

# మీతో(డు) మీరు!

## మీకోసం మీరు

ఉద్యోగం, ఇల్లు, పిల్లలు ఇలా చాలా పనులు, బాధ్యతల పేరిట నిరంతరం ఉండేవే. అయితే ఇందులోనే కొంత సమయం మీకోసం మీరు పనిచేయండి. అప్పుడే మీరేంటో మీకు పరిచయమవుతారు. మిమ్మల్ని మీరుగా ఎవరో గుర్తించడం కాదు, మీరేంటో తెలుసుకొని.... అలా మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించేందుకు అవసరమైన కృషి చేయండి. ఇలా మీతో మీరు మంచి సంబంధాలు ఏర్పరచుకొని, వాటిని నిరంతరం కొనసాగించిన తరువాతే మీకు ఎవరితో, ఎలాంటి వ్యక్తులతో సంబంధాలు అవసరమో అర్థమవుతుంది. అప్పుడు మీరు ఎంచుకొనే స్నేహితులైనా, ఎవరైనా సరే మీకు మరింత ఆనందాన్ని పంచేలా ఉంటారు.

## మీకు మీరే తోడుగా

ఒక్కరుగా ఉండటం చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది కొంతమందికి. అయితే వారికి వారే తోడుగా ఉండటాన్ని కూడా తప్పకుండా అలవాటు చేసుకోవాలి. అప్పుడే ఎప్పుడు, ఎలా ఉండాలన్నా (జీవితాన్ని అనుకున్నంత) ఆనందంగా జీవించటానికి దారులు విశాలంగా ఉంటాయి. అసలు మీరు

మీకున్న పరిచయాల సంఖ్య కంటే మీకు మీరు పరిచయం కావడం ముఖ్యం. మీకివరకు తోడున్నారు? అనే ప్రశ్నకంటే మీకు మీరు ఎంత వరకు తోడున్నారు అనేది ప్రధానం. మీ జీవితం పట్ల, మీ మేలు కోరేవారి భయంకన్నా, మీకున్న భయమే పెద్ద సమస్య, ఏకాంతంగా గడపటం వేరు, ఒంటరితనంతో బాధపడటం వేరు. మీకు మీరు తోడుగా మీతో మీరుండటమే అన్నింటికీ గొప్ప పరిష్కారం!

ఒక్కరుగా ఉన్న సమయం మిమ్మల్ని మీరు చదువుకోవడానికి, ప్రశ్నించుకోవడానికి మీలో ఉన్న మీ తోడును వెతుక్కోవడానికి దొరికిన ఒక గొప్ప సువర్ణావకాశం.

జీవితంలో వేరొకరు తోడుగా లేని సందర్భాలను గడిపేందుకు అవసరమైన ఆసరాను ఇప్పుడే మీకు పరిచయం చేస్తుంది. మీతోపాటు కొంత కాలం ఉన్న వ్యక్తి అది స్నేహితులైనా, బంధువులైనా, భాగస్వాములైనా, తల్లిదండ్రులైనా సరే ఒక్కసారిగా మీకు దూరమైనపుడు ఒంటరిగా ఉన్నామనే నిస్పృహ, నిరాశతో కూడిన ఆలోచనలు రావటం సాధారణమే. ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే అభద్రతా భావం మిమ్మల్ని వెంటాడకుండా ఉండాలంటే మీకు మీరు తోడు అనే భావం మీలో ఉండాలి.

మీ ఆలోచనలు, ఆశయాలు, అభిప్రాయాలు ఇవన్నీ కలగలసిన మనిషి మీలో ఉన్నారు, మీకెప్పుడూ తోడుగా ఉండి ముందుకు సాగిపోవడానికి అవసరమైన శక్తిని, ఉత్సాహాన్ని ఇస్తారు అనే విషయాన్ని మీరు గ్రహిస్తే జీవితంలో మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ వదిలి వెళ్లని ఓ గొప్ప తోడును సంపాదించుకొన్నట్లే.

### **ఏకాంతంగా ఉండండి, ఒంటరిగా కాదు**

మీతో మీరు సౌకర్యంగానే ఉండగలిగితే ఎప్పుడైనా ఒక్కసారి ఏకాంతంగా ఉండటానికి కేటాయించుకోండి. ఎందుకంటే ఈ సమయం మీతో మీరు బాగా దగ్గరవటానికి, మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వేరొకరు ప్రశ్నిస్తే ఓర్పుకోలేని ఎన్నో ప్రశ్నలు, వేరొకరు అభినందిస్తే రుచించని ఎన్నో అభినందనలు, మరెన్నో జాగ్రత్తలు మీరు వింటారు. మీతోడుగా ఉన్న మీలో ఒకరు చెబుతున్నారు కాబట్టి ఖచ్చితంగా వింటారు, ఆనందిస్తారు, పాటిస్తారు.

ఏకాంతంగా ఉండటం, ఒంటరిగా ఉండటం ఒకటి కాదు. మీలోకి మీరు తొంగి చూసుకోలేనప్పుడే ఒంటరితనం ఆవరిస్తుంది. లేదంటే మీకు ఒంటరితనం గురించి ఆలోచించేంత సమయం కూడా ఉండదు. అంతే

కాదు ఇలా ఒంటరి సమయంలో మీతో మీరు ఉండటం అలవాటు చేసుకుంటే మీలో ఒంటరితనం కూడా క్రమేపి తగ్గుముఖం పడుతుంది. మీగురించి ఎంతో సమాచారాన్ని మీకు అందిస్తుంది.

### **మీ గురించి మీరు భయపడొద్దు**

భయానికి విత్తనం అభద్రతా భావమే. జీవితంలో ఎవరికైనా భయం కంటే బద్ధ శత్రువే ఏదీ ఉండదు. ఎందుకంటే మనిషిలోనే ఉంటూ భయపెడుతూ వెనకడుగు వేయిస్తూ మరింత భయాన్ని జోడిస్తుంది, దాని శక్తిసామర్థ్యాలను పెంచుకొనే కొలదీ మనుషులు అసమర్థులవుతారు. అందుకే ఎప్పుడూ మీ గురించి మీరే భయపడకండి.

మీ కోసం, మీ భవిష్యత్తుకోసం, మీ జీవితం కోసం ఇతరులు, కుటుంబ సభ్యులు, మీ మేలు కోరుకొనేవాళ్ళు భయపడటం కంటే మీరు భయపడటం చాలా చెడు చేస్తుంది. మీకు మిమ్మల్నే కాదు మీ శక్తి సామర్థ్యాలనూ దూరం చేస్తుంది.

ప్రయత్నంలో, పోరాటంలో, ఆటలో, పాటలో, ఆనందంలో, విచారంలో ఎక్కడ ఏ సందర్భంలో ఒంటరిగా ఉన్నా భయాన్ని తోడు రానీయకండి, వచ్చిందంటే ఇంకెవర్నీ తోడు రానీయదు సరికదా, మీలో ఉన్న మీ తోడుని కూడా బయటకు తరిమేస్తుంది. మిమ్మల్ని మీరు మరచిపోయేలా చేస్తుంది. అందుకే అంతకు ముందే మీకు తోడుగా మిమ్మల్ని ఆహ్వానించుకోండి. ఆనందంగా సాగిపొండి.

జీవితమంతా మీరు కోరుకున్న, ఇష్టపడిన, ప్రేమిస్తున్న వ్యక్తులతోనే గడుస్తుందనే గ్యారంటీ లేదు, చాలా వరకు అది సాధ్యపడదు కూడా. అందుకు పరిస్థితులను మీకు మీరుగా ధైర్యంగా ఎదుర్కొనేందుకు సన్నద్ధం కావాలంటే అందరూ ఉన్నప్పుడూ మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకొని మీకు మీరు తోడుగా ఉండటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

## మీకు మీరు పరిచయం కావాలి

మీకెంత మందితో పరిచయాలు ఉన్నాయి అనేది కాదు ముఖ్యం. ముందు మీకు మీరు పరిచయం కావాలి. ఎప్పటికప్పుడు మీ సమాచారం మీ లోపలి మనిషికి (మీ మనసుకు) పరిచయం చేయాలి. ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవటానికి కూడా ఇదే ఉత్తమ మార్గం. మీకెన్నో ఆలోచనలు రావచ్చు, అన్నీ మనసులోనుంచి పుట్టవు. వాటి ప్రభావాన్ని మీరు ఖచ్చితంగా అంచనా వేయాలంటే ఒంటరిగా కూర్చుని మీతో మీరు ఆ విషయాలను చర్చించుకోవాలి. మీకు సరిపడే, మేలుచేసే నిర్ణయం తప్పకుండా బయటపడుతుంది.

స్నేహాలు, సంబంధాలు అనేవి ఏవైనా అవసరాలు కాకూడదు, ఆ మనుషులతో కలిసి ఉండటాన్ని కోరుకోవడం ద్వారా ఏర్పడాలి. అప్పుడే వాటికి విలువ. మీరు ఖచ్చితంగా మీకు కావలసిన వ్యక్తుల స్నేహాన్ని కోరుకోవాలంటే మీకు మీరు ఖచ్చితంగా తెలిసి ఉండాలి.

మీ చేతిలో చెయ్యి వేసుకొని అలా ఒంటరిగా నడవండి. మీ గురించి మీకు ఎంత సమాచారం వస్తుందో మీకే అర్థమవుతుంది. అదే మీకేం కావాలో కూడా చెబుతుంది. దాని ప్రభావాల్ని వివరిస్తుంది. ఇది తెలుసుకోవటానికి ప్రపంచమంతా తిరగనక్కరలేదు. ప్రఖ్యాత నిపుణుల్ని కలవనక్కరలేదు.

ప్రయత్నించండి, మీతో మీరుంటే మీకు గొప్ప తోడు దొరికినట్లే మరి.

\* \* \*