విద్యార్థిహిత గ్రంథమాల - 1

ఏడవ కూర్పు

2009

లోచూపు

ఫాదర్ పి. జోజయ్య, S.J.
ఆంధ్ర లొయోలా కాలేజి
విజయవాడ - 520 008

విషయసూచిక

1. మన వ్యక్తిత్వాన్ని మలచే శక్తులు	1
2. మన వ్యక్తిత్వమూ ప్రాథమికావసరాలూ	6
3. మన వ్యక్తిత్వమూ మానసికావసరాలూ	9
4. మన వ్యక్తిత్వమూ సాంఘికావసరాలూ	14
5. మన వ్యక్తిత్వమూ భయవిచారాలూ	18
6. సమస్యలను తప్పుకోవాలా ఎదుర్కోవాలా?	23
7. అపజయాలూ రక్షణమార్గాలూ	28
8. ఆధిక్యభావాలూ అల్లరిచేష్టలూ	32
9. హైన్యభావాలూ విచారమనస్తత్వమూ	36
10. మనోభావాలూ సంయమనమూ	42
11. మన వ్యక్తిత్వమూ జీవితాశయాలూ	49
- ప్రశ్నలు	55

మనవిమాట

చైతన్యవాణి పత్రికలో వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని గూర్చి కొన్ని వ్యాసాలు వ్రాశాం. వాటినే యిక్కడ గ్రంథరూపంలో ముద్రించాం. ఈ వ్యాసాలన్నీ మనస్తత్వ శాస్త్రానికి సంబంధించినవి.

నరుల వ్యక్తిత్వం విచిత్రమైందీ లోతైందీ కూడ. లోచూపు వుంటేనే గాని దాన్ని అర్థం చేసికోలేం. నేడు వ్యక్తిత్వాన్ని గూర్చి చాల పుస్తకాలు వస్తున్నాయి. ఈ గ్రంథంలో వ్యక్తిత్వాన్ని గూర్చిన ముఖ్యాంశాలు ఉదాహరణలతో వివరించాం. ఇది ముఖ్యంగా హైస్కూలు, కాలేజి విద్యార్థులకు ఉద్దేశింపబడింది. విద్యార్థులు తమ్ముతాము పరిశీలించి చూచుకొని తమ శక్తిసామర్థ్యాలను వృద్ధిచేసికోవడానికి ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడుతుంది. ఇది చైతన్యవాణి పూచిన తొలిపూవు.

1. మన వ్యక్తిత్వాన్ని మలచే శక్తులు

రవి కాలేజి విద్యార్థి. అతనికి పొడుగాటి దేహం. కోలమొగం. నూగుపూవులాంటి ముక్కు. మిలమిల మెరిసే కండ్లు. శుభ్రమైన తెల్లనిరంగు బట్టలు ధరిస్తాడు. చురుకైనవాడు. ఉత్సాహంగా వుంటాడు. మర్యాదగా మాటలాడుతాడు. కలుపుగోలుతనంతో మెలుగుతాడు. సభ్యతగా ప్రవర్తిస్తాడు. మామూలు తెలివితేటలు ఉన్నాయి. కష్టపడి చదువుకుంటాడు. నాటకాలన్నా, అభినయమన్నా చెవికోసుకుంటాడు. రోజు రోజు భక్తితో ప్రార్థనం జేసికొంటాడు. ఇవి రవి గుణాలు. ఈ గుణాలనే రవి వ్యక్తిత్వం అంటాం - Personality.

కాని యిలాంటి వ్యక్తిత్వాన్ని రవి యేలా అలవరచుకున్నాడు? మన వ్యక్తిత్వం మాతృగర్భం నుండే ప్రారంభమౌతుంది. జీవితంలోని పరిసరాలనూ, ప్రభావాలనూ బట్టి వృద్ధి చెందుతుంది. శిల్పి ఉలితో పాలరాతిబొమ్మను మలుస్తుంటాడు. అలాగే జీవితంలో కొన్ని పరిసరాలూ, ప్రభావాలూ మన వ్యక్తిత్వాన్ని మలుస్తాయి. ఈలా నరుని వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చి దిద్దే ప్రభావాలు విశేషంగా ఆరున్నాయి. వాటిని క్రమంగా విచారించి చూద్దాం

1. భగవంతుడు

మన వ్యక్తిత్వాన్ని మలచే శక్తుల్లో మొదట పేర్కొనదగింది దైవం. భగవంతుడు మనలను సృజించినవాడు, మనకు తండ్రిలాంటివాడు. నిరంతరం మన స్థితిగతులను విచారించేవాడు. మనలను గూర్చి జాగ్రత్త పడేవాడు. ఈ భగవంతుడు ఓ వ్యక్తి. నరుడు కూడా ఈ దేవుని లక్షణాలను అలవరచుకోవాలి. దేవుని బిడ్డలా జీవించాలి. అతని వ్యక్తిత్వాన్ని ఆదర్శంగా బెట్టుకొని తన వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలి. ఈ లోకంలో గొప్ప వ్యక్తులు చాలామంది ఈలా చేశారు.

నాస్తికులు దేవుని ప్రభావాన్ని నిరాకరిస్తారు. కాని ఆస్తికులు దేవుని ధ్యానించుకొన్నారు. అతని కృపతో అతనిలాంటి వ్యక్తిత్వాన్ని అలవరచు కున్నారు. ఉదాహరణకు, గాంధీ గొప్పవ్యక్తి. కాని అతడు ఈశ్వర

సాక్షాత్కారం కలిగించుకుని ఈశ్వరునికి ప్రీతిపాత్రంగా జీవించాడు. ఈ భగవద్భక్తి ఆయన వ్యక్తిత్వానికి వన్నెదెచ్చింది.

2. మతం

భగవంతునితోపాటు మతం కూడా మన వ్యక్తిత్వాన్ని మలుస్తుంది. నరుడు కొన్ని ఆదేశాల ప్రకారం తన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించు కుంటుంటాడు. ఈ యాదేశాలు చాలవరకు మతంనుండే లభిస్తాయి. శివాజీ ఓ మత సంప్రదాయానికి చెందినవాడు. గురునానక్ మరో మత సంప్రదా యానికి చెందినవాడు. ఈ సంప్రదాయాల ప్రకారం వీళ్లిద్దరూ తమ వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకున్నారు. కనుక మతం మనకు ఆదర్శాలను ఇస్తుంది. ఈ యాదర్శాలను బట్టి మన వ్యక్తిత్వం ఓ ప్రత్యేక రూపం దాలుస్తుంది.

3. కుటుంబం

నరుని వ్యక్తిత్వాన్ని మలచే మూడవశక్తి కుటుంబం. ఇక్కడ కుటుంబమంటే విశేషంగా రెండంశాలు :

1) వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే లక్షణాలు

2) పరిసరాలనుబట్టి వచ్చే లక్షణాలు

మొదట వంశ పారంపర్యంగా వచ్చే లక్షణాలను చూద్దాం - Heredity. ప్రసూతి వైద్యశాలలకు వెళ్లామంటే చాలమంది బిడ్డలు కన్పిస్తారు. ఈ శిశువులందరూ ఒకేరకంగా వుండరు. కొంతమంది బలంగా కొంతమంది బలహీనంగా వుంటారు. కొంతమంది నల్లగా, కొంతమంది ఎర్రగా, కొంతమంది పొడవుగా, కొంతమంది కురచగా వుంటారు. కొంత మంది చైతన్యంగా, కొంతమంది మందంగా వుంటారు. ఈ భేదాలు ఎలా వచ్చాయి? తాతముత్తాల నుండీ, తల్లిదండ్రుల నుండీ వంశపారంపర్యంగా వచ్చే లక్షణాలే ఈ వైవిధ్యాలకు కారణం. మన ముఖభంగిమలు, దేహ దార్ఢ్యము, ఆరోగ్యం, ఒడలి రంగు వంశపారంపర్యంగా వస్తాయి. తెలివి తేటలూ అలాగే వస్తాయి. నరేషు, సురేషు, సతీషు, ఒకే ప్రాయం వాళ్లు. మిత్రులు. ఐనా నరేషు చాలా తెలివైనవాడు. సురేషుకు మామూలు తెలివి తేటలున్నాయి. సతీషు మందకొడి. అతన్నిక మనం మార్చలేం. అది వంశ పారంపర్యంగా వచ్చిన గుణం.

అలాగే మానవ స్వభావం కూడాను. విమల, అమల స్నేహితురాళ్లు. విమలది చిరునవ్వు మొగం. ఆ యమ్మాయి యెప్పుడూ ఉల్లాసంగా వుంటుంది. బేడిస చేపలా దుముకుతూంటుంది. అయినా పెద్ద నిశితదృష్టి కలదిగాదు. అమలది కొంచెం విచార మొహం. ఆ యమ్మాయి ఎగిరిపడినట్లుగా వుండదు. నిబ్బరంగా వుంటుంది. కాని చాల లోతుతనం కలది. ఈ రెండు స్వభావాలు పరస్పర భిన్నాలు. ఐనా ఇవి రెండూ వంశపారంపర్యంగా వచ్చినవే. ఈలా చాలా గుణాలు వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించి మన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మిస్తాయి. ఈ గుణాలు మన యిష్టం మీద ఆధారపడి ఉండవు. కాని మనం వీటిని కొంతవరకు అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

ఇక పరిసరాలనుబట్టి వచ్చే లక్షణాలను విలోకిద్దాం - Environment. లత, లలిత కాలేజి విద్యార్థినులు. ఒకే ఊరినుండి వచ్చినవాళ్లు. లత పెద్ద ఉద్యోగస్తుల బిడ్డ. ఆ యమ్మాయి చక్కని సంస్కృతి అలవరచుకొంది. లలితంగా నాట్యం చేస్తుంది. ఆటపాటల్లో అలంకరణల్లో పాల్గొంటుంది. గేయకవిత్వం చదువుతూంటుంది. లలిత రైతుబిడ్డ. పెద్ద నాగరికత యేమీ అలవడలేదు. మొరటుగా మాటలాడుతుంది. నాజూకుగా మెలగడం చేతకాదు. శీలాన్ని బట్టి చూస్తే, లత, లలిత ఇద్దరూ మంచిపిల్లలే. కాని వాళ్ల వ్యక్తిత్వంలో ఎంత భేదం! ఈ భేదానికి కారణం వాళ్లు పెరిగిన పరిసరాలే.

శీతోష్ణాలూ ప్రకృతి పరిసరాలూ మన వ్యక్తిత్వాన్ని మారుస్తాయి. శీతల దేశాల్లో పుట్టినవాళ్ల చర్మం తెల్లగా వుంటుంది. వాళ్లు చైతన్యంగా వుంటారు. ఉష్ణదేశాల్లో పుట్టినవాళ్ల చర్మం నల్లగా వుంటుంది. వాళ్లకు చైతన్యమూ, ఉత్సాహమూ అంతగా ఉండవు.

సంస్కృతీ, మతమూ మన వ్యక్తిత్వాన్ని మారుస్తాయి. లలిత కళాజ్ఞానమూ, పారిశ్రామికాభివృద్ధి మన జీవితాన్ని మార్చివేస్తాయి. అలాగే మతభావాలూ, నైతిక సిద్ధాంతాలు కూడాను.

సాంఘికవ్యవస్థ మన వ్యక్తిత్వాన్ని మారుస్తుంది. మన దేశంలో అగ్రకులాలు కొన్నీ వెనుకబడిన కులాలు కొన్నీ. అగ్రకులాల్లో పుట్టిన

పిల్లల మనస్తత్వం వేరు. వెనుకబడిన వర్గాలకు చెందిన పిల్లల మనస్తత్వం వేరు. విద్యాసంస్థల్లోని పిల్లలను పరీక్షిస్తే చాలు, యీ సత్యం వెంటనే తెలిసిపోతుంది.

ఈ విధంగా వంశానుగతమైన గుణాలూ, పరిసర ప్రభావాలూ మన జీవితాన్ని మారుస్తాయి. మన వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందిస్తాయి. ఒకే జాతి మామిడి మొక్కలు రెండింటిని తీసికొని ఓదాన్ని చవిటి నేలలో నాటాం. మరోదాన్ని కండగల నేలలో నాటాం. చెట్లయ్యాక వాటి రెండింటికీ ఎంత వ్యత్యాసం కన్పిస్తుంది! యీలాగే వంశానుగత లక్షణాలూ పరిసర ప్రభావాలూ మన బాగోగులకు కారణమౌతాయి.

కొందరు దరిద్రపు పరిసరాల్లో పుట్టిగూడ గొప్పవాళ్లయ్యారు. లాలు బహుదూర్ శాస్త్రి పేదకుటుంబంలో పుట్టాడు. రోజూ మైళ్ల దూరం నడచి, ఏళ్లుదాటి బడికి వెళ్లేవాడు. ఐనా అతడు భారతదేశపు రెండవ ప్రధాని కాగలిగాడు. అబ్రహామ్ లింకను తండ్రి అడవుల్లో కట్టెలు నరకేవాడు. ఐనా లింకను అమెరికాను పరిపాలించిన గొప్ప అధ్యక్షుల్లో ఒకడు. కాని ఇలాంటి జీవితాలు చాలా అరుదైనవి. మామూలుగా మనమందరమూ పరిసరాల ప్రభావాలకు లోనయ్యేవాళ్లమే. అంచేత మన పిల్లలకు చిన్న నాటి నుండే చక్కని పరిసరాల ప్రభావం కలిగిస్తుండాలి.

4. సమాజం

నరేంద్రరెడ్డి, జితేంద్రరెడ్డి హాస్టల్లో ఒకే గదిలో వుంటారు. నరేంద్రరెడ్డి ధనికులబిడ్డ. విలువగల దుస్తులతో విలాసంగా కారుల్లో తిరుగుతుంటాడు. జితేంద్రరెడ్డి పేదవాడు. కాని అతడు నరేంద్రరెడ్డిని చూచి మోజుపడతాడు. తానూ అతనిలా దర్జాగా హోదాగా జీవించాలని ఉబలాటపడతాడు. ఈలా ధనికవర్గం పేదవర్గానికి కొన్ని విలుల నందిస్తుంది. మనమూ ఆ వర్గంలో చేరాలనుకుంటాం. మనం గ్రహించినా గ్రహించకపోయినా, మననాటి సమాజం మన వ్యక్తిత్వాన్ని కొంతవరకు ప్రభావితం చేస్తుంది. సమాజం ఓ వైపు చెడ్డ విలువలను నేర్పుతుంది. పై యధికారులు క్రింది యధికారులకు లంచగొండితనమూ, అధికారం చెలాయించడమూ, బంధుపక్షపాతమూ మొదలైన చెడ్డవిలువలు నేర్పుతారు. వీనిని మనం

గ్రహించకూడదు. ఇక కష్టపడి పనిచేయడం, అర్హత కొద్దీ ఉద్యోగాలు ఆశించడం మొదలైన మంచి విలువలూ వుంటాయి. వీనిని మనం గ్రహించాలి.

5. బడి, కాలేజి

మనం చదువుకున్న బడి, కళాశాల కూడా మన వ్యక్తిత్వాన్ని మారుస్తాయి. ప్రసాదు నాస్తికుల పాఠశాలలో చదువుకున్నాడు. అతనికి దేవుడు లేడు, నైతిక విలువలు లేవు అనే భావాలు జీర్ణమయ్యాయి. కనుక దేవుణ్ణి నమ్మడం మానేశాడు. రఘు మిషన్ స్కూల్లో చదువుకున్నాడు అతడు భగవంతుని నమ్మడం నేర్చుకున్నాడు. అనుదినం ప్రార్థన చేసికుంటాడు. అతని మనస్తత్వం వేరు.

సుగుణ చదువుకునే కాలేజీలో లీడర్షిప్ క్యాంపులు వున్నాయి. ఆ బాలిక వాటికి హాజరై చక్కని నాయకలక్షణాలు అలవరచుకుంది. తరువాత సమాజంలో నాయకత్వం వహించడం నేర్చుకుంది. కరుణ చదువుకున్న కాలేజీలో ఇవేమీ లేవు. ఆమె చిన్ననాటి పిరికితనం పోగొట్టుకోలేదు. పెండ్లయి సంతానవతి ఐనా కూడా సమాజంలోనికి రాలేదు. సిగ్గుతో భయంతో ఇంట్లోనే వుండిపోతుంది. ఈలా మనం చదువుకునే విద్యాసంస్థలు మనకు కొంత తర్ఫీదునిస్తాయి. మన ఆశయాలు, ఆదర్శాలు కొంతవరకైనా మనం చదువుకునే విద్యాసంస్థలనుబట్టి వుంటాయి. తరువాత ఈ యాదర్శాలే మన వ్యక్తిత్వాన్ని మారుస్తాయి.

6. లింగభేదం

ఆడు,మగ అనే లింగభేదం మన వ్యక్తిత్వాన్ని పూర్తిగా మార్చివేస్తుంది. పద్మకు పదునెన్మిదేండ్లు. చాల అలంకరణ ప్రియ. ఒడలు తీగలావుంటుంది. ముఖంలో ఆకర్షణా సిగ్గూ దొంతరలాడుతూంటాయి. ప్రకృతి ఆమెను తల్లిని చేయబోతుంది. కనుక ఆమె వ్యక్తిత్వం మాతృధర్మానికి తగినట్లుగా వుంటుంది. రాజుకు ఇరవైయైదేండ్లు. పుష్టిమంతమై కండలు తీరినదేహం. లేడిలాగ చంగున దూకుతుంటాడు. కొంత బడాయి, గర్వమూ వున్నాయి. గొప్పవాణ్ణి కావాలనే కోరికలు ఈరికలెత్తుతుంటాయి. అధికార వాంఛ

ముంచియెత్తుతుంటుంది. ప్రకృతి అతన్ని కుటుంబ పోషకుణ్ణి చేయబోతుంది. కనుక అతని వ్యక్తిత్వం గూడ ఆ ధర్మానికి అనుగుణంగానే వుంటుంది. స్త్రీ వ్యక్తిత్వం వేరు, పురుషుని వ్యక్తిత్వం వేరు. లింగాన్ని బట్టి వ్యక్తిత్వం మారుతుంటుంది.

2. మన వ్యక్తిత్వమూ ప్రాథమికావసరాలూ

నరులకు ప్రాథమికావసరాలంటూ వుంటాయి. చక్కని వ్యక్తిత్వం పెంపొందించుకోవాలంటే ఈ యవసరాలను తీర్చుకోగలిగి వుండాలి. ఈలాంటి అవసరాలు ఐదున్నాయి. అవి శారీరకరంగానికీ, విజ్ఞానరంగానికీ ఆధ్యాత్మిక రంగానికీ, మానసిక రంగానికీ, సాంఘిక రంగానికీ చెందినవి. ప్రస్తుతం వీనిలో తొలి మూడవసరాలను గూర్చి ముచ్చటిద్దాం. మిగతా రెండవసరాలు వచ్చే వ్యాసాల్లో చర్చిద్దాం.

1. శారీరకావసరాలు

చక్కని వ్యక్తిత్వం అలవరచుకోవాలంటే పటిష్టమైన దేహంకూడ వుండాలి. మన దేహం తగిన రీతిని లావుగా, ఎత్తుగా, బలంగా వుండాలి. ప్రాచీన రోమను ప్రజలు "బలమైన దేహమూ, చురుకైన మెదడూ" ఆదర్శంగా పెట్టుకున్నారు. మనం దేహారోగ్యాన్ని పెంపొందించుకుంటూం డాలి. మంచి ఆరోగ్యం ఉత్సాహాన్ని ఇస్తూంటుంది. జీవితంలో ఏదైనా సాధిద్దామనే కోరిక పుట్టిస్తుంది. అనారోగ్యం నిరాశనూ, నిస్పృహనూ తెచ్చిపెడుతుంది. కనుక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం అత్యవసరం. ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలంటే బలవర్ధకమైన ఆహారాన్ని భుజిస్తూండాలి. ఏదో రూపంలో వ్యాయామం చేస్తూండాలి. అలసిపోయినపుడు తగిన రీతిగా విశ్రాంతికూడ తీసికొంటూండాలి. నరునికి విశ్రాంతినిచ్చే సాధనాల్లో ముఖ్యమైంది నిద్ర. పెద్దవాళ్లు రోజూ కనీసం ఐదుగంటలైనా నిద్రపోవాలి. యౌవన ప్రాయంలో వున్నవాళ్లు ఎన్మిది గంటలూ, పిల్లలు పదిగంటలూ నిద్రించాలి. మన పూర్వులు "శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం" అన్నారు. అనగా ధర్మాన్ని సాధించడానికి ఉపయోగపడే పరికరాల్లో శరీరం మొట్టమొదటిదని భావం. మొదట ఈ శరీరాన్ని సంరక్షించుకోందే ఏ

మంచిపనీ చేయలేంకదా! కనుక వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడంలో మొదటిమెట్టు శారీరకావసరాలను తీర్చుకోవడం.

2. వైజ్ఞానికావసరాలు

వ్యక్తిత్వాన్ని అలవరచుకోగోరే నరునికి విజ్ఞానమూ ఉండాలి. విజ్ఞానం ఆత్మజ్ఞానమూ ప్రపంచజ్ఞానమూ అని రెండు రకాలుగా వుంటుంది. మొదట ఆత్మజ్ఞానం ఉండాలి. అనగా మన మంచిచెడ్డలూ బలాబలాలు మనకు తెలిసి వుండాలి. రోజురోజు మనలను మనం సంపూర్ణ మానవులను చేసికొనే ప్రయత్నం చేస్తూండాలి. మన జంతు ప్రవృత్తిని అణచివేసికొని దివ్యప్రవృత్తిని పెంపునకు తెచ్చుకుంటూ వుండాలి.

రెండవది ప్రపంచజ్ఞానం. ఈ రంగంలో మొదట పేర్కొనదగింది విద్య. జనుడు చక్కగా చదువుకొని శాస్త్రాలు నేర్చుకోవాలి. కళలు అభ్యసించాలి. ఈరోజుల్లో దేనిలోనే ఒకదానిలో "స్పెషలిస్టు" కాందే సమాజంలో పెద్ద పరపతి ఉండదు. ఈ మాత్రమే కాదు, నరుడు ఉచితానుచితాలు గ్రహించాలి. ఆలోచనాశక్తి పెంపొందించుకోవాలి. నేడు చాలమంది విద్యావంతులై కూడ ఆలోచనాపరులు కాలేకపోతున్నారు. ఇక విద్యార్జనంతోపాటు కొంత లోకజ్ఞానంకూడా వుండాలి. అనగా తోడి ప్రజల మనస్తత్వాలను అర్థం చేసుకోవాలి. ఇతరులతో మెలగడం తెలిసి ఉండాలి. సామాజికభావం అలవరచుకోవాలి. దైనందిన జీవితంలో కొన్ని సామాన్యాంశాలను స్వయంగా చూచుకోవడం తెలిసివుండాలి.

మామూలుగా శారీరకాభివృద్ధీ, విజ్ఞానాభివృద్ధీ సమపాళ్లలో పెరుగుతుంటాయి. ఇవి రెండూ పూవూ, తావీ లాగ కలిసిపోవాలి. కాని కొందరిలో ప్రాయానికి తగిన జ్ఞానం ఉండదు. ఈలాంటి వాళ్లకు వ్యక్తిత్వ మంటూ అలవడదు. విద్యార్థి రాజు తాటిచెట్టంత మనిషి. కాని ప్రక్కవూరికి వెళ్లి పనిచేసికొని రాలేడు. అతని చెల్లెలు ప్రసన్న సన్నగా పిచ్చుక పిల్లలా ఉంటుంది. కాని చూచిరమ్మంటే కాల్చి వస్తుంది! ఆ యమ్మాయికి వ్యక్తిత్వం ఉంది. అతనికి లేదు.

వ్యక్తిత్వాన్ని వృద్ధిచేసికోగోరేవాళ్లు తమ విజ్ఞానాన్ని గూడ రోజురోజుకి పెంపొందించుకుంటూ పోవాలి. సంస్కారంగల మనుషులతో మెలగడం

వల్లా శాస్త్రాలూ, కళలూ సాధించడంవల్లా విజ్ఞానం పెరుగుతుంది. విజ్ఞానాభివృద్ధికి గ్రంథపఠనం అత్యవసరం. దురదృష్ట వశాత్తు యూరపు దేశీయుల్లాగా మన ఆసియా దేశీయులు పుస్తకాలు చదవరు. సోమరితనంతో బాతాఖానాలతో కాలం వెళ్లబుచ్చుతుంటారు. ఓ సంస్కృత కవి ప్రాచీన కాలంలోనే.

"కావ్యశాస్త్ర వినోదేన కాలో గచ్ఛతి ధీమతాం
వ్యసనేనచ మూర్ఖాణాం నిద్రయా కలహేనవా"

అని వాపోయాడు. అంటే బుద్ధిమంతులు కావ్యాలూ శాస్త్రాలూ నేర్చుకుంటూ ఆనందంగా కాలం వెళ్లబుచ్చుతూంటే, మూర్ఖులు వ్యసనాలతో, నిద్రతో, తగాదాలతో రోజులు సాగిస్తున్నారు అని భావం. ఈ సూక్తి నేడూ అక్షరాలా వర్తిస్తుంది.

నెహ్రూ ఆత్మచరిత్రలోని ఓ సంఘటనం. అతడు ఓమారు చెరలో వుండగా జైలు అధికారి "నీ విక్కడ ఎప్పుడూ పుస్తకాలు చదువుతున్నావు. నేను పాఠశాల వదలివేశాక మళ్లా ఒక్క పుస్తకం గూడ చదువలేదు సుమా!" అన్నాట్ట. ఈలాంటి వాళ్లకి ఏం వ్యక్తిత్వం అలవడుతుంది?

3. ఆధ్యాత్మికావసరాలు

ప్రాథమికావసరాల్లో మూడవది భగవద్భక్తి. దేవుడు తండ్రిలాంటివాడు. నరుడు అతని బిడ్డలాంటివాడు. కనుక ఆ దేవునితో సంబంధము పెట్టుకొని జీవించని నరుడు పరిపూర్ణ వ్యక్తి కాలేడు. ఎవరి జీవితంలో భగవంతుడంటూ వుండడో వాళ్ల మనుగడలో ఓ తీరని వెలితి వుండిపోతుంది.

ఇక దేవునితో మనకు సంబంధం కలిగించేది ప్రార్థనం. కనుక నరుడు ప్రార్థనకు అలవాటు పడుతూండాలి. ప్రార్థనం ద్వారా దివ్యశక్తిని పొందుతాం. ఈ శక్తి మన జీవితంలో ఓ బలమ్మందులా పనిచేస్తుంది. ప్రార్థనంతోపాటు మతాచారమూ వుండాలి. సామాన్యంగా మనమతమంటే మనకు పట్టుదలా వుండాలి. అన్యమతాలంటే సహనమూ వుండాలి.

మత గ్రంథాలు తెలియనివాళ్లకు మతాచరణం మీద నిష్ఠ ఉండదు. మన రాష్ట్రంలోని మూడు ప్రధాన మతాలు హిందూ, క్రైస్తవ,

మహమ్మదీయాలు. గీత, బైబులు, కొరాను యీ మతాల ప్రధాన గ్రంథాలు. ఈ మతాలకు చెందిన విద్యార్థులకు ఈ గ్రంథాలతో చక్కని పరిచయం వుండాలి. కొందరు విద్యావంతులు లౌకిక నాగరికతను ప్రదర్శించడానికి వెనుదీయరు గాని, మత నాగరికతను ప్రదర్శించడానికి సిగ్గుపడుతూం టారు. ఇది చాలా శోచనీయమైన సంగతి.

ప్రార్థన, మతాచరణంతో పాటు శీలసంపత్తి కూడ అవసరం. నరుడు నైతికంగా విశుద్ధజీవితం జీవించాలి. నిజాయితీ, మాట తప్పమి, వంచన చేయమి మొదలయిన సద్గుణాలు అలవరచుకోవాలి. స్వీయధర్మాన్ని సక్రమంగా నిర్వర్తించడం నేర్చుకోవాలి.

భగవద్భక్తీ దైవభీతీ కల నరుడు తోడి ప్రజలతో ఒద్దికగా మెలగు తూంటాడు. తోడి ప్రజల్లో కూడ ఆ భగవంతుణ్ణి గుర్తిస్తూ అందరినీ అక్కచెల్లెళ్లలాగా అన్నదమ్ముల్లాగా ఆదరిస్తూంటాడు. దేవునిపట్ల భక్తీ తోడి ప్రజలపట్ల సోదరభావమూ, వాక్కూ అర్థమూలాగ అవిభక్తంగా వుండిపోవాలి.

శారీరక, వైజ్ఞానిక, ఆధ్యాత్మికావసరాలు నరుని ప్రాథమికావసరాలు. ఈ యవసరాలను తీర్చుకొనని నరునికి చక్కని వ్యక్తిత్వం అలవడదు.

3. మన వ్యక్తిత్వమూ మానసికావసరాలూ

పూర్వ వ్యాసంలో వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించిన ప్రాథమికావసరాలను వివరించాం. ఈ మారు వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపునకు దెచ్చే మానసికావసరాలను గూర్చి విచారిద్దాం.

1. సావిత్రి, సుజాత యిద్దరూ హైస్కూలు విద్యార్థినులు. సావిత్రి డిసెంబరు పరీక్షల మార్కులు చూచుకుంది. అంత మంచి మార్కులు రాలేదు. అసలు తాను బాగా చదవలేదు. ఇంకా పాడు మార్కులు రావలసింది. టీచర్ల కృపవల్ల ఆపాటి మార్కులైనా వచ్చాయి. ఆయమ్మాయి “ఇకమీదట నయినా జాగ్రత్తగా చదువుతాను. వచ్చే పరీక్షల్లో యెక్కువ మార్కులు సంపాదిస్తాను” అనుకుంది. నిబ్బరంగా ఉండి పోయింది.

సుజాత హైస్కూలు సంగీతం పోటీలో పాల్గొని ఓడిపోయింది. నళిని

గెలిచింది. అది చూచి సుజాత గుబగుబ ఉడికిపోయింది. "నేను కలవారి బిడ్డను. ఐనా ఏమి లాభం? ఊరూపేరూలేని ఈ సుజాత గెలిచింది కదా" అనుకొని వ్యసనపడిపోయింది. తన చేతగాని తనాన్ని తానే నిందించుకుంది. ఓవారం దాకా సుజాత దోమ ముసిరిపోయిన జొన్నకంకిలాగ మాడుమొగం పెట్టుకొని తిరిగింది. ఆ యమ్మాయి హృదయంలోని సంతోషం కాస్త ఒట్టిపోయింది. సావిత్రి, సుజాత యీ యిద్దరు బాలికల మనస్తత్వాల్లో భేదం ఏమిటి?

సావిత్రి తన్నుతాను అంగీకరించుకుంది. సుజాత తన్ను తాను అంగీకరించుకోలేదు. ఆత్మాంగీకారం జీవితంలో ఓ పెద్ద సమస్య. మనలను గూర్చి మనం తక్కువగాను భావించుకోగూడదు. ఎక్కువగాను భావించుకో గూడదు. ఉన్నవాళ్లం ఉన్నట్లుగా మనలను మనం అంగీకరించుకొంటే చాలు. మన లోపాలను ఒప్పుకోవాలి. వాటిని సవరించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. అలాగే మన మేలి గుణాలనూ అంగీకరించాలి. వాటిని అభివృద్ధి చేసుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. ఈలా చేసేవాళ్లు తమతో తాము హాయిగా సంతృప్తికరంగా జీవిస్తారు. ఈలా చేయనివాళ్లు మానసికంగా బాధపడతారు. అసలు తమకు తామే సంతృప్తి చెందలేరు. తమకు తామే ఓ సమస్యగా పరిణమిస్తారు. పైగా ఇతరుల వృద్ధిని చూచి అసూయపడతారు కూడ. తన్ను తాను అంగీకరించుకోకపోవడం అనే గుణం చాల ప్రమాదకర మైంది. అది క్రమేణ ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుకు కూడ దారితీస్తుంది. కనుక యువతీ యువకులు అత్యవసరంగా అలవర్చుకోవలసిన గుణం ఆత్మాంగీకారం – Self - acceptance. మన లోపాలతో పాటు, మేలి గుణాలతోపాటు, ఉన్నవాళ్లం వున్నట్లుగా మనలను మనం అంగీకరించు కుంటూండాలి.

2. రవీ, సత్యమూ హైస్కూలు విద్యార్థులు. రవి సంక్రాంతి సెలవులకు ఇంటికి వచ్చాడు. అతడు ఊరు చేరుకొనేటప్పటికల్లా అమ్మా నాన్న స్టేషనుకు వచ్చారు. అమ్మ అతన్ని కౌగిలించుకొని ముద్దు పెట్టుకుంది. చిన్న చెల్లెలు ఊర్మిళ అతని కాళ్లకు పెనవేసుకుంది. రవి చాల సంతోషించాడు. వాళ్ల కుక్క కూడ తోక ఆడించుకుంటూ కుటుంబం వెంట నడిచిపోయింది.

సత్యమూ అదే సెలవులకు యింటికి వచ్చాడు. కాని ఆ రోజే ఇంటి దగ్గర వాళ్లమ్మా నాన్న పోట్లాడుకుంటున్నారు. వాళ్లిద్దరిలో ఎవరూ అతని రాకడనుగూర్చి అంతగా పట్టించుకున్నట్లు లేదు. ప్రొద్దు పోయినా వాళ్లింట్లో పొయ్యిమీదికి ఎసరెక్కలేదు. సత్యం చిన్నతమ్ముడు చీకటిలో గోడకానుకుని కునికిపాట్లు పడుతున్నాడు. గోడమీదినుండి విషాద పూరితంగా గూబ అరిచింది. సత్యానికి చాలా నిరుత్సాహం కలిగింది. అతడు స్కూల్లో పింగ్‌పోంగ్ పోటీలో గెలిచి ఓ చక్కని పెన్ను బహుమతి పొంది వచ్చాడు. ఇంటికి రాగానే ఆ పెన్ను అమ్మకూ, నాన్నకూ చూపించాలి అనుకున్నాడు. కాని వాళ్లు ఆ గొడవలో వుండడం వల్ల అతనికి పెన్ బయటికి తీయడానికి గూడ బుద్ధి పుట్టిందికాదు. రవీ, సత్యమూ ఈ ఇద్దరు బాలకుల మానసిక భావాల్లో భేదం ఏమిటి?

రవికి తల్లిదండ్రుల అనురాగం లభించింది. సత్యానికి లభించలేదు. ఇతరుల అనురాగమూ ఆదరణా పొందినపుడు అందరమూ సంతోషిస్తాం. సూర్యరశ్మి సోకిన తామర పూవులా మన హృదయం వికసిస్తుంది. ఇతరులు మనలను ఆదరించి ప్రేమించినపుడు భద్రంగా సురక్షితంగా వున్నాం అన్పిస్తుంది. మనం కూడా ముఖ్యమైనవాళ్లం, లోకానికి మనతో ఎంతైనా అవసరం వుంది అనుకుంటాం. ఈలాంటి భావాలు మానసికాభివృద్ధికి అత్యసవరం. కనుక ఇతరుల ప్రేమను మనం తప్పకుండ అంగీకరిస్తుండాలి. తల్లిదండ్రులు, బంధువులు, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు ఇలా చాలమంది మనలను అనురాగంతో చూస్తుంటారు. ఈ యనురాగాన్ని మనం కాదనగూడదు. మన మానసికావసరాలను తీర్చుకోవాలంటే ఇతరుల నుండి ఈ యనురాగాన్నీ భద్రతనూ అంగీకరిస్తుండాలి – Affection and Security.

3. రఘు, మధు, కిరణ్ మొదలయిన వాళ్లంతా సహాధ్యాయులు, కాలేజి విద్యార్థులు. ఓ దినం రఘు ముఠా క్లాసు ఎగగొట్టి మాట్నీకి వెళ్లాలనుకుంది. క్లాసు అటెండెన్సు సమయంలో రఘు తరపున మధును “ప్రోక్సీ” పలుకమన్నారు. కాని మధు అందుకు అంగీకరింపలేదు. ముఠా

మధును పిరికిపంద అనీ, స్వార్థపరుడనీ తిట్టారు. వాళ్ల బృందం నుండి అతన్ని వెలివేశారు. ఐనా మధు ఏమీ జంకలేదు.

అదే సహాధ్యాయులు ఇంకోనాడు మరోపథకం వేశారు. క్లాసులో వంతుల ప్రకారం దగ్గి తెలుగు మాస్టరుగారిని కంగారు పెట్టాలి అనుకున్నారు. కిరణ్‌కి వాళ్లలో చేరడానికి ఇష్టంలేదు. ఐనా ఆ పోకిరి రాయళ్లకు భయపడి లొంగిపోయాడు. తన వంతు వచ్చినపుడు నేర్పులేనిదగ్గు దగ్గాడు, పట్టుబడ్డాడు. మాస్టరుగారి రౌద్రానికి గురై క్లాసు నుండి బహిష్కృతుడయ్యాడు. మధు, కిరణ్ వీళ్లిద్దరి ప్రవర్తనలో వ్యత్యాసం ఏమిటి?

మధు స్వతంత్రంగా ప్రవర్తించాడు. కిరణ్ అలా ప్రవర్తించలేక పోయాడు. వత్తిడికి లొంగిపోయాడు. లోకంలో జనులు ఎవరికి వాళ్లు స్వతంత్రంగా ప్రవర్తించాలని కోరుకొంటారు. ఎవరి నిర్ణయాలు వాళ్లు చేసికోగోరుతుంటారు. ఇలాంటి స్వాతంత్ర్యాభిలాష లేనివాళ్లలో చైతన్యమూ వుండదు, కార్యోత్సాహమూ వుండదు. గొర్రెల మందల్లా వేరేవాళ్లని అనుకరిస్తారు. వ్యక్తిత్వాన్ని నాయకత్వాన్ని అలవరచుకోలేరు. కావున వృద్ధిలోనికి రాగోరే వ్యక్తి తీర్చుకోవలసిన మానసికావసరాల్లో స్వాతంత్ర్యాభిలాష కూడ ఒకటి. - Independence.

4. లలిత పోస్టు జవాను వద్దనుండి జాబు అందుకుంది. అది తన నాన్నకు. కాని దానిమీద తాను చదువుకునే స్కూలు ముద్ర వుంది. కనుక అది వాళ్ల హెడ్మిస్ట్రస్ వద్దనుండి వచ్చివుండాలి. హెడ్మిస్ట్రస్ తన్ను గూర్చి నాన్నకు ఏమి వ్రాసిందబ్బా అని విస్తుపోయింది లలిత. కొంచెం సేపయ్యాక నాన్నగారు లలితను పిలిచి జాబు చదివి విన్పించారు. "పోయినయేడు లలిత మంచి మార్కులు సంపాదించడం వల్ల ఈ యేడు స్కాలర్‌షిప్ లభించింది" అని వుంది హెడ్మిస్ట్రస్ జాబులో. నాన్న లలితను అభినందించాడు. ఆప్యాయంగా దగ్గరకు తీసికొని ముద్దు పెట్టుకున్నాడు. ఆ యమ్మాయి ఎంతో ఆనందిం చింది. తాను సాధించిన విజయాన్ని తలంచుకొని పొంగిపోయింది.

సుగుణ కూడ అదే స్కూల్లో చదువుకుంది. కాని తాను చదువు

ముగించి పదేండ్లయింది. పెండ్లి చేసుకుని ముగ్గురు బిడ్డలనుకూడ కంది. ఓమారు పుట్టినింటికి వచ్చి చదువుకున్న స్కూలు కదా ఓ మారు చూచి వద్దామనుకొని పాఠశాలకు వచ్చింది. కాని స్కూల్లో ఆమెనెవరూ గుర్తుపట్టలేదు. ఎవరూ పలుకరించలేదు. తానెవరో ఇద్దరు ముగ్గురు టీచర్లకు జ్ఞాపకం చేసికుంది గాని వాళ్లామెను అట్టే పట్టించుకోలేదు. ఆమె స్కూల్లో ఉన్నప్పుడు ఏ విజాయాన్నీ సాధించలేదు. ఎవరి దృష్టినీ ఆకర్షించలేదు. కనుక అంతా ఆమెను మరచి పోయారు. సుగుణ కొంచెం సేపు బళ్లో అటూ యిటూ తిరిగి యింటిదారి పట్టింది. బళ్లో తన్నెవరూ గుర్తుపట్టలేకపోయారు కదా అని దారిపొడుగునా అనుకుంది. ఈ యిద్దరమ్మాయిల మానసిక భావాల్లో వ్యత్యాసం ఏమిటి?

లలిత విజయం సాధించింది కనుక సంతోషించింది. సుగుణ యే విజయమూ సాధించలేదు. కనుక సంతోషం పొందలేదు. జీవితంలో ఏదో ఒకటి సాధించాలి. అప్పుడు గాని సంతృప్తి అంటూ ఉండదు. విజయసిద్ధి లేనివాళ్లను ఇతరులు కూడా గౌరవించరు. అనామకుల క్రింద లెక్కకడతారు. అలవాటు ప్రకారం అపజయం పొందుతూంటే మనకే నిరుత్సాహం కలుగుతుంది. ఏదో సాధిస్తూంటే గొప్పవాళ్ల మనిపిస్తుంది. జీవించాడానికి ఉత్సాహంగా వుంటుంది. కనుక విజయసిద్ధీ కార్యసాధనమూ మన మానసికావసరాల్లో ఒకటి – Achievement and success.

ఈ వ్యాసంలో మానసికావసరాలను నాల్గింటిని పేర్కొన్నాం. అవి ఆత్మాంగీకారమూ, ఇతరుల అనురాగాన్ని పొందడమూ, స్వాతంత్ర్యాభిలాషా, విజయసిద్ధీ. వీటిని సాధించిన వ్యక్తుల జీవితం కందెనబెట్టిన బండిలాగ నిబ్బరంగా, సంతృప్తికరంగా సాగిపోతుంది. వీటిని సాధించని వాళ్ల జీవితంలో ఏదో కొరతా వెలితితనమూ గోచరిస్తుంది. కనుక విద్యార్థులు చిన్ననాటినుండే ఈ మానసికావసరాలను గుర్తించాలి. వీటిని తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తూండాలి. స్కూల్లో కాలేజీలో అవకాశాలు బోలెడన్ని లభిస్తాయి.

4. మన వ్యక్తిత్వమూ సాంఘికావసరాలూ

పూర్వ వ్యాసంలో మన వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించిన మానసికావసరాలను గూర్చి ముచ్చటించాం. ఈ మానసికావసరాల లాంటివే సాంఘికావసరాలు కూడ కొన్ని వున్నాయి. ఈ వ్యాసంలో ఆ సాంఘికావసరాలను గూర్చి విచారించి చూద్దాం.

1. ప్రకాష్, ఆనంద్ కాలేజి విద్యార్థులు. హాస్టల్లో వుండి చదువుకుంటున్నారు. ఓ సెలవురోజు హాస్టలు విద్యార్థులంతా సయన్సు క్విస్ నడిపించాలి అనుకున్నారు. ప్రకాష్‌ను పిలిచి క్విస్ ఏర్పాటు చేయమన్నారు. అతన్ని ప్రశంసించి, ఈ పని నీవల్ల అవుతుంది అన్నారు. ప్రకాష్ సంతోషించాడు. ఉత్సాహంగా క్విస్ నడిపించాడు.

అదే హాస్టల్లో మరోదినం రాత్రిపూట భోజనం ముగిశాక కొంతమంది విద్యార్థులు గడ్డి మైదానంలో కూర్చొని కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారు. ఆనంద్ కూడా వాళ్లల్లో చేరుదామనుకొని ఆ బృందం దగ్గరకు వెళ్లాడు. కాని వాళ్లు "మేమేదో సొంత విషయం మాట్లాడుకుంటున్నాం" అన్నారు. ఆహ్వానం లభించనందున ఆనంద్ నిరానందంతో అక్కడ నుండి వెళ్లిపోయాడు. నిరుత్సాహంగా తన గదికి తిరిగిపోయి వార్తాపత్రిక చదువుకోవడం ప్రారంభించాడు. ఆనంద్, ప్రకాష్ – ఈ యిద్దరు విద్యార్థుల సంఘటనల్లో భేదం ఏమిటి?

ప్రకాష్‌ను ఇతరులు అంగీకరించారు. ఆనంద్‌ను అలా అంగీకరించలేదు.

మనం ఇతరులను అంగీకరిస్తూండాలి. గుర్తిస్తూండాలి. ఇతరులలోని మేలి గుణాలను కొండంతలుగా చేసి కొనియాడుతూండాలి. భర్తృహరి కూడ "పరగుణ పరమాణున్ పర్వతీకృత్య" అన్నాడు. విశేషంగా ఇతరులు విజయం సాధించినపుడు వాళ్లను ప్రశంసిస్తూండాలి. ఈలా యితరులను అంగీకరించినపుడూ అభినందించినపుడూ వాళ్లకు సంతోషం కలుగుతుంది ప్రసిద్ధ రష్యన్ రచయిత మాక్సిం గోర్కీని చాలకాలం చెరలో వుంచారు. "సమాజం నన్ను అంగీకరించకపోవడమే బాధలన్నిటికంటే మహాబాధ

అనిపించేది" అని వ్రాసికొన్నాడు గోర్కీ తన ఆత్మ చరిత్రలో. కనుక మనం ఎవ్వరిని నిరాకరించగూడదు. పరిత్యజించగూడదు. విశేషంగా క్రొత్తగా వచ్చినవాళ్లనూ, సిగ్గుతో బిడియంతో జంకుతూ వుండేవాళ్లనూ అసలే నిరాకరించగూడదు. ఇతరులచేత అంగీకకరించబడడమూ, గుర్తించబడడమూ ఓ గొప్ప సాంఘికావసరం - Acceptance and Recognition.

2. మైత్రేయి, ఊర్మిళ యిద్దరూ కాలేజి విద్యార్థినులు. విద్యార్థినులంతా మైత్రేయిని హాస్టలు లీడరుగా ఎన్నుకున్నారు. ఆమె గౌరవార్థం చేతులు చరచి ఆమెను ప్రశంసించారు. మైత్రేయి చాల సంతోషించింది. నేనూ ఒకపాటి దాన్నికదా అనుకొని సగర్వంగా అందరివైపూ చూచింది.

ఊర్మిళ కాలేజి డే వేదికపై నాట్యం చేసింది. చాలమంది ఆ అమ్మాయి నాట్యాన్ని మెచ్చుకున్నారు. కాని ప్రిన్సిపాలుగారు మాత్రం ఆ బాలికకు మెప్పుకోలు తెలియజేయడం మరచిపోయారు. ప్రిన్సిపాలు గారి నోటినుండి ఒక్కమెప్పుకోలు మాట కూడ వెలుపడనందున ఊర్మిళ చాల నొచ్చుకుంది. ప్రిన్సిపాలుగారిని లోలోపల తిట్టుకుంది. ఈ ఇద్దరమ్మాయిల సంఘటనల్లో వ్యత్యాసం ఏమిటి?

విద్యార్థినులు మైత్రేయి పదవిని గుర్తించి ఆ యువతిని ప్రశంసించారు. ప్రిన్సిపాలు ఊర్మిళ సామర్థ్యాన్ని మెచ్చుకోలేదు. మనం ఇతరుల పదవినీ, శక్తి సామర్థ్యాలనూ గుర్తిస్తుండాలి. ప్రశంసిస్తుండాలి. మన కంటె పై పదవిలో వున్నవాళ్లను ఉచిత రీతిగా గౌరవిస్తుండాలి. ఈ గుర్తింపూ, ప్రశంసా, గౌరవమూ వ్యక్తులను ఓపాటివాళ్లను చేస్తాయి. మనమందరమూ ఓపాటివాళ్లం కావాలనే కోరుకొంటుంటాం గదా! ఇతరుల ప్రశంసలు అందుకొనినపుడు అందరమూ సంతోషిస్తాం, గర్వపడతాం. ఈ సంతోషావకాశాన్ని ఇతరులకు నిరాకరించకూడదు. మన పదవినీ, సామర్థ్యాన్ని తలంచుకొని సంతోషించడమూ ఇతరులు కూడ మన పెద్దరికాన్ని గుర్తించాలని ఉబలాటపడడమూ ఓ ముఖ్యమైన సాంఘికావసరం - Status and Approval.

3. భానుమూర్తి, తేజోమూర్తి హైస్కూలు విద్యార్థులు. హాస్టలు డే

వచ్చింది. కొంతమంది విద్యార్థులు స్టేజి అలంకరిస్తున్నారు. భానుకి చాలా సిగ్గు. అతడు బిడియంతో జంకుతూ స్టేజికి అల్లంతదూరంలో నిలబడిచూస్తున్నాడు. విద్యార్థులు అతన్ని చూచి "ఇలా వచ్చి మాకు సహాయం చేయవోయ్" అని పిలిచారు. భాను ఉత్సాహంగా అలంకరణలో పాల్గొన్నాడు.

తేజుని క్రికెట్ మాచికి కెప్టెనుగా ఎన్నుకుంటారు అనుకున్నారు విద్యార్థులంతా. ఐనా హెడ్మాస్టరుగారెందుకోగాని బోసుని కెప్టెనుగా నియమించారు. తేజుకి పట్టరాని కోపం వచ్చింది. అతడు మాచ్‌లో పాల్గొన డానికి నిరాకరించాడు. చివరకు అతడు చేరకుండానే హైస్కూలుజట్టు క్రికెట్ పోటీకి వెళ్లింది. ఇక్కడ భాను, తేజు సంఘటనల్లో భేదం ఏమిటి?

భాను ఇతరులతో కలిసి పనిచేయడానికి అంగీకరించాడు. తేజు అలా అంగీకరించలేదు. మనమందరమూ యితరులతో కలిసి పనిచేయాలని కోరుకొంటుంటాం. మనం ఇతరులతో ఇతరులు మనతో సహకరిస్తూండాలి. ఎవరినైనా మనతో కలిసి పనిచేయనీయక పోయినట్లైతే అతడు తనకు అవమానం జరిగినట్లుగా భావించి బాధపడతాడు. వేరేవాళ్లతో కలిసి మెలిసి పనిచేస్తుంటే మనకు ఓ విధమైన ఆనందం కలుగుతుంది. అందుకే పిక్నికులు, మాచీలు అంత ఆనందాన్ని ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తాయి. నరుడు ఒంటరిగా కాక సాంఘికంగా జీవించాలనే ప్రకృతికూడా నిర్ణయించింది. కనుక మనం ఇతరులతో కలిసిమెలిసి తిరుగుతూండాలి. ఇతరులతో సహకరించి పనిచేస్తుండాలి. ఇలా కలిసిపోవడమూ, సహకరించడమూ ఓ పెద్ద సాంఘికావసరం - Participation and Cooperation.

4. తెరేస్, స్టెల్లా విద్యార్థినులు. తెరేస్ క్లాసులో అడుగు పెట్టగానే విద్యార్థినులంతా "హ్యాపి బర్త్ డే" పాడారు. ఆ దినం ఆ యమ్మాయి పుట్టిన రోజు. ఆపాట విని తెరేస్ చాలా సంతోషించింది. సహాధ్యాయిను లందరికి స్వీట్సు పంచిపెట్టింది.

ఓ దినం హాస్టల్లో సినిమా చూపించబోతున్నారు. విద్యార్థినులంతా సినిమా చూడడానికి వచ్చి హాల్లో గుంపులుగా కూర్చుండి ఏవేవో కబుర్లు

చెప్పుకుంటున్నారు. కాని స్టెల్లామాత్రం ఓ మూల ఒంటరిగా కూర్చుంది. ఆ అమ్మాయి స్నేహితురాళ్లతో కలియదు. ఇతరులతో అట్టే మాట్లాడదు. మడుగులో ఒంటికాలిమీద నిల్చివున్న కొంగలాగ ఒంటరిగా ఉండిపోతుంది. ఈ ఇద్దరమ్మాయిలను గూర్చిన సంఘటనల్లో వ్యత్యాసం ఏమిటి?

తెరేస్‌కు స్నేహితురాళ్లంటూ వున్నారు. స్టెల్లాకు స్నేహం అంటే ఏమిటో తెలియదు. మనం ఇతరులతో చెలిమి చేయాలి. ఇతరులను మనతో స్నేహం చేయనీయాలి. ఏ స్నేహితులు లేనివాళ్లు నిరుత్సాహంగా వుండి పోతుంటారు. విశేషంగా చిన్నప్రాయంలో యీ స్నేహగుణం చాలా అవసరం. స్నేహం కూడా ఓలాంటి ప్రేమే. కనుక స్నేహాన్ని మిత్రులనూ నిరాకరిస్తే ప్రేమనే నిరాకరించినట్లు. స్నేహమూ ప్రేమకూడా ఓ గొప్ప సాంఘికావసరం – Friendship and Love.

ఈ వ్యాసంలో సాంఘికావసరాలను నాల్గింటిని వివరించాం. అవి యితరులను అంగీకరించి గుర్తించడం, ఇతరుల పదవినీ సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి వాళ్లను ప్రశంసించడం, ఇతరులతో కలిసిపోవడమూ ఇతరులతో సహకరి స్తూండడమూ, స్నేహమూ ప్రేమా. ఈ సాంఘికావసరాలను మన జీవితంలో మనం స్వయంగా తీర్చుకోవాలి. అలాగే ఇతరులూ వీటిని తీర్చుకోడానికి తోడ్పడాలి. ఈ యవసరాలను తీర్చుకున్న వ్యక్తులు సమాజంలో నిబ్బరంగా సులువుగా మెలుగుతూంటారు. ఈ యవసరాలను తీర్చుకొనని వ్యక్తులు సమాజంలోకి రాలేరు. సమాజంలో సులభంగా మెలగలేరు. ఎప్పుడూ ఎవరిమీదనో ఒకరిమీద గొణుగుతూ నిరుత్సాహంగా జీవిస్తుంటారు. లేదా అనామకుల్లాగ ఓ మూలన పడివుంటారు. ఇక విద్యార్థులకు కాలేజీల్లో, స్కూళ్లల్లో జీవించేపుడే ఈ యవసరాలను తీర్చుకునే అవకాశాలు బోలెడన్ని లభిస్తాయి. వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. నేటి భారతదేశంలో సాంఘిక నాయకత్వం ఎంతైనా అవసరం.

5. మన వ్యక్తిత్వమూ భయవిచారాలూ

వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలంటే బోలెడన్ని అవరోధాలు కల్గుతుంటాయి. ఈ అవరోధాల వల్ల చాలామంది గొప్పవ్యక్తులు కాలేకపోతున్నారు. ఈలాంటి అవరోధాలు విశేషంగా నాల్గున్నాయి. ఈ నాల్గింటిలో మొదట పేర్కొనదగ్గవి భయ విచారాలు. ఈ భయవిచారాలు ఐదు రూపాల్లో ప్రత్యక్షమౌతుంటాయి. ఈ వ్యాసంలో ఈ ఐదు రూపాలను క్రమంగా విలోకిద్దాం.

1. బోసు, ప్రతాపు కాలేజీ విద్యార్థులు, మిత్రులు. సంవత్సరారంభంలో బోసుని లలితకళా సమాజానికి కార్యదర్శిగా ఎన్నుకొన్నారు. కాని బోసుకు ధైర్యం తక్కువ. పదిమంది ముందు నిల్చి మాట్లాడాలంటే గుండె నీరైపోతుంది. కాళ్లు కూడ వణకుతాయి. అంచేత బోసు ఆ పదవిని అంగీకరించలేకపోయాడు. ప్రతాపుని వక్తృత్వ సమాజానికి కార్యదర్శిని చేయాలనుకున్నారు. అతనిది సింహపు గుండె. పదిమంది ముందు ధైర్యంగా నిలువగలడు. ధాటీగా మాట్లాడగలడు. కనుక ప్రతాపు ఆ పదవిని అంగీకరించాడు.

ఈ యిద్దరు యువకుల స్వభావాల్లో భేదం ఏమిటి? బోసుకి జంకు యెక్కువ. ఆత్మవిశ్వాసం లేదు. ప్రతాపుకి ఆత్మవిశ్వాసం వుంది. ధైర్యమూ వుంది. జీవితంలో చాలామందికి జంకూ బెదురూ ఎక్కువ. అంచేత వాళ్లు సమస్యలను ఎదుర్కొనలేరు. కష్టాలు వచ్చినప్పుడు విచారిస్తూ కూర్చుంటారు, కార్యాంభరమంటూ జరగదు. తమచేతగానితనాన్ని తలంచుకొని తమలో తామే కుమిలిపోతుంటారు.

ఈ జంకుకీ, కుమిలిపోవడానికీ కారణాలు చాలా వుండవచ్చు. వ్యక్తి తన్ను తాను అంగీకరించుకోకపోవడం మొదటి కారణం. మన లోపాలను మనం అంగీకరించి సరిదిద్దుకొంటే ఏ చిక్కులూ రావు. పెద్దలు మనలను ఇతరులతో పోల్చి మనం చేతకానివాళ్లం అనిచెపుతూ వుండడం గూడా ఓ కారణం. కొంతమంది తల్లిదండ్రులూ ఉపాధ్యాయులూ తమ పిల్లలను

నిత్యం దూయబడుతూంటారు. దీనివల్ల చిన్నవాళ్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం నశించిపోతుంది. మాటిమాటికీ పరాజయం పొందడం గూడ ఓ కారణం కావచ్చును. దీనివల్లగూడ ధైర్యం తగ్గిపోతుంది. చాలా ఉన్నత ఆశయాలు పెట్టుకొని వాటిని సాధించలేకపోవడమూ ఓ కారణం కావచ్చు.

ఏమైతేనేం, చాలమంది ఈ జంకుకు లొంగిపోతుంటారు. ఇక దీనిని తొలగించుకొనే మార్గం చాలా ముఖ్యం. జీవితంలో చాలామంది మనకు సహాయం చేస్తుంటారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు స్నేహితులు మనలను ఆదుకోవడానికి సిద్ధంగా వుంటారు. కనుక మనం ధైర్యం తెచ్చుకోవాలి. పైగా ముందు సాధించిన విజయాలను స్మరించుకోవడం గూడా మంచిది. దీనివల్ల మనమీద మనకే విశ్వాసం ఏర్పడుతుంది. పైగా జీవితంలో అప్పుడప్పుడు పరాజయం పొందడంలో తప్పేమీలేదు అనుకోవాలి. ఈమారు ఓడిపోతే మరోమారు గెలుస్తాం అంతే. కనుక జీవితంలో జంకూ, కుమిలిపోవడమూ అనే అనిష్ట గుణాలను అవశ్యం తొలగించుకోవాలి Self - doubt and Self - pity. ఈ క్రింద చెప్పబోయే నాల్గు గుణాలు కూడ పై జంకువల్ల పుట్టినవే.

2. నిర్మల, విమల కాలేజి విద్యార్థినులు. నిర్మల చాలా క్రమబద్ధంగా జీవిస్తుంది. ఎవరిచేత ఒక్కమాట అనిపించుకోదు. పరీక్షలకు చక్కగా చదువుతుంది. ఐనా పరీక్షలు సమీపించేటప్పటికల్లా ఆ యమ్మాయికి విపరీతమైన భయం పుట్టుకవచ్చింది. జ్వరం గూడ తగిలింది. విమల ఉద్యోగానికి యేదో ఆఫీసుకు ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లింది. ఇంటర్వ్యూ బోర్డు ముందు చాల ధైర్యంగా మాటలాడింది. అడిగిన ప్రశ్నలకు తృప్తికరంగా జవాబు చెప్పింది. ఆఫీసర్లు ఆ యమ్మాయి నిబ్బరానికి, ధైర్యానికీ చాల మెచ్చుకున్నారు.

ఈ యిద్దరమ్మాయిలకు భేదం ఏమిటి? నిర్మలకు భయపడే గుణం వుంది. విమలకు భయస్వభావం లేదు. జీవితంలో ఉచితమైన భయం మంచిదే కాని, పిరికితనం పనికిరాదు. చీటికిమాటికి భయపడిపోయే స్వభావంకలవాళ్లకు మంచి వ్యక్తిత్వం అలవడదు. భయం వలన విచారం

పుట్టుకవస్తుంది. భయం ప్రస్తుత విషయాన్ని గూర్చి. విచారం లేక ఆందోళన రాబోయే విషయాన్ని గురించి. ఈ భయ విచారాలవల్ల చాల దుష్ఫలితాలు కలుగుతాయి. నిద్ర చెడిపోతుంది. శక్తి సన్నగిల్లిపోతుంది. మేధాశక్తి అట్టే పనిచేయదు. "నేను చేతగాని వాణ్ణేలే" అనే భావం బలపడుతుంది. కనుక వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోగోరేవాళ్లు ఈ భయమనే అనిష్ట గుణాన్ని తప్పకుండా తొలగించుకోవాలి. మనం ఈ పని చేయగలం అనుకొంటే చేసి తీరతాం. చేయలేము అనుకుంటే చేయలేం. ఇది ఓ విధమైన మానసిక నియమం. ఈ నియమాన్ననుసరించి విద్యార్థులు ఎప్పుడూ "నేను ఫలానా పనిని సాధించగలను" అనుకొంటూండాలి. ఈలా అనుకునే వాళ్లు భయవిచారాలను జయిస్తారు– Fear and Worry.

3. ఓ మారు హైస్కూలు విద్యార్థులంతా కొండలోయకు విహారయాత్రకు వెళ్లారు. కొండా నదీ చెట్లూ పచ్చనిగడ్డీ రకరకాల పక్షులూ వీటన్నితో ఆ ప్రదేశం చాలా రమ్యంగా వుంది. విద్యార్థులు మురారిని పిలిచి అభినయమూ హాస్యమూ చేయమన్నారు. కాని మురారి సిగ్గు వల్ల ముందుకు రాలేదు. రెండు మూడుసార్లు పిలిచినా తగనిబెట్టుతో అలాగే వుండిపోయాడు. తర్వాత వినోద్‌ను పిలిచారు. అతడు లేచి మిత్రుల ముందు ఏకపాత్రాభినయం చేసాడు. హాస్యం ప్రదర్శించాడు. పాటలు పాడాడు. అందరూ చేతులు తట్టి అతన్ని అభినందించారు. అంతా ముగిసాక మురారి "ఇవన్నీ నాకూ వచ్చు కదా! ఐనా ముందుకి పోలేక పొయ్యాను గదా!" అని విచారించాడు. అతడు శక్తి వుండి కూడ చేతిలోనికి వచ్చిన అవకాశాన్ని జారవిడుచుకున్నాడు.

ఈ యిద్దరి మనస్తత్వాల్లో భేదం ఏమిటి? మురారి తగనిబెట్టు చూపించాడు. తప్పించుకున్నాడు. కాని వినోద్ అలా చేయలేదు. లభించిన అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని తన శక్తి సామర్థ్యాలను ప్రదర్శించాడు.

వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోగోరేవాళ్లు చేతజిక్కిన, అవకాశాన్ని జారవిడుచుకోగూడదు. పాటలు పాడడమూ ఉపన్యాసాలు ఈయడమూ నటించడమూ ఏదో బాధ్యత వహించడమూ మొదలైన అవకాశాలు

జీవితంలో నిత్యం లభిస్తూనే వుంటాయి. ఈలాంటి వాటిల్లో పాల్గొని గొప్పగా గాకపోయినా ఒక పాటిగానయినా మనశక్తి సామర్థ్యాలను ప్రదర్శిస్తూండాలి. కనుక తగనిబెట్టు, తప్పించుకోవడం అనే అనిష్ట గుణాలను తొలగించుకోకపోతే వ్యక్తిత్వం వృద్ధి చెందదు – Fals Pride and false Inferiority.

4. సంయుక్త, జయప్రద హైస్కూలు విద్యార్థినులు. సంయుక్త చక్కగా పాడగలదు. కాని ఓ మారు స్కూలులో జరిగిన సంగీతపు పోటీలో పాల్గొని ఓడిపోయింది. అప్పటినుండి ఆ యమ్మాయి వేదికమీద కెక్కి పాడడానికి ఇష్టపడదు. ఎంత బ్రతిమాలినా ముందుకిరాదు. జయప్రద కూడా చిత్రలేఖనం పోటీలో రెండు మూడుసార్లు ఓడిపోయింది. ఐనా ఆ యమ్మాయి వెనుకాడదు. చిత్రలేఖన ప్రదర్శనం జరిగినప్పుడెల్ల తానూ బొమ్మలు గీసి పోటీలో పాల్గొంటూనే వుంటుంది.

ఈ యిద్దరు పిల్లల చిత్తవృత్తులలో వ్యత్యాసం ఏమిటి? సంయుక్త అపజయాన్ని ఎదుర్కొని నిరుత్సాహ పడిపోయింది. జయప్రద అలా నిరుత్సాహ పడిపోకుండా అపజయాన్ని ఎదిరించి నిల్చింది. జీవితంలో బోలెడన్ని అపజయాలు కలుగుతాయి. వాటివల్ల నిరుత్సాహపడిపోకూడదు. ఒకోమారు జీవితంలో అందరమూ ఓడిపోతూనే వుంటాం. అంతమాత్రం చేతనే వెనుదీయగూడదు. అబ్రహాంలికను చాల గొప్ప ప్రెసిడెంటు. ఐనా అతడు రకరకాల పోటీల్లో ఏడుమార్లు ఓడిపోయినంక గాని అధ్యక్షపదవి నలంకరించలేదు. మహమ్మద్ ఘజ్నీ 17 సార్లు దండయాత్రలు చేసి ఓడిపోయినంక గాని ఇండియాను ఆక్రమించుకోలేదు. ఈలా నాయకులు ఓటమి వలన నిరుత్సాహపడరు. నిరుత్సాహం చెందామో, మనలో నాయక లక్షణాలు లేవనే అర్థం. భర్తృహరి చెప్పినట్లు మట్టిముద్దను నేలకేసి కొడితే నేలకు కరచుకొనిపోతుంది. బంతిని నేలకేసికొడితే పైకెగురుతుంది. అపజయాలు కలిగినపుడు మన ప్రవర్తనం కూడా ఈ బంతిలాగే వుండాలి. అపజయాన్ని నిరుత్సాహాన్ని జయించందే మన వ్యక్తిత్వం వృద్ధి చెందదు - Failure and Discouragement.

5. రాజు ప్రకాశమూ హాస్టలు విద్యార్థులు. ఓ మారు తోడి విద్యార్థి రాజును పుస్తకమీయమని అడిగాడు. అతడు లేదుపో అన్నాడు. తర్వాత రాజు ఆ విద్యార్థిని కసురుకొన్నానేమోనని అనవసరంగా అంతరాత్మను బాధ పెట్టుకొన్నాడు. ప్రకాశం కొన్ని చెడ్డపనులు చేసినమాట నిజమే. కాని అతడు భగవంతుడు తన తప్పిదాలను క్షమిస్తాడో లేదో అని శంకించి బాధ పడుతూంటాడు.

ఈ యిద్దరి చిత్తవృత్తులవల్ల తెలిసికోవలసిన దేమిటి? రాజు అనవసరంగా అంతరాత్మను బాధపెట్టుకుంటాడు. ప్రకాశం పాపశంకతో బాధపడిపోతాడు. చాలమందికి అంతరాత్మ మొద్దువారి వుంటుంది. వాళ్లు పాడుపనులు చేసికూడ యేమీ బాధపడరు. కొద్దిమందిలో అంతరాత్మ మరీ సున్నితంగా పనిచేస్తూంటుంది. అలాంటివాళ్లు పెద్దదానికి చిన్నదానికి గూడ బాధపడిపోతుంటారు. మొద్దువారిన మనస్సాక్షి మంచిది కాదు. కాని సున్నితమైన అంతరాత్మ కూడ అంత మంచిది కాదు. మనం ఇతరులకు హాని చేయకపోయినా చేసానేమోనని బాధపడ్డం, దేవుడు మన దుష్టకార్యాలను క్షమిస్తాడో లేదో అని సంకోచించడమూ ఇవి రెండూ అసహజ ప్రవర్తనలు. కనుక వ్యక్తిత్వాన్ని అభిలషించేవాడు ఈ యనిష్ట గుణాలను తప్పక సవరించుకోవాలి. False conscience and False guilt.

ఈ వ్యాసంలో వ్యక్తిత్వాభివృద్ధిని అరికట్టే అవరోధాలను ఐదింటిని పేర్కొన్నాం. అవి జంకూ కుమిలిపోవడం, భయమూ విచారం, తగని బెట్టూ తప్పుకోవటం, అపజయమూ నిరుత్సాహం, అనవసరంగా అంతరాత్మను బాధపెట్టుకోవడం పాపశంక. ఈ యైదుగుణాలూ భయం వల్ల పుట్టినవే. జీవితంలో భయం రకరకాల రూపాల్లో ప్రత్యక్షమౌ తూంటుంది. ఇక్కడ మనం చూచిన భయరూపాలు కొన్ని మాత్రమే. ఈ భయాన్ని జయిస్తే గాని మన వ్యక్తిత్వం బలపడదు. విద్యార్థులు స్కూళ్లల్లో కాలేజీల్లో హాస్టళ్లలో ఉన్నపుడే ఏయే రూపాల్లో భయానికి లొంగిపోతున్నామా అని విచారించి చూచుకోవాలి. ఈ భయమనే పెనుభూతాన్ని జయించే ప్రయత్నం చేయాలి.

6. సమస్యలను ఎదుర్కోవాలా తప్పకోవాలా?

వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోగోరేవాళ్లకు బోలెడన్ని అవరోధాలు కలుగుతుంటాయని చెప్పాం. జీవితంలోని సమస్యలను తప్పించుకొని తిరగడం గూడ ఈలాంటి అవరోధాల్లో ఒకటి. జీవిత సమస్యలను ఎదుర్కోకపోతే మన వ్యక్తిత్వం వృద్ధిచెందదు. చాలామంది సమస్యలను ఎదుర్కొనే యెదుర్కోరు. వాటిని ఏలాగో ఓలాగు తప్పించుకోజూస్తూం టారు. దీనివల్ల సమస్య వాయిదాపడుతుందేగాని పరిష్కారం కాదు. మామూలుగా పెద్దవాళ్లుగాని చిన్నవాళ్లు గాని సమస్యల నుండి తప్పుకొనే విధానాలు ఆరున్నాయి. వాటిని క్రమంగా విచారించి చూద్దాం.

1. రాజు, గోపీ కాలేజి విద్యార్థులు. రాజు రోజంతా నిదురపోవాలని కోరుకుంటాడు. సకాలంలో నిద్రలేవడు. క్లాసులో కూడ కునికిపాట్లు పడుతూంటాడు. ఇక చదువేలా వస్తుంది? గోపి ఉల్లాస కార్యక్రమాలన్నా, విహార యాత్రలన్నా చెవులు కోసికొంటాడు. క్లాసులో కూడ వీటికి ప్రణాళికలు తయారుచేస్తుంటాడు. ఇక పాఠా లేలా వస్తాయి?

మనకందరకూ ప్రాథమికావసరాలంటూ వుంటాయి. చక్కగా నిద్ర పోవడమూ ఉల్లాసం చెందడమూ అవసరమే. కాని ఏ పని చేసేప్పుడు ఆ పని చేయాలి. క్లాసులో పాఠాలు జరిగేటప్పుడు ఇంకోపని చేయకూడదు. ఇక్కడ ఈ విద్యార్థులిద్దరూ నిద్రపోవడం ఉల్లాస కార్యక్రమాలు తయారు చేసికోవడం అనే ప్రాథమిక అవసరాలను తీర్చుకొంటూ పాఠాలు నేర్చుకోవడమనే సమస్యలనుండి తప్పుకోజూస్తున్నారు. ఈలా చేస్తే దినమంతా ప్రాథమిక అవసరాలను తీర్చుకోవడంలోనే గడిపివేస్తాం – Over indulging our human needs.

2. సురేశు జగదీశు హైస్కూలు విద్యార్థులు. సురేశుకు పరీక్షలు దగ్గరకు రాగానే ఏదో వ్యాధి పుట్టుకవస్తుంది. తలనొప్పి జ్వరమో ఏదో వచ్చిపడుతుంది. దానితో అతడు పరీక్షలు ఎగగొడతాడు. జగదీశు

సెలవులు ముగిశాక సకాలంలో బడికి తిరిగిరాడు. ఎప్పుడూ ఒకటి రెండు రోజులు ఆలస్యంగా వస్తూంటాడు. అదేమంటే యింటిదగ్గర అమ్మకో నాన్నకో జబ్బుగా వుండడం వల్ల కొంచెం ఆలస్యంగా వచ్చానని సాకులు చెప్తాడు.

ఈలా వ్యాధిగా వ్యన్నట్టు నటిస్తూ చాలామంది సమస్యలనుండి తప్పుకో జూస్తూంటారు. వ్యాధిగా ఉన్నవాళ్లంటే సహజంగానే సానుభూతి చూపుతాం. పాపం అనారోగ్యంగా వున్నాళ్లే అంటాం. అందుచేత జనులు ఈవ్యాధి అనే సాకును ఉపయోగించి సమస్యనుండి తప్పుకొంటూంటారు. మరీ చిన్నపిల్లల్లో ఈ జిత్తులు ప్రచురంగా కన్పిస్తాయి– Illness as a dodge.

3. నళిని కాలేజీ విద్యార్థి. క్లాసులో ఎప్పుడూ పరధ్యానంగా వుంటుంది. ఉపాధ్యాయిని అడిగే ప్రశ్నలకు జవాబులు చేప్పలేక వెలవెలబోతుంది. ఆ యవమానాన్ని దిగమ్రింగుకోవడానికి ఈలా పగటికలలుకంటుంది. తాను పెద్ద చదువులు చదివి జిల్లా కలెక్టరును పెండ్లి చేసికొంటుంది. ఇదే కాలేజీలో కాలేజీడే జరుగుతూండగా తన భర్త అధ్యక్షుడుగావేదిక నలంకరిస్తాడు. తాను ఠీవితో భర్త ప్రక్కన కూర్చొంటుంది. విద్యార్థినులకు బహుమతులు పంచిపెడుతుంది. ఆటొగ్రాఫీలువ్రాసియిస్తుంది. ఈ దినం తన్ను తిట్టిన ఉపాధ్యాయినులంతా ఆదినం తెల్ల బోయి చూస్తారు. నళిని ఇంత సమర్ధురాలా అని ముక్కుమీద వేలు పెట్టుకుంటారు.... అనుకొంటుంది.

కొంతనుంది జీవితంలో విజయం సాధించలేరు. వాళ్ళ అంత రాత్మ వాళ్ళనే ఎగతాళిచేస్తుంది. నిందిస్తుంది. అందుచేత వాళ్ళు ఊహా విజయాలతో పగటికలలతో ఈ నిందనుండి తప్పుకోజూస్తుంటారు. పంచతంత్రంలోని సక్తుప్రస్థుడు అనే బ్రాహ్మణ వటువు కథ ఈలాంటిదే. అతడు ఓ పాడుపడిన దేవాలయంలో వసిస్తూ భిక్షమెత్తుకొని బ్రతికే వాడు. ఓమారు అమావాస్యనాడు భిక్షానికి వెళ్ళగా ఓ యింటావిడ దుత్తెడు పేలపిండి పెట్టింది. ఆ పేలపిండి ముందు పెట్టుకొని పొంగిపోతూ సక్తుప్రస్థుడు ఈలా పగటి కలలు కన్నాడు : దీన్నమ్మి కోళ్లనూ, వాటినమ్మి మేకలనూ, వాటినమ్మి గోవులనూ కొంటాను. తామరతంపరగా పెరిగి పోయే నా సరిసంపదలను

జూచి ఈ పట్టణమేలే రాజు తన కుమార్తెనిచ్చి పెండ్లి చేస్తాడు. మాకు ఓ మగబిడ్డ పుడతాడు. ఓ దినం ఆ శిశువు గీపెట్టి ఏడుస్తుంటే నా భార్య పరాకువల్ల బిడ్డనెత్తుకోవడానికి రాదు. అప్పుడు నేను కోపం వల్ల ఈ చేతికర్రతో ఆవిడను చావమోదుతాను. ఈలా అనుకుంటూ సక్తుప్రస్థుడు తన చేతికర్రతో మోదాడు. అది దుత్తకు తగిలి పేలపిండికాస్త నేలగలిసిపోయింది. బహు ప్రాచీనమైన ఈ సంస్కృత కథ నరుల చిత్తవృత్తిని చక్కగా చిత్రిస్తుంది. (సక్తు అంటే పేలపిండనీ, ప్రస్థుడు అంటే కలవాడనీ అర్థం). ఈలాంటి పగటికలల వలన సమస్యలు తీరిపోవు కదా ఇంకా విషమిస్తాయి. ఐనా కొంతమంది జీవిత సమస్యలనుండి తప్పుకోవడానికై దినమంతా ఏవేవో కథలు చదువు కుంటూనో, రేడియోలు వింటూనో కూర్చుంటారు. సినిమా చూస్తూ కాలక్షేపం చేస్తూంటారు. త్రాగుడు నల్లమందు మెదలైన దురభ్యాసాలకు కుడా అలావాటు పడుతుంటారు. ఇవన్ని పలాయన మార్గాలు. ఈలాంటి దురభ్యాసాల నుండి విద్యార్థులు జాగ్రత్తగా తప్పుకొంటుండాలి. మనకు మనమే ఓ ఊహా ప్రపంచాన్ని సృజించుకొని పగటికలలు కంటు కూర్చుంటే సమస్యలు తీరిపోవు– Living in a dream World.

4. రీత కాలేజి విద్యార్థిని. ఇంట్లో ఆ ఆమ్మాయి కోరుకున్నట్లుగా జరగాలి. అలా జరక్కపోతే రీత బుంగమూతి పెట్టుకుంటుంది. వాళ్ళమ్మ ముందు ఏడుస్తుంది. చిందులు త్రొక్కుతుంది. అద్దం పగలగొడుతుంది. అలంకరణ వస్తువులన్నీ విసరి నేలకుగొట్టి గదంతా చిందర వందర చేస్తుంది. వాళ్ళమ్మ ఎంత బతిమాలినా ఊరుకోదు.

మనమంతా చిన్నపిల్లలంగా ఉన్నప్పుడు ఈలా అల్లరిచేసి అమ్మనాన్నల యెదుట విజయం సాధించాం. అప్పుడు మన ఏడ్పుకు పెద్దవాళ్ళు లొంగిపోయారు. చిన్నపిల్లలంగదా అనుకుని మన మడిగిందల్లా యిచ్చారు. ఇప్పుడు పెద్దవాళ్ళమయ్యాక గూడ జీవితంలోని సమస్యలు ఎదురయ్యేపుడెల్లా ఇదే ఆయుధం ప్రయోగించవచ్చు అనుకుంటాం. కాని చిన్నప్పుడులాగ ఇప్పుడు వాళ్ళు మనలను

గారాబంతో చూడరు. మన ప్రవర్తనం ప్రాయానికి తగినట్టుగా వుండాలి. కనుక చిన్నపిల్లల్లాగా ప్రవర్తించి సమస్యలను తప్పించుకో జూడ్డంవలన లాభం లేదు– Acting the child.

5. ఫ్రాన్సిస్, మణి హాస్టలు విద్యార్ధులు. ఓ మారు ఏదో సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని హాస్టల్ విద్యార్థులు టిపార్టీ ఏర్పాటుచేసికొంటున్నారు. కాని ఫ్రాన్సిస్‌కు మాత్రం ఆ టీ పార్టీ ఏర్పాటుచేయడం ఇష్టంలేదు. కనుక అతడొక్కడే మాట్నీకి వెళ్ళిపోయాడు. టీపార్టీలో హాస్టలు విద్యార్ధులు సూర్యాన్ని ఆయేటి ఉత్తమ విద్యార్థిగా నిర్ణయించి అభినందించారు. కాని మణికి సూర్యాన్ని ఎన్నుకోవడం ఇష్టంలేదు. అతడు తన మిత్రులు ముందు సూర్యాన్ని విమర్శించాడు.

ఈలా జీవితంలో మనకు ఇష్టంకాని పనులపట్ల అసమ్మతిని జూపుతూంటాం, ముఖం తప్పించుకొంటుంటాం. లేదా ఇతరులనో వారి కార్యక్రమాలనో విమర్శిస్తుంటాం. ఇది కూడా సమస్యలనుండి తప్పించుకొనే మార్గమే. ఈలాంటి ప్రవర్తనం ద్వారా మన అసమ్మతినీ అలుగుడునూ తెలియజేస్తుంటాం – Being hard to live with.

6. జయరాజు మరో విద్యార్థికి యాభై రూపాయలు అప్పుపడ్డాడు తనగదిలో వుండే తోడి విద్యార్థితో పోట్లాడాడు కూడ. వార్డన్‌గారు జయరాజును మందలించి ఈ రెండు సమస్యలూ మొదట చక్కదిద్దుకొమ్మని చెప్పారు. కాని అతడు ఈ సమస్యలను పరిష్కరించుకోడు. వానినుండి తప్పుకోడానికై నిత్యం హాస్టలు తోటలో పనిచేస్తుంటాడు. పోద్దస్తమానమూ నేల త్రవ్వుతూంటాడు.

ఈలా కొంతమంది జీవిత సమస్యల నుండి తప్పుకోవడానికి ఏవేవో క్రొత్తపనులు చేపడుతుంటారు. పని నెపంతో సమస్యలనుండి వైదొలగ జూస్తుంటారు. కాని మనం పనిచేయడానికి జీవించం. జీవించడానికి పనిచేస్తాం. జనులు సామాన్యంగా పనిచేయడానికి ఒప్పుకోరు. పనిని తప్పించుకోవాలని చూస్తూంటారు. కాని కొంతమందికి మాత్రం ఈ పనే ఓ వ్యసనంగా పరిణమిస్తుంది. ఈ లాంటి వాళ్ళకు పని లేకపోతే

నిదురపట్టదు. కాని ఈలా తెచ్చి పెట్టుకున్న పనివల్ల జీవిత సమస్యలు పరిష్కారం కావు– Living to work instead of working to live.

ఈ వ్యాసంలో సమస్యలను తప్పించుకొనే విధానాలను ఆరింటిని వివరించాం. అవి ప్రాథమిక అవసరాలను తీర్చుకోవడంతోనే దినమంతా గడిపివేయడం, వ్యాధిని సాకుగా వాడుకోవడం, పగటికలలు కంటూండడం, చిన్నపిల్లల్లా నటించడం, అలుగుడూ అసమ్మతీ చూపుతూండడం, తెచ్చి పెట్టుకొన్నపని. ఈ నటనలన్నీ పెద్దవాళ్లలో కూడ వుంటాయి. కాని చిన్నపిల్లల్లో విద్యార్థుల్లో ఈ వేషాలు యింకా ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. వీటి వల్ల మన వ్యక్తిత్వం వృద్ధిలోకి రాదుగదా, కుంటుపడిపోతుంది. జీవితంలోని సమస్యలను ఉన్నవాటిని ఉన్నట్లుగా ఎదుర్కొని చిత్తశుద్ధితో పరిష్కరించు కొంటేనే గాని నిజమయిన స్త్రీ పురుషులంగా తయారుకాలేం.

ఇక్కడ ఓ విషయం గుర్తించాలి. ఒకోమారు అపజయం తథ్యమని తెలుస్తుంది. అలాంటప్పుడు సమస్యలనుండి వైదొలగడమే ఉచితం. ఉదాహరణకు మనం ఓ ఉద్యోగం కొరకు ప్రయత్నిస్తున్నాం. మనకంటె గట్టివాళ్లు ఇంకొకరు అదే ఉద్యోగానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇక మనం ఆ ప్రయత్నం నుండి విరమించుకోవడమే మేలు. ఈలాగే ఒకోమారు తాత్కాలికంగా సమస్యనుండి విరమించుకొంటూంటాం గూడ. ఉదాహరణకు : ఓ విద్యార్థి సరిగా చదువలేదు గనుక ఇప్పుడు పరీక్షలకు కట్టలేదు. బాగా చదువుకొని ఈమారు వచ్చే పరీక్షలకు కడతాడు. ఈ రెండు ఉదాహరణల్లో సమస్య నుండి విరమించుకోడానికి తగిన కారణాలున్నాయి. కాని చాలమంది కేవలం సోమరితనంవల్లనో, పిరికితనంవల్లనో బద్ధకింపువల్లనో తగిన కారణం లేకుండానే సమస్య నుండి తప్పుకొంటూంటారు. ఈలాంటి వాళ్లకు చక్కని వ్యక్తిత్వం అలవడదు. ఈ సత్యాన్ని గుర్తించి యువతీ యువకులు జీవితంలోని చిక్కులను తప్పుకోవడానికి గాదు, ఎదుర్కోవడానికి సంసిద్ధు లౌతుండాలి.

7. అపజయాలూ రక్షణ మార్గాలూ

జీవితం మన మనుకొన్నంత సాఫీగా నడవదు. బోలెడన్ని నిరాశలూ అపజయాలూ కలుగుతూంటాయి. కాని మనం ఈ అపజయాలను భరించలేం. మనలోని అహం అపజయాలవల్ల కలిగే దుఃఖాన్నీ నామూషినీ ఓర్చుకోలేదు. కనుక జీవితంలోని అపజయాలనుండి మనలను మనమే రక్షించుకోగోరుతూంటాం. ఈలాంటి రక్షణమార్గాలు (Defence Mechanisms.) చాలా వున్నాయి. ప్రస్తుతానికి వాటిల్లో ఆరింటిని గూర్చి విచారిద్దాం.

1. క్రిస్టీన కాలేజి విద్యార్థిని. ఓ మారు ఆ యమ్మాయి వేరే కాలేజీలో చదువుకొనే బాలికలతో మాటలాడుతుండగా తన కాలేజీ డే ప్రస్తావన వచ్చింది. ఇతర కాలేజి విద్యార్థినులు "మీ కాలేజి డే కి నీవు నాట్యం చేస్తున్నావా?" అని అడిగారు. క్రిస్టీన "నాట్యం చేయడానికి నాకు తీరికెక్కడిదమ్మా! ఇంటిదగ్గర మా అమ్మకు రోజూ సహాయం చేస్తూండాలి" అని తప్పుకొంది.

యదార్థంగా క్రిస్టీన తల్లికి చేసే పెద్ద సహాయమేమీ లేదు. అసలు జరిగిందేమిటంటే కాలేజీ డే కి నాట్యం చేయడానికి ఆ యమ్మాయి నెవరూ ఎన్నుకోలేదు. కాని తనకు నాట్యం చేయడం చేతగాదు అనిపించుకోగూడదు. తన అంతరాత్మ తన్ను తక్కువగా గణించకూడదు. కనుక ఏదో సాకు చెప్పి మిత్రురాండ్రనుండి తప్పించుకొంది. జీవితంలో అన్నీ సాధించలేం. కాని నేను పలానా కార్యాన్ని సాధించలేకపోయాను అని చెప్పుకొంటే పెద్ద నామూషి. కనుక ఏవో సాకులు చెప్పి మన అసామర్థ్యాన్ని మరుగుపరుస్తూంటాం – Explaining away one's failure.

2. రాజు, తేజు ఇంటర్ విద్యార్థులు. రాజు నేను ఫస్టుక్లాసులో పాసై ప్రొఫెషనల్ కాలేజీలో చేరతానని చెప్పుకొంటూండేవాడు. కాని చివరికొచ్చేప్పటికల్లా అతనికి సెకండుక్లాసు వచ్చింది. రాజును ఏం జరిగిందని అడిగితే "పుస్తకాల పురుగును గావడం నా కిష్టంలేదు. అంచేత పరీక్షకు అమితంగా చదవడం మానేశాను" అని తప్పుకొన్నాడు. తేజు ఓ

సుప్రసిద్ధమైన కాలేజిలో డిగ్రీ క్లాసు చదవాలని ఉవ్విళ్లూరేవాడు. ఓ ఘరానా పెద్ద మనిషిచేత సిఫారసు కూడ చేయించాడు. కాని ఆ కాలేజిలో అతనికి ప్రవేశం లభించలేదు. మిత్రులు తేజును నీవు కోరుకున్న కాలేజీలో చేరలేదేమని అడుగగా అతడు "ఆ వెధవ కాలేజీలో ఎవరు చేరతారు? ఒట్టి వదంతులేగాని అసలా కాలేజీలో స్టాండర్డ్ లేదంటే నమ్మండి" అన్నాడు.

ఇక్కడ ఆ యిద్దరు విద్యార్థులు అనుకొన్నది సాధించలేకపోయారు. కాని వాళ్లు మేము అపజయం పొందామని ఒప్పుకోరు. వాళ్లలోని అహం ఓటమిని అంగీకరించడానికి యిష్టపడదు. అది ఓ పెద్దనామూషి. అందుచేత వాళ్లు ఏదో రక్షణమార్గం వెతుక్కోవాలి. పూర్వమొక నక్క గుత్తులు గుత్తులుగా వ్రేలాడే ద్రాక్షపండ్లను చూచి వాటిని కోసికోవాలని చాలాసార్లు ఎగిరింది. కాని అవి దాని కందలేదు. చివరకు అలసిపోయి ఈ పుల్లని ద్రాక్షపండ్లెవరికి కావాల్లే అనుకొంటూ వెళ్లిపోయింది. ఇక్కడ రాజు, తేజూ కూడ ఈ పుల్లని ద్రాక్షపండ్ల మనస్తత్వాన్నే ప్రదర్శించారు – Sour grapes mechanism.

3. వేణుకి పొట్టకోసినా అక్షరంముక్క రాదు. కాని శుంఠ అనిపించుకుంటే నామూషి అని అతని భయం. అందుచేత డాబుగా దుస్తులు వేసికొని తిరుగుతూంటాడు. తోడి విద్యార్థులు తన ఆకారాన్ని చూచైనా తన్ను గౌరవించకపోతారా అని తాపత్రయ పడుతూంటాడు. దాసుకి కాలేజీలో పలుకుబడిలేదు. అతడు ఏలాగైనా పలుకుబడి సంపాదించాలన్న తహతహతో కాలేజీ నియమాలను ఉల్లఘింస్తూంటాడు. నియమోల్లంఘనకు గాను శిక్షను పొందుతూన్న నెపంతోనైనా పదిమంది తన్ను గుర్తించేలా చేసికోవచ్చుగదా అని అతని ఆందోళనం. గోపీ పెద్ద వక్తేమీకాదు. ఐనా అతడు వ్యక్తృపు పోటీని యేర్పాటు చేసి పదిమంది ముందు చాల డాబుగా మాటలాడుతాడు. తనకు మాటలాడ్డం చేతనైనా కాకపోయినా తాను మాత్రం వక్త ననిపించుకోవాలని అతని కోరిక.

ఇక్కడ ఈ ముగ్గురు విద్యార్థులూ తమ చేతగాని తనాన్ని కప్పి

పెట్టుకోవడానికి పోరాని పోకడలు పోయారు. ఇతరులు తమ పెద్దరికాన్ని ఎలాగైనా గుర్తించాలని ఏవేవో వెర్రిమొర్రి చేష్టలకు పాల్పడ్డారు. చిన్న కుక్క పెద్ద కుక్కను చూచి మొరుగుతుంది. నేను నీవనుకున్నంత చిన్న దాన్నేమీ కాదు సుమా అని దాని భావం. ఈలాగే మనం కూడా వేషాలు వేస్తాంటాం. వెలుపలి డాబూ, పటాటోపమూ ప్రదర్శించి మన అసామర్థ్యాన్ని కప్పిపెట్టుకొంటూంటాం - Showing off.

4. ఉష, రజని, ఓ వృత్తి విద్యాలయంలో చదువుకొంటున్నారు. ఉష దర్జీపని నేర్చుకొంటూంది. ఓ మారు బట్టలు కత్తిరిస్తూ కత్తిరిస్తూ కొలతలకు మించి కత్తిరించింది. ఇక ఆ బట్టలు డిసైనుకు పనికిరావు. ఆ యమ్మాయి తన తప్పును గుర్తించి "ఎంత పాడు కత్తెరమ్మా! ఎప్పుడూ సరిగా కత్తిరించి ఎరుగదు" అంటూ కత్తెరను అవతల పారేసింది. రజని నాట్యం నేర్చుకో బోయింది. కాని ఆ యమ్మాయికి దేహలాఘవం లేదు. అలసిపోతుందే గాని నాట్యభంగిమలు నేర్చుకోలేదు. తన లోపాన్ని గుర్తించి "ఈ టీచరమ్మకు అసలు నాట్యం నేర్పడమే రాదు" అని ఉపాధ్యాయినిని తిట్టింది.

ఈ పిల్లలిద్దరూ వాళ్ల లోపాలను ఒప్పుకోరు. తమ లోపాలను కప్పి పెట్టుకోవడానికై వేరే వాళ్లను దూయబడుతూంటారు. పూర్వమెవరో నర్తకి ఆడలేక మద్దెలను తిట్టిందట. ఈలాగే మనంకూడ సామర్థ్యం చాలక యిరుగుపొరుగువాళ్లను తిట్టేస్తూంటాం - Shifting the blame.

5. జగన్నాథు మొండిచేతివాడు. తన అవిటితనాన్ని చూచి తోడి విద్యార్థులు ఎక్కడ నవ్విపోతారో అని అతని భయం. తానేవిధంగానైనా గొప్పవాణ్ణనిపించుకోవాలి. అందుచేత అతడు ఓ రాజకీయ పక్షాన్ని ఆశ్రయించి కాలేజిలో సమ్మె లేవదీశాడు. విద్యార్థులను క్లాసులకు వెళ్లనీయకుండా ఆపివేశాడు. తాను విద్యార్థి నాయకుడని పేరుగాంచాడు. రహీము డిగ్రీ క్లాసు రెండవ యేటి పరీక్షల్లో వేటిలోనూ పాసుకాలేదు. విద్యార్థుల్లో తనకు గౌరవం పోతుందేమోనని అతని భయం. అంచేత అతడు క్లాసులో అల్లరి చేస్తుంటాడు. కొంతమంది పోకిరిరాయళ్లను జట్టుగూర్చుకొని ఉపాధ్యాయులను ఏడిపిస్తూంటాడు.

ఇక్కడ ఈ యిద్దరు విద్యార్థులు తమ లోపాలను కప్పిపుచ్చుకోవడానికి ఈ అపమార్గాలను ఎన్నుకొన్నారు. ఈలా చేస్తే లోపాలను పూరించుకోవచ్చు అనుకున్నారు. చరిత్రలో కొందరు మహాపురుషులు తాము పోగొట్టుకున్న గుణాన్ని మరో రూపంలో పొందడానికి ప్రయత్నం చేశారు. తియోడోర్ రూస్వెల్టు పోలియో వ్యాధివలన వికలాంగుడయ్యాడు. కాని అతడు గొప్ప ప్రయత్నం వలన అమెరికా ప్రెసిడెంటు కాగలిగాడు. నెపోలియను చాల పొట్టివాడు. ఐనా అతడు గొప్ప కృషివలన సైనిక నాయకుడై దేశాలనూ ఖండాలనూ గెలిచాడు. హెలెన్ కెల్లర్ అంధురాలుగా పుట్టింది. ఐనా ఆమె కృషిచేసి గ్రంథాలు వ్రాసింది. ఇవన్నీ కూడ లోపపూరణానికి ఉదాహరణలే. కాని ఈ యుదాహరణల్లో లోపపూరణం మంచి ధోరణిలో నడిచింది. మంచి విజయాన్ని సాధించిపెట్టింది. పై జగన్నాథు రహీంముల విషయంలో లోపపూరణం మంచి ధోరణిలో నడవలేదు. వాళ్ల సాధించిన విజయం కూడ విజయం కానే కాదు. లోప పూరణం మంచిదే గాని దానిని అపమార్గాల్లో మాత్రం సాధించగూడదు - Substitute satisfaction.

6. శ్యాము "ఈ పట్టణంలోకల్లా మా నాన్న గొప్ప నటుడు" అంటూంటాడు. తాను మాత్రం స్టేజి యెక్కి ఎరుగడు. కిశోరు "మేము పుట్బాల్ మాచిలో బందరు కాలేజిని ఓడించి వచ్చాం" అంటూంటాడు. తాను మాత్రం ఆటలో పాల్గొనలేదు. లలిత "కూచిపూడి నృత్యం ఆంధ్రులకు గర్వకారణం" అంటూ గంభీరంగా ఉపన్యసిస్తుంది. తాను మాత్రం నృత్యం చేయలేదు.

మన పెద్దలనూ మన విద్యాసంస్థలనూ మన దేశాన్ని తప్పకుండా గౌరవించవలసిందే. కాని వాటి గౌరవమ్మీదనే ఆధారపడి జీవించకూడదు. మన శక్తికొలది మనం గూడ ఏవో గౌరవప్రదమైన కార్యాలు సాధించాలి. చందమామ తనంతట తాను వెలుగలేదు. సూర్యుని వెలుగును పొంది తాను వెలుగుతుంది. అలాగే కొంతమంది యెవరి వెలుగును పొంది మనం గూడా వెలుగుదామా అని కనిపెట్టుకొని వుంటారు. వేరేవాళ్ల గొప్పతనం కొంచెం పంచుకుని తాముగూడ గొప్పవాళ్లుగా పరిగణింపబడాలని ఉవ్విళ్లూరు తుంటారు - Shining in other's glory.

ఈ వ్యాసంలో వ్యక్తి అపజయాలనుండి తన్ను తాను కాపాడుకొనే రక్షణ మార్గాలను ఆరింటిని పరిశీలించి చూచాం. అవి సాకులతో మన అసామర్థ్యాన్ని కప్పివేసుకోవడం, పుల్లని ద్రాక్షపండ్ల మనస్తత్వం ప్రదర్శించడం, పటాటోపం చూపడం, ఆడలేక మద్దెలను తిట్టడం, అపమార్గాల్లో లోప పూరణం చేసికోవడం, ఇతరుల వెలుగులో మనమూ వెలగాలి అనుకోవడం. ఈ యపమార్గాలను పిన్నలూ పెద్దలు అందరూ ఆశ్రయిస్తూనే వుంటారు. వీటిని అరుదుగా వాడుకొంటే ప్రమాదం లేదు. కాని కొంతమంది నిత్యం వీటిమీదనే ఆధారపడి జీవిస్తూంటారు. మాటిమాటికి వీటిని వాడుకొంటూంటారు. అలా చేస్తే మన వ్యక్తిత్వం వృద్ధిలోకి రాదు కదా కుంటుపడిపోతుంది. జీవితంలోని సమస్యలను యెదుర్కోవడానికి మారుగా మనలను మనం ఓదార్చుకొంటూ కూర్చుంటే లాభంలేదు. భౌతికంగా పెరిగి పెద్దవాళ్లమయ్యాక గూడ, మానసికంగా చిన్నపిల్లల్లాగే వుండిపోతాం.

కనుక విద్యార్థులు యీ రక్షణ మార్గాలను జాగ్రత్తగా గుర్తించాలి. వాటిని ఆశ్రయించకుండా వుండే ప్రయత్నం చేయాలి. అనగా మొదట మన అపజయాలను మనం అంగీకరించాలి. ఆపిమ్మట వాటిని సరిదిద్దుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. అంతేగాని మన జీవితంలో అసలు అపజయాలే లేవు అన్నట్లుగా నటించగూడదు.

8. ఆధిక్యభావాలూ అల్లరిచేష్టలూ

నరులు జీవితంలో ఏవేవో సమస్యలను ఎదుర్కొంటూంటారు. వాటిని పరిష్కరించుకోలేక బాధపడుతుంటారు. ఐనా ప్రజలు తమ గొప్పతనాన్ని నిలబెట్టుకోవాలి గదా! తాము తక్కువవాళ్లం అనిపించుకుంటే పరువు పోతుందికదా! అంచేత వాళ్లు తమకంటె క్రిందివాళ్ల మీద అధికారం చెలాయించబోతుంటారు. తాము అధికులమనీ ఇతరులు చేతగాని వాళ్లనీ భావిస్తూంటారు. ఈ యాధిక్యభావంతో ఏవేవో అల్లరిచేష్టలకు పూనుకొంటూంటారు. ఈ గుణాన్నే మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులు Superiority complex అంటారు. అధిక సంఖ్యాకులు Inferiority Complex వలన

బాధపడిపోతూంటారు. కాని Superiorty Compelx వల్ల ఇతరులను బాధపెట్టేవాళ్లు కూడ కొంతమంది వుంటారు. జనులు ఆధిక్య భావాన్ని రకరకాల రూపాల్లో ప్రదర్శిస్తుంటారు. దాని లక్షణాలు చాలా వున్నాయి. ప్రస్తుత వ్యాసంలో ఈ లక్షణాలను ఆరింటిని పరిశీలిద్దాం.

1. మైత్రి కల్యాణిని మాటిమాటికి ఎగతాళి చేస్తుంది. నీది చప్పిడి ముక్కుగా అని వెక్కిరిస్తుంది. కల్యాణి కంటివెంట నీళ్లు పెట్టుకుంటుంది. సత్య వట్టి కొంటె కోణంగి. ఆ అమ్మాయి క్లాసులో పిల్లలందరికీ మారు పేర్లు తగిలిస్తుంది. కొంతమంది పిల్లలకు ఆ పేర్లు ముళ్లలాగ గుచ్చుకుం టాయి. వాళ్లు చాల బాధపడిపోతారు. ఇక్కడ సత్య మైత్రి తమ ఆధిక్యాన్ని చూపడం కోసం ఇతరులను ఎగతాళి చేస్తుంటారు. మన ఎగతాళి నవ్వులాటకే కావచ్చు. నవ్వు పుట్టించవచ్చు గూడ. కాని ఇతరులకు బాధ కలిగించినట్లయితే ఆ యెగతాళిని వెంటనే మానివేయాలి. మామూలుగా సున్నితమైన మనస్తత్వం కలవాళ్లు పరియాచకాలను సహించలేరు. పిల్లి చెలగాటం ఎలుకకు ప్రాణసంకటం గదా!

2. సుందరు సీనియరు విద్యార్థి. జగదీశు క్రొత్తగా కాలేజీకి వచ్చాడు. ఓ దినం సుందరు జగదీశును అడ్డగించి, నీ డబ్బుతో నాకు క్యాంటినులో టిఫిను ఇప్పిస్తావా లేక చెవులు నులమమంటావా అని దబాయించాడు. వార్డనుకు చెప్పావో నిన్ను చితకగొట్టేస్తాను చూడు అన్నాడు. గత్యంతరం లేక జగదీశు వాడికి టిఫిను ఇప్పించాడు. మనోహరు పుస్తకాలను విద్యాసాగరు రోజూ క్లాసుకి మోసికొని వెళుతుండాలి. లేకుంటే వాడు వీణ్ణి పచ్చడిచేస్తాడు. ఈ విధంగా పెద్దపిల్లలు చిన్నపిల్లలను ఏడిపిస్తుంటారు. పై యధికారులు క్రింది యధికారులను దబాయించి వాళ్లచేత సేవలు చేయించుకుంటారు. యజమానులు పనివాళ్లచేత వెట్టిచాకిరి చేయించుకొంటారు. ఈలా మనకంటె తక్కువ వాళ్లను ఏడ్పించడం గూడ ఆధిక్య గుణాన్ని ప్రదర్శించడమే ఔతుంది.

3. సూర్యం ఎప్పుడూ పరధ్యానంగా వుంటాడు. పాఠాలు చదవడు. ఉపాధ్యాయుడు వ్యాసం వ్రాసి తీసుకరమ్మంటే తీసుకరాడు. అదే మంటే

క్లాసులో పిల్లలందరి ముందు ఉపాధ్యాయుణ్ణి ఎదిరించి మాటలాడతాడు. కోపం ప్రదర్శిస్తాడు. విరుచకపడతాడు. ఝాన్సీ అంత చురుకైన పిల్లకాదు. ఆ అమ్మాయి ఓ లెక్కచేయడం కోసం గంటసేపు ప్రయత్నించింది. కాని లాభం లేకపోయింది. అందుచేత ఆమె ముఖం కందగడ్డయింది. కళ్లవెంట నీళ్లు గ్రుక్కుకొంది. కోపంతో లెక్కల పుస్తకాన్ని కిటికీగుండా విసిరిపార వేసింది. గదంతా చిందరవందర చేసింది. ఇక్కడ సూర్యం ఝాన్సీ ప్రదర్శించిన కోపతాపాలు కూడ ఆధిక్య భావాన్ని సూచిస్తాయి. మన అసామర్థ్యం బయటపడినప్పుడు చిన్నపోయి కోపం చూపెడతాం.

4. ప్రతాపుకి సుధాకరంటే గిట్టదు. పోయినమారు వక్తృత్వపు పోటీలో సుధాకరు గెల్చాడు. అప్పటినుండి సుధాకరును ఏలాగైనా ఓడించాలని ప్రతాపు కోరిక. అంచేత అతడు సుధాకరంటే కారాలుమిరాలు నూరుతుంటాడు. అంజెల చాల చలాకీగా వుంటుంది. క్లాసులో ఉపాధ్యాయిని కూడ ఆమెను మెచ్చుకొంటుంది. కాని ఆమె ఉపాధ్యాయిని మన్నన పొందితే క్యాతిరిన్‌కు కన్నుకుట్టింది. క్యాతరిన్ అంజెల వృద్ధిని చూచి ఓర్చుకోలేక ఆమె మీద ఏమేమో అపదూరులు మోపుతుంటుంది. పుకారులు పట్టిస్తూంటుంది. ఈలా మనుషులు ఒకరిమీద ఒకరు వైరమూ ద్వేషమూ పెంచుకొంటూంటారు. విశేషంగా ఒకే తావులో, ఒకే వృత్తిలో పనిచేసే వాళ్లలో ఒకరంటే ఒకరికి సుతారమూ గిట్టదు. ఈ మనస్తత్వం గూడ ఆధిక్యగుణ ప్రదర్శనమే ఔతుంది.

5. వేణూది విచిత్రమైన మనస్తత్వం. ఓ దినం అతడు గుప్పెడు పల్లేరు కాయలు కోసికొనివచ్చి క్లాసులో చల్లాడు. విద్యార్థులు పల్లేరు కాయలు గ్రుచ్చుకొని బాదపడుతూంటే అతడు ఉల్లాసంతో చంకలు ఎగరవేశాడు. ప్రసాదు జంతువులను బాధపెట్టి సంతోషిస్తూంటాడు. కప్పకాళ్లకు త్రాడు బిగించి చెట్టుకొమ్మలకు వ్రేలాడదీస్తాడు. తూనీగలను బట్టుకొని వాని తోకల్లో పెద్ద ముళ్లు గుచ్చి విడిచిపెడతాడు. అవి ఎగురలేక ఎగురుతూంటే చూచి ఆనందిస్తాడు. ఇది హింసాగుణం. సింహం మొదలైన మృగాలు ఆకలైనపుడు ఏదో జంతువును చంపి తింటాయి. కాని ఆ

జంతువును పట్టి ఒట్టినే హింసించవు. నరులుమాత్రం క్రూరమైన హింసకు పూనుకొంటారు. ఇతరుల బాధలను చూచి ఆనందిస్తూంటారు. ఈ దుర్గుణం కూడా ఆధిక్య భావానికి సంబంధించిందే.

6. మస్తాను అల్లరిజట్టుకు నాయకుడు. ఓ దినం ఆ జట్టువాళ్లంతా వెళ్లి టెలిఫోను తీగలు తెగగొట్టివచ్చారు. మరో దినం కాల్వలోని లాకులు ఊడబీకి నిలువవున్న నీళ్లన్నీ వెళ్లిపొయ్యేలా చేశారు. ఇంకో దినం ఓ రైతు గడ్డివామికి నిప్పంటించి వచ్చారు. ఈలా వాళ్లు ప్రభుత్వం వాళ్ల ఆస్తులనో పౌరుల సొత్తునో పెద్ద ఎత్తున నష్టపరుస్తూంటారు. ఆ నష్టాన్ని చూచి సంతోషిస్తూంటారు. పూర్వం నీరో చక్రవర్తి రోమును తగులబెట్టించి పట్టణం నాశనమైపోతూంటే చూచి తంత్రీవాద్యం మీటుతూ ఆనందించాట్ట. ఈలాంటి మనస్తత్వం కొందరిలో వుంటుంది. ఇది కూడ ఆధిక్యగుణం వలన పుట్టిందే.

ఈ వ్యాసంలో ఆధిక్యగుణ లక్షణాలను ఆరింటిని పేర్కొన్నాం. అవి ఇతరులను ఎగతాళి చేయడం, ఏడ్పించడం, కోపపడ్డం, వైరం పెట్టుకోవడం, హింసించటం, అల్లరి జట్టులతో ఆస్తినష్టానికి పూనుకోవడం. ఈ యాధిక్య భావాలు తరచుగా మనలోని అసామర్థ్యం వలననే పుట్టుకవస్తాయి. ఓ సమస్యను ఎదుర్కొని విజయం సాధించలేక అవమానం పొంది వేరే వాళ్లమీద అక్కసు తీర్చుకోబోతాం. మనకంటె తక్కువవాళ్లనూ అలుసైనవాళ్లనూ బాధించి సంతృప్తి చెందుతాం. దీనివలన అపజయ బాధ కొంతవరకైనా తీరినట్లవుతుంది, మనకు నష్టపరిహారం లభించిందికదా అని సంతృప్తి చెందుతాం.

కాని మన అపజయాలను మనమే సరిపెట్టుకోవాలి. మన ఓటమిని అంగీకరించాలి. కృషి చేసి విజయం పొందాలి. ఇంతేగాని ఇతరులమీద అధికారం చెలాయించడంవల్లా, ఇతరులను ఏడ్పించడం వల్లా మన అపజయాలూ, బాధలూ తీరిపోవు. పైగా మనం దుష్టులమైపోతాం. సమాజం మనలను "ఛీ" అంటుంది. అందుచేత విద్యార్థులు చిన్ననాటినుండే ఈ దుర్గుణాన్ని అదుపులో పెట్టుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి.

9. హైన్యభావాలూ విచార మనస్తత్వమూ

నరుల్లో చాలమంది హైన్యభావాల వల్ల (Inferiority Complex) బాధపడుతూంటారు. ఈ భావాలు కలిగినవాళ్లు అవకాశాలు ఉన్నా వృద్ధిలోకి రాలేరు. కొందరు మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞుల ప్రకారం నూటికి 50% ప్రజలు న్యూనతా భావాలవల్ల బాధపడుతూంటారు. ఐనా ఈ యాభై శాతం ప్రజల్లో ఈ భావాలు ఒకే స్థాయిలో వుండవు. కొందరిలో ఈ గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మొత్తం మీద మగవాళ్లకంటే ఆడవాళ్లు హీనతాభావాల వల్ల అధికంగా బాధపడిపోతూంటారని తెలుస్తుంది.

1. హైన్య భావాలు అంటే ఏమిటి?

ప్రభ, పద్మ కాలేజి విద్యార్థులు. ప్రభ అందగత్తెగాదు. ఆ యమ్మాయి ముఖం వికృతంగా వుంటుంది. ఈ సంగతి తలంచుకొని ప్రభ బాధపడుతుంది. తోడి విద్యార్థినులతో పోల్చి చూచుకొని కుమిలిపోతుంది. రెండవ అమ్మాయి పద్మకు తెలివితేటలు లేవు, ఒట్టి మొద్దుపిల్ల. ఐనా ఆ యమ్మాయి చాల కలుపుగోలుతనంగా మెలుగుతుంది. అందరితోను కలిసి మెలసి తిరుగుతుంది. ఏ పనిలోనైనా అడిగీ అడగకముందే ఇతరులకు తోడ్పడడానికి సిద్ధంగా వుంటుంది. పద్మ తనకు తెలివితేటలు లేవే అని బాధపడదు. ఏలాగైనా జీవితంలో నెగ్గకపోతానా అనుకొంటుంది. నిబ్బరంగా వుండిపోతుంది.

పై యిద్దరమ్మాయిల్లో ప్రభలో హైన్యభావాలున్నాయి. పద్మలో లేవు. హైన్యభావాల్లో రెండు ముఖ్య లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

1. మనలో ఏవేవో లోపాలంటూ వుంటాయి. వాటిని మనం గుర్తిస్తాం గూడ. అందం లేకపోవడం, పేదవాళ్లంగా వుండిపోవడం, తెలివితేటలు లేకపోవడం, తక్కువ కులాలకు చెందివుండడం, విజయం సాధించలేక పోవడం, శక్తి సామర్థ్యాలు లేకపోవడం మొదలైనవి లోపాలు. 2. మనలోని ఈ లోపాలను అంగీకరించం. వాటిని తలంచుకొని బాధపడిపోతాం.

కొందరు తమలో వున్న లోపాలను అంగీకరిస్తారు. అలా చేస్తే ఇక పెద్దబాధ అంటూ వుండదు. వాళ్లలో హైన్యభావాలు ఏర్పడవుకూడ. కాని

కొందరు అలా అంగీకరించరు. వాళ్లకు ఆ లోపాలు పెద్ద వ్యధను తెచ్చి పెడతాయి. పైగా వాళ్లు వేరేవాళ్లతో పోల్చి చూచుకొని కుమిలిపోతూంటారు. ఈలాంటి వాళ్లల్లో మాత్రమే న్యూనతా భావాలు కలుగుతాయి.

2. హైన్యభావాల లక్షణాలు

హైన్యభావాల వల్ల బాధపడేవాళ్లలో కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వాటిల్లో కొన్నిటిని ఈ క్రింద పొందుపరుస్తున్నాం. కాని ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన లక్షణాల్లో అన్నీ అందరిలోను ఉండనక్కరలేదు.

1. ఈ భావాలకు లోనైనవాళ్ల శక్తిసామర్థ్యాలు అట్టే వెలికి రావు. వీళ్లు నిరుత్సాహంగా వుండిపోతూంటారు. మనకింతకంటే చేతగాదులే అనుకొంటూంటారు. ఒకోమారు ఇతరులు ఇలాంటి వాళ్లమీద పెత్తనం చేస్తుండడం, వాళ్లను చిల్లరమల్లర పనులకు వాడుకోవడంకూడ కద్దు.

2. ఇలాంటి వాళ్లు మాటలాడేటప్పుడు తడబడిపోతుంటారు. అస్పష్టంగా మాటలాడతారు. ఒకటి చెప్పబోయి మరొకటి చెప్తారు. పదిమంది ముందు నిలబడి మాటలాడాలంటే గుండె దడదడలాడుతుంది. కాళ్లు గడగడ వణకుతాయి. సిగ్గూ, భయమూ ముంచుకొనివస్తాయి. గుండె బరువుగా వున్నట్లు కన్పిస్తుంది.

3. వీళ్లు ఒంటరిగా వుండిపోతూంటారు. గదిలోదూరి తలుపు వేసికొంటారు. కిటికీ గుండా ఇతరులను గమనిస్తూంటారు. వేరేవాళ్లతో కలియరు. స్నేహితులంటూ ఉండరు. చుట్టూ బోలెడంతమంది జనమున్నా తాము మాత్రం ఒంటరిగా వుండిపోతూంటారు, మడుగులో ఒంటి కాలిమీద నిలబడి వున్న కొంగలాగ.

4. పోటీల్లో పందాల్లో పాల్గొనరు. అసలు వీళ్లకు సాహసమూ ధైర్యమూ ఉండవు. పదిమంది యెదుటికి రావాలంటే బెరుకు. అంచేత బృందాల్లో గాని, దళాల్లోగాని చేరరు. కార్యారంభశక్తి శూన్యం.

5. ఈలావున్నా తామేమో విజయాన్ని పొందినట్లుగా పగటికలలు కంటూంటారు. భవిష్యత్తులో ఏమో సాధిస్తా మనుకొంటూంటారు. తమ్ము అందరూ మెచ్చుకొన్నట్లుగా ఊహిస్తూంటారు. ప్రస్తుతం విజయాన్ని

సాధించలేని వ్యక్తులు ఈలా ఊహామాత్రపు విజయాలను కల్పించుకొని కొంతవరకైనా సంతృప్తి చెందుతుంటారు.

6. విపరీతంగా అనుమానపడ్డం కూడ కద్దు. ఈలాంటివాళ్లు ఎవరు ఏమి మాటలాడుకొంటున్నా, ఎవరు దేన్ని గూర్చి నవ్వుకొంటున్నా తమ్మి గూర్చే కాబోలు అని శంకిస్తుంటారు. బాధ చెందుతూంటారు. పైగా వాళ్లు "మనలను జూచి ఇతరులు ఏమనుకొంటారో" అనే భావానికి కూడ లొంగిపోతారు.

7. కుమిలిపోతుంటారు. తాము విజయం సాధించలేదే అని విచారిస్తుంటారు. ఇతరులతో పోల్చి చూచుకొని వాళ్లకు కార్యం సిద్ధించింది మనకు సిద్ధించలేదు అని అసూయతో క్రుగ్గిపోతుంటారు.

8. హైన్య భావాలవల్ల బాధపడేవాళ్లు సులభంగా పరవిమర్శకు దిగుతుంటారు. ఇతరుల విజయాలను అంత తేలికగా అంగీకరించరు. వాళ్లల్లో ఏవేవో లోపాలను చూపుతుంటారు. పరనిందా అసూయా ప్రదర్శిస్తూంటారు. మళ్లా వాళ్లనే ఎవరైనా విమర్శిస్తే ఎంతో బాధపడిపోతారు. ఎవరైనా తమ్మి పొగడితే మాత్రం చాల సంతోషిస్తారు. ఈలాంటివాళ్లు తమ్మితామే విమర్శించుకోవడమూ, తమమీద తామే అసహ్యం చెందటం కూడ కద్దు. నేనెందుకు పనికిరానివాణ్ణి, నా కేమి కలసిరాలేదు అనే భావాలు వీళ్లల్లో తెప్పలుగా పుట్టుకొస్తాయి.

3. కారణాలు

అసలు హీనతా భావాలు ఏలా అలవడతాయి? మనం చిన్నపిల్లలంగా ఇంట్లో పెరుగుతున్నప్పుడుగాని, బళ్లో చదువుకూంటున్నప్పుడు గాని, ఈ భావాలు కలుగవచ్చు. సమాజం వల్లకానీ, వ్యక్తిగత లక్షణాలవల్లకానీ, ఈ గుణాలు ఏర్పడవచ్చు. కనుక ఈ నాలుగు లక్షణాలను పరిశీలించి చూద్దాం.

1. ఇంట్లో ముగ్గురు పిల్లలుంటే అమ్మానాన్నా వాళ్లల్లో ఇద్దరిని మాత్రమే ఆప్యాయంగా జూచి ఒకరిని అశ్రద్ధ చేయడం కద్దు. అలా అశ్రద్ధ చేయబడిన బిడ్డడు బాధచెందుతాడు. కొందరు తల్లిదండ్రులు పిల్లలను నిత్యం తిడుతుంటారు. మా కుర్రవాడు వట్టి మొద్దు అని చెపుతూంటారు. వాడు చివరకు అలాగే అయిపోతాడు. ఇంకా కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ

పిల్లలను వేరేవాళ్లతో పోల్చి చూపుతుంటారు. ప్రక్కింటి పిల్లవాడు చూచిరమ్మంటే కాల్చివస్తూంటాడని తమ పిల్లవాడికైతే అభమూ శుభమూ తెలీదని చెప్తుంటారు. ఇలాంటి మాటల వల్లా చేతల వల్లా తల్లిదండ్రులే పిల్లల్లో హైన్యభావాలు కలిగిస్తూంటారు. కాని తల్లిదండ్రులు తెలియక నైతేనేమి, చిన్నపిల్లల మనస్తత్వం అర్థం చేసుకోలేకపోవడం వల్లనైతేనేం ఈలా చేస్తుంటారు. ఏమైతేనేం కొందరు పిల్లలకు మాత్రం ఇంటిలోనే హీనతా భావాలు పట్టుబడతాయి.

2. కొందరికి బళ్లో చదువుకునేటప్పుడు ఈ భావాలు కలుగుతాయి. కొంతమంది ఉపాధ్యాయులు ఏదురుద్దేశం పెట్టుకోకుండానే ఎవరో ఓ విద్యార్థిని క్లాసులో పదిమందిముందూ గేలి చేస్తారు. దాని వలన ఆ విద్యార్థి మనసు నొచ్చుకొని న్యూనతాభావాలు కలిగించుకోవచ్చు. ఓ బ్రిటీషు ఉపాధ్యాయుడు తన క్లాసులో ప్రతి కుర్రవాడూ ప్రధానమంత్రి కాగలిగేంతటి వాడు అనుకునేవాడట. కాని ఈలాంటి ఉపాధ్యాయులు చాలా అరుదు. మరీ కొంతమంది ఉపాధ్యాయులైతే విద్యార్థులను అసలు అభిమానంతో చూడనే చూడరు. ఇంకా కొందరు విద్యార్థులు సహజంగానే మొద్దురకాలు కావడం వల్ల బళ్లో ఆట్టే రాణించరు. అన్నిటిలోను వెనుక పడుతూంటారు. ఎప్పుడు ఏమీ బహుమతులు సాధించలేరు. ఈలాంటివాళ్లు తెలివైన విద్యార్థులతో పోల్చిచూచుకొని న్యూనతా భావాలకు లొంగిపోవచ్చు. ఇంకా బళ్లల్లో కొందరు పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలను బాధించి ఏడ్పిస్తూంటారు. దీనివల్ల కూడ ఆ పిల్లల్లో న్యూనతా భావాలు పుట్టవచ్చు. కొంతమంది పిల్లలు ఇంటివద్ద చాలా గారాబంగా పెరిగివస్తారు. కాని పొరుగూరి బడికి వచ్చాక అక్కడ వాళ్లను తాగితలచే వాళ్లు వుండరు. అలాంటప్పుడు వాళ్లల్లో దిగులూ న్యూనతా భావాలు పుట్టుక వస్తాయి. ఈలా రకరకాల కారణాలవల్ల బళ్లో చదువుకొంటూండగానే కొందరు పిల్లలు హీనతాభావాలకు గురైపోతారు.

3. ఒకోమారు సమాజం కూడా హీనతాభావాలను కలిగిస్తుంది. ప్రజలు కొంతమంది ధనిక వర్గాలకూ కొంతమంది పేదవర్గాలకూ చెందిన వాళ్లు. ధనికులూ పేదలూ ఓ తావులో మెలిగేటప్పుడు వీళ్లు వాళ్లను

నిత్యమూ గమనిస్తూంటారు. వాళ్లతో పోల్చిచూచికొని వాళ్లలాగ లేమే అని తలపోసికొంటూ తమకు తామే హీనతాభావాలు కలిగించుకొంటారు. ఇంకా, మన దేశంలో కులవ్యవస్థ ఉంది. అగ్రకులాలకు ఉన్నన్ని సదుపాయాలు నిమ్న కులాలకు లేవు. అందుచేత క్రింది కులాలవాళ్లు పై కులాలతో పోల్చిచూచుకొని న్యూనతా భావాలు కలిగించుకొంటారు. ఓ ఆ స్థానంలో అగ్రకులాలకు చెందిన కవులు కులాన్ని కారణంగా బెట్టుకొని జాషువా కవిని హేళనం చేశారట. ఈ సంఘటనకు తన మనస్సు చాలా నొచ్చు కుందని చెప్పుకొన్నాడు ఆ కవి.

4. ఇక వ్యక్తిగతంగా కూడా కొంతమంది హీనతాభావాలు అలవర్చు కొంటూంటారు కొందరికి ముఖం వికృతంగా వుంటుంది. లేదా ఏదో అంగవైకల్యం కలుగుతుంది. దీనివల్ల వాళ్లు ఎంతో బాధపడి పోతూంటారు. కొందరు అపజయాలూ అవమానాలూ పొంది పదిమందిలో నగుబాటు తెచ్చుకున్నాం గదా అని కుమిలిపోతారు. ఇంకా కొందరిలో స్వభావసిద్ధమైన భయమూ పిరికితనమూ వుంటాయి. ఈలాంటి కారణాలవల్ల జనులు తమకు తామే హీనతాభావాలు తెచ్చిపెట్టుకొంటూంటారు.

4. నివారణ మార్గాలు

హైన్యభావాలు ఓ పెద్ద వ్యాధిలాంటివి. ఇవి సోకినవాళ్లు అవకాశాలు వున్నా వృద్ధిలోకి రాలేరు. కనుక విజయసిద్ధిని కాంక్షించేవాళ్లు ఈ యనిష్ట భావాలను తప్పక తొలగించుకోవాలి. ఇందుకు కొన్ని మార్గాలున్నాయి.

1. హైన్యభావాలను జయించే ప్రధాన మార్గం ఆత్మాంగీకారం తోటలోని పూవుకీ పూవుకీ, ఆకాశంలోని చుక్కకీ చుక్కకీ వ్యత్యాసం ఉంటుంది. అలాగే నరునికీ నరునికీ వ్యత్యాసం వుంటుంది. కనుక ఇరుగు పొరుగువాళ్లతో పోల్చి చూచుకొని వాళ్లకిది అబ్బింది, నాకు అబ్బలేదు అని బాధపడితే లాభంలేదు. మనకున్న వాటితో మనం సంతృప్తి చెందాలి. విశేషంగా మన లోపాలనూ మేలిగుణాలనూ ఉన్నవాటిని ఉన్నట్లుగా అంగీకరించడం నేర్చుకోవాలి. ఆ లోపాలను సవరించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. మేలి గుణాలను రోజరోజుకీ ఇంకా వృద్ధిచేసుకొంటూండాలి. ఈలా చేస్తే నరుడు చక్కని మనశ్శాంతిని అనుభవిస్తాడు. మరి ఆత్మ సంతృప్తి లేనివాళ్లు మనోవ్యాధికి గురైపోతారు.

2. హైన్య భావాలతో బాధపడే నరుడు తన్ను తాను అర్థం చేసుకోవాలి. ఇది మధ్యలో వచ్చిన గుణం. ఎవ్వరూ పుట్టుకతోనే హైన్య భావాలతో పుట్టరు. జీవితంలో విషమ పరిస్థితులవల్ల ఈ భావాలు కలుగుతాయి. ఈలా మధ్యలో వచ్చినభావాలను మధ్యలోనే జయించవచ్చు. కనుక న్యూనతాభావాలను అరికట్టవచ్చు. ఈలా ఆలోచించుకొని ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందించుకోవాలి.

3. ఇతరుల జీవితచరిత్రలను సమీక్షించడం గూడా ఓ పద్ధతి. డెమోస్తనీసు నత్తివాడు. రూస్వెల్టు పోలియోవల్ల వికలాంగుడయ్యాడు. హెలెన్ కెల్లర్ గ్రుడ్డిగా మూగగా పుట్టింది. నెపోలియన్ పొట్టివాడు. బితోవెన్ చెవిటివాడు, బైరను కుంటివాడు. అంబేద్కరు నిమ్నజాతిలో, లాలుబహుద్దూరుశాస్త్రి పేద కుటుంబంలో జన్మించారు. ఐనా వీళ్లంతా హైన్యభావాలకు గురికాలేదుగదా, వాటిని జయించి ప్రముఖ వ్యక్తులు కాగలిగారు. మనం మాత్రం ఈలా కాలేమా? ఈలాంటిదే బహిర్ముఖత్వం అలవరచుకోవడం గూడ. వేరేవాళ్లతో కలసిమెలసి తిరుగుతుంటే మన బాధలను విస్మరిస్తాం. ఇతరుల స్థితిగతులనూ అభిప్రాయాలను తెలిసికొని మనగొడవలను కాస్త విస్మరిస్తాం. అలా కాకుండా పొద్దస్తమానమూ మనలను గూర్చి మనం తలపోసికొంటూ కూర్చుంటే లేనిపోని బాధలను కొని తెచ్చుకోవడమౌతుంది.

4. కొంత హాస్యప్రియత్వం కూడ అవసరం. హాస్యప్రియుడు ఉల్లాసంగా వుంటాడు. నరుడు తన్ను జూచి తానే నవ్వడం నేర్చుకోవాలి. తన అవకతవకలకు తానే నవ్వు తెచ్చుకోవాలి. అపుడు విచారం కొంత తగ్గిపోతుంది. పైగా ఈ విశాల ప్రపచంలో మన పాత్ర చాలా చిన్నది అని గుర్తించాలి. మన కొద్దిపాటి లోపాలవల్లా అల్పబాధలవల్లా కొంప ఏమీ మునిగిపోదు. ఇవ్వాళ్ల మనం అపజయం పొందామే అని బాధపడతాంగాని, రేపు దాన్నెవడు గుర్తుంచుకొంటాడు? ఇంకా మునిమాణిక్యం, మొక్కపాటి, భమిడిపాటివంటి హాస్యరచయితల గ్రంథాలను కూడ చదువవచ్చు.

5. విద్యర్థులైన వాళ్లు ప్రస్తుతం విద్యాసంస్థల్లో లభించే అవకాశాలను

సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. సభల్లో సమావేశాల్లో పోటీల్లో పాల్గొనాలి. హాస్టల్లోని విద్యార్థులందరితోను కలిసిమెలిసి తిరగడం నేర్చుకోవాలి నాటకాలూ అలంకరణలూ మొదలైనవాటిల్లో పాల్గొనాలి. ఈలా చేస్తే హైన్యభావాలు వాటంతటవే సమసిపోతాయి.

ఈ వ్యాసంలో హైన్యభావాలు అంటే యేమిటో, అవి యేలా పుడతాయో, వాటిని ఏలా జయించాలో విచారించి చూచాం. వీటిని అరికట్టందే గొప్ప వ్యక్తిత్వమంటూ లేదు. ఈ భావాలను అదుపులోనికి తెచ్చుకోని నరుడు తనకు తాను ఉపయోగపడడు. ఇతరులకు అసలే ఉపయోగపడడు. కనుక విద్యార్థులు ఈ అంశాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించి చూడాలి.

10. మనోభావాలూ సంయమనమూ

1. మనోభావాలు అంటే ఏమిటి?

మనందరిలో కొన్ని మనోభావలు (Emotions) పని చేస్తుంటాయి. వీటినే మన పూర్వులు, రసాలూ, కోపతాపాలూ, రాగద్వేషాలూ, అంతర్వర్గాలూ అని ఉద్వేగాలు అని రకరకాల పేర్లతో పిల్చారు. కొందరు వీటిని ఉద్రేక భావాలు అని కూడ పిలుస్తారు. కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం. శ్యాము అలా వెళ్తూండగా యింటి మొగసాల నుండి గబాలున ఓ యెద్దు అతన్ని పొడవడానికి వచ్చింది. అతడు భయంతో దానికి దొరకకుండా పరుగెత్తాడు. మరోదినం శ్యాము వీధివెంట వెళ్తూండగా ఓ కుష్ఠరోగి అడుగుకోవడానికి వచ్చాడు. అతన్ని చూసేప్పటికల్లా శ్యాముకి జాలి వేసింది. ఇంకొక దినం అతడు క్లాసులో తనకంటె ఎక్కువ మార్కులు సంపాదించుకున్న మరో విద్యార్థిని చూచి కొరకొరలాడాడు. ఇక్కడ శ్యాము ఎద్దును చూచి భయపడ్డాడు. కుష్ఠ రోగికి సానుభూతి చూపాడు. తోడి విద్యార్థిని చూచి అసూయ చెందాడు. ఈ భయమూ సానుభూతీ, అసూయా అనేవే మనోభావాలు. ఈలాంటి భావాలు ఎన్నో మన హృదయంలో పుట్టల్లో చీమల్లాగ కదలియాడుతుంటాయి.

సామాన్యంగా మనోభావాల్లో మూడు లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. 1. మన

హృదయంలో హఠాత్తుగా ఏదో క్రొత్త భావం పుడుతుంది. పై యుదాహరణల్లోని భయమూ, అసూయా ఈలాంటి క్రొత్తభావాలు. 2. ఈ నూత్నభావం వలన మన దేహంలో మార్పులు కలుగుతాయి. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలూ గుండె ఎక్కువగానైనా పనిచేస్తాయి. మందగించనైనా మందగిస్తాయి. దేహంలో గ్రంథులు కూడ కొన్ని రసాలను ఊరిస్తాయి. మన ముఖభంగిమలూ, కాలుసేతుల కదలికలూ మారిపోతాయి. 3. హృదయంలోని నూత్నభావాలవల్లా దేహంలోని మార్పులవల్లా మన మేదో క్రొత్తపనికి పూనుకొంటాం. భయము మొదలైన మనోభావాలు కలిగినప్పుడు ఆ భయానికి కారణమైన వస్తువునుండి దూరంగా పరుగెత్తుతాం. శ్యాము ఎద్దునుండి దూరంగా పరిగెతాడన్నాం. అలాగే సంతోషం మొదలైన మనోభావాలు కలిగినప్పుడు ఆ భావాలకు కారణమైన వస్తువు దగ్గరకు వెళ్తాం. బిడ్డ తల్లి దగ్గరకు పరుగెత్తుకొని వస్తుంది. స్నేహితుడు స్నేహితుని దగ్గరకు వెళ్తాడు.

2. మనోభావాలు ఏవేవి?

మనోభావాలు చాలా వున్నాయి. వీటిల్లో కొన్ని మనకు హితకరమైనవి. ప్రేమ మొదలైనవి ఈలాంటివి. వీటిని మనం ఆశిస్తాం, కోరుకొంటాం. ఈ భావాలను కలిగించే వస్తువుల వద్దకు వెళ్తాం. మరికొన్ని మనోభావాలు మనకు హానికరమైనవి. భయము మొదలైనవి ఈలాంటివి. వీటిని మనం పరిత్యజిస్తాం. ఈ భావాలను కలిగించే వస్తువు నుండి దూరంగా వైదొలుగుతాం. మనోభావాలన్నిటినీ హితకరములు, హానికరములు అని రెండు వర్గాలుగా విభజించవచ్చు.

1. ప్రేమ హితకరమైన మనోభావం. దానినుండే మెప్పుకోలు గౌరవం, సానుభూతి, మేలు కోరడం మొదలైన భావాలు పుడతాయి. ఈ ప్రేమకు వ్యతిరేకమూ, హానికరమూ ఐన మనోభావం ద్వేషం. దీనినుండే అసహ్యమూ, చిన్నచూపు, అవజ్ఞా మొదలైన భావాలు కలుగుతాయి. 2. ఇష్టము నుండి కోరికా, కుతూహలమూ అనే భావాలు పుడతాయి. దీనికి వ్యతిరేకయిన అనిష్టం నుండి అవమానమూ, సిగ్గు, నిరాకరణమూ మొదలైన భావాలు జనిస్తాయి. 3. సంతోషం నుండి ఆనందమూ,

ఉత్సాహమూ, ఉల్లాసమూ, నవ్వూ మొదలైన భావాలు కలుగుతాయి. దీనికి వ్యతిరేకమైన దుఃఖం నుండి విచారమూ, వ్యాకులతా, కుమిలిపోవడమూ మొదలైన భావాలు జనిస్తాయి. 4. ఆశనుండి ఎదురుచూడ్డమూ, నమ్మకమూ, తృష్ణా మొదలైనవి పుడతాయి. దీనికి వ్యతిరేకమైన నిరాశనుండి నిరుత్సాహమూ, ఆందోళనమూ, శంకా మొదలైనవి కలుగుతాయి. 5. ధైర్యం నుండి జిగీషా, అధికారం చెలాయించడమూ కార్యసాధనవాంఛా మొదలైనవి కలుగుతాయి. దీనికి వ్యతిరేకమైన భయం నుండి కంపమూ, బెండుపడిపోవడమూ, బిక్కపోవడమూ మొదలైన భావాలు కలుగుతాయి. 6. శాంతం నుండి నెమ్మదీ, నిబ్బరము అనే భావాలు పుడతాయి. దీనికి వ్యతిరేకమైన కోపం నుండి ద్వేషమూ, మనసు నొచ్చుకోవడమూ, పగ అసూయ, నింద మొదలైన భావాలు కలుగుతాయి. ఇలా మన హృదయ సరోవరంలో రకరకాలైన మనోభావాలు నిరంతమూ అలల్లాగ చెలరేగుతుంటాయి. వీటివల్లనే మనం దుఃఖాలకు, కోపతాపాలకు గురౌతుంటాం. క్షణక్షణం మారిపోతూంటాం. "అడుగుకి అరవై ఆరు గుణాలు" అనే సామెత ఈ మనోభావాలు విపరీతంగా పనిచేసేవాళ్లకు వర్తిస్తుంది.

3. మనోభావాలు ఏం చేస్తాయి ?

మనోభావాలు మనలో పనిచేసే గొప్ప క్రియాశక్తులు. అవి మనలో ఉద్రేకమూ, ఉత్సాహమూ, చైతన్యమూ రేకెత్తిస్తాయి. మనలను చలింపజేస్తాయి. కార్యాభిలాషను పుట్టిస్తాయి. అవి పురికొల్పందే మనం ఏ పనికీ పూనుకోం. ఉదాహరణకు తొలకరివానలు కురవగానే సేద్యగాడు పొలం పని ప్రారంభించాలి. పంటలు పండించాలి. కాని సేద్యం చేయడం కష్టం. అందుచేత అతడు పనికి జంకుతుంటాడు. కార్యారంభానికి పూనుకోడు. అపుడు "ఆశ" అనే మనోభావం అతనిలో ఉప్పతిల్లి అతనిచేత సేద్యం చేయిస్తుంది. పంటలు పుష్కలంగా పండుతాయి. పొట్టపోసికోవచ్చు. డబ్బు చేసికోవచ్చు అనే ఆశతో సేద్యగాడు పనికి పూనుకొంటాడు. అలాగే మనకేవో ఆపదలూ ఇబ్బందులూ వచ్చి బెండుపడిపోతాం. నిరుత్సాహం

కలుగుతుంది. భయమూ, విచారమూ, దిగులూ పుట్టుక వస్తాయి. కర్తవ్యంబోధపడదు. అపుడు "ధైర్యం" అనే మనోభావం మనలో మేల్కొని మనం మళ్లా పనికి పూనుకొనేలా చేస్తుంది. ఈలా మనోభావాలను మనలను కార్యోన్ముఖులను చేస్తుంటాయి. మనకు ఆశయాలు, విలువలూ, ఆసక్తులూ కలిగించేది కూడ ఈ మనోభాలే. గుర్రపు బండికి కట్టిన గుర్రం పరుగుదీస్తుంటుంది. బండిని లాగుకొని పోతూంటుంది. మనోభావాలు కూడా మన మనుగడ అనే బండిని ఓ గుర్రంలాగ లాగుకొని పోతూంటాయి. అవి లేందే జీవితం హుషారుగా వుండదు.

కొందరిలో ఈ మనోభావాలు నిండుగా వుంటాయి. వాళ్ల ముఖం కలకలలాడుతూంటుంది. ఉత్సాహం మిన్నులు ముట్టుతుంటుంది. వాళ్లు నిత్యం ఏదో పనికి పూనుకొంటూంటారు. చాలవరకు విజయం సాధిస్తుంటారు గూడ. ఈలాంటి వాళ్లతో మెలగాలంటే ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. వీళ్లచుట్టూ ఎప్పుడూ పదిమంది మూగుతుంటారు. కాని కొంతమందిలో అనేక కారణాల వల్ల ఈ మనోభావాలు అట్టే పనిచేయవు. అవి వట్టి పోతాయి. వాళ్లకు జీవితం అంత ఉత్సాహంగా ఉండదు. వాళ్ల పోకడలు కూడ అంత సహజంగా ఉండవు. వీళ్లు ఇతరులను ప్రోత్సహించలేరు. ఇతరులు వీళ్ల వద్దకు అట్టే రారు కూడ. ఈ రెండు రకాల మనస్తత్వాలకు కారణం మనోభావాలు పనిచేసే తీరేనని చెప్పాలి. ఈ భావాలు ఎవరిలో నిండుగా పనిచేస్తాయో వాళ్లకు గొప్ప వ్యక్తిత్వం వుంటుంది. వాళ్లు సహజమైన మానవ జీవితం జీవిస్తుంటారు గూడ.

4. సంయమనం

కృష్ణా గోదావరి లాంటి గొప్పనదులు ఉద్ధృతంగా పారుతుంటాయి. కాని ఆనకట్టలు కట్టి అదుపులోనికి తెచ్చుకుంటే ఈ నదీజలాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలా కాకుండ స్వేచ్ఛగా ప్రవహింపనిస్తే ఈ యేరులు పొలాలకు కీడు చేస్తాయి. మనలోని మనోభావాలు ఇంతే. ఇవి గొప్ప శక్తులు అని చెప్పాం. కాని యీ శక్తులను మనం నిత్యం అదుపులో పెట్టుకొంటూండాలి. ఉదాహరణకు కోపమనేది ఓ మనోభావం. మనలో

పనిచేసే ఓ గొప్ప శక్తి. అన్యాయం జరిగినప్పుడు ఈ కోపాన్ని ప్రదర్శించాలి. సామర్థ్యంతో దౌర్జన్యాన్ని అరికట్టాలి. కాని వట్టినే చీటికి మాటికి కోపపడు తుంటే తోడి ప్రజలకు నచ్చదు. కనుక కోపాన్ని అసలు ప్రదర్శించకుండా వున్నా లాభంలేదు. ప్రదర్శించగూడనపుడు ప్రదర్శించినా లాభంలేదు. అనగా దాన్ని అదుపులో వుంచుకోవాలి. అవసర మొచ్చినపుడు వలసినంతగా ప్రదర్శించాలి. దీన్నే సంయమనం అంటాం.

కొన్ని మనోభావాలను పెంపొందించుకొంటూండాలి. కాని కొన్నిటిని పూర్తిగా చెప్పుచేతల్లో వుంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు ప్రేమ, సంతోషం సానుభూతి, ధైర్యం, కోరిక – ఈలాంటి హితకరమైన భావాలను పెంపొం దించుకోవాలి. కాని ద్వేషం, పగ, అసూయ, నిరుత్సాహం, కామం– ఈలాంటి హానికరమైన భావాలను పూర్తిగా అదుడులో పెట్టుకోవాలి. కొన్ని మనోభావాలను మోతాదుకు మించివాడుకొంటే హాని చేస్తాయి. కోపం ఉత్సాహం ఈలాంటివే. కనుకనే ఈ భావాల విషయంలో సంయమనం అవసరమని చెప్పాం.

ఏది ఏమైనా, మనోభావాలను అణచివేసే ప్రయత్నం మాత్రం చేయకూడదు. కొందరు సాధకులు ఈ భావాలు వస్తుతః చెడ్డవనీ వీటిని అణచివేయందే సిద్ధి కలుగదనీ బోధించారు. ఇది పొరపాటు. ఇవి లేకపోతే జీవితంలో పసవుండదు. ఉత్సాహం ఉండదు. కొయ్యబారిపోతాం, నడపీనుగులా తయారౌతాం. బ్రతుకు భారమౌతుంది.

కాని, భావసంయమన మనేది అంత సులభంగా సిద్ధించదు. అసూయ, కోపం, ద్వేషం, కామం, విచారం మొదలైన భావాలను అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలంటే ఎంతో ప్రయత్నం చేయాలి. ఎంతో కాలం పడుతుంది గూడ. మనం ఇతరులను జయించవచ్చుగాని, మనలను మనం జయించు కోలేం. మహానుభావులూ ఋషితుల్యులూగాని అంతర్వర్గాన్ని అదుపులోకి తెచ్చుకోలేరు. ఆత్మవిజయం సాధించలేరు. ఐనా ఈ మనోభావాలను అదుపులోకి తెచ్చుకోందే నరునికి ఆత్మశాంతి అంటూలేదు.

5. పర్యవసానాలు

1. మనోభావాలు నిండుగా పనిచేసే వాళ్ళకేగాని గొప్ప వ్యక్తిత్వం

వుండదన్నాం. ఈ భావాలన్నిటిలోను ప్రధానమైనవి ప్రేమా, దీనికి వ్యతిరేకమైన ద్వేషమూను. ప్రేమవలన ఇష్టమూ ద్వేషం వలన అనిష్టమూ పుడతాయి. ఈ రెండు భావాలూ మన హృదయంలో నీటిబుగ్గల్లాగ నిరంతరమూ పెల్లుబుకుతూనే వుంటాయి. హితకరమైనవే గానీయండి, హానికరమైనవే కానీయండి – మిగిలిన మనోభావాలన్నీ ఈ రెండింటితో పెనవేసికొనే వుంటాయి. అసలు ఈ జీవితమంతా రేయింబవళ్లతోలాగ ఈ ప్రేమ ద్వేషాలనే రెండు భావాలతో కొనసాగిపోతూంటుంది. కనుక ఈ రెండింటినీ వశంలోకి తెచ్చుకొన్నవాడు ఉత్తమ జీవితం గడుపుతాడు.

2. మనోభావాలు మగవాళ్లలో కంటె గూడ ఆడవాళ్లలో తీవ్రంగా పనిచేస్తాయి. అందుకే "క్షణక్షణముల్ జవరాండ్ర చిత్తముల్" అన్నాడు ఓ ప్రాచీనకవి. ఈ సత్యాన్ని గుర్తించండే స్త్రీని ఆమె ప్రవర్తననీ అర్థం చేసికోలేం.

3. కొంతమంది మనోభావాలకు దాసులై పోతుంటారు. అవి ఆడించి నట్టల్లా ఆడుతూంటారు. కాని మనలోని రాగద్వేషాలకు వశులమైపోవడం వల్లకాదు, వాటిని జయించడం వల్ల చిత్తశాంతి లభిస్తుంది. ఉదాహరణకు కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాది వ్యసనాలన్నీ మనోభావాలే. వాటికి లొంగిపోవడం వల్ల తాత్కాలికానందం కలిగినా మనశ్శాంతేమో లభించదు. వాటిని జయించినవాడు పూర్ణకాముడూ కోరికలు తీరినవాడూ ఔతాడు.

4. మనోభావాలను అదుపులో పెట్టుకోవడానికి అలవాటు పడినవాళ్లు దూరదృష్టితో ప్రవర్తిస్తారు. నిదానంగా ఆలోచించి పనిచేస్తారు. రాగద్వేషాలు వాళ్ల హృదయంచుట్టూ మబ్బుల్లాగ ఆవరించవు. వాళ్ల ఆలోచన మందగించేలా చేయవు. అలాంటివాళ్లు మానసికమైన ఆరోగ్యాన్ని కూడ అనుభవిస్తారు.

5. మనోభావాలు ఉధృతంగా విజృంభించి ఉన్నపుడు మనం క్రొత్త నిర్ణయాలను చేసికోగూడదు. పూర్వం చేసిన మంచి నిర్ణయాలను మార్చుకోనూ గూడదు. ఉదాహరణకు, ఇతరులమీద కోపం వచ్చినపుడు

వాళ్లకు హాని చేద్దామనిగానీ వస్తునష్టం కలిగిద్దామని కానీ నిర్ణయానికి రాకూడదు. ఈ భావాలు విజృంభించి వున్నపుడు మన ఆలోచన సరిగా పనిచేయదు. యుక్తాయుక్తాలు గ్రహించలేం. కనుక ఈ సమయంలో చేసికొనే నిర్ణయాలు తగినవి కావు.

6. మనోభావాలు విజృంభించినపుడు ఓ కార్యం చేయడం కంటె మానుకోవడం మేలు. ఆ భావాలు ఉపశమించాక ఆ కార్యాన్ని నిమ్మళంగా చేసికోవచ్చు. ఉదాహరణకు నా కెవరిమీదనో విపరీతమైన కోపం వచ్చింది. కోపతాపాలను వెళ్లగ్రక్కుతూ వాళ్లకు వెంటనే జాబు వ్రాద్దామనుకొన్నాను. కాని కొంచెం పస్తాయించుకొని ఆనాడు జాబు వ్రాయలేదు. మరునాడు కోపం తగ్గిపోయాక కమ్మ పంపాను. ఆ జాబు అంత నిష్ఠురంగా లేదు. కోపం రాగానే లేఖ వ్రాసినట్లయితే అది చదివే వాళ్లకు అసభ్యంగా వుండేదే.

7. మనోభావాలను పూర్తిగా అణచివేసికోగూడదన్నాం. అవి లేందే జీవితంలో కళ ఉండదన్నాం. కనుక ఓవైపు ఈ భావాలకు దాసులై పోకుండా, మరోవైపు వీటిని పూర్తిగా అణచివేయకుండా, ఈ భావాలను ప్రదర్శించ వలసినంతగా ప్రదర్శించేవాడు ఘనుడు. జీవితంలో విజయం సాధించేది ఈలాంటివాళ్లే.

ఈ వ్యాసంలో మనోభావాలంటే ఏమిటో వాటి ప్రాముఖ్యమేమిటో తెలియజెప్పాం. వీటి నేలా అదుపులో పెట్టుకోవాలో సూచించాం. ఈ భావాల వలన మన జీవితమూ, వ్యక్తిత్వమూ క్షణక్షణమూ ప్రభావిత మౌతూనే వుంటుంది. కనుక విద్యార్థులు ఈ భావాలు తమ జీవితంలో ఎలా ప్రతిబింబిస్తున్నాయో చిన్ననాటి నుండే గుర్తిస్తూండాలి. వీటిని పెంపొందించుకోవలసినంతగా పెంపొందించుకొని అరికట్టుకో వలసి నంతగా అరికట్టు కొంటూండాలి.

11. జీవితాశయాలు

1. ఆశయాల విలువ

చాలమంది జనులు చేయవలసినంత కృషి చేయరు. సాధించవలసినన్ని విజయాలు సాధించరు. దీనికి కారణం జీవితంలో ఆశయాలు అంటూ లేకపోవడమే. ఆశయాలు లేనివాళ్ళు జీవచ్ఛవాలలాగ జీవిస్తుంటారు. బ్రతుకు భారమనిపిస్తుంది. కాని ఆశయాలను కలిగించుకొనేవాళ్ళకు జీవితం ఉత్సాహవంతంగా వుంటుంది. బ్రతకాలనిపిస్తుంది. క్రొత్త త్రోవలు కనిపిస్తాయి. నెహ్రూ, గాంధీ, కెన్నడీ మొదలైన మహాపురుషులంతా ఆశయాలు కలవాళ్లే. జీవితంలో ఒక్క ఆశయమంటూ చాలదు. మనమున్న పరిస్థితులనుబట్టి ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్త ఆశయాలను కలిగించుకోవాలి.

పరిస్థితులు అనుకూలించందే కేవలం ఆశయాలవల్లనే కార్యాలు సిద్ధించవు. ఐనా పురుషకారమంటూ ఒకటుంది. కనుక మన ఆశయాలు మనకుండాలి. వాటిని సాధించేందుకు కృషి చేయాలి. జీవితంలో కొన్ని ఆశయాలు గలిగించుకోవాలంటే ఏమో అక్కరలేదు – ఆత్మజ్ఞానమూ, పట్టు దలా, ఉత్సాహమూ – ఈ మూడూ వుంటే చాలు.

2. ఆశయాలు కలిగించుకోవడం ఏలా?

ఆశయాలను కలిగించుకొనేప్పుడు కొన్ని నియమాలను పాటించాలి. వాటిని క్రింద పొందుపరుస్తున్నాం. ఆశయాలు లేనివాళ్ళు ఒట్టినే ఏదో పని చేస్తూంటారు. కాని ఆశయాలు కలవాళ్ళు ఏదో సాధించాలని ఆయా పనులు చేస్తూంటారు. ఇది చాల పెద్ద భేదం. అసలు ఓ ఆశయాన్ని కలిగించుకోవడంతోనే కొంత కార్యం సాధించినవాళ్ల మౌతాం.

1. ఆశయాలను కలిగించుకొనేముందు మనలను మనం నిశితంగా పరీక్షించి చూచుకోవాలి. మనందరికీ కొన్ని విషయాల్లో నేర్పూ, చాకచక్యమూ వుంటుంది. వీటిని మన శక్తి సామర్థ్యాలు అందాం. మరికొన్ని అంశాల్లో మనకు నైపుణ్యం ఉండదు. వీటిని చేపడితే తప్పకుండా అపజయం పొందుతాం. వీటిని మన కొరతలు అందాం. ఇక, ఓ ఆశయాన్ని ఎన్నుకొనేపుడు దాన్ని మన కొరతలకు చెందిన రంగం నుండి గాక, శక్తి సామర్థ్యాలకు సంబంధించిన రంగంనుండి ఎన్నుకోవాలి. లేకపోతే

విజయాన్ని సాధించలేం. ఉదాహరణకు యశోధనూ, ప్రతాపు ఇద్దరూ అన్నదమ్ములు. యశోధనుకు విజ్ఞానమూ పరిశోధనమూ అంటే యిష్టం. ప్రతాపుకు లలితకళలు, విశేషంగా చిత్రలేఖనం అంటే యిష్టం. కనుక యశోధను విజ్ఞానార్జననూ, ప్రతాపు లలితకళా సాధననూ ఆశయాలుగా తీసికోవాలి. వాళ్లిద్దరూ ఈ రెండు రంగాలననూ పరస్పరం మార్చుకొన్నట్లయితే తప్పక అపజయం పొందుతారు. ఆశయాలను కలిగించుకోవడానికి ఆత్మజ్ఞానం వుండాలి అనడంలో అర్థం యిదే.

2. ఆశయాలను చేపట్టేపుడు మూడు ప్రధానాంశాలను గుర్తించాలి. మొదటిది మనం చేకొనే ఆశయం మన శక్తికి తగినట్లుగా వుండాలి. అది మన తాహతుకు మించిపోకూడదు. కనుక ఈ ఆశయాన్ని పెట్టుకొంటే నేను దీన్ని సాధించగలనా అనే ప్రశ్న వేసికోవాలి. రెండవది, ఆశయాలకు ఓ పరిధి లేక మానం (Measurability) అంటూ వుండాలి. అంటే యీ యాశయాన్ని యింతమేరకు సాధిస్తానని నిర్ణయించుకోవాలి. అనగా చదువుల్లో పలానా పరీక్షకు కడతాననిగానీ, ఏదో వస్తువును పలానా పరిధి వరకు సంపాదిస్తాననిగానీ నిర్ణయించుకోవాలి. మనం సాధించిన విజయాన్ని ఏదో రూపంలో కొలిచి చూచుకోగలిగి వుండాలి. ఈ కొలత పెట్టనట్లయితే మన ఆశయం అనిశ్చితంగా వుండిపోతుంది. మూడవది, ఆశయానికి ఓ కాలనియమమంటూ వుండాలి. పలానా సంవత్సరానికో, పలానా మాసానికో, పలానా తేదీకో ఈ కార్యాన్ని సాధిస్తాను అని నిశ్చయించుకోవాలి. ఈ కాలనియమం లేకపోతే వట్టినే రోజులు జరిగి పోతూంటాయే గాని పని మాత్రం ప్రారంభంకాదు. అసలే నరులు బద్ధకపురాయళ్లు గదా! ఈలా శక్తికి తగినట్లుగా వుండడం, ఓ పరిధిలో వుండడం, ఓ గడువు పెట్టుకోవడం అనే మూడు లక్షణాలు ఏ యాశయాలకు వుంటాయో వాటిని సాధించి తీరుతాం.

ఓ ఉదాహరణం చూద్దాం. వేణు హిందీ నేర్చుకోవాలి అనుకున్నాడు. కొద్దిగా నేర్చుకొన్నాడు అంతే. ఇక ముందుకు వెళ్లలేదు. జానకి కూడ హిందీ నేర్చుకోవాలి అనుకుంది. ఆ యమ్మాయి 2010 ఏప్రిలులో హిందీ ప్రవేశ పరీక్ష వ్రాయదల్చుకుంది. కనుక ఆ పరీక్ష కవసరమైన గ్రంథాలు

సేకరించుకొంది. ఓ ఉపాధ్యాయునివద్ద శిక్షణ పొందింది. ఆభాష చక్కగా నేర్చుకొంది. ఈ ఉదాహరణంలో హిందీ నేర్చుకోవడమనేది ఈ యిద్దరి తాహతుకు తగిందే. కనుక మొదటి షరతు ఇద్దరి విషయంలోను నెరవేరింది. కాని రెండవ షరతు ఐన పరిధి? జానకి ప్రవేశ పరీక్ష వరకు హిందీ నేర్చుకొంటాననుకొంది. కాని వేణుకి ఈ పరిధి యేమీలేదు. అందుకే అతడు కొద్దిగా నేర్చుకొని యెంత నేర్చుకోవాలో తెలియక అంతటితో ఆగిపోయాడు. ఇక మూడవదైన కాలనియమం? జానకి 2010 ఏప్రిలును కాలనియమంగా పెట్టుకొంది. వేణుకి ఈలాంటి నియమమేమీలేదు. ఫలితంగా, జానకి హిందీ బాగా నేర్చుకుంది. వేణు నేర్చుకోలేక పోయాడు. కనుకనే ఆశయాలు పెట్టుకొనేపుడు పై మూడు నియమాలు చాల ముఖ్యమని చెప్పాం. వేణులాగ ఆశయాలు పెట్టుకొంటే వాటిని సాధించటం కష్టం.

3. ఆశయాలను సాధించినవాళ్లు

మహాపురుషులందరూ ఆశయాలు కలవాళ్లేనన్నాం. కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం. గాంధి భారతదేశ స్వాతంత్ర్యాన్ని ఆశయంగా పెట్టుకొన్నాడు. అవిరళకృషి చేసి దేశస్వాతంత్ర్యాన్ని సాధించాడు. సర్.సి.వి. రామన్ శాస్త్ర పరిశోధనను ఆశయంగా పెట్టుకొన్నాడు. నిద్రాహారాలు కూడ మాని ఆయన అహోరాత్రులూ పరిశోధనలు చేశాడు, నోబెలు బహుమతి కూడ పొందాడు. మదర్ తేరెసా అనాథులకు సేవ చేయడం ఆశయంగా పెట్టుకొంది. ఆమె, ఆమె సిస్టర్సూ మన దేశంలోని వివిధ పట్టణాల్లో దిక్కూమక్కూలేని ప్రజలకు లక్షలమందికి సేవలు చేస్తున్నారు. రాజారాంమోహనరాయ్ బెంగాలులో, వీరేశలింగం పంతులు గారు ఆంధ్రలో, సాంఘిక సంస్కరణం ఆశయంగా పెట్టుకొన్నారు. వీళ్లిద్దరూ ఆనాటి సమాజాన్ని బూజులు తుడిచి శుభ్రం చేశారు.

4. ఆశయాలను ఏలా సాధించాలి?

ఆశయాలు కలిగించుకొన్నవాడు వాటిని కలిగించుకోని వానికంటె శ్రేష్ఠుడు. కాని ఓ ఆశయాన్ని కలిగించుకొన్నంత మాత్రానే దాన్ని సాధించినట్లుగాదు. కోరికలతోనే పనులు నెరవేరతాయా? కనుక ఆశయ

సాధనకు ప్రత్యేకంగా కృషిచేయాలి. ఆశయ సముపార్జనకు మొదటి మెట్టు ఆత్మవిశ్వాసం. ఎవడు నేను ఈ కార్యన్ని సాధించగలను అనుకొంటాడో వాడు దాన్ని సాధిస్తాడు. ఈ యాత్మవిశ్వాసంతో పాటు ఈ క్రింది అంశాలు గూడ ఆశయసాధనకు ఉపకరిస్తాయి.

మనం నిర్మించుకొన్న ఆశయాలను గూర్చి నిత్యం తలంచు కొంటూండాలి. వాటిని ఎందుకు సాధించాలో, ఎలా సాధించాలో తరచి తరచి చూస్తూండాలి. ఆశయ సాధనలో పొడసూపే అవరోధాలను గూడ ముందుగనే పసికడుతూండాలి. ఆ యాటంకాలను ఎదుర్కొనే ప్రయత్నం కూడ చేస్తుండాలి. కాని అన్నింటికంటె ముఖ్యంగా ప్రారంభించి పని చేయాలి. ఈ పనిని గూడ ఉత్సాహంతోను, దీక్షతోను, ఎడతెరపి లేకుండాను కొనసాగించుకొని పోతూండాలి. కార్యాన్ని ప్రారంభించి మధ్యలో ఆపివేసేవాణ్ణి విజయకన్య వరించదు.

ఆశయాన్ని సాధించడానికి కృషి చేయాలంటే మొదట్లో కష్టం గాను అనిష్టం గాను వుంటుంది. కాని ఓ మారు కార్యం ప్రారంభించి రోజురోజు ఓపికతో కొనసాగించుకుంటూ పోయామంటే, కొంతకాలానికల్లా ఎంతపని సాధించామబ్బా అని మనకు మనమే విస్తుపోతాం! కృష్ణా, గోదావరి లాంటి మహానదులు కూడ మొదట కొన్ని నీటిబిందువులే కదా! దీర్ఘ ప్రయాణాలు కూడ మొదట కొన్ని అడుగులు వేయడమే గదా! కుంభవర్షాలు గూడ కొన్ని చినుకులే గదా!

5. విద్యార్థులు ఏమి ఆశయాలు పెట్టుకోవాలి?

విద్యార్థి దశలో వున్న బాలబాలికలు యువతీయువకులు ఏమి ఆశయాలు పెట్టుకోవాలి? ఆశయాలు తాత్కాలికము శాశ్వతము అని రెండు రకాలుగా వుంటాయి. తాత్కాలికాశయాలు అప్పటికప్పుడు అనగా విద్యార్థి దశలో వున్నప్పుడే సాధించవలసినవి.

తాత్కాలికాశయాలు విశేషంగా విద్యార్థి బాధ్యతకూ, శీలానికీ సంబంధించినవి. ఇవి కష్టపడి చదువుకోవడం, పొదుపు, విపరీతమైన షోకులను మానడం, సోమరితనాన్ని అరికట్టడం, సకాలంలో నిద్రలేవడం, దొంగతనమూ అబద్ధాలూ మానుకోవడం, నిజాయితీ సచ్ఛీలమూ

పాటించడం, చురుకుదనంతో ఉల్లాసంగా మెలగడం, శుభ్రంగా వుండడం మొదలైనవి.

ఇక శాశ్వతాశయాలు ఒక్క విద్యార్థి దశలోనే గాక జీవితాంతంవరకూ పాటింపవలసినవీ, సాధింపవలసినవీని. ఇవి చాలా వున్నాయి. ఇక్కడ మచ్చునకు కొన్నిటిని మాత్రం పరిశీలిద్దాం.

(1) సాంఘిక సేవ. పేదసాదలను ఆదుకొని వాళ్లకు నానా రకాల సేవ చేయడం ఆశయంగా పెట్టుకోవచ్చు. స్వార్థాన్ని అణచుకొని తోడి ప్రజలకు సేవ చేయాలంటే చాలా వున్నతమైన భావాలు కావాలి. మదర్ తెరేసా, వినోభాబావే మొదలయిన వాళ్లు ఈ రంగంలో స్మరించదగినవాళ్లు.

(2) శాస్త్ర పరిశోధనం. మంచి తెలివితేటలు కలవాళ్లు ఆయా శాస్త్రాలు చదువుకొని వాటిల్లో పరిశోధన చేయగోరుతారు. ప్రపంచానికి విజ్ఞానాన్ని అందీయగోరుతారు. ఐన్‌స్టయిన్, టాయిన్బీ, రామకృష్ణ గోపాల్ భండార్కర్ మొదలైనవాళ్లు ఈ రంగానికి మార్గదర్శకులు.

(3) వినోద కార్యక్రమాలు నడిపించడం. నరుడు దినమంతా పనిచేసి అలసిపోతుంటాడు. అలా బడలిక జెందిన నరుణ్ణి వినోదంతో నవ్వించి మళ్లా అతన్ని తన పనికి పంపగల్గడమనేది ఓ గొప్ప సేవగదా! కనుక ఆటపాటలూ, నవ్వులూ తమాషాలూ మొదలైన వినోద కార్యక్రమాలను నడిపింపగలవాళ్లు ఈ కార్యక్రమాలనే ఓ ఆశయంగా పెట్టుకోవచ్చు. చార్లీ చాప్లిన్ వంటి హాస్యనటులూ, మొక్కపాటి, భమిడిపాటి, మునిమాణిక్యం వంటి హాస్య రచయితలూ ఈ రంగానికి త్రోవ చూపరులుగా వుంటారు.

(4) ఇతరులకు తర్ఫీదు ఈయడం. మనం కొన్ని విద్యలూ, కళలూ, పనులూ నేర్చుకొని వాటిని వేరేవాళ్లకు గూడా నేర్చవచ్చు. ఇతరుల జీవితం గూడా సుఖమయమూ సంతోషప్రదమూ చేయవచ్చు. మనం ప్రాథమిక పాఠశాలనుండి కాలేజీలవరకు చూచే మంచి ఉపాధ్యాయులెందరో యీ రంగంలో దారిదివ్వెల్లాగ వెలిగిపోతూంటారు.

(5) కళాకారులు కావడం. సంగీతం, సాహిత్యం, చిత్రలేఖనం, శిల్పం, నాట్యం వంటి లలిత కళలను సాధించడం గూడ ఓ గొప్ప ఆశయంగా పెట్టుకోవచ్చు. ఈ కళలద్వారా సమాజానికి ఎనలేనినాగరికతా సంస్కృతీ

అబ్బుతుంది. సుబ్బలక్ష్మి, లతా మంగేష్కర్, రవి శంకర్, సత్యజిత్ రే, రాజా రవివర్మ మొదలయిన కళాకారులు ఎంతోమంది ఈ రంగానికి ఆదర్శంగా వుంటారు.

(6) న్యాయంకోసం పోరాడ్డం. ఇతరుల హక్కుల కోసం పోరాడ్డం, దౌర్జన్యమూ పరపీడనము తొలగించి దిక్కులేనివారికి న్యాయం చేకూర్చి పెట్టడం, అన్యాయాన్ని అరికట్టడం మొదలైన కార్యాలు సమాజానికి ఎంతైనా హితం చేకూర్చిపెడతాయి. అంబేద్కర్ వంటి నిమ్నజాతి నాయకులూ, పాల్కీవాలావంటి న్యాయవాదులూ, ప్రకాశం పంతులు లాంటి స్వాతంత్ర్య సమరయోధులూ ఈ రంగానికి సోదనదివ్వెలు.

(7) ఆదర్శమైన దాంపత్యజీవితం. భార్యాభర్తలు పరస్పరం గౌరవించు కొంటూ ప్రేమించుకొంటూ జీవించడం, భావిదేశపౌరులు కాదగిన చక్కని సంతానాన్ని కనడం, కన్న సంతానాన్ని శీలవంతులూ ప్రయోజకులూ అయ్యేలా పెంచడం మొదలైన బాధ్యతలతో గూడిన పవిత్ర కుటుంబ జీవితాన్ని గూడ ఓ ఆశయంగా పెట్టుకోవచ్చు. మన చుట్టూ వుండే కుటుంబాల్లో, విశేషంగా పల్లెల్లో, ఈలాంటి ఆదర్శ దంపతులు ఎంతోమంది కన్పిస్తూంటారు.

(8) భగవంతుని సేవకోసం బ్రహ్మచర్యం. వివాహ జీవితం మంచిదే. కాని భగవంతునికీ తోడి ప్రజలకూ పరిచర్య చేసే నిమిత్తం బ్రహ్మచర్యాన్ని అవలంభించడం గూడ యోగ్యమైందే. పురుషులూ స్త్రీలు కూడ ఈలా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి తమ జీవితాన్ని ధన్యం చేసికోవచ్చు. ఈలాంటి జీవితాన్ని క్రైస్తవమతంలో గురుజీవితమూ, కన్యాజీవితమూ అంటారు. ఇదే జీవితాన్ని ఇతర మతాల్లో ఇతర నామాలతో పిలుస్తుంటారు. మదర్‌తెరేసా, రమణ మమర్షి మొదలైన విశుద్ధ వర్తనులు ఎంతోమంది ఈ రంగంలో మణిదీపాల్లా మెరుస్తుంటారు.

ఇంకా ఈలాంటి ఆశయాలు ఎన్నైనా వున్నాయి. కాని వీటన్నిటిలోను ప్రధానాంశం ఒకటుంది. ఆశయాలను పాటించగోరే నరుడు స్వార్థాన్ని వెతుక్కోకూడదు. పరార్థం కొరకు జీవించాలి. తోడి ప్రజలకు సేవచేయడం నేర్చుకోవాలి. ఇతరులవలన తనకేమి లాభం కలుగుతుందా అనికాక, తన వలన ఇతరులకేమి లాభంకలుగుతుందా అని ఆలోచించాలి.

ఆశయాలను పెట్టుకోవడమూ వాటిని సాధించడమూ కష్టం. కాని ఆశయాలకోసం కృషిచేసిన సజ్జనులూ, విశేషంగా వాటిని సాధించిన మహానుభావులూ, ప్రపంచంలో చిరస్మరణీయులుగా నిల్చిపోతారు. లోకం వాళ్ల అడుగుజాడల్లో నడవటమే ధన్యమని భావిస్తుంది. కనుక విద్యార్థులు చిన్ననాటినుండే యీ యాశయాలను అర్థం చేసికొని కొలదిగానో గొప్పగానో వీటిని సాధించే ప్రయత్నం చేస్తూండాలి. తన పరిస్థితికి తగినట్లుగా ఆశయ సాధనకు పూనుకోని నరునికి గొప్ప వ్యక్తిత్వం లేదనే చెప్పాలి.

ప్రశ్నలు

అధ్యాయం - 1

1. సీత "మా చరిత్ర టీచరుకి మంచిపర్సనాలిటీ వుంది" అని చెప్తుంది. ఆ అమ్మాయి ఉద్దేశంలో పర్సనాలిటీ అంటే ఏమిటి?
2. యశోద "నేను పేదపిల్లను. మంచి దుస్తులకూ అలంకరణకూ డబ్బు లేదు. నేను పర్సనాలిటీ ఏలా వృద్ధి చేసికోగలను?" అంటుంది మీ సమాధానం?
3. ప్రయత్నంచేసి కుటుంబ పరిస్థితులకు వ్యతిరేకంగా మన వ్యక్తిత్వాన్ని మార్చుకోగలమా?
4. ఈ పాఠంలోని ఆరు అంశాలకీ మీకు తెలిసిన మహాపురుషుల జీవితాల నుండి ఉదాహరణలు చూపించండి.
5. "మగపిల్లలూ ఆడపిల్లలూ ఒకే రీతిగా పర్సనాలిటీ అభివృద్ధి చేసికొంటారు" – తప్పా? వొప్పా? ఎందుకు
6. "ఎక్కువ తెలివితేటలు ఉన్నవాళ్లకి యెక్కువ వ్యక్తిత్వం వుంటుంది". తప్పా వొప్పా ఎందుకు?

7. “ఆడపిల్లకి వ్యక్తిత్వం ఇచ్చేది అందం. వికృతంగా వుండే అమ్మాయికి ఏమి వ్యక్తిత్వం వుంటుంది?” తప్పా? ఒప్పా? ఎందుకు

2

1. “శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం” అంటే యేమిటి? జీవితంలో ఈసూక్తిని ఏలా పాటించగలం?
2. సరస్వతి పుస్తకాలు చదువదు. కబుర్లు చెపుతూంటుంది. పుస్తకాల పురుగును కావడం నాకిష్టం లేదు అంటుంది. ఆ యమ్మాయికి మీరిచ్చే సలహా యేమిటి?
3. వేణు “మతమనేది చిన్నపిల్లలకీ ముసలివాళ్లకీగాని ప్రాయంలో వున్న వాళ్లకి కాదు” అంటాడు. అతనికి నీవేమి చెప్తావు?
4. పాఠ్యగ్రంథాలు కాక మీరు చదివిన ఇతర పుస్తకాల పేర్లూ అవి మీపై చూపిన ప్రభావమూ తెలియజేయండి.
5. సరోజకు బోలెడంత పుస్తకజ్ఞానం వుంది. కాని లోకజ్ఞానం లేదు. ఈ లోపాన్ని పూరించుకోవాలంటే ఆ యమ్మాయి ఏం చేయాలి?

3

1. సరోజ తాను అందమైన అమ్మాయిని కాదనుకొని బాధపడుతూం టుంది. ఆ బాలికను ఏలా ఓదారుస్తావు?
2. నిర్మలను ఇంట్లో పినతల్లి ఆప్యాయంగా చూడదు. ఆ యమ్మాయికి అనురాగవాంఛ ఏలా తీరుతుంది?
3. ఆడవాళ్లు “ఇతరులేమనుకొంటారో” అనే మనస్తత్వానికి సులభంగా లొంగిపోతుంటారు. ఇతరుల మెప్పుకోసం ఇష్టంలేని పనులు కూడ చేస్తారు. ఈరంగంలో మీ అనుభవాలు కొన్ని చెప్పండి.
4. Nothing Succeeds like Success – విజయంలాగ విజ

యాన్ని సంపాదించి పెట్టేది మరొకటి లేదు – అంటే ఏమిటి?

5. సీత ఏ పనికీ ముందుకురాదు. ఏ పందెంలోను పాల్గొనదు. కాని పోటీల్లో గెల్చి బహుమతులు పొందేవాళ్లను చూచి అసూయచెందు తుంది. ఆ యమ్మాయి మనస్తత్వం మార్చడం ఏలా?

4

1. మనం ఓ ముఠాగా తిరుగుతూంటాం. ఇతరులను మన ముఠాలోకి రానీయం. ఈలా చేయవచ్చా?
2. రజని ఎప్పుడూ క్లాసు మోనిటర్ మీద పోట్లాడుతూంటుంది. ఆ అమ్మాయికి ఏమి సలహా ఇస్తావు?
3. నిజమైన మెప్పుకోలికీ పొగడ్తకీ భేదం ఏమిటి?
4. రాణి ఒంటరిగా ఎంతపనైనా చేస్తుంది. కాని ఇతరులతో కలసి పని చేయలేదు. ఆ అమ్మాయికి నీవిచ్చే సలహా యేమిటి?
5. రాజు నాకు స్నేహితులతో అవసరం లేదు. నాయంతట నేను ఒంటరిగా వుండగలను అంటాడు. అతనికి నీవేమి సలహా ఇస్తావు?
6. సీత ఒక్క నిమిషం ఒంటరిగా ఉండదు. ఎప్పుడూ ఇతరులతో తిరుగు తూంటుంది. ఇది మంచి పద్ధతేనా?
7. సాంఘికావసరాలను తీర్చుకోవడానికి విద్యార్థులైన మీకు విద్యాసంస్థల్లో లభించే అవకాశాలను కొన్నిటిని సూచించండి.

5

1. జంకు అనే మానసిక వ్యాధిని జయించే మార్గాలు ఏమిటివి?
2. ప్రకాశం పంతులుకి "ఆంధ్రకేసరి" అనే బిరుదం ఎందుకు వచ్చింది?
3. తగని బెట్టూ, సిగ్గూ – వీటివల్ల ఉన్న అవకాశాలను గూడ పోగొట్టు కొంటాం. మీ జీవితంనుండి కొన్ని ఉదాహరణలు ఈయండి.

4. మొదట ఓడిపోయికూడ పట్టుదలతో కృషిచేసి పైకివచ్చిన వాళ్లను కొంతమందిని ఉదాహరించండి.
5. మీ సొంత భయాలేమిటివో ఓ జాబితాగా వ్రాసుకోండి. వీటిల్లో ఎన్ని యథార్థంగా సంభవించాయి? కనుక వీటిని మీ జీవితంలో నుండి తొలగించుకోవద్దా?
6. భగవంతుడు ఓ పోలీసులాంటివాడు మనలను పట్టుకొని శిక్షిస్తాడు అని భయపడ్డం మేలా, లేక ఓ తండ్రిలాంటివాడు మనలను రక్షిస్తాడు అని నమ్మడం మేలా? ఎందుకు?

6

1. మీరు చిన్నపిల్లలుగా వున్నపుడు వ్యాధినెపంతో పనిని తప్పించుకొన్న సన్నివేశాలను కొన్నిటిని ఉదాహరించండి.
2. నరులు పగటికలలు ఎందుకు కంటారు? మీరు కనే పగటికలలను కొన్నిటిని పేర్కొనండి.
3. రమణమ్మ శాంతమ్మ అత్తాకోడళ్లు. వాళ్లిద్దరికీ పడదు. రమణమ్మ కొడుకు భార్యనే సమర్థిస్తాడు. రమణమ్మ కోడలు ముఖం చూడ్డానికి ఇష్టంలేక పొద్దస్తమానమూ ఏదో పనిలో నిమగ్నమై వుంటుంది. ఆమె మనస్తత్వం ఏలాంటిది?
4. సకారణంగా సమస్యను తప్పుకోవడానికి అకారణంగా తప్పుకోవడానికి భేదం ఏమిటి?

7

1. పుల్లని ద్రాక్షపండ్ల మనస్తత్వం అంటే ఏమిటి?
2. ఆడలేక మద్దెలను తిట్టడం అంటే ఏమిటి?

3. అపమార్గంలో లోపపూరణం చేసికోవడానికీ మంచి ధోరణిలో లోప పూరణం చేసికోవడానికీ తేడా ఏమిటి?

4. సరస్వతి కొత్తగా అత్తగారింటికి కాపురానికి వెళ్లింది. ఆమె తన సొంత వూరిని గూర్చి చాల గొప్పగా చెప్పుకొంటుంది. ఆమె ఏ రక్షణమార్గాన్ని అవలంభించినట్లు?

5. ఈ యధ్యాయంలో వర్ణింపబడిన ఆరు రక్షణమార్గాల్లో చిన్నపిల్లలు ఎక్కువగా ఆశ్రయించేవి యేవి? కొన్ని ఉదాహరణలు ఈయండి.

8

1. నరులు ఆధిక్య భావాలను ఎందుకు ప్రదర్శిస్తారు? ఈ భావాలు కల వాళ్లను సమాజం గౌరవిస్తుందా?

2. ఊర్మిళ యెగతాళి యితరులకు బాధ కలిగిస్తుంది. సావిత్రి ఎగతాళి ఇతరులకు బాధ కలిగించదు. ఈ యిద్దరి యెగతాళికి భేదం ఏమిటి?

3. "పండితుడు పండితుణ్ణి చూచి కుక్కలా మొరుగుతాడు" ఎందుకు?

4. సుందరమ్మ మా పిల్లలు అందరిపిల్లల్లాగ వీధులవెంట తిరిగే రకం కాదు" అని చెప్తుంది. ఆమె ఉద్దేశం?

5. ఈపాఠంలో చెప్పినవిగాక యింకా మీకు తట్టిన ఆధిక్య భావాలు కొన్ని తెలియజేయండి.

6. నీవే ఉపాధ్యాయుడవైతే ఆధిక్యభావాలను అణచివేసికోవాలని పిల్లలకు ఏలా బోధిస్తావు?

9

1. లోపాలున్న వాళ్లందరికీ హైన్యభావాలు కలుగుతాయా?

2. మామూలుగా చిన్నపిల్లల్లో కన్పించే హైన్యభావాలు ఏమిటివి?

3. బడిలో పిల్లలకు హైన్యభావాలు కలిగే తీరును వివరించండి?
4. పెద్దకులాలవాళ్లు మిమ్మెప్పుడైనా చిన్నచూపు చూచారా? కులాన్ని కారణంగా తీసికొని మిమ్మెవరైనా కేటాయించారా?
5. ఒడలిరంగు, ఆకారము, దుస్తులూ – ఇవి యువతకు హైన్యభావాలు కలిగిస్తాయా? వివరించండి.
6. ఆత్మాంగీకారంవల్ల హైన్యభావాలు తొలగించుకోవడం ఏలా?
7. మహాపురుషుల జీవిత చరిత్రలు, బహిర్ముఖత్వం, హాస్యప్రియత్వం హైన్యభావాలను జయించడానికి ఏలా సాయపడతాయి?
8. హైన్యభావాలను సవరించుకోవడానికి పిల్లలకు విద్యా సంస్థల్లో ఏమి అవకాశాలు దొరుకుతాయి?

10

1. మనోభావాలు మనకు ఏమి చేసిపెడతాయి?
2. భావసంయమనం అంటే ఏమిటి?
3. ఇతరులను జయించవచ్చుగాని మనలను మనం జయించుకోలేం ఎందుకు?
4. రామారావు ధనప్రియుడు. సుబ్బారావు అధికారప్రియుడు.వెంకటరావు భోగప్రియుడు. వీళ్లకు ధనంవల్లా, అధికారంవల్లా, భోగం వల్లా సంతృప్తి కలుగుతుందా? వీళ్ల ఆత్మశాంతిని అనుభవించాలంటే ఏమిచేయాలి?
5. మగవాళ్లలో కంటె ఆడవాళ్లలో మనోభావాలు తీవ్రంగా పనిచేస్తాయి. ఎందుకు?
6. కోపంగానో విచారంగానో వున్నపుడు మనం ఆ మనోభావాలు నడిపించి నట్లల్లా నడుచుకోవచ్చా? ఎందుకు?

7. మగవాళ్లలో కంటె ఆడవాళ్లలో ఎక్కువ తీవ్రంగా పనిచేసే మనోభావాలు ఏవి?
8. మీ జీవితంలో మీరు ఎప్పుడైనా కోపతాపాలను అదుపులో పెట్టుకొనే ప్రయత్నం చేశారా? ఉదాహరణలు?

11

1. "మనకు శక్తిసామర్థ్యాలున్న రంగంలోనే ఆశయాలు పెట్టుకోవాలి" అంటే ఏమిటి?
2. ఆశయసాధనలో పాటించవలసిన మూడు నియమాలు ఏమిటివి?
3. ఆశయాలను ఏలా సాధించాలి?
4. విద్యార్థి దశలో వుండవలసిన తాత్కాలికాశయాలు ఏమిటివి?
5. ఒక్కొక్కరూ వ్యక్తిగతంగా మీకు నచ్చిన శాశ్వతాశయాలను కొన్నింటిని పేర్కొనండి.
6. ఈ పుస్తకంలో పేర్కొనని మహాపురుషులను కొందరిని ఉదాహరించి వాళ్ల ఆశయాలేమిటివో వివరించండి?
7. "ఆశయాలు లేనివాళ్లకు జీవితం అర్థవంతంగా వుండదు. ఆశయాలు కలవాళ్లకు జీవించాలనిపిస్తుంది" – వివరించండి.
8. రావు డబ్బు కూడబెటాట్టాలని రేయింబవళ్లు పని చేస్తుంటాడు. శ్యాము తన్ను పెండ్లాడే అందమైన అమ్మాయి కోసం వెదుకు తుంటాడు. వేణు ఉద్యోగంలో ప్రమోషన్ సంపాదించాలని కోరు కొంటాడు. ఇవి ఆశయాలేనా?