

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D.

నో ప్రాబ్లం

సందేహాలు - సమాధానాలు

ఎమెస్కో

నో ప్రాబ్లం... సందేహాలు-సమాధానాలు

డా॥బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D
ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ & HRD సెంటర్,
E1 సాఫ్ట్ వేర్ కాంప్లెక్స్, సెక్టర్ 10 రోడ్,
హైదరాబాద్ - 500 004,
Phones : 040-2339 6090/2323 3232
e-mail : bvpattabhiram@hotmail.com
www.pattabhiram.com

ప్రథమ ముద్రణ
జనవరి, 2003

మూల్యము : రూ. **75-00**

ముద్రణ :
వాసు ఆఫ్ సెట్ ప్రింటర్స్
విజయవాడ - 3

కూర్పు :
పల్లవి గ్రాఫిక్స్
కాకినాడ, ఫోన్ : 0884-2361158

ప్రచురణకర్తలు :
ఎమెస్కో బుక్స్
ఏలూరు రోడ్డు, విజయవాడ-2.
ఫోన్ : 0866-2577498, 2575281

ఒక్క నిమిషం...

మనం 21వ శతాబ్దంలో ఉన్నాం. మానవుడు అంతరిక్షంలో రహస్యాలు తెలుసుకుంటున్నాడు, కానీ అంతరాత్మలో రహస్యాలు తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. తనను అత్యున్నత స్థాయిలోకి తీసుకెళ్ళే శక్తి తనకుందనే సత్యాన్ని గుర్తించక, అమాయకంగా ఎవరో వస్తారని, ఏదో చేస్తారని ఎదురుచూస్తున్నాడు. ఇప్పుడు ఆ భ్రమలోంచి బయట పడాలని సమయం ఆసన్నమైంది. తన సమస్యలను తానే పరిష్కరించుకోవాలి. పూర్వం రోజుల్లో కుటుంబంలో పెద్దలు ఇటువంటి సమస్యలకు పరిష్కారాలు తెలిపేవారు. ఈ కాలంలో ఎవరికివారే తెలుసుకోవాలి, అందుకే ఈ పుస్తకం.

ఇంగ్లీషు, ఇతర భాషల్లో ఉన్నన్ని పర్చనాలిటీ డెవలప్‌మెంటు పుస్తకాలు మన తెలుగులో లేవు. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి తోడ్పడే రచనలు కూడా తెలుగులో తక్కువే. అందుచేతనే నేను వివిధ పత్రికల్లో పాఠకుల ప్రశ్నలకు అందించిన సమాధానాలను ఒక పుస్తకంగా వేయాలనే తలంపుతో ఈ ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. ఇందులో అందరికీ ముఖ్యంగా యువతకు వచ్చే సమస్యలకు పరిష్కారం సూచించడానికి ప్రయత్నం జరిగింది. యువ్యనంలో వచ్చే చిత్రవిచిత్ర ఆలోచనలకు, ఆందోళనలకు, అనుమానాలకు ఈ పుస్తకంలో సమాధానాలు ఉన్నాయి. ఈ పుస్తకానికి 'నో ప్రాబ్లం' అనే టైటిల్ సూచించిన ఆంధ్రభూమి న్యూస్ ఎడిటర్ సోదరి శ్రీమతి ఎ.ఎస్.లక్ష్మికి కృతజ్ఞతలు.

ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలను ప్రచురించిన, ఆంధ్రప్రభ వీక్లీ, ఆంధ్రభూమి డైలీ, సైకాలజీ టుడే మాస పత్రిక ఎడిటర్లకు కృతజ్ఞతలు. ఈ ప్రశ్నలను పాఠ పత్రికల నుండి సేకరించడంలో సహకరించిన శ్రీయుతులు ఎస్. శ్రీనివాస్, సి. హెచ్. సుబ్బారెడ్డిలకు ఆశీస్సులు.

మీ సలహాలు, సూచనలు పంపితే రాబోయే ఎడిషన్లలో కృతజ్ఞతతో పొందుపరుస్తాము.

మీ


డా. బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D.

డైరెక్టర్ : ప్రశాంతి కౌన్సిలింగ్ & HRD సెంటర్,
 E1 సామ్రాట్ కాంప్లెక్స్, సెక్రటేరియట్ రోడ్,
 హైదరాబాదు - 500 004,
 Phones : 040-2339 6090/2323 3232
 e-mail : bvpattabhiram@hotmail.com
 www.pattabhiram.com

ఇందులో...

హిప్పాటిజం... ఇంగ్లీషు రూపమెత్తిన యోగం!	5
అంధ విశ్వాసాలు వద్దు	19
ఆత్మ విశ్వాసం... అదే విజయ రహస్యం	33
కలతలు లేని కుటుంబం...	53
'మొగ్గలు' వికసించాలంటే...!	69
వ్యసనం ఒక ప్రహసనం!	79
మతం ప్రకృతి... మత పిచ్చి వికృతి!	87
అనుమానం పెనుభూతం	99
ఇది జీవన సమరం, విచిత్రం... విలక్షణం!	117
ఆప్యాయత పంచండి, ఆత్మీయత పెంచండి!	129
స్వకీయం, స్వదేశం, సమాజం...	137
ప్రేమరాగం... మాయరోగం? అనురాగం?	153
సమస్యలు కాని సమస్యలు!	161
విజృంభించండి... విజయం మీదే!	169

1

హిప్పాటిజం... ఇంగ్లీషు రూపమెత్తిన యోగం!

హిప్పాటిజం ద్వారా కోపం తగ్గించవచ్చా?

తప్పకుండా తగ్గించవచ్చు. మానసికవిశ్రాంతి లభిస్తే కోపం, ఉద్దేశం తగ్గుతాయి. హిప్పాటిజం ద్వారా 4 రోజుల్లో ప్రశాంతమైన స్థితిని పొందినవారు ఎందరో ఉన్నారు. కోపంతో కోట్లాదిసమస్యలు తెచ్చిపెట్టుకునేబదులు రిలాక్స్ అయి, మానసికశక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి ఇప్పుడు కాసెట్లు కూడా ఉన్నాయి.

హిప్పాటిజానికి, యోగాకి ఏదయినా సంబంధం ఉందా?

అక్షరాలా ఉంది. వాస్తవానికి హిప్పాటిజం అంటే ఇంగ్లీషువేషం వేసుకున్న యోగా మాత్రమే. యోగాలో ఉన్న సూత్రాలన్నీ హిప్పాటిజంలో ఉన్నాయి. యోగాలో అష్టాంగ యోగసాధనాలని ఎనిమిది స్థితులున్నాయి. వాటిని యమ, నియమ, ఆసనం, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాయామం, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అంటారు. ఈ నియమాలన్నీ హిప్పాటిజంలోకూడా ఉన్నాయి. అయితే పద్ధతుల్లో తేడా ఉంటుంది. యోగాలో పద్మాసనంవేస్తే, హిప్పాటిజంలో ఎలావీలుంటే అలా శవాసన స్థితిలో పడుకోవాలి. ప్రాణాయామం విషయంలో కూడా మరి దీర్ఘమైనశ్వాసలు తీసుకోవసరం లేదు. మూడుసార్లు శ్వాస తీసుకుంటేచాలు. ఆ సమయంలో ఒక నాసికారంధ్రం మూయడం కానీ రెండూ మూయటంలాంటివికానీ లేవు. చివరికి రెండుప్రక్రియల్లో పొందే మానసికవిశ్రాంతి మాత్రం ఒకేవిధంగా ఉంటుంది. నేను ఉస్మానియాలో పి. హెచ్. డి. దీనిమీదనే చేసాను.

వినికిడిశక్తి లేనివారిని హిప్పాటిజ్ చేయవచ్చా?

చేయలేము. హిప్పాటిజంలో సజెషన్లు వినగలిగిన వారే అలా ఊహించుకోగలుగుతారు. కళ్లు మూసుకుని ఉండాలి కాబట్టి చదవటం, చూడటం కుదరదు.

నాకు ఒక చిన్నసమస్య ఉంది. కానీ మీరు హిప్పాటిజంచేసే సమయంలో నాలో ఉన్న ఇతరరహస్యాలను చెప్పించేస్తారేమోనని భయంగాఉంది. మీరు అలాచేయనని మాటివ్వగలరా?

హిప్పాటిజం ద్వారా రహస్యాలను చెప్పించడమనేది ఒక భ్రమ మాత్రమే. అదే నిజమైతే ఈపాటికి ప్రతిపోలీస్ స్టేషన్ లోను, ప్రతికోర్టులోను ఒక్కో హిప్పాటిస్టుకి ఉద్యోగం వచ్చిఉండేది. మీకాభయం అవసరంలేదు. నిజానికి ఆ సమయంలో కొత్తకట్టుకథలు చెప్పేవారుకూడా ఉన్నారు. పునర్జన్మకథల తంతు అదే.

నేను చిన్నప్పుడు వర్షంలో తడిసినప్పుడు బాగా వణికానట్ట. అప్పటినుండి నాకు నత్తి మొదలైందని మా తల్లిదండ్రులు చెప్పారు. ఇప్పుడు నా వయసు 28 సంవత్సరాలు నాకు నత్తి నయమవుతుందా?

నత్తి శారీరకమైన రుగ్మతకాదు. వర్షంలో తడిసినందువలన, ఇతరులను అనుకరించినందువలన అసలురాదు. నత్తినయం అవుతుంది. హిప్పాటిజం లేదా సైకోథెరపీలతో చికిత్స సాధ్యమే.

నా వయసు 66. నేనొక హేతువాదిని. గతంలో అబ్రహాం కోవూరు అనే శ్రీలంక హేతువాది గుంటూరులో హిప్పాటిజ్ చేసేటప్పుడు నేను స్టేజీమీదకు వెళ్లాను. కానీ నేను అవలేదని వెనక్కిపంపేశారు. నేను హిప్పాటిజ్ అయ్యే అవకాశంలేదా?

మీరు హేతువాదికావటం వలన బహుశా కోవూరుగారిని కూడా నమ్మిఉండకపోవచ్చు. అయినా మీరు కంగారు పడనవసరం లేదు. ఆయన ప్రొఫెషనల్ హిప్పాథెరపిస్టు కాదు. మానసికశాస్త్రవేత్త మాత్రమే. మామూలుగా ఆయన ట్రూపులో ఆర్.కె.మలాయత్ అనే యువకుడు హిప్పాటిజం ప్రదర్శన చేసేవాడు. మీరెళ్లినరోజున అతను లేకపోవడంవలన ఆయన చేసి, మిమ్మల్ని పాతికేళ్ళుకోభ పెట్టారు. మీరు హైదరాబాదు వచ్చినప్పుడు కలవండి. మీసమస్య పరిష్కరిస్తాను.

మా వివరాలు రహస్యంగా ఉంచుతానంటే మా కుటుంబసమస్య ఒకటి రాయాలను కుంటున్నాను.

మీకాభయం అవసరంలేదు. ధైర్యంగారాయండి. మీపేరు రాయనవసరంలేదు. మరో విషయం నేను నావ్యాసాల్లోకూడా ఎవరిపేర్లు రాయడంలేదు. కమలకు కడుపొచ్చింది. నరసింహారావుకు నత్తి ఉంది, కోటేశ్వరంకి కోపంఎక్కువ అని ప్రాసకోసం పేర్లు వాడడం లేదు. దానివలన కొంతమందికి సమస్యలుకూడా వస్తాయి. అతను, ఆమె, భార్య, భర్త, ఆసామి అనిమాత్రమే రాస్తున్నాను.

చేతబడి, బాణామతి మాంత్రికులవద్దకు వెళ్ళేవారు భయస్తులు అంటారుమీరు. హిప్పోటిస్టులవద్దకు వెళ్ళేవారు కూడా అలాంటివారేనని నేనంటాను.

హిప్పోటిజానికి, హిప్పోథెరపీకి వైజ్ఞానికంగా సమాధానం ఉంది. ఊహించుకున్న భయాలకు, భ్రాంతులకు ఇందులో అద్భుతమైన చికిత్సఉంది. ఇందులో మందులు, సాంబ్రాణి పొగ, తావీజులు, రక్షరేకులు ఉండవు. అంతేకాదు, హిప్పోథెరపీలో చేర్చుకునే సెల్ఫ్ హిప్పోసిస్ సహాయంతో శాశ్వతంగా నయం చేసుకోవచ్చు. అదే మంత్రగాడివద్దకు వెళ్ళే మూఢనమ్మకాలు పెంకుకోవడంతో పాటు మళ్ళీమళ్ళీ భయాలు పుడుతూనే ఉంటాయి. అయితే ఒక్క విషయం- మీరుకలిసిన హిప్పోథెరపిస్ట్ కి సైకాలజీ డిగ్రీ ఉందో, లేదో తెలుసుకోవలసినబాధ్యత మీపై ఉంది. ఎందుకంటే నకిలీహిప్పోటిస్టులుకూడా మనదేశంలో పెరుగుతున్నారు.

ఇతరులను వశంచేసుకొనే విద్యలు మీవద్ద ఉన్నాయని విన్నాను నిజమేనా?

అదే నిజమైతే ఈపాటికి ముగ్గురు ప్రధానమంత్రులను, ఆరుగురు ముఖ్యమంత్రులను నాజేబులోవేసుకుని ఉండేవాడిని. అంతేకాక నాదగ్గర లభ్యమయ్యే శక్తులకేటలాగు తయారు చేయించి సద్దామ్ హుసేన్ కి, బుష్ కి, వాజ్ పాయిగార్లకు సరసమైన ధరలకు అమ్మేవాడిని.

మానసికసమస్యలకు ఎలక్ట్రిక్ షాక్ ఇస్తారు. కాబట్టి సైకియాట్రిస్టులవద్దకు వెళ్ళవద్దని ఒక వారపత్రికలో చదివాను. అదినిజమేనా?

మీరుచదివిన ఆర్థికల్ అసలు డాక్టర్ రాసిందా కాదా? అనేది ముందు మీరు పరిశీలించాలి. ఇ.సి.టి.అనబడే ఎలక్ట్రిక్ డ్రీట్ మెంట్ వలన ప్రమాదమేమీలేదు. అయితే అదికూడా మరీతీవ్రమైన మానసికఅందోళనకు గురయినవారికి ఇస్తారు. ఆ సమయంలో అతనికి అవసరం కూడా. అయితే ఇప్పుడు దానికి సమానమైన మందులుకూడా వచ్చాయి.

నాకు కోపం చాలాఎక్కువ. కోపంవస్తే భార్య, పిల్లలను తిట్టి, చివరకు ఏదోఒక వస్తువు నేలకేసి కొడితే కాని శాంతించను. ఈ కోపం తగ్గలంటే రిలాక్సేషన్ ద్వారా సాధ్యమా?

ముందు మీ కోపం తగ్గించుకోవడానికి మీరు ఏ ఏ ప్రయత్నాలు చేశారు? మీ కోపానికి కారణాలు తెలుసుకున్నారా? షుగర్, బ్లడ్ ప్రెషర్ లాంటి పరీక్షలు చేయించుకున్నారా? ఇవి తెలియజేయండి. కాకపోతే కోపం తగ్గించుకోవడానికి చాలామార్గాలున్నాయి. వాటిల్లో ప్రతిరోజు రిలాక్సేషన్ చేయటం ఒకటి. మీరు కోపాన్ని తగ్గించుకోకపోతే, భవిష్యత్తులో చాలాసమస్యలు ఎదుర్కోవలసివస్తుందని మర్చిపోకండి. మీ ఆరోగ్యం క్షీణించడం, సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బతినడంతోపాటు వృద్ధాప్యంలో ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్ లో గడిపే పరిస్థితి రావచ్చు. ఇవన్నీ ఆలోచించండి. వెనుకటికి ఒకకవి, మనిషిని అగ్గిపుల్లతో పోల్చాడు. మనిషికి తల ఉన్నట్లే అగ్గిపుల్లకి తలఉంది. అగ్గిపుల్లను అగ్గిపెట్టెకు గీస్తే మంటవస్తుంది. ఆ మంట

ఎంతటి ప్రమాదానైనా కలిగించవచ్చు. అలాగే మనిషి మరోమనిషితో ఘర్షణపడితే ఏ ఉపద్రవమైనా జరగొచ్చు. కానీ అగ్గిపెట్టెకులేనిది, మనిషికి ఉన్నది ఒకటుంది. అదే ఆలోచించే మెదడు. కాబట్టి దాన్ని ఉపయోగించాలి. లేదా మనిషికి, నిర్జీవమైన అగ్గిపుల్లకు తేడా ఏమీలేదు. ఇకపోతే మీ సమస్యలకు వ్యక్తిగత క్రమశిక్షణతో పాటు 'రిలాక్స్ ..రిలాక్స్' అనే కేసెట్ కూడా పనికొస్తుంది.

నాకు ఏపని చెయ్యాలన్నా ఏకాగ్రత కుదరడంలేదు. పుస్తకం తెరిస్తే నిద్ర, కాలేజీకి వెళ్ళే బయటకొచ్చేసి సినిమాకెళ్ళాలనిపిస్తుంది. ఇంట్లో టెలివిజన్ చూడాలనిపిస్తుంది. ఏకాగ్రత పెరగాలంటే ఎలా?

మీకు బ్రహ్మాండమైన ఏకాగ్రత ఉందని మర్చిపోకండి. ఏకాగ్రత అంటే ఆసక్తి. మీకు టీవీ చూడడానికి, సినిమాకెళ్ళడానికి కావలసినంత ఏకాగ్రత ఉందికదా! అదిలేకపోతే సినిమాకథ ఫాలోఅవలేరు. కాబట్టి ఆ ఏకాగ్రతను కొంచెం చదువుమీదకు మరల్చండి. దానికి జ్ఞాపకశక్తి-ఏకాగ్రత కేసెట్ వినండి.

కొన్నిలింగ్ చేయడానికి ప్రస్తుతం ఏ ఏ యూనివర్సిటీలు కోర్సులు ఆఫర్ చేస్తున్నాయి?

హైదరాబాద్ లో ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ఉమెన్స్ కాలేజీలో స్త్రీలకు ఫ్యామిలీ అండ్ మేరేజి కొన్నిలింగ్ పి.జి. డిప్లమో ఉంది. దానికి బి.ఎ. సైకాలజీ లేదా సోషియాలజీ అవసరం. అలాగే అన్నామలై యూనివర్సిటీలోకూడా పి.జి.డిప్లమో ఇన్ గైడెన్స్ కొన్నిలింగ్ కోర్సులున్నాయి. వాటిలో కరస్పాండెన్స్ కోర్సుకూడా ఉంది.

ఈ మధ్య ఒక సైకియాట్రిస్ట్ ఒకసభల్లో మాట్లాడుతూ హిప్పోటిజంలో ఏమీలేదని అన్నారు. మీ కామెంట్.

దీనికి రెండు కారణాలున్నాయి. మొదటిది ఆయన నకిలీ హిప్పోటిస్టులు, మందులిచ్చే మాయదారి హిప్పోటిస్టులను చూసి విసిగిపోయి అలాఅని ఉండవచ్చు. రెండవది ఆయనకు హిప్పోటిజం గురించి నిజంగా ఏమీ తెలిసిఉండకపోవచ్చు.

నాకు విపరీతమైనకోపంవస్తుంది. ఒక్కోసారి ఎందుకు కోపం వస్తుందో తెలియడంలేదు. కోపం తగ్గడానికి ఏదైనాచిట్టా ఉందా?

రోజూ పదినిమిషాలు రిలాక్స్ అవండి. మీకు కోపం తగ్గగలదు. కోపం రావడం చాలాతేలిక. రెండు రాంగ్ నెంబర్ ఫోన్ కాల్స్ వచ్చినా, ఉదయం పేపర్ టైమ్ కు రాకపోయినా, ఎవరైనా కాలింగ్ బెల్లు రెండుసార్లు కొట్టినా కోపంరావొచ్చు. అయితే కోపం కంట్రోలు చేసుకోవడం వివేకవంతుల లక్షణం. 'కోపం ఎప్పుడు, ఎవరితో, ఏ సందర్భంలో, ఏ స్థాయిలో రావాలో గుర్తించడం తెలివైనవారు చేసేపని' అంటాడు అరిస్టాటిల్. మీరు రిలాక్స్-రిలాక్స్ కేసెట్ వినండి. తప్పక సహాయ పడుతుంది.

మీరు మెజీషియన్ గా మాకు సుపరిచితులు. మరి హిప్పాటిజం, కౌన్సిలింగ్ లో నిష్ణాతులని మాకు తెలియదు. అంటే ప్రచారంలో వెనుకబడి ఉన్నారా? ప్రతిభలో వెనుకబడి ఉన్నారా?

మేజిక్ అనేది నాహాబీ మాత్రమే. ఆ కళకి పత్రికలు, టీవీలు ప్రచారం ఇచ్చాయి. కౌన్సిలింగుకి ప్రచారం ఉండదు. ఉండకూడదు. ఏ వ్యక్తికూడా సైకాలజీ ట్రీట్ మెంట్ తీసుకుని పదిమందికీ చెప్పడు. కాబట్టి ఎంతప్రతిభ ఉన్నా ప్రచారం ఉండదు. ప్రచారం చేసుకునేవారిలో ప్రతిభ నేతిబీరకాయలో నెయ్యి ఉన్నంతేనని మీరు గమనిస్తూనే ఉన్నారుకదా!

మీరు మానసిక సమస్యల గురించి సమాధానాలు రాయడంవలన కొత్తగా చదివే వారికి ఇటువంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందేమో గమనించారా?

నిజమే. తలెత్తవచ్చు. కానీ ఆ క్రిందే సమాధానం కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి పరిష్కారం కూడా అయిపోతుంది. ఈ సమాధానాలవలన వేలాదిమంది పాఠకులు తమలోని సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందని మాకొచ్చే ఉత్తరాలను బట్టి తెలుస్తుంది.

ఈమధ్య టెలివిజన్ లో ఓ స్వామీజీ మాట్లాడుతూ మన శరీరంలో చక్రాలు శుభ్రం చేసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందవచ్చని అన్నారు. అసలు ఈ చక్రాలేమిటి? ఇటువంటి ప్రశ్నలు ఎవరిని అడగాలో తెలియక మీకు రాస్తున్నాను.

ధ్యానంలో చక్రాల ప్రస్థావన ఉండడం నిజమే. అయితే అవిఎన్ని ఉన్నాయనేది వివాదాంశమే. కొందరు ఆరుచక్రాలని, కొందరు ఏడుఅని, మరికొందరు పన్నెండుఅని అంటారు. శరీరంలోని ముఖ్యమైన భాగాలలో ఇవిఉంటూ, ఆ ప్రాంతంలోని శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయని అంటారు. స్వామి రామానంద అభిప్రాయం ప్రకారం 7 చక్రాలుంటాయి. ఆ చక్రాలు అవిచేసే పనితీరు ఇక్కడ వివరిస్తున్నాను.

1. మూలధార చక్రము. : ఇది వెన్నెపూస అడుగుభాగంలో ఉంటుంది. ఇది జననాంగాలపై ప్రభావంచూపిస్తుంది.
2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము. : ఇది బొడ్డుకింది భాగంలో ఉంటుంది.
3. మణిపుర చక్రము. : ఇది బొడ్డుదగ్గర ఉంటుంది.
4. అనహత చక్రము. : గుండెప్రాంతంలో ఉంటుంది.
5. విశుద్ధి చక్రము. : గొంతు భాగంలో ఉంటుంది.
6. ఆజ్ఞా చక్రము. : ఇది రెండుకళ్ళ మధ్యలో ఉంటుంది.
7. సహస్ర చక్రము. : శిరస్సు పైభాగంలో ఉంటుంది.

ఈ చక్రాలు ఎలాఉంటాయి? ఎలా పనిచేస్తాయి? అనే విషయాల గురించి యోగశాస్త్రం అభ్యసించకుండా తెలుసుకోవడం వృధా. మీరు కావాలనుకుంటే బాగారిలాక్స్ అయ్యి ఆ ప్రాంతాలను ఊహించుకుని అవి రిలాక్స్ అయినట్లుగా అనుకుంటేచాలు. ఆప్రాంతంలో దివ్యమైన వెలుగులాంటి తేజస్సు ఉన్నట్లుగా, ఆ తేజస్సు ప్రభావంతో పరిసరాల్లోని అవయవాలు ప్రభావితమై ఉత్తేజంతో పనిచేస్తున్నట్లు, అక్కడఉన్న అటంకాలు తొలగిపోయినట్లు ఊహించుకోండి. లేదా దానికి సంబంధించిన కేసెట్ కావాలనుకుంటే నాకు రాయండి.

మనోవ్యాధికి మందు లేదంటారు కదా మన పెద్దలు. మరి ఇప్పుడు సైకియాట్రీస్టులు మందులెందుకిస్తున్నారు?

పూర్వం మనోవ్యాధికి మందు అవసరం లేదనుకునేవారు. ఆ రోజుల్లో కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరోఒకరు కౌన్సిలింగ్ చేసేవారు. ఇప్పుడు ఆ రోజులుపోయాయి. ఎవరికీ తీరికలేదు. అందుచేత ఈరోజుల్లో మందులు అవసరమే.

ఈమధ్య మన ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన వ్యక్తి ప్రియాంకను పెళ్లి చేసుకున్నానని అన్నాట్ట. అంతకు ముందు జయప్రదని చేసుకున్నానని అన్నాట్ట. ఇలాంటి వారిని మీరు సైకోథెరిపీతో చికిత్స చేయగలరా?

లేదు. అలాంటివారిని పెళ్లిచేసుకోవాలనే కోరిక బలంగాపెరిగినదశలో నేను ట్రీట్ మెంట్ చేయగలను. పెళ్లి చేసేసుకున్నామన్నవారికి సైకియాట్రీస్టులే సమర్థులు. తగినమందులు ఇస్తారు. ఇప్పుడు అతనికి అదే జరిగిందని పేపర్లో చదివాను.

హిప్పాటిజంలో ఇంజక్షన్లు ఇస్తారా?

ఇవ్వరు. ఇంజక్షన్ కాదు అసలు ఎటువంటి మందులు ఇవ్వకూడదు. ఇస్తే నేరంకూడా.

నాకు నిద్రపోవడం సమస్యకాదు కానీ, లేవటమే సమస్యగాఉంది. రోజూ 10 గంటలు పడుకుంటున్నాను. రెండు అలారంలు పెట్టుకుంటున్నాను. అవి మోగగానే ఒక మొట్టికాయ వేసి వాటిలో మూస్తున్నాను. దీనికి మీరు తరుణోపాయం చెప్పగలరా?

మజ్జిగ పుల్లగా ఉంటే ఉప్పు వేసుకోమంటారు పెద్దలు. దానివలన పులుపు తగ్గుతుంది. అలాగే అతినిద్రకుకూడా హిప్పాటిజం మంచిమందులా పనిచేస్తుంది. గ్రీకుభాషలో 'హిప్పాస్' అంటే నిద్ర అని అర్థం. ఈస్థితికి లోనయినవారికి నిద్రకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉండవు. అంటే నిద్రలేమి, అతినద్ర, నిద్రలో నడవడం, నిద్రలో మాట్లాడడం వంటివి నయమవుతాయి. ఎందుకంటే హిప్పాటిజానికి నిద్రను నియంత్రించే గుణం ఉంది. మీ శరీరానికి ఎంత నిద్ర కావాలో అంతమాత్రమే పడుకునేలా చేస్తుంది.