ఓ తండ్రి... ముగ్గురు కూతుళ్లు

పోల్గార్ ఎక్సపెరిమెంట్... అన్నది కుటుంబ పరిస్థితులు మనుషుల్ని ఎంత ప్రభావితం చేస్తాయన్న విషయంలో ప్రపంచ ప్రసిద్ధమైంది. హంగేరికి చెందిన లాస్లో పోల్గార్ చెస్ టీచర్. పుట్టుకతో మేధావులు ఉండరనీ, శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా ఎవరినైనా మేధావులుగా తీర్చిదిద్దవచ్చని ఆయన నమ్మేవాడు. అందుకే తన ముగ్గురు కూతుళ్లను తనకు తెలిసిన చదరంగంలో బాలమేధావులుగా చేయాలని భావించాడు. వాళ్ల ఆలోచలన్నీ అందుకు తగ్గట్టు సాగేందుకు బడికి కూడా పంపకుండా హోమ్ స్కూలింగ్ ఇచ్చాడు. ఇల్లంతా పెద్ద చెస్ ప్లేయర్ల ఫొటోలు, వాళ్ల గురించిన పుస్తకాలు ఉంచి, ఆట గురించి, అందులోని ఎత్తుల గురించి చర్చలు జరిపేవాడు. దాంతో మొదటి కూతురు సుసాన్ నాలుగేండ్లకే చెస్ నేర్చుకుని నాలుగున్న రేండ్ల వయసులో పెద్ద వాళ్లతో చెస్ ఆడటం ప్రారంభించింది. రెండో కూతురు సోఫియా పద్నాలుగేండ్లకే చెస్‌లో ప్రపంచ చాంపియన్‌షిప్ సాధించి, కొద్ది కాలంలోనే గ్రాండ్‌మాస్టర్ అయ్యింది. మూడో ఆమె జుదిత్.. అయిదేండ్లకే ఆటలో తండ్రిని ఓడించేది. పన్నెండేండ్లకు ప్రపంచంలోనే 100 మంది బెస్ట్ చెస్ ప్లేయర్లలో ఒకరుగా, పదిహేనేండ్ల ఆరునెలల వయసులో ప్రపంచంలోనే అతిపిన్న గ్రాండ్‌మాస్టర్‌గా ఘనత సాధించింది. పోల్గార్ సిస్టర్స్‌గా వీళ్లు ముగ్గురూ ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందారు. తాము నేర్చుకుంటున్న పనికి సరిపడేలా కుటుంబ వాతావరణం ఉండటం, తల్లిదండ్రులు ఆ పనిని ప్రోత్సహించడం, సమాజం నుంచి కూడా ప్రత్యేక గుర్తింపు రావడంలాంటివి వీళ్లు చెస్ ఆడటం అనే అలవాటును సులభం చేశాయి. అంటే, నలుగురిలో మనమూ భాగమే అనే భావన కలిగించే వాతావరణాన్ని కొత్త అలవాటు చేసుకుంటున్న సమయంలో మనం సృష్టించుకోవాలి!

అమెరికాలోని జంటలు, ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు ఎక్కువగా పాప్‌కార్న్ తింటూ వైన్‌తాగుతూ రిలాక్స్ అవ్వడానికి ఇష్టపడుతున్నారన్న సమాచారం అంతకు మునుపే ఆ చానెల్ వాళ్ల దగ్గర ఉంది. ఇక వీళ్లు చేయాల్సిన పని... ఆ సమయంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని వాళ్లకు అలవాటు చేయడమే. అయితే పాప్‌కార్న్ తింటూ, వైన్ తాగుతూ రిలాక్స్ అయ్యే వాళ్ల అలవాటుకు దీన్ని జోడించడం ద్వారా కొత్త అలవాటును ఆకర్షణీయంగా మార్చదలచుకున్నారు. నిజంగానే ఆ కార్యక్రమం సూపర్ హిట్ అయింది. గురువారం సాయంత్రం ఎనిమిది అయ్యిందంటే.. ఏబీసీ చూస్తూ రిలాక్స్ అవ్వాలి అన్నంత పేరు తెచ్చుకుంది. అంటే ఒక అలవాటుకు ఈ రిలాక్స్ అన్నది ప్రేరణగా నిలిచిందన్న మాట! దీన్నే అలవాటును ప్రారంభించడానికి 'క్యూ'(పురిగొల్పేది) గా చెబుతాడు రచయిత. మనం చేయదలచుకున్న ఒక పనిని చేయాలనుకుంటున్న పనికి జోడించడం ద్వారా మనమే దీన్ని సృష్టించుకోవచ్చు.

ఉదాహరణకు మనకు సినిమా విశేషాలు తెలుసుకోవాలనుంది. బాడీ షేప్ కోసం జిమ్‌కి వెళ్లాలనీ అనుకుంటున్నారు. అప్పుడు సినిమా విశేషాలకు సంబంధించి ఒక మ్యాగజీన్ చదివి, మిగతా వీడియోలు వర్కవుట్ చేస్తూ చూడొచ్చు. అప్పుడు వర్కవుట్ కూడా ఆసక్తికరమైన పనిలా మారిపోతుంది.

ఎప్పటికీ కొనసాగాలంటే...

మనలో స్ఫూర్తినింపే మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తుంది 'గోల్డిలాక్స్ రూల్'. దీని ప్రకారం కష్టసాధ్యమే అయినా మనం చేయగలం అనిపించే సవాళ్లు స్వీకరిస్తూ ముందుకు వెళితే ఏ పనినైనా సుదీర్ఘకాలం చేయగలం. అంటే, మనం ఒక నాలుగేళ్ల పాపతో టెన్నిస్ ఆడుతున్నాం. ప్రతిసారీ మనమే గోల్ చేస్తాం కాబట్టి బోర్ కొడుతుంది. పోనీ సెరెనా విలియమ్స్‌తోనో సానియా మీర్జాతోనో ఆడుతున్నాం అనుకుందాం. ఎప్పుడూ వాళ్లదే పైచేయిగా ఉంటుంది కాబట్టి ఆట కొనసాగించాలనిపించదు. కానీ మనకు సమఉజ్జీలతో ఆడితే గెలిచే అవకాశం ఉంటుంది. మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. అలా ఆడితే మళ్లీమళ్లీ ఆడాలనిపిస్తుంది. అంటే, మనం నియంత్రించగలిగినంత రిస్క్ అన్నది ఈ పనిని మళ్లీ చేసేందుకు పురిగొల్పే అంశమన్నమాట!

బైబై బ్యాడ్ హ్యాబిట్!

పూలతోట పక్కనే చెత్తకుప్ప ఉంటే, పూల సువాసనతో పాటు దాని దుర్గంధాన్నీ తప్పక భరించాల్సి వస్తుంది. మంచి అలవాట్లను మనం పూర్తిగా ఆస్వాదించగలగాలంటే చెడు అలవాట్లను దూరం చేసుకోవల్సిందే. ఆ పని ఎలా చేయాలో నాలుగు అంచెల్లో చెప్పాడు క్లియర్. ఉదాహరణకు సిగరెట్ మానేయాలనుకుందాం.

కంటికి దూరం: ముందు అది దొరికే, కనిపించే ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉండాలి. రోజువారీ దారిలో ఎక్కడ వాటిని కొంటామో, ఆ దారిలో కాకుండా మరో దారిలో వెళ్లాలి. ఇంట్లో సిగరెట్లను అందుబాటులో ఉంచుకోకూడదు.

నేనలా కాదు: మనం ఒక అలవాటును మానుకోవాలనుకున్నప్పుడు ఆ అలవాటు ఉన్న వ్యక్తిగా గుర్తింపును కోరుకోం. ఆ విషయాన్ని స్పష్టంగా మనసుకు చెప్పాలి. అలాగే ఆలోచించాలి. అంటే, ఎవరైనా వచ్చి సిగరెట్ ఆఫర్ చేస్తే... నేను మానేద్దామనుకుంటున్నా అని చెప్పే బదులు, నేను తాగను అని చెప్పాలి.

మరోటి నచ్చేలా: ఎప్పటి నుంచో ఉన్న ఒక అలవాటును ఉన్నట్టుండి మానేయడం అన్నది అంత సులభంగా జరిగే పని కాదు. అందుకే నెమ్మది నెమ్మదిగా దాన్నుంచి దూరమవుతూ, అదే స్థాయిలో మెదడుకు ఆనందాన్నిచ్చే మరో మంచి అలవాటును ఆ స్థానంలో భర్తీ చేసే ప్రయత్నం చేయాలి.

అసంతృప్తి సృష్టించేలా: సాధారణంగా సిగరెట్ తాగడంలాంటి పనులు చేసినప్పుడు మెదడుకు ఉత్తేజం,మనసుకు సంతోషం కలుగుతాయి. పైన చెప్పిన ప్రయత్నాలన్నీ చేశాక దాదాపు సిగరెట్ తాగాలనే కోరిక తగ్గిపోతుంది. నేను మానేస్తున్నా అంటూ దగ్గరి వారూ స్నేహితులకు చెప్పుకోవచ్చు. మళ్లీ తాగేప్పుడు అది కాస్త అడ్డంకిగా మారుతుంది. అయినా తాగాల్సివస్తే మానసికంగా ఒక రకమైన అసంతృప్తి మొదలవుతుంది.

ఆ సమయాన్ని అనువుగా చేసుకుని ఆ అసంతృప్తిని అనుభూతి చెందే ప్రయత్నం చేయాలి. 'నన్ను నేను మోసగించుకోలేను. నేనేం దీనికి బాధితుణ్ని/బాధితురాలిని కాదు. వద్దు అనుకున్నాక నాకిది అవసరం లేదు.' అన్న విధానంలో ఆలోచన సాగితే... ఇది అనే కాదు... ఏ దురలవాటు అయినా దూరమవడం సులభం!

ఒక ఉద్యమం పుడుతుంది. ఊరూ వాడా ధర్నాలూ, ర్యాలీలూ జరుగుతుంటాయి. జనాగ్రహాన్ని మూటగట్టుకున్న ఒక సంఘటన వీటన్నిటికీ కారణంగా మనకు కనిపిస్తుంది. కానీ అంతకు ముందు ఇదే తరహాలో జరిగిన అనేక చిన్న చిన్న ఘటనలు, నిత్యం ఈ వర్గ ప్రజల్లో జరుగుతున్న ఘర్షణల కూడిక ఆ తీవ్రతరమైన ఉద్యమానికి దారి తీస్తుంది. అచ్చం అలాగే మనం రోజువారీ చేసే మంచి పనులు, చేసుకున్న సరైన అలవాట్లు ఒక విప్లవాత్మకమైన మార్పునకు కారణం అవుతాయి. ఆ విజయాన్ని మీరూ అనుభూతి చెందాలనుకుంటే... అణువంత మారడం ప్రారంభించండి మరి! ■

కుటుంబ, స్నేహ సంబంధాలు, సంస్కృతి లాంటివి మన అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తాయి. మనం ఉండే బృందానికి భిన్నమైన పనులు చేస్తే అందరిలో చిత్రంగా కనిపిస్తాం. కాబట్టి ఆ అలవాట్లు అంత ఆకర్షణీయంగా కనిపించవు. మనం ఒక అలవాటు చేసుకోవాలనుకున్నప్పుడు అలాంటి అభిరుచులు, అలవాట్లు ఉన్న బృందంలో చేరినప్పుడే ఆ కొత్త అలవాటు ముందుకు సాగుతుంది.