



వెన్నెలదీపాలు

- డి.యండమూరి వీరేంద్రనాథ్



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

(గత సంచిక తరువాయి)

నువ్వెంత అదృష్టవంతుడివి

మనం ఎంత అదృష్టవంతులమో తెలుసుకుంటే సగం మానసిక అనారోగ్యాలు పోతాయి. ఈ గేయం చదవండి.

ఈరోజు ప్రాద్దున్నే నువ్వు ఆరోగ్యంగా నిద్రలేచావంటే ఈ దేశంలో నిన్నరాత్రి అనారోగ్యం వచ్చిన పదిలక్షలమంది కన్నా అదృష్టవంతుడివన్నమాట.

నువ్వెంతవరకూ యుద్ధంలో రక్తపాతాన్ని గానీ, జైల్లో ఒంటరితనాన్ని గానీ, కరువులో శరణార్థ శిబిరాన్నిగానీ చూడలేదంటే ప్రపంచంలోని రెండువందల కోట్ల మంది అనాధల కంటే అదృష్టవంతుడివన్నమాట. నువ్వీరోజు ఏ భయమూలేకుండా, ఏ ఆయుధమూ లేకుండా బయట తిరగలిగావంటే మూడువందల కోట్లమంది నివసించే దేశంలో లేవన్నమాట. ఈరోజు నీవు కడుపునిండా తిండి తిని, వంటి నిండా బట్టలు వేసుకుని ఓ ఇంటి కప్పు క్రింద కంటినిండా నిద్రపోగలిగితే ప్రపంచంలోని 75 శాతం కన్నా ధనవంతుడివన్నమాట. నీ జేబులో ఈ రోజుకి సరిపడా డబ్బుండి, బ్యాంకు అకౌంట్లో బ్యాలెన్సుంటే ప్రపంచంలోని 8శాతం అత్యంత ధనవంతుల్లో నీవొకడివన్నమాట. నీ తల్లిదండ్రులు బ్రతికుండి, ఇంకా విడాకులు తీసుకోకుంటే, ప్రపంచపు అయిదు శాతం పిల్లల్లో నువ్వొక్కడివి కాదన్నమాట.

నువ్వు హాయిగా తలెత్తి, ఆహ్లాదంగా నవ్వగలిగితే, ఈ ప్రపంచంలో చాలామంది చేయలేనిది నువ్వు చేస్తున్నావన్నమాట. నీవు ఈ కవిత చదవగలిగావూ అంటే ప్రపంచంలో యాభై శాతం నిరక్షరాస్యులకంటే అదృష్టవంతుడివన్నమాట. నువ్వింకా అసంతృప్తిగా వున్నావంటే, నీకున్న ఆస్తుల్ని, విలువల్ని, శక్తుల్ని, అదృష్టాన్నీ నువ్వు ఇంకా గుర్తించటం లేదన్నమాట.

నమ్మకం తగ్గితే

మనిషికి తనమీద తనకి నమ్మకం తగ్గేకొద్దీ మిగతా నమ్మకాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణా సమయంలో విద్యార్థుల్ని "మీకు వాస్తు, జ్యోతిష్యం, హస్తసాముద్రికంలాంటివాటి మీద నమ్మకం ఉందా?" అని అడిగినప్పుడు వాళ్ళందరూ ముక్తకంఠంతో

"లేదు లేదు" అని అరుస్తారు. అదే పెద్దవాళ్ళని అడిగితే దాదాపు 90శాతం ఉంది అంటారు. అంటే, వయసు పెరిగేకొద్దీ తమ మీద నమ్మకం తగ్గుతుంది అన్నమాట.

ఒక రాజుగారు మారువేషం వేసుకుని పురవీధుల్లో తిరుగుతూ ఉండగా ఒక భిక్షగాడు సత్రం అరుగుమీద కూర్చుని భగవంతుణ్ణి తిడుతూ ఉండడం గమనించాట్ట. ఎందుకు తిడుతున్నావని అడిగితే "నేనేం తప్పుచేసాను? నన్నెందుకిలా భిక్షగాడిగా సృష్టించాలి? ఆ రాజుని ఎందుకంత ధనవంతుడిగా సృష్టించాలి?" అని అడిగాట్ట.

"నేను నీకు లక్షరూపాయలిస్తాను. నీ కాళ్ళు ఇవ్వగలవా?" అని అడిగాట్ట రాజు.

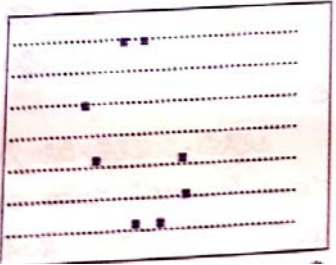
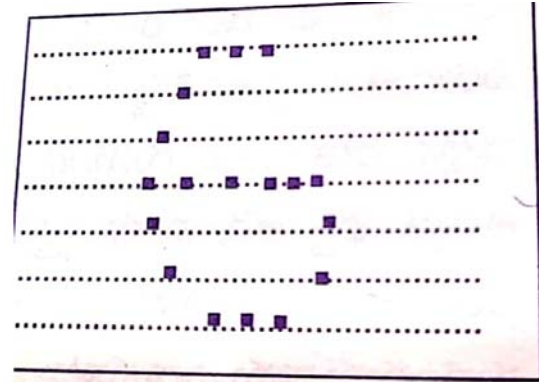
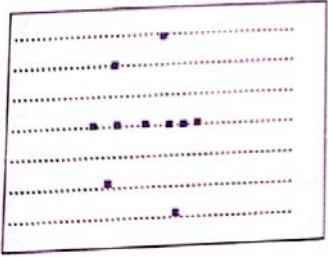
భిక్షగాడు ఇవ్వనన్నాట్ట.

"పోనీ ఐదు లక్షల వరహాలిస్తాను. నీ చేతులివ్వగలవా?" అంటే అవికూడా ఇవ్వనన్నాట్ట. అప్పుడా రాజు "కోటి వరహాల విలువ చేసే అవయవాలు భగవంతుడు నీకిచ్చాడు. నిన్ను బీదవాడిగా సృష్టించాడని ఎవరన్నారు?" అని ప్రశ్నించాడట.

మెదడులో వెయ్యికోట్ల న్యూరాన్ల ఆస్తితో విద్యార్థుల్ని కూడా భగవంతుడు అలాగే సృష్టించాడు. కృషితో, ఏకాగ్రతతో ఇచ్చిన దాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటే రాజులాగ అవ్వచ్చు. అలాకాని పక్షంలో పెద్దయ్యాక దేవుణ్ణి నిందిస్తూ, అర్థంలేని నమ్మకాల్ని పెంచుకుంటూ బిచ్చగాడిలా గడపవలసి వస్తుంది.



ఏకాగ్రత ప్రసక్తి వచ్చింది కాబట్టి ఈ క్రింది రెండు బొమ్మల్ని ఏకాగ్రతతో చూడండి. రెండూ కలపండి. ఒక అంకె వస్తుంది. అది ఎంత?



తార్కిక వ్యక్తిత్వ వికాసం

కొంతమంది వ్యక్తులు కౌన్సిలింగ్ కోసం వచ్చినప్పుడు వారికి 'తర్కం' ద్వారా ఆలోచించే

విధానం నేర్పవలసి వుంటుంది. దీన్నే ఇంగ్లీషులో Cognitive therapy అంటారు. బయటనుంచి చూసేవారికి ఇది ఎంతో హాస్యాస్పదంగానూ, నమ్మలేనిదిగానూ వుంటుంది. ఉదాహరణకి ఒక పేషెంట్లు, తనకి నడిచే శక్తిలేదనుకున్నాడు. దాదాపు ఆరేళ్ల నుంచీ పక్కమీదే వుండి పోయాడు. లేచి నిలబడగానే పడిపోయేవాడు. డాక్టర్లు అతడి కాళ్ళకి ఏం జబ్బో తెలియక దాన్ని పక్షవాతంగా నిర్ణయించారు. చివరికొక సైకాలజిస్టు దాన్ని నయం చేసాడు.

అతడి పేరు ఆరెన్ బెక్. Cognitive therapyకి అతడే ఆద్యుడు. పేషెంట్ని మొదటిరోజు 'ఒక్క అడుగు' వేస్తే చాలన్నాడు. రోజూ చాలాసేపు పేషెంట్తో మాట్లాడేవాడు. వారం రోజుల తరువాత రెండో అడుగు వేయించగలిగాడు. తాను పూర్తిగా నడవగలను అన్న నమ్మకం కలిగించడానికి డాక్టర్కి ఆరేళ్లు పట్టింది.

ఒబ్జెసివ్ - కంపల్సివ్ - డిసార్డర్ నయం చేయటానికి కూడా ఈ పద్ధతే ఉపయోగిస్తారు. మాటిమాటికీ చేతులు కడుక్కుంటూ వుండటం, వంటిల్లు చాలాసార్లు శుభం చేయటం, గాస్ స్ట్రా కట్టేసామా లేదా అని తరచు వెళ్ళిచూడటం OCD లక్షణాలు.

మెదడులో ఒక సర్క్యూట్ వుంటుంది. చెయ్యవలసిన పనులు యధావిధిగా చేసేసాక అది (ఆ పని తాలూకు జ్ఞాపకం తలుపు) ఆ టైమ్కి మూసుకుపోతుంది. ఉదాహరణకి, స్కూటర్ ఆపు చెయ్యగానే దాన్నుంచి తాళం తీసి జేబులో వేసుకోవటం, ప్రాద్దున్న లేవగానే బ్రష్ చేసుకోవటంలాటివి. ఆపని అయిపోగానే దాని గురించి మర్చిపోతాం.

కానీ OCD లక్షణాలు వున్న వారికి ఈ సర్క్యూట్ మూసుకుపోదు. అరగంట తరువాత మళ్ళీ తెరుచుకుంటుంది. క్షణాల్లో ఆ అనుమానం బలపడుతుంది. "స్కూటర్ తాళం వేసామా? ఇంటి తలుపు వేసామా? మాత్ర వేసుకున్నామా?"లాటి అనుమానాలు వస్తాయి. అందుకే చేసిన పనే చేస్తూ వుంటారు.

కొందరిలో ఈ OCD లక్షణం మరోలా వుంటుంది. బార్బిడాల్ నడుములా తమ నడుము సన్నగా లేదే, జుట్టు పొడవుగాలేదే, కనుబొమ్మలు సన్నగాలేవే, కళ్ళు పెద్దగా లేవే, సబ్బు అడ్వర్టైజ్‌మెంట్‌లో చూపించినట్టు చర్మం మిలమిల మెరవటంలేదే అని బాధపడుతు వుంటారు. మొగవారైతే తమ ఎత్తు, శరీర సౌష్ఠ్యం, దృఢత్వం, మాటకారితనం గురించి బాధపడుతూ వుంటారు. ఏ మనిషికి "అన్నీ" వుండవు.

లేనిదాని గురించి మర్చిపోయి, వున్నదాన్ని పెంచుకోవాలి. ఒకనిమిషం ప్రకటనలో ఒకమ్మాయిని అందంగా చూపించటానికి మేకప్‌మాన్ నుంచి కెమేరామెన్ వరకూ ఎందరో కష్టపడతారు. మనందరం రోల్ - మోడళ్ళు కాలేము. కానవసరంలేదుకూడా. 'నేను ఫలానా విధంగా లేనే' అని తరచూ అనుకుంటూ వుండటం మరోరకమైన ఓసిడికి దారి తీస్తుంది. తద్వారా డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్ళే అవకాశం వుంది. ఇలాటి లక్షణాలున్నప్పుడు, అర్థం చేసుకోగలిగే స్నేహితుల్లో చర్చించటం మంచిది. మంచి పుస్తకాలు, తన మీద తనకి నమ్మకం కలిగించే బుక్స్ చదవటం, తనతో తాను ఏకాంతంగా తనని విశ్లేషించుకోవటం మొదలైనవన్నీ ఈ అనవసరమైన ఆలోచనలని దూరం చేస్తాయి. చదువుకునే టైంలో వివిధ ఆలోచనలు వస్తున్నాయని కంప్లయింటు చేసేవారు, ఆలోచన కోసం విడిగా కొంత టైం పెట్టుకుంటే, మానసికంగా అది ప్రభావం చూపిస్తుంది.



చూయింగ్ గమ్ పళ్ళకి దవడ కండరాలకి మంచిదని అందరికీ తెలుసు. అయితే బబుల్ గమ్ నమలటం మానసిక వత్తిడిని తగ్గించటం ద్వారా మెదడు శక్తి పెంచుతుందట. (టై).

డెజా - వూ: జమియాస్ - వూ

మనం ఒక వ్యక్తిని చూడగానే అంతకుముందే పరిచయం వున్నట్టు అనిపిస్తూవుంటుంది. ఒక సంఘటన, అంతకుముందు జరిగినదానిలా అనిపిస్తుంది. ఒక గుడిని చూడగానే కలలోనో, గత జన్మలోనో చూసినట్టు వుంటుంది. ఇదేమీ పూర్వజన్మం వలనకాదు. మెదడులోని కొన్ని పార్ట్లలో నిక్షిప్తమైన అలాటి జ్ఞాపకాలే ఒక సముదాయంగా ఏర్పడటం వలన అలాంటి ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. దాన్నే డెజా - వూ అంటారు. దీనికి వ్యతిరేకపదం జమియాస్ - వూ. పరిచయం వున్న వ్యక్తి అయినా, బాగా తెలిసిన విషయం అయినా వెంటనే గుర్తు రాకపోవటం, లేదా అసలు తెలిసినట్టే అనిపించకపోవటం.

అదే విధంగా కొంతమంది తమకి సిక్స్‌సెన్స్ వుందని నమ్ముతారు. తమ మనస్సులో ఏదైనా అనిపిస్తే అది జరుగుతుందని, లేదా జరిగేది ముందే తెలుస్తుందని, లేదా వచ్చిన కల నిజమవుతుందని అంటూవుంటారు. తమ సంతృప్తికోసం వారు చేసుకునే ఆత్మవంచన ఇది. అలా అనిపించినప్పుడల్లా క కాగితం మీద వ్రాసుకోవాలి. ఆ తరువాత, ఎన్ని కరెక్టుగా జరిగాయో సరిచూసుకోవాలి. దాంతో వాస్తవం తెలుస్తుంది.

దుఃఖం - ఆనందం

కృష్ణుడు చెప్పినట్టు దుఃఖమైనా, ఆనందమైనా మనిషి దాన్ని చూసే విధానంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. "చూసే హృదయం" గురించి ఖలీల్ జీబ్రాన్ చెప్పిన గేయానికి నా అనువాదం ఈ విధంగా సాగుతుంది.

"దుఃఖంతో కన్నీటి ఊటలయ్యే నీ నేతాలనుండే ఆనంద భాష్యాలు రాలుతూ ఉంటాయి.

ఆవేదన అన్నది ఎంత అందంగా చెక్కబడితే, నీ జీవన హర్ష్యం అంత రమ్యంగా మలచబడుతుంది.

గొడ్డళ్ళతో నరకబడ్డ కొయ్యనుంచే, శ్రావ్య సంగీతాన్ని వెలువరించే వీణ ప్రాప్తిస్తుంది.

ఆనందంతో మాట రానప్పుడు, నీ హృదయాకాశాన్ని పరికించి చూడు.

బాధల మేఘాలతో కప్పబడిన భావాల నక్షత్రాలు అక్కడే ఉంటాయి.

కొద్దిమంది, ఆనందం, ఆవేదనకంటే గొప్పదంటారు.

మరికొందరు ఆవేదనే ఆనందం కన్నా గొప్పదంటారు.

సుఖదుఃఖాలు విడదీయలేనివి. ఒకటి నీతో ఉంటే మరొకటి నీ పక్కపై నిదురిస్తూ ఉంటుంది" కష్టమూ, సుఖమూ పక్కపక్కనే వుంటాయని అంటున్నాడు ఖలీల్ జీబాన్. ఆ విధంగా కాకుండా ఎప్పుడూ సుఖంతోనే కలిసి నిదించాలంటే, మనసుని చెప్పుచేతల్లో ఉంచుకోవాలని చెప్పన్నాడు శ్రీకృష్ణుడు.

(కొనసాగింపు వచ్చేనెలలో)

Post your comments