

స్వందన

‘మనకు అనుకోకుండా అనేకం జరుగుతుంటాయి. అయితే జీవితం యొక్క విజయ రహస్యం అనేది ‘ఏమి జరిగింది’ అనేదానికన్నా. అనుకోని సంఘటన ఎదురైనప్పుడు ‘మీరు ఎలా ప్రతిస్పందించారు’ అనే దానిపైనే ఆదారపడా ఉంటుందని ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్ర రచయిత స్టీవెన్ కోవె అంటారు. దీనినే ఆయన 90/10 సూత్రం ద్వారా వివరించారు. ఈ సూత్రం ప్రకారం జీవితంలో 10 శాతం మనకు తెలియకుండా జరిగే విషయాలుతో నిండా ఉంటుంది. మిగిలిన 90 శాతం జీవితం ‘ఆ విషయాలుకు మీరు ఎలా ప్రతిస్పందించారు’ అనేదానిపై ఆదారపడా ఉంటుంది.

మనకు ఈ 10 శాతం విషయాలుపట్ల ఎలాంటి నియంత్రణ ఉండదు. ఉదాహరణకు మీరు ప్రయాణించే కారు మార్గమధ్యంలో చెడా పోవడం, మీరు వెళ్ళాలిను రైలు లేదా విమానం ఆస్యమవడం, మీరు ఆఫీస్ కి వెళ్తున్నప్పుడు ట్రాఫిక్ లో ఇరుక్కుపోవడం, మీ క్రింది ఉద్యోగాలు అనుకోకుండా ఆఫీస్ కి సొంపు పెట్టడం. ఇలా అనేక రోజువారీ విషయాలుపై మీకు ఎలాంటి నియంత్రణ ఉండదు. ‘ఇక మిగిలిన 90 శాతం అనేది ‘మీరు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తారు’ అనేదానిపై ఆదారపడా ఉంటుంది. ఒక ఉదాహరణ తీసుకొందాం. మీరు ఉదయం పూట మీ కుటుంబంతో కలిసి బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేస్తున్నారు. అనుకోకుండా మీ అమ్మయి చేయి తగిలి, మీరు ఆఫీసుకు వేసుకెళ్ళే చొక్కాపై కాఫీ ఒలికింది. దీనిపై మీరు ఎలా స్పందించవచ్చో చూద్దాం.

మొదటి రకం స్వందన ‘బేబుల్ మీద ఏమున్నాయో చూసుకోనక్కరలేదా’, ‘అంత అజాగ్రత్త అయితే ఎలా?’ అంటు ఇంకా మీ కోపం తగ్గేవరకూ మీరు మీ అమ్మయిని తిడతారు. మీ అమ్మయి ఏడుపు తారాస్థాయికి వెళ్తుంది. చికాకులో మీరు మీ కోపాన్ని ఇప్పుడు మీ శ్రీమతిమీద చూపిస్తారు. ‘హిల్లీ పెంచడం ఇలాగా?’, ‘హిల్లీకి దూరంగా ఈ వస్తువును పెట్టొచ్చు కదా!’ అనో ఇంకా మీ కోపం స్థాయిని బట్టి మీ కోపాన్ని ఇంట్లో వాళ్ళ మీద ప్రదర్శిస్తారు. మీ బూర్య కూడా ఊరుకోకుండా, ఆమె నాలుగు మాటలు అంటుంది. ఇంట్లో ఓ చిన్న సైజు యుద్ధ వాతావరణం నెం కొంటుంది. ఇక తప్పదు కనుక మీరు వెళ్ళి మరో చొక్కా మార్చుకొని వస్తారు. జరిగిన గోలో మీ అమ్మయి బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయడం ఇంకా ఆస్యమై తను తన స్కూల్ బస్ మిసూవుతుంది. మరో పక్క మీ శ్రీమతికి ఆఫీస్ కి ఆస్యమయి ఆమె తొందరలో ఆమె ఉంటుంది. దాంతో మీ అమ్మయిని స్కూల్ దగ్గర వదిలిపెట్టడం మీ వంతు అవుతుంది. అప్పటికే ఆస్యమయినందుకు మీరు మితిమీరిన వేగంతో డ్రైవ్ చేస్తారు. దానిహున ట్రాఫిక్ పోలీసుకి మీరు పైన్ కూడా కట్టహుసి వస్తుంది.

దీనిహున మరికొంత ఆుస్యం. చివరికి ఆుస్యంగా మీ అమ్మాయి తన టీచర్ తిడుతుందేమో అనే తొందరలో కనీసం మీకు చెప్పకుండానే వెళ్ళిపోతుంది. వీటన్నింటివ్లూ మీరు ఆఫీస్ కి దాదాపు ఓ గంట ఆుస్యంగా వెళ్తారు. అప్పుడు చూసుకొంటే ఆ రోజు మీరు తీసుకెళ్ళాలి అని ఏవో ముఖ్యమైన కాగితాలు ఇంటి దగ్గరే మరచిపోయారని తెలుస్తుంది. ఈ రోజు అసలు బాగాలేదని వాపోతారు. దీని ప్రబావం సాయంత్రం వరకు చేసే ఆఫీసు పనుల్లో ఎక్కడో ఒక చోట, ఏదో ఒక విదారుగా కనబడుతూనే ఉంటుంది. సాయంత్రం ఇంటికెళ్ళిన తరువాత మీకు ఒక రకమైన నిరసన మీ కుటుంబ సభ్యులనుండా కనబడుతుంది. మీ సంబంధాలు మద్య ఏదో ఒక అపశ్రుతి దొర్లినట్లు మీకనిపిస్తుంది. దీనికంతా కారణం ఎవరు? కాఫీనా? మీ అమ్మాయా? ట్రాఫిక్ పోలీసు? లేక మీ ప్రవర్తనా? అని ప్రశ్నించుకొంటే అసలైన కారణం 'మీ ప్రవర్తనే' అని చెప్పాలి. మీకు ఆ సందర్భాంలో కాఫీపై ఎలాంటి నియంత్రణ లేదు. ఆ ఐదు నిమిషాలు ప్రవర్తనే మీ రోజుని పూర్తిగా మార్చేసింది. ఇదే సందర్భానికి మరో రకం స్పందన ఎలా వుంటుందో చూద్దాం.

రెండవ రకం స్పందన మీమీద కాఫీ బాకగానే మీ

అమ్మాయి ఏడవ బోయింది. 'కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉంటే సరిపోతుంది' అని మీరు సున్నితంగా ఆమెని ఓదార్చారు. వెంటనే మీరు వెళ్ళి చొక్కా మార్చుకొని, మీకు కావాలి అని ముఖ్యమైన కాగితాలను తీసుకుని ఆఫీసుకి బయలుదేరుతారు. అదే సమయంలో మీ అమ్మాయి తన స్కూల్ బస్ ఎక్కడూ మీకు ఆనందంగా వీడ్కోలు చెప్పతుంది. మీరు ఆఫీసులో ఐదు నిమిషాలు ముందే ఉండా అందరిని ఆనందంగా విష్ చేస్తారు. మీ బాస్ కుడా ప్లెజెంట్ గావున్న మీ మొహం చూసి ఆనందంగా మిమ్మల్ని విష్ చేస్తారు. ఆ రోజు మీకు అన్ని పనులు అనుకున్నది అనుకొన్నట్లుగా అయిపోతున్న బావన కలుగుతుంది. ఆ రోజు సాయంత్రం హుషారుగా మీరు ఇంటికెళ్తే మీ ఆవిడ మీకిష్టమైన స్నాక్స్ చేసి ఆనందంగా మీ కోసం ఎదురుచూస్తూ కనిపిస్తారు. ఈ రోజు చాలా బాగా గడచింది అని మీరు అనుకొంటారు. రెండు సందర్భాలలోనూ తేడా గమనించండి. రెండు సందర్భాలలో మీ చేతులో లేనిది 'కాఫీ మీద పడటం' అనే విషయం. కాని రెండు సందర్భాలలో తేడా 'మీరు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తారు' అనే విషయమే. రెండు సందర్భాలలో మీ చేతులో లేని విషయం బహు చిన్నది (కాఫీ మీదపడటం). రెండోవ రకం స్పందనలో ఓర్పు ప్రదర్శించారు. అందు హున ఆ రోజు ఆనందంగా గడచింది. దీనిని స్టీవెన్ కోవే 10 శాతం సంఘటనకు మీరే పూర్తి బాధ్యులు. అది రోజులో ఎక్కువ శాతం ఉంది. ఇదే కోవే చెప్పే 90 శాతం. రెండు సందర్భాలలో ప్రారంభం ఒకటే కాని ముగింపే వేరు. అంటే మీ జీవితంలో జరిగే 90 శాతం సంఘటనకు మీరే బాధ్యులు అని చెప్పడమే ఇక్కడ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. దీనిని మీరు నియంత్రించుకోగలిగితే ఆనందమూ, విజయమూ ఇక మీ వెంటే ఉంటుంది. ఈ నూతన సంవత్సరం ప్రతి

రోజు ఆనందముగా గడవాలని కోరుకొందాము. బైబిల్ లోని ఈ క్రింది వాక్యములు ఓర్పు యొక్క ప్రాముఖ్యతను తెలియపరుస్తున్నాయి.

* పరాక్రమశాలికంటె **దీర్ఘశాంతముగువాడు** శ్రేష్ఠుడు పట్టణము పట్టుకొనువానికంటె తన **మనసును స్వాధీన పరుచుకొనువాడు** శ్రేష్ఠుడు. (సొమెతలు 16:32)

* హొువాడు నీమీద కోపపడానయెడొు నీ ఉద్యోగమునుండొు నీవు తొుగిపోకుము; **ఓర్పు** గొప్ప ద్రోహకార్యములు జరుగకుండ చేయును. (ప్రసంగి 10:4)

* మీరు మీ **ఓర్పు** చేత మీ ప్రాణమును దక్కించుకొందురు. (లూకా 21:19)

* మీ **సహనమును** సకూ జనుకు తెలియబడనియ్యుడొు. ప్రబావు సమీపముగ ఉన్నాడు. (ఫిలిప్పీ 4:5)

* మీరు దేవుని చిత్తమును నెరవేర్చినవారై, వాగ్దానము పొందు నిమిత్తము మీకు **ఓరిమి** అవసరమై యున్నది. (హెబ్రీ 10:36)

* మీరు సంపూర్ణులును, అనూనాంగులును, ఏ విషయములోనైనను కొదువలేనివారునై యుండునట్లు **ఓర్పు** తన క్రియను కొనసాగింపనీయుడొు. (యాకోబు 1:4)

* మంచి నేునుండు (చిత్తనమును పోలిన) వారెవరనగా యొగ్యమైన మంచి మనసుతో వాక్యము విని దానిని అహుంబించి **ఓపికతో** ఫలించువారు. (లూకా 8:15)

క్రీస్తు సంఘము, బైబిల్ విద్యకేంద్రం, నారాయణపురం, రాజమండ్రి-5.

Our website: www.walkingwithjesus.in

Cell no:+919885237290