

తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు



**సూభిక్షంగా
జీవించండి**

ప్రత్యేకసంచిక



COTTON
WHITE SHIRTS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

భగవంతుని దయతో మీరూ, మీ కుటుంబసభ్యులు
ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుష్షు, సకల సంపదలు, సంతోషానందాలు
అంటూ అన్నింటినీ అందుకుని ఉన్నతంగా జీవించేందుకు తగిన మార్గాన్ని చూపించే

సుఖిక్షంగా జీవించండి ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని మీకు అందిస్తున్నందుకు
గౌరవప్రదంగా భావిస్తున్నాము.



గౌరవనీయులకు...



నమస్కారం.

మన మనస్సులో తలెత్తుతుండే భావనలే, మన పెదవుల నుంచి పలుకబడుతుండే మాటలకు వేరులు. మన పనులకు అదే ఆధారం. మన భావనలే మాటలుగా, పనులుగా మారుతుంటాయి. భావనలు చక్కగా ఉన్నట్లయితే, మాటలలో కూడా సంతోషం వ్యక్తీకృతమవుతూ వుంటుంది. పనులలో నిజాయితీ, ఉత్సాహం ఉంటుంటుంది.

నా జ్ఞానగురువైన పూజ్యశ్రీ వేదాద్రి మహర్షి గారు, ఈ ప్రపంచం, ఇక్కడ నివసించే ప్రజలు సంతోషానందాలతో, ఆరోగ్యవంతంగా, తృప్తిగా జీవించేందుకు ఉపయోగపడే ఒక తారక మంత్రాన్ని బోధించారు. 'ఈ ప్రపంచం వర్ధిల్లాలి...సుఖిక్షంగా జీవించాలి' అనేదే ఆ మంత్రం! ఆ మంత్రం మన మనస్సులో నుంచి వ్యక్తీకరిస్తున్నప్పుడు, ఒక దీవెనలాగ చెప్పబడుతుంటుంది. 'సుఖిక్షముగా జీవించండి' అంటూ ఎదుటివారిని దీవిస్తున్నప్పుడు, ఒకరి మనస్సులో ఉంటుండే నిరాశావహ భావనలు మాయమైపోయి, ఆశావహ భావనలు రేకిత్తుతూ, ఉత్సాహవంతంగా పనులను చేయిస్తుంటుంది. ఈ విషయాన్ని నేను పలుమార్లు నా అనుభవాల ద్వారా గ్రహించాను.

మనం ఒకపదాన్ని ఉచ్చరించకుండా ఉండొచ్చు. అది మనలోనే దాగివుంటుంది. అదేమనభావనలప్రతిధ్వని. మనస్సులో ప్రతిధ్వనించిన ఆశావహ భావనల యొక్క బలాన్ని సూచించే ఒక ప్రసిద్ధ కథ.

ఒక యువకుడు విపరీతమైన దాహంతో ఎడారిలో పయనిస్తున్నాడు. ఎటువైపు చూసినా నీళ్ళు లేని పరిస్థితుల మధ్య, నోరు ఎండిపోతూ, కళ్ళు తిరిగేంతగా దాహం అనిపిస్తోంది. ఆ దేవుని దయ అన్నట్లుగా దారిలో ఒకచోట నీళ్ళపంపు కనిపించింది. దానిప్రక్కన ఒక చిన్నపాత్రలో నీళ్ళు ఉన్నాయి. ఆ నీళ్ళు అతని దాహాన్ని ఒకవిధంగా తీర్చేస్తాయి. తన ప్రాణాలను కాపాడుకునేందుకు దేవుడిచ్చిన వరమని భావించిన ఆ యువకుడు, ఆతృతతో ఆ పాత్రలో నున్న నీళ్ళను తీసుకుంటున్నప్పుడు, ఆ ప్రక్కనే ఒక ప్రకటన ఫలకం కనిపించింది. దానిపై లిఖించిన విషయాన్ని అతను చదివాడు.

'ఈ నీళ్ళను ఆతృతతో త్రాగేయవద్దు. అలా చేస్తే, తరువాత వచ్చే వారికి నీళ్ళు లేకుండా పోతాయి. ఈ నీళ్ళను పంపులో పోసి, పంపు కొక్కేన్నిపట్టుకుని కొట్టినట్లయితే, మీకు కావలసినన్ని నీళ్ళు లభిస్తాయి. మీకు కావలసినన్ని నీళ్ళను త్రాగి, చివరగా వెళుతున్నప్పుడు ఏ మాత్రం మరచిపోకుండా ఆ పాత్రను నీళ్ళతో నింపి వెళ్ళండి. అప్పుడే, తరువాత ఇటువైపు వస్తుండేవారి దాహాన్ని తీర్చేందుకు నీళ్ళు లభిస్తుంటాయి' అంటూ కనిపించిన ఆ ప్రకటనను చూసిన ఆ యువకుని మనస్సులో సంద్విగ్ధత. ఒకవేళ ఈ నీళ్ళను పంపులో పోసిన తరువాత, ఎంతగా పంపును కొట్టినప్పటికీ నీళ్ళు రాకపోతే, నేను చనిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు.



ఒకవేళ ఈ ప్రకటన నిజమైతే, మనం స్వార్థచింతనతో నీళ్ళను త్రాగేస్తే, ఆ తరువాత ఎంతమంది ప్రాణాలను కోల్పోతారనే విషయం మనకు తెలియదు. ఇటువంటి క్లిష్టపరిస్థితులలో ఏం చేయాలనే సందిగ్ధత అతని మనస్సులో తలెత్తింది. అలాగే కాసేపు ఆలోచిస్తూ ఉండిపోయాడు.

‘నాకంటే ముందుగా వచ్చిన వ్యక్తి, ఈవిధంగా స్వార్థచింతనతో ఆలోచించి వుంటే, నాకు నీళ్ళు దొరక్కూడాపోయేవి కదా! మనము మాత్రము ఎందుకు స్వార్థచింతనతో ప్రవర్తించాలి?’ అనే భావన అతని మనస్సులో ప్రతిధ్వనించగా, ధైర్యంతో ఆ పాత్రలోనున్న నీటిని పంపులోకి పోశాడు. తరువాత పంపును కొట్టడం మొదలుపెట్టగానే నీళ్ళు రావడం మొదలయ్యింది. సంతోషంతో నీళ్ళు త్రాగిన పిదప, తనకు అవసరమయ్యేంత నీళ్ళను సీసాలో పట్టుకుని, మరలా ఆ పాత్రను పూర్తిగా నింపి అక్కడ్నుంచి బయలుదేరాడు. అతనికి తృప్తి. తను, భవిష్యత్తులో ఇటువైపుకు రాబోతోన్న వ్యక్తులకు తనవంతు సేవ చేసిన భావన.

ఈ కథలో వివరించినట్లుగానే ఈరోజు మనం అనుభవిస్తోన్న మంచి విషయాలన్నీ, మన ముందటి తరాలవారు మన కోసం వదలిపెట్టినవే. మన తరువాతి తరాలకోసం మనం చక్కనైన ప్రకృతిని వదలి వెళ్ళాలనే భావన మనందరి మనస్సులలో ఉన్నట్లుయితే, ఈ ప్రపంచమే స్వర్ణభూమిగా మారిపోతుంటుంది.

పూజ్యశ్రీ వేదాద్రి మహర్షిగారు ఈ విధమైన ఆశావహమైన భావనలను గురించి తమ జీవితపర్యంతం ఉపదేశించారు. భావనలు ఆశావహంగా ఉన్నట్లుయితే, మన జీవితం కూడ ఆశావహంగా ఉంటుందనే విషయాన్ని పూజ్యశ్రీ వేదాద్రి మహర్షిగారు

నిర్వహించిన ‘మానసిక వికాస కళ అభ్యాసాల’ ద్వారా గ్రహించాను. పోటీలు, ఈర్ష్యాద్వేషాలతో కూడిన వ్యాపార ప్రపంచంలో, ఆశావహమైన భావనలే నన్ను, వ్యాపారాన్ని సక్రమమైన మార్గంలో నడిపించాయి. మహర్షి యొక్క ఆధ్యాత్మిక తత్వబోధనలు వైజ్ఞానిక శాస్త్రంతోపాటు నీతి శాస్త్రం కూడ కలగలసివుండటమనేది చాలా ప్రత్యేకమైన విషయం. ‘మంచి భావనలు, మాటలు, పనులు వంటివి ఆ దేవుడిని వెదికేందుకు అత్యుత్తమమైన మార్గం’ అంటూ స్థిరచిత్తంతో చెబుతుండేవారు.

‘సుభిక్షంగా జీవించండి’ అంటూ మనము దీవించే పదాలలోని బలం చాలా గొప్పది. మనకు చెడు జరగాలని భావించేవారిని కూడ మార్చేయగల శక్తిని కలిగివుంటాయి. మనం కూడ ఇతరులకు చెడు చేయకుండా కాపాడు తుంటుంది. మన మనస్సులో నాటుకుపోయిన భావనలను కూడ మార్చేస్తూ ఉంటుంది.

మా యొక్క రామ్ రాజ్ కాటన్ ఉద్యోగులు, ఇళ్ళ నుంచి ఎలాంటి భావనలతో పనికి వచ్చినప్పటికీ, కర్మా గారంలో, కార్యాలయంలో అందరూ ఒక్కటే, ‘సర్వేజనా సుఖినోభవంతు; లోకస్సమస్తా సుఖినోభవంతు’ అనే దీవెనలతో పనులను మొదలుపెడుతుంటారు. వారు, తమ పనులను సంతోషంగా చేయడంతోపాటు, సంస్థ యొక్క అభివృద్ధికి, తమ వంతు కృషిని చేస్తున్నారు. ఇళ్ళల్లో, మిగతా అన్నిచోట్ల ఈవిధంగా దీవిస్తూ, దీవెనలను అందుకుంటున్నట్లుయితే, అంతటా ఐశ్వర్యాభివృద్ధి జరుగుతుంటుందనే నిజం.

ఈ జీవితంలో యదార్థాలను గ్రహించుదాము. మన జీవితంలో సుభిక్షంగా జీవిస్తూ, తీయనైన పరిస్థితులను ఈ ప్రపంచంలో రూపొందించుదాం. రానున్న తరాలకు దానిని బహుమతిగా అందించుదాం. ఈవిధంగా మనకు చేతనైన మంచిని ఈ సమాజానికి అందించుదాము. అదే మనకు నిరంతరమైన సంతోషాన్ని అందిస్తుంటుంది.

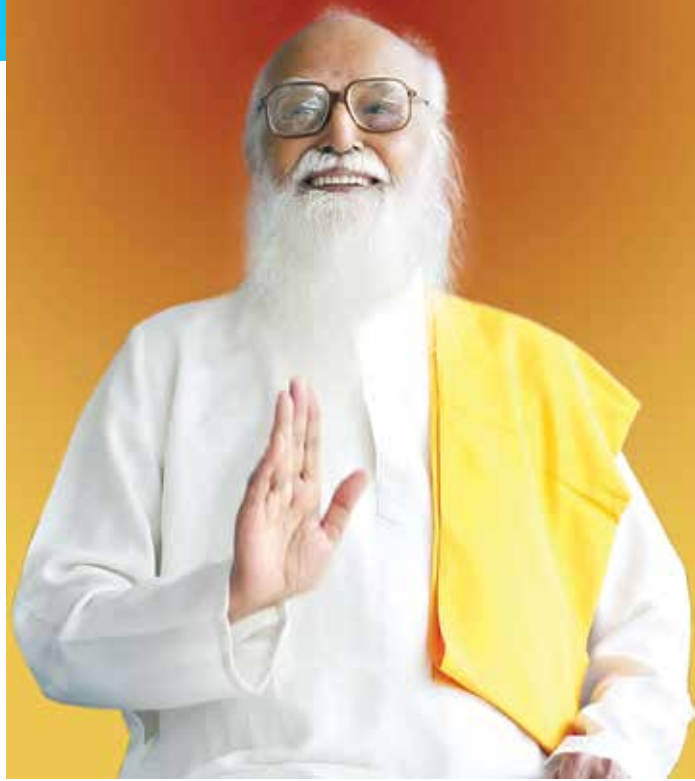
అందరికీ నా హృదయపూర్వక స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు!

మీ క్షేమాన్ని కోరుకుంటూ,

కె.ఆర్. నాగరాజన్

**వ్యవస్థాపకులు
రామ్ రాజ్ కాటన్**

సుభిక్షంగా జీవించండి!



మీ యొక్క మంచి భావనలే మీకు ఉన్నతమైన అందిస్తూ ఉంటాయి. నిర్మలమైన మంచి భావనలు మనస్సులో తలెత్తినప్పుడు, మీ నుంచి తీయవలసిన కంపనాలు మొదలై సర్వత్రా వ్యాపిస్తుంటాయి. 'సుభిక్షంగా జీవించండి' అంటూ మీరు ఒకరిని దీవించాలనుకున్నప్పుడు, మీకు తెలియకుండా మీరే ముందుగా మీచేత ఆశీర్వాదించబడుతున్నారు. ఆ దీవెన మీ యొక్క మనస్సులో అత్యంత బలంగా నాటుకుపోతోంది.

అదేవిధంగా మీరు ఒకరికి చెడు చేయాలనుకుని శపిస్తున్నప్పుడు, ముందుగా మిమ్మల్ని మీరే శపించుకుంటున్నారు. చెడుకు సంబంధించిన విత్తనాలు ముందుగా మీ మనస్సులో మొలకెత్తి, ఆ తదనంతరం ఇతరులకు వ్యాపిస్తున్నాయి. ఈ విషయాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకోవాలి. దీనికి తగిన ఉదాహరణగా కోపంతో రెచ్చిపోయినప్పుడు ఎదురయ్యే స్థితిని గురించి తెలుసుకుంటే మంచిది. కోపం అనేది ముందు మీ మనస్సును, శరీరాన్ని బాధించిన పిదపే ఇతరులపై దాడి చేస్తుంటుంది. ఈ విషయాన్ని మీరు అనుభవంతో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

నలుగురు శిష్యులున్న ఆశ్రమంలో, వారి బుద్ధికుశలతను పరీక్షించేందుకు గురువు ఒక పరీక్షను పెట్టాడు.

ఒక కుండను తలక్రిందులుగా పెట్టాడు.

మొదటి శిష్యుడిని, "ఈ కుండలో ఏముంది?" అని అడిగాడు. తలక్రిందులుగా పెట్టివున్న ఆ కుండను చూసిన శిష్యుడు, "ఆ కుండలో ఏమీ లేదు" అని జవాబిచ్చాడు.

రెండవ శిష్యుడిని ఇదే ప్రశ్న అడిగాడు. 'కుండలో ఏదో ఒకటి ఉండాలి. అందుకే ఇంతకు ముందు చెప్పినతను, గురువుగారి మాటలను ఒప్పుకోలేదు' అని భావించిన అతను, కుండను మామూలుగా పెట్టి, చూసిన తరువాత "కుండలోపల ఏమీ లేదు" అని జవాబిచ్చాడు. మూడవ శిష్యుడిని కూడ ఇదే విషయాన్ని గురించి గురువు అడిగాడు. అతను కుండలో చేయి పెట్టి కెలిగి, "కుండలో ఏమీ లేదు" అని చెప్పాడు.

"మీరు, ముగ్గురూ చెప్పేది తప్ప" అని పలికిన గురువు, నాలుగవ శిష్యునివైపు చూస్తూ, "నువ్వేం చెబుతావ్?" అని అడిగాడు. అతను "కుండ నిండుగా గాలి ఉంది" అని బదులిచ్చాడు.

అనంతరం గురువు, తన మొదటి శిష్యుడివైపు చూశాడు. "కుండలో ఉన్న గాలిని బయటకు తీయాలి. నీవల్ల కుదురుతుందా?" అని అడిగాడు. అందుకు అతను, "గాలిని ఏవిధముగా బయటకు తీసేందుకు కుదురుతుంది? అది కుదరని పని" అని చెప్పాడు. మిగతా ఇద్దరు కూడ అదే జవాబును చెప్పారు. గురువు నాలుగవ శిష్యునివైపు చూశాడు.

అయితే నాలుగవ శిష్యుడు, "గాలిని బయటకు తీసేందుకు కుదురుతుంది" అని చెప్పాడు. అందుకు ఆ గురువు "గాలిని



బయటకు తీసి చూపించు” అని అన్నాడు. అతను కుండనిండుగా నీటితో నింపాడు. అనంతరం గురువుని చూస్తూ, “కుండలోనున్న గాలిని పూర్తిగా బయటకు తీసేసాను” అని చెప్పి, అణకువతో నిలబడ్డాడు.

చెడును, లేక అవసరం లేని దానిని ఒకరి నుంచి విడిగా తీసుకునేందుకు కుదరదు. అయితే మంచిని నింపినట్లయితే, చెడు దానంతటకు అదే మాయమైపోతూ ఉంటుంది. ఈ తత్వాన్ని గురించి చెప్పేందుకే గురువు, తన శిష్యులకు అటువంటి పరీక్షను పెట్టాడు.

ఇలాగే, ఇతరులకు కోసం మంచిని భావిస్తూ, ‘సుఖిక్షంగా జీవించండి’ అనే మాటను చెప్పడం వలన చెడు భావనలు మనస్సులోనుంచి తొలగిపోతూ ఉంటాయి. మీరు ఎదుటివారిని దీవించడాన్ని మొదలుపెట్టిన సమయంలో, మీ యొక్క గుణగణాలను కూడ బలపరుచుకున్నట్లువుతుంది. పలువురిని మీరు దీవిస్తున్నప్పుడు, వారు కూడ మిమ్మల్ని దీవించడం జరుగుతుంటుంది. తత్ఫలితంగా మీకు మంచే జరుగుతుంటుంది. ఈవిధముగా పలువురు దీవిస్తూన్నట్లయితే, ఈ సమాజం అభివృద్ధి చెందుతుంటుంది. ఈ సమాజ అభివృద్ధి ఆశావహ భావనలతోనే ముందుకు సాగుతోంది.

‘సుఖిక్షంగా జీవించండి’ అని చెబుతూనే వుంటే, మనకు, దీవెనను అందుకునేవారికి మధ్య బలమైన అలలు వీస్తుంటాయి. అతనికి కావలసినది చేయాలని మనం భావిస్తుంటాము; మనకు ఏమి అవసరమనే విషయాన్ని తెలుసుకుని, చేసేందుకు సదరు వ్యక్తి ముందుకొస్తుంటాడు. వారి యొక్క క్షేమాన్ని గురించి మనం

ఆలోచిస్తూవుంటాము; మన క్షేమాన్ని గురించి అతను ఆలోచిస్తూవుంటాడు. ఇవన్నీ సాధారణంగా జరుగుతుంటాయి. ‘సుఖిక్షంగా జీవించండి’ అని దీవించడం ద్వారా, ఎటువంటివారినైనా మన స్నేహితులుగా మార్చేసుకునేందుకు కుదురుతుంటుంది. ఈవిధమైన ఆశావహ భావనతో కూడిన దీవెన, ఎటువంటి వారినైనా మంచి వ్యక్తులుగా మార్చేయడానికి కుదురుతుంది. దాని యొక్క ఫలితాన్ని మనం ఖచ్చితంగా చూడవచ్చనేది నిజం.

‘సుఖిక్షంగా జీవించండి’ అనే భావనకు అధికమైన బలం. ఉదాహరణకు... ఒక విల్లు ఉంది; ఒక బాణం ఉంది. ఒక స్థాయికి విల్లు తాడును వెనక్కి లాగి బాణాన్ని వేయవచ్చు. అది సాధారణమైన వేగంతో ముందుకు వెళుతుంది. విల్లు తాడును చివరిదాకా గట్టిగా లాగి వదిలితే, ఆ బాణం అత్యంత వేగంతో లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటుంది. ఎంతగా విల్లు తాడును వెనక్కి లాగుతుంటామో, అంతే వేగంతో బాణం వెళ్తుంటుంది. అదేవిధంగా మనస్సును, తెలివితేటలను ఎంత ప్రశాంతంగా ఉంచుకుంటుంటామో, అక్కడ్నుంచి ఇస్తుండే దీవెనల బలం కూడ అధికంగా ఉంటుంటుంది. శాపానికి శక్తి కూడ అధికమే.

‘మీ జీవితంలో సకల సంపదలను పొంది చక్కగా జీవించండి’ అనే విధంగా ఎదుటివారిని ‘సుఖిక్షంగా జీవించండి’ అని దీవించడం చాలా గొప్ప ఫలితాన్ని అందిస్తుంటుంది. ఒక వ్యక్తి ప్రశాంతంగా, సంతోషానందాలతో జీవించాలంటే, ఈ సమాజమే ప్రశాంతంగా, సంతోషానందాలతో జీవించాలి. ఒక్కొక్కరూ ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే, ఈ ప్రపంచాన్ని గురించి తలుచుకుంటూ ‘ఈలోకం సుఖిక్షంగా ఉండాలి’, ‘సుఖిక్షంగా జీవించండి’ అంటూ దీవించండి. ఇది ఎంతో గొప్ప ఫలితాన్ని అందిస్తుంది. ఇది మనం ఈ సమాజానికి అందించగలిగిన మంచి పని.

కుటుంబంలో భార్యాభర్తల బంధం, బంధుమిత్రుల బంధాలకు సంబంధించి మంచినే కోరుకుంటుండాలి. ‘అతను నాకు ఎన్నో మంచిపనులను చేశాడు కదా!’ అంటూ పలుమార్లు ఆలోచించి, దానినే మనస్సులో నింపివేయండి. ఈవిధంగా తీయవలసిన అనుభవాలను పెంచుకుంటూ పోతే, విద్వేషం అనే చెడుభావన మనస్సులోకి ప్రవేశించేందుకు అవకాశమే ఉండదు. మీరు ఏవిధంగా ఆలోచిస్తున్నారో, ఏమి చేస్తున్నారో, ఏమని భావిస్తున్నారో, అదేవిధమైన లక్షణాలను పొందుతుంటారు. ఇది నూటికి నూరుశాతం నిజం.

ఒకరు చేసే పని, మాట్లాడుతుండే మాటలో మనకు నచ్చనప్పుడు, వెంటనే కోపావేశాలకు లోనై, మన మనస్సులో విరక్తి భావన ముద్రితమైపోతుంటుంది. సదరు భావన నిరంతరం పీడిస్తూనే ఉంటుంది. భార్యాభర్తల బంధంలో కూడ ఈవిధంగా విద్వేషభావన తలెత్తినట్లయితే, ఆ కుటుంబంలో ప్రశాంతతకు చోటే ఉండదు. ఒకరిని ఒకరు శపించుకుంటూ ఉంటుంటారు. ఆ విరక్తిభావనకు చెందిన ప్రకంపనలతో ఇల్లంతా నిండిపోతుంటుంది. తత్ఫలితంగా తమ కుటుంబానికే, తాము చెడును చేస్తున్నారనే విషయాన్ని వారు అర్థం చేసుకోవడం లేదు. ఒకరినొకరు ప్రేమించాలి; గౌరవించాలి. ఒకరినొకరు అండదండలుగా ఉంటుండాలి.

ఒకరినొకరు ఎప్పుడూ ‘సుఖిక్షంగా జీవించండి’ అంటూ దీవిస్తూనే వుండాలి. అప్పుడే ప్రేమాభిమానాలు పెరుగుతుంటాయి; విద్వేషం తొలగిపోతుంటుంది. మంచి జరుగుతుంది. ●



లక్ష్యంతో జీవించండి!

- చిన్నదో, పెద్దదో, జీవితంలో ఎప్పుడూ ఒక లక్ష్యాన్ని పెట్టుకోండి. జీవితంలో సాధించాలనే భావోద్వేగాన్ని ఆ లక్ష్యం మీలో ఏర్పరుస్తుంటుంది.
- మీకంటూ ఒక లక్ష్యం ఉన్నట్లయితే, ప్రతిరోజూ అదే కార్యనిర్వహణ చేయిస్తుంటుంది. మీ జీవితాన్ని అర్థవంతమైనదిగా మార్చేస్తుంటుంది.

- సాధారణంగా మీరు చేయలేకపోతోన్న పలు విషయాలను, మీ లక్ష్యమే ప్రేరేపిస్తూ, ఆ యా విషయాలను చక్కగా సాధించే విధంగా చేస్తుంటుంది.
- దీపపు కాంతులతో రహదారిపై వేగతివేగంగా దూసుకుని పోతుండే వాహనలాగ, లక్ష్యాన్ని గురించిన స్పష్టతతో సరైన దిశలో జీవితాన్ని ముందుకు నడిపించాలి.
- జీవితం పట్ల ఆసక్తి కలుగుతుంటుంది. చేసే పనులపట్ల అంకితభావం ఏర్పడుతుంటుంది.



వేగానికి ఏది అత్యంతావశ్యకం?

‘ఒక వాహనం వేగంగా వెళ్ళేందుకు ఏది సరిగ్గా ఉండాలి?’ ఈ ప్రశ్నను అడిగితే, అందరూ ‘యాక్సిలేటర్’ అని చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే, దానిని ఇంకా నొక్కి నడుపుతున్నప్పుడు, ఆ వాహనం యొక్క వేగం మరింతగా పెరుగుతుంటుంది. అయితే నిజం ఏమిటంటే, ఆ వాహనం వేగంగా దూసుకెళ్ళేందుకు బ్రేక్ చాలా ముఖ్యమైనది. ఎంత వేగంగా వెళ్ళున్నప్పటికీ, ఒక సమస్య ఎదురైనప్పుడు, గభాల్ని వాహనాన్ని నిలిపి, మనలను రక్షించేందుకు బ్రేక్ సాయపడుతుంటుంది. బ్రేక్ చక్కగా ఉన్నదనే భావనే, వాహనాన్ని వేగతివేగంగా నడిపేందుకు ప్రోత్సహిస్తుంటుంది.

వాహనాలను చక్కగా నడిపేందుకు బ్రేక్ అత్యంతావశ్యకం. అందుకని ఎప్పుడూ బ్రేక్ ను పట్టుకునేపుడు వాహనం వేగంగా వెళ్ళేందుకు కుదరదు. ఆవిధంగా చేయడం వలన బ్రేక్ త్వరగా చెడిపోతుంటుంది. ఈ విషయం మన జీవితానికి కూడా సరిపోలుతుంటుంది. అవసరమైనచోట బ్రేక్ ను పట్టుకుని అదుపులో పెట్టుకుంటూ, మిగతా చోట్ల వేగాన్ని పెంచినట్లయితే జీవితం సుభిక్షంగా ఉంటుంది.



నోరు మూయించండి!

జీవితం అనేది ఎదుటివారు నిర్ణయించినదానిని మనం చేయడం కాదు. మనం అనుకున్నది మనమే చేసి ముగించడం. ఆవిధంగా చేయడాన్ని మొదలు పెట్టినప్పుడు, “నీకు ఇదంతా అవసరమా?” అంటూ మొట్టమొదటగా ప్రశ్నిస్తుంటారు. ఆ తరువాత “అది చాలా కష్టం. లక్షమందిలో ఒకరు మాత్రమే చేయగలరు” అని చెబుతూ, బలహీనపరిచేందుకు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఏదైనా ఒక చిన్న అడ్డంకి ఎదురైతే, “నేను అప్పుడే చెప్పాను కదా, ఇప్పటికైనా దానిని వదిలెయ్య” అంటూ నీతిబోధలను మొదలుపెడుతుంటారు.

నిరంతర కృషితో మీరు జయించినట్లయితే, వాళ్ళందరూ నోరు మూసుకోవడం జరుగుతుంటుంది.



మిగతా ఏమి ఉంది?

గణిత ఉపాధ్యాయుడు ఒక ప్రశ్నను అడిగాడు. “నీ దగ్గర పది వేల రూపాయలు ఉన్నాయి. నీకు 10 మంది స్నేహితులు ఉన్నారు.



● మీ లక్ష్యాన్ని సాధించినప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం బలపడుతూ ఉంటుంది. 'దీనిని మనం చక్కగా ముగించాము. ఇకపై దీనికంటే పెద్ద సాధనలు చేయాలి' అనే ఉద్దేశ్యం తలెత్తుతుంటుంది. ఎదుటివారి మనస్సులలో మీపట్ల గౌరవమర్యాదలు మరింతగా పెరుగుతుంటాయి.

ఏవిధంగా పైకి ఎదగాలి?

ఒక పేదంటి పిల్లాడు, ఒక ధనవంతుని యొక్క ఖరీదైన కొత్త కారును ఆశ్చర్యంతో చూడ సాగాడు. ఆ పిల్లాడిని చూసిన ధనవంతుడు, అతడిని కారులో కూర్చోబెట్టి, ఆ కారును కొంత దూరం నడిపి చూపించాడు. "సార్! మీ కారు చాలా బాగుంది. దీని ధర చాలా ఎక్కువ అనుకుంటా?" అని అడిగాడు ఆ పిల్లాడు. "అవును బాబూ! అయితే ఈ కారును మా అన్నయ్య నాకు బహుమతిగా ఇచ్చాడు" అని చెప్పాడు ఆ ధనవంతుడు.

ఆ పిల్లాడు కొంతసేపు ఆలోచించాడు. "నువ్వు ఏమనుకుంటున్నావో తెలుసా? ఈవిధమైన కారును నాకు కొనిపెట్టేందుకు ఎవరున్నారని అనే కదా అనుకుంటున్నావు?" అంటూ నవ్వాడు ఆ ధనవంతుడు. "లేదు సార్! నా తమ్ముడికి ఇలాంటి కారుని కొనివ్వాలంటే, నేను కూడ మీ అన్నయ్యలాగ బాగా సంపాదించాలి కదా అని ఆలోచిస్తున్నాను" అంటూ అణకువతో చెప్పాడు ఆ పిల్లాడు.

వాళ్ళల్లో ఇద్దరికీ చెరొక రెండువేల రూపాయలను ఇస్తున్నావు. మిగతా ఎనిమిదిమందికి ఏమీ ఇవ్వలేదు. నీ దగ్గర మిగులు ఎంత?" అని ప్రశ్నించాడు.

వెంటనే ఒక విద్యార్థి లేచి నిలబడి, "ఇద్దరు స్నేహితులు మాత్రమే మిగులు ఉంటారు. మిగతా ఎనిమిదిమంది నా శత్రువులుగా మారిపోతారు" అని జవాబిచ్చాడు. నేటి సామాజిక స్థితిని అవగతం చేస్తుండే చిన్న కథ ఇది. ఎటువంటి ఎదురుచూపు లేకుండా కలసిపోతుండే స్నేహితులను కలిగివుండటం ఒక వరం. అదే సుభిక్షమైన జీవితానికి పునాది.



నలహాలను చెబుతుండే గది!

జీవితాన్ని ఎలాగ కొనసాగించాలి? అనే ప్రశ్నను సంధించు కున్నప్పుడు, నా గదిలో అన్ని జవాబులు ఉన్నాయి. 'నీ లక్ష్యం ఉన్నతమైనదిగా ఉండాలి' అని పైకప్పు చెబుతోంది. 'ఎప్పుడూ చల్లగా ఉండు' అని పంకా చెప్పింది. 'నీ సమయాన్ని గౌరవించడం నేర్చుకో' అంటూ గోడ గడియారం చెప్పింది. 'ఒక్కొక్కరోజు నిన్ను కొత్తగా మార్చుకో' అని తారీఖుల దర్శిని (క్యాలెండర్) చెప్పింది. 'భవిష్యత్తు కోసం పొదుపు చేయగలవు' అని రూకల సంచి (మనీ పర్సనల్) చెప్పింది. 'ఎప్పుడూ నిన్ను నీవు పరిశీలించుకో' అంటూ నిలువుటద్దం చెప్పింది. 'ఎదుటివారి కష్టాలకు అండగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించు' అంటూ గోడలు చెప్పాయి. 'నీ దృష్టిని విశాలంగా మార్చుకో. నీ కళ్ళకు ఈ ప్రపంచమే తెలుస్తుంది' అంటూ కిటికీ చెప్పింది. 'ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినప్పటికీ, నీ కాళ్ళు నేలపైనే ఉండే విధముగా చూసుకో' అంటూ నేల చెప్పింది. చివరగా పడకవైపు చూశాను. 'తగినంత విశ్రాంతి తీసుకో. అప్పుడే ఉత్సాహంగా పనులను చేయగలవు' అని చెప్పింది!

నళ్ళను కూడ వడకడితేనే శుభ్రమవుతుంటాయి. ఉదయాన్నే త్రాగుతుండే కాఫీ కోసం తయారుచేస్తుండే కషాయాన్ని (డికాక్టన్) వడపోస్తేనే (ఫిల్టర్) బాగుంటుంది. పండ్లను మిక్సీలో రుబ్బి వడకట్టినప్పుడే పండ్లరసాలు రుచిగా ఉంటుంటాయి.

జీవితంలో ఈవిధంగా ఎన్నో విషయాలను వడకడుతూ ఉండే మనం, మన మాటలను వడకడుతున్నామా? ఏదో ఒక తగాదాలో లేక వాగ్వివాదంలో మాటలను గభాల్లు వదిలేస్తున్నాము. 'కొన్ని మాటలు గెలుస్తాయి, కొన్ని మాటలు చంపేస్తుంటాయి' అని చెబుతుంటారు. మాటల వలన ఏర్పడిన గాయాలను ప్రాన్నుడం కష్టం. 'నాగరికం లేని మాట, నాలుకపై తీట' అని పెద్దల వాక్కు.

ఎదుటివారి మనస్సులను గాయపరిచేవిధంగా మాట్లాడి స్నేహ బంధాలను, బంధురికాలను కోల్పోయిన తరువాత వేదన పడుతుండటమనే స్థితిని దగ్గరకు రానీయకూడదు. మన మాటలను అదుపులో ఉంచుకుని వడకడుతూ ఉండాలి. కోపావేశంలో ఏవేవో మాటలు దొర్లుతున్నప్పుడు ఈ క్రింది ప్రశ్నలను మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుని, అందుకు తగిన జవాబులను పొందండి. ఆ తరువాత మాట్లాడినట్లయితే మీ మాటలే మిమ్మల్ని జీవింపజేస్తుంటాయి.

● నేను చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని ఇటువంటి మాటలతోనే చెప్పాలా? ఇవి గాయపరిచే మాటలా? వీటికంటే మర్యాదకరమైన, అర్థవంతమైన వేరే మాటలు ఉన్నాయా? ఆవిధంగా ఉన్నట్లయితే, ఆ యా మాటలను ఉపయోగించాలి. ఇకపై మాటలను మాట్లాడే ముందు కాస్తంత ఆలోచించి మాట్లాడాలి.

● నేను ఈ మాటలను చెప్పడానికి వెనుకునున్న ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? ఈ మాటలను వింటున్నవారి మనస్సులను గాయపరచాలనేదా? సదరు వ్యక్తి మనస్సును గాయపరచడం ద్వారా నేనేమి పొందగలుగుతాను? ఒకవేళ ఏదైనా ప్రయోజనం అనిపించినప్పటికీ, ఆవిధంగా గాయపరచాలనే నా ఉద్దేశ్యం తప్పు. ముందుగా ఆ ఉద్దేశ్యాన్ని నా మనస్సులోనుంచి తొలగించుకోవాలి.

● ఎదుటివ్యక్తి ఏదో ఒక విషయాన్ని చెప్పినందువలన, నేను కోపావేశాలతో ఈవిధంగా మాట్లాడుతూ, అతను తన మనస్సులోని విషయాన్ని వివరించేందుకు లేక క్షమాపణ అడిగేందుకు తగిన అవకాశాన్ని అందించానా? అలా జరుగనప్పుడు, ముందుగా అతనికి ఆ అవకాశాన్ని కల్పించాలి.

● అతను ఎందుకు ఆవిధంగా మాట్లాడాడు. ఈ విషయాన్ని అతని దృక్పథంలో నేను చూశానా? ఆవిధంగా మాట్లాడేందుకు అతనికి హక్కు ఉందా? ఆవిధంగా పరిశీలించిన తదనంతరమే, అతనికి తగిన జవాబును చెప్పాలి.

● ఇటువంటి ఒక సంకటమైన స్థితి ఎందుకు ఏర్పడింది? అతను, ఆవిధంగా మాట్లాడటానికి వెనుకనున్న కారణం ఏమిటి? అతని అభిప్రాయాలను నేను అర్థం చేసుకుంటున్నానా? ముందుగా ఆ విషయమైన శ్రద్ధ వహించాలి.

● నా మాటలు అతడిని ఇబ్బంది పెడుతున్నాయా? ఈ విషయాన్ని గురించి ఇప్పుడు మాట్లాడవచ్చా? వేరే సమయంలో, ఇంకా ఎక్కడైనా, వేరేవిధంగా నేను ఈ విషయాన్ని గురించి మాట్లాడవచ్చా? నా కోపావేశాలు తగ్గిన తరువాత, ఈ విషయాన్ని గురించి మాట్లాడినట్లయితే, నేనింకా స్పష్టంగా, మర్యాదపూర్వకంగా మాట్లాడేందుకు కుదురుతుందా? అలాగైతే, ఆవిధంగానే మాట్లాడే ప్రయత్నాలను చేయవచ్చు కదా!

● ఇతను మాట్లాడుతోన్న ఈ మాటలకు నేను కోపావేశాలతో రెచ్చిపోవాలా? ఇంతకుముందు ఇతను, నాకంటూ కొన్ని మంచి పనులను చేశాడు కదా, వాటిని గుర్తుపెట్టుకున్నామా?

● నేను మాట్లాడే మాటలు మర్యాదపూర్వకంగా ఉంటున్నాయా? ఇవే మాటలను వేరే ఎవరైనా నాపైన విసిరితే, దానికి నేను ఎలాగ స్పందిస్తాను? అటువంటి మాటలు నన్ను గాయపరుస్తాయని అనుకున్నప్పుడు, ఎట్టి పరిస్థితులలో ఆ యా మాటలను నేను ఇతరులపై ప్రయోగించను.

మాటలు జీవింప జేస్తుంటాయి!





మానసిక బలం మంత్రాలు!

శారీరక వ్యాయామాన్ని చేసినట్లయితే శరీరం బలపడుతుంటుంది. మరి, మానసిక బలం కోసం ఏం చేయాలి? విజయవంతమైన మనుషులు కొన్ని విషయాలను వదిలేయడం ద్వారా మానసిక బలాన్ని పొందుతున్నారు. చక్కగా జీవిస్తున్నారు. ఆ మానసిక మంత్రాలను గురించి తెలుసుకుందాం, రండి!

- ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ, 'నాకు మాత్రమే ఎందుకు ఇలా జరుగుతోంది?' అంటూ మానసిక బలం గల వ్యక్తులు వేదనలో మునిగిపోవడం లేదు. ఆవిధమైన భావన నిరాశావహమైన ఫలితాలను అందిస్తుంటుందనే విషయం వారికి స్పష్టంగా తెలుసు. కాబట్టి, తమ సమయాన్ని విలువైన విషయాలకే కేటాయిస్తుంటారు.
- తమకు ఏమాత్రం తెలియని, తాము చేయలేని పనులను కష్టపడి చేయాలనుకుంటూ రంగంలోకి దిగరు. దానిని చేసేందుకు ప్రయత్నించడం వృథా ప్రయాస అనే విషయం వారికి స్పష్టంగా తెలుసు. తమ బలం ఏమిటనే విషయాన్ని గురించి వారికి తెలుసు. దానికి సంబంధించిన విధంగానే తమ యొక్క లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకుంటుంటారు. ఆ యా లక్ష్యాలను సాధిస్తుంటారు.
- చాలామందిని ఓ చిన్న మార్పు కూడా భయపెడుతుంటుంది. అటువంటి మార్పుల నుంచి తప్పించుకోవాలని చూస్తుంటారు. అయితే, మానసిక బలంగల వ్యక్తులు మార్పులను చూసి, భయపడటం అనేది జరుగదు. మార్పులను స్వీకరించకపోయినట్లయితే, అభివృద్ధి ఉండదనే విషయం వారికి స్పష్టంగా తెలుసు.
- మనం ఒక విషయాన్ని ఎదురుచూస్తుండగా, వేరొక విషయం మన ముందుకు వస్తుంటుంది. కొన్నికొన్నిసార్లు ఇలాంటి విషయాల నుంచి తప్పించుకునేందుకు కుదరదు. మానసిక బలముతోనున్న వ్యక్తులు, వాటిని గురించి ఆలోచిస్తూ ఆందోళన చెందడం లేదు.

సదరు అపజయాన్ని దూరంగా నెట్టివేసి, ఆ తరువాత చేయాల్సిన పనులను చక్కబెడుతుంటారు.

- వారు, అందరినీ తృప్తిపరచాలనుకోవడం లేదు. అది దేవుని వలన కూడా కుదరని పని అనే విషయం వారికి తెలుసు. తమ మనస్సుకు 'సరి' అనిపించిన విషయాలను చేస్తుంటారు. అది, తమకు మానసిక తృప్తి అందిస్తే చాలని వారు తీర్మానించుకుంటుంటారు.
- గతములో కోల్పోయిన వాటిని తలుచుకుంటూ వారు కృంగిపోవడం లేదు. దానిని ఇకపై మార్చేందుకు కుదరదనే విషయం వారికి స్పష్టంగా తెలుసు. వర్తమానకాలంలో సంతోషానందాలను, విజయాలను వెదికే విధంగానే వారి యొక్క జీవితాలు ఉంటుంటాయి. మంచి లక్ష్యాలతో భవిష్యత్ కాలాన్ని వారు ఎదుర్కొంటుంటారు.
- మానసికబలం గల వ్యక్తులు ఒక తప్పును మరలా మరలా చేయడం లేదు. తప్పుల నుంచి పాఠాలను నేర్చుకుని, ఆ తదనంతరం వాటిని సరిచేయడం జరుగుతుంటుంది.
- 'అతను విజయాన్ని సాధించాడే!' అని ఎదుటివారిని చూస్తూ వారు ఈర్ష్యపడటమనేది జరుగదు. నక్షత్రాలను పట్టించుకోకుండా చందమామను చూస్తూ ఆనందిస్తున్నట్లుగా, మానసిక తృప్తితో, తమ లక్ష్యం దిశగా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తూ ముందుకు దూసుకెళ్తుంటారు.
- ఒకసారి ఓడిపోతే, అందుకోసం వారు కుంచించుకుపోవడం లేదు. అంతకు ముందరికంటే కోరమైన శ్రమను చేయడం మొదలు పెడుతుంటారు. ఆ యా అపజయాల నుంచి బయటపడి విజయాన్ని వివిధంగా అందుకోవాలనే విషయాలను వారు నేర్చుకుంటుంటారు.
- వారు ఏ ఒక్క విషయానికి సంబంధించి వెనువెంటనే ఫలితాలను ఎదురుచూడటమనేది జరుగదు. గొప్ప విజయాలను సాధించడానికి అవినీతి కృషి తప్పనిసరి. విజయం కోసం వేచియుండి, దానిని అందుకున్న పిదప వేడుక చేసుకోవాలనే స్పష్టతతో వుంటారు. ●



మర్యాదగా ప్రవర్తిస్తూ సుభిక్షంగా జీవించండి!

హ డావుడిగా వంటలు చేస్తోన్న అనిత, గడప దగ్గర ఎవరో ‘ఆంటీ’ అని పిలిచిన శబ్దాన్ని విని బయటకు వచ్చింది. 12 యేళ్ళ వయస్సున్న ఒక పిల్లాడు అక్కడ నిలబడివున్నాడు. వెలిసిపోయిన పాత చొక్కాను ధరించినప్పటికీ, చక్కగా తల దువ్వు కుని, చిరునవ్వుల వదనంతో కనిపించాడు. “ఆంటీ, మీ తోటను నేను శుభ్రం చేసేదా?” అంటూ ఆ పిల్లాడు అడిగాడు.

ఆ పిల్లాడిని చూస్తే దయనీయంగా అనిపించింది. “సరే, శుభ్రం చెయ్య, ఎంత డబ్బులు?” అని అడిగింది అనిత. “డబ్బులేమీ వద్దు ఆంటీ. తినేందుకు ఏమైనా ఇస్తే చాలు” అని బదులిచ్చాడు ఆ పిల్లాడు. “సరే, ఇక్కడ కూర్చో. ఆకలిగా ఉందనుకుంటా. నువ్వు తినేందుకు ఏమైనా తెస్తాను” అని చెప్పింది అనిత. ఆ పిల్లాడు తలను అడ్డంగా త్రిప్పుతూ, “నేను ముందు తోటను శుభ్రం చేస్తాను. దానిని చూసిన తరువాత తినేందుకు ఇవ్వండి” అని అన్నాడు.

“సరే, చెయ్య” అంటూ అనిత వంటగదిలోకి వెళ్ళింది. ఆమె వంటను ముగించేందుకు ఒక గంట సమయం పట్టింది. అంతలోపు ఆ పిల్లాడు కూడ తన పనిని ముగించాడు. “చక్కగా చేశానా? చూడండి ఆంటీ” అని అడిగాడు. తోటలోకి వెళ్ళి చూసిన అనిత ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయింది. గడ్డిని చక్కగా కోసి, అన్ని చెట్ల వేరుల చుట్టూ మట్టిని

ప్రోగుచేసి, అన్నింటికీ నీళ్ళు పోసాడు. పువ్వులచెట్టుల తొట్టెలను శుభ్రం చేసి, చక్కగా సర్దిపెట్టాడు. అనిత, తమ తోటను ఎప్పుడూ ఇంత అందంగా చూడలేదన్నది నిజం. “బాగా చేశావు” అని ఆ బాలుడిని పొగడిన అనిత, “రా...వచ్చి అన్నం తిను” అని పిలిచింది.

వెంటనే ఆ బాలుడు, తన జేబులోనుంచి ఒక పాలిథీన్ సంచని తీసి చూపిస్తూ, “భోజనాన్ని ఈ సంచిలో పెట్టి ఇవ్వండి ఆంటీ” అని అడిగాడు. “ఇంత పని చేశావు కదా? నీకు ఆకలి వేయడం లేదా? ఇక్కడే తినొచ్చు కదా?” అని అనిత ప్రశ్నించగా, ఆ బాలుడు, “లేదు ఆంటీ, భోజనం నాకు కాదు. మా అమ్మకోసమే తీసుకెళ్ళాలి. మా అమ్మకు ఒంట్లో బాగాలేదు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చేర్పించాము. అమ్మ మందులను మింగిన తరువాత భోంచేయాలి. అందుకోసమే నేను బడికి వెళ్ళేందుకు ముందు మీ ఇంట్లో తోటపనిని చేశాను” అంటూ వినమ్రంగా చెప్పాడు.

ఆ బాలుడి మాటలను విన్న అనిత కన్నులనిండుగా కన్నీరు. ఆ బాలుడిని ఇంటి లోపలకు పిలుచుకుని వచ్చి, కూర్చోబెట్టి, “ముందుగా నువ్వు అన్నం తిను. మీ అమ్మకు నేను అన్నం కట్టిస్తాను” అని చెప్పి, ఆ పిల్లాడిని అన్నం తినిపించింది. భోజనాన్ని వేడిగా పాత్రలో పెట్టి, దానితోపాటు బ్రెడ్, బిస్కెట్లు, పండ్లు అంటూ

సంచులలో తీసుకుని, ఆ పిల్లడితోపాటు, వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళింది అనిత. పేదరికపు ఛాయలు కనిపిస్తోన్న ఆ ఇంటిలో, ఆ బాలుడి తల్లి మంచపై పడుకుని, నీరసంగా కనిపించింది.

అతని తల్లికి అన్నింటినీ అందించి, తినమని చెప్పి, “మేము డబ్బు రూపేణా ధనవంతులుగా ఉండొచ్చు. కానీ, మీ అబ్బాయిని గుణగణాలలో ధనవంతునిగా పెంచారు. ఈ విషయమై మిమ్మల్ని మనసారా అభినందిస్తున్నాను” అని పొగడుతూ, “అమ్మకి ఒంట్లో బాగాయ్యేంత వరకు మా ఇంటికి వచ్చి భోజనాన్ని తీసుకోళ్ళు” అంటూ ఆ బాలుడికి చెప్పిన అనిత, తన ఇంటికి చేరుకుంది.

ఇది ఇంకొక ఇంటి కథ. ఉదయాన్నే దినపత్రికను చదువు తోంది ప్రమీల. ఆ దినపత్రిక మూడవపుటలో ఛాయాచిత్రంతోపాటు ప్రచురింపబడిన వార్త ఆమెను విపరీతముగా ఆకర్షించింది. ‘ఇంటి పనులను చేస్తుండే పనిమనిషి కుమారుని సాధన...ఐ.ఎ.ఎస్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడై చరిత్రను సృష్టించాడు’ అనే వార్త అది.

ఒక చిన్న చిత్రంగా ప్రచురించిన ఆ యువకుడి ఛాయాచిత్రాన్ని గమనించింది. అతడిని ఎక్కడో చూసినట్లుగా అనిపించింది. ఆమె ఇంట్లో ఇంటిపనులను చేస్తోన్న అంజమ్మ కుమారుడు ఏడుకొండలే ఈ సాధనను చేశాడు.

పొద్దున్నే ఇంటికి వచ్చిన పనిమనిషి అంజమ్మ, వంటగదిలో సామాన్లను కడుగుతోంది. ఆమె తనతో ఈ విషయాన్ని ఎందుకు



చెప్పలేదనుకుంటూ కోపంతో వంటగదిలోకి వెళ్ళిన ప్రమీల, “ఎంటి అంజమ్మా, ఈ విషయాన్ని నాకు ఎందుకు చెప్పలేదు? నిజంగానే ఈ విషయం గురించి నీకు తెలియదా? నాకు చెప్పకుండా ఎందుకు దాచిపెడుతున్నావ్? నేనేమన్నా కుళ్ళుబోతుననుకుంటున్నావా? దిన పత్రికను చదివిన తరువాతే, ఈ విషయాన్ని గురించి నేను తెలుసు కోవాలా?” అంటూ కోపంగా అడిగింది.

పనిమనిషి అంజమ్మ తగ్గుస్వరంతో “లేదమ్మగారూ, నిన్ను రాత్రే నాకు ఈ విషయం తెలుసు. ఏడుకొండలు చదువుకు మీరు ఎంతగానో సాయం చేశారు. తను మంచి మార్కులను పొందడానికి మీరే కారణం. అయితే మీ అబ్బాయి రాహుల్ కూడ ఐ.ఎ.ఎస్ పరీక్షలో గెలిచేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. తను పరీక్షలో పాస్ కాలేదని తెలిసింది. పొద్దున్నే ఇంట్లోకి వస్తున్నప్పుడే, మీరు ఆ బాధలోనున్న విషయాన్ని నేను చూశాను. మీరు వేదనలో మునిగి పోయినప్పుడు, నేనెలాగ సంతోషకరమైన ఈ విషయాన్ని చెప్ప గలను అమ్మగారూ? అందుకే మాట్లాడకుండా ఉండిపోయాను” అంటూ అంజమ్మ కన్నీటిపర్యంతమైపోతూ చెప్పగానే, ఆమెను ఆప్యాయతానురాగాలతో కౌగిలించుకుంది ప్రమీల.

“మీ అబ్బాయి వేరు, మా అబ్బాయి వేరు అని నేను ఎప్పు డైనా చెప్పానా? ఏడుకొండలు ఐ.ఎ.ఎస్ ను సాధిస్తే, నాకంటే సంతోషించేవారు ఎవరుంటారు చెప్పు? ఇప్పుడు చేస్తున్న పనులను ప్రక్కనపెట్టి బయలుదేరు. స్వీట్స్ ను తీసుకోళ్ళు, ఏడుకొండలును పొగడుదాం” అంటూ హడావుడిగా పనిమనిషితోపాటు, ఆ పని మనిషి ఇంటికి బయలుదేరింది ప్రమీల.

ఎవరినైనా మర్యాదగా చూస్తుండే పద్ధతి, ఒక్కొక్కరోజు మనం శ్రద్ధగా పాటిస్తుండే పద్ధతుల ద్వారానే అలవాటైపోతుంటుంది. మాటలలో, చేతల్లో మర్యాద, ఆప్యాయతానురాగాలు కలగలసినప్పుడు అది సాధ్యమవుతుంటుంది. తోటివారితో మర్యాదగా ప్రవర్తనూ, సుభిక్షంగా జీవించేందుకు ఏం చేయాలి?

ఎదుటివారి అభిప్రాయాలను, భావోద్వేగాలను మరియు అనుభవాలను గౌరవించండి. ప్రతిఒక్కరినీ మర్యాదగా పలుకరించండి.

- తోటివారితో విశ్వసనీయమైన బంధాన్ని ఏర్పరుచుకోండి. మీ మాటలలో, చేతలలో నిజాయితీ వ్యక్తం కావాలి.
- మీతో, మీరు నిజాయితీగా ఉండండి. తోటివారితో సహజంగా కలసిపోయేందుకు ప్రయత్నించండి. గౌరవప్రదమైన జీవితాన్ని జీవించేందుకు ప్రయత్నించండి.
- మీ పనులను బాధ్యతాయుతంగా చేయండి. వాటి ద్వారా ఎటువంటి ఫలితాలు ఎదురైనప్పటికీ, వాటికి మీరే బాధ్యత వహించేందుకు ఏమాత్రం వెనుకాడవద్దు.
- నేర్చుకోవడంలో, ఎదుటివారి అభిప్రాయాలను స్వీకరించడములో గొప్ప మనస్సుతో ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి.
- మీ బలహీనతలను సరిచేసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ బలాలతో గర్వంతో ఉండిపోకుండా అణకువతో ఉండేందుకు తగిన ప్రయత్నాలను చేయండి.
- సాయాలను, సేవలను చేసేందుకు వెనుకాడవద్దు. ●

గౌరవాన్ని అందిస్తూ

సుభిక్షంగా జీవించండి!

ఒక కుటుంబాన్ని తన భుజస్కుందాలపై మోస్తూ వచ్చిన తండ్రి ఎదురుచూడనివిధంగా అకస్మాత్తుగా చనిపోయాడు. ఆయన తదనంతరం, ఆయన పెద్ద కుమారుడు కుటుంబ బాధ్యతలను స్వీకరించాడు. అతను చదువు ముగించి మంచి ఉద్యోగాన్ని చేస్తున్నాడు. తండ్రి కుటుంబంకోసం చేసిన పొదుపు, పెట్టుబడులు, జీవితభీమా పథకాలు అంటూ తమ కుటుంబ ఆర్థిక స్థితిని మరింతగా మెరుగుపరచడం జరిగింది. తత్ఫలితంగా కుటుంబానికి ఎలాంటి ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు ఎదురుపడలేదు.

ఒక ఆదివారం రోజున, ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు, తండ్రి గదిలో ఒకపత్రాన్నివెదకడంకోసం వెళ్ళాడు పెద్ద కుమారుడు. అప్పుడు, తన తండ్రి దినచర్య పుస్తకం (డైరీ) కనిపించింది. ఆ దినచర్య పుస్తకంలో తనతండ్రి ఏమేమి వ్రాశాడనే ఆసక్తితో, దానిని ఆ పెద్ద కుమారుడు చదవడం జరిగింది. ఆ దినచర్య పుస్తకంలో వ్రాయబడిన ఒక విషయం అతడిని దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. అందులో ఒక స్నేహితుని పేరుని వ్రాసిన తండ్రి, తను అతని దగ్గర ఒక లక్ష రూపాయలను అప్పుగా తీసుకున్నట్లు వ్రాశాడు. ఆయన తన స్నేహితుని దగ్గర అప్పు తీసుకున్న విషయం ఇప్పటివరకు ఇంట్లో ఏ ఒక్కరికీ తెలియదు.

తండ్రి చనిపోయినప్పుడు, ఆ తరువాత కూడ తన తండ్రి స్నేహితుడు ఇంటికి వచ్చాడు. కుటుంబ స్నేహితుడు కాబట్టి, అతను తరచుగా తమ ఇంటికి వస్తూ పోతుండటం సహజంగా జరుగుతుంటుంది. అయితే అతను, తమ ఇంటికి ఎన్నిసార్లు వచ్చినప్పటికీ, తమ కుటుంబ సభ్యుల క్షేమసమాచారాలను అడిగి, తెలుసుకుని వెళ్తుంటాడు తప్ప, తమ తండ్రికి ఇచ్చిన అప్పు గురించి ఒక్కసారి కూడ ప్రస్తావించలేదు.

ఆ విషయము, పెద్ద కుమారునికి ఆశ్చర్యముగా అనిపించింది. వెంటనే ఆ పెద్దాయన ఇంటిని వెదుక్కుంటూ వెళ్ళాడు. తన తండ్రి దినచర్య పుస్తకంలో అప్పు తీసుకున్న విషయాన్ని గురించి వ్రాసిన సంగతిని వివరించి, “బాబాయ్! మీరు ఆ డబ్బులను నన్ను అడిగి వుండొచ్చు కదా?” అని ప్రశ్నించాడు.

అతని తండ్రి స్నేహితుడు నిదానంగా మాట్లాడాడు. “మీ నాన్న కూడ నాకు ఎన్నోసార్లు డబ్బులను అందించి సాయం చేశాడు. నేను కూడ మీ నాన్నకు సాయపడుతుండేవాడిని. మా ఇద్దరి మధ్య ఈ విధమైన ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలు ఉంటుండేవి. అయితే వాటికి సంబంధించి ఎటువంటి ధృవీకరణ పత్రాలను వ్రాసుకోలేదు.

మీ నాన్నగారికి ఒంట్లో బాగాలేనప్పుడు, వెంటనే డబ్బులు కావాల్సి అడిగాడు. ఇచ్చాను. అయితే తను అకస్మాత్తుగా చనిపోయాడు.

అటువంటి పరిస్థితులలో, ఎటువంటి ఋజువు లేకుండా 'మీ నాన్న నా దగ్గర అప్పు తీసుకున్నాడు' అని చెప్పి, ఆ డబ్బులను వసూలు చేసుకోవాలని నాకు అనిపించలేదు. దానికంటే, ముఖ్యమైన విషయం, మీ నాన్న అప్పు తీసుకుంటున్నప్పుడు, 'ఈ విషయం మా ఇంట్లోవారికి తెలియకూడదు' అని చెప్పాడు. తను చనిపోయివుండొచ్చు. అయితే, ఆయన మాటలను గౌరవించాలి కదా?" అని చెప్పాడు.

ఆ పెద్దకుమారుడు, "బాబాయ్! మా నాన్న తీసుకున్న అప్పును తీర్చడమే ఆయన కుమారునిగా నా బాధ్యత" అని చెప్పి, తను తీసుకొచ్చిన లక్షరూపాయలను అందించాడు. ఆ పెద్దాయనకు అమితమైన సంతోషం.

ఎదుటివారిని గౌరవించడం ద్వారానే మనం మానసిక తృప్తితో, చక్కగా జీవిస్తున్నామనే విషయాన్ని అవగతం చేస్తుంటుంది. మనం ఒకరికి సాయం చేస్తున్నామంటే, అతను మరలా మనకు సాయం చేయాలని ఎదురుచూడ కూడదు. ఒకరికి మనం ప్రేమాభిమానాలను పంచుతున్నామంటే, అతని దగ్గర్నుంచి మనకు ప్రేమాభిమానాలు లభిస్తాయని అనుకోకూడదు. ఎవరికో మనం సాయం చేసినట్లయితే, వేరెవరో ఒకరు మనకు సాయంచేయవచ్చు. మనం ఒకరికి ప్రేమాభిమానాలను పంచినట్లయితే, మనం ఏమాత్రం ఎదురుచూడనివిధంగా మనకు ప్రేమాభిమానాలు లభించవచ్చు. ఈ ప్రపంచం అటువంటి ప్రేమాభిమానాల గొలుసుకట్టుతో ఉంటుంది.

మన జీవితంలో మూడు రకాలైన వ్యక్తులు ఎదురుపడుతుంటారు. కొంతమంది, కొంతకాలంపాటు మాత్రమే మనతోపాటు ఉంటుంటారు. కొంతమంది వాళ్ళ యొక్క అవసరాలకోసమే కొంతకాలంపాటు మనతోపాటు ఉంటుంటారు. కొంతమంది జీవితపర్యంతం మనతోపాటే ఉంటుంటారు. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే చాలు.

పాఠశాల లేక కళాశాలలో చదువుకుంటున్నప్పుడు కొంతమంది మనతో ఆత్మీయముగా ఉంటుంటారు. వారితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు మనం సంతోష సముద్రంలో మునిగిపోతుంటాము. చదువు ముగుస్తున్నప్పుడు, 'వీరి నుంచి విడిపోయి ఎలా ఉండగలుగుతాము?' అంటూ వేదనాభరితులమైపోతుంటాము. అయితే కాలగమనంలో వాళ్ళను మరచిపోతుంటాము. కొత్త వ్యక్తులు మన మనస్సును ఆక్రమిస్తుంటారు. ఈవిధమైన అనుభవం అందరికీ సహజసిద్ధం.

కొంతమంది కొన్ని కొన్ని కారణాల విషయమై మన జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తుంటారు. ఒక కార్యాలయంలో కొత్తగా ఉద్యోగ బాధ్యతలను స్వీకరించినప్పుడు, కొన్ని పనులను చేయలేక అవస్థలు పడుతుంటాము. తోటి ఉద్యోగులలో ఎవరో ఒకరు వచ్చి, మనకు ఆ యా పనులను నేర్పిస్తుంటారు. ఈవిధంగా మన జీవితపర్యంతం పలుచోట్ల పలువురు పలు విషయాలను నేర్పిస్తుంటారు. 'ఖచ్చితంగా తాము ఈ పనిని చేయడానికి కుదరదు' అనే పరిస్థితులలో కూడ ఆ యా పనులను చక్కబెడుతుండేవారు కూడ ఉన్నారు. ఆ యా పనులు ముగుస్తున్నప్పుడు, సదరు వ్యక్తులు మనతోపాటు ఉండకపోవచ్చు.

కొంతమంది బంధుమిత్రులు జీవితపర్యంతం మీతోపాటే ఉంటుంటారు. కష్టాలలో ఉన్నప్పుడు అండదండలుగా ఉంటూ చేయూతను అందిస్తుంటారు. ఆలోచించి చూసినట్లయితే, వారు ఆ యా పనులను చేయాల్సిన నిర్బంధం ఏమీ లేదు. ఏదో ఒక కారణాన్ని చెప్పి, ఆ యా పనులను చేయకుండా తప్పించుకుని వుండొచ్చు. అయితే, వారు మీకు తోడుగా ఉంటుంటారు. ఏ ఒక్కరూ లేని పరిస్థితులలో, ఆవిధంగా మీకు అండదండలుగా నున్నవ్యక్తులను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. జీవితపర్యంతం ఆ యా వ్యక్తులను మరవరాదు. నిబంధనలులేని ప్రేమాభిమానాలను కురిపిస్తుండేవారిని అలక్ష్యం చేయరాదు. ●



తేటతెలుపు

భావనలు

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 7 సంచిక - 5

ఆగస్ట్, 2024

విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు

కె.ఆర్. నాగరాజన్

సంపాదకుడు

టి.జె. జ్ఞానవేల్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు

ఐ. అరుణ్

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ

తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్

నెం : 10/55, రాజా స్ట్రీట్,

వెస్ట్ మాంబళ్ళం, చెన్నై - 600033.

email: contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణ విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

Published by

K.R. NAGARAJAN

Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road

TIRUPUR-641604, TAMILNADU

Phone No : 0421- 4304106

Cell No : 98422 74137

అలసట చెందని మనస్సు!

ఏ ప్రయత్నాన్ని అయినా చేస్తున్నప్పుడు అలసట చెందకుండా, అపజయాలతో వెనక్కి మళ్ళకుండా నిరంతర కృషి చేస్తుండేవారే విజయ శిఖరాలను అందుకుంటూ ఉంటారు. ప్రసిద్ధి చెందిన వ్యక్తుల జీవిత చరిత్రలు మనకు ఈ విషయాన్నే అవగతం చేస్తున్నాయి.

అలసట చెందని మనస్సే, మనలోనున్న విజయాన్ని పొందే ప్రతిభను అవగతం చేస్తుంటుంది. ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గని కార్యనిర్వహణ, ఎటువంటి అడ్డంకినైనా దాటుకుని లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చనే విషయాన్ని స్పష్టీకరిస్తుంటుంది. 'అపజయము అనేది ముగింపు కాదు; విజయం వైపుకు వెళ్తుండే మార్గంలో అదొక మెట్టు' అనే నిజాన్ని చెబుతుంది.

విద్యుత్ దీపాన్ని కనిపెట్టిన థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్, అందుకోసం వేయిన్నొక్కసార్లు ప్రయత్నాలు చేశాడు. అన్ని అపజయాలూ ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, 'నేను ఖచ్చితంగా విద్యుత్ దీపాన్ని కనిపెడతాను' అంటూ ఆయన గట్టిగా నమ్మాడు. ఆశావహ భావనతో ఆలోచిస్తూ, ఒక్కొక్క అడ్డంకిని దాటుకుంటూ, తన దృష్టిని వేరేవైపుకు తిప్పకుండా ఈ అద్భుతాన్ని సాధించాడు.

కొత్తగా ప్రారంభించబోతోన్న వ్యాపారంలో 90 శాతం అపజయమే లభిస్తుందని ఒక సర్వేక్షణ చెబుతోంది. అయినప్పటికీ తమ యొక్క కొత్త ప్రయత్నాన్ని ఏ ఒక్కరూ నిలిపివేయటం లేదు. తత్ఫలితంగానే ఎన్నో కలలు నెరవేరుతున్నాయి. ఎంతోమందికి ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తున్నాయి.

అలసట చెందని మనస్సు ఉన్నట్లయితే, గతకాలపు తప్పుల నుంచి పాఠాలను నేర్చుకోవడమనేది జరుగుతుంటుంది. భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే సమస్యలను ఉత్సాహంతో ఎదుర్కొంటుంటారు. ఎటువంటి సమస్యనైనా విభిన్నమైన దృక్కోణంలో చూడటాన్ని మొదలుపెడుతుంటారు. 'ఓడిపోతామా?' అనే భయం మీ దరిదాపులకు రాదు.



సుభిక్షంగా జీవించేందుకు ఐదు మార్గాలు!

☛ సౌకర్యవంతంగా జీవించాలనే విషయాలను పిల్లలకు చెప్పరాదు. సంతోషముగా జీవించాలనే విషయాన్ని చెబుతూ పెంచండి. పెద్దల ప్రేమాభిమానాల కోసం ఒక్కొక్క విషయానికి సంబంధించిన విలువను మాత్రమే చూస్తుంటారు. అక్కడ డబ్బులతో బేరీజు వేయడమనేది జరుగదు.

☛ ఆహారాన్ని ఒక మందులాగ భావిస్తూ, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని పరిమితంగానే భుజించండి. లేకపోతే మందులనే ఆహారములాగ ఒక్కొక్కప్పుటా స్వీకరించవలసి వస్తుంటుంది.

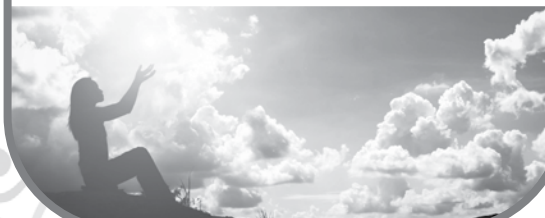
నమ్మకమే జీవితం!

☛ వానలు కురవాలని దేవుడిని వేడుకునేందుకు గ్రామస్థులందరూ గుడిముందు గుమిగూడారు. వారిలో ఒకతను మాత్రం, పూజలు ముగిసిన తరువాత అవసరమవుతుందనుకుంటూ గొడుగును తీసుకొచ్చాడు. దాని పేరే నమ్మకం.

☛ చిన్నారిని తన తలపైన కూర్చోబెట్టుకుని ఆటలాడసాగాడు ఒక తండ్రి. క్రింద పడిపోతానేమో అని ఏమాత్రం భయపడకుండా, ఆయనవైపు చూస్తూ నవ్వుతుంటుంది ఆ చిన్నారి. దాని పేరే నమ్మకం.

☛ 'మనం రేపు ప్రాణంతో ఉంటామా?' అనే విషయానికి ఎటువంటి ఉత్తరవాదం లేకపోయినప్పటికీ, ఒక్కొక్క రోజు అలారమను పెట్టుకుని నిద్రపోతుంటాము. దాని పేరే నమ్మకం.

☛ జరిగేది ఏదీ మన చేతుల్లో లేదనే విషయం తెలిసినప్పటికీ, భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన పథకాలను వేస్తుంటాము. కలలను కంటూవుంటాము. అందుకు తగిన పనులను మొదలుపెడుతుంటాము. దాని పేరే నమ్మకం.



☛ మనిషిగా జీవించడానికి, మానవత్వంతో జీవించడానికి మధ్య కొన్ని ప్రాథమిక భేదాలు ఉన్నాయి. ఈ విషయాన్ని చాలా తక్కువమంది అవగతం చేసుకుంటున్నారు.

☛ మిమ్మల్ని మనఃస్ఫూర్తిగా అభిమానిస్తుండేవారు ఎట్టి పరిస్థితులలో మీ నుంచి దూరంగా వెళ్ళడమనేది జరగదు. బంధాన్ని బద్దలు చేసుకునేందుకు 100 కారణాలు ఉన్నప్పటికీ, బంధాన్ని మరింత బలపరుచుకునేందుకు ఒకే ఒక కారణాన్ని అయినా వెదికి పట్టుకుంటుంటారు.

☛ పుట్టినప్పుడు ప్రపంచం మిమ్మల్ని అభిమానిస్తుంది. మరణించిన తరువాత కూడ అందరూ ప్రేమాభిమానాలను వ్యక్తి కరిస్తుంటారు. ఈ మధ్య కాలంలో ఒకరు చేసే పనులే, అతనికి ప్రేమాభిమానాలను పంచుతుంటాయి.



విలువను గ్రహించి జీవించుదాం!

ఒక వందరూపాయల కాగితం మీ చేతుల్లో ఉంది. ఎక్కడికి వెళ్ళినప్పటికీ దాని విలువ మారదు. ఏ ఒక్కరూ దానిని పది రూపాయలే అంటూ తక్కువగా చెప్పడమనేది జరుగదు. పెట్రోల్ బంకు, హోటల్, చిల్లరకొట్టు, బట్టల దుకాణం అంటూ ఎక్కడ ఇచ్చినప్పటికీ, దాని విలువకు తగిన వస్తువును మీకు అందిస్తుంటారు. దాని విలువను అందరూ ఒకేవిధంగా ఒప్పుకోవడం జరుగుతుంటుంది.

ఈవిధంగా ఒక్కొక్క వస్తువుకు ఒక విలువ ఉంటుంది. అది మారదు. కానీ, మనుషుల విలువే మారుతుంటుంది. ఒకతను గొప్పగా భావిస్తుండే వ్యక్తిని గురించి ఇంకొకతను తక్కువ చేసి మాట్లాడుతుంటాడు. అందరినీ ఒకేవిధంగా భావించడం లేదు. ఆర్థిక సౌకర్యం, ఉద్యోగం, కుటుంబ నేపథ్యం అంటూ పలు విషయాలతో ఒక్కొక్కరిని అంచనా వేస్తుండే భావన మారాలి. అందరినీ ఉన్నతంగా భావిస్తుండే జీవితమే, సుఖికమైన జీవితం.

ఈవిధంగా ప్రవర్తించండి!

తప్పులు చేయడమనేది మానవ జీవితంలో సహజం. ఆ తప్పుల నుంచి ఏమేమి నేర్చుకున్నాం, ఆ తరువాత మనం ఏవిధంగా మారిపోయామనే విషయం ముఖ్యాతిముఖ్యం. కొన్ని కొన్ని తప్పులను గ్రహించి, వాటి నుంచి తప్పుకుని, అందరితో ఈవిధంగా ప్రవర్తించండి...

☛ మనుషులలో ఇతను గొప్ప, ఇతను తక్కువ అంటూ విభజించి చూడవద్దు. ఒక్కొక్కరు చేస్తుండే పని గౌరవప్రదమైనది. ఒకశాస్త్రవేత్త, పారిశుధ్యకార్మికుడు అంటూ అందరూ మన మంచుకోసమే కృషి చేస్తున్నారు. ఒక్కొక్కరూ మనం గౌరవించాల్సిన వ్యక్తులు.

☛ ఆత్మస్తుతి అనేది తగదు. ఇంకా చెప్పాలంటే, ఎదుటి వారిని కించపరుస్తుండే ఆత్మస్తుతి తగదు. 'నేను నీకంటే పై స్థాయిలో ఉన్నాను' వంటి మాటలు ఎదుటివారి హృదయాలు గాయపరుస్తుంటాయి.

☛ మనము గొప్ప స్థాయిలో ఉన్నందువలన పలువురి ముందు ఒకతడిని ఎగతాళి చేయడమో, అవమానపరుచడమో తప్పు. తత్ఫలితంగా సదరు వ్యక్తిని మానసిక ఆందోళనతో వేదనపడే విధంగా చేసినట్లవుతుంది. అతని భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోని మనిషిగా ఉండిపోతుంటాము. ఇటువంటి ప్రవర్తనను వదిలేసి, అందరితో సహజంగా కలిసి పోయేందుకు ప్రయత్నించడం ఉత్తమం.

☛ ఎవరైనా ఒకరు, మనకు ఓ చిన్న సాయం చేసినప్పుడు, కృతజ్ఞతలను చెప్పడాన్ని మరువరాదు. చిన్న చిన్న సాధనలను పొగడండి. తత్ఫలితంగా వారు ఉత్సాహముతో మరిన్ని సాధనలను చేయడం జరుగుతుంటుంది. ●



తీయనైన జీవితానికి 10 మార్గాలు!

● అతను ఆవిధంగా మాట్లాడుతుంటాడు, ఇతను ఇలా చెబుతున్నాడేమిటి? వంటి విమర్శలను పట్టించుకోవద్దు. మీపట్ల నిజమైన అక్కరతో ఏవరెపరుమాట్లాడుతున్నారో, ఆవిషయాలనుమాత్రం చెవియొగ్గి వినండి. ఇతరుల మాటలను ఏమాత్రం పట్టించుకోవద్దు.

● నిరాశాపవా భావనలతో మాట్లాడుతుండే, అందరి గురించి చాడీలను చెబుతుండే, పేచీలను పెడుతుండే విధంగా మాట్లాడుతుండే మనుషుల నుంచి దూరంగా జరగండి. అటువంటి వ్యక్తుల మాటలు విషపూరితమైనవి. కాబట్టి అటువంటి విషాన్ని మీ చెంతకు రానీయరాదు. వారి వలన నష్టాలే తప్ప, లాభాలు ఉండవు.

● ఏ ఒక్కరిపైన అనవసరమైన విరక్తిని పెంచుకోవద్దు. ఎటువంటి కోపం అయినప్పటికీ మనస్సులో మోస్తూ ఉండిపోవద్దు. ఏ ఒక్కరినైనా చూస్తూ ఈర్ష్యపడవద్దు. ఈ విధమైన విషయాలు ఎదుటివారికంటే మిమ్మల్నే అధికంగా బాధిస్తుంటాయి. తను విషాన్ని త్రాగి, ఎదుటివారు చావాలని భావిస్తుండటము వంటి ప్రాణాంతకమైన అబద్ధం ఇది. కాబట్టి ఈ విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

● డబ్బు ప్రధానమే. అయితే డబ్బు మాత్రమే ప్రధానం కాదు! జీవితంలో సహజమైన సంతోషానందాలను కోల్పోయి, ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోయి, డబ్బులను సంపాదించడమనేది తప్ప. జీవితములో చిన్న చిన్న సంతోషాలను కూడ కోల్పోవద్దు. ఆరోగ్యానికి తగిన సమయాన్ని కేటాయించడాన్ని మరచిపోవద్దు.

● మార్పు అనేది ఒకేరోజులో ఏర్పడదు. ఒక్కొక్క దశలవారీగా ఏర్పడుతుంటుంది. ఒక్కొక్క కొత్తరోజును అభివృద్ధి చెందేందుకు తగిన అవకాశంలాగ భావించండి. మీ ప్రతిభాపాటవాలు నన్నటి

కంటే ఈరోజు కాస్తంత అయినా అభివృద్ధి చెందాలి. ఒక్కొక్కరోజు జరుగుతుండే ఈ అభివృద్ధి, సంవత్సరాంతంలో చాలా పెద్ద స్థాయిలో ఉంటుందనేది నిజం.

● ప్రయాణమా, ఎక్స్ప్రెస్ బస్సులో వెళ్ళాలి. భోజనమా, ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినాలి. దైవదర్శనమా, ప్రత్యేక దర్శనం మార్గంలో వెళ్ళాలి. ఈ విధంగా అన్ని విషయాలలో వేగాన్ని ఎదురుచూడవద్దు. ప్రకృతిలో కొన్ని కొన్ని విషయాలు నిదానంగానే జరుగుతుంటాయి. ఒక విత్తనం, వృక్షంలాగ పెరగాలంటే, కొన్ని సంవత్సరాల కాలం పడుతుంది. ఒక బంధంలో ప్రేమాభిమానాలు బలపడేందుకు ఎక్కువకాలం పడుతుంటుంది. ఈ విధంగా నిదానంగా జీవితాన్ని ఆస్వాదించాలి.

● తక్కువ సౌకర్యాలతో జీవించడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. తక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నప్పటికీ, అక్కరతో ఉంటుండే స్నేహబంధాలు... చిన్నదిగా ఉన్నప్పటికీ ప్రశాంతంగా ఉండే ఇళ్లు... అధికంగా లేకపోయినప్పటికీ, అప్పులు చేయాల్సిన అవసరంలేని విధంగా ఆదాయం... ఈవిధంగా అవసరాలను తగ్గించుకుంటూ జీవిస్తుండే జీవితం ద్వారానే సంతృప్తి లభిస్తుంటుంది.

● ఎక్కువగా యాత్రలు చేయండి. కొత్త కొత్త అనుభవాలను పొందండి. అది మీ తెలివితేటలను వృద్ధి చేస్తుంటుంది. కొత్త అవకాశాలను వెదికి పట్టుకుంటుంది.

● మీ యొక్క అత్యంత ఆప్తమిత్రుడు ఎవరో తెలుసా? మీరే. రోజూ కొన్ని నిముషాలపాటైనా మీ అంతరాత్మతో సంభాషించండి. తద్వారా మీ లక్ష్యం ఏమిటనే విషయంలో స్పష్టత ఏర్పడుతుంటుంది.

● చదువులాగ అనుభవం కూడ ముఖ్యాతిముఖ్యం. మీరు ఏ రంగంలో ఉన్నప్పటికీ, ఆ రంగంలో వస్త్రోన్న నూతన మార్పులను అవగతం చేసుకోండి. వాటిని గురించి చదవండి. ప్రత్యక్ష అనుభవాలను పొందండి. మిగతావారికంటే అధికమైన ప్రతిభను పొందండి. దేనిని గురించి కలత చెందాల్సిన అవసరం ఉండదు. ●





India's Most Trusted
Dhoti Brand



LITTLE STARS[®]

KIDS DHOTIS • KURTA PANT



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Shop Online @ www.ramrajcotton.in



SHIRTINGS & SUITINGS
COTTON • LINEN • TRADITIONAL



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

 Shop Online @ www.ramrajcotton.in



LINEN PARK®

DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

by



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



LEGGINGS

By



మానసికవికాస కళ ఉపన్యాస కుడు ఉపన్యసించేందుకు వచ్చాడు. అతని ఉపన్యాసాన్ని వినేందుకు చాలామంది వచ్చారు. ఆ సభా ప్రాంగణంలో ఎవరికి దొరికిన కుర్చీలో వారు కూర్చున్నారు. ఒక్కొక్కరి కుర్చీ ముందున్న మేజాబల్లపై ఒక సూచన చీటీతోపాటు వ్రాసుకునేందుకు కలం ఉంది. ఆ సూచన చీటీ చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంది. అయితే, దానిని చూడగానే, ఒకతని వదనంలో విరక్తి భావన.

కారణం, అతని మేజాబల్లపైనున్న సూచనచీటీ పసుపు రంగులో ఉంది. పసుపు రంగు అంటే అతనికి ఏమాత్రం ఇష్టం లేదు. అతని చుట్టూవున్న మేజాబల్లలపైనున్న సూచన చీటీలను పరిశీలించాడు. పసుపు, ఎరుపు, నీలము అంటూ మూడు రంగులతో, సూచన చీటీలు కనిపించాయి. అతనిలాగానే కొంతమంది చేతులలో పసుపురంగు సూచన చీటీలు. ఎక్కువమంది మేజాబల్లలపై నీలం రంగు సూచన చీటీలు ఉన్నాయి. అతనికి నీలం రంగు అంటే అమితమైన ఇష్టం. ఆ చీటీలవైపు చూస్తూ విరక్తి భావనతో కుర్చీలో కూర్చున్నాడు.

సరిగ్గా అప్పుడు మానసిక వికాస కళ ఉపన్యాసకుడు లోపలకు వచ్చాడు. అందరినీ ఆశీర్వదిస్తూ ఉపన్యాసాన్ని మొదలు పెట్టాడు. ఈ వ్యక్తి విచార వదనాన్ని ఆ ఉపన్యాసకుడు గమనించాడు. “ఏంటి సమస్య?!” అని అడిగాడు. ఇతను సూచన చీటీ రంగును గురించి చెప్పాడు.

వెంటనే ఆ ఉపన్యాసకుడు, “సరే, మీకు ఏమాత్రం నచ్చని పసుపురంగు సూచన చీటీ మీ ముందున్న మేజాబల్లపై ఉంది. అదే సమయంలో మీకు నచ్చిన నీలం రంగు సూచన చీటీలు పలువురి మేజాబల్లలపై ఉన్నాయి కదా! ఎవరినైనా నోరు తెరిచి అడిగి, ఆ సూచన చీటీలను మార్చుకుని ఉండొచ్చు కదా? అడిగారా? నీలం రంగు నచ్చని ఎవరో ఒకరు ఈ

సభాప్రాంగణంలో ఉండొచ్చు కదా? సూచన చీటీ ఏ రంగులో ఉన్నప్పటికీ ఏమి? అని భావిస్తుండేవారు కూడ ఉండొచ్చు. వాళ్ళల్లో ఎవరో ఒకరితో మీరు మాట్లాడివుండొచ్చు కదా? మీకు కావలసినదానిని మీరే అడగాలి. జీవితంలో మీరు కోరుకుంటుండే దేనినైనా పొందేందుకు మీకు హక్కు ఉంది. అయితే మీరు వాటిని అడిగే అందుకోవలసి ఉంటుంది” అని వివరించాడు.

అదేవిధంగా ఆ వ్యక్తి సభాప్రాంగణంలోని వ్యక్తులను అడగడం జరిగింది. వెనువెంటనే అతనికి నీలం రంగు సూచన చీటీ లభించింది. ఆ విషయం, ఆ రోజు సభకు వచ్చిన పలువురి జీవితాలలో మార్పును తీసుకొచ్చింది. ‘మనకు కావలసినదానిని మనమే అడిగి అందుకోవాలి; మన మనస్సులోని విషయాన్ని ఎవరో ఒకరు అర్థం చేసుకుని, మనకు అందించడమనేది అసాధ్యం’ అనే విషయాన్ని అందరూ అర్థం చేసుకున్నారు.

‘కోరుకున్నది లభించకపోతే, లభించినదానిని ఇష్టపడటమే’ అంటూ సమాధానపడుతుండేవారి సంఖ్య అధికం. ‘మనం కోరుకుంటుండేవి అన్నీ జీవితంలో మనకు లభించడం లేదు’ అంటూ సర్దుకుపోతుంటాము. మన దురదృష్టాన్ని తలుచుకుంటూ వేదనపడుతుంటాము.

అయితే, వాటిని పొందేందుకు తగిన నిజమైన ప్రయత్నాన్ని వారిలో ఏ ఒక్కరూ చేయడం లేదు. మన కోరికలను అవగతం చేసుకుని, వాటిని పొందేందుకు ఆశావహ దృక్పథంలో తగిన ప్రయత్నాలను చేయాలి. అడిగితేనే కొన్ని లభిస్తుంటాయి. వెదిగితేనే కొన్నింటిని అందుకోగలం. ఈ విషయాలను అవగతం చేసుకుని జీవించుదాం. ●



నిరాశావహా భావనలను తరిమికొట్టండి!



నిరాశావహమైన భావనలు రోగాలకంటే దారుణమైన బాధింపులను ఏర్పరుస్తాయనే విషయాన్ని ఏ ఒక్కరూ అవగతం చేసుకోవడం లేదు. మానసిక బాధింపులను మాత్రమే కాదు, పలువిధాలైన శారీరక సమస్యలను కూడ కలిగిస్తుంటాయి. ఒకరిని పతనం దశకు తీసుకెళ్తుంటుంది. ఆత్మన్యూనతాభావం, అపరాధభావన, తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం, కోపం, వేదన, శోకం, ఈర్ష్య అంటూ అన్నీ నిరాశావహమైన భావనలే. అవి ఎందుకు తలెత్తుతుంటాయనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే చాలు, వాటి నుంచి సులభంగా బయటపడవచ్చు. సుఖిక్షంగా జీవించవచ్చు.

ఆత్మన్యూనతాభావన : పలువురిలో ఉంటుండే సాధారణమైన సమస్యే ఇది. తమను తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటూ, 'మనవల్ల ఏమీ కాదు' అనే మాయలో మునిగిపోతుంటారు. ఆత్మన్యూనత భావం నుంచి బయటపడేందుకు ప్రప్రథమంగా చేయవలసినది, ఇతరులతో పోల్చుకోవడాన్ని వదిలేయడమే. ఒక్కొక్కరిలో ప్రత్యేకమైన ప్రతిభ ఉంటుంది. మీవలె ఖచ్చితంగా ఇంకొకరు ఉండేందుకు అవకాశమే లేదు. 'ఏనుగుకు అందమైన తొండం వుండే...నాకు ఆవిధంగా లేదే?' అని మొసలి వేదనపడితే ఎలాగ ఉంటుంది? దానికి తొండం ఉన్నట్లయితే, నీటిలో అది ఒక్క నిమిషం కూడ జీవించలేదు.

అందరికీ ఇది సరిపోలుతుంటుంది. మీ వలన కుదిరే విషయాన్ని, నూరుశాతం మీరు పరిపూర్ణంగా చేయగలరనే ఆశావహమైన దృక్పథాన్ని అభివృద్ధి పరుచుకోండి. ఈ లోకంలో తప్పు చేయనివారంటూ ఉండేందుకు అవకాశమే లేదు. 'అయ్యయ్యా...ఈవిధంగా చేశామే?' అంటూ వేదనలో మునిగిపోతే ఏ ఒక్క పని కూడ జరుగదు. ఆ తప్పు నుంచి ఈ విషయాన్ని నేర్చుకున్నాను' అని భావించినట్లయితే, విజయం మీ సొంతం!

అపరాధ భావన : 'పనికి వెళ్తున్నప్పుడు, పిల్లాడిని కొట్టాను. ఆ అపరాధ భావన వలన నేను సరిగ్గా పని చేయలేకపోతున్నాను. ఇంతటి దారుణమైన రోజును నేను ఎప్పుడూ ఎదుర్కోలేదు' అని కొంతమంది చెబుతుంటారు. తప్పు చేశామనే అపరాధ భావన ఉన్నట్లయితే, వెంటనే మనస్సు విప్పి, క్షమాపణ అడగడంలో ఎటువంటి తప్పులేదు. ఎందుకు కోపగించుకున్నామనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని, ఆ పరిస్థితులను పిల్లలకు అర్థమయ్యేట్లుగా చెప్పి, 'ఇకపై ఆ తప్పు జరుగదు' అని చెప్పి, పనికి బయలుదేరండి. ఆ తరువాత మీ మనస్సులో అపరాధ భావన ఉండదు. ఈవిధంగా చేయకుండా, ఆ విషయాన్ని మనస్సులో మోస్తూ, ఆలోచనలలో మునిగిపోతుంటే, మంచి విషయాన్ని చూసినా నిరాశావహ భావనలే తలెత్తుతుంటాయి.

తప్పగా అర్థం చేసుకోవడం : ఒకరిని సాయం అడిగేందుకు వెళ్ళున్నారు. అయితే అతడిని అడిగేందుకు ముందుగానే 'అతను మనకు సాయం చేస్తాడని అనిపించడం లేదు' అంటూ మీయంతటకు మీరే భావించుకుంటూ, సదరు వ్యక్తిని సాయం అడగకుండా ఉండిపోతుంటారు. అతను సాయం చేయడనే వ్యతిరేక భావన మీలో ఉన్నప్పుడు, అతని మనస్సులో మీకు సాయపడాలనే భావన ఎలాగ ఉంటుంది? ముందుగా మీరు 'జరుగుతుంది, అతను సాయం చేస్తాడు' అని భావించండి. అతని దగ్గర సాయం లభించకపోతే, ఇంకొకచోట దొరుకుతుంది అని నమ్మండి. నోరు తెరిచి అడగకుండా 'మనకు ఎవ్వరూ సాయం చేయడం లేదే?' అని గొణుక్కుంటూ ఉండటం వలన సమస్యకు పరిష్కారం లభించదు. కాబట్టి ఇతరులను మీరు అర్థం చేసుకోవడమనేది అత్యంతావశ్యకం.

కోపం : మోటారు సైకిలుపై వెళుతున్నారు. మిమ్మల్ని ఢీకొట్టేవిధంగా ఒక ఆటో డ్రైవర్ దాటుకుని వెళ్ళున్నాడు. అప్పుడు సదరు ఆటో డ్రైవర్ ను నోటికొచ్చినట్లుగా తిడతారు. ఎదురుచూసినవి జరుగనప్పుడు, ఏమరుపాటు ఎదురుపడినప్పుడు, ఎదురుచూడని సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు, కోపం తన్నుకొస్తుంటుంది. పరిస్థితులను అర్థం చేసుకుని, ప్రశాంతంగా ఉంటే చాలు..... భావోద్వేగాలను అదుపులో పెట్టువచ్చు. మన చుట్టూ జరుగుతుండే కొన్ని విషయాలు మన కోపాన్ని రెచ్చగొట్టే విధముగా ఉంటుంటాయి. అయితే ఎట్టి పరిస్థితులలో కోపంతో రెచ్చిపోవద్దు. కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో శాంతమే చాలా గొప్ప ఆయుధం. కోపం ముందుగా మనలను బాధించి, ఆ తదనంతరం బహిర్గతమై ఎదుటివారిని చేరుతుంది. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.



బయట ఎక్కడో రేకెత్తిన కోపాన్ని, అక్కడ వ్యక్తీకరించేలేక, మనస్సులో అదిమిపెట్టుకుని, ఇంటికొచ్చి కుటుంబసభ్యులపై రెచ్చిపోతుండటం తప్పు. కోపాన్ని మీ భార్యపై చూపిస్తుంటారు. మీ భార్య ఆ కోపాన్ని పిల్లలపై చూపిస్తుంటుంది. పిల్లలు ఆ కోపాన్ని, అడుకోవడానికి వెళ్ళినప్పుడు, ప్రక్కంటి పిల్లలపై చూపించవచ్చు. ఆ కోపాన్ని మోసుకుని వెళ్ళుండే ప్రక్క ఇంటి పిల్లలు, తమ ఇళ్ళల్లో దానిని వ్యాప్తి చేయడం జరుగుతుంటుంది. కోపం అంటువ్యాధికంటే ప్రమాదకరమైనది. దానిని వ్యాప్తి చేసే మనిషిగా మీరు మారిపోవద్దు.

వేదన : ఒక పనిని ప్రారంభించడానికి ముందే, 'ఈవిధంగా జరిగితే, ఏం చేయాలి?' అంటూ కొంతమంది ఊహించుకుంటూ, వేదనలో మునిగిపోతుంటారు. లేక, ఎప్పుడైనా భయాందోళనలు కలిగించే సంఘటనలు ఎదురైనప్పుడు, వాటిని ఎలా ఎదుర్కోగలమనే వేదన కలుగుతుంటుంది. ఇవన్నీ నిరాశావహమైన భావనలే.

వేదన నుంచి బయటపడేందుకు, మొదట మనకు తగిన అవగాహన ఉండాలి. పరిస్థితులను అర్థం చేసుకుని, 'ఇది ఎందుకు జరిగింది? ఏ విధంగా జరిగింది? దానికి వేరే దారి ఏమిటి? దానిని సంభాలించడం ఎలాగ? అందులో మన పాత్ర ఏమిటి?' అని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుంటే, వేదనలు మాయమైపోతుంటాయి. ఏదీ, ఎదురుచూసినవిధంగా జరుగదు. కాబట్టి, వేదనలను అందించే విషయాలను వదిలేసి విశ్రాంతి తీసుకునేందుకైన మార్గాన్ని రూపొందించుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. వీనుల విందైన సంగీతాన్ని వినండి; మీరు గానం చేయండి; మంచి హాస్యభరితమైన దృశ్యాలను చూడండి. మనస్సులో వేదన అనేది ఉండదు.

శోకం : ఉద్యోగాన్ని కోల్పోవడం, వ్యాపారంలో నష్టం, ఆత్మీయుల మరణం... ఈవిధంగా జీవితంలో శోకాన్ని కలిగించే సంఘటనలు ఎన్నోన్నవి జరుగుతుంటాయి. జీవితం అనేది సుఖదుఃఖాల సంగమం. కేవలం సంతోషానందాలను మాత్రమే పొందుతుండటమనేది చాలా గొప్ప వ్యక్తులకు కూడ సాధ్యంకాని విషయం. ఇటువంటి సంఘటనలు జరుగకుండా ఆపేయగల శక్తి మనకు లేదనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి. దీనికంటే దారుణమైన కష్టాలను ఎదుర్కొని, వాటినుంచి మీరు బయటపడిన పాత జ్ఞాపకాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. మనస్సును వేరే దిశకు మళ్ళించే పనులపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి, శోకసముద్రం నుంచి బయటపడేందుకు మీవంతు ప్రయత్నాలను చేయాలి.

ఈర్ష్య : 'అతనికి మాత్రం అన్నీ చక్కగా జరుగుతున్నాయే? నేను అంతటి దురదృష్టవంతుడినా?' అనుకుంటూ కొంతమంది స్నేహితులను చూసి ఈర్ష్యపడుతుంటారు. ఇది కూడ ఒకవిధమైన నిరాశావహ భావనే. ఒకరు సాధన చేసినప్పుడు, మనం కూడ ఆవిధమైన సాధన చేయాలనే భావన మీ మనస్సులో తలెత్తాలి. 'అతను చేయగలిగాడు, నేను చేయగలనా?' అని ఆలోచిస్తే, మానసిక ఆందోళనే ఏర్పడుతుంటుంది. ఈర్ష్యా ద్వేషాలు పెరుగుతూ, ఆ స్నేహితుడినే విరోధిగా భావించే భావన మనస్సులో తలెత్తుతుంటుంది. ●

తాటివారిని అభిమానిస్తూ సుభిక్షంగి జీవించండి!

ఒక పడవ తుఫానులో చిక్కుకుపోయి, దానిలో పయనించిన ఇద్దరు వ్యక్తులు మాత్రం ఒక దీవిలోకి చేరుకున్నారు. వారు కళ్ళు తెరిచి చూసినప్పుడు, పడవలోనున్న ఒక బిస్కెట్ పెట్టె ప్రక్కనే కనిపించింది. 'ఎవరైనా వచ్చి కాపాడేంతవరకు ఆహారానికి గొడవ లేదు' అంటూ గట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకున్నారు.

ఆ పెట్టెలో బిస్కెట్లతోపాటు ఒకే ఒక పెద్ద చాక్లెట్ కూడ ఉంది. ఇద్దరూ దానిని చెరిసగం పంచుకోవాలనుకున్నారు. మొదటి వ్యక్తి దానిని రెండుగా విభజించి, అందులో పెద్ద భాగాన్ని రెండవ వ్యక్తికి ఇచ్చి, చిన్న భాగాన్ని తను తీసుకున్నాడు.

ఆ విషయాన్ని చూసిన స్నేహితుడు, "ఎందుకు పెద్ద భాగాన్ని నాకు అందించి, చిన్న భాగాన్ని నువ్వు తీసుకున్నావు?" అని ప్రశ్నించాడు. అందుకు మొదటి వ్యక్తి "మిత్రమా, భాగాన్ని పంచుతున్నది నేను. నేను సరిగ్గా పంచుతున్నానా? లేదా? అనే సందేహం నీ మనస్సులో తలెత్తవచ్చు. నీకు పెద్ద భాగాన్ని అందిస్తే, నేను నా భాగాన్ని తృప్తిగా తింటాను. నువ్వు కూడ ప్రశాంతంగా తినవచ్చు. ఆహారాన్ని రుచి చూస్తుండేది నాలుక మాత్రమే కాదు. ప్రశాంతమైన మనస్సు కూడ. ఆ మానసిక ప్రశాంతత కోసమే నేను చిన్న ముక్కను తీసుకున్నాను. నేను తింటున్నది నీకు అందించినదానికంటే చిన్న ముక్కే. అయినప్పటికీ, నీకంటే అధికంగా ఆస్వాదిస్తూ తింటున్నాను" అని వివరించాడు.

ఇలాంటి మానసిక తత్వంగల మనుషులు, అందరికీ అభిమాన పాత్రులుగా ఉంటుంటారు. బంధుమిత్రుల మనస్సులను గెలవడమనేది ఒక కళ. ఆ విషయాన్ని చక్కగా చేయడం తెలిసిన వారికి, ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా అండదండలుగా ఉండేందుకు ఎంతో మంది ముందుకొస్తుంటారు. మనుషులు మనస్సులను గెలుచుకోవడం ఎలాగ?!

● 'ఎవరైనా దీనిని ఇలాగ చేస్తారా?' అంటూ ఏ మాత్రం దయా దాక్షిణ్యాలు లేకుండా విమర్శించేందుకు, 'నీవల్లనే ఇది సరిగ్గా జరుగలేదు' అంటూ తప్పులను ఎత్తి చూపించేందుకు, 'నేను అప్పుడే చెప్పాను కదా, విన్నావా?' అంటూ మనస్సును గాయపరిచేందుకు ఇక్కడ ఎంతోమంది ఉన్నారు. మీరు, వారిలో ఒకరుగా ఉండొద్దు. పొగడ్డల కోసమే మనుషుల మనస్సులు ఆతృతతో ఎదురుచూస్తుంటాయి. బంధుమిత్రుల బృందాలలో ఒక్కొక్కరికి అవసరమవుతుండే సందర్భాలలో పొగడ్డల వర్షాన్ని కురిపించండి.

● ఎప్పుడూ ఉత్సాహపరుస్తుండే మాటలనే మాట్లాడండి. ఒక తప్పు జరిగినప్పుడు కూడ, దానిని ఎత్తిచూపుతూ మనస్సును గాయపరుచకూడదు. స్నేహపూర్వకంగా ఆ తప్పును 'ఏవిధంగా సరిచేయవచ్చు?' అనే విషయాన్ని వెదికేందుకు సాయపడండి.

● ఇతరుల అభిప్రాయాలను గౌరవించండి. 'ఒక విషయాన్ని గురించి మనం ఏవిధంగా అనుకుంటున్నామో, అదేవిధంగా బంధు

మిత్రులు భావించాలి' అని ఎదురుచూడవద్దు. బంధుమిత్రుల బంధా లనేవి అభిప్రాయ భేదాలకంటే అతీతమైనవి.

- ఒక వాగ్వివాదంలో గెలిచేందుకు అత్యుత్తమమైన మార్గం, వాదనలే చేయకుండా ప్రక్కకు తొలగడమే. మీకు ఒక అభిప్రాయం ఉండొచ్చు. మీతో వాదించేందుకు వస్తుండే వ్యక్తికి, దానికి వ్యతిరే కమైన అభిప్రాయం ఉండొచ్చు. అభిప్రాయాలకంటే మనుషులు ముఖ్యాతిముఖ్యం. వాగ్వివాదాలలో ఇతరుల మనస్సులను గాయ పరుచకూడదు. ఒకరు వ్యక్తికరిస్తుండే అభిప్రాయాలను దాటుకుని, సదరు వ్యక్తిని అభిమానించేందుకు ప్రయత్నించండి.

- ఏ విషయాన్నైనా ఇతరుల దృక్పథంతో చూసేందుకు ప్రయ త్నించండి. మనకు సాధారణంగా అనిపిస్తుండే ఒక విషయం, ఇంకొ కరికి అత్యంత బాధకరమైనదిగా అనపించవచ్చు. 'దీనినొక పెద్ద విషయంలాగా చెబుతున్నారే?' అని మీరు మాట్లాడితే, ఆ మాటలు ఎదుటివ్యక్తిని విపరీతంగా బాధించవచ్చు.

- కొత్తగా పరిచయం అయిన ఏ ఒక్కరినీ ఇబ్బందికరమైన ప్రశ్న లను అడుగవద్దు. ఆ యా వ్యక్తులు, తమ గురించి చెబుతోన్న విష యాలను చెవియొగ్గి వినండి. తద్వారా వారిని పొగిడే సందర్భాలను రూపొందించుకోండి. "ఈ పనిని చేస్తున్నారా? ఈ పని సూపర్", "ఆ ఊరులో ఉంటున్నారా? చాలా మంచి ఊరు", "మీ ఇంటిని చాలా చక్కగా పెట్టుకుంటున్నారు. చూసేందుకే చాలా బాగుంది" అంటూ మాట్లాడే వ్యక్తి, అందరికీ ఇష్టమైన వ్యక్తిగా ఉంటుంటాడు. అదేవిధ ముగా అతని మాటలు, ఎదుటివారిని ఉత్సాహపరుస్తుంటాయి.

- ఏ ఒక్కరి దగ్గర, వారికి ఏమాత్రం ఇష్టంలేని విషయాలను గురించి మాట్లాడకూడదు. క్రికెట్ గురించి తెలియని వారితో విరాట్ కోహ్లా గురించి చావుగంటసేపు మాట్లాడితే చాలు, ఆ తరువాత సదరు వ్యక్తి, అంతదూరంలో మిమ్మల్ని చూడగానే పారిపోవడము జరుగుతుంటుంది. కాబట్టి, సదరు వ్యక్తి యొక్క ఆసక్తిని గ్రహించి, ఆ విష యమై మాట్లాడండి.

- ఒకసారి పరిచయము అయిన వ్యక్తిని, ఇంకొకసారి కలిసే సందర్భం ఎదురైనప్పుడు, ఖచ్చితంగా అతని పేరుతో పిలుస్తూ, క్షేమసమాచారాన్ని అడగండి. 'మన లను ఇతడు ఇంకా బాగా గుర్తుంచుకున్నాడే? ఇతను మనలను ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా గౌర విస్తున్నాడు' అనే భావన, వారి మనస్సు యందు తలెత్తుతూ ఉంటుంది. అదే బంధాలను బలపరుస్తుంటుంది.

- ఈ ప్రపంచంలో అందరికీ ఉచితంగా లభిస్తుండేది ఉచిత

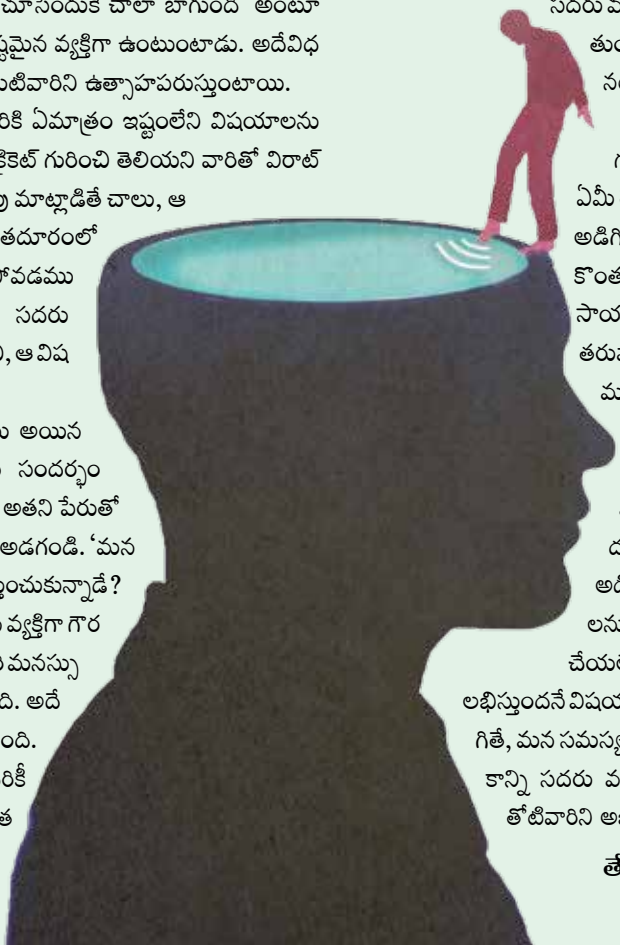


సలహాలే. అందుకే ఎక్కువమందికి ఉచిత సలహాలు నచ్చడం లేదు. అవిధంగా సలహాలు చెప్పేవారిని కూడ ఇష్టపడరు. ఎదుటివారు అడిగినప్పుడే, సలహాలు లేక అభిప్రాయాలను తెలియజేయాలి.

- కొంతమందికి కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో సరైన దిశానిర్దేశం చేయవలసిన ఆవశ్యకత ఏర్పడవచ్చు. అటువంటిప్పుడు నేరుగా సదరు విషయాన్ని ప్రస్తావించకుండా, మీ అనుభవంలోని ఒక సంద ర్భాన్ని వివరించండి. "నేను కూడ ఈ విధంగానే ఒక తప్పు చేశాను. దానిని అర్థం చేసుకుని, ఈ మార్పును చేసినందువలన పురోభివృద్ధిని సాధించగలిగాను" అంటూ తగిన ఉదాహరణతో చెబుతున్నప్పుడు,

సదరు వ్యక్తికి సరైన మార్గాన్ని చూపించినట్లవు తుంది. ఉచిత సలహాలను పట్టించుకో నట్లుగా, ఈ సలహాను అలక్ష్యం చేయరు.

- ఒకరు కచ్చాల్లో నున్న విషయాన్ని గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు, కొందరు ఏమీ తెలియనట్లుగా నటిస్తుంటారు. 'నన్ను అడిగితేనే నేను సాయం చేస్తాను' అంటూ కొంతమంది భావిస్తుంటారు. కొంతమంది సాయపడుతామంటూ మాటలు ఇచ్చి, ఆ తరువాత ఏమాత్రం పట్టించుకోరు. కొంత మంది ఏమాత్రం మనం అడగకపోయి నప్పుటికీ, ఆ యా సందర్భాలకు తగిన సాయం చేస్తుంటారు. కాబట్టి మీవల్ల కుదిరేవిధముగా మీరు చేయ దగిన సాయాలను, సదరు వ్యక్తులు అడిగేందుకు ముందుగానే తగిన సాయా లను చేయండి. ఒకవేళ మీరు ఆ సాయం చేయలేకపోతే, అటువంటి సాయం ఎక్కడ లభిస్తుందనే విషయాన్ని సూచించండి. 'ఈయనను అడి గితే, మన సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది' అనే నమ్మ కాన్ని సదరు వ్యక్తుల మనస్సులలో బలపరచండి. తోటివారిని అభిమానిస్తూ సుభిక్షంగా జీవించండి. ●



- సంతోషం అనేది మనం అనుకున్నవన్నీ దొరికితే లభించే భావోద్వేగం కాదు. మన దగ్గరున్న వాటితో సంతృప్తిగా జీవితాన్ని ఆస్వాదించడం వలన లభించే భావోద్వేగం!
- మన మాటలకు లేక చేతలకు కారణకర్తగా ఉంటుండేది మన యొక్క భావనే! మనం ఏ విషయాన్నినా చెప్పేందుకు ముందు గానే, లేక చేసేందుకు ముందుగానే, దానికి తగిన ప్రేరణ మన భావోద్వేగం ద్వారానే మొదలవుతుంటుంది.
- ఏ విషయానికి సంబంధించి అయినప్పటికీ, ఒకతను మిమ్మల్ని అవమానకరంగా చూసినప్పటికీ, అతని స్థాయికి మీరు కూడ క్రిందిస్థాయికి దిగిపోవద్దు. ఆ విషయాన్ని శాంతంగా, మానసిక బలంతో ఎదుర్కొని, అక్కడ్నుంచి బయటపడండి.
- మన గురించి తప్పుడు అభిప్రాయంగల వ్యక్తులతో మనము ఎంతగా వివరించి మాట్లాడినప్పటికీ, ఏమాత్రం ఫలితం కనిపించదు. ఆచోట మౌనమే సరైన సమాధానం.
- మనకు లభిస్తుండే సంతోషానందాలనేవి ఆ యా ప్రదేశాలను బట్టి లభించడం లేదు. జీవితంలో మనతోపాటు పయనిస్తోన్న మనుషుల ద్వారా అందుతుంటాయి.
- మీరు మాట్లాడేందుకు నోరు తెరుస్తున్నప్పుడు, మీ మనస్సును తెరువరాదు.
- ఆరోగ్యాన్ని అందుకున్న ఒకతను నమ్మకాన్ని కలిగివుంటాడు. నమ్మకాన్ని కలిగివున్న ఒకతను అన్నింటినీ కలిగివుంటాడు.
- మనం వెళ్తోన్న దారి చక్కగా ఉన్నట్లయితే, మన లక్ష్యం కూడ దానంతటకు అదే చక్కగా మారిపోతుంటుంది.
- పేరాశ తొలగిపోతోన్నచోట ఆనందం మొదలవుతుంటుంది. చిరునవ్వు మొదలవుతోన్నచోట జీవితం మొదలవుతుంటుంది. ప్రేమాభిమానాలున్నచోట సంతోషానందాలు ఉంటాయి.
- ఒంటరిగా నడిచేందుకు సిద్ధంగా ఉండండి. మీతోపాటు పయనాన్ని ప్రారంభించిన పలువురు, కాలగమనంలో మీతోపాటు ఉండేందుకు అవకాశం లేదు.
- జీవితంలో నేర్చుకోవలసిన ముఖ్యమైన పాఠం, మనకు తగిన సమయం వచ్చేంతవరకు ఇతరులు మన తలపై పెడుతుండే వ్యధలను ఓర్చుకోవడమే.
- మార్పు ఎక్కడనుంచి మొదలవుతుందనే విషయం తెలియదు. కానీ, ఏమరుపాటు, ఎదురుచూపుల నుంచే అది మొదలవుతుంటుందనే నిజం.
- మానసిక ఆందోళనలకు సరైన పరిష్కారం, ఒంటరితనం. మానసికపరమైన గాయాలకు సరైన మందు, మౌనం.
- మన నమ్మకాన్ని అబద్ధంగా మార్చేస్తుండే మనుషులపై కోప

గించుకున్నందు వలన ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. వారిని మనఃస్ఫూర్తిగా నమ్మిన మన యొక్క అమాయకత్వాన్నే సరిదిద్దుకోవాలి. ఇకపై ఆవిధంగా జరుగకూడదు.

- కష్టాలకంటే, వాటిని గురించిన ఊహలే అధికమైన వేదనను కలిగిస్తుంటాయి.
- మనకు ఏమాత్రం అవసరంలేనివారి దగ్గర, అర్హతలేనివారి దగ్గర మనం ఎవరమనే నిరూపించుకునే ప్రయత్నాలు చేయకుండా ఉండటమే బుద్ధికుశలత.
- వేదనలను ఎవరు అందించినప్పటికీ ఏమవుతుంది? చిరునవ్వులు మన దగ్గరే కదా ఉన్నాయి? చిరునవ్వులతో అన్నివిధాలైన కష్టాలను తుడిచివేద్దాము.
- మీ యొక్క ప్రేమాభిమానాలకు తగినవిధంగా మీ యొక్క చేతలు కూడ ఉంటుంటాయి. మీ చేతలకు తగినవిధంగా మీ యొక్క జీవితం ఉంటుంటుంది.

జీవన సూక్తులు!

- అనుకున్నవిధంగా అందరికీ జీవితం ఉండటం లేదు. చక్కగా ఉంటోన్న జీవితాన్ని కూడ కొందరు ఏమాత్రం గ్రహించలేకపోతున్నారు.
- చేస్తోన్న పని తప్పు అనే విషయాన్ని గ్రహించినప్పుడు, దానిని సరిదిద్దుకోవాలి. తప్పుకు తగిన కారణాన్ని చెప్పుకుంటూ కూర్చుంటే, మనమే వేదనలో మునిగి పోవడం జరుగుతుంటుంది.
- ఆత్మనూనతాభావాన్ని తరిమివేసి, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవించడమే పురోగతికి తగిన మొదటి మెట్టు.
- మీరు కోరుకుంటున్నది ఒకవేళ మీకు లభించకపోవచ్చు. కానీ, మీకు తగినది ఏదో, అది ఖచ్చితంగా మీకు లభిస్తుంది.
- అన్నింటినీ చెవియొగ్గి వినండి. కానీ, మీకు ఏది మంచిదని అనిపిస్తుందో, దానిని మాత్రం దృఢచిత్తంతో చేసేందుకు ప్రయత్నించండి.
- మంచిది కావచ్చు, చెడు కావచ్చు, ఎప్పుడైనా, ఏదైనా జరిగేందుకు అవకాశంవున్న

ఈ జీవితములో ఎదురుచూడని వాటిని, ఎదురుచూస్తూ జీవించడమే యదార్థం.

- కొన్ని సంఘటనలు కొన్ని కొన్ని విషయాలను నేర్పిస్తుంటాయి. ఆ అనుభవం కొన్ని నిర్ణయాలను తీసుకునేందుకు మనల్ని ప్రోత్సహిస్తుంటుంది. ఆ నిర్ణయాలు ఒకవిధమైన ప్రశాంతతను అందిస్తుంటాయి. ఆలోచన ఏదైనప్పటికీ, లక్ష్యము పురోగతిని అందిస్తుంటుంది కదా!
- ఒక స్థాయిని దాటితే, అమృతం మాత్రమే కాదు...మన అవసరానికి మించి ఉపయోగిస్తుండే అధికారము, విశ్రాంతి, ఆహారం, అహంకారం, ఖర్చులు, బడాయిమాటలు, భయం, కోపం అంటూ అన్నీ విషమే.
- కోపాన్ని వ్యక్తీకరించేందుకు మాటలకు బదులుగా మౌనాన్ని ఎంపిక చేసుకోండి. ప్రేమాభిమానాలను వ్యక్తీకరించేందుకు మాటలకు బదులుగా చేతలను ఎంపిక చేసుకోండి.
- తప్పులు చేసినప్పుడు ఏమాత్రము సంకోచించకుండా ఒప్పుకోండి. అలా చెప్పడం వలన మీ వ్యక్తిత్వానికి ఏమాత్రం లోపం ఉండదు.
- ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా మన తీసుకుంటుండే నిర్ణయం, చేసే ఏ ఒక్క పనినైనా సరే మనకు జీవితాంతం గుర్తుంటుంటాయి.
- ఏ లక్ష్యానైనా సాధించేందుకు, రెండే మార్గాలున్నాయి. మొదటి మార్గం, ఎట్టి పరిస్థితులలో మన ప్రయత్నాన్ని వదిలేయకూడదు. రెండవ మార్గం, ఎంతటి కష్టమైన పరిస్థితులలోనైనా మొదటి మార్గాన్ని మరువరాదు.
- బిగ్గరగా మాట్లాడుతూవుండే మాటలకంటే, స్పష్టతతో కూడిన మాటలకే అధికబలం.
- ఎటువంటి అబద్ధాన్ని అయినా అలాగే నమ్ముతుండే సమాజమే, నిజాలను చెబుతుండే వారిని మాత్రం వాటికి తగిన ఆధారాలను అడుగుతుంటుంది.
- కష్టాలను అనుభవించిన కాలాన్ని మరచిపోండి. కానీ, ఆ యా కష్టాలు నేర్పించిన పాఠాలను ఎట్టి పరిస్థితులలో మరచిపోవద్దు. ●



పట్టువిడుపులతో

సుఖక్షంగా జీవించండి!



తమిళనాడు, తంజావూరులో తయారుచేస్తుండే 'తలాడించే బొమ్మ'ను మీరు చూసివుండొచ్చు. మిగతా బొమ్మలులాగ అవి పొరపాటున క్రింద పడటమనేది జరుగదు. కారణం, మీరు ఆ బొమ్మను ఎవైపుకు త్రిప్పినప్పటికీ, అది తేలిగ్గా ఆవైపుకు తిరుగుతుంటుంది. 'ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా పట్టువిడుపులతో ఉండటం నేర్చుకో' అని ఆ బొమ్మ మనకు చెబుతోన్న జీవితసత్యం.

సదరు తలాడించే బొమ్మలాగానే పట్టువిడుపులతో జీవించడాన్ని అలవాటు చేసుకుంటే, కుటుంబంలో పగుళ్ళు ఏర్పడవు. ఒక జంట, పెళ్ళయిన కొత్తలో సంతోషంగా ఉన్నారు. కాలగమనంలో అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తాయి. రోజూ జరుగుతుండే వాగ్వివాదల వలన ఆ ఇల్లు రణరంగంలాగ మారిపోయింది. 'ఇకమీదట మనం కలసి జీవించే అవకాశమే లేదు' అనే నిర్ణయానికి ఇద్దరూ వచ్చేశారు. విడాకుల కోసం కుటుంబ సంక్షేమ న్యాయస్థానంలో దరఖాస్తును దఖలు చేశారు. బంధువులు వేదనాభరితులైపోయారు. ఈ విషయమై ఆ దంపతులతో మాట్లాడారు. ఇద్దరినీ సమాధానపరించేందుకు ఏమి చేయాలనే విషయం ఎవ్వరికీ తెలియలేదు. 'దేవుడా! వీళ్ళిద్దరికీ బుద్ధి చెప్పు' అని ప్రార్థన చేసినప్పటికీ, ఆ దంపతులు తమ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోలేదు.

ఆ బంధువర్గంలో ఒక పెద్దాయన ఈ విషయాన్ని గురించి విని, ఆ దంపతుల ఇంటికి చేరుకున్నాడు. వాళ్ళిద్దరినీ పిలిచాడు. "మిగతా

వాళ్ళలాగ నేను మిమ్మల్ని సమాధానపరిచేందుకు రాలేదు. మీకు ఒక పోటీ పెడతాను. అందులో మీరు విజయాన్ని సాధించినట్లయితే, నేనే మీకు విడాకులను ఇప్పిస్తాను. ఒకవేళ నేను జయించినట్లయితే, నేను చెప్పినట్లుగా మీరిద్దరూ వివాది" అని చెప్పాడు.

"ఏం పోటీ?" అని అడిగారు ఆ దంపతులు.

ఆ పెద్దాయన ఒక సన్నటి తాడును అందుకున్నాడు. ఆ తాడు సుమారు నాలుగు అడుగుల పొడవును కలిగివుంది. "ఈ తాడు ఒక చివరను మీరు పట్టుకోండి. ఇంకొక చివరను నేను పట్టుకుంటాను. మీరిద్దరూ కలసిపోయి లాగుతూ, ఈ తాడును తెగ్గొట్టాలి. అంతే" అని చెప్పాడు. ఆ దంపతులకు అదొక పెద్ద విషయంగా అనిపించలేదు.

'పాతబడిపోయిన ఆ తాడును ఒక చిన్నారి లాగినప్పటికీ తెగి పోయేట్లుగా ఉంది. దీనిని లాగుతూ తెంచడం పెద్ద విషయమా?' అని ఆ దంపతులు భావించారు.

ఒక చివరను ఆ పెద్దాయన పట్టుకోగా, ఇంకొక ప్రక్క ఆ దంపతు లిద్దరూ పట్టుకుని, తాడును తమవైపుకు లాగడం మొదలుపెట్టారు. ఆ పెద్దాయన ఒకచోట కదలకుండా నిలబడలేదు. వాళ్ళు తాడును లాగే కొలదీ వాళ్ళవైపుకే వెళ్ళడాన్ని మొదలుపెట్టాడు. ఫలితంగా ఆ తాడుపై ఒత్తిడి తగ్గింది. అటువంటప్పుడు ఆ తాడును తెగ్గొట్టడం ఎలాగ? ఎక్కువసమయం వాళ్ళు తిరుగుతూ తాడును తెంపేందుకు

ప్రయత్నించారు. ఆ దంపతులిద్దరూ విపరీతంగా ప్రయత్నించి, చివరకు తమ ఓటమిని అంగీకరించారు.

“జీవితం కూడ ఇంతే. పట్టువిడుపులతో ఉంటే బంధాలు బలంగా ఉంటుంటాయి. బంధాలు బద్దలైపోవు” అంటూ ఆ పెద్దాయన చెప్పిన మాటల వెనుకనున్న అంతరార్థం వాళ్ళకు అవగతమయ్యింది. విడాకుల నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకున్నారు.

కుటుంబంలో మాత్రమే కాదు, అన్ని బంధాలకు సంబంధించి ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని సుభిక్షముగా జీవించేందుకు కొన్ని మంత్రాలు:

- ప్రాతఃకాలాన్నే నిద్రలేచేందుకు ప్రయత్నించండి. జీవితంలో సాధనలు చేసిన పలువురు ప్రాతఃకాలాన్నే నిద్రలేస్తుంటారు.

- రోజూ ఎక్కువసేపు నవ్వుడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. అది ఆరోగ్యంతోపాటు మంచి స్నేహితులను అందిస్తుంటుంది.

- జీవితంలో మీరు కలుసుకుంటుండే ప్రతి వ్యక్తి, మీకు ఏదో ఒక విషయాన్ని నేర్పిస్తుంటారు. కాబట్టి అందరితో స్నేహపూర్వకంగా కలసిపోయేందుకు ప్రయత్నించండి.

- మీరు ఏ విషయంలో ప్రతిభాపాటవాలను కలిగివున్నారో, ఆ విషయమై మీ శ్రద్ధాభక్తులను, సమయాన్ని అధికంగా ఖర్చు చేయగలరు. మిగతా వాటికోసం మీ విలువైన సమయాన్ని వృథా చేయవద్దు.

- మంచి పుస్తకాలను అధికంగా చదవండి. ప్రయాణాలలో ఒక పుస్తకాన్ని తీసుకెళ్ళండి. ఎక్కడైనా వేచియుంటున్న సమయంలో ఆ పుస్తకాన్ని చదవండి.

- మీ పిల్లలను, మీకు లభించిన అత్యుత్తమ బహుమతులుగా భావించండి. వాళ్ళకు మీరు అందించగలిగిన అత్యుత్తమ బహుమతి, వారితోపాటు మీరు గడుపుతుండే సమయమే.



- సమస్యలను మనస్సులో పెట్టుకుని సందిగ్ధతలో మునిగిపోవద్దు. మీ సమస్యలను ఒక కాగితంపై పట్టిక వేయండి. ఈవిధంగా పట్టిక వేస్తున్నప్పుడు మీ యొక్క మానసిక భారం తగ్గిపోతుంటుంది. ఆ యా సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలు కూడ లభించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

- కొత్త విషయాలను, కొత్త పరిస్థితులను చూసి, ‘ఇది మనకు తగదు’ అనుకుంటూ వెనక్కి తగ్గవద్దు. ఎలాంటి కొత్త విషయాన్నైనా చక్కగా అవగతం చేసుకుని, దానిని మీరు అలవాటు చేసుకునేందుకు మూడువారాల సమయం అవసరమవుతుంటుంది. కాబట్టి, మీకు ఉపయోగపడుతుండే విషయాలను తరచుగా చేయండి.

- రోజూ వీనులవిందైన సంగీతాన్ని వినండి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అందిస్తుండే సంగీతం, చిరునవ్వును, ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది.

- కొత్త వ్యక్తులతో ఎటువంటి సంకీచం లేకుండా మాట్లాడండి. వారి నుంచి కూడ మీకు ఉపయుక్తమైన ఆలోచనలు, ఆత్మీయ స్నేహ బంధం లభిస్తుంటాయి.

- డబ్బులున్నవారు మాత్రమే ధనవంతులు కాదు. ముగ్గురు ఆత్మీయ స్నేహితులను గలవారే ధనవంతులు.

- ఏ విషయంలోనైనా ప్రత్యేకతను చూపించండి. ఇతరులు చేసే పనులను మీరు చేయవలసివచ్చినప్పుడు, దానిని విభిన్నంగా, ఋజువర్తనతో చేయండి.

- మీ దూరవాణి, చరవాణి మీ యొక్క సౌకర్యం కోసమే. అందుకని వాటిని ఎప్పుడూ ఉపయోగిస్తూ ఉండిపోవాలనే మీ లేదు. ముఖ్యమైన పనులను చేస్తున్నప్పుడు తప్పనిసరి దూరవాణి, చరవాణి పిలుపులు వస్తున్నప్పుడు మాత్రమే మాట్లాడండి.

- మీకుటుంబానికి సంబంధించి ముఖ్యమైన వేడుకలను తప్పకుండా ఛాయాచిత్రాలను తీయండి. భవిష్యత్తులో, ఆ తీయనైన రోజులకు మీరు వెళ్ళేందుకు సదరు ఛాయాచిత్రాలు సాయపడతాయి.

- కార్యాలయం నుంచి బయటపడి ఇంటికి చేరుకుంటున్నప్పుడు, మీ భార్య, పిల్లలు సంతోషించేవిధంగా ఏమి చేయాలనే విషయాన్ని గురించి కొన్ని నిమిషాలపాటైనా ఆలోచించండి.

- మీరు ఎంతటి ఘనవిజయాన్ని సాధించినప్పటికీ, సాధారణంగానే ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. జీవితంలో ఎన్నో విజయాలను సాధించిన విజేతలు చాలా సాధారణంగా ఉంటుంటారు.

- మనం ఎటువంటి వ్యక్తులమనే విషయాన్ని రెండు పద్ధతులు స్పష్టం చేస్తుంటాయి. ఒకటి, మన దగ్గర ఏమీ లేకపోయినప్పటికీ, మన యొక్క సహనం...రెండు, అన్నీ ఉన్నప్పుడు మన యొక్క ప్రవర్తన.

- జీవితంలో విజయాన్ని సాధించినప్పుడు అణకువ అత్యంతావశ్యకం. వ్యతిరేకత ఎదురైతే ధైర్యం అత్యంతావశ్యకం. ఏది ఎదురైనప్పటికీ, ఆత్మవిశ్వాసం అత్యంతావశ్యకం.



ఉన్నతిని సాధించి నుభిక్షంగా జీవించండి!

మీ చిన్నారి మీరు గమనించని ఒకానొక సమయంలో తోటలోకి వెళ్ళి, బంక మట్టిని పిసికి, ఒక అందమైన బొమ్మను చేయడం జరుగుతుంది. తన కల్పనాశక్తిని మీకు చూపించి, మీ పొగడ్డలకోసం ఆశించి, మిమ్మల్ని పిలవడం జరుగుతుంది. అక్కడకు చేరుకున్న మీరు, ఆ బొమ్మను పట్టించుకోకుండా “ఎందుకిలా బంకమట్టితో ఆడుతూ డ్రెస్ ను మురికి మురికిగా చేసుకుంటున్నావు” అంటూ ఖండిస్తుంటారు. “ఇంటికెళ్ళి స్నానం చేసి బుద్ధిగా చదువుకో” అంటూ తిట్లదండకాన్ని మొదలుపెడతారు.

ఎందుకంటే, మీ మనస్సులో ముద్రితమయిన మొదటి విషయం, మీ చిన్నారి విద్యార్థి దశలో ఉన్నారనే విషయమే. దానిని దాటుకుని ఆ చిన్నారిలో దాగివున్న ప్రతిభాపాటవాలు, తను పొందాల్సిన మార్కులు తగ్గిపోతాయేమోననే ఆందోళన మిమ్మల్ని పీడిస్తుంటుంది. ఆ చిన్నారి భవిష్యత్తులో ఒక ప్రసిద్ధి చెందిన శిల్పిగా మారే అవకాశం ఉన్నదనే విషయం మీ యొక్క దృష్టిలో పడటం లేదు.

స్నేహితునితోపాటు ఒక సంగీత కచేరీకి వెళుతున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా కలుసుకోని ఒక బంధువు అక్కడ ఉన్నాడు. అతను మీతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, మీ ప్రక్కనున్న స్నేహితుని గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తిని కనబరుస్తున్నాడు. “ఇతని పేరు మోహన్. నా క్లాస్ మేట్. ప్రస్తుతం ఐ.టి. కంపెనీలో పని చేస్తున్నాడు” అంటూ రెండు వాక్యాలలో పరిచయాన్ని ముగించి, వేరే విషయాలను

గురించి మాట్లాడటం మొదలుపెడుతుంటారు. మోహన్ మంచి సంగీత ప్రియుడని, ఎన్నో గ్రామ్ ఫోన్ రికార్డులను సేకరించి పెట్టాడనే విషయాన్ని గురించి చెప్పాలని అనిపించదు. ఎందుకంటే, మీ మనస్సులో ముద్రితమైన మొదటి విషయం, అతను ఐ.టి. కంపెనీలో పని చేస్తున్నాడనే విషయమే.

మీ గురించి, మీ యొక్క పరిచయం కూడా ఒకటి, రెండు వాక్యాలలో ముగిసే విషయంగానే ఉంటుంది. పలు సమయాలలో, దానిని మించి, ఏ ఒక్కరి దగ్గర సొంత విషయాలను గురించి, మన కోరికలు మరియు ప్రతిభను గురించి మాట్లాడాలని ఏమాత్రం అనిపించదు. ఎందుకో తెలుసా? మనకు సంబంధించినంతవరకు, మన పిల్లలు, స్నేహితులు, మనం అంటూ అందరూ ఏదో ఒక విషయం కోసమే జీవిస్తున్నారనే భావన మనస్సులో బలంగా ముద్రితమైవుంటుంది.

ఇన్ని సంవత్సరాలపాటు పాఠశాల మరియు కళాశాలలో చదివిన విషయాలు, సమాజం ద్వారా పొందిన అనుభవాలు, వెదికి చదివిన విషయాలు, నేర్చుకున్న కళలు, మనస్సులోనున్న ప్రత్యేకమైన ప్రతిభాపాటవాలు...వీటన్నింటియొక్క మిశ్రమమే మీరు! మీ గురించి మీ యొక్క అభిప్రాయం ఒకటి, రెండు వాక్యాలలో ముగుస్తుంటుంది. ఇది మీకు, మీరు చేసుకుంటుండే ద్రోహం! అమెరికాలో, మనుషులు కలసి పని చేయగల రంగాలు అంటూ మొత్తం 22 వేల రంగాలను పట్టిక వేశారు. ఒక వ్యక్తి ఆ రంగాలలో కనీసం 100 రంగాలలో పని చేయగల నైపుణ్యాలను కలిగివుంటారని చెప్పారు. ఒక్కొక్క మనిషి పలువిధాలైన ప్రతిభల సంగమం. విభిన్న రంగాలను గురించిన సమాచారం కోశాగారం.

ఇది మీకు తెలుసో, తెలియదో, మీ అంతరాత్మకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంటుంది. మీరు చేస్తుండే పనిపట్ల అసంతృప్తి, మానసిక వేదనలు, దేనినో కోల్పోయామనే భావన అంటూ ఎదుర్కొంటున్నారా? దీని వెనుకనున్న అసలు కారణం ఏమిటో తెలుసా? ఈ పనికంటే ఇంకా అత్యుత్తమమైన పనులను మీరు చేయగలరని మీ యొక్క అంతరాత్మ మీకు అవగతం చేస్తోంది. ఆ విషయం అసంతృప్తిలాగ, అలసటలాగ బహిర్గతం అవుతోంది. ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని అర్థం

చేసుకోండి. మీరు ఏమి చేయగలరనే విషయానికీ, ఏమి చేస్తున్నారనే విషయానికీ మధ్య ఒక ఖాళీ ఉంది. ఆ ఖాళీని పూర్తి చేసేందుకు, మీకు ఇష్టమైన రంగాలలో వేగంతో, బుద్ధికుశలతతో కార్యనిర్వహణ చేస్తూ ఉన్నతినీ అందుకోవాలి.

అయితే, చాలమంది ఈ ఖాళీని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం లేదు. అలసట, అసంతృప్తి తమను ఉద్వేగపరుచగలిగేవిధంగా ఉంటాయనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకోకుండా, ఆ ఖాళీ సమయాన్ని భర్తీ చేయడానికి మద్యపానం, మత్తుపదార్థాలు అంటూ పలు విషయాలను వెదుక్కుంటూ వెళ్తుంటారు.

మనం ఏం చేయాలి? మనుషులను, వారియొక్క చదువు, వారియొక్క పని వంటి బాహ్య గుర్తింపులను దాటుకుని అర్థం చేసుకోవాలి. మన గురించి కూడ మన యొక్క బాహ్య గుర్తింపులను దాటి, ఎదుటివారికి అవగతం చేయాలి. మన ప్రత్యేక ప్రతిభా పాటవాలను మరియు ఇష్టావిష్టాలను అవగతం చేసుకోవాలి. ఆ యా విషయాలను అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. జీవితం మనం అడిగేవాటన్నింటినీ అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉంది. మీరు ఉన్నతినీ సాధించి, సుభిక్షంగా జీవించేందుకు మీ మనస్సులో నిత్యం ఈ క్రింద సూచించబడిన భావనలను అభివృద్ధి పరుచుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.

- నా కలలు ప్రస్తుతం నిజమవుతున్నాయి.
- నేను ఎదురుచూసిన అవకాశాలు ప్రస్తుతం అత్యంత సులభంగా నన్ను వెదుక్కుంటూ వస్తున్నాయి.
- నా బాధ్యతలన్నింటినీ నేను అత్యుత్తమంగా చేస్తున్నాను.
- నా మనస్సంతా ప్రేమాభిమానాలతో, కరుణతో నిండిపోయింది. వాటిని అందరికీ పంచుతాను.
- నా చుట్టూవున్న పరిస్థితులలో సంతోషాన్ని, సంతృప్తినీ మాత్రమే వెదుకుతూ, పొందగలుగుతున్నాను.
- నేను అనుకున్నది చేయడానికి తగిన సందర్భాలు, పరిస్థితులు నాకు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి.
- నేను నిర్ణయించుకున్న ఏ లక్ష్యాన్ని అయినా నేను సాధించగలను. నేను అటువంటి కృతనిశ్చయంతో ఉన్నాను.
- అవకాశం నా తలుపును తడుతోంది. తలుపును తెరవడమే నా యొక్క పని.
- విజయాన్ని అందుకునేందుకు అవసరమైన మానసికబలం నాలో దృఢంగా ఉన్నది.
- నిరంతరం విజయపథంలో పయనించేందుకు ఏం చేయాలనే విషయం నాకు తెలుసు.
- ఎటువంటి అడ్డంకులనైనా ఎదుర్కొని, నేను చేరుకోవాలనుకున్న ఉన్నత శిఖరానికి చేరుకుంటాను.



- ‘విజయం లభించకపోతే ఏమి చేయాలి?’ అనే భయమో, ఆందోళనో నా మనస్సులో లేదు. నేను విజయాన్ని సాధిస్తాను.
- ప్రేమాభిమానాలను అందరితో పంచుకోవడంలో, బంధువులు మిత్రులను పొగడంలో నాకంటే గొప్పస్థాయిలో వేరొకరు లేరన్నది నిజం.
- దేనినైనా సాధించగల నా ప్రతిభపట్ల నాకు సంపూర్ణమైన విశ్వాసం ఉంది.
- ఒక్కొక్కరోజు నా జీవితంలో అత్యుత్తమమైన రోజే!
- నాకు దొరికే అవకాశాలు, అనుభవాలు మరియు విజయాలకు నేను కృతజ్ఞతాభావంతో ఉంటాను.
- నేను సాధించాలనుకునే లక్ష్యాలకు సంబంధించి నిరంతర కృషిని చేస్తాను. లక్ష్యాలను చేరుకుంటాను. ●



మార్పులను స్వీకరించి సుఖిక్షంగా జీవించండి!

ప్రసిద్ధిచెందిన ఒక వైద్యుడు ఉన్నాడు. మరణపు అంచులకు వెళ్ళిన రోగికి కూడ, ఈయన చికిత్స చేసినట్లయితే, ప్రాణాలతో బయటపడటం జరుగుతుంటుంది. అంతటి గొప్ప ప్రతిభావంతుడు. ఒకరోజు చాలా దూరంలోనున్న ఒక నగరంలో నిర్వహించబడుతోన్న వైద్య సమావేశాని వెళ్ళాడు. అక్కడ శస్త్రచికిత్సను చేసి చూపించి, తోటి వైద్యులకు శిక్షణ ఇచ్చాడు. ఆయన చేసిన నూతన శస్త్రచికిత్స విధానాన్ని చూసిన తోటి వైద్యులు ప్రశంసల వర్షాన్ని కురిపించారు. వాళ్ళందరికీ వినమ్ర నమస్కారాలను చేసి, తన కారులో ఇంటికి బయలుదేరాడు.

మార్గమధ్యంలో అకస్మాత్తుగా జడివాన. ప్రధాన రహదారిలో ఒక ప్రక్కనీటిలో మునిగిపోవడం వలన వాహనాలను వేరేవైపుకు మళ్ళించడం జరిగింది. ఏమాత్రం అవగాహన లేని గ్రామాలలోని దారులనుంచి, కుండపోతగా కురుస్తోన్న వర్షంలో నానా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటూ కారును నడుపుకుంటూ వెళ్ళసాగాడు. జాలాకారవ్యవస్థ (నెట్వర్క్) తెగిపోవడంతో, చరవాణిలో గూగుల్ మేప్ సేవ పనిచేయడం లేదు.

ఒక గ్రామాన్ని దాటుకుంటూ వెళ్ళున్నప్పుడు, రహదారి మూడు భాగాలుగా విడిపోయింది. దారిని సూచించే ఫలకాలు కూడ సుడిగాలికి కొట్టుకుపోయాయి. ఎవరినైనా వివరాలను అడుగుదామనుకుంటే, వర్షం వలన ఏ ఒక్కరూ రహదారిపై కనిపించలేదు. ఆ మూడు మార్గాలలో విశాలంగానున్న మార్గాన్ని ఎంపిక చేసుకుని 'ఇదే మనం వెళ్ళాల్సిన దారి' అనుకుంటూ తనంతటకు తనే నిర్ణయించుకుని, తన పయనాన్ని కొనసాగించాడు.

కొంచెం దూరం వెళ్ళగానే, ఆ రహదారి జనసంచారమే లేని బీడు భూములవైపుకు వెళ్ళింది. 'తప్పుడు మార్గములో వచ్చాము' అనే

విషయం ఆ వైద్యునికి అవగతమయ్యింది. కారును వెనక్కి త్రొక్కి, నడుపుకుంటూ వెళ్ళినప్పటికీ, సరైన చోటుకు చేరుకోవచ్చని చెప్పేందుకు కుదరదు. 'ఎవరినైనా అడిగితే బాగుంటుంది' అనుకున్నాడు.

రహదారి ప్రక్కనే కొంచెం దూరంలో ఒక చిన్న పూరిగుడిసె కనిపించింది. ఆ గుడిసెలోని వ్యక్తులను అడుగుదామనుకున్నాడు. కారు వేగాన్ని తగ్గించి, ఆ గుడిసె ముందు నిలిపాడు. ఇంటిముందు నిలిపిన కారును చూసిన వనిత గొడుగు పట్టుకుని కారు దగ్గరకు వచ్చి, "వానలో తడవకుండా లోపలకు రండి. కూర్చోండి" అంటూ ఆ వైద్యుడిని ఇంట్లోకి పిలుచుకెళ్ళింది. బహుదూరపు పయనం వలన అలసిపోయిన వైద్యునికి, కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే బాగుంటుందినిపించింది. ఆ గుడిసె లోపల కూర్చున్నాడు.

ఆ వనిత మర్యాదపూర్వకంగా వేడి వేడి తేనీటిని అందించింది. ఆ పరిస్థితులలో సదరు వైద్యునికి తేనీరు త్రాగాలనిపించింది. తనొక వైద్యుడననే విషయాన్ని ఆమెకు చెప్పకుండా, ప్రధాన రహదారి నీళ్ళతో నిండిపోవడం వలన తను కావైపుకు వచ్చిన విషయాన్ని తెలియజేశాడు. తన ఊరుకు వెళ్ళాల్సిన దారిని గురించి అడిగాడు.

"మీరు వచ్చింది వేరే దారి. అయినా ఫర్వాలేదు. ఈ దారిలోనే ఇంకొక బదుకిలోమీటర్లు వెళ్ళితే, ఒక కూడలి వస్తుంది. అక్కడుంచి కుడివైపుకు తిరిగితే, మీరు వెళ్ళాల్సిన ఊరు వైపుకు ప్రధాన రహదారి వస్తుంది. అయితే ఇప్పుడు వాన ఎక్కువగా కురుస్తోంది కదా, ఆ దారి అంతా నీటిలో మునిగిపోయివుంటుంది. కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోండి. వాన తగ్గగానే, బయలుదేరవచ్చు" అని చెప్పిన ఆ వనిత, చదువుకునేందుకు కొన్ని పుస్తకాలను వైద్యునికి అందించింది.

వైద్యుడు ఆ గుడిసె ఇంటిని పరిశీలించాడు. చాలా సాధారణంగా ఉన్నప్పటికీ, శుభ్రంగా ఉంది. పేదరికంలో కూడ ఉన్నతంగా జీవించేందుకు ప్రయత్నిస్తోన్న కుటుంబం అనే విషయం ఆ వైద్యునికి అర్థమయ్యింది. రెండేళ్ళ చిన్నారి ఊయలలో నిద్రిస్తున్నాడు. కాసేపటికి ఆ చిన్నారి బాలుడు నిద్రలేచి ఏడ్వడం మొదలుపెట్టడంతో, ఆ బాలుడిని ఎత్తుకుని జోలపాట పాడింది ఆ వనిత. అప్పుడు ఆ వనిత కళ్ళనుంచి కన్నీరు. ఆ బాలుని ఏడుపు కూడ సహజంగా లేదు.

"ఆ పిల్లాడికి ఏమైందమ్మా?! ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు?" అంటూ ఆ వైద్యుడు ప్రశ్నించాడు.

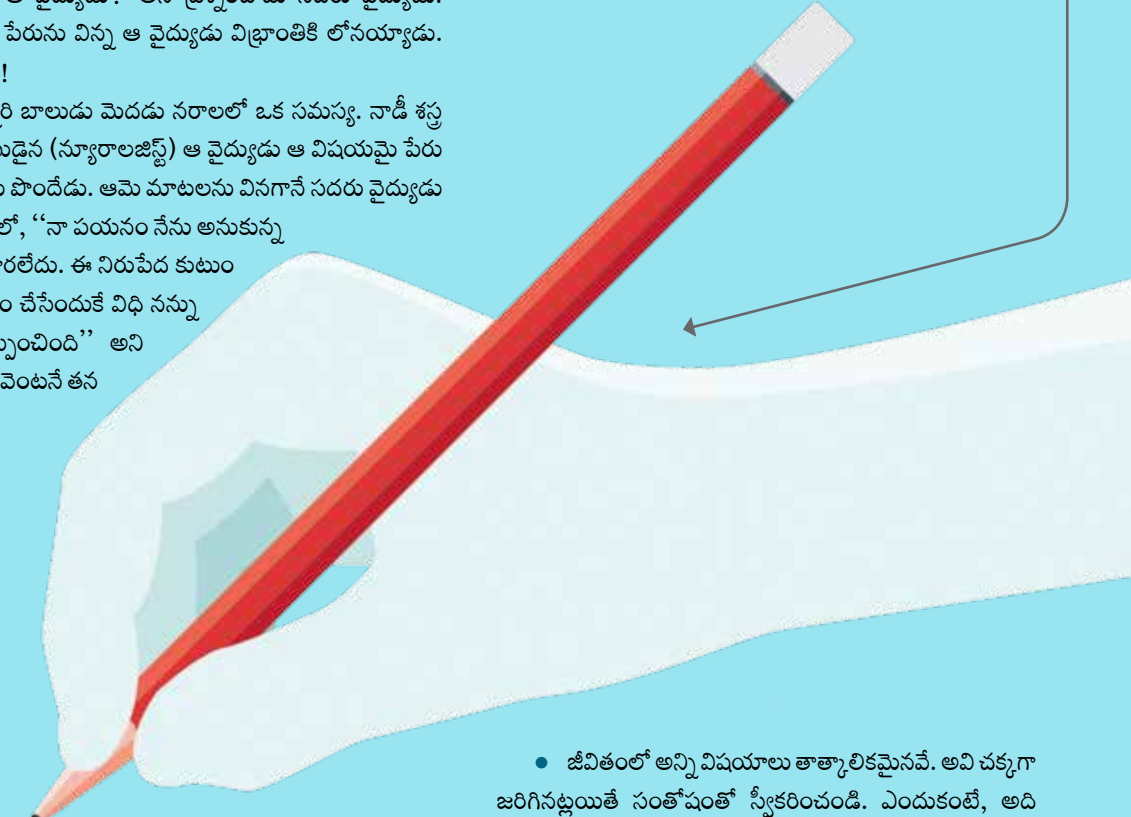
వైద్యుడు ఆవిధంగా అడగగానే, ఆమె భోరు మంటూ ఏడ్చింది. "వీడికి తలలో ఒక పెద్ద సమస్య. ఇక్కడున్న వైద్యునికి చూపించాం. దీనిని

సరిచేసేందుకు ఒక పెద్ద శస్త్రచికిత్స చేయాలని అంటున్నాడు. అది కూడ ఎక్కడోనున్న ఒకే ఒక వైద్యుడు మాత్రమే చేయగలడని చెబుతున్నాడు. శస్త్రచికిత్స చేయడానికి చాలా డబ్బులు ఖర్చు అవుతాయని చెబుతున్నారు. మేము అంత గొప్ప డబ్బులు గల వాళ్ళం కాదు. అంతా ఆ దేవుడి చూసుకుంటాడని వదిలేశాము. వేరే ఏం చేయగలం అయ్యా?” అని ఏడుస్తూ చెప్పింది.

“ఎవరు ఆ వైద్యుడు?” అని ప్రశ్నించాడు సదరు వైద్యుడు. ఆమె చెప్పిన పేరును విన్న ఆ వైద్యుడు విభ్రాంతికి లోనయ్యాడు. అది తన పేరే!

ఆ చిన్నారి బాలుడు మెదడు నరాలలో ఒక సమస్య. నాడీ శస్త్రచికిత్స నిపుణుడైన (న్యూరాలజిస్ట్) ఆ వైద్యుడు ఆ విషయమై పేరు ప్రఖ్యాతులను పొందేడు. ఆమె మాటలను వినగానే సదరు వైద్యుడు తన మనస్సులో, “నా పయనం నేను అనుకున్నట్లుగా దిశ మారలేదు. ఈ నిరుపేద కుటుంబానికి సాయం చేసేందుకే విధి నన్ను ఇక్కడకు రప్పించింది” అని భావించాడు. వెంటనే తన

దుకు అమర్చిన అర్థం పెద్దగా ఉంటుంది. అయితే, వెనుక నుంచి వస్తుండే వాహనాలను గమనించేందుకు అమర్చిన రియర్ వ్యూ మిర్రర్ చిన్నదిగా ఉంటుంది. ‘మనకు గతించిన కాలం ముఖ్యం కాదు; భవిష్యత్ కాలమే ప్రధానం. అందుకే ముందున్నవాటిని గమనిస్తూ, పురోభివృద్ధి దిశగా వెళ్ళానేవుండు’ అనే విషయాన్ని ఇది అవగతం చేస్తోంది.



ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లి శస్త్రచికిత్సను చేసి ఆ చిన్నారిని కాపాడాడు.

కొన్నికొన్నిసార్లు ఈవిధంగానే మన జీవితం మనం అనుకున్నదానికే వ్యతిరేకదిశలో తీసుకెళ్ళుతుంటుంది. దానివెనుక ఏదో ఒక కారణం ఉంటుందనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకోండి. ఆ యా సమయాలలో మానసిక ప్రశాంతతను అందించే ఈ విషయాలను మరువరాదు :

- ‘ఈరోజు ఇదే జరుగుతుంది’ అనే భావనతో ఏ ఒక్కరోజును ఎదుర్కోవద్దు. జీవితంలో ఏ ఒక్కటీ నిశ్చయం కాదు. ఎప్పుడైనా ఏదైనా జరుగవచ్చు. వాటి నుంచి నేర్చుకునేందుకు, సాధించేందుకు తగిన సందర్భాలను మరచిపోవద్దు.

- ఒక కారు యొక్క ముందుభాగంలో, రహదారిని చూసేం

- జీవితంలో అన్ని విషయాలు తాత్కాలికమైనవే. అవి చక్కగా జరిగినట్లయితే సంతోషంతో స్వీకరించండి. ఎందుకంటే, అది తాత్కాలికమైనది. తదనంతరము అనుభవించేందుకు కుదరదు. తప్పుగా జరిగినట్లయితే వేదనపడవద్దు. ఎందుకంటే, అది కూడ తాత్కాలికమైనదే. త్వరలో అది సరైపోతుంటుంది.

- నిన్న జరిగిన తప్పుకు, రేపు ఎదుర్కోబోతోన్న సమస్యలకు, ఈరోజు మీరు వేదనపడటం వలన ఏమీ మార్చేందుకు కుదరదు. ఈరోజులో ఉన్నటువంటి మీ యొక్క ప్రశాంతత మాత్రమే కనుమరుగై పోతుంటుంది.

- మీరు తప్ప, మీ సంతోషానందాలకు వేరెవ్వరూ కారణకర్తలుగా ఉండేందుకు కుదరదు.

- మీ సమస్యల యొక్క తీవ్రత, వాటిని పరిష్కరించాలనుకునే మీ ప్రతిభాపాటవాలకంటే తక్కువే. కాబట్టి, మీ యొక్క సమస్యలను మరీ ఎక్కువగా అంచనా వేయవద్దు. మీ ప్రతిభను కూడ తక్కువగా అంచనా వేయవద్దు.

❧

అత్యుత్తమ దంపతులుగా సుభిక్షంగా జీవించండి!



☞ భార్యాభర్తల బంధం ప్రాణంకంటే విలువైనదిగా గౌరవించి, కీర్తిం చాలి. 'ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటూ, ఒకరి మనస్సును ఇంకొకరు అర్థం చేసుకుంటూ, ఒకరికొకరు సాయం చేసుకునేందుకే మనకు వివాహం జరిపించా రనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని జీవించాలి. పట్టువిడుపులతో జీవించడమే వివాహబంధం. 'నా అభిప్రాయమే సరైనది' అంటూ పంతం పడితే, అనవస రమైన తగాదాలే మొదలవుతుంటాయి.

☞ 'ఒక దేవతే నా భార్య రూపంలో వచ్చి, నాకు సాయపడుతోంది' అని భర్త భావించాలి; భార్యకూడ భర్తను ఈవిధంగా 'ఆ దేవుడే నాకు భర్త రూపంలో వచ్చాడు' అని భావించాలి. ఈవిధంగా ఒకరినొకరు దైవస్వరూపాలుగా భావిస్తే చాలు... ఎటువంటి కష్టాలు ఎదురైనప్పటికీ, వాటిని సంభాలించుకునే శక్తి లభిస్తుంటుంది. జీవితం ఆనందమయంగా ఉంటుంటుంది.

☞ అత్తారింటికి వస్తున్నప్పుడే తల్లిదండ్రులు, తోబుట్టువులు, ఇంటిని అంటూ అన్నింటినీ వదిలేసి స్త్రీలు వస్తుంటారు. దాంపత్య జీవితాన్ని ప్రారం భించడానికి ముందే, బంధాలను వదిలేయాల్సిన పరిస్థితి వారికి ఎదురవు తుంటుంది. ఆవిధంగా అన్నింటినీ వదిలేసి, ఆదరణ కోసం ఇక్కడకు వచ్చిన స్త్రీమూర్తితో ఆత్మీయంగా ఉండటమనేది అత్యంతావశ్యకం. ఈ నిజాన్ని ఒక్కొక్క భర్త అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ బంధంకోసం ఆమె దూరం చేసుకున్న బంధాలను గురించి ఆలోచించి, ఆ విషయంలో తగిన మద్దతును ఇస్తుండాలి.

☞ ఈ ప్రపంచంలో తల్లిదండ్రులకు తరువాత, కలత చెందినప్పుడు ఓదా ర్పుతూ, అభివృద్ధిలో ప్రక్కబలంగా ఉంటూ, ప్రమాదాలలో రక్షణ కల్పించే బంధం... భర్తకు భార్య, భార్యకు భర్త మాత్రమే! ఆ బంధం కాలగమనంలో బలపడాలేతప్ప బలహీనపడకూడదు.

☞ భార్యాభర్తల అభిరుచులు ఒకేవిధంగా ఉండాలనేమీ లేదు. ఒకరి అభిరుచి విషయంలో ఇంకొకరు అడ్డుపడకుండా, ఒకరి అభిరుచిని ఇంకొ కరు ఎగతాళి చేయకుండా ఉంటుండే గొప్ప మనస్సు ఉండాలి.

☞ భార్యాభర్తల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు ఏర్పడవచ్చు; తప్ప లేదు. అది అడ్డుకోలేనిది. అయితే, ఆ విషయం మూడవ వ్యక్తికి తెలియకూడదు. దానిని మరింత పెద్దగా పెరగనియకుండా, రోజుల పర్యంతం పొడిగించకుండా, ఇద్దరూ మనసారా మాట్లాడుకుని, దానిని సరిచేసుకోవాలి.

☞ భర్తకు, భార్య ఆదరణ చూపించే స్నేహితురాలిగా, తగిన సలహాలను ఇచ్చే మంత్రిగా, అతని ప్రతిభాపాటవాలను బహిర్గతపరుచగల గురువుగా, కష్టాల్ని తొలగించేందుకు సాయపడే ఉత్సాహవంతమైన చిరుగాలిలాగ, అతని కోరికలను తీర్చేందుకు సాయపడే సహాయకురాలిగా, నిత్యం చిరునవ్వులతో, తీయనైన మాటలతో సంతోషానందాలను పంచే విధంగా ఉండాలి.

☞ భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు మనసారా ఇష్టపడాలి. మనోస్ఫూర్తిగా విశ్వ సింఛాలి. ఇద్దరి మధ్య ఎటువంటి బేధభావాలు ఉండకూడదు.

☞ మనిషి యొక్క మనస్సు విచిత్రమైనది. ఒక వస్తువు కావాలనుకున్న ప్పుడు, దానిని అందుకునేందుకు ముందు దానిని గురించిన పలు మంచి విషయాలను, గొప్ప లక్షణాలను ఊహించుకుంటూ ఆనందించడం జరుగు తుంటుంది. అయితే దానిని అందుకున్న తరువాత నిత్యం దానిలో లోపాలకు

పూజ్యత్రీ వేదాద్రి మహర్షి



పైన లోపాలను కనిపెడుతూ విచారంలో మునిగిపోవడం జరుగుతుంటుంది. భార్యాభర్తల బంధంలో ప్రధానంగా వదిలేయవలసిన విషయం ఇదే. మీ సహచరిలోనున్న మంచి విషయాలను, మంచి గుణగణాలను మనసారా పొగడండి. లోపాలను, తన మనస్సుగాయ పడని విధంగా వివరించి, తన మనస్సును తృప్తిపరచాలి. జీవితం సుఖిక్రంగా మారిపోతుంటుంది.

☞ ప్రపంచంలో స్నేహబంధం అనేది అత్యుత్తమమైనది. భార్యాభర్తల స్నేహబంధం గురించి మామూలుగా చెప్పేందుకు కుదరదు. ఇద్దరి జీవితాలు అత్యున్నతంగా ఉండేందుకు, కుటుంబం అభివృద్ధి చెందేందుకు ఈ స్నేహబంధమే ప్రధానంగా అవసరమవుతుంటుంది. మనఃస్ఫూర్తిగా దంపతులిద్దరూ ఏకమై, కష్టనష్టాలలో పాలుపంచుకుంటూ, జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకోవాలి.

☞ మీకు జీవితములో ఏవిధమైన కష్టనష్టాలు ఎదురుపడాలో, వాటిని మీ జీవిత సహచరీ అందించేందుకు కుదురుతుంది. కాబట్టి తనపై నిందారోపణ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. తనలోనున్న బలహీనతలకు సంబంధించి, ఎవరిపైన అయినా నిందారోపణ చేయాలనుకుంటే, ముందుగా మీరు, మీపైనే నిందారోపణ చేసుకోవాలి. ఈ విషయాన్ని అవగతం చేసుకుని మీ జీవిత సహచరికి తగిన గౌరవ మర్యాదలను అందిస్తూ జీవించాలి.

☞ భర్తను భార్య, భార్యను భర్త పొగడటమనేది అత్యంతావశ్యకం. ఏదైనా పనిని అత్యుత్తమంగా చేసినప్పుడు, ఉన్నతమైన లక్షణాలను వ్యక్తీకరించినప్పుడు మనసారా కీర్తించాలి. ఇది ప్రేమాభిమానాలను మరింతగా బలపరుస్తుంటుంది. ఇందుకోసం ఎప్పుడూ పొగుడుతూ ఉండాలనేమి లేదు. ఒకవేళ ఆవిధంగా పొగుడుతున్నట్లయితే అది కేవలం ముఖస్తుతిగా భావించబడుతూ నిర్లక్ష్యం చేయ

బడుతుంటుంది. భార్య ఏదైనా వంట చేసి వడ్డించినప్పుడు, 'బాగా ఉంది' అని చెప్పొచ్చు కదా! అయితే చాలామంది ఈ రెండు పదాలను కూడ చెప్పుడం లేదు. ఈవిధమైన స్థితి నుంచి బయటపడాలి. సమయం, సందర్భం కుదిరినప్పుడు తప్పకుండా పొగుడుతుండాలి. ఇది ఎదుటివ్యక్తిని ఉత్సాహవంతంగా కార్యనిర్వహణ చేసేవిధంగా ఉత్తేజపరుస్తుంటుంది.

☞ కొన్ని కుటుంబాలలో భార్య లేక భర్త పలువురిచే పొగడబడుతుండే గౌరవప్రదమైన సాధకులుగా ఉండొచ్చు. ఈవిధంగా ఊరే పొగడుతున్నప్పుడు, తన జీవిత సహచరి నుంచి కూడ పొగడ్డలను ఆశించడం జరుగుతుంటుంది. అయితే, తన సహచరికి లభిస్తోన్న పొగడ్డలు తనకు కూడ సొంతమైనవేనన్న ఆనందంలో మునిగిపోతుంటారు. అందువలన తన సహచరిని పొగడాలనే ఆలోచనే తలెత్తదు. కాబట్టి ఈ విషయాన్ని తప్పగా భావించకూడదు. తనను పట్టించుకోవడం లేదని భావించకూడదు. తనకు లభించిన పొగడ్డలను తన జీవితసహచరి కూడ స్వీకరించి ఆనందించడం జరుగుతుందనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.

☞ మీరు చెబుతుండే విషయం సరైనదిగా మీకు అనిపించినప్పటికీ, అది ఎంత గొప్పదిగా ఉన్నప్పటికీ, దానిని మీ జీవిత సహచరి అంగీకరించనప్పుడు, దానిని ఒక ప్రక్కకు నెట్టివేయండి. తను అంగీకరించేంత వరకు వేచియుండండి. కుటుంబంలో ప్రశాంతతను కోల్పోయి అందుకుంటుండే ఏ విషయమైనా ఎటువంటి ప్రయోజనాన్ని అందించదు.

☞ జీవితానికి సంబంధించిన ప్రతిఒక్క అవసరం పెరుగుతూనే వుంటున్న నేటికాలంలో, భార్యాభర్తలిద్దరూ సంపాదనపరంగా తగిన కృషి చేయాలి. సంపాదనలో ఇద్దరి విషయంలో హెచ్చుతగ్గులు ఉండవచ్చు. అయితే పొదుపు చేయడం, ఖర్చు చేయడం, ఇతరులకు డబ్బులను ఇవ్వడం అనే విషయంలో ఇద్దరి మధ్య ఎటువంటి దాపరికాలు ఉండకూడదు. ఆ యా విషయాలను గురించి చర్చించుకుని, తగిన నిర్ణయాలను తీసుకోవాలి.

☞ ఒకరి యొక్క అవసరాలను, కోరికలను ఇంకొకరు గౌరవించాలి. తనకు సాయపడుతూ, తన కోరికలను, అవసరాలను అదుపులో ఉంచుకోవలసిన లక్షణాలను భార్యాభర్తలిద్దరూ పాటించాలి. ఈవిధంగా ఉన్నట్లయితే కుటుంబంలో ప్రశాంతత, సంతోషానందాలు నిండుగా ఉంటుంటాయి.

☞ సంసారం అనే బండికి భార్యాభర్తలిద్దరూ రెండు చక్రాలవంటివారు. రెండూ సరిగ్గా ఉన్నప్పుడే జీవనపయనం సక్రమంగా ముందుకు సాగుతుంటుంది. కాబట్టి పరస్పర అవగాహనతో అత్యుత్తమ దంపతులుగా సుఖిక్రంగా జీవించాలి. ●



మీ ఇంటికే రావలెనా?
రావాలనుకుంటున్నారా?

తేటతెలుపు

చందాదారులుగా మారిపోండి!



ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాసాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బొక్కసంలాగ విరాజిల్లుతోంది.



ఒక సంవత్సర చందా రూ.200
రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు **VENMAII** అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనుక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారంతో పాటు పంపించాలి.

- ➔ మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- ➔ రామ్ రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

VENMAII

10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :

ఫోన్ :

0421-4304106, 98422 74137

ఒకే నిమిషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను PhonePe G Pay Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.



UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు, వెన్మై UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code సౌకర్యము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code - ను స్కాన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటు మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్సాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : 98422 74137

బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmaii
A/C No: 1809135000000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.



విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థిని విద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : | రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. ~~280~~ రూ.125 మాత్రమే. | రూ. ~~380~~ రూ.250 మాత్రమే.



సీనియర్ సిటిజన్స్ కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదీకి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : | రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. ~~280~~ రూ.125 మాత్రమే. | రూ. ~~380~~ రూ.250 మాత్రమే.

రామ్ రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.

Inners for Winners



VESTS

BRIEFS • TRUNKS



Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

RISE-UP
Premium Banians

ROMEX
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

COMPACT
PREMIUM COTTON RIB VESTS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe
STRIPED BANIAN

@ARCHERY
Gym Vest

ACOSTE
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

suriya
RICH COTTON BRIEF

udaya
RICH COTTON BRIEF

minar
FINE COTTON BRIEF

merc
MERCERISED BRIEF

target
FINE TRUNKS

softex
FINE TRUNKS

imaxs
RIB TRUNKS

ARROW
RIB TRUNKS

VINTRACK
FINE TRUNKS



Swadeshi in thought
Swaraja in ambitions
Swatantra in the heart

Celebrate 77 years of freedom in style,
With the Culture of India - Ramraj.
Happy Independence Day



COTTON
CULTURE OF INDIA



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION