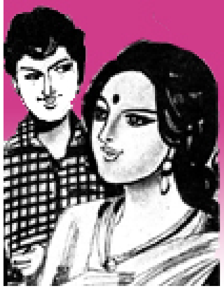


సమస్యలు - పరిష్కారాలు

- డా.యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

త్వరలో ప్రచురణ కాబోతున్న పుస్తకం నుంచి

ముందుగానే కౌముది పాఠకులకోసం.. ప్రత్యేకంగా..!

సమస్య రాగానే మనం పరిష్కారం ఆలోచించటం మానేసి, విచారించటం ప్రారంభిస్తాం.

సముద్రం ఎంత పెద్దదైనా, నీళ్ళని లోపలికి రానివ్వకపోతే పడవ మునగదు. సమస్య ఎంత పెద్దదైనా, మనసులోకి రానివ్వకపోతే బాధ ఉండదు.

పాతికశాతం సమస్యలు పరిష్కారం లేనివి. పరిష్కారం లేని ఈ పాతిక శాతం గురించీ మనం జీవితంలో సగభాగం ఆలోచిస్తూ గడిపేస్తాం. ఇంకో యాభై శాతం సమస్యలు మనకి ఇతరుల వల్ల వచ్చేవి. అవి తీరాలంటే మారవలసింది వాళ్ళు. మనం కాదు. తాగుబోతు భర్త, దుబారా భార్య, గయ్యాళి అత్తగారు, చెడుదార్లో సంతానం వగైరా. వాళ్ళని మార్చటం ఎలా అని నిరర్థకంగా విచారిస్తూ మరో పాతిక శాతం కాలం గడిపేస్తాం. మిగిలిన పాతిక శాతం సమస్యల్నుంచి బయటపడాలంటే కఠినమైన నిర్ణయాలు అమలు జరపాలి. దురదృష్టవశాత్తూ ఇటువంటి సందర్భాల్లో మనం ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటాము తప్ప నిర్ణయాలు తీసుకోము. తీసుకున్నా, అమలు జరపం.

...

ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవాలో, ఆ నిర్ణయాన్ని ఎలా అమలు జరపాలో, ఏ సమస్యకి ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటే సమస్య తాలూకు సాంద్రత తగ్గుతుందో ఆత్మీయంగా చెప్పే పుస్తకం.

బొమ్మలు: డా. జయదేవ్

ముందు మాట

ఈ పుస్తకంలోని చాలా ప్రశ్నలు నవ్య, సాక్షి మొదలైన పత్రికలలో ప్రచురింపబడినవి. కొన్ని ప్రశ్నలు, సభల్లో ఉపన్యాసం అనంతరం శ్రోతలు అడిగినవి, మరి కొన్ని మిత్రుల మధ్య జరిగిన సంభాషణలో దొర్లినవి. కేవలం రెండు ప్రశ్నలు మాత్రం సమాధానం ఇవ్వటం కోసం సృష్టింపబడినవి.

కొన్ని సమాధానాల్లో కొన్ని కొటేషన్లు, చిన్న చిన్న కథలు, సంఘటనలు, సందర్భాలబట్టి గతంలో వ్రాసిన పుస్తకాల నుంచి పునరుద్ఘాటించబడినవి. వీలైనంత ఎక్కువ మంది పాఠకులకు విషయం చేరాలనే ఉదేశంతో వాటిల్ని తిరిగి ప్రస్తావించడం జరిగింది. వీటిని అంతకు ముందే చదివిన పాఠకులకు ఈ పునరుక్తి విషయమై క్షమాపణలు. ఇక్కడ, సమాధానాల కన్నా... ప్రశ్నలు ముఖ్యమని ఉద్దేశ్యం. ప్రస్తుతం యువత ఎలాంటి సమస్యలతో బాధపడుతోందన్న విషయం తెలియజెప్పటంకోసం, జవాబుల్ని పునరుక్తీకరించటం జరిగింది. అదే విధంగా, కాపీ రైట్ లేని ఇంటర్నెట్ బొమ్మలు కొన్ని వాడుకోవటం జరిగింది. ఆ అజ్ఞాత కళాకారులకి కృతజ్ఞతలు.

చివరిగా ఒక మాట.

ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఇద్దరి అభిప్రాయాలూ ఒకలా ఉండవు. ఇందులోని కొన్ని అభిప్రాయాలు కొంతమందికి నచ్చకపోవచ్చు. మరి కొందరికి కడుపులో దేవినట్టుగా కూడా అనిపించవచ్చు. ముందే చెప్పినట్టు ఎవరి అభిప్రాయాలు వారివి. దీనికోసం వాదనలు, ప్రతివాదనలు అనవసరం. వాదించేటప్పుడు మనం అవతలి వారిని అర్థం చేసుకోవటానికి వినం. మనం గెలవటానికి వీలుగా జవాబు ప్రిపేర్ చేసుకుంటూ వింటాం. ఇద్దరు రెచ్చిపోయి దీర్ఘంగా వాదించుకుంటున్నారంటే, అందులో ఒకరు మూగ, మరొకరు చెవిటి.

మూగ వాడికి అందరూ చెవిటి వాళ్ళలాగా కనబడతారు. చెవిటి వాడికి ప్రపంచమంతా మూగగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. అర్థం – పర్థం లేని వాదనల పరమార్థం ఇదే.

వాదనలో గెలవటానికి అత్యుత్తమ సాధనం చిరునవ్వు. ఇతరులతో వచ్చే చాలా సమస్యల్ని 'నవ్వు' పరిష్కరిస్తుంది. 'మౌనం' సమస్యల్ని రాకుండా చేస్తుంది.

–రచయిత.

శారీరక – మానసిక సమస్యలు

లక్ష్మి, బెంగళూరు:

నేను బీటెక్ పూర్తి చేశాను. సాఫ్ట్ వేర్ సైడ్ జాబ్ చేయాలని ఉంది. కానీ ఇంటర్వ్యూలకు వెళ్లాలన్నా భయంగా ఉంది. ఎందుకంటే నాకు నత్తి. సరిగ్గా మాట్లాడలేను. సైకియాట్రిస్టులు నత్తిని పోగొడతారని విన్నాను. నిజమేనా? నాకు నత్తి పోయే మార్గం చెప్పండి.

నత్తికీ ఉద్యోగానికీ సంబంధంలేదు. కొన్ని ఇంటర్వ్యూ కమిటీలలో ఒకప్పుడు నేను మెంబర్‌ని. మీకు సదరు సాఫ్ట్ వేర్ లో ప్రవేశం ఉన్నదన్న నమ్మకం ఇంటర్వ్యూ కమిటీకి కలిగిస్తే, (మీరు అప్లై చేసిన ఉద్యోగానికీ, నత్తికీ సంబంధం లేకపోతే) మీ వైకల్యం గురించి ఎవరూ పట్టించుకోరు. పైగా, చిన్న చిన్న అంగవైకల్యాలు ఉన్నవారు మరింత నమ్మకంతో, ఏకాగ్రతతో పని చేస్తారన్న అభిప్రాయం ఇంటర్వ్యూ చేసేవారికి ఉంటుంది.

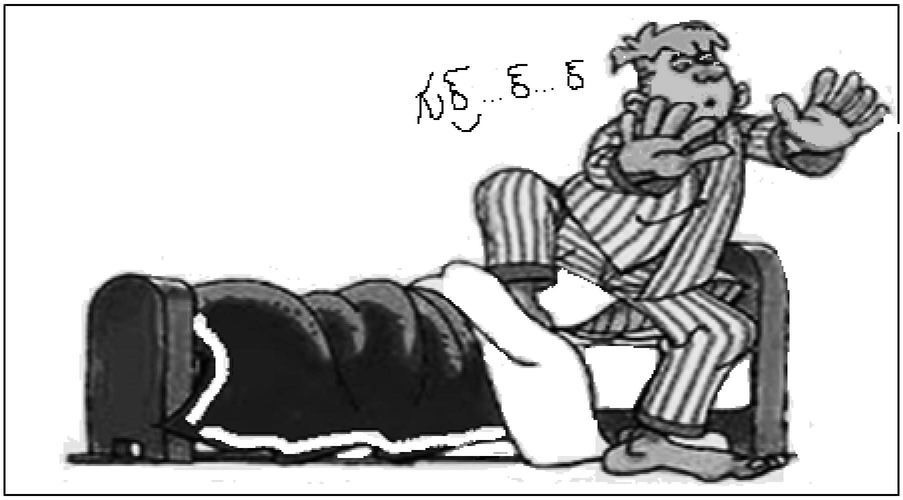
ఇహ మీ నిజజీవితంలో సమస్య గురించి: నత్తి రెండు రకాలు. శారీరకంగా వచ్చినది, మానసికంగా వచ్చినది. శారీరకమైన నత్తిని పోగొట్టటానికి నాకు తెలిసి, మందులేమీ లేవు. మానసికమైన నత్తిని సైకాలజిస్టులు పోగొట్టే వీలున్నది.

మీరు సైకియాట్రిస్టులు అనే పదం వాడారు. మానసిక రోగాల్ని 'మందుల ద్వారా' తగ్గించేవారు సైకియాట్రిస్టులు. మానసిక ఇబ్బందులని 'మాటల ద్వారా' తొలగించేవారు సైకాలజిస్టులు. మీ అవసరం సైకాలజిస్టులతో ఉన్నది. నెమ్మదిగా, సున్నితంగా, ఆవేశపడకుండా మాట్లాడే టెక్నిక్‌లు మీకు నేర్పి, ధైర్యం కలిగించి, మాట్లాడటాన్ని ఒక పద్ధతిలో పెట్టటం ద్వారా వారు నత్తిని పోగొడతారు. ప్రయత్నించండి.

కె.శ్రీనివాస గౌడ్, మెయిల్:

నాకు పదమూడేళ్లుగా నిద్రలో నడిచే అలవాటు ఉంది. పైగా నిద్రలో బాగా కలవరిస్తాను కూడా. ఇంత వరకూ దాని వల్ల నాకే ఇబ్బందీ కలగలేదు. అయితే నాకు ఇటీవలే పెళ్లి కుదిరింది. ఆ అమ్మాయికి ఈ విషయం ఇంతవరకూ చెప్పలేదు. అలా అని చెప్పకుండా తనని మోసగించడమూ నాకు ఇష్టం లేదు. ఇప్పుడు నేనేం చేయాలి? అసలిది ఆరోగ్య సమస్యా? మానసిక సమస్యా?

నిద్రలో నడవటాన్ని సోమ్నా బులిజం అంటారు. స్లీప్ వాకింగ్ శారీరక సమస్యా? మానసిక సమస్యా? అనేది తేల్చి చెప్పటం కష్టం. సాధారణంగా ఇది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అలవాటు. కానీ మొదటి పన్నెండేళ్ళు ఈ సమస్య మీకు రాలేదంటున్నారు. విపరీతమైన మానసిక సమస్యలుంటే, ఆ మానసిక వత్తిడి వల్ల కూడా కొన్నిసార్లు స్లిప్–వాక్ రావచ్చు. ఏ విషయమూ మీ డాక్టరే చెపుతారు. అయితే మీరు దీనికి సంబంధించిన మరి కొన్ని వివరాలు ఆయనకి తెలుపవలసి ఉంటుంది.



మీరు నిద్రలో సాధారణంగా ఎంతసేపు నడుస్తూ ఉంటారో తెలుపలేదు. ఈ వివరాలు కూడా ముందు తెలుసుకోవాలి. నిద్రలో నడవటం అనేది కేవలం నిముషం పాటే జరుగుతుంది. కొన్ని కేసుల్లో అరగంట వరకూ ఉండొచ్చు కానీ అది చాలా అరుదు. కేవలం నవలల్లోనూ సినిమాల్లోనూ ఈ

(అరగంట) ప్రక్రియని ఉపయోగించటం జరుగుతుంది. సోమ్నాబులిజం సాధారణంగా వయసుతో పాటూ తగ్గిపోతుంది. కానీ పాతికేళ్ళు వచ్చినా మీకింకా తగ్గలేదంటే మీరు సైకాలజిస్ట్ /సైకియాట్రిస్ట్‌ని కలుసుకోవటం మంచిది.

అయితే దీనికి ముందు మీరు కొన్ని ప్రయత్నాలు చేయవచ్చు. ప్రతీరోజూ ఒకే సమయానికి నిదురపోవటం అలవాటు చేసుకోండి. పడుకోబోయే ముందు మనసును కలచివేసే భయంకరమైన టీవీ న్యూస్‌ని చూడవద్దు. శుభ్రమైన బెడ్‌రూమూ, ఆహ్లాదకరమైన మ్యూజిక్కూ, గాలిలో రవంత పరిమళం మెదడు మీద మంచి ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా గది నిశ్శబ్దంగా ఉండేలా చూసుకోండి. గాఢంగా గాలి పీలుస్తూ, నెమ్మదిగా వదులుతూ, కండరాల్ని కూడా అదే విధంగా బిగించి లూజ్ చేస్తూ, సెల్ఫ్–హిప్నొటైజ్ చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. ఇవన్నీ ఫలించని పక్షంలో ముందే చెప్పినట్టుగా మీరు సైకాలజిస్ట్/సైకియాట్రిస్ట్‌లను కలవటం మంచిది.

నిద్రలో బాగా కలవరించే అలవాటు ఉందని వ్రాశారు. కొంతమందికి ఇది అసలు నచ్చదు. కాబట్టి మీకు కాబోయే భార్యకి ఈ విషయం ముందే చెప్పటం మంచిది. ఆమెకు దీని పట్ల ఏహ్యభావం ఉంటే చెప్పెయ్యటం మంచిది కదా.

చివరగా ఒక విషయం. స్లీప్ వాకింగ్ అనేది సినిమాల్లోనో కథల్లోనో చెప్పేటంత భయంకరమైనది కాదు. ట్రీట్‌మెంట్ ద్వారా అది తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది. స్లీప్ వాకింగ్ తగ్గించటానికి ఇటీవల కాలంలో డాక్టర్లు కొన్ని మందులు (డీజపీన్స్/డై ఎజపీన్స్) ఇస్తున్నారు. మీ సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటే వారిని సంప్రదించండి.

లత, పాలకొల్లు:

నాకు బి.టెక్ అంటే ఇష్టం లేదు. కానీ, మా డాడీ బలవంతంగా జాయిన్ చేశారు. నాలుగేళ్లు కంప్లీట్ చేశాను. కానీ ఇప్పుడు ఐదు పేపర్స్ బ్యాక్‌లాగ్ ఉన్నాయి. చదవాలనే కోరిక ఉన్నా, ఇంటరెస్ట్ రావట్లేదు. చదువు మీద దృష్టి పెటట్లేకపోతున్నాను. డిప్రెషన్ వల్ల గత రెండేళలల్‌లో సైకియాట్రిస్ట్‌ను కూడా కనసల్ట్ చేశాను. అయినా ఉపయోగం లేదు. మా అమ్మకి మైగ్రేన్. విపరీతమైన తలనొప్పి. నన్ను పట్టుకుని ఏడుస్తూ ఉంటుంది. మా ఇల్లో నరకం. ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరు ఏడుస్తూనో, గట్టిగా తిట్టుకుంటూనో ఉంటారు. మా అక్క ఎవరితోనో వెళ్ళిపోయి రెండేళ్ళకి తిరిగొచ్చింది. అదో తలనొప్పి. మా తమ్ముడు జై ఆంధ్ర ఉద్యమంలో పోలీసుని కొట్టి జైలుకి వెళ్లి వచ్చాడు. నాకు ఈ పరిస్థితుల్లో ఆత్మహత్య చేసుకోవటం తప్ప మరో దారి కనపడటం లేదు. ఏం చేయాలో అర్థం కావడం లేదు. దయచేసి సలహా ఇవ్వగలరు.

మిగతావారి సమస్యల గురించి మనమేమీ చెయ్యలేము కాబట్టి, మీ సమస్య ఒక్కటే చర్చిద్దాము. సైకియాట్రిస్ట్‌ని కలిసేటంత డిప్రెషన్‌కి గురైనవారు మిగిలిపోయిన సబ్జెక్టులు పూర్తి చెయ్యగలరా? ఆలోచించుకోండి. పిల్లల కెపాసిటీ, అభిరుచీ తెలియకుండా కోర్సులు చదివించే పెద్దలకి మీ ఉత్తరమే ఉదాహరణ. అయితే, జీవితాన్ని తిరిగి పునర్నిర్మించుకోండి. మీరు మీ ఇంటిని వదిలి, కొంతకాలం ఎక్కడైనా దూరంగా ఉండి ఉద్యోగం చెయ్యండి. ఇంటర్ అర్హతతో పెద్ద ఉద్యోగం దొరకకపోయినా, కొంతకాలం మీ కాళ్ళమీద నిలబడితే ఆ డిఫరెంట్ వాతావరణం మీకు కొంతవరకూ సాయం చెయ్యవచ్చు. మీకు స్ఫూర్తి గా ఉండటం కోసం ఒక వాస్తవ గాథ చెపుతాను.

కొలొనెల్ సాండర్స్ అన్న వ్యక్తి పదహారవ ఏట స్కూలు మానేసాడు. సవతితండ్రి తో పడక ఇంట్లోనుంచి వెళ్ళి పోయాడు. పంతొమ్మిదేళ్ళకి తండ్రి అయ్యాడు. ఇరవయ్యో ఏట భార్య వదిలేసింది. వ్యాపారం పెడితే నష్టం వచ్చింది. పదేళ్ళలో పదిహేను ఉద్యోగాలు మారేడు. అందులో అయిదు, అతడికి పని చెయ్యటం చేతకాదని వెళ్ళగొట్టినవే. చివరికి ఒక హొటల్లో వంటింట్లో అంట్లు తోమేవాడుగా పనిలో చేరాడు. జీవితంలో చివరకు మిగిలింది ఇదేనా అన్న డిప్రెషన్‌తో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని, దానికి ముందు ఆఖరి ప్రయత్నం చెయ్యాలనీ – అనుకున్నాడు. తెలిసింది వంట చెయ్యటం మాత్రమే. నాలుగు కోళ్ళు కొని రోడ్డు పక్కనే వేపుడు ముక్కలు అమ్మాడు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో జరిగిన సంఘటన ఇది. అంత రుచికరమైన కోడిని ఎన్నడూ తినలేదని బ్రిటీషర్లు, అమెరికన్లూ బ్రహ్మరథం పట్టారు. పెనం మీద కాకుండా, ప్రెషర్ మీద వండితే కోడికి మంచి రుచి వస్తుందని అతడు కనుక్కున్న 'సీక్రెట్ రిసిపీ' సూత్రం అతడిని కోటీశ్వరుడిని చేసింది.

ఇరవై ఏళ్ళ తరువాత, అంటే 85వ ఏట, తన కంపెనీని మూడు కోట్ల రూపాయలకు అమ్మాడు సాండర్స్. అదే విశ్వవ్యాప్తమైన కెంటెకీ చికెన్ k.F.C.

బద్ధకం

రసూల్, మెయిల్:

నాకు పెళ్ళయి మూడేళ్ళు అయింది. ప్రైవేటుగా 'లా' చదువుతున్నాను. ఎందుకోగానీ నాకు బద్ధకం చాలా ఎక్కువ. ఎంతసేపూ టీవీ చూస్తూనే ఉండాలనిపిస్తుంది. లేదంటే నిద్రపోవాలనిపిస్తుంది. దాంతో చదువు మీద శ్రద్ధ పెట్టలేకపోతున్నాను. ఏం చేయాలో సలహా ఇవ్వండి.

బద్ధకం అన్న పదాన్ని మనం సృష్టించుకున్నామే తప్ప దానికి ఒక స్పష్టమైన అర్థం లేదు. పని చేయలేకపోవటం రెండు కారణాలుగా జరుగుతుంది. 1. శారీరకంగా బలం లేనప్పుడు (అలసట) 2. మానసికంగా ఆ పని ఇష్టం లేనప్పుడు (విసుగు). చాలా మంది 'విసుగు'కి 'అలసట' అని పేరు పెట్టుకుంటారు. బాగా అలసిపోయినప్పుడు మనిషికి విశ్రాంతి తీసుకోవాలని అనిపిస్తుంది. కాసేపు నిద్రపోవాలనిపిస్తుంది. అలా కాకుండా గంటల తరబడి పక్క మీద నుంచి లేవకుండా నిద్రపోవటాన్ని 'హైపర్ సోమ్నియా' అంటారు. 'ఇన్సోమ్నియా (నిద్రలేమి)' కి ఇది వ్యతిరేక పదం. అయితే మీ ఉత్తరం చూస్తూంటే మీకు ఈ వ్యాధి ఉన్నట్టు కనబడటం లేదు. కేవలం టి.వి. మీద ఇంట్రెస్ట్ వల్ల చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గింది. దానికే మీరు 'బద్ధకం' అని పేరు పెట్టుకున్నారు.

మన బలహీనతలని మనమే అధిగమించాలి. కృషి, దీక్ష, పట్టుదల ఉంటే తప్ప మీకు ఏ కౌన్సిలరూ సహాయం చేయలేదు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు 'నేను స్వీట్లు మానను' అంటే ఎవ్వరేమి సలహా ఇవ్వగలరు? ఇంట్లోంచి టి.వి. తీసేయండి. లేదా మిమ్మల్ని మీరు నియంత్రించుకోగలిగే శక్తిని తెచ్చుకోండి. మరిన్ని ఆరోగ్యకరమైన అభిరుచులు అలవాటు చేసుకోండి. అప్పుడు బద్ధకం దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. 'దగ్గరకు వెళ్ళటానికి ఓపిక లేక గాలిలో ముద్దు విసిరేవాడు ఈ ప్రపంచంలో అందరికన్నా బద్ధకస్తుడు' అన్న కోట్ పడగ్గదిలో పెట్టుకోండి.

భయం

లత, ఊరిపేరు లేదు:

నాకు భయం చాలా ఎక్కువ. పదిమందిలో మాట్లాడాలన్నా, ఒక్కత్తినే వెళ్ళి షాపింగ్ చెయ్యాలన్నా, చివరికి గట్టిగా నవ్వాలన్నా భయమే. ఏమి చెయ్యాలి?

కొంతమందికి బస్సు ఎక్కాలన్నా, నీళ్ళలో దిగాలన్నా, క్రిందికి చూడాలన్నా, అపరిచితులతో మట్లాడాలన్నా భయమే. భయం వేరు. జాగ్రత్త వేరు. "అన్నిటికీ భయపడేవాడు అసమర్థుడు. దేనికీ భయపడనివాడు మూర్ఖుడు. దేనికి భయపడాలో తెలుసుకున్నవాడు జ్ఞాని. సహేతుక భయానికి జాగ్రత్త పడేవాడు మేధావి. నిరర్థక భయాల్ని ఎదుర్కోగలిగేవాడు విజేత" అని ఇటీవలే వ్రాశాను. గతం గురించి నిరర్థక ఆలోచన, భవిష్యత్తు గురించి అనవసరవేదన, వర్తమాన భయానికి ధ్వజ స్థంభాలు.

చీకటిని చూసి భయపడటంలో అర్థం ఉంది. కానీ మనలో చాలామంది వెలుగుని చూసి కూడా భయపడతారు. వెలుగుని చూసి భయపడటానికి ఒక ఉదాహరణ: తెలిసిన విషయాన్ని కూడా ఇంటర్వ్యూల్లో స్పష్టంగా చెప్పలేకపోవటమే. "మా ఆయన కళ్ళలోకి చూస్తూ మాట్లడలేను. నాకు భయం" అనేవాళ్ళు కూడా ఉన్నారంటే ఆశ్చర్యమేమీ లేదు. ఎదుటివారి కళ్ళలోకి సూటిగా చూస్తూ మాట్లాడలేక

పోతున్నావంటే నీలో ఏ గిల్టో, అభద్రతాభావమో ఉన్నదన్న మాట. నీ కళ్ళలోకి ఎవరూ సూటిగా చూస్తూ మాట్లాడటం లేదంటే నిన్నెవరూ ప్రేమించటం లేదనో, నువ్వు ఎవరికీ ప్రేమని ఇవ్వలేక పోతున్నావనో అర్థం అన్నమాట. రెండు సందర్భాల్లోను తప్పు నీదే. భయం, గురించి మరింత అవగాహనకై, ఈ క్రింది ప్రశ్నలకిచ్చిన సమాధానాలు కూడా చదవండి.

నవ్యశ్రీ, అనంతపురం.

నేను బీ.ఈడీ చేస్తున్నాను. చిన్నప్పటి నుంచీ చాలా కష్టాల్లో పెరిగాను. మానసికంగా చాలా కుంగిపోయాను. దానివల్ల యాంగ్జయిటీ కూడా వచ్చేసింది. ప్రతిక్షణం భవిష్యత్ గురించి భయమే. చదువు మీద దృష్టి పెట్టలేక పోతున్నాను. రేపు ఏమవుతుందో, నా జీవితం ఎలా ఉంటుందో అనే చింత. ఈ భయం పోయేదెలా?

సూర్యోదయం లేని చీకటి ఉండనట్టే, పరిష్కారం లేని సమస్య ఉండదు. చాలా చిన్నదైన గొప్ప సత్యం ఇది. చిన్నప్పటి నుంచీ కష్టాల్లో పెరిగానన్నారు. ఎటువంటి కష్టాలో వ్రాయలేదు. కష్టాలు మూడు రకాలు: శారిరక–ఆర్థిక–మానసిక.

1. కొన్ని నియంత్రణల ద్వారా శారీరక కష్టాల్ని కొంతవరకూ అధిగమించవచ్చు.
2. సరయిన పద్ధతులు తెలిస్తే, ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవటం కూడా కష్టం కాదు.
3. మానసిక సమస్యలు మాత్రం చాలా వరకూ మనం కల్పించుకొన్నవే. (ఈ పుస్తకపు అట్ట చివరి పేజీ పై వ్రాసినది చదవండి).

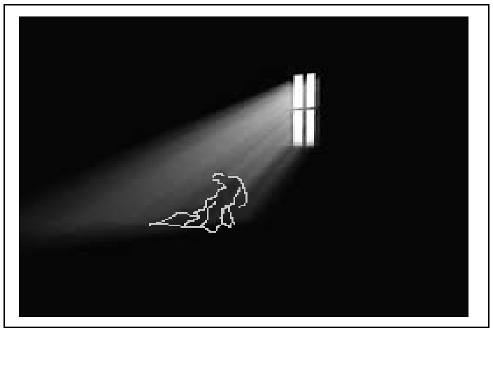
ఈ విశ్లేషణ అంతా, మీవి ఏ టైపు కష్టాలో నిర్ణయించు కోవటానికే...!

ఒక మనిషి రోజుకు ఎనిమిది గంటలు ప్రొడక్టివ్ పని చెయ్యటం లేదంటే అతడు కంఫర్ట్ జోన్‌లో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడన్న మాట. మొక్కుబడిగా కాకుండా మనస్ఫూర్తిగా చదివి మంచి ఉద్యోగానికి ప్రయత్నించండి. రేపు ఏమవుతుందో అని భయం అన్నారు. ఇంతకన్నా ఇంకా ఏమవుతుంది? కష్టాలు మనిషిని రాటు దేల్చాలి. అంతే తప్ప మరింత ఆందోళనకి గురి చెయ్య కూడదు. 'యాంగ్జయిటీ' అన్నది చీకట్లో నల్లపిల్లి లాంటి భ్రాంతి. ఉనికి లేకుండా భయపెడుతుంది. మీకు తెలుసా? ఈ ప్రపంచంలో విజయం సాధించిన తొంభై శాతం వ్యక్తులు కష్టాల్లోంచి వచ్చినవారే. ఆ స్ఫూర్తితో ముందుకు సాగండి.

రాజు, రాజంపేట:

నాకు కొత్త ప్రదేశాలంటే చాలా భయం. కొత్తవాళ్లతో కలవడం అస్సలు రాదు. కలవాలంటే చాలా టైమ్ పడుతుంది. అలాగే ఏ విషయం సూటిగా చెప్పలేను. ధైర్యంగా వెళ్ళి రైలు టిక్కెట్టు కూడా కొనలేను. చిన్న కాలువలో మోకాలి లోతు నీళ్ళల్లో దిగాలన్నా భయమే. చీకటి సంగతి ఇక చెప్పక్కర్లేదు. మా పేరెంట్స్ నన్ను పెంచిన విధానం వల్లే నేనిప్పుడిలా సఫర్ అవుతున్నాను. దీని నుంచి బయటపడాలని ఎంత ట్రై చేసినా నావల్ల కావడం లేదు. దీన్ని ఎలా అధిగమించాలో చెప్పండి సర్.

'మంచం క్రింద దెయ్యాలున్నాయన్న భయంతో ముడేళ్ళపాటు నిద్ర లేకుండా సైకాలజిస్టుల చుట్టూ తిరిగాను. మూడు నిమిషాల్లో మా నాయనమ్మ నా భయాన్ని పోగొట్టింది. ఇప్పుడు హ్యాపీగా నిద్రపోతున్నాను' అన్నాడు ఒక పెద్ద మనిషి.



'ఏమి చేసిందబ్బా?' ఆసక్తిగా అడిగాడు మిత్రుడు.

'మంచం కోళ్ళు కత్తిరించేసింది'.

భయానికి కారణం 'నమ్మకం'. చిత్రమేమిటంటే, భయం పోగొట్టే మందు కూడా నమ్మకమే. ఇంట్లో టీ.వి. పనిచేయకపోతే ఆపరేటర్ దగ్గర కరెంట్ పోయిందనో, కేబుల్

వైరు తెగిందనో అనుకుంటాము తప్ప, మన టివి పాడయిందని అనుకోము. భయం కూడా అలాంటిదే. సమస్య ఎక్కడో లేదు. మనలోనే వుంది. వర్తమాన భయాలకు మూలాంశాలు గతంలో ఎక్కడో ఉంటాయి. చీకటన్నా, సముద్రమన్నా భయం అన్నారు. చిన్నప్పుడు మీ అల్లరి తగ్గించటానికి 'చీకట్లో దెయ్యాలు రాజ్య మేలతాయ'ని మీ అమ్మ చెప్పి వుండవచ్చు. అది మీ నెక్టోఫోబియాకి దారి తీసి వుండవచ్చు. అదే విధంగా 'నీటిలో దిగితే ప్రమాదమ'ని మీ నాన్నగారు చెప్పివుండవచ్చు. అది మీ హైడ్రోఫోబియాకి దారి తీసివుండవచ్చు. ఇప్పుడేమి చేయాలన్నదే ప్రశ్న.

అర్ధరాత్రి చీకట్లో సముద్రపు ఒడ్డున సరుగుడు చెట్లకొమ్మలు భయంకరంగా తలలు ఊపుతుంటాయి. కాస్త వేడివేడి పానీయం తాగుతూ, 'చల్లని వెన్నెలలో... చక్కని కన్నె సమీపములో...' లాంటి ఆహ్లాదకరమయిన పాట వింటూ అడుగు ముందుకు వేయండి. చల్లటి గాలి నాజూగ్గా స్పృశిస్తుంది. అయిదు జ్ఞానేంద్రియాల అనుస్పందనతో అద్భుతమయిన అనుభవం ఒక్కసారిగా మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టినట్టు అవుతుంది. చీకటంటే భయం స్థానే, ప్రకృతి పట్ల బిలాంగింగ్‌నెస్ పెరుగుతుంది.

సముద్రపు ఒడ్డున నిలబడి పిల్లలు నీళ్ళలో ఆడుకుంటున్న దృశ్యాన్ని చూడండి. నెమ్మదిగా పాదాలు నీళ్ళలో ఆన్చండి. కెరటం వచ్చి పరామర్శిస్తుంది. ప్రపంచాన్ని గెల్చిన అనుభూతి కలుగుతుంది. సముద్రాన్ని చూసి మొదటిసారి స్నేహంగా నవ్వుతారు. ***(లోయ నుంచి శిఖరానికి).***

కుమార్, హైదరాబాద్:

నాకు ఈ మధ్యనే లెక్చరర్‌గా ఉద్యోగం వచ్చింది. అయితే నాకు భయం చాలా ఎక్కువ. కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లాలన్నా, పొడవుగా ఉన్న భారీకాయుల్ని చూసినా భయం. రోడ్డు మీద వెళ్తుంటే ఎవరైనా నన్ను కొట్టి దోచుకుంటారేమోనని భయం. ఈ మధ్య నాకు పెళ్లి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. ఇన్ని భయాలున్న నేను ఆ అమ్మాయిని ఏం సుఖపెట్ట గలుగుతానని పిస్తోంది. ఒకవేళ నా గురించి అమ్మాయికి ముందే చెప్పి చేసుకుందాం అంటే, చెప్పాక చేసుకోదేమోనని భయం. నేనేం చేయాలి?

కొద్దిపాటి కౌన్సిలింగ్‌తో ఏ మానసిక శాస్త్రవేత్తయినా మీ భయాల్ని తొలగించ గలదు. అయితే, దీనికి "పారనాయిడ్" అని పేరు పెట్టి వేలల్లో ఫీజు వసూలు చేసే ఫేక్-డాక్టర్ల వద్దకు, సూడో-హిప్నాటిస్టుల వద్దకూ వెళ్ళకండి. మీ భయాలకీ వివాహానికీ ఏ సంబంధమూ లేదు. 'పెళ్ళికి ముందే మీ భయాల గురించి ఆ అమ్మాయికి చెబుతారా లేదా' అనేది మీ ఇష్టం. మీరు ఉత్తరంలో వ్రాసినవేవీ కంగారు పడవలసినంత ఫోబియాలు కాదు. దాచి పెట్టేటంత రహస్యాలూ కాదు. తర్కానికి అందని దాన్ని భయం అంటారు. 'చీకటంటే భయం' అని వ్రాసారు. కానీ మీరు గమనించారా? చాలామందికి తర్కం అనే వెలుగంటే భయం. అందుకే వాస్తు, తాయెత్తు, హుండీ, చేతికి రాళ్ళు మొదలైన వాటి మీద ఆధారపడతారు. భగవంతుడు అనేవాడు ఉంటే, అతడి గురించి ఒక వాక్యం వ్రాశాను. "...నీలో భయం ఉన్నదంటే, తన మీద నీకు నమ్మకం పెంచటం కోసం భగవంతుడు నీలో దాన్ని సృష్టించాడన్న మాట. నీకు భయం లేదంటే, అతడికి నీ మీద నమ్మకం ఉన్నదన్నమాట".

ఓ సోదరి:

నా వయసు 25. మావాళ్లు మాకు తెలిసిన అబ్బాయితో పెళ్లి చూపులు ఏర్పాటు చేశారు. తను యూ.ఎస్. లో ఉంటాడు. చేసుకోవడం నాకు ఇష్టమే. కానీ అమెరికాలో ఉండగలనా లేదా అన్నదే నా భయం. అందుకే చేసుకోవాలా వద్దా అని ఆలోచిస్తున్నాను. కానీ '...తెలిసినవాళ్ల అబ్బాయి, మంచివాడు, తనని వదిలేసుకుంటే అలాంటి మంచి సంబంధం మళ్లీ దొరకదు' అని ఇంట్లోవాళ్లు అంటున్నారు. నాకూ నిజమే అనిపిస్తోంది. కానీ భయంగా ఉంది. అమ్మా నాన్నల్ని వదిలేసి ఉండాలి. అదో దిగులు. ఆడపిల్ల ఈడపిల్ల కాదు అంటారు నాన్న. దేశం కాని దేశంలో అతనివల్ల ఏదైనా ప్రమాదం వస్తే ఎలా అన్నది మరో భయం. విదేశీ పెళ్ళి కొడుకులగురించి ఈ మధ్య చాలా కథలు చదువుతున్నాం కదా. ఏం చేయమంటారు?

కేవలం భయంతో వదులుకోవద్దు. కొన్ని భయాలు నిర్హేతుకాలు. నా మిత్రుడు చాలా పెద్ద మ్యూజిక్ డైరెక్టర్. విమానమెక్కటం భయం. లండన్‌లో రికార్డింగ్‌కి భయపడి అసిస్టెంట్‌ని పంపాడు. ఆ తరువాతి సినిమాకి అసిస్టెంటే మ్యూజిక్ డైరెక్టర్‌గా నియమితుడయ్యాడు. అకారణ భయాల వల్ల ఆ విధంగా అవకాశాలని పోగొట్టుకోకూడదు కదా.

అమెరికా సంబంధం అంటే కారూ ఇల్లూ ఉంటుందనీ, అత్తగారూ ఆడపడుచుల తాకిడి ఉండదని, కొంతమంది ఎగిరి గంతేస్తారు. మరి కొందరికి... దగ్గర వాళ్ళనీ, పుట్టిన ప్రాంతాన్నీ వదిలి దూరదేశాల్లో స్థిరపడటం ఇష్టం ఉండదు; తమ సంతానాన్ని తల్లిదండ్రులకి 'స్కైప్' లో పరిచయం చేయటం బాధగా ఉంటుంది. ఆర్థిక ఉన్నతి కోసం, తరువాతి తరాల భవిష్యత్తు కోసం ఆ మాత్రం త్యాగం తప్పదని వాదిస్తారు కొందరు. ఎవరి అభిప్రాయాలు వారివి. మీరు ఎటువైపు మొగ్గుతారో ఆలోచించుకోండి. కేవలం 'కొత్త వాతావరణంలో ఇమడలేను' అన్న భయం వలన వివాహం మానుకోవద్దు.

(కొనసాగింపు వచ్చేనెల)