

“సమాజం అంటే
మనుషుల సమూహం.
కాబట్టి మనిషి తనకు తానే
పరిసరాల ప్రభావాన్ని బట్టి
ప్రవర్తనని మార్చుకుంటూ
తనను తాను రక్షించుకోవాలి”
- జె.బి.ఎస్.హల్డేన్.

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D

సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్

ఆత్మవిశ్వాసం

ఎమెస్కో

ఇందులో...

ఆటంకాలు అధిగమిస్తే విజయం మీదే!	5
అశాంతికి కారణం అసహనమే	15
సమస్యలు ఎవరికి లేవు?	21
ఆత్మవిశ్వాసంతో ఆత్మహత్య నివారించుకోవచ్చు	29
అతిభక్తి కూడా అపాయమే	37
మేరా భారత్ మహాన్	43
ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యసనాలకు వీడ్కోలుపలుకులు	51
సిగరెట్ సంగతి?	57
విలువల ప్రాధాన్యం విస్మరిస్తున్నారా?	63
సాధనతోనే విజయం సాధ్యం	69
శ్రమపై గౌరవం జీవితానికి అందం!	75

“ఏదీ తనంత తానే నీదరికి
రాదు... శోధించి సాధించాలి...
అదే ధీరగుణం” అన్నారు శ్రీశ్రీ.
ఎవరి జీవితమూ వడ్డించిన
విస్తరికాదు. కాబట్టి ఎవరికి వారే
కావలసినవి వడ్డించుకోవాలి.
ఒకవేళ అలా సాధించలేక
విరక్తి చెందితే
చివరకు మిగిలేది శూన్యం.

సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్

ఆటంకాలు అధిగమిస్తే విజయం మీదే!

“మన భారతీయులు ఒలింపిక్స్ లో గోల్డ్ మెడల్ సంపాదించడం గగనమైపోతోంది. ఒలింపిక్స్ యాజమాన్యం ‘ఆత్మహింస’ అనే గేమ్ ని ప్రవేశపెడితే అందులో గోల్డ్, సిల్వర్, బ్రాంజ్ అన్ని పతకాలు మనకే దక్కుతా”యని డాక్టర్ జయప్రకాష్ నారాయణ్ అన్నారు. ఇది అక్షరాలా నిజం. మనలో ఎంత టాలెంట్ ఉన్నా ఏదో లోపం ఉందనుకుంటూ తమ ప్రగతికి తామే అడ్డు పడుతున్న దురదృష్టవంతులు మనదేశంలో ఇంకా ఉన్నారు. వారిలో యువతరం అధికంగా ఉండడం శోచనీయం.

“ఏదీ తనంత తానే నీదరికి రాదు... శోధించి సాధించాలి... అదే ధీరగుణం” అన్నారు శ్రీశ్రీ. ఎవరి జీవితమూ వడ్డించిన విస్తరికాదు, కాబట్టి ఎవరికి వారే కావలసినవి వడ్డించుకోవాలి. ఒకవేళ అలా సాధించలేక విరక్తి చెందితే చివరకు మిగిలేది శూన్యం. కాబట్టి నేటి యువతరం ఎవరికి వారే తమ రాతను తామే రాసుకోడానికి ఉద్యమించాలి. “నా ఖర్చు... నా రాత” అనుకుంటూ అపజయాలను అంగీకరించక ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి. ప్రపంచ చరిత్రలో ఆ విధంగా అపజయాలను కూడా అవకాశాలుగా భావించి, ఆ సమస్యలు పునరావృతం కాకుండా అడ్డుగోడలను అవలీలగా దాటుకుంటూ అద్భుతాలు సాధించిన వారెందరో ఉన్నారు.

విజయానికి అడ్డుగోడలు

విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం, సంసారం... ఇలా ఏ రంగంలోనైనా విజయం సాధించడానికి మార్గాలు గతంలో తెలుసుకున్నాం. అయితే విజయానికి ఆటంకాలు ఏడు ఉన్నాయి. వాటిని అధిగమించితే విజయం మిమ్మల్ని వరించక మానదు. ఈ ఆటంకాలే మనిషిని ఆత్మహింసకు గురి చేస్తాయి. తాను ఎందుకూ పనికిరాననీ, తాను ఏది చేపట్టినా వైఫల్యం తప్పదని మనస్ఫూర్తిగా నమ్మడం జరుగుతుంది. తాము పదేపదే ఆ భావాన్ని మనసులో అనుకోవడంతో అది అలాగే జరిగే అవకాశం ఉంది. ఫెయిల్యూర్ (Failure) అనే ఇంగ్లీషు పదాన్ని ఇక్కడ బండ గుర్తుగా తీసుకోవడం జరిగింది. దీనిని ఇంగ్లీషులో (Acronym) అంటారు. అంటే కొన్ని పాయింట్లను గుర్తు పెట్టుకోడానికి వాటి మొదటి అక్షరాలను, వరుసక్రమంలో క్లుప్తపదం పెట్టుకునే లాంటిది.

Frustration (నిరాశ, నిస్పృహ)

Avoidance (తప్పించుకునే యత్నం)

Inferiority Complex (అత్యన్యూనతాభావం)

Lack of confidence (ఆత్మ విశ్వాసం లోపించడం)

Understanding others (ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడం)

Resistance (నిరోధించుకోవడం)

Envious (అసూయ)

నిరాశ, నిస్పృహ: అనుకున్న పని అన్నివేళలా అక్షరాలా జరగక పోవచ్చు. మన యత్నంలో లోపాలు లేనప్పటికీ, పరిసరాల ప్రభావం, రాజకీయ జోక్యాలు, ప్రభుత్వ నిబంధనలు మనకు ఆటంకం కలిగించవచ్చు. ప్రయత్నం చేయడం మానవధర్మం. జయాపజయాలు సహజం. వయసు పెరిగినకొద్దీ అపజయాల నుండి పాఠాలు నేర్చుకుని విజయంవైపు పయనించాలి తప్ప, అపజయాల్ని తలుచుకుని నిరాశ నిస్పృహలకు గురైతే జీవితం మీద విరక్తి కలగొచ్చు. ఇటువంటి సమయంలో జీవితాన్ని ఒక ఛాలెంజిగా స్వీకరించాలి.

తప్పించుకునే యత్నం: జీవితంలో ఒకసారి అపజయం సంభవిస్తే అది ఎల్లవేళలా వెంటాడుతుందనుకుంటూ ఆయా పరిస్థితులను తప్పించుకునే యత్నం కొందరు చేస్తారు. అది చేతులారా అవకాశాలను జారవిడుచు కోవడమేనని గుర్తించాలి. ఒకసారి చూసిన ప్రదేశాన్ని చేరుకోడానికి మనం మార్గమధ్యంలో దారి తప్పడం సహజం, అంతమాత్రాన మనం గమ్యం చేరుకోవడం విడిచిపెడుతున్నామా? మీ లక్ష్యం చేరుకునే విషయంలో కూడా మధ్యలో దారి తప్పవచ్చు. అవాంతరాలు రావొచ్చు. ఆ ఆటంకాలను,