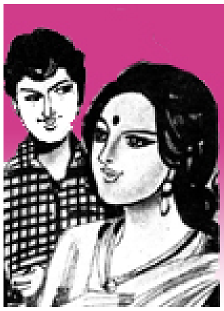


సమస్యలు - పరిష్కారాలు

– డా.యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

త్వరలో ప్రచురణ కాబోతున్న పుస్తకం నుంచి

ముందుగానే కౌముది పాఠకులకోసం.. ప్రత్యేకంగా..!

సమస్య రాగానే మనం పరిష్కారం ఆలోచించటం మానేసి, విచారించటం ప్రారంభిస్తాం.

సముద్రం ఎంత పెద్దదైనా, నీళ్ళని లోపలికి రానివ్వకపోతే పడవ మునగదు. సమస్య ఎంత పెద్దదైనా, మనసులోకి రానివ్వకపోతే బాధ ఉండదు.

పాతికశాతం సమస్యలు పరిష్కారం లేనివి. పరిష్కారం లేని ఈ పాతిక శాతం గురించీ మనం జీవితంలో సగభాగం ఆలోచిస్తూ గడిపేస్తాం. ఇంకో యాభై శాతం సమస్యలు మనకి ఇతరుల వల్ల వచ్చేవి. అవి తీరాలంటే మారవలసింది వాళ్ళు. మనం కాదు. తాగుబోతు భర్త, దుబారా భార్య, గయ్యాళి అత్తగారు, చెడుదార్లో సంతానం వగైరా. వాళ్ళని మార్చటం ఎలా అని నిరర్థకంగా విచారిస్తూ మరో పాతిక శాతం కాలం గడిపేస్తాం. మిగిలిన పాతిక శాతం సమస్యల్నుంచి బయటపడాలంటే కఠినమైన నిర్ణయాలు అమలు జరపాలి. దురదృష్టవశాత్తూ ఇటువంటి సందర్భాల్లో మనం ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటాము తప్ప నిర్ణయాలు తీసుకోము. తీసుకున్నా, అమలు జరపం.

…

ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవాలో, ఆ నిర్ణయాన్ని ఎలా అమలు జరపాలో, ఏ సమస్యకి ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటే సమస్య తాలూకు సాంద్రత తగ్గుతుందో ఆత్మీయంగా చెప్పే పుస్తకం.

బొమ్మలు: డా. జయదేవ్

ముందు మాట

ఈ పుస్తకంలోని చాలా ప్రశ్నలు నవ్య, సాక్షి మొదలైన పత్రికలలో ప్రచురింపబడినవి. కొన్ని ప్రశ్నలు, సభల్లో ఉపన్యాసం అనంతరం శ్రోతలు అడిగినవి, మరి కొన్ని మిత్రుల మధ్య జరిగిన సంభాషణలో దొర్లినవి. కేవలం రెండు ప్రశ్నలు మాత్రం సమాధానం ఇవ్వటం కోసం సృష్టింపబడినవి.

కొన్ని సమాధానాల్లో కొన్ని కొటేషన్లు, చిన్న చిన్న కథలు, సంఘటనలు, సందర్భాలబట్టి గతంలో వ్రాసిన పుస్తకాల నుంచి పునరుద్ధాటించబడినవి. వీలైనంత ఎక్కువ మంది పాఠకులకు విషయం చేరాలనే ఉదేశంతో వాటిల్ని తిరిగి ప్రస్తావించడం జరిగింది. వీటిని అంతకు ముందే చదివిన పాఠకులకు ఈ పునరుక్తి విషయమై క్షమాపణలు. ఇక్కడ, సమాధానాల కన్నా... ప్రశ్నలు ముఖ్యమని ఉద్దేశ్యం. ప్రస్తుతం యువత ఎలాంటి సమస్యలతో బాధపడుతోందన్న విషయం తెలియజెప్పటంకోసం, జవాబుల్ని పునరుక్తీకరించటం జరిగింది. అదే విధంగా, కాపీ రైట్ లేని ఇంటర్నెట్ బొమ్మలు కొన్ని వాడుకోవటం జరిగింది. ఆ అజ్ఞాత కళాకారులకి కృతజ్ఞతలు.

చివరిగా ఒక మాట.

ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఇద్దరి అభిప్రాయాలూ ఒకలా ఉండవు. ఇందులోని కొన్ని అభిప్రాయాలు కొంతమందికి నచ్చకపోవచ్చు. మరి కొందరికి కడుపులో దేవినట్టుగా కూడా అనిపించవచ్చు. ముందే చెప్పినట్టు ఎవరి అభిప్రాయాలు వారివి. దీనికోసం వాదనలు, ప్రతివాదనలు అనవసరం. వాదించేటప్పుడు మనం అవతలి వారిని అర్థం చేసుకోవటానికి వినం. మనం గెలవటానికి వీలుగా జవాబు ప్రిపేర్ చేసుకుంటూ వింటాం. ఇద్దరు రెచ్చిపోయి దీర్ఘంగా వాదించుకుంటున్నారంటే, అందులో ఒకరు మూగ, మరొకరు చెవిటి.

మూగ వాడికి అందరూ చెవిటి వాళ్ళలాగా కనబడతారు. చెవిటి వాడికి ప్రపంచమంతా మూగగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. అర్థం – పర్థం లేని వాదనల పరమార్థం ఇదే.

వాదనలో గెలవటానికి అత్యుత్తమ సాధనం చిరునవ్వు. ఇతరులతో వచ్చే చాలా సమస్యల్ని 'నవ్వు' పరిష్కరిస్తుంది. 'మౌనం' సమస్యల్ని రాకుండా చేస్తుంది.

–రచయిత.

హార్డ్ వర్క్

సుబ్బారెడ్డి, రాయప్రోలు:

హార్డ్ వర్క్ కి, కృషికీ తేడా ఏమిటి?

హార్డ్ వర్క్‌ని తెలుగులో కష్టమైన పని అంటారు. కొంతమంది 'కృషి' అని కూడా అర్థం చెప్తారు. కానీ కృషిలో ఉత్సాహం ఉంటుంది. చెయ్యాలన్న తపన ఉంటుంది. కష్టమైన పనిలో అది ఉండదు. అందుకని విద్యార్థుల్లో 'హార్డ్ వర్క్ చేసి చదువుతున్నాము' అన్న ఫీలింగ్ తగ్గించాలి.

ఈ బొమ్మ చూడండి. ఈ వ్యక్తి సిక్కు మత ప్రచారకుడు, విభిన్నంగా ఉండాలని ఒక భిన్నమైన టర్బన్ ధరించాడు. దీని పొడవు నాలుగు వందల నలభై ఐదు మీటర్లు. చార్మినార్ ఎత్తుకంటే దాదాపు 8 రెట్లు పొడవైన వస్త్రం అది. (చార్మినార్ ఎత్తు 50 మీటర్లు మాత్రమే). దీనిని కట్టటానికి అతడికి దాదాపు మూడు గంటలు పడుతుంది. వంద తల పిన్నులు వాడతాడు. యాభై రకాల మత ముద్రికలు దానికి అతికిస్తాడు. నలభై కిలోల బరువు ఉంటుంది. దీనితో అతడు పంజాబ్, హర్యానా లలో రోజంతా తిరిగి ప్రచారం చేస్తాడు. మరో రకంగా చెప్పాలంటే అరవై కిలోల బరువు ఉన్నఇద్దరు యువకులను నెత్తి మీద పెట్టుకొని దాదాపు ఎనిమిది గంటలు ప్రయాణం చేస్తాడన్నమాట. మతం మీద అతనికి ఉన్న నమ్మకం అది.

ఒక పని ఎప్పుడు కష్టమవుతుంది? శరీరం సహకరించకపోతే, మనసు ఇష్టపడకపోతే...! అంతే కదా. పెద్దలు కూడా పిల్లల్ని "హార్డ్ వర్క్ చెయ్యి. పైకి వస్తావు" అంటారు. హార్డ్ వర్క్ అంటే కష్టపడి పని చెయ్యటం...! మనసుకు గానీ, శరీరానికి గానీ ఒక పని సాధ్యం కానప్పుడు అది హార్డ్ వర్క్ అవుతుంది. "...హార్డ్ వర్క్ చేస్తూ టీవీ చూడు. హార్డ్ వర్క్ చేసి క్రికెట్ ఆడు" అనరు. కేవలం చదువుకే ఈ పదం ఆపాదిస్తారు. ఇంకో రకంగా చెప్పాలంటే, పెద్దలే పిల్లలకి చిన్నతనం నుంచీ చదువంటే ఒక రకమైన విరక్తి భావం కలుగ చేస్తున్నరన్న మాట. ఇది తప్పు.

ఎప్పుడైతే మనం ఒక పనిని కష్టం అనుకున్నామో దాని మీద ఇష్టం తగ్గిపోతుంది. తొందరగా అలసట వచ్చేస్తుంది. అందుకే చాలా మంది విద్యార్థులకు చదువు బోరు కొడుతోంది.

అంకిత భావం అలా కాదు, పని పట్ల ఇష్టం ఉండాలి. 'ఎప్పుడెప్పుడు ఆ పని చేద్దామా' అని మనసు ఉవ్విళ్ళూరాలి. అంకితభావంతో చేసే కొద్దీ పని పట్ల ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. అంతర్గతమైన శక్తి ఉబికి వస్తుంది. దీనికి పెద్ద పెద్ద ఉదాహరణలు అవసరం లేదు.

శిలా ప్రతిమలా నిలబడ్డ ఈ వ్యక్తి అంకిత భావానికి మరో ప్రతీక. ప్రతిరోజూ ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల పాటు చెన్నై వి.జి.పి లో అతడు గుమ్మం దగ్గర ఈ విధంగా నిలబడతాడు. ముక్కు మీద ఈగ వాలినా, కళ్ళ ముందు దోమ తిరుగుతున్నా కదలడు, కనుగుడ్లు తిప్పడు. చలికి వణకడు, వర్షానికి కదలడు. ఇలా చేయటం కోసం అతడు తెల్లవారు జామునే రెండు గంటల పాటు యోగ చేస్తాడు. శరీరం కదలకుండా, కనురెప్ప వాల్చకుండా అలా నిలబడటానికి కావాల్సిన సహనాన్ని, ఓర్పుని అతడు యోగా ద్వారా సమీకరించుకుంటాడు. అంకిత భావానికి ఇంత కన్నా గొప్ప ఉదాహరణలు ఇంకేమి కావాలి?

గమ్యం-కోరిక

చంద్రశేఖర్, విజయవాడ:

నేనో కంపెనీలో మార్కెటింగ్ డిపార్టమెంట్ లో పని చేస్తున్నాను. పని విషయంలో కానీ, వ్యక్తిగత జీవితం విషయంలో కానీ, మంచి ఆలోచనలు కలిగి ఉంటాను. ఏవేవో చేయాలని తపిస్తుంటాను. కానీ ఆచరణలో పెట్టడంలో విఫలం అవుతున్నాను. అనుకున్నది అనుకున్నట్టుగా చేయలేక తడబడుతుంటాను. ఎందుకిలా జరుగుతోంది?

మనిషికి బుద్ధి, మనసు అని రెండు ఉంటాయి. బుద్ధి 'గమ్యం' గురించి చెపుతుంది. మనసు 'కోరిక' గురించి చెపుతుంది. మీరు ఏ విద్యార్థినైనా 'నీవేమి చదవాలనుకుంటున్నావు?' అని అడగండి. 'ఐ.ఐ.టి., ఐ.ఏ.యస్. ఎం.బి.బి.యస్.' అంటాడు. మంచి గమ్యం మంచిదే. కానీ దానికి హృదయం తోడవ్వాలి కదా. బాగా చదువుకోమని చెప్పేది బుద్ధి.

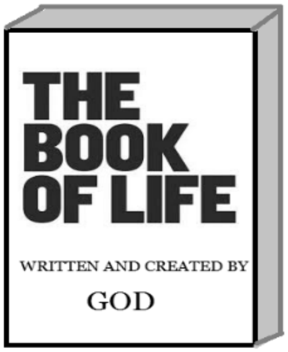
'లావయి పోతున్నావు స్వీట్లు తినొద్దు' అని చెప్పేది బుద్ధి. 'ఈ ఒక్క సారికీ పర్లేదులే' అని చెప్పేది మనసు. పరీక్షల ముందయినా సరే... టీవీ చూడమని కోరేది మనసు. వద్దని చెప్పేది బుద్ధి. ఈ రెండిటి మధ్యా ఘర్షణ ఎక్కువయ్యే కొద్దీ నిరాశా నిస్పృహలు కూడా ఎక్కువవుతాయి. దేనిపట్లా తృప్తి ఉండదు. ఏపనినీ మనస్ఫూర్తిగా చెయ్యలేం. ఇలాంటి పరిస్థితులలో మనిషి తను అనుకున్నదేదీ ఆచరణలో పెట్టలేడు.

గెలుపుకి మొదటి మెట్టు నియమ నిబద్ధత. మీ అసంబద్ధ కోరికల్ని కంట్రోల్ చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. దీనికి నేను పెట్టిన పేరు 'వైస్ హాలిడే'. వైస్ అంటే వ్యసనం. ప్రతిమనిషికీ తనకున్న చెడు వ్యసనాలు తెలుస్తాయి కదా. ఒక్కొక్క వ్యసనానికీ వారంలో ఒక్కో రోజు శలవు ఇవ్వటం ద్వారా, క్రమ క్రమంగా ఆ అలవాట్లకి దూరమయ్యే ప్రక్రియే 'వైస్ హాలిడే'. ఉదాహరణకి మీకు టీ.వీ. చూడటం చాలా ఇష్టమయితే, ఆదివారం పూట అటు వైపు వెళ్ళొద్దు. ఒక రోజంతా సెల్ ఫోన్ ముట్టుకోవద్దు. అలాగే మాంసాహారం ఇష్టమయితే వారానికి మూడురోజుల పాటూ మానేయండి. మంగళవారం ఛాటింగ్ మానెయ్యండి. ఈ విధంగా కోరికల్ని అదుపులో పెట్టుకుంటూ, మనసును కంట్రోల్ చేయటాన్నే "నిర్వాణ యోగం" అంటారు. అప్పుడు ఆటోమేటిగ్గా మీరు అనుకున్న మంచి విషయాలని ఆచరణలో పెట్టగలిగే శక్తి మీకు వస్తుంది. అసలు మీరు అనుకుంటున్న ఆలోచనల్ని కాగితం పై వ్రాసుకుని, తేదీల లక్ష్యం పెట్టుకోండి. అవి ఎందుకు నేరవేరలేదో ఆలోచించండి.

రాజేశ్:

నేను ఎంబీబీఎస్ లాంగ్–టర్మ్ కోచింగ్ తీసుకుంటున్నాను. రెండేళ్ల క్రితం ఫేస్‌బుక్‌లో ఓ అమ్మాయితో పరిచయం అయింది. అప్పటి నుంచీ నాకు తెలియకుండానే తన మీద ఇష్టం పెరిగిపోయింది. ఒక్కరోజు కూడా తనతో మాట్లాడకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. దాంతో చదువు మీద శ్రద్ధ తగ్గింది. నా లక్ష్యం దెబ్బ తింటుందేమోనని భయంగా ఉంది. తనతో మాట్లాడకుండా బాగా చదువుకోవాలంటే ఏం చేయాలి?

ఇంటర్మీడియట్ అంటే లాటిన్ భాష లో 'ఇన్–ది–మిడిల్' అని అర్థం. విద్యార్థి జీవితం ఒక రైలు ప్రయాణం అనుకుంటే, ఇంటర్ 'విజయవాడ ప్లాట్–ఫాం' లాంటిది. అక్కడికి చాలా రైళ్ళు వస్తాయి. 'సెల్లు, టివి' నుంచి 'ప్రేమ, మందు' వరకూ రకరకాల ఆకర్షణలున్న రంగు రంగుల బండి ఎక్కితే, అది మిమ్మల్ని జైసెల్మీరు ఎడారికి తీసుకెళ్ళి దింపుతుంది. పదివేల రూపాయల జీతానికి స్థిరపడి సంతృప్తి పడాలి.



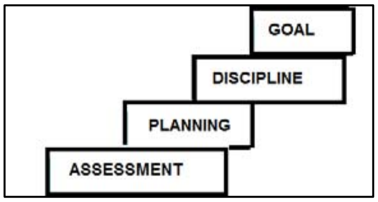
మంచి స్నేహితులు, పుస్తకాలూ ఉన్న బండి కాశ్మీరు ఉద్యానవనానికి తీసుకెళ్తుంది. ఏ రైలు ఎక్కుతారు? మనిషి జీవితం ఒక పుస్తకమయితే, దాని ముఖ్య కథాంశం (స్టోరీలైన్) ఆనందం. ప్రేమా, శృంగారం ఉన్న పేజీల దగ్గర పుస్తకం చదవటం ఆపెయ్యము కదా. అలా అన్న మాట. ముందు ఏకాగ్రత పెంచుకుని చదువు పూర్తి చెయ్యండి. తరువాతి గోల్ గురించి అప్పుడు ఆలోచిద్దాం.

ముక్కు, ముఖం తెలియని అమ్మాయితో ప్రేమలో పడటం... మీరన్నట్టు అది ప్రేమ కాదు. ఇష్టం. ఒక అమ్మాయి నన్ను ఇష్టపడుతోందన్న ఫీలింగ్. మరో భాషలో చెప్పాలంటే ఆకర్షణ. మీ లక్ష్యం ఆ అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకోవడమా? చదువు కోవడమా? ఒకవేళ పెళ్ళి చేసుకోవడమే అయితే ఇప్పుడేనా? ఐదేళ్ళు పోయాకా? అప్పటి వరకు ఆ అమ్మాయి ఆగుతుందా! వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు ఒప్పుకుంటారా? ఒకవేళ ఆ అమ్మాయి ఆగినా, వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు వప్పుకున్నా, పరీక్షలయ్యేవరకూ మనసుని చదువు మీద నిలపగలిగేటంత కంపార్ట్‌మెంటలైజేషన్ మీలో ఉన్నదా? ఒకవేళ ఉన్నా, మీ ఇద్దరిలో ఏ ఒక్కరి మనసైనా ఈ లోపులో మారితే అవతలివారి పరిస్థితి ఏమిటి? అసలిన్ని గొడవలు కావాలా! నేనేదో ప్రశ్న అడిగితే చాట భారతం రాస్తున్నాడేంటి అనుకోకండి. మీ ప్రశ్న ఆఖరి వాక్యంలోనే సమాధానం ఉంది. చదువుకోండి.

పేరు లేదు.

నేను బీ.టెక్ మూడో సంవత్సరం చదువుతున్న అబౌ యావరేజ్ స్టూడెంట్‌ని. నిజానికి ఫైనలియర్ లో ఉండాలి. కానీ మొదటి సంవత్సరం ప్రిపరేషన్ హాలీడేస్‌లో యాక్సిడెంట్ అవడం వల్ల ఆ సెమిస్టర్ సరిగ్గా రాయలేదు. దాంతో బ్యాక్–లాగ్స్ ఉన్నాయి. అవి క్లియర్ చేయలేకపోవడం వల్ల నన్ను ఫైనలియర్‌కి ప్రమోట్ చేయలేదు. మాది జాయింట్ ఫ్యామిలీ అవ్వడం వల్ల ఇంట్లో చిన్నవాళ్లందరితోనూ పోల్చి తిడుతున్నారు. ఎం.ఎన్.సి. లో జాబ్ చేయాలన్నది నా గోల్. కానీ అది సాధించగలనన్న కాన్ఫిడెన్స్ నాకిప్పుడు లేదు. నేను నా గోల్ సాధించాలంటే ఏం చేయాలి?

కోరిక – గమ్యం... రెండూ ఒకటే అనుకుంటారు చాలామంది. కాదు. వేరు వేరు. కోరిక కోసం మనం ఏమీ చెయ్యనవసరం లేదు. అది జీవితాంతం అలాగే ఉండి పోతుంది. గమ్యం అంటే, కోరిక తీర్చుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నం. ప్రయత్నం లేని గమ్యాన్ని 'కోరిక' అంటారు. చాలా మంది విద్యార్థులకు ఉండేది గమ్యం కాదు. కోరిక. ఒలంపిక్స్ లో మెడల్ రావాలంటే కేవలం కోరిక ఉంటే సరిపోదు. తెల్లారుఝామునే లేచి వ్యాయామం చెయ్యటంతో దినచర్య ప్రారంభించాలి.



సుదూరంలో ఎక్కడో పెద్ద గోల్స్ పెట్టుకుని, వాటిని సాధించటానికి ప్రయత్నించటం కన్నా, దగ్గర్లో చిన్న

చిన్న గోల్స్ పెట్టుకుని, వాటిని పూర్తి చేసుకుంటూ గమ్యం చేరటం ఉత్తమమయిన పద్ధతి. ఎం.ఎన్.సి లో ఉద్యోగం లాంటి గొప్ప గమ్యం ఉండటం మంచిదే కానీ, గత సంవత్సరం సబ్జెక్ట్‌లు మిగిలిపోయిన వారికి పెద్ద పెద్ద కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు రావటం కష్టం.

సరే, ఆ విషయం పక్కన పెడదాం. ఎంత ప్రమాదకరమైంది మీ ఆక్సిడెంటు? రెండు సంవత్సరాలుగా దాన్నించి బయటపడలేక పోయేటంత తీవ్రమైనదా? లేక.... మీరు వరుసగా పరీక్షలు ఫెయిల్ అవటానికి దాన్ని ఒక సాకుగా తీసుకుంటున్నారా? లేకపోతే మీ ఆక్సిడెంటు గురించి తెలిసీ, మీ పెద్దలు మిమ్మల్ని ఎందుకు అవహేళన చేస్తారు? తన అపజయాలకు కారణాలు వెతుక్కోవటం మనిషి ఓటమికి మొదటి మెట్టు. సెల్ఫ్ పిటీ కన్నా అపజయ కారకం మరొకటి లేదు. మీ అలవాట్లనీ, దినచర్యనీ పునః సమీక్షించుకుంటూ ఫ్రెష్‌గా జీవితాన్ని ప్రారంభించండి. కేంపస్ ప్లేస్‌మెంట్స్‌లో ఉద్యోగం రాకపోతే ఆ తరువాత ఎం.ఎన్.సీల్లో డైరెక్టుగా ఉద్యోగం కాస్త కష్టమే. క్లాసులో మొదటి పదిమందిలో ఒకడిగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

తన్మయి, మెయిల్:

నా లక్ష్యం ఉస్మానియా యూనివర్శిటీలో ఎంబీబీఎస్ చేయడం. అది తప్ప నాకు వేరే ఆలోచన లేదు. లాంగ్ టర్మ్ కోచింగ్ తీసుకుంటున్నాను. అయితే నాతో పాటు కోచింగ్ తీసుకుంటున్న ఒక అబ్బాయి ప్రేమిస్తున్నానని అంటున్నాడు. డిస్టర్బ్ చేస్తున్నాడు. నా కాన్సన్‌ట్రేషన్ తప్పుతోంది. ఎలా అవాయిడ్ చేయాలో అర్థం కావడం లేదు. నేను ఎలా అయినా లక్ష్యాన్ని సాధించాలి. ఈ పరిస్థితి నుంచి ఎలా బయటపడాలో చెప్పండి ప్లీజ్.

ఆ అబ్బాయి మిమ్మల్ని ఏ విధంగా డిస్టర్బ్ చేస్తున్నాడు? మీకు నిజంగా చదువే గమ్యం అయితే అతడిని అవాయిడ్ చేయటం అంత కష్టం కాదు. మీ తండ్రికి, లేదా మీకు తెలిసిన సర్కిల్‌లో ఎవరైనా పెద్దవారికి / ప్రిన్సిపాల్ కి చెప్పండి. ఇంటర్మీడియెట్ చదివే కుర్రాడిని భయపెట్టి మీ నుంచి దూరం చేయటం అంత కష్టమైన పనేమీ కాదు. అయితే మీ ఉత్తరం చూస్తూ ఉంటే అతన్ని అవాయిడ్ చేయటం మీకంత ఇష్టం లేదేమో అనిపిస్తోంది. అతను మీ వెంట పడుతూనే ఉండాలి. మీరు కాదంటూనే ఉండాలి. ఒకవేళ మీ స్థితి ఇలాంటిదయితే మీరు చదువు మీద దృష్టి నిలపలేరు. పదిమందిని తన చుట్టూ తిప్పుకుంటూ, తను ఎవ్వరితోనూ స్నేహం చెయ్యకుండా ఆనందించే ఇలాంటి మనస్తత్వాన్ని 'కోకెట్' మెంటాలిటి అంటారు. దీని గురించి థామస్ హార్డీ పుస్తకం "ఫార్ ఫ్రం మాడింగ్ క్రౌడ్" అన్న పుస్తకంలో బాగా వివరించబడింది. వీలైతే చదవండి.

తెలివి-పాండిత్యం-జ్ఞానం

వసంత, చిలకలూరిపేట.

జ్ఞానం అంటే ఏమిటి? నాలెడ్జి తెలివీ వేరు వేరా? వాటి మధ్య సంబంధం ఏమిటి?

ఈ రోజు ఏది జ్ఞాపకం ఉంటే అది మన నాలెడ్జి. దాన్ని కరెక్టుగా ఉపయోగించు కోవటం 'తెలివి'. కొడుకు కొడుకుని మనవడు అంటారని, తండ్రి తండ్రిని తాత అంటారనీ తెలియటం నాలెడ్జి. 'మీ తండ్రి తండ్రికి మీ తాత కొడుకు ఏమవుతాడ'ని అడిగితే ఆన్సరు చెయ్యటం తెలివి. పాండిత్యమూ, అనుభవమూ కలసిన పరిపక్వతే జ్ఞానం. వీటితో పాటూ ప్రతిస్పందనా, సమయస్ఫూర్తి, తర్కమూ (లాజిక్), పరిశీలన, నవ్యత తో కూడిన ఆలోచనా పద్ధతి మొదలైనవన్నీ కూడా జ్ఞానం అనే మహా వృక్షంలో భాగాలే. విడిగా ఏ ఒక్కటీ నాలుగ్గిసుకోవటానికి కూడా పనికి రాదు.

చదువు మీద ఇంటెరెస్ట్ లేదు

రామ బ్రహ్మం, భద్రాచలం:

నాకు చదువు మీద అస్సలు ఇంటెరెస్ట్ ఉండటం లేదు. ఏకాగ్రత పెరగాలంటే ఏమి చెయ్యాలి?

చదువు మీద దృష్టి నిలవకపోవటానికి బీదరికం, ప్రేమ వైఫల్యం, ఇంట్లో గొడవలు వగైరా కారణాలని కొందరు వెతుక్కుంటారు. మీరు కూడా వాళ్ళ జాబితాలో చేరకండి. ఏకాగ్రత లేకపోవటానికి కారణాలు రెండు. 1. నో ఇంటరెస్ట్ 2. అదర్ ఇంటరెస్ట్.

1. ఎక్కాలు రానివాడికి లెక్కలు బోర్ కొట్టినట్టూ, పునాది సరిగ్గా లేకపోతే చదువుమీద ఇంటరెస్ట్ ఉండదు. చాలా మంది విద్యార్థులు తమకి ఏకాగ్రత నిలవటం లేదంటారు. ఇంటరెస్ట్ లేని చోట ఏకాగ్రత ఉండదు.

2. చదువు మీద ఇంటరెస్ట్ ఉన్నా, దాని కన్నా బలంగా ఉండే టీ.వి, ఇంటర్నెట్ లాంటి ఇతర ఇంటరెస్ట్‌లు మనం గమ్యం వైపు వెళ్ళకుండా ఆపుతాయి. దురదృష్టకరమైన విషయం ఏమిటంటే, 'ఉపయోగపడే' విషయాలకంటే ఈ ప్రపంచంలో హాని చేసే 'ప్రలోభాలు' ఎక్కువ సంతోషాన్ని ఇస్తాయి. చదువు కంటే టి.వీ, వ్యాయామం కంటే చిరుతిండి, శ్రమ కంటే విశ్రాంతి, పని కంటే బద్ధకం... ఇలా ఎన్నయినా చెప్పుకుంటూ పోవచ్చు. అనవసర ఆనందాన్ని ఇచ్చే వ్యాపకాల పట్ల అభిరుచి తగ్గించుకుంటే, అవరమైన విషయాల పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది. విద్యార్థుల్లోగానీ, పెద్దవారిలోగానీ ఏకాగ్రత పెంచటానికి నాలుగు సూత్రాలు:

1.ఆలోచన క్రమశిక్షణ: కొత్తగా నిర్మాణం అవుతున్న భవనం దగ్గర మనం ఎప్పుడూ ఆగం. కానీ ఒక బుల్-డోజర్ ఇళ్ళని పగులగొడుతూ ఉంటే ఆసక్తిగా చూస్తాము. పోలీసులు పేదవారి గుడిసెల్ని ఖాళీ చేయిస్తూ ఉంటే పూర్తయ్యే వరకూ అక్కడే ఉంటాము. వంకర విషయాలను చూడటానికి మనసు ఎప్పుడూ ఇష్టపడుతూనే ఉంటుంది. మొదటి రోజే సినిమా చూడాలనే కోరిక, అశ్లీల వెబ్ సైట్లను బ్రౌజ్ చేయాలనే తపన... ఇలాంటివన్నీ ఇలా మనసు ఆడే నాటకాలే.

2. వాచాల క్రమశిక్షణ: గాసిప్స్ మట్లాడుకోవటం ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అయితే దానికి కూడా కేవలం కొంత సమయమే కేటాయించుకోవాలి. ఐడెంటిటీ క్రైసిస్ వల్లే మనుషులు గంటల కొద్దీ ఛాటింగ్ చేస్తారని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు. 'నా మెదడులో చాలా చెత్త ఉంది. అది నువ్వు తీసుకుంటే, దానికి బదులుగా నీ చెత్త నేను తీసుకుంటాను' అనుకోవటమే ఈ ఛాటింగ్ ఉద్దేశ్యమట. నాలుక దురద తగ్గించుకొంటే ఏకాగ్రత నాలుగురెట్లు పెరుగుతుంది. స్నేహానికి మాటలు అవసరమే. కానీ అదే జీవితం కాకూడదు కదా.

3. భోజన క్రమశిక్షణ: 'మనం బ్రతకడం కోసం తింటున్నామా? తినటం కోసం బ్రతుకుతున్నామా?' అన్న ప్రశ్నకు ఒక క్షణం ఆలోచించి సమాధానం చెప్పండి. 'తినటం కోసమే బ్రతుకుతున్నాం' అన్నది మీ సమాధానం అయితే అది తప్పు. జంతువులు మాత్రమే (కేవలం) తినటం కోసం బ్రతుకుతాయి. తినటం తప్ప మరే పనులూ చెయ్యవు. అఫ్‌కోర్స్... కొందరు మనుష్యులు కూడా అంతే అనుకోండి. ఇహ పోతే, 'తినటం కోసమే బ్రతుకుతున్నాం' అన్నది మీ సమాధానం అయితే అది కూడా తప్పే. జంతువులు ఒకే తిండి తింటాయి. మనం వెరైటీగా ఐస్‌క్రీమ్‌లూ, బిరియానీలూ కూడా ఆస్వాదిస్తాము. తినటం అనేది జంతువులకి ఒక అవసరం మాత్రమే. అది మనకొక ఆనందం. అయితే జంతువులకు తినటంలో క్రమశిక్షణ ఉండదు. నిరంతరం తింటూనే ఉంటాయి. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎక్కడపడితే అక్కడ, ఏది కనపడితే దాన్ని తినేదాన్ని గాడిద అంటారు.

కోపం తెచ్చుకోకండి. ఆదివారం ఒక రోజు తినటం కోసం బ్రతుకుతూ మిగతా రోజుల్లో బ్రతకడం కోసం తింటే, తిండిలో ఉండే ఆనందం అర్థమౌతుంది. 'తినాలి' అన్న కోరికను కంట్రోల్

చేసుకోవాలంటే, చదువుకొనే టేబుల్ మీద మీకిష్టమైన స్వీట్ ఉంచుకోండి. చదువు పూర్తయ్యాక దాన్ని తీసి లోపల పెట్టెయ్యండి. మొదటి రోజు ఉన్నంత కోరిక తరువాత్తరువాత ఉండదు. క్రమక్రమంగా మీకు 'కోరికను జయించాననే' గొప్ప సంతృప్తి కలుగుతుంది.

4. శ్రవణ క్రమశిక్షణ: 'అవసరమున్నప్పుడు మాట్లాడ(లే)కపోతే తప్పు. అవసరం లేనప్పుడు మాట్లాడితే అది మరీ తప్పు'. ఏకాగ్రత పెరగటం కోసం రోజూ ఒక గంట సేపు మౌనంగా ఉండండి. మీలో వచ్చిన మార్పు చూసి మీరే ఆశ్చర్య పోతారు. అంతవరకూ ఎందుకు? మీ స్నేహితులు మాట్లాడు కుంటున్నప్పుడు (వారి సంభాషణలో పాలు పంచుకోకుండా) కొంచెం సేపు వినండి. ఎన్ని పనికిరాని విషయాలతో మనుష్యులు తమ ఎనర్జీని ఖర్చు చేసుకుంటున్నారో అర్థమవుతుంది. మేధావుల్నీ, అత్యున్నతస్థానాల్లో ఉన్నవారినీ, సమర్థమంతమైన వారినీ పరిశీలిస్తే, నిచ్చెనపైకి వెళ్తున్నకొద్దీ వృథా సంభాషణలు తగ్గిపోతాయని తెలుస్తుంది.

చూపు, రుచి, శ్రవణం, వాచాలత్వం అనే 4 కోరికల్నీ కంట్రోల్ చేయటం ద్వారా ముఖ్యమైన 4 జ్ఞానేంద్రియాల్ని మనం స్వాధీనంలో పెట్టుకుంటున్నామన్నమాట. ఏకాగ్రతకి ఇదే తొలి మెట్టు.

చదువు - శృంగారం

వికాస్, మెయిల్:

వయసు పద్దెనిమిదేళ్లు. మనసును అధీనంలో ఉంచుకోవడం నాకు చేతకావడం లేదు. ముఖ్యంగా శృంగార పరమైన ఆలోచనలు నన్ను కుదురుగా ఉండనివ్వడం లేదు. దాంతో చదువు మీద అస్సలు శ్రద్ధ పెట్టలేకపోతున్నాను. ఏం చేయాలో చెప్పండి.

పద్దెనిమిదేళ్ళ వయసులో శృంగార పరమైన ఆలోచనలు రాకపోతే తప్పు కానీ, వస్తే తప్పు లేదు. అయితే, చదువు మీద శ్రద్ధనీ, శృంగారపరమైన ఆలోచనలనీ చానలైజ్ చెయ్యాలి. "...ఇలాంటి ఆలోచనలు ఉన్న ఒక వ్యక్తి చిత్రకారుడై, తన కోరికలకి ఒక చానెల్ చూపించి, గొప్ప విజయాన్ని సాధించాడు" అని వ్రాస్తాడు ఫ్రాయిడ్. ఏదైనా ఒక మంచి హాబీ అలవర్చుకోండి. గమ్యం వైపు దృష్టి పెట్టి 'భవిష్యత్తులో నేనెలాగో దాన్ని అనుభవించబోతున్నాను కదా' అనే ఆశతో చదువు మీద శ్రద్ధ నిలపండి.

సాధారణంగా ఈ ఆలోచనలు తెల్లవారు ఝామున వస్తాయి. 'మెలకువ రాగానే పక్కమీద నుంచి లేచిపోవటం, సాయంత్రం పూట గేమ్స్‌తో అలసి, నిద్ర ముంచుకు వచ్చేవరకూ పక్క చేరకపోవటం' మొదలైన అలవాట్లు చేసుకోండి. కీప్ యువర్ సెల్ఫ్ ఆల్వేస్ బిజీ. అదొకటే మంత్రం. చదువుకునే వాతావరణాన్ని తగిన విధంగా సృష్టించుకోవటం, పొద్దున్న లేవగానే కాసింత సేపు ప్రార్థన, ఆపై మరి కాస్త సేపు యోగా మొదలైన ప్రక్రియల ద్వారా మనసుని కంట్రోల్‌లో ఉంచుకో వచ్చు.

సినిమాలు చూడటం తగ్గించండి. ఇంటర్‌నెట్‌లో ఇటువంటి వెబ్‌సైట్ల జోలికి వెళ్ళకండి. తరచూ సెక్స్ గురించి మాట్లాడే స్నేహితులని దూరం పెట్టండి. అప్పటికీ మార్పు రాకపోతే మంచి సైకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదించండి.

(కొనసాగింపు వచ్చేనెల)