

విజ్ఞానమూ ఒప్పకొంటున్నది



ఇంగ్లండులోని హార్ట్ ఫోర్డ్ షైర్ విశ్వవిద్యాలయం ప్రొఫెసర్లు అయిదువేలమంది మీద ఓ పరిశోధన చేశారు. వాళ్లకు ఎలాంటి సానుకూల అలవాట్లు ఉన్నాయి, వాటివల్ల ఎంత సంతృప్తి లభిస్తున్నదో తెలుసుకోవాలని అనుకున్నారు. ఇతరులకు సాయం చేయడం, దగ్గరివారితో గడపడం లాంటి అలవాట్ల వల్ల చాలా సంతృప్తి కలుగుతుందని తెలిసింది. ఆశ్చర్యంగా తనను తాను అంగీకరించే

అలవాటు (self acceptance) ఉన్నవాళ్లు ఎక్కువ సంతోషంగా ఉన్నట్లు తేలింది. కానీ చాలా తక్కువమందికి ఆ అలవాటు ఉండటం ఈ పరిశోధనలో తేలిన మరో విషయం. తనను తాను ప్రేమించుకోవడం, తన తత్వాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరించడం ఓ స్వార్థపూరిత లక్షణంగా భావించడమే ఇందుకు కారణం కావచ్చు. వాటర్లు విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన మరో పరిశోధనలో తనపట్ల తనకు ప్రేమ లేనివారు, బంధాల పట్ల కూడా అసంతృప్తిగా ఉన్నట్లు తేలింది. ఏదన్నా సమస్య వస్తే, మాట్లాడి దాన్ని సానుకూలంగా పరిష్కరించుకునే తత్వం వీరిలో ఉండడటం. ఫలితంగా తమ అసంతృప్తిని, అనుమానాలన్నీ మనసులోనే ఉంచుకుని దూరమైపోతుంటారు. ఇలాంటి ఎన్నోపరిశోధనలు స్వీయప్రేమ విలువను గుర్తు చేస్తున్నాయి.

ఇతరులు మన గురించి ఏమనుకుంటున్నారో అనే అనుమానం సహజం. కానీ చాలా సందర్భాల్లో ఆ అభిప్రాయాలకు మన జీవితం, వ్యక్తిత్వం కంటే ఎక్కువ విలువనిచ్చేస్తాం. అది నష్టమే!

ఎవరూ అందంలో మన్నంభుడిలా, బలంలో భీముడిలా... రెండింటిలోనూ సాటిగా ఉండలేరు. మన అందాన్నీ, దారుణ్యాన్నీ శల్య పరీక్ష చేసుకుని కుంగిపోకూడదు.

మనిషిమనిషికో భయం. వాటిని గుర్తించడానికి, ఒప్పకోవడానికి కూడా ఇష్టపడం కాబట్టి... అవి మనలో నిగూఢంగా ఉండిపోతాయి. పరాజయానికి, న్యూనతకూ దారితీస్తాయి. వాటిని గుర్తించి పరిష్కరించాలి.

జీవితం అంటే సంతోషం, బాధల కలయిక. వాటిని వ్యక్తం చేయడమే కాదు... మనలో మనం కూడా వాటిని అనుభవించేందుకు ఇష్టపడక తొక్కిపెట్టేస్తాం. ప్రతి అనుభూతిని ఆస్వాదించాల్సిందే!

జీవితం బ్రిల్లెంట్ సినిమా కాదు... అనుక్షణం ఉద్విగ్నభరితంగా ఉండటానికి. మనకు ఎదురైన ప్రతి అనుభవానికీ, దక్కిన ప్రతి వస్తువుకూ విలువ ఇచ్చినప్పుడే మన జీవితం విలువ పెరుగుతుంది!

చాలామంది వ్యక్తిత్వాలు నచ్చకపోయినా మొహమాటంతో అంటిపెట్టుకుంటాం. మన మీద వారికి తెలియకుండానే అజమాయిషీ ఇచ్చేస్తాం. ఇలాంటి పరిచయస్తులకు దూరంగా ఉండాలి!

ఆపరేషన్ బ్యూటీఫుల్

అమెరికాకు వెందిన కేట్లీన్ బోయెల్ చాలా మందిలాగానే ఆత్మన్యూనతతో బాధపడేది. కారణాలు చాలానే ఉన్నాయి. ఆ ఊరోగ్య సమస్య వల్ల తను బరువు పెరిగిపోయింది. ఆర్థిక స్తోమత అంతంతమాత్రంగా ఉండటంతో పార్ట్ టైమ్ ఉద్యోగం చేస్తూ, కాలే రుబుకు వెళ్లేది. ఉద్యోగంలో విపరీతమైన పని ఒత్తిడి వల్ల తను చదువు మీద అంతగా దృష్టి పెట్టలేకపోయింది. దాంతో ఓసారి పరీక్షలలో చాలా తక్కువ మార్కులు వచ్చాయి. పైగా తన రూపాన్ని చూస్తూ వెక్కిరించే మాటలు కూడా తన మనసును విరిచేశాయి. ఏం చేయాలో పాలుపోని స్థితిలో, బాత్రూంలో తలుపు వేసుకుని భోరున ఎడ్డింది. కానీ... కాసేపటికి అద్దంలో తనను తాను చూసుకున్నప్పుడు తన ధోరణి ఎంత తప్పో అర్థమైంది. 'నన్ను నేను ద్వేషించుకుంటే ఎలా?' అనిపించింది. వెంటనే బ్యాగ్ లోంచి ఒక స్టిక్ నోట్ తీసి 'నువ్వు చాలా అందంగా ఉన్నావు?' అని రాసి అద్దానికి అంటించింది. ఆ మాటలు తనకే కాదు... తన తర్వాత, అక్కడికి వచ్చి అద్దం ముందు నిలబడే ప్రతి ఒక్కరిలో ఆత్మ విశ్వాసం నింపాలి అనుకుంది. క్రమంగా ఇది 'ఆపరేషన్ బ్యూటీఫుల్' అనే ఉద్యమంగా మారిపోయింది. చాలామంది 'నువ్వు సాధించగలవు', 'ఈ సరికొత్త రోజును ఆస్వాదించు' లాంటి స్టిక్ నోట్స్ రాసి బహిరంగ ప్రదేశాల్లో అంటించేవారు. అలా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 20 వేలకు పైగా స్టిక్ నోట్స్ సంబంధించిన ఫోటోలు కేట్లీన్ కు చేరాయి. చేరకుండా ఉన్నవి మరెన్నో! ఈ మాటలతో, అనుభవాలతో తను రాసిన పుస్తకం కూడా సూపర్ హిట్ అయ్యింది. స్వీయప్రేమ ఎంత అవసరమో, ప్రభావవంతమో నిరూపించింది.

