

ఆడంబరం కన్నా ఆనందం ముఖ్యం

సంతోషం సగం బలం అన్నారు పెద్దలు. అయితే ఈ ఉరుకుల జీవితంలో మనం ఆ సగం బలాన్ని దూరం చేసుకుంటున్నాం. ముఖ్యంగా యువత యాంత్రిక జీవనాన్ని గడుపుతున్నారు. మనమే కాదు.. మన చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళలో సూటికి 99 మందికి ఇంతే.. సంతోషం అనే మాటకు అర్థం మర్చిపోతున్నారు. ఎందుకీలా జరుగుతుందో ఓసారి పరిశీలిద్దాం...

ఫోర్స్ సంస్థ ఇటీవల విడుదల చేసిన ధనవంతుల జాబితాలో మన దేశం నుంచి అనిల్ ఆంబానీ సహా ఎంతోమందికి ఇందులో చోటు దక్కిందని సంబరపడ్డాం. మరి ప్రపంచ సంతోష సూచీలో మనం అట్టడుగున ఉన్నామని తెలుసా? మార్చి 20న అంతర్జాతీయ సంతోష దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఐక్యరాజ్యసమితికి చెందిన సస్టెయినబల్ డెవలప్ మెంట్ సొల్యూషన్స్ నెట్ వర్క్, (ఎన్ డీఎస్ ఎన్) సంస్థ గత ఏడాది "ప్రపంచ సంతోష నివేదిక-2018"ను విడుదల చేసింది.

• 156 దేశాలతో కూడిన ఈ జాబితాలో ఫిన్లాండ్ అత్యంత సంతోషకరమైన దేశంగా నిలిచింది. ఆ తర్వాత నార్వే, డెన్మార్క్, ఐస్లాండ్, స్విట్జర్లాండ్ ఉన్నాయి.

- ఈ జాబితాలో భారత స్థానం ఎంతో తెలుసా 133. అంతకుముందు ఏడాది (2017)తో పోల్చితే 7 స్థానాలకు పడిపోయింది.
- పాకిస్థాన్ తో పాటు శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్, చైనా, బూటాన్ వంటి దేశాలన్నీ మనకంటే మెరుగ్గా ఉన్నాయి.

సంతోషాన్ని పెంచుకోలేక పోతున్నాం

గడిచిన 50 సంవత్సరాలలో మన సగటు ఆయుర్రాయం 60 సంవత్సరాల నుంచి 77 సంవత్సరాలు పెరిగింది. అలాగే సంపాదన, ఖర్చు కూడా ఎన్నో రెట్లు పెరిగాయి. కానీ సంతోషాన్ని మాత్రం పెంచుకోలేకపోతున్నాం. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి.

లవరాలకు మించి...

ఈ మధ్య కాలంలో కంప్యూమరిజం బాగా పెరిగిపోయింది. దాంతో అవసరానికి మించి సంపాదించాలన్న కోరిక చాలా మందిలో పెరిగిపోయింది. ఫలితంగా సంబంధ బాంధవ్యాలను దూరం చేసుకుంటున్నారు. డబ్బు దగ్గర అన్న, తమ్ముడు, తల్లి, తండ్రి వంటి బంధాలేవీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఈ డబ్బు మోజులో పడి



ఆనందాన్ని మర్చిపోతున్నాం. **తృప్తి చెందలేనే** మనిషి ఆశకు అంతు ఉండదు. మనం ఎక్కడో ఒక పాయింట్ లో తృప్తి చెందలేనే జీవితంలో ముందుకు వెళ్లగలుగుతాం. ఎంత సాధించినా ఇంకా కావాలి.. ఏదో కావాలి.. అన్నట్టుగా ఎగబడి సంతోషాన్ని చేజితులా దూరం చేసుకుంటున్నాం. **కలగాపులగం చేస్తే** రోడ్డు మీద నిలబడి అడ్డా కూలీ నుంచి కోటీశ్వరుడి వరకు ప్రతి ఒక్కరికీ ఎవరి స్థాయిలో వారికి వృత్తిపరమైన ఒత్తిడులు ఉంటాయి. వాటిని ఇంటివరకు

మోసుకురాకపోతే జీవితం హాయిగా గడిచిపోతుంది. అలా కాకుండా ఆఫీస్ లో ప్రస్టీషన్ ను ఇంటి దగ్గర చూపెట్టడం.. సహోద్యోగుల మీద అసూయ, ఈర్ష్య, ద్వేషం పెంచుకోవడం వంటివన్నీ కలిపి కలగాపులగం చేస్తే.. ఆనందం అనే మాట ఆ మధ్యలో నలిగిపోతుంది.

ఉమ్మడి కుటుంబాలు తగ్గడం...

చిన్న కుటుంబాల సంఖ్య పెరగడం కూడా ఒకరకంగా సంతోషం తగ్గడానికి కారణమే. ఉమ్మడి కుటుంబంలో మన చుట్టూ నలుగురైదుగురు ఉంటారు. అందరూ ఒక్కో మంచి విషయం చెప్తూనో.. నవ్విస్తూనో ఉంటారు. మన బాధలు వారితో పంచుకుంటే బరువు తగ్గి మనశ్శాంతిగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ ఇప్పుడు నగరాల్లో భార్య భర్త ఉంటే.. అదే నగరంలోని ఓ హాస్టల్ లో పిల్లలు, ఊర్లో వృద్ధులు ఉంటున్నారు. అందరూ విడివిడిగా ఉంటూ బాధపడుతున్నారు. ఇవే కాకుండా నిరుద్యోగం, కులమతాల కొట్లాటలు, వ్యక్తి ఆరాధన వంటి వన్నీ మన సంతోషాన్ని దూరం చేస్తున్నాయి. కాబట్టి మనం ఎంత ఆడంబరంగా జీవిస్తున్నామన్నది లెక్క పెట్టుకోకుండా.. ఎంత ఆనందంగా బతుకుతున్నాం, రోజులో సంతోషకర క్షణాలు ఎన్ని ఉన్నాయి వంటివి లెక్క పెట్టుకొని జీవిస్తే.. మనసు, శరీరం ప్రశాంతంగా ఉంటాయి.