ప్రభాత
వెలుగు లైఫ్
10. | బుధవారం
21.08.2019
www.v6velugu.com

సలహా

ష్.. సీక్రెట్!

ఒకప్పుడు సెంట్రల్ ఇండియాలో ఒక రాజు ఉండేవాడు. ‘ఈ లోకంలో నా అంత అందగాడు లేడు’ అని అతను గర్వంగా ఫీల్ అయ్యేవాడు. రాజ్యాన్ని కూడా పట్టించుకోకుండా... తన అందాన్ని అద్దంలో, ఎదుటివాళ్ల కళ్లల్లో చూసుకుంటూ మురిసిపోతుండేవాడు. ఒక రోజు అద్దంలో చూసుకుంటూ ‘దేవుడి కన్నా నేనే అందంగా ఉంటా’ అనుకుంటాడు. అప్పడే పైనుంచి వెళుతున్న దేవుడు అతని మాటలు వింటాడు. ‘ ఓహో అంత అందగాడివా?’ అని తలపై కొమ్ములు మొలిపిస్తాడు. పొద్దున లేచి తన కొమ్ములు చూసుకొని గట్టిగా అరుస్తాడు రాజు. ఆస్థాన బార్బర్‌ని పిలిపించండని తన గదిలోనించే సర్వెంట్లకు కోపంగా ఆర్డర్ వేస్తాడు.

‘నేను ఒకటి చూపిస్తాను. ఈ రహస్యం ఎవరికి చెప్పినా నీ మెడకాయపై.. తలకాయ ఉండదు’ అని వార్నింగ్ ఇచ్చి తలపై పెట్టుకున్న దిండుని తీసేస్తాడు. తర్వాత కొమ్ములు కనపడకుండా జుట్టుని సెట్ చేస్తాడు బార్బర్. అప్పటి నుంచి రాజు తలపాగ పెట్టుకునే బయటకొస్తుంటాడు. రాజుకి కొమ్ములు మొలిచాయన్న రహస్యం తనలో దాచుకోవడం వల్ల బార్బర్ పొట్ట రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. ‘ వామ్మో.. ఈ సీక్రెట్ ఎవరికైనా చెప్పకుంటే నా పొట్ట పగిలిపోయేలా ఉంది’ అనుకుంటాడు బార్బర్. చెట్టయితే.. ఎవరికీ చెప్పదని ఓ చింత చెట్టకు చెప్తాడు . తర్వాత కొన్నాళ్లకు ఆస్థాన మ్యూజిషన్స్ డ్రమ్ము తయారు చేయడానికి ఆ చింత చెట్టునే కొట్టి..దాంతో డ్రమ్ము తయారు చేస్తారు. పండుగ రోజు వాళ్లు ఆ డ్రమ్ముని దర్బారుకి వాయిస్తే.. అది ‘రాజు గారికి కొమ్ములున్నయ్’ అని మోగుతుంది. అప్పుడు ఆ రహస్యం అందరికీ తెలిసిపోతుంది. తర్వాత కథ ఇప్పుడు అనవసరం.

కానీ, నిజాన్ని ఎవరూ దాచిపెట్టలేరు కదా! ఇది మనం ఎప్పుడో చదువుకున్న ‘ ది కింగ్ అండ్ టామరిండ్ డ్రమ్’ అనే ఇంగ్లీష్ పాఠంలోనిది. అయితే, సీక్రెట్‌ని దాచిపెట్టలేక..ఆ బార్బర్‌కి పొట్ట పెరిగిందో లేదో తెలియదు. కానీ, స్ట్రెస్ మాత్రం పెరుగుతుందని తాజా స్టడీలో తేలింది!

హే! ఇది సీక్రెట్‌గా ఉంచు. ఎవరికీ చెప్పకు. నీకు మాత్రమే చెప్తున్నా’ అంటారు. కానీ, కొన్ని రోజులకు ఆ సీక్రెట్ అందరికీ తెలిసిపోతుంది. ఎవరినడిగినా.. నేను చెప్పలేదు అంటారు. కానీ, అది అందరికీ చేరుతుంది! ఎలా?

‘కాలం అన్నింటినీ చూస్తుంది. అన్నింటినీ వింటుంది. రహస్యాలన్నింటినీ బయటపడేస్తుంది’ అంటాడు ప్రాచీన గ్రీస్ రచయిత సొఫక్లీస్. పెద్ద రహస్యాన్ని దాచిపెట్టడం చాలా కష్టమైన పని. అది దాచుకుంటే లోలోపల ఒక యుద్ధమే జరుగుతుంది. రోజురోజుకీ అది భారంగా మారుతుంది. చివరికి బాగా నమ్మినవాళ్లతో ఆ సీక్రెట్‌ని షేర్ చేస్తారు. వాళ్లు వాళ్లకు నమ్మకమైన వాళ్ల చెవిలో పడేస్తూ.. మోసం చేసుకుంటూ పోతారు. ఎందుకలా చేస్తారు? అంటే సీక్రెట్ వాళ్లని తినేస్తుంటుంది! సీక్రెట్‌ని దాచిపెడితే.. హెల్త్‌కి మంచిది కాదని, ఒత్తిడి పెరిగిపోతుందని సైంటిఫిక్‌గా రీసెర్చ్‌లో కూడా బయటపడింది. ఇదేం చిన్నా చితకా యూనివర్సిటీలు చేసిన రీసెర్చ్ కాదు. ప్రపంచంలోనే టాప్ యూనివర్సిటీలుగా వెలుగుతోన్న కొలంబియా, స్టాన్‌ఫోర్డ్ యూనివర్సిటీలు చేశాయి.

దాచేకొద్దీ..

‘ సీక్రెట్‌ని దాచే కొద్దీ.. సీక్రెట్‌ని దాచిపెడుతున్నాం.. అణచిపెడుతున్నాం అని తొలుస్తూ ఉంటుంది. ఏ వ్యక్తి గురించి సీక్రెట్ ఉందో.. వాళ్లు కనపడినప్పుడు.. అది మళ్లీ గుర్తుకొస్తుంది. అది మైండ్‌లో ఒక రకమైన ఫీలింగ్‌ని కలుగజేస్తుంది. ఎవరికి, ఎప్పుడు చెప్పాలి? అని గోడ మీద పిల్లిలా దోబుచులాడుతుంది’ అని రీసెర్చర్ హాల్వే అన్నాడు. కొలంబియా యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు 13వేల సీక్రెట్లపై స్టడీ చేశారు. సీక్రెట్ల వల్ల పరధ్యానంలో ఉంటున్నారని, సరిగ్గా పని చేయడం లేదని రీసెర్చర్లు చెప్పారు. ఇది అసంతృప్తికి, ఒత్తిడికి కారణమవుతుందని తేల్చారు.

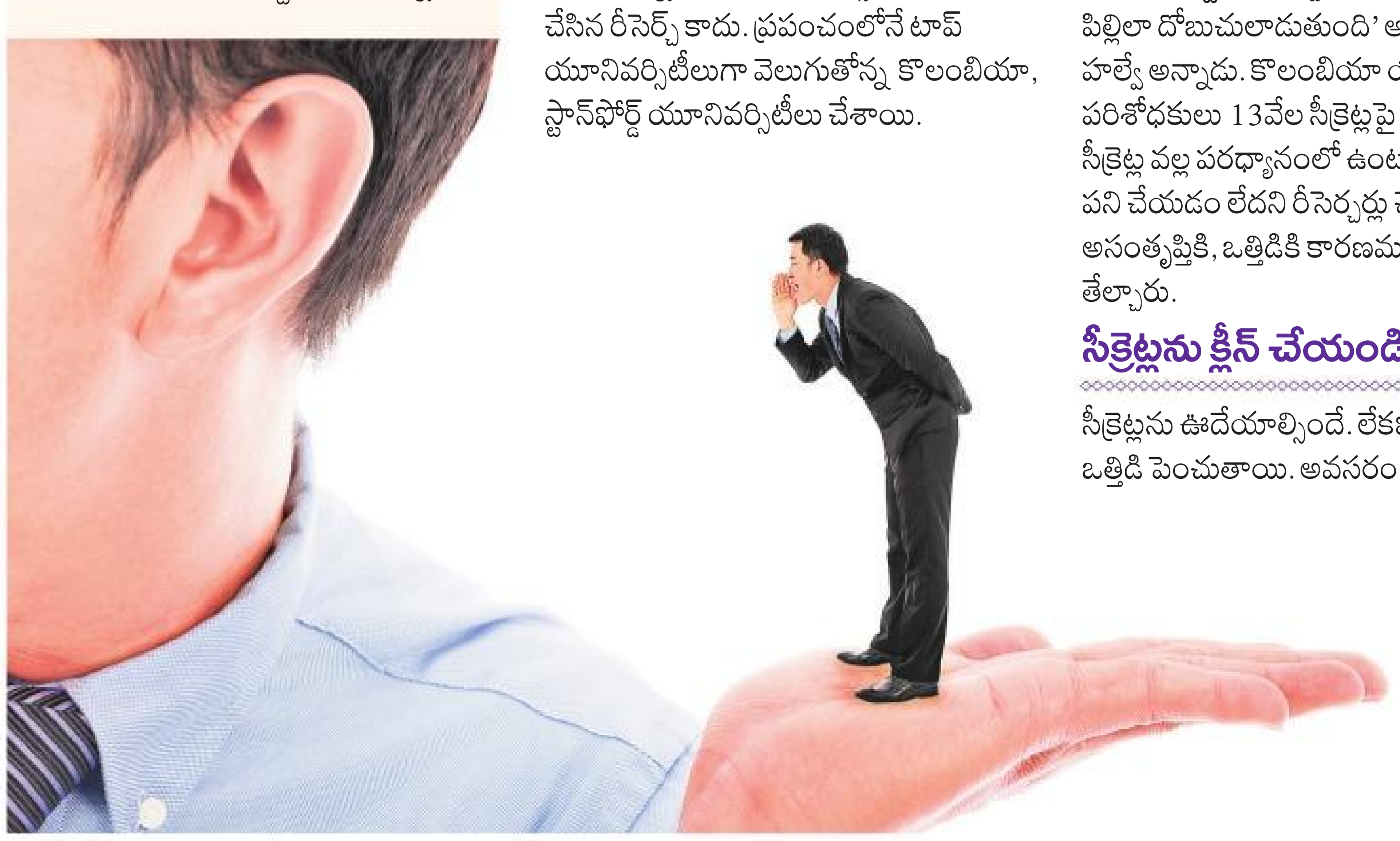
సీక్రెట్లను క్లీన్ చేయండి

సీక్రెట్లను ఊదేయాల్సిందే. లేకపోతే.. అవి ఒత్తిడి పెంచుతాయి. అవసరం అయితే మీతో చాలా క్లోజ్‌గా ఉండేవాళ్లతో సీక్రెట్లను షేర్ చేసుకోవాలి. ఒక సీక్రెట్ ఇంకొకరికి చెప్పేవరకు మనసులో చికాకుగా ఉంటుంది. అది కచ్చితంగా వేరొకరికి చేరి తీరుతుంది. అది మనిషి నేచర్. సీక్రెట్లను దాచిపెట్టుకోవడం అంత మంచి విషయం కాదు. ఎందుకంటే ఆ సీక్రెట్‌ని పట్టుకుని.. రోజంతా దాన్ని మేనేజ్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. నిజంగా మీకు ఆ సీక్రెట్ ఇబ్బంది కలిగిస్తుంటే.. ఎవరికైనా షేర్ చేయడం బెటర్. అప్పుడు మనసులో భారం దిగిపోతుంది’ అంటోంది సైకాలజిస్ట్ రచనా ఖన్నా. ‘అయితే, సీక్రెట్‌ని షేర్ చేయడానికి రైట్ టైం, రైట్ పర్సన్ ఎవరూ ఉండరు. మీరు సీక్రెట్ బయట పెట్టినప్పుడు మీరు ఫీలయ్యే రిలాక్స్.. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఆ సీక్రెట్‌ని ఎక్కువ రోజులు అలాగే దాచిపెట్టుకుంటే.. జీవితంలోకి ఒంటరితనం వస్తుంది’ అని చెప్పారామె.

ఏది ఎక్కువ రోజులు సీక్రెట్‌గా ఉండదు. ఎవ్వరైనా సరే.. ఒక్కరికైనా ఆ సీక్రెట్‌ని చెప్పేస్తారు. చెప్పకుండా ఉండిపోతే.. బర్డెన్ గా అనిపిస్తుంది. వేరేవాళ్లకు చెప్పగానే వాళ్లూ దాన్ని రిలీఫ్‌గా ఫీలై.. అలా అలా ఈ సీక్రెట్ ఓపెన్‌గా మారుతుంది.

అన్నీ బయటకొస్తయ్

‘ఈ సోషల్ మీడియా ప్రపంచంలో.. హ్యాకింగ్, స్పైయింగ్ రోజువారీ జీవితంలో భాగమైపోయాయి. ఇలాంటి సమయంలో సీక్రెట్ ఏదైనా సీక్రెట్‌గా ఉండగలదా? అంటే.. నిజంగా ఎవరూ ఉండలేరు. ఒకరి మీద మరొకరు నిఘా పెట్టుకుంటున్న కపుల్స్‌ని చాలా మందిని చూశాను. ఏం చేసినా... ఫైనల్‌గా ఒక రోజు ఆ రహస్యాలన్నీ బద్ధలవుతాయి. ఎంత స్మార్ట్‌గా ఉండేవాళ్లైనా సరే.. సీక్రెట్‌ని దాచిపెట్టలేరు. ఎవరో ఒకరు మీ చెవిలో సీక్రెట్ పడేస్తారు. ఎవరికీ చెప్పకు.. ఇదొక్క హెల్ప్ చేయమంటారు. అయినా అది బయటపడుతుంది’ అని లాయర్ వందన షా వివరించారు.

సీక్రెట్‌ని ఎవరికి చెప్పకుంటే.. దాని గురించే ఆలోచిస్తుంటారని, దీని వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని సైకాలజీ టుడే రిపోర్ట్ సారాంశం. నెగెటివ్ సీక్రెట్స్ వల్ల మనిషి ఒంటరి అవుతాడు. మనసంతా భారంగా మారుతుంది.

‘సీక్రెట్ పెద్ద బరువు. దాన్ని కచ్చితంగా ఎవరికో ఒకరికి చెప్పేయాల్సిందే. ఎవరికీ చెప్పడం ఇష్టం లేకుంటే.. మీ థెరపిస్ట్‌కైనా చెప్పాలి. ఎందుకంటే సీక్రెట్స్ నెగెటివ్ ఎమోషన్స్ కలిగి ఉంటాయి. వాటిని కరెక్ట్ టైంలో మేనేజ్ చేయాల్సిందే. సీక్రెట్‌ని దాచేకొద్దీ ఛాతి కూడా భారంగా మారుతుంది. అప్పుడు వెంటనే ఆ సీక్రెట్‌ని ఎవరికో ఒకరికి చెప్పేయాలి’ అని సూచించింది డాక్టర్ నిషా ఖన్నా.