www.freegurukul.org
(Values, Skill Based Education In Digital)

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators.
We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org

వెలుగు లైఫ్

బుధవారం
06. 05.06.2019
www.v6velugu.com

కౌన్సెలింగ్

బతుకును నడిపే బకెట్ లిస్ట్

https://t.me/helpfulinfo

కిరాణా దుకాణానికి వెళ్లే ముందు ఏం కొనాలో మర్చిపోకుండా ఉండేందుకు లిస్ట్ రాసుకుంటాం కానీ, ఈ 'బకెట్ లిస్ట్' ఏంటి అనుకుంటున్నారా.. ఇటీవల ఈ బకెట్ లిస్ట్ గురించి చాలామంది మాట్లాడుకుంటున్నారు. లిస్ట్ తయారు చేసుకుంటున్నారు. కౌన్సెలర్లు కూడా నచ్చినట్లు బతకడం, సంతోషంగా జీవించడం కోసం బకెట్ లిస్ట్ అవసరం చాలా ఉందంటున్నారు. అంతగా అందరికీ ఉపయోగపడే బకెట్ లిస్ట్ గురించి..

'పుట్టిన ప్రతి ఒక్కరు చనిపోతారు అన్నది ఎంత నిజమో.. వాళ్లు వాళ్లకు నచ్చినట్లు బతకడం లేదన్నది అంతే నిజం' అంటాడు విలియమ్స్ రోస్. నచ్చినట్లు బతకడం కోసం ఏం చేయాలి? ఎలా బతికితే సంతోషంగా ఉంటారు? తెలుసుకోవాలంటే సొంతంగా 'బకెట్ లిస్ట్' తయారు చేసుకోవాల్సిందే! ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? తయారు చేసుకున్నాక ఏం చేయాలి? దాంతో సంతోషం ఎలా వస్తుంది?

బకెట్ లిస్ట్ అంటే...

ప్రతి ఒక్కరికి ఆశలుంటాయి. ఆశయాలుంటాయి. ఏదన్నా సాధించాలన్న తపన ఉంటుంది. కలలు కంటారు. కళాకారులుగా పేరు తెచ్చుకోవాలనుకుంటారు. నచ్చిన రంగంలో ముందుకెళ్లాలనుకుంటారు. గోల్స్ పెట్టుకుంటారు. ఇరవై ఏళ్లు వచ్చేసరికి ఇలా ఉండాలి? నలభై ఏళ్లు వచ్చేసరికి అలా ఉండాలి? అని చాలా చాలా ఆలోచనలు చేస్తారు. అనుభవాలు, వాటి తాలూకు అనుభూతులు సొంతం చేసుకోవాలనుకుంటారు? ఎలా ఉన్నారు? ఎలా మారాలనుకుంటున్నారు? ఎవరెవరితో ఎలా ప్రవర్తించాలనుకుంటున్నారు? ... వీటన్నింటిని ఒక క్రమంలో రాసుకోవడమే బకెట్ లిస్ట్.

ఎందుకీ బకెట్!

బకెట్ లిస్టు తయారు చేసుకోవడం వల్ల లాభం ఏంటి? అందరిలా బతికితే సరిపోతుంది కదా అనుకోవచ్చు. కానీ బకెట్ లిస్టు తయారు చేసుకుంటే ఎప్పటికప్పుడు.. అది ఏం చెయ్యాలో గుర్తు చేస్తూ ఉంటుంది. టైం వేస్ట్ కాకుండా కాపాడుతుంది. నాలుగు రోజులు అనవసరమైన పనుల్లో మునిగిపోతే... ఒక్కసారి బకెట్ లిస్ట్ తీసి చదువుకుంటే మళ్లీ లక్ష్యాల వైపు వెళ్లొచ్చు. బకెట్ లిస్ట్‌లో రాసుకున్న విషయాల్లో ఆరోగ్యం, కుటుంబం, స్నేహితులు, సామాజిక సంబంధాలు, కెరీర్... అన్నీ ఉంటాయి కాబట్టి ఎవర్ని వాళ్లు తిరిగి వాళ్లుగా మార్చుకోవచ్చు. వేటికి దూరమవుతున్నారో గుర్తించి, మళ్లీ దగ్గరవ్వొచ్చు. అయితే అప్పుడప్పుడు బకెట్ లిస్ట్‌ను పరిస్థితులు, జీవిత అనుభవాల బట్టి మార్చుకుంటూ పోవాలి. ఏదో చిన్నప్పుడు తయారు చేసుకున్నా. ఆ లిస్ట్ ప్రకారమే జీవితంలో ముందుకు పోతా, అలాగే బతుకుతా అనేకంటే, మారుతున్న జీవితం, కాలంతోపాటు లిస్ట్ కూడా మార్చుకుంటూ పోవాలి. ఈ

ఎలా తయారు చేసుకోవాలి..

బకెట్ లిస్ట్ తయారు చేసుకోవడానికి ఎక్కువగా కష్టపడాల్సిన పని లేదు. అరగంట నుంచి గంటలోపు తయారుచేసుకోవచ్చు. పెన్ను పేపర్ దగ్గరుంటే చాలు. అయితే మీ గురించి మీకు కచ్చితమైన ఆలోచనలతో ఉండాలి. ఎలా ఉన్నారు? ఎలా మారాలనుకుంటున్నారు? ఇష్టాలు, అయిష్టాలు.. అన్నింటిని మనఃస్ఫూర్తిగా మీతో మీరు మాట్లాడుకుంటూ రాసుకోవాలి.

- మీరు రేపే చనిపోతారని తెలిస్తే, ఈ రోజు ఏం చేస్తారు?
- మీకు కావాల్సినంత డబ్బు, సమయం ఉంటే ఏం చేయాలనుకుంటారు?
- రోజూ ఎలా బతకాలనుకుంటున్నారు? ఎందుకు అలా బతకలేకపోతున్నారు?
- నచ్చిన దేశాలు, వెళ్లాలనుకుంటున్న ప్రదేశాలు ఏంటి?
- మీకున్న అతి పెద్ద గోల్ ఏమిటి? రోజూ ఎలాంటి కలలు కంటున్నారు?
- కలవాలనుకుంటన్న ఫేమస్ పర్సన్ ఎవరు?
- సాధించాలనుకుంటున్న విజయం ఏమిటి?
- జీవితంలో ఎలాంటి అనుభవాలు, అనుభూతులు పొందాలనుకుంటున్నారు?
- జీవితంలో ఎలాంటి తీపి గుర్తులను మిగుల్చుకోవాలనుకుంటున్నారు?
- మీలో ఉన్న స్కిల్స్, ప్రత్యేకతల వల్ల ఎలాంటి గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలనుకుంటున్నారు?
- ఎప్పుడూ చేయాలనుకుంటున్న ముఖ్యమైన పనులేంటి?
- మీ కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితులు, మిమ్మల్ని ఇష్టపడే వాళ్లు, ఇతరులకు.. మీరేం చేయాలనుకుంటున్నారు?
- ప్రేమ, బిజినెస్, ఫ్యామిలీ, కెరీర్, ఆరోగ్యం, ఆధ్యాత్మికం.. లాంటి రంగాల్లో.. దేనిలో రాణించాలనుకుంటున్నారు?
- బతకడానికి మీరిచ్చే నిర్వచనం ఏంటి?

ఇలా ఎన్ని ప్రశ్నలు మీకు అనిపిస్తే అన్నీ రాసుకోవాలి. వందకు తగ్గకుండా రాసుకుని, వాటిని మరొకసారి చదువుకుంటే.. వాటిలో మీరేంటో పూర్తిగా మీకే తెలిసిపోతారు. అవసరమైతే కొన్ని తీసేయొచ్చు. కొత్తవాటిని కలపొచ్చు.

ఏమైనా జరగొచ్చు..

మనిషి చనిపోయే ముందే బకెట్ లిస్ట్‌లో రాసుకున్న అన్నింటినీ పూర్తి చేయాలి. ఎవరికి వాళ్లు నిజాయితీగా తయారు చేసుకున్న లిస్ట్ వాళ్ల జీవితంలో అన్ని రకాల సంతోషాలు ఉండేలా బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. చిన్నాపెద్దా అనే తేడా లేదు. ప్రతి ఒక్కరూ గడిచిన జీవితాన్ని, భవిష్యత్‌ను, వర్తమానాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఈ లిస్ట్ రాసుకుంటారు. దాంతో తమనితాము సంతోషంగా మార్చుకోగలుగుతారు. బకెట్ లిస్ట్‌లో రాసుకున్న ఒక ఆలోచన జీవితాన్ని ప్రభావితం చేయొచ్చు. గొప్పగా మార్చేయొచ్చు.

భూమ్మీద మనిషి బతికేది కొద్దికాలమే.. అనవసరమైన విషయాలతో కాలయాపన చేయడం మంచిది కాదని ఈ బకెట్ లిస్ట్ హెచ్చరిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే బకెట్ లిస్ట్ తయారు చేసుకోవాలని చెప్తున్నారు నిపుణులు.

ఎవరి లిస్ట్ వాళ్లదే

అందరి బకెట్ లిస్ట్ ఒకేలా ఉండదు. వాళ్లు పుట్టి పెరిగిన పరిస్థితులు, బాల్యం, చదువు, కుటుంబ సంబంధాలు, స్నేహాలు... లాంటి వాటిని బట్టి ఉంటుంది. కొన్ని పోలికలు ఉండొచ్చు. ఎక్కువమంది బకెట్ లిస్ట్ కుటుంబ సంబంధాలతో లేదా డబ్బుతో ముడిపడి ఉంటుంది. కొందరు ట్రావెల్‌కు కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. అయితే కుటుంబ సంబంధాల్లో తల్లిదండ్రులకంటే భార్య, పిల్లలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. తర్వాత స్థానంలో ప్రేమలు, స్నేహాలు ఉంటున్నాయి. డబ్బు విషయానికి వస్తే భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం ఆస్తులు కూడబెట్టాలి అనుకోవాలనుకుంటున్నారు. సంతోషాన్నిచ్చే అనుభవాలకోసం ఖర్చుపెట్టాలి అనుకుంటున్నారు. కుటుంబం కోసం ఖర్చుపెట్టడానికి వెనకాడడంలేదు. భూమ్మీద అందమైన ప్రదేశాలు చూడాలి. ఎక్కువ భాషలు నేర్చుకోవాలి. బరువు తగ్గాలి. కొత్త స్పోర్ట్స్ నేర్చుకోవాలి. సముద్రయానం చేయాలి. మంచుకొండల్లో తిరగాలి. పర్వతాలు ఎక్కాలి. చిన్నప్పుడు పాఠాలు చెప్పిన టీచర్స్‌ను కలవాలి. మనసుకు నచ్చిన వాళ్లకు సర్‌ప్రైజ్ ఇవ్వాలి. ఈ ప్రపంచానికి అవసరమైందేదో గుర్తించి, ఇవ్వాలి. ఒక్కరి జీవితాన్నైనా గొప్పగా తీర్చిదిద్దాలి. అభిరుచులతో బతకాలి. వ్యాపారం మొదలు పెట్టాలి. సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలి. ఎక్కువమంది ప్రేమను పొందేలా బతకాలి... ఇలా ఎవరికి నచ్చిన లిస్ట్‌లో వాళ్లకు నచ్చినవి రాసుకోవడమే.