

హార్ట్ ఫుల్ నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం

సంపూర్ణంగా అవుదాం

డాజీ

వేగాన్ని తగ్గించే కళ

సిద్ధార్థ వి. షా

ఆలోచనాత్మకమైన పెంపకం

కాజల్ గుప్తా

అవకాశం అతిముఖ్యం

మేరీ కెరిగన్



బాగున్నాను
అనే అనుభూతి

LIVE
ONLINE
PROGRAM

**Embark on a journey
of personal and organizational
discovery.**



Heartful Adizes Leadership

Learn to apply timeless leadership principles in your personal and work life.

AUTUMN Voyage begins Oct 14, 2023
Registrations open Sep 15, 2023

Heartful Adizes Leaders continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

Price of the program is... U-priced!

These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.



**MASTERING-
CHANGE.ORG**



Discover upcoming voyages at
mastering-change.org

Join us in this journey with a like-hearted community seeking to lead to a better society!



THE MIND OF A CHILD HAS
**IMMENSE
POTENTIAL**

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

BRIGHTER MINDS helps unlock your child's **TRUE POTENTIAL** and achieve **PERSONAL EXCELLENCE**

**STRENGTHEN
MEMORY**

**SHARPEN
OBSERVATION**

**BOOST
CONFIDENCE**

**INTENSIFY
FOCUS**

**ENHANCE
INTUITION**

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

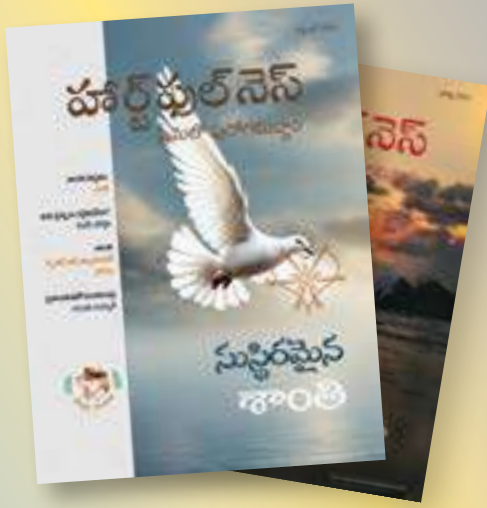
**CHILDREN ARE AT AN
ADVANTAGE OVER
GROWN UPS BECAUSE
OF THEIR INHERENT
SIMPLICITY IN THOUGHT
AND ACTION.**

Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

**ENROLL
TODAY!**

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మేగజైన్

చందాదారులుకండి



ముద్రించిన మరియు డిజిటల్ ప్రతులు లభిస్తున్నాయి

ఆన్‌లైన్‌లో మీ కాపీలను ఆర్డర్ చేయండి:

విడి ప్రతులు, 12 నెలలు, 24 నెలల చందా కొరకు:

**subscriptions@
heartfulnessmagazine.com**

ముద్రించిన కాపీలు ఎంపిక చేసిన స్టోర్లలో,
విమానాశ్రయాలు, పత్రికలు విక్రయించే షాపులలో
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సెంటర్లు మరియు ఆశ్రమాలలో లభిస్తాయి.

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం - ఎలిజబెత్ డెన్లీ, వెనెస్సా పబ్లీ, కాశిష్ కల్యానీ, క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్, మమతా వెంకట్ సుబ్రమణ్యం, పంఖి చౌహాన్.

తెలుగు సంపాదకవర్గం - రాము మహాంతి, ఆనందరావు కీర్తి.

కళారూపకల్పన, ఫాటోగ్రఫీ: ఉమా మహేశ్వరి.జి., లక్ష్మి గడ్డం, అనఘ కులకర్ణి, జాస్మీ ముద్గల్, అనన్య పబ్లీ, రవి కుమార్ కాశీనాథుని.

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, వేదో ఛటర్జీ, దాజీ, కాజల్ గుప్తా, మేరీ కెరిగన్, పరిధి సింగ్, ధామన్ స్టాన్లీ.

సంభాషణలు - సిద్ధార్థ వి. షా, మమత సుబ్రహ్మణ్యం, ఆచార్య శ్రీ వర్మ.

సహాయక బృందం: బాలాజీ అయ్యర్, సుభాష్ కణ్ణన్, కార్తిక్ నటరాజన్, అప్సవ్ నోజి, జయకుమార్ పార్థసారథి, నభిష్ త్యాగి, శంకర్ వాసుదేవన్.

ISSN 2455-7684

రచనలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ఎడిటర్: నీరజ్ కుమార్

ముద్రించువారు : సునీల్ కుమార్

ఆర్ కె ప్రింట్ హౌస్, 11-6-759, 3వ ఫాజీర్, ఆనంద్ కాంప్లెక్స్, లకడీకాపూల్, హైదరాబాద్ - 500 004, తెలంగాణ.

ప్రచురణకర్త : సునీల్ కుమార్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్, 13-110, కాన్వాల్యూషన్ వనం, కాన్వాల్యూషన్ - 509 325. నందిగామ మండలం, రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ తరపున.

Copyright © 2023 Heartfulness Education Trust.

All rights reserved.

heartfulness
advancing in love



మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ గురించి మాట్లాడుకుందాం రండి!

ప్రియమైన పాఠకులారా,

ఆక్టోబరు 10 తేదీ ప్రపంచ మానసిక దినోత్సవంగా గుర్తించారు. మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ దిశగా దృష్టిని, కృషిని మళ్ళించడం కోసం ఉద్దేశించినది. మానసిక సంక్షేమం అన్నది చాలా సంస్కృతులలో ఒక నిషిద్ధమైన అంశంగానే మిగిలిపోయింది. కాని కొన్ని సమాజాలలో దీని అవసరాన్ని గుర్తించినప్పటికీ దానిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకున్నట్లు కనిపించదు. మనోరుగ్మతలను నయం చేసుకోవడం వరకే అవి పరిమితం అయ్యాయి కానీ, ఉన్నతం, అత్యున్నతం అయిన మానసిక స్థితులకు వికాసం చెందగల మార్గాలను వెతకడానికి పూనుకోలేదు.

మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం యోగా, ఆయుర్వేదాతో పాటు, చైనీయుల సంప్రదాయ వైద్యవిధానం, ఇంకా మరికొన్ని ప్రాచీన పద్ధతులు విభిన్నమైన విధానాలను అనుసరించాయి. అవి మనసు, భావోద్వేగాలు, శరీరాన్ని కలిపి నయం చేస్తాయి. పని చేసే స్వభావానికి తగిన చికిత్సను అందిస్తాయి. శరీరానికి ఆహారం, వ్యాయామం, దినచర్య, మందులు, మర్దనలు, లేపనాలు వగైరా; మనసు, భావోద్వేగాలకు సూక్ష్మమైన శక్తి సాధనలు అందిస్తూ, మానసిక సంక్షేమాన్ని అత్యున్నతమైన మనోస్థితులకు, చైతన్య వికాసానికి చేసే యాత్రగా పరిగణిస్తుంది.

మనిషి సంపూర్ణంగా తయారయే విధానం గురించి, యువత మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణకు తగిన వాతావరణం ఏర్పరచడం గురించి పూజ్య దాజీ, ఆయుర్వేదాచార్య శ్రీ వర్మ మానసిక ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేదం అందించిన ఆచరణీయమైన విధానాలను, కళ ద్వారా మనస్సు నెమ్మదించి రుగ్మత నయం కాగలదని సిద్ధార్థ షా వివరించారు. అక్కర లేని సామాను పోగుచేసుకున్న ఇంటికి వాటి నుండి విముక్తి కలిగించడం గురించి థామస్ స్టాన్లీ, ఉన్న స్థలాన్ని సర్దుకోవడం ఎంతో విలువైనదని మేరీ కెలిగన్, హాజిలో అక్కడ ఉండడం గురించి వేదో ఛటర్జీ, అంతరంగంలోని వెలుగును ప్రకాశింపచేయడం గురించి మమతా సుబ్రహ్మణ్యం మనతో పంచుకున్నారు. లేతవయసులో ఎదురైన అనుభవాలు ఇప్పటి మానసిక స్థితిని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తాయో ఐజక్ అడిజెన్, విజయం సాధించిన తర్వాత అలసిపోయి నిర్విర్యమయే పర్యవసానం గురించి పరిధి సింగ్ వర్ణించారు. పిల్లల పెంపకానికి పంచ సూత్రాలు కాజల్, ప్రశాంతత గురించి ఎమర్సన్ వివరిస్తున్నారు.

మీ మానసిక స్థితిని మరో స్థాయికి తీసుకువెళ్ళడానికి మీరు ఈ రోజు ఏమి చేద్దాం అనుకుంటున్నారు? మీ ఆలోచనలను మాతో పంచుకోవడం మరచిపోకండి.

చదివి ఆనందించండి. చదివించండి.

సంపాదకులు



లోపల

ఆత్మ సంరక్షణ

సంపూర్ణంగా తయారవడం

దాజీ

12

వర్తమానంలో ఉండడం

వేదో చటర్జీ

20

అంతర్గత కాంతిని ప్రకాశింపజేయండి

మమత సుబ్రహ్మణ్యంతో మల్లికా రెడ్డి
సంభాషణ

23

ప్రేరణ

యువతే భవిత

దాజీ

30

మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ-ఆయుర్వేదం
మేరియన్ మర్రోస్

37

కార్యక్షేత్రం

హృదయం మూసుకుంటే

ఐజక్ అడిజెన్

44

విజయం విఫలం

పరిధి సింగ్

46

బాంధవ్యాలు

పిల్లల పెంపకానికి పంచసూత్రాలు

కాజల్ గుప్తా

54

అవాస్తవిక జీవన శైలి- ఒంటరితనం
మేరీ కెలగన్

58

పర్యావరణం

అస్తవ్యస్తత - స్పష్టత

థామస్ స్టాన్లీ

66

సృజన

నెమ్మదించే కళ

సిద్ధార్థ టి. షాతో వనెస్సా పటేల్ సంభాషణ

74

ఇంకా...

82



దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సంస్థకు, అది అందించే ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శకులు. నవీకరణం, పరిశోధన రెండింటినీ సునాయాసంగా నిర్వహించగల సమర్థులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానశాస్త్రం, చైతన్య వికాస రంగాలలో సాధికారికంగా స్వామీ చేయగలరు ఆయన. మానవ శక్తి సామర్థ్యాలు గురించిన మన అవగాహనను అపూర్వమైన స్థాయికి చేర్చిన వ్యక్తి.



శ్రీ వర్మ

డా. కృష్ణ వర్మగా కూడా సుపరిచితమైన ఆచార్య శ్రీ వర్మ, నాలుగు శతాబ్దాలకు పైగా ఆయుర్వేద వైద్య వృత్తిలో ఉన్న కుటుంబం నుండి వచ్చారు. ఈ జ్ఞానాన్ని మానవ జాతికి మరింతగా అందించడానికి 2001 లో శ్రీ వర్మ ఆర్గనైజేషన్ ను స్థాపించారు.



సిద్ధార్థ వి. షా

సిద్ధార్థ యామ్స్ స్టాకేజీలోని మీడ్ ఆర్ట్ మ్యూజియం డైరెక్టర్ గా ఉన్నారు. అక్కడ సంగ్రహాలు, సేకరణలు, ప్రదర్శనలు, కార్యక్రమాలు, మరియు సమాజంతో అనుబంధాన్ని వృద్ధిచేసే కార్యక్రమాలను పర్యవేక్షిస్తారు. ది అమెరికన్ కౌన్సిల్ ఫర్ సదరన్ ఏషియన్ ఆర్ట్స్, ది ఎడ్వైజరీ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ది ఎన్నీ ఫ్రాంక్ సెంటర్ ఫర్ మ్యూజియం రెస్పెక్ట్ సంస్థల బోర్డులలో షా సభ్యులు.



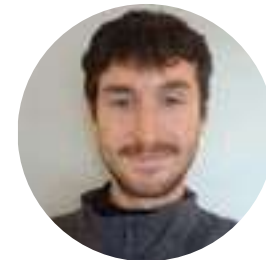
ఐజక్ అడిజన్

డా. ఐజక్ అడిజన్ ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. 21 గౌరవ డాక్టరేట్లను అందుకున్న ఈయన 36 భాషలలోకి అనువదించబడిన 27 పుస్తకాల రచయిత. ఈయన మొదటి 30 అమెరికా ఆలోచనాపరులలో ఒకరుగా గుర్తింపు పొందారు.



వేదో ఛటర్జీ

వేదో యుకెలో నివసిస్తున్నా, ఆయన మూలాలు భారత దేశంలో ఉన్నాయి. వృత్తిరీత్యా ఇంజనీర్ అయిన ఈయనకు బాహ్య ప్రపంచం, ప్రకృతి అందాలు, తన వ్యక్తిగత హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాధనలు, తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే యోగా అనే అంశాలు ఎంతో ఆనందాన్నిస్తాయి.



థామస్ స్టాన్లీ

థామస్ యుకె లోని చెస్టర్లో ఉంటున్న, సైకాలజీలో ఎమ్.ఎస్సీ చేసిన హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాధకులు. ఈయనకు ఆధ్యాత్మికత, సైకాలజీల ఏకీకరణ పై ఆసక్తి ఉన్నది, మేధాసంబంధిత విషయాలు పిల్లలకు అర్థమయేలా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు.

రచయితలు



మమత సుబ్రహ్మణ్యం

మమత మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, ధ్యానాన్ని- సమాజాన్ని నిర్మించడానికి అవకాశంగా ఇన్స్-టూగ్రామ్ ను ఉపయోగిస్తూ- తనకు ఎంతో ఇష్టమైన కథలు చెప్పడంతో జతచేస్తారు. 2016లో ఈమె టెడ్ఎక్స్ ప్రజెంటేషన్ 2.7 మిలియన్ల సార్లు చూడబడింది. ఈమె ప్రస్తుతం ఫ్రీలాన్స్ సోషల్ మీడియా మరియు కంటెంట్ మేనేజరు, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ మేగజైన్ కు ఎడిటర్, రచయిత.



పరిధి సింగ్

లండన్ లో నివసించే పరిధి ఒక న్యాయవాది, ఫ్రీలాన్స్ రచయిత, యోగా, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ ట్రైనర్.



మేరీ కెరిగన్

మేరీ, ప్రజలు పూర్తిగా కాంతితో నిండిన వైటల్ స్పీసెస్ సృష్టించుకోవడంలో సహాయపడతారు. ఈమె యు.ఎస్. మిడిల్ ఈస్ట్, ఐర్లాండ్ దేశాలలో అనేకమంది నాయకులతో పని చేశారు. ఈమె 25 సంవత్సరాలకు పైగా అనుభవమున్న ఛార్టర్డ్ ఆర్కిటెక్ట్. 20 సంవత్సరాలు ప్రైవేట్ ప్రాక్టీసు, 15 సంవత్సరాలు ట్రాన్స్ఫార్మేషనల్ లీడర్షిప్ ఇన్ అర్కిటెక్చర్, రిజనరేషన్, హెలిథీజ్, పీస్ అండ్ కమ్యూనిటీ బిల్డింగ్ లలో అనుభవముంది.



కాజల్ గుప్తా

కాజల్ ప్రస్తుతం క్లినికల్ ట్రయల్స్ ఇండస్ట్రీలో పనిచేస్తున్నారు, ఈమె శిక్షణ పొందిన లైఫ్ కోచ్ కూడా. కార్నియోవాస్క్యులర్ సైన్సులో పిహెచ్.డి చేశారు, ఆంకాలజీ, కార్నియో మెటబాలిక్ మరియు న్యూరోసైన్సులలో పరిశోధన చేశారు. ఈమె ఆసక్తిగల చదువరి, ధ్యానం, శ్రేయస్సు, చేతనతో కూడిన పేరెంటింగ్, బిన్న విషయాలలో ఆనందం కనుగొనడం పట్ల ఎంతో ఆసక్తి ఉంది.



వనెస్సా పటేల్

వనెస్సా హార్డ్ ఫుల్ నెస్ సాధకురాలు, హార్డ్ ఫుల్ కమ్యూనికేషన్ సదుపాయ సందాత, హార్డ్ ఫుల్ నెస్ మేగజైన్ సంపాదకురాలు. ఈమె భారతదేశంలో బరోడాలో ఉంటారు. అక్కడ ఈమె అన్ని వయసుల పిల్లలకు క్రియాశీల ఆంగ్ల భాషను అందించడం కోసం అనేక పాఠశాలలు, విద్యావేత్తలతో పని చేశారు.



అనన్య పటేల్

అనన్య ఒక డిజైనర్, చిత్రకారిణి. కథలు చెప్పడంలో క్రియాశీలక పద్ధతులను కనుగొనడం చాలా ఇష్టం. సామాజిక ప్రభావం ఉన్న ప్రాజెక్టులపై పని చేస్తారు, క్లెమేట్ యాక్షన్ కు, జెండర్ ఈక్వాలిటీ వినుత్తు డిజైన్ పద్ధతులతో యూత్ కలెక్టివ్ ను నడుపుతున్నారు

మీరు సంపూర్ణులు. సంపూర్ణత్వపు అతి పెద్ద
వలయాలలో మీరు భాగమన్న సంగతి సైతం మీకు
తెలియదు. మీరు ఎన్నటికీ ఏకాకి కాదు.
మీరు మానవత్వానికి చెందిన వారు.
మీరు జీవితానికి చెందిన వారు.
మీరు ఈ క్షణానికీ, ఈ శ్వాసకీ చెందిన వారు.

జాన్ కాబెట్ జిన్

ఆత్మ సంరక్షణ







సంపూర్ణంగా

తయారవడం

దాటి

ప్రియ మిత్రులారా!

శరీరం, మనస్సు, ఆత్మతో ప్రారంభించి, సమైక్యం కావడమే యోగా లక్ష్యం. అంటే, యోగా యొక్క ముఖ్యోద్దేశం ఏకీకరణం. మేనేజ్ మెంట్ విద్యలో నిష్ణాతుడు, ప్రసిద్ధి చెందిన డా. ఐజాక్ అడిజెస్ రూపొందించిన ఏకీకరణ భాగఫలం (ఇంటిగ్రేషన్ కోషియంట్) గురించి ఆలోచించడం మొదలుపెట్టి, వ్యక్తులకు దానిని ఏవిధంగా అన్వయించగలం అని ఒక అవలోకనం చేసాను. ఆయన ప్రతిపాదించిన గణిత రూపంలోని సూత్రం:

$$\text{విజయం} = f \left\{ \frac{\text{బాహ్య ఏకీకరణ}}{\text{అంతరంగ విచ్ఛిన్నం}} \right\}$$

వ్యక్తి గతంగా మనం ఏకీకరణం చెంది పరిపూర్ణంగా ఉండే సామర్థ్యం మీద మన విజయం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ సఫలత ప్రశాంతమైన మనసుగా - సంతోషం, సంతృప్తి, మితత్వం, ఉద్యోగంలో అభివృద్ధి, నిజాయతీ ఇత్యాది రూపాలలో బయటకు వ్యక్తమవుతుంది. మనలను వెనుకకు లాగేది అంతర్గత విచ్ఛిన్నం లేదా భ్రంశం. దీని రూపం - అంతరంగంలోని అల్లకల్లోలం, తనపై తనకే అవిశ్వాసం, అపనమ్మకం, వినాశకర ప్రవృత్తులు మొదలైనవిగా బయట పడుతుంది.

ఆత్మ సంరక్షణ

సాధారణ నియమం ప్రకారం, అంతరంగ విచ్చిన్నాన్ని (హోరం) నిలువరించడం కోసం శక్తి అంతా ఆ దిశగా కదులుతుంది. ఇది నిర్వహించగా మిగిలిన శక్తి ఏమైనా ఉంటే అది బాహ్య ఏకీకరణ (లవం) కోసం వినియోగింప బడుతుంది. ఉదాహరణకు మనం గనక అనారోగ్యంగానో లేదా భావోద్వేగ పరంగా కలత చెంది ఉంటేనో, నవీకరణ లేదా సృజనాత్మకత దిశగా మళ్ళించేందుకు శక్తి మిగలదు మన వద్ద. అంతర్గత భ్రంశాన్ని ఎంతగా తగ్గించుకోగలిగితే అంతగా శక్తి ఏకీకరణకు, విజయానికి ఉపయోగపడుతుంది. సామాన్యంగా భాగ ఫలం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంతగా మనం సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండడం సంభవించగలదు. భాగ ఫలం తక్కువగా ఉంటే దానర్థం అంతర్గత భ్రంశం ఎక్కువగా ఉందనీ, అందుచేత అల్ల కల్లోలం ఎక్కువగా ఉంటుందనీ అర్థం.

శీలం, ప్రవర్తన, ప్రవృత్తులు

ఈ విషయాన్నంతటినీ మనం ప్రవర్తనా పరమైన దృష్టి కోణంలో ఎలా అర్థం చేసుకోగలం? ఆష్టాంగ యోగాలోని మొదటి రెండు అంగాలు యమ, నియమాలు. కాగా, యమము అంటే అవాంఛితమైన శీల ప్రవృత్తులను, లక్షణాలను తొలగించుకోవడమని అర్థం. నియమ అంటే ఉత్కృష్టమైన గుణాలు, ప్రవృత్తులను అలవరచుకోవడమని అర్థం.

అయిదు యమములు:

అహింస

ప్రేమ ఒక్కటే బివరకు ఉండే విధంగా, హింస, బలమైన ధోరణులు, వంచనల వంటి మిగిలిన లక్షణాలను పూర్తిగా నిర్మూలించడం

అపరిగ్రహ

స్వాధీనతా వైఖరిని తొలగించి ఉదారతను అవలంబించడం

సత్య

సత్యం, ప్రామాణికత మాత్రమే మిగిలిఉండే విధంగా, వక్రతలను పూర్తిగా నిర్మూలించడం



అవాంఛితమైన శీల ప్రవృత్తులను, లక్షణాలను తొలగించుకోవడం

బ్రహ్మచర్య

మితత్వం మిగిలి ఉండే విధంగా ఇంద్రియ పరమైన విషయాలలో అపరిమితం గాని, అసంతులనం గానీ లేని విధంగా సరిబద్ధు కోవడం

అస్తేయ

ఒకరికి ఇవ్వడం మాత్రమే మిగిలి ఉండే విధంగా, ఇతరులనుండి దొంగిలించే గుణాన్ని నిర్మూలించడం

ఈ యమములను అభివృద్ధి చేసుకోవడం వలన మనం అంతరంగ విచ్ఛిన్నాన్ని తగ్గించుకోవడమే కాక, దానిని సరిదిద్దడానికి అవసరమైన శక్తిని అదా చేసుకోగలం. నిజం చెప్పాలంటే, యమములను పాటించడం వలన మనం సఫలతా సమీకరణంలోని హోరాన్ని శూన్యం చేసుకోవచ్చు. మరో మాటలో చెప్పుకోవాలంటే, ఈ ఒక్క అంగాన్ని చక్కబెట్టుకోవడం వలన మనం సంపూర్ణం కావడానికి

సామర్థ్యాలు అపరిమితంగా మన వశం కాగలవు. ఇది ఒక చెప్పుకోదగ్గ సిద్ధి అయినప్పటికీ, ఇంకా చాలా వుంది.

మనం సమీకరణంలోని లవం మీద కూడా దృష్టి పెట్టి 5 నియమాలను అలవరచుకోవచ్చు:

సౌచ

మనస్సు, శరీరం రెండింటినీ పవిత్రంగా ఉంచుకోవడం

ఈశ్వరప్రణిధాన

భగవంతునికి తనను తాను సమర్పించుకునే లక్షణాన్ని అలవరచుకోవడం

సంతోష

సంతుష్టి, అంతరంగంలో సంతోషం అలవరచుకోవడం.



ఈ తత్వమైన గుణాలు, ప్రవృత్తులను అలవరచుకోవడం

నియమ

స్వాధ్యాయ

స్వీయ ఎరుక కలిగి ఉంటూ స్వయంగా స్వీయ అధ్యయనం చేపట్టి నిరంతరం మెరుగవడం

తపస్

స్వీయ క్రమశిక్షణ ద్వారా ప్రకాశించే నిరాడంబరత, సరళతను అలవరచుకోవడం

ఆత్మ సంరక్షణ

అయితే, ఈ యమ, నియమములను ఇతరులతో మనం ఏర్పరచుకున్న సంబంధాల పరంగా ప్రతిదినం మనం కొనసాగించే మనుగడలోనే సాధన చేయగలం. ఇవి ప్రాపంచిక జీవితాన్ని, సమాజాన్ని త్యజించి సన్యాసి జీవితం గడిపేవారికోసం ఉద్దేశించినవి కావు.

ఈ దృష్ట్యా మనం ఆడిజెస్ గాలిచ్చిన సమీకరణాన్ని చూస్తే నియమాలను లవం స్థానంలో, యమములను హారం స్థానంలో ఉంచినప్పుడు హారాన్ని తక్కువ చేసి, లవాన్ని ఎక్కువచేసి అత్యధికమైన ఏకీకరణ సాధించగలమని గుర్తిస్తాం.

మన ప్రవర్తన మెరుగుపరచుకోవడం కోసం మనం కృషి చేస్తుండగా, సూక్ష్మమైన రూపాలలో హింసించగల నేర్పరితనం మనకు అబ్బుతుంది. మనమేమో హింసా ప్రవృత్తిని నిర్మూలించేసుకొన్నామని అనుకుంటాం కానీ, మహా అయితే మనం హింసకు బలమైన వ్యతిరేకిగా చలామణి అవుతాం అంతే.

$$\text{విజయం} = f \left\{ \frac{\text{సాచ+సంతోష+తపస్+స్వాధ్యాయ+ఈశ్వరప్రణిధాన}}{\text{అహింస+సత్య+అస్తేయ+బ్రహ్మచర్య+అపరిగ్రహ}} \right\}$$



మరి ఈ యమ, నియమాలను అలవరచుకోవడం ఎలా?

అవును, ఇప్పుడు మనకు సవాలు ఎదురవుతుంది. ఎలా వీటిని అలవరచు కోవాలి? అహింస ముందుగా తీసుకుందాం. ప్రతి పరిస్థితినుండి హింసను తొలగించడం సాధ్యమేనా? హింస అంటే చంపడం ఒక్కటే కాదు, ఇంకొకరి పట్ల ఆగ్రహంతో మండిపడడం, మరొక వ్యక్తి మనతో ఏకీభవించలేదనో లేదా వారి పట్ల మనకు అయిష్టత ఉందనో, బయటకు కన్పించని విధంగా దౌర్జన్యపూర్వకంగా వారిని పట్టించుకోకపోవడం కూడా హింస గానే పరిగణించాలి. మన ప్రవర్తన మెరుగుపరచుకోవడం కోసం మనం కృషి చేస్తుండగా, సూక్ష్మమైన రూపాలలో హింసించగల నేర్పరితనం మనకు అబ్బుతుంది. మనమేమో హింసా ప్రవృత్తిని నిర్మూలించేసుకొన్నామని అనుకుంటాం కానీ, మహా అయితే మనం హింసకు బలమైన వ్యతిరేకిగా చలామణి అవుతాం అంతే.

రెండవ యమం, సత్యసంధత విషయానికి వద్దాం. ఇది కాస్త జటిలమైనది. ఎందుకంటే, మనుషులు ఎంతమంది ఉన్నారో అన్ని విశ్వాలున్నాయంటారు, కాబట్టి మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ సత్యం పట్ల, తనదైన సొంత దృక్పథం, ఎరుక ఉన్నాయి. అన్ని రంగుటద్దాలూ లేదా పారలు మన దృష్టి పధం నుండి తొలగి పోయేంత వరకూ, మనం మన ఆధ్యాత్మిక యాత్రలో ఎంతో

దూరం ముందుకు సాగలేము. ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయగా కలిగిన చైతన్య వికాసం మీద ఈ యమం ఆధారపడి ఉంటుంది.

‘దొంగలించరాదు’ అనే మూడవ యమం విషయానికి వచ్చేటప్పటికి “నేనేదీ దొంగలించను”, అటువంటి అలవాటు నాకసలే లేదు అని అంటాం. కాని కాస్తంత అవలోకనం చేసుకుంటే ఈ యమం ఎంతగా మన జీవితాలను ప్రభావితం చేస్తుందో అర్థం కాగలదు. ఉదాహరణకు ఇప్పుడు మనందరం ఎదుర్కొంటున్న పర్యావరణంలో మార్పు, అసంఖ్యాకంగా జీవ జాతులు అంతరించి పోవడం వంటివన్నీ కూడా భూమాతనుండి మనం అదుపులేని లీతిలో దొంగలించగా ఎదురైన సమస్యలే!

ఓషో అంటారుకదా, మనందరమూ ప్రతిక్షణమూ దొంగలిస్తున్నామే ఉన్నాం అని. ధనం, భూమి, స్థిరచిరాస్థులే కాదు, మనం ఇతరుల మాటలు, ఆలోచనలను కూడా దోచుకుంటున్నాం. అయిన ఇంకా అంటారు, మన అభిప్రాయాలు, జ్ఞానం కూడా మన సొంతం కావు, అన్నీ ఇతరుల నుండి తస్కరించినవే అని.

హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మొట్ట మొదటి మార్గదర్శి అయిన లాలాజీ అంటారు, “న్యాయసమ్మతమైన దాని కంటే ఏమాత్రం ఎక్కువ తీసుకున్నా అది దొంగలించడమే” అవుతుందని. వర్తమానంలో ఉపయోగించలేని దానిని కనుక మనం భవిష్యత్తు కోసమని దాచుకుంటే అది కూడా దొంగలించడమే అవుతుంది. మనకు ఇప్పుడు నిరుపయోగమయినది మరెవరికో అవసరం, ఉపయోగకరం అయి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు వర్తమానంలో అవసరం ఉన్నదానికంటే మించి భవిష్యత్తు కోసం ప్రోగు చేసుకోడం కూడా చౌర్యం కిందకే వస్తుంది.

“చోర గుణం ఎంత చెడ్డదో, పుచ్చుకోవడం కూడా అంతే చెడ్డది. ఎందుకంటే, మనం కానుకలు స్వీకరించినపుడు ఆ ఇచ్చే వాని ప్రభావం మనను మీద పడి, స్వీకరించే వాని మనస్సుకున్న స్వతంత్రత హరించుకు పోతుంది” అని స్వామి వివేకానంద రాస్తారు.

మనిషి చోరమనస్తత్వంమీద పెద్ద పెద్ద పరిశ్రమలే ఆధారపడుతున్నాయి లేదా నమ్మకం పెట్టుకుంటున్నాయి. ఉదాహరణకు ఫాషన్ పరిశ్రమ ఇతరుల వలే మనం కనిపించాలని, వారు ధరించిన దుస్తులనే మనం ధరించాలనీ, ఇతరులు హాయిర్ స్టైల్ నే మనమూ కాపీ చేయాలని వాంఛిస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనతో ఇంద్రియాలు మురింకే విధంగానూ ప్రభావితం చేయలేవు అనే స్థితి కలుగుతుంది. ఈ స్థితిని ఉపరతి అంటారు. యోగ విధానంలో ప్రతి విషయంలోనూ జరిగే విధంగా, ఇక్కడ కూడా ప్రతీది ఒక్కొక్క మొట్టు ఎక్కుతూ ముందుకు సాగుతుంది. నిగ్రహంతో ఆరంభించి, స్వీయ క్రమశిక్షణ, ఆ తర్వాత ప్రయాసలేని స్వేచ్ఛతో కూడిన ఆనందమయమైన ఉపరతి వరకూ ఉన్నతంగా ఎదుగుతాం.

అయితే చౌర్యం చేయక పోవడం అన్నది ఆరంభమే. ఇంకా చేయవలసింది చాలా ఉంది. ఈ సూత్రం తర్వాతి స్థాయికి ఎదగాలి మనం. ఇవ్వటం అనే స్వభావాన్ని పెంపొందించు కోవడం ద్వారా, ఉదారత ద్వారా మనం మరో స్థాయికి చేరుకుంటాం. ఉదాహరణకు, మనం సహానుభూతి, కరుణ, ప్రేమ పెంపొందించు కున్నపుడు మనం పుచ్చుకున్న దాని కన్నా ఎక్కువగా ఇవ్వడం మొదలు పెట్టినపుడు మనం మరింత సహాయం అందించినవారమవుతాం.

నాలుగవ యమము మితత్వం పాటించడం గురించి, అంటే ఇంద్రియాలు, ఇంద్రియ ప్రవృత్తులను మితంగా వినియోగించడానికి సంబంధించినది. మన ఇంద్రియాలతోనే మనం ప్రపంచంతో వ్యవహరిస్తున్నామన్నది నిజం. అంటే మన భావనలు, ఆలోచనలు, చేతలు అన్నింటికీ ఇది వర్తిస్తుంది.

బ్రహ్మచర్యం అంటే, ఆంతర్యాలు (ఇంటెన్షన్) స్వచ్ఛంగా ఉండడం, శక్తి పరిరక్షణ (కన్జర్వేషన్). శారీరక సుఖాభిలాష అంటే (సెన్సుయాలిటీ) కేవలం లైంగిక ఇచ్చతోనే ముడిపడి ఉందని కాదు. ఆహారం, దుస్తులు, మత్తు మందులు, డిజిటల్ సాంకేతికత, వీటిల్లో ఏదైనా సరే, ఇంకా గాఢమైన కోరిక పుట్టించే మరే విషయ వస్తువైనా మన ఇంద్రియాలను ప్రేరేపించ గలదు. జీవితంలోని అన్ని క్షేత్రాలకు మితత్వం అనే సూత్రం వర్తిస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఇంద్రియాలు మరింత విధంగానూ ప్రభావితం చేయలేవు అనే స్థితి కలుగుతుంది. ఈ స్థితిని ఉపరతి అంటారు. యోగ విధానంలో ప్రతి విషయంలోనూ జరిగే విధంగా, ఇక్కడ కూడా ప్రతీది ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కుతూ ముందుకు సాగుతుంది. నిగ్రహంతో ఆరంభించి, స్వీయ క్రమశిక్షణ, ఆ తర్వాత ప్రయాసలేని స్వేచ్ఛతో కూడిన ఆనందమయమైన ఉపరతి వరకూ ఉన్నతంగా ఎదుగుతాం.

మితత్వం లేదా సంయమము మన సంతోషస్థాయి మీద ప్రత్యక్ష ప్రభావం కలిగి ఉంది. సంతోషం నుంచి దుఃఖం వరకూ విస్తరించిన వర్ణపట క్షేత్రం ఇంద్రియాల పరిధిలోనిదే.

మనకున్న కోరికల సంఖ్య, వాటి తీవ్రతను బట్టి, సంతోషం కోరికలకు విలోమానుపాతంలో ఉంటుంది. అంటే కోరికలు అసంఖ్యాకంగాను, వాటి తీవ్రత అత్యంత అధికంగా ఉంటే సంతోషం ఎక్కడుంటుందని? ఇంద్రియాలు ప్రేరేపించడం వలనే కోరికలు మనలో కలుగుతాయి. అంతేకాదు, మనలోని శారీరక సుఖాభిలాషను ఎంతవరకు మనం అడ్డు అదుపు లేకుండా ఉంచుతాం అన్నది కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అయినప్పటికీ, బ్రహ్మచర్యం వలన ఇంద్రియాలు మనకు వశమయి, మిత్రునిగా వ్యవహరిస్తాయేకాని ఆటంకం కలిగించవు.

అత్యన్నత స్థాయికి చేరిన మితత్వానికి చేరుకున్న వ్యక్తి భూమీద విడిచిన పాద జాడలు చాలా చాలా తేలికగా ఉంటాయి. వేటిని అవి ఇబ్బంది పెట్టవు. అనవసరంగా ఎవరకీ హాని కలిగించవు. మిత భాషణం గల స్వరం కలిగి ఉంటారు వారు. అలాగే వారి మానసిక స్థితి, బాంధవ్యాలు, భోజనం చేసే తీరు, నిద్రా విధానం, నడక, పని, క్రీడ అన్నీ కూడా సంయమంతో సాగుతాయి. వాళ్ళ విషయంలో పని లేదా మనుగడలో సమతుల్యం గురించి మాట్లాడే అవసరం రాదు. ఆరోగ్య పరమైన ఆహారం కోసం పస్తులుండడమూ జరుగదు, దురలవాట్లూ ఉండవు. ప్రతీదీ తనదైన సరైన స్థానంలో అమలి ఉంటుంది.

అయిదవ యమం, దేనిని తనదిగా భావించని వైఖరి (నాన్-పాజెసివ్ నెస్). తనకు అవసరమైన మేరకే వినియోగించే ధోరణికి సంబంధించిన సూత్రం. స్వీయ నిగ్రహం, అతిగా కోరుకోవడం, దురాశ, అత్యాశలను వ్యతిరేకించడం వలన ఈ సూత్రాన్ని పాటించగలం. దీనికి మరొక నిర్వచనం నీవు స్వీకరించిన దానికంటే ఎక్కువగా ఇవ్వడం. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే సమృద్ధి చైతన్యంతో మనుగడ సాగించడం, కరువు చైతన్యాన్ని త్యజించడం. విశ్వం ప్రసాదించే దానితో సంతృప్తి చెందిన మనుగడ సాగించడం.

ఈ పంచ యమములు అంతరంగ విభిన్నాన్ని నిర్మూలించడానికి రూపొందించినవే. ఏకీకరణ భాగఫలం యొక్క హారాన్ని శూన్యాని(జీరో)కి దగ్గరగా తేవడమే దీని లక్ష్యం. ఇందుకు క్రమం తప్పని సాధన అతిముఖ్యం, ప్రత్యేకంగా నిర్మలీకరణ చేసుకోవడం. అంతర్గత భ్రంశానికి కారణమైన ఉపచేతన మనసులోని ప్రణాళికలను శుద్ధీకరణ చేసి మనసును నిర్మలం చేయడమే దీని పని.

ఇప్పుడు ఈ నిష్పత్తి సమీకరణం యొక్క లవం విషయానికి వద్దాం. అంటే నియమాలు. మొదట స్వచ్ఛత, పరిశుభ్రత. అంతర్గత పరిణామ సారమే స్వచ్ఛత. అంతరంగంలోని స్వచ్ఛత సంతృప్తికి, ఏకాగ్రతకు, ఇంద్రియ నిగ్రహానికి దారి తీస్తుంది.

రెండవ నియమం సంతృప్తి అంటే అంతరంగంలోని సంతోషం. జరుగుతున్న ప్రతిదాని విషయంలోను సంపూర్ణమైన సహజ అంగీకార ధోరణి కలిగిఉండటమే సంతృప్తిని సూచిస్తుంది. ఎటువంటి పరిస్థితిలోనయినా సరే తటస్థమైన ప్రారంభానికి మొదటి మెట్టు ఇదే. ఒకవేళ మార్పు అవసరమైనా కూడా ఇక్కడనుండే, ముందుకు కొనసాగుతాం.

ఇక మిగిలిన మూడు నియమాలు, స్వీయ క్రమశిక్షణ, స్వీయ-అధ్యయనం, దైవానికి సమర్పణ ద్వారా మరింతగా మనలను మనం మెరుగు పరచుకుంటాం. ఈ మూడు ప్రక్రియలనే క్రియా యోగం అంటారు. ఆచరణలో చేయవలసినవి అని అర్థం. మన ఆలోచనల తీరును మార్చుకోగా ఇప్పుడు అవి ఫలించి మనలను చర్యకు సిద్ధం చేశాయి.

మనలను మనం మెరుగు పరచుకుంటూ సాధ్యమైనంత ఉత్తమంగా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకుని ఆవిష్కరించు కోడమే స్వీయ-క్రమశిక్షణ. స్వీయ-ప్రేమతో ఆరంభించి, చివరకు ప్రేమ స్వరూపంగా మారేంత వరకూ పరిపూర్ణంగా ప్రేమలో మునిగి, సరళం, నిరాడంబరం, నిష్కపటంతో కూడిన మనుగడకు మన దారి ఇదే.

మానసిక విజ్ఞానంలో స్వీయ అధ్యయనం ఒక పునాది రాయి వంటిది. మన అంతరంగ విశ్వాన్ని అన్వేషించాలనే అద్భుతమైన ఆకాంక్షమీద ఆధార పడింది. దైవానికి చేరుకునే మార్గం కూడా ఇదే, అంటే దైవం మన అంతరంగంలోనే ఉందని అర్థం కూడా ఇమిడి ఉంది. మన అస్తిత్వంలోని అన్ని పరిమాణాలను, కోణాలను సాక్షి భూతంగా వీక్షించినపుడు యమ, నియమాలకృషి ప్రయాస రహితంగా సాగిపోతుంది. దేనిని తొలగించుకోవాలి, వేటిని అలవరచుకోవాలి అన్నది మనకు తెలుస్తుంది. మన అలవాట్లన్నీ, ఉప చేతన లోలోతులోని ప్రణాళిక



రచనలతో సహా, బయట పడతాయి. స్వీయ అధ్యయనంలో మన కేంద్రం నుండి మనం వెలుతురును బయటకు ప్రసరింప చేస్తాం కాబట్టి మన శీలంలోని ప్రతి కోణం మీద వెలుతురు పడుతుంది. బీకటిలో ఏదీ ఇక ఉండలేదు. దాక్కోలేదు.

బివలి నియమం అయిన దైవ సమర్పణతో మనం దైవంతో నిరంతరం అనుసంధానమై కలిసే తాదాత్మ్య స్థితిలో ఉంటాం. నిద్రలో ఉన్నా, జాగృతమై ఉన్నా, ఎరుక ఉన్నా, లేకున్నా, క్రియాశీలంగా ఉన్నా, ఊరికే ఉన్నా, మనం ఈ స్థితిలోనే ఉంటాం. యోగ విధానంలో సమర్పణ అనే భావన చాలా సకారాత్మక మైనది.

తల్లి అప్పుడే పుట్టిన శిశువును ఒడిలో ఎలా పట్టుకుంటుందో, అలాగే మనలను, అక్కన చేర్చుకుని, సంరక్షించి, పోషించడం జరుగుతుందనే భావం ఇందులో ఇమిడి ఉంది. స్వేచ్ఛా, విముక్తి చెందిన స్థితి ఇది. మన చర్యల ఫలితాలన్నింటిని ఎప్పుడైతే దైవానికి సమర్పించేసుకుంటామో, మనం కీర్తిని గానీ, నిందను గానీ తీసుకోము. రెండూ దైవానికే సమర్పించుకుంటాం.

మనం ఎప్పుడైతే మనలను మనం అధ్యయనం చేసుకుని, శుద్ధీకరించుకున్నామో, మెరుగు పరచుకున్నామో అప్పుడు సమర్పణ సులభం. మిగతా లక్షణాలన్నీ పరాకాష్ఠకు చేరుకోగా కలిగిన బిట్టబివలి లక్షణం ఇది. సమర్పణ సంపూర్ణం కాగానే జ్ఞానోదయం వేళ్ళానుకుంటుంది. హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన పద్ధతుల ద్వారా ఈ లక్షణాలన్నీ అభివృద్ధి చెందుతాయి. మరో విధంగా చెప్పాలంటే యోగిక ప్రాణాహుతి ప్రసరణతో కూడిన ధ్యానంతో ఇవి స్వయంచాలకంగా జరిగిపోతాయి. అయితే, కృషి, ఆసక్తి, అవసరం. మీకోసం మీరు తప్పక దీనిని ప్రయత్నిస్తారని, మీలో జరుగుతున్న మార్పులను అనుభూతి చెందుతారని ఆశిస్తున్నాను. వ్యక్తిగత ఏకీకరణ, వికాసానికీ, ఇంకా కుల, మత, వర్గ తత్య ఏకీకరణకు, వికాసానికీ, జీవితంలో ఆనందాన్ని, జీవితానికి ప్రయోజనాన్ని అందించగల కబ్బితమైన పద్ధతి ఇది.

ప్రేమ, ఆదరణలతో,

దాజీ

మన చర్యల ఫలితాలన్నింటిని ఎప్పుడైతే దైవానికి సమర్పించేసుకుంటామో, మనం కీర్తిని గానీ, నిందను గానీ తీసుకోము. రెండూ దైవానికే సమర్పించుకుంటాం.

వర్తమానంలో ఉండడం

“వర్తమాన కాలంలో వాస్తవంగా ఉండడం” అంటే అర్థమేమిటో అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు **వేదో చటర్జీ**. ఈ ప్రయాణంలో తనకు ఎదురైన అపజయాలు, జయాలను వివరిస్తూ, ప్రస్తుతం తన అనుభవం ఇంకా అసంపూర్ణమనే అర్థం వచ్చే విధంగా “ఇంకా తయారీ లో ఉన్నట్లు” (వర్క్ ఇన్ ప్రోగ్రెస్) గానే వర్ణించారు.

వ్యత్తిరీత్యా పరిణతి సాధించిన ప్రశాంతతతో, ఆ థెరపిస్ట్, గదిలోని ఐదు వస్తువులను ఎంచుకోమని ఎడ్ ను అడిగాడు. భయంతో గదిని పరిశీలిస్తూ, ఎడ్ ఒక డెస్క్ ను, ఒక మొక్కను, ఒక కాఫీ మెషిన్ ను, ఒక కంప్యూటర్ను మరియు ఒక సగ్గుబియ్యపు బొమ్మను గుర్తించాడు. ఇలా వస్తువులను ఎంచుకోవడం, ఒక విభిన్నమైన పనిలా అనిపించినప్పటికీ, అతడు ఇంతకు ముందు, ఎన్నడూ లేని విధంగా, చాలా ఎక్కువ వివరాలనే ఆ గదిలో గమనించాడు. ఇది ఒక క్రమ పద్ధతిలో జరిగిన పేలవమైన చర్య అయినప్పటికీ, దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం, తనని ప్రస్తుత క్షణాల లోనికి తీసుకురావడమేనని అతడు గ్రహించాడు.

ఇదే విధంగా సుదూరంలో మరో దేశంలో మరో థెరపి చేసే వైద్యుడు, కళ్ళు మూసుకొని, తనకు నచ్చిన క్షణాల్ని గుర్తుచేసుకోమని, మాయ అనే వ్యక్తిని అడగడం జరిగింది. ఆమె, తీవ్రమైన గందరగోళ పరిస్థితుల మధ్య తన అమ్మ,

తనను కౌగిలించుకున్న రోజును గుర్తుచేసుకోవడాన్ని ఎంచుకుంది. ఇలా తనకు ఇష్టమైన రోజును జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడం, కాలక్రమేణా గణనీయమైన ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ఆ రోజును గుర్తుచేసుకున్నప్పుడల్లా, ఆమె సురక్షితంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతుంది. మంచి పాత జ్ఞాపకాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ తలచు కోవడం, దానిని పునఃపరిశీలించుకోవడం అనే చర్య, అప్పటి క్షణాలలో ఆమె అనుభవించిన ప్రేమ మరియు ఆనందాలను తిరిగి అనుభూతి చెందేలా చేయడం ద్వారా, ఆమె ప్రస్తుత భావోద్వేగ స్థితిని, మార్చివేయాడానికి దోహదపడింది.

ఈ రెండు ఉదాహరణల ద్వారా, మన భావోద్వేగాలు, ప్రేరణలు, కాలం పట్ల మనకున్న అవగాహన, ఇవన్నీ పరస్పరం ఒక దానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి సంభవించడం అనేది ఒక విధంగా జటిలమైన విషయం అని తెలుస్తున్నది.

“నిజమైన అర్థంలో, వర్తమానంలో జీవించడం అంటే ఏమిటి?” అనే ప్రశ్న ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. దీనికి సమాధానం, మన దృష్టిని (అటెన్షన్) మళ్లించు కోవడంలో ఉంది అని గ్రహిస్తాం. మన దృష్టి పూర్వనుభవాలతోనో లేదా భవిష్యత్ ఆలోచనలతోనో ముడిపడినప్పటికీ, వర్తమానంలోనే అది, అంటే దృష్టి లేదా అటెన్షన్ ఉనికిలో ఉంటుంది అని గుర్తించాలి. ఏ క్షణంలోనైనా, ఆ సమయంలో మనకు అందుబాటులో ఉన్న శక్తిని ఉపయోగించుకొని, మన దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాము. అందువలన, బహుశా, శక్తి అనేది, మన అనుభవాలలో ప్రాథమికమైన, తరిగిపోని అంశము. ఇదే వాస్తవంగా, వర్తమాన కాలంలో కలిగే అనుభూతులకు మూల కారణము.

మనము శక్తివంతులమై, మన వర్తమాన జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే సకారాత్మక విషయాలపై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తూ, మనకు అనుగుణంగా ఉండే భవిష్యత్తును



నిర్బంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నామని, ఒక ఆదర్శవంతమైన స్థితిని ఊహించు కుందాము. అప్పుడు, మన యదార్థ జీవితం, మనం ఊహించుకున్న ఆ ఆదర్శవంతమైన స్థితికన్నా, చాలా క్లిష్టంగా ఉంటుందని తెలుసుకుంటాము. మనలో చాలామంది గతించిన కాలంలో చిక్కుకుపోయామని, అది మనల్ని ఇంకా, ఇప్పటికీ ప్రభావితం చేస్తుందని భావిస్తాము. మనం ఒక సంఘటనను నియంత్రించలేనప్పుడు, ఆ నియంత్రణను సాధించడానికి మనం చేసే ప్రయత్నాలను, శాస్త్రీయంగా “గతంలో జీవించడము”, అని అంటారని మనకు తెలుసు. మనం అనుభవించిన ఈ “నియంత్రణ లేకపోవడం” అనే లక్షణం వలన ఉద్భవించే సంక్లిష్ట భావోద్వేగాలను దాటిపోవడం కష్టసాధ్యం కావచ్చును. మరియు ఇది తీవ్రమైన అపనమ్మకానికి, భవిష్యత్తులో మళ్ళీ మానసికంగా గాయపడతామేమో అనే భయానికి దారితీయవచ్చు. మనల్ని సంరక్షించుకోడానికి, గతంలోకి ప్రయాణిస్తూ మరియు భవిష్యత్తులోనికి పరిగెడుతూ ఉండే ఈ సంక్లిష్టమైన భావోద్వేగాలను తుదముట్టించవలసిన అవసరం ఉంది. మనందరమూ

జీవితాంతమూ నియంత్రణ మన చేతిలో లేనిది మనలను నియంత్రిస్తుందని భావిస్తూ, మనుగడ కొనసాగిస్తున్నాము.

నియంత్రణ, ఒక నకారాత్మక భావార్థంలో ఉన్నప్పటికీ, మన జీవితాలలో అది ఒక ముఖ్యమైన అంశముగా ఉంటుంది. మనల్ని, మన ఆకాంక్షలను నెరవేర్చుకునేందుకు మార్గ దర్శనం చేయడానికి, కొంత పరిమాణంలో నియంత్రణ అవసరము. ఈ నియంత్రణ, మనల్ని, మన కలలకు మరియు లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఉండడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. మనం నియంత్రణను కోల్పోయినప్పుడు, మనం కోరుకున్న దిశలో మన జీవితాన్ని నడిపించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతాము. ఇది అనేక విధాలుగా వ్యాపించి, ప్రభావం చూపడం వలన, మనల్ని సరైన మార్గం నుండి దారి తప్పించవచ్చు, భావోద్వేగాలకు భంగం కలిగించవచ్చు, గతం గురించి పశ్చాత్తాపపడేలా, భవిష్యత్తు గురించి భయపడేలా చేయవచ్చు మరియు వీటన్నిటి ఫలితంగా సాధారణంగా మనల్ని బలహీన పరచవచ్చు.

**శక్తి, భావోద్వేగాలు,
నియంత్రణలతో పాటు,
సాధారణ దృష్టికోణంలో నా
జీవన గమనము, వీటన్నింటి
ప్రాముఖ్యతని అర్థం
చేసుకోవడం వలన నేను
సమస్యను బాగా అర్థం
చేసుకుంటూ, ఇతర ఆలోచనా
విధానాలను, సహాయక
మార్గాలను కనుగొనగలను.**



సానుకూల భావోద్వేగాలు, నా శక్తితో నన్ను అనుసంధానం చేసుకోడానికి సహాయపడతాయి. సంపూర్ణ అర్థంలో నన్ను నేను వ్యక్తీకరించుకోడానికి అనుమతిస్తాయి. వివిధ దిశలలో లాగబడకుండా, వర్తమానకాలంలో జీవించడానికి నన్ను నేను నెమ్మదిగా సంసిద్ధం చేసుకోడాన్ని నేర్చుకుంటున్నాను.

నేను ఉండాలనుకునే విధంగా వర్తమానంలో జీవించడం అనేది చాలా సార్లు కష్టమని తెలుసుకున్నాను. నా వ్యక్తిగత అనుభవాల ఆధారంగా, విలువైన వాటిని మాత్రమే నేను సూచించగలను. మనస్సుకు సంబంధించిన విషయాలపై ఒక తాత్కాలిక అవరోధాన్ని కలిగించడం నిర్బంధాన్ని సూచిస్తుంది. అలాగని, మనసు చెప్పిన ప్రతిదానిలోనూ నిమగ్నమై ఉండడం అనేది, నన్ను మానసిక కార్యకలాపాల విషవలయంలో బంధిస్తుంది.

శక్తి, భావోద్వేగాలు, నియంత్రణలతో పాటు, సాధారణ దృష్టి కోణంలో నా జీవన గమనము, వీటన్నింటి ప్రాముఖ్యతని అర్థం చేసుకోవడం వలన నేను సమస్యను బాగా అర్థం చేసుకుంటూ, ఇతర ఆలోచనా విధానాలను, సహాయక మార్గాలను కనుగొనగలను. నాకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన విషయాలకు మరియు నన్ను ప్రేమించే వ్యక్తులతో ఉండడానికి, నా శక్తిని వెబ్బించడం ద్వారా నేను సానుకూల భావోద్వేగాలను అనుభవించ వచ్చును.

సానుకూల భావోద్వేగాలు, నా శక్తితో నన్ను అనుసంధానం చేసుకోడానికి సహాయపడతాయి. సంపూర్ణ అర్థంలో నన్ను నేను వ్యక్తీకరించుకోడానికి అనుమతిస్తాయి. వివిధ దిశలలో లాగబడకుండా, వర్తమానకాలంలో జీవించడానికి నన్ను నేను నెమ్మదిగా సంసిద్ధం చేసుకోడాన్ని నేర్చుకుంటున్నాను. అయితే, ఈ ప్రక్రియ చాలా బాధాకరంగా నెమ్మదిగా ఉండవచ్చు.

నా జీవన ప్రయాణం నన్ను ఇప్పుడు నేనుండే ప్రస్తుత కాలానికి తీసుకువచ్చినప్పటికీ, వర్తమానంలో సంపూర్ణంగా ఉండడమే, నిజమైన జీవన ప్రయాణము!

బొమ్మలు : లక్ష్మి గడ్డం

అంతర్గత కాంతిని ప్రకాశింపచేయండి



మల్లికా రెడ్డి క్యాన్సర్ల ప్లాన్స్ అనే భారతదేశంలో నమోదైన సంస్థ స్థాపకులు. ఒక సుస్థిరమైన వస్తు శ్రేణికి, ఉన్నతమైన పాడ్ కాస్ట్ కు సంబంధించినది. ఒక సందర్భంలో ఈమె, **మమతా సుబ్రహ్మణ్యం**తో కలిసి మానసిక ఆరోగ్యం గురించి, దానిని పెంపొందించుకోవడానికి సహాయపడే మార్గాల గురించి, ఇంకా మన అంతరంగ వెలుగు కోసం తీసుకొనవలసిన బాధ్యత యొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించి చర్చించుకున్నారు.

ప్రశ్న: హాయ్ మమతా, కొంత కాలం క్రితం మీరు డాక్టర్ కావాలనే ఏకైక సంకల్పంతో ఉన్నారు (మీ కుటుంబంలోని వారందరూ వైద్య నిపుణులు). కానీ ఇది జరుగలేదు. ఇది ఒక క్యాన్సర్ల ప్లాన్ (రద్దుచేయబడిన ప్రణాళిక)గా మిగిలిపోయింది. అవునా !

అవును, అది నేను రద్దుచేసుకున్న అతిపెద్ద ప్రణాళిక, ఎందుకంటే చాలా కాలంగా నేను ఒకే మార్గంలో పయనించాను. నేను డాక్టరును అవుతానని అందరూ అనుకున్నారు. నేను కూడా డాక్టరును అవుతానని అనుకున్నాను. అయినప్పటికీ నాకు డాక్టరును అవడం ఇష్టం లేదు. కాలేజీలో ఉండకూడదని మధ్యలో అనుకున్నాను. అలాగే నేను ప్రి-మెడ్ క్లాసులలో భాగా రాణించలేకపోయాను. అయితే రాణించలేకపోవడానికి ఇది నాకు ఆసక్తి లేకపోవడంవల్లనో లేక తెలివి లేకపోవడంవల్లనో కాదు. నా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు, ఆ విషయంలో సహజంగానే ప్రావీణ్యత లేకపోవడం అనేది ఈ విధమైన విపత్తుకు దారి తీసాయి.

నేను మా అమ్మకు కృతజ్ఞురాలిని. సంఘర్షణలో ఉన్న నన్ను చూసి, నేను కావాలనుకుంటున్నది ఇది కాదు అని గ్రహించి చెప్పింది. "సరే నువ్వు మరొకటి ఏదైనా ప్రయత్నించి చూడు" అని అన్నది. ఇది నాతో సహా చాలా మందికి నిరాశ కలిగించింది. నేను డాక్టర్ కావాలన్న నా ఆకాంక్ష వెనుక చాలా మంది ఉన్నారు. ఎంతో మందితో కూడిన కల అది. ఇది నాకు గుర్తింపు అని కూడా తెలుసు. కాని అది చెదిరింది. ఇంకా సంఘర్షణలోనే ఉన్నాను. ఎందుకంటే ఇలా జరగడం ప్రతిదానినీ ప్రకృతాని పట్టించింది.

ప్రశ్న: అది అంత సులభం కాదు. ఆ నిర్ణయంపై మీరు ఎలా దృష్టిని సారించారు? దీనికి ముందే

మీరు మానసిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారని కూడా చెప్పారు.

తల్లిదండ్రులతో కలిసి పరదేశీయులుగా అమెరికాలో పెరిగిన నాకు నా తల్లిదండ్రుల కలలు సాకారం చేయాల్సిన విషయం ఇందులో ఇమిడి ఉంది. అమెరికాలోని తల్లిదండ్రులకు ఇది కేవలం కల మాత్రమే కాదు. ఇది వారిపైనా, వారి పిల్లలపైనా ఒక విధమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. నేను అన్నిటికీ ఒప్పుకునే దానిని, అమలు చేసేదానిని. ఈ కష్టమైన దానినుండి బయట పడడం అనేది కూడా భయంకరమైన విషయమే. అందుకే ఇది చాలా కాలం వరకు ఒక అభద్రతాయుతమైన అంశంగా ఉండిపోయింది.

నా జీవితంలో చాలా వరకు నేను ఆందోళనతో వ్యవహరించాను. బిన్నతనంలో నాకు జరిగిన సంఘటనలవల్ల కానీ లేదా నా స్వాభావికమైన స్వభావంవల్ల కానీ నాలోని ఆ ఆందోళనకు కారణం, అందరినీ సంతోషపెట్టాలనే నా మనస్తత్వంతో సంబంధం ఉందని ఇప్పుడు తెలుసుకున్నాను. నేను చేయాలనుకున్నది చేయనప్పుడు, ఇతరులు అది నేను చేయాలని కోరుకుంటారు. అప్పుడు నాకు అంతర్గతంగా కుప్పకూలినట్లుగా అనిపించి అది నా ఆందోళనా స్థాయిలను అత్యున్నత స్థాయికి చేరుస్తుంది. మరొక విషయం, వైద్యవిద్యకు ఆవలి ప్రపంచం నాకు అప్పటికే తెలియదు. నా దృష్టిలో అదొక్కటే. అయినప్పటికీ నేను నిజంగా ఇష్టపడే డిగ్రీలో అడుగు పెట్టినప్పటికీ ఏ దిశలో వెళ్లాలో, నాకు ఏది సరైనదో తెలియదు.

ప్రశ్న: అభద్రతతో కూడి ఉండి కూడా నిజాయితీగా విషయాలను పంచుకున్నందుకు కృతజ్ఞతలు. అది ఎంత తేలికగా బయటకు వస్తుందో అంత తేలికగా తీసుకొనబడింది. అయితే ప్రజలు ఎప్పుడు వింటార్ చెప్పడం కష్టం. మీరు చాలా

అంతర్గతంగా కృషి సల్పినట్లు ఉంది. మీరు మాట్లాడుతున్నప్పుడు వ్యక్తమయే మీ అవగాహనలో ఇది స్పష్టమవుతుంది. మీ గురించి జాగ్రత్త వహిస్తూ, మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యమిస్తూ మీ ప్రయాణం ఎలా సాగింది? ధ్యానం అనేది మీ జీవితంలోకి ఎలా ప్రవేశించింది?

నేను వాస్తవానికి 2015 లో న్యూయార్క్ కి మారినప్పుడు నా మానసిక ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాను. అప్పుడు నా పనిలో నాకున్న భయానకమైన, తీవ్రమైన భయాందోళనలను మాటలలో చెప్పలేను. నా వ్యక్తిగత జీవితంలో చాలా విషయాలు జరుగుతున్నాయి. అవి నా పని మీద కూడా ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. నాకున్న భావాలు, ఉద్వేగభరితమైన ఆవేశాలను నిరంతరం మా స్నేహితులతో పంచుకుంటూ ఉండేదానిని. అలాగే నేను బయట పడడానికి కారణం అలా చెప్పడం వల్ల నేను ఉపశమనం పొందుతానేమో అనే ఒక విశ్వాసం. వారు నాకు ఒక పరిష్కారాన్ని సూచిస్తారేమో అని ఆశించాను. నాకు స్వస్థత చేకూర్చగలదు అని భావించాను.

అప్పుడు తెలియనిది, ఇప్పుడు నాకు తెలిసిన దానిని నేను సరిగ్గా గుర్తించలేకపోయాను. ఎవరైనా మనకు కొంత నష్టం చేసినా, కొంత శక్తి ఎల్లప్పుడూ నాలోనే ఉంది. ఆ వెలుగు ఎల్లప్పుడూ నాతోనే ఉంది. అది అస్పష్టంగా ఉన్నప్పటికీ ఎవరైనా లేదా ఏవైనా పరిస్థితులు నాకు నష్టం కలిగించినప్పటికీ వెలుగును తిరిగి స్వంతం చేసుకోడానికి మరియు బలోపేతం చేయడానికి బాధ్యత వహించడంలోనే ఆ శక్తి దాగి ఉంది. ముందుగా అది అంతర్లీనంగా ప్రకాశిస్తుంది. ఆ తర్వాత అది అంతటా విస్తరించి ప్రకాశిస్తుంది. ఇది వాస్తవానికి ఈ సంవత్సరం నా వివాహం అయ్యేంత వరకు నన్ను తీసుకువెళ్లి నేను దానిని గుర్తించేలా చేసింది.

ఎవరైనా తమ చేతిని విరగ కొట్టుకున్నప్పుడు, తలకు దెబ్బ తగిలించుకున్నప్పుడు లేదా తమను తాము గాయపరచుకున్నప్పుడు దానిని గురించి పదేపదే మాట్లాడడం వలన వారికి పరవాలేదు. కానీ అదే "నేను విచారంగా ఉన్నాను లేదా నేను ఆందోళనలో ఉన్నాను" అని చెప్పు ఉంటే ప్రతిఒక్కరూ భయంతో క్రంగిపోతారు. వాళ్ళు కొన్ని నిమిషాలు వింటారు. ఆ తర్వాత అది వినడానికి అతిగా ఉంటుంది.

వాస్తవానికి కొన్ని అనారోగ్యకరమైన ప్రదేశాలనుండి నాకు నేను బయటపడిన తర్వాత, ధ్యానం అనే సాధనాన్ని గురించి తెలుసుకున్నాను. నేను దానిని అందిపుచ్చుకున్నాను. నేను హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ధ్యాన సంప్రదాయంలో పుట్టి పెరిగాను. ఇది నా జీవితంలో ఒక మూల స్తంభంగా ఉంటుందని నాకు అర్థమైంది. అయితే నేను ఉపయోగించాల్సిన విధంగా దీనిని ఉపయోగించుకో లేదు.

ఒకసారి నేను అట్టడుగుకు చేరుకున్నాను. నన్ను నేను సంరక్షించుకోడానికి, నేను బోధిస్తున్న దానినే నేను కూడా సాధన చేయాల్సి ఉందని అర్థం చేసుకున్నాను. ధ్యాన సాధనను ముందుగా ఇతరులకు బోధించే ముందు నేను సాధన చేయాల్సి ఉంది అని అర్థం చేసుకున్నాను. (నేను 2015 లో శిక్షకురాలిని అయ్యాను). ధ్యానంతో కలిపి నా మానసిక ఆరోగ్యానికి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కొంత కష్టంగా మారింది.

నాకు చాలా మంది "మీ ఆందోళన గురించి మీరు చాలా ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారు, మీరు మీ మానసిక ఆరోగ్యం గురించి చాలా ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారు" అని చెప్పారు. ఇది నన్ను చాలా ప్రభావితం చేసి నేను దాదాపుగా దీనిని గురించి మాట్లాడడం మానేశాను. నేను మాట్లాడవలసినది మాట్లాడలేనప్పుడు నాకు మార్గదర్శనం చేసే ఒక అంశాన్ని కోల్పోయినట్లు అయింది.



**నా జీవితంలో చాలా వరకు నేను ఆందోళనతో వ్యవహరించాను.
చిన్నతనంలో నాకు జరిగిన సంఘటనలవల్ల కానీ లేదా
నా స్వాభావికమైన స్వభావంవల్ల కానీ నాలోని ఆ ఆందోళనకు
కారణం, అందరినీ సంతోషపెట్టాలనే నా మనస్తత్వంతో సంబంధం
ఉందని ఇప్పుడు తెలుసుకున్నాను.**



నేను కోపంగా మాట్లాడుతూ కొన్నిసార్లు జారిపోతున్నట్లుగా ఉంటుంది. అయితే దీనినుండి బయటపడేలా నాకు కొంత మార్గదర్శనం అవసరం ఉంది.

వీటన్నింటి ప్రత్యేకతను నేను గుర్తించాను. డాక్టరు స్థాయిలో ఉండగలిగే సంభాష్యతను కలిగి ఉండడం, మా తల్లిదండ్రుల మద్దతును కలిగి ఉండడం మొదలగునవి. అయితే ఈ అధికారం కలిగి ఉన్నప్పటికీ, సంఘర్షణకు లోనవడం, నాకు నేనుగా రూపొందడం అనేవి నేర్చుకొనగలిగాను. ప్రత్యేకంగా నా మనస్సులో జరిగేది అవసరమైనదానితో అనుసంధానం జరగడం అనేది అవడం లేదు.

ప్రశ్న: ఈ ప్రపంచంలో మానసిక ఆరోగ్యంతో పోరాడుతూ, ఆందోళనగా ఉండేవారికి మిరిచ్చే సలహా ఏమిటి?

నేను ఎలా భావిస్తున్నానో వ్యక్తీకరించినప్పుడు ఒక స్నేహితుడు, ప్రియమైన వ్యక్తి లేదా ఎవరైనా "ఓ, ఇది అంతా అయిపోతుంది" లేదా "ఇది అంతా

బాగుంటుంది" లేదా "అంతా ఎదో ఒక కారణం వల్ల జరుగుతుంది" అని చెప్పినప్పుడు నాకు భయం కలిగేది. ఆ విషయాలు నిజమే కావచ్చు. కానీ అవి ఒత్తిడిని ఆ నిమిషంలో ఉండే నిరాశ, లేదా ఒంటరితనాన్ని తగ్గించలేవు. మీలోని విచ్ఛిన్నతలు, అట్టడుగు అనుభవాలు ఇతరులతో పోల్చినప్పుడు భిన్నంగా ఉండవచ్చు. మీ భావనలు నిశ్చయాత్మకమైనవి. ఇది భయంకరంగా మరియు ఒంటరిగా ఉంటుంది. మీరు ఏమి అనుభవిస్తున్నారో చాలా కొద్ది మంది మాత్రమే అర్థం చేసుకొనగలరు.

అయితే ఒక మనిషి మాత్రం ఎల్లప్పుడూ అర్థం చేసుకుంటారు. అది మీరే. గత సంవత్సరం నుండి నేను ఒక అతి ముఖ్యమైన పాఠం నేర్చుకున్నాను. అది నా కోసం నేను ఉండడం. నువ్వే నీకు అసలైన స్నేహితురాలివి. అలాగే నువ్వు ఇతరులకు కూడా ఉండవచ్చు. నువ్వు నీకోసం ఖచ్చితంగా ఉండాలి. ఇందులోని అందం ఏమిటంటే మీరు ఎల్లప్పుడూ ఉన్న మీ లోని మీ స్వీయ కాంతికి తిరిగి రావడం. మీరు

దాని గురించి కేవలం మీకు మీరు గుర్తు చేసుకోవాలి.

ప్రతి ఒక్కరికీ సహాయం భిన్నంగా కనిపించవచ్చు. నేను చాలాకాలం పాటు థెరపీని చేశాను. అది వాస్తవంగా మార్పును తెచ్చింది. దినచర్యలోనూ, నడకకు వెళ్లడం మరియు ధ్యానం చేయడం నాకు చాలా సహాయం చేశాయి. అయితే అందరికీ కాకపోవచ్చు. కాబట్టి మీకు నచ్చిన వాటిని కనుగొనండి. పని చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండండి. మీ కోసం వాగ్దానాలను రూపొందించుకోవడానికి సిద్ధమవండి. అలాగే వాటిని నిలబెట్టుకోండి లేకపోతే బాధపడాల్సిన వ్యక్తి మీరే అవుతారు.

కష్టతరమైన రోజులు చాలా ఉన్నాయి. మంచం మీద నుండి లేచి పని చేయడం కూడా కష్టంగా ఉంటుంది. ఈ విషయాలు నిశ్చయాత్మకమైనవి కూడా. ఆ రోజుల్లో ఒక కప్పు టీ తయారు చేసినా, మీ డైరీలో రాసినా లేదా నడకకు వెళ్లినా కనీసం ఒక వాగ్దానమైనా మీ కోసం ఉంచుకోండి. మీతో అనుసంధానమై ఉండేలా ప్రతిరోజూ ఒక మార్గాన్ని కనుగొనండి.

ప్రశ్న: ఇది ఒక గొప్ప సలహా. ధన్యవాదములు. ఇది చాలా మందికి వారి ఎంపికలు ఏవో మరి వాటిని ప్రారంభించడానికి వారు చేయవలసిన చిన్న చిన్న విషయాలను అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయపడబోతోంది.

To listen to the full episode, visit <https://open.spotify.com/episode/772Ab2SsGdM2nWR2BFbZis?si=c7d8b4d0ec564050>

బొమ్మలు : లక్ష్మి గడ్డం

గత సంవత్సరం నుండి నేను ఒక అతి ముఖ్యమైన పాఠం నేర్చుకున్నాను. అది నా కోసం నేను ఉండడం. నువ్వే నీకు అసలైన స్నేహితురాలివి. అలాగే నువ్వు ఇతరులకు కూడా ఉండవచ్చు. నువ్వు నీకోసం ఖచ్చితంగా ఉండాలి. ఇందులోని అందం ఏమిటంటే మీరు ఎల్లప్పుడూ ఉన్న మీ లోని మీ స్వీయ కాంతికి తిరిగి రావడం. మీరు దాని గురించి కేవలం మీకు మీరు గుర్తు చేసుకోవాలి.



కలది

మనసు గురించిన లోతైన
అవగాహన కలది ఆయుర్వేదం.
అందుచేత, భావోద్వేగపరమైన
రుగ్మతలను నయం చేయడం
ఆయుర్వేదానికి,
యోగాకి చాలా సులువు.

ఆచార్య శ్రీ వర్మ

యువతే భవిత. మార్గ దర్శనం చేయండి, వైఫల్యం చెందనీయకండి

అత్యధికంగా అమ్ముడు పోతున్న తన పుస్తకం విజ్ఞాన బ్రిడ్జ్ ను పూజ్య దాశీ 22 సెప్టెంబర్ లో ప్రచురించడం జరిగింది. సం. 2023 అంతా ఈ పుస్తకం అందించిన పరిణానం మీతో పంచుకోవడం ద్వారా అది అందించే వివేక రుచులను మీరందరూ ఆస్వాదిస్తారని ఆశిస్తున్నాం. ఈ నెల 18 వ అధ్యాయం నుండి 7వ సూత్రం: “భవిష్యత్తు యువతదే. వారికి మార్గదర్శకత్వం వహించండి, కానీ వారి ఉత్సాహాన్ని నీరు కార్వనీయకండి” పంచుకుంటున్నాం.



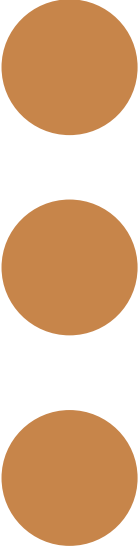
“ఒక గ్లాస్ ను సగం నిండుగా ఉందనో, లేదా సగం ఖాళీగా ఉందనో గుర్తించడానికి మధ్య దాని అసలు సామర్థ్యం రెండింటిలోనూ ఉందని గుర్తించే అవకాశం కూడా ఉంది” అనేది ఒక ప్రాచీన ఇంజనీరు గారి ఆలోచన. యువత శక్తి, పెద్దల వివేకంతో నిర్దేశించబడినప్పుడు, కొత్త దృక్పథాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. అడవి గుర్రాలను మచ్చిక చేసుకున్నట్లుగా యువతను లొంగదీయ లేము. వారికి స్ఫూర్తి నిచ్చి మంచికోసం పనిచేసే శక్తిగా మలచగలగాలి.

యువతకు ఉన్న అతిపెద్ద బలం వారి శక్తి. అదే వారిని సృజనాత్మకంగా తయారు చేస్తుంది. వారి ఆశలు, ఆశయాలు ఆరని జ్వాల వంటివి. ఈ జీవిత దశలో వారు అలసట చెందరు, మందకొడిగానూ ఉండరు. యువ శక్తిని సరైన దిశలో మళ్ళించినప్పుడు సృజనాత్మక శక్తిగా మారుతుంది. ఆ శక్తి విచ్ఛలించబడితే పరిశ్రమించ గలిగే సమయం. మరి వారిని ముందుకు నడిపించే ఈ ఆకాంక్ష ఎటువంటిదై ఉండాలి? అది వారిని సౌమ్యంగా,

ప్రేమించే వారిగా, తెలివిగల వారిగా తయారు చేసేది అయి ఉండాలి. వాలంటీర్ పని, ధ్యానం, పెద్దల పర్యవేక్షణ, ఇవన్నీ యువత అభివృద్ధికి ఎంతగానో దోహద పడ్డాయి.

“ఇంకా తయారీలో ఉన్నవారు” (వర్క్ ఇన్ ప్రోగ్రెస్) యువత.

పెద్దలు తరచుగా యువతను అంటే టీనేజర్లను ఉద్దేశించి, వారు ఆవేశ పరులనీ, అర్థరహితంగా తిరగబడే వారనీ, లక్ష్య పెట్టని మూర్ఖులనీ



పెంపకంలో సలహా: ఆలోచనలు, ఊహలు, ఉద్దేశాలలో పట్టు విడుపులు

ఆరునుండి పదేళ్ళ వయసులో ఉన్న పిల్లలకు తమ మనస్సులు మృదువుగా వంగే గుణంతో (ఫ్లెక్సిబుల్) ఉంటాయి కాబట్టి సహజమైన (ఇంట్యూటివ్) జ్ఞానం, సామర్థ్యం చురుకుగా ఉంటాయి. మహా అయితే పిల్లలు అప్పుడప్పుడు మారాం చేస్తారు తప్ప, ‘ఇదే ఇలాగే ఉండాలి’ అని మొండిగా ప్రవర్తించరు.

వారు పెరిగే కొలదీ వారి ప్రాపంచిక దృక్పథం స్థిర పడటం మొదలవుతుంది. ఉదాహరణకు చిన్న పిల్లల్లో అభిరుచి కలిగించడం చాలా సులువు. పిల్ల వాడికి గణితం ఇష్టం లేకపోతే, ఆటలు, కార్యక్రమాల ద్వారా వినోదం కలిగిస్తూ గణితం నేర్పించ వచ్చు. కానీ పిల్లలు ఎదిగాక వారి అభిరుచులను మళ్ళించడం కష్టం. వారికి ఇష్టమైనవేవో వారు ఇప్పటికే నిర్ణయించుకుని ఉంటారు. కాబట్టి పిల్లలు ఎదుగుతున్న కొద్దీ, తల్లితండ్రులు సృజనాత్మకంగా, మరింత సహనంగా, ఓర్పుతో ఉండాలని అవసరం ఉంది.



**“కలిసి ఉత్తేజితమైన
న్యూరాన్లు, కలిసి కనెక్షన్లను
ఏర్పరచు కుంటాయి”**

- హెబ్బ్ సూత్రం

అనుకుంటారు. అయితే, యువతలో సామర్థ్యం, శక్తి నిండి ఉండడం నిజం. మరి ఎందుకలా అనుకుంటారు? టీనేజ్ దశ ఎందుకింత అల్లకల్లోలంగా ఉంటుంది? వీటికి కొన్ని సమాధానాలు మానవ మెదడు శరీర ధర్మంలోనే ఇమిడి ఉన్నాయి.

టీనేజర్ల మెదడులో ఏం జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోడానికి వీలుగా, నాడీ వ్యవస్థను గురించిన కొన్ని శాస్త్రీయ పరమైన అంశాలను మీతో పంచుకుంటున్నాను. వీరి మెదడు ఇంకా అభివృద్ధి చెందే దశలోనే ఉంటుంది. అంటే, ఏ నాడీ సంబంధాలు ఉంచుకోవాలి, వేటిని తొలగించుకోవాలి అనే తుది నిర్ణయం తీసుకునే దశలో ఉంటుందని నేనంటాను. దీనినే సినాప్టిక్ పూనింగ్ అంటారు. ఈ క్రియ మన పెరుగుదలలో సహజం. పుట్టినప్పుడు మనకు ఎన్నో సంధానాలు, అంటే కనెక్షన్స్ ఉంటాయి. కాలక్రమేణా మెదడు ఈ అదనపు సంధానాలను తొలగించేసు కుంటుంది.

వీటిలో ఏ సంధానాలు ఉంచుకోవాలి, వేటిని కత్తిరించాలి అన్న విషయాన్ని మెదడు ఎలా నిర్ణయిస్తుందంటారు? జీవితంలో అప్పటివరకు ఏర్పడిన అనుభవాల ఆధారంగా ఆ నిర్ణయం

ఉంటుంది. ఉదాహరణకు చిన్నపిల్లవాడిగా కళలలో ఆసక్తి ఉంటే అప్పుడు ఏర్పడ్డ నాడీ సర్క్యూట్లు (సంధానాలు) పెద్దవాడయ్యేంత వరకూ నిలిచి ఉంటాయి. ఈ సూత్రాన్ని హెబ్బ్ యన్ లెర్నింగ్ అంటారు. మనం ఏదైనా కొత్తది నేర్చుకున్నప్పుడు, మన మెదడులోని నాడీకణాలు (న్యూరాన్లు) వేరే నాడీ కణాలతో కలిసి, ఒక నాడీజాలాన్ని (న్యూరల్ నెట్ వర్క్ లేదా నాడీ సంధానం) ఏర్పరచు కుంటాయి. ఎన్ని ఎక్కువ నాడీకణాలు ఉత్తేజితమైతే, ఆ సంధానం అంతగా బలపడి, అది సహజ జ్ఞానంగా మారుతుంది. సరళమైన మాటల్లో హెబ్బ్ సూత్రాన్ని వర్ణించాలంటే “కలిసి ఉత్తేజితమైన న్యూరాన్లు, కలిసి కనెక్షన్లను ఏర్పరచు కుంటాయి”.^{1,2}

టీనేజర్ల మెదడులో పైన చెప్పుకున్న కత్తిరింపులే కాకుండా, మైలినేషన్ అనే మరో ప్రక్రియ కూడా చోటు చేసుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియలో మయోలిన్ అనే క్రొవ్యు పదార్థం మెదడు కణాల టెండ్రీల్స్ లేదా యాక్సాన్స్ పై పరచు కుంటుంది. ఈ పొర మెదడులోని వివిధ భాగాలను సంధానం చేయడం వలన మెదడులో సమాచారం వేగంగా కదులుతుంది. మయోలిన్ పొర

వేయడం అంటే, పల్లెటూరులోని దారులను తారు రోడ్లుగా అభివృద్ధి చేసినట్లన్న మాట. మయోలిన్ పొర ప్రక్రియ మెదడు వెనుక భాగం నుండి మొదలై క్రమంగా ముందుకు పరుచుకుంటుంది. మెదడు వెనుక భాగంలో భావోద్వేగ, ప్రేరణకేంద్రాలు ఉంటాయి. మొట్ట మొదటగా అవి మయోలిన్ పొరను పొందుతాయి. కానీ మెదడు ముందు భాగంలో ఉన్న ప్రీ-ఫ్రాంటల్ కార్టెక్స్ ఇప్పటికీ పల్లెటూరు బాటలాగే ఉంటుంది. అవి అభివృద్ధి చెందడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పడుతుంది. మెదడుకు ముందు భాగం తార్కికంగా ఆలోచిస్తుంది. నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, స్వీయ నియంత్రణ, తార్కిక ఆలోచన, పరిణతికి సంబంధించిన భాగాలు ప్రీ-ఫ్రాంటల్ కార్టెక్స్ లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఒక ప్రక్క సంతోషం, విచారం, ఉద్వేగం, అసాధారణ శక్తి, అత్యుత్సాహాన్నిచ్చే ప్రేరణలు మెదడులో అమిత వేగంతో ప్రయాణిస్తుంటే, మరోపక్క నిర్ణయం తీసుకోవడం, స్వీయ నియంత్రణల ప్రక్రియలు నెమ్మదిగా జరుగుతుంటాయి. ఈ వివరణ, పెద్దవారికి అసమంజసంగా అనిపించే పనులను, టీనేజర్లు ఎందుకు చేస్తారనే

దాన్ని తెలియ జేస్తుంది. ఒక్క క్షణం మీరు టీనేజరుగా ఉన్నప్పుడు చేసిన చేష్టలను జ్ఞాపకం చేసుకుని, “నేను అప్పుడు ఏ విధంగా ఆలోచించాను”? అని గుర్తు తెచ్చుకోండి. మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరిచే ఎన్నో విషయాలు బయటకు వస్తాయి. టీనేజర్ల వికసిస్తున్న మెదడు ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకుంటున్న ప్రక్రియ యొక్క పర్యవసానమే, పెద్దలకు అర్థరహితంగా అనిపించే యువత ప్రవర్తనకు గల భౌతిక కారణం.

మయోలిన్ పార వెనుకనుండి ముందుకు పెరగడం ఒక లోపం అని ఎవరైనా అనుకోవచ్చు. అది మన పరిణామ క్రమాన్ని అనుసరించే జరుగుతుంది. ఒకప్పుడు మనం వేటాడి ఆహారం సంపాదించే కాలంలో, పోరాటం లేదా పలాయనం (ఫైట్ లేదా ఫ్లైట్) అనే ప్రేరణలే మన అస్తిత్వాన్ని ప్రముఖంగా నడిపించాయి. పులి నుండి పారిపోవడమా లేదా దానితో పోరాడడమా అని, వేగంగా తీసుకునే

నిర్ణయాలకు, సెకను కంటే తక్కువ సమయంలో ఉద్వేగ ప్రేరణ అవసరం. ప్రీ-ఫ్రాంటల్ కార్టెక్స్ అభివృద్ధి అన్నది ఆ తర్వాతికాలంలో సంభవించింది. అది, మానవులు పరిణామం చెంది, తమను జీవజాలంతో అగ్రస్థానాన నిలుపుకోవడంలో భాగంగా అది వికాసం చెందనారంభించింది.

ఈ టీనేజీ దశ మానసికంగా ఒక విధమైన దుర్బలమైన సమయంగా అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఆందోళన, అస్తవ్యస్తత, వ్యాకులత వంటి వాటితో సహా, సుమారు 70% మానసిక రుగ్మతలు కౌమార దశలో లేదా యుక్త వయసు ఆరంభంలో మొదట కనిపిస్తాయి. ఇదే కాలంలో, యువతకు మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం అలవాటు కావడం, వ్యసనాలకు, బలహీనతలకు లోబడేతత్వం, ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక పనికి మెదడు స్పందించి, మనస్సుకు సుఖాన్నిచ్చే వ్యవస్థను శాస్త్రీయంగా

రివార్స్ సర్క్యూట్స్ అంటారు. మెదడులోని రివార్స్ సర్క్యూట్స్ పూర్తి శక్తివంతంగా ఉంటాయి. మానసిక, భావోద్వేగ ఆరోగ్యం సరిగా లేనప్పుడు అటువంటి టీనేజర్లు దుర్బలులు అయిపోతారు. చిన్నతనంలో నిర్లక్ష్యానికి గురికావడం, హింస, తిట్టడం, కుటుంబ సహకారం లేకపోవడం వంటి బాధల వలన, పిల్లల పెరుగుదలలో లోపాలేర్పడి, అవి తరచూ టీనేజీ వయసులో బయట పడతాయి. ఉదాహరణకు, బాల్యం బాధాకరంగా ఉంటే, మెదడులో ఒత్తిడికి స్పందించే సర్క్యూట్లు (సంధానాలు) బాగా పెరుగుతాయి. ఫలితంగా ఉద్దేకం, ప్రతి స్పందించడం కలగజేసే ప్రేరణలు కూడా ఎక్కువవుతాయి. కాని స్వీయ నియంత్రణ, స్థిరత్వం వంటి ఉపశమనాన్ని అందించగల నాడీ సంధానాలు అంత బాగా పెరగవు. ఇలాంటి కొన్ని ప్రవృత్తులను సరిచేయడానికి పిల్లలకు యుక్త వయసులో సహాయం, కౌన్సిలింగ్ అవసరం అవచ్చు.

ఈ టీనేజీ దశ మానసికంగా ఒక విధమైన దుర్బలమైన సమయంగా అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఆందోళన, అస్తవ్యస్తత, వ్యాకులత వంటి వాటితో సహా, సుమారు 70% మానసిక రుగ్మతలు కౌమార దశలో లేదా యుక్త వయసు ఆరంభంలో మొదట కనిపిస్తాయి.



యుక్త వయసులో చోటుచేసుకునే విషయాల గురించిన ఈ అవగాహన ఆధారంగా, ఆకాంక్షలతో, ఒడిదుడుకులతో నిండి ఉండే టీనేజ్ సమయంలో ఉన్న మీ పిల్లలకు మీరు అందించగలిగే సహకారం గురించి కొన్ని సూచనలు ఇక్కడ ఇవ్వడం జరిగింది.

మారుతున్న దశలను గుర్తించి, మార్పును సులభతరం చేయండి

అన్ని సంస్కృతులలోనూ పిల్లలు యుక్త వయసులోనికి ప్రవేశించడానికి ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు ఉన్నది. యూదులు బార్ లేదా బ్యాట్ మిట్టవా అనే వేడుక చేస్తారు. భారత దేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో లంగా-ఓణీ వేడుకను, 'రుతుకళా సంస్కారం' అనే ఆచారాలను పాటిస్తారు. దక్షిణ అమెరికా దేశాల్లో క్వీన్స్ యానేరా, క్వీన్స్ యానేరో

ఉత్సవాలను జరుపుకుంటారు. ప్రతి సంస్కృతిలోని వారు, తమ సాంప్రదాయ ఆచార వ్యవహారాలతో, బంధుమిత్రులందరూ కలిసి ఆ సందర్భాలను ఒక వేడుకగా జరుపుకునే విధంగా రూపొందించు కున్నారు. ఈ ఆచారాలు సమాజంలో తమకు గల బాధ్యతను తెలుసుకోవడంలో యువతకు లేదా టీనేజర్లకు సహాయపడతాయి. పెద్దవారి గుర్తింపు పొందడం కూడా 'నేను' అనే భావాన్ని పెంచుకోవడంలో దోహద పడుతుంది.

ప్రస్తుత కాలంలో పిల్లలు యుక్త వయస్సుకు రావడాన్ని మనం వేడుకగా చేసుకుంటున్నప్పటికీ, చాలా సందర్భాలలో ఈ సాంప్రదాయాల ప్రాముఖ్యతను మరచి పోయాం. పైగా కొన్ని సార్లు మరీ ఘనంగా జరిగే ఉత్సవాలు ఆ సందర్భపు ప్రాముఖ్యతను

మరుగునపడేస్తున్నాయి. యుక్త వయసుకు రావడం సాధారణంగా హక్కులను గుర్తు చేస్తుంది. వాహనాన్ని నడిపే హక్కు, ఓటు వేసే హక్కు, త్రాగే హక్కు ఇలాంటివి అన్నమాట. కానీ వయసుతోపాటు వచ్చే బాధ్యతలకు మాత్రం మనం ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడంలేదు. హక్కులను, బాధ్యతలను రెండింటినీ తగినట్లుగా గుర్తించినప్పుడు, బాల్యం నుండి యవ్వనానికి మార్పు సున్నితంగా ఉంటుంది. అలా కానట్లయితే, కొమార దశ ఎక్కువ సమయం ఉంటుంది; అలాంటి సందర్భాలలో పిల్లలు వయస్సుతో పెరుగుతారు గానీ పరిణతిలో కాదు. అటువంటివారి యుక్త వయస్సులో అంటే, టీనేజ్ కాలంలో తగిన బాధ్యత తీసుకోకపోతే, వారి తర్వాత జీవితంలో కూడా వయసుకు పరిణతి లేకపోయే పరిస్థితి కొనసాగుతుంది.



హక్కులను, బాధ్యతలను రెండింటినీ తగినట్లుగా గుర్తించినప్పుడు, బాల్యం నుండి యవ్వనానికి మార్పు సున్నితంగా ఉంటుంది.

తేలికగా ఉంటూ, నిశితమైన దృష్టి ఉంచండి.

పిల్లలు చిన్నతనంలో తమ తల్లిలా, తండ్రిలా కావాలని ఆశిస్తారు. అది సహజం. కానీ పెరిగి టీనేజరు అయినప్పుడు చాలా మంది అలా ఆలోచించడం మానేస్తారు. క్రమంగా ఎక్కడో తల్లి తండ్రుల పట్ల గౌరవాన్ని కోల్పోతారు. టీనేజర్లుగా మీ పిల్లలు అప్పటికీ మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తూనే ఉంటారు; కానీ తల్లి తండ్రులు తమ పట్ల వారి గౌరవాన్ని తిరిగి పొందాల్సి ఉంటుంది. తమ టీనేజర్స్ నుండి గౌరవాన్ని పొందడానికి తల్లి తండ్రులు నైతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా మార్పు చెందాల్సిన అవసరముంది. యువత నిజాయితీని ప్రశంసిస్తారు. ఆదర్శంగా ఉండాలని ఆశిస్తూ నిజాయితీగా ఉన్నవారి మార్గదర్శనం కోసం చూస్తారు. అందుచేత, తల్లి తండ్రులుగా మీ విజయాలను, అపజయాలను కూడా మీ టీనేజర్లతో పంచుకోండి.

ఒక రోజు మా అబ్బాయిలు నా వద్దకు వచ్చి ఒక వ్యాపార నిబంధనపై సలహా అడిగారు. నేను ఆ నిబంధనను పరిశీలించి, నేనా సంతకాలు చేసే రోజుల్లో సులభమైన నిబంధనలతో ఒప్పందాలు ఉండేవని వారికి చెప్పాను. పెట్టుబడి దారుడైన నా స్నేహితుడిని వృత్తి పరమైన సలహా కోసం సంప్రదించమని చెప్పాను. వ్యాపారంలో నేను డబ్బు నష్టపోయిన పలు సందర్భాలు గురించి కూడా వారికి చెప్పాను. వారికి ఈ సంభాషణ నచ్చిందనీ, అంతేగాక ఆ తరువాత కూడా నా తప్పుల గురించి లోతుగా ముచ్చటించుకున్నారనీ, నేను గమనించాను.

మన టీనేజర్లు మనలో పరిపూర్ణత కోసం చూడడం లేదు, నిజాయితీల కోసం చూస్తున్నారు. తల్లి దండ్రులుగా మన



పిల్లలు చిన్నతనంలో తమ తల్లిలా, తండ్రిలా కావాలని ఆశిస్తారు. అది సహజం. కానీ పెరిగి టీనేజరు అయినప్పుడు చాలా మంది అలా ఆలోచించడం మానేస్తారు. క్రమంగా ఎక్కడో తల్లి తండ్రుల పట్ల గౌరవాన్ని కోల్పోతారు. టీనేజర్లుగా మీ పిల్లలు అప్పటికీ మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తూనే ఉంటారు; కానీ తల్లి తండ్రులు తమ పట్ల వారి గౌరవాన్ని తిరిగి పొందాల్సి ఉంటుంది. తమ టీనేజర్స్ నుండి గౌరవాన్ని పొందడానికి తల్లి తండ్రులు నైతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా మార్పు చెందాల్సిన అవసరముంది.



చక్కని తాత్విక సందేశాన్ని చదివినప్పుడు, వారితో ఆనందంగా పంచుకోండి. “ఇదెంత అద్భుతంగా ఉందో ఒక సారి విను” అంటూ దాన్ని సంతోషంగా వారితో చెప్పండి. చెప్పి, అక్కడితో వదిలేయండి. చెప్పిన తర్వాత వారిని దాన్ని పరిశీలించమని అడగవద్దు; ఉపన్యాసాలు ఇవ్వవద్దు.

¹ Hebb, D., 2005. *The Organization of Behavior*, 99th ed. Psychology Press, UK, Kindle.

² Shatz, C.J., 1992. 'The Developing Brain,' *Scientific American* 267, no. 3: 60–67, <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0992-60>.

³ Spear, L.P., 2013. 'Adolescent Neurodevelopment,' *Journal of Adolescent Health*, 52, no. 2, Supple 2: s7–13, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.006>.

లోపాలను స్వీకరించినప్పుడు, జరిగిన పొరపాట్లను ఒప్పుకుని, మన జీవిత పాఠాలను వారితో పంచుకున్నప్పుడు, అది హృదయాల మధ్య బంధాన్ని పెంచుతుంది. గతంలో మనం చేసిన తప్పుల గురించి, అది మన జీవితంపై చూపిన ప్రభావం గురించి, వారితో నిజాయితీగా మాట్లాడండి. “ఏది సరైనది, ఏది కాదు” అనే ఉపన్యాసం కంటే ఈ విధమైన సంభాషణ వారి మదిలో ఎక్కువగా నిలిచిపోతుంది.

అన్నివేళలా సరిదిద్దడం అన్నది ఎవరు మాత్రం ఇష్టపడతారు? మన లోపాలను మనకు ఎత్తి చూపినప్పుడు అది తప్పక మనల్ని బాధపెడుతుంది. అలానే యువత కూడా. వారి మీద పనిచేయగల పద్ధతి, వారితో సున్నితంగా మెలగడమే అని నేను గమనించాను. మీ సందేశాన్ని తెలియజేసే పరోక్ష విధానాలను కనుగొనండి. ఉదాహరణకు వారికి చక్కని, ప్రేరణ కలిగించే కథలు చెప్పండి. సమస్యేమిటంటే, వారికి మనం కథలు చదివి వినిపించడం మానేశాం. వారు 13, 14, 15 లేదా 18 ఏళ్ల వారైనప్పటికీ, ఇంకా 30లో ఉన్నప్పుడు కూడా, మంచి కథలను వారితో పంచుకోండి. వారిని ఆలోచింపజేసే భావాలు పంచుకోండి. మీరొక చక్కని తాత్విక సందేశాన్ని చదివినప్పుడు, వారితో ఆనందంగా పంచుకోండి. “ఇదెంత అద్భుతంగా ఉందో ఒకసారి విను” అంటూ దాన్ని సంతోషంగా వారితో చెప్పండి. చెప్పి, అక్కడితో వదిలేయండి. చెప్పిన తర్వాత వారిని దాన్ని పరిశీలించమని అడగవద్దు; ఉపన్యాసాలు ఇవ్వవద్దు.

తేలికగా ఉంటూ, వారిపై నిశితమైన దృష్టి ఉంచండి.

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్

మానసిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ - ఆయుర్వేదం

డా. కృష్ణ వర్మగా కూడా పరిచయమైన ఆచార్య శ్రీ వర్మ, గత నాలుగు శతాబ్దాలకు పైగా ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని సాధన చేస్తున్న వంశం నుండి వచ్చారు. ఈ జ్ఞానాన్ని విస్తృత మానవాళితో పంచుకోవాలనే దృక్పథంతో, ఆయన 2001 సంవత్సరంలో 'శ్రీ వర్మ ఆర్గనైజేషన్' ని స్థాపించాడు. ఆయనతో, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేద వైద్య విధానం గురించి ఫోర్ట్ ఫుల్ నెస్ యోగా అకాడమీకి చెందిన మారియన్ మార్క్వా చేసిన ఇంటర్వ్యూ.



ప్రశ్న: నమస్తే డాక్టర్, స్వాగతం. మీ నేపథ్యం గురించి వివరించగలరా?

మిమ్మల్ని కలవడం సంతోషంగా ఉంది, మారియన్. నేను డురాంగో సంప్రదాయానికి చెందినవాడిని. నేను దక్షిణ భారతదేశంలోని తమిళనాడు మరియు కేరళ లోని కన్యాకుమారి జిల్లా సరిహద్దులోని గ్రామంలో జన్మించాను. తొమ్మిది తరాలుగా మా కుటుంబం ఆయుర్వేదం, యోగా మరియు వర్మతో దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు చికిత్స చేసింది. కానీ మా కుటుంబంలో ఆయుర్వేద వైద్యంలో మొదటి విశ్వవిద్యాలయ గ్రాడ్యుయేట్ నేను. ఆయుర్వేదం శతాబ్దాలుగా నిరూపించబడినప్పటికీ, నేను యూనివర్సిటీ నుండి అర్హత సాధించాలని మా నాన్న కోరుకున్నారు. అందుకే బ్యాచిలర్ ఆఫ్ ఆయుర్వేద మెడిసిన్ అండ్ సర్జరీ చేయడానికి నన్ను చెన్నై లోని డాక్టర్ ఎంజిఆర్ ఆరోగ్య విశ్వవిద్యాలయానికి పంపారు. ఆ డిగ్రీ పూర్తి చేసినందుకు, నాకు "ఆచార్య" అనే బిరుదు ఉంది.

మేము, వ్యాధి రహిత జీవితం కోసం నివారణ ఆరోగ్య సంరక్షణను బోధిస్తాము, ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తిలో సానుకూల ఆరోగ్యాన్ని కొనసాగించడం మరియు ఆయుర్వేదం, యోగా మరియు వర్మ సహాయంతో వ్యాధులను నయం చేస్తాము.

ప్రశ్న: యోగా మరియు ఆయుర్వేదం మధ్య సంబంధం ఏమిటి?

ఆయుర్వేదం వైద్య శాస్త్రం మాత్రమే కాదు. ఇది శ్రద్ధాయువు అని మనం అంటున్నాం - ఎవరికైనా 100 సంవత్సరాలు ఏ వ్యాధి లేకుండా జీవించాలనే కోరిక ఉంటే, ఆయుర్వేదం ఆ తత్వాన్ని మరియు సంబంధిత సూత్రాలను బోధిస్తుంది. దానికి మూడు వేర్వేరు పరిమాణాలున్నాయి.

మొదటిది నివారణ: దినచర్య, అంటే రోజువారీ నియమావళి మరియు ఋతుచర్య, అంటే ఋతువులకు అనుగుణంగా నియమాల మార్గదర్శకాలు. ఇది జీవిత సూత్రాల గురించి, రోజును ఎలా ప్రారంభించాలి, మీ రోజును ఎలా రూపొందించుకోవాలి అనే దాని గురించి మాట్లాడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. మీరు సూర్యోదయానికి ఒకటిన్నర గంటల ముందు లేచి, శ్వాస వ్యాయామ సాధనలతో మీ రోజును ప్రారంభించాలి. ఇది ధ్యానం మరియు శారీరక వ్యాయామం గురించి కూడా మాట్లాడుతుంది. కాబట్టి 100 సంవత్సరాల ఆరోగ్యవంతుడైన జీవితాన్ని గడపడానికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఉదయం పూట యోగా.

మొదటిది నివారణ: దినచర్య, అంటే రోజువారీ నియమావళి మరియు ఋతుచర్య, అంటే ఋతువులకు అనుగుణంగా నియమాల మార్గదర్శకాలు. ఇది జీవిత సూత్రాల గురించి, రోజును ఎలా ప్రారంభించాలి, మీ రోజును ఎలా రూపొందించుకోవాలి అనే దాని గురించి మాట్లాడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని నిర్దేశిస్తుంది.

ఆయుర్వేదంలో ఆరోగ్యానికి నిర్వచనం ఏమిటి? శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మ యొక్క ఆనందకరమైన స్థితి. మేము భౌతిక దోషాలైన, వాత, పితృ మరియు కఫాలలోని శక్తి సమతుల్యత గురించి మాట్లాడుతాము; అలాగే మనస్సుకు సంబంధించిన, సత్యము, రజస్సు, తమస్సులకు చెందిన భావోద్వేగ దోషాలను సమతుల్యం చేయాలి. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి యోగాతో మీ రోజును ప్రారంభించండి. అదే దినచర్య, అంటే మీ రోజును ఎలా గడపాలో ప్రణాళిక వేసుకోవాలి.

ఋతుచర్య అంటే, ఋతువులు మారుతున్న కొద్దీ దినచర్యను ఎలా సర్దుబాటు చేసుకోవాలి వివరిస్తుంది - ఏమి తినాలి, ఎలా త్రాగాలి, ఎలా ఊపిరి పీల్చుకోవాలి, మీ భౌతిక శరీరాన్ని మరియు మనస్సును ఎలా మృదువుగా ఉంచుకోవాలి, మీ ఆత్మను ఎలా ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి అనేవి మీ అంతర్గత ఆరోగ్యాన్ని నిర్ణయిస్తాయి. ఆయుర్వేదం మరియు యోగా సంపూర్ణంగా పరస్పరం అనుసంధానించబడి ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేదం యొక్క మొదటి తత్వం 'నివారణ ఆరోగ్యం' - యోగా మరియు ధ్యానం ద్వారా. రెండవ తత్వం 'నయం చేయడానికి సంబంధించినది. యోగాభ్యాసం చేయకుండా, తన శరీరం మరియు మనస్సును జూరత్తగా చూసుకోని వ్యక్తికి, సరిపడని ఆహారం, సరికాని జీవనశైలి వల్ల ప్రమాదాలు, అంటువ్యాధులు, వంశపారంపర్య వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

శరీరంలో వ్యాధులు కలిగించే విషాన్ని ఉత్పత్తి చేసే కారకాలు ఉన్నాయి, ఆయుర్వేదం మూలకారణం నుండి నయం చేస్తుంది, కాబట్టి కారణ కారకాల అనుసంధానాన్ని ఎలా తొలగించాలి

అనేది మొదటగా చేయవలసిన చికిత్స, మొదట వ్యాధి మూల కారణాన్ని అర్థం చేసుకోని, ఆపై మీకు లోపల అసౌకర్యాన్ని కలిగించే అవాంతర పదార్థాలతో అనుసంధానం లేకుండా చేయడం లేదా మీ ఇంద్రియాలను ఉపసంహరించుకోవడం ద్వారా 'ప్రత్యాహార' సాధన చేయాలి. అనుసంధానాన్ని తొలగించిన తర్వాత, చికిత్స ప్రారంభించవచ్చు.

చికిత్స అనేది వైద్యం పూర్తయ్యే వరకు అనుసరించాల్సిన నయం చేసే సూత్రాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎవరైనా వాటిని అనుసరించనప్పుడు, వారు మూలం నుండి నయంకాలేరు, అప్పుడు వ్యాధి లోతుగా పాతుకుపోయి దాన్ని నయంకాని రోగం అంటారు. మీ వ్యాధిని నయం చేయలేనిదిగా పేర్కొనబడినప్పటికీ, ఒక శ్రేష్టమైన వైద్యుడు మిమ్మల్ని మీరు ఎలా నయం చేసుకోవాలి నేర్పించగలరని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.

యోగాభ్యాసాలు మరియు విషాన్ని తొలగించే మందులతో, వైద్యుడు రోగిని శాశ్వతంగా కోలుకోవడానికి మార్గనిర్దేశనం చేయవచ్చు. ఎవరైనా రోగికి ఆలంబనను అందివ్వాలి - అది యోగా టీచర్ కావచ్చు, డాక్టర్ కావచ్చు లేదా కుటుంబ సభ్యుడు కావచ్చు, వారు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించి కోలుకోవడానికి సహాయం చేస్తారు. కానీ, రోగి తన వంతు ప్రయత్నం చేయకపోతే, కోలుకోవడం ఒక సవాలుగా మారుతుంది.

కాబట్టి ఆయుర్వేదం నివారణ, అంటే నివారణ మరియు పునరావాసం ద్వారా కష్టాల బాధలను తగ్గిస్తుంది. ఆయుర్వేదం మరియు యోగా కలిపితే, మనం వ్యక్తి యొక్క బాధలను తగ్గించగలము. రోగి పూర్తిగా కోలుకోక పోయినప్పటికీ, కనీసం వారి ఆరోగ్యాన్ని స్థిరీకరించడానికి ఆయుర్వేదానికి యోగా ఒక సాధనం.

ఆయుర్వేదంలో
ఆరోగ్యానికి నిర్వచనం
ఏమిటి? శరీరం, మనస్సు
మరియు ఆత్మ యొక్క
ఆనందకరమైన స్థితి.





**కాబట్టి ఆయుర్వేదం
నివారణ, అంటే నివారణ
మరియు పునరావాసం
ద్వారా కష్టాల బాధలను
తగ్గిస్తుంది. ఆయుర్వేదం
మరియు యోగా కలిపితే,
మనం వ్యక్తి యొక్క బాధలను
తగ్గించగలము.**

**ప్రశ్న: ఆయుర్వేదం మానసిక
ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పరిష్కరిస్తుంది?
ఆయుర్వేదంలో మానసిక
ఆరోగ్యానికి చికిత్స పురాతన కాలం
నుండి చేస్తున్నారా లేక కొత్తదా?**

యస్.వి.: ఆయుర్వేదం మనస్సును
స్వస్థపరచడంలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంది.
మనం మానవుడిని ఐదు కోశాలు:
అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ,
విజ్ఞానమయ మరియు ఆనందమయ
కోశాల, కలయికగా చూస్తాము. ఈ
ఊహజనిత పాఠలలో మానవ శరీరం,
మనస్సు, ఆత్మ కలిసి ఉంటాయి.

ఆయుర్వేదానికి చెందిన ఒక
ఉత్తమమైన వైద్యుడు ఈ ఐదు కోశాల
ద్వారా ఎలా నయం చేయాలో
నేర్చుకుంటాడు. అన్నమయ కోశం
అనేది ప్రాథమిక భౌతిక నిర్మాణం,
ప్రాణమయ కోశం అనేది మానవ
శరీరం మరియు మనస్సును కలిపే శక్తి.
మానవునిలో మనోమయ కోశం చాలా
ప్రబలంగా ఉంటుంది (మనస్సు అనే

పదం సంస్కృతం లోని మానస్ నుండి
వచ్చింది, మానస్ అంటే మనస్సు). ఈ
వారి ప్రపంచంలో మానవుడిపై మనస్సు
పూర్తిగా ఆధిపత్యం చెలాయిస్తుంది.
వచ్చే ఏ జబ్బు అయినా కోప్ప, అంటే
కడుపు నుండి మొదలై భౌతిక శరీరమైన
అన్నమయ కోశాన్ని ప్రభావితం
చేస్తుంది; దాని గురించి శ్రద్ధ
వహించనప్పుడు, అది ప్రాణమయ
కోశాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, క్రమంగా
అది మనోమయ కోశంపై ప్రభావం
చూపుతుంది.

మనుష్యులుగా మనకు భావోద్వేగాలు
ఉంటాయి. భావోద్వేగ సమస్యలు లేదా
అవసరాలు సరిగ్గా
పరిష్కరించబడనప్పుడు, మనం
అనుభవత జీవనశైలి, అయోగ్యమైన
వ్యక్తులతో సహవాసం, భావోద్వేగాలను
సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోవడం వంటి
వాటిని ఎదుర్కొంటాము. ఇది
మనస్సుపై సంస్కారాలు లేదా
ముద్రలను కలిగిస్తుంది. వాటిని సరిగ్గా
నిర్మలీకరించనప్పుడు, ఈ భావోద్వేగ

అసమతుల్యత, ప్రాణమయ కోశంపై
ప్రభావం చూపుతుంది, ఇది శారీరక
వ్యాధుల ఆవిర్భావానికి దారి తీస్తుంది.

ఆయుర్వేదంలో, మనం మొత్తం ఐదు
కోశాలను సంబోధిస్తున్నప్పటికీ,
మనోమయ కోశం చాలా ముఖ్యమైనది.
ఈ విషయంలో మనం అల్లోపతి
వైద్యానికి భిన్నంగా ఉంటాము, ఆ
విధానం వ్యాధులను నయం
చేయదగినవి లేదా నయం
చేయలేనివిగా ఉంటాయి అంటుంది.
మీరు ఒక వ్యాధిని "నయం చేయలేనిది"
అని నిర్వచించినప్పుడు, మనస్సు దానిని
చాలా గట్టిగా తీసుకుంటుంది, ఏమీ
చేయలేమని భావిస్తుంది, దానిని
నయం చేసే ప్రయత్నం చేయదు అని
ఆయుర్వేదం అంటుంది. ఆయుర్వేదం
ప్రయోజనాలపై చాలా పరిశోధనలు
మరియు మంచి డాక్యుమెంటేషన్
ఉన్నాయి; మన పూర్వీకులు కూడా
తాము చేసిన ప్రతిదాని గురించి
వ్రాయడానికి కట్టుబడి ఉన్నారు. కానీ
మేము ఈ కాగితాలపై మాత్రమే

ఆధారపడము. దీనికి సజీవ ఉదాహరణ అయిన వ్యక్తిని చూస్తాము.

ఒక మంచి వైద్యుడు తన జ్ఞానాన్ని ప్రాతిపదికగా తీసుకుంటాడు. ఆయుర్వేదం రోగి జీవితాన్ని ఎలా మెరుగుపరుస్తుందో నిర్ణయిస్తాడు. ఒక భావోద్వేగ సవాలు అయినా, మానసిక రుగ్మత అయినా లేదా శారీరక సమస్య అయినా, మేము వైద్యం చేయడానికి సానుకూల విధానాన్ని తీసుకుంటాము, “అవును, మిమ్మల్ని నయం చేయడం సాధ్యమే” అని వారి మనస్సుకు తెలియజేస్తాము. వాస్తవానికి, వారు కూడా ప్రయత్నం చేయవలసి ఉంటుంది, లేకుంటే, మేము నయం చేసుకోవడానికి వారికి సహాయం చేస్తాము అనేది తప్పడు వాగ్దానం అవుతుంది. వైద్యుడు, ఔషధం, చికిత్సలు, యోగా మరియు ధ్యానం, అన్నీ 75% వైద్యం; మిగిలిన 25%, రోగి లేదా బాధితుడు, కోలుకోవడం సాధ్యమని నమ్మాలి, దాని కోసం కృషి చేయాలి.

రోగి ప్రయత్నం చేయలేకపోతే, ఆయుర్వేదం అన్నమయ కోశం అంటే, భౌతిక శరీరానికి చికిత్స చేస్తుంది. ప్రాథమిక శ్వాస పద్ధతులను బోధించడం ద్వారా ఇది నిర్విషీకరణను చేస్తుంది. ప్రాణమయ కోశం శక్తిని ఇస్తుంది. అన్నమయ కోశం విషపూరితం అయినప్పుడు ప్రాణమయ కోశాన్ని చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించడం కష్టం. పంచకర్మ ద్వారా అన్నమయ కోశాన్ని శుభ్రపరిచిన తర్వాత, మీరు చాలా సులభమైన శ్వాస పద్ధతులను ప్రారంభించవచ్చు. ఇది మీ మనస్సులో ఏమి జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోవడానికి అవసరమైన విశ్వాసాన్ని, అంతర్గత శక్తిని ఇస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో మనస్సును గురించి చాలా లోతైన అవగాహన ఉంది. కాబట్టి ఆయుర్వేదం మరియు యోగాతో

భావోద్వేగ సవాళ్లకు చికిత్స చేయడం సులభం.

ఆరోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించడానికి రోగి మరియు థెరపిస్ట్ లు అంటే, డాక్టర్ మరియు యోగా టీచర్ల మధ్య జట్టుకృషిని, నేను నిజంగా ఇష్టపడతాను, ఇది చాలా ముఖ్యమైనదని నేను భావిస్తున్నాను. మనం నిర్విషీకరణను, భౌతిక శరీరం నుండి ప్రారంభిస్తాము. ఇది శక్తిని

ఉత్పత్తి చేస్తుంది, మనస్సుకు కూడా సహాయపడుతుంది, తద్వారా రోగి వారి స్వంత స్వస్థత విధానాన్ని పొందవచ్చు.

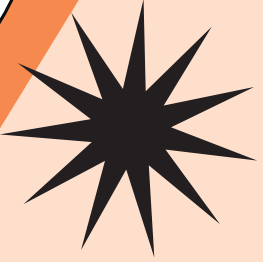
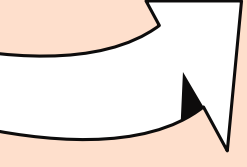
(ఇంకా ఉంది)

బొమ్మలు : జాస్మీ ముద్గల్

ఇది మీ మనస్సులో ఏమి జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోవడానికి అవసరమైన విశ్వాసాన్ని, అంతర్గత శక్తిని ఇస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో మనస్సును గురించి చాలా లోతైన అవగాహన ఉంది.



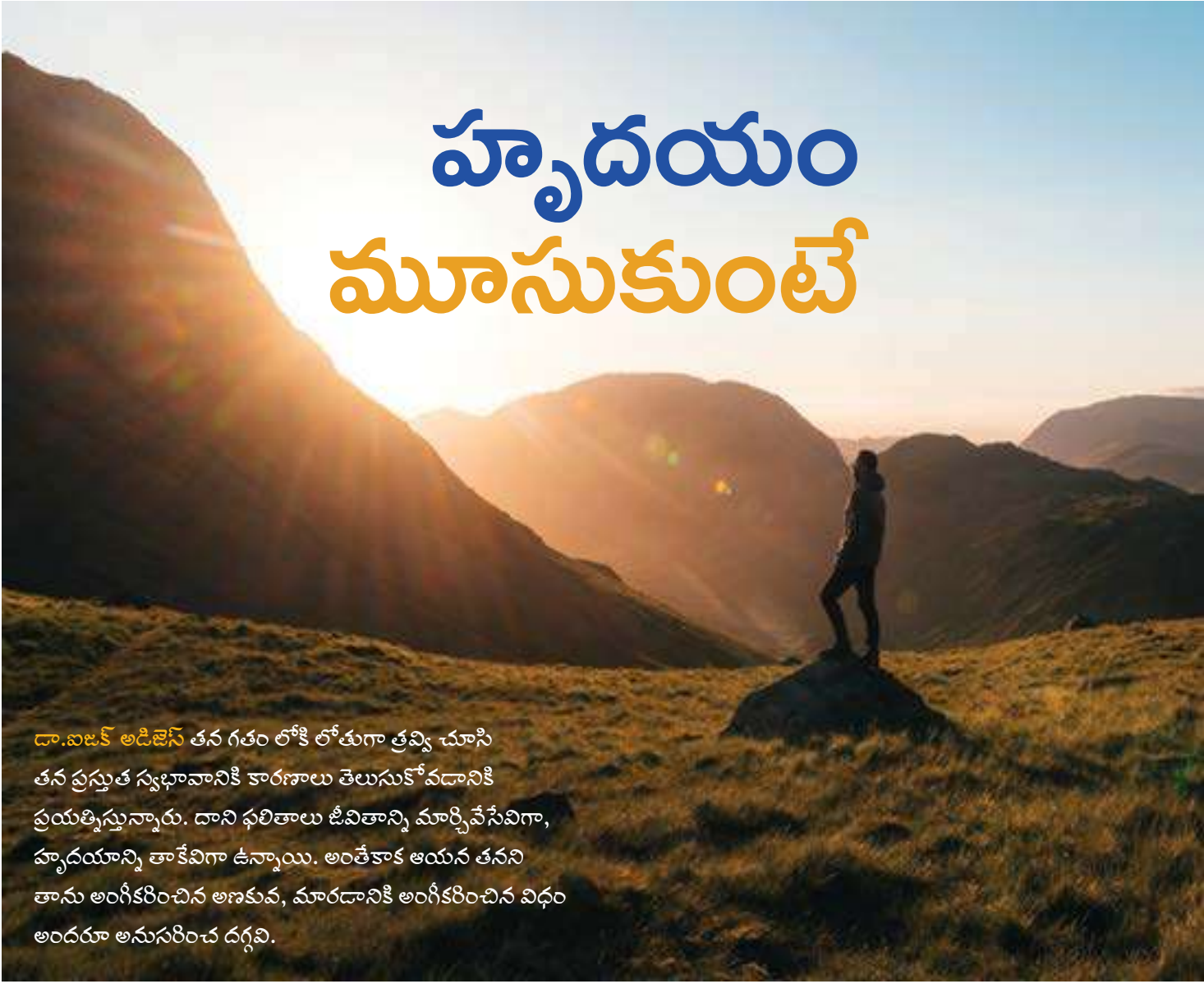




కామ్రస్యం

అచేతనను జాగరూకం
చేయనంతవరకూ, అది మన
జీవితాన్ని శాసిస్తుంది. దీనినే మనం
విధివ్రాతగా పిలుచుకుంటాం.

కార్ల జంగ్



హృదయం మూసుకుంటే

డా.ఐజక్ అడిజెస్ తన గతం లోకి లోతుగా త్రవ్వి చూసి తన ప్రస్తుత స్వభావానికి కారణాలు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. దాని ఫలితాలు జీవితాన్ని మార్చివేసేవిగా, హృదయాన్ని తాకేవిగా ఉన్నాయి. అంతేకాక ఆయన తనని తాను అంగీకరించిన అణకువ, మారడానికి అంగీకరించిన విధం అందరూ అనుసరించ దగ్గవి.

నా మొదటి భార్య, నా ప్రస్తుత రెండవ భార్య, నన్ను ఒక స్వీయ ఆరాధకుడిననీ, అహంకారినినీ, ఇంకా ఎన్నో విధాలుగా నిందించారు. ఈ నిందలు విన్నప్పుడెల్లా, నేను చాలా తల్లడిల్లేవాడిని. “నా నుండి మీరు ఏమి కోరుకుంటున్నారు? మీరు ఈ రకమైన పేర్లు నాకు పెట్టడానికి నేను చేస్తున్నదేమిటి?” అని గట్టిగా అరిచేవాడిని. కానీ నాకు ఎప్పుడూ సంతృప్తి కరమైన సమాధానం లభించలేదు

2014, సంవత్సరంలో ఆంధోసీ రాజన్స్ నిర్వహించే ‘డేట్ విత్ డెస్టినీ’ అనే కార్యక్రమంలో నేను పాల్గొన్నప్పుడు, ఒక మెరుపులా, ఆ విషయం నాకు బాగా అర్థం అయ్యింది. ఆ కార్యక్రమంలో భాగంగా, ఆంధోసీ రాజన్స్, లైట్లు అన్నీ వెలుతురు తక్కువగా ఉండేలా చేశాడు. ఆ మసక వెలుతురులో, మనం మన బాల్యంలోని స్మృతులను జ్ఞాపకం చేసుకునే, ఒక ప్రసిద్ధమైన సాధనని మా చేత చేయించాడు. ఒక సంవత్సరం తరువాత, నేను

మొదటిసారి ఈ ప్రయోగాన్ని చేపట్టినపుడు నాకు అద్భుతమైన ఒక పురోగతి లభించింది. ప్రేమ కోసం నేను పడే తపనకు మూలం చాలా స్పష్టంగా తెలుసుకో గలిగాను. ఆ తపనే నా జీవితమంతా నన్ను నడుపుతూ వచ్చింది అని గ్రహించాను. అయితే ఏం జరిగింది? మాసిడోనియా దేశంలో, నా బాల్యంలో, ఒక బల్గేరియన్ కాన్సంట్రేషన్ క్యాంపు (నాజీ జర్మన్ లు యూదులను ఖైదీలుగా నిర్బంధించే ప్రదేశం)లో

ఎదగడానికి ఎప్పుడూ టైము ఉంటుంది. నేర్చుకోడానికి ఇప్పటికే లేటు అయ్యింది అనేది ఎప్పుడూ ఉండదు. వ్యాపార ప్రపంచంలో ఒక నానుడి ఉంది: మీరు ఆయిల్ కోసం తవ్వతున్నప్పుడు, ఆయిల్ పడగానే ఇక త్రవ్వడం ఆపెయ్యండి అని. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, ఇంకా త్రవ్వడం వల్ల ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదని. మీరు కోరుకున్నది ఇప్పటికే మీకు దొరికింది. అయితే, వ్యక్తిగత ఎదుగుదల విషయంలో మాత్రం, ఆయిల్ కనబడినా ఇంకా త్రవ్వతూనే పొండి. ఆయిల్ తరువాత, బహుశా మీకు బంగారం తగలొచ్చు.

నాకు కలిగిన అనుభవాన్ని విజయవంతంగా జ్ఞాపకం చేసుకోగలిగాను. అప్పుడు నా వయసు అయిదేళ్ళు. నేను కాలంలో వెనక్కు ప్రయాణిస్తూ, నా తాత, బామ్మలను మరణ శిక్ష విధించే ఒక ప్రాంగణంలోకి తీసుకు వెళ్ళడం చూశాను. వాళ్ళని ఒక పశువుల వాహనం లోకి పశువుల మందలా ఎక్కించి తలుపులు మూసెయ్యడం, ఒక అయిదేళ్ళ బాలుడిగా చూస్తూ ఉండిపోయాను. ఆ జ్ఞాపకం వచ్చిన తక్షణం, ఒక్క క్షణంలో నా హృదయం మూసుకు పోయింది అన్న స్పష్టత నాలో ఏర్పడింది. నేను ప్రేమించిన వారిని కోల్పోతానేమో అనే భయంతో, ఆ రిస్కు తీసుకునే వాడిని కాను. నా జీవిత మంతా నా పైన ఆ భయం యొక్క భారం ఉండేది.

నా జీవితంలో అంతకంటే పూర్వ దశకు వెళ్ళమని ఆంధోసీ నన్ను బలవంత పెట్టాడు. అలా బలవంత పెట్టడం బాగా పనిచేసింది. నా భార్యలను అర్థం చేసుకో గలిగాను. నేను ఒక శిశువుగా ఉన్న స్థితిని జ్ఞాపకం చేసుకున్నాను. నేను నా తల్లి పాల కోసం అడిగే వాడిని. కానీ ఆమె నాకు పాలు ఇచ్చేది కాదు. నేను తిరస్కార భావానికి గురయ్యే వాడిని. నేను వాస్తవంగా కెప్పుమని ఏడవడం నాకు జ్ఞాపకం ఉంది. నేను ఆమెను

భావోద్వేగ పరంగానే కాక భౌతికంగా కూడా గాయ పరిచాను. అప్పుడు ఆ గదిలో ఇంకా ఎవరున్నారో చూడమని ఆంధోసీ అన్నాడు. వాళ్ళు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారు? ఆ గదిలోకి నేను తిరిగి చూసినపుడు, 75 ఏళ్ల క్రితం జరిగిన ఆ సన్నివేశంలో, మా అమ్మ ఏడుస్తూ ఉంది అని నేను గ్రహించాను. ఆమె తను ఇవ్వగలిగినన్ని పాలు ఇచ్చింది. ఆ తరువాత ఇంకేమీ మిగలేదు. ఆ కాలంలో పిల్లలకు పాలివ్వడం అనేది సహజ పద్ధతిలో జరిగేది కాబట్టి, తన వద్ద ఎన్ని పాలు ఉంటే అన్నీ ఇచ్చేసింది. ఇక నన్ను తృప్తి పరచడం సాధ్యం కాదని తెలిసి, నేను ఏడుస్తూ ఉండడం చూసి తను కూడా ఏడ్చేది.

అప్పుడు హఠాత్తుగా నాకు అర్థం అయ్యింది: నేను తిరస్కరించ బడలేదు అనీ, ఆ సమయంలో నేను అతిగా కావాలని అడిగాననీను. అంతిమంగా నేను నా భార్యలనీ, వారి ఫిర్యాదులనీ అర్థం చేసుకున్నాను; నేను నా భార్యల విషయంలోనే కాకుండా, నా వద్ద పనిచేసే ఉద్యోగస్తుల విషయంలో కూడా అతిగా డిమాండ్ చేస్తున్నాను అని గ్రహించాను. వారు ఎంత ఇచ్చినా కూడా, నేను ఇంకా కావాలని అడిగేవాడిని. మిత్రులారా, ఎదగడానికి ఎప్పుడూ టైము ఉంటుంది.

నేర్చుకోడానికి ఇప్పటికే లేటు అయ్యింది అనేది ఎప్పుడూ ఉండదు. వ్యాపార ప్రపంచంలో ఒక నానుడి ఉంది: మీరు ఆయిల్ కోసం తవ్వతున్నప్పుడు, ఆయిల్ పడగానే ఇక త్రవ్వడం ఆపెయ్యండి అని. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, ఇంకా త్రవ్వడం వల్ల ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదని. మీరు కోరుకున్నది ఇప్పటికే మీకు దొరికింది. అయితే, వ్యక్తిగత ఎదుగుదల విషయంలో మాత్రం, ఆయిల్ కనబడినా ఇంకా త్రవ్వతూనే పొండి. ఆయిల్ తరువాత, బహుశా మీకు బంగారం తగలొచ్చు.

నా బాధల్ని, సంతోషాల్ని మీతో పంచుకుంటూ,

Ichak K. Adizes

ఐజక్. కే. అడిజెస్

ichak@adizes.com

<https://www.ichakadizes.com/post/on-being-a-narcissist>

విజయం విఫలం

లండన్ నివాసి పరిధి సింగ్ న్యాయవాది, స్వతంత్ర పత్రికా రచయిత్రి కొన్నేళ్లుగా అత్యాశ తనను ముందుకు నడిపేందుకు అనుమతించడంతో తనకు కలిగిన 'తీవ్ర శారీరక, భావోద్వేగ అలసట' (బర్నౌట్) క్షణాలు ఏవిధంగా తనను ఆపి, విరామం తీసుకునేలా చేసి ఊహించని ప్రదేశంలో నూతన జీవిత దృక్పథాన్ని కనుగొనేలా చేసిందో, ఆ అనుభవాలను మనతో పంచుకుంటారు.

జీవితంలో వైఫల్యాలు, ఎదురుదెబ్బలు సర్వ సాధారణమైన అంశాలు. అయితే, అన్ని కార్యకలాపాలను కచ్చితంగా, అన్ని నియమాల ప్రకారం సరియైన పద్ధతిలో, నిజాయితీతో నిర్వహించినప్పటికీ నిన్ను నీవు కోల్పోయిన భావన ఏర్పడితే ఏమి చేస్తారు?

ఈ సంవత్సర ప్రారంభంలో నాకు అటువంటి పరిస్థితే ఎదురయ్యింది. నేను జీవితంలో ఒక కీలక మైలురాయిని చేరుకున్నాను. నేనొక మానవహక్కుల న్యాయవాదిని కావాలి అన్న కోరిక నా పాఠశాల రోజుల నుండే నాలో మొదలయ్యింది. భారతదేశంలో నా పాఠశాల రోజుల నుండి మొదలైన నా ప్రస్థానం ఒక దశాబ్దం కాలం అనంతరం ఇంగ్లండులో ముగిసింది.

భారతదేశంలోని మధ్య ప్రదేశ్ లో ఒక చిన్న గ్రామంలో కావలసినంత ప్రేమ, ప్రకృతి అందాల మధ్య బయటి ప్రపంచంతో సంబంధం లేకుండా నా బాల్యం గడిచింది. అయితే నేను, నా సోదరుడు ఎదుగుతున్న కొద్దీ మా ఉన్నత చదువుల గురించిన ఆలోచనలు మమ్మల్ని వేధించ

నారంభించాయి. మా తల్లిదండ్రులు ఉన్నత చదువుల కోసం మమ్మల్ని దేశ రాజధాని ఢిల్లీకి పంపారు. అప్పుడే యుక్తవయస్సులో అడుగు పెడుతున్న మమ్మల్ని ఢిల్లీ మహానగరం దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది అని చెప్పడం నిజానికి తక్కువ చెప్పినట్లే అవుతుంది. అక్కడి జనాభా, వైవిధ్యము, కాలుష్యము, పేదరికము, నగర పరిమాణము ఇవన్నీ మమ్మల్ని ముంచెత్తివేశాయి.

నగర జీవితానికి అలవాటుపడి సర్దుబాటు చేసుకోవడం, ప్రత్యేకించి పాఠశాలలో చాలా కష్టమైనది. ఢిల్లీలో విద్యార్థులందరూ ఆంగ్లంలో ధారాళంగా మాట్లాడేవారు. ఆంగ్ల భాషాపరిజ్ఞానం లేకపోవడంతో అక్కడి వారితో ఇమడడం కష్టంగా ఉండేది. మాకు ఒకటే జాతి, వయస్సు, ఒకటే తరగతిలో చదువుతున్న నేపథ్యం ఉన్నప్పటికీ, కేవలం నగరంలో పెరగక పోవడం, ఇంగ్లీషు భాష సరిగా మాట్లాడలేకపోవడం వలన మాలాంటి వారి పరిస్థితే ఇలా ఉన్నప్పుడు; నిజంగా ఇతర విషయాల్లో భిన్నమైనవారు, మందమతులు, నగరంలోని మంచి

పాఠశాలలకు వెళ్లగలిగే స్థిమిత లేనివారి జీవితాల సంగతి ఏమిటి అన్న విషయం నన్ను ఆలోచింపజేసింది.

ఒక ప్రేరణ

మానవ హక్కుల సాధన ఒక వృత్తిగా మనం సమాజంలో రక్షణలేని అత్యంత దుర్బలమైనవారి స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలను పరిరక్షించి వారి హక్కులను నిశ్చయంగా ప్రకటించడం ద్వారా వారికి సాధికారతను కల్పించగలము. నా తల్లి గారి స్నేహితుడొకరు న్యాయవాది. ఆయన నాకు ఈ జీవనోపాధి గురించి చెప్పారు. ఇది విన్న తక్షణమే అది నా మనసులో బలంగా నాటుకుపోయింది. అది రాబోయే దశాబ్ద కాలంలో నా సంపూర్ణ శక్తిని, ఏకాగ్ర దృష్టిని దహించివేసే అగ్నిగా మారుతుందనే విషయం అప్పుడు నాకు ఎంత మాత్రం తెలియలేదు.

నేను పాఠశాలలో కష్టపడి చదివి, తరగతుల్లో ఉత్తమ శ్రేణులు సాధించడమే కాకుండా పట్టుదలతో నా ఆంగ్ల భాషా పరిజ్ఞానాన్ని





విభిన్నమైనదానిగా నిరూపించుకోవడానికి, ఇతరులు నుండి ప్రత్యేకంగా గమనించే విధంగా తయారయ్యేందుకు అదనపు కోర్సులు, మరిన్ని అధ్యయనాలు చేపట్టాను. నాకు పని భారం చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, నా ప్రయాణాలలో ఎన్నో అద్భుతమైన అనుభవాలను పొందడమే కాక, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక మంది స్నేహితులను కూడా సంపాదించుకోగలిగాను. వారందరూ ఇప్పటికీ నా జీవితంలో నాతో ఉన్నందుకు గర్వపడతాను.

కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయంలో మాస్టర్స్ చేయడానికి నాకు అనుమతి లభించింది. నాకున్న నేపథ్యం నుండి వచ్చిన వారికి ఇటువంటి అవకాశం లభించడం ఒక స్వప్నసమానమైన అద్భుతకృత్యమే కాగలదు.

ఒక పగులు

కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రవేశం లభించిన విస్మయమం సన్నగిల్లిన అనంతరం నేను ఎంతో అలసటకు లోనయ్యాను. అంతర్గతంగా పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోయిన అనుభవం కలిగింది. అయిదేళ్ల అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ కోర్స్ చదువుతున్న సమయంలో నేను స్వల్ప విరామం కూడా లేకుండా పని చేశాను అన్న వాస్తవం అకస్మాత్తుగా నాపై విరుచుకు పడింది. నా ఎమొకలను కూడా కదిలించలేనేమోనని అనిపించింది. నాలోని నిస్సారత నన్ను భయపెట్టసాగింది. నేను నా పరిస్థితిని నా తల్లికి తెలిపినప్పుడు, ఆమె సున్నితంగా “నువ్వు హార్డ్ పుల్ నేన్ ధ్యానాన్ని ప్రయత్నించాలి” అని చెప్పింది.

ఆమె సలహా నన్ను ఆశ్చర్యాలకి గురిచేసింది. మా కుటుంబంలో మా మేనమామ ఒక్కరు మాత్రమే చురుకుగా ధ్యానం చేస్తూ ఉండేవారు. నా తల్లిదండ్రులు ధ్యానం

కూడా పెంపొందించుకున్నాను. ఎదిగి, భారతదేశంలోని అగ్ర న్యాయ శాస్త్ర పాఠశాలల్లోని ఒక దానిలో ప్రవేశాన్ని సాధించాను. నేను అక్కడ మరింత శ్రమించాను. అప్పట్లో నా లక్ష్యం చాలా సరళమైనది. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన విశ్వ విద్యాలయంలో మానవ హక్కుల అధ్యయనం లేదా అంతర్జాతీయ న్యాయ శాస్త్రంలో విద్య పూర్తి చేసి ఒక మంచి ఉద్యోగం సంపాదించడం.

నా కుటుంబము, స్నేహితులు, అధ్యాపకులు అందరూ నా మార్గంలో అడుగుడుగునా నాకు మార్గదర్శనం చేస్తూ అద్భుతమైన తోడ్పాటు నందించారు. ఐక్యరాజ్య సమితిలో ఇంటర్నల్ సిప్ సాధించాలనే గట్టి సంకల్పం నాలో ఉండేది. దాదాపుగా ఒక వంద దరఖాస్తులు చేసుకొన్న అనంతరం నేను

దానిని సాధించ గలిగాను. నా మొదటి ఇంటర్నల్ సిప్ శ్రీ లంక దేశంలోని, కొలంబోలో గల UNDP లో ప్రారంభమయ్యింది. ఆ విధంగా, నేను నా 19 యేళ్ళ వయసులో విదేశాలలో జీవిస్తూ పని చేసేందుకు బయలుదేరాను. ఈ అనుభవం నాలో పరివర్తన తీసుకొనిరాగలిగినదై, ఇదే వాస్తవంగా నాకు కావలసిన మార్గం అనే నా దృఢ విశ్వాసానికి బలం చేకూర్చింది.

అత్యున్నత పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ న్యాయ కళాశాలలో ప్రవేశం సాధించడానికి మంచి గ్రేడ్ లు మాత్రమే చాలవు అనే విషయం నాకు తెలుసు. అందుకే అంతర్జాతీయ పోటీ చర్చల ప్రపంచంలోనికీ అత్యంత ఉత్సాహంతో, పట్టుదలతో ప్రవేశించాను. అనేక దేశాలలో పర్యటించి ఎన్నో చర్చా వేదికల్లో పాల్గొన్నాను. నన్ను నేను

చేసేవారు కాదు. నన్ను ధ్యానం చేయమని అడగడం కూడా అరుదు. అయితే, నేను వారి సలహా పాటించాను. నేను వారి సలహా పాటించినందుకు సర్వదా కృతజ్ఞురాలిని.

కేంబ్రిడ్జ్ లో ప్రవేశించిన పిదప హార్వర్డులో నెన్ శిక్షకులు ఒకరు వారానికి ఒకసారి అప్పుడే అక్కడికి వచ్చి పని చేస్తున్నారు అన్న సమాచారం నాకు అందింది. ప్రతి గురువారం ఉదయాన్నే నేను స్థానిక కమ్యూనిటీ సెంటర్ కు సైకిల్ తొక్కుకుంటూ వెళ్లి అక్కడి లిసెప్షన్ కి ఫోన్ చేసి ధ్యాన తరగతులకు హాజరయ్యేదాన్ని.

నా శిక్షకుడు, ఇప్పటికీ ఆయనే నా శిక్షకుడు, వివేకశాలి మరియు దయార్థహృదయుడు. మా అనుబంధంలాగే నా ధ్యాన సాధన కూడా వృద్ధిచెంద నారంభించింది. క్రమంగా పరిస్థితులు చక్కబడ సాగాయి. అయినా,

మానవ హక్కుల రంగంలో ఉద్యోగం సాధించాలన్న తపన తగ్గకపోయినప్పటికీ, నాలో మరో జ్వాల ఆధ్యాత్మికత కోసం రగులుకుంది. నేను కేంబ్రిడ్జ్ లో గడిపిన ఆ సంవత్సరాన్ని ఎప్పటికీ ఎంతో ప్రేమతో గుర్తుపెట్టుకుంటాను. ఎందుకంటే, నేను కష్టపడి పనిచేయడం మరియు జీవితాన్ని ఆస్వాదించడం, ఈ రెండింటి మధ్య సమతుల్యతను చివరికి కనుగొన్నది ఆ సంవత్సర కాలంలోనే.

అయితే, న్యాయవాద వృత్తి వ్యక్తిగతంగా విపరీతమైన మూల్యాన్ని కోరుకుంటుంది. స్పష్టంగా, నేను ఆ చెల్లింపు చేయగల పరిస్థితులకు దరిదాపులలో కూడా లేను. కేంబ్రిడ్జ్ నుండి పట్టా పొందిన పిదప, మానవహక్కుల రంగంలో ప్రవేశం పొందడానికి ఇంగ్లాండులో న్యాయవాదిగా అర్హత సాధించమని నా అధ్యాపక సభ్యులు,

ఇతర సలహాదారులు చాలామంది నన్ను ప్రోత్సహించారు. అంటే న్యాయశాస్త్రంలో అదనంగా మరో రెండు పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ డిగ్రీలు సాధించడం మరియు రెండేళ్ల పాటు లండన్ లోని ఒక మంచి న్యాయవాదుల వ్యాపార సంస్థలో పని చేయడం అన్నమాట.

నేను ఒక ప్రసిద్ధ న్యాయవాదుల వ్యాపార సంస్థలో ఉద్యోగం సాధించాను. ఆ తర్వాతి నాలుగు సంవత్సరాలు చాలా కఠినంగా గడిచాయి. వారాంతాలు, వారాలు అనే తేడా లేకుండా ఎక్కువ సమయాలు పని చేసేదాన్ని. నాకు విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు కూడా తగినంత సమయం ఎప్పుడూ లేదని నిరంతరం భావించే దాన్ని.

నేను దేని కోసం పాటు పడుతున్నాను అనే విషయం నాకు తెలిసినప్పటికీ, న్యాయశాస్త్రం చదివే రోజుల్లో నా సమయం





వారాంతాలు, వారాలు అనే తేడా లేకుండా ఎక్కువ సమయాలు పని చేసేదాన్ని. నాకు విశ్రాంతి తీసుకునేందుకు కూడా తగినంత సమయం ఎప్పుడూ లేదని నిరంతరం భావించే దాన్ని.

మీద నాకు చక్కని నియంత్రణ ఉండేది. అయితే ఇప్పుడు ఉద్యోగ విషయంలో అలా లేదు. “లేదు” అని చెప్పేందుకు పని సంస్కృతిలో స్థానం లేదు. నిజానికి, “లేదు” అని చెప్పడం, చేసే పనిలో ప్రేరణ, ఉత్సాహం లోపించినట్లుగా తరచూ అన్వయించబడుతుంది.

నా ఆరోగ్యం, నా శ్రేయస్సు క్షీణించాయి. అయినా, దీనిలో కొన్ని సానుకూల అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. నాకు పెద్ద జీతం వచ్చేది. నా కుటుంబాన్ని విహార యాత్రలకు పంపగలిగే దాన్ని. నా మొదటి ఇంటి కొనుగోలు నిమిత్తం కొంత డబ్బు డిపాజిట్ చేయగలిగాను. కానీ కుటుంబానికి సమయం మాత్రం ఇవ్వలేకపోయాను. నేను సాలిసిటర్గా అర్హత సాధించ గలిగినా, గతంలో కొన్ని సంవత్సరాల పాటు నేను ఆశించిన గమ్యాన్ని చేరుకున్నానో లేదో నాకు కచ్చితంగా తెలియ లేదు.

ప్రస్తుతానికి వస్తే

నేను గత సంవత్సరం కాన్ఫ్లెక్టు శాంతి వనాన్ని సందర్శించినప్పుడు హార్ట్ ఫుల్ నెస్ మార్గదర్శి దాజీతో సంభాషించాను. వారు చెప్పిన విషయాల్లో ఒకటి: భౌతిక జీవనంలో సాధించిన పురస్కారాలు, విజయాలను గొప్పగా భావించడమంటే మనల్ని మనం నష్టపరచుకున్నట్లే అని.

ఎట్టకేలకు, ఆ మాటతో నాకు జ్ఞానోదయం కలిగింది. నేను ఇన్నాళ్లుగా అజూర్రతతో చేస్తున్నదాన్ని రహించలేకపోయాను. నా కలను నిజం చేసుకునే ఆరాటంలో వృత్తి ఉద్యోగాలకు అత్యంత ప్రాధాన్యత నిచ్చి మిగతా అన్నిటిని వదులుకున్నాను.

ఈ జ్ఞానోదయం కలిగిన తర్వాత ముందుగా నా పట్ల నాకు చాలా కోపం కలిగింది. ఆ తర్వాత నాకు చాలా ఉపశమనము, స్వేచ్ఛ లభించిన అనుభూతి కలిగాయి. చివరికి నా ఆత్మ యొక్క ప్రశాంత, నిర్మల జలాల

తీరానికి చేరుకోగలిగాను. మానవ సంపూర్ణత బాహ్య విజయాలు, ప్రశంసలపై ఆధారపడినది కాదని గుర్తుచేసేందుకే మన ఉన్నతమైన కోరికలు సైతం మనల్ని దహించివేస్తూ మన హృదయాలలో నివాసముండే నిశ్చలతను అనుభవించనీయకుండా మనకు దూరం చేస్తాయని గ్రహించాను.

నేను చాలా కాలం తర్వాత నిజమైన శాంతిని అనుభూతి చెందాను. ప్రపంచంలో ఇక దేని కోసమైనా సరే ఈ ప్రశాంతతను వదులుకోరాదని నిర్ణయించుకొన్నాను. ఈ నిజాన్ని గ్రహించడమే నా ఈ ప్రయాణం యొక్క ఉద్దేశం అయ్యుండవచ్చు. నేను పోగొట్టుకున్నదాన్ని తిరిగి ఎన్నటికీ పొందలేనేమో; అయినా పరవాలేదు. నా జీవితంలో ఇంకా చాలా భాగం నా ఎదుట ఉన్నప్పుడే నాకీ జ్ఞానోదయం కలిగినందుకు ఎంతో కృతజ్ఞురాలిని. ఏ కొద్దిమందికి మాత్రమే లభ్యమై, అనుభూతి చెందే అదృష్టమున్న, నమ్మశక్యంగాని ఈ ప్రయాణం నాకు లభించినందుకు నేను అంతే కృతజ్ఞురాలిని.

నా తదుపరి ప్రయాణం ఎటువైపో అనే విషయం గురించి నేను అవగాహన చేసుకుంటున్నాను. మానవ హక్కుల రంగంలో ఇంకా ఎంతో చేయాలని ఉంది. కానీ ఈ పర్యాయం నా హృదయానికి ముందు వరసలో స్థానం ఉంటుంది. నేను న్యాయవాదిగా అర్హత సాధించిన తర్వాత ఆ సంస్థ నుండి వైదొలిగాను. ప్రస్తుతం ఒక స్వతంత్ర పత్రికా రచయిత్రి (ఫ్రీలాన్సర్) గా కొనసాగుతూ, యోగ శిక్షణ మరియు, మానవ హక్కులకు సంబంధించిన స్వచ్ఛంద కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమయ్యాను. మరియు ముఖ్యంగా, జీవితంలో గతాన్ని విస్మరించి అది ఆ క్షణంలో ఏమైయుందో దాన్ని అనుభవిస్తూ, ఆస్వాదిస్తూ జీవించడం; జీవితంలో అన్నీ ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం జరగవు; ఎన్నో ఆశ్చర్యాలు, అనిశ్చితులు ఉంటాయి; వాటిని మనం స్వీకరించాలి; భవిష్యత్తులో దేనికోసమో ఆశిస్తూ వర్తమానంలో లభించిన దానిని విస్మరించకుండా జీవితాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదించాలని నాకు నేను వీలు కల్పించుకుంటున్నాను. హృదయపూర్వక

జీవన విధానం యొక్క జ్వాలను సజీవంగా ఉంచాలనేదే నా ఆకాంక్ష. ఆ జ్వాల నన్ను కాల్చివేసేది కాదు; ఒక చలి రాత్రి కూడా నన్ను వెచ్చగా ఉంచేటటువంటిది.

జీవితాలలో నాలంటి అనుభవాలను ఎదుర్కొన్నవారు, చెప్పినవన్నీ చేసి, సంప్రదాయ భావనలో విజయాన్ని సాధించినప్పటికీ, ఈ సుదీర్ఘ ప్రయాణం చివరి ఘట్టంలో ఆలసిపోయిన భావన కలిగినట్లైతే ధైర్య విశ్వాసాలను విడనాడకూడదు. అది సరిగా లేకున్నా పరవాలేదు. ప్రపంచం మనకేమీ ఋణపడిలేదు. కానీ, ఏదో బాహ్యమైన వాటి కోసం, అశాశ్వతమైన వాటి కోసం; శరీరము, హృదయము, మనస్సు మరియు ఆత్మ వీటిని త్యాగం చేయకుండా ఉండేలా మనమే ప్రపంచానికి రుణపడి ఉన్నాము.

ఇంతే కాకుండా, మీరున్న స్థానంలో మీ స్థితి గనుక అసంపూర్ణమని మీకు అనిపిస్తే, “సినిమా ఇంకా అయిపోలేదు మిత్రమా”, సామెతను గుర్తుచేసుకోండి!



ప్రపంచం మనకేమీ ఋణపడిలేదు. కానీ, ఏదో బాహ్యమైన వాటి కోసం, అశాశ్వతమైన వాటి కోసం; శరీరము, హృదయము, మనస్సు మరియు ఆత్మ వీటిని త్యాగం చేయకుండా ఉండేలా మనమే ప్రపంచానికి రుణపడి ఉన్నాము.

బాంధవ్యాలు





సంగీతమే నాకు అభయం ఇచ్చింది. స్వరాల
మధ్య ఖాళీలోనికి పాకి, ఒంటరితనానికి
వెనుతిరిగాను.

మయా ఆంగ్లో

5 పిల్లల పెంపకానికి పంచసూత్రాలు



కాజల్ గుప్తా మొదటిసారి తల్లి అయినప్పుడు చిడ్డ పెంపకం యొక్క అనుభవం ఆమె అవగాహనను ఎలా వికసితపజేసి ఆమెను ఎదిగేలా చేసిందో మనతో పంచుకుంటారు.

నా దృష్టిలో, ధ్యాన ప్రక్రియ అంటే, ప్రస్తుతం నాకున్న ఆలోచనలు, అనుభూతులు, భావోద్వేగాల (ఇవేవీ లేకపోయినా సరే) ఎరుకతో, ఏది మంచి, ఏది చెడు అనే నిర్ణయాలు చేయకుండా వాటి శ్రుతిలో ఉండడం. దీని అర్థం వర్తమానంలో ఉండడం. నేను ధ్యాన సాధనను ఇప్పటికి చాలా ఏళ్లుగా కొనసాగిస్తున్నాను. అందుచేత, అంతర్ముఖమవ్వడం నా జీవితంలో ఒక విధానం అయిపోయింది. ఈ అనుభవాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని నాకు కావలసినవన్నీ నాతో జత కలిసే ఉన్నాయని భావిస్తూ నేను ఉత్సాహంతో మాతృత్వాన్ని చేపట్టాను. ఎంత అమాయకురాలినిో కదా నేను! ఎందుచేతనంటే, డా. షెఫాలీ సబర్బి చెప్పినట్లు: “తల్లిదండ్రులుగా మనం ఎదుర్కొనే కష్టతరమైన ఆధ్యాత్మిక కార్యం బహుశా మన పిల్లలపై పెత్తనాన్ని వదులుకోవడం”. నేను కొనసాగిస్తున్న మాతృత్వపు ప్రయాణంలో భాగంగా, శ్రద్ధతో చేయగల పిల్లల పెంపకానికి నేను అవగాహన చేసుకున్న ఐదు బిట్కాలను మీతో పంచుకుంటాను. వీటిని నేను కేవలం మాటలతో చెప్పడం కాదు; వీటిని నమ్మి, అనుసరించి, జీవించే ప్రయత్నం చేశాను కూడా.

1 మీ పిల్లలు ఎలా అయితే ఉన్నారో ఆ విధంగా వారిని తెలుసుకునే, అవగాహన చేసుకునే, అనుభూతి చెందే విషయంలో వారు మీనుండి భిన్నమైనవారు అని తెలుసుకోండి.

అవును, మీ పిల్లల విషయంలో – వారి బట్టలు, గది అలంకరణ, తల్లిపాలు ఇవ్వాలా లేక డబ్బాపాలా – వారికి ఘనాహారాన్ని ఎప్పుడు మొదలుపెట్టాలి, మీ పెంపకం విధానం – ఇలా వీటన్నిటి విషయాల్లో మాత్రమే మీరు చక్కగా ప్రణాళికలు వేసుకుని అనుకున్న ప్రకారం చేయవచ్చును. అంతేగాని, మీ పిల్లల

స్వభావాల విషయంలో కాదు. ప్రతీ బిడ్డ ప్రత్యేకం. మీ బిడ్డ అవసరాలు, స్వభావాలకు అనుగుణంగా మీరు వాళ్ళని పెంచే విధానాన్ని మలచుకోవాలి. నేను మొదటి ఆరు నెలలు తల్లిపాలు ఇవ్వాలనీ, ఆ తర్వాత డబ్బాపాలు పట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాను. అయితే నా బిడ్డ ప్రపంచంలోని అన్ని డబ్బాలను నిరాకరించి తల్లిపాలే తాగాలని భిష్మించింది. ఆరు నెలల వయస్సులో ఘనాహారాన్ని మొదలుపెట్టాలని నిర్ణయించుకుంటే, అది నాలుగన్నర నెలల వయసులోనే ఒక మొదటి పండు రుచి చూడాలని నిర్ణయించుకుంది. అందంగా బిత్తీకరించిన చెక్క బొమ్మలను తెస్తే నా బిడ్డేమో అతిగా రంగులతో కూడిన, పెద్దగా శబ్దాలు చేసే, ప్లాస్టిక్ బొమ్మలపై మోజు పడింది! మన ఇష్టాలను, ఆపేక్షలను వారిపై కుమ్మరించే బదులు వారి అవసరాలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తిస్తూ వాటికనుగుణంగా నడచుకోవాలి అనేదే నేను చెప్పదలచుకున్న విషయం.

“పిల్లల పెంపకంలో, మనం “మన అతి చిన్న ప్రతి రూపాల”ను పెంచడం లేదు; వారు తమదైన ప్రత్యేక లక్షణాలు, ఆనవాళ్లకు స్పందించే విధంగా జన్మించిన చైతన్య సారమని గుర్తించడం అత్యంత కీలకం. ఈ కారణం చేత, మీరెవరో, మీ ప్రతీ బిడ్డ ఎవరో ఈ రెండింటినీ వేరుచేయడం చాలా ముఖ్యం. సంతతి అనేది మన అభినంలో ఉంచుకునేటటువంటిది గానీ మరి ఏ విధంగా నైనా స్వాభీనపరచుకోగలిగినదీ కాదు. ఈ నిజాన్ని గనుక మనం మన ఆత్మ లోలోతుల్లో గ్రహించినప్పుడు, పిల్లల పెంపకంలో మనం వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా మలచుకుంటాం. అంతేగాని, మన అవసరాలకు అనుగుణంగా చేయం.”

- ‘బి కాన్వన్ వేరెంట్’ పుస్తకంలో రచయిత డా. షెఫాలీ సబర్బి

2 మీ పిల్లల పట్ల మీరేమి చేసినా సరే వారితో పూర్తిగా, నూటికి నూరు శాతం ఉండండి

అన్ని ధ్యాన ప్రక్రియల మాదిరిగానే, భవిష్యత్తు గురించి గానీ గతం గురించి గానీ ఆలోచించే బదులు ఆ క్షణంపై మీ సంపూర్ణ ధ్యానను, శ్రద్ధను పెట్టండి. నేటి ఉరుకులు పరుగులతో నిండిన వేగవంతమైన జీవితంలో ఇది ఎంత కష్టంతో కూడుకున్నదో అనుదినము దీన్ని చవిచూస్తున్న నాకు ఇది బాగా తెలుసు. అయినా, నేనెప్పుడు నా పిల్లవాడితో ఉన్నా, వాడితో పూర్తిగా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తాను. అతడు ఆడుకునేటప్పుడు అనవసరంగా కలగజేసుకోకుండా అతడు స్వతంత్రంగా ఆడుకునేందుకే ప్రోత్సహించడం

ఉత్తమమైన మార్గమని నేను కనుగొన్నాను. అటువంటి సమయంలో పిల్లలు ఆడుతూ ఉండడాన్ని గమనించడం, వారి ప్రపంచం లోకి చూడడం నిజంగా అద్భుతమనిపిస్తుంది!

“పిల్లల హావ భావ ప్రకటనకు ఆటలు ప్రధాన సాధనం. ఆడుకుంటున్న పిల్లవాడిని ఆపడమంటే పెద్దవారిని ఆలోచింపనీయకుండా, మాట్లాడనీయకుండా చేయడమే. పిల్లలు ఆడుకుంటున్న ఆట సమయంలోని ఒక్క నిమిషాన్ని నియంత్రించినా అది ఒక వ్యక్తి మాట్లాడే మాటల్లో ప్రతి మాటను నియంత్రించినట్లే.”

- ‘ప్లేఫుల్ వేరెంటింగ్’ పుస్తకంలో రచయిత లారెన్స్ కోహెన్



మరోసారి, ఈ “ఎలా, ఏవిధంగా” అనే సాగరం నుండి బయటపడేందుకు మీ స్వీయ మార్గంలో ఈదే ప్రయత్నం చెయ్యాలి; ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి; మీ బిడ్డను, మిమ్మల్ని గమనించుకుంటూ, మీ ఇద్దరికీ ఏది శ్రేష్టమో దాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి.

3 ఇతరుల వ్యాఖ్యలను మలీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయవద్దు.

నాకిది ఒక కష్టమైన పనే. నాపై నేను పని చేసి సరిదిద్దుకోకపోతే నేను పోరాటం చేయవలసివచ్చే వాటిలో ఇదొకటి. ఒక బిడ్డను కన్న తర్వాత నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రతి

ఒక్కరు’ ఆ బిడ్డ పెంపకం విషయంలో తమకూ హక్కు ఉన్నట్లు భావించడం మాత్రమే కాకుండా వారి పెంపకం విధానమే ఉత్తమమైనదిగా నమ్ముతారు! బిడ్డ ప్రసవానికి ముందు ఆ తర్వాత తల్లి శరీరంలో ఏర్పడే హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా సంభవించే ఇబ్బందులు మరియు పుట్టిన బిడ్డను సజీవంగా ఉంచుకుని పోషించవలసిన ప్రారంభపు అగచాట్లు చాలవన్నట్లు చుట్టూ ఉన్నవారు అయాచిత సలహాలు, వ్యాఖ్యానాల జల్లు కురిపిస్తారు. ఇది బిడ్డ పుట్టిన కొన్ని వారాల తర్వాత కూడా ఆగేటట్లు కనిపించదు; ఒక చక్రం మాదిరి – బిడ్డను ఎలా నిర్ణయించాలి, మలమూత్ర విసర్జన ఎలా నేర్పాలి, పసిపిల్లల చేష్టలను ఎలా మార్పించాలి, పిల్లలను ఏవిధంగా క్రమశిక్షణలో పెట్టాలి...ఇలా ఈ జాబితాకు అంతం లేని విధంగా తిరుగుతూ ఉంటుంది.

మరోసారి, ఈ “ఎలా, ఏవిధంగా” అనే సాగరం నుండి బయటపడేందుకు మీ స్వీయ మార్గంలో ఈదే ప్రయత్నం చెయ్యాలి; ఒక అడుగు వెనక్కి వేసి; మీ బిడ్డను, మిమ్మల్ని గమనించుకుంటూ, మీ ఇద్దరికీ ఏది శ్రేష్టమో దాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. మీకు ఆలంబన, ప్రేరణ లభించే మీ స్వంత ‘ఊరిని’, ఏదైతే మీ ఇద్దరికీ సురక్షితమో అటువంటి ఊరిని నిర్మించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సమాజంలో ఎవరితో అయితే మీరు చక్కని అనుసంధానం కలిగి ఉన్నారో అటువంటివారికి, ఎప్పుడూ మాట్లాడటం ఆపి ఇతరులు చెప్పేదాన్ని వినాలో బాగా తెలుసని జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి

“ఒక బిడ్డను పెంచేందుకు ఊరు ఊరంతా చేతులు కలపాలి.”

– ఒక ఆస్ట్రేలియన్ సామెత

4 పిల్లల భావోద్వేగం ప్రకోపించిన సమయాల్లో ముందు వారితో అనుసంధానమై ఆ తర్వాత వాటి దారి మళ్లించాలి.

మనం తరచుగా పిల్లల అల్లరి, మొండితనం మోతాదు మించినప్పుడు ప్రతిస్పందించే బదులు ప్రతిక్రియకు పాల్పడతాం. ఆ సమయంలో వారికి పర్యవసానాలను గురించి హెచ్చరించడం గానీ ఉపదేశాలు చేయడం గానీ వారిపై పనిచెయ్యవు. ఇది పిల్లల విషయంలోనే కాదు; పెద్దవారికి కూడా ఈ సూత్రం వర్తిస్తుంది. దండనకు బదులుగా, మనం గనుక వారి భావోద్వేగాలు చల్లబడే వరకు శాంత స్వభావాన్ని పాటించినట్లైతే అది వారి గ్రహణశీలతకు, అవగాహనకు చోటు కల్పిస్తుంది.

కలసి నేర్చుకోండి

కలసి నవ్వుకోండి

కలసి కన్నీళ్లు కార్పండి

కలసి ఎదగండి!



“బిన్న పిల్లలు పెద్ద భావోద్వేగాల చేత ముంచెత్తివేయబడినప్పుడు, మన శాంత స్వభావాన్ని, ప్రశాంతతను వారికి పంచాలే గానీ, వారి గందరగోళ పరిస్థితికి మనం తోడు ఇవ్వకూడదు.”

- ఎల్.ఆర్. నాస్ట్

5 మీకు, మీ బిడ్డకు ఇద్దరికీ ఈ జీవితం ఒక నేర్చుకునే ప్రయాణం వంటిది.

పిల్లల పెంపకంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర లేదా స్థానం గురుపీఠం వంటి ఏకపక్ష వ్యవస్థ కాదు. నిజానికి, ఇంచుమించు గత సంవత్సర కాలంగా నేను నా బిడ్డ నుండి ఎప్పుడూ ఊహించనంత ఎక్కువగా నేర్చుకున్నాను. మేమిద్దరం కలిసి నేర్చుకున్నాం; కలిసి నవ్వుకున్నాం; కలిసి రోదించాం; ఇంకా కలిసి ఎదిగాం! మీలాగే, మీ పిల్లలు కూడా ప్రేమింపబడుతున్నారని, విలువైన వారిగా సమ్మానింపబడుతున్నారని భావించేందుకు వారికి తగిన యోగ్యత

ఉంది. కానీ, వారు క్రమశిక్షణతో మెలిగినప్పుడో, పాఠశాలలో వరుసగా A గ్రేడులను సంపాదించినప్పుడో, విజయాలను సాధించారు అనే కారణంగానో కాకుండా కేవలం వారు అస్తిత్వం కలిగివున్నారు కాబట్టి అది జరగాలి.

మనం పిల్లల పెంపకంలో మన శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తున్నప్పటికీ, వారి జీవితాలు వారిని ఎటు తీసుకువెళతాయో మనం పూర్తిగా తెలుసుకోలేము. మనం కేవలం మన బిడ్డలను ప్రేమించగలం, అంగీకరించగలం, మరియు కేవలం వారి అస్తిత్వంలోని అంతుబట్టని

రహస్యం యొక్క గొప్పతనాన్ని స్తుతించగలం. మీ శాయశక్తులా కృషి చేయండి; ప్రామాణికంగా ఉండండి. ఆధ్యాత్మికంగా పురోగమించేందుకు లభించిన ఈ సదవకాశానికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి.

“నీ బిడ్డలు నీ బిడ్డలు కారు. ‘జీవితం’ తనకోసమే ప్రగాఢంగా కోరుకున్న పుత్రీ పుత్రులు వారు... వారు నీ గుండా వచ్చినవారు, అంతేకానీ నీ నుండి వచ్చినవారు కారు. వారు నీతో ఉన్నప్పటికీ, నీకు చెందినవారు కారు.”

- ఖలీల్ జిబ్రాన్

అవాస్తవిక జీవనశైలి

- ఒంటరితనం



మేరీ కెర్గన్ ఒక కీలకమైన 'స్పెస్ మేకర్'; 'ఆర్కిటెక్ట్ ఫ్లెస్ మేకర్' మరియు 'కన్సర్వేషన్ స్పెషలిస్ట్'. సహజ కాంతితో నింపబడి, ఆకర్షణీయమైన, అందరికీ తమకు చెందినదనే అనుభూతిని కలిగించే భవన, బహిరంగ ప్రదేశాలను సృష్టిస్తారు ఆమె. 25 ఏళ్ళకు పైగా సాంస్కృతిక మరియు ప్రాదేశిక మార్పులను ప్రోత్సహించడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తూ ఆ దిశలో అనేక కష్టమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటూ కూడా గణనీయమైన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తున్నారు. ఒంటరితనాన్ని ఎలా జయించవచ్చో కొన్ని ఆలోచనలను ఇక్కడ మనతో పంచుకుంటారు.

నేను, నా స్నేహితురాలు కోల్డ్లీ ఇద్దరం గ్రామ రహదారి వెంబడి ప్రక్క ప్రక్కన ఆనుకుని ఉన్న రెండు చిన్న ఇళ్లలో నివసించేవాళ్ళం. ఆమె, ఆమె ప్రియుడు దగ్గర్లో ఒక పెద్ద ఇల్లు దొరికేంతవరకూ ఇక్కడే ఉన్నారు.

గ్రామంలోని బిల్లర దుకాణంలో కౌంటర్ వెనుక నిలబడి ఉన్న ఆమెను చూసి ఆశ్చర్యానికి లోనయ్యాను. అదే రోడ్డులో కొంత దూరంలో ఉన్న కాలే సెంటర్ లో ఆవిడ పని చేస్తున్నదో లేదో తెలుసుకోవాలని కుతూహలం కలిగింది. ఎందుకంటే, మా ఇంటి పక్క నుంచి వెళ్ళిన తర్వాత ఆమె ఆ కాలే సెంటర్ లో చేరాల్సి ఉంది.

“ఓహో, ఇక కుదరదు. ఆ ఉద్యోగం వదిలేశాను. ఇంటి నుంచి పనిచేస్తూ, రోజుల్లా కంప్యూటర్ తెర వైపు చూస్తూ, ఎవ్వరూ కనబడకుండా, విసుగెత్తిపోయాను.” అంటుంది ఆమె.

ఆవిడ అన్న మాటలు నన్ను ఒక విషయం పైకి ఆలోచనను తీసుకెళ్ళింది. మహమ్మారి మనలో వేలాది మందిని దూర ప్రాంతాల నుండి పని చేసేలా బలవంతం చేసింది. ఆ పద్ధతిలో మేలు కూడా లేకపోలేదు అని చెప్పడంలో సందేహం లేదు. ప్రతి రోజూ

ఇంటి నుండి పని ప్రదేశానికి వెళ్ళివచ్చే తిరుగుడు వల్ల అలుపు, విసుగు నుండి విడుదల లభిస్తుంది. అంటే కుటుంబాలు ఉన్నవాళ్ళకు ఎక్కువ సమయం ఇంట్లో గడిపే అవకాశం కూడా దొరికినట్లు.

ఇప్పుడేమో, పూర్తి సమయం అటు ఆఫీసు లేదా ఇల్లు కాని మిశ్రమం. మనలో ఎంతమంది వంట గదుల్లో లేక పడక గదుల్లో కంప్యూటర్ తెరల ముందు కూర్చుని ఎప్పటికీ అంతంకాని రోజులు గడుపుతున్నాం? బహుశా ఒక రోజు చివరి నుండి మరుసటి రోజు చివరి దాకా, ముఖ్యంగా మనం ఒంటరిగా జీవిస్తున్నప్పుడు, ఒక మనిషిని కూడా చూడలేని విధంగా గడుపుతుండవచ్చు.

నలుగురిలో కలవడానికి బడియంతో సంకోచపడే మనలాంటి వారికైతే ఇది అద్భుతంగా సరిపోతుంది. ఎప్పుడూ రద్దీగా, గందరగోళంతో ఉండే ఓపన్ ప్లాన్ ఆఫీసులు (ఉద్యోగులకు భౌతిక నిర్బంధం లేకుండా స్వంత డెస్కులను కలిగి ఉండే పెద్ద స్థలాలు) లేదా టర్స్ చార్జింగ్ యంత్రాలు అమర్చిన సమావేశ మందిరాల్లో మన శక్తివంతా ఖర్చు పెట్టాల్సిన అవసరం ఉండదు.

“తోటి మానవులతో అనుసంధానం మన జీవిత ముఖ్యోద్దేశ్యం. అనుసంధానమవ్వాలనే కోరిక మనలో సహజసిద్ధం. అది మన జీవితాలకు ఒక లక్ష్యాన్ని, సార్థకతను ఇస్తుంది. అనుసంధానం లేనిదే జీవితాలు బాధామయం.”

-బ్రెనే బ్రౌన్

లాక్ డౌన్ సమయాల్లో ఒంటరిగా ఉండవలసిన నిర్బంధ పరిస్థితుల్లో కలిగే బాధల నుండి అనేకమందిని కాపాడడంలో టీమ్స్, గూగుల్ మీట్, జామ్ లాంటి ఆన్ లైన్ సదుపాయాలు నిస్సందేహంగా అత్యంత కీలకంగా సహాయపడ్డాయి. అయితే నిజానికి, ప్రధానంగా ఇంటర్ నెట్ ఆధారంగా పనిచేసే దృశ్య ప్రపంచంలో సాగించే మనుగడ, భౌతికంగా నిజ జీవితంలోని మనుగడకు ప్రత్యామ్నాయం కాలేదు.

మహమ్మారి అనంతరం గ్రేటర్ లండన్ లోని నా విశ్వ విద్యాలయం స్నేహితురాలిని చూడటానికి వెళ్ళినప్పుడు నా మనసులో అకస్మాత్తుగా ఒక ఆలోచన స్ఫురించింది. అప్పుడు ఆమె స్థానిక

బాంధవ్యాలు

ప్రభుత్వంలో ఎన్నో విళ్లుగా పని చేస్తున్నది. కోవిడ్-19 మొదలైన తర్వాత వారానికి ఐదు రోజుల చొప్పున ఇంటి వద్ద నుంచే పనిచేస్తున్నది.

నాటకీయ పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. నా స్నేహితురాలు వారంలో నాలుగు రోజులు ఇంటి వద్ద నుండి పని చేయడం మొదలుపెట్టింది. ప్రతీ శుక్రవారం ఆఫీసుకు వెళ్ళి వినియోగదారుల సేవలు పర్యవేక్షించే సిబ్బంది బృందం పనులలో తన వంతు పనిని చేసేది.

అలా ఆఫీసుకు వెళ్ళిన రోజున ఆమె తన మిగతా జట్టు సభ్యులను చూడగలిగేదా? కాస్త అవకాశం కూడా లేదు. కారణం ఆ మిగతా వాళ్ళు ఇళ్ల నుంచి పనిచేసేవారు లేదా ఆఫీసు భవనం వేరే అంతస్తుల్లో తమ తమ డెస్కులపై పనిచేస్తుండేవారు.

ఒక సంవత్సరం తర్వాత మళ్ళీ ఆమెను కలిసినప్పుడు, ఆమె మళ్ళీ వారంలో ఐదు రోజులూ ఇంటి వద్ద నుంచే పనిచేస్తుండడం తెలుసుకుని ఆశ్చర్యానికి లోనయ్యాను.

ఒక క్షణమాత్రంలో జరిగిన దురదృష్టకరమైన సైకిలు ప్రమాదం వలన బాధాకరమైన మోకాలి గాయం వలన ఆమె తప్పనిసరిగా కాలికి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి వచ్చింది. దాని వలన తనకు ప్రియమైన సైకిలు వ్యాయామానికి, యోగాభ్యాసానికి వీడ్కోలు చెప్పాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఆమె కనీసం నడవడం కూడా చేయకూడదు. ఇప్పుడు మరింతగా ఇంటికి పరిమితమైపోయింది.

ఈ పరిస్థితుల్లో ఆవిడ తల్లిదండ్రులు కూడా జీవించిలేకపోవడం దురదృష్టం. ఒక గంట ప్రయాణం దూరంలో ఉన్న ఏకైక తోబుట్టువు మినహా ఆమెకు కుటుంబ సభ్యులనబడేవారు దేశంలో

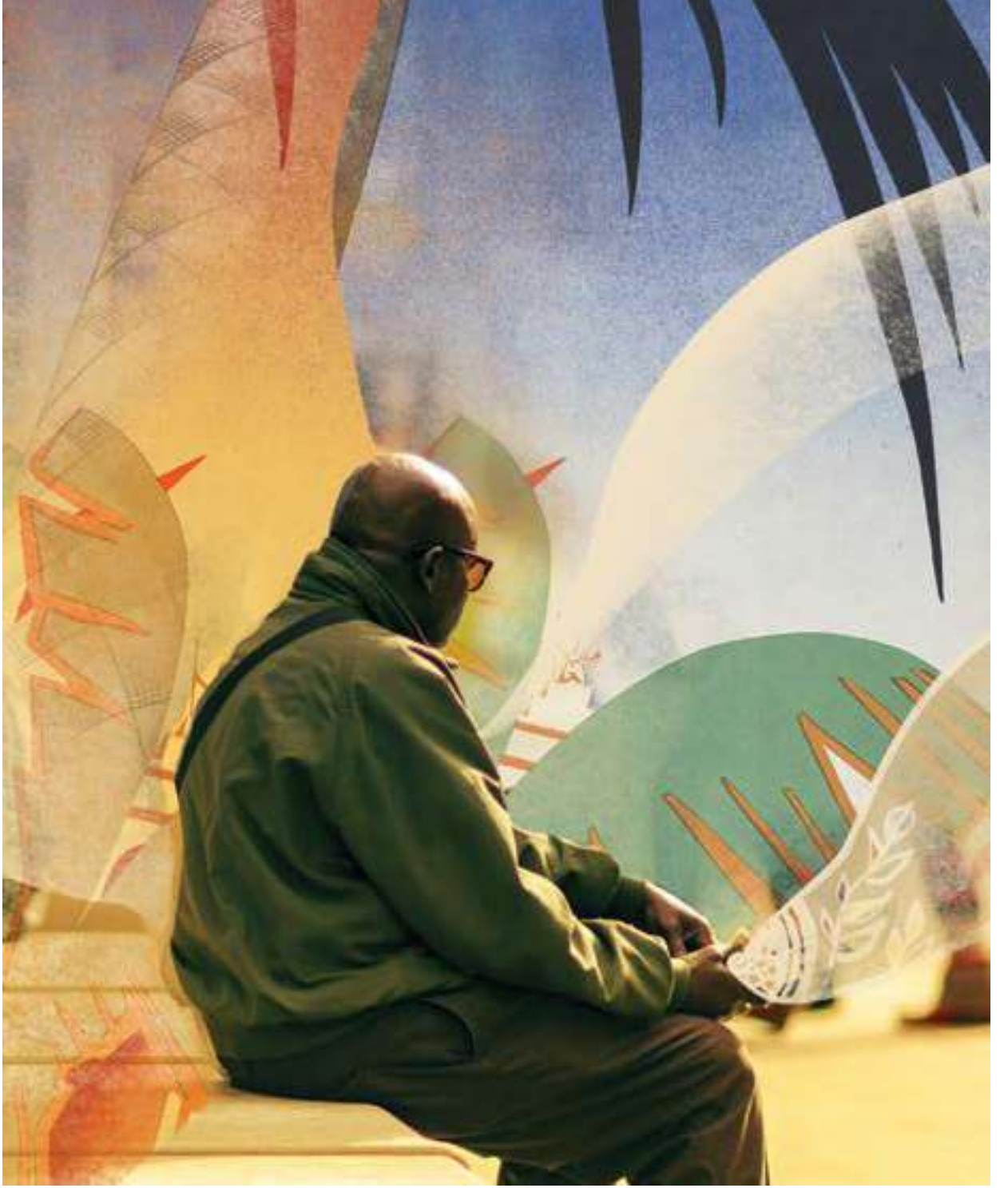
ఎవ్వరూ లేరు. అంటే ఆవిడ 'ఒంటరిగానే అధిక సమయాన్ని' వెళ్లబుచ్చాలి.

దీన్ని చూసినప్పుడు ఇది జీవించడం కాదని అనిపించింది. ఇది కేవలం జీవించి ఉండడమే. ఎంతో బాధ; యాతన.

2016 లో 'బ్రిటీష్ రెడ్ క్రాస్' మరియు 'ద కో-ఆప్' సంస్థలు కలిసి ఏర్పాటు చేసిన ఒక అధ్యయన సంస్థ వెల్లడించిన ప్రధాన నివేదిక ప్రకారం ఆ దేశంలో 90 లక్షల మంది ఒంటరితనంతో ప్రభావితమైనట్లు తెలిసింది. ఇది మహమ్మారి వలన మనం బలవంతంగా అనుభవించిన ఒంటరితనానికి ముందు ఉన్న పరిస్థితి.

మనలో ఎంతమంది వంట గదుల్లో
లేక పడక గదుల్లో కంప్యూటర్
తెరల ముందు కూర్చుని ఎప్పటికీ
అంతంకాని రోజులు
గడుపుతున్నాం?





మనమే స్వయంగా ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఎంచుకున్న ఏకాంత
సమయాలు మనకు మనం ఇచ్చుకునే కానుకల వలె మన
హృదయాలు, ఆత్మల పునరుద్ధరణ, సంపూర్ణం చేసుకునేందుకు
గొప్పగా ఉపయోగపడే మార్గాలు.

మీరు అటువంటి వారి జాబితాలోని వారా? కొంత కాలానికైనా? అలా ఉండి ఉంటే, అది మీపై ఏవిధమైన ప్రభావాన్ని చూపింది?

“నాలుగు దశాబ్దాలకు పైగా సాగిన పరిశోధనలు; సామాజిక అనుసంధానం లోపించిన కారణం వలన, ప్రత్యేకించి సామాజిక ఒంటరితనం వలన, కలిగిన ఫలితాల కొలమాన సూచీ అధికంగా ఉండడం ఆధారంగా మరణాలు అవి ఏ కారణం వలనా అయినా సరే; ముందుగా సంభవించే ప్రమాదం గణనీయంగా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు స్పష్టమైన, విశ్వసనీయమైన ఆధారాలను చూపాయి.”

- 2020 కాన్సెన్సస్ స్టడీ,

నేషనల్ అకాడెమీస్ ఆఫ్ సైన్స్, ఇంజనీరింగ్, అండ్ మెడిసిన్ యూ.ఎస్. సర్జన్ జనరల్స్ రిపోర్ట్

అదే పరిశోధనా పత్రం ఒంటరితనం వల్ల శరీరంపై ఏర్పడే ప్రభావం; సిగరెట్లు, ఊబికాయం వలన కలిగే ప్రభావం కంటే అధికంగా ఉన్నట్లు సూచించింది. సిగరెట్లు, ఊబికాయం జీవితకాలాన్ని తగ్గిస్తుందని మనకు తెలిసినదే. అలాంటప్పుడు, ఒంటరితనం మహమ్మారి వలన కలిగే మానసిక, భావోద్వేగ పరమైన నష్టాల మాటేమిటి?

మితిమీరిన మరియు దీర్ఘకాలిక సామాజిక ఏకాంతవాసం వలన ఏర్పడిన ఒంటరితనము మన మానసిక, భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయని (మంచి విధంగా కాదు) ఆధారాలు తెలియజేస్తున్నాయి. సిగరెట్లను ఒకసారి ఊదకపోయినా, ఒక చుక్క మద్యం సేవించకపోయినా, ఒంటరితనం మన నిర్ణీత జీవితకాలానికి మునుపే మన ప్రాణాల్ని అవి చాలా నిదానంగా హరిస్తాయి.

అయితే, “ఒంటరిగా” ఉండడం వలన కలిగే బాధ మరియు తీవ్రమైన ఏకాంతం వలన కలిగే బాధ అంటే సామాజిక దూరం కారణాల వలన మన రోజువారీ వాస్తవ పరిస్థితి మన ఇష్టాలు అవసరాల కంటే అధికంగా ఉండడం చేత కలిగే బాధ - రెండూ ఒకటి కాదు. అయితే మనమే స్వయంగా ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఎంచుకున్న ఏకాంత సమయాలు మనకు మనం ఇచ్చుకునే కానుకల వలె మన హృదయాలు, ఆత్మల పునరుద్ధరణ, సంపూర్ణం చేసుకునేందుకు గొప్పగా ఉపయోగపడే మార్గాలు. ఒక్కోసారి మనకు మంచిని చాలా ఎక్కువగా లభించవచ్చు. అయితే అన్నిట్లోనూ మితం పాటించడం ఎంతో ముఖ్యం.

ఒంటరితనము కూడా మానవ ఉనికిలో; కాలవశమున ఏర్పడే ఇతర అవస్థలు విచారము, శోకము, ఆనందము, కోపము, సంతోషము, సంతృప్తి వంటి అవస్థలలో ఒకటి. దీన్ని మనమందరం మన జీవితకాలంలో ఏదో ఒక సమయంలో అనుభవిస్తాం. అవును, ఇది నిజం. మనం ఒక జన సమూహంలో ఉండి కూడా ఒంటరితనం అనుభవించడం సంభవమే.

బ్రెనే బ్రౌన్ చెప్పిన దీర్ఘకాలంగా నిక్షిప్తమై బాధలకు గురిచేసే ఒంటరితనం మరో విధమైనది. అది కోపము లేదా సంతోషాల కంటే తక్కువగా కనబడుతుంది; అది సూక్ష్మంగా ఉండవచ్చు; ఒక విధమైన తపన, గాఢ ఆకాంక్ష కావచ్చు. అది విచారాన్ని కలిగించినా, అది భిన్నమైనది. ఏదో కోల్పోయిన పోగొట్టుకున్న భావన. అది ఫలానా అని గుర్తించడం కఠినం కావచ్చు. నీతో సంబంధం తెగిపోయినట్లుగా బాధపడతావు. చలి నీ ఎముకల లోనికి ప్రవేశినట్లుగా ఉంటుంది. నువ్వు పూర్తిగా గడ్డకట్టేంత వరకు దాన్ని కనుగొనలేవు.

గత వంద సంవత్సరాలుగా, ముఖ్యంగా పశ్చిమ దేశాల్లో, మనం మనుషుల నుండి వేరుపడే భౌతిక పరిస్థితులను మనం సృష్టించుకున్నాం.

నీవు నివసిస్తున్న ప్రాంతము లేదా నువ్వు పనిచేస్తున్న ప్రదేశము నీ చుట్టూ ఉన్న ప్రజలతో నువ్వు అనుసంధానమయ్యేందుకు నీకు సహాయపడుతుందా లేక అడ్డుకుంటుందా?

నీ సహూద్యోగులు, నీ పొరుగువారిని గురించి నువ్వు ఎంత బాగా ఎరుగుదువు? నీకు సెలవున్న రోజున నీతో తగినంత పరిచయమున్న వ్యక్తిని కాఫీ కోసం ఆహ్వానించవచ్చు; కొంత సమయం ముచ్చటలతో సరదాగా గడపవచ్చు. నీ పొరుగువారిలో ఒంటరిగా ఉన్న ఒకరికి



మనం ఇతరుల పట్ల నిజాయితీతో కూడిన ఆసక్తి కనబరుస్తూ ఇరువురి విలువైన సమయానికి విలువ నిచ్చినట్లైతే, నిజమైన అనుసంధానం సహజంగానే ఉదయిస్తుంది.

బాగా లేనప్పుడు, మీ ఇంటి నుండి ఒక గిన్నె సూప్ తీసికెళ్లి అతన్ని కలవవచ్చు కదా?

నీవు నివసిస్తున్న ఇరుగుపొరుగు సమీప ప్రాంతం, నగర కూడలి, నీవు పనిచేసే ప్రదేశం; వీటికి నడిచి వెళ్ళేందుకు రోడ్డు, ఇతర సౌకర్యాలు అనుకూలంగా ఉన్నాయా?

మీ ఇంటి రాకపోకలకు నీవు ఇష్టపడే ప్రయాణ సాధనం ఏమిటి? ఒక చోటి నుండి మరో చోటికి వెళ్ళేందుకు నీవు ఎంచుకునే సాధనం పైవేట్ కారా? అలా అయితే, నీకు నీ సహ ఉద్యోగులు, ఇరుగుపొరుగువారితో అప్పుడప్పుడు కలిసి ముచ్చటించే అవకాశాలు ఎక్కువగా లేవన్నమాటే.

నీ చుట్టూ మంచి స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నట్లైతే నీవు నిజంగా

అదృష్టవంతుడివే. వాళ్ళలో సగం మంది, సగం సమయం ఫోన్లలో నిమగ్నమై ఉన్నా పరవాలేదు.

కారణం లేదా కారణాలు ఏవైనా, వాటి నుంచి ఏర్పడగలిగే ఒంటరితనం, 'ఒంటరిగా ఉండడం' పట్ల ధైర్యాన్ని తెచ్చుకుని ఆశావాహంగా ఉండాలి. అది అసాధ్యమనిపించినా, దాని గురించి మనం ఎంతో కొంత చేయడం సాధ్యమే.

*"ఒక గదిలోకి ప్రవేశించిన ప్రతీసారి,
ఒంటరిగానే
ప్రవేశిస్తాను నేను,
అనుసంధానమయ్యేందుకు కృషి చెయ్యడం
ఒక మానవుడిగా నా కర్తవ్యం."*

- పీటర్ బ్లాక్

మనమందరం అర్థవంతమైన రీతిలో అనుసంధానమయ్యేందుకు తగిన సమర్థత కలిగివున్నవాళ్ళమే అయినా అది దానంతట అదే సంభవించదు. మనం దానికై కలిసికట్టుగా కృషి చేసి సృష్టించుకోవాలి. అనుసంధానమయ్యేందుకు ఒక సంకల్పాన్ని ఉత్పత్తి చేసుకోవడం కీలకం. అలాంటప్పుడు, మనకు ఏది అవసరమో ఏది ముఖ్యమో వాటిని నిజాయితీగా, తెరచిన హృదయాలతో మనకు హాని కలిగే అవకాశాలు ఉన్నా లెక్కచేయకుండా బయటకు చెప్పుకోవడానికి మనం సిద్ధంగా ఉన్నామా?

మరీ ముఖ్యంగా, ఇతరులను గురించి తెలుసుకోవాలనే ఉత్సుకత, ఆసక్తి; వారి పట్ల శ్రద్ధ చూపడం వంటివి సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడంలో తలుపులు తెరవడానికి తాళంచెవి లాంటివి. ఎదుటి వ్యక్తి నిజంగా ఎవరో తెలుసుకునేందుకు అడిగే ప్రశ్నలు, వారు చెప్పే సమాధానాలను మధ్యలో అంతరాయం కలిగించకుండా లేదా సలహాలు ఇవ్వకుండా శ్రద్ధగా ఆలకించడం, సంబంధాలు చాలా త్వరగా ఏర్పడేందుకు సహాయపడతాయి.

మనం ఇతరుల పట్ల నిజాయితీతో కూడిన ఆసక్తి కనబరుస్తూ ఇరువురి విలువైన సమయానికి విలువ నిచ్చినట్లైతే, నిజమైన అనుసంధానం సహజంగానే ఉదయిస్తుంది.

కోవిడ్-19 ప్రజల మానసిక, భావోద్వేగాల శ్రేయస్సుపై గణనీయమైన, దీర్ఘకాలిక ప్రభావాన్ని చూపింది. ఆ ప్రభావాన్ని తగ్గించేందుకు ఎక్కడైతే అందరూ తమకు చెందినవారుగా భావింపబడతారో, ప్రజలను ప్రాంతాలను కలిపేందుకు ఏవైతే దోహదపడతాయో అటువంటి కీలక పరిస్థితులు, పరిసరాలు, అవకాశాలను సృష్టించాలి.

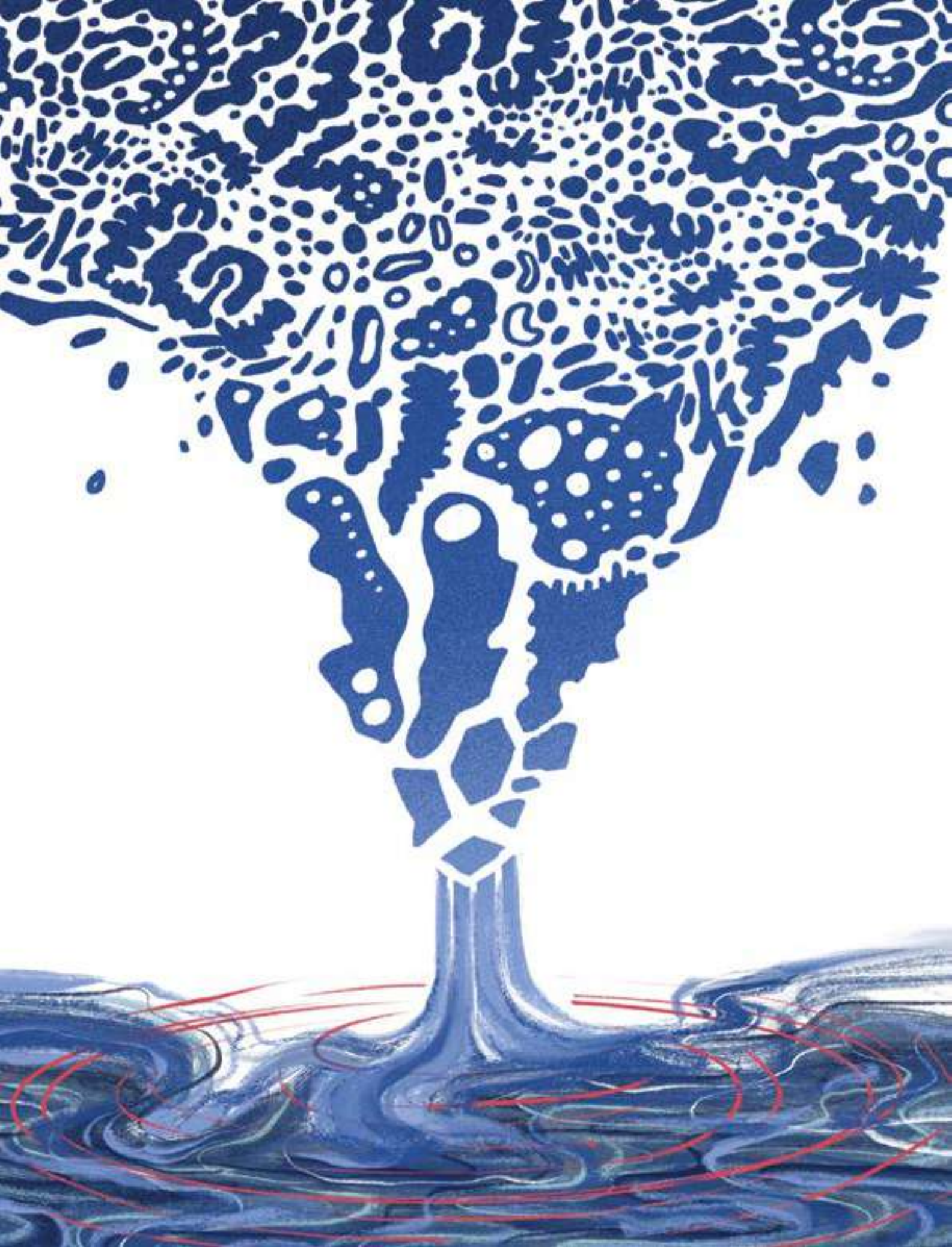


పర్యావరణం

సాధారణత్వాన్ని సంపాదించడమే
ఈ ప్రపంచంలో అతి కష్టమైన విషయం.
మేధావి అనుభవానికి చివరి హద్దు,
అతడి కృషికి ఆఖరి మెట్టు ఇదే.

జార్జ్ సాండే





అస్తవ్యస్తత - సృష్టత

థామస్ స్టాన్లీ, బ్రిస్టల్, UKలో ఉన్న సైకాలజీ మాస్టర్స్ విద్యార్థి. అతను, క్షీణించడం మరియు షింబోయిజం (పూర్వీకులను, ప్రకృతి శక్తులను ఆరాధించే ప్రాచీన జపాను వారి మతము) యొక్క విలువల పట్ల తన అవగాహనని మరియు మన భూ గ్రహాన్ని మెరుగ్గా చూసుకోవడం గురించి వారు మనకు ఏమి బోధిస్తారు అనే అంశాన్ని మనతో పంచుకుంటున్నారు.

రెండు వారాల క్రితం, నా స్వంత వస్తువులతో నాకు గల సంబంధం గురించి ఆలోచించడానికి నన్ను ప్రేరేపించిన అనుభవం ఒకటి ఉంది. ఇల్లు మారడానికి సన్నాహకంగా, నేను రాబోయే ఐదు రోజులకు నా బట్టలు కుదించాను, వాటిని నా వార్డ్ రోబ్ లో వేలాడదీసి, మిగతావన్నీ కార్డ్ బోర్డ్ పెట్టెలో వేసి, విరామం తీసుకున్నాను. వార్డ్ రోబ్ భిన్నంగా కనిపించడమే కాదు (ఇది ఫ్లాన్నెల్ షర్టులతో నిండిపోయి లేదు), కానీ నేను దానిని చూడటం చాలా భిన్నంగా ఉందనిపించింది. ఒక సౌలభ్యం, స్వేచ్ఛా భావం నన్ను ఆవరించింది.

28 సంవత్సరాలు నా వస్తువులతో అంటి ముట్టనట్లు జీవించిన తర్వాత, వాటి భారం నా అవగాహనను వాటి పైకి తీసుకు వచ్చింది. అవి సూక్ష్మంగా నన్ను బరువుగా ఉంది ఉంటే, ఈ వస్తువులతో నేను ఎందుకు జీవించాను? తక్కువ కోట్ హ్యాంగర్లు తీయడానికి కొత్తగా దొరికిన స్వేచ్ఛతో ప్రేరణ పొంది, మా మానసిక ఆరోగ్యంపై భౌతిక

వస్తువుల మానసిక ప్రభావాలను నేను అన్వేషించాను, నిరుత్సాహానికి ప్రత్యామ్నాయ వైఖరి కోసం షింబో వైపు చూస్తున్నాను.

పర్యావరణం మన మనోభావాలను, మన భావోద్వేగాలను, మన ఆలోచనలను, మన చర్యలను నిర్ణయిస్తుంది.

- కమలేష్ పటేల్¹

ఇది నిజం. మన పర్యావరణం మనల్ని చాలా రకాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ప్రకృతిలో ఎక్కువ సమయం గడపడం మన ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సును మెరుగుపడుతుంది, సాధారణంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల కంటే నగరాల్లో మానసిక అనారోగ్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు కార్యాలయంలో ఉత్పాదకతను నిర్మాణ రూపకల్పన ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది మన DNA ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. పర్యావరణం గురించి ఆలోచించినప్పుడు మనం సాధారణంగా ఖాళీ ప్రదేశాల గురించి

ఆలోచిస్తాము, కానీ మన వస్తువులు కూడా అందులో భాగమే. మనం ధరించే బట్టల నుండి మంచం క్రింద ఉన్న గాజు పాత్రల పెట్టె వరకు అన్నీ గాజు గోడల పెట్టెలు అవుతాయా (నా ఒక్కడి విషయంలోనేనా?), మన స్వంత వస్తువులు మన మనస్సులను ప్రభావితం చేసే పర్యావరణ కారకాలు.

అస్తవ్యస్తత పర్యావరణ కారకం కూడా కావచ్చు. నా ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, అస్తవ్యస్తత వల్ల, మన వాతావరణంలోని విషయాలు అపరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. రోజంతా ఎక్కువ అయోమయం, సాయంత్రం అలసట మరియు సంబంధాలలో తగ్గిన సంతృప్తితో ఎక్కువ అస్తవ్యస్తతతో సంబంధం ఉందని ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. మన ఆస్తులు, మనతో పాటుగా వున్న వాటితో సహా మనం తరచూ ఉపయోగించనివి (అసంపూర్ణంగా ఉన్న ప్రాజెక్ట్ లు, పాత బట్టలు మరియు భావోద్వేగపు కాగితాలు వంటివి) అస్తవ్యస్తతకి దోహదం చేస్తాయి. ఎక్కువ అస్తవ్యస్తతకి గురయ్యే వస్తువులను కలిగి ఉండటం మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని

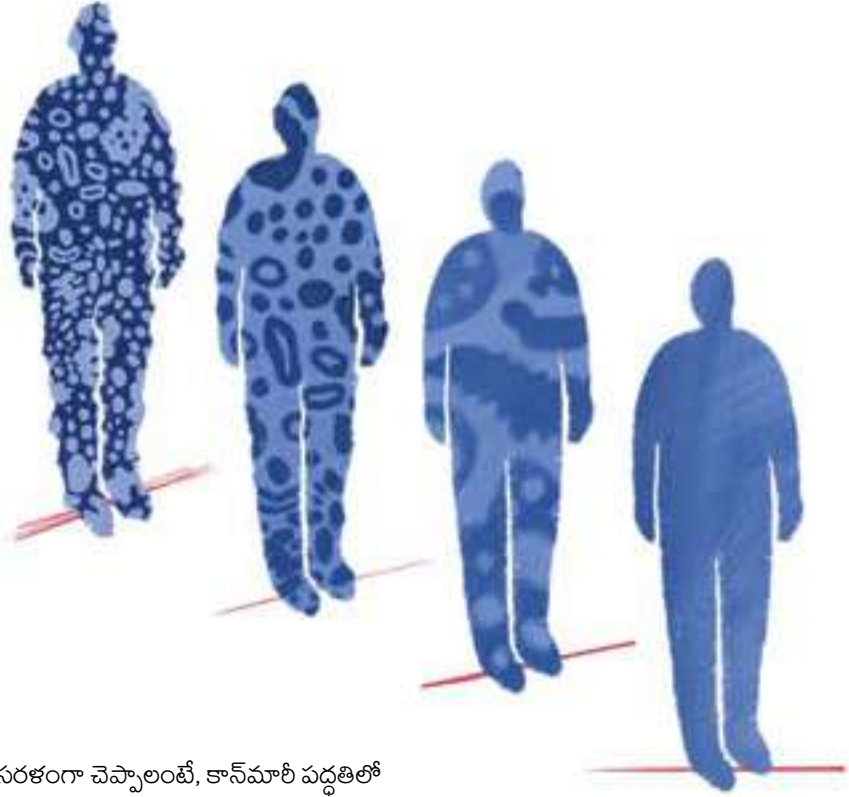
మరింత దిగజారుతుందని ఇది సూచిస్తుంది. కాబట్టి అలాంటి వస్తువులను వదిలివేయడం వల్ల మనం మంచి అనుభూతి చెందగలమేమో? అని అనిపిస్తోంది!

మినిమలిజంపై (మితత్వంపై) శాస్త్రీయ సాహిత్య సమీక్షలో, 21 అధ్యయనాలు, వినియోగాన్ని తగ్గించడం మరియు తద్వారా వారి జీవితంలో అధికంగా ఉండేలా చూడటం శ్రేయస్సును మెరుగుపరుస్తుందని చూపించింది; మనం వస్తువుల కొనుగోలు తగ్గించడం మరియు మన వాతావరణాన్ని పరిరక్షించుకోవటం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

మినిమలిజం, స్వచ్ఛంద సరళత అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఒక తత్వశాస్త్రం, ఇది వినియోగదారులవాదానికి వ్యతిరేకమైన శక్తితో తక్కువతో జీవించమని ప్రోత్సహిస్తుంది. కొందరికి, విభిన్న వస్తువులను కూడబెట్టుకోవడానికి మనల్ని ప్రేరేపించే ఉద్దేశ్యాలు గురించి తెలుసుకునే అవకాశాన్ని ఇది అందిస్తుంది. మన వస్తువులకు మనం ఇచ్చే శక్తిని ఇంక వాటిపట్ల మన ఆలోచనలు మరియు అవి తిరిగి ఇచ్చే శక్తిని గమనించడానికి ఇది ఒక ప్రదేశం. దాని సంస్కృతిలో అంతర్లీనంగా మినిమలిజం అంశాలతో కూడిన దేశం జపాన్.

జపాన్ లో మినిమలిస్ట్ పద్ధతులు

కాన్మారీ పద్ధతి అనేది జపనీస్ రచయిత్రి, టీవీ ప్రజెంటర్ మరియు కన్సల్టెంట్ అయిన మేరీ కొండోచే అభివృద్ధి చేయబడిన ఒక ప్రసిద్ధ ఆర్గనైజింగ్ పద్ధతి, ఆమె అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం ది లైఫ్-ఫ్రేంజింగ్ మ్యాజిక్ ఆఫ్ టైడీయింగ్ అప్ మరియు ఆమె నెట్ ఫ్లిక్స్ టీవీ షో టైడీయింగ్ అప్ విత్ మేరీ కొండో.



సరళంగా చెప్పాలంటే, కాన్మారీ పద్ధతిలో మీ వస్తువులన్నింటినీ ఒకే చోట, ఒక సమయంలో ఒక వర్గంలో సేకరించడం మరియు ఆనందాన్ని కలిగించే వాటిని మాత్రమే ఉంచడం ఉంటుంది. ఒక వస్తువు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందో లేదో చూడటానికి, మీరు దానిని పట్టుకుని, అది మీకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందో లేదో చూడాలి. ఉదాహరణకు, మొదట మీరు మీ దుస్తులను చూసుకోండి, ఆనందాన్ని కలిగించే వాటిని ఉంచండి మరియు లేని వాటిని విస్మరించండి, ఆపై పుస్తకాలు, కాగితం మొదలైనవాటికి వెళ్ళండి. మీరు ఉంచడానికి ఎంచుకున్న ఐటెమ్లకు అవి ఉండే నిర్దిష్ట ప్రదేశం ఇవ్వబడుతుంది.

ఈ విధానం మినిమలిజం మాదిరిగానే ఉన్నప్పటికీ, కొండో ఇలా పేర్కొంది, “మినిమలిజం తక్కువతో జీవించడాన్ని సమర్థిస్తుంది; కాన్మారీ పద్ధతి మీరు నిజంగా ఆరాధించే వస్తువుల మధ్య

మినిమలిజం, స్వచ్ఛంద సరళత అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఒక తత్వశాస్త్రం, ఇది వినియోగదారులవాదానికి వ్యతిరేకమైన శక్తితో తక్కువతో జీవించమని ప్రోత్సహిస్తుంది.

జీవించడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది." కాన్మారీ పద్ధతిని అనుసరించి, మీరు ఉద్దేశపూర్వక ఆస్తులతో చుట్టుముట్టబడి, మీలోని సానుకూలతను ప్రతిబింబించే వాతావరణాన్ని సృష్టించుకుంటారు.

ఆనందాన్ని కలిగించని గృహోపకరణాలను తీసివేయడం వల్ల ప్రతి వస్తువు యొక్క ఉపయోగంపట్ల ప్రతిబింబించేలా మిమ్మల్ని అనుమతించటం ద్వారా మీ గత అనుభవాల నుండి నేర్చుకునే అవకాశాన్ని పొందవచ్చు అని కొండో చెప్పారు. ఇది మీకు సంతోషం యొక్క భావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుందని ఆమె చెప్పింది, ఇది భవిష్యత్తులో డిక్లట్టరింగ్ సెషన్లను అభివృద్ధి చేస్తుంది మరియు మీకు సహాయం చేస్తుంది. మీ చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని చక్కదిద్దేటప్పుడు, మీరు కోరుకునే వ్యక్తిగా తగిన వాతావరణాన్ని నిర్మించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఆమె మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

కాన్మారీ పద్ధతి ప్రధాన ప్రవంతిలో ఆసక్తిని కనబరుస్తున్నప్పటికీ, దాని వెనుక ఒక లోతైన ఉద్దేశం ఉంది, దీనిని తరచుగా

పట్టించుకోలేదు: జపాన్ లోని మత వ్యవస్థ అయిన షింటో ప్రభావం. కొండో గతంలో షింటో మందిరంలో పూజారిగా పనిచేసింది, ఇది ఈ పద్ధతిని ప్రభావితం చేస్తుందని ఆమె చెప్పింది: "షింటోయిజంలో మరియు పుణ్యక్షేత్రాలలో, చక్కగా ఉంచుకోవటం మరియు శుభ్రపరచడం మానసిక సేద్యం మరియు ఆధ్యాత్మిక శిక్షణగా పరిగణించబడుతుంది. ప్రజలు తమ ఇంటిని తమ సొంత మందిరంలాగా అభివృద్ధి చేసుకోవాలని నేను సూచిస్తున్నాను, ఇది ఆ నివాసితులకు ఒక శక్తి ప్రదేశం.

షింటో మొదటిసారిగా 2,000 సంవత్సరాల క్రితం యాయోయే కాలంలో కనుగొనబడింది. ఒక సర్వేలో, జపాన్ లో 80% మంది ప్రజలు షింటో సంప్రదాయాన్ని పాటిస్తున్నారని చెప్పారు, అయితే 4% కంటే తక్కువ మంది దీనిని తమ మతంగా గుర్తించారు.

షింటోను ఎలా నిర్వచించాలి? ఒక మతమా? ఒక సాధనా? లేక ఒక జీవించే పద్ధతా? సరళంగా చెప్పాలంటే, షింటో

అనేది కామీపై నమ్మకం: విశ్వాన్ని గమనించే దైవిక సంస్థలు, మానవులతో మరియు సాధారణంగా ప్రకృతిలోని అందమైన వస్తువులతో కలిసి జీవిస్తాయి. మానవులు కామిని గౌరవిస్తారు మరియు బదులుగా, వారు కామి ప్రేమను పొందుతారు. మేము వారితో సమర్పణలు మరియు ప్రార్థనల ద్వారా సంభాషిస్తాము, ఇది పర్యావరణంతో పవిత్రమైన సంబంధాన్ని కొనసాగించడంలో సహాయపడుతుందని నమ్ముతారు. పరిశుభ్రత మరియు చక్కగా ఉంచుకోవటం అనేది షింటోలో ప్రధానమైన ఆచారం, ఎందుకంటే వ్యర్థాలు మరియు కాలుష్యం అనేది ముసుజ అని పిలువబడే కమీ యొక్క సృజనాత్మక స్వభావం నుండి ఒక వ్యక్తిని వేరు చేస్తుందని నమ్ముతారు, ముసుజ విశ్వంలోని ప్రతిదానిని మరియు ప్రతి ఒక్కరినీ కలుపుతుంది.

"పాశ్చాత్య దేశాలలో, దైవభక్తి పక్కన పరిశుభ్రత ఉంటుంది అని మనకు బోధిస్తారు. షింటోలో, పరిశుభ్రత అనేది దైవభక్తి. ఇది కొండో యొక్క పని గురించి లోతైన అవగాహనను ఇస్తుంది మరియు



చక్కని పని నుండి దైవిక కృతజ్ఞతా చర్యగా ఎలా మార్చవచ్చో ప్రత్యామ్నాయ రూపాన్ని ఇస్తుంది.

నా అనుభవం యొక్క ఫలితం

నా జీవితంలో చాలా వరకు, నేను బిందరవందరగా జీవించాను: నేల అంతటా వస్తువులు, నా మంచం కింద ఆర్ట్ ప్రాజెక్ట్ల కోసం యాదృచ్ఛిక ఆలోచనలు, సంగీత వాయిద్యాలను సేకరించడం మరియు వాటిని ప్లే చేయకపోవడం మొదలైనవి. నా సృజనాత్మక గందరగోళాన్ని నేను చాలా గుర్తించాను మరియు దానితో పాక్షికంగా సంతృప్తి చెందాను. దాని గురించి తిరిగి ఆలోచిస్తే, నేను హైపర్-ఆర్గనైజర్ల కుటుంబంలో జన్మించినందుకు సంస్థపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసాను. అయినప్పటికీ, నా గందరగోళం నేను ఈనాటికీ విధానపరిచే కొంత భావోద్వేగ సంఘర్షణ మరియు సూక్ష్మ మెదడు యొక్క మసకదనాన్ని సృష్టించింది. అందువల్ల అస్తవ్యస్తతకి అనుకూలంగా ఉండే వ్యక్తులతో నేను సానుభూతి పొందగలను - వారు తమ దృష్టిని లేదా వేరే జీవన విధానానికి మరింత ముఖ్యమైన విషయాలను కలిగి ఉండవచ్చు.

మొత్తానికి, నిరుత్సాహానికి విలువ ఉంది. దీన్ని చూడడానికి ఒక మార్గం ఏమిటంటే, మీరు తక్కువ సమయాన్ని వెతకడం మరియు అవసరమైన వాటిని యాక్సెస్ చేయడంలో తక్కువ సమయాన్ని వెచ్చించడం, ఆనందాన్ని కలిగించే విషయాలు మరియు వ్యక్తులతో ఎక్కువ సమయం గడపడం.

ఇది ఇల్లు మార్చి ఉండకపోయివుంటే, నేను అస్తవ్యస్తంగా మారడంలో విలువను చూడలేక మరియు నా తక్షణ వాతావరణంతో ఈ క్రొత్త అనుబంధాన్ని నేను అనుభవించలేక పోయేవాడిని. అవును, మీ పర్యావరణం నుండి

వ్యక్తిగతంగా విడిపోవటం వలన అయోమయ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది, ఇది ఒత్తిడిని పెంచడానికి మరియు దృష్టిని తగ్గించడానికి దారితీస్తుంది. తులనాత్మకంగా, ప్రపంచ స్థాయిలో పర్యావరణం నుండి విడిపోవటం వలన సామూహిక వినాశనానికి మరియు ప్రకృతి దృశ్యాన్ని విషఫూలితం చేయడానికి దారితీయవచ్చు, ఇది మన అందరి అన్యోన్యత యొక్క సామూహిక అయోమయ మరియు అపరిశుభ్రతగా నేను చూస్తున్నాను.

నేను ఇప్పుడు షింటోయిజంలో ఉన్న విలువను చూస్తున్నాను మరియు మనలో ప్రతి ఒక్కరు మన దైనందిన జీవితంలో గ్రహం పట్ల మరింత కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడానికి మరియు ఆమెను (మరియు ఆమె వస్తువులను) మరింత మెరుగ్గా చూసుకోవడానికి ఇలాంటి ఆచారాలను అవలంబిస్తే, మనం వినియోగదారువాదం యొక్క విపత్కర పరిణామాలను తగ్గించగలము. మరియు ఆమె ఆరోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించగలం.

References:

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=cshOwZiaxjo>
² <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>
³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5374256/>
⁴ https://www.researchgate.net/publication/355340634_Factors_Affecting_the_Productivity_of_Employees_in_Architectural_Firms
⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4887632/>
⁶ <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/0146167209352864>

⁷ <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10253860701256208>
⁸ <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1991450?src=>
⁹ <https://konmari.com/about-the-konmari-method/>
¹⁰ <https://konmari.com/konmari-is-not-minimalism/>
¹¹ <https://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/japan/12102664/Japans-decluttering-guru-says-she-is-on-a-mission-to-organise-the-world.html>
¹² <https://www.cambridge.org/core/journals/bulletin-of-the-school-of-oriental-and-african-studies/article/helen-hardacre-shinto-a-history-new-york-oxford-university-press-2017-698-pp-isbn-9780190621711/F581DE6974395E5FCE0DE2FAE3931A93>
¹³ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781444317190>
¹⁴ <https://ia803400.us.archive.org/22/items/studies-on-shinto-and-japanese-religion-stuart-picken/Essentials%20of%20Shinto%20-%20Stuart%20D.B.%20Picken.pdf>
¹⁵ <https://www.worldcat.org/title/Encyclopedia-of-religion/oclc/56057973>
¹⁶ <https://www.bbc.com/travel/article/20191006-what-japan-can-teach-us-about-cleanliness>
¹⁷ <https://www.jneurosci.org/content/31/2/587>
¹⁸ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013916506295574;https://link.springer.com/article/10.1007/s40362-014-0021-3>

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.







నా జాననం

అతి త్వరగా
ఉపశమనం కలగాలంటే,
నెమ్మదించే ప్రయత్నం చేయి.

లిలీ టాప్లెన్

బొమ్మలు : లక్ష్మి గడ్డం

నెమ్మదించే కళ





సిద్ధార్థ వి. షా తన వృత్తి జీవితమంతా వ్యక్తులు, సంస్థలు సమాజం కోసం పరస్పరం కలిసి పనిచేసే ప్రయత్నాలకు సాధనంగా కళలను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఇటీవల వారు మీడ్ ఆర్ట్ మ్యూజియం, అమెర్షియన్ కాలేజ్, మసాచుసెట్స్, డైరెక్టర్ గా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ కళాశాల నూతన పరిసర వాతావరణంలో తన దృక్పథాన్ని వివిధంగా విస్తృతపరచుకుంటున్నారో వెనెస్సా పటేల్ తో జరిగిన సంభాషణలో వివరిస్తారు.

ప్రశ్న: నమస్తే, సిద్ధార్థ. మా కోసం సమయం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు. మనం క్రిందటి సారి కలుసుకున్న తర్వాత మీరు ఆమెర్షియన్ లోని మీడ్ మ్యూజియంకి మకాం మార్చారు. ఇక్కడివారి స్వభావాలు, లక్షణాలు, నేపథ్యాలు భిన్నమైనవా?

అవును; పూర్తిగా భిన్నమైనవి. నేనిప్పుడు అమెర్షియన్ కళాశాల ఆవరణలో ఉన్నాను. ఇక్కడి విద్యార్థులు నమ్మశక్యం కాని విధంగా చురుకైనవారు, ప్రతిభావంతులు. ఇక్కడ నిజంగా కొన్ని విద్యాసంబంధ ప్రాజెక్టులు చేయవచ్చు, ఇక్కడి విద్యార్థులు కళలను సునిశితంగా విభిన్నమైన రీతిలో ఆలోచిస్తారు. ఇక్కడ మేము మరిన్ని సాహసాలను చేయవచ్చు. కళాశాల అంటేనే అంతా క్లిష్టమైన చర్చలు, సంభాషణలు.

ప్రశ్న: మీ కార్యక్రమాల్లో విద్యార్థులు, అధ్యాపక సభ్యులే కాక బహుశా సమాజం కూడా పాల్గొనవలసి ఉండవచ్చు. మీరు పీటాడీ ఎసెక్స్ మ్యూజియంలో ఉన్నప్పుడు సమాజ భాగస్వామ్యం (కమ్యూనిటీ

ఎంగేజ్మెంట్) మీ బాధ్యతలో అత్యంత కీలకంగా ఉండేది. ఇప్పుడు దాన్ని వివిధంగా నెరవేర్చాలని అనుకుంటున్నారు?

అవును. నేను చేసే పనిలో కమ్యూనిటీ ఎంగేజ్మెంట్ ప్రధాన అంశం కానున్నది. కళలను ప్రజలకు మరింత అందుబాటులోకి, చేరువలోకి తీసుకురావడం, కళా ప్రదర్శన శాలలను వారికి అందుబాటులో ఉండేలా చేయడం వివిధంగా అన్నది పెద్ద సవాలుతో కూడుకున్న విషయం. అయితే, ఇక్కడ మ్యూజియం కళాశాల ఆవరణం మధ్యలో ఉంది. మ్యూజియంకి వాహనాల్లో వచ్చేవారికి వాహనాల పార్కింగ్ లేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురై, ఇక్కడ కాలేజీ క్యాంపస్ లో జరుగుతున్న కార్యక్రమాలు మాకు సంబంధించినవి కావు అని కనుక వారు భావిస్తే, మన ప్రయత్నాలు పరిమితమై పోయినట్లే. అందుకే, నేను మ్యూజియంను కళాశాల ఆవరణ మధ్యలో ఉండడం కంటే నగరం దగ్గర్లోని ప్రదేశానికి తరలించే ప్రతిపాదన చేయాలని భావిస్తున్నాను. ఆ విధంగా, మాకున్న విద్యాసంబంధ ఆశయం మరియు కళాశాలకు ఉన్న పౌర సంబంధ

కర్తవ్యం రెండింటి పట్ల మాకున్న నిబద్ధతలో సమతుల్యతను పాటిస్తున్నామని తెలియజేసే వీలుంది. ఇదొక దీర్ఘకాలిక ప్రణాళిక. మనకు సమాజం నుండి ఆహ్వానింపబడుతున్నామని సంతోషించే వారు ఎక్కువ మంది కావాలని కళాశాల యాజమాన్యానికి వివరిస్తున్నాను. ఇక్కడ కళాశాల ఆవరణ లోనికి అందరూ చాలా హాయిగా ప్రవేశించాలని నా ఆకాంక్ష. నేను ప్రోత్సహించబోయే వాటికి ఇదొక ఉదాహరణ.

ప్రశ్న: మీరు ఇక్కడ ఏవైనా ప్రత్యేకమైన ప్రాజెక్టులపై పని చేస్తున్నారా?

ప్రస్తుతం, సమాజ భాగస్వామ్యంతో అమెరికా దేశ ఆధ్యయనం, ప్రజాస్వామ్య భావన మరియు అమెరికా, భవిష్య పౌర నాయకులను తయారుచేయడంలో కళాశాలల పాత్ర మొదలైన అంశాల ఆధారంగా ఒక ప్రదర్శనా కార్యక్రమ రూపకల్పనపై పనిచేస్తున్నాం.

నేను ప్రస్తుతం ప్యూర్టో రికో గురించి ఆలోచిస్తున్నాను. ఇది ప్రధానంగా అమెరికా దేశపు స్వాధీనంలో ఉన్న వలస రాజ్యం. మా దేశంచే నియంత్రించబడుతోంది. అక్కడి పరిస్థితులు చూసినప్పుడు అమెరికా దేశం నిజంగా ప్రజాస్వామ్య దేశమేనా? మన అస్తిత్వపు గుర్తింపు నిజంగా స్వేచ్ఛ గురించేనా? అన్న సందేహాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ ప్రదర్శనకు వేదిక ప్యూర్టో రికోలోని 'మ్యూజియం ఆఫ్ కాంటెంపొరరీ ఆర్ట్ ఇన్ ప్యూర్టో రికో' ప్రదర్శనశాల. ఈ ప్రదర్శన ఇతివృత్తము: "ట్రాపికల్ ఈస్ పాలిటికల్" - కరేబియన్ ఆర్ట్ అన్డర్ ద విజిటర్ ఎకానమీ రెజిమ్. అమెరికా దేశపు గుర్తింపుకు సంబంధించిన కొన్ని సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రయత్నం జరుగుతుంది. మసాచుసెట్స్ కు చుట్టుపక్కల ఉన్న కొన్ని పట్టణాలలో ప్యూర్టో రికో ప్రజలు అమెరికాలో ఏ ఇతర పట్టణాల్లో కూడా, ఉదాహరణకు హోలియోక్ మరియు స్ప్రింగ్ ఫీల్డ్ లలో కంటే ఎక్కువ జనం ఇక్కడ నివసిస్తూ

సుందరమైన ప్రదేశంలో

ఉన్నప్పుడు అది మన

అనుభూతుల విషయంలోనూ, మన హృదయాలను తెరచి ఉంచే వైఖరిలోనూ, ఇతరులతో మనం అనుసంధానమయ్యే వైఖరిలోనూ ఒక కొట్టొచ్చిన మార్పును తీసుకు రాగలదు.

ఉంటారు. ఈ సమాజాలకు ఉన్నతమైన కోవకు చెందిన ఇటువంటి కళాశాల ఆవరణలో నిజంగా ఆహ్వానం లభించడం లేదనే భావన వారిలో ఉంది. కాబట్టి ఈ ప్రదర్శన ద్వారా కెరెబియన్ మరియు ప్యూర్టో రికో లోని పరిస్థితులను గురించి చర్చించడం ద్వారా వారు ఈ మ్యూజియంకు వచ్చి తమ గోడును వింటారని నా నమ్మకము. ప్రదర్శనా స్థలిలో అంటించిన అన్ని లేబుళ్లు, గుర్తులు ఇంగ్లీషు, స్పానిష్ భాషల్లో ఉంటాయి. మన సమీపంలో నివసిస్తున్న ప్రజలకు సంబంధించిన ఇతివృత్తాలను తీసుకుని, ప్రదర్శనలకు వారిని వచ్చేలా చేసి తద్వారా వారిని సామాజిక కార్యక్రమాలలో భాగస్వాములుగా చేసే ప్రయత్నాల్లో ఇదొక మార్గము.

ప్రశ్న: మీరు కోరుకున్న విధంగా అది సఫలమవుతుందని ఆశిస్తాను.

నేను ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత మొదట చేసిన పని; ఇంబ్రియ సౌలభ్యత శిక్షణ అవసరాన్ని గురించి మా సిబ్బందితో సంప్రదించడం. వారు శిక్షణకు అంగీకరించారు. ఈ మ్యూజియం ప్రస్తుతం ఇంబ్రియ సమ్మిళిత మ్యూజియంగా సర్టిఫికెట్ పొందింది. అంటే కనిపించని వైకల్యాలు (పోస్ట్-ట్రామాటిక్ స్ట్రెస్ డిస్ ఆర్డర్, స్ట్రోక్, ఆటిజం) ఉన్న వ్యక్తుల అవసరాలను కూడా ఇక్కడ మేము తీర్చగలుగుతున్నాము. ప్రదర్శనశాలలో





ఎక్కడైనా శబ్దం లేదా ఫ్లాష్ లైట్స్ ఉంటే సంకేతాల ద్వారా మేము సందర్భాలకు ఆ సమాచారం చేరవేయగలుగుతాం. ఒకవేళ వారు శబ్దాలకు స్పందించే వారైతే మావద్ద శబ్దాన్ని లేకుండా చేసే హెడ్ ఫోన్స్ ఉన్నాయి.

తర్వాతి అంశం రంగులను గుర్తించడం. దీనికై మేము ప్రత్యేకమైన కళ్ళజోళ్ళను కొన్నాం. వర్ణ దృష్టిలోపం ఉన్నవారు దృశ్య కళాకృతులను అందరి వలె అనుభూతి చెందలేరు. ఈ ప్రత్యేక అద్దాల సాయంతో వారు దాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదించ గలుగుతారు.

ప్రశ్న: ఈ విధమైన సౌలభ్యాన్ని అందుబాటులోనికి తీసుకురావడం అద్భుతమైన విషయం. అయితే దీనికి చాలా పెట్టుబడి అవసరం అవుతుందేమో కదా. ఇది మరింత పెద్ద సమాజాలతో భాగస్వామ్యానికి దారితీస్తుందని మీరు భావిస్తున్నారా?

అవును; తప్పకుండా. అయితే దీనికి కొంత సమయం పడుతుంది. సమాజ భాగస్వామ్యంలో తొందరపడకూడదు.

ఆకస్మిక సంఘటనలను వాస్తవంగా బేరీజు వేయవలసి ఉంటుంది. ఆకస్మికాలు అంటే నా ఉద్దేశ్యంలో, ఎక్కడైతే మీరు ఒకరి నమ్మకానికి భంగం కలిగిస్తారో అక్కడ ఆ నమ్మకాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు పట్టే సమయం, సవాళ్ళతో కూడుకున్న భాగస్వామ్య ప్రదర్శనలు, అందరూ సంతోషపడే విధంగా ప్రదర్శన ఉండాలనుకోవడం మొదలైనవి అని నా భావన.

మేము అభ్యాస వైకల్యాలు, సామాజిక సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటున్న విద్యార్థులకు చెందిన ఒక పాఠశాలతో కలిసి, మానసిక ఆరోగ్య విషయం ఇతివృత్తంగా ఒక ప్రాజెక్ట్ చేస్తున్నాం. వారు తయారుచేసిన

కళారూపాలను పాఠశాల భవనం వరండాలో ప్రదర్శిస్తాం. ఆ పిల్లల్లో కొందరికి జన్మతో కలవడం అంత సౌకర్యవంతంగా లేకపోవడం వలన మేము ఈ కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక సమయాన్ని కేటాయింపాం. మాకేదో సంతోషంగా ఉంటుందని ఇటువంటి ఏర్పాట్లు చేయడం లేదు. కేవలం మా దగ్గర ఉన్న వనరులను వారితో పంచుకుంటున్నాం. వాటి ద్వారా వారు లబ్ధి పొందాలన్నదే మా ఆకాంక్ష. నిజంగా మనం కలిసి పని చేస్తున్నవారి పట్ల సున్నితంగా వ్యవహరించాలి. అందుచేత ఇవన్నీ కార్యరూపం దాల్చడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఇందులో నన్ను ఎవరూ ఒత్తిడి చేయట్లేదు. నేను కూడా ఈ విషయంలో మావాళ్ళను తొందరగా చెయ్యాలని ఒత్తిడి చేయడం లేదు.

ప్రశ్న: ఇతరులను కలుపుకునిపోయే కార్యక్రమం ఏదైనప్పటికీ మనం వారికి అందిస్తున్న దానితో ప్రజలు సౌకర్యవంతంగా ఉండాలని ఆవశ్యకత ఉంది. ఎన్నో ఉపద్రవాలు చుట్టూముట్టుతున్న ఈ సమయంలో, ప్రస్తుత సమస్యలు, ఉదాహరణకు, జీవ పర్యావరణ మార్పులకు సంబంధించిన భయాల నుండి బయటపడడంలో కళల యొక్క పాత్ర ఏమిటి అన్న విషయంలో మీ ఆలోచనలను నేను తెలుసుకోవాలి అనుకొంటున్నాను. మీ అభిప్రాయంలో కళలు, చిత్రశాలలు, వస్తు ప్రదర్శనశాలలు ఈ సమస్యల పరిష్కారంలో మద్దతుగా చేయగలిగింది ఏదైనా ఉందా?

ఈ విషయంలో ముందుకు వెళ్ళేందుకు అనేక విభిన్న మార్గాలు ఉన్నాయి. మీరు ప్రస్తావించిన జీవ పర్యావరణ మార్పులకు సంబంధించిన భయాల విషయంలో కళలు దానికి పరిష్కారాలు చూపడమనేది ఒక మార్గం. కళలు సామాజికపరమైన మార్గాలలో దీన్ని పరిష్కరించగలవా? అల్లికలతో పగడపు బీవులను తయారుచేసే

కొందరు కళాకారుల గురించి నేను విన్నాను. కాబట్టి ఇతరులు కూడా దీనిలో పాల్గొనవచ్చును. ఇది ఏదో ఒక విశేషమైనదాని యొక్క సహ-సృష్టి గురించి. అయితే జీవ పర్యావరణ మార్పుల కారణంగా ఇది ప్రమాదంలో పడింది. మనం సమస్యల గురించి మాట్లాడటానికి అందుబాటులో ఉన్న కొన్ని సృజనాత్మక మార్గాలు ఇవి.

కళలు సమస్యలకు పరిష్కారాలను చూపగలవు. జాతిపరమైన, సామాజికపరమైన న్యాయానికి కళలు మార్గాలను చూపగలవు. ఎందుకంటే, మాటలు తెలియచేయలేని మార్గాలను కళలు తెలియచేయగలవు. అనుచిత భాషాప్రయోగము, మనుషులను

వేగాన్ని తగ్గించేందుకు మూ్యాజియం ఒక చక్కని అనుకూలమైన ప్రదేశంగా ఉండగలదు. కేవలం చిత్రాలను పైకీ క్రిందికీ జరపడానికి కాదు; లోతుగా పరిశీలించేందుకు, మరింత దగ్గరగా వీక్షించేందుకు ఒక చక్కని ప్రదేశంగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రజలు మూ్యాజియంలోని చిత్రాలను చూస్తూ వేగాన్ని తగ్గించుకోవడం వలన ఒక చక్కని అనుభూతిని పొందగలిగితే, అది డేటింగ్ యాప్ లేదా ఇన్స్టా గ్రామ్లో పిచ్చిగా చిత్రాలను చూడడానికి పూర్తిగా వ్యతిరేకమైనది అవుతుందని నా భావన. ఇది మానసిక స్వస్థతకు దోహదపడుతుంది.



నొప్పించకూడదని కోరుకోవడం అనే విషయాలు చాలా సున్నితత్వంతో కూడినవి. కానీ, కళలు దృశ్యరూపంలో కొన్ని సంక్లిష్టతలను మరింత లోతైన ప్రదేశాన్ని సృష్టిస్తూ తెలియచేయగలవు.

నాణానికి మరో ప్రక్క చూస్తే, కళల ద్వారా ప్రజలలో సున్నితత్వాలను రేకెత్తించవచ్చు కూడా. కొన్ని సమయాల్లో కంటెంట్ హెచ్చరికల ఆవశ్యకత కూడా ఉంది. ఉదాహరణకి, “తరువాతి కళాకృతి జాత్యహంకారము, లైంగిక హింస విషయాలకు సంబంధించినది. దానికి సంబంధించిన అంశాలను తెలుపవలసిన ఆవశ్యకత ఉన్నందున మేము దానిని ఇక్కడ పెట్టాము. ఈ చిత్రాన్ని చూడకూడదని మీరు భావిస్తే, మీరు మ్యూజియంలో మరో ప్రదేశానికి వెళ్లగలరు” అని ముందస్తు హెచ్చరిక చెయ్యాలి. ఒక కళారూపాన్ని దర్శించడంలోని ఇబ్బందులు, భయాలతో వ్యవహరించాలో వద్దో ఆ ఎంపికను వారికే

వదిలిపెట్టాలి; అంతేగాని, ఇతరులపై భయాన్ని బలవంతంగా రుద్దకూడదు.

బివరిగా అన్నిటికంటే, సందర్భాల అనుభవము, అనుభూతి ప్రధానమైన అంశం. ప్రదర్శించవలసిన కళాకృతుల ఎంపిక, వాటి సంరక్షణ, సముచితమైన రీతిలో వాటి ప్రదర్శన, వాటి చరిత్రను చక్కగా తెలియచేయడం, సందర్భాల అనుభూతి; మొదలైన అంశాలలో సమతుల్యతను పాటించాలి. మ్యూజియంలు సాధారణంగా చారిత్రక నేపథ్యం ఉన్న కళాకృతులకు ప్రాధాన్యత నిచ్చేవి. ఇప్పుడు ఈ దృక్పథంలో మార్పు వచ్చింది. సందర్భాల అనుభూతి అతిముఖ్యమైన అంశంగా పరిగణించే వారిలో నిశ్చయంగా నేనొకడిని. కళాకృతులే ఆ తోడ్పాటునిస్తాయి. సందర్భాలకు చక్కటి అనుభూతి కలగాలంటే, వారికి నచ్చిన విధంగా వారు నిమగ్నమయ్యే ఎంపిక, అవకాశం వారికి ఉండాలి; అంతేగాని, వారికి నిజంగా ఇష్టంలేనివాటిని చూపడం

కాదు. అప్పుడు వారు సాంస్కృతికపరంగా దాని సందర్భాన్ని, చారిత్రకంగా ప్రస్తుతం ఏమి జరుగుతున్నదన్న విషయాలను మరింత విస్తృతంగా కనుగొనగలుగుతారు. మీరు ఏమి తెలుసుకోవాలని అనుకుంటున్నారు? మీకు ఇక్కడ ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ ఉన్నది. మీరు చేయదలచుకునే మీ స్వంత సాహసాన్ని మీరే ఎంపిక చేసుకోండి.

ప్రశ్న: సహానుభూతి, అనుసంధానము, శ్రేయస్సు వంటి మరిన్ని ఆధ్యాత్మిక అంశాలను కూడా ఇక్కడ మరింత జోడించవలసిన విషయాన్ని గురించి చెప్పారు. గతంలో మీరు పనిచేసిన పీబాడీ ఎసెక్స్ మ్యూజియంలో మీరు ధ్యానం చేసేవారు. ఇక్కడ మీద ఆర్ట్ మ్యూజియం, ఆప్టెర్స్ లో కూడా మీరు ధ్యానాభ్యాసం కొనసాగిస్తున్నారా?

ఇక్కడ నేను డైరెక్టరుగా పని చేస్తుండడం వల్లనూ, పవర్ డైనమిక్స్ (ఒక సంస్థలోని వ్యక్తుల మధ్య అధికార పంపిణీ) వల్లనూ ఇంకా నేను మొదలుపెట్టలేదు. అయితే కళలు, మానవ శ్రేయస్సు పట్ల నా నిబద్ధతలో ఎటువంటి మార్పు లేదు. నేను కళాశాలలో ఉన్న రోజులతో పోల్చుకుంటే నేడు అధిక శాతం కళాశాల విద్యార్థులకు కౌన్సెలింగ్ అవసరం అవుతోంది. కోవిడ్ మహమ్మారి అనంతరం అనేకమంది విద్యార్థులు మానసిక ఆరోగ్యం విషయంలో మద్దతు కోరుకుంటున్నారు. ఆర్డ్ మ్యూజియంలో స్వస్థత, పునరుత్తేజం, పునరుద్ధరణ, విశ్రాంతి, వేగాన్ని తగ్గించడం మొదలైన విషయాలకు చక్కని అవకాశం ఉందని నేను గుర్తించాను. ఇవన్నీ కూడా ఒకటే విషయానికొచ్చి వివిధ కోణాలు.

ఇంటర్ నెట్లో స్కాల్లింగ్ లేదా డూమ్ స్కాల్లింగ్ కు ఆందోళనకు సంబంధం ఉందని నేను నాలోనే కనుగొన్నాను. మనం దీన్ని గురించిన అనేక వార్తలను, మారుతున్న చిత్రాలను చూస్తున్నాం. విలవిలలాడి పోయేంతవరకూ జాంబీ (ఆఫ్రికా మరియు కరేబియన్ మతాలలో మంత్రవిద్య ద్వారా పునరుద్ధరించబడిన శవం) లాగా బుద్ధిహీనుడి వలె స్కాల్లింగ్ చేస్తూనే ఉంటాను. నేనే ఈ విధంగా నాలో నేను ఆందోళనకు గురి అవుతుంటే, ఇటువంటి పరిస్థితిని అనుభవించేవారు నాకంటే ఎక్కువ మందే ఉంటారు. వారి పరిస్థితి ఇంకా అధ్యాన్నంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారికి ఈ విషయంపై అవగాహన కూడా ఉండదు కాబట్టి.

వేగాన్ని తగ్గించేందుకు మ్యూజియం ఒక చక్కని అనుకూలమైన ప్రదేశంగా ఉండగలదు. కేవలం చిత్రాలను పైకీ క్రిందికీ జరపడానికి కాదు; లోతుగా పరిశీలించేందుకు, మరింత దగ్గరగా పీక్షించేందుకు ఒక చక్కని ప్రదేశంగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రజలు మ్యూజియంలోని చిత్రాలను చూస్తూ వేగాన్ని తగ్గించుకోవడం వలన ఒక చక్కని

అనుభూతిని పొందగలిగితే, అది డేటింగ్ యాప్ లేదా ఇన్స్టాగ్రామ్లో పిచ్చిగా చిత్రాలను చూడడానికి పూర్తిగా వ్యతిరేకమైనది అవుతుందని నా భావన. ఇది మానసిక స్వస్థతకు దోహదపడుతుంది. వేగాన్ని తగ్గించుకునేందుకు ఒక అవకాశం లభించినట్లు అవుతుంది.

మాకు కాలేజి క్యాంపస్ లో ఒక కౌన్సెలింగ్ సెంటర్ కూడా ఉంది. నా అవగాహన ప్రకారం లైంగిక హింస నుండి బయటపడినవారు లేదా ఆల్కహాల్ అనానిమస్ (మద్యపాన అనామకుల సంఘం) సభ్యులు, ఓవర్ ఈటర్స్ అనానిమస్ (అతిగా తినే అనామకుల సంఘం) సభ్యులు ముఖాముఖి లేదా సామూహిక సమావేశాలకై ఈ కౌన్సెలింగ్ సెంటర్ కు వెళ్ళవచ్చు అని నా అభిప్రాయం. ఈ బృందాలు ఒక చోట కలిసేందుకు మ్యూజియంను ఒక సమావేశ వేదికగా వాడుకునేందుకు ఇవ్వవచ్చునేమో. మాకు మ్యూజియంలో ఒక చిన్న అందమైన, సౌకర్యవంతమైన చెక్కతో నిర్మించిన గది ఒక లివింగ్ రూమ్ పరిసరాలను పోలి ఉంటుంది. దాన్ని పూర్తిగా మూసి ఉంచవచ్చు, పూర్తిగా ఏకాంతంగా, ఇతరులతో సంబంధం లేకుండా ఉంటుంది. సమాజంలో ఒక సవాలంగా ఉన్న అంశాన్ని గురించి చర్చించుకోవడాన్ని సులభతరం చేసేందుకు ఏర్పాటుచేసే సమావేశాలకు ఇది చాలా సురక్షితమైన ప్రదేశం. నేను ఈ విషయాన్ని కూడా పరిశీలిస్తున్నాను.

పరీక్షల సమయాల్లోనూ, విద్యావిషయక పరిశోధనా పత్రాలు, చర్చా పత్రాలు సమర్పించే విషయాలలోనూ ఒత్తిడి ఎలా ఉంటుందో ఊహించండి. పట్టా పొందిన అనంతరం ఉద్యోగ అన్వేషణ, దానితో పాటు కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి కూడా అంతంత మాత్రంగా ఉండి బాధ్యతలు మోయాల్సిన సమయం వచ్చినప్పుడు పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో నాకు ఇంకా బాగా గుర్తు. ఈ ఒత్తిళ్లతో పాటు శరీర రూపము, లైంగిక

గుర్తింపుకు సంబంధించిన సవాళ్ళు, ఒత్తిళ్ళు విద్యార్థులపై తీవ్రంగా ఉంటాయి.

ప్రశ్న: మనకు ఆలంబనగా నిలబడిన వెనుకటి వ్యవస్థలు పూర్తిగా కాలిపోయి కనుమరుగై పోయాయని నేను అనుకుంటాను. అవి నిరర్థకమై పోయాయని అనిపిస్తుంది. నేడు పక్షపాత ధోరణి లేని, అజ్ఞాతంగా ఉంటూ, పూర్తి విశాల దృక్పథంతో ప్రోత్సాహము, భావోద్వేగ మద్దతు ఇవ్వగలిగిన మరోవిధమైన వ్యవస్థ యొక్క ఆవశ్యకత ఉన్నదని నేను భావిస్తాను. మీరు చెప్పిన ఆ గది యొక్క ప్రదేశం మనోహరంగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. మీ ఆలోచన కార్యరూపం దాల్చి సత్యలితాలు చేకూరాలని నేను మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను.

అవును. అంతేకాదు; అందరి అనుభూతి ఒకేలా ఉంటుందో లేదో నాకు తెలియదు కాని ప్రకృతి అందాలు నిజంగా స్వస్థత చేకూర్చగలవని నేను గుర్తించాను. మీరు అస్వస్థతకు లోనైనప్పుడు హాస్పిటల్ వాతావరణము స్వస్థత చేకూర్చే ప్రదేశంగా అనిపించదు; ఆ ప్రదేశమంతా శానిటైజ్ చేయబడి వాసన కొడుతూ, చలివేస్తూ, అక్కడున్న యంత్రాలు బీప్ బీప్ మనే శబ్దాలతో కూడి ఉంటుంది. అక్కడున్న చికిత్సకుడి కార్యాలయం కూడా అనిష్టంగా, మొరటుగా ఉంటుంది. సుందరమైన ప్రదేశంలో ఉన్నప్పుడు అది మన అనుభూతుల విషయంలోనూ, మన హృదయాలను తెరచి ఉంచే వైఖరిలోనూ, ఇతరులతో మనం అనుసంధానమయ్యే వైఖరిలోనూ ఒక కొట్టిబిచ్చన మార్పును తీసుకు రాగలదు. అందుచేత, నేను ఈ అందమైన గదిని ఆ విధంగా ఉపయోగించుకోగలమని ఆశిస్తున్నాను.

ప్రశ్న: ఈ సంవత్సరం చివరిలో మీరు భారతదేశం సందర్శించబోతున్నారు కదా. ఏదైనా పని మీద వెళ్తున్నారా లేక కుటుంబాన్ని చూడటానికా?



నాకు ఊహ తెలిసిన నాటి నుండి కళాభరుచి నా జీవితంలో అంతర్భాగమయ్యింది. దానికోసమే బరోడా వెళ్తున్నాను. అందులో కుటుంబానికి సంబంధించిన అంశం కూడా ఉంది. ఆ తర్వాత, ఉత్సాహాన్ని నింపే పరిసరాలు, అదే విధంగా పనులను చక్కబెట్టుకోవలసిన అవసరం కూడా నా పర్యటనలో భాగంగా ఉన్నాయి. నేను భారతదేశానికి 2019 లో వెళ్ళాను. ఇప్పటికీ నాలుగేళ్లు గడిచాయి. నేను దక్షిణ ఆసియా దేశాల కళారంగానికి దూరంగా ఉన్నప్పటికీ, భవిష్యత్తులో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు భారతీయ కళలకు సంబంధించిన ఒక ప్రదర్శన నిర్వహించవలసిన ఆవశ్యకత నాకు ఉందని నేను నమ్ముతున్నాను. నేను 'మీడ్ ఆర్ట్ మ్యూజియం'కు అత్యుత్తమ సేవలు

అందించగల అవకాశాలను అన్వేషించడానికే భారతదేశం వస్తున్నాను. బాగా తెలిసిన విషయాలనే తెరచిన మనస్సుతో చాలా విభిన్న దృక్పథంతో చూడటానికి మరియు మీడ్ మ్యూజియం యొక్క ప్రయోజనాలకు వాస్తవంగా ఏది అవసరమో దాని అవగాహన కోసం భారతదేశం వస్తున్నాను. ఈ విధంగా, ఇవన్నీ నా పర్యటన లోని ఉద్దేశాలుగా కలిసే ఉన్నాయి. వీటితో పాటు నా స్వీయ ఆధ్యాత్మిక పోషణకు సంబంధించిన అంశం కూడా ఉంది.

నేను జన్మించింది, జీవిస్తున్నది అంతా అమెరికాలోనే అయినప్పటికీ; భారతదేశానికి వెళ్ళడం అంటే ఏమిటో, అక్కడ ఎలా

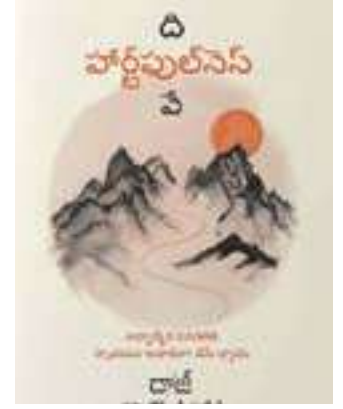
ఉంటుందో ఇక్కడి వాళ్ళకు చెబుతుంటాను. ఎక్కడైతే ప్రజలు నాలాగ కనబడతారో ఆ ప్రదేశంలో ఉండడం...ఆ అనుభూతి నాకు ప్రాప్తించలేదు. నేను ఎల్లప్పుడూ అల్పసంఖ్యక వర్గానికి చెందినవాడినే. ఎక్కడైతే మీరు తొడుగుకున్న కంటికి కానరాని కవచాలను తొలగించగల ప్రదేశంలో ఉంటారో అక్కడ విశేషమైనదేదో ఉంది. ఎలాగూ మీరు అక్కడ వేరే రక్షణ కవచం ధరిస్తారు; ఎందుకంటే, అది భారతదేశం కాబట్టి. ఆ రక్షణ కవచం చక్కటి పోషణ నిచ్చేదని నేను కనుగొన్నాను.

ప్రశ్న: సిద్ధార్థ, మరొక్కసారి ధన్యవాదాలు.



heartfulness app

ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి హార్ట్ ఫుల్ నెస్ ఆప్ ఆనందభరితమైన అస్తిత్వం కోసం శక్తిని మేల్కొల్పడానికి అవసరమైన నిత్య సాధనా పద్ధతులను అందిస్తుంది. heartfulnessapp.org



హార్ట్ ఫుల్ నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్

అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు. heartfulness.org/yoga/



అనుభూతి చెందు, పరిణతి చెందు ది హార్ట్ ఫుల్ నెస్ వే - దాజీ #1 అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం

మనిషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు. heartfulnessway.com



విధి రూపకల్పన - దాజీ #1 అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం విధిని రూపొందించుకోవడంలో, జీవనశైలి, వ్యక్తిగత మరియు సంబంధాలలో మార్పులు చేసుకోవడంలో ఈ ధ్యానస్థితులు ఏవిధంగా ఉపకరిస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. designingdestiny.com



ధ్యానం చేయటం నేర్చుకోండి

ఈ మూడు మాస్టర్ క్లాసులలో ధ్యానం మరియు ఇతర యోగసాధనల వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుంటారు. మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్ లైన్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్-అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి. heartfulness.org/masterclass

తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని, ఆశ్రమాలు మరియు ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి! heartfulness.org/en/connect-with-us/





ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే అభ్యసన చేపడదాం!

ఇప్పుడే ప్రారంభించినవారు, అలాగే కాస్త పురోగతి సాధించిన అభ్యాసకులూ తమ, తమ నడకకు తగిన వేగంతో అభ్యాసం చేయగల సరళీకరణం చేసిన హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనా పద్ధతులను నేర్చుకుందాం, రండి!

learning.heartfulness.org



జీవితం కోసం (HFNLife)

మీ జీవితాన్ని సరళంగా మరియు సౌకర్యవంతంగా చేయడానికి ఉత్పత్తులను తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మేము దుస్తులు, ఉపకరణాలు, కంటి సంరక్షణ, హోమ్ స్టేషన్లు, ఆర్గానిక్ ఫుడ్స్ మరియు మరిన్నింటిలో క్యూరేటెడ్ భాగస్వాములను అందిస్తున్నాము. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌తో మా భాగస్వామ్య సంస్థల అనుబంధం ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రదేశాలలో మేము నిర్వహించే కార్యక్రమాలను ఆర్థికంగా నిలబెట్టడంలో సహాయపడుతుంది hfnlife.com



We are planting millions of trees across India

An initiative of Heartfulness Institute to nurture, protect and conserve native, endemic and endangered tree species of India.



Participate in this movement by volunteering locally, gifting trees and partnerships, more details at:

Website: <https://heartfulness.org/forests/>

Gift or Contribute to loved ones at:

<https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>

Write to us: fbh@heartfulness.org



REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD

