



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## పిల్లల సమస్యలు - వ్యక్తిత్వ పరిశీలన

డా. ఆర్. కుసుమ కుమారి

తెలుగు ఉపన్యాసకురాలు

డా.వి.యస్.కృష్ణా ప్రభుత్వ డిగ్రీ & పి.జి. కళాశాల,

విశాఖపట్నం

**పరిచయం:** చాలా మంది మాకిప్పుడే సమస్యలు లేవు. అన్నీ తీరిపోయాయి. ఇక మా ఎరుగుదలకు, పురోభివృద్ధికి తగిన ప్రణాళికలు వేయాలి అనుకుంటారు. కానీ సమస్యలు అనేది మన జీవితంలో అంతర్భాగాలు, వాటికనలు ముగింపు లేదు. ఒక సమస్య పూర్తి కాగానే, మరో సమస్య మొదలవుతుంది. జీవితంలో ఇది చాలా సహజం. జీవితంలో వచ్చే అనేక సమస్యల నుండి అవసరమైన పాఠాలు నేర్చుకొని పైకి ఎదగాలి. ఇది ఏ ఒక్కరికో కాక ప్రతి ఒక్క మనిషికి ఇలాగే ఉంటుంది. సమస్యలు లేకుండా ఎవరూ, ఉండరు.

మన అభివృద్ధికి, సమస్యలు జోక్యం అనకుండా, వాటి ప్రభావం పడకుండా చూసుకోవలసిన బాధ్యత మనదే, మనిషికి ఎన్ని అడ్డంకులు ఉన్నా, ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురైనా మనం ముందుకు సాగుతూనే ఉండాలి. జీవితంలో ఎన్ని బాధలు, సమస్యలు ఉన్నా మానసిక స్థైర్యం ముందు అవన్నీ బలాదూరే అయితే సమస్యలు వచ్చినప్పుడు దానితో పాటు వాటికి పరిష్కారాలు ఉంటాయి. కొంత మంది తమకు జీవితంలో అన్ని నదుపాయాలు, సౌకర్యాలు, సుఖాలు ఉన్నాయని, ఇక ఎలాంటి సమస్యలు రావు రావు అని గట్టి నమ్మకంతో చెప్పుంటారు. అలా అనుకుంటుంటారు. ఇలాంటి వారు మానసికంగా ఇంకా ఎదగలేదని అర్థం చేసుకోవాలి. అలా అనుకోవడం కొంతవరకు మంచిదే.

సమస్యలు, కష్టాలు రావాలని, ఉండాలని, కావాలని ఎవరూ కోరుకోరు కదా. జీవితంలో ఎప్పుడు ఏం జరుగుతుందో చెప్పలేదు. 'అప్ అండ్ డౌన్స్' వస్తుంటాయి. అన్నింటికీ సిద్ధపడి ఉండాలి. సమస్యలు వచ్చినప్పుడు కూడా సావధానంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. సమస్యల్ని ఆహ్వానించడం నేర్చుకున్నట్లయితే, వాటిపట్టు జారిపోయి మీరు వాటికి బానిస అవకుండా, మాస్టరు అవుతుంటారు. అంటే ఎలతో మనో ధైర్యంతో ఉంటారు. కష్టాలకు రాటు తేలిపోతారు. అవి వచ్చినా పట్టించుకోకుండా మన పదేమిటో మనం చూసుకోవచ్చు.

## 1) మంచి అలవాట్లు ఏర్పర్చుకోవడం:

జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలంటే ప్రతి వ్యక్తి మంచి అలవాట్లు నేర్చుకోవాలి. మంచి అలవాట్లతో మనిషి మహాన్నత వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దబడతాడు. మంచి అలవాట్లు అనేవి అప్పటికప్పుడు అలవాటు కావు, కొంత జన్మత చిన్నవారి నుండి అలవడాలి. దానికి తోడు తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు కొన్ని నేర్పాలి.

1) ఎప్పుడూ నిజమే చెప్పాలి. నిజాన్నే నిర్భయంగా ఒప్పుకోవాలి. 2) కోపతాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. సహనాన్ని లవరచుకోవాలి. 3) నీతి నియమాలను పాటించాలి. 4) ఆత్మస్థైర్యం పెంపొందించుకోవాలి. 5) స్వార్థాన్ని విడనాడాలి. 6) అహంకారం ఉండకూడదు. 7) విధేయత చూపాలి. 8) ఎంత ఎదిగినా ఒదిగి ఉండటం నేర్చుకోవాలి. 9) ప్రతి విషయంలోను పౌరుషం చూపకూడదు. 10) రెడు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి. 11) అందరితో కలివిడిగా, సఖ్యంగా ఉండాలి. 12) వీటికీ మాటికీ అబద్ధాలాడకూడదు. 13) సత్ సాంగత్యం అలవాటు చేసుకోవాలి. 14) మంచి మాట, మర్యాద, మన్నన అలవాటు చేసుకోవాలి. 15) ఎదుటివారిని అర్థం చేసుకునే స్వభావాన్ని దయార్థ హృదయాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. 16) గౌరవం అచ్చిపుచ్చుకోవాలి. 17) మంచితనానికి మారుపేరుగా ఉండాలి. 18) తారతమ్య భేదాలు లేకుండా అందరినీ సమానంగా ప్రేమించాలి. ఆత్మీయతను పంచాలి. కాబట్టి అలవాట్లు అనేవి పిల్లల వ్యక్తిత్వానికి ప్రతీకలుగా నిలుస్తాయి. అవి జీవన గమనాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అందుకే ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో అలవాట్లకు అంత ప్రాముఖ్యత ఉంది. అలవాట్లకు జీవితానికి అంతటి అవినాభావ సంబంధం ఉంది కాబట్టి పిల్లల పెరుగుదల, ఎదుగుదల మంచి భవిష్యత్తుకి పునాది అవుతుంది. కావున మంచి అలవాట్లకే మొగ్గు చూపాలి.

## 2) సిగ్గు సింగారం కాదు అది అలవాటు కాకూడదు:

మన ముఖంలో ప్రస్ఫురించే హావభావాలలో బిడియం లేదా సిగ్గు ఒకటి. దీనినే మనం ఆంగ్లంలో "షే" అంటారు. కొంతమంది ఓ సమయం సందర్భం లేకుండా, చిన్న, పెద్ద తేడా లేకుండా చేయడంతో నిమిత్తం లేకుండా సిగ్గు పడుతున్నట్లు కనిపిస్తుంటారు. ఈ సిగ్గు చూడటానికి చాలా ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుంది. ఈ అసందర్భ సిగ్గు వల్ల భవిష్యత్తు బుగ్గిపాలయ్యే అవకాశం ఎంతో ఉంది. నిజానికి దీనికి చాలా మంది సిగ్గు అని చెప్పుకుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. పరిస్థితులతో నిమిత్తం లేకుండా సిగ్గుపడటాన్ని సంకోచం అనే బెరుకు అని అంటారు. ఈ గుణం చాలా మందిలో ఉంటుంది. దీని గురించి అంతగా అవగాహన లేకుండా "మా అమ్మాయికి లేదా అబ్బాయికి తగని సిగ్గునుకోండి పిన్నిగారూ అందుకే అంత త్వరగా ఎవరితో మాట కలపరు" అంటూ తమ పిల్లల గురించి గొప్పగా చెప్పుకునే తల్లిదండ్రులుంటారు. ఈ సిగ్గు స్వభావాన్నే మరి కొంతమంది మొహమాటంగా భావిస్తారు. ఇలా చెప్పుకోవటం వల్ల ప్రత్యేకించి ఎవరికీ ఏ ప్రయోజనం చేకూరదు. కానీ వారి వారి జీవితాలలోనే ఎలాంటి అభివృద్ధి ఎదుగుదల ఉందదు. ఎన్ని తెలివితేటలున్నా సిగ్గు, బిడియం, మొహమాటం అనే లక్షణాల వలన తెరవెనుక మనుషులలాగే ఉంటారు. అయితే వారిలో ఉన్న ఈ స్వభావం వలన నలుగురిలో కలవలేకపోతున్నామనే చిలత వారిని బాధిస్తూనే ఉంటుంది. తాము అసహాయులం, విస్సహాయులం అని వాపోతుంటారు. అందుకే జీవితంలో అనవసర సిగ్గుని, బిడియాన్ని వదిలేయాలి. పిల్లల్లో ఈ లక్షణాన్ని ముందుగానే పసిగట్టి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆ) పిల్లల్లో సిగ్గుపడే స్వభావాన్ని గుర్తించాలి. ఆ) సాంఘిక ప్రవర్తన గురించి చెబుతూ అందుకు తగిన ఆదర్శాల గురించి ముచ్చటించి వారిలో సమ్మకాన్ని పెంచాలి. ఇ) సోషల్ స్కిల్స్ గురించి తెలియజెప్పాలి. అంటే నలుగురిలో ఎలా

ప్రవర్తించాలో, ఎలా వారితో కలివిడిగా ఉండాలో, అవసరమైనప్పుడు వారికి, చేతనైన సాయం అందించే విషయాలన్నీ వారికి అర్థమయ్యే విధంగా నెమ్మదిగా వివరణాత్మకంగా చెప్పాలి. ఈ ఎప్పుడైనా ఏదైనా సమస్య తలెత్తినప్పుడు తమకు తామే ఆ సమస్యకు పరిష్కారం కొనుగోనే విధంగా తీర్చిదిద్దాలి. ఆ దిశలో వారిని ఎదగనివ్వాలి, అంటే పిల్లల్లో మనోవికాసం ఉండాలన్నమాట ఉ) ఏరికిడారి పిల్లల్లో వస్తున్న మార్పులను గమనిస్తూ అందుకనుగుణంగా తగిన సూచనలు, సలహాలు అందిస్తూ చక్కని ప్రోత్సాహాన్ని అందించాలి. ఉ) పిల్లల్లో ఉన్న ప్రతిభా పాటవాలను, అలవాట్లను గుర్తించి వారి అభిరుచికి అనుగుణంగా అభివృద్ధిలోకి రావడానికి వారికి తగిన సహకారాన్ని అందించాలి. ఎ) పిల్లల భావావేశాలను, గమనిస్తూ వాటికి విలువ ఇస్తూనే మార్పు అవసరమైతే ఆ ప్రయత్నం చేయాలి. అంతేకాదు పిల్లలు మనోభావాలను దెబ్బతీయకుండా వారి భావావేశాలను వారే నియంత్రించుకొనే విధంగా పిల్లలకు తర్ఫీదు ఇవ్వాలి. ఏ) సహనం, ఓరిమి అలవదుచుకొనేలా చేయాలి. ఇతరులను గౌరవించాలి. ప్రవర్తన మర్యాద, పూర్వకంగా ఉండాలి. ఐ) విడియం లేదా సిగ్గు ఎప్పుడు నుంచి చేస్తుందో, ఎప్పుడు చెడు చేస్తుందో అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి, ఓ) అవసరమైతే నిపుణుల సలహాకోసం కూడా సంప్రదించాలి.

### 3) మంచిగా మాట్లాడటమూ ఒక అలవాటే:

జీవితం ప్రారంభమైన క్షణమే కమ్యూనికేషన్ కూడా ఆరంభమవుతుంది. కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో మేనేజ్ మెంట్ ఎనాలసిస్టో కమ్యూనికేషన్ అనేది తప్పనిసరిగా ప్రధాన సాధనంగా ఉంది. ప్రస్తుత మేనేజ్ మెంట్ విధానంలో కమ్యూనికేషన్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. నిజానికి ఇప్పుడు వ్యాపార అభివృద్ధికి, వ్యాపార విజయానికి అనువైన కమ్యూనికేషన్ విధానమే కీలకంగా మారింది.

ఒక మాటలో స్థూలంగా చెప్పాలంటే మేనేజ్మెంట్ ఎనాలసిస్టో 'కమ్యూనికేషన్' ఆత్మ వంటిది. అని చెప్పాలి. కమ్యూనికేషన్ లేకుండా మానవ సంబంధాలే ఉండవు. సమర్థవంతమైన, చక్కటి కమ్యూనికేషన్ ఉంటే మానవ సంబంధాలే కాదు వ్యాపారంలో కూడా విజయం వరిస్తుంది. పిల్లల విషయానికి వస్తే: అలాగే ఇతర పిల్లల ముందు ఇంట్లో పిల్లల్ని చులకన చేసి మాట్లాడకూడదు. పిల్లల ఇగో చెట్టబొత్తింటుంది. వారి మనసు పరిపరి విధాలా పోతుంది. ఫ్రెండ్ కదా అని హేళనగా మాట్లాడకూడదు.. వారికి మంచి బట్టలు లేవని "ఆఖరికి సెల్ఫోన్ కూడా కొనలేదేంట్రా నువ్వు" అంటూ చిన్నచూపు చూడకూడదు.

అంబారాలకన్నా అభిమానాలే మిన్న అని ముఖ్యంగా తెలుసుకోవాలి. పిల్లల్ని ప్రేమతో దగ్గరకు తీసుకోవాలి. స్నేహితుణ్ణి అభిమానంతో దగ్గరకు తీసుకొని ఆదరించాలి. ఇతరుల నుంచి ఏది తీసుకున్నా తప్పనిసరిగా మీ స్పందన తెలియజేయాలి. ఏదైనా తీసుకున్నప్పుడు 'థాంక్యూ' అని చెప్పడం మీ మనసు సౌశీల్యాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఎవరైనా ఏదైనా విజయం సాధించినప్పుడు. 'కంగ్రాచ్యులేషన్స్' అని చెప్పడం మీ సంస్కారాన్ని చాటుతుంది. ఏదైనా పోటీలో మీరు ఓడి, మీ సహచరుడు గెలిచినప్పుడు ఆ తోటి వ్యక్తిని నిండు మనసుతో భుజం తట్టి అభినందించినప్పుడు మీ హృదయ వైశాల్యం ఏమిటో తెలియజేస్తుంది.

తల్లిదండ్రులకు పిల్లలకు మధ్య వకాబులరీ చాలా అర్థవంతంగా ఉండాలి. పాజిటివ్ కాబులర్ మాత్రమే వాడాలి. నెగిటివ్ స్ట్రోక్ ఉండకూడదు, నెగిటివ్ ప్రకాబులర్ ఎవరినైనా హార్ట్ చేస్తుంది. అంటే బాధిస్తుంది. ఇది పార్ట్ చేసే నెగిటివ్ వకాబులర్ ఇలాంటి వకాబులర్ వలన పిల్లల్లో ఇంటి నుంచి వెళ్ళిపోయే మనస్తత్వం ఏర్పడవచ్చు. ఆత్మహత్యకు పాల్పడే పరిస్థితి రావచ్చు. డిప్రెస్ కు లోనయ్యే

పరిస్థితి ఎదురవచ్చు. ఈ విధమైన డిప్రెస్సో బాధపడుతున్న వారితో, అతిగా భయపడుతున్న వారితో, యాంగ్లెట్ ఫీల్ అవుతున్న వారితో 'మీరు బాధపడవద్దు, భయపడవద్దు, ఆందోళన ఫీల్ అవ్వొద్దు'. మీకు అండగా, తోడుగా మేమున్నాం. అని అభయం ఇస్తున్నట్లుగా, ధైర్యం ఇస్తున్నట్లుగా మాట్లాడాలి. బాగా కోపంతో వున్న వారితో వారిని మరింత రెచ్చగొట్టకుండా, వారికోసం చప్పున చల్లారేలా నెమ్మదిగా, చట్టగా మాట్లాడాలి.

స్కూల్ టీచర్-స్టూడెంట్స్ మధ్య ఎ) వాత్సల్యపూరిత అనుబంధం వకాబులరీ ఉండాలి. బి) సంస్కారవంతమైన వకాబులరీ ఉండాలి. సి) గౌరవ మర్యాదలు పెంపొందే వకాబులరీ ఉండాలి.. డి) ప్రోత్సాహపూరిత మాకాబులరీ ఉండాలి. ఇ) తోటి స్నేహితులతో సహృద్ధావ వాతావరణం పెంపొందేటా నిష్కలమమైన పతాబులరీ ఉండాలి..

#### 4) సెల్ఫోన్ వ్యసనం కాకూడదు:

"ఒక ఐడియా మీ జీవితాన్నే మార్చేస్తుంది" అనే సెల్ఫోన్ క్యాప్షన్ తెలియని వారు లేరు. సెల్ ఫోన్: మానవ జీవితంలో ప్రవేశించాక వారి ఐడియాలే నూరిపోయాయన్న వాస్తవాన్ని మనమందరం అంగీకరించి తీరాలి.

ఒకప్పుడు 'పుస్తకం హస్త భూషణం' అనేవారు. ఇప్పుడు ఆ స్థానంలో 'సెల్ఫోన్ కరభూషణం'. అనాల్సి వస్తోంది. సెల్ఫోన్ వినియోగం రాకముందు మనుషులు ఒకరితో ఒకరు. ముఖాముఖి అప్యాయంగా. పలకరించుకోవటం, అభిమానంగా మాట్లాడటం చేసేవారు. ఆ మాటల్లో మాధుర్యం తొంగి చూసేది. పలకరింపులో ఓ పులకింత ఉండేది. ఈ భావాలు ఒకరి నుండి ఒకరికి స్వచ్ఛంగా తెలిసేవి. ఎందుకంటే ముఖకపళికల వల్ల ఎన్నో గ్రహించగలం కదా.. ఇప్పుడలా కాదు ఇప్పుడూ మాట్లాడుతున్నాం మనుషులతోనే కానీ, మన ఎదురుగా వుండరు. మనం మాట్లాడేది సెల్ఫోన్లో అంటే మనకీ ఆవతల వ్యక్తికీ మధ్య వున్నది సెల్ ఫోన్ అనే ఆధునిక సాధనం, మనం సెల్ఫోన్లోనే మాట్లాడుతున్నాం. మన హావభావాలు, సాధక, బాధకాలు అన్నీ సెల్ఫోన్లోనే పంచుకుంటాం. ప్రేమాభిమానాలు సెల్ఫోన్ తోనే తెలియజేస్తాం. ఇప్పుడు సెల్ఫోన్ ప్రతి వ్యక్తి నేస్తం. ప్రతి ఒక్కరి చేతిలో సెల్ఫోన్ ఉంటుంది. ఉండి తీరుతుంది... -ప్రక్కన తోడుగా ఎవరూ లేకపోయినా సెల్ ఫోన్ మాత్రం ఎప్పుడూ నీడలా వెన్నంటే ఉంటుంది. నిన్ను వీదను నీడను నేనే అన్నట్లు, ఎవరున్నా లేకపోయినా నీ తోడు నేనున్నానంటూ సెల్ ఫోన్ మన చేతిలో స్వర్ణిస్తుంది. ప్రస్తుతం సెల్ ఫోన్ ఒక తప్పనిసరి అవసరంగా మారింది. సెల్ ఫోన్ వాడకం ఎక్కువగా పదిహేను నుండి పంతొమ్మిది సంవత్సరాల మధ్య వయసువారిలో కనిపిస్తోంది. అంటే టీనేజ్ వారిలో సెలిఫోన్ వినియోగం ఎక్కువగా ఉందని ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది.

స్పెయిన్, దక్షిణ కొరియా వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో యువత అంతా టెక్నాలజీ పైనే ఆధారపడినట్లుగా ఒక సర్వే ద్వారా తెలుస్తోంది. ఓ మొపై శాతం మంది సెల్ఫోన్ ఉపయోగించకపోవడం వలన ఒక విధమైన కన్ ఫ్యూజన్, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లుగా ఓ సర్వేలో తెలిసింది. సెల్ ఫోన్ వినియోగం వల్ల కొంతమందికి ఫిజికల్లా, సైకలాజికల్ గా శరీరంలో ఓ సిండ్రోమ్ విడుదలవుతోందట. దాని వలన అనవసర కోసం, ఆందోళన, నరాల బలహీనత, ఆవేశం వంటి లక్షణాలు.. బయటపడుతున్నట్లుగా అధ్యయనకారులు తెలియజేస్తున్నారు. మనోభావాలను దెబ్బతీయకుండా వారి భావావేశాలను వారే నియంత్రించుకొనే విధంగా పిల్లలకు తర్ఫీదు ఇవ్వాలి. ఏ) సహనం, ఓరిమి అలవరుచుకొనేలా చేయాలి. ఇతరులను

గౌరవించాలి. ప్రవర్తన మర్యాద. పూర్వకంగా ఉండాలి. ఐ) విడియం లేదా సిగ్గు ఎప్పుడు నుంచి చేస్తుందో, ఎప్పుడు చెడు చేస్తుందో అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి, ఓ.) అవసరమైతే నిపుణుల సలహాకోసం కూడా సంప్రదించాలి.

## 5. చెడు అలవాట్లకు అలవాటు కాకూడదు:

తప్పనిసరి పరిస్థితిలో మీ పిల్లలను హాస్టల్లో ఉంచాల్సిన పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు మీరు ఎంతో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. కేవలం చదువు కోసమే హాస్టల్లో ఉంచుతున్నామని, మీ లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చుకుని సంస్కారవంతంగా తిరిగిరావాలని చేయండి. ఇంటి గౌరవాన్ని, పరువును కాపాడాల్సిన బాధ్యత అతని మీద ఉన్నదని హెచ్చరించండి. హాస్టల్లో వుండే యువత తమను ఎవరూ పట్టించుకోరని, ఏం చేసినా ఇంట్లో వాళ్ళకు తెలిసే అవకాశం లేదని విచలవిడితనం విపరీత బుద్ధులు అంటే డ్రగ్స్, ఆల్కహాల్ వంటి అలవాట్ల జోలికి పోకుండా తమపై తమకు కంట్రోల్ ఉండేలా మానసికంగా బలవంతుడై ఉండాలి. అప్పుడు ఏ బలహీనతలు మీ దరికి రావు.

వీటిని నిరోధించడానికి బృహత్తర ప్రణాళికలను రూపొందిస్తోంది. యాంటీ స్మగ్లింగ్ స్క్వాడ్ ని కేంద్ర నిఘా విభాగం ఏర్పాటు చేసింది. డ్రగ్స్ కు అలవాటు పడిన వారిని ఆ అలవాటు నుండి తప్పించడానికి చికిత్స చేయించాలి. అనుకోకుండా అలవాటు చేసుకున్న వారిని అలాగే వదిలేయకూడదు. వెంటనే వారి మార్గాన్ని మరల్చడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. మాదక ద్రవ్యాలకు అలవాటు పడిన వారిని రిహాబిలిటేషన్ సెంటర్లోనే చేర్చాలి. సకాలంలో వారిని ఆ కేంద్రంలో చికిత్స చేయిస్తే ప్రమాదం నుండి బయట పడినట్లే.

ఈ విషయంలో ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులను జాగ్రత్తం చేయగలిగితే వారు తమ పిల్లల పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. డ్రగ్ లక్షణాలు కనిపించగానే వెంటనే డి ఎడిక్షన్ను సెంటర్లో నేర్పిస్తే వారిని ఇంతా దిగజారకుండా కాపాడినవారౌతారు. తల్లిదండ్రులు ఈ విషయంలో అప్రమత్తతతో వ్యవహరించాలి. కుటుంబ గౌరవానికి భంగం అనుకుంటే పిల్లల భవిష్యత్ నాశనం అవుతుంది. ఇక్కడ పరువు ముఖ్యం కాదు, పిల్లల ఆరోగ్యం, వారి భవిష్యత్, అదే ఆలోచించాలి.. ఎవరో ఏదో అనుకుంటారని ఉపేక్షించకూడదు. కుటుంబ ప్రతిష్ఠ కోసం మౌనం వహించకూడను. అసలు పిల్లలను డ్రగ్స్ వరకు రానివ్వడమే పెద్ద తప్పు. పిల్లల పట్ల తాము అలక్ష్యంగా ఉన్నామని అర్థం. చేసుకోవాలి. అందుకే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను కంటిపాపలా చూసుకోవాలి. యువత ప్రయోజకులైతే తమకు తామే కాక దేశానికి, ప్రపంచానికి కూడా మార్గదర్శకులౌతారు. గాంధీ, నెహ్రూ, సుభాష్ చంద్రబోస్, వివేకానంద మొదలైనవారంతా కూడా యువకులుగా ఉన్నప్పుడు దేశంకోసం పాటుపడ్డారు. స్వయం కృషితో దేశనాయకులు కాగలిగారు. అలాగే యువత కూడా ఏదైనా సాధించాలి. అలా సాధించి తమని తాము నిరూపించుకోవాలి. తమ సామర్థ్యం, పట్టుదల ప్రతిభ వంటివాటిని దేశం కోసం వినియోగించి. -దేశ పౌరులుగా మీ వంతు బాధ్యతను నెరవేర్చాలి. తద్వారా వచ్చే సంతృప్తిని తరగని సంపదగా భావించాలి..

యువతను సక్రమ మార్గంలో నడవాలంటే మంచి ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలి. మంచి ప్రవర్తన అంటే నుంచి నడవడిక, నడత, విద్య, వినయం, వివేకం, సహనం, సహాయం, దయ, సేవ వంటి మంచి లక్షణాలను పెంపొందించుకోవాలి. యువతను వ్యక్తిగత చైతన్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దడంలో ఎవరికి వారు వ్యసనాలకు దూరంగా వుండాలనే నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పుడు యువత భవిత మారుతుంది. దగ్గరలో వున్న సైక్రియాటిస్టును సంప్రదిస్తే ఈ వ్యసనం బారినండి మిమ్మల్ని బయటికి తీసుకురాగలుగుతారు.

హిప్పాసిస్ ద్వారా వ్యసనపరులను ట్రాప్స్ తీసుకొని వెళ్ళి కొన్ని సజెషన్లు సబ్ కాన్వన్ స్థితిలో వారికి వ్యసనం మీద జుగుప్స, అసహ్యం కలిగేలా చేస్తారు. కొన్ని చిలాక్సేషన్ టెక్నిక్ వారికి నేర్పుతారు. యువతలో- చైతన్యం కలిగిందంటే వ్యసనానికి స్వస్తి వచనం చెప్పినట్టే, యువత మానసిక ఆరోగ్యమే వారి విజయపథానికి తొలిమెట్టు ఏకాంతంగా ఉంటూ ఏదో మూగ బాధలో ఉంటారు. ఎప్పుడూ చీకటిలో కాలక్షేపం చేస్తూ, నిశ్శబ్దంగా ఉంటారు. ఎవరితోనూ మాట్లాడరు. ఎవరిని చూసినా చికాకు, కోపం, జుగుప్స కలిగి ఉంటారు. శారీరకంగా చాలా నీరసంగా కనిపిస్తారు. తర్వాత అధిక మోతాదులలో డ్రగ్స్ అవసరమవుతుంటాయి. మొదట్లో కొద్దిగా బ్రౌన్ షుగరు, హెరాయిన్, మార్పిన్ మొదలైన మత్తు పదార్థాలతో ప్రారంభమయి తర్వాత వారు తీసుకొనే డ్రగ్స్ మోతాదు పెరుగుతూ ఉంటుంది, ఇది కూడా మద్యపానం లాంటిదే. రోజురోజుకీ డ్రగ్ తీసుకునే సామర్థ్యమే పెరుగుతూ ఉంటుంది. మాదకద్రవ్యాల వాడకానికి అలవాటు పడినవారు అవి మానితే వారిలో చివరి మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడి కనిపిస్తాయి. మరో డోస్ ఎప్పుడెప్పుడు పడుతుందా అని ఎదురుచూస్తూ ఉంటారు. ఏ పనీ చేయలేదు. విపరీతంగా తలనొప్పి, పడిశం, ఒళ్ళు నొప్పులు, వేడి పొగలు నెప్పుల్లోంచి, ముక్కుల్లోంచి వస్తుంటాయి. చేతులు గడగడ వణికి పోతూ ఉంటాయి. వీటిని 'ట్రీక్స్' అంటారు. దీనినే సైక్రియాటిస్టులు 'హాట్యానినేషన్స్' అంటారు. యువతరం తమ మానసిక, శారీరక రుగ్మతలను విస్మరించడానికి, తాత్కాలికానందం పొందడంకోసం పిల్స్ వాడుతున్నారు. నేడు ప్రతి సంపన్న గృహస్థుల ఇంట్లో కుటుంబ యజమానులనూ గమనిస్తే. చాలా వరకు మద్యపానం, ధూమపానం వంటి అలవాట్లు చేస్తూనే ఉంటాం. తండ్రులే మద్యపానపు నిషాలో తూగుతూ ఉంటే వారి పిల్లలు మరో మెట్టు అధిగమించి డ్రగ్స్ ద్వారా స్వర్గసుఖాలను అనుభవిస్తున్నారు.

అదీ కాకుండా ప్రస్తుత నాగరికతా ప్రపంచంలో వైట్ క్లబ్ లలో అందమైన అమ్మాయిల సమక్షంలో

నిషా కళ్ళలో తూగడం ఒక మోడ్రన్ కల్చర్. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు చేతినిండా అవసరాలకు డబ్బిస్తుండడంతో వారు ఎక్కడకు వెడుతున్నారో, ఏం చేస్తున్నారో కూడా తెలుసుకునే ఓపిక, తీరికవారికి ఉండడం లేదు. ఎవరి బిజీలో వారుంటున్నారు. నేటి యువతరం డ్రగ్స్ కు బానిసలై తమ ప్రాణాలకు ముప్పు తెచ్చుకుంటున్నారు. వారు సాధించిన ఏమీలేదు. దీని మూలంగా యువకులలో సంఘవిద్రోహాలు : బయల్దేరి మాదక ద్రవ్యాలను సరఫరా చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం డ్రగ్స్ వాడకంపై నిషేధం విధించింది.

## 6. ఒత్తిడిని అధిగమిస్తే దురలవాట్లు దూరమౌతాయి:

స్ట్రెస్ & టెన్షన్ - పదాలు ఉచ్చరించనివారు ఈ ఆధునిక కాలంలో ఉండరేమో! టెన్ చదివే స్టూడెంట్ నుంచి రిటైరయ్యి విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న వృద్ధుల వరకూ ప్రతీ ఒక్కరికీ పొద్దున లేచిన దగ్గర నుంచి ఏదో ఒక టెన్షన్ దీర్ఘకాలం పాటు అనుభవిస్తే చివరికి డిప్రెషన్ దారితీసే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా దీర్ఘకాలం అణచి పెట్టుకున్న బాధలో సతమతమౌతుంటే అది. తప్పనిసరిగా ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. ప్రస్తుత జీవన సరళిలో ఎవరికి వారు బిజీగా తమ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రతి ఒక్కరు తమ తమ పరిధులలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. మానసికోద్వేగం, అలజగులు, ఆవేదనలు అధికమై, ఆ సందర్భంలో ఎదురైన పరిస్థితులను తట్టుకొనే శక్తిలేక కూడా ఒత్తిడికి గురికావలసి ఉంటుంది. దేన్నైనా తట్టుకొనే ధైర్యం, ధైర్యం ఉంటే ఎలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితులలోనైనా మిమ్మల్ని మీరు నియంత్రించుకోగలుగుతారు.

ఒక స్టాయిల్ ఒత్తిడి మనం చేసే క్రియ, కార్యాన్ని అనుసరించి పాజిటివ్ గా ఉంటుంది. కొంతమందికి ఒత్తిడి చాలా ఎగ్జెటింగ్ గా అనిపిస్తుంది. ఇది చెప్పుకోవడానికి ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది నిజం. కానీ చాలా మంది ఒత్తిడిని నెగిటివ్ గా భావించి దానివల్ల మానసిక శారీరక కష్టనష్టాలు ఎదురవుతాయని.. భయపడతారు. నిజానికి ఏదైనా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పుడు అప్పుడు మీరు చాలా నిబ్బరంగా ఒత్తిడిని అధిగమిస్తే దురలవాట్లు దూరమౌతాయి. | స్ట్రెస్ & టెన్షన్ పదాలు ఉచ్చరించనివారు ఈ ఆధునిక కాలంలో ఉండరేమో! టెన్ చదివే స్టూడెంట్ నుంచి రిటైరయ్యి విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న వృద్ధుల వరకూ ప్రతీ ఒక్కరికీ పొద్దున లేచిన దగ్గర నుంచి ఏదో ఒక టెన్షన్ దీర్ఘకాలం పాటు అనుభవిస్తే చివరికి డిప్రెషనికి దారితీసే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా దీర్ఘకాలం అణచి పెట్టుకున్న బాధలో సతమతమౌతుంటే అది తప్పనిసరిగా ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది. ప్రస్తుత జీవన సరళిలో ఎవరికి వారు బిజీగా తమ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రతి ఒక్కరు తమ తమ పరిధులలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారు. మానసికోద్వేగం, అలజడులు, ఆవేదనలు అధికమై, ఆ సందర్భంలో ఎదురైన పరిస్థితులను తట్టుకొనే శక్తిలేక కూడా ఒత్తిడికి గురికావలసి ఉంటుంది. దేన్నైనా తట్టుకొనే స్ట్రెస్, ధైర్యం ఉంటే ఎలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితులలోనైనా మిమ్మల్ని మీరు నియంత్రించుకోగలుగుతారు.

ఒక స్టాయిల్ ఒత్తిడి మనం చేసే క్రియ, కార్యాన్ని అనుసరించి పాజిటివ్ గా ఉంటుంది. కొంతమందికి ఒత్తిడి చాలా ఎగ్జెటింగ్ అనిపిస్తుంది. ఇది చెప్పుకోవడానికి ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా ఇది నిజం. కానీ చాలా మంది ఒత్తిడిని నెగిటివ్ గా భావించి దానివల్ల మానసిక శారీరక కష్టనష్టాలు ఎదురవుతాయని భయపడతారు. నిజానికి ఏదైనా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పుడు అప్పుడు మీరు చాలా నిబ్బరంగా ఉన్నట్లయితే అప్పటి ఆ ఒత్తిడి ఆరోగ్యదాయకమే అవుతుంది. ప్రత్యేకించి ఎలాంటి అనర్థం వాటిల్లదు. ఆరోగ్యపరంగా చూస్తే ఒక స్టాయిల్ మనిషికి ఒత్తిడి మంచిదే అని ఆరోగ్యదాయని, ప్రయోజనకారి అని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది.

## 7. ఒత్తిడికి గల కారణాలు:

జీవితంలో చాలా క్లిష్టమైన మార్పులు సంభవించినప్పుడు అవి ఆనందకరమైనవి కావచ్చు లేదా విచారకరమైనవి కావచ్చు. నిత్య జీవితంలో ఓ సరైన పద్ధతిలో, ఓ క్రమంలో జరిగే విషయాలన్నీ తారుమారైనప్పుడు అంటే రొటీన్ కు భంగం ఏర్పడినప్పుడు ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. పాజిటివ్ గా అన్ని విషయాలలో ఆలోచిస్తే మీ లక్ష్యాలేమిటి మీకు తెలియకుండాపోయి అంతా గజిబిజి వ్యవహారంలో మారి ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. వ్యక్తిగత, వృత్తిపరమైన సంబంధాలు కొనసాగాలంటే అందుకు కొంత సామర్థ్యం కావాలి. అంటే వారితో సత్సంబంధాలను సమర్థవంతంగా, తెలివిగా జరపాలి. నినాదాలకు తావివ్వకుండా, ఒక వేళ అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా తెలివిగా దానిని దాటుకొని బయటపడటం లాంటివి చేయాలి. లేదంటే లేనిపోని చీకాకులు, తలనొప్పులు మొదలవక తప్పదు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరికీ జీవితంలో పాజిటివ్ స్ట్రెస్ వలన ఓ నూతనోత్తేజం కలుగుతుంది. నిజం చెప్పాలంటే జీవితంలో ఓ ఒత్తిడి లేకపోతే జీవితం ఏదో నిస్సారంగా, వెలితిగా ఉంటుందనే చెప్పాలి.

## ముగింపు:

ప్రతి వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వం, వికాసం చెందాలన్నా సమస్యలను అధికమించాలన్నా ప్రతి వ్యక్తికీ మొదట మనోబలం ఉండాలి. తాను అనుకున్నది ఏదైనా సాధించగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసం ఉండాలి. అందుకోసం తాము ఏది చేయగలరో, ఏ రంగంలో లేదా ఏ విషయంలో ఆసక్తి చూపుతారో, ఆ దిశగా కృషి చేస్తే విజయం సాధించగలుగుతారు. ముందు ఎవరిమీద వారికి బాగా నమ్మకం ఉండాలి. అప్పుడే చేసే

పనిలో తప్పకుండా విజయం లభిస్తుంది. సాధించాలనే కోరిక బలంగా ఉన్నప్పుడు, మీ మనసు అందుకు తగ్గట్టుగా స్పందించి, మిమ్మల్ని ఆ దిశలో పయనించేటట్లు చేస్తుంది. ఏదైనా మీ ఆశయం నిర్దుష్టంగా ఉండాలి. నిశ్చయంగా ఉండాలి, చక్కని ప్లాన్ సిద్ధం చేసుకోవాలి. ప్లానికి అవసరమయ్యే అన్ని విషయాలను ముందుగా ఆకళింపు చేసుకోవాలి. నెగిటివ్ అంతః చేతనం మిమ్మల్ని మీ ధ్యేయంవైపు నడిపిస్తుంది. మీరు సక్రమ మార్గంలో పయనించేలా మీకు సహకరిస్తుంది. ఆ సమయంలో మీరు చేస్తున్న పని మీకెంతో ఆనందాన్ని, ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తుంది. మీ విజయానికి అవసరమయ్యే ఏ అవకాశాన్ని మీరు జారవిడుచుకోకుండా జాగ్రత్త పడతారు. ఇవన్నీ మీలో బలంగా ఉన్న సంకల్ప బలం వల్ల, ఆత్మబలం వల్ల ఏర్పడతాయి. అవి సక్సెస్కు కారణాలవుతాయి.

## ఉపయుక్త గ్రంథాలు:-

- 1) అనుటజ శుద్ధిపుస్తకం & ఆజరజటరలిజటిణ - బి.వి. ఒకటిరటిటి & ముకాబుడిటి ఒకటిరటిటి
- 2) ఆజరజటరలిజటిణ శుద్ధిపుస్తకం-అరటిటిరటి ఘాణజటిటి
- 3) అనుటిటిటి గిరుటిటి రటి అనుటిటిటిటి - ఒకటిటిటి ఒకటిటిటిటి
- 4) ముటిటి టటిటి రటి మిటిటిటిటిటి టిరు అనుటిటిటిటి మిటిటిటిటిటి మిటిటిటిటిటి, ఇటి ఆ
- 5) ముటిటి ఘాటిటిటి - టటిటిటి అనుటిటిటి - ఆటి. ఆటిటిటిటి ట. ముటిటిటి టటిటి ఆటి. మిటిటిటి కటిటిటిటి టటిటిటి
- 6) అనుటిటిటిటిటిటి టటిటిటిటిటిటి కటిటిటిటిటిటి టటిటిటిటిటిటి టటిటిటిటిటిటి - మిటిటిటిటిటిటి టటిటిటి, టటిటిటిటి టటిటిటి..

