

థ్యాంక్స్ చెప్పండి...

ఎవరైనా సాయం చేసినప్పుడు 'థ్యాంక్స్' చెప్పడం సంస్కారం. అప్పటికప్పుడు వీలుకాకపోతే కృతజ్ఞత భావంతో ఉంటూనే.. సమయం దొరికినప్పుడు రుణం తీర్చుకోవాలి. అయితే ఆ పనిలో తెలియని ఆనందం ఉంటుంది. అది మనసుకు ఉల్లాసాన్ని పంచడంతో పాటు ఆయుష్షును కూడా పెంచుతుంది. మనిషిలో ఒక పాజిటివ్ ఫీలింగ్ కంటే బాధ, కోపం లాంటి నెగెటివ్ ఎమోషన్స్ కి బలం ఎక్కువ. ఇవి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని



దెబ్బతీస్తాయి. కాబట్టి, స్థిరత్వంగా 'కృతజ్ఞత' అనే భావనను కొనసాగించాలి. అప్పుడే నెగెటివ్ ఎమోషన్స్ ఓడిపోతాయి. సోషల్ లైఫ్ సాఫీగా సాగడంతో పాటు కంటి నిండా నిద్ర, బంధాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఒత్తిడి నుంచి కూడా బయటపడొచ్చని అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. భయం, ఆవేశంతో పాటు శారీరకంగా కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు. కొందరిలో భావోద్వేగాల కారణంగా కృతజ్ఞతలు చెప్పేందుకు కూడా వెనకాడుతుంటారు. అలాంటప్పుడు రాతపూర్వకంగా ఎదుటివారికి ఓ లేఖ రాసి కృతజ్ఞత భావాన్ని వ్యక్తపరుచుకోవచ్చు.

చిన్నచిన్న పదాలే.. తెగిపోయే బంధాలను ముడి వేస్తాయి. అలాగే ముడిపడే బంధాలను తెంచేస్తాయి. దగ్గరయ్యే మనుషులను దూరం చేస్తాయి. అలాగే దూరం జరిగే మనుషులను దగ్గరకు చేరుస్తాయి. కానీ ఎదుటివాళ్లతో ఆ పదాలు చెప్పడం అంతసులభం కాదు. ఒక్కోసారి లోపలున్న అహాన్ని వదిలేయాలి. తప్పు తమది కాకపోయినా తమదే అన్నట్లు ఒప్పుకోవాలి. ముక్కుసూటిగా మాట్లాడే స్వభావం పనికిరాదు. 'నాది, నేను' అని కాకుండా 'మాది, మేము' అనుకోవాలి.



WOW SORRY HI NO REALLY చిన్న మాటలు పెద్ద మ్యూజిక్

మా చాలా మధ్య వాడే రెండక్షరాల పదాలు చాలా ఉండొచ్చు. 'సారీ, లేదు, కాదు, కానీ, అయ్యో...' లాంటి పదాలు మాత్రం కొన్నే ఉంటాయి. వీటిలోని ప్రతి పదం వెనుక మనుషుల వ్యక్తిత్వం ఉంటుంది. పలికే తీరులో వాళ్లలోని గుణగణాలు బయటపడతాయి. ఇలాంటి చిన్న పదాలు చేసే మ్యూజిక్ అంతా ఇంతా కాదు.

తెలిసి జరిగినా...

తప్పు తెలిసి జరిగినా, తెలియక జరిగినా.. నా వల్లే జరిగిందని ఒప్పుకుని చెప్పే రెండక్షరాల పదం 'సారీ'. మానవ సంబంధాల్లో 'సారీ' పదానికి చాలా ప్రాధాన్యత ఉంది. అయినదానికి, కానిదానికి కొందరు 'సారీ' చెప్తుంటారు. అలాంటి వాళ్లు చెప్పే 'సారీ'ని ఎవరూ పట్టించుకోరు. తప్పును ఒప్పుకుని పశ్చాత్తాపాన్ని తెలిపేది మాత్రమే అసలైన 'సారీ'. అంతేగానీ 'సారీ' చెప్పి అవతలి వ్యక్తి నన్ను క్షమించలేదు అనుకుంటే పొరపాటు. 'సారీ'ని మనస్ఫూర్తిగా చెప్పాలి. అవసరాలకోసమో, బంధం తెగిపోతుందన్న భయంతోనో చెప్పకూడదు. ఈ పదం చాలా విలువైంది. నమ్మకంతో ముడిపడింది. అందుకే మనస్తత్వ నిపుణులు ఈ పదాన్ని మ్యూజిక్ వర్డ్ గా చెప్తారు.

మధ్యస్థం పనికిరాదు

కొంతమందికి మాటల మధ్యలో 'కానీ' అనే పదం వాడే అలవాటు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయాలు మాట్లాడేటప్పుడు ఈ పదం వాడటం వల్ల సృష్టత తగ్గిపోతుంది. 'నేను అలా ప్రవర్తించకూడదు. కానీ..' అంటూ దానికి కారణాలు వెతికే ప్రయత్నం చేసి, తనను తాను

సమర్థించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు కొందరు. 'ఆమె చాలా మంచిదే కానీ...' అని ఆమెలోని చెడును వెతికేలా మాట్లాడకూడదు. మంచి-చెడులకు మధ్య, తప్పు-ఒప్పులకు మధ్య, సమర్థించడానికి వ్యతిరేకించడానికి మధ్య... ఎక్కువగా ఈ పదం వాడుతుంటారు. అందుకే వీలైనంత వరకు 'కానీ' అనే పదాన్ని మాటల మధ్య రాకుండా చూసుకోవాలి. మనిషినైనా, ఒక అంశాన్ని అయినా సమర్థించడం లేదా వ్యతిరేకించడం మాత్రమే ఉండాలి. మధ్యస్థంగా ఉండే ధోరణి పనికిరాదు. చెప్పే అంశం మీద సరైన అవగాహన లేనప్పుడు, తెలియనప్పుడు మాత్రమే 'కానీ' పదాన్ని వాడతారు. అందువల్లే ఉపన్యాసాలు, ఇంటర్వ్యూలు, పై అధికారులతో మాట్లాడేటప్పుడు ఈ పదం లేకుండా చూసుకోవాలి.

అర్థం చేసుకునేలా చెప్పాలి

మానవ సంబంధాల మధ్య 'లేదు, కాదు' అనే పదాలు చాలా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. మాట్లాడే వ్యక్తులతో పరిచయం ఉన్నా, లేకపోయినా, కొత్తవాళ్లు అయినా.. అవసరం ఉన్నా, లేకపోయినా.. 'లేదు, కాదు' లాంటి పదాలు వాడకూడదు. ముఖం మీదే చెప్పకూడదు. దాంతో సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. ఒకవేళ 'లేదు, కాదు' అని చెప్పాల్సినప్పుడు, అందుకు సంబంధించిన కారణాలు వివరించాలి. ఆఫీసులో తోటి ఉద్యోగులు సాయం అడిగినప్పుడు చేయలేకపోతే 'కాదు' అని చెప్పడం కంటే, ఎందుకు చేయలేక పోతున్నారో చెప్పే అర్థం చేసుకుంటారు. దాంతో ఇద్దరి మధ్య ఉన్న రిలేషన్ చెడిపోదు. అలాగే ఇంట్లో భాగస్వామి

లేదా పిల్లలు పన్నులు, డబ్బులు.. మరేదైనా కావాలని అడిగినప్పుడు లేదు.. అని చెప్పేకంటే, ఎందుకు ఇవ్వలేకపోతున్నారో వివరించాలి. లేదంటే, అపార్థం చేసుకుంటారు. ఎవరితోనైనా 'లేదు, కాదు, కుదరదు, చేయను' లాంటి పదాలు వాడటం అంత మంచిది కాదు. నెగెటివ్ వ్యక్తిత్వాన్ని తెలియజేస్తాయి. ఇతరుల దృష్టిలో కోపిష్టిగా ముద్రపడేలా చేయొచ్చు. ఈ పదాలు ఎక్కువసార్లు వాడటం వల్ల మానవ సంబంధాలపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది.

రెండు భావాలు వద్దు

కొన్ని పదాలు మాట్లాడుతుంటే.. అందులో రెండు రకాల భావాలు కనిపిస్తాయి. ఏదైనా విషయం గురించి చెప్పన్నప్పుడు 'అబ్బో!.. అయ్యో!' అని ఎదుటి వ్యక్తి ఆశ్చర్యాన్ని వ్యక్తం చేయొచ్చు. అలాగే వెలకారం కూడా చెయ్యొచ్చు. చెప్పేది సీరియస్ వ్యవహారం అయితే చెప్పేవాళ్లు ఫీలవుతారు. 'నిజంగా అలా జరిగిందా!' అని ఆశ్చర్యాన్ని వ్యక్తం చేస్తే సంతోషిస్తారు. అందువల్ల 'అబ్బో!.. అయ్యో!' అనే పదాలు వాడేటప్పుడు కాస్త ముందూ వెనుక ఆలోచించాలి. ఎదుటి వాళ్లు చెప్పే విషయం, మూడ్, చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం.. లాంటివి దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ పదాల్ని వాడాలి. అసలు ఈ పదాలను కావాలని వాడేకంటే, మనసులోంచి నేరుగా వస్తే, ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదంటారు మనస్తత్వ నిపుణులు. మరికొందరు పదే పదే సమయం, సందర్భం లేకుండా వాడుతుంటారు. అది నవ్వు తెప్పించొచ్చు, ఎదుటి వాళ్లను ఇబ్బంది పెట్టొచ్చు. ఆ వ్యక్తులను దూరం చేయొచ్చు. అందుకే, వీలైనంత వరకు ఈ పదాన్ని కావాలని వాడకపోవడమే మంచిది. మాట అనేది మనసు లోంచి రావాలి, పెదాల మీద నుంచి కాదు.

బాడి లాంగ్వేజ్

భాషకు బాడి లాంగ్వేజ్ ఉంటుంది. ఒక్కోపదం పలికేటప్పుడు శరీరం ఒక్కోవిధంగా స్పందిస్తుంది. ఒక్కో పదాన్ని ఒక్కో విధమైన బాడి లాంగ్వేజ్ తో మాట్లాడొచ్చు. అయితే మాట్లాడే సమయంలో ఆ మనిషి స్వభావం, సందర్భం, చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితి, ఎదురుగా ఉన్న వాళ్ల వ్యక్తిత్వాన్ని అనుసరించి బాడి లాంగ్వేజ్ ఉంటుంది. స్నేహితులకు భుజం తట్టి, పేక్ హ్యాండ్ ఇచ్చి, హాగ్ చేసుకుని 'సారీ' చెప్పొచ్చు. చిన్నపిల్లలతో 'కాదు, లేదు' అని చెప్పాల్సినప్పుడు బతిమిలాడినట్లు, వాళ్ల హావభావాలను అనుకరిస్తూ చెప్పొచ్చు. అదే ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తులతో అయితే వినయంగా శరీరాన్ని కొద్దిగా ముందుకు వంచి 'సారీ, కాదు, లేదు' లాంటి మాటలు చెప్పొల్లి ఉంటుంది. ఆత్మీయులతో నిటారుగా నిలబడి, చెయ్యి ఊపుతూ కూడా ఇవి చెప్పొచ్చు. 'కానీ' అనే పదం పలికేటప్పుడు పశ్చాత్తాపం కంటే ఆత్మభీమానం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. గట్టిగా శ్వాస తీసుకుంటారు. అలాగే ఈ పదాన్ని వాడేటప్పుడు ఎదుటి వాళ్లతో ఉన్న బంధం వల్ల 'అర్థం చేసుకో' అన్నట్లు చేతులు కలపొచ్చు. సరైన మూడ్ లో లేకపోతే కను రెప్పలు నెమ్మదిగా మూసి తెరవొచ్చు. అలాగే స్నేహితుల మధ్య 'అబ్బో!.. అయ్యో!' అనే పదాలు వెలకారంగా వాడితే ముఖంలో వ్యంగ్యం కనిపిస్తుంది.