స్టాటిస్టికా అనే సంస్థ అధ్యయనం ప్రకారం 2024లో లిప్‌స్టిక్ నుంచీ డియోడరెంట్ల వరకూ... అందం, వ్యక్తిగత శుభ్రత కోసం ఉత్పత్తయ్యే వస్తువుల నుంచి వచ్చే ఆదాయమే 50 లక్షల కోట్ల రూపాయల వరకూ ఉంటుందని అంచనా. ప్రపంచ మార్కెట్ ఒడుదొడుకులు, ఆర్థిక మాంద్యాలూ, లాక్‌డౌన్లు లాంటి పరిస్థితులకు అతీతంగా ఉధృతంగా ఎదుగుతున్న మార్కెట్ ఇది. కారణం స్పష్టం! ఆకర్షణీయంగా, అందంగా, ఆరోగ్యంగా కనిపించాలి అనుకునే మానవ నైజం. మరి మన దృష్టిలో మనం ఎలా కనిపించాలి. మనల్ని మనం ఇష్టపడుతున్నామా లేదా అన్న ప్రశ్నే 'సెల్ఫ్ లవ్' (స్వీయప్రేమ) అనే ఆలోచనకు దారితీస్తున్నది. అయితే, ఓ వ్యక్తి తన గురించి తాను ఆలోచించుకో వడం, తనను తాను ప్రేమించుకోవడం పచ్చి స్వార్థంగా తోస్తుంది. ఫ్రాన్సిస్ బేకన్ లాంటి తత్వవేత్తలు సైతం ఈ సెల్ఫ్ లవ్ అనే లక్షణంతో ఉండేవారు, తన వ్యక్తిగత లాభం కోసం ప్రపంచాన్నే తగలబెట్టేస్తారని హెచ్చరిం చారు. కానీ సెల్ఫ్ లవ్ వేరు... స్వార్థం, తనను తాను మోహించుకోవడం, అహంకారం వేరు. మనలోని మంచితనాన్ని పెంచుకునే, దుర్గుణాలను తగ్గించుకునే అవకాశం సెల్ఫ్ లవ్ కల్పిస్తుంది

లెక్కలేనన్ని లాభాలు!

ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది : ఇప్పటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ల గురించి ప్రత్యేకించి గుర్తు చేసుకోవాల్సిన పనిలేదు. ప్రతిరోజూ, ప్రతిపనీ, ప్రతి అడుగూ సంక్లిష్టంగా మారిన నేపథ్యంలో ఏ చిన్న పొరపాటు జరిగినా, అంచనా తప్పినా మనల్ని మనం నిందించుకుంటూ పశ్చాత్తాపం చెందుతాం. మనల్ని మనం ప్రేమించుకుంటే... మనల్ని మనం క్షమించుకోవ డమూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే స్వీయప్రేమ... స్వీయ కరుణ (self compassion)కు దారి తీస్తుందని పరి శోధనలు చెబుతున్నాయి. మనకు ఇష్టమైనవారు చిన్న చిన్న తప్పులు చేస్తే ఎలాగైతే వారిని నిండు మనసుతో క్షమించేస్తామో, మన నిర్ణయాలనూ మనం క్షమించగ లుగుతాం.

ప్రోత్సాహం : ఇంట్లో పిల్లవాడు ఏదన్నా కొత్త పని

నార్సిసిజం!

అనగనగా ఓ గ్రీకు పాత్ర. పేరు నార్సిసస్. దేవతకు, అప్సరసకు పుట్టిన నార్సిరస్ మహా అందగాడు. తనను ఎంతోమంది ఆరాధించారు, ప్రేమించారు. కానీ నార్సిసస్‌కి ఎవరూ నచ్చే వారు కాదు. ఓసారి నార్సిసస్ వేటకు బయల్దే రాడు. దారిలో ఉన్న కొలనులో తన ప్రతిబిం బాన్ని చూసుకుని దాంతోనే ప్రేమలో పడ్డాడు. కానీ దాన్ని తాకబోయినప్పుడల్లా చెదిరిపో యింది. తన చేతుల్లోకి తీసుకోలేని ఆ రూపాన్ని చూసి నార్సిసస్ గుండె పగిలిపోయింది. ఆ రూపాన్ని చూసుకుంటూనే, అక్కడే కన్నుమూ శాడు. ఇలా... తనను తాను మోహించుకునే తత్వానికి నార్సిసిజం (స్వానురక్తి) అని పేరు పెట్టారు. ఫ్రాయిడ్, వాల్డర్ లాంటి సైకాలజిస్టులు వీటి మీద ఎన్నో సిద్ధాంతాలు వెలువరించారు. ఒక మోతాదు వరకూ నార్సిసిజం వల్ల లాభం ఉండవచ్చు. కానీ హద్దులు దాటితే అది విపరీత పరిణామాలకు దారితీస్తుంది. కుటుంబం, సమాజం పట్ల నిర్లక్ష్యంగా అమానవీయంగా ప్రవర్తించేలా చేస్తుంది. కొంతమంది సెలెబ్రిటీలు విపరీతమైన అహంకారపూరితంగా ప్రవర్తిం చడం వెనుక కారణం కూడా, విపరీతమైన ఆత్మ విశ్వాసంతో వాళ్లలో ఏర్పడిన నార్సిసిజమే! సెల్ఫ్‌లవ్‌కీ నార్సిసిజానికీ ఆత్మవిశ్వాసానికీ, అహంకారానికీ ఉన్నంత తేడా ఉంది. అది గమనించుకోవాలి!

చేయబోతుంటే... ఏం ఫర్వాలేదు, ఏం కాదు, ఏదన్నా జరిగితే నీకు నేనున్నానని అండగా నిలబడతాం. స్వీయప్రేమతో మనకు మనం దన్నుగా నిలబడే తత్వం అలవడుతుంది. ప్రతి చిన్న అడుగుకూ భయపడ కుండా, రిస్క్ తీసుకునేలా చేస్తుంది. ఎలన్ మస్క్ నుంచి జాక్ మా వరకు చాలామంది అద్భుతాలు సాధించడానికి కారణం... వాళ్ల మీద వాళ్లకున్న ప్రేమే!

ఇతరులకూ అదే ప్రాధాన్యం: ధర్మరాజుకు ప్రపంచం అంతా మంచిగా కనిపించింది. దుర్యోధ నుడు బయల్దేరితే లోకం అంతా దుర్మార్గంగా తోచింది. ఇలాంటి గాథలతో పెద్దలైనా, నిపుణులైనా చెప్పదల్చు కున్న మాట ఒకటే. లోకం... నీ ప్రతిబింబం. మనపట్ల మనం కరుణగా ప్రేమగా ఉండగలిగితే, ఇతరుల పట్ల కూడా సహానుభూతి (Empathy) చూపించగలం. వాళ్లతో అనునయంగా మాట్లాడగలం, వారి కష్టాల తీవ్రతను గ్రహించగలం.

అభినందన : మనం అందుకున్న విజయాలకు, చేసిన పనులకు, సాధించిన ప్రగతికి ఎవరన్నా అభినందిస్తే బాగుండు అనిపిస్తుంది. ఇది మానవ నైజం. చిరుద్యోగి నుంచి రచయిత వరకూ అభినంద నలే ప్రతిభకు ఆయువుగా మారతాయి. కానీ, ఎవరూ అంత త్వరగా ఇతరులను మెచ్చుకునేందుకు సిద్ధప డరు. అది వెలితిగా తోస్తుంది, ఎవరి కోసం పనిచే యాలి అనిపిస్తుంది. స్వీయ ప్రేమ ఈ లోటును తీరు స్తుంది. ఎవరో ఒకరి ధృవీకరణ కోసం ఎదురుచూడ కుండా, మనల్ని మనం నిష్పాక్షికంగా బేరీజు వేసు కుని... సాధించిన ఫలితాలకు మెచ్చుకునే తత్వం స్వీయప్రేమతోనే అలవడుతుంది. ఈ లక్షణంతో పని మీద ప్రేమ కూడా పెరుగుతుంది.

అందరూ బాగుండాలి : నేను బాగున్నాను కానీ లోకం బాగాలేదు, లోకం బాగుంది కానీ నేను బాగా లేను, లోకమూ బాగాలేదు నేనూ బాగాలేను, నేనూ లోకం ఇద్దరమూ బాగానే ఉన్నాం. ఏ మనిషైనా ఈ నాలుగు దశల అభిప్రాయాలలో ఏదో ఒకదాన్ని కలిగి ఉంటాడని సైకాలజిస్టులు చెబుతారు. ఈ విషయమై 'ఐ యామ్ ఓకే యూ ఆర్ ఓకే' తరహా పుస్తకాలు, సిద్ధాంతాలు చాలానే వచ్చాయి. నేనూ లోకం ఇద్దరమూ బాగానే ఉన్నాం అనే స్థాయికి చేరుకోవడం వల్ల వ్యక్తిగత, సామాజిక జీవనం రెండూ బాగుంటాయ న్నది నిపుణుల మాట. ఇది స్వీయప్రేమతోనే సాధ్యం అంటున్నారు.

ప్రేమ ఉన్న చోట గమనింపు ఉంటుంది. బలాలు, బలహీనతల గ్రహింపు ఉంటుంది. ఇతరులు ఏం అడి గినా మొహమాటంతో అన్నిటికీ ఒప్పుకోని స్పష్టత ఉంటుంది. ఎవరు ఏమనుకున్నా సరే మనం అనుకు న్నది చేయగల సమర్థత వస్తుంది. అనుకున్నది సాధించే పట్టుదల, కష్టాన్ని భరించే ఓరిమి... అన్నీ ఈ స్వీయప్రే మతోనే సాధ్యం అవుతాయి.

లేకపోతే ఇలా ఉంటారు!

మనిషి మనుగడ సాగించేది తనకోసమే. ఎంతలే దన్నా తన మీద తనకు ప్రేమ ఉండి తీరుతుంది. అసలు ఈ స్వీయప్రేమ లేకపోతే లక్షణాలు కూడా స్పష్టంగానే కనిపిస్తాయి.