విద్యార్థిహిత గ్రంథమాల-14

2012

నైతికమార్గం

ఫాదర్ పి. జోజయ్య, S.J.
ఆంధ్ర లొయోలా కాలేజి
విజయవాడ - 520 008
ఫోను : 0866 - 2476329

విషయసూచిక

1. నరుల జీవితంలో ఎన్మిది దశలు	1
2. యుక్తవయస్సులో సమస్యలు	4
3. తోడివారితో సఖ్యసంబంధాలు	7
4. నైతిక విలువలను పాటిస్తేనే గౌరవం	11
5. కొన్ని ముఖ్యమైన విలువలు	14
6. మాస్ మీడియా	18
7. కౌన్సిలర్‌ని సలహా అడగవద్దా?	26
8. తన కోపమె తన శత్రువు	29
9. ప్రేమశక్తి	34
10. లైంగికశక్తి	38
11. అందచందాలు లేకపోతే కుమిలిపోవాలా?	41
12. మర్యాదాపద్ధతులు	44
13. సమాజంలో రాణించాలంటే	48
14. కాలం అమూల్య సంపద	52
15. కాలాన్ని గూర్చిన ముఖ్యవిషయాలు	55
16. హానికరమైన పదార్థాలు సేవించకూడదు	56
17. ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుకోవద్దా?	59

మనవిమాట

ఈ పుస్తకంలోని వ్యాసాలన్నిటినీ 2008-2011 మధ్యలో చైతన్యవాణి పత్రికలో ప్రచురించాం. వాటినే యిప్పుడు గ్రంథ రూపంలో అందిస్తున్నాం. ఈ గ్రంథం నాయక లక్షణాలు, నైతిక విషయాలు, మానసికశాస్త్ర సూత్రాలూ పేర్కొంటుంది. హైస్కూలు, కాలేజి విద్యార్థులకు ప్రగతి మార్గాలను సూచి స్తుంది. ఇదే అంశాలమీద ఇంతకుముందే కొన్ని పుస్తకాలను ప్రచురించాం. వాటివలెనే ఇదికూడ యువతకు ప్రేరణం పుట్టించి వారిని విజయ సాధనకు పురికొల్పుతుందని ఆశిస్తున్నాం. భావి పౌరులకు నైతికస్పృహ, శీలసంపత్తి అత్య వసరం. ఉపాధ్యాయులు ఈ పుస్తకంలోని అంశాలతోపాటు తమ సొంత అనుభవాలను కూడ జోడించి చెప్తే మంచి ఫలితం కలుగుతుంది.

– గ్రంథకర్త

1. నరుల జీవితంలో ఎన్మిది దశలు

నరుల జీవితంలో నాల్గు దశలుంటాయి. అవి బాల్యం, యౌవనం, నిండు వయస్సు, వృద్ధాప్యం. కొందరు మానసిక శాస్త్రజ్ఞులు ఈ దశలను ఎన్మిదిగా విభజించారు. వీటిని గూర్చి తెలిసికొని వుండడం అవసరం.

1. పసిప్రాయం - 6

తొలి ఆరేండ్లు ఈ దశ క్రిందికి వస్తాయి. నరుల జీవితంలో ఇది ముఖ్యమైన దశ. దీన్ని బట్టే మిగతా జీవితమంతా వుంటుంది. శిశువుకి తల్లిందడ్రులూ పెద్దలూ అనేక ఆజ్ఞలు విధిస్తారు. ఏమిచేయాలో, ఏమి చేయ కూడదో చెప్తారు. కథలు విన్పిస్తారు. వీటన్నిటి ద్వారా పిల్లలు తమ భవిష్యత్తును నిర్ణయించుకొంటారు. మొక్క చెట్టయినట్లుగా పిల్లలు క్రమేణ నరులుగామారతారు. బాల్యాన్ని బట్టే పిల్లవాడు భవిష్యత్తులో ఎలాంటివాడవుతాడో చెప్పవచ్చు.

2. యౌవనానికి ముందు దశ 6-12

ఈ దశలో పిల్లలు బడికి వెళ్తారు. ముందటి దశలోని భావాలు ఇక్కడ బలపడతాయి. పిల్లలకు బళ్ళో ఇతర పిల్లలు తటస్థపడతారు. వారి నుండి కొన్ని విషయాలు నేర్చుకొంటారు. విశేషంగా ఉపాధ్యాయులు తగులుతారు. వీళ్లు రోజూ పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పి వారి ప్రవర్తనను తీర్చిదిద్దుతారు. తల్లిదండ్రుల స్థానంలో వుండి భావిమార్గాన్ని నిర్దేశిస్తారు. ఇక్కడే విద్యార్థులు వ్రాయడం, చదవడం, లెక్కలు చేయడం మొదలైన ప్రాథమిక విద్యలు నేరుస్తారు. వారికి లోకంలో నే నొక్కడనే గాక ఇతరులు కూడ వున్నారు అనే భావం కలుగుతుంది. నేను బాగా వున్నానా, ఇతరులు బాగా వున్నారా అనే ప్రశ్నలు కూడ జనిస్తాయి. స్కూలు ఇంటిపట్టున లేని అవకాశాలు ఎన్నో కలిగించి పిల్లలకు జ్ఞానం అలవడేలా చేస్తుంది. 1-2 దశలు బాల్యంక్రిందికే వస్తాయి.

3. యౌవనదశ 12-18

ఈ దశలో పిల్లలు యువతీయువకులు ఔతారు. స్త్రీపురుషులుగా

మారడానికి సిద్ధమౌతారు. వారిలో శారీరకంగా, ఉద్వేగపరంగా, హార్మోనుల దృష్ట్యా పెద్దమార్పులు వస్తాయి. వ్యక్తిత్వం ప్రారంభమౌతుంది. స్వతంత్ర ప్రవర్తనం అలవడుతుంది. స్నేహితులతో కలసి వుండడం అతిముఖ్యం అనిపిస్తుంది. పొగత్రాగడం, మద్యం మత్తుపదార్థాలు సేవించడం అలవాటు చేసికొంటారు. కొందరు సెక్సు ప్రయోగాలకు పూనుకొంటారు. మరికొందరు తల్లిదండ్రులకు ఎదురు తిరుగుతారు. వారి ఆచార వ్యవహారాలను ప్రశ్నిస్తారు. ఈ తరుణంలో తల్లిదండ్రులు కూడ మధ్యవయస్సులో ఎదురయ్యే సంక్షోభాలను ఎదుర్కొంటారు.

4. కాలేజి చదువుల కాలం 18-25

ఈ కాలంలో యువతీ యువకులు కాలేజీలు చదివి డిగ్రీలు సంపాదిస్తారు. కొందరు తమకు ఆసక్తి లేని సబ్జెక్టుల్లో డిగ్రీ తీసికోవలసి వస్తుంది. భవిష్యత్తులో ఏ మార్గాన్ని ఎన్నుకోవాలి అనే ప్రశ్న, ఉద్యోగాన్వేషణ ప్రారంభమౌతాయి. కొందరు వృత్తి విద్యల్లో చేరతారు. ఈ తరుణం యువతీయువకులు బాగా శ్రమించి పని చేయవలసిన కాలం. సాంఘిక సేవా కార్యక్రమాలకూ, వ్యాసంగాలకూ, విరామానికీ అట్టే సమయం లభించదు. డిగ్రీ సంపాదించడం, ఉద్యోగం కొరకు గాలించడం ప్రధానాంశాలు ఔతాయి. 3-4 దశలు యౌవనం క్రిందికే వస్తాయి.

5. వయోజనులు 25-40

ఈ దశలో నరులు పెండ్లిజేసికొంటారు. కొందరు క్రొత్త యింటికి కదులుతుంటారు. వంటిరివాళ్ళు ఒక యింటివాళ్ళు ఔతారు. పిల్లలు పుడతారు. అనుకూల దాంపత్యం, భాగస్వామితో వొద్దికగా మెలగడం కొందరికి కుదురుతుంది, కొందరికి కుదరదు. కొందరికి కుటుంబంలోని బంధువర్గంతో సమస్యలు ఎదురౌతాయి. ఒకవైపు ఉద్యోగానికి కాలం కేటాయించాలి. మరోవైపు భాగస్వామి, పిల్లల అవసరాలు తీర్చడానికి సమయం వినియోగించాలి. చాల పర్యాయాలు ఈ రెండుధర్మాల మధ్య ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది. ఒకటి వెలుపలికి లాగితే మరొకటి లోపలకి లాగుతుంది. జీవితంలోని లోతుపాతులు, కష్టసుఖాలు కొంతవరకు అనుభవానికి వస్తాయి.

6. మధ్యవయస్సు 40-60

ఈ దశలో నరుల్లో పెద్దమార్పు వస్తుంది. దేహబలం, శారీరక సౌందర్యం, లైంగిక శక్తి సన్నగిల్లుతాయి. రక్తపోటు, మధుమేహం, వత్తిడి ప్రారంభమౌతాయి. మృత్యువును గూర్చిన ఆలోచనలు వస్తాయి. నరులు తమ జీవితాలనూ, లక్ష్యాలనూ, విలువలనూ పరిశీలించి చూచుకొంటారు. పిల్లలు పెరిగి పెద్దయి తల్లిదండ్రుల మాట అట్టే వినరు. వారికి అమ్మానాన్నలు వెనుకటి కాలపు మనుష్యులు అనిపిస్తుంది. నరులు తాము విశ్రాంతి తీసికొని తమ పనిని తర్వాత తరం వాళ్లకు అప్పగిస్తే బాగుంటుంది అనుకొంటారు. విశ్రాంతికి అనువైన పరిస్థితులను గూర్చి ఆలోచిస్తారు.

7. విశ్రాంతి కాలం 60-70

చాలాకాలం ఉద్యోగంజేసి పనిని విరమించు కొన్నవాళ్లకు ఊరకే వుండిపోవడం విసుగు పుట్టిస్తుంది. ఈ లోకంలో ఇక మనం సాధించేది ఏమీ లేదనిపిస్తుంది. ఒకరకమైన శూన్యతాభావం ఆవరిస్తుంది. అందుకే కొందరు పాక్షికమైన పనులు గాని సేవా కార్యక్రమాలు గాని చేపడతారు. ఈ తరుణంలో భాగస్వాములు ఒకరితో వొకరు సన్నిహితంగా ఐక్యమౌతారు. కొందరు దంపతులు పరస్పరం మనసు కలవక ఒకరినొకరు ద్వేషిస్తారు. ఇంకా యీ దశలో పిల్లలు పెండ్లిజేసికొని యింటినుండి వెళ్లిపోతారు. కనుక తల్లిదండ్రులు వంటరిగా వుంటారు. శూన్యతా భావం మరింత వేధిస్తుంది. పూర్వం తాము చేసిన పొర పాట్లకు పశ్చాత్తాపపడతారు. ఈ సమయంలో సేవా కార్యక్రమాలు, దైవచింతన మొదలైనవి ముమ్మరం జేసికోవాలి. 5-7వ యోజనుల దశలు.

8. అంత్యదశ 70 -

ఆధునిక కాలంలో వైద్యసదుపాయాలూ, నూత్నఔషధాలూ వృద్ధుల వయస్సును పెంచాయి. ఐనా నేటి ప్రజలు యువతనూ చురుకుగా పనిజేసే వాళ్లను మెచ్చుకొంటారు. పని చేయలేని ముసలివాళ్లను విలువతో చూడరు.

కనుక వృద్ధులు నిరాశా నిస్పృహలకు గురౌతారు. మేము అక్కరబట్టని వాళ్లం, లోకానికి మాతో పనిలేదు అనుకొంటారు. పైగా వారికి ఆ ప్రాయంలో వినికిడి, కంటిచూపు మందగిస్తాయి. మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం మొదలైన వ్యాధులు పీడిస్తాయి. ఐనా కొందరు ధైర్యంగాను ఉత్సాహంగాను వుంటారు. పూర్వం తాము సాధించిన కార్యాలను తలంచుకొని గర్వపడతారు. ఆశాభావంతో ధైర్యంతో మృత్యువుకి సిద్ధమౌతారు. కాని కొందరు నిరాశాభావాల్లో పడిపోతారు. చావంటే భయపడతారు. ఈ లోకంలో మరొకసారి జీవించే అవకాశం లేదు కదా అని బెంగపడతారు. విచారంతో రోజులు సాగిస్తారు. ఏది యేమైనా వృద్ధులు ఈ లోకాన్ని వదలి శాశ్వత నివాసానికి వెడలి పోవలసిందే. మన జీవితంలోని ఈ దశలను ఎప్పటికప్పుడు జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి.

౨. యుక్త వయస్సులో ఎదురయ్యే సమస్యలు

యుక్త వయస్సులోకి అడుగిడుతున్న సమయం లేదా యౌవనారంభ దశలో బాలబాలికల్లో పలురకాలైన మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. అనేక శారీరక, మానసిక మార్పులు ఈ సమయంలో జరుగుతాయి. యుక్త వయస్సులోకి అడుగుపెట్టిన తొలినాళ్లలో వారు ఇటు చిన్నపిల్లలూకాదు, అటు పెద్దవారూ కాదు. ఈ రెండింటికీ మధ్య దశలో ఉంటారు. ఇటువంటి దశలోని పిల్లల విషయంలో వారి తల్లిదండ్రులు పలు ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు.

యుక్త వయస్సులోకి అడుగు పెడుతున్న తరుణం బాలబాలికల భావోద్రేకాలు అత్యధికంగా ఉండేదశ. వాటిని మనం ఏ విధంగానూ నియంత్రించలేము. ఈ సమయంలో వారిలో కలిగే మార్పులు ఈ కింది విధంగా ఉంటాయి.

స్నేహితుల ప్రాముఖ్యం :

తనకిష్టమైన వారితో కాలం గడపాలనే ధ్యాస ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అయితే తల్లిదండ్రులు మాత్రం తమ పిల్లలు తమ గాడినుంచి తప్పిపోతున్నారని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కాగా, యౌవనారంభ దశలో మాత్రం ఇది కొద్దికాలంపాటు కొనసాగుతుంది. వీరిలో తమ అభిరుచులు కలిసిన సమ వయస్కులలో ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందాలనే తపన ఉంటుంది. సాహసాలకు పూనుకొనే ప్రవర్తన వీరిలో సామాన్యం. ఇతరులతో దెబ్బలాటలకు దిగడం కాని, స్నేహితులతో కలిసి ధూమపానం వంటి అలవాట్లకు లోనుకావడం కాని సాధారణంగా కనిపిస్తుంది.

మద్యం, మాదక ద్రవ్యాల సేవనం :

ఇతరులు చేసే అన్ని రకాల పనులనూ తాము చేయాలనే కోరిక వీరిలో ఉంటుంది. ఒక అనుభవం కోసం వారు ఇతరుల ప్రవర్తనను లేదా అలవాట్లను అనుకరించడానికి యత్నిస్తారు. ఉదాహరణకు ధూమపానం, మద్యపానం, మాదకద్రవ్యాల సేవనం మొదలైన వాటికి సులభంగా లోనవుతారు. అయితే అత్యధికులు వీటిని త్వరితంగానే వదలివేయగలుగుతారు.

శారీరక మార్పులు :

యౌవనారంభ దశలో అనేక రకాలైన శారీరక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ఎత్తు పెరగడం, మగ పిల్లలకు మీసాలు గడ్డాలు రావడం, ఆడపిల్లల్లో ఛాతిలో చోటు చేసుకునే మార్పులు, రుతుక్రమం మొదలైన మార్పులు కనిపిస్తాయి. వీటి గురించి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను చైతన్యవంతం చేయనిపక్షంలో ఇవి వారిలో మానసిక వత్తిడికి కారణమవుతాయి.

సాహసాలకు పూనుకొనే ప్రవర్తన :

యుక్త వయస్సులోకి అడుగిడుతున్న వారిలో కనిపించే అతి ముఖ్యమైన సమస్యలలో సాహసాలకు పూనుకొనే ప్రవర్తన ఒకటి. వాహనాలను ప్రమాదకర మైన రీతిలో నడపడం, తన స్నేహితుల మధ్య తన గొప్పతనాన్ని చాటుకోవడం కోసమో లేదా అందులోని థ్రిల్‌ను అనుభవించడం కోసమో ప్రమాదకరమైన

పనులు చేయడం మొదలైనవి వీరిలో సాధారణ విషయాలుగా ఉంటాయి.

లైంగిక సమస్యలు :

యుక్త వయస్సులోకి అడుగుపెట్టిన తొలినాళ్లలో శరీరంలో వచ్చే మార్పుల గురించి, లైంగికావయవాల గురించి వారికి సమగ్రమైన అవగాహన కల్పించాల్సి ఉంటుంది. దురదృష్టవశాత్తూ మన దేశంలో అత్యధిక శాతం టీనేజర్లకు ఈ విషయంలో సరైన అవగాహన లేకపోవడమో, లేదా భ్రమలలో జీవించే పరిస్థితితో ఎదురవుతున్నది. ఫలితంగా వయస్సు పెరిగిన తరువాత లైంగిక విషయాలలో పలు సమస్యలను ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది.

భావోద్రేకాల లోపాలు :

యౌవనారంభ దశలో మానసిక రుగ్మతలు ఎక్కువగా కనిపించవుకాని, మానసికపరమైన అలజడులు అత్యధికంగా ఉంటాయి. వారి భావోద్రేకాలు తరచుగా మారిపోతుండటం, తీవ్రమైన కోపానికి గురికావడం, ఎంతో ఉద్వేగానికి, ఉద్రేకానికి గురికావడం జరుగుతుంటుంది.

యుక్తవయస్సులోకి అడుగుపెడుతున్న వారితో వ్యవహరించే సమయంలో ఖచ్చితమైన, నిర్దిష్టమైన ధోరణి అవసరం. వారు అల్లరి చేస్తారనో, ఇంట్లో శాంతి లేకుండా చేస్తారనో భయపడి వారడిగిన ప్రతి విషయానికీ తలొగ్గాల్సిన పనిలేదు. వారు తప్పు చేస్తున్నారని అనిపిస్తే ఆ విషయాన్ని ఖండితంగా చెప్పి సరిదిద్దాల్సిందే.

అయితే వారి అభిప్రాయాలకు తప్పకుండా విలువ ఇవ్వాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా కుటుంబపరమైన వ్యవహారాలలో వారిని కూడా భాగస్తులను చేయాలి. దీనివలన తల్లిదండ్రులు తమను వేరుగా చూస్తున్నారనే అభిప్రాయం వారికి కలుగదు.

అయితే వారి ప్రవర్తన సాధారణ స్థాయిని మించి తీవ్రమైతే మాత్రం నిపుణులైన కౌన్సిలర్ల వద్దకు తీసుకునివెళ్లి కౌన్సిలింగ్ చేయించడం తప్పనిసరి.

3. తోడివారితో సఖ్యసంబంధాలు

నరులు సంఘజీవులు. ఒంటరిగా వుండిపోతే ఏ నరుడూ వృద్ధిలోకి రాడు. మన అభివృద్ధి చాలావరకు ఇతరుల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. తల్లిదండ్రులు బంధువులు, స్నేహితులు మొదలైన నానా వర్గాలవాళ్ల వల్లనే మనం వృద్ధిచెంది విజయాలు సాధిస్తున్నాం. కనుక ఎప్పుడూ తోడిజనంతో సఖ్యసంబంధాలు పెంపొందించుకొంటుండాలి. నాకు నేను చాలుదును అన్నట్లుగా వుండిపోతే చెడిపోతాం.

1. ఇంటిలో సఖ్యసంబంధాలు

సఖ్యసంబంధాలు మొదట ఇంటిపట్టుననే ప్రారంభమౌతాయి. ఇంటిలో తల్లిదండ్రులు, తాత, అమ్మమ్మ, అక్కాచెల్లెళ్లు, అన్నదమ్ములు మొదలైన వాళ్లంతా మన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుతారు. కుటుంబం సక్రమంగా వుంటే సమాజం, జాతి అభివృద్ధిలోకి వస్తాయి. నేడు సమాజంలోని చాల రుగ్మతలకు కారణం కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నమైపోవడమే. కుటుంబం ప్రేమతో, పరస్పర సహకారంతో నిండివుంటే నరులు మంచి పౌరులుగా తయారౌతారు. కనుక మొదట కుటుంబ సభ్యుల్లో మంచి సఖ్యత నెలకొనాలి.

2. స్నేహితులతో సఖ్యసంబంధాలు

స్నేహితులు మనలను ప్రేమతో అంగీకరిస్తారు, ధైర్యం చెప్తారు. ప్రోత్సహిస్తారు. మన పొరపాట్లను సవరిస్తారు. చాల విషయాలను స్నేహితుల నుంచే తెలిసికొంటాం. మిత్రులు లేని జీవితం ఎడారి లాంటిది. జీవితంలో కొన్ని పర్యాయాలు బంధువుల కంటే స్నేహితులే ఎక్కువగా ఉపయోగపడతారు. కనుక ఎప్పుడూ మిత్రులను ప్రోగుచేసికొని వారితో సఖ్యసంబంధాలు పెంపొందించుకొంటూండాలి. మన సంపదల్లో గొప్ప సంపద మిత్ర సంపద.

3. పాటించవలసిన నియమాలు

కుటుంబసభ్యులతో గాని, స్నేహితులతో గాని సఖ్యతను పెంచుకోవాలంటే

కొన్ని నియమాలను పాటించాలి. వాటిని క్రింద పొందుపరుస్తున్నాం.

1. బాధ్యతాయుతంగా మెలగాలి. అందరికీ కొన్ని బాధ్యతలు వుంటాయి. ఎవరి విధులను వాళ్లు సక్రమంగాన నిర్వర్తించాలి. ఇంటిలో మనవంతు పని మనం చేయాలి. తల్లిదండ్రులు వృద్ధులైనపుడు వారిని ఆదరంతో చూడాలి. తమ్ముళ్లు చెల్లెళ్లకు సహాయం చేయాలి. మన అవసరాల్లో స్నేహితుల నుండి సాయం పొందినట్లే వారి అవసరాల్లో వారికి సహాయం చేయాలి. ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం అవసరం.

2. ఓర్పు వుండాలి. ఇతరుల పొరపాట్లనూ అవకతవకలనూ క్షమించాలి. తొందరపడకూడదు. కోపతాపాలకు గురికాకూడదు. ఇంటిలో చిన్నపిల్లలు పొరపాట్లు చేసినప్పుడు ఓర్పు చూపించాలి. వృద్ధులు రోగులు మొదలైనవారి పట్ల దురుసుగాగాక, జాలిగా మెలగాలి. అలాగే మిత్రుల అవకతవకలనూ వింత చేష్టలనూ సహించాలి. వారితో సులువుగా తగాదాకు దిగకూడదు.

3. మర్యాదగా మెలగాలి. కందెన పెట్టిన చక్రం మెత్తగా తిరుగుతుంది. తోడినరులతో మర్యాదగా మెలగడం ఈ కందెనలాంటిది. మర్యాదను మీరితే అపార్థాలూ గొడవలూ వచ్చిపడతాయి. కుటుంబంలో ఒకరి అవసరాలు ఒకరు గుర్తించి సహాయం చేస్తుండాలి. మర్యాదతో కూడిన మాటలు వాడుతుండాలి. ఇతరుల సొంత వస్తువులను వారి అనుమతి లేనిదే వాడకూడదు. స్నేహితులతో మృదువుగా మెలగాలి. మనసు నొప్పించేలాగ మాటలాడకూడదు. వారిని చులకన చేస్తూగాని, ఎగతాళి చేస్తూగాని అసలే మాటలాడకూడదు.

4. పెద్దమనసు కలిగివుండాలి. ఎప్పుడూ ఉదాత్తంగాను, ఉన్నతంగాను ప్రవర్తించాలి. తోడివారికి సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా వుండాలి. వారి పొరపాట్లనూ అపరాధాలనూ క్షమిస్తుండాలి. పగతీర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా వుండకూడదు. ఇంటిలోని ఆయా పనుల్లో మనవంతు సహాయం అందిస్తుండాలి. ఒకరితో వొకరు మనసు విప్పి మాటలాడాలి. పరస్పరం ప్రోత్సహించుకోవాలి. పొరపాట్లు జరిగినప్పుడు ఒకరినొకరు త్వరగా క్షమించాలి. స్నేహితులకు

సహాయం చేయడానికి సిద్ధంగా వుండాలి. వారితో సులువుగా విభేదించకూడదు. వారి ప్రవర్తనలో తేలికగా తప్పులు పట్టకూడదు.

5. నమ్మదగినతనం వుండాలి. ఆడినమాట చెల్లించుకోవాలి. కుటుంబ సభ్యులు మనలను నమ్మగలిగివుండాలి. ఎదుట ఒకమాట చాటున ఇంకొక మాట చెప్పకూడదు. స్నేహితుల రహస్యాలను బట్టబయలు చేయకూడదు. ఆపదల్లో తప్పకుండ ఆదుకోవాలి.

6. కృతజ్ఞతాభావం వుండాలి. ఇతరులనుండి సహాయం పొందినపుడు వందనాలు చెప్పాలి. ఉపకారికి ప్రత్యుపకారం చేయాలి.

7. సహనం వుండాలి. మనం ఇతరులకు అనుకూలంగా మెలగాలి. పరులు మనకు అనుకూలంగా మెలగాలని పట్టుపట్టకూడదు. మన అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించని కుటుంబ సభ్యులపట్ల సహనం చూపాలి. ఎవరి నమ్మకాలు, మత విశ్వాసాలు వారి కుంటాయని అర్థం చేసికోవాలి. ఇతరుల అభిరుచులను, ప్రవర్తనా రీతులను గౌరవించాలి. స్నేహితుల లోపాలనూ పొరపాట్లనూ క్షమించాలి.

4. సఖ్యసంబంధాలను మెరుగుపరచుకోవడం ఎలా?

సఖ్యసంబంధాలను మెరుగు పరచుకోవడానికి ఈ క్రింది అంశాలు తోడ్పడతాయి.

1. ఒకరి నొకరు నమ్మాలి. నమ్మకం లేందే ఏ యిద్దరి మధ్యా స్నేహమూ పొత్తూ కుదరవు. కనుక ఒకరిపట్ల వొకరు ఎప్పుడూ నమ్మకాన్ని పెంచుకోవాలి.

2. ఒకరు చెప్పేది ఒకరు వినాలి. ఒకరి అభిప్రాయాలనూ కోరికలనూ ఒకరు అర్థం చేసికోవాలి. గౌరవించాలి.

3. సమస్యలను చర్చించవచ్చు. కాని వివాదాలకు దిగకూడదు. చర్చలో మన అభిప్రాయాలను ఎదుటి వ్యక్తికి స్పష్టంగా తెలియజేస్తాం. వివాదంతో కోపతాపాలూ అనిష్టాలూ పెరుగుతాయి. మిత్రులు శత్రువులౌతారు. కనుక వివాదాన్ని మానుకోవాలి.

4. హాస్యప్రీతి వుండాలి. హాస్యప్రీతి కలవాణ్ణి జనం ఇష్టపడతారు. అతడు మనకు నచ్చని విషయం చెప్పినా అంగీకరిస్తాం. మనమీద మనమే జోకు వేసికోవడం గూడ మంచిది.

5. తోడి నరులందరినీ తారతమ్యం లేకుండ గౌరవంతో చూడాలి. చిన్నవారితో గూడ గౌరవప్రదంగా మెలగాలి. ఈలా చేస్తే ప్రజలు మనలను ఇష్టపడతారు.

6. ఇతరులను గూర్చి దురభిప్రాయాలూ అపోహలూ పెంచుకోకూడదు. అలా పెంచుకొంటే వారిమీద అనిష్టం పుడుతుంది. సఖ్యం చెడుతుంది.

5. సఖ్యసంబంధాలను చెరిచే అంశాలు

కొన్ని అంశాలు సఖ్యసంబంధాలను నాశం చేస్తాయి. కనుక వీటి విషయంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి.

1. నా యిష్టప్రకారమే నేను పోతాను అనే మనస్తత్వం పనికిరాదు. మన యిష్టప్రకారం మనం పోతే ఎదుటివారికి బాధ, కష్టం కలిగిస్తాం.

2. విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తించకూడదు. పిల్లలు ఏదిబడితే అది చేస్తే తల్లిదండ్రులు వొప్పుకోరు.

3. పొగత్రాగడం, మద్యపానం మొదలైన దురభ్యాసాలను మానుకోవాలి. వీటిని ఇంటిలోని పెద్దలు అంగీకరించరు.

4. ఇంటిలో మన వంతు పనులను మనం చేయాలి. లేకపోతే కుటుంబ సభ్యులు ఊరుకోరు.

5. సంప్రదాయాలకూ ఆచారాలకూ వ్యతిరేకంగా పోకూడదు. నా యిష్టం వచ్చిన డ్రెస్ వేసికొంటాను అంటే గొడవలు వస్తాయి.

6. తరాల అంతరాలు గొడవలు తెచ్చిపెడతాయి. పిల్లల ఫ్యాషన్లు, పద్ధతులు పెద్దతరం వాళ్లకు నచ్చకపోవచ్చు.

7. విపరీతంగా డబ్బు ఖర్చు పెట్టకూడదు. పేద కుటుంబాలు భరించలేవు.

8. స్నేహితుల అవసరాలనూ ఇబ్బందులనూ గుర్తిస్తుండాలి. లేకపోతే వారికి మనమీద నమ్మకం పోతుంది.

9. కులం, మతం, వర్గం, రంగు మొదలైనవాటిని బట్టి ప్రజలను కేటాయించకూడదు.

10. మిత్రులతో పోటీకి దిగకూడదు.

సఖ్యసంబంధాలు పెంపొందించుకోవడం చాల సున్నితమైన విషయం. ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా వున్నా సఖ్యత చెడుతుంది. కనుక ఈ విషయంలో ఎప్పుడూ మెలకువగా వుండాలి.

4. నైతిక విలువలను పాటిస్తేనే గౌరవం

మనిషి గొప్పతనం నైతికవిలువలను పాటించడం లోనే వుంటుంది. లింకన్, గాంధీ మండేలా మొదలైన మహానాయకులు విలువల ప్రకారం జీవించడం వల్లనే పేరు తెచ్చుకొన్నారు. ఒక్క వ్యక్తులు మాత్రమే కాక విద్యాసంస్థలూ వ్యాపార సంస్థలు కూడ విలువలను పాటిస్తాయి. రాజకీయ పక్షాలకుకూడ అవి పాటించే విలువలను బట్టే గౌరవం వస్తుంది.

విలువలను పాటించేవాళ్లు గొప్ప శక్తిని పొందుతారు. వాళ్లు విజయాలు సాధించి కీర్తి తెచ్చుకొంటారు. ఎంతో మందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తారు. అందరమూ నైతిక విలువలను పాటించి విజయమూ మన్ననా పొందవచ్చు. సత్యం, నిజాయితీ, ప్రేమ, కష్టించి పనిచేయడం, పేదసాదలను ఆదుకోవడం, ధైర్యం, భగవద్భక్తి మొదలైనవి మంచి విలువలు. మోసం, సోమరితనం, ఆడితప్పడం మొదలైనవి దుష్ట విలువలు.

నైతిక విలువలు అంటే మంచిని కోరుకోవడం, చెడ్డను విసర్జించడం. మన భాషలో “ధర్మం” అనేపదం నైతిక విలువలనే సూచిస్తుంది. విలువలు చాల వున్నాయి. వ్యక్తిగతమైన విలువలు, సామాజిక విలువలు, నైతిక ఆధ్యాత్మిక విలువలు అని వీటిని చాల రకాలుగా విభజించారు. ఎవరికి యిష్టం వచ్చిన

వాటిని వాళ్లు ఎన్నుకొని పాటించవచ్చు. కాని మనం ఎన్నుకొన్న విలువను మళ్లా మళ్లా పాటించాలి. అప్పుడే గాని అది మనకు శక్తినీ విజయాన్నీ చేకూర్చి పెట్టదు.

విలువలు ఏలా ఏర్పడతాయి?

విలువలను కొంతవరకు మనంతట మనమే ఏర్పరచుకొంటాం. కొంతవరకు ఇతరులను ఆదర్శంగా తీసికొని కూడ ఏర్పరచుకొంటాం. తల్లిదండ్రులనుండి కొన్ని విలువలను నేర్చుకొంటాం. ఉపాధ్యాయులు పెద్దలు కూడ మనకు విలువలను నేర్పుతారు. చాలమంది స్నేహితుల నుండి పరిచితులనుండి కొన్ని విలువలను గ్రహిస్తారు. దేశనాయకులూ, ఆయారంగాల్లో ఆరితేరిన నిపుణులూ కూడ మనకు కొన్ని విలువలు నేర్పుతారు. గొప్పగ్రంథాలు కూడ విలువలను అలవరుస్తాయి. ఈ విధంగా మనం అనుసరించే విలువలు చాలమంది నుండి ఏర్పడుతుంటాయి. ఎవరినుండి వచ్చినా చివరకు అవి మన సొంతమై పోతాయి.

విలువల ప్రాముఖ్యం

మన ప్రవర్తన మన విలువలను బట్టే వుంటుంది. ఇతరులను బాధించకూడదు అనే మంచి విలువను నమ్మినవాడు ఎప్పుడూ సున్నితంగా మెలుగుతాడు. తోడివారికి మేలేగాని కీడు చేయడు. నీతినియమాలు గాలికి వదలి ఏలాగైనా డబ్బు సంపాదించాలి అనే చెడ్డ విలువను నమ్మినవాడు మోసాలకు పాల్పడతాడు. అబద్ధాలకూ అన్యాయాలకూ పూనుకొంటాడు. ఈలా మనం ఎన్నుకొన్న విలువలే రోజువారి జీవితంలో మనలను నడిపిస్తుంటాయి. నరులు వారి విలువలను బట్టే ఆయా నిర్ణయాలు చేసికొంటారు. తమ విలువలకు అనుగుణంగానే తోడివారితో మెలుగుతుంటారు. విలువల దృక్కోణం నుండే వస్తువులను అంచనా వేస్తారు. మన జీవితగమనం ఎప్పుడూ మన విలువలను బట్టే వుంటుంది. గాంధీ, మండేలా శాంతిప్రియులు. కనుక శాంతి మార్గాన్నే అనుసరించారు. చెంగిస్ ఖాన్, తైమూర్ హింసావాదులు. కనుక హింసామార్గాన్నే అనుసరించారు. ఏ విత్తు నాటామో ఆ చెట్టే మొలుస్తుంది.

ఎప్పుడూ మనం ఎన్నుకొనే మార్గాలూ, అనుసరించే పద్ధతులూ మన విలువలను బట్టే వుంటాయి. పలానా వ్యక్తి నమ్మదగినవాడు, పలానా మనిషి మోసగాడు అంటాం. ఈ వ్యత్యాసం ఆ యిద్దరు పాటించే విలువలను బట్టే వచ్చింది. విలువలను పాటించకుండ ఏ నరులూ పనికి పూనుకోరు. కాని ఆ విలువలు మంచివైతే మనకు మంచిపేరు వస్తుంది. చెడ్డవైతే చెడ్డ పేరే వస్తుంది.

అంత తేలిక కాకపోయినా విలువలను మార్చుకోవచ్చు. కావుననే దుర్మార్గులు మంచివాళ్ళుగా మారినట్లు వింటున్నాం. ఆలాగే ఇతరుల దుష్ప్రభావానికి గురై మంచివాళ్ళు అపమార్గం పట్టినట్లుగా కూడ వింటున్నాం.

ఒక్క అంశం ముఖ్యం. మన మంచి పేరు చాలవరకు మనం పాటించే విలువలను బట్టే వుంటుంది. శాంతియుతంగా స్వాతంత్ర్యం సంపాదించి పెట్టినందుకు గాంధీగారిని గౌరవిస్తున్నాం. కరుణతో పేదసాదలను ఆదుకొన్నందుకు మదర్ తెరేసాను స్మరించుకొంటున్నాం. బోసు, భగత్‌సింగ్ మొదలైన వారి దేశభక్తిని గుర్తుతెచ్చు కొంటున్నాం. వీళ్లంతా గొప్పవిలువలు పాటించి భావి తరాలవాళ్లకు ఆదర్శంగా నిలిచారు. మోసాలు, హత్యలు, మానభంగాలు, లంచాలు మొదలైన చెడ్డవిలువలను పాటించి అందరిచేత ఛీకొట్టించుకొన్నవాళ్లు అప్పుడూ యిప్పుడూ కూడ చాలమంది వున్నారు. జనం దుష్ట విలువలను పాటించి తాత్కాలికంగా పేరు తెచ్చుకొన్నా తర్వాత ఊరూపేరూ లేకుండ పోతారు. అంతా మనం ఎన్నుకొనే విలువలను బట్టే వుంటుంది.

విద్యార్థులు చిన్న నాటినుండి తమ విలువలు ఏలాంటివా అని పరిశీలించి చూచుకోవాలి. మంచి విలువలను ఎన్నుకొని సమాజంలో కీర్తి ప్రతిష్ఠలు తెచ్చుకోవాలి. తామెన్నుకొనిన విలువలను అనుదిన జీవితంలో ఖండితంగా పాటించాలి. మనం చదువుకొనే విద్యాసంస్థలు ఎన్నో గొప్ప విలువలను నేర్పుతాయి. వాటిని పాటించడంలో శ్రద్ధ చూపాలి. మన విలువలే మనకు కీర్తికాని అపకీర్తికాని తెచ్చిపెడతాయి.

5. కొన్ని ముఖ్యమైన విలువలు

1. సామాజిక విలువలు

మామూలుగా మనం వ్యక్తిగతమైన విలువల మీదనే ఎక్కువ శ్రద్ధ జూపుతాం. కాని సామాజిక విలువలు కూడ ముఖ్యమే. నేడు ప్రజలంతా కలిసి పోగోరుతున్నారు. కనుక సామాజిక విలువలనుగూడ పట్టించుకోవాలి. ఇక్కడ అతి ముఖ్యమైన సామాజిక విలువలను కొన్నిటిని పరిశీలిద్దాం.

1. ప్రేమ, కరుణ చూపడం

ప్రేమ కొరకు అందరూ తపించిపోతారు. కావున ఇతరులను ఆదరంతో చూడాలి. ఈ లోక సుఖాలకు సదుపాయాలకూ నోచుకోక వ్యాధిబాధలు అనుభవించే అభాగ్యులు ఎందరో వుంటారు. వారికి మనకు చేతనైన సహాయం చేయాలి.

2. తోడివారిని పట్టించుకోవడం

మన చుట్టూ వున్నవారి బాగోగులను పట్టించుకోవాలి. మనకున్నవి లేనివారితో కొద్దిగానైన పంచుకోవాలి. మన దేశంలో అధిక సంఖ్యాకులు పేదలు. విశేషంగా నిరుపేదలకు సాయం చేయడం అలవాటు చేసికోవాలి.

3. మర్యాదను పాటించడం

మర్యాదను ఇచ్చి పుచ్చుకొంటాం. సభ్యతగా ప్రవర్తిస్తే ప్రజలు సంతోషిస్తారు. అసభ్యతను అందరూ ఏవగించుకొంటారు. ఎప్పుడు పెద్దమనిషిలాగ మెలగడం అలవాటు చేసికోవాలి.

4. కృతజ్ఞతా భావం

జీవితంలో ఎంతోమంది మనకు ఉపకారం చేస్తుంటారు. వాళ్లపట్ల కృతజ్ఞులమై యుండాలి. ఆలాగే ఇతరుల్లోని మంచి గుణాన్ని మెచ్చుకోవడం అలవాటు చేసికోవాలి. కొన్ని పర్యాయాలు జంతువులకున్న కృతజ్ఞత కూడ నరులకుండదు.

5. మన బాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వహించాలి

అందరికీ సమాజంపట్ల కొన్ని బాధ్యతలూ విధులూ వుంటాయి. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహించాలి. సమాజం నుండి మనకు చాల లాభాలు కలుగుతాయి. కనుక మనం కూడ సమాజానికి కొన్ని సేవలు చేసిపెట్టాలి.

6. సహనం, ఓర్పు

కొన్నిసార్లు తెలిసో తెలియకో ఇతరులు మనకు కీడు చేయవచ్చు. ఆలాగే మన చుట్టూ జరిగే సంఘటనలు కూడ మనలను ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. ఈ పరిస్థితుల్లో సహనం ఓర్పు చూపవలసి వుంటుంది. సులువుగా కోపతాపాలకు గురికాకూడదు.

7. సేవాభావం

ఇతరుల అక్కరలు కూడ మన అక్కరల్లాంటివే. చాల పర్యాయాలు ఇతరులకు సహాయం చేయగలిగి కూడ చేయం. విశేషంగా పేదలకూ, దీనులకూ సేవ చేయడానికి సిద్ధంగా వుండాలి. సేవచేయడం నీచంగాదు, గౌరవప్రదం.

8. బృందభావన

కొంతమంది స్వయంగా ఎంత శ్రమైనా చేస్తారు. కాని ఇతరులతో కలసి పనిచేయడానికి వొప్పుకోరు. పేరంతా తమకే దక్కాలని కోరుకొంటారు. ఇది పొరపాటు. తోడివారితో కలిసి పనిచేయడానికి ఉత్సాహంగా వుండాలి. ఇతరులు విజయం సాధించినపుడు సంతోషించాలి.

9. సానుభూతి చూపడం

ఇతరుల ఇబ్బందినీ, బాధనూ దయతో అర్థం జేసికోవాలి. వారిలోనికి ప్రవేశించి వారి బాధను మనం కూడ కొంతవరకు అనుభవించాలి. కరుణతో బాధితులకు సహాయం చేయాలి. ప్రక్కవాడి గోడు నా గోడు అనుకోవాలి.

10. పశ్చాత్తాప భావం

ఎన్నోసార్లు పొరపాట్లు చేస్తాం. చేయగూడని పనిచేసి ఇతరులను

కష్టపెడతాం. ఈ పొరపాట్లకు చింతించాలి. వాటిని మళ్లా చేయగూడదని నిశ్చయించుకోవాలి. దీనివల్ల మనసు నిర్మలమౌతుంది.

11. అపరాధాలను క్షమించాలి

అనుకోకుండానే ఇతరులు మనకు అపరాధం చేస్తారు. ఐనా విరోధిని క్షమించాలి. పగతీర్చుకోవాలని కోరుకోకూడదు. అపరాధాన్ని విస్మరించి విరోధితో స్నేహంగా మెలగాలి. దీనికి పెద్ద మనసు కావాలి.

12. దేశభక్తి

మాతృ భూమిపట్ల ప్రేమ వుండాలి. జన్మభూమి కొరకు పెద్ద త్యాగాలు చేయడానికి కూడ సిద్ధంగా వుండాలి. భారతీయులమైనందుకు గర్వించాలి. మనదేశాన్ని గూర్చి మనకు బాగా తెలిసివుండాలి.

13. సమాజం పట్ల ప్రేమ

మనమందరం ఒకదేశపౌరులం. కనుక తోడివారితో కలవాలి. మన సమాజంపట్ల మనకు ప్రేమ గౌరవం వుండాలి. సమాజాభివృద్ధికి తోడ్పడాలి. సమాజసేవలో పాల్గొనాలి.

14. శాంతి,అహింస

శాంతిని చెరచకూడదు. తగాదాలకు దూరంగా వుండాలి. అందరూ సుఖశాంతులతో జీవించాలని కోరుకోవాలి. మాటలచేత, చేతలచేత ఇతరులను బాధించ కూడదు. జంతువుల పట్లగూడ కరుణ చూపాలి.

2. వ్యక్తిగతమైన విలువలు

మామూలుగా మనం సామాజిక విలువలకంటె వ్యక్తిగతమైన విలువలనే ఎక్కువగా పాటిస్తాం. ఈ వర్గంలో ముఖ్యమైనవాటిని కొన్నిటిని పరిశీలిద్దాం.

1. నిరాడంబరంగా మెలగడం

నేటియుగం చాల క్లిష్టమైంది. అందరూ తామున్నదానికంటె గొప్పగా కన్పించాలని తాపత్రయ పడుతుంటారు. అంతట డాబుసరి కొట్టవచ్చినట్లుగా

కన్పిస్తుంది. ఈ కాలంలో ఆడంబరాలకు పోకుండ సాదాగా జీవించడం గొప్పకార్యమే.

2. సామరస్యం

మనదేశంలో ఏకత్వమూ భిన్నత్వమూ కూడ వున్నాయి. జాతులు, కులాలు, మతాలు మొదలైనవాటి పేరుమీదగా జనం ఎప్పుడూ పోట్లాడు కొంటుంటారు. అందరమూ కలిసి వొద్దికగా జీవించడం అలవాటు చేసికోవాలి. ఇతరులను అంగీకరించాలి.

3. వెలుపలి ఆకారమే గొప్పకాదు

అట్టను బట్టి పుస్తకాన్ని అంచనా వేయకూడదు. వెలుపలికి కన్పించేది ముఖ్యంకాదు. లోపల గొప్పతనం కన్పించాలి. పైపై మెరుగులు మోసం చేస్తాయి. మెరిసేదంతా బంగారం కాదు.

4. తోడివారిని పట్టించుకోవాలి

అందరమూ మన బాగోగులు చూచుకొంటాం. నాకు మంచిపేరు రావాలని కోరుకొంటాం. కాని తన్ను తాను పట్టించుకొనేవాడికంటె తోడివారిని పట్టించుకొనేవాడే త్వరగా విజయాలు సాధిస్తాడు.

5. ఆచరణాత్మకంగా మెలగాలి

కొందరికి విపరీతమైన తెలివి వుంటుంది. వారి పనులు కూడ చాల సంక్లిష్టంగా వుంటాయి. ఐనా జీవితంలో నెగ్గరు. మన ఆలోచనలూ పనులూ సత్ఫలితాన్ని ఈయాలి. పదిమందికి ఉపయోగపడేలా ఉండాలి.

6. నిజాయితీ

కొంతమంది మనసులో ఒకటి పెట్టుకొని బయటికి ఇంకొకటి చెప్తారు. నిజాన్ని బయటపెట్టరు. లేనిది ఉన్నట్లుగా నటిస్తారు. ఇతరులను మోసగించి లాభం పొందాలని చూస్తారు. ఈగుణం పనికి రాదు. ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూపించడం ఉత్తమం.

7. ఫలితాలు చూపించాలి

చాలమంది ఏదో చేస్తున్నట్లుగానే నటిస్తారు. కాని ఫలితం మాత్రం శూన్యం. మన పనులు సత్ఫలితాన్ని ఇచ్చినప్పుడే విజయాన్ని సాధించినట్లు. చెట్టుకి ఆకులు కాదు, కాయలు ముఖ్యం.

8. శ్రమించి పనిచేయడం

శ్రమించి పనిచేయకుండ ఇంతవరకు ఎవరూ గొప్పవాళ్లు కాలేదు. కబుర్లు చెప్తూ డాబుసరిచేసిన వాళ్లెవరూ మహాపురుషుల జాబితాలో చేరలేదు. విజయానికి ఒకే వొక్క సూత్రం చెప్పమంటే, అది కష్టించి పనిచేయడమే.

9. నిరంతరం అభివృద్ధిని సాధించడం

మనం చేసే ప్రతిపనిలోను నిన్నటికంటె ఇవ్వాళ్ల అభివృద్ధి కన్పించాలి. మన జీవితం రోజురోజుకి మెరుగ్గా తయారుకావాలి. మనతో మనమే పోటీకి దిగాలి. మనలను మనమే జయిస్తుండాలి. ఈ సూత్రాన్ని పాటించే వ్యక్తిగాని, సంస్థగాని తప్పక విజయాన్ని సాధిస్తారు.

10. ప్రతివ్యక్తిని గౌరవించాలి

సమాజంలో ప్రతివ్యక్తి ముఖ్యమే. అందరినీ విలువతో చూడాలి. ప్రతి మనిషీ అమూల్యమైనవాడు అనుకోవాలి. అందరిపట్ల గౌరవం చూపాలి. ప్రతి వ్యక్తి జీవితం మనకేదో మంచి పాఠం నేర్పుతుంది. ఈ సూత్రాన్ని పాటిస్తే విజయం చేకూరుతుంది.

6. మాస్ మీడియా యుగం

1492లో క్రిస్టఫర్ కొలంబస్ అమెరికాను కనిపెట్టాడు. ఐదునెలల తర్వాతగాని ఆ సంగతి స్పెయిను రాజుకు తెలియలేదు. 1865లో అబ్రహాం లింకన్ని హత్యచేసారు. ఆవిషయం యూరపులో 12 రోజుల తర్వాత తెలిసింది. 1969లో నెయిల్ ఆర్మ్ స్ట్రాంగ్ చంద్రునిమీద కాలుమోపాడు. ఆ సంఘటనను వెంటనే కోట్లకొలది జనం వాళ్ల యిండ్లల్లోనే టీవీలో చూచారు. ఇప్పుడు

విద్యుచ్ఛక్తిని వినియోగించి వార్తలను శీఘ్రమే ప్రసారం చేస్తున్నారు. శాస్త్రజ్ఞులు టెలిఫోను, రేడియో, సినిమా, టెలివిజన్ మొదలైన ప్రసార సాధనాలను కనిపెట్టారు. ఈ సాధనాల ద్వారా నరులు తమ జ్ఞానాన్ని దీర్ఘకాలం వరకు పదిలపరచుకొంటున్నారు. లక్షలకొలది జనానికి ఆ జ్ఞానాన్ని అందించి వారిలో మంచికిగాని చెడ్డకుగాని మార్పు తెస్తున్నారు. వారికి ఉల్లాసాన్ని ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తున్నారు.

పూర్వులు క్రమంగా మంచుయుగంలో, రాతి యుగంలో, భూస్వామ్య యుగంలో, పారిశ్రామిక యుగంలో జీవించారు. ఇప్పుడు మనం ప్రసార మాధ్యమాల యుగంలో జీవిస్తున్నాం. ఇది ప్రధానంగా మాస్ మీడియా యుగం.

ప్రసార సాధనాల ద్వారా చాల తావుల్లో వసించే ప్రజా సమూహానికి వార్తలు విశేషాలు అందిస్తారు. కొన్ని క్షణాల్లోనే కోట్లకొలది ప్రజలు వార్తలను స్వీకరిస్తారు. దీన్నే మాస్ కమ్యూనికేషన్ అంటారు. ఈ వార్తా ప్రసారంలో యంత్రాలు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు.

ఇక్కడ రెండు ముఖ్య విషయాలు గమనించాలి. మొదటిది, మాస్ మీడియా వల్ల మంచి ఫలితం లభించాలంటే ప్రజలకు చదువు సంధ్యలు వుండాలి. చదువు రానివాళ్లకు వార్తాపత్రికలు ఉపయోగపడవు కదా! రెండవది, మాస్ మీడియాను ఉపయోగించాలంటే డబ్బు ఖర్చుపెట్టాలి. సినిమాలకూ దూరదర్శన్‌లకూ కోట్లకొలది పెట్టుబడి పెట్టాలి. ధనికులు మాత్రమే ఈ పని చేయగలరు.

మాస్ మీడియాలో పత్రికలు పుస్తకాలు, రేడియో, సినిమా, టీవీ మొదలైన విభాగాలు వున్నాయి. వాటిని క్రమంగా పరిశీలిద్దాం.

1. పత్రికలూ, పుస్తకాలూ

పత్రికలను రోజూ చదువుతూనే వుంటాం. అవి రెండు ముఖ్యమైన పనులు చేస్తాయి. దేశంలో జరిగే సంఘటనలను గూర్చిన వార్తలను ఉన్నవాటిని ఉన్నట్లుగా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు అందిస్తాయి. వర్తమాన సంఘటనలను

గూర్చిన వ్యాసాలను ప్రచురించి ప్రజలను జాగృతం చేస్తాయి. మనతరపున మనం రోజూ పత్రికలు చదివి దేశంలోని పరిస్థితులను అర్థంచేసికొంటూండాలి.

పత్రికల్లో చాలభాగం ప్రకటనలు ఆక్రమించు కొంటాయి. అవి లేందే పత్రికలు ఆర్థికంగా నిలబడలేవు. కాని ఈ ప్రకటనలు వేయించేవాళ్లు పాఠకులను మభ్యపెట్టి మోసగిస్తారు.

కొందరు సంపన్నులు పత్రికలు నడుపుతుంటారు. వీళ్లు ఏదోవొక రాజకీయ పార్టీకి చెందివుంటారు. వీళ్లు వార్తలను తమ అభిప్రాయాలకు అనుకూలంగా మార్చి వేస్తుంటారు. పత్రికద్వారా సొంత అభిప్రాయాలను ప్రజల మీద రుద్దుతుంటారు. కనుక ఏ పత్రికను కూడ పూర్తిగా నమ్మకూడదు. ఇండియాలో వార్తలను సేకరించి పత్రికలకు అందజేసే సంస్థలు నాల్గున్నాయి. అవి ప్రెస్ ట్రస్ట్, యునైటెడ్ న్యూస్, హిందుస్తాన్ సమాచార్, సమాచార భారతి.

ప్రపంచంలో ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి చదవడం రాదు. ఇండియాలో నిరక్షరాస్యులు ఇంకా యెక్కువ. కనుక మన దేశంలో పత్రికల ప్రభావం కొలదిగానే వుంటుంది.

పత్రికల తర్వాత చెప్పుకో దగ్గరవి వార, మాస పత్రికలు. వీటినే మ్యాగజిన్లు అంటారు. పుస్తకాల్లాగ వుంటాయి. ఇవి దేశంలో జరిగే ఆయా సంఘటనల మీద వివరణలు అందిస్తాయి. ప్రజలు ఇష్టపడే అంశాల మీద వ్యాసాలు ప్రచురిస్తాయి. వీటిద్వారా జనానికి చైతన్యమూ ఆహ్లాదమూ కలిగిస్తాయి. బాలలు, స్త్రీలు, క్రీడలు, సాహిత్యం మొదలైన ప్రత్యేకాంశాలను పురస్కరించుకొని కూడ మ్యాగజిన్లు వుంటాయి.

ఇక, పుస్తకాల విషయానికి వస్తే, అన్ని దేశాల్లోను వీటికి గిరాకీ వుంది. యూనెస్కో వారి నియమాల ప్రకారం 49 పేజీలకు తక్కువ కాకుండ వుండేది పుస్తకం. పుస్తకాలు చాలమంది పాఠకుల చేతుల్లోకి వెళ్తుంటాయి. ఇప్పుడు వివిధ భాషలనుండి అనువాదాలు కూడా విరివిగా వస్తున్నాయి. విజయవాడ

హైద్రాబాదులాంటి పెద్ద నగరాల్లో ఏటేట పుస్తక మహోత్సవాలు జరుగుతున్నా యంటే వాటికున్న ఆదరణను గుర్తించవచ్చు. పోయిన పాతికేండ్లలోనే పుస్తక ప్రచురణం రెండంతలుగా పెరిగిపోయింది. పాఠకులు గొప్ప పుస్తకాలను ఎన్నుకొని చదవాలి.

మార్టిమేర్ ఆడ్లర్ గొప్ప పుస్తకాలకు ఆరు లక్షణాలు వుంటాయని చెప్పాడు.

1. గొప్ప గ్రంథాలను ఎక్కువమంది చదువుతారు. అవి చిరకాలం నిలుస్తాయి. గ్రీకుకవి హోమరు వ్రాసిన ఇలియడ్ గ్రంథాన్ని రెండున్నర కోట్లమంది చదివి వుంటారు.

2. గొప్ప గ్రంథాలు సామాన్య ప్రజల అవసరాలనూ కోర్కెలనూ తీర్చేవిగా వుంటాయి. అవి పండితులు మాత్రమే కాక మామూలు జనంకూడ ఇష్టంతో చదివేవిగా వుంటాయి.

3. గొప్ప పుస్తకాలు ఎల్లప్పుడూ సమకాలికంగానే వుంటాయి. అవి నరుల ముఖ్యసమస్యలను ఎత్తుకుంటాయి. ఈ సమస్యలు ఎల్లదేశాల్లోను ఎల్లకాలం ఒకేవిధంగా వుంటాయి. కనుక ఈ పుస్తకాలు పాతవైనా నిత్యనూతనంగా వుంటాయి.

4. గొప్ప గ్రంథాలు మంచి ఉపదేశం అందిస్తాయి. అవిచేసే బోధలను అంగీకరించినా, అంగీకరించక పోయినా, మనం మాత్రం లోతుగా ఆలోచిస్తాం. అవి జనానికి ఆలోచన నేర్పుతాయి.

5. గొప్ప పుస్తకాల్లో హృదయాన్ని కదిలించే గొప్ప భావాలు వుంటాయి. ఈ భావాలు మామూలు పుస్తకాల్లో ఇంత ఉన్నత సంఖ్యలోను, ఉన్నత శ్రేణిలోను దొరకవు.

6. లోకంలో మరణం, శ్రమలు, మంచివాళ్లు ఓడిపోవడం మొదలైన గడ్డు సమస్యలు వున్నాయి. వీటికి పరిష్కారం కనుగొనడం సులభం కాదు. గొప్ప పుస్తకాలు, ఈ చిక్కుసమస్యలను ఎత్తుకొని వాటికి పరిష్కారం చూపిస్తాయి. కనుక మనం వాటిని ఆసక్తితో చదువుతాం.

మనదేశంలో భారత రామాయణాలు గొప్ప గ్రంథాలుగా ప్రసిద్ధి చెందాయి. బైబులు, కొరాను, భగవద్గీత లాంటి ప్రసిద్ధ మత గ్రంథాలు కూడ ఈ కోవలోకె వస్తాయి. చిల్లరమల్లర పుస్తకాలు పది చదివిన దానికంటె ఒక గొప్ప గ్రంథం చదివినప్పుడు ఎక్కువ సంస్కారం కలుగుతుంది. మన వ్యక్తిత్వం వృద్ధి చెందుతుంది.

టీవీ ప్రచారం వల్ల పుస్తక పఠనం అంతరించి పోతుందని కొందరు భావించారు. కాని ఆలా యేమీ జరగలేదు. అన్ని దేశాల్లోను పుస్తక పఠనం పెరుగుతుందే గాని తరగడం లేదు. జ్ఞానం బహుముఖంగా పెరిగిపోతున్న ఈ రోజుల్లో విద్యార్థులు పాఠ్యగ్రంథాలతో సరిపెట్టుకోకూడదు. లైబ్రరీ గ్రంథాలు చదివి జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవాలి. జ్ఞానం మన శక్తినీ పలుకుబడినీ పెంచుతుంది.

2. రేడియో

ప్రసార సాధనాల్లో రేడియోకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్య ముంది. అది అన్నిచోట్ల దర్శనమిస్తుంది. ప్రపంచంలో నూరుకోట్ల రేడియోలు ఉపయోగంలో వున్నాయి. ప్రపంచ జనాభాలో ప్రతి నల్గురిలోను ఒకరు రేడియో వింటారు. పెద్ద గుంపుని ఆకట్టుకోవాలంటే ఇది సులువైన మాధ్యమం. చదువు సంధ్యల్లేని పల్లెల్లో రేడియో బాగా ఉపయోగ పడుతుంది.

నీరు రాతిమీద పడి దాన్ని అరగదీసి చివరకు నాశం జేస్తుంది. ఆలాగే రేడియో కూడా జనాన్ని బాగా ప్రభావితం చేసి వారిలో క్రమేణ మార్పు తెస్తుంది. దేశాన్ని విద్యావంతం చేయడానికి జాతీయ సమైక్యతను సాధించడానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది. విశేషంగా స్త్రీలకూ పిల్లలకూ ఆయా విషయాలు నేర్పడానికి రేడియో బాగా పనికివస్తుంది. పట్టణాలకంటె గూడ పల్లెల్లో దీని ఉపయోగం ఎక్కువ.

వేరే మాధ్యమాలకు లేని సదుపాయాలు రేడియోకు ఉన్నాయి.

1. ఒక సంఘటనం జరగగానే దాన్ని రేడియోలో విన్పించవచ్చు. పెద్ద జనసమూహానికి, ఒకేసారి చాల తావుల్లో కూడ దీన్ని విన్పించవచ్చు.

2. మనం ఇతర పనులు చేసికొనేప్పుడుకూడ దీన్ని వినవచ్చు. స్నానం చేస్తూగాని, భోజనం చేస్తూకాని దీన్ని వినవచ్చు.

3. ఎక్కడికి వెళ్లినా దీన్ని వెంటతీసికొని పోవచ్చు.

4. పత్రికలను ఒకసారి ఒక్కరుమాత్రమే చదవవచ్చు. రేడియోను ఒకేసారి ఎందరైనా వినవచ్చు.

5. పత్రిక చదివేటప్పుడుకంటె దీన్ని వినేటప్పుడు ఎక్కువ ఆహ్లాదం కలుగుతుంది. దీనిలో సంగీతం, సంభాషణలు, శబ్దాలు విన్పిస్తాయి.

ఐనా రేడియోకు కొన్ని పరిమితులు కూడ వున్నాయి. దీనిలో ఒక్కోసారి ఒక్క చానల్ మాత్రమే ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఒకసారి వచ్చిన ప్రోగ్రాముని మళ్లా వినడానికి వీలుండదు. రేడియోలో బొమ్మలు కన్పించవు కనుక చాలమంది దీనిపట్ల మక్కువ చూపించరు. టీవీ వచ్చాక రేడియో ఉపయోగం తగ్గిపోయింది.

3. సినిమా

మన దేశంలో సినిమా చాల పెద్ద పరిశ్రమ. ఉక్కు, బొగ్గు త్రవ్వకం వంటివిగూడ దీనికంటె చిన్న పరిశ్రమలే. ఇండియాలో ప్రతియేడు 600 సినిమాలు తీస్తున్నారు. జపాను అమెరికాలు కూడ ఈ రంగంలో మనకంటె వెనుకపడి వున్నాయి. ప్రస్తుతం మన దేశంలో ప్రచారంలో వున్న లలిత కళలన్నిటిలోను ఇదే ముఖ్యమైంది. మన జనాభాలో రెండువంతులమంది సినిమాలు చూస్తుంటారు.

భారతీయ సినీ నిర్మాతల దృష్టిలో సినిమా ప్రజలను ఆహ్లాదపరచి విపరీతంగా డబ్బు జేసికొనే సాధనం. మన సినిమా కథల్లో గాని ఇతివృత్తాల్లోగాని వైవిధ్యం వుండదు. అన్నీ ఒకే మూసలో పోసినట్లుగా వుంటాయి. ప్రేమకథలు, పురాణకథలు, పోరాటాలు, సాహసయాత్రలు మొదలైనవి అన్ని సినిమాల్లోను ఒకే విధంగా వుండి విసుగు పుట్టిస్తాయి.

ఐనా మన జనంలో లక్షలాదిమందికి సినిమా మత్తుమందు. వీళ్లు నిజజీవితంలో పొందలేని సుఖసంతోషాలను తెరమీది బొమ్మల్లో చూచి సంతృప్తి

చెందుతుంటారు. డబ్బు సంపాదించినట్లుగా, విజయం సాధించినట్లుగా, ప్రేయసీ ప్రియులతో విహరించినట్లుగా, సాహసకృత్యాలు చేసినట్లుగా, శత్రువులను ఓడించి నట్లుగా, హోటళ్లలో మంచి భోజనాలు ఆరగించినట్లుగా, ఇంకా ఏవేవో విలాసాల్లో మునిగి తేలినట్లుగా వెండితెరమీద చూచి, ఆ సంఘటనలు తమకే జరిగినట్లుగా ఊహించుకొని సంతోషిస్తుంటారు.

సినిమాల ప్రభావం మన ప్రజలమీద కొట్టవచ్చినట్లుగా కన్పిస్తుంది. వస్త్రధారణలోను, మాటల్లోను, చేతల్లోను పోకడల్లోను ప్రజలు సినీ పాత్రలను అనుకరిస్తుంటారు. విశేషంగా మధ్యతరగతి, క్రింది తరగతి ప్రజలపై సినిమా ప్రభావం మెండు. వీళ్లు సులువుగా తెరమీది పాత్రలతో తాదాత్మ్యం చెంది సంతోషిస్తారు.

సినిమాల వల్ల మన సమాజానికి చాల మేళ్లు కలిగాయి. కుటుంబసభ్యులు వీటిని చూచి కాసేపు తమ గొడవలు మరచిపోయి ఆనందం పొందుతారు. వీటిల్లో మన సంస్కృతికి చెందిన పాటలూ నృత్యాలూ చాల వస్తాయి. సుప్రసిద్ధ ప్రదేశాలూ, కట్టడాలూ దర్శన మిస్తాయి. సినిమాలు జాతీయ సమైక్యతను పెంపొందిస్తాయి. మనమంతా ఏకజాతి అనే భావం కలిగిస్తాయి. మన ఇతిహాసాలూ పురాణాలూ, జానపద గాథలూ, చారిత్రక సంఘటనలూ సినిమాల్లోకి వచ్చాయి. ఆయా రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రత్యేక సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు కూడ సినిమాల్లోకి వచ్చాయి. ఈ దృశ్యాలను చూచి జనం ఉత్తేజం పొందుతారు. హిందీ సినిమాలు ఆ భాష మాట్లాడని రాష్ట్రాల్లోని ప్రజలకు హిందీతో పరిచయం కలిగిస్తున్నాయి. ఈ విధంగా సినిమాలు మన ప్రజలకు ఎన్నో వుపకారాలు చేసిపెడుతున్నాయి.

ఐనా మన సినిమాల్లో చాల లోపాలు కూడ వున్నాయి. వీటిల్లో వాస్తవికత వుండదు. ప్రేక్షకులను ఊహాలోకంలో, సుఖమయ ప్రపంచంలో విహరించేలా చేస్తాయి. మన సినిమాలు తారలకు ఎనలేని ప్రాముఖ్యం ఇస్తాయి. తారలను బట్టే సినిమాలు విజయవంతమౌతుంటాయి. ప్రతి సినిమా తప్పకుండ రెండున్నర

గంటలు కొనసాగుతుంది. దేని ప్రత్యేకత దానికుండదు. సినిమాలు మన ప్రజల సమస్యలను లోతుగా పరిశీలించి చూపించవు. సమస్యలకు పరిష్కారాలు చూపించవు. డబ్బు చేసికోవడమే సినీ నిర్మాతల ప్రధానధ్యేయం. మన ప్రజలకు విద్య లేదు. విమర్శనా దృష్టి తక్కువ. కనుక సినిమావాళ్లు చూపించిందే వేదం అనుకొంటారు. కొన్ని సినిమాల వల్ల ప్రజల అభిరుచులూ పోకడలూ దిగజారి పోతున్నాయి. మానవ జీవితం ఔన్నత్యాన్ని అందుకోవడానికి బదులుగా పతనం అంచులను చేరుకొంటూంది.

ఐనా సినిమా మన ప్రజలకు సులువుగా, చౌకగా లభించే వినోద సాధనం. పేదసాదలూ, సామాన్య జనమూ సినిమాల వల్ల నిజంగా విశ్రాంతీ ఉల్లాసమూ పొందుతున్నారు. అవి కూడ లోపిస్తే వాళ్ల బ్రతుకులు భారమౌతాయి.

4. టి.వి.

మన సమాజంలో టీవీ ప్రభావం చాల యెక్కువే. వేలకొలది ప్రజలు దినమంతా టీవికి అతుక్కొని వుంటారు. దాని వల్ల వినోదాన్ని పొంది సేదతీర్చు కొంటారు. కొంతమంది విద్య సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు వీక్షిస్తారు. కొందరు వార్తల కొరకు వేచివుంటారు. విద్యార్థులు క్రికెట్ మాచి కొరకు కాచుకొని వుంటారు. పల్లెటూరి రైతులు వ్యవసాయ కార్యక్రమాలు చూస్తారు. వాతావరణ పరిస్థితులు తెలిసికొంటారు. పట్టణ ప్రజలు సినిమాలకు ఎగబడతారు. నేషనల్ జాగ్రాఫిక్ ప్రోగ్రాం కొందరిని ఆకర్షిస్తుంది. గృహిణులకు టివి మంచి కాల వ్యాపనం. మన దేశం భిన్న మతాలకూ, సంస్కృతులకూ, భాషలకూ ఆలవాలం. టీవీ ఈ దేశంలో జాతీయ సమైక్యతను పెంపొందించే సాధనం. అది పల్లె ప్రజలను విద్యావంతం చేయడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రభుత్వాలూ, ఎంజీవోలూ ప్రజలను చైతన్య పరచడానికి టీవీ ఉపయోగించు కొంటున్నారు. పౌరులకు వారి హక్కులనూ బాధ్యతలనూ గుర్తు చేస్తున్నారు. వ్యాధులను గూర్చిన సమాచారాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈలా టివి వల్ల ఉపయోగాలు చాల వున్నాయి.

ఐనా ఈ మాధ్యమం చాల దుష్ఫలితాలను గూడ తెచ్చిపెట్టింది. దీనివల్ల

కుటుంబంలో అనైక్యత ఏర్పడుతుంది. కుటుంబ సభ్యులు నిత్యం దీని ముందు కాలం గడపడం వల్ల కలిసి మెలసి జీవించలేక పోతున్నారు. అనుబంధాలు, అన్యోన్యత క్షీణిస్తున్నాయి. ఇది విద్యార్థుల చదువును చెడగొట్టే సాధనమైంది. చానళ్లను ఎన్నుకోవడంలో తగాదాలు వస్తుంటాయి. టివి వల్ల యువతరం పాశ్చాత్య నాగరికత మోజులో పడిపోతున్నారు. స్వదేశ సంప్రదాయాలు మరుగున పడిపోతున్నాయి. టివిలో వచ్చే ప్రకటనలకు మభ్యపడి పేదజనం కూడ వస్తువులు అవసరం లేకున్న కొనేస్తున్నారు. వస్తు వినియోగం పెరిగిపోతుంది. నరులు క్రియాపరులుగా వుండాలి. కాని టివి చురుకుదనాన్ని చంపివేసి నరులను నిష్క్రియాపరులను చేస్తుంది.

ఈలా టివి వల్ల లాభాలెన్నో నష్టాలు కూడ అన్ని వున్నాయి. అది ఓ వైపు ఇడియట్ బోక్స్. మరోవైపు సమాచార కల్పవల్లి. దాన్ని వివేకంతో వాడుకోవాలి.

7. కౌన్సిలరుని సలహా అడగవద్దా ?

మన జీవితంలో మూడు పర్యాయాలు పెద్ద మార్పులు వస్తాయి. మొదటిసారి మనం శిశుదశనుండి బాల్యదశకు చేరుకొన్నప్పుడు. రెండవసారి బాల్యంనుండి యౌవనదశకు వచ్చినపుడు. మూడవసారి వృద్ధాప్యం వచ్చినప్పుడు. ఈ దశలు మారుతున్నపుడు ఓ విధమైన ఘర్షణకు గురౌతాం. ఒకవైపు నూత్న దశలో ప్రవేశింప గోరుతాం. మరోవైపు పూర్వదశకు అంటుపెట్టుకొని వుంటాం. దానిలోనే భద్రత వుందనుకొంటాం. పైమూడు మార్పుల్లో కష్టమైంది యౌవనదశలో వచ్చేమార్పు.

బాల్యదశలో తల్లిదండ్రులు పట్టించుకొని మన అక్కరలన్నీ తీరుస్తారు. మనకు ఏ బాధ్యతలూ వుండవు. బాల్యం స్వర్గంలో వున్నట్లుగా వుంటుది. కాని ఈ దశ తర్వాత యౌవనం వస్తుంది. ఈ ప్రాయంలో మన అక్కరలు మనమే తీర్చుకోవాలి. మన పనులు మనమే చేసికోవాలి. చాల బాధ్యతలు నెత్తిన పడతాయి.

పైగా ఈ కాలంలో మన దేహాలు పెరుగుతంటాయి. శరీరంలో మార్పులు చోటుచేసికొంటాయి. మన అవయవాలు కన్పించే తీరూ, మన శరీరం రంగూ మనకు నచ్చకపోవచ్చు. పైగా లైంగికమైన కోరికలు జనిస్తాయి. భిన్నలింగ వ్యక్తులమీద ఆసక్తి పుడుతుంది. ఇంటిలోను బడిలోను మనకు కొన్ని పనులు ఒప్పజెప్తారు. ఈ యంశాలన్నీ ఆందోళనం కలిగిస్తాయి. బాల్యంలో వున్న ఆనందం, స్వేచ్ఛ యౌవనంలో వుండవు. ఏవేవో సమస్యలు ఎదురౌతాయి. వీటిని గూర్చి ఎవరితోనైనా మాట్లాడితే బాగుంటుంది కదా అనిపిస్తుంది.

మన సమస్యలను తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయవచ్చు. కాని కొన్ని విషయాలు వారితో చర్చించడానికి సిగ్గుపడతాం, వెనుకాడతాం. కౌన్సిలరుతో (సలహాదారు) ఈ సమస్యలు సులువుగా చెప్పుకోవచ్చు. అతని సలహా మనకు ఉపయోగపడుతుంది. అతనితో మాటలాడినపుడు మనకు ఉపశమనమూ, మనశ్శాంతీ కలుగుతాయి.

మామూలుగా జనం నేరంచేసినవాళ్లు, పిచ్చివాళ్లూ మాత్రమే కౌన్సిలర్ దగ్గరి పోతారు అనుకొంటారు. కాని ఈ యభిప్రాయం తప్పు. జీవితం చాల క్లిష్టమైంది. ఎన్నో గొడవలు ఎదురౌతుంటాయి. వాటిని ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో అర్థం కాదు. ఆలాంటప్పుడు అనుభవం కలవారిని సంప్రతించి వారి సలహాను స్వీకరించడం మంచి పద్ధతి. వాళ్లు మన సందేహాలు భయాలు తొలగించి దారి చూపిస్తారు.

కొందరు విద్యార్థులు సమస్యలు ఎదురైనపుడు తమ మిత్రులైన తోడివిద్యార్థులను సంప్రతిస్తారు. కాని వాళ్లకు అనుభవం వుండదు. విద్యార్థికి తోడి విద్యార్థి సలహాయిస్తే గ్రుడ్డివాడికి గ్రుడ్డివాడు దారి చూపించి నట్లుగా వుంటుంది. మన సమస్యల్లాంటివే తోడి విద్యార్థులకూ వుంటాయి. వాళ్ల గొడవలను వాళ్లే పరిష్కరించుకోలేక బాధపడుతుంటారు. ఇక వాళ్లు మనకేమి సలహా యిస్తారు?

కనుక కౌన్సిలరుని సంప్రతించడం అవసరం. మామూలుగా పెద్దస్కూళ్లూ

కాలేజీల్లో విద్యార్థులకు సూచనలు ఈయడానికి కౌన్సిలర్లని నియమిస్తారు. వాళ్లు ప్రత్యేకమైన తర్ఫీదు పొందినవాళ్లు. విద్యార్థుల గొడవలను సానుభూతితో అర్థం జేసికొని వారిని తిన్నని మార్గంలో నడిపించగలరు. కౌన్సిలరు లభించనపుడు మనకు నచ్చిన ఉపాధ్యాయుణ్ణి సలహాదారునిగా ఎన్నుకోవచ్చు. కాని అతడు మన గొడవలను సానుభూతితోను ఓపికతోను వినేవాడైయుండాలి. మనకూ అతనిపట్ల నమ్మకం వుండాలి.

విద్యార్థులు కౌన్సిలరుతో ఏయే విషయాలు చర్చించాలి? మొదట విద్యార్థి తన్ను గూర్చిన సమాచారాన్ని కౌన్సిలరుకి తెలియజేసికోవాలి. మనం ఎవరిమో తెలియకపోతే ఇతరులు మనకు సహాయం చేయలేరు కదా! అటుపిమ్మట మన సమస్యలను అతనికి స్పష్టంగా తెలియజేయాలి. ఈ సమస్యలు నానా విధాలుగా వుండవచ్చు.

కొందరికి తల్లిదండ్రులతోనో ఇంటిలోని పెద్దవాళ్లతోనో సమస్యలు వస్తాయి. మరికొందరికి చదువు పరీక్షలు మొదలైనవాటితో సమస్యలు ఎదురౌతాయి. వేరు కొందరికి తోడి విద్యార్థులతో ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఇంకా కొందరిని భయం, ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం మొదలైన బాధలు వేధిస్తాయి. కొందరికి లైంగిక సమస్యలు ఎదురౌతాయి. మన సమస్యలు ఏవైనా సరే కౌన్సిలరుకి తెలియజేసికొని అతని సూచనలను స్వీకరించవచ్చు.

కౌన్సిలరు మన వ్యక్తిత్వాన్నీ, ప్రస్తుత సమస్యనూ పరిశీలించి మనకు సలహా యిస్తాడు. మనపొరపాట్లనూ వాటిని సవరించు కోవలసిన విధానాలనూ తెలియజేస్తాడు. తల్లిదండ్రులు కుటుంబసభ్యులతో మెలగ వలసిన తీరును సూచిస్తాడు.

చాలమంది విద్యార్థులకు ఆత్మవిశ్వాసం వుండదు. పదిమంది ముందు నిలబడి మాట్లాడలేరు. కోపం, భయం, విచారం మొదలైన మనోధర్మాలు అదుపులో వుండవు. కౌన్సిలరు మనకు ధైర్యం కలిగించి మన ఆందోళనను తొలగిస్తాడు.

యౌవన దశలో యువతీయువకుల శరీరాల్లో పెద్దమార్పులు వస్తాయి. ఈ మార్పులు మొదట మనకు భయాన్నీ ఆందోళననీ కలిగిస్తాయి. కౌన్సిలరు ఈ మార్పులను ఏలా అర్థం చేసికోవాలో తెలియజేస్తాడు.

కాలేజీ విద్యార్థులు తమ భవిష్యత్తును గూర్చీ ఉద్యోగావకాశాలను గూర్చీ తెలిసికోవాలి. కౌన్సిలరు ఈ విషయంలో గూడ మనకు సహాయం చేయగలడు.

మామూలుగా కౌన్సిలరు మనలను సానుభూతి తో అర్థంజేసికొని మన సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తాడు. మన పట్ల స్నేహభావంతో మెలిగి మనలను ప్రోత్సహిస్తాడు. ప్రాచీన కాలంలో మన దేశంలో గురువులు వుండేవాళ్లు. వీళ్లు శిష్యులకు అన్ని విధాల సహాయం చేసేవాళ్లు. నేటి విద్యాసంస్థల్లో పనిజేసే కౌన్సిలర్లు ఈ గురువుల్లాంటి వాళ్లే. కనుక మనం వారిని సంప్రతించి వారి సలహాలను స్వీకరించవచ్చు. అందరికీ ఇతరుల సహాయమూ సూచనలూ అవసరమే కదా! పెద్దల సూచనలు మనకు మేలేకాని చెరువు చేయవు. కనుక విద్యార్థులు కౌన్సిలరుని సలహా అడగడానికి వెనుదీయకూడదు.

8. తన కోపమె తన శత్రువు

నరుల్లో కోపం రానివాళ్లు ఎవరూ వుండరు. అందరూ కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తూనే వుంటారు. కాని ఎప్పుడు ఎవరిమీద ఎంతవరకు ఏ కారణానికి కోపించాలో తెలిసి వుండడం వివేకం. కోపం హద్దులు దాటితే జనం మెచ్చుకోరు. కోపాన్ని జయిస్తే లోకాన్ని జయించినట్లే.

1. కోపం జనించే విధానం :

మొదట మనకు ఇష్టంకాని సంఘటనం ఏదో జరుగుతుంది. ప్రక్కవాళ్లు మనకు ఏదో అన్యాయం చేశారు. వెంటనే మనలో కోపపు ఆలోచనలు జనిస్తాయి. వీళ్లు దోషులు, మోసానికి పాల్పడ్డారు అనుకొంటాం. ఈ యాలోచనలవల్ల మనలో ఉద్రేకం పుడుతుంది. ఏదో నూత్నశక్తి గాలి ఊపినట్లుగా ఊపుతుంది. దానితో ఎదుటివాళ్లమీద కోపాన్ని ప్రదర్శించడానికి పూనుకొంటాం. నోటినుండి

కటువైన మాటలు వెలువడతాయి. చేతులు త్రిప్పుతాం. ముఖం ఎర్రబడుతుంది. కోపం ఓ మనోభావం, ఓ స్పందన. అది మెదడులో పుడుతుంది. దానివల్ల అడ్రెనిల్ అనే హార్మోను విడుదల ఔతుంది. ఇది ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది.

2, కోపాన్ని తెచ్చిపెట్టే సందర్భాలు :

కొన్ని సందర్భాలు కోపాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. పరిసరాలు, వేడి వాతావరణం, క్రిక్కిరిసిన జనంలో వుండడం, పెద్ద శబ్దాలు, కలుషితమైన గాలి మొదలైన వన్నీ కోపాన్ని పుట్టిస్తాయి.

సామాజిక స్థితిగతులు కూడ కోపానికి కారణ మవుతాయి. పేదరికంలో జీవించేవాళ్లు, మురికివాడల్లో బ్రతికేవాళ్లు, ఆర్థికమైన యిబ్బందుల్లో వున్నవాళ్లు సులువుగా సహనం కోల్పోతారు. సంపన్న కుటుంబాల్లో పుట్టినవాళ్లూ విద్యానాగరికత ఉన్నవాళ్లు, భగవంతుడు ప్రార్థన పాపపుణ్యాల అవగాహన వున్నవాళ్లు ప్రశాంతంగా వుంటారు. మన సమాజంలో బ్రాహ్మణులు సులువుగా కోపించరు. దళితులకు కోపం ఎక్కువ.

మన మనోధర్మాలు కూడ కోపాన్ని పుట్టిస్తాయి. సంతోషంగా వున్నప్పుడు నెమ్మదిగా వుంటాం. విచారమూ సమస్యలూ వేధిస్తున్నప్పుడు క్రోధం ఎక్కువ.

శరీర స్థితి కూడ కోపాన్ని పెంచుతుంది. అనారోగ్యం, అలసట చిరాకును పెంచుతాయి.

3. కోపంలో వివిధ దశలు

మానసిక శాస్త్రవేత్తలు దీర్ఘకాల కోపంలో నాల్గు దశలు గుర్తించారు. మనకు కోపం రప్పించిన వ్యక్తి లోపాలను గుర్తుకి తెచ్చుకొంటాం. అతన్ని గూర్చి చెడ్డగా భావిస్తాం. అతనిలో సద్గుణాలుకూడ వున్నా వాటిని పట్టించుకోం. అతనిమీద దురభిప్రాయం పెంచుకొంటాం.

మన విరోధికి దురుద్దేశాలు ఆపాదిస్తాం. అతనికి మనలను బాధించి ఇబ్బంది పెట్టాలనే కోరిక వుంది అనుకొంటాం. నిజానికి ఈ దురుద్దేశాలు అతనికి లేకపోవచ్చు. మనం వట్టినే భ్రమలో పడిపోతాం.

ఆ వ్యక్తి లోపాలను భూతద్దంలోంచి చూస్తాం. అతని లోపాలను గోరంతలు కొండంతలు చేస్తాం. అసలు అతనిలో అన్నీ లోపాలే కాని సద్గుణాలు ఉన్నట్లుగా కన్పించదు. అతనివల్ల మనకేదో పెద్దనష్టం, ప్రమాదం కలగబోతుంది అనుకొంటాం.

విరోధిని గూర్చి మనసులో మనతో మనమే మాట్లాడుకొంటాం. అతడు ఆలా కాకుండ ఈలా చేయవలసింది అని మనసులో మనతో మనమే చెప్పుకొంటాం. ఈ యాలోచనలు గొలుసుకట్టుగా, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వచ్చిపడతాయి. వాటిల్లో వాస్తవికత, హేతుబద్ధత వుండదు. మనం ఊహించే ఆలోచనలన్నీ విరోధిలో యథార్థంగా వుండవు. ఈ యాలోచనలను మనం ఆపాలన్నా ఆపలేం. అప్రయత్నంగా వచ్చేస్తాయి. వీటిని Self- Talk అంటారు. ఈ వివిధదశల వల్ల మనకోపం నిప్పు రాజుకొన్నట్లుగా రాజుకొని పెద్దమంట ఔతుంది.

4. శరీరంలో కలిగే మార్పులు

ఆగ్రహంవల్ల శరీరంలో చాలమార్పులు జరుగుతాయి. శ్వాస కష్టమౌతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకొంటుంది. దాని చప్పుడు వింటాం. రక్తపోటు పెరుగుతుంది. శరీరంలో వేడి పుడుతుంది. ఆయాసం కన్పిస్తుంది. ముఖం, కండ్లు ఎఱ్రబడతాయి. పిడికిళ్లు బిగిస్తాం. పెద్దగా, వేగంగా మాట్లాడతాం. బిపి, కొలెస్టరాల్ పెరుగుతాయి. ఇవన్నీ అనారోగ్య కారకాలు. మన కోపం వల్ల ఇతరులకు నష్టం కలగదు. మనకే అనర్థం కలుగుతుంది.

5. కోపం వల్ల నష్టాలు

కోపం వల్ల చాలవిధాలుగా నష్టపోతాం. అది ప్రశాంతంగా ఆలోచించి నిజానిజాలు తెలుసుకో నీయదు. మబ్బు సూర్యమండలాన్ని కప్పివేసినట్లుగా ఆగ్రహం బుద్ధిశక్తిని కప్పివేస్తుంది. మనం తొందరపడి లేనివి ఉన్నట్లుగా ఊహిస్తాం. దోషాలు లేనిచోట కూడ దోషాలు చూస్తాం. అనుచితమైన నిర్ణయాలు చేసికొంటాం.

కోపం వల్ల కటువుగా మాట్లాడి ఎదుటి వాళ్ల మనసు నొప్పిస్తాం. నరులు దెబ్బనైనా సహిస్తారు గాని పరుష వాక్కుని సహించరు. నోరు జారినందుకు తర్వాత పశ్చాత్తాపపడతాం. ఇవ్వాళ్ల అక్కసువల్ల ఎవరిని తిట్టామో రేపు అవసరమొచ్చి వాళ్లకాళ్లే పట్టుకోవలసి వస్తుంది.

కోపంవల్ల దుడుకు చర్యలకు పాల్పడతాం. క్రిందివాళ్ల మీదికి దూకి చేయి చేసికొంటాం. ఈ చర్య చాల అనర్థాలకు దారి తీస్తుంది. క్రోధం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అదుపు తప్పుతాం.

తోడివారితో సఖ్యసంబంధాలు చెడతాయి. మిత్రులు బంధువులు దూరమౌతారు. కోపపడే వ్యక్తి దగ్గరికి జనం సులువుగా రారు. కస్సుబుస్సుమనే వ్యక్తిని ప్రజలు విలువతో చూడరు. అతనికి ముక్కుమీదనే కోపం అని ఈసడించుకొంటారు. "కోపమువలన ఘనత కొంచమైపోవును" అన్నాడు వేమన.

6. కోపంలో చేయకూడని పనులు

కోపంలో పరుషమైన పదాలు వాడకూడదు. అనని మాట ఎవరినీ బాధించదు. అన్న మాట ఎవరికో వొకరికి బాణంలా తగులుతుంది. నేరం రుజువు గాక ముందే ఎవరినీ తొందరపడి కోపించకూడదు. కోపంగా వున్నప్పుడు జాబులు వ్రాయకూడదు. అవి చదివేవాళ్లకు అసభ్యంగా వుంటాయి. అత్తమీది కోపం దుత్తమీద అన్నట్లు మన కోపాన్ని క్రిందివాళ్లమీద చూపకూడదు.

7. కోపాన్ని అణచుకొనే మార్గాలు

మన కోపస్వభావాన్ని మనం బాగా గ్రహించి వుండాలి. ఆ దుర్గుణాన్ని సవరించుకోవాలన్న కోరిక బలంగా వుండాలి. ఈ కోరిక లేందే దీన్ని వదలించుకోలేం.

నిజానికి ప్రక్కవాళ్లు మనకు కోపాన్ని రప్పించరు. మన చుట్టూ జరిగే సంఘటనలు కూడ మనకు కోపాన్ని తెచ్చిపెట్టవు. జరిగిన సంఘటనం కాక దానికి మనం ప్రభావితమయ్యే తీరు కోపాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. ఒకే సంఘటనం ఒకరికి కోపాన్ని కలిగించవచ్చు, మరొకరికి కలిగించకపోవచ్చు. కనుక మన

కోపానికి మనమే కారణం. నీ యనుమతి లేకుండ నిన్నెవరూ కోప పెట్టలేరు. నేను కోపపడను అని నిశ్చయించుకొన్నవాడు దేనికీ కోపపడనక్కరలేదు.

కోపం అన్ని సందర్భాల్లోను చెడ్డది కాదు. అన్యాయాన్ని ఎదరించడానికి కోపపడవలసి వస్తుంది. కొన్నిసార్లు కోపించకపోతే జరగవలసిన పనులు జరగవు. ప్రపంచంలో మంచి ఉద్యమాలు కొన్ని కోపం వల్లనే ప్రారంభమయ్యాయి. కాని ఈ సందర్భాల్లో కూడ కోపం హద్దులు దాటకూడదు.

తరచుగా ఎదుటివాళ్ల పోకడలు మనకు నచ్చవు. వాళ్ల ప్రవర్తన మారాలని కోరుకొంటాం. మార్చాలని చూస్తాం గూడ. ఐనా వాళ్లు మారనందున మనకు కోపం వస్తుంది. కాని మనం కోరుకొన్నంత మాత్రాన్నే ఎదుటి వాళ్లు మారరు. ఆలా మారవలసిన అవసరం గూడ వాళ్లకు లేదు. కోపం తెచ్చుకోవడం మన సమస్యకాని వాళ్ల సమస్య కాదుకదా! ఎదుటివాళ్లను మార్చేశక్తీ, హక్కూ మనకు లేవు. ఇకవాళ్లు మారరు కాబట్టి మనమే మారాలి. అనగా ఎదుటివాళ్ల పోకడలకు మనం స్పందించే తీరు మార్చుకోవాలి. వాళ్లు ఈ రీతిగా ప్రవర్తించినందుకు నేను కోపపడను. ఎవరి పద్ధతి వాళ్లది అనుకోవాలి. ఆగ్రహాన్ని అణచుకోవడానికి ఇది ముఖ్యసూత్రం.

లోకం తిన్నగా గాక, వంకరటింకరగా పోతుంది. మామూలుగా మనం అన్నికార్యాలు న్యాయ యుక్తంగా, సక్రమంగా, ధర్మబద్ధంగా జరగాలని కోరు కొంటాం. ఆలా జరగనప్పుడు కోపిస్తాం. కాని జనం మనం అనుకొన్నట్లుగా మెలగరు. వారిలో అనేక లోపా లుంటాయి. కనుక లోకంలో ఎప్పుడూ దుర్మార్గాలు, దుష్కార్యాలు జరుగుతూనే వుంటాయి. అందుచే లోకాన్ని మార్చాలనుకొంటే కుదరదు. ఏ కొద్దిగానైనా మారేది మనమేకాని ఇతరులు కాదు. కనుక మనకు ఓర్పు అవసరం.

నేను మొనగాణ్ణి, నాకు సామర్థ్యముంది, వీళ్లందరినీ నా అదుపులో పెట్టుకొంటాను అని గర్వించకూడదు. గర్వితులకు కోపం ఎక్కువ. వినయంగా

వుండేవాళ్లు అంతగా కోపించరు. కనుక తగ్గి వుండడం అలవాటు చేసికోవాలి.

భోజనంలో ఉప్పు, కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గిస్తే కోపం తగ్గుతుంది. నిత్యం వ్యాయామం చేస్తుంటే శరీరంలోని వత్తిడి తగ్గిపోయి శాంతస్వభావం అలవడుతుంది. భగవచ్చింతన ప్రార్థన కూడ కోపాన్ని అదుపు చేస్తాయి.

కోపం రావడం వేరు, దాన్ని ప్రదర్శించడం వేరు. చిరాకు రాగానే దాన్ని బయటికి చూపించనక్కర లేదు. నిగ్రహించుకోవచ్చు. ప్రయత్నం జేసి కోపస్థాయిని తగ్గించుకోవచ్చు. తన్ను తాను అదుపులో వుంచుకొనేవాడు కోపానికి వశుడైపోడు.

అగ్నిని ఆరంభంలోనే ఆర్పివేయడం సులభం. ముండ్ల చెట్టుని చిన్నదిగా వున్నప్పుడే కొట్టివేయడం తేలిక. కోపాన్ని ప్రారంభదశలోనే అణచివేయడం సులువు. ఆగ్రహావేశాలు ముదిరాక ఇక మన అదుపులో వుండవు. కనుక కోపాలోచనలను మొదటలోనే గుర్తుపట్టి సవరించుకోవాలి. ఉద్రేకానికి ముఖ్య కారణం ఆలోచనలే. వాటిని అణచుకొంటే కోపాన్ని జయించినట్లే.

కోపం వచ్చినప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తినుండి ప్రక్కకు తొలగి కాసేపు అటూయిటూ తిరిగితే ఆవేశం తగ్గుతుంది.

సంఖ్యలను కాసేపు లెక్కపెట్టినా కూడ కోపం తగ్గుముఖం పడుతుంది. హాస్య సంఘటనలూ, జోకులూ తలంచుకొన్నా గూడ ఆగ్రహం ఆవిరైపోతుంది.

కోపాన్ని అదుపుచేసికొనే మార్గాలు చాల వున్నాయి. వేటినైనా వాడుకోవచ్చు. ఆ దుర్గుణాన్ని సవరించుకోవడం మాత్రం ముఖ్యం.

9. ప్రేమ శక్తి

లోకాన్ని నడిపించేది ప్రేమశక్తే. ఆ శక్తి లేకపోతే ప్రపంచం ఎడారిగా మారిపోతుంది.

అన్ని మతాలూ భగవంతుడు ప్రేమస్వరూపుడనీ, ప్రాణికోటికి ఆధారం ప్రేమేననీ చెప్తాయి. అతని రూపంకలిగిన తోడి నరుణ్ణి కూడ ప్రేమించాలి.

ప్రపంచ సాహిత్యంలో చాల భాగం ప్రేమే. అందరమూ చాలసార్లు ప్రేమ మాధుర్యాన్ని చవిజూచే వుంటాం. ప్రేమ లభించనందున కొన్నిసార్లు బాధపడి కూడ వుంటాం. ప్రేమ అమూల్య వస్తువైనా ప్రేమించడం గాని ప్రేమను పొందడం గాని ఎంతమాత్రం సులభం కాదు. దానిలో విఫలులైన వ్యక్తులను ఎందరిని చూడ్డం లేదు?

ప్రేమ అంటే యేమిటి?

మొదట ప్రేమనుగూర్చి స్పష్టమైన భావాలు వుండాలి. ఒక వ్యక్తిని ప్రేమించడమంటే అతని మేలు కోరడం. అతని అభివృద్ధిని కాంక్షించడం. మామూలుగా మనం ఇతరుల నుండి ఏమిలాభాన్ని పొందుదామా అని చూస్తుంటాం. ఇది ప్రేమకాదు, స్వార్థం. ప్రేమ తీసికోవాలని కోరుకోదు, ఈయాలని కోరుకుంటుంది. నిజమైన ప్రేమ మాటల్లో వుండదు. మనోభావాల్లో వుండదు. చేతల్లో వుంటుంది.

ప్రేమకు కొన్ని విశిష్ట గుణాలు వున్నాయి. ప్రేమగల వ్యక్తిలో ఓర్పు, దయ వుంటాయి. అతడు అసూయ చెందడు. స్వార్థపరుడు కాడు. అమర్యాదగా ప్రవర్తించడు. ఇతరులు తన యిష్టప్రకారమే నడచు కోవాలని పట్టుబట్టడు. సులువుగా కోపపడడు. పరులు తనకు కీడు చేశారని బాధపడడు. అసలు ఇతరుల అపరాధాలను లెక్కలోకి తీసికోడు. అన్యాయాన్ని చూచి సంతోషించడు. సత్యం గెల్చినందుకు ఆనందిస్తాడు. తోడి వారిపట్ల నమ్మదగినవాడుగా వుంటాడు. బడాయికి పోక తగ్గివుంటాడు. నాకేమి లాభం కలుగుతుందా అని ఆలోచించక, నావల్ల ఇతరులకేమి లాభం కలుగుతుందా అని తలపోస్తాడు.

ప్రేమను ప్రదర్శించే తీరు

ప్రేమను ప్రదర్శించే విధానాలు కొన్ని వున్నాయి.

1. మొదట మనలను మనం ప్రేమించుకో వాలి. నేనంటే నాకు ఇష్టంగా వుండాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను నన్ను నేను నిరాకరించుకోగూడదు. నేను సర్వగుణ

సంపూర్ణుణ్ణి కాకపోవచ్చు. ఐనా నేనూ ఒకపాటివాణ్ణి అనుకోవాలి. అన్ని ప్రేమలకూ స్వీయప్రేమ పునాది లాంటిది.

2. పొరపాట్లను ఓర్చుకోవాలి. మన జీవితంలోను ఇతరుల జీవితంలోను పొరపాట్లు జరుగుతుంటాయి. వాటిని అంతగా పట్టించుకోగూడదు. మనం దేవతలంగాదు, నరమాత్రులం అనుకోవాలి. తప్పుచేయనివాణ్ణి స్నేహితుణ్ణి చేసికొంటాను అనుకొంటే మనకు అసలు స్నేహితులే దొరక్కపోవచ్చు.

3. శత్రువులను క్షమిస్తుండాలి. పగపెంచుకొంటే ప్రేమ నశిస్తుంది. అతడు నాకింత కీడు చేశాడు, ఇక నేనేలాగు క్షమిస్తాను అనుకోగూడదు. ఇతరుల అపరాధాలను నెమరు వేసుకొంటూ కూర్చుంటే ప్రేమ వట్టిపోతుంది. హృదయంలో అమృతానికి బదులుగా విషం ఊరుతుంది. మనకు శత్రువునుండి కలిగే కీడుకంటె, అతని వలన మనకు మనమే చేసికొనే కీడు గొప్పది. శత్రువుని ప్రేమించినపుడు హృదయంలోని విషాన్ని కక్కివేసికొంటాం.

4. తోడివారిని ప్రశంసించాలి. మంచి యెక్కడ కన్పించినా సంతోషించాలి. మన చుట్టూ వున్నవాళ్లు ఎన్నో మంచిపనులు సాధిస్తుంటారు. వాళ్లను తప్పక మెచ్చుకోవాలి. లోకంలోని జనం మమ్మెవరు మెచ్చుకొంటారా అని కాచుకొని వుంటారు. విశేషంగా యువతకు మెప్పుకోలు చాల అవసరం. ఒక వ్యక్తిని మెచ్చుకొన్నపుడు అతనికి మన ప్రేమను పంచియిచ్చినట్లే.

5. విరోధులను ప్రేమించాలి. విరోధులను క్షమించడం మాత్రమే కాదు, వారిపట్ల ప్రేమకూడ చూపాలి. ఇది కష్టమైన కార్యం. ఒకసారి అబ్రహాంలింకను చెరలో వున్న శత్రుసైనికులను చూడబోయాడు. వారితో ప్రీతితో మాట్లాడాడు. ప్రక్కన వున్నవాళ్లు అయ్యా! వీళ్లు మనకు విరోధులు. నీవు వీరితో ఆప్యాయంగా మాట్లాడ కూడదు. మనం వీళ్లను నాశం చేయాలి అని సలహా యిచ్చారు. లింకను నేను వీరితో ప్రీతితో మాట్లాడినపుడు మన శత్రుత్వాన్ని నాశం చేస్తున్నాను కదా అన్నాడు.

6. కొన్నిసార్లు ఇతరులు మన ప్రేమను అంగీకరించరు, తిరస్కరిస్తారు.

ఇది మనకు కష్టంగా వుంటుంది. మనం ఇతరులకు ఉపకారం చేయబోతే వాళ్లు మీ వుపకారం మాకక్కరలేదు, మీరు కొంచెం దూరంగా వుండండి అన్నట్లుగా మాట్లాడతారు. ఈలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనపుడు నిరుత్సాహం చెందక మనలను మనమే సముదాయించుకోవాలి. ఒకసారి మన ప్రేమ విఫలమైంది కనుక ఇక యెవరినీ ప్రేమించ కూడదు అనుకోకూడదు. మన తరపున మనం ఎప్పుడూ ప్రేమను చూపిస్తుండవలసిందే.

7. మామూలుగా ప్రేమకు బదులు ప్రేమ చూపాలి. కొన్నిసార్లు లోకంలో జనం ఈ బదులు ప్రేమ చూపించరు. మననుండి బాగానే తీసికొంటారు. కాని తిరిగి మనకు ఈయరు. కృతజ్ఞత చూపించరు. అప్పుడు మనం వీరికి ఉపకారం చేయకుండ వున్నట్లయితే బాగుండేది కదా అనుకొంటాం. కాని ఈ భావం పొరపాటు. ప్రేమకు ఈయడమే కాని తీసికోవడం ముఖ్యం కాదు. మనం ఇతరుల యోగ్యతను బట్టి వారిని ప్రేమించం. మన మంచితనాన్ని బట్టే ప్రేమిస్తాం.

8. మామూలుగా మనం ఎవరిని ప్రేమిస్తామో వారిని మన అదుపులో వుంచుకోగోరుతాం. మన చెరలో బంధించి వుంచుతాం. కాని ఇది నిజమైన ప్రేమకాదు. మనం ప్రేమించినవారికి పూర్తి స్వేచ్ఛనీయాలి. వారిని తమ యిష్టం వచ్చినట్లు పోనీయాలి. స్వేచ్ఛ ప్రతివ్యక్తికీ జన్మహక్కు. మనం దాన్ని అపహరించ కూడదు. ఎవరి యిష్టాలూ, అవసరాలూ, బాధ్యతలూ వారికుంటాయి. వాటిని మనం గౌరవించాలి. మనం ఇతరులకు సహాయం చేశాం గనుక వాళ్లు మన యిష్టప్రకారమే పోనక్కరలేదు.

9.మనం అందరినీ ప్రేమించలేం. మనసస్కూల్లోని విద్యార్థులందరినీ, ఉపాధ్యాయులందరినీ ప్రేమించలేం. అసలు మన కుటుంబంలోని సభ్యులందరినీ కూడ ప్రేమించలేం. యథార్థంగా మనం ప్రేమించేది కొద్ది మందినే. ఐనా అవసరమొచ్చినపుడు ఎవరినైనా ప్రేమించ గలిగివుండాలి.

ప్రేమశక్తి లేనిదే నిజమైన సంతోషం లేదు. అది వున్నచోట భగవంతుడు కొలువుదీరి వుంటాడు.

10. లైంగిక శక్తి

1. రెండు వరాలు

భగవంతుడు నరులకు దయచేసిన భాగ్యాలన్నిటిలోను జీవితమే గొప్ప భాగ్యం. బ్రతికి వుండకపోతే ఏ యానందం లేదు కదా! ఎన్ని కష్టాలు వ్యాధి బాధలు వచ్చినా బ్రతికి వుంటే చాలు అనుకొంటాం. చనిపోవడానికి బుద్ధి పూర్వకంగా ఎవరూ వొప్పుకోరు. మానసిక శాస్త్రవేత్తలు తాత్కాలికంగా బుద్ధిశక్తిని కోల్పోయినవాళ్లు మాత్రమే ఆత్మహత్య చేసికొంటారు అని చెప్తారు.

మానవ జీవితానికి వెలకట్టడం సాధ్యంకాదు. మనం జీవితంలో ఎన్ని విజయాలు సాధించం? ఎన్ని మంచి పనులు చేయం? ఎందరి పట్ల ప్రేమానురాగాలు చూపం? ఎన్ని వుపకారాలు, త్యాగాలు చేయం? వీటన్నిటికి వెలకట్టగలమా? బ్రతికివుంటే ఈలాంటి మంచి కార్యాలు ఎన్నో చేస్తాం. కనుక బ్రతికి వుండడం కంటె గొప్పకార్యం మరొకటి లేదు.

జీవితం తర్వాత భగవంతుడు మనకు దయచేసిన రెండవ గొప్పవరం లైంగిక శక్తి. స్త్రీ పురుషుల లైంగిక సంబంధం ద్వారా క్రొత్త నరులు పుడతారు. లోకస్థితి కొనసాగిపోతుంది.

లైంగిక శక్తి ఉన్నతమూ, పవిత్రమూ ఐంది అనడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఈ శక్తి ద్వారా తల్లి దండ్రులు తమను పోలిన నూత్న నరులను సృజిస్తారు. ఆ నరులు ఈ లోకంలో ఎన్నో సత్కార్యాలు విజయాలు సాధించేలా చేస్తారు. ఇంకా, ఈ శక్తిద్వారా నరులు భగవంతుని సృష్టికార్యంతో సహకరిస్తారు. దేవుడూ నరులూ కలసి భూమిపై నూత్న నరులను పుట్టిస్తున్నారు. పైగా, ఈ శక్తి ద్వారానే ఇద్దరు స్త్రీ పురుషులు పరస్పరం ఐక్యమై ఒకరినొకరు గాఢంగా ప్రేమిస్తున్నారు. దాంపత్య ప్రేమ భగవంతుని దివ్య ప్రేమకు ప్రతిబింబంగా

వుంటుంది. మామూలుగా లైంగిక విషయాలు వచ్చినపుడు జనం నవ్వుతారు. చులకన చేస్తారు. ఇది పొరపాటు. లింగం దివ్యమైంది.

2. నరుల్లో, జంతువుల్లో లైంగిక శక్తి

జంతువుల్లో ప్రకృతే లైంగిక క్రియను అదుపు చేస్తుంది. అవి రుతువు వచ్చినపుడు లైంగిక క్రియను ఆపుకోలేవు. రుతువు రానపుడు కొన్నిశృంగార చేష్టల ద్వారా లైంగిక క్రియకు సిద్ధం కాలేవు. ఈ విషయంలో సహజ జ్ఞానమే వాటిని నడిపిస్తుంది. నరుల పద్ధతి దీనికి భిన్నంగా వుంటుంది. మానవులు తమ భాగస్వామిని ఎన్నుకొంటారు. తమ యిష్టం వచ్చినపుడు లైంగిక క్రియ జరుపుతారు. రుతువుతో సంబంధం లేకుండానే తాము కోరుకొన్నపుడు కొన్ని శృంగార చేష్టల ద్వారా లైంగిక వాంఛలను కలిగించుకొంటారు. లైంగిక వాంఛలు కలిగినప్పుడు తమకు ఇష్టం లేకపోతే అదుపు చేసికొంటారు. ఈ నియంత్రణ శక్తి జంతువులకు లేదు.

జంతువుల్లో కలయిక కేవలం సంతానాన్ని అభివృద్ధి చేసికోవడానికే. ఈ క్రియ మృగాల్లో యాంత్రికంగా జరుగుతుంది. అవి తమ భాగస్వామిని ఎన్నుకోవు. పశువుల్లో లైంగికమైన ప్రేమభావం వుండదు కూడ.

కాని నరుల్లో లైంగిక క్రియ గాఢమైన ప్రేమ భావంతో నిండివుంటుంది. ముక్కూ మొగం తెలియని స్త్రీ పురుషులు ఒకరినొకరు కూడరు. వధూవరులు ఒకరినొకరు ఎన్నుకొని ఒకరినొకరు ఇష్టపడి కలయికకు సిద్ధమౌతారు. దంపతుల లైంగిక ప్రేమ ఎంత బలంగా వుంటుందంటే నరులు ఒకరికొరకొకరు ప్రాణాలు సమర్పించే సంఘటనం మాత్రమే ఆ లైంగిక ప్రేమకంటే బలీయంగా వుంటుంది.

జంతువుల్లో లైంగిక క్రియ కేవలం శారీరకమైంది. కాని నరుల్లో ఆ క్రియ మానసికమైంది. మానవుల కలయికలో రెండు దేహాలు మాత్రమే కాక రెండు మనసులు కూడ కలసిపోతాయి. పరస్పర ప్రేమ వున్నపుడు ఈ కలయిక

ఆనందాన్నిస్తుంది. ఆ ప్రేమ లేనపుడు ఇదే కలయిక రోతనీ, కోపాన్నీ, ద్వేషాన్నీ పుట్టిస్తుంది. మానభంగంలో జరిగేది యిదే.

చిన్నపిల్లల్లో లైంగిక స్పృహ వుండదు. యుక్త వయస్సు వచ్చాక సెక్సు ప్రేరణలు కలుగుతాయి. స్త్రీ పురుషులు ఒకరి శరీరాలను గూర్చి ఒకరు తెలిసికో గోరుతారు. ఒకరి అభిరుచులు, అవసరాలు, భావాలు ఒకరు అర్థం జేసికోగోరుతారు. అందరూ మనలాగే ఆలోచిస్తారా, మనలాగే అనుభూతి చెందుతారా తెలిసికొందాం అనుకొంటారు. యువతీ యువకులకు తమ శరీరాలు పెరిగే తీరూ, తమ మనసులో కలిగే లైంగిక భావాలూ ఆశ్చర్యం కలిగిస్తాయి. కొందరు యువతీ యువకులు లైంగిక ప్రయోగాలకు పూనుకొంటే ఏలా వుంటుందో చూద్దాం అనికూడ ఆలోచిస్తారు. కాని ఈలాంటి ఆలోచనలను అదుపులో వుంచుకోవాలి.

3. తొందరపాటు పనికిరాదు

జంతువుల లైంగికవ్యవస్థ పేలవమైంది. కాని నరుల లైంగిక వ్యవస్థ చాల లోతైంది. క్లిష్టమైంది, పవిత్ర మైంది కూడ. శారీరకమైన ఎదుగుదల, మానసిక పరిపక్వత, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి నిదానంగా జరుగు తాయి. ఆలాగే లైంగికమైన ఎదుగుదల కూడ నిదానంగా జరుగుతుంది. పెద్దవాళ్లకే దాని లోతుపాతులు సరిగా అర్థం కావు. ఇక యువజనానికి ఏలా అర్థమౌతాయి? కనుక యువత సెక్సును గూర్చి తొందరపడకూడదు.

కొందరు యువతీయువకులు సెక్సు సముద్రంలో అమాంతంగా దూకేయాలనుకొంటారు. దాని రుచిని వెంటనే తెలిసికోవాలని కుతూహలం జెందుతారు. ఈ తొందరపాటు పనికి రాదు. ప్రకృతిలోని వస్తువులన్నీ సహజరీతిలో, క్రమపద్ధతిలో, నిదానంగా పెరుగుతాయి. మనలోని లైంగిక శక్తులు కూడ పుష్పదళాల్లాగ నిదానంగా విచ్చుకొంటాయి. కనుక భగవంతుడూ, ప్రకృతీ నిర్ణయించిన రీతిలో మనలోని లైంగిక శక్తిని గూడ నిదానంగా పెంపు చెందనీయాలి. తొందరపడితే లైంగిక వ్యవస్థ చేకూర్చిపెట్టే సహజానందాన్ని

కోల్పోతాం. దేనిలోను తొందరపాటు పనికిరాదు. లైంగిక విషయాల్లో అసలే పనికిరాదు.

యువతీయువకులు పిచ్చి కుతూహలంతో లైంగిక ప్రయోగాలకు పూనుకోగూడదు. ఈ ప్రయోగాలు మనకు ఇతరులకూ కూడ శారీరకంగాను మానసికంగాను చాల చెరుపు చేస్తాయి. తర్వాత అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. కొన్నిసార్లు తోడి యువతీయువకులు సెక్సును గూర్చి తమకు తెలిసీ తెలియని విషయాలన్నీ చెప్తుంటారు. ఆ సుద్దులన్నీ మనం నమ్మకూడదు. ఈ సందర్భంలో అనుమానాలు సందేహాలు కలిగి విషయం స్పష్టంగా తెలిసికొందాం అనిపిస్తే విద్యాసంస్థలోని కౌన్సిలర్‌ని సంప్రతించడం మంచిది.

భగవంతుడు మనకు దయచేసిన లైంగిక వ్యవస్థ అనే బహుమతికి వందనాలు చెప్పుకోవాలి. తోడివారు మనకిచ్చిన బహుమతికి కృతజ్ఞులమై యుంటాం. దాన్ని చక్కగా వాడుకొంటాం గూడ. ఆలాగే భగవంతుడు దయచేసిన వరానికి గూడ కృతజ్ఞులమైయుండాలి. అసలా ప్రభువు సెక్సు అనే వరాన్ని మనకెందు కిచ్చాడా అని ఆలోచించాలి. దాన్ని గౌరవమర్యాదలతో చూచి తగిన సమయం వచ్చినపుడు చక్కగా వినియోగించు కోవడానికి సంసిద్ధులం కావాలి. సెక్సుపట్ల సదవగాహనం కలిగించు కోవడమంటే యిదే.

11.అందచందాలు లేకపోతే కుమిలిపోవాలా?

2000 సంవత్సరంలో 170 వేలమంది అమెరికను యువతీ యువకులు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేయించుకొన్నట్లుగా వార్తలు వచ్చాయి. వీరిలో ఎక్కువమంది ముక్కుమీద ఆపరేషను చేయించుకొన్నారు. టీవీ, సినీ తారలతో పోల్చుకొని తమ అందాన్ని ఇనుమడింపజేసికోవడానికి ఈ యాపరేషన్లు చేయించుకొన్నారు.

మనదేశంలో కూడ ఈ వెర్రి అక్కడక్కడ కనిపిస్తుంది. 1999లో మాయ అనే యువతి తన ముక్కు అందాన్ని పెంచుకోవడానికి సర్జరీ చేయించుకోగోరింది. తాను అందంగా లేనన్న అశాంతితో ఆమె ఆత్మహత్యకు కూడ పాల్పడింది.

సందీప్ వోహ్రా అనే మానసిక రోగచికిత్సకుడు "ఈరోజుల్లో అందమే విజయానికి టికెట్ ఔతుంది. యువజనం తాము అందంగా వుంటే చాలు ఏమైనా సాదించవచ్చు అనే అభిప్రాయానికి వచ్చారు. మన ప్రకటనల్లో కన్పించే కళాకారిణులు కష్టపడి చదువుకోవడం వల్ల కాక తమ ఆకారం వల్లనే ప్రసిద్ధులౌతున్నారు" అని వ్రాశాడు. ఇంకా కూగ్ అనే వైద్యనిపుణుడు "ఈ కాలపు తారలు ఏవో గొప్ప పనులు చేసినందుకు గాక అందంగా పుట్టినందుననే ప్రసిద్ధులయ్యారు. లోకంలో అందచందాలకు అంతులేని ప్రాముఖ్యం వచ్చింది. యువత సుందరమైన ఆకృతి వుంటే చాలు విజయాన్ని సాధించవచ్చు నని భావిస్తుంది" అని వ్రాశాడు. ఈ నిపుణుల అభిప్రాయాలు కొంతవరకైనా సత్యమేనని చెప్పాలి. రూపానికి విలువా, ప్రాముఖ్యమూ వున్నాయి. ప్రాచీన కాలంలోనే అరిస్టోటల్ "అందం గొప్ప సిఫార్సు" అని వాకొన్నాడు.

1. యువత ఆందోళనం

నరులు తొలి మూడేండ్లు బాగా పెరుగుతారు. ఆ మీదట కూడ పెరుగుదల వున్నా అంత శ్రీఘ్రంగా పెరగరు. 11-18 ఏండ్ల మధ్య మళ్లా త్వరగా పెరుగుతారు. ఈప్రాయంలో యువజనం వాళ్ల దేహం పట్ల విశేష శ్రద్ధ చూపుతారు. శరీరాకృతి, రంగు, సోయగం అతిముఖ్యమని తలుస్తారు.

యౌవనంలో వున్నవాళ్లు తమ శరీరాలు నాజూకుగా లేవేమోనని కలవరపడుతుంటారు. పదే పదే అద్దంలోకి చూచుకొంటారు. ముఖం మీద మొటిమలు వస్తే సహించలేరు. కొందరు తమ ముక్కు కుదురుగా లేదని చింతిస్తుంటారు. మరికొందరు తమ చెవులు చాల పెద్దవిగానో లేక చిన్నవిగానో వున్నాయని ఆవేదనం చెందుతారు. ఇంకా కొందరు తమ కన్నులు ఆకర్షణీయంగా లేవని బెంగపడతారు. తల మాటిమాటికి దువ్వు కొంటారు. జుట్టుకి ఈయరాని ప్రాముఖ్యమిస్తారు. ఇంకా తమ కాళ్లు, చేతులు, నడక, రంగు మొదలైనవాటిని గూర్చి కూడ అతిగా ఆలోచిస్తారు.

కొందరు టీవీ, సినీ తారలను చూచి మనం వాళ్లలాగ చక్కదనానికి

నోచుకోలేదు కదా అని విచారిస్తారు. వాళ్లలాగ ప్రసిద్ధులం కాలేము కదా అని బాధ పడతారు. తమ అవయవాల్లో ఏదైనా లోపముంటే అందరూ తమ వైపే చూచి ఎగతాళి చేస్తున్నారేమోనని ఉలిక్కిపడతారు. మనం అనుకొన్నట్లుగా ప్రక్కవాళ్లు మనలనేమీ పట్టించుకోరు. ఐనా యౌవనంలో యువత తలంచేతీరు ఈలాగుంటుంది. ప్రాయమొచ్చేకొద్దీ ఈ భావాలు, భయాలు క్రమేణ తొలగిపోతాయి.

చాలమంది యువజనం శరీరాకృతి సుందరంగా లేకపోతే జీవితంలో విజయం సాధించలేము అని భావిస్తారు. కొంచెం వికారంగా వుంటే ఇతరులు తమ్ము అంగీకరించరనీ తమతో స్నేహం చేయరనీ బెంగపడతారు. కాని ఈ యభిప్రాయాలు సరికాదు. శరీరాకృతి మనం సాధించే విజయాలనూ, సంపాదించే స్నేహితులనూ నియంత్రించలేదు.

కొందరు యువతులు లావెక్క కూడదనీ సినిమా తారల్లాగ సన్నగా వుండాలనీ అర్థతిండి తిని కడుపు కాల్చుకొంటారు. ఇది తప్పుడు పద్ధతి. యౌవనంలో మంచి తిండి తింటేనే గాని శరీరం సక్రమంగా పెరిగి పుష్టి మంతంగా తయారు కాదు.

చాలమంది యువతీ యువకులు తమరంగు బాగా లేదని బాధపడుతుంటారు. మన సమాజంలో తెల్లరంగుకి విలువ యెక్కువ. నలుపుకి విలువ తక్కువ. వేరు కొందరు తమ అవయవాల్లో ఏదో వొకటి చక్కగా లేదని విచారిస్తుంటారు. ఇవన్నీ అనవసరమైన ఆందోళనలు. ప్రాయం వచ్చి వొడలి పెరుగుదల పూర్తయ్యేకొద్దీ తోడిజనంలాగ మనం కూడ కుదురుగానే వుంటాం.

కొద్దిమందిలో అవయవలోపం వుంటుంది. ఐనా పర్వాలేదు. ఈ లోపాన్ని చూచి సమాజం మనలను నిరాకరించదు. చరిత్రలో ప్రసిద్ధులు చాలమంది అవయవలోపం కలవాళ్లే. గాంధీకి పెద్ద చెవులు వుండేవి. నెపోలియన్ పొట్టి వాడు. అబ్రహాం లింకన్ వికారంగా వుండేవాడు. ఇంగ్లీషు కవి పోప్ కుంటివాడు.

మైకేల్ ఆంజెలో, సోక్రటీసు వికారంగా వుండేవాళ్లు. శివాజీ, లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి పొట్టివాళ్లు. ఐనా వీళ్లందరూ పేరు ప్రఖ్యాతలు సాధించారు కదా?

2. రూపంకంటె ప్రవర్తన ముఖ్యం

సుందరమైన ఆకృతివల్లనే విజయాన్ని సాధించం. మంచి దుస్తులువల్లా అలంకరణంవల్లా మాత్రమే సుప్రసిద్ధులం కాము. మనిషికి బాహ్యాకారం కాదు, హృదయం ముఖ్యం. మన తెలివితేటలూ, చురుకుదనమూ, నడవడికా, సాధించిన విజయాలూ మనకు గుర్తింపు తెచ్చిపెడతాయి. కనుక యువత ఈ సుగుణాలను వృద్ధి చేసికోవాలి.

యూదయువతి గోల్డా మాయర్ వికారంగా వుండేది. ఆమె నేనెటూ అందంలో రాణించలేను. శక్తి సామర్థ్యాలతో రాణిస్తాను అనుకొంది. బాగా కృషి చేసింది. కడన యిస్రాయేలుకు ప్రధాన మంత్రి ఐంది.

సౌందర్యం కంటె శీలం, కష్టించి పనిచేయడం, కరుణ, కలుపుగోలుతనం, పేదసాదలను ఆదుకోవడం మొదలైన మానవీయగుణాలు ముఖ్యం. చక్కదనానికుండే విలువ, ఆకర్షణ దానికున్నాయి, కాదనం. భగవంతుడు మనకు రూపాన్ని దయచేసినపుడు సంతోషించవచ్చు. కాని అది లేనపుడు కుమిలి పోవలసిన అవసరం లేదు. మనిషి మరొక విధంగా రాణించవచ్చు. సొగసు కంటె శీలం, సామర్థ్యం ముఖ్యం.

12. మర్యాదా పద్ధతులు

మనిషి ప్రవర్తించే తీరును బట్టే అతడు సభ్యత సంస్కారం కలవాడో లేదో చెప్పవచ్చు. సంస్కారంగల నరుడు మర్యాదగా మెలుగుతాడు. అది లేనివాడు అమర్యాదగా ప్రవర్తిస్తాడు. సంస్కారంగలవాళ్లు సున్నితంగా మాటలాడతారు. వాళ్ల పలుకులు నెమ్మదిగా మృదువుగా వుంటాయి. మనదేశంలో చాలమంది మర్యాదను పాటించరు. ఆటవిక జనంలాగ ప్రవర్తిస్తారు. జనులు చిన్ననాడే మర్యాదా పద్ధతులు అలవర్చుకోవాలి. విద్యార్థులు స్కూల్లో మర్యాదాపద్ధతులను తప్పక నేర్చుకోవాలి.

చమురు వేసిన చక్రం మెత్తగా తిరుగుతుంది. నరునికి మర్యాదావర్తనం ఈ చమురు లాంటిది. ఇతరులను గూర్చి మంచిగా తలంచడం, మంచిగా మాటలాడ్డం, మంచిని చేయడం మర్యాదకు పునాదులు

జీవితంలో విజయాన్ని సాధించాలంటే మర్యాదను పాటించాలి. చాలమంది సభ్యతగా మెలిగి కష్టమైన కార్యాలు సాధించుకొని వచ్చారు. అమర్యాదవల్ల తమ కార్యాలను చెడగొట్టుకొన్నారు. మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని అలవర్చుకోవడానికి గూడ మర్యాద అవసరం. సభ్యతగలవాణ్ణి ప్రజలు గౌరవిస్తారు. చాల పర్యాయాలు దయచేసి, క్షమించండి, కృతజ్ఞుణ్ణి మొదలైన చిన్నచిన్న మాటలే మర్యాదను తెలియజేస్తాయి.

1. వ్యక్తిగతమైన సభ్యత

మన శరీరం శుభ్రంగా వుండాలి. త్రేన్పులు, ఆవులింతలు, ముక్కు చీదుకోవడం, దగ్గడం మొదలైన క్రియలను నిశ్శబ్దంగా చేయాలి. ఇతరులూ మనమూ కలిసి ఒకే గదినీ, బాత్రూమునీ వాడుకొనేప్పుడు ప్రత్యేక నియమాలు పాటించాలి. ఆయా వస్తువులూ స్థలాలూ శుభ్రంగా వుంచాలి.

2. సాంఘికమైన సభ్యత

పెద్దలు వచ్చినపుడు లేవడం మర్యాద. క్రొత్తవారికి మన దగ్గరవున్న వ్యక్తులను పరిచయం చేయాలి. పెద్దవాళ్లకు చిన్నవాళ్లను పరిచయం చేయాలి. ఈ రోజుల్లో కరచాలనం సర్వసాధారణమైంది. స్త్రీల విషయంలో మాత్రం నమస్కారం సరిపోతుంది.

3. భోజన మర్యాదలు

చాలమంది భోజన మర్యాదలను పట్టించుకోరు. కాని వీటిని పాటించాలి. కొందరి దృష్టిలో ఇవి సంస్కారానికి ముఖ్యచిహ్నాలు. పదిమందితో కలిసి భుజించేప్పుడు మన దుస్తులు శుభ్రంగా వుండాలి. కాఫీ, టీలు సాసరునుండి త్రాగకూడదు. మనం వడ్డించుకోక ముందు ఇతరులకు వడ్డించడం మర్యాద.

అన్నం నోటిచెంతకు రాకముందే నోరు పెద్దగా తెరవకూడదు. పళ్లెంనిండ అన్నం కూరలు పెట్టుకోగూడదు. నోటినింద భోజనం కుక్కుకోగూడదు. నోటిలో భోజనం పెట్టుకొని మాటలాడకూడదు. పండ్లు మిఠాయిలు మొదలైనవి ఉమ్మడిగా తీసికొనేపుడు మనం ముందుగా మంచివాటిని ఏరుకొని తీసికోగూడదు. పదిమందితో కలసి భుజించేప్పుడు మన ప్రక్కవారి అవసరాలను కొంచెం గుర్తించాలి.

4. సంభాషణ మర్యాదలు

నరుల సంభాషణను బట్టి కూడ వాళ్ల సంస్కారాన్ని అంచనా వేయవచ్చు. చదువుకొన్నవాళ్లు అసభ్యపదాలను వాడకూడదు. మనమాటల్లో కొంచెం హాస్యముంటే మంచిది. సంభాషణ అంతా మనమే గుత్తకు తీసికోగూడదు. ఇతరులను కూడ మాటలాడ నీయాలి. వారి పలుకులు వినాలి. పరుల శీలాన్ని నిందిస్తూ మాటలాడకూడదు. వారి చేతలకు అపార్థాలు కలిగించ కూడదు. "నేను" అనే మాటను కొంచెం తగ్గించి "మేము" అనే పదాన్ని ఎక్కువగా వాడ్డం మంచిది. ఎదుటివ్యక్తిని గూర్చి వ్యంగ్యంగాను, అపహాస్యంగాను మాటలాడ కూడదు. పరుల దుస్తులు, పద్ధతులు మొదలైన వాటిని ఆక్షేపించకూడదు. మన విజయాలు, పరిచయాలు, స్నేహాలు మొదలైన వాటిని గూర్చి గొప్పలు చెప్పుకోగూడదు. పరుల కుటుంబం, జీతం మొదలైన వాటిని గూర్చి వివరాలు అడగకూడదు. జేబుల్లో గాని పిరుదులమీదగాని చేతులు పెట్టుకొని లేదా సిగరెట్టు నోటిలో పెట్టుకొని మొనగాళ్లలాగ మాటలాడకూడదు. మనమాటల్లో డాబుసరికంటె వినయం, అణకువ ఎక్కువగా కన్పించాలి. మాటలకు మనం ఊహించనిశక్తి వుంటుంది. కనుక వాటిని జాగ్రత్తగా వాడాలి. తగాదాలు తెచ్చిపెట్టుకొనే లాగ మాటలాడకూడదు. ఎప్పుడు గూడ మనసుని ప్రశాంతంగాను నిమ్మళంగాను దయాపూరితంగాను వుంచుకోవాలి. అప్పుడు మన నోటినుండి వచ్చే మాటలుకూడ సవ్యంగా, మృదువుగా వుంటాయి. మాట నేర్పు కొందరికే వుంటుంది.

5. సభ్యతా సూత్రాలు

మన ప్రవర్తనం ఎప్పుడు కూడ సభ్యంగా వుండాలి. దానికి కొన్ని సూత్రాలు పాటించాలి.

1. ఇతరులకు సహాయం జేయడానికి సిద్ధంగా వుండాలి. విశేషంగా వృద్ధులు, రోగులు, పసిపిల్లలు మొదలైనవారికి సహాయం చేయాలి.

2. స్త్రీలను గౌరవంతో చూడాలి. బస్సులు, రైళ్లు మొదలైన వాటిల్లో వాళ్లను ముందు ఎక్కనీయాలి.

3. మనకంటె పెద్దవాళ్లు వచ్చినప్పుడు లేచి నిలబడ్డం మర్యాద.

4. పెద్దగా అరవడం, వివాదానికి దిగడం, ఇతరుల అభిప్రాయాలను ఖండించడం పనికిరాదు.

5. ఇతరుల దుస్తులు, అలవాట్లు, ఆచారాలు మొదలైన వాటిని విమర్శించకూడదు.

6. పేద దుస్తులు ధరించి వచ్చినవాళ్లతోను, నాజూకుగా మాట్లాడలేని వాళ్లతోను అమర్యాదగా ప్రవర్తించకూడదు.

7. ఇతరులను ఎగతాళి చేయడం, వారి శరీర సంజ్ఞలను గేలి చేయడం పనికిరాదు.

8. మనదే పొరపాటయినపుడు క్షమాపణం అడుగుకోవడానికి సిగ్గుపడకూడదు.

9. పరుల మతాలు, దేవుళ్లు, ఆరాధనా పద్ధతులను గూర్చి తేలికగా మాటలాడకూడదు.

10. ఇతరులు ఏమిచేస్తే మన మనసుకి కష్టంగా వుంటుందో ఆ కార్యం మనం ఇతరులకు చేయకూడదు. ఎప్పుడూ మనలో పెద్దమనిషి వాలకం కన్పించాలి.

పెద్దనగరాలు ఒకవైపు తమ చెత్తను వదలించుకొంటాయి. మరోవైపు

తమ సౌందర్యాన్ని వృద్ధిచేసుకొంటాయి. ఆలాగే ఉత్తముడు ఎప్పటికప్పుడు తన లోపాలను సవరించుకొని సభ్యతాసంస్కారాలను ఇనుమడింప జేసికోవాలి.

అసభ్యంగా మెలిగినప్పుడు ఇతరులను గుర్తించం. వారిపట్ల గౌరవంతో మెలగం. మర్యాదగా మెలిగినప్పుడు ఇతరులను గుర్తిస్తాం. వారిని విలువతో చూస్తాం. నేనెంతో నీవూ అంత అన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తాం. కనుక ఎప్పుడూ మర్యాదను పాటించాలి. అది మనిషి సంస్కారానికి కొలత బద్ద.

13. సమాజంలో రాణించాలంటే

నేటి సమాజంలో రాణించాలంటే కొన్ని మెలకువలను పాటించాలి. వీటిని Social Skills అంటారు. ఈ క్రింద కొన్ని అంశాలను పరిశీలిద్దాం.

1. దుస్తులు :

మనం ధరించే దుస్తులు నీటుగా, ఒద్దికగా వుండాలి. ఐనా వస్త్రధారణం కృత్రిమంగా వుండకూడదు. నిగనిగలాడే మెరుపు రంగు దుస్తుల్ని జనం మెచ్చుకోరు. సాదా రంగులే మంచివి. చూచేవాళ్ల దృష్టి దుస్తుల మీద కాక మనమీదనే పడేలా వుండాలి.

2. నవ్వు మొగం :

నవ్వడం చేతగానివాడు అంగడి తెరవకూడదు అని చెప్తుంది ఓ చైనా సామెత. నవ్వు ముఖాన్ని వెలిగిస్తుంది. ఎదుటివాళ్లకు మన మీద ఇష్టమూ, సానుభూతీ పుట్టేలా చేస్తుంది. శరీరంలోని వొత్తిడిని తొలగించి ఆరోగ్యం చేకూరుస్తుంది. మామూలుగా పురుషులకంటె స్త్రీలు ఎక్కువగా నవ్వుతారు. అందరూ నవ్వుతూ మాట్లాడ్డం అలవాటు చేసికోవాలి.

3. మన స్వరం

మన స్వరాన్ని బట్టి కూడ ప్రజలు మనకు విలువ నిస్తారు. మరీ పెద్దగా గానీ, మరీ మెల్లిగాగానీ మాట్లాడ కూడదు. మన మాటలు ఎదుటి వాళ్లకు స్పష్టంగా విన్పించేలా వుండాలి. మాటలను మింగివేయకుండ గట్టిగా పలకాలి.

మామూలు వాడుక భాషా పదాలు వాడితే చాలు. మరీ వేగంగా మాట్లాడకూడదు. పెద్దగుంపు ముందు మాట్లాడేటప్పుడు చాల నిదానంగా మాట్లాడాలి.

4. శరీర భంగిమలు :

ప్రజలు మన శరీర భంగిమలను గమనిస్తుంటారు. మనం నడిచే తీరూ, కూర్చునే తీరూ, నిలబడే తీరూ పరిశీలిస్తుంటారు. తల పైకెత్తి నిటారుగా నడవాలి. సైనికులు ఈలా నడుస్తారు. చేతుల్ని రొమ్ము మీదా, వీపుమీదా, ప్యాంటు జేబుల్లో పెట్టుకోకూడదు. శరీర భంగిమలు మనకు ఏపాటి ఆత్మవిశ్వాసముందో తెలియ జేస్తాయి.

5. చెప్పిన వేళకు చేరుకోవాలి :

ఎక్కడికి వెళ్లినా చెప్పిన వేళకు చేరుకోవాలి. ఆలస్యంగా పోతే జనానికి మనమీద నమ్మకం సన్నగిల్లుతుంది. అవతలివాళ్లు మన కొరకు ఎదురుచూస్తూ కూర్చో కూడదు. ఏ కారణం చేతనైనాసరే చెప్పిన వేళకు చేరుకోలేకపోతే ముందుగా తెలియజేయడం మర్యాద.

6. పేర్లు గుర్తుంచుకోవాలి :

అందరికీ తమ పేర్లంటే ఇష్టంగానే వుంటుంది. కనుక మనుషుల్ని పేరెత్తి పిలిస్తే ఎంతో సంతోషిస్తారు. ఎదుటి వాళ్ల పేర్లు జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవాలి. కొందరికి ముఖాలు గుర్తుంటాయిగాని పేర్లు గుర్తుండవు. వీళ్లు ముందుగానే జాగ్రత్త పడాలి.

7. చిన్నచిన్న పొరపాట్లు క్షమించాలి :

అందరమూ పొరపాట్లు చేస్తాం. నరులు తమ అజాగ్రత్తవల్ల అనాలోచితంగానే ఇతరులకు కోపం రప్పిస్తారు. ఇతరుల చిన్నచిన్న పొరపాట్లను క్షమించి ఊరుకోవాలి. వాళ్లమీద కసితీర్చుకొనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. మనం తోడివాళ్లను క్షమించేదాన్ని బట్టి వాళ్లు మనలను క్షమిస్తారు.

8. హాస్యప్రీతి :

హాస్య ప్రీతి మంచిది. నవ్వించే మాటలు ఎవరైనా ప్రీతితో వింటారు. కాని ఈ గుణం మితిమీరి వెకిలితనంగా మారకూడదు. విదూషకుల్లాగ ప్రవర్తించకూడదు. హాస్యం చేతగానప్పుడు గంభీరంగా వుండడమే మంచిది. గంభీర స్వభావుణ్ణి ప్రజలు గౌరవిస్తారు.

9. పుకార్లు పుట్టించకూడదు :

కాలక్షేపానికీ, మానసిక విశ్రాంతికీ ఇరుగుపొరుగువాళ్ల దగ్గరికి వెళ్తాం. ఏవేవో కబుర్లు చెప్తాం. వింటాం గూడ. కాని ఈ సందర్భంలో ఇతరులను అడిపోసుకో గూడదు. ఉన్నవి లేనివి కల్పించకూడదు. పుకార్లు పుట్టించ కూడదు. అదే పనిగా ఇతరులను గూర్చి చెడ్డగా మాట్లాడితే ప్రజలు మనలను నమ్మరు. రేపు తమ్ము గూర్చి కూడ వదంతులు కల్పిస్తారని భయపడతారు. కొందరికైతే ఇక్కడి మాటలు అక్కడా, అక్కడి మాటలు ఇక్కడా ముట్టించే గుణం వుంటుంది. ఈ చెడ్డ అలవాటుని అవశ్యం సవరించుకోవాలి.

10. ఇతరులను మెచ్చుకోవాలి.

ప్రతి వొక్కరిలో ఏదోవొక సుగుణం వుంటుంది. కొందరు కష్టపడి పనిచేస్తారు. కొందరికి నిజాయితీ లేక మాటకారి తనం వుంటుంది. ఈలాగే యితర సుగుణాలు కూడ. తగిన సమయంలో ఎదుటి వ్యక్తిలోని మంచి గుణాన్ని పేర్కొని అతన్ని పొగడాలి. దానివల్ల అతనికి ఓ గుర్తింపు, హోదా లభిస్తాయి. అతనికి మన పట్ల గౌరవం, అభిమానం పెరుగుతాయి.

11. అవతలి వ్యక్తే ముఖ్యుడే అన్నట్లు ప్రవర్తించాలి:

ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు నీకు ఎంతో ప్రాముఖ్యముంది అన్నట్లుగా ప్రవర్తించాలి. అతడు చెప్పేది సావధానంగా వినాలి. ఈ విషయంలో నీ అభిప్రాయం ఏమిటి అని ప్రశ్నించాలి. దీనివల్ల అతన్ని గౌరవించినట్లవుతుంది. ఎదుటివాణ్ణి తృణీకరించకూడదు. నీకు ఏమీ తెలియదు అనకూడదు. అతని

అహం దెబ్బతినకూడదు. ప్రతివాడికి నేను మొనగాణ్ణి అనే భావం వుంటుంది.

12. విమర్శనాపూర్వకంగా మాట్లాడకూడదు :

కొంతమందికి అహంభావం, డాబుసరి ఎక్కువ. సొంతడబ్బా బాగా వాయించుకొంటారు. వీళ్లు తేలికగా ఇతరులను తెగడుతూ మాట్లాడతారు. ఎవరూ అడగక పోయినా ఇతరుల లోపాలను ఎత్తిచూపిస్తారు. పేదవాళ్లనూ తక్కువ కులాలవాళ్లనూ హేళన చేస్తూ మాట్లాడతారు. స్త్రీలను చులకన చేస్తారు. అనవసరమైన కామెంట్సు విసురుతారు. నరులకు భిన్నాభిప్రాయాలూ, భిన్నమైన జీవిత విధానాలూ వుంటాయి. ఇతరుల పద్ధతులు మనకు నచ్చకపోవచ్చు. అంతమాత్రం చేతనే వాళ్లు తప్పుచేసినట్లు కాదు గదా! కనుక తేలికగా ఇతరులను తక్కువ చేసి మాట్లాడకూడదు. దానివల్ల మనమే పల్చనై పోతాం.

13. హుందాగా నిష్క్రమించాలి :

నల్గురు కలిసినప్పుడు కొన్నిసార్లు సంభాషణ బాగా దిగజారిపోతుంది. ఆత్మస్తుతి, పరనింద పెరిగిపోతాయి. ఆలాంటి సందర్భంలో మనం హుందాగా నిష్క్రమించడం మెరుగు. మనం వెళ్లిపోయాక మిగిలినవాళ్లు చెత్త మాట్లాడుతున్నామని గ్రహిస్తారు. విందుల్లో పాల్గొనేటప్పుడు కూడ ముందుగానే భోజనం ముగించి లేచిపోవడం ఉత్తమం. అదేపనిగా తింటూ కూర్చుండి లేచిపోయే వాళ్లల్లో కడపటివాళ్లం కాకూడదు.

14. ఆశావాదులతోనే స్నేహం

ఆరు నెలల సావాసం వల్ల వాళ్లు వీళ్లవుతారు అనే సామెత వుంది. ఎప్పుడూ తోడివాళ్లు మనలనూ, మనం తోడివాళ్లనూ ఎంతో కొంత ప్రభావితం చేస్తూనే వుంటాం. అందుచే మనం ఏలాంటి వ్యక్తులతో స్నేహం చేస్తున్నామా అని కూడ పరిశీలించి చూచుకోవాలి. వీలైనంత వరకు ఆశావాదులతోనే కలవాలి. వాళ్లకు ఉన్నతమైన భావాలు ఉంటాయి. మనలను ప్రోత్సహించి పనికి పురికొల్పుతారు. మంచిమార్గం చూపిస్తారు. నిరాశావాదుల దగ్గరికి

పోకూడదు. వాళ్లు దుర్విమర్శలు చేస్తారు. ప్రతిదానికీ గొణగుతుంటారు. సంకుచిత భావాలతో జీవిస్తారు. సోమరులుగా వుంటారు. అప్రయత్నంగానే ఈ దుర్గుణాలు మనకు కూడ పట్టుబడతాయి.

14. కాలం అమూల్య సంపద

ఒక ప్రాచీనసూక్తి రువ్వినబాణం, పలికిన పలుకు, జరిగిపోయిన అవకాశం, నష్టపరచిన కాలం అనే నాలుగు తిరిగిరావని చెప్తుంది. విద్యార్థులు పరీక్షకు సిద్ధం కావడానికి కాలం సరిపోవడం లేదని ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు. కాని వున్నకాలాన్ని సరిగా వాడుకునేవాళ్లు ఎంతమంది? భగవంతుడు అందరికీ కాలం సమానంగానే యిస్తాడు. దేశాధ్యక్షుడికైనా, ప్రధాన మంత్రికైనా, విద్యార్థికైనా రోజుకి 24 గంటలే. ఈ నియమిత కాలాన్ని కొందరు సక్రమంగా వాడుకొని మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. కొందరు ఇదే కాలాన్ని దుర్వినియోగంజేసి నష్టాన్ని తెచ్చుకొంటారు. సరిగా వాడుకొనేవాళ్లకు కాలం ఎప్పుడూ సరిపోతుంది. వాడుకోనివాళ్లకు సరిపోదు.

భగవంతుడు మనకిచ్చిన అమూల్యవరాల్లో కాలంగూడ వొకటి. కాని అందరూ దాని విలువను గుర్తించరు. కాలమంతా ఒకేసారి మన చేతుల్లోకి రాదు. విధాత తెలివితో దాన్ని మనకు ముక్కముక్కలుగా ఇచ్చాడు. ఈ ముక్కలనే మనం క్షణాలు, నిమిషాలు, గంటలు, రోజులు, మాసాలు, సంవత్సరాలు అంటున్నాం. సక్రమంగా వాడుకొన్న క్షణాలే తర్వాత మన జీవితకాలంగా మారిపోతాయి.

ఆధునిక యుగంలో ప్రజలు సమయానికి ఎంతో విలువనిస్తున్నారు. సమయాన్ని బాగా వినియోగించుకొని ఉత్పత్తులు పెంచుకోవాలని చూస్తున్నారు. పెద్దపెద్ద కర్మాగారాలు, ఆఫీసులు మొదలైన వాటిల్లో కాలాన్ని డబ్బుతో సమానంగా గణిస్తారు. ఇంతకాలంలో ఇంత వుత్పత్తి జరగాలని ఖండితమైన నియమాలు పెడతారు. ఆ నియమాలను పాటించకపోతే జరిమానా విధిస్తారు.

చాలామందికి వాళ్లు రోజూ ఎంతకాలం వ్యర్థం చేస్తున్నారో కూడ తెలియదు. సమయాన్ని సక్రమంగా వాడుకోవాలంటే మనం రోజూ ఆయా కార్యాలకు ఎంత సమయం వినియోగిస్తున్నామో తెలిసివుండాలి. రోజూ మనం నష్టపరిచే సమయం ఎంతో గుర్తుపట్టాలి. ఆ నష్టాన్ని తొలగించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. డబ్బు నష్టపోతే డబ్బు మాత్రమే పోయినట్లు. కాని కాలాన్ని నష్టపోతే మనజీవితాన్నే నష్టపోయినట్లు. జీవితమంటే కొన్నిగంటలూ రోజులే కదా!

కొంతమందికి సమయం గడవదు. రోజంతా ఏమిచేయాలో తోచదు. విసుగుపుడుతుంది. మరి కొందరికి సమయం బహువేగంగా గడచిపోతుంది. రోజుకి 24 గంటలు చాలవు. ఇంకా కొన్ని గంటలు అదనంగా వుంటే బాగుండు అనిపిస్తుంది. మనం పనిజేసికొనే తీరునుబట్టి ఈ వ్యత్యాసం కన్పిస్తుంది.

ప్రతి వస్తువుకి ఒక తావు, అన్ని వస్తువులు ఏ తావులో అవి అనేది ప్రాచీన సూత్రం. ప్రతి పనికి ఓ సమయం, అన్ని పనులు వేటి కాలంలో అవి అనేది ఆధునిక సూత్రం కావాలి. కాలాన్ని సక్రమంగా వాడుకోవడమంటే పనులు సకాలంలో చేసి ముగించడమే. కార్యాలు వాయిదా వేసేవాడు విజయాన్ని సాధించలేడు. మనం వ్యర్థపరిచే కాలమే మనకు విజయాన్ని సాధించి పెట్టేది కావచ్చు గదా!

చాలమంది మాకు సమయం దొరకడం లేదు అని వాపోతుంటారు. వీళ్లు సీతాకోకచిలుక పూవునుండి పూవుకు పోయినట్లుగా పనినుండి పనికి మారుతుంటారు. దేనిమీద మనసు నిల్పరు. దేనిలోను విజయం సాధించరు. ఎప్పుడూ ఏవేవో పనులు చేసినట్లే వుంటారు. అవసరమైన కార్యాలు మాత్రం చేయరు. సమయం ఎందుకు దొరకదు? మనకు ముఖ్యం అనిపించిన దాన్ని తప్పకుండ చేస్తాం. ఫలానా కార్యం చేయడం అవసరం అనుకొని పనికి పూనుకొనేవాడికి సమయం తప్పకుండ దొరుకుతుంది.

జీవితకాలం ఎంతో స్వల్పమైంది. ఎంతో విలువైంది. ఐనా చాలమంది ఈ కాలాన్ని తేలికగా నష్టపరుస్తుంటారు. చేయవలసిన మంచిపనులు చేయరు.

చేయగూడని పాడుపనులు చేస్తుంటారు. లేదా ఏవేవో ముఖ్యంగాని చిల్లరమల్లర పనులతో కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. మనకు ముందుపోయిన మహాపురుషులు వారి కాలాన్ని బంగారంలాగ వాడుకొని గొప్ప విజయాలు సాధించి పోయారు. పూర్వకాలమనే యిసుకమీద తమ పాద ముద్రలను నిల్పిపోయారు. గాంధి, నెహ్రూ, మదర్ తెరెసా ఈలాంటివాళ్లు. సమయాన్ని వినియోగించుకోవడంలో వీళ్లు మనకు ఆదర్శం కావాలి.

ఒక బ్యాంకు రోజూ మనకు వేయి రూపాయలు ఇస్తుందనుకొందాం. కాని మనం ఆ సొమ్ములో ఆ రోజు ఖర్చుచేయని దాన్ని బ్యాంకు తిరిగి తీసికొంటుంది అనుకొందాం. అప్పుడు ఆ సొమ్ముని ప్రతిరోజు తప్పకుండ ఖర్చుచేస్తాం గదా! భగవంతుడు మనకు రోజూ 24 గంటలూ, 1440 నిమిషాలూ ఇస్తున్నాడు. ఏరోజైనా మనం వాడుకోకపోతే ఈ నిమిషాలు నష్టమైపోతాయి. మరుసటి రోజుకి మిగిలివుండవు. ఐనా మనం ఆలోచన లేకుండ, సోమరితనంతో వీటిని నష్టపరుస్తుంటాం. ఎంత అవివేకం!

అంజు నాలుగేండ్లపాప. పొలంలో తండ్రితో నడుస్తుంది. ఆ ప్రక్కనే ప్రొద్దు తిరుగుడు పూవు కన్పించింది. తండ్రిని నాన్న! ఆ పూవు కోసి యివ్వ అని అడిగింది. నాన్న కోసి యిచ్చాడు. అంజు దాన్ని కండ్లువిప్పి చూచి, వాసన చూచింది. ఆ మీదట నాన్న దీన్ని మళ్లా అక్కడే పెట్టు అంది. త్రుంచిన పూవును మళ్లా మొక్కకు అతికించడం కుదరదు కదా! ఈలాగే పోగొట్టుకొన్న కాలాన్ని తిరిగి పొందలేం. కొండంత బంగారమిచ్చినా జరిగిపోయిన కాలంలో ఒక్క క్షణంకూడ తిరిగిరాదు. ఐనా మన యువత ముందు వెనుక ఆలోచించకుండ కాలాన్ని సులువుగా దుర్వినియోగం చేయడం బాధ కలిగిస్తుంది.

మనకున్న గొప్ప సంపదల్లో కాలంగూడ వొకటి. భగవంతుడు దీన్ని మనకు అరువుగా యిచ్చాడు. దీన్ని సక్రమంగా వాడుకొని విజయాలు సాధించడం మన బాధ్యత. మనం కాలాన్ని కొనలేం, అమ్మలేం. ఆస్తిని లాగ ఇతరుల పరం చేయలేం. దాన్ని వేగవంతమూ చేయలేం, నిదానమూ చేయలేం. దాని వేగంతో

అది వెళ్లిపోతూంటుంది. ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్లుగా వాడుకోవడమే మనపని. కాలమనే అమూల్య సంపదను సద్వినియోగం జేసికొనేవాడే బుద్ధిమంతుడు.

15. కాలాన్ని గూర్చిన ముఖ్య విషయాలు

1. కాలాన్ని డబ్బిచ్చి కొనుక్కోము :

ఆహారపదార్థాలు, బట్టలు మొదలైనవాటిని డబ్బు చెల్లించి కొనుక్కొంటాం. కాలాన్ని ఈలా డబ్బిచ్చి కొనం. భగవంతుడు దాన్ని మనకు ఉచితంగానే దయచేస్తాడు. ఊరికే వస్తుంది కనుకనే చాలమంది దాన్ని తేలికగా తీసికొంటారు. వృధా చేస్తారు. ఒక గంట కాలానికి ఇంత సొమ్ము చెల్లించాలి అనే నియమం వుంటే జాగ్రత్తగా మెలుగుతాం.

2. అందరికీ రోజుకి 24 గంటలే :

భగవంతుడు పక్షపాతం లేకుండ అందరికీ రోజుకి 24 గంటలే దయచేస్తాడు. పేదలకూ, ధనికులకూ, తెలివైన వాళ్లకూ తెలివిలేని వాళ్లకూ, స్త్రీలకూ పురుషులకూ అందరికీ రోజుకి 24 గంటలే. ఐనా కొందరు ఈ 24 గంటల సమయాన్ని చక్కగా వినియోగించుకొని ఫలితాన్ని పొందుతారు. కొందరు అదే కాలాన్ని దుర్వినియోగంజేసి నష్టపోతారు.

3. కాలం నిర్ణీతక్రమంలో సాగిపోతుంది :

కొన్నిసార్లు కాలంలో మార్పు వచ్చినట్లుగా కన్పిస్తుంది. పిల్లలకు కాలం త్వరగా గడచిపోతుంది. వాళ్లకు రోజుకి పదిగంటలే ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. వయసు మళ్లిన ముసలివాళ్లకు సమయం త్వరగా గడవదు. వీళ్లకు రోజుకి 40 గంటలు ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు కాలం త్వరగా సాగిపోతుంది. అదే కాలం విచారంగా ఉన్నప్పుడు అట్టే గడవదు. ఐనా కాలంలో మార్పేమీ వుండదు. అది యెప్పుడూ నిర్ణీత క్రమంలోనే పోతుంది. మన మనసులోని ఆలోచనలను బట్టి మార్పు వచ్చినట్లనిపిస్తుంది. మారేది మనం గాని కాలం గాదు. ఇంకా, కాలం ఎవరికోసం ఆగదు. దాని వేగంతో అది కదలిపోతూనే వుంటుంది.

4. కాలమంటే జీవితమే :

కాలం అమూల్యమైంది. వెండి బంగారాలకంటె విలువైంది. కొన్ని

నిమిషాలు, గంటలు, రోజులు, వారాలు మాసాలు కలసి జీవితకాలమౌతాయి. మనం కాలం లోనే జీవిస్తాం. అసలు కాలమే జీవితం. కాలాన్ని సరిగా వాడుకొంటే జీవితం ఫలప్రదమౌతుంది. లేకపోతే నాశమైపోతుంది.

5. కాలాన్ని అదుపుచేయాలి :

కాలాన్ని మనం సృజించలేం. భగవంతుడుడే దాన్ని పుట్టించి మనకు ఉదారంగా దయచేస్తాడు. ఐనా మనం దాన్ని అదుపులో వుంచుకొని సక్రమంగా వాడుకోవాలి. కాలమనే పడవను మన యిష్టం వచ్చినట్లుగా నడుపు కోవాలి. దానిద్వారా మనం కోరుకొన్న గమ్యాన్ని చేరుకోవాలి. విజయాలు సాధించాలి.

కాలం మనలను నడిపించకూడదు. మనమే దాన్ని నడిపించాలి. పారుతున్న ఏటిలో పడినవాడు నదీ ప్రవాహంలో కొట్టుకొని పోతాడు. ఆలాగే మనం కాల ప్రవాహంలో కొట్టుకొని పోకూడదు. కాలమనే గాలికి దూది పింజలాగ ఎగిరిపోకూడదు. రౌతు గుర్రాన్ని నడిపంచాలి గాని గుర్రమే రౌతుని నడిపించకూడదు.

సమయాన్ని సరిగా వాడుకొనేవాళ్లు ఎన్నో విజయాలు సాధించి చిరస్మరణీయులు ఔతారు. సమయాన్ని వ్యర్థం జేసికొన్నవాళ్లు ఊరూపేరూ లేకుండ పోతారు.

16. హానికరమైన పదార్థాలు సేవించకూడదు

చిన్నపిల్లలు వాళ్ల దేహాలను గూర్చి పట్టించుకోరు. కాని నరులు పెరిగి పెద్దయ్యేకొద్ది తమ శరీరాలను గూర్చి జాగ్రత్త పడతారు. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటే దీర్ఘకాలం జీవించవచ్చు. సమర్థవంతంగా పనిచేయవచ్చు అనుకొంటారు. యువతలో ఈ శరీర స్పృహ మరీ యెక్కువ.

కొన్ని రసాయన పదార్థాలు మన శరీరం మీద దుష్ప్రభావం చూపుతాయి. శరీరాన్ని వ్యాధిగ్రస్తం చేసి నాశం చేస్తాయి. వీటికే "హానికరమైన పదార్థాలు" అని పేరు. మామూలుగా హెరాయిన్, కొకేన్, గంజా మొదలైన వాటిని హానికర పదార్థాలుగా పేర్కొంటారు. ఇంకా చాలా రకాల పదార్థాలు

వున్నాయి. ఇవి నాడీ మండలాన్ని ఉద్రేకపరుస్తాయి. మానసిక స్థితిని మార్చి వేస్తాయి.

ఈ పదార్థాల్లో రెండు ప్రధాన లక్షణాలు వుంటాయి. మొదటిది, ఎక్కువ మోతాదులో తీసికొంటే ఇవి మన శరీరాన్ని విషపూరితం జేసి చావుని తెచ్చి పెడతాయి. రెండవది, ఒకసారి అలవాటు పడితే ఇక వీటిని వదిలించుకోవడం కష్టం.

ఈ పదార్థాల్లో కొన్నిటిని ప్రభుత్వం నిషేధించింది. వీటి ఖరీదు కూడ ఎక్కువ. కనుక ఇవి జనానికి అట్టే అందుబాటులో వుండవు. అందుచే ఇవి సామాన్య జనానికి అంతగా అపకారం చేయలేవు. వేరేవాటిమీద ప్రభుత్వ నిషేధం లేదు. వీటి ధరకూడ తక్కువ. కనుక సామాన్య జనం వీటిని ఎక్కువగా వాడతారు. మనం గ్రహించకపోయినా సామాన్య జనానికి ఎక్కువ కీడు చేసేది ఇవే.

సారా, పొగాకు, కాఫీ టీలు, షాపుల్లో అమ్మే ఆహార పదార్థాలు, డోక్టరు అనుమతితో అమ్మే మందులు, మనంతట మనమే వాడే మందులు మొదలైనవి హానికరమైన పదార్థాలు. ఇక, వీటిని గూర్చి కొంచెం విపులంగా తెలిసికొందాం.

సారా లేక మద్యం మన కాలేయాన్ని, మెదడునీ, మూత్రపిండాలను, గుండెనూ చెడగొడుతుంది. త్రాగి వాహనాలు నడిపేవాళ్లు ప్రమాదాలు తెచ్చిపెడతారు. మద్యంలో చాల రకాలున్నాయి. వీటి ఖరీదు కూడ ఎక్కువే. పేదలు త్రాగుడు మరిగితే ఇల్లు గుల్లవుతుంది. సంసారం గడవదు.

మద్యం మన ప్రవర్తనను కూడ మార్చివేస్తుంది. త్రాగినవాళ్లలో కొందరు అధిక ధైర్యం తెచ్చుకొని అపాయకరమైన పనులు చేస్తారు. కొందరు సిగ్గూ సెరమూ కోల్పోయి నీచ కార్యాలకు పాల్పడతారు. కొందరు అమిత సంతోషంతో ఊహాలోకంలోకి జారుకొని తాము చేయవలసిన పనులు కూడ చేయరు. కొందరు విషాదానికి గురై ఆత్మహత్యకు పాల్పడతారు. కొందరు కోపావేశంతో తగాదాలకు పూనుకొంటారు. ఇన్ని అనర్థాలు తెచ్చిపెడుతుంది కనుక మద్యపానాన్ని పూర్తిగా మానివేయాలి.

పొగాకుతో సిగరెట్లు, చుట్టలు, బీడీలు, పాను, నశ్యం మొదలైన వస్తువులు తయారు చేస్తారు. వీటన్నిటి లోను నికోటిన్ అనే విషపదార్థం వుంటుంది. మనిషిని చంపడానికి ఒక్క సిగరెట్టులోని నికోటిన్ మాత్రమే చాలు. కాని అదృష్టవశాత్తు మనం సిగరెట్టు త్రాగినప్పుడు దానిలోని నికోటిన్ అంతా పీల్చుకోము.

పొగాకులోని నికోటిన్ నోటికీ, గొంతుకీ, ఊపిరి తిత్తులకీ క్యాన్సరు తెచ్చిపెడుతుంది. నెత్తురు నాళాలకు హాని చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేయవు. లైంగిక సామర్థ్యం నశిస్తుంది. పొగ పీల్చడం వలన క్షయ సోకినవారికంటే ఎక్కువమంది చనిపోతున్నారు.

కాఫీ, టీలు అందరూ త్రాగేవే. కాని ఇవి కూడ హానికరమైన పదార్థాల క్రిందికే వస్తాయి. వీటిల్లో కఫేయిన్ అనే రసాయన పదార్థం వుంటుంది. ఇది నాడీమండలాన్నీ మెదడునీ ఉద్రేకపరచి చురుకుదనాన్ని పుట్టిస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది అంతగా శక్తిలేని పదార్థం. కాని ఈ పానీయాలను ఎక్కువగా సేవిస్తే వీటికి అలవాటు పడిపోతాం. ఇక వీటిని వదిలించుకోలేం. అందుకే కొందరు ఉదయం మొదట కాఫీ త్రాగందే ఏ పనీ ప్రారంభించలేరు. పైగా ఈ పానీయాలు నిద్రను మందగింప చేస్తాయి. అందుచే వీటిని త్యజించడం మెరుగు.

ఈరోజుల్లో చాలమంది షాపుల్లోనుండి ఆహార పదార్థాలను కొనితెచ్చుకొంటున్నారు. చిప్సు, ఊర గాయలు, సోసు, కేకులు, పిజ్జాలు, బర్గర్లు, డబ్బీల్లో వచ్చే మాంసం చేపలు మొదలైనవి ఈ పదార్థాలు. ఇంకా కొక్కొకోలా, పండ్లరసాలు మొదలైనవి కూడ కొనితెచ్చుకొంటున్నారు. అన్ని ఆహార పదార్థాలు త్వరగా చెడిపోతాయి. కనుక పై పదార్థాలను తయారు చేసేవాళ్లు అవి చెడిపోకుండ వుండడానికి వాటిల్లో కొన్ని రసాయనాలు కలుపుతారు. ఈ రసాయనాలు మన ఆరోగ్యాన్ని చెరుస్తాయి. పై ఆహారవస్తువులను మనం కొద్ది కొద్దిగా సేవిస్తాం. కనుక అవి చేసే చెరుపుని వెంటనే గుర్తించం. కాని వాటిని వారాలు మాసాలు ఏండ్ల తరబడి వాడడం వల్ల మన ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. కనుక షాపుల్లో అమ్మే ఆహార పదార్థాలను వాడకుండడం మంచిది.

అంగడివాళ్లు కొన్ని మందులను డోక్టరు వ్రాసియిస్తే మాత్రమే అమ్ముతారు. ఇవి ప్రభుత్వం నిషేధించిన మందులు. రోగులు ఈ మందులను వైద్యుడు తీసికొన్నప్పుడు మాత్రమే తీసికోవాలి. ఇంకా అతడు చెప్పిన మోతాదులో మాత్రమే తీసికోవాలి. వీటిల్లో విషం వుంటంది. అందుకే వీటిపై నిషేధం పెట్టారు.

కొంతమంది తలనొప్పి, జ్వరం, జలుబు మొదలైన రోగాలు రాగానే డోక్టరును సంప్రతించకుండా స్వయంగానే మందులు కొని సేవిస్తారు. ఇది చాలా చెడ్డ పద్ధతి. ఈ మందులకు సైడ్ ఎఫెక్ట్ ఉంటుంది. ఇవి మన రోగాలను అప్పటికప్పుడు నయంజేసినా మన శరీరంలో కొన్ని అవయవాలకు కీడు చేస్తాయి. ఈలా మన యిష్టం వచ్చినట్లుగా మందులు తీసికొంటే మన శరీరాలు వీటికి అలవాటు పడిపోతాయి. ఆ మీదట ఇవి అవసరమొచ్చినపుడు అసలు పనిచేయవు. కనుక డోక్టరు వ్రాసియీయని మందులను మనంతట మనం వాడకూడదు.

పైన పేర్కొన్న వాటిల్లో చాల పదార్థాలను ప్రభుత్వం నిషేధించి వుండకపోవచ్చు. అంతమాత్రం చేతనే వాటిని వాడుకోగూడదు. ప్రభుత్వ నిషేధం ఉన్నా లేకపోయినా, వాటిల్లో విష పదార్థాలు వుంటాయి కనుక వాటిని మానివేయాలి. విశేషంగా యువత వీటి విషయంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి.

17. ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుకోవద్దా?

ఆత్మగౌరవం అంటే తన్ను తాను విలువతోను గౌరవంతోను చూచుకోవడం. నేను సమర్థుణ్ణి, ప్రయోజకుణ్ణి అనుకోవడం. నరులు వృద్ధిచెంది విజయాలు సాధించాలంటే ఈ గుణం అత్యవసరం. ఇది కొందరిలో వుంటుంది. కొన్ని కారణాలవల్ల కొందరిలో లోపిస్తుంది. కాని మనం ప్రయత్నం చేసి ఈ గుణాన్ని అలవర్చుకోవచ్చు.

నరులు చిన్న పిల్లలుగా వున్నప్పుడే ఆత్మగౌరవం అలవడ్డం లేక అలవడక పోవడం అనేది జరుగుతుంది. చిన్న పిల్లలను విలువతో చూచి మెచ్చుకొంటే వారి పనులను ప్రశంసిస్తే వారి మీద వారికే నమ్మకం కలిగి ఆత్మగౌరవం ఏర్పడుతుంది. ఆలా కాక వారిని అనాదరం చేసి, ఎగతాళి చేసి ఏడ్పిస్తే వారికి

ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం కలగవు. భయం, సంకోచం, నేను ఎవరికీ అక్కర బట్టనివాణ్ణి అనే భావాలు కలుగుతాయి.

చిన్నప్పుడు పిల్లలను అనాదరం చేయడం నిందించడం, నిరుత్సాహ పరచడం, దుఃఖపెట్టడం మొదలైనవి చేస్తే వాళ్లు తమ్ముతాము నిరాకరించు కొంటారు. వాళ్ల ఆత్మగౌరవం నశిస్తుంది. ఆలా కాక వాళ్లను అంగీకరించడం ప్రశంసించడం, విలువతో చూడ్డం, సంతోష పెట్టడం మొదలైనవి చేస్తే వాళ్లు తమ్ముతాము అంగీక రించుకొంటారు. వాళ్ల ఆత్మగౌరవం కూడ పెరుగుతుంది. కనుక పిల్లలను సున్నితంగా, మనసుకి నొప్పి కలగకుండేలా పెంచాలి. వారికి సంతోషం, ప్రోత్సాహం కలిగేలా చూడాలి.

నరుడు పెరిగి పెద్దవాడై తోడి జనంతో సఖ్యసంబంధాలు పెట్టుకోవాలంటే ఆత్మగౌరవం అవసరం. ఈ గుణం కలవాళ్లు పదిమందితో సులువుగా కలుస్తారు. స్నేహశీలంగా మెలుగుతారు. తోడివారితో నేనూ యోగ్యుణ్ణే, నీవూ యోగ్యుడివే అన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తారు. తోడిజనం కూడ వీరిని అంగీకరించి వీరితో కలవడానికి ఇష్టపడతారు.

రాజు ఏడేళ్ల కుర్రవాడు. బొమ్మ గీసి తండ్రికి చూపించాడు. అదేమి మెచ్చుకోదగ్గ చిత్రం కాదు. ఐనా తండ్రి వాణ్ణి ప్రశంసించాడు. నీవు పెద్దయ్యాక గొప్ప చిత్రకారుడివి ఔతావని పొగిడాడు. బొమ్మని గోడమీద అంటించి ఇంటిలోని వారికందరికీ చూపించాడు. రాజు ఉబ్బిపోయాడు. నేను మొనగాణ్ణి అనుకొని సంతోషించాడు. అతనికి సహజంగానే ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం అలవడతాయి. అతడు తోడి జనంతో స్నేహశీలంగా మెలుగుతాడు. సంతోషంగా ఉత్సాహంగా వుంటాడు. విజయాలు సాధిస్తాడు. రేపు మంచిపౌరుడుగా తయారై దేశానికి మేలు చేస్తాడు.

లలిత ఆరేళ్ల బాలిక. బళ్లో టీచరు నేర్పించిన పాటను తల్లిముందు పాడింది. ఆ పాట ఏమీ బాగాలేదు. తల్లి బాలికను మెచ్చుకోలేదు. నీపాట వినడానికి ఇంపుగా లేదు, ఇంకా బాగా పాడాలి అని చెప్పింది. లలిత నిరుత్సాహ పడింది. చిన్నప్పుడు పెద్దలుమెచ్చుకోకపోతే పిల్లలు మానసికంగా ఎదగరు.

తోడివారితో సఖ్యసంబంధాలు పెంచుకోకుండ తమలోకంలో తాముండి పోతారు. ఇతరుల్లో మంచినిగాక చెడ్డను చూడ్డం అలవాటు చేసికొంటారు. విమర్శకు పూనుకొంటారు. నిరాశాభావాలు పెంచుకొంటారు. స్వార్థపరులుగా తయారౌతారు. నేను యోగుణ్ణి కాను అనే భావాన్ని అలవర్చుకొంటారు.

ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, ఆయా రంగాల్లో తర్ఫీదునిచ్చే పెద్దలు పిల్లలతో జాగ్రత్తగా మెలగాలి. పసివాళ్ల మనసులు చాల సున్నితంగా వుంటాయి. కనుక వాళ్లను తేలికగా విమర్శించ కూడదు. ఎడాపెడా మాట్లాడ కూడదు. నీవువట్టి మొద్దువి, నీకు చదువురాదు, నీవు ఎందుకు పనికిరావు మొదలైన మాటలు వాడకూడదు. వాళ్లు సాధించిన కొద్దిపాటి విజయానికి కూడ వారిని మెచ్చుకోవాలి. భవిష్యత్తులో నీవు గొప్పవాడివి ఔతావని ఉబ్బించాలి. ప్రతిపిల్లవాడిలోను కొన్ని మంచిగుణాలూ, కొన్ని లోపాలూ వుంటాయి. ఆ మంచి గుణాలను పొగడి లోపాలను చూచీ చూడనట్లు వదలివేయాలి. లోపాలను గూర్చి ఎక్కువగా మాట్లాడితే పిల్లలకు మేలుకి మారుగా కీడు చేస్తాం.

ఆత్మగౌరవం గర్వం కాదు. గర్వితుడు నేను అందరికంటె గొప్పవాణ్ణి అనుకొని ఇతరులను చిన్నచూపు చూస్తాడు. ఆత్మగౌరవం కలవాడు తన్ను తాను అంగీకరించుకొని ప్రశాంతంగా మెలుగుతాడు. బాగా శ్రమచేసి విజయాలు సాధిస్తాడు. ఎప్పుడూ ఉన్నతమైన ఆశయాలూ కోరికలూ కలిగి వుంటాడు. ఆశాభావంతో మెలుగుతాడు.

ఆత్మగౌరవం తప్పక అలవరచుకోవలసిన మంచిగుణం. మనలను మనమే విలువతో చూచుకోకపోతే లోకం అసలే విలువతో చూడదు. ఆత్మ గౌరవం లేనివాళ్లు విజయాలు సాధించరు. దేనికీ ముందుకిరారు. ప్రతిదానికి వెనక్కు వెనక్కు పోతుంటారు. న్యూనతా భావాలతో బాధపడుతుంటారు. అంతటా మంచినిగాక చెడ్డను చూస్తారు. వీరివల్ల దేశానికి మేలు కలగదు. కనుక యువత ప్రయత్నం చేసి ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుకోవాలి. అది మన వ్యక్తిత్వంలో ఓ ముఖ్యాంశం కావాలి.