

వెలుగు లైఫ్ లైన్

మంగళవారం
02. 07.05.2019
www.v6velugu.com

కవర్ స్టోరీ



అదొక భ్రమ మాత్రమే

సాధారణంగా అందరి మెప్పు పొందాలని ప్రతీ ఒక్కరికీ ఉంటుంది. తమను ప్రత్యేకంగా గుర్తించాలని అందరూ అనుకుంటారు. కానీ ఆ గుర్తింపు లభించనప్పుడు కొందరిలో ఆత్మనూన్యతా భావం కలుగుతుంది. నన్నెవరూ ఇష్టపడట్లేదు, నేను ఎవరికీ అందంగా కనిపించడం లేదు. ఇలా అనుకుంటుంటారు. ఇలాంటి ఆత్మనూన్యతా భావం తీవ్రంగా పెరిగినప్పుడు ఎవరో ఒకర్ని అనుకరించడం మొదలు పెడతారు. షారుక్ ఖాన్ అందంగా ఉంటాడు కాబట్టి అతడి స్టైల్ ను అనుకరిస్తే నేను అందంగా కనిపిస్తాను. అనుకుంటారు. నన్ను నన్నుగా ఎవరూ ఇష్టపడట్లేదు కాబట్టి అందరూ ఇష్టపడే వాళ్లని ఇమిటేట్ చేస్తే నన్నూ ఇష్టపడతారనే భ్రమతోనే ఈ పోలిక మొదలవుతుంది.

ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చూస్తే.. కొంతమంది అమ్మాయిలు ఎన్నో రకాల బ్యూటీ యాప్స్ తో తమ ఫోటోల్ని ఎడిట్ చేసి పెట్టుకుంటున్నారు. పొరపాటున ఏదైనా ఎడిటింగ్ లోపికిని ఎవరన్నా మిత్రులు పెడితే వారితో ఫ్రెండ్ షిప్ నే తెగొట్టుకుంటున్నారు. ఆఖరికి కొంతమంది కాన్సాటికే సర్వరీలు చేసుకోవడానికి కూడా వెనుకాడట్లేదు. అంతలా నిజాన్ని దాచిపెట్టి నకిలీకి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. అందుకే ఎవరికైనా ఇలాంటి ఆత్మనూన్యతా భావం వెంటాడినప్పుడు.. బాధపడకూడదు. ప్రతీ ఒక్కరిలో ఏదో ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. మనలో ఉన్న ప్రత్యేకత ఏంటి? దాన్ని వెలుగులోకి ఎలా తీసుకురావాలి అన్నది ఆలోచించాలి. మనలో ఉన్న నెగెటివిస్ ని పాజిటివ్ గా మార్చుకోగలగాలి. అప్పుడు ఖచ్చితంగా గుర్తింపు దొరుకుతుంది. ఎవరిలాగానో మనం ఉంటే మనకి సొంత బెండెంటిటీ ఏముంటుంది? మనం మనలా ఉంటేనే నిజమైన ఆనందం. మనలను మనంగా స్వీకరించడంలో ఉన్న ఆత్మ సంతృప్తి మరెందులోనూ ఉండదు.

- రాధికా ఆచార్య, సైకాలజిస్ట్

నిజం దాస్తున్నారు

ఇలా ఉంటారు వీళ్లు

ఇలాంటి వాళ్లు హీరో, హీరోయిన్ తోనో, స్నేహితులతోనో తమని పోల్చుకుంటూ తెగ ఫీల్ చేసుకుంటారు. 'నేను వాళ్లలా ఎందుకు ఎత్తుగా లేను, తెల్లగా లేను, జుట్టు అలా ఉంటే బాగుండేది, చేతులు ఇలా ఉంటే ఇంకా బాగుండేవి' అని ఎప్పటికప్పుడు లెక్కలు మార్చుకుంటుంటారు. అదే సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంటుంటారు. అప్పుడప్పుడు వాళ్ల శరీరాన్ని వాళ్లే అసహ్యించుకుంటుంటారు. అన్నీ సజావుగా సాగుతున్నా ఏదో కోల్పోయినట్టు ప్రవర్తిస్తుంటారు వీళ్లు. నెగెటివ్ బాడీ ఇమేజ్ పద్నాలుగు సంవత్సరాల వయసు నుంచే మొదలవుతుంది. వారి శరీరంపై వారికే విరక్తి కలగడం, కుటుంబంతో సఖ్యంగా ఉండలేకపోవడం, సమాజంలో ఇమడలేకపోవడం జరుగుతుంది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో తమ గురించి నెగెటివ్ పోస్టులు, జీవితంలో ఏదో కోల్పోతున్నట్టు కొబేషన్లు పెడుతుంటారు. కాన్సిడెన్స్ లెవెల్స్ తగ్గిపోయి వాళ్లను వాళ్లు తక్కువ అంచనా వేసుకుంటారు. దీని వల్ల మెంటల్ స్టెబిలిటీ లేకుండా పోతుంది. ఆరోగ్యసమస్యలూ వెంటాడతాయి.

నిజం కాదు వర్చువల్

పోలిక ప్రపంచంలో జీవించే వాళ్లు ముందుగా ఒక విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. సోషల్ మీడియాలో కనిపించేవన్నీ నిజాలు కాదు. రియల్ లైఫ్ కి దూరంగా తీసుకెళ్లే వర్చువల్ వరల్డ్ అది. ఆ వర్చువల్ మాయలో పడి సోషల్ లైఫ్ లో రియల్ గా వ్యవహరించడం మర్చిపోతున్నారు చాలామంది. 'ఫీలింగ్ హ్యాపీ' అంటూ ఒకరు పోస్ట్ పెడితే వాళ్లు నిజంగా సంతోషంగా ఉన్నారని కాదు. ఆ సందర్భానికి అలా ఉన్నారని అర్థం. ప్రొఫైల్ పిక్, డిస్ ప్లే పిక్ లను కొందరు రోజుకో రకంగా మార్చేస్తుంటారు. ఇంకొందరు నెలలు, ఏళ్లయినా మార్చరు. దీన్ని చూసి కొందరు లైఫ్ ని చాలా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారని.. మార్చని వాళ్లు చాలా నిస్సారంగా ఉంటున్నారని చెబుతారు కదా! చిరునవ్వుతో ప్రొఫైల్ పిక్ పెట్టుకున్న వ్యక్తి నిజంగా అంతే సంతోషంగా ఉంటాడు అనుకుంటే పొరపాటే. ఫోటోలో ఆ నవ్వు వెనక ఎన్నో బాధ్యతలు, బాధలు, భయాలు ఉండొచ్చు. అలాంటప్పుడు ఫేస్ బుక్ లో కనిపించే ఇతరుల అవ్వేదేవ్స్ ని చూసి మన జీవితానికి అన్వయించుకొని నిరుత్సాహ పడడం సరైనది కాదు కదా!



ఎప్పటికీ కిక్ దొరకదు

ఒకసారి పోలిక అలవాటైతే అది ఎప్పటికీ సంతృప్తిని, సంతోషాన్ని ఇవ్వదు. ప్రతీ చోట 'మాదేముందిలే..' అంటూ ఎవర్ని వాళ్లు తక్కువ చేసుకోవడం అలవాటవుతుంది. ఎవరి అభిరుచులు వాళ్లకు విలువైనవిగా అనిపించవు. వాళ్ల దుస్తులు వాళ్లకు నచ్చవు. హీరో, హీరోయిన్లు వేసుకున్న వే నచ్చుతాయి. తెరపై హీరోలను చూస్తూ.. 'మనమేసుకునేది ఏం బాగున్నాయి. అసలు అవి డ్రెస్ లేనా..' అని నీరుగురిపోతుంటారు. ఇలా ఆలోచిస్తే లైఫ్ లో ఎప్పటికీ కిక్ దొరకదు

ఫాలోయింగ్ వేరు

కొత్తదాన్ని కోరుకునే వాళ్లు కొత్తగా ఏదైనా ప్రయత్నించడం మొదలుపెడితే.. పోల్చుకునేందుకు సమయం ఉండదు. పోల్చుకుంటున్నాం అంటే కొత్తగా ప్రయత్నించే ఆలోచన రాదు. అందుకే మనం ఏం చేస్తున్నామో అందులో సంతోషాన్ని వెతుక్కుంటూ వెళ్లాలి. కావాలంటే ఎవరి నుంచైనా ప్రేరణ పొందొచ్చు. కానీ గుడ్డిగా ఎవరినీ అనుకరించడానికి ప్రయత్నించకూడదు. అనుకరణ వేరు అనుసరణ వేరు. అనుకరణ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అనుసరణ కొత్త విషయాలు నేర్చుతుంది.

రియల్ గా ఉంటేనే..

గుడ్డిగా తెరపై కనిపించే వర్చువల్ లైఫ్ ను పాలో అవడం కాదు... మాటిని నిజ జీవితంలోకి అనువదిస్తూ వాస్తవాల్ని జోడించాలి. ఒకర్ని చూసి వాళ్లు సైషల్ అని ఎలా అనుకుంటున్నారో, ఎవరికి వారు అంతే సైషల్ గా వాళ్లదైన లైఫ్ జీవించాలి. మీ ఆలోచనలు మీ చుట్టూనే తిరగాలి. మీవైన ఆనందాలు.. అభిరుచులు... బలాలు... బలహీనతలు తెలుసుకుంటాి. మీకేం కావాలి? మీకేం నప్పుతాయి? ఇతరులకంటే మీరు ఎలా భిన్నం? లాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వెతకాలి. మిమ్మల్ని మీరు గౌరవించుకోగలగాలి. మనల్ని మనమే అంగీకరించాలి అది మంచైనా, చెదైనా. అప్పుడే జీవితం సుఖమయం అవుతుంది. అందుకే 'జస్ట్ యాక్సెప్ట్ యువర్ సెల్ఫ్'

::: నాగతిలక్

పక్కవాళ్ల కోసం పెట్టను

నేను సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటా. నేను ఏది చేసినా ఫేస్ బుక్, ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పోస్టులు పెడుతుంటా.. అలాగే వాట్సాప్ స్టేటస్ కూడా.. స్టేటస్ అంటే 'ఇప్పుడు ఏ స్థితిలో ఉన్నాను'ని... అందుకే నేను ఇప్పుడెలా ఉన్నానో అదే స్టేటస్ గా పెడుతా. మనం ఎలా ఉన్నామో నలుగురికి తెలియాలని ఎవరు కోరుకోరు. నేనూ అంతే.. కానీ నేను కావాలని పక్కవాళ్ల కోసం పోస్టులు పెట్టను. అలాగే ఎవరు ఏ పోస్టులు పెడుతున్నారనేవి కూడా పట్టించుకోను. నేను రియల్ లైఫ్ లో, సోషల్ లైఫ్ లో ఒకలా ఉంటా.

-నిఖిల్, స్టూడెంట్



ట్రైకమ్ తరువాత

నేను నిజంగా ఫీల్ అయిందే పోస్టుల రూపంలో పెడతాను. కానీ వందలో తొంభైమంది సోషల్ మీడియాలో పోస్టులను వేరే విధంగా వాడతారు. ఎవరినో ఒకరిని ఉద్దేశించి వాళ్లకు ఏదో చెప్పాలని పోస్టులు పెడుతుంటారు. మా ఫ్రెండ్స్ లోనే

చాలామంది బ్రేకప్ అయిన తర్వాత వాళ్లు బాధ పడుతున్నారని అవతలి వాళ్లకు తెలిసేలా పోస్టులు పెడుతుంటారు. కానీ అది స్టేటస్ చూసే వాళ్లకోసమే. నిజంగా వాళ్లు అంతేం బాధపడరు. వీళ్లు నిజంగా ఉండేది ఒకలా.. సోషల్ మీడియాలో రిఫైన్డ్ అయ్యేది ఒకలా..

-నరేష్, ఉద్యోగి