



ఎంతమంది స్నేహితులు ఉండాలి?

ఓ సినిమాలో డైలాగ్ వినిపిస్తుంది. 'నాకు ఇప్పటికే

చాలామంది స్నేహితులు ఉన్నారు. వాళ్లలో ఎవరన్నా తగ్గితే అప్పుడు నీతో పరిచయం పెంచుకుంటాను' అని అర్థం వచ్చేలా! నిజంగానే ఓ వ్యక్తి ఎంతమంది స్నేహితులతో అనుబంధాన్ని పంచుకోగలడు అనే ప్రశ్న చాలాకాలం నుంచి శాస్త్రవేత్తలను వేధిస్తున్నది. బ్రిటిష్ ఆంథ్రోపాలజిస్ట్ డన్ బర్ చెప్పిన సూత్రానికి ఈ విషయంలో ప్రాధాన్యత ఎక్కువ. మనిషి మెదడుకు ఉండే సామర్థ్యంతో తను 150 బంధాలను నిర్వహించగలడు అంటాడు డన్ బర్. ప్రాచీన కాలంలో ఉన్న తెగల నుంచి నేటి బెటాలియన్ వరకు ఒక గుంపులోని సంఖ్య 150కి అటూఇటూగా ఉండటానికి ఇదే

ముఖ్య కారణం అని చెబుతాడు. ఈ 150 మందిలో కూడా 50

మంది మిత్రులు ఉంటారనీ, అందులో 15 మందితో గాఢమైన స్నేహం ఉంటుందనీ, అందులోనూ అయిదుగురిలో ప్రాణస్నేహం ఉంటుందనీ అంటాడు డన్ బర్. ఈ సంఖ్య తగ్గవచ్చు కానీ పరిమితి అయితే ఇంతే అని కుండబద్దలు కొట్టేస్తాడు. ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలలో చాలామంది డన్ బర్ సంఖ్యతో ఏకీభవిస్తున్నప్పటికీ ఈ పరిమితి 250 నుంచి 290 వరకూ ఉండే అవకాశం ఉందని వాదించేవారు లేకపోలేదు. మరొక వాదన ఏమిటంటే ఈ 150లోని 50 మంది మిత్రుల స్థానాన్ని సోషల్ మీడియా 'ఫ్రెండ్స్' ఆక్రమించడం వల్ల నిజమైన స్నేహితులకు చోటు ఉండటం లేదని. ఆలోచించాల్సిందే!

ఉందనే. తన గుండెల్లోని ఆ గుబులు నుంచి బయటపడేసేవాడే స్నేహితుడు. స్నేహం అంటే సౌకర్యమో, సామాజిక హోదానో కాదు...

అత్యవసరం!

స్నేహం ఎంత గొప్పదో ఓసారి గుర్తుచేసుకున్నామే కానీ... దాని ప్రాముఖ్యం మనకు తెలియక కాదు. కాబట్టి ఈ స్నేహితుల దినోత్సవం సందర్భంగా అయినా ఓసారి మన మిత్రులను పలకరిద్దాం. ఆ పలకరింపు ఓ లాంఛనంగా మిగిలిపోకుండా తరచూ తల్చుకుందాం. వీలైతే... కాదు కాదు.. వీలు చేసుకుని ఒకసారి వ్యక్తిగతంగా కలుద్దాం. అలాగని ప్రతి బంధాన్ని స్నేహంగా, ప్రతి స్నేహాన్నీ శాశ్వతంగా మార్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. కొందరు నచ్చకపోవచ్చు, కొందరి ప్రవర్తన బాధపెట్టవచ్చు. అలాంటప్పుడు అంతే నిశ్శబ్దంగా వారి జీవితం నుంచి తప్పుకొందాం. మరో స్నేహాన్ని వెతుక్కుందాం. గిరి గీసుకుంటే ఒంటరితనం కానీ... చిరునవ్వుతో అడుగు వేస్తే స్నేహితులు తారసిల్లక పోతారా! అన్నిటికీ మించి మన పిల్లల జీవితాల్లో కనుక స్నేహితులు లేరన్న విషయాన్ని గమనిస్తే ఆశ్రద్ధ కూడదు. వాళ్లకు స్నేహం విలువ, స్నేహితుల్ని చేసుకునే తీరు తెలియచేద్దాం. మళ్లీ స్నేహితుల దినోత్సవం నాటికి వాళ్ల జీవితాల్లో, మన జీవితాల్లో స్నేహం విలువ పెరిగిందేమో గమనిద్దాం!

జరిగిపోతున్నది. మరి ఇలాంటప్పుడు స్నేహితులు తగ్గిపోతున్నారనే భయం ఎందుకు? అన్న ప్రశ్నకు చాలా జవాబులే వినిపిస్తాయి. చిన్నతనంలో స్నేహంతోనే సామాజిక నైపుణ్యాలు అలవడతాయి. ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం, కలిసి కాలం గడపడం, చూసి నేర్చుకోవడం, సంభాషణ... అన్నీ స్నేహంతోనే సాధ్యమవుతాయి. స్కూల్లో సరైన స్నేహితులు లేనివారు చదువులో వెనకబడటం, వ్యసనాల బారినపడటం, నేర ప్రవృత్తి పెంచుకోవడం లాంటి సమస్యలకు లోనవుతారని తేలింది. ఎదుగుతున్న కొద్దీ కూడా స్నేహం వల్ల ఏర్పడే సంతోషం, సంతృప్తి మన హార్షెస్స మీద చాలా సానుకూలమైన ప్రభావం చూపిస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు సాధికారికంగా నిరూపిస్తున్నారు. ఇది మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలకు ఒక వ్యాక్సిన్ లాగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. మంచి జీవనశైలి, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, నిరాశకు దూరంగా ఉండటం, కెరీర్ లో ఎడగడం అన్నిటిలోనూ స్నేహితుల పాత్ర స్పష్టం. స్నేహితులు ఉన్నవారు ఎలాంటి సమస్యవైనా ఎదుర్కోగలననే

ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటారు. వారు ఇతరుల కంటే మరింత సంతోషంగా ఉంటారని వరల్డ్ హ్యాపీనెస్ డేటాబేస్ చెబుతున్నది. జలుగు లాంటి సాధారణ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ దగ్గరనుంచీ గుండెజబ్బుల వరకూ... స్నేహితులు ఉన్నవారిలో ఆరోగ్య సమస్యలు తక్కువనీ వందల పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. అన్నిటికీ మించి... మనిషి సంఘజీవి. సమాజంలో బతుకుతూ ఒంటరిగా ఉంటున్నాడంటే దానర్థం ఏదో సమస్య

స్నేహితులలో BFF వేరయ్యా!

ఒక సీరియల్ లో మొదలైన మాట ఆక్స్ ఫర్డ్ నిఘంటువులో కూడా చోటు చేసుకోవడం విచిత్రమే! అదే BFF - Best Friends Forever. వీళ్లు మన చుట్టూనే ఉండాలని లేదు. కానీ చిన్నప్పుడు చదువు తర్వాత విడిపోవచ్చు, ఖండాలను దాటిపోవచ్చు. కానీ కష్టం వచ్చిందని తెలిస్తే పంచుకునేందుకు నేనున్నానే భరోసా ఇస్తారు. నువ్వుంటే బాగుండు అనగానే రెక్కలు కట్టుకుని వారిపోతారు. ఇదే BFF కి నిర్వచనం.

