

# ఇష్టపడకుంటే తట్టుకోగలరా?

'నేను మహానుభావుణ్ణి, మంచోణ్ణి. అందరికీ నా మీద పాజిటివ్ ఓపినియన్ ఉండాలి. నా చుట్టూ ఉన్నవాళ్లు నన్ను ఒక రేంజ్ లో చూడాలి. నన్ను ఎవరు ఇష్టపడకపోయినా నేను తట్టుకోలేను. నాకు పరిచయమున్న ప్రతి ఒక్కరికీ నేను నచ్చాలి. సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెడితే దానికి ఎవరూ నెగెటివ్ కామెంట్స్ పెట్టకూడదన్నంతగా నచ్చాలి. దానికోసం ఏమైనా చేస్తే, దేన్నైనా త్యాగం చేస్తే' మహేశ్ మనసుల అంతరంగం ఇట్లనే మోగుతది. దేన్నైనా అంటే.. ఆస్తి, అంతస్తులనేం త్యాగం చేస్తేలేడు కానీ, అంతకన్న ముఖ్యమైన తన సంతోషాన్ని పణంగా పెడుతున్నాడు. లోలోపల కుమిలిపోతూనే అందరినీ సంతృప్తి పరచడానికి ట్రై చేస్తున్నాడు. తనని ఎవరైనా ఇష్టపడకపోతే దాన్ని తట్టుకునే ధైర్యం లేదా మహేశ్ కి! మరి అంత ధైర్యం మీకుందా?

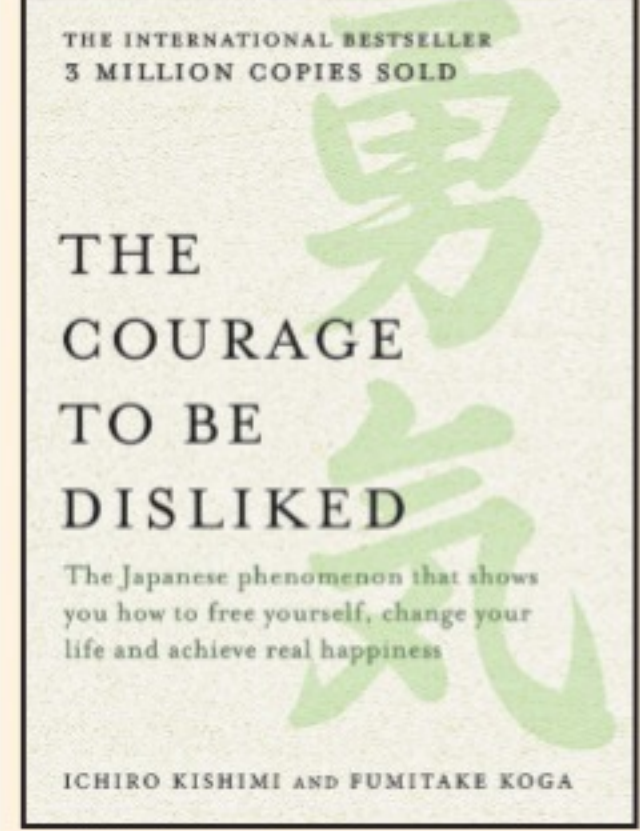
మనల్ని అందరూ మంచిగా చూడాలి. ఎవరు ఎదురుపడ్డా 'నువ్వు సూపర్ గ్రేట్' అనాలి. అందరికీ పాజిటివ్ ఓపినియన్ ఉండాలి. ఇదే సక్సెస్ ఫిలాసఫీ అనుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ మనల్ని 'ఇష్టపడాలి', 'గౌరవించాలి' అనేది సాధ్యమయ్యే పనేనా? కానే కాదు. ఎంత గొప్ప పని చేసినా.. ఎక్కడో ఒకచోట మీరు చేసిన పనికి పెదవి విరిచేవాళ్లు ఉంటారు. 'నేను కరెక్ట్ చేసినా' అనుకున్నది వాళ్ల దృష్టిలో తప్పుగా అనిపించొచ్చు. 'అబ్బా.. నేను చేసిన పని వాళ్లకు నచ్చలేదు. నేను వేసుకున్న పక్క బాలేదన్నారు. నేను చేసే జాబ్ వేస్ట్ అంటున్నారు. మీ పార్ట్ నర్ ఏం బాగుందంటున్నారు' ఇలా రకరకాల డిజ్ లైకులు మిమ్మల్ని

ఎప్పుడూ వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. **లైక్ చేయకుంటే** ఇది కాంప్లెక్స్ డిజిటల్ ప్రపంచం. సోషల్ మీడియాలో ప్రతి ఒక్కరు 'లైక్' ల కోసం ఎదురు చూస్తుంటారు. లైక్ లేక కడుపు నింపుతాయన్నంత ఆకలితో ఉంటారు. ఒక్క నెగెటివ్ కామెంట్ వస్తే రోజుల తరబడి దాని గురించే ఆలోచిస్తారు. ఇది సోషల్ మీడియాకే పరిమితం కాదు. వ్యక్తిగతంగా కూడా ప్రతి ఒక్కరు తమని లైక్ చేయాలనే చూస్తారు. డిజ్ లైక్ ఏ రూపంలో ఉన్నా తట్టుకోలేరు. అలాంటి సమయంలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక తప్పు చేస్తున్నామనే డౌట్ వెంటాడుతుంటుంది. 'ఎవరూ డిజ్ లైక్ కాట్టాడు. ఎవరూ నన్ను డిజ్ లైక్ చేయొద్దు'

అని అందరిని సంతృప్తి పరచడానికి ట్రై చేస్తుంటారు.

**అందరినీ సంతృప్తి పరచలేరు**

ఈ లోకంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరినీ సంతృప్తి పరచలేమనే నిజాన్ని యాక్సెప్ట్ చేయాలి. మీరు ఏం చేసినా.. అది ఎక్కడో ఒకచోట.. కొంతమందికైనా అసంతృప్తి కలిగిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు. అయినా, మీరు అందరినీ సంతృప్తి పరచడానికి కష్టపడితే.. అది మిమ్మల్ని మీరు కిందపడేసుకోవడానికి మీరే ఒక సెటింగ్ ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారని అర్థం. మీ పట్ల మీరు నిజాయితీగా ఉంటే చాలు.. ఏది ఎలా ఉన్నా యాక్సెప్ట్ చేయగలుగుతారు. నిజం ఏంటో తెలుసుకోగలుగుతారు. ప్రతి విషయంలో అందరూ మీతో ఏకీభవించాలని లేదు. దీన్ని యాక్సెప్ట్ చేసినప్పుడు.. మీ లోలోపల పాతుకుపోయిన దుఃఖం, నిరాశ అన్నీ కొట్టుకుపోతాయి. అప్పుడే మీరు సంతోషంగా ఉండగలుగుతారు. డిజ్ లైక్ ని తట్టుకునే ధైర్యం మీలో నింపుకుంటే.. ఫేక్ ఇగో నుంచి మీకు స్వేచ్ఛ లభించినట్లే! అప్పుడు ఇతరుల లైక్, డిజ్ లైక్ లను పట్టించుకోకుండా సంతోషంగా ముందుకు సాగుతారని 'ది కరెజ్ టు బీ డిస్ లైక్డ్' బుక్ లో అంటాడు ఇచిరో కిషిమీ.



**'ది కరెజ్ టు బీ డిస్ లైక్డ్'** జపాన్ లో 'ది కరెజ్ టు బీ డిస్ లైక్డ్' అనే బుక్స్ హాట్ కేకుల్లాగా అమ్ముడు పోయాయి. ఆసియాలో ఈ దశాబ్దంలో విడుదలైన పుస్తకాల బెస్ట్ సెల్లర్ లిస్ట్ లోనూ ఇది చోటు సంపాదించుకుంది. 'ది కరెజ్ టు బీ డిస్ లైక్డ్' కేవలం ఒక పుస్తకం కాదు. అదొక జపాన్

ఫిలాసఫీ. పందొమ్మిదో శతాబ్దానికి చెందిన ఆల్ట్రెడ్ ఎడ్లర్ అనే సైకాలజిస్ట్ చేసిన పరిశోధన ఫలితంగా పుట్టిన విశేషం. ఈ పుస్తకాన్ని ఇచిరో కిషిమీ, ఫుమితాకీ కొగా అనే ఇద్దరు రచయితలు కలిసి రాశారు. మనల్ని ఇష్టపడకున్నా.. ధైర్యంగా ఎలా ఎదుర్కోవాలి? అలా ఎదుర్కొన్నప్పుడు మనకు ఎలా సంతోషం లభిస్తుంది? లాంటి ఎన్నో విషయాలను ఈ పుస్తకంలో చర్చించారు. సోషల్ ప్రెజర్, మనల్ని వెనక్కి లాగే బలహీనతల్ని అధిగమించి మనదైన సంతోషాన్ని ఎలా కనుక్కోవాలి ఎడ్లర్ చెప్పిన విషయాలను రచయితలు అర్థమయ్యేటట్లు వివరించారు. మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోవడం ఎలాగే ఈ పుస్తకం చెప్పుంది. మీపట్ల మీరు ఎలా కేర్ గా ఉండాలి చెప్పుంది. మైండ్ లో పేరుకుపోయిన చెత్తను ఎలా తొలగించుకోవాలి చెప్పుంది. పైనలీగా స్వేచ్ఛగా ఆలోచించడం ఎలాగే కూడా చెప్పుంది. అందుకే లక్షల మందిని ప్రభావితం చేయగలిగింది. దీన్ని చదవకుంటే 'మా జీవితంలో అసలైన సంతోషాన్ని మిస్ అయ్యేవాళ్లం' అని లక్షల మంది రీడర్స్ రివ్యూల సారాంశం.

**ఒక్కసారి ఆలోచిస్తే...**

మీ ఆరాటానికి, చేసే పోరాటానికి, ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలకు మూల కారణం మీరు మాత్రమే అనుకోవద్దు. మీ సమస్యలతో పాటు.. వేరే వాళ్ల సమస్యలు కూడా మీలో రిఫ్లెక్ట్ అవుతాయి. కాబట్టి వాళ్ల సమస్యలు కూడా మిమ్మల్ని డిజ్ లైక్ చేయడానికి కారణం కావొచ్చు. మనం కొంచెం ధైర్యంగా ఉంటే.. వేరే వాళ్లు మన గురించి ఏం అనుకుంటున్నారో తెలుస్తుంది. అది మన నియంత్రణలో లేనిదని అర్థమవుతుంది. తర్వాత మనం ప్రశాంతమైన దారిలో నడుస్తాం. మీరు సంతోషంగా ఉండాలంటే ఇంకొకటి కూడా

చేయాలి. ఆల్ట్రెడ్ సక్సెస్ సాధించిన వాటిని గుర్తు చేసుకుని సెలబ్రేట్ చేసుకోవడం ఆపేయాలి. 'ఒకరితో పోల్చుకుని జీవించినప్పుడు మాత్రమే ఇన్ ఫీరియారిటీ పుడుతుంది. మనల్ని మస్తుమంది లైక్ చేయాలి అనే ట్రాప్ లో పడకండి. మీ రోల్ మోడల్ ఎవరో గుర్తుంచుకుని.. ఆ బాటకు కట్టుబడి ఉండండి. మీ సంతోషాన్ని స్వయంగా నాశనం చేసిన ప్రతి ఫేకెనెస్ ని దూరం చేయండి. మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. ఎవరైనా.. మిమ్మల్ని ఇష్టపడకపోతే.. ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి. మీ ఆత్మవిశ్వాసం మీద సందేహాలు వద్దు. మీకు మీరుగా ఏర్పరుచుకున్న సరిహద్దులని ధ్వంసం చేసి.. మీరు కోల్పోయిన సంతోషాన్ని తిరిగి తెచ్చుకునే శక్తి మీలోనే ఉంది' ఇదే 'ది కరెజ్ టు బీ డిస్ లైక్డ్' ఇచ్చే మెసేజ్.

సంతోషం ఎక్కడ ఉంటుంది? అది మన చేతుల్లో, చేతల్లో ఉంటుంది. ఇది పూర్తిగా వ్యక్తిగతం. ఇది ఒక్కొక్కరికి అనుభవంలో ఒక్కో విధంగా ఉంటుంది. అయితే, అది గతం గాయాలతో సంబంధం లేనిది. చాలా మంది గతం తాలూకు గాయాలను తలుచుకుంటూ బాధతో, భయం భయంగా భ్రమల్లో బతుకుతారు.

సంతోషంగా ఉండటానికి కావాల్సిన ధైర్యంలో.. ఎవరైనా మిమ్మల్ని ఇష్టపడకున్న తట్టుకోగల ధైర్యం కూడా మిళితమై ఉంటుంది. కేవలం ఒకరి మెప్పుకోసమే పని చేసుకుంటూ పోతే.. అది మన ఆత్మవిశ్వాసంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అది ఎప్పటికీ సంతోషం లేకుండా చేస్తుంది' అని గోల్డెన్ రూల్ చెప్పాడు కిషిమీ.

