- ప్రతిదీ సంపూర్ణంగా చేయకపోతే తాను అసమర్థుడిననే అపనమ్మకం, ఓడిపోతాననే భయం.
- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (హైజీన్), ఆరోగ్యం, కట్టుబట్టల్ని సైతం పట్టించుకోని నిర్లక్ష్యం.
- తనను ఎవరైనా అవమానిస్తున్నా, బంధం పేరుతో ఉపయోగించు కుంటున్నా... ప్రతిఘటించలేని నిస్సహాయత.
- కాదు, లేదు, కుదరదు అని చెప్పలేక అందరి పనుల్లోనూ ఇరుక్కుని ఇబ్బందిపడే మొహమాటం.
- ఇతరులతో పోల్చుకుని తనను తాను చులకన చేసుకోవడం.
- ప్రతి చిన్న తప్పునకూ తనను తాను నిందించుకుని, ప్రతి వైఫల్యానికీ పశ్చాత్తాపపడే తత్వం.
- తన బలహీనతలు తెలిసినా, వాటిని అధిగమించే పరిస్థితులు ఉన్నా... సరిదిద్దుకునేందుకు చొరవ చూపకపోవడం.
- నిరంతరం తనను ఎవరో ఒకరు మెచ్చుకోవాలనీ, తను చేసిన పనిని సమర్థించాలనీ ఎదురుచూడటం.
- తనకు తాను హాని కలిగించుకోవడం, అనారోగ్యానికి దారితీసే అలవాట్లకు, పనులకు పాల్పడటం.

ఇంతేకాదు... స్వీయప్రేమ లేదంటే దాని అర్థం తనను తాను ద్వేషించుకుంటున్నాడనే. దానివల్ల అపనమ్మకం, ఆత్మన్యూనత, జీవితం పట్ల అసంతృప్తి, సమాజం పట్ల కసి లాంటి సవాలక్ష ప్రతికూల భావనలు అన్నీ చోటు చేసుకోవడమే కాకుండా, అవే అతని వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతాయి. తన అభిప్రాయాలను, భవితను శాసిస్తాయి.

ఇలా సాధించాలి!

స్వీయప్రేమ వల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అది లేకపోతే జీవితం ఎలా ఉంటుందో వెంటనే తెలిసిపోతుంది. మరి దాన్ని సాధించడం ఎలా? అద్దాన్ని చూసి నవ్వితే సరిపోదు కదా! ఏండ్ల తరబడి మనపట్ల మనకు ఉన్న నిరాసక్తతను, ద్వేషాన్నీ వదిలించుకుంటేనే అది సాధ్యం. దానికి కొన్ని మార్గాలు లేకపోలేదు!

నీతో నువ్వు కాసేపు : ఆఫీసులో గంటల తరబడి గడుపుతాం. స్నేహితులకు సమయం వెచ్చిస్తాం. టీవీకీ, మొబైల్‌కీ కాలాన్ని అప్పచెప్పేస్తాం. కానీ మనకు మనం సమయాన్నివ్వం. కాసేపు నిదానంగా కూర్చుని ఆలోచించుకోవడానికీ, ఓ డైరీ రాయడానికీ, జీవితంలో ఎక్కడ ఎలా ఉన్నామో బేరీజు వేసుకోవడానికీ, ధ్యానానికీ... నిమిషం కూడా కేటాయించం. అలా చేయడం మొదలుపెడితేనే ఆలోచన అంతర్ముఖం అవుతుంది. మనిషికీ, మనసుకీ మధ్య ఉన్న తెర కరిగిపోతుంది.

సేదదీర్చే అలవాట్లు : ఇంట్లో అందరికీ ఏం నచ్చుతుందో తెలుసుకుని నెరవేరుస్తాం. లోకానికి ఎలా ఉంటే నచ్చుతుందో గమనించుకుంటూ, అలాగే మసులుకుంటాం. మరి మనకు ఏం నచ్చుతుంది. పాత పాటలా, పుస్తకాలా, హాస్యమా, మెరిసే బట్టలా... మనకంటూ కొన్ని అభిరుచులు ఉంటాయి. ఇతరులకు ఇబ్బంది కలగనంతవరకూ వాటిని పాటించడంలో వచ్చే ఇబ్బందేమీ ఉండదు. మనకు నచ్చిన పనులు చేసేందుకు కూడా... ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అనే అనుమానంతో ఆగిపోతే బతుకు నిస్సారంగా సాగిపోతుంది.

శరీరాన్ని గమనించుకోండి: స్వీయప్రేమ లేకపోతే మన ఒంటి మీద మనకే ధ్యాస ఉండదు. మన రూపం ఎలా ఉన్నా, దాన్ని స్వీకరించాలి. ఎవర్నో ఆకర్షించడానికి కాకపోయినా... శుభ్రంగా కనిపించేలా చూసుకోవాలి. మంచి అలవాట్లతో ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవాలి.

కృతజ్ఞత: ఎవరన్నా సాయం చేస్తే కృతజ్ఞత చూపిస్తాం. ఉద్యోగం ఇస్తే కృతజ్ఞతగా పనిచేస్తాం. ఆఖరికి ఈ జీవితం ఇచ్చినందుకు దేవుడిని నమ్మేవారు, ఆయనకీ కృతజ్ఞత చెబుతారు. మరి మన జీవితానికి ఓ వాహకంగా, ఉనికికి మార్గంగా ఉన్న శరీరం పట్ల ఎందుకు కృతజ్ఞత చూపించం? ఎందుకంటే విలువ కట్టలేనివి అంటే మనకు చులకన, అయాచితంగా అందినవంటే లోకువ. అలాగే మన శరీరాన్ని కూడా భావిస్తాం. మనకు తగినంత సత్తువ ఇచ్చేందుకు, అనారోగ్యాల నుంచి కాపాడేందుకు అది చేసే ప్రయత్నాన్నీ, పోరాటాన్నీ ఒక్కసారి గమనిస్తే దానిపట్ల ఎంత కృతజ్ఞత చూపించినా తక్కువే అనిపిస్తుంది. ప్రేమ జనిస్తుంది.

ప్రత్యేకం అని గుర్తించండి: ప్రపంచంలో ఏ ఇద్దరి వేలిముద్రలూ ఒకేలా ఉండవు. అభిరుచులూ పూర్తిగా కలవవు. మన వ్యక్తిత్వం, నైపుణ్యం కూడా అంతే. ఏదో ఒక విషయంలో మనం ఇతరులకంటే భిన్నం అని గుర్తించగలిగితే మన మీద మనకు నమ్మకం పెరుగుతుంది. ఆ ప్రత్యేకతనే కెరీర్‌గా మార్చుకోగలిగితే ఇంకా మంచిది!

నిదానించాలి: మనం ఊపిరి తీసుకునే విధానం నుంచి... భోజనం చేయడం వరకూ అంతా హడావుడే. కాస్త నిదానిస్తేనే ఆరోగ్యకరం అని తెలుసు. అంతేకాదు. మనలో, మన చుట్టూ ఏం జరుగుతున్నదో గ్రహించే సమయమూ ఉంటుంది. హడావుడిగా ఉంటే... మనం ఎవరో కూడా మనకు తెలియకుండానే జీవితం చేజారిపోతుంది.

బ్రెయిన్ అండ్ బిహేవియర్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్ ప్రకారం భౌతికంగా, మానసికంగా మనం పెంపొందించుకునే సానుకూలమైన అలవాట్లే... స్వీయప్రేమకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి అలాంటి ప్రతీ లక్షణాన్ని వృద్ధి చేసుకునే ప్రయత్నం మంచి ఫలితాలనే ఇస్తుంది. ఇతరుల మీద ద్వేషాన్నీ, మన మీద మనకు అయిష్టతనీ పెంచుకుని ఈ చిన్న జీవితాన్ని అసంతృప్తితో నింపేసుకుంటే అంతకంటే దురదృష్టం ఇంకేముంటుంది? అలా కాకుండా కాస్త ప్రేమను, సానుకూలతను జోడిస్తే బతుకు విలువే మారిపోతుంది. ప్రతిక్షణం ఓ కొత్త అవకాశాన్నీ, ప్రతిరోజూ ఓ కొత్త లోకాన్నీ పరిచయం చేస్తుంది. వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే ఆస్తిపాస్తులకంటే విలువైన ఆత్మసంతృప్తి మిగులుతుంది. ▪