ఇరవైఒకటవముద్రణ

శ్రవణ రూపంలో

వ్యక్తిత్వవికాసం

ఉచితం

ఈ పుస్తకంతో
వ్యక్తిత్వవికాసం
సి.డి. ఉచితం

సి. నరసింహారావు

లక్షలాది జీవితాలను
అత్యున్నతంగా మార్చివేస్తున్న
అతి శక్తివంతమైన పుస్తకం

వ్యక్తిత్వ వికాసం

VYAKTITVA VIKASAM

(The Art & Science of Personality Development)

Author :

C. NARASIMHA RAO

Price :

One Hundred and Fifty Rupees

First Edition	**October**	**1993**
Second Edition	**April**	**1994**
Third Edition	**August**	**1994**
Fourth Edition	**December**	**1994**
Fifth Edition	**March**	**1995**
Sixth Edition	**June**	**1995**
Seventh Edition	**September**	**1995**
Eighth Edition	**February**	**1996**
Ninth Edition	**September**	**1996**
Tenth Edition	**April**	**1997**
Eleventh Edition	**November**	**1997**
Twelth Edition	**December**	**1998**
Thirteenth Edition	**October**	**1999**
Foruteenth Edition	**December**	**2000**
Fifteenth Edition	**December**	**2001**
Sixteenth Edition	**September**	**2002**
Seventeenth Edition	**December**	**2003**
Eighteenth Edition	**December**	**2004**
Nineteenth Edition	**June**	**2005**
Revised Edition	**April**	**2006**

Publishers:

Nani International

408, Vijaya Towers, Shanthi Nagar, Hydeabad - 500 028.
Ph: 55665146, 23313224, 98661-81388

Printed at:

Sai Ram Process

114, Sovereign Shelters, Lakadi-ka-pool,
Hydeabad - 500 004. Ph: 23307622

Copies available at:

all branches of

Visalandhra Book House

తొలి పలుకు

జీవితాన్ని అత్యున్నతంగా మార్చివేసే అతి శక్తివంతమైన పుస్తకం ఇది. ఈ వాక్యం చదవగానే చాలామంది అనాలోచితంగా నన్నొక ప్రశ్న అడగబోతారు. జీవితాన్ని ఒక పుస్తకమే మార్చివేసేట్లయితే అందరూ అలా మారి గొప్పవాళ్ళు అయిపోవచ్చు గదా అని అపనమ్మకంతో ప్రశ్నిస్తారు. తమకున్న ప్రత్యేక పరిస్థితులు, తామెదుర్కొంటున్న వ్యక్తిగత సమస్యలు ఎవరైనా ఏ పుస్తకంలోనయినా ఎలా వివరించగలరన్న శంకతోను, సామాన్య స్థితిలో వున్నవారు ఉన్నతంగా ఎదగడం సాధ్యంకాదనే అపనమ్మకంతోను ఇటువంటి ప్రశ్నలు వేస్తారు. ఆలోచనా ధోరణిలో కొద్దిపాటి మార్పు వస్తే– జీవితంలో అదే అతిపెద్ద మార్పును తెస్తుంది. ఆలోచనా సరళిని సమూలంగా మార్చివేసే ఈ పుస్తకం జీవితాన్ని అత్యున్నతంగా మార్చివేస్తుంది. అంతే కాకుండా ఇది అన్ని పుస్తకాలలాగా ఒక సాధారణ పుస్తకం కాదు. ఇదొక అద్భుతమైన శిక్షణా కార్యక్రమం.

ఇతర శిక్షణా కార్యక్రమాల లాగానే ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం ఏం చేయాలో ముందుగా తెలుపుతుంది. ఆ తరువాత అలా చేసే పద్ధతి ఏమిటో విశదపరచుతుంది. ఆ తరువాత ఫలితాలను కనపరచుతుంది. ఈ మూడు అంశాలే ఏ శిక్షణా కార్యక్రమానికైనా సరైన గీటురాళ్ళు. సామాన్య స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికి జేరుకొనే వ్యక్తులు తమను తాము ఎలా తీర్చిదిద్దుకొంటారు? తమ కెదురయ్యే అవరోధాలను ఎలా అధిగమిస్తారు? ఇతరుల మన్ననలను ఎలా పొందకలుగుతారు? అసలు వారి ఆలోచనా ధోరణి ఎలా వుంటుంది? ఎటువంటి ప్రవర్తన వారిని సామాన్యులకు భిన్నంగా, ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దింది? ఈ ప్రశ్నలకు లభించే సమాధానాలన్నింటినీ సరైన రీతిలో సంధానపరిచి వాటిని ఈ పుస్తకం లో మార్గదర్శక అంశాలుగా సూచించడం జరిగింది. వీటిని మీ జీవితానికి అన్వయించు కోకలిగినప్పుడు ఒక పరమాణువు నుండి బ్రహ్మాండమైన శక్తి విడుదలైన రీతిలో, మీలో ఒక బ్రహ్మాండమైన మార్పు, అత్యద్భుతమైన పరివర్తన చోటు చేసుకొంటాయి. మీరిప్పుడు అసాధ్యమని విశ్వసిస్తున్న అద్భుత విజయాలు మీ తలుపులు తడతాయి.

ఈ శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని కేవలం 50 రోజుల వ్యవధిలో పొందడానికి అనువుగా ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచడం జరిగింది. మీరీ పుస్తకాన్ని నేను సూచించిన విధంగా అనుసరించితే, కేవలం ఒక్క నెల రోజుల్లో మీరు, మీ చుట్టూ వున్న ప్రపంచం ఎంతటి వేగంగా, స్వప్నంలోలాగా, అకస్మాత్తుగా ఎలా మార్పుకు లోనవుతాయో మీరే గమనించ వచ్చు. మీ స్నేహితుల, సన్నిహితుల నుండి మీకు లభించే క్రొత్త ఆదరణ, మీలో నెలకొనే ఆత్మవిశ్వాసం, మీలో కన్పించే హుందాతనం ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం అందించే తక్షణ ఫలితాలుగా మీరు పరిగణించవచ్చు.

ఇందులో పొందుపరిచిన శిక్షణ నేను మీ చెంతన వుండి ఇచ్చేది కాదు. అనునిత్యం మీ ప్రక్కన వుండి అది చేయమని, ఇది చేయవద్దని చెప్పడం ఎవరికీ సాధ్యంకాదు. అంటే ఈ పుస్తకం ఆధారంగా మీరు స్వయం శిక్షణ పొందాల్సి వుంటుంది. ఫలితంగా మీకు కలిగే ఫలితాలను ఎప్పటికప్పుడు మీరే సరిచూసుకోవాలి. అలాగే ఎక్కడైనా పొరబడ్డామని గుర్తించినప్పుడు మిమ్మల్ని సరిచేసుకోవాలి. అంటే మీరు ఉన్నతంగా, మహోన్నతంగా రూపొందగల శిక్షణను ఈ పుస్తకం ఆధారంగా మీ అంతట మీరే అలవరచుకోవాలి.

మీ చుట్టూ వున్న మానవ సమాజమే మీకు ఒక ప్రయోగశాలలాగా ఉపకరిస్తుంది. ఆ ప్రయోగశాలలో మీరు నిరంతరం ప్రయోగాలు చేస్తుంటే ఫలితాలు ఎలా వున్నాయో ఎప్పటికప్పుడు గమనించకలుగుతారు. ఈ ప్రయోగశాలలో పనిచేయడానికి మీకు ఎటు వంటి అవరోధాలు లేవు. ఎటువంటి అవధులు లేవు. ఈ ప్రయోగశాలలో ఉన్న విభాగాల న్నింటిని మీరు స్వేచ్ఛగా వినియోగించుకోవచ్చు. ఈ ప్రయోగశాలలో మీ అభిప్రాయా లను, మీ ప్రవర్తనను ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసి సరిచూసుకోగల అవకాశం మీకు ప్రతిక్షణం లభిస్తుంటుంది. మన చుట్టూ వున్న మానవ సమాజాన్ని చాలామంది ఈ దృష్టితో చూడరు. ఇతరుల ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. తోటివారి ప్రవర్తనను నిశితంగా పరిశీలించడానికి, మానవ ప్రవృత్తిని లోతుగా శోధించడానికి ఈ పుస్తకం తోడ్పడుతుంది. ఈ పుస్తకంలో వివరించిన శిక్షణను పొందిన తరువాత ఫలానా వ్యక్తి ఉన్నత స్థానానికి ఎలా ఎదగకలిగాడని, మరొక వ్యక్తికి అతి ఎక్కువమంది స్నేహి తులు వుండడానికి కారణం ఏమిటని, మరొకతనికి అమిత పలుకుబడి వుండడానికి గల కారణమేమిటి అన్న ప్రశ్నలు మీలో తలెత్తవు. మీ చుట్టూ వున్న వారిలో ఉన్నత విజయాలు పొందిన వారిని, నిరంతర వైఫల్యాలు ఎదుర్కొనే వారిని మీరు నిశితంగా పరిశీలించి చూస్తే, వారి వారి ప్రవర్తన నేను వివరించిన రీతిలోనే వుండడం గమనించి, ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న అంశాలన్నీ మీ జీవితానికి ఖచ్చితంగా ఎలా అన్వయిస్తాయో మీరే గుర్తించకలుగుతారు. విజయానికి త్రోవతీసే ప్రవర్తనను అలవరచుకోవాలని మీరు అనుకొంటే క్రొత్తలో ఈ మార్పు మీ తత్వానికి భిన్నంగా, కొద్దిపాటి అసహజంగా అనిపించవచ్చేమోగాని క్రమంగా ఈ ప్రవర్తన మీకు అలవాటైపోతుంది. మీరు అచేతనం గానే విజయపథంవైపు సాగిపోతారు. సరైన నేలలో సరైన విత్తును నాటితే దానంతటదే ఒక మహావృక్షంగా విస్తరిస్తుంది. అలాగే మీరు సరైన ఆలోచనా ధోరణిని అలవరచు కొంటే మీరు ఊహించనంతటి రీతిలో అద్భుతంగా ఎదగడం అతి సహజంగా జరిగి పోతుంది. అంతేకాదు. మీ జీవితంలో ప్రధానమని భావించుతున్న రంగాలలో మీరు పొందే విజయాలు మిమ్మల్ని అమితమైన ఉత్తేజానికి, ఉత్సాహానికి లోనుచేస్తాయి. మిమ్మల్ని మరింతటి ముందుకు నడిపిస్తాయి.

ప్రతి ఒక్కరి జీవితం అత్యంత విశిష్టమైనది. విలక్షణమైనది. తమ తమ జీవితాల్లో పొందే అనుభవాలు ఇతరుల అనుభవాలకు పూర్తిగా భిన్నమైనవి. ఈ ప్రపంచంలో మరెవ్వరూ

కూడా మీ జీవితాన్ని జీవించలేరు. మీలా భావించలేరు. మీ శరీరంలో ప్రవేశించి ప్రపంచంలోని వివిధ అనుభవాలను మీలా పొందలేరు. మీ జీవితం మీకు అత్యంత విలువైనది. మీరు ఎలా వ్యవహరించాలో కేవలం మీ అంతట మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. మీ ప్రతి నిర్ణయమూ, మీ ప్రవర్తన దైనందిన జీవితంలో మీకెంతో ఆనందాన్ని, సంతృప్తిని, ఉత్తేజాన్ని కలిగించి తీరాలి. అలా కలగనప్పుడు ఎక్కడ ఏ లోపం వుందో గుర్తించి మీరు దానిని సవరించుకోవాలి. అలా సవరించుకొనే అవకాశాన్ని ఈ పుస్తకం మీకు కలిగి స్తుంది.

కాలేజీల్లోనూ, యూనివర్సిటీల్లోనూ అతి శక్తివంతంగా, సమర్థవంతంగా, విజయవంతమైన జీవితాన్ని గడపడమెలాగో బోధించరు. జీవిత గమనాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దే మూలసూత్రాలను ఎవరికి వారు తమంతట తాము నేర్చుకోవడం మినహా మరో గత్యం తరం లేదు. ఇప్పుడు ఈ పుస్తకం జీవితాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకొనే పద్ధతులన్నింటిని మీ ముందు వుంచుతుంది. ఈ పుస్తకం చదవడం మీకు ఒక ఆహ్లాదకర అనుభవంగా మిగులుతుంది. అనునిత్యం మీ అనుభవాలలోకి వచ్చే అంశాలనే మరింతగా విపులీకరిం చడం జరిగిందే తప్ప మీకర్థంకాని క్లిష్టమైన అంశాలను ఇందులో ప్రస్తావించలేదు.

మన ప్రవర్తన ఎలా వుండాలో, జీవితం పట్ల మన దృక్పథం ఎలా వుండాలో చిన్నతనం నుండీ మన తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, చుట్టూ వుండే సన్నిహితులు మనకు నూరి పోస్తారు. ఈ సందర్భంలోనే వారు తెలిసో తెలియకో, మనకు మనపట్ల, మన జీవితం పట్ల అనేకానేక దురభిప్రాయాలను కలిగిస్తారు. వారు చెప్పిన రీతిలో మనం జీవితాన్ని సాగించాలనుకుంటే, క్షణం క్షణం తీవ్రమైన నిరాశా నిస్పృహలకు లోనుకావలసి ఉంటుంది. మనకు తెలియకుండానే మనం అనేక అంశాల పట్ల తప్పు దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకొంటాము. ఈ పొరపాటు దృక్పథాని కనుగుణంగా అనేక పొరపాట్లు చేస్తుంటాము. ఈ పొరపాట్ల కారణంగా మనం చిక్కుల వలయంలో చిక్కుకొంటాము. తీవ్రమైన అశాంతికి లోనవుతుంటాము. ఈ సందర్భంలో, మన జీవితం ఇంతేనన్న నిర్ణయానికి వస్తామే తప్ప–మనల్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడమెలా అని ఆలోచించము. అసలది సాధ్యమని కూడా భావించము. మన ప్రవర్తనలో ఒక భాగంగా రూపొందిన అనేక పొరపాట్లను సవరించుకోవడం పూర్తిగా సాధ్యమేనని ఆధునిక మనోశాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు. ఇందుకై ముందుగా మన జీవితాన్ని నాశనం చేస్తున్న పొరపాట్లను గుర్తించాలి. ఈ పొరపాట్ల వెనుక వున్న తప్పు దృక్పథాన్ని సమీక్షించుకోవాలి. మన ఆలోచనా ధోరణిని, తద్వారా మన ప్రవర్తనను మార్చుకోవాలి. ఇలా ప్రవర్తనను మార్చు కోవడానికి వీలైన వివిధ అంశాలను, అతి సులభమైన పద్ధతిలో క్రోడీకరించి, ఇక్కడ అందించడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకంలో 40 రోజుల వరకూ మిమ్మల్ని వేధించి, కృంగదీసే అంశాలనే వివరించడం జరిగింది. హానికరమైన, వినాశనాన్ని సృష్టించే ఆలోచనల బందిఖానా నుండి మీరు

తప్పించుకోవడం ఎలాగో ఇందులో విపులంగా వివరించడం జరిగింది. మీ స్థితిని మీ అంతట మీరు అవగాహన చేసుకోవడానికి వీలుగా ఈ పుస్తకంలో వివిధ అంశాలను ప్రస్తావించాను. దైనందిన జీవితంలో మీ ప్రవర్తన మీకు, మీ చుట్టూ వున్నవారికి అంగీకారయోగ్యంగా వున్నా ఆ ప్రవర్తన మిమ్మల్ని ఎలా కృంగదీస్తుందో వివరించడం జరిగింది. మొదట 40 రోజులు చదవగానే మీ ప్రవర్తనలో, మీ ఆలోచనా ధోరణిలో వున్న లోపాలను మీరు తప్పనిసరిగా గుర్తించి తీరతారు. ఈ ప్రవర్తన నుండి ఎలా బయటపడాలా అన్న ఆలోచన మీలో మొదలవుతుంది. మీకెంతో హానికలిగించే ప్రవర్తన నుండి ఎందుకు తప్పించుకోలేకపోతున్నామనే తపన మీలో తలెత్తుతుంది. ఇంతకాలంగా అలవాటైన ప్రవర్తనకు అంటిపెట్టుకొని వుండడం మీకు కొంతకాలం హాయిగా వుండ వచ్చు. కాని అలా ఎంతో కాలం సాగదు. పూర్వంలా ప్రవర్తిస్తున్న ప్రతిసారీ మీ మనస్సు ఆ ప్రవర్తన తప్పని ఘోషించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇక ఆ తరువాత మీలో కదలిక మొదలవుతుంది. మార్పు చోటు చేసుకొంటుంది.

ఈ పుస్తకంలో కొన్ని కొన్ని అంశాలను నేను పదే పదే ప్రస్తావించినట్లు అన్పించవచ్చు. అతి క్లిష్టమైన అంశాన్ని కూడా అత్యంత సరళమైన ధోరణిలో, ఒకటికి పదిసార్లు చెప్పడం తేలికగా కన్పించవచ్చు. కాని ఒక విషయాన్ని అన్ని కోణాల నుండి పరామర్శిస్తేగాని ఆ అంశం పట్ల సమగ్రమైన అవగాహన నెలకొనదు. అంతేకాదు. ఒక అంశం పట్ల మీలో నెలకొనే అంతరావలోకన మళ్ళీ, మళ్ళీ, మళ్ళీ పునరావృత్తం అవుతుండాలి. అలా పునరావృత్తం అయినప్పుడు మాత్రమే క్రొత్తగా మీలో నెలకొనే అవగాహన మీ ఆలోచనా ధోరణిలో వేరుచేయలేని భాగమైపోతుంది. అప్పుడు మాత్రమే మీరు ఆయా అంశాలను సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా అవగాహన చేసుకోగలుగుతారు. మీ ప్రవర్తనను సవరించుకో గలుగుతారు. ఈ పుస్తకం ముందుగా మీపై వున్న నిరుపయోగకర ప్రభావాలను, మీకెంతో హాని కలిగించే ప్రవర్తనా సరళిని వదిలించుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. మీ ప్రవర్తనకు, మీ నిర్ణయాలకు మీరే పూర్తి బాధ్యత వహించేలా చేస్తుంది. ఆ తరువాత మీ ఆలోచనల్ని అమితంగా విస్తృతపరచుకోవడానికి ఉపకరిస్తుంది. ఫలితంగా మీ కలల సాఫల్యం కోసం మీరు ప్రయత్నించడం, మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకుపోయే సోపానాలు అధిరోహించడం సాధ్యపడుతుంది.

ఇంతవరకూ మానవ ప్రవృత్తిలోని దౌర్బల్యాలను, మానవ బలహీనతలను, వైఫల్యాలను, అసాధారణ ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడానికి, విశ్లేషించడానికి పరిమితమైన 'మనో విజ్ఞానం', మహోన్నత స్థితికి ఎదిగిన వ్యక్తుల ప్రవర్తనా సరళిని అధ్యయనం చేసి, ఇప్పుడు ఆ అనుభవాల సారాన్ని అందరికీ అందిస్తోంది. ఆ అనుభవాలను మన జీవితాలకు సరైన రీతిలో అన్వయించుకోవడం ద్వారానే మన జీవితంలో నూతన వెలుగులు తొంగి చూస్తాయి.

ఈ పుస్తకంలోని అనుభవాల సారాన్ని జీవితానికెలా అన్వయించుకోవాలి? ఈ అంశాన్ని

సరిగ్గా ఆకళింపు చేసుకోవడంపైనే మీ ఉన్నతి ఆధారపడి వుంటుంది. ఒక ఉదాహరణ చెబుతాను. 'వాన', 'అగ్ని' అనేవి కేవలం పదాలు మాత్రమే. వాన అనే పదం మిమ్మల్ని తడపలేదు. అగ్ని అనే పదం మీకు వేడిని కలిగించలేదు. మీరు వానలో తడిచినప్పుడు మాత్రమే ఈ పదం యొక్క అర్థం మీకనుభవంలోకి వస్తుంది. మనల్ని మనం వ్యక్తీకరించు కోవడానికి ఎంచుకొన్న భాషలోని పదాలన్నీ, మనల్ని నిజమైన అనుభవాలకు చాలా దూరంగా నిలుపుతాయి. అలాగే ఈ పుస్తకంలోని పదాలు, వాక్యాలు కూడా! ఇందులో ప్రస్తావించిన అంశాలను మీరు కేవలం పదాలు, వాక్యాలుగానే చూడగూడదు. ఇందులో పేర్కొన్న వివిధ విషయాల కనుగుణంగా మీరు నూతన అనుభవాలను ఆవిష్కరించుకో కలగాలి. అలా మీవైన అనుభవాలను మీరు సృష్టించుకోవడం ద్వారానే మీరు అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకోకలుగుతారు.

మీ గుండె కొట్టుకోవడం, మీ రక్త ప్రసరణ మీ అభిప్రాయాలతో, మీ ఆలోచనలతో సంబంధం లేకుండా వాటంతటవే సాగిపోతుంటాయి. శరీర ప్రవృత్తికి సంబంధించిన మూల సూత్రాలే వీటిని నిర్దేశిస్తుంటాయి. శరీర ప్రవృత్తికి సంబంధించిన మూల సూత్రాలలాగానే, మన జీవితాలను ఉన్నతస్థాయికి కొనిపోయే మూలసూత్రాలు కొన్ని, మన అభిప్రాయాలతో నిమిత్తం లేకుండా ఈ ప్రపంచంలో అమలులో వున్నాయి. అలా ఉన్నతస్థాయికి ఎదగడానికి ఉపకరించే మూలసూత్రాలన్నింటిని నేను ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచడం జరిగింది. వీటిని మీ జీవితానికి అన్వయించుకోగలిగితే అతి సహజమైన రీతిలో మీరు ఉన్నతంగా రూపొందడం అతి సహజ పరిణామమవుతుంది.

మీరిప్పుడు ఈ పుస్తకం చదువుతున్నారు. జీవితాన్ని ఒక పుస్తకం సాయంతో ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం అసలు సాధ్యపడుతుందా అనే కుతూహలంతో మీరీ పుస్తకాన్ని చదువుతూ వుండవచ్చు. లేదా మీ జీవితాన్ని అత్యున్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకోవాలన్న ఆసక్తితో ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతూ వుండవచ్చు. ఈ రెండు కారణాలలో దేనివలన మీరీ పుస్తకాన్ని చదువుతున్నా మీ జీవితాన్ని మార్చుకోవాలన్న ఆసక్తి మీలో వున్నట్లే. ఇది ఎంతో అభినందించతగ్గ అంశం. ఈ భూమిపైన వున్న జీవసముదాయ మంతటిలోను, తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోగల సామర్థ్యం మన కొక్కరికే వుంది. మనం తీసుకొనే ఒక్కో నిర్ణయం, మొత్తం మన జీవితాన్నే ప్రభావితం చేయగల్గుతుంది. అనేక సంవత్సరాలుగా మనం చేస్తున్న తప్పును – మనం అతి స్వల్పకాలంలో సవరించుకో గలం. ఇకపై చేయకుండా జాగ్రత్త పడగలము. మన ప్రవర్తనను అంతటినీ సులభంగా సరిదిద్దుకోలేమని, జీవిత కాలమంతా పెనవేసుకుపోయిన ప్రవర్తనా సరళిని మార్చుకోవ డానికి ఏళ్ళ తరబడి కృషిచేయాలని మనం అనుకొంటాము. కాని ఇది వాస్తవం కాదు. చాలమంది ఈ అవాస్తవిక విషయాన్ని విశ్వసించుతుండడం వల్లనే, తమ జీవితాన్ని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకొనే ప్రయత్నమేదీ చెయ్యరు.

చాలామందికి తమ జీవితాన్ని ఉన్నతంగా మార్చుకోవాలన్న కాంక్ష ఎంతటి బలీయంగా

వున్నా – అలా మార్చుకోవడానికేమాత్రం ప్రయత్నించరు. తమ సమస్యలను తలచుకొని మధన పడిపోవడమే తప్ప – ఈ సమస్యలను అధిగమించే ప్రవర్తనను అలవరచుకోరు. చాలమంది తీవ్రమైన నిరాశ నిస్పృహలతో, అసంతృప్తితో, ఏ పనీ చేయలేని చికాకుతో సతమతమవుతుంటారు. కాని వీరు, తాము కొన్ని సమస్యల వలయంలో చిక్కుకొన్నామని గుర్తించలేరు. మరి కొందరు, తమకెన్నో సమస్యలున్నాయని అంగీకరించుతారు. కాని వాటిని అధిగమించడం సాధ్యమేనని అంగీకరించరు. తమ జీవితమింతేనని పెదవి విరుస్తారు. ఇంకొందరు తమకు సమస్యలున్నాయని అంగీకరిస్తారు. వాటిని అధిగమించ డం అసాధ్యంకాదని ఒప్పుకొంటారు. కాని ఆ సమస్యలను అధిగమించడానికి ఎటువంటి ప్రయత్నమూ చేయరు. పైగా అదివరలో ఒకసారి ప్రయత్నించామని, ప్రయోజనం లేకపోయిందని చెబుతారు. ఇటువంటి వారు తమను తాను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోలేరు.

మనం ఎంతో కాలంగా ఆదరిస్తున్న తప్పు దృక్పథాలు, మన జీవితాన్నే దెబ్బతీస్తున్న ప్రవర్తనాసరళి, అపసవ్య భావాలు ఒక తృటికాలంలో మారబోవు. వాటిని మనం ఒక పద్ధతి ప్రకారం మార్చుకోవాలి. అందుకే ఈ పుస్తకాన్ని ఇతర సాధారణ పుస్తకాలలాగా చదవడానికి ప్రయత్నించవద్దు. ఈ తొలి పలుకు చదవడం పూర్తి చేయగానే కనీసం అరవై పేజీలు వున్న ఓ నోట్‌బుక్‌ను మీ చెంతన వుంచుకోండి. ఇందులో పొందుపరచిన శిక్షణను పొందడానికి ఉద్యుక్తులు కండి. ఈ పుస్తకంతో పాటు మీరు ఉపయోగించే నోట్‌బుక్ సాయంతోనే మీ ప్రవర్తనను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోగలుగుతారు. ఇందులో పేర్కొన్న ప్రాథమిక సూత్రాలను, పద్ధతులను అనుసరించి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా, లక్షలాది మంది దశాబ్దాల తరబడి తమను వేధించిన సమస్యలను పరిష్కరించుకోగలిగారు. మీరు సైతం వారిలా ఉన్నతంగా మారగలరు.

మీరు మీ దృక్పథాలలోను, మీ ప్రవర్తనలోను వున్న పొరపాట్లను, ముందుగా గుర్తించడానికి, వాటిని సవరించుకొని మీకు కావలసిన రీతిలో ఉన్నతంగా రూపొందడానికి ఈ పుస్తకం మీకు ఉపకరిస్తుంది. మీరు సమస్యల వలయంలో చిక్కుకు వుండవచ్చు. కాని దీన్ని మీ లోపంగా పేర్కొనలేము. ఎలా ఆలోచించాలో, ఎలా ప్రవర్తించాలో కేవలం మీ అంతట మీరు నేర్చుకొన్నారు. అలాగే అపసవ్య ప్రవర్తనను విడనాడడం కూడా మీరు నేర్చుకో వచ్చు. మీ మనస్సులో పేరుకొని వున్న భయాలను, అల్పత్వ భావనలను, సంకోచాలను, బిడియాలను అధిగమించడం కేవలం ఒక విద్యా విషయంగా అంగీక రించ కల్గితే, మీరు ఇందులోని విషయాలను తేలిగ్గా అర్థంచేసుకోగలరు. **ఆంగ్ల భాషను నేర్చుకోవడం, కంప్యూటర్ నేర్చుకోవడం, చెస్ ఆడడాన్ని నేర్చుకోవడం వంటిదే – మీరు ఉన్నతంగా రూపొందే పద్ధతులను ఆకళింపు చేసుకోవడం కూడా!**

మీరు ఈ పుస్తకాన్ని ఇందులో వివరించిన విధంగా చదవగలిగితే మీ జీవితాన్ని అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దే సాధనాలన్నీ మీకు లభిస్తాయి. ఈ ఉపకరణాలను మీ జీవితంలో ఎక్కడ, ఎలా

అన్వయించుకోవాలో గుర్తించకలిగితే ఇక మీ పురోగమనానికి తిరుగువుండదు. మీకు తెలియకుండానే మీరు అత్యున్నతంగా ఎదగడం ప్రారంభమవుతుంది. మానవ మస్తిష్కానికి సంబంధించిన అపూర్వమైన అంశం ఒకటుంది. ఒక నూతన భావన, క్రొత్త ఆలోచన మీ అనుభవంలోకి వచ్చి జేరితే అవి పూర్వపు ఆలోచనలన్నింటిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆ కారణంగానే ఈ పుస్తకం పూర్తిచేసిన తరువాత మీరు పూర్వపు వ్యక్తి కాలేరు. పూర్వ ప్రవృత్తికి అంటిపెట్టుకొని వుండలేరు.

ఈ ప్రపంచమంతటిలోకి అతి బలమైన, ఎవరూ సాధారణంగా తప్పించుకోలేని ప్రలోభం ఏమిటో తెలుసా? అందరినీ శాపగ్రస్తులుగా, గానుగెద్దులుగా మార్చివేసే అతి శక్తివంతమైన ప్రలోభమేమిటో మీరెప్పుడైనా గుర్తించారా? తమ చుట్టూ వున్న వారిలా ఆలోచించడం, అందరిలా ప్రవర్తించడమే ఈ ప్రలోభం! వెలుతురుకు ఆకర్షింపబడి చివరకు మంటలోపడి మసైపోయే శలభాల్లాగా ఈ ప్రలోభపు కోరల్లో చిక్కుకొన్న వ్యక్తులు తమ జీవితాన్ని నిస్సారంగా, నిస్తేజంగా, దయనీయంగా రూపొందించుకొంటారు. ఇతరులలాగా ఆలోచించడం అనే భయంకరమైన ప్రలోభానికి లోనయ్యే వ్యక్తులు సమాజంలో సగటు స్థాయిలోగాని, అంతకంటే తక్కువస్థాయిలో గాని మిగిలిపోతారు. మీ చుట్టూ వున్న వారిలో ఉన్నత స్థాయికి జేరుకొన్న వారినోసారి నిశితంగా పరిశీలించండి. ఈ ప్రలోభాన్ని ఎంతో కొంత త్రోసిపుచ్చ కలిగిన వారు మాత్రమే తమ జీవితంలో సాధారణ స్థాయిని అధిగమించ కలిగారని మీరు గుర్తించకలుగుతారు. ఈ ప్రలోభపు ప్రభావం మన జీవితమంతా పరచుకొని వుంటుంది. ఈ కారణంగా మన అభిప్రాయాలకు అనుగుణమైన అంశాలనే మనచుట్టూ వున్న సమాజంలో చూడడానికి ప్రయత్నిస్తాము. మన సమాజంలో అత్యధిక శాతం మంది సామాన్య స్థాయిలో తమ జీవితాల్ని గడుపుతుంటారు. అంతేకాదు. సామాన్య స్థాయికి చెందినవారందరూ తమ తోటివారిని కూడా తమ స్థాయిలోనే వుంచడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుంటారు. జీవితంలో ఉన్నతస్థాయికి ఎదగడానికి ఏమాత్రం ప్రయత్నించని వ్యక్తులు కొన్ని దుర్భ్రమలను కూడా కలిగించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన వారికి ప్రశాంతత వుండదని, సహజమైన కుటుంబ జీవనాన్ని గడపలేరని, సుఖశాంతులు కరువవుతాయని, మనస్సు మొద్దుబారుతుందని, అన్ని విలువలు మృగ్యమౌతాయని చెప్పబోతారు. ఇదంతా పైకెదగలేని తమ స్తబ్దజీవితాన్ని సమర్థించుకొనే ప్రయత్నమే తప్ప వేరొకటికాదు. నిజం చెప్పాలంటే విజయపథంలో వేసే ప్రతి అడుగూ అద్భుతమైన ఆనందాన్ని, ఆత్మ సంతృప్తి కల్గిస్తుంది.

ఈ ప్రలోభానికి లోనయిన వారందరిలా మీరు కూడా ఖర్మ, విధి, అదృష్టం మీ జీవితాన్ని శాసిస్తున్నాయని భావిస్తుండవచ్చు. వీటి బందిఖానా నుండి మిమ్మల్ని తప్పించడానికి, మిమ్మల్ని మీరు అవగతం చేసుకొనే అవకాశం కల్పించడానికి, మీ జీవిత గమనాన్ని నిర్దేశించకలిగేది మీరు మాత్రమేనని తెలియపరచడానికి నేనీ పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. **మీ**

అన్వయించుకోవాలో గుర్తించకలిగితే ఇక మీ పురోగమనానికి తిరుగువుండదు. మీకు తెలియకుండానే మీరు అత్యున్నతంగా ఎదగడం ప్రారంభమవుతుంది. మానవ మస్తిష్కానికి సంబంధించిన అపూర్వమైన అంశం ఒకటుంది. ఒక నూతన భావన, క్రొత్త ఆలోచన మీ అనుభవంలోకి వచ్చి జేరితే అవి పూర్వపు ఆలోచనలన్నింటిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆ కారణంగానే ఈ పుస్తకం పూర్తిచేసిన తరువాత మీరు పూర్వపు వ్యక్తి కాలేరు. పూర్వ ప్రవృత్తికి అంటిపెట్టుకొని వుండలేరు.

ఈ ప్రపంచమంతటిలోకి అతి బలమైన, ఎవరూ సాధారణంగా తప్పించుకోలేని ప్రలోభం ఏమిటో తెలుసా? అందరినీ శాపగ్రస్తులుగా, గానుగెద్దులుగా మార్చివేసే అతి శక్తివంతమైన ప్రలోభమేమిటో మీరెప్పుడైనా గుర్తించారా? తమ చుట్టూ వున్న వారిలా ఆలోచించడం, అందరిలా ప్రవర్తించడమే ఈ ప్రలోభం! వెలుతురుకు ఆకర్షింపబడి చివరకు మంటలోపడి మసైపోయే శలభాల్లాగా ఈ ప్రలోభపు కోరల్లో చిక్కుకొన్న వ్యక్తులు తమ జీవితాన్ని నిస్సారంగా, నిస్తేజంగా, దయనీయంగా రూపొందించుకొంటారు. ఇతరులలాగా ఆలోచించడం అనే భయంకరమైన ప్రలోభానికి లోనయ్యే వ్యక్తులు సమాజంలో సగటు స్థాయిలోగాని, అంతకంటే తక్కువస్థాయిలో గాని మిగిలిపోతారు. మీ చుట్టూ వున్న వారిలో ఉన్నత స్థాయికి జేరుకొన్న వారినోసారి నిశితంగా పరిశీలించండి. ఈ ప్రలోభాన్ని ఎంతో కొంత త్రోసిపుచ్చ కలిగిన వారు మాత్రమే తమ జీవితంలో సాధారణ స్థాయిని అధిగమించ కలిగారని మీరు గుర్తించకలుగుతారు. ఈ ప్రలోభపు ప్రభావం మన జీవితమంతా పరచుకొని వుంటుంది. ఈ కారణంగా మన అభిప్రాయాలకు అనుగుణమైన అంశాలనే మనచుట్టూ వున్న సమాజంలో చూడడానికి ప్రయత్నిస్తాము. మన సమాజంలో అత్యధిక శాతం మంది సామాన్య స్థాయిలో తమ జీవితాల్ని గడుపుతుంటారు. అంతేకాదు. సామాన్య స్థాయికి చెందినవారందరూ తమ తోటివారిని కూడా తమ స్థాయిలోనే వుంచడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుంటారు. జీవితంలో ఉన్నతస్థాయికి ఎదగడానికి ఏమాత్రం ప్రయత్నించని వ్యక్తులు కొన్ని దుర్భ్రమలను కూడా కలిగించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన వారికి ప్రశాంతత వుండదని, సహజమైన కుటుంబ జీవనాన్ని గడపలేరని, సుఖశాంతులు కరువవుతాయని, మనస్సు మొద్దుబారుతుందని, అన్ని విలువలు మృగ్యమౌతాయని చెప్పబోతారు. ఇదంతా పైకెదగలేని తమ స్తబ్దజీవితాన్ని సమర్థించుకొనే ప్రయత్నమే తప్ప వేరొకటికాదు. నిజం చెప్పాలంటే విజయపథంలో వేసే ప్రతి అడుగూ అద్భుతమైన ఆనందాన్ని, ఆత్మ సంతృప్తి కల్గిస్తుంది.

ఈ ప్రలోభానికి లోనయిన వారందరిలా మీరు కూడా ఖర్మ, విధి, అదృష్టం మీ జీవితాన్ని శాసిస్తున్నాయని భావిస్తుండవచ్చు. వీటి బందిఖానా నుండి మిమ్మల్ని తప్పించడానికి, మిమ్మల్ని మీరు అవగతం చేసుకొనే అవకాశం కల్పించడానికి, మీ జీవిత గమనాన్ని నిర్దేశించకలిగేది మీరు మాత్రమేనని తెలియపరచడానికి నేనీ పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. **మీ**

చుట్టూ వున్న సమాజం మీరెలా వుండాలో ఎప్పటికప్పుడు నిర్దేశిస్తుంటుంది. అందుకు భిన్నంగా మీరు కోరిన రీతిలో రూపొందడానికి దోహదం చేసే పుస్తకం ఇది.

ఈ ప్రపంచంలో జన్మించిన ప్రతి ఒక్కరిలోనూ అత్యున్నత స్థాయికి ఎదగగల శక్తి నిబిడీకృతమై వుంది. ఒక అయిన్‌స్టీన్‌లాగా, మహాత్మాగాంధీలాగా రూపొందగల శక్తి ప్రతి ఒక్కరికీ వుంది. అయినా ఈ మామూలు విషయాన్ని కూడా చాలామంది నమ్మలేకపోతున్నారు. ఫలితంగా తమకు తాము చాల హాస్యాస్పదమైన పరిమితులు విధించుకొంటున్నారు. అతి సామాన్యమైన నేలబారు జీవితాన్ని గడపటానికే ఎన్నో తంటాలు పడుతున్నారు. చుట్టూ వున్న సమాజంలో ఒక స్వల్పమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకోవడానికి తహతహలాడిపోతున్నారు.

మనదేశం అన్ని రంగాలలోనూ వెనుకబడి వుండడానికి ముఖ్యకారణం ఇదే. మన దేశ ప్రజలలో తొంభై తొమ్మిది శాతం మంది తమ పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వినియోగించుకోలేక పోతున్నారు. ఇలా దాదాపు ప్రజలందరూ, ప్రతి రంగంలోనూ, కనీస స్థాయిలో మాత్రమే తమ శక్తి సామర్థ్యాలను వినియోగించడం వలన, తమకు అంతకు మించిన శక్తిలేదని నమ్ముతుండడం వలన, మనదేశంలో ప్రతి రంగంలోనూ ప్రగతి స్తంభించిపోతోంది. ఇలా అతి తక్కువ స్థాయిలో తమ సామర్థ్యాన్ని వినియోగించుకొనే వ్యక్తులు ఉత్తేజ రహితంగా అతి సాధారణ జీవితాలను గడుపుతుంటారు. అంతేకాదు. తమ ప్రవర్తన ఎలా వుండాలో, తమ ఆలోచనల్ని ఎలా రూపొందించుకోవాలో సరిగ్గా గుర్తించలేక పోవడం వలననే వీరి జీవితాలలో ఆవేదన తొంగిచూస్తుంటుంది. అలాకాకుండా తమ శక్తి సామర్థ్యాలలో అత్యధిక భాగాన్ని వినియోగపరచగల వ్యక్తులు నిరంతరం ఉత్తేజాన్ని, సంతృప్తిని, నైపుణ్యాన్ని కనపరుచుతుంటారు.

మన జీవితంలో మనకు అనేక నూతన అనుభవాలు కలుగుతుంటాయి. ప్రతి అనుభవాన్ని నిగ్గుతేల్చుతూ మన ప్రవర్తన సరైనదో కాదో నిర్ధారించుకొంటూ ఎప్పటికప్పుడు మన జీవితంలో అనేక గుణపాఠాలు నేర్చుకొంటుంటాము. జీవితకాలంలో, మన స్వల్ప పరిధిలో, మనం నేర్చుకొనే విషయాలు చాలాకొద్దిగానే వుంటాయి. వందలాది సంవత్సరాలుగా ఉన్నతస్థాయికి ఎదిగిన తత్వవేత్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, వాణిజ్యవేత్తలు, కళాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు, మహానాయకుల ఆలోచనా ధోరణిని, ప్రవర్తనా సరళిని మథించి వారి అనుభవాల సారాన్ని మనం సులభంగా పొందకల్గితే– అదెంతటి అద్భుతంగా వుంటుంది? అందుకై సామాన్య స్థాయి నుండి ఉన్నత స్థితికి జేరుకొన్న, జేరుకొంటున్న వ్యక్తులందరిలోను ప్రాథమికంగా కన్పించే లక్షణాలన్నింటినీ క్రోడీకరించి, ఆచరణ యోగ్యమైన రీతిలో మలచి మీకీ పుస్తకంలో నేను అందించాను.

జీవనస్థాయిలో వున్నట్లుండి బ్రహ్మాండమైన మార్పు రావడం ఎలా సాధ్యపడుతుందో వివరించడానికి చరిత్రపుటల నుండి ఒక ఉదాహరణను పేర్కొంటాను. ఏడు దశాబ్దాలకు

పూర్వం రష్యాలో–కటిక దారిద్ర్యంలో అలమటించే నిరుపేదలు, నిస్సహాయులు తమ జీవితాలు తమకు భారంగా, సమాజానికి శాపంగా వున్నాయనుకొని క్రుంగిపోతూ– సంపన్నుల దయాదాక్షిణ్యాలపై ఆధారపడి మనుగడ సాగించే వేళ– మార్క్సిస్టు సిద్ధాంతం వారి ఆలోచనా స్థాయిలో బ్రహ్మాండమైన మార్పును తెచ్చింది. తామే నిజమైన ప్రజలమని, సంపన్నులందరూ దోపిడీదారులని, తమ శ్రమపై ఆధారపడి బ్రతికే పరాన్నభుక్కులన్న అవగాహన వారి ఆలోచనా ధోరణినే అమితంగా ప్రభావితం చేసింది. ఆ దేశంలో విప్లవం చోటుచేసుకొని తమను తాము చీదరించుకొనే ప్రజల ఆలోచనా స్థాయిని వున్నట్లుండి మార్చివేసింది. ఆచరణలో ఆ సిద్ధాంతం విఫలం కావచ్చు. అయినా అతి సామాన్యుల ఆలోచనా స్థాయిని, జీవనస్థాయిని – ఓ సిద్ధాంతం, అంటే ఓ నూతన ఆలోచన బ్రహ్మాండమైన రీతిలో ఎలా మార్చివేయకలిగాయో మీరు గుర్తించే వుంటారు. అలాగే ఈ గ్రంథాన్ని మథించడం వలన కలిగే నూతన ఆలోచనా ధోరణి మీ జీవితాన్ని అత్యద్భుతంగా మార్చివేస్తుంది.

వైద్య సౌకర్యాలు సరిగ్గా వృద్ధిచెందని పూర్వపు రోజుల్లో ఎవరికైనా టైఫాయిడు, క్షయ వంటి వ్యాధులు వస్తే– ఆ వ్యాధిగ్రస్తులు భిన్నరకాల అనుభవాలు చెప్పేవారు. ఆ వ్యాధులు రావడానికి విభిన్న కారణాలు చెప్పేవారు. ఆ వ్యాధులు తగ్గడంకోసమని నిస్సహాయంగా మొక్కులు, మంత్రాలు, తాయెత్తులు, నాటుమందులు తినడం వంటి అనేక పనులు చేసేవారు. అంతు తెలియని వ్యాధి పీడిస్తోందని చెబుతూ సంవత్సరాల తరబడి కోలుకోలేక కృశించిపోయేవారు. అవే వ్యాధుల్ని సరిగ్గా నిర్ధారించి, సరైన మందులు వాడడం వలన ఇప్పుడు అవి అతి తేలిగ్గా తగ్గిపోతున్నాయి. ఇదే కోవలో దైనందిన జీవితంలో తలెత్తే అనేక సమస్యల్ని కూడా ఇప్పుడు అతి తేలిగ్గా అధిగమించవచ్చు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించకుండా ఆందోళన, ఆవేదన, నిరాశ, నిస్సహాయతల మధ్య ఇరుక్కుపోయిన వ్యక్తులు అలా నిస్సహాయంగా మిగిలిపోతున్నారే తప్ప వీటి నుండి బయటపడే మార్గాలను అన్వేషించలేకపోతున్నారు. ఎంతటి అనారోగ్యం అయినా పదిరోజులపాటు మందులు వాడితే తగ్గిపోతుందని యాభై సంవత్సరాల క్రితం చెబితే ఎవరైనా నమ్మకలిగే వారా? అలాగే ఈ పుస్తకం సాయంతో తమ సమస్యలన్నీ పరిష్కరించుకొని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగడం సాధ్యమవుతుందనే విషయాన్ని ముందుగా ఎవరూ విశ్వసించలేక పోవచ్చు. కాని ఈ పుస్తకం పూర్తిచేసిన తరువాత ప్రతి ఒక్కరూ ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించుతారు.

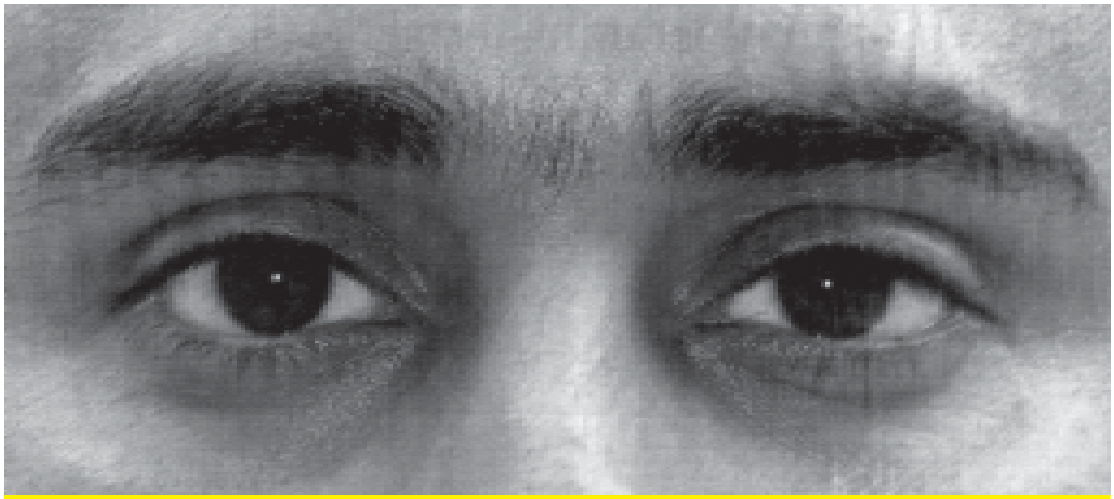
మన తెలుగు వారిలో అత్యధిక శాతం మందిని ఉద్దేశించి నేను ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత– ఇందులోని అంశాలన్నీ తెలిసినవేనని, నిత్యజీవితంలో తాము అనుసరించే పద్ధతుల్నే ఇందులో వివరించారని ఎవరైనా అతి కొద్దిమంది చెప్పవచ్చు. అలా చెప్పకలిగిన వారు పూర్తిగా పరిణతి పొందిన వ్యక్తులని నిర్ణయిస్తూ, అటువంటి వారి జీవితానుభవాలనే ఈ పుస్తకం ద్వారా ఇతరులందరికీ అందజేస్తున్నానని

వినమ్రంగా తెలుపుతున్నాను.

తమ ఆలోచనాధోరణిని సరిదిద్దుకోవడానికి, తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోవడానికి ఖచ్చిత మైన ప్రయత్నాలు చేయకలిగిన వారు మాత్రమే అతి తేలిగ్గా మారకలుగుతారు. నోట్ బుక్‌ను తమ దగ్గర పెట్టుకొని, ఎప్పటికప్పుడు – ఇక్కడ వివరించిన పద్ధతులకు అను గుణంగా తమను తాము సమీక్షించుకోగలిగినవారు, అతి త్వరగా, తేలిగ్గా మారకలుగు తారు. ప్రథమశ్రేణిలో ఉత్తీర్ణుడు కావాలనుకొనే విద్యార్థి చేసే కృషి, అభ్యాసం వంటివే– తమ ప్రవర్తనలోనూ, ఆలోచనా ధోరణిలోను మార్పు రావాలనుకొనేవారు కూడా చేసి తీరాలి. ఉన్నతంగా మారడం అంటే – మన జీవితంలో ప్రతిరోజూ అవసర మైన, అత్యంత ముఖ్యమైన పాఠాల్ని నేర్చుకోవడమేనని గుర్తించాలి. **మీరు దీనినంత టినీ ఒక నవలలాగా చదివేస్తే పెద్ద ప్రయోజనం కలుగదు. అలాగే ఒకటికి పదిసార్లు చదివినా పెద్ద మార్పు కనపడదు. శరీర దారుఢ్యాన్ని పెంపొందించే పద్ధతుల వివరణ వున్న పుస్తకం చదవడంవలన, దృఢమైన శరీరాన్ని నిర్మించుకోవడం సాధ్యంకాదు. అందులో వివరించిన శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని ఆచరించ కల్గినప్పుడే అది సాధ్యపడుతుంది. అలాగే ఇక ముందు వివరించే పద్ధతులన్నింటినీ మీరు పాటించాలి.** మనకున్న పొరపాటు అభిప్రాయాలను వదిలించుకోవడం, నూతన దృక్పథాన్ని రూపొందించుకోవడం ఎలాగో అతివిపులంగా ముందు ముందు చర్చించడం జరిగింది. మీ ఆలోచనలను, మీ ప్రవర్తనా సరళిని, ఎప్పటికప్పుడు నోట్‌బుక్‌లో పొందుపరచడం మీకు చాల స్వల్ప విషయంగా, యాంత్రికంగా, విసుగ్గా అనిపించవచ్చు. కాని అది ఏమాత్రం స్వల్ప విషయంకాదు. ఈ శ్రమను గైకొనకలిగినప్పుడు మాత్రమే, మీరు ఉన్నతంగా రూపొందడం సాధ్యమవు తుంది.

ఈ పుస్తకం వ్రాయడానికి నేను ఎంతో శ్రమించాను. సంవత్సరాల తరబడి అనేక మంది విలక్షణ వ్యక్తుల్ని నిశితంగా పరిశీలించి, దాదాపు మూడు వందల పుస్తకాల్ని అహోరాత్రులు అధ్యయనం చేసి, వందలాది పేజీల నోట్స్ తయారుచేసుకొని, దాదాపు అయిదు వందల పేజీలకు పెరిగిపోయిన గ్రంథాన్ని 300 పేజీలకు కుదించి నేనీ గ్రంథాన్ని రూపకల్పన చేశాను. అందుకే ఈ పుస్తకం మీపై ఎటువంటి ప్రభావాన్ని కలిగించిందో నాకు తెలియపర్చితే నేనెంతో సంతోషిస్తాను.

–చల్లగుళ్ళ నరసింహారావు



ఆణిముత్యాలు

	తొలి పలుకు	4
1వ రోజు	అలవాటయిన ఆలోచనా శైలిని సవరించుకోవాలి	17
2వ రోజు	తోటివారిని విశ్వాసంలోకి తీసుకోండి	19
3వ రోజు	మీరు సంతోషంగా వుండడం మీ చేతిలోనే...	21
4వ రోజు	మీకు మీరే ముఖ్యం.. మిమ్మల్ని మీరే పట్టించుకోవాలి	23
5వ రోజు	తోటివారిని సానుకూలంగా పరిశీలించండి	25
6వ రోజు	మీ చొరవే మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది	27
7వ రోజు	మీరు దేనికీ వెనుకాడ వలసిన అవసరంలేదు	29
8వ రోజు	మీ పట్ల మీకు తేలిక అభిప్రాయం వద్దు	31
9వ రోజు	ఇతరుల వ్యాఖ్యానాలను పట్టించుకోవద్దు	33
10వ రోజు	స్వంతంగా, స్వతంత్రంగా ఆలోచించండి	35
11వ రోజు	బిడియం అచేతనుల్ని, నిస్సహాయుల్ని చేస్తుంది	36
12వ రోజు	బందీలను చేసే బిడియాన్ని అవగతం చేసుకోవాలి	41
13వ రోజు	బిడియస్తుల ఆలోచనా ధోరణి ఒక విషవలయం	45
14వ రోజు	దృక్పథాన్ని సవరించుకొంటే బిడియం వైదొలగుతుంది	49
15వ రోజు	ఆలోచనల్లో, ప్రవర్తనలో మార్పుకోసం ప్రయత్నించాలి	52
16వ రోజు	తలచిన పనిని తక్షణం ప్రారంభించండి	57
17వ రోజు	మధనపడడం మాని, కోరిన పని చేయడానికి పూనుకోండి	62

18వ రోజు	ఆలోచనాధోరణి మారితే ఆగ్రహం కలగనే కలుగదు	66
19వ రోజు	ఇతరుల అభినందనలు, అంగీకారం అవసరమా?	69
20వ రోజు	మీపై మీరు ముద్రలు వేసుకొని వాటిమధ్య బందీగా మిగలొద్దు	74
21వ రోజు	మిమ్మల్ని మీరు గౌరవించుకోండి	78
22వ రోజు	స్వీయ గౌరవమే మీకు రక్షణగా నిలుస్తుంది	83
23వ రోజు	స్వీయగౌరవంలేని వ్యక్తి అల్పజీవిగా మిగులుతాడు	87

24వ రోజు	స్వీయగౌరవం మీ ఆలోచనల్లోనే ఉంటుంది	92
25వ రోజు	మీరు అభిలషించే రీతిలో ప్రవర్తించి తీరాలి	96
26వ రోజు	స్పష్టంగా, నిర్దుష్టంగా వ్యవహరించండి	100
27వ రోజు	మనస్సును మెలిపెట్టే ప్రయత్నాలను త్రుంచివేయండి	104
28వ రోజు	మిమ్మల్ని మీరు గౌరవించుకుంటేనే...	109
29వ రోజు	మీరు ఎంచుకొన్న మార్గాన్నే ముందుకు సాగండి	114
30వ రోజు	దృఢంగా వ్యవహరించడం అలవాటుగా మారాలి	118
31వ రోజు	మీ ప్రవర్తన మారితేనే, మీతో అందరి ప్రవర్తనా మారుతుంది	122
32వ రోజు	తిరస్కరిస్తారన్న భయమే, ఇతరులు తిరస్కరించేలా చేస్తుంది	131
33వ రోజు	మీపై స్వారీ చేయబోయే వారి ఆటలు సాగనివ్వవద్దు	137
34వ రోజు	ఇతరులు ఆడించినట్లు ఆడకుండా దృఢంగా వుండండి	143
35వ రోజు	పాత అభిప్రాయాలను మరోసారి పరిశీలించండి	152

36వ రోజు	మీ మానసిక స్వస్థత కోసమే క్షమించాలి. కరుణ చూపాలి	160
37వ రోజు	నిరంకుశ ప్రవృత్తిని తక్షణం వదలించుకోవాలి	167
38వ రోజు	మేధాశక్తిని ముందుకు నడిపే ఆలోచనలే ముఖ్యం	175
39వ రోజు	మనస్సుపై మచ్చలు ఏర్పరచుకోవద్దు	183
40వ రోజు	మీపై మీరు విధించుకున్న పరిమితులే తప్ప మీపై మరే పరిమితులూ లేవు	188
	ఒకసారి సమీక్షించుకోండి	198

41వ రోజు	సరైన లక్ష్యమే ఉన్నత జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తుంది	198
42వ రోజు	మన ఆలోచనలు ఎలావుంటే మనం అలా వుంటాం	208
43వ రోజు	అపరిమిత అవకాశాలు మీ కోసం వేచివున్నాయి	217
44వ రోజు	విస్తృత అవకాశాలలో వేటిని ఎంచుకొంటారు?	228
45వ రోజు	1440 నిముషాలు మీరెలా గడుపుతున్నారు?	236
46వ రోజు	మీ ఆలోచనలను తక్షణం ఆచరణలో పెట్టండి	243
47వ రోజు	ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ఓటమిని అంగీకరించవద్దు	250
48వ రోజు	మీ ఉన్నతికి ఇతరుల సహాయ సహకారాలు కావాలి	257
49వ రోజు	విజేత మనస్థితిని అలవరచుకోవాలి	266
50వ రోజు	ఉన్నత విలువలే ఉన్నత స్థానం కల్పిస్తాయి	276
	ఉపసంహారం	285

అలవాటయిన ఆలోచనా శైలిని సవరించుకోవాలి

1వ రోజు

మున్ముందుగా పదిరోజుల పాటు మనం బలీయంగా విశ్వసించే కొన్ని ఆలోచనలను సమీక్షించుకుందాం. ఇవి ఎంతటి పొరపాటు ఆలోచనలో గుర్తించి–వాటిని మార్చుకోవడానికి ఎలా ప్రయత్నించాలో ఇక్కడే వివరించడం జరిగింది. ఈ సామాన్యమైన పొరపాట్లు ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికీ – అంటే మీకు కూడా అన్వయించుతాయి.

పొరపాట్లు చేయగూడదనుకోవడం పొరపాటు:

మీరు ఏవైనా పొరపాట్లు చేస్తే ఇతరులు మిమ్మల్ని తక్కువగా చూస్తారని, పొరపాట్లు చేయడం బలహీనతకు చిహ్నమని, పొరపాట్లు చేస్తుంటే మిమ్మల్ని తెలివితక్కువవారని ఇతరులు భావిస్తారని అనుకొంటున్నారా? అందుకే ఏమైనా పొరపాట్లు చేసినా, వాటిని కప్పి పెట్టుకోవాలని చూస్తున్నారా?

ఇది పూర్తిగా పొరపాటు ఆలోచనా ధోరణి అని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

పొరపాట్లు చేయడాన్ని సహించడమేకాదు. అవి ఎంతో అభిలషణీయం కూడా! వాటిని అంగీకరించడం ఎంతో అవసరం కూడా! **మనం పొరపాట్లు చేయడం కూడా జీవితంలో వివిధ అంశాలను నేర్చుకోవడంలో ఒక భాగమే! మనం మరింతగా ముందుకెదగడానికి అవి దోహదం చేస్తాయి. ఎప్పుడూ పొరపాటు చేయగూడదనుకొనేవారు, ప్రతి పనిని ఆచి తూచి చేయవలసి వుంటుంది. ఫలితంగా వారు అనవసరంగా ఉద్రిక్తతకు, ఆందోళనకు లోనవ్వడం జరుగుతుంది. మీరు చేసే పొరపాట్లను ఇతరులు చీదరించుకోరు. అవి మానవ సహజమని గుర్తించి మీకు మరింత సన్నిహితమవుతారు. ఒకవేళ ఎవరైనా మిమ్మల్ని పొరపాట్లు చేసినందుకు తెగనాడినా, వారిని మీరు పెద్దగా పట్టించుకోనవసరం లేదు. వారి మనస్సులోని అభద్రతా భయం వల్లనే, ఇలా విమర్శించ పూనుకొన్నారని మీరు గుర్తించగలిగితే చాలు.**

ఇటీవల కాలంలో మీరు చేసిన పొరపాట్లను గుర్తుతెచ్చుకోండి. వాటిని కప్పిపుచ్చుకోవడానికి బదులు, మీ సన్నిహితులకు చెప్పి నవ్వుకోండి. ఇతరులకు చెప్పగూడని పొరపాట్లు కొన్ని వుండవచ్చు. కాని అటువంటివి చాల తక్కువగా వుంటాయి. మీ పొరపాట్లను మీ స్నేహితులకు చెప్పాలంటే, ముందుగా మీరెంతో సంకోచించవచ్చు. కాని ఇలా చెప్పడం మీకే ఎంతో సరదాగా వుంటుంది. మీరు చేసిన పొరపాటును దేన్నయినా కప్పి పుచ్చుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, ఆ అంశాన్ని మీ నోట్‌బుక్‌లో గుర్తించండి. అలాగే పొరపాటు చేయవలసి వస్తుందేమోనన్న భయంతో ఏ పనినైనా చేయడానికి వెనుకాడితే– ఆ సందర్భాన్ని సైతం గుర్తించండి.

పరిమితులు లేని ప్రతిభ ఏ ఒక్కరికీ వుండదు

ఒక తెలివైన వ్యక్తి అన్ని రంగాలలోను సమాన ప్రతిభ కనపరచాలని, ఇతరుల కంటే తనకు తక్కువ విషయాలు తెలుసని అంగీకరించడం తెలివి తక్కువతనానికి, అసమర్థతకు చిహ్నమని అనుకుంటున్నారా? అలాగే, ప్రయత్నించితే ఏ రంగంలోనైనా పూర్తి ప్రావీణ్యతను సంపాదించవచ్చని భావిస్తున్నారా? ఈ రకమైన ఆలోచనా ధోరణులు తప్పు అని వేరే చెప్పనవసరంలేదు.

ప్రతి ఒక్కరికీ ఏవో కొన్ని పరిమితులు వుంటాయి. మీరు చెస్ బాగా ఆడగలుగు తారు. కాని నాట్యం తెలియదని మీరు నిస్పృహ చెందనవసరంలేదు. మీకు రాజకీ యాల గురించి కూలంకషంగా తెలుసు. కాని సంగీతం గురించి తెలియదని నిరాశ చెంద నక్కరలేదు. మనలో అత్యధికులకు అన్ని రంగాలలోను ప్రావీణ్యత వుండదు. ఏవో కొన్ని రంగాలలో మాత్రమే వారికి నైపుణ్యం వుంటుంది. ఈ ఆధునిక కాలంలో, అన్ని విషయాలలోను నిష్ణాతులై వుండడం అసలు సాధ్యం కూడా కాదు. మీరు ప్రయత్నించితే ఏ రంగంలోనైనా రాణించగలమనుకోవడం కూడా తప్పే. ఈ ఆలోచనతోనే చాలమంది అసాధ్యమైన, తమకు అనువుగాని విషయాలను సాధించడానికి ప్రయత్నించుతూ తమ సమయాన్ని, శక్తిని వృధా చేసుకొంటుంటారు. మన పరిసరాలు, చిన్నతనం నుండీ మనపై ప్రసరించిన ప్రభావాలు, మనం జీవితం పట్ల పెం పొందించుకొన్న దృక్పథం మనకు కొన్ని పరిమితులేర్పరచుతుంటాయి. ప్రతి ఒక్కరూ మహోన్న తమైన సాహితీవేత్త కాలేడు. అలాగే ప్రతి ఒక్కరూ అగ్రశ్రేణి క్రీడాకారుడు కాలేడు. అలాగే అందరూ ఏడడుగుల ఎత్తు ఎదగలేరు. అలాగే మీరు ఒకే సమయంలో ఢిల్లీలోను, మద్రాసు లోను వుండలేరు. **మీకు తెలియని విషయమేదైనా, మీకు తెలియదని ఖచ్చితంగా పేర్కొన గలగడం, మీ నిజాయితీకి, స్పష్టతకు చిహ్నంగా ఇతరులు గుర్తించగలుగుతారు.**

మీకు, ఒక విషయాన్ని గురించి తెలియకపోతే, ఆ అంశాన్ని నిర్భయంగా చెప్పడానికి మీరు సంకోచించే సందర్భాలను మీ నోట్‌బుక్‌లో గుర్తించండి. చాల సందర్భాలలో ఏదైనా ఒక పుస్తకం గురించి చర్చ తల ఎత్తితే – అది చదివి వుండకపోయినా, చాలమంది చదివినట్లు తల వూపుతారు. అన్ని విషయాలు తెలిసినట్లు నటించకపోవడం వలన, ఇతరులు మిమ్మల్ని అధికంగా విశ్వసించడం ప్రారంభిస్తారు. మీకు ఖచ్చితంగా తెలియని విషయాలను గురించి తెలిసినట్లు చెప్పినప్పుడు కాని, తెలియవని చెప్పినప్పుడుగాని – మీ నోట్‌బుక్‌లో ఆ అంశాన్ని గుర్తించండి.

తోటివారిని విశ్వాసంలోకి తీసుకోండి

2 వ రోజు

మిమ్మల్ని గురించిన వివరాలేవీ ఇతరులకు వెల్లడించగూడదనుకొంటున్నారా? మీ విషయాలన్నీ ఇతరులకు తెలిసిపోతే మిమ్మల్ని తక్కువగా అంచనా వేస్తారని, మీ పట్ల అయిష్టత కనపరచుతారని అనుకొంటున్నారా? మీ అంతరంగిక విషయాలు వెల్లడి కాకుండా ఎవ్వరికీ సన్నిహితం కాకుండా జాగ్రత్తపడాలనుకొంటున్నారా? ఇవన్నీ పొరపాటు ఆలోచనలని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

చీకటి కోణాలు మిగల్చవద్దు!

పరస్పర అవగాహన, విశ్వాసం వున్నప్పుడు మాత్రమే సన్నిహిత మిత్రుత్వం సాధ్యపడుతుంది. మీరు తోటి ఉద్యోగుల వద్ద, పై అధికారుల వద్ద మీ మనస్సులోని భావాలన్నీ వెల్లడించకపోవచ్చు. కాని **మీ జీవిత సహచరుల వద్ద, మీ ఆంతరంగిక మిత్రుల వద్ద మీరు ఏమీ దాచిపెట్టడానికి ప్రయత్నించనవసరం లేదు. ఆంతరంగిక విషయాలను, మీ జీవితంలో దాగివున్న అనేక అంశాలను మీరు ఎవ్వరికీ వెల్లడించనంతటి వరకూ, మీరు ఎవ్వరికీ సన్నిహితం కాలేరు. ఎంతమంది మధ్య వున్నా మీరు ఒంటరితనాన్నే అనుభవించాల్సి వుంటుంది. మీ ఆంతరంగిక విషయాలను మీకు వ్యతిరేకంగా ఉపయోగించజూసే వ్యక్తులెవరైనా వుంటే, వారు మీకు స్నేహితులు కారని గుర్తించండి. వారికి దూరంగా వుండడానికి ప్రయత్నించండి. ఇటువంటి వారు కొందరు వుంటారన్న భయంతో, మిమ్మల్ని మీరు వ్యక్తపరచుకోవడానికి సంకోచించవద్దు. మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి – మీకు సంబంధించిన అంశాలను, పైకి వ్యక్తం చేయడం ఒక చక్కని మార్గం.**

మీరు ఎవ్వరికీ తెలియజేయని, మీకు సంబంధించిన వ్యక్తిగత అంశాలను నోట్‌బుక్‌లో పొందుపరచండి. తరువాత ఈ అంశాలను మీ సన్నిహితులకు, ఒక్కటొక్కటిగా తెలియజేయండి. ఏ విషయాన్నైనా బాహాటంగా చెప్పే అలవాటు చేసుకోండి. అలా చేసినప్పుడు ఇతరులకు మీరు మరింతటి సన్నిహితం కాగలుగుతారు. గాఢమైన మైత్రి మీ మధ్య చోటు చేసుకుంటుంది.

మీరు ఇతరులకు వెల్లడించలేకపోతున్న అంశాలేమైనా వుంటే, వాటిని నోట్‌బుక్‌లో పొందుపరచండి. మీరు ప్రతి ఒక్కరికీ, మీ ఆంతరంగిక విషయాలను అసందర్భంగా చెప్పాలని కాదు. వీలయినంతటి వరకూ మీరు – మీ రహస్యాలను ఆంతరంగికుల వద్ద వెల్లడించవచ్చు. ఎవరికి ఏ విషయం ఎలా చెప్పాలన్నది మీ విచక్షణపై ఆధారపడి వుంటుంది.

కోరిన రీతిలో మీరు వుండగలరు కాని మీరేం కోరుతున్నారన్నదే అసలు సమస్య!

చుట్టూ వున్న పరిస్థితుల మధ్య మీరు బందీ అని, మీ జీవితాన్ని బాహ్య శక్తులే అధికంగా ప్రభావితం చేస్తున్నాయని అనుకొంటున్నారా? మీ చేతిలో ఏమిలేదని, ఇతరులే మీ సమస్యలకు కారణమని భావిస్తున్నారా? మీ జీవి తాన్ని మార్చుకోవడానికి మీరు చేయగలిగిం దేమీ లేదని, మీ కుటుంబ పరిస్థితులు, మీరు పెరిగిన వాతావరణం, మీరిలా కావడానికి కారణాలని, మీ పరిస్థితిని నిస్సహాయంగా అంగీకరించడమే తప్ప చేయగలిగిందేమీ లేదని విశ్వసిస్తున్నారా? ఈ భావనలన్నీ పూర్తిగా తప్పు.

కావలసిన రీతిలో, మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోగల శక్తి మనకు వుంది. మనం రూపొందించుకొన్న ప్రణాళికలకు అనుగుణంగానే మన జీవితం వుంటుంది. అటువంటి ప్రణాళికలు ఏవీ లేనప్పుడు, సహజంగానే జీవితం అస్తవ్యస్తంగా రూపొందుతుంది. ఇతరులతో మీ ఇష్టం వచ్చిన రీతిలో ప్రవర్తించగల అవకాశం మీకుంది. చాలామంది "మా నాన్నకు నేను ఎదురు చెప్పలేను", "నేను సిగరెట్లు త్రాగే అలవాటును మానుకోలేను" వంటివి చెబుతుంటారు. మీరు చెప్పాలనుకొన్న విషయం, మీ తండ్రికి చెప్పగలిగితే, మీకు కోటి రూపాయలిస్తామని ఎవరైనా అంటే మీరు చెప్పగలుగుతారా? లేదా? ఎవరైనా తుపాకీని మీ తలకు గురిపెట్టి మీరు సిగరెట్లు కాల్చడం మానకపోతే కాల్చివేస్తామని బెదిరించితే, మీరు సిగరెట్లు మాని వేస్తారా? లేదా? మీరు అవునని సమాధానం చెబితే మరొక ప్రశ్న వేసుకోండి. మీరిటువంటి పనులను కేవలం మీ సుఖ సంతోషాల కోసం ఎందుకు చేయలేరు? చాలా మంది, ఫలానా పని చేయక, తమకు మరో గత్యంతరం లేదని చెబుతుంటారు. కాని ఇది సరికాదు. మీపై ఏవో నిర్బంధాలు వున్నాయని భావించి – మీరు, మీకు తోచిన రీతిలో ప్రవర్తించలేక పోవచ్చు. కాని ఏమాత్రం ప్రయత్నించినా, మీకు నిస్సంకోచంగా ప్రవర్తించడం అలవాటు అవుతుంది.

మీరు చేయాలనుకుంటూ చేయలేక పోతున్న పనిని, మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. అలాగే, మీలో రావాలనుకొంటున్న మార్పును సైతం గుర్తించండి. తరువాత, మీరభిలషిస్తున్న పని ఎలా చేయాలో, అది ఎలా సాధ్యపడుతుందో మీరు ఆలోచించండి. వేరే ఒక కాగితంపై, ఎన్ని అంచెల్లో సాధ్యపడుతుందో వ్రాసుకోండి. "ఇది సాధ్యంకాదు," "నేను చేయలేను" అని మీరు భావించినప్పుడల్లా, ఆ అంశాన్ని పుస్తకంలో వ్రాయండి. అలాగే మీరు విధిని గాని, మరెవరిని కాని – మీ వైఫల్యాలకు కారణమని నిందించినప్పుడు, ఆ అంశాన్ని కూడా గుర్తించండి.

Index

మీరు సంతోషంగా వుండడం మీ చేతిలోనే...

3 వ రోజు

ఎంతో మందికి సమస్యలు వుండవచ్చుగాని, మీరు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలవంటివి, ఎవ్వరికీ వుండవని అనుకొంటున్నారా? మంచి రూపం, సంపద, కీర్తి ప్రతిష్ఠలు వున్న వారందరూ సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా వుండగలుగుతున్నారని భావిస్తున్నారా? ఇది తప్పని వేరే చెప్పనవసరంలేదు.

మీరు సంతోషంగా వుండడానికి అవరోధాలేమీ లేవు!

మన చుట్టూ వున్న ప్రపంచంలోని వ్యక్తులు పైకి కనిపించినంతటి సంతోషంగా లేరు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఏవో కొన్ని సమస్యలు, అభద్రతా భయాలు, పరిమితులు వుంటాయి. ఇవి వారి వారి జీవితాలలో ఎంతగానో అడ్డుపడుతుంటాయి. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక సందర్భంలో తీవ్రమైన నిరాశా నిస్పృహలకు లోనవ్వడం, చస్తే బాగుండునని అనుకోవడం జరుగుతూనే వుంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఎన్నో బాధల్ని అనుభవిస్తున్నా పైకి చెప్పుకోవడానికి సిగ్గుపడతారు గనుక ఆ బాధల్ని గురించి తెలుసుకొనే అవకాశం మీకు లేకపోవచ్చు. పూర్తి సుఖ సంతోషాలతో కాలం గడుపుతున్న వారెవ్వరు మనకు కన్పించరు. సకల భోగభాగ్యాలు వున్న వారికి సైతం, సుఖసంతోషాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయనుకోవడానికి దాఖలా ఏదీ లేదు.

మీకు సన్నిహితంగా తెలిసిన వ్యక్తులను, వారు సంతోషంగా వున్నారో లేదో అడగండి. వారు అవునంటే – అలా సంతోషంగా ఎలా వుండగలుగుతున్నారో అడిగి తెలుసుకోండి. వారు కాదంటే, ఎందువలన సంతోషంగా వుండలేకపోతున్నారో తెలుసుకోండి. మీరు ఎంతో సంతోషంగా వుంటున్నారనుకొంటున్న వ్యక్తుల పొరపాట్లను, సమస్యలను, వారికున్న బాధలను, పరిమితులను మీరు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. వాటిని మీరు నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. ఇలాగే మీరు బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు, రోడ్డుపై నడుస్తున్నప్పుడు, తలవంచుకు సాగిపోకుండా ఇతరులను పరిశీలించండి. వారిలో ఎంతమంది చిరునవ్వుతో, సంతోషంగా వున్నారో గుర్తించండి. మీకు జీవితం పట్ల సమదృష్టి ఏర్పడడానికి ఇదెంతో దోహదం చేస్తుంది.

ఆగ్రహంతో నిస్సహాయులు కావద్దు

తీవ్రమైన ఆగ్రహానికి లోనవ్వడం ఎవ్వరికైనా సహజమేనని, ఇలా కోపం వచ్చినప్పుడు, దాన్ని బయటకు వెలువరించడమే ఉత్తమమని భావిస్తున్నారా? ఇతరుల పట్ల తీవ్రమైన ఆగ్రహాన్ని కనబరచుతూ బిగ్గరగా అరిస్తే, వారిపై మీకున్న ఆధిక్యత స్పష్టపడుతుందని

అనుకొంటున్నారా? ఈ ఆలోచనలు తప్పు.

మీరు ఆగ్రహానికి లోనుకావడం వేరు. ఆ ఆగ్రహాన్ని, క్రోధంగా ఇతరులపై కనబరచడం వేరు. మిమ్మల్ని ఎవరైనా కోపానికి గురిచేస్తే, మీరెంతటి అసౌఖ్యానికి లోనయ్యారో స్పష్టంగా వివరించవచ్చు. అంతే తప్ప, వారిపై విరుచుకుపడనవసరం లేదు. ఎవరైనా ఫలానా సమయానికి మీ వద్దకు వస్తానని చెప్పి ఆలస్యంగా వస్తే, "నీలాంటి వాడితో పెట్టుకోవడం కంటే బుద్ధితక్కువ పని మరొకటి వుండదు" అని అననక్కరలేదు. "ఆలస్యం అవవచ్చేమోనని ముందుగా చెప్పివుంటే బాగుండేది" అని ఎదుటి వారితో స్పష్టంగా అనవచ్చు. ఎదుటి వారిపై కోపంగా అరవడం వేరు. ఏ విషయాన్నైనా స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించడం వేరు. **ఆగ్రహానికి లోనవ్వడం అంటే మిమ్మల్ని మీరు సంబాళించుకోలేకపోవడమే! ఎదుటి వారిపై తీవ్రమైన ఆగ్రహాన్ని కనబరచినప్పుడు, మీకు తాత్కాలికంగా కొంత ఉపశమనం కలుగవచ్చు. కాని అందువలన ఎటువంటి ప్రయోజనమూ వుండదు. ఏ సమస్యనైనా పరిష్కరించలేక, దానితో సర్దుకోలేక మాత్రమే ఎవరైనా ఆగ్రహానికి లోనవుతారు.**

మీరు చెప్పదలచిన విషయాన్ని, అర మరికలు లేకుండా, స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించ డం అలవాటు చేసుకోండి. మీరు ఇంకా ఎక్కువ జీతం కావాలని అనుకొంటుంటే, పై అధికారికి ఆ విషయం స్పష్టం చేయండి. మీకిష్టంలేని సినిమాకు ఎవరైనా రమ్మని బలవంతం చేస్తే రానని స్పష్టంగా చెప్పండి. అలాగే ఎదుటివారి వాదనలో, మీరు అంగీక రించలేని అంశాలేమయినా వుంటే వాటిని ఎత్తి చూపడానికి సంకోచించవద్దు. మీరు ఇలా చేయలేకపోయినప్పుడు, ఆ సందర్భాన్ని మీ నోట్‌బుక్‌లో గుర్తించండి. మీరు మీ కుటుంబ సభ్యులతో కాని, మీ స్నేహితులతో కాని, మరెవరితో కాని, తరచుగా వాగ్వివాదానికి దిగు తుంటే, ఏయే సందర్భాలలో, ఏయే అంశాలకు సంబంధించి ఆ పోట్లాటలు తలెత్తుతున్నాయో మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. అలాగే, మీపై ఎవరైనా తీవ్రమైన ఆగ్రహాన్ని కనబరచుతుంటే వారెందుకలా తలక్రిందులయ్యారో ఆలోచించండి. వారిని, వారి ఆగ్రహాన్ని సానుభూతితో పరిశీలించండి. వారు చెప్పదలచిన విషయాన్ని సాత్వికంగా చెప్పమని అభ్యర్థించండి. అయినా మీ మాట వినిపించుకోకపోతే, ఎదుటి వ్యక్తి ఆగ్రహ ప్రకటనను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేయండి. ఎదుటి వ్యక్తి సవ్యంగా సంభాషించినప్పుడు మాత్రమే అందులో పాలు పంచుకోండి. ఎవరిపైన అయినా మీరు ఆగ్రహాన్ని కనబరిచితే, వెన్వెంటనే వారినుండి మీరు ఆశిస్తున్నది ఏమిటో, దానిని పొందడమెలాగో ఆలోచించండి. అలాగే, ఆగ్రహానికి లోనయిన వ్యక్తులు, ఎంతటి వికారంగా మారిపోతారో గమనించండి. మీరు అలా కాగూడదని నిర్ణయించుకోండి.

మీకు మీరే ముఖ్యం.. మిమ్మల్ని మీరే పట్టించుకోవాలి

4 వ రోజు

ఇతరులు బాధపడతారని తెలిసినప్పుడు కూడా, మీరు కోరుకున్న రీతిలో ప్రవర్తించడం తప్పు అని మీరు భావిస్తున్నారా? ఇతరులు ఆమోదించని పని ఏదయినా మీరు చేస్తే, కొంప మునిగిపోతుందని నమ్ముతున్నారా? మీరు అభిమానించే వ్యక్తి చెప్పినట్లు చేయకపోతే, మీరు వారి అభిమానాన్ని కోల్పోవలసి వస్తుందని భయపడుతున్నారా? ఇతరులను కష్టపెట్టడం కంటే, మన సుఖాలను కోల్పోవడమే మెరుగనుకొంటున్నారా? ఇవన్నీ పొరపాటు ఆలోచనలు.

ఎవరిచేతిలోనూ మీరు కీలుబొమ్మ కానవసరంలేదు

మీ కోసం మీరు చేసుకొనే పనుల వలన, మరెవ్వరూ గాయపడడానికి వీల్లేదు. కాని ఈ పనులను తమకు వ్యతిరేకంగా ఊహించుకోవడం వలన, వారు తలక్రిందులవడం జరుగుతుంది. పెళ్ళి అయిన తరువాత భార్యతో కలసి వేరే కాపురం పెడతానని అంటే, తల్లితండ్రులు గాభరాపడనవసరం లేదు. కాని అతను తమను నిర్లక్ష్యం చేస్తాడేమోనని, తమ పోషణ భారాన్ని వహించడేమోనని ఊహించుకొని తల్లితండ్రులు తలక్రిందులవడం జరుగుతుంటుంది. ఎదుటివారు, మీరు సంతోషంగా వుండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకొంటుంటే, వారు మిమ్మల్ని ఒత్తిడి, బలవంతం చేయరు. అలా చేయనవసరం లేదు కూడా! **మీ బాగోగులను మీరు చూసుకొంటుంటే, చుట్టూ వున్నవారు మిమ్మల్ని నిరసించకపోగా ఎంతగానో అభినందిస్తారు. అలాకాక, మీరు ఇతరుల ఒత్తిడికి లొంగి మీరు కోరే రీతిలో వుండలేకపోతుంటే, అందరూ మీరు వ్యక్తిత్వం లేనివారని ఈసడిస్తారు. మీకేం కావాలో మీరు నిజాయితీతో చెప్పినా, ఎదుటి వారు అభినందించలేకపోతే మీ పట్ల వారికి నిజమైన ప్రేమ లేదని గుర్తించండి.**

మీరు ప్రతి దానికి అవునంటూ తల ఊపే వ్యక్తులయితే, అలా అనకుండా వుండడం మీకెంతటి ఇబ్బందికరంగా అనిపించినా కోరిన రీతిలో ప్రవర్తించడం ప్రారంభించండి. మీరు స్పష్టంగా చెప్పాలనుకొన్న విషయాన్ని కూడా పైకి చెప్పలేకపోవచ్చు. ఆ సందర్భాలన్నింటినీ మీరు నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. ఎదుటివారితో మీ సంభాషణ ఎలా వుండాలనుకొంటారో ఒక కాగితంపై వ్రాసుకోండి. తరువాత ఎప్పుడైనా కలసినప్పుడు, మీరు వ్రాసుకొన్న విధంగా సంభాషించడానికి, మొగమాటం లేకుండా మీ మనస్సులోని విషయాన్ని పైకి చెప్పడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు కోరిన విషయాన్ని ఇలా సూటిగా, నిజాయితీగా, స్పష్టంగా చెప్పగలిగితే – మీరు మానసిక శృంఖలాల నుండి విముక్తులు కావడం జరుగుతుంది.

మిమ్మల్ని మీరే పట్టించుకోకపోతే మరెవరు పట్టించుకొంటారు?

మీ సుఖ సంతోషాల్ని గురించి మీరే పట్టించుకోకుండా ఇతరులను సంతృప్తిపరచాలని, ఎంత ఇబ్బంది పడి అయినా ఇతరులను సంతోషపెట్టాలని మీరు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుంటే చుట్టూ వున్నవారు మీరంటే ఇష్టపడతారు, మిమ్మల్ని గౌరవిస్తారని అనుకొంటున్నారా? మీ అవసరాలను ప్రక్కకు త్రోసి కూడా ఎదుటివారి అవసరాలను మీరు పట్టించుకొంటుంటే - మీకు కావలసినప్పుడు వారు సాయపడగలరని మీరు భావిస్తున్నారా? ఇదంతా చాలా తప్పు.

ఇతరులను సంతోషపెట్టడానికై ఎప్పుడూ ప్రయత్నించే వ్యక్తి, చివరకు తన అవసరాలే పట్టించుకోనివాడిగా రూపొందుతాడు. మీ అవసరాలే పట్టించుకోనప్పుడు, ఇతరులకు సాయం చేయడం మాత్రం ఎలా సాధ్యమవుతుంది? ఇలా తమను గురించి తాము ఏమాత్రం పట్టించుకోని వ్యక్తులను చాలా కృత్రిమమైన వారని ఇతరులు పరిగణిస్తారు. ఇటువంటి వారికి క్రమంగా అందరూ దూరమవుతారు. ప్రతి ఒక్కరినీ సంతోషపెట్టడానికి ప్రయత్నించే వ్యక్తులు మరొక ఇబ్బందికర పరిస్థితిని ఎదుర్కోవలసి వుంటుంది. ఎవరైనా కొద్దిగా విమర్శించినా వీరు తట్టుకోలేరు. ఎదుటివారి విమర్శలను, అయిష్టతను తట్టుకొనకలగడం మనందరి జీవితాలలోను ఎంతో ప్రధానం. అలా తట్టుకోగల్గడం మనం ముందుకెదగడానికి సాయపడే ఒక ప్రధాన అంశం. అలాగే, ఎదుటివారిని నొప్పించడమెందుకని మీ అభిప్రాయాన్ని పైకి చెప్పలేకపోతే, మీరు తీవ్రమైన అశాంతికి లోనుకావలసి వస్తుంది కూడా!

ఎక్కువగా మీరు మీకిష్టమైన పనులే చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఇవి ఒక్కోసారి, మీ చుట్టూ వున్నవారిని నొప్పించవచ్చు. అయినా ఫరవాలేదు. అలాగే మీరేదయినా ఒక నిర్ణయాన్ని తీసుకోవలసి వచ్చినప్పుడు, మీకేది మంచిదో ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించండి. ఏయే నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఆస్కారం వుందో మీరు నోట్‌బుక్‌లో వ్రాయండి. అప్పుడిక, ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలో మీరు ఆలోచించుకోవచ్చు. మీరింతకు ముందే ఏ విషయం గురించి అయినా, తొందరపాటుగా ఒక నిర్ణయం తీసుకొని వుంటే దానినోసారి సమీక్షించుకోండి. మీరు అందుకు భిన్నంగా, ఏ నిర్ణయం తీసుకొనే అవకాశం వుందో పరిశీలించండి. మీకు ఇబ్బందికరంగా వున్నా, ఇతరులను సంతోషపెట్టడానికి మీరు ఎప్పుడెప్పుడు ప్రయత్నించుతున్నారో మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. ఇతరులను సంతోషపెట్టడంలో అభ్యంతరకరమైంది ఏమీ లేదు. కాని ఇతరుల అవసరాలను, మీ అవసరాల కంటే ముఖ్యమనుకోవడమే తప్పు. అలాగే, ఇతరులను నవ్వించడానికి మిమ్మల్ని మీరు కించపరచుకోవడం పొరపాటు.

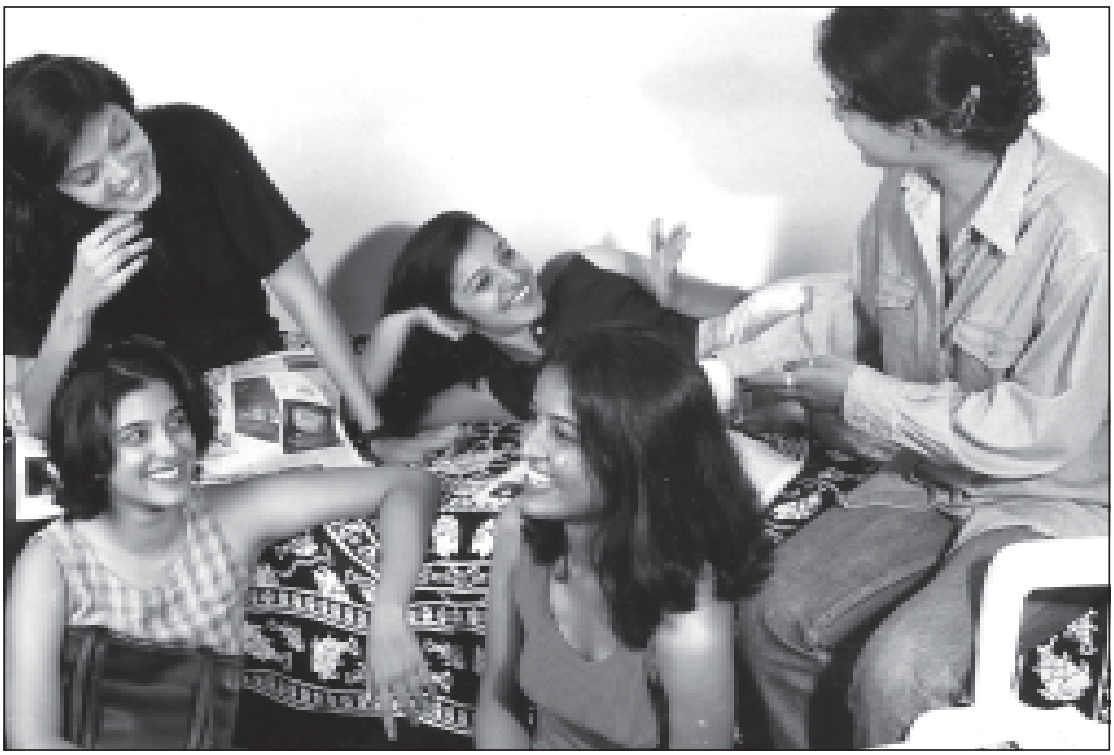
తోటివారిని సానుకూలంగా పరిశీలించండి

5 వ రోజు

మీరు పైకి వెలిబుచ్చే అభిప్రాయాలు, కేవలం అభిప్రాయాలే కాదని అవి వాస్తవాలని అనుకొంటారా? ఇతరులేం చెప్పినా, మీ అభిప్రాయాలే సరైనవని సమర్థించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారా? మీ అభిప్రాయాలే గొప్పవని ఇతరుల వద్ద నిరూపించకపోతే, మీరు తెలివి తక్కువ వారని ఎదుటివారు భావిస్తారేమోనని భయపడుతున్నారా? ఇవన్నీ పొరపాటు ఆలోచనలు.

అభిప్రాయాలను, వాస్తవాలను కలగలపవద్దు.

భిన్న అభిప్రాయాలను సహించడం, మనం చెప్పేదానికి భిన్నమైన అభిప్రాయాలను సావధానంగా వినడం మన ఉన్నతికి తోడ్పడుతుంది. ఎదుటివారి అభిప్రాయం మనకు నచ్చనంతటి మాత్రాన వారిని హేళన చేయడం, అవమాన పరచడం ఏ పరిస్థితిలోను సమర్థనీయం కాదు. మనకు ఇష్టంలేని అంశాలనేకం వుండవచ్చు. మనకు ఇష్టం లేనంతటి మాత్రాన, అవన్నీ తప్పులుగా పేర్కొనడం సబబుకాదు. అభిరుచులు, అభిప్రాయాలు, విశ్వా



సాలు అనేక రకాలుగా, ప్రతి ఒక్కరికీ భిన్నంగా వుండవచ్చు. వీటిని గురించి వాదించుకోవడం, మీ పంతమే నెగ్గాలనుకోవడం తప్పు.

మనకు స్వాతంత్ర్యం ఎప్పుడు వచ్చిందన్నది ఒక వాస్తవం. దీన్ని గురించి వాదోప వాదాలకు ఆస్కారంలేదు. కాని మనదేశంలో ఏ రాజకీయ పార్టీ మంచిదన్న విషయంలో భిన్నాభిప్రాయాలు వుండవచ్చు. ఇటువంటి విషయాల గురించి చర్చ వచ్చినప్పుడు, మీరు సంయమనంతో వ్యవహరించాలి. ఎదుటివారికేమీ తెలియదని వారిని నిందించడం, మీరు చెప్పేదే వాస్తవమని వాదించడం మానండి. అలాగే ఈ భిన్నాభిప్రాయాలను మీ మిత్రులకు తెలియజెప్పడానికి ప్రయత్నించండి. ఎదుటివారికేమీ తెలియదని మీరు నిందించిన ప్రతిసారీ ఆ విషయాన్ని నోట్‌బుక్‌లో గుర్తించండి. అలాగే ఎదుటివారు ఉద్రేకానికి లోనయ్యి మిమ్మల్ని నిందించబోతుంటే, ఎదుటివారు విభేదించబోతున్నారని గుర్తుచేయండి. విభేదించడం, ఆవేశపూరితంగా చేయనక్కరలేదని చెప్పండి. అలాగే వివిధ సంభాషణల్లో ఏది వాస్తవానికి సంబంధించిందో, ఏది అభిప్రాయాలకు, విశ్వాసాలకు సంబంధించిందో విభజించి చూడడం అలవాటు చేసుకోండి.

జీవితాన్ని సంతోషమయం చేసుకోవడం మీ జన్మహక్కు

జీవితంలో కష్టపడి పనిచేయాలే తప్ప, ఆనందంగా వుండాలనుకోవడం సరికాదని, ఎప్పుడూ సుఖంగా వుండడానికి అలవాటుపడిన వారు ముందుకెదగలేరని, సుఖం వెనుక దుఃఖం దాగి వుంటుందని, ఈ జీవితమంతా కష్టపడితే మరుజన్మలో ఆనందం లభిస్తుందని మీరు అనుకొంటుంటే, అది తప్పు అని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

సంతోషంగా వుండటం, జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపడం మన జన్మహక్కు. నిరంతరం కష్టపడుతూ, త్యాగాలు చేస్తూ, ఏదో సాధించగోరుతూ, అష్టకష్టాలు పడే వ్యక్తులు తమ జీవితాన్ని చాల నిస్సారంగా మార్చుకొంటారు. తామెంతటి సంపదను ప్రోగు చేసుకోగలిగినా, సంతోషంగా వుండలేకపోతారు. మీరు మరెవ్వరికీ హానీ చేయనంతటి వరకూ, మీరు సంతోషంగా వుండడానికేమైనా చేయవచ్చు.

మీరు, మీకిష్టమైన పనిచేయకుండా ఎప్పుడెప్పుడు వుండిపోవలసి వస్తుందో మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. ప్రతిరోజూ మీ విధి నిర్వహణలో ఎంత సమయం గడుపుతున్నారో, మీ ఆనందం కోసం ఎంతటి సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారో గుర్తించండి. ప్రతిరోజూ ఒక గంటసేపు, మీకు బాగా ఇష్టమైన పనులే చేయడానికి ఉద్యుక్తులుకండి. ఆనందం లభిస్తుంది గదా అని మీ ఆరోగ్యానికి హానికరమైన పనులు చేయ ప్రయత్నించ వద్దు. మీకు ఎక్కువ సంతోషం కలిగించే పనులేమిటో నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. మీ దైనందిన కార్యక్రమంలో ఆ పనులను చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి.

మీ చొరవే మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది

6 వ రోజు

మీరే నిర్ణయం తీసుకొనే ముందయినా దాని మంచిచెడుల గురించి సుదీర్ఘంగా చర్చించాలని, పదిమందీ నడిచే బాటలోనే నడవాలే తప్ప కొత్త పుంతలు త్రొక్కడం శ్రేయస్కరం కాదని అనుకొంటున్నారా? అలాగే పరుగెత్తి పాలు త్రాగడం కంటే, నిలబడి నీళ్ళు త్రాగడం మంచిదనుకొంటున్నారా?

తర్జన భర్జనలతో కాలాన్ని వెళ్ళబుచ్చవద్దు

మీరే పనిచేయాలనుకొన్నా ముందు వెనుకలు, మంచి చెడులు ఆలోచించుకొంటూ కూర్చుంటే మీరు జీవితంలో వెనుకబడిపోవడం జరుగుతుంది. వెనుక వెనుక మిగిల్చివేసే

బద్ధకాన్ని, భయాన్ని వదిలించుకోనంతటిసేపూ ఏం సాధించాలన్నా సాధ్యపడదు. ప్రమాదకరమైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవద్దు. అలాగే హానికరమైన పనులు చేయతలపెట్టవద్దు. కాని ప్రతి క్షణమూ లాభనష్టాలు బేరీజు వేసుకొంటూ కూర్చోవద్దు. క్రొత్తదనాన్ని, ఆ క్రొత్తదనంతో పాటు ఎదురయ్యే సందిగ్ధాన్ని ఎదుర్కొనడానికి భయపడకూడదు. కొత్త ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నించడం, లేదా క్రొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడం, మీ అభిప్రాయాన్ని ఖచ్చితంగా వెలువరించడం, మీ కిష్టంలేని వ్యక్తితో మీ స్నేహాన్ని తెగతెంపులు చేసుకోవడం కేవలం మీ చొరవ వల్లనే సాధ్యపడతాయి. ఇలాంటి చొరవ, ప్రతి సందర్భంలోనూ గైకొనగల్గితే మీ జీవితం ఎంతో

ఉత్తేజపూరితంగా పరిణమిస్తుంది. ఇటువంటి చొరవ గైకొనడం మీకు ఇబ్బందికరమే కావచ్చు. కాని చొరవ, సాహసం లేనప్పుడు జీవితంలో ఒంటరితనం, నిస్పృహే మిగులుతాయి. జీవితంలో ఏమాత్రం సాహసం చేయలేని వ్యక్తులు స్తబ్దంగా మిగిలిపోతారు. తమకేదో అదృష్టం కలసివస్తుందని, ఏదో అద్భుతం జరుగుతుందని వారు ఎదురు చూస్తూ, పగటికలలు కంటుంటారు.

మీరింతకాలంగా చేయాలనుకొంటూ చేయలేకపోతున్న పనులేమిటో మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాయండి. అవి చేయడానికి, మానసికంగా సంసిద్ధం కండి. ఎవరినైనా మీ ఇంటికి ఆహ్వానించాలనుకొంటే – వెంటనే ఆ పని చేయండి. ప్రతిరోజూ మీరు చేయాలనుకొంటూ వెనుకాడుతున్న పని, కనీసం ఒక్కటైనా చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఒక వారం రోజుల్లోనే మీరు ఇంతకాలంగా చేయలేకపోతున్న పనులు ఏడు చేయగలుగుతారు. ఫలితంగా మీకెంతో ఆత్మవిశ్వాసం చేకూరుతుంది.

ఇతరుల సహాయ, సహకారాలు కోరే అధికారం మీకుంది

మీరు, ఇతరుల సహాయం కోరడం అంటే మిమ్మల్ని మీరు లోకువ చేసుకోవడమేనని, ఎవరి సహాయ సహకారాలు లేకుండా పైకి రావడమే గొప్ప, అని అనుకొంటున్నారా? ఇతరుల సహాయాన్ని అర్థించడమంటే మీ చేతగానితనాన్ని రుజువుచేసుకోవడమేనని భావిస్తున్నారా? ఇవి పొరపాటు అభిప్రాయాలు.

మనం ఇతరులపై నిస్సహాయంగా ఆధారపడడం వేరు. ఇతరుల సహాయాన్ని స్వీకరించడం వేరు. ఈ సమాజంలో, పరస్పర సహకారంతోనే మనం మనకల్గుతున్నాము. మనం వుండే ఇంటిని మనం కట్టుకోలేము. మనకు కావలసిన ఆహారాన్ని మనం పండించుకోలేము. అలాగే మనకు కావలసిన దుస్తులను మనం తయారు చేసుకోలేము. ఏ వైద్యుడైనా తనకు తాను శస్త్రచికిత్స చేసుకోలేడు. మనకు ఏ పని చేయగల సామర్థ్యమయినా వుందని, ఇతరుల సహాయ సహకారాలు అవసరంలేదని అనుకోవడం చాలా తప్పు. మీకున్న ప్రతిభ ఇతరులకు లేకపోవచ్చు. అలాగే ఇతరులకుండే ప్రతిభ మనకు వుండకపోవచ్చు. ఇతరుల ప్రతిభా విశేషాలను స్వీకరించడం మనకే లాభదాయకం. ఇలా ఇతరుల ప్రతిభను అంగీకరించలేని వ్యక్తి, అందరినీ అనుమానిస్తూ, అందరిపట్లా విరోధభావం వ్యక్తంచేస్తూ, తనను తాను సమర్థించుకొంటూ అందరికీ దూరమైపోవడం జరుగుతుంది. ఇతరులను కూడగట్ట గలిగిన వ్యక్తి ఏ పనైనా సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలుగుతాడు.

ఇతరుల సహకారాన్ని అభ్యర్థించవలసిన సందర్భాలలో కూడా, కేవలం మీ అతిశయం వలన అలా కోరని సందర్భాలేమిటో నోట్‌బుక్‌లో గుర్తుచేయండి. ఇకముందు ఎదుటివారి సహాయాన్ని అభ్యర్థించడానికి సంశయించవద్దు. మొదట్లో మీకిది చాల ఇబ్బందికరంగా వుండవచ్చు. కాని క్రమంగా ఇది మీకు ఆహ్లాదకరంగా తోస్తుంది. అలాగే, ఎవరు మీకు ఎంతగా తోడ్పడినా వారికి తక్షణమే ధన్యవాదాలు తెలియజేయండి. అలాగే ప్రతిరోజు మీరు ఇతరుల నుండి ఏం కోరుతున్నారో గుర్తుతెచ్చుకొని మీ నోట్‌బుక్‌లో పొందుపరచండి.

మీరు దేనికీ వెనుకాడ వలసిన అవసరంలేదు

7 వ రోజు

ఇబ్బందికరమైన సన్నివేశం ఎదురైనప్పుడు, ముఖం చాటువేయడమే ఉత్తమమని భావిస్తున్నారా? ఆ సన్నివేశాన్ని ఎదుర్కొంటే పరిస్థితి మరింత అధ్వాన్నమవుతుందనుకొంటున్నారా? అలాగే బాధాకరమైన విషయాలను మీరు పట్టించుకోకుండా వుంటే – ఆ సమస్య తొలగిపోతుందనుకొంటున్నారా? "అంతా మంచే జరుగుతుంది"– అని మీకు మీరు నచ్చజెప్పుకోకలిగితే, మీరు ఆశించినట్టే జరుగుతుందనుకొంటున్నారా? ఇవన్నీ పొరపాటు అభిప్రాయాలు.

తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు కాదు.

మీకు ఇబ్బంది కల్గించే విషయాలను పట్టించుకోకుండా, ముఖం చాటువేయడం ఆరోగ్యకర ధోరణి కాదు. అలా మీరు పట్టించుకోకుండా వుండడం వలన, ఆ సమస్య ఏమాత్రం పరిష్కారం కాదు. పైగా బలవత్తరమవుతుంది. రోజులు గడిచిన కొద్దీ, ఇది మీకు గుదిబండలా తయారవుతుంది. అసలు విషయాన్ని వదిలి, దాన్ని సూటిగా పరిష్కరించుకొనే ప్రయత్నం మాని, పరోక్షంగా ఏదో చేయబోవడం మరేదో చెప్పడం, క్రమంగా కపట ప్రవర్తనగా పరిగణించబడుతుంది. **మనస్సులో ఏదో దాచుకొని పైకి మరోలా ప్రవర్తించుతుంటే, మీ చుట్టూ వున్న వారికి మీపట్ల విశ్వాసం సన్నగిల్లుతుంది.**

మీరు సూటిగా ఎదుర్కోవడానికి భయపడుతున్న సమస్యలు కాని, సన్నివేశాలు కాని ఏమున్నాయో ఒక్కసారి గుర్తుచేసుకోండి. వాటిని మీరు నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. ఉదాహరణకు, మీరు ఎవరికైనా బాకీ వుంటే

ఎప్పటిలోగా తీర్చడం వీలవుతుందో వివరించి చెప్పండి. అలాగే పాత మిత్రుడికి ఉత్తరం వ్రాయాలనుకొంటూ వ్రాయలేకపోతుంటే, వెన్వెంటనే ఉత్తరం వ్రాయడానికి సమకట్టండి. అలాగే మీ ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకోవాలని ఎప్పటినుండో అనుకొంటున్నా హాస్పిటల్‌కు వెళ్లడానికి వెనుకాడుతుంటే, ఇప్పుడాపని చేయడానికి సంసిద్ధులు కండి. ఈ పనులు ఎలా చేయాలో, పరిణామాలు ఎలా వుండడానికి అవకాశం వుందో ఓసారి మీలో మీరే సమీక్షించు కోండి. మీకు అప్పు ఇచ్చిన వ్యక్తి వద్దకు మీరు వెళితే, మీరేమి చెబుతారో, దానికి అతనేం అంటాడో ఊహించుకోండి. తరువాత మీరీ పని చేయడానికి, పెద్దగా సంకోచించవలసిన అవసరం వుండదు. మున్ముందుగా, మీరు కష్టమైన పనులనుకొంటున్నవాటిలో, తేలికైన వాటిని ఎంచుకోండి. ఇవి చేయడానికి సిద్ధంకండి. ఆ తరువాత మరింత క్లిష్టమైన పనుల జోలికి వెళ్ళండి. మీరింత కాలంగా వెనుకాడుతూ, ఇప్పుడు చేయాలనుకుంటున్న పనులేమిటో మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి.

ఏ పనినైనా లోపరహితంగా చేయడం అసలు సాధ్యమా?

మీరు ఏ పనినయినా ఏమాత్రం లోపం లేకుండా చేయాలనుకొంటున్నారా? ఎక్కడా పొరపాటు చేయకూడదని, అలా చేస్తే అది అసమర్థకు చిహ్నమని భావిస్తున్నారా? భార్యాభర్తలు కాని, పిల్లలు కాని, స్నేహాలు కాని, ఉద్యోగాలు కాని, తల్లితండ్రులు కాని, మీరు ఊహించిన ప్రమాణాలకు తగినట్లు వుండాలే తప్ప అందుకు భిన్నంగా వుండకూడదనుకొంటున్నారా? ఇవన్నీ పొరపాటు అభిప్రాయాలు.

మీరు మరీ ఎక్కువగా ఆశిస్తుంటే అందువలన మీరు ముందుకెదగలేకపోవచ్చు. సహజం గానే ఇతరులతో పోటీపడడానికి మీరు ప్రయత్నించవచ్చు. అలాగే ఏ పనినైనా బాగా చేయ వచ్చు. అంతే తప్ప ప్రతిదీ ఉన్నతంగా చేయాలనుకోవడం సరికాదు. ఒక రచయిత గొప్ప నవల వ్రాయాలన్న ఆలోచనతో, మామూలు నవల కూడా వ్రాయలేకపోవచ్చు. అలాగే ప్రతి పనీ గొప్పగా వుండాలన్న తపన అసౌఖ్యాన్ని, నిస్పృహను కొనితెస్తుంది. మీరు చేయాలను కొన్నంతటి ఉన్నతంగా చేయడం మీకు ముందుగానే సాధ్యపడదు. ఏ పనినైనా ప్రారంభించిన తరువాతే లోపాలు, పొరపాట్లను గుర్తించి సవరించుకోవడం సాధ్యపడుతుంది. **ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఒక్కరూ లోపరహితులు కారు. అలాగే మీరు కూడా! మనలో లోపాలు, బలహీనతలు అతి తక్కువగా వుండేటట్లు మనం ప్రయత్నించవచ్చు. అంతేతప్ప అవేమీ లేకుండా వుండడమన్నది సాధ్యంకాదు.**

మీరు ఉన్నతంగా చేయలేమేమోనన్న ఆలోచనతో, అసలు ప్రారంభించకుండా వదలివేసిన పనులేమిటో వ్రాసుకోండి. అలా వదలివేసిన పనులనిప్పుడు ప్రారంభించండి. కొంతమంది బాగా ఆడలేకపోతున్నామన్న భయంతో అసలు ఆడడం మానివేస్తారు. ఇది చాలా పొరపాటు. చివరిలో లభించే జయాపజయాలు ప్రధానం కాదు. అసలు ఆడడంలో లభించే ఆనందం, తృప్తే ప్రధానం.

మీ పట్ల మీకు తేలిక అభిప్రాయం వద్దు

8 వ రోజు

ఎవరినైనా, వారు చేసిన ఏదో ఒక పని ఆధారంగా నిర్ణయించి వేయవచ్చను కొంటున్నారా? ఎవరైనా ఒకసారి చెప్పిన మాట నిలబెట్టుకోలేకపోతే, ఇక అతను విశ్వసించదగిన వ్యక్తి కాదని నిర్ణయిస్తారా? అలాగే ఎదుటి వ్యక్తి లోపాలను ఎత్తిచూపడం వలన అతనిపై మీకు ఆధిక్యత లభిస్తోందని అనుకొంటారా? అలాగే ఒక వ్యక్తి కాల్చే సిగరెట్లు, చూసే సినిమాలు, చదివే పుస్తకాలు, ధరించే దుస్తులు పరిశీలించి అతనెటు వంటివాడో నిర్ణయించవచ్చనుకొంటున్నారా? ఇవన్నీ పొరపాటు అభిప్రాయాలు.

ఎవరికీ ముద్రలు వేయవద్దు

ఏవో కొన్ని పనులు ఆధారం చేసుకొని, ఒక వ్యక్తి ఎటువంటివాడో నిర్ణయించడం భావ్యం కాదు. ఒకతను ఒక్కో సందర్భంలో స్వార్థపరంగా వ్యవహరించవచ్చు. కాని అతనిలో ఇతర లక్షణాలన్నీ, మనకు ఆమోద యోగ్యమయినవే అయి వుం డవచ్చు. **ఇతరులను మోస గాళ్ళని, విశ్వసించదగిన వ్యక్తులు కాదని, స్వార్థపరు లని ముద్రవేయడం మంచిది కాదు,** అతను మోసగాడని పేర్కొనే బదులు – అతను వ్యాపారంలో తన భాగస్వా మికి నష్టం కలిగించి, తాను లాభం పొందాడని పేర్కొ నాలి. అలాగే ఒక వ్యక్తి

ఫలానా విషయం గురించి అబద్ధం చెప్పాడని అనాలే తప్ప, అతన్ని అబద్ధాలకోరుగా అభి వర్ణించడం తగదు. అలాగే, ఎవరిలోనైనా ఏదో ఒక మంచి లక్షణం వుండడం వలన, అతన్ని మంచివానిగా పరిగణించడం తగదు. అతని ప్రవర్తనంతటినీ పరిగణనలోకి తీసుకొని అతన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. మీరు సైతం ఎన్నో తప్పులుచేసి వుంటారు. అలాగే ఎన్నెన్నో తెలివితక్కువ పనులు చేసి వుంటారు. వీటిని ఆధారంగా మిమ్మల్ని నిర్ణయించడం ఎంతవరకు సబబో మీరే ఆలోచించండి.

మీరు చేసిన పని పొరపాటని అనుకోకుండా, మిమ్మల్ని మీరు మొత్తంగా నిందించుకొనే సందర్భాలేమిటో గుర్తించండి. ఫలానా పనిచేయడం తప్పు అనుకోకుండా, నేను తెలివి తక్కువవాడిని అని ఎప్పుడైనా అనుకున్నారా? ఆ సందర్భాలను నోట్‌బుక్‌లో పదిలపరచండి. అలాగే మీరుకాని, మరెవరుకాని, ఒక వ్యక్తి చేసిన పొరపాట్లను నిందించకుండా ఆ వ్యక్తినే నిందించడానికి ప్రయత్నించడాన్ని గమనించండి. అలాగే మీరు ఇతర వ్యక్తుల గురించి, ఎవరో చేసిన నిర్ణయాలను ఆమోదించవద్దు. ఒక వ్యక్తి మహా పొగరుబోతని ఎవరైనా చెబితే, అది మీరు విశ్వసించనవసరం లేదు. మీరు ఆ వ్యక్తితో కలసి సంభాషించిన తరువాత, అతనెటు వంటివాడో నిర్ణయించుకోవచ్చు. అలాగే మీకు గర్వమెక్కువ అని, కోపమెక్కువ అని ఎవరైనా చెబితే అది వాస్తవం కాదని వివరించండి.

అధికులెవరు? అల్పులెవరు? అందరూ మనవంటివారే!

గొప్ప తెలివితేటలు, ఆకర్షణీయమైన రూపం, సంపద, క్రీడానైపుణ్యం, సృజనాత్మక శక్తి, పేరు ప్రఖ్యాతులు వున్నవారు ఇతరుల కంటే గొప్పవారని, ఇవేమీ లేకపోతే ఆనందంగా వుండడం ఎలా సాధ్యమవుతుందని, ఇవి వున్నవారినే ఇతరులంతా గౌరవిస్తారని మీరు భావిస్తున్నారా? ఇవన్నీ పొరపాటు అభిప్రాయాలు.

కొందరికి ఒకటి రెండు రంగాలలో మంచి ప్రావీణ్యత ఉండవచ్చు. ఈ కారణంగా వారు ఇతరుల కంటే ఉన్నతులని నిర్ణయించడం తప్పు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఏవో కొన్ని లోపాలు, పరిమితులు, బలహీనతలు వుంటాయి. ఉన్నత పదవులలో వున్నవారు కాని, సినీతారలు కాని క్రీడాకారులు కాని, పేరు ప్రఖ్యాతులున్న రచయితలు, వైద్యులు కాని మిగిలిన వారందరికంటే ఉన్నతులని భావించడం తప్పు. **కొందరు అధికులు, మిగిలినవారు అల్పులు అనే ఆలోచనే తప్పు. మీరు గొప్పవారమని అనుకోవడం ఎంత తప్పో – అలాగే ఇతరుల కంటే తక్కువవార మనుకోవడం అంతే తప్పు. మీరు అధికులమనుకొన్నా, కాదనుకొన్నా – అది మీకెంతో హాని చేస్తుంది. తాము అధికులమని విర్రవీగే వ్యక్తులు ఇతరుల నుండి ఏమి నేర్చుకోవడానికీ ప్రయత్నించలేరు. ఫలితంగా జీవన పోరాటంలో వెనుకపడిపోతారు.**

మీరు, మీకంటే అధికుడని భావిస్తున్న వ్యక్తితో కలిసివున్నప్పుడు, ఏవో కొన్ని రంగాలలో మీకంటే అతనికెక్కువ నైపుణ్యం వున్నంతటి మాత్రాన మీకంటే అతను అధికుడు కాదని మీకు మీరు ఒకటికి పదిసార్లు గుర్తుచేసుకోండి. మీరు మీకంటే అధికులని కాని, తక్కువవారని కాని భావించే వ్యక్తులలో మీకు నచ్చే లక్షణాలేమయినా వున్నాయేమో గమనించండి. వాటిని మీ నోట్ బుక్‌లో పదిలపరచండి. అలాగే, మీరు మీకంటే అధికులని భావించే వ్యక్తులను కలవ డానికి సంకోచించవద్దు. వీలయినన్ని ఎక్కువసార్లు అటువంటి వ్యక్తులను కలవండి. వివిధ విషయాలను గురించి వారితో చర్చించండి. మీ అభిప్రాయాలను నిర్దిష్టంగా తెలియపర్చండి. ఇలా వారానికి ఎన్నిసార్లు కలవగల్గుతున్నారో మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. అలాగే, మీలో అల్పత్వ భావన చెలరేగిన ప్రతి సందర్భాన్ని నోట్‌బుక్‌లో గుర్తించండి.

ఇతరుల వ్యాఖ్యానాలను పట్టించుకోవద్దు

9 వ రోజు

నేటి సమాజంలో వున్నవారందరినీ మంచివారు – చెడ్డవారుగా, నిజాయితీపరులు – అవినీతిపరులుగా విభజించవచ్చని అనుకొంటున్నారా? ప్రతి పనినీ మంచిదనో, చెడ్డదనో చెప్పవచ్చునని అనుకొంటున్నారా? ఇది తప్పు.

ఈ విస్తృత ప్రపంచాన్నంతటినీ మంచీ చెడుల విభజనలోకి కుదించవద్దు!

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరినీ ఏదో ఒక మూసలోకి త్రోసివేయడం, ఈ ప్రపంచాన్నంతటినీ రెండుగా విభజించి వేయడం సబబుకాదు. ఎవరినైనా ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తి అని, లేక కురూపి అని అభివర్ణించడం తప్పు. అలాగే మంచివాడని, పిచ్చివాడని అనడం తప్పు. **మనలో అత్యధికులను మంచివారు లేక చెడ్డవారు అని నిర్ణయించలేము. ప్రతి ఒక్కరూ, ఈ రెండు భిన్న ధృవాలకు మధ్యే వుంటారు.** అలాగే అందం, కురూపితనం కూడా! మనతోటి వ్యక్తులను

ఏదో ఒక ధృవానికి చెందినవారుగా పేర్కొనడం తప్పు. ఏ ఒక్కరిలోను, ఏ లక్షణమూ పుస్తకాలలో చదివినంతటి పరిపూర్ణంగా వుండదు. ప్రతి ఒక్కరిలోను వివిధ లక్షణాల మేళవింపును మనం గమనించవచ్చు. ఎవరెవరిలో, ఏయే లక్షణాలు, ఏయో మోతాదులో వున్నాయో మాత్రమే మనం గమనించాలి. అంతే తప్ప వారిలో ఏదో ఒక లక్షణమే మూర్తీభవించి

వుందనుకోవడం పొరపాటు.

మీరు, చుట్టూ వున్నవారిని ఇంతవరకూ రెండు భిన్న ధృవాలకు చెందినవారిగా విభజించు తుంటే, ఇప్పుడు అలా ఆలోచించినప్పుడల్లా మీ నోట్‌బుక్‌లో గుర్తుపెట్టుకోండి. అలాగే, మీ మిత్రులు ఈ రకమైన ఆలోచనా ధోరణిని ఆదరిస్తుంటే వారిని సరిదిద్దడానికి ప్రయత్నించండి.

ఇతరులు తక్కువగా అంచనా వేస్తారేమోనని, మిమ్మల్ని మీరు సాధించుకోవద్దు.

మీరేం సాధించారన్న అంశం పైనే, మీ సామర్థ్యం ఆధారపడి ఉంటుందని, మీరేమీ సాధించలేకపోతే ఇతరులు మిమ్మల్ని తక్కువగా అంచనా వేస్తారని, ఇతరులు మిమ్మల్ని ఎలా పరిగణిస్తున్నారన్నది అత్యంత ప్రధానమని, మీరేదయినా సాధించగలిగినప్పుడే చుట్టూ వున్నవారు మీరంటే ఇష్టపడతారని, మిమ్మల్ని గౌరవిస్తారని మీరనుకొంటున్నారా?

మిమ్మల్ని, ఇతరులెలా అంచనా వేస్తున్నారోనని, మీరు నిరంతరం మథనపడడం మానివేస్తే, మీరే పనినైనా స్వేచ్ఛగా మనస్సును లగ్నం చేసి చేయగలుగుతారు. ఏదో సాధించి, మన సామర్థ్యాన్ని పది మందికీ వెల్లడి చేయాలని మథన పడడం వలన, సాధించడం సంగ తెలావున్నా, మనం నిరంతర ఆం దోళనకు లోనుకావడం జరుగు తుంది. మీకు ముఖ్యులైన వ్యక్తులు కొంతమంది తప్ప, మిగిలిన వారం దరూ మిమ్మల్ని గురించి ఏమనుకొం టున్నారన్నది అంతటి ప్రధాన విష యం కాదు. **తోటి వారిని గురించి చులకనగా మాట్లాడే వ్యక్తులు ఎప్పుడూ వుంటూనే వుంటారు. అటువంటివారు మిమ్మల్ని ఎలా అంచనా వేసినా మీరు ఖాతరుచేయనవసరంలేదు.**

మీరు ఏ పనిచేస్తున్నా ఇతరులేమనుకొంటున్నారోనని, ఆలోచించే సందర్భాలెన్ని వుంటు న్నాయో గుర్తించండి. వీటిని మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. మీరు చేసే పనిమీదే మీ మనస్సును లగ్నం చేయండి. అంతే తప్ప ఇది ఎలా చేయకలుగుతామని ఆలోచించవద్దు. ఆ తరువాత ఫలానా పనిని ఎలా చేస్తున్నామనే తప్ప, దీనిని గురించి ఇతరులేమనుకొంటారోనని ఆలోచించ వద్దు. అలాగే, ఇతరుల వ్యాఖ్యానాలకు భయపడి మీరు చేయదలచుకొన్న పనిని చేయకుండా వుండవద్దు.

స్వంతంగా, స్వతంత్రంగా ఆలోచించండి

10 వ రోజు

ఒక ప్రముఖ రాజకీయ నాయకుడు, ఒక వాణిజ్యవేత్త, ఒక ప్రముఖ వైద్యుడు, ఒక మేధావి ఏ అంశంపైన అయినా వెల్లడించే అభిప్రాయాలన్నీ సరైన అభిప్రాయాలనే అనుకొంటున్నారా? అలాగే, ఎవరైనా మీకు రహస్యంగా ఏదైనా చెబితే, ఆ విషయాన్ని విశ్వసించవచ్చునను కొంటున్నారా? మీకేవైనా విపరీతమైన ఆలోచనలు కలిగితే, మీరు మానసిక సమస్థితిని కోల్పోతున్నారని భయపడుతున్నారా? ఇవన్నీ పొరపాటు అభిప్రాయాలు.

ఎవరు చెప్పారన్నదికాదు, ఏం చెప్పారన్నదే ప్రధానం!

ఇతరులెవరైనా తమ అభిప్రాయాన్ని ప్రకటించితే, మీరు దాన్ని ప్రశ్నించకుండా ఆమోదించ నవసరం లేదు. వారు పొరపాటు పడడానికి అవకాశం లేనట్లే, పొరబడడానికి సైతం అంతే అవకాశముంది. వారు ఎంతటి ఉన్నత స్థితిలో వున్నా వారు కూడా మీవంటి వ్యక్తులే! **మిమ్మల్ని గురించి ఇతరులేమన్నా, మీరు పట్టించుకోనవసరం లేదు. ఎవరైనా మిమ్మల్ని నిందించి నప్పుడు మీరు ఆగ్రహోదగ్రులవుతుంటే, మిమ్మల్ని నిందించిన వారికి, వారి వ్యాఖ్యానాలకు మీరు అత్యధిక విలువ ఇస్తున్నారనుకోవాలి.** మీ అభిప్రాయాలకు, మీ అనుభవానికి విరుద్ధమైన విషయాన్ని ఎవరైనా చెబుతుంటే, వారిని ప్రశ్నించే పూర్తి అధికారం మీకు వుంది. ఎవరు చెబుతున్నారన్నది ప్రధానం కాదు. ఏం చెబుతున్నారన్నదే ప్రధానం. ఎవరు చెప్పారనే విష యాన్ని ప్రక్కనపెట్టి, వారు చెప్పిన విషయాన్నే సమీక్షించండి.

మిమ్మల్ని ఎవరైనా నిందించుతున్నా, మిమ్మల్ని గురించి వ్యాఖ్యానించుతున్నా, మీరు నిశ్శబ్దంగా ఊరకుండిపోయిన సంఘటనలను మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. ఇటువంటి సన్నివేశం తిరిగి తలెత్తితే, మీరెలా ప్రవర్తించాలో ఆలోచించుకోండి. మీరు అందరి అభిప్రాయాలను తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరమే! కాని **ఏ అభిప్రాయానికెంతటి విలువ ఇవ్వాలి, దేన్ని అనుసరించాలి అన్నది కేవలం మీకై మీరు నిర్ణయించుకోవలసిన విషయం. వాళ్ళకన్నీ తెలుసు, వాళ్ళేం చెబితే అది వినాలన్న ఆలోచన చాలా తప్పు,** ఎవరి అభిప్రాయాలను మీరు మరో ఆలోచన లేకుండా విశ్వసిస్తున్నారో, ఒక్కసారి గుర్తుచేసుకోండి. అటువంటి వ్యక్తుల పేర్లన్నీ మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. ఇకపై వారు చెప్పేవన్నీ ఒకటికి రెండుసార్లు సమీక్షించి ఆమోదించాలని నిర్ణయించుకోండి.

మీ నోట్‌బుక్ దగ్గర పెట్టుకొని గత పదిరోజులుగా మీరు గుర్తించిన అంశాలన్నిటినీ ఓసారి పునఃసమీక్ష చేసుకోండి. ఇకనుండి ప్రతిరోజూ నోట్‌బుక్‌ను ముందుగా తిరగవేయడం అలవాటు చేసుకోండి. నోట్‌బుక్‌లో ఇంతవరకూ గడచిన పది పేజీలలోను క్రొత్తగా చేర్చ వలసినదేమైనా వుందేమో ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించండి.

బిడియం అచేతనుల్ని, నిస్సహాయుల్ని చేస్తుంది

11 వ రోజు

మన భారతీయ సమాజం అనేక కులాలు, మతాలుగా చీలిపోయి వుంది. అంతేకాదు. విభిన్న భాషలు, విభిన్న ఆచారాలు ఇక్కడ చెలామణీ అవుతున్నాయి. ఇవన్నీ కూడా, ఇక్కడి వ్యక్తుల మనస్సులపై అనేక నిర్బంధాలు విధిస్తున్నాయి. "పై కులాల వారితో సమానం కాదు. క్రింది కులాల వారు సరిరారు. ఇతర మతాల వారితో ఎటువంటి క్రియాశీలక సంబంధాలు నెలకొల్పుకోరాదు. పెద్దల మాటలకు ఎదురు చెప్పకూడదు. తమ జీవిత సహచరులను తామే ఎన్నుకోకూడదు. పదిమందిలోను మంచివాడని పేరు తెచ్చుకోవాలి" ఇటువంటి నిర్బంధాలన్నీ మన యువకులపై విధించుతూ, మన సమాజం వారి స్వేచ్ఛను హరిస్తోంది. ఆ కారణం చేతనే, మన యువతీ యువకులలో అత్యధిక శాతం మంది బిడియానికి లోనవుతున్నారు. ఇలా **బిడియానికి లోనవుతున్నామని గాని, తమ జీవితమంతా ఆ బిడియపు లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తున్నామని గాని, క్రమపద్ధతిలో ప్రయత్నించితే ఈ బిడియాన్ని వైదొలగించుకోవచ్చునని కాని మనలో చాలామంది గుర్తించలేకపోతున్నారు.** అందుకే ముందుగా బిడియాన్ని గురించి విపులంగా చర్చిస్తున్నాను. మీరు ఉన్నతంగా ఎదగాలంటే, మున్ముందుగా మీలో బిడియపు లక్షణాలు ఏ స్థాయిలో వున్నాయో గుర్తించాలి. తరువాత ముందు ముందు సూచించే రీతిలో, వాటిని వైదొలగించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

మీ మనస్సుకు, మీ ప్రవర్తనకూ మధ్య బిడియపు నీలితెరలు

బిడియపు లక్షణాలు మనం ఊహించనంతటి తీవ్రతరంగా వుంటాయి. బిడియం కారణంగా మనం క్రొత్త వ్యక్తులను కలవడం అసాధ్యమవుతుంది. ఎవ్వరితోను గాఢమైన స్నేహానుబంధాన్ని నెలకొల్పుకోలేము. అలాగే మనకున్న హక్కుల్ని వినియోగించుకోలేము. అభిప్రాయాలను పైకి చెప్పలేము. మీరు బిడియానికి లోనయినప్పుడు, ఇతరులు మిమ్మల్ని సవ్యంగా అంచనా వేయలేరు. నిరంతరం మిమ్మల్ని గురించి మీరు మథనపడటం జరుగు తుంటుంది. స్పష్టంగా ఆలోచించడాన్ని, మన మనస్సులోని భావాలను సవ్యంగా వ్యక్తం చేయడాన్ని బిడియం నిరోధిస్తుంది. అంతేకాదు. బిడియంతో వేధించబడే వ్యక్తులు తీవ్రమైన ఆందోళనకు, భయంకరమైన ఒంటరితనపు భావనకు సైతం లోనుకావడం జరుగుతుంది.

మీరు క్రొత్తవారితో ఎటువంటి సంకోచమూ లేకుండా సంభాషణను ప్రారంభించగలరా? మీరు యువకులయితే ఒక యువతితో, మీరు యువతి అయితే ఒక యువకునితో స్వేచ్ఛగా సంభాషించగలరా? అలాగే ఒకసారి సంభాషణ ప్రారంభమయితే దాన్ని పొడిగించగలరా?

అలాగే పదిమంది మధ్యకు, వెనుకాడకుండా వెళ్ళగలరా? ఇలా క్రొత్తవారి మధ్యకు వెళ్ళాలంటే, బిడియంతో బాధింపబడే వ్యక్తులకు గుండె వేగంగా కొట్టుకొంటుంది. చెమట్లు పడతాయి. కొద్దిగా చేతులు వణుకుతాయి. కడుపులో దేవినట్లు అనిపిస్తుంది. తీవ్రమైన ఆందోళన చోటు చేసుకుంటుంది. ఎందుకిలా జరుగుతుంది? ఎదుటివారు తమను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోరేమో నని, తమ అసమర్థతను వారు తేలిగ్గా పసిగట్టివేసి తమను అవమానించుతారేమోనని, తమ పట్ల అయిష్టత కనపరచుతారేమోనని, తమను తిరస్కరిస్తారేమోనని ఈ బిడియస్తులు భయపడు తుంటారు.

బిడియం ఎవరికి వారు తమపై విధించుకొనే శాపం!

బిడియానికి లోనైన వ్యక్తులు, తమను చిరునవ్వుతో పలుకరించి, సన్నిహితమైన వారితో సైతం సంభాషించడానికి వెనుకాడతారు. అలాగే పదిమంది క్రొత్త వ్యక్తుల మధ్యకు వెళ్ళడానికి సంకోచిస్తారు. క్రొత్తవారి మధ్యకు వెళ్ళే సమయంలో, ఓ క్షణకాలం పాటు ఎదురయ్యే ఇబ్బంది గురించే వీరు అధికంగా మధనపడిపోతుంటారు. అంతే తప్ప ఇతరులను కలసినప్పుడు,

అంతా సవ్యంగానే వుండబోతుందని వీరు ఆశించరు. ఇలా ఆశించలేని కారణంగా, వీరు క్రొత్తవారిని కలవడానికి సాహసించరు. ఫలితంగా వీరి బిడియం దినదిన ప్రవర్ధమాన మవుతుంది.

ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం, ఇతరులతో ఎలా వ్యవహరించాలో అవగాహన చేసుకోలేని కారణంగా, చాలామంది జీవితాంతం బిడియస్తులుగానే మిగిలిపోతారు. కాని కొద్దిమంది మాత్రం, ఈ బిడియాన్ని తమంతట తామే అధిగమించగలుగుతారు. ఈ బిడియం ఇలాగే వుంటే, తాము జీవితంలో ఏమీ సాధించలేమని వీరు గుర్తించుతారు. పరిచయంలేని వ్యక్తులను ఎక్కువగా కలవడం, అలా కలిసినప్పుడు ఏం జరిగినా, ఎన్ని అవమానాలు, చీదరింపులు ఎదురైనా ఎదుర్కోవడానికి సంసిద్ధులు అయ్యేవారు, అలాగే కేవలం తమ ప్రవర్తన, చొరవ

వలన మాత్రమే ఇతరుల అభినందనలు పొందడం సాధ్యమవుతుందని గుర్తించగలిగినవారు- అతి త్వరలోనే ఈ బిడియాన్నుండి బయటపడగలుగుతారు.

కాని అసలిటువంటి ప్రయత్నాలే చేయని వ్యక్తులు, మరింతగా ముడుచుకుపోతారు. తోటివారినే పలుకరించలేరు. ఒంటరితనానికి లోనవుతారు. క్రమంగా, అతి సన్నిహితులకు కూడా దూరమవుతూ, నిత్యం ఏవో పగటి కలలలో, తమను తాము అద్భుతంగా చిత్రించుకొనే అభూతకల్పనలలో మునిగి తేలుతుంటారు. ఈ పరిస్థితి మానసిక ఆరోగ్యానికి ఏమాత్రం మంచిదికాదు. తాము ఊహించుకొనే పగటి కలలకు, వాస్తవానికి ఏమాత్రం సంబంధం లేకపోవడంతో- వారి జీవితం మరింతటి నిస్సార మవుతుంది. క్రమంగా తీవ్రమైన నిస్పృహ అలుము కొంటుంది. ఈ పరిస్థితిలో వారు ఎటువంటి నిర్ణయాలు గైకొన్నా, ఆశ్చర్య పోవలసిందేమీ వుండదు.

మీలో బిడియం ఎంతటి బలీయంగా వున్నా, మీరు దానిని అధిగమించవచ్చు. ఇలా అధిగమించాలంటే, దానిని సవ్యంగా గుర్తించి, అధిగమించే పద్ధతులను మీరు చేపట్టాలి. దాని పునాదులను ఛేదించాలి.

అసలు మిమ్మల్ని మీరు బిడియస్తులుగా పరిగణి స్తారా? అలా పరిగణించినట్లయితే, మీ జీవితంలో బిడి యానికి లోనైన సందర్భాలు ఏమిటి? మీరు బిడియస్తు లైతే, ఏ సన్నివేశాలలో మీరు అధికంగా బిడియానికి లోనవుతుంటారో, ఏయే ఆలోచనలు, పనులు మిమ్మల్ని బిడియానికి లోను చేస్తాయో మీరు మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. అలాగే ఏయే సందర్భాలలో, ఏయే వ్యక్తుల వద్ద మీరెటువంటి బిడియపు భావనకు లోనుకారో కూడా నోట్‌బుక్‌లో గుర్తించండి. మీ సన్నిహిత మిత్రులలో, బంధువులలో కనిపించే బిడియాన్ని గుర్తించడానికి ప్రయత్నించండి.

ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా బిడియపు వాత పడవచ్చు!

జీవితంలో ఇంతవరకూ బిడియానికి లోనుకాని వ్యక్తులు సైతం ఏదో ఒక సన్నివేశంలో, అకస్మాత్తుగా బిడియపు వాతపడవచ్చు. అలాగే చిన్నపిల్లలు, యువతులే సిగ్గు సిగ్గుగా ప్రవర్తిస్తారని అనుకోవడానికి వీల్లేదు. యువతుల కంటే యువకులే అధికంగా బిడియాన్ని కనపరచుతుంటారు. అలాగే వయస్సు వచ్చినవారు, జీవితంలో స్థిరపడినవారు, ఎటువంటి ఆర్థిక సమస్యలు, బాదరబందీ లేనివారు సైతం బిడియపు ప్రవర్తనను కనపరచవచ్చు. ఎవరు, ఎప్పుడు బిడియానికి లోనైనా దాన్ని వదిలించుకోవడం, అధిగమించడం సాధ్యమే!

బిడియాన్ని స్పష్టంగా నిర్వచించడం సులభంకాదు. ఇది అనేక రూపాలలో వ్యక్తమవు

తుంటుంది. ఇతరుల ఎదుట చాల అసౌఖ్యంగా, ఇబ్బంది కలిగించేదిగా కొందరికి వుండ వచ్చు. మరికొందరికి ఇది తీవ్రమైన ఆందోళన కలిగించేదిగా, స్తబ్దుల్ని చేసేదిగా వుండవచ్చు. కొంతమందికి, బిడియం తాము ఎంచుకొన్న జీవన విధానం కావచ్చు. మరికొందరికిది భరించలేని దుర్భర శిక్ష కావచ్చు. కొంతమంది రచయితలు, విజ్ఞానవేత్తలు ఇతరులతో కలవనవసరంలేని రీతిలో తమ జీవితాన్ని రూపొందించుకొంటారు. కాని, ఇటువంటి వారిలో కూడా కొందరు, అవసరం వచ్చినప్పుడు ఇతరులతో అతి తేలికగా కలసిపోగలరు. కాని, కొందరు ఎంత అవసరం కల్గినా ఇతరులతో కలవలేరు. మీరు సైతం, ఎంత అవసరం వచ్చినా, ఇతరుల మధ్యకు వెళ్ళని సన్నివేశాలేమయినా వున్నాయేమో గుర్తుచేసుకుని మీ నోట్‌బుక్‌లో గుర్తించండి.

పోసుకోలు రాయుళ్ళు, పొగరుబోతులు, గంభీరమైనవారు కూడా బిడియస్తులే!

అలాగే, కొందరు వ్యక్తులు తమ బిడియాన్ని మరో విధంగా వ్యక్తీకరిస్తారు. వీరు, ఇతరులు చెప్పేది వినకుండా గంటల తరబడి సోది చెప్పడం, ఇతరులను అవమానించి వినోదించడం, ఎవరన్నా లెక్కలేనట్లు పొగరుబోతుతనంతో వ్యవహరించడం చేస్తుంటారు. ఇతరులతో మామూలుగా కూర్చుని, సవ్యంగా సంభాషించడానికి భయపడిపోతుండడమే వీరి విపరీత ప్రవర్తనకు కారణం. ఇటువంటి వ్యక్తులు ఎవరైనా మీకు తెలిస్తే వారి పేర్లను మీ నోట్‌బుక్‌లో వ్రాసుకోండి. ఇతరులను చూసి భయపడడాన్ని బిడియంగా మనం పరిగణిస్తున్నాము. ఎవరి ప్రవర్తననైనా గమనించి వారి మనస్సులో బిడియం తిష్టవేసుకుందో లేదో మనం చెప్పలేక పోవచ్చు. అందుకే, **మిమ్మల్ని మీరు బిడియస్తులుగా పరిగణించుకొంటుంటే, మీ ప్రవర్తన ఎలా వున్నా ఒకటే! మిమ్మల్ని బిడియస్తులుగానే పరిగణించవలసి వుంటుంది.**

ఇటువంటి బిడియస్తులు గంభీరమైనవారిగా, ఎవరి జోలికీ వెళ్ళనివారిగా, మర్యాదస్తు లుగా తమను తాము పరిగణించుకొంటుంటారు. ఇతరులు సైతం, తమనలాగే గుర్తించాలని కోరుకొంటారు. సామాన్యంగా, వీరు ఇతరులతో పోట్లాటలకు దిగరు. ఇతరుల ఆజ్ఞాపనలను మౌనంగా పాటిస్తారే తప్ప, తమకేం కావాలో వీరు పైకి చెప్పలేరు. అలాగే, పదిమంది మధ్యకు వెళ్ళడానికి వీరు సాహసించరు. ఫలితంగా వీరిని ఎవ్వరూ గుర్తించరు. అలా గుర్తించనప్పుడు, వీరికి ఇతరులతో వ్యవహరించవలసిన బాధ తప్పుతుంది.

మీరు బిడియానికి లోనయి, ఏ పనీ చేయలేకపోతుండవచ్చు. కాని, ఈ ఆందోళన మీ ఒక్కరికే పరిమితం కాదు. ఈ ప్రపంచంలో అత్యధికులు, ఈ బిడియపు లక్షణాలలో ఏవో కొన్ని కనపరచుతూనే వుంటారు. వీరు ఈ బిడియపు లక్షణాలను వివిధ రూపాలలో కనపరచు తుంటారు. వీరిలో అత్యధికులు ప్రసంగించడానికి జంకుతుంటారు. అలా ప్రసంగించవలసి వచ్చినప్పుడు కూడా, తాము చెప్పదలచుకొన్నది చెప్పలేకపోయామంటారు. అలాగే, ఎదుటివారి కళ్ళల్లోకి సూటిగా చూడలేరు. తమకు పరిచయం లేని వ్యక్తులను కలవవలసి వచ్చినప్పుడు, ఎలాగోలా వారిని తప్పించుకు తిరుగుతారు. తప్పించుకోవడానికి వీలులేనప్పుడు, పదిమంది మధ్యకు వెళ్ళినా నిశ్శబ్దంగా వుండిపోతారు. ఎవరైనా పలుకరించబోతే స్పష్టమైన సమాధానం చెప్పకుండా, పేలవంగా నవ్వుతూ, తమలో తాము ఏదో గొణుక్కుంటున్నట్లు మాట్లాడతారు.