

దినం దినం ప్రతిదినం
అనంతమార్గాలలో,
అనంత విషయాలలో
నేను ఉన్నతుడినవుతున్నాను.
అత్యున్నతుడినవుతున్నాను
- ఎమిలీ కువే

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D

POSITIVE THINKING
పాజిటివ్ థింకింగ్

ఎమెస్కో

పాజిటివ్ థింకింగ్

డా॥బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D

ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ సెంటర్,
E1 సామ్రాట్ కాంప్లెక్సు, సెక్రటేరియట్ రోడ్,
హైదరాబాద్ - 500 004,
Phones: 040-339 6090/323 3232
e-mail: bvpattabhiram@hotmail.com
www.pattabhiram.com

ప్రథమ ముద్రణ

జనవరి 2002

వెల : రూ. 25-00

కవర్ డిజైన్

పి. రాము

ముద్రణ:

వాసు ఆఫ్సెట్ ప్రింటర్స్
విజయవాడ - 3

కూర్పు :

పల్లవి గ్రాఫిక్స్

కాకినాడ, ఫోన్: 0884-2361158

ప్రచురణ

ఎమెస్కోబుక్స్

1-2-7, బానూకాలానీ,
గగన్మహల్ రోడ్, దోమలగూడ
హైదరాబాద్ - 500 029, తెలంగాణ
ఫోన్ & ఫ్యాక్స్ : 040-23264028
www.emescobooks.com
e-mail: emescobooks@yahoo.com

నేను చీకట్లో కూర్చుని
చీకటిని తిట్టుకోవడం కన్నా
చిన్న దీపం వెలిగించే
ప్రయత్నం చేస్తాను.
విజయం
నన్ను తప్పక వరిస్తుంది.

పాజిటివ్ థింకింగ్

సానుకూల దృక్పథం విజయానికి తొలిమెట్టు

విజయం సాధించడానికి వాతావరణం ఉన్నా, అనుకున్నది అందుకోడానికి అంతులేని అవకాశాలు కలిగున్నా, విజయానికి ఆమడ దూరంలో ఉంటున్న వారెందరో ఉన్నారు. తాము దురదృష్టవంతులమనీ, జాతకం బాగాలేదనీ, తమ వెనుక గాడ్ ఫాదర్ లేరనీ చింతిస్తూ కాలం గడపడం మనం చూస్తున్నాం. తమ విజయానికి తామే గండి కొట్టుకుంటున్నామని తెలియక వారినీ, వీరినీ నిందించడం లేదా ఖర్చు అని సరిపెట్టుకోవడం జరుగుతోంది.

నిజానికి విజయం ఎవరికీ చుట్టం కాదు. కానీ అది సాధించడానికి కృషి చేసే వారిని తప్పక వరిస్తుంది. టామ్ రస్క్ అనే సైకాలజిస్టు విజయం సాధించాలనుకునేవారు పదిరకాల ఉచ్చుల్లో ఇరుక్కుంటారనీ, ఆ ఉచ్చుల నుండి తప్పించుకోగలిగితే విజయం వారి వళ్ళో వచ్చి పడడం తప్పదంటాడు. ఆ ఉచ్చునుండి బయటపడడానికి మార్గాలు చాలా ఉన్నా, కొంతమంది దురదృష్టవంతులు వాటి కొరకు ప్రయత్నించక స్వయం నింద, పరనిందలకు పాల్పడుతూ అపజయం పొందుతారు. ఆ ఉచ్చులకు టామ్ రస్క్ “మైండ్ ట్రాప్స్” (MIND TRAPS) అని పేరు పెట్టారు.

మైండ్ ట్రాప్స్ అనే ఈ ఉచ్చులు పదిరకాలుగా ఉంటాయి.

1. నేను దురదృష్టవంతుడిని.
2. నేను ఏ పని మొదలెట్టినా పూర్తి చేయలేను.
3. మా ఇంట్లో ఫలానారంగం ఎవరికీ అచ్చిరాలేదు.
4. నా జాతకం అలా ఉంటే నేనేం చెయ్యగలను?
5. నేను కావాలనుకున్నదేదీ జీవితంలో పొందలేను.
6. నాకు సరిగ్గా మాట్లాడటం చాతకాదు.
7. నాలో చాలా లోపాలున్నాయి.
8. ఈ ప్రపంచంలో నన్నెవరూ అర్థం చేసుకోవట్లేదు.
9. నేనే కానీ మరో కులంలో పుట్టి ఉంటే అద్భుతాలు చేసేవాడిని.
10. నేను ఎంత కష్టపడినా చివరికి కష్టమే మిగులుతుంది.

ఇవన్నీ కూడా ఎవరికి వారు సృష్టించుకున్నవే. వాటిని పదే పదే అనుకోవడం వలన అవి మనసులో రిజిస్టరు అయ్యి కూర్చుంటాయి. రిజిస్టరు కావడమే కాదు మనకు తెలియకుండానే అవి అలాగే క్రియారూపం దాల్చడానికి మనమే దోహదపడతాం.

ఉదాహరణకు ఎక్కడికయినా బయలుదేరేముందు ఇంట్లో ఎవరైనా తుమ్మితే వెనక్కి వచ్చి ఒక గ్లాసు నీళ్ళు తాగి వెనక్కి వెళ్ళమని మన పెద్దలు చెప్పారు. అలా ఆగకుండా వెళ్ళిన పనులు కావనే భయం కూడా పెట్టారు. అది ఇప్పటికీ పాటించే వారున్నారంటే ఆశ్చర్యపోనక్కరలేదు. కానీ నిజానికి ఆ ఆచారం ఎవరు పెట్టారు? ఎందుకు పెట్టారు? తుమ్మికి, ప్రయాణానికి సంబంధమేమిటనే విషయాన్ని తార్కికంగా ఆలోచించడానికి ఎవరూ సాహసించరు. “ఏదో పెద్దలు చెప్పారు, చేస్తే పోయిందేమిటి?” అనుకుని చేసేయ్యడం జరుగుతోంది. ఒకవేళ అలా ఆగకుండా వెళ్ళినా వారి మనసులో అదే పీకుతూ ఉంటుంది. చెడు జరుగుతుందనే భావన వారి మనసులో రిజిస్టరు కావడం వలన తాము చేసే పనిపైన తగినంత దీక్ష తగ్గుతుంది. ఫలితంగా పని జరగదు. ఇదంతా తుమ్ము వలనే జరిగిందని నమ్ముతారు. అలా పరీక్షలు ఫెయిలైనవారూ, ఇంటర్వ్యూలో సెలెక్టుకాని వారెందరో నాకు తెలుసు. తమలోని లోపాన్ని, తాము ఇరకున్న ఉచ్చు గురించి ఆలోచించక తుమ్మినవారిని శాపనార్థాలు పెట్టి అమాయకులు ఈనాటికీ ఉన్నారు. నిజానికి మన పెద్దలు ఎవరైనా తుమ్మినపుడు ప్రయాణం చేయవద్దనడానికి కారణం వేరే ఉంది. పూర్వం రోజుల్లో ఇప్పుడున్నట్టి రవాణా సౌకర్యాలు, కమ్యూనికేషన్స్ లేవు. ఎవరైనా ఏ కాశీ రామేశ్వరాలో వెళ్తున్న సమయంలో ఇంట్లో తుమ్మితే.... వారి ఆరోగ్యం బాగాలేదు కాబట్టి ఒక్కక్షణం వెనక్కి వచ్చి, వాళ్ళకి ఒక గ్లాసు నీళ్ళు తాగించి, వారిని కూడా తాగి వెళ్ళమని చెప్పేవారు. లేని పక్షాన దారి పొడుగునా వారి ఆరోగ్యం గురించి చింతిస్తూ వెళ్తారని పెద్దల ఉద్దేశం. అంతేకాదు వారు తిరిగి వచ్చే సరికి ఆ మనిషి మరణిస్తే కనీసం ఒక గ్లాసు నీళ్ళు ఇచ్చామని తృప్తి కూడా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారి ఆరోగ్య సమాచారాలు అందుకోడానికి ఇప్పుడున్న కమ్యూనికేషన్స్ ఆనాడు లేవు.

కాబట్టి మీరు ఏ ఉచ్చులో ఇరకున్నారో ఒక్కసారి గుర్తించండి. వాటిని తిరిగి పాజిటివ్గా చేసుకుని ఆ ఉచ్చు నుండి బయటపడండి. అవి ఇలా ఉంటాయి.

★ “నేను దురదృష్టవంతుడిని” అని అనుకునే బదులు “నేను చాలా విషయాల్లో అదృష్టవంతుడిని. నేను అనుభవిస్తున్న సౌకర్యాలు ఈ ప్రపంచంలో చాలామందికి లేవు. నాకు తినడానికి తిండి, బట్ట, అభిమానించే కుటుంబ సభ్యులున్నారు. నేను చీకట్లో కూర్చుని చీకటిని తిట్టుకోవడం కన్నా చిన్న దీపం వెలిగించే ప్రయత్నం చేస్తాను. అదృష్టం నన్ను తప్పక వరిస్తుంది. గతంలో దురదృష్టవంతులనుకున్న వారెందరో విజయాలు సాధించారు...”

★ నేను ఏది మొదలెట్టినా పూర్తి చేయలేను” అనే బదులు “నేను కృషి చేస్తే ఎంతటి అసాధ్యమైన పనినైనా సుసాధ్యం చేయగలను. దానికి కావల్సిన కృషి, దీక్ష, పట్టుదల, పరిశ్రమ, ప్రతిభ నాలో ఉన్నాయి. నేను మొదలెట్టిన పని ఇకముందు విజయవంతంగా పూర్తిచేయగలను” అనుకోవాలి.

★ “మా ఇంట్లో ఫలానారంగం ఎవరికీ అచ్చిరాలేదు” ఈ స్టేట్మెంట్ మనం చాలా ఇళ్ళలో వింటూ ఉంటాం. “మా ఇంట్లో ఎవరూ వ్యాపారంలో రాణించలేదు”, “సినిమాలో చేరి గబ్బు పట్టిపోయారు”, “వ్యవసాయంలో దారుణంగా నష్టపోయారు” అనే ఈ మాటలు విని, తరువాత తరం వారు కూడా వాటిని నమ్మటం, తద్వారా తమకు తెలియకుండానే, ఆ వాదన నిజం చేయడం జరుగుతుంది. దానిబదులుగా మావాళ్ళు ఈ రంగంలో ఎందుకు నష్టపోయారు? దీనికి కారణం ఏమిటి? వాళ్ళకున్న

వ్యసనాలా? ప్రయత్నలోపమా? పక్కవారి నమ్మకద్రోహమా? వంటివి క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఎవరైనా ఏ రంగంలోనైనా రాణించగలరనేది కఠినసత్యం. దానికి ఉదాహరణ ఒక్కటే. మన పెద్దలు నిర్దేశించిన కులవృత్తులు విడిచి ఇతరరంగాల్లో అద్భుతాలు సాధించి, తమ పూర్వీకులు చెయ్యలేని పనులు చేసినవారెందరినో ఇవాళ మనం చూస్తున్నాం.

★ నా జాతకం అలా ఉంటే నేనేం చెయ్యగలను? అని తీరిగ్గా కూర్చుని కుమిలిపోయే బదులు, అసలు ఈ జాతకం నిజమేనా? ఒకవేళ జాతకం అనేది నిజంగా ఉంటే, నేను పుట్టిన ఖచ్చితమైన వేళ ఎవరు చూసారు? అది కరెక్ట్ ఎవరు చెప్పగలరు? తల్లి నుండి శిశువు పూర్తిగా బయటకు వచ్చిన సమయం కరెక్టా? లేదా శరీర భాగం బయటకు రాబోతున్న సమయం కరెక్టా? లేదా కెప్పుడుని అరచిన సమయం కరెక్టా? ఇవన్నీ కాక, నర్సు బయటకు వచ్చి చెప్పిన సమయం కరెక్టా? ఎందుకంటే ఒక్కోదేశంలో ఒక్కోపద్ధతిని నమ్ముతున్నారు. అసలు ఈ జాతకం అంతా ఒక బూటకం అనే దేశాలూ ఉన్నాయి. కాబట్టి దేని మాట ఎలా ఉన్నా.. “నా జాతకం నేను తిరగ రాయదలుచుకున్నాను... నేను ఈ క్షణం నుండి కష్టపడి విజయం సాధిస్తాను. మధ్యలో ఎన్ని అనాంతరాలొచ్చినా కుంగిపోక, జాతకానికి లొంగిపోక కృషిచేస్తాను” అనుకోవడం ప్రారంభించండి.

ఈ సందర్భంగా నేనో స్పష్టతను ప్రస్తావిస్తాను. నా జాతకం చూసిన ఒక గొప్ప వ్యక్తి మా నాన్నగారితో నేను 26వ యేట మరణిస్తానని చెప్పాడు. రాసిచ్చాడు కూడా. అది నా వద్ద ఈనాటికీ ఉంది. ఇప్పుడు నా వయసు 52 సంవత్సరాలు.

నెగెటివ్ థింకింగ్ కి సుడ్ టై చెప్పండి

మీలోని నెగెటివ్ ఆటో సజెషన్లకు నేడే గుడ్ బై చెప్పండి. వాటిల్లో ఇవి ముఖ్యమైనవి.

చదివినదేదీ గుర్తుండటంలేదు.

ఇదివరకటిలాగ పనిచేయలేకపోతున్నాను.

ఏ పనిమీదా ఏకాగ్రత కుదరటంలేదు.

నేను బయల్దేరేముందు ఎవడో గాడిద తుమ్మాడు.

పొద్దున్నే ఆవిడ మొహం చూసాను, నాఖర్చు.

పిల్లి ఎదురొచ్చింది కాబట్టి, పనులు జరగవు.

నేను ఎంత ప్రయత్నించినా బరువు తగ్గలేదు.

సిగరెట్ మానడం నావల్ల కావడంలేదు.

ఎంత మానాలన్నా తాగుడు మానలేకపోతున్నాను.

ఈ జన్మలో ఇంగ్లీషులో మాట్లాడలేను.

నేనే పొడుగ్గా ఉంటే అనుకున్నవన్నీ చేసేవాడిని.

నా దగ్గర డబ్బుంటే అద్భుతాలు చేసేవాడిని.

నా వెనకెవరూ లేరుకాబట్టి నేనేమీ సాధించలేను.

నేను ఎవరికీ అవసరం లేదు. నాజీవితం వేస్టు.

నేనంటే ఎవరికీ ఇష్టంలేదు.

నన్ను ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేరు.

ఈ దిక్కుమాలిన ఉద్యోగం చెయ్యలేకపోతున్నాను.

వంట చెయ్యాలంటే విసుగేస్తుంది.

నేను పదిమందిలో మాట్లాడలేను. నోరు పెగలదు.

నేను అనుకున్నదేదీ జరగదు.

నేను ముట్టుకున్నదల్లా మటాష్.

నాకు పనిగండం ఉంది కాబట్టి పనిచెయ్యలేను.

బోటనీ క్లాసంటే బోరుబోరు.

ఈ ప్రపంచంలో ఎవరినీ నమ్మకూడదు.

ఇలా రాసుకుపోతే వేలాది ఆటో సజెషన్లు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు మీరు చేయవలసినదల్లా మీరు పదే పదే పోషిస్తున్న నెగెటివ్ సజెషన్లు, పాజిటివ్ గా రాసుకుని నిత్యం పారాయణం చేయాల్సిందే. దీనినే సైకాలజీలో అఫర్మేషన్స్ అంటారు.