ఎక్కువ ఆలోచించకండి...

కొందరు ఎప్పుడూ చూసినా ఏదో ఆలోచిస్తూ...ఎక్కడో ఉంటారు. వీరిని చూసి మేధావులనుకుంటే పొరపడినట్లే అంటున్నారు పరిశోధకులు. అతిగా ఆలోచించడం 'సినోరియా' అనే మానసిక రుగ్మతను సూచిస్తుందని వీరు చెపుతున్నారు. ఏ విషయం గురించైనా అతిగా ఆలోచించడం వలన లేనిపోని భయాలు ఉత్పన్నమై పలు ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదముందని వీరు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఉదాహరణకు రొమ్ములో నొప్పిగా ఉన్నా లేక చిన్న గడ్డలాంటిది చేతికి తగిలినా చాలా మంది క్యాన్సర్ అని భయపడుతుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురయినప్పుడు అనవసరమైన ఆలోచనలు చేయకుండా వెంటనే వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే అసలు సమస్య ఏమిటో తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అలా కాకుండా అదేపనిగా రొమ్ము గురించీ, గడ్డ గురించీ ఆలోచించి ప్రాణాలమీదకి తెచ్చుకుంటారని వీరి వాదన. కొన్ని సందర్భాలలో తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌కి, అశాంతికి లోనయ్యే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఏదైనా విషయం లేదా సమస్య గురించి ఆలోచన వచ్చిన వెంటనే కొద్ది సేపు ఇతర విషయాల మీదకు దృష్టి మళ్లించండి. మీకిష్టమైన పనులు చేయండి. యోగా లేదా మెడిటేషన్ మీ ఆలోచనలను నియంత్రించేందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

'సరసి' కత

వైశంపాయనుడు భార్య సుబ్బాయమ్మ గారితో కలిసి తిరుపతి వెళ్లాడు. సత్రంలో గది తీసుకున్నాక, జేబులోంచి పర్సు తీసి భార్య చేతిలో పెట్టాడు. అలాగే చేతికున్న వాచీ, ఉంగరాలు, బ్రేస్‌లెట్టూ అన్నీ తీసేసి ఆమె చేతిలో పెట్టి, ఎదురుగా ఉన్న వెంకటేశ్వర స్వామి పటం వైపు చూస్తూ, ''ఏడు కొండల వాడా వెంకట రమణా, నీ కొండ కొచ్చానయ్యా, నిలువు దోపిడీ ఇస్తున్నా తీసుకోవయ్యా''అంటూ చేతులెత్తి దండం పెట్టాడు.

''అన్నీ మీరే వొలిచేసి, దాచేసుకుని ఇక ఆయనకిచ్చే నిలువు దోపిడీ ఏముందీ, జుట్టు తప్ప?''అంది సుబ్బాయమ్మగారు మొగుడి పీనాసితనాన్ని ఎగతాళి చేస్తూ. 'ఇవన్నీ మామూలే మనకి' అనుకున్నాడు వైశంపాయనుడు లోపల.

నిలువు దోపిడి

తలనీలాలు అర్పించి, స్నానం చేసి, లైన్లో నిలబడ్డారిద్దరూ. త్వరగానే దర్శనం అయింది. గర్భగుడిలోంచి బయటకొచ్చి, ప్రదక్షిణం చేస్తూ, స్వామి వారి హుండీ సమీపంలో ''ఆ సెల్‌ఫోనిలా ఇవ్వండి'' అంది సుబ్బాయమ్మగారు. ఎవరితోనైనా మాట్లాడుతుందేమోనని మెడలోంచి తీసిచ్చాడు వైశంపాయనుడు. ఆమె ముందుకు వెళ్లి ఆ సెల్‌ఫోను చటుక్కున హుండీలో పడేసింది. వైశంపాయనుడు కెవ్వుమన్నాడు.

''ఇందాక మీరు మొక్కుకున్నపుడు అది మీ మెడలోనే వుంది. మీరు చూసుకోకుండా నిలువుదోపిడీ ఇస్తానన్నారు దేవుడితో. అది ఆయనదే! నడవండి వెడదాం!''అంటూ అడుగు ముందుకు వేసింది సుబ్బాయమ్మగారు.