ప్రభాత

వెలుగు లైఫ్

02. బుధవారం 24.04.2019

www.v6velugu.com

కవర్ స్టోరీ

ఒక్కటే జీవితం

మార్కులే కొలమానం కాదు

మన తాత ముత్తాతలందరు ఏం చదువుకుని సంతోషంగా, హాయిగా బతికారు.? పిల్లలకు చదువు ఎంత వరకు అవసరం అంటే..? కొంత విజ్ఞానంతోపాటు, సమాజాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి.. అవసరమైన జ్ఞానాన్ని ఇవ్వడం వరకే. ఈ విషయాన్ని నేటితరం విద్యార్థులు గుర్తించాలి. మన దేశంలో ఇప్పటికీ చదువురాని వాళ్లు 26 శాతం ఉన్నారు. వాళ్లందరూ బతకడం లేదా..? చదువులేని వాళ్లు, కొద్దిగా చదువుకున్న వాళ్లు కూడా గొప్పగొప్ప నాయకులు అయ్యారు. సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీరు, డాక్టర్, సిఏ.. బతకడానికి ఇవి మూడే మార్గాలు కాదు. మంచి రాజకీయ నాయకుడు కావచ్చు, కొత్త విషయాల్ని కనుక్కోవచ్చు. రచయిత కావచ్చు. రైతుగా జీవితం కొనసాగించొచ్చు.. బతకగలిగే మానసిక స్థైర్యం నేటి పిల్లల్లో ఉంటే వాళ్లు ఇలాంటివి ఎన్ని ఎదురైనా ధైర్యంగా బతుకును డీల్ చేస్తారు. టీనేజ్‌లో ఆకర్షణ, అనుకరణ వంటివి ఎక్కువ. చనిపోయిన సన్నివేశాలు, వార్తలు ఎక్కువగా చూడడం, వినడం, చదవడం వల్ల ఎక్కువ ప్రభావితం అవుతారు. దానివల్ల ప్రాణాలు తీసుకోవాలనే ఆలోచనలు వస్తాయి. అందుకని అటువంటి విషయాలకు పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి.

::: లైఫ్ ప్రతినిధి

ఎంతో అవసరం

ఇలాంటి సమయంలో గ్రూప్ కౌన్సెలింగ్ చాలా అవసరం. ఫెయిల్ అయిన పిల్లలను గ్రూపులుగా విభజించి వాళ్లతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడాలి. ఎందుకంటే, వాళ్లలో ఎక్కువమంది ఉద్వేగాలు ఒకేలా ఉంటాయి. 'కష్టపడ్డా ఫలితం దక్కలేదు. మేం ఎందుకు పనికిరాని వాళ్లం..' లాంటి ఆలోచనల్లో ఉంటారు. గ్రూప్ కౌన్సెలింగ్ వల్ల వాళ్లంతా మానసికంగా ఒకటవుతారు. బాధని పంచుకుంటారు. అలాగే కౌన్సెలర్లు, లెక్చరర్లు వాళ్లతో మాట్లాడేటప్పుడు విద్యార్థుల మానసిక స్థాయిని అంచనా వేయాలి. వాళ్లలో ఎలాంటి చెడు ఆలోచనలు వస్తున్నాయో మాటలు, చేతల ద్వారా గుర్తించాలి. గ్రూప్‌లో ఒక్కొక్కరిని మాట్లాడించాలి. అలా మాట్లాడించడం వల్ల వాళ్లలోని ఉద్వేగాల తీవ్రత కాస్త తగ్గుతుంది. మనోధైర్యం కలిగించేలా కాలేజీల యాజమాన్యం, లెక్చరర్లు, తల్లిదండ్రులు, కౌన్సెలర్లు.. వాళ్లలోని డిప్రెషన్‌ను తొలగించేలా సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వాలి. వారం నుంచి పది రోజుల వరకు ఫెయిల్ అయిన విద్యార్థులను ఒకే దగ్గర ఉంచి అలా గ్రూప్ కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడం వల్ల విద్యార్థులు మామూలు స్థితికి వస్తారు.

పెంపకం

'పిల్లలకు మార్కులే ధ్యేయం గ్రేడే మార్గం' అని తల్లిదండ్రులు చెప్తున్నారు., ఐఐటి, ఎన్ఐటి,. మాత్రమే బతకడానికి మార్గం అని పిల్లల మెదళ్లలో నింపుతున్నారు. ప్రైవేట్ స్కూళ్లలో చేర్పిస్తున్నారు. ఒకపక్క ఆర్థిక సమస్యలు ఎదుర్కొంటూ కూడా చదివిస్తున్నారు. పిల్లల మానసిక స్థాయి ఏంటి? ఒత్తిడితో కూడిన చదువులు చదవగలరా.. లేరా? అని ఆలోచించడం లేదు. తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుందో, 82 శాతం పిల్లల ప్రవర్తన కూడా అలాగే ఉంటుందంటారు మానసిక నిపుణులు. తల్లిదండ్రుల ఆలోచనలకు, ఆశలకు తగినట్లు పెంచుతున్నారు. దానివల్ల మానసికంగా పిల్లలు వాళ్లకి వాళ్లుగా డెవలప్ కావడం లేదు. దానివల్ల ఉద్వేగాలను ఎలా అదుపు చేసుకోవాలో తెలియడం లేదు. పరీక్షా ఫలితాలు వ్యతిరేకంగా వచ్చేసరికి తట్టుకోలేకపోతున్నారు.

ఒత్తిడి పెంచొద్దు

రిజల్ట్స్ రేపు వస్తాయి, ఎల్లుండి వస్తాయని ఎక్కువగా ఫోకస్ చేయడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం. పరీక్షలు రాసినప్పుడు రిజల్ట్స్ రావడం సహజం. పిల్లలకు 'ఎంత పర్సంటేజ్ వస్తుంది?. పాసవుతానా.. లేదా? ఫస్ట్ ర్యాంకు వస్తుందో.. రాదో?' అనే ఒత్తిడి. తల్లిదండ్రులు కూడా 'మా వాళ్లు పాసవుతారో లేదో? ఎన్ని మార్కులు తెచ్చుకుంటారో..' అని ఎక్కువగా ఊహించుకుని కలలు కంటున్నారు. అలా కాకుండా 'పరీక్షలు రాయడంతో నీ బాధ్యత అయిపోయింది. నువ్వు రాసిన దాని మీదే ఆధారపడి రిజల్ట్స్ రావు. పరీక్ష పేపర్లు దిద్దే వాళ్ల మీద కూడా ఆధారపడి ఉంటుంద'ని పిల్లలకు చెప్పాలి. అలా చెప్పగలిగితే సగానికి సగం ఆత్మహత్యలు ఆపొచ్చు.

నాలుగు నుంచి పదకొండు

ప్రస్తుతం ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులు బయట ప్రపంచం తెలియకుండా చదువుకుంటున్నారు. సెలవులు అంతంత మాత్రమే. విశ్రాంతి తక్కువ. ప్రైవేటు కాలేజీలన్నీ 'ఐసీయు టైంటేబుల్' పాటిస్తున్నాయి. అంటే.. ఉదయం ఏడు గంటల నుంచి రాత్రి ఏడుగంటల వరకు. మధ్యలో గంటో, రెండు గంటలో విశ్రాంతి. అదీ, రోజు వారీ కార్యక్రమాలకు మాత్రమే. అయితే దీన్నికూడా కాదని న్యూకాన్సెప్ట్ పేరుతో ఉదయం నాలుగు గంటలకు నిద్రలేపి, రాత్రి పదకొండు గంటలకు నిద్రపోయేందుకు అనుమతిస్తున్నారు. విషయ జ్ఞానాన్ని మననం చేసుకోవడానికి, అవగాహన చేసుకుని, సొంతంగా ఆలోచించడానికి అసలు అవకాశమే లేకుండా పోతోంది. ఒత్తిడి ఎక్కువై మానసిక రుగ్మతలకు గురవుతున్నారు. తమకు వ్యతిరేకమైన సంఘటన ఎదురైతే తట్టుకునే స్థితిలో లేరు.

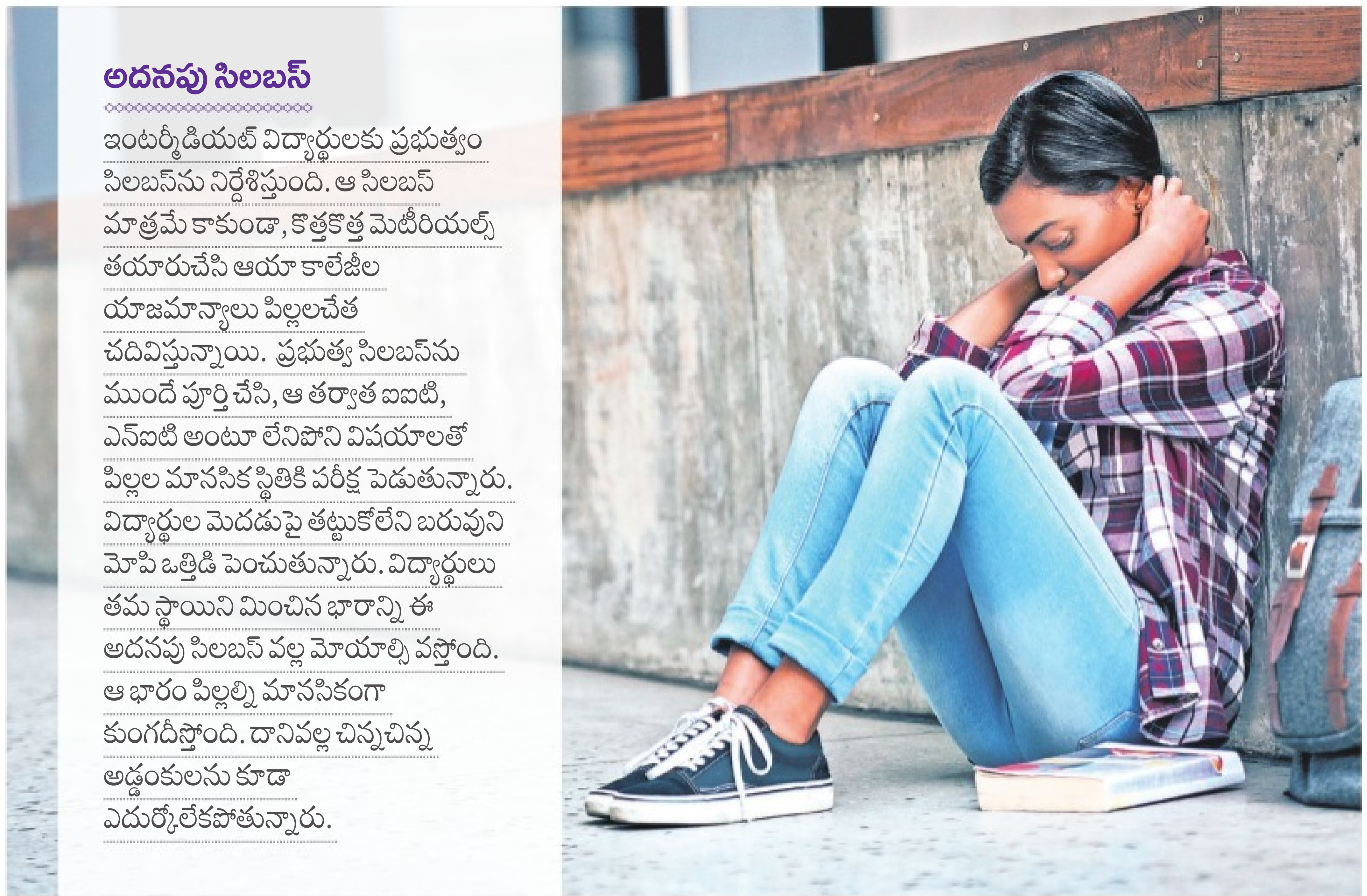
మానసిక పరీక్షలు

సీబీఎస్ సిలబస్ ప్రకారం ప్రతి స్టూడెంట్‌కు ఏడాదికోసారి మెడికల్ చెకప్ చేయించాలి. దాన్లో మామూలు డాక్టర్‌తోపాటు సైకాలజిస్ట్ కూడా విద్యార్థులను పరీక్షించాలి. అంటే.. తప్పనిసరిగా సైకలాజికల్ అసెస్‌మెంట్ ఉంటుంది. సైకలాజికల్ అసస్మెంట్ అంటే.. విద్యార్థుల తెలివితేటలు ఎలా ఉన్నాయి? మానసిక స్థితి ఎలా ఉంది? చదువు భారాన్ని మోసే పరిణతి ఉందా? ప్రవర్తనలో ఏమైనా లోపాలున్నాయా? ఒత్తిడి, ఆందోళన లాంటి వాటితో బాధపడుతున్నారా?.. అని చూసి సైకాలజిస్ట్ సర్టిఫై చేస్తారు. ఎవరైనా మానసికంగా ఒత్తిడికి గురయితే వాళ్లపై కాలేజీ యాజమాన్యం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ప్రభుత్వ నిబంధన ఇది. దీన్ని చాలా కాలేజీలు పాటించడం లేదు. 2009లో సుప్రీంకోర్టు గైడ్‌లైన్స్ ప్రకారం ప్రభుత్వం దీనికి సంబంధించిన జీఓ కూడా తెచ్చింది. దాని ప్రకారం ప్రతి స్కూలు, కాలేజీలో కౌన్సెలర్, క్లినికల్ సైకాలజిస్టు ఉండాలి. కానీ ఈ నియమాలను కాలేజీలు పాటించడం లేదు. విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు కూడా పట్టించుకోవడం లేదు. ఇవి పాటిస్తే పిల్లలు మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. వైఫల్యాలు ఎదురైనప్పుడు ఎలాంటి అఘాయిత్యాలకు పాల్పడరు.

క్లినికల్ సైకాలజిస్ట్
డాక్టర్ సి.వెంకటసుబ్బయ్య

ఆరు గంటలు

రోజుకు 5 నుంచి 6 గంటలు మాత్రమే చదువు చెప్పాలి. మిగతా సమయంలో అదనపు యాక్టివిటీలకు అవకాశం కల్పించాలి. మోరల్ క్లాసులు చెప్పించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఉద్వేగాలకు దూరంగా ఉంటారు. ఒత్తిడి నుంచి బయటపడతారు. మనసు తేలికవుతుంది. రిలాక్స్ అవుతారు. అలా చదివిస్తే మంచి ర్యాంకులు కూడా వస్తాయి. మార్కులనే కొలమానంగా తీసుకోరు. కల్చరల్ కార్యక్రమాలు, ఆటలు విద్యార్థుల్లో తెలివితేటలు, సృజనాత్మకతను పెంచుతాయి. దాంతో ఇలాంటి పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు సులభంగా బయటపడతాడు. పెద్దయ్యాక కూడా మానసికంగా బలంగా ఉంటారు.

అదనపు సిలబస్

ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం సిలబస్‌ను నిర్దేశిస్తుంది. ఆ సిలబస్ మాత్రమే కాకుండా, కొత్తకొత్త మెటీరియల్స్ తయారుచేసి ఆయా కాలేజీల యాజమాన్యాలు పిల్లలచేత చదివిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వ సిలబస్‌ను ముందే పూర్తి చేసి, ఆ తర్వాత ఐఐటి, ఎన్ఐటి అంటూ లేనిపోని విషయాలతో పిల్లల మానసిక స్థితికి పరీక్ష పెడుతున్నారు. విద్యార్థుల మెదడుపై తట్టుకోలేని బరువుని మోపి ఒత్తిడి పెంచుతున్నారు. విద్యార్థులు తమ స్థాయిని మించిన భారాన్ని ఈ అదనపు సిలబస్ వల్ల మోయాల్సి వస్తోంది. ఆ భారం పిల్లల్ని మానసికంగా కుంగదీస్తోంది. దానివల్ల చిన్నచిన్న అడ్డంకులను కూడా ఎదుర్కోలేకపోతున్నారు.