మీ ఇష్టం

* conditions apply

ఎవరిష్టం వచ్చినట్టు
వాళ్లు బ్రతకొచ్చు...
మీ ఇష్టమొచ్చినట్టు
మీరు బ్రతకొచ్చు.. చావొచ్చు...
అది మీ ఇష్టం కానీ...?

విజయార్కె

INDEX

11 ముఖచిత్రం

14 ఒకే ఒక జీవితం

25 నవ్వుకుందాం... రారండోయ్

30 ఇష్టాన్ని చంపేసే కోపం

40 ఆమె ఆత్మహత్య చేసుకుని ఉంటే...

47 ఆదమరిచి నిదురపో !

53 వృద్ధాప్యం ఒక శాపం కాదు... వరం కావాలి!

59 సారీ... క్షమించండి !

64 అందమైన అబద్ధం... ఆపై మీ ఇష్టం

75 ఒక ఆలోచన... మీ ప్రపంచాన్ని మారుస్తుంది

81 ప్యూర్లీ పర్సనల్

84 లివింగ్ టుగెదర్... సహజీవనం మీ ఇష్టమే.... కానీ..

ప్రారంభానికి ముందు...

నిరర్థకమైన అసంతృప్తిని సంహరించండి.
నిర్మాణాత్మకమైన జీవితాన్ని ఆహ్వానించండి.
దేవుడి ఆవేదనను తిలకించండి.
మీ ఇష్టాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా మార్చుకోండి.

***

తెల్లవారుఝాము... 3.36 నిమిషాలు... రాత్రి తొమ్మిది గంటలకు ప్రారంభించిన చివరి అధ్యాయం... పూర్తయ్యేసరికి తెల్లవారుతోంది. బయట మంచుకురుస్తోంది. తలుపు తెరిచి చూస్తే మంచులో ఏమీ కనిపించటం లేదు.

ఇక మిగిలిఉంది ఉపసంహారం. ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రులకు, నిద్ర పట్టని రాత్రులకు అక్షరాల సంఘర్షణకు, ఆలోచనల, అనుభవాల అంతర్యుద్ధాలకు, భావావేశాలకు, భావోద్వేగ పదాలకు వీడ్కోలు పలికే ఉ...ప...సం...హా...రం..!

ఒకే ఒక జీవితం

ఒక్కసారి ఆలోచించండి. మీరు ఎంత సాదాసీదాగా బ్రతుకుతున్నారు? మీ గురించి ఎంతమందికి తెలుసు? మీ గురించి మీ స్నేహితులకు, బంధువులకు, మీ ఆఫీసు స్టాఫ్‌కు మాత్రమే తెలుసు. సచిన్ టెండుల్కర్ గురించి, మహేష్ బాబు గురించి, ఇళయరాజా గురించి, ఐశ్వర్యరాయ్ గురించి, అమితాబ్ గురించి, అంబానీ, ముఖేష్‌ల గురించి, టాటా బిర్లాల గురించి, పి. సుశీల గురించి, రెడ్డీస్ ల్యాబ్, విప్రో ప్రేమ్‌జీ ఇలా ప్రముఖుల గురించి చాలా మందికి తెలుసు. కొందరు, రాష్ట్రంలో, మరికొందరు దేశంలో, ఇంకొందరు ప్రపంచంలో పాపులర్... మరి మీరు?

ఆ దిశగా ఎందుకు ప్రయత్నించరు? అందరూ సెలబ్రిటీస్ కావాలని, అందరూ క్రీడాకారులో, కళాకారులో కావాలని చెప్పడం లేదు. మీకంటూ ఓ ప్రత్యేకతను ఏర్పరుచుకోండి. మీరు జీవిస్తోన్న జీవితంలో

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతివ్యక్తి ఓ చరిత్ర సృష్టించే స్థితికి ఎదగాలని, అలా ఎదగని వాళ్ళు గొప్పవాళ్ళు కాదని చెప్పడం నా ఉద్దేశం కాదు. ప్రతీ వ్యక్తి తనకంటూ ఓ గుర్తిపును సాధించాలి. అది ఏ రంగంలోనైనా... మీరు చేస్తున్న పనిపట్ల మీరు పూర్తిగా సంతృప్తిని అనుభవించాలి. అలాంటి తృప్తికరమైన జీవితం మీరు అనుభవిస్తున్నారా?

నిజాయితీని ఇష్టపడితే...

నిజాయితీ అంటే ఏమిటి? రోడ్డుమీద ఎవరిదో పర్సు పడిపోయింది. అది మీకు దొరికింది. వెంటనే ఆ పర్సును దాని యజమానికి అందించే ప్రయత్నం చేయడం... లేదా పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఆ పర్సును అప్పగించి మీ నిజాయితీని చాటుకోవడం. ప్రేమించిన అమ్మాయిని మాటతప్పకుండా పెళ్ళి చేసుకోవడం. (పెళ్ళైన తర్వాత అదే నిజాయితీ, అదే ప్రేమ కొనసాగుతుందా? అన్నది వేరే విషయం)

మీలోని లోపాలను ఒప్పుకోవడం, ఎవర్నీ మోసం చేయకపోవడం... ఇచ్చిన మాటమీద నిలబడ్డం... ఇంకా ఇలాంటి చాలా క్వాలిటీస్ 'నిజాయితీ'లో అంతర్లీనంగా ఒదిగిపోతాయి. భార్యభర్తల మధ్య నిజాయితీతో కూడిన ప్రేమ ఉండాలంటారు. నిజాయితీ అనే అండర్‌కరెంట్ ఎవరి దగ్గర, ఎంత మేరకు ఉంది? ఉంటుంది? నిజాయితీ ఒకే వ్యక్తి దగ్గర, రకరకాల రూపాల్లో ఉంటుంది.

ఆఫీసులో చాలా నిజాయితీగా ఉండే ఓ ఉద్యోగి ఇంట్లో భార్య దగ్గర ఆ నిజాయితీ ప్రదర్శించకపోవచ్చు. ఆఫీసు వదలగానే ఫ్రెండ్స్ దగ్గరికో, గర్ల్ ఫ్రెండ్స్ దగ్గరికో వెళ్ళి, ఆఫీసులో ఓవర్‌టైం అని అబద్ధం చెప్పొచ్చు.

ఇష్టాన్ని చంపేసే...కోపం

నేను కోపాన్ని...
నాకు విచక్షణ లేదు.
వివేకం లేదు. ఉద్రేకం
తప్ప...
నేను తారస్థాయిలో
ఉన్నప్పుడు
ఉన్మాదినౌతాను. నా
కోపాన్ని ఆయుధంగా
ప్రయోగించే వ్యక్తి
చేతిలో విధ్వంసకర
క్షిపణిని అవుతాను.
ఆ తరువాత జరిగే
పరిణామాలు ఎంత
విషాదమైనా, ఎంత
బాధకరమైనా ఎంత
జుగుప్సాకరమైనా
నాకు సంబంధం
లేదు. ఎందుకంటే
నేను కోపాన్ని...
ఈ కోపమే మీ
ఆత్మీయుల్లో మీపై
వున్న ఇష్టాన్ని
చంపేస్తుంది.

మీరు మీలోని కోపాన్ని నియంత్రించు కోగలిగితే జీవితాన్ని జయించవచ్చు. ఈ స్టేట్‌మెంట్ మీరు అంగీకరించలేక పోతున్నారా? కోపం అంటే ఏమిటి? మనలోని విచక్షణను దెబ్బతీసే ఆయుధం. మానవ సంబంధాలను విచ్ఛిన్నం చేయగల శత్రువు. రక్తపాతాలు సృష్టించే విధ్వంసకర క్షిపణి. కోపానికి ఇంత శక్తి ఉందా? అని ప్రశ్నించుకుంటే ఇంతకన్న ఎక్కువ శక్తే. ఆ శక్తి దు...ష్ట...శ...క్తి..!

మనలో కోపం పెరిగితే ఎడ్రినల్ గ్రంథులు ఒక్కసారిగా ఎడ్రినాల్‌ను, కోర్టిసాల్ వంటి స్ట్రెస్ హార్మోన్లను ఒంట్లో వెల్లువెత్తిస్తా యట. మెదడు నిరెడ్రినలిన్ హార్మోన్‌ని సరాసరి గుండెలోకి విడుదల చేస్తుంది. దాంతో గుండె కొట్టుకునే వేగం అయిదు రేట్లు ఎక్కువవుతుంది. ఒంట్లోనే రక్తనాళాలు ఒక్కసారిగా సంకోచిస్తాయి. రక్తపోటు గణనీయంగా పెరుగుతుంది. రక్తంలోని కొవ్వు విడుదల అవుతుంది. దీనివల్ల అనారోగ్య సమస్యలు. ఇది ఎవ్వరు

మీ మ..న..సు.. మీ ఇష్టం

శారీరకమైన ఆకారం లేదు. భౌతికమైన ప్రాణం లేదు. కనిపించదు. వినిపించదు. కానీ ప్రపంచమంతా తానే నిండిఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. మనస్సాక్షిగా అంటాం... నా మనసంతా నువ్వే అంటాం. మనసులు కలిసాయని చెబుతాం... మనలోని భావోద్వేగాలను మానసిక సంఘర్షణలను ఫీలింగ్స్‌ని సృష్టించే, నియంత్రించే నిలదీసే ఈ మనసు గతి తప్పితే? సాధారణంగా మేము (రచయితలు) మనసు నేపథ్యంలో మానవ సంబంధాల పేరుతో ఆర్ధ్రతను, సంఘర్షణను అద్ది మనసు కథలు రాస్తాం.

ఈ మనసు మనం చెప్పినట్టు వింటుందా? మనసు చెప్పినట్టు మనం వింటామా? మనసు గురించి తెలిసేనాటికి మానసిక సమస్యలు పుట్టుకు వచ్చాయి. మాటలతో మనసులు మారుతాయని మానసిక సమస్యలకు పరిష్కారం సూచించవచ్చని చెప్పిన వ్యక్తి 'సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్' ఈ దశలో శాస్త్రీయంగా అడుగులు వేసిన మహావ్యక్తి. ఫ్రాయిడ్ రూపకల్పన చేసిన ఆ విధానాన్ని సైకో ఎనలిటికల్ సైకోథెరపీ అంటారు.

మనలోని మానసికమైన అలజడి మనల్ని మెంటల్ బ్యాలెన్స్ తప్పేలా చేస్తుంది. దీని కారణం మన మనసు లేదా మెదడు చెప్పినట్టు

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Mee+Ishtam

* * *