



గొరవనుయాలకు...

RAMRAJ

కాటన్
భారతీయ సంస్కృతి

సంపుటి 9 • సంచిక 3 • జూన్ 2026 • వెల రూ.18/-

తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు

మోనసిక తృప్తి
ప్రత్యేక సంచిక





COTTON
WHITE SHIRTS

మీ ప్రతి ఒక్క క్షణాన్ని
సొంతం చేసుకోండి
రామ్ రాజ్ తెలుపు తో

#Pure cotton white shirts.



ప్రశాంతత, సంతోషానందాలను పరిపూర్ణంగా అనుభవించి,
ఆశావహమైన భావనలతో జీవితంలో ఉన్నతశిఖరానికి చేరుకుని,
విజయవంతమైన వ్యక్తిగా కీర్తిప్రతిష్ఠలను అందుకునేందుకు సాయపడే

మానసిక తృప్తి ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన ఈ పుస్తకాన్ని మీకు అందించడాన్ని
గౌరవప్రదంగా భావిస్తున్నాము.



గౌరవనీయులకు...

నమస్కారం.

మానసిక తృప్తి అనే లక్షణం, మనుషులలోని అన్ని లక్షణాలకు మహారాజు అని చెబుతుంటారు. ఆ ఒక్క లక్షణము ఉన్నట్లయితే, సంతోషం, ప్రశాంతత వంటి అన్ని విధాలైన కేమాలు కలగలసిపోయి వస్తుంటాయి. తన చుట్టూవున్న బంధాలను బలపరిచేందుకు తగిన ప్రతిభ, క్షిప్త పరిస్థితులను సులభంగా ఎదుర్కోగలిగిన ప్రతిభగలవారుగా మానసిక తృప్తిగలవారు ఉంటుంటారు.

మానసిక తృప్తితో జీవిస్తుండే మనుషులు, అత్యంత సంతోషానందాలతో జీవిస్తున్నట్లుగా మనస్తత్వ శాస్త్ర సర్వేక్షణలు నిరూపించాయి. వారు, అధికంగా తీయనైన మాటలను మాట్లాడుతుండేవారిగా, ఆశా వహ దృక్పథాలను కలిగివున్నవారుగా, స్వీకరించిన పనులను ప్రతిభా వంతంగా చేస్తుండేవారుగా ఉంటుంటారు. ఒకవిధంగా చెప్పాలంటే, మానసిక తృప్తి అనేది శాశ్వతమైన ఐశ్వర్యం. మానసిక తృప్తితో కూడిన జీవితమే పరిపూర్ణ జీవితం.

‘జీవితంలో దేనిని వెదుకుతున్నావు?’ అని అడిగితే, ఒక్కొక్కరూ ఒక్కొక్క సమాధానాన్ని చెబుతుంటాము. నిజం చెప్పాలంటే, ప్రతి ఒక్కరూమా మానసిక తృప్తినే వెదుకుతున్నాము. ఒక వినోదభరితమైన కథ ఉన్నది. పదిమంది స్నేహితులు కలసినప్పుడు, “దేవుడు అక స్యాత్ముగా మన ముందు ప్రత్యక్షమై, ‘మీరు ఏ వరాన్ని అడిగినా అను గ్రహిస్తాను’ అని చెప్పినట్లయితే, మనలో ఒక్కొక్కరం ఏ యే వరాలను కోరుకుంటాము?” అంటూ వినోదభరితంగా ప్రశ్నించుకున్నారు. ఒక తను “నాకు గుట్టలు గుట్టలుగా డబ్బులు వస్తూనే వుండాలి” అని చెప్పాడు. ఇంకొకతను, “ఈ ప్రపంచమే నా అదుపాజ్ఞలలో ఉండాలని కోరుకుంటాను” అని అన్నాడు. మరొకతను, “ఈ ప్రపంచంలోనే గొప్ప కీర్తిప్రతిష్ఠలు కలిగిన వ్యక్తిగా ఉండాలి” అని చెప్పాడు.

ఈవిధంగా తొమ్మిదిమంది మనిషికొక కోరికను వ్యక్తీకరించారు. పదవ స్నేహితుడు మాత్రం విభిన్నంగా, “నాకు ఏదైతే మానసిక తృప్తిని అందిస్తుందో, దానినే అనుగ్రహించమని ఆ దేవుడిని కోరుకుంటాను” అని చెప్పాడు. మిగతా తొమ్మిదిమంది అతనివైపు చూస్తూ హేళనగా నవ్వారు. “మూలాగ నువ్వు కూడ నీకు ఇష్టమైనదానిని కోరుకున్నట్లయితే, మానసిక తృప్తి దానంతటకు అదే లభిస్తుంది కదా? ఆవిధంగా దేనినీ కోరుకోకుండా నేరుగా మానసిక తృప్తినే వరంలాగ కోరుకుంటే, అదెలాగ లభిస్తుంది?” అంటూ ఎగతాళి చేశారు.

ఆ పదవ స్నేహితుడు నిదానంగా జవాబిచ్చాడు. “మీరు వరంలాగ అడుగుతున్నది ఆశ. నేను వరము లాగ అడుగుతున్నది అన్వేషణ. మీరు కూడ దానినే వెదుకుతున్నారు. దానిని అందుకునే మార్గమే మీకు తెలియడం లేదు. నాకు నచ్చినవిధంగా దేనిని చేసినప్పటికీ,

దాని ద్వారా నేను మానసిక తృప్తిని పొందాలి. ‘నీకు దేనినీ అను గ్రహించను’ అని ఆ దేవుడు చెప్పినప్పటికీ, నేను మానసిక తృప్తిని పొందగలను. మానవ జీవితంలో ఆ దేవుడిని దర్శించుకోవడంకంటే సంతృప్తి వేరొకటి ఏమున్నది? ఆశలను బయటనుంచి భర్తీ చేయాలి. మానసిక తృప్తిని అంతరంగంగా పూర్తి చేసేందుకు కుదురుతుంది” అంటూ వివరించాడు.

ఆ పదవ స్నేహితునికి అపజయమే లేదు. సంతృప్తి అనేది అతనికి, తన కార్యనిర్వహణ ద్వారా లభిస్తుంటుంది. విజయాన్ని ఇతరులు అంగీకరించాలి. మానసిక తృప్తి చెందిన వ్యక్తి రూఢి చేస్తే చాలు. విజయం, మానసిక తృప్తి చాలా గొప్ప ఆత్మీయ స్నేహితులు. అదే సమయంలో తీవ్రమైన విరోధులు. విజయాన్ని మానసిక తృప్తివైపుకు మళ్ళించినట్లయితే, జీవితం అద్భుతంగా ఉంటుంది. విజయాన్ని ఆశలవైపుకు మళ్ళిస్తే, ముగింపులేని వ్యధలను ఎదుర్కోవాలి.

భారతీయ క్రికెట్ దేవుడు అంటూ కీర్తించబడుతుండే సచిన్ టెండూల్కర్, దేశంలో అత్యున్నత గౌరవప్రదమైన ‘భారతరత్న’ బిరుదును పొందేరు. రాష్ట్రపతి, సచిన్ ను రాజ్యసభ సభ్యునిగా నియమించారు. ఇన్ని గౌరవాలను పొందేందుకు క్రికెట్ క్రీడలో ఆయన పలు సాధనలను చేయడం జరిగింది.

అంతర్జాతీయ పోటీలో టెండూల్కర్ తమ పయనాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు, తన వయస్సు 16. చాలా చిన్న వయస్సులో టెస్ట్ క్రికెట్ పోటీలో సంచరీ సాధించిన 3 - వ వీరుడు అనే పేరును పొందేరు. 463 ఒకరోజు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ పోటీలలో 18,426 పరుగులను పెట్టారు. అందులో 49 సంచరీలు ఉన్నాయి. ఆయన క్రికెట్ ఆడుతూన్న కాలంలో భారత క్రికెట్ జట్టు పొందిన విజయాలలో 70 శాతానికి పైగా టెండూల్కర్ యొక్క కృషి ఉన్నట్లుగా నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇటువంటి విజయసాధనలకు కారణకర్తయైన టెండూల్కర్ కు ఏది మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటుందని ఒక కార్యక్రమంలో ఆయనను ప్రశ్నించారు. అందుకు టెండూల్కర్, “విజయమో, అపజయమో, మరుసటిరోజు ప్రాతఃకాలాన్నే క్రికెట్ మైదానానికి చేరుకుని శిక్షణను పొందడమే నాకు మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటుంది” అని వివరించారు.

దేశానికి గౌరవాన్ని అందించిన క్రికెట్ వీరుడు, కొన్నివేలమంది ప్రేక్షకులున్న ఒక అంతర్జాతీయ పోటీలో రూపొందడం లేదు. అందుకు బదులుగా, రోజూ శిక్షణ పొందుతూన్న, ఏమంతగా జనం ఉండని క్రీడా మైదానంలో రూపొందడం జరుగుతోంది. నిత్యం శిక్షణను పొంది ప్రతిభను పెంచుకున్న ప్రతిభావంతుడైన క్రీడాకారుడినే, క్రీడామైదానములో అభిమానులు ప్రోత్సహిస్తుంటారు.

సాధారణ వ్యక్తుల జీవితాలను దగ్గరనుండి పరిశీలించినట్లయితే,



విజయానికంటే దానిని పొందేందుకు చేసిన కృషినే తలుచుకుంటూ మానసిక తృప్తిగా భావిస్తుంటారు. అబ్దుల్ కలామ్ ఒక శాస్త్రవేత్తగా మాతృభూమికి ఎన్నో గొప్ప సేవలను చేశారు. ఒక సాధారణ కుటుంబ ములో జన్మించి, కఠోర శ్రమను చేసి, దేశానికి రాష్ట్రపతిగా ఎదిగారు. పలు క్లిష్టమైన పరిస్థితులలో దేశం యొక్క భద్రతకు నమ్మకాన్ని కలిగించే గొప్ప వ్యక్తిగా ఉన్నారు. ఆయన భారత రాష్ట్రపతిగా పదవీ బాధ్యతలను స్వీకరించిన పిదప, రాష్ట్రపతి భవన్ పిల్లల శరణాలయంగా మారిపోయింది. దేశవ్యాప్తంగానున్న విద్యార్థినీవిద్యార్థులు రాష్ట్రపతి భవన్ కు చేరుకుని ఆయనతో సంతోషంగా సంభాషించారు.

రాష్ట్రపతి, ఎందుకు ఇంతమంది విద్యార్థినీవిద్యార్థులను రోజూ కలుస్తూ మాట్లాడుతున్నారనే ప్రశ్న కొంతమంది మనస్సులలో తలెత్తివుండవచ్చు. భవిష్యత్తు తరాలకు మార్గనిర్దేశం చేయడమనేది రాష్ట్రపతిగా, ఒక శాస్త్రవేత్తగా తమ యొక్క బాధ్యతగా ఆయన భావించారు. కలామ్ గారి సేవలను గౌరవించేవిధంగా, భారతదేశపు అత్యున్నతమైన 'భారతరత్న' బిరుదుతో ఆయనను సత్కరించడం జరిగింది. స్వర్ణస్థలైన పిదప కూడ కొన్ని లక్షలమంది విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంటున్న కలామ్ గారికి మానసిక తృప్తిని అందించిన విషయం ఏమిటో తెలుసా?

శాస్త్రవేత్తగా చేసిన సాధనలో, రాష్ట్రపతిగా విధులను నిర్వహించడమో, సాధనలకు లభించిన బిరుదులో ఆయనకు మానసిక తృప్తిని అందించలేదు. ఒక బోధకునిగా విధులను నిర్వహించడం ద్వారానే

తమకు పరిపూర్ణత లభిస్తుందని విశ్వసించారు. రాష్ట్రపతి పదవి నుంచి పదవీ విరమణ తీసుకున్న తరువాత కూడ ఉపాధ్యాయునిగా తరగతి గదులలో బోధనలు చేశారు. సదరు అత్యుత్తమ ఉపాధ్యాయుని శ్వాస విద్యార్థినీవిద్యార్థులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడే ఆగిపోయింది.

విజయానికి కొలబద్దలు ఉన్నాయి. మానసిక తృప్తికి ఎటువంటి కొలబద్ద లేదు. ఒక్కొక్కరికీ ఏ విషయం సంతోషానందాలను అందిస్తుంటుందో, ఏది సంతృప్తిని అందిస్తుంటుందో, అదే కొలబద్ద. మన విజయాన్ని ఇతరులు అంచనా వేస్తుంటారు. మానసిక తృప్తిని ఏది అందిస్తుంటుందనే విషయాన్ని మనమే తీర్మానించుకుంటుంటాం. అదీ, విజయం ఒకేవిధంగా కనిపించవు. ఒక్కొక్క వ్యక్తికి చేతిరేఖలు విభిన్నంగా ఉన్నట్లుగానే, మానసిక తృప్తి కూడ ప్రత్యేకమైనది. దానిని గుర్తించడం, ఆ దిశలో ముందుకు సాగడమనేది అత్యంతావశ్యకం. దానిని అవగతం చేసుకుంటూ, మానసిక తృప్తిని అందించే మహత్తరమైన విజయాలవైపు పురోగమించుచుండాం.

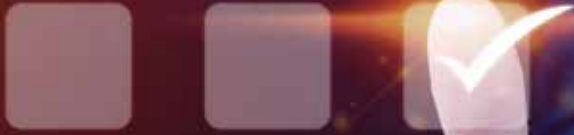


The Culturepreneur

గురుకృప
సర్వేజనా సుఖినోభవంతు!
కె.ఆర్.నాగరాజన్

వ్యవస్థాపకులు
రామారాజ్ కాటన్

తేటతెలుపు
జూన్ 2026



మానసిక తృప్తి యొక్క అర్థం ఏమిటి?

ఒక ధనవంతుడు, ప్రఖ్యాత జ్ఞానిని కలుసుకునేందుకు వచ్చాడు. ఆ జ్ఞానిని సంప్రదించి సలహా కోసం అభ్యర్థించినట్లయితే, ఎటువంటి సమస్య అయినా పరిష్కారమవుతుందని ప్రజలు నమ్ముతుంటారు. అందువలన పెద్ద సంఖ్యలో జనం. ఆ ధనవంతుడు కూడ ఎక్కువసేపు వేచియుండి జ్ఞానిని కలుసుకున్నాడు. ఆయనను కూర్చోమని చెప్పిన జ్ఞాని, “ఏమి కావాలి?” అని ప్రశ్నించాడు.

“నా దగ్గర డబ్బులకు కొదవే లేదు. కానీ, జీవితంలో మానసిక ప్రశాంతత లేదు. అందువలన నేను సంతోషకరమైన జీవితాన్ని ఆను భవించలేకపోతున్నాను. దీనికి తగిన జవాబు కోసం ఎక్కడెక్కడికో వెళ్ళి పరిశీలించాను. నేనేం చేయాలి?” అంటూ జ్ఞానిని అభ్యర్థించాడు ధనవంతుడు.

చిరునవ్వులను చిందించిన సదరు జ్ఞాని, “ఎదురుచూసిన విషయాలు జరగనప్పడు, వాటిని తలుచుకుంటూ విరక్తిభావనలో మునిగి

పోవద్దు. ఎంతగా ప్రయత్నించినప్పటికీ, ఇంకా లభించని ఏ ఒక్క విషయాన్నైనా తలుచుకుంటూ వ్యధాభరితులైపోవద్దు. దానివలన ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు. మీ దగ్గరున్నవాటిని తలుచుకుంటూ తృప్తి చెందండి. ఇవన్నీ లభించినందువలన నిరంతర మానసిక తృప్తిని పొందండి. ఈ మూడింటినీ పాటించినట్లయితే, జీవితంలో మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంటుంది” అంటూ వివరించాడు.

“మీరు చెప్పిన మొదటి రెండు విషయాలను నేను చేయగలను. కానీ ‘మీ దగ్గరున్నవాటిని తలుచుకుంటూ తృప్తి చెందండి’ అంటూ మీరు చెప్పిన మూడవ విషయాన్ని తప్పకుండా పాటించాలా? తృప్తి చెందాలంటే ఇకమీదట నేను సంపాదించడాన్ని నిలిపివేయాలా?” అంటూ ప్రశ్నించాడు ధనవంతుడు.

ఈసారి జ్ఞాని మరింత బిగ్గరగా నవ్వాడు. “ఎక్కువమంది ఈ విధంగానే తప్పుగా ఆలోచిస్తుంటారు. ‘ఉన్నదానితో తృప్తి చెందండి’ అని హితబోధ చేస్తే, ‘ఇకమీదట నేను సంపాదించకూడదా?’ అని అడుగుతుంటారు. ఆ హితోక్తికి అర్థం అది కాదు. ఈరోజు మీ దగ్గర ఉన్న వాటన్నింటినీ తలుచుకుంటూ తృప్తి చెందండి. వాటిని అందుకునేందుకు కారణకర్తలైన వారిని కృతజ్ఞతాభావంతో తలుచుకోండి. అదే సమయంలో అక్కడే నిలిచిపోవద్దు. మీ ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించండి. నిరంతర కృషిని నిలిపివేయవద్దు. కొన్ని సమయాలలో మీరు వేరే సాధనలను చేసేవ్వుంటారు. మీ దగ్గరున్న సౌకర్యాలు ఇంకొంచెం అధికంగా ఉండొచ్చు. ఇంకొంచెం డబ్బులు అధికంగా లభించవచ్చు. ఆ సమయములో దానిని తలుచుకుంటూ తృప్తి చెందండి. ఒక్కొక్క తరుణంలో ఈవిధంగా ఆలోచించినట్లయితే, జీవితములో

మానసిక తృప్తి సాధ్యమవుతుంటుంది. పురోగతి లభిస్తుంటుంది” అని వివరించాడు జ్ఞాని. ఆ ధనవంతునికి విషయం అర్థమయ్యింది. మానసిక తృప్తితో ఇంటికి చేరుకున్నాడు.

ఎంతటి అద్భుతమైన నిజం ఇది!

జీవితంలో పలువురికి ఎప్పుడూ సంతృప్తి లభించడం లేదు. ‘ఇంకా కావాలి’ అంటూ పరుగులు పెడుతూనేవుంటారు. ఇంకా ఎక్కువ డబ్బులు కావాలి. ఇంకా ఎక్కువమంది స్నేహితులు కావాలి. ఇంకా అధికమైన కీర్తిప్రతిష్ఠలు లభించాలి... ఈవిధంగా ఈ పట్టికకు ముగింపే ఉండదు. సరే, ఈక్షణం వరకు మీరు సంపాదించిన డబ్బులను తలుచుకుంటూ గర్విస్తున్నారా? తృప్తి చెందుతున్నారా? అంటే ‘లేదు’ అనేదే సమాధానం. మీ దగ్గరున్నవాటిలో ఏ ఒక్కటి మీకు గొప్పగా అనిపించడం లేదు. మీ దగ్గర లేనివాటిని గురించి తలుచుకుంటూ, వాటిని అందుకోవాలనే తపనతో ఉంటుంటారు.

ఇంకొకవైపు ఉత్తమమైనవాటిని వెదికే ప్రయత్నంలో పలువురు మానసిక తృప్తిని, ప్రశాంతతను కోల్పోతుంటారు. వారికి ‘ఇప్పుడు ఉన్నదానికంటే ఉత్తమమైనది’ కావాలి. దీనికంటే సౌకర్యవంతమైన

వుంటుంది. ప్రపంచంలో నెంబర్ 1 ధనవంతునికి కూడ తనకు పోటీగా ఏ ఒక్కరూ రాకూడదనే ఆశ ఉంటుంటుంది. సదరు ఆశ ఆయనను మరింత సంపాదించేవిధంగా ప్రోత్సహిస్తూనే వుంటుంది. ఆ దిశలో వారి యొక్క నిరంతర కృషి కొనసాగుతూనే వుంటుంది.

సాధారణ వ్యక్తులలో కూడ ఈ భావన ఇలాగే ఉంటుంటుంది. ఏ వయస్సులోనైనా వారికి ‘ఇంకా కావాలి’, ‘దీనికంటే అత్యుత్తమమైనది కావాలి’ అనే ఆశకు ముగింపే ఉండదు. పాఠశాలలో చదువు కుంటున్నప్పుడు, ‘ఇంకా ఎక్కువ మార్కులను పొందాలి. మంచి కళాశాలలో చేరాలి’ అని ఆశపడుతుంటారు. ‘క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూ ద్వారా మంచి ఉద్యోగం దొరకాలి’ అని వెదుకుతుంటారు. ఉద్యోగంలో చేరిన తరువాత, ‘ఇంకా ఎక్కువ జీతం కావాలి, పదోన్నతి కావాలి, దీనికంటే గొప్ప కంపెనీలో చేరాలి’ అంటూ పోరాడుతుంటారు. ఈ ప్రపంచమే ఒకరికి సొంతమైనప్పటికీ, ‘చందమామను ఇంకా వశపరచుకోలేదే? గురుగ్రహం ఎవరి ఆధీనంలో ఉంది?’ అంటూ ఆలోచిస్తుంటారు. ఈ భావనకు ముగింపే లేదు.

ఒక ఆశ నెరవేరినట్లయితే, ఆ తరువాత ఆశ వైపు మనస్సు ఆతృతతో పరుగులు పెడుతుంటుంది. ఈవిధంగా వేలసంఖ్యలో ఆశలనే ఏ ఒక్క కృషి మనస్సులో వరుసక్రమంలో ఉంటుంటాయి. ‘ఇంకా అధికం’, ‘దీనికంటే ఉత్తమం’ అనేవి ఎండమావుల వంటివే. కానీ, ఈ ప్రపంచమే వాటి వెనుకే పరుగులు పెడుతోంది.

మనలోనున్న భయం అనే భావనే దీని వెనుకనున్న కారణం. ఒకరు ఏ ఉద్యోగం లేక వ్యాపారం / పరిశ్రమను చేసినప్పటికీ, అదే ఉద్యోగాన్ని లేక వ్యాపారం / పరిశ్రమను చేసేందుకు పలువురు ఉంటుంటారు. వారిని తమకు పోటీదారులుగా భావిస్తుంటారు. వారి కంటే మనం వెనక్కి తగ్గకూడదనే భయం వారి మనస్సులలో తలెత్తుతుంటుంది. ఆ భావనే వారి చేత పరుగులు పెట్టిస్తుంటుంది. ఎదురు చూపులనే మనస్సు ఆశగా రూపొందించుకుని, తనను పరుగులు పెట్టిస్తుంటుంది. ఈవిధంగా ఒక మాయాజాల పందెంలో పరుగులు పెడుతుండే తను, తన దగ్గరున్న ఏ ఒక్కదానిని తలుచుకుని కృతజ్ఞతలో, అభినందనలో వ్యక్తీకరించలేని మానసిక స్థితిలో ఉంటుంటాడు. అందుకు తగిన సమయం లభించదు.

‘భవిష్యత్తులో ఏదో ఒక సాధన చేస్తేనే నాకు సంతోషంగా అనిపిస్తుంది’ అంటూ తను భావిస్తుంటాడు. తత్ఫలితంగా వర్తమాన కాలపు సంతోషానందాలను కోల్పోవడం జరుగుతుంటుంది. ఏ కాలంలోనైనా తను తృప్తి చెందకపోవడం వలన, తను ఎట్టి పరిస్థితులలో సంతోషానందాలను ఆస్వాదించలేడు.

‘ఆశ, కోపం, ఈర్ష్య అనే మూడు నరకానికి ద్వారాలు’ అని చెబుతోంది భగవద్గీత. ఆ ద్వారాలను మూసివేద్దాం. పరిపూర్ణత, తృప్తి, అభినందన, కృతజ్ఞత భావన మొదలైన దైవ భావనలను కీర్తిస్తూ స్వర్గలోక సుఖాన్ని అనుభవించుదాం.



ఇల్లు, దీనికంటే ఖరీదైన వాహనం, దీనికంటే మంచి ఉద్యోగం, దీనికంటే సౌకర్యవంతమైన జీవితం, ఇప్పటికంటే అందమైన ఆకృతి... ఈవిధంగా వీరు వెదుకుతుండే పట్టిక చాలా పెద్దది.

సరే, దీనికి ఏదైనా ముగింపు ఉన్నదా? అంటే, ‘లేదు’ అనేదే చేదు నిజం. ‘ఇన్ని డబ్బులు లభిస్తే చాలా’ అంటూ మనస్సులో లెక్కలను వేసుకునేవారు ఉన్నారా? ప్రపంచంలోనే గొప్ప ధనవంతునిగా మారిపోతుండే ఒకతను, ఆ తదనంతరం ఆ ప్రాంతంలోనే వసతిసౌకర్యాలతో ఉండాలని ఆశించడం జరుగుతుంటుంది. ఆ తరువాత జిల్లాలో, రాష్ట్రంలో, దేశంలో, ప్రపంచములో అంటూ సదరు ఆశ విస్తరిస్తూనే

మా సామాజిక ప్రశాంతత కోసం పర్వతప్రాంతం లోనున్న ఒక ఆశ్రమానికి చేరుకున్నాడు ఒక వ్యక్తి. ఆయనకు, మనస్సును ఏకాగ్రత పరిచే విధంగా శిక్షణ అందించబడింది. శ్వాసక్రియ అభ్యాసము, ధ్యానం అంటూ అన్నింటినీ నేర్చుకున్నాడు. ప్రశాంతమైన ప్రదేశం, ఎటువైపు చూసినా ధ్యానం చేస్తుండే మనుషులు, పోషకాహారము అంటూ ఉంటున్న పరిస్థితుల మధ్య కొన్ని రోజులలో ఆయన పూర్తిగా మారిపోయాడు. గతంలోకంటే ప్రశాంత ముగా, బలవర్ధకంగా, క్షేమంగా ఉన్నట్లుగా ఆయన గ్రహించినప్పటికీ, ఏదో ఒక లోపం ఉన్నట్లుగా ఆయనకు అనిపించసాగింది.

ఆశ్రమానికి చెందిన ప్రధాన సన్యాసిని, ఈ విషయాన్ని గురించి ప్రశ్నించాడు. అందుకు ఆ ప్రధాన సన్యాసి, “ఏది జరిగినప్పటికీ, ‘అవును, ఇది ఈ విధంగా జరిగింది’ అని మనసారా స్వీకరించండి. ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఈ విధంగా జరిగిందే అని భావిస్తూ వేదనలో మునిగిపోకుండా, దాని ఫలితాలను ఏవిధంగా సరిచేయవచ్చుననే విషయాన్ని గురించి ఆలోచించండి. తప్పకుండా తగిన పరిష్కారం లభిస్తుంది. తత్ఫలితంగా మానసిక తృప్తి లభిస్తుంది” అని వివరించాడు. ఆ విధంగా జ్ఞానాన్ని పొందిన ఆ వ్యక్తి తిరిగి ఇంటికి చేరుకున్నాడు.

మార్పు అనేదే మారనిది. అందుకే నిన్ను సంతోషానందాలలో తేలిపోయిన ఒక వ్యక్తి, ఈరోజు ఏదో ఒక భయముతో అల్లాడుతుంటాడు. ఒకరోజు భారీనష్టంతో కృంగిపోయిన ఒకతను, కొన్ని రోజుల తదనంతరం ఆ బాధను మరచిపోయి నవ్వడం జరుగుతుంటుంది. అదే సమయములో, దేనిని మార్చగలము, దేనిని మార్చలేము అనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకోవాలి.

ఎక్కువమంది ఈ తేడాను అవగతం చేసుకోవడం లేదు. కొన్ని కొన్ని పనులను లేక పరిస్థితులను మార్చేందుకు మన వల్ల కుదరదు. అవి మన అదుపులో లేవనే విషయాన్ని సదరు వ్యక్తులు అర్థం చేసుకోవడం లేదు. అందువల్లనే విసుగు,

మార్చేందుకు కుదరనివాటిని స్వీకరిస్తే మానసిక తృప్తి!

కోపం, వ్యధ, ఏమరుపాటు భావన అంటూ అన్నీ ఎదురవుతుంటాయి. దీనికి సంబంధించి ఒక ప్రార్థన ఉంది. దానిని అర్థం చేసుకుంటే వేదన ఉండదు. “దేవుడా! నావలన మార్చలేని విషయాన్ని స్వీకరించే పరిపక్వతను అనుగ్రహించు. మార్చేందుకు కుదిరే దానిని చక్కగా చేసి ముగించేందుకు తగిన శక్తిని అందించు. రెండింటినీ విభిన్నంగా అవగతం చేసుకునే తెలివితేటలను నాకు అనుగ్రహించు” అనేదే ఆ ప్రార్థన.

చేసే పని నచ్చకపోయినట్లయితే, వేరే పనికి మారవచ్చు. శారీరక బరువు అధికంగా ఉన్నట్లుగా తెలిసినట్లయితే, వ్యాయామం చేస్తూ బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఎక్కువమంది స్నేహితులు కావాలని ఆశించినట్లయితే, అందుకు ప్రయత్నం చేసి స్నేహబంధాలను పెంచుకోవచ్చు. నడుపు తోన్న వాహనం పాతబడిపోయినట్లయితే, దానిని మార్చేసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా మనం మార్చగలిగిన విషయాలు ఎన్నెన్నో ఉన్నాయి. అదే సమయములో కొన్ని విషయాలు మన అదుపులో ఉండవు. వాటిని మార్చేయాలని భావించినట్లయితే, వాటిని ఎదిరించి పోరాడినట్లయితే, మన యొక్క సంతోషానందాలు, మానసిక ప్రశాంతత, స్వతంత్రాన్ని కోల్పోవడం జరుగుతుంటుంది. అవి ఏమేమిటి?

- ‘ఎండ సెగలు కక్కుతోందే’, ‘సమయముకాని సమయములో వర్షం కురుస్తూ బ్రతుకును నానా ఇబ్బందులు పెడుతోందే’ అంటూ కాలములో జరిగే మార్పులను కొందరు శపిస్తుంటారు. ఆ విషయాలను తలుచుకుంటూ వేదనలో మునిగిపోతుంటారు. ఎండ లేక వానలను తగ్గించడాన్ని లేక ఆపడమనేది మన చేతుల్లో లేదు. అదే విధంగా ప్రకృతి విపత్తులను నిలిపేందుకు కుదరదు. ముందస్తు జాగ్రత్తలతో ఉన్నట్లయితే నష్టాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

- మన గురించో, మన జీవితాన్ని గురించో, మన పనులను గురించో ఇతరుల యొక్క భావనలను మనం





మార్చేందుకు కుదరదు. మనం ఎంతగా వివరించినప్పటికీ, ఆ యా విషయాలను వారు విశ్వసించరనేది నిజం. అదేవిధంగా వారి యొక్క పనులను, వారి యొక్క భావనలను, వారి యొక్క మాటలను మనం మార్చేందుకు కుదరదు.

- గతంలో జరిగిన ఏ ఒక్క విషయాన్నీ మనం మార్చేందుకు కుదరదు. మనం అనుకున్నవిధంగా జరగని ఒక విషయం, ఎదురు చూసి లభించని ఏదో ఒక అవకాశం అంటూ దేనినీ సరిదిద్దేందుకు కుదరదు. వాటిని తలుచుకుంటూ వేదనపడుతుండటం వృథా ప్రయాస. అలాగే గతించిన కాలాన్ని తిరిగి పొందగలమా?

- వృద్ధాప్య ఛాయలను అడ్డుకునేందుకే మానవజీవితంలో ఎన్నెన్నో పోరాటాలు! వృద్ధాప్య ఛాయలను దాచిపెట్టే అందాల వస్తువులకు చాలా పెద్ద మార్కెట్ ఉన్నది. అయితే పుట్టినప్పట్నుంచి ఒక్కొక్క రోజు జీవితం వృద్ధాప్యంవైపు సాగుతుండే పయనమే. వృద్ధాప్యాన్ని సంతోషంగా స్వీకరిస్తుండేవారు, ఆ ప్రాయములో జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకుంటుంటారు.

- మనం ఏ కుటుంబంలో, ఎటువంటి బంధురికాల మధ్య జీవిస్తున్నామనే విషయాన్ని మనం ఎంపిక చేసేందుకు కుదరదు. కుటుంబాన్ని, బంధురికాలతో కలిసిపోయేవిధముగా చేసినప్పుడే నిరంతరమైన సంతోషం. వారి యొక్క తప్పులను సరిదిద్దవచ్చు. కానీ, వారి యొక్క బంధువు అనే గుర్తింపును మార్చేందుకు కుదరదు.

- ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కొక్క గుర్తింపు ఉంటుంటుంది. ఈ దేశానికి చెందినవ్యక్తి, ఈ ఊరులో జన్మించారు, ఈ సమాజంలో ఉంటున్నారు, ఈవిధంగా కొన్ని గుర్తింపులను మనం మార్చేందుకు కుదరదు.

- అదేవిధంగా మన ఆకృతిని మార్చేందుకు కుదరదు. ఎత్తు, ముఖకవళికలు, చర్మపురంగు అంటూ ప్రధానమైన గుర్తింపులలో ఏ ఒక్కదానిని మార్చేందుకు కుదరదు. కొంతమంది ఫ్లాస్టిక్ సర్జరీ, తలపై హెయిర్ బ్రాన్స్ ప్లాంటేషన్ అంటూ తమ ఆకృతిని మార్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. అవి ఒక స్థాయికి మాత్రమే ఫలితాలను అందిస్తుంటాయి. 'ఇదే నా ఆకృతి, ఇదే అందంగా ఉంది, ఇటువంటి గుర్తింపునే నేను ఆశిస్తున్నాను' అని భావించినట్లయితే ప్రశాంతత సుసాధ్యం.

- అందరి దగ్గర 'మంచివాడు' అనే పేరును పొందేందుకు కొంతమంది నటిస్తుంటారు., అబద్ధాలను మాట్లాడుతుంటారు. వాటిలో ఏ ఒక్కటీ సాయపడదు. మనం ఎంతటి మంచి వ్యక్తిగా ఉన్నప్పటికీ, మన మంటే నచ్చని వ్యక్తులు ఉంటుంటారు. వారిని మార్చేందుకు కుదరదు.

- నిబంధనలు లేని బంధంలో వికసిస్తుండేవే ప్రేమానురాగాలు. ఎలాంటి ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ, ఏ ఒక్కరినీ బలవంతపెట్టి మన పట్ల ప్రేమానురాగాలను కురిపించేవిధముగా చేసేందుకు కుదరదు. ప్రేమానురాగాలు అనేవి సహజసిద్ధంగా ఏర్పడాలి.

- బ్రాఫెక్ జామ్ ను పలువురు ద్వేషిస్తుంటారు. అయితే నేటి సామాజిక పరిస్థితులలో దాని నుంచి తప్పుకునేందుకు కుదరదు. మనం సరైన సమయానికి పయనాన్ని మొదలుపెట్టినట్లయితే, అలాంటి పరిస్థితుల వలన ఎదురయ్యే ఆలస్యాలనుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

- మనం ఎంతటి ఆర్థిక నైపుణ్యతను కలిగివున్నప్పటికీ, బంగారపు ధర పెరగడాన్ని, అప్పులకు సంబంధించిన వడ్డీ పెరగడాన్ని, ధరలు పెరగడం అంటూ ఆర్థికపరమైన మార్పులను అడ్డుకునేందుకు కుదరదు. ఆ యా మార్పులకు తగినవిధంగా మారినప్పుడే ప్రశాంతత! ●





ఈరోజు లభించింది మానసిక తృప్తి!

ఒక గ్రామంలో నివసిస్తోన్న వయోవృద్ధుడిని చూస్తేనే అందరూ భయంతో వణికిపోతుంటారు. సదరు వయోవృద్ధుడు నిరంతరం ఏదో ఒక విషయాన్ని గురించి గొణుగుతూనే వుంటాడు. ఎవరైనా ఆయనను చూసి, “ఎలాగ ఉన్నారు?” అని అడిగితే చాలు... శిరస్సు నుంచి పాదాల వరకు తన యొక్క అనారోగ్య సమస్యలను గురించి చెబుతూ గొణుగుతుంటాడు. ‘నాకు ఇది లేదు... అది లేదు’ అంటూ ఒక పెద్ద పట్టికనే వేస్తుంటాడు. ఆ తదనంతరం, తన కుటుంబ సభ్యులను గురించి ఫిర్యాదులను చేస్తుంటాడు. “అన్ని అవసరాలకు ఎవరినో ఒకరిని ఎదురుచూడాల్సిన దయనీయమైన పరిస్థితి నాది” అంటూ విరక్తి భావనతో గొణుగుతుంటాడు.

ఎంతో ఉత్సాహంతో వస్తుండే వ్యక్తులు సైతం, ఈ వయోవృద్ధునితో కాసేపు మాట్లాడితే చాలు... శోకసముద్రంలో మునిగిపోతుంటారు. ఈవిధంగా ఆ పెద్దాయన తన చుట్టూవున్న ప్రదేశాలన్నింటిలో వేదన అనే విషాన్ని వ్యాప్తి చేయసాగాడు. అందుకే, ఆయనతో మాట్లాడాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ భయపడుతుంటారు. ఏ ఒక్కరూ ఆయన ఇంటివైపే వెళ్ళడమనేది జరుగదు. ఒకవేళ వీధిలో ఆయన రావడాన్ని చూసినవారు, పరుగులు పెట్టుకుంటూ ఎక్కడోచోట దాక్కోవడం జరుగుతుంటుంది.

ఆ పెద్దాయనకు 80 సంవత్సరాలు ముగిసి 81 వ పుట్టినరోజు. అకస్మాత్తుగా ఆయనలో ఒక మార్పు గోచరించింది. ఎప్పుడూ చిరునవ్వులతో కనిపించసాగాడు. ఆయన బిగ్గరగా నవ్వుతుండటం, ఆ వీధిలోని వారందరికీ వినిపించింది. ‘ఆ పెద్దాయనకు ఏమైనా పిచ్చి పట్టిందా?’ అనే సందేహంతో కొంతమంది ఆయనను చూసేందుకు వెళ్ళారు. గతంలోలాగ, తన సమస్యలను గురించి ఏవిధమైన గొణుగుడులు లేవు. ప్రస్తుతం ఆయన వదనం, ఎంతో అందంగా సంతోషానందాలతో కనిపించసాగింది.

ఆ ఊరి జనం ఆయనవైపు సందిగ్ధతతో చూసారు. “ఏమైంది మీకు?!” అంటూ ఒకతను ప్రశ్నించాడు.

బిగ్గరగా నవ్వున ఆ వయోవృద్ధుడు, “ఏమీలేదు, 60 సంవత్సరాలుగా నేను సంతోషాన్ని వెదుకుతూనేవున్నాను. అది నా చేతికి దొరకనే లేదు. అయితే అది నా మనస్సులోనే ఉన్నదనే విషయాన్ని ఈరోజే అర్థం చేసుకున్నాను. మానసిక తృప్తితో జీవితాన్ని గమనించడం వలన సంతోషముగా ఉన్నాను” అని వివరించాడు.

మన సంతోషానందాలను, మానసిక తృప్తిని బయట నుంచి ఎవరో అందిస్తారని పలువురు భావిస్తుంటారు. వారు ఈ క్రింది విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి...

- ❖ సంతోషానందాలు మనలోనే దాగివున్నాయి. మనమే వాటిని వెదికి పట్టుకోవాలి. మన ఆలోచనలు మన యొక్క మానసిక స్థితిని మార్చేయగల శక్తిని కలిగి వుంటాయి. మానసిక తృప్తితో మంచి విషయాలను గురించే ఆలోచించండి.
- ❖ సంతోషానందాలు, వేదనలు అంటువ్యాధిలా ఒకరి నుంచి ఇంకొకరికి వ్యాపిస్తుంటాయనేది నిజం. కాబట్టి, ఎప్పుడూ సంతోషానందాలను వ్యాప్తి చేసే వ్యక్తిలాగ ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి.
- ❖ మనం దేనిని ఇస్తున్నామో, దానినే అందుకుంటుంటాము. కరుణ అనేది ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఎదుటివారికి ఇవ్వగలిగిన బహుమతి. అవసరమైనవారికి ఆ బహుమతిని అందించండి.
- ❖ దేనిని నష్టంలాగ భావించకుండా, ‘దీనిని కూడ దాటుకుని వెళ్తాం’ అంటూ భావించండి. జరిగిన వాటిని తలుచుకుంటూ వేదనలో మునిగిపోవటం తగదు.
- ❖ భూతకాలాన్ని మనం మార్చేందుకు కుదరదు. కానీ, భవిష్యత్ కాలాన్ని తప్పకుండా మార్చేయవచ్చు.
- ❖ మనం ఎవరనే విషయాన్ని ఇతరుల అభిప్రాయాలు తీర్మానించడం లేదు.
- ❖ కాలమే అన్ని గాయాలను నయం చేసే మందు. ఏదైనా కాలగమనంలో సరైపోతుందని విశ్వసించండి. ●

మానసిక తృప్తి



X సూక్తులు!

twitter.com/balasubramnii

అందుకోవడం కంటే అందించడంలోనే ఉన్నది అదనపు మానసిక తృప్తి!

twitter.com/Rathi_Twitz

ఎంత గొప్ప ధనవంతులైనప్పటికీ, కొనుక్కోలేని ఒక విషయం...మానసిక తృప్తి!

twitter.com/SaranyaaaRaj

మానసిక తృప్తి లేకపోయినప్పటికీ, నువ్వు అభిమానించేవారి ముందు సంతోషాన్ని ప్రతిఫలించే వదనంతో నిలబడు. నీ ఆప్యాయతాసురాగాలు, నువ్వు అభిమానించేవారికి అందంగా కనిపిస్తుంటాయి.

twitter.com/balasubramnii

ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండా లభించే విజయానికంటే, ప్రయత్నించిన పిదప లభించే అపజయం సైతం మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంది.

twitter.com/kavin_chandra

మనమందరం ఏదో ఒకవిధంగా జీవించవచ్చు... అందులో మానసిక తృప్తి లభిస్తోందా అనే విషయంలోనే విభిన్నంగా ఆలోచిస్తుంటుంది మనిషి మనస్సు!

twitter.com/ShaniElangage

మానసిక తృప్తిని పొందినట్లయితే జీవితపర్యంతం సంతోషమే... ఆందోళనలను మనస్సులో నింపుకుంటే జీవితపర్యంతం ఆందోళనే!

twitter.com/TruthAlone2

డాబుసరి కోసం చేస్తుండే ఏ పని అయినప్పటికీ మానసిక తృప్తిని అందించదు.

twitter.com/Pk3Premnath

మానసిక తృప్తి అనేది ప్రకృతిసహజముగా మనలో ఉంటుండే ఐశ్వర్యం... ఆడంబరం అనేది మనమే వెదుక్కుంటున్న పేదరికం.

twitter.com/SaranyaaaRaj

ఎదురుచూస్తూ అందుకుంటున్నప్పుడు లభిస్తుండే మానసిక తృప్తికంటే, దేనికోసం ఒకరిని ఎదురుచూడకుండా ఉండటం ద్వారా లభించే మానసికతృప్తి ఆనందమయం.

twitter.com/mohanramko

అంబులెన్స్ కు దారిని ఇస్తున్నప్పుడు, మనమే ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడినవిధంగా మానసిక తృప్తి!

twitter.com/mugavaiyar

విజయవంతమైన జీవితంకంటే మానసిక తృప్తితో కూడిన జీవితం అత్యుత్తమమైనది. ఎందుకంటే, విజయం అనేది ఇతరుల ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంటుంది. మానసిక తృప్తి అనేది మీకు మీరే నిర్ణయించుకుంటుండే విషయం.

twitter.com/Giri47436512

'చాలు' అనే మానసిక తృప్తి, మనిషిని 'బోధ' వ్యక్తులు బుద్ధునిగా మార్చేస్తుంటుంది.

twitter.com/mekalapugazh

బస్సు ఎక్కగానే ఖాళీగానున్న ఒక కుర్చీలో పరుగులు పెట్టుకుంటూ వెళ్ళి, సంతోషానందాలతో కూర్చునే మనస్సు, ఎక్కువ కుర్చీలు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, కుర్చీని ఎంపిక చేసుకునేందుకు నానా ఇబ్బందులు పడుతుంటుంది. సకల సౌకర్యాలున్నవారి మానసిక స్థితి కూడా ఇదే... ఏమంత సులభంగా మానసిక తృప్తిని పొందలేరు.

twitter.com/nineserene

'ఇక డబ్బులు వద్దు' అనేవిధంగా మానసిక తృప్తిని పొందేందుకు, 'డబ్బులతో' అన్నింటినీ సరి చేసేందుకు కుదరదు' అని చెప్పేందుకు, నీ దగ్గర కనీసం కొన్ని లక్షల రూపాయలైనా ఉండాలి!

twitter.com/Vivekviper1

మానసిక తృప్తిని పొందినట్లయితే, నిత్యం జీవితం సంతోషానందాల కలయిక... వేదనలను మనస్సులో పేర్చుకున్నట్లయితే జీవిత పర్యంతం విషాదమే!

twitter.com/manipmp

మానసిక తృప్తి అనేది మనీపర్సు నిండటంలో ఉంటుంది!

twitter.com/Nagaraja_offl

'నాకేమి లోటు?' అనే భావనే మన యొక్క మానసిక తృప్తి!

twitter.com/Railganesan

దేనిని చేసినప్పటికీ మన:స్ఫూర్తిగా చేయాలి. అప్పుడే ఎటువంటి ఫలితం లభించకపోయినప్పటికీ, మానసిక తృప్తి లభిస్తుంది.

twitter.com/Oshojanakiram

భక్తి భావన అంటే ఏమిటి? మనం సరైన పనులను చక్కబెడుతున్నప్పుడు లభించే మానసిక తృప్తి. కొన్ని పనులను తప్పుగా చేసినప్పుడు అపరాధ భావన... ఇవేభక్తి భావనలను ప్రేరేపిస్తుంటాయి.



సంతృప్తిని అందించే ఆలోచనలు!

- ❖ జీవితంలో దేనికీ గ్యారంటీ లేదు. ఈ క్షణంలో మీ దగ్గర సంతోషానందాలు ఉన్నాయా? అవి ఎంతకాలంపాటు ఉంటాయనేది గ్యారంటీ లేదు. ఉన్నప్పుడు వాటిని అనుభవించాలి. దానిని కోల్పోకుండా జాగ్రత్తగా పెట్టుకునే అవకాశాలు మీ దగ్గరే ఉన్నాయి.
- ❖ ‘నలభైయేళ్ళకే జుట్టు నెరిసిపోయిందే’ అని ఆందోళన చెందడం ఒక కోణం. ‘నలభైయేళ్ళకే పలువురికి బట్టతల సమస్య ఎదురవుతోంది. మనకు జుట్టు నెరిసినా, ఇంత జుట్టు ఉందిగా!’ అంటూ సంతృప్తి చెందడమనేది ఇంకొక కోణం. ఎప్పుడూ ఆశావహ దృక్పథాలనే ఎంపిక చేసుకోండి.
- ❖ పోల్చుకోవడాన్ని మొదలుపెట్టినట్లయితే, ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఒక్కరికీ సంతోషం లభించదు. మనకంటే వసతిసౌకర్యాలు కలిగిన, విజయవంతులైన, అందమైన రూపురేఖలను కలిగిన, మంచి ఉద్యోగం లేక వ్యాపారం / పరిశ్రమను చేస్తూ, బాగా సంపాదిస్తోన్న పలువురిని మనం చూస్తుంటాం. వాళ్ళందరికీ లభించినవన్నీ మనకు లభించలేదేనని వేదన పడటం మొదలుపెట్టినట్లయితే, దానికి ముగింపే ఉండదు.

మానసిక తృప్తికి ఐదు నిబంధనలు!

- ❖ ఏ ఒక్కరినీ చూసిన క్షణమాత్రంలో అంచనా వేయవద్దు. వారిని గురించి పూర్తిగా తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. మనకు విభిన్నమైన అభిరుచులు, భావనలు, అలవాట్లు ఉన్నట్లుగానే, వారికీ కొన్ని అలవాట్లు ఉంటుంటాయి. ఆ విభిన్నతను అంగీకరించుదాం.
- ❖ ఎవరైనా తప్పు చేసినప్పుడు, కోపావేశాలతో వారిపై తిట్లదండకాన్ని కురిపించకూడదు. ఎవరూ కావాలని తప్పులను చేయడం లేదు. అవి పొరపాటున జరుగుతుంటాయి.
- ❖ ఎంతటి దారుణమైన పరిస్థితులు ఎదురైనప్పటికీ, ఎంతటి ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులు అయినప్పటికీ, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోకూడదు. దానిని మార్చేయగలవనే భావనే మనకు ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంటుంది.
- ❖ మీకు సంతోషాన్ని, గౌరవాన్ని అందించే పనులనే చేయండి. దానిని గురించి ఎదుటివారు ఏవిధంగా భావిస్తారనే విషయాన్ని గురించి కలత చెందనవసరం లేదు.
- ❖ ‘సరిగ్గా ఇప్పుడు దీనిని చేయకుండా వదిలేశామే?’ అని ఆ తరువాత ఆలోచిస్తూ బాధపడకూడదు. తగిన సమయంలో ఆ యా పనులను ముగించేందుకు ప్రయత్నించండి. ఫలితాలు ఏవిధంగా ఉన్నప్పటికీ ఫర్వాలేదు.



అది నిండేపోతుందా?

సముద్రతీరంలో ఒక చిన్నారి ఏడుస్తూ నిలబడివుంది. ఆవైపు వెళ్ళేస్తూ ఒక ప్రొఫెసర్ “ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు?” అని ఆ చిన్నారిని ప్రశ్నించాడు. అందుకు సదరు చిన్నారి తన చేతులలోనున్న కప్పును చూపించి, “ఈ కప్పులో ఈ సముద్రపు నీళ్ళు అన్నింటినీ పోసి మూతపెడదామనుకున్నాను. కానీ, కుదరలేదు. అందుకే ఏడుస్తున్నాను” అని చెప్పింది.

ఆ చిన్నారి ఆలోచన, సదరు ప్రొఫెసర్ కు ఆశ్చర్యం!

వెంటనే ఆ ప్రొఫెసర్ ఏడ్వడం మొదలుపెట్టాడు. సందిగ్ధతకు లోనైన ఆ చిన్నారి, “మీరు ఎందుకు ఏడుస్తున్నారు?” అని అడిగింది. “ఇంత పెద్ద సముద్రాన్ని నీ చేతుల్లోనున్న ఒక చిన్న కప్పులో పెట్టేయాలని అనుకుంటున్నావు కదా? అలాగే నా

- ❖ అన్నివిధాలైన భావోద్వేగాలను, అన్నిసమయాలలో వ్యక్తికరించాలనే ఆవశ్యకత ఏమీ లేదు. కోపాన్ని, విసుగును, విరక్తి భావనలను అదుపులో పెట్టవచ్చు. కొన్ని సమయాలలో ఆ పరిస్థితుల నుంచి ప్రక్కకు తప్పుకోవచ్చు. లేకపోతే ఆ యా విషయాలను వేరే దృక్పథంలో అవగతం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించవచ్చు. అణకువతో కూడిన సంభాషణలే పలు సమయాలలో కొత్త స్నేహబంధాలను అందిస్తుంటాయి. పరుష పదజాలం బహుకాలపు బంధాలను సైతం ధ్వంసం చేస్తుంటాయి.
- ❖ కరుణ, ఆప్యాయతానురాగాలున్న మనస్సులోనుంచి భయాందోళనలు తొలగిపోతుంటాయి. అందరితో ఆప్యాయంగా ప్రవర్తించడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. మీ జీవితంలో అడ్డపడుతుండే అన్నివిధాలైన వేగనిరోధకాలు (స్పీడ్ బ్రేకర్స్) పగిలిపోయి, మిమ్మల్ని పురోగమింపజేసే శక్తి దానికి ఉన్నది.



విని గర్వకారణం ?

కొలనులో నీళ్ళు త్రాగేందుకు వెళ్ళింది ఒక జింక. ఆ నీటిలో ప్రతిబింబించిన తన రూపాన్ని చూసింది ఆ జింక. స్వచ్ఛంగానున్న నీటిలో అద్దంలాగ ఆ జింక రూపం ప్రతిబింబించింది. గంభీరంగా, అందంగానున్న తన కొమ్ములను చూసిన ఆ జింక గర్వంగా భావించింది. “ఇంత అందమైన కొమ్ములు నాకు తప్ప ఏ ఒక్క జంతువుకు లేవు” అంటూ తనకు తానే చెప్పుకుంది. అలాగే దాని చూపు, తన కాళ్ళవైపు మళ్ళింది. “నా కాళ్ళు ఎందుకు ఇంత సన్నగా ఉన్నాయి?” అంటూ తన కాళ్ళను చూసుకుంటూ దీర్ఘాలోచనలో మునిగిపోయింది. చివరకు, తన అందాన్ని, తన కాళ్ళే చెడగొడుతున్నాయని భావిస్తూ, వేదనలో మునిగిపోయింది.

ఆ కొలను ఒడ్డునున్న ఒక చిరుతపులి, ఆకలితో ఆ జింకను వేటాడేందుకు దూసుకొచ్చింది. చివరి నిమిషంలో ఆ చిరుతపులిని చూసిన జింక, వేగాతివేగంగా పరుగులు పెట్టింది. సన్నిహితులతో గెంతులు వేసుకుంటూ పరుగెత్తింది. అయితే జింక గెంతులు వేస్తూ పరుగులు పెడుతున్నప్పుడు, దాని కొమ్ములు ఒక చెట్టు కొమ్మలో ఇరుక్కుపోయాయి. ఆ జింకకు ఏం చేయాలో అర్థం కాలేదు. తడబడుతూ అక్కడే నిలబడిపోయింది. ఆలోచన చిరుతపులి తన దగ్గరకు చేరుకుంటుండగా, సదరు జింకకు నిజం అవగతమయ్యింది. తన కాళ్ళే తనను కాపాడేందుకు ప్రయత్నించాయి. అందం అంటూ తను గర్వించిన కొమ్ములే తన యొక్క మరణానికి కారణమవుతున్నాయి.

మన దగ్గరున్నవాటిలో వేటిని తలుచుకుంటూ గర్వించాలనే విషయాన్ని అవగతం చేసుకుందాము.

దగ్గరున్న పుస్తకాలన్నింటినీ చదివి ముగించి, ఆ పుస్తకాలలోని సమాచారాన్ని నా మెదడులో భద్రపరుచుకోవాలనుకున్నాను. కానీ, ఎంతగా ప్రయత్నించినప్పటికీ కుదరడం లేదు. అందుకే ఏడుస్తున్నాను” అని చెప్పాడు.

వెంటనే ఆ చిన్నారి తన ఏడుపును నిలిపేసి, తన చేతుల్లో నున్న కప్పును సముద్రములోకి విసిరింది. సందిగ్ధతతో చూసిన ప్రొఫెసర్ తో ఆ చిన్నారి, “నా కప్పులో, సముద్రాన్ని పెట్టలేకపోతున్నాను. కానీ, సముద్రంలో కప్పును పెట్టేయవచ్చు కదా? అందుకే విసిరేశాను” అని చెప్పింది. “పెద్దలకే ఇంకా అవగతంకాని నిజాన్ని ప్రస్తుతం నువ్వు అవగతం చేశావు. ఏచోట, ఏవిధంగా మానసిక తృప్తి పొందాలనేదానికి నువ్వు చేసిన పనే చాలా గొప్ప ఉదాహరణ” అంటూ ఆ ప్రొఫెసర్, సదరు చిన్నారిని ఆప్యాయతానురాగాలతో హత్తుకున్నాడు.



ఒ కరోజు దేవుడు ఈ ప్రపంచానికి ఒక మంచువార్తను ప్రకటించాడు. 'మంచుని చేసినవారు మాత్రమే స్వర్గానికి రావాలనే నిబంధన ఒక వారంపాటు అనుసరించబడదు. స్వర్గానికి చేరుకోవాలని ఆశించేవారు, తప్పకుండా రావచ్చు' అనేది ఆ దేవుని ప్రకటన. దేవుని ప్రకటనను వినిన ప్రజలందరూ ఉరుకులు పరుగులతో స్వర్గ ద్వారం ముందు గుంపులుగుంపులుగా చేరుకున్నారు. స్వర్గద్వారం ముందు చాలా పొడవైన వరుస.

ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన దేవుడు ఆనందంతో ఈ ప్రపంచములో పర్యటించడాన్ని మొదలుపెట్టాడు. అక్కడ ఒక గ్రామంలో కట్టెలను కొట్టే ఒక మనిషి, తన తలపై ఒక పెద్ద కట్టెలమోపును మోస్తూ నడుస్తుండటాన్ని చూశాడు. సదరు కట్టెలు కొట్టే మనిషి, రోజూ కట్టెలను అమ్ముతూ లభించే డబ్బులతో కుటుంబాన్ని నడుపుతుండే పేద వాడనే విషయం దేవుడికి తెలుసు. అతని దగ్గరకు వెళ్ళి, "అందరూ స్వర్గానికి వెళ్ళేందుకు పరుగులు పెడుతున్నారు. నువ్వు మాత్రం ఎందుకు ఇలా కష్టపడుతూ కట్టెలను మోస్తున్నావు?" అని ప్రశ్నించాడు.

"అయ్యా, నేను ప్రస్తుతం స్వర్గంలోనే జీవిస్తున్నాను. ప్రతిరోజూ శ్రమించేందుకు ఒంట్లో బలం ఉంది. ఈ తక్కువ ఆదాయంతో సంతోషంగా కుటుంబాన్ని నిర్వహించడం నా భార్యకు తెలుసు. పిల్లలు, మాతో ఆప్యాయతానురాగాలతో ప్రవర్తిస్తుంటారు. బంధుమిత్రులు,

చుట్టుప్రక్కలనున్నవారు మాపట్ల అక్కరతో ఉంటుంటారు. ఈ తీయైన పరిస్థితులను వదిలేసి, నేను ఎందుకు స్వర్గానికి వెళ్ళాలి? దీని కంటే స్వర్గములో ఏమి దొరుకుతుంది?" అంటూ సహజసిద్ధంగా ప్రశ్నించాడు సదరు కట్టెలను కొట్టే మనిషి.

సంతోషానందాలు, మానసికతృప్తి లభించినట్లయితే, ఆ జీవితమే స్వర్గం. కానీ, పలువురికి ఇవి రెండూ ఒకేసారి లభించడం లేదనేది నిజం. ఒకరోజు విహారయాత్రకు వెళ్ళినట్లయితే సంతోషంగా ఉంటున్నాము, ఎదురుచూడనివిధంగా డబ్బులు లభించినట్లయితే, సంతోషములో మునిగిపోతుంటాం. ఈవిధంగా అకస్మాత్తు సంతోషానందాలకు ఎన్నెన్నో కారణాలు ఉంటుంటాయి. అయితే ఆ సంతోషాన్ని నిరంతరంగా ఉంచుకోవడంలో పలువురు ఓడిపోతున్నారు. ఎందుకంటే, సంతోషానందాలకు, మానసికతృప్తికి వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయి. ఈరోజు ఒక వాహనాన్ని కొనుక్కుని సంతోషానందాలతో మునిగిపోయిన ఒకతను, రేపు తన ప్రక్రింటాయన దానికంటే ఖరీదైన వాహనాన్ని కొన్నట్లయితే, సంతోషానందాలను కోల్పోవడం జరుగుతుంటుంది. ఎందుకంటే, 'అతని అవసరానికి అతను ఆ వాహనాన్ని కొనుక్కున్నాడు. నాకిది చాలు' అనే సంతృప్తి అతని మనస్సులో తలెత్తడం లేదు.

సంతోషం అనే భావన తలెత్తుతుంటుంది. కొంతకాలం తరువాత మాయమైపోతుంటుంది. కానీ, మానసిక తృప్తి అనేది నిరంతరంగా



సంతోషానందాలతో ఉంటుండటం సంతృప్తిని అనుభవించడం!

ఉండాని. సంతోషం అనేది బయట జరుగుతోన్న సంఘటనల వలన ఏర్పడుతుండే ఒక భావోద్వేగం. కానీ, మానసిక తృప్తి అనేది మన స్వల్లో తలెత్తవలసిన భావన. ఏ ఒక్క సంఘటన వలన అది బాధించుకు గురవకూడదు. సంతోషం అనేది భావోద్వేగాల కలయిక. అయితే మానసిక తృప్తి అనేది ఒకవిధమైన మానసిక స్థితి. ఏదో ఒకటి మంచిది జరిగినప్పుడు తలెత్తుతుండే రియాక్షనే సంతోషం. అయితే మానసిక తృప్తి అనేది మనస్వల్లో స్థిరంగా నున్న నిరంతరమైన ప్రశాంతత.

మానసిక తృప్తితో ఉంటుండే ఒక వ్యక్తి వదనంలో ఎప్పుడూ చిరునవ్వులనేవి నిరంతర గుర్తింపులుగా స్థిరపడుతుంటాయి. ఆశావహ భావనలు, ఆత్మ విశ్వాసం మరియు ఉత్సాహంతో తను ఏ పనినైనా చక్కగా ముగించడం జరుగుతుంటుంది. తన చుట్టూ ఏమి జరుగుతున్నాయి అనే విషయాలను గురించి తనకు సరైన అవగాహన ఉంటుంటుంది. తన భావోద్వేగాలను, ఆలోచనలను ఏవిధముగా వ్యక్తీకరించాలనే విషయాన్ని గురించి తనకు స్పష్టత ఉంటుంటుంది. ఎదుటివారి సమస్యలను చెవియొగ్గి వింటుంటారు. ఇతరులు చేసే మంచి పనులను మనసారా కీర్తిస్తుంటారు. సమస్యలను ఏవిధముగా పరిష్కరించాలనే విషయాన్ని గురించి స్పష్టతతో ఉంటుంటారు.

అటువంటి పరిపూర్ణమైన జీవితాన్ని పొందేందుకు తగిన మార్గాలు :

- జీవితంలో అన్నింటికీ కృతజ్ఞత భావనతో ఉండండి. అది మిమ్మల్ని జీవితం యొక్క ఆశావహ పుటలను మాత్రమే చూసేవిధంగా చేస్తుంటుంది. అందరితో ఆశావహ దృక్పథంతో కలగలసిపోతున్నప్పుడు, సంతృప్తికరమైన అనుభవాలే మీకు లభిస్తుంటాయి.
- జీవితంలో అర్థవంతమైన విషయాలను మాత్రమే చేయండి. ఒక్కొక్క పనిని ఈవిధంగా శ్రద్ధాభక్తులతో చేస్తున్నప్పుడు, తద్వారా మానసిక తృప్తిని పొందుతుంటారు. అది మిమ్ములను పరిపూర్ణముగా జీవించేవిధంగా చేస్తుంటుంది.
- 'వారు అంత గొప్పగా జీవిస్తున్నారే!', 'వీరు ఈవిధంగా ఉన్నారేమిటి?' అంటూ దేనినీ పట్టించుకోకుండా, మీకు మీరు నిజాయితీగా ఉండండి. మీరు ఏ యే విషయాలను ఇష్టపడుతున్నారు,



ఏది మిమ్మల్ని ఆకర్షిస్తోంది అంటూ అన్ని విషయాలలో మీకు స్పష్టత ఏర్పడుతుంటుంది. ఆ యా పనులను మనఃస్ఫూర్తిగా చేస్తుంటారు.

- మీరు అభిమానించే వ్యక్తులతో ఆత్మీయంగా కలగలసి పోండి. వారి యొక్క అభివృద్ధిని కీర్తిస్తూ, వారి యొక్క అపజయాల సందర్భాలలో ప్రక్కబలంగా ఉండండి. తత్ఫలితంగా అన్ని సమస్యలకు మీరు తగిన పరిష్కారాలను చక్కగా వెదుకుతూ నిత్యం సంతోషానందాలతో ఉంటారు.
- మీ యొక్క కలలు ఏమిటి, జీవితములో మీ యొక్క ఆశయాలు ఏమిటి అనే విషయాలను గుర్తించండి. దాని ప్రకారం, మీ యొక్క లక్ష్యాలకు సంబంధించిన పథక రచన చేయండి. ఆ యా లక్ష్యాలను సాధించినప్పుడు మీపట్ల మీకు గౌరవభావం పెరుగుతుంటుంది. తద్వారా మానసిక తృప్తిని పొందుతుంటారు. అదేవిధంగా సదరు లక్ష్యసాధన సంతోషానందాలను అందిస్తుంటుంది.
- శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు మీకు ఎక్కువకాలంపాటు సంతృప్తిని అందిస్తుంటాయి. ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతులను పాటించండి. మనస్సును ఏకీకృతం చేసే అభ్యాసాలను చేయండి. తగినంత సమయం నిద్రించేందుకు ప్రయత్నించండి.
- ఏ ఒక్క విషయానికీ సంబంధించి అలసటకు గురికావద్దు. ఒక విషయం వ్యతిరేకంగా జరిగినప్పటికీ, 'ఇది ఈ విషయం వలన జరిగింది' అని పరిశీలించి స్పష్టతను ఏర్పరుచుకోండి. ఎదుటివారు మాట్లాడుతుండే మాటలను వింటూ, 'వీరు ఈ విధముగా మాట్లాడుతున్నందుకు ఒకవేళ ఇదే కారణముగా ఉంటుందా?' అనుకుంటూ మీకు మీరే ఏదో ఒక విషయాన్ని ఊహించుకోవద్దు.
- గతకాలంలో జీవించవద్దు. మీరు చేసిన తప్పులను, తగిన పాఠాలను నేర్చుకునేందుకు దొరికిన అవకాశాలుగా భావించండి. ఎటువంటి చెడు జరిగినప్పటికీ, దానినొక పీడకలగా భావించి మరచిపోండి. ఈ క్షణంలో జీవించండి. భవిష్యత్తులో చేరుకోవాల్సిన లక్ష్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి. దీనిని అలవాటుగా చేసుకుని పాటించడమనేది ఒక సవాలు. కానీ, ఈవిధంగా జీవించడాన్ని అలవాటు చేసుకుంటే, నిత్యం ప్రశాంతత, సంతోషానందాలు స్థిరంగా ఉంటుంటాయి.

మానసిక తృప్తితో జీవించేందుకు

మహత్తరమైన

10 మార్గాలు!



2 క్కొక్కరికీ ఏది మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంది? డబ్బులు, నగలు, భూమి అంటూ జీవితపు అవసరాలను వెదకడం... నచ్చిన వస్తువులను పొందడం... పదోన్నతులు, విజయాలు, సాధనలు అంటూ వీటిలో ఏ ఒక్కటి ఒకరికీ మానసిక తృప్తిని అందించేందుకు కారణకర్తగా ఉండటం లేదని కొన్ని సర్వేక్షణల సారాంశం. కొన్ని ప్రాథమిక మంచి పద్ధతులు ఒక్కొక్కరికీ మానసిక తృప్తిని అందించేందుకు పునాదులుగా ఉంటున్నాయి. అటువంటి కొన్ని మార్గాలు :

మనస్సు చెప్పేది వినండి : అందరి జీవితాలలో ఏదో ఒక దశలో ముఖ్యమైన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవలసిన తరుణం వస్తుంటుంది. ఎదురుగానున్న రెండు మూడు దారులలో దేనిని ఎంపిక చేసుకోవాలనే సందిగ్ధత ఎదురవుతుంటుంది. ఫలితాలు, బాధింపులను గురించి క్షుణ్ణంగా ఆలోచించిన పిదపే నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలి. అయితే, దాని కంటే ప్రధానంగా మీ యొక్క మనస్సు చెప్పే విషయాన్ని వినండి. మీకు నచ్చిన నిర్ణయాన్ని తీసుకోండి. తీసుకున్న నిర్ణయం తప్పుడు ఫలితాలను అందించినట్లయితే, ఆ విషయమై వేదనాభరితులైపోవద్దు. మీ జీవితాన్ని మార్చుకునేందుకు మీవల్ల కుదురుతుంది. అవకాశాలను పోగొట్టుకుంటుండేవారి జీవితంలో మార్పు సాధ్యం కాదు.

అన్నింటికీ కృతజ్ఞత భావముతో ఉండండి : ఒక్కొక్కరి ఆలోచన వైఖరిని అనుసరించే వారి యొక్క సంతోషానందాల స్థాయి ఉంటుంటుంది. దైనందిన జీవితంలో సంతోషించేందుకు లభించే సందర్భాలను వదలరాదు. ఉదయాన్నే రహదారిలో ట్రాఫిక్ తక్కువగా ఉన్నదా...సంతోషించండి. ఉదయపు అల్పాహారం రుచికరముగా

ఉన్నదా... ఆస్వాదించండి. స్నేహబృందం హాస్యభరితంగా సంభాషిస్తున్నప్పుడు, మనసారా నవ్వుతూ సంతోషానందాలతో మీ మనస్సును నింపివేయండి. జీవితంలో లభించిన అన్ని విషయాలకు కృతజ్ఞత భావంతో ఉండండి. ఇది సంతోషానందాలను అందించడమే కాకుండా, మీ జీవితాన్ని అర్థవంతమైనదిగా మార్చేస్తుంటుంది

మిమ్మల్ని మీరు అంగీకరించండి : మీ యొక్క అలవాట్లు, గుణగణాలు, తప్పులు, రూపురేఖలు, సంభాషణ, ప్రవర్తన, దుస్తులు, కోరికలన్నీ కలగలసి 'మీరు' అనే గుర్తింపును అలాగే అంగీకరించండి. మీ యొక్క బలహీనతలను, లోపాలను తలుచుకుంటూ ఆత్మన్యూనతా భావనలో మునిగిపోవద్దు. ఈ బలహీనతలతోనున్న మిమ్మల్ని ఆదరించేవారు ఆదరించనీయండి; నిరాకరించేవారు నిరాకరించనీయండి. ఆ విషయమై వ్యధాభరితులైపోవద్దు. ఇటువంటి మీ యొక్క సహజ త్యానికి సంబంధించి ఏ ఒక్కరి దగ్గర క్షమాపణలను అడగాల్సిన అవసరం లేదు. మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకున్న బంధాలే, మీరు సంతోషంగా ఉండేందుకు తగినవిధముగా సాయపడుతుండటమనేది జరుగుతుంటుంది.

అవసరానికి తగిన డబ్బులను వెదకండి : మీ యొక్క ప్రాథమిక అవసరాలకు శ్రమపడనివిధంగా తగిన డబ్బులను సంపాదించండి. మీ కుటుంబం కోసం ఇల్లు, ఆహారం, దుస్తులు, చదువు, వైద్యఖర్చులు అంటూ అన్నీ మీ యొక్క సంపాదనకు తగినవిధంగా ఉన్నట్లయితే, మీ యొక్క జీవితం ఆనందమయం. దానిని దాటుకుని ఇంకా అధికంగా సంపాదిస్తేనే సంతోషమని ఊహించుకోవద్దు.

ఆవిధమైన అధిక సంపాదన మీకు సొగసైన జీవితాన్ని అందించవచ్చు. కానీ, మీ సంతోషానందాల స్థాయి మరింతగా పెరగదు.

శరీరానికి సంతోషం అత్యంతావశ్యకం : మీ శరీరములో మెదడుకు మాత్రమే సంతోషం అవసరమని భావించవద్దు. మొత్తం శరీరానికి సంతోషం కావాలి. పద్ధతి ప్రకారం శారీరక వ్యాయామం, పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారం, తగినంత నిద్ర... ఈ మూడు విషయాలు సంతోషాన్ని అధికం చేసే కారణకర్తలని కనిపెట్టారు. శారీరక వ్యాయామం చేస్తుండేవారి యొక్క మెదడు, ఎండోర్ఫిన్ అనే హార్మోన్‌ను స్రవిస్తుంటుంది. ఈ హార్మోన్ మన మనస్సు సంతోషంగా ఉండేందుకు సాయపడుతుంటుంది. పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని భుజించి నట్లయితే, శరీరాన్ని, మెదడును ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచేందుకు తగిన శక్తి లభిస్తుంటుంది. రాత్రి పూట చక్కగా నిద్రిస్తుండేవారు, రోజంతా హుషారుగా ఉన్నట్లుగా కొన్ని సర్వేక్షణల సారాంశం.



బంధుమిత్రులతో ఆత్మీయముగా ప్రవర్తించండి :

ఉద్యోగ నిమిత్తమై పలువురు తమ కుటుంబం నుంచి బహుదూరంలోనున్న నగరాలకు వెళ్తుంటారు. పలువురు దేశాన్ని వదిలి ఇతర దేశాలకు వెళ్తున్నారు. ఈ వ్యక్తుల కంటే సొంతూరులో బంధుమిత్రుల మధ్య జీవిస్తుండేవారే సంతోషానందాలతో జీవిస్తున్నారనేది కొన్ని సర్వేక్షణల సారాంశం. ఈ విధముగా సొంతూరులో ఉండేందుకు తగిన అవకాశాలను వదులుకునేందుకు కుదరదని భావించేవారు ఇంకొక పనిని చేయవచ్చు. అదేమిటంటే, కొత్త ప్రదేశములో తమలాగానే వసతి సౌకర్యాలు, ఆదాయం కలిగిన కుటుంబాల మధ్య జీవించడం! చుట్టు ప్రక్కలనున్న వారితో పోల్చుకుంటూ, వారితో సమానముగా ఉన్నామనే భావనే పలువురికి సంతోషానందాలను అందిస్తుంటుంది.



సాధారణ వ్యక్తులపట్ల కరుణ చూపించండి :

ఏదైనా అవసరమైనవారికి మీ వలన కుదిరిన సాయాన్ని చేయడం, మీకు తెలియకుండానే మీరు సంతోషాన్ని పొందుతుంటారని పరిశోధకుల వాక్కు. చేతుల నిండుగా డబ్బులను అందుకుంటున్నప్పుడు లభించే సంతోషానందాలకు సరిసమంగా ఈ సంతోషమూ ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అవసరతతోనున్న విద్యార్థికి ఒక పుస్తకం, చలితో అవస్థలు పడుతుండే వయోవృద్ధునికి ఒక దుప్పటి... ఈవిధంగా మనకు



చేతనైన సాయాన్ని చేయడం ద్వారా లభించే మానసిక తృప్తి, మీ యొక్క సంతోషానందాల శాతాన్ని పెంచుతుంటుంది.

అర్థవంతమైన సంభాషణను చేయండి : రోజూ కలుస్తుండే మీ యొక్క ఆత్మీయ స్నేహితునితో, రాజకీయాలు, దేశం పోకడ, కార్యాలయానికి చెందిన గుసగుసలు, చలనచిత్రకబుర్లు మొదలైన విషయాలను దాటుకుని అర్థవంతమైన విషయాలను గురించి మాట్లాడి, ఎన్ని రోజులైందనే విషయాన్ని పరిశీలించండి. ఈ సాధారణమైన విషయాన్ని దాటుకుని మీరు మాట్లాడుకునేందుకు ఐదు నిమిషాలకు మించిన విషయాలు లేవని ఎన్నో రోజులలో భావించివుంటారు. మీ కుటుంబ క్షేమము, స్నేహితుల కుటుంబాల క్షేమము, పాత జ్ఞాపకాలు, భవిష్యత్ పథకాలు అంటూ మాట్లాడుతుండటంలో లభించే సంతోషానందాలకు హద్దులే లేవు. స్నేహితులు మరియు బంధువులతో మనసారా సంభాషించండి. మీ సంభాషణ అర్థవంతమైనదిగా ఉండాలి. మీకు సంతోషం; మీతో మాట్లాడుతోన్నవారికి కూడ ఆ సంతోషం లభిస్తుంటుంది.

ఎప్పుడూ చిరునవ్వులు చిందించండి :

మీరు సంతోషంగా ఉన్నప్పటికీ, శోకంతో ఉన్నప్పటికీ, ఎదుటవారి ముందు చిరునవ్వులను చిందించండి. చిరునవ్వులను చిందిస్తున్నప్పుడు, మీ మానసిక స్థితి సంతోషంగా మారుతుంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేదనాభరితమైన శస్త్రచికిత్సను చేయించుకుంటున్నప్పుడు చిరునవ్వులను చిందిస్తుండేవారు, నొప్పిని తక్కువ స్థాయిలోనే భావించడం జరుగుతుంటుంది. ముఖం చిల్లించుకుంటుండేవారు ఎక్కువ బాధ అనుభవిస్తుంటారు. చిరునవ్వుతో బాధను జయించండి.

చేస్తోన్న పనులలో మానసిక తృప్తిని పొందండి :

చేసే పని ద్వారా పొందుతుండే మానసిక తృప్తి సంతోషానందాలకు ప్రధాన కారణముగా ఉంటోంది. ఏ పనిని చేస్తున్నప్పటికీ, ఆయా పనులను అత్యుత్తమంగా చేయండి. బంధుమిత్రులతోనున్న స్నేహబంధాలను మరింతగా బలపరుచుకోండి. పని అనేది మీ యొక్క గుర్తింపు. సరైన పనిని అందుకునేందుకు మీ యొక్క ప్రయత్నాన్ని నిలిపివేయవద్దు. కానీ, ఈ అన్వేషణలో ఇప్పుడు చేస్తోన్న పనిని అత్యుత్తమంగా చేయకుండా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. రేపటి సంతోషానందాలకోసం ఈరోజు సంతోషానందాలను కోల్పోకూడదు.



సంతృప్తిని అందించే విధులు!



- ప్రార్థన అనేది ఏమిటి? అదొక కారులో ఏదో ఒక చక్రం పాడైపోయినప్పుడు అవసరం కోసం ఉపయోగించే స్పెఫ్సీ చక్రం వంటిది కాదు. ప్రార్థన అనేది కారునే నడుపుతుండే స్టీరింగ్ చక్రం వంటిది. అదే మిమ్ములను సరైన మార్గంలో నడిపిస్తుంటుంది. 'అంతా మంచికే' అనే పరిపూర్ణమైన భావనను అందిస్తుంటుంది.
- ఒక కారు ముందుభాగంలో రహదారిని చూసేందుకు అమర్చబడిన అద్దం పెద్దదిగా ఉంటుంది. కానీ, వెనుకవైపు నుంచి వస్తుండే వాహనాలను గమనించేందుకు అమర్చబడిన రియర్ వ్యూ మిర్రర్ చిన్నదిగా ఉంటుంది. 'మన యొక్క గడిచిపోయిన కాలము ప్రధానం కాదు. దానిని తలుచుకుంటూ, వేదనాభరితులైపోతూ ప్రశాంతతను కోల్పోవద్దు. భవిష్యత్తే ముఖ్యాతిముఖ్యం. 'కళ్ళ ముందు కనబడుతోన్నవాటిని గమనిస్తూ, పురోగమిస్తూనే వుండు' అనే విషయాన్ని ఇది అవగతం చేస్తుంటుంది.
- జీవితంలో అన్ని విషయాలూ తాత్కాలికమైనవే! మంచి విషయాలు జరిగినప్పుడు ఆనందోత్సాహాలను అనుభవించండి. ఎందుకంటే, అవి కూడ తాత్కాలికమైనవే. ఆ తదనంతరం అనుభవించేందుకు కుదరదు. కష్టనష్టాలు ఎదురైనప్పుడు వేదనలో మునిగిపోవద్దు. ఎందుకంటే, అవి కూడ తాత్కాలికమైనవే. త్వరితంగా వీటిని దాటుకుని ముందుకెళుతుంటారు.
- పాత స్నేహితులు బంగారం వంటివారు. కొత్త స్నేహితులు వజ్రం వంటివారు. మీకు కొత్తగా వజ్రం దొరికినట్లయితే, పాత బంగారాన్ని మరచిపోవద్దు. ఎందుకంటే, బంగారపు నగలలోనే వజ్రాలు అమర్చబడుతుంటాయి.

- మీ సమస్యలను దేవుడు పరిష్కరించినట్లయితే, ఆయన శక్తిపట్ల నమ్మకాన్ని పెంచుకోండి. ఎన్ని ప్రార్థనలు చేసినప్పటికీ, ఆయన మీ సమస్యలను పరిష్కరించకపోయినట్లయితే, మీరే ఆ యా సమస్యలను పరిష్కరించుకోగలరని ఆ దేవుడు భావిస్తున్నాడని అర్థం. ఆ విధమైన భావనతో సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను అన్వేషించండి.
- నిన్ను జరిగిన తప్పును, రేపు ఎదుర్కోవలసిన సమస్యను గురించి తలుచుకుంటూ ఈరోజు వేదనలో మునిగిపోతుండటం వలన ఎటువంటి మార్పు ఏర్పడదు. తత్ఫలితంగా ఈరోజు మీ యొక్క మానసిక ప్రశాంతత మాయమైపోతుంటుంది.
- ఇతరులతో మిమ్మల్ని పోల్చుకుంటూ అంచనా వేయవద్దు. మీ యొక్క మానసిక ప్రశాంతతను కోల్పోవద్దు. వారి యొక్క జీవితం వేరు విధం, మీ యొక్క జీవితం వేరు విధం. జీవితంలో వారి యొక్క లక్ష్యాలు వేరువిధం, మీ యొక్క లక్ష్యాలు వేరువిధం.
- మీ యొక్క సంతోషానికి మీరు తప్ప, వేరెవ్వరూ కారణకర్తలుగా ఉండేందుకు కుదరదు. మానసిక తృప్తితో ఒక్కొక్క విషయాన్ని ఎదుర్కొంటూ, సంతోషానందాలను నిరంతరంగా పొందేవిధంగా చేసుకోవాలి.
- 'ఈరోజు ఇదే జరుగుతుంది' అనే భావనతో ఏ ఒక్క రోజును గడిపేందుకు ప్రయత్నించవద్దు. జీవితంలో ఏ ఒక్కటీ శాశ్వతం కాదు. ఏ సమయంలోనైనా ఏదైనా జరుగవచ్చు. 'ఈవిధంగా జరిగిందే?' అంటూ కృంగిపోకుండా, దాని నుంచి తగిన పాఠాన్ని స్వీకరించడాన్ని ఎట్టి పరిస్థితులలో మరువరాదు.
- మీ సమస్యల యొక్క ప్రభావం, వాటిని పరిష్కరించగల మీ యొక్క ప్రతిభాపాటవాలకంటే తక్కువే. కాబట్టి, మీ యొక్క సమస్యలను పెద్దవిగా భావించవద్దు. మీ యొక్క ప్రతిభాపాటవాలను కూడ తక్కువగా అంచనా వేయవద్దు.



 **RAMYYAM[®]**
SAREES • KURTIS

CHETTINAD
COTTON SAREES





CULTURE CLUB[®]

MATCHING DHOTIS • SHIRTS





LITTLE STARS[®]

KIDS DHOTIS • SHIRTS





m | *mrithu*[®]
Bamboo Towels
by



SOFTNESS
that hugs you back



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 బోక్సెసలగా విరాజిల్లుతోంది.



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

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

లేక

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

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

VENMAI

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 : Venmail
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. 200 రూ.125 మాత్రమే. | రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.



సీనియర్ సిటిజన్లకు 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. 200 రూ.125 మాత్రమే. | రూ. 380 రూ.250 మాత్రమే.

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



అర్థవంతమైన మానసిక తృప్తిని పొందండి!

ప్రకృతి తిరుగాడుతుండే ఒక ఎలుక, ఒక రైతు ఇంటిప్రక్కనే కన్నం త్రోవ్వకుని నివసించసాగింది. ఆ రైతు ఇంట్లో మూటలు మూటలుగా పప్పుధాన్యాలు ఉంటుంటాయి. ఆ ఎలుక వాటిని తింటూ జీవించసాగింది.

ఒకరోజు ఆ ఎలుక, సదరు రైతు ఇంట్లో ఒక బుట్టనిండుగా వేరు శెనగ పప్పులను చూసింది. గానుగలో నూనె తయారుచేయించు కునేందుకు బుట్టలో పెట్టిన వేరుశెనగ పప్పులను చూడగానే ఎలుకకు నోరూరింది. అయితే బుట్టపై మూతపెట్టి బిగించబడివుంది.

ఆ ఎలుక బుట్టపైకి ఎక్కి చూసింది. గోడప్రక్కకు దిగి, బుట్ట మూతకు క్రిందనున్న ఒక చిన్న రంధ్రం నుంచి బుట్ట లోపలకు దూరింది. బుట్ట నిండుగానున్న వేరుశెనగపప్పులను చూసి, అక్కడ తను మాత్రమే ఉన్న విషయాన్ని గ్రహించి, ఆనందంతో ఆ ఎలుక చిందులు వేసింది. ఎక్కువసేపు, కడుపు నిండుగా తినినప్పటికీ, ఆ ఎలుక పేరా తగ్గలేదు. నోట్లో ఎక్కువ వేరుశెనగ పప్పులను నములుతూ, బుట్ట నుంచి బయటకు వచ్చేందుకు ప్రయత్నించింది.

కానీ, ఆ చిన్న రంధ్రం నుంచి అది బయటకు రాలేకపోయింది. రంధ్రం నుంచి లోపలకు వచ్చినప్పుడు సన్నగానున్న దాని పొట్ట, ఇప్పుడు వేరుశెనగ పప్పులను తినిన పిదప, బానపొట్టలాగ తయార

య్యింది. కాబట్టి ఆ రంధ్రంలోకి దూరి బయటపడేందుకు కుదరడం లేదు. బానపొట్ట అడ్డుపడుతోంది. పలుమార్లు ప్రయత్నించినప్పటికీ, కుదరకపోవడంతో ఆ ఎలుక 'బుట్టలో ఇరుక్కుపోయామే?' అని భయపడి భేరుమని ఏడ్వటం మొదలుపెట్టింది.

ఆవైపుకు వచ్చిన ఒక బల్లి, ఎలుక ఏడుపులను విని, ఎలుక దగ్గరకు చేరుకుని, "ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు?" అని అడిగింది. జరిగిన విషయాన్ని ఆ ఎలుక వివరించి చెప్పగా, "నువ్వు పొట్ట నిండుగా తినడం వలననే ఈ సమస్య. కాసేపు ఏడవకుండా ఈ బుట్టలోనే ఉండు. తినినది జీర్ణమవగానే నీ పొట్ట తగ్గుతుంది. అప్పుడు చక్కగా బయటపడవచ్చు" అంటూ సాంత్యన వచనాలను పలికిన బల్లి వెళ్ళిపోయింది.

ఏడుస్తూ అలసిపోయిన ఆ ఎలుక నిద్రపోయింది. మరుసటి రోజు ఉదయం నిద్రలేచగానే, దాని పొట్ట తగ్గిపోయింది. తప్పించు కుందామని ఆ బుట్ట రంధ్రంలోకి దూరిన ఎలుకకు, బుట్ట నిండుగా నున్న వేరుశెనగ పప్పులను చూసి మరలా నోరూరింది. ఆకలిగా అనిపించడంతో, తను బుట్టలోనుంచి బయట పడాలనే విషయాన్ని మరచిపోయి 'కొంచెం తిని వెళదాం' అనుకుంటూ, కడుపు నిండుగా తినింది. మరలా బానపొట్ట అయ్యేవిధంగా తినింది. తత్ఫలితంగా ఆ

ఎలుక మరలా బుట్టలోనుంచి బయటకు వచ్చేందుకు కుదరలేదు. 'మనం ఎవరి దగ్గర చిక్కుకు పోలేదుగా? రేపు వెళ్ళదాం' అనుకుంటూ నిద్రపోయింది. మరుసటిరోజు ఉదయంనా సంతోషంతో పాటలు పాడుకుంటూ వేరుశనగ పప్పులను తినేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగా, సరిగ్గా ఆ సమయానికి అటుగా వచ్చిన ఒక పిల్లి, ఎలుక అరుపులను విని, దానిని పట్టుకుని తినింది.

తృప్తి చెందని మనస్సు ఎప్పుడూ సమస్యలను తనతోపాటు తీసుకుని వస్తుంటుంది. సంతృప్తి అనేది ఒక్కొక్కరికి వేర్వేరు కారణాల వలన, పరిస్థితుల ద్వారా లభిస్తుంటుంది. మానసిక తృప్తిని అందించే కొన్ని కారణాలను అవగతం చేసుకున్నట్లయితే, జీవితంలో ప్రశాంతతను పొందవచ్చు.

అర్థవంతమైన బంధాలు : కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, బంధువులు, చుట్టు ప్రక్కలనున్నవారు, కార్యాలయంలో తోటి ఉద్యోగులు అంటూ అందరితో అర్థవంతమైన బంధాలను రూపొందించుకోండి. అక్కరతో మాట్లాడండి. 'మనం ఒక సమాజంలో ఎదుటి వారితో కలగలసిపోయి జీవిస్తున్నాము. మన క్షేమం పట్ల శ్రద్ధాభక్తులను కలిగిన ఇంతమంది మనతోపాటు ఉన్నారు' అనే భావనే మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటుంది.

వ్యక్తిగత పురోభివృద్ధి : మీరు ఏ రంగంలో ఉన్నప్పటికీ, దానికి సంబంధించిన కొత్త కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం, లక్ష్యాలను నిర్ణయించిన తేదీలలో సాధించడం, మీ ప్రతిభా పాటవాలను మరింతగా అభివృద్ధి పరుచుకునే విధంగా కృషి చేయండి. ప్రతిభను పెంచుకోవడం, సాధనలను చేయడం అనేవి మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటాయి.

ఆరోగ్యం ప్రధానం : జీవితంలో మనకు మానసిక తృప్తి లభించాలంటే, మన శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం పరిపూర్ణంగా ఉండటమనేది అత్యంతావశ్యకం. ఈ రెండూ మనకు ఉన్నట్లయితే, అన్ని విషయాలకు సంబంధించి మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది.

ఇతరులకు సాయం చేయడం : ఇతరులకు అవసరమైన సమయాల్లో తగిన సాయాలను చేయడం, స్వచ్ఛంద సంస్థల ద్వారా కొన్ని సేవలను అందించడం మనకు అమితమైన ఆనందాన్ని అందిస్తుంటుంది. తత్ఫలితంగా మానసిక తృప్తి.

అర్థవంతమైన పని : ఉద్యోగం, వ్యాపారం లేక పరిశ్రమను ఇష్టపడి చేస్తుండటం, దానినొక అర్థవంతమైన పనిగా మార్చేయడమనేది అత్యంతావశ్యకం. ఏ పనినైనా మనఃస్ఫూర్తిగా చేసినట్లయితే, సదరు అంకితభావమే ఆ పనిని చక్కగా చేసేవిధంగా తోడ్పడుతుంటుంది. ఒక పనిని చేసి ముగించడం ద్వారా మనకు లభిస్తుండే మానసిక తృప్తి, మనలను సంతోషకరమైన మనిషిగా మార్చేస్తుంటుంది.

సమస్థితి ముఖ్యాతిముఖ్యం : ఉద్యోగం, వ్యక్తిగత జీవితం, కాలక్షేపాలు అంటూ అన్నింటికీ తగిన సమయాన్ని కేటాయించి, సమస్థితిని పాటిస్తుండాలి. సంగీతం, పుస్తక పఠనం, కొత్త భాషను నేర్చుకోవడం అంటూ మీ యొక్క అభిరుచులకు తగినవిధంగా ఏదో ఒకదానిని చేసేందుకు తగిన సమయాన్ని కేటాయించాలి. జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తూ జీవిస్తున్నామనే తృప్తిని ఇది అందిస్తుంటుంది.

సంపాదించాలి : డబ్బు మాత్రమే అన్నింటినీ అందించదు. కానీ, తగినంత డబ్బు ఉన్నట్లయితే, మనకు ఆర్థికపరమైన ఆందోళనలు ఉండవు. కాబట్టి జీవితావసరాలకు కావలసిన స్థాయికి డబ్బులను సంపాదించాలి.

కరుణతో ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి : ఇతరులపట్ల దయార్థ హృదయంతో, వారితో కలగలసిపోతున్నట్లుగానే, మీపట్ల మీరు కరుణతో ఉండండి. మీ యొక్క బలం ఏమిటి? బలహీనత ఏమిటి? అనే విషయాలను అర్థం చేసుకోండి. బలహీనతలను సరి చేయడం బలములను మెరుగుపరుచుకోవడం ద్వారా మానసిక తృప్తి లభిస్తుంది. ●



తేటతెలుపు

భావనలు

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 9 సంచిక - 3

జూన్, 2026

విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు

కె.ఆర్. నాగరాజన్

సంపాదకుడు

టి.జె. ఝానవేల్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు

ఐ. అరుణ్

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ

తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్.,

నెం: 188, క్రింది అంతస్తు,

14 వ క్రాస్ వీధి జంక్షన్, డిఫెన్స్ కాలనీ,

ఈశ్వరపురం, చెన్నై - 600 032.

చరవాణి : 99529 20801

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

మనస్సు స్పష్టంగా ఉన్నట్లయితే, పెనుతుఫానును కూడ తేలిగ్గా ఎదుర్కోవచ్చు. అయితే, సదరు మానసిక ప్రశాంతత ఏమంత తేలిగ్గా లభించడం లేదు. వేదన మరియు ఆందోళనను తరుమగొట్టి మానసిక ప్రశాంతత కోసం కొన్ని పద్ధతులను పాటిస్తే మంచిది :

- వీనులవిందైన పాటలను వినడం ద్వారా మనస్సు ప్రశాంతతను పొందుతుంటుంది. దేనినైనా క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, పనులను ప్రతిభావంతంగా చేసేందుకు కుదురుతుంది.
- దీర్ఘశ్వాసను తీసుకుని వదులుతూ శ్వాసక్రియ అభ్యాసం చేయడం మంచిది. ఊపిరితిత్తులను స్వచ్ఛమైన ప్రాణవాయువుతో నింపుతున్నప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
- స్వచ్ఛమైన ప్రకృతి పరిస్థితుల మధ్య నడక వ్యాయామాన్ని చేయడం, ప్రాతఃకాలపు సూర్యరశ్మి శరీరంపై పడివిధంగా నడవడం ద్వారా రక్తప్రసరణ చురుకుదనాన్ని పొందుతుంటుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా మారిపోతుంటుంది.
- అందమైన ప్రకృతి దృశ్యాలను చూస్తూ ఆనందించడం, పక్షుల కిలకిలారావాలను వింటుండటం మనస్సుకు ప్రశాంతతను అందిస్తుంటాయి. పెంపుడు జంతువులతో కాలక్షేపం చేయడం కూడ మనస్సుకు ప్రశాంతతను అందిస్తుంటాయి.

- 'ఇది ఇలాగే ఉంటుంది' అంటూ కొన్ని విషయాలను స్వీకరించండి. లేకపోతే మనస్సు ప్రశాంతతను కోల్పోతుంటుంది.
- అరకొరగా కొన్ని పనులను చేస్తున్నప్పుడు, అవి విజయాన్ని అందించవు. మనకు తృప్తి లభించదు. తత్ఫలితంగా మానసిక ప్రశాంతతను కోల్పోవడం జరుగుతుంటుంది. కాబట్టి ఏ పనిని చేసినప్పటికీ, దానిని మనఃస్ఫూర్తిగా చేయాలి.
- మనపట్ల, ఎదుటివారిపట్ల, మనం నిబంధనలు లేని ప్రేమాభిమానాలను కురిపించాలి. ఎదురుచూపులతో ప్రేమాభిమానాలను కురిపిస్తున్నప్పుడు కొన్నికొన్నిసార్లు ఏమరుపాటులే ఎదురవుతుంటాయి. అది మనస్సును సంచలనానికి గురిచేస్తుంటుంది.
- 'ఇది, ఈవిధంగా జరుగుతుందా', 'దానివలన సమస్యలు ఎదురవుతాయా?' అంటూ ఏదోరకంగా భావించుకుంటూ ఆనవసరమైన ఆందోళనలను మనస్సులో నింపుకోవద్దు. ఒక్కొక్క క్షణంలో మనసారా నవ్వేందుకు తగిన పరిస్థితులను ఏర్పరుచుకోవాలి. దేనినైనా సరే, చిరునవ్వులతో ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు, మనస్సులోని భారం తగ్గుతుంటుంది.
- పద్ధతి ప్రకారం ఆరోగ్య పరీక్షలను చేయించుకుని, శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవాలి. మానసిక ప్రశాంతతకు, శారీరక ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యమైన విషయం.
- రాత్రిపూట కనీసం 7 లేక 8 గంటలపాటు నిద్రించాలి. మానసిక ప్రశాంతతకు మంచి నిద్ర అత్యంతావశ్యకం.
- జీవితంలో వీటన్నింటినీ చేయాలని కొన్ని లక్ష్యాలు తీర్మానించుకోండి. గతంలో జరిగిన కష్టనష్టాలను తలుచుకుంటూ వేదనలో మునిగిపోకుండా, భవిష్యత్తును తలుచుకుంటూ ఆందోళన చెందకుండా, ఈ క్షణాన్ని ఆనందమయంగా మార్చేసుకోవాలి.
- అపజయాలను విజయానికి సంబంధించిన పయనంలో ఉపయోగపడుతుండే అనుభవంగా భావించండి. 'ఇది కూడ గడిచిపోతుంది' అనే భావనతో ఉండాలి. మిమ్మల్ని మీరు, ఏ ఒక్కరితో పోల్చుకోవద్దు. మానసిక ప్రశాంతతను కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది.
- దేనినైనా తోటివారితో కలగలసిపోయి చేస్తున్నప్పుడు, అమితమైన సంతోషం లభిస్తుంటుంది. 'దీనిని ఈవిధంగానే చేయాలి' అనే తీర్మానముతో చేస్తున్నప్పుడు, మానసిక తృప్తి లభిస్తుంది. ఇవి రెండూ మనస్సుకు ప్రశాంతతను అందిస్తుంటాయి. ●

మానసిక ప్రశాంతతను అలవాటు చేసుకుందాం!





ఆహారంతో అందుకోండి మానసిక తృప్తి!

మనం తినే ఆహారానికీ, మన యొక్క మానసిక స్థితికి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. ఆహారం మీ మనస్సును ఏవిధంగా మార్చుతుంది? కొన్ని పరిశోధనలు స్పష్టీకరించిన విషయాలను గమనించుదాం...

- ❖ తక్కువ కేలరీలతో కూడిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార పదార్థాలను తినండి. అధికమైన క్రొవ్వు, ఉప్పు కలిపిన తినుబండారాలను తినడం మానేయడం మంచిది. తత్ఫలితంగా మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన మాయమైపోతుంటాయి.
- ❖ ఏదో ఒక కారణం వలన ఒకపూట భోజనం చేయకపోవడం వలన, ఆ తరువాత ఎక్కువ భోజనాన్ని తినడం జరుగుతుంటుంది. 'సరిగ్గా తినలేకపోతున్నామే' అనే విరక్తి భావన ఏర్పడుతుంటుంది.
- ❖ మీరు ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకున్నట్లయితే, శరీరంలో, మనస్సులో దాని ప్రభావం తెలిసేందుకు రెండు - మూడు వారాల సమయం పడుతుంటుంది. అప్పటివరకు వేచియుండాలి.
- ❖ ఎట్టి పరిస్థితులలో ఉదయాన్నే అల్పాహారాన్ని తప్పకుండా తినాలి. ఆవిధముగా తినకుండా ఉన్నట్లయితే, విసుగు, అలసట మరియు మతిమరుపు సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది.
- ❖ ఒక్కొక్కపూట ఆహారాన్ని సరైన సమయానికి భుజించినట్లయితే, రక్తంలో చక్కెరశాతం చక్కగా ఉంటుంది. ఈవిధంగా శ్రద్ధ పాటించినట్లయితే, ఎటువంటి మానసిక ఒత్తిళ్ళు ఉండవు.
- ❖ ఎక్కువగా పంచదారను కలిపిన తీపి పదార్థాలను తినినట్లయితే, రక్తంలోని చక్కెరశాతం తారుమారుగా మారిపోతుంటుంది. దానికి తగినవిధంగా మానసిక స్థితి మారుతుంటుంది.
- ❖ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు విటమిన్ - 12 సాయపడుతుంటుంది. మీగడ, పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసం, చేపలు, బాదంపప్పులలో విటమిన్ - 12 అధికంగా ఉంటుంటుంది.

- ❖ మనస్సును ఉత్సాహవంతంగా ఉంచుకునేందుకు విటమిన్ - డి సాయపడుతుంటుంది. ఇందుకు తక్కువ క్రొవ్వుశాతం ఉన్న పాలు, సోయా పాలు, గ్రుడ్డులోని పసుపు సొన, పుట్టగొడుగుల కూరను తినడం మంచిది.
- ❖ మాంసకృత్తులు అధికంగానున్న ఆహారాన్ని తినడం వలన శరీరం ఎక్కువ పిండిపదార్థం నిలువవుండటాన్ని అడ్డుకుంటుంది. ఇందుకోసం గ్రుడ్లు, చేపలు, కోడిమాంసం, పాలు, వాల్నట్స్, బీన్స్, పుట్టగొడుగుల కూర, ఓట్స్ను తినడం మంచిది.
- ❖ ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు ఫోలేట్ సాయపడుతుంటుంది. బ్రాకోలీ, చిక్కుడుకాయలు, ఓట్స్, నారింజ, కాయగూరలు, ఆకుకూరలలో ఈ ఫోలేట్ లభిస్తుంది.
- ❖ పీచుపదార్థం అధికంగానున్న ఆహార పదార్థాలు, సెరటోనిన్ హార్మోన్ను అధికంగా స్రవించేవిధంగా చేస్తూ, మనస్సును ఉత్సాహవంతంగా చేస్తుంటాయి. ఇందుకోసం, బేరీకాయలు, ఓట్స్, బీన్స్, బఠానీ మరియు ఆకుకూరలను స్వీకరించాలి.
- ❖ ఒమేగా - 3 వున్న ఆహార పదార్థాలు, మెదడులో సమాచార పరివర్తనలకు చురుకుదనాన్ని కల్పిస్తుంటాయి. వాల్నట్స్ (ఆఖి విత్తనాలు), అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు, చేపలు, బ్రాకోలీ మొదలైనవి ఒమేగా - 3 ను అందిస్తుంటాయి.
- ❖ మానసిక ఒత్తిడితో అవస్థలు పడుతుండేవారు, కాఫీ, కృత్రిమ శీతలపానీయాలను అధికముగా స్వీకరించడము వలన ఆ సమస్య మరింతగా ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది.



మరచిపోకుండా అందుకుండా మానసిక తృప్తి!



ఒక అడవిలో గాంభీర్యత, అందచందాలతో ఒక గుఱ్ఱం జీవిస్తోంది. దాని ఆకృతిని చూస్తే చాలు, మిగతా జంతువులన్నీ ఆశ్చర్యంతో నోరెళ్ళబెడుతుంటాయి. ఆ గుఱ్ఱం అందాన్ని ఎన్నెన్నో జంతువులు పొగడుతుంటాయి. అయితే ఆ గుఱ్ఱం మనస్సులో మాత్రం, 'మనం మరింత అందంగా, ఖచ్చితంగా ఉండలేమా?' అనే ఆతృత నిత్యం ఉంటూనేవుంటుంది.

ఒకరోజు ఆ గుఱ్ఱం దేవుని ముందు మనఃపూర్వకంగా ప్రణమిల్లింది. వెంటనే ఆ గుఱ్ఱం ముందు దేవుడు ప్రత్యక్షమయ్యాడు. ఆయనకు నమస్కరించిన గుఱ్ఱం "నాకు అందంతోపాటు మంచి పద్ధతులను అందించిన మీకు, నిత్యం కృతజ్ఞతతో ఉంటుంటాను. అయితే నన్ను మరింత అందంగా మార్చినట్లయితే, నేను జీవిత పర్యంతం సంతోషంగా ఉంటాను" అని చెప్పింది. అందుకు అంగీకరించిన దేవుడు, "నిన్ను ఏవిధంగా మార్చాలి, చెప్పు" అని అడిగాడు. "నా కాళ్ళు మరింత సన్నగా, పొడవుగా ఉండాలి. వీపు భాగము ఇంకొంచెం ఎత్తుగా ఉండాలి" అంటూ ఓ పట్టికను వేసింది ఆ గుఱ్ఱం. వెంటనే దేవుడు ఆశీర్వదించగా, ఆ గుఱ్ఱం కోరుకున్న మార్పులు జరిగాయి. వెంటనే అద్దం ముందుకెళ్ళి తనను తాను చూసుకున్న గుఱ్ఱం విభ్రాంతికి లోనయ్యింది. ఎందుకంటే, అది ఒంటెలాగ మారిపోయింది.

వెంటనే ఆ గుఱ్ఱం ఏడుస్తూ, "నేను మరింత అందం కోసం అభ్యర్థిస్తే, నన్నెందుకు ఈవిధంగా మార్చేశారు?" అంటూ దేవుడిని ప్రశ్నించింది. అందుకు దేవుడు, "నువ్వు ఏమని కోరుకున్నావో, ఆవిధంగానే మార్చేశాను" అని అన్నాడు. "పద్దు, నన్ను ఒంటెలాగ చూసినట్లయితే, అన్ని జంతువులు ఎగతాళి చేస్తాయి. ఇంతకుముందు లాగ నన్ను గుఱ్ఱంలాగానే మార్చేయండి" అని అభ్యర్థించింది. ఆ విధంగా చేసిన దేవుడు, "ఒక్కొక్కరికి, తమ గుర్తింపులుగా కొన్ని లక్షణాలు ఉంటుంటాయి. వాటి ద్వారా తృప్తి చెందాలి. మార్పులేని విషయాలను తలుచుకుంటూ కలత చెందరాదు" అంటూ హితబోధ చేశాడు.

జీవితంలో సంతృప్తి చెందడమనేది ఒక పరిపూర్ణమైన భావోద్వేగం. 'ఈ నిమిషంలో నేను సంతోషంగా ఉన్నాను' అని భావించడం కంటే, 'ఈ జీవిత పర్యంతం నేను పొందిన అన్ని విషయాల ద్వారా, అనుభవాల ద్వారా సంతృప్తిని పొందడం జరిగిందా?' అని పరిశీలించి మానసిక తృప్తిని పొందాలి. దానిని అందుకోవడం ఎలాగ?

- బాగా చదువుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. 'నేర్చుకోవడం, అర్థం చేసుకోవడం ద్వారానే మన జీవితం అర్థవంతమైనదిగా మారిపోతుంటుంది' అంటూ మేధావి ఫ్లాటో చెప్పాడు. చక్కగా చదువుకుని, తగిన అర్హతను పొందడం ద్వారా మనకు మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది.

చదువు అనేది కళాశాల చదువుతో ముగియడం లేదు. ఉద్యోగం, పరిశ్రమ, వ్యాపారం అంటూ దేనిని చేసినప్పటికీ, దానికి సంబంధించిన విషయాలను నేర్చుకుంటూనేవుండాలి. అప్పుడే 'ఇది మనకు తెలియలేదే' అనే ఆందోళన ఏర్పడదు. అన్నింటినీ అర్థం చేసుకుని ఒక పనిని చేస్తున్నప్పుడు, అందులో ఎదురుచూసిన ఫలితం లభిస్తుంటుంది. మనకు తృప్తిగా అనిపిస్తుంటుంది.

- ఒక మంచి పని లేక వ్యాపారాన్ని చేయండి. ఒకరి జీవితంలో అతను చేసే పని అత్యంత ముఖ్యమైనది. అదే అతనికి చెందిన గుర్తింపును అందిస్తుంటుంది. సామాజిక అంతస్తును అందిస్తుంటుంది. ఒకరోజులో ఎక్కువ సమయంపాటు ఒకరు చేస్తుండేది సదరు పని లేక వ్యాపారమే. అది ఆదాయాన్ని అందించడమే కాదు, జీవితంలో సంతోషానందాలను, మానసికతృప్తిని అందిస్తుంటుంది. ఆ పని లేక వ్యాపారం అతని మనస్సుకు ఇష్టమైనదిగా ఉండాలి. పని లేక వ్యాపారం చేయడం ద్వారా మనకు మానసికతృప్తి లభించినట్లయితే, జీవితంలో సమస్యలుండవు. కాబట్టి మానసికతృప్తి అందించే పనులను చేయండి.



- ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా ఆశావహ భావనలనే కలిగి వుండండి. ఆశావహ భావనలతో ఉంటుండేవారు నిత్యం సంతోషానందాలతో, మానసికతృప్తితో ఉంటున్నట్లుగా మనస్తత్వ శాస్త్రం నొక్కి చెబుతోంది. జీవితంలో ఎటువంటి సమస్యలు, ఇబ్బందులు ఎదురైనప్పటికీ, 'నా మానసిక దృఢత్వాన్ని పరిశోధన చేసేందుకు ఇదొక అవకాశం. ఈ అవకాశాన్ని నేను ఏవిధంగా ఉపయోగించుకుని, సమస్య

లను పరిష్కరించబోతున్నాను?' అంటూ ఆశావహ దృక్పథంతో ఆలోచించినట్లయితే, అన్ని సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలు మన కళ్ళ ముందు కనబడుతుంటాయి. ఎట్టి పరిస్థితులలో నిరాశావహ భావనలు మీ మనస్సును ఆక్రమించేందుకు అనుమతించవద్దు.

- జీవితంలో దేనినైనా సాధించి, మానసిక తృప్తిని పొందవలెనా? అందుకు మీకు ఒక లక్ష్యం ఉండాలి. అందుకు తగిన ప్రయత్నాలను చేయడంలో ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గరాదు. జీవితంలో ఉద్యోగం లేక వ్యాపారంలో 'ఈ సమయంలోపు దీనిని సాధించాలి' అనే విధంగా ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోండి. ఉదాహరణకు, ఐదు సంవత్సరాలలో సొంత ఇంటిని సాధించడం, ఉద్యోగంలో ఒక లక్ష రూపాయల జీతాన్ని అందుకోవడం, సాధ్యమైనంత త్వరగా పదోన్నతిని పొందడం, పిల్లలను చక్కగా చదివించడం, వ్యాపారంలో సంవత్సరానికి 50 లక్షల వ్యాపారాన్ని చేయడంలాగ ఏదో ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోండి. అప్పుడే 'మనం దేనిని సాధించాలి?' అనే విషయమై తగిన మార్గం కనబడుతుంటుంది. దానిని సాధించడం ద్వారా మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది. తద్వారా మీరు మరిన్ని సాధనలు చేసేందుకు మానసిక బలంతో సిద్ధంగా ఉంటుంటారు.

- ఉద్యోగం మరియు వ్యాపారం లాగానే ఒక మంచి హాబీని అలవాటు చేసుకోండి. అది మీకు ఒక కాలక్షేపంలాగ ఉండాలి. అలాగే ఉపయుక్తమైనదిగా ఉండాలి. ఉదాహరణకు సైకిల్ను త్రొక్కడం మీ హాబీ అయినట్లయితే, అది మీకు అత్యుత్తమ శారీరక వ్యాయామం లాగ కూడ ఉంటుంది. సంగీత వాయిద్యాన్ని వాయిచడం మీ హాబీ అయినట్లయితే, అది మీకు మానసిక సంతోషాన్ని అందించేదిగా ఉంటుంటుంది. మీ శారీరక ఆరోగ్యం కూడ బాగుంటుంది.

- జీవితంలో మనకు పరిపూర్ణమైన సంతృప్తి లభించేందుకు, సామాజిక ఆదరణ ప్రధానంగా అవసరమవుతుంటుంది. బంధుమిత్రులు, చుట్టుప్రక్కలనున్నవారు, కార్యాలయంలో సహోద్యోగులు అంటూ అందరితో స్నేహపూర్వకంగా కలగలిసిపోతుండాలి. ముఖ్యముగా మంచి స్నేహితులకు ప్రక్కనే ఉండాలి. వారు మనకు సలహా దారులుగా, మార్గనిర్దేశకులుగా ఉంటూ పురోగమింపజేస్తుంటారు. జీవితంలో లక్ష్యాలను సాధించేందుకు సాయపడుతుంటారు. పెండ్లి, పిల్లలు అంటూ కుటుంబ బాధ్యతలు వస్తున్నప్పుడు, వాటిని ఒక్కొక్కటిగా నెరవేర్చడమనేది జీవితంలో పరిపూర్ణమైన మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటుంది. ఇటువంటి సమయాల్లో మనకు ఆత్మీయ బంధాలనేవి అండదండలుగా ఉంటుంటాయి.

- పారంపర్య జీవనశైలి, పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారపు అలవాట్లు, ఎటువంటి చెడుఅలవాట్లకు బానిసగా మారిపోకుండా ఉండటం అంటూ ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతులను పాటిస్తున్నప్పుడు శారీరక ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. వీటి యొక్క మంచి ఫలితాలు మానసిక ఆరోగ్యం ద్వారా తెలుస్తుంటాయి. జీవితంలో అన్ని పనులను ఆత్మవిశ్వాసంతో చేస్తూ మానసిక తృప్తిని పొందండి.

సంతోషము తృప్తి!



ప్రపంచంలో ఒక గొప్ప ధనవంతుని దగ్గర, “మీరు జీవితంలో అధికపక్ష ఆనందాన్ని పొందిన సందర్భం ఏది?” అని ప్రశ్నించారు. అందుకు సదరు ధనవంతుడు, “నేను జీవితంలో నాలుగు స్థాయిలలో సంతోషాన్ని అనుభవించాను. అయితే నిజమైన సంతోషం దేని ద్వారా లభిస్తుందనే విషయాన్ని చివరి దశలోనే తెలుసుకున్నాను” అని చెప్పాడు. అనంతరం అందుకు సంబంధించిన విషయాలను వివరించాడు.

“జీవితం ప్రారంభదశలో నేను పిచ్చిపట్టినట్లుగా సంపాదించడం మొదలుపెట్టాను. డబ్బు పోగయింది. సకల సౌకర్యాలూ లభించాయి. జీవనశైలి మారింది. అప్పుడు నేను సంతోషంగా ఉన్నాను. కానీ, నేను ఎదురు చూసిన గొప్ప సంతోషం అది కాదనే విషయం నాకు త్వరగానే అవగతమయింది.

ఆ తర్వాత దశలో నేను విలువైన వస్తువులను సొంతం చేసుకోవడాన్ని ప్రారంభించాను. దేశంలోనే ఖరీదైన కారును కొనుక్కున్నాను. మా ప్రాంతములోనే చాలా పెద్ద ఇంటిని నిర్మించుకున్నాను. ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత ఖరీదైన చిత్రాన్ని కొనుక్కుని ఇంట్లో తగిలించాను. అవన్నీ నాకు సంతోషానందాలను అందించాయి. కానీ, ఆ యా సంతోషానందాలు తాత్కాలికమైనవే. ఒక వస్తువును పొందినప్పుడు లభించే సంతోషము, కొన్ని రోజులలోనే మాయమైపోతుంది. మనస్సు, వేరే వస్తువు కోసము ఎదురుచూస్తూ ఆత్మత పడుతుంటుంది.

మూడవ దశలో, నా పరిశ్రమను మరింతగా అభివృద్ధి చేశాను. ఒకానొక దశలో, మన దేశము పర్యంతం ఉన్న వాహనాలకు కావలసిన ఇంధనాన్ని మా సంస్థే సరఫరా చేసింది. ప్రపంచంలోనే అధిక మొత్తములో సరుకులను తీసుకెళ్ళే నౌకను మా సంస్థే కొనుగోలు చేసింది. ఒక్కొక్క రోజు, ఒక్కొక్క దేశంలో ఉండాలన్న స్థాయికి మా పరిశ్రమ అభివృద్ధి చెందింది. కానీ, అప్పటికీ నేను ఊహించుకున్న సంతోషానందాలు నాకు లభించలేదు.

నాలుగవ దశ ముఖ్యమైనది. నా కళాశాల స్నేహితుడు ఒక సేవాసంస్థను నెలకొల్పాడు. ఆ సంస్థ ద్వారా పలు విధాలైన సామాజిక సేవలను చేయసాగాడు. ఈసారి నన్ను సంప్రదించాడు. దివ్యాంగులైన చిన్నారులకు చక్రాల కుర్చీలను కొనివ్వమని అభ్యర్థించాడు. 100 చక్రాల కుర్చీలను కొనివ్వడమనేది నాకొక పెద్ద విషయమే కాదు. వెంటనే కొనిచ్చాను. తను ‘ఈ చక్రాల కుర్చీలను నువ్వే వచ్చి, నీ చేతులలో పిల్లలకు అందివ్వ’ అంటూ అడిగాడు. ప్రతి రోజూ ఎన్నో నూరుకోట్లలో వర్తక వ్యవహారాలను నిర్వహి



స్తుండే ఒక బిజీ వ్యక్తిని నేను. అటువంటి నన్ను 100 చక్రాల కుర్చీలను అందించే ఒక సాధారణమైన కార్యక్రమానికి రమ్మని బలవంత పెడుతున్నాడే? అని వినుగు పుట్టింది. కానీ, తన గొడవను తట్టుకోలేక వెళ్ళాను. కానీ, ఆత్మీయ స్నేహితుడు కదా! అతని అభ్యర్థనను నేను ఎలా నిరాకరించగలను?

ఆ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థకు చేరుకుని, 100 చిన్నారులకు చక్రాల కుర్చీలను అందించినప్పుడు, ఆ చిన్నారుల వదనాలు సంతోషంతో మెరుస్తుండటాన్ని గమనించాను. అప్పటివరకు నడిచేందుకు అవస్థలుపడిన సదరు చిన్నారులు, చక్రాలకుర్చీలలో కూర్చుని ముందుకు, వెనక్కి జరుగుతూ, ఆటలాడుతూ సంతోషించడాన్ని చూశాను. ఆ దృశ్యాన్ని చూసినప్పుడు, నాలో ఎన్నడూ లేని సంతోషం, మానసిక తృప్తిని గమనించాను.

అక్కడినుండి బయలుదేరుతున్నప్పుడు, ఒక చిన్నారి నా చేతులను పట్టుకుంది. ఆ చిన్నారిని 'వేరే ఏమైనా కావాలా?' అని అడిగాను. 'నాకు ఏమీ వద్దు అంకుల్. మీ ముఖాన్ని చూసి బాగా గుర్తుంచుకునేందుకే మీ చేతులను పట్టుకున్నాను. స్వర్గంలో మరలా మిమ్మల్ని కలుసుకున్నప్పుడు, జ్ఞాపకం పెట్టుకుని కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి కదా?' అని చెప్పింది ఆ చిన్నారి.

ఆ క్షణంలోనే నేను మహదానందాన్ని పొందేను. ఎదుటివారికి సంతోషాన్ని అందించే పనుల ద్వారానే మనకు సంతోషానందాలు, మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటాయి'' అంటూ మానసిక తృప్తితో కూడిన మాటలతో ముగించాడు సదరు ధనవంతుడు.

జీవితంలో సంతోషానందాలు, మానసిక తృప్తి నిరంతరముగా ఉండేందుకు కొన్ని విధులను పాటించండి :

- ఒక్కొక్క విషయాన్నీ ఆశావహ దృక్పథంతో పరిశీలించండి. చాలా దారుణమైనదని మీరు భావిస్తుండేది కూడ, వేరే దృక్కోణంతో చూసినప్పుడు మీకొక వరంలాగా అనిపించవచ్చు. ఒక పని నుంచి బయటపడాల్సిన పరిస్థితి వ్యధాభరితంగా ఉండవచ్చు. కానీ, సదరు

అనుభవంతో దానికంటే ఉన్నతమైన పనిని అందుకుంటున్నప్పుడు, సంతోషం పొంగిపొర్లుతుంటుంది.

- మీకు లభిస్తుండే ఒక్కొక్క అవకాశాన్ని కృతజ్ఞత భావనతో ఆలోచించి చూడండి. ప్రతిరోజూ మీకు చిన్న చిన్న సాయాలను చేస్తుండేవారికి కూడ కృతజ్ఞతలను తెలియజేయండి.

- ఇతరులను ఎదిరించకుండా వారి అభిప్రాయాలను అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. ఒకరిని ఎదిరించడం వలన మానసిక ఆందోళనే పెరుగుతుంటుంది. కాలగమనంలో ఏర్పడే మార్పులకు తగిన విధంగా తమను మార్చుకుంటుండేవారే మానసిక తృప్తితో పురోగమిస్తుంటారు.

- తగినన్ని వసతిసౌకర్యాలు, అవకాశాలు, సంపదలు గలవారే సంతోషంగా ఉంటుంటారని అనుకోవద్దు. వెండిపళ్ళెంలో భోజనం చేస్తుండేవారు కూడ సంతోషానందాలను కోల్పోయిన సందర్భాలు ఉంటుంటాయి. అలాగే, దినసరి కూలీ పనులను చేస్తూ, కడుపు నింపుకుంటుండేవారు కూడ సంతోషంగా ఉంటున్నారు. మానసిక తృప్తి సంతోషానికి ప్రధాన కారణం.

- మీ చుట్టూవున్నవారందరూ మీ యొక్క అభిప్రాయాల ప్రకారమే ఉండాలని ఎదురుచూడవద్దు. మీకు నచ్చని గుణగణాలు, ప్రవర్తనలు, అలవాట్లు వారికి ఉండవచ్చు. వారి యొక్క సదరు బలహీనతలను సహిస్తూ, వారితో కలిసిపోయేందుకు ప్రయత్నించాలి.

- డబ్బులను చెల్లించి కొనాల్సిన చాలా ఖరీదైన వస్తువుల వెనుక మీ యొక్క సంతోషాన్ని దాచిపెట్టవద్దు. ఆ తదనంతరం జీవిత పర్యంతం సంతోషం అనేది మీకు దొరకదు. కుటుంబసభ్యులతో ఆప్యాయతానురాగాలు, స్నేహబంధాలతో ఆత్మీయత, ప్రకృతి యొక్క అందం, ఈవిధంగా సహజంగా లభిస్తుండే విషయాలతో సంతోషానందాలను అందుకోండి.

- 'కొత్త మోడల్ ఐఫోన్ ను కొనుక్కోవాలి', 'విదేశీ ఉత్పత్తియైన ద్వీపక్రవాహనాన్ని కొనుక్కోవాలి' అంటూ మీ దగ్గర లేని వస్తువులను గురించి తలుచుకుంటూ ఆశించవద్దు. ఒక్కొక్కదానిని కొనుక్కున్న తరువాత, వేర్వేరు వస్తువులపై ఆశ పెరుగుతుంటుంది. ప్రస్తుతం మీ దగ్గరన్న వస్తువులను ఆశతో పరామర్శించండి.

- దేనినైనా అపసరానికి తగినవిధంగానే కొనండి. ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ ఏవిధమైన వస్తువులను కొనరాదు. పొరుగింటివారు కొనిన విదేశీ ఉత్పత్తియైన దృశ్య శ్రవణ యంత్రాన్ని చూసి, మీరు కూడ ఆవిధమైన దృశ్య శ్రవణ యంత్రాన్ని కొనాలని ఆశించడం తప్పు. మీ ఇంట్లో ఒక దృశ్య శ్రవణ యంత్రం చక్కగా పని చేస్తున్నప్పుడు, లేనిపోని ఆశలతో ఇంకొక దృశ్య శ్రవణ యంత్రాన్ని కొనడం మనేది వృధా ఖర్చు. ఫలితంగా ఆర్థిక సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. పలువురి సంతోషానందాలు మాయమైపోతుండటానికి వెనుక తగినన్ని డబ్బులు లేకపోవడమే ప్రధాన కారణంగా ఉంటోంది. కాబట్టి ఈ విషయాన్ని అవగతం చేసుకోవడం మంచిది.



ఏది జ్ఞాపకం ఉంది?

‘మనం చేసి ముగించిన పనులకంటే, ఇంకా ముగించకుండా ఉన్న పనులనే జ్ఞాపకం చేసుకుంటుంటాము. అదే మనం మానసిక తృప్తిని పొందకుండా చేస్తుంటుంది’ అని చెబుతున్నాడు ప్రముఖ మానసిక శాస్త్రవేత్త పూమా జైగార్కి.

ఈ మనస్తత్వశాస్త్ర విషయాలతోనే పలు సంస్థలు సమర్థవంతంగా విక్రయపథకాలను రూపొందించుకుంటున్నాయి. ఒక వస్తువును కొని నప్పుడు, రివార్డ్ పాయింట్స్ ను అందిస్తున్నాయి. ‘ఇంకా ఇన్ని రూపాయలకు వస్తువులను కొన్నట్లుంటే, ఈ తగ్గింపును పొందవచ్చు’ అంటూ ప్రోత్సహిస్తుంటాయి. తత్ఫలితంగా ప్రజలు మరిన్ని వస్తువు

ఎదురుచూపు లేదు!

అక్బర్ రాజసభలో తాన్ సేన్ అనే గాయకుడు ఉన్నాడు. ఆయన పాడినప్పుడు అక్బర్ చక్రవర్తి అమితానందాన్ని పొందుతుంటాడు. తాన్ సేన్ అత్యుత్తమ గాయకుడు. ఆయన అమృత వర్షిణి రాగంలో పాడినట్లుంటే మంచి వాన కురుస్తుంది. ఆ స్థాయికి ఆయన సంగీత ప్రావీణ్యత ఉన్నతమైనది.

ఒకరోజు అక్బర్ ప్రార్థన చేస్తున్నప్పుడు, చాలా దూరం నుంచి ఆయనకు ఒక పాట వినిపించింది. అది హరిదాసు అనే వ్యక్తి పాడిన పాట. దేశవ్యాప్తంగా పర్యటిస్తూ, ఆ భగవంతుడిని కీర్తిస్తుండే హరిదాసు, ఒక సాధారణ వాయిద్యాన్ని మ్రోగిస్తూ పాడేడు. ఆ పాట అక్బర్ ను తన్మయత్వంలో ముంచేసింది.

ఆరోజు రాజసభకు విచ్చేసిన అక్బర్, తాన్ సేన్ ను పిలిపించి జరిగిన విషయాన్ని వివరించాడు. “మీ సంగీతం నాకెంత గానో నచ్చుతుంది. కానీ, హరిదాసు సంగీతం నన్ను తన్మయత్వములో ముంచేసింది. అది ఏం మాయా నాకు అర్థం కావడం లేదు. ఎందుకు అలా జరిగింది?” అని ప్రశ్నించాడు. అందుకు తాన్ సేన్, “ప్రభూ! నేను మీకోసం పాడుతున్నాను. మీరు నన్ను పొగడుతూ, కానుకలను అందిస్తారనే ఎదురుచూపుతో పాడుతున్నాను. కానీ, హరిదాసు భగవంతునికోసం పాడుతున్నాడు. ఆయన మానసిక తృప్తితో ఎటువంటి ఎదురుచూపు లేకుండా పాడుతున్నాడు. అదే మా మధ్యనున్న తేడా” అంటూ వివరించాడు. మానసిక తృప్తితో చేసే పనులు, అత్యుత్తమమైన ఫలితాలను అందిస్తుంటాయి.

మానసిక తృప్తి ఉన్నదా?

‘ఈ జీవితం పట్ల మీకు మానసిక తృప్తి ఉన్నదా?’ అంటూ ప్రముఖ నటుడు జాకీ చాన్ ను ప్రశ్నించడం జరిగింది. అందుకు ఆయన చెప్పిన జవాబు అద్భుతమైనది.

“ఇంతగా కష్టపడుతూ పని చేయవలసి వస్తుందేననుకుంటూ కొంతమంది తమ యొక్క పనులను తలుచుకుంటూ వేదనపడవచ్చు. కానీ, పనే లభించని పలువురికి ఆ పనే ఒక పెద్ద కల. ‘చిన్నారి మన మాటలను వినడం లేదే?’ అంటూ కొందరు విసుగు చెందవచ్చు. కానీ, పిల్లలను కనాలని ఆశిస్తుండే దంపతులకు ‘చిన్నారి’ ఒక పెద్ద కల.

మీరు లోపాలను చెప్పుకుంటూ నివసిస్తోన్న ఇల్లు, ఇల్లులేని ఎవరో ఒకరికి నెరవేరిన కల. మీ చేతుల్లోనున్న కొంచెం డబ్బు, అప్పులతో అవస్థలు పడుతుండే ఎవరో ఒకరికి ప్రాణవాయువు. రణరంగంలోనున్న దేశంలో నివసించే ఒకరికి, మీ యొక్క ప్రశాంతమైన నిద్ర, సమయానికి లభిస్తుండే ఆహారం వంటివన్నీ ఏమంత తేలిగ్గా లభించని సౌకర్యాలు. మీ దగ్గరున్న దేనివైనా మీరు కీర్తించండి. రేపు ఉదయం, మనకోసం ఏమి తీసుకుని వస్తుందనే విషయం ఎవరికి తెలుసు?” అని వివరించాడు జాకీ చాన్.



లను కొంటున్నారు. 'ఎలాగైనా ఆ తగ్గింపును పొందాలి' అనుకుంటూ జనం వస్తువులను కొంటుంటారు. 'ఈ సంవత్సరంలోపు ఇంతటి వ్యాపారాన్ని చేసినట్లయితే, మీరు థాయ్‌ల్యాండ్ విహారయాత్రకు వెళ్ళవచ్చు' అంటూ సంస్థలలో లక్ష్యాలను పెట్టడం, అమ్మకాలు సంస్థ నిర్ణయించిన ఒక ప్రత్యేకించిన స్థాయిని చేరుకున్నప్పుడే పదోన్నతి లభిస్తుందని నియమాలను విధించడం ఇందుకోసమే. ఇంకా ముగించలేని పనిగా, ఆ లక్ష్యం వారి మెదళ్ళలో చక్కర్లు కొడుతూనేవుంటుంది.

ఇంతకుముందు విజయవంతంగా ముగించిన పనులను తరచుగా గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ఈసారి కూడ అవిధంగా చేయగలమనే ఉత్సాహంతో కృషి చేసినట్లయితే, మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది. అది మనలను విజయ పథంవైపుకు నడిపిస్తుంటుంది.



ఏమార్గంలో పొందగలము?

మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రశాంతత, సౌకర్యం, భద్రత, సంతోషము అత్యంతావశ్యకం. ఒక్కొక్కరికీ ఖచ్చితంగా కావలసిన విషయాలు ఇవి. ఈ ప్రాథమిక సౌకర్యాల కోసం ఆశపడుతూ ఉండే ఒక్కొక్కరూ, వాటిని ఏ మార్గములో పొందుతున్నారనే విషయంలో విభిన్నత ఉంది.

మనకు లేక ఇతరులకు వేదనలతో చేయబడుతుండే సాధనలు ఏమంత విలువైనవి కాదు! ఇంకొకరి ప్రశాంతతను చెడగొట్టి, మన ప్రశాంతతను పొందేందుకు కుదరదు. ఏ ఒక్కరికీ నష్టాన్ని కలిగించకుండా, ఎవరి దగ్గర మోసపోకుండా, మనకు తగిన సౌకర్యాలను పొందడమే నిజమైన సాధన!

అదే మానసిక తృప్తిని అందించే ఒక సాధన.

ఎప్పుడు రావాలి మానసిక తృప్తి?

ముగ్గురు స్నేహితులు ఒకే కళాశాలలో ఒకే తరగతిలో చదువుకున్నారు. ముగ్గురూ చక్కగా చదువుతుంటారు. చదువును దాటుకుని మిగతా పనులను కూడ అత్యుత్తమంగా చేస్తుంటారు. కళాశాల ముగుస్తొన్న సమయంలో ముగ్గురికీ క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలో ఉద్యోగాలు లభించాయి.

మొదటి స్నేహితుడికి ఒక మల్టీ నేషనల్ కంపెనీలో తగిన ఉద్యోగం దొరికింది. రోజూ 8 గంటలపాటు పని, అతను కఠోర శ్రమనే చేస్తున్నాడు. అయితే, ఆ సంస్థలో నున్న వందల సంఖ్యలలో నున్న ఉద్యోగులలో అతను కూడ ఒకడు. ఇతరులకంటే విభిన్నంగా ప్రత్యేకమైన ప్రతిభాపాటవాలను అతను అభివృద్ధి పరుచుకోలేదు. తత్ఫలితంగా అతనికి జీవితంలో ఎటువంటి పురోగతి లభించలేదు.

రెండవ స్నేహితునికి ఒక చిన్న సంస్థలో ఉద్యోగం దొరికింది. అతను కూడ కఠోరశ్రమను చేస్తుంటాడు. అయితే, కుటుంబంతోపాటు కాలక్షేపము, స్నేహితులతోపాటు విహారయాత్రలు అంటూ సమయాన్ని ఖర్చుచేయడం వలన తన ఉద్యోగ విధుల పట్ల అతను ఏమంతగా శ్రద్ధ వహించలేదు. 'ఈ జీవితానికి ఈమాత్రం పని చేస్తే చాలు' అనే మనోభావంతో అతని మనస్సు నిండిపోయింది.

మూడవ స్నేహితుడు కూడ ఒక చిన్న సంస్థలోనే ఉద్యోగములో చేరాడు. కఠోరశ్రమను చేయడమే కాకుండా, ఆ సంస్థకు సంబంధించిన అన్ని మెలకువలను నేర్చుకున్నాడు. దేనిని ఏ విధంగా మార్చినట్లయితే, సంస్థ పురోగమిస్తుందనే విషయానికి సంబంధించి సలహాలను ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాడు. కాలక్షేప సమయాన్ని తగ్గించుకుని, సంస్థ అభివృద్ధికి, తన అభివృద్ధికి సంబంధించిన విషయాలను గురించి ఆలోచించడం మొదలు పెట్టాడు. కొన్ని సంవత్సరాలలో సదరు సంస్థలో వాటాదారునిగా మారిపోయాడు.

జీవితంలో ఏ స్థాయిలో మానసిక తృప్తి లభించాలనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోండి.





పరిపూర్ణంగా మానసిక తృప్తిని స్వీకరించండి!

ఆ పిల్లల తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడిన వైద్యులు, ఆ బాలుడిని పిలిపించారు. వివరించి చెప్పినప్పటికీ, అవగతం చేసుకోగలిగిన వయస్సుకాదు ఆ బాలుడిది. కాబట్టి ప్రధాన వైద్యుడు, ఆ బాలుడిని, “నీ రక్తాన్ని అందిస్తే, నీ చెల్లెల్ని కాపాడేందుకు కుదురుతుంది. రక్తాన్ని ఇస్తావా?” అని ప్రశ్నించాడు.

ఆ బాలుడు కాసేపు సందిగ్ధతకు లోనయ్యాడు. తరువాత స్థిర చిత్తంతో చెప్పాడు. “నేను రక్తాన్ని ఇస్తే, మా అక్క ప్రాణంతో బ్రతుకు తుందని మీరు చెబుతున్నారని కాబట్టి, ఖచ్చితంగా రక్తాన్ని ఇస్తాను” అని చెప్పాడు.

అతను ముందుగా ఎందుకు సందిగ్ధతకు లోనయ్యాడనే విషయమే సదరు ప్రధాన వైద్యుడికి అర్థం కాలేదు. చికిత్సకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు వేగంగా జరిగాయి. ఆ బాలుడి శరీరం నుంచి తగిన స్థాయిలో రక్తం తీసుకుని, అందులోనుంచి రోగనిరోధక అణువులు ఆ చిన్నారి శరీరంలోకి ఎక్కించబడ్డాయి. వ్యాధిపీడితురాలై మూర్ఛ పోయినట్లుగానున్న తన అక్క మెల్లమెల్లగా రోగం నుంచి బయటపడుతుండటాన్ని ఆ బాలుడు తన కళ్ళారా చూశాడు. తన శరీరం నుంచి రక్తాన్ని తీస్తున్నప్పుడు కలిగిన నొప్పిని కూడా అతను లెక్కచేయకుండా అతను చిరునవ్వులతో కనిపించాడు.

“ఓకే, నీ అక్కకు రోగం నయమవుతుంది” అంటూ ప్రధాన వైద్యుడు ఆ బాలుడికి చెప్పాడు. వెంటనే ఆ బాలుడు వణుకుతోన్న స్వరంతో “అలాగైతే నేను చచ్చిపోతానా?” అంటూ సదరు ప్రధాన వైద్యుడిని ప్రశ్నించాడు.

ఆ బాలుడు, తన శరీరంలోనున్న రక్తాన్ని పూర్తిగా అందించి తన అక్కను కాపాడాలని తప్పగా అర్థం చేసుకున్నాడు. రక్తాన్ని అందించిన తదనంతరం తను చనిపోతానని భావించాడు. అందుకే ఆ బాలుడు రక్తాన్ని ఇచ్చేముందు సందిగ్ధతకు లోనయ్యాడనే విషయం

చికిత్సకోసం 10 యేళ్ళ చిన్నారి ఆసుపత్రిలో చేర్పించబడింది. తనకు పలువిధాలైన పరీక్షలు చేయించబడ్డాయి. సదరు పరీక్షల వివరాలను చూసిన వైద్యులు ఆశ్చర్యముతో నోరులు తెరిచారు. ఆ చిన్నారికి జన్యువులలో ఏర్పడే సమస్య వలన వస్తుండే అరుదైన వ్యాధి. అది అత్యంత దారుణమైన ప్రాణాంతక వ్యాధి. ఆ వ్యాధి నుంచి చిన్నారిని కాపాడేందుకు ఎటువంటి మందులు లేవు.

గతంలో ఇలాంటి సమస్యలే ఆ చిన్నారి తమ్ముడికి వచ్చినట్లుగా, ఆ చిన్నారి యొక్క తల్లిదండ్రులు చెప్పారు. ఆ చిన్నారి తమ్ముడికి 6 యేళ్ళ వయస్సు. వైద్యుడు ఆ బాలుడిని పరీక్షించాడు. ఆ బాలుడి వైద్యపరీక్షల వివరాలను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆశ్చర్యానికి లోనయ్యారు. ఎందుకంటే, ఆ బాలుడికి కూడా ఇదేవిధమైన జన్యుపరమైన సమస్య ఎదురైంది. అయితే నమ్మలేనివిధంగా, అద్భుతంగా, ఆ బాలుడి శరీరంలో ఒకవిధమైన రోగనిరోధక అణువులు వాటంతటకు అవే రూపొంది, ఆ రోగాన్ని నయం చేశాయి.

సదరు రోగనిరోధక శక్తి అణువులు ప్రస్తుతం ఆ బాలుడి రక్తంలో ఉన్నాయి. ఇద్దరినీ ఒకేవిధమైన బ్లడ్ గ్రూప్. తమ్ముడి రక్తాన్ని కొంత మేరకు ఆ చిన్నారి శరీరంలోకి ఎక్కిస్తే చాలు... సదరు రోగనిరోధక అణువులతో చిన్నారికి ఆరోగ్యం లభిస్తుందని వైద్యులు విశ్వసించారు.

6 యేళ్ళ బాలుడి నుంచి రక్తాన్ని స్వీకరించడం పద్ధతి కాదు. కానీ, అదొక్కటే తగిన చికిత్స అని గ్రహించినప్పుడు వేరే దారి లేదు.

ఆ ప్రధాన వైద్యునికి అవగతమయ్యింది. ఆయన ఆప్యాయతాను రాగాలతో ఆ బాలుడిని కౌగిలించుకుని, ఆ బాలుడి మనస్సులోని సందేహాన్ని తొలగించాడు.

ఏ పనినైనా పరిపూర్ణముగా, మానసిక తృప్తితో చేసినట్లయితే, అందులో మనం ఎదురుచూసిన ఫలితం లభిస్తుంటుంది. జీవితంలో పరిపూర్ణమైన మానసిక తృప్తిని పొందేందుకు ఈ క్రింది విషయాలను పాటించండి ...

- జీవితం వేగాతివేగంగా పరుగులు పెడుతుంటుంది. ఒక్కొక్క రోజూ జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తూ కొనసాగించండి.
- 'ఇది తప్ప వేరే దారి లేదు' అంటూ అన్ని పరిస్థితులలో కృంగి పోవలసిన అవసరం లేదు. మీ జీవితానికి మీదే బాధ్యత. ఏది మంచి అవకాశం అనేదానిని ఎంపిక చేయండి.
- ఒకేవిధమైన పనులను చేస్తూ, విభిన్నమైన ఫలితాలను ఎదురు చూడవద్దు. విభిన్నమైన పనులే విభిన్నమైన ఫలితాలను అందిస్తుంటాయి. అవి సంతృప్తిని అందిస్తుంటాయి.
- ఎటువంటి కారణాలు లేకుండా పనులను వాయిదా వేయవద్దు. మీరు చేస్తుండే పని యొక్క ఫలితమే, ఆ పనిని ఏవిధంగా చేశారనే విషయానికి సంబంధించిన ప్రతిబింబం.
- అందరికీ జీవితంలో ప్రతిరోజూ 24 గంటల సమయమే దొరుకుతుంటుంది. దానిని ఏవిధంగా ఉపయోగించుకుంటున్నామనే విషయాన్ని అనుసరించే మనుషులు విభిన్నంగా కనిపిస్తుంటారు.
- ఎవరికైనా మిమ్మల్ని మీరు నిరూపించి చూపించుకోవాలనుకుంటూ ఏ విధమైన పనిని చేయవద్దు. మీ వీపు వెనుక నిలబడి ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని అంచనా వేయడం లేదు. మీ పనులను సహజసిద్ధంగా చేయండి. వాటిని మీ యొక్క ప్రతిభతో నిర్వహించండి.

- మీలో ఉత్సాహం లేకపోయినట్లయితే, ఏ ఒక్కటీ జరగదు. వేరే వ్యరూ మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరుస్తూ ప్రోత్సహించనప్పటికీ మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకుంటూ ఉత్సాహంతో పనులను చేయండి. తత్ఫలితంగా మీ లక్ష్యంవైపుకు పురోగమిస్తుంటారు.

- మీ దగ్గర ఒక విషయము లేదని కలత చెందవద్దు. ఆ విషయాన్ని పొందేందుకు మీరు ఎటువంటి ప్రయత్నం చేయలేదనేది దీని వెనుకనున్న నిజం. చక్కగా పథక రచన చేసి ప్రయత్నించినట్లయితే, ఖచ్చితంగా మీరు దానిని పొందగలరు.

- అనుభవమే అత్యుత్తమ ఉపాధ్యాయుడు. కాబట్టి అనుభవజ్ఞుల నుంచి తగిన సలహాలను స్వీకరించండి. పనికిరాని మాటలతో సలహాలు ఇస్తున్నట్లుగా నటిస్తుండేవారిని నమ్మవద్దు.

- నూరుశాతం మీకు చక్కగా వస్తుంది, చక్కగా జరుగుతుందనే విషయం కూడ తప్పగా జరుగవచ్చు. 'ఇది జరుగదు' అని భావించిన విషయం కూడ ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించేవిధంగా చాలా చక్కగా జరుగవచ్చు. చాలా దారుణమైన పరిస్థితులను కూడ నిరంతరమైన పోరాటంతో మనం దాటుకుని బయటపడవచ్చు. కాబట్టి ఎట్టి పరిస్థితులలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోవద్దు.

- ఒక పువ్వు వికసించి అది పండుగా మారేందుకు ఎక్కువకాలం, ప్రయత్నం అవసరమవుతుంటుంది. మధ్యలో ఏమైనా జరుగవచ్చు. ఒక్కొక్క పని కూడ ఈవిధంగానే ఉంటుంది. శ్రమించకుండా ఎటువంటి గొప్ప విషయం జరగడం లేదు. గొప్ప లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకున్నట్లయితే, అందుకు తగినవిధంగా నిరంతర కృషిని చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి. చివరగా సాధించిన పిదప లభించే మానసిక తృప్తి, సంతోషానందాలు అన్నింటినీ మరచిపోయేట్లుగా చేస్తుంటాయి. ఇందుకు పలు విజేతల జీవితాలే అత్యుత్తమ ఉదాహరణలు. ●

తేటతెలుపు చందా...

మహిళా దినోత్సవం ప్రత్యేక తగ్గింపు!



మార్చి 8 వ తేదీన వేడుక చేసుకుంటుండే అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా తేటతెలుపు మాసపత్రిక చందా మొత్తంలో ఈ సంవత్సరానికి చందా చెల్లించే మహిళలకు ప్రత్యేక తగ్గింపు అందించబడుతోంది.

ఒక సంవత్సరం చందా : రూ. 280/-
మహిళలకు తగ్గింపు చందా : రూ. 150/-

రెండు సంవత్సరాలకు చందా : రూ. 380/-
మహిళలకు తగ్గింపు చందా : రూ. 300/-

ఈ తగ్గింపును పూర్తిగా ఉపయోగించుకుని, మహిళలు తమను, తమ కుటుంబాన్ని, బంధుమిత్రులను చక్కగా చూసుకుంటూ ఆయురారోగ్యాలతో విలసిల్లాలని కోరుకుంటున్నాము. (చందా చెల్లించే విధానాన్ని గురించి 23 - వ పేజీలో చూడగలరు)

నిరూపించవలెనా?

మహాభారతంలో ఒక దయనీయమైన దృశ్యం. దానవీరశూరుడు అని పేరు పొందిన కర్ణుడు నేలకొరిగిపోయాడు. అతను చేసిన ధార్మిక ఫలితాలు అతడిని కాపాడుతుండగా, కర్ణుడు మరణంతో పోరాడసాగాడు. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు అతని దగ్గరకు వచ్చి, “కర్ణా! అన్ని వ్యధలను మరచిపోయి, ప్రశాంతంగా వీరమరణాన్ని స్వీకరించు. అదే నీకు మంచిది, ఈ ప్రపంచానికీ మంచిది” అని చెప్పాడు.

“కృష్ణా! మీరు చెప్పే విషయాలను నేను స్వీకరిస్తున్నాను. అయితే, నాకు ఒకే ఒక కోరిక. నేనొక గొప్ప వీరునిగా ఈ ప్రపంచమే నమ్ము తోంది. కానీ, దానిని నిరూపించేందుకు నాకు సరైన సందర్భం లభించలేదు. నా బలాన్ని నేను వ్యక్తీకరించేందుకు, వచ్చే జన్మలోనైనా నాకు తగిన అవకాశం దొరుకుతుందా?” అంటూ వేదనాభరిత స్వరంతో ప్రశ్నించాడు కర్ణుడు.

అందుకు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చిరునవ్వులను చిందిస్తూ, “నీ చేతులలో ఇప్పుడు ఆయుధాలు లేవు. నీ రథం బురదలో ఇరుక్కుపోయింది. శరీరమంతా గాయాలతో నేలకొరిగిపోయావు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో కూడా నీ ప్రత్యర్థులు నిన్ను ఎదుర్కొనేందుకు భయపడుతున్నారు. ఒక వీరునికీ ఇంతకంటే వేరే సాక్ష్యం ఏమి కావాలి?” అని వివరించగా, మానసిక తృప్తిని పొందిన కర్ణుడు మరణాన్ని స్వీకరించాడు.

మరలా పోటీకి దిగి, గతంలోకంటే అత్యుత్తమంగా మారడమనేదే మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటుంది.

సంతృప్తి యొక్క అర్థం ఏమిటి?

మానసిక తృప్తికి ఒక్కొక్కరూ ఒక్కొక్క అర్థ వివరణను చెబుతుంటారు. ఇల్లు కొనడం, కారు కొనడం, ఒక వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడం అంటూ డబ్బులతో సాధించగల లక్ష్యాలే కొందరికీ మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటాయి. కొంతమందికి రుచికరమైన ఒక కప్పు కాఫీని త్రాగితేనే, మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది. మరికొందరికి ఎవరికైనా పది రూపాయల సాయం చేస్తే చాలు, మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది. ఇంకొందరికి, కుటుంబసభ్యులతో కలిసిపోయి కూర్చుని అరగంటసేపు మాట్లాడితే చాలు, మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది.

పిల్లలకు చిన్న చిన్న విషయాలే మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటాయి. ఒక బొమ్మ, ఒక చాక్లెట్ అంటూ చిన్న చిన్న బహుమతులను అందుకున్న మరుక్షణమే మానసిక తృప్తిని పొందుతుంటారు. కొంచెం పెద్దయిన తరువాత, మార్కులు, కొత్త స్నేహబంధాలు వంటివి వారికి సంతోషాన్ని అందిస్తుంటాయి. పెద్దయిన పిదప వారి యొక్క కలలు, ఆశలు విస్తరిస్తుంటాయి. అవే వారి యొక్క సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలుగా ఉంటుంటాయి.

మానసిక తృప్తి అనేది ప్రశాంతతకు ఆధారం. దానిని గ్రహించడం శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలకు మంచిది.



మానసిక తృప్తి వశమయ్యేందుకు కొన్ని మార్గాలు!

- నిరాశావహమైన మాటలను మాట్లాడుతుండేవారి నుంచి దూరంగా జరగండి. వారు ఎంతటి ముఖ్యమైనవారైనప్పటికీ ఫర్వాలేదు.
- మీ అభివృద్ధిని చూసి ఈర్ష్యపడుతుండే మనుషులతో జాగ్రత్తగా ఉండండి. మీ యొక్క లక్ష్యాలను గురించి వారితో మాట్లాడవద్దు.
- ఏ విషయాలు మిమ్మల్ని గాయపరుస్తాయోనే విషయాలను ఏ ఒక్కరికీ చెప్పవద్దు. ఆ తదనంతరం కొంతమంది తరచుగా ఆ యా విషయాలనే ప్రస్తావిస్తూ, మిమ్మల్ని హేళన చేయడమే తమ యొక్క అలవాటుగా మార్చేసుకుంటుంటారు.
- ఎవ్వరినీ హేళన చేయవద్దు. అదేవిధంగా ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని హేళన చేసేందుకు అనుమతించవద్దు. మనిషి మనస్సు వేర్వేరు సమయాలలో వేర్వేరు విధాలుగా ఉంటుంటుంది. ఎప్పుడు, ఎవరిని గాయపరుస్తుందనే విషయం తెలియదు.
- డబ్బులకు చెందిన విషయాలను బహిరంగంగా మాట్లాడవద్దు. అనవసరమైన ఇబ్బందులు.



పంచుకోవడంలో లభించే మానసిక తృప్తి!

ఒక పెద్దాయన దగ్గరకు వెళ్ళిన ఒక మహిళ సందిగ్ధతతో, “అయ్యా! మా పాప పొద్దుట్టుంచి ఏమీ తినలేదు. పనికి వెళ్ళినచోట నాకు సరైన కూలీ దొరకలేదు. ఏదైనా సాయం చేయగలరా?” అంటూ అభ్యసించింది. ఆ మహిళ ఇల్లు ఎక్కడ ఉన్నదనే విషయాన్ని అడిగి తెలుసుకున్న సదరు పెద్దాయన, “నువ్వు వెళ్ళుమ్మా, నేను కాసేపట్లో వస్తాను” అని చెప్పాడు.

సంచి నిండుగా బియ్యం కొని, కొంచెం డబ్బులను కూడ తీసుకుని వెళ్ళాడు ఆ పెద్దాయన. ఆమెకే బియ్యం అందించాలని అనిపించినప్పటికీ, ఆమె చెప్పేది నిజమా, అబద్ధమా అనే విషయాన్ని నేరుగా వెళ్ళి చూడాలనేది ఆ పెద్దాయన ఆలోచన.

గుడిసెలో పిల్లలు ఆకలితో అల్లాడుతుండటాన్ని నేరుగా చూసిన అతను, అపరాధన భావనతో బియ్యాన్ని అందించాడు. ఆ పెద్దాయన ఇచ్చిన డబ్బులను తీసుకు నేందుకు నిరాకరించిన సదరు మహిళ, “బియ్యం మాత్రమే చాలు అయ్యా! కూలీ దొరికేంతవరకు మేము సర్దుకుంటాం” అని జవాబు ఇచ్చింది. అంతేకాదు, తనకు అందించిన బియ్యంలో సగభాగాన్ని ప్రక్కంటివాళ్ళకు అందించింది. “వాళ్ళింట్లో కూడ పిల్లలు ఆకలికి అల్లాడిపోతున్నారు అయ్యా” అని చెప్పింది.

పలువురు కష్టాల సమయాలలో తమను గురించే ఆలో చిస్తుంటారు. కానీ, అటువంటి పరిస్థితులలో కూడ ఇతరు లను గురించి ఆలోచించి, వారితో బియ్యాన్ని పంచుకున్న ఆ మహిళను చూసిన పెద్దాయనకు, ‘మానసిక తృప్తి నిజ మైన అర్థం ఏమిటి?’ అనే విషయం అవగతమైంది.



ఇందులో లభిస్తుందా సంతృప్తి!

కొంతమంది మానసిక తృప్తి, సంతోషానందాలు కొన్ని విషయాల ద్వారానే లభిస్తుంటాయని రూఢిగా నమ్ముతుంటారు. ఇంకా డబ్బులను ప్రోగుచేస్తే మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. మన స్నేహ బృందంలోని వ్యక్తులకు చెందిన కారులకంటే ఖరీదైన కారును కొన్నప్పుడే సంతృప్తి లభిస్తుంది. పోటీదారులకంటే రెండింతలు అధికంగా వ్యాపారం చేసినప్పుడే మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది. బంధుమిత్రుల పిల్లలు చదువుతోన్న పాఠశాలల కంటే గొప్ప పాఠశాలలో మన పిల్లలను చదివించినప్పుడే మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది... ఈవిధంగా ఆ పట్టిక చాలా పెద్దది!

దీనికి ముగింపే లేదన్నది నిజం. మన దగ్గర ఎంతటి ఖరీదైన వస్తువు ఉన్నప్పటికీ, దానికంటే ఖరీదైన దానికోసం మన మనస్సు వెదుకులాడుతుంటుంది. తత్ఫలితముగా సంతృప్తి, ప్రశాంతత మాయమైపోతుంటాయి. అందుకని అన్నింటినీ ప్రక్కకు నెట్టి సన్యాస జీవితాన్ని జీవించేందుకు కుదురుతుందా? కుదరదు.

మీ దగ్గర ఇంతకుముందే వున్న వస్తువులన్నీ మీకు మానసిక తృప్తిని అందించినట్లయితే, కొత్తగా కొనుక్కునే ఏ వస్తువు మీకు అటువంటి మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంది? ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందనివారికి ఏ ఒక్కటి మానసిక తృప్తిని అందించలేదు. ఈ విషయాన్ని అవగతం చేసుకుంటే చాలు, ప్రశాంతత!



మానసిక తృప్తిని నిరంతరంగా మార్చేసుకుందాం!

‘డబ్బులు, అంతస్తు, పేరుప్రఖ్యాతులు, పదవి మొదలైనవాటిని పొందడం వలన మాత్రమే సంతోషము లభించడం లేదు’ అంటూ పలువురు చెబుతుంటారు. అయితే, సంతోషాన్ని కొలిచే కొలబద్ధలుగా ఇవే ఉన్నాయి. ఇటువంటి పరిస్థితులలో మానసిక తృప్తిని నిరంతరంగా మార్చుకోవడం ఎలాగ? అనే ప్రశ్నకు, పారిశ్రామిక విషయాలకు సంబంధించిన ప్రముఖ సలహాదారుడు, వ్యాపార వ్యాసాల రచయిత Ron Carucci ఇందుకు తగిన మార్గాలను చెబుతున్నాడు...

విజయాలను అందుకుంటున్న పారిశ్రామికవేత్తలలో 72% మంది మానసిక ఒత్తిడితో అవస్థలు పడుతున్నారని వివరిస్తోంది హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం జరిపిన ఒక సర్వేక్షణ. ఎందుకో తెలుసా? వారి యొక్క విజయాలు, సాధనలు తాత్కాలికమైనవని వారి యొక్క మనస్సులలో భావించడం జరుగుతోంది. ఇవాళ ఒక పెద్ద విజయం, ఇంకా ఉన్నతమైన సాధన, ఇంకా అధికమైన డబ్బులు అంటూ అది వారిని తరుముతూనేవుంటుంది. వారి యొక్క పురోగమనంలో తృప్తి అనే భావనకు అవకాశమే లేదు.

మానసిక తృప్తిని మనం ఎక్కడ వెదుకుతున్నామనే విషయంలో స్పష్టత ఉండాలి. ఈ మానసిక తృప్తి కొలబద్ధను ఎక్కడ నుంచి పొందాలి? అమెరికాలో నిర్వహించిన ఒక సర్వేక్షణలో, ‘మా దగ్గర ఇంకా ఎక్కువ డబ్బులున్నట్లయితే, మరింత సంతోషంగా ఉంటాము’ అంటూ 79% ప్రజలు చెప్పారట. ‘డబ్బులే సంతోషాన్ని అందిస్తాయని భావిస్తే, డబ్బుకు ఏవిధమైన అర్థాన్ని అందిస్తున్నారనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి’ అని చెబుతున్నాడు Carucci.

నా క్రేమంలో డబ్బుకు ఎంత భాగం ఉంది? తగినంత డబ్బులు చేతులలో లేనప్పుడు, నేను ఏవిధంగా ఆందోళన చెందుతున్నాను? ఇతరుల దగ్గరున్న అధికమైన డబ్బులతో పోల్చుకుంటూ నా మానసిక తృప్తిని కోల్పోతున్నానా? డబ్బు లేక పోవడంవల్ల నాలో అపరాధ భావన, అవమానం, ఆత్యన్యూనతా భావనలు తలెత్తుతున్నాయా? నాకు సంబంధించినంతవరకు, నా చేతులలో ఎంత డబ్బు ఉన్నప్పుడు, ‘తగినంత డబ్బు ఉంది’ అనే మానసిక తృప్తిని పొందగలను? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు లభిస్తే చాలు.

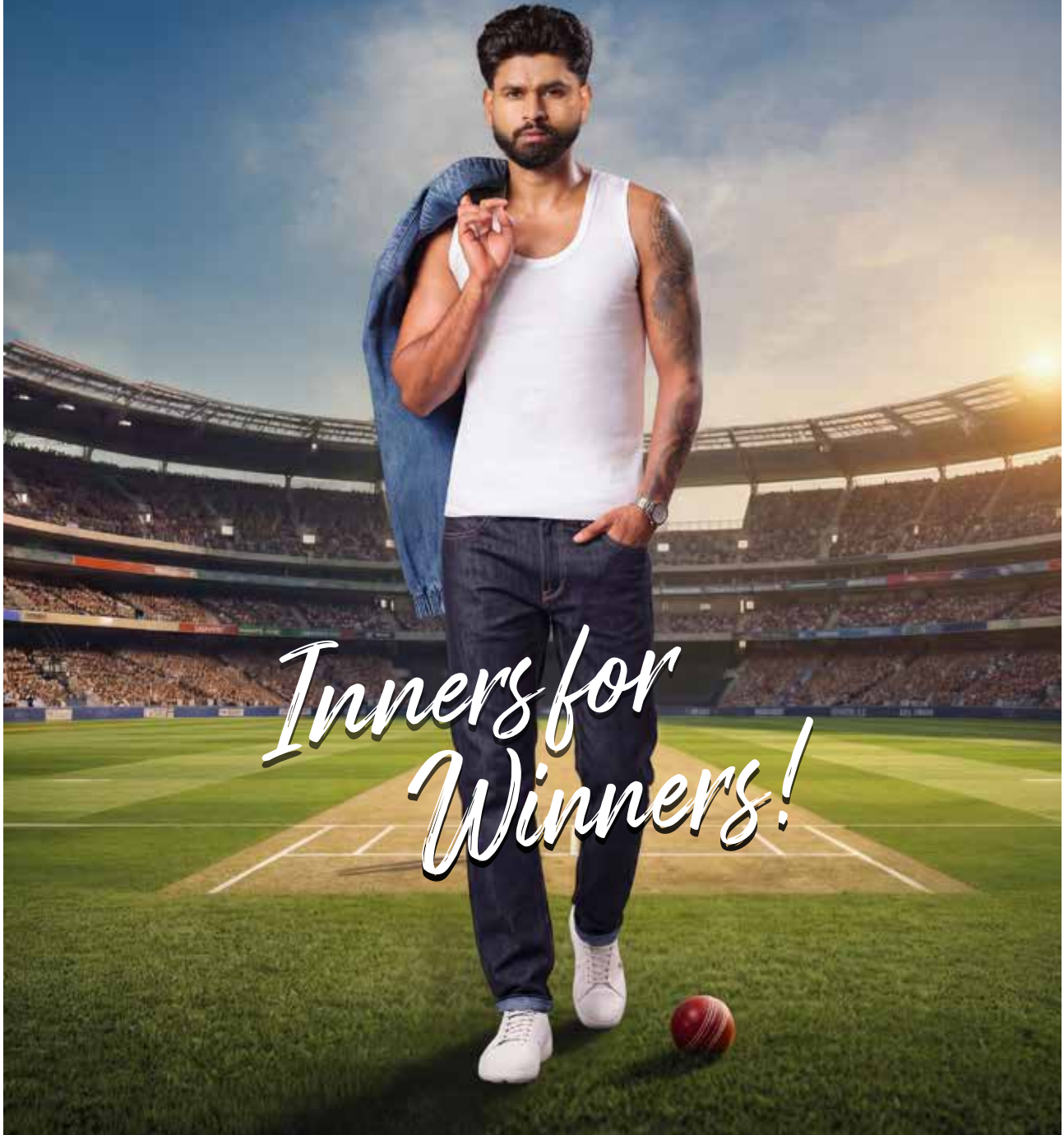
సాధనలను కూడ ఈవిధముగా అంచనా వేయాలి. ఈ సాధనల కోసం ఏ యే విషయాలను త్యాగం చేశాను? కుటుంబసభ్యులతో అలక్ష్యంగా ప్రవర్తించానా? శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోలేదా? నాకు సంతోషాన్ని అందించే కాలక్షేపాలకు తగిన సమయాన్ని కేటాయించలేదా? నా లక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోవడంతో అలసటకు లోనయ్యానా? ఇతరుల సాధనలతో పోల్చుకుంటూ ప్రశాంతత కోల్పోయానా? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ ‘అవును’ అనే జవాబు అయినట్లయితే, మీరు చేస్తున్నది పరిపూర్ణమైన సాధన కాదు!

అంతస్తు, కీర్తిప్రతిష్టలు వంటి విషయాలలో అంచనా వేయడం అత్యంతావశ్యకం. ఇతరులకు లభిస్తోన్న గౌరవమర్యాదలను చూస్తూ, ఇంతకంటే అధికమైన గౌరవమర్యాదలను నేను పొందాలనుకుంటూ ఈర్ష్యద్వేషాలలో మునిగిపోతున్నారా? గౌరవమర్యాదల కోసం నేను అబద్ధాలను చెబుతున్నానా? నా స్థాయిని గొప్పగా చూపించుకునేందుకు ఆడంబర ఖర్చులను చేస్తున్నానా? స్థాయికి తగిన గౌరవమర్యాదలను లభించడం లేదని కోపావేశాలు రేకెత్తుతున్నాయా? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ ‘అవును’ అనే సమాధానాలు లభించినట్లయితే, మనం తప్పుడు మార్గంలో వెళ్తున్నామని అర్థం.

ఏ ఒక్క విషయంలో ఇతరులతో పోల్చుకోవద్దు. మనం ఏ యే విషయాలను సాధించామనే విషయాలకు సంబంధించి మాటిమాటికీ అంచనా వేయవద్దు. అందరితో మనసారా కలగలసిపోయేందుకు ప్రయత్నించండి. సంతోషానందాలు, మానసిక తృప్తి నిరంతరంగా లభిస్తుంటాయి. ●



VESTS
BRIEFS • TRUNKS



*Inners for
Winners!*

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

ROMEX
SUPERIOR BANJANS

RISE-UP

ACOSTE
LUXURY INNERWEARS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe

ARCHERY
GYM VEST

COMPACT

LITTLE STARS
KIDS INNERWEARS



RAMRAJ
lagnaa[®]
PURE SILK DHOTIS • SHIRTS



Think
Wedding
Think *Lagnaa*



STORE LOCATION

Available at Ramraj Showrooms And All Leading Textile Shops
Shop Online at www.ramrajcotton.in