వెన్నెలదీపాలు

– డా.యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

(యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ గారి రచనాశైలి గురించి పాఠకులకు ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. చెప్పే అంశం ఏదైనా, మనసుకి హత్తుకునేలా, మనసుల్ని కదిలించేలా అక్షరరూపం ఇవ్వడం యండమూరిగారి ప్రతి రచనలోనూ స్పష్టంగా కన్పిస్తుంది. ఆయన వ్రాసిన 'విజయానికి ఆరో మెట్టు' పుస్తకంలోని చిన్నచిన్న సంఘటనలను ప్రతినెలా మీకందిస్తున్నాము. ప్రతి సంఘటనా ఏదో ఒక నిత్యజీవితసత్యంపై వెలుగులు ప్రసరింపచేస్తుంది.. అన్నీ కలిపి వెన్నెలదీపాల్లా మన మనసుల్ని వెలిగిస్తాయి. వీరేంద్రనాథగారి ప్రత్యేక అనుమతితో ఈ చిన్న కథలు కౌముది పాఠకులకోసం..)

(గత సంచిక తరువాయి)

కోపంతో నవ్వటం ఎలా?

మనిషి తల్చుకుంటే తన కోపాన్నీ, భయాన్నీ తగ్గించుకోగలడా? నిశ్చయంగా తగ్గించుకోగలడు. అయితే దానికి కొంత శ్రమపడాలంతే.

'ముక్కు'ద్వారా ప్రవేశించిన వంటింటి మసాలా వాసనకి 'నోట్లో' నీరు ఊరుతుంది. 'చెవుల'కి వినిపించే విషాద సంగీతానికి 'కళ్ళ'లో నీరు తిరుగుతుంది. భయమేసినప్పుడు చర్మం గగుర్పొడుస్తుంది. ఈ విధంగా పంచ జ్ఞానేంద్రియాలకి ఒకదానితో మరొక దానికి సంబంధం ఉందని నిరూపించిన వ్యక్తి 'పావ్‌లావ్'. ఇతడికి ఈ విషయం కనుక్కున్నందుకు నోబెల్ ప్రైజ్ వచ్చింది. ఒక కుక్క భోజనం చేస్తున్నప్పుడు పదిరోజులపాటు గంటకొడితే, పదకొండోరోజు భోజనం పెట్టకపోయినా, గంట కొడితే చాలు - దాని నోట్లో నీరు ఊరుతుందని నిరూపించాడు.

పావ్‌లావ్ థియరీ ఆధారంగా ఒక సినిమా వచ్చింది. దాని పేరు ట్రీటెడ్ ఫర్ వైలెన్స్. ఈ చిత్రంలో రేప్‌లూ, హింసా ప్రవృత్తి కలిగిన 'అలెక్స్', అన్న వ్యక్తిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేస్తారు. అతడిని సైకాలజిస్టుల దగ్గిరకి ట్రీట్‌మెంట్ కోసం కోర్టు పంపిస్తుంది. మానసిక శాస్త్రవేత్తలు అతడికి సెక్స్, హింస వున్న సంఘటనలు ప్రొజెక్టర్‌ద్వారా చూపిస్తూ, అదే సమయానికి అతడి శరీరం అశక్తమయ్యేలా కొంతకాలం ట్రీట్‌మెంట్ ఇస్తారు. ఆ తరువాత అతడిని విడుదల చేస్తారు.

బయటకొచ్చిన అలెక్స్, మామూలు సంసార జీవితానికి అర్హుడైనా రేప్ చేద్దామన్నా, హింసిద్దామన్నా వెంటనే నిర్వీర్యుడయిపోతూ ఉంటాడు.

ఇది కథే అయినా, వాస్తవానికి దగ్గరగా ఉన్నది. ఈ థియరీ ప్రకారం మనిషి కోపం రాగానే నవ్వెయ్యటం, భయాన్ని దూరం చేసుకోవటం అనే టెక్నిక్స్ కూడా సాధించవచ్చు. మొదట్లో ఫెయిల్ అయినా, ప్రాక్టీసుద్వారా దీన్ని సాధించవచ్చు. మనం ఎలా తర్ఫీదు ఇస్తే మెదడు ఆ విధంగా నడుచుకుంటుంది. ఆఫ్రికాలో ఒక సంతతివారు ఎంత దగ్గిర మనిషి చనిపోయినా ఏడవరు. అలా ఏడిస్తే ఆ వ్యక్తిని దెయ్యాలు పీక్కుతింటాయని వారి నమ్మకం. అందుకే శవం చుట్టూ చేరి ఆనందంతో నాట్యం చేస్తారు. అది సాధ్యమయినప్పుడు, కోపం

రాగానే నవ్వేయటం ఎందుకు సాధ్యం కాదు? దీన్నే కండిషన్డ్ రెస్పాన్స్ అంటారు. నేను ప్రయత్నించి సఫలీకృతుడనయ్యాను. మీరూ ట్రై చెయ్యండి.

నవ్వు నాలుగు విధాల మేలు

వంద సంవత్సరాల క్రితం 'డార్విన్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు (ఇతడే మానవుని పరిణామ క్రమం కనుక్కున్నది) మనిషి యొక్క ఆనందం అతడి ముఖకవళికలపై ఆధారపడి ఉంటుందని చెపితే ఎవరూ నమ్మలేదు. ఇటీవలే శాస్త్రజ్ఞులు ఆ విషయాన్ని ధృవీకరించారు.

మనిషి నవ్వుతున్నప్పుడు సహజ సిద్ధమైన నార్కొటిన్ తయారవుతుందనీ, దీనివల్ల సెరొటనైన్ అనే హార్మోన్ ఉత్తేజితమై మనిషిని ఆహ్లాదంగా ఉంచుతుందనీ, వెల్లడించారు. ఆ విధంగా ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వుతో ఉండటం లాభదాయకం.

ఇటీవల శాస్త్రజ్ఞులు మరొక కొత్త థియరీ కనుక్కున్నారు. దానికి సైకో - న్యూరో - ఇమ్యూనాలజీ (PNI) అని పేరు పెట్టారు. సైకో అంటే మెదడు, న్యూరో అంటే నరాల సిస్టమ్, ఇమ్యూనాలజీ అంటే శరీరంలో ఉండే రోగనిరోధకశక్తి. మెదడులోని భావాల ప్రభావం శరీరం మీద ఎంతో ఉంటుందని ఈ PNI చెపుతుంది.

మనిషి శరీరంలోనే రోగ నిరోధక కణాలు చాలా ఉంటాయి. వీటిని 'న్యాచురల్ కిల్లర్ (NK)' సెల్స్ అంటారు. మనిషి శరీరంలో గాయమైనా, వ్యాధి రాబోయే సూచనలు కనబడుతున్నా, ఈ కిల్లర్ సెల్స్ ప్రభావితమై యుద్ధానికి తలపడతాయి.

ఈ తెల్లకణాలు మనిషిని రక్షించే సైన్యంలాటివి. అయితే వీటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే కార్టిసాల్ అన్న హార్మోన్‌కి అసలు సరిపడదు. కార్టిసాల్ పెరిగినప్పుడు, ఈ కిల్లర్ సెల్స్ 'మాకెందుకొచ్చిన గొడవ' అన్నట్టు విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. కాన్సరూ, మిగతా రోగాలూ (కిల్లర్ సెల్స్ పోరాటం మానేసాయి కాబట్టి) అప్పుడు విజృంభిస్తాయి. మరి కార్టిసాల్ ఎప్పుడు, ఎందుకు శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది?

కోపం వచ్చినప్పుడు, భయం వేసినప్పుడు, ఆక్సిడెంట్ అవబోతున్నప్పుడు, స్ట్రెస్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ఇది ఉత్పత్తి అవుతుంది. మనిషిలో శక్తి (Fight Or Flight) పెరగటానికీ, రక్తాన్ని చిక్కగా చేయటానికీ శరీరంలో ఇది అభివృద్ధి చెంది, ఆందోళన, భయం మొదలగు వాటిని కంట్రోల్ చేస్తుంది.

మరి మనకి కార్టిసాల్ కావాలా? కిల్లర్ సెల్స్ కావాలా?

నిశ్చయంగా రోగ నిరోధక కిల్లర్ సెల్స్ కావాలి. అందుకనే సైనస్, కాన్సర్, జలుబు, బి.పి, అల్సర్స్ ఉన్నవారు వీలైనంత ఆవేశాన్నీ, కోపాన్నీ, భయాన్నీ తగ్గించుకోవాలి. అలా తగ్గించుకోవాలంటే స్ట్రెస్ ఫీలవకుండా, వీలైనంత నవ్వుతూ ఉండాలి. కార్టిసాల్ 'అవసరం' మనిషికి రాకుండా చేసుకోవాలి.

నవ్వువల్లా, ప్రేమవల్లా ఆక్సిటోసిన్ అనే హార్మోను రిలీజ్ అవుతుందనీ, అది కార్టిసాల్‌ని తగ్గిస్తుందనీ PNIని కనుక్కున్న రాబర్ట్ అడ్లర్ వివరణ ఇచ్చాడు. ఎప్పుడయితే కార్టిసాల్ ప్రభావం తగ్గిందో, అప్పుడు ఈ రోగ నిరోధక కణాలు మరింత శక్తివంతంగా తమ పని ప్రారంభిస్తాయి. వైరస్‌తో పోరాడుతాయి. అందుకే జలుబు ప్రారంభంలో ఎక్కువ నవ్వటం, ప్రేమించిన వ్యక్తితో రొమాన్స్ చెయ్యటం మంచిదని సలహా ఇస్తాడు. గమ్మత్తుగా ఉంది కదూ!

రొమాన్స్ తాలుకు క్లైమాక్స్‌లో మెదడులో విడుదలయ్యే ఆక్సిటోసిన్, స్ట్రెస్‌ని తగ్గిస్తుందంటాడు. జీవితంలో ఎక్కువకాలం రొమాంటిక్‌గా ఉండేవారు, వృద్ధాప్యానికి చాలావరకూ దూరంగా ఉంటారట. అదే విధంగా జలుబు చేసినప్పుడు షటిల్ ఆడటం మంచిదంటాడు. లేదా కామెడి సినిమా చూడమంటాడు.

ఒకే లెవల్ కాన్సర్ ఉన్న ఇద్దరు స్త్రీలలో, టెన్షన్, ఆవేశం, కోపం ఉన్న స్త్రీ తొందరగా మరణిస్తుందని ఈ సైంటిస్ట్ నిరూపించాడు. ఎప్పుడూ, ఆహ్లాదంగా ఉండేవారు ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ట్రై.

బ్రేక్ - త్రూ

ఒక్కోసారి మితిమీరిన ధైర్యం కూడా వినాశనానికి దారి తీస్తుంది. షేర్ మార్కెట్‌లో కొందరు అలాగే నాశనమైపోయారు కూడా. షేర్ మార్కెట్‌లో బుల్స్ - బేర్స్ అని రెండు రకాలు ఉంటారు. బుల్ ధైర్యస్థుడు. ఆశావాది. బేర్ యదార్థవాది. ఒక్కోసారి ఒక్కొక్కరు గెలుస్తూవుంటారు. తనపై తనకి మితిమీరిన నమ్మకం వేరు, ధైర్యం వేరు.

ప్రతీ ఫీల్డ్‌లోనూ "బ్రేక్ - త్రూ" అనేది ఒకటి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం సినిమా ఫీల్డ్‌లో ఉన్న దర్శకులు, సాంకేతిక నిపుణులు చాలామంది అసిస్టెంట్స్‌గా పనిచేస్తూ "బ్రేక్ - త్రూ" గురించి ఎదురుచూసిన వాళ్ళే. అది రావటమే కష్టం. ఒకసారి వచ్చాక, సామర్థ్యమూ, తెలివీ వుంటే పైకి వస్తారు. బ్రేక్ - త్రూ రావటం అదృష్టం. దాన్ని నిలబెట్టుకోవటం సామర్థ్యం.

స్థానాన్ని నిలబెట్టుకోవటంలో మాత్రం అదృష్టం ఏమాత్రం శాశ్వతంగా ఉపయోగపడదని ప్రతి ఒక్కరూ గ్రహించాలి. ఒక చిన్న విజయం రాగానే కొందరు తమ రేటు విపరీతంగా పెంచేస్తారు. మరి కొందరు, తమలోని శక్తిని ఎక్కువగా ఊహించుకుంటారు. అది వుంటే పర్వాలేదు. కానీ లేక పోతే మాత్రం, స్టాక్ మార్కెట్‌లో బుల్స్‌లాగా ఒక్కసారి నష్టం వస్తే నాశనం అయిపోవాల్సి ఉంటుంది.

అంచెలంచెలుగా పైకి వెళ్ళటం మంచిది. పక్కవాడి రేటు చూసి మనం పెంచితే నష్టం రావొచ్చు. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వస్తుందంటే, ఎన్నో కలల్తో బ్రేక్ త్రూ సంపాదించిన గాయకుడికి గానీ, నటుడికి గానీ, దర్శకుడికిగానీ, ఏ రంగంలో అయినా సరే, ప్రారంభంలో అతడు ఊహించిన దానిలో వెయ్యవ వంతు మాత్రమే పారితోషికంగా రావొచ్చు. క్రిందిస్థానంలో (ఉదా: అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్‌గా) అతడు ప్రస్తుతం సంపాదిస్తున్న దానిలో పాతిక శాతం కూడా రాకపోవచ్చు. అది పెద్ద షాక్. కానీ దాని వలన నిరాశ చెందనవసరంలేదు. అవకాశం ఇస్తున్న వ్యక్తి, అదే అతడు మనకి చేసే గొప్ప సహాయం అనుకుంటాడు. ఒకసారి మనం విజయం సాధిస్తే, దానికి వందరెట్లు తరువాత అవకాశంలో అతడే ఇస్తాడు. అవకాశాన్ని మాత్రం వదులుకోకూడదు అంతే శ్రద్ధతో చెయ్యాలి.

జేమ్స్‌బాండ్ నవలలు వ్రాసిన ఇయాన్ ఫ్లేమింగ్‌కి, మొట్టమొదటి సినిమా 'డాక్టర్ నో'కి కేవలం ఆరువందల డాలర్ల పారితోషికాన్ని ఆఫర్ చేసినప్పుడు అతడు ఆవిధంగానే షాక్ తిన్నాడు. ఆ చిత్రం మూడు వందల కోట్ల డాలర్లని (1960లో) కలెక్ట్ చేసినా అతడికి నిర్మాతలు ఒక్క పైసా ఎక్కువ ఇవ్వలేదు. ఆ తరువాత అతడు అంత డబ్బునీ కేవలం తన మిగతా రచనల సినిమా పారితోషికంగా సంపాదించేసాడు.

తన మొదటి పాటకి పదిహేనొందలు తీసుకున్న సిరివెన్నెల ఆ తరువాత, పాటకి యాభైవేలు తీసుకుంటున్నాడట. నా మొదటి చిత్రానికి నిర్మాతలు వెయ్యి రూపాయిలు ఇస్తామన్నారు. తరువాత అది కూడా ఇవ్వలేదు.

నా మొదటి హిట్ నవల తులసీదళంకి పత్రికవారు ఇచ్చింది రెండువేలు మాత్రమే. అది అంత హిట్ అయినా, ఆ తరువాత నవల 'తులసి'కి అయిదువేలు ఇచ్చారు. ఇది బేర్ మనస్తత్వం. నాకు తెలిసిన ఒక దర్శకుడు, తన మొదటి పిక్చర్ హిట్ అవటంతో, పారితోషికం విపరీతంగా పెంచేసాడు. రెండో చిత్రం ఫెయిల్ అవటంతో, నిర్మాతలకి దూరం అయ్యాడు.

వీలైనంతవరకు 'బుల్' మనస్తత్వం తగ్గించుకోవటం అందుకే మంచిది.

ప్రియురాలిచ్చిన జేబురుమాలు విమానంలోంచి క్రిందికి జారిపోయింది. దానికోసం దూకెయ్యాలనుకోవటం ప్రేమ. దూకలేక దుఃఖించటం వ్యాకులము. దూకటం ధైర్యం. దూకితే ప్రాణాలు పోతాయని తెలుసుకోవటం జ్ఞానం. చచ్చిపోయినా పర్వలేదనుకోవటం సెంటిమెంట్. అయినా దూకెయ్యటం మూర్ఖత్వం.

వృద్ధాప్యం

ధైర్యాన్ని హరించేది అభద్రతా భావం (ఇన్సెక్యూరిటి ఫీలింగ్) పెద్దలు రెండు రకాల అభద్రతా భావాలతో బాధపడుతూ ఉంటారు.

1. ఆర్థికపరమైన ఇబ్బంది. 2. మానవ సంబంధాలతో ఇబ్బంది.

జాగ్రత్తగా గమనించి చూడండి. ఈ స్టేట్మెంట్ ఎంత కరెక్టో తెలుస్తుంది. డబ్బులేని వృద్ధుల్ని కొడుకులూ, కూతుళ్ళూ కూడా వీలైనంత దూరంగా ఉంచుతారు. ప్రేమలు ఉండవని కాదు కానీ 'చూడాలనే' శ్రద్ధ తగ్గిపోతుంది. వృద్ధాప్యం దగ్గర పడుతున్న కొద్దీ మానవసంబంధాల్లో పటిష్టత కూడా తగ్గిపోతుంది. యువకులు ఆహ్లాద సాయంత్రాలని ఇష్టపడతారు. అలాగే, ఉన్న కొద్ది డబ్బునీ ప్రయాణ రాకపోకల మీద ఖర్చు పెట్టటం కూతుళ్ళు ఇష్టపడరు. ఈ ప్రేమలు తగ్గిపోవటాలు బయటికి స్పష్టంగా కనపడవు. అందుకే, ఎవరికి ఉపయోగపడినా పడకపోయినా టి.వి వృద్ధ దంపతులకి బాగా ఉపయోగపడింది. ఈ విధమైన స్థితి నుంచి బయటపడాలి అంటే ముందే ఆర్థిక ప్రణాళిక ఉండాలి. లేదా, వీటన్నిటినీ వదిలేసి కృష్ణుడు బోధించిన ఆధ్యాత్మికతని అనుసరించటం అన్నిటికన్నా ఉత్తమం.

(కొనసాగింపు వచ్చేనెలలో)

Post your comments