

ఈర్ష్యని వదిలించుకోలేనా?

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org

నా ప్రవర్తనతో అందరినీ బాధపడేలా చేస్తున్నా. ఎవరైనా, ఏదైనా నా ముందు బాగా ఉంటే ఈర్ష్య వచ్చేస్తుంది. దీంతో చాలా డిస్ట్రబ్ అవుతున్నా. సరిగ్గా పనిచేయలేకపోతున్నా. ఎంత మారాలని ఉన్నా, నన్ను నేను మార్చుకోలేకపోతున్నా. ఏం చేస్తే ఈర్ష్య అనేది తగ్గుతుంది. జీవితంలో ప్రేమ వల్ల చాలా ఇబ్బంది పడ్డా. కానీ దాన్నుంచి బయటపడగలిగా. ఇప్పుడు ఏం చేయాలో అర్థం కావడంలేదు. సలహా ఇవ్వగలరు.

- ఓ సోదరి

జీవితంలో మీకు ఎదురైన చేదు అనుభవాల్ని, మధురానుభూతుల్ని తులనాత్మకంగా విశ్లేషించుకోండి. అందరికీ చేదు అనుభవాలే ఉండవు. కొంతలో కొంతైనా మంచి సంఘటనలు ఉంటాయి. ఏదైనా మన దృష్టిలోనే ఉంటుంది.

మనం కేవలం దుర్ఘటనలే నెమరు వేసుకుంటే మనలో ప్రతికూల భావాలు మాత్రమే

మిగులుతాయి. మంచి సంఘటనలు కూడా గుర్తుకు తెచ్చుకోగలిగితే అవి మనలోని ప్రతికూల

భావాల్ని కొంత వరకు బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. మీకు ఇతరుల పట్ల ఈర్ష్య పుడుతోంది. దాని వల్ల

కొంత ఇబ్బంది కలుగుతుందని మీరు గుర్తించడం మంచి విషయమే. అలా గుర్తించడమే మీలో

మార్పునకు మొదటి మెట్టు. దీనితోనే ఆగిపోకుండా మీరు మారడానికి ఎంత ప్రయత్నించగలరో

మీరే మీ మనసులో ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసుకోండి. మీ మనసులో ఎలాంటి అభద్రత

భావాల వల్ల మీకు ఎదుటి వారిపట్ల ఈర్ష్య కలుగుతున్నదో సరిగ్గా విశ్లేషించుకోవాలి. ఒకరి దగ్గర

ఉన్న వస్తువు మీ దగ్గర లేదనో... ఒకరికి కలిగిన మధురానుభూతి మీకు కలగలేదనో మీరు

అభద్రత భావానికి లోను కాకుండా మీ దగ్గర ఉన్నటువంటి మంచి అనుభవాల్ని కూడా

గుర్తుకుతెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ఇతరులకు కూడా మీలాగే తీపితో పాటు చేదు

అనుభవాలు ఉంటాయనే విషయం అర్థం చేసుకోండి. మీరు వారిని నాణానికి ఒకవైపు మాత్రమే

చూస్తున్నారనేది గమనించుకోండి. రెండో వైపు కూడా గుర్తించడానికి ప్రయత్నించండి. ఎవరైతే తమకు ఉన్న ప్రతికూలతలను తమ

ఎదుగుదలకు వినియోగించుకుంటారో వారే జీవితంలో విజయం సాధించడంలో సఫలం అవుతారు. ప్రతికూలతలను ఆలోచిస్తూ

కూర్చుండేవారు మారలేరు... ఇతరులలో ఉన్న మంచిని గుర్తించలేరు. ఎదుగుదలకి ఆస్కారం తక్కువగా ఉంటుంది. మీకు ఈర్ష్య అనే

ప్రతికూల భావన ఉంది కాబట్టి ఇతరుల పట్ల మీకుండే సానుకూల భావాలతో దాన్ని భర్తీ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఆలోచనే

కాదు.. ప్రయత్నం కూడా ముఖ్యం అనేది గుర్తుంచుకోండి. మీలో కచ్చితంగా మార్పు కనిపిస్తుంది.

మీ ప్రశ్నలు ఇకపై asupsynd@eenadu.net కు పంపించగలరు.

