యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

విజయంలో భాగస్వామ్యం

విజయంలో భాగస్వామ్యం

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

విజయంలో భాగస్వామ్యం

పుస్తకముపై వివిధ పత్రికల అభిప్రాయాలు

ప్రసిద్ధ రచయిత యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ రచించిన మనస్తత్వ శాస్త్ర గ్రంథం యీ "విజయంలో భాగస్వామ్యం". భార్యాభర్తలు అన్యోన్యంగా వుంటూ పొరపొచ్చాలు లేకుండా కాపురం చేయాలంటే, దాంపత్య విజయంలో సమాన భాగస్వామ్యం పొందాలంటే ఎలా ప్రవర్తించాలో పరస్పరం ఎలా సహకరించుకోవాలో ఆ విషయాలన్నిటినీ వివరంగా చర్చించారు రచయిత.

దాంపత్యాన్ని ఒక అందమైన కలగా మలుచుకోవటానికి, సంసార సహజీవనం సజావుగా సాగటానికి వ్యక్తులు ముందుగా తమను తాము అర్థం చేసుకొని, ఒక అంచనా వేసుకొని పరస్పర సహకారంతో ముందుకు సాగాలంటే ఏం చేయాలో ఎలా ప్రవర్తించాలో శాస్త్రీయ దృక్పథంతో చక్కగా వివరించారు రచయిత.

పూర్వపు సమాజానికి ప్రస్తుత సమాజానికి చాలా తేడా వుంది. వ్యక్తుల అభిప్రాయాలలో ఆలోచనలలో ఎన్నో మార్పులొచ్చాయి. ఆధునిక యోచనల ప్రభావంవల్ల మనుషులలో అనేక సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి. ఆ సందేహాలను నివృత్తి చేసుకొని ముందుకు సాగిపోవటానికి ఉపయుక్తమైన సమాచారం యీ పుస్తకంలో వుంది. భార్యాభర్తలు ఒకరి ఆలోచనా విధానాల్ని మరొకరు గౌరవిస్తూ, ఇద్దరికీ నష్టం కలగనంతవరకు ఒకర్నొకరు అభిమానిస్తూ గౌరవించుకుంటూ,

ప్రేమద్వారా ఒకరి ఆలోచనను మరొకరి వైపు తిప్పుకుంటూ దాంపత్యాన్ని కొనసాగించినప్పుడే ఆ సంసారం విజయవంతమౌతుంది అంటారు రచయిత. "ప్రేమంటే రెండు గుండెలు ఒకే ట్యూన్‌లో శబ్దించటం కాదు. రెండు ఆలోచన్లే భిన్నంగా శబ్దించి ఒకే ఆలోచనగా రూపుదిద్దుకోవటం" వంటి ఎక్స్‌ప్రెషన్సు బాగున్నాయి. జనరంజకమైన వీరేంద్రనాథ్ శైలిని – గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాల్సిన పనిలేదు. పుస్తకం ముద్రణా గెటప్ బాగున్నాయి. దంపతులందరూ చదవాల్సిన పుస్తకం!

- ఈనాడు

రచయిత తన విశిష్ట వచన శైలితో జీవితంలో మానవ సంబంధాల ప్రాముఖ్యతను బాగా వివరించారు. వ్యక్తి జీవించి ఉండటమంటేనే సంబంధంతో ఉండటం. సంబంధాలు రెండు రకాలు. ప్రాథమిక, గౌణ సంబంధాలు. ప్రాథమిక సంబంధాలలో ఆప్యాయత, అనురాగం ఉంటే గౌణ సంబంధాలు యాంత్రికంగా ఉంటాయి. ఈ రెండు రకాల సంబంధాలు వ్యక్తికి నేడున్న స్థితిలో అవసరమే. ఎక్కువమంది అసంతృప్తితో ఎందుకున్నారో వివరించి.. మంచి సంబంధ బాంధవ్యాలతో మారుతున్న వ్యవస్థలో, పరిస్థితులను సరిగా వాడుకుని బాగుపడే అంశాలను ఈ విజయంలో భాగస్వామ్యం పుస్తకంలో చర్చించారు.

- ఆంధ్రజ్యోతి డైలీ

పాపులర్ రైటర్‌గా జగమెరిగిన యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ రచించిన మరో నాన్ ఫిక్షన్ గ్రంథం. ఈ విజయంలో భాగస్వామ్యం. ఇందులో కూడా తనదైన శైలిలో మానసిక విశ్లేషణ చేశారు. ఆయన రాసిన విజయానికి అయిదు

మెట్లు, విజయం వైపు పయనం చదివినవారికి ఇందులో మరికొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు కనిపిస్తాయి. జీవితాన్ని మధురం చేసుకోవడానికి భాగస్వాములు తమ ప్రవర్తనని ఎలా మార్చుకోవాలో ఈ పుస్తకం చదివి తెలుసుకోవచ్చు. అంతర్గత విజయం, సామాజిక విజయం అనే రెండు భాగాలుగా సాగే ఈ మనోవైజ్ఞానిక రచన చదివితే, ఈ అంశం మీద వచ్చిన అనేక గ్రంథాలను చదివినట్లే!

- ఇండియా టుడే

జీవితంలో విజయం సాధించటం ఎలాగో చెప్పే పుస్తకం "విజయానికి అయిదు మెట్లు" అయితే జీవితం నుంచి ఆనందం పొందటం ఎలాగో తెలిపేది "విజయంలో భాగస్వామ్యం".

- ఆంధ్రజ్యోతి వీక్లీ

ఒక పుస్తకం చదివేక, దాని గురించిన ఆలోచన నిరంతరం మనసులో ఆత్మపరిశోధన కలిగిస్తోందంటే అంతకన్నా కావల్సింది ఏముంటుంది? ఈ పుస్తకం పాఠకుల్లో అలాంటి 'మంచి' అలజడి రేపుతుంది.

- వార్త

మానసిక వికాసం కోసం, మరింత మంచి దాంపత్యం కోసం యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ అందించిన మరో సంచలనాత్మక వైజ్ఞానిక పుస్తకం – విజయంలో భాగస్వామ్యం.

జీవన భాగస్వాములందరికీ 'విజయంలో భాగస్వామ్యం' ఒక బైబిల్ లాంటిది.

- సైకాలజీ టుడే

ఈ పుస్తకమంతా చదివాక నాకు రచయిత మీదకన్నా, నా భార్య మీద గౌరవం పెరిగింది. రచయితకు ఇంతకన్నా గొప్ప విజయం ఏముంటుంది?

- రచన

విజయపథం వైపు నడిపించిన ఆల్ టైం సెన్సేషన్ "విజయానికి అయిదు మెట్లు" పుస్తక రచయిత యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ ప్రేమతత్వానికి, ప్రేమైక జీవన సౌందర్య నిర్వచనానికి, అవినాభావ సంబంధ అనుబంధ బాంధవ్యాల విశ్లేషణకి, అనితరసాధ్యమైన భాష్యాన్ని చెప్పిన విలువైన పుస్తకం "విజయంలో భాగస్వామ్యం".

- గీత

మనస్తత్వ శాస్త్రం ఎంత లోతైనదంటే – దాని గురించి :

ప్రపంచంలోని చెట్లన్నీ మనుషులై
ప్రతి గడ్డిపరకా ఒక కలమై
ఆకులన్నీ కాగితపు దొంతరలై
సముద్రమంతా సిరాగా మార్చి
వేల వేల వత్సరాలు వ్రాస్తూపోయినా
ఇంకు అయిపోయినా
కాగితాల ఖజానా ఖాళీ అయినా
ఇంకా ఎవరో ఎక్కడో వుంటాడు
వివరించటానికి మిగిలిపోయిన
చిత్రమైన మనస్తత్వం వున్నవాడు

*   *   *

అటువంటి మనస్తత్వాన్ని మధించి, మానసిక వికాసం కోసం, మరింత మంచి దాంపత్యం కోసం **విజయానికి అయిదు మెట్లు** రచయిత *యండమూరి వీరేంద్రనాథ్* అందిస్తున్న మరో సంచలనాత్మక మనో వైజ్ఞానిక పుస్తకం –

"విజయంలో భాగస్వామ్యం"

పరిణామక్రమం

ఉపోద్ఘాతము ______________________________________ *12*

మొదటి అధ్యాయం **నేను** ______________________________ *23*

సంతృప్తి Vs పలాయనవాదం – దాంపత్యంలో ________________ 28

నేను Vs నేను – బాల్యంలో ______________________________ 33

నేను Vs ప్రపంచం–యవ్వనంలో __________________________ 41

ఆనందంలో "నేను" __________________________________ 49

ప్రమాదంలో "నేను" __________________________________ 56

అద్దంలో "నేను" ____________________________________ 65

రోడ్డు చివర "నేను" __________________________________ 72

ఉపసంహారం ______________________________________ 76

రెండవ అధ్యాయం **నువ్వు** ______________________________ *82*

మ్యాజిక్ బాక్స్ పరిష్కారం ______________________________ 92

సమస్య – సహచర్యం __________________________________ 99

దాంపత్యం– ఆరోగ్యం ______________________________ 108

అశాంతి – అవగాహన ______________________________ 113

కోరిక – వాస్తవం ____ 118

అపార్థం – వాస్తవం ____ 126

వివాహం – రిస్క్ ____ 142

మూడవ అధ్యాయం మనిద్దరం ____ *148*

కమ్యూనికేషన్ ____ 150

ఆక్సిడెంట్ ____ 156

అపార్థం – అనాకర్షణ ____ 164

కంపానియన్‌షిప్ ____ 171

సెక్స్ – బ్రెయిన్ – రొమాన్స్ ____ 182

నాల్గవ అధ్యాయం మనందరం ____ *196*

1. వ్యక్తిత్వం ____ 197

2. గమ్యం ____ 214

3. వ్యూహం ____ 234

4. విజయం ____ 236

5. ఒప్పందం ____ 274

6. యోగం ____ 312

7. ప్రక్షాళనం ____ 322

శుభం ____ *333*

ఉపోద్ఘాతం

"వివాహం -
కేవలం మరణం మాత్రమే
ఆపగల ఒక సుదీర్ఘ
సంభాషణ"

ఉపోద్ఘాతం

అబ్బాయికి ఇరవై రెండేళ్ళుంటాయి. అమ్మాయికి పంతొమ్మిది. అతడు జీన్స్ ప్యాంట్‌లో ఉన్నాడు. మొహం లేతగా ఉన్నా, పురుషత్వం తొంగి చూస్తోంది. అతడి విశాలమైన ఛాతీకి ఒకవైపు భుజం మీద తల ఆన్చుకుని, అస్తమిస్తున్న సూర్యుడికేసి ఆ అమ్మాయి చూస్తోంది. సముద్రం మీద నుంచి వచ్చే సాయంకాలపు గాలికి ఆమె ముంగురులు ఎగిరి, అతడి బుగ్గల మీద నాట్యం చేస్తున్నాయి. ఆమె పాల చెక్కిళ్ళ మీద సంధ్యా ఛాయ మెరుస్తోంది. మల్లెపువ్వుకి మందారాకు చీరగా కట్టినట్టుంది ఆ అమ్మాయి.

ఇద్దరూ ఏమీ మాట్లాడుకోవటం లేదు. ఆ కొండ అంచుమీద కూర్చుని పడమటి సముద్రంలోకి క్రుంగిపోతున్న సూర్యుణ్ణే చూస్తున్నారు. వారి మధ్య నిశ్శబ్దానికి సముద్రపు అలల శబ్దం నేపథ్య సంగీతం అయింది.

సూర్యుడు పూర్తిగా సముద్రం అవతలకు దిగిపోయాక, ఇద్దరూ నిశ్శబ్దంగా లేచారు. వేళ్ళలో వేళ్ళు జొనుపుకుని, మౌనంగా కొండ దిగారు. కింద సన్నటి రోడ్డు. ఒక చక్కటి కారు మిలమిల మెరుస్తోంది. అతడు డ్రైవింగ్ సీటులో కూర్చున్నాడు. ఆ అమ్మాయి పక్క సీట్లోనే కూర్చున్నా, ఆ మాత్రం కూడా అతడిని దూరంగా వదిలి ఉండలేనట్టు వాలిపోయింది. ఆమె నతడు పొదివి పట్టుకుని కారు డ్రైవ్ చేయసాగాడు. గొప్ప సెక్యూరిటీ ఫీలింగ్ ఇచ్చే చర్య అది. ఆ ప్రేమ తాలూకు

రసానుభూతిని అనుభవిస్తూ ఆమె తదాత్మ్యతతో కనులు మూసుకుంది. అతడామె ప్రేమను ప్రతి అణువులోనూ, ప్రతి క్షణమూ అనుభవిస్తున్నాడు. వారి జీవితంలాగే కారు కూడా మెత్తగా పయనిస్తోంది.

*   *   *

చాలా అందమైన ఈ కలని ఈ విధంగా పాక్ చేసి పాఠకులకు అమ్ముతాం మేము. అయితే ఇది నిజంగా కలేనా? కాకపోవచ్చేమో, పై ఉదాహరణలో 1) మనం సాధించగలిగేవీ, 2) కష్టంమీద సాధించగలిగేవీ, 3) కష్టపడ్డా సాధించలేనివీ ఉన్నాయి.

1. సాధించగలిగేవి :

ఎ) సముద్రం మీద అస్తమిస్తున్న సూర్యుడు.

బి) పక్కన జీవిత భాగస్వామి.

సి) గొడవల్ని మరిచిపోయి ప్రశాంతంగా ఉండే మనసు.

2. కష్టపడి సాధించగలిగేవి :

ఎ) కారు.

బి) తనతోపాటూ ఆ ప్రకృతినీ, నిశ్శబ్దాన్నీ ఆస్వాదించగలిగే మనసున్న జీవిత భాగస్వామి.

సి) సంవత్సరంలో కనీసం ఒకరోజు అలా అందరికీ దూరంగా ఉండగలిగే తీరుబడి (ఇద్దరికీ), ఉండాలన్న కోరిక, అలాంటి ప్రదేశం కోసం అన్వేషణ.

3. మనం సాధించలేనివి :

ఎ) పురుషత్వం పుట్టిపడే ఛాతి (లేదా) మల్లెపువ్వుకి మందారాకు చుట్టిన నాజూకుతనం.

బి) మన వేళ్ళలోకి జొచ్చుకుపోయిన అవతలివారి వేళ్ళు అంతే స్థిరంగా, అంతే ప్రేమగా జీవితాంతం వరకూ ఉంటాయన్న నమ్మకం.

సి) అంత నమ్మకాన్ని మనం అవతలి వారికి కల్పిస్తున్నా – అవతలివారు దాన్ని తీసుకోలేని స్థితి.

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒక అందమైన కలని 'కలసి' ఎలా పంచుకోవాలనుకుంటారో, వాస్తవాన్ని కూడా అలాగే పంచుకోక తప్పదు కదా! మరి చాలా మంది జీవితాన్నీ, సమస్యల్నీ, అనుభవాల్నీ ఎందుకు కలిసి పంచుకోరు? సమస్యని పరిష్కరించటంలో ఆనందం, సముద్రపు అంచున కూర్చున్న ఆనందం కన్నా ఎక్కువే కదా! ఇంత చిన్న విషయం చాలామంది ఎందుకు అర్థం చేసుకోరు?

దానికి చాలా కారణాలున్నాయి. అవేమీ పరిష్కరించలేని కారణాలు కావు. కావాల్సిందల్లా ఆత్మావగాహన (నే నేమిటి?), అవతలివారి స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవాలనే ఆలోచన (నువ్వేమిటి), ఏ నిష్పత్తి (బెస్ట్ కాంబినేషన్) లో ఇద్దరి మధ్యా పట్టు విడుపులూ ఉండాలి? అందరితోనూ సత్సంబంధాలు ఎలా కలిగి వుండాలి?.... ఈ నాలుగే!

వీటినే నాలుగు అధ్యాయాలుగా విడగొడితే అవి ఈ విధంగా ఉంటాయి:

1. నేను

2. నువ్వు

3. మనిద్దరం

4. మనందరం

ఈ శీర్షిక అంతా ఈ అంశాలపైనే సాగుతుంది.

*   *   *

ఆ కొండ శిఖరం మీద కూర్చున్నది వృద్ధ దంపతులైతే అందులో పెద్దగా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. ఎన్నో సంవత్సరాల సాంగత్యం వారిద్దరి మధ్యా అంత సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచి ఉండవచ్చు. లేదా, పెళ్ళయిన కొత్త నుంచీ చాలాకాలం వరకూ పోట్లాడుకునీ, మాటలు కత్తులు దూసుకునీ, ఇక ఆ వయసులో ఓపిక లేక ఆ నిశ్శబ్దాన్ని ఆశ్రయించి ఉండవచ్చు. లేదా, ఒకప్పుడు ఎన్ని పొరపొచ్చాలున్నా, కొడుకులూ, కూతుళ్ళూ వదిలిపెట్టడంతో... 'వృద్ధాప్యం'... వారిపై ఇంటర్ – డిపెండెన్సీని బలవంతంగా రుద్ది ఉండవచ్చు.

ఆ శిఖరం మీద కూర్చున్నది పెళ్ళి కాని యువతీ యువకులైనా, లేదా హనీమూన్‌కి వచ్చిన దంపతులైనా అందులో అంత ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. తన్మయావస్థలో ఉంటారు. చాలా ప్రేమ వివాహాలూ, వివాహత్పూర్వ ప్రేమలూ, వివాహాంతర స్వల్పకాలిక ప్రేమలూ ఫెయిలయ్యేవి ఇక్కడే.

ఆ శిఖరం మీద కూర్చున్న దంపతుల వివాహం జరిగి 5-25 సంవత్సరాల మధ్య కాలం అయివుంటే, ఆ దాంపత్యం పాసయిపోయినట్టే. అఫ్‌కోర్స్, ఇద్దరూ

మనస్ఫూర్తిగా దాన్ని ఆనందించగలిగితే. కానీ నిజ జీవితంలో అంత పరస్పరావగాహన ఉన్న దంపతులు ఎందరున్నారు? 'ఇక ఈ జీవితం ఇంతేలే' అనుకునేవారూ, పిల్లల కోసం కలిసి జీవించేవారూ, బయట సుఖం వెతుక్కునేవారూ, భక్తిలోనూ, భజనల్లోనూ కాలం గడిపేవారు, క్లబ్బుల్లో ఆశ్రయం పొందేవారూ, వర్క్(ఆల్క)హాలిక్కులూ – వీరు కూడా ఆ శిఖరం మీద ఉండవచ్చు. కానీ నిశ్చయంగా నూరు శాతం ఆనందం పొందలేరు.

నా మిత్రుడొకరు ఇటీవల నిరుద్యోగుల్లో మానసిక స్థైర్యం పెంపొందించటం కోసం ఒక వర్క్‌షాప్ నిర్వహించటం జరిగింది. '**విజయానికి అయిదు మెట్లు**' రచయితగా ఒక క్లాసు నేను కూడా తీసుకున్నాను. అందులో నేను అడిగిన మొట్టమొదటి ప్రశ్న 'విజయం అంటే ఏమిటి?'

రకరకాల సమాధానాల్లో నాకు నచ్చిన అద్భుతమైన సమాధానం...

'విజయం అంటే సంతృప్తి'.

విజయం అంటే అదేదో గొప్ప మాట కాదు. ఆటల్లో, చదువులో ఆధిక్యత, మొదటి సంపాదన, తమ సంతానం చదువులో మిగతా పిల్లలపై ఆధిక్యత, బంధుమిత్రుల్లో గుర్తింపు, కొడుకు వివాహం, వాహనం కొనుక్కోవటం, స్వగృహ ప్రవేశం, వేసవిలో విహారయాత్ర, సభలో మొదటిసారి ధైర్యంగా మాట్లాడటం, దుఃఖంలో ఉన్నవారిని ఓదార్చటం, స్నేహితులకు సలహా చెప్పటం– ఇవన్నీ నిరంతర విజయాలే!

ఈ విజయాన్ని మూడు రకాలుగా విడగొట్టవచ్చు. 1. వ్యక్తిగత విజయం 2. భాగస్వామ్య విజయం 3. సామాజిక విజయం.

1. వ్యక్తిగత విజయమంటే – తన ద్వారా తనే ఒంటరిగా ఆనందం పొందగల్గటం. మ్యూజిక్ వినటం, తోటపని, భక్తి మొదలైనవన్నీ ఈ విభాగంలోకి వస్తాయి. ఈ పుస్తకపు మొదటి అధ్యాయం (నేను) ఈ అంశాన్ని చర్చిస్తుంది.

2. భాగస్వామ్య విజయమంటే కుటుంబం ద్వారా ఆనందం పొందటం. ఇదే మిగతా రెండింటి కన్నా కష్టమైంది. ఎందరో దంపతుల్ని నిరాశ నిస్పృహలకు గురి చేస్తుంది. చాలామంది ఈ విజయాన్ని విజయంగా గుర్తించరు. ఇందులో విజయాన్ని సాధించిన వాళ్ళు నిరంతరం ఆనందంగా వుంటారు. దీని విలువ గుర్తించక మొదటి విభాగంలోకో, మూడో విభాగంలోకో వెళ్ళిపోతారు. ఈ పుస్తకపు రెండో అధ్యాయం (నువ్వు) మూడో అధ్యాయం (మనిద్దరం) లో ఈ విజయాల గురించి వివరంగా చర్చించడం జరిగింది.

3. సామాజిక విజయం అంటే పదిమందిలో సాంఘికంగా గానీ, ఆర్థికంగా గానీ గుర్తింపు పొందటం. ఈ పుస్తకపు ఆఖరి అధ్యాయం (మనందరం)లో ఈ అంశం చర్చించుకుందాం.

సామాజిక విజయం సాధించిన ప్రముఖుల వివరాలు తీసుకుని లెక్కకడితే, అటువంటి వారిలో భాగస్వామ్య విజయంపట్ల (దాంపత్యం పట్ల) అసంతృప్తులైన వారే ఎక్కువ ఉంటారని తోస్తుంది. పారిశ్రామికవేత్తలు, సినిమారంగంలోని ప్రముఖులు, దేశనాయకులు ఈ కోవకి చాలా భాగం చెందుతారు. వీరు ఈ రకమైన స్టేజికి రావటానికి రెండు కారణాలుంటాయి. దాంపత్య సుఖం కరువై, ఒక రకమైన 'కసి'తో, 'కోరిక'తో – పని ద్వారా రోజుకి పద్దెనిమిది గంటలు సంతృప్తి పడే మనస్తత్వాన్ని అలవాటు చేసుకోవటం ఒక కారణమైతే, పనివల్ల

తీరిక లేకుండా క్రమక్రమంగా దాంపత్యానికి దూరమవటం రెండో కారణం. జీవిత భాగస్వామివల్ల వచ్చే గుర్తింపు కన్నా, జనం వల్ల వచ్చే గుర్తింపు ఎక్కువ తృప్తినివ్వటం వల్ల వీరు ఈ మానసిక స్థితికి చేరుకుంటారు.

భాగస్వామ్యం అనేది ఇద్దరు (భార్య – భర్త) వ్యక్తుల మధ్య జరుగుతుంది. ఇద్దరి గురించీ ఒకరికొకరికి బాగా తెలుసుండాలి. ఉదాహరణకి – ఒక వ్యక్తికి కోపం వచ్చిందనుకుందాం. బ్రతిమాలేకొద్దీ అది పెరగవచ్చు. కొంతకాలంపాటు దాన్ని గమనించకుండా వూరుకుంటే, దానంతట అది తగ్గిపోవచ్చు. మరోవ్యక్తి – తనకి కోపం వస్తే, అవతలివారు తనని బ్రతిమాలాలి అనుకోవచ్చు. బ్రతిమాలిన వెంటనే అది తగ్గిపోవచ్చు. ఇంకో వ్యక్తికి ఒకసారి ఎవరి మీదనైనా కోపం వస్తే అది జీవితాంతం తగ్గక, శాశ్వత శత్రుత్వంగా మారవచ్చు. 'తప్పు నాది కానప్పుడు నేనెందుకు బ్రతిమాలాలీ' అన్నవాదన మరో వ్యక్తిది కావొచ్చు.

విభేదనకి మూలం వాదన. తరువాత మెట్టు – మాట పట్టింపు. ఆ తరువాత మెట్టు–అలక. అలా వరుసగా మెట్లు ప్రారంభమై చివరికి ఒక గమ్యం చేరుకుంటారు దంపతులు.

అన్నిటికన్నా భయంకరమైన గమ్యం అది! ఊహించండి చూద్దాం. చేతుల్తో కొట్టుకోవటమా? కాదు. విడాకులా? కాదు. అదే చివరిదైతే, ఈపాటికి అందరూ విడాకులే తీసుకుని వుండేవారు.

మరేమిటి? ఏది చివరిది?

నిశ్శబ్దం!, నిస్తేజం!!, నిర్లిప్తత!!!.

నిరంతరం ఘర్షించే దంపతులు చివరికి చేరేది – నిశ్శబ్దంలోకి! నిస్తేజంలోకి! నిర్లిప్తతలోకి!!! నిరాసక్త దాంపత్య పరిణామక్రమంలో అదే చివరి అంశం.

దంపతులు వెళ్ళి వెళ్ళి అక్కడికే చేరుకుంటారు. ఆ ఇంట్లో నిశ్శబ్దం తాండవిస్తుంది. అంతా బాగానే వున్నట్టు అనిపిస్తుంది. కానీ వ్యక్తుల మధ్య సన్నటిపొర ఏదో వుంటుంది. అక్కడ మనుష్యులు నవ్వుతారు. కానీ ఆరోగ్యం వుండదు. మాట్లాడుకుంటారు. జీవం వుండదు. కేవలం అవసరం వుంటుంది. తప్పనిసరి పరిస్థితి వుంటుంది. అంతే.

వాదనలూ – ఘర్షణలూ – కొట్టుకోవటాలకన్నా ఇది భయంకరమైనది. ఈ స్థాయికి చేరుకున్న దంపతుల మధ్య రాజీ కుదిర్చి – తిరిగి వెనక్కి తీసుకురావటం ఒకరకంగా కష్టమే.

విభేదాలకి మూల కారణం, మనిషికీ మనిషికీ మధ్య విభిన్నమైన మనస్తత్వం వుండటం. "....నువ్వెలా వుండాలని నేను అనుకుంటున్నానో నువ్వలా వుండవు. నేనెలా వుండాలని నువ్వు అనుకుంటున్నావో నేనలా వుండను." అన్న ఈ కారణం వలన దంపతుల మధ్య విభేదాలు వస్తాయి.

అన్నీ ఇంత సైంటిఫిక్‌గా తెలుసుకోవాలి? అన్నీ తెలిసే పూర్వకాలంలో దంపతులు సుఖంగా సంసారాలు చేసుకున్నారా అని కొందరి ప్రశ్న.

పూర్వకాలంలో అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ లేదు. రైతులకు తోచిందేదో పండించేవారు. పురుగులు కొట్టెయ్యగా మిగిలిందేదో మిగిలేది. మరి రీసెర్చి ఎందుకు? ఇన్ని మందులెందుకు? ఎరువులెందుకు? ఇన్ని కోట్లు ఖర్చుపెట్టి

పరిశోధన లెందుకు? క్రిమి ఎక్కడుందో తెలుసుకోవటం కోసం, దాన్ని చంపటం కోసం!! మరింత ఫలవంతమైన ప్రతిఫలం కోసం!

ఇదే ఈ మానసిక శాస్త్రానికీ వర్తిస్తుంది.

మన బాల్కనీలో అయిదు రకాలు కుండీలు ఉన్నాయనుకుందాం. ఏ మొక్క ఎంత నీడలో ఉండాలి? ఏ మొక్కకి ఎంత నీరు కావాలి? అన్నది అనుభవం మీద తెలుస్తుంది. అదే విషయాన్ని 'ముందుగా' తెలుసుకున్న వ్యక్తి ఆ మొక్కలు పూర్తిగా వాడిపోకముందే సంరక్షించుకుంటాడు. అనుభవం కోసం చూస్తూ కూర్చుంటే ఈ లోపులోనే ప్రమాదం జరిగిపోవచ్చు. మొక్కలు చచ్చిపోవచ్చు. ఇతరుల అనుభవంతో తాను నేర్చుకున్నవాడు మనిషి అవుతాడు. ఆ అనుభవమే 'సైన్స్' అవుతుంది. 'ఫిలాసఫీ' అవుతుంది. 'లాజిక్' అవుతుంది.

అందుకే ఈ రచన!

ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ పూర్తిగా స్వార్థపరులు కారు; పూర్తిగా మంచివారూ కారు. ఒక్కో పరిస్థితిలో ఒక్కోవిధంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు.

ఒక సహృదయుడైన పురుషుడూ, ఒక మేధావి అయిన స్త్రీ కూడా సంతృప్తికరమైన సంసారాన్ని నిలబెట్టుకోలేక పోవచ్చు. ఓరిమి గల ఒక పురుషుడూ, చురుకైన అమ్మాయి కలిసి సుఖంగా ఉండలేకపోవచ్చు. ఒక అందాలరాసికి అమీర్ ఖాన్ లాంటి కుర్రాడితో ప్రేమ పది నెలల్లో పతేలున పేలిపోవచ్చు. ఎందుకు?

నువ్వూ

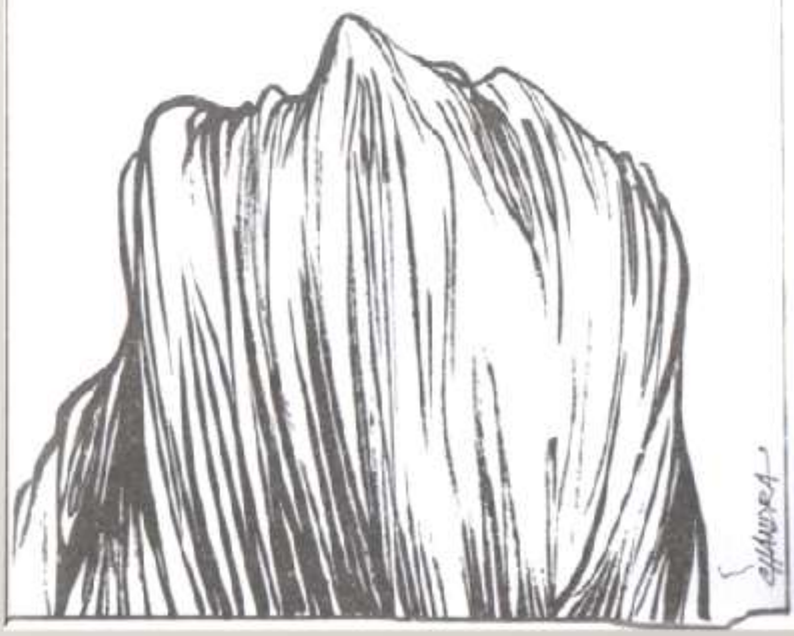
నేనూ

మనిద్దరం

..... అన్న అవగాహన లేకపోవటం వల్ల. ఇది తెలుసుకున్నాం కాబట్టి ఇక మనం అసలు విషయంలోకి ప్రవేశిద్దాం.

నేను

"మన మనసు మీద
ఏ ముసుగూ వేదని
బైటవాళ్ళకి నిరూపించటం కోసం
మన మాటల మీదా,
మొహం మీదా ముసుగు
వేసుకుంటాం"



మొదటి అధ్యాయం

నేను

అతను: నేను చేసిన ఒక మంచిపనిని గానీ, ఒక గొప్ప విషయాన్నిగానీ నువ్వు గుర్తించి ఎంత కాలమైంది? నలుగురిలో నన్ను మెచ్చుకుని ఎన్ని సంవత్సరాలైంది?

ఆమె: కేవలం 'నా' కోసం మ....ని....ద్ద....ర....ం కలిసి ఒక పని ఎప్పుడైనా చేశామా? నీ కిష్టమైతే తప్ప నా కోసం ఈ ఇంట్లో ఏదైనా ప్రారంభమైందా?

అతడు: కేవలం నా కోసం నువ్వు అలంకరించుకుని ఎన్నాళ్ళయింది?

ఆమె: కేవలం నా కోసం నువ్వు తొందరగా ఇంటికొచ్చి ఎన్నాళ్ళయింది?

అతను: నా మంచితనం గురించో, గొప్పతనం గురించో (కనీసం ఒక్కటయినా ఉండకపోదా) మన పిల్లలకి నువ్వు ఎప్పుడైనా చెప్పావా. నేను వింటుండగా, అలా చెప్తే అది నాకెంత సంతోషం ఇస్తుందో ఊహించావా?

ఆమె: శారీరకంగా అవసరం నీకు వస్తే తప్ప ఇటీవలి కాలంలో మామూలుగా నన్ను నువ్వు ఎప్పుడయినా స్పృశించావా?

అతను: మన పెళ్ళైన రోజు నుంచి ఇప్పటివరకు జరిగిన కాలాన్ని సగంగా విభజిస్తే... నువ్వు నన్ను గుర్తించటం మానేసిన రోజు – పూర్వార్థంలో ఉంటుందా? ఉత్తరార్థంలో ఉంటుందా?

ఇద్దరు: కేవలం అవసరమైన విషయాలూ, అవతలి వారి గురించిన విషయాలూ తప్ప మన గురించి మనం సరదాగా ఎందుకు మాట్లాడుకోం?

* * *

తన జీవిత భాగస్వామికి (అది భర్తగానీ/భార్యగానీ) తనపట్ల–పై విధమైన కంప్లైంట్లు ఉన్నవని, లేదా ఉంటాయని, లేదా ఉండవచ్చేమోననీ, లేదా భవిష్యత్తులో కలగవచ్చునేమోననీ ఎందరు ఆలోచిస్తారు?

అలా ఆలోచించటమే ఆత్మ పరిశీలన. అదే *'నేను'*!

నేను అన్న విశ్లేషణ మూడు రకాలుగా ఉంటుంది.

1. నే నేమిటని నే ననుకుంటున్నాను?

2. నే నేమిటని ఇతరు (భావన) లనుకుంటున్నారు?

3. నే నేమిటని ఇతరులనుకుంటున్నారని నే ననుకుంటున్నాను?

ఈ మూడు రకాల ప్రశ్నలకీ ఏ తేడా లేకుండా ఒకే రకమైన సమాధానాలు వస్తే, ఆ వ్యక్తి జీవితం ధన్యమైనట్టే. అయితే నిజంగా అటువంటి వ్యక్తి ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా వుంటారా అన్నది అనుమానమే. ఆ తేడా తగ్గేకొద్దీ అతడు

వేదాంతి అవుతాడు. అది వేరే సంగతి. నిజజీవితంలో మాత్రం పై ప్రశ్నలకి సరి అయిన సమాధానాలు దొరకవు.

1. దురదృష్టవశాత్తు మన అంచనాలు చాలాసార్లు తారుమారు అవుతాయి. తన గురించి తాను తెలుసుకోవటం నిజంగా చాలా కష్టం. అంతెందుకు? కష్టాలొచ్చినపుడు మనపట్ల మన అభిప్రాయాలన్నీ పేకమేడల్లా కూలిపోవటం మనకి తెలుస్తూనే వుంటుంది కదా. ఇది మొదటి విభాగం.
2. అదే విధంగా మనం ఎంతో గొప్పవి అనుకున్న నిర్ణయాలు, అంచనాలు, అవగాహనలు ఇతరుల దృష్టిలో ఎందుకూ పనికిరానివి అయ్యుండొచ్చు. ఇందిరా గాంధీ ఎమర్జెన్సీ డిక్లేర్ చేయటం, పదవి కోల్పోవటం వగైరా ఈ విభాగంలోకి వస్తుంది. ఇది రెండో విభాగం.
3. తన గురించి ఇతరులనుకునేది ఒకలా ఉంటే, తమ భ్రమలో ఉండి గొప్పగా ఊహించేసుకోవచ్చు. ఇది మూడో విభాగం. రాజకీయ నాయకులు, సినిమా పరిశ్రమకి సంబంధించినవారూ, రచయితలూ– రెండో విభాగాన్ని, మూడో విభాగాన్నీ సమన్వయపరచి రెంటిలో ఏదైనా తేడా వస్తే వెంటనే తమ పంథా మార్చుకోవాలి. లేకపోతే కెరీర్ నాశనమై పోతుంది.

పై మూడు సూత్రాలనీ సంసారానికి అన్వయిస్తే, దాంపత్యంలో కూడా అంతే! 1. తనేమిటో తనకి నిర్దుష్టంగా తెలుసుండాలి. 2. తన గురించి తన జీవిత భాగస్వామి ఏమనుకుంటోందో (ఏమనుకుంటున్నాడో) తనకి అవగాహనుండాలి. 3. అది ఒక భ్రాంతిలా కాకుండా నిజమై ఉండాలి.

* * *

"దేవుడు నాకిచ్చిన గొప్ప బహుమతి నేను! అటువంటి నన్ను, పాతికేళ్ళు నేను జాగ్రత్తగా పెంచి, పోషించి, అందంగా తీర్చిదిద్ది, వ్యక్తిత్వం అద్ది నీకు బహుమతిగా అర్పిస్తున్నాను. నేను అపాత్రదానం చేశానన్న ఫీలింగ్ నా కెప్పుడూ కలగనివ్వకు. అదే విధంగా నీ విచ్చిన బహుమతి (నువ్వు) ని నేనూ భద్రంగా దాచుకుంటాను; అపురూపంగా చూసుకుంటాను".

ప్రేమిస్తున్నప్పుడూ, పెళ్ళయిన కొత్తలోనూ ఈ భావం దాదాపు అందర్లోనూ ఉంటుంది. కానీ, కాలక్రమేణా చప్పబడిపోతుంది. కారణం ఏమిటి? ఊహించగలరా? ఆరు కారణాలున్నాయి.

1. తన దగ్గిర ఉన్న మన తాలూకు బహుమతి (నేను) యొక్క విలువని కాలంతోపాటూ పెంచే ప్రయత్నం ఏదీ మనం చేయకపోవటం.
2. మన దగ్గిర ఉన్న తన తాలూకు బహుమతి (తను)ని విలువగా చూసుకోకపోవటం.
3. మనం తనకిచ్చిన బహుమతిని తను సరీగ్గా గుర్తించటం లేదన్న అభద్రతా భావం మనలో పెరగటం.
4. మన ఫీలింగ్స్‌ని తనకి సరీగ్గా చెప్పలేకపోవటం.

5. చెప్పినా, అవతలి వ్యక్తి అర్థం చేసుకోగలరన్న నమ్మకం లేకపోవటం.
6. అవతలి వ్యక్తి ఫీలింగ్స్ మనకి అర్థం కాకపోవటం.

ఈ ఆరు కారణాల వల్ల దంపతులు ఒకరికొకరు దూరమవుతారు.

మనుష్యులు విడిపోవలసి వచ్చినపుడు దాని పరిణామం మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. 1.భౌతికంగా విడిపోవటం (Breaking the relation); 2.బంధాన్ని పాడు చేసుకుని విడిపోవటం (Spoiling the relation); 3.భౌతికంగా, మానసికంగా విడిపోవటం (Watering the relation) – ఒక్కసారిగా కాకుండా కొద్దికొద్దిగా.

1. విడిపోవటం తప్పనిసరి అయినప్పుడు బంధాన్ని స్పాయిల్ చేసుకోకుండా బ్రేక్ చేసుకోవటం మంచిది. అప్పుడు అవతలి వారికి మనపై శాశ్వతమైన చెడు అభిప్రాయం కలగదు. కనీసం గతం తాలూకు అనుభూతి మిగుల్తుంది. దురదృష్టవశాత్తు విడిపోవలసి వచ్చినపుడు, మనం మనసులో కోపం, విమర్శ, దుగ్ధ, కసి, దిగులు, చేతకానితనం, దుఃఖం... అంతా వెళ్ళగక్కి ఒక అసహ్యభావాన్ని మనపట్ల అవతల వారికి మిగిలేలా చేస్తాం.
2. భాగస్వాములు బిజినెస్ నుంచి విడిపోయేటప్పుడు, రాజకీయ నాయకులు పార్టీ మార్చినప్పుడు ఈ విధంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. దీన్ని సరిదిద్దుకోవటానికి చాలా సుదీర్ఘమైన కాలం పడుతుంది. ఒక్కోసారి తిరిగి ఆ బంధం అతకదు కూడా! ప్రేమికుల్లో ఒకరు ఆవేశపరులైతే కూడా ఈ విధంగా అది తెగిపోతూంటుంది. దంపతుల్లో విడాకులకి

ముందు జరిగేది కూడా ఇదే. ఇది పిల్లలపై చాలా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. Spoiling the relation అంటే ఇదే.

3. మూడో పరిణామం అన్నిటికన్నా బాధాకరమైంది... చాలా సంసారాల్లో జరుగుతున్నది! దంపతులు విడిపోరు... కలిసుండక తప్పదు కాబట్టి కలిసి ఉంటారు. అయినాసరే, ఒకరిపట్ల ఒకరికి ఎన్నో ఫిర్యాదులు. మగవాడు పైకి అరుస్తాడు. మెత్తనిదైతే, స్త్రీ లోలోపలే కుమిలిపోతుంది. ఇద్దరి మధ్యా సరయిన కమ్యూనికేషన్ ఉండదు. జీవితం నిరాసక్తమవటానికి మళ్ళీ ఆ ఆరు కారణాలే! అవే బాంధవ్యాన్ని నీళ్ళు కార్చేస్తాయి!!

ఇదంతా చదివి మనం ఒక నిర్ణయానికి రావచ్చు.. ఒక సంబంధం పాడయినా, విడిపోయినా, నీళ్ళు గారినా దానికి కారణం 'నువ్వు' కాదు... 'నేను!'

ఈ ఆరోగ్యకరమైన అవగాహనతో, ఆత్మపరిశీలనా మార్గాన్ని అన్వేషిస్తూ ముందుకు సాగుదాం.

సంతృప్తి Vs పలాయనవాదం – దాంపత్యంలో

చాలా క్లిష్టమైన విషయం ఇది. ఎందుకంటే ఏ వ్యక్తి కూడా తనది పలాయనవాదమని ఒప్పుకోడు. తనదే కరెక్టంటాడు. వాదిస్తాడు.

ఒక పుట్టిన రోజు నాడు భార్య – తనకి బహుమతిగా, ఎప్పుడూ చూడని చోటుకి తీసుకు వెళ్ళమందట. కళ్ళకి గంతలు కట్టి, తీసుకెళ్ళి, కళ్ళు తెరవమన్నాడట. తెరిస్తే – అది వంటిల్లు!!

* * *

ఇలాంటి జోకులు చాలా వున్నాయి.

"కారు ఆగిపోయిందండి. ఇంజన్‌లోకి నీళ్ళు వచ్చినట్టున్నాయి. ఆటో దొరక్క చాలా దూరం నడవవలసి వచ్చింది" అందట భార్య.

"ఎక్కడుంది కారు?"

"చెరువులో"

*   *   *

పై జోకులు సరదాగా వున్నా, పలాయన వాదంలో దాంపత్యం మాత్రం అంత సుఖం వుండదు.

జీవితం సజావుగా సాగనప్పుడు, 'ఉన్నంతలో సంతృప్తి పడుతున్నాం కదా' అన్న ఆత్మవంచనతో కాలం గడపటమే పలాయనవాదం. వ్యక్తిత్వానికి ఇది గొడ్డలిపెట్టు. (వ్యక్తిత్వం గురించి తరువాతి అధ్యాయంలో చదువుదాం) ఈ రకమైన సూడో – సంతృప్తి క్రమక్రమంగా నిరాసక్తతకి దారితీస్తుంది. ఇది అన్నిటికన్నా పెద్దజబ్బు.

నిరంతరం ఆత్మవిశ్వాసంతో, హుషారుగా, గొప్ప గొప్ప సమస్యల్లేకుండా బ్రతకటం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. మన మనసుని ఆ విధంగా ప్లాన్ చేసుకోవటమే కావల్సింది. చిన్న విషయాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం నుంచీ ఇది ప్రారంభం కావాలి. నేను కాలేజీ చదివే రోజుల్లో వార్షిక సంచికకి ఒక స్కెచ్ వ్రాసాను. ఆ రోజుల్లో ఆ మాగజైన్‌కి వ్రాసిన (అప్పుడు నాకు 19 ఏళ్ళు) కథలో కొంత భాగం ఇది. తలాతోకా, శైలీ శిల్పం బాగోలేకపోయినా భావం బావుంటుంది.

"చాలా కాలం క్రితం ఒక స్నేహితుడింటికి డిన్నర్‌కి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. ఆ హాలు చాలా నీట్‌గా వుంది. పెద్ద డబ్బేమీ గుమ్మరించలేదు. వున్నంతలో ఆహ్లాదకరంగా వుంది. అంతకన్నా మించిందేదో అక్కడ వున్నది. ఏమిటా అని ఆలోచిస్తూ వున్నాను. కొద్దిసేపటి తరువాత అది మొగలిపూల పరిమళం అని అర్థమైంది. అదేవిధంగా డైనింగ్ టేబుల్ పక్క కిటికీలో అగరొత్తులు వెలుగుతున్నాయి. అవన్నీ కేవలం అతిథి కోసం పెట్టినవి కావనీ, ఆమె టేస్టనీ అతడు చెప్పాడు. నాకు ముచ్చటేసింది. అయితే ఆమె ఆ రోజు వంట ఛండాలంగా చేసింది. నా భార్య అయితే అలాగే తిట్టేవాడిని. అతడు మాత్రం ప్రేమగా "ఏమిటీ! ఈ రోజు వంట నువ్వు చేసినట్టు లేదే" అన్నాడు. ఆ ఇంటి పరిమళం అగరొత్తుల్లీ, మొగలిరేకుల్లీ కాదని నాకు తెలిసింది....."

ఈ విధంగా సాగుతుంది అది.

*   *   *

ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలే మనుష్యుల్ని పలాయనవాదాన్నించి ఆపి, సంసారంలో సుఖాన్ని చూడమంటాయి.

మంచి వ్యక్తిత్వం వున్న మనిషి, తనని పలాయనవాదం వైపు తోసే అంశాల్ని పట్టుకుని – వాటిని ఛిద్రం చేసి, వాటిలో తన బలహీనత ఎక్కడుందా అని వెతికి పట్టుకుంటాడు. జరిగిన దాంట్లో అవతలి వారి తప్పెంత అని నిష్కర్షగా ఆలోచిస్తాడు. అన్ని తప్పుల్నీ అవతలివారి మీదకి (ఏడు చేపల కథలో లాగా) తోసెయ్యడు.

ఠీవిగా, గర్వంగా వెళ్తూన్న చీమని ఆపి అడిగాను. "....ఏమిటి ఈ రోజు చాలా సంతోషంగా వున్నట్టున్నావే" అని.

"అవును. ఇప్పుడు నా బంగారు కన్నంలో వేలుబెట్టిన ఓ చిన్న పిల్లాడ్ని కుట్టి ఏడిపించాను" అంది.

"పాపం. పిల్లాడిని ఏడిపించి సంతోషిస్తున్నావా? వాళ్ళ నాన్నకీ విషయం తెలిసిందంటే నీ పుట్టలో గమాక్సిన్ వేసి చంపేస్తాడు."

"ఏడిచాడు. వాడికి అంత పిల్లాడి పట్ల ప్రేమే వుంటే – పాలు ఎందుకు పట్టడు?"

"పిల్లాడికి పాలు పట్టలేదా? ఎందుకు?"

"తన పిల్లాడు ఏడుస్తున్నాడు కదా అన్న దిగుల్తో ఆవుని ఆ రైతు వదల్లేదు. అది గడ్డి మేయలేదు. పాలివ్వలేదు."

"పోన్లే. ఈ రోజు గడ్డి రేపటికి మిగిలింది కదా! రైతు బాగుపడ్తాడు."

"అబ్బో. అంత అదృష్టం కూడానా.... ఆ గడ్డి దుబ్బుని సైనికులు నాశనం చేసారు."

"ఎందుకట?"

"రాజకుమారులు వేటకెళ్ళి ఏడు చేపల్ని తెచ్చి ఎండబెడితే అవి ఎండలేదట. చాటొచ్చిన దుబ్బుని తవ్విపడెయ్యమని ఆర్డరిచ్చారు."

నేను నవ్వేను.

"ఎందుకు నవ్వుతున్నావ్?" అడిగింది చీమ.

"నువ్వెందుకు అంత ఠీవిగా హుందాగా వున్నావో నాకు అర్థమైంది."

"ఎందుకనుకుంటున్నావ్?"

"చిన్న పిల్లాడు ఏడిస్తేనే, తన కర్తవ్యం మర్చిపోయి ఆవుకి మేత వెయ్యలేదు రైతు. అందుకు వాడికి నష్టం వచ్చింది. దుబ్బు చాటుంటే చేపలు ఎండవన్న చిన్న సత్యం తెలుసుకోలేకపోయారు రాకుమారులు. అందుకని, మాంచి ఎండుచేపల విందు మిస్ అయ్యారు వాళ్ళు పైగా తమ తప్పుకి గడ్డిమీద కోపం చూపించారు. ఫలితంగా, దేశాన్ని రక్షించే బాధ్యత వదిలిపెట్టి, సైనికులు నిష్ఫలమైన పని చేపట్టవలసి వచ్చింది. మూడు జీవితసత్యాలున్నాయి. ఇందులో, ఒకటి : చిన్న సమస్యకే కర్తవ్యం మర్చిపోవటం. రెండు : ఎంతో అనుభవం వుండి కూడా, చిన్న జీవిత సత్యాన్ని తెలుసుకోలేకపోవటం. మూడు : తన చేతకానితనాన్ని కోపంగా మార్చుకోవటం...." అన్నాను చీమ వైపు విజయం సాధించిన విక్రమార్కుడిలా చూస్తూ.

"ఇంకొకటి కూడా వుంది" అంది చీమ.

"ఏమిటది?" అని అడిగాను ఆశ్చర్యంగా.

"అవతలి వారి సామ్రాజ్యంలో అనవసరంగా వేలుపెడితే కాటు తప్పదు. ఇది నాలుగో సత్యం" అంటూ నవ్వింది. ఆ విషయం నాకు తోచనందుకు సిగ్గు పడుతూ "అవును, ప్రమాదం జరిగిన తర్వాత' అయ్యో – నాకు తెలీదే, నాకు తెలియక పుట్టలో వేలు పెట్టానే, నాది అమాయకత్వమే' అంటూ వాపోతే ప్రయోజనం వుండదు" అంటూ అక్కణ్ణుంచి కదిలాను. మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించే నాలుగు అంశాలూ నాకు బోధపడ్డాయి. ఇకనుంచీ చిన్నపిల్లలకి ఏడు చేపల కథని ఈ విధంగా చెప్పాలని నిశ్చయించుకున్నాను.

నేను Vs నేను - బాల్యంలో

ఏ వ్యక్తి అయినా తనని తాను ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలంటే ముఖ్యంగా గమనించవలసింది తన వ్యక్తిత్వాన్ని!! అందుకే 'నేను' అన్న అధ్యాయంలో వ్యక్తిత్వం ప్రాధాన్యతని సంతరించుకుంటుంది.

'How to win with high self esteem' అన్న పుస్తకంలో రచయిత వ్యక్తిత్వాన్ని ఈ విధంగా వివరిస్తాడు. ***"....వ్యక్తిత్వం అంటే తన పట్ల తనకున్న నమ్మకాలు, మరికొన్ని నిజాలు."***

చాలా చిన్న వాక్యం అయినా, చాలా అర్థమున్న వాక్యం. మనం ఇదే శీర్షికలో ముందొక చోట చర్చించినట్టు – ఒక మనిషికి తన పట్ల ఉన్న నమ్మకం వేరు, నిజం వేరు అయి ఉంటుంది. ఆ తేడా ఎక్కువ అయ్యేకొద్దీ అతడి వ్యక్తిత్వం తగ్గిపోతున్నట్టు లెక్క. తను గొప్పవాడిననీ, తనని అందరూ ప్రేమిస్తున్నారనీ ఒక వ్యక్తి అనుకుంటున్నాడనుకుందాం. అది అతడి నమ్మకం. బయటి ప్రపంచం దానికి వ్యతిరేకంగా ఆలోచిస్తే అది నిజం. ఎప్పుడైతే నమ్మకం, నిజం వేర్వేరు దార్లలో పయనించాయో, అప్పుడు వ్యక్తిత్వం తగ్గిపోయినట్టు అవుతుంది. మరోలా చెప్పాలంటే, తన గురించి తాను కరెక్టుగా తెలుసుకోగలగటమే వ్యక్తిత్వం.

వ్యక్తిత్వం అనేది బాల్యం నుంచి పెరుగుతూ వస్తుంది. మరోమాటలో చెప్పాలంటే– ఒక కుర్రవాడి వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించటానికి అతడి తల్లిదండ్రులే ప్రధాన పాత్ర వహిస్తారు. అందుకే అన్నారు.

"My Father is the head of our house, but my mother is the Heart."

(మా ఇంటికి శిరస్సు మా తండ్రి. హృదయం మాత్రం మా తల్లి.)

ఒక ప్రముఖ మానసిక శాస్త్రవేత్త – పిల్లల్లో ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వం ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో ఎంత శాతం అభివృద్ధి చెందుతుందనేది ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి, ఎందరినో ఇంటర్వ్యూ చేసి లెక్కలు కట్టాడు. ఆ గణాంకాలు చాలా ఆశ్చర్యంగానూ, ఆసక్తికరంగానూ ఉన్నాయి గమనించండి.

తండ్రి చక్కటి ఉద్యోగం చేస్తూ, వ్యసనరహితుడై, పిల్లల ఆలనా పాలనా తల్లి చూస్తూ, కుటుంబంలో సభ్యుల మధ్య మంచి కమ్యూనికేషన్ ఉంటే 97 శాతం పిల్లలకి ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వం అబ్బుతుందట.

తండ్రి వ్యసనపరుడూ, మంచి సంపాదన లేనివాడూ, ఇంటిని పట్టించుకోనివాడూ, తల్లి నిస్సహాయురాలూ, లేక కోపిష్టి, లేక నిరంతరం రోదించేదీ అయితే 18 శాతం పిల్లలకి మాత్రమే మంచి వ్యక్తిత్వం కలిగే ఛాన్సు ఉన్నదట.

తల్లి ఉద్యోగస్తురాలు, మంచి వ్యక్తిత్వం గలది.... 66 శాతం.

తల్లి మానసిక బలహీనతలు (కోపం, ఏడుపు, ఎంగ్జయిటీ, విసుగు వగైరా) లేకపోతే.... 85 శాతం.

భార్య భర్త గొడవపడని ఇంట్లో.... 82 శాతం.

స్త్రీ పిల్లలపై అమితమైన ప్రేమానురాగాలు చూపితే....79 శాతం.

స్ట్రిక్టుగా క్రమశిక్షణతో ఉంటే.... 68 శాతం.

తండ్రి చాలా స్ట్రిక్టు. తల్లి పిల్లల్ని సపోర్ట్ చేసేదీ అయి, ఆమె సంపాదనపరురాలు కాకపోతే.... 62 శాతం.

*　　　　*　　　　*

పాశ్చాత్య దేశపు గణాంకాల్లో కూడా పిల్లల వ్యక్తిత్వానికి తల్లిని బాధ్యురాలిని చేయటం గమనార్హం. ‘**మనిద్దరం**’ తాలూకు విజయం సాధించేశాక, భాగస్వామ్యంలో తదుపరి అంశం పిల్లలే కదా! పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల నుంచి ఏం ఆశిస్తారు?

1. తమకీ ఆలోచించే శక్తి ఉందని తమ తల్లిదండ్రులు గుర్తించటం.
2. తమ విచక్షణా జ్ఞానానికి కావలసిన గుర్తింపు ఇవ్వటం, గౌరవించటం.
3. సాధించవలసిన వాస్తవ గమ్యాన్ని నిర్దేశించుకోవటంలో తమకి వాళ్ళు సాయపడటం.
4. విలువల పట్ల నమ్మకం కలిగించటం.
5. చదువులో ప్రోత్సాహం (పాటింగ్)
6. ఆటలు, మిగతా కళల పట్ల అభిరుచి కలిగించటం, నిరుత్సాహ పరచకపోవటం.
7. దేవుడిపట్ల, (విగ్రహారాధన కాదు.... అది ప్రాథమిక దశ మాత్రమే) భక్తి, గౌరవం ద్వారా సాటి మనిషి పట్ల నమ్మకం. ఉన్నతమైన నైతిక విలువల సముపార్జన, ప్రశాంతత- వీటికి పునాది బాల్యంలోనే వెయ్యటం.
8. చదువు, క్రీడలు, కళలు తప్ప-మిగతా అనారోగ్య వ్యామోహాల నుంచి (అంటే టి.వి., గాసిప్, సెక్స్, మిగతా వ్యసనాలు వగైరా) దూరంగా ఉంచటం.
9. భవిష్యత్తు గురించి స్పష్టమైన అవగాహన ఇవ్వటం.

10.ముఖ్యంగా, ఒక మంచి తల్లి, తండ్రి ఎలా ఉంటారని పిల్లలు ఆశిస్తారో, వారి సమక్షంలో ఆ విధంగా ఉండటం.

ఇవన్నీ చిన్న విషయాలుగానో, తెలిసిన విషయాలుగానో, లేక ప్రస్తుతం ఆచరిస్తున్న విషయాలుగానో మనకి తోచవచ్చు. కానీ అందులో కొన్ని చెయ్యం. కొన్నిటిని పూర్తిగా ఆచరించం. ఉదాహరణకి నాలుగో పాయింట్ ఏమిటి? – విలువ పట్ల నమ్మకం కలిగించటం..... అంటే పెద్దల్ని గౌరవించటం.... లంచగొండితనాన్ని వ్యతిరేకించటం.... స్త్రీల పట్ల గౌరవభావం.... వగైరా ఏదైనా కావచ్చు. ఈ విధమైన భావాలు కలగాలంటే లేత వయసులోనే రామాయణ, భారతాల కథలు చెప్పటం, చారిత్రక, పౌరాణిక గాథలు వినిపించటం, దేశంలోని, రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రదేశాలు తిప్పి విషయ పరిజ్ఞానం అందివ్వటం మొదలైనవి చేయాలి. ఎందరు చేస్తున్నారు? కాస్త సమయం దొరికితే తిరుపతి వెళ్ళటానికే సరిపోతుంది. పిల్లల పౌరాణిక పరిజ్ఞానమంతా టి.వి. రామాయణాల ద్వారానే లభిస్తోంది.

పునర్నిర్మాణం :

సరే, ఆ విధంగా అవలేదు అనుకుందాం. అప్పుడేం చెయ్యాలి? ప్రతి బాలుడికీ అదృష్టం ఆ విధంగా కలిసి రాకపోవచ్చు. అందరు తల్లితండ్రులూ మానసిక శాస్త్రాలు చదివినవారూ, కమిట్‌మెంట్ ఉన్నవారూ కాకపోవచ్చు కదా! అప్పుడు ప్రతివ్యక్తీ కాస్త జ్ఞానం రాగానే తనని తాను పునర్మించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

ఈ పునర్నిర్మాణం అనేదాని అవసరం జీవితంలో రెండుసార్లు కలుగుతుంది.

1) బాల్యం నుంచి అడాలిసెన్స్ వయసులోకి వచ్చినపుడు వెనుదిరిగి చూసుకుంటే– ఎక్కడో ఏదో లోపం కనపడినప్పుడు మొదటిసారి.

2) వివాహం జరిగాక రెండోసారి.

ఒక వ్యక్తి తనని తాను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. కానీ వివాహం జరిగాక, అవతలి పార్ట్‌నర్ వ్యక్తిత్వం లేని వ్యక్తి అయి ఉండవచ్చు. అంతేకాదు, ఇద్దరు పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వం గల వ్యక్తుల దాంపత్యం కూడా పరిపూర్ణంగా ఉండాలని రూలేమీ లేదు. ఆ మాటకొస్తే ఇద్దరు 'జ్ఞాను'లైన దంపతుల మధ్యే ఎక్కువ విభేదాలు రావటానికి ఆస్కారముంది.

పునర్నిర్మాణం ఎందుకు కావాలి?

వివాహం లాటరీ అన్నారు పెద్దలు. అందుకే 'నేను' అన్న కాన్సెప్ట్‌ని వివాహం జరిగాక మరొకసారి పునరాలోచించుకోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. బాల్యం నుంచీ ఒక వ్యక్తి తన జీవితాన్ని ఎంతో అపురూపంగా నిర్మించుకుంటూ వుండివుండవచ్చు. గజల్స్, భావుకత్వం, ఘంటసాల పాటలు, లేదా కెరీర్, కథలు ఏదైనా కావొచ్చు. కానీ భాగస్వామి–పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా రావొచ్చు. అప్పుడెలా? కనీసం విడాకులు తీసుకుని ఒంటరిగా బ్రతకటానికైనా వ్యక్తిత్వం కావాలి!! వ్యక్తిత్వం పెరిగే కొలదీ లాటరీలో గెలిచే ఛాన్సులు ఎక్కువ అవుతాయి. పట్టూ విడుపు తెలుసుకోవటం, అవతలి వ్యక్తిని అర్థం చేసుకోవటం, మన ఎమోషన్స్‌ని కంట్రోల్ చేసుకోవటం–ఇవన్నీ వ్యక్తిత్వంలోని భాగాలు.

సరైన వ్యక్తిత్వం లేని మనుషులు ఈ విధంగా అనుకుంటూ ఉంటారు.

1. తప్పంతా అవతలివారిది.
2. నేను అవతలివారితో సరిగ్గా ఇమడలేకపోతున్నాను.
3. నాకు పొద్దున్న లేవగానే ఎందుకో నిరాశగా, నిరాసక్తంగా అనిపిస్తుంది.
4. నాకు షార్ట్ టెంపర్ ఎక్కువ.
5. దేనికీ టైమ్ ఉండటం లేదు.
6. నాకు కొన్ని విషయాల్లో గిల్టీగా ఉంటోంది.
7. వ్యసనాల నుంచి బయట పడలేకపోతున్నాను.
8. కుటుంబ సభ్యులతో నా బాంధవ్యం ఎక్కువ లోతుగా ఉండటాన్ని నేను నమ్మను.
9. నేను నిజాయితీగా నాలో కొన్ని బలహీనతలు ఉన్నాయని నమ్ముతాను.
10. అద్దంలో చాలా ఎక్కువసార్లు, ఎక్కువసేపు చూసుకుంటాను.
11. నేను తరచు ఇతరుల్ని సలహా అడుగుతాను.
12. నేను ఎక్కువ మాట్లాడతాను. తక్కువ వింటాను.
13. నేను విపరీతంగా ఆలోచిస్తాను.
14. సమస్యని ఎదుర్కోలేను.
15. నా కళ్ళు ఈ మధ్య నిస్తేజంగా తయారవుతున్నాయి.
16. నిజంగా నాకొకక్కసారి పిచ్చెక్కిపోతూ ఉంటుంది.

17. ‘వద్దు’ అని చెప్పాల్సిన పరిస్థితుల్లో కూడా నేనలా చెప్పలేను.

18. ఏది ముఖ్యమో, ఏది తరువాత చెయ్యొచ్చో నేను సరిగ్గా నిర్ణయించుకోలేను.

19. ఇతరుల జోక్‌కి మనస్ఫూర్తిగా నవ్వలేకపోతున్నాను. స్పాంటేనియిటీ నేను నేనుగా ఒక జోకు వేయలేకపోతున్నాను.

20. నేనంటే నాకు ఇష్టం తగ్గుతోంది.

పై పాయింట్లలో చాలావాటికి సమాధానం ‘అవును’ అయితే, మనం వ్యక్తిత్వం గురించి పునరాలోచించుకోవాల్సిందే!

పై 20 పాయింట్లనీ మరొకసారి గమనించండి. అందులో చాలా వరకూ మనం సరిదిద్దుకోగల్గినవే. మన చేతిలో వున్నవే.

..... మన చేతిలో లేనివి కూడా కొన్ని వుంటాయి. కేన్సరు, భాగస్వామికి మతిస్థిమితం తప్పటం లాంటివి! దానికి స్థితప్రజ్ఞత ఒకటే దారి! స్థితప్రజ్ఞత– దానంతట అదే మంచి స్థైర్యాన్ని కూడా ఇస్తుంది. దేవుడు కలగచేసిన ప్రమాదాన్ని కూడా పరిహసించేలా చేస్తుంది. ఈ కథ చదవండి.

అతడొక మంచి కుర్రవాడు. సాధారణ యువకుడికి కావల్సిన మంచి లక్షణాలన్నీ అతడికి వున్నాయి. వాటితో పాటు ఒకే ఒక అవలక్షణం కూడా వుంది.

గూని.

పుట్టుకతోనే వచ్చింది.

అతడొక అమ్మాయిని ప్రేమించాడు. ఆమె ఒక ధనవంతుడి కూతురు. పేరు సుశీల. పేరుకి తగినది.

ఆమె పుట్టిన రోజు. అతడు వెళ్ళాడు. తన ప్రేమ గురించి చెప్పాలనుకున్నాడు. ఆమెకి తన మీద ఎటువంటి అభిప్రాయమూ లేదని తెలుస్తూనే వుంది. ఇప్పుడు చెప్పలేకపోతే మరెప్పుడూ చెప్పలేననుకున్నాడు. సంభాషణ కొనసాగించాడు.

"పెళ్ళిళ్ళు స్వర్గంలో అవుతాయి. మీకు తెలుసా?" అని అడిగాడు.

"అవునట. ఎక్కడో చదివాను" అంది.

"మనిషిని సృష్టించేటప్పుడే దేవుడు భాగస్వామిని కూడా నిర్ణయిస్తాడు....." అంటూ ఆగాడు. "ఆ విధంగానే నన్ను భూమ్మీదకు పంపబోయే ముందు నాక్కాబోయే భార్యని నాకు చూపించాడు?"

"ఎలా వుంది?" నవ్వుతూ అడిగింది.

"అంతా బావుంది. ఒకటే లోపం గూని".

సుశీల మొహంలో నవ్వు మాయమైంది. అవాక్కయి చూసింది. అతడు కొనసాగించాడు. ".....ఒక గూని స్త్రీని ప్రజలు ఎంతగా నిరాదరిస్తారో తెలియని దేముంది? అందుకే దేవుణ్ణి అప్పుడే ప్రార్థించాను. నాకు చదువూ, తెలివితేటలూ, సంస్కారమూ ఇస్తానన్నావు. వాటితోపాటు అదేదో ఆ 'గూని' కూడా నాకే ఇవ్వు. స్వామీ! నా భార్యని మాత్రం మామూలుగా సృష్టించు అని అడిగాను....."

ఆమె స్తబ్దురాలైంది. నోట మాట రాలేదు. అతడి కళ్ళలోంచి అవ్యాజమైన ప్రేమ జాలువారుతోంది. "....ఆ విధంగా నేను గూని వాడినయ్యాను" అంటూ నవ్వేడు. ఆమె అప్రయత్నంగా అతడి చేతిని తన చేతిలోకి తీసుకుంది.

* * *

ఇదంతా 'సెల్ఫ్ పిటి' కాదు. తన సమస్యని కూడా తాను ప్రేమించగలగటం!

ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ వుండగలగటం. అదే స్థితప్రజ్ఞత. ఇదే బాల్యంలో ప్రారంభమై, యవ్వనంలో పరిణితి చెంది, వివాహానంతరం పరిపూర్ణమవ్వాలి.

నేను Vs ప్రపంచం-యవ్వనంలో

బాల్యం తర్వాత వచ్చే స్థితిని అడాలిసెన్స్ అంటారు. అంటే వివాహానికి ముందు స్థితి. ఒక మొగ్గ, పువ్వులా విచ్చుకోవడాన్ని, బాల్యం నుంచి అడాలిసెన్స్‌లోకి మారడానికి వర్తింపజేయవచ్చు. మొగ్గ బలంగా, అందంగా ఉంటే పువ్వు కూడా అదే విధంగా తయారవుతుంది. పువ్వు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటే ఫలం కూడా అంతే బలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి అడాలిసెన్స్ అనేది మనిషిని అటో, ఇటో చేర్చే ఒక ప్రముఖమైన స్థితి. అందుకని ప్రతి వ్యక్తి తన అడాలిసెన్స్‌ని సరిగ్గా, ఆరోగ్యకరంగా, హుందాగా ఉండేలా పాటుపడాలి. ఆ స్థితి దాటిపోయినవాళ్ళు, తాము గతంలో చేసిన తప్పుల్ని సరిదిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. దీనికి మూడు ముఖ్యమైన పాయింట్స్ వున్నాయి.

1. పునాది అనేది చాలా ముఖ్యం. పునాది సరిగ్గా తవ్వలేనివాడు భవనాన్ని సరిగ్గా నిర్మించలేడు. పునాది అంటే కలల గురించి ఆలోచించడం కాదు. కలల్ని ఎలా వాస్తవం చేసుకోవాలా అని ఆలోచిస్తూ, దాని కోసం శ్రమించడం, ఎలక్ట్రానిక్స్ ఎలా ఎప్పటికప్పుడు మారిపోతుంటాయో, అలాగే మనిషి జీవితంలో ఆలోచనలు సంతృప్తిపడే విధానాలు కూడా

మారిపోతూంటాయి. అందుకే ఎప్పటికప్పుడు ఈ పునర్నిర్మాణ దశ గురించి మనిషి ఆలోచిస్తూండాలి. అయిదేళ్ళ క్రితం మన ఆలోచనలు ఒక రకంగా సాగితే, ఇప్పుడు మరో రకంగా సాగుతాయి. అప్పటికీ ఇప్పటికీ ఉన్న తేడాని నిరంతరం గమనిస్తూ ఉండడమే మన నిర్మాణానికి చాలా దోహదపడుతుంది.

2. ఒక పెద్ద చేపని వల వేసి పట్టుకోవాలంటే లోతు నీటిలోకి వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. ఒడ్డున కూర్చుని గేలం వేసేవాడికి పెద్ద చేప దొరికే అవకాశంలేదు. ఒకరిద్దరికి అలా దొరకవచ్చేమో కానీ, అది కేవలం అదృష్టం మీద అధారపడి ఉంటుంది. తన అదృష్టాన్ని మాత్రమే నమ్ముకున్నవాడు జీవితంలో పైకి రావడం చాలా కష్టం. జీవితంలో విజయానికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. లోతుకెళ్ళటమంటే కష్టపడి పనిచేయటం.

3. దురదృష్టవశాత్తూ మనలో చాలామంది తాము ఒకటి పొందాలంటే, అవతలి వాళ్ళు ఒకటి కోల్పోవాలి అని ఆలోచిస్తూంటారు. అది తప్పు. తన లొకాలిటీలో ఉండే ఇతర డాక్టర్స్ ప్రాక్టీస్ చూసి బాధపడే డాక్టరు తన ప్రాక్టీసుని పెంపొందించుకోలేడు. మన గెలుపు అనేది ఇంకొకరి ఓటమి ఎప్పుడూ కాదు. ఈర్ష్యాసూయలు మనలో నిస్పృహను కలుగజేసే సాధనాలుగా మాత్రమే మిగిలిపోతాయి.

*　　　　*　　　　*

యౌవనం అనేది వయసు మీద అధారపడి వుండదు. ఎవరికైతే జీవితం పట్ల ఉత్సాహం ఉంటుందో వాళ్ళందరూ యవ్వనవంతులే! ఒక మనిషి తన ఉత్సాహాన్ని కోల్పోతే అతడు వృద్ధుడవుతాడు. అందుకనే మనల్ని మన ఉత్సాహమే వెనక ఉండి నడిపించాలి తప్ప, అనుమానం కాదు. **అనుమానం ఆపుచేస్తుంది. ఉత్సాహం నడిపిస్తుంది. నడిస్తే విజ్ఞానం పెరుగుతుంది. ఆగితే వ్యక్తిత్వం తరుగుతుంది.** బెంజిమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ అందుకే అంటాడు. "ఒక మనిషి తన పర్స్‌ని జేబులో కాకుండా మెదడులో ఉంచుకుంటే, దాన్ని ఎవరూ కొల్లగొట్టలేరు. విజ్ఞానం అనేది మనిషి యొక్క గొప్ప ఆస్తి".

పురుషుల్లో వ్యక్తిత్వం :

అడాలిసెంట్ వయసు దాటి పరిపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వం వచ్చిన యువకుడికి ఈ లక్షణాలుంటాయి. తన (కాబోయే, లేక ఉన్న) భాగస్వామి పట్ల అభిప్రాయాలు కూడా ఈ వ్యక్తిత్వంలో చూడవచ్చు.

1. అతడు తన భావాల్నీ, సంతోషాన్నీ, విషాదాన్నీ సరిగ్గా వెల్లడించగలిగే స్థితిలో ఉంటాడు.
2. తన భాగస్వామితో తార్కికంగా, సహేతుకంగా, ప్రాక్టికల్‌గా చర్చించగలిగే స్థితిలో ఉంటాడు.
3. అదేవిధంగా అవతలివారు చెప్పేదానిలో ఉన్న తర్కాన్నీ, అవతలివారి మానసిక స్థాయీ భావాన్ని అర్థం చేసుకోగలిగే స్థితిలో ఉంటాడు.
4. స్త్రీత్వాన్ని ప్రేమిస్తాడు. స్త్రీని తనతో సమానంగా గౌరవిస్తాడు.

5. తన భాగస్వామి అనుభూతినీ, అనుభవాన్నీ సమానంగా పంచుకోవడానికి ఉత్సాహం చూపిస్తాడు. అలాగే వీలైనంత ఆకర్షణీయమైన జీవిత విధానాన్ని ఇద్దరూ కలిసి శోధించడానికి నిరంతరం తపన పడుతూంటాడు.
6. వయసు, అంతస్థు, డబ్బు...... తనకు ఏవిధంగా కాస్త అహంభావాన్ని నేర్పిందో, తన భార్యగా ఆమెకి కూడా అదే విధమైన అహం ఉంటుందని గుర్తించగలుగుతాడు.
7. తను సంపాదిస్తున్నాడు కాబట్టి, తన భార్య ఇంట్లో ఉంది కాబట్టి (లేక భార్య తనకన్నా తక్కువ ఆర్జిస్తోంది కాబట్టి) ఆమె 'తనకన్నా తక్కువ' అన్న భావాన్ని మనసులోకి రానివ్వడు. ఇంట్లో వంట చెయ్యడం కూడా ఆఫీసులో పని చేయడమంత ప్రాక్టికల్ పనే అన్న నిజాన్ని గుర్తించగలుగుతాడు.
8. నిర్దుష్టమైన పనుల మధ్య ఒక బలమైన గీత గీయకుండా, అప్పుడప్పుడు ఆమె పనుల్లో భాగం పంచుకుంటాడు. అలాగే తను చేస్తున్న కొన్ని పనులు ఆమెతో చేయించి దాని ద్వారా సంతోషం పొందగలుగుతాడు.
9. స్పష్టంగా తన అభిప్రాయాల్ని చెప్పగలగటం నుంచీ, స్పష్టంగా తనేమిటో అవతలివారికి తెలిసే ప్రయత్నం చేస్తాడు. తన బలహీనతల్ని కవర్ చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తూంటాడు.

10.ఇద్దరికీ సంబంధించిన సమస్యల్ని ఇద్దరూ కలిసి పరిష్కరించుకోవాలనే చిన్న విషయాన్ని అతడెప్పుడూ మరిచిపోడు.

దాంపత్యంలో వ్యక్తిత్వానికి ఇవి 'టెన్ కమాండ్‌మెంట్స్' లాంటివని ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్పారు.

వ్యక్తిత్వం లేని మగవాళ్ళు సాధారణంగా తమ పట్ల ఆత్మగౌరవాన్ని కలిగి ఉండరు. వీరు ఎమోషనల్‌గా కూడా ఉండలేరు. అవతలివారికి కూడా ఒక వ్యక్తిత్వం ఉందని గుర్తించలేకపోవడం. మాటిమాటికీ అవతలివారి ప్రవర్తన పట్ల విసుగు చెందటం, ఎప్పుడూ ఒక అపరాధ భావనతో జీవిస్తూ ఉండడం, 'ఐ లవ్ యు' అని మనస్ఫూర్తిగా అనలేకపోవడం వ్యక్తిత్వ రాహిత్యానికి గుర్తులు.

ఒక మగవాడు తన ప్రేమని బహిర్గతపర్చలేకపోవడానికి (మనసులో ఉండవచ్చు. అది వేరే సంగతి) కారణాలు చాలా ఉంటాయి. వివాహ పూర్వం గానీ, వివాహం తర్వాత గానీ చాలామంది స్త్రీల దగ్గర అదే మాటని ఉపయోగించడం వల్ల ఆ మాటకి అంతర్గతంగా మనసులో విలువ కోల్పోయిన మగవాడు, సాధారణంగా తమ ప్రేమని తమ ఆత్మీయుల దగ్గర మనస్ఫూర్తిగా వెల్లడించలేడు. ఇటువంటి పురుషులు చిన్నప్పుడు తమ తల్లిదండ్రుల నుంచి ప్రేమనీ, ఆత్మీయతనీ పొందని వారై ఉంటారు. అంతేకాకుండా ఇలా తమ భావాన్ని పైకి చెప్పడం ద్వారా అవతలివారి దగ్గర చులకనైపోతామేమోనన్న అంతర్గత భయం కూడా ఈ రకం పురుషుల్ని వెనక్కి లాగేలా చేస్తుంది. కొంతమంది మగవాళ్ళు మరీ చిత్రంగా.... భార్య నెక్కువగా ప్రేమిస్తే తల్లిపట్ల తమకున్న ప్రేమకి ఏదో అన్యాయం జరిగిపోతుంది అన్న అపరాధ భావంతో

ఉంటారు. మరి కొంతమంది పురుషులు, ఒక స్త్రీకి తమని తాము పూర్తిగా అర్పించుకోవడం ద్వారా తమ వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోతున్నా మేమో అన్న భయంతో ఉంటారు. మరి కొంతమంది ప్రేమనేది తమ ధ్యేయాన్నీ, పని పట్ల తమకుండే ఏకాగ్రతనీ తక్కువ చేస్తుందేమో అన్న తప్పు అభిప్రాయంలో ఉంటారు. ప్రేమ అనేది ఒక విధ్వంసకరమైన చర్యగా (స్త్రీకి అది చెప్పడాన్ని) తమ మగతనాన్ని తక్కువ చేసుకునే చర్యగా భావిస్తూంటారు. ప్రేమని బహిర్గత పరచడమనేది కేవలం స్త్రీ విధి అనీ, బేలతనాన్ని సూచించే చర్య అనీ వీరు నమ్ముతుంటారు. తమకి సంబంధించిన స్త్రీతో ఏ యే సందర్భంలో, ఏ విధమైన రీతిలో ఎలా కమ్యూనికేట్ చెయ్యాలి అన్న విషయాన్ని కొంతమంది పురుషులు నిర్ణయించుకోలేరు. సెక్స్‌లో ఎంత వరకూ మనసు తాలూకు బట్టలు విప్పి ప్రవర్తించాలి అన్నది కూడా కమ్యూనికేషనే. ఇటువంటి కమ్యూనికేషన్‌ని వీరు అవతలి వ్యక్తితో ఏర్పరచుకునే చర్యని చేపట్టరు. తమని తాము అర్పించుకోవడం అనేది ఒక మానసిక బలహీనతగా భావించే పురుషుల మనస్తత్వం వ్యక్తిత్వ రాహిత్యానికి పరాకాష్ఠ.

స్త్రీలలో వ్యక్తిత్వం :

వ్యక్తిత్వం ఉన్న స్త్రీ ఈ గుణాల్ని కలిగి ఉంటుంది.

1. తనకు తాను, తర్వాత తనకి కావలసిన వ్యక్తి–వీరిద్దరే తనకి ముఖ్యం. ఈ విషయాన్ని బహిర్గతపరచడానికీ, బయటి ప్రపంచానికి నిర్భయంగా తెలియజేయడానికి ఆమె భయపడదు. భర్తని అన్ని

విధాల మార్చటానికి ప్రయత్నించి ఫెయిల్ అయినా కూడా జీవితం అక్కడితో అయిపోయిందనుకోదు.

2. ఆమె చాలా ఓపికగా, నిజాయితీగా ఫ్రాంక్‌గా సంభాషిస్తుంది. క్షమాగుణం, భర్త తప్పుల్ని మరిచిపోవడం అలవరుచుకుంటుంది. గతపు తప్పుల మీద తన వాదనలు నిర్మించుకోకుండా, వర్తమానం గురించే ఆలోచిస్తుంది.
3. తన కోపాన్నీ, అయిష్టాన్ని బహిర్గతపరచడాని కోసం సెక్స్‌ని నిరాకరించడం అనే ఆయుధాన్ని ఎప్పుడూ ఉపయోగించదు.
4. తను ఎంత మేధావి అయినా, పురుషుడి అహాన్ని సంతృప్తి పరిచి, అతణ్ణి గమ్యం వైపు తీసుకెళ్ళడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. నమ్మకం అనేది తన ఆయుధంగా భావిస్తుంది.
5. సెక్స్ అనేది కేవలం సంతానోత్పత్తి కోసం కాదు అన్న విషయాన్ని సమయస్ఫూర్తిగా నమ్ముతుంది. తన పురుషుడి తాలూకు విజయం అనే గమ్యానికి, తాను పడగ్గదిలో ఇచ్చే ప్రోత్సాహమే మూలకారణమన్న విషయాన్ని ఆమె మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముతుంది. తన పురుషుడికి సెక్స్‌లోనూ, రొమాన్స్‌లోనూ ఉన్న పరిజ్ఞానమే ప్రపంచంలోని పరిజ్ఞానమంతా అన్న విషయాన్ని ఆమె నమ్మదు. అయితే ఆ విషయాన్ని బయట పెట్టకుండా, తనకి తెలిసిన కొత్త కొత్త విషయాల్ని కూడా అతడితో చర్చించడానికీ, అనుభవించడానికీ సంశయించదు. అయితే ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ఆమె అతడి అహాన్ని

దెబ్బతీయకుండా, తనకు కావలసిన విధానంలో తన వ్యక్తికి సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.

6. తన ఇంటి పనిలో ఎంత సతమతమవుతుందో, ఎంత కష్టపడుతుందో.... బయటి ప్రపంచంలో పురుషుడు కూడా డబ్బు సంపాదనకి అంతే కష్టపడతాడన్న విషయాన్ని ఆమె గ్రహిస్తుంది. అంతే తప్ప పురుషుడేదో సుఖపడి పోతున్నాడనీ, తను కష్టపడి పోతున్నానన్న భావనని తన మనసులోకి రానివ్వదు.
7. ఆమెకి ఆటలూ, పాటలూ, కళలూ మొదలైన విషయాల్లో దేంట్లోనో ఒక దాంట్లో కొంతైనా ఆసక్తి వుంటుంది. పురుషుడికీ, పిల్లవాడికీ ఉన్న తేడా– "వారు ఆడుకునే వస్తువులే" అన్న విషయాన్ని ఆమె చాలా పర్‌ఫెక్ట్‌గా తెలుసుకుని ఉంటుంది. ఎప్పుడు భర్తని చిన్నపిల్లాడిలా చూడాలో, ఎప్పుడు గౌరవించాలో ఆమెకు తెలుసు. తన పురుషుడి అంకితభావాన్ని ఆమె గుర్తిస్తుంది. అయితే పురుషుడిలో అటువంటి అంకితభావమేమీ లేని స్థితిలో కూడా, అతనిలో ఏదో ఒక నైపుణ్యాన్ని గుర్తించగలిగే స్థాయిలో ఉంటుంది.
8. తను అమితంగా అతడిని ప్రేమించి ఆకట్టుకోగలిగితే, అతడు మరో స్త్రీ వైపు కన్నెత్తి చూడడు అన్న విషయంపై ఆమె చాలా నమ్మకంగా ఉంటుంది.

9. తన అభిప్రాయాలకూ భావాలకూ ఎదురుదెబ్బ తగిలినప్పుడు విడాకులే ఆయుధంగా ఆలోచించదు. అన్ని విధాలుగా పాజిటివ్‌గా ఆలోచించి, ఆ దార్లన్నీ మూసుకుపోతే, అప్పుడు విడాకుల గురించి ఆలోచిస్తుంది.

10. కుటుంబ సభ్యులందరితోనూ వీలైనంతవరకూ మంచి బాంధవ్యాన్ని పెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అవతలివారు దానికి సహకరించకపోతే– వారిని నాజూగ్గా వాళ్ళ పరిధిలో వుంచగల్గుతుంది.

దీనికి వ్యతిరేకంగా, వ్యక్తిత్వ రాహిత్యంలో బాధపడే స్త్రీలు తమపట్ల తాము చాలా ఆత్మన్యూనతా భావంతో ఉంటారు. తమ శరీరాన్ని గానీ, మెదడును గానీ, అర్హతల్ని గానీ, సరైన పద్ధతిలో తీర్చిదిద్దుకునే ప్రయత్నం చేయరు. ఆనందం కలిగించే చిన్న చిన్న విషయాల పట్ల చాలా నిరాసక్తంగా ఉంటారు. మాట మాటకి "ఇదంతా నా ఖర్మ" అన్న వాక్యాన్ని ఉపయోగిస్తారు. తమ తప్పుల్ని తమ కర్మకో, భర్తకో, పిల్లలకో ఆపాదిస్తుంటారు. వీరికి చాలా కొద్ది హాబీస్ మాత్రమే ఉంటాయి. తమకంటూ ప్రత్యేకమైన, ఉత్సాహకరమైన అభిరుచులు ఏమీ ఉండకపోవడం ఇటువంటి వ్యక్తిత్వానికి పరాకాష్ఠ.

ఆనందంలో "నేను"

"పొద్దునే లేవడం, భర్తకీ, పిల్లలకీ వంటచేయడం, వాళ్ళు వెళ్ళిపోయాక ఇల్లు సర్దుకోవడం, మళ్ళీ వాళ్ళు ఎప్పుడొస్తారా అని చూడడం, మళ్ళీ వాళ్ళొచ్చాక వండి వడ్డించడం– ఇంతకన్నా జీవితంలో ఇంకేం లేదు" అనుకునే సగటు గృహిణులు మనకి కొత్త కాదు. ఎప్పుడైతే తాము చేస్తున్న పనిపట్ల తమకి

ఉత్సాహం తగ్గిపోయిందో జీవితం నిరాసక్తమవుతుంది. 'నేను చేస్తున్న పని నాకిస్తున్నంత సంతృప్తి ఈ ప్రపంచంలో ఇంకేదీ ఇవ్వదు. నేను నా పనిని ఏకాగ్రతతో నిర్వహిస్తాను. అందువల్ల ఎవ్వరూ పొందలేనంత సంతోషాన్ని పొందుతాను' అనుకున్న వాళ్ళు ఈ ప్రపంచంలోకెల్లా అదృష్టవంతులు.

'నేను ఏ పనిని ఏ విధంగా నిర్వర్తిసున్నానో-అదే నా వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మిస్తుంది' అన్న విషయం తెలుసుకుంటే-అదే సంతృప్తికి పరాకాష్ఠ.

సంతృప్తి అంటే ఏమిటి?

సంతృప్తి అంటే నిరంతరం ఆనందంగా వుండటం. సంతృప్తి అంటే భవిష్యత్ పట్ల చింతలేకపోవటం. కేవలం ఆలోచనే వుండటం (రెంటికీ తేడా గమనించండి). సంతృప్తి అంటే ఒక గోల్‌కి దగ్గరగా వెళ్ళటంలో ఆనందం పొందటం. రేపు తెల్లవారుతుందంటే-తెలియని వుత్సాహంతో మనసు పరవళ్ళు తొక్కటం-అంతా సంతృప్తే! హాకీలో ఇండియా గెలవటం, క్యాన్సర్‌కి మందు కనుక్కోబడటం నుంచీ-అమ్మాయి నవ్వటం, పెళ్ళిచూపుల్లో అబ్బాయి నచ్చటం, ఆషాఢమాసం వెళ్ళిపోవటం వరకూ కానిది సంతృప్తికి అనర్హం?

మనం ఇక్కడ చర్చిస్తున్నది వైవాహిక జీవితంలో సంతృప్తి గురించి కాబట్టి- ఎక్కువ వేదాంతంలోకీ, ప్రాపంచిక చింతనలోకీ వెళ్ళకుండా ఆలోచిద్దాం. సంతృప్తి (ముఖ్యంగా ఇద్దరి మధ్య) ఈ క్రింది అంశాలపై ఆధారపడి వుంటుంది.

1. బాధ్యత 2. హక్కు 3 దృక్పథం 4. ఆశ 5. నవ్వు 6. సంభాషణ 7. అభినందన 8. విమర్శ.

1. బాధ్యత : ***ఎక్కడైతే ఒక బాధ్యత ఉందో, అక్కడ ఒక తప్పు చేయడానికి కూడా అవకాశముంది. అలా అని ప్రతి బాధ్యతా ఒక తప్పుగా పరిణమించవలసిన అవసరం లేదు.*** ఎప్పుడైతే ఒక పనిని మనం ఆనందంగా కాకుండా, బాధ్యతగా స్వీకరించామో అప్పుడే త్యాగాలూ, విషాదాలూ, అసంతృప్తులూ మొదలవుతాయి. 'నేనీ పని తప్పనిసరిగా చెయ్యాలి కాబట్టి చేస్తున్నాను' అనుకోవడం. 'ఈ పని నా కోసం కాదు, ఇతరులకోసం చేస్తున్నాను' అనుకోవడం అర్థంలేని త్యాగం క్రింద రూపాంతరం చెందుతాయి. వివాహం ఒక బాధ్యత. దాన్ని ఆనందంగా స్వీకరించకపోతే ఇంగ్లీషులో గిల్ట్ అవుతుంది. స్వీకరిస్తే ఫ్రెంచ్ కిస్ అవుతుంది.

2. హక్కు : ప్రతి మనిషికీ తను ఎలా బతకాలో ఎంపిక చేసుకునే హక్కు ఉంది. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ మనలో చాలామంది ఈ హక్కు గురించి మరచిపోయి, ఎవరో తమని శాసించినట్టు బతికేస్తుంటారు. పైగా దానికి 'ఖర్మ' అనో, 'ఇంకేం చేయగలను?' అనో పేరు పెట్టుకుని సంతృప్తి పడుతుంటారు. నా బాధనీ, కోపాన్నీ, దుఃఖాన్నీ, విషాదాన్నీ నేను ఎంపిక చేసుకోగలను. అలాగే నేను నా భావాల్ని ఖచ్చితంగా బయటికి వెల్లడించగలను. అనవసర త్యాగాలు చేయను.... అలా అని నా అభిప్రాయాలు అవతలివారిపై బలవంతంగా రుద్దను. వాళ్ళని నా మార్గంలోకి తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాను. లేదా, వాళ్ళ మార్గంలోకి వెళ్ళడం నాకు ఆనందకరమైతే ఆ విధంగా వెళ్ళడానికి 'సంశయించను' అన్న ఫిలాసఫీ ఉన్నతమైనది.

3. దృక్పథం : ఒకే ప్రమాదాన్ని రెండు కోణాల్లో చూడవచ్చు. ఏం జరిగినా అది మన మంచికే అనుకోవడం ఒక పద్ధతి. కొంపలు మునిగిపోతున్నయేమోనని

భయపడడం మరో పద్ధతి. ఈ రెండు కాకుండా 'ఏదైనా ఒకటి జరిగితే ఆ జరిగిన దాంట్లోంచి ఎలా లబ్ధి పొందాలా అని ఆలోచించి, ఆ విధంగా పనిలో కొనసాగడం' మూడో పద్ధతి. ఇదే ఉత్తమమైనది. మొదటిది కర్మ సిద్ధాంతం. రెండవది నిరాశావాదం. మూడవది ప్రత్యక్షాత్మక దర్శనం (పాజిటివ్ ఫిలాసఫీ). ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం. సింగరేణి కాలరీస్‌లో చాలాకాలంపాటు సమ్మె జరిగినప్పుడు ఇద్దరు ఇన్సూరెన్స్ ఏజెంట్లు రెండు విధాలుగా ఆ పరిణామం పట్ల ప్రతిస్పందించారట. 'అసలే సమ్మెలో కార్మికులున్నారు కాబట్టి, తన వ్యాపారమంతా నాశనమైపోతుంది' అని ఒక ఏజెంట్ అనుకుంటే, కార్మికులు ప్రస్తుతం ఖాళీగా ఉన్నారు. నేను చెప్పేది వినడానికి వాళ్ళ దగ్గర కావలసినంత సమయం ఉంది. ఈ సమ్మె పూర్తవగానే తమ జీతభత్యాలు పెరుగుతాయన్న ఆశతో ఉన్నారు. ఇదే సరైన సమయం. అందువల్ల నేను చాలా బిజినెస్ చేయగలను' అని మరొక ఏజెంట్ అనుకున్నాడు. ఒకే పరిణామం పట్ల ఒకే వృత్తిలోని ఇద్దరు వ్యక్తులు వేర్వేరు విధాలుగా ప్రతిస్పందించడమంటే ఇదే!

4. ఆశ : జీవితంలో అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన పరిణామం వివాహం. ఒక ఉద్యోగం నచ్చకపోతే మరొక ఉద్యోగంలోకి వెళ్ళిపోవచ్చు. ఒక వ్యాపారంలో నష్టంవస్తే మరొక వ్యాపారం ప్రారంభించవచ్చు. కానీ వివాహం అలా కాదు– ముఖ్యంగా స్త్రీకి! విడాకులు తీసుకోవలసిన పరిస్థితంటూ వస్తే ఆ తర్వాత పునర్వివాహం చేసుకోవడం, లేదా మళ్ళీ వైవాహిక జీవితంలో ఆనందం పొందడం అనేది అంత సులభం కాదు. అందువల్ల ఈ పరిణామం పట్ల చాలా జాగ్రత్త వహించవలసి ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తికీ వివాహంపట్ల కొన్ని ఆశలు,

ఆశయాలు, అందమైన భావాలు ఉంటాయి. భవిష్యత్తులో తన జీవితం ఎలా నిర్దేశింపబడుతుందో అది అవతలి వ్యక్తిమీద ఆధారపడి ఉంటుందని ప్రతి వ్యక్తీ అనుకోవడం జరుగుతుంది. అయితే అవతలి వ్యక్తి కూడా ఈ వివాహం అనే వృత్తంలోకి ప్రవేశిస్తున్నప్పుడు అదే ఆలోచనలూ, ఆశలతో ప్రవేశించడం జరుగుతుందని మనం ఇక్కడ గుర్తించాలి. అందువల్ల మనం ఏది ఆశిస్తున్నామో అది ఇవ్వగలగాలి. అవతలి వ్యక్తి మన నుంచి ఆశించేవి చాలా చిన్న చిన్న విషయాలు. కొద్దిగా జాగ్రత్తగా తీసుకుంటే వీటిని ఇవ్వటం పెద్ద కష్టం కాదు.

5. నవ్వు : చిరునవ్వు అనేది మనుషుల పట్ల కాకుండా జీవితంపట్ల కూడా అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆహ్లాదకరమైన చిరునవ్వు మొహానికి ఒక ఆభరణం. అజయ్ జడేజా, సుష్మా స్వరాజ్, బిల్ క్లింటన్ లాంటి వారిని గమనించండి. సదా చిరునవ్వుతో వుంటారు. ఇదో పద్ధతి. సంభాషణ ప్రారంభం చిరునవ్వుతో ప్రారంభించటం మరో పద్ధతి. రెండూ మంచివే! చిరునవ్వు అందరినీ మనకి మిత్రులుగా చేస్తుంది. ఇది చాలా చిన్న విషయంగా కనబడినా చాలామంది ఆచరించని అలవాటు. ఎవరైనా పరిచయమైనప్పుడు వారి పేరు గుర్తుపెట్టుకోవడం, దానితో సంబోధించడం వారిని మనకి ఆప్తులుగా చేస్తుంది. డేల్ కార్నీ అనే మానసిక శస్త్రవేత్త ఒకచోట– "ఏ వ్యక్తికైనా ఈ ప్రపంచంలో అన్నిటికన్నా ప్రియమైనది తన పేరు" అని అంటాడు. భార్యతోను, పిల్లలతోనూ సరదాగా చిరునవ్వుతో గడపడం మగవారికి ఎంతో మానసికమైన ఉత్తేజాని కలగజేస్తుంది. భార్య 'అలసట'ని గుర్తించటం, అభినందన పూర్వకంగా భుజం తట్టటం స్త్రీకి ఎంతో స్ఫూర్తినిస్తుంది. అదేవిధంగా అలసిపోయిన భర్తకి

చిరునవ్వుతో ఎదురవడం పైసా ఖర్చుపెట్టకుండా అతడికి స్త్రీ ఇవ్వగలిగే అత్యుత్తమమైన బహుమతి.

6. సంభాషణ : మాట్లాడడంకన్నా అవతలివారు చెప్పేది వినడం, అవతలివారు చెప్పే దానిని ఆసక్తిగా విన్నట్లు అవతలివారికి కనబడడం, అవతలివారికి అభిరుచి ఉన్న విషయాల్లోనే సంభాషణ కొనసాగించడం మొదలైనవన్నీ మనం అలవరచుకోవలసిన చిన్న చిన్న ముఖ్యమైన అలవాట్లు. ఇది దాంపత్యంలోనే కాకుండా, వ్యాపారంలోనూ, నిజ జీవితంలోనూ కూడా చాలా సాయపడుతుంది. అవతలి వ్యక్తికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడమనేది చాలా కొద్దిమందికి మాత్రమే తెలిసిన అతి చిన్న విషయం. ముఖ్యంగా వైవాహిక జీవితంలో భాగస్వామిని ఏమాత్రం తెలివిలేనిదిగానూ, ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోలేనిదిగానూ పురుషుడు భావించడం మనం చూస్తూనే ఉంటాం. అలా కాకుండా ఏయే విషయాల్లో ఆమె సలహాలు తీసుకోవాలీ, ఏయే విషయాల్లో తాను నిర్ణయాలు తీసుకోవాలీ అన్నది కరెక్ట్‌గా గ్రహించగలిగి ప్రవర్తిస్తే వచ్చే నష్టమేమీ లేదు కదా!

7. అభినందన : చిన్న చిన్న విషయాలకు అభినందనలు తెలపడం, పుట్టినరోజులు, మ్యారేజ్ డేలు మొదలైనవి గుర్తు పెట్టుకుని కాంప్లిమెంట్స్ ఇవ్వడంలాంటి విషయాలు అవతలి వ్యక్తుల్ని చాలా సంతోషపరుస్తాయి. చాలా మందికి వివాహదినం గుర్తుంటుంది తప్ప, మొదటి చూపు (పెళ్ళి చూపులు) తాలూకు తారీకేదో గుర్తుండదు. ఇవన్నీ ఏదో వ్యాపార విషయాల్లా, మానసిక సంబంధాల్ని మెరుగుపరచుకునే విషయాల్లాగా కాకుండా, మనసు లోతుల్లోంచి పెల్లుబికి వచ్చే అందమైన చర్యల్లాగా భావిస్తూ ఈ పనులు చేస్తే అంతా ఆనందమే!

8. విమర్శ : అవతలివారిని విమర్శించడం ద్వారా మనం వాదనలకి తావిస్తాం. విమర్శించడం వేరు. ఒక చర్యపట్ల మన అభిప్రాయాన్ని చెప్పడం వేరు. అభిప్రాయానికి పై మెట్టు విమర్శ. విమర్శకి పై మెట్టు తిట్టడం. మనకి అధికారం ఉంది కదాని అవతలివారిని విమర్శించడమో, తిట్టడమో చేస్తే ఒక సంబంధం పూర్తిగా పాడైపోతుంది. అలా కాకుండా అవతలివారు చేసింది తప్పు అని ఫీలైతే అది ఎందుకు తప్పో, దానిని తప్పు అని మనం ఎందుకు ఫీలవుతున్నామో, దానివల్ల మనకి కానీ, అవతలి వారికి కానీ జరిగిన నష్టం ఏమిటో క్లియర్‌గా చెప్పగలిగితే అది మంచి కమ్యూనికేషన్ అవుతుంది. ఒక మంచి కమ్యూనికేషన్‌కీ, ఒక విమర్శకీ చాలా తేడా ఉంది. ముందే చెప్పినట్టు విమర్శకి పై మెట్టు తిట్టు. ఈ విభాగంలో అసలు అవతలివారికి మాట్లాడే ఛాన్సే ఉండదు. కేవలం గుడ్ల నీరు కుక్కుకుంటూనో, లేదా మనసులో మనల్ని తిట్టుకుంటూనో వాళ్ళు మౌనంగా ఉండిపోతారు. వాళ్ళకీ కొన్ని వాదనలుంటాయి. కానీ వాళ్ళున్న స్థితి వల్లనో, వాళ్ళకి స్థాన బలిమి లేకపోవడం వల్లనో, వారి అభిప్రాయాల్ని కరెక్ట్‌గా చెప్పలేకపోవడం వల్లనో వారు మౌనంగా ఉండిపోతారు. **కేవలం మౌనంగా ఉండడం వల్ల వారికి వాదన లేదని కాదు.** వాళ్ళ దృష్టిలో వాళ్ళకీ ఒక వాదన ఉంటుంది. లేదా, అది వారి బలహీనత అయి ఉండవచ్చు. దాన్ని భూతద్దంలో చూసి, వారిని ఒక మూలకి తోసేసి పిల్లిని కొట్టినట్టు కొడితే ఎప్పటికైనా వారూ తిరగబడతారు. ఒకవేళ తిరగబడకపోయినా, మానసికంగా మనకి దూరమవుతారు. దాంపత్యంలో ఎప్పుడైతే ఒకరు మరొకరికి అలా దూరమయ్యారో అప్పటినుంచీ అది దాంపత్యం అవదు; నరకమవుతుంది.

ఆనందం అనేది ఒక పన్నీరు లాంటిది. దాన్ని అవతలివారి మీదకి జల్లితే ఆటోమాటిక్‌గా కొన్ని చుక్కలు మన మీద కూడా పడతాయి.

ప్రమాదంలో "నేను"

మనిషి విజయానికి ప్రథమ ఆటంకం ప్రమాదం అయితే అవ్వొచ్చేమో గానీ, అంతకన్నా ముఖ్యమైన ఆటంకం 'ప్రమాద భావన'. ప్రమాదానికీ, ప్రమాద భావనకీ చాలా తేడా ఉంది. చాలా వరకు ప్రమాదాలు నిజమైన ప్రమాదాలు కావు. కేవలం భయాలు మాత్రమే. భయం కలిగించినంత నష్టం–నిజంగా ఆ ప్రమాదం కలిగించదు.

ప్రమాద భావనలోనే మనిషి అసలు స్వరూపం బయటపడుతూంటుంది. దానికే 'మూడ్' అని పేరు పెట్టుకుంటాడు. 'నాకు మూడ్ బాగాలేదు', 'ఆ మూడ్‌లో నేనేం చేశానో నాకే తెలియదు', 'ఆవేశం వస్తే నా మూడ్స్ మారతాయి. నేను మనిషిని కాను', 'నా మూడ్ బాగాలేదు. ఏ పనీ చేయలేకపోతున్నాను'! 'నే నా మాట అనకుండా ఉండాల్సింది. ఆ మూడ్‌లో అనాలోచితంగా అనేశాను'- మొదలైన స్టేట్‌మెంట్లు మనం తరచు వింటూంటాం, ఇవన్నీ ప్రమాద భావనలే!

అయితే ఇక్కడో అనుమానం రావచ్చు. "నాకంత కొంపలంటుకుపోయే ప్రమాదాలు ఏమీ లేవు. అయినా నాకు చిరాకు, నోటి దురుసు ఎక్కువ. కారణం ఏమిటి?" అనే కొందరు, తమ సమాధానం తెలుసుకోవాలంటే అసలు ప్రమాద భావన అర్థం ఏమిటో విశ్లేషించుకోవాలి.

ప్రమాద భావన : ప్రమాద తీవ్రత అనేది దాని అంతిమ పరిణామం వల్ల కాకుండా, దానివల్ల మనం ప్రతిస్పందించే తీరుపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అదే

ప్రమాద భావన. ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్తాను. 24-6-97 - రోజు దినపత్రికల్లో ఒక వార్త వచ్చింది. సుమతి అనే పందొమ్మిదేళ్ళ అమ్మాయి వంటింట్లో పని చేస్తుండగా, చేయి తగిలి నూనె సీసా పగిలి, గచ్చంతా ఒలికింది. తల్లి అది చూసి తిడుతూందేమో అని చాలా భయపడిపోయింది. విషం మింగి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. ఎంత విస్మయం గొలిపే విషయం......! నిజంగా ఇలాంటి వ్యక్తులుంటారా అనిపిస్తోందా? మనలోనే ఏదో ఒక మూల ఇటువంటి వ్యక్తి ఉంటాడు. నూనె పారబోస్తేనే భయంతో మనం ఆత్మహత్య చేసుకోకపోవచ్చు. అంత భయం మనకి లేకపోవచ్చు. కానీ పిల్లి (పాపం-నాలుగు కాళ్ళ అమాయక జంతువు) ఎదురొస్తే శకునం మంచిది కాదని లోపలికి వెళ్ళే వ్యక్తులు మనకి కొత్తకాదు. అదే అంతర్గత ప్రమాద భావన! తర్కరహితమైన ఏ ఆలోచనయినా అంతర్గత ప్రమాద భావనని (టెన్షన్, ఆత్మవిశ్వాస రాహిత్యం, మూడ్ పాడవటం) కలిగిస్తుంది. ఒక్కోసారి మన అకారణ విసుగుకి కూడా ప్రమాద భావనే కారణమవుతుంది. కొందరెప్పుడూ చిద్విలాసంగా వుండటానికి కారణం ప్రమాద భావన లేకపోవటమే, ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తనకీ-ఈ భావనకీ ఎక్కడెక్కడో లింకు వుంటుంది. ఒక్కోసారి మన మూడ్ బావోదు. ఎందుకు బావోలేదో, ఎంత ఆలోచించినా తట్టదు. కారణం ఎక్కడో వుంటుంది. అది గుర్తుకు రాదంతే. ఈ క్రింది వుదాహరణ చూడండి.

వాళ్లు కొత్త దంపతులు. సాయంత్రం సినిమాకి వెళ్దాం అన్నాడు భర్త. ఆమె సరే అంది. అతడు ఆఫీసు నుంచి వచ్చి, నిర్లిప్తంగా ఉండిపోయాడు. ఆమె అప్పటికే తయారై ఉంది. అతడేమీ మట్లాడకపోయేసరికి తనే కదిపింది.

"రేపు వెళ్దాంలే" అన్నాడు.

"అదేమిటి? పొద్దున్న మీరే చెప్పారుగా!" నిష్ఠూరంగా అంది.

"చెప్పే వెళ్ళాలని రూలేమైనా ఉందా... నన్ను విసిగించకు!"

"విసిగిస్తున్నానా? నేనేమన్నానని? ఛీ! అసలు మీ మాట నమ్మటం నాదే పొరపాటు!" లోపలికి వెళ్లిపోయింది.

లోపల్నుంచి ఆమె గొణుక్కోవటం వినిపిస్తుంది. "అంతా నా ఖర్మ ఖర్మ. ఎందుకు చేసుకున్నానో ఈ పెళ్ళి! సినిమా చూడటానికి కూడా నోచుకోలేదు. దేనికైనా పెట్టి పుట్టాలి. అంత మాట మీద నిలబడలేని వాళ్ళు వాగ్దానాలు చెయ్యటం ఎందుకో.....?"

లోపల వస్తువుల చప్పుడు.

అయిదు నిమిషాల తర్వాత అరిచాడు– "కాస్త టీ ఇచ్చేదేమన్నా ఉందా?"

"నాకేం వెయ్యి చేతులు లేవు!" లోపల్నుంచి అదే లెవల్లో సమాధానం వచ్చింది.

"ఓహో! ఉన్న రెండు చేతులతో లోపల తమరేం చేస్తున్నారో....?" గొప్పగా మాట్లాడానన్న భావం.

"సినిమాకోసం కట్టుకున్న చీర మాసినబట్టల పెట్టెలో పడేస్తున్నాను!" అంతకన్నా గొప్ప రిటార్టు.

ఇదీ ప్రారంభం. ఇక్కడ నుంచే ఆ వాదోపవాదాలు ఎక్కడివరకయినావెళ్ళొచ్చు. అతడామె చెంపమీద కొట్టడం వరకూ దారితీస్తుందో

అన్నది వారి ఆవేశపు నిరోధ పరిణితిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా ఒక కొత్త దాంపత్యంలో అది మొదటి విషబీజంగా మనం భావించవచ్చు.

దీని వెనుకగల కారణాలు విశ్లేషిస్తే చాలా చిన్నవిగా కనబడతాయి. ఆ రోజు ఆఫీసులో బాస్ అతనితో, "పెళ్లయ్యాక నీకు ఆఫీసు పనిమీద ఏకాగ్రత కాస్త తగ్గినట్టుందయ్యా!" అని రిమార్క్ చేశాడు.

అదే విధంగా, పక్కింటావిడ అతడి భార్యతో "భలే చక్కగా తయారయ్యావమ్మా! మీ దంపతుల్ని చూస్తే చూడముచ్చటేస్తుంది. సినిమాకేనా?" అంది–ఈర్ష్యగా.

ఇక్కడ నుంచీ ఇద్దరిలో ప్రమాద భావన మొదలైంది.

అతడిలో ఆఫీసర్ కామెంట్ వల్ల వచ్చిన అభద్రతా భావం.

ఆమెలో తన ము...చ్చ....టై....న కుటుంబం (అతను సినిమాకి తీసుకువెళ్లనని చెప్పాక) కొద్దిగా బీటలు వారుతున్న అభద్రతా భావం.

ఇంత చిన్న విషయాలపట్ల మనుషులు రియాక్ట్ అవుతారా అన్న అనుమానం వచ్చిన పాఠకులకు (నూనె నేల జార్చి ఆత్మహత్య చేసుకున్న) సుమతి ఉదంతం సమాధానం చెపుతుంది.

*   *   *

దీన్నే 'క్రైసిస్' అంటారు. కొందరు చిన్న చిన్న క్రైసిస్‌లకే బెంబేలు పడిపోతూంటారు. మరికొందరు దీనికి వ్యతిరేకంగా ఉంటారు. దాన్ని నిరోధించటానికి అసలేపనీ చెయ్యరు. ప్రమాదం ముంచుకొస్తున్నా పట్టించుకోరు. ఇది రెండోరకం.

"ఉన్నదాంతో సంతృప్తి పడాలి" అన్నది పాత నానుడి. ప్రపంచం వేగంగా పరుగెడుతున్న ఈ రోజుల్లో, అవసరాలు రోజుకీ పెరుగుతున్నాయి. ఈ రోజు '**ఉన్న**' సంతృప్తి రేపటికి '**లేని**' అసంతృప్తి అవుతోంది.

మరెలా?

దీనికి ఒకే మార్గం ఉంది.

ప్రమాదాన్ని మన విజయ సోపానంగా మార్చుకోవటం!

ప్రమాదాన్ని ఒక ఉద్వేగం (ఎగ్జైట్‌మెంట్)గా మార్చుకుని, అందులో ఆనందాన్ని పొందటం!! మళ్ళీ చెప్తున్నాను. ప్రమాదం వేరు. ప్రమాద భావన వేరు.

ఒక నిజమైన యోధుడు తన పరాక్రమాన్ని నిరూపించుకోవటం కోసం ఏ విధంగా యుద్ధం కోసం ఎదురు చూస్తాడో, ఆ విధంగా ప్రమాదం కోసం ఎదురుచూడటం, అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా కొత్త ప్రమాదా(ఛాలెంజ్)లను ఆశించటం!!! – గమ్మత్తుగా వుంది కదూ!

ఈ విధమైన ప్రక్రియల గురించే నార్మన్ రైట్ అనే రచయిత ఒక పుస్తకం రాశాడు–'హౌ టు హేవ్ ఎ క్రియేటివ్ క్రైసిస్' (How to have a creative crisis) అని. అందులో అయిదు పాయింట్లు చెప్తాడా రచయిత.

1. కోపాన్నీ, విషాదాన్నీ శక్తిగా మార్చుకోగలగటం.
2. ఆకస్మిక, అనూహ్య పరిణామాలకి వెంటనే ఎడ్జస్ట్ కాగలగటం.
3. అవసరమైన పరిస్థితుల్లో ఇష్టంలేని దాన్ని కూడా స్వీకరించగలగటం/ఒప్పుకోగలగటం.

4. సమస్య లేకపోతే కొత్త ఛాలెంజ్ ఉండదనీ, అది లేకపోతే జీవితం డల్ అయిపోతుందనీ గ్రహించటం.
5. ఇటువంటి క్రైసిస్‌లో బాలెన్స్ కోల్పోయి, తనవారితో సంబంధాలు పాడుచేసుకోకుండా ఉండగలగటం.

ఈ చివరిదే మన విజయంలో భాగస్వామ్యంలో ముఖ్యమైనది. ముందే చెప్పినట్లు, విసుగు–చిరాకు, టెన్షన్–ఆవేశం, నిరాశ–నిస్పృహ మొదలైనవన్నీ ఈ క్రైసిస్ వల్లే వస్తాయి. ఈ విషయం గ్రహించిన తరువాతే మానసిక శాస్త్రవేత్తలు క్రైసిస్ మానేజ్‌మెంట్ మీద ఎన్నో పరిశోధనలు జరిపారు.

విపత్తు మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. **1. తెలిసి వచ్చేది 2. వచ్చేది తెలిసినా, దాని పరిణామం తెలియనిది 3. తెలియకుండా ఆకస్మికంగా వచ్చేది**.

ఎ) ఇంటి పెద్ద కొద్ది రోజుల్లో మరణించబోతున్నాడు. స్మశానం నుంచి, ఈ దశ దినకర్మ వరకు చాలా ఖర్చులు త్వరలో భరించాలి. ఇది తెలిసి వచ్చే విపత్తు.

బి) ఒక్కోసారి విపత్తు వస్తుందని తెలుస్తుంది. కానీ, పరిణామం తెలియదు. ముప్పై సంవత్సరాల క్రితం కాకినాడలో భయంకరమైన తుఫాను వచ్చింది. అర్ధరాత్రి ఒక్కొక్క పెంకు (అప్పుడది పెంకుటిల్లు) లేచిపోవటం, నిస్సహాయంగా చూడడం తప్ప ఏమీ చేయలేకపోయాం. గాలిలో బంగాళా పెంకులు, రేకులు–ఫ్లయింగ్ సాసర్లలా లేచిపోవటం, కొబ్బరిచెట్లు నిలువునా కూలి వంటింటి గోడల్ని బద్దలు కొట్టటం ఒక అనుభవం. తుఫాను వస్తుందని పొద్దున్నే

తెలుసు. కానీ పరిణామం తెలియదు. అందువల్లే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోలేకపోయాం.

సి) బ్యాంక్‌లో కాషియర్‌కి డబ్బు లెక్క తక్కువ రావటం నుంచీ, రోడ్డు ప్రమాదాల వరకూ మూడో విభాగం (ఆకస్మిక విపత్తులు) లోకి వస్తాయి. ఏదో చిన్న కడుపునొప్పి అని హాస్పటల్‌కి వెళ్తే అది క్యాన్సర్ అని తెలియటం, వివాహ ముహూర్తం ముందు ఎవరిదైనా రక్త సంబంధీకుల మరణం–అన్నీ ఆకస్మిక విపత్తులే.

*　　　　　　*　　　　　　*

చిత్రమేమిటంటే, మూడో విభాగపు విపత్తుకి కంగారు పడవలసిన రేంజ్‌లో కొంతమంది వ్యక్తులు మొదటి విభాగపు విపత్తుకి కూడా కంగారు పడుతుంటారు. తాము హైరానాపడి అవతలివారిని హైరానా పెడుతుంటారు. దురదృష్టవశాత్తు, భర్త అలాంటి మనస్తత్వం ఉన్నవాడైతే ఇక ఆ గృహిణిపాట్లు దేవుడికే ఎరుక! ఇటువంటి వారికి కంగారుతోపాటు కాస్త రౌద్రగుణం కూడా ఉన్నట్టయితే ఆ ఇంట్లో పిల్లలకి ఇల్లొక నరకం అవుతుంది. ముందే చెప్పినట్టు కోపం, దుఃఖం, టెన్షన్ మొదలైనవన్నీ ప్రమాద భావన తాలూకు పరిణామాలే.

ఇంక రెండో రకపు విపత్తుల్ని మనం సరి అయిన ప్లానింగ్ (ఉదా: ఇన్సూరెన్స్) ద్వారా రక్షించుకోవచ్చు. రక్షించుకోలేనంత పెద్ద ప్రమాదం వస్తే ఎలాగూ రక్షించుకోలేం. ఈ విభాగంలో ప్రమాదం సంగతి తెలుస్తుంది. కాబట్టి–పరిణామాన్ని ఊహించగలగాలి. చిన్న పాముకి పెద్ద దెబ్బ అన్నారు. (అసలు పామే లేకుండా దెబ్బలు కొడితే అది మళ్ళీ ప్రమాద భా....వ....న.... అవుతుంది.)

మూడో విభాగం తాలూకు విపత్తులకు పాజిటివ్ కోణంలో ప్రతిస్పందించ గలగటం అలవర్చుకోవాలి. చెయ్యవలసినదాన్ని చేతనైనంతలో పూర్తిచేసి ఫలితం కోసం ఎదురుచూడటమే పాజిటివ్ కోణం. ఈ దృక్పథంలో మనిషి 'బెదరటం' అన్నది ఉండదు. ఇలాంటి మనస్తత్వం... వేదాంత గ్రంథాలూ, భగవద్గీత, వివేకానందుడి చరిత్ర మొదలైనవి చదవటం ద్వారా వస్తుంది. లేదా మానసిక శాస్త్రవేత్తల పుస్తకాల పఠనం ద్వారా వస్తుంది.

"ఏదీ నీది కాదు" అంటుంది భగవద్గీత.

"అటాచ్‌మెంట్ విత్ డిటాచ్‌మెంట్" అంటాడు వివేకానందుడు.

"క్రైసిస్ మానేజిమెంట్ సరిగ్గా చేయగలగటం ఒకటే విజయానికి దగ్గిర దారి" అంటారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు.

ఎవరు చెప్పినా ఒకటే! విపత్కర పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు మనిషిలో మనిషి బయటపడతాడు. ఆ.... 'లోపలి మనిషి' కూడా మామూలు మనిషిలా ప్రవర్తించగలిగే స్థాయికి వెళ్ళాలి. అప్పుడు ఈ టెన్షన్లూ, చిరాకులూ ఉండవు.

కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికయినా ఒంట్లో నలతగా వుంటే, పక్కనే కూర్చుని ఏ పుస్తకమో చదువుకుంటూ గడపటం–పేషెంట్‌కి ఎంతోరిలీఫ్ నిస్తుంది.

1. అనవసరంగా కంగారు పడటానికీ

2. పై విధంగా రిలీఫ్ నివ్వటానికీ

3. నిర్లక్ష్యంగా వుండటానికీ మధ్య వున్న చిన్న తేడాని గుర్తించండి.

జ్ఞానం పెరిగేకొద్దీ తాపత్రయం తగ్గుతుంది.

త్రయం అంటే మూడు.

తాపం అంటే దుఃఖం.

తాపత్రయం అంటే మూడు రకాలుగా కలిగే దుఃఖం.

1. మొదటిది దైవికతాపం. అంటే భగవంతుడివలన కలిగేది. అగ్ని ప్రమాదాలు, భూకంపాలు మొదలైనవి. ఇవి కేవలం ఒక శాతం మాత్రమే బాధిస్తాయి. ఆలోచించి చూడండి. మీరెప్పుడయినా భూకంపంలోగానీ, రైలు యాక్సిడెంట్‌లోగానీ, అగ్ని ప్రమాదంలోగానీ అంగవైకల్యం పొందారా?....కాబట్టి దైవిక తాపాలు ఒక శాతం మాత్రమే.
2. రెండోది భౌతిక తాపం. ఇతరుల అజ్ఞానం వలన, మోస ప్రవృత్తి వల్ల మనకు కలిగే దుఃఖం. ఇది కూడా రెండు శాతమే. ఎందుకంటే ఇందులో మళ్ళీ చాలావరకూ స్వయంకృతమే. అత్యాశ వలనో అమాయకత్వం వలనో– మనకు మనం చేసుకున్నదే. సుమతీ శతకం నుంచి వేమన, భర్తృహరి వరకూ ఈ దుర్జన సాంగత్యం గురించి చెప్పారు కదా! ఈ విభాగంలో చాలా మంది, తాము 'ఆశ' వల్ల ఒక పని చేసి మోసపోయి అవతలి వాళ్ళు తమ అమాయకత్వంపై ఆడుకుని మోసం చేసారని వాపోతారు. ఎవరేం చేయగలరు?
3. మూడోదీ, ముఖ్యమైనదీ–అంతర్గత తాపం. మనలోని కోర్కెవల్ల కలిగే దుఃఖం. ఇది 97 శాతం! ఎప్పుడైతే ఈ తాపం పోయిందో దుఃఖం వుండదు. బుద్ధుడు చెప్పిన ఫిలాసఫీ ఇది.

'ముక్తి' అంటే విడుదల. తాపత్రయం నుంచి విడుదల అవటమే ముక్తి.

ముక్తి అంటే ప్రేమలేకపోవటం కాదు. బంధం నుంచి విడివడటం కాదు.

సరిఅయిన రీతిలో ప్రేమని ప్రపంచంపై చూపిస్తూ, దుఃఖం నుంచి విడుదల కావటం!!! బ్రతికి వుండగానే ఇటువంటి ముక్తిపొందిన వారిని ఏ బాధలూ బాధపెట్టలేవు. భర్తలు హింసించలేరు. భార్యలు గయ్యాళులు కాలేరు. పిల్లలవల్ల టెన్షనుండదు.

ఇదంతా వేదాంతమూ, వైరాగ్యమూ కాదు. ఆనందించటం! నిరంతరం ఆనందించటం!! అనవసరమైన సెంటిమెంట్లూ, ఆధారపడటాలూ, అపోహలూ, అవతలి వారికి నష్టం కలిగించే పనులు చేయకుండా, నైతికానైతిక తర్కాలు లేకుండా ఆనందించటం! హంస పాలనీ, నీటినీ విడగొట్టి పాలని భుజించినట్టే, ప్రతి పనిలోనూ సుఖాల్నీ, దుఃఖాన్నీ విడగొట్టి–కేవలం సుఖాన్ని ఆస్వాదించటం మొదలుపెడితే, విడవబుద్ధి వెయ్యదు. కోపం, దుఃఖం టెన్షన్ వగైరాలు దరిచేరవు. నిరంతరం మన 'అద్దం'లో మనం కనబడుతూనే వుంటాం! మనకి మనమే మాస్టర్లమవుతాం!!

అద్దంలో "నేను"

అద్దంలో చూసుకుంటే మనకి మనం ఎలా కనబడతామో, బయటివాళ్ళకు కూడా అలాగే కనబడతాము. అయితే 'అద్దం' నిరంతరం మనముందు ఉండదు. అందువల్ల ఒక్కోసారి నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తిస్తుంటాము. దీన్నే బాడీలాంగ్వేజ్ అని ఇంగ్లీషులో అంటారు.

మనిషి అంతర్ముఖం, స్వభావం, మనస్తత్వం.... ఇవన్నీ ఈ బాడీలాంగ్వేజ్ ద్వారా తెలుస్తూంటాయి. కొంతమందిని చూడగానే మనకి ముచ్చటేస్తుంది.

మరికొంతమందంటే ఎలర్జీ పుడుతుంది. వారితో ఎక్కువ సంభాషించకపోయినా సరే, వాళ్ళు కూర్చున్న తీరు, అలవాట్లు, శరీర భంగిమ, మనముందే తల గోక్కోటం, ఉమ్మటం–మొదలైనవి మన మనసులో ముద్ర వేస్తాయి. ఉదాహరణకి మనం రైలులో వెళ్తున్నప్పుడు పెద్ద చప్పుడు చేస్తూ వేరుశెనగపప్పు తినేవాళ్ళను, లేదా మనం ఎవరింటికో గెస్ట్‌గా వెళ్ళి డ్రాయింగ్ రూమ్‌లో కూర్చుని ఉంటే, మనం ఉన్నామని తెలిసీ, పక్క రూములో లోపల్నుంచి గట్టిగా పాటలు పాడే వ్యక్తుల్ని చూస్తుంటే ఇలాంటి భావం కలగటం సహజం.

ఇదంతా పక్కన పెడదాం..... మరి మనం అవతలి వాళ్ళ గురించి ఎలా అనుకుంటున్నామో, వాళ్ళూ మన గురించి అలాగే అంచనా వేస్తూంటారని తెలుసుకోగలిగి ఉండాలి. మరో రకంగా చెప్పాలంటే– నిరంతరం మనముందు ఒక అద్దం ఉన్నట్టు భావించగలగాలి. ప్రవర్తించాలి. ఇక్కడ అద్దం అంటే ఏమిటి? అవతలి వాళ్ళే మన అద్దం! అవతలి వాళ్ళు పొరపాటునకానీ, లేక యథాలాపంగా కానీ మన గురించి ఏదైనా ఒక మాటన్నప్పుడు అది చాలాసార్లు 'వాస్తవం' అవటానికి ఆస్కారం ఉంది. అంతకాలం మనపట్ల వాళ్ళ అభిప్రాయాల్ని మొహమాటం వల్లనో, మర్యాదకోసమో వాళ్ళు చెప్పకుండా ఉండి ఉండవచ్చు. ఇలాంటి మాటల్ని పట్టుకొని మనల్ని మనం విశ్లేషించుకోవాలి. అలా అని వాళ్ళు చెప్పిన ప్రతి మాటనీ మనసులో పెట్టుకుని బాధపడనవసరం లేదు. చేయవలసిందల్లా కేవలం విశ్లేషించుకోవటం మాత్రమే! బాధపడటం కాదు!!

ఇందులో మరో చిక్కు కూడా ఉంది. మనచుట్టూ ఉన్న చాలామంది మన గురించి ఏమీ తెలియకుండానే, మనని కలుసుకోకుండానే మనపట్ల ఒక

అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకుని ఉంటారు. అది చాలావరకు వాళ్ళకి మూడో వ్యక్తి చెప్పినదో, వెలిబుచ్చినదో అయి వుంటుంది. ఆ అభిప్రాయం పాజిటివ్‌గా ఉంటే పరవాలేదు కానీ, నెగెటివ్‌గా ఉంటే మాత్రం దాన్ని పోగొట్టే ప్రయత్నం మనం చేయాలి.

ఆది-అంత్య నిష్ఠూరాలు : విజయంలో భాగస్వామ్యం ఇద్దరు వ్యక్తులకు సంబంధించినది. వారు అంతకుముందు ఒకరికొకరు తెలియదు. ముఖ్యంగా భార్యాభర్తలు! అందువల్ల వివాహవేదిక దగ్గర నుంచి ఈ బాడీలాంగ్వేజ్‌ని ఎంతో జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. పెళ్ళిపీటల మీద భర్త చౌకబారు జోకులు వేయటం భార్యకి నచ్చకపోవచ్చు. ఇది తొలిమెట్టు. పెళ్ళిలో దుందుడుకుతనం, తొలి రాత్రే ఎక్కువ ఆవేశపడటం-మొదలైనవి స్త్రీలో ఒక నెగటివ్ ఫీలింగ్‌ని కలగజేసే అవకాశం ఉంది. అదేవిధంగా స్త్రీలలో అయితే మితిమీరిన సిగ్గు, మొహమాటం, ఇంట్రావర్ట్‌గా ఉండటం మొదలైనవి మైనస్ పాయింట్స్‌గా భావించవచ్చు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, ప్రప్రథమంగా మనం ఏ విధంగా ఉంటే అవతలివాళ్ళు ఇష్టపడతారో తెలుసుకోగలగాలి. రిజర్వ్‌డ్‌నెస్ ఇష్టమైన పెళ్ళి కూతురు, పెళ్ళి పీటల మీద మరదలితో జోకు వేసే భర్తని ఇష్టపడదు. మొహమాటం కోసం నవ్వొచ్చు. అదే గొప్ప విజయంగా భావించి పేట్రేగి పోకూడదు. ఇది ఒక వైపు.

వీలైనంతవరకు అవతలి వాళ్ళకు మన స్వభావం ఏమిటో, ఏ యే పరిస్థితుల్లో మనం ఎలా ప్రవర్తిస్తామో ముందే తెలియజేయటం మంచిది. ఒక్కసారి మనం మన మనస్తత్వం మీద 'ముసుగు' వేసుకుని ప్రవర్తించటం

మొదలుపెడితే, వాళ్ళతో కొనసాగినంతకాలం అదే ముసుగుని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవలసి వస్తుంది. ముందే చెప్పినట్టు మనకు తెలియకుండా యథాలాపంగా అప్పుడప్పుడు ముసుగుని తొలగిస్తూంటాము. అటువంటి పరిస్థితులలో వాళ్ళు మన అసలు స్వరూపాన్ని చూస్తారు. అప్పటివరకూ వాళ్ళు భావించింది వేరు, గమనించింది వేరు అవడంతో వారికి మనమీది మంచి అభిప్రాయం తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అందువల్ల మన స్వభావాన్ని మొదటి పరిచయంలోనే (అది చాలాకాలం కొనసాగే పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు) అవతలి వారికి తేటతెల్లం చేయటం మంచిది. అది వారికి నచ్చకపోతే మొదట్లోనే వారు మన నుంచి దూరమవుతారు. అంత్య నిష్ఠూరం కన్నా ఆది నిష్ఠూరం మంచిదని మన పెద్దలన్నది అందుకే!

అయితే ప్రతిసారీ ఈ సామెత వర్తించదు. ఆది నిష్ఠూరమే మంచిదని చెప్పి అవతలి వారితో పరిచయం ఏర్పడగానే మనం మన గురించి వెల్లడించుకోనక్కరలేదు. ఆ పరిచయం ఆవశ్యకత (అది ఎంతకాలం కొనసాగుతుందో, దానివల్ల వల్లే లాభనష్టాలు) బేరీజు వేసుకుని మనం మన బాడీలాంగ్వేజ్‌ని సరిదిద్దుకోవలసి వుంటుంది. ఉదాహరణకి మనం రైలులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు ఎవరైనా పరిచయమైతే, మన గుణగణాలు, బలహీనతలు, కోపతాపాలు అవీ విప్పి చెప్పనక్కరలేదు. చిరునవ్వుతో కొంతసేపు సంభాషణ చాలు. అదే–జీవిత భాగస్వామితో అయితే.... ఏ పరిస్థితుల్లో బ్రేక్ అవుతామో, ఏ పాయింట్ దగ్గర విసుగూ, కోపం వస్తాయో క్లియర్‌గా తెలియజేయటం మంచిది.

అందుకే "ఏ నిష్ఠూరం ఎక్కడ మంచిది" అన్న విషయాన్ని ఆ పరిచయం ప్రాముఖ్యతను బట్టి నిర్ణయించు కుంటూండాలి.

మనం మన బాడీలాంగ్వేజ్‌ని ఎలా ప్రదర్శిస్తున్నామో, అవతలి వారి బాడీలాంగ్వేజ్‌ని అదేవిధంగా గుర్తుపట్టే సునిశితమైన చూపు కలిగి ఉంటే మంచిది. తెలిసో, తెలియకో యథాలాపంగానే అవతలివారు ఒక మాట అనటమో, ఒక చేష్ట ద్వారానో తమ ప్రవర్తనను బయట పెడ్తూంటారు. ఇటువంటివి తొందరగా పసిగట్టగలిగితే వారితో స్నేహం ఏ లెవల్లో కొనసాగించవచ్చో అర్థం అవుతుంది. అంతే కాకుండా జీవిత భాగస్వామ్యంలో అవతలి వారి బాడీలాంగ్వేజ్‌ని తొందరగా గుర్తించగలిగితే, వారితో విభేదాలు తక్కువ స్థాయిలో ఉండేటట్టు మనని మనం సరిదిద్దుకోవచ్చు.

చిన్న చిన్న విషయాలు గమనించటం ద్వారా అవతలి వాళ్ళ మనస్తత్వం గ్రహించటానికి.... ఒక పెద్ద డబ్బాలోనుంచి చిన్న సీసాలోకి కిరసనాయిలు ఒంపే సందర్భం ఉదాహరణగా తీసుకుందాం! కొంతమంది డబ్బా అదాటున ఒంపి, కిరసనాయిల్ ఒక్క ఉదుటున పడటం గమనించి వెంటనే తప్పు సరిదిద్దుకుని జాగ్రత్తగా పోయటం ప్రారంభిస్తారు. మరికొంతమంది మొదటినుంచి అతి జాగ్రత్తతో కొద్దికొద్దిగా ఒంపుతూ అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ సమయాన్ని వృథా పరుస్తారు. మరికొంతమంది మొదట్లో జాగ్రత్తగా పోసి, ఇక సీసా నిండుతుందన్న సందర్భంలో రిలాక్స్ అయి, చివర్లో కింద ఒలకబోస్తారు.

చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే మొదటి నుండి చివరి వరకు ఏకాగ్రతతో నింపి తక్కువ సమయంలో ఫలితం సాధిస్తారు.

ఈ విధంగా మనం వారి వారి మనస్తత్వాన్ని అంచనా వేయవచ్చు.

అయితే ఇప్పుడు మనం చర్చిస్తున్నది అవతలివారి గురించి కాదు.... మన గురించి! అవతలివాళ్ళూ మన ప్రవర్తనను ఇదే విధంగా గమనిస్తూంటారు. మనం బ్రతుకుతున్నది వారికోసం కాకపోవచ్చు; మనకోసమే అవ్వొచ్చు. అది వేరే విషయం.

చాలాకాలం క్రితం, అంటే దాదాపు 18 సంవత్సరాల క్రితం నేనో కథ రాశాను. ఆ కథ పేరు 'బఫే'. ఆ పార్టీలో ఆహార పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఆహూతులు చాలామంది ఉంటారు. వాళ్ళందరూ సమాజంలో ఉన్నతస్థానంలో ఉన్నవాళ్ళు. కలెక్టర్లు, వ్యాపారవేత్తలు, మంత్రులూ అందరూ అక్కడ వుంటారు. అప్పటికే లంచ్‌కి చాలా ఆలస్యం అవుతుంది. టేబుల్ మీద ఉన్న కొద్ది ఆహార పదార్థాల్నీ (ముఖ్యంగా చికెన్ ముక్కల్ని) ప్లేట్లలోకి తీసుకోవటం కోసం వాళ్ళందరూ చాలా 'నాగరికంగా' కాట్లకుక్కల్లా దెబ్బలాడుకుంటారు. తమ ఆకలి బయట పెట్టకుండా నాజూగ్గా కనపడటానికి ప్రయత్నించి ఫెయిలవుతారు.

విపత్కర పరిస్థితిలో మనిషి ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తాడు అని చెప్పడానికి ఈ కథ ఒక ఉదాహరణ. నిజానికి ఇలా ప్రవర్తించకుండా వాళ్ళు తమ ఆఫీసులకు వచ్చేసిన తరువాత బయటి నుండి ఆహారాన్ని తెప్పించుకోవచ్చు. కానీ సాధారణ పరిస్థితిలో మనిషి అలా ప్రవర్తించడు. సంస్కారయుతంగా ప్రవర్తించటం అనే జన్మతః రాదు. ప్రతి మనిషీ నేర్చుకోవాలి. రైల్వే కంపార్ట్‌మెంట్‌లోనూ, ఇంకొకరి టాయిలెట్‌లోనూ శుభ్రపర్చటానికి నీళ్ళు పోయటం కూడా ఇందులో ఒక భాగమే.

ఇంతకీ సంస్కారం అంటే ఏమిటి?

సంస్కారమనేది పెద్ద విషయమేమీ కాదు; నిర్వచించటం పెద్ద కష్టమూ కాదు. అనవసరంగా దీనికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇచ్చి కంగారుపడుతూంటాము.

1. సంస్కారం అంటే అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా మనం 'మంచి ఆశయం'తో బతకటం. మనసా, వాచా, కర్మణా మంచిని నమ్మటం. ఒకసారి ఈ ఫిలాసఫీ అర్థం చేసుకోగలిగితే సంస్కారం దానంతట అదే వస్తుంది.
2. మనకన్నా అధికులపట్ల, ఉన్నతులపట్ల ఎప్పుడూ మంచిగానే ప్రవర్తిస్తాము. దురదృష్టవశాత్తూ మనకన్నా తక్కువ వాళ్ళపట్ల మనం అలా ప్రవర్తించం. చిన్నపిల్లలు, బిచ్చగాళ్ళు, మనదగ్గర పనిచేసే సేవకులూ.... వీళ్ళందరి పట్లా మనం అభిమానంతో, కనికరంతో, ప్రేమతో, బతకటమే సంస్కారం. ఇది అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన పాయింట్.
3. వ్యవహారాల్ని మనం ఎలా నిర్వహిస్తాం అనేది సంస్కారంలో మూడవ పాయింట్. ఒక వ్యవహారాన్ని వ్యాపారపరంగా నిర్వహించవలసి వచ్చినప్పుడు మనం ఒక మెట్టు పై స్థాయిలో ఉంటే, అవతలివాళ్ళను ఇరుకున పెట్టి విజయాన్ని సాధించవచ్చు. అలా కాకుండా వాళ్ళవైపు నుండి కూడా ఆలోచించి ఇద్దరికీ లాభం కలిగే స్థాయిలో ఆ వ్యవహారాన్ని సెటిల్ చేయటమన్నది ఉత్తమమైన పద్ధతి.

4. అవతలి వ్యక్తిలోని మంచి గుణాన్ని మనస్ఫూర్తిగా ఒప్పుకోవటమనేది సంస్కారంలో నాలుగవ పాయింట్. అలా అని చెప్పి అవసరం లేకపోయినా పొగుడుతూ కూర్చుంటే, ఆ విషయాన్ని తెలుసుకోలేనంత మూర్ఖుడై ఉండడు అవతలి వ్యక్తి. భట్రాజు పొగడ్త అనేది ఎప్పుడూ మూర్ఖులనే సంతృప్తి పరుస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి ఏ మాత్రం తెలివైన వాడైనా అది తన గురించి చెబుతున్న వాస్తవమో, పొగడ్తో సులభంగానే తెలుసుకోగలడు. అతడు ఆ పొగడ్తను ఆనందించవచ్చు. కానీ పొగిడేవాడిపట్ల మాత్రం అతనికి తేలిక అభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. అవతలి వ్యక్తిలో ఉన్న మంచి గుణాన్ని మెచ్చుకోవటం వేరు. అనవసరమైన పొగడ్త వేరు. మొదటిది సంస్కారానికి చిహ్నం. రెండవది చౌకబారుతనానికి చిహ్నం.

* * *

రోడ్డు చివర "నేను"

గమ్యం నిర్ధారించుకోవటం చాలా సులభం. చాలా చాలా సులభం. కానీ దాన్ని చేరే దారి, గమ్యం చేరడానికి వాడే వాహనం, రోడ్డు మీద గతుకుల్ని ముందే పసిగట్టటం, కష్టనష్టాలు అంచనా వేయటం, ఇవన్నీ కష్టం.

"భయం కలిగించే అడ్డంకులన్నీ–గమ్యం మీద నుంచి కళ్ళు తిప్పటం వలనే కనపడతాయి" అంటాడు హెన్రీ ఫోర్డ్.

హైద్రాబాద్‌లో పెద్ద ఎత్తున వ్యక్తిత్వ వికాస కోర్సు నిర్వహిస్తున్న ఒక సంస్థ– తన ట్రైనింగ్‌లో భాగంగా ఒక బాచ్‌ని నాతో ఇంటర్వ్యూ కోసం పంపింది. అందులో ఒక యువకుడికీ నాకు మధ్య జరిగిన సంభాషణ ఈ విధంగా సాగింది.

"మీరే గోల్ పెట్టుకున్నారు?"

"పారిశ్రామిక వేత్తనవ్వాలి అని"

"ప్రస్తుతం ఏం చేస్తున్నారు?"

"ఇంజనీరింగ్ ఫైనల్ చదువుతున్నాను"

"ఆస్తి వుందా?"

"చిన్న ఇల్లు వుంది."

"ఇతర కుటుంబ సభ్యుల సంపాదన?"

"లేదు"

"మరి పరిశ్రమ ఎలా పెడతారు? చాలా చిన్నస్థాయి నుంచి అష్టకష్టాలు పడి లక్షాధికారులైన పారిశ్రామికవేత్తలు మీ ఆదర్శమా?"

"ఇప్పుడే కాదు. కొంతకాలం ఉద్యోగం చేయదల్చుకున్నాను"

"పరిశ్రమకి కావల్సినంత డబ్బు జీవితంలో కూడబెట్టగలరా?"

(సమాధానం లేదు).

"నెల జీతానికి ఒకసారి అలవాటుపడ్డాక మళ్ళీ ఉద్యోగం మానేసి, క్రింది స్థాయి నుంచీ కష్టపడగలరా? అప్పటికి వివాహం జరిగి బాధ్యతలు ఎక్కువ అవుతాయేమో...."

(సమాధానం లేదు).

"పోనీ మీ వివాహాన్ని పదేళ్ళు వాయిదా వేసుకుని ఇదే లక్షణంగా కొనసాగాలనుకుంటున్నారా!"

"ఇంట్లో వప్పుకోరు. ఒక్కడే కొడుకుని."

"....పోనీ కట్నం తీసుకుని ఆ డబ్బు పెట్టుబడిగా పెట్టి...."

"ఊహూ. నేను కట్నం తీసుకోను."

"మీరీ గోల్ సెట్ చేసుకుని ఎన్నాళ్ళయింది? ఇంతకాలం దీని గురించి ఏం ఆలోచించారు?"

"ఇంకా ఆలోచించలేదు. గోల్ అయితే వుంది."

ఈ విధంగా సాగింది సంభాషణ.

*   *   *

ప్రతివారూ కేవలం గమ్యం నిర్ధారించుకోవటమే కాకుండా, దాన్ని చేరుకోవటానికి ఏం చెయ్యాలో ఆలోచించాలి. అందుకే పై ఉదాహరణ చెప్పింది.

వందమంది అవివాహితుల్ని–తమ భష్యత్ వైవాహిక జీవితం గురించి హిపోక్రసీ లేకుండా వ్రాయమంటే ఇలా వ్రాస్తారు. ***"…. ఒక చక్కటి సంసారం గురించి నేను కలలు కంటున్నాను. నన్ను మనస్ఫూర్తిగా ప్రేమించే భాగస్వామి కావాలి. నా మనసు తెలుసుకొని ప్రవర్తించాలి. నా వ్యక్తిత్వాన్ని గుర్తించి గౌరవించాలి. మా సంసారం చూసి అందరూ ఈర్ష్య పడాలి. బాధ్యతలూ బాధలూ ఎప్పుడూ వుండేవే. కనీసం కొంతకాలమైనా వీటికి దూరంగా వుండాలి. ఆ హనీమూన్ జ్ఞాపకాలు మమ్మల్ని చాలాకాలం వెంటాడేలా వుండాలి. కార్లూ, బంగళాలూ అవసరం లేదు. అవతల వ్యక్తి అర్థం చేసుకుంటే చాలు….."***

పై వాక్యాల్లో ముప్పై శాతం కల! మిగతా డెబ్బై శాతం అవతలి భాగస్వామి చెయ్యవలసినది!! ఇప్పుడు మళ్ళీ ఆ పారాగ్రాఫుని తిరిగి చదవండి. అదే అర్థం ఈసారి స్ఫురిస్తోంది కదూ. తాను చెయ్యవలసిన దాని గురించి ఆలోచించకుండా, అవతలి వారు చెయ్యవలసింది ఆలోచించటం వల్ల వచ్చిన చిక్కు ఇది. కలో గంజో, త్రాగి బ్రతకటం–అన్న ఆలోచన కూడా నిరర్థకమైనదే. కొందరు ఆడవాళ్ళు తమకి చీరెల మీదా బంగారం మీదా, ఇంటరెస్ట్ లేదని చెప్పుకుంటారు. కానీ ఫాను, మంచం మీద పరుపు, మంచి చెప్పులు కనీసం కావాలి కదా! అవి సాధించటం కూడా ఒక గమ్యమే.

గమ్యాన్ని 'ఒకరు' ప్లాన్ చేయటం కన్నా – ఇద్దరు కలిసి ప్లాన్ చేస్తే ఎక్కువ లాభం వుంటుంది. ఒకరి స్ట్రాంగ్ పాయింట్సూ, బలహీనతలూ పక్కవారికి బాగా తెలుస్తాయి. పోతే స్ట్రాంగ్ పాయింట్స్‌ని పట్టుకుని ప్రోత్సహించటం మానేసి, బలహీనతల్ని పట్టుకుని దెప్పి పొడవటం వలనే చాలా సంసారాలు అపజయంవైపు సాగిపోతున్నాయి. అలా కాని ఒక సందర్భాన్ని చదవండి.

అతడు కస్టమ్స్ హవుస్‌లో ఉద్యోగి. ఆ రోజు మామూలుకన్నా ముందుగానే ఇంటికొచ్చాడు, తన ఉద్యోగం పోయిందని భార్యకి చెప్పటానికి!

"కస్టమ్స్ ఉద్యోగిగా నేను పనికిరానని నాకు తెలుసు. ఇన్నేళ్ళపాటు నన్ను భరించారంటేనే ఆశ్చర్యంగా వుంది" విషాదంగా అన్నాడు.

"...నాకు మాత్రం ఆనందంగా వుంది." అంది అతడి భార్య. "మనం తీసుకోలేని నిర్ణయాన్ని వాళ్ళు తీసుకొన్నారన్నమాట. ఇప్పుడిక మీరు హాయిగా ఆ పుస్తకాన్ని వ్రాయటం ప్రారంభించవచ్చు...."

"ఏమిటి నువ్వు అంటున్నది?"

"మీరెప్పట్నుంచో అనుకుంటున్న ఆ కథాంశంతో మీ రచన ప్రారంభించవచ్చు. ఇంత ఖాళీ మళ్ళీ దొరకదు... మీలో కస్టమ్స్ ఆఫీసులో నిరర్థకంగా పనిచేసే ఉద్యోగి లేడు. ఒక మంచి రచయిత వున్నాడు....."

"కానీ తిండి?"

ఆమె చూపించిన డబ్బు చూసి అతడాశ్చర్యపోయాడు. "ఎక్కడిది ఇది". అని అడిగాడు.

ఆమె అతడి దగ్గిరగా వచ్చి అన్నది "ఏదో ఒకరోజు మీరొక మాస్టర్ పీస్ వ్రాస్తారని నాకు తెలుసు. అందుకే మీరిచ్చిన జీతంలోంచి కొద్దికొద్దిగా తీసి దాస్తూవచ్చాను. పొదుపుగా వాడుకుంటే అది చాలు..." ఆమె కంఠం నమ్మకంగా, స్థిరంగా పలికింది.

ఆ నమ్మకం లోంచి, స్థిరత్వం లోంచి – అమెరికన్, సాహిత్యాన్ని కుదిపేసిన ***THE SCARLET LETTER*** *అన్న నవల పుట్టింది.*

దానిమీద ఆ దంపతులకి మూడున్నర కోట్లు రాయల్టీ లభించింది.

ఉపసంహారం

'నేను' ఆనందంగా వుండాలంటే ఏం చేయాలి?

...........నేర్చుకోవాలి. నేర్చుకుంటూనే వుండాలి. నిరంతర సాధనలో ఆనందం పొందటం నేర్చుకోవాలి. అయితే, ఎంతో ముఖ్యమైన విషయాల్ని మనం తేలిగ్గా తీసుకుంటాం. ఉదాహరణకి చాలా గమ్మత్తయిన విషయం ఒకటి చర్చిద్దాం!

స్కూల్లో చేరి కుర్రవాడు ఫస్ట్‌మార్క్ రావటంకోసం చాలా కష్టపడతాడు. ఆఫీసులో కొత్తగా జాయిన్ అయిన ఉద్యోగిని పై అధికారుల్ని మెప్పించటం కోసం బండెడు చాకిరీ చేస్తుంది.

చాలా చిత్రంగా, కొత్తగా పెళ్ళి చేసుకున్న దంపతులు–'ఒకర్నొకరు మెప్పించటం' అన్న విషయాన్ని చాలా తొందరగా మర్చిపోతారు. (దానికి చాలా కారణాలు వుండొచ్చు. మెప్పించి ఏం లాభం? అవతలి వాళ్ళు దాన్ని గ్రహిస్తే కదా... వగైరా..... ఇక్కడ చర్చ అది కాదు).

కారు డ్రైవింగ్ నేర్చుకున్నంత ఏకాగ్రతతో వంటచేయటం నేర్చుకోరు కొందరు. సంక్రాంతికి మాత్రమే ఇంటిముందు ముగ్గు వేస్తే చాలనుకుంటారు కొందరు. బట్టలు వున్నంత నీట్‌గా శరీరాన్ని వుంచుకోరు కొందరు.

ఎందుకు?

'మనమే కదా' అన్న తేలిక భావం. లేదా 'ఇంతే కదా' అన్న ఓవర్ కాన్ఫిడెన్సు. సంసారానికీ ఇది వర్తిస్తుంది!!!

ఈ ప్రపంచంలో తేలిగ్గా అందరికీ లభ్యమయ్యేవి కొన్ని వున్నాయి. గాలి, నీరు, మూడోది.... సంసారం! అందుకే వాటి విలువ చాలామందికి తెలీదు. వాటిని నిర్లక్ష్యంగా వాడి పాడు చేస్తారు.

నీరు క్రమక్రమంగా ఖరీదైన వస్తువుగా మారిపోయింది. గాలి, మన ప్రమేయం లేకుండానే కలుషితమైపోతోంది. సంసారం పాడవకుండా చేసుకోవటం ఒక్కటే మన చేతుల్లో వుంది. జాన్ హోల్ట్ చెప్పినట్టు ప్రేమించటం, ప్రేమించబడటం, ప్రేమని నిలుపుకోవటం కూడా కళలే. మూడోది మరీ కష్టం.

మనుషుల్లో కూడా మూడు రకాలు వున్నారంటాడు బెంజిమిన్ ఫ్రాంక్లిన్. 1. కదల్చటం సాధ్యంకాని వాళ్ళు (Immovable), 2. కదిపితే కదిలే వాళ్ళు (Movable), 3. తామంతట తాము కదిలే వాళ్ళు. మొగవాళ్ళకి రెండో రకం స్త్రీలు, ఆడవాళ్ళకి మూడోరకం భర్తలూ నచ్చుతారు (ట). ప్రతివాళ్ళూ మాత్రం తాము మూడో రకానికి చెందినవారమే అనుకుంటారు. ఏం లాభం? కేవలం అనుకుంటే సరిపోదు. ప్రయత్నించాలి.

ఇవన్నీ నేర్చుకుంటే వస్తాయా? అంటారు చాలామంది. నేర్చుకోవటానికి ముందు విశ్లేషించుకోవాలి. విశ్లేషించుకుంటే వస్తాయి. నిజజీవితానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో విషయాలు దాంపత్యంలో కూడా వున్నాయి. కమ్యూనికేషన్, ప్లానింగ్, డెసిషన్ మేకింగ్ లాంటి వ్యాపార విషయాలన్నీ దాంపత్యానికి కూడా వర్తిస్తాయి. విద్యార్థులకి భవిష్యత్తులో ఏమాత్రం ఉపయోగపడని ఎన్నో విషయాల్ని బోధనాంశాలుగా పెట్టే మేధావులు–ఇటువంటి విషయాల్ని ఎందుకు సబ్జెక్ట్సగా పెట్టరో అర్థం కాదు.

ఎవరింట్లోనన్నా వీణ కనపడితే "ఎవరికుందీ ఇంటరెస్టు" అని అడిగామనుకోండి. "మా అమ్మాయి వాయిస్తుంది" అంటారు–లేదా "మా అమ్మాయి నేర్చుకుంటోంది" అంటారు. దీనివల్ల దీనికి రెండు దశలున్నాయని తెలుస్తుంది.

1. నేర్చుకోవటం. 2. వాయించటం.

దీన్ని మరోలా చెప్పాలంటే – వాయించటం వచ్చేవరకూ నేర్చుకోవటం.

అదేమాట ఇంకోలా చెప్పాలంటే – వాయించటం వచ్చాక నేర్చుకోవటం మానేసి వాయించటం ప్రారంభించటం. అప్పటి వరకూ వాయిస్తూ నేర్చుకోవటం.

ఇదంతా చాలా అర్ధరహితంగా లేదూ!

అంటే........ రెండు స్థాయిలు లేవు. రెండు దశలు లేవు. ఒకటే దశ. నేర్చుకుంటూ... వాయిస్తూ... అత్యుత్తమ స్థితికి వెళ్ళాక కూడా మరింత సాధన చేస్తూ... శ్రోతల్ని మరింత ఆనందింపచేయటం. ఇది ఉత్తమమైన కళాకారుల లక్షణం. తమ కచేరీలు జనం మెచ్చుకుంటున్నారని తెలిసాక కూడా ఆ కళాకారులు సాధన చేస్తూ, ప్రయోగాలు చేస్తూ కొత్త కొత్త సంగతులు కళలు వేస్తూ తీవెలపై మరింత మోహనంగా రాగాలు ఆలపించే ప్రయత్నం చేస్తారు వారు. డ్రైవింగ్ చేయటం నుంచి, అత్యుత్తమంగా డ్రైవింగ్ చేయటం వరకూ అన్నమాట.

ప్రేమలోనూ అనుబంధంలోనూ అంతే. నిరంతరం ఏదో చేస్తూనే వుండాలి. మొదట్లో చేసినంత కాకపోయినా, కాస్తయినా దాని గురించి సమయం వెచ్చించాలి. దురదృష్టవశాత్తూ – వివాహానికి ముందు, వివాహం జరిగిన కొత్తలో అవతలి భాగస్వామిని ప్రభావితం చేయటానికి పడే కష్టమంతా, కాలక్రమేణా తగ్గించేస్తారు. స్త్రీ అయితే, “ఆ! ఎంత చేసినా గుర్తింపు లేనప్పుడు ఏం లాభం?” అని, పురుషుడైతే, “నాన్సెన్స్! ఇంకా ముఖ్యమైన పనులు బోలెడున్నాయి” అనీ ఈ బాధ్యత నుంచి తేలిగ్గా బయటపడుతుంటారు. ఉచ్ఛస్థితి చేరుకున్న కళాకారుడిలా సాధన చేస్తూపోరు. కాలక్రమేణా ఈ Take it granted mentality భార్యాభర్తల మధ్య నిరాసక్తతని పెంచుకుంటూపోతుంది.

క్రమక్రమంగా తగ్గిపోయిన ఈ ఉత్సాహం – ముక్తసరిగా మాట్లాడుకోవటంలోకి దిగుతుంది. ఆ తరువాత భార్యాభర్తలు ఒకరి మొహంలోకి ఒకరు సూటిగా చూసుకోవటం కూడా తగ్గించేస్తారు. పిల్లలు, బాధ్యత, సమాజం – ఈ మూడే వారికి సంభాషించుకునేలా చేయటం ఎంత దురదృష్టకరమైన పరిణామం!!

సంగీతము, నాట్యము, నాటకమూ మొదలైనవన్నీ కళలు, కానీ అరవై నాలుగు కళల్లో కామశాస్త్రము, వాక్శుద్ధి కూడా వున్నాయి. అంటే ... మరో రకంగా చెప్పాలంటే ప్రేమించటం, ప్రేమించబడటం కూడా చతుష్షష్టి కళల్లో భాగాలే.

సంగీతంలాగే దానికీ సాధన కావాలి.

అందుకే దాంపత్యాన్ని Take it granted గా తీసుకోకూడదు.

నువ్వు

"నువ్వు ఏమిటి అనేది
నా అద్దంలో
కనపడే
నీ ప్రతిబింబం మాత్రమే"

రెండవ అధ్యాయం

నువ్వు

ఈ "కథ" చదవండి. దీన్ని 'జాన్‌గ్రే' వ్రాసాడు

*　　　　　　　　*　　　　　　　　*

మాకు పాప పుట్టిన నెలరోజుల తర్వాత నేను తిరిగి ఆఫీసుకు వెళ్ళాను. బిడ్డ పుట్టిన సంతోషమంతా ఈ నెల రోజులలో ఎగిరిపోయింది. ప్రతి రాత్రీ మా యిద్దరినీ మెలకువగా ఉంచడమే తను ఈ భూమి మీద చేయవలసిన ప్రథమ కర్తవ్యంగా మా పాప భావించినట్టుంది. ప్రతి అరగంటకీ లేచి ఒక అయిదు నిముషాలపాటు అలారంలా ఏడ్చేది.

కాన్పు తర్వాత నా భార్య ఆరోగ్యం అంత బాగాలేదు. రెండు గంటల కొకసారి ఒక పెయిన్ కిల్లర్ వేసుకోమని డాక్టర్ చెప్పాడు. ఓ రోజు నేను ఆఫీసుకి వెళ్ళాక ఆమె దగ్గర మాత్రలు అయిపోయినట్టున్నాయి. కొద్ది దూరంలో మా తమ్ముడి కుటుంబం ఉంది. అక్కడికి ఫోన్ చేసి, మెడికల్ షాప్ నుంచి మాత్రలు తెమ్మని నా భార్య మా తమ్ముడికి చెప్పింది. వాడు ఒక అరగంటలో తీసుకువస్తానని చెప్పి, ఆ తర్వాత కన్వీనియెంట్‌గా మరిచిపోయాడు. నా భార్య దాదాపు రెండు గంటలపాటు అతడికోసం చూసింది. ఈ లోగా నొప్పి ఎక్కువైంది.

మళ్ళీ ఫోన్ చేస్తే అక్కడ ఇంట్లో ఎవరూ లేరు. తనే మెడికల్ షాప్‌కి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించింది. కానీ, కాస్త దూరం నడిచేసరికి భరించలేని నిస్సత్తువ ఆవరించి వెనక్కి తిరిగి వచ్చేసింది. (ఈ విషయాలన్నీ నాకు తర్వాత తెలిశాయి). ఆ సాయంత్రం నేను ఇంటికొచ్చేసరికి పరిస్థితి చాలా దారుణంగా వుంది.

"ఈ రోజంతా నేను బతికున్నానో, చచ్చిపోయానో చూసేవాళ్ళు ఒక్కరూ లేరు. బాధతో విలవిల్లాడిపోయాను" అంటూ అరిచింది.

సానుభూతితో, "నాకు ఫోనెందుకు చెయ్యలేదు?" అన్నాను.

ఆమె వినే మూడ్‌లో లేదు. "మీ ఇంటికి ఫోన్ చేశాను. మీ తమ్ముడు గారికి చెప్పాను. ఆయన మరిచిపోయాడనుకుంటా, తర్వాత ఫోన్ చేస్తే ఎవరూ లేరు. చివరికి నేనే మెడికల్ షాప్‌కి వెడదామనుకున్నాను. పిల్లలు కావాలి కానీ, ఏదైనా కొద్దిగా అనారోగ్యం వస్తే మాత్రం ఎవరూ పట్టించుకోరు. ఎందుకీ వెధవ బతుకు!" అంటూ కోపంగా అరవసాగింది.

సరిగ్గా ఈ పాయింట్ దగ్గర నేను బరస్ట్ అయ్యాను. నిజానికి గత వారం రోజుల నుంచీ నేను చాలా అలసిపోయి ఉన్నాను. ఆఫీసులో నేను లేకపోవడంతో పని చాలా పేరుకుపోయింది. మరొకవైపు నిద్ర. ఏదో తప్పంతా నాదైనట్టు నా భార్య నిష్ఠూరమాడడం నేనలా కోపంతో బద్దలవ్వడానికి కారణం. అంతేకాదు. సాధారణంగా ఒక పాప పుడితే నెల రోజులపాటు ఏ భర్తా సెలవు పెట్టి ఇంట్లో కూర్చోడు. నిజంగా, నేనెంతో ఆత్మీయంగా సేవలు చేసాను. నేను చేసినదంగా ఒక్క మాటలో తీసి పారేసింది. తన మాత్రలు అయిపోయాయన్న విషయం నాకు ఎలా తెలుస్తుంది? ఇంత చిన్న సంగతి తను గుర్తించకుండా ఈ విధంగా

మాట్లాడడం బహుశా నేను బరస్ట్ అవడానికి కారణమై ఉంటుంది. ఇద్దరం మాట మీద మాటనుకున్నాం. నేను విసుగుతో ఆ గదిలోనుంచి బయటపడడానికి ద్వారం దగ్గరికి వెళ్ళాను. అప్పటికే మేమిద్దరం సభ్యతాయుతమైన మానవ సంబంధాల సరిహద్దుల్ని అధిగమించి మాట్లాడుకున్నట్టుగా నాకు తోచింది.

తలుపు విసురుగా వేస్తూ ముందుకి నడవబోయాను. సరిగ్గా అప్పుడు ఒక చిన్న విషయం జరిగింది. అది మొత్తం నా ఆలోచనా దృక్పథాన్నే మార్చేసింది. ఈ పుస్తకం రాయడానికి కారణం అదే!

ఆమె అంది – "వెళ్ళకండి. ప్లీజ్.... వెళ్ళకండి! ఇప్పుడే... ఇప్పుడే నాకు మీ అవసరం చాలా వుంది. నాకు నిజంగా.... నిజంగా చాలా బాధగా ఉంది. చాలా రోజుల నుంచి నిద్రలేదు. మరొకవైపు బాధ. ప్లీజ్.... నన్నర్థం చేసుకోండి!"

నేనొక క్షణం ఆగాను.

ఆమె కొనసాగించింది. "మనిద్దరం బాగున్నప్పుడు నిజంగా ఎంతో బాగున్నాం. ఇప్పుడు నేను కాస్త బాగా లేకపోయేసరికి మీరు అలా అంత కోపంగా వెళ్ళి పోతారా?" అంది. ఆమె కంఠం రుద్ధమైంది. "ప్రస్తుతం నా ఒంట్లో ఏమీ బాలేదు? నేను మీకేమీ చేయలేకపోవచ్చు. కానీ ఇప్పుడే... ఇప్పుడే మీరు నాకు కావాలి. కాస్త దగ్గరికి రండి. ప్లీజ్! ఏం మాట్లాడొద్దు. నన్ను... నన్ను..." ఆమె వెక్కి వెక్కి ఏడవసాగింది.

ఒక అపరాధ భావన నన్ను చుట్టుముట్టింది. నెమ్మదిగా ఆమె దగ్గరికి వెళ్ళాను. భుజాల చుట్టూ చేయివేసి దగ్గరికి తీసుకున్నాను. ఆమె నా గుండెల మీద తలాన్చి కొంచెంసేపు అలా ఏడుస్తూండిపోయింది. ఆపై నెమ్మదిగా ఏడుపు

తగ్గిపోయింది. కొన్ని క్షణాలపాటు మౌనంగా ఉండి, నెమ్మదిగా మొహం పైకెత్తి నా గడ్డం మీద ముద్దు పెట్టుకుంది. ఏ భాషలోనూ చెప్పలేని ఒక కృతజ్ఞతా భావం అది! నాకెందుకో నా ప్రవర్తన నాకే చాలా గిల్టీగా అనిపించింది. అలా మేమిద్దరం ఒకరినొకరు పొదివి పట్టుకున్న సమయంలో నా మనసులో ఏవో రకరకాల పరస్పర విరుద్ధభావాలు రూపు దిద్దుకోసాగాయి. ఒక గొప్ప సత్యం నెమ్మదిగా పొరలు విప్పుకుని బయటపడుతున్నట్లు అనిపించింది.

సరిగ్గా ఆ సమయంలోనే ప్రేమకి సరైన అర్థం తెలిసింది. ప్రేమ .... అన్ కండిషనల్ ప్రేమ! ఏ నిబంధనలూ లేని ప్రేమ .... ఇప్పటి వరకూ చాలా గొప్ప ప్రేమికుడిగా నన్ను నేను ఊహించుకుంటూ ఉండేవాణ్ణి. ఇప్పటికీ నేను గొప్ప ప్రేమికుడినే – అవతలినుంచి నాకు అన్ని సౌఖ్యాలూ లభిస్తునంతవరకూ!

అవతలి వ్యక్తి వేదనని, విషాదాన్నీ మాత్రమే నేను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోయాను. నా వాదన కరెక్ట్ అయుండవచ్చు. కానీ వాదన కరెక్ట్ అవడం వేరు. అవతలివారి వాదనని అర్థం చేసుకోవడం వేరు. అవతలి వారి వాదన కరెక్ట్‌గా లేదని అర్థం చేసుకుని కూడా ఆ బలహీనత మీద ఆడుకోవడం దారుణం. అలా కాకుండా అవతలివారి మానసిక స్థితిని అర్థం చేసుకున్నవాడే గొప్ప ప్రేమికుడు అవుతాడు.

ఆ క్షణం నుంచి నేను ఆమెని వదల్లేదు. వదలడమంటే ఇక్కడ శారీరకంగా, భౌతికంగా కాదు. మానసికంగా! వీలైనంతవరకూ ఆమెకి మానసిక ధైర్యాన్ని ఇవ్వడానికి ప్రయత్నించాను. నిజమైన ప్రేమంటే ఏమిటో తెలిసింది. ప్రేమంటే అది అవతలివారి పట్ల మనం తీసుకునే శ్రద్ధ. ఒక నమ్మకాన్ని

కలిగించడం! అవసరమైనప్పుడు నేనున్నానన్న ధైర్యాన్నివ్వడం. అదే ప్రేమంటే! ఇదేమీ పెద్ద కష్టమైన విషయంగా నాకు తోచలేదు. అంతేకాదు. ఇలాంటి ప్రవర్తన వల్ల నేను మునుపటికన్నా ఎక్కువ ఆనందం పొందసాగాను.

ఇదంతా నాకింతకు ముందెందుకు తెలియదు? ఆమె ఏమడిగింది? తను కష్టంలో ఉన్నప్పుడు భుజాల చుట్టూ చేయివేసి కాస్త మానసిక స్థైర్యాన్నివ్వడం... చిన్న కోరిక అది! అదే స్థానంలో నేను కాకుండా ఇంకో స్త్రీ ఉన్నట్టయితే (ఉదాహరణకి ఆమె తల్లికానీ, అక్కకానీ) ఆమె అడక్కుండానే ఆ విధమైన ధైర్యాన్ని ఇచ్చి ఉండేది. కానీ ఒక మగవాడిగా నాకు అప్పటివరకూ తెలియదు. ఒక చిన్న స్పర్శ, సున్నితమైన కౌగిలి, అవతలి వారి మాటలు శ్రద్ధగా వినడం – ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలు ఒక స్త్రీకి ఎంతో ఆనందాన్నిస్తాయని... నిజంగానే అప్పటి వరకూ నాకు తెలియదు. ఇది చెప్పుకోవడానికి నేనేమీ సిగ్గుపడను.

ఈ విషయం అర్థమైన తర్వాత నేను దీని మీద మరికొంత పరిశోధన సాగించాను. ఎన్నో కొత్త కొత్త విషయాలు తెలిశాయి. ఒక సమస్యని ఇద్దరు కలిసి ఇంత సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చా అనిపించింది. ఇంతకుముందు ఇలాంటి సంఘటనే ఎదురైతే నేను వేరే వ్యక్తిలా ఉండేవాడిని. నిశ్శబ్దంగా నా గూడులోకి వెళ్ళిపోవడమో, లేదా నాకు కన్వీనియెంట్‌గా ఉండే విధంగా వాదించడమో, మరీ పరిస్థితి విషమిస్తే మగవాడినన్న అహంకారంతో అవతలి వ్యక్తిని నొక్కెయ్యడమో జరిగేది.

ఆ తర్వాత ఏడు సంవత్సరాల పాటు నేను ఇదే విషయమై ఆలోచిస్తూ, వాటికి ఒక రూపకల్పన చేయడం ప్రారంభించాను. స్త్రీ పురుషుల మధ్య

సంబంధాల్ని విశ్లేషిస్తున్నకొద్దీ కొత్త కొత్త విషయాలు బయటపడ్డాయి. 'ఒకే విషయానికి పురుషుడు ఒక రకంగా స్పందిస్తే, స్త్రీ మరొక రకంగా స్పందిస్తుంది.' అన్న విషయం అర్థమయ్యాక నా పరిశోధన మరింత సులభంగా ముందుకి సాగింది.

'మనం చెప్పేది అవతలి వారు వినాలి' అని కాకుండా, 'అవతలి వారికి అర్థమయ్యేలా మనం చెప్పాలి' అన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవడం మనిషి ప్రథమ కర్తవ్యం అని నాకు బోధపడింది..

ఈ అవగాహన కలిగాక మా బాంధవ్యం గట్టిపడింది. మా తల్లిదండ్రుల మధ్య ఉండే బాంధవ్యం కన్నా మాది బలిష్టంగా ఏర్పడటానికి కారణం ఏమిటా అని ఆలోచించాను. నా తల్లిదండ్రులెప్పుడూ పోట్లాడుకుంటూండేవారు. లేదా, ఒకరిపై ఒకరు అలుగుతూండేవారు. నా అత్తమామలు కూడా ఇందుకు భిన్నమేమీ కాదు. మరి మేము కూడా వారి అంశే కదా! కానీ, కేవలం చిన్న కృషితో మేము ఈ విజయాన్ని సాధించగలిగాము. బహుశా ఈ తరానికున్నంత ఆత్మ పరిశోధన క్రితం తరానికి లేకపోవడమే వారి మధ్య విభేదాలకి కారణమని నేననుకుంటాను. అంతేకాదు, ఇప్పుడు పెరిగినంతగా మానసిక శాస్త్ర ప్రాముఖ్యత ఆ రోజుల్లో లేదు. బహుశా అది కూడా కారణం అయుంటుంది.

అప్పుడే నేను ఈ పుస్తకం రాయడానికి ఉపక్రమించాను. నేను నిర్వహించే వారాంతపు క్లాసులకి వందల సంఖ్యలో దంపతులు వచ్చి నేను చెప్పేది విని తమ దాంపత్యాల్ని బాగుపరచుకొన్నారు. వ్యక్తిత్వాల్ని పెంపొందించుకున్నారు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, ఒకరు చెప్పేది మరొకరు అర్థం చేసుకోగలిగే స్థాయికి

వచ్చారు. ఇదంతా నేను గర్వంగా చెప్పగలను. నాకు వచ్చే వందలాది ఉత్తరాలలో.... తమ వివాహాన్ని నిలిపినందుకు ఎంతోమంది కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఉత్తరాలు రాశారు. ఇది మా కథ.

* * *

ఇప్పటివరకూ మీరు చదివింది జాన్‌గ్రే అనే ఒక ప్రముఖ మానసిక శాస్త్రవేత్త రాసిన ఒక పుస్తకం తాలూకు ముందుమాట. ఈ ఉపోద్ఘాతంలోనే అతడు దాదాపు తన పుస్తకంలో చెప్పవలసినదంతా చెప్పేశాడు. దాని పేరు Men are from Mars – Women are from Venus.

ప్రతి వ్యక్తీ 'తను ప్రేమించాలి, ప్రేమింపబడాలి' అనుకుంటాడు. కానీ ***'ప్రేమించడానికీ, ప్రేమించబడడానికీ ఒక ప్రత్యేకమైన వాతావరణం కావాలి. ఆ పరిస్థితుల్ని నేను సృష్టించుకోవాలి'*** అనుకోడు.

ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తిలో ప్రేమరాహిత్యం మొదలైందో వెంటనే తప్పునంతా అవతలి వ్యక్తి మీదకి తోసేస్తాడు. ***'ఆ అవతలి వ్యక్తి అలా ఉంటే నేనేం చేయగలను? నేనెంతో కష్టపడ్డాను. అయినా ఫలితం దక్కలేదు,'*** అన్న అంతిమ నిర్ణయానికి వచ్చేసి, అక్కడ తన తలుపులు మూసేసుకోవటం జరుగుతుంది.

మనందరం ఒక ముఖ్యాతిముఖ్యమైన విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. స్త్రీ పురుషులు వేర్వేరు విధాలుగా తమ అభిప్రాయాల్ని ప్రకటించడమే కాకుండా, వేర్వేరు పరిస్థితుల్లో వేర్వేరుగా ఆలోచిస్తారు. ప్రతిస్పందిస్తారు. అనుభూతి పొందుతారు. వేర్వేరు పరిస్థితుల్ని వేర్వేరుగా ప్రేమిస్తారు. వేర్వేరు పద్ధతుల్లో అవతలి వ్యక్తి నుంచి తమకి కావలసింది ఆశిస్తారు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా తమ

మెచ్చుకోలునీ, అసంతృప్తినీ వేర్వేరుగా ప్రకటిస్తారు. మరోలా చెప్పాలంటే వారు వేర్వేరు గ్రహాల నుంచి వచ్చిన జీవుల్లా ప్రవర్తిస్తారు.

ఈ పరిస్థితి ఆలోచించి చూడండి..... ఒక స్త్రీ శుక్రగ్రహం నుంచీ, మరొక పురుషుడు కుజ గ్రహం నుంచీ వచ్చి భూమి మీద కలుసుకున్నారనుకుందాం. ఒకరికి మూడుకాళ్ళు, మరొకరికి అయిదు చేతులు ఉన్నాయి. ఒకరికి తల, ఉండవలసిన స్థానంలో లేదు. నడవడానికి ఒకరు కాళ్ళు ఉపయోగిస్తే, మరొకరు పొట్ట ఉపయోగిస్తారు. ఒకరికి కళ్ళున్నాయి. మరొకరికి చెవులున్నాయి. వీళ్ళ కళ్ళు వింటాయి, చూస్తాయి. వాళ్ళ చెవులు కేవలం వినడానికి మాత్రమే! చూడడానికి వారికి ఏ అంగమూ లేదు. మొత్తం మొహంతో చూడగలరు.

ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో వారిద్దరికీ వివాహం జరిగిందనుకుందాం. కుజగ్రహంలో దుఃఖం వస్తే గట్టిగా నవ్వుతారు. శుక్రగ్రహంలో సంతోషమొస్తే ఏడుస్తారు. అలాగే కుజ గ్రహం వ్యక్తి కోపం వస్తే అవతలి వ్యక్తిని ముద్దు పెట్టుకుంటాడు. మరో గ్రహపు వ్యక్తులు కోపం వచ్చినపుడు శీర్షాసనం వేస్తారు.

ఇలా వేర్వేరు గ్రహాలనుంచి వేర్వేరు ఆలోచనా సరళులతో, వేర్వేరు వేర్వేరు ప్రవర్తనా విధానాలతో వచ్చిన ఇద్దరు వ్యక్తులు వివాహం చేసుకుంటే వారు ఎంతకాలం కలిసి ఉండగలరు?

నవ్వొస్తోందా?

ఇదే భూమిమీద కూడా జరుగుతోంది. ముందే చెప్పినట్టు స్త్రీ ఆలోచనా సరళి వేరు. పురుషుడి ఆలోచనా విధానం వేరు. సులభంగా అర్థమవడం కోసం వేర్వేరు గ్రహాల ప్రసక్తి తీసుకురావడం జరిగిందంతే!

అలా అని చెప్పి భార్యాభర్తల మధ్య వచ్చే ప్రతి సమస్యకీ నేను 'క్విక్ ఫిక్స్' లాంటి పరిష్కారాన్ని అందివ్వబోవడం లేదు. కేవలం ఆలోచనల్లో రావలసిన మార్పు గురించి మాత్రమే వివరిస్తున్నాను. ఇందులో నేను వెలిబుచ్చే భావాలన్నీ అందరికీ వర్తించకపోవచ్చు. కానీ కనీసం కొన్నయినా తప్పకుండా వర్తిస్తాయి.

మానసికంగా తాము చాలా దృఢమైన వాళ్ళు అనుకున్న వాళ్ళు కూడా ఒత్తిడి సమయాల్లో తమ బ్యాలెన్స్ కోల్పోవచ్చు. అప్పుడు జీవిత భాగస్వామికి ఆ వ్యక్తి పట్ల అంతవరకూ ఉన్న అభిప్రాయం చెడిపోవచ్చు. అసలే టెన్షన్‌లో ఉన్న ఇవతలి వ్యక్తి, తన భాగస్వామి ఆ టైమ్‌లో తనని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేదు అని ఫీలవ్వచ్చు. ***ఒక గోడ బీటలు వారడానికి ఇంత చిన్న కారణం చాలు***.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, మనం చాలాసార్లు పెద్ద తప్పు చేస్తూ వుంటాం. సమస్య ఏ లెవెల్ వరకూ పెరిగిన తర్వాత మనం మానసికంగా బ్రేక్ అవుతామో అవతలి వ్యక్తి కూడా ఆ లెవెల్‌లోనే బ్రేక్ అవుతారు – అని పొరపాటు పడతాం. మన ఆనంద విషాదాల స్థాయీ, అవతలివారి ఆనంద విషాదాల స్థాయీ ఒకేలా ఉంటాయని భావిస్తాం. మనం అవతలి వారి సానుభూతి, సహాయ సహకారాలు ఏ స్టేజిలో కోరుకుంటామో, అవతలి వారు కూడా ఆ స్టేజి వరకూ అంత ధైర్యంగానే ఉండగలుగుతారు అని నమ్ముతాం. అవతలివారి సమస్య, అసలొక సమస్యలాగే మనకి కనపడదు. మనకి కోపం వచ్చినప్పుడు అవతలివారే ఒక మెట్టుదిగి రావాలని ఎలా అనుకుంటామో, అవతలి వారు కూడా అలాగే అనుకుంటారని భావించం. పురుషుడి కన్నా స్త్రీ తొందరగా బ్రేక్ అవుతుందనీ, స్త్రీ కన్నా పురుషుడు ఎక్కువసేపు తన పట్టు బిగించి ఉంచగలడనీ అర్థం చేసుకోము.

ఇవన్నీ గొప్ప విషయాలేవీ కావనీ, ప్రకృతి సహజ సిద్ధాంతాలనీ మనం గుర్తించం. అంతవరకూ ఎందుకు? ఏదైనా ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు పురుషుడు తన గూడులోకి వెళ్ళిపోయి నిశ్శబ్దంగా ఉండాలని కోరుకుంటాడు. అదే స్త్రీ అయితే ఏదైనా ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు దాని గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడాలనుకుంటుంది. ఈ విషయం మీరు గమనించారా?

ఏదైనా ఒక క్లిష్టమైన పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు పురుషుడు గాలి పీల్చుకోవడానికి మరింత విశాలమైన ఖాళీ స్థలం కావాలనుకుంటాడు. ఆ స్థలంలో తను ఒం...ట...రి...గా వుండాలనుకుంటాడు. స్త్రీ – అతనికి స్వాంతన ఇవ్వడం కోసం ఆ ఇరుకు సందులోకి ప్రవేశించాలనుకుంటుంది.

ఇలాంటివి ఎన్నో ...... ఎన్నెన్నో.

నిశ్చయంగా మన తర్వాతి తరం పిల్లలు ఇంతకన్నా మంచి ప్రపంచాన్ని ఆశిస్తున్నారు. తమ తల్లిదండ్రులు తమకి మరింత ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నారు. వారికి ఒక మంచి భవిష్యత్తు ఇవ్వడానికైనా వెంటనే మన ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించాలి. ఇదీ ఆ రచయిత చెప్పింది.

*　　　　*　　　　*

విజయంలో భాగస్వామ్యం 'నువ్వు', 'నేను' అనే రెండు పదాల మీద ఆధారపడి ఉంటుందని ముందే అనుకున్నాం కదా! ***నన్ను నేను తెలుసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, నిన్ను నువ్వు అర్థం చేసుకోవడమూ అంతే ముఖ్యం అనేది సరైన నిర్వచనం కా...దు. 'నన్ను నేను తెలుసుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, నన్ను నువ్వు***

ఎలా అర్థం చేసుకుంటున్నావు అనేది నేను తెలుసుకోవడమూ అంతే ముఖ్యం' అనేది కరెక్ట్ నిర్వచనం.

పై రెండు నిర్వచనాలకీ ఉన్న తేడాని గమనిస్తే ఈ అధ్యాయం ప్రాముఖ్యత బోధపడుతుంది. దాని గురించే ప్రస్తుతం చర్చిద్దాం.

మ్యాజిక్ బాక్స్ పరిష్కారం

ప్రతి సమస్యకీ ఒక పరిష్కారం వుంటుంది. పరిష్కారం కాని సమస్యలకి అసలు జవాబే వుండదు. మనం ఇంత చిన్న విషయం గుర్తించం. సరే ఇంతవరకూ బాగానే ఉంది. కానీ – ఇంతకన్నా పెద్ద తప్పు మరొకటి చేస్తూ వుంటాం. అవతలివారు అడక్కపోయినా – వారి సమస్యకి పరిష్కారం చెప్తాం. మన కోణంలోంచి సమస్యని చూసి – 'ఇలా చెయ్యొచ్చు కదా' అంటాం.

ఇక్కడే పురుషుడి మనస్తత్వానికీ స్త్రీ మనస్తత్వానికీ చాలా తేడా వుంది. ఈ ప్రాతిపదికపై ఇప్పుడు రెండు కోణాల్నుంచీ ఆలోచిద్దాం.

1. *భర్తలు అర్థం చేసుకునే విధానం :*

చాలామంది స్త్రీలు తమ భర్తలపట్ల (లేదా ప్రేమికుల పట్ల) చేసే ఫిర్యాదు ఒకటుంది. ముందే చెప్పినట్టు తొంభైతొమ్మిది శాతం భర్తలు, భార్య తన బాధ చెప్పుకోవడం ప్రారంభించగానే పూర్తిగా వినరు. ఒకటి రెండు నిమిషాలు వినగానే, ఆమె చెప్పేదేమిటో తమకు తెలిసిపోయిందనుకుంటారు. అసలది ఒక సమస్యగా కనపడదు. వెంటనే తమ వద్దనున్న మాజిక్ బాక్స్ లోంచి పరిష్కారం ఒకటి తీసి ఆమెవైపు విసిరేస్తారు. ఇలాంటి పరిష్కారాలు వారివద్దనున్న పెట్టెలో

చాలా ఉంటాయి. అలా విసిరేసిన తరువాత ఇంత అద్భుతమైన పరిష్కారం చెప్పినా ఆమె ఎందుకు అర్థం చేసుకోలేదా అని జాలిగా (లేదా కోపంగా) చూస్తారు.

తమ బాధలు చెప్పుకునే చాలామంది స్త్రీలకి కావల్సింది పరిష్కారాలు కాదు. వినటానికి ఒక మనిషి మాత్రమే. అందుకే భర్తల దగ్గిర తమ మనసు విప్పాలనుకుంటారు. ధైర్యాన్ని, జాలినీ, సానుభూతినీ ఆశిస్తారు. అటువంటప్పుడు ఆ మగవాడు సమస్యని పూర్తిగా వినకుండా తన బాక్స్ లోంచి ఒక పరిష్కారం బయటకు తీయగానే స్త్రీ నిరాశ చెందుతుంది.

తనెంతో విషమమైనదిగా, భయంకరమైనదిగా, పరిష్కారం అస్సల్లేనిదిగా భావించి చెప్పిన సమస్యకి అతడు రెండు నిమిషాల్లోనే అంత సులభమైన పరిష్కారం చెప్పటం ఆమెకి మింగుడు పడదు. అంత సులభమైన సమాధానాన్ని ఆశించదు. మరింత సానుభూతితో వినాలని ఆశిస్తుంది. '..... నువ్వు కాబట్టి ఇంత బాధని ఓర్చుకోగలుగుతున్నావు. ఇంకెవరైనా అయితే పిచ్చెక్కిపోదురు ఈపాటికి' అనాలని ఆశిస్తుంది. అది నిజంగా పెద్ద సమస్య అయుండవచ్చు.

ఒక గృహిణి పొద్దున్న లేవగానే తన ఛాతీలో నొప్పి రావటం గమనించిందనుకుందాం. నాలుగు రోజుల్నుంచీ ఆ విధంగానే ఉంటోంది గానీ, పళ్ళ బిగువున అదిమిపెట్టి పిల్లలకి సమయానికి అన్నీ అమరేలా చేస్తోంది. ఆ రోజు నొప్పి ఎక్కువగా ఉంది. ఊపిరి తీయటానికే బాధగా ఉంటోంది. ఒళ్ళు వెచ్చగా ఉంది. ఆయాసం కూడా వస్తోంది. కళ్ళ వెంట నీళ్ళు కారటం

ప్రారంభమైంది. భర్తని నిద్రలేపి ఛాతినొప్పి గురించి చెప్పింది. 'మొన్న రాత్రి ఆరుబయట పడుకున్నావుగా.... జలుబు చేసుంటుంది' అన్నాడు.

మాజిక్ బాక్స్ పరిష్కారం అంటే ఇది. మొన్న రాత్రి ఆరు బయట పడుకొంటే, నాల్రోజుల క్రితం నుంచీ ఎందుకు నొప్పి వస్తుందీ అని ఆలోచించడు.

అయితే ఇది చిన్న ఉదాహరణ మాత్రమే. జీవితంలో స్త్రీ ఎదుర్కొనే ఎన్నో పెద్ద పెద్ద సమస్యల్ని కూడా ఈ దృష్టితోనే భర్త విశ్లేషిస్తాడు. వచ్చిన చిక్కేమిటంటే పురుషుడు ప్రతిదాన్నీ తన కోణంలోంచే చూస్తాడు. దాంతో అతడికి అవి సమస్యలుగానే కనపడవు.

'వంటింట్లో లైటు వెలగటం లేదు. లోపలికి వెళ్ళటం నాకు భయం'. అంటుందో తెల్లవారుజామున భార్య.

'బల్బు ఎప్పుడు పోయింది?'

'మొన్న'

'మరి నిన్నంతా ఏం చేశావ్? ఈ తెల్లవారుజామున షాపులుండవు. ఆంజనేయ దండకం చదువుకుంటూ లోపలికి వెళ్ళు'.

'నాకు భయం'

'నీ మొహం. భయమేమిటి..... ఇంకో గంటలో తెల్లవారుతుంది. ఈ టైములో అక్కడెవడూ దొంగ ఉండడుగా. అయినా మనింట్లో నీకు భయమేమిటి.... అందులోనూ చీకటంటే?'

నిజంగానే ఆ భర్తకి ఆమె సమస్య అర్థం కాలేదు. ఆమె తన సమస్య చెప్పగానే 'ఇదిగో.... నువ్వు ఇలా చేశావు. అందుకే ఇలా జరిగింది' అంటూ ఒక

నేరారోపణ చేశాడు. ఆ తరువాత తనకు తోచిన రీతిలో పరిష్కార మార్గం చెప్పాడు.

అదే భర్త – అంత క్రితం రోజు ఆఫీసర్ని ఓ పది రోజులు శెలవు అడగటానికి ఎంతో భయపడి ఉండవచ్చు. అది వేరే సంగతి.

ఈ విధంగా పురుషుడెప్పుడూ స్త్రీ సమస్యల్ని వినటానికి సమయం కేటాయించడు. అర్థం చేసుకోవటానికి అసలిష్టపడడు. ఈ విషయాన్ని స్త్రీ అర్థం చేసుకుంటే ఆ దంపతుల మధ్య కమ్యూనికేషన్ మరింత ఎక్కువ అవుతుంది.

2. *భార్యలు అర్థం చేసుకునే విధానం:*

ఇప్పటి వరకూ మనం భర్తలవల్ల భార్యకి వచ్చే బాధ గురించి ఆలోచించాం. ఇప్పుడు భార్యలవల్ల భర్తలకొచ్చే సమస్య చర్చిద్దాం.

'నీ సమస్య కిదమ్మా పరిష్కారం' అని మానసిక శాస్త్రవేత్త చెపితే స్త్రీ ఒప్పుకుంటుందేమోకానీ, భర్త చెపితే ససేమిరా ఒప్పుకోదు.

ముందే చెప్పినట్టు ఏదైనా ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు పురుషుడు తన హృదయాంతర్భాగంలోకి వెళ్ళి, అక్కడ ఒంటరిగా, నిశ్శబ్దంగా ఉంటూ ఆలోచించుకోవాలనుకుంటాడు. 'నేనూ నీతో వస్తా'నంటుంది స్త్రీ. అక్కడే వస్తుంది చిక్కంతా.

కేవలం అతన్ని మార్చటానికే భగవంతుడు తనని ఈ భూమ్మీద పుట్టించాడని ప్రతి భార్యా మనస్ఫూర్తిగా భావిస్తుంటుందని పురుషులు వాపోతూంటారు. స్త్రీ మాత్రం అతడి ఎదుగుదలకీ, సమస్యా పరిష్కారానికీ తాను తోడ్పడుతున్నానని అనుకుంటూంటుంది. అది తన బాధ్యతగా స్వీకరిస్తుంది.

అతడి బాధలన్నీ తనతో కలిసి చర్చించాలని అనుకుంటుంది. అదే ప్రేమ అనీ, తన తెలివితేటలకీ గౌరవం ఇవ్వటమనీ అనుకుంటూంటుంది. అతని మంచిగా (?) మార్చటం కోసం ఒక కమిటీ వేస్తే దానికి ప్రెసిడెంట్ ఆమే! చిత్రమేమిటంటే ట్రెజరర్, సెక్రటరీ, కమిటీ మెంబర్స్ ..... అన్నీ తనే కావాలని కోరుకుంటుంది. 'నా భర్త తెలివైన వాడే, మంచివాడే.... కానీ...' అని ప్రారంభిస్తుంది.

ఈ కానీలో వెయ్యి అర్థాలు ధ్వనించి పురుషుడిని పెనం మీద ఆవగింజలా చేస్తాయి. స్త్రీ తన భర్త దగ్గిర తల్లిగా, భార్యగా, కూతురిగా విడిపోయి అతడికి సేవ చేసి, బాధల్లో పాలు పంచుకుని, తోచిన సలహాలివ్వాలనుకుంటుంది. 'నాకివేం అవసరం లేదు బాబోయ్' అని పురుషుడు మనసులోనే వాపోతూంటాడు.

'ఏమిటండీ .... అదోలా ఉన్నారు?'

'ఏమీ లేదు'.

'మీ సంగతి నాకు తెలీదా ఏమిటి? మీరెప్పుడూ ఇలా లేరు..... ఏం జరిగింది?'

'ఏదో ఆఫీసులో గొడవ, రేపు మా మేనేజరు మెమో ఇస్తానన్నాడు'.

'మెమో ఇస్తే ఏమవుతుంది?' లాంటి పది ప్రశ్నలు వేసాక ఆమె సలహాలు ఇవ్వటం ప్రారంభిస్తుంది.

సలహా నెం. 1 : మా నాన్నగారికి మీ మేనేజరు తెలుసుగా .... ఆయన్తో చెప్పిద్దాం.

సలహా నెం. 2 : ఉద్యోగానికి రాజీనామా చెయ్యమని మా నాన్నగారు ఎప్పటినుంచో చెప్తున్నారుగా ... చేసెయ్యకూడదూ?!

సలహా నెం. 3 : అయ్యేదేదో అవక తప్పదులెండి. మీరు మామూలుగా నిద్రపొండి...

ఇలాంటి పది సలహాలయ్యాక – 'ఇహ నువ్వు నోర్మూసుకుంటావా' అన్న భర్త విదిలింపుతో ఆ ప్రహసనం పూర్తవుతుంది.

ప్రేమనూ, సానుభూతినీ పెనవేసి, ఆ తాడుతో భర్తని తనవైపు లాక్కోవాలనుకుంటుంది స్త్రీ. నాకా సానుభూతి అవసరం లేదంటాడు పురుషుడు. ప్రేమసౌధం కూలిపోవటం ప్రారంభిస్తుంది.

మనస్తత్వాల్లో తేడా :

మొత్తం రెండు ఉదాహరణలూ పరిశీలించండి. మొదటి ఉదాహరణలో భార్య "చీకటంటే తనకి ఎప్పటినుంచీ భయం ఏర్పడింది? చిన్నప్పుడు తమ పల్లెలో ఏం జరిగిందీ? చీకటి అంటే భయం వల్ల ఆ రోజుల్లో తనకి వచ్చిన సమస్యలూ – క్రితం రోజు బల్బు కొనకపోవటానికి కారణాలూ" అన్నీ ఆ తెల్లవారుజామున భర్తకి చెప్పాలనుకుంటుంది. తన అనారోగ్యం ఉదాహరణ కూడా అంతే! కానీ ప్రతిదాన్లోనూ పురుషుడు మొదటి వాక్యం వినగానే పరిష్కారం చెప్పేస్తున్నాడు. ఆమెకు కావల్సింది అదికాదు. సానుభూతి!

పురుషుడికి మెమో వచ్చింది. దానివల్ల రకరకాల సమస్యలున్నాయి. ఒంటరిగా ఆలోచించుకోవాలనుకున్నాడు. భార్య సలహా ఇవ్వటం

ప్రారంభించింది. భార్య తెలివితేటలపై అతడికి నమ్మకం లేదు. అతడికి కావల్సింది ఆమె సలహాకాదు. నిశ్శబ్దం!

స్త్రీ పురుష మనస్తత్వాల్లో తేడా (సరదాగా) గమనించండి. జోకే సుమా!

- పురుషుడు 100 రూపాయలు ఖరీదు చేసే వస్తువుని 200 పెట్టికొంటాడు, తనకి అవసరం అయితే....!
- స్త్రీ 200 రూపాయల వస్తువుని 100 పెట్టికొంటుంది. తనకి అవసరం లేకపోయినా...!!
- స్త్రీ, తన వివాహం జరిగే వరకూ భవిష్యత్తు మీద బెంగపడుతూ వుంటుంది.
- పురుషుడు తన వివాహం జరిగే వరకూ భవిష్యత్తు మీద బెంగపడడు.
- తన భార్య ఖర్చుపెట్టే దానికంటే, తాను ఎక్కువ సంపాదించటం మగవాడి విజయం! అటువంటి భర్తని సంపాదించటం స్త్రీ విజయం!!
- ఒక భార్య, తన భర్తతో సుఖంగా వుండాలంటే, అతడిని కాస్తగా ప్రేమించి, ఎక్కువగా అర్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఒక భర్త తన భార్యతో సుఖంగా వుండాలంటే, ఆమెని ఎక్కువగా ప్రేమించి ... అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం అస్సలు చెయ్యకూడదు.

సమస్య - సహచర్యం

ఏదైనా ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు ఒక్కొక్క వ్యక్తి ఒక్కో విధంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. తాము ప్రవర్తించినట్లే తన జీవిత భాగస్వామి కూడా ఆ సమస్య పట్ల ప్రతిస్పందించాలి అనుకోవటం పొరపాటు.

ఒక సమస్య పట్ల వేర్వేరు వ్యక్తులు ఎలా ప్రవర్తిస్తారో ఇప్పుడు గమనిద్దాం.

1. ఒక సమస్య రాగానే కొందరు ఎదుటి వాళ్ళకు సరెండర్ అయిపోవాలి అనుకుంటారు. పూర్తిగా చేతులెత్తేసి బాధ్యతంతా అవతలివారిపై వదిలేసి తాము నిశ్చింతగా ఉండగలుగుతారు.
2. మరికొంతమంది బాధ్యత అవతలివారి మీదకి వదిలేసినా, నిరంతరం వారిని ప్రశ్నలతో వేధిస్తూ, చంపుతూ ఉంటారు.
3. మరికొంతమంది వ్యక్తులున్నారు. వీరు ఒక సమస్య రాగానే ఎక్కువగా మాట్లాడాలనుకుంటారు. వీలైనంత ఎక్కువ మంది వ్యక్తులతో ఈ సమస్య గురించి చర్చించాలనుకుంటారు. తన చుట్టూ చాలా మందిని చేర్చుకుని అందరితో ఈ సమస్య గురించి మాట్లాడుతూ వుంటారు.
4. మరికొందరు సమస్య రాగానే, పూర్తిగా ఇంట్రావర్ట్‌లై తమ గూడులోకి వెళ్ళిపోయి అక్కడే మధనపడుతూ ఉండటమో, ఆలోచిస్తూ ఉండటమో చేస్తూ ఉంటారు.
5. చాలా మంది ఒక సమస్య రాగానే దాన్ని తమ దగ్గర వాళ్ళతో చర్చించాలనుకుంటారు. "నీవు కాబట్టి ఇంత పెద్ద సమస్యను కూడా ఇలా నవ్వుతూ భరిస్తున్నావు!" అనాలని ఆశిస్తారు. అంతేకాదు.... ఆ

సమస్య తీవ్రతనీ, తమ మనస్తాపాన్నీ తమ వారు ఎంత బాగా అర్థం చేసుకుని సానుభూతితో ప్రవర్తిస్తే, ఆ టెన్షన్లో కూడా అంత బాగా సంతోషం అనుభవిస్తారు. మరికొంతమంది సమస్య రాగానే తమ జీవిత భాగస్వామి తమని అంటి పెట్టుకుని ఉండాలనీ, ఆ సమస్య ఉన్నంతసేపూ తమని విడిచిపోకుండా ఉండాలనీ కోరుకుంటారు.

6. కొంతమంది వ్యక్తులు వందమంది సలహాలూ విని, చివరికి ఎటూ నిర్ణయించుకోలేక ఆ సమస్యలో ఉండిపోవటమో, లేక తమకు తోచిందేదో చేయటమో చేస్తారు.

7. సమస్యని రోజులు తరబడి చర్చించటం ద్వారా మరికొంతమంది సంతృప్తి పొందుతారు. నిజానికి అక్కడ పెద్దగా సమస్యేమీ వుండకపోవచ్చు. కానీ తాము సమస్యలో ఉన్నామన్న భావన, ఆ సమస్య వల్ల తమవారి నుంచి స్వాంతన పొందుతున్నామన్న ఫీలింగ్ వారికి ఒక రకమైన సంతృప్తిని కలగజేస్తూంటుంది. ఆ సెక్యూరిటీ ఫీలింగ్ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ వారు అసలు సమస్య నుంచి బయటపడటానికి ప్రయత్నించరు.

* * *

ఒక సమస్య గురించి అవతలివారికి సలహా చెప్పవలసి వచ్చినప్పుడు ఆ సలహా చెప్పే వ్యక్తి ప్రపంచంలోని పరిపూర్ణతనీ, విజ్ఞానాన్నీ, విషయ పరిజ్ఞానాన్నీ తనలో నింపుకుంటాడు. ఎక్కడలేని మేధావితనం తనకు తానే ఆపాదించుకుని, సలహా ఇవ్వటానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు. అవతలివారు కాస్త అమాయకులు,

ఆధారపడే మనస్తత్వం ఉన్నవాళ్లు అయితే బాబాగానో, దైవజ్ఞునిగానో మారి కానుకలు, డబ్బులు వసూలు చేయటానికి కూడా సిద్ధపడాతాడు.

మనం ఇప్పుడు చర్చిస్తున్నది 'విజయంలో భాగస్వామ్యం' మాత్రమే కాబట్టి మన చర్చ అక్కడికే పరిమితం చేసుకుందాం. మనం ప్రస్తుతం 'నువ్వు' అనే అధ్యాయంలో ఉన్నాం. భార్యకి "నువ్వు" భర్త. భర్తకి "నువ్వు" భార్య. ***భార్యాభర్తలిద్దరు ఏ సమస్యా లేకుండా ప్రేమగా, ఆప్యాయంగా పాలు నీళ్లలా కలిసిపోవటం అనేది దాదాపు అసంభవం***. ఒకవేళ అలా కలిసి వుంటే వారి ప్రేమకి నిజమైన పరీక్ష అంటూ ఏదీ ఉండదు. కొంతకాలానికి ఆ దాంపత్యం బోరు కొడుతుంది. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడే ఈ ప్రేమలు, ఆప్యాయతల అసలు స్వరూపం బయటపడుతుంది. మరో రకంగా చెప్పాలంటే ఒకరికి సమస్య వచ్చినప్పుడు వారి భాగస్వామి ఏ విధంగా ప్రతిస్పందిస్తాడు అన్న విషయంపైనే ఆ ప్రేమ బలపడటామో, బలహీనపడటమో ఆధారపడి ఉంటుంది.

వ్యక్తులందరు పైన ఉదహరించిన ఏడు క్యాటగిరీలో ఏదో ఒక విభాగంలోకి తప్పకుండా వస్తారు. ఇద్దరూ ఒకే కేటగిరీ అయితే పర్వాలేదు. రెండు వేర్వేరు మనస్తత్వాలున్న దంపతులైతేనే కష్టం.

ఉదాహరణకి – ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు దాని గురించి తనకు తానే ఆలోచించకోవాలనీ, తనే నిర్ణయం తీసుకోవాలనీ, ఇంకెవరి సలహానో అవసరం అనీ భావించే ఒక భర్త ఉన్నాడనుకుందాం. 'సమస్యని పైకి బాహాటంగా చర్చించటం ద్వారా అవతలి వారికి తేలికైపోతాను.' అన్న గంభీర మనస్తత్వం కలిగి ఉన్నవాడై ఉంటే, మరొకవైపు అతని భార్య, ఒక సమస్య రాగానే

బెంబేలెత్తిపోయి పదిమందితో చర్చించే స్వభావం కలదైతే అక్కడే వస్తుంది చిక్కు! అతడికేమో తన భార్య ఈ విధంగా సమస్యను పదిమందికీ చెప్పాలనుకోవటం ఇష్టం ఉండదు. ఆవిడ మనస్తత్వం పూర్తిగా వ్యతిరేకం. దాంతో విభేధాలు ప్రారంభమవుతాయి.

ఇంకోరకమైన జంటని తీసుకుందాం. ఆమెకి కుటుంబ వ్యవహారాలు గుంభనంగా వుంచాలని ఆకాంక్ష. అతడు తల్లికూచి. లేదా పెద్దన్నయ్యని గాడ్‌ఫాదర్‌గా భావిస్తాడు. అక్కడితో మొదలవుతుంది గొడవ. ఇంత చిన్న మనస్తత్వ భేదాలు చాలు గొడవలు ఉత్పన్నమవటానికి. ఇక్కడ మొదలైన సమస్య 'వటుడింతై....' అన్నట్లుగా మహా వృక్షమవుతుంది.

సమస్య : వివిధ దశలు

భార్యా భర్తల్ని కలిపి వుంచగలిగేదీ, అపార్థాలతో విడగొట్టేదీ సమస్యే! ఒకరికొకరు తోడయ్యేది సమస్యల్లోనే.

సమస్య అనేది ఒక దాంపత్యం గట్టిపడటానికి భగవంతుడు సమకూర్చిన అవకాశం మాత్రమే. అవతలి వ్యక్తికి ఒక సమస్యలో సహాయపడితే అది అతడికి/ఆమెకి జీవితాంతం గుర్తుంటుంది.

భార్యాభర్తలు విడిపోవటానికి, వారి మధ్య మనస్పర్థలు రావటానికీ కారణం– సమస్యల పట్ల వారి (వేర్వేరు) ప్రతిస్పందనే. పునాది బీటలు వారినట్టు ఇక్కడ నుంచే విభేదాలు మొదలవుతాయి.

హనీమూన్‌కి ఊటీ వెళ్దామా అన్న సమస్య నుంచి ఈ అభిప్రాయ భేదాలు మొదలు కావచ్చు. లేదా, ఇంకా ఏదైనా పెద్ద సమస్య కావచ్చు.

1. తొలి ఘాత దశ.

2. అయోమయావస్థ.

3. సమస్యతో సర్దుబాటు.

4. (అ) పరిష్కారం.

1. తొలి ఘాత దశ:

సమస్య విషయం తెలియగానే మెదడు తిమ్మిరెక్కిపోతుంది. ఆలోచనలు మొద్దుబారిపోతాయి. ఈ స్థితి కొన్ని గంటల నుంచి కొన్ని రోజులదాకా ఉండొచ్చు. ఈ దశలో కాలం కాస్త వెనక్కి వెళ్తే ఎంత బావుండునని అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఎవరితోనూ మాట్లాడబుద్ధి వేయదు. దుఃఖం గొంతులో గూడు కట్టుకుపోయినట్లు అనిపిస్తూంటుంది.

ఈ స్థితిలో మనసు ఏ సలహానూ స్వీకరించే స్థితిలో ఉండదు. దురదృష్టవశాత్తూ ఈ టైమ్‌లోనే భాగస్వామికి సలహా ఇవ్వటానికి ప్రయత్నించి దెబ్బతింటూ ఉంటారు చాలా మంది. బతిమాలుకోవటాలు, తప్పు ఒప్పుకోవటాలూ, ధైర్యం చెప్పటాలూ – ఏవీ కూడా ఈ తొలి ఘాత దశలో పనిచేయవు.

ఈ స్థితిలో అవతలివాళ్లు చెప్పేది తలకెక్కదు. మాటికీ "ఏం చెబుతున్నావు నీవు?" అంటూంటారు. వాళ్లు చెప్పే సలహా పట్టించుకోకుండా "ఈ స్థితిలో నేను ఆ పనిచేయగలనా?" అని భయపడుతూంటారు. ధైర్యం పూర్తిగా అడుగంటి ఉంటుంది. నిర్ణయాలు తీసుకునే స్థితి ఉండదు! తనకంటూ ఎవరూ లేరని,

మిగతా ప్రపంచమంతా ఆనందంగా ఉందనే భావన మనసుని తొలిచేస్తూంటుంది. నిద్ర పట్టకపోవడం, ఒంటరిగా ఉండాలనిపించటం (స్త్రీలకయితే పది మందికి ఈ విషయాన్ని చెప్పుకోవాలనిపించటం), చుట్టూ ఉన్న వాళ్లమీద చిరాకుపడటం వంటివి ఈ సమస్య తాలూకు పరిణామపు లక్షణాలుగా మిగులుతాయి.

భార్యాభర్తల్లో ఒకరికి సమస్య వచ్చినప్పుడు వారిని సముదాయించడం అవతలి వారికి కష్టమవుతుంది. పైగా – సమస్య వచ్చిన వ్యక్తి ఎమోషనల్‌గానూ, మానసికంగా బలహీనంగానూ ఉంటే అవతలి వ్యక్తికి ఇక నరకమే. ఎంతో ఓర్పుతో, సహనంతో పరిస్థితిని చక్కదిద్దవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. సమస్యలో వ్యక్తి మాట్లాడేది ఏ మాత్రం తర్కానికి అందదు. అవతలి వారు సూచించేది వారు ఒప్పుకోరు. ఎంతో నిర్లిప్తంగా తయారవుతారు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో భాగస్వామి ఎంతో నిబ్బరంగా ఉన్నప్పుడే దాంపత్యంలో ఒకరిపట్ల ఒకరికి గౌరవం ఏర్పడుతుంది. (సమస్య తీరిపోయిన తర్వాత).

ఈ దశలో వీలైనంతవరకు ఎక్కువ మాట్లాడటం మంచిది. ఆ మాట్లాడటం కూడా పక్కింటివాళ్లతోను, పరిచయస్థులతోనూ కాకుండా భాగస్వామితో అయితే మరీ మంచిది. మానసిక శాస్త్రవేత్తలు ఇలా 'మాట్లాడ'మనే సలహా ఇవ్వడానికి రెండు కారణాలున్నాయి. ఇలా మాట్లాడటం ద్వారా వీలైనంత తొందరగా ఈ దశ నుంచి రెండవ దశలోకి ప్రవేశించవచ్చు. ఇది మొదటి కారణం.

రెండవ కారణం మరింత విలువైనది. తొలి ఘాత దశలో మనిషి తన స్వభావ సిద్ధమైన మనస్తత్వాన్ని చూపిస్తాడు (చూపిస్తుంది). ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి విపత్కర పరిస్థితుల్లో తన భాగస్వామి మీద 'ఆధారపడి ఉన్నాను' అన్న సూచనను అంతర్లీనంగా తెలియపరుస్తాడో, అప్పుడు అవతలి వ్యక్తికి ప్రేమ ఎక్కువవుతుంది. ఇది చాలా సున్నితమైన విషయం. అంతేకాదు, ప్రతి వ్యక్తి అర్థం చేసుకోవాల్సిన చాలా ముఖ్య విషయం కూడా! మనం బింకంగా ఉండి. 'చాలా గొప్పవాళ్లం' అని భాగస్వామికి ప్రొజెక్ట్ చేయడంకన్నా, అప్పుడప్పుడు మన బలహీనతలను కూడా చెప్పి, "నీవు తప్ప నాకు ఈ పరిస్థితులో ఎవరున్నారు?"అని ఆధారపడటం మొదలుపెడితే అవతలి వ్యక్తి అహం చాలా సంతృప్తి చెందుతుంది. స్వభావసిద్ధ పరిణామాల్ని (ట్రూ కలర్స్) అవతలివాళ్ళు బాగా ఆనందిస్తారు. అందుకే ఎప్పుడూ గంభీరంగా ఉండే పురుషుడికన్నా అప్పుడప్పుడు తన ఒడిలో సేదతీరే భర్తని స్త్రీ ఎక్కువ ప్రేమిస్తుంది. అదే విధంగా, స్త్రీ కూడా ఎప్పుడైతే పురుషుడి అహాన్ని సంతృప్తి పరుస్తుందో అప్పుడు అతడూ ఆ స్త్రీని ఎక్కువ ప్రేమించడం మొదలు పెడతాడు. అందుకే సమస్య వచ్చినప్పుడు తొలి ఘాతదశలో ఎక్కువ మాట్లాడటం మంచిదని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు.

2. అయోమయ దశ :

సమస్య వల్ల ఏర్పడిన తొలి ఘాత దశ దాటిని తరువాత వచ్చే దశ – రెండవ స్టేజి – అయోమయ దశ. సమస్య వచ్చిన వెంటనే ఏర్పడే మొద్దుబారిన స్థితి నుంచి, మేఘాలు క్రమక్రమంగా విచ్చుకుంటున్నట్లు ఆలోచనలు విస్తరించడం ప్రారంభిస్తాయి. అయితే సూర్యరశ్మి కనపడదు. కేవలం సమస్య కలగజేయబోయే

నష్టం ఒకటే ఎదురుగా భూతంలా కనపడుతూంటుంది. ఇలా ఎందుకు జరిగింది? అనే ప్రశ్న నిరంతరం వేధిస్తూంటుంది. ఒక విధమైన వైరాగ్య భావన మనసంతా ఆవరిస్తుంది. ఎవరూ నా వాళ్ళు కారు అన్న భావం కలుగుతుంది. ఉద్యోగం పోవటం కావచ్చు. స్నేహితుడి మరణం కావచ్చు. భాగస్వామి గురించిన ఒక చీకటి రహస్యం కావచ్చు.... ఏదైనా సరే, ఆ అయోమయావస్థ కలిగించే బాధ వర్ణణాతీతం. ఇదే రెండో స్థితి. ఈ స్థితిలో తీసుకునే నిర్ణయాలు సాధారణంగా సరైనవి అయి ఉండవు. ఇటువంటి సమయంలోనే భాగస్వామి సలహా సంప్రదింపులు చాలా అవసరం. ఇటువంది దశలోనే సలహాలు ఇవ్వటం ప్రారంభించాలి.

3. సర్దుబాటు దశ :

ఈ దశలో సమస్య తాలూకు అయోమయం తగ్గిపోయి రకరకాల ఆలోచనలు ప్రారంభమవుతాయి. ఈ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలా అన్న ఆలోచనతో మనసు సతమతమవుతూంటుంది. సమస్యకు అ... ల.... వా...టు పడటం మొదలవుతుంది.

ఎలక్ట్రికల్ షార్ట్ సర్క్యూట్ వల్ల ఇల్లు కాలి బూడిదైపోతే చిన్న అద్దె ఇంట్లో తాత్కాలికంగా నివాసం ఏర్పరచుకోవటం లాంటి స్థితి ఇది. ఇక్కడే మనిషి వ్యక్తిత్వం, ఆలోచన బయటపడుతుంది. ఈ దశలో మనిషి కొన్ని వారాలుండవచ్చు, లేదా నెలల తరబడి ఉండవచ్చు. పాజిటివ్ థింకింగ్ అవసరం ఏర్పడేది ఇక్కడే. ఒకసారి ఈ దశలో నిరాశా నిస్పృహలకు అలవాటుపడితే ఒక ఆ సమస్య నుంచి బయటపడటం చాలా కష్టం. జీవిత భాగస్వామి సహకారం

ఎక్కువ ఉండాలి. జీవిత విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చేసే దశ ఇది. తన భాగస్వామి ఏదైనా సమస్యలో ఇరుక్కున్నప్పుడు ఈ దశలో సంపూర్ణ సహకారాలూ, సానుభూతీ అందజెయ్యటం ప్రతి వారి కర్తవ్యం.

4. పునర్నిర్మాణ దశ :

సమస్య నుంచి బయటపడి, దాని తాలూకు పరిణామాలన్నీ మరిచిపోయి, తిరిగి పునర్నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించే ఆఖరి దశ ఇది. దీని పునాది 'తన మీద తనకున్న' నమ్మకం. పోయిన నమ్మకం కొద్దికొద్దిగా తిరిగి వస్తూంటుంది. నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యాన్ని ఇప్పుడు మెదడు పూర్తిగా సంతరించుకుంటుంది. అప్పటివరకు ఉన్న అపనమ్మకం, నిరాశ, నిస్పృహ, విసుగు, కోపం, నెమ్మదిగా తొలగిపోతాయి. 'ఈ సమస్యతోనా నేనింత బాధపడింది' అన్న ఆలోచన కాస్త నవ్వు తెప్పించవచ్చు కూడా. మూడవ దశలో ఎక్కువ కాలం గడిపిన వాళ్ళు 'అయ్యో! అనవసరంగా దీన్ని గురించి ఇంత ఆలోచించామా?' అని కూడా భావించవచ్చు.

మొదటి మూడు దశల్ని ఎంత కుదించుకుంటే అంత తొందరగా సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. నాలుగవ దశ పాజిటివ్ థింకింగ్‌కి సంబంధించినది. తన మీద పడిన రాళ్ళతో దుర్గం నిర్మించుకోవటమే పాజిటివ్ థింకింగ్. ***అందుకే భాగస్వామ్యంలో విజయం సాధించాలంటే మనం విపత్తుని మన దృష్టితో కాకుండా భాగస్వామి దృష్టితో చూడవలసి ఉంటుంది.***

దాంపత్యం- ఆరోగ్యం

ఒక సంసారం ఆరోగ్యవంతంగా ముందుకు సాగాలంటే, దంపతులిద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. శారీరక ఆరోగ్యమే కాదు; మానసిక ఆరోగ్యం కూడా.

నార్మల్ రైట్ అనే రచయిత 'బర్నౌట్' అనే పదాన్ని పరిచయం చేశాడు. ఎప్పుడైనా అగ్నిప్రమాదం సంభవించినప్పుడు మీరు దానిని చూడడం సంభవిస్తే, (కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో) మీరు అక్కడ ఒక కొత్త రకం వాతావరణాన్ని గమనించవచ్చు. చాలా వరకూ పాకలు మసి అయిపోయి బూడిదగా మారి ఉంటాయి. ఒక పాక మాత్రం బయటి నుంచి చూసేవారికి యథాతథంగానే ఉన్నట్లు కనపడుతుంది. కానీ లోపల శూన్యం మాత్రమే ఉంటుంది. వస్తువులన్నీ కాలిపోయి ఉంటాయి. రచయిత ఉద్దేశంలో బర్నౌట్ అంటే ఇది!

చాలా చక్కటి ఉదాహరణ!!

చాలామంది బర్నౌట్‌తో బాధపడుతూంటారు. అన్ని పనులూ సక్రమంగా నిర్వహిస్తున్నట్లే కనపడుతుంది. శారీరక అనారోగ్యం కూడా ఎక్కువగా ఏమీ ఉండదు. కానీ లోపల భరించలేనంత నిరాశ, నిస్పృహ, నిర్లిప్తత, ఉదాసీనత పేరుకుపోయి వుంటాయి.

ఇలా బాధపడేవారు తమ అశాంతికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోలేరు. అంతేకాదు, తాము ఒక రకమైన మానసిక జాడ్యంతో బాధపడుతున్నామన్న విషయాన్ని కూడా గుర్తించలేరు. ప్రస్తుతం ఉన్న సామాజిక పరిస్థితుల్లో.... ఈ మెకానికల్ జీవితంలో ఎంతో కొంత బర్నౌట్ ప్రతిమనిషికీ తప్పనిసరి. కానీ ఇది మితిమీరితేనే కష్టం.

మనం ఇప్పుడు 'నువ్వు' అన్న అధ్యాయంలో ఉన్నాం కాబట్టి, దంపతులలో ఒకరు ఈ బర్నౌట్‌తో బాధపడుతూంటే – అది తెలుసుకోగలిగే విషయ పరిజ్ఞానం ఇవతలివారికి ఉండాలి. ముందే చెప్పినట్టు ఈ మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నామన్న విషయం తెలియదు. అలా గుర్తించవలసిన బాధ్యత భాగస్వామిదే.

ఒక వాక్యంలో చెప్పాలంటే ఈ మానసిక వ్యాధికి ముఖ్య లక్షణం కుతూహలం కోల్పోవటం. 'విజయానికి ఐదు మెట్లు' లో రాసినట్లు ఓటమి అంటే కుతూహలం కోల్పోవటం. ఎప్పుడైతే ఒక మనిషి తన జీవితం పట్ల కుతూహలాన్ని పోగొట్టుకుంటాడో, తన జీవితాన్ని నరకం చేసుకోవటమే కాకుండా మొత్తం కుటుంబంలో సభ్యులందరి జీవితాలు విషాదం చేయటం ప్రారంభిస్తాడు.

బర్నౌట్ ముఖ్య లక్షణం ఇదే!

బర్నౌట్ గుర్తించటం ఎలా?

ఇక్కడ పది ప్రశ్నలు ఇవ్వబడ్డాయి. ప్రతి ప్రశ్నకి సమాధానం రాయబోయే ముందు అర నిమిషంపాటు ఆలోచించండి. ప్రతి ప్రశ్నకి ఒకటి నుంచి ఐదు మార్కులు దాకా అనుకోండి. ఉదాహరణకి మొదటి ప్రశ్న గమనించండి: 'మీ జీవిత భాగస్వామి పూర్వం కన్నా ఇప్పుడు ఎక్కువ అలసట పొందినట్లు అనిపిస్తోందా?' అన్నది. 'ఎక్కువగా అనిపిస్తోంది. చాలా బలంగా ఈ మధ్య నాకు ఆ భావం కలుగుతోంది' అన్నది మీ సమాధానం అయితే దానికి అయిదు మార్కులు వేయండి. అలా కాకుండా 'అటువంటి మార్పు ఏమీలేదు. నేను నా జీవిత భాగస్వామిలో గమనించలేదు' అనేది మీ ఉద్దేశం అయితే దానికి సున్నా

మార్కులు వేయండి. “కొద్దిగా గమనిస్తే” ఒక మార్కు, “కొంచెం ఎక్కువైతే” రెండు మార్కులు.... ఈ విధంగా 0-5 మధ్య ఆ ప్రశ్నకు మీరు ఇవ్వబోయే సమాధానం తాలూకు సాంద్రత మీద ఆధారపడి మార్కులు ఇవ్వండి. వచ్చిన మార్కులు చూసిన తర్వాత మనం రిజల్ట్ సరిచూసుకుందాం.

1. గత ఆరు నెలల కాలంలో మీ భాగస్వామి మామూలు కన్నా తొందరగా అలసిపోయినట్టు మీరు గమనిస్తున్నారా?
2. మీ భాగస్వామిని ఉద్దేశించి – దగ్గరి పరిచయస్తులు ఎవరైనా ‘ఇటీవల కాలంలో నీలో హుషారు తగ్గిపోయిందేమిటి?’ అనటం మీరు గమనించారా?
3. ఆఫీసు గురించిగానీ, ఇంటి గురించిగానీ మీ భాగస్వామి ‘ఎంత పనిచేసినా ఇది పూర్తయి చావటం లేదు!’ అని విసుక్కోవటం తరచూ గమనిస్తున్నారా?
4. మీ భాగస్వామి పిల్లలమీద చిరాకుపడటం, లైఫ్ అంతా రొటీన్‌గా మారిపోతోందని గొణుకోవటం ఇటీవల కాలంలో ఎక్కువగా గమనించారా?
5. ఇంటి బయట గడిపే టైమ్‌లో గత ఆరు నెలలలో తేడా వచ్చిందా? అది అకారణంగా వచ్చిందా?
6. మీ భాగస్వామిలో మతిమరుపు ఇటీవల ఎక్కువైందని ఫీలవుతున్నారా?

7. షార్ట్ టెంపర్, ఇరిటేషన్ .... మొదలైనవన్నీ ఎక్కువైనట్టు భావిస్తున్నారా?

8. ఇంతకు ముందులాగా నలుగురి మధ్య మీ భాగస్వామి, హుషారుగా ఉండటం లేదని మీరు అనుకుంటున్నారా? ఇంతకుముందులాగా మీతో కలిసి బయట తిరగటం కాని, స్నేహితులతో గడపటం కానీ, కుటుంబ సభ్యులతో సరదాగా మాట్లాడటం కానీ లేదని మీరు గమనించారా?

9. చాలా చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలు, ఒళ్ళు నొప్పులు, తలనొప్పి, రొంప, సాధారణ సైనస్, కొద్దిగా మైగ్రేన్, అలసట, ఉద్వేగానికి లోనవటం, యాంగ్జయిటీ, బి.పి. పెరిగినట్టు ఫీలవటం, ఏదో అనారోగ్యంతో తను బాధపడుతున్నాననే భావన – ఇటువంటి వాటిలో ఒకటి, రెండు లక్షణాలు మీ భాగస్వామిలో గమనించారా? ఇవి తాత్కాలికంగా వచ్చిపోయే లక్షణాలు కాకుండా చాలా కాలంపాటు కొనసాగుతున్నాయా?

10. అన్నిటికన్నా చివరిది, ముఖ్యమైనది – ఒక జోక్ వింటే మీ భాగస్వామి హాయిగా నవ్వటం మానేశారని మీరు ఇటీవలి కాలంలో గమనించారా?

మొత్తం 50 మార్కులు. ఇప్పుడు మనం ఈ బర్నౌట్ స్కేలుని గమనిద్దాం.

- 0-20 మీ భాగస్వామి చాలా పరిపూర్ణమైన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంతో ఉన్నారు.

- 21-30 మీరు మీ భాగస్వామిని కొంచెం జాగ్రత్తగా గమనించాల్సి ఉంటుంది.
- 31-42 మీ భాగస్వామి పూర్తిగా నిర్లిప్తతవైపు వెళ్ళిపోతున్నారు. ఆ నిరాశ, నిస్పృహలకు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవలసిన బాధ్యత మీ మీద ఉంది. ఏదో తెలియని అసంతృప్తికి వారు లోనవటం జరుగుతోంది. అది కూడా తనకు తాను వివరణ చెప్పుకోలేని పరిస్థితి అయియుండవచ్చు. వీలైనంతవరకు ఎక్కువ సమయాన్ని అతడు/ఆమెతో గడిపి మామూలు వ్యక్తిగా చేయవలసిన బాధ్యత మీ మీద ఉంది.
- 43-50: చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి. వెంటనే మీరు ఒక సైకియాట్రిస్టుని కానీ, లేదా మీకు సలహా ఇచ్చే ఒక నమ్మకమైన ఆప్తుణ్ణి కానీ కలవటం మంచిది.

దంపతుల మధ్య సాధారణంగా కమ్యూనికేషన్ గాప్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్లే ఇటువంటి మానసిక అశాంతి బయలుదేరుతుంది. ఎప్పుడైతే ఇలాంటి అశాంతి బయలుదేరిందో, వెంటనే ఆ వ్యక్తి తన హృదయ ద్వారాలు మూసేసుకోవటం ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ స్థితిలో మనిషి తనలో కుమిలిపోవటం.... 'నా బాధ ఎవరూ అర్థం చేసుకోవటం లేదు' అని వర్రీ అవటం జరుగుతుంది. భాగస్వామి ఇటువంటి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు కొంతకాలంపాటు దంపతులిద్దరూ ఎక్కడైనా దూర ప్రదేశాలకు వెళ్లి కొంతకాలంపాటు గడపటం మంచిది. మంచి రొమాన్స్, మంచి కమ్యూనికేషన్, ఇటువంటి బర్నౌట్ స్థితి నుంచి భాగస్వామిని వెనక్కు తీసుకురాగలుగుతాయి.

కంటికి కనపడాకుండా మనిషిని నిర్వీర్యం చేసి మానసిక మరణానికి చేరువ చేసే వైరస్ లాంటి ఈ వ్యాధిని వీలైనంతవరకు దూరంగా ఉంచితేనే ఆ సంసారంలో సుఖశాంతులు పల్లవిస్తాయి. లేకపోతే ఆ దాంపత్యం కూడా మ...ర...ణి... స్తుం...ది!...

అశాంతి - అవగాహన

ఒక్కొక్క అశాంతికి ఒక్కొక్క కారణం ఉంటుంది. దంపతులలో ఒకరు అకస్మాత్తుగా మారిపోయి ఏదో అశాంతికి గురి అవుతున్నట్లు పక్కవారు గమనిస్తే వెంటనే ఆ కారణాన్ని తెలుసుకోవాలి. భాగస్వామి చెప్పుకోలేకపోతే తనే శోధించాలి.

ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే ఒక్కొక్కసారి తానెందుకు అశాంతికి లోనవుతున్నానో తనకే తెలియని స్థితిలో కొందరుంటారు. ఇక్కడ తీగ ఉంటుంది. డొంక మరెక్కడో ఉంటుంది. దీనికీ దానికీ అంత సంబంధం ఉన్నదా అన్న విషయం ఆ డొంక కదిలినప్పుడు అర్థమై ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది.

కొంతకాలం క్రితం ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త ఒక పార్టీలో ఒక చిన్న సంఘటన చెప్పారు. అతడి దగ్గరికి ఒకామె వచ్చిందట. వారిది ఎంతో అన్యోన్యమైన దాంపత్యం. దాదాపు ఆరునెలల క్రితం ఆ భర్తలో ఏదో మార్పు వచ్చింది. అతడు అకారణమైన అశాంతికి, టెన్షన్‌కు గురి కాసాగాడట. అంతకు ముందు దానికి భిన్నంగా చిరాకుపడటం, ప్రతి చిన్న విషయానికి విసుక్కోవడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటే ఆమెకి ఏమీ అర్థం కాలేదు. ఈ మానసికవేత్త వరుసకి అన్న

కావడంతో అతడిని ఆమె కలుసుకొని భర్త విషయం చెప్పింది. అతడు శోధించాడు.

పర స్త్రీ వ్యామోహంలో పడటం, ఉద్యోగ రీత్యా కలిగిన ఇబ్బందులు, ఆర్థికపరమైన లోటు పాట్లు ఇవేమీ భర్త అశాంతికి కారణాలు కావు. ఆరు నెలల నుంచి తనకి శీఘ్ర స్కలనం అవుతున్నదేమో అన్న సందిగ్ధంలో ఈ అశాంతికి లోనయ్యాడు. దాదాపు రెండు రోజుల కౌన్సిలింగ్ తరువాత తెలిసిన విషయం ఇది.

ఇక మనిషి అశాంతికి మూల కారణం ఎక్కడ ఉంటుంది అనడానికి ఇదే ఉదాహరణ. దంపతులలో ఒకరు అకస్మాత్తుగా అప్పటి వరకు ఉన్న దానికి భిన్నంగా ప్రవర్తించడం మొదలు పెడితే, ఇవతలి వారికి కొంత ఆందోళన కలగటం సహజమే!

ఇరిటేషన్ : ఆంగ్లంలో ఉన్న చాలా పదాలకి సరియైన అర్థాలు లేవు. బర్నవుట్, ఎక్సెసివ్ అగ్రెసివ్‌నెస్ లాంటి పదాలకి ఏ విధంగా తెలుగులో సరైన అర్థాలులేవో, ఇరిటేషన్ అన్న పదానికి కూడా తెలుగు పదం సరిగా లేదు. విసుగునీ, వేగంగా కోపం వచ్చే గుణాన్నీ ఆంగ్లంలో ఇరిటేషన్ అంటారు. పాదరస మనస్తత్వం ఉన్న వ్యక్తులకి ఇటువంటి చిరాకు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కోపం, రోషంతోపాటు కలహకారి మనస్తత్వం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మామూలు వ్యక్తులకన్నా వీరికి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం 50 శాతం ఎక్కువ. చిన్న చిన్న విషయాలలో, ముఖ్యంగా వ్యాపార సంబంధమైన విషయాల్లో ఏ మాత్రం పొరబాటు వచ్చినా వీరు వెంటనే అయోమయంలో పడి మరింత కంగారు

చెందుతారు. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని ఒక చాలెంజ్‌గా తీసుకోవడం తప్పుకాదు కానీ, ఏ మాత్రం అటు ఇటు జరిగినా మొత్తం కోల్పోయినట్లు బాధపడిపోయి, కుటుంబ సభ్యుల్ని కంగారు పెట్టడం వీరి అలవాటుగా మారుతుంది. వీరిలో మరో రకం వ్యక్తులు కొందరుంటారు. తమ బలహీనతను అద్భుతమైన తెలివి తేటలతో కప్పి పుచ్చు కోవడంలో వీరు నిష్ణాతులు. ప్రతీ తప్పుకీ ఒక వాదనని వెతుక్కుని, దానితో వాళ్లు తమ ప్రవర్తనని కప్పిపుచ్చుకో గలుగుతారు. ఒక్కొక్కసారి అదుపు తప్పి, హద్దు దాటి ప్రవర్తించడం, అవతలి వారిని తక్కువచేసి మాట్లాడటం, హేళన చేయడం వీరి అలవాట్లుగా మారతాయి. కానీ ముందే చెప్పినట్లు వీరు తమకు ఉన్న తెలివి తేటలతో దాన్ని కప్పి పుచ్చుకుంటూ మేధావుల్లా కనబడే ప్రయత్నం చేస్తారు.

<u>హైపో కాండ్రియా</u>: దీనికి కూడా సరియైన తెలుగు పదం లేదు. సదా తన ఆరోగ్యం గురించి అనుమానించి, చింతిస్తూ ఉండే వ్యక్తుల్ని హైపో కాండ్రియాతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులుగా మనం గుర్తించవచ్చు. సాధారణంగా ఎక్సెసివ్ అగ్రెసివ్‌నెస్ పురుషుడి లక్షణమైతే హైపో కాండ్రియా స్త్రీల లక్షణం. కీళ్ల నొప్పులు, రక్తపోటు, తలనొప్పి, నరాల బలహీనత మొదలైనవన్నీ వీటి లక్షణలు. లేని వ్యాధిని ఊహించుకోవడం, ఏదో జరిగిపోతుందని నిరంతరం బాధపడటం, ఈ మనస్తత్వానికి కారణాలు.

ఇటువంటి వారిని వారి ఆరోగ్యం గురించి ఒప్పించడం చాలా కష్టం. “నీకు జబ్బేమీ లేదు. నీవు చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నావు”. అని చెప్పేకొద్దీ వారు తమ గుండె గుడి లోపలికి మరింత వెళ్ళిపోయి, మన మీద అపనమ్మకంతో

చూడటం ప్రారంభిస్తారు. తమని ఏదో పెద్ద వ్యాధి పీడించబోతోందనీ, దానికి ప్రథమ లక్షణాలుగా ఇవన్నీ బయలుదేరాయనీ తలపోస్తారు. తన బాధని అవతలి వారు గుర్తించడం లేదని వాపోతారు. తమకి ఏదో జబ్బు వుందని చెప్పే వారిని అమితంగా నమ్మి వేలకు వేలు డబ్బు గుమ్మరిస్తారు.

*   *   *

శారీరక అనారోగ్యం అయితే ఆస్పత్రికి తీసుకు వెళ్ళవచ్చు. డాక్టర్లకు చూపించి బాగు చేయించుకోవచ్చు. కానీ మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడే వ్యక్తులకు చికిత్స చెయ్యడం చాలా కష్టం. ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఒక సైక్రియాటిస్టు దగ్గరికి వెళ్ళలేము కదా! భాగస్వామిలో ఇటువంటి జాడ్యం ప్రవేశించినప్పుడు చాలా చిన్న చిన్న పద్ధతుల ద్వారా సరిదిద్దుకునే వీలుంది. సరే, పెద్ద పెద్ద మానసిక వ్యాధుల సంగతి వదిలేద్దాం. ఒక సాధారణ ప్రవర్తనకు, అసాధారణ ప్రవర్తనకు తేడా తెలుసుకోవడం పెద్ద కష్టమేమీకాదు. ఉదాహరణకు ఈ క్రింది ప్రశ్నావళిని గమనించండి. వీటికి నిజాయితీగా సమాధానాలు మీ మనసుకు చెప్పుకోండి.

1. చాలా చిన్న విషయానికే నాకు కోపం వస్తుందా? నా స్నేహితులు, పరిచయస్తులు చేసిన చిన్న తప్పే నాకు చిరాకు కలిగిస్తూందా?
2. ప్రతి చిన్న విషయానికీ నేను గొప్ప మేధావిలాగా ఆలోచించి, విశదీకరించే ప్రయత్నంలో అవతలి వారి తప్పుల్ని పట్టుకుంటున్నానా?
3. పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు ఏదైనా ఒక జోక్‌కి నవ్వలేక నాకు నేనే గొప్పవాడిగా ఊహించుకుంటూ సీరియస్‌గా ఉంటున్నానా?

4. నా ఆలోచనల పట్ల, నా సిద్ధాంతాల పట్ల నా వెన్ను నేనే చరుచుకుంటూ దానిని పదిమందికీ చెప్పి వారిని ఒప్పుకునేలా చెయ్యాలనుకుంటున్నానా?
5. అవతలి వారి గెలుపుని పైకి అభినందిస్తూ మనసులో అసంతృప్తి భావనతో సతమతమవుతున్నానా? నిజాయితీగా వారిని అభినందించలేకపోతున్నానా?
6. అవతలి వారితో జరిపే సంభాషణలో ఎక్కువగా వారి లోటుపాట్లని పొరబాట్లని ఎత్తిచూపే ప్రయత్నం చేస్తున్నానా?

ఇటువంటివే ఎన్నో ప్రశ్నలు మనం నిరంతరం వేసుకోవడం వల్ల మన మానసిక రుగ్మతల్ని తెలుసుకోగలుగుతాము. ఇలాంటి రుగ్మతల వల్ల మనకు జరిగే నష్టం కన్నా మన భాగస్వామికి, మన కుటుంబ సభ్యులకు జరిగే నష్టం ఎక్కువ. వీటిని ఆది నుంచీ తుంచి వేయకపోతే, మహా వృక్షాలై మనల్నే కబళించే ప్రమాదం ఉంది. చిన్న చిన్న కాలువలు కలిసి మహానది అయినట్లు – ఈ చిన్న రుగ్మతలే సంసారాన్ని పాడుచేస్తాయి.

ఎన్నో రుగ్మతలకి.... ముఖ్యంగా మానసిక రుగ్మతలకి కారణం ఆత్మ పరిశీలన లేకపోవడం. నేను ఒక పని ఎందుకు చేస్తున్నాను? ఎందుకు తొందర పడుతున్నాను? లాంటి మానసిక రుగ్మతల నుంచి దూరంగా ఉంటారు. దీనినే తత్వవేత్తలు మెడిటేషన్ అన్నారు. ధ్యానం అంటే కళ్ళు, ముక్కు మూసుకుని దేవుణ్ణి ప్రార్థించడం కాదు. మనలోకి మనం అంతర్ముఖులం కావడం. అలా ప్రతి రోజూ

పొద్దున్నే మన గురించి మనం గడపగలిగితే మన వ్యక్తిత్వం ప్రక్షాళనం అవుతుంది.

కోరిక - వాస్తవం

కేవలం సమస్యల పట్లే కాదు.... కోర్కెల పట్ల కూడా స్త్రీ పురుషుల అభిప్రాయాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తిని ఒక గొప్ప హిప్నటిస్టు ట్రాన్స్‌లోకి పంపి, "నీ అత్యంత ముఖ్యమైన కోరికలు ప్రస్తుతం ఏమిటి?" అని అడిగితే – స్త్రీ అయితే దానికి సమాధానంగా 'ప్రేమ, ఆప్యాయత, చక్కటి ఇల్లు, ముచ్చటైన పిల్లలు, కాస్త వ్యక్తిత్వం, దాన్ని గుర్తించే భర్త' అంటుంది. అదే పురుషుడైతే, "డబ్బు, అధికారం, గెలుపు, సమాజంలో గుర్తింపు" అంటాడు.

ఈ కోర్కెల ప్రాతిపదిక మీదే మొత్తం స్త్రీ పురుషుల జీవితాలు నిర్మింపబడి ఉంటాయి. అందుకే స్త్రీ పురుషుల మధ్య విభేదాలు తప్పనిసరి అవుతూ వస్తున్నాయి. నేనెన్నోచోట్ల రాసినట్టు – ***స్త్రీకి పురుషుడే జీవితం, పురుషుడికి మాత్రం జీవితంలో స్త్రీ ఒక భాగం మాత్రమే!***

అటువంటి చిన్న భాగం నుంచి క్రమక్రమంగా విస్తరించి, తన ప్రాముఖ్యత నిలుపుకోవలసిన అవసరం స్త్రీకి ఉంది. తన అవసరం క్షణ క్షణం పురుషుడికి తెలియవచ్చేలా చేస్తూ, అతడు తన ప్రాముఖ్యత గుర్తించేలా చేసుకోగలగటం చాలా కొద్దిమంది స్త్రీలకి మాత్రమే తెలుస్తుంది. (నిజంగా ఇది అంత అవసరమా అని కొందరు ప్రశ్నించవచ్చు. పురుషుడు లేకుండా కూడా స్త్రీ బతకగలదు అని స్త్రీవాదులు వాదించవచ్చు. అయితే, ఈ వ్యాస పరంపర, కేవలం విజయంలో భాగస్వామ్యం వహించే దంపతుల గురించి మాత్రమే).

1. సాధారణంగా స్త్రీ కన్నా పురుషుడు బద్ధకస్తుడు. 'సమయం' చేత నిర్దేశింపబడాలనుకోడు. స్త్రీ విషయంలో అలా కాదు. ఒక రోజు తెల్లవారుజామున స్త్రీ పాలకోసం నిద్రలేవకపోతే ఇంట్లో భూకంపం వస్తుంది. అదే పురుషుడైతే, బద్ధకంగా ఉంటే క్యాజువల్ లీవ్ పడేస్తాడు. స్త్రీ అలా కాదు... She owns the House. తనది అనుకునే గుణం స్త్రీకి ఎక్కువగా ఉంటుంది. పురుషుడు చాలా విషయాల్లో సెంటిమెంటు లేకుండా, తామరాకు మీద నీటిబొట్టులా ఉండిపోగలడు. ఉదాహరణకి – విడాకులు పొందిన ఒక జంటని తీసుకుంటే, స్త్రీ తన మాజీ భర్త ద్వారా కలిగిన సంతానాన్ని పెంచి పెద్ద చేయటానికి ఇష్టపడుతుంది. పురుషుడు అలా కాదు. కేవలం ఆర్థికపరమైన బాధ్యత కొంతవరకూ (అది కూడా చాలా కొద్ది సందర్భాల్లో) స్వీకరించడం ద్వారానో, వారానికొకసారి చుట్టపుచూపుగా దర్శించటం ద్వారానో తన బాధ్యత తీరిపోయిందనుకుంటాడు.
2. స్త్రీ పురుషుల మధ్యనున్న ఈ తేడా చాలా సందర్భాల్లో వెల్లడవుతూంటుంది. తన వృత్తి సంబంధమైన దుస్తులు (పోలీసు, సైనికుడు, డ్రైవరు, పైలెట్, వ్యాపారవేత్త) వేసుకుని ఉండటానికి పురుషుడు ఎక్కువ ఇష్టపడితే, వాటి నుంచి మామూలు దుస్తుల్లోకి ఎంత తొందరగా మారదామా అని స్త్రీ ఉత్సాహపడుతుంది.

3. స్త్రీ సెక్స్‌ని తన ప్రేమకి పరాకాష్ఠగా భావిస్తే, పురుషుడు తన గెలుపుకి చిహ్నంగా భావిస్తాడు.
4. తన భర్తతోనూ, పిల్లలతోనూ స్త్రీ ఎక్కువగా గడపటానికి ఇష్టపడితే ... స్నేహితులతోనూ, వార్తలు వినటంలోనూ పురుషుడు ఎక్కువ గడుపుతాడు.
5. ఉన్న గమ్యంలో స్థిరపడటానికి స్త్రీ ఎక్కువ ఇష్టపడితే, దూరపు గమ్యాల్ని సాధించటాన్ని పురుషుడు ఎక్కువ ఇష్టపడతాడు. అంటే... గమ్యంకన్నా బాంధవ్యాన్ని స్త్రీ .... బాంధవ్యం కన్నా గమ్యాన్ని పురుషుడు ఇష్టపడతారు.
6. పురుషుడి ప్రేమని స్త్రీ కోరుకుంటుంది. స్త్రీని గెలవటాన్ని పురుషుడు కోరుకుంటాడు.
7. పురుషుడి ప్రేమ విషయమై 'వర్తమానం' పట్ల స్త్రీ ఎప్పుడూ సంతృప్తి చెందదు. ఇంతకన్నా ఎక్కువ ప్రేమగా వుండవచ్చునని భావిస్తుంది. సలహా ఇవ్వటం ద్వారానూ, విమర్శ ద్వారానూ తనకా విషయంపట్ల ఉన్న ఉత్సుకతను ప్రదర్శించాలనుకుంటుంది. పురుషుడికక్కడే ఒళ్ళు మండుతుంది.

సమాజంలో తన స్థానం విషయమై పురుషుడు ఎప్పుడూ సంతృప్తి చెందడు. ఇంకా కష్టపడి పైకి వెళ్ళాలని కోరుకుంటాడు. ఆ కష్టాన్ని తనపట్ల నిర్లక్ష్యంగా భావిస్తుంది స్త్రీ.

అన్నీ అందరికీ తెలిసిన విషయాలే... మరెందుకు వస్తుంది చిక్కు? తెలిసింది ఆచరించకపోవటం వల్ల.

*   *   *

ఇంట్లో ఫాన్ పాడైంది. భర్త విప్పాడు. తిరిగి బిగించటం చేతకావటం లేదు. నానా తిప్పలూ పడుతున్నాడు. భార్యకి జాలేసింది. క్రితం రాత్రి బాబిగాడికి ఒంట్లో బాగాలేకపోతే తెల్లవారే వరకూ భుజాలమీద వేసుకుని తిప్పాడాయన. పొద్దున్నే ఈ పని పెట్టుకుని కూర్చున్నాడు. "ఈ వీధిలోనే మెకానిక్ ఉన్నాడు కదండీ .... పిలవకూడదూ?" అంది.

"నోర్మూసుకుని వంటింట్లో నీ పని చూసుకో!" బాణంలా వచ్చింది సమాధానం.

భార్య ఉద్దేశ్యం : ఎందుకంత కష్టపడతారు? మెకానిక్‌కి ఇది చాలా చిన్న విషయం. మీ మీద నాకున్న ప్రేమ, సానుభూతితో ఈ విషయం మీకు చెపుతున్నాను. అతనైతే క్షణాల్లో బాగుచేస్తాడు.

భర్త ఉద్దేశ్యం : నీ ఉచిత సలహా నాకు అనవసరం. ఇంత చిన్న విషయం నాకూ తెలుసు. నీకు ఎలాగూ కొత్త విషయాలపై ఆసక్తి లేదు. నేను చేస్తున్న ఈ పనికి సానుభూతి చెప్పకపోగా, పైగా నిరాశపరుస్తావా?

*   *   *

ఇదే సంఘటన మరొక రకంగా జరిగినట్టు వూహిద్దాం. సంభాషణలో చాలా చిన్న మార్పు.

*   *   *

భర్త ఫాన్ బాగుచేస్తున్నాడు. భార్య వెళ్ళి ఓ పది నిముషాలు అతని పక్కనే కూర్చుని అతను చేస్తున్న పనిని మెచ్చుకోలుగా గమనించింది. తరువాత లోపలికి వెళ్ళి బాబిగాడితో కాఫీ పంపింది. అరగంట తర్వాత భర్త వంటింట్లోకి వచ్చాడు – "రేపు ఆ మెకానిక్‌ని రమ్మనాలి. చాలా పాతరకం మోడలు ఫాను. మనం(!) బాగుచేయటం అసాధ్యం!" అన్నాడు.

"అవునండీ... మనకి(!) కష్టం. రేపు చూసుకోవచ్చులెండి!" అంది.

ఇది చాలా చాలా చిన్న విషయంగా కనపడవచ్చు. కానీ మంచి ఉదాహరణ.

చిన్న చిన్న వాగులన్నీ కలిసి నదిగా మారినట్టే, ఇలాంటి విషయాలే బాంధవ్యాన్ని బలపరుస్తాయి. ముఖ్యంగా వివాహం జరిగిన కొత్తలో!

... కొత్త దంపతులు ఎప్పుడు ఒకర్నొకరు గమనించాలి. అవతలివారికి తెలియకుండా వారి అభిరుచులూ, బలహీనతలూ తెలుసుకోవాలి. వారి నిశ్శబ్దపు కోటలోకి రహస్యంగా ప్రవేశించి రహస్యాల్ని శోధించి, స్థానం సుస్థిరపరచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఇదంతా చాలా హీనమైన, హేయమైన సలహాగా పాఠకులు భావించవచ్చు. వివాహం జరిగిన కొత్తలో దంపతులు ఇద్దరూ ఒకర్లో ఒకరు పాలూ నీళ్లగా కలిసిపోవాలే తప్ప ఈ శోధించటాలూ, గెలవటాలు ఏమిటని వాదించవచ్చు.

నిజానికి చాలా మంది చేసేదదే! పోతే, ఇదంతా తెలియకుండానే చేస్తారు.

పెద్దలు చెప్పేది కూడా అదే : 'ఒకర్నొకరు అర్థం చేసుకోండి' అని.

అయితే అర్థం చేసుకోవటానికి బదులు చాలా మంది కొత్త దంపతులు – ముందు చెప్పిన విధంగా తమ సహజ స్వభావాన్ని చూపించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అవసరమైన దానికన్న ఎక్కువ మంచితనం ప్రదర్శించటమూ, అనవసరమైన విషయాల్లో సలహా ఇవ్వటమూ, తన గురించి చెప్పుకోవటమూ, అవతలివారు చెప్పేది వినకపోవటమూ చేస్తుంటారు. వివాహం జరిగిన కొత్తలో ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత మంచిది. కాస్త రిజర్వ్‌డ్‌గా ఉండటం అవతలివారికి మన మీద గౌరవ భావాన్ని కలుగజేస్తుంది.

చాలా మంది తప్పుగా ఆలోచించే విషయం ఒకటుంది *తమ గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడటం ద్వారా అవతలివారికి తమని అర్థం చేసుకునే వీలు కలిగిస్తున్నామనుకుంటారు – ముఖ్యంగా వివాహం జరిగిన కొత్తలో!*

ఎంతో పొరపాటైన అభిప్రాయం ఇది.

మనం మన గురించి ఎంత ఎక్కువగా మాట్లాడితే, అవతలివారిని అంత ఎక్కువగా కన్‌ఫ్యూజ్ చేస్తున్నామన్నమాట.

ఏ వ్యక్తి కూడా మనం చెప్పేది మనం చెపుతున్నరీతిలో అర్థం చేసుకోడు. మాటలకి ఆ విధమైన శక్తి లేదు. ఒక వాక్యంలోనే రకరకాల అర్థాలు కనపడవచ్చు, లేదా ఒకే ఉద్దేశ్యంతో మాట్లాడిన రెండు వాక్యాలూ పరస్పర విరుద్ధమైనవి కావచ్చు. అసలే వివాహం జరిగిన కొత్తలో వాతావరణం చాలా ఎగ్జయిటింగ్‌గా ఉంటుంది. ఆ వాతావరణంలో మనసులో మాట అర్థమయ్యేలా చెప్పటం చాలా కష్టం.

టి.వి.లో చర్చలకి ప్రముఖుల్ని ఆహ్వానిస్తుంటారు. లాయర్లు, డాక్టర్లు, హిప్నటిస్టులు, జ్యోతిష్యులు కూడా ఆ లైట్ల హడావిడికీ, మైకుల ఆర్భాటానికీ కంగారు పడతారు. మాట్లాడటం బాగా చేతనైతే ఆ ప్రముఖులే కొత్త వాతావరణంలో తబ్బిబ్బై తాము చెప్పదలచుకున్నది సరిగ్గా చెప్పలేకపోయినప్పుడు, దంపతుల్లో ఒకరు వేరొకరికి తమ గురించి ఆ కొత్త వాతావరణంలో ఎలా విశదీకరించగలరు?

కమ్యూనికేషన్ గాప్ ప్రారంభమయ్యేది ఇక్కడే. అందుకే తెలివైనవాళ్లు ఎప్పుడు అవతలివారిని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారే తప్ప, మాటల ద్వారా అవతలివారికి అర్థమవటం కోసం ఎక్కువగా పాటుపడరు. ముఖ్యంగా పరిచయమైన కొత్తలో.

రైల్లో జరిగిన పరిచయాల నుంచీ, క్లాసులో పరిచయాల వరకూ ఎందరో మన జీవితాల్లో తారసపడుతూ ఉంటారు. 1) కొందరితో స్నేహం మొదట్లో తక్కువగావుండి, తరువాత పెరిగి, జీవితాంతం ఉంటుంది. 2) మరికొందరితో వెంటనే ముగిసిపోతుంది. 3) ఇంకొందరితో మొదట్లో గాఢంగా ఉండి, అవతలివారి గురించి తెలిసేకొద్దీ తగ్గిపోతుంది. 4) కొందరిమీద కొంతకాలం గడిచాక అకారణంగా అయిష్టం ఏర్పడుతుంది. కొందరి ప్రవర్తనల వలన కోపం, కొందరిపట్ల అసహ్యం కూడా కలగవచ్చు.

ఇదే పుస్తకంలో ముందెక్కడో చెప్పినట్టు, ***పరిచయస్తుల్ని వదిలేసుకోవచ్చు కానీ, భర్త/భార్య విషయంలో అలా కాదే. విడాకులు ప్రతి సమస్యకి పరిష్కారం కాదు.*** కోపమొచ్చినా, అసహ్యం కలిగినా, అవతలి వారి ప్రవర్తనపట్ల బాధ

కలిగినా కలసి వుండక తప్పదు. ఒకసారి అవతలివారంటే అయిష్టం ఏర్పడ్డాక కలిసి ఉండటం కష్టం. అది నరకం. అయినాసరే వివాహబంధంలో అది తప్పదు. మొదట్లో దుఃఖం, తరువాత నిర్లిప్తత. అదే మిగిలేది.

మొదట్లో ఎంతో ప్రేమగా ఉండే దంపతులు తరువాత మానసికంగా దూరం అవటానికి కూడా పై ఉదాహరణ వర్తిస్తుంది. మొదటిరోజు నుంచే శత్రువుల్లా ప్రవర్తించేవారికి కూడా ఇదే ఉదాహరణ.

మరి దీన్ని ఎలా తప్పించటం? ఈ పరిస్థితి నుంచి బయటపడటం ఎలా?

ప్రతి గొడవకీ విడాకులే గమ్యం కాదు కదా!

అప్పటి వరకూ అపరిచితులైన ఇద్దరు వ్యక్తులు వివాహం అనే రైల్లో పరిచయమై కలకాలం తప్పనిసరిగా 'స్నేహితులు'గా కలిసి ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

ఒకటి చెయ్యాలి.

అవతలివారి నుంచి తక్కువ ఆశించాలి.

మనం ఎక్కువ ఇవ్వాలి.

అవతలివారి మీద అయిష్టాన్ని తగ్గించుకోవాలి. మన మీద వారికి అయిష్టం ఏర్పడకుండా చూసుకోవాలి.

ఇంత కష్టపడాలి!

ఇంత కష్టం ఎందుకనుకుంటే అది వేరే సంగతి.

అపార్థం - వాస్తవం

ఆమె ఆఫీసు నుంచి వచ్చేసరికే అతడు ఇంట్లో ఉన్నాడు. రాత్రి ఎనిమిదయింది. ఆమె నేరుగా వంటింట్లోకి వెళ్ళబోతుంటే – "ఏమిటి ఈ రోజు ఇంత ఆలస్యమైంది?" అడిగాడతను.

"ఆఫీసులో చచ్చేటంత పని ఉండింది." విసుగ్గా, నీరసంగా కొనసాగించింది. – "...ఆ ఆఫీసరు ఆఖరి నిముషంలో వెళ్తూ వెళ్తూ ఓ ఫైలిచ్చి..." ఆమె మాటలు ఇంకా పూర్తి కాకుండానే కట్ చేసి, "నిన్నా ఉద్యోగం మానెయ్యమని ఎప్పుడో చెప్పాను. అంత అవసరం ఏముంది నీకు?" అన్నాడు.

"మానేస్తే ఎలా? డబ్బు.." ఆమె చెప్పబోయింది.

'ఏ ఫాషన్ డిజైనింగో, బ్యూటీపార్లరో అయితే టైమ్ నీ చేతిలో ఉంటుంది.'

"దానికి బోలెడు పెట్టుబడి కావాలి. బిజినెస్ తెలియాలి. పైగా, నేను చేసే ఈ ఆఫీసులో పని ఇంటరెస్టింగ్ ఉంటుంది. ఆ ఆఫీసరొక్కడే తెగ పని చెప్తాడు శాడిస్టు!" "వాడి మాటలు వినకు..."

"వినకపోతే పని సరిగ్గా చేయలేదని రిపోర్టులు పాడు చేస్తాడు. ఛ! ఈ పని హడావుడిలో పడి అత్తగారి దగ్గరికి వెళ్ళటం మరిచిపోయాను. సాయంత్రం వస్తానని మీ అన్నయ్యగారికి ఫోన్ చేసి చెప్పాను."

"అమ్మ ఏమీ అనుకోదులే, అర్థం చేసుకుంటుంది. తనకి నువ్వంటే మంచి.."

"ఏమి అర్థం చేసుకుంటుంది? మొన్న మీ చెల్లి కాకినాడ నుంచి వచ్చినప్పుడు ఆవిడతో కల్సి నన్నెన్ని మాటలంది–"

"ప్రతి చిన్న విషయానికీ ఎందుకంత డీప్‌గా ఆలోచించి బాధపడతావు? వాళ్ళు నీ గురించే మాట్లాడుకున్నారని ఎందుకనుకుంటావ్? ఒకవేళ అనుకున్నా, దాని గురించి నష్టం ఏమీ లేదు."

"మీకేం? మగ మహారాజులు. నేను చెప్పేది వినండి!"

"వింటూనే ఉన్నాను. నువ్వే అర్థం చేసుకోవటం లేదు. ఆఫీసులో పని ఎక్కువ అన్నావు. మానెయ్యమన్నాను. ఆఫీసరూ, అత్తగారూ అన్నావు. పట్టించుకోవద్దు అన్నాను. ఇంకే అర్థం చేసుకోవాలి?"

"మీకేం – ఉద్యోగం మానెయ్యి మనెయ్యి అంటారు. మొన్న జీతంలో మా తమ్ముడి కాలేజి ఫీజుకి ఓ అయిదొందలు పంపుతానంటే మొహం ముడుచుకున్నారు."

"అవును. వద్దన్నాను. మా చెల్లి కొడుక్కి నేనూ పంపుతానంటే నువ్వు అలాగే అలిగావుగా"

"మీకేం ఎన్నైనా చెపుతారు. నేను వంట మొదలు పెట్టాలి!" అంటూ విసుగ్గా లోపలికి వెళ్ళింది.

*　　　　　*　　　　　*

స్త్రీ మనస్తత్వం తెలుసుకున్నవాడు, 'వినటం ఎలా' అన్న శాస్త్రీయ పరిశోధనా జ్ఞానం ఉన్నవాడు భర్తయితే, పై సంభాషణ ఈ విధంగా కొనసాగుతుంది.

"ఆఫీసరు ఆఖరి నిమిషంలో వెళ్తూ ఓ ఫైల్ ఇచ్చి పూర్తి చేయమన్నాడు, శాడిస్టు!"

"ఆఖరి నిమిషంలో ఇచ్చాడా? అయిదింటికి ఆఫీసులో అందరూ వెళ్ళిపోరా?" (ఇంకాస్త వివరించి చెప్పు.)

(ఉత్సాహంగా) "నాలాంటివాళ్ళు ఉండక తప్పదు. అందరూ వెళ్ళిపోయారు. ఒక్కదాన్నే ఇప్పటివరకూ కూర్చుని పనిచేసి వచ్చాను. అంత పెద్ద ఆఫీసులో లైట్లు వేసుకుని ఒక్కదాన్నే కూర్చోవాలంటే ఎంత భయం వేసిందో! ఇంత కష్టపడి పనిచేసినా సానుభూతి ఉండదు. ఏ చిన్న తప్పు వచ్చినా రిపోర్టులు పాడుచేస్తాడు. నిజంగా వాడికసలు ఆడాళ్ళంటే సానుభూతి లేదు!"

"వాడి పెళ్ళాం చాలా అనాకారి అయి ఉంటుంది."

"మీకెలా తెలుసు?"

"ఊహించాను. నీలాంటి అందమైన క్లర్కు తొందరగా ఇంటికెళ్ళిపోయి మొగుడితో ఎక్కడ సినిమా కెళ్ళిపోతుందో అని ఆఖరి నిముషంలో పని చెప్పాడంటే, ఆ సౌఖ్యం వాడికి ఇంట్లో లేదన్నమాట. అందుకే నువ్వన్నట్టు శాడిస్టుగా తయారై ఉంటాడు."

"చాల్లెండి! పొగడ్తలకేం తక్కువ ఉండదు."

"ఇది పొగడ్తేం కాదు. నీ గురించి నీకు ఎక్కువ తెలియదు. ఈ చిన్న క్లర్కు పని మానేసి ఏ బ్యూటీపార్లరో, ఫాషన్ డిజైనింగో పెట్టుకుంటే టైమ్ నీ చేతిలో ఉంటుంది. ఆలోచించి, చూడు!"

"నా కంత ధైర్యం లేదు."

"సరే, నీ ఇష్టం! ఇంటి పనీ, ఆఫీసు పనీ ఒక్కదానివే చేసుకోలేకపోతున్నావని సలహా చెప్పాను."

“ఫరవాలేదులెండి, చేసుకోగలను! అయ్యో! అన్నట్టు ఈ రోజు మీ అమ్మగారిని కలుసుకుంటానని చెప్పాను. పని హడావుడిలో పడి మరచిపోయాను!”

“నిజమా! అమ్మకి రేపు చెప్పమని అన్నయ్యకి చెప్తాలే! పాపం, సాయంత్రమంతా నీ కోసం ఎదురుచూసి ఉంటుంది. తనకు నువ్వంటే చాలా ఇష్టం!”

“మీరే అనాలి ఆ మాట. మొన్న కాకినాడ నుంచి మీ చెల్లెలుగారొచ్చినప్పుడు ఇద్దరూ ఎన్నెన్ని అనుకున్నారో?”

“నీకు భార్గవి కథ తెలుసా? అమ్మది ఆ టైపు. పైకి అలా అంటుంది కానీ, మనసులో మిగతా కోడళ్ళందరికన్నా నువ్వంటేనే ఇష్టం. మా రెండో అబ్బాయే అందరికన్నా అదృష్టవంతుడు అని అందరికీ చెప్తూ ఉంటుంది. నీతో అన్ని పనులూ చేయిస్తున్నానని మొన్న నా తల వాచేట్టు చివాట్లు పెట్టింది. ఇక మా చెల్లి సంగతంటావా? తనకి నువ్వంటే ఈర్ష్య. చక్కగా చదువుకుని ఉద్యోగం చేస్తున్నావనీ, పెళ్ళయి ఇన్నేళ్ళయినా అందం పోలేదని అసూయ.... తన మనస్తత్వాన్ని కాస్త అర్థం చేసుకుని క్షమించేసెయ్! మీ ఆఫీసర్లా – తాను శాడిస్టు మాత్రం కాదు!”

“ఛ! ఛ! అంతమాట అనకండి. మీ చెల్లికీ, వాడికీ పోలికేమిటి? మొన్న కాకినాడ వెళ్ళినపుడు అయిదొందల చీర పెట్టింది. ‘పేదవాళ్ళం, ఇంతకన్నా పెట్టలేం వదినా!’ అని కళ్ళనీళ్ళు పెట్టుకుంది. నా మనసు తరుక్కుపోయిందంటే నమ్మండి!”

“మీ తమ్ముడితోపాటు వాళ్ళబ్బాయికీ ఇంజనీరింగ్ సీటు వచ్చిందటగా. నిన్ను అడిగి ‘ఇద్దరికీ’ పాకెట్ మనీగా కాస్త కాస్త డబ్బు పంపుదామనుకున్నాను. మళ్ళీ నువ్వు ఏమనుకుంటావో అని ఊరుకున్నాను.”

“అయ్యో! నేను అనేదేముంది? తప్పక పంపండి!”

“చూశావా, అందుకే నువ్వంటే నాకూ, మా వాళ్ళందరికీ చాలా ఇష్టం. ఇలా దగ్గరకి రా! ..... మ్చ్ ... నీ ముద్దు ఎంత బాగుంటుందో తెలుసా? ఇదేమిటి? బాగా అలసిపోయినట్టున్నావు, చూడు ఎలా చెమట పట్టిందో?”

“చాల్లెండి, ఇలా కబుర్లు చెబుతూ కూర్చుంటే ఇక రాత్రికి వంట పూర్తయినట్టే!” మొహమాటంగా అంది.

“ఇంతకీ వంట చేయగలవా? అలసటగా ఉంటే బయటి నుంచి...”

“అవసరం లేదు. ఇప్పుడు బాగానే ఉంది. మీతో పది నిమిషాలు మాట్లాడానుగా...!” అంటూ లోపలికి వెళ్ళింది. ఆమె మనసు చాలా తేలిగ్గా అనిపించింది. అప్పటివరకూ ఉన్న అలసట ఎవరో చేత్తో తీసేసినట్టు కూడా అనిపించింది. చిత్రమేమిటంటే – అతడిక్కూడా అలాగే ఉంది.

* * *

పై రెండు సంభాషణల్లో తేడా ఏమిటంటే – రెండో ఉదాహరణలో అతడు ‘వినటం’ నేర్చుకున్నాడు. ఆమె ‘చెప్పటం’ ఇంకా పూర్తి కాకుండానే మధ్యలో సలహాలు ఇవ్వటం చెయ్యలేదు. ఆమె కష్టాన్ని అర్థం చేసుకుంటున్నానన్న ఫీలింగ్ కలగజేశాడు. అయితే .... జాగ్రత్తగా గమనిస్తే – మొదటి ఉదాహరణలో భావాల్నే రెండో దాంట్లో కూడా అతడు వెలిబుచ్చాడు.

మరేమిటి తేడా?

రెండో ఉదాహరణలో భర్త లౌక్యంగా, పంచదార అద్దినట్టు, కృత్రిమంగా మాట్లాడినట్టు అనిపించిందా? బయటి నుంచి చూసేవారికి అలాగే అనిపించవచ్చు. ***ఒకసారి ఆ ఫీలింగ్‌లోకి తదాత్మ్యత చెంది, పాజిటివ్ థింకింగ్‌తో బతకగలిగితే, ఆ విధమైన ఫీలింగ్ చాలా స్వభావసిద్ధంగానే అనిపిస్తుంది. దానంతట అదే సంభాషణ మృదుమధురం అవుతుంది***. అయినా ఇందులో లౌక్యం ఏముంది? భార్యవైపు నుంచి ఆలోచిస్తే ఆమె రాత్రి వరకూ కష్టపడటం, అత్తగారూ, ఆడపడుచూ ఆమె గురించి మాట్లాడుకోవటం, బ్యూటీ పార్లర్ పెట్టటానికి భయం... అన్నీ కరెక్టే. ఆమెకి కావలసింది వీటికి పరిష్కారాలు కాదు. ***కనీసం భర్తన్నా వీటిని అర్థం చేసుకుని ప్రేమ, సానుభూతి చూపించటం***.

చాలామంది పురుషులు ఇంత చిన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోలేక, తమ వయసుతో, అనుభవంతో, అపారమైన జ్ఞాన సంపదతో, అప్పటికప్పుడు సలహాలిచ్చి పారేస్తూ ఉంటారు.

సలహాలివ్వకూడదా? అని అనుమానం రావొచ్చు.

ఇవ్వొచ్చు.

కానీ స్త్రీ అప్‌సెట్‌గా వున్నప్పుడు కాదు. 'ఆమెని మామూలు మూడ్ లోకి తీసుకొచ్చి – అప్పుడివ్వాలి' అంటారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు. (రెండో ఉదాహరణని, మళ్ళీ ఒకసారి గమనించండి). ఇంతకు ముందే చెప్పినట్టు, స్త్రీ అప్‌సెట్ అయినప్పుడు ఒక శ్రోతనీ, సానుభూతినీ, కష్టాన్ని మెచ్చుకునే

సంభాషణనీ ఆశిస్తుందే తప్ప 'సలహా' ని కాదు. మ్యాజిక్ బాక్స్ పరిష్కారాన్ని అసలే కాదు.

ఈ విధమైన మృదు సంభాషణ ఒకసారి అలవాటు అయితే ఇక ఆ పరిమళం జీవితాంతం వుంటుంది. కేవలం భార్యాభర్తల మధ్యే కాదు. ఎవరితో మాట్లాడినా ఆ అలవాటు అలాగే కొనసాగుతుంది. మొహం మీద చిరునవ్వు ... అవతలివారి తరఫు నుంచి ఆలోచించగల్గటం... చిన్న పొగడ్త... అవతలివారి కష్టాన్నీ, గొప్పతనాన్నీ గుర్తించగల్గటం – ఇవన్నీ ఆటోమాటిక్‌గా వచ్చేస్తాయి.

వీలైనంత వరకూ కొన్ని వాక్యాలు మన సంభాషణలో దొర్లకుండా చూసుకుంటే బావుంటుంది.

- **నువ్వు ఇంత చిన్న విషయానికి ఎందుకంత వర్రీ అవుతున్నావో నాకు అర్థం కావటం లేదు.**
- **అసలు నీతో వాదించటం నాదే బుద్ధి తక్కువ.**
- **అవతలివాళ్ళని అర్థం చేసుకోవటం నీకు చేతకాదు.**
- **సరీగ్గా వంట చేయటం ఎంత కాలానికి నేర్చుకుంటావ్?**
- **నేను కాబట్టి భరిస్తున్నాను.**
- **ఇప్పట్నుంచన్నా నేర్చుకో.**
- **మీ అమ్మా నాన్నాలు ఇంత దరిద్రంగా పెంచారని తెలుస్తే అసలు పెళ్ళే చేసుకుని వుండేవాడిని కాదు.**
- **గిన్నెలు కడిగాక వెంటనే తుడవకపోతే ఇలాగే మచ్చలు ఏర్పడతాయి (నీ మొహంలాగ)**

- పనిమనిషికి ఓ పది రూపాయలు ఎక్కువిస్తే ఈ పనంతా క్షణాల్లో చేసిపెడుతుంది.

* * *

- మీరు నన్ను సరీగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నారు.

- మిమ్మల్ని నేనెప్పుడో వదిలేసాను.

- ఇంకోదారి లేక ఇక్కడ పడివున్నాను.

- మీకసలు సెలక్షన్ చేతకాదు.

- ఇంకొంచం స్టైల్‌గా వుండొచ్చుగా, ఆ రాంబాబుని చూడండి.

- మీరు చెప్పదల్చుకున్నదేమిటో కాస్త అర్థమయ్యేట్టు చెప్తారా?

- సరే, మీరు చెప్పినట్టే చేస్తా, చెయ్యక ఛస్తానా.

- మీ అమ్మగారికింత కట్నం డబ్బులిచ్చింది – ఇన్ని మాటలు పడటానికా.

ఇలా వ్రాసుకుంటూపోతే ఎన్నైనా వ్రాయొచ్చు. పై అధ్యాయమంత చదివాక ఒక ముగింపుకి రావొచ్చు.

1) ప్రేమ వేరు. 2) అర్థం చేసుకోవటం వేరు. 3) అర్థం చేసుకున్నది మాటల్లో పెట్టటం వేరు.

ఎంతో గొప్ప నిజం ఇది!

ఒక అబ్బాయికి – ఒకమ్మాయంటే ఎంతో ఇష్టం వుండివుండవచ్చు. కానీ ఆ అమ్మాయిని అర్థం చేసుకోలేకపోయివుండి వుండవచ్చు.

ఒక భార్య – తన భర్తని ఎంతో బాగా అర్థం చేసుకుని వుండి వుండవచ్చు. కానీ ఆ విషయం కరెక్టుగా వెల్లడిచేయలేకపోయి వుండవచ్చు.

Love – Understanding – Communication – ఈ మూడూ వేర్వేరు అంశాలు. అదెంత గాఢమైన ప్రేమయినా సరే – తన ఇష్టాన్ని సరి అయినరీతిలో, సరైన భాషలో వెల్లడి చేయకపోతే కష్టం. కేవలం తన తరఫునే ఆలోచించటం, ఎప్పుడూ అవతలి వ్యక్తే తనని అర్థం చేసుకోవాలనుకోవటం తప్పు. ఇలాంటి తప్పులు చేస్తే – అదెంత గాఢమైన ప్రేమయినా సరే.... నిలవదు! ఈ క్రింది ఉదాహరణలు చూడండి.

* * *

1. ***ఆమె:*** ***నేను చెప్పేది మీరు వినటం లేదు.***

అతను: ***వింటున్నాను. మొత్తం మళ్ళీ అక్షరం పొల్లుపోకుండా చెప్పమంటావా?***

వాస్తవం: ఆమె చెప్పేది అతను విన్నాడు! ఇద్దరూ కరెక్టే!! మరి ఇందులో అపార్థమెక్కడుంది?

మనిషి చెప్పింది తిరిగి చెప్పటానికి 5 శాతం మెదడుతో వింటే చాలు.

అతని ఉద్దేశ్యం: నువ్వు చేప్పేది అక్షరం పొల్లుపోకుండా చెప్పమంటావా? (దానికి అయిదు శాతం శ్రద్ధ చాలు)

ఆమె ఉద్దేశ్యం: మీరు వినటం లేదు (ఆమెని అర్థం చేసుకుని, సానుభూతి చూపించి సలహా ఇవ్వాలంటే కేవలం అయిదుశాతం 'వినటం' సరిపోదు. నూరు శాతం వినటం కావాలి)

2. ఆమె: ***మీరు నా గురించి పట్టించుకోవటం లేదు.***

అతను: ***నీ సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూనే వున్నాను. ఎలా పరిష్కరించాలా అని.***

వాస్తవం: ఆమె సమస్య గురించి అతడు ఆలోచించటం.

అతని ఉద్దేశ్యం: నేను 'ఆలోచించటం' ద్వారా ఆమె సంతృప్తి చెందుతుందని నేను అనుకుంటున్నాను. ఆమె సమస్యకి పరిష్కారం (ఆమె మారితే తప్ప) లేదని నాకు తెలుసు.

ఆమె ఉద్దేశ్యం: నిజానికి నాకు కావల్సింది పరిష్కారం కాదు. దాన్ని నేనే ఆలోచించుకోగలను. నాక్కావల్సింది – నాతోపాటూ అతడూ ఉత్సాహంగా "చర్చ"లో పాల్గొనటమే.

3. ఆమె: ***మీరు నా కోర్కెల్ని ఎప్పుడు పట్టించుకున్నారెండి?***

అతను: ***అదేమిటి? మొన్నేగా నువ్వడగ్గానే సినిమాకి తీసుకెళ్ళాను. పండక్కి చీరె కొన్నాను.***

అతని ఉద్దేశ్యం: ఆమె అడగ్గానే పనులు చేయటం.

ఆమె ఉద్దేశ్యం: మనసు తెలుసుకుని అ...డ....క్కుం....డా..... నే పనులు చెయ్యడం.

4. ఆమె: ***మీకసలు ఫీలింగ్స్ లేవు.***

అతడు: ***అవును. నేను రాక్షసుడ్నే.***

ఆమె: ***నా వుద్దేశ్యం అది కాదు.***

అతడు: ***నీ వుద్దేశ్యం నాకు తెలుసు.***

అతని ఉద్దేశ్యం:వంటింట్లో కూర్చుని ఫీలింగ్స్ గురించి నేనూ మాట్లాడగలను. చేస్తే రాక్షసుడిలా పని చెయ్యాలి. డబ్బూ కీర్తి, మంచి వంటిల్లూ కావాలంటే పని చెయ్యక తప్పదు. అందుకని నేను రాక్షసుడిని.

ఆమె ఉద్దేశ్యం: పనిచెయ్యటం తప్పదు. కానీ మీరు మీ గుహలో కూర్చుని పని చెయ్యటం కన్నా, అందులోని సాధక బాధకాలు, ఫీలింగ్స్ నాకూ చెప్పి, పంచుకోవచ్చుగా.

ఈ విధమైన విశ్లేషణలు ఎన్నైనా చెయ్యవచ్చు. రెండు వేర్వేరు దృక్పథాలతో ఒక "వాస్తవాన్ని" చూడటం వల్ల వచ్చిన అపార్థం ఇది. ఇదే విధంగా, పురుషుడి మాటల్ని – స్త్రీ మనసుతో విందాం.

1. అతడు: ***ఎంత చేసినా నీకు తృప్తే వుండదు. అసలు నీ మనసే అర్థంకాదు.***

ఆమె: ***అర్థం చేసుకుంటేగా.***

ఆమె ఉద్దేశ్యం: ఆమె – మీరు ఎంతో చేస్తున్నారని నాకు తెలుసు. కానీ నాతో ఎంత కాలం గడిపారు? నా మీద ఎంత ఇంటరెస్టు చూపిస్తున్నారు అన్నది ఆలోచించారా?

అతడి ఉద్దేశ్యం:నీకు ఒక కోరిక తీరుస్తే ఇంకా 1,24,999 కోర్కెలు మిగిలుంటాయి. (సవాలక్ష అంటే హిందీలో లక్షా పాతికవేలు అనుకుంటే...)

2. అతడు: నేను బాగానే వున్నాను.

ఆమె: లేదు. ఏదో వుంది చెప్పండి.

అతడు: నన్ను విసిగించకు.

ఆమె: అడగటమే విసిగించటమా?

ఒక సమస్య వున్నదన్నది వాస్తవం. అయితే దాన్ని అతడే స్వయంగా పరిష్కరించుకోవాలనుకుంటున్నాడు. ఆమె వుద్దేశ్యం వేరు. తనని నమ్మటంలేదని, తన శక్తి మీద అతడికి నమ్మకం లేదనీ, సమస్యా పరిష్కారంలో తనని భాగస్వామిని చేయటం లేదనీ ఆమె ఉద్దేశ్యం.

3. అతడు: దానికా నువ్వు ఇంత ఆలోచిస్తున్నది?

ఆమె: మీకంతా తేలిగ్గానే వుంటుంది.

ఆమె వుద్దేశ్యం: నేను పూర్తిగా చెప్పకుండానే మీరు అడ్డు తగులుతున్నరు. నిజానికి నేనింకా సమస్యలోకి ప్రవేశించనే లేదు.

అతడి వుద్దేశ్యం: నీకు వీలైనంత త్వరగా సాయపడదామని.

ఈ విశ్లేషణలన్నిటినీ ఒక టేబిల్‌లా పరిశీలిస్తే ఇంకా బాగా ఈ భిన్న దృక్పథం అర్థమవుతుంది.

స్త్రీ సాధారణంగా చేసే తప్పు	పురుషుడు అర్థం చేసుకునే తీరు
1. సలహా ఇవ్వటం ద్వారా అతడిని సరిదిద్దాలనుకోవటం.	1. తన శక్తి మీద నమ్మకం లేకే ఆమె సలహా ఇస్తుందనుకోవటం.
2. సరిదిద్దటం అనేది అతడికి సాయపడటంలో ఒక భాగమనీ అది తన కర్తవ్యం అనుకోవటం.	2. తనని తనుగా (తన ప్రవర్తనతో సహా) ఆమె అంగీకరించ లేకపోతుందన్న భావంతో బాధపడటం.
3. చేసిన దానికన్నా చెయ్యని దాన్ని గుర్తుచేయటం.	3. చేసిన దాన్ని గుర్తు పెట్టుకోలేదన్న కోపం, చేసింది తరచు చెప్పకపోవటం వల్ల, ఆమె తనని పొగడటం లేదని దుగ్ధ.
4. చిన్న పిల్లాడిలా భావించి అతడి ప్రవర్తనలో లోపాల్ని ఎత్తి చూపటం.	4. ఆమెకు అంత సామర్థ్యం లేదన్న దృఢ అభిప్రాయం.
5. 'ఇంత పని మీరెలా చేయగలిగారు?' అనటం ద్వారా తనెంత బాధ పడిందో వ్యక్తం చేసాననుకోవటం.	5. తనంటే ప్రేమ తగ్గిపోవటం వలనే ఆ మాట అనగలిగింది అని భావించటం.

ఇది నాణేనికి ఒకవైపు. రెండో వైపు నుంచి కూడా స్త్రీకి అన్ని కారణాలూ వుంటాయి. ముందే చెప్పినట్టు – ఇద్దరి అంతరంగాలూ, ఆలోచనలూ, ఒకరిపట్ల ఒకరి ప్రేమా .... అంతా కరక్టే. లోపమంతా కేవలం దృక్పథంలోనే. ఇప్పుడు స్త్రీ వైపు నుంచి ఆలోచిద్దాం.

పురుషుడు సాధారణంగా చేసే తప్పు	స్త్రీ అర్థం చేసుకునే తీరు
1. కేవలం తనకి ఉత్సాహమున్న సబ్జెక్టు లోనే సంభాషణ జరపటం.	**1.**తనకు ఇంటరెస్టున్న విషయాల్లో ఆసక్తి చూపటం లేదన్న బాధ.
2. ఆమె మాటలే ఆమె బాధకి ప్రతీకలని, ఆ మాటల్నే పునాదులుగా తీసుకుని పరిష్కారం చెప్పటం.	**2.**తన అసలు బాధని అర్థం చేసుకోవటం లేదన్న బాధ.
3. సమస్య అంతా విని పరిష్కారం చెప్పకపోగా, అసలా సమస్య మొదలవటానికి కారణం ఆమె చేతగానితనమే అని చివర్లో ఒక స్వస్తివాక్యం చెప్పటం.	**3.**తన బాధకి గౌరవంమివ్వటం లేదన్న దుఃఖం.
4. ఆమె వేదనతో తల్లడిల్లి పోతున్నప్పుడు, ఓదార్పునివ్వటంపోయి, వేదనకి కారణాలు వెతకటం.	**4.**కావల్సింది గత కారణాలూ, పరిష్కారాలూ, కాదని అతడు తెలుకోలేకపోవటం.
5. అంతావిని మౌనంగా వుండి పోవటం – లేదా – "నువ్వు చేతులారా చేసుకున్నదేగా" అని (అది నిజమైనా సరే) అనటం.	**5.**ఇంతకన్న నరకం మరేముంటుందన్న దిగులు.

పురుషుడు స్త్రీల దృక్పధాల మధ్య ఎంత తేడా వుంటుందో చెప్పటానికే పై పట్టికలు. ఇంకొక్క విషయం చివరగా విశ్లేషించుకుని, మరింత విస్తారమైన అంశంలోకి వెళ్దాం.

ప్రేమానుబంధాన్ని ఋతువుల్తో పోల్చవచ్చు. దాంపత్యం ఒక తోటలాంటిది అనుకుంటే, జీవితం ఆరు ఋతువుల వత్సరం లాంటిది.

పెళ్ళి చూపులు, తొలిప్రేమ, మధురోహలు మొదలైన దశని వసంతకాలంతో పోల్చవచ్చు. జీవితమంతా ఆనందమయమన్న అమాయకత్వపు తొలిదినాలవి. భాగస్వామితో పొరపొచ్చాలు రావొచ్చునేమో అన్న కనీస ఆలోచన కూడా రాదు.

అంతా పెర్‌ఫెక్టుగా వున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా భాగస్వామి!!! అన్ని సుగుణాలు, దయ, కరుణ, మూర్తీభవించిన ప్రేమల మిళితమే 'భాగస్వామి'లా తోస్తుంది. ఒక కొత్త రహస్యాన్ని తామొక్కరే కనుక్కున్న భావం. వసు చరిత్రలో కవి వసంతకాలాన్ని వర్ణిస్తాడు. వసంతం రాగానే మంచు గాలులు తొలగిపోతాయి. మలయ మారుతం ప్రారంభమవుతుంది. అప్పుడప్పుడే విచ్చుకుంటున్న తీగెలు ఈ గాలికి సన్నగా కదులుతూ, తొలి అనుభవముతో స్త్రీ సిగ్గుతో తన స్తనములు కప్పుకున్నట్టుగా, ముకుళించుకు పోయే ప్రయత్నం చేస్తాయి. స్త్రీని ప్రసన్నం చేసుకునే పురుషుడిలా ఆ చిరుగాలి, తీవెల (స్త్రీల) రకరకాల రహస్య ప్రదేశాల్ని తాకుతూ రెచ్చగొట్టి, సిగ్గునించి దూరం చేసే ప్రయత్నంలో మొగ్గలను విచ్చుకునేలా చేస్తాయి. ఆ విధంగా మొగ్గలు పువ్వులు అవుతాయిట.

వసంతకాలం గురించి ఇంతకన్నా గొప్ప వర్ణన నేను చదవలేదు. వివాహబంధంలో ఇది అత్యంత గొప్ప దశ.

తరువాత వచ్చేది గ్రీష్మం. తాను ఊహించుకున్నంత గొప్ప లక్షణాలు భాగస్వామిలో కనపడక, గ్రీష్మతాపంలా అసంతృప్తి మనసులో ప్రవేశిస్తుంది. నీరు లేక కొన్ని మొక్కలు ఎండిపోతాయి. కొన్ని విడాకులు, కొన్ని నిర్లిప్తతలు ఆ విధంగానే దాంపత్యాన్ని చంపేస్తాయి. గ్రీష్మమప్పుడే ప్రేమ అనే నీరు పోసి, అవగాహన అనే గొడుగు పట్టాలి. మొక్క వాడిపోవటానికి 'నువ్వంటే నువ్వు' కారణమనుకోకుండా అసలు కారణం వెతగ్గలిగితే వర్ష ఋతువు వస్తుంది.

గ్రీష్మంలో కాపాడుకోవటం వలన, వర్ష ఋతువులో శోభ వెల్లివిరిస్తుంది. లోటుపాట్లని మెచ్యూరిటీ అధిగమిస్తుంది. అముక్తమాల్యదలో శ్రీ కృష్ణదేవరాయలు వర్ణించినట్టుగా, వేసవిలో కర్కశుడిగా పేరుపడిన సూర్యుడు, మేఘాలకి నీటి ఆవిరినందించి, ప్రకృతిని పరవశింపజేస్తాడు. అదే వర్ష ఋతువు.

గ్రీష్మంలో స్త్రీలు కొప్పున మల్లెమొగ్గలు ధరిస్తారు. రాత్రి అవి విచ్చుకున్నప్పుడు వెంట్రుకలను వేరు చేస్తాయి. అయితే, కనకాంబరాలలో వుండే తేనె వాటిని అతికించి వుంచుతుంది (ఆముక్తమాల్యద). అదే విధంగా దంపతులు కేవలం సెక్స్ కోసం కాకుండా, అనుబంధంతో కలిసి వుండాలని – గ్రీష్మం తరువాత వచ్చే వర్ష ఋతువు చెపుతుంది.

ఆ తరువాత వచ్చేది హేమంతం. పురుషుడు తన గుహలోకి, స్త్రీ తన నిర్లిప్తపు సమాధిలోకి వెళ్ళిపోయేటట్టు చేసేది చలికాలం. కానీ ఇద్దరికీ ఒక దుప్పటి చాలన్న నిజం తెలుసుకోవటానికి కూడా హేమంతం ఉపయోగపడుతుంది.

ఏడాది గడిచింది కాబట్టి రాబోయేది వసంతం అని తెలుస్తుంది. హేమంతంలో ఒంటరితనంకన్నా నరకమేమున్నది? ఆ విధంగా నాలుగు ఋతువులూ విజయంలో భాగస్వామ్యానికి నాలుగు దర్పణాలుగా నిలబడతాయి.

వివాహం - రిస్క్

వ్యాపారంలో, ఆ మాటకి వస్తే జీవితం లోనూ రిస్క్ అనేది ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. ఎవరైతే రిస్క్ తీసుకోలేరో వారు విజయం సాధించలేరు. వ్యాపారం ఏ విధంగా రిస్కో వివాహం కూడా అటువంటిదే! ముక్కు, మొహం తెలియని ఒక వ్యక్తిని జీవితంలోకి ఆహ్వానించి అతడితో/ ఆమెతో జీవితాంతం గడపడం అనేది రిస్క్ కాక మరేమిటి? అయితే ఇటువంటి రిస్క్ తీసుకోకపోతే పరిపూర్ణత లభించదనేది అందరికి తెలిసిన సత్యమే!

రిస్క్ అన్న పదం వినగానే అదేదో ఒక ప్రమాదకరమైన విషయంలా చాలా మంది భావిస్తారు. అర్థం చేసుకోకపోవడం ద్వారానూ, అన్వయించుకోవడంలోనూ దీనిని ఒక దుష్పరిణామం లాగా స్వీకరిస్తారు. అది చాలా తప్పు. రిస్క్ అనేది చాలా ఆనందంతో కూడకున్నది. ఒకసారి రిస్క్ తీసుకోవడానికి అలవాటు పడ్డ వ్యక్తులు మళ్ళీ మళ్లీ ఆ థ్రిల్‌ని అనుభవించకుండా ఉండలేరు. వ్యాపారవేత్తలు తమ వ్యాపారాన్ని రకరకాల కోణంతో విస్తరించినా, రాజకీయవేత్తలు రకరకాల ఎత్తులు వేసినా, ఇదంతా రిస్క్‌లోని థ్రిల్‌ని అనుభవించడమే! రిస్క్‌కీ-గెలుపుకీ ఆ విధంగా అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అలాగే వివాహంలో కూడా. (నా ఉద్దేశం వేరు వేరు వివాహాలు చేసుకొని రిస్క్‌లోని థ్రిల్‌ని అనుభవించమని కాదు!!) కాస్త అపార్థం.... కాస్త విషాదం...

తిరిగి... కలయికలోని ఆనందం... ఇదే జీవితానికి వివాహం ద్వారా పరిపూర్ణతను ఇచ్చే అంశం.

కంపానియన్‌షిప్ అంటే ఏమిటి?

ఒకే సమస్యని ఇద్దరూ కలిసి పరిష్కరించుకోవటం.... రాత్రింబవళ్లు ఒకే కప్పు కింద కలసి ఉండటం....... ఒకరి వ్యక్తిత్వాలు మరొకరు తెలుసుకోవడం....... ఒక నిర్ధారితమైన గమ్యంవైపు ఇద్దరూ కలిసి సాగిపోవడం.... ఇదంతా.... ఇదంతా కంపానియన్‌షిప్‌గా అభివర్ణించవచ్చు. ప్రేమలోనూ, పెళ్ళికి ముందు పరిచయంలోనూ, ఈ విధమైన స్థితి కలుగదు. అందువల్లే అది ఆకర్షణ స్థాయిలో నిలిచిపోతూ ఉంటుంది.

మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్పేదేమిటంటే స్త్రీ పురుషులు ఆకర్షణ స్థాయి నుంచి ప్రేమ స్థాయికి వెళ్లడానికి మూడు రకాలైన అంశాలు తోడ్పడతాయి.

1. **స్వావగాహన (తన గురించి తాను తెలుసుకోవటం)**
2. **ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు ఒకరి నొకరు అర్థం చేసుకుని దానిని అధిగమించడానికి చేసే ప్రయత్నం.**
3. **రొమాన్స్.**

పరిణతి చెందటం అంటే గంభీరంగా ఉండటం, తక్కువ నవ్వడం, ముక్తసరిగా సంభాషించడం అన్న అపోహ చాలామందికి ఉంది. పరిణతి అంటే అది కాదు.

సమస్య వచ్చినప్పుడు నిబ్బరంగా వుండగలగడం, అవతలి వారికి ఆనందం ఇచ్చే పద్ధతులు ఖచ్చితంగా తెలుసుకుని ఉండటం, తన ఎమోషన్స్ తన అదుపులో ఉంచుకోవడం, మొదలైనవన్నీ పరిణతికి నిదర్శనాలు.

దంపతులిద్దరికీ పరిణతి తక్కువ స్థాయిలో ఉంటే చిన్న చిన్న విషయాలకు ఘర్షణ వస్తూంటుంది. ఉదాహరణకి కొత్త దంపతులు హనీమూన్‌కి ఊటీ వెళ్ళారనుకుందాం. భార్యకేమో ఊటీలో రకరకాల ప్రదేశాలు చూడాలని ఉంది. భర్తకి రూమ్‌లోనే ఎక్కువ కాలం భార్యతో గడపాలని ఉంది. హనీమూన్ పాడైపోవడానికి ఇంత చిన్న విభేదం చాలు! ఇద్దరి వాదనలు సరియైనవే కావచ్చు. భార్య అంటుంది. "ఇంత దూరం వచ్చాము. సరదాగా ఈ కొండల్లో, తోటల్లో తిరిగితే ఎంతో బావుంటుంది!"

"ఒకరి సామీప్యాన్నీ ఒకరం ఈ గదిలోనూ, కిటికీలు ద్వారా కనబడే ప్రకృతిలోనూ అనుభవిద్దాం. గదిలోనే అలసిపోతే ఒకరి పక్కన ఒకరు కూచుని పుస్తకాలు చదువుదాం. లేదా కబుర్లు చెప్పుకుందాం." అంటారు భర్త.

"దాని కోసం ఇంత దూరం రావడం ఎందుకు?" ఆమె వాదన.

"క్రొత్త ప్రదేశంలో మరింత సామీప్యత లభిస్తుంద" ని అతడి సమాధానం.

"అమ్మా నాన్నల, అత్తా మామల వాతావరణంలో కన్నా ఇక్కడ మనిద్దరం ఒకర్ని ఒకరం అర్థం చేసుకోవడానికి వీలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఊటీ చూడటానికే అయితే మళ్ళీ సంవత్సరం రావచ్చు." అంటాడు.

“అందుకని ఇరవై నాలుగు గంటలు గదిలో తలుపులు బిగించుకుని కూర్చోవడం ఏం బావుంటుంది. షాపింగ్, బోట్ రైడింగ్, గుర్రపు స్వారీ ఇవన్నీ అనుభవిద్దామని ఎన్నో కలలు కంటూ ఊటీకి వచ్చాను” అని ఆమె బాధ పడింది.

ఇద్దరి వాదనలలోనూ, ఇద్దరి అభిప్రాయాలలోనూ తప్పు ఏమీ లేదు. పోతే అతను తనని తాను ఎక్కువగా ప్రేమించుకుంటాడు. తర్వాత స్థానం తన భార్యకు ఇస్తాడు. పుస్తకాన్ని, తన చుట్టూ వాతావరణాన్ని అతనెక్కువ ప్రేమిస్తాడు. ఆమె దానికి విరుద్ధంగా అతడితో కలిసి ప్రపంచాన్ని పంచుకోవాలి అనుకుంటుంది. ఇది కేవలం చిన్న ఉదాహరణ మాత్రమే. హనీమూన్ మొదలైన ఇటువంటి భేదాభిప్రాయాలు జీవితంలో ఇద్దర్నీ చెరోవైపుకు తోసివేయవచ్చు. అందుకే “నీ కోసం నేను కొంచెం త్యాగం చేస్తాను. నా కోసం నీవు కొంచెం చెయ్యి. నీకొ్కంచెం ఆనందం నేనిస్తాను. నాకొ్కంచెం నువ్వు ఇవ్వు.” అన్న మనస్తత్వమే పరిణతి. అంతేగానీ ముందే చెప్పినట్లు పరిణతి అంటే గంభీరంగా మాట్లాడటం, తక్కువ మాట్లాడటం కాదు. దంపతులిద్దర్లో ఒకరికి పరిణతి ఉండి, మరొకరికి లేకపోతే కొంత కాలానికి మొదటి వారు ఓర్పు కోల్పోవచ్చు. లేదా నిర్లిప్తంగా మారిపోవచ్చు. ఈ స్థితిలో ఏం చెయ్యాలనేది తరువాత చర్చించుకుందాం. అయితే ఈ పరిణతి అన్న మాటకి ఒక విశిష్టమైన నిర్వచనం లేదు. ఒక్కొక్క వయసులో ఒక్కొక్క చర్య పరిణతిలా కనబడుతుంది. అందులో తప్పులేదు కూడా. పాతికేళ్ళ వయసులో పద్దెనిమిదేళ్ళ అమ్మాయితో తన ఒకప్పటి ప్రవర్తన అదే వ్యక్తికి నలభై ఏళ్ళు వచ్చాక నవ్వు తెప్పించవచ్చు.

అది మందహాసమైతే మధురానుభూతి. ఛీ అనిపిస్తే పరిణతి లేని చర్య.

ఒక చర్య ద్వారా మనం భవిష్యత్తులో సిగ్గు పడాల్సి వస్తే అది పరిణతి లేని చర్యగా భావించవచ్చు.

తాము ఆలోచించిన విధానంలో ఇతరులు ఆలోచిస్తేనే అది పరిణతి అనుకోకూడదు. వేర్వేరు ఆలోచనా విధానాలు కూడా ఉండవచ్చు.

"నీ ఆలోచనా విధానాన్ని నేను గౌరవిస్తాను. నీకూ – నాకూ – నష్టం కలగనంత వరకు నన్ను నీవు గౌరవించు. ప్రేమ ద్వారా ఒకరి ఆలోచనని మరొకవైపు తిప్పుకుంటూ దాంపత్యాన్ని కొనసాగిద్దాం." అన్న ఆలోచనా విధానమే నిజమైన పరిణతి!

దాంపత్యానికి కావల్సింది అదే!!

"...... మనిద్దరం."!!!

మనిశ్వరం

"ప్రేమంటే రెండు గుండెలు
ఒకే ట్యూన్‌లో శబ్దించటం కాదు.
రెండు ఆలోచనల్ని భిన్నంగా శబ్దించి,
ఒకే ఆలోచనగా రూపు దిద్దుకోవటం...!
శూన్యంలో
మొదటి అణువు సృష్టి
అలాగే జరిగింది."

మూడవ అధ్యాయం

మనిద్దరం

“ఈ రోజు ప్రొద్దున్నే లేచాను. ఎంత పెద్ద గెలుపు ఇది.” – అన్నాడు ఒక కవి, ఒక చిన్న వాక్యంలో ఎంతో అర్థముంది అనిపిస్తుంది. ఈ రోజు బావుందనుకోవాలంటే – ‘నిన్న’ బావుండాలి. రేపు బావుంటుందన్న నమ్మకం వుండాలి. ‘ఈరోజు’ సాధించబోయేది మనసులో ఉరకలు వేస్తుండాలి.

వేసవి శలవులకి తాతగారి వూరు వెళ్ళేముందు పిల్లల వుత్సాహం గమనించండి. పరీక్షలయిపోయాయి (నిన్న). పల్లెటూరు బావుంటుంది (రేపు). అందుకే ఉత్సాహం (నేడు). అదీ ఆనందం! జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, పల్లెటూరు వెళ్ళటంకన్నా ‘వెళ్తున్నాము’ అన్న భావమే మనసులో ఎక్కువ ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది. నిన్నటివరకూ పరీక్షల టెన్షన్. నిన్నటి బాధ పోయింది కదా అని సంతోషంగా; రేపు ఇంకా ఆనందంగా ఉండబోతోంది కదా అనిపించటమే ‘నేడు’. నేను నిన్నటి నా వంటరితనాన్ని పోగొట్టుకుని నేడు నిన్ను నా జీవితంలోకి ఆహ్వానించటమే రేపటి ‘మనిద్దరం’.

*　　　　*　　　　*

చిలకా – గోరింకా అన్న పదాన్ని ఎవరు కనిపెట్టారోగానీ, నాకు తెలిసినంతలో చిలకలూ గోరింకలూ కలిసి దాంపత్యం చెయ్యవు. చిలకల్లోనే ఆడ మొగ వుంటాయి.

పాలూ – నీళ్ళూ అన్నది మరొక పోలిక!

అయితే – ఈ రెండు కాంబినేషన్లలో ఒక తేడా వున్నది గమనించండి. గమ్మత్తయిన ఉదాహరణలు తీసుకుని ఆలోచిద్దాం. పాలూ నీళ్ళూ, కాఫీ పంచదార – లాంటి కాంబినేషన్లలో ఒకటి మరొక దాన్లో లీనమై, తన అస్థిత్వాన్ని కోల్పోతుంది. మజ్జిగన్నం – పచ్చడి; డ్రింక్సు – చిప్సూ; చలి – దుప్పటి లాంటి కాంబినేషన్లో రెండూ తమ అస్థిత్వాన్ని పోగొట్టుకోవు. భిన్నత్వంలో ఏకత్వంలా ఉంటాయి. ఏది మంచిది? రెండూ మంచివే. ఒకటి తప్పనిసరి ప్రకృతి ధర్మం. రెండోది – ఆనందం కోసం చేసే వెరైటీ కాంబినేషన్.

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పాల్సి వచ్చిందంటే, 'మనిద్దరం' కూడా అలాంటి కాంబినేషనే. 'నువ్వూ–నేను' కలిస్తే మనిద్దరం! పాలూ నీళ్ళలా కలసి పోతే మంచిదే. కానీ – వ్యక్తిత్వం బాగా పెరుగుతూన్న ఈ రోజుల్లో – ఎవరు తమ అస్థిత్వాన్ని వదులుకుని 'నీళ్ళు' అవటానికి సిద్ధపడతారు? అందుకని ప్రతి మనిషీ తన వ్యక్తిత్వాన్ని తాను నిలుపుకుంటూ అవతలి వారితో కలిసి ఆనందాన్ని పంచుకోవటమే మంచి కాంబినేషన్.

ఒక భవంతిని ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. రంగు వేసేటప్పుడు దానికి మాచింగ్ కలర్స్ వేస్తారు. తెల్ల భవంతికి ఆకుపచ్చ బార్డర్ బావుంటుంది. అలా అని తెలుపులో ఆకుపచ్చ కలిపేసి భవంతి అంతా పూస్తే దరిద్రంగా ఉంటుంది.

దంపతులిద్దరూ – తమ తమ వ్యక్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటూ ఏకత్వంలో భిన్నత్వాన్ని ఆనందిస్తూ సంసారాన్ని కొనసాగించాలంటే – రెండు గుణాలు ఉండాలి. తనకి బలమైన వ్యక్తిత్వం, అవతలివారి వ్యక్తిత్వాన్ని గౌరవించే గుణం! పై ఉదాహరణలో తెలుపు రంగుకీ, ఆకుపచ్చకీ తమ అస్థిత్వాన్ని నిలుపుకునే గుణం ఉంది.

ఈ రెండూ లేనప్పుడు పురుషుడు డామినేటింగ్‌గా మారతాడు. సాంఘిక భద్రత కోసం స్త్రీ అతడి భావాల్ని ఒప్పుకుంటుంది. అతనిలో కలిసిపోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. నిర్లిప్తంగా సంసారం చేస్తుంది. అప్పుడది 'చిలకా – గోరింకా' కాంబినేషన్‌లోంచి 'పాలూ నీళ్ళూ' కాంబినేషన్‌లోకి మారుతుంది. అంతకన్నా కావల్సింది ఏముందనుకుంటే అది వేరే సంగతి!

కమ్యూనికేషన్

మ.........ని...........ద్ద.........రం.

ఎంత మంచి పదం ఇది! బహుశ ఈ పదం కోసమే ప్రపంచంలో అనేకమంది ఎదురు చూస్తూ ఉండి ఉంటారు! ఎందరో జీవితాంతం ఆశతోనో, నిరాశతోనో ఒక మానసిక తోడు కోసం వేచి ఉంటారు. కొందరు కలల్లో బతుకుతారు. కొందరు నిస్పృహలో కాలం గడుపుతారు.

నిజంగా 'మనిద్దరం' ఒకటి, అన్నది నిజంగా అంత కష్టమైన వ్యవహారమా?

ఒకరకంగా చెప్పాలంటే 'అవును.' మరో విధంగా చెప్పాలంటే 'కాదు', ముందే చెప్పినట్టు ఒకరు మరొకరికి మానసికంగా లొంగిపోతే అసలు సమస్యే

ఉండదు. భర్తని అతని గర్ల్ ఫ్రెండ్‌తో ఒక మంచం మీద చూసినా, వారిద్దరిదీ పవిత్ర స్నేహమన్న "భ్రమ" చాలామంది భార్యలకి ఆనందం కలిగిస్తుంది. ఫ్రెండ్స్ కోసం కేవలం ఒక పెగ్గే తాగానన్న భర్త మాట నమ్మే సంతృప్తి ఇది. భార్యకి ఈ విధంగా అమాయకత్వం (లేదా ఇంకేమీ చేయలేనితనం) వల్ల తృప్తి కలగచ్చు. ఇదంతా స్త్రీల సంగతి!

మరి భర్తకి?

పురుషాహంకారం:

ఎందుకు చాలామంది పురుషులకి అహం?

తను ఆనందంగా లేక పోయినా భార్యని ఆనందంగా ఉంచుతున్నానన్న తృప్తా? తను ఎంతో కష్ట(?)పడుతున్నప్పుడు తనకా హక్కు ఉందన్న ఆత్మ విశ్వాసమా?

"రోజు కొక్కసారి నువ్వు నీ జీవిత భాగస్వామిని నవ్విస్తే నలభై ఏళ్ళ సంసార జీవితంలో 14,160 సార్లు నవ్వించవచ్చు!" అన్నాడొక మానసిక శాస్త్రవేత్త. ఇది మంచిదా? లేక పైన చెప్పిన రీతిలో పురుషుడు అహంతో సంతృప్తి చెందటం మంచిదా?

కాస్త కష్టమైనా ఈ రోజు మనం ఇతరుల్ని నవ్వించక తప్పదు. ఎందుకంటే, రేపు మనం నవ్వటానికి ఇతరుల అవసరం రావచ్చు.

'మనిద్దరం' కాన్సెప్టు అదే! ఈ క్రింది మూడు వాక్యాలు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

మన ప్రతి చర్యకీ ఒక ప్రతిచర్య ఉంటుంది. మన చర్యల్ని ఒక్కోసారి మనం కంట్రోలు చేయలేకపోవచ్చు. కానీ అవతలివారి చర్యల పట్ల మన స్పందనని కంట్రోలు చెయ్యవచ్చు.

అలాంటి స్థితికి చేరుకుంటే, మన విజ్ఞతే మనల్ని ఆనందం వైపు నడిపిస్తుంది. లేకపోతే, తన భాగస్వామిపై కంట్రోలింగ్ పవరే పురుషుడిని సూడో సంతృప్తిలో ఉంచుతుంది.

* * *

మీ జీవిత భాగస్వామికి ఈ క్రింది ప్రశ్నాపత్రం ఇవ్వండి. మీరు అందచేసిన ప్రశ్నా పత్రానికి మీ భాగస్వామిని సమాధానాలు వ్రాయమనండి. మీరు కూడా పూర్తి చెయ్యండి.

మీరు పూర్తి చేసిన సమాధానాలు అవతలి వ్యక్తికి ఇచ్చి, అవతలి వ్యక్తి పూర్తి చేసిన సమాధానాలు మీరు తీసుకోండి.

ఒక సాయంత్రం పూట రెండు గంటలపాటు ఇద్దరూ ఈ విధంగా గడపటం ద్వారా ఎంతో కమ్యూనికేషన్ పెరుగుతుంది. మీ గతం గురించీ, మనస్తత్వం గురింఈ ఒకరి కొకరు ఎంత సామీప్యంలో ఉన్నారో తెలుస్తుంది.

1. మీ జీవితంలో ఎంతో ఆనందకరమైన మూడు సంఘటనలు (వివాహత్పూర్వం) ఏవి? మీ భాగస్వామివి ఏవి?
2. మీ ఇష్టమైన వంటకం ఏది? మీ భాగస్వామికి?
3. మీరిద్దరూ తొలిసారి మాట్లాడుకున్న మొదటి మూడు వాక్యాలు ఏవి?
4. మీరు తనపై కోపగించుకున్న మొదటి సంఘటన ఏది? తను మీపై?

5. మీరు జీవితంలో తనపై కోపగించుకున్న అతి గాఢమైన, అవధులు దాటిన సంఘటన ఏది? మీ భాగస్వామి ఆ విధంగా కోపగించుకున్న సంఘటన ఏది?
6. మీ భాగస్వామిలో మీకు నచ్చే మొదటి పాయింటు ఏది?
7. నచ్చని మొదటి పాయింటు ఏది?
8. భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ సాంద్రత ఒకవేళ తగ్గిపోతే దానికి ముఖ్య కారణం ఏమనుకుంటారు?

ఎ. డబ్బు **బి. సెక్స్** **సి. కమ్యూనికేషన్**

9. భాగస్వామి కాక, మీకీ జీవితంలో ఇష్టమైన (జీవిస్తున్న) వ్యక్తి ఎవరు?
10. ఇష్టమైన (మరణించిన) వ్యక్తి ఎవరు?
11. మీ భాగస్వామికి ఇష్టమైన, జీవిస్తున్న వ్యక్తి ఎవరు?
12. మరణించిన వ్యక్తి ఎవరు?
13. బంధువుల్లో ఎవరిని మీరు మొదటి వ్యక్తిగా దూరంగా ఉంచాలనుకుంటారు?
14. మీ భాగస్వామి ఎవరిని పై విధంగా అసహ్యించుకుంటారు, లేదా ఎవరిపై కోపం ప్రదర్శిస్తారు?
15. సమస్య రాగానే మీరు సంప్రదించే మొదటి వ్యక్తి ఎవరు?
16. భాగస్వామి సంప్రదించే మొదటి వ్యక్తి ఎవరు?
17. పురుషుల్లో మీ ఆప్తుడు, స్నేహితుడు ఎవరు? మీ భాగస్వామికి?
18. స్త్రీలల్లో మీ ఆప్తురాలు, స్నేహితురాలు ఎవరు? మీ భాగస్వామికి?

19.మీ స్వభావం గురించి మీరు ఒక్క వాక్యంలో చెప్పుకోవాలంటే ఆ వాక్యం ఏదై ఉంటుంది?

20.మీ రొమాన్స్‌పై మీ అభిప్రాయం ఏది? అద్భుతమా? అత్యంత సంతృప్తికరమా? అవసరమా? మీ భాగస్వామికి అంతగా ఉత్సాహం లేదు కాబట్టి మీరు కూడా తగ్గించుకున్నారా?

21.దేవుడు ప్రత్యక్షమైతే ఒకే ఒక వరం ఇస్తానంటే ఏం కోరుకుంటారు?

22.మీ భాగస్వామికి ఇప్పటివరకూ జీవితంలో అత్యంత సంతోషభరితమైన సంఘటన ఏది?

23.మీకూ, మీ భాగస్వామికీ సంబంధించిన అత్యంత బాధాకరమైన సంఘటన ఏది?

24.మీకు తెలిసీ, మీ భాగస్వామి మీకు చెప్పని రహస్య ప్రముఖ విషయాలు ఎన్ని ఉన్నాయి? (కేవలం సంఖ్య వేయండి)

25.మీ భాగస్వామి నుంచి దూరంగా ఉన్నప్పుడు తన గురించి గుర్తొచ్చే మొదటి విషయం ఏది?

26.తనతోపాటు గడిపిన ముఖ్యమైన (కేవలం చిలిపిదే అయి ఉండనవసరం లేదు) సంఘటన ఏది గుర్తొస్తుంది?

27.మీరు మీ భాగస్వామికి ఆఖరి ఉత్తరం రాసి ఎంతకాలమైంది?

28.మొదటి ఉత్తరం ఎన్ని పేజీలు/సారాంశం గుర్తున్నాయా?

29.మీ భాగస్వామిలో మీకు శారీరికాకర్షణపరంగా నచ్చే ముఖ్యమైనది ఏది?

30.ఇష్టపడనిది ఏది?

31.ఎన్ని పుట్టుమచ్చల్ని మీరు (వెతక్కుండా) గుర్తించగలరు?

32.కోపం/భయం/అనుమానం/టెన్షన్/అసూయ/విసుగు/అభద్రతలాంటి బలహీనతల్లో మీ భాగస్వామికి ఏది ఎక్కువ అని మీరు భావిస్తున్నారు?

33.మీలో ఏ అలవాటు మీ భాగస్వామికి నచ్చుతుంది?

34.దూరంగా ఉన్నప్పుడు మీరు ఏది ఎక్కువగా 'మిస్' అవుతారు?

35.మీరు భాగస్వామికి అబద్ధం చెప్పిన అతి ముఖ్యమైన సంఘటన ఏది?

36.మీ కింకో ఛాన్స్ వస్తే, ఇంకో వ్యక్తిని భాగస్వామిగా పొందగలిగితే ప్రస్తుతానికీ, అప్పటి వ్యక్తికీ ఉండాలనుకుంటున్న మూడు తేడాలని చెప్పండి.

37.వివాహపూర్వానికీ, ప్రస్తుతానికీ మీలో వచ్చిన మూడు ముఖ్యమైన మానసిక మార్పులు ఏవి?

38.మీ పిల్లలు మీ గురించి ఏమనుకుంటున్నారు? మీ భాగస్వామి గురించి?

39.మీ భాగస్వామి మీ గురించి ఏమనుకుంటున్నారని మీరనుకుంటున్నారు?

40.అతి ముఖ్యమైన ఆఖరి ప్రశ్న. ఈ ప్రశ్నాపత్రానికి రెండు వేర్వేరు సమాధానాలు ఎందుకు? ఇద్దరం పక్కపక్కను పడుకుని ఆన్సర్లు చెప్పుకుంటూ నవ్వుకుందాం అనుకుంటున్నారా? దీని వల్ల ఏం లాభం? ఇలాంటివి ఎన్నో చూశాం అని పక్కన పడేస్తారా? మీది తనకిచ్చి, తను వ్రాసింది మీరు తీసుకుని, తిరిగి చర్చించుకుని దీనంతటికీ ఒక ప్రత్యేకతని ఆపాదిస్తారా? లేక 'అయ్యో! మా కింత టైమూ, కమ్యూనికేషనూ ఉంటే ఇంకేం' అనుకుని మీరొక్కరే ఫిలప్ చేస్తారా?

ఈ విధంగా నలభై ప్రశ్నలకీ సమాధానాలు వ్రాయండి. కొంచెం కష్టమైన – చాలా బాగా సాయపడుతుంది. సరదాగా నవ్వుకోవటానికే కాకుండా, కమ్యూనికేషన్ పెంచటానికి కూడా తోడ్పడుతుంది.

ఈ విధమైన విశ్లేషణ కోసం – చాలా కష్టపడి తయారు చేసిన పత్రం ఇది. ఉపయోగించుకోండి. ఈ లోపులో మనం వివాహం వల్ల వ్యక్తిత్వంలో వచ్చే మార్పుల గురించి చర్చించుకుందాం.

ఆక్సిడెంట్

'మనిద్దరం' అన్న కాన్సెప్ట్ సాధారణంగా వివాహానంతరం ప్రారంభమవుతుంది.

వివాహం పూర్వం అయినా, తర్వాత అయినా, 'మనిద్దరం' అన్నది అద్భుతమైన పదం. వివాహానికి ముందూ, వివాహం జరిగిన కొత్తలోనూ ఎన్నో మధురమైన ఊహలకి ఇదే పునాది. అయితే ఆ 'మనిద్దరం' అన్న పదం కొంతకాలానికి తన అస్తిత్వాన్ని కోల్పోయి, దంపతులు ఇద్దరూ ఒకే ఇంట్లో ఉంటూ తమ తమ పరిధులకి పరిమితమవటానికీ రెండు కారణాలున్నాయి.

ఒకటి: వివాహానికి ముందు ఇద్దరి వ్యక్తిత్వాలూ, ఆలోచనా విధానాలూ, ఆశలూ, ఆశయాలూ వేర్వేరుగా ఉండటం.

రెండు: వివాహం జరిగాక కలకీ, వాస్తవానికీ, ఆశకీ, నిజానికీ; పరస్పర ఆలోచనా విధానానికి మధ్య రాజీ లేక సంభవించే పరిణామాలు వగైరా.

ఇద్దరు డ్రైవింగ్ సరిగ్గా రాని వ్యక్తులు ఒకచోట కలుసుకుని, చెరో వాహనంలో 'కలిసి' బయల్దేర్దామని ప్లాన్ వేసుకున్నారనుకోండి. కలుసుకున్న

చోటే ఆక్సిడెంట్ జరిగింది. రెండు వాహనాలూ పాడయ్యాయి. ఇక 'కలిసి' ఏం ప్రయాణించగలరు? వివాహానికి ముందు వేర్వేరు వ్యక్తిత్వాలు వుంటాయి. వివాహం తరువాత మరోలా మారతాయి. వీటిని సమన్వయ పర్చటమే జీవితం. ఇద్దరూ కలిసి భర్త వాహనంలో బయల్దేరారు. భార్య భర్తని డ్రైవింగ్ సరిగా చేయటంలేదని దెప్పుతోంది. నువ్వు సరీగ్గా దారి చూపించటం లేదని భర్త విసుక్కుంటున్నాడు. ఇక ఆ ప్రయాణం సజావుగా ఏం జరుగుతుంది?

ఇద్దరూ భార్య వాహనంలో బయల్దేరారు. భార్య బండి నడిపే విధానాన్ని చూసి, భర్తకి బోరుకొట్టి – ఆమె మానాన ఆమెని వదిలేసి గురకపెట్టి నిద్రపోయాడు. తన ప్రపంచంలో తానున్నాడు. లేదా సాడిస్టుగా, ఆమె డ్రయివ్ చేస్తుంటే, పక్కన కూర్చుని హింసించసాగాడు. ఇదో ప్రహసనం.

మరేం చెయ్యాలి? వ్యక్తిత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. కొంత రాజీపడాలి. కొంత నేర్చుకొవాలి. కొంత నేర్పాలి. ఒకరు నడపాలి, ఒకరు దారి చూపాలి. నడిపేవారు అలిసిపోతే పక్కవాడు స్టీరింగ్ చేతిలోకి తీసుకోవాలి. తన పూర్వపు వ్యక్తిత్వంలో కొంత మార్పు తెచ్చుకోవాలి.

వివాహపూర్వ వ్యక్తిత్వం : స్త్రీ – ఒకప్పటి స్త్రీకి, ఇప్పటి స్త్రీకి చాలా తేడా ఉంది. పాతికేళ్ళ క్రితం అమ్మాయి తల్లికి వంటింట్లో సాయపడటం తన బాధ్యతగా స్వీకరించేది. ప్రస్తుతం అమ్మాయిలకి తెలుగు చదవటమే సరిగ్గారాదు. వివాహం పట్లా బాధ్యతలను స్వీకరించటం పట్లా చాలా తేడా వచ్చింది. ప్రస్తుతం స్త్రీ ఆర్థిక, సాంఘిక, సామాజిక, కుటుంబ విషయాల్లో మునపటికన్నా ఎక్కువ బాధ్యత

స్వీకరించాలనుకుంటోంది. ఉద్యోగం చేయటం సామాన్యమైపోయింది. ఆర్థిక సమానత్వం కోసం పోరాడుతోంది.

వివాహానికి పూర్వం ఆడపిల్లలు కనే కలల విషయంలో కూడా ఇటీవల చాలా తేడా వచ్చింది. ఒకప్పుడు ఆడపిల్లలు మంచి 'గృహిణి'గా రూపుదిద్దుకోవలనుకునే వారు. ఇప్పుడు మంచి స్త్రీలా పరిణితి చెందాలనుకుంటున్నారు. (రెండింటికీ తేడా బహుశా త్యాగం అయి ఉండవచ్చు. మంచి గృహిణి అంటే త్యాగశీలి అని పూర్వ కాలం ముద్ర వేసేవారు కదా!)

విచిత్రమేమిటంటే, బాలురలో స్మార్ట్‌గా భావించబడే గుణాలే బాలికల్లో ఉంటే వారిని ఓవర్ స్మార్ట్‌గా గుర్తిస్తాం మనం. చాలా సిగ్గుపడాల్సిన విషయం ఇది.

ఈ రకంగా – రకరకాల కాంప్లెక్సులూ, దృఢమైన వ్యక్తిత్వం, బోయ్‌ఫ్రెండ్స్‌తో చిన్న చిన్న రొమాంటిక్ జ్ఞాపకాలూ, నిబంధనలూ, తల్లితండ్రుల డామినేషన్, కలలు, భవిష్యత్తు పట్ల ఆశ, కాబోయే భర్తపై అందమైన ఊహలు, ఏమవుతుందో నన్న భయం – వీటన్నిటినీ కలగాపులగపు మేళవింపుతో అమ్మాయి 'నేను' నుంచి 'మనిద్దరం' స్టేజిలోకి అడుగు పెడుతుంది.

వివాహత్పూర్వ వ్యక్తిత్వం : పురుషుడు – రోజుకి నాలుగ్గంటలు స్నేహితులతో, టెలిఫోన్లోనో, రెస్టారెంట్‌లోనో మాట్లాడటమే స్వాతంత్రానికి ప్రథమ లక్షణంగా భావిస్తూ బాల్యం నుంచి అడాలిసెన్స్‌లోకి అడుగు పెడతాడు మగవాడు. బాల్యంలో ఉన్న కలివిడితనం పోయి, కాస్త స్వార్థం ప్రవేశించటం, 'తన' అన్న

భావం పెరగటం ప్రారంభమవుతాయి. పెద్దవాళ్లతో కలిసి తిరగాలన్న కోరిక పెరుగుతుంది.

తండ్రి పెట్టే చివాట్లు, తిట్లు (కొండొకచో తన్నులు) తగ్గిపోతాయి. ఒంటరితనం అంటే ఏమిటో, తెలిసి ఎందుకో బాధగా ఉంటుంది. స్నేహితులు తమకున్న గర్ల్‌ఫ్రెండ్స్ గురించి చెప్పే కబుర్లు ఆ బాధని ఎక్కువ చేస్తాయి. సిగరెట్, మందు మొదలైనవి పురుషత్వానికి చిహ్నాలుగా భావించే సర్కిల్ చేరుతుంది. ఇది ప్రారంభం.

తన రూమ్‌లో ఒంటరిగా ఎక్కువకాలం గడపటం, అన్నా తమ్ముళ్ళ, అక్కా చెల్లెళ్లతో సంభాషణలు మితం చేయటం, సలహాని స్వీకరించకపోవటం రెండో స్టేజి. క్రమశిక్షణని అణగదొక్కబడే ప్రక్రియగా సలహాని భావించటం, ఎదురు తిరగటం, మాట పడకపోవటం ప్రారంభంమవుతుంది. ఏకాగ్రత తగ్గటం, డిప్రెషన్, గమ్యం తెలియపోవటం, ఆత్మహత్యాభిలాష కొందర్లో సంభవిస్తుంది. ఈ టైమ్‌లో చదువు పూర్తవుతుంది.

ఉద్యోగం దొరుకుతుంది. ఇంట్లో స్థానం మారుతుంది. కాస్త గౌరవం పెరుగుతుంది. వేరే ఊళ్లో ఉద్యోగం అయితే ఒంటరితనం మరింత పెరుగుతుంది. సాయంత్రాల్ని కళావంతం చేసుకోవటానికి వివిధ రకాలైన ప్రయత్నాలూ మొదలవుతాయి.

కంప్యూటర్, లైబ్రరీ, సత్సాంగత్యం మొదలైనవి కొన్ని ప్రయత్నాలైతే, సినిమాలూ, సినిమాహాళ్ల వెనుక వీధులూ రెండోరకం ప్రయత్నాలు.

ప్రయత్నాలు ఏవైనా, ఒంటరితనం నుంచి బయటపడటానికి, ఒక మాధురీ దీక్షిత్ కోసం మనసు ఎదురు చూస్తూనే ఉంటుంది. ఆమె తెల్లవారుఝామునే తడి జుట్టుతో తులసి కోటకి పూజచేసి, లేవగానే పైజామా కుర్తాతో తనకి కాఫీ ఇచ్చి, నేత చీర కట్టుకుని ఆఫీసుకి వెళ్లి, రాత్రి మల్లెపూలతో తెల్ల చీరెతో ఆహ్వానం పలకాలనీ, ఇంకా ....

ఆదివారం జీన్స్ పాంట్‌తో తన ముందు తిరగాలనీ ....

స్కూటర్ కొనుక్కోవాలనీ ...... ఎదిగిపోవాలనీ....

జీవితం కలిసి పంచుకోవాలనీ....... వగైరా .....

వివాహానంతరం : స్త్రీ – **నీతో వాదించటం నాదే బుద్ధి తక్కువ! మొన్నే కదా సినిమాకి తీసుకెళ్ళింది. నువ్వు సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నావు. ఇప్పట్నుంచన్నా నేర్చుకో! దీని కింత బాధ ఎందుకు? నేనన్నది అది కాదు........ నువ్వు నోర్మూసుకుంటే సంతోషిస్తాను. సరే నువ్వు చెప్పినట్లే చేస్తాలే! సంతోషిస్తున్నావు కదా! అంత ఇష్టం లేకపోతే హాయిగా విడిపోవచ్చు. పిల్లల్ని పెంచటం నీకు అసలు చేతకాదు! నీకు చెప్పటం నాదే బుద్ధి తక్కువ! మీ తల్లితండ్రులు నిన్నెలా పెంచారో........ ఇప్పట్నుంచన్నా నేర్చుకో!**

- అనుకున్నది అనుకున్నట్టు జరగకపోతే పురుషుడు తన కలల్నుంచి బయటపడి స్త్రీని అనేమాటలివి. ఒక్కొక్కటీ ఒక్కొక్క బాణంలా గుచ్చుతుంది. ఆమె లేతదనాన్ని పోగొడుతుంది. దాంతో ఆమె ప్రారంభిస్తుంది.

"నేను చెప్పేది మీరు సరిగ్గా వినటంలేదు. మీ శరీరమిక్కడ, మనసెక్కడో ఉంది"తో ప్రారంభమై, "మీరసలు నా గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవటంలేదు" వరకూ

సాగి, "ఈ సంసారం నేను చేయలేను. ఏ గంగలోనో దూకి (ఆధునిక యువతి అయితే డైవర్స్ తీసుకుని) ఛస్తాను!"తో పూర్తవుతుంది.

స్త్రీకి తండ్రి ప్రేమ, తల్లి ఆప్యాయత, అన్నా అక్కల అనురాగం నుంచి – మామగారి నిర్లిప్తత, అత్త అధికారం, భర్త ఎస్కేపిజంలో ప్రవేశించటం మొదటి స్థాయి బాధలు.

క్రమక్రమంగా పురుషుడు ఇంటి నుంచి విడివడి మానసికంగా కుటుంబ సభ్యులకి దూరమవటం జరుగుతుంది. ఇది రెండోస్థాయి. అంటే తన తప్పు ఇందులో ఏం ఉందా అని స్త్రీ మధనపడటం రెండో స్థాయి అన్నమాట. వివాహానికి పూర్వం ఉన్న చలాకీతనం, ఆలోచనలు, వ్యక్తిత్వం, స్త్రీవాదం పట్ల ఉన్న మమకారం, వాదనా పటిమ – ఏమైపోయాయా అన్న ఆశ్చర్యం అప్పుడప్పుడూ కలుగుతూ ఉంటుంది.

ఈ స్టేజిలో సమస్య ఉందని తెలుసు. ఎక్కడుందో తెలియదు.

వివాహానంతరం : పురుషుడు – స్త్రీకి కూడా తనలాగే స్వాతంత్ర ఆలోచనలు ఉంటాయని తెలుసుకోవటంతో సంసారం ప్రారంభమవుతుంది. అయితే శృంగారం, శారీరక అవసరం, ప్రేమదాహం – ఈ స్వాతంత్రాలోచనలకి అంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వనివ్వవు. క్రమక్రమంగా మొదటిదీ, మూడోది తగ్గిపోతుంది. 'అవసరం' ఒక వస్తువుగా, బార్టర్ సిస్టమ్‌గా ప్రారంభమవుతుంది. మొదట్లో చూసీ చూడనట్లుగా వదిలేసిన (స్త్రీకి కూడా స్వాతంత్రాల్లోచనలు ఉంటాయన్న) విషయంపై అణచివేత ప్రారంభమవుతుంది. స్త్రీని తన 'దార్లో'కి తెచ్చుకోవటం కోసం, మానసికాధిపత్యం కోసం చిన్న సైజు – పైకి తెలియని పోరాటం ఒక వైపు!

మరో వైపు – సంసారం ఒక ప్రేమ వాహినిలా కాకుండా, బాధ్యతల వలయంలో కనపడటం ప్రారంభిస్తుంది. జీవితంలో పైకి ఎదగాలన్న తపన, సాయంత్రాలు రిలాక్స్ అవటానికి భార్య కాకుండా మిగతా (స్నేహితులు, సినిమాలు, పార్టీలు) ఆనందాలు దొరకటం, ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకునే ప్రయత్నంలో కొన్నిటిని తప్పనిసరిగా కోల్పోవలసి రావటం, సంసారం కోసం తానింత చేస్తున్నా, తనని సహచరి గుర్తించటం లేదన్న ఉక్రోషం...........

* * *

ఘర్షణ ఎందుకొస్తుంది?

ఒక వ్యక్తి ఒక వాహనం మీద వేగంగా వెళ్తున్నాడనుకుందాం. చిన్న మలుపులో ఊహించని విధంగా ఎదుటి నుంచి మరో వాహనం వేగంగా వచ్చింది. తమ తమ ఎడమ పక్కలకి తిరగాలని ఇద్దరికీ తెలుసు. అయినా ఆక్సిడెంట్ జరుగుతుంది.

ఎందుకు?

1. పక్కవాడు మరింత ఎడమ పక్కకి తప్పుకుంటాడులే అన్న నిర్లక్ష్య భావం.
2. తన తొందరనీ, గమ్యం తొందరగా చేరుకోవాలన్న అత్యవసర కారణాన్నీ అవతలి వాడు అర్థం చేసుకోవాలన్న కోరిక.
3. బ్రేక్ మీద కాలువేయబోయి స్లిప్ అవటం.
4. అవసరమైన దాని కన్నా ఎక్కువగా బ్రేక్ నొక్కటం వలన, స్టీరింగ్ కంట్రోల్ తప్పటం.

5. కింద ఆయిల్ ఉండి, ఇద్దరి తప్పూ లేకుండా వాహనాలు స్కిడ్ అవటం.

6. అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది – అవతలి నుంచి అంతే వేగంతో మరో వాహనం వస్తుందని, తను ఆలోచించినట్టే ఆ డ్రైవరు కూడా నూరు శాతం ఆలోచిస్తాడనీ, తను చేసిన తప్పులే అతడు కూడా చేసే వీలుందనీ ఊహించకపోవడం.

*   *   *

ఇప్పుడు దీన్ని మనం మన పాత్ర్యాంశానికి అన్వయిద్దాం. ఇద్దరూ జీవిత బాటపై పయనిస్తున్నారు. వివాహం ఒక మలుపు. ఇద్దరికీ స్వంత ఆలోచనలూ, ఆనందించాలన్న తపనా మన ఉదాహరణలో వేగంగా గమ్యం చేరుకోవాలన్న ఆశ ఉన్నాయి. అయితే కష్టమల్లా – ఒకరి కొకరు ‘సైడ్’ ఇచ్చుకోవటం లోనే వచ్చింది అప్పటివరకూ తను పెంపొందించుకున్న వ్యక్తిత్వాన్ని(?) వదిలి ఎందుకు రాజీపడాలి? అవతలి వారి బలహీనతల్ని ఎందుకు బలిచేయాలి అన్న పట్టుదలే ఆక్సిడెంట్‌కి దారి తీస్తుంది.

ఆక్సిడెంట్ జరిగినప్పుడు చిన్నగా మోచెయ్యి కొట్టుకుపోవచ్చు, లేదా తలకి బలమైన గాయం జరగవచ్చు. సంసారం విషయంలో చిన్న నిర్లిప్తత చోటుచేసుకోవచ్చు. లేదా పెరిగిపెరిగి విడాకులకి దారితీయవచ్చు.

‘మనిద్దరం’ అనే పదానికి ఈ ఆక్సిడెంట్లే తొలి గండ్లు. ఏ సంసారికైనా ఈ ఆక్సిడెంట్స్ మొదట్లో తప్పవు. ఈ రెండు వ్యక్తిత్వాల ఘర్షణ చిన్నగాయమై సమసిపోతుందా, మెదడుకి గాయం అవుతుందా అన్నది వారే నిర్ణయించుకోవాలి.

ఒకటి మాత్రం నిజం! ఈ తొలి ఘాత స్థితి అయిపోయాక ఎప్పుడైనా స్త్రీ పురుషులు తమ సంసారం గురించి వెనక్కి ఆలోచిస్తూ 'ఎందుకిలా జరిగింది' అనుకుంటే, దానికి సమాధానాలు కూడా వేర్వేరుగా వస్తాయి. 'నేను ఎంతో చేద్దామనుకున్నాను. ఆమె గుర్తించలేదు. అందుకే నేను ఇలా అయిపోయాను' అనుకుంటాడు పురుషుడు. 'నేను ఎంతో చేస్తున్నాను. తను గుర్తించటం లేదు. అందుకే నేనిలా అయిపోతున్నాను' అంటుంది స్త్రీ.

ఈ రెండు వాక్యాల్లో తేడా గమనించినట్టయితే, 'మనిద్దరం' అన్న పదం మన వివాహ వ్యవస్థలో కొందరిపట్ల ఎందుకు ఫెయిల్ అవుతుందో అర్థం అవుతుంది. పై వాక్యాల్లో తేడా చూడండి.

అపార్థం - అనాకర్షణ

'మనిద్దరం' అన్న అందమైన కలని ఛిద్రం చేసే రెండు ముఖ్యమైన అంశాలని ఇప్పుడు మనం పరిశీలిద్దాం. వీటికి చాలా కారణాలు ఉండొచ్చు, కానీ ముఖ్యమైనవి మాత్రం రెండే! మిగతా అంశాలన్నీ ఈ రెండు విభాగాల్లోకే వస్తాయి.

1. అపార్థం 2.అనాకర్షణ

అపార్థం :

అపార్థమంటే, సినిమాల్లో లాగా, భార్యకి వేరే వ్యక్తితో సంబంధం ఉందని గానీ, లేదా భార్య భర్తని అపార్థం చేసుకోవడం కానీ కాదు. మనం ఇదే

అధ్యాయంలో చదివినట్టు.... రెండు వేర్వేరు వృత్తాల్లోంచి వచ్చిన స్త్రీ పురుషులు ఒకే వృత్తంలో ఇమడ వలసి వచ్చినప్పుడు ......

ఎ. ఎన్నో కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవాలి.

బి. అపార్థం కొన్ని పాత పద్ధతుల్ని వదిలి పెట్టాలి.

సి. కొన్నిటిని త్యాగం చెయ్యాలి.

డి. ఇష్టం లేకపోయినా కొన్నింటిని పాటించాలి.

ఇవన్నీ చెయ్యకపోవటంవల్లనే అపార్థం మొదలవుతుంది.

అవతలి వారి మీద తమ ఇష్టాల్ని రుద్దడం వ్యక్తిత్వం కాదు. 'నేనిలాగే బతుకుతాను. ఇష్టమైతే ఒప్పుకుని నాతో కలిసి ఉండు' అనడం కూడా వ్యక్తిత్వం కాదు. ఇప్పుడు ఈ ప్రాతిపదిక ఆధారంగా పై నాలుగు విషయాల్ని చర్చిద్దాం.

ఎ. కొత్త విషయాల్ని నేర్చుకోవడం: కొత్త జీవితంలోకి అడుగుపెట్టేటప్పుడు పూర్వంలో కూతురికి తల్లి ఎన్నో విషయాలు బోధించి అత్తవారింటికి పంపేది. ఇప్పుడు అలాటి ఆచారం లేదు. అమ్మాయి తనే నేర్చుకోవాల్సి వస్తోంది. దానికి ఆ చిన్నపిల్ల అనుభవం సరిపోదు. అదే విధంగా పురుషుడు పూర్వకాలంలో ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో పెళ్ళికి ముందే సంసార వాస్తవాలు తెలుసుకుని వుండేవాడు. ఇప్పుడలా కాదు. అందుకే వివాహం జరిగాక ఒక్కోసారి పూర్తి పునర్నిర్మాణం కూడా అవసరం కావచ్చు. అది వ్యక్తిత్వం పోగొట్టుకోవటం కాదు. కొత్త ఫ్రేములో ఇమిడే ప్రయత్నం.

బి. పాత పద్ధతుల్ని వదిలి పెట్టడం: ఒక వృత్తం లోంచి మరొక వృత్తంలోకి వెళ్తున్నప్పుడు కొన్ని పాత పద్ధతుల్ని వదలి పెట్టక తప్పదు. దీనికి పై

'ఎ'కీ తేడా ఉంది. భర్త శాకాహారి. భార్య మాంసాహారి. భార్య కోసం భర్త మాంసాహారాన్ని తినడం అలవర్చుకుంటే అది పై 'ఎ' విభాగంలోకి వస్తుంది. భార్య మానేస్తే .... ఈ విభాగంలోకి వస్తుంది. (కొత్తవి నేర్చుకోవటం వేరు .... పాతవి వదలటం వేరు).

ఉదాహరణకి సంబంధించినంత వరకూ ఇది చాలా సింపుల్‌గా ఉంది. కానీ, ఇదే నిజ జీవితంలో భార్య భర్తల మధ్య అపార్థాలకీ దారి తీసే ముఖ్యమైన అంశం. వివాహం కాక ముందు సినిమాలకి స్వేచ్ఛగా వెళ్ళే అమ్మాయికి, అత్తా ఆడపడుచుల కట్టడి చిరాకు కలిగించవచ్చు. పెళ్ళికి ముందు జీతంలో పాతిక శాతం సిగరెట్లపై ఖర్చు పెట్టే వ్యక్తి, తన మొదటి సంతానం పాలడబ్బా కోసం సిగరెట్ల బడ్జెట్‌లోంచి కొంత త్యాగం చేయవలసి రావచ్చు. పాత పద్ధతుల్నీ, అలవాట్లనీ వది పెట్టడమంటే ఇదే!

సి. త్యాగం: 'మనిద్దరం' కాన్సెప్టులో 'త్యాగం' అనేది ఎక్కువగా చోటు చేసుకోదు. ఎందుకంటే, అవతలి వారి మీద ప్రేమతో ఏది చేసినా, అది త్యాగం అనిపించుకోదు. కానీ ఒక్కోసారి, అవతలి వారి ప్రేమ కో............సం కొన్ని పనులు చేయవలసి వస్తుంది. మనసుకి ఇష్టం లేకపోయినా అది తప్పదు. ఒక్కోసారి, 'ఎందుకు చెయ్యాలి? తను నా కోసం ఏం చేస్తున్నాడు? చేస్తోంది?' అన్న పట్టుదల కూడా రావొచ్చు. కానీ చేయక తప్పదు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఇది పెట్టుబడి అన్నమాట! వివాహాన్ని వ్యాపారంతో పోలుస్తున్నామనుకోకపోతే, ఈ మాట ఉపయోగించటంలో 'పట్టుదల', సుఖంగా ఉండాలంటే 'సంతృప్తి' మొదలైనవి పెట్టుబడిగా పెట్టాలి. అదే విధంగా ప్రేమని పొందాలంటే 'త్యాగం'

ఒక్కోసారి తప్పనిసరి! అయితే ఏదైనా వ్యాపారం ప్రారంభించినప్పుడు అందులో నష్టం కూడా రావొచ్చు. అలాగే, ఎంత త్యాగం చేసినా అవతలి వ్యక్తి దీన్ని గుర్తించకపోవచ్చు. అప్పుడేం చెయ్యాలన్నది ఇదే అధ్యాయంలో తరువాతి అంశాల్లో చర్చిద్దాం.

డి. పాటించవలసిన అయిష్టాలు: సాధారణంగా ఇది శృంగారానికి సంబంధించిన సమస్య అయి ఉంటుంది. అతడికి సెక్స్‌లో విచ్చలవిడితనం, అసభ్య ప్రేలాపన ఇష్టమై ఉండవచ్చు. కట్టడిలో, శృంగార జ్ఞాన రహితంగా పెరిగిన ఆ అమ్మాయికి అది నచ్చకపోవచ్చు. అసంతృప్తికి అది చాలు! రతి తరువాత ఒంటరిగా పడుకోవడం, ఏమాత్రం అలికిడి అయినా నిద్రాభంగం కలగడం అతడి అలవాట్లయి ఉండొచ్చు. ఆమె భావాలు వేరేగా ఉండొచ్చు. అసంతృప్తికి అది చాలు!

* * *

ఈ విధమైన పై నాలుగు అంశాలూ సంసారంలో ఆనందాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. ఇవి సరిగ్గా లేకపోతే, ముందు బీటలు వారుతుంది. ఆ తరువాత వివాహ సౌధం, నిర్లిప్తత అనే సమాధిలోకి కూరుకుపోతుంది.

అయితే ఈ నాలుగు అంశాలనీ అధిగమించడం కష్టమేమీకాదు. దృక్పథంలో తేడాయే తప్ప, ఏ ప్రవర్తనా హేయనీయమైనది కాదు. మరీ శాడిస్టు భర్తల సంగతీ, గయ్యాళి భార్యల సంగతీ పక్కన పెడితే, ప్రతి వ్యక్తీ ప్రవర్తనలోనూ ఏదో ఒక మంచి తనమూ, మెచ్చుకోవలసిన అంశమూ ఉంటుంది. వాటిని

మాత్రమే గుర్తించి, మిగతా విషయాల్ని దూరంగా ఉంచగలిగితే, అసంతృప్తికిక చోటు ఉండదు.

*   *   *

'అనాకర్షణ' :

'నల్లంచు తెల్లచీర' నవల ఆధారంగా నిర్మించిన 'దొంగ మొగుడు' చిత్రంలో ఈ అనాకర్షణ గురించి విపులంగా వర్ణితమైంది. భాగస్వామి అందం, ప్రవర్తన, వ్యక్తిత్వం, సంపాదన వగైరా విషయాల్లో ఉన్న అసంతృప్తి ఈ అనాకర్షణకు నాంది. చిత్రమేమంటే – ఒక వేళ భాగస్వామికి ఒక అద్భుతమైన 'కళ' ఉన్నా, అది పార్టనర్‌కి నచ్చకపోవచ్చు. నల్లంచు తెల్లచీర కథాంశం ఇదే! కథానాయకుడంటే అమ్మాయిలకు విపరీతమైన ఇష్టం. కానీ భార్యకి మాత్రం అతడంటే అంతగా ఇష్టముండదు.

అనాకర్షణ మూడు స్టేజీల్లో ప్రారంభం కావచ్చు.

1. భర్త (లేక భార్య) పట్ల అసంతృప్తి పెళ్ళి చూపుల్నుంచీ మొదలవ్వొచ్చు. పెద్దవాళ్ళకి ఎదురు చెప్పలేకో, మరే ఇతర కారణాలవల్లో – వివాహానికి ఒప్పుకుని, తరువాత మనసు సర్దుకోలేకపోవడంతో, ఈ అసంతృప్తికి బీజం పడుతుంది. అందుకే Love at first sight అంటారు. మొదటి సారి చూసినప్పుడు ఒక థ్రిల్, ఆత్మీయతా భావం కలగకపోతే అటువంటి వ్యక్తిని జీవితంలోకి ఆహ్వానించడం రిస్కు. (మంచితనాన్ని ఆలస్యంగా గుర్తించి ప్రేమించడం అనేది కేవలం నవలల్లోనూ, సినిమా ల్లోనూ జరుగుతుంది) మానసిక శాస్త్రవేత్తల

దగ్గరికి వచ్చే వారిలో అధిక శాతం ప్రారంభించే మొదటి వాక్యం "మొదటి నుంచీ ఈ వివాహం నాకు అసంతృప్తిగా అనిపించిందండీ! సర్దుకోవచ్చులే అనుకున్నాను. కానీ ఇప్పుడిక అసాధ్యం అనిపిస్తోంది." మొదటి చూపులో అసంతృప్తి, రెండవ దశలో నిర్లిప్తతగా మారి, మూడవ దశలో అనాకర్షణ అవుతుంది.

2. భార్యాభర్తలను కలిపేది తొలిరాత్రి. అంతకు ముందే శారీరక అనుభవం ఉన్న స్త్రీ పురుషుల్ని వదిలేస్తే, మిగతా దంపతుల మధ్య ఘర్షణ ఇక్కడే ప్రారంభం కావచ్చు. ముఖ్యంగా, రొమాన్స్ పట్ల పురుషుడు ఎన్నో కలలతోనూ, ఊహలతోనూ ఉంటాడు. స్త్రీ కాస్త అజ్ఞానం లోనూ, అపోహల్లోనూ ఉంటుంది. శారీరక బాధ కూడా తొలిదశలో స్త్రీకి ఎక్కువ. పురుషుడికి భావ ప్రాప్తి సంగతి, తొలి రాత్రి నాటికే బాగా తెలిసి ఉంటుంది. అటువంటి స్టేజీ ఒకటుంటుందని స్త్రీకి తెలిసే అవకాశం తక్కువ.

తొలిరాత్రే స్త్రీ నుంచి ఎంతో ఊహించిన పురుషుడికి (థాంక్స్ టు అవర్ టీవీ అండ్ సినిమా) ఇది ఘోరమైన ఎదురు దెబ్బ. తన కలలు కల్లలై పోయాయనీ, తన జీవితం నాశనం అయిపోయిందనీ అతడు అనుకోవడం ప్రారంభిస్తాడు. తనలో ఏదో లోపం ఉందని భావించిన స్త్రీ, క్రమంగా ఫ్రిజిడ్ అవుతుంది. అనాకర్షణ ప్రారంభమవుతుంది.

3. మూడవ దశ వివాహం జరిగిన పది పదిహేను సంవత్సరాలకి ప్రారంభం కావచ్చు. ఆర్థికంగా బాగా స్థిర పడ్డాక – పురుషుడి దృష్టి భార్య వైపు (స్త్రీ వైపు) మళ్ళుతుంది. అప్పటికీ ఆమె అందాన్నీ, యవ్వనాన్నీ కోల్పోతుంది. అదే విధంగా స్త్రీ వైపు నుంచి ఆలోచిస్తే – పిల్లలు కాస్త పెద్ద వాళ్ళవడంతో ఎక్కువ తీరిక లభిస్తుంది. అప్పటికే భర్త 'వేరే సర్కిల్'లోకి వెళ్ళి పోయుంటాడు. తనకి కావల్సిన గుర్తింపు లభించడం లేదని స్త్రీ గ్రహించి – చింతకు లోనవుతుంది.

ఈ విధమైన మూడు దశల్లో అనాకర్షణ నుంచి బయటపడటానికి వేరే ఏ మార్గమూ లేదు కాబట్టి – భాగస్వామినే ప్రేమించడం, ***ప్రేమింపబడేలా చేసుకోవడం!!*** – ఇదొక్కటే మార్గం.

ఇది – చెప్పినంత సులభం కాదు. అయినా ప్రయత్నించక తప్పదు. అది సాధ్యం కాకే చాలామంది మరో వ్యక్తి ఆకర్షణలో పడతారు. అది వివాహేతర సంబంధానికి దారి తీస్తుంది.

వివాహేతర సంబంధాలు (ఎక్స్‌ట్రా మారిటల్ రెలేషన్స్) :

దీనివల్ల వచ్చే రిస్కులు చాలా ఎక్కువ. ముఖ్యంగా స్త్రీకి!

ఇటువంటి బాంధవ్యాన్ని గుప్తంగా ఉంచడం కష్టం. అదీ గాక, జీవితం ఒకరితో, రొమాన్స్ మరొకరితో పంచుకోవడం మానసికంగా మరీ కష్టం!! కానీ అసంతృప్తి నుంచి బయటపడటానికి ఏదో ఒకదారి వెతుక్కోవడం తప్పనిసరి! చివరికి దేవదాసు కూడా, చంద్రముఖి నుంచి దూరమయ్యాక, పార్వతిని మరిచిపోలేక కుక్కని పట్టుకుని ఏడుస్తాడు. బాధని పంచుకోవడానికి,

చంద్రముఖుల మీదా, కుక్కల మీదా ఆధారపడకుండా, మంచి అభిరుచుల మీదా, ప్రకృతి మీదా ఆధారపడితే మంచిది.

వివాహేతర సంబంధం ఒక మత్తు లాంటిది. కలిసివుండే కాలం తక్కువ కాబట్టి, అవతలివారి "ఒక కోణాన్ని" మాత్రమే చూసే వీలుంటుంది కాబట్టి – వారితో సంసారం చేయనవసరం లేదు కాబట్టి – అది చాలా ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. కానీ ముందే చెప్పినట్టు మనసుకి అసంతృప్తిగా ఉన్నా, రిస్క్ అనుకున్నా – దీన్ని దూరంగా ఉంచడం మంచిది. వివాహేతర సంబంధాలు ఉన్న చాలామంది, చివరికొచ్చేసరికి భాగస్వామితోనే సెటిల్ అవటం మనం గమనించవచ్చు. ఇలాంటి సంబంధాలు రెండు కారణాల వల్ల ఏర్పడతాయి. సంసారంలో ఇక ఏ ఆనందమూ నిశ్చయంగా దొరకదని తెలియటం వల్ల..... లేక రొటీన్ జీవితంలో ఒక థ్రిల్లింగ్ అనుభవాన్ని ఇచ్చే వ్యక్తి దొరకటం వల్ల!

కేవలం సెక్స్ ఒకటే ప్రాతిపదిక అయితే ఈ సంబంధాలు శాశ్వతంగా వుండవు. అలా అన్చెప్పి – మానసికంగా పెనవేసుకుపోయినా కష్టమే. ఇలాంటి సంబంధాన్ని తేలిగ్గా హాయిగా తీసుకుని, 'తాత్కాలికం' అని తెలుసుకుని గడపటం ఒక పద్ధతి. థ్రిల్ .... లేదా .... కిక్ అనుకుని కొంత కాలానికి వదిలెయ్యటం ఒక పద్ధతి. ఏది ఏమైనా రిస్క్ రిస్కే!

కంపానియన్‌షిప్

"మనిద్దరం"లో ఆఖరిదీ – అత్యంత ముఖ్యమైనదీ 'ప్రేమ'

ఈ పదాన్ని నిర్వచించటానికి యుగయుగాల్నుంచీ కవులూ వేదాంతులూ తలలు బ్రద్దలు కొట్టుకుంటున్నారు. ప్రేమ అలౌకికమంటాడు శరతుడు.

పరిమళంలా ప్రపంచమంతా వ్యాపించాలంటాడు రవీంద్రుడు. ప్రేమే జీవితమంటాడు సుఖుడు. ప్రేమ కూడా స్వార్థమేనంటాడు అంతర్ముఖుడు.

ఏది ఏమైనా ఒకటి మాత్రం నిజం!

వచ్చేటప్పుడు అది పిల్లగాలి. విడిపోయేటప్పుడు సుడిగాలి.

జీవితంలో ప్రేమ ముఖ్యమే. కానీ అది విషాదానికి దారితీసేదిగా వుండకూడదు. ముఖ్యంగా ఎవర్నో ప్రేమించి – దానికి బదులుగా ఇంటిని నరకం చేసుకుని భాగస్వామిని బాధపెట్టే హక్కు ఎవరికీ లేదు.

ఈ రూలు స్త్రీ, పురుషులకిద్దరికీ వర్తిస్తుంది. అయితే స్త్రీ గుంభనంగా వుంటుంది. పురుషుడు బయట పడతాడంతే.

ఈ ప్రేమ(?) పట్ల మనుష్యుల అభిప్రాయాల్ని అయిదు కేటగిరీలుగా విడగొట్టవచ్చు.

1. జీవితంలో ఒకే ఒక సారి– ఒకర్నే ఇష్టపడే వ్యక్తులు.
2. జీవితంలో ఒకే వ్యక్తిని ఇష్టపడినా– (అతడు దూరం అవటం వలనో, మరణించటం వలనో, ఒంటరితనం పోగొట్టు కోవటానికో) మరికొందరితో సంబంధం ఏర్పర్చుకునే వాళ్ళు.
3. ఒక టైమ్‌లో ఒకర్ని మాత్రమే ప్రేమించ (ఇష్టపడ) గలిగే వాళ్ళు.
4. ఒకే టైమ్‌లో ఒకరికన్నా ఎక్కువ మందితో సంబంధం (దీనికి ప్రేమ అని పేరు పెట్టటానికి మనసొప్పటం లేదు) పెట్టుకోగలిగే వాళ్ళు.

5. అసలు ప్రేమ పట్ల నమ్మకమే లేకుండా, క్యాజువల్‌గా వుండేవాళ్ళు.

ప్రేమకంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం అనవసరం అనుకునేవాళ్ళు.

ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం అనవసరం అనుకునేవాళ్ళు.

ఇందులో 1, 5 పట్ల వివరణ అనవసరం. మిగతా కేటగిరీల్లోనే కన్‌ఫ్యూజన్ వుంటుంది. తొలిసారి ప్రేమలో పడిన వ్యక్తి అది శాశ్వతం అనుకుంటూ, అది ఫెయిల్ అయ్యేసరికి మిగతా కేటగిరీల్లోకి ప్రవేశించటం జరుగుతుంది. అందులో తప్పేం లేదు కూడా. ఆ మాటకొస్తే ఏదీ తప్పు కాదు. అవతలి వ్యక్తికి హాని జరగనంత వరకూ ఎవరి అభిప్రాయాల్తో వారు బతకొచ్చు.

హాని జరిగేటట్టూ వుంటేనే కష్టం!

దీనికి ఉదాహరణంగా మూడవ కేటగిరీలో వ్యక్తుల్ని తీసుకుందాం. వీరికి నాల్గవ కేటగిరీ వ్యక్తులపై చాలా తేలిక అభిప్రాయం వుంటుంది. 'ఒకే టైమ్‌లో నువ్వు ఇద్దర్ని ఎలా ఇష్టపడగలవ్?' అని వాదిస్తారు. ఒక వ్యక్తితో ఇష్టంగా వుంటూ, మరో వ్యక్తి పరిచయమై దగ్గర కాగానే మొదటి వ్యక్తి నుంచి దూరమవుతారు. ఆ మొదటి వ్యక్తికి అసలు కారణం అర్థం కాక విలవిలలాడటం జరుగుతుంది. మాకొచ్చే వుత్తరాల్లో (ముఖ్యంగా యువకుల్నించి) చాలా వరకు ఇదే సమస్య వుంటుంది. "ఒకమ్మాయి నాతో చాలా స్నేహంగా వుండేది. అకస్మాత్తుగా మాట్లాడటం మానేసింది. కారణం ఏమై వుంటుంది. నాకు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని వుంది" అంటూ వ్రాస్తారు. కారణం ఏదైనా కావచ్చు. ఆ అమ్మాయికి ఈ టైపు పరిచయం పట్ల ఇష్టం పోయి వుండొచ్చు. కెరీర్ పెంపొందించుకుందామన్న అభిప్రాయం కొత్తగా కలిగి వుండొచ్చు. లేదా–

ముందే చెప్పినట్లు– మరో వ్యక్తి పట్ల ఇష్టం ప్రారంభమై వుండొచ్చు. మొదటి వ్యక్తికి మాత్రం అది నరకం. పెద్ద వేదాంతి అయితే తప్ప ఈ షాక్ తట్టుకోవటం కష్టం.

లియో టాల్‌స్టాయ్ ఒక నవలలో వ్రాస్తాడు: "సుఖప్రదమైన సంసారాలన్నీ ఒకేలా వుంటాయి. విషాదం తాండవించే సంసారాల్లో మాత్రం అసంతృప్తులకి వేర్వేరు కారణాలుంటాయి" అని.

ఎన్నో సంవత్సరాల క్రితం ఆ రచయిత వ్రాసిన ఈ వాక్యం ఇప్పటికీ, ఎప్పటికీ సజీవంగానే నిలబడుతుంది. సంసార సుఖం లేదన్న ఏ వ్యక్తినైనా కదిపి చూడండి. తన అసంతృప్తికి అవతలి భాగస్వామిని ఎత్తిచూపుతూ వాదించటం జరుగుతుంది. తన అసంతృప్తికి తనే కారణం అన్న విషయాన్ని ఎవరూ ఒప్పుకోరు.

1. 'ఒకే ఇంట్లో మేము ఇద్దరం కలిసి వుంటున్నప్పుడు అవతలి వ్యక్తి నాకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకపోతే (లేదా) నా అభిరుచులు తనకి నచ్చకపోతే (లేదా) తన నిర్ణయాలని నా మీద రుద్దటం మాత్రమే జరుగుతోంటే... ఇక ఈ సంసారంలో సుఖం ఎలా వుంటుంది?"- అని వాదిస్తారు.

   అవన్నీ తనకీ వర్తిస్తాయనుకోరు.

   ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకే ఇంట్లో వుంటూ పరస్పరం ఇలా ఆలోచించటం వల్లనే ప్రేమ నశిస్తోంది. ఇది ముఖ్యకారణం.

2. సగటు మధ్యతరగతి కుటుంబాల జీవనస్థాయి గత పాతికేళ్ళలో పెరగటం (ఫ్రిజ్, టి.వి. వగైరా)తో పాటు స్త్రీ పురుషులకి పని వత్తిడి పెరగటంతో చికాకులు ఎక్కువ అవటం రెండో కారణం. ఉమ్మడి కుటుంబాలు

పోయాక – పూర్వంలా, ఇంటి పెద్దలు కాకుండా భార్యాభర్తలిద్దరే నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అభిప్రాయభేదాలకి అది మరొక కారణం.

3. గతపు యాభై సంవత్సరాల కన్నా, ఇప్పుడు స్త్రీ మరింత స్వతంత్రంగా ఆలోచించ గల్గుతోంది. వ్యక్తిత్వం పెరిగింది. ఎప్పుడు వ్యక్తిత్వం పెరిగిందో అప్పుడు బలమైన వాళ్ళు- బలహీనుల్ని అణిచి వేయటం తప్పదు. అణిచివేత విప్లవానికి దారితీస్తుంది. విప్లవమంటే సుదీర్ఘ యుద్ధం. యుద్ధమంటేనే శత్రుత్వం! సంపాదనాపరురాలైన స్త్రీల దాంపత్యంలో కలతలకీ ఈ విభాగం (కారణం) వర్తిస్తుంది.

అలాంటి శత్రుత్వం ద్వారా కాకుండా- స్నేహితులుగా వుంటూ సంప్రదింపుల ద్వారా గెలుపు సాధించటమే విజయంలో భాగస్వామ్యం.

విజయానికి అయిదు మెట్లులో నాకు బాగా నచ్చిన వాక్యం ఒకటుంది. "…..మనిషికీ మనిషికీ మధ్య దూరం పెరగటానికి కారణం- వంతెనలకి బదులు గోడలు నిర్మించటమే." కాబట్టి వివాహంలో అన్ని తప్పుల్నీ నిర్మూలించగలిగేది ప్రేమ ఒక్కటే!

సహచర్యాన్ని కలకాలం నిలప గలిగేది ప్రేమ మాత్రమే. ప్రేమంటే ఆశించటం కాదు. ఇవ్వటం. ప్రేమంటే చెప్పటమే కాదు వినటం కూడా. ప్రేమంటే వంతెన. ప్రేమంటే కమ్యూనికేషన్. అందుకే విజయంలో భాగస్వామ్యానికి మొదటి అంశం- ప్రేమతో కూడిన సహచర్యం.

*　　　　*　　　　*

ఇదంతా చదువుతూంటే కొంత మంది పాఠకులకి 'ఇదంతా మేమూ చెప్పగలం, సముద్రంలోకి దిగిచూస్తే తెలుస్తుంది లోతు' అనిపించవచ్చు.

పుస్తకాలు చదవటం వల్లా, ఉపన్యాసాలు వినటం వల్లా లాభం నిజంగా కలుగుతుందా?

అందరికీ కలగకపోవచ్చు.

అన్ని వేళలా కలగకపోవచ్చు.

కొందరికి– కొన్ని వేళల్లో కలగవచ్చు.

అది మొత్తం జీవన విధానాన్నే మార్చి వేయవచ్చు.

ఇప్పుడు మీరు చదువుతున్న ఈ పుస్తకంలో కొంత భాగం ఆంధ్రప్రభలో సీరియల్‌గా వచ్చింది. అప్పుడొకరు సింగపూర్ నుంచి ఒక వుత్తరం వ్రాసారు. "....భాగస్వామ్యం గురించి మీరు వ్రాస్తున్న వ్యాసాలు చదువుతున్నాం. రాత్రికిరాత్రి మాలో మార్పు వచ్చిందనీ, పాలూ నీళ్ళలా కలిసిపోయామని చెప్పలేం కానీ, మార్పొచ్చింది. ఇంతకు ముందులా తిట్టుకోవటం, తప్పు పట్టటం, అలకలూ తగ్గిపోయాయి. కాస్త మామూలుగా మాట్లాడుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తునాం....."

చాలు, ఆ మాత్రం చిన్న ప్రారంభం వుంటే– ఆ నిశ్శబ్దపు ఇంట్లో నవ్వుల రవళి తిరిగి వినిపించటానికి కాస్తయినా అవకాశం ఉంది. విశ్లేషణల వల్ల పూర్తి మార్పు రాకపోవచ్చు. ప్రారంభమైతే వుంది కదా....! గొడవలకి మూల కారణం తెలుసుకోవటమే వీటి లక్ష్యం. ఇటువంటి విశ్లేషణలు మనిషిపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపుతాయో, జో బాటన్ అనే మానసిక వేత్త CHICKEN SOUP

FOR THE SOUL అన్న పుస్తకంలో ఒక వ్యాసం వ్రాసాడు. ఆ వ్యాసాన్ని యధాతథంగా చెప్పి ఈ అధ్యాయాన్ని ముగిస్తాను.

"నేను హోటల్లో దిగిన గంటకి, నిర్వాహకులు వచ్చి నన్ను డిన్నర్‌కి తీసికెళ్ళారు. మరుసటి రోజు నుంచీ నేను ఉపన్యాసం ఇవ్వాలి. వారం రోజుల కోర్సు అది. యూనియన్ లీడర్స్‌కీ, మానేజ్‌మెంట్‌కీ వ్యక్తిత్వ వికాస కోర్సు చెప్పటం కోసం ఆ కంపెనీ వాళ్ళు నన్ను పిలిపించారు.

నేను ఇచ్చే ఉపన్యాసానికి ఎలాంటి వాళ్ళు హాజరవబోతున్నారో నిర్వాహకులు నాకు వివరించారు. అందులో ముఖ్యుడు 'ఎడ్‌భీమ్' ఇతడు ఒక పెద్ద సంస్థలో లక్షల మంది కార్మికుల్ని తన చిటికెన వేలి మీద ఆడించే యూనియన్ లీడర్. మరుసటి రోజు అతడిని చూసాను.

చాలా గంభీరంగా, ఆరున్నర అడుగుల ఎత్తులో ఆజానుబాహువులా వున్నాడు. మొహం మీద చిరునవ్వు లేదు. లక్షల మంది కార్మికులు ఒకవైపు, దృఢమైన యజమాన్యం మరో వైపు నిలచి– అతడికా కర్కశత్వాన్ని ఆపాదించి వుంటారు.

నన్ను సభకి పరిచయం చేయటానికి అతడినే నియమించారు. అతడు చాలా క్లుప్తంగా, తన బొంగురు గొంతుతో అన్నాడు. "ఈయన వారం రోజుల పాటు మనకి వ్యక్తిత్వం గురించి నేర్పుతారు. ఇంత కాలం మనకి లేనిదేదో చెపుతారు...ట! నేర్చుకుందాం" క్లుప్తంగా అంటూ వెళ్ళి తన సీటులో కూర్చున్నాడు.

నేను నవ్వి అతడికి థాంక్స్ చెప్పాను.

ఆ వారం రోజులూ అతడు అందర్లాగే విన్నాడు. అప్పుడప్పుడు అసహనంగా కదలటం గమనించారు. అయితే ఆ అసహనం నా ఉపన్యాసాల 'బోర్' వల్ల వచ్చిందికాదని నాకు తెలుసు. అతడిలో ఎక్కడో ఏదో కదుల్తోంది.

దాదాపు మూడు సంవత్సరాల తరువాత మళ్ళీ అదే కంపెనీ నన్ను పిలిచింది ఎడ్‌ఖీమ్ కూడా అలాగే అక్కడే వున్నాడు. బ్యాచ్ మాత్రం వేరే.

నేను కోర్సు ప్రారంభించబోతూండగా ఎడ్ లేచి "జో... ఈ కొత్త బ్యాచ్‌కి నేను రెండు నిముషాలు ఉపోద్ఘాతం చెప్పొచ్చా" అని అడిగాడు.

"తప్పకుండా-" అన్నాను ఆశ్చర్యం అణుచుకుంటూ.

అతడు సభ్యులవైపు తిరిగి, ".... నేనెవరో మీకందరికీ తెలుసు. నాకు జరిగిందేదో మీకు తెలియాలని నా వుద్దేశ్యం. నేను చాలా కఠినమైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటాననీ, గంభీరంగా వుండటం వల్లనే గౌరవం అనేది కలుగుతుందని నమ్మేవాడిననీ కూడా మీకు తెలుసు. ఈ కఠినత్వం పొర క్రింద, మనిషి తాలూకు అహం, ఆత్మన్యూనత, ఒక రకంగా చెప్పాలంటే పిరికితనం దాగి వుంటాయి అని (నన్ను చూపించి) ఈయన చెప్పారు. ఆ రాత్రంతా అదే ఆలోచించాను. గత పాతికేళ్ళలో నా భార్యతో నేను '....ఐ లవ్యూ' అని చెప్పలేకపోవడటానికి కారణం ధైర్యం లేకపోవటమా? పిరికితనమా? మొహమాటమా? అహమా? గంభీరమా?"

....సభలో సూదిపడితే వినపడేటంత నిశ్శబ్దం వ్యాపించింది. నేను కూడా ఆశ్చర్యంగా వినసాగాను. ఎడ్ కొనసాగించాడు. "...నిజంగా ప్రేమిస్తే ఈ మాట బెడ్‌రూమ్‌లో రాత్రి పూట కాకుండా, మామూలుగా ఏ కాఫీ తాగే టైమ్‌లోనో ఆమెతో చెప్పగలగాలి అన్నారు. నేను పేపరు చదువుతుండగా ఆమె కప్పు తీసుకుని

ముందు హాల్లోకి వచ్చింది. నేను గొంతు సవరించుకుని గొణిగాను. ఆమె కళ్ళెత్తి నా వైపు చూసి "ఏమన్నారూ" అంది. తడబడి "ఏం లేద"న్నాను.

"ఒక చిన్న మనసులోని మాట చెప్పటానికి నేనెందుకింత మొహమాట పడుతున్నానో తల్చుకుంటే నాకే ఆశ్చర్యమూ సిగ్గూ కలిగాయి... నా భార్య కప్పు తీసుకుని వెనుదిరిగింది. నేనొక నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు– పేపరు నేల మీద పడేసి, ఆమెని పేరు పెట్టి పిలిచి, వెనుదిరగ్గానే ".... ఐ లవ్యూ" అన్నాను. అమెకో్క్షణం నేనేం చెప్పానూ అన్నది అర్థం కాలేదు. ఆమె కళ్ళ వెంట నీళ్ళు జలజలా రాలాయి. దగ్గరగా వచ్చి 'ఎడ్.... నేనూ నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. కానీ మనిద్దరం ఈ మాట చెప్పుకుని పాతిక సంవత్సరాల పైగా కాలేదూ?' అంది. ఆ తరువాత మా ఇద్దరి మధ్యా చాలా సేపు సంభాషణ జరిగింది. ఇంతకు ముందు జరిగిన వాటికీ దీనికీ తేడా వుంది. ప్రేమ అన్నది 'టెన్షన్'కి వ్యతిరేకంగా ఎంత బలంగా పనిచేస్తుందో అర్థమైంది. ఆ టైమ్‌లో వెంటనే ఎందుకో నా పెద్ద కొడుకుతో మాట్లాడాలనిపించింది. న్యూయార్క్‌లో వుంటాడు వాడు. బాగానే వుంటాం గానీ మేమిద్దరం ఎప్పుడూ సరిగ్గా ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోము. వాడికి ఫోన్ చేసి ముందుగా చెప్పాను. "నేనీ మాట చెప్పగానే నువ్వు ఏమనుకుంటావో నాకు తెలుసు. 'మందు' ఫుల్‌గా కొట్టి అన్నాననుకుంటావు. అటువంటిదేమీ లేదు, మామూలుగానే చెప్తున్నాను, నువ్వంటే నాకూ చాలా ఇష్టంరా కన్నా!!" అన్నాను. కొంచెం నిశ్శబ్దం తర్వాత వాడన్నాడు "-ఆ విషయం నాకు తెలుసు డాడీ. కానీ నువ్వు చెప్పటం చాలా బాగుంది."

'.... ఆ తరువాత మేము కొంచెం సేపు సంభాషించుకున్నాము. ఆ రాత్రి నాకు చాలా బాగా అనిపించింది. ఏవో తలుపులు తెరుచుకున్న ఫీలింగు కలిగింది. యూనియన్లు, మానేజ్‌మెంట్లు. బల ప్రయోగాలు, కందరాలు- వీటితో గెలిచినప్పుడు కూడా అంత బాగా అనిపించలేదు. అయితే, నా భార్యతోనూ కొడుకుతోనూ మాట్లాడటం – ఇదంతా నేను ఒక ఎమోషన్‌లో తాత్కాలిక ఆవేశంలో చేసానా అనిపించి నాకు నేను ఒక పరీక్ష పెట్టుకున్నాను" అంటూ నా వైపు చూపించాడు.

"…. ఈ సైకాలజిస్ట్ మళ్ళీ మన దగ్గర ఉపన్యాసం ఇవ్వటం కోసం రావటానికి ఏ రెండు మూడు, సంవత్సరాలో పడుతుంది. అప్పటికి కూడా నేనీ మాట చెప్పగలిగితే, నాది తాత్కాలిక ఆవేశం కాదన్న మాట…! అలా నిశ్చయించుకుని ఆ రాత్రి నిద్రపోయాను. ఈ గత మూడేళ్ళలో నేను ఆయన సూచించిన అన్ని పుస్తకాలు చదివాను. ఫలితం….? ఫలితం….?" ఆగి అందరి వైపు చూసాడు. అందరూ అతనేం చెప్తాడా అని చూస్తున్నారు.

"….పాతిక సంవత్సరాల వైవాహిక జీవితంలో 'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని భార్యతో ఒక్కసారి కూడా చెప్పలేక, నాకు పరీక్షపెట్టుకున్న నేను- ఈ క్షణంలో మైక్‌లో ఈ మాట గర్వంగా చెప్పగలుగుతున్నాను. మీరంతా నన్ను పిచ్చి వాడనుకున్నా సరే నేను నా భార్యనీ నా కుటుంబాన్ని ప్రేమిస్తున్నాను. నేను నా కార్మికుల్ని ప్రేమిస్తున్నాను. ప్రపంచాన్ని ప్రేమించటం నేర్చుకుంటున్నాను. ఈ మాట చెప్పటానికి సిగ్గు పడటం మానేసాను".

అతడి మాటలు పూర్తి కాలేదు. ముందొకరు చప్పట్లు కొట్టారు. సభ కరతాళ ధ్వనుల్తో నిండిపోయింది. ఎడ్ నావైపు తిరిగి, "ఇక మీరు మీ కార్యక్రమం మొదలు పెట్టుకోవచ్చు–" అన్నాడు.

*   *   *

ఇటీవలి కాలంలో నేను చదివిన అతి మంచి కథల్లో ఇదొకటి. ఇందులో రెండు పాయింట్లు నాకు బాగా నచ్చాయి. మనసులోని భావాన్ని ఇతరులకి చెప్పటం – అన్నది అన్నిటి కన్న పవర్‌ఫుల్ ఆయుధం. వివాహానికి పూర్వము, వివాహానంతరమూ నానా చెత్త సందర్భాల్లో విరివిగా వుపయోగించిన లవ్యూ అన్న ఒక చిన్న మాటని – భాగస్వామి దగ్గిర అనలేకపోవటం అన్నది మొదటి పాయింటు.

'ఒక మంచి పుస్తకం చదవటం ద్వారాగానీ, ఉపన్యాసం వినటం వల్ల గానీ ప్రభావితం అవొచ్చు' అన్నది రెండో పాయింటు. ఇంకొకడు మనకి చెప్పేదేముందిలే అనుకోవటం తప్పు. ఏ చిన్న విషయంలోనుంచి అయినా సరే మనకి ఉపయోగపడే ఒక పాయింట్ దొరికితే, దాన్ని తీసుకుని, మనకి అన్వయించుకుని జీవన విధానాన్ని మార్చుకోవాలి. అలా మార్చుకుందామనుకునేవారి కోసమే ఈ పుస్తకం! మనకి తెలియనివి ఎన్నో వున్నాయి. అంతా మనకి తెలుసనుకొని, మన ఆలోచన్లే కరెక్టనుకొని అవతలివారిని హింసిస్తూ బ్రతకటం తప్పు. వినగలుగుతే ప్రపంచమూ, పర్వతమూ, పదేళ్ళ పాప కూడా మనకి పాఠాలు చెపుతాయి. అందుకే పై కథని ఉదాహరిస్తు చిన్న గేయంతో ఈ అధ్యాయాన్ని ముగిస్తున్నాను.

ఓ ఆదివారం ఉదయం నేల మీద వంగి

నా పదేళ్ళకూతురు– తలతిప్పకుండా గీస్తోంది.

అదేవిటని అడిగితే 'దేవుని బొమ్మ' అంది

నవ్వొచ్చింది నాకు.

'దేవుడు ఎలా వుంటాడో ఎవరికీ తెలీదు కదమ్మా' అన్నాను

తల తిప్పకుండా సమాధానం ఇచ్చింది.

'ఇది పూర్తయ్యాక తెలుస్తుంది.'

సెక్స్ - బ్రెయిన్ - రొమాన్స్

"Coming together is the Process,
Keeping together is the progress,
Working together is the success."

కలవటం ప్రారంభం; కొనసాగటం అభివృద్ధి; కలిసి పనిచేయటం విజయం.

* * *

గతంలో ఏదో ఒక నవలలో నేనొక విషయం ప్రస్తావించాను. ఈ ప్రపంచంలో స్త్రీ పురుషుల మధ్య రొమాన్స్ అనేది లేకపోతే – ఈ పాటికి ఎప్పుడో ఆటవిక న్యాయాన్ని అనుసరించి పురుషులందరూ స్త్రీలని చంపేసి ఉండేవారని!!!

సంసారానికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. స్త్రీ వాదులు ఎంత వాదించినా ఒకటిమాత్రం నిజం. పురుషుణ్ణి స్త్రీ గెలవగలిగేది తన ప్రేమాభిమానాలతోనూ, పురుషుడికుండే అవసరాలతోనూ మాత్రమే! "...... నాకు వివాహం వద్దు. ఒంటరిగా బ్రతకగలను" అనుకుంటే అది వేరే సంగతి. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం

గురించి కూడా నేనిక్కడ చర్చించబోవటం లేదు. సగటు సంసారాల్లో శారీరకంగా బలహీనురాలయిన స్త్రీ తన తెలివితేటలతో తన నైపుణ్యంతో, ప్రేమతో పురుషుణ్ణి తన కంట్రోల్‌లో ఉంచుకోగలుగుతుంది. ఇక్కడ కంట్రోలు అంటే అధికారం కాదు, బంధం. ఈ బంధానికి ముఖ్యమైన పునాది ప్రేమ. ప్రేమని పోషించేది రొమాన్స్. రొమాన్స్‌కి క్లైమాక్స్ సెక్స్.

వివాహం జరిగిన మొదట్లో TRI-DAILY గా వున్న మొగవాడు తరువాత TRI WEEKLY గా మారి, చివరికి TRY WEEKLY గా తయారవుతాడట (చివరి రెంటిలో స్పెల్లింగ్ తేడా గమనించండి). కొందరు ప్రేమలో ప్రి-మెచ్యూర్‌గా వుంటే మరికొందరు భావప్రాప్తిలో ప్రి-మెచ్యూర్‌గా వుంటారు. జీవితంలో స్థిరపడటానికి ఇరవై నాలుగ్గంటలూ శ్రమించే కొందరు పక్కమీద అసలు 'స్థిర'పడలేరు. మొగవాళ్ళు ఇలా రకరకాలు.

అసలు భావప్రాప్తి అంటే ఏమిటో ఒక జీవిత కాలం మొత్తంలో తెలియని స్త్రీలు కొందరుంటే, నింఫోమానియాక్స్ కొందరుంటారు. ఒక కలయికలో నాల్గయిదుసార్లు భావప్రాప్తి పొందుతూ క్లైమాక్స్‌కు చేరుకునే స్త్రీని భార్యగా పొందగలిగిన మొగవాడు చాలా అదృష్టవంతుడు. కానీ అలాంటి స్త్రీలెంతమంది? అయిదు నిమిషాలు కూడా ఆవేశం ఆపుకోలేని పురుషుడు అటువంటి స్త్రీకి భర్తగా దొరికితే ఇక అంతకన్నా దురదృష్టం ఏముంది? అదేవిధంగా – అరగంటసేపు నిర్విరామంగా రతిసల్పగల పురుషుడికి అదేదో యాంత్రికమైన వ్యవహారంలా భావించే స్త్రీ భార్య అయినా కూడా అదే దురదృష్టం.

* * *

వాంఛ అనేది వ్యక్తికి వ్యక్తికి మధ్య విభిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక కలయికలో తనకి నాలుగైదుసార్లు భావ సంతృప్తి కలిగించే మగవాణ్ణి ఒక స్త్రీ ఇష్టపడితే, తనని ప్రేమగా లలితంగా అనుభవిస్తూ, ఆప్యాయతను అందిస్తే చాలు – అని మరొక స్త్రీ అనుకుంటూ ఉండి ఉండవచ్చు.

ఒక పురుషుడు తన జీవితంలో భావ సంతృప్తికన్నా మానసిక సంతృప్తికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తూ ఉండి ఉండవచ్చు. ఒక దంపతుల జంట ఉద్రిక్తమైన రతిద్వారా తమ రాత్రులను పరిపూర్ణం చేసుకుంటూ ఉంటే, మరొక దంపతులు అటువంటి కామకేళీ విన్యాసాలు ఏమిలేకుండా పూజలతోనూ, దైవ ప్రార్థనలతోనూ "సుఖమయ జీవితాన్ని" గడుపుతూ ఉండి ఉండవచ్చు. ప్రస్తుతం మన చర్చ అదికాదు. డెబ్బై ఏళ్ళు వచ్చేవరకు ప్రతి మనిషి సెక్స్‌లో పరిపూర్ణంగా ఉండాలని, అది లేకపోతే జీవితమే వ్యర్థమని ఒకవైపు కొంతమంది తమ ఉదర పోషణార్థం కాన్వాస్ చేస్తూ ఉండడం, అసలు సెక్సే అవసరం లేదని మరోవైపు కొందరు బాబాలు, సన్యాసినులు ప్రచారం చేస్తూ శిష్యగణాన్ని సమకూర్చుకోవటం చూస్తూంటే నిశ్చయంగా ఒక నిర్ణయానికి రావొచ్చు.

ఏదీ రూలు కాదు – జీవితంలో సెక్స్ ఒక భాగం మాత్రమే. అయితే జీవితం పరిపూర్ణం అవటానికి అది చాలా అవసరం. ఏ విధంగా..... ఎంతకాలంపాటు..... దాన్ని మన ఆనందం కోసం ఉపయోగపడే ఆయుధంలా వాడుకోవాలనేది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. అలా నిర్ణయించుకోవటంలో భాగస్వామి ఇష్టాఇష్టాలు కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

కామశాస్త్రం నిజంగా ఉన్నదా?

ఉన్నది. నిశ్చయంగా ఉంది. అయితే ఈ శాస్త్రాన్ని ఏ వాల్మీకో, వ్యాసుడో వ్రాయలేదు. చివరికి వాత్సాయనుడు కూడా తన అవగాహననీ, అనుభవాన్నీ క్రోడీకరించి ఒక గ్రంథంగా వ్రాశాడే తప్ప అదే పరిపూర్ణం అనలేదు.

వేదాంతానికన్నా అంతం ఉన్నదేమోకానీ ఈ కళకి అంతం లేదు. తవ్వేకొద్దీ అందులోనుంచి రత్నాలు బయటపడుతూనే ఉంటాయి. ప్రయోగాలు చేసేకొద్దీ ఆనందం ఎక్కువ అవుతూ ఉంటుంది. ఎవరి ఓపికనుబట్టివారు శోధిస్తూ పోవటమే.

గతంలో చాలామంది ఋషులు, యోగులూ మనకి మెడిటేషన్ (ధ్యానం) గురించి బోధించారు. ఇటీవలి కాలంలో చాలామంది బాబాలు, స్వాములు ధ్యానం పేరిట చాలా సొమ్ము చేసుకోవటం కూడా మనం చూస్తూనే ఉన్నాం కూడా. దురదృష్టవశాత్తు వీరందరూ బోధించే ధ్యానం కేవలం కళ్ళుమూసుకుని ఏకాగ్రతగా మనసు నిలపటంతోనే ఆగిపోతుంది. నిజమైన ధ్యానం అంటే అది కాదు. ధ్యానం అనేది ప్రొద్దున లేచినప్పటినుంచీ సాయంత్రం వరకు మనిషితోపాటే సాగాలి. భోజనం చేయటం నుంచి చదువుకోవటం వరకు ప్రతిదానిలోను ఏకాగ్రత నిలపటమే ధ్యానం. అలాంటి ధ్యానం చేసే స్థితికి చేరుకున్న మనిషికి ఇంకేరకమైన మెడిటేషన్ అవసరం లేదు. అలాటి స్థాయికి చేరుకోవటం కోసమే గురువుల బోధన. అయితే ఒకసారి అటువంటి ఏకాగ్రత నిలపగలగటం నేర్చుకున్న తర్వాత, ప్రతిపనికీ దాన్ని అన్వయించగలగాలి. ప్రకృతిని చూడటం, స్నానం చెయ్యటం, పుస్తకం చదవటం, హాయిగా

నిద్రపోగలగటం, డిస్కవరీ ఛానెల్ చూడటం. చివరికి భోజనం చక్కగా చేయటం..... వీటన్నిటినీ ఏకాగ్రతతో చేస్తే అందులో అమితమైన ఆనందం లభిస్తుంది. అప్పుడే ధ్యానానికి ఒక సార్థకత లభిస్తుంది. మనలో చాలామంది అలా చెయ్యరు. ధ్యానం అంటే కేవలం దేవుడినో ఆత్మనో స్మరించటమే అనుకుంటారు.

ప్రతిదానికీ ఏకాగ్రత ముఖ్యం. ప్రతిదానికీ కావల్సినట్టే – రోమాన్స్‌కీ ఏకాగ్రత కావాలి. అదో యజ్ఞంలా నిర్వహించాలీ అంటాడు వాత్సాయనుడు.

రొమాన్స్‌లో ఇటువంటి ధ్యానస్థితిని చేరుకున్న దంపతులు ప్రపంచంలోకెల్లా ఉత్తమోత్తమమైన ఆనందాన్ని అనుభవించగలరు. దీనిని సాధించటానికి ఏ గురువూలేరు. ఒకరికొకరు గురువులై నేర్పుకోవాలి. శిష్యులై నేర్చుకోవాలి. దీనికి ఏవిధమైన శాస్త్రాలూ లేవు. ప్రపంచంలో ఏ విద్య అభ్యసించడానికైనా కావలసిన తెలివితేటలకంటే ఈ శాస్త్రంలో ప్రావీణ్యత సంపాదించటానికి ఎక్కువ తెలివితేటలు కావాలి. ఇది పుస్తకాలు చదవటం వలన రాదు. రచనలు చేయటం, టెన్నిస్ ఆడటం, నటించటం మొదలైన కళలన్నీ ఏ విధంగా, కేవలం పుస్తకాలు చదవటం వల్ల, గురువు దగ్గర నేర్చుకోవటం వల్ల "పరిపూర్ణం"గా రావో అదేవిధంగా సెక్స్ కూడా రాదు. తెలివితేటలు, అవగాహన, ఏకాగ్రత ఉంటే తప్ప ఆ రసరమ్య రసానుభూతిని ఆస్వాదించటానికి వీలుకాదు. ఉదాహరణకు ఒకరిని అనుభవిస్తూ, మరొకరిని మనసులో వూహించుకొనే వారికి ఈ ఏకాగ్రత చచ్చినా లభించదు. రమిస్తున్నప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి మోహంలోకి ఒకసారైనా చూడకపోవడం, పెదవులమీద ముద్దాడ(లే)క పోవటం – ఈ

మానసిక వ్యభిచారానికి గుర్తు. ఇటువంటి రొమాన్స్ కేవలం తాత్కాలిక సుఖాన్నే ఇస్తుంది.

ఇదంతా అవసరం లేదు అనుకుంటే అదొక పద్ధతి! కానీ పేకాట, త్రాగుడు, సినిమాలు చూడటం, సిగిరెట్లు కాల్చటం మొదలయిన విషయాలలో ఎంతో ఆసక్తి చూపించే వ్యక్తులు, వీటన్నిటికన్నా సులభంగా దొరికే ఆనందంలో కనీసం కొంతకాలమైనా ఎందుకు స్వాంతన పొందరో అన్నది శాస్త్రవేత్తలకి అర్థంకాని విషయం. ఆస్వాదించ గలగాలే తప్ప మిగతా అన్ని విషయాలకన్నా సెక్స్, రొమాన్స్ అనేది చాలా ఎక్కువ ఆనందాన్నిచ్చే చర్య అని సైకియాట్రిస్టులు చెబుతూ ఉంటారు. అంతేకాదు చాలామంది దంపతులు ఒకరికొకరు మానసికంగా దూరమవడానికి వారిద్దరి మధ్య సరైన సెక్స్ లేకపోవటం కారణం అని వీరు చెపుతారు. మంచి సెక్స్, మనిషిని మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ, ఆరోగ్యంగా వుంచుతుందంటారు. కరక్ట్.

* * *

గతంలో నేను నా రచనలలో అక్కడక్కడా మెంటల్ ఎజాక్యులేషన్ అన్న పదాన్ని ఉపయోగించేవాణ్ణి. దాన్ని గురించి ఇక్కడ ప్రస్తావించటం అప్రస్తుతం కాదు. ఒక ఉదాహరణతో దీన్ని ప్రారంభిద్దాం.

మనలో చాలామంది ఒక పనిని కర్తవ్యంగాను, మరొక దాన్ని ఆనందంగానూ భావిస్తూ ఉంటాము. ప్రొద్దుట నుంచి సాయంత్రం వరకూ స్కూల్లో చదువుకున్న కుర్రాడు ఇంటికి రాగానే పుస్తకాలు విసిరేసి ఆడుకోవడానికి వెళ్తాడు. ఇక్కడ చదువు కర్తవ్యం. ఆట ఆనందం. అలా కాకుండా లియాండర్ పేస్

అనే టెన్నిస్ ఆటగాణ్ణి తీసుకుందాం. అతడి కర్తవ్యం, ఆనందము టెన్నిసే. చేస్తున్న పనిలోనే ఆనందం పొందగలిగే అదృష్టం చాలాకొద్దిమందికి మాత్రమే ఉంటుంది.

లియాండర్ పేస్ టెన్నిస్ ఆడుతున్నాడనుకొందాం. ప్రత్యర్థి రాకెట్ నుంచి వెలువడిన బంతి – విమానవేగంతో తనవైపుకు దూసుకువస్తూ ఉంటుంది. సర్వశక్తులు కేంద్రీకరించి అతడు దాన్ని తిప్పి కొడతాడు. ఆ 'వేలీ'ని ప్రత్యర్థి అందుకోలేకపోతాడు. చుట్టూ జనం హర్షధ్వానాలు చేస్తారు. సెట్ పాయింట్ లియాండర్ పేస్‌కు వస్తుంది. అతడు రెండు చేతులు గాలిలోకి ఎగరేసి ఆనందాన్ని అస్వాదిస్తాడు.

మెంటల్ ఎజాక్యులేషన్ అంటే ఇది!! దీనికీ, వేదాంతులు చెప్పే మెడిటేషన్‌కి పెద్ద తేడా ఏమీ లేదు. చేస్తున్న పనిలో ఆనందం పొందగలిగే వారికి ఈ విధమైన మానసిక స్కలనం నిరంతరం జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే యుక్తవయసులో ప్రతి వ్యక్తికీ, వీలైనంత త్వరగా జీవితంలో స్థిరపడవలసిన బాధ్యత ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తికీ, మనిషి తప్పనిసరిగా తన జీవితంలో ఎదుర్కోవలసిన స్థితి ఇది! మరోవైపు వివాహం జరుగుతుంది. రెండూ వేర్వేరు ధృవాలు (చదువు – ఆటలూ లాగ...). ఇటువంటప్పుడే మనుషులు చాలా చికాకుగా ఉంటూ జీవిత భాగస్వామిని మానసికంగాను, శారీరకంగాను దూరం చేసుకుంటూ ఉంటారు. జీవితంలో స్థిరపడ్డాక వెనుతిరిగి చూసుకుంటే ఆ దూరం అప్పటికే మరింత ఎక్కువ అయిపోయి వుంటుంది. పునస్సంగమం సాధ్యం కాదు. అప్పటికే వారిద్దరికీ విభిన్నమైన పరిచయాలు సర్కిల్స్, ఏర్పడతాయి. అభిరుచులు వేరవుతాయి. ఒకరిమీద ఒకరికి ఇష్టం

తగ్గిపోయి వేరు వేరు సర్కిల్స్‌లో ఆనందాన్ని ఆస్వాదించటం అలవాటైపోతుంది. తన వృత్తిలో స్థిరపడటానికి మొదట్లో ఒక మనిషి ఎన్నో చికాకుల్ని ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని ముందే అనుకొన్నాం. అటువంటి సమయంలో అతడు ఆలస్యపు సాయంత్రాల్నీ, అనవసరమైన స్నేహాల్నీ వదులుకుని తన భాగస్వామిపై ఆధారపడగలిగితే, చేస్తున్న పనిలోనే ఆనందం దొరకటం ప్రారంభిస్తుంది. ఒక సాయంత్రపు పేకాటలో వెయ్యి రూపాయలు పోగొట్టుకున్న వ్యక్తికన్నా ఒక సాయంత్రపు ఆనందాన్ని భాగస్వామితో పంచుకున్న వ్యక్తి ఎక్కువ సంతోషంగా ఉంటాడు అనేది నిర్వివాదాంశం కదా! అటువంటప్పుడు తన మానసిక ఉద్రిక్తతను సడలించుకోవడానికి భాగస్వామి మీద ఆధారపడటంలో తప్పేముంది? దీన్ని సాధించాలంటే ఇద్దరి మధ్యా ఎంతో అవగాహన వుండాలి. అలాటి అవగాహన – మంచి సెక్స్ వల్ల వస్తుంది. అదేవిధంగా తను కూడా తన భాగస్వామి చికాకుల్లో పాలు పంచుకుంటూ, ఆమె (లేక అతడి) కెరియర్ విషయంలో తోడ్పడుతూ ఆమె (లేక అతడి) అభిరుచుల్లో తను కూడా ఇంటరెస్ట్ చూపిస్తూ మానసికంగా దగ్గరవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అయితే ఇదంతా చెప్పినంత సులువైన విషయం కాదు. అన్నిటికన్నా ముందు "ఇచ్చిపుచ్చుకోవటాలు" సమాన స్థాయిలో వుండాలి. ***ఇచ్చిపుచ్చుకోవటాలు సమాన స్థాయిలో జరిగేది సెక్స్‌లో మాత్రమే!***

సెక్స్‌ని కేవలం ఒక మామూలు దినచర్యగా తీసుకోవటం ద్వారా తామేం కోల్పోతున్నారో తెలుసుకోగలగాలంటే కొంచెం కష్టపడాలి. ఒక టెన్నిస్ ఆటగాడు నిరంతరం తనకు కావలసిన సత్తువను, బలాన్ని, ప్రత్యర్థి తెలివితేటల్ని తన

చురుకుదనాన్ని బేరీజు వేసుకుంటూ, తన బలహీనతల్ని అధిగమించడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఎలా కష్టపడతాడో – అలాంటి కష్టంలోనే ఎవరూ పొందనంత సంతృప్తి నిరంతరం ఎలా పొందుతూ ఉంటాడో – అదేవిధంగా జీవిత భాగస్వామిపట్ల కూడా తన కర్తవ్యాన్ని, దానివల్ల పొందే ఆనందాన్నీ బేరీజు వేసుకుంటూపోతే జీవితంలో ఇక అలసటగాని, ఓటమిగాని ఉండదు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యవిషయం ఏమిటంటే, మిగతా ఏ చర్యకు అయినాసరే మనిషి ఏదో ఒకటి ఖర్చుపెట్టాలి. వ్యసనానికైతే డబ్బునీ, కీర్తికైతే కాలాన్నీ ఖర్చు చేయాలి. జీవిత భాగస్వామితో రొమాన్స్‌కి ఏ ఖర్చూ లేదు. అంత గొప్పదాన్ని రోజువారి సాధారణ చర్యగా భావించటం, ఒక ఆనంద ద్వారాన్ని శాశ్వతంగా మూసెయ్యటమే.

వివాహం జరిగిన కొంత కాలానికి లైఫ్ రొటీన్ అయిపోయిందంటూ వుంటారు కొంతమంది. ఇలా రొటీన్ అవటానికి చాలా కారణాలు వుండొచ్చు. అన్నిటికన్నా ముఖ్య కారణం – రొమాన్స్ లేని సెక్స్ అని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెపుతారు. రొటీన్ అనేది అక్కడ నుంచే ప్రారంభం అవుతుంది. శారీరకావసరం కోసం ఏ అర్ధరాత్రో దగ్గిరయి, మూణ్ణిమిషాల పని ముగించుకుని నిద్రపోవటం ఎప్పుడు ప్రారంభమయిందో, నిరాసక్తత అప్పుడు ప్రారంభమైనదన్నమాట. ఒక క్రిమిలాగా అది మిగతా రోజువారీ వ్యవహారాల్లోకి ప్రవేశిస్తుంది. జీవన విధానం మొత్తం నిర్వీర్యమైపోతుంది.

ప్రేమాభిమానాల్లేకుండా, రొమాన్స్ లేకుండా సెక్స్‌లో పాల్గొనటం – వేశ్యని అనుభవించటం లాంటిది. రెండింటికీ తేడా లేదు. మొదటిది ఫ్రీగా వస్తుందంతే.

అలాకాకుండా, పగలు ఇద్దరి మధ్యా జరిగే గొడవల్నీ, బేధాభిప్రాయాల్నీ పరిష్కరించుకోవటం కోసం 'రాత్రిళ్ళ'ని ఉపయోగించుకోవాలి. దానికి అత్యుత్తమ సాధనంగా సెక్స్‌ని వాడుకోవాలి.

సెక్స్ ఒక రకమైన మెడిటేషన్ లాటిదని ముందే చెప్పటం జరిగింది. అది మనసుని ప్రక్షాళనం చేస్తుంది. అది ఒక డ్రగ్ లాటిది. బాగా తాగిన వ్యక్తి – తన మనసులో భావాల్ని తాగిన మత్తులో ఎలా నిర్మొహమాటంగా వెల్లడిచేసి రిలీఫ్ పొందుతాడొ, సెక్స్ నించి కూడా అలాటి 'మత్తే' పొందగల్గితే, ఇక భార్యాభర్తల మధ్య కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ అనేదే వుండదు. ఆ మధురానుభూతి మిగతా అన్ని గొడవల్నీ చల్లారుస్తుంది.

మరెందుకు స్త్రీపురుషులు క్రమక్రమంగా దీనిపట్ల విముఖత చూపుతారు? ఎందుకిది ఒక రొటీన్ వ్యవహారంలా మారిపోతుంది?

కాలం గడిచేకొద్దీ – మొగవాడికి బయట వత్తిళ్ళూ, స్త్రీకి పెరిగే శరీరమూ దీన్నించి దూరం చేస్తాయి.

Men are from Mars, Women are from Venus అన్న పుస్తకంలో స్త్రీ పురుషుల విభిన్న అభిరుచుల గురించి ప్రస్తావించటం జరిగింది. అయితే అందులో ఆ రచయిత – సెక్స్ పట్ల స్త్రీ పురుషుల విభిన్నత గురించి వ్రాయలేదు. రొమాన్స్ సెక్స్ పట్ల కూడా స్త్రీ పురుషులు విభిన్నమైన కోర్కెలూ, అభిరుచులూ కలిగి వుంటారు.

కేవలం తాము అనుభవించడానికే పుట్టామనీ, రొమాన్సంతా పురుషుడి కర్తవ్యమే అని చాలామంది స్త్రీలు భావిస్తారు.

చేయటానికీ – ఆస్వాదించటానికీ తేడా వుంది. చేస్తే చేయించుకోవటానికి ఇష్టపడే చాలా విషయాలు, తాము చేయరు. కొందరు ఈ విభాగానికి చెందుతారు.

*　　　　　*　　　　　*

ప్రతి మనిషి శరీరంలోనూ – ఉద్రేకపరిచే ప్రదేశాలు కొన్ని వుంటాయి. స్త్రీకీ పురుషుడికీ అవి విభిన్న ప్రదేశాలయి వుండొచ్చు. అంతకన్నా ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే – అవి వ్యక్తికీ వ్యక్తికీ మారుతూ వుంటాయి. ఒక స్త్రీ తన చెవి వెనుక భాగాన్ని నాలుకతో స్పృశిస్తే – క్షణాల్లో ఉద్వేగం చెందితే, మరో స్త్రీ మెడ ప్రాంతం వేళ్ళతో స్పృశింపబడటం ద్వారా జలదరింపులకు గురికావొచ్చు.

ఇక్కడ చర్చ అది కాదు.

ఎన్ని కలయికల లోపులో భర్త – తన భాగస్వామి శరీరంలో ఉద్రేకపరిచే భాగాల్ని గుర్తించగలిగాడని...! వివాహం జరిగిన ఎంతకాలం లోపులో భార్య – తన భర్తని ప్రేరేపించే స్థావరాల్ని కనుక్కోగలిగిందని!

దాదాపు డెబ్బై శాతం సంసారాల్లో ఇది ఎన్నటికీ గుర్తింపబడదని తెలిస్తే చాలా ఆశ్చర్యంగా వుంటుంది.

తనకి కావాల్సిందేదో తీసేసుకుని సంతృప్తి పడటం వలనా, ఇవ్వవలసిన బాధ్యత కూడా తనపై వున్నదని గుర్తించకపోవటం వలనా ఇటువంటి స్థితి సంభవిస్తుంది. ముఖ్యంగా పురుషుల్లో....!

కూరలో కారం వేయటానికీ, పచ్చిమిరప వేయటానికీ ఎంత తేడా వుందో మనకి తెలుసు. రెండూ కారమే కదా అని పచ్చికారం వేసి వూరుకుంటే అంతా

మామూలు కారంగా వుంటుంది. అక్కడక్కడా సన్నటి మిరపముక్క తగిల్తే అదో రుచితో వెరైటీగా వుంటుంది. ఇది రుచిగా వుంది కదా అని మొత్తం మిరపకాయ ముక్కలే వేస్తే – మిగతా కూరంతా చప్పగా వుంటుంది. అదే విధంగా బాగా వేగిన మిరపకీ, దోరగా వేగిన దానికీ తేడా వుంటుంది.

వంటకే ఇంత విశ్లేషణ కావల్సి వస్తున్నప్పుడు – రొమాన్స్‌కి ఎంతకావాలి! జీవితానికి మరింకెంత కావాలి!!

విజయమంటే డబ్బు సంపాదించటం, కీర్తి, హోదా – పరువు ప్రతిష్టలూ ఒక్కటే కావు. భాగస్వామి దగ్గిర శారీరక విజయం కూడా విజయమే! అందుకే 'నువ్వా – నేనా' అన్న సినిమాలో సుశీల అంటుంది –

"నీలోని మొగసిరి తోటీ – నాలోని సొగసుల పోటీ
వేయించి – నేనే ఓడిపోనీ పొమ్మంటి ....
నేనోడి నీవే గెలిచి – నీ గెలుపు నాదని తలచి
రాగాలు రంజిల్లు రోజు రానీ రమ్మంటి"

మిగతా అన్ని చోట్లా 'గెలవటం' విజయం!

సెక్స్ లో, అవతలివారిని 'గెలిపించటం' విజయం!!

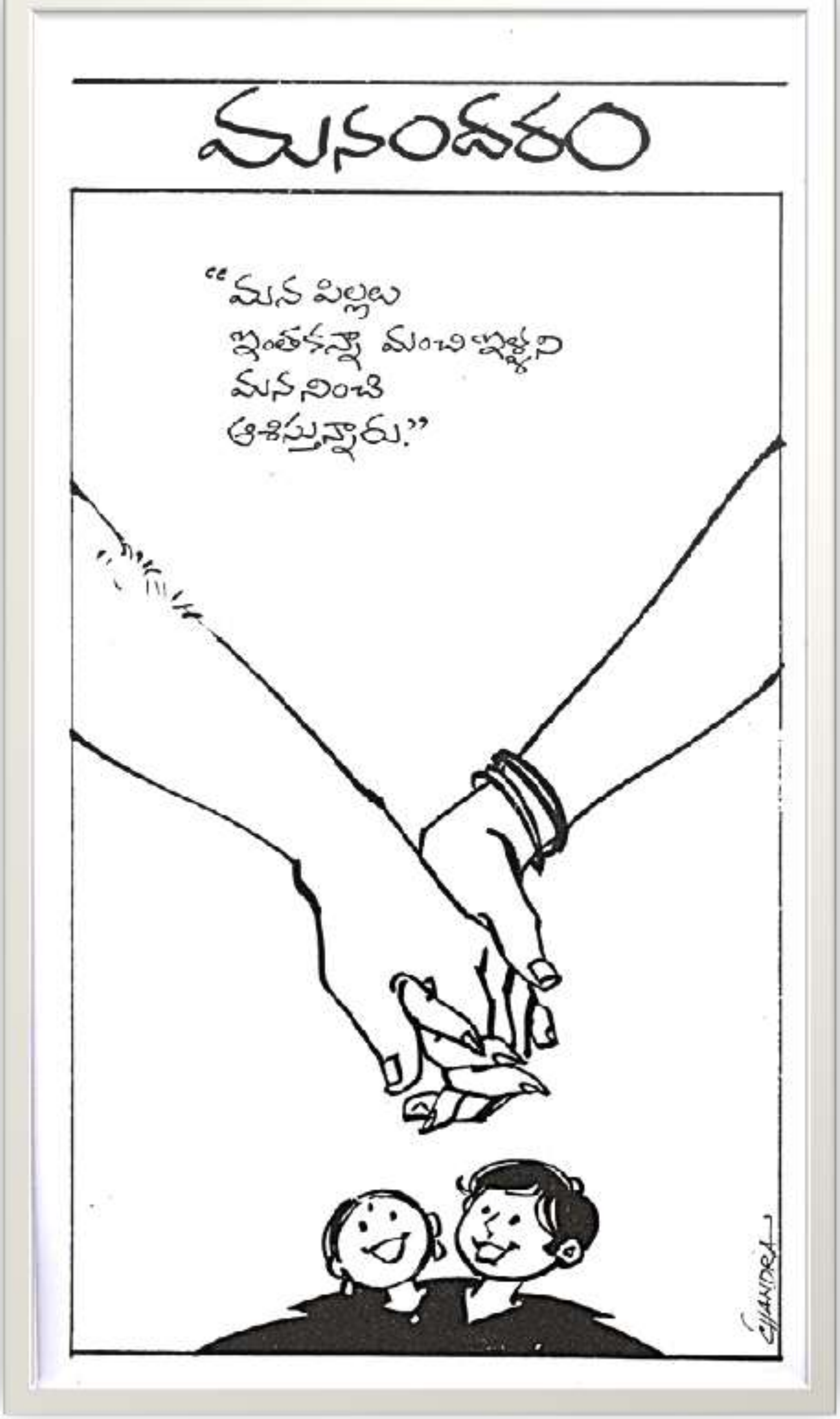
ఈ అధ్యాయాన్ని ఇక్కడితో ముగించటం జరుగుతోంది.

నిజానికి ఈ సబ్జెక్ట్ అంతులేనిది. దీన్ని ఇక్కడితో ముగించటానికి ఒక కారణం వున్నది.

ఈ పుస్తకం దంపతులకే కాకుండా, అవివాహితులకోసం కూడా వ్రాయబడుతోంది. స్త్రీ పురుష సంబంధాలూ, భార్యాభర్తల ప్రవర్తనలూ ఏ విధంగా

వుంటాయీ అనేది తెలుసుకుంటే, భవిష్యత్తులో భాగస్వామితో ఏ విధంగా వుండాలీ అనేది అర్థమవుతుంది. అందుకే దీన్ని పెళ్ళి కాబోయే వాళ్ళు కూడా చదవాలి.

అటువంటి పుస్తకంలో ఈ అధ్యాయానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తే, అవివాహితులైన యువతీయువకుల్ని ఎక్కువ రెచ్చగొట్టినట్టు అవుతుంది. ఈ పుస్తకం వుద్దేశ్యం అది కాదు. అందరూ చదవటం కోసం వ్రాయబడుతున్న పుస్తకం ఇది. ముఖ్యంగా వివాహం చేసుకోబోయేవారు, వివాహంలో అసంతృప్తి వున్నవారూ లాభం పొందాలని ఇక్కడ వుద్దేశ్యం.


మనందరం
"మన పిల్లలు
ఇంతకన్నా మంచి ఇళ్ళని
మన నించి
ఆశిస్తున్నారు."
CHANDRA

నాల్గవ అధ్యాయం

మనందరం

'మనందరం' అన్న కాన్సెప్ట్ ఏడు విషయాలపైన ఆధారపడి వుంటుంది.

***1.** వ్యక్తిత్వం*

***2.** గమ్యం.*

***3.**వ్యూహం*

***4.** విజయం*

***5.** ఒప్పందం*

***6.** యోగం*

***7.** ప్రక్షాళనం.*

వీటిని జాగ్రత్తగా గుర్తించి, అమలు జరిపిన వ్యక్తికి దుఃఖముండదు. సమస్య బాధించదు. ఇతరులపై కోపం, ద్వేషం, ఈర్ష్య, అసూయ కలగదు. ఇతరులెవ్వరూ ఈ వ్యక్తిని, తనకి ఇష్టం లేకుండా శాసించలేరు. ఇతరులతో మానవ సంబంధాలన్నీ "మితిమీరని" ఇష్టంతో వ్యధలేని విధంగా వుంటాయి. పదిమందితోనూ గడపగలడు. ఒంటరిగానూ రోజుల తరబడి వుండగలడు. వ్యసనాలుండవు. కేవలం ఇష్టాలే వుంటాయి. తన బలహీనతల నుంచి

బయటపడటానికి ఇతరుల మీదకన్నా, తన అంతర్మథనం, అంతర్ శోధన, ఆత్మవిశ్వాసం పైనే ఆధారపడతాడు. అతడి 'గోల్....' అతనికి కరెక్టుగా తెలుస్తుంది. "మూడ్" అతడిని శాసించదు. అతడే దాన్ని శాసిస్తాడు. మానసిక వొత్తిడులు కలిగించే శారీరక అనారోగ్యాలు (బి.పి., టెన్షన్, డిప్రెషన్, అజీర్ణం గ్యాస్ట్రోసైటిస్) మొదలైనవి అతడి దరిచేరవు. చౌకబారు ఆనందాల కోసం "తను నమ్మిన" విలువల్ని పోగొట్టుకోడు. ఈ వివరణ ప్రతిపాదితముగా పై ఏడు అంశాల్నీ చర్చిందాం. వీటినే "గోల్ సెట్టింగ్" అంటారు.

1. వ్యక్తిత్వం

నిరంతరం గెలుస్తూండేవాడు 'తనతో తను' మంచి సంబంధం కలిగి వుంటాడు. ఇతరులతో 'మంచి' అనిపించుకుంటూ వుంటాడు. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే, 'వ్యక్తిత్వం' అంటే *1. తనతో తనకి 2. తనతో ప్రపంచానికీ వున్న మంచి సంబంధం.*

ఒక దర్శకుడు షూటింగ్‌లో నిమగ్నమై ఉన్నాడు. రాత్రి రెండయ్యింది. పొద్దున్నుంచీ అతను షూటింగ్ చేస్తూనే ఉన్నాడు. అకస్మాత్తుగా అతనికి ఇన్‌కమ్‌టాక్స్ రిటర్న్ ఫైల్ చెయ్యలేదనీ, ఆ వేళే ఆఖరి రోజనీ గుర్తొచ్చింది. తనకా విషయం గుర్తు చెయ్యనందుకు ఆడిటర్ మీద ఎంతో కోపం వచ్చింది. అదే సమయానికి ఒక నటి వచ్చి ఆ రాత్రి తను బాగా అలిసిపోయాననీ ఇంక నటించలేనని చెప్పింది. అతడికి ఆమె మీద విపరీతమైన కోపమొచ్చింది. ఆ రోజుతో ఎలాగైనా షూటింగ్ పూర్తిచెయ్యాలని లేకపోతే మళ్ళీ అంతమంది నటీనటులు ఒకేరోజు దొరకరనీ చెప్పాడు. ప్రొడక్షన్ మేనేజర్‌ని పిలిచి మసాలా టీ

ఇమ్మన్నాడు. ఆ మేనేజరు వినయంగా అంత తెల్లవారు ఝామున ఆ టీ దొరకదని చెప్పాడు. అదే సమయానికి ఇంటివద్ద నుండి ఫోన్ వచ్చింది.

"రాత్రి ఇంటికి వస్తున్నారా"? అట్నుంచీ భార్య అడిగింది. దర్శకుడి కోపం అవధులు దాటింది. 'నేనిక్కడేమీ తాగుతూ పేకాడటం లేదు పని, పని చేస్తున్నాను' అని ఫోన్లో గట్టిగా అరిచాడు. అతడు ఫోన్ పెట్టేసింతర్వాత పునరాలోచించుకుంటే తన చర్య తనకే సిగ్గుగా అనిపించింది. అంటే – తనతో తన సంబంధం, భార్యతో తన సంబంధం కాస్త పాడయ్యాయన్నమాట.

ఇందులో చర్య, 'భార్య ఫోన్ చేసి అడగటం' దానికి ప్రతిచర్య 'తిట్టటం'.

చర్యకీ ప్రతి చర్యకీ మధ్య ఎటువంటి సంబంధమూ లేకపోవటం అంటే ఇదే. ఎక్కడో జరిగిన ఒక పొరపాటుని మనం మరెక్కడో బహిర్గతపరుస్తూ ఉంటాం. ఇలాంటి చర్యలవల్లే వ్యక్తిత్వం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. సమస్యని సరైన కోణంలో చూడలేకపోవటం, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవటం, అనారోగ్యం పాలవటం మొదలైనవన్నీ ఈ కారణాలు వల్లే ఉత్పన్నమౌతాయి. వీటన్నిటినీ అధిగమించటమే వ్యక్తిత్వం.

విజయంలో భాగస్వామ్యం కూడా ఈ అంశాలపైనే చాలా బలంగా ఆధారపడి వుంటుంది. ఏదో ఒక బలహీనమైన క్షణాన చిన్న పొరపాటు చేస్తాం. అవతలి వ్యక్తిని తిట్టడమో అనరానిమాట అనటమో, అవతలి వ్యక్తి గౌరవానికి భంగం కలిగేలా ప్రవర్తించటమో చేస్తాం. నిజానికి మన మనసులో అలా చెయ్యాలని ఉండదు. అవతలి వ్యక్తిపట్ల ద్వేషం కూడా ఏమీ ఉండదు. ముందే

చెప్పినట్టు అది ఒక బలహీనమైన క్షణం. వెంటనే సరిదిద్దుకోబోతాం కానీ అప్పటికే పరిస్థితి చెయ్యిదాటిపోయుంటుంది.

వ్యక్తిత్వానికి కావలసిన ఆయుధాలు:

ఒక ఘటనకీ ప్రతిఘటనకీ మధ్య (లేక) చర్యకీ ప్రతిచర్యకీ మధ్య (లేక) స్పందనకీ ప్రతిస్పందనకీ మధ్య కొంత ఖాళీ స్థలం ఉంటుందని అనుకున్నాం. ఆ ఖాళీ స్థలాన్ని వీలైనంత విశాలం చేసుకోగలిగి వుండాలి. ఈ స్థలంలో నాలుగు అంశాలు నిబిడీకృతమై ఉంటాయి. అవి :

1. ఆత్మావగాహన, 2. మనస్సాక్షి, 3. సృజనాత్మకత, 4. స్వేచ్ఛ, 5. క్షమ

1. ఆత్మావగాహన: కోపాన్ని తగ్గించుకోవాలంటే ఆత్మావగాహన ముఖ్యం. ఒక చర్య జరగ్గానే మనం వెంటనే ప్రతిస్పందించకూడదు. దానిపట్ల మన ప్రతిస్పందనపై మనకి పూర్తి అవగాహన వుండాలి. దీన్నే ఆత్మ పరిశీలన, ఆత్మావలోకనం, ఆత్మశోధన అని కూడా అంటారు. ఈ విధమైన అవగాహన మన ఆవేశాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఉదాహరణకి విశాఖపట్టణంలో ఒక రోడ్డుమీద ఒంటరిగా మీరు వెళ్తున్నారనుకోండి. వెనుకనుంచి ఎవరో వచ్చి కాలితో గట్టిగా కొట్టారు. వెంటనే మీ రియాక్షను అతడి మీద కసి తీర్చుకోవటం! కానీ ఇంతలో నలుగురు వ్యక్తులు యూనిఫాంలో వచ్చి – అతడు పిచ్చాసుపత్రి నుంచి పారిపోయి వచ్చాడని చెప్పారనుకోండి. వెంటనే మీ కోపం జాలిగానో, నవ్వుగానో మారుతుంది.

ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు కూడా ఈ ఆత్మావలోకనం (BIRD'S EYE VIEW) వుండాలి. సమస్యని అర్థం చేసుకోవటానికి అది

ఉపయోగపడుతుంది. మనిషికీ జంతువుకీ వున్న తేడా అదే! ఆత్మశోధన.... అయితే, కొంతమంది మనుష్యులు సమస్యవల్ల కలిగే ఆవేశంతో జంతువుల్లా ప్రవర్తిస్తారు. వ్యక్తిత్వ లేమికి ఇది నిదర్శనం.

ఒక వ్యక్తి రెండో వ్యక్తికి మూడు లక్షలు అప్పిచ్చాడు. రెండు సంవత్సరాల్నుంచీ వసూలు చేసుకోలేక ఫైనల్ వార్నింగ్ ఇచ్చాడు. "... రేప్పొద్దున్న పదింటికి కరెక్టుగా తెచ్చివ్వకపోతే నీ కుటుంబ సభ్యుల్ని అందర్నీ కాల్చేస్తాను. నాకు ఉరిపడినాసరే.."

ఆ మర్నాడు పదింటికి పిస్టల్ పట్టుకుని అతడు రెడీగా వున్నాడు. రెండో వ్యక్తి ప్రవేశించగానే ".... డబ్బు తెచ్చావా?" అని అడిగాడు.

"క్యాష్ తేలేదు కానీ......." అతడి మాటలు పూర్తి కాకుండానే మొదటి వ్యక్తి అతడి గుండెల్లోకి సూటిగా పిస్టల్ పేల్చాడు.

రెండో వ్యక్తి మరణిస్తూ అన్నాడు " – క్యాష్ తేలేదు. చెక్ తెచ్చాను."

చర్యకి ప్రతిచర్యకీ మధ్య 'ఆలోచన' లేకపోవటం వల్ల వచ్చిన పరిణామం ఇది. ఇలాంటి తప్పులు మనం ఎన్నో చేస్తూ వుంటాం. ఆత్మావలోకం మనిషిని బ్యాలెన్స్‌డ్‌గా వుండేలా చేస్తుంది. వ్యక్తిత్వానికి 'బ్యాలెన్స్‌డ్'గా వుండటం మొదటి మెట్టు.

2. మనసాక్షి: ఎందుకు చాలామంది డబ్బున్నవాళ్ళు, కీర్తి ప్రతిష్టలున్నవాళ్ళూ ఎప్పుడూ ఏదో ఒక టెన్షన్‌తో వుంటారు? ఎందుకు అందరి కళ్ళూ నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా వుండవు!

మనసుకి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించటం వలన....! తన విజయంకోసం నైతిక ధర్మాలకో, జనానికో అన్యాయం చేస్తున్నానన్న సత్యం మనస్సాక్షికి తెలియటం వలన....!!

ఎన్ని కన్వీనియెంట్ వాదనలతో తన చర్యల్ని సమర్థించుకున్నా – ఎక్కడినుంచో ఈ మనస్సాక్షి తొంగిచూస్తూనే వుంటుంది.

మరీ పిచ్చివాడు, క్రూరుడు, శాడిస్టు, మానసిక వైకల్యం ఉన్నవాడు అయితే తప్ప, ప్రతి మనిషికీ ఒక సాక్షి ఉంటుంది. అదే మనస్సాక్షి. ఎక్కడో ఆత్మతాలూకూ అంతరంగపు పొరల్లో అది మనిషిని హెచ్చరిస్తూనే ఉంటుంది! దీనినే ఇంగ్లీషులో ‘INNER VOICE’ అంటారు. జీసస్ నుంచీ గౌతమ బుద్ధుడి వరకూ చెప్పిందిదే. “KNOW THY SELF” అన్నాడు జీసస్, “అప్పో దీపోభవ” అన్నాడు గౌతమ బుద్ధుడు. ‘ఇతరులకి అపకారం చెయ్యకూడదు... హాని తల పెట్టకూడదు... సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలి; లాంటి అంశాలన్నీ ప్రతీమనిషి నమ్ముతూనే ఉంటాడు. కానీ తన బ్రతికుతెరువుకోసమో మరింత ఆనందంగా బ్రతకటంకోసమో ఈ నైతిక సూత్రాల్ని వదిలిపెడుతూ ఉంటాడు. మొదట్లో అతన్ని హెచ్చరిస్తూ వచ్చిన ఆత్మసాక్షి క్రమేపీ కొంత కాలానికి నిద్రపోతుంది. ఎప్పుడైతే మనస్సు నిద్ర పోవటం ప్రారంభించిందో ఆ మనిషిలో తేజస్సు తగ్గిపోతుంది. అతడు నైర్మల్యాన్ని కోల్పోతాడు. కృత్రిమంగానో కపటంగానో తయారౌతాడు. వ్యక్తిత్వం తగ్గిపోవటానికి ఇది రెండవ మెట్టు.

3. సృజనాత్మకత: సమస్య నుంచీ ఎలా బయటపడాలి? లేదా అవతలి వ్యక్తిని ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి? మనం ఏ రకంగా ప్రవర్తిస్తే మనకి సంతోషం

కలుగుతుంది? మొదలైనవన్నీ ఈ విభాగంలోకొస్తాయి. తనలో ఉన్న అంతర్గత శక్తుల్ని తెలుసుకోగలిగితే మనిషి విజయానికి ఢోకా ఉండదు. ఈ క్రింది ఉదాహరణలు చూడండి. 1. రివర్డ్ బాక్ కేవలం ఒకే సంవత్సరం కాలేజీలో చదువుకుని అది సరిగా వంటబట్టక విమానం నడిపే పైలెట్ అయ్యాడు. అక్కడ కూడా సరిగ్గా పని చెయ్యలేక ఒక పత్రికకి ఎడిటర్‌గా స్థిరపడ్డాడు. దానితోపాటు అతడు కూడా దివాలా తీశాడు. ఆ తరువాత జొనాథన్ లివింగ్‌స్టన్ సీగల్ అన్న పుస్తకం వ్రాశాడు. కేవలం యాభై పేజీల పుస్తకం అది. దాని ముగింపు ఏం చెయ్యాలో తెలియక ఏడెనిమిది సంవత్సరాలు అలాగే పడేసి ఉంచాడు. దాదాపు పద్దెనిమిది పబ్లిషర్లు దాన్ని తిరగ్గొట్టారు. ఆ తరువాత అది పబ్లిష్ అయ్యింది. డెబ్బై లక్షలకు పైగా కాపీలు అమ్ముడు పోయింది. 2. ఫ్రెంచి రెవల్యూషన్ అన్న పుస్తకపు వ్రాతపత్రికని పొరపాట్న నౌఖరు కాల్చేస్తే ఆ పుస్తకాన్ని రచయిత మొత్తమంతా తిరిగి వ్రాసుకున్నాడు. 3. విన్‌స్టన్ చర్చిల్‌కి తెలివితేటలు తక్కువన్న కారణంగా ప్రఖ్యాత యూనివర్శిటీల్లో సీటు దొరకలేదు. 4. విశ్వవిఖ్యాతిగాంచిన బెథోవెన్‌కి అతని టీచరు ఫిడేలు నేర్పుతూ 'నువ్వు జీవితంలో ఫిడేలు వాయించలే'వని తిడితే అతడు వాద్యాన్ని వాయించటం మానేసి రాగాల్ని సృష్టించటం ప్రారంభించాడు. ఇప్పటికి అతను పాశ్చాత్య సంగీత సారధ్యంలో 'నభూతో న భవిష్యతి' గానే మిగిలిపోయున్నడు. 5. డిస్నీలాండ్ నిర్మించిన వాల్ట్ డిస్నీని ఒక పత్రికాఫీసు నుంచీ గెంటివేయబడ్డాడు. ఏ సృజనాత్మకతా లేనివాడు పత్రికాఫీసులో పనికిరాడు అన్న కారణంగా అతడు ఉద్యోగం నుంచీ తీసివేయబడ్డాడు. ఆ తరువాత ఎన్నోసార్లు అతడు దివాళాతీసి ఆ తరువాత డిస్నీలాండు నిర్మించాడు. 6.

'నువ్వెందుకూ పనికిరాని వెధవ్వి' అని థామస్ అల్వా ఎడిసన్‌ని అతని టీచర్లు చిన్నప్పుడు బాగా తిడుతూ ఉండేవారుట. 7. ఐన్‌స్టీన్ నాల్గవ సంవత్సరం వచ్చేవరకూ మాట్లాడలేక పోయాడు. ఎనిమిదో సంవత్సరం వరకూ చదువు అబ్బలేదు. ఏ తెలివితేటలూ లేని శుద్ధ వాజప్పగా ముద్రవేసి అతనిని మూడు స్కూళ్ళ నుంచి టీ.సీ. ఇచ్చి పంపించివేశారు. 8. ఐజిక్ న్యూటన్ హైస్కూల్ వరకు చదువులో చాలా వెనుకబడి ఉండేవాడు. 9. టాల్‌స్టాయ్ కూడా సరైన మార్కులు రాని కారణంగా కాలేజీ నుంచి తొలగించబడ్డాడు. 10. మమ్మల్నందర్నీ యుక్త వయస్సులో ఉర్రూతలూగించిన జాన్ క్రేజ్ అన్న రచయిత 753 సార్లు ప్రకాశకుల చేత నిరాకరింపబడ్డాడు. (ఆ తరువాత564 పుస్తకాలు వ్రాశాడు.)

పైన చెప్పిన ఉదాహరణలన్నీ మనిషిలోని సృజనాత్మకతని సూచించేవి. మనిషి ఒక రంగంలో ఫెయిలైతే జీవితమంతా ఫెయిలైందని అనుకోనవసరం లేదు. అదేవిధంగా ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు దానికి పరిష్కారం లేదని భావించకూడదు. వ్యక్తిత్వమున్న మనిషెవడూ ఓటమి గురించి దిగులు చెందడు. ప్రయత్నించకపోతే పోయే ఛాన్సు గురించి మాత్రమే దిగులు చెందుతాడు.

4. స్వేచ్ఛ: వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించిన నాలుగో అంశం **'స్వేచ్ఛ'**. ఈ స్వేచ్ఛ అనేది మనిషి యొక్క జీవిత విధానాన్ని సూచిస్తుంది. తన జ్ఞానం ఆధారంగా ఒక మనిషి తన ప్రవర్తననీ ఆలోచనా విధానాన్నీ నిర్మించుకుంటాడు. కొంతమంది తమ జ్ఞానాన్ని అనుభవాన్ని కరెక్టుగా ఉపయోగించుకోగలిగితే మరికొందరు వాటిని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోలేరు. ఆలోచనలో స్వేచ్ఛ అనేది తర్కానికి సంబంధించింది. ఇటువంటి తర్కం లోపించినవారు గుళ్ళచుట్టూ

బాబాల చుట్టూ తిరుగుతారు. ప్రతిదానికీ విపరీతంగా కంగారు పడుతూంటారు. ఎస్కేపిస్టు ధోరణుల్లో సమస్యలకు పరిష్కారాల్ని కనుక్కోవటానికి ప్రయత్నిస్తూంటారు. భావాల్లో స్వేచ్ఛ లేనివారు, ఎవరో చెప్పినదాన్ని గుడ్డిగా నమ్ముతూ ఉంటారు.

పదిమంది వెళ్ళే దారిలో నడిస్తే తప్పేముంది అని అడగొచ్చు, అందులో తప్పేం లేదు. కానీ ఏ పని చేసినా అది ఆ వ్యక్తి తర్కానికి సరితూగాలి. అంతేతప్ప గుడ్డిగా ఏ సిద్ధాంతాన్నీ నమ్మనవసరం లేదు. వ్యక్తిత్వపు నాలుగో అంశమైన స్వేచ్ఛ ఈ విషయాన్నే నొక్కి చెప్తుంది. ఉదాహరణకి చార్లీ చాప్లిన్‌ని తీసుకోండి. అందరూ ఒకేవిధంగా నడిస్తే తను వేరే విధంగా ఎందుకు నడవకూడదు అని ప్రయత్నం చేశాడు. ఫలితంగా అతని నడక, చలనచిత్ర రంగంలోనే ఒక విశిష్ఠమైన స్థానాన్ని పొందింది. ఆపిల్ పండు భూమ్మీదే ఎందుకు పడుతుందన్న ఆలోచన న్యూటన్‌ని గొప్ప వ్యక్తిని చేసింది. ఒకప్పుడు ఆటవికులు దేవుడిని సంతోషపర్చటానికి ఆటవికంగా జంతుబలి ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడు కనీసం తమ గుండు గీయించుకుంటున్నారు. మనిషి ఆలోచనల్లో కొంత తర్కం (స్వేచ్ఛ) వచ్చిందన్న మాట. ఇంకా ఇంకా రావాలి.

చిన్న చిన్న విషయాల్లో కూడా ఈ స్వేచ్ఛ ఎంతో ప్రాముఖ్యతని సంతరించుకుంటుంది. భర్తనుంచి విడిపోవలసివచ్చినప్పుడు: విడాకులు తీసుకోవటం ద్వారా ఎక్కువ సంతృప్తి లభిస్తుందా? భర్తతో కలిసి ఉంటూ సాంఘిక భద్రతపొందటం ఎక్కువ సంతృప్తినిస్తుందా? అన్న విషయం ఒక్కొక్క స్త్రీ ఒక్కో రకంగా ఆలోచించుకోవలసి ఉంటుంది. అలా కాకుండా పెద్దలకీ

సమాజానికీ భయపడి నిర్ణయాలు తీసుకునే స్త్రీ తన ఆలోచనలో స్వేచ్ఛని కోల్పోయిందన్నమాట. ఆలోచనల్లో స్వేచ్ఛ అంటే అదే.

ఒక కోడలికి అత్తమామల బాధ్యత ఎంతో కొడుకు పట్ల కూడా అంతే బాధ్యత ఉంది. కానీ కొడుకు కోసం చేసే పనిని ఆనందంగానూ, అత్తమామల పట్ల చేసే పనిని బాధ్యతగానూ ఎందుకు స్వీకరిస్తుంది?

ఇంత చిన్న కారణాన్ని మనిషి విశ్లేషించుకోగలిగితే, ఆమెకి తను చేస్తున్న పనిపట్ల గౌరవం పెరుగుతుంది. ఎప్పుడైతే పనిపట్ల గౌరవం పెరిగిందో అది ***తప్పనిసరి బాధ్యత*** అవదు. ఇలా చెయ్యాలంటే ప్రతి మనిషీ తన హక్కునీ, స్వయం నిర్ణయాధికారాన్ని కరెక్టుగా గుర్తించగలిగి ఉండాలి. తను చేస్తున్న పని సమాజం నిర్దేశించినదో, బాబాలు, మత ప్రవక్తలు నిర్దేశించినదో, పురాతన ఆచారాలు నిర్దేశించినదో లేక అవతలి వాళ్ళు బాధపడతారని చేసిందో కాకుండా – తనయొక్క విలువల మీద ఆధారపడి ఉండాలి. మన హక్కుల్ని వినియోగించుకోవటం అన్నది బ్రహ్మాస్త్రం లాంటిది. దాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. ఉపయోగించేముందు పూర్తిగా అన్ని కోణాల్లోనూ ఆలోచించాలి. ఒక చిన్న ఉదాహరణ చూడండి.

ఒక కుటుంబంలో పద్దెనిమిదేళ్ళ కొడుకుపట్ల ఒక తండ్రి చాలా విసిగి పోయాడు. ఇంటి పెద్దగా తనకున్న ***హక్కు***తో అతన్ని దాదాపు ఇంటి నుంచీ బయటకు గెంటివేయాలనే నిర్ణయానికి వచ్చాడు. కొడుకు ఏ అర్థరాత్రో ఇంటికి రాగానే ఆ విషయం చెప్పి అతన్ని పంపించేద్దామనుకున్నాడు. అలా పంపించేముందు అతడు చేసిన తప్పులన్నీ ఒక కాగితం మీద వ్రాద్దామని

కూర్చున్నాడు. ఏయే తప్పులు సరిదిద్దుకుంటే అతనికి తిరిగి తమ ఇంట్లో స్థానం లభిస్తుందో కూడా చెప్పాలనుకున్నాడు. వరసగా కొడుకు చేసిన తప్పులు వ్రాయటం ప్రారంభించాడు. కొంత సేపయింతర్వాత అతడి ఆలోచన మరోరకంగా సాగింది. కొడుకు ఒకవేళ తప్పులు సరిదిద్దుకుని ఇంటికి తిరిగి వస్తే దానికి ప్రతిగా తాము ఏం ఇవ్వగలమో వాటిని అతడికి చెప్పటం, తన ***బాధ్యత***గా భావించి కాగితానికి రెండోవైపు వ్రాశాడు. ఆశ్చర్యకరంగా, కొడుకు చేసిన తప్పులకన్నా తన మార్పుల లిస్టు ఎక్కువ ఉండటంతో అతడి తల తిరిగిపోయింది. దుఃఖం కూడా వచ్చింది. ఒక్కసారిగా ఏదో అతడిలో లోపించినట్టు అనిపించింది. ఆ రాత్రి కొడుకు వచ్చాక ఆ కాగితం ముందు పెట్టుకుని తండ్రీ కొడుకులు ఇద్దరూ చాలాసేపు సంభాషించుకున్నారు.

ఇంతకుముందు గతంలో జరిగిన సంభాషణకీ దీనికీ ఉన్న తేడా వేరు. మనసులో ఉన్న భావాలు వారు బయట పెట్టుకున్నాక సమస్య తాలూకు తీవ్రత చాలా తగ్గిపోయినట్లు అనిపించింది.

'హక్కు'ని బాధ్యతతో విశ్లేషించుకోవటమంటే ఇదే.

అయితే ఇందులో ఒక చిక్కుంది.

సమాజంలో (ముఖ్యంగా కుటుంబంలో) ఒక వ్యక్తి ఎప్పుడైతే తన హక్కుని వినియోగించటం ప్రారంభిస్తాడో, మిగతా కుటుంబ సభ్యులు దానిపట్ల వ్యతిరేకతను చూపిస్తారు. అయితే తన సిన్సియారిటీ, తన మీద తనకున్న నమ్మకం, తాను చేస్తున్నది కరెక్టు అన్న భావన ఉంటే అవతలి వ్యక్తుల్ని కన్విన్స్ చెయ్యటం పెద్ద సమస్య కాదు. అలా చెయ్యాలంటే ముందు మనం నిజాయితీగా

ఉండాలి. దానినే 'వ్యక్తిత్వం' అంటారు. ***మన 'హక్కు'ని మన వ్యక్తిత్వంతో కన్విన్స్ చేయగలిగిన రోజు – మన 'బాధ్యత' మనకి ఒక ఆనందంగా మిగిలిపోతుంది.***

5. *క్షమ*: ఇంగ్లీషులో రెండు పదాలున్నాయి. క్షమాపణ అడగటం (అపాలజి), క్షమించటం (ఫర్‌గివ్‌నెస్) తెలుగులో రెండూ కలిసి ఒకటే పదం. పాశ్చాత్యులకి తెలిసినంతగా ఈ పదం తాలూకు విలువ మనకు తెలియకపోవటమే దీనికి కారణమేమో.

వ్యక్తిత్వానికి మరో ముఖ్యమైన అంశం ఈ "క్షమ". ఇది రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి క్షమాపణ కోరటం, రెండు క్షమించటం. రెండూ పైకి చాలా సులభంగా కనబడినా ఆచరణలో కష్టమైనవి.

క్షమాపణ అడగలేకపోవటానికి అహం ముఖ్యకారణమైతే క్షమించలేక పోవటానికి కోపం, పట్టుదల ముఖ్యకారణాలై ఉంటాయి.

మనిషి యొక్క సృజనాత్మక శక్తి అంతా అతడు 'ఎంత త్వరగా తాను చేసిన పనిపట్ల ఆత్మవిమర్శ చేసుకుని క్షమాపణ అడుగుతాడు' అన్నదానిమీద ఆధారపడి ఉంటుందని మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు అంటారు. ఒక మనిషి తాలూకు ప్రో ఆక్టివ్ (Pro Active) థింకింగ్‌ని కరెక్ట్‌గా పరీక్ష చేసేది ఈ గుణమే అని వారు చెబుతారు. తప్పు మనదే అని తెలిసినా కూడా క్షమాపణ అడగలేకపోవటమన్న బలహీనతని మనం చాలాసార్లు గమనిస్తూ ఉండవచ్చు. పైగా మన కారణాల్ని మనం సమర్థించుకుంటూ, కనీసం మనం చేసుకుంటున్నది ఆత్మవంచన అని కూడా తెలుసుకోకుండా కప్పి పుచ్చుకుంటాం!!

ఎంత చిత్రమో చూడండి. పొరబాటున కాలు తగిలినప్పుడో లేక మరేదైనా చిన్న చిన్న సందర్భాల్లోనో "సారీ" అన్న పదాన్ని తరచు ఉపయోగించే మనం, అతి ముఖ్యమైన విషయాల్లో అదే పదాన్ని ఉపయోగించటాన్ని పరువు నష్టంగా భావిస్తాం.

ఈ మహత్తరమైన గుణాన్ని ఎంత త్వరగా నేర్చుకుంటే అంత త్వరగా మనచుట్టూ ఉన్నవాళ్ళతో మన బాంధవ్యం గట్టిపడుతుంది. నిజానికి ఇది ఎంతో సులువైంది కూడా. ఇద్దరిమధ్య అభిప్రాయ భేదం వచ్చినప్పుడు 1. తప్పు మనదే అయ్యుండక్కర్లేదు. 2. ఆ మాటకొస్తే ఇద్దరి తప్పూ లేకుండా కూడా అభిప్రాయభేదాలు రావచ్చు. 3. లేదా తప్పు ఇద్దరిదీ అయ్యి ఉండవచ్చు. ఈ మూడిటిలో కారణమేదైనా సరే, మనం అవతలి వ్యక్తి దగ్గరకు వెళ్ళి క్షమాపణ అడిగితే చాలా చిత్రంగా అతడు కూడా ఒక మెట్టు దిగివచ్చి "అబ్బే! ఫరవాలేదు, ఇట్స్ ఓ.కే." అనటం తొంభై శాతం సందర్భాలలో జరుగుతుంది. చిన్న చిన్న విషయాల్లో సారీ చెప్పగలిగే మనం ఇంత చిన్న విషయాన్ని తెలుసుకుంటే ఎంత బాగుంటుందో ఆలోచించండి.

క్షమాపణ అడగటం మొదటి మెట్టయితే దీని తరువాత, తొందర్లో మనం రెండో పాఠాన్ని నేర్చుకుంటాం. అదేమిటంటే – జీవితంలో మనమెప్పుడూ క్షమాపణ అడిగే పరిస్థితిని తీసుకురానివ్వకపోవటం! ఏ పరిస్థితుల్లో మనం క్షమాపణ చెప్పవలసి వచ్చిందో కరెక్ట్‌గా తెలుసుకోవటం మొదట మనకు అలవాటౌతుంది. అందువల్ల క్రమక్రమంగా అటువంటి పరిస్థితిని రానివ్వకుండా ఉండటమెలాగో మనకు తెలిసిపోతుంది. ఒకోసారి కమ్యూనికేషన్ గ్యాప్ వల్లనో,

లేక మూడో వ్యక్తి వల్లనో, లేక మనకి సంబంధం లేకుండానో అభిప్రాయభేదాలు ఏర్పడవచ్చు. లేదా తప్పంతా మనమీదే ఉన్నట్టు అవతలి వ్యక్తి భావించవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో అవతలి వ్యక్తిని క్షమాపణ అడగటంలో నష్టం లేదు కదా! ఎదురుగా నిలబడి క్షమించమని అడగటం మొహమాటమైతే చిన్న ఉత్తరం ద్వారా దాన్ని ప్రకటించటం ఎంతో మేలు చేస్తుంది! అవతలి వ్యక్తిపై అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది!! ఒక సందర్భంలో ఇలాంటి పరిస్థితుల్లోనే నేను వ్యక్తిగతంగా చెప్పటానికి ఇబ్బందిపడి ఒక వ్యక్తికి చిన్న స్లిప్ రాసి పంపించాను. దాదాపు ఏడు సంవత్సరాల తర్వాత కూడా ఆ స్లిప్‌ని తాను దాచుకున్నానని ఆ వ్యక్తి ఆ తరువాతెప్పుడో మాటల సందర్భంలో నాతో చెప్పటం జరిగింది. మన క్షమాపణ అవతలివారిపై ఎంత ప్రభావం చూపిస్తుంది అనటానికి ఇది చిన్న ఉదాహరణ మాత్రమే.

పరోక్షంలో గౌరవించటం: మంచి వ్యక్తిత్వానికి కావాల్సిన మరో అంశం ఇది. మన సాంఘిక నియమాల్ని అనుసరించి, మనం మనకి ఎదుటపడ్డ ప్రతి వ్యక్తినీ గౌరవించటానికే ప్రయత్నిస్తాం. ఎందుకు? ఎవరైనా పరిచయం కాగానే చిరునవ్వుతో కరచాలనమిస్తాం. ఎందుకు? అతిథుల్ని సాదరంగా ఇంట్లోకి అహ్వానిస్తాం. ఎందుకు? ...... ఇవన్నీ అవతలి వ్యక్తికి మనపట్ల సద్భావం ఏర్పడటానికి దోహదపడతాయని!

కానీ, పరోక్షంలో ఈ విషయానికి అంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వం.

దానికి కారణం మన మనసులో ఉండే శాడిజం కావచ్చు. లేదా అవతలి వ్యక్తి పట్ల ఉండే తేలిక భావం కావచ్చు. అదీకాకపోతే, 'మనం ఏం మాట్లాడుతున్నదీ అవతలి వ్యక్తికి తెలియదు కదా' అన్న ధీమా కావొచ్చు.

డబ్బు వేసుకోవడానికి తీసుకోవడానికి బ్యాంకు ఉన్నట్టే ఆప్యాయతకి కూడా ప్రతి వ్యక్తి మనసులోనూ ఒక బ్యాంకు ఉంటుందని మనం ఇంతకు ముందు చదువుకున్నాం. ఈ బ్యాంకులో మనం వేసే డిపాజిట్లన్నీ కాలక్రమేణా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి పరోక్షంలో అతడికి మనం గౌరవం ఇవ్వటం లేదో, అప్పుడు ఈ డిపాజిట్టు తగ్గిపోతుంది.

మనచుట్టూ ఉన్న మనుషుల్ని మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు. 1) కుటుంబ సభ్యులు 2) మనకు ఆప్తులు, పరిచయం ఉన్నవారు 3) మనకు తెలియనివారు.

వీరిగురించి మనం ఇతరుల దగ్గిర మాట్లాడేటప్పుడు చేసే కామెంట్స్‌ని రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. కబుర్లు, గాసిప్స్ విభాగం మొదటిది. .... అయినవాళ్ళ దగ్గిర కాసింత మనసు విప్పి చెప్పుకుంటే లోపలి బాధ తగ్గుతుంది అన్న విభాగం రెండోది.

- మా ఆయనకి చిరాకెక్కువ. కోపమొస్తే చేతిలో ఏ వస్తువుంటే ఆ వస్తువుని విసిరేస్తూంటారు.
- మా ఆవిడ నోట్లో నువ్వు గింజ నానదు.
- మావాడు రోజు రోజుకి శుద్ధ వెధవలా తయారౌతున్నాడు. గంటల తరబడి టి.వీ. ముందు కూర్చుంటాడు. అసలు పాఠాలు చదవటం లేదు.

- మా అత్తగారిని భరించటంకన్న ఏ కాశీయో రామేశ్వరమో వెళ్ళటం ఉత్తమం.
- ఫలానా నటుడు తెరమీద అంత ఉత్తముడిగా కనబడతాడు కానీ మామూలుగా రాత్రయ్యేసరికి మందు మగువ కావల్సిందే – వాడు నాకు ఎంతో బాగా తెలుసు. ఒకప్పుడు మేమిద్దరం చాలా క్లోజ్.

ఇలాంటి కామెంట్లు ఎవరిని ఉద్దేశించి అంటున్నామో వారి దగ్గరే కాకుండా ఎవరి ఎదుట ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావిస్తున్నామో వారి దగ్గర కూడా మన గౌరవాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఒకసారి పునరాలోచించుకుంటే ఇలాంటి కామెంట్ల వల్ల కేవలం మన ఈర్ష్య, దుగ్ధ, కక్ష, అసహనం, చిరాకు బయటపడటమేతప్ప మనకు వచ్చే ఏ లాభమూ ఉండదు.

మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే – మూడో వ్యక్తి గురించి మనం మాట్లాడే మాటలు ఆ వ్యక్తికి చేరే అవకాశాలు కూడా చాలా ఎక్కువ. మన గురించి ఎవరైనా చేసిన కామెంట్ ఈ విధంగా మనకు చేరితే మనమెలా ఫీలౌతామో ఒకసారి ఆలోచిద్దాం. నిజాలు తెలుసుకోకుండానే ఆ వ్యక్తిపట్ల మనం ద్వేష భావం ఏర్పరుచుకోవచ్చు. లేదా ఆ మాట మన మనసుని తొలిచేయవచ్చు. మనమెంతో అభిమానించే వ్యక్తి ఇలా కామెంట్ చేశాడా అన్న బాధ చిన్నదేమీ కాదుకదా! అలాంటప్పుడు మనం ఇంకొకరి గురించి వారి పరోక్షంలో కామెంట్ చెయ్యవలసిన అవసరం ఏముంది? అయితే అలా చెయ్యకుండా వుండగలగటం అంత సులభమైన పని కాదు.

మనసులో భావాల్ని బైటికి వెళ్ళగక్కకుండా ఉండటం కూడా ఒక కళే!

ఇక్కడ మళ్ళీ రెండు రకాలు. నిజంగా మనసులో తేలిక భావం వుండి అవతలి వ్యక్తి గురించి హీనంగా మాట్లాడటం మొదటిది. మనసులో అలాంటి భావం ఏదీ లేకుండా మామూలుగా ఏదో ఒక కామెంట్ చేయటం రెండవది. ఈ రెండవది మరీ అపాయకరం. అది చిలవలుగా పలవలుగా రూపాంతరం చెంది అవతలివారికి చేరే ప్రమాదం ఉంది.

మనం ఇంకోరకం తప్పులు కూడా చేస్తూ ఉంటాం. ఒక వ్యక్తి మరోవ్యక్తి గురించి ఏదైనా కామెంట్ చేసినప్పుడు, దాన్ని ఆ రెండో వ్యక్తికి గానీ, మరో చోటగానీ చెపుతాం, వీలైతే కాస్త మసాలా కలుపుతాం. ఇది హీనాతిహీనం.

ఒకరకమైన పాజిటివ్ థింకింగ్ వచ్చిన తరువాత మనకి ఎవరిపట్లా కామెంట్ చేసే అవసరం ఉండదు. ఎవరిలోనూ మంచి గుణాలు, చెడు గుణాలు అని రెండు రకాలుగా కనబడవు. కేవలం మనకి నచ్చే గుణాలు, నచ్చని గుణాలుగా మాత్రమే అవి కనబడుతూ ఉంటాయి. 'అవతలి వ్యక్తిలో మనకు నచ్చని గుణాలపట్ల కామెంట్ చేసే అధికారం మనకు లేదు. అతని జీవిత విధానం అతడిది' అన్న ఆలోచన మనకి వస్తుంది. ఇదే పరిణితి! ఇదే వ్యక్తిత్వం!

బయటవాళ్ళ సంగతి అటుంచితే కుటుంబ సభ్యులపట్ల వాళ్ళ పరోక్షంలో కామెంట్ చెయ్యకుండా ఉండటం మంచి వ్యక్తిత్వానికి నిదర్శనం. చివరికి ఇద్దరు కొడుకులుంటే అందులో పెద్దవాడికి ఒక బహుమతి ఇచ్చి "ఇది నీకిచ్చినట్టు తమ్ముడికి చెప్పకు" అనటం పెద్దవాడిలో కూడా భద్రతా రాహిత్యాన్ని పెంపొందిస్తుందంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ! తమ్ముడికి తెలియకుండా తనకి ఒక వస్తువు ఇవ్వబడింది అంటే, తనకి తెలియకుండా తమ్ముడిక్కూడా ఏదో

ఇవ్వబడుతుంది అన్న భావం వాడిలో నాటుకుంటుంది. అదే విధంగా వయసొచ్చిన ఇద్దరు పిల్లలు ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు, ఒకరి పరోక్షంలో రెండోవారి ముందర ఏదన్నా కామెంట్ చేస్తే రెండవ వారికి తమ తల్లిదండ్రుల పట్ల తేలిక అభిప్రాయం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది! దీనికన్నా ఎవరి గురించైతే కామెంట్ చెయ్యదలచుకున్నారో వారి ఎదుటే ఆ విమర్శ చేయటం మంచి పద్ధతి. బయటి వ్యక్తుల ముందు తమ కుటుంబసభ్యులు చేసిన పొరబాట్లనుగానీ వారి స్వభావాల్ని కానీ సమర్థించటం ప్రాథమిక సూత్రం. అంతేకాదు చైనాలో ఒక సామెత ఉంది. “ఒక కుర్రవాడి ముందు ఏ మాత్రం పోట్లాడుకోని భార్యాభర్తలు ఆ కుర్రవాడికి అత్యుత్తమమైన బాల్యాన్ని ఇచ్చే తల్లిదండ్రులు” అని!!!

“తమ్ముడు అమ్మమ్మ దగ్గర నిద్రపోతున్నాడు, నువ్వు కూడా నీ గదిలోకెళ్ళి పడుకో. మేము సినిమాకెళ్ళినట్టు రేపొద్దున తమ్ముడికి చెప్పకు” అని చెప్పటం తన చిన్నతనంలో ఎంతో బాధకు గురిచేసింది అని ఒక మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త చెబుతాడు. కొడుకుల్లో ఒకరికి పెద్దరికం ఆపాదించటం మంచి పద్ధతి అనుకున్న సూత్రానికి ఇది వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది.

నలుగురు కుటుంబసభ్యులు ఒకచోట కూర్చున్నప్పుడు అక్కడ లేని ఐదవ సభ్యుడు/సభ్యురాలు గురించి జోకులు వేయటం, హేళనగా మాట్లాడటం, వారి బలహీనతల గూర్చి చర్చించటం చాలా తప్పు. శ్రోతలందరూ పైకి నవ్వుకున్నా, వాళ్ళ మనసులో వాళ్ళకు తెలియకుండానే ఈ సంభాషణ ఒకరకమైన అభద్రతా భావాన్ని చేరుస్తుందని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు. తాములేనప్పుడు కూడా

మిగతా వాళ్ళందరూ ఇలాగే మాట్లాడుకుంటారు అన్న భావం కుటుంబ సభ్యుల్లో అనురాగాన్ని తగ్గిస్తుంది అంటారీ శాస్త్రజ్ఞులు.

ఇవన్నీ కుటుంబ సభ్యులకు సంబంధించినవి. మనకి తెలియనివారి గూర్చి కూడా ఇదేవిధంగా వారి పరోక్షంలో వారిని తక్కువచేసి మాట్లాడటం వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని సూచిస్తుంది. తనకి తెలియని మనిషి ప్రసక్తిరాగానే అతని గురించి ఏమీ తెలియకపోయినా తాను విన్న విషయాలూ, తన అభిప్రాయాలూ, తను ఊహించినవి కలిపి అవతలివారికి పరమ సత్యాలుగా నిరూపిస్తూ చెప్పటమనేది నీచాతినీచమైన మనస్తత్వం.

2. గమ్యం

ఈ అధ్యాయం మొదలుపెట్టి, ఈ ఒక్క పేజీ పూర్తి చేసే వరకు మీరు మరే పనీ పెట్టుకోకండి. మనసుని, మెదడుని చాలా క్లియర్‌గా ఉంచుకోండి. ఆ తర్వాత ఈ క్రింది దృశ్యాన్ని ఊహించండి.

సరిగ్గా ముప్పై సంవత్సరాల తరువాత మీరు మరణించారు. మీ గురించి జరుగుతున్న సంతాప సభలో నలుగురు వక్తలు పాల్గొన్నారు.

1. మీకు అత్యంత ఆప్తుల్లో ఒకరు. భార్య/భర్త/తల్లి/తండ్రి/అన్న/చెల్లి – ఎవరో ఒకరు.
2. మీ ప్రాణ సమానమైన స్నేహితుడు.
3. మీ వృత్తిలో మీగురించి బాగా తెలిసిన వాడు (లేక) మీ ఆఫీసులో పని చేసేవాడు.

4. నాలుగో ఉపన్యాసకుడు – మీరు జీవితంలో ఎవరికయినా సాయపడితే అతడు!!

పై వారి నుంచి మీరు ఏ విధమైన ఉపన్యాసాన్ని ఆశిస్తున్నారు? మీరు ఎటువంటి భర్త (లేదా) భార్య? ఎటువంటి స్నేహితుడు? మీ ఎడబాటుని వారు ఏ రకంగా ఫీలవ్వాలని మీరు కోరుకుంటున్నారు? మీలో ఎటువంటి కారెక్టర్ బయటి ప్రపంచం చూడాలని మీరు భావిస్తున్నారు? మీ విజయాలేమిటి? పరులకే విధంగా సాయపడ్డారు? జీవితం పట్ల మీకున్న అవగాహనని మీ చుట్టూ వున్నవారు ఏ విధంగా గుర్తించారు? మీరు "....లేకపోవటం" ఎంత మందికి బాధ కలిగిస్తోంది?

* * *

పుస్తకం మూసేసి, ఇప్పుడు అద్దంలో మీ కళ్ళలోకి మీరు సూటిగా చూసుకుంటూ అయిదు నిముషాలపాటు ఆలోచించండి!

ఆ తరువాత ఒక కాగితం కలం తీసుకుని వాళ్ళు ఏం చెప్పాలని మీరు అనుకుంటున్నారో, మీ భావాలన్నీ సిన్సియర్‌గా వ్రాయండి. ఆ కాగితం పక్కన పెట్టుకోండి.

ఇదీ మీ గమ్యం

* * *

"చచ్చిన వాడి చెంపకు చారడేసి కళ్ళు" అన్న సామెత మనకు తెలుసు. ఎవరైనా మరణించగానే అందరూ వారిని పొగుడుతారు. అది సహజం.

ఆ విధంగా కాకుండా, నిజాయితీగా చెప్పాల్సి వస్తే – వారేం చెప్తారో సిన్సియర్‌గా ఆలోచించండి.

అంటే –

ఉపన్యాసకుడి తలపై ఒక కత్తి వుంది. వారు తమ ఉపన్యాసంలో మీ గురించి ఏ చిన్న అబద్ధం చెప్పినా, ఒక్క వాక్యం ఎక్కువ పొగిడినా, ఆ కత్తి వారి తలని నరికేస్తుంది!!!

.... ఇప్పుడు వూహించండి.

మీ ఆప్తుల ఉపన్యాసాలు ఇలా వుండొచ్చేమో వూహించారా?

- పెళ్ళయిన కొత్తలో ఓ ఏడాది బావున్నామేమో. ఆ తరువాత మేం ఆనందించిందే లేదు. ఆయన పాపం మంచివాడే. మా కుటుంబం కోసం అహర్నిశలూ కష్టపడ్డాడు. కానీ నాలో ఏదో ఏదో అసంతృప్తి. (భార్య)
- మా తండ్రి ఎప్పుడూ తన అభిప్రాయాల్నే మామీద రుద్దటానికి ప్రయత్నించేవాడు. నేను కూడా స్వతహాగా ఆలోచించగలనని ఆయన తన జీవితంలో ఎప్పుడూ ఒక్కసారి కూడా అనుకోలేదు. (కొడుకు)
- నేనూ, మా వాడూ పేకాట, తాగుడూ బాగా ఎంజాయ్ చేసేవాళ్ళం. కానీ ఎప్పుడూ డబ్బు అప్పు పెట్టేవాడు. అన్నమాట మీద నిలబడే వాడు కాదు. (స్నేహితుడు)
- ఆఫీసులో పనిచేసే ఆరుగంటల్లో నాలుగ్గంటలు క్యాంటిన్ దగ్గిరే వుండేవాడు. పనిమీద అసలు ఇంట్రస్టే లేదు. లంచాలు బాగా పట్టేవాడు. (అధికారి)
- ఆస్థులు సంపాదించటంలో వున్న ఇంట్రస్టులో సగం ఇంటిమీద వుంటే హి వుడ్ హావ్ బీట్ అ గుడ్ పర్సనాలిటీ. (మనవడు)

....

(ఈయన సాయపడ్డ మనిషి ఒక్కడూ లేనందువల్ల – ఉపన్యాసకుల జాబితాలోంచి ఆ వక్తని తొలిగిస్తున్నాం)

డబ్బు, కీర్తి, ఆస్తి – ఇవన్నీ గమ్యాలే! కాదనటం లేదు. కానీ పైన చెప్పినవి కూడా గమ్యాలేకదా! ఇన్ని గమ్యాలున్నప్పుడు మనుష్యులు మరి – కేవలం డబ్బు – కీర్తినే గమ్యాలుగా ఎందుకు నిర్ధారించుకుంటారు? అంతవరకూ ఎందుకు? మీరు మీ గమ్యాన్ని వ్రాసిన పేపరు మరొకసారి తీసుకుని చదవండి. అందులో డబ్బు, కీర్తి, ఆస్తి, అధికారం గురించిన ప్రసక్తి వుందా? ఒకవేళ వుంటే – ఎంతవరకూ వుంది? "...మా తండ్రిగారు చాలా కష్టపడి చాలా డబ్బు సంపాదించారు. ఆ విధంగా ఆయన గొప్పవారు" అని మీ కొడుకు మీ సంతాపసభలో చెప్పాలని మీరు కోరుకోవటం లేదే. అదే విధంగా సంతాప సభలో మీ స్నేహితుడు బహిరంగంగా "ఈయన అధికారంలో వుండటం కోసం చాలా చాలా (?) చేసాడు" అని మీ గురించి అనాలనుకోవటంలేదు. డబ్బు, కీర్తి, అధికారం కావాల్సిందే. కానీ అదే జీవిత గమ్యాలు కావు.

ఈ విషయాలు నేను చెప్పటం లేదు.

మీరే చెప్పారు.

కావాలంటే మీరు వ్రాసిన కాగితం చూసుకోండి.

స్మశానంలో నిలబడ్డ ఒక వ్యక్తి, పక్కనున్న వ్యక్తిని ప్రశ్నించాడట "పాపం ఆ పోయినాయన పిల్లల కోసం ఎంత వదిలి వెళ్ళాడు?"

పక్కనున్న వ్యక్తి క్లుప్తంగా సమాధానమిచ్చాడట "......... అంతా".

మరణం అనేది మనిషి జీవితానికి ఫుల్‌స్టాప్ అని, ఆ తర్వాత ఏమీ ఉండదని, కాబట్టి ప్రతి విజయమూ వేదాంతంతో మిళితం అవ్వాలని, వేద – అంతమే జీవిత గమ్యమైనప్పుడు ఇక భౌతిక విజయం ఎందుకు? అని మిమ్మల్ని నిరాశా నిస్పృహలతో కూడిన వైరాగ్యం వైపు పంపటం నా ఉద్దేశ్యం కాదు.

ఒక నిచ్చెన తీసుకోండి, దానికి ఐదు మెట్లున్నాయి. ఆ ఐదు మెట్లు ఎక్కితే విజయ శిఖరం చేరుకుంటారు. దాన్ని గోడకాన్చారు. ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కుతూ పైకి వెళ్ళారు. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ మీరు ఏ గోడకైతే ఆ నిచ్చెనని ఆన్చాలో – దానికి కాకుండా, అవతలి వైపు మరొక గోడకి ఆన్చారు. ఫలితంగా, పైకెక్కిన తర్వాత చూస్తే మీరు మరో గమ్యానికి చేరుకున్నారు. మళ్ళీ తిరిగి సరియైన గమ్యాన్ని చేరాలంటే ఈ ఐదు మెట్లు దిగాలి! నిచ్చెనని మరొకవైపుకు మార్చాలి!! మళ్ళీ తిరిగి ఐదు మెట్లు ఎక్కడం ప్రారంభించాలి!!! అలా కాకుండా గమ్యాన్ని ముందే నిర్దేశించుకుంటే ఎంత బావుంటుంది! నిరర్థకమైన విజయాల కోసం ఎంత సమయం వృథా కాకుండా వుంటుంది!!! జీవితంలో ఎంతో అభివృద్ధి సాధించిన రాజకీయ నాయకుల్ని, కళాకారుల్ని, క్రీడాకారుల్ని, వ్యాపార వేత్తల్ని – ఎవరినన్నా తీసుకోండి. వారిలో కొందరు కేవలం కీర్తి, మరింత డబ్బు సంపాదించటానికి నిరంతరం కష్ట పడుతూనే ఉంటారు. కష్టం తప్ప ఇంకేమీ వుండదు. ఒక స్థాయి వచ్చాక కేవలం కీర్తి, డబ్బు తప్ప మరింకేదీ విజయం తాలూకూ సంతృప్తిని ఇవ్వకపోతే వాళ్ళు “తప్పు గోడ”కి నిచ్చెన వేశారన్నమాట. మంచిపేరు, ఆధ్యాత్మిక చింతన, మనో ప్రశాంతత, మంచి కుటుంబ బంధమూ లేక పోయాక మొదటివి రెండూ ఎందుకు?

జీవిత కేంద్రాలు :

ప్రతి మనిషికీ జీవితంలో కొన్ని ప్రాధాన్యతలుంటాయి. దీన్నే ఇంగ్లీషులో centeredness అంటారు. ఈ జీవిత కేంద్రాలు మనిషి మనిషికీ మారుతూ ఉంటాయి. కొంతమందికి ముందే చెప్పినట్టు డబ్బు జీవిత కేంద్రమైతే మరి కొందరికి భక్తి కేంద్రమౌతుంది.

ఈ రకంగా కొన్ని ప్రాధాన్యత లేర్పరుచుకోవటంలో తప్పు లేదు గాని కేవలం ఒక విషయాన్నే తన జీవితకేంద్రంగా నిర్ణయించుకొని (ఉదాహరణకు – డబ్బు సంపాదన) మొత్తం జీవితమంతా దానికోసం తపన పడితేనే ప్రమాదం వస్తుంది.

తన కుటుంబం పట్ల, సమాజం పట్ల, తన పట్ల మనిషికి కొన్ని గమ్యాలున్నాయని, వాటిని నెరవేర్చి సంతృప్తికరంగా మరణించటమే అంతిమ గమ్యమని మనం చర్చించుకున్నాం. ఇప్పుడు వివిధ రకాలైన జీవిత కేంద్రాల్ని చర్చిద్దాం.

కుటుంబమే కేంద్రం:

వివాహానికి పూర్వం దాదాపు అందరు యువతీయువకులూ వైవాహిక జీవితం గురించి కలలు కంటూ ఉంటారు. వివాహం జరిగిన తర్వాత పుట్టబోయే పిల్లల గురించి, లేదా కొత్తగా జన్మించిన పిల్లల పెంపకం గురించి ఆలోచిస్తారు. ఆఫీసులో పనిచేస్తూ కూడా పిల్లవాడి చదువు గురించే కలత చెందుతారు. ఇవన్నీ కుటుంబకేంద్రాలు. కొంత కాలానికి వీళ్ళు (మగవాళ్ళు) ఈ కుటుంబ గమ్యం

నుంచి విడివడి వేరే గమ్యాల వైపు వెళ్ళిపోతారు. సాధారణంగా స్త్రీలు, కుటుంబాన్నే గమ్యంగా ఎంచుకొని జీవితాన్ని కొనసాగిస్తారు.

కుటుంబ ప్రాధాన్యత కలిగిన వ్యక్తులు తమ పిల్లల్ని చాలా గారాబంగా పెంచుతారు. లేదా మితిమీరిన క్రమశిక్షణతో సైనికుల్లా తయారుచేస్తారు. తమ పిల్లలు తమని అమితంగా ప్రేమించాలనే తపనతో వారడిగిందల్లా కాదనకుండా సమకూరుస్తారు. ఇటువంటి తల్లితండ్రుల జీవిత ధ్యేయం ఒక్కటే! తమ పిల్లల్ని ఏ విధంగానైనా సరే సంతోషంగా ఉంచటం!! దీని ఫలితంగా భవిష్యత్తులో పిల్లలు నాశనమైపోయే ప్రమాదం ఉన్నా సరే వారు ఆ విషయాన్ని గుర్తించరు. తాము జీవితంలో సాధించలేని దాన్ని, పిల్లల ద్వారా సాధించగలగాలనే మనస్తత్వం మరికొందరిలో ఎక్కువుంటుంది. పిల్లలకిష్టం లేకపోయినా వీణ, డాన్సు నేర్పటం, లేదా తమకి ఏ చదువైతే ఇష్టమో దాన్నే పిల్లలకిష్టం లేకపోయినా చదివించటం మొదలైనవన్నీ ఈ విభాగంలోకే వస్తాయి.

కుటుంబ ప్రాధాన్యత కల్గిన వ్యక్తులు తమ పిల్లలు తమ మీద చాలా ఆధారపడాలనుకుంటారు. వాళ్ళ దీర్ఘకాలిక అవసరాలను, ప్రణాళికలను గుర్తించకుండా కేవలం తాత్కాలిక ఎదుగుదలను మాత్రమే ఆశిస్తారు.

కుటుంబ ప్రాధాన్యత కల్గిన వ్యక్తుల వల్ల మరో ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటి వ్యక్తి, ఇంటి యజమాని (యజమానురాలు) అయితే, ఒక వయసు వచ్చిన తర్వాత పిల్లలు ఎదురు తిరగటం ప్రారంభిస్తారు. అప్పటివరకూ పేరెంట్స్ నీడలో బ్రతుకుతున్న వాళ్ళు క్రమక్రమంగా తమ అభిరుచుల్ని తాము గుర్తిస్తారు. కుటుంబ

ప్రాధాన్యతకన్నా – బయట విషయాలు వారిని ఎక్కువ ఆకర్షిస్తాయి. అప్పుడు తల్లిదండ్రులు విపరీతమైన ఆందోళనకి గురి అవటం జరుగుతుంది.

ఇటువంటి తల్లితండ్రులు తమ ఆశలకు, ఆశయాలకు ఏ మాత్రం భంగం కల్గినా తిట్టటమో, కొట్టటమో చేస్తారు. తమ అభద్రతా భావానికి నిదర్శనంగా పిల్లలపై చేయి చేసుకుంటారు. దానితో ఈ బంధాలు తెగిపోవటం ప్రారంభిస్తాయి.

డబ్బు, ఆస్తి, పని, కేంద్రాలు :

ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో చాలామంది వ్యక్తులు ప్రాముఖ్యత ఇచ్చేది ఈ కేంద్రానికే. ప్రతి వాడూ ప్రపంచం తనని గుర్తించేది కేవలం తనకున్న డబ్బు, కీర్తి, ఆస్తి చూసే అనుకోవటం వల్ల వచ్చిన చిక్కిది. నిజానికి టాటా, బిర్లాల కన్నా గాంధీనీ, రవీంద్రనాథ్ ఠాగోర్‌నీ, వినోభా భావేని ప్రపంచం ఎక్కువకాలం గుర్తుంచుకుంటుంది అనే విషయాన్ని ఈ రకం మనుష్యులు మర్చిపోతారు. భార్యాభర్తల మధ్యనయితేనేం, మానవ సంబంధాల్లో అయితేనేం డబ్బుకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఉంది అనే అసమంజసమైన అభిప్రాయం ఈ విధమైన కేంద్రానికి మనుష్యులను తీసుకు వెళ్తుంది.

పని కేంద్రంగా ఉన్న వ్యక్తులు వర్క్‌హోలిక్స్‌గా మారతారు. "తమ యజమానిని సంతృప్తి పరచటానికే జీవితం" అని మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముతారు. తాము చేస్తున్న పనినే తమకి గౌరవ సూచకంగా భావిస్తారు. నేను మనిషిని అని చెప్పటం మరిచిపోయి, నేను ప్రొఫెసర్ని, నేను డాక్టర్ని అంటూ తమని తాము సమాజంలో గుర్తించబడేలా చేసుకోవటానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత యిస్తారు. కార్లు,

ఇళ్ళు, సమాజంలో హోదా మొదలైన వాటికోసం ఈ రకమైన వ్యక్తులు జీవితాన్ని కోల్పోతారు. ఆనందమంతా వీటిలోనే ఉంది అని వీరు భావిస్తారు.

ఆనంద కేంద్రం :

ఆనందం గురించి ప్రసక్తి వచ్చింది కాబట్టి మనమిక్కడ మరొక విషయం కూడా చర్చించుకుందాం. కొంతమంది వ్యక్తులు ఆనందం కేంద్రంగా బతుకుతూ వుంటారు. పైకి చూడటానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన విన్యాసంలా కనబడుతుంది. కానీ లోతుగా ఆలోచిస్తే ఖాళీ కుండ ఎక్కువ శబ్దం చేస్తుందన్నట్టు వీరి జీవితం ఆనందమనే భ్రాంతి చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటుంది. దీనికి ముఖ్య ఉదాహరణ టెలివిజన్. గంటల తరబడి టి.వి. చూడటం వల్ల ఎంతో సంతృప్తి లభిస్తుందనుకునే చాలామంది జీవితంలో ఎంత ప్రొడక్టివ్ కాలాన్ని కోల్పోతున్నారో అర్థం చేసుకోరు. మరి కొంతమంది సినిమాలు ప్రధాన కేంద్రంగా చేసుకుంటారు. మా జీవితాల్లో అంతకన్నా వినోదం ఏముంది? అని వారు వాదిస్తారు. అదే విధంగా క్లబ్బులు, పార్టీలు, సభలు, సమావేశాలు మొదలైనవన్నీ! ఇవన్నీ మనిషి జీవితంలో భాగం అవ్వాలే తప్ప కేంద్రాలు అవకూడదు.

యువతీ యువకులు "ఫన్" అనుకుంటూ సాయంత్రం పూట తిరిగే షికార్లు – కాలక్రమేణా బోర్ కొట్టటం మనం గమనించవచ్చు. అలాగే వీరు ఒక వయసుదాటి మధ్య వయస్కులయిన తర్వాత తమకన్నా తక్కువ వయసున్న వ్యక్తులు ఈ విధంగా కాలాన్ని గడపటం చూసి, దాన్ని బాధ్యతారాహిత్యంగా విమర్శిస్తారు. ఒకప్పుడు తాము ఇలాగే చేసామన్న విషయం మర్చిపోతారు. దీనికి కారణం ఏమిటి? ఒక వయసులో "ఫన్" కొంత వయసు వచ్చాక

బాధ్యతారాహిత్యం అవుతుంది. ఎంతో సాధించవలసిన వయసులో ఆనందాన్ని అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువగా కేంద్రీకృతం చేసుకోవటమే దీనికి కారణంగా మనం భావించవచ్చు. మనలో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలు ఇటువంటి 'ఫన్ ఇంటరెస్ట్' వల్ల పైకి రాకుండా అణిచివేయబడతాయి. ఆ వయసులో మెదడు, మనసూ జ్ఞానంతో విస్తరించవలసిందిపోయి కేవలం ఆనందంకోసం అర్రులు చాస్తూ ఉంటుంది. క్రమేణా కొంత కాలానికి శూన్యత ఆవరించుకుంటుంది. అనుభవం వస్తుంది. కానీ అప్పటికే పరిస్థితి చెయ్యిదాటిపోయి వుంటుంది.

ముందే చెప్పినట్టు డబ్బు, పని, ఆనందం మొదలైనవన్నీ జీవితంలో భాగాలవ్వాలే తప్ప కేంద్రాలు కాకూడదు.

స్నేహం, శత్రుత్వం కేంద్రాలు :

"నీ జీవితంలో నీ శత్రువు గురించి నువ్వు ఎంత ఎక్కువ ఆలోచిస్తుంటే ఆ శత్రువు నిన్ను అంత ఎక్కువగా గెలిచాడన్నమాట." అని నేనే మరణమృదంగం అన్న నవలలో వ్రాసాను. ఒక ప్రమాదం గురించో, తమ శత్రువు గురించో ఎక్కువగా ఆలోచించే వాళ్ళు తమ జీవితంలో చాలా భాగాన్ని నిరర్థకంగా నాశనం చేసుకుంటున్నారన్నమాట. ఇదే స్నేహానికి కూడా వర్తిస్తుంది. 'నేను చాలా సెంటిమెంటలిస్టుని' అనుకుంటూ మొహమాటంతో స్నేహితులకు సాయపడి చేతులు కాల్చుకున్నవాళ్ళు కూడా ఈ కోవలోకే వస్తారు. అంతేకాకుండా తమ చాతకానితనానికీ, మొహమాటానికి 'స్నేహం' అనే ముసుగు వేసుకునే చాలామంది మనచుట్టూ కన్పిస్తూనే ఉంటారు. 'స్నేహం కోసం నేనేమయినా చేస్తాను' అనుకునే వ్యక్తి, తన స్నేహితులు కూడా తనకి అంతే

చెయ్యాలి అనే భ్రమలో ఉంటాడు. అవతలి వాళ్ళు ఆ పని చేయకపోయేసరికి, తను చాలా మంచివాడిననీ, వాళ్ళు దాన్ని అర్థం చేసుకోవటం లేదనీ బాధపడతాడు. ఇవ్వటమే తప్ప తీసుకోవటం చేతకాని – తన త్యాగ గుణాన్ని మాటిమాటికీ అందరిముందూ చెప్పుకుంటూ వుంటాడు. కేవలం ఆత్మ విమర్శ, ఆత్మ శోధన ఉన్నవాళ్ళు మాత్రమే స్నేహాన్ని ఏ స్థాయిలో ఉంచాలో అక్కడ ఉంచగల్గుతారు.

విడాకులు తీసుకున్న వ్యక్తుల్లో కూడా ఈ విధమైన కేంద్రాన్ని చూడొచ్చు. ఎవరినుంచైతే విడాకులు తీసుకున్నారో వాళ్ళని తమకు ప్రధాన శత్రువులుగా భావిస్తూ, వారిమీద నిందల్నీ, నెపాల్నీ వేసి, తమ గత జీవితం గురించి నిరంతరం ఆలోచిస్తూ సమయాన్ని వృథా చేసుకునే వాళ్ళు మనకు కొత్తకాదు.

యుక్తవయసు వచ్చిన పిల్లలు, తమ తల్లితండ్రులు అప్పటివరకూ తమను ఏ కట్టడిలో ఉంచారో దాన్నుంచి బయటకు రావటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఆ పెద్దల్నే తమ శత్రువులుగా పరిగణించటాన్ని కూడా మనం గమనించవచ్చు. ఇలాంటి కేంద్రంలోకి ప్రవేశించిన టీనేజర్స్ – తమ తల్లితండ్రులతో సంభాషించటం కూడా మానేసి మనసు తలుపులు మూసేసుకోవటం కూడా మనకేం కొత్త కాదు. శత్రు కేంద్రం అంటే ఇది. ఇది మనుష్యుల్లో వివిధ పరిమాణాల్లో వివిధ రకాలుగా వుంటుంది.

భక్తి కేంద్రం:

నిరంతరం పుణ్య క్షేత్రాలు దర్శించటం, దేవుడి మొక్కులు తీర్చుకోవటం కోసం నెలకి రెండుసార్లు పుట్టపర్తి నుంచి తిరుపతి వరకు రాకపోకలు

సాగించటం, గుళ్ళో కళ్యాణాలూ అర్చనలూ చేయించటం, ఇంటినిండా దేవుడి ఫోటోలు పెట్టుకొని, రకరకాల దేవుళ్ళను సంతృప్తి పరుస్తున్నామనుకోవటం, వారానికి నాలుగయిదు రోజులు ఉపవాసాలుండటం భక్తి కేంద్ర లక్షణం.

దేవుడి మీద భక్తితో బ్రతకటం వేరు. భక్తినే జీవితం చేసుకోవటం వేరు. వారంలో ఆర్రోజులు ఆబగా మాంసం, చేపలు తిని, ఒకరోజు దేవుడికోసం మాంసాహారాన్ని ముట్టకుండా ఉండటం అనేది తర్కరహితం. ఇలా చేసేవారి వాదన ఒకటే. కనీసం ఒకరోజైనా దాన్ని మానేయటం ఒక తృప్తి అంటారు వారు. ఇది భక్తి కేంద్రానికి మరికొన్ని మార్కులు వేసే మూర్ఖత్వం. జీవహింస పాపమన్న థియరీని నిజంగా నమ్మితే, ఆ శనివారం ఒకరోజుని క్రమక్రమంగా వారం వరకూ పెంచి, పూర్తి శాకాహారులవటం ఉత్తమమైన పద్ధతి. మాంసాహారం మర్డరే అనుకుంటే వారంలో ఒక రోజు మర్డరు చేయకపోవటం ఎలాంటి తృప్తి?

స్వార్థ కేంద్రం:

ప్రతి మనిషికీ ఎంతో కొంత స్వార్థం ఉంటుంది. ఆ మాటకొస్తే ప్రేమించటం, త్యాగించటం కూడా ఒక రకంగా మనిషి అహాన్ని సంతృప్తిపరిచే గుణాలే. ప్రతి మనిషీ భద్రత, నిర్ణయాధికారం, జ్ఞానం, సామర్థ్యం అనే నాలుగు గుణాలతో బ్రతకాలని మనం ఈ అధ్యాయం మొదట్లో అనుకున్నాం. స్వార్థం ఎక్కువయ్యే కొద్దీ మనిషికి తన భద్రత మీదా, చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళ మీదా నమ్మకం తగ్గిపోతుంది. అతడి నిర్ణయాధికారమంతా తప్పుదారిలో నడుస్తుంది. స్వార్థం పెరిగేకొద్దీ జ్ఞానం నశిస్తుంది. అలాగే ఆ వ్యక్తికున్న సామర్థ్యమంతా కేవలం అతడి స్వార్థాన్ని ఇతరుల ఎదుట కప్పి పుచ్చుకోవటానికే సరిపోతుంది.

ఈ విధంగా భద్రత, నిర్ణయాధికారం, జ్ఞానం, సామర్థ్యం అనే నాలుగు ముఖ్య గుణాలు స్వార్థ పూరితమైన వ్యక్తిలో క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతాయి. తీసుకోవడమే గాని ఇవ్వడం తెలియని ఈ స్థితిని ఇటీవల కాలంలో చాలా మంది మనుషుల్లో మనం చూడవచ్చు.

* * *

పైన చెప్పిన వివిధ కేంద్రాలు మనచుట్టూ ఉన్న మనుషుల్లో మనకి కనబడుతూనే ఉంటాయి. అయితే ఒక్కొక్క కేంద్రం ఒక్కొక్కరిలో ప్రస్ఫుటంగా ఉంటుంది. మిగతా కేంద్రాల ప్రభావం కాస్త తక్కువగా ఉంటుంది. కొందరిలో ప్రస్ఫుటంగా కనపడే కొన్ని కేంద్రాలు మనకి నవ్వు తెప్పించవచ్చు లేదా అవతలవారి పట్ల తేలిక భావాన్ని కాని, ద్వేషాన్ని గాని కలిగించవచ్చు. ఇక్కడ అది ముఖ్యం కాదు. మనలో ఏ కేంద్రపు ప్రభావం ఎక్కువవుతూందో మనం ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ వుండాలి. అదీ ముఖ్యం! మనలో చాలామంది అలా చేయకుండా అవతలివారిని విమర్శిస్తూ ఉంటాం. ప్రతి వ్యక్తీ తనలో వున్న కేంద్రం ఏదో తెలుసుకుని దాని మంచి చెడ్డలు బేరీజు వేసుకొని, తార్కికంగా ఆలోచించి దాని ప్రభావం నుంచి బయటపడి గుణ కేంద్రం వైపు వెళ్ళటం నేర్చుకోవాలి.

ఈ 'గుణ' కేంద్రాన్నే నైతిక కేంద్రం, తర్క కేంద్రం, ఆత్మానంద కేంద్రం, లేదా ముక్తసరిగా 'స్వీయకేంద్రం' అని కూడా పిలుచుకోవచ్చు. అయితే స్వీయ కేంద్రం అంటే ఏమిటి? స్వార్థపూరిత కేంద్రానికి స్వీయ కేంద్రానికి వున్న తేడా ఏమిటి?

స్వీయ కేంద్రం:

దీని గురించి చాలామంది ఋషులు, మునులు, ఎందరో కవులు ఇంతకు ముందే వివరించారు. స్వార్థం తృప్తినిస్తుంది. ఎవరు కాదనటం లేదు కాని ఆ తృప్తి అలౌకికమైన ఆత్మానందం కాదు. ఇతరులను హింసించటంవల్లో, ఇతరులకు నష్టం చేయటం వల్లో, లేదా పూర్తిగా ప్రపంచాన్ని విస్మరించి కేవలం డబ్బు, కీర్తి సంపాదనలో పడిపోవడం వల్లో, తృప్తి వస్తూ వుండవచ్చుగాక, అది ఆత్మానందం ఎలా అవుతుంది? ఆత్మానందం కేవలం స్వీయ కేంద్రం వల్లే వస్తుంది. అన్యాయంగా ఒక రూపాయి సంపాదించటం కన్నా, న్యాయంగా సంపాదించిన రూపాయిలో ఇతరులకు పది పైసలు ఇవ్వటం ఎక్కువ ఆనందం అని భావించిన వ్యక్తి, ఒక స్వార్థ పూరిత వ్యక్తి కన్నా ఎక్కువ ఆనందంగా ఉంటాడు అనేది ఎవరూ కాదనలేని నిజం. ఒక రూపాయిని మోసంచేసి సంపాదించటంలో ఉన్న ఆత్మవంచన, ఎవరి కన్నా పట్టుబడుతానేమోననే భయం, ఆ రూపాయి దాచుకోవటంలో ఉండే భద్రతారాహిత్యం, రూపాయి ఎలా సంపాదించాలి అన్న నిర్ణయాధికారం – ఇవ్వన్ని మనిషిని ఆనందంగా వుంచలేవు. ***నిరర్థక తృప్తికి, ఆత్మానందానికి అదే తేడా***. స్వీయ కేంద్రం చెప్పేది కూడా అదే.

స్వీయ కేంద్రం ప్రధానంగా ఉన్న మనిషి నైతిక గుణ ప్రాధాన్యత కలిగి ఉంటాడు. మిగతా కేంద్రాలలో మనుషుల భద్రతంతా 'ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారు? తనకిందులో ఎంత లాభం వస్తుంది' మొదలైన ఆలోచనల మీద నడిస్తే, 'స్వీయకేంద్రంలో మనిషి తాలూకు భద్రత – అతడు నమ్మిన నైతిక విలువల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇతరుల కోసం తన విలువల్ని అతడు

మార్చుకోడు. గాంధీ, మార్టిన్ లూథర్ కింగ్‌లను గమనించి చూడండి. ఎంత కష్టం వచ్చినా సరే, వీరు భద్రత కోసం తమ విలువల్ని బలి చేయలేదు. స్వీయ కేంద్రంలో మొట్టమొదటి పాయింట్ ఇది. ఒక మనిషి ఎప్పుడైతే విలువల్ని నమ్మాడో ఆ విలువలు అతడికి ప్రాణస్నేహితుల్లా పక్కన నిలబడి, కావలసిన మానసిక ధైర్యానిస్తాయి. డబ్బు, కీర్తి, బంధువులు, స్నేహితులు అందరూ పోవచ్చుగాని విలువలు మాత్రం, వాటిని నమ్మినంతసేపు అంటిపెట్టుకునే ఉంటాయి. ఇటువంటి వ్యక్తుల నిర్ణయాధికారం కూడా చాలా గొప్పగా వుంటుంది. బంధు ప్రీతి, ఆశ్రిత జన పక్షపాతం మొదలైనవి ఉండవు. పదిమందిలో మెప్పు పొందాలని వీరు నిర్ణయాలు తీసుకోరు. స్వీయ కేంద్రం గమ్యంగా వున్న మనుషులు తమ నిర్ణయాధికారం మీద ఎంతో పట్టుకలిగి ఉంటారు. అందువల్ల వీరికి క్రమక్రమంగా జ్ఞానం పెరిగి చివరికి ఆత్మానందులవుతారు. ఇటువంటి వ్యక్తులకి సహజంగానే తమ అంతర్గత శక్తుల్ని, గొప్ప గుణాలని ఊహించుకోరు.

స్వీయకేంద్రంలో వున్న ఒక వ్యక్తి ఒక విషయంలో ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నాడనుకుందాం. మిగతా కేంద్రాలలో ఏదో ఒక దాంట్లో ఉన్న మరో వ్యక్తి అదే నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు. స్వీయ కేంద్రంలో అతడిది కూడా అదే నిర్ణయం కావచ్చు. కాని రెండింటికి తేడా ఉంటుంది. ఈ ఉదాహరణ గమనించండి.

*　　　　　　*　　　　　　*

ఆ రోజు సాయంత్రం ఒక స్వామీజీ ఉపన్యాసానికి వెళ్దామని మీరు మీ శ్రీమతికి చెప్పారు. ఆఫీసులో యజమాని, ఎంత రాత్రి అయినా సరే పూర్తి చేసి

వెళ్ళమని ఒక పని, ఇచ్చాడు. ఇది మీరు ఊహించలేదు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో మీరేం చేస్తారు?

మీరు ***కుటుంబ కేంద్రం*** ప్రాధాన్యతగా గల వ్యక్తే అయితే మీ యజమానితో, ఇంట్లో చాలా అర్జంటు పనుందని (లేదా ఎవరికో సీరియస్‌గా వుందని) చెప్పి ఆ పని తప్పించుకో చూస్తారు. లేదా భార్య ఏమనుకుంటుందో అని దిగులుతో తప్పనిసరిగా ఆ పని పూర్తిచేస్తారు. పని చేస్తున్నంత సేపూ భార్యకి ఎలా క్షమాపణ చెప్పాలా అని ఆలోచిస్తారు. లేదా ఎవరికైనా స్నేహితులకి ఈ పని అప్పచెప్పి ఇంటికి వెళ్ళి పోవాలన్నంత అతృతతో ఉంటారు. ఇంకా దారుణంగా – కరెంటు పోయిందనో, ఫ్యూజు తీసేసో, ఆ విధంగా మరుసటి రోజు యజమానికి చెప్పాలని కూడా మీ ఆలోచన సాగవచ్చు. పని చేస్తున్నంత సేపు ధ్యాసంతా ఇంటి మీదే ఉంటుంది. కుటుంబం కేంద్రం అవ్వటం అంటే ఇదే.

డబ్బు కేంద్రంగా గల వ్యక్తులు మరో రకంగా ఆలోచిస్తారు. ఈ పని చేసి యజమానిని ఒప్పించటం వల్ల ఎంత త్వరలో ప్రమోషన్ వస్తుంది లేదా ఎంత ఓవర్ టైం లభిస్తుంది అని వీళ్ళ ఆలోచనలు సాగుతాయి.

ఆస్తి ప్రాధాన్యత గల వ్యక్తి ఆ విధంగా వచ్చిన డబ్బుతో వెంటనే ఏది కొనవచ్చు అని ఆలోచిస్తాడు. ఇప్పుడు రాబోతున్న డబ్బు బ్యాంకులో వేస్తే అది ఎంత వడ్డి సమకూరుస్తుంది అన్నంత దాకా కూడా ఆ ఆలోచనలు వెళ్ళవచ్చు.

పని కేంద్రంగా గల వ్యక్తైతే ఈ అవకాశాన్ని మహద్భాగ్యంగా స్వీకరిస్తాడు. ఆకలేసిన వ్యక్తికి పంచభక్ష్య పరమాన్నం లభించినట్టు వుంటుంది. రాత్రి పన్నెండు గంటలకు అయిపోవలసిన పనిని మరింత శ్రద్ధతో, మరింత అందంగా చేస్తూ ఏ

రెండింటికో ఇంటికి వెళ్తాడు. మరుసటి రోజు తన యజమాని తనను మెచ్చుకోబోయే విధానం తలచుకుంటూ భార్య కోపాన్ని కూడా గుర్తించడు.

ఆనంద ప్రాధాన్యత గాని, ***స్నేహప్రాధాన్యత*** గాని కేంద్రంగా ఉన్నవాళ్ళు అయితే ఏదో విధంగా ఆ పని నుంచి బయటపడి, భజన దగ్గిర కలిసే తోటి స్నేహితుల్ని కలుసుకోవటం కోసం వెళ్తారు. నిజానికి తన భార్యకి అటువంటి భజనల మీద ఉత్సాహం లేకపోయినా, అతడు ఆమెకంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడు. ఆఫీసులో పని ఉంది కాబట్టి "స్వామి ఉపన్యాసం మరుసటి రోజు వినవచ్చుగదా" అని భార్య అన్నా కూడా ఒప్పుకోడు. భజనల దగ్గిర కనపడే స్నేహితులే అతడికి ముఖ్యం. లేదా, భార్యని భజన్లకి తీసుకెళ్ళకుండా, ఆఫీసులో పని వంక చెప్పి, పేకాట స్నేహితుల దగ్గిరికి వెళ్తాడు. ఆఫీసర్‌కి భజన వంక చెప్తాడు. ఎలాగైతేనేం తనకో మంచి 'సాకు' దొరికినందుకు సంతోషిస్తాడు.

భక్తి కేంద్రంగా ఉన్న మనిషి, యజమాని చెప్పిన పని తప్పనిసరి అయి, స్వామి ఉపన్యాసానికి, భజనకి వెళ్ళలేని పక్షంలో ఆ పని చేస్తున్నంతసేపు భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తూనే ఉంటాడు. జరిగిన తప్పుకి ప్రాయశ్చిత్తంగా తిరుపతి వస్తానని అతడు మొక్కుకున్నా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. ఆ భక్తి చింతనతో పనిలో మరిన్ని తప్పులు చెయ్యొచ్చు కూడా. పని చేస్తున్నంతసేపు దేవుణ్ణి ప్రార్థించటం మాత్రం ఖాయం.

శత్రు ప్రాధాన్యత వున్న వ్యక్తి అయితే ఆ పని యజమాని తనకప్పగించినందుకు అదే ఆఫీసులో పని చేస్తున్న మిగతా అందరికన్నా తాను ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నట్లు భావిస్తాడు. రాబోయే ప్రమోషన్ కోసం తనతో

పోటీపడుతున్న సాటి వ్యక్తిని తలుచుకుంటూ మనసులో ఆనందపడుతూ పనిచేస్తాడు. పని చేస్తున్నంత సేపు మరుసటిరోజు ఈ విషయం తనతోటి పోటీదారికి తెలిసి అతడు ఎంతగా ఫీలవుతాడో ఊహించుకుంటూ సంబరపడతాడు. ఆలోచనలు పనిమీద కన్నా తన శత్రువు(?) మీదే ఎక్కువుంటాయి. ఆ విధంగా చేయటం వల్ల పనిలో తప్పులు దొర్లినా సరే!

స్వార్థం కేంద్రంగా ఉన్న వ్యక్తి అయితే అటు భార్య గురించి, ఇటు స్వామి గురించి, మరో వైపు యజమాని గురించి, చేస్తున్న పని గురించి పట్టించుకోకుండా తనకి ఏది లాభిస్తుందో అది మాత్రమే చేస్తాడు. అతడికి ఆఫీసుకాని, ఆ పని చేయకపోవటం వల్ల యజమానికి వచ్చే నష్టం కాని, భార్య మనస్సుగాని, స్వామీజీ ఉపన్యాసం వినటంగాని ముఖ్యంకావు. తనకి ఏది ఇష్టమో అది మాత్రమే అతడికి ముఖ్యం.

మీకు అనుమానం రావొచ్చు. ఎవరు చేసినా అదేకదా అని! నిజమే. కానీ అక్కడ కేంద్రాల ప్రభావం వుంది. కేంద్రమే అతణ్ణి శాసిస్తోంది. **స్వార్థపూరిత కేంద్రం** తాలూకూ మనిషి – తనకేది తాత్కాలిక లాభమో అది చేస్తాడు. ఇంకేదీ పట్టించుకోడు.

మన స్వీయ కేంద్రం ప్రాధాన్యత గల వ్యక్తి ఏం చేస్తాడు?

అతడూ తన కిష్టమైనదే చేస్తాడు. కాని స్వార్థ కేంద్రానికి స్వీయ కేంద్రానికి ఉన్న తేడా గమనించండి. నిజానికి ఇక్కడ ఉన్నవి రెండో మూడో మార్గాలు అంతే.

1. స్వామీజీ ఉపన్యాసం వినటం మానేసి ఆఫీసులో పనిచేయటం.

2. ఆఫీసుపని మానేసి స్వామీజీ ఉపన్యాసం వినటం.

3. స్వామీజీ ఉపన్యాసానికి వెళ్ళి అది పూర్తయిన తరువాత ఆఫీసుకు వచ్చి దాన్ని పూర్తి చేయటం.

మనిషి ఏ కేంద్ర ప్రాధాన్యత కలిగి ఉన్నా ఈ మూడిటిలో దేన్నో ఒకదాన్ని చేయాలి. లేదా రెండు పనులూ మానేయాలి.

విలువలు కేంద్రంగా వున్న మనిషి అన్నిటి కన్నా ఏది ఉత్తమమైనది అని ఆలోచిస్తాడు. ఇలా ఆలోచించేటప్పుడు ఏ **కేంద్రానికీ** ప్రాధాన్యత ఇవ్వడు. చివరికి తన స్వార్థానికి కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వడు. అతడు ఎంచుకున్న నిర్ణయం దాదాపు అన్ని కేంద్రాల్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. తను చేసిన పనివల్ల ఆఫీసుకి కలిగే లాభం, ఉపన్యాసం వినటం వల్ల తనకీ, తన భార్యకి కలిగే ఆనందం మొదలైనవన్నీ త్రాసులో తూకం వేసినట్లు సరిచూసుకుంటాడు. పని చేయవలసి వస్తే ఏకాగ్రతతో పనిచేస్తాడు. లేదా స్వామీజీ ఉపన్యాసం శ్రద్ధగా వింటాడు. తన పోటిదారియైన మరో వ్యక్తి సాయం తీసుకుంటే ఆఫీసుపని తొందరగా పూర్తవుతుంది అనుకుంటే దాన్ని చేయటానికి కూడా అతడు వెనుదీయడు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే పోటీదారుడిని ప్రేరణ (Inspiration) గా తీసుకుంటాడే తప్ప, గమ్యం (ego satisfaction) గా తీసుకోడు. యజమాని మెచ్చుకోవటం వల్ల వచ్చే లాభాలు ఏమిటీ అని నిష్పాక్షికంగా ఆలోచించగలుగుతాడు. ఒకవేళ ఆ పని చేయలేకపోతే ఆఫీసర్‌కి ఎలా నచ్చచెప్పాలా అని ఆలోచిస్తాడే తప్ప ఆఫీసర్‌కి కోపం వస్తే ఏం జరుగుతుంది అన్న విషయాన్ని భూతద్దంలో చూసుకొని అనవసరంగా భయపడడు. తన ఎమోషన్‌కి కాకుండా తర్కానికి విలువనిస్తాడు. కరెంట్ పోయిందని సాకులు చెప్పడు. ఫ్యూజ్ కాల్చెయ్యాలని ఆలోచించడు.

అతడి మార్గాన్నే మీరూ అనుసరించారనుకోండి!

ఇందులో ఎన్ని పాయింట్లు ఉన్నాయో గమనించండి. 'ఇతరులు ఏమనుకుంటారు' అని కాకుండా నిర్ణయాధికారం మీరే తీసుకున్నారు. అందువల్ల ఏది ఉత్తమమైన మార్గమో మీకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఒక స్వామీజీ కాని, ఒక యజమానిగాని, చివరికి భార్యగాని ఈ నిర్ణయాన్ని మీ మీద ఆపాదించలేదు! అంతేకాదు. మీరు తీసుకున్న నిర్ణయం వల్ల **దీర్ఘకాలిక లాభం** ఏమిటో మీకు స్పష్టంగా తెలుసు!! భార్యకు ఇచ్చిన వాగ్దానం నిలబెట్టుకోకపోవడం వల్ల వచ్చే నష్టాన్ని, ఆమె దగ్గిర ఎలా భర్తీ చేసుకోవాలో కూడా ముందే ఆలోచించి ఉంచుకోగలిగారు. అదేవిధంగా స్వామీజీ ఉపన్యాస సారాంశాన్ని తిరిగి ఏ విధంగా పొందవచ్చో కూడా మీరు తెలుసుకోగలిగి ఉన్నారు. ఒకవేళ పనంటూ చేస్తే దాన్ని ఎంత చిత్తశుద్ధితో చేయాలో మీకు స్పష్టంగా తెలుసు. అలా చేస్తున్నంత సేపూ మిస్సైపోయిన స్వామీజీ ఉపన్యాసం మీ ఆలోచనా పరిధిలోకి రాలేదు. మీకు రాబోయే ప్రమోషన్ గురించి సంబరపడుతూ మీరు చేస్తున్న పనిలో తప్పులు జరగలేదు. మీకు దృఢమైన నిర్ణయాధికారం ఉండబట్టి అటు భార్యని లేదా ఇటు యజమానిని సరియైన మార్గంలో, సరియైన భాషతో మీరు కన్విన్స్ చేయగలిగారు. అన్నిటి కన్నా ముఖ్యంగా మీరు తీసుకున్న నిర్ణయం వల్ల తిరిగి చింతించవలసిన అవసరం మీకు ఏర్పడలేదు. దురదృష్టవశాత్తు అలాంటి పరిణామం ఏర్పడినా అది కేవలం దురదృష్టమే తప్ప, మీ నిర్ణయంలో తప్పు లేదని మీకు మనసా వాచా కర్మణా తెలుసు. అందుకే స్వీయ కేంద్రం ప్రాధాన్యత కలిగిన వ్యక్తి తన

నిర్ణయాధికారం మీద, జ్ఞానం పట్ల, సామర్థ్యం మీద, భద్రత మీద, దృఢమైన పట్టు కలిగి ఉంటాడు.

వ్యక్తిత్వానికి ఇవి నాలుగూ నాలుగు స్తంభాలు.

3. వ్యూహం

ఏ పని చేయాలన్నా మనిషికి రెండురకాల సామర్థ్యాలు ఉండాలి.

ఒకటి: చేయవలసిన పనిని మనసులో ముద్రించుకోవటం. అలా రచించుకున్న తరువాత దానికి కావలసిన వనరులు సమీకరించుకోవటం, లాభనష్టాలు బేరీజు వేసుకోవటం, ఎక్కడ ప్రారంభించి ఎక్కడ ముగించాలి అన్నది స్పష్టంగా తెలుసుకోగలగటం – ఇదంతా ఒక విభాగం.

రెండు: పనిలో దిగిన తరువాత దానిని సమర్థతతో పూర్తి చేయటం.

మొదటిది నాయకత్వ లక్షణం. రెండవది కార్మిక లక్షణం. ప్రతి మనిషీ తప్పని సరిగా ఈ రెండు లక్షణాల్ని కలిగి ఉండాలి. మనం ఈ అధ్యాయంలో మొదటి లక్షణాల గురించి కూలంకషంగా చర్చిద్దాం. అదే "వ్యూహం".

తన సిద్ధాంతం మీద నమ్మకం వున్నవాడు గొప్పవాడు. తన సిద్ధాంతం కన్నా మరో గొప్ప సిద్ధాంతం ఉందా అని విశ్లేషించుకుంటూ ఉండేవాడు ఇంకా గొప్పవాడు. ఇలాంటి నిరంతర విశ్లేషణ రెండు మెదళ్ళని సమతూకంలో వుంచుతుంది. తను నమ్మిందే నిజమన్న భ్రమలో దాన్నే ఆచరిస్తూ పోతే ఒక్కొక్కసారి తిరిగి వెనక్కిరానంత దూరం వెళ్ళిపోవచ్చు. అప్పుడు మొత్తం వ్యూహం పాడవుతుంది. అందుకని మంచి వ్యూహానికి నిరంతర విశ్లేషణ చాలా అవసరం.

ఒక మంచి రచయితను తీసుకుందాం. అతను రచన చేస్తున్నప్పుడు – తరువాత జరుగబోయే సంఘటనలన్నీ లీలగా అతనికి తెలుస్తూనే ఉంటాయి. వ్రాస్తున్న విషయం అతని మనోఫలకం మీద పూర్తిగా చిత్రీకరించబడి ఉంటుంది. పాత్రల మనోభావాల్ని అతడు ఫీలవుతూ వుంటాడు. కథతో పాటు వివిధ ప్రదేశాలు తిరుగుతాడు. చూస్తాడు, వ్రాస్తాడు, అనుభవిస్తాడు. ఒక అక్షరం అతడి మనసులోంచి చేతి ద్వారా కాగితం మీదకి జారేలోపులోనే ఇదంతా జరిగిపోతూ వుంటుంది. సమన్వయం అంటే అది. ఈ లక్షణాన్ని కేవలం రచయితలోనే కాకుండా క్రీడాకారుల్లోను, కళాకరుల్లోను లబ్ద ప్రతిష్ఠులైన రాజకీయ నాయకుల్లోను..... ఇలా ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించిన ప్రతీ వ్యక్తిలోనూ చూడవచ్చు. అదే స్థిత ప్రజ్ఞత అంటే.

స్థిత ప్రజ్ఞతకు కావలసిన మొట్టమొదటి లక్షణం వ్యూహ నిర్మాణం. సరియైన వ్యూహాన్ని నిర్మించుకున్న వ్యక్తి, రాబోయే కష్టాల్ని ముందే పసికట్టటం వల్ల అతనికి అనవసరమైన ఆవేశం ఉండదు. కేవలం ప్రణాళిక (వ్యూహం) మాత్రమే వుంటుంది. ప్రతీ వ్యక్తీ ఒక తండ్రిగా, కొడుగ్గా, స్నేహితుడిగా, ఆఫీసులో పనిచేసే వ్యక్తిగా, భక్తుడిగా, ధన సంపాదనా పరుడిగా, ఎన్నో వ్యూహాల్ని నిరంతరం నిర్మించుకోవలసి ఉంటుంది. బటన్స్ నొక్కుతుంటే కంప్యూటర్‌లో రకరకాల చిత్రాలు మారినట్లు మెదడులో ఈ చిత్రాలన్నీ క్షణక్షణం మారిపోతూ ఉంటాయి. ఆఫీసులో ఉన్నప్పుడు పని గురించి ఆలోచించిన వ్యక్తి, స్కూటర్ దగ్గరకు రాగానే కిక్ కొట్టటం గురించి, గేర్లు మార్చటం గురించి ఆలోచిస్తాడు. ట్రాఫిక్‌లో ఎడమవైపు ప్రయాణించాలి అని మెదడు యొక్క ఎడమ భాగం

చెప్తుంది. కుడిభాగం ఇంటికి దారి చెప్తుంది. అంతేకాక ఇంకేదో ఆలోచిస్తూ వుంటుంది. రెండింటి మధ్య సమన్వయ లోపం జరిగినప్పుడు యాక్సిడెంట్ అవుతుంది. అందుకే చాలామంది ప్రమాదం జరగగానే తాము పరాగ్గా వున్నట్లు గ్రహిస్తారు. పరాగ్గా ఉండటమంటే రెండు మెదళ్ళ మధ్య సరియైన సంధానం కుదరకపోవటమే.

4. విజయం

ఒక రాత్రి పదింటికి ఒక చిన్న పాప తన తండ్రి గదిలోకి ప్రవేశించింది. తన పనిలో నిమగ్నమై వున్న అతడు తలెత్తకుండా ఏవో టిక్కులు పెట్టుకుంటున్నాడు. ఎదుటిబల్ల నిండా రకరకాల కాగితాలు, ఫైల్స్, పుస్తకాలు ఉన్నాయి. కూతురు రాకని అతడు గమనించలేదు. కొంచెం సేపాగి ఆ పాప తండ్రిని "ఏం చేస్తున్నావు డాడీ?" అని అడిగింది.

అతడు తలెత్తకుండా "రేపటి ప్రోగ్రామ్స్ చూసుకుంటున్నానమ్మా" అన్నాడు.

ఆ పాప "ప్రోగ్రామ్స్ అంటే" అని మళ్ళీ అడిగింది.

అతడు నవ్వి "ప్రోగ్రామ్స్ అంటే రేపు చేయవలసిన ముఖ్యమైన పనులు, కలుసుకోవలసిన ముఖ్యమైన వ్యక్తులు, ముఖ్యమైన విషయాలు, ఫోన్ కాల్స్ .... ఆ లిస్ట్ చూసుకుంటున్నాను." అన్నాడు.

ఆ పాప ఒక క్షణం ఆగి, నెమ్మదిగా అడిగింది. "ఆ లిస్ట్‌లో నేనూ ఉన్నానా డాడీ?"

* * *

విజయం అంటే ఏమిటో "విజయానికి ఐదు మెట్లు" పుస్తకంలో మనం కూలంకషంగా చర్చించాం. విజయం అంటే సంతృప్తి అని, విజయం అంటే ఇతరులను చూసి ఈర్ష్య పడకపోయే స్థితికి చేరుకోవటం అని – ఇలా రకరకాల విశ్లేషణలు చేసుకున్నాం. అయితే ***భాగస్వామ్య విజయం***లో దీని అర్థం మరొక రకంగా ఉంటుంది. కుటుంబంలో సభ్యుల మధ్య ప్రేమాభిమానాలు గాఢంగా అల్లుకోవటం కన్నా గొప్ప విజయం భాగస్వామ్యంలో ఏముంటుంది? మనం క్రితం అధ్యాయంలో చర్చించినట్టు "నేను" నుంచి ప్రారంభమై "నువ్వు"తో మిళితమై, "మనిద్దరం"గా పరిణతి చెంది చివరికి "మనందరం"తో పూర్తయ్యే ఈ పరిణామ క్రమంలో విజయం అనేది ముఖ్యంగా కమ్యూనికేషన్ వల్ల, మంచి సంబంధాల వల్ల, గమ్యాన్ని కరెక్టుగా తెలుసుకోవటం వల్ల వస్తుంది.

కమ్యూనికేషన్ అంటే ఏమిటి?

నేనేమిటో నీకు చెప్పటం. నువ్వేమిటో నేను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయటం. నేను నిన్ను అర్థం చేసుకునే విధానంలో ఏదైనా తప్పుందా అని నేను ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవటం. నేను చెప్పేది నీకర్థం కాకపోతే అర్థమయ్యేలాగ చెప్పటం. మన ఇద్దరం ఒకళ్ళనొకళ్ళు కరెక్టుగా అర్థం చేసుకోవటానికి నేనేం చెయ్యాలి అని ఆలోచించటం. నువ్వేదో చేస్తావని నేనాలోచించకుండా నేనేం చేయాలి అని నిరంతరం ఆలోచించటం......

ఇదే కమ్యూనికేషన్

ఒక పెద్ద కంపెనీ మేనేజింగ్ డైరెక్టరు తన కూతుర్ని ఆ రోజు సాయంత్రం డిన్నరుకి తీసుకు వెళ్తానన్నాడు. అదేరోజు ఆ కంపెనీ తాలూకు ఒక డైరెక్టరు

అతణ్ణి పార్టీకి పిలిచాడు. చాలా సాధారణమైన పార్టీ అది. పెద్దగా ప్రాముఖ్యత లేదు. అదీగాక ముందు చేసిన వాగ్దానం కూతురికి! ఆ తర్వాత ఆహ్వానించింది మరొక వ్యక్తి!! కానీ ఆ వ్యక్తి తాలూకు ప్రాపకం సంపాదించటానికో లేక – కూతురితో డిన్నర్ కన్నా పె.....ద్ద....వా.....ళ్ళ పార్టీలో వుండే 'మజా'కో, ఇంటికి ఫోన్ చేసి కూతురుతో ప్రోగ్రాం వాయిదా వేసానని చెప్పారనుకోండి. దీనివల్ల దీర్ఘకాల ప్రణాళికలో అతడు కొంత నష్టపోయాడు. 'తను అలా నష్టపోయాను అన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవటమే' భాగస్వామ్య విజయం.

ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి మీకు ఫోన్ చేసి "సారీ, ఈ మధ్య నేను బిజీగా, ఉండటంవల్ల నీతో మాట్లాడలేకపోయాను" అనో లేదా, "మొన్న వస్తానని చెప్పిరాలేక పోయాను కదూ. నిన్న ఫోన్ చేద్దామనుకుని, బిజీగా వుండి చేయలేకపోయాను" అనో అంటే అతను చెప్పింది పూర్తిగా తప్పు!!! నిజానికి అతడు బిజీ కాదు. ***అతడి యొక్క ప్రాముఖ్యత మీ నుంచి మరొక విషయానికి బదిలీ అయింది. అంతే.***

*　　　　*　　　　*

ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత మీరు మీ దగ్గిర స్నేహితుల్ని పదిమందిని ప్రశ్నించి చూడండి. 'మీ జీవితంలో మీకు ముఖ్యమైనది, ఆనందమిచ్చేది ఏమిట'ని. వాళ్ళందరూ చెప్పేదొకటే సమాధానం. "నేనూ, నా కుటుంబం, నా వాళ్ళు ఆనందంగా ఉంటే అంతే చాలు" అంటారు. ఆ తర్వాత రెండో ప్రశ్న వేయండి. 'మీకు ఇంత ఆనందమిచ్చే విషయం కోసం ఎంత సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నారు?' అని.

వాళ్ళొక క్షణం మీ వైపు తెల్లబోయిన మొహంతో చూస్తారు. ఆ తరువాత వాళ్ళు తమలో తామే ఆలోచించుకుంటారు. మీ ప్రశ్న తాలూకు నిజాయితీ వాళ్ళకర్థం అవుతుంది. “ఎలాగూ నా కుటుంబం నాకుంది. నా వాళ్ళందరూ నా కోసం ఎలాగూ ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. కాబట్టి దాన్ని రెండో గడిలోకి తోసేస్తాను. అంతకన్నా ముఖ్యమైన విషయాలు నాకు చాలా వున్నాయి. నా వ్యాపారం, నా స్నేహితులు, నా వ్యక్తిగత అలవాట్లు, నా అభిరుచులు, ఇవన్నీ ప్రస్తుతం నేను ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్న విషయాలు” అని వాళ్ళు నిజాయితీగా ఒప్పుకుంటారు. మన అంతర్గత ఆలోచనలు వేరు. మన ఇష్టాలు వేరు. మనం ఆచరిస్తున్న విధానాలు వేరు. ఎంత ట్రాజెడీ.

చాలామంది పనిని ఒక వత్తిడిగా గుర్తిస్తారు. పనివత్తిడి వల్ల స్నేహితుల్ని కలుసుకోలేకపోయామంటారు. లేదా కుటుంబ సభ్యుల్ని కలుసుకోలేక పోయామంటారు. పని – తమ శరీరంలో శక్తిని కాల్చేస్తుందంటారు. అలా అని, ఒక వ్యక్తిని పనిలేకుండా, వారం రోజులుంచితే పిచ్చెక్కిపోతాడు. కాబట్టి “పని” ఒక టానిక్ లాంటిది.... పనినీ, ఆనందాన్నీ సరిగ్గా బ్యాలెన్స్ చేయగలిగితే, ఎంత పని చేసినా శక్తి ఇంకా మిగిలి వుంటుంది.

* * *

గెలుపుకి అయిదు మెట్లు :

జీవితంలో శాశ్వత విజయానికి కావలసిన అయిదు మెట్లు.

1. అంకితభావం

2. స్థితప్రజ్ఞత

3. సమయపాలన

4. సామాజికసంబంధం

5. జ్ఞానానికి సంబంధించిన తర్కం

చాలా చిన్న చిన్న పనుల్లో కూడా పై అయిదు లక్షణాలూ కావాలి. ఇవన్నీ తెలిసినట్టే వుంటాయి. కానీ ఆచరణలో ఎంతవరకూ పెడుతున్నామన్నదే సమస్య.

1. అంకితభావం: ఆఫీసుకి ప్రొద్దున్నే వెళ్ళాలంటే బోరు, పని మానేసి కబుర్లతో క్యాంటిన్ దగ్గిర గంటల కొద్దీ గడపటం, ఏదో తప్పదు కాబట్టి అన్నట్టు పని చేయటం, అంత ఇష్టం లేని పని బలవంతంగా చేయవలసి వచ్చినా జీవితాంతం ఆ పనే చేస్తూ, మరో 'ఇష్టమైన' పనిని వెతుక్కో(లే)క పోవటం – అంకితభావలేమికి గుర్తులు.

అంకితభావంలోనే ఆనందం వుంటుంది.

ఒక మృదంగ విద్వాంసుడు, ఒక చిత్రకారుడు, ఒక డాన్సర్ – ఎంత ఆనందంతో, తదాత్మ్యతతో ఆ పని చేస్తారో గమనించండి. అదే ఆనందంతో ఒక ఆఫీసుపని చేసేవాళ్ళు కూడా మనకి కొత్తకాదు. నేనిక్కడ 'వర్క్ హోలిక్స్' గురించి చెప్పటం లేదు. కేవలం పనిలో ఆనందం గురించి చెప్తున్నానంతే. ఈ ఆనందం రావాలంటే ఒక గెలుపు వుండాలి. అది అయ్యాక మరొక గెలుపు!!!

ఒక గమ్యం – దాన్ని చేరుకోవటానికి ఒక వాహనం – వెళ్ళటానికి మంచిరోడ్డు – వాహనానికి ఇంధనం కావాలి. రోడ్డు సరిగ్గా తెలియకపోతే, ఒక

గమ్యానికి బదులు మరో గమ్యానికి వెళ్తాం. అదే వ్యూహం! వాహనం బావోలేక పోతే అసలు చేరుకోం. అదే టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్!! పెట్రోల్ వాహనానికి డీసిల్ వాడితే అది కదలదు. అదే అంకిత భావం తాలూకు ప్రాముఖ్యత!!!

2. *స్థితప్రజ్ఞత*: కేవలం అంకితభావం వుంటే సరిపోదు. ఆత్మహత్య చేసుకున్న పత్తిరైతు కూడా అంకితభావంతోనే పంట వేస్తాడు. కష్టమొచ్చినప్పుడు నిస్పృహ చెందకుండా నిలబడగలగటమే స్థిత ప్రజ్ఞత. అంకితభావంతో పని ప్రారంభించాక, ఎంతో కష్టపడి గమ్యాన్ని చేరుకొనే లోపులో అది అందకుండాపోతే ఆత్మహత్య చేసుకోకుండా ఆపేది స్థిత ప్రజ్ఞత.

ఆరోగ్యం, వృత్తి, కుటుంబం – ఈ మూడిటి మధ్య సమన్వయం సాధించటం ముఖ్యం. ఒక అంశంలో సాధించిన విజయం, మరొక లోటుని పూడుస్తుందనుకోవటం పొరపాటు. ఒకదానికోసం మిగతా వాటిని బలిపెట్టటమే మనమే చాలామంది చేసే తప్పు. అందుకే మన పనిముట్లు ఎప్పుడూ వర్కింగ్ కండిషన్‌లో వుంచుకోవాలి. ప్రతీదాన్నీ బ్యాలెన్స్ చేయగలగాలి. రాజకీయాల్లో కలతల కారణంగా ఆరోగ్యం పాడుచేసుకుని మరణించటం నాకు తెలుసు. ‘ఏ కేంద్రానికి ఎంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి’ అన్నది తెలుసుకోవటమే బ్యాలెన్స్.

3. సమయపాలన: ఒకసారి “రోజుని” ప్లాన్ చేసాక, అందులోని ముఖ్యమైన వాటిలో ఇష్టమైన దాన్ని ముందు చేయకుండా, ప్రాముఖ్యతను బట్టి వరుసక్రమాన్ని ఏర్పర్చుకోవాలి. దీనికి రెండు అంశాల్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

1. **రాజీ** : అవసరమైన/ముఖ్యమైన పనులు చేయవలసి వచ్చినప్పుడు దేనితోనూ రాజీపడకూడదు. చివరికి మనసుతో కూడా! పక్క నుంచి ఎన్నో వత్తిళ్ళు వస్తూ వుంటాయి. ఎప్పుడు రాజీ పడాలి అన్నది నిర్దుష్టంగా తెలుసుకోగలగాలి. వీలైనంత కటువుగా వుండగలగాలి.

2. **కటువు**: ఇలా కటువుగా వుండగలగటాన్నే బహుశ మెటీరియలిజం అంటారేమో. మొహమాటానికి పోయి, ఇష్టం లేని పనులు చేయటం సెంటిమెంటలిజం కాదు. చాలామంది ఇటువంటి అపోహతోనే ఎన్నో ఇబ్బందులు పడుతూవుంటారు. "ఇంకేదో" పని రావటం వల్ల ఈ పని చేయలేక పోయాను అని సమర్థించుకునే వారందరూ దాదాపు ఈ కోవలోకే వస్తారు. చెప్పా పెట్టకుండా ఇంటికొచ్చే అతిధుల్ని తొందరగా సాగనంపగలగటం, మన ప్రైవేట్ విషయాల్లో జోక్యం చేసుకునే వారిని నిరోధించగలగటం, ఉచిత సలహాల్తో టైమ్ తినేసే వారిని 'ఎక్కడుంచాలో ఆక్కడుంచ' గలగటం – ఇవన్నీ నిర్మాణాత్మక మెటీరియలిజం లోకే వస్తాయి. దీనికి మంచి వుదాహరణ – 'అంతులేని కథ'లో జయప్రద పాత్ర. ఆ పాత్రకి సమస్య తెలుసు. చుట్టూ వున్నవాళ్ళు తమ తమ స్వార్థానికి సెంటిమెంటు ముసుగు వేసి, బలహీనతలకి మంచితనమనే సెంటురాసి ఆమెని బాధపెడుతూ వుంటారు. ఆమె కటుత్వాన్ని రాక్షసత్వంగా

చిత్రీకరిస్తారు. చివరికి మళ్ళీ ఆమె సాయమే కావాల్సివస్తుంది. జనాలకి ఈ చిత్రం బాగా నచ్చింది. మనం చేయాలనుకుని చేయలేక పోయింది, ఇంకొకరు చేయటమే కదా సినిమాల్లో జనాలకి నచ్చేది!!! అయితే త్యాగం ఎంతవరకూ అవసరం? అవతలి వాళ్ళు మన త్యాగాన్ని బలహీనతగా భావించి క్యాష్ చేసుకోనంత వరకూ.

నైతిక (స్వీయ) కేంద్రం ప్రధానంగా వున్న మనిషి ఇవన్నీ ఆలోచిస్తాడు. సమయాన్ని తన అదుపులో వుంచుకుంటాడు. తన సమయాన్ని కర్తవ్యాన్నీ మరోవ్యక్తి డామినేట్ చేయటాన్ని వప్పుకోడు. ఇతరుల ఆనందం తన జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకుంటాడే తప్ప, దాని కోసం తన జీవితాన్ని బలి పెట్టడు.

4.సామాజిక సంబంధం : పళ్ళున్న చెట్టుకే ఎక్కువ రాళ్ళు తగుల్తాయని నానుడి. పేరు, కీర్తి, డబ్బు పెరిగే కొద్దీ శత్రువులు కూడా ఎక్కువ అవుతూంటారు. పది కళ్ళు అతడినే గమనిస్తూ వుంటాయి. అతడి విలువల్ని ఇతరులు ప్రశ్నిస్తూ వుంటారు. కొన్ని వాస్తవాలూ, కొన్ని రూమర్లూ కలిసి అతడి చుట్టూ వ్యాపిస్తూ వుంటాయి. అందులో కొంత పరిమళం వుండొచ్చు. కానీ ఎక్కువగా దావానలమే వుంటుంది. అయితే ఇదంతా చాలావరకూ ఈర్ష్య, అసూయల వల్లే వస్తుంది. 'చేతకాని వాళ్ళ ఆనందమంతా, చేతనైన వాడి గురించి మా.. ట్లా.. డు.. కో.. వ.. టం లోనే వుంది' అంటుంది అయాన్ రాండ్ అనే రచయిత్రి.

తనేమిటో, తన పరిధిలోకి రావటానికి వారికి ఏ అర్హతలుండాలో, అవతలి వారి పరిధిలోకి తాను వెళ్ళటానికి వారికి ఏ అర్హతలుండాలో చాలా క్లియర్‌గా అవతలి వారికి చెప్పగలిగితే, వారు కూడా ఆ వ్యక్తి నుంచి "ఎక్కువ" ఆశించరు.

తీసుకోవటమేకానీ ఇవ్వటం తెలియని వ్యక్తులు ఈ విషయాన్ని కన్వీనియంట్‌గా మర్చిపోయి, ఇతరులకి తాము చాలా చేస్తున్నామనీ, అయినా అవతలివారు దాన్ని గుర్తించటంలేదనీ వాపోతూ వుంటారు.

వీరికి 'గెలుపు' ఆమడదూరంలో వుంటుంది.

5. జ్ఞానానికి సంబంధించిన తర్కం: విజయంలో భాగస్వామ్యం కుటుంబానికి సంబంధించినది. ఇందులో సాధారణంగా భర్త/తండ్రి/తల్లి గెలుస్తూ వుంటారు. స్త్రీ/పిల్లలు ఓడిపోతూ వుంటారు.

భర్తగా – నువ్వు పుట్టింటికి వెళ్ళక్కర్లేదు.

- ప్రతీది నీకు చెప్పనవసరంలేదు. సాయంత్రం ఆలస్యంగా వస్తానంతే.

- వంట చేయటం ఎప్పుడు నేర్చుకుంటావ్?

తండ్రిగా – ఈ సారి మార్కులు సరిగ్గా రాకపోతే వళ్ళు చీరేస్తాను.

- ఈ ఇల్లు నచ్చకపోతే బయటకి పోయి ఏడువు.

- వెధవ క్రికెట్టూ, చెత్త పుస్తకాలూ చదవటం మాను.

తల్లిగా – నీ కన్నా ఆ పందిపిల్ల నయం. శుభ్రంగా వుండలేవూ.

- నువ్వు నాకు పుట్టలేదు. ఎవరో చెత్తకుండీ పక్కన పడేస్తే తెచ్చుకున్నాం.

- ఎమ్‌సెట్ చదువు, పక్కింటి పిల్లల్ని చూసి నేర్చుకో.

ఇవన్నీ గెలుపు/ఓటమికి గుర్తులు. ఇందులో "ఆజ్ఞాపించేవారు" బలవంతులు. శారీరకంగా అయితేనేం, వారికి ఇంట్లో వున్న స్థానం వల్లనయితేనేం వారు సులభంగా అవతలి వారిని గెలవగలరు. అవతలివారు గుడ్ల నీరు కుక్కుకుంటూ నిస్సహాయంగా తమ ఓటమిని వప్పుకోక తప్పదు.

అయితే, దీనికి చెల్లించవలసిన మూల్యమెంత?

'ఆప్యాయత బ్యాంక్'లో ప్రేమధనం కొంత పోయేటంత.........!

భాగస్వామ్యం అంటే పరస్పర నమ్మకం. అదొక ప్రేమా ఆప్యాయతల బ్యాంక్. గెలుపు/ఓటమి సాధించటం చాలా సులభం. గెలుపు/గెలుపు సాధించటమే కష్టం. ఒక ఉదాహరణ చెప్తాను.

టి.వి.లో విజయానికి అయిదు మెట్లు టాక్–షోగా సీరియల్ తీస్తున్నాం. దీనికి వ్యాఖ్యాత చిరంజీవి.

తన కుమార్తె, చిన్న తప్పు చేసిన పనిపిల్లని తిట్టినప్పుడు, ఆ పాపది గెలుపు. పనిపిల్లది ఓటమి. ఆ గెలుపు/ఓటమిని – గెలుపు/గెలుపుగా తానెలా మార్చిందీ చాలా చక్కగా వివరించాడు చిరంజీవి. తనకున్న తండ్రి అధికారంతో కూతుర్ని తిడితే అది మళ్ళీ గెలుపు/ఓటమి అవుతుంది. అలా కాకుండా కూతుర్ని

కూర్చోబెట్టి ఈ విధంగా చెప్పాడు. (అతడి వాక్యాల్ని యధాతథంగా ఇక్కడ వ్రాస్తున్నాను. సీరియల్‌లో కూడా ఇది చూడొచ్చు).

"చూడమ్మా! మీ ఇద్దరిదీ ఒకటే వయసు. నువ్వు నాకు పుట్టటం ఒక అదృష్టం. ఆ పనిపిల్ల ఆ ఇంట్లో జన్మించటం ఒక ఆక్సిడెంట్. కష్టపడటం ద్వారా ఈ అదృష్టం నీకు రాలేదు. ఆ పిల్ల నీ సాక్స్ సమయానికి ఉతికి రెడీ చేయలేదు. స్కూల్‌కి వెళ్ళే తొందర్లో నువ్వు ఆ పాపమీద విసుక్కున్నావ్!! తిట్టావ్!! ఏ అధికారంతో నువ్వీ విధంగా తిట్టగలిగావో, ఆ అధికారం నీకెలా వచ్చింది? ఒక్కసారి ఆలోచించు......."

పాప రుద్ధకంఠంతో, 'ఇంకెప్పుడూ అలా చేయను డాడీ!' అందట. ఆ తరువాత ఈ మాటలు ఆ పాపమీద ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపించాయనీ, మరెప్పుడూ పనివారిపై విసుక్కోలేదనీ అంటాడు చిరంజీవి.

గెలుపు/ఓటమిని, గెలుపు/గెలుపుగా మార్చుకోవటమంటే ఇదే. పిల్లల్ని తిట్టే తల్లులూ, కొట్టే తండ్రులూ నేర్చుకోవలసిన పాఠం ఇది. తిట్టటం, కొట్టటం జ్ఞానాన్ని ఇవ్వవు. తిట్టటం, అవతలివారిని గెలవటమయితే, క్రమశిక్షణ అవతలి వారిని గెలిపించటం.

దండన వేరు, క్రమశిక్షణ వేరు :

"అయిదు నిముషాల్లో స్నానం చేసొచ్చి కూర్చొని చదువుకోకపోతే కంట్లో కారం పెడతాను" అన్నది దండనైతే, "........... తొందరగా స్నానం చెసొచ్చెయ్యి. అప్పటిదాకా, నువ్వేం నోట్సు వ్రాసావో చూస్తాను" అన్నది క్రమశిక్షణ. రెండో

దాంట్లో తాను బాధ్యతగా పాల్గొనటం కూడా వుంది. 'గెలుపు'కి కావలసిన ముఖ్య అర్హత అదే. బాధ్యత!!

శరీరంపై అధికారాన్ని ప్రదర్శించటం దండన, చక్కటి జ్ఞానాన్ని పెంపొందించటం క్రమశిక్షణ.

పిల్లల్ని సినిమాలకీ, షికార్లకి తీసుకెళ్ళటంతో తల్లి తండ్రుల బాధ్యత తీరిపోదు. కనీసం వారానికి ఒక సాయంత్రమైనా వారితో కూర్చొని (టి.వి.) చూస్తూ కాదు. వారితో 'కమ్యూనికేట్' చేయటం కనీస బాధ్యత. తల్లిదండ్రులు తమకిచ్చే 'టైమ్'ని అపురూపంగా భావిస్తారు పిల్లలు. దీని గురించి మరింత వివరంగా 'ఒప్పందం' అన్న అధ్యాయంలో చదువుదాం.

"తల్లితండ్రులు పిల్లల ముందు ఒకర్నొకరు చులకన చేసుకోకపోవటమే, వారి బాల్యానికి వారిచ్చే గొప్ప బహుమతి" అంటాడు ఒక సైకియాట్రిస్టు.. తమని వారెంత బాగా చూసుకుంటున్నారన్నదానిపై, పిల్లల భద్రతాభావం ఆధారపడి వుండదట. వారు ఒకరొకరు ఎంత ప్రేమగావున్నారు అన్న దానిపై ఆధారపడి వుంటుందట. ఎంత చక్కగా చెప్పారో చూడండి. పిల్లలముందు నిరంతరం కలహించుకునే తల్లితండ్రులు, పిల్లల్లో విపరీతమైన అభద్రతా భావాన్ని పెంచుతారు అన్నది కాదనలేని సత్యం. కనీసం వారికోసమైనా తమ ప్రవర్తన మార్చుకోవాలి. లేకపోతే ఆప్యాయత బ్యాంక్ అకౌంట్ తొందర తొందరగా ఖాళీ అవక తప్పదు.

అలా అని అడిగిన ప్రతీదీ ఇవ్వటం "గారాబం" క్రింద వస్తుంది. చిన్నప్పుడు తాను అనుభవించ(లే)నిది – తన పిల్లలు అనుభవించాలి అన్న కోరిక అన్ని వేళలా మంచిది కాదు.

* * *

ఆప్యాయత బ్యాంక్ అకౌంట్‌లో డిపాజిట్ చేయటానికి నాలుగు అంశాల్ని ముఖ్యంగా ప్రస్తావిస్తాడు రాబర్ట్ కోవే.

1. అర్థం చేసుకోవటం : అవతలి వ్యక్తిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటే తప్ప – ఏ విషయం ఆ వ్యక్తిని స్పందింపచేస్తుందో కష్టం. ఒక భర్తకి రాత్రి తెల్లచీరె, మల్లెపూలతో ప్రత్యక్షమయ్యే భార్య ఇష్టమైతే, మరొక భర్తకి తన వ్యాపార వ్యవహారాల్లో చొరవ తీసికునే భార్య ఇష్టం కావొచ్చు. ఇద్దరు పిల్లలుంటే, ఒకరికి ఒక విధమైన లాలింపు ఇష్టమైతే, మరొకరికి మరొక విధమైన పొగడ్త (పాటింగ్) ఇష్టం కావొచ్చు.

నా మిత్రుడొక వ్యాపారవేత్త. అతడు చాలా బిజీగా వుంటాడెప్పుడూ. అతడి కొడుక్కి క్రికెట్ అంటే ప్రాణం. బొంబాయిలో జరిగే ఒక క్రికెట్ మ్యాచ్‌కి టికెట్స్ సంపాదించటం కోసం అతడు ఎంతో కష్టపడటం చూసి "ఏమిటి? నీకు క్రికెట్ అంటే అంత ఇష్టమా" అని అడిగాను.

"లేదు" అన్నాడతడు. ".....నా కొడుకంటే అంత ఇష్టం."

కుటుంబంలో సభ్యుల మధ్య ఆరోగ్యకరమైన బంధాలు నిలవాలంటే ఇటువంటి అవగాహన చాలా అవసరం. ఒకటే నీతి వాక్యం సదా

గుర్తుంచుకోవాలి. "ఇతరులు నీకేది చేయాలని ఆశిస్తున్నావో– అది ఇతరులకి చెయ్యి– వారి అవసరాన్ని బట్టి...."

2. *చిన్న చిన్న గుర్తింపులు* : చాలా చిన్న విషయాలే అవతలి వారిపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అలాగే చిన్న (తెలియని) ఛీత్కారాలు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి. మనుష్యులు పైకి ఎంత కఠినంగా కనిపించినా, లోపల మనసులు చాలా సున్నితంగా, ప్రేమదాహంతో వుంటారు. చిన్న ప్రేమ – తొలకరి చినుకులా దానిపై పని చేస్తుంది.

రమేష్, రాంబాబు – పక్క పక్క ఇళ్ళల్లోవుంటారు. ఇద్దరూ ఎనిమిదోక్లాసు చదువుతున్నారు. రాంబాబు ఒక రోజు కొత్త సైకిల్ పట్టుకొచ్చి రమేష్‌ని ఎక్కించుకుని తీసుకెళ్ళాడు. "ఎక్కడికి ఇది" రమేష్ సంభ్రమంగా అడిగాడు.

"మా అన్నయ్య బహుమతి ఇచ్చాడు" గర్వంగా అన్నాడు రాంబాబు సైకిల్ తొక్కుతూ.

"అబ్బా నీ కంత పెద్ద బ్రదర్ వున్నాడా? సొంతంగా సంపాదించి ఇచ్చాడా? అచ్చంగా నీకే... పూర్తిగా నీకే ఇచ్చేసాడా?"

"ఆహా! అచ్చంగా నాకే"

"నాకూ..... నాకూ......." రమేశ్‌కి మాటలు తడబడ్డాయి.'......... అలాటి అన్నయ్య వుంటే ఎంత బావుణ్ణు.......' అంటాడని అనుకున్నాడు రాంబాబు. తనింటిలోంచి అప్పుడే బయటకొస్తున్న అవిటి తమ్ముడిని ఆప్యాయంగా చూస్తూ రమేష్ పూర్తి చేసాడు. "నాకూ తొందరగా వయసొచ్చేసి, అలాంటి అన్నయ్యనైతే ఎంత బావుణ్ణు".

3. వాగ్దానాన్ని పాలించటం : సమయపాలన, వాగ్దాన పాలన, కర్తవ్య పాలన వీటి గురించి ముందే చర్చించుకున్నాం. మంచి వ్యక్తిత్వానికి ఇవన్నీ గుర్తులు. అంతేకాదు అవతలి వారి ఆప్యాయత బ్యాంక్‌లో డిపాజిట్ కోసం కూడా ఇవి పని చేస్తాయి. చెప్పిన టైమ్‌కి అరగంట ఆలస్యంగా వెళ్ళేవారు – సినిమాకి మాత్రం టంచనుగా టైమ్‌కి వెళ్తారు. ఎందుకు? సినిమా తమ కోసం ఆగదని తెలుసు. స్నేహితుడు ఆగకేం చేస్తాడ్లే అన్న నిర్లక్ష్య భావం! ఇదే ఆప్యాయతనీ, అవతలి మనిషి పట్ల గౌరవభావాన్నీ తగ్గిస్తుంది.

వాగ్దానాలు వంతెనల్లాటివి. అవి మనసుల్ని కలుపుతాయి. నమ్మకాన్ని పెంచుతాయి. నా తండ్రి (లేదా తల్లి) తను నా కిచ్చిన మాట ఎన్నడూ నిలబెట్టుకుంటుంది. అన్న నమ్మకం వున్న పిల్లలు ఆ తల్లితండ్రుల్ని ఎంతో గౌరవిస్తారు. దీనివల్ల మరో లాభం కూడా వున్నది.

పిల్లల నిర్ణయం తప్పని తెలిసినప్పుడు, తనకున్న అనుభవంతో తల్లో – తండ్రో ఒక సలహా ఇచ్చిన సందర్భంలో – ఈ గౌరవమే పిల్లల్ని ఆ సలహాకి కట్టుబడేలా చేస్తుంది. "నీ మాట మీద నీవే నిలబడలేవు. నాకేం చేస్తావ్?" అన్న నిర్లక్ష్యభావం వుంటే – ఇక ఆ పిల్లాడు తండ్రి మాట ఎలా వింటాడు? ఇదే సూత్రం అన్నా తమ్ముళ్ళకీ వర్తిస్తుంది. ఆ మాట కొస్తే కొందరు కుటుంబపెద్దల మాటకి అందరూ కట్టుబడి వుండటం మనం ఇప్పటికీ చూస్తూనే వున్నాం. ఈ అర్హత కేవలం కుటుంబ పెద్ద అవటం వల్ల రాదు. అతడికున్న నిజాయితీ వల్ల వస్తుంది. కాలం మారినా – ఈ 'నిజాయితీ' విలువ తగ్గలేదు. తగ్గదు కూడా.

4. అపేక్ష: 'నేన్నిన్నెంతో ఆపేక్షగా చూసుకుంటాను' అని వాగ్దానం చేస్తారు. 'మా వాళ్ళకి నేనంటే ఎంతో ఆపేక్ష' అంటారు. చిత్రమేమిటో తెలుసా? నిజానికి తెలుగులో 'ఆపేక్ష' అన్న పదం లేదు. అది కేవలం వ్యవహారికమే. ప్రేమింపబడాలనే కోరికే అపేక్షని ఆపేక్షగా మార్చి వుంటుంది.

ఇద్దరు వ్యక్తులు (వారి బంధం, బంధుత్వం ఏదైనా కానీ) ఒక ఇంట్లో వుంటున్నపుడు – ఈ ఆపేక్షాపేక్ష తప్పని సరి. అయితే, ఇద్దరి అవసరాలూ ఒకరివి మరొకరు తెలుసుకోక పోవటం వల్ల ఈ ఆపేక్ష తగ్గిపోతుంది. ఏ మనిషీ తన మనసులో కోరికల్ని బయటికి చెప్పడు. అవతలి వారే తన మనసెరిగి ప్రవర్తించాలని కోరుకుంటాడు (కోరుకుంటుంది) ఉదాహరణకి శృంగారాన్నే తీసుకుందాం. పురుషుడి చర్యని ఆస్వాదించటమే ఆనందంగా భావిస్తుంది తప్ప, తనకేం కావాలో, ఎలా కావాలో నోరు విప్పి చెబితే, అతనేం అనుకుంటాడో అన్న బిడియంతో – కేవలం స్లీపింగ్ పార్టనర్‌గా వుండిపోతుంది. ఈ ఉదాహరణ చాలా విషయాలకి వర్తిస్తుంది. ఎంతకాలం కలిసి జీవించినా ఈ తెర ఇలాగే వుండిపోతుంది. 'నువ్విలా చెయ్యాలని నేను ఆశిస్తున్నాను' లేదా 'నేన్నీకిది చేస్తే నువ్వు సంతోషిస్తున్నావన్న విషయం నాకు చెప్తే – నేనింకా ఆనందంగా ఆ పని చేస్తాను'. అన్న విషయాన్ని అవతలి వ్యక్తికి చెప్పటం మంచి పద్ధతి. శృంగారంలో అద్భుత ఫలితాల్నిస్తుంది కూడా. శృంగారం వరకూ ఎందుకు? నిజజీవితంలో కూడా ఈ ఆశలూ, ఆశయాలూ; చెప్పటాలూ, చెప్పకపోవటాలూ; ఎవరేం చెయ్యాలో తెలియకపోవటాలూ, ఏంచేస్తే ఇష్టమో అర్థంకాక పోవటాలూ మనం చూస్తూనే వుంటాం. ఈ అత్తా కోడళ్ళ మధ్య సంభాషణని గమనించండి.

‘కాపరానికొచ్చిన రెండేళ్ళనుంచీ చూస్తున్నాను. ఒక్కపనీ సరిగ్గా చెయ్యవు’

“నేనేం చెయ్యాలో మీరు చెప్తే కదా”.

“ఇంట్లో ఆడదానికి ఏం చెయ్యాలో కూడా చెప్పాలా”.

“నేనేం చేసినా మీకు నచ్చదు”.

“సరీగ్గా మనసు పెట్టి చెయ్యాలని వుంటేకదా”.

“ఏదైనా చెయ్యబోతే, ‘నా పనుల్లో వేలు పెట్టొద్దు’ అని తిట్టేవారు మొదట్లో! జ్ఞాపకం లేదా?”

“అందుకని అన్నీ మానేసావా?”

“అన్నీ మానెయ్యటం ఏమిటి? చేస్తూనే వున్నాకదా”.

“చేస్తూనే వున్నావు. కానీ చెప్తున్నాగా. ఒక్కటీ సరిగ్గా చెయ్యవు”.

“ఇప్పుడేగా – ఏమీ చెయ్యవు అన్నారు. మళ్ళీ ఇప్పుడే ఏదీ సరిగా చెయ్యవు అన్నారు. ఇంతకీ నేను “దేన్నీ” సరిగ్గా చెయ్యటం లేదా? అసలేమీ చెయ్యటం లేదా?”

“ఇంత తెలివితేటల్తో మాట్లాడటం నాకు చేతకాదమ్మా”.

“ఉన్నమాట చెప్పటానికి తెలివి తేటలవసరంలేదు”.

“మాటకి మాట చెప్పటం ఒక్కటే తెలుసు నీకు”.

“-చెప్పటం నాకు తెలుసు. చెయ్యటం మీకు తెలుసు.”

* * *

పై సంభాషణ ఎటు ప్రారంభమై ఎటు వెళ్ళిందో మీకు తెలుస్తోంది కదా! దీని కంతటికీ కారణం ఏమిటి?

అత్తాకోడళ్ళ మధ్య సరి అయిన కమ్యూనికేషన్ లేకపోవటం...... ఎవరికేం కావాలో మొట్ట మొదటి రోజుల్లోనే అవతలి వారికి చెప్పలేకపోవటం... అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా– అహం!! తమ స్థానాన్ని నిలబెట్టుకునే ప్రయత్నం!!! ఇద్దరికీ అవతలివారిని మంచి చేసుకోవాలనే "లౌక్యం" లేక పోవటం!!! తమ అహానికి అత్మాభిమానం అనే పేరు పెట్టుకోవటం!! నేను బాగానే వున్నాను. అవతలి వారే అర్థం చేసుకోవటం లేదన్న వాదన, అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా...... ఈ పరిస్థితుల్లో ఎవరైనా ఇలాగే మారతారన్న సమర్థన.

ఇదంతా చదివి అత్తగార్ని సపోర్ట్ చేస్తూ పదిమంది, కోడల్ని సపోర్ట్ చేస్తూ వందమంది ఉత్తరాలు వ్రాయొచ్చు. ఇక్కడ సమస్య అది కాదు. 'సమస్య నుంచి బయట పడటం ఎలా' అన్నదే సమస్య.

ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య వుండే బంధంలోనే 'ఒక కర్తవ్యం ఒక బాధ్యత, ఒక హక్కు, ఒక ఆనందం' ఉంటాయంటాడు రాబర్ట్ కోవే. అవతలివారు మననించి ఏమి ఆశిస్తున్నారో – వీలైనంత తొందరగా తెలుసుకుంటే మంచిది. దాన్ని మనం ఇవ్వగలమో లేదో తేల్చేసుకోవచ్చు. ఇద్దరి మధ్య బంధం సన్నగా బీటలు పడినప్పుడు, దాన్ని గుర్తించి వెంటనే సరిదిద్దుకోకపోతే, కొంతకాలానికి ఆ ఖాళీ మరింత విశాలమై, రిపేరు చేయటానికి కూడా వీల్లేనంతగా విస్తృతమవుతుందంటాడు. బంధువుల్లో, స్నేహితుల్లో, చివరికి ప్రేమికుల్లో కూడా ఇలాగే జరగటం గమనించవచ్చు. చిన్న సూటిపోటి మాటల్తో ప్రారంభమై, ఒక రోజు అగ్నిపర్వతంలా ఈ వైషమ్యాలు బయటపడటం మనకి కొత్తకాదు.

విభేదాలు తక్కువగా వున్న స్టేజిలోనే పరస్పరం సందేహనివృత్తి చేసుకోవటం అన్నిటి కన్నా మంచి పద్ధతి. ఇద్దరికీ ఇష్టంలేకపోతే మామూలుగా విడిపోవచ్చు. లేదా తాత్కాలికంగా (సమస్య తీరేవరకూ) దూరంగా వుండొచ్చు. లేదా మధ్యవర్తుల్ని ఆశ్రయించవచ్చు. శత్రువులుగా మారితే ఏం లాభం?

అపజయానికి పన్నెండు సూత్రాలు :

కొంతమంది పనుల్ని వాయిదావేస్తారు. విజయం కూడా అలాగే వాయిదా పడుతూ వుంటుంది. ఇలాంటి మనస్తత్వాలకి పన్నెండు కారణాలున్నాయంటారు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు. అవి ఇవి :

1. నిబంధన Vs ప్రవర్తన :

- జనవరి ఒకటి నుంచి డైటింగ్ చేస్తాను.
- అయ్యప్ప మాల వేసుకున్నాక మాంసాహారం మానేస్తాను.
- కాలేజీలో చేరినప్పటి నుంచీ బాగా చదువుతాను.

ఇలాటి నిబంధనలు పెట్టుకున్న వారెవరూ విజయాన్ని సాధించలేరు. విజయోన్ముఖులు వాయిదాలు వెయ్యరు. అయితే, ఒక్కోసారి అనుకున్న పనులు కొన్ని వాయిదా వేస్తారు. అంతకన్నా ముఖ్యమైన పనులు చేయటం కోసం..! అంతే!! అపజయస్తులు సాధారణంగా కారణాల గొడుగుల్లోనో, ముహూర్తాల ముసుగుల్లోనో తలదాచుకుంటారు. ఇలాంటి ఉదాహరణలు ఎన్నో........... నా యజమాని మూడ్ బావున్నప్పుడు ఇంక్రిమెంటు గురించి అడుగుతాను (కార్మికుడు), కాస్త పనిలో వెసులుబాటు దొరికాక పిల్లల్ని పిక్నిక్‌కి తీసుకెళ్ళాలి (తండ్రి), అత్తగారు పోయాక ఈ ఇంట్లో సిస్టమ్స్ అన్నీ మార్చెయ్యాలి (కోడలు),

ఈ విధంగా ఎన్నైనా చెప్పుకోవచ్చు. “ఇలా అయితే....” లేదా “ఇలా కాకుండా వుంటే...” లేదా ‘ఫలానా టైమ్ నుంచి....’ అన్న పదాలే మనిషిని విజయానికి దూరంగా వుంచుతాయి. చెయ్యలేని పన్లని ఎలాగూ చెయ్యలేం. చెయ్యగలిగే పన్లన్నా వెంటనే చెయ్యటం విజయానికి తొలిమెట్టు. చెయ్యగలిగే పన్లని – చెయ్యలేని వాటిగా భావించటం కూడా తొలి మెట్టే. – అపజయానికి!!!

2. నిజాయితీ Vs విజయం :

- ఈ ప్రపంచంలో చాలా మంది పేరున్న వారు వుండొచ్చు. కాని నిజాయితీ పరులు కొందరే వుంటారు. పేరు చాలా కారణాల వల్ల రావొచ్చు. నిజాయితీ మాత్రం అంతర్గత నైతిక విలువల వల్ల వస్తుంది.

- నిజాయితీగా పేరు తెచ్చుకున్న వాడి వెనుక ఓర్పు, కష్టమూ, నమ్మకమూ వుంటాయి.

- సూర్య కిరణం కూడా అతడిపై నమ్రతగా పడుతుంది.

మన తప్పుని మనం నిజాయితీగా వప్పుకోగలగటం కూడా విజయంలో ఒక భాగం. ఆక్సిడెంట్ అయిన వారినెవరినయినా అడగండి. అవతలి వాడే వచ్చి కొట్టాడంటారు. తప్పు తనదని లక్షలో ఒకరు కూడా ఒప్పుకోరు. అదేవిధంగా ఒక సమస్య రాగానే – అందులో తన తప్పు ఏమీ లేదని సర్దిచెప్పుకోవటానికి ఆయుత్తమవుతారే తప్ప – సమస్యని ఎదుర్కోవటానికి మనసుని సమాయత్త పర్చరు. సమస్యలనేవి అత్యాశ వల్ల, లేని శక్తిని వూహించుకోవటం వల్ల, మానసిక బలహీనతల వల్ల వస్తాయంటారు సైకాలజిస్టులు. వీటిని అధిగమించగలిగితే సగం సమస్యలు వాటంతటవే తొలిగిపోతాయట. అందుకే జీవితం పట్ల

నిజాయితీ వున్నవాడు సగం సమస్యల్ని అధిగమించవచ్చు. అతడు దేశ ప్రధాని అంత గొప్పవాడు కాలేకపోవచ్చు. ఏదో పల్లెటూర్లో చిన్న టీచర్ అయి వుండొచ్చు. కానీ ప్రధానిలో లేని ప్రశాంతత అతడిలో వుంటుంది. అతడిని తాకి సూర్యకిరణం కూడా చల్లబడుతుందన్నది ఇందుకే.

3. ఓటమి Vs భయం :

- అమ్మో. ఈ ప్రేమలేఖ ఇస్తే ఆ అమ్మాయి మునుపటిలాగా కూడా మాట్లాడదేమో.

- పెళ్ళికి ముందు ఫ్రెండ్ మధు గురించి చెప్తే మా పవిత్ర స్నేహం గురించి ఆయన సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేడేమో.

– ప్రస్తుతం చేస్తున్న ఉద్యోగం మానేసి, అవతలి దాంట్లో చేరితే, సడెన్‌గా తీసేస్తారేమో.

ఒక ప్రమోషన్ కోసం పరీక్ష రాయాలి. ప్రమోషన్ వస్తే చాలా ఆర్థిక సమస్యలు తీరిపోతాయి. పరీక్ష పాసయ్యాక ఏడాది పాటు ట్రయినింగ్‌కి పంపుతారు. ఆ తరువాత ఇల్లూ, జీతంలో పెరుగుదలా, స్టేటస్ అన్నీ వస్తాయి. కానీ అతడు పరీక్షల కోసం చదివే టైమ్ లేక పరీక్షలకి ప్రిపేర్ కావటం లేదు. పెళ్ళాం వత్తిడి చేస్తే "పరీక్ష పాసయితే ఏడాది పాటు ట్రయినింగ్‌కి పంపుతారు. నేను లేకుండా నువ్వూ పిల్లలూ ఏడాది ఎలా వుంటారు? వచ్చే సంవత్సరం మీ నాన్నగారు రిటైర్ అవుతారుగా. వాళ్ళొచ్చి నీతోపాటూ వుంటారు. అప్పుడు నేను ట్రయినింగ్‌కి వెళ్ళొచ్చు" అంటాడు. దీనివెనుక కారణం – పరీక్షలో ఫెయిల్ అయితే అందర్లోనూ నగుబాటు కావల్సి వస్తుందేమో అన్న భయం అయి

వుండొచ్చు. ఓటమి పట్ల ఈ విధమైన భయమే కొంతమందిని నొక్కి పట్టి వుంచుతుంది. అయితే, ఇంకా కాస్త లోతుకి వెళ్ళి చూస్తే మరో కారణం కూడా కనపడవచ్చు. ప్రమోషన్ వస్తే బాధ్యత పెరుగుతుంది. కొత్త వాతావరణంలో పనిచేయాలి. యూనియన్ పనుల్లో పాల్గొనటానికి వీలుండదు. సాయంత్రం అయిదవగానే పని మూసెయ్యటానికి కుదరదు. అందుకని పరీక్ష వ్రాయకుండా వుండటమే మంచిది.' ఇది గెలుపు పట్ల భయం. ఓడిపోతానేమో అన్న భయం కన్నా – గెలుస్తానేమో అన్న భయం భయంకరమైనది. తేడా గమనించండి. ఓటమిని చూడటానికి సాహసించలేనివాడు గెలుపుని అందుకోలేడు. అలా అని ఓటమి పట్ల దిగులు చెందటం అసహజం కాదు. అది మానవనైజం. ఓటమిని గుర్తించాలి. తప్పదు. కానీ భయపడకూడదు.

4. గెలుపు Vs భయం :

- ఇప్పుడిలా బాగానే వుంది. ఇంకా ఏం కావాలి? నాకే తాపత్రయమూ లేదు.

- నాకు చాలా చెయ్యాలని వుంది. కానీ స్కోప్ లేదు.

- ఉన్నదాన్తో సంతృప్తి పడటం అందరికీ చాతకాదు. ఆ విషయంలో నేను పెరఫెక్ట్.

- బాగా డబ్బు సంపాదించవచ్చు. కానీ ఏం చేసుకొంటాం? డబ్బు పెరిగే కొద్దీ భయం కూడా ఎక్కువ అవుతుంది. డబ్బే ప్రపంచం అవుతుంది. నాకొద్దు.

- నేనూ కావాలనుకుంటే లక్షమంది కోటీశ్వరులు క్యూలో నిలబడతారు. రాజకీయాల్లో చేరితే మంత్రిని కూడా కాగలను. కానీ నాకు నా అందాన్ని క్యాష్ చేసుకోవటం ఆ విధంగా ఇష్టముండదు.

- సినిమాల్లో చేరితే ప్రైవసీ వుండదు. అదీగాక ఆ ఫీల్డులో అంతా అనైతికమే.

ఇవన్నీ మనస్ఫూర్తిగా ఇచ్చే స్టేట్‌మెంట్స్ అయితే అంతకన్నా కావల్సింది ఏముంది? మనసులో కోరిక వుంచుకుని పైకి ఈ విధంగా స్టేట్‌మెంట్స్ ఇస్తే అది 'గెలుపు పట్ల భయాన్ని' సూచిస్తుంది. ముందే చెప్పినట్టు ఓటమి పట్ల భయం కన్నా గెలుపు పట్ల భయం మనిషిలో నిరాసక్తతని పెంచుతుంది. అందని ద్రాక్ష పళ్ళు పులుపు అన్న సామెతని నిజం చేస్తుంది 'భయం' మనిషిని ఒంటరి తనపు గుహలోకి పంపిస్తుంది. లేదా సలహా, సంప్రదింపుల్ని ఆశింపచేస్తుంది. కానీ మీకో విషయం తెలుసా? సలహా కోసం వెళ్తే మనకి అవతలివారి నుంచి దొరికేది సానుభూతి మాత్రమే. లేదా తత్వ బోధన. రెండూ బేవార్సే. ఓటమినుంచి బయట పడటానికి కావల్సింది సరి అయిన పరిష్కారాన్ని వెతికి పట్టుకోవటం. ఆ మార్గదర్శి మన మనసే కావొచ్చు. లేదా "ఆ రంగంలో నిష్ణాతుడైన వ్యక్తి" కావొచ్చు. మిగతా సలహాదార్లందరూ కేవలం మంచి శ్రోతలు మాత్రమే. లేదా – గుంట దగ్గిర నక్కల్లా మననుంచి డబ్బులు పిండటానికి కూర్చున్న అశాస్త్రీయ సూడో శాస్త్రజ్ఞులు మాత్రమే.

5.శక్తి Vs అలసట :

- నాకు ఆ పని పెర్‌ఫెక్ట్‌గా చేయాలని వుంది. ఎలా చెయ్యాలో కూడా తెలుసు. అన్ని వరుసలూ వున్నాయి. కానీ ఓపిక లేదు.

- నేను ఏచిన్న పని చేసినా అలసట వచ్చేస్తోంది. అస్సలు 'మూడ్' వుండటం లేదు.

- ఎన్ని టానిక్‌లు వాడినా లాభం లేకపోతోంది. అసలు నాకేమయిందో ఏ డాక్టరూ చెప్పలేక పోతున్నాడు.

'విజయం' అన్న అధ్యాయంలో ఆఖరి అంశం మనం చదువుతున్నాం. ఒక మనిషి తను చేయవలసిన పనిని ఎందుకు వాయిదా వేస్తాడో – దాని వెనుక గల 12 కారణాలు చర్చిస్తున్నాం. ఈ అంశం ఈ అధ్యాయంలోకెల్లా ముఖ్యమైనది. ఒక మనిషి తను అనుకున్న పనిని చేయలేకపోతున్నాడంటే – ఈ పన్నెండింటిలో ఏదో ఒకటి కారణమై వుంటుంది. విజయం సాధించాలనుకునేవారు తప్పక గుర్తుంచుకోవలసిన 12 సూత్రాలివి. అందులో అన్నిటికన్నా తరచు వినపడేది ఈ అయిదో సూత్రం! అలసట!! తాము పని చేస్తే అలసిపోతున్నామనే వంక చెప్పేవాళ్ళు రెండు రకాలంటాడు డాక్టర్ లియోనార్డ్ హోమ్స్. ఈయన అలసట పై రిసెర్చ్ చేసాడు. నిజంగా శారీరక రుగ్మత వుండి అలసిపోయేవారు మొదటి రకమట. రక్తహీనత, మధుమేహం (డయాబిటిస్) మూత్రపిండాల ఇన్‌ఫెక్షన్, క్షయ, ఇతరత్రా శారీరక రుగ్మతలు – మనిషిని తొందరగా అలసి పోయేలా చేస్తాయి. కానీ ఈ రకం రుగ్మతలు కేవలం 20 శాతం వ్యక్తులకే వుంటాయట. మరి మిగతా 80 శాతం? అలసట కారణం చెప్పి, పని వాయిదా వేసే మిగతా 80

శాతం వ్యక్తులు మూడు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోక పోవటం వల్ల అలసటకి గురి అవుతారు. 1. వ్యాయామం 2. రిలాక్సేషన్ లేకపోవటం 3. ఆహారం. రోజూ క్రమశిక్షణతో వ్యాయామం చేయనివారు మొదటి రకం. కనీసం రెండ్రోజులకొకసారైనా ఎక్సర్‌సైజ్ చేస్తే మంచిదని రిసెర్చి నిరూపించిందట. రోజులో చాలాభాగం కూర్చొని పని చేసేవారికన్నా, నిల్చుని పనిచేసేవారు తక్కువ అలసట పొందుతారు. అందుకేనేమో హెమింగ్వే, చర్చిల్, వర్జీనియా వుల్ఫ్ లాంటి ప్రముఖులూ, రచయితలూ, నిలబడి రచనలు చేసేవారు. సరే ఇది మొదటి రకం! వ్యాయామం చేయక అలసట పొందే వారు మొదటి రకమైతే, సరిఅయిన రిలాక్సేషన్ లేక అలసిపోయేవారు రెండోరకం. రిలాక్సేషన్ అంటే సినిమా కెళ్ళటం, డ్రింక్ చేయటం, టి.వి. చూడటం కాదు. మనసుకి విశ్రాంతి నివ్వటం!!! కేవలం రోజుకి పదినిముషాల ధ్యానం (కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసని గమనించటం) ద్వారా ఎంతో ఎనర్జీని పొందవచ్చనీ, రోజంతా ప్రశాంతంగా వుండొచ్చనీ డాక్టర్లూ, మానసిక శాస్త్రవేత్తలూ చెప్తున్నారు. మధ్యాహ్న భోజనం తరువాత పావుగంట విశ్రాంతి (సియస్టా అంటారు ఇంగ్లీషులో) అద్భుత ఫలితాలని ఇస్తుందంటాడు డాక్టర్ లియోనార్డ్. ఇక మూడో కారణానికి వస్తే – మనిషిని తొందరగా అలసిపోయేలా చేసేవి అపరిమిత ఆహారపుటలవాట్లు. ముఖ్యంగా కాలరీలు ఎక్కువున్న షుగర్, ఐస్‌క్రీమ్‌లూ, కొవ్వు పదార్థాలు, సిగరెట్లు, డ్రింక్, అపరితమైన కాఫీ, టీలు – అన్నీ మనిషిని తొందరగా అలసటకి గురిచేస్తాయి. విజయాన్నించి దూరం చేస్తాయి. అందరూ ఒకటి గుర్తుంచుకోవాలి. ఎక్కువ పనిచేసే మనిషికే మరింత పని చేసే శక్తి వుంటుంది.

6. సున్నితత్వం Vs రఫ్ అండ్ టఫ్ :

- "నాకెందుకో ఏ పనీ చెయ్యటానికీ శక్తి వుండదు" అనే వాళ్ళు శారీరక అలసటతో బాధపడుతున్నారు. సరే. కానీ నా విషయం అలాకాదు. నాకెందుకో దేనిమీదా ఇంటరెస్టు వుండదు. మరి నా సంగతేమిటి?

- మీతో ఎవరూ, సంసారం చెయ్యలేరు. ఒక ముద్దూ లేదు. ముచ్చటా లేదు. పెళ్ళయిన దగ్గిర్నుంచి ఒక్క సినిమా కలిసి చూదలేదు.

- మా అబ్బాయికి ప్రాపంచిక విషయాలే పట్టవు. వాడి ప్రపంచమే వాడిది. నోట్లో వేలు పెట్టినా కొరకలేడు.

మనసనేది గుర్రంలాటిది. నిలబడే నిద్రపోతుంది. కళ్ళెం వదిలేస్తే – అందనంత దూరానికి పరుగెడ్తుంది. మనం చెప్పిన మాట వినాలంటే దానికి ట్రయినింగ్ ఇవ్వాలి. కళ్ళెం చేతిలో వుంచుకోవాలి. అప్పుడే అది మనకి ఉపయోగపడుతుంది. కానీ ట్రయినింగ్ ఇవ్వాలంటే కఠినమైన చర్యలు కొన్ని తప్పవు. కొరడా తప్పదు. మనసు సంగతి కూడా ఇంతే. ఓటమి నుంచి తొందరగా బయటపడగలిగే ట్రయినింగ్ మనసుకివ్వకపోతే, ఇంకేమీ చేతకాక 'మనసున్న మనిషికి సుఖము లేదంతే' అని సెల్ఫ్‌పిటీతో పాడుకోక తప్పదు. అన్నిటినీ వదిలేసుకోవటానికి మనమేమీ దేవదాసులం కాము. చిన్న వయసులోనే మన మనసు ఏ ప్రాపంచిక విషయం పట్లా ఇష్టం చూపించటం లేదంటే మనలో ఏదో లోపం వున్నదన్నమాట. మన గుర్రం నిలబడే నిద్రపోవటానికి ప్రయత్నిస్తోంది. తన చేతగానితనానికి 'ఇష్టంలేదు' అన్న ముసుగు వేసుకొంటోంది. నోట్లో వేలు పెట్టినా కొరకలేకపోవటం గొప్పతనమేమీ కాదు. ఇలాటి వాళ్ళు, రేపు తమకేదైనా

సమస్య వచ్చినా ఏమీ చేయలేరు. అందుకే మనసుని రఫ్ అండ్ టఫ్‌గా వుండేలా తీర్చిదిద్దుకోవాలి. కేవలం మనసు రఫ్‌గా వున్న వాడే గొప్పవాడు కాగలడు.

'గొప్పవాడు' అంటే – "మిగతా అందరికన్నా ఎక్కువ శక్తి వున్నవాడు" అని అర్థం కాదు. తనకున్న శక్తుల్లో ఏది ఎక్కువో, కరెక్టుగా పట్టుకుని, దాన్ని వుపయోగించేవాడు. ఒక బలవంతుడు తన తెలివితేటల్ని, ఒక బలహీనుడు తన కండల్ని నమ్ముకుంటే ఏంలాభం? తనకున్న శక్తిని సరీగ్గా గ్రహించగలగటం అంటే అదే. అంతేకాదు. మనసుని రఫ్‌గా కంట్రోల్‌లో వుంచుకోలేని వ్యక్తి, సరిఅయిన టైమ్‌లో సరిఅయిన నిర్ణయం తీసుకోలేడు. తీసుకున్న నిర్ణయాల్ని వెంటవెంటనే తొందరగా మారుస్తాడు. మీలో ఇలా వెంటవెంటనే నిర్ణయాలు మార్చే అలవాటు వుంటే, మనసు మీ కంట్రోల్‌లో లేదన్నమాట. కష్టపడటానికి బదులు నిర్ణయాలు మార్చుకుంటున్నారన్నమాట. ఆనందంగా వుండాలంటే మొదట్లో కష్టపడక తప్పదు. ఈ కష్టం నుంచి తప్పించుకోవటానికి మనసు, ఒక చిన్న పిల్లాడిలా చాలా గారాలు పోతుంది. రకరకాల సాకులు చూపిస్తుంది. సెంటిమెంటు అంటుంది. 'అమ్మో కష్టం' అని భయపెడుతుంది. "మిగతా వాళ్ళు చూడు ఎంత హాయిగా వున్నారో. నీ కొక్కడికే ఎందుకింత కష్టం చెప్పు? హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకుందాం రా" అని బుజ్జగిస్తుంది. అవేమీ వినకుండా కొరడా పట్టుకున్న వాడే మనసుని శాసించగలడు. అందుకే బెర్నార్డ్ షా ఒక చోట అంటాడు. "నేను కనీసం రోజుకి పది పనులు విజయవంతంగా చెయ్యాలనుకున్నాను. అదేం ఖర్మమో – పది పనులు చేస్తే తొమ్మిది ఫెయిల్

అయ్యేవి. అందుకే వంద పనులు చెయ్యాలని నిర్ణయించుకున్నాను. అప్పుడు పది విజయవంతం అవుతాయి.”

7. పని Vs వాతావరణం :

- పరీక్షలు దగ్గిర పడుతున్నాయి. ఎలా చదువు మొదలు పెట్టాలో అర్థం కావటం లేదు.

- ఈ ఇంట్లో నేను కాబట్టి చాకిరి చేస్తూ పడివున్నాను. ఇంకొకరయితే ఉరేసుకుని ఆ పాటికి ఛద్దురు.

- ఇది ఆఫీసు స్టోర్‌రూం కాదు! మునిసిపాలిటి!! కావలసిన కాగితం సరి అయిన టైమ్‌కి ఒక్కటి దొరకదు.

మనుష్యులు సాధారణంగా అపజయం పొందటానికి రెండు కారణాలు ఉంటాయి. ఒకటి – సరిఅయిన పనిముట్లు లేక పోవటం. రెండు – అవి పని చేసే స్థితిలో క్రమబద్ధంగా లేకపోవటం. ఇక్కడ పనిముట్లు అనేది వేరే అర్థంలో!!! కేవలం పనిముట్లే కాదు. సరి అయిన వాతావరణం కావాలి. చాలామంది ఒక పని ప్రారంభించటానికి ‘మూడ్’ లేదంటారు. 6వ సూత్రం గమనించండి. మనసుని కంట్రోల్‌లో వుంచలేనివారే ‘మూడ్’ తెచ్చుకోలేరు. ‘మూడ్’ కూడా ఒక పనిముట్టే. నిజానికి అదే ప్రధానమైన పనిముట్టు. మంచి రచయిత అనేవాడు బస్‌స్టాప్‌లోనైనా నిలబడి వ్రాయ గలిగి వుండాలి అని నేనే ఏదో పుస్తకంలో వ్రాసాను. టైమ్ ఎప్పుడూ మనకోసం ఆగదు. పనులు కూడా ఆగవు. మనిషే సర్వ సన్నద్ధుడై రెడీగా వుండాలి. చేయవలసిన పనులు వరుస క్రమంలో వ్రాసుకోవటం, కాగితాలు జాగ్రత్తగా పేర్చుకోవటం, ఒక టైమ్ టేబిల్ ప్రకారం పని

ప్రారంభించటం – ఇవన్నీ ఈ అంశం క్రిందే వస్తాయి. ఇలా పని చేయటం అలవర్చుకుంటే టైమ్‌ఛార్ట్‌లో (టైమ్‌మేనేజ్‌మెంట్ అన్న అధ్యాయంలో ఛార్ట్ చూడండి) మొదటి గది ఎప్పుడూ ఖాళీగానే వుంటుంది. ఇంకో విషయం కూడా వుంది. వాతావరణాన్ని కలుషితం చేసే వస్తువులు కొన్ని వుంటాయి. వీటిని పూర్తిగా వదిలిపెట్టలేం. కానీ అయిస్కాంతంలా అని మనల్ని తమవైపు లాగేస్తాయి. టి.వి., మిత్రుల ఫోన్ కాల్స్, ఆకర్షణీయమైన పుస్తకాలూ – ఇవన్నీ అటువంటి జాతికి చెందినవే. వీటికి కొంత ప్రాముఖ్యత కూడా వుంటుంది. కానీ దాని కన్నా ఎక్కువ 'అయిస్కాంత శక్తి' వుంటుంది. వీటి ప్రభావం నుంచి మనని మనం రక్షించుకుంటూ, వాటి స్థానంలో వాటిని వుంచగలగాలి. కేవలం తీరిక సమయాల్లోనే వాటిని ఆస్వాదించాలి. మరో ముఖ్య విషయం కూడా వుంది. ధ్వని కాలుష్యం, పని చేసే గది శీతోష్ణస్థితి, గదిలో పరిమళం మొదలైనవన్నీ కూడా "పని" మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. పరిసరాల్ని అందంగా వుంచుకోలేనివాడు, పని అందంగా ఎలా చేస్తాడు? అద్సరే. ఎప్పుడైనా ఒక ముఖ్యమైన పని చెయ్యటానికి మూడ్ రావటం లేదనుకోండి. మరోవైపు నుంచి టి.వి.నో, పుస్తకమో స్నేహితుడో అయిస్కాంతంలా లాగుతున్నాడనుకోండి. దీనికో చిట్కా వుంది. ఏ పనీ చేయకుండా నిశ్శబ్దంగా కళ్ళు మూసుకుని ఓ మూల కూర్చోటం. ఎంతసేపు? "ఆ ముఖ్యమైన పని చేస్తే గానీ కళ్ళు తెరువలేం. ఎందుకొచ్చింది లేరా బాబూ" అని అనిపించేవరకూ.

8. గెలుపు Vs అంతర్గతశక్తి :

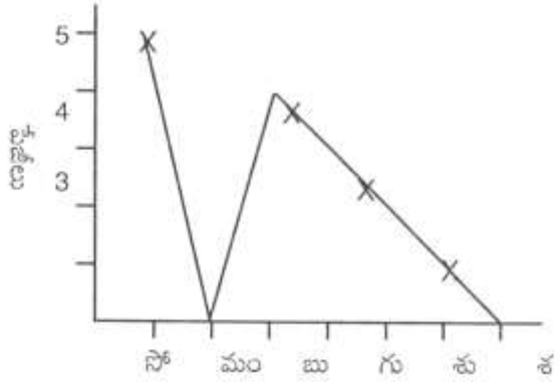
- ఇప్పటికి రెండు సార్లు ఎమ్.సెట్ వ్రాసాను. ఇక నాకు ఓపిక లేదు.

- ఎంతకాలం మీ అమ్మనాన్నల పర్మిషన్ కోసం ఎదురు చూడను? మా ఇంట్లో పెళ్ళి చేసుకొమ్మని వత్తిడి చేస్తున్నారు శేఖర్.

- నేను కాబట్టి ఇన్ని సమస్యలని తట్టుకోగల్గుతున్నాడు. ఇంకొకరయితే ఆత్మహత్య చేసుకుని వుండేవారు.

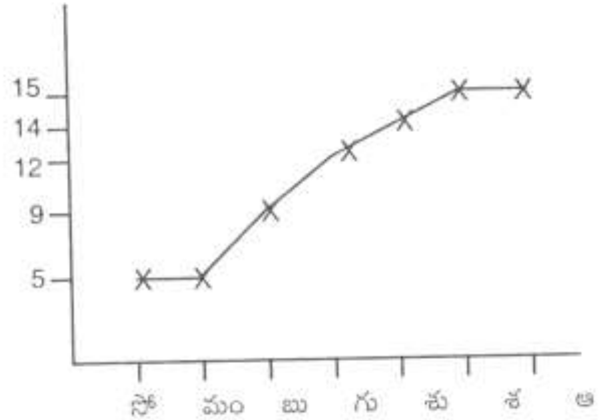
వయసుపైబడటం వల్ల వచ్చిన అనారోగ్యంతో స్థబ్దుగా వున్న ఒక మాజీ కేంద్రమంత్రి, అనుకోని రీతిలో ప్రధానమంత్రి అయ్యారు. అయిదు సంవత్సరాలపాటు అమితమైన ఆరోగ్యంతో అవిచ్ఛిన్నంగా పాలించారు. ఆ పదవి అయిపోయింది. అనారోగ్యం మొదలైంది!! ఇది చాలా మందిలో చూడొచ్చు. ఉద్యోగంలో రిటైరైన వెంటనే అనారోగ్యం పాలైనవారు మనకి కొత్తకాదు. సమస్యల వల్ల హృద్రోగాలు తెచ్చుకున్నవారు కూడా మనకి తెలుసు. మరొకవైపు – అరవయ్యేళ్ళు వచ్చినా చలాకీగా చిందులలేసే వెండితెర నటులూ కొత్తకాదు. రెంటికీ తేడా నిర్ణయించేది "గె...లు...పు". నిరంతరం గెలుపుని సాధించేవాడు హుషారుగా వుంటాడు. ఓటమి మనిషిని మానసికంగానే కాదు, శారీరకంగా కూడా వృద్ధుణ్ణి చేస్తుంది. మరి అటువంటి ఓటమి తాలూకూ అనారోగ్యం నుంచి బయటపడటం ఎలా? ఒకటే మార్గం....! అంతర్గతమైన శక్తిని బయటకి తీసుకుని వాడుకోవటం ద్వారా!! రిజర్వ్‌లో వున్న ధైర్యాన్ని ఆసరాగా తీసుకుని డిప్రెషన్‌ని పారద్రోలటం ద్వారా!!! అన్నిటి కన్నా ముఖ్యంగా – ఓటమిలో గెలుపుని చూడటం ద్వారా!!! ఈ చివరి వాక్యాన్ని మళ్ళీ గమనించండి. ఏ ఓటమీ పూర్తి ఓటమికాదు.

మనం అనుకున్న ఫలితం సాధించలేకపోయి వుండవచ్చు. కానీ ప్రతి ఓటమి లోనూ 'మన కృషి' వుంటుంది కదా. దాన్ని గుర్తించగలగటమే గెలుపు. డికాక్షన్ క్రింద కాఫీ పొడి మిగిలిపోయినట్టు ఓటమి క్రింద మన కృషి కూడా నిరర్ధకంగానే మిగిలిపోయి వుండవచ్చు. దాన్ని మనం గుర్తించగలం కదా. ఈ ఉదాహరణ పరిశీలించండి. ఒక రచయితగా నా గమ్యం రోజుకి అయిదు పేజీలు వ్రాయటం!! ఇలా గోల్ పెట్టుకొని నేను ప్రారంభించాను. ఆ వారం నేను వ్రాసిన పేజీలు ఇవి. సోమ 5, మంగళ 0, బుధ 4, గురు 3, శుక్ర 2, శని 1, ఆది 0. మొత్తం – 15 పేజీలు. కానీ అనుకున్నవి 35. నేను భరించలేనంత నిరాశకు గురి అయ్యాను. ఇక నేను జీవితంలో వ్రాయలేననుకున్నాను. నా వర్క్ గ్రాఫ్ ఈ విధంగా గీసుకున్నాను.



ఈ గ్రాఫ్ చూసుకుంటే నాకు మరింత దుఃఖం కలిగింది. నిలువుగా క్రిందికి దిగిపోయిన నా వర్క్ 'గీత' నా నుదుటి గీతకు తార్కాణంలా నిలచింది. నా మూడ్ పూర్తిగా పోయింది. ఓటమి తాలూకు భయం నన్ను చుట్టు ముట్టింది. అలసట ఆవరించింది........ ఈ విధంగా ఈ పన్నెండు సూత్రాలూ పన్నెండు రాక్షసుల్లా నన్ను భయపెట్టాయి. కానీ, ఈ ఎనిమిదో సూత్రంలోని ఓ అంశం నాలో ఆశ పురిగొల్పింది. "ప్రతి ఓటమిలోనూ ఒక గెలుపుని చూడు" అన్న

అంశం అది. "......... రోజుకి ఎన్ని పేజీలు వ్రాసాను" అని కాకుండా ఏ రోజు నాటికి నావద్ద ఎన్ని (పూర్తయిన) పేజీలున్నాయి? అని ఈ విధమైన గ్రాఫు గీసాను. అది ఈ విధంగా తయారైంది.



ఒక్కసారిగా నాలో ఉత్తేజమొచ్చింది. గ్రాఫు పెరిగింది. అంటే నా ఓటమిలో కూడా గెలుపుంది!!! ఇదేమీ లెక్ఖల గిమ్మిక్కు కాదు. నా పనిని వేరే దృక్పథంలో చూడటం! అంతే!!! నేను మూడు రకాల తప్పులు చేసానంతే. 1. రోజుకి అయిదు పేజీలు వ్రాయగలననుకున్నాను. అంత వ్రాయలేకపోయాను. 2. సోమవారం అయిదు పేజీలు వ్రాసానన్న అహంతో మంగళవారం అస్సలు వ్రాయలేదు. 3. అంతేకాదు. రోజు రోజుకీ బద్ధకం పెంచుకున్నాను. ఈ మూడు తప్పులూ సరిదిద్దుకుంటే చాలు అని తెలుసుకున్నాను. మొత్తానికి నా డిప్రెషన్ నుంచి నేను బయట పడ్డాను. ఓటమి ఒక భూతంలా నన్ను భయపెట్టటం మానేసింది. దాన్నే నేను భూతద్దంలో చూడగల్గుతున్నాను.

9. విజయము Vs సమయము :

- నిన్న నీకిచ్చిన మాట ప్రకారం ఈ రోజు నిన్ను కలుసుకుందామని ఎంతో ప్రయత్నించాను, మ్చ్..... టైమ్ దొరకలేదు.

- ఈ పన్లన్నీ పూర్తయితే అమ్మాయి పెళ్ళి చెయ్యాలనుకుంటున్నాను. ఎంత చేసినా ఈ కాంట్రాక్టు పనులు పూర్తి కావటంలేదు.

- ఈ రోజు నాకు ఒక గొప్ప విషయం తెలిసింది. పనిమనిషి రాకపోవటంతో మొత్తం నా టైమ్ టేబిల్ అంతా చెల్లా చెదురు అయింది. నా జీవితం మీద మా పని మనిషి ప్రభావం ఇంత వుందని అర్థమైంది.

టైమ్ మానేజ్‌మెంట్ గురించి గత పుస్తకంలోనూ, ఈ పుస్తకంలోనూ ఇప్పటికే చాలా చర్చించాం. అయినా ఇంకా వుంది. ఇదొక అఖాతం లాటిది. అయితే, లోతుకంటా వెళ్ళి చూస్తే తెలిసేది ఒక్కటే. '..... నీ టైమ్‌ని నీవే మానేజ్ చేసుకోవాలి' అని. అవును. ఎవరి టైమ్‌ని వారే నిబద్ధించుకోవాలి. నిజానికి మనిషికి ఎన్ని పన్లు!! బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చెయ్యాలి. స్నానం వగైరాలు, సిటీబస్ కోసం పడిగాపులు, స్త్రీలయితే వంటా వార్పులు, ఇల్లు సర్దుకోవటం, మార్నింగ్ వాక్, అప్పుడప్పుడు బ్యూటీ పార్లర్, ఉద్యోగస్థులైతే ఆఫీసు, స్నేహితులు, కరెంటు బిల్లు నించీ బట్టలు వుతకటం వరకూ, నెల మొదట్లో షాపింగ్, ఇంటికొచ్చి పోయే బంధువులు...... అన్నిటినీ డామినేట్ చేసే సినిమా, టి.వి.లు...... ఎలా మరి టైమ్‌ని సమకూర్చుకోవటం.......? చాలా పెద్ద ప్రశ్న ఇది. అయితే దీనికి చిన్న చిన్న పరిష్కారాలు లేక పోలేదు. చిన్నవే గానీ, ఇవి చాలా కఠినతరమైనవి. ఆచరించటానికి ఎంతో నిబద్ధత కావాలి. వీటికి టైమ్ మేనేజిమెంట్ లో 3P గా

పేరు పెట్టి (ప్రూనింగ్, ఫిక్సింగ్, ప్లానింగ్ – గా) నా వ్యక్తిత్వ వికాస కోర్సులో వివరిస్తూ వుంటాను. అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనదీ, మొదటిది ప్రూనింగ్. తాను పెంచిన చెట్టు తాలూకు ఆకుల్నే ఒక తోటమాలి ఎంత నిర్దాక్షిణ్యంగా తెంపేసి ప్రూనింగ్ చేస్తాడో, అంత దయారహితంగా – మన టైమ్ టేబిల్‌లోంచి కొన్ని విషయాలను కత్తిరించక తప్పదు. అనుకోని అతిధుల్ని అతి త్వరగా పంపించి వెయ్యగలగటం, సంభాషణ పూర్తవగానే మీటింగ్, అర్జెంటు కాని ప్రాముఖ్యతలేని విషయాల్ని చేపట్టకపోవటం, ఆకర్షణీయమైనా – ప్రాముఖ్యతలేని పనుల్ని చేపట్టకపోవటం, ఆకర్షణీయమైనా – ప్రాముఖ్యతలేని విషయాల్నుంచి దూరంగా వుండగలగటం, నిద్రకు ముందు పక్కమీద గడిపే ఆలోచనల టైమ్ తగ్గించటం, మొదలైనవన్నీ ఇందులోకే వస్తాయి. అయితే, ముందే చెప్పినట్టు – దీనికి కొంత కఠినత్వం, కొంత మెటీరియలిజం, కొంత నిర్మోహమాటత్వం కావాలి. 'ప్రయారిటీ' అంటే ముఖ్యమైనది అన్న అర్థం. దీని ఆధారంగా డాక్టర్ డ్రూకర్ 'ప్రోస్టీరియారిటీ' అన్న పదాన్ని పరిచయం చేసాడు. అంటే, "నిర్దాక్షిణ్యంగా చెత్తకుండీలోకి తోసెయ్య వలసిన పనులు" అని అర్థం. డాక్టర్ డ్రూకర్ ప్రకారం, అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ టైమ్ టి.వి. చూడటం మొదటి వ్యసనమైతే, అనవసరంగా బంధువుల, స్నేహితుల ఇళ్ళకి వెళ్ళి గంటల తరబడి బాతాఖానీ వేయటం రెండో వ్యసనమట. వ్యసన మెప్పుడూ ఆకర్షణీయమే. ఈ పుస్తకం చదివి కనీసం ఒక వ్యసనాన్ని తగ్గించుకుంటే, దీనికి సార్థకత చేకూరినట్టే. ఈ విషయం పక్కన పెడితే, టైమ్ మానేజ్‌మెంట్‌లో మరో ముఖ్య విషయం "ఫిక్సింగ్". కొన్ని ముఖ్యమైన పనులకి నిర్ధారిత సమయాన్ని కేటాయించటమే ఫిక్సింగ్. ఆదివారం

ప్రొద్దున్న బట్టలు క్లీన్ చేసే కార్యక్రమం, బుధవారం సాయంత్రం షాపింగ్, ఆదివారం సాయంత్రం రెండు గంటలు పిల్లల్తో గడపటం, ప్రతి నెలా మూడో తారీఖు మధ్యాహ్నం బ్యూటీ పార్లర్, ఎనిమిదో తారీఖు ప్రొద్దున్న ఎలక్ట్రిసిటీ బిల్లులు కట్టటం – ఇలా దినచర్యలో కొన్ని మైలు రాళ్ళు ప్రతిష్టాపించుకుంటే – మిగతా కార్యక్రమాలు, వాటి మధ్య అందంగా ఇమిడిపోతాయి. 'పరీక్షల టైము, వేసవి శలవుల్తో సహా – ఏడాది మొత్తం రోజూ రాత్రి పూట ఒక గంట సేపు చదివితే చాలు' అన్న చిన్న విషయం తల్లి తండ్రులు పిల్లలకి నేర్పాలి. చాలామందిలో వున్న దుర్గుణం ఏమిటంటే "రేపు ఆదివారం కదా! రేపు చదువుకుందాంలే" అనో, "త్వరలో శలవులు వస్తున్నాయి కదా. మొత్తం పనులన్నీ అప్పుడు చెయ్యొచ్చులే" అనుకోవటం! ఇటువంటి పనులు ఎప్పటికీ పూర్తి కావు. When you say, you are busy..... you are not actually busy. Your priorities changed. That's all.

10. గెలుపు Vs మరుపు :

రేపు వుందో లేదో మనకి తెలీదు. ఈ రోజు పన్లున్నాయి. మన మరణంతో అవి ఆగకపోవచ్చు. అవి మనవాళ్ళకోసం చెయ్యాల్సినవి అయివుండవచ్చు.

.....

రెండ్రోజుల్లో 'రేపు', నిన్న అవుతుంది.

.....

తాను ఫెయిల్ అవ్వాలని ఎవ్వడూ అనుకోడు.

అనుకున్నది చెయ్యకే ఫెయిల్ అవుతాడు.

.....

ప్రొద్దున్న పని చేస్తే, సాయంత్రం ఆనందంగా వుంటుంది.

.....
కాలం – వేళ్ళ సందుల్లోంచి జారిపోయే పాదరసం.

.....
పనిచేసి ఓడిపోవటం

పని చెయ్యకుండా గెలవటం కంటే గొప్పది.

.....
ఈ విధమైన స్టిక్కర్లు, మనం పని చేసే చోట స్పష్టంగా కనపడేలా అమర్చుకోవటం మంచిది. ఏదో ఒకటి – మన మనసుకి నచ్చిందో, లేక మన బలహీనతను సూచించేదో కళ్ళకెదురుగా వుంచుకుంటే, అది నిరంతరం మనల్ని హెచ్చరిస్తూ వుంటుంది. 'ఫలానా విషయం నేను మర్చిపోయాను' అన్నవాళ్ళు క్షమార్హులు కారు. లంచ్ బాక్సులోనో, వాచీతోపాటో, టూత్ పేస్ట్ దగ్గిరో పెట్టుకున్న చిన్న స్లిప్పు, ఆ విషయాన్ని గుర్తు చేస్తుంది కదా. మాట విలువ, సమయం విలువ గురించి తన నాటకాల్లో షేక్స్పియర్ వ్రాసినంతగా ఎవరూ వ్రాయలేరు. ఒథెల్లో, మాక్ బెత్, జూలియస్ సీజర్, రోమియో జూలియట్ – ఏది తీసుకున్నా అందులో ఈ విషయం ఎక్కడో ఒక చోట ప్రస్తావింపబడి వుంటుంది. ఒక పని చేయటాన్ని మరిచిపోయేవారు నిజంగా దాన్ని మరిచిపోరు. నిర్లక్ష్యం చేస్తారంతే. సాయంత్రం సినిమాకి వెళ్ళాలన్న విషయాన్నీ, ప్రొద్దున్న తొమ్మిదింటికి టి.వి. ఆన్ చేసి క్రికెట్ మాచ్ చూడాలన్న విషయం ఎవరూ మర్చిపోరెందుకని? ఉత్సాహం ఇవ్వని పనులు మర్చిపోవటం మనిషి నైజం. చిన్నప్పుడు చదువుకున్న ఫిజిక్స్, లెఖ్ఖలు కాలక్రమేణా మర్చిపోవటానికి కూడా ఇదే కారణం.

11. విజయం Vs నిర్ణయం :

- నేను ఫిల్మ్ డైరెక్టర్ అవుదామనుకున్నాను. కంప్యూటర్ కోర్స్ నేర్చుకున్నాను. వ్యాపారం చెయ్యాలని అభిలాష.

- మా అమ్మాయిని ఇంజనీర్‌ని చెయ్యాలా, డాక్టర్‌ని చెయ్యాలా అన్నది మా ప్రస్తుత సమస్య.

- నువ్వు నాకెప్పుడూ అర్థంకావు. అసలు నీ మనసులో ఏముందో కరెక్టుగా చెప్పవేం?

- మా తల్లితండ్రులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటారని తప్ప – లేకపోతే ఎప్పుడో ఆయన్ని వదిలేసేదాన్ని.

ఒకపని చేయటానికో, ఇక గోల్ నిర్ణయించుకోవటానికో నెలల తరబడి ఆలోచించేవారు విజయం సాధించలేరు. వీరు చాలా రకాల వ్యాధుల్తో బాధ పడుతూంటారు. ఉదాహరణకి కొన్ని చర్చిద్దాం. ***గాంధారి మనస్తత్వం*** : కళ్ళున్నా – చూడటానికి ఇష్టపడరు. తెలివితేటలున్నా, విధానాల్ని నిర్ణయించుకోలేరు. ఒక ప్రత్యేకమైన పని కోసం నడుము బిగించరు. దిక్సూచి లేకుండా ఓడలోనూ, రాడార్ మార్కింగ్ లేకుండా విమానంలోనూ ప్రయాణించే నావికుల్లా చీకట్లోనే గమ్యాన్ని వెతుక్కుంటారు. అసలు – గమ్యమేమిటో తెలియని స్థితిలో వుంటారు. ***రంగుల రాట్నం మనస్తత్వం*** : కొందరు చాలా కష్టపడి పని చేస్తారు. కానీ అందులో "క్రీమ్" వుండదు. లేదా ఫలితం చాలా తక్కువగా వుంటుంది. నానా హైరానా పడిపోతూ వుంటారు. చివరకు అందరూ చేసే స్థాయిలోనే వుంటుందాపని. రంగుల రాట్నం ఎంత వేగంగా, ఎంతసేపు తిరిగితేనేం ఫలితం? మనిషిని వున్నచోటే వుంచుతుంది

కదా! “ఎక్కువ పని చేయనక్కర్లేదు. అవసరమైన పని చేస్తే చాలు” అన్న విషయాన్ని వీరు తెలుసుకోలేరు. అలా అని అద్భుత ఫలితాలూ సాధించలేరు. ***నిరుపయోగ అగ్నిమాపక దళ మనస్తత్వం*** : ఒక వైపు కొంపలంటుకు పోతున్నాయని ఫోన్ వచ్చింది. వ్యాన్‌లో డీసిల్ లేదు. హడావుడిగా క్యాన్‌లలో పెట్రోల్ బంక్ నుంచి దాన్ని తెప్పించి, స్టార్ట్ చేసాక టాంక్‌లో నీళ్ళు నింపుకోలేదని గుర్తొచ్చింది. చెరువు కెళ్ళి ఆ పని చేసి రాబోతూంటే టైర్ పంచరయింది. స్పేర్ టైర్ లేదు...!! ఇదీ కొందరి పరిస్థితి. భవిష్యత్తులో వచ్చే ఏ విపత్తుకీ సిద్ధపడి వుండరు. సమస్య వచ్చాక చూసుకుందాంలే అనుకుంటారు. ఆ తరువాత అంత కంగారూ, కష్టాలూ. పిల్లల ఫీజు కట్టటానికి ఆఖరి తేదీ తెలిసినా, చివరి వరకూ ఏ ప్రయత్నమూ చేయరు. ఇలాటి వారికి అకస్మాత్తుగా ఆస్పత్రితో అవసరం పడితే ఇక అంతా అవస్థే. జమ్మిచెట్టుమీద అస్త్రాల్ని కట్టిన అర్జునులు వీరు. అంతే కాదు. ఏ జమ్మి చెట్టో కూడా మర్చిపోగల సమర్థులు. ***కటీ పతంగ్ మనస్తత్వం***: కొంతకాలం వీణ, ఆ తరువాత అది మానేసి డాన్సు, ఇంతలోనే కంప్యూటరు, అది పూర్తి చేయకుండానే బోయ్ ఫ్రెండ్‌తో ప్రేమ, ఆపై పెళ్ళి, రెండేళ్ళ వాయిదా నిర్ణయాన్ని భగ్నం చేస్తూ గర్భం. – ఇదీ ఒకరి వరస. కొంతకాలం ఉద్యోగం. అది నచ్చక వ్యాపారం, అందులో నష్టం వచ్చి మళ్ళీ వుద్యోగం, పక్కనే సైడ్ బిజినెస్సు, అందులో భాగస్వామి మోసం, ఉద్యోగంలో కష్టాలు – ఇది మరొకరి వరస. ఒక పని పూర్తవకుండానే మరొకపని. మనం దోశెకి ఆర్డరిచ్చి, పక్కవాడు తినే ఇడ్లీని చూసి, ‘అరె అది ఆర్డరివ్వలేదే’ అన్న మనస్తత్వం!! గాలి ఎటు వీస్తే అటు వెళ్ళే గాలిపటంలాటి నిర్ణయ రాహిత్యం విజయాన్ని దూరం చేయకేం చేస్తుంది?

ఫౌంటెన్ మనస్తత్వం : ఒకేసారి పది పనులు మీద వేసుకుని దేన్నీ పూర్తి చేయలేనివారు ఈ వర్గంలోకి వస్తారు. తోటమాలి ఎందుకు ఆకుల్నీ, కొమ్మల్నీ కత్తిరిస్తాడు? కాండం బలంగా పెరగటం కోసం!! ఈ సూత్రాన్ని జీవితానికి అన్వయించుకుంటే, చాలా వృధా పనులు మానుకోవచ్చు. అనవసర బాధ్యతల నుంచి తప్పించు కోవచ్చు. టైమ్ ఆదా చేయవచ్చు. ఒకే పని మీద ఏకాగ్రత నిలపవచ్చు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, మొహమాటానికి పోయి, అవతలివారి పనులు మీద వేసుకుని, అవీ సరీగా నిర్వర్తించలేక – వారితో మాట పడవలసిన అవసరం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఫౌంటెన్, నీటిని వెదజల్లుతుందే తప్ప, ఏ ఒక్క చెట్టుకూ సాయపడదు. శక్తిని నాలుగు వైపులా వెదజల్లుతే దాని తీవ్రత తగ్గిపోతుంది. ఈ మనస్తత్వాల నుంచి బయటపడాలంటే భూతద్దంలా వుండాలి మనసు. సూర్య కిరణాల్ని అన్నిటినీ ఒకే చోట చేర్చితే – ఎంత తీవ్రతని అది సృష్టించగలదో మనకు తెలిసిందే కదా!

5. ఒప్పందం

‘చికెన్ సూప్ ఫర్ ది సోల్’ పుస్తకం నుంచి ఒక ఉదాహరణతో ఈ అధ్యాయం ప్రారంభిస్తాను.

ఈ కథ విక్టర్ బి. మిల్లర్ వ్రాసింది. నిజానికి ఇది కథ కాదు. స్కెచ్. దీనిపేరు “ఐ లవ్‌యూ, సన్...” ఒక తండ్రి మనసులో భావాలి ఇవి. అయితే దీన్ని యధాతథంగా వ్రాయకుండా, మన వాతావరణానికి అనుగుణంగా చాలా మార్చాను.

...

"కన్నా, ఈ రోజు నువ్వు హడావుడిగా స్కూలుకి వెళ్తుంటే కొన్ని క్షణాలు నిన్ను పరిశీలనగా చూసే అవకాశం దొరికింది. ఈ నాలుగేళ్ళలో చాలా మారిపోయావు సుమా. బాగా ఎదిగావు. నేను గుర్తించలేదు. నాలుగేళ్ళ క్రితం నిన్ను కిండర్ గార్డెన్ స్కూలు నుంచి నేను తీసుకొచ్చిన రోజులు గుర్తొచ్చాయి. మోకాళ్ళ దగ్గిర మట్టి, ఆటల్లో నలిగిపోయిన బట్టలు, దుమ్ము కొట్టుకున్న పాదాలు అన్నీ గుర్తొచ్చాయిరా.

ఇప్పుడు నీకు ఎనిమిదేళ్ళు వచ్చాక నిన్నసలు తీరిగ్గా చూడటానికే పడటం లేదు. అప్పుడెప్పుడో ఓ ఆదివారం లంచ్ టేబిల్ దగ్గిర ఇద్దరం కలిసి భోజనం చేసే అవకాశం లభించింది. అది కూడా కొద్దిసేపే. నేను వచ్చి కూర్చొనేసరికే నువ్వు పెరుగన్నంలో వున్నావు. అర నిముషంలో పూర్తి చేసి హడావుడిగా పక్కింటికి వెళ్ళిపోయావు. నాకు నా పనులు ఎంత అర్జెంటో, నీకూ నీవి అంత అర్జెంటే కదా! పైగా అవంటే ఇష్టం కూడానూ.

నా కాగితాలు ఎప్పుడన్నా నీ గదిలో మర్చిపోయానేమో అని రాత్రిళ్ళు ఒక్కోసారి నీ గదిలోకి ప్రవేశిస్తాను. నువ్వు గాఢనిద్రలో వుంటావు. నిశ్శబ్దంగా వాటికోసం వెతుకుతాను. అప్పుడు స్కూల్లో నీకొచ్చిన బహుమతులూ, నీ పుస్తకాలూ, ముల్లు విరిగిన పెన్సిలూ కనపడతాయి. చదువుతోనూ, ఆటల్లోనూ అలసిపోయిన నువ్వు నిద్రలో ఇట్నుంచి అటు తిరుగుతావు. ఈ లోపులో నా కాగితాలు దొరకుతాయి. ఆ సంతోషంలో నీ జుట్టు నిమరటం మర్చిపోయి వెళ్ళి పోతాను. నిన్ను చూస్తే నాకు చాలా గర్వంగా వుంటుందని నీకు ఎప్పుడైనా చెప్పానా? లేదనుకుంటాను.

ఎంతకాలమైందో గుర్తు లేదుగానీ, ఇష్టమని చెప్పాను. తిట్టటం మాత్రం గుర్తుంది. నిన్ను స్కూల్‌కి తీసుకెళ్ళే వాహనం రాలేదు. నేనే తీసుకెళ్ళాల్సి వచ్చింది. ఆలస్యం చేస్తుంటే, నాకు టైమ్ అయిపోతుందని తిట్టాను కదూ. బాగా గుర్తుంది. నిశ్శబ్దంగా వచ్చి కూర్చుని, స్కూల్ దగ్గిర దిగాక, వంగి బూటు లేసులు కట్టుకున్నావు. ఒక దృశ్యం మనకి బాగా గుర్తుండిపోయిందంటే, అందులో ఏ సూదో, రంపమో, పలుగో, పారో వుంటుంది మనసుని గుచ్చటానికి.

నాలుగేళ్ళ వయసప్పుడు తమ తండ్రి తమని ఎలా దగ్గిరకు తీసుకుని ముద్దాడాడో, పన్నెండేళ్ళ వయసులో కూడా అలాగే ముద్దాడాలని పిల్లలు అనుకుంటారని, నాలాంటి తండ్రులు ఎంత ఆలస్యంగా గ్రహిస్తారో కదా! అయితే తండ్రులు తమని పొగిడి అభినందించాలని పన్నెండేళ్ళ కొడుకు అనుకున్నట్టే, ముప్పై ఆరేళ్ళ తండ్రి కూడా తన కొడుకు తనని అభినందించాలని అనుకుంటాడని నీలాంటి పిల్లలు ఎప్పుడు గ్రహిస్తారు? తప్పు నీదికాదులే. అప్పుడప్పుడు నేనూ అమ్మా కలిసి నిన్నూ తమ్ముణ్ణి పిక్నిక్‌కీ పార్క్‌కీ తీసుకెళ్తాం. అక్కడ పిల్లల్తో కలిసి మీరు అల్లరి చేస్తూ ఆట ప్రారభింస్తారు. మేమిద్దరం దూరంగా కూర్చుని మిమ్మల్ని చూస్తూ వుంటాం. అమ్మ, తన చెల్లెలి మొగుడు గురించి చెప్పటం ప్రారంభిస్తుంది. మీరొచ్చి చీకటి పడిందని చెప్పే వరకూ మేము కబుర్లలో మునిగిపోతాం. మీకు దార్లో ఐస్‌క్రీం కూడా కొనిపెడతాను. మీకు చాలా చేసానన్న తృప్తితో ఆ సాయంత్రం ఇంటికి చేరుకుంటాం అందరం. ఏదైనా వూరెళ్ళినప్పుడు

కూడా ఇంత బాధ్యతతోనే తీసుకెళ్తాను. అవునా. అంతలో నీ పుట్టిన రోజు వస్తోందని అమ్మ గుర్తు చేస్తుంది. బట్టలు కొనమని డబ్బు లిస్తాను. (ఒక సంవత్సరం మాత్రం మన ముగ్గురం వెళ్ళి కొనుక్కొచ్చినట్టు గుర్తు).

నాకిప్పుడు ఇన్నేళ్ళు వచ్చాయి కదా. ఇంత చెయ్యకుండా, వారానికో సాయంత్రం నీ దగ్గిర కూర్చుని నీ స్నేహితుల గురించీ, టీచర్స్ గురించీ (చదువు గురించి మాత్రం కాదు. అదెప్పుడయినా – వేరే) మాట్లాడితే ఇంకా బావుంటుందని ఇప్పటి వరకూ నాకెందుకు తెలియలేదు? ప్రేమంటే, కేవలం పిల్లలకి ఆటలూ, తీర్థయాత్రలు కాదనీ, వారితో 'వారి విషయాలు' మాట్లాడటమనీ, నాలాంటి తండ్రులు ఎన్నటికి తెలుసుకుంటారు?

కన్నా,

నేనే కాదు. అందరు తండ్రులూ తమ కొడుకులకి చెప్పాలీ మాట!! బయట ప్రపంచంలో సమస్యలు, ఆఫీసులో గొడవలు, వ్యక్తిగత ఓటములూ – ఇవన్నీ కలిసి ఈ తండ్రుల్ని ప్రేమనించి దూరం చేస్తాయనుకుంటాను. ప్రేమనుంచి దూరమైనా మనిషి, సాధారణంగా వ్యసనానికి దగ్గిరవుతాడు. తమ తండ్రి దగ్గిర తాము పొందలేనిది కొడుక్కి ఎందుకివ్వాలని కూడా వారి అభిప్రాయమై వుండొచ్చు. అదృష్టవశాత్తు నేను అంత చెడ్డవాడిని కాదనుకుంటున్నాను. కనీసం ఆలస్యంగా అయినా తెలుసుకున్నాను.

అందుకే నిన్ను నాతో పాటు ఈ రోజు ప్రత్యేకంగా స్కూలుకి తీసుకొస్తున్నాను. ఇంకా నా భావాలు స్పష్టంగా రూపు దిద్దుకోలేదు. రేపు

చెప్తాలే. అదిగో స్కూల్ వచ్చేసింది.....! అరే అదేమిటి అంత తొందరగా నన్నొదిలేసి పరుగెట్టి స్నేహితుల్ని కలుసుకుంటున్నావు? మొన్న మొన్న స్నేహమయిన వాళ్ళని చూస్తే కనపడే ఆ మెరుపు, నన్ను చూస్తే నీకళ్ళలో రాదేం? తప్పు నాదేనంటావా?

*   *   *

ఈ కథ, మనుష్యుల మధ్య ఉన్న (ఉండాల్సిన) ఒక ప్రేమాభిమానపు ఒప్పందాన్ని సూచిస్తుంది. ఒప్పందం అంటే బాంధవ్యం. మనుష్యుల మధ్య బాంధవ్యం వుండాలి.

ఇదే విధంగా ....

ఇదేవిధంగా తనకీ-ప్రకృతికీ మధ్య బాంధవ్యం వున్న మనిషి చాలా అదృష్టవంతుడు. ఇంతకన్నా అదృష్టవంతుడు మరొకడు వున్నాడు. ఎవరో తెలుసా?

తనకీ-తన మనసుకీ మధ్య మంచి బాంధవ్యం ఏర్పర్చుకున్నవాడు!! తనవల్లగానీ, తను చేస్తున్న పనివల్ల గానీ, తన చుట్టూవున్న వాతావరణం వల్లగానీ నిరాశ చెందకుండా, ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా వుండగలిగేవాడికన్నా అదృష్టవంతుడెవరు?

విజయంలో భాగస్వామ్యం – మనుష్యుల మధ్య వుండాల్సిన సంబంధాల గురించి, మనిషికీ మధ్య వుండాల్సిన ఒప్పందం గురించీ ఎక్కువగా చర్చించే పుస్తకం. "మనసుతో మనిషికి వుండాల్సిన సంబంధం" గురించి కాస్త చర్చించి, అసలు విషయంలోకి వెళ్ళిపోదాం.

మనసుతో ఒప్పందం : ఏదైనా పని చెయ్యవలసిన వచ్చినప్పుడు తన మనసుతో సరి అయిన సంబంధం లేని వ్యక్తులు ఈ విధంగా అనుకుంటారు.

1. ఈ పని బోరు.
2. ఇంకా టైముందిగా.
3. నాకెందుకో వత్తిడి కావాలి. చివరి నిముషంలోనే మూడ్ వస్తుంది.
4. మరీ ఇంత ప్రొద్దున్నే చెయ్యవలసిన అవసరం ఏముందిలే (లేదా)
5. ఎలాగో సాయంత్రం అయిపోతోందిగా. రేపు చేద్దాంలే.
6. ఇది చాలా కష్టం. చెయ్యటం చాలా బాధ.
7. కాస్త తల నొప్పిగా వుంది.
8. ఇప్పుడు చెయ్యాలనినిపించటం లేదు.
9. అంత ప్రమాదమేమీ ముంచుకురావటం లేదుగా.
10. బాధగా వుంటుందేమో.
11. నేను కాకపోతే ఇంకెవ్వరూ చెయ్యటానికి లేరా ఏమిటి?
12. పొరపాటున (కళ్ళజోడు – లేక – బ్రీఫ్‌కేసు) మర్చిపోయాను.
13. అలసిపోయాను.
14. ప్రస్తుతం బిజీగా వున్నాను.
15. ఎంత చేసినా చివరకు ఫలితం వుండదు.
16. అదేం ఖర్మో – మొదలు పెట్టగానే ఎవరో ఒకరు వస్తారు.
17. ఇంకా “స్టడీ” చెయ్యాలి.
18. ఇప్పుడు మంచి ముహూర్తం కాదు.

19.ఇంకా పైనుంచి వత్తిడి రాలేదుగా.

20.ఇదైపోతే ఇంకో పని వుంటుంది. అంతెక్కడ?

21.వాతావరణం బావోలేదు (చలిగా వుంది – లేదా – ఎండగా వుంది).

22.ఇంత అందమైన రోజు ఆ పని చేయటమా?

23.కొంచం రిలాక్స్ అయి, ఆ తరువాత ఆ పని మొదలుపెడతాను.

24.అది మొదలు పెట్టాలంటే అంత ఈజీ కాదు. ఎన్నో చూసుకోవాలి.

25.ఇదిగో – రేపొచ్చే నా పుట్టిన రోజు నుంచీ అలా చేద్దామనుకుంటున్నాను.

26.పోన్లే. ఎలాగూ ఆలస్యం అయిందిగా.

పై ఇరవై ఆరూ మనసుతో చేసుకున్న 'నెగిటివ్' ఒప్పందాలు. వీటినే పాజిటివ్‌గా మార్చటం ఎలా? పై అంశాల్ని పరిశీలిద్దాం.

1. ఈ పని బోరు : అవును బోరే. కానీ ఎప్పటికయినా చెయ్యక తప్పదు కదా. ఇప్పుడు చెయ్యకపోతే, ఆ తరువాత చెయ్యవలసి వస్తే........... 'ఈ పని బోరు' అని ఇప్పుడు మనసులో నాటుకున్న విత్తనం, అప్పటికి మహావృక్షమై పోతుంది. ఇప్పుడు చెయ్యలేనిది అప్పుడు చెయ్యటం ఎంతకష్టమో ఆలోచించటమే పాజిటివ్ థింకింగ్. ఇదొక కోణం. మరొక కోణం కూడా వున్నది. ప్రస్తుతం బోర్ అయినది తరువాత ఆనందం ఇవ్వొచ్చు. ఉదా: మార్నింగ్ వాక్, నాట్యం అభ్యసించటం వగైరా. ఇవన్నీ మొదట్లో ఎంత బోరు కొడతాయో మనకు తెలుసు కదా, అయితే చివరగా ఇంకో విషయం. కొంతమంది జీవితాంతం బోరు కొట్టే

పనుల్లోనే నిమగ్నమైవుంటారు. తప్పని సరి అంటారు. జీవన విధానాన్ని మార్చుకోరు. ఈ వుదాహరణపై సూత్రానికి సరిపోదు. ఇలాంటి వ్యక్తుల్ని దేవుడు కూడా రక్షించలేడు.

2. ఇంకా టైముందిగా : ఎంత అదృష్టం!! (పని వాయిదా వేయటానికి కాదు). మరింత జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేయటానికీ, అడ్డంకులు తొలగించుకోవటానికీ టైమ్ దొరికింది. కాబట్టి ఇప్పుడు వెంటనే ఆ పని (ప్లానింగ్) మొదలు పెట్టెయ్యొచ్చు. మరింత ఆత్మవిశ్వాసం తెచ్చుకోవటానికి కూడా ఈ టైమ్ పని చేస్తుంది.

3. నాకెందుకో వత్తిడి కావాలి : ఇది మరీ సులభం. చిన్న వుదాహరణ. అయిదో తారీఖున మొదలు పెట్టిన పని పదో తారీఖున అయిపోవాలి అనుకుందాం. పదకొండు నుంచీ మీకు ప్రియమైన వాళ్ళతో ఎక్కడికయినా ప్రయాణం పెట్టుకోండి. వత్తిడి అదే వస్తుంది.

4. మరీ ఇంత ప్రొద్దున్నా: మీకు తెలుసా? ఏ పని ప్రారంభించటానికయినా, ప్రొద్దున్న సమయమే ది బెస్ట్. మిగతాదంతా ఎప్పుడు వ్రాసినా, నా నవలల క్లయిమాక్సులూ, ముగింపులూ మాత్రం తెల్లవారు ఝామునే వ్రాస్తాను. లేస్తున్నప్పుడు మాత్రం కాస్త బద్ధకంగా వుంటుంది. అయిదు నిముషాల సేపే. ఆ తరువాత లోపల్నుంచి శక్తి తన్నుకొస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి. ఒక రోజు కాదు. వరుసగా నాలుగు రోజులు.

5. సాయంత్రం అయిపోయింది : ఇది చాలా అందమైన క్షమాపణ! మనసు చెప్పుకునే క్షమాపణ!! చాలా సులభంగా కన్విన్స్ అయిపోతాం. రేపు

ఫ్రెష్‌గా మొదలు పెట్టవచ్చు అన్న రీజన్ చాలా కన్విన్సింగ్‌గా కనపడుతుంది. మనసుతో చెప్పండి. "............ మన ఒప్పందంలో నిన్ను హాయిగా వుంచాలి – అన్న కండిషన్ వున్న మాట నిజమే. కానీ పని విషయంలో కాదు. ఇప్పుడే మొదలుపెడదాం."

6. ఇది చాలా కష్టం. చెయ్యటం చాలా బాధ: కష్టపడనివాడు ఎవడూ జీవితంలో పైకి రాలేదు. కష్టం కాబట్టి 'వెంటనే' ప్రారంభించాలి. లేకపోతే మరీ కష్టం అవుతుంది. అప్పుడింత టైమ్ కూడా!!! ఆ మాటకొస్తే రెండోది అన్నిటికన్నా సులభం. ఒకసారి మనసుకి ఆ వెసులుబాటు ఇస్తే – ప్రతీదీ కష్టమే అని గొణగటం ప్రారంభిస్తుంది.

7. తలనొప్పిగా వుంది : అయ్యో. ఇది నిజంగా మంచి కారణమే. సారీ. కానీ ఒక్క విషయం. తలనొప్పి నిజంగా తలలో వుందా? మనసు చెప్తోందా? మైగ్రేన్, సైనస్, జ్వరం, రొంప లాంటివి వున్నాయా? కళ్ళజోడు మార్చాలా? లైటింగ్ సరిగ్గా లేదా? కేవలం ఈ పని ప్రారంభించటానికే తలనొప్పి వస్తోందా? ఇది చెయ్యకపోతే ఈ తలనొప్పితో ఇంకే పని చేద్దామనుకుంటున్నావే మనసా? సినిమా, టి.వి., కబుర్లు – వూహూ – లాభం లేదు. తలనొప్పిగా వుందిగా. కాసేపు పడుకుంటావా? వొద్దా. అయితే ఆ పనే ప్రారంభిద్దాం.

8. ఇప్పుడే చెయ్యాలనిపించటం లేదు : గుడ్! ఎవరికి? మనసుకేగా, అదంతే. అలాగే అంటుంది. మనసు మీద కంట్రోల్ నిరూపించుకోవటానికి మంచి అవకాశం లభించింది. గాఢంగా ఒకసారి శ్వాస పీల్చుకుని ప్రారంభిస్తే సరి.

9. ఇప్పుడు చెయ్యకపోతే అంత ప్రమాదమేమీ ముంచుకురాదు : ఇది మంచి పాయింటే. కానీ భవిష్యత్తులో కూడా ప్రమాదమేమీ రాదని నిశ్చయంగా తెలుసా? అయితే, మరొక అర్జెంటు విషయాన్ని ప్రారభించండి. కానీ ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి. మనసు మాయలమారి. పని ఎగ్గొట్టటానికి రకరకాల వేషాలు వేస్తుంది. ఆలస్యం అమృతం విషాన్ని కూడా నిదానం ప్రధానం చేస్తుంది. ఏది కరెక్టో తెలుసుకోవాలంటే 'మనసుకి' కాదు. 'మెదడు'కి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

10. బాధగా వుంటుందేమో : పిప్పి పన్నేకదా అని నిర్లక్ష్యం చేస్తే, లోపలకంటా తీసేస్తే రూట్ కెనాల్ ట్రీట్‌మెంట్ చెయ్యాలి. అది మరింత బాధ కదా.

11. నేనే కాకపోతే ఇంకెవరూ లేరా ఏమిటి చెయ్యటానికి : చేస్తారు. కానీ మీ అంత బాగా చెయ్యలేకపోవచ్చు. అధికారం అవతలివారికి అప్పగించకుండా, కేవలం పని మాత్రం అప్పగించగల్గితే సరే. బాధ్యత మాత్రం మీరే తీసుకోవాలి. అప్పుడు త్రాసు – బాధ్యత – కూలి– యజమాని సూత్రం వర్తిస్తుంది. పనిమాత్రం వెంటనే జరగాలి. మీ అభిరుచికి అనుగుణంగా.

12. అయ్యో, మర్చిపోయానే : ఒప్పందం చాలా క్లియర్‌గా వ్రాసుకున్నారా? ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనయినా మెదడు చెప్పిన మాటే మనసు వినాలని....! వ్రాసుకుని వుండరు. అందుకే మనసు అలా నటిస్తోంది. మర్చిపోవటానికి ముఖ్యంగా రెండే కారణాలు. మనసు అట్టడుగు పొరల్లో ఎక్కడో, ఆ పని పట్ల ఉత్సాహం లేదు. అదే కారణం. అప్పు ఇచ్చినవాడు గుర్తుంచుకొంటాడు. తీసుకున్నవాడు మర్చిపోతాడు. అలాగే మర్చిపోయారా? లేక

రెండో కారణమా షాక్ ఇప్పించాలి. వద్దు కదా. అందుకే మనసుకి చెప్పండి. మర్చిపోవద్దని.

13. అలసిపోయాను : దీనికి చిట్కా మీకు తెలుసు. ఏ పనీ చెయ్యకుండా గది మూసుకుని వుండిపోవటం......! వెంటనే మనసు మెట్లు దిగి వస్తుంది. అది కోతి లాంటిది కదా. బోనులో ఎక్కువసేపు వుండలేదు.

14. బిజీగా వున్నాను : చాలా అద్భుతమైన, మెదడు కూడా ఎదురు చెప్పలేని కారణం దొరికింది. భేష్. "ఈ" పని చెయ్యటం ఇష్టంలేక మనసు "మరో" పనిని సాకుగా చూపిస్తోందేమో గమనించండి. ఆ పని అయ్యాక మళ్ళీ ఇది చెయ్యాలని తెలుసుగా, లేకపోతే 13వ సూత్రపు బాణం ఎలాగూ వుంది.

15. ఎంతచేసినా ఎలాగూ ఫలితం వుండదు: మహాత్మా గాంధీ మూడేళ్ళు జైల్లో వున్నప్పుడు, ఏ రోజు ఇలా అనుకుని వుండడు. మనందరం గాంధీలం కాము – అంటోందా మనసు. సరే. ఫలితం వున్న మరో పనిని చెప్పమనండి చూద్దాం. ఆ తరువాత మళ్ళీ అది (మనస్సు) బాధపడి, మనని బాధపెట్టకూడదు. సంతృప్తికి మించిన విజయం మరేదీ లేదని మనకు తెలుసు కదా!

16. అదేం ఖర్మో – మొదలు పెట్టగానే ఎవరో ఒకరు వస్తారు : తలుపులు తీసి వుంచుతే రాకేం చేస్తారు. "అప్పాయింట్‌మెంట్ తీసుకుని మాత్రమే రండి" అని ఇంటిముందు బోర్డు పెట్టుకునేటంత గొప్పవాళ్ళం కాకపోవచ్చు. కానీ వాళ్ళు రాగానే, "అయ్యో! ఇప్పుడే బయటకి వెళ్దామనుకుంటున్నానే. సరెసరే. రండి" అనండి. చాలామంది అర్థం చేసుకుంటారు. అలా చేసుకోని వారికి రెండోసారి మరింత నిర్మొహమాటం పెంచండి. మంచి మనిషికో మాట అన్న సామెత

తెలుసుగా. ఇలా చెయ్యటం వల్ల కాస్త నష్టం వుండొచ్చు. మీకు చాలా గర్వం అని అవతలివాళ్ళు అనుకోవచ్చు. కానీ అది కేవలం మీ చుట్టూ మీరు ఏర్పర్చుకున్న వలయం అని మీకు తెలుసు. కొంత కాలానికి అందరూ దాన్ని గుర్తిస్తారు. మీరు వారి వలయాల్లోకి చెప్పాపెట్టకుండా వెళ్ళటం మానేస్తే. (కాలం గడిచేకొద్దీ ఈ అలవాటు ఇతరులకి మీపై గౌరవం పెంచుతుంది. ఇందులో ఏ మాత్రం అనుమానం లేదు.)

17. ఇంకా స్టడీ చెయ్యాలి : గుడ్. కానీ ఆ కారణంగా పని మానెయ్యనవసరం లేదు. "స్టడీ" చెయ్యటం కూడా పనిలో భాగమే కదా. అది పూర్తయ్యే వరకూ ఇంకోపని మొదలు పెట్టరుగా. జవాబు చెప్పటానికి తటపటాయించకండి. అవుననండి.

18. ఇప్పుడు మంచి ముహూర్తం కాదు : దేనికి? కేవలం ఈ పని మొదలు పెట్టటానికేనా? భోజనం చెయ్యటానికి కూడానా? అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం అన్నారు. మరి దానికి లేని ముహూర్తం దీనికెందుకు? మీకు అమితమైన నమ్మకం వుందంటారా? సరే. మీ ఇబ్బందేమిటో ఆ జ్యోతిష్యుడికి చెప్పండి. అతను మీకు అనువైన ముహూర్తం పెట్టకపోతే రెండో సలహాకోసం ఇంకొకరి దగ్గిరకు వెళ్ళల్సి వస్తుందని అన్యాపదేశంగా అనండి. వెంటనే ముహూర్తం మారిపోతుంది. (నా వివాహం ఆదివారం ప్రొద్దున్న పదిగంటల ప్రాంతంలో అయితే అందరికీ కన్వీనియెంట్‌గా వుంటుందని చెప్పాను. 10-32 కి పెట్టాడు ఆ మంచాయన).

19. ఇంకా పైనుంచి వత్తిడి రాలేదుగా : అంటే నిర్ణయం మీది కాదన్నమాట. ఇంకెవరో బాస్ మీకు ఎప్పుడూ చెప్తుండాలి. అవునా. కాదు కదూ. ఇక్కడ ఒక్కచోట మాత్రం మెదడుకి కాకుండా, మనసుకి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి.

20. ఇదైపోతే ఇంకొకటి వుంటుంది. అంతెక్కడ : సాధారణంగా ఈ గొడుగు క్రింద ఆశ్రయం తీసుకునేవారు తక్కువ వుంటారు. మనసులో ఈ భావం వున్నా, పైకి చెప్పటానికి సిగ్గు పడతారు. కానీ నిజంగా ఈ భావమే వుంటే, వారు జీవితాన్ని చాలా నిస్సారంగా గడుపుతున్నారన్నమాట. వీరికి దేంట్లోనూ వుత్సాహం వుండదు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే – గమ్యంలేని రోడ్డు చివరి అంచుకు చేరుకున్నారన్నమాట. మొత్తం వాహనాన్నే సర్వీసింగ్‌కి ఇవ్వాల్సిన పరిస్థితి ఇది.

21. వాతావరణం బావోలేదు. (చలిగా వుంది – లేదా ఎండగా వుంది) : చలిగా వుంటే ఆరుబయట ప్లే గ్రౌండ్‌లో ఆడుకునే వారికీ, వర్షం వస్తే పెళ్ళిళ్ళకీ సంబంధించిన ప్రమాదం మనకి కాదు. ఒక్కోసారి..... నిజమే. ఫాన్ లేనప్పుడూ, కరెంట్ పోయినప్పుడూ కష్టమే. కానీ అది తాత్కాలికమేగా.

22. ఇంత అందమైన రోజు ఆ పని చేయాలా? పని చెయ్యకుండా మానెయ్యటానికి పై 21వ సాకు బావుందా? ఈ సాకు బావుందా? చిత్రంగా వుంది కదూ. అవును. ఇష్టం లేకపోతే మనసు ఎన్ని సాకులైనా చెప్తుంది. ఈ రోజు అందమైన రోజు వాతావరణం బావుంది. కానీ పని చెయ్యటం ప్రారంభిస్తే ప్రతీదీ అందమైన రోజే. ప్రయత్నించి చూడండి. పిల్లల్తో ఆడుకోవటం కూడా పనే. అలా ఆడుకుంటూ సంతృప్తి పొంది, ఆ రోజు చెయ్యవలసిన పనిని వాయిదా వేస్తే,

మరుసటి బాధ అనిపించకూడదు మరి. "కుటుంబ కేంద్రం", పని కేంద్రం" మధ్య ఏది మంచిదో నిర్ణయించేది "స్వీయకేంద్రం" అని మనం చదువుకున్నాం కదా!

23. కొంచం రిలాక్స్ అయి ఆ పని మొదలు పెడతాను : అంటోందా మనసు? "అభ్యంతరం లేదు. కానీ ఎందుకు?" అని అడగండి. "ఈ పని బోరు (లేదా కష్టం). అందుకే కొంచెంసేపు హాయిగా రిలాక్స్ అవుతాను" అంటుంది. "విశ్రాంతి అంటే నీకంత ఇష్టమా?" అనండి. 'చిన్న పిల్లాడికి తాయిలమంత,' అంటుంది. "అయితే ఈ పని చేసెయ్యి. తాయిలం పెడతాను" అనండి.... చాలు కష్టమైన ఒక పనికి ముందు రిలాక్సింగ్ కన్నా, కష్టం తరువాత రిలాక్సేషన్ మంచిది కదా.

24. అది మొదలుపెట్టటం అంత సులభం కాదు. ఎన్నో చూసుకోవాలి : పై సాకు చెప్పేవారి కన్నా మీరు కాస్త తెలివైన వారు. రాజకీయాల్లో బాగా పనికివస్తారు. లేకపోతే ఏమిటండీ? ఏం చూసుకుంటారు? అలా చూసుకోవటమే "పని", ప్రారంభించండి మరి.

25. ఇదిగో – రేపొచ్చే నా పుట్టినరోజు నుంచీ అలా చేద్దామనుకుంటున్నారు : తప్పకుండా. కనీసం ఆ నిర్ణయం తీసుకున్నారుగా, అలాగే చెయ్యండి. తొందర్లోనే పుట్టినరోజు వస్తోందిగా. అప్పటివరకూ కొన్ని నిబంధనలు పెట్టుకుందాం. ఆ పని మొదలుపెట్టేవరకూ (పుట్టినరోజు వచ్చే వరకూ) భాగస్వామితో మాట్లాడటం మానెయ్యటం, రోజుకి ఒకపూటే భోజనం వగైరా. మీకుసరే అయితే మాకూ సరే.

26. పోస్టే. ఎలాగూ ఆలస్యం అయిందిగా : ఆలస్యం అవటం రెండు రకాలు. గడువు మించిపోవటం, చేతులు కాస్త కాస్త కాలుతూ వుండటం. పేషెంటు చచ్చిపోయాక డాక్టర్ వచ్చి ఏం లాభం? వదిలెయ్యండి. కానీ పేషెంట్ పై 26 కారణాల్లో దేనివల్ల మరణించాడో పోస్ట్‌మార్టమ్ చేయక తప్పదు. అది చెయ్యకపోతే మొత్తం జీవితమంతా కలరా వ్యాపిస్తుంది. మిగతా పన్లన్నీ కేవలం "పోస్ట్‌మార్టమ్" కోసమే మిగుల్తాయి.

కమ్యూనికేషన్

'మనసుతో ఒప్పందం' గురించి ఇప్పటివరకూ చర్చించాం. అయితే వ్యక్తులతో మనకి వున్న ఒప్పందం కూడా సామాజిక విజయంలో ముఖ్యమైనదే. ఈ ఒప్పందం సరీగ్గా వుండాలంటే అవతలి వ్యక్తిని సరీగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి. అది కూడా, మన దృష్టితో కాకుండా, అవతలి వ్యక్తి దృష్టితో అర్థం చేసుకోగలగాలి. మనందరం చేసే తప్పు ఇక్కడే. మన తెలివితేటలు, సామర్థ్యం, మనం ప్రవర్తించే తీరు – ఇదేవిధంగా అందరూ వుంటారనే పునాది (BASE)తో, వారి నుంచి ఒప్పందాల్నీ, బాంధవ్యాన్నీ ఆశిస్తాం. ఈ విషయంలో మనమే కాదు. గొప్పగొప్ప మానసిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఈ తప్పు చెయ్యవచ్చు.

ఒకరి మనస్సులో భావాన్ని ఇంకొకరికి చెప్పటాన్ని, ఇంకొకరి మనసులో భావాల్ని తెలుసుకోవటాన్ని కమ్యూనికేషన్ అంటారు. ఈ కమ్యూనికేషన్ నాలుగు రకాలు.

- చదవటం (చూడటం),

- మాట్లాడటం,

- వ్రాయటం (లేఖనం),

- వినటం.

మనిషి మెలకువగా వున్నంతసేపు దాదాపు ఈ నాలుగింట్లో ఏదో ఒక పనిని చేస్తూనే వుంటాడు. మన జీవితంలో ఇంతగా ముడివేసుకుపోయిన ఈ కమ్యూనికేషన్‌కి మనలో చాలామంది ఇవ్వవలసినంత విలువ ఇవ్వం. చాలావరకు యాదాలాపంగానే చేస్తుంటాం. దీన్నే ఇంగ్లీషులో Casualness అంటారు. ఒకోసారి ఇలాంటి క్యాజువల్‌నెస్ మనని చాలా కష్టాల్లో పడవేస్తుంది. జీవితాన్ని క్యాజువల్‌గా తీసుకునేవారు ఎప్పుడూ ఉన్నత శిఖరాలు అధిగమించలేరు.

ఒక మంచి ఉదాహరణ చెప్తాను. పై నాలుగు అంశాల్లో "వినటం" అన్న అంశాన్ని తీసుకుందాం. చాలామంది అవతలి వాళ్ళు చెప్పేది విని, వాళ్ళని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. వాళ్ళు చెప్పేదంతా వింటూ ఏమి సమాధానం ఇవ్వాలో దానికోసం ప్రిపేరవుతూ వుంటారు.

అవతలివాళ్ళు చెప్పేది పూర్తయ్యేవరకూ మనం మాట్లాడకుండా వినగలగడం ఒక గొప్ప లక్షణం. మధ్యలో మనం మాట్లాడటం వల్ల అవతలి వారు తాము చెప్పే దానికి మరింత బలీయమైన వాదన సమకూర్చుకోవడం కోసం ఇంకొంచెం ఎక్కువ మాట్లాడుతారు. దీనివలన సమయం వృథా అవుతుంది కూడా. దీనివలన అసలు విషయం పక్కదారులు పట్టే అవకాశం వుంది.

మనమేమీ మాట్లాడకుండా అవతలివారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వింటూ వుంటే, వాళ్ళు చెప్పేది తొందరగా పూర్తవుతుంది. వాళ్ళ వాదనలో నిజంగానే బలీయమైన అంశం లేకపోతే వారు మధ్యలోనే ఆగిపోయి మనవైపు బేలగా చూస్తారు.

కొంతమంది అసలు విషయం మాట్లాడరు. దానికి సంబంధించిన ఉపోద్ఘాతం గురించే ఎక్కువగా మాట్లాడుతారు.

మరికొంత మంది చెప్పదల్చుకున్న విషయాన్ని బలంగా, స్పష్టంగా, క్లుప్తంగా ఎప్పటికీ చెప్పలేరు. ఒక భావాన్ని చెప్తూండగా, మరో భావం లోపల్నుంచి తన్నుకొచ్చి మొత్తం అయోమయంలో పడిపోతారు. ఎలా పూర్తి చేయాలో అర్థంకాక ఆగిపోతారు. ఇలాంటి వారినుంచి విషయం రాబట్టటానికి "మరో విధమైన వినటం" తప్పనిసరి.

వినటానికి ఇంత ప్రాముఖ్యత వుంది.

వ్రాయటం, మాట్లాడటం, చదవటం – మూడు గొప్ప గుణాలే. వీటి గురించి ఎందరో ఎన్నో పుస్తకాలు వ్రాసారు. How to develop your writing skills., The art of speaking., How to read a film/Good Book లాంటివి చాలా వున్నాయి. అందుకే ఈ మూడు అంశాల గురించీ నేనిక్కడ ప్రస్తావించబోవటంలేదు. వీటికన్నా ముఖ్యమైనది "వినటం". భాగస్వామ్య, సామాజిక విజయాల్లో 'వినటం' చాలా ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుంటుంది. దాన్ని వివరించాలన్నదే ఇక్కడి సంకల్పం.

మనిషికీ మనిషికీ మధ్య ఒప్పందాన్ని బలీయం చేసేది కమ్యూనికేషన్! దీనికి సరిఅయిన తెలుగు పదం లేదు. మనసులో భావాలు వ్రాత ద్వారాగానీ,

చేతలద్వారాగానీ, మాటల ద్వారా గానీ అవతలివారికి (లేదా సమాజానికి) తెలియజేయటం!! అదేవిధంగా అవతలివారిని అర్థం చేసుకోవటం!!!

మాటల ద్వారా గానీ, చేతలద్వారా గానీ, వ్రాయటం ద్వారాగానీ అవతలి వారిని అర్థం చేసుకోవచ్చునని, ముఖ్యంగా మాట్లాడటం ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుందనీ అనుకుంటారు చాలామంది. అది తప్పు. కేవలం వినటం ద్వారా మాత్రమే అవతలవారిని అర్థం చేసుకోగలం. Speech is silver. But silence is Gold అన్నారు. Good listening is platinum అని మనం కలుపుకోవచ్చు.

మనం అవతలివారికి అర్థం అవ్వాలంటే, అవతలి వారిని అర్థం చేసుకోవాలి. మళ్ళీ ఒకసారి ఈ అధ్యాయం మొదట్లో వ్రాసిన "మానసిక శాస్త్రవేత్త – క్లయింట్" సంభాషణ గుర్తు తెచ్చుకోండి. క్లయింట్‌కి చదవటం రాదన్న విషయం తెలుసుకోకుండా అతడు అనవసరంగా చాలాసేపు మాట్లాడాడు. ఎక్కువ మాట్లాడటం వల్ల ఇందులో చిక్కుంది. అవతలివారు మరింత అయోమయంలో పడతారు.

"ఒప్పందం" అంటే కేవలం బిజినెస్ కాంట్రాక్టే కాదు. అన్నీ మానవ సంబంధాలూ ఒప్పందాలే. శోభనం రాత్రి దంపతులిద్దరూ తొలిసారిగా మాట్లాడటం ఈ ఒప్పందానికి (Contract కి) తొలిమెట్టు. ప్రేమికులిద్దరూ తమ తమ ప్రేమల్ని వెల్లడి చేసుకోవటం ఒప్పందం కాదు. ఒప్పందానికి అంగీకారం (Agreement to Contract) మాత్రమే. రెండింటికీ చాలా తేడా వుంది. రెండోదాన్ని కాన్సిల్ చేసుకోవటం చాలా సులభం.

అందుకే ఎందరో ప్రేమికులు, పెద్దలు వప్పుకోవటం లేదనో, ఇంకా స్థిరపడలేదనో వంక చెప్పి విడిపోతారు. 'వంక' అన్న పదం ఎందుకు వుపయోగించవలసి వచ్చిందంటే, అసలు కారణాలు అవి కాదు కాబట్టి. తొలిప్రేమ తాలూకు ఆకర్షణ తగ్గేక ప్రేమలో "సన్నిహిత్వం" పెరిగేకొద్దీ, చెప్పటం తగ్గి, వినటం పెరుగుతుంది. అవతలివారు కరెక్టుగా అర్థం అవటం మొదలవుతుంది. దాంతో చాలా భ్రమలు తొలిగిపోతాయి. అప్పుడిక పెద్దల్ని ఎదిరించగలిగేటంత స్ట్రాంగ్‌గా వుండదు ప్రేమ. అందుకనే, తొలిప్రేమ దశలోనే "వినటం" ప్రారంభించాలి.

వివాహంలో కూడా ఇలాగే జరుగుతుంది కానీ, విడిపోవటం అంత సులభం కాదు. అందుకే మొదటి నుంచీ వినటం నేర్చుకోవాలి. వీలైనంతగా సరిదిద్దుకోవాలి. దీన్నే రాబర్ట్ కోవే "Seek first to understand than to be understood" గా అభివర్ణించాడు.

వినటంలో అయిదు రకాలున్నాయి.

1. అవతలి మనసుని అర్థం చేసుకుంటూ వినటం.

2. శ్రద్ధగా వినటం.

3. కావలసినంత మాత్రం వినటం.

4. వింటున్నట్టు నటించడం.

5. అసలు వినకపోవటం.

అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది మొదటిది. ఒకవ్యక్తి మాట్లాడేదంతా అతని మనసులోంచి వచ్చిన నిజమైన అభిప్రాయం కాకపోవచ్చు. అతడి అసలు భావం

అది కాకపోవచ్చు. అందుకే చాలాసార్లు అవతలి వారి మాటల్ని – వారి మనసుతో వినాలి. దీని గురించే మన చర్చ కాబట్టి – వివరంగా తరువాత చర్చిద్దాం. ముందు క్రింద నుంచి పైకి వెళ్దాం.

'అసలు వినకపోవటం' అనేది అహంభావం వల్ల కలుగుతుంది. ఒక వ్యక్తికి ఒక విషయం పట్ల దృఢమైన అభిప్రాయం వున్నప్పుడు, అతడు ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ తన అభిప్రాయం మార్చుకోవటానికి సిద్ధంగా లేనప్పుడు – ఇటువంటి పరిస్థితి వస్తుంది..........!

ఇదే పుస్తకంలో వున్న ఒక కొటేషన్ చూడండి. "తన సిద్ధాంతంపై నమ్మకం వున్నవాడు గొప్పవాడు. అంతకన్నా గొప్ప సిద్ధాంతం వుందేమో అని వెతికేవాడు ఇంకా గొప్పవాడు."

సిద్ధాంతం మంచిదే. కానీ ఏ సిద్ధాంతమూ ఫైనల్ కాదు.

చాలామంది ఈ విషయాన్ని వప్పుకోరు. మనసు తలుపులు మూసేసు కుంటారు. అవతలి వారు ఎంత తార్కికంగా చెప్పినా వినరు. అవతలి వారి దృష్టితో ఆలోచించే అవసరం మనకేముంది అనుకుంటారు. అవతలి వారి వాదనని అసలు వినకుండా, కేవలం తమ వాదననే వినిపిస్తారు.

రెండోరకం వింటున్నట్టు నటిస్తారు. మధ్యలో తలూపుతుంటారు. 'కరెక్టే... కరక్టే!' అంటూంటారు. ఇంకేదో ఆలోచించటం గానీ, మనసులో నవ్వుకోవటం గానీ చేస్తుంటారు.

మూడో రకం వ్యక్తులు కేవలం తమ అభిప్రాయాలకు బలం చేకూర్చే విషయాలని మాత్రం వింటారు. ముగ్గురిలో వున్నప్పుడు, కేవలం ఆ ఒక్క

పాయింట్‌నే సపోర్ట్ చేస్తారు. కావల్సినంత వరకూ మాత్రం వినటంలో తప్పులేదు. కానీ ఏది "కావల్సినంత" అనేది – వీరే నిర్ణయిస్తారు. అక్కడే వస్తుంది చిక్కు. తమకి, అది అవసరం లేదని అనిపించగానే మనసు తలుపులు మూసేసుకుంటారు. అవతలి వారు తమ సంభాషణలో చిన్న పొరపాటు మాట మాట్లాడగానే, ఇక ఆ మాట పట్టుకుని, తమ వాదనని ప్రారంభిస్తారు. అవతలి వారి భావాల పట్ల వీరికేమీ ఇంటరెస్ట్ లేదు. కేవలం తమ వాదనకి కావల్సిన పాయింట్ దొరికితే చాలు.

నాలుగో రకం వ్యక్తులు శ్రద్ధగా వింటారు. సాధారణంగా వ్యక్తిత్వ వికాస కోర్సుల్లో ఇటువంటి వారు కనపడుతూ వుంటారు. సినిమా రంగం దర్శకత్వ శాఖలో కూడా ఇటువంటివారు వుంటారు. దర్శకుడు చెప్పేది చాలా శ్రద్ధగా వింటారు. కానీ వీరు చేసేది కేవలం శ్రద్ధగా వినటం మాత్రమే. అక్షరం పొల్లుపోకుండా మళ్ళీ తిరిగి చెప్తారు. కానీ మనసు అర్థం చేసుకోరు.

మంచిభర్త, లేక మంచి భార్యగా ముద్ర వేసుకున్నవారు ఈ కోవలోకి వస్తారు. "నువ్వు చెప్పిందంతా చేస్తూనే వున్నాగా" అన్నది వీరి బ్రహ్మాస్త్రం. ఆ మాటతో అవతలి వారిని చాలా డిఫెన్స్‌లో పడేస్తారు.

తండ్రీ కొడుకులు మాట్లాడుకుంటారు. భార్యాభర్తలు మాట్లాడుకుంటారు. ఒక జ్ఞాని బోధిస్తోంటే శిష్యులు వింటారు. రాజకీయ నాయకుడు దేశం గురించి చెప్తోంటే ప్రజలు శ్రద్ధగా ఆలకిస్తారు. ఇలా ఎన్ని ఉదాహరణలైనా చెప్పొచ్చు. కానీ ఎందుకు ఆచరించరు? శ్రద్ధగా వింటారు తప్ప – సంపూర్ణంగా వినరు. ఆచరించటం, ఆచరించకపోవటం వేరే సంగతి. అవతలి వాడు ఏం చెప్తున్నాడు?

అలా చెప్పటానికి అతడికున్న అర్హతలేమిటి? అతడి అనుభవమెంత? అతడు ఎందుకిది చెప్తున్నాడు? ఇందులో అతడి స్వార్థమెంత? అతడు చెప్పేది వినటం వలన వచ్చే లాభం ఏమిటి? అతడు చెప్తున్న మాటల వెనుక వున్న అతడి మనసు ఏమిటి?

ఇవన్నీ ఆలోచించటం – వినటాన్ని సంపూర్ణం చేస్తుంది. శ్రద్ధగా వినటానికీ, సంపూర్ణంగా వినటానికీ మధ్య తేడా అదే. సంపూర్ణంగా విన్న తరువాత, ఆచరించాలా వద్దా అని నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఇది కేవలం శ్రద్ధగా వినటం వల్ల రాదు.

నలుగురు పేకాడుతున్నారనుకుందాం. కిటికీ పక్కన కూర్చున్నవాడు "అబ్బా బాగా చలిగా వుంది" అని వెళ్ళి కిటికీ మూసేసాడు. "ఉక్కగా వుంటే కిటికీ మూస్తావేమిటి?" అన్నాడు గదిలో ఒక మూల వెచ్చగా కూర్చున్నవాడు. ఎవరు కరెక్టు? తర్కం ఏం చెప్తుంది? ఒక వాస్తవం గురించి రెండు విభిన్నమైన వాదనలు, ఏర్పడినప్పుడు, అందులో ఒక వాదనే కరెక్టు ఉంటుంది. అది LOGIC. కానీ, అక్కడ ఇద్దరూ కరెక్టే. అది PSYCHO-LOGIC. లాజిక్‌కీ, సైకో–లాజిక్‌కీ తేడా అది. మనకి తెలిసిందంతా మనకి లాజిక్. కానీ మనకి తెలియనిది అవతలివారి సైకో–లాజికల్ ప్రవర్తన (సంభాషణ). అది అర్థం చేసుకోవాలంటే, మన 'లాజిక్' వదిలిపెట్టి, అవతలి వారిని, "వారి దృష్టితో" అర్థం చేసుకోవాలి. అదే "ఒప్పందం". అందుకే ఒప్పందంలో "వినటం" ప్రాముఖ్యత వహిస్తుంది.

*　　　　*　　　　*

"స్కూలు ఎలా వుంది?"

"బావుంది".

"పాఠాలు ఎలా చెప్తున్నారు?"

"బాగా చెప్తున్నారు."

"శలవులు ఎప్పట్నుంచి?"

"తెలీదు."

చాలామంది తండ్రులకి కొడుకుల దగ్గిర్నుంచి ఇలాంటి ఒకటి రెండు పదాల సమాధానాల కన్నా ఎక్కువ దొరకవు. కొడుక్కి ఇల్లు కేవలం నిద్రపోవటానికి గది, తిండిపెట్టే మెస్సు మాత్రమే! అతడెప్పుడూ తన మనసులో భావాలు చెప్పడు.

నిజాయితీగా చెప్పాలంటే, అందులో అతడి తప్పుకూడా వుండివుండకపోవచ్చు. మొదట్లో అతడు ఏదైనా కష్టం చెప్పుకోవటం ప్రారంభించినప్పుడు, అదే తండ్రి, "నేనప్పుడే చెప్పానా? నీకసలు తెలీదు" అనో, "అలా చేసావా? నీ వళ్ళు చీరేస్తాను" అనో అనుంటాడు. క్రమక్రమంగా కొడుకు, తలుపులు మూసేసుకున్నాడు. అసలు వినకపోవటం అంటే ఇది. ఈ క్రింది వుదాహరణలు చూడండి.

అసలు వినకపోవటం :

"కాలేజీ ఎలా వుంది?"

"నేను కాలేజీకి వెళ్ళను. మానేస్తాను." (నాకు చెప్పాలని వుంది).

"మానేస్తావా? ఏమే ..... ఇట్రా ..... నీ సుపుత్రుడు చూడు. కాలేజీ మానేస్తాడట. "వెధవా–తిండి పెట్టకుండా ఇంట్లోంచి గెంటి పారేస్తాను. నోర్మూసుకుని చదువుకో".

ఇదే సంభాషణ ఇలాక్కూడా జరగవచ్చు. దీనికీ పై సంభాషణకీ కొద్దిగా తేడా వుంది. అదేమిటో తరువాత చర్చిద్దాం.

"కాలేజీ ఎలా వుంది?"

"నేను కాలేజీకి వెళ్ళను" (**నాకు చెప్పాలని వుంది**).

"ఏడిసావు. సుశీలా, ఇద్దరికీ అన్నం పెట్టు టైమ్ అవుతోంది" (**నేను వినను**).

పై రెండు సంభాషణల్లో ఒకరు మాట్లాడటం, రెండోవారు వినకపోవటం జరిగింది. మొదటి దాంట్లో తలుపులు వేసెయ్యటమే కాకుండా, మళ్ళీ బయటకి రాకుండా తాళం వేసెయ్యటం కూడా జరిగింది. రెండో సంభాషణలో కొడుకు సంభాషణకి అసలు విలువ ఇవ్వబడలేదు. ఇది కూడా "వినకపోవటం" లోకే వస్తుంది. ఇదంతా మొదటి కేటగిరీ. ఇప్పుడు రెండో మెట్టుపైకి ప్రవేశిద్దాం.

వింటున్నట్టు నటించటం :

"రేపట్నుంచి నేను కాలేజీకి వెళ్ళను."

"ఎందుకు?"

"అమెరికా వెళ్తాను."

"ఎవరున్నారు అమెరికాలో?"

"నా స్నేహితుడు వెళ్ళాడు. వాడు నన్ను రమ్మన్నాడు."

"పరీక్షలెప్పట్నుంచి?"

"వచ్చే నెలనుంచీ."

"బాగా చదువు. శలవుల్లో పంపిస్తాలే. వెళ్ళు చదువుకో. వెళ్ళు........"

"అదేమిటండీ (భార్య) అమెరికా ప్రయాణం అంటే లక్షరూపాయలు కావాలి కదా!"

"అలా అని చెప్తే ముందు పరీక్షలు బాగా వ్రాస్తాడు కదే."

ఈ సంభాషణలో కొడుకు చెప్తోంది- తనసలు స్కూలుకి వెళ్ళననీ, పరీక్షలు వ్రాయననీ........!!! కానీ తండ్రి చెప్తోంది – పరీక్షలయ్యాక పంపిస్తానని!!! తండ్రి వింటున్నట్టు నటించాడు. పరిష్కారం చెప్పాడు. అది అసలు "సమస్య"కు సంబంధం లేని పరిష్కారం. ఇది రెండో విభాగం (వింటున్నట్టు నటించటం). నటించటమంటే – నిజంగా నటించటం కాదు. అవతలి సంభాషణకి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకపోవటం.

కావలసినంత మాత్రం వినటం :

"నేను కాలేజీకి వెళ్ళను. అమెరికా వెళ్తాను. అక్కడ నా స్నేహితుడున్నాడు. వాడు నన్ను రమ్మన్నాడు."

"అమెరికాలో నీ స్నేహితుడి వయసెంత?"

"నా వయసే."

"నీ వయసు స్నేహితుడి దగ్గిరకి వెళ్ళి ఏం చేస్తావ్?"

"కంప్యూటర్ నేర్చుకుంటాను. అక్కడికి వెళ్ళి ...." (చెప్తున్నాడు.)

"సుశీలా........ వంట తయారయిందా?"

"చేస్తున్నానండీ............" (భార్య)

"చెప్పు"

"చెప్పానుగా నాన్నా"

"ఆఁ- ఆఁ- చెప్పావు కదా. నీ ఫ్రెండ్‌కే అక్కడ సంపాదన లేదు. నిన్నెలా పోషిస్తాడు? ఇక ఆ ఆలోచన వదిలిపెట్టు. నిన్నంత వాణ్ణి చెయ్యటానికి మేమెంత కష్టపడుతున్నామో చూస్తున్నావ్ కదా!"

కావలసిన వరకూ వినటం అంటే ఇది. ఈ రకం వ్యక్తులకి తమ మీద తమకి చాలా నమ్మకం వుంటుంది. అవతలి వారు చెప్పేది క్షణాల్లో అర్థం చేసుకోగలమన్న నమ్మకం అది. అందుకే పూర్తిగా వినరు. వెంటనే ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేసి, తాము చెప్పదల్చుకున్నది చెప్పేస్తారు. ఒకవేళ అవతలి వ్యక్తి పెద్దవాడయితే, చివరవరకూ వింటున్నట్టు నటిస్తారు. చెప్పదల్చుకున్నది మాత్రం ముందే రెడీ అయిపోయి వుంటుంది.

శ్రద్ధగా వినటం :

"నేను కాలేజీకి వెళ్ళను. అమెరికా వెళ్ళి చదువుకుంటాను. అక్కడ నా స్నేహితుడున్నాడు."

"అమెరికా వెళ్తావా? అక్కడ నిన్ను ఎవరు పోషిస్తారు?"

"అక్కడ వుద్యోగాలు చాలా దొరుకుతాయట."

"ఎవరు చెప్పారు?"

"నా ఫ్రెండ్. అతడలాగే చేస్తున్నాడు."

"అతడు అమెరికా వెళ్ళటానికి ఎవరుసాయం చేస్తారు?"

"ఇంకెవరు. వాళ్ళ న్నానగారు."

"ఎంతయిందట?"

"లక్షన్నర"

"మనదగ్గిర అంత డబ్బులు లేవుగా."

"................"

"పరీక్షలు దగ్గిర పడుతున్నాయి ఈ ఆలోచన్లు మానేసి చదువుకుంటే బావుంటుందేమో. నాకు ఆరోగ్యం బావుండటం లేదు! చూస్తున్నావ్‌గా."

"సర్లే డాడీ. ఇక ఆ టాపిక్ వదిలెయ్ –"

ఈ సంభాషణలో తండ్రి "శ్రద్ధగా" విన్నాడు. కానీ అన్నీ ప్రశ్నలే వేసాడు. కొడుకుని కన్విన్స్ చేసాడు. ఇది చాలా సబబుగా కనిపిస్తుంది కూడా. కానీ ఈ సంభాషణ చూడండి.

అర్థం చేసుకుంటూ వినటం :

"ఎంతయిందట నీ ఫ్రెండ్ అమెరికా వెళ్ళటానికి?"

"లక్షన్నర"

"వాళ్ళు బాగా డబ్బున్న వాళ్ళనుకుంటాను."

"అవును"

"ఆ అబ్బాయి మరి చదువు మానేసి అక్కడ వెళ్ళి ఎందుకు ఉద్యోగం చేస్తున్నాడు. నాకు సరీగ్గా అర్థం కావటం లేదు." (**కాస్త వివరంగా చెప్పు**).

"ఇక్కడ చదువు పూర్తయాక కూడా అంత జీతం రాదు డాడీ."

“నిజమా. అమెరికాలో అంత సులభంగా వస్తుందా? ఈ మధ్య పేపర్లో నేనూ చదివాను. చాలా ఉద్యోగాలున్నాయటగా అక్కడ. లక్షల్లో వుంటుందట జీతం.”

(**ఉత్సాహంగా**) “అవును డాడీ. నేనూ అందుకే వెళ్దామనుకుంటున్నాను.”

“మరి నీలాంటి వాళ్ళు చాలామంది వెళ్దామని ఈ పాటికే అనుకుంటూ వుండి వుంటారుగా. అన్నట్టు నీ స్నేహితుడు నీకక్కడ సాయం చేస్తాడనుకుంటాను కదూ.”

“అవన్నీ నేను అడగలేదు కానీ వాడికి అక్కడ చాలా జీతం వస్తుంది! అసలంత జీతం మనం ఇండియాలో వూహించలేం. అందుకే నేను రిస్క్ తీసుకుందామను కుంటున్నాను.”

“నిజమే. నీ వయసులో నేను అచ్చు నీలాగే ఆలోచించేవాడిని. నాకారోజులు గుర్తొస్తున్నాయి. (**నాకు నువ్వు అర్థమవుతున్నావు**). డబ్బు సంపాదించాలని చాలా కోర్కె వుండేది. కాని రిస్క్ తీసుకోలేకపోయాను. (**నాకంటే నువ్వే గొప్పవాడివి.**) నీ ఫ్రెండ్, అంత చిన్న వయసులో అమెరికా వెళ్ళి డబ్బు సంపాదిస్తున్నాడంటే గొప్పే. (**ఇంకా వివరాలు చెప్పు.**)”

“అబ్బే. వాడు అంత తెలివైన వాడేం కాదు. చాలాకాలం వరకూ వాళ్ళ నాన్నే ఇక్కణ్ణుంచి డబ్బు పంపేవాడు.”

“అవునా. ఆ రోజుల్లో నాక్కూడా అలాంటి తండ్రి వుంటే ఎంత బావుణ్ణు. సర్లే ఇప్పుడు నేనూ అలాంటి తండ్రిని కానుగా.”

“అదేమిటి డాడీ.”

“అవున్రా. నిన్ను పంపించలేకపోతున్నానుగా. పైగా అక్కయ్య పెళ్ళిచెయ్యాలి.” **(సమస్యలో నిన్నూ కలుపుకుంటున్నాను)**. దీని గురించి నువ్వూ ఆలోచించాలి. **(నీకూ పెద్దరికం ఆపాదిస్తున్నాను)**. ఆ డబ్బుతో నువ్వు అమెరికా వెళ్తే, మళ్ళీ ఎంత కాలంలో అది సంపాదించగలమో చూడాలి.”

“కరెక్టే డాడీ.”**(నేనూ అదే ఆలోచిస్తున్నాను)**.

“అన్నట్టు ఇటువంటి వాటికి బ్యాంక్ లోన్ ఇస్తుందేమో నేనూ ఎంక్వయిరీ చేస్తాను. అన్నట్టు వీసా దొరకటం అంత సులభం కాదనుకుంటానే. ఈ మధ్య అందరూ అమెరికా వెళ్ళటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారుగా.”

“అమ్మో లక్షల మంది..........”

“మరి అలాటపుడు ఇక్కడ చదువు పూర్తికాకుండా అక్కడికి వెళ్ళటం మంచిదా? చదువయ్యాక మంచిదా?” **(ప్రస్తుత పరిస్థితులు నా కన్నా నీకే ఎక్కువ బాగా తెలిసినట్టున్నాయి. నాకు చెప్పు.)**

“నాకూ అదే అర్థం కావటంలేదు. **(నీ సలహాయే నాక్కావాలి.)**”

“మీ అమ్మ కంగారు పడుతున్నట్టుంది.”

“నన్ను రోజూ తిడుతోంది. తనకసలు ఏమీ తెలీదు.”

“నాకూ తెలీదు. అమెరికాలో ఇన్ని అవకాశాలున్నాయని నువ్వు ఇప్పుడేగా చెప్తున్నావు. అమ్మ నిన్ను తిడుతోందంటే, అది నువ్వు తనని వదిలేసి వెళ్ళిపోతున్నావన్న ప్రేమే తప్ప ఇంకేమీ కాదు. **(తన పరోక్షంలో అమ్మ అజ్ఞానం గురించి మాట్లాడటం నాకు ఇష్టం వుండదు. మనం తనవైపు నించి ఆలోచించాలి.)** ఇంతకీ వెళ్ళాల్సి వస్తే ఎప్పుడు వెళ్ళాలి అనుకుంటున్నావు?”

"అబ్బే. ఇంకా అదేమీ లేదు అమ్మకి వూరికే చెప్పానంతే. (**వెళ్ళటం అనేది నా కోరిక. దానికోసం నేనేమీ ప్రయత్నించలేదు.**)"

"ఆ ప్రయత్నాలన్నీ చేసుకుంటూ, మరో వైపు చదువు కంటిన్యూ చేయటం మంచిదేమో."

"నాకేమీ అర్థం కావటం లేదు. (**నేను చాలా కన్‌ఫ్యూజింగ్‌గా వున్నాను. నాకు నీ సలహా కావాలి.**)"

"నాకూ ఇప్పుడేగా చెప్పావు. ఆలోచిద్దాం. ఇటు బ్యాంకు నుంచి అప్పు, అటు నీ వీసా, నీ చదువూ అన్నీ ఆలోచించాలిగా. (**సమస్యలో నువ్వు నన్ను సంప్రదిస్తున్నావు. సంతోషంగా వుంది.**) ఈలోపు చదువు నిర్లక్ష్యం చేయటం అనవసరమేమో అనిపిస్తోంది. మరో వైపు నీ స్నేహితుడితో కూడా కాంటాక్ట్‌లో వుండు. ఏమంటావ్?"

"నాకూ అదే మంచిదనిపిస్తోంది." (**సమస్యలో నువ్వూ భాగస్వామివయ్యావు. నాకు సంతోషంగా వుంది.**)

* * *

పై అయిదు సంభాషణలకీ దీనికీ ఎంత తేడా వున్నదో గమనించండి. సమస్యని అర్థం చేసుకోకుండా, మన కళ్ళజోడుతో చూస్తే, ఎంత గొప్ప సలహా చెప్పినా అది అవతలి వారికి చేరదు. కేవలం మన అనుభవం వారికి చెప్పటమే అవుతుంది తప్ప పరిష్కారం కాదు.

ఇదంతా చదివి ఎందరో యువకులు "......... ఇలాంటి తండ్రులుంటే మేమూ ఎంతో సాధిస్తాం." అని నాకు వుత్తరాలు వ్రాయొచ్చు. వారు ఒకటే

విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. కొంతమంది తండ్రులు కూడా ఇదే చదివి, "ఇంత శ్రద్ధగా మా మాటవినే కుర్రాళ్ళు ఈ రోజుల్లో ఎవరున్నారు." అని అనుకోవచ్చు.

వాళ్ళూ వున్నారు. వీళ్ళూ వున్నారు.

కళ్ళజోడు తీయటమే కావల్సింది.

* * *

చివరి ఉదాహరణలో తండ్రి ఎక్కువ ప్రశ్నలు వేయలేదు. ప్రశ్నలు వేయాలంటే బల్లకి ఎదురుగా కూర్చోవాలి. అలా కాకుండా ఇద్దరూ బల్లకి ఒకేవైపున కూర్చుని – సమస్యను చూసారు.

ఒక సమస్య పట్ల "శ్రద్ధ" చూపించటం వేరు. "సానుభూతి" చూపించటం వేరు. చాలామంది సానుభూతినే ఇస్తారు. చాలామంది అదే కోరుకుంటారు కూడా సానుభూతి ఒక ఫీలింగ్. అవతలివారిని ఆధారపడేట్టూ చేస్తుంది. అది ఒక ఎమోషన్. అవతలివారిని సంతృప్తి పరుస్తుంది. మా దగ్గరకి కౌన్సిలింగ్‌కి వచ్చే వారికి అది దొరికేది తక్కువ. సానుభూతిని ఇంగ్లీషులో **సింపతీ** అంటారు. శ్రద్ధగా వినటాన్ని **ఎంపతి** (ఎంపతిక్ లిజనింగ్) అంటారు. ఎంపతీలో సానుభూతి వుండకపోవచ్చు. అభిప్రాయంలో తేడా వుండొచ్చు. కానీ శ్రద్ధ వుంటుంది. అవతలివారి తరఫు నుంచి సమస్యని ఆలోచించటం వుంటుంది. పరిష్కారంలో అవతలివారికి నచ్చని అంశం వుండొచ్చు. కష్టం వుండొచ్చు.

కానీ వినేవాడి నిజాయితీ వుంటుంది. అదే కావాలి. అది అవతలివారికి నచ్చకపోయినా సరే.

అవతలి వారికి కావలసింది కేవలం సానుభూతే అయితే, అదీ ఇవ్వొచ్చు. కానీ వారికి కావలసింది సానుభూతా? పరిష్కారమా? తెలియాలంటే కూడా శ్రద్ధగా వినక తప్పదు.

ఇతరులతో ఒప్పందానికే కాదు. తనతో తన ఒప్పందానికి కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. ఒక రచయిత కొన్ని కాగితాలు వ్రాసి, ఏదో పని మీద లోపలికి వెళ్ళాడు. వర్షం, గాలి బలంగా వీస్తూ కొన్ని తడినేల మీద పడ్డాయి. ఇంకా కొన్ని ఎగుర్తున్నాయి. అతడు లోపలకురాగానే తడిసిన కాగితాలు చూసి ఒక్కసారిగా బాధ కలిగింది. వాటిని తొందరగా ఏరసాగాడు. ఈలోపులో మరికొన్ని కాగితాలు కింద పడ్డాయి. ముందు కిటికీ తలుపులు మూయాలని అప్పుడు గుర్తొచ్చింది.

సానుభూతి (తనమీద తన)కీ, పరిష్కారానికీ తేడా ఇది.

అర్థం చేసుకోబడటం :

ఇప్పటివరకూ అర్థం చేసుకోవటం గురించి చదివాం. ఇప్పుడు అర్థం చేసుకోబడటం గురించి చర్చిద్దాం. ఇది మొదటి దానికన్నా కష్టం.

ఇదే అధ్యాయంలో తండ్రీ కొడుకుల సంభాషణ చదివాము కదా. అందులో చాలా ఉదాహరణల్లో తండ్రి, తన కొడుకుని అర్థం చేసుకోలేదు. కానీ కొడుకు సంగతేమిటి? తాను అర్థం కాబడటానికి కొడుకు ఏ ప్రయత్నం చేసాడు? ఏ విధంగా మాట్లాడాడూ?

పై వుదాహరణ చదువుతున్నంతసేపూ మనకొక తప్పు అభిప్రాయంలో వున్నాం. కొడుకు చిన్నవాడు కాబట్టి, తండ్రే అతడిని అర్థం చేసుకోవాలని అనుకున్నాం.

కానీ అది తప్పు!

తాను అర్థం చేసుకోబడే ప్రయత్నం ప్రతి మనిషీ చేయాలి. కరెక్టుగా తన మనసులో భావాల్ని చెప్పగలగాలి. కొడుకు అలా చెయ్యలేదు.

ఒక మనిషి ఇతరులకి తన గురించి కరెక్టుగా చెప్పాలంటే ఆరు లక్షణాలని కలిగి వుండాలి. మంచి భావప్రకటనకు ఈ ఆరు లక్షణాలూ చాలా ముఖ్యం.

1. చెప్పదల్చుకున్న దాని పట్ల స్పష్టమైన అవగాహన.
2. చెప్పదల్చుకున్న దాన్ని స్పష్టంగా చెప్పగలగటం.
3. తాను అప్పటి వరకూ దాని గురించి చేసిన ప్రయత్నం.
4. అవతలివారికి తాను అబద్ధం చెప్పటం లేదన్న నమ్మకం కలిగించటం.
5. తన నైతిక విలువల ప్రాధాన్యత, తన కృషి, తన జీవిత విధానంపై అవతలి వారికి నమ్మకం కలిగించటం.
6. తాను చెప్పే దానిలో తర్కం వుండేలా చూసుకోవటం.

తండ్రీ కొడుకుల సంభాషణలో కొడుకు కనీసం నాలుగు పాయింట్లు 'మిస్' కావటం వల్ల తండ్రి అతన్ని అర్థం చేసుకోలేకపోయాడు.

స్పష్టమైన అవగాహనంటే :

ఇది మూడు అంశాలపై ఆధారపడి వుంటుంది.

తన గురించి తాను తెలుసుకోవటం. అవతలివారి గురించి తెలుసుకోవటం. అవతలివారితో తన ఒప్పందం గురించి స్పష్టమైన అవగాహన కలిగివుండటం.

సుబ్బారావు గొడవచేసే మనిషికాదు. నెమ్మదస్తుడు. భార్య ఏం వండిపెట్టినా తింటాడు. కోపం రాదు. జీతాన్ని పొదుపుగా వాడతాడు. మితభాషి.

అతడి అన్నయ్య సరీగ్గా దీనికి వ్యతిరేకం. ప్రొద్దున్న పలహారంతో సహా తనకేం కావాలో డిమాండ్ చేసి మరీ చేయించుకుంటాడు. క్షణాల్లో కోపం వచ్చి, అంత తొందరగా తగ్గిపోతుంది. ఎంత గట్టిగా అరుస్తాడో – అంత గాఢంగా గెడ్డం పట్టుకుని బ్రతిమాలతాడు. క్షమాపణ చెప్పుకుని సినిమాకి తీసుకెళ్తాడు. సిగరెట్ తాగలేదని భార్యతో, భార్య మీదే ఒట్టేసి చెప్పగలడు.

సుబ్బారావుకి, తన భార్య కంటే వదిన ఎందుకు ఎక్కువ సంతోషంగా వుందో అర్థం కాదు.

సాధారణంగా స్త్రీలు – రిజర్వ్‌డ్‌గా వుండే భర్తల కన్నా, భోళాగా వుండే భర్తల్ని ఇష్టపడతారు. అప్పుడప్పుడు తిట్టినా, వెంటనే బ్రతిమాలటాన్ని థ్రిల్‌గానూ, తమ అంతిమ విజయంగానూ భావిస్తారు. గొప్ప వ్యక్తిత్వంతో గుంభనంగానూ రిజర్వ్‌డ్‌గానూ వుండే మగవాళ్ళకన్నా; ట్రాన్స్‌పరెంట్‌గానూ, చిన్న చిన్న బలహీనతతోనూ వుండే వారిని కొందరు ఇష్టపడతారు. తన భార్య అటువంటి ఇష్టాల్ని కలిగి వున్నదని సుబ్బారావు తెలుసుకోలేదు. అతడు కేవలం వ్యక్తిత్వ ప్రాధాన్యతగల మనిషి, అతడి భార్యకి బలమైన వ్యక్తిత్వం అవసరం లేదు. ముందు కోప్పడి, ఆ తరువాత సినిమాకి తీసుకెళ్తేచాలు.

ఇతరుల్ని అర్థం చేసుకోవటం ఎలా అన్నది ఈ అవగాహన.

ఒప్పందం – కోపం :

కోపం అనేది ఇద్దరి మధ్య బాంధవ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఒప్పందాన్ని పాడుచేస్తుంది.

ఇతరుల్ని అర్థం చేసుకోవటం 'ఒప్పందం'లో మొదటి రూలు. తాను ఇతరులకి అర్థమవటం కోసం ప్రయత్నించటం రెండో రూలు. మొదటి రూలు పాటించకుండా రెండో రూలు అమలు జరపమని వాదించటం మూర్ఖులు చేసే పని. అందుకే వారికి అకారణంగా కోపం వస్తుంది.

అసలు మనుష్యులకి కోపం ఎందుకు వస్తుంది? కొందరెందుకు కోపంలో పిచ్చెక్కినట్టు ప్రవర్తిస్తారు? చేతిలో వస్తువులు విసిరేస్తారు? చిన్నవాళ్ళనీ, బలహీనుల్ని కొడతారు? ఆంబోతుల్లా అరుస్తారు? ఒకటే అర్థం.

గొంతు చించుకుని కోపంలో వాళ్ళందరూ అరిచేదానికి ఒకటే అర్థం.

"నన్ను అర్థం చేసుకో, నన్ను అర్థం చేసుకో, నన్ను అర్థం చేసుకో."

ఒక తల్లి పిల్లని కొట్టినా, భర్త భార్యని హింసించినా ఇదే అర్థం. అవలంభించే పద్ధతే హీనం.

తమకు తెలియకుండానే చాలామంది, కోపాన్ని – తమ కమ్యూనికేషన్‌గా ఉపయోగిస్తారు. అర్థం చేసుకోబడటానికి ఇది సరి అయిన పద్ధతి కానప్పుడు, మనల్ని అవతలి వారికి దూరం చేయటం కోసం మాత్రమే ఇది వుపయోగపడుతుంది.

నన్ను నువ్వు అర్థం చేసుకోవాలంటే, నేన్నీకు అర్థమయ్యేలా వివరించాలిగానీ, నా అధికారాన్ని (కోపాన్ని) ఉపయోగిస్తే ఏం లాభం?

కొందరు మరో రకంగా వాదిస్తారు. ఆ మాత్రం భయం, క్రమ శిక్షణ లేకపోతే అవతలివారు వినరు. వారికి గౌరవం వుండదు వగైరా. వగైరా.

క్రిమి సంహారక మందు వాడిన కొత్తలో – పురుగు వెంటనే మరణిస్తుంది. కాలక్రమేణా – అదీ అలవాటు పడిపోతుంది. డోసు ఎంత పెంచినా లాభం వుండదు. దండన కూడా అంతే.

శారీరిక ఆరోగ్యం తరువాత, అంత ముఖ్యమైనది (ఒక్కోసారి–అంతకన్నా ముఖ్యమైనది) మానసిక ఆరోగ్యం. దాన్ని పాడు చేసేది – తనని ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేదన్న బాధ.

* * *

ఒక భర్త పెళ్ళయిన సంవత్సరం పాటు ప్రతిరోజూ సాయంత్రం ఒక గులాబి పువ్వు భార్యకి ఇచ్చేవాడు. ఆషాఢమాసం పుట్టింటికి బోటిక్స్ ద్వారా కొరియర్ చేసేవాడు. ఆమెకదొక అద్భుతమైన అనుభవం. ఎందరు భర్తలు 365 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా ఆ విధంగా చెయ్యగలరు? అయితే, ఆ సంవత్సరం పుట్టింటి నించి వచ్చాక, ఆమె కాస్త నిర్లిప్తంగా వుండటం గమనించాడు. కారణం అడిగితే తన బాధకి తాను అనుకున్న కారణం దాదాపు వూహించి చెప్పింది. మనుష్యులని పెట్టి ఇల్లు సర్దించాడు. రంగుల్ని వేయించాడు. కర్టెన్లు మార్పించాడు. పాడయిన వస్తువులు బాగు చేయించాడు. ఆమె సంతోషించింది. అతడు పువ్వులు ఇవ్వటం కొనసాగించాడు. ఆర్నెల్లు గడిచాయి. ఇక రాత్రి సంభాషణలో ఆమె తండ్రి ప్రసక్తి వచ్చింది. అకస్మాత్తుగా బెంగగా అనిపించింది. ***అప్పుడే, తన అసంతృప్తికి కారణం కూడా తెలిసింది.*** ఆమె తండ్రి ఆదివారం పూట పిల్లలందర్నీ కూర్చోబెట్టి రేడియో, ఫాన్లు రిపేరు చేసేవాడు. కుట్టు మిషన్ ఆయిల్ సర్వీసు నుంచీ, మంచం నవార్లు బిగించటం వరకూ అన్నీ,

అందరూ కలసి ఒక ఉత్సాహభరితమైన ఆటలా చేసేవారు. ఆయన వంటింట్లో తల్లికి సాయపడి అప్పుడప్పుడు కూరగాయలు కోయటం ఆమెకి గుర్తుంది. కర్టెన్లు మార్చటం, గోడలకి రంగు వేయటం, పిల్లలకి స్నానాలు చేయించటం లాంటి పనులన్నిటిలోనూ తల్లికి సాయపడేవాడు. తన తండ్రి రోజూ ఒక పువ్వు ఇవ్వటం కాకుండా, తల్లి మనసులో ఒక రోజా చెట్టునే నాటాడు.

అవతలి వారికి మన మనసుని చెప్పటమే **కమ్యూనికేషన్**. ప్రేమని మన పద్ధతిలో కాకుండా, అవతలి వారికి అర్థమయ్యే భాషలో చెప్పగలగటం అన్నిటికన్నా ఉత్తమమయిన కమ్యూనికేషన్!!!

ఆమె భర్త మంచివాడు.

ఆమె తండ్రి గొప్పవాడు.

అదీ తేడా.

*   *   *

ప్రతీ ఏడాదీ మా మ్యారేజి డేకి మేమిద్దరం హోటల్‌కి డిన్నర్‌కి వెళ్తాం. ఈసారి మా పెళ్ళి రజితోత్సవం జరుపుకోవటానికి నేను నా భార్యకి ఒక ఆశ్చర్యకరమైన అనుభవం ఇద్దామనుకున్నాను. ప్రతి సంవత్సరంలా కాకుండా, ఆమె స్నేహితుల్నీ, నా స్నేహితుల్నీ, వారి భార్యల్నీ సాయంత్రం ఒక పెద్ద హోటల్‌కి రమ్మన్నాను. నా భార్యకి ఈ విషయం చివరి వరకూ తెలియనివ్వకుండా, హఠాత్తుగా 'కేకు' దగ్గిరకు తీసుకెళ్ళాను. చుట్టూ యాభై మంది ఆప్తులు, అతిథులు చప్పట్లు కొడుతూండగా ఆమె కేక్ కోసింది. ఆమెకి అదేమీ ఇష్టంలేదనీ, ఆ సందర్భాన్ని కేవలం నాతోనే ప్రతి సంవత్సరంగా నాతోనే ఒంటారిగా, కామ్‌గా

గడపాలని అనుకుందనీ నాకు మరుసటి రోజు తెలిసింది. పాతిక సంవత్సరాలు కలిసి జీవించినా ఆమె మనసు తెలుసుకోలేక పోయినందుకు నాకు సిగ్గేసింది.

ఒక రచయిత ఆత్మకథలో సంఘటన ఇది. ఇవన్నీ చాలా చిన్న చిన్న సంఘటనలు. సగటు జీవితాల్లో విభేదాలు ఇంత అందంగా కూడా వుండవు. చిరాకూ, కోపం, తిట్టుకోవటాలు, కొట్టుకోవటాలూ పరిణామాలు అవుతాయి.

అర్థం చేసుకోలేకపోవటం అసహనానికి దారి తీస్తుంది.

అర్థం చేసుకోబడటం లేదన్న అసహనం, కోపంలోకి తోస్తుంది.

కోపం – బాంధవ్యపు కోటని బ్రద్దలు కొడుతుంది.

నేనెందుకు క్షమాపణ చెప్పాలీ అన్న అహం ఆ పగిలిన కోటలో జీవితాంతం నివసించేలా చేస్తుంది.

మనిషికి 'అహం' ఎందుకుంటుంది? తనకేదో వుందని కాదు! ఇతరులకి లేనిదేదో తన కుందని!!! లేదా, తనకి ఎక్కువ వుందని!!!

ఈ అభిప్రాయాలన్నీ కేవలం "ఒప్పందం" సరీగ్గా లేకపోవటం వలన ఉద్భవించినవి.

చైనీస్ వెదురు చెట్టు చరిత్ర తెలుసుగా, భూమిలో విత్తనం పాతిన ఏడు సంవత్సరాలుగా చిన్న మొక్క కూడా పైకి రాదు. ఏడో సంవత్సరం అకస్మాత్తుగా భూమిని చీల్చుకుంటూ బయల్దేరి, ఏడాదిలో తుఫాను విజృంభించినట్టు ఒక్కసారిగా ఎదుగుతూ విస్తరిస్తుంది. ఈ ఏడేళ్ళూ భూమిలోనే ఆ చెట్టు వేళ్ళు అంతర్లీనంగా పెరుగుతూ బలాన్ని సంతరించుకుంటూ వుంటాయి.

ఎదుటి మనిషి మనసులో నాటిన ప్రేమబీజం కూడా అంతే. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య – చైనీస్ వెదురు చెట్టు వేళ్ళలా ప్రేమానుబంధాలు పెనవేసుకుని వుండాలి. పైకి కనబడవలసిన అవసరం లేదు. అవసరం వచ్చినప్పుడు అది లోపల్నుంచి తన్నుకు రావాలి.

మంచి ఒప్పందం అంటే అది.

6. యోగం

ఈ అధ్యాయంలో మనం వేదాంతం గురించి గానీ, వైరాగ్యం గురించిగానీ చర్చించబోవటం లేదు. విజయానికి సంబంధించిన యోగం గురించి ఆలోచిద్దాం.

యోగమంటే శబ్దార్థ రత్నాకరం డిక్షనరీ ప్రకారం "అపూర్వ వస్తు" ప్రాప్తి. విజయం కన్నా అపూర్వమైనది ఏముంది?

యోగమంటే ఉపాయము అన్న అర్థం కూడా వుంది.

యోగములోంచి వచ్చినవే సంయోగము. వియోగము.

ఎప్పుడు సంయోగంలో ఆనందం పొందాలి? ఎప్పుడు వియోగంలో విషాదించ కూడదు? అన్నది తెలుసుకోవటమే జ్ఞానం. ఈ జ్ఞానమున్న మనిషికి విచారముండదు. అపజయం బాధించదు. ఇతరులెవరూ ఇతడిని తమ చర్యల ద్వారా బాధ పెట్టలేరు. అతడి మనసు చుట్టూ ఒక కవచముండి, ఇతడిని రక్షిస్తుంది.

మన పూర్వీకులు ఎంత గొప్ప ఆలోచనాపరులో చూడండి. యోగమంటే 'కవచము' అన్న అర్థం కూడా పెట్టారు. అపజయం తాలూకు వేదన నుంచి మనిషిని రక్షిస్తుంది యోగం. ఈ కవచంగా ఆలోచన గొప్పగావుంది కదూ.

అన్నట్టు యోగానికి, 'ఆలోచన' అన్న అర్థం కూడా వుంది. 'ఉపాయము', 'కవచము', 'ధ్యానము', 'ఆలోచన', 'నియమము', 'మననము', 'శుభము' – ఏడూ కలిస్తే విజయం!

అందుకే ఈ అధ్యాయానికి ఈ పేరు పెట్టటం జరిగింది. అంత విలువున్నది దీనికి.

*　　　　*　　　　*

యోగం - మనస్తత్వ శాస్త్రం :

కొన్ని పదాలకి మనకి సరిఅయిన నిర్వచనాలు దొరకవు. అన్నీ తెలిసినట్టే వుంటాయి. "మనస్తత్వం" అంటే ఏమిటి? "తెలివి" అంటే ఏమిటి? ఎవర్ని 'పిచ్చివాడు' అంటారు? ఇలాంటి ప్రశ్నలకి వెంటానే సమాధానం చెప్పటం కష్టం.

మనిషిగా పుట్టినందుకు మనస్తత్వ శాస్త్రం గురించి తెలుసుకోవటం మన విధి. ఈ క్రింది నిర్వచనాలు ఆ విధంగా తెలుసుకోవటం కోసం ఉదాహరించబడినవి.

A. 1942లో విక్టర్ ఫ్రాంక్‌లీ అనే ఒక డాక్టరు, జర్మన్ నరకకూపంలో ఖైదీగా బంధింపబడ్డాడు. (ఈ జైళ్ళ గురించి వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే కాసనోవా – 99 అన్న నవల చదవండి.) ఆరు సంవత్సరాలు ఎంతో కష్టపడి అతడు తయారు చేసుకున్న నోట్సుని జర్మన్ సైనికులు తగలపెట్టేస్తారు. ఫ్రాంక్‌లీ దాదాపు పిచ్చివాడయిపోయాడు. మరో మూడు సంవత్సరాలు తరువాత అతడు విడుదల అయ్యాడు. జైల్లో ఎన్నో దారుణ హింసలకు గురి అవటం కన్నా, కనుపాపలా చూసుకున్న వేయి పేజీల వ్రాత పతి నాశనం

అవటం అతడిని శోకగ్రస్తుడిని చేసింది. ఆ శోకంలో అతడు శ్లోకం విన్నాడు. ఆ శ్లోకం పేరు SHEMA YISRAEL. దాంతో అతడు ఉత్తేజం పొందాడు. ఇతరులు తన నుంచి ఏదైనా దోచుకోవచ్చు గానీ, తన "జ్ఞానాన్ని" దోచుకోలేరని గ్రహించాడు. ఆర్నెల్లల్లో, సరీగ్గా ఆరే ఆరు నెలల్లో HUMAN EXISTENCE AND THE WILL అన్న మహాగ్రంధాన్ని రచించాడు. ఈ రకమైన జీరో బేస్ నుంచి తిరిగి పునర్నిర్మాణాన్ని మనస్తత్వ శాస్త్రంలో లోగో థెరపీ అంటాడు.

B. ఒక చారిత్రాత్మక కట్టడాన్ని చూడటానికి ఒక యువకుడు వెళ్ళాడు. దాన్ని తను పాడు చేస్తున్నారని తెలుసు. అయినా, దాని మీద రాయితో తన పేరు చెక్కాడు. వ్యక్తిత్వ రాహిత్యానికి నిదర్శనమైన ఈ చర్యని మనస్తత్వ శాస్త్రంలో PSUDO – SELF EXPRESSION అంటారు.

C. ఉరుములు మెరిపుల్ని చూసి భయపడటాన్ని 'ఆస్ట్రో ఫోబియా' అంటారు. జ్వరం వస్తుందేమో, లేదా తనకి భయంకరమైన వ్యాధి వుందేమోనని భయపడటాన్ని 'పాతో ఫోబియా' అంటారు. లేని నొప్పిని వూహించుకోవటాన్ని 'ఆల్గో ఫోబియా' అంటారు.

D. ఒక చర్యకి మనిషి ప్రతిస్పందించే అంతర్గత, బాహ్య ప్రవర్తనే మనస్తత్వం అంటాం. ఇటువంటి ప్రవర్తనలపై ఆధారపడిన శాస్త్రం మనస్తత్వ శాస్త్రం. దీన్నే సైకాలజీ అని ఇంగ్లీషులో అంటారు. ఇది రెండు గ్రీకు పదాల మిశ్రమం. సైక్ (మనసు) లాగోస్ (తర్కం) కలిపితే సైకాలజీ. తర్కానికి వ్యతిరేకంగా (కన్ను అదరటం, విధవరాలు శకునం, వర్జ్యంలాంటి మూఢ

నమ్మకాల గురించి ఈ అధ్యాయంలో చదువుకున్నాం) వుండే మూర్ఖపు ప్రవర్తనని రకరకాలుగా విడగొట్టవచ్చు. మూర్ఖత్వం, పిచ్చిదనం, శాడిజం, నిద్రలో నడవటం, నింఫోమానియా, అమితమైన భయం, ఇడియసీ, సైకిక్ ప్రవర్తనలన్నీ ఈ విభాగంలోకే వస్తాయి.

E. కొత్త అనుభవానికి గానీ, కొత్త వాతావరణానికి గానీ తొందరగా మనసుని అన్వయించటాన్ని "తెలివి" అంటారు. అందుకే ఒక లెఖ్ఖ చేయటానికి గానీ, ఒక సమస్య నించి బయట పడటానికి గానీ ఎంత తక్కువ టైమ్ తీసుకుంటే – అంత ఎక్కువ తెలివి తేటలున్నాయన్నమాట. 'తెలివి' అన్న పదానికి ఇంత చిన్న నిర్వచనం చాలా గమ్మత్తుగా వుంది కదూ. "గత అనుభవాన్ని, కొత్త సమస్యకి అన్వయించి, జ్ఞానంతో తర్కంతో ప్రవర్తించగలగటమే – తెలివి" అని వూడీ వర్త్ అన్న శాస్త్రజ్ఞుడు నిర్వచించాడు.

F. మొదటి I.Q. పరీక్ష ఫ్రాన్స్‌లో కనుక్కొనబడింది. I.Q. అంటే మనిషి మేధావితనాన్ని కనుక్కోవటం. ఒక సాధారణ మనిషి కన్నా మేధావి రెండు రెట్లు ఎక్కువ I.Q. కలిగి వుంటాడు.

G. మనిషి ఒక్కోసారి చిన్నపిల్లాడిలా ప్రవర్తిస్తాడు. స్త్రీ ఒక్కోసారి చిన్న పిల్లలా, మరోసారి తల్లిలా ప్రవర్తిస్తుంది. Child, Adult, Parent ప్రవర్తనల విశ్లేషణలని Transactional Analysis అంటారు. దీన్ని ఎరిక్‌బెర్న్ అన్న శాస్త్రజ్ఞుడు విశ్లేషించాడు.

H. 'సృజనాత్మకత' (Creativity) అంటే అంతర్గత మధనం వల్ల పుట్టిన ఆలోచనా సృష్టి, అంతేకానీ కేవలం ఊహకాదు. సృజనాత్మకతకి

తెలివితేటలూ, స్వేచ్ఛ కలిస్తే – ఒక సృష్టి జరుగుతుంది. అది పాటకావొచ్చు. రచన కావొచ్చు.

I. నిజ జీవితంలో పొందలేని వాటిని వూహించుకోవటాన్ని "ఫాంటసీ" అంటారు. ఇది రెండు రకాల "కసి" (Frustration) లోకి మనిషిని తోస్తుంది. ఒకటి నిరాశలోకి, రెండోది పట్టుదలలోకి. రెండోదానిలోకి వెళ్ళాలంటే Will (మనోశక్తి) వుండాలి.

J. ఒక కుర్రవాడికి రూపాయిచ్చి ఏదైనా కొనుక్కోమంటే, ఒక చాక్‌లెట్ కొనుక్కోవాలనుకుంటాడు. రూపాయి కూడా ఖర్చుకాకుండా వుండిపోతే బావుంటుందనుకుంటాడు. దీన్నే అప్రోచ్– అప్రోచ్ ఘర్షణ అంటారు. నిజజీవితంలో మనపై దీని ప్రభావం చాలా వుంటుంది. అదే విధంగా ఒకమ్మాయి చదవదు. పెళ్ళి కూడా వద్దు అంటుంది. అంతర్గత కారణం సినిమాల్లో చేరటం. దీన్నే అవాయిడ్ – అవాయిడ్ ఘర్షణ అంటారు. ఇది కూడా మనం నిజజీవితంలో చూడొచ్చు.

K. నేను మంచివాడిని, నేను స్నేహం అంటే ప్రాణం పెడతాను., నన్ను ప్రపంచం సరీగ్గా అర్థం చేసుకోదు, అందర్లాగా నేను ప్రవర్తించలేను, ప్రేమని నేను అర్థం చేసుకున్నట్టు ఎవరూ చేసుకోలేరు – అని నిరంతరం అంతర సంఘర్షణకు లోనయ్యేవారు వ్యక్తిత్వ రాహిత్యంతో బాధపడుతూంటారు. దీన్నే సైకాలజీలో Personal Deficiency అంటారు.

L. ఒక ఓడ మునిగిపోతోంది. ఒక నావికుడు నాయకత్వ బాధ్యతను స్వీకరించి ఒక దీవికి చేర్చాడు. వారిలో ఒక వడ్రంగి, ఆ నిర్మానుష్యమైన దీవిలో

తాత్కాలిక గృహాలు ఏర్పాటు చేసాడు. అందరూ అతడి క్రింద పని చేసారు. ఆ తరువాత, వారిలో ఒక వేటగాడు, నాయకత్వ బాధ్యతలు స్వీకరించి అందరికీ వేట నేర్పాడు. ఈ రకంగా నాయకత్వ బాధ్యతలు ఒకరినుంచి ఒకరికి మారటాన్ని జీట్జెస్ట్ థియరీ అంటాడు. ఒక చోట విఫలమవుతే, మరో రంగంలో ప్రయత్నించటం కూడా ఇందులోకే వస్తుంది. సినిమారంగంలో దర్శకుడిగా ఫెయిల్ అయిన నేను టి.వి.లో దర్శకుడు అవటం అనేది ఈ థియరీ ననుసరించే జరిగింది. (అయి)పోయిన దానికి విచారించకుండా, గమ్యాలు, ఒక దాన్నించి మరొక దానికి మార్చుకోవటం, అక్కడ సఫలమవటాన్ని సైకాలజీలో Trail and Error Method అంటాడు. “నేర్చుకోవటా”నికి ఇది తొలిమెట్టు. అనాది మానవుడి నుంచి ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలవరకూ ఈ విధంగానే నేర్చుకున్నారు. “విద్య” అంటే, మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనిషి ఎలా సంతృప్తిగా బ్రతకాలో తెలిపేది. జంతువులు కూడా ఈ విధంగానే తమ విద్యని నేర్చుకుంటాయి. కానీ వాటికి “తెలివి” లేదు కాబట్టి, ఆ స్థాయిలోనే వుండిపోతాయి. కృషి, తెలివిలేని మనుష్యుల కూడా అంతే.

M. ఒక పనిలో (లేదా జీవితంలో) అభివృద్ధి సాధిస్తూ పోయిన తరువాత అకస్మాత్తుగా ఆ ఎదుగుదల (లేదా శ్రమ ఫలితం) ఆగిపోతుంది. ఆలోచనా క్రమంలో కూడా అంతే. దీన్నే “ప్లటావ్”.అంటారు.

N. రామ్మూర్తి మంచి టైపిస్టు. హార్మోనియం తొందరగా నేర్చుకున్నాడు. సీత చేతివ్రాత చాలా బావుంటుంది. కుట్లు, డిజైన్లు తొందరగా నేర్చుకుంది. దీన్నే

Positive Transfer అంటారు. ఒక వ్యాపారవేత్త చాలా తెలివైనవాడు. సినిమా ప్రొడ్యూసర్‌గా ఫెయిల్ అయ్యాడు. దీన్ని నెగిటివ్ ట్రాన్స్‌ఫర్ అంటారు. ఒక ఇంజనీరు కంప్యూటర్‌కి వెళ్ళటం ట్రాన్స్‌ఫర్ ఆఫ్ ట్రెయినింగ్ అంటారు. మూడిటికి తేడా గమనించండి. మూడోదే ప్రాముఖ్యత వహిస్తుంది. అందుకే చిన్న పిల్లలకి సైన్సు, లెఖ్ఖలు బాగా నేర్పాలి. ఆ రెండే – జీవితంలో మిగతా అన్ని విషయాలూ త్వరత్వరగా నేర్చుకోవటానికి దోహదపడతాయి.

యోగం అంటే, విజయం లభించేవరకూ తనలోని అంతర్గత శక్తుల్ని తెలుసుకోవటం. విజయం లభించాక తనని తెలుసుకోవటం!!

యోగం మన నిఘంటువునుంచి అవసరంలేని చోట 'న' అన్న అక్షరాన్ని తొలగిస్తుంది. హిందీలో 'న' అంటే 'నహీ' (లేదు/వద్దు) అని అర్థం. చాలా భాషల్లో ఈ అర్థమేవుంది. నాలుగు అ''న''వసరమైన విషయాలు మనిషిని యోగం నుంచి దూరం చేస్తాయి. ఆ నాలుగు ''న''లు ఇవి:

1. అనవసరంగా అవతలి వారిని విమర్శిస్తూ కాలాన్ని వృధాపర్చుకోవటం.
2. అనవసరంగా తన అపజయాలకి ఇతరులమీద, నెపం వేయటం, ఇతరుల ప్రవర్తన పట్ల తన మనసుకి తరచు ఫిర్యాదుచెయ్యటం.
3. అనవసరంగా అవతలివారి కీర్తి, హోదా, డబ్బులతో తనవి పోల్చుకోవటం.

4. అనవసరమైన విషయాల్లో (ఉదా: ముందు వెళ్ళే స్కూటర్‌ని దాటాలనే ప్రయత్నం) పోటీ మనస్తత్వం పెంచుకోవటం.

ఈ నాలుగూ ఇంగ్లీషులో కూడా వున్నాయి. నాలుగు 'c' లు అవి. Criticizing, Complaining, Comparing, Competing. అయితే దీనికి కొన్ని మినహాయింపులున్నాయి. మన జీవితాల్లో ఎంతో అనవసరమైన ఈ నాలుగు విషయాలూ, అవసరమైన చోట గొప్ప విషయాలుగా నిరూపణ అవుతాయి. ఎలాగో, ఈ వుదాహరణల్లో చూడండి.

1. విమర్శ (Criticizing): అతడెందుకు అన్ని తప్పులు చేస్తున్నాడు? నేను అలా చెయ్యను. అతడిని గమనించటం వల్ల నాకొచ్చిన లాభం ఇది. ఈ విధమైన ఆత్మవిమర్శ నాక్కావాలి. విమర్శ వేరు, ఆత్మవిమర్శ వేరు. అతడి ప్రవర్తనచూసి నేను ఆత్మ విమర్శ చేసుకుంటున్నాను. అతడు నా స్నేహితుడు కాబట్టి, అవసరమైన చోట (అందరి ముందూ కాకుండా) అతడిని విమర్శిస్తాను.

2. **ఫిర్యాదు** (Complaining): ఇది కూడా రెండు రకాలే. నా జీవితంపట్ల నాకు ఫిర్యాదు వుంది. కృషితో దాన్ని తొలగించుకోవాలి. ఒక అన్యాయం జరుగుతోంది. అందరి సాయంతో దాన్ని ఎదుర్కోవటానికి ఫిర్యాదు కావాలి.

3. **పోలిక** (Comparing): నా మిత్రుల ఆస్తులూ, అంతస్థూ, కీర్తీ నాకు స్ఫూర్తినిస్తాయి. అది ఒక నెగెటివ్ ఫీలింగ్‌లా కాకుండా,

ఈర్ష్య లేకుండా ఆ స్ఫూర్తితో నేనూ పైకి రావాలనుకుంటాను. వాళ్ళతో నన్ను పోల్చుకోవటం నా అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.

4. **పోటీ** (Competing): ఆరోగ్యకరమైన పోటీ లేకపోతే, మనుష్యుల జీవితాలు నిస్సారమైపోయి వుండేవి. అనవసరమైన విషయాల్లో పోటీ ఎంత వృధానో, అవసరమైన విషయాల్లో అది అంత మేలు చేస్తుంది.

* * *

ఇంకొక్క ప్రముఖ విషయాన్ని ప్రస్తావించి, ఈ అధ్యాయాన్ని ముగిస్తాను. తనకీ అవతలివారికీ మధ్య వున్న అభిప్రాయ బేధాన్ని "గౌరవించటం" – అన్నది యోగానికి పరాకాష్ట.

ఎంతో అనుభవమూ, జ్ఞానమూ వుంటే గానీ ఇది సాధ్యం కాదు. ఇది చెప్పటం సులభం. ఆచరించటం కష్టం. చెప్పటం ఎంత సులభమో ఈ క్రింది అంశాలని గమనించి చూడండి.

1. అవతలి వారికీ కొన్ని ఇష్టాలుంటాయి.
2. కొన్ని అభిప్రాయాలుంటాయి.
3. బలహీనతలుంటాయి.
4. ఒకస్థాయి దాటగానే కోపం/చిరాకు/దుఃఖం వస్తుంది.
5. (మూఢ) నమ్మకాలుంటాయి.

ఇవన్నీ అందరికీ తెలిసినవే. కానీ వీటిని మనం గుర్తించం. అందుకే –

1. వాదిస్తాం, 2. మన అభిప్రాయాలు వారిమీద రుద్దటానికి ప్రయత్నిస్తాం, 3. మన అనుభవాల్ని మన జ్ఞానంగా తలచి, దాన్ని అవతలివారికి ఉచితంగా పంచటానికి ప్రయత్నిస్తాం, 4. వారిని చూసి జాలిపడతాం/కోప్పడతాం, 5. వారి స్థాయి పెంచటానికి కృషిచేస్తాం.

మనతో అవతలివారికున్న అభిప్రాయబేధాన్ని "గౌరవించటం" అంటే అదే. ఒక ఉదాహరణ చూడండి. వారి వివాహం జరిగిన ఆర్నెల్లకి ఆ అమ్మాయి తండ్రి నుంచి, తనకి (తండ్రికి) బాగా జలుబు చేసిందని ఒక వుత్తరం వచ్చింది. ఆ అమ్మాయి ఏడుస్తూ కూర్చుంది. ఒకరోజు భోజనం చెయ్యలేదు. అత్తవారింట్లో అందరూ నవ్వేరు. జలుబే కదా అని నచ్చచెప్పటానికి ప్రయత్నించారు. భర్త భోజనం చెయ్యమని కోప్పడ్డాడు. 'జలుబు' అంత ప్రమాదం కాదనీ కషాయం తాగితే తగ్గుతుందనీ మావగారు అన్నారు.

సాధారణంగా ఇది అందరి ఇళ్ళల్లో జరిగే సంఘటనే. కానీ జాగ్రత్తగా గమనించండి. పైన ఉదాహరించిన అయిదు అంశాలూ అందులో వున్నాయి. కానీ ఎవరూ ఆచరించలేదు. ఆమె దుఃఖానికి కారణం వేరు. ఆమె అన్నయ్యకి జలుబు చేసి ఎంతకీ తగ్గలేదు. రోగనిరోధకశక్తి (IMMUNITY) తగ్గిపోవటం వల్ల మరణించాడు. అదే రోగం తండ్రికి కూడా వచ్చిందేమో అని భయం. అత్తారింట్లో చెప్పలేదు. తండ్రి అంటే విపరీతమైన ఆపేక్ష. అత్తారింట్లో అంత ఆప్యాయతల్లేవు. భోజనం చెయ్యబుద్ధి కాదు. అందరూ ఆమెకి సలహాలివ్వటం ప్రారంభించారు. మళ్ళీ ఆ అయిదు అంశాలే. నేను గొప్ప. నా అనుభవం గొప్ప. నా జ్ఞానం గొప్ప. నా వాదన గొప్ప, నా (అవతలివారికి మంచి చెయ్యాలనే) ఆశయం గొప్ప!!!

ఆశయం గొప్పదే. కానీ అవతలివారికి అవసరం లేదుగా!

అవతలి వారిని వారి స్థాయిలో అర్థం చేసుకుని వారు అడిగితే, మన జ్ఞానానుభవాన్ని చెప్పటం ఉత్తమమయిన పద్ధతి.

మనో విశ్లేషణాత్మక పుస్తకాల ఉద్దేశ్యం అదే.

7. ప్రక్షాళనం

ఇద్దరు కూలివాళ్ళు ఒక చెట్టుని రంపంతో కోస్తున్నారు. కోసి కోసి రంపం అరిగిపోయింది. ఎవరో "రంపాన్ని సానపెట్టండి" అని సలహా ఇచ్చారు.

"ఇంకెంత? మరో గంట కష్టపడితే అయిపోతుంది. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఆ పనిమీద కూర్చుంటే మరో అరగంట వేస్టు" అన్నారు అలసిపోయిన కూలీలు. రంపం మరింత అరిగిపోయి, మరో ఆరుగంటలు పట్టింది పని.

ప్రక్షాళనం అంటే శుద్ధి కావించటం. ఒక డాక్టరు – బ్యాండేజి కట్టబోయే ముందు గాయాన్ని ప్రక్షాళనం చేస్తాడు. ప్రతి అనుభవం వల్లా మనిషి ప్రక్షాళనం అవ్వాలి. ఒక విజయం మనిషిని ప్రక్షాళనం చేయకపోతే ఇక మనిషి ఆ మత్తులోనే వుండిపోతాడు.

ఈ విధంగా మనిషి జీవితం, నిరంతరం ప్రక్షాళనంతోనే ముడిపడి వుంది.

ఇంగ్లీషులో 'ఎన్ట్రోపి' అని ఒక పదం వుంది. ఫిజిక్స్‌లో ఎన్ట్రోపి అంటే "దాని మానానికి దాన్ని వదిలేస్తే, ఏ వస్తువయినా కృశించి కృశించి, తన మూలాధార భౌతిక స్వరూపానికి చేరుకుంటుంది" అని అర్థం. ఒక విధంగా ఎన్ట్రోపి అంటే శిథిలమవటం అని అర్థం.

జీవితానికి కూడా ఈ థియరీ అన్వయించవచ్చు. శరీరాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది శిథిలమవుతుంది. వాహనాన్ని సరిగ్గా వుంచుకోకపోతే అది పాడవుతుంది. క్షణం టైమ్ దొరికితే టి.వి. చూడటం ప్రారంభిస్తే మెదడు శిథిలమవుతుంది. కరెక్టుగా వాడటం, సర్వీసింగు, అవసరం రాగానే రిపేరు, ఇవన్నీ ప్రక్షాళనంలోకే వస్తాయి. శ్రద్ధ చూపించకపోతే ఇల్లు, కారు, పాలు, శరీరం, జీవితం – అన్నీ నెమ్మది నెమ్మదిగా శిథిలమయిపోతాయి.

అలాగే వివాహం కూడా.

*　　　　　　*　　　　　　*

చెట్టుని కోసే కూలీల్లాగే, దాంపత్యాన్ని కూడా ఇద్దరు పంచుకుంటారు. ప్రతీ అరగంటకీ ఒక కూలీ, అయిదు నిముషాలపాటు విశ్రాంతి తీసుకున్నాడనుకుందాం. ఆ సమయంలో రెండో కూలి, రంపాన్ని సాన పెట్టాడు. ఈ విధంగా వంతులవారీగా పనిచేసారు. అనుకున్నదాని కన్నా గంట ముందే పని అయిపోయింది. అలసట కూడా తక్కువగానే వుంది.

వివాహవ్యవస్థ వుద్దేశ్యం కూడా అదే. పురుషుడు, స్త్రీ తమ శక్తికి తగ్గపనులు ఎన్నుకుని, తన భాగస్వామికి సంతోషమిస్తూ, అవతలివైపు నుంచి అవే విషయాల్ని పొందటం. కొత్తగా వాహనం కొన్న వ్యక్తి, ప్రతిరోజూ చక్రాల్లో గాలి వున్నదో లేదో చూసుకుంటాడు. పెట్రోలు చెక్ చేసుకుంటాడు. లైసెన్స్ తేదీ గుర్తుంచుకుంటాడు. రోజు దాన్ని తుడుస్తాడు. వీలైతే కడుగుతాడు కూడా. అలా చేస్తేనే వాహనం నుంచి పూర్తి ఉపయోగం పొందగల్గుతాడు. దీన్నే సర్వీసింగ్

(ప్రక్షాళన) అంటారు. వాహనానికి అంత ప్రాముఖ్యత ఇచ్చిన మనిషి జీవితమూ, దాంపత్యం విషయాల్లో అలా చేస్తున్నాడా అన్నదే ఆలోచించాల్సిన విషయం.

వాహనానికి ఏ విధమైన సర్వీసింగ్ అవసరమో, జీవితానికి కూడా ఆ విధమైన అవసరం. ఈ సర్వీసింగ్ అనేది నాలుగు రకాలుగా సాగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ వుండవలసిన విషయాలు ఇవి:

1. **శారీరకం**: వ్యాయామం, మంచి తిండి అలవాట్లు, మంచినిద్ర, అందం పట్ల అవగాహన, బాడీ లాంగ్వేజీ, ఏడాది కొకసారి వైద్యపరీక్షలు వగైరా
2. **మానసికం** : మంచి పుస్తకపఠనం, సజ్జన సాంగత్యం, వినోదం, విహారం, మానసిక స్వేచ్ఛ, దైవభక్తి (లేదా సంపూర్ణ నాస్తికత్వం), కొత్త విషయాలు తెలిసుకునే ఇచ్ఛ, ప్రశాంతత.
3. **సృజనాత్మకం**: మంచి వ్యక్తిత్వం, నైతిక విలువలు, సంతృప్తి, ప్రార్థన, పట్టుదల, కరుణ, హాస్యప్రియత్వం, బలహీనతలని అధిగమించే ప్రక్రియలు, కొత్త విషయాలని కనుక్కునే ప్రయత్నం, ఉత్తమ అభిరుచి, కళాభిమానం, పిల్లల చదువు క్రీడల్లో అభివృద్ధి.
4. **సాంఘికం**: స్నేహితులు, బంధువులు,కుటుంబ సభ్యులతో సత్సంబంధాలు, ఆర్థిక విజయం, కీర్తి ప్రతిష్టలు.

పై నాలుగు విషయాల్లో, తాను ఎక్కడున్నాడు, ఎటువంటి కృషిచేస్తున్నాడు అన్న అంశాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ, అవసరమైన చోట రిపేర్లు చేస్తూ – జీవితమనే బండిని నిరంతరం కండిషన్‌లో వుంచుకోవాలి.

ఇలాంటి "పునశ్చరణ" కోసం విశ్రాంతి సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. ఈ సమయంలో కొంతభాగాన్ని – తనతో తాను గడపటానికి వినియోగించాలి. ఆ సమయం ఆత్మశోధనకి ఉపయోగపడుతుంది. చాలామంది రోజుకి కనీసం కొంత సమయాన్ని తమతో తాము గడపటానికి ఉపయోగించరు. చాలా దురదృష్టకరమైన స్థితి ఇది. అంతేకాదు. తాను చేస్తున్న పనుల్లో కుటుంబసభ్యులకు కూడా భాగస్వామ్యం కల్పించటం చాలా మంచి పద్ధతి. ఫ్యాన్ రిపేరు చేయటం నుంచి కంప్యూటర్ దాకా, భోజనం నుంచి శలవులు గడపటం దాకా – తనతో పాటు తన వారిని కూడా పనిలో నిమగ్నం చేయటం, సంబంధాల్ని పటిష్టం చేస్తుంది.

ఒక కొత్త విషయాన్ని (ఉదా – కొత్తగా వచ్చిన కంప్యూటరు, వాహనం డ్రైవింగు) అందరూ కలిసి ఒకేసారి నేర్చుకోవటం, ఒక శలవురోజుని అందరూ కలిసి గడపటం, పుణ్యం పురుషార్థం.

మనిషి తాలూకు అభివృద్ధిని అయిదు అంచెలుగా విడగొట్టవచ్చు.

1. ***పోరాటం***
2. ***స్థిరపడటం***
3. ***గెలుపు–మరింత గెలుపుకి పునర్నిర్మాణం***
4. ***గుర్తింపు***
5. ***సంతృప్తి.***

మనలో చాలా మందిమి గొప్పవాళ్ళుగా పుట్టలేదు. ధనవంతుల కుటుంబాల్లో పుట్టలేదు. తల్లితండ్రుల నుంచి సరి అయిన ప్రోత్సాహం లేదు. చిన్న

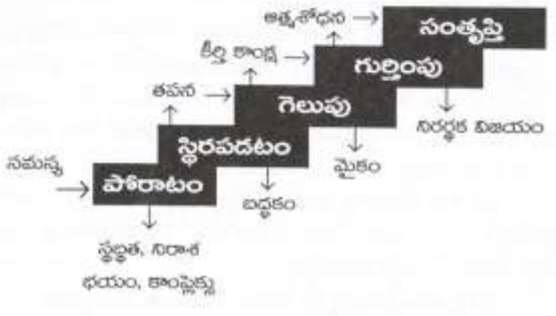
చిన్న పొరపాట్ల వల్ల కొంత నష్టపోయాం. అనుభవం లేకపోవటం మరింత నష్టాన్ని కలుగచేసింది.

ఇది పోరాటపు స్థితి. ఇక్కడే మనిషికి అంతులేని విశ్వాసం కావాలి. చదువు, శక్తి, పనిలో ఆనందం, జీవితం పట్ల విశ్వాసం – ప్రతి మనిషికి పనిముట్లు కావాలి. వీటి ఆధారంతో క్రమక్రమంగా మనిషి 'స్థిరపడతాడు'.

ఒకసారి నిలదొక్కుకున్నాక – మరింత ఎదగటానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పటిదాకా సంపాదించిన ఆస్థుల్ని (అంటే చదువు, తెలివితేటలు, స్థితిప్రజ్ఞత, సృజనాత్మకత) వుపయోగించుకుంటూ, మామూలు స్థాయి నుంచి గెలుపుస్థాయికి చేరుకోవాలి.

చాలామందికి 'గెలుపు' సంతృప్తినివ్వదు. మరింత గెలుపు కావాలి. అందులో తప్పు లేదు కూడా. అయితే జీవితం పట్ల సంతృప్తి ముఖ్యం. అది లేకపోతే ఎంత గెలిచీ లాభం ఏమిటి?

ఈ అయిదు అంశాలే ప్రక్షాళనలో ముఖ్యమైనవి. ఇప్పుడు ఈ అయిదు స్థాయిల్ని ఒక బొమ్మగా పరిశీలిద్దాం. మెట్టుపైనున్నవి పైకి తోసేవి. క్రిందున్నవి క్రింది తోసేవి.



పై బొమ్మలో చివరిస్థాయి "సంతృప్తి" గురించి వీలైనచోటంతా విడువకుండా వివరించటం జరిగింది. తాత్కాలిక సంతృప్తులు (విజయాలు) అన్నీ కలిస్తే అది నిరంతరం విజయం (సంతృప్తి) అవుతుంది. ఇక్కడ ఆర్థర్‌గార్డనరీ వ్రాసిన ఒక చిన్న కథని నా భాషలో చెపుతాను. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి చెందిన చాలామంచి కథల్లో ఇది ఒకటి.

* * *

నా చేతిలో వున్న కాగితం వైపు దిగులుగా చూసుకున్నాను. ఈ దిగులు అనేది నన్నీమధ్య వదలటం లేదు. నేను చాలా సాధించానని చెప్పుకోలేను కానీ, కొంతవరకూ ఫర్వాలేదు. కానీ అంతా అసంతృప్తే. అలా అని నా జీవితం పూర్తిగా అయిపోలేదు. సాధించాల్సింది చాలా వుందని నాకు తెలిస్తోంది. కానీ దిగులు.

సరీగ్గా ఆ సమయంలో నేనొక మనసుకు సంబంధించిన రోగాల్ని నయం చేసే డాక్టర్ని కలుసుకున్నాను. నా బాధ, ఓటమి, ఒంటరితనం, అకారణ దుఃఖం, వగైరా రోగాలలిస్టు ఆయన ముందు పెట్టాను. ఆరోగ్యాలన్నీ నయం చేయటానికి ప్రపంచంలోని మందులన్నీ సరిపోవని నాకు తెలుసు. నేను ఆయన వైపు జాలిగా చూసాను. ఆయన నవ్వుతో నావైపు చూసాడు. ఆ తరువాత నాలుగు పొట్లాలు ఇచ్చాడు.

"మూడు గంటల కొకసారి ఒకటొకటే విప్పాలి" అన్నాడు.

నాకేమీ శారీరక రుగ్మతలు లేవే – అందామనుకుని, "పథ్యమేమీ అవసరం లేదా?" అని అడిగాను.

‘ఉన్నది. నువ్వు పన్నెండు గంటలపాటు ఎవరితో మాట్లాడకూడదు. పుస్తకాలు చదవకూడదు. నీవు చిన్నప్పుడు ఏ ప్రదేశంలో అత్యంత ఆనందంగా గడిపావో ఒంటరిగా అక్కడ ఈ ట్రీట్‌మెంట్ ప్రారంభించాలి. అదే కండిషను’ అన్నాడు.

“మీరు జోకుచేస్తున్నారా డాక్టర్ గారూ” అని అడిగాను.

“నా బిల్ చూసాక నీ అభిప్రాయం మార్చుకుంటావ్” అన్నాడాయన గంభీరంగా.

* * *

అక్కడికి వెళ్ళటానికి నాకు రెండు రోజులు పట్టింది. ప్రొద్దున్న ఆరింటికి అక్కడికి చేరుకున్నాను. ఆ ప్రదేశమేమీ మారలేదు. నా బాల్యమంతా అక్కడే గడిచింది కదా! ప్రతీదీ నాకు గుర్తే. చిన్న సెలయేరు. చుట్టూ సరుగుడు చెట్లు.

క్యారియర్ విప్పి బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసాను. తిండి విషయంలో డాక్టరేమీ నిబంధనలు పెట్టలేదు కదా అనుకున్నాను.

సరీగ్గా ఆరింటికి మొదటి పొట్లం విప్పాను. అందులో ఏమీ లేదు. “జాగ్రత్తగా విను” అని మాత్రం వ్రాసుంది. నాకేమీ అర్థం కాలేదు. ఏం వినాలో తెలియటం లేదు. మూడు గంటల పాటు ఏం వినాలి? నిజంగా డాక్టర్‌కి పిచ్చెక్కిందనుకున్నాను. అయినా మాట ఇచ్చాను కదా. సాయంత్రం వరకూ వెనక్కి వెళ్ళటానికి వాహనం కూడా లేదు. అందుకని వినటం(?) ప్రారంభించాను. పక్షుల చప్పుళ్ళు, దూరంగా పొలాల్లో

కూలీల అరుపులు వినపడ్డాయి. కానీ కొంచెం సేపయ్యాక, మొదట్లో తెలియని ధ్వనులు కూడా వినపడసాగాయి. ఏటి అలల చప్పుళ్ళు, గాలి చేసే ధ్వనులు, మధ్య మధ్యలో నిశ్శబ్దం..... చాలా ఓర్పుగా వాటిని వినసాగాను. ఏదో స్థబ్దత, అందులోంచి వచ్చే ప్రశాంతత.

నా **ఒంటరితనం** క్రమక్రమంగా నా **ఏకాంతం**గా మారుతున్నట్టు అనిపించింది. సరీగ్గా తొమ్మిదింటికి రెండో కాగితం విప్పాను. మళ్ళీ రెండే పదాలు "వెనక్కి వెళ్ళు". ఎక్కడికి వెళ్ళాలి? నాకు మళ్ళీ అర్థం కాలేదు. బాల్యంలోని ఆనందప్రదమైన సంఘటనలవైపా? మొత్తం గతం వైపా? లేదా – తిరిగి డాక్టర్ దగ్గిరికా? నేనా సెలయేటి దగ్గిర గడిపిన నా బాల్యం గురించి ఆలోచించసాగాను. అందులో కొన్ని ఆనందప్రదమైన సంఘటనలు కూడా లేకపోలేదు. నా తండ్రి, నన్నూ నా తల్లినీ కలిపి తిట్టిన సంఘటనలు గుర్తురాలేదు. నా తండ్రి నన్నూ నా తల్లినీ ఎంత కష్టపడి పోషించాడో గుర్తొచ్చింది. అప్పట్లో అతడి చిరాకునీ, (ఇప్పుడు నేనున్నట్టే) జీవితంపట్ల అతడి విసుగునీ గ్రహించగలిగాను. నా బాల్యం ఒక నోటు పుస్తకమైంది. ఏయే లైన్లు అండర్‌లైన్ చేయాలో గుర్తిస్తుంటే మూడు గంటల కాలం గడిచిపోయింది. క్రమ క్రమంగా నేను ద్వేషించే తండ్రితో సహా, అందరూ నాకు అర్థమయ్యారు. మూడో పొట్లం విప్పాను.

"ముందుకెళ్ళు" అని వుందందులో. పై రెండింటి కన్నా విభిన్నమైనది నా ఆలోచన్లు అంత వేగంగా సాగలేదు. గతం గురించి వెనక్కి వెళ్ళటం సులభం. ముందుకెళ్ళటం అంత సులభం కాదు. ఆర్థిక

స్థిరత్వం గురించి, గొప్పవాడిని అవటం గురించి ఆలోచిద్దామనుకున్నాను. బాల్యం గుర్తొచ్చింది. నా గమ్యాల్లో, గమ్యాల ఎంపికలో ఏదో తప్పున్నట్టు తోచింది. నాలో శక్తిని గుర్తించకుండా, కేవలం గమ్యం పెట్టుకుంటే ఏం లాభం? గమ్యాలు అందరూ పెట్టుకుంటారు. అది అన్నిటికన్నా సులభం. అన్ని సెలయేళ్ళూ జీవనదులు అవలేవు కదా. అవునంది నా బాల్యపు సెలయేరు. అకస్మాత్తుగా నాలో ఏదో వెలిగినట్టు అయింది.

ఇంతకాలం నేను నా విషాదాన్ని 'ఆలోచన' అనుకున్నాను. నా విషాదం, నా మెదడులో స్థిర నివాసం ఏర్పర్చుకోవటానికి కావలసినంత చోటు ఇచ్చాను. అనుకోని అతిథిలా అది హాయిగా స్థిరపడిపోయే వీలు కల్పించాను. ఇంకేమీ పనిలేని నా మెదడు, దానితో పోచికోలు కబుర్లు సాగించింది. నా ఆనందం కోసం సినిమా చూసాను. నటుడు నాట్యం చేస్తుంటే ఆ స్థానంలో నన్ను వూహించుకున్నానే తప్ప, ఆ నటుడిలా అవ్వాలనుకోలేదు. ఆ సౌష్టవం నాకు లేదని సర్ది చెప్పుకున్నాను. నాకు సీటు చూపించిన ఆ సినిమా హాలు కుర్రాడు – అర్ధరాత్రి చలిలో ఎంతదూరం ఇంటికి నడిచి వెళ్ళాలో ఆలోచించలేదు. నటుడితో నా దురదృష్టాన్ని పోల్చుకున్నానే కానీ, ఆ కుర్రాడితో నా అదృష్టాన్ని పోల్చుకోలేదు. కోటీశ్వరుడైన ఆ సినిమా దర్శకుడు, హిమాలయాల్లో తెల్లవారుఝాము సూర్యోదయాన్ని చిత్రీకరించటానికి ఎంత కష్టపడ్డాడో, ఎందుకు కష్టపడ్డాడో అర్థం చేసుకోలేదు. నేను చూస్తున్న సినిమా హాలు టాయిలెట్ కడిగేవాడు రోజుకి యాభై రూపాయలకే ఆ పని చేస్తాడని

నాకు తెలిసినా, దానికంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వలేదు. వెండితెర నన్ను తదాత్మ్యతలో ముంచెత్తింది.

ముందు కెళ్ళాలంటే ఏం చెయ్యాలో నాకు అర్థమైంది. ముందుకెళ్ళాలంటే, ఎక్కడున్నామో ముందు తెలుసుకోవాలి. ఎక్కడికి వెళ్ళాలన్నది తెలుసుకోవాలి. వాహనాన్ని, ఇంధనాన్నీ సమకూర్చుకోవాలి. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, అక్కడికి ఎందుకు వెళ్ళాలో కరెక్టు అవగాహన వుండాలి.

నాకు నవ్వొచ్చింది. సెలయేరు కూడా నవ్వింది. పక్షులూ, గాలీ, ప్రకృతి, నా బాల్యం మా నవ్వుతో శృతి కలుపుతోండగా, నాలుగో పొట్లం విప్పాను. "నీ బాధల్ని క్రింద వ్రాయి" అని వుందందులో. వంగి, ఒక ఆల్చిప్పతో ఏటి పక్క ఇసుకలో ఆ రెండు పదాల్ని వ్రాసి, వెనుదిరిగాను. అచ్చు తప్పుల్ని కూడా చూసుకోలేదు. కొంచెం చీకటి పడగానే సెలయేరు పొంగి ఆ పదాల్ని తనలో కలిపేసుకుని ప్రక్షాళనం చేస్తుందని నాకు తెలుసు. "ఏమీ లేవు" అన్న రెండు పదాలే కదా!

శుభం

ఉపసంహారం గొప్పగావున్న పుస్తకం
పాఠకుడికి
మహాద్భుతానందాన్నిస్తుంది.
దాంపత్యం వల్ల కలిగే
శుభాలన్నీ జీవితానికి
మంచి ఉపసంహారాలే!

శుభం

అప్పటివరకూ కష్టతరమైన పని, క్రమక్రమంగా సులభతర మవటానికి కారణం, పనిలో వచ్చిన మార్పు కాదు. ఆ పని చేయటానికి మనిషిలో పెరిగిన శక్తి.

*　　　　　*　　　　　*

మరి ఆ శక్తిని మనిషి ఎందుకు పెంచుకోడు?

ఎందుకు శుభంగా వుండడు?

తను సుఖంగా లేననీ, తాను కష్టాల్లో వున్నాననీ కొందరు అనుకుంటారు. కొందరి ఆలోచన ఆత్మహత్యలదాకా వెళ్తుంది. కొందరు కొందర్ని చూసి నిరంతరం ఈర్ష్య పడుతూనే వుంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?

శక్తిని పెంచుకోవటం ఇష్టంలేక, "ఇలా బాగానే వున్నాం ఏదో జరిగిపోతూనే వుంది కదా" అనుకోవటం వల్ల "......... ఎంత ప్రయత్నించినా ఇంతే. ఇక ప్రయత్నించలేను. అలసిపోయాను." అనుకోవటంవల్ల.

చాలా కష్టపడి ప్రయత్నించటం వల్ల కూడా ఒక్కొక్కసారి పని జరక్క పోవచ్చు.

బాత్‌రూమ్‌లో వేణ్ణీళ్ళు, నేల మీద చీమని చుట్టు ముడుతూ వుంటాయి. మరణం సమీపిస్తూ వుంటుంది. ప్రాణాలకి తెగించి బయట పడటానికి అది ప్రయత్నిస్తూ వుంటుంది. శక్తినంతా ఉపయోగించి ఈదుతూ వస్తుంది.

మరిన్ని వేణ్ణీళ్ళ కెరటాల వైపు.

ఓటమినాహ్వానిస్తూ.

కాస్త పక్కకి వెళ్ళి వుంటే పొడి గచ్చు తగిలి వుండేది.

చేసిన పనినే చేస్తూ, ఒకే వృత్తపు ఆలోచనల పరిధి నుంచి బయట పడలేక, నిరాశా నిస్పృహలతో జీవించే వారికి, పై కథ నుంచి స్ఫూర్తినిస్తుంది. నిర్విరామంగా కష్టపడినా ఫలితం లేనప్పుడు, మొత్తం పథకం మార్చటమో, వ్యూహం మార్చటమో చెయ్యకపోతే, ఆ చీమలా అవుతుంది జీవితం. పగలంతా రాళ్ళు కొట్టేవాడు కూడా కష్టపడి పనిచేస్తూనే వుంటాడు. తనకి ఆ జీవితం చాలా – అన్నది ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. గది తలుపులు తెరిచే సీన్ ఒకటి, లారెల్ అండ్ హార్డీ సినిమాలో వుంది గుర్తుందా? లారెల్ ఒక గది తలుపులు లోపలికి తెరవటానికి (PUSH) తన బలమంతా ఉపయోగిస్తూ వుంటాడు. అతడిని ఒక క్షణం ఆగమని చెప్పి, హార్డీ ఆ తలుపుల్ని బయటవైపు (PULL) లాగుతాడు. సులభంగా తెరుచుకుంటాయి. విజయం కూడా అంతే.

* * *

మనలో చాలామంది, అయిన వాళ్ళకి ఆకుల్లోనూ కాని వారికి కంచాల్లోనూ పెట్టే మనస్తత్వం కలిగివుంటాం. ఇంట్లో భార్య (భర్త)ని సంతృప్తి పరచటం కన్నా, ఆఫీసులో యజమానిని సంతృప్తి పర్చటం కర్తవ్యంగా భావిస్తాం.

దీనికి రకరకాల వాదనలు ఏర్పర్చుకుంటాం కూడా. ఆఫీసు సంగతి సరే. చివరికి ఆడపడుచుల కోసం, పక్కింటి వాళ్ళకోసం కూడా, తమ ఇష్టాలని బలిపెట్టుకునే వాళ్ళు మనకి కొత్తకాదు.

అవతలి వారి అభిప్రాయాలన్నిటినీ యదాతధంగా తీసుకునే అవసరం మనకు లేదు. వారి అభిప్రాయాలు రకరకాల ఈర్ష్యల మీద, పూర్వాభిప్రాయాల (PRE-CONCEIVED NOTIONS) మీద, వారి అజ్ఞానం మీద ఆధారపడి వుండవచ్చు. వాటికి విలువనివ్వటం అనవసరం. వారి విమర్శలో ఎంతవరకూ యదార్థమున్నదన్న విషయాన్ని, ఉద్వేగరహితంగా ఆలోచించగలిగితే చాలు. విమర్శకుల్లో విదూషకులుంటారు. మంత్రులుంటారు. కేవలం మంత్రుల్ని గుర్తించాలి.

ఒక వారపత్రికలో ఒక విమర్శకుడు విజయానికి అయిదు మెట్లు గురించి వ్రాస్తూ, ఇంత చెత్త పుస్తకం చదవలేదన్నాడు. అది అతడి అభిప్రాయం. ఆ పుస్తకం ఉత్తమమైనది కాకపోవచ్చు. కానీ చెత్తకాదు. అతడొక కమ్యూనిస్టు(?). స్త్రీవాది. అతడికి నచ్చకపోవటంలో ఆశ్చర్యమేముంది?

ఇతరుల విమర్శలు విని బలవంతంగా మన ప్రవర్తనని మార్చుకుందామనుకునేవారు, రూజ్వెల్ట్ సుభాషితాన్ని సదా గుర్తుంచుకోవాలి. అది ఈ విధంగా సాగుతుంది. ***"బరిలో వున్నవాడు ఎలా బాక్సింగ్ చెయ్యాలి? ఎలాంటి తప్పులు చెయ్యకూడదు? ఎలాచేస్తే బావుండి వుండేది? ఎలా చేస్తే గెలిచివుండేవాడు" అని, బయట కూర్చుని చెప్పే వాడి గురించి అంతగా పట్టించుకోనవసరం లేదు. ఎవరి మొహం దుమ్ముధూళితో, రక్తం చెమటలతో***

తడిసి వున్నదో అతడికి "తప్పులు చేయటం ద్వారానే ఎలాంటి తప్పులు చేయకూడదో తెలుస్తుంద"ని తెలుసు. ఒక పని కోసం అంకితభావంతో బిగుసుకున్న అతడి పిడికిళ్ళు, గెలిచిన తరువాతే విచ్చుకుంటాయి. ఒకవేళ అతను ఓడినా – పిరికితనంతో, భయంతో, చేతకాని తనంతో, మేధావి విమర్శకులుగా మారినవారి కంటే తాను ఒక మెట్టు పైనే వుంటానని అతడికి తెలుసు."

రకరకాల మనుష్యులు, రకరకాల విజయాలూ – రకరకాల (అ)సంతృప్తులూ కలసిన జీవితాలు మనవి. ఒక్కొక్క మనిషికీ ఒక్కొక్కటి శుభం. మొదటి రోజు మార్నింగ్‌షోకి టిక్కెట్టు దొరకటం ఒకరికి శుభం. ఐ.ఏ.ఎస్. సెలెక్ట్ అవటం మరొకరికి శుభం. కొందరివి చిన్న చిన్న ఆనందాలు. కొందరికి ఎంత సాధించినా తృప్తి వుండదు. కొందరు మోసం చేస్తారు. కొందరు సులభంగా మోసపోవటానికి సిద్ధంగా వుంటారు.

తిరిగి మనం మన మొదటి ప్రశ్నకి వెళ్దాం.

"ఏది శుభం?"

ఎన్నో కష్టాలు పడ్డ హీరో హీరోయిన్లు కలుసుకుంటారు. లేదా, ఉమ్మడి కుటుంబంలో అపార్థాలు తొలిగి అన్నాదమ్ములు ఒకటవుతారు. 'శుభం' అన్న టైటిల్ సినిమాలో పడుతుంది. నిజంగా అది శుభమే అయితే ఈ పుస్తకం అనవసరం. అసలు కష్టాలన్నీ అక్కడే ప్రారంభం అవుతాయి. పెళ్ళికి ముందు ఉద్యానవనాలు, ఆ తరువాత వనవాసాలవుతాయి. నిజజీవితం అక్కణ్ణుంచి వైకుంఠపాళి ఆడుతుంది.

మరి కొన్ని సినిమాలుంటాయి. గాంధీ కూడా తుపాకి పట్టుకున్నట్టు చూపించి సొమ్ము చేసుకుంటారు. సెన్సార్ వప్పుకుంటే "భారత మాత" అన్న టైటిల్ పెట్టి వేశ్యా జీవితాన్ని కూడా చూపించగలరు వీరు. ఎటువంటి విప్లవం వస్తే శుభం కలుగుతుందో వీరికి తెలీదు. విప్లవం వస్తే వీరి ఆస్తుల్ని వదులుకుంటానికి సిద్ధమన్నట్టు మాట్లాడతారు. సినిమా సక్సెస్ అవుతే స్కాచ్ తాగుతారు.

మరి ఏది శుభం?

నేను, నువ్వు, మనందరం సుఖంగా, ఆనందంగా వుంటే అదే శుభం.

కానీ అదంతా సులభం కాదు.

ఏ దేశంలోనూ, ఏ వ్యవస్థలోనూ, ఏ కాలంలోనూ అం..............ద................రూ సుఖంగా లేరు. ఇది ఎవరూ ఎక్కడా ఎప్పుడూ కాదనలేని సత్యం.

మనిషి సుఖంగా వుండలేక పోవటానికి రెండు కారణాలు. ఒకటి – సామాజికపరమైనది. రెండు – మానసికమైనది. ఈ పుస్తకం కూడా అందుకే రెండు భాగాలుగా విడగొట్టబడింది.

సమాజం ఎందుకు శుభ ప్రదంగా వుండదు?

తెలివైనవాడు తెలివితక్కువ వాడినీ, బలవంతుడు బలహీనుడినీ దోచుకోవటం తన హక్కుగా భావిస్తాడు కాబట్టి!!

మనిషి ఎందుకు శుభప్రదంగా వుండడు?

చలికాలంలో స్వెటర్ వేసుకుని కిటికీ దగ్గిర కూర్చుని రేడియోలో సుప్రభాతం, భగవద్గీత వినే పెద్దమనిషి, ప్రొద్దున్నే పేపరు ఆలస్యం అయినందుకు, ఆ చలిలో సైకిల్ తొక్కుతూ వచ్చిన పదేళ్ళ పాలబుగ్గల పసివాడిని పాపమని కూడా చూడకుండా తిడతాడు కాబట్టి!!!

నిరంతరం బాధల్లో మునిగి తేలేవారు., నిరంతరం డబ్బు సంపాదనలో నిమగ్నమైనవారు., అధికారదాహం తీరనివారు., వేదాంతులూ., తెలివైనవారు, బద్ధకస్తులు, పాపులూ, పరోపకారులు – ఇలా రకరకాల వ్యక్తులు నిండిన ప్రపంచం ఇది! రకరకాల "అంశలు" నిండిన మనస్తత్వం మనది!! ద్వంద్వ ప్రవృత్తులూ, చెప్పింది ఆచరించకపోవటాలూ, ఇలా వివిధ రకాలయిన నైతిక విలువలున్న సమాజం మనది!!!

అటువంటప్పుడు "అందరూ సుఖంగా వుండటం" అన్నది ఎన్నటికీ సాధ్యం కాదు. అలా ఎవరైనా చెప్తే – అది అతడి భ్రమో, లేక అతడు మనల్ని మోసం చేయటానికి పుట్టిన "ప్రవక్త" వేషగాడో అయివుండాలి.

అయితే – కొంతలో కొంత – మనం శ్రమిస్తూ, మన ఆనందాన్ని ఇతరులకి పంచటంలో ఆనందం పొందుతూ – సమాజాభివృద్ధికి పాటుపడవచ్చు. అంతవరకే మనం చెయ్యగలిగింది. మొత్తం సమాజాన్ని ఎవరూ ఎప్పుడూ బాగు చెయ్యలేరు.

మనవంతు ఎంత వరకూ చేస్తున్నామో ఆలోచించుకోవాలి. కష్టమైన విషయాలు పక్కన పెడదాం. చాలా చిన్న విషయాల్లో కూడా మనిషి ఎందుకు ఆనందం పొందడు?

"విజయానికి అయిదు మెట్లు''కీ, ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన విషయానికీ తేడా అదే! అందులో మనిషి ఎదుగుదల గురించీ, శక్తుల గురించీ, బలహీనతల గురించీ చర్చించటం జరిగింది. విజయానికి అయిదు మెట్లు పూర్తిగా ఎక్కటం చాలా కష్టం. ఈ పుస్తకం అదికాదు. చాలా చిన్న చిన్న విషయాలు గుర్తించటం ద్వారా, ఆచరించటం ద్వారా మనిషి ఎంత సంతోషంగా వుండవచ్చో చెప్పే ప్రయత్నం ఇందులో జరిగింది. మానవ సంబంధాలకి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇక్కడ ఇవ్వబడింది. "విజయానికి అయిదు మెట్లు''లో చెప్పింది ఆచరిస్తే మనిషి ఎదుగుతాడు. "విజయంలో భాగస్వామ్యం'' చెప్పింది ఆచరిస్తే సంతోషంగా వుంటాడు. ఇటువంటి పుస్తకాల వల్ల మరో లాభం వుంది. అవతలివారికి ఎదురుగా నిల్చుని మనం చెప్పలేని విషయాల్ని, ఈ పుస్తకం ఇవ్వటం ద్వారా చెప్పొచ్చు. ముఖ్యంగా, వివాహ ప్రారంభదశలో భాగస్వామికి, లేదా – బంధం నిస్సారమవుతోంది అని తెలుస్తున్న స్టేజిలో .... తండ్రి కొడుక్కి, కొడుకు తండ్రికి, భార్య భర్తకి, స్నేహితుడికి, శత్రువుకి.......... ఎవరు ఎవరికయినా ఇవ్వొచ్చు. ఎందుకంటే, 'ప్రేమ'ని నోటితో చెప్పటం కష్టం.

"నువ్వంటే నాకిష్టం లేదు'' అని చెప్పటం కష్టమని అనుకుంటాం. కానీ అంతకన్నా "........ నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను'' అని చెప్పటమే కష్టం. ఆ మాటకొస్తే, మన అయిష్టమే అవతలి వారికి తొందరగా తెలుస్తుంది. మన ప్రేమ అంత తొందరగా తెలీదు.

ఈ పుస్తకాన్ని నాలుగు భాగాలుగా (నేను, నువ్వు, మనిద్దరం, మనందరం) విభజించటం జరిగింది కాబట్టి, ఏది శుభమో – నాలుగు కథలు చెప్పుకుని స్వస్తివాక్యం పలుకుదాం.

నేను :

ఒక ప్రముఖ మానసిక శాస్త్రవేత్తకి ఒక అనామకుడు వ్రాసిన వుత్తరం ఇది. రాబర్ట్ కోవే తన పుస్తకంలో దీన్ని ప్రచురించాడు.

“నన్ను చూసి మీరెవరూ మోసపోకండి. నా మొహానికి వేసుకున్న మాస్క్ (తొడుగు)ని చూసి కూడా మోసపోకండి. ఇలాంటి మాస్క్‌లు నా దగ్గిర చాలావున్నాయి. ఒక్కటీ నా స్వంతం కాదు. అన్నట్టు చెప్పటం మర్చిపోయాను. నాటకీయత నా రెండో లక్షణం.

నేను మీ అందరికీ ఒక అభిప్రాయం కలిగిస్తూ వుంటాను. నేను మీ కన్నా ఆనందంగా బ్రతుకుతున్నాననీ, మీ భద్రతపై మీకు లేకపోవచ్చు గానీ, నా పై నాకు చాలా నమ్మకం వున్నదనీ భ్రమ కలిగిస్తూ వుంటాను. నా నెమ్మదితనం, నా పట్టుదల, నాలో నిరంతరం కనపడే ఆనందం – వీటిని దేన్నీ నమ్మకండి.

పైకి కనపడే నా చిరునవ్వు, నా స్థిత ప్రజ్ఞత వెనుక నా అయోమయం, భయం, ఒంటరితనం వున్నాయి. వీటిని అందమైన ముసుగులో దాస్తూ వుంటాను. నా బలహీనతలు ఎక్కడ బయట పడిపోతాయో అని నా భయం! అందరూ నా మంచిని గుర్తించటం కోసం నేను చాలా తాపత్రయపడుతూ వుంటాను. ఏ క్షణానికి కావలసిన మాస్క్ ఆ క్షణం తొడుక్కుంటూ వుంటాను.

మీరొక్క సారి తీక్షణంగా, సునిశితంగా చూస్తే చాలు – నా మాస్క్ వ్రక్కలైపోతుంది. అందుకే మిమ్మల్ని అలా పరిశీలనగా చూడనివ్వను.

కానీ మీకు తెలుసా?

అలా నా మాస్క్ కోటి ముక్కలై పోతే, నా నుంచి నేను బయటపడతాను. నేను నిర్మించుకున్న ఈ గోడల మధ్యనుంచి స్వేచ్ఛా జీవినౌతాను. అదే నా సమస్యకి పరిష్కారం. కానీ ఈ విషయం మీకు చెప్పను. నాకు భయం. ధైర్యం లేదు.

నా ముసుగు తొలగిపోయిన మరుక్షణం మీరు నన్ను గౌరవంగా చూడరనీ, నవ్వుతారనీ నా భయం. మీ నవ్వు నన్ను చంపేస్తుంది. నాకు కాస్త దయ, గౌరవం కావాలి. నా లోలోపల అంతా శిథిలమే. అందుకే మీరు నన్ను నిరాకరిస్తారని భయం. ఆ కారణంగా నేను నాపై నిరంతరం ఈ విధమైన తెర వేసుకుంటాను. ఈ తెర లోపల ఒక చిన్న పిల్లవాడు భయంతో కొత్త ముసుగు కోసం వెతుకుతున్నాడు.

నేను మీతో చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడుతూ వుంటాను. అవన్నీ నా భావాలే అనుకుంటే తప్పే. వాటిలో చాలా వరకూ నేను ఆచరించను. నేను చెప్పేది వినకండి. నేను చెప్పనిది వినండి. చాలా వరకూ నేను అర్థమవుతాను.

నిజానికి నేను నాలా మీకు కనపడాలనుకుంటున్నాను. నిజాయితీగా వుండాలనుకుంటున్నాను. మీరే నాకు చేయూత నివ్వాలి. నా ముసుగులు తీసి కాల్చెయ్యటానికి నాకు సాయపడాలి. నేను మొదట్లో దీనికి వప్పుకోను. దీన్ని నా ఓటమిగా భావిస్తాను. నన్ను మీరు అర్థం చేసుకోగలరన్న నమ్మకం నాకు

కల్గించగల్గితే, నెమ్మదిగా రెక్కలు విప్పి నా హృదయం ఎగరటం ప్రారంభిస్తుంది. మీ అవగాహన నాకు ఊపిరినిస్తుంది. కానీ అది అంత సులభం కాదు. ఎందుకూ పనిచెయ్యని నా నిరర్థక భావాలూ, చౌకబారు అభిప్రాయాలూ నా చుట్టూ బలమైన గోడలు కట్టాయి. కానీ మీ ప్రేమ ఆ గోడలకన్నా బలమైనదనుకోండి. నన్ను అర్థం చేసుకుని, జాగ్రత్తగా ఈ గోడలు బ్రద్దలు కొట్టండి. నాలోని పసివాడు ఇంకెంతో కాలం ఈ నాటకమాడలేడు.

నేనెవరో మీకు తెలుసా? మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మీకు నేను బాగా తెలుసు. మీరు ప్రతినిత్యం కలిసే మొగవాడిని, స్త్రీని, పిల్లవాడిని .... ప్రతి మనిషినీ నేనే!!!"

*　　　　　　*　　　　　　*

"నేను" గురించి ఇన్ని చిన్ని వాక్యాల్లో ఇంత నిజాయితీగా ఇంకెవరయినా చెప్పగలరని నేననుకోను. మానవజాతి స్వభావాన్ని మూడు పేజీల్లో చెప్పిన ఖ్యాతి రాబర్ట్ కోవేకి దక్కుతుంది.

*　　　　　　*　　　　　　*

నువ్వు :

'కిట్టూ' అంటే నాకెంతో ఇష్టం. మా పక్కింటి పిన్నిగారి కొడుకువాడు, ఎనిమిదేళ్ళు. నన్ను 'అత్తా' అని పిలుస్తాడు. వాడంటే మొదట్లో నాకస్సలు నచ్చేది కాదు. నా కొడుకుని నేను పెంచిన క్రమశిక్షణలో నూరోవంతయినా వాడికి మా పక్కింటి పిన్ని (వాడి తల్లి) నేర్పలేదు. ఆ వయసులో పిల్లలకి వుండాల్సిన శ్రద్ధ, చదువుమీద ఆసక్తీ వాడికి లేవు. మార్కులు బాగానే వచ్చేవి కానీ, నా కొడుకులా ఫస్ట్ రాంక్ వచ్చేది కాదు. ఆటల్లో మాత్రం ఫస్ట్. అంతేకాదు మిగతా అన్ని

పనికిమాలిన విషయాల్లోనూ వాడు ముందుండేవాడు. నా కొడుకుని వాడితో పోల్చి గర్వపడుతూండేదాన్ని.

అంతలో స్కూల్ డే దగ్గిరపడింది. కృష్ణుడి వేషం వాడిదని మాస్టారు చెప్పారట. అప్పటి నుంచి ఒకటే సంబరం. నెత్తికో పింఛం తగిలించుకుని డైలాగులు చెప్పటం మొదలుపెట్టాడు. నాకు వళ్ళు మండిపోయింది. వాడి హుషారుని ఎందుకో జీర్ణం చేసుకోలేక పోయాను. అల్లరి చేసే వాళ్ళంటే నాకు చిరాకు. అప్పుడే నాకో ఆలోచనవచ్చి, మావారితో దాన్ని చెప్పాను. వారికి ఆ క్లాస్ టీచరు బాగా తెలుసు. ఏదో టాక్స్ సమస్యలో ఆయన సాయపడ్డారు కూడా. ఆవిడ మా మాట కాదనదని నాకు తెలుసు. నేను చెప్పినట్టు కాకుండా, మా అబ్బాయి ఉత్సాహ పడుతున్నాడని చెప్పాను. ఫలితంగా – మరో నాల్రోజుల్లో స్కూల్ డే వుందనగా కృష్ణుడి వేషం మా అబ్బాయికిస్తున్నారని క్లాస్‌లో టీచర్ ప్రకటించింది.

కిట్టూ ఏం చేస్తున్నాడో చూద్దామని వాడింటికి వెళ్ళాను. మా అబ్బాయి నుదుటికి కోడి ఈక కట్టి పద్యాలు చదివుస్తున్నాడు. “నీకేం వేషం ఇచ్చార్రా?” అని అడిగాను.

నుదుటి మీద జుట్టు తమాషాగా పైకి ఎగరేసుకుంటూ వాడు చెప్పాడు. “చప్పట్లు కొట్టే వేషం.”

కిట్టూ అంటే ఇప్పుడు నాకెంతో ఇష్టం. నాకింత గొప్ప పాఠం ఇంతవరకూ ఎవరూ చెప్పలేదు.

*　　　　*　　　　*

మనిద్దరం :

"మనిద్దరం" అన్నది కేవలం భార్యా భర్తల మధ్య, ప్రేయసీ ప్రియుల మధ్య అయివుండనవసరం లేదు. మార్క్ అనే రచయిత, 1989లో జరిగిన ఒక భూకంపం గురించి వ్రాసాడు. **అర్మేనియాలో** 8.2 స్కేలులో జరిగిన ఈ భూకంపం కేవలం నాలుగే నాలుగు నిముషాల్లో ముప్పైవేల మందిని పొట్టన బెట్టుకుంది.

ఆ సమయంలో ఒక తండ్రి తన కొడుకుని వెతుక్కుంటూ ఆ స్కూలుకి వెళ్ళాడు. భూస్థాపితమైన భవంతి తాలూకు శిథిలాలూ, రాళ్ళూ మాత్రమే వున్నాయక్కడ. ఒకప్పుడు స్కూలు వున్న ఛాయలు కూడా లేవు. అతడికి బాగా దుఃఖం వచ్చింది. "ఏ కష్టమొచ్చినా నేను నీకున్నాను అనుకో బాబూ" అని తరచు కొడుకుతో అనేమాట గుర్తొచ్చి, ఆ దుఃఖం మరింత ఎక్కువైంది.

చుట్టూ పరిస్థితి మరింత భయానకంగా వుంది. కొన్ని మైళ్ళ దూరంలో పేలిన అగ్ని పర్వతపు సెగలు వేడిగా తగుల్తున్నాయి. మరోవైపు ఎలక్ట్రిక్ షార్ట్ సర్క్యూట్ వల్ల మంటలు ఊరంతా వ్యాపించాయి. మరణించిన వారి ఆప్తుల ఆర్తనాదాలు, సర్వనాశనం అయిన వారి ఏడుపులు, మరికొన్ని గంటల్లో ఇంకొక భయంకరమైన భూకంపం రాబోతున్నదని రేడియో హెచ్చరిక, సురక్షిత ప్రాంతాలకి చేరుకొమ్మని ప్రకటనలు.......... వీటన్నిటితో ఆ ప్రదేశమంతా గందరగోళంగా వుంది. మరణించిన వారిని వదిలేసి మరికొందరు సురక్షిత ప్రాంతాలకి చేరుకొంటున్నారు కూడా.

తన కొడుకుని స్కూల్లో దిగపెట్టినప్పుడు, వాడు క్లాస్ రూమ్‌కి ఎటువైపు వెళ్ళేవాడో తండ్రికి లీలగా గుర్తుంది. ఆ విధంగా మనసులోనే లెక్కకట్టుకుంటూ,

శిథిలాలకి వెనుకవైపు కుడిపక్కగా వెళ్ళాడు. అక్కడే కొడుకు తాలూకు క్లాసు రూమ్ వుంటుందని నిశ్చయించుకున్నాక, వంగి మట్టిని పక్కకి తొయ్యటం ప్రారంభించాడు.

కొద్దిసేపట్లోనే అక్కడికి మిగతా తల్లితండ్రులు వచ్చారు. 'బాబూ... నాయనా' అన్న రోదనలతో ఆ ప్రదేశం మార్మోగింది. అందరు తల్లితండ్రులూ లేరక్కడ. కొన్ని కుటుంబాలు మొత్తం భూకంపంలో తుడిచిపెట్టుకుపోయాయి.

పెద్ద పెద్ద రాళ్ళనీ, మట్టినీ తీస్తున్న అతడితో "......ఎందుకిదంతా" అన్నారు కొంతమంది. మనుష్యులతో సాధ్యమయ్యేపని కాదది. కొందరు తండ్రులు ఫైర్ డిపార్ట్‌మెంట్‌ని పిలిపించటానికి ప్రయత్నించారు. ఒకటే సమాధానం. "........... బ్రతికున్న వాళ్ళని బయటకు తీయటానికే సమయం సరిపోవటం లేదు. అక్కడికెలా రాగలం?"

వారు చెప్పింది కూడా కరెక్టే. అర్మేనియా బీద దేశం. క్షణాల్లో ఏర్పాట్లు జరగవు. నగరమంతా మంటల్లో చిక్కుకుని వుంది. విన్నది నాలుగు ఫైర్ ఇంజన్లు. వాటివల్ల లాభం లేదనుకుని, ఇద్దరు ముగ్గురు తండ్రులు అతడికి సాయం చేయబోయారు. క్రింద సమాధుల్లో శరీరాలు కుళ్ళి పోవటానికి ఒకటి రెండు రోజులు చాలు. ఈ లోపులో వాటిని బయటికి తీస్తే కనీసం పిల్లల్ని గుర్తుపట్టవచ్చు. అందుకే వారి ప్రయత్నం.

అయితే అది రెండు గంటల్లోనే నీరు కారిపోయింది. సిమెంటు దిమ్మలు, దుమ్ము ధూళి, పెద్ద పెద్ద రాళ్ళు– అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, ఎంత క్రిందకి, ఎక్కడ తవ్వుతే పిల్లలు దొరుకుతారో తెలియని పరిస్థితి. రెండంతస్థుల భవంతి పూర్తిగా

భూమిలో కప్పబడిపోయివుంది. చీకటి పడగానే అక్కడ వున్నవారు రోదిస్తూనే ఇళ్ళకు తిరిగిపోయారు. అతడు మాత్రమే రాత్రంతా అక్కడ రాళ్ళు తొలగిస్తూ వుండిపోయాడు. మరుసటిరోజు ప్రొద్దున్న చాలామంది తల్లితండ్రులు రాలేదు. పోలీసులు వచ్చారు. "ఏమీ లాభం లేదు. మా చీఫ్ సాయంత్రం మరికొంతమందిని పంపుతారు. రేప్రొద్దున్న కల్లా మీకు శరీరాల్ని అప్పగించే పూచీ మాది." అన్నారు.

అతడిది ఒకటే సమాధానం. "మీరు నాకు సాయం చేసేటట్టయితే ఇక్కడుండండి. లేనట్టయితే నా సమయం వృథా చెయ్యొద్దు."

అతడికి పిచ్చెక్కిందనుకున్నారు కొందరు. కొందరు ఆ తండ్రి హృదయాన్ని అర్థం చేసుకున్నట్టు జాలి(?)తో తలూపారు. అతడొక్కడే గునపంతో తవ్వుతూ, పారతో మట్టి తీస్తూ అక్కడే వుండిపోయాడు. చేతులు రక్తంతో తడిసిపోయాయి. పన్నెండు గంటల్నుంచీ అలా తవ్వుతూనే వున్నాడు. 18 గంటలు.................. 24 గంటలు .... 36 గంటలు .... ఆ తరువాత 38వ గంటలో ఒక పొడవాటి దూలం పక్కకి తొలగిస్తుంటే అడుగునించి ".....నాన్నా!" అని వినపడింది కొడుకు కంఠం. అర్థరాత్రి చీకటిలో, ఆ నిశ్శబ్దంలో, అట్టడుగు సమాధిలో బ్రతికివున్న ఒక నమ్మకం!

కంఠం దుఃఖంతో, ఆనందంతో పూడుకుపోగా "ఆర్మాండ్" అని కొడుకుని ఎలుగెత్తి పిల్చాడు.

"నాన్నా. నేనే! నువ్వొస్తావని ఇక్కడ అందరికీ చెప్తూనే వున్నాను." కొడుకు క్రిందనుంచి అంటున్నాడు. ఈలోపులో అతడు మరికొంత మట్టిని తొలగించి

రంధ్రం పెద్దది చేసాడు. లోపలికి కాస్త వెలుగు పడింది. ఒక దూలం అడ్డంగా పడటం వల్ల ఇంటికప్పు త్రిభుజాకారంలో నిలబడి కొందరు పిల్లల్ని రక్షించింది. దాహంతో, ఆకలితో, భయంతో బిక్కచచ్చిపోయి వున్నారు. ఏడవటానికి కూడా వారికి ఓపిక లేదు.

"లోపల ఎంత మంది వున్నారు?"

"మొత్తం ముప్పై రెండు మంది. పద్నాలుగు మందిమి మిగిలివున్నాము."

అతడు చెయ్యి అందిస్తూ "దీన్ని పట్టుకో. జాగ్రత్తగా పైకి రా" అన్నాడు.

ముందు వీళ్ళని పైకి తియ్యి డాడీ. నువ్వు నా కోసం ఎలాగు వుంటావుగా.

* * *

ప్రేమంటే నమ్మకం. ఒక మనిషి ప్రేమపై మరొక మనిషికి వున్న నమ్మకం గురించి చెప్తుందీ సంఘటన. ఆ నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకోవటం కోసం ఎంత నిజాయితీ గల ప్రేమ వుండాలో కూడా చెప్తుంది. "....... మనిద్దరం" అంటే అది! కష్టమొచ్చినప్పుడు 'నేనున్నాను' – అన్న నమ్మకం ఇవ్వగలగటం! చివరి వరకూ నిలబడగలగటం!! ప్రతిఫలం ఆశించనిది ప్రేమ అంటారు. ట్రాష్. నీరు పొయ్యకపోతే చెట్టు కూడా బ్రతకదు.

మనందరం :

అక్కడ గీత దగ్గిర నిలబడి తొమ్మిదిమంది రెడీగా వున్నారు. వారిలో కొందరు అంగవికలురు – మరికొందరు మానసిక, మరికొందరు శారీరక వైకల్యం వున్నవారు. పొట్టిగా, పొడుగ్గా రకరకాలుగా వున్నారు.

ఒలంపిక్స్ వికలాంగుల కోసం నిర్వహింపబడుతోన్న వంద గజాల పరుగుపందెం అది సైరన్ మ్రోగ్గాన్నే అందరూ పరుగెత్తటానికి ప్రయత్నించారు.

కొందరు వంగి వంగి నడుస్తున్నారు. కొందరు వగరుస్తూ పరుగెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

అంతలో వారికి వెనుకనుంచి ఒక ఏడుపు వినపడింది.

కుంటుతూ రెండుసార్లు క్రింద పడిపోయిన ఒక పోలియో కుర్రవాడి ఏడుపు అది.

మిగతా ఎనిమిది మందీ ఆగి, వెనక్కి చూసారు. వాళ్ళలో డోన్స్ సిండ్రోమ్‌తో శరీరం వంగివున్న ఓ పన్నెండేళ్ళ పాప, ఆ కుర్రవాడి దగ్గరకి వెళ్ళి చెయ్యి అందించి పైకి లేపి 'ఏడవకు' అంటూ కళ్ళు తుడిచింది. ఈలోపు మిగతా అందరూ అక్కడికి చేరుకున్నారు. ఆ తరువాత – వారందరూ ఒకరి చేతులు ఒకరు పట్టుకుని చివరి వరకూ వచ్చి, గీతని ఒకేసారి అందరూ దాటారు.

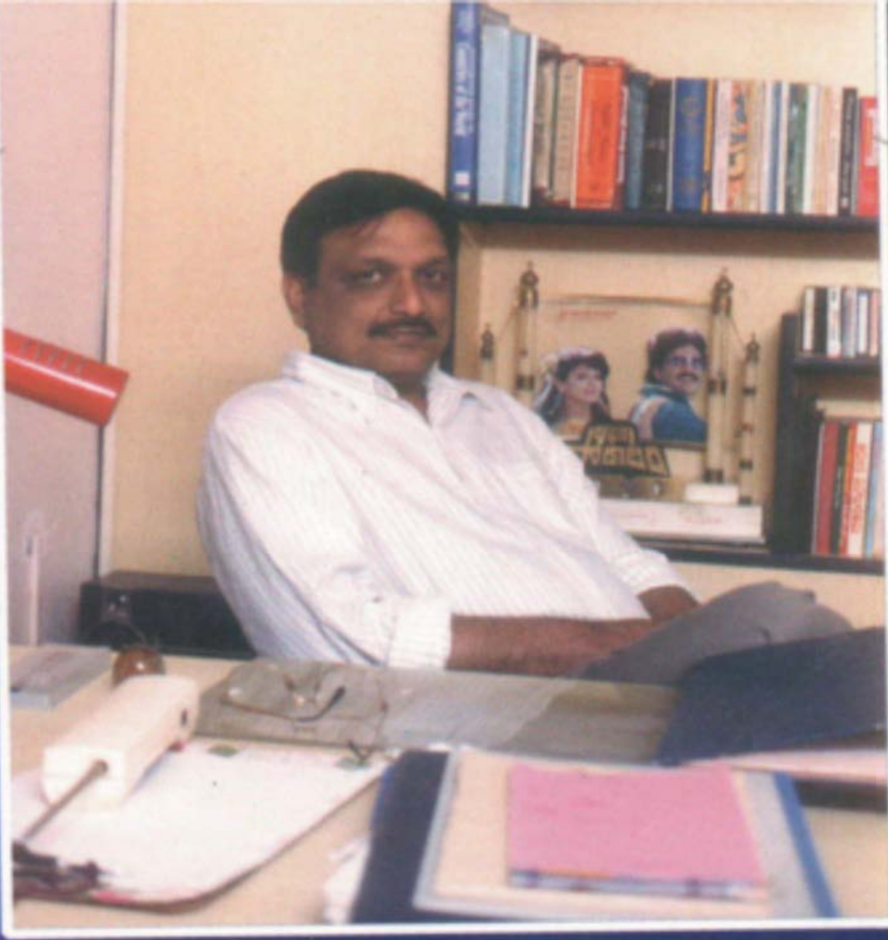
అప్పుడు స్టేడియంలో మొత్తం ప్రేక్షకులందరూ లేచి నిలబడి చేసిన కరతాళ ధ్వనులు పది నిముషాలు వరకూ మ్రోగుతూనే వున్నాయి.

మన సంస్కారం అవతలి వారి హృదయంలో కవ్వమై పన్నీరు చిలుకుతుంది. అవతలి వారి వ్యక్తిత్వం హృద్యమై మన కంట కన్నీరు నింపుతుంది. సంస్కారమూ, వ్యక్తిత్వమూ ఆ విధంగా ఒకే చెట్టుకి రెండు పువ్వులు.

*   *   *

నువ్వు, నేను మనిద్దరం – అందరం ఏదో ఒక విభాగంలో మానసిక వికలాంగులమే! అందుకే ఒకరికి మరొకరి సహాయం కావాలి. ప్రతి మనిషిలోను ఏదో ఒక లోటు వుంటుంది. అలాంటి 'మనందరం' బావుండాలంటే ఎలా బ్రతకాలో చెప్పే అద్భుతమైన కథ ఇది. అందరం బావుండటమే విజయం. అదే విజయంలో భాగస్వామ్యం.

--: o :--



"- పెళ్ళయిన మొదటి పది రోజులూ ఏం ఎంజాయ్ చేసామో అదే - ఆ తరువాత ఏం లేదు."

"- రోమాన్స్, సెక్స్ గురించి నాకేం తెలీదప్పట్లో. ఎంత మిస్సయ్యానో తల్చుకుంటే బాధగావుంది."

"- తను చేప్పేది నాకర్థం కాదు. నేను చెప్పేది తనకర్థం కాదు."

❁❁

ప్రతి భర్తా, ప్రతి భార్యా.....ప్రతి భర్త చేత భార్యా, భార్య చేత భర్త.....పెళ్ళయిన వాళ్ళు.... కాని వాళ్ళు చదవాల్సిన పుస్తకం.

పెళ్ళికి ముందు కాబోయే లైఫ్ పార్ట్నర్‌కీ--ప్రేమలో లవ్వర్‌కీ--పెళ్ళిలో ఫ్రెండ్‌కీ--బహుమతి ఇవ్వతగ్గ ఏకైక పుస్తకం.

"విజయంలో భాగస్వామ్యం"

HOW TO LOVE-- HOW TO BE LOVED
HOW TO ENJOY LIFE

నవసాహితి బుక్ హౌస్
ఏలూరు రోడ్ • విజయవాడ-520002

Designed By : Kaasi Digital Arts, Vja-II, Ph. (0866) 533938