మనిషి జీవిత పరమార్థం
ఆనందంగా జీవించడం,
ప్రతి మలుపుని ఆస్వాదించడం. ఆనందంగా
జీవించే వారి ఆయుర్దాయం ఎక్కువని
పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.
రానురానూ మనిషి జీవితంలో ఆనందం
ఆవిరైపోతున్నది. గత కాలపు చేదు
జ్ఞాపకాలు, రేపటి కోసం పరుగులు
ఆనందాన్ని ఆమడ దూరంలో
ఉంచుతున్నాయి. నిన్నటి గురించి
చింతించడం, రేపటి గురించి
ఆలోచించడం మానేసి నేటిని ఆస్వాదించడమే
ఆనందానికి అసలు మార్గం.

మార్చి 20 అంతర్జాతీయ ఆనంద దినోత్సవం

ఆనందమే అవధిగా..

ప్రతి రోజూ విలువైనదే.. ప్రతి నిమిషం అపురూపమైనదే.. ప్రతి అనుభవమూ అద్భుతమైనదే. గతాన్ని నెమరు వేసుకుంటూనో, భవిష్యత్తును ఊహించుకుంటూనో వర్తమానాన్ని విస్మరించకూడదు. జపనీస్ వికాస మంత్రం ఇచిగో ఇచి సారాంశం అదే. 'ప్రతి భేటీ అమూల్యమే' అ మాటకు అర్థం ఇదే. అది వ్యక్తులతో కావచ్చు, ప్రకృతితో కావచ్చు అనుభవాలతో కావచ్చు.

ఈ క్షణం.. నిజం

ప్రతి క్షణాన్ని ఒడిసి పట్టుకోవడం, ప్రతి పరిచయాన్ని ప్రేమగా పొదవుకోవడం, ప్రతి అనుభవాన్ని అందమైన జ్ఞాపకంగా మార్చుకోవడమే ఇచిగో ఇచి అంతరార్థం. చేజారిన క్షణం తిరిగి రావొచ్చు, రాకపోవచ్చు, గడిపిన ప్రతి అనుభవం మళ్లీ పొందొచ్చు, పొందలేకపోవచ్చు! రెండో చాన్స్ కోసం ఎదురు చూడకుండా ఇప్పుడు కాక పోతే ఇంకెప్పుడు అనే ఆలోచన ధోరణితో ముందుకు సాగినప్పుడు మనిషి ఆనందాన్ని ఆస్వాదించగలడు. ఈ క్షణం నిడివి చాలా తక్కువ.. అయితేనేం, జీవితాంతం గుర్తుపెట్టుకోగలిగే అనుభూతులను ఇవ్వగలిగే శక్తి దానికి ఉంది. దురదృష్టవశాత్తు మన మనసు ఎప్పుడూ గతం గురించో, భవిష్యత్తు గురించో ఆలోచిస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఉచ్చులో పడి మనం ఈ క్షణాన్ని గుర్తించలేం. కోపం, బాధ, భయం లాంటి భావోద్వేగాలు కూడా వర్తమానాన్ని ఆస్వాదించడానికి అడ్డుగోడలుగా నిలుస్తాయి.

నువ్వు.. నలుగురు

గతానికి దూరంగా ఉన్నప్పుడు, భవిష్యత్తు పట్ల బెంగ లేనప్పుడు, నూటికి నూరుపాళ్లు వర్తమానంలో జీవిస్తున్నప్పుడు కోపం ఉండదు, విషాదం కనిపించదు, భయం ఆ దరిదాపుల్లోకి కూడా రాదు. ఆనందం అంటువ్యాధి లాంటిది. ఎవరో ఒకరితో పంచుకోకుండా ఉండలేం. ఇలా పంచుకోవడం ద్వారా అవతల వాళ్లకు కూడా ఆనందాన్ని అందజేస్తాం. ఆనందంగా ఉన్నప్పుడే మనలో అసలైన మనిషి బయటికి వస్తాడు. ఎంతో ప్రేమిస్తాం, ఇట్టే క్షమించేస్తాం, హాయిగా నవ్వేస్తాం. ప్రతి రోజూ, ప్రతి క్షణమూ ఇలాగే ఉండగలిగితే జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది. ఆనందంగా జీవించడానికి ఆస్తి పాస్తులు అక్కర్లేదు, మందీ మార్బలం తోడు ఉండాల్సిన పనిలేదు. ప్రతి క్షణాన్ని పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదించడంతో పాటు, ఆ అనుభూతిని పది కాలాలపాటు పదిలపరుచుకునే ప్రయత్నం చేస్తే చాలు. ఇచిగో ఇచి చెప్పేదీ ఇదే.

ఆనంద మార్గం ఇలా..

ఇచిగో ఇచి సూత్రాన్ని జీవన శైలిలో భాగం చేసుకోవడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. ఈ క్షణాన్ని ఆస్వాదించడానికి మనసుంటే సరిపోతుంది. జీవితం పట్ల మమకారం దానికి తోడైతే చాలు.

1. సంధ్యా కాంతులను చూడాలనిపిస్తే మరుసటి రోజు పొద్దున్నే చూసేయండి. బద్ధకంతోనూ, అలసత్వంతోనూ ఆ అనుభూతిని వాయిదా వేసుకోవద్దు. ఏ కశ్మీర్‌రో, కన్యాకుమారినో వెళ్లాలనిపిస్తే వెంటనే ప్లాన్ చేసుకోండి. ఆఫీసులో పనులు ఉన్నాయనో, వ్యాపార పనుల్లో వీలు చిక్కడం లేదనో వెనక్కి తగ్గొద్దు. బకెట్ లిస్టులో బరువు పెంచుకోవద్దు. ఎప్పటికప్పుడు బరువు దించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

2. ఒకే పనిని పదేపదే చేస్తూ సరికొత్త ఫలితాలను ఆశించడం మూర్ఖత్వమే. జీవితం బోర్ కొట్టినప్పుడు, ఏదో వెలితి వేధిస్తున్నప్పుడు కొత్తదారుల్లో వెళ్లడానికి ప్రయత్నించండి. కచ్చితంగా కొత్త అనుభూతులు అందుతాయి. జీవితం మళ్లీ నందనవనంలా అనిపిస్తుంది.

3. మనసును వర్తమానంలో ఉంచడానికి జెన్ సాధన ఉపకరిస్తుంది. ఈ క్షణాన్ని ఆస్వాదించడమే జెన్ లక్ష్యం. ఏ పని చేస్తున్నా.. టీ తాగుతున్నా, తల దువ్వుకుంటున్నా.. అందులో మమేకం అవ్వండి. పాజిటివ్ సైకాలజీ దీనినే సేవరింగ్ అంటుంది.

4. పంచేంద్రియాలకు పని కల్పించండి. పిల్లగాలి స్పర్శను ఆస్వాదించండి, ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని కళ్లతో చూస్తూ అనుభూతి చెందండి. గాలికి తలలూపుతున్న పూబాలల గుసగుసలు వినడానికి ప్రయత్నించండి. ఎంతో ఇష్టంగా తింటున్న ఆహార పదార్థాల రుచులకు మైమరచిపోండి. ప్రకృతిలో ఉన్నా, పదిమందిలో ఉన్నా పంచేంద్రియాలకు పని చెప్పడం మాత్రం మర్చిపోవద్దు.

5. ఒంటరిగా ఉన్నాననే ఆలోచన వద్దు. బీభత్సమైన ఒంటరితనంలో కూడా మీతో మీరు ఉన్నారు అనే విషయాన్ని మర్చిపోవద్దు. అప్పుడప్పుడు ఏకాంతంగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోండి. మీతో మీ కంపెనీని ఆస్వాదించండి. ఒక్కసారి ఇది అలవాటైందంటే, ఆనందంగా ఉండటానికి మీకు మరో మనిషి అవసరం ఉండదు. మీకు మీరే చాలు.

నీకు నువ్వే గురువు అంటారు ఆధ్యాత్మికవేత్త జిడ్డు కృష్ణమూర్తి. ఆ భావన అంత తేలిగ్గా వచ్చేది కాదు. ప్రతి క్షణాన్ని ఓ అనుభవంగానూ, ప్రతి అనుభవాన్ని ఓ పాఠంగానూ చూడగలిగినప్పుడే మీలోని గురువు గొంతుక మీకు వినిపిస్తుంది. ఆ గొంతుకను పట్టుకోగలిగితే ఆనందం మీ చిరకాల మిత్రుడు అవుతుంది. ■

90 సెకండ్స్ రూల్..

ఎమోషన్స్ విషయంలో తామరాకు మీద నీటి బొట్టులా ఉండటం నేర్చుకోండి. సైకాలజీలో 90 సెకండ్ల రూల్ ఉంది. మన శరీరంలో ఏ ఎమోషన్ అయినా 90 క్షణాలు మాత్రమే ఉంటుంది, ఆ తర్వాతే దానికి పేరు పెట్టి కొనసాగించాలా, వద్దా అనేది మన మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏ ఎమోషన్‌కైనా పేరు తగిలించి మీతోపాటు తీసుకెళ్లడానికి ప్రయత్నించకండి. అప్పుడు మీ ఎమోషన్స్ మీద మీకు అదుపు వస్తుంది, జీవితం పై పట్టు చిక్కుతుంది. ఆనంద మార్గం ఎదురుగా నిలుస్తుంది.

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261