

# వెలుగు లెక్క

శనివారం  
04.05.2019  
[www.v6velugu.com](http://www.v6velugu.com)

## కాన్సెలింగ్

### సంతోషానికో లెక్కుంది

అవును ఈ రోజుల్లో అన్నింటినీ లెక్కలోనే చూస్తున్నారు. మరి సంతోషాన్ని కొలిచే సాధనం ఏమైనా ఉందా అంటే.. ఉందని చెప్పన్నారు మానసిక నిపుణులు. సంతోషాన్ని కొలవాలంటే ముందు వాళ్ల వాళ్ల ప్రవర్తన గురించి తెలుసుకోవాలి. రోజులో ఎన్నిసార్లు కోపం తెచ్చుకున్నారు? ఎన్నిసార్లు ఒత్తిడికి గురయ్యారు? ఎన్నిసార్లు సార్లు నవ్వారు? ఆ నవ్వు మనస్ఫూర్తిగా నవ్విందేనా,



లేక ఎదుటి వాళ్లకోసమా.. పని చేసే ప్రదేశంలో, ఇంట్లో, ఇతరులతో ఎలా ఉంటున్నాడు.. ఇలాంటివన్నీ లెక్కవేయాలంటే. అయితే ఈ లెక్క ఎవరో వేస్తే కుదరదు. ఎవరికి వాళ్ల వేసుకోవాలని చెప్పన్నారు నిపుణులు. అందుకోసం వారం రోజుల పాటు డైరీ రాాయని సూచిస్తున్నారు. ఉద్యోగాలను, సమయాన్ని, అప్పుడే చేసే పనులను క్రమపద్ధతిలో రాసుకుంటే సరిపోతుందట. వాటన్నింటినీ గుర్తించి ఒక గ్రాఫ్ గీస్తే.. వాళ్లలో ఉన్న సంతోషం ఎంతో లెక్కకట్టా చూసి అంటున్నారు. మరి ఎవరు ఎంత సంతోషంగా ఉన్నారో లెక్కలు వేసుకుందాం.



# సమయమే సంతోషం

సంతోషంగా ఎప్పుడు ఉంటావు? అని ఎవరినైనా అడిగితే, ఒక్కొక్కరు ఒక్కో సమాధానం చెప్తారు. బాగా డబ్బులు సంపాదించాలని, అందమైన ఇల్లు, మంచి కుటుంబం కావాలని, విదేశాల్లో స్థిరపడాలని, మంచి జాబ్ కొట్టాలని, అమ్మానాన్నలను బాగా చూసుకోవాలని, రాజకీయనాయకుడిగా ఎదగాలని.. రకరకాలుగా చెప్తుంటారు. అసలు సంతోషానికి కొలమానం ఏంటి? సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? నిజమైన సంతోషం ఎలా పొందాలి? ఇలాంటి ఎన్నో ప్రశ్నలకు ఒక్కటే సమాధానం.. 'సమయం విలువ' తెలుసుకోవడమే.

కాలం విలువ తెలుసుకుంటే అది మనుషులకు బానిస అవుతుంది. లేకపోతే మనుషులు కాలానికి బానిసలవుతారు. డబ్బుతో చాలా వస్తువులు కొనుక్కోవచ్చు. మంచితనం ఉంటే పేరుప్రతిష్ఠలు తెచ్చుకోవచ్చు. కానీ ఎన్ని డబ్బులు పెట్టినా, ఏమిచ్చినా.. గడిచిన టైం మాత్రం వెనక్కి రాదు. **ఎంతో వృధా..!** చెయ్యాలిని పనులు బోలెడు ఉంటాయి. కానీ పక్కవాళ్లతో కబుర్లు పెట్టుకుంటారు. పరీక్షలు దగ్గరపడుతుంటాయి. చదవొచ్చులే అని వాయిదా వేస్తుంటారు. తెల్లారి ఉదయాన్నే ప్రాజెక్ట్ రిపోర్ట్ సబ్మిట్ చేయాలి ఉంటుంది. కానీ పార్టీలో ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు. ఆఫీసులో పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ ఫేసిబుక్, వాట్సాప్ లాంటి మాధ్యమాలలో గడిపేస్తుంటారు. ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన తర్వాత షెడ్యూల్ బిజీగా ఉంటుంది. కానీ నిద్రలేపరు... ఇలా రోజులో ఎంతో సమయం వృధా అవుతుంది. ఎంజాయ్. బద్దకం పేరుతో సమయాన్ని ఎక్కువమంది వృధా చేస్తుంటారు.

అందుకే, రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, ఎంత సమయం ఏ ఏ పనులకు కేటాయించారో ఎవరికి వాళ్లు గుర్తుచేసుకుంటే చాలు. వృధా అయిన సమయాన్ని తిరిగి తెచ్చుకోవడం కుదరకపోయినా, ఆ తప్పు మళ్లీ చేయకుండా జాగ్రత్తపడొచ్చు. **ఎవరి టైం వాళ్ల దగ్గరే** ఎవరికైనా రోజుకు ఇరవై నాలుగు గంటలే ఉంటాయి. పరీక్షలో మొదటి ర్యాంకు వచ్చిన వాళ్లకు, ఫెయిల్ అయిన వాళ్లకు టైం ఒకటే. సమయాన్ని వినియోగించుకోవడంలోనే తేడా. జీవితాన్ని ఎవరైనా సంతోషంగా గడపాలనుకుంటారు. అయితే కాన్సిస్టెన్సీ

**డబ్బు కంటే ముఖ్యమైంది** మనుషులు ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉంటారు? అనే విషయంపై కెనడాలోని బ్రిటిష్ కొలంబియా యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. ఆ అధ్యయనంలో తేలింది ఏంటంటే.. ఎక్కువమంది డబ్బు సంపాదించడానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. వయసు పెరిగే కొద్దీ చేతిలో డబ్బు మిగులుతుంది. కానీ, నచ్చినట్లు గడపడానికి సమయం ఉండదు. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. అవన్నీ నిర్వహించేసరికి జీవితం చివరి అంకానికి చేరుతుంది. దాంతో టైం వృధా చేశామని బాధపడతారు. ఎక్కువమంది జీవితం ఇలాగే ఉంటుంది. సంతోషంగా ఉండాలంటే ఎక్కువ డబ్బు ఉండటం కంటే, ఎక్కువ ఖాళీ టైం ఉండటమే ముఖ్యం. జీవితంలో సమయం ఎక్కువగా ఉంటే, మనుషులు తమకు నచ్చినట్లు గడపొచ్చు. అందుకే 'సమయమే సంతోషం' అని కచ్చితంగా చెప్పొచ్చు.



అటుపోట్లు వస్తుంటాయి. వాటిలో పూర్తిగా కూరుకుపోతే కష్టం. వీలైనంత త్వరగా వాటి నుంచి బయటపడాలి. ఎవరి టైం వాళ్ల చేతుల్లోనే ఉంటుంది. రోజును ఎలా ప్లాన్ చేసుకోవాలన్నది వాళ్ల వాళ్ల అభిప్రాయాలు, ఆలోచనలు, చేసే పనుల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. దేనికి ఎంత టైం కేటాయించాలనేది కూడా సొంతంగా నిర్ణయించుకోవాలి. అందుకే టైం మేనేజ్మెంట్ అనేది ప్రతి ఒక్కరికీ తెలియాలి. లేదంటే కాలప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతారు. ఏది సాధించాలన్నా.. జీవితంలో కొంత సమయాన్ని వెచ్చించక తప్పదు. అందుకే, చేసే పని ఎలాంటిదో!?, జీవితానికి ఎంతవరకు

ఉపయోగపడుతుందో!?, ఎంత సంతోషాన్ని ఇస్తుందో!? గుర్తించి.. సమయాన్ని నిర్దేశించుకోవాలి. ఎవరి టైం వాళ్ల చేతుల్లోనే ఉంటుంది. **నేర్పించాలి** పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే టైం విలువ గురించి చెప్పాలి. పొద్దున నిద్ర లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు సమయాన్ని పద్ధతి ప్రకారం ఎలా కేటాయించుకోవాలో నేర్పాలి. పెద్దయ్యాక కూడా వాళ్ల జీవితానికి అది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. తిండి విషయంలో కూడా ఒక టైం పాటించేలా చిన్నప్పుడే అలవాటు చేయాలి. పిల్లలకు ఏదైనా ఒక పనిని అప్పజెప్పి, పలానా టైంకు పూర్తి చేయమనాలి. దాంతో టైం మేనేజ్మెంట్ చిన్న వయసులోనే అలవడుతుంది. అనుకున్న సమయానికంటే ముందుగా హోం వర్క్ పూర్తిచేస్తే అభినందించాలి. మిగిలిన సమయంలో వాళ్లకు ఇష్టమైన పని చేసుకోమనాలి. సమయపాలన వల్ల పిల్లల్లో చిన్నప్పుడే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

**తొందర పడితే...** కొందరు టైం అయిపోతుంది. పని తొందరగా చెయ్యాలని కంగారుపడుతుంటారు. రేపు చెయ్యాలిని పనిని ఈ రోజే చెయ్యాలని కూడా పెద్దలు అంటుంటారు. అందువల్ల సమయం ఆదా అవుతుందనుకుంటారు. కానీ, తొందరపడి, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలనే ఆదుర్దాలో ఒత్తిడి పెంచుకోవడం మంచిది కాదు. ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కొందరు ఏ పనైనా మొదలు పెడితే, అయిపోయే వరకు ఆపరు. అదేమంటే టైంకు అయిపోవాలంటారు. అందుకే సమయాన్ని అవసరాన్ని గుర్తించి సరిగా ఉపయోగించుకోవడం తెలియాలి. అంతేగాని సమయాన్ని వదిలేసి, మితిమీరి కష్టపడితే ఫలితం ఉండదు. పొదుపు చేయడం అంటే చాలామంది డబ్బు మాత్రమే అనుకుంటారు. కానీ కాలాన్ని కూడా పొదుపు చేసుకోవచ్చు. అలా పొదుపు చేసుకున్న కాలాన్ని ఇష్టమైన పనులకు వాడుకోవచ్చు. అందుకే సమయాన్ని వాడుకోవడంలో ఆలస్యం ఎలా పనికిరాదో, తొందరపాటు కూడా అలాగే పనికిరాదు.