



గౌరవనీయులకు...

**RAMRAJ**

కాటన్  
భారతీయ సంస్కృతి

సంపుటి 7 • సంచిక 10 • జనవరి 2025 • వెల రూ.18/-

# తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు

## ద్వైర్యము

ప్రత్యేక సంచిక



హాస్తిక  
ఆంగ్ల  
నూతన సంవత్సర  
మరియు  
సంక్రాంతి  
శుభాకాంక్షలు!



TISSUE  
DHOTIS • SHIRTS

**BLOCKBUSTER  
COLOURS**

### Ramraj Tissue Dhotis & Shirts

The festive spotlight  
with the Ramraj Tissue Dhotis and Shirts.  
Enrich your persona with dazzling colours,  
the perfect way to celebrate the festival of lights.



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION





భయాందోళనలను ప్రక్కకు నెట్టి, మానసిక దృఢత్వంతో  
చేసే పనులలో వీరభీరత్వాన్ని చూపుతూ  
సంతోషానందాలను, విజయపరంపరలను  
అందుకునేందుకు దారి చూపించే

# దైర్యము

ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని మీకు అందించడాన్ని  
గౌరవప్రదంగా భావిస్తున్నాము.



# గౌరవనీయులకు...

## నమస్కారం.

సాధనలకు మొదటిమెట్టు ధైర్యం. 'ఇంతవరకు ఏ ఒక్కరూ దీనిని చేసేందుకు ధైర్యం చేయలేదు' అనే పనిని ఎవరైతే ధైర్యముగా చేసి ముగించుతారో, అదే సాధనగా మారిపోతుంటుంది. ఆయుధాలతో ఈ ప్రపంచాన్నే పాలించిన ఆంగ్లేయులను ఎదిరించగల ధైర్యం, ఎంతో పెద్ద సైనికదళాలను కలిగిన రాజులకు కూడ లేదు. కానీ, పైదుస్తులను వదిలేసి, ఖద్దరు పంచెను ధరించిన మహాత్మాగాంధీకి ఆ ధైర్యం ఉంది. ఆంగ్లేయుల ఆయుధాలను ఎదుర్కొనేందుకు అహింస అనే పోరాటమే తగినదిగా ఉన్నది. చెఱసాల లేక అణిచివేత, ఆయనను భయపెట్టలేదు. ధైర్యాన్ని తోడుగా పెట్టుకుని గొప్ప స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి నాయకత్వం వహించారు మహాత్మాగాంధీ.

భయం అనేది మానవుల ప్రాథమిక భావోద్వేగాలలో ఒకటి. రోగాలతో చనిపోయినవారికంటే, భయంతో చనిపోయినవారి సంఖ్యే అధికమనేది నిజం. దీనిని చూసి అనవసరముగా భయపడుతున్నామో, దానిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడమనేది అత్యంతావశ్యకం. ఒక సమస్యకంటే, సమస్య ఎదురవుతుందేమోనని భయపడుతుండటమే పురోగతిని అడ్డుకుంటుంది. భయంతో ఒక్క అడుగును కూడ ముందుకు వేయలేము. ప్రపంచ ప్రసిద్ధిచెందిన 'బ్యాట్‌మేన్' అనే ఆంగ్ల చలనచిత్రంలో ఒక పిల్లాడికి గబ్బిలం అంటే అమితమైన భయం. దానిని ఎదుర్కొనేందుకు ఆ బాలుడే గబ్బిలంగా మారిపోయి, ఈ ప్రపంచాన్ని దుష్టశక్తుల నుంచి కాపాడినట్లుగా కథ ముగుస్తుంది. భయాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు అత్యుత్తమ ఆలోచన ఇది. కాబట్టి ఆ చలనచిత్రం ఎంతోమంది పిల్లలకు స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంటోంది.

ఈ సందర్భంగా ఒక కథ గుర్తుకొస్తోంది. దీనిని చూసినా భయపడుతుండే తన కుమారునికి, ధైర్యం యొక్క ఆవశ్యకతను తెలియజేయాలని ఒక తండ్రి భావిస్తాడు. తన కుమారుని కళ్ళకు నల్లగుడ్డను గట్టిగా బిగించి, విడిగా ఎక్కడెక్కడికో పిలుచుకొన్నాడు. ఒకచోట నిలబెట్టి, "నువ్వు ప్రస్తుతం జంతువులు తిరుగాడుతుండే కీకారణ్యంలో ఉన్నావు. ఈరోజు రాత్రంతా నువ్వు ఈ అడవిలో ధైర్యంగా ఉండాలి. నీకు తోడుగా ఎవ్వరూ ఉండరు. ఉదయాన్నే వచ్చి నేను, నిన్ను పిలుచుకుని వెళ్తాను. ఎట్టి పరిస్థితులలో నీ కళ్ళకు కట్టిన గుడ్డను తీసివేయకూడదు. నీకు ఏమీ జరుగదు" అని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు.

తండ్రి, తనను అటవెట్టిస్తున్నాడనుకున్న కుమారుడు, కాసేపు భయపడలేదు. అనంతరం అతను అడుగుతోన్న ప్రశ్నలకు ఎలాంటి జవాబులు వినిపించకపోవడముతో, ఆయన చెప్పినట్లుగానే, తనను ఒంటరిగా వదిలేసి వెళ్ళినట్లుగా అర్థం చేసుకున్నాడు. క్రూరమృగాలు

అతని దగ్గరకు వచ్చినట్లుగా, తనను చంపి తింటున్నట్లుగా పలు విధాలుగా ఆలోచిస్తాన్న అతని శరీరము చెమటతో తడిసిపోయింది. ఒక విషసర్పం అతని శరీరంపై ప్రాకుతున్నట్లుగా భావించి భయంతో భోరుమని ఏడ్చాడు.

ఒకదశలో 'ఎంతగా కేకలు పెట్టినప్పటికీ, సాయం చేసేందుకు ఏ ఒక్కరూ రావడమనేది జరుగదు' అనే నిజం అతనికి స్పష్టంగా అవగతమయ్యింది. 'ఇకమీదట ఎలాగైనా ఈ రాత్రిని జాగ్రత్తగా గడిపేయాలి' అని భావించాడు. ప్రశాంతముగా నేలపై కూర్చున్నాడు. ప్రస్తుతం అతను అడవిలోని శబ్దాలను చక్కగా వింటున్నాడు. క్రూరమృగాల అరుపులను వినకుండా, ప్రస్తుతం కందిరీగల శబ్దాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఏదో ఒక పువ్వువాసనను పీల్చి చూశాడు. చేతులను అటు ఇటు ఆడిస్తే, ప్రక్కనే ఓ గులాబీమొక్క పువ్వులను పుప్పించింది. వాళ్ళ తోటలోని పువ్వులవాసనలాగ అనిపించింది. అందులో ఒక పువ్వును కోసుకుని, వాసన చూసి ఆనందించాడు. ప్రక్కనే నీళ్ళు పారుతోన్న శబ్దం, ప్రశాంతమైన ఆ రాత్రి సమయంలో వీనులవిందుగా అనిపించింది. ఈవిధంగా అతను అడవి పరిస్థితులను అవగతం చేసుకుంటుండటంతో, అతనిలోని భయం మాయమైపోయింది. చేతికి అందిన ఒక చెట్టు కొమ్మును విరిచి, భద్రతకోసం పెట్టుకున్నాడు. 'ఏది జరిగినా ఎదుర్కోవాలి' అంటూ తనకు తానే చెప్పుకున్నాడు. అతని మనస్సులో స్థిరపడిన ధైర్యంతో కాసేపు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయాడు. కాలం గడిచే కొలదీ పక్షుల కిలకిలారావాలు అధికమయ్యాయి.

సూర్యోదయమై, అతని శరీరముపై ఎండ పడగానే, 'ఎందుకు రాత్రంతా అలాగ భయపడ్డాను?' అని భావిస్తూ, నవ్వుకున్నాడు. అయితే, తన తండ్రి ఈవిధంగా తనను అపాయకరమైన పరిస్థితుల మధ్య వదిలేసి వెళ్ళడమనేది అతను అంగీకరించలేకపోయాడు. 'మంచే జరిగింది. సింహం, పులి, చిరుతపులి వంటి క్రూరమృగాలు ఏవీ రాలేదు. ఒకవేళ ఆ క్రూరమృగాలు వచ్చినట్లయితే నా పరిస్థితి ఏమిటి?' అని ఆలోచించగానే అతను భయంతో వణికిపోయాడు.

అప్పుడు చెప్పుల శబ్దం వినిపించింది. "నాన్నా...నాన్నా..." అంటూ కేకలేశాడు. కళ్ళకు కట్టిన నల్లగుడ్డ విప్పడయబడింది. ఎదురుగా అతని తండ్రి. అంతకంటే ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, అతను ఉన్నది కారడవి కాదు. అతను రోజూ ఆడుకుంటుండే తోట. తమ తోటను గుర్తుకు తెచ్చిన గులాబీమొక్కను చూసి అతనికి నవ్వాగలేదు. బాగా అలవాటైన తోటను కూడ కారడవి అని చెప్పగానే, ఆ మాటలను నమ్మి, భయపడిపోయిన తన మానసిక స్థితిని గుర్తుకు తెచ్చుకుని సిగ్గుపడ్డాడు.



ఉహాజనితంగా ఒక కారడవిని రూపొందించి, అందులో రాత్రంతా గడిపిన విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకున్న అతనికి ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది. భయంగా అనిపించినప్పుడు అడవి అపాయకరమైనదిగా, భయం తొలగిపోగానే అదే అడవి చక్కగా మారిపోవడాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయాడు. తన తండ్రివైపు చూసి, “నాన్నా, రాత్రంతా మీరు నా ప్రక్కనే ఉన్నప్పటికీ, నేను భయంతో అరిచినప్పటికీ, మీరు ప్రక్కనే ఉన్నట్లుగా చెప్పలేదు. మీరు ప్రక్కనే ఉన్నట్లుగా చెప్పినట్లయితే, నేను అంతగా భయపడేవాడిని కాదు” అని అన్నాడు. అతని మాటలను నిరాకరించిన తండ్రి, “నేను నీ ప్రక్కనే ఉన్నట్లుగా తెలిసినట్లయితే, నీ భయం మరింతగా పెరిగేది. సాయం చేసేందుకు ఎవ్వరూ రావడం జరుగదనే విషయాన్ని తెలుసుకున్న తరువాతే, నిన్ను నువ్వు కాపాడుకునేందుకు ప్రయత్నాలను మొదలు పెట్టావు. సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి ముందు, దానిని గురించిన భయాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి” అని చెప్పిన తండ్రిని సంతోషానందాలతో కాగిలించుకున్నాడు ఆ కుమారుడు.

“బాగా అలవాటైన ఈ తోటలో కూడ రాత్రిపూట నువ్వు ఒంటరిగా ఉండవు. ఇప్పుడు కల్పనాయుతమైన కారడవిలో రాత్రంతా ఉన్నావు. దీని ద్వారా ఏమి నేర్చుకున్నావు?” అని అడిగాడు తండ్రి. అందుకు ఆ కుమారుడు, “సవాళ్ళను ఎదుర్కోనేందుకు భయం సాయపడదు. ‘ఏది జరిగిగానరే, చూసుకుందాం’ అనే ధైర్యం చాలనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నాను” అని జవాబిచ్చాడు.

వెలుగు రాగానే చీకటి ఏవిధంగా మాయమైపోతుంటుందో, అదే విధంగా ధైర్యం కలుగగానే భయం మాయమైపోతుంటుందనే విషయాన్ని అవగతం చేసే కథ ఇది. జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలు ఎదుర్కోవాలనే విషయం మనకు తెలియకుండా ఉండొచ్చు. అయితే, ‘ఏది ఎదురైనప్పటికీ, ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి. ఆ సమస్యకు తగిన పరిష్కారాన్ని కనుక్కోనేంతవరకు కృషి చేస్తూనే వుంటాను. ఇకపై ఇటువంటి సమస్యలకు ఏమాత్రం లొంగిపోను. అనే భావన మాత్రం ఉంటే చాలు, విజయద్వారాలు మనకు తెరిచేవుంటాయి.

ఆంగ్లనూతన సంవత్సరాన్ని ధైర్యంగా, అత్యవిశ్వాసముతో ఆహ్వానించుదాం. మా గౌరవనీయులైన వాడకందారులు, ప్రకృతిబలంగా ఉంటేన్న అభిమానపాత్రులైన చేనేత కార్మికులు, అభినందనీయులైన వస్త్రవ్యాపారులు, మాతో కలిసిపోయి కృషి చేస్తోన్న ప్రియమైన ఉద్యోగులు, ఆత్మీయులైన కార్మికులు, ‘తేటతెలుపు’ పాఠకులైన మీ అందరికీ హృదయపూర్వక ఆంగ్ల నూతన సంవత్సరం మరియు సంక్రాంతి పండుగ శుభాకాంక్షలు.



The Culturepreneur

గురుకృప  
సర్వజనా సుఖినోభవంతు  
**కె.ఆర్. నాగరాజన్**

వ్యవస్థాపకులు  
రామ్ రాజ్ కాటన్



# ధీరత్వాన్ని గ్రహించేందుకు ఏడు మార్గాలు!

జీవితంలో భయమే లేకుండా ఉండటమనేది ధైర్యమని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. అయితే భయంగా అనిపించినప్పటికీ, ఆందోళనగా అనిపించినప్పటికీ, గందరగోళంగా అనిపించినప్పటికీ, వాటన్నింటినీ దాటుకుని కార్యనిర్వహణ చేయడమే ధైర్యం. 'మనలను ఏది భయపెడుతోంది?' అనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకుని, ఆ భయం మనలను కృంగదీయకుండా చూసుకోవాలి. భయం మిమ్మల్ని ఆక్రమించేందుకు అనుమతించినట్లయితే, అది మీ పురోగతికి అడ్డుపడుతుంటుంది. మీరు అవకాశాలను అందుకోలేరు.

శరీరానికి ఏవిధంగా శారీరక వ్యాయామం అత్యంతావశ్యకమో, అదేవిధంగా భయపడకుండా కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు శిక్షణ అత్యంతావశ్యకం. జీవితంలో ధీరత్వాన్ని గ్రహించి, కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు ఏడు మార్గాలు :

★ **భయాన్ని స్వీకరించండి :** కొంతమందికి మంచి శరీరాకృతి ఉంటుంది. కొందరు బక్కపలుచగా ఉంటుంటారు. అదేవిధంగా కొంతమంది పుట్టుకతోనే ధైర్యవంతులుగా ఉంటుంటారు. కొంతమంది పిరికితనంతో ఉంటుంటారు. భయపడుతుండేవారికి ఎటువంటి అవకాశాలు దొరకవని అనుకోవద్దు. ధైర్యవంతులుగా మారే అర్హత అందరికీ ఉన్నది. అందుకు 'మనకు ఏది భయం కలిగిస్తోంది?' అనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. భయం అనేది చెడు విషయం కాదు. భయమే నాడివ్యవస్థను ఉత్తేజపరిచి భద్రత భావాన్ని కలిగిస్తుంటుంది. చీకటిలో ఒంటరిగా వీధిలో నడుచుకుంటూ వెళ్తున్నప్పుడు, ఎదురుగా ఒక మొరటోడు వస్తే, మనం హెచ్చరికతో ఉండాలనేది ఇది అవగతం చేస్తుంటుంది. అది భయం కాదు, భద్రత భావం. 'ఈ పని మనకు భయాన్ని కలిగిస్తోంది' అనే విషయాన్ని స్వీకరించాలి. అప్పుడే ఆ భయం నుంచి బయటపడేందుకు తగిన మార్గం తెలుస్తుంటుంది. భయాన్ని స్వీకరించకుండా ధైర్యాన్ని పెంపొందించేందుకు కుదరదు.

★ **బలాన్ని గుర్తించండి :** 'మన ప్రతిభ ఏమిటి, దేనిని మనం చక్కగా చేయగలుగుతున్నాము, ఏ విషయంలో మనం ఇతరులను అధిగమించి సాధించగలుగుతాం' అంటూ తన బలాన్ని గుర్తించగలిగే

వ్యక్తి, సంతోషానందాలతో, ధైర్యముగా జీవిస్తుంటాడని సర్వేక్షణల సారాంశం. మన బలాన్ని తెలుసుకోవడం వలన ఆత్మవిశ్వాసం బల పడుతుంటుంది. ఏ విషయానికీ సంబంధించినది అయినప్పటికీ, రిస్క్ తీసుకోగల ధైర్యం లభిస్తుంటుంది. దొరికిన అవకాశాలను చక్కగా ముగించి పురోగమించగల ధైర్యం అందిస్తుంటుంది. భయంతో తడ బడుతున్నప్పుడు పలువురికి బలహీనతలే గుర్తుకొస్తుంటాయి. తమకు ఎదురైన అపజయాలను తలుచుకుంటూ కృంగిపోతుంటారు. అది వాళ్ళను మరింతగా పిరికివాళ్ళను చేస్తుంటుంది. కాబట్టి మీ యొక్క బలములపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి, భయాన్ని పారద్రోలండి.

**\* ఫలితాలను ఆలోచించి చూడండి :** ఒక పనిని చేసినట్లయితే, దాని ఫలితాలు ఏవిధంగా ఉంటాయనే విషయాన్ని గురించి ఆలో చించండి. దారుణమైన అపజయాలతో ఎంతటి దారుణమైన బాధింపు ఏర్పడుతుంటుంది, దానిని చేయకుండా ఉన్నట్లయితే లభించే ఫలితం ఏమిటి, అందులో విజయం లభించినట్లయితే, ఎంతటి ప్రగతిని సాధించేవాళ్ళమనుకుంటూ అన్నింటినీ అంచనా వేయండి. జయాప జయాలు అంటూ అన్నింటినీ ఊహించుకుని చూస్తున్నప్పుడు, మన భయాలు తొలగిపోతుంటాయి. దీనికంటే దారుణమైన స్థాయికి మనం చేరుకోము' అనే మానసిక స్థైర్యంతో కార్యచరణ చేస్తుంటాము. ఇందులో విజయాన్ని అందుకోవడం ద్వారా ఎటువంటి ఉన్నత శిఖ రాలను చేరుకోగలమనే విషయాన్ని గురించి ఊహించుకోవచ్చు. ఏమీ చేయకుండా ఊరకనే ఉండిపోవడంకంటే, కార్యనిర్వహణ చేస్తూ ఓడి పోవడమనేది మంచిదే అనే ధైర్యం లభిస్తుంటుంది.

**\* హద్దులను దాటి పురోగమించండి :** మీరు ఇష్టపడే దిశలో పయనించాలని భావిస్తున్నారు, ఒక పనిని ఇష్టపడి చేయాలనుకుంటు న్నారు, మీ మనస్సులోని కలలను గురించి చెప్పాలనుకుంటున్నారు. అయితే, దేనిని చేయనీయకుండా భయం అడ్డుపడుతోంది. అప్పుడు ధైర్యం చేసి, మీ యొక్క రక్షణవలయం నుంచి బయటకు వచ్చేయండి. 'మనం ఎంతో సౌకర్యవంతంగా ఉంటున్నాము. ఈ జీవితానికి ఇది చాలు' అని భావిస్తుండేవారు కొత్తగా ఏ ఒక్క ప్రయత్నాన్ని చేయడం

లేదు. కొత్త పరిస్థితులకు అలవాటు పడలేక, కొత్తగా పరిచయమైన వ్యక్తులతో కలసిపోయేందుకు భయపడుతూ, ఎవరో ఒకరి వెనుక దాగుండేవారికి ఈ ప్రపంచం పోకడ అర్థం కాదు. కాబట్టి ఎటువంటి పురోగతిని సాధించలేరు. చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలను చేస్తూ, మీ సౌకర్య వంతమైన రక్షణవలయం నుంచి బయటపడండి. ఆ ధైర్యం మీ యొక్క జీవితాన్ని మార్చేస్తుంటుంది.

**\* నూతనోత్సాహాన్ని పొందండి :** అధికశ్రమ వలన ఎదురవు తుండే ఒత్తిడి, వరుసగా పనులను చేస్తుండటం వలన ఎదురవుతుండే మానసిక ఒత్తిడి పలువురిని ఇబ్బందులలోకి నెట్టివేస్తుంటాయి. అటు వంటి సందర్భాలలో వారి యొక్క ధైర్యం తగ్గిపోతుంటుంది. కాబట్టి మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడండి. మనస్సులో ధైర్యం నిండా లంటే, అక్కడ మానసిక ఒత్తిడి ఉండకూడదు. స్నేహితులతో ఉత్సాహ ముగా కాలక్షేపం చేయడం, యాత్రలను చేయడం అనేవి మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించి, ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంటాయి.

**\* ధైర్యంగా చేసే పనుల్ని వేడుక చేసుకోండి :** భయంలేకుండా కార్యనిర్వహణ చేయడం మీకు కొత్త విషయము అయినట్లయితే, ధైర్యంతో చేస్తుండే మీ యొక్క ప్రతిపనిని వేడుక చేయండి. భయంగా అనిపించినప్పటికీ, దానిని దాటుకుని ఏవిధంగా పనిని ముగించారనే విషయాన్ని తలచుకుని గర్వించండి. భయాన్ని దాటుకుని పురోగ మించేందుకు, మీరు చేసిన ఒక్కొక్క ప్రయత్నాన్ని తలుచుకుంటూ మిమ్మల్ని మీరే అభినందించండి. చిన్న చిన్న విజయాలను వేడుక చేసుకోవడం మొదలుపెడితే, త్వరితంగా పెద్ద పెద్ద విజయాలను అందు తుంటాయి. నిరాశావహ భావనలు, భయం తొలగిపోయి, ఏ పనినైనా ధైర్యముగా చేయగలిగిన మానసిక స్థైర్యాన్ని పొందుతుంటారు. ఈ విధంగా వేడుక చేసుకోవడం ద్వారా మీ ఆత్మీయులతో కలగలసి పోయి, మానసిక బలాన్ని పొందుతుంటారు.

**\* అపజయాలను ఆహ్వానించండి :** చాలామందికి అపజయా లను తలుచుకుంటేనే భయం. అందువల్లనే ఏదో ఒకచోట, ఏదో ఒక దశలో స్తబ్ధంగా నిలిచిపోతుంటారు. అపజయంతో అందుకుంటుండే అవమానం, హేళనలను తలుచుకుని భయపడుతూ స్తబ్ధంగా ఉండి పోతుంటారు. అయితే, అపజయం అనేది మనం మనసారా ఆహ్వా నించి ఆలొంగనం చేసుకోవలసిన ఒక అనుభవమే! నిరంతర ప్రయ త్నాలను చేస్తూ, మన సహజస్థితి నుంచి బయటపడి అధిక రిస్క్ తో కూడిన ఒక పనిని చేస్తున్నప్పుడు, అపజయం లభించినట్లయితే, దానిని ఒక చెడు విషయంగా భావించవద్దు. దానిని తలుచుకుంటూ భయపడవద్దు. ఆ విషయమై కృంగిపోకుండా, ఆశావహభావనతో ఆలోచించాలి. దానినుంచి పాఠాన్ని నేర్చుకుని, పురోగమించేందుకైన మార్గాన్ని వెదకాలి. కొత్తగా ఒక విషయాన్ని నేర్చుకునేందుకు, మనం వెళ్ళాల్సిన దిశను మార్చుకునేందుకు దారి చూపిస్తుండే ఒక అరుదైన అవకాశంలాగ అపజయాన్ని భావించవచ్చు. ఇందువెనుక ప్రక్క బలంగా ఉంటుండేది మన ధైర్యమే!



## ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే విజయం తప్పం!

మల్లయ్యుద్ధ ప్రపంచంలో మైక్ టైసన్ గురించి తెలియనివారంటూ ఉండరు. ఆయన యొక్క ఆకృతే ప్రత్యర్థిని భయపెడుతుంటుంది. ఆజానుబాహుడైన ఆయన ఆకృతి, భయాన్ని కలిగించే వదనంతో ఆయన మల్లయ్యుద్ధవేదికపైకి చేరుకుంటేనే చాలు, ప్రత్యర్థి సగం ఓడిపోతుంటాడు. వరుసగా 19 పోటీలలో అపజయాలనే చూడని వ్యక్తి. మైక్ టైసన్ తో మల్లయ్యుద్ధం చేసి ఓడిపోయిన వీరులు, మరలా ఎటువంటి విజయాలను అందుకోలేరు. అయితే, అది బోక్సర్ల సగరంలో జరిగిన పోటీలో జేమ్స్ బస్టర్ డగ్లస్ తో మల్లయ్యుద్ధం చేసేంతవరకు!

జేమ్స్ ఏమంత బలవంతుడైన వీరుడు కాదు. టైసన్ తో పోల్చితే, ఎక్కువ పోటీలలో విజయాలను సాధించలేదు. ఆ పోటీ జరుగుతున్నప్పుడు, టైసన్ ప్రపంచ ఛాంపియన్. పోటీలో ఎక్కువసేపు టైసన్ ఆధిక్యతను చూపించాడు. ఒక దశలో టైసన్ పిడిగుద్దులకు జేమ్స్ కిందపడిపోయాడు. మరలా పైకి లేవలేని స్థాయికి పిడిగుద్దులు. జేమ్స్ పైకి లేచేందుకు కుదరదని మధ్యవర్తి (ఎంపైర్) భావించాడు. అయితే మెల్లగా లేచి నిలబడిన జేమ్స్, టైసన్ ను మొరటుతనంతో ఎదుర్కొని, పిడిగుద్దులతో టైసన్ ను కిందపడేసి ప్రపంచ ఛాంపియన్ గా రికార్డును సృష్టించాడు. మల్లయ్యుద్ధంలో అదృశ్యమైన పోటీ.

ఇదెలా సాధ్యమయ్యింది? 'ఏమి జరిగినప్పటికీ, ఈపోటీలో విజయాన్ని సాధిస్తాను' అంటూ జేమ్స్, తన తల్లికి వాగ్దానం చేశాడు. అప్పుడు అనారోగ్య సమస్యతో మంచానికి అతుక్కుపోయిన అతని తల్లి, పోటీ జరిగేందుకు కొన్ని రోజులముందు చనిపోయింది. అప్పుకోసం ఈ పోటీలో ఖచ్చితంగా విజయాన్ని సాధించాలను జేమ్స్ తీర్మానించుకున్నాడు. సదరు ఆత్మవిశ్వాసం అతనికి ధైర్యాన్ని అందించింది. తత్ఫలితంగా అతను విజయాన్ని అందుకున్నాడు.



## యుద్ధాన్ని చూసిన సింహం!

ప్రజాస్వామ్య హక్కులను కోరుతూ చైనాలో విద్యార్థులు ఆందోళన చేశారు. 1989 వ సంవత్సరంలో చైనా రాజధాని నగరంలోని టియన్ టాన్ స్కేర్ లో వేలాదిమంది విద్యార్థులు అహింసాపోరాటాన్ని చేశారు. చైనా ప్రభుత్వం ఆ పోరాటాన్ని అణచివేసేందుకు ప్రయత్నించింది. అందుకోసం మిలిటరీ ట్యాంకులను సదరు స్కేర్ దగ్గరకు వరసగా పంపించింది. ఆ ట్యాంకుల ఇనుప చక్రాల క్రింద విద్యార్థులు నుజ్జునుజ్జె చనిపోయే అవకాశం ఉంది.

ఈ విషయాన్ని గ్రహించిన ఒక మధ్యవయస్కుడు ఒంటరిగా ఆ స్కేర్ ముందుకెళ్ళి, వస్త్రోన్న మిలిటరీ ట్యాంకులను అడ్డుకున్నాడు. అతను అడ్డుపడగానే ట్యాంకులు నిలిచిపోయాయి. కొంచెం ప్రక్కకు తిరిగి అతడిని దాటి వెళ్ళేందుకు ట్యాంకుల డ్రైవర్లు ప్రయత్నించారు. అప్పుడు కూడ ఆ మధ్యవయస్కుడు మిలిటరీ ట్యాంకులను అడ్డుకున్నాడు. పలు నివృత్తావాదు సదరు అహింసాపోరాటం కొనసాగింది. ఆ తరువాత సైనికీ అధికారులు వచ్చి, అతడిని ఖైదు చేసి తీసుకెళ్ళారు.

సదరు అహింసా పోరాటవీరునికి ఆ తరువాత ఏమి జరిగిందనే విషయం ఈ ప్రపంచానికి తెలియదు. అయితే తోటిప్రాణులను కాపాడేందుకు ప్రపంచంలో ఓ పెద్ద సైనికదళాన్ని ఎదురించి అహింసా పోరాటాన్ని చేసిన వైనమే, ధైర్యం!

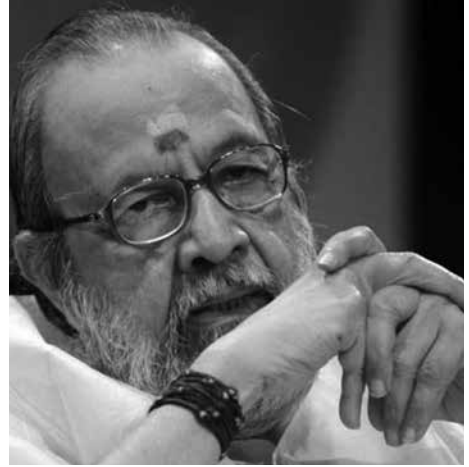




## నమస్కరించాల్సిన ధైర్యం!

ఒకసారి తమిళ చలనచిత్ర పాటల రచయిత వాలి, ఒక మేధావితో మాట్లాడేందుకు వెళ్ళాడు. అప్పుడు సదరు మేధావి, వాలిని “ఎందుకు వాలి అనే పేరును పెట్టు కున్నావు?” అని ప్రశ్నించగా, “రామాయణంలో వాలి గురించిన కథనం నాకెంత గానో నచ్చింది. వాలి ఎవరితో యుద్ధానికి తలపడతాడో, ఆ వ్యక్తి నుంచి సగం బలం వాలికి చేరుతుంటుంది. అదేవిధంగా నేను మేధావులను కలుస్తున్నప్పుడు, వారి తెలివితేటలలో సగం నాకు వచ్చేస్తుంది కదా? అందుకే నేను ఆ పేరును పెట్టుకున్నాను” అని బదులిచ్చాడు వాలి.

వెంటనే ఆ మేధావి హేళనగా, “ఆవిధంగా నీకు తెలివితేటలు లభించినట్లుగా అనిపించడం లేదే?” అని అన్నాడు. అందుకు వాలి నవ్వుతూ, “నేనింకా ఏ ఒక్క మేధావిని కలువలేదే?” అని జవాబు ఇచ్చాడు. ఆ ధైర్యమే వాలిని నమస్కరించాల్సిన గొప్ప కవీశ్వరునిగా మార్చేసింది.



## పగ తీర్చుకోను!

దక్షిణాఫ్రికా నల్లజాతీయుల స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడుతూ, 27 యేళ్లు చెఱసాలలో గడిపాడు నెల్సన్ మండేలా. వర్ణవివక్షతతో కూడిన శ్వేతజాతీయుల ప్రభుత్వం, ఆయనతో శాంతి ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకుని ఆయనను విడుదల చేసింది. ఆ తదనంతరం జరిగిన ఎన్నికలలో విజయాన్ని సాధించిన ఆయన, దక్షిణాఫ్రికా అధ్యక్షునిగా పదవీపాద్యతలను స్వీకరించడం జరిగింది. “ఇన్నెళ్ళుగా మిమ్మల్ని పీడించిన శ్వేతజాతీయులపై ప్రస్తుతం పగ తీర్చుకుంటారా?” అంటూ కొందరు అడిగిన ప్రశ్నకు, ఆయన ప్రశాంతంగా, “ఆవిధంగా చేస్తే, నేనింకా చెఱసాలలోనే ఉన్నట్లుగా అర్థం” అని బదులిచ్చాడు.

అధికారం, ఐశ్వర్యం చేతికి అందుతున్నప్పుడు, పగ తీర్చుకోకుండా ప్రేమాభిమానాలను చూపించేందుకు ధైర్యం కావాలి. ఆ ధైర్యమే ఆయనను ఈ ప్రపంచమే కీర్తించే నాయకునిగా మార్చేసింది.



## నేను ప్రయత్నించాను!

క్రికెట్ మైదానంలో వీరత్వం అనేది వికెట్లను పడగొట్టడం, పరుగులు పెట్టడం మాత్రమే కాదని నిరూపించాడు అనిల్ కుంభే. 2002 వ సంవత్సరంలో వెస్ట్ ఇండీస్ జట్టుకు పోటీగా ఆంటిగ్వ మైదానంలో ఐదు రోజుల పోటీ జరిగింది. అనిల్ కుంభే బ్యాటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు వెస్ట్ ఇండీస్ బౌలర్ విసిరిన బంతి, అతని దవడపై కొట్టుకుని పెద్ద గాయం. ఎక్స్రే తీసి చూడగా, దవడ ఎముక విరిగినట్లుగా కనిపించింది. శస్త్రచికిత్సను చేయాల్సిన పరిస్థితి.

అయితే విరామ సమయంలో దవడకు కట్టుకట్టుకుని, అనంతరం మైదానంలోకి చేరుకున్నాడు కుంభే. అలాంటి కష్టసమయంలో కూడ 14 ఓవర్ల బంతులను విసిరి, వెస్ట్ ఇండీస్ జట్టులోని ప్రముఖ క్రికెట్ వీరుడు లారాను అవుట్ చేశాడు. ఆ పోటీ ఏ జట్టుకు విజయం, అపజయం లేకుండా ముగిసింది.

మరుసటిరోజు శస్త్రచికిత్స కోసం వెళ్ళినప్పుడు, “నేను, నావల్ల



కుదిరినదానిని చేసేందుకు ప్రయత్నం చేశాను. మానసిక తృప్తితో ఇప్పుడు శస్త్రచికిత్స చేయించుకునేందుకు వెళ్ళున్నాను” అని చెప్పాడు కుంభే. ఆ ప్రయత్నమే ధైర్యానికి గుర్తింపు!

# భీరత్వము

అందించే  
ఫలితాలు!



నెలలో ఒకసారి, సెలవురోజులలో స్నేహబృందంతో కలిసి పర్వతారోహణం చేయడమనేది మహేష్ కు అలవాటు. బృందంలో సభ్యులందరూ యువకులే. ప్రాతఃకాలంలో ఇంటి నుంచి బయలుదేరి పర్వతప్రాంతానికి చేరుకుంటుంటారు. రక్షణ పరికరాలను పెట్టుకుని పర్వతారోహణం చేస్తుంటారు. వారి నివాసాలు పర్వత ప్రాంతాల మధ్యనే కనుక ఒక్కొక్కనెల వేర్వేరు పర్వతాలపై, పర్వతారోహణం చేస్తుంటారు.

ఆవిధంగా ప్రస్తుతం ఒక పర్వతం దగ్గరకు వెళ్ళగా, అక్కడ పర్వతారోహణం చేసేందుకు చాలామంది ఉన్నారనే విషయాన్ని మహేష్ గమనించాడు. మహేష్, తన స్నేహితులు ఉత్సాహంగా మాట్లాడుకుంటూనే పర్వతారోహణం చేశారు. ఎక్కువమంది ఉండటం వలన, ఎప్పటికంటే త్వరగా పర్వతశిఖరాన్ని చేరుకున్నారు. అక్కడ ఒక గుఱా రాన్ని వేసి, అక్కడ కూర్చుని శీతలపానీయాలను త్రాగుతూ విశ్రాంతి తీసుకున్నారు. చాలామంది అక్కడ విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు.

అప్పుడు, అక్కడుంచి ఇంకొంచెం ఎత్తైన శిఖరంపైకి కొంతమంది ఎక్కుతుండటాన్ని మహేష్ చూశాడు. “మనకు తగినంత సమయం ఉంది కదా? మనం కూడ వాళ్ళలాగ ఆ శిఖరంపైకి వెళ్ళామా?” అని అన్నాడు. అయితే, అందుకు స్నేహితులు ఒప్పుకోలేదు. “అది చాలా కష్టమైన మార్గమని చాలామంది చెప్పారు. కొంతమంది మాత్రమే వెళ్ళగలరు. అనవసరమైన శ్రమ” అని అన్నారు.

అయితే మహేష్ దాన్వోక సవాలుగా స్వీకరించి, ఆ పర్వతశిఖరంపైకి చేరుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఒంటరిగా బయలుదేరాడు. ఒక గంటలో ఆ పర్వతశిఖరాన్ని చేరుకున్నాడు. అతనికంటే ముందు ఆ శిఖరాగ్రానికి చేరుకున్న నలుగురైదుగురు అతడిని ఉత్సాహంగా ఆహ్వానించారు. ఆ శిఖరాగ్రంపైనుంచి అతను ప్రకృతి రమణీయతను చూస్తూ ఆనందించాడు. “ఈ పర్వతారోహణం ఏమంత కష్టంగా లేదు. అయితే ఎందుకు ఎక్కువమంది ఈ శిఖరాగ్రంపైకి రావడం లేదు?” అంటూ అక్కడున్నవాళ్ళను అడిగాడు.

అతని ప్రశ్నను విన్న ఒక పెద్దాయన, “సులభంగా చేరుకోగలిగిన గమ్యాల ద్వారా చాలామంది తృప్తి చెందుతుంటారు. ‘ఇది చాలు’ అనే భావన వారి మనస్సులలో తలెత్తుతుంటుంది. తమకు ఇంకా సాధించగల శక్తి ఉన్నదనే విషయం వారికి తెలియడం లేదు. ఆవిధంగా రిస్క్ తీసుకుంటే, అందుబాటులోనున్నవాటిని కోల్పోతామేమోననే భయం వాళ్ళను పట్టిపీడిస్తుంటుంది. అయితే సాహసంతో ధైర్యం చేసినవారికే ఏదైనప్పటికీ లభిస్తుంటుంది” అని చెప్పాడు.

మహేష్ కు విషయం అవగతమయ్యింది. ఈ విషయాన్ని తన స్నేహితులకు వివరించి, మరుసటి నెలలో పర్వతారోహణకు సిద్ధపడినప్పుడు ఈ పర్వతంపైకి పర్వతారోహణం చేయించాలని స్థిరచిత్తముతో అనుకున్నాడు.



ధైర్యంగా ఏ ప్రయత్నం చేసేవారికైనా జీవితంలో అనేక విధాలైన ఫలితాలు లభిస్తుంటాయి. ఏ పనినైనా చేస్తున్నప్పుడు, దాని ద్వారా ఎదురవుతుండే సమస్యలు, లభిస్తుండే ఫలితాలు అంటూ రెండింటినీ అంచనా వేయాలి. మనస్సులో తలెత్తుతుండే భయాలను దాటుకుని కార్యనిర్వహణలో ధైర్యంగా దిగాలి. అది మీ యొక్క ఆత్మవిశ్వాసాన్ని బలపరుస్తుంటుంది. మీ యొక్క ప్రతిభను మీరు అవగతం చేసుకోవడం జరుగుతుంటుంది. దేనినైనా విభిన్నకోణంలో చూసేందుకు కుదురుతుంది. ఒకవిధమైన రక్షణవలయాన్ని ఏర్పరుచుకుని, ఆ వలయములో జీవిస్తున్నట్లయితే, దాని నుంచి బయటపడటం జరుగుతుంది.

ఒకతను విమానంలో పయనిస్తున్నాడు. అకస్మాత్తుగా విమానం చెడిపోవడం వలన ప్యారాచ్యూట్ తగిలించుకుని, కిందికి దూకుతూ తప్పించుకోవాలి. ఆవిధముగా దూకుతున్నప్పుడు, ప్యారాచ్యూట్ సరిగ్గా విస్తరించిందా? గాలివేగంతో ఎటువైపుకైనా దూసుకెళుతూ, ఎక్కడైనా ఇరుక్కుపోతుందా? అనే భయం కలుగుతుంటుంది. ఆ భయాలను దాటుకుంటేనే ప్రాణాలతో బయటపడేందుకు కుదురుతుంది. అన్నీ సరిగ్గానే జరుగుతాయనే నమ్మకాన్ని కలిగివుండాలి. ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం కలగలసిపోతున్నప్పుడు మీకు ఎన్నో ఫలితాలు ఖచ్చితంగా లభిస్తుంటాయి.

● మనుషులు తమ భయాన్ని రెండు విధాలుగా ఎదుర్కొంటున్నారు. ఒకటి, దానిని స్వీకరించి భావోద్వేగంతో, కార్యనిర్వహణతో దానిని తరిమివేసేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. లేక ఒక బెల్వాన్సు, చిన్నారి ఊదుతూ పెద్దదిగా చేస్తున్నట్లుగా, ఆ భయాన్ని ఊదుతూ పెద్దదిగా చేస్తుంటారు. భయాన్ని స్వీకరించి, దానికి తగినవిధంగా ఆత్మవిశ్వాసంతో కార్యనిర్వహణ చేసేనట్లయితే, మొదటిరకం వ్యక్తులే జీవితంలో పురోగతిని సాధిస్తుంటారు.

● ‘ఇది చాలు’ అని భావిస్తూ, ఒక భద్రతతో కూడిన పరిస్థితుల మధ్య జీవిస్తుండేవారు, దానినుంచి బయటపడినప్పుడే అభివృద్ధిని పొందుతుంటారు. ఇప్పటి వరకు వెళ్లని మార్గంలో ధైర్యంగా పయనిస్తూ, కొత్త విషయాలను నేర్చుకుంటూ పురోగమించే వ్యక్తులకే విజయం ఖచ్చితంగా లభిస్తుంటుంది.

● ‘మనల్ని నిరాకరిస్తారేమో?’, ‘ఈ విషయంలో మనం ఓడిపోతామేమో?’ అంటూ మనస్సులో తలెత్తుతుండే భయాలను దాటుకుని బయటపడినప్పుడే మనం ఏ పనినైనా చక్కగా చేసేందుకు కుదురుతుంది. ‘ఇతరులు ఏమనుకుంటారో?’ అనే భయమే ఎన్నో కలలను ధ్వంసం చేస్తుంటుంది. ‘వాళ్ళను గురించిన విషయాలను నేను ఏ మాత్రం పట్టించుకోను. నా

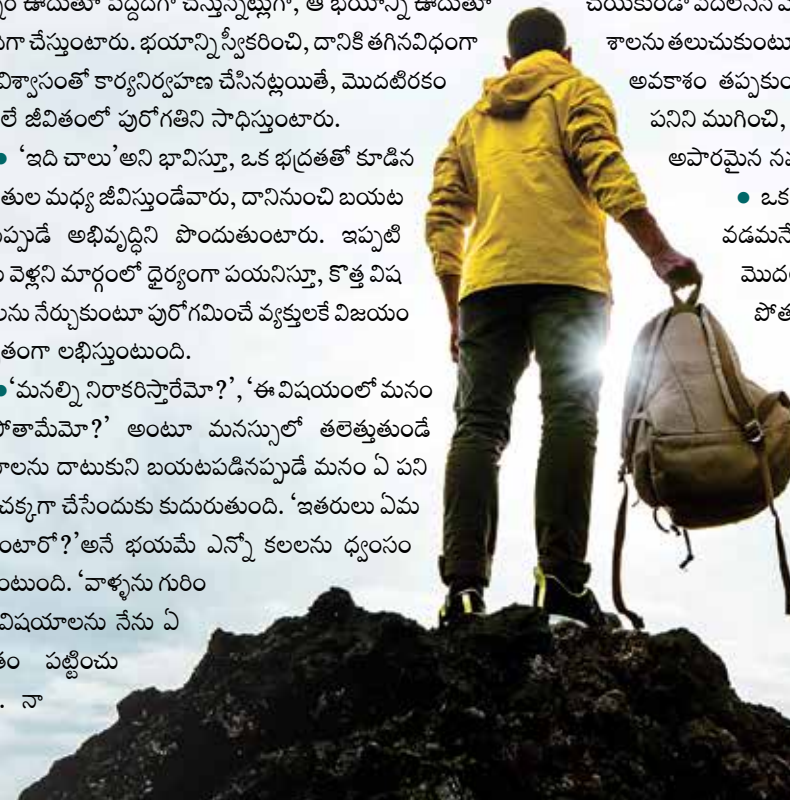
మనస్సుకు ఏది సరి అనిపిస్తుందో, దానినే చేస్తాను’ అంటూ ధైర్యంగా నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటుండేవారే జీవితంలో విభిన్నమైన పనులను చేస్తుంటారు. తమ కలలను నిజం చేసుకుంటుంటారు. తమ యొక్క లక్ష్యాలను చేరుకుంటారు. భయంలేని మనుషులు అద్భుతమైన సాధనలను చేస్తుంటారు.

● భయం లేనప్పుడే, దేనినైనా ముందస్తు తీర్మానాలు లేకుండా పరిశోధించి, నిర్ణయాలు తీసుకోగల మానసిక స్థితి ఏర్పడుతుంటుంది. ఒక సమస్యను పరిశోధించి నిర్ణయాలు తీసుకోగల ప్రతిభ లభిస్తుంటుంది. ‘దీనిని ఏవిధంగా చేయాలి? ఎటువంటి పనులను చేయడం ద్వారా విజయాన్ని అందుకోవచ్చు?’ అని నిర్ణయాన్ని తీసుకునేందుకు కుదురుతుంది. మానసిక అడ్డంకులను దాటుకుని, మన బలాన్ని గ్రహించి, కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు ధైర్యమే సాయపడుతుంటుంది.

● ‘ఈ విషయానికి సంబంధించిన సాయాన్ని ఇతడిని అడిగితే సాయం చేస్తాడా, లేదా?’ అనే సందిగ్ధత పలువురిని వేధిస్తుంటుంది. సాయాలను చేస్తూ, సాయాన్ని అందుకోవడమే మానవజాతి సహజ లక్షణం. ఇతరుల సాయం లేకుండా ఒక పనిని చేయలేమని అనిపించినప్పుడు, అటువంటి సాయాన్ని అడగాల్సిన వ్యక్తిని ఎలాంటి సందిగ్ధత లేకుండా సాయాన్ని అడగాలి. ధైర్యంగా తలుపులను తట్టుతుండేవారికే, అన్ని తలుపులు తెరుచుకుంటుంటాయి. సదరు వ్యక్తులను సాయం అడగడంలో కాలయాపన చేయకూడదు. ఏ పనినైనా సమయానికి ముగించడానికి కుదురుతుంది.

● ధైర్యంతో కూడిన మానసికస్థితిని కలిగిన వ్యక్తులు, తాము చేయకుండా వదిలేసిన పనులను, దానివలన కోల్పోయిన అవకాశాలను తలుచుకుంటూ వేదనపడటం లేదు. ‘నాకోసం ఇంకొక అవకాశం తప్పకుండా లభిస్తుంది. భయం లేకుండా ఆ పనిని ముగించి, పురోగమిస్తాను’ అంటూ ధృఢచిత్తంతో అపారమైన నమ్మకాన్ని కలిగివుంటుంటారు.

● ఒక చిన్నారికి మొదటి అడుగును పెట్టి నడవడమనేది కష్టమైన పనే. కానీ, దానిని చేయడం మొదలుపెడితే, కాసేపట్లో నడవడం అలవాటైపోతుంటుంది. ఏ ఒక్క పనినైనా మొదలు పెట్టేముందు కాస్తంత కష్టంగానే అనిపిస్తుంటుంది. ఆ తరువాత ఆ పనిని సులభంగా చేసి ముగించవచ్చు. పలువులు చేసేందుకు వెనక్కి తగ్గుతుండే పనులను ధైర్యంగా చేసి ముగిస్తుండేవారి జీవితాలలో ఎన్నెన్నో సాహసగాథలు ఉంటుంటాయి. ఎదుటివారికి స్ఫూర్తిని కలిగించే విధముగా వారి దగ్గర అద్భుతమైన జీవితానుభవాలు ఉంటుంటాయి.





## అటువైపు చూడండి!

సాధారణంగా మనకు ఏదైనా సమస్య ఎదురై నప్పుడు, నిత్యం దానిని గురించే ఆలోచిస్తూ, ఆలోచిస్తూ, మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతుంటాం. దానికి పరిష్కారం ఏమిటనే విషయాన్ని గురించి ఆలోచించడం లేదు. ఈవిధంగా తప్పుడు దిశవైపే చూస్తూ కూర్చుంటే, ఎంతకాలమైనప్పటికీ, దాని నుంచి బయటపడేందుకు కుదరదు. ఒకసవాలు ఎదురుపడుతున్నప్పుడు, దానిని గురించే తలుచు కుంటూ ఏమాత్రం భయపడవద్దు. దానికి అటు వైపు చూడండి. ఏ యే పనుల ద్వారా దానికి తగిన పరిష్కారము లభిస్తుందనే విషయాన్ని గురించి ఆలోచించండి.

చిన్నారుల అమాయత్వం, వారిని భయం లేనివారుగా మార్చేస్తుంటుంది. అయితే పెద్ద యిన తరువాత కూడ అమాయకత్వంతో ఉన్నట్ల యితే, వారి యొక్క భయం మరింతగా పెరుగు తుంటుంది. ఒక విషయం భయం గొలిపేదిగా ఉన్నది; ఏమాత్రం అర్థంగాని విషయంగా ఉన్నది; అది భయాన్ని కలిగిస్తుంటే, జ్ఞానసంపదను పెంచుకుని, ఆ భయం నుంచి బయటపడాలి. ఒక మార్గదర్శిని వెదికి పట్టుకుని, తోటి వ్యక్తుల సాయ మును స్వీకరిస్తూ, అనుభజ్జుల సలహాలతో, పరిష్కారాన్ని వెదికి పట్టుకోవాలి. సందిగ్ధతతో నిల బడుతుండేవారికి ఎలాంటి మార్గం కనిపించదు.

## మొట్టమొదటి ధైర్యనంతుడు!

పురాతన కాలములో అడవులు మాత్రమే ఉంటుండేవి. మానవులు గుహలలో జీవిస్తుండే వారు. కొన్నివేల సంవత్సరాలకు ముందు ఒక మనిషి, మనం ఇష్టపడే పైరులను, మనమే పండించవచ్చుననే విషయాన్ని కనిపెట్టాడు. నాగలి అనే అద్భుతమైన మొదటి పనిముట్టును కనిపెట్టగానే, వ్యవసాయము మొదలయ్యింది. గుహ నుంచి ధైర్యంగా బయటపడిన ఇంకొక మనిషి, ఇల్లు అనే నివాసాన్ని రూపొందించాడు. పశువులను ఇంటి దగ్గరే పెంచుతూ, పాలుపితికి త్రాగవచ్చనే విషయాన్ని ఇంకొకతను కనిపెట్టాడు. కుక్కలను ఇంటికి కాపలా కాచేవిధంగా చేశాడు ఇంకొకతను.

మానవజాతి యొక్క అద్భుతమైన ఆవిష్కరణ అయిన చక్రాన్ని ఎవరో ఒక మేధావి రూపొందించడం జరిగింది. తద్వారా ఒకచోటు నుంచి వేరొకచోటుకు వెళ్ళడం సులభంగా మారిపోవడ ముతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవజాతి విస్తరించింది. నాగరితక విలసిల్లింది. 'ఇది సాధ్యమే కాదు' అంటూ తోటివారి నిరాశాపహ మాటలను చెవికెక్కించుకోకుండా, ఎగతాళిని ఏమాత్రం పట్టించుకోకుండా, పలువురు కనిపెట్టిన అద్భుత మైన ఆవిష్కరణలే మన జీవితాలను సుఖమయం చేస్తున్నాయి. వారిలాగ మనం కూడ ధైర్యసాహ సాలతో జీవించుదాము.



## భయంలేని జీవితం!

జీవితంలో ఎన్ని అపజయాలూ ఎదురైనప్పటికీ, ఏమాత్రం భయపడకుండా ప్రయత్నాలను చేయాలనేదానికి తగిన ఉదాహరణ అబ్రహం లింకన్ జీవితం. పేదరికం వలన ఏడేళ్ళవ్రాయంలోనే పనులను చేయడం మొదలుపెట్టాడు. 9 యేళ్ళలో తల్లిని కోల్పోయాడు. నిరంతర పోరాటంతో 22 యేళ్ళలో ఒక దుకాణంలో గుమాస్తా ఉద్యోగంలో చేరాడు. 23 యేళ్ళలో రాష్ట్రీయ మండలి ఎన్నికలలో ఓడిపోయాడు. 24 యేళ్ళలో ప్రారంభించిన వ్యాపారంలో చాలా నష్టం. 25 యేళ్ళలో రాష్ట్రీయ మండలి ఎన్నికలలో ప్రప్రథమ విజయం లభించింది. 27 యేళ్ళలో సరాల వ్యాధి బాధించింది. 28 యేళ్ళలో ఆయన ఇష్టపడిన యువతి, ఆయనను పెళ్ళి చేసుకునేందుకు ఒప్పుకోలేదు. 29 యేళ్ళలో సభానాయకుని ఎన్నికలలో ఓడిపోయాడు. 31 యేళ్ళలో మరలా ఎన్నికలలో ఓటమి. 34 యేళ్ళలో అమెరికా ప్రతినిధుల సభ ఎన్నికలలో ఓడిపోయాడు. 37 యేళ్ళలో మరలా పోటీ చేసి గెలిచాడు. 41 యేళ్ళలో అమెరికన్ సెనేట్ సభ ఎన్నికలలో ఓడిపోయాడు. 47 యేళ్ళలో అమెరికా ఉపాధ్యక్ష అభ్యర్థిగా ప్రయత్నించి ఓడిపోయాడు. 49 యేళ్ళలో మరలా సెనేట్ ఎన్నికలలో ఓడిపోయాడు.

ఇన్ని అపజయాల తరువాత 51 యేళ్ళవ్రాయంలో ఎన్నికలలో జయించి, అమెరికన్ అధ్యక్షునిగా పదవీభాధ్యతలను స్వీకరించాడు. ఎన్ని అపజయాలూ ఎదురైనప్పటికీ, ధైర్యంగా పోరాడి గెలవాలనుకునేవారికి, అబ్రహం లింకన్ ఒక మహత్తరమైన ఉదాహరణ.

## ధైర్యం అనేది ఒక టీకామందు!

ఒకరికి ఆట్లమ్మ వ్యాధి ఒకసారి సోకినట్లయితే, ఆ తరువాత చాలా అరుదుగా ఆ వ్యాధి సోకే అవకాశం ఉంటుంది. దాని వెనుకనున్న కారణం ఏమిటి? ఆట్లమ్మ వైరస్ అతని శరీరంలోకి ప్రవేశించగానే, అతనికి రోగనిరోధకశక్తి మొదలవుతుంది. ఆ తదనంతరం ఆ వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించేందుకు అనుమతి లభించదు.

ధైర్యం కూడ ఆవిధంగానే రూపొందాలి. ఒకసారి భయం ఏర్పడితే, ఆ భయాన్ని మనస్సులో అనుమతించండి. తద్వారా ఆ భయానికి వ్యతిరేకంగా ధైర్యాన్ని కలిగిస్తుంటుంది. ఆ తరువాత అదే భయం మరలా మరలా కలిగేందుకు అవకాశం ఉండదు. వేరే విధాలైన భయాలు కలుగవచ్చు. 'అటువంటి భయాలను ఎదిరించే విధంగా, ధైర్యాన్ని ఒక టీకామందు' లాగ రూపొందించాలి.

## భయాన్ని తరిమివేయండి!

ధైర్యంగా జీవించేందుకైన మార్గం ఏమిటి? ఏ విషయమైతే మనలను భయపెడుతుంటుందో, ఆ భయంతో అధిక సమయం గడుపుతూ, దానిని స్వీకరించడమే సరైన మార్గం. నీటి ప్రవాహాన్ని చూసి భయపడుతూ కాలువ ఒడ్డున కూర్చునివుంటుండే ఒకతను ఎప్పుటికీ ఈతను నేర్చుకోలేడు. ధైర్యంగా కాలువలో అడుగుపెట్టి, ఈతకోట్టడానికి ప్రయత్నిస్తే కొన్ని గంటలలో ఈతను నేర్చుకోవచ్చు. 'ఇంత చిన్న విషయానికా, అంతగా భయపడ్డాను?' అంటూ కొన్నిరోజుల తరువాత అతనే సిగ్గుపడుతూ ఈతకోడుతుంటాడు. కాలువ నీటిని చూస్తేనే భయపడుతుండే మైఖేల్ ఫెల్స్, ఈతపోటీలలో అధికమైన ఒలంపిక్ పతకాలను పొందేడు.

చీకటి మీకు భయాన్ని కలిగిస్తోందా? రాత్రిపూట అప్పుడప్పుడు బయటకు వెళ్ళినడిచేందుకు ప్రయత్నించండి. ఓడిపోతామేమోననే భయం కలుగుతోందా? అపజయాలను స్వీకరించండి. 'ఇతను నన్ను ఉద్యోగానికి ఎంపిక చేయడేమో?' ననే భయం కలుగుతోందా? ఈ విషయమై సదరు వ్యక్తితో నేరుగా మాట్లాడి, నిరాకరించడానికి గల కారణాన్ని అడిగి తెలుసుకోండి. పలువురి ముందు మాట్లాడేందుకు భయంగా అనిపిస్తోందా? అటువంటి పరిస్థితులను మీరే రూపొందించుకుని, అందరిముందు మాట్లాడుతూ సదరు భయం నుంచి బయటపడేందుకు ప్రయత్నించండి. ఆ పనిని వరుసగా చేసేందుకు ప్రయత్నించండి.

భయం అనేది ఊహాజనితమైన భావన. 'ఈ పనులను నేను అత్యుత్తమంగా చేస్తాను' అని భావించడమే సరైన విషయం!



# దైర్యంలో ఉన్నాయి ఆరు రకాలు!



చదరంగము ఒక విచిత్రమైన ఆట. దాని ద్వారా ఎన్నో జీవిత పాఠాలను నేర్చుకోవచ్చు. చదరంగము ఆటలో గెలిచేందుకు బుద్ధికుశలత కావాలి. మీ రాజుకు ప్రక్కబలంగా 15 మంది ఉన్నట్లయితే, మీకు వ్యతిరేకంగా మొత్తం 16 మంది ఉంటుంటారు. వాళ్ళను సంభాలించేందుకు మీరు ఖచ్చితముగా జయించాలి. చదరంగం పలకపై ఉన్నవారందరికీ ఒకేవిధమైన శక్తులు ఉండవు. ఒక్కొక్కటి విభిన్నమైనది. ఎక్కడ, దేనిని ఉపయోగించాలనే విషయాన్ని తెలుసుకున్నవారే జయించగలరు.

ఎటువంటి పథకం లేకుండా ఎక్కువసేపు ఊరకనే ఉండేందుకు కుదరదు. ఏదో ఒక దిశలో కార్యానిర్వహణ చేస్తున్నప్పుండాలి. దేనినైనా ప్రారంభించేందుకు మొదటి అడుగును వేసేందుకు దీర్ఘదృష్టితో ఉంటుండాలి. జయించేందుకు దేనిని కోల్పోయినప్పటికీ, కలత చెందకూడదు. రాణిని కోల్పోయినప్పటికీ, నమ్మకంగా ఉంటే జయించవచ్చు.

మహిళల శక్తిని తక్కువగా అంచనా వేయకూడదు. చదరంగం పలకపై రాజుకంటే రాణికే ఎక్కువ అధికారం. అదేవిధంగా ఏ ఒక్కరినీ వారి యొక్క పరిస్థితినిబట్టి తక్కువగా అంచనా వేయకూడదు. చదరంగం పలకపై ఒక బంటు పురోభివృద్ధిని సాధించి రాణిగా మారవచ్చు. చదరంగంలో రాజుకు అధికారాలు తక్కువ. అయితే రాజును కాపాడేందుకే చదరంగం ఆటను ఆడుతుంటాము. ఆ విధముగా చదరంగంపై అమితాసక్తి కలుగుతుంటుంది.

ప్రత్యర్థి జట్టుకు చెందిన ఒక పావుపై దాడి చేసేందుకు వేర్వేరు మార్గాలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. అయితే భవిష్యత్తుకు ఏది తగినది అనే విషయాన్ని గురించి ఆలోచించిన పిదపే నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన విషయం చదరంగం ఆట ముగిసిన తరువాత, మనం అన్ని పావులను ఒకేపెట్టెలో పెడుతుంటాము. అక్కడ రాణికి, బంటులకు మధ్య ఎటువంటి తేడా ఉండదు. ఇవన్నీ జీవితంలో పోల్చి చూసుకోవలసిన విషయాలు.

**చదరంగం లాగానే జీవితంలో బుద్ధికుశలతతో కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు ఆరువిధాలైన ధైర్యాలు మనకు అత్యంతావశ్యకం. వాటిని గురించిన వివరాలు :**

**శరీరానికి సంబంధించిన ధైర్యం :** ఒక సంభవం భయం కలిగించేదిగా ఉండవచ్చు. ఈ పనిని చేస్తే, మనం గాయపడవచ్చు. అయినప్పటికీ, దీనిని చేయడమనేది మన ధార్మిక బాధ్యత అని భావిస్తూ కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు రంగంలోకి దిగుతుండేవారికి ఈవిధమైన ధైర్యం కావాలి. అందుకు తగినవిధంగా శారీరక బలాన్ని పెంచుకోవాలి. తనను తాను రక్షించుకోగల సామర్థ్యం ఉండాలి. ఉదాహరణకు రహదారిలో లేక బస్సులో ఒక దొంగ వచ్చి చాక చక్కంగా పర్చును దొంగిలించుకుని పోతున్నాడంటే, దానిని అడ్డుకునేందుకు శరీరానికి సంబంధించిన ధైర్యం కావాలి. రహదారిలో ఒక పిచ్చికుక్క అడ్డుపడి, వెంటపడినట్లయితే, దాని నుంచి తప్పించు

కునేందుకు శరీరానికి సంబంధించిన ధైర్యం అవసరం. వరదనీటిలో చిక్కుకుపోయిన ఒక పిల్లని కాపాడేందుకు శారీరక బలం, ధైర్యం కావాలి.

**సామాజిక ధైర్యం :** ఒక పనిని చేస్తే, నలుగురు ఏమనుకుంటారోనని కొంతమంది సందిగ్ధతకు లోనవుతుంటారు. అటువంటి సందిగ్ధత లేకుండా మనస్సుకు సరిగ్గా అనిపించిన పనిని చేసేందుకు సామాజిక ధైర్యం కావాలి. వేదికపై మాట్లాడుతున్నప్పుడు, కొంతమంది హేళన చేయవచ్చు. వాటన్నింటినీ దాటుకుని మన అభిప్రాయాన్ని చెప్పేందుకు సామాజిక ధైర్యం కావాలి. ధైర్యంతో స్థిరచిత్తంతో అభిప్రాయాలను చెబుతున్నప్పుడు అందరూ శ్రద్ధగా వింటారు. ఒక బృందానికి నాయకత్వం వహిస్తున్నారంటే, బృందంలోనున్న సభ్యులందరి మనస్సులలో నమ్మకాన్ని దృఢపరచాలి. ఇందుకు కావలసినది సామాజిక ధైర్యం.


**ధార్మిక ధైర్యం :** ఒక పనిని చేస్తే సమాజానికి చెడు జరుగుతుందని తెలిసినట్లయితే, దానికి ఎదురొడ్డి నిలిచేందుకు, బాధితులకు అండగా ఉంటూ, అధికార వర్గాన్ని ప్రశ్నించేందుకు ధార్మిక ధైర్యం కావాలి. రాజారామ్ మోహన్ రాయ్, స్వామి వివేకానంద, గురజాడ అప్పారావు, కందుకూరి వీరేశలింగం, భాగ్యరెడ్డి వర్మ, డాక్టర్ ముత్తులక్ష్మి రెడ్డి మొదలైనవారు పలు విధాలైన ధార్మిక పోరాటాలను చేశారు. ఈ విషయమై వారు అనేక విమర్శలను ఎదుర్కొన్నారు. అయితే, వారి యొక్క ధార్మిక ధైర్యం వలననే మన సమాజంలో పలు మంచి మార్పులు ఏర్పడ్డాయి. బాల్యవివాహాలు తగ్గిపోయాయి. స్త్రీలకు స్వతంత్రత లభించింది. ఆంగ్లేయ ప్రభుత్వాన్ని ఎదిరించి మహాత్మాగాంధీ నేతృత్వంలో దేశమే పోరాడటానికి వెనుకనున్న కారణం ధార్మిక ధైర్యమే.

**భావోద్వేగధైర్యం :** అత్యయంబంధాలపై ప్రేమాభిమానాలను కురిపిస్తుంటారు. ఏదో ఒక దశలో వారిని కోల్పోతుంటాము. స్నేహితులతో సంతోషంగా గడుపుతుంటాము. ఏదో ఒకరోజు వారు మనకు దూరంగా వెళ్లిపోతారనే విషయం కూడ మనకు తెలుసు. అయితే, ఆ ఎడబాటు భరించలేనిదిగా ఉంటుంటుంది. ఈ విషయాలన్నింటినీ తెలుసుకున్న పిదప కూడ ప్రేమాభిమానాలను కురిపిస్తున్నాము కదా! అందుకు భావోద్వేగ పరమైన ధైర్యం కావాలి.

**జ్ఞానసంపద ధైర్యం :** చదువుకునేందుకు రష్యా వెళుతున్నారు; ఉద్యోగం కోసం అమెరికా వెళుతున్నారు. అక్కడ జీవించేందుకు పంచభక్త్యపరమాన్నాలతో విందు భోజనం లభించదు. ఈ విషయాన్ని గ్రహించి, ఆ యా దేశాలలో తమకు తగిన ఆహారాన్ని తినడాన్ని అలవాటు చేసుకుంటుంటారు. మనం ఒక అభిప్రాయాన్ని చెబుతున్నాము. దానిని వ్యతిరేకిస్తున్నారు. మన అభిప్రాయంలోని తప్పులను గ్రహించి, సరిదిద్దుకుంటున్నాము. ఈవిధంగా కొత్త పరిస్థితుల మధ్య, కొత్త అభిప్రాయాలను స్వీకరించేందుకు జ్ఞానసంపదతో కూడిన ధైర్యం తప్పనిసరి. అది లేకపోయినట్లయితే, మనం ఒంటరి జీవిగా మిగిలిపోతుంటాము.

**ఆధ్యాత్మిక ధైర్యం :** మనకు, ఇతరులకు ఏది మంచిదని దీర్ఘదృష్టితో పరిశీలించి, తగిన నిర్ణయాలను తీసుకునేందుకు ఆధ్యాత్మిక ధైర్యం కావాలి. ఇది కేవలం ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు; భగవంతునిపైగల నమ్మకానికి సంబంధించిన విశ్వాసానికి సంబంధించినది మాత్రమే కాదు; మనస్సును ఏకాగ్రతతో ధ్యాసం చేయడం; ఏ పనినైనా నూరుశాతం పాలుపంచుకోవడం; శారీరక ఆరోగ్యానికి చెడును కలిగించే మత్తు పదార్థాలను వదిలేయడం వంటి విషయాలకు ఆధ్యాత్మిక ధైర్యం అత్యంతావశ్యకం.

ఈ విధంగా ఆరు ధైర్యాలు మన పురోభివృద్ధికి అండగా ఉంటుంటాయి. ●



# తేటతెలుపు

భావనలు

## THEATA TELUPU

### తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 7 సంచిక - 10  
జనవరి, 2025  
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



ఆందోళనతో  
వస్తుండే

భయాన్ని  
వదిలేద్దాము!

**ఒ**క రాజు, తన రాజ్యానికి కొత్తగా ఒక మంత్రిని ఎంపిక చేయాలనుకున్నాడు. బుద్ధికుశలతతో, పరిపక్వతతో నిర్ణయాలను తీసుకోగలగిన వ్యక్తే ఈ పదవికి తగినవాడు అని భావించాడు. ఆ రాజు సభలో సమాన అర్హతలతో నలుగురు సలహాదారులు ఉన్నారు. వారిలో ఒకరిని మంత్రిగా ఎంపిక చేయాలని భావించాడు.

అందుకోసం వారికి ఒక పరీక్షను పెట్టాడు. ఆ నలుగురిని పిలిపించి, “నా దగ్గర ఒక పెట్టె ఉన్నది. దాని యొక్క తాళం, గణిత పద్ధతి ప్రకారం తయారుచేయబడింది. దానిని తెరిచేందుకు మీ నలుగురికి ఒక అవకాశం ఇవ్వబడుతుంది. ఎవరైతే త్వరగా తెరుస్తారో, అతనే మంత్రి” అని చెప్పాడు.

‘ఎలాగైనాసరే, మంత్రి పదవిని దక్కించుకోవాలి’ అనుకుంటూ ఆ క్షణం నుంచి ఎన్నెన్నో తాళపత్ర గ్రంథాలను చదవడం మొదలు పెట్టాడు ఒకతను. ఇంకొకతను, రాజ్యంలోని గణిత మేధావులను కలిసి, తగిన సలహాలను అడిగాడు. మూడవ సలహాదారుడు ఆ పెట్టెను చేసిన వండ్రంగిని వెదుక్కుంటూ వెళ్ళాడు. అయితే రాజుగారు ఆ వండ్రంగిని, అంతకుముందురోజే ఒక రహస్య ప్రదేశానికి పంపించిన విషయం అతనికి తెలిసింది. భయాందోళనలతో ఆరోజు రాత్రి ఆ ముగ్గురూ నిద్రపోలేదు. అయితే నాలుగవ సలహాదారుడు మాత్రం

ఎటువంటి గందరగోళం లేకుండా ప్రశాంతంగా నిద్రపోయాడు. అతడి ప్రశాంతతను చూసి మిగతావాళ్ళకు ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది. మరుసటిరోజు రాజభటులు ఆ పెట్టెను తీసుకొచ్చి రాజుసభలో పెట్టారు. దాని యొక్క విచిత్రమైన తాళాన్ని చూసిన ముగ్గురు సలహాదారులు ఆందోళనతో ఏమీ చేయలేకపోయారు. ఆ ముగ్గురూ తమ ఓటమిని ఒప్పుకున్నారు.

నాలుగవ సలహాదారుడు ఆ పెట్టెను నిదానంగా పరిశీలించాడు. తాళాన్ని తాకి చూశాడు. తాళం వేయబడలేదనే విషయాన్ని గ్రహించి, చేతులతో లాగగానే, ఆ తాళం తెరుచుకుంది. ఆవిధంగా అతను మంత్రి పదవిని దక్కించుకున్నాడు.

భయం, ఆందోళన, ఆతృత, మానసిక ఒత్తిడి వలన కళ్ళను మూసేస్తున్నప్పుడు, దేనిని మనం సరిగ్గా చూడలేము. సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు కుదరదు. అయితే, కొందరికి రోజు పర్యంతం ఆందోళన...ఆందోళన...ఆందోళన...!

ఉదయాన్నే ఆందోళనతో నిద్ర లేస్తుండే ఒకతను, ‘బైక్ తాళాన్ని ఎవరు తీసారు?’ అంటూ అరిచి, కుటుంబసభ్యులను అందరినీ ఆందోళనకు గురిచేసి, హడావుడిగా వాకిట్లోకి చేరుకుని, వాహనాన్ని వేగంగా నడుపుకుంటూ వెళ్ళా, దారి పొడవునా విరామం లేకుండా



హారన్ కొడుతూ, రహదారిలో వెళ్ళేన్నవారందరినీ కూడ ఆందోళనకు గురి చేసి, ఒక ప్రదేశానికి చేరుకుంటాడు. ఇంతకీ విషయం ఏమిటంటే, అతను, తన ఆందోళనను తగ్గించుకునేందుకు యోగా భ్యాసం తరగతులకు వెళ్ళున్నాడట. ప్రశాంతత కోసం యోగ శిక్షణ తరగతులకు హాజరవుతోన్న అతను, తను ఆందోళనభరితుడై, ఇంటి నుంచి మొదలుపెట్టి రహదారి పర్యంతం అందరినీ ఆందోళనలో ముంచేశాడు.

పలువురు ఈవిధముగానే ఉంటున్నారు. సరైన సమయానికి బయలుదేరకపోతే ఆందోళన. బస్సు అలస్యంగా వస్తే ఆందోళన. ట్రాఫిక్ లో చిక్కుకుపోయినట్లయితే ఆందోళన. దృశ్యశ్రవణయంత్రం తెరపై ధారావాహికలను చూస్తున్నప్పుడు విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోతే ఆందోళన. తనకంటే వెనుక వచ్చినవాళ్ళు పదోన్నతిని పొందితే ఆందోళన. టెన్షన్ గా ఉంది. 'నావల్ల కావడం లేదు' అంటూ పిల్లలు కూడ చెబుతున్నారు.

ఇల్లు, కార్యాలయం, వీధి అంటూ అన్నిచోట్ల మనుషులను ఆందోళన తరుముతుంటుంది. దేనికోసమైనా వేచియుండి ఓపిక ఏ ఒక్కరికీ ఉండటం లేదు. 'దేనినైనా త్వరితంగా చేస్తేనే కుదురుతుంది' అనే భావన పలువురి మనస్సులలో ఉంటోంది. తత్ఫలితంగా భయాందోళనలకు లోనవుతున్నారు.

ప్రాథమిక పాఠశాలకు వెళ్ళేన్న చిన్నారులను కూడ అన్ని విషయాలకు సంబంధించి పరుగులు పెట్టిస్తున్నారు. పయనం, చదువు, ఆటలు, భోజనం అంటూ అన్నివిషయాలలో ఆందోళన కలసిపోయి ఉంటోంది. అటువంటి పరిస్థితుల మధ్య పిల్లలు పెరుగుతున్నప్పుడు, వారితోపాటు ఆందోళన కూడ పెరుగుతుంటుంది.

ఆందోళన, మనకు ఎటువంటి సమస్యలను కలిగిస్తుందో తెలుసా? మనస్సుకు మాత్రమే కాదు, శరీరాన్నికూడ బాధిస్తుంటుంది. తలనొప్పి, అధికరక్తపోటు, అల్సర్ వంటి శారీరక అనారోగ్య సమస్యలు

ఇది పక్షవాతాన్ని కలిగించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి తగిన జాగ్రత్తలతో ఉండాలనేది నిజం.

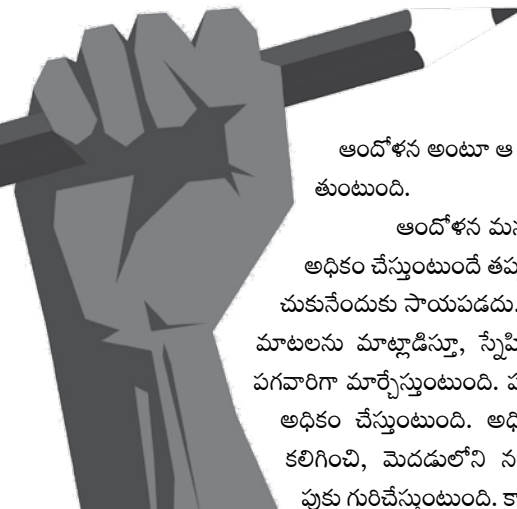
ఆందోళనను మనం తగ్గించుకోవచ్చు. అందుకోసం ఈ క్రింది విషయాలను పాటించాలి :

- ❖ ఉదయాన్నే నిద్రలేవగానే, 'రోజంతా ప్రశాంతంగా పనులను చక్కబెడతాను' అనే దృఢనిర్ణయాన్ని తీసుకోండి.
- ❖ మనస్సులో ఏకాగ్రతతో ధ్యాసం చేయండి. శారీరక వ్యాయామం తప్పనిసరి.
- ❖ ఇల్లు, కార్యాలయం అంటూ అన్నిచోట్ల పనులను పథక ప్రకారం చేయండి.
- ❖ ఏ సమస్యకైనా వెనువెంటనే పరిష్కారాన్ని కనుగొనాలని ఆతృత



చెందవద్దు. నిదానంగా ఆలోచించి, దానిని వేరే దృక్కోణంలో చూడండి. పరిష్కారం లభిస్తుంది.

- ❖ మీకు సంబంధమేలేని ఏ సమస్యలో తలదూర్చవద్దు. మీ అభిప్రాయాలను కూడ చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు.
- ❖ మన అదుపులో లేని విషయాలను తలుచుకుంటూ కలత చెందవద్దు. ఆ వేదనకు అర్థమే లేదు.
- ❖ ఇతరులపై నిందారోపణ చేయడం వద్దు. ఇతరులను అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించవద్దు.
- ❖ ఏ విషయంలో ఒక స్థాయికి మించిన ఎదురుచూపు అనవసరం.
- ❖ 'ఎవరో మనకు వ్యతిరేకంగా కుట్ర చేస్తున్నారు' అనే భావనను వదిలేయండి.
- ❖ సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, అనుభవజ్ఞుల సలహాలను స్వీకరించండి.
- ❖ మీరు కొన్ని నిర్ణయాలను తీసుకున్నప్పుడు, ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా ఆ నిర్ణయాలను ఖచ్చితంగా అమలు చేసేందుకు మీ వంతు కృషిని తప్పకుండా చేయాలి.



అంటూ  
మానసిక

ఆందోళన అంటూ ఆ పట్టిక కొనసాగుతుంటుంది.

ఆందోళన మన సమస్యలను అధికం చేస్తుంటుండే తప్ప, దానిని తగ్గించుకునేందుకు సాయపడదు. అనవసరమైన మాటలను మాట్లాడిస్తూ, స్నేహితులను కూడ పగవారిగా మార్చేస్తుంటుంది. హృదయస్పందన అధికం చేస్తుంటుంది. అధిక రక్తపోటును కలిగించి, మెదడులోని నరాలను బాధించుకు గురిచేస్తుంటుంది. కాలగమనములో

# భయాన్ని అవగతం చేసుకుని ధైర్యాన్ని పొందుదాము!



**మ**న మనస్సులో భయం తలెత్తితే, మన నిజమైన బలాన్ని మనం సందేహిస్తున్నామని అర్థం. అయినప్పటికీ, కొన్ని భయాలు మనకు ఆత్మరక్షణ భావాన్ని అందిస్తుంటాయి. ఒక దున్నపోతు కోపంతో పరుగులు పెట్టుకుంటూ వస్తున్నప్పుడు, ధైర్యంగా దానిని ఎదిరించి నిలబడటం కంటే, దాని యొక్క దారి నుంచి ప్రక్కకు తొలగడమే బుద్ధికుశలత. అటువంటి సందర్భాలలో భయమే మన లను కాపాడుతుంటుంది. హెచ్చరిక, సందేహభావన, ఆత్మరక్షణ, అవగాహన మొదలైనవాటిని భయమే అందిస్తుంటుంది. ఆ భయాన్ని వివిధంగా ఎదుర్కోవడం?

❖ భయంతో పరుగులు పెడుతుండటం సరికాదు. పరుగులు పెడుతుంటే, మన వెంట కక్కలాగా భయం వెంబడిస్తుంటుంది. మనకు ఏది కావాలి, ఈ జీవితం మనకు ఏమి అందిస్తుందనే విషయాలను అవగతం చేసుకుని, కార్యనిర్వహణ చేయాలి.

❖ 'ఇది కుదరదు', 'ఇది జరుగదు' అనే నిరాశాపహ భావనలను భయమే ఏర్పరుస్తుంటుంది. భవిష్యత్తును గురించిన కల్పనా యుత సంఘటనలను మనస్సులో తలెత్తుతుంది. వీటన్నింటినీ దాటుకుని మన కార్యనిర్వహణతో దేన్నైనా సాధించగలమనే స్పష్టత ఉంటే చాలు, భయాన్ని పారద్రోలవచ్చు.

❖ మనస్సులో భయం తలెత్తినప్పుడు స్పష్టమైన నిర్ణయాలను తీసుకోవాలి. ఈ భయమే మనలను ఏ పని చేయకుండా అడ్డుకుంటోంది. 'ఆ పనిని మనం చక్కగా చేసి ముగించగలమా? దానిని ముగించినట్లయితే మనం ఎలాంటి పురోగతిని సాధించగలము?' అని ఆలోచిస్తే, భయం తొలగిపోతుంది.

❖ కొండప్రాంతంలో ఒక బస్సులో ప్రయాణిస్తోన్న ఒకతను, 'ఒక పెద్ద కొండచరియ ఈ బస్సుపై పడి నుజ్జు నుజ్జు చేస్తుందేమో?' అని భయపడినట్లయితే, అది అనవసరమైన భయం. రహదారిపై వరదనీరు ఉధృతంగా ప్రవహిస్తు

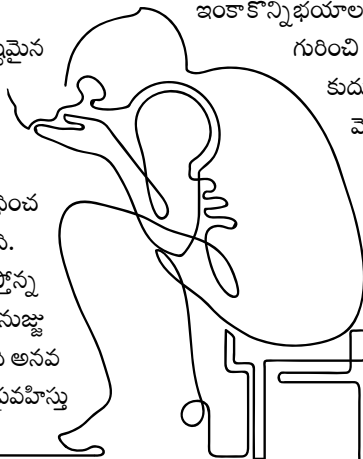
న్నప్పుడు, 'ఈ రహదారిపై వాహనాన్ని నడుపుకుంటూ వెళితే, ఎక్కడైనా గుంటలో పడిపోతామేమో?!' అని భయపడినట్లయితే, అది సరైన భయం. ఇటువంటి భయాలనే పట్టించుకోండి. ఆ యా పరిస్థితుల నుంచి దూరంగా జరిగేందుకు ప్రయత్నించండి.

❖ మనం ప్రశాంతంగా ఉంటుండే పరిస్థితులు, మనకు తగిన పురోభివృద్ధిని అందించకపోవచ్చు. ఆ పరిస్థితుల నుంచి బయటపడి, నిరంతర కృషి చేస్తున్నప్పుడు కష్టనష్టాలు ఎదురవుతూనే వుంటాయి. 'ఇంతకు ముందు ప్రశాంతంగా ఉన్నాము. ఇప్పుడిక్కడ ఇరుక్కుపోయాము' అంటూ మీ నిరంతర కృషిని ఆపేయకుండా కార్యనిర్వహణ చేయండి.

❖ భయం నుంచి బయటపడాలంటే, అది మరింతగా బలపడుతుంటుంది. కాబట్టి ఆ భయాన్ని అనుభవిస్తూ, ఎదుర్కోవాలి. ఆ భయంతో మీకున్న సంబంధాన్ని పరిశీలించండి. ఆ భయాన్ని మీ శత్రువుగా భావించి, దానిని శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదుర్కోంటూ యుద్ధం చేయండి. ఈవిధంగా చక్కగా పరిశీలించి పరిష్కారాలను వెదకడం మొదలుపెడితే, భయాన్ని పారద్రోలవచ్చు.

❖ ఒక భయం విడిగా రావడం లేదు. ఒక గొలుసుకట్టులాగ ఇంకా కొన్ని భయాలను తనతోపాటు తీసుకొస్తుంటుంది. ఒకపనిని గురించి మనం ఆలోచిస్తున్నప్పుడే, 'ఇది మనవల్ల కుదురుతుందా?' అనే భయం తలెత్తుతుంటుంది.

వెంటనే, 'ఆవిధముగా జరుగనట్లయితే, దాని ఫలితాలు ఈవిధంగానే ఉంటాయి' అంటూ ఊహజనితమైన సంఘటనలను దృశ్యరూపముగా చూపిస్తుండే మనస్సు, మనలను విపరీతంగా భయపెడుతుంటుంది. మొదటగా తలెత్తిన ఒక భయానికే తగినవిధంగా పరిష్కారాన్ని కనుగొన్నట్లయితే, గొలుసుకట్టు భయాలనేవి ఉండవు. ●





CULTURE CLUB®

MATCHING DHOTIS • SHIRTS



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



**COTTON**

**mithu**®

**BAMBOO TOWELS**

**CRAFTED FOR YOU.**



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



## SHIRTINGS & SUITINGS

COTTON • LINEN • TRADITIONAL



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



India's Most Trusted  
Dhoti Brand



# LITTLE STARS<sup>®</sup>

KIDS DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

# దైనందిన జీవితంలో భీరత్వాన్ని చూపించండి!

ధైర్యం అనేది పలువిధాలైన రూపాలలో, పలు విధాలుగా, పలు విధాలైన పనుల ద్వారా వ్యక్తీకరించబడుతుంటుంది. స్వాతంత్ర్య సమరంలో మహాత్మాగాంధీ ఉప్పు సత్యాగ్రహాన్ని చేస్తున్నప్పుడు, బ్రిటీష్ సైన్యం తాకిడిని పట్టించుకోకుండా సముద్రజలాలలో అడుగుపెడుతూ, ఉప్పును తీసేందుకు ప్రయత్నించిన వాళ్ళందరూ గొప్ప ధైర్యవంతులే! అమెరికాలో నల్లజాతీయుల సమాన హక్కుల కోసం పోరాడిన మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ చూపించినది ధీరత్వమే. ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనప్పటికీ, బ్రిటీష్ వారికి తలవంచకుండా స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడిన అల్లూరి సీతారామరాజు, రామ్ జీ గోండ్, ఉయ్యాలవాడ నరసింహారెడ్డి మొదలైన వీరులు ధైర్యానికి ప్రతిరూపాలు.

అంత ఎత్తులో ఏమి ఉంటుందోనని భయపడకుండా ఎవరెస్ట్ శిఖరంపై మొట్టమొదటిసారిగా అడుగుపెట్టిన ఎడ్యండ్ హిల్లరీ ధైర్య వంతుడే. చంద్రునిపైకి చేరుకుంటే ఏమవుతుందోననే భయం లేకుండా, ప్రప్రథమంగా అక్కడకు చేరుకుని నడిచిన నీల్ ఆర్మ్ స్ట్రాంగ్ కూడ ధీరుడు. సరిహద్దులలో మన దేశానికి రక్షణ కల్పించేందుకు రేయింబవళ్ళు కాపలా కాస్తోన్న సైనికులు, తీవ్రవాదుల దాడులను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని ప్రాణాలను పణంగా పెడుతోన్న సైనికవీరులు, రగులుతోన్న పెద్ద పెద్ద అగ్ని జ్వాలలను ఆపేందుకు పోరాడుతుండే అగ్నిమాపకదళ సిబ్బంది అంటూ అందరూ ధైర్య సాహసాలను ప్రతినిధులు.

ఈవిధంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తించబడిన పనులు మాత్రమే ధైర్యవంతులైనవని అర్థం కాదు. యూనిఫాం దుస్తులను ధరించిన రక్షక భటులు చేస్తుండేవి మాత్రమే ధైర్యవంతులైన పనులు అని కాదు. దైనందిన జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ కొన్ని సాహసోపేతమైన పనులను చేయడం ద్వారా పురోభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

● 'ఇది రిస్కోతో కూడుకున్నది' అని భావిస్తుండే ఏదో ఒక పనిని ధైర్యంగా చేయండి. అయితే సదరు పని చట్టబద్ధమైనదిగా ఉండాలి.

● ఇప్పటివరకు చేయని ఒక పనిని మొట్టమొదటి సారిగా చేసేందుకు ప్రయత్నించండి. గతంలో ఎప్పుడూ తినని, తినేందుకు వెనక్కి తగ్గుతుండే ఒక ఆహార పదార్థాన్ని రుచి చూసేందుకు ప్రయత్నించండి.

● కొత్త కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళి, కొత్త కొత్త అనుభవాలను వెదకండి.

● కొత్తగా పరిచయమైన వ్యక్తులతో సుదిగ్గత అనేది లేకుండా మాట్లాడండి. ఏమాత్రం పరిచయంలేని వ్యక్తులు ఎదురుపడినప్పటికీ, చిరునవ్వులతో నమస్కరించండి.

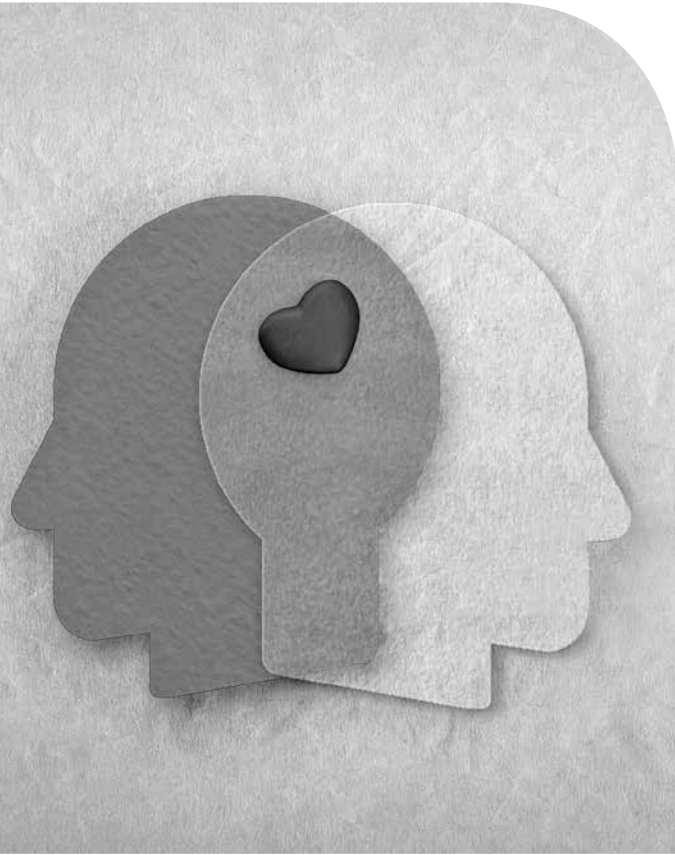
● ఇతరులచే ఒక ప్రక్కకు నెట్టివేయబడుతోన్న నిరాదరణకు లోనవుతోన్న వ్యక్తులకు అండదండలుగా నిలబడండి. వారివైపు నిలబడి, వారి తరపు న్యాయాన్ని అవగతం చేసేందుకు ప్రయత్నించండి.

● ఉద్యోగం, పరిశ్రమ మరియు వ్యాపారంలో 'దీనిని అడిగితే ఆయన ఏమనుకుంటాడో?' అని భావిస్తూ, ఏ ఒక్క పనిని మనస్సులోనే పూడ్చిపెట్టేయవద్దు. 'ఈ విషయాన్ని అడిగితే, నాకు మంచే జరుగుతుంది' అని మీకు అనిపించినట్లయితే, ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గకుండా సదరు విషయాన్ని అడగండి.

● ఇతరుల క్షేమాన్ని పట్టించుకున్నట్లుగానే, మీ క్షేమాన్ని గురించి కూడ పట్టించుకోవాలి. ఎవరైనా మిమ్మల్ని గాయపరిచినట్లయితే, 'అది సరైన పద్ధతి కాదు' అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని, వారి నుంచి దూరంగా ఉండండి.

● మీరు ఒక విషయానికి సంబంధించి దృఢచిత్తంతో ఉండండి. ఆ విషయంలో వెనక్కి తగ్గవద్దు. ●





# ఆప్యాయతను

# పంచుకునేందుకు

# ధీరత్వాని చూపించండి!

క్రమంగా కుటుంబంలో పుట్టి, ఏమాత్రం పెద్దగా చదువుకోలేకపోయిన ఒక గ్రామీణ యువతిని, ప్రక్కనున్న గ్రామానికి చెందిన ఓ యువకుడు, ఆ యువతిని ఇష్టపడి పెండ్లి చేసుకున్నాడు. భర్త, ఆమెను ప్రేమాభిమానాలతో చూసుకుంటుండేవాడు. కానీ, అత్తగారు ప్రవర్తన దారుణం. తన ఏకైక కుమారునికి ఓ ధనవంతుని కుటుంబానికి చెందిన అమ్మాయి, భార్యగా వస్తుందని ఎదురుచూసింది సదరు అత్తగారు. అయితే, ఈ పేదంటి పిల్లను, తన కుమారుడు ఇష్టపడి పెళ్లాడినందువలన విరక్తి భావన.

ఆ విరక్తిని ప్రతిరోజూ తన ప్రవర్తన ద్వారా వ్యక్తీకరిస్తూనే వుంటుంది సదరు అత్తగారు. ప్రాతఃకాలానే నిద్రలేచి, ఇంటి పనులను చేస్తున్నప్పటికీ, “నేను, అరోజుల్లో పొద్దున్నే నాలుగు గంటలకే నిద్రలేచి పనులను చేస్తుండేదానిని. నువ్వేంది ఇంతసేపు నిద్ర పోతున్నావ్?” అని అరుస్తుంటుంది. కోడలు రుచికరంగా వండుతుంటుంది. భర్తలోట్టలేస్తూ తింటుంటాడు. కాని, అత్తగారు మాత్రం “చింతపండు, ఉప్పును ఎంత కలపాలో తెలియడం లేదు, ఇదొక వంటా?” అంటూ మాటలవర్షాన్ని కురిపిస్తుంటుంది.

ఈవిధంగా ఉదయాన్నే నిద్ర లేచినప్పట్నుంచి రాత్రిపూట నిద్రించేంతవరకు ఏదో ఒకలోపాన్ని చెబుతూనే వుంటుంది. నిజానికి అవి లోపాలు కాదు. అదేవిధంగా ఆ కోడలు, ఒక్కొక్కసారి అత్తగారు తిడుతున్నట్లుగా కలను కని, గభాల్ను నిద్ర లేవడం జరుగుతుంటుంది. ఆవిధంగా ఆమె నిద్ర చెడిపోతుంటుంది.

ఆ కోడలు ఒక దశను దాటిన తరువాత, అత్తగారి ఆరళ్ళను సహించలేకపోయింది. ఒకసారి అమ్మగారింటికి వెళ్ళినప్పుడు, ఈ విషయాలను గురించి చెప్పి భేరుమని ఏడ్చింది. అప్పుడు ఆమె తల్లి, “కొన్నిరోజులు మౌనంగా ఉండు. ఎదిరించి మాట్లాడకు. కొంతకాలం తరువాత అంతా సర్దేపోతుంది. అందుకోసం కోపంతో ఇక్కడకు వచ్చేశావంటే, నీ జీవితమే భ్రష్టుపట్టిపోతుంది” అంటూ సాంత్యన వచనాలను పలికింది.

తన తల్లి చెప్పినట్లుగానే మౌనంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించింది. కానీ, అత్తగారి ఒక్కొక్కమాట, ఆమె ఆత్మగౌరవాన్ని కించపరిచేవిధంగా ఉంటున్నాయి. ఆపైన ఆమె ఓర్పుకోలేకపోయింది. తను, అత్తగారిని ఎదిరించి మాట్లాడటం మొదలుపెట్టింది. తత్ఫలితంగా అత్తగారి కోపం రెట్టింపుగా మారింది.

‘ఈ అత్తను పైలోకాలకు పంపిస్తేనే, నేను ప్రశాంతంగా జీవించేందుకు కుదురుతుంది’ అని భావించిన కోడలు, తన తండ్రిగారి స్నేహితుడైన ఒక ప్రముఖ వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళింది. ఆయనకు తన సమస్యలను వివరించి, తన అత్తగారు పెడుతోన్న కష్టాలను గురించి చెప్పి, “ఏదైనా విషం ఉంటే ఇవ్వండి అంకుల్, అన్నంతో కలిపి పెట్టి, మా అత్తగారిని పైలోకాలకు పంపించేస్తాను. అలాగైనా నాకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది” అంటూ రెచ్చిపోయింది.

కొన్ని నిమిషాలపాటు ఆలోచించిన ఆ వైద్యుడు, లోపలి గదిలోకి వెళ్ళి, కాసేపటి తరువాత ఒక చిన్న మందుసీసాతో బయటకు వచ్చాడు. ఆ సీసాను ఆమె చేతుల్లో పెట్టిన సదరు వైద్యుడు, “చూడు తల్లీ, దారుణమైన విషాన్ని అన్నంలో కలిపి తినిపించి, ఆమె చనిపోతే నీపైన సందేహం తలెత్తుతుంది. పోలీసులు కనిపెట్టేస్తారు. ఆ తరువాత నువ్వు, నీ భర్త ప్రేమాభిమానాలను కోల్పోయి, జీవితపర్యంతం చెఱసాలలో ఉండాలి వస్తుంది. అందుకే నీకోక కొత్త మందును ఇస్తున్నాను. ఇది మెల్లమెల్లగా చంపగలిగి విషం. మెల్లమెల్లగా శరీరమంతా వ్యాపించి, మీ అత్తగారిని కొన్ని నెలల



తరువాత చంపేస్తుంది. అంతవరకు వేచియుండు. ఈ మధ్యకాలంలో నీపైన ఎవ్వరికీ సందేహం కలుగకూడదు కాబట్టి, మీ అత్తగారికి రుచికరంగా వంటలు చేసి, ఆ యా వంటలలో ఈ విషాన్ని కలిపి తినిపించు. ఆమెపై ప్రేమాభిమానాలను కురిపించినట్లుగా నటించు. ఎదురు మాట్లాడవద్దు. ఆమె మాటలను విను” అని చెప్పాడు.

ఆమె కూడ మరుసటిరోజు నుంచే, ఆ వైద్యుడు చెప్పినట్లుగానే చేయడం మొదలు పెట్టింది. ఇంతకుముందు లేనంత రుచిగా వంటలను వండటం మొదలుపెట్టింది. రోజూ అత్తగారికి అన్నం పెడుతున్నప్పుడు, ఆ వైద్యుడు ఇచ్చిన విషాన్ని కొంచెం కలిపి తినిపించసాగింది. అత్తగారు తనపై కోపగించుకున్నప్పటికీ, “మీరు నాకు ఇంకొక తల్లిలాంటివారు. నేను ఏమైనా తప్పు చేస్తే, నన్ను తిట్టేందుకు మీకు సర్వ హక్కులు ఉన్నాయి అత్యయ్యా” అంటూ అణకువతో చెప్పసాగింది. అత్తగారు ఎంత దారుణంగా తిట్టినప్పటికీ, చిరునవ్వులతో దాటుకుంటూ వెళ్ళసాగింది. అత్తగారికి కావలసినవి జాగ్రత్తగా అందించడం మొదలుపెట్టింది.

రోజులు వేగతివేగంగా దొర్లిపోసాగాయి. అత్తగారి ముందు ఆమె ఈవిధంగా నటించడం మొదలుపెట్టి మూడునెలలు దాటిపోయాయి. ఇప్పుడు ఇంట్లో ఎటువంటి గొడవలు లేవు. ఇప్పటివరకు కుర్చీలో కూర్చుని, కోడలితో పనులను చేయించుకున్న అత్తగారు, ప్రస్తుతం ఇంటి పనులలో కోడలికి సాయపడుతోంది. ఒకరోజు కోడలికి ఒంట్లో బాగాలేకపోయినప్పటికీ, పొద్దున్నే పనులను చేయడానికి లేచిన కోడలిని అడ్డుకున్న అత్తగారు, “నువ్వు పడుకోమ్మా. విశ్రాంతి తీసుకో” అని చెప్పి, అన్ని పనులను ఆమె చేయసాగింది. పళ్ళాంలో భోజనం పెట్టి కోడలి చేతికి అందించింది.

కోడలు కాసేపు ఆలోచించింది. ఇటీవలి కాలములో అత్తగారిముందు తన ఏమాత్రము నటించకుండా సహజముగా కలిసిపోతున్న విషయము కోడలుకు



అర్థమయ్యింది. అత్తగారు తనపై ప్రేమాభిమానాలను కురిపిస్తోంది. కార్యాలయానికి బయలుదేరుతోన్న తన భర్తను నిలిపి, “నీ భార్యకు ఒంట్లో బాగాలేదు కదా? ఈరోజు ఎందుకు ఆఫీసుకెళ్ళావా? సెలవు పెట్టి, తనను ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళు” అని చెప్పింది.

వైద్యుని సంప్రదించి ఇంటికి తిరిగి వచ్చేసరికి మధ్యాహ్నం. ఆలోచన విషయాన్ని తెలుసుకున్న కోడలి తల్లి పరుగు పరుగున వచ్చేసింది. “మా ఇంటికి తీసుకెళ్ళి చూసుకుంటాను వదిలూ” అంటూ అత్తగారి అనుమతిని అడిగింది. వెంటనే కోపావేశంతో రెచ్చి పోయిన అత్తగారు, “ఏం, నువ్వే తనకు తల్లివా? నేను తల్లిని కాదా? నా కోడలిని నేను చూసుకోలేనా?” అంటూ పెద్దగా అరిచింది. ఆ తరువాత కొంచెం శాంతించి, “తనకు నయమైన తరువాత, కావాలంటే మీ ఇంట్లో రెండు రోజులు ఉండిరావచ్చులే. ఇప్పుడు నేను చూసుకుంటాను” అని చెప్పింది అత్తగారు.

కోడలు కన్నీటిపర్యంతమైపోయింది. పరుగులు పెట్టుకుంటూ వచ్చి అత్తగారిని కొగిలించుకుంది. అత్తగారు కూడ కన్నీటిని కారుస్తూ, “నాకు కూతురు ఉన్నట్లుంటే, ఎలా చూసుకుంటానో, అలాగే నన్ను చూసుకుంటానమ్మా. ఇన్ని రోజులు నీ గురించి తెలియకుండా మాట్లాడాను. నన్ను మన్నించు” అని అడిగింది. ఆ కోడలు పిల్ల తల్లి, ఆ దృశ్యాన్ని చూసి, సంతోషానందాలతో ఇంటికి తిరిగివెళ్ళింది.

అనారోగ్య సమస్య నుంచి బయటపడగానే, సదరు కోడలు మొట్టమొదటగా చేసిన పని, పరుగు పరుగున వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళడమే! వైద్యుని దగ్గరకు చేరుకుని, జరిగిన విషయాన్ని వివరించింది. “ఇప్పుడు నాకు మా అత్తగారు, అత్తకాదు, తల్లి. ఆమె చనిపోకూడదు. అందుకు ఏదైనా మార్గం చూపించండి” అంటూ అభ్యర్థించింది.

ఆమె మాటలను వినిన వైద్యుడు నవ్వుతూ, “భయపడకు! నేను ఇచ్చినది విషం కాదు. విటమిన్ మందు. నువ్వు ఆమెపై ప్రేమను కురిపించినట్లుగా నటించావే, అదే ఆమెను మార్చేసింది. విషం మీ అత్తగారి మనస్సులోనే ఉంది. నిజంగా మీ ఇద్దరి మనస్సులలో ఆప్యాయతానురాగాలు పొంగిపొర్లుతున్నప్పుడు, ఆ విషము దానంతటకు అదే మాయమై పోయింది” అని వివరించాడు.

బంధాలను బ్రద్దలు చేసుకోవాలని భావించవద్దు; ఆప్యాయతానురాగాల్ని పంచుకునే సాహసం చేద్దాం. ●

# ధైర్యంగా ముఖాముఖి ఎదుర్కోవడం ఎలాగ?

**బి.**ఎస్., ఐ.పి.ఎస్., వంటి సివిల్ సర్వీసు పదవులకోసం నిర్వహించబడుతుండే యు.పి.ఎస్.పి. పరీక్షలను ప్రిలిమ్స్ (ప్రాథమిక పరీక్షలు), మెయిన్స్ (ప్రధాన పరీక్ష) మరియు ముఖాముఖి అంటూ మూడు దశలుగా నిర్వహిస్తుంటారు. ఆ పరీక్షలను వ్రాస్తుండే పలువురు ప్రాథమిక, ప్రధాన పరీక్షలను చక్కగా వ్రాసి, ఉత్తీర్ణులైనప్పటికీ, ఒక విషయములో వారు గందరగోళానికి లోనవుతుంటారు. ఆ ఒక్క విషయమే ముఖాముఖి. ఒకరి యొక్క తెలివితేటలను, వ్రాసే ప్రతిభను పరీక్షించేందుకే వ్రాత పరీక్షలు. ముఖాముఖి అనేది ఒకరి యొక్క ఆలోచన ప్రతిభను, సంభాషణ ప్రతిభను పరీక్షించడం.

ఒకరు ఎంతటి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముఖాముఖిని ఎదుర్కొంటున్నారో, భయం, తడబాటు లేకుండా ఏవిధముగా ప్రశ్నలకు తగిన జవాబులను చెబుతున్నారో, క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు ఏవిధముగా ఆలోచించి జవాబులు చెబుతున్నారోనే విషయాన్ని ప్రధానంగా పరీక్షిస్తుంటారు.

2016-లో ఐ.పి.ఎస్ అధికారిగా ఎంపిక చేయబడిన జితిన్ యాదవ్, ఐ.పి.ఎస్., ముఖాముఖిని ఏవిధంగా ఎదుర్కోవాలనే విషయాన్ని గురించి కొన్ని సూచనలను అందించారు. ఐ.పి.ఎస్., కు సంబంధించిన ముఖాముఖి అని మాత్రమే కాదు, ఎటువంటి ముఖాముఖి అయినప్పటికీ చక్కగా ఎదుర్కొనేందుకు తగిన చక్కటి సూచనలు అందించబడుతున్నాయి. ఆ సూచనలు :

● ముఖాముఖి సందర్భంగా మీరు మాట్లాడుతున్నప్పుడు, ముఖాముఖిని నిర్వహించే అధికారి మీ మాటలకు అడ్డుపడవచ్చు. అటువంటిప్పుడు మీ మాటలను నిలిపివేసి, సదరు అధికారి చెబుతోన్న మాటలను వినండి. అదే సమయంలో వారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు, లేక ప్రశ్నలను అడుగుతున్నప్పుడు, మీరు అడ్డుపడకూడదు.

● ఒకే సమయంలో ఒక ప్రశ్నకు మాత్రమే జవాబు చెప్పండి. అంతకుముందు అడిగిన ప్రశ్నకు చెప్పి జవాబును, ఈ జవాబుతో కలిపి చెబుతూ గందరగోళం చేయవద్దు. ఈ పద్ధతి మిమ్మల్ని ఇబ్బందికరమైన వ్యక్తి అనే గుర్తింపును అందిస్తుంది.

● ముఖాముఖికి సంబంధించి ఇతరులు చెప్పే అనుభవాలను విని, ఏ ఒక్క నిర్ణయంలో ముఖాముఖి జరుగుతోన్న గదిలోకి వెళ్ళొద్దు. ఏమీ వ్రాయని ఒక తెల్లకాగితం లాగ ఓపెన్ హార్ట్ తో వెళ్ళండి. 'ఇతడొక ముచ్చుముఖం', 'ఇతనికి ఫుల్ హ్యూండ్స్ చొక్కా నచ్చదు' అని భావిస్తూ ముఖాముఖికి హాజరైనట్లయితే, ఆ విసుగు మీ జవాబులలో కూడ వ్యక్తీకరమవుతుంటుంది. అది మీ ఉద్యోగ అవకాశానికి ఎట్టిపరిస్థితులలో సాయపడదు.

● మీకు తెలిసిన విషయాలన్నింటినీ ముఖాముఖి సందర్భంలో క్రమ్యురించి, మిమ్మల్ని ముఖాముఖి చేస్తున్న అధికారిని ప్రభావితం చేయాలని అనుకోవద్దు. 'ఇతను సంబంధమే లేని విషయాలను మాట్లాడుతున్నాడే?' అంటూ సదరు అధికారి భావించవచ్చు. ప్రశ్నలకు జవాబులను చెబుతున్నప్పుడు, మీ ప్రతిభను చేర్చి చెప్పండి.

● 'నాకు ఏమీ తెలియని విషయాలకు సంబంధించిన ప్రశ్నలను అడుగుతారా?' అనే భయంతో ముఖాముఖి నిర్వహించే గదిలో కూర్చోవద్దు. 'నాకు ఈ విషయాలను గురించి చక్కగా తెలుసు. ఆ సబ్జెక్టుకు సంబంధించిన ప్రశ్నలను అడిగితే, చక్కగా జవాబులను చెబుతాను' అంటూ ధైర్యంతో ఉండండి. మీకు తెలియని ఒక విషయాన్ని గురించిన ప్రశ్నలను ముఖాముఖి సందర్భంలో అడగరు.

● ముఖాముఖి కోసం వేచియున్నప్పుడు, ఇతరులతో మాట్లాడవద్దు. 'నాకు ఈ సబ్జెక్టు బాగా తెలుసు', 'ఈ ప్రశ్నలనే ప్రతి ముఖాముఖిలో అడుగుతున్నారు' అంటూ సదరు వ్యక్తులు చెప్పే విషయాలే మిమ్మల్ని భయపెడుతుంటాయి.

● ముఖాముఖి గదిలోకి వెళ్తున్నప్పుడు మీ మనస్సు ప్రోత్సాహవంతంగా ఉండాలి. అటువంటి భావనే విజయాన్ని అందిస్తుంటుంది. ఆ సమయంలో నిరాశావహంగా మాట్లాడుతుండే మనుషులకు దూరంగా ఉండండి. 'ఇక్కడ ముఖాముఖి అంటూ పేక్కు తింటారు', 'పొద్దు పోవడానికి ముఖాముఖిలను నిర్వహిస్తూ, దొంగ చాటుగా తమ బంధువులను ఉద్యోగాలలో నియమిస్తుంటారు' అనే విధంగా మాట్లాడుతుండేవారి ప్రక్కన కూర్చోవద్దు. విరక్తిభావనే కలుగుతుంది.

● కొత్త వ్యక్తులను, ఒక నూతన పరిస్థితులలో ఎదుర్కోవడమనేదే ముఖాముఖి వైనం. ఆ సమయంలో అందరికీ కొంచెం ఆందోళన, భయము ఏర్పడుతుంటాయి. అది సహజమే. చెమట్లు కక్కి స్థాయికి ఆందోళన చెందడం





మంచిది కాదు. దానిని కనిపెట్టండి. అదేసమయంలో ఎటువంటి ఆందోళన లేకుండా సహజంగా ఉండటమనేది కూడ సరికాదు. 'ఇతను దేనిని సీరియస్ గా తీసుకునే వ్యక్తి కాదు' అనుకుంటూ నిరాకరిస్తుంటారు. భయపడవద్దు. తగినంత స్థాయిలో ఆందోళనను కలిగి వుండండి. అది మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంటుంది.

☛ ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గిపోయి, భయం కలుగుతున్నప్పుడు, ఒక విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. 'ఉద్యోగానికి వెళ్ళేవాళ్ళందరూ ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కోవాలి. మనకంటే తక్కువ ప్రతిభాపాటవాలు కలిగిన వ్యక్తులు ముఖాముఖిలో జయించి, మంచి పదవులలో ఉన్నారు. కాబట్టి మనవల్ల కుదురుతుంది' అనే దృఢవిశ్వాసంతో ఉండండి.

☛ మిమ్మల్ని చక్కగా చూపించే దుస్తులను ధరించండి. ఆకృతిలో ఆకర్షణీయత వ్యక్తమయ్యే విధముగా చూసుకోవాలి. చెవులు చిట్టేవిధమైన కాలర్ ట్యూన్ తో చరవాణి మ్రోగడం, విచిత్రమై హెయిర్ స్టైల్, ఆకర్షణీయంగాలేని చేతిగడియారం అంటూ పలు కారణాలతో, తప్పుగా అంచనా వేయబడుతూ, ఉద్యోగ అవకాశాలను కోల్పోతుండే వారి సంఖ్య అధికమే.

☛ మీకు జవాబు తెలియని ఒక ప్రశ్నను అడిగినప్పుడు, తప్పుడు జవాబును చెప్పకూడదు. 'నాకు తెలియదు' అని బహిరంగంగా చెప్పండి. ఆ విషయంలో ఎటువంటి తడబాటు అక్కర్లేదు. ఈ విధముగా ఋజువర్తనతో ఉంటుండేవారు అందరికీ నచ్చుతారు.

☛ మీ జ్ఞానసంపదను మాత్రమే కాదు, మీ యొక్క ప్రవర్తనను కూడ పరీక్షించడమే ముఖాముఖి యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. కాబట్టి మంచి ప్రవర్తనను వ్యక్తీకరించండి.

☛ ప్రశ్నలను వాళ్ళు అడుగుతున్నప్పుడే, మనస్సులో జవాబులను సిద్ధపరుచవద్దు. అది స్పష్టతలేని జవాబుగా మారి పోతుంటుంది. తత్ఫలితంగా ప్రశ్నలను పూర్తిగా అవగతం చేసుకునేందుకు కుదరదు. వాళ్ళు ప్రశ్నలను అడిగిన తరువాత అందుకు తగిన జవాబును చెప్పాలి. మాట్లాడేవిధంగానే, ఎదుటి వారు మాట్లాడుతుండే విషయాలను శ్రద్ధగా వినడమనేది ముఖాముఖిలో ముఖ్యమైన విషయం.

☛ 'ఈ ఉద్యోగం లభించకపోతే, నాకు భవిష్యత్తే లేదు', 'ఈ ఉద్యోగమే నాకు లభించిన ఒకే ఒక అవకాశం' అంటూ బ్రతిములాడటమనేది మీ అర్హతలను తక్కువ చేస్తుంటాయి. 'ఈ ఉద్యోగానికి నేను నూరుశాతం అర్హతగల వ్యక్తిని అని ముఖాముఖిలో నిరూపించడమే మీ యొక్క బాధ్యత. శ్రద్ధగా ఆ విషయాన్ని నిరూపించినట్లయితే, ఉద్యోగం ఖచ్చితంగా దొరుకుతుంది.

☛ మిమ్మల్ని ఆందోళనాభరితులను చేసేందుకు, భయపెట్టేందుకు వేగాతివేగంగా ప్రశ్నల పరంపరను సంధించవచ్చు. ఏమాత్రం ఆందోళన చెందకుండా ప్రశాంతంగా జవాబులను చెప్పండి. తత్ఫలితంగా వారు అనుకున్నది నెరవేరదు. మీరు, మీ లక్ష్యం దిశలో చక్కగా ముందుకెళ్ళున్నారని అర్థం.

☛ ముఖాముఖికి హాజరవుతున్నప్పుడు, కావలసిన సర్టిఫికేట్లను మరచిపోకుండా తీసుకెళ్ళాలి. ముఖాముఖి ముగిసిన తదనంతరం సదరు అధికారులకు ధన్యవాదాలను చెప్పడం మరచిపోకూడదు. ఇటువంటి సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించినట్లయితే ఖచ్చితంగా మీరు ఉద్యోగాన్ని పొందుతారు. ●



# చిన్నారులకు ధైర్యాన్ని నూరిపోయండి!

బిడు సంవత్సరాల వయస్సుకు చేరుకునేంతవరకు చిన్నారుల మెదడు వేగాతివేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుంటుంది. ఆ రోజులలో చిన్నారులు ఆడుకునేందుకు, నేర్చుకునేందుకు తగిన పరిస్థితులు వారికి అందుబాటులో ఉండాలి. చిన్నారులు సహజంగానే కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం పట్ల అమితమైన ఆసక్తిని చూపిస్తుంటారు. నూతన ప్రయత్నాలను చేస్తుంటారు. ఆ ప్రయత్నాల ద్వారానే 'ఇది భద్రతతో కూడినదా లేక ప్రమాదకరమైనదా?' అనే నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటుంటారు.

పిల్లలను ఏది భయపెడుతుందనే విషయాన్ని గణించేందుకు కుదరదు. చీకటిని చూసి భయపడుతుంటారు, ఒంటరిగా ఉండేందుకు భయపడుతుంటారు, కొంతమంది కుక్కులను చూసి బెదిరిపోతుంటారు, కొంతమంది వ్యక్తులను చూసి భయపడుతుంటారు, కొన్నికొన్ని శబ్దాలను విన్నప్పుడు భయపడుతుంటారు, అలా ఎందుకు భయపడుతున్నారనే విషయాన్ని వాళ్ళు చెప్పలేరు. ఎదిగే ప్రాయంలో ఎదురవుతుండే భయం, మానసికస్థితిని తీవ్రంగా బాధిస్తుంటుంది. దానిని పరిష్కరించకపోతే, తదనంతరం పలు విధాలైన అనుషంగ ప్రభావాలు ఎదురవుతుంటాయి. అనారోగ్య సమస్యలు, మతిమరుపు, చదువుపట్ల ఏకాగ్రత లేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

పిల్లల యొక్క మానసికస్థితిని, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని అవగతం చేసుకుని, వాళ్ళను ధైర్యవంతులుగా పెంచాలి. వాళ్ళను అత్యంత గౌరవంగా పెంచుతూ, అన్ని విషయాలకు తల్లిదండ్రులపై ఆధారపడు



తుండేవారిగా పెంచకూడదు, దేన్నైనా ఒంటరిగా ఎదుర్కోమంటూ ఇబ్బంది పెట్టకూడదు.

కొంతమంది పిల్లలు ప్రతి విషయానికీ భయపడుతుంటారు. కొంతమంది పిల్లలు దేనికీ భయపడరు. మీ పిల్లలు ఎటువంటి వారనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకుని, వారి భయాలను తొలగించడం మీ యొక్క బాధ్యత. అందుకు కొన్ని మార్గాలు :

- ❖ పిల్లలను భయపెడుతోన్న కారణాలను తెలుసుకోండి. ఆ కారణాలను వాళ్ళే చెప్పినప్పుడు, ఆ యా కారణాలను గురించి స్పష్టముగా వివరించండి. ఉదాహరణకు, పిల్లలు చీకటిని చూసి భయపడుతున్నట్లయితే, చీకట్లో ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదని, ఒక టార్న్ లైట్ వెలిగించి చూపిస్తూ, ఏమీలేదనే విషయాన్ని అవగతం చేయండి.

❖ పిల్లల భయాన్ని వాళ్ళ యొక్క చూపుల ద్వారా కనిపెట్ట వచ్చు. మనకు గొంగళిపురుగును చూస్తే భయంగా అనిపించదు. దానివలన ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉండవని మనకు తెలుసు. మరి పిల్లలకు ఆ విషయం తెలియదు కదా! 'దేన్ని చూసినా భయపడుతున్నావే?' అంటూ ఎగతాళి చేయకుండా, మనకు తెలిసిన విషయాలను వాళ్ళకు చెబుతూ, వాళ్ళ మనస్సులలోని భయాలను పారద్రోలాలి.

❖ పిల్లలు ఉంటోన్న పరిస్థితులను చక్కగా ఉంటున్నాయనే విషయాన్ని దృఢపరుచుకుని, వారి యొక్క ధైర్యాన్ని బలపరచండి.



ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా తల్లిదండ్రులు తమకు ప్రకృబలంగా ఉంటారనే విషయం వారి మనస్సులలో బలపడేవిధంగా చేయాలి.

❖ నిజమైన భయాన్ని వారికి సృష్టించకండి. ఉదాహరణకు మంచం క్రింద ఏదో ఉన్నట్లుగా భావిస్తూ, చిన్నారి ఏడ్వటం జరుగు తుంటుంది. ఆ భయానికి వెనుకనున్న కారణం, ఆ చిన్నారి మంచం క్రిందికి వెళ్ళి ఏదో ఒక వస్తువును తీసుకుంటున్నప్పుడు తలకు దెబ్బ తగిలివుండవచ్చు. ఆ చిన్నారితో మాట్లాడి, సదరు విషయాన్ని గ్రహించి, తన భయాన్ని పోగొట్టేందుకు ప్రయత్నాలను చేయాలి.

❖ పిల్లలముందు తల్లిదండ్రులు తమ భయాలను వ్యక్తీకరించ కూడదు. అందరికీ ఏదో ఒక విషయమైన భయం ఉంటుంటుంది. అర్థవంతమైన భయాలనే పిల్లలకు అలవాటు చేయండి. ఉదాహరణకు, పామును చూస్తే దూరంగా వచ్చేయాలి, వీధికుక్క అరుస్తుంటే, జాగ్రత్తగా అక్కడ్నుంచి బయటపడాలి, ఈవిధమైన విషయాలను చెప్పవచ్చు. అయితే బొద్దింకలను చూసి భయపడే పిల్లలకు ధైర్యాన్ని నూరిపోయాలి.

❖ భయానికి వెనుకనున్న విషయాలను వివరించండి. దృశ్య శ్రవణ యంత్రం తెరపై, ఏదైనా చలనచిత్రాన్ని చూస్తున్నప్పుడు లేక చరవాణి పరికరంలో గేమ్స్ ను ఆడుతున్నప్పుడు, ఏవైనా దృశ్యాలను చూసి పిల్లలు భయపడవచ్చు. ఆ సమయంలో, ఆ దృశ్యాలను రూపొందించిన విధాన్ని గురించి పిల్లలకు వివరించి చెప్పాలి. అందుకు సంబంధించిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని గురించి చెప్పాలి.

❖ భయాన్ని తరిమివేసి, ధైర్యంగా జీవించడం వలన లభించే ఫలితాలను గురించి వారికి వివరించండి. వాళ్ళ మనస్సులలో సందేహాలు లేకుండా ఉన్నప్పుడు, పనులను చక్కగా చేయవచ్చనే విషయాన్ని వారికి చక్కగా అవగతం చేయండి.

❖ అంతకుముందే కొన్ని భయాలనుంచి పిల్లలు బయటపడి వుంటారు. ఆ విజయాలను వారికి గుర్తుచేస్తూ, 'ఆవిధంగానే ఈసారి మీరు భయాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవచ్చు' అంటూ ఉత్సాహపరచాలి.

❖ పిల్లలకు అర్థంగాని విషయాలను చెప్పేందుకు ప్రయత్నించ వద్దు. పిల్లల వయస్సుకు తగినవిధంగా, వారి మానసిక వికాసానికై తగిన విషయాలను చెప్పవచ్చు. పిల్లల మనస్సులలో తలెత్తుతుండే సందేహాలకు తగిన జవాబులను వారికి అర్థమయ్యేవిధంగా వివరించాలి. తద్వారా పిల్లలు భయాలనుంచి బయటపడుతుంటారు.

❖ అర్థవంతమైన భయాలను పోగొట్టాలని ఏమాత్రం భావించ వద్దు. మొసళ్ళు ఉన్న నదిలో కాలుపెట్టడం ప్రాణానికే ప్రమాదం అని తెలిసినప్పుడు, ఆ కాలువలో ఈత కొట్టేందుకు దూకడం సాహసం కాదు, ఆ కాలువలో అడుగుపెట్టేందుకే భయపడాలి. ఇటువంటి న్యాయమైన భయాలు, చీకటి గదిలో దెయ్యం ఉన్నదనే అబద్ధమైన భయాలకు మధ్యనున్న బేధాలను పిల్లలకు అర్థమయ్యేవిధంగా చెప్పాలి. ఆ విషయంలో వారికి స్పష్టతను కల్పించాలి.

❖ ఒకేరోజులో భయాన్ని పారద్రోలి, ధైర్యవంతులుగా మారేందుకు కుదరదు. ఒక్కొక్క మెట్టుగా భయం నుంచి బయటపడాలి. పిల్లలకు ఆ విధంగా భయం నుంచి బయటపడటాన్ని నేర్పించాలి.

❖ 'నేను పిరికివాడిని' అంటూ పిల్లలు వ్యధాభరితులైపోతుంటారు. 'ఇది సహజమే. కొంతమంది పెద్దలు కూడ ఇంతకంటే ఎక్కువగా భయపడుతుంటారు' అనే విషయాన్ని వాళ్ళకు అవగతం చేయండి. తద్వారా భయమనేది సహజమని పిల్లలకు చెప్పాలి.

❖ పిల్లలు కారణమే లేకుండా భయపడుతూ గొడవ గొడవ చేస్తుంటే, కొంచెం జాగ్రత్తను పాటించండి. పిల్లల చుట్టుప్రక్కలనున్న వారు, స్నేహితులందరూ అంటూ అందరినీ పరిశీలిస్తూ పిల్లలను ముందుకు నడిపించండి. పిల్లలు చెప్పే విషయాలను శ్రద్ధగా వినండి. సదరు విషయాలను గురించి ఆలోచించమని చెప్పండి. పిల్లలకు నచ్చిన ప్రదేశాలకు తీసుకెళ్ళతూ, వాళ్ళతో మనఃస్ఫూర్తిగా మాట్లాడుతూ, వారి యొక్క మానసికస్థిరాన్ని బలపరచాలి.

❖ ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా పిల్లలకు అండదండలుగా ఉండండి. వారి మానసిక బలాన్ని మరింతగా బలపరచాలి. పిల్లలు స్వయంగా నిర్ణయాలను తీసుకునేందుకు అనుమతించాలి. ఏ పనిని చేసినప్పటికీ, అత్యుత్తమంగా చేయాలనీ, అదే సమయంలో ఫలితాలను గురించి కలత చెందకూడదనే విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పాలి. తత్ఫలితంగా అనవసరమైన భయాలు, ఆందోళనలు వాటంతటకు అవే తగ్గిపోతుంటాయి.

ఇల్లు అంటూ ఉన్నట్లయితే, అక్కడ కాలింగ్ బెల్ అత్యంతా వశ్యకం. 'ఎవరో వచ్చి, మాటిమాటికీ కాలింగ్ బెల్ మ్రోగి వస్తున్నారు. విసుగ్గా అనిపిస్తోంది' అనుకుంటూ కాలింగ్ బెల్ ను తీసి వేయడానికి కుదురుతుందా? అది సాధ్యం కాదు. భయం అనేది కూడ అటువంటిదే! పలు సందర్భాలలో భయానికి సంబంధించిన అలారమ్ మనస్సులో మ్రోగుతుంటుంది. అటువంటి భయాలను తొలగించి ఆనందమయంగా జీవించడం ఎలాగ?

● మీకు భయాన్ని కలిగించే విషయం ఏమిటనేదానిని కని పెట్టండి. పలువురు తమను తాము ధైర్యవంతులుగా చూపించుకునేందుకు ఆశపడుతూ, తమ మనస్సులోని భయాలను బహిర్గతం చేయరు. భయాన్ని గుర్తించి, అందుకు తగిన కారణాన్ని కూడ గ్రహించండి.

● ఏ యే విషయాలను మీరు ధైర్యంగా చేస్తున్నారనేదానికి సంబంధించి పట్టిక వేయండి. అదేవిధంగా మిగతా పనులను కూడ ధైర్యంగా చేయడానికి ఏం చేయాలనేదానిని గురించి ఆలోచించండి.

● మార్పులను ఎటువంటి సంకోచం లేకుండా స్వీకరించండి. ఎటువంటి సందర్భాలకు చెందిన అవకాశాలైనప్పటికీ, ఆ యా అవకాశాలను వెదకండి. 'ఈ పనిని చేస్తే ఇలా జరుగుతుందేమో?', 'ఇది అపజయాన్ని అందిస్తుందా?' అనే భయాలు మీదరికి రావు. అవకాశాలు, అభివృద్ధి తప్పకుండా ఉంటుంటాయి.

● జీవితం, ఉద్యోగం, పరిశ్రమ, వ్యాపారం అంటూ దేనిలోనైనా అలసటను అనుమతించవద్దు. మీ చుట్టూవున్న పరిస్థితులను సంతోషమయంగా మార్చేందుకు కృషి చేయండి.

● మనం ఏమి చేస్తున్నాము, ఎటువంటి ఫలితాలను ఎదురుచూస్తున్నామనే విషయంలో స్పష్టతను కలిగివుండండి. మీ భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన తీయనైన సంభవాలను ఊహించండి. వాటిని చేరుకునేందుకైన మార్గాలను వెదకండి.

● మీక్షేమాన్నికోరుకునే మార్గదర్శిని వెదకండి. భయాలనుంచి బయటపడి, వారు సాధనలను ఎలా చేయగలిగారనే విషయాన్ని అడిగి తెలుసుకోండి. ఒకవేళ మీ రంగంలో లేక మీరు ఎదురుచూస్తోన్న మార్గదర్శిని చూడలేక పోయినప్పటికీ ఫర్వాలేదు. విజయాన్ని సాధించిన విజేతల జీవిత చరిత్రలను చదవండి. ధైర్యం దానంతటకూ అదే వస్తుంది.

● అందరూ చేస్తుండే ఒక పనిని, అదేవిధముగా చేసినట్లయితే, వాళ్ళకు ఎలాంటి ఫలితం లభిస్తుంటుందో, అదేవిధమైన ఫలితం మనకూ లభిస్తుంటుంది. కాబట్టి దేనినైనా విభిన్నముగా చేసేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ యొక్క కల్పనా శక్తిని, సృజనాత్మకతను అభివృద్ధి పరుచుకుంటే ఇది సాధ్యం.

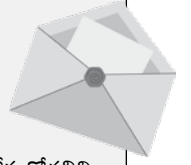
● ఎదురుచూడనివిధముగా ఏదో ఒకటి జరిగినప్పుడు 'మనం అనుకున్నది ఒకటి, జరిగినది వేరొకటి' అనే విరక్తి భావన కొంతమంది మనస్సులలో తలెత్తుతుంటుంది. ఆ భావనలు విపరీతమైన భయానికి శ్రీకారం చుడుతుంటాయి. ఎదురుచూడని విషయాల కోసమే ఎప్పుడూ ఎదురుచూస్తూ ఉండండి. మీ పథకాలను ఎప్పుడైనా మార్చేందుకు సిద్ధంగా ఉండండి. ఈ విధమైన దృక్పథం అలవడేందుకు ధైర్యం కావాలి. కాబట్టి ధైర్యాన్ని బలపరుచుకోవాలి.

● మీకు మీరే సవాలును విసురుకుంటూ కొత్త ప్రయత్నాలను చేయండి. 'నాకు ఇదేమీ తెలియదు. నేను ఈ పనిని చేయలేను' అంటూ భయంతో మీరు వెనక్కి తగ్గిన పలు విషయాలను మీరు ధైర్యంగా చేయగలరు.

# భయాన్ని నివారించే అందమైన జీవితం!



# పాఠకుల స్పందన!



● మీ భావనలను బహిరంగంగా వ్యక్తీకరించండి. ఇతరులను ఇబ్బంది పెట్టకూడదు. ఎదుటివారి మనస్సులను గాయపరుచ కూడదు. పరుషపదజాలంతో ఎవరినీ కష్టపెట్టకూడదు. అయితే, ఏ విషయానికి సంబంధించి అయినప్పటికీ మీకంటూ ఒక అభిప్రాయం ఉంటుంది కదా? సదరు అభిప్రాయాన్ని ధైర్యంగా వ్యక్తీకరించండి.

● కొన్నికొన్నిసార్లు ఎదుటివారిని సంతోషపరిచేందుకు కొన్ని అబద్ధాలను మాట్లాడవలసివస్తుంటుంది. కొన్ని పనులను చేయవలసి వుంటుంది. అలాంటి సందర్భాలను తగ్గించుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ యొక్క లక్ష్యాలు, ఎంపికలతో నిర్ణయాలను తీసుకుంటే, ధైర్యం దానంతటకు అదే మీ మనస్సులో బలపడుతుంటుంది.

● దేనినైనా పెద్దగా పథక రచన చేయండి. దానికి తగినవిధంగా మీ యొక్క ప్రయత్నాలను, పనులను మార్చేసుకోండి. మీరు ప్రయత్నము చేయకపోతే, ఇది సాధ్యమవుతుందా అనే విషయం మీకు తెలియదు. చిన్న చిన్న పనులను చేస్తూ, భద్రతతో జీవించడమనేది సంప్రతిని కలిగించడం లేదు. నిరంతర ప్రయత్నాలతో, ధైర్యంగా అందుకోసం కృషి చేసినప్పుడే ఒకరి జీవితం మారిపోతుంటుంది.

● మీరు ఎంతటి గౌరవనీయులనేదీ మీ మనస్సుకు తెలుసు. ఆ విలువను తగ్గించేవిధంగా ఏ ఒక్క పనిని చేయరాదు. మీ యొక్క గౌరవ మర్యాదలను అభివృద్ధి పరిచే పనులనే చేయండి. అది మీ జీవితాన్ని మార్చేస్తుంటుంది. 'ధైర్యంగా పురోభివృద్ధిని సాధించిన వ్యక్తి' అనే గుర్తింపును మీకు అందిస్తుంటుంది.

● నిరాశాపా భావనలు మీ మనస్సులో ప్రవేశించకుండా చూసుకోండి. అది మిమ్మల్ని బలహీనపరుస్తూ, మీ యొక్క ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ధ్వంసం చేస్తుంటుంది. ఎంతటి క్షిప్రపరిస్థితులైనా ఋజువర్తనతో ఎదుర్కొన్నట్లయితే, మీరు ధైర్యవంతులుగా మారిపోతుంటారు.

● మీ ప్రతిభ పట్ల నమ్మకాన్ని పెంచుకోండి. చదువు, శిక్షణ మరియు అనుభవాల ద్వారా మీ ప్రతిభను పెంచుకోండి. అడ్డంకులను మరియు సమస్యలను దాటుకుని, 'నేను తప్పకుండా జయించ గలన' నే నమ్మకాన్ని కలిగినవారి మనస్సులోకి భయం ప్రవేశించేందుకు ఎట్టిపరిస్థితులలో కుదరదు.

● ఎటువంటి సందిగ్ధత లేకుండా రిస్క్ తీసుకోండి. అప్పుడు అపజయం ఎదురుపడవచ్చు. విజయాన్ని సంతోషంగా స్వీకరించే అదే పరిపక్వతతో అపజయాన్ని కూడ స్వీకరించాలి. అపజయమనేది నేర్చుకునేందుకైన ఒక అవకాశంలాగా భావించండి.

● సమస్యలను ఎదుర్కోకుండా ఏ ఒక్కరూ అభివృద్ధి చెందలేదు. అడ్డంకులు ఎదురైనప్పుడు అలసట చెందవద్దు, కృంగిపోవద్దు. భవిష్యత్తు చీకటిమయమైపోతుందని భయపడవద్దు. వాటిని అభివృద్ధికి తగిన అవకాశాలుగా భావించండి. ఆనకట్ట అనేది ఒక నదీ ప్రవాహాన్ని అడ్డుకునే అడ్డంకిగా ఉండొచ్చు. అయితే, సదరు ఆనకట్ట కొన్నివేల ఎకరాల పొలాలను సారవంతం చేస్తోంది! ఆవిధంగా దేనినైనా ఉపయుక్తమైనదిగా భావించండి.

మంచి సమాచారాన్ని అందిస్తూ, జీవితంలో పురోగతిని సాధించేందుకు మార్గదర్శిగా ఉంటేన్న తేటతెలుపు 'కార్యనిర్వహణ' ప్రత్యేక సంచిక మాకెంతగానో ఉపయుక్తంగా ఉంటోంది. ఒక్కొక్క నెల ఇటువంటి ఉపయుక్తమైన సమాచారాన్ని అందిస్తున్నందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు.

- ఆలా వసుంధర, వేటపాలెం

కార్యనిర్వహణ ఉదాహరణలుగా పేర్కొంటూ 'మాటలలో కాదు, పనులలో మన దృష్టిని కేంద్రీకరించుదాం' అంటూ శ్రీ కె.ఆర్. నాగరాజన్ గారి సంపాదకీయ వ్యాసం అద్భుతం. ఆయన వ్యాసాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని బలపరుస్తుంటాయి. గతనెల (డిసెంబర్, 2024) 'కార్యనిర్వహణ' ప్రత్యేక సంచికలోని వ్యాసాలన్నీ పురోగతికి తగిన మెట్లు.

- పి. కృష్ణమోహన్, వరంగల్

ఎటువంటి కార్యనిర్వహణ ద్వారా పురోగమించవచ్చుననే విషయాన్ని గురించి చక్కగా వివరించిన తేటతెలుపు 'కార్యనిర్వహణ' ప్రత్యేక సంచికను భద్రముగా దాచిపెట్టుకున్నాను. మా భవిష్యత్తరాలికి ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

- వేమూరి సుజాత, విజయవాడ

ఒక్కొక్క నెల విభిన్నమైన పతాక శీర్షికలతో ఉపయుక్తమైన సమాచారాన్ని అందిస్తోన్న 'తేటతెలుపు' ప్రత్యేక సంచికలు రామ్ రాజ్ దుస్తులవలె గౌరవప్రదమైనవి.

- సి. భాగ్యలక్ష్మి, తిరుపతి

● ఏమంతగా జనసంచారంలేని రహదారిలో వెళ్ళడమనేది భయాన్ని కలిగించవచ్చు. కానీ, అదే మిమ్మల్ని విభిన్నంగా మార్చేస్తుంటుంది. ఏది జరిగినప్పటికీ, ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా పురోగమన దిశవైపుకు వెళ్ళానేవుండండి.

● నెపోలియన్ హిల్ అనే ఆంగ్ల రచయిత, సాధారణంగా మనుషులను ఆరు రకాలైన భయాలు వెంటాడుతుంటాయని చెప్పాడు. అవి, అనారోగ్యం, విమర్శ, దారిద్ర్యం, ప్రేమరాహిత్యం, వృద్ధాప్యం, మృత్యువు. అయితే వీటన్నింటినీ అవగతం చేసుకుని, వాటిని దాటుకుని జీవించడం ద్వారానే జీవితం ఆనందమయంగా మారిపోతూ ఉంటుంది. ఇటువంటి భయాలను ఒక ప్రక్కకు నెట్టివేసినప్పుడే జీవితం సంతోషానందాలతో నిండిపోతుంటుంది. అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించేందుకు కుదురుతుంది. కాబట్టి ఈ విషయాలలో తగినంత స్పష్టతతో ముందడుగు వేయాలి.

గొప్ప ధైర్యశాలిగా  
మీరు మారుతున్నప్పుడు,  
హద్దులులేని అవకాశాలు  
మిమ్మల్ని వెదుక్కుంటూ  
వస్తాయి.

మీ యొక్క  
భవిష్యత్తును మీ యొక్క  
భయమే తీర్మానించేందుకు  
ఏమాత్రం  
అనుమతించవద్దు.

భయంలేని వ్యక్తిగా మీరు  
జీవించలేకపోయినట్లయితే,  
మీరు పరిపూర్ణమైన  
జీవితాన్ని జీవించడం  
లేదని అర్థం.

ధైర్యంగా పనులను చేస్తుండే  
మనుషులకే, అవకాశాలు  
మాత్రమే కాకుండా అదృష్టం  
కూడ చేయూతను  
ఇస్తుంటుంది.

భయమే లేకుండా జీవించడమనేది  
సాధ్యం కాదు. అయితే, మన భయాన్ని  
ఏవిధంగా అదుపులో పెట్టుకోవాలి,  
దాని నుంచి ఏవిధంగా బయటపడాలనే  
విషయాన్ని నేర్చుకోవాలి.  
అప్పుడే భయభీతులు లేని  
జీవితమనేది సాధ్యం.

ఒకరి యొక్క ధైర్యసాహసాలను  
అనుసరించే, సదరు వ్యక్తి యొక్క  
జీవితం విస్తరించడమో,  
కృంగిపోవడమో  
జరుగుతుంటుంది.

మీ యొక్క  
మనస్సులో నున్న భయం  
మిమ్మల్ని నెట్టివేసేందుకు  
అనుమతించవచ్చు;  
మీ మనస్సులో నున్న కలలు,  
మిమ్మల్ని ముందుకు  
నడిపించాలి.

ఏ యే విషయాలకు  
సంబంధించి భయపడటం  
అవసరం లేదనే విషయాన్ని  
అవగతం చేసుకోవడమే  
నిజమైన వీరత్వం.

మీ యొక్క లక్ష్యాలపట్ల  
తగిన శ్రద్ధ వహించండి.  
మీ ఏకాగ్రతకు భయం అనేది  
ఒక పెద్ద అడ్డంకిగా  
ఉండకూడదు. ఆ విషయంలో  
అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

మీరు జీవితంలో  
పాండాలుని ఆశిస్తుండేవన్నీ  
భయాన్ని దాటి,  
అవతలివైపు ఉంటుంటాయి  
అనే విషయాన్ని అర్థం  
చేసుకోవాలి.

అపజయం  
ఎదురవుతుందేమోనని  
అనుకుంటూ భయపడవద్దు.  
ప్రయత్నం చేయకుండా  
ఉంటున్నామే అని అనుకుంటూ  
భయపడండి.

మహత్తరమైన పనులను  
చేసేందుకే మీరు  
ఈ భూప్రపంచంలో జన్మించారు.  
మీ జీవితాన్ని  
అర్థవంతమైనదిగా మార్చేసుకోండి.  
ఒక్కొక్క సందర్భంలో  
ధైర్యాన్ని  
వ్యక్తీకరించండి.

మనం దాటలేని  
భయానికి సంబంధించిన  
గోడలే, మన సంతోషాన్ని  
పొందేందుకు అడ్డంకులుగా  
నిలబడుతుంటాయి.





వీరత్వం అనేది భయాన్ని  
తరుమగొట్టింది కాదు, భయాన్ని  
ఎదుర్కొని, ధైర్యంగా  
నిర్ణయాలను తీసుకుని  
పురోగమనం వైపుకు  
సాగిపోవడం!

కొత్తగా దేన్నైనా  
నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నారా?  
అలాగైతే మీరు కొత్తగా ఏ పనినైనా  
ప్రారంభించాలి.  
తప్ప చేస్తామేమోననే భయాన్ని ప్రక్కను నెట్టి,  
ఆ పనిని చేయడాన్ని  
మొదలుపెట్టాలి.

సమస్యలను సహిస్తు  
ఉండిపోకుండా, వాటిని ధైర్యంగా  
ఎదుర్కొనేందుకు ప్రయత్నించండి.  
భయాందోళనలతో చరిత్రను  
సృష్టించేందుకు  
కుదరదు.

మీ లక్ష్యం ఏమిటో,  
మీ కార్యనిర్వహణ ఏమిటో,  
ఆ విషయమై ఎన్నిసార్లు క్రిందపడి  
నప్పటికీ, ఎన్నిసార్లు ఓడిపోయినప్పటికీ,  
మరలా అదే ప్రయత్నాన్ని  
చేయడానికి తగిన  
పేరే ధైర్యం.

భయంలేని ఆత్మవిశ్వాసం,  
మార్గమధ్యంలోన ఎదురవుతుండే  
కొండలను కూడ నేలమట్టం చేయగల శక్తిని  
కలిగివుంటుంది.  
సందేహంతో కూడిన భయం,  
సులభమైన మార్గాలలో కూడ  
సమస్యలు అనే కొండలను  
అడ్డంకులుగా చూపిస్తుంటుంది.

జీవితంలో మీ ముందు  
రెండే అవకాశాలు ఉంటుంటాయి.  
ఒకటి, భయం మిమ్మల్ని ఓడించేందుకు  
అనుమతించడం. రెండవది, భయాన్ని  
మీరు ఓడించడం.  
ఎప్పుడూ రెండవ అవకాశాన్ని  
ఎంపిక చేసుకోండి.

ఒక పనిని  
ప్రారంభించగల ధైర్యం  
మీ మనస్సులో  
ఉంటే చాలు., తద్వారా  
విజయాన్ని అందుకోగల  
శక్తి మీకు  
లభిస్తుంటుంది.

అడ్డంకులు  
ఎదురవుతున్నప్పుడు,  
ధైర్యంతో కార్యనిర్వహణ  
చేసినప్పుడే విజయం  
లభిస్తుంటుంది.

ఎదురుగానున్న  
ఇంకొక ఒడ్డు కనిపించనప్పుడు,  
ధైర్యంగా సముద్ర పయనం  
చేస్తుండేవారే దానిని  
దాటుకుని అవతలి ఒడ్డుకు  
చేరుకునేందుకు  
కుదురుతుంది.

అణకువతో ఉండాలి;  
అయితే పిరికితనంతో  
ఉండకూడదు.  
ధైర్యంతో ఉండాలి;  
అయితే అహంభావం  
తగదు.

ఎక్కువగా పయనించని  
మార్గాలలో  
పయనించే ధైర్యాన్ని  
అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి.  
అదే నిజమైన  
నాయకత్వపు లక్షణం.

స్వతంత్రత ఉన్న చోటో  
సంతోషానందాలు  
సాధ్యమవుతుంటాయి.  
ధైర్యసాహసాలు ఉన్న చోటో  
స్వతంత్రత  
సాధ్యమవుతుంటుంది.

**నూక్తులు!**

# ఆత్మ రక్షణ

నేర్చుకునేందుకు ప్రయత్నించండి!



**‘బ** క మహిళ అర్ధరాత్రిపూట ఎప్పుడు ఒంటరిగా, ధైర్యంగా రహదారిలో నడుచుకుంటూ వెళ్ళేందుకు కుదురుతుందో, అప్పుడే దేశానికి నిజమైన స్వాతంత్ర్యం లభించినట్లుగా అర్థం అని చెప్పారు మహాత్మాగాంధీజీ. స్త్రీల భద్రతను గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు, భారతదేశ పర్యంతం అధికంగా ఉదహరిస్తుండే వాక్యం ఇదే. ఒంటరిగా మాత్రమే కాదు, కొంతమంది తోడుగా ఉన్నప్పటికీ, మహిళలు అవిధంగా నడుచుకుంటూ వెళ్ళేందుకు కుదరదనేది యదార్థం. వార్తల ద్వారా బహిర్గతమవుతోన్న విషయాలు మనకు ఆ వాక్యాన్ని అవగతం చేస్తున్నాయి.

విద్య, ఆర్థికస్థితి, ఉద్యోగం అంటూ అన్ని రంగాలలో విజయ కేతనాలను ఎగురవేస్తోన్న స్త్రీలను, వాళ్ళ శరీరాలపై దాడి చేస్తూ, అణచి వేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది ఈ సమాజంలోని కీచకవర్గం. అటువంటి సందర్భాలలో, స్త్రీలు తమను తాము రక్షించుకునేందుకు ధైర్యంతో ఉండాలి. ఆత్మరక్షణ శిక్షణను పొందినట్లయితే, మనస్సులో ధైర్యం స్థిర పడుతుంటుంది. ఆ విషయమై కొన్ని సూచనలు :

- ❖ ఉద్యోగ నిమిత్తమో, చదువుకునేందుకో, వేరే ఏదైనా పని నిమిత్తమో ఇంటి నుంచి బయటకు వస్తున్నప్పుడు, ‘తెల్లగా ఉండేవన్నీ పాలు’ అంటూ కళ్ళు మూసుకుని నమ్మకుండా, ఇతరులతో తగిన జాగ్రత్తలతో ఉంటుండాలి.

- ❖ కరాటే, కరసాము అంటూ ఆత్మరక్షణ శిక్షణలను అందరు అమ్మాయిలు నేర్చుకునేందుకు కుదరదు. తప్పనిసరిగా నేర్చుకోవలసిన అవసరం కూడ లేదు. శారీరకంగా దాడికి గురవుతున్నప్పుడు, మానసికపరమైన ధైర్యంతో ఎదుర్కోవడమనేది మొదటిపాఠం.

- ❖ జనసంచారంలేని ప్రదేశాలలో ఒంటరిగా వెళ్ళడాన్ని మానేయడం మంచిది. తోడుగా కొంతమంది ఉండేవిధంగా చూసుకోవాలి. అన్యప్రదేశాలలో ఒంటరిగా ఉండకూడదు. కార్యాలయంలో కూడ ఒంటరిగా ఉంటుండం నుంచి సాధ్యమైనంతవరకు బయటపడాలి.

- ❖ ద్వీచక్రవాహనం, కారు అంటూ వాహనాలపై వెళ్ళుండే మహిళలు, బయటకు వెళ్ళినప్పుడు, వాహనాలను దూరంగా నిలుపరాదు. ఉదాహరణకు రాత్రిపూట ఏవైనా వస్తువులను కొనేందుకు అంగడికి వెళ్ళి, ఆ యా వస్తువులను కొనుక్కుని, వాహనాన్ని తీసుకునేందుకు కొంచెం దూరం నడవాల్సిన సందర్భం ఏదురైతే, అది భద్రతకు విఘాతాన్ని కలిగించవచ్చు. కాబట్టి, సాధ్యమైనంతవరకు మీ వాహనాన్ని, మీరు వస్తువులను కొనుక్కుంటున్న అంగడి ముందే నిలిపేందుకు ప్రయత్నించాలి.

- ❖ అన్యప్రదేశాలలో, బహిరంగప్రదేశాలలో స్త్రీలు, తాము త్రాగాలనుకుంటున్న శీతలపానీయాలను లేక మంచినీళ్ళను వెంటనే త్రాగేయాలి. మేజాబల్లపై పెట్టి, ఎటైనా వెళ్ళితే, తిరిగి వచ్చేంతలోపు ఎవరైనా ఆ సీసాలో మత్తుమందును కలిపేయవచ్చు. లేకపోతే మీ మంచినీళ్ళ సీసాను మీ చేతుల్లోనే పెట్టుకోవాలి. మేజాబల్లపై పెట్టి వెళ్ళడం తప్పు.



❖ ఈరోజుల్లో మహిళలు, కాలిసెంటర్, బి.పి.ఓ (బిజినెస్ ప్రోసెస్ అవుట్ సోర్సింగ్) అంటూ ఉద్యోగాలను చేస్తున్నారు. అర్థరాత్రి పూట కూడా, తమ సంస్థ ఏర్పాటు చేసే వాహనములో కార్యాలయానికి వెళ్ళాల్సి వుంటుంది. లేకపోతే పని ముగించుకుని ఇంటికి చేరుకోవలసి వుంటుంది. అటువంటి సమయాల్లో వాహనములోకి ఎక్కి కూర్చునేముందు, ముందుగా వాహన చోదకుడిని గమనించాలి. అతను మద్యపానాన్ని సేవించాడా? లేదా? అనే విషయాన్ని అతని కన్నులే తెలియజేస్తాయి. వాహనంలో వాహన చోదకునితోపాటు అపరిచిత వ్యక్తి కూర్చునివున్నట్లయితే, ఆ వాహనంలోకి ఎక్కి కూర్చోకూడదు. 'ఆ వ్యక్తి వాహనంలో ఉన్నట్లయితే, నేను వాహనంలోకి ఎక్కి కూర్చోను' అంటూ స్థిరచిత్తంతో చెప్పాలి.

❖ ఎక్కడినుంచైనా సరే, ఇంటికి బయలుదేరు తున్నప్పుడు, కారులో లేక బస్సులో ఎక్కి కూర్చున్నప్పుడు, వెంటనే ఆ విషయాన్ని ఇంటికి తెలియజేయాలి. వాట్సాప్ ద్వారా లైవ్ లోకేషన్ ను కూడా షేర్ చేసేందుకు కుదురుతుంది. ఆవిధంగా కుటుంబసభ్యులకు షేర్ చేసేనట్లయితే, వారు మీ భద్రత పట్ల తమ దృష్టిని కేంద్రీకరించడం జరుగుతుంది. పోలీసు సహాయక చరవాణి సంఖ్యలను, చరవాణి పరికరంలో భద్రపరుచుకుంటే, ప్రమాదకరమైన సమయాల్లో ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

❖ వాహనంలో కూర్చున్న వెంటనే చరవాణి ద్వారా మాట్లాడు తుండటమో, నిద్రపోవడమో తగదు. చుట్టుప్రక్కల సందేహాస్పదంగా ఏమైనా వున్నదా అనే విషయాన్ని గమనించాలి. ప్రక్కనే మద్యపానం సేవించిన మత్తులో ఎవరైనా వుంటే, తగిన జాగ్రత్తతో ఉండాలి.

❖ ఒంటరిగా ఉంటున్నప్పుడు, కొంతమంది పురుషుల నుంచి లైంగిక వేధింపులు ఎదురుపడినట్లయితే, తగాదా పడకుండా సమయోచితంగా తప్పించుకోవచ్చు. తప్పు చేసిన వ్యక్తులు భయంతో, దాడి చేయకుండా చూసుకోవడం ప్రధానమైన విషయం.

❖ కీచకుల బారినండి తప్పించుకుని, ఆత్మరక్షణ కల్పించుకోవడం ముఖ్యాతిముఖ్యం. అలాంటి సందర్భాలలో సదరు కీచకులపై దాడి చేయడానికి వెనుకాడరాదు.

❖ పురుషుల శరీరంలో కొన్ని భాగాలు చాలా సున్నితమైనవి. ఆయా భాగాలలో కొడితే, అతను దూరంగా పారిపోతాడు. ఉదాహరణకు ఒక మహిళను వెనుక నుంచి వచ్చి పట్టుకునే కీచకుడిని, సదరు మహిళ తన మోచేతులతో అతని ప్రక్కటిముకలపై గట్టిగా కొడితే, నొప్పితో వెనక్కి పడిపోతాడు. ఛాతీకి క్రింద - కడుపుభాగానికి పైనున్న మధ్యభాగంలో కొడితే, అతను తట్టుకోలేడు. గొంతుభాగంపై లేక నుదుటిపై లేక పొత్తికడుపు క్రిందిభాగంలో కొట్టినట్లయితే, సదరు వ్యక్తి తట్టుకోలేక పారిపోవడం జరుగుతుంటుంది.

❖ మహిళలు తమ సంచితో ఒక ఊదురుబిళ్ళ (విజిల్) ను పెట్టుకోవాలి. ఒక కీచకుడు, తన దుష్ప్రవర్తనను మొదలుపెడితే, ఆ ఊదురుబిళ్ళతో చుట్టుప్రక్కలనున్న వారందరి దృష్టిని మీ వైపుకు మళ్ళించుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం మిరియాలపొడి పిచికారి (పెప్పర్ స్ప్రే) వంటి ఆత్మరక్షణ కల్పించేవి అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవసరమైనప్పుడు వాటిని ఉపయోగించవచ్చు.

❖ దుప్పట్టా చివరలు వీపు వెనుకవైపుకు వచ్చేవిధంగా వేసుకున్నట్లయితే, వెనుక నుంచి దుప్పట్టాను లాగుతుంటారు. అప్పుడు అవి చిరిగిపోతుంటాయి. కొన్నిసార్లు మెడకు గాయం అవుతుంటుంది. కాబట్టి దుప్పట్టా చివరలను ముందువైపుకు వేసుకోవడం మంచిది.

❖ జనసందోహం అధికంగా ఉన్నచోటుకు ఖరీదైన నగలను ధరించి వెళ్ళకూడదు. పలువురు స్త్రీలను, వారు ధరించిన నగలే ప్రమాదానికి గురిచేస్తున్నాయి. ఈ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలను పాటించక తప్పదు.

❖ ఏమాత్రం పరిచయం లేని వ్యక్తులు, వదలకుండా మాట్లాడు తూనేవుంటే, ఆ యా వ్యక్తులను ఏమాత్రం పట్టించుకోవద్దు. అటువంటి పరిచయం లేని వ్యక్తులకు చరవాణి సంఖ్య, ఇంటి చిరునామా, కార్యాలయ చిరునామాలను చెప్పకూడదు. వారిని నమ్మి, వారి చేతిలో ఏ వస్తువులను పట్టుకోమని ఇవ్వకూడదు.

❖ తల్లిదండ్రులు, తమ పిల్లలను చిన్నప్పట్నుంచి భయపెట్టకుండా పెంచాలి. వారు, తమను తాము రక్షించుకునేవిధంగా ధైర్యనాహనాలను నూరిపోస్తూ పెంచాలి.

❖ ఒకరు తనను ఏ ఉద్దేశ్యంతో తాకుతున్నాడనే విషయాన్ని అవగతం చేసేవిధంగా 'గుడ్ టచ్...బ్యాడ్ టచ్' వంటి విషయాలను బాలికలకు చిరువ్రాయంలోనే అవగతం చేయాలి.

❖ స్త్రీలు, తమకు రక్షణ కల్పించే చట్టాలు ఏమిటనే విషయానికి సంబంధించి స్పష్టతను కలిగివుండాలి.



## కార్యాలయంలో ధైర్యాన్ని వ్యక్తీకరించండి!

- ❖ పని చేసేచోట అందరితో వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించవద్దు. వాగ్వివాదాలకు దిగవద్దు. న్యాయ సమ్మతమైన కారణాలకు సంబంధించి మాత్రమే మాట్లాడండి.
- ❖ పైఅధికారులు, క్రింది స్థాయి ఉద్యోగులు, అందరినీ సరైన ప్రశ్నలను అడగండి. నేర్చుకునేందుకు, సందేహాలను తీర్చుకునేందుకు ప్రశ్నలే సాయ పడుతుంటాయి.
- ❖ ఎదుటివారు చెప్పే విషయాలను చెవి యొగ్గి వినండి. సరైన విషయాలను పాటించండి. తప్పుడు విషయాలను వదిలేయండి.
- ❖ నిర్ణయాలను తీసుకోవడంలో స్థిరచిత్త ముతో ఉండండి. పనిభారం వలన మీరు చేయలేని పనులను స్పష్టతతో 'కుదరదు' అని చెప్పి, మీ అసమ్యతని నిరాకరించండి.
- ❖ ఏదైనా దానంతటకు అదే జరుగుతుందని ఎదురుచూడవద్దు. నూతన ప్రయత్నాలను చేయడంలో మొదటివ్యక్తిగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. నాయకత్వ లక్షణాలు ఈవిధంగానే లభిస్తుంటాయి.
- ❖ పొగరుబోతు అనే పేరును సంపాదించవద్దు. 'గర్వం' అనేది ధైర్యానికి గుర్తింపు లక్షణం కాదు. అందరితో గౌరవమర్యాదలతో ప్రవర్తించండి. ఆ ప్రవర్తన మీ విలువను పెంచుతుంటుంది.



## ధైర్యాన్ని మొలకెత్తించే మంత్రం!

భయం నుంచి బయటపడి ధైర్యాన్ని పొందడమనేది, ఒక పరీక్షను వ్రాసి ఉత్తీర్ణతను సాధించినట్లు! దానిని ఒక్కొక్క మెట్టుగా పొందవచ్చు. దాని యొక్క మొదటిమెట్టు, మీ భయాన్ని స్వీకరించడం. 'ఈ విషయానికి సంబంధించి నేను భయపడుతున్నాను' అనే విషయాన్ని ఒప్పుకోండి. ఆ భయాన్ని ఏవిధంగా ఎదుర్కోవాలనే విషయానికి సంబంధించి, ఆ తదనంతరం తీర్మానించుకోండి. దానిని గురించి మీతో మీరే మాట్లాడండి. అది నిజాయితీతో కూడిన సంభాషణగా ఉండాలి. వాహనాన్ని నడుపుతున్నట్లుగా, గణనియంత్రంలో పనులను చేస్తున్నట్లుగా, ధైర్యం అనేది కూడ ఒక అలవాటు. కాబట్టి, ఆ లక్షణాన్ని అలవర్చుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. ఏపనినైనా సరే, మనఃస్ఫూర్తిగా చేసేందుకు ప్రయత్నించండి. అన్నిపనులలో ఖచ్చితత్వంకోసం ఎదురుచూడవద్దు. కొన్ని విషయాలకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానాన్ని దశలవారీగా మాత్రమే నేర్చుకునేందుకు కుదురుతుందనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకోండి. పురోభివృద్ధి సాధ్యమవుతున్నప్పుడు, ధైర్యం కూడ లభిస్తుంటుంది.

## పనుల ద్వారా ధైర్యాన్ని పొందండి!

- జీవితంలో కొన్ని పనులను ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా చేయగలిగినవారు ధైర్యాన్ని పొందవచ్చు. వారికి నాయకత్వ లక్షణాలు కూడ లభిస్తుంటాయి.
- ❖ తప్పు చేసినప్పుడు ఎటువంటి జంకులేకుండా క్షమాపణలను తెలియజేయండి. 'నేను తప్పు చేశాను' అని ఒప్పుకునేందుకే ధైర్యం కావాలి. అటువంటి ధీరత్వం కలిగినవారే, తమ తప్పులను అవగతం చేసుకుని, సరిదిద్దుకునేందుకు కుదురుతుంది.
  - ❖ ఏ ఒక్కరినైనా చూస్తూ, వారిలాగ మారిపోయేందుకు ప్రయత్నించవద్దు. మీ ప్రత్యేకతను అర్థం చేసుకుని, ఆ ప్రకారమే ప్రవర్తించండి. అదే మిమ్మల్ని పురోగతివైపుకు నడిపిస్తుంది.
  - ❖ మీరు తీసుకునే నిర్ణయాలే మీ భవిష్యత్తును దృఢపరుస్తుంటాయి. సరైన నిర్ణయాలను ఎటువంటి సంకోచం లేకుండా తీసుకోండి. ఆ నిర్ణయాలను సరైన సమయంలో తీసుకోవాలి.



## క్లిష్టమైన పరిస్థితులలో ధైర్యాన్ని చూపించండి!

❖ రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేస్తూ ఉండే వారికి కండరాలు బలపడుతుంటాయి. భయాన్ని ఋజువర్తనతో ఎదుర్కొనేవారికి ధైర్యం పెరుగుతుంటుంది. ఒక్కొక్కరోజు కొత్తగా ఎదురవుతుండే భయాలను, ధైర్యాన్ని పొందేందుకైన శిక్షణలుగా భావించండి.

❖ ప్రశాంతంగా ఉంటుండే సముద్రంలో పయనిస్తుండే ఒక్కొక్క నౌకలో, ప్రాణాలను రక్షించే పడవలు తగిన సంఖ్యలో సిద్ధంగా ఉంటుంటాయి. ఎప్పుడు అవసరమైనప్పటికీ, సుడి గాలిలో లేక ప్రమాదం ఎదురుపడవచ్చునే ముందస్తు హెచ్చరిక అది. అటువంటి క్లిష్ట పరిస్థితులు, ఎప్పుడైనా ఎదురుపడవచ్చునే మానసిక స్థితిలో ఉండండి. అకస్మాత్తుగా ఎదురవుతుండే క్లిష్ట పరిస్థితులను ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి.

❖ ఏ పనిలోనైనా తీయనైన విషయాన్ని ఎదురుచూడట మనేది ఒక్కప్రక్కన ఉండనీయండి; అదేవిధంగా, ఇది అత్యంత దారుణమైన, ఎటువంటి ఫలితాన్ని అందిస్తుందనే విషయాన్ని గురించి ఊహించండి. అప్పుడే దానికి తగిన పథకాలు మీ మనస్సులో తలెత్తుతుంటాయి. తత్ఫలితంగా అటువంటి సమయా లలో మీకు ఎటువంటి తడబాటులు ఉండవు.



❖ ‘వీధి జరిగినా చూసుకుందాం’ అంటూ మీకు నమ్మకాన్ని కలిగించే బంధుమిత్రులు, మీ చుట్టూ వుండేవిధంగా చూసుకోండి. మీ భయాన్ని మరింతగా పెంచుతుండే మనుషుల నుండి దూరంగా జరగండి.

❖ జీవితంలో క్లిష్టమైన పరిస్థితులను దాటుతున్నప్పుడు, ‘అంతే, ఇంతకుమించి బయటపడేందుకు వేరే మార్గం లేదు’ అంటూ ఆందోళన చెందకూడదు. ‘గతంలో ఇటువంటి ఒక దారుణమైన సందర్భాన్ని ఏవిధంగా దాటుకుని వచ్చాను? అదే విధంగా ఇప్పుడు కూడ దాటేస్తాను. అందుకు తగిన ప్రతిభాపాట వాలు, శక్తియుక్తులు నాలో ఉన్నాయి’ అంటూ దృఢచిత్తంతో భావించాలి. మన మనస్సు ఎమని భావిస్తుందో, అదే కార్యరూపంలోకి వస్తుంటుంది.

❖ ఇచ్చినమాటనుకాపాడండి. ‘కుదరదు’ అని భావించినప్పుడు, ఆ విషయాన్ని గురించి ముందుగానే చెప్పేయండి. భయాందోళనలనుంచి ఎంతో చక్కగా బయటపడవచ్చు.

❖ ఇతరులు చేసిన చెడుపనులను చూసి కోపావేశాలతో రెచ్చిపోతుండటం, పగ తీర్చుకోవాలనుకోవడం తగదు. ఆ విషయాన్ని గురించి మరచిపోయేందుకు ప్రయత్నించండి. మన్నించండి. దేనినైనా దాటుకుని పురోగమించండి.

❖ నిత్యమూ నేర్చుకుంటూనే ఉండండి. ‘నాకు దీనిని గురించి తెలియడం లేదే’ అనే భయం ఉండదు. నేర్చుకోవడమే పురోభివృద్ధికి, కొత్త కొత్త అవకాశాలకు ఆధారంగా ఉంటుండే విషయం.

## భయం అనే భేతాళుడు!

వికమాదిత్యుడు భుజంపై మోస్తోన్న భేతాళునివలె, భయం అనేది కూడ మనుషులు మోస్తోన్న భేతాళుడు. ప్రతిరోజూ చిన్నచిన్నవిగా లేక పెద్దపెద్దవిగా భయాలు ఏర్పడుతుంటాయి. అభివృద్ధి, విజయం, తృప్తి, సంతోషం అన్నింటినీ భయం అడ్డుకుంటుంటుంది. భయాందోళనలతో జీవిస్తుండే మనిషి, ఒక జైలుపక్షిలాగ తన జీవితాన్ని కుంచించుకుంటుంటాడు.

పలువురి భయానికి మూలకారణం మూఢనమ్మకాలే. కొన్ని సంభవాలను గురించి విచిత్రంగా భావిస్తూ కొంతమంది భయపడుతుంటారు. నిరాశావహ భావనలే పలువురి మనస్సులలో భయాన్ని నాటుతుంటాయి.

కొన్ని మూఢనమ్మకాలను విసిరేసినప్పుడే భయం లేకుండా జీవించేందుకు కుదురుతుంది. ‘దీని వలన నా పరువు పోతుండేమో’నని ఒక్కొక్కరోజు ఇబ్బందికరంగా వేదన పడకూడదు. మీ గౌరవమర్యాదలను ఒక అపజయమో లేక ఒక క్లిష్టపరిస్థితో తగ్గించవు. ఒక్కొక్కరి జీవితంలో తప్పులు, క్లిష్టపరిస్థితులు, బలహీనతలు, అపజయాలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొనివారంటూ ఉండరు. మీ జీవితంలో జరుగుతుండే పలు విషయాలను మీకంటే ముందుగానే ఇతరులు మరచిపోతుంటారు. కాబట్టి ఎదుటివారు ఏమనుకుంటారోననుకుంటూ భయాందోళనలతో జీవించాల్సిన అవసరం లేదు. ●



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. పుట్టినతేదికి 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.



తేటతెలుపు  
జనవరి 2025

Inners for Winners



VESTS

BRIEFS • TRUNKS



*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer

Available At Ramraj Showroom & Reading Textile Shops Shop Online At [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



 **RAMRAJ**<sup>®</sup>

**COTTON**  
**DHOTIS • SHIRTS**



India's Most-Trusted  
Dhoti Brand



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION