సమస్యలు

వాటిని ఎదుర్కోవడం ఎలా?

ఆంగ్ల మూలం

స్వామి అక్షరాత్మానంద

తెలుగుసేత

అమిరపు నటరాజన్

శ్రీరామకృష్ణ సేవా సమితి

బాపట్ల 522 101

ప్రకాశకులు
శ్రీరామకృష్ణ సేవా సమితి
బాపట్ల **522 101**

© సర్వహక్కులూ ప్రకాశకులవి

ప్రథమ ముద్రణ : ప్రతులు

ప్రతులకు :
శ్రీరామకృష్ణ సేవా సమితి
బాపట్ల **522 101**
e-mail : rksamithibapatla@rediffmail.com

ప్రకాశకుల మనవి

సమస్యలు లేనివారే ఉండరు. అన్నివేళలా ఏదోవొక సమస్య మనల్ని వేధిస్తూనే ఉంటుంది. కాబట్టి సమస్య అంటే ఏమిటి? దాన్ని ఎదుర్కోవడం ఎలా? అన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవడం మనకందరికీ అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం.

"సమస్యల్ని ఎదుర్కోవడం ఎలా?" అన్న విషయం మీద మా సమితిలో జరిగిన ఒక యువజనసదస్సులో పూజ్య స్వామి అక్షరాత్మానందజీ మహరాజ్, అధ్యక్షులు, శ్రీరామకృష్ణ మఠం, రాజమండ్రి వారు ప్రసంగించారు. ఆ ప్రసంగాన్ని ఒక పుస్తకంగా ప్రచురించాలని మేము సంకల్పించినప్పుడు పూజ్య స్వామీజీ మరింత చక్కగా విపులీకరిస్తూ దానికి ఒక పుస్తకరూపాన్ని కల్పించి ఇచ్చారు. ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించి తెలుగుపాఠకులకు సేవచేసే మహద్భాగ్యాన్ని మాకు ఇచ్చినందుకు స్వామీజీకి మా కృతజ్ఞతాపూర్వక ప్రణామములు. ఈ పుస్తకానికి "ముందుమాట"ను అందించిన పూజ్య స్వామి స్వాత్మానందజీ మహరాజ్ గారికి మా వినమ్రతాపూర్వక ప్రణామములు.

జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యల్ని పరిష్కరించుకుని, ప్రాపంచికంగానూ, ఆధ్యాత్మికంగానూ మరింత సార్థక జీవితాన్ని సాగించేందుకు ఈ పుస్తకం ఎల్లరకూ ఉపయోగపడగలదని మా దృఢవిశ్వాసం.

\- ప్రకాశకులు

గ్రంథకర్త తొలిపలుకులు

జీవితపు సమస్యల్ని అర్థం చేసుకోవడాన్ని గురించి, జీవితంలో సరైన నడవడికను అలవరచుకోవడం గురించి, విమర్శల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో చెప్పేందుకు ఆంగ్లంలో చాలా పుస్తకాలు ఉన్నాయి. ఇదే విషయాలమీద భారత దేశంలో అనేక మత సంబంధమైన పుస్తకాలు ఉన్నా, అవి మూలసూత్రాన్ని తగిన విధంగా వివరించేందుకు సరిపడినన్ని ఉదాహరణలను ఇవ్వవు. ఒకవేళ ఉదాహరణ లను ఇచ్చినా అవి పాతకాలానివి; ఈ ఆధునికయుగానికి తగినట్లుగా అవి ఉండకపోవచ్చు. కాబట్టి ప్రస్తుత కాలానికి సరిపోయే విధంగా కొన్ని ఉదాహరణలతో, వ్యాఖ్యానాలతో అటువంటి భావాలన్నింటినీ నేను ఒకచోటికి తేవడానికి ప్రయత్నించాను.

విద్య నేర్చుకోవడాన్ని గురించి సంస్కృతంలో ఒక శ్లోకం ఉంది.

అనంత శాస్త్రం బహు వేదితవ్యం
అల్పశ్చ కాలో బహవశ్చ విఘ్నాః ।
యత్సారభూతం తదుపాసితవ్యం
హంసో యథా క్షీరమివాంబు మిశ్రం ॥

ఈ శ్లోకానికి అర్థం ఇది: "చదవాల్సిన పుస్తకాలు చాలానే ఉన్నాయి. కానీ ఉన్న సమయం తక్కువ, అడ్డంకులు ఎక్కువ. కాబట్టి, ఇతిహాసాలలో వర్ణించినట్టుగా హంస ఏ

విధంగా పాలు నీళ్ళు కలసిన మిశ్రమంలోనుంచి పాలను మాత్రమే త్రాగుతుందో అదే విధంగా మనంకూడా చదువులలోని సారాన్ని మాత్రమే గ్రహించాలి.”

కాబట్టి మనకు అవసరమైన భావాలను ఎంచి, కూర్చుకోవలసిన అవసరం ఉంది. పైగా ఈ భావాలన్నీ ఎక్కువగా ఆంగ్లభాషలోని పుస్తకాలలోనే ఉన్నాయి. వీటిని ప్రాంతీయ భాషలలోకి తీసుకురావలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

తెలుగు ప్రజానీకానికి వ్యక్తిత్వవికాసానికి సంబంధించిన ఇటువంటి భావాలను అందించాలన్న సంకల్పంతో శ్రీరామకృష్ణ సేవాసమితివారు ఈ పుస్తకాన్ని సమర్పిస్తున్నారు. మన యువతరానికి ఈ పుస్తకం కొత్త ఉత్సాహాన్ని, ఉత్తేజాన్ని ఇవ్వగలిగితే ఈ ప్రచురణ యొక్క ఉద్దేశ్యం సఫలీకృతమైందని భావిస్తాను. ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగులోకి అనువదించిన శ్రీ అమిరపు నటరాజన్‌కు నా కృతజ్ఞతలు. తమ అమూల్యమైన పరిచయవాక్యాలను అందించిన పూజ్య స్వామి స్వాత్మానందజీ మహరాజ్ గారికి నేను ఎంతగానో ఋణపడి ఉన్నాను. ఈ పుస్తకాన్ని మీ ముందుకు తేవడానికి ప్రోత్సహించిన నా స్నేహితులకు, శ్రేయోభిలాషులకు నా ధన్యవాదాలు.

రకరకాల పూలను సేకరించి మాలగా తయారుచేసి అందించడం వరకే నా పాత్ర. ఆ పూలు నావేనని నేను ఎంతమాత్రమూ అనను.

స్వామి అక్షరాత్మానంద

ముందు మాట

వివేకానంద స్వామి జ్ఞానయోగానికి పీఠిక వ్రాస్తూ ఇలా అంటారు: “ఒక పెద్ద రైలు భయంకరంగా శబ్దం చేస్తూ పట్టాల మీద పరుగెడుతూ వస్తూ ఉంటుంది. ఆ పట్టాల మీదే ఒక చిన్న గొంగళిపురుగు ప్రాకుతూ ఉంది. ఆ రైలు ఏ క్షణాన్నైనా ఆ పురుగును నామరూపాలు లేకుండా చేయగలదు. కానీ అలా జరిగే లోపలే ఆ పురుగు ప్రక్కకు ప్రాకి తప్పుకుంటుంది. అపాయం నుండి రక్షింపబడుతుంది.” స్వామీజీ మనలను అడిగే ప్రశ్న ఏమిటంటే ఈ రెండింటిలో ఏది గొప్పది అని. ఎంతో శక్తి ఉన్న రైలా? లేక అల్పమైన ఆ పురుగా? దానికి స్వామీజీయే ఇలా సమాధానం చెపుతారు - పురుగే శక్తిమంతమైనది. ఎందుచేతనంటే పురుగు చైతన్యవంతమైనది. అందువలన ఆలోచించగల శక్తి దానికి ఉంది. రైలు శక్తిమంతమైనదే. అయినా జడము, చైతన్య రహితము, ఆలోచించలేదు.

ఈ పురుగుకన్నా ఎంతో అభివృద్ధి పొందిన మానవుడికి భగవంతుడు బుద్ధిని ఇచ్చాడు. ఈ బుద్ధితో మానవుడు అర్థవంతమైన జీవితాన్ని జీవించాలి. కానీ అలా

జీవించగలుగుతున్నాడా అంటే లేదు. ఈ అర్థవంతమైన జీవితాన్ని జీవించాలంటే, జీవితం మీద మనకు అవగాహన కావాలి. దీనినే మనం జీవిత లక్ష్యం అంటాము.

ఈ జీవితలక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మనస్సు ఒక ఉపకరణం. "మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః." ఇందుమూలాన మన మనస్సు ద్వారా చేసే ఆలోచనలు, కార్యాలు, వాటి ఫలితాలు మన పురోభివృద్ధికి సోపానాలు. ఈ మనస్సును సరిగా ఉపయోగించుకుంటే మనల్ని ఉన్నతస్థాయికి తీసుకు వెడుతుంది. లేకపోతే అధోగతికి దారి తీస్తుంది.

స్వామి అక్షరాత్మానంద ఈ మనస్సుకు మంచి ఆలోచనలు ఏ విధంగా అందించాలి? వాటి వలన ఏ విధంగా మనిషి ఔన్నత్యాన్ని పొందుతాడు? అనే విషయాలను విపులంగా, సోదాహరణంగా ఈ పుస్తకంలో వ్రాశారు. ఇందులోని విషయాలు అందరికీ వెన్నుతట్టి ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తాయి. ఇది అందరికీ ఉపయోగపడుతుంది అనడంలో అతిశయోక్తి ఎంతమాత్రం లేదు. అందరూ దీనిని చదివి స్ఫూర్తిని పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను.

స్వామి స్వాత్మానంద
శ్రీరామకృష్ణ మఠం, రాజమండ్రి

విషయ సూచిక

1. మనిషికీ మనిషికీ తేడా 9
2. ఆనందం అంటే ఏమిటి? 10
3. ఆనందం ఒక అలవాటు 12
4. మానసిక వైఖరి - దాని ప్రాముఖ్యత 16
5. పరిస్థితులు 20
6. అడ్డంకులా? అవకాశాలా? 23
7. సమస్యలు 26
8. మీ సమస్యలకు కృతజ్ఞులై ఉండండి! 28
9. మనం ఎంచుకోవలసింది ఏమిటి? 31
10. సమస్యలపట్ల మీకు ఉండవలసిన దృక్పథం 33
11. ఆలోచనాపద్ధతులు 34
12. సమస్యల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి? 36
13. ఉత్సాహం 43
14. సంతోషం ప్రయోజనాలు 46
15. అణగి ఉండకండి! పోరాడండి!! 48
16. విమర్శలు 56
17. క్రుంగిపోయారా? గంతువేసి లేవండి! 68
18. నిస్పృహ 71
19. దిగులు మానండి! సంతోషంగా ఉండండి!! 75
20. హాస్యస్ఫూర్తి 79
21. సంకల్పశక్తి 82
22. సంకల్పశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకునేదెలా? 89
23. ముగింపు 100

1

మనిషికీ, మనిషికీ తేడా

ఎవరినైనా సరే, "మీకు ఆనందం కావాలా?" అని అడగండి! మరుక్షణమే దానికి "కావాలి!" అనే సమాధానం ఖచ్చితంగా వస్తుంది. కానీ, "మీరు ఆనందంగా ఉన్నారా?" అని అడిగితే వాళ్ళ ముఖం వెలవెలపోతుంది. కాబట్టి "మనం ఎలా ఉన్నాం?" "ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నాం?" అన్న రెండు విషయాల మధ్య చాలా తేడా ఉందన్నమాట. ఈ తేడా మన జీవితాలను గొప్పగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈ తేడా ఎంత ఉందో కొలవడం ద్వారా ఒక మనిషిలోని అసంతృప్తి ఎంత ఉందో మనం తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాక, ఆ తేడానే ఒక అంకుశపు పోటుగా మనం ఉపయోగించుకుని జీవితంలో మరింత ముందుకుపోయి ఏదోవొక ఉన్నతలక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. లేదా దాన్ని గురించే ఆలోచిస్తూ, నిరాశతో జీవితాన్నే వృథా చేసుకోవచ్చు.

2

ఆనందం అంటే ఏమిటి?

ఒకసారి ఒక వ్యాపారి సముద్రతీరంలో నడిచి పోతున్నాడు. అక్కడ ఒక జాలరి తన వలని పక్కనపెట్టి, పడుకుని హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడు; సంతోషంగా కూనిరాగాలు తీస్తున్నాడు. జాలరి అంత ఆనందంగా ఉండడం చూసి ఆ వ్యాపారికి ఆశ్చర్యం కలిగింది. అతని దగ్గరికి పోయి పలకరించాడు. వారి సంభాషణ ఇలా కొనసాగింది:

వ్యాపారి: *"ఈ రోజు చేపలు పట్టడానికి వెళ్ళలేదా?"*

జాలరి: *"చేపలు పట్టి అమ్మేశానండి. పనంతా పూర్తి చేసుకుని వచ్చి కాస్త విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను."*

వ్యాపారి: *"అలాగా! అయితే ఇంకా చేపలు పట్టవచ్చు కదా!"*

జాలరి: *"ఇంకానా! ఎందుకు?"*

వ్యాపారి: *"ఇంకా ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించవచ్చు కదా!"*

జాలరి: *"సంపాదించి ఏమి చెయ్యాలి?"*

వ్యాపారి: "నీ సొంతానికే ఒక పడవ కొనుక్కుని, మరిన్ని చేపలు పట్టవచ్చు కదా?"

జాలరి: "పట్టి ఏమి చెయ్యాలి?"

వ్యాపారి: "ఇంకా డబ్బు సంపాదించి ఇల్లు కొనుక్కోవచ్చు."

జాలరి: "అప్పుడు?"

వ్యాపారి: "ఇంకా ఎక్కువ చేపలు పట్టి, అమ్మి, ఇంకా డబ్బు సంపాదించి, టీవీ, ఫ్రిజ్, కారు కొనుక్కోవచ్చు!"

జాలరి: "అప్పుడేమవుతుంది"

వ్యాపారి: "నువ్వు ఆనందంగా జీవించవచ్చు!"

జాలరి: "అలాగా! అయితే ఇప్పుడు నేను చేస్తున్నదేమిటి? ఇప్పుడు నేను సంతోషంగా లేనా? అవన్నీ చేసినప్పుడే నేను సంతోషంగా ఉండగలనని మీ ఉద్దేశ్యమా?"

ఆ వ్యాపారి ఆశ్చర్యపోయాడు. అతనికి నోట మాట రాలేదు. కొంచెం లోతుగా ఆలోచించండి! అనవసరంగా కొత్తకొత్త విషయాలను కలుపుకుంటూపోవడంవల్ల ఏమిటి ప్రయోజనం? కొంతమందికి అవి అవసరం కావచ్చు. కానీ అందరికీ, అన్నీ అవసరం కాదు. మనకి ఎన్ని హంగులు, ఆర్భాటాలు ఉన్నాయన్న దానిమీద మన సంతోషం

ఆధారపడదు. సంతోషమనేది ఒక మానసిక స్థితి. సామెత చెప్పినట్టు, "ఆనందమనేది మనసులో ఉండేదే" కదా!

పై కథను చదివినప్పుడు మనం అభివృద్ధిని వెక్కిరించి, సోమరితనాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నామని అనుకోకండి! అభివృద్ధి అవసరమే! పురోగతి కావలసినదే! కానీ అవి ఎంతవరకు? పైపెచ్చు, అవి అందరికీ ఆనందాన్ని పంచగలుగుతున్నాయా? ఈ విషయాల్ని మనం తప్పక మనస్సులో ఉంచుకోవాలి.

3

ఆనందం - ఒక అలవాటు

ఇప్పుడు ఇద్దరు విద్యార్థుల ఉదాహరణను పరిశీలిద్దాం. ఇద్దరు విద్యార్థులు పరీక్షలకు తయారవుతున్నారు. ఒకరోజు వారిలో ఒకడు పండువెన్నెలలో నిలబడి, అందమైన ఆ నిండు చందమామను చూస్తూ, హాయిగొల్పే ఆ కాంతిలో, చల్లని ఆ రాత్రిపూట ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నాడు. రెండవ విద్యార్థి అతణ్ణి, "మిత్రమా! ఏమి చేస్తున్నావు?" అని అడిగాడు. మొదటివాడు, "ఈ వెన్నెలలో హాయిగా తిరుగుతూ విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాను. కొంచెంసేపు అయ్యాక చదువుతాను" అని సమాధానమిచ్చాడు.

కానీ ఇది ఆ రెండవ విద్యార్థికి అర్థం కాలేదు. అతడు ఒత్తిడితో - "పరీక్షల ఒత్తిడితో" - సతమతమవుతున్నాడు. అందువల్ల ఆ పండు వెన్నెలని గానీ, ఆ చల్లని రాత్రిని గానీ ఎంతమాత్రం ఆనందించలేకపోయాడు. అతడికి చదవడం ఎలాగో తెలియదు. అంతేకాదు - ఎలా జీవించాలో కూడా తెలియదు.

చూడండి! ఇది మనందరమూ నేర్చుకోవలసిన ఒక పాఠం. ***హడావుడిపడకుండా ఉంటూనే అన్ని పనులూ చెయ్యవచ్చు. బాధ్యతగా ప్రవర్తించడానికి ఒత్తిడితో, ఆందోళనతో హడావుడి పడవలసిన పనిలేదు.***

ఒకసారి టీవీలో సంతోషంగా ఉండే వ్యక్తులతో పరిచయ కార్యక్రమం చూపించారు. "మీరు సంతోషంగా ఎలా ఉండగలుగుతున్నారు?" అని ఆ పరిచయ కార్యక్రమంలో ప్రశ్నించినప్పుడు ఒక వృద్ధుడు ఇలా జవాబు చెప్పాడు: "ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే నాకెదురుగా ఎంచుకునేందుకు రెండు మార్గాలు ఉంటాయి. ఒకటి సంతోషంగా ఉండడం, రెండవది సంతోషంగా లేకుండా ఉండడం. నేను సంతోషంగా ఉండడాన్ని ఎంచుకుంటానంతే!" ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండే ఇంకొక వృద్ధుడు ఇలా జవాబు ఇచ్చాడు: "నేను సంతోషంగా ఉండడాన్ని అలవాటు చేసుకున్నాను".

ఇది చూడడానికి చాలా సులభంగా కనిపించవచ్చు. మీరు, "చెప్పడం సులువే గానీ చెయ్యడమే కష్టం!" అని అనవచ్చు. కానీ "**అభ్యాసం**" చెయ్యడం ద్వారా అన్నింటినీ సాధించవచ్చు. దానికి అవసరమైనదేమిటంటే సరైన మానసిక దృక్పథాన్ని, ఆలోచనాసరళిని అలవరచుకోవడం, సాధించాలన్న పట్టుదలను కలిగివుండడం.

మానసిక శాస్త్రవేత్తలు మనం శారీరకంగా చేసే పనులను మార్చుకోవడం ద్వారా మన మానసిక ప్రవృత్తులను మార్చుకోవచ్చునని చెబుతారు. ఉదాహరణకు, మీరు కావాలని మీ ముఖం మీదికి చిరునవ్వులు తెచ్చుకుంటే, మీకు నిజంగానే ఇంకా చిరునవ్వులు చిందించాలని అనిపిస్తుంది. దీనికి వ్యతిరేకంగా మీరు ముఖాన్ని కోపంతో చిట్లించుకుంటే నిజంగానే క్రమక్రమంగా ముఖాన్ని మరింతగా చిట్లించుకోవాలనిపిస్తుంది. క్రుంగిపోయి నిలబడినప్పటి కంటే నిటారుగా నిలబడినప్పుడు మీరు మరింత నిబ్బరంగా, దర్పంగా, మరింత ఔన్నత్యంతో ఉంటారు.

డాక్టర్ డేవిడ్ టి. ష్వార్ట్జ్ చెప్పిన పద్ధతిని ప్రయత్నించి చూడండి. ఇది చాలా సులభం. కానీ దీనిలో గొప్పశక్తి ఉంది. ఎవరైనా మిమ్మల్ని, "ఎలా ఉన్నారు!" అని పలకరించిన

ప్రతిసారీ, "బ్రహ్మాండంగా ఉన్నాను!" అని బదులివ్వండి. కనీసం, "బాగున్నాను!" అని చెప్పండి.

మాటిమాటికీ, "నేను ఆనందంగా, హాయిగా ఉన్నాను" అని అనుకోండి. మీరు నిజంగానే ఆనందంగా, ఉన్నతంగా ఉన్నట్లు అనుభూతి చెందుతారు. మనస్సులో హాయిగా, ఉల్లాసంగా ఉన్నప్పుడు నీరసంగా, నిస్తేజంగా ఉండడం సాధ్యం కాదు. ఎప్పుడూ ఉల్లాసంగా ఉండే మనిషిగా పదిమందిలో పేరు తెచ్చుకోండి. అది మీకు మంచి స్నేహితుల్ని సంపాదించి పెడుతుంది.

జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూసుకుంటే, అన్నివేళలా సంతోషంగా ఉండేందుకు అవసరమైన కారణం ఏదో ఒకటి ఉంటూనే ఉంటుంది. మీకు ఆనందాన్ని కలిగించేదేదో అది మీ మనస్సుకు క్రొత్తతేజాన్ని కలిగించి, అనుకోకుండా ఏదైనా నీరసం మీ మనస్సులోకి చొరబడివుంటే దాన్ని తొలగిస్తుంది.

ఈ విషయంలో వివేకానంద స్వామి ఏమి బోధించారో చూద్దాం!

"...చిట్టచివరికి మన తోటివారు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూడడమే మనం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు అన్నిటికన్నా సులభమైన మార్గమనీ, తోటివారిని సంతోషపరచేందుకు

ప్రయత్నించడమే మనం సంతోషంగా ఉండేందుకు సులభమైన మార్గమని మీరు తెలుసుకోకతప్పదు."

మీరు ఉదయం నిద్రలేవగానే, "ఈరోజు ఎవరో ఒకరికి (సక్రమమైన పద్ధతిలో) నేను ఆనందాన్ని కలిగిస్తాను" అని ఒట్టుపెట్టుకోండి. అంతేకాదు అవసరంలో ఉన్న వాడికి సహాయపడడం ద్వారా దాన్ని ఆచరణలో పెట్టండి. దాని ప్రభావం ద్వారా అది తప్పక మీ మనస్సుకూ, వ్యక్తిత్వానికీ మరింత ఔన్నత్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

కనుక, ఆనందమనేది ఒక మానసికస్థితే కాక, అది మనయొక్క మానసిక వైఖరి లేదా ప్రవృత్తి మీద కూడా ఆధారపడే విషయం. దీన్ని మనం ఇప్పుడు చర్చిద్దాము.

4

మానసిక వైఖరి - ప్రాముఖ్యత

జీవితంపట్ల ఒక మనిషికి ఉన్న వైఖరే అతని జీవితంలో అత్యంత నిర్ణయాత్మకమైనది. దీనికి అర్థం ఏమిటంటే - ఒక మనిషి తన జీవితంలోని సంఘటనలను ఎటువంటి దృక్పథంతో చూస్తాడు, వాటికి ఎలా ప్రతిస్పందిస్తాడు అన్నవి అన్నివిధాలా అత్యంత కీలకమైన విషయాలు. ఒకే సంఘటనను ఇద్దరు మనుష్యులు వేర్వేరుగా చూడవచ్చు.

ఇదేమీ కొత్త విషయం కాదు, మనకు తెలిసినదే! కానీ ఈ నిజం నుంచి మనం ఒక గుణపాఠం నేర్చుకోవాలి.

అమెరికా, రష్యాదేశాల మధ్య జరిగిన పరుగుల పోటీని గురించిన ఒక కథ ఉంది. ఇటువంటి కథలు మీరు చాలా విని ఉండవచ్చు. ఏది ఏమైనా మనం ప్రస్తుతం చర్చిస్తున్న విషయంతో దీనికి కొంత సంబంధం ఉంది.

ఒక అమెరికా దేశస్థుడు, రష్యా దేశస్థుడు ఒక పరుగు పందెంలో పాల్గొన్నారు. నిజానికి పందెంలో పాల్గొన్నవారు ఇద్దరే. అమెరికా దేశస్థుడు గెలిచాడు. రష్యా దేశస్థుడు రెండవవాడిగా వచ్చాడు. మర్నాడు ఆ వార్తను రష్యా పత్రికలలో, “మన దేశస్థుడు రెండవ స్థానాన్ని సాధించాడు! అమెరికా దేశస్థుడు ఆఖరివాడికి ముందువాడిగా వచ్చాడు!!” అని ప్రచురించారు.

పై వార్త సరైనదా, కాదా అన్న విషయాన్ని నేను చర్చించబోవడం లేదు. విషయాలను ఇంకొక కోణంనుంచి ఎలా చూడవచ్చో తెలుసుకోవడానికి ఇది ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే. నిజానికి ఒకే సంఘటనను మీకు ఇష్టం వచ్చిన కోణంలో చూడవచ్చు.

ఇప్పుడు రెండుగ్రామాల గురించిన ఒక కథను చూద్దాం.

దూరప్రయాణంతో అలిసిపోయిన ఒక బాటసారి త్రోవలో కూర్చునివున్న ఒక జ్ఞానిని సమీపించి, "ఆ కనిపించే గ్రామంలో ఉండే జనం ఎలాంటివాళ్ళు?" అని అడిగాడు. ఆ జ్ఞాని, "నువ్వు వచ్చినచోట జనం ఎలాంటివాళ్ళు?" అని ఎదురు ప్రశ్నించాడు. "మోసగాళ్ళు! తెలివితక్కువ దద్దమ్మలు!" అని ఆ బాటసారి ముఖం చిట్లించాడు. "ఇక్కడవాళ్ళు కూడా నీకు అలాగే ఉంటారు!" అని ఆ జ్ఞాని సమాధానం చెప్పాడు.

మరొక బాటసారి ఆ జ్ఞానిని అదే ప్రశ్న వేశాడు. ఆ జ్ఞాని కూడా తాను మొదటి బాటసారిని వేసిన ప్రశ్నే ఇతడికి కూడా వేశాడు. ఆ బాటసారి, "వాళ్ళు మంచివాళ్ళు. ఇచ్చినమాటమీద నిలబడతారు! తెలివిగలవాళ్ళు!" అని సమాధానం చెప్పాడు. ఆ జ్ఞాని, "అయితే ఇక్కడ వాళ్ళు కూడా అటువంటివాళ్ళే!" అని బదులిచ్చాడు.

ఆ జ్ఞాని ఒక పిచ్చివాడని మీరనుకుంటున్నారా! ఒకే గ్రామాన్ని గురించి అలా వేర్వేరు అభిప్రాయాల్ని ఎందుకు చెప్పాడు? ఎందుకంటే అతడికి మనుష్యుల మనస్తత్త్వం తెలుసు. మొదటి బాటసారి అతిగా విమర్శించే స్వభావం కలవాడని అతడికి అర్థమయింది. ఆ బాటసారి ఇతరులలో మంచిని చూడలేడు. ఏదైనా చూస్తే అది చెడు మాత్రమే.

అందుకనే ఆ జ్ఞాని ఈ గ్రామంలోని జనం కూడా అతడు వస్తున్న గ్రామంలోని జనంలాంటివాళ్ళేనని సమాధానం చెప్పాడు. కానీ రెండవ బాటసారి ఇతరులను అర్థం చేసుకునే మనస్తత్త్వం కలవాడు. తాను విడిచివస్తున్న గ్రామంలోని జనం మంచివాళ్ళనీ, స్నేహపూర్వకమైన వాళ్ళనీ అతడికి అనిపించింది. కాబట్టి రెండవ గ్రామంలోని ప్రజలు కూడా అతడికి మంచివాళ్ళే అవుతారు.

ఈ ప్రపంచమనేది ఒక అద్దంలాంటిది! మనం దానిలోకి చూస్తే, అది తిరిగి మనవైపు చూస్తుంది. మనం కన్నెర్ర చేస్తే అది కూడా కన్నెర్ర చేస్తుంది. మనం చిరునవ్వులు చిందిస్తే అది కూడా నవ్వుతుంది. మనం దానిమీదకి దేన్ని పంపుతామో, అదే మనకి తిరిగి వస్తుంది. ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ పూర్తిగా చెడ్డది కాదు, పూర్తిగా మంచిది కాదు. ఒకరికి మంచి చేసేది మరొకరికి మంచిది కాకపోవచ్చు. అలాగే ఒక సందర్భంలో మంచిదయినది మరొక సందర్భంలో మంచిది కాకపోవచ్చు. ఇంతకీ చెప్పదలుచుకున్నదేమంటే, పరిస్థితులను బట్టి, వ్యక్తులను బట్టి విలువలు మారిపోతాయి. అయితే ఒక వ్యక్తిగా మన సంతోషాలకూ, దుఃఖాలకూ పరిస్థితులను ఒక కారణంగా చూపేందుకు గానీ, మన చేతగానితనానికి పరిస్థితులను ఒక సాకుగాగానీ వాడుకొ

కూడదు. పరిస్థితులను సరైన దృక్పథంలో అర్థం చేసుకోవాలి.

5

పరిస్థితులు

జీవితంలో తాము చవిచూసిన పరాజయాలకి పరిస్థితుల్ని, బయటి విషయాల్ని నిందించడం చాలామందికి అలవాటు. చాలామంది విద్యార్థులు, "మా ఉపాధ్యాయుడు సరిగా బోధించలేద"నో, "మా కళాశాల మంచిది కాద"నో సాకులు చెపుతూ ఉంటారు. చాలామంది ఉద్యోగ విషయాలలో కలిగిన అపజయాలకు కూడా ఇదే రకమైన సాకులు చెపుతూ ఉంటారు. బయటి విషయాలను నిందించడం సులభం. అయితే సుమారుగా ఇదేరకమైన పరిస్థితులలో ఉన్న మరికొందరు బాగానే రాణించ గలుగుతున్నారు కదా! కాబట్టి వారిలో ఏదో తేడా ఉందన్నమాట!

జేమ్స్ ఎలెన్ ఇలా చెప్పాడు: "మనిషి తన గొంతెమ్మ కోరికలకు, పేరాశలకు తగినట్టు బయటి ప్రపంచాన్ని మార్చలేడు కానీ తన కోరికల్నే ప్రక్కన పెట్టగలడు. బయటి

విషయాలపట్ల తన ఆలోచనాసరళిని మార్చుకోవడం ద్వారా అవి ఒక క్రొత్తరూపాన్ని సంతరించుకొనేలా చెయ్యగలడు.

మనిషి తనపట్ల ఇతరులు ప్రవర్తించే తీరును మార్చలేడు కానీ వారిపట్ల తన ప్రవర్తన సక్రమంగా ఉండేలా తానే మారగలడు. మనిషి తన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితుల ప్రహరీ గోడల్ని పగులగొట్టలేడు కానీ తెలివితేటలతో వాటికి అనువుగా తనను తాను మార్చుకోగలడు లేదా తన మానసిక దృక్పథాన్ని మరింత విశాలంగా చేసుకోవడం ద్వారా మరింత గొప్ప స్థితిగతులలోకి ఎదుగుతాడు.

బయటి విషయాలు మన ఆలోచనల్ని అనుసరిస్తాయి. మీ ఆలోచనల్ని మార్చుకుంటే బయటి విషయాలు తమను తాము సవరించుకుంటాయి.

తోటివారి ప్రవర్తనలాగానే పరిస్థితులు, పరిసరాలు మొదలైన బయటి విషయాలు, స్వతహాగా చెడ్డవి కావు, మంచివి కూడా కావు. మన మానసిక దృక్పథం, మానసిక పరిస్థితులు వాటిని ఆ విధంగా చేస్తాయి.

"సరియైన మానసిక దృక్పథం లేకపోవడమే" మనిషి యొక్క అభివృద్ధిని నిజంగా కుంటుపరిచే "లోటు".

ఎప్పుడైతే మనిషి తానున్న పరిస్థితులను తన శక్తియుక్తుల వనరుల్ని పురికొల్పే అంకుశపుపోట్లుగా

భావిస్తాడో, తనలోని లోటుపాట్లనే తన గమ్యానికి విజయవంతంగా చేర్చే సోపానాలుగా చూస్తాడో, అప్పుడు అవసరంలోనుంచి సృజనాత్మకత (చూడగానే పరిస్థితుల లోతుపాతుల్ని అంచనా వెయ్యగలిగే శక్తి) పుడుతుంది; అవరోధాలే సాధనాలుగా మారిపోతాయి.

"మనల్ని బంధించేది, ముక్తినిచ్చి విడిపించేది బయటి వస్తువులు కావు, వాటిని గురించిన మన ఆలోచనలే."

మనం ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో చదివినట్టు మన పరిస్థితులపట్ల, తోటివారితో మన సంబంధబాంధవ్యాల పట్ల మన నడవడిక అత్యంత ముఖ్యమైనది. జీవితంలో సమస్యల్ని ఎదుర్కొనే విషయంలో కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది. సరైన దృక్పథాన్ని కలిగివుండే వ్యక్తి, "సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా? సరే! మరేమీ ఫర్వాలేదు! నేనున్నది వాటిని పరిష్కరించడానికే గదా!" అంటాడు.

ఇలా ధైర్యంగా పలకడం సాధ్యమేనని మీరు అనుకుంటున్నారా, లేదా? అలా అనడం ముమ్మాటికీ సాధ్యమే! అందరూ అలా అనగలగాలి. మరి అది ఎలా సాధ్యం? ఎప్పుడైతే మనం ఒక అడ్డంకిని ఒక అవకాశంగా మలచుకో గలుగుతామో అప్పుడు అది సాధ్యపడుతుంది.

6

అడ్డంకులా? అవకాశాలా??

కొంతమందికి అన్నీ సమస్యలుగానే, అడ్డంకులుగానే తోస్తాయి. కానీ తెలివిగలవాడు అడ్డంకినే ఒక అవకాశంగా మలచుకుని దాని సాయంతోనే పైకి ఎగబ్రాకుతాడు.

ఒకసారి రెండు జట్లమధ్య ఒక ఫుట్‌బాల్ ఆట జరుగుతోంది. చాలామంది ప్రేక్షకులు చూస్తున్నారు. అక్కడ ఒక అమాయకగ్రామస్థుడు నిలబడి ఆటను చూస్తున్నాడు. ఆ ఆట గురించి అతడికి ఏమీ తెలియదు. కొంతసేపు ఆట చూసిన తర్వాత తన పట్నపు స్నేహితుడితో "ఒకే బంతికోసం ఈ తగవులాట దేనికి! నాదగ్గరికొస్తే అందరికీ తలొక బంతిని ఇస్తాను కదా!" అన్నాడు. అతడు అందరికీ తలొక బంతిని ఇస్తే ఇంక ఆట అనేదే ఉండదు!

ఒక మనిషికి ఆ బంతి ఒక అడ్డంకిగా తోస్తున్నది. అదే సమయంలో మరొకరికి ఆ బంతి ఒక అవకాశంగా కనిపిస్తోంది.

"తెలివిగలవాడికి ప్రతి అడ్డంకీ ఒక అవకాశమే! కానీ తెలివితక్కువవాడికి ప్రతి అవకాశమూ ఒక అడ్డంకిగా కనపడుతుంది!"

మీరు మేడమీదికి చేరాలంటే మెట్లు ఎక్కిపోవాలి. పైకెక్కడానికి ఆ మెట్లు మనకి సహాయపడతాయి. కానీ ఆ మెట్లను చూసి, అవే అడ్డంకులనుకుంటే మిమ్మల్ని ఎవరూ రక్షించలేరు.

దీన్ని గుర్తుంచుకోండి: "ఒక గాలిపటం గాలికి ఎదురుతిరిగి పైకి ఎగురుతుంది కానీ గాలివాలున ఎగురదు."

మీరు ఏదో ఒకపనిని చేపట్టారనుకోండి. జనం దాన్ని వ్యతిరేకించి మీమీద అన్నిరకాలుగా విమర్శల వర్షం కురిపిస్తున్నారనుకోండి. సగటుమనిషి అసలు ఆ పని జరగనే జరగదని అనుకుంటాడు. కానీ తెలివిగలవాడు, పనిలో నేర్పరి అయినవాడు ఆ వీధికుక్కల మొరుగుళ్ళకి బెదిరిపోడు. ఆ మొరుగుళ్ళనే దీవెనలుగా తీసుకుని ముందుకి పోతాడు. మరొకమాటలో చెప్పాలంటే, ఆ దూషణలు, తిరస్కారాలే అతనికి ఆశీర్వాదాలవుతాయి.

నీతి శతకకర్త అయిన భర్తృహరి ఈ విషయంలో ఏమి చెప్పారో చూద్దాం!

ఆరభ్యతే న ఖలు విఘ్నభయేన నీచైః
ఆరభ్య విఘ్న నిహతా విరమన్తి మధ్యాః ।
విఘ్నైః పునః పునః పరిహన్యమానాః
ప్రారబ్ధముత్తమజనా న పరిత్యజన్తి ॥

"సమస్యలు, అడ్డంకులు ఎదురవుతాయనే భయంతో అధములయినవారు ఏ పనినీ ప్రారంభించరు. పనిని మొదలుపెట్టి సమస్యలు ఎదురవ్వగానే మధ్యలో ఆపివేసేవారు మధ్యరకం మనుష్యులు. ఉత్తములయినవారు మాటిమాటికీ సమస్యలు ఎదురవుతున్నా చేపట్టిన పనిని వదలకుండా పూర్తి చేస్తారు."

ఎన్నో యుద్ధాలలో విజయం సాధించిన నెపోలియన్, "అందరికన్నా ఎక్కువ పట్టుదల ఉన్నవాడికే విజయం లభిస్తుంది!" అని చెప్పాడు.

కార్లైల్ అనే గొప్ప మేధావి, "ప్రతి గొప్పపని ప్రారంభించినప్పుడు అసాధ్యమయినదే. మీరు చేసేపనిని చక్కగా అర్థం చేసుకోండి. చేసేటప్పుడు హెర్క్యులిస్‌లాగా పని చెయ్యండి!"

చూశారా! "పట్టుదల" అనేది విజయాన్ని సాధించిన మనుష్యుల జీవితాలలో మనం తప్పక గమనించే లక్షణం. మీరు సృజనాత్మకతను పెంపొందించుకుని, ఎలా పనిచెయ్యాలో చక్కగా అర్థం చేసుకుంటే మీ అభివృద్ధిని ఆపగలిగేది ఏదీ ఉండదు. ఏ మనిషికి అన్ని సందర్భాలలోనూ అవకాశాలు కనిపిస్తాయో ఆ మనిషికి అసలు సమస్యలే ఉండవు! సమస్యల్ని సులభంగా ఎలా

పరిష్కరించాలో అతడికి తెలుసు. మరి ఈ సమస్యల్ని ఎదుర్కొనేదెలా?

7

సమస్యలు

సమస్య అంటే ఏమిటి?

"ఏ పరిస్థితిలో మనం మన ఆలోచనాశక్తిని వినియోగించి ఒక పరిష్కారాన్ని కనుగొనవలసి వస్తుందో ఆ పరిస్థితినే ఒక సమస్య అని పిలువవచ్చు."

మీరు ఏ పనినైనా నేరుగా చేసెయ్యలేరు. ఎటువంటి సమస్యలూ ఎదురుపడకుండా చెయ్యగలిగే పని ఏదీ ఉండదు. సమస్య అనేది ఒక తెలియని పరిస్థితి కావచ్చు, తెలియని పని కావచ్చు, తెలియని వ్యక్తి కావచ్చు. ఒకసారి ఆ సమస్యను ఎలా పరిష్కరించాలో తెలుసుకుంటే ఇక ఆపైన ఆ సమస్యే మిగలదు. సమస్య అనేది ఒక వస్తువు కాదు, ఒక శాశ్వతమైన విషయం కాదు - అది తాత్కాలికంగా ఉండి, కాలంతో కదిలిపోయే ఒక పరిస్థితి మాత్రమే.

ఉదాహరణకు తినడాన్నే తీసుకోండి. మనకు అది చాలా సులభం. కానీ ఒక చిన్నపిల్లవాడికి అది చాలా కష్టమయిన పని. మొదట తల్లి ఆ బిడ్డకు తినిపిస్తుంది. క్రమక్రమంగా

ఎన్నోసార్లు తప్పులు చేసిన తర్వాత పిల్లవాడు తినడం నేర్చుకుంటాడు. అదేవిధంగా టైపుచెయ్యడం, సైకిలు తొక్కడం, చదవడం మొదలైనవన్నీ!

ఒక సమస్య తీరిన తర్వాత జరిగేదేమిటి? మీరు దాన్నుంచి ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటారు. మీకు కొంత అనుభవం వస్తుంది. లేకపోతే, ఆ సమస్యపట్ల మీకు కొంత అవగాహన కలుగుతుంది. అదే సమస్య మళ్ళీ ఎదురైనప్పుడు దాన్ని సులభంగా పరిష్కరించగలుగుతారు. మొదటిసారి కలిగినంత భయం, ఆందోళన రెండవసారి కలగవు. పైగా ఆ సమస్యని పరిష్కరించడం ద్వారా మీకు ప్రయోజనం కలిగితే దాన్ని "సమస్య" అని పిలిచేకన్నా ఒక "అవకాశం" అని పిలవడం సబబుగా ఉంటుంది.

అయిష్టంగా, దానివల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమిటో తెలియకుండానే మీరు ఒక సమస్యను ఎదుర్కొని ఉండవచ్చు. కానీ ఒకసారి అది గడిచిపోయాక ఆ సమస్యను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని పరిష్కరించినందువల్ల కలిగిన ప్రయోజనాన్ని చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు.

అయితే ముందునుంచే ఆ పరిస్థితిని ఒక అవకాశంగా తీసుకుని పనిచేస్తే ఎలా ఉండేదో ఆలోచించండి! మీరు ఆ

పరిస్థితిని ఇష్టంతో, ఆసక్తితో పరిష్కరించడం ద్వారా మరింత ప్రయోజనాన్ని పొందగలిగేవారు కదా! అవునా, కాదా?

ఇప్పుడు అసలు విషయానికి వద్దాం. ఒక సాధువు ఇలా చెప్పారు: *"ప్రతి అవకాశంలోనూ మీకు అవరోధాలే కనిపిస్తే, ఎప్పుడూ విచారంతో ఉండే ఒక నిష్ప్రయోజకుడైన వ్యక్తిగా మీరు తయారవుతారు. ప్రతి అవరోధంలోనూ మీరొక అవకాశాన్ని చూడగలిగితే సృజనాత్మకత కలిగిన ఒక విజయవంతుడైన వ్యక్తిగా మీరు మారతారు."*

మీరు పరిస్థితుల్ని ఎలా చూస్తారన్న విషయం మీదే ఇదంతా ఆధారపడుతుంది. సమస్యకన్నా దానిపట్ల మీ దృక్పథమే ముఖ్యం!

8

మీ సమస్యలకి కృతజ్ఞులై ఉండండి!

విజయవంతంగా జీవించిన కొందరు ఇలా చెప్పారు: "నేను నా సమస్యలకు కృతజ్ఞుణ్ణి. ఒక సమస్యను పరిష్కరించిన ప్రతిసారీ నేను మరింత బలవంతుడిగా తయారయ్యాను. సమస్యలు అనే మట్టిమీద నేను మూడుపువ్వులు, ఆరుకాయలుగా పెరిగాను." ఇంకొకరు,

"సమస్యలే లేకపోతే నేనేమీ చెయ్యలేకపోయేవాణ్ణి. ఎందుకంటే అవి మనస్సును గట్టి పరుస్తాయి" అని చెప్పారు.

ఎవరో "జీవితమంటే ఏమిటి?" అని ప్రశ్నించినప్పుడు వివేకానంద స్వామి, "అణగద్రొక్కివేసే పరిస్థితుల మధ్యలో వికసించి, పెంపొందడమే జీవితం!" అని నిర్వచించారు.

ఇక్కడ మనం చెప్పుకోదగిన మంచి కథ ఒకటి ఉంది.

ఒక గొంగళిపురుగు కట్టుకున్నగూడు కొద్దిగా పగిలి దానిలోనుంచి ఒక సీతాకోకచిలుక నెమ్మదిగా బయటకు రావడం మొదలుపెట్టింది. ఒక మనిషి చాలా ఆసక్తితో, ప్రక్కనే కూర్చుని, గంటల తరబడి దాన్ని చూడసాగాడు.

ఆ చిన్నపగులులోంచి ఆ సీతాకోకచిలుక అతికష్టంతో బయటకురావడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. కొంతసేపటి తర్వాత అది బయటకు రాలేనట్టు కనపడసాగింది. దాని శక్తినంతా ప్రయోగించి బయటకు రావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నా ఆ గూడు దానికి సందు ఇవ్వనట్టు కనపడసాగింది. ఇక ఉండబట్టలేక ఆ మనిషి దానికి సహాయం అవసరమని నిర్ణయించాడు. అతడొక చిన్న కత్తెర తీసుకుని ఆ గూటిని నెమ్మదిగా కత్తిరించి తెరిచివేశాడు. అప్పుడు ఆ సీతాకోకచిలుక సులభంగా బయటకు రాగలిగింది. కానీ దాని శరీరం సరిగా ఎదగక, రెక్కలు ముడుచుకుపోయి ఉన్నాయి. ఆ మనిషి ఆ

సీతాకోకచిలుక రెక్కలు ఎప్పుడు పూర్తిగా విచ్చుకుంటాయా, అది ఎప్పుడు ఎగురుతుందా అని చూస్తూనే ఉన్నాడు.

కానీ అదేమీ జరగలేదు. నిజానికి ఆ సీతాకోకచిలుక తన జీవితకాలమంతా ముడుచుకున్న రెక్కలతో కాళ్ళమీద పాకుతూ గడిపింది. అది ఎప్పటికీ ఎగురనేలేదు.

ఆ సీతాకోకచిలుక చక్కగా తయారై ఎగరడానికి కావలసిన శక్తిసామర్థ్యాలను పొందడం కోసమే గట్టిగా ఉండే ఆ కోశాన్ని ప్రకృతి ఏర్పరచింది. దానిలోనుంచి బయటపడేందుకు ఆ జీవి పెనుగులాడాలన్నది ప్రకృతి నియమం. అలా పెనుగులాడడంవల్ల దాని శరీరంలోని రక్తం దానిరెక్కలలోకి ప్రవహించి అవి చక్కగా తయారయ్యేందుకు సహాయపడతాయి. కానీ ఆ మనిషి జాలిపడుతున్నానని, దయ చూపిస్తున్నానని అనుకుంటూ, భ్రమలోపడి ఆ విషయాన్ని తెలుసుకోలేక పోయాడు. గూటినుంచి బయటపడ్డ వెంటనే స్వేచ్ఛగా ఎగిరే శక్తిని పొందాలంటే అలా పెనుగులాడడం అత్యవసరమని అతడు గ్రహించలేక పోయాడు.

కష్టాలే కొన్నిసార్లు మనకు జీవితంలో నిజంగా కావలసినవి. జీవితంలో అవరోధాలే లేకుండా దేవుడు మనల్ని ముందుకు పోనిస్తే అది మనల్ని వికలాంగులుగా

తయారుచేస్తుంది. సమస్యలే లేకపోతే మనం ఎంత బలంగా తయారు కావచ్చో, కాగలమో, అంత బలంగా తయారు కాము.

9

మనం ఎంచుకోవలసింది ఏమిటి?

"సమస్యలు ప్రయోజనకరమైనవని, మంచివని మీరు అనేటట్లయితే, వాటిమీదే మనం ఆధారపడి ఉన్నామా? లేకపోతే వాటిలో కొన్నింటిని మనం ఎంచుకునే వీలుందా?" అని మీరు అడగవచ్చు. దీనికి సమాధానం "ఔను, కాదు" అని చెప్పవలసివస్తుంది.

మనం ఎక్కడ, ఎవరితో యుద్ధం చెయ్యాలో ఎన్నుకోవచ్చు కానీ యుద్ధాన్నే (చెయ్యాలో, వద్దో) ఎన్నుకునే అవకాశం మన చేతుల్లో లేదు. ఎందుకంటే మనకు యుద్ధం చెయ్యక తప్పదు. మనం సమస్యని ఎన్నుకోలేం కానీ ఆ సమస్య మనకు ఏమి సాధించిపెట్టగలదన్న విషయాన్ని మనం ఎన్నుకోవచ్చు.

"ఒక సమస్య మనకు ఏమి సాధించి పెట్టగలదు?" అనే ప్రశ్నను పరిశీలిద్దాం. ఒక సమస్యను మనం అన్ని కోణాలనుంచి అదుపు చెయ్యలేకపోవచ్చు. కానీ మనకు

ఒక సమస్య ఎదురైనప్పుడు దానికి మనం ఎలా ప్రతిస్పందిస్తామన్నది మాత్రం మన అదుపులో ఉన్న విషయమే. దాన్ని మీరు ఎన్నుకోవచ్చు. మరొకమాటలో చెప్పాలంటే, "ఆ సమస్యకు మీరు ఏ ప్రతిచర్యను చూపిస్తారు?" అన్నది మీ ఇష్టం.

మీ ప్రతిచర్యను మీరు అదుపుచేసినప్పుడు ఆ సమస్య మీమీద చూపించే ప్రభావాన్ని మీరు అదుపు చెయ్య గలుగుతారు. అంటే మీ ప్రతిచర్యయే అన్నింటికీ తుది నిర్ణయాన్ని ఇస్తుంది.

జీవితంలో ఎదురైన ఏదైనా సమస్యకు మీరు నిరాశతోకాక ఆశాజనకంగా, పాజిటివ్‌గా ప్రతిస్పందిస్తే ఆ ఎదురుదెబ్బల చారల్నే అదృష్టపు తారలుగా మార్చుకోవచ్చు.

రామకృష్ణ మఠసాంప్రదాయంలో చేరిన ఒక విదేశీ సన్న్యాసి - స్వామి అతులానంద - ఒకసారి ఇలా చెప్పారు: "నిజానికి దేనికీ ఏ విలువా లేదు. ఒక విషయానికి మనం ఇచ్చే ప్రాముఖ్యత దానికి ఆ విలువను కలుగజేస్తుంది. మీరు ఏ విధంగానూ ప్రతిస్పందించకుండా, నిందలనూ, విమర్శలనూ మౌనంగా అంగీకరిస్తే - అప్పుడు ఆ ప్రతిస్పందన యొక్క బరువును మీరు మోయవలసిన పని ఉండదు. ఆ విషయానికి ఏ విలువా మిగలదు. అది

మిమ్మల్ని తాకనైనా తాకలేదు.” ఈ విధంగా నిందలనూ, విమర్శలనూ, ప్రతికూల పరిస్థితులనూ ధైర్యంగా, నిబ్బరంగా ఎదుర్కోవచ్చు.

10

సమస్యల పట్ల మీకు ఉండవలసిన దృక్పథం

ప్రతి సమస్యలోనూ ఆశాజనక అంటే పాజిటివ్ అవకాశాలుంటాయన్న విషయాన్ని మనం తప్పక అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ భూప్రపంచంలో మానవుడు కొత్తగా కనుగొన్న ప్రతి విషయమూ ఏదోవొక సమస్యను పరిష్కరించడం కోసం ప్రయత్నిస్తుండగా లభించినదే. సమస్యలతో ప్రతి ఒక్కరూ క్రుంగిపోయి ఉన్నట్టయితే, ఇప్పటికీ మానవాళి తాను బయలుదేరిన చోటనే ఉండి పోయేది.

పెన్సిలిన్‌ను కనుగొనడాన్ని దీనికి మంచి ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. తన ప్రయోగంలో పెన్సిలిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసే ఆ శిలీంధ్రం పెరుగుతుందని ఆ శాస్త్రజ్ఞుడు ముందుగా ఊహించలేదు. ఆ శిలీంధ్రం వల్ల అతని ప్రయోగం సరిగా కొనసాగడం లేదు. అయితే ఆ శాస్త్రజ్ఞుడు, అనుకోకుండా వచ్చిపడ్డ ఆ సమస్యను ఒక సమస్యగా భావించక, దానిలో

ఉన్న మంచిని వెలికితియ్యడానికి ప్రయత్నించాడు. ఆ విధంగా అదే శిలీంధ్రంలోనుంచి లక్షలాదిమంది జీవితాలను కాపాడే అద్భుతమైన మందు కనుగొనబడింది. ఆ శాస్త్రజ్ఞుడు దాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోక, ఆ సమస్యను ఒక తలనొప్పిగా భావించి ఉంటే బహుశా మానవాళి ఆ విలువైన మందును పోగొట్టుకుని ఉండేది. ఒక సమస్యలో నుంచి మనకు ఉపయోగపడే దాన్ని ఎలా బయటకు తియ్యాలో ఈ సంఘటన ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

11

ఆలోచనా పద్ధతులు :
"అయితే పద్ధతి" - "ఎలా పద్ధతి"

మీరు ఏ రకంగా ఆలోచిస్తారు? "అయితే" పద్ధతిలో ఆలోచించేవాడు "నేను అలా చేసివున్నట్టయితే!" నేను ఇలా చేసివున్నట్టయితే!" అని ఆలోచిస్తాడు. గడిచిపోయిన దాన్ని గురించి, జరిగిపోయిన తప్పుల గురించి ఆలోచించి సమయాన్ని వృథా చేస్తాడు.

"ఎలా" పద్ధతిలో ఆలోచించేవాడు చేసిన తప్పుల్ని నెమరువేసుకుంటూ విలువైన సమయాన్ని వృథా చెయ్యడు. "ఆ సమస్యను సాధించడం ఎలా?" "దీనికి ఏదోవొక

పరిష్కారం ఉండాలి కదా!" అని వెంటనే ఆలోచించడం మొదలుపెడతాడు.

మీరు పరిస్థితిని మెరుగుపరచదలిస్తే ఆశాజనకంగా, పాజిటివ్‌గా ఏదోవొకటి చెయ్యండి! తోటివారినో, పరిస్థితులనో నిందించడం వల్ల ఒరిగేదేమీ ఉండదు.

జీవితంలో మీరు దేనిలో చూసినా న్యాయం కనపడదు. పెద్దజంతువులు చిన్న జంతువుల్ని మ్రింగుతున్నాయి. బలవంతులు బలహీనుల్ని లోబరచుకుంటున్నారు. ప్రకృతి అందరిపట్లా న్యాయాన్ని చూపదు. ఇక ప్రకృతి వైపరీత్యాల సంగతి చెప్పేదేముంది? లక్షలాది అమాయక ప్రజలు వాటి వలన బాధపడడం లేదా? వాటిని గురించి ప్రకృతిని నిందించడం సబబుగా ఉంటుందా? "ప్రకృతిలో న్యాయం లేదు" అని జపం చేస్తూ, సమస్యల్ని ఎదుర్కోకుండా ముడుచుకుని కూర్చుంటే, చివరకు "మీకు మీరే న్యాయం చేసుకోలేరు."

విలియం జేమ్స్ అనే గొప్ప మేధావి, "మానసిక ప్రవృత్తులను మార్చుకోవడం ద్వారా తమతమ జీవితాలను మార్చుకోవచ్చునని కనుక్కోవడమే ఈ యుగంలో మానవులు సాధించిన అత్యద్భుతమైన విజ్ఞానశాస్త్ర విజయం" అని చెప్పాడు.

కాబట్టి "**అయితే-గియితే**" అని ఆలోచించడం మాని "**ఎలా**" అని ఆలోచించడం మొదలుపెట్టండి!

12

సమస్యల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలి?

మీరు ఒక సమస్యని ఉత్సాహంగా ఎదుర్కొన్నప్పుడు దాన్ని మరింత శక్తిమంతంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు. దానివల్ల మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. మీరు ప్రతిసారీ విజయం సాధించబోతారని నేను చెప్పడం లేదు. కానీ ఉత్సాహంతో పనిచేసినప్పుడు మీరు అపజయం పొందినా అది మీకు తప్పక ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని మాత్రం కచ్చితంగా చెప్పగలను. "మీ దృక్పథం ఎలా ఉంది?" ఇదే మీరు మీ మనస్సులో లక్ష్యంగా పెట్టుకోవలసిన విషయం.

అన్నిటికన్నా ముందు సమస్యలు మనల్ని తయారు చెయ్యడానికే కానీ తరిగివెయ్యడానికి రావని గుర్తుంచుకోవాలి.

నార్మన్ విన్సెంట్ పీల్ ఇలా చెప్పారు: "తనను తాను మర్చిపోయి సహజస్వభావంతో ముందడుగువేసి పని చెయ్యడమే సరియైన పద్ధతి. ఉద్రేకంతో పనిచేసే వ్యక్తి ఈ విధమైన తిన్నని దృక్పథంతో, వినమ్రతతో దేవుడికి

సేవ చెయ్యాలని కాక, తీవ్రమైన ఒత్తిడితో, మానసిక ఆందోళనతో, తన వ్యక్తిగత వైఫల్యాలను ఎక్కువగా దృష్టిలోపెట్టుకుని పనిచేస్తాడు."

మన గొప్పవారందరిలోనూ సర్వసాధారణంగా కనిపించే విషయం ఒకటుంది. వారు పనిలో లీనమై తమను తాము మర్చిపోతారు. వాళ్ళు ఎంతగా తమ పనిలో నిమగ్నమై పోతారంటే ఆకలిదప్పుల్ని కూడా మర్చిపోతారు. వారికి సమస్యాత్మకమైనదేదీ లేనేలేదు!

తన స్నేహితుణ్ణి భోజనానికి ఆహ్వానించిన శాస్త్రవేత్త కథ ఒకటుంది. ఆ శాస్త్రవేత్త వారిద్దరి భోజనానికి కావలసిన అన్ని ఏర్పాట్లూ చేసి తన ప్రయోగాలలో మునిగిపోయాడు. ఆ స్నేహితుడు వచ్చి ఈ శాస్త్రవేత్త తన ప్రయోగశాలలో ఉండడం చూశాడు. అతడి ఏకాగ్రతను పాడుచెయ్యడం ఆ స్నేహితుడికి ఇష్టంలేకపోయింది. అతడు కొంతసేపు వేచిచూసి అక్కడ తనకోసం ఉంచిన భోజనాన్ని తినివేశాడు. ఆకలి తీరక ఆ శాస్త్రజ్ఞుడి భోజనాన్ని కూడా తినివేశాడు. ఆ శాస్త్రజ్ఞుడు ఇంకా తన ప్రయోగాల్లో తలమునకలై ఉన్నాడు. ఆ స్నేహితుడు నిశ్శబ్దంగా వెళ్ళిపోయాడు.

కొంతసేపటి తర్వాత ఆ శాస్త్రజ్ఞుడు వెళ్ళి భోజనాల బల్ల దగ్గర ఖాళీ కంచాలను చూసి, "ఓహో! నేను భోజనం

చేసి చాలాసేపయిందే!" అనుకుంటూ తిరిగివెళ్ళి తన పరిశోధనల్లో మునిగిపోయాడు.

నార్మన్ విన్సెంట్ పీల్ ఇంకా ఇలా చెప్పారు:

"సిగ్గుతో ముడుచుకుపోయే మనుష్యులు నిజానికి లోలోపల అహంకారాన్ని కలిగివుంటారు. వాళ్ళ ఆలోచనలు "నేను-నాది" అన్న మమకారంతో, అహంకారంతో బాధాకరంగా పెనవేసుకుపోయి ఉంటాయి. అటువంటి లజ్జాశీలుడైన వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలంటే తనను తాను మర్చిపోవడాన్ని అభ్యాసం చెయ్యాలి."

వివేకానంద స్వామి బోధించిన కర్మయోగ ఆదర్శం కూడా దీనినే వివరిస్తుంది. నిష్కామ కర్మయోగం (కోరికలు లేకుండా పనిచేస్తూ తద్వారా పరిపూర్ణతను పొందడం) యొక్క ఉద్దేశ్యం అహంకారాన్ని తుడిచిపెట్టడమే.

వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు: "ఫలితాల గురించి బెంగపెట్టుకున్నవాడే పని కష్టంగా ఉందని వంకలు పెడతాడు." "బయటి విషయాలకన్నా మన ఆలోచనలే నిజానికి మనల్ని బంధించేవి, ముక్తినిచ్చేవి."

అసలు సమస్యలే లేని స్థితిగానీ లేదా అన్ని సమస్యలూ పరిష్కరించబడ్డ స్థితిగానీ ఉంటాయా అని మీరు అడగవచ్చు. దీనినే సమసమాజ, సంక్షేమసమాజ స్థాపన గురించి

వాదించేవారు కలలు కన్నారు. (అటువంటి స్థితి ఎప్పుడూ, ఎక్కడా ఉండదు.) షోపెన్ హోవర్ చాలాకాలం క్రితమే దీన్ని గురించి చెప్పారు. "ఎప్పుడైతే మనుష్యులు (తమ సమాజంలో) భద్రతనూ, సంక్షేమాన్ని సాధిస్తారో, అప్పుడు మిగిలిన సమస్యలన్నీ తీరిపోయాయి గనుక వారికివారే సమస్యగా మారతారు."

మరింత చక్కని ఉదాహరణగా రామకృష్ణ మిషన్‌వారు చేపట్టిన పునర్నిర్మాణ కార్యక్రమాలను చెప్పుకోవచ్చు. కొన్నిపనుల్లో మిషన్‌వారే పని మొత్తాన్ని పూర్తిచేసి, లబ్ధిదారులు తమ కాళ్ళ మీద తాము నిలబడేందుకు వారికి ఉపాధి అవకాశాలను కూడా చూపించారు. కానీ దానికి ఫలితం ఏమిటో తెలుసా? ఆశ్చర్యం! తాము సంపాదించిన డబ్బుతో ఏమి చెయ్యాలో తెలియక ఆ లబ్ధిదారులు ధూమపానానికీ, మద్యపానానికీ అలవాటు పడ్డారు. ఆ తరువాత మిషన్‌వారు ఈ పద్ధతిని మార్చివేశారు. లబ్ధిదారుల్ని పునర్నిర్మాణ కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకొనేటట్లు చెయ్యడమేకాక వారికి తమ కాళ్ళమీద తాము నిలబడి ఎలా సక్రమంగా జీవించాలో నేర్పించడానికి ప్రయత్నించారు. ఈసారి ఫలితాలు మరింత మెరుగ్గా ఉన్నాయి.

తిరిగి మనం చర్చిస్తున్న ముఖ్యవిషయానికి వద్దాం. "మనం పరిష్కరించడానికి సిద్ధంగాలేని ఒక పరిస్థితినే సమస్య అని చెప్పుకోవచ్చు." దాన్ని పరిష్కరించడానికి మనం సిద్ధపడ్డ మరుక్షణం అది సమస్యగా మిగలదు. "సుత్తి అద్దాన్ని బ్రద్దలు కొడుతుంది కానీ ఉక్కుని గట్టిపరుస్తుంది!" అని ఒక సామెత ఉంది. ఒక సమస్య మీమీద ఎలా పనిచేస్తుందన్న విషయం మీరు ఏ పదార్థంతో తయారు చేయబడ్డారన్నదాని మీద ఆధారపడుతుంది. సమస్యలు మనల్ని తీర్చిదిద్దేందుకే గానీ తెగటార్చేందుకు రావు!

శ్రీమత్ స్వామి రంగనాథానందజీ ఇలా చెప్పారు: "సమస్యల్ని విడిచి పారిపోవడమనేది ఏ విధంగానూ ఒక పరిష్కారం కాదు. ఎందుకంటే సమస్యలే మనల్ని తరుముకుంటూ వస్తాయి కనుక."

వివేకానంద స్వామి తమ జీవితంలోనే జరిగిన సంఘటనతో సమస్యల్ని ఎలా ఎదుర్కోవాలో చక్కగా వివరించారు:

"ఒకసారి నేను వారణాసిలో ఉన్నప్పుడు ఒక దారిలో నడిచిపోతున్నాను. ఆ దారికి ఒకవైపు పెద్ద చెరువు, రెండవవైపు ఒక పెద్ద గోడ ఉన్నాయి. ఆ ప్రదేశంలో చాలా కోతులు ఉన్నాయి. వారణాసిలో ఉండే కోతులు చాలా

పెద్దవే కాక ముక్కోపంతో ఉంటాయి కూడా. అవి నన్ను ఆ త్రోవలో పోనివ్వకూడదని ఆ రోజు నిశ్చయించు కున్నాయి. అవి అరిచి గీపెడుతూ నా కాళ్ళు పట్టుకోవడానికి రాసాగాయి. అవి దగ్గరకు వస్తూ ఉంటే నేను పరుగెత్తడం మొదలుపెట్టాను. నేను ఎంత వేగంగా పరుగు తీస్తే అవి కూడా అంత వేగంగా పరిగెడుతూ నన్ను కరవబోయాయి. వాటిని తప్పించుకోవడం అసాధ్యంగా తోచింది. అప్పుడే ఎవరో ఒక అపరిచితుడు ఎదురుపడి, నాతో, "ఆ జంతువుల్ని ఎదుర్కో!" అని అరిచి చెప్పాడు. నేను పారిపోవడం ఆపి ఆ కోతులకి ఎదురు తిరిగాను. దానితో అవి వెనక్కి తగ్గి, చివరికి అవే పారిపోవడం మొదలుపెట్టాయి. జీవితంలో మనం నేర్చుకోవాల్సిన పాఠం ఇదే. భయంకరమైన దాన్ని ఎదుర్కోండి! ధైర్యంతో ఎదుర్కోండి!"

మరొక మేధావి ఇలా చెప్పారు: "పని నుంచి తప్పించు కోవడం ద్వారా మన బరువుబాధ్యతల్ని వదిలించుకోలేము! పనిచెయ్యడం ఎలాగో నేర్చుకోవడం ద్వారానే వాటిని నిర్వర్తించగలం!"

ఇంతవరకూ సాగిన విశ్లేషణ ఒక విషయాన్ని తేటతెల్లం చేస్తుంది. అదేమిటంటే - విజయవంతుడైన మనిషి సమస్యాత్మకమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు

అవసరమైన ఉత్సాహాన్ని నిండుగా కలిగి ఉంటాడు. అవును! **ఉత్సాహం** అద్భుతమైన పనుల్ని చేసిపెడుతుంది. అది మీకు ఏమి సాధించిపెట్టగలదో ఇప్పుడు చూద్దాం!

13

ఉత్సాహం

ఉత్సాహమనేది ఒక మానసిక లక్షణం. దాని సహాయంతో మనిషి విసుగు చెందకుండా, కష్టపడ్డానని అనుకోకుండా ఏ పనినైనా సాధించగలుగుతాడు. చిన్నపిల్లలు ఆడుకోవడం మీరు చూశారు కదా! వాళ్ళు ఎంత ఉత్సాహంగా ఉంటారో గమనించారా! వారి ఉల్లాసం, ఉత్సాహం చూస్తే, చూపరులకు కూడా అదే రకమైన శక్తి కలుగుతుంది. ఉత్సాహం అనేది ఒక అంటువ్యాధి లాంటిది!

మంచి పనిమంతుడికి ఉత్సాహం అనేది ఒక తప్పనిసరి లక్షణమని భగవద్గీతలో పేర్కొనబడింది. ధృత్యుత్సాహ సమన్వితః ... ... కర్తా సాత్త్విక ఉచ్యతే - మంచి పనిమంతుడు నిలకడతనం, ఉత్సాహం అనే లక్షణాలను కలిగివుంటాడు.

"ఎన్థూసియాజమ్" అనే ఆంగ్లపదంలో - "ఎన్ - థియోస్" అంటే "లోపలి - దేవుడు" అని అర్థం. మరొక మాటలో చెప్పాలంటే అది "మనిషిలో వ్యక్తీకరించడానికి

వీలుగా ఉన్న దైవత్వాన్ని” సూచిస్తుంది. వివేకానంద స్వామి బోధనలకు ఇది చాలా దగ్గరగా ఉన్నట్టు కనిపిస్తోంది చూశారా! వివేకానంద స్వామి, “మనిషిలో ముందుగానే నిక్షిప్తమైవున్న దివ్యత్వాన్ని వెలికితీసి, రూపుదిద్దడమే జీవితగమ్యం. దాన్ని మన జీవితంలోని ప్రతిపనిలోనూ ప్రతిబింబింప జెయ్యాలి” అని బోధించారు కదా!

ఒక పతంజలి యోగసూత్రంలో ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక సాధనలను అభ్యాసం చెయ్యడానికి సంతోషం ఒక ప్రాథమిక అవసరం అని చెప్పబడింది. సంతోషంగా ఉండడం ఒక మంచి వ్యక్తిత్వంయొక్క లక్షణం. అది లేకపోతే మనిషిని రోగిష్టివాడని పిలవవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి అత్యవసరమైన వాటిలో సంతోషాన్ని ఒకటిగా వివేకానంద స్వామి పేర్కొన్నారు. ఆయన ఇలా చెప్పారు:

“మీరు ఆధ్యాత్మికమైన ప్రగతి సాధిస్తున్నారనడానికి మొట్టమొదటి సూచన మీరు సంతోషంగా ఉండడమే. ఒక మనిషి ఏడుపుముఖంతో ఉంటే అది అజీర్ణవ్యాధి కావచ్చేమో కానీ మతం మాత్రం కాదు. ఆనందంగా ఉన్నట్టు అనుభూతి చెందడం సాత్త్వికస్వభావం. సాత్త్వికపురుషుడికి అన్నీ సంతోషకరంగానే ఉంటాయి. ఇది కలిగినప్పుడు మీరు ఆధ్యాత్మికంగా పురోగతి సాధిస్తున్నారని తెలుకోవచ్చు.

అన్ని బాధలూ తమోగుణం (తమస్సు) వల్లనే కలుగుతాయి కనుక దాన్ని తప్పక వదిలించుకోవాలి. చిరచిరలాడుతూ, మండిపడే స్వభావం తమస్సువల్ల కలుగుతుంది. బలోపేతులు, చక్కని శరీరసౌష్టవం కలిగినవారు, ఆరోగ్యవంతులు, ధైర్యవంతులు అయిన యువత - వీరే యోగులు కావడానికి అర్హత కలిగినవారు. యోగికి ప్రతిదీ ఆనందాన్నిచ్చేదే. అందరు మానవుల ముఖాలూ అతడికి ఆనందాన్ని కలిగించేవే. ధర్మాత్ముడైన మనిషికి అది ఒక లక్షణం. దుఃఖమనేది అధర్మప్రవర్తనవల్లనే కలుగుతుంది కానీ మరొకదానివల్ల కాదు. మీకు ఆ మబ్బుముఖాలతో (ఏడుపు ముఖాలతో) ఉండవలసిన పని ఏమిటి? అది ఘోరం! మబ్బు ముఖమే కనుక ఉంటే ఆ రోజు బయటికి పోకుండా మీ గదిలోనే తలుపులు బిగించుకుని కూర్చోండి! ఈ రోగాన్ని బయటి ప్రపంచానికి అంటించేందుకు మీకేమి హక్కుంది? మీ మనస్సు మీకు స్వాధీనమయినప్పుడు, మొత్తం శరీరమే మీ అదుపులోకి వస్తుంది. అప్పుడు మీరు (శరీరమనే) ఈ యంత్రానికి బానిసలుగా ఉండరు. ఆ యంత్రమే మీ బానిస అవుతుంది. ఈ యంత్రం మన ఆత్మను క్రిందికి లాగడానికి బదులు దానికి ఒక అత్యుత్తమమైన సహాయకారిగా తయారవుతుంది.”

మహాత్మాగాంధీ ఒకచోట, “మీ ముఖం మీద చిరునవ్వుల్ని ధరించనంతవరకూ మీ వస్త్రధారణ పూర్తి అయినట్లు కాదు!” అని చెప్పారు.

కాబట్టి మనం ఉత్సాహంగా, సంతోషంగా ఉండడం అలవరచుకోవాలి. అది మన స్వభావంగా మారేలా కృషి చెయ్యాలి.

14

సంతోషం - ప్రయోజనాలు

మనం మౌనంగా, సంతోషంగా ఉండడం నేర్చుకోవాలి. అది మనకు సహాయపడడమే కాక తోటివారికి కూడా ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. ఒక మనిషి ఉద్రేకంతో ఉన్నాడనుకోండి. మీరు ప్రశాంతమైన మనస్సుతో అతణ్ణి సమీపిస్తే, ఆ మనిషిని కూడా శాంతపరచే ప్రభావాన్ని మీరు చూపగలుగుతారు. అతడు తన మానసిక సమతౌల్యాన్ని తిరిగి పొందే విధంగా చెయ్యగలుగుతారు. మీరొక స్థాయిని నిర్దేశించగలగాలి (మీరొక standardని maintain చెయ్యాలి). మీరు మీ స్థాయి నుంచి దిగజారిపోకూడదు. మీరు చేసే ప్రతివొక్క పని ప్రక్కవారికి మార్గదర్శకం కావాలి. “ఏదోవొకటిలే!” “ఫర్వాలేదులే!” అన్నట్టు పనిచేస్తూ ఉంటే,

మీరు బుర్రపెట్టకుండా, ఉత్సాహం లేకుండా పని చేస్తున్నారని అర్థం. పనిచెయ్యడంలో నిజమైన నేర్పరితనానికి (కౌశలానికి) అర్థం పనులను ప్రశాంతంగా, కుదురుగా, సమతూకంతో చెయ్యడమే! జాగ్రత్త, అజాగ్రత్త మన ఆలోచనలవల్లనే కలుగుతాయి కదా!

దీన్ని సాధించడం ఎలా? మన చేతల్లో చైతన్యాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, ఉల్లాసాన్ని నింపడమే! పుస్తకాలనుంచి, స్నేహితులనుంచి, కళలనుంచి, సంగీతంనుంచి, యాత్రలలోనుంచి కొత్త స్ఫూర్తిని, ఉత్తేజాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నించండి! చేసే పనుల్లో మనం ఎంత ఆసక్తి చూపిస్తున్నామో దాన్ని కొలతగా తీసుకుని, మనలో అంత ప్రాణశక్తి తొణికిసలాడుతోందని తెలుసుకోవచ్చు.

ఎప్పుడైనా సరే, కట్టుబానిసలాగా, కిరాయికూలీలాగా యాంత్రికంగా పనిచెయ్యడం మంచి వ్యక్తిత్వపు పెరుగుదలను దెబ్బతీస్తుంది. బోరుకొట్టే పనిని కూడా ఆసక్తికరమైన పనిగా మలుచుకోగలిగే మనిషికి అపజయమే ఉండదు. అతణ్ణి అందరూ కోరుతూనే ఉంటారు. ఈ రకమైన మనిషి కష్టమైన పనిని చేస్తున్నప్పుడు కూడా తాను కష్టపడుతున్నానని, బాధపడుతున్నానని అనుకోడు. అయితే కష్టంలో ఉన్నప్పుడు బాధపడడం సహజమే కదా! మరి

అలా అనుకోకుండా, ఉత్సాహంగా ఉండడం ఎలా సాధ్యమవుతుంది? దీన్ని శ్రమపడి పనిచెయ్యడాన్ని నేర్చుకోవడం ద్వారా సాధించవచ్చు.

15

అణగి ఉండకండి! పోరాడండి!!

మంచివాళ్ళు ఎప్పుడూ బాధపడుతూ ఉంటారనీ, చెడ్డవాళ్ళు ఏదోఒక చెడుపద్ధతిద్వారా సంతోషంగా ఉండగలుగుతారన్న అపోహ ఒకటి ఉంది. అయితే చెడ్డవాళ్ళు కూడా బాధలకు లోనవుతారనడంలో ఎటువంటి సందేహానికీ తావులేదు. అయితే మొదటగా ఎవరు మంచి, ఎవరు చెడ్డ అన్నది ప్రశ్న! తర్వాత ఆధ్యాత్మికపరమైన మనస్తత్త్వం ఉన్నవారు అంతు లేకుండా కష్టాలపాలవ్వడం మనం సర్వసాధారణంగా చూసే విషయం. కానీ ఆధ్యాత్మిక విషయాల జోలికి పోనివారు జీవితంలో హాయిగా ఉంటూ ఉంటారు. ఎవరు ఎక్కువ బాధపడుతున్నారు, ఎవరు తక్కువ బాధపడుతున్నారు అనేది మనిషిమనిషికీ మారిపోయే వ్యక్తిగత అభిప్రాయం.

మొదటగా మనం అడిగిన "ఏది మంచి, ఏది చెడు?" అన్న ప్రశ్నకు కూడా సమాధానం చెప్పుకోవడం అవసరం.

ప్రపంచంలో ఏదీ పూర్తిగా మంచిది కాదు, పూర్తిగా చెడ్డదీ కాదు. ఒకరికి మంచి అయినది వేరొకరికి చెడ్డది కావచ్చు. మంచి ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తికి ఐస్‌క్రీం తింటే బాగానే ఉండవచ్చు కానీ, జలుబు, జ్వరాలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తికి అది చెడు చేస్తుంది. అదే విధంగా ఒక ఋతువులో తినదగినది మరొక ఋతువులో అనారోగ్యకరమైనది కావచ్చు. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే!

అదే విధంగా బాధపడడమనేది కూడా మనిషికీ, మనిషికీ మారిపోతుంది. బాధ అంటే ఏమిటి? మన మనస్సుకు నచ్చని ఒక అనుభవాన్నే బాధ అని చెప్పుకోవచ్చు. ఇష్టాయిష్టాలు మనిషిమనిషికీ మారిపోతాయి కనుక బాధలు కూడా మనిషికీ మనిషికీ మారిపోతాయి. ఒకరికి బాధ కలిగించేదిగా తోచేది మరొకరికి అలా తోచకపోవచ్చు. క్రీడాకారులు గంటల తరబడి వ్యాయామం చేస్తారు. అటువంటి శారీరక శ్రమ ఇతరులకు బాధాకరంగా తోచవచ్చు. కానీ ఆ క్రీడాకారులు సంతోషంగా చేస్తారు. అదే విధంగా ధ్యానసాధనలు మామూలు వారికి బాధాకరంగా తోచవచ్చు కానీ ఒక సాధకుడికి అలా తోచవు.

మీరు దేనినైనా పొందదలుచుకుంటే దానికి తగిన మూల్యం చెల్లించాలి. ప్రతి దానికీ ఒక వెల ఉంటుంది.

ప్రతిసారీ అది డబ్బే కానవసరం లేదు. పని కావచ్చు, ప్రయత్నం కావచ్చు, కష్టం కావచ్చు. ఒక పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత పొందడానికి ఒక విద్యార్థి ఎంత కష్టపడతాడో తెలుసు కదా! అదే ఆ పరీక్షలో నెగ్గడానికి చెల్లించవలసిన వెల. కానీ ఏ విధమైన ఆసక్తీ లేని మనిషికి ఈ ధరలూ, వెలలూ, శ్రమలూ అనవసరపు కష్టాలుగా తోస్తాయి; ఈ మనుష్యులందరూ అనవసరంగా కష్టపడుతున్నారను కుంటాడు. మరి ఆ మనిషి తన జీవితంలో గొప్ప ఆనందాన్ని అనుభవించేస్తున్నానని అనుకుంటున్నాడు కదా!!!

మనం చేస్తున్న శ్రమ అర్థవంతమైనది కావాలంటే ఆ పనిని ఎలా చెయ్యాలో కొంత తెలుసుకోవడం అవసరం. ఒక మహాత్ముడు, ఒక పాపాత్ముడు చదరంగం ఆడుతున్నా రనుకోండి. ఎవరు గెలుస్తారు? ఎవరికి బాగా ఆటవస్తే వాళ్ళు గెలుస్తారు. మీరు ఆ ఆటలో మహాత్ముడే గెలవాలని, పాపాత్ముడు గెలవకూడదని అంటే కుదరదు. ఆ మహాత్ముడికి ఆ ఆట ఎలా ఆడాలో తెలియకపోతే అతడు ఓడిపోవలసిందే కదా! ఆటలో గెలవడానికీ, అతని సాధుత్వానికీ ఏ సంబంధమూ లేదు. ఇతర ప్రాపంచిక విషయాలకు కూడా ఇదే వర్తిస్తుంది. మీకు ఏదైనా తెలియకపోతే దానివల్ల కష్టాలపాలవుతారు. మీరు

మంచివారా, చెడ్డవారా అనేది వేరే విషయం. సాధారణంగా మీరు మంచివాళ్ళుగా చెప్పుకొనేవారికి విజయవంతంగా జీవించడానికి కావలసిన చాలా విషయాలు తెలియవు. ప్రాపంచికమైన పనులు చెయ్యడం ఎలాగో వాళ్ళు తెలుసుకోరు. అందుకనే కష్టాలపాలవుతారు.

ఎన్నో గొప్పపనులు సాధించిన మహాత్ముల జీవితాలను చూడండి! వాళ్ళ జీవితాలు ఎత్తుపల్లాలతో నిండి ఉంటాయి. కానీ సాధారణమైన మనుష్యుల జీవితాలలో అన్ని ఒడుదొడుకులు ఉండవు.

సంపదో మహతామేవ మహతామేవ చాపదః ।
వర్ధతే క్షీయతే చంద్రః న తు తారాగణః క్వచిత్ ॥

"గొప్పవారినే సంపదలు వరిస్తాయి. గొప్పవారికే ఆపదలు కలుగుతాయి కూడా. చంద్రుడికే పెరిగి, తగ్గే చంద్రకళలు ఉంటాయి కానీ నక్షత్రాలకు అవేమీ ఉండవు కదా!"

గొప్పవారికి కష్టాలు కలుగుతాయి కానీ వాటివల్ల వాళ్ళు బెదిరిపోరు. వారికున్న ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం వారి జీవితంలో ఒడుదొడుకులను తట్టుకునేలా చేసి, వారిని గొప్పవారిగా చేస్తాయి. ఆత్మవిశ్వాసం కలిగిన కొద్దిమంది మనుష్యుల

గాథలే ఈ ప్రపంచ చరిత్ర అని వివేకానంద స్వామి చెప్పారు కదా!

కానీ పిరికివాళ్ళు, భయపడేవాళ్ళు, తెలివితక్కువ వాళ్ళు అటువంటి గొప్పతనాన్ని సాధించలేరు. తెలివి తక్కువ వారిని గురించి ఒక శ్లోకం ఉంది.

శోకస్థాన సహస్రాణి భయస్థాన శతాని చ ।
దివసే దివసే మూఢం ఆవిశన్తి న పణ్డితమ్ ॥

తెలివితక్కువవాడు ప్రతిరోజూ వేలసార్లు దుఃఖాన్నీ, వందలసార్లు భయాన్నీ ఎదుర్కొంటాడు కానీ తెలివిగల వాడికి అలా జరగదు.

ఏది ఏమైనా రోజంతా పూర్తిగా దుఃఖంతోనో, లేకపోతే పూర్తిగా సంతోషంగానో గడిపే మనుష్యులు ఎవ్వరూ ఉండరు. ఒకేరోజులో కొన్ని సంతోషకరమైన క్షణాలు, కొన్ని దుఃఖాన్ని కలిగించే క్షణాలు ఉంటాయి. ఒక మనిషి సంతోషపడడానికి అతని జీవితంలోని ఒక సంతోషకరమైన సంఘటన గుర్తుకు వచ్చినా, దేనిలోనో సాధించిన విజయం గుర్తుకు వచ్చినా చాలు. మరి బాధలు, ఆందోళనల సంగతేమిటి? అవి కూడా మీ మనస్సులో పుట్టే ఊహలే! ఏదోవొక చెడు జరగబోతోందనో, జరిగిందనో అనుకుంటే

చాలు, చాలామంది దుఃఖంలోనూ, ఆందోళనలోనూ మునిగిపోతారు.

చెడు ఊహలకు సరైన విరుగుడు మంచి ఊహలే. “యద్ధ్యాయతి తద్భవతి” - “మీరు ఎలా ఆలోచిస్తే అలా అవుతారు.” మీరు విజయాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే విజయాన్నే పొందుతారు. అపజయాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే ఓటమి పాలవుతారు. మీరు సంతోషాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే సంతోషంగా ఉంటారు. రోజంతా ఆందోళనలతో మథనపడుతూ ఉంటే ఆందోళనతో నిండిన మనిషిగా తయారవుతారు.

ఈ విశ్లేషణనంతా చూస్తే మనం ఒక నిర్ధారణకు రావచ్చు. అన్ని బాధలూ, చెడువిషయాలూ ఏదోవొక ప్రయోజనాన్ని తోడుతీసుకుని మన దగ్గరికి వస్తాయి. వాటి నుంచి మనం తగిన పాఠాలు నేర్చుకుని మనల్ని మనమే మెరుగు పరచుకోవాలి.

కాబట్టే, “మనకు చెడు అనుభవాలు ఎందుకు ఎదురు పడతాయి?” అన్న ప్రశ్నను, “అవి మనల్ని ఎక్కడికి తీసుకుపోగలవు? ఈ చేదు అనుభవం మనకు ఏమి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది?” అన్న ప్రశ్నలుగా మార్చుకోవాలి. ప్రతి అనుభవం పరిపూర్ణత వైపుకు, అంటే భగవంతుడి వైపుకు

మనకు త్రోవ చూపుతుంది. అదే మన గమ్యం. మనకు ఏమి జరుగుతోందన్నది ముఖ్యం కాదు. మనకు జరిగినదాన్ని మనం ఎలా ఉపయోగించుకుంటున్నామన్నది ముఖ్యం. మరొకమాటలో చెప్పాలంటే మనకు జరిగిన దానితో మనం ఎలా లాభం పొందగలమన్నది ముఖ్యం. మహాత్ములందరూ వారివారి జీవితాలలో దెబ్బతిని, అపజయాల పాలైనవారే! కానీ వారు చతికిలబడిపోలేదు. ఆ ఓటమినే ఉపయోగించుకుని జీవితంలో మళ్ళీ పైకెదిగి వచ్చారు. థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ విద్యుద్దీపాన్ని కనుగొన్నాడు. ఆయన కొన్నివేల ఫిలమెంట్ తీగలను పరీక్షించిన తర్వాతనే సరిగ్గా పనిచెయ్యగలిగిన బల్బును తయారుచేశాడు. ఇప్పుడు మీరు వాటిని వెయ్యి అపజయాలని అంటారా లేక విజయసాధన కోసం సాగించిన వెయ్యి ప్రయత్నాలని అంటారా?

ఏ పని అయినా, అది లౌకికమైనదైనా, ఆధ్యాత్మికమైనదైనా దానిలో పరిపూర్ణత సాధించడానికి విడువకుండా మళ్ళీమళ్ళీ ప్రయత్నిస్తూ, బాధల్ని లెక్కచెయ్యకుండా శ్రమపడనిదే సాధ్యం కాదు.

వివేకానంద స్వామి, *"ఒక శీలం రూపొందడంలో దుఃఖాలు, సుఖాలు సమానమైన కారకాలని మీరు*

గమనించవచ్చు. ఒక వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దడంలో మంచి చెడులు సమానంగా పాలుపంచుకుంటాయి. కొన్ని సందర్భాలలో సంతోషానికన్నా దుఃఖమే పెద్ద గురువుగా పని చేస్తుంది. ఈ ప్రపంచం సృష్టించిన గొప్పగొప్ప వ్యక్తిత్వాలను పరిశీలిస్తున్నప్పుడు అత్యధిక సందర్భాలలో పేదరికమే సౌభాగ్యంకన్నా ఎక్కువ పాఠాలు నేర్పిందనీ, పొగడ్తలకన్నా ఎదురుదెబ్బలే వారిలోని అగ్నిని రగిలించాయని చెప్పడానికి నేను సాహసిస్తున్నాను" అని పలికారు.

దేవునివద్దకు చేర్చే మార్గం కష్టాలతో నిండి ఉంటుందని మన ఋషులు బోధించారు. కష్టాలే అడ్డంకులని మనం అనుకోకూడదు. అది దేవునివద్దకు చేర్చే మార్గం కదా! పైగా తన భక్తుణ్ణి పరీక్షించడానికి దేవుడు ఉపయోగించే పద్ధతి అది.

ఈ పరీక్షలవల్ల ఒక భక్తుడికి దేవుడి మీద నిజంగా భక్తి ఉందా, లేదా అన్నది తెలుస్తుంది. సాధుపురుషుల జీవితాలు దీనికి చక్కని ఉదాహరణలు. భక్త మీరాబాయి, భద్రాచల రామదాసు మనందరికీ తెలిసిన ఉదాహరణలే. ఎంతో కష్టించిన తర్వాత వారికి దైవానుభూతి కలిగింది. అప్పుడు వారు ఎటువంటి ఆనందాన్ని పొందారో కదా! విపరీతమైన

ఆకలితో ఉన్నప్పుడు భోజనం చెయ్యడంలాంటి అనుభవం అది!

కాబట్టి ఒక విషయాన్ని మీరు ఏ కోణంనుంచి చూస్తారన్నదానిమీదే ఇదంతా ఆధారపడుతుంది. మీ ప్రవర్తనే అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. అన్నిటికన్నా ముందు ఆ "కష్టపడడం" అనే మాటను "శ్రమించడం"గా మార్చి వెయ్యండి. "నేను కష్టపడుతున్నాను" అనకుండా "నేను శ్రమిస్తున్నాను" అనండి! అప్పుడు అది అర్థవంతమవుతుంది. ఆ శ్రమించడమే మీ పురోగతికి దారితీస్తుంది.

ఎప్పుడైతే ఒక మనిషి అలా శ్రమిస్తూ ఉంటాడో అప్పుడు అతడు చాలా వ్యాఖ్యలనూ, విమర్శలనూ ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అలా విమర్శించడం మనుష్యులకు స్వాభావికం. కానీ వినేవాళ్లు అందుకు సిద్ధంగా ఉండరు కదా! మరి ఈ విమర్శలను ఎదుర్కొనేదెలా?

16

విమర్శలు

విమర్శ అంటే ఏమిటి? *ఒక వ్యక్తినిగానీ, ఒక పనినిగానీ దయతో చూడకుండా తప్పుపట్టే వ్యాఖ్యని విమర్శ అని* పేర్కొనవచ్చు. విమర్శలలో చాలా రకాలున్నాయి. ఏదోవొక పనిచేసినప్పుడు, దేనినో సాధించినప్పుడు మనల్ని ఎంతో కొంత అభినందించాలని అనుకుంటాము. కానీ అన్నిసార్లూ అభినందనలే రావు. చాలాసార్లు వెక్కిరింతలే ఎదురవుతాయి. క్షణాలమీద మన మనసుల్ని అదుపు తప్పిస్తాయి.

కానీ ఇది ప్రతిసారీ అలాగే ఉండనవసరం లేదు. మనం ఆ వ్యాఖ్యచేసిన మనిషి ఉద్దేశ్యం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మనల్ని ఏమన్నారని ఆలోచించే కన్నా దాన్ని మరింత లోతుగా విశ్లేషించడం అవసరం! అది ఆ వ్యాఖ్యలోని బాధించే ముల్లును తొలగిస్తుంది.

ఒక మేధావి చెప్పినదాన్ని వినండి: "తోటివారు తనమీద విసిరిన ఇటుకలతో గట్టి పునాదిని నిర్మించుకునేవాడే సృజనాత్మకమైన మనిషి."

జేమ్స్ ఎలెన్ ఇలా చెప్పారు: "ప్రక్కవారివల్ల నీకు తగిలిన గాయం నువ్వు చేసిన పనికి ప్రతిఫలంగా వచ్చినదే.

అది నీ మనస్తత్త్వపు ప్రతిబింబం." "వాళ్ళు పనిముట్లు మాత్రమే - నీవే అసలు కారణానివి!" "పండి పక్వానికి వచ్చిన పనులే మన ప్రారబ్ధం." మనిషి దాని ఫలితాలను మార్చలేడు కానీ దానికి గల కారణాలను మార్చగలడు.

వేరొకడు చేసిన పనివల్ల మనకు హాని కలుగుతున్నదని అనుకున్నప్పుడు, ఆ హాని నిజానికి అవతలివాడు చేసిన పనిలో లేదు కానీ దానిపట్ల మన మానసిక దృక్పథంలో ఉంది. ఆ హాని, ఆ గాయం, ఆ దుఃఖం మనం సొంతగా తయారు చేసుకున్నవే! నిజానికి ఆ హానికరమైన పని, దాన్ని చేసినవాడికే హాని చేస్తుంది. కానీ తనకు హాని జరిగిందని, తాను గాయపడ్డానని ఆలోచించుకుంటూ మనిషి ఉద్రేకం చెంది, దుఃఖాన్ని పొందుతాడు.

ఆధ్యాత్మికమార్గంలో ఉన్న మనిషి అటువంటి హానికరమైన పనివల్ల తన మనస్సులో ఎటువంటి అలజడినీ లేవనివ్వకుండా అదుపు చేసి, తద్వారా మనకేదో హాని జరిగిందనే భావం మన మనస్సులోనే పుడుతుందన్న సత్యాన్ని నిరూపిస్తాడు. అటువంటి పనికి ప్రతిస్పందించడం తన స్థాయికి తగదనీ, అది చాలా తక్కువ స్థాయికి సంబంధించినదనీ, ఆ స్థాయిని తాను ఎన్నడో దాటిపోయాననీ అతడికి తెలుసు.

తనకు హాని కలుగుతుందనే భావం అతనిలో ఏమాత్రం లేకపోవడంవల్ల తనకెవరో హానిచెయ్యడానికి ప్రయత్నించారని కూడా అతడు అనుకోడు.

మనం వారికి అవకాశం ఇచ్చినప్పుడే తోటివారు మన మానసిక వ్యథకు కారణమవ్వగలరు. మనమీద దాడికి ఉపయోగించినట్లుగా మనం భ్రమపడే మాటలు, చేతలు నిజానికి మనవైపు గురిపెట్టబడినవే కావు. ఒకవేళ అవి మనమీద దాడికి ఉపయోగించినవే అయినా అవి నిజానికి ఆయా మనుష్యుల స్వభావాలనే బయట పెడుతున్నాయన్న విషయాన్ని మనం మర్చిపోకూడదు.

రామకృష్ణ మఠానికి చెందిన పేరెన్నికగన్న సన్న్యాసి, పవిత్రానంద స్వామి ఇదే ఆలోచనను ఇలా బోధించారు: "ఆ మనిషో, ఈ మనిషో మిమ్మల్ని బాధపెట్టాడని మీరు భావించవచ్చు. ఎందుకు? ఎందుకంటే మీరు సున్నితంగా ఉన్నారు కనుక! మీరు ఆంతరికంగా బలవంతులుగా ఉంటే ఆ విషయాలనన్నింటినీ పట్టించుకోకుండా ఉండగలిగేవారు. ఒక్కసారి ఊహించి చూడండి! మీ సంతోషాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను వేరొకరి మాటలమీద, చేతలమీద ఆధారపడనిస్తున్నారే! అవి వట్టి మాటలే, బలహీనతలే,

అజ్ఞానమే! అటువంటి అజ్ఞానుల మీద మనం జాలి పడాలిగానీ కోపం తెచ్చుకోకూడదు కదా!

మన మీద దాడి చెయ్యడం ద్వారా తన సమస్యలను ఒక మనిషి బయట పెడుతున్నట్టయితే, అతని సమస్యను మనం అర్థంచేసుకుని, అతణ్ణి భరించడం నేర్చుకున్నప్పుడు మనకు విముక్తి లభిస్తుంది. ఆ దాడుల్ని అతడి సమస్యలుగా గుర్తించడంవల్ల అసలు పరిస్థితిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుని అతడికి సహాయపడడానికి వీలవుతుంది.

విమర్శలను ఎదుర్కొనే శక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి చాలా పద్ధతులున్నాయి. నిజానికి ఆ విమర్శలనే మనకు సహాయపడేలా మార్చుకోవచ్చు. మీ మానసిక ప్రశాంతతను కోల్పోకుండా, మిమ్మల్ని, ఇతరుల్ని బాధలలో పడవెయ్యకుండా విమర్శలకు ఎలా ప్రతిస్పందించాలో ఇప్పుడు చూద్దాం!

1. మిమ్మల్ని ఎవరైనా విమర్శిస్తే ఒక్క క్షణం ఆగండి. నిండుగా గాలి పీల్చండి. మీరు మానసిక ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శ్వాసను అస్తవ్యస్తంగా, వేగంగా తీస్తారు. నిండుగా గాలిపీల్చి వదలడం ద్వారా మీకు ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టు తోచడమే కాక మీ విమర్శకులకు సమాధానం చెప్పేముందు కొంత సమయం చిక్కుతుంది.

2. ఆ విమర్శ నిజంగా మీ గురించి చేసినదేనా? చాలా సందర్భాలలో అటువంటి వ్యాఖ్యలు మనల్ని ఉద్దేశించినవి కావు. కానీ అవి మన మీదకే అని మనం ఊహించుకుని మన తెలివితక్కువతనాన్ని బయటపెట్టుకుంటాం.

పాఠశాలల్లో మనం దీన్ని తరచూ చూస్తూ ఉంటాం. ఉపాధ్యాయుడు పేరుచెప్పకుండా పరోక్షంగా బుద్ధిచెపితే, అసలు తప్పు చేసినవాడు ఉండబట్టలేక తననుతాను సమర్థించుకోవడం మొదలుపెట్టి, బయటపడిపోతాడు. విమర్శలను తలకెత్తుకుని ఆందోళన చెందడం చిన్నపిల్లల లక్షణం. ఈ మారు అనవసరంగా విమర్శించబడినప్పుడు ఆ మనిషి కోపానికి నిజంగా మీరే కారణమా అని ఆలోచించుకోండి! నిజానికి ఆ విమర్శకుడు తన కుటుంబ తగాదాలవల్లనో, పెరిగిన ఖర్చుల వల్లనో పిచ్చెక్కి అరుస్తున్నాడేమో!

3. మీ విమర్శకుడి తాహతును, అర్హతను అంచనా వెయ్యడానికి ప్రయత్నించండి! కుర్చీకి, సోఫాకి తేడా తెలియని పక్కింటివాడు మీ ఇంటిని అమర్చుకున్న తీరును విమర్శిస్తే మీరు కోపంతో తెర్లిపోనక్కరలేదు - భుజాలు ఎగురవేస్తే చాలు. మీరు సాధించిన అమ్మకాల నివేదికను మీ పై అధికారి విమర్శిస్తే వినండి. కానీ మీ పిల్లల్ని ఎలా

పెంచాలో మీకు సలహా ఇస్తే దాన్ని పట్టించుకోనవసరం లేదు. ఆ సలహాకు విలువలేదు. మీరు వస్తానని మాటయిచ్చి వెళ్ళకపోతే అందుకు అతడు విమర్శిస్తే అర్థం ఉంటుంది కానీ మీరు గోడలకి వేయించుకున్న రంగును అతడు విమర్శిస్తే దానికి అర్థంలేదు. ఎందుకంటే అది మీ అభిరుచికి సంబంధించిన విషయం కదా!

4. ఎదురుదాడికి దిగవద్దు! దానివల్ల పగ పెరుగుతుంది. ఎదురుదాడికి దిగకుండా ఉండడం మనలో కొందరికి కష్టం కావచ్చు. కానీ ఆ ప్రయత్నంవల్ల తప్పక ఫలితం ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని వివరించడానికి కథ ఒకటి ఉంది.

ఒక గ్రామంలో యువదంపతులు నివసిస్తున్నారు. రోజూ భోజనాల సమయంలో వారిమధ్య కీచులాటలు సాగుతూ ఉండేవి. ముందు భర్త భోజనం చేసిన తర్వాత భార్య భోజనం చెయ్యడం వారి ఆచారం. వాళ్ళ పోట్లాటల పరిష్కారానికి మార్గమే లేదు. చిట్టచివరికి ఆ భార్య తన ప్రక్కింటి వృద్ధురాలికి తన బాధని మొరపెట్టుకుంది. ఆ వృద్ధురాలు ఆ సమస్యను అర్థం చేసుకుని ఆమెకు ఒక పరిష్కారాన్ని సూచించింది. ఒక చిన్న సీసాలో ఒక మందుపోసి ఆమెకు ఇచ్చి కొన్నాళ్ళు వాడమని చెప్పింది. దాన్ని "ఎప్పుడు, ఎలా తీసుకోవాల"ని అడిగినప్పుడు ఆ వృద్ధురాలు, "ఇది

చాలా ప్రత్యేకమైన మందు. ఇది కడుపులోకి పోకూడదు. దాన్ని నోట్లో ఇరవై నిముషాలు ఉంచుకున్న తర్వాత ఉమ్మి వెయ్యాలి. భోజనానికి ముందు దీన్ని వాడాలి. కాబట్టి మీ భర్తకు వడ్డించబోయేముందు నోటిలో పోసుకుంటే మంచిది!" అని చెప్పింది.

ఈ కథ ఏమి చెప్పబోతోందో మీకు ఇప్పటికే అర్థమయితే మీకు నా అభినందనలు! లేకపోతే చదవడం కొనసాగించండి!

ఆ స్త్రీ ఆ వృద్ధురాలి సూచనలను పాటించింది. ఈసారి ఆమె భర్త ఏదో కీచులాట మొదలు పెట్టినప్పుడు ఆ భార్య ఎదురు సమాధానం చెప్పాలనుకుంది. కానీ చెప్పలేకపోయింది. ఎందుకంటే ఆమె నోట్లో ఆ మందు ఉంది కదా! అందువల్ల ఆమె భర్తకూడా తన వాదాన్ని కొనసాగించలేకపోయాడు. కొద్దిరోజులలోనే పరిస్థితులు చక్కబడ్డాయి. ఇద్దరూ ఆత్మపరిశీలన చేసుకుని ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకున్నారు. ఆపైన ఆ వృద్ధురాలు ఆ యువతిని పిలిచి ఆ మందు ఇక వాడనవసరం లేదని చెప్పింది."

ఇంతకీ ఆ మందు ఏమిటో తెలిసిందా? వట్టి మంచినీళ్ళు! ఆ యువతి కొద్దిసేపు మాట్లాడకుండా ఊరుకుంటే ఆమె భర్త తన పద్ధతిని మార్చుకుంటాడని ఆ వృద్ధురాలు గ్రహించింది. ఆ యువతికి మాట్లాడకుండా

ఉండమని చెప్పి ప్రయోజనం లేదు. కనుకనే ఆ వృద్ధురాలు ఆ చిట్కాను ప్రయోగించింది - అది పనిచేసింది!

5. మీ విమర్శకుల ఉద్దేశ్యాలను విశ్లేషించండి! ఇతరులను అణగద్రొక్కడం ద్వారా తాము పైకెక్కగలమని కొందరి ఉద్దేశ్యం. కొందరు తమనుతాము పొగుడుకుంటే, మరికొందరు ఇతరులను ఆక్షేపిస్తూ ఉంటారు. కొందరు - "ఆత్మస్తుతి, పరనింద" - రెంటినీ చేస్తారు. తనను తాను పొగుడుకోవడం, ప్రక్కవారిని ఆక్షేపించడం అనేవి ఒకే నాణానికి బొమ్మాబొరుసులు. వారి విమర్శలు వారివారి సొంత భయాలనే ప్రతిబింబిస్తాయని మీరు గ్రహించినప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండడం సులభమవుతుంది. వారిని చూసి జాలిపడాలి. వారి లోపాలను బయటపెట్టడంవల్ల ఏ విధమైన ప్రయోజనమూ లేదు!

దివ్యజనని శ్రీ శారదాదేవి, "ఇతరుల తప్పుల చిట్టా విప్పడం వల్ల వారికేమైనా ఒనగూరుతుందా? అది మీకే హాని చేస్తుంది. "***క్షమించడమే తపస్సు!***" అని బోధించారు.

మీరు క్షమించలేకపోతే కనీసం మర్చిపోండి! మనకు క్షమించేటంత సాధుత్వం ఉండకపోవచ్చు కానీ కనీసం దాన్ని మర్చిపోవచ్చు కదా!

ఈ బోధన మీకు అందనంత ఎత్తులో ఉందనుకుంటే మీకొక ఉదాహరణ ఇస్తాను. మీ ప్రక్కింటివారికి చాలా మంచి పూలతోట ఉంది. మీ పూలతోట అంత బాగా లేదు. మీరొక కత్తితీసుకుని ప్రక్కింటి పూలతోటను తెగనరికితే మీ పూలతోట అందం ఇనుమడించదు కదా! అదే విధంగా వాగ్యుద్ధాలవల్ల మీకు ఒరిగేదేమీ ఉండదు.

6. విమర్శకుడు నిజాన్నే చెపుతున్నాడేమో! మనల్ని విమర్శించేవారు అందరూ, ప్రతిసారీ తప్పుచెయ్యకపోవచ్చు. పైగా మీరు ఒకే విమర్శను మాటిమాటికీ వింటున్నట్టయితే దానిలో కొంత నిజం ఉండవచ్చు కూడా! వివాహ సంబంధాల గురించిన మానసికవైద్యుడు డాక్టర్ అలాన్ ఫ్రోమ్ ఇలా చెప్పారు: "మనంతట మనంగా క్షణంపాటు నిజాన్ని ఎదుర్కోలేకపోతే పెద్దవాళ్ళమెలా అవుతాము?"

కాబట్టి, ఇటువంటి పరిస్థితులలో నిజాన్ని అంగీకరించి, విమర్శకులకు మనస్సులోనే కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు మెరుగుపరచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి! ఎవరో చెప్పినట్టు, "అగ్గిపుల్లకు తలకాయ ఉంటుంది కానీ మెదడుండదు. అందువల్ల కొద్దిపాటి రాపిడికే అది భగ్గున

మండుతుంది. కానీ మనకు మెదళ్ళుకూడా ఉన్నాయి కదా! అందువల్ల మనం మండిపడకూడదు."

విమర్శలను ఏ విధంగా బేరీజువెయ్యాలో అబ్రహాం లింకన్ జీవితంలోని ఈ సంఘటనద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఒకసారి లింకన్ కొన్ని సైనికదళాలను తరలిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశాడు. దేశాధ్యక్షుడి ఉత్తర్వులు తప్పు అని తెలిసిన యుద్ధకార్యదర్శి స్టాంటన్ వాటిని అమలుపరచడానికి నిరాకరించడమే కాక, "లింకన్ ఒక మందమతి!" అని విమర్శించాడు. ఇది విన్న లింకన్ మండిపడలేదు. "స్టాంటన్ నన్ను మందమతి అని ఉంటే అది నిజమేనేమో! ఎందుకంటే, స్టాంటన్ పొరపాటు చెయ్యగా నేనెప్పుడూ చూడలేదు. నేనేపోయి విషయం ఏమిటో తెలుసుకుంటాను" అని స్టాంటన్ కార్యాలయానికి వెళ్ళి అతడితో సంభాషించాడు. తప్పు తెలుసుకుని, తన ఆదేశాన్ని వెనక్కు తీసుకున్నాడు. విమర్శలను హుందాగా తీసుకోవడమే లింకన్ యొక్క గొప్ప లక్షణాలలో ఒకటి.

రామకృష్ణ మిషన్‌కు చెందిన సాధువు యతీశ్వరానంద స్వామి ఒక కథ చెప్పారు: ఒకడు మరొకడి మీద పరువునష్టం దావా వేశాడు.

"ఆ మనిషి ఏమి చేశాడు?" అని కోర్టులో న్యాయాధికారి ఇతణ్ణి ప్రశ్నించాడు.

"ఆ మనిషి నన్ను ఖడ్గమృగమని తిట్టాడు" అని చెప్పాడు.

"ఎప్పుడు?" అని న్యాయాధికారి అడిగాడు.

"రెండేళ్ళ క్రితం" అని బదులిచ్చాడు.

"మరి ఇప్పటిదాకా ఏంచేస్తున్నావు?" అని న్యాయాధికారి అడిగాడు.

"ఈవేళ ఉదయమే నేనా జంతువును చూశాను!" అని బదులిచ్చాడు.

చూశారా! తిట్టినప్పుడు అతడికి తెలియలేదు కానీ దాని ప్రభావం చాలారోజుల తర్వాత బయటపడింది. నేను చెప్పదలచిందేమిటంటే, "మనం ఎలా గ్రహిస్తామన్న దాని మీదే అంతా ఆధారపడుతుంది." అతడు రెండు సంవత్సరాలు ఊరుకోగలిగితే, దాని అర్థం తెలిసిన తర్వాత కూడా ఊరుకోవచ్చు. మీరు దాన్ని మీమీద వేసుకుంటున్నారా, లేదా అన్నది ముఖ్యం. బుద్ధభగవానుడు బోధించినట్టు ఎవరైనా మీకు ఇచ్చేదాన్ని మీరు తీసుకోకపోతే అది ఇచ్చేవాడి దగ్గరే ఉండిపోతుంది.

అయితే మీరు, "చెప్పడం సులభమే, చెయ్యడమే కష్టం" అనవచ్చు. అవును. తమను గురించిన విమర్శలను విన్నప్పుడు మనుష్యులు నిస్పృహతో క్రుంగిపోవడం సాధారణం. కానీ పటిష్టమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్న మనిషి ఇతరులలాగా క్రుంగిపోడు. అతడికి విమర్శల్ని కొమ్ము పట్టి ఎలా ఆపాలో తెలుసు. అతడు క్రుంగిపోయినా అది తాత్కాలికమే. అతడు మళ్ళీ పైకి లేస్తాడు. అదెలా సాధ్యం?

17

క్రుంగిపోయారా? గంతువేసి లేవండి!

ఒక బంతి గంతులువేయడం మీరు చూశారా! "చూశాం! దానిలో గొప్ప విషయం ఏముంది?" అని మీరు అనవచ్చు. కానీ ఉంది. అది మనకొక పాఠాన్ని నేర్పిస్తుంది. ఈ సంస్కృత శ్లోకాన్ని చూడండి!

పాతితోఽపి కరాఘాతైః ఉత్పతత్యేవ కందుకః ।
ప్రాయేణ హి సువృత్తీనాం అస్థాయిన్యో విపత్తయః ॥

"నేలకేసి కొట్టినప్పుడు బంతి తిరిగి పైకిలేస్తుంది. అదే విధంగా మంచివారికి అపాయాలు, తొట్రుపాట్లు శాశ్వతంగా కలుగవు."

వివేకానంద స్వామి, "నిజమైన గొప్పతనం పైకి లేవడంలో లేదు కానీ క్రిందపడిన ప్రతిసారీ పైకి లేవడంలో ఉంది!" అని చెప్పారు.

దీనికి విరుద్ధంగా ఒక మట్టిబంతిని చూడండి! ఒకసారి నేలకేసి కొడితే చాలు. అది మరి పైకి లేవదు. కానీ రబ్బరు బంతి అలా కాదు. కార్యసాధకులు రబ్బరుబంతులలాంటి వారు. వాళ్ళు క్రిందపడ్డ ప్రతిసారీ ఒక్క గంతుతో పైకి లేస్తారు.

మీకు ఏమి జరిగిందన్నది ముఖ్యం కాదు. జరిగినదాన్ని మీరెలా ప్రయోజనకరంగా మలచుకుంటారన్నది ముఖ్యం.

మీరు కొంతమందిని చూసినప్పుడు వారు అన్నివేళలా అంత శక్తిమంతంగా, చురుకుగా ఎలా ఉండగలుగుతున్నారని ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. అటువంటి మనుష్యులు పనిచెయ్యడాన్ని చూసి తీరవలసిందే. వారు తమ పనిని ఎలా అమర్చుకున్నారో చూస్తే అది చాలా సులభంగా కనిపిస్తుంది. మీ పనిని ఎలా ఏర్పాటు చేసుకుంటారన్న దానిమీదే అదంతా ఆధారపడుతుంది. ఉదాహరణకు మీ బల్లమీద కొన్ని పుస్తకాలున్నాయనుకోండి. అవన్నీ కుప్పగా పడి ఉంటే మీకు కావలసిన పుస్తకాన్ని అవసరమైనప్పుడు తీయగలుగుతారా? అంతా గందరగోళంగా ఉంటుంది. కానీ

వాటిని మీరు ఏదోవొక పద్ధతిలో అమర్చివుంటే మీరు వాటిని సులభంగా తీసుకోగలుగుతారు. అంతేకాక బల్లమీద ఇంకొన్ని వస్తువులకు కూడా చోటు మిగిలేది. కొన్ని పుస్తకాల విషయంలోనే పరిస్థితి ఇలా ఉంటే ఇంక మనం రోజూ వాడే అంతులేని వస్తువుల విషయంలో ఇంకెంత గందరగోళం ఉందో చెప్పవలసిన పనేముంది?

సమయాన్ని సక్రమంగా వాడుకునే విషయంలో కూడా ఇదే సూత్రాన్ని వర్తింపజెయ్యవచ్చు. అందరికీ రోజులో 24 గంటలే ఉంటాయి. కానీ కొందరికి చాలా పనులు చెయ్యడానికి సరిపడే సమయం దొరికితే కొందరికి తమ పనులు తాము చేసుకునేందుకే తీరిక చిక్కదు. మరి తప్పు ఎక్కడ ఉంది? రోజులో సమయాన్ని మీరెలా పొందికగా ఏర్పాటు చేసుకుంటారన్న దానిమీదే అంతా ఆధార పడుతుంది. మరొకమాటలో చెప్పాలంటే ముందు మిమ్మల్ని మీరు పొందికగలవారిగా మలచుకోండి.

అమెరికాలో వేదాంత ప్రచారంకోసం వివేకానంద స్వామి చేత నియోగించబడిన పరమానంద స్వామి ఇలా బోధించారు: "మీతో మీరు సంధి చేసుకోండి! మనతో మనమే యుద్ధం చేసుకుంటున్నంతకాలం పురోగతి సాధించలేము. మనల్నే లొంగదీసుకుని, దిగజార్చని విధంగా మన

భావాలనూ, ఆలోచనలనూ క్రమబద్ధీకరించుకుని, పొందికగా అమర్చుకోవాలి. అదే మన ఆదర్శంపట్ల మన భక్తినీ, నిలకడతనాన్నీ నిరూపించుకోవడానికిగల ఏకైకమార్గం!"

అబ్రహాం లింకన్, "తనను సృష్టించిన ఆ మహాదేవుడికి తాను బిడ్డనని నమ్మి, తనకుతాను మాత్రమే విలువకట్టగలని నమ్మే మనిషిని బాధించడం చాలా కష్టం" అన్నాడు.

కానీ మనం విలువలేనివారమని భావించినప్పుడు నిస్పృహలో, బాధలలో పడడం ఖాయం!

18

నిస్పృహ

చిన్నతనంలో మనచుట్టూ ఉన్నవారికన్న మనం చిన్నవారిగానూ, బలహీనులుగానూ, తక్కువ నైపుణ్యం గలవారిగానూ ఉన్న కాలంనుంచి ఈ నిస్పృహతో కూడిన దృక్పథం పుట్టుకువస్తుంది. తరువాత మనం విశ్లేషించి చూస్తే మన తల్లిదండ్రులు మనం ఏమి కాగలమని ఆశించారో వారి ఆశలమేరకు పని చెయ్యలేకపోయామని తెలుసుకోవచ్చు. లేకపోతే బహుశా మనమే మన ఆశయాలను (అందుకోలేనంత ఉన్నతంగా ఎంచుకొని ఉండవచ్చు.) మరీ ఉన్నతంగా తీసుకొని ఉండవచ్చు. ఈ రెండు

పరిస్థితులలోనూ నిరాశ, నిస్పృహలతో కూడిన బాధ మనకు కలుగుతుంది. అటువంటి బాధకు వినయము, హాస్యము మంచి విరుగుడు మందులుగా పనిచేస్తాయి. నిజానికి మనకు అటువంటి విలువలేదన్న భావాలు తెలిసివచ్చినప్పుడు కొద్దిపాటి ధైర్యంతోనయినా మనను చూసి మనమే నవ్వడం నేర్చుకోవడం ద్వారా ఒక నవ్వులాటగా ఆ బాధను మనం తీసిపారెయ్యవచ్చు.

నిస్పృహ అనేది ఎలా కలుగుతుందో, ఎలా పనిచేస్తుందో ఇప్పటికి మీరు కొంత అర్థం చేసుకున్నారు. కనుక మీరు దాచిపెడుతున్న ఉద్రేకాన్ని గురించి, మిమ్మల్ని లొంగదీసుకుంటున్న ఉద్వేగాన్ని గురించి మరికొంత జ్ఞానాన్ని ఇవ్వమని ప్రార్థించవచ్చు. మనం క్షమించ బడ్డామన్న సంగతిని తెలిసేలా చెయ్యమని ప్రార్థన చెయ్యవచ్చు. మీ లోలోపలి భావాలను చెప్పుకోగలిగే ఒక స్నేహితుడి కోసమో, ఒక మిత్రబృందం కోసమో ప్రార్థించండి. చిట్టచివరిగా మనల్ని గురించి మనం ఉన్నతంగా భావించుకోవాలని మర్చిపోకండి. సరియైన ఆత్మగౌరవం మోసానికీ, స్వార్థానికీ లక్ష మైళ్ళదూరంలో ఉంటుంది సుమా! దేవుడి సృష్టిపట్ల మనం కలిగివుండే గౌరవాన్నే మనకి మనం ఇచ్చుకోవాలి. దానికి కారణం

కూడా అదే: "(ఎందుకంటే) ఆయన మనల్ని సృజించాడు గనుక, మనల్ని గౌరవిస్తాడు గనుక!"

చాలా సందర్భాలలో ఓటమి నిస్పృహను కలిగిస్తుంది. కానీ గొప్పగొప్పవారికి కూడా ఓటమిని రుచిచూడక తప్పలేదని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

అపజయాలను గురించి మీరు విస్పష్టంగా ఆలోచించ గలగాలి. వ్యక్తిగా మీకు కావలసినది ఎంచుకొనే అవకాశాలు మీకు ఎల్లవేళలా ఉన్నాయని మీరు తెలుసుకోగలగాలి. ఇలా చెయ్యగలిగితే, మీరొక అమూల్యమైన పాఠాన్ని నేర్చుకున్నట్టే. తెలివిగలవారు కూడా ఎందుకని ఓటమి పాలౌతారు? దానికి చాలా కారణాలుండవచ్చు. కానీ ఓటమి అనేది అసలు విషయం కాదు - ఎందుకంటే అత్యుత్తములైన వారికి కూడా ఓటమి తప్పకపోవచ్చు. ఆ ఓటమి నుంచి మనం ఏమి నేర్చుకున్నామన్నదే విశిష్టమైన విషయం. తెలివిగలవారి విశిష్టలక్షణం ఏమిటంటారా? "***నేర్చుకోవడం.***"

జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా ఇలా చెప్పారు: *"ఏ పనీ చెయ్యకుండా గడిపిన జీవితానికన్నా పొరపాట్లు చెయ్యడం లో గడిపిన జీవితమే ఎంతో గౌరవించదగినదీ, ప్రయోజన కరమైనదీ!"*

విజయం ఒకమెట్టు దూరంలో చేజారిపోతే దాన్ని అపజయంగా నిర్ణయించవచ్చా? నిర్ణయించకూడదు. ఆ అపజయంవల్ల మనిషి చలించకుండా ఉన్నాడా, లేదా? కష్టాల ముంగిట ఎన్నటికీ లొంగిపోని ధైర్యమూ, అనుకున్నది సాధించే శక్తీ (సంకల్ప శక్తి) ఆ మనిషికి ఉన్నాయా, లేవా? ఇవే అసలైన విషయాలు.

దీన్ని బోధించేందుకు ఒక శ్లోకం ఉంది. (నిజానికి జీవితంలో ప్రతివొక్క సందర్భాన్నీ వివరించేందుకు సంస్కృత శ్లోకాలున్నాయి.)

కదర్థిత స్యాపి చ ధైర్యవృత్తేః
బుద్ధేర్వినాశో న హి శంకనీయః ।
అధః కృత స్యాపి తనూనపాదః
నాధః శిఖాయాతి కదాచిదేవ ॥

"మీరొక దీపాన్ని తల్లక్రిందులుగా పట్టుకున్నా దాని జ్వాల ఎప్పుడూ తల్లక్రిందులు కాదు. అదేవిధంగా బలమైన వ్యక్తిత్వమూ, అనుకున్నది సాధించే శక్తి (సంకల్ప శక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి) ఉన్నవాణ్ణి ఎవ్వరూ బెదిరించి నిరుత్సాహ పరచలేరు సరికదా కనీసం అడ్డగించలేరు."

టెలివిజన్, కారు, కంప్యూటర్ మొదలైన అద్భుత మానవ విజయాలను చూసినప్పుడు, వాడుకుంటున్నప్పుడు మనం

మైమరచిపోతాం. కానీ ఈ అద్భుతాలు ఎంత కష్టపడితే తయారయ్యాయో మనకు తెలియదు. వాస్తవానికి మొట్టమొదటి ప్రయత్నంలోనే ఏపనికూడా విజయవంతంగా పూర్తికాదని మనం తెలుసుకోవాలి.

19

దిగులు మానండి! సంతోషంగా ఉండండి!!

నిస్పృహకు ఉన్న మరొక అంశం చింతిస్తూ కూర్చోవడం! ఉన్న పరిస్థితిని మెరుగుపరిచేందుకు ఉత్సాహంగా ప్రయత్నించడానికి బదులు జరిగిపోయిన దాన్ని గురించి వగచడం. కానీ మనం కొంత విశ్లేషించి చూస్తే మన దిగుళ్ళలో చాలావరకూ మనం సృష్టించుకున్నవే. మరొకమాటలో అవి మన ఊహలలో పుట్టినవే. ఒక ఆంగ్లకవితలో వాటిని చాలా చక్కగా వర్ణించారు.

"ఊహలలోనే మన ఆనందాలన్నీ ఉన్నాయి
అనుమానాలలోనే మన బాధలన్నీ ఉన్నాయి.
తన ఊహాగానాలతో తన నిజజీవితం సరిపోలకున్నా
మనిషి తన భవిష్యత్తు గురించి
దిగులుపడుతూనే ఉంటాడు!"

సక్రమంగా ఆలోచించడం ఎలాగో నేర్చుకోవడం ద్వారా ఆందోళనపడే అలవాటును సరిదిద్దవచ్చు. ఈ అలవాటును వదిలించుకోవడానికి చాలా పద్ధతులున్నాయి. ఉదాహరణకి కొద్దిరోజుల క్రితం మీరు దేన్ని గురించి ఆందోళనపడ్డారో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి! చాలాసార్లు మీరు దేన్ని గురించి కంగారుపడ్డారో దాని పరిస్థితి ఇప్పుడెలా ఉంది అని ప్రశ్నించుకుని, ఆలోచించండి. ఆ సమస్య పూర్తిగా తీరిపోయి ఉంటుందని నేను నమ్మకంగా చెప్పగలను. ఇప్పుడు మీరు ఇతర సమస్యల గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆ సమస్యను దాదాపు మర్చిపోయి ఉంటారు. మరి కనీసం గుర్తుపెట్టుకోవాల్సినంత విలువ కూడా లేని పరిస్థితిని గురించి అంతగా ఆందోళన చెందారు కదా! దానివల్ల మీకు కలిగిన ప్రయోజనం ఏమిటి?

దీనికి సంబంధించి చింతని చితితో పోల్చే శ్లోకం ఒకటుంది.

చితాయాశ్చ చింతాయాశ్చ బిందుమాత్ర విశేషతః ।
చితా దహతి నిర్జీవం చింతా దహతి జీవతః ॥

"సంస్కృతంలో చింతకీ, చితకీ (శవదహనానికి పేర్చిన కట్టెలరాశి; చితి) తేడా మధ్య ఉన్న సున్నాయే. కానీ చిత ప్రాణంలేని మనిషిని కాలిస్తే, చింత ప్రాణమున్న మనిషినే దహించి వేస్తుంది."

ఇది ఎంత నిజమో చూశారా! ఎక్కువకాలం ఆందోళనతో జీవించడంవల్ల కడుపులో వ్రణాలు (అల్సర్‌లు), మానసికవత్తిడి, రక్తపోటు మొదలైన జబ్బులు కూడా వస్తాయి. ఈ రకమైన రోగాలు దీర్ఘరోగాలని మనకు తెలుసు. పై శ్లోకానికి అర్థం అదే!

ఒకచోట ఇలా వ్రాసి ఉంది: "*నిన్న మీరు దిగులుపడిన రేపు ఈ రోజే!*"

కొన్నిరకాల ఆందోళనలకు ఇది నిజం కాకపోవచ్చు. అవి సమసిపోవడానికి కొంత ఎక్కువకాలం పట్టవచ్చు. వాటిని ఒక క్రమపద్ధతిలో విశ్లేషించి పరిష్కరించవలసి ఉంటుంది. కానీ మనం ఆందోళనలని పిలిచేవాటిలో ఎక్కువ భాగం మన మానసికప్రవృత్తి మీద, ఆలోచనలమీద ఆధారపడినవే! మీ ఆలోచనాపద్ధతిని మార్చి చూడండి! ఆందోళనలే మాయమైపోతాయి. చాలా సందర్భాలలో ఇతరులు మన గురించి ఏమనుకుంటారోనని మనం ఆందోళన చెందుతాము. కానీ నిజమేమిటంటే చాలామంది మనం అనుకున్నట్లు మనల్ని అంత దగ్గరగా, సూక్ష్మంగా పరిశీలించరు.

నిస్పృహతో ఆందోళన చెందే ఈ అలవాటును వదలించుకున్న వారందరిలోనూ తప్పకుండా కనిపించే

ఒక లక్షణం నిండైన హాస్యస్ఫూర్తి. ఈ అడ్డంకులను దాటడానికి వారికది సహాయం చేస్తుంది. తమ పొరపాట్లకు, విజయాలకు బాధ్యతను పూర్తిగా తమమీదే వేసుకునే ఆ కొద్దిమంది అదృష్టవంతులనే జీవితంలో అత్యుత్తమ విజయాలు వరిస్తాయి.

జాన్. డి. రాక్‌ఫెల్లర్ జూనియర్ తన తండ్రిని గురించి ఇలా జ్ఞాపకం చేసుకున్నాడు: "పశ్చాత్తాపంతో ఆయన ఒక్క మాట పలుకగా నేను వినలేదు. ఆయన దృష్టిలో జరిగి పోయిన దాన్ని గురించి వగచి ప్రయోజనం లేదు. జీవిత మంతా ఆయన తత్‌క్షణ కర్తవ్యంగా భావించినదేమిటంటే - దెబ్బతిన్నదాన్ని బాగుచేసేదెలా, పునర్నిర్మించేదెలా, ఓటమిలాగా కనిపించేదాన్ని గెలుపుగా మార్చేదెలా?"

విజయసాధన ప్రయత్నాలు, పొరపాట్లు అనే సహజమార్గాన్ని అనుసరిస్తుందన్న విషయాన్ని గ్రహించడం మనం చేయవలసిన మొట్టమొదటి పనుల్లో ఒకటి. పొరపాట్లు చేశామని అంగీకరించడానికి కొంత హాస్యస్ఫూర్తి అవసరం. అయితే ఎక్కువమంది జీవితాలలో చాలా ఆలస్యంగా జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది. ఎంత త్వరగా పొరపాట్లను అంగీకరించి, వాటిని మర్చిపోగలిగితే అంత మంచిది.

రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్ మాటల్లో: "గడిచిపోయిన ప్రతిరోజునూ పూర్తిగా మర్చిపోండి. మీరు చెయ్యగలిగింది మీరు చేశారు. కొన్ని తప్పులు, అర్థంలేని ప్రయత్నాలు నిస్సందేహంగా చోటుచేసుకుని ఉండవచ్చు. వాటిని ఎంత త్వరగా మర్చిపోగలిగితే అంత త్వరగా మర్చిపోండి. రేపొక సరికొత్తదినం. దాన్ని చక్కగా ఆరంభించండి! గతించిపోయిన విషయాలు చెత్తతో సమానం. వాటితో క్రుంగిపోనంత శక్తితో మీరు ఆ కొత్తరోజును ప్రారంభించండి!"

ఒత్తిడితో, గందరగోళంతో నిండిపోతున్న ఈ ప్రపంచంలో ఈ హాస్యస్ఫూర్తి చాలా అవసరం. ఈ గుణాన్ని తరువాత భాగంలో చర్చిద్దాము.

20

హాస్యస్ఫూర్తి

నవ్వులే ఆరోగ్యానికి దారితియ్యగలవని నమ్మే అనేకమంది డాక్టర్లు, మానసికవైద్యులు, "ఈ రాత్రికి రెండు జోకులు (ఛలోక్తులు) వేసుకుని రేపు ఉదయమే నాకు ఫోన్ చెయ్యండి!" అని సలహా ఇస్తుంటారు. కొందరు వైద్యులు, "జీవితాన్ని అంతగా పట్టించుకోకండి! అది తాత్కాలికం!" అని ఒక్కమాటలో సలహా ఇస్తున్నారు.

కొన్ని సందర్భాలలో, మరికొన్ని పరిస్థితులలో ఏమి చెప్పాలో, ఎలా ప్రతిస్పందించాలో మీరు నిర్ణయించుకోలేరు. అటువంటి సందర్భాలలో పరిస్థితుల్ని నవ్వులాటగా తీసుకోవడమే మనల్ని ఇరకాటంలోనుంచి బయట పడవేస్తుంది.

మరొక హెచ్చరిక! "జాగ్రత్త! హాస్యం మీ అనారోగ్యానికి హానికరం!" ఈ అనారోగ్యం మానసికమైనదే కావచ్చు. కానీ క్రమంగా మీ శారీరకరుగ్మతల్ని కూడా చాలావరకు అది నయం చెయ్యగలదు. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయన్న నిజం ఇప్పుడు సర్వత్రా అంగీకరించబడుతోంది. అంతేకాక మనస్సే శరీరాన్ని నియంత్రిస్తుంది కదా! ప్రతి సంఘటనలోనూ తేలికగా తీసుకోదగినది ఒకటి ఉంటూనే ఉంటుంది. కానీ మనం దాన్ని చూడలేకపోతాము. మనం దాన్ని చూడగలిగితే చాలావరకూ సమస్యలే ఉండవు. మనసులు తేలిక పడతాయి. చాలా సందర్భాలలో చమత్కారంగా ఇచ్చే సమాధానం, కొట్టినట్టు వివరించే సమాధానం కన్నా ఎంతో మిన్న.

అబ్రహాం లింకన్ పొడుగాటివాడు అని మీకందరకూ తెలుసు. ఆయన సగటు అమెరికా దేశస్థుడికన్నా చాలా

పొడవుగా ఉండేవాడు. ఒకసారి ఎవరో ఆయనను గేలిచెయ్యాలనుకుని, "ఒక మనిషి కాలు ఉండవలసిన సరైన పొడవు ఎంత?" అని ప్రశ్నించారు. "నడుము నుంచి నేలదాకా!" అని ఆయన సమాధానం చెప్పారు. ఇది ఆ అడిగినవాడి నోరు మూయించింది. హాస్యస్ఫూర్తికి ఇదొక చక్కని తార్కాణం.

వివేకానంద స్వామి కూడా అమెరికాలో ఇటువంటి సందర్భాలను ఎదుర్కొనవలసి వచ్చింది. క్రిష్టియన్ మిషనరీల దుష్ప్రచారాలవల్ల అక్కడ ప్రజలకి మనదేశం మీద చాలా అపోహలు ఉండేవి. ఎవరో ఆయనను, "మీ దేశంలో తల్లులు తమ పసిబిడ్డల్ని మొసళ్ళకు ఆహారంగా ఎందుకు వేస్తారు?" అని ప్రశ్నించారు. "వాటికి నమలడానికి సులభంగా ఉండాలి కదా!" అని ఆయన జవాబిచ్చారు. చూడండి! అటువంటి సందర్భాలలో వాదించి ప్రయోజనం లేదు. అటువంటి విషయాలను నవ్వు పుట్టించే దృష్టితో చూడడమే ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

అరిస్టాటిల్, "తనను చూసి తాను నవ్వుకోలేని ఏ సమాజమూ సరైన ఆరోగ్యంతో ఉన్నట్టు కాదు!" అని వ్యాఖ్యానించారు. పూర్ రిచర్డ్స్ పంచాంగంలో (Poor Richard"s Almanac) బెంజిమన్ ఫ్రాంక్లిన్ నవ్వు పుట్టించే

జ్ఞానాన్ని మనకు అందించారు. ఒక ఉదాహరణ: "మేరీకి తననోటివల్ల కలిగిన నష్టమేమీ లేదు, ఎందుకంటే పక్కవారికి ఖర్చురాయడానికి తప్ప తన నోటిని ఆమె ఎప్పుడూ తెరవదు."

యుగయుగాలుగా పండితులు ఒక చిరునవ్వువల్ల మనకు ఖర్చేమీ ఉండదుకానీ చాలా లాభాలుంటాయని తెలుపు తున్నారు.

ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించిన సుగుణాలకు కదలని పునాదిరాయిగా ఒక విశిష్టమైన శక్తి అవసరం. అదే సంకల్ప శక్తి లేదా ఇచ్ఛాశక్తి లేదా అనుకున్నది సాధించే శక్తి. అది లేకుండా మిగిలిన సుగుణాలను పెంపొందించుకోలేము. అది వెన్నెముకలాంటిది. ఈ సంకల్పశక్తి అంటే ఏమిటో, దాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలాగో మనం తరువాయి భాగంలో చూద్దాం.

21

సంకల్పశక్తి

మనుష్యుల జీవితాలలోని గెలుపు, ఓటముల కథలకు రకరకాల కారణాలు ఉంటాయి. కాని ప్రతి ఒక్కరి విషయంలోను ఒక కారణం తప్పని సరిగా ఉంటుంది -

ఈ కారణమే సంకల్పశక్తి. ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో ఏమేరకు విజయాన్ని సాధిస్తాడన్నది అతడు ఏమేరకు సంకల్పశక్తిని సాధించాడన్న దానితో తెలుసుకోవచ్చు.

ఆ విధంగా "సంకల్ప శక్తిని సాధించడం ఎలా" అన్న ప్రశ్న ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలోను అతి ముఖ్యమైనదిగా సాక్షాత్కరిస్తుంది. సంకల్పశక్తిని పెంపొందించేందుకు అవసరమైన శిక్షణ చిన్నతనం నుండే మన విద్యా విధానంలో ఒక భాగంగా ఉండాలి. అది లేకపోతే మన విద్య చాలావరకు నిరర్థకంగా మిగిలిపోతుంది. దురదృష్టవశాత్తూ, మనం చిన్నతనంలో సంకల్పశక్తిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలో మనం నేర్చుకుని ఉండకపోతే, జీవితం యొక్క ఏ స్థితిలోనైనా, ఏ వయస్సులోనైనా దానిని నేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించకుండా వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని సాధించడం దాదాపు అసాధ్యం. మరొకవైపు, సంకల్పశక్తి ఉంటే, పూర్తిగా ఆశలన్నీ వదులుకున్న పరిస్థితిలోనుంచి కూడా మన వ్యక్తిగత, సామాజిక జీవితాలలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పులను సాధించి అభివృద్ధి చెందవచ్చు. సంకల్పశక్తి ఉంటే, ఏమీలేని పరిస్థితులలో నుంచి కూడా మనిషి అన్నిటిని తయారుచేయగలుగుతాడు.

సంకల్పశక్తి లేకపోతే అతని నైపుణ్యం, గుణగణాలు ఎందుకు కొరగావు.

కాబట్టి మన జీవితాలలో ఎదురయ్యే రోజువారీ విషాదాలకు కారణం మన సంకల్పశక్తి విఫలం చెందడమేనని నిస్సందేహంగా నిర్ధారించుకోవచ్చు. మనలో ఎటువంటి మంచితనం, బలం, గొప్పతనం, తమను తాము వ్యక్తీకరించుకోవడానికి ఆరాటపడుతున్నాయో మనలో చాలామందికి తెలియదు. మనలోని బలహీనమైన అంశం మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా తెలుసు. కాబట్టి ప్రతి మనిషికి తన సంకల్పశక్తి ఎలా వైఫల్యం చెందకుండా ఉంచుకోవాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. అలా చేయడానికి వున్న ఏకైక మార్గం సంకల్పశక్తిని పెంపొందించుకోవడమే.

ఈ సంకల్పశక్తి అంటే ఏమిటి? వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు. "సంకల్పశక్తి అనేది ఆత్మ, మనస్సుల కలయికతో ఏర్పడిన సమ్మేళనం... ఈ సంకల్పశక్తికి కారణం శీలం; శీలమనేది మనం చేస్తున్న పనులవల్ల, పనులనుబట్టి (కర్మవల్ల) తయారవుతుంది; కర్మను బట్టి సంకల్పశక్తి వ్యక్తీకరించబడుతుంది."

ప్రతి మనిషికీ ఎంతోకొంత సంకల్పశక్తి (ముందుగానే) ఉంటుంది. దానిలో సందేహం లేదు. కానీ అది మనిషికీ, మనిషికీ మారిపోతూ ఉంటుంది.

మనం చేసే పనులవల్ల సంకల్పశక్తి పెరుగుతుంది కాబట్టి పనిచెయ్యడం ఎలాగో ముందు తెలుసుకోవాలి. పనిచెయ్యడానికి క్రమశిక్షణ కావాలి. క్రమశిక్షణ సంకల్పశక్తిని పెంచుతుంది. క్రమశిక్షణలేని మనిషి ఏపనినైనా సాధించగలడా? క్రమశిక్షణ గురించి మాట్లాడితే అదేదో పనికిరాని విషయంలాగా జనం కోపగించుకుంటారు. ఎందుకంటే సాధారణంగా ఒకరిమీద మరొకరు విధించేదే క్రమశిక్షణ! ఒక వ్యక్తి మరీ చిన్నవాడిగా ఉన్నప్పుడు ఈ ప్రపంచాన్ని సక్రమంగా అర్థం చేసుకోవడానికి అది అవసరం. కానీ మనిషి ఎదిగేకొద్దీ తనంతటతానుగా క్రమశిక్షణతో నడచుకోగలగాలి. దానినే "స్వయం-క్రమశిక్షణ" "self-descipline" అంటారు.

ఒక పెద్దనదిని చూడండి. అది పొంగి పరవళ్ళుత్రొక్కుతూ ఇరుప్రక్కలా జనానికి, ఆస్తిపాస్తులకూ నష్టం కలిగిస్తుంది. ఆ నదియొక్క శక్తిని ప్రయోజనకరంగా ఉపయోగించుకోదలిస్తే దానికొక ఆనకట్ట కట్టి, ఆ ప్రవాహాన్ని అదుపుచేసి, దాని శక్తిని విద్యుచ్ఛక్తిగా మార్చడానికి

వీలవుతుంది. ఒక విధంగా ఆ నదియొక్క స్వేచ్ఛను హరించినట్లు తోచవచ్చు. కానీ ఆ నదియొక్క శక్తిని అదుపుచెయ్యడం ద్వారా ఎంత గొప్ప ప్రయోజనం ఉందో చూడండి!

అదేవిధంగా యువశక్తిని తగిన పద్ధతులలో దారిలోపెట్టి ఉపయోగించుకోవాలి. క్రమశిక్షణలేని యువశక్తి (వ్యక్తిగతం గానూ, సామాజికంగానూ) నాశనానికి దారితీస్తుంది. మరొకవైపు క్రమశిక్షణతో కూడిన యువశక్తి ఎన్నోరకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.

"యువవిద్యార్థుల జీవితాలను క్రమశిక్షణలో పెట్టేదెలా?" అన్నది వివేకానంద స్వామి ఎంతగానో చర్చించిన విషయం. భారతదేశపు యువతను ఉద్దేశించి ఆయన అనేక ఉపన్యాసాలిచ్చారు. ఆయన ఇలా బోధించారు: "బాధ్యత మొత్తాన్ని మీ భుజాలమీదే వేసుకోండి! మీ తలరాతకు సృష్టికర్తలు మీరేనని తెలుసుకోండి! మీకు కావలసిన శక్తి, అవసరమైన సహాయం అన్నీ మీలోనే ఉన్నాయి."

బాధ్యత మొత్తం మీమీదే ఉందని ఒకసారి తెలుసుకున్న తర్వాత మీరు బాధ్యత లేకుండా ప్రవర్తించలేరు. ఒక బస్సును దాని యజమాని తగలబెట్టలేడు, కానీ విద్యార్థులు ఆ పని చెయ్యగలరు. ఎందుకంటే విద్యార్థులకు ఆ బస్సు యొక్క

బాధ్యత తమదని అనిపించదు. సమ్మెలు చేసేటప్పుడు ప్రజలు ప్రభుత్వ ఆస్తులను ధ్వంసం చేయడం మనం చూస్తూనే ఉంటాము. అవి తాము చెల్లించిన పన్నులతో తయారైన ఆస్తులేననీ, వాటిని రక్షించుకోవడం తమ బాధ్యత అనీ అవగాహన లేకపోవడం వలననే ప్రజలు అలా క్రమశిక్షణ లేకుండా ప్రవర్తిస్తారు.

మరి ఈ క్రమశిక్షణ ఎక్కడ మొదలవుతుంది? ఇంటిలో మొదలవుతుంది. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు మొదటగా క్రమశిక్షణను అలవరచాలి. అదే క్రమంగా పాఠశాలలోనూ, కళాశాలలోనూ కొనసాగుతుంది. ఒక మనిషి విద్యను పూర్తిచేసుకున్న తర్వాత అతనికి క్రమశిక్షణ నేర్పేదెవరు? అతణ్ణి అతడే క్రమశిక్షణలో పెట్టుకోవాలి. రామాయణంలో సీత అశోకవనంలో బంధించబడింది. అక్కడ ఆమెను రక్షించినదెవరు? "రక్షితాం స్వేన శీలేన" - ఆమె తన శీలం చేతనే కాపాడబడింది. అదే విధంగా ప్రతి వ్యక్తినీ అతడి శీలమే రక్షిస్తుంది.

వివేకానంద స్వామి మంచి శీలం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నిర్ద్వందంగా చాటారు: "ధనంవల్ల, పేరుప్రతిష్ఠలవల్ల, విద్యవల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు. మంచిశీలం మాత్రమే

దుస్సాధ్యమైన కష్టాల అడ్డుగోడల్ని పగులగొట్టుకుని ముందుకు చొచ్చుకుపోతుంది."

మిగిలిన అన్ని సుగుణాల మాదిరిగానే సంకల్పశక్తిని కూడా తగిన పద్ధతులద్వారా, అభ్యాసం ద్వారా పెంపొందించుకోవచ్చు. సులభమైన అభ్యాసాలను చేపట్టడం ద్వారా మన సంకల్పశక్తిని క్రమక్రమంగా పెంచుకోవడం సాధ్యపడుతుంది. మనమేది చెయ్యాలనుకుంటున్నామో, దేన్ని సాధించాలని అనుకుంటున్నామో దాన్ని ప్రేమించడం ద్వారా సంకల్పశక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు.

మనదేశంలో స్త్రీలు పురుషులకన్నా ఎక్కువ సహనశక్తి కలిగివుండడం మనం చూడవచ్చు. జీవితంలో ఒడుదొడుకులను, ఎదురుదెబ్బలను తట్టుకునేశక్తి వారికే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి చాలా ఉదాహరణల్ని నేను చూశాను. కుటుంబంలో ఎవరైనా మరణించినప్పుడు తండ్రి కొన్ని నెలలపాటు మానసికస్థిమితాన్ని కోల్పోతే తల్లి మాత్రం కొద్దిరోజులలోనే మామూలు మనిషి అవుతుంది. ఇలా జరగడానికి కారణమేమిటి?

సాధారణంగా మనదేశంలో స్త్రీలే ఎక్కువగా నోములు, వ్రతాలు, ఉపవాసాలు చేపడుతూ ఉంటారు. కానీ పురుషులు చాలా అరుదుగా ఇటువంటివి చేస్తారు. ఇటువంటి వ్రతాలే

స్త్రీల అధికమానసికశక్తికి వెనుకనున్న కారణాలు. మనస్సులో కలిగే బలమైన కోరికల్ని, ఉద్రేకాలని నియంత్రించడానికి కొంత బలం అవసరం. వ్రతాల ద్వారా స్త్రీలు అటువంటి బలాన్ని పెంపొందించుకోగలుగుతున్నారు. అయితే వీటిని అందరూ (స్త్రీ, పురుషులందరూ) సాధన చెయ్యవచ్చు.

22

సంకల్పశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకునేదెలా?

ముందు సులభమైన అభ్యాసాలతో ప్రారంభించండి.

1. వారానికొకసారి ఒకపూట భోజనం మానండి. మొదట రెండవపూట భోజనానికి బదులు వేరే ఏదయినా ఆహారంగా తీసుకోండి. క్రమంగా దాన్ని కూడా మానివెయ్యండి.

2. వారానికొకసారి ఒకపూట (సగంరోజు) మౌనంగా గడపండి. చదవడంలోనూ, ధ్యానం చెయ్యడంలోనూ ఆ పూట గడపండి. అనవసరపు ఆలోచనలు, అంటే మీతో మీరే మనస్సులో మాట్లాడుకోవడం మానండి. నిద్రతో పొద్దు పుచ్చవద్దు. అది మౌనం కాదు సుమా! నాకు ఒక సంఘటన గుర్తుకు వస్తోంది. ఒకసారి ఒక ఇష్టాగోష్టిలో చాలామంది కలుసుకున్నారు. వారిలో పధ్నాలుగు భాషలు తెలిసిన ఒక వ్యక్తి మౌనాన్ని పాటిస్తూ ఎటువంటి వ్యాఖ్యగానీ,

మాట్లాడడంగానీ చెయ్యకుండా గడిపాడు. మిగిలిన వారందరూ హాయిగా (వారివారి భాషలలో) కబుర్లు చెప్పుకుంటూ గడిపారు. సమావేశం ముగింపులో ఒక వ్యక్తి, "మన స్నేహితుడు పధ్నాలుగు భాషలలో మౌనాన్ని పాటించాడు" అని అతణ్ణి మెచ్చుకున్నాడు. ఒక్క భాష తెలిస్తేనే మౌనం పాటించడం అంత కష్టం అయినప్పుడు చాలా భాషలు తెలిసివున్నప్పటికీ మౌనం పాటించడం ఎంత కష్టమో గమనించారా!

3. టీ, కాఫీల అలవాటు ఉంటే వారానికొకరోజు వాటిని పూర్తిగా మానివెయ్యండి. ఇటువంటి అభ్యాసాల కోసం వేరే చెడు అలవాట్లు చేసుకోకండి! ఉదాహరణకి మౌనవ్రతం కోసమో, ఉపవాసం కోసమో సినిమా, టీవి చూడడం ఎంతమాత్రం మంచిపని కాదు.

ఈ విషయాలలో మీ శ్రేయోభిలాషులైన స్నేహితుల సహాయం తీసుకోవచ్చు. వారి సహాయం ఎంతగానో సహాయపడగలదు. కానీ అందరూ "స్నేహితులు" కారు సుమా! కొందరు నిజానికి మీ మంచి ఉద్దేశ్యాలను పాడు చేస్తారు కూడా! కాబట్టి జాగ్రత్త!

అన్నిటికీ మించి, మీరు చేయబోయే అభ్యాసాల గురించి ఆతురతతో ఎదురు చూడండి! ముందురోజు నుంచే మీ

మనస్సును సిద్ధం చెయ్యండి. అప్పుడు మీ మనస్సును అదుపుచెయ్యడం సులభమవుతుంది. వ్రతాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తే మీకుమీరే ఏదోవొక మంచి మిఠాయిని బహుమతిగా ఇచ్చుకోండి! నేను పరాచికాలాడడం లేదు! అది తప్పక పని చేస్తుంది. మన మనస్సు ఒక చిన్నపిల్లవాడి లాంటిది. దాన్ని లాలించి మన మాట వినేలా చేసుకోవాలి.

మనస్సు ఒక తెల్లని గుడ్డలాంటిది. ఏ రంగులో ముంచితే అది ఆ రంగును పులుముకుంటుంది. అదేవిధంగా మనస్సుకూడా సలహాలకు, ఆలోచనలకు లొంగిపోతుంది. మంచి ఆలోచనల్ని, బలమైన ఆలోచనల్ని అందించడం ద్వారా మన మనస్సులకు పరిపుష్టి కలిగించి మరింత బలవంతమైన దానిగా దాన్ని తీర్చిదిద్దవచ్చు.

ఈ విషయాలన్నీ ఎంతోకొంత క్రమశిక్షణను అలవరచుకోవాలని సూచిస్తున్నాయి. ఈ స్వయం క్రమశిక్షణే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. ఈ "ఆత్మవిశ్వాసమే" విజయాన్ని సాధించిపెట్టేది.

వివేకానంద స్వామి ఒక సంస్కృతశ్లోకం ద్వారా ఆ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మనకు అందించారు. దీనిని తప్పక చదివి కంఠస్థం చెయ్యండి.

కిం నామ రోదిషి సఖే త్వయి సర్వ శక్తిః
ఆమంత్రయస్వ భగవన్ భగదం స్వరూపం ।
త్రైలోక్యమేతదఖిలం తవపాదమూలే
ఆత్మైవ హి ప్రభవతి న జడః కదాచిత్ ॥

“ఓ స్నేహితుడా! ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు? శక్తి అంతా నీలోనే ఉంది. నీ సహజస్వభావమైన దివ్యత్వాన్ని ఎలుగెత్తి పిలువు! ముల్లోకాలూ నీ పాదాల ముందు సాగిలపడతాయి. (ఎందుకంటే) ఆత్మ అన్నదే శాశ్వతంగా నిలబడుతుందిగానీ జడపదార్థమైన ఈ శరీరం కాదు సుమా!”

మన అపజయాలన్నీ భౌతికస్థాయిలో ఉండేవే! అందువల్ల అవన్నీ తాత్కాలికమైనవి. నిజానికి ఆత్మయొక్క స్థాయిలో దివ్యత్వం ఎల్లవేళలా కాంతిమంతంగా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. సూర్యుడికి మబ్బులు అడ్డం వచ్చినప్పుడు కొద్దిసేపు కనుమరుగవుతాడు కదా. ఇది కూడా అంతే. కొంతసేపటి తర్వాత మబ్బులు కదిలిపోతాయి. సూర్యుడు ఉజ్జ్వలప్రకాశంతో వెలుగులు విరజిమ్ముతాడు. మన విషయంలో కూడా అడ్డంకులనేవి కొద్దికాలం మన పురోగతిని ఆపగలవేమో కానీ ఎల్లకాలం అలా చెయ్యలేవు. దీన్ని

మనస్సులో ఉంచుకుని జీవితంలో పైకిరావడానికి మనం కష్టించి పనిచెయ్యాలి.

ఇప్పుడు మరికొన్ని అభ్యాసాలను చూడండి! ఇవి కొంచెం ఉన్నతస్థాయికి చెందినవి. కానీ అవి తప్పక మీ సంకల్పశక్తిని పెంపొందించగలవు.

1. అసాధ్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించండి!

అసాధ్యమనేదే లేదనేది మొట్టమొదటి విషయం. అయితే దాన్ని సాధించడానికి చాలాకాలం పట్టవచ్చు, బ్రహ్మాండమైన ప్రయత్నం చెయ్యవలసి రావచ్చు. ఒక విధమైన ఆలోచనతో ప్రయత్నించినప్పుడు అసాధ్యంగా కనిపించేది మరొక ఆలోచనతో ప్రయత్నించినప్పుడు సాధ్యమవుతుంది. దీనికోసం వేర్వేరు పద్ధతులలో ఆలోచించి రకరకాల మార్గాలను అన్వేషించాలి. లేకపోతే మరొకపద్ధతిలో ఆలోచించేవారి సహాయాన్ని తీసుకోవచ్చు. సర్వసాధారణంగా జనం "లేదు, కాదు" అని మొండిగా ఆలోచిస్తారు. కానీ ఎవరైతే నూతనత్వంతో కొత్తకొత్త కోణాలలో ఆలోచించగలరో వారే జీవితంలో నెగ్గుకురాగలుగుతారు. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ జీవితంలో అటువంటి సంఘటన ఒకటి ఉంది.

"నెహ్రూ తన చిన్నతనంలో ఒకసారి తన స్నేహితులతో కలిసి బంతితో ఆడుకుంటున్నాడు. ఆ బంతి ఒక లోతుగా, సన్నగా ఉన్న గుంటలో పడిపోయింది. అందరూ ఆ బంతిని కర్రలతోనూ, తాళ్ళతోనూ తియ్యాలని ప్రయత్నించారు కానీ ఫలితం లేకపోయింది. నెహ్రూకు అకస్మాత్తుగా ఒక ఆలోచన వచ్చింది. ఆయన ఒక బక్కెట్టు నిండా నీటిని తెచ్చి ఆ గుంటలో పోశాడు. ఆ బంతి తేలి పైకి వచ్చింది. స్నేహితుల ఆనందానికి మేరలేదు."

2. తప్పనిసరి అయినదాన్నే తప్పించండి!

ఈ ప్రపంచంలో తప్పనిసరి అన్నదేదీ లేదు. మనకు ఏదోవొక వస్తువుమీద, వ్యక్తిమీద ఆధారపడడం అలవాటయిపోయింది. దానికి తోడు అది లేకుండా పని జరగదని అనుకోవడం అలవాటయింది.

వివేకానంద స్వామి, "ఈ ప్రపంచం నీ కోసమో, నా కోసమో వేచి చూడడం లేదు!" అని చెప్పారు.

ప్రతివస్తువుకూ, ప్రతివ్యక్తికీ బదులుగా మరొక వస్తువును లేదా వ్యక్తిని ప్రకృతి సమకూర్చుకోగలదు. కానీ మన తెలివితక్కువతనంతో మనం లేకపోతే ఈ ప్రపంచం లేదనుకుంటూ ఉంటాము. "తన చావు జగత్ప్రళయమని" ఎవరో కవి అన్నాడు కదా! అదంతా మన ఊహాగానమే! ముందు

ఈ ఊహల జైలుగోడల్ని పగులగొట్టుకుని బయటకు రండి. వాస్తవాన్ని చూడండి. అంతేకాదు. అటువంటి తప్పుడు ఆలోచనలలోంచి, గందరగోళంలోనుంచి బయటపడడం వలన కొత్తపుంతల్ని అన్వేషించేందుకు అవకాశాలు రావచ్చు. తద్వారా మన జీవితాలను మరింత సౌభాగ్యవంతం చేసుకోవచ్చు.

3. దుర్భరమైన దాన్నే భరించండి!

బాధ్యత అనేది మన భుజస్కందాల మీద పెట్టిన పెద్ద బరువులాంటిది. దాన్ని మనం భరించి తీరాలి.

"శాకుంతలం"లో మహాకవి కాళిదాసు, "రాజ్యం స్వహస్త ధృతదండమివ ఆతపత్రం" - "రాజ్యమనేది మనచేతితో పట్టుకున్న గొడుగులాంటిది" అని వర్ణించాడు. గొడుగు మనల్ని ఎండావానల నుంచి కాపాడుతుంది. అదే దానివల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనం. కానీ ఆ ప్రయోజనాన్ని పొందడానికి దాన్ని మనం మోయవలసి ఉంటుంది. మన బాధ్యతల విషయంలో కూడా అంతే. బాధ్యతయొక్క భారాన్ని మీరు మొయ్యాలి. అప్పుడే మీకు ప్రతిఫలం దక్కుతుంది. ఆ "భారాన్ని" మొయ్యడానికి ఇష్టపడని వారు బాధ్యతతో ప్రవర్తించలేరు. అటువంటివారిని ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ కావాలనుకోరు.

నలుగురు కలిసి పనిచేస్తున్నప్పుడు ప్రక్కవారి ప్రవర్తనను సహించవలసి ఉంటుంది. ఒక జట్టుకు నాయకుడిగా ఉండడమనేది నవ్వులాట కాదు. అది ఒకరి నాయకత్వానికే పరీక్ష. వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు: "సోదరా! నాయకుడనేవాణ్ణి తయారుచెయ్యడం సాధ్యమా? పుట్టుకతో నాయకుడు తయారవుతాడు. మీకు అర్థమయిందా! ఒక నాయకుడి పాత్రను పోషించడం చాలా కష్టం. దాసులకు దాసుడై వుండి, వెయ్యి మనస్సులను తనలో ఇముడ్చుకోగలగాలి. లేశమాత్రమైనా అసూయగానీ, స్వార్థంగానీ ఉండకూడదు. అప్పుడే నువ్వు నాయకుడివి కాగలవు."

కానీ మీరు ఏదైనా గొప్పదాన్ని సాధించదలిస్తే ఒక సంస్థగా, ఒక జట్టుగా పనిచెయ్యడం అవసరం. దానికి నాయకులు కావాలి. మరి అనుసరించేవారి సంగతేమిటి? అనుసరించేవారే లేకపోతే ఎవరికి నాయకత్వం వహించాలి. ఒక పనిని సాధించాలంటే దాసుడిగా ఉన్నవాడు నిజమైన దాసుడిగా ఉండడం అవసరం. తనకు నచ్చిన త్రోవలో పోవాలనుకునేవాడు దాసుడిగా పనికిరాడు. ఇటువంటి బృందాలు పెద్దపెద్ద సంస్థలే కానక్కరలేదు. అది ఒక

కుటుంబం కావచ్చు, ఒక ఆఫీసు కావచ్చు, ఒక ఫుట్‌బాల్ జట్టు కావచ్చు.

4. కష్టసమయాలలో శ్రమించడం మానకండి!

చాలామంది కొద్దికాలం ప్రయత్నించి నిస్పృహతో పని చెయ్యడం మానివేస్తారు. తమ చేతగానితనానికి ఏవో కుంటిసాకులు చూపుతారు లేదా తోటివారిని తప్పుపట్టి, తాము సరిగ్గానే ఉన్నామని సమర్థించుకుంటారు. కానీ అది సరికాదు. "మీ సర్వశక్తులూ ఒడ్డిపనిచేశారా?" ఈ ప్రశ్నకు ఆత్మవంచనలేని సమాధానం కావాలి. రామకృష్ణ మఠ మిషనుల పదవ అధ్యక్షులైన వీరేశ్వరానంద స్వామి ఈ కథను చెప్పేవారు.

"ఒక ఓడ సముద్రంలో ప్రయాణిస్తున్నది. ఒక కుర్రవాడు ప్రమాదవశాత్తూ నీటిలో పడిపోయాడు. అతడికి ఈతకొట్టడం తెలుసు. అతడు ఈదుతూ నీటిపైన తేలుతున్నాడు. కానీ అతణ్ణి ఎవ్వరూ చూడలేదు. చాలా అలసిపోయాడు. అయినా ఆపకుండా ఈదుతూ మునిగి పోకుండా తేలుతున్నాడు. ఇంక మునిగిపోతాననుకునేసరికి ఓడలోనివారు చూసి అతణ్ణి రక్షించారు. అతడు పోరాడకపోయి ఉంటే, నిరాశతో మధ్యలో ఈదడం మానివుంటే సముద్రంలో మునిగిపోయేవాడే."

కాబట్టి, చూశారా! విజయం కనుచూపుమేరలో లేకపోయినా కూడా శ్రమించడం మానకూడదు.

సంకల్పశక్తిని పెంపొందించుకునేందుకు అవసరమైన మరొక సుగుణం ఆశాజనక దృక్పథం (పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్). వివేకానంద స్వామి తరచూ బోధించే ఆత్మవిశ్వాసంతో ఇది చేయిచేయి కలిపి ముందుకు సాగుతుంది.

ఎవరికైతే గొప్ప ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటుందో వారికి గొప్ప సంకల్పశక్తి కూడా ఉన్నట్టే లెక్క. వ్యతిరేక భావాలన్నింటినీ ఏనాటికానాడు విడిచిపెట్టి మనస్సుకు మరింత ఆశాజనకమైన, ఉత్సాహకరమైన ఆలోచనలను అందించాలి. ప్రతివొక్క నిరాశ మీలో కొత్తశక్తిని నింపే ఊటబావి కావాలి.

5. ఆధ్యాత్మికపరంగా ఆలోచించేవారికొక సూచన

జె.పి. వాస్వాని ఇలా చెప్పారు: "మీరు చెయ్యగలిగినంతలో అత్యుత్తమంగా పనిచేసి ఆపైన మీ సమస్యలను దేవుడికి సమర్పించండి. ఆయనే మీ యొక్క పెద్దభాగస్వామి!"

దేవుడి సహాయాన్ని కోరడం గురించిన ఒక కథ ఉంది.

ఒక కుర్రవాడు ఒక బరువైన రాయిని ఎత్తలేక అవస్థ పడుతున్నాడు. అతని తండ్రి వచ్చి అతణ్ణి చూస్తూ, "నీ

శక్తినంతా ఉపయోగిస్తున్నావా?" అని ప్రశ్నించాడు. "అవును! ఉపయోగిస్తున్నాను!" అని ఆ కుర్రవాడు అసహనంగా బదులిచ్చాడు. అప్పుడు ఆ తండ్రి, "లేదు నాయనా! నువ్వు నీ పూర్తి శక్తిని ఉపయోగించడం లేదు! నేనిక్కడే నిలబడి ఉన్నా నువ్వు నా సహాయం కోరనేలేదు కదా!" అన్నాడు.

కొన్నిసార్లు పరిష్కరించలేని పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు, మోయలేని బరువుల్ని ఎత్తుకోవలసి వచ్చినప్పుడు, "మన శక్తినంతా ఉపయోగిస్తున్నామా?" అని మనల్ని మనమే ప్రశ్నించుకోవచ్చు. దేవుడు కూడా మనకి సహాయం చెయ్యడానికే వేచివున్నాడు సుమా!

శ్రీ రామకృష్ణుల శిష్యులు ఎటువంటి శక్తిని అనుభూతి చెందారో వర్ణిస్తూ వివేకానంద స్వామి ఒక శ్లోకాన్ని రచించారు:

కుర్మస్తారక చర్వణం త్రిభువనం
ఉత్పాటయామో బలాత్ ।
కిం భో న విజానాసి అస్మాన్
రామకృష్ణ దాసావయమ్ ॥

"నక్షత్రాలను పిండి కొడతాం! ముల్లోకాలనూ పెకలిస్తాం! మేమెవరమో తెలియదా? రామకృష్ణ దాసులం!"

బైబిల్ గ్రంథంలో కూడా ఇదే విధమైన బోధనలున్నాయి. "దేవుడే నాకు అండగా ఉన్నప్పుడు నాకు ఎదురు నిలిచేదెవరు?" "నన్ను శక్తిమంతుణ్ణి చేసే ఆ దేవుని ద్వారా నేనన్నింటినీ సాధిస్తాను!" మొదలైనవి.

23

ముగింపు

వివేకానంద స్వామి ఇలా బోధించారు: "మంచితనానికి దారి ప్రపంచంలో అన్నిటికన్నా ఎక్కువ మిట్టపల్లాలతోనూ, మిక్కిలి ఏటవాలుగానూ ఉంటుంది. ఆ దారిలో అంతమంది గెలుపొందడం ఒక అద్భుతమైతే, అంతమంది ఓడిపోవడంలో ఎటువంటి విడ్డూరమూ లేదు. వెయ్యి తొట్రుపాట్లద్వారానే శీలాన్ని సుస్థిరపరచుకోవాలి!"

తననుతాను స్వాధీనం చేసుకోవడానికి నిరంతరం శ్రమించడం ద్వారా మనిషి తన మనస్సులోని సూక్ష్మ మైన చిక్కుముడుల్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతాడు. అప్పుడే తనను తాను స్వాధీనం చేసుకోగలుగుతాడు. దైవికమైన ఈ జ్ఞానమే ప్రశాంతతలో స్థిరంగా నిలద్రొక్కుకునేందుకు మనకు సహాయపడుతుంది. ఈ జ్ఞానం లేకుండా మనస్సులో నిశ్చలమైన ప్రశాంతత కలగడం సాధ్యం కాదు. కోరికల

తుఫానులో కొట్టుకుపోయేవారు ప్రశాంతత రాజ్యమేలే భగవంతుని సామ్రాజ్యమైన ఆ పవిత్రస్థానాన్ని సమీపించలేరు. ఒక బలహీనుడు లేదా అసమర్థుడు బలమైన పందెపుగుర్రాన్ని ఎక్కినప్పుడు, అది ఇష్టం వచ్చినట్లు పరిగెత్తుతుంది. అదే బలవంతుడు, సమర్థుడు అయితే ఆ గుర్రాన్ని గొప్పనేర్పుతో అదుపు చెయ్యడమే కాక తనకు నచ్చిన దిక్కుగా, తనకు నచ్చిన వేగంతో నడుపగలుగుతాడు.

దివ్యత్వాన్ని పొందిన, లేదా పొందుతున్న మనిషి శీలానికి "ప్రశాంతత" చూడామణి లాంటిది. అటువంటి మనిషి సన్నిధికి వచ్చిన వారందరికీ అది ప్రశాంతతనిచ్చి సేద తీరుస్తుంది. ఇంకా బలహీనతలోనూ, అనుమానంలోనూ కలతపడుతూ తప్పటడుగులు వేస్తున్నవారికి అది చేయూతనిస్తుంది. దుఃఖంలో మునిగిన ఘడియలో వారికి హాయినిచ్చి, ఊరటను చేకూరుస్తుంది.

కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు వశం చేసుకోండి! మిమ్మల్ని ముందుకు నడుపగలిగేవారు మీరే!

మా భీః

భయమే అన్ని అనర్థాలకూ కారణమని, నిర్భయత్వమే ఉపనిషత్తుల సందేశమని వివేకానంద స్వామి బోధించారు. మన భయాన్ని వదిలించుకుని, ధైర్యాన్ని అలవరచుకునేందుకు వివేకానంద స్వామి సంస్కృతంలో రచించిన కవిత్వాన్ని అర్థసహితంగా పాఠకుల ఉపయోగార్థం ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము.

కిన్నామ రోదిషి సఖే త్వయి సర్వశక్తిః
ఆమంత్రయస్వ భగవన్ భగదం స్వరూపమ్ ।
త్రైలోక్యమేతదఖిలం తవ పాదమూలే
ఆత్మైవ హి ప్రభవతే న జడః కదాచిత్ ॥

(ఓ మిత్రమా! ఎందుకు ఏడుస్తున్నావు? శక్తి అంతా నీలోనే ఉంది. ఓ ఆత్మస్వరూపుడా! నీ దివ్యస్వరూపాన్ని గుర్తుచేసుకో! ఈ మూడులోకాలూ నీ పాదాల ముంగిట సాగిలపడతాయి. ఎల్లప్పుడూ నిలచి ప్రకాశించేది ఆత్మ ఒక్కటే కానీ జడపదార్థం ఎప్పటికీ ఏమీ చేయలేదు.)

కుర్మస్తారక చర్వణం త్రిభువనం
ఉత్పాటయామో బలాత్ ।
కిం భో న విజానాసి అస్మాన్
రామకృష్ణ దాసావయమ్॥

(నక్షత్రాలను పిండికొట్టగలం! ముల్లోకాలనూ కూకటివ్రేళ్ళతో పీకివేయగలం! మేమెవరమో నీకు తెలియదా! మేము శ్రీరామకృష్ణుల దాసులం!)

క్షీణాః స్మ దీనాః సకరుణా జల్పంతి మూఢా జనాః
నాస్తిక్యన్త్విదన్తు అహహ దేహాత్మ వాదాతురాః ।
ప్రాప్తాః స్మ వీరా గతభయా అభయం ప్రతిష్ఠాం యదా
ఆనాస్తిక్యన్త్విదన్తు చినుమః రామకృష్ణదాసా వయమ్ ॥

(తమ దేహమే తామనుకుంటూ, తాము ఆత్మ స్వరూపులమని తెలుసుకోలేని మూర్ఖులు, మేము దీనులం! మేము హీనులం! అని ఎప్పుడూ ఏడుస్తూ ఉంటారు. నాస్తికత అంటే ఇదే! ఇప్పుడు మనం ఆ భయానికి అతీతమైన స్థితిని చేరుకున్నాం కనుక ఇకపై ఎంతమాత్రమూ భయపడక ధీరులమవుదాము. ఇదే నిజమైన ఆస్తికత. శ్రీరామకృష్ణుల దాసులమైన మనము దీనినే అనుసరిద్దాము.)

పీత్వా పీత్వా పరమమమృతం వీతసంసారరాగాః
హిత్వా హిత్వా సకల కలహ ప్రాపిణీం స్వార్థ సిద్ధిమ్।
ధ్యాత్వా ధ్యాత్వా గురువరపదం సర్వకల్యాణ రూపమ్
నత్వా నత్వా సకలభువనం పాతుమామంత్రయామః ॥

(ఈ ప్రపంచం మీద ఆసక్తిని పూర్తిగా విడిచిపెట్టి, ఆ పరమామృతాన్ని త్రాగుదాము. అన్ని అనర్థాలకూ

మూలమైన స్వార్థపరత్వాన్ని పూర్తిగా విడిచిపెడదాము. అన్ని శుభాలకూ స్వరూపమైన శ్రీరామకృష్ణుల చరణాలను ఎల్లప్పుడూ ధ్యానిద్దాము. ప్రపంచానికి మళ్ళీ మళ్ళీ నమస్కరిస్తూ, "ఇదే మార్గాన్ని మీరు కూడా అనుసరించి ముక్తి పొందండి" అని ఆహ్వానించుదాము.)

ప్రాప్తం యద్వై త్వనాది నిధనం వేదోదధిం మథిత్వా
దత్తం యస్య ప్రకరణే హరిహర బ్రహ్మాది దేవైర్బలమ్ ।
పూర్ణం యత్తు ప్రాణసారైః భౌమ నారాయణానామ్
రామకృష్ణస్తనుం ధత్తే తత్పూర్ణపాత్ర మిదం భోః ॥

(ఆది, అంతము లేని వేదసాగరాన్ని మథించగా మథించగా ఏ అమృతం లభించిందో, దానిలో బ్రహ్మ, విష్ణుమహేశ్వరులు తమ సమస్తశక్తులనూ ధారపోశారు; దానిలోనే భూలోకనారాయణులైన శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు మొదలైన అవతారపురుషులు తమ జీవశక్తిని ధారపోసి పరిపూర్ణం చేశారు. అలా తయారైన అమృతం ఇప్పుడు శ్రీరామకృష్ణ రూపంలో శరీరాన్ని ధరించి అవతరించింది.)