

ఎదుగుదలకు క్రమశిక్షణ అవసరం — - నారంశెట్టి ఉమామహేశ్వరరావు

ఇంట్లో పెద్దలు, బడిలో ఉపాధ్యాయులు ఎక్కువగా చెప్పే మాట 'క్రమశిక్షణ' పాటించాలి. ఇంతకీ క్రమ శిక్షణ అంటే ఏమిటి? ఇదో రకం కొత్త శిక్షని అనుకోవద్దు. అది శిక్ష కాదు. మనిషిని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దే శిక్షణ. శిక్ష అంటే దండన. శిక్షణ అంటే వృత్తిలో ఉన్నత స్థానం చేరడానికి ఇచ్చే తర్ఫీదు , అభ్యాసం , అధ్యాపనం అనవచ్చు. వ్యక్తులు లేదా సంస్థలు విధించుకునే స్వీయ నియంత్రణ, నిబంధనల్నే క్రమశిక్షణ అనొచ్చు. ఒక క్రమ పద్ధతిలో అలవర్చుకున్న విధానాలను, అలవాట్లను జీవితాంతం కొనసాగించడమే క్రమశిక్షణ .

క్రమశిక్షణ పాటించాల్సిన అవసరం ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంది. బడి పిల్లలు రోడ్డు దాటేటప్పుడు ఎవరికీ నచ్చినట్టు వాళ్ళు వెళితే గందరగోళ పరిస్థితి తలెత్తి ప్రమాదాలు జరుగుతాయి. పిల్లలంతా ఒకరి వెనుక మరొకరు నడుస్తూ క్రమపద్ధతిలో నడిస్తే వాహనదారులకు సులువౌతుంది. పిల్లలూ సురక్షితంగా రోడ్డు దాటగలరు. ట్రాఫిక్ పోలీసు లేనప్పుడు ఎవరి ఇష్టానుసారం వాళ్ళు వాహనాలు నడుపుతారు. అప్పుడెవరికీ ఏం జరుగుతుందో, ఎటునుండి ప్రమాదం వస్తుందో ఊహించలేం. అదే సిగ్నల్ వ్యవస్థ ఉంటే ప్రయాణం సుఖమౌతుంది. రెండు నిముషాలు అక్కడ ఆగితే నష్టం లేదు. క్షేమంగా వెళతామన్న భరోసా ఉంటుంది. క్రమశిక్షణ లేకపోవడానికి, పాటించడానికి అంత తేడా ఉంది. అందుకే విద్యార్థులు చిన్నప్పటి నుండి క్రమశిక్షణ పాటించాలి. అప్పుడే జీవితంలో ఉన్నత స్థానాలకు చేరుతారు.

'మొక్కై వంగనిది మానై వంగునా' అన్నారు పెద్దలు. నచ్చిన ఆకారంలో మొక్కని వంచగలం. వృక్షంగా మారిన తర్వాత కష్టం. పిల్లల విషయమూ అంతే. చెడు అలవాట్లు ఏవైనా ఉన్నట్లయితే మొక్కగా ఉన్నప్పుడే వదిలించుకోవాలి. చెట్టుగా మారాక పొమ్మన్నా పోవు. అందుకే బాల్యం నుంచే పిల్లలకు క్రమశిక్షణ నేర్పాలి. మంచి లక్షణాలను అలవరచుకోవాలి. లేకపోతే కష్టాలు తప్పవు.

సుఖానికి అలవాటు పడ్డవాళ్ళు కష్టించడానికి ఇష్టపడరు. బద్ధకంగా బతకడానికి అలవాటు పడితే అదే సుఖమనుకుని కష్టపడి జీవించడంలో ఉన్న ఆనందాన్ని తెలుసుకోలేరు. తర్వాత జీవితమంతా కష్టాలతో భారంగా గడపాల్సి వస్తుంది.

క్రమశిక్షణ అలవడాలంటే విద్యార్థులు కొన్ని పద్ధతులు పాటించాలి. వేకువనే నిద్ర లేచి చదవాలి. బ్రహ్మ ముహూర్తంలో ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉంటుంది కాబట్టి చదివింది త్వరగా బోధపడుతుంది. అందుకని పెందరాడే నిద్ర లేచి ముందురోజు చెప్పిన పాఠాలు, నోట్స్ చదవాలి. బాగా గుర్తుంటాయి. పరీక్షల్లో ఇబ్బంది ఉండదు. అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండకుండా వీలైనంత తొందరగా నిద్రపోవాలి. రోజుకు ఆరు నుండి ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరమని మరచిపోరాదు.

ఉదయాన్నే కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని , అమ్మ పెట్టిన అల్పాహారం తినాలి. శుచి గల దుస్తులు ధరించాలి. పది నిముషాలు ముందే బడికి చేరేట్టుగా బయలుదేరాలి. దారిలో అనవసర విషయాల మీద దృష్టి పెట్టకుండా బడికి వెళ్ళాలి. ప్రార్థనలో పాల్గొనాలి. ఉపాధ్యాయులు చెప్పేది శ్రద్ధగా విని, నోట్స్ రాయాలి.

ఆరోగ్యానికి ఆటలు అవసరం. ఆరోగ్యమైన శరీరంలో మంచి ఆలోచనలు కలుగుతాయంటారు పెద్దలు. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అందుకు అవసరమైన వ్యాయామాలు, యోగా చేయాలి. బడిలో ఆటస్థలాన్ని తరచూ వినియోగించాలి. తోటి పిల్లలతో కలసి ఆటలాడాలి. అందువల్ల సంఘీభావం, స్నేహం పెరుగుతాయి. దాన్నే ఆరోగ్య క్రమశిక్షణ అనొచ్చు.

“ మీ పిల్లలు తెలివైన వాళ్ళుగా ఎదగాలంటే వాళ్ళకు మంచి కల్పానిక కథలు చదివి వినిపించండి. వాళ్ళు మరింత తెలివైనవాళ్ళు కావాలంటే మరిన్ని మంచి కథలను చదివి వినిపించండి “ అంటాడు భౌతిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్ . అందుకే పాఠశాల గ్రంథాలయాన్ని ఉపయోగించడం పిల్లలు అలవాటు చేసుకోవాలి. చదువుల ఒత్తిడి దూరమవ్వాలంటే పుస్తక పఠనం చేయాలని విజ్ఞానవేత్తలు చెప్పింది గుర్తుంచుకుని పాఠ్య పుస్తకాలకు పరిమితం కాకుండా బాలసాహిత్యం చదవాలి.

‘ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం’ అన్నారు పెద్దలు. అందుకే ఆహారం విషయంలో సంయమనం పాటించాలి. అతిగా తినడం అనేక అనారోగ్యాలకు కారణమౌతుంది. కడుపులో నాలుగోవంతు ఖాళీగా ఉంచుకోవాలి. రోడ్డు మీద కనబడిన పదార్థాలన్నీ కొనుక్కుని తినకూడదు. ఫాసీపూరి, చాట్, గోల్ గప్పా, పుణికలు మొదలైనవి కొనుక్కొని తింటారు. రోడ్డు ప్రక్క ఆహారం ఆరోగ్యానికి చేటు తెస్తుంది .

ఆ మధ్య ఒక ఉపాధ్యాయుని పేర్ చేసిన వాట్సాప్ వీడియో చూసాను. రోడ్డు ప్రక్క కొన్న రెడీమేడ్ ఆహారాన్ని తిన్న విద్యార్థికి కడుపు నొప్పి వచ్చినట్టు , అలాంటి ఆహారం తినకూడదని డాక్టర్ చెప్పినట్టు వీడియోలో ఉంది. రోడ్డు ప్రక్కన అమ్మే ఆహారం మీద కాలువలో పెరిగే దోమలు, ఈగలు వాలతాయి. అలాంటి ఆహారం తిన్న పిల్లలకు రకరకాల వ్యాధులు అంటుకుంటాయి. వ్యాధులొస్తే బడికి సెలవు తీసుకోవాలి. ఆ సమయంలో పాఠాలు వినలేరు. కాబట్టి సబ్జెక్ట్ లో సందేహాలు పెరుగుతాయి. పిల్లల ఆరోగ్యం బాగా లేకపోతే అమ్మానాన్న సంతోషంగా ఉండలేరు. అందుకని అమ్మ వండి పెట్టిన ఆహారమైనా లేదా పెరుగన్నం బుద్ధిగా తినాలి. అమ్మ పెట్టే ఆహారం కంటే గొప్పది మరేదీ ఉండదు. ఆ ఆహారానికే ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఆహార క్రమశిక్షణ పాటించాలి.

‘ఎట్టి ఆహారమో అట్టి ఆలోచనలు’ అన్నారు సత్యసాయిబాబా. మనం సాత్వికాహారం తింటే సాత్విక ఆలోచనలు, మాంసాహారం తింటే క్రూరమైన ఆలోచనలు కలుగుతాయని సత్యసాయిబాబా చెప్పారు. కాబట్టి తీసుకునే ఆహారం విషయంలో కూడా నిబంధనలు పాటించాలి.

అతి బాల్యంలో నిన్ను
బ్రతికూలపు మార్గములఁ బ్రవర్తింపక స
ద్గతి మీర మెలగ నేర్చిన
నతనికి లోకమున సౌఖ్యమగును గుమారా ।

అంటోంది కుమార శతకం.

బాల్యం నుండి పిల్లలు చెడుమార్గంలో నడవకూడదని అంటే చెడ్డ పనులు చెయ్యకూడదని, మంచి పనులు మాత్రమే చేస్తూ, మంచివాళ్ళ మార్గంలో ఎవరైతే నడుస్తారో వాళ్ళు సుఖమైన జీవితం గడుపుతారని పద్యం యొక్క భావం. అందుకే మంచి నియమాలు, అలవాట్లు పెంచుకుని క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితానికి అలవాటు పడాలి పిల్లలు.

సానబట్టకున్న ఛాయతగ్గును గాదె
గొప్ప రత్నమైన గొడ్డురాయి
నిత్య క్రతువు రీతి నీమమ్ము దప్పక
చదువు వాని పేరు చాటబడును —

అంటారు కవి దానా. అందుకే చదువుల్లో అయినా , అలవాట్ల విషయంలో అయినా మంచి పద్ధతులనే పాటించాలి.

ఈ విశాల విశ్వంలో రాత్రి, పగలు, నెలలు, రుతువులు, సంవత్సరాలు, గ్రహాలు మొదలైనవి ఒక క్రమ పద్ధతిలో నడుస్తున్న విషయం తెలిసిందే. సృష్టి ఎలాగయితే తన విధులను క్రమపద్ధతిలో నిర్వహిస్తుందో అదే విధంగా మన విధుల్ని నిర్వహించాలి. ఏ వయసు వాళ్లు ఏ పనులు చేయాలని శాస్త్రాలు చెప్పాయో ఆ విధంగా బాల్య, యవ్వన, కౌమార, వృద్ధాప్యాలలో ఆ దశకి అనుగుణమైన పనులనే చేయాలి. మంచి ఫలితాలను సాధించాలనే ప్రతి ఒక్కరు తనకు తానే స్వయంగా క్రమశిక్షణకు అలవాటు పడాలి.

చక్కని క్రమశిక్షణ ఉన్నప్పుడే దేశ ప్రగతికి గట్టి పునాదులు పడతాయి. ప్రతి సమూహానికి, సమాజానికి, రాజకీయ సంస్థలకు క్రమశిక్షణ అవసరం. క్రమశిక్షణ లేకుండా సమాజ మనుగడ కష్టం. మనిషి మనిషిని, ఒక సమాజంతో మరో సమాజాన్ని కలిపేది క్రమశిక్షణ. అందువల్ల క్రమశిక్షణ పాటించడం జీవితంలో తొలి అడుగుగా భావించాలి. మన దేశంలో సైనికదళాలు, ఎన్.సి.సి, రెడ్ క్రాస్, ఆరెస్సెస్ వంటివి క్రమశిక్షణకు మరో పేరుగా నిలుస్తాయి.

చక్కని క్రమశిక్షణ వల్ల ఎంతో ఎత్తుకు ఎదిగి ప్రపంచం గుర్తుంచుకునే స్థాయి పొందిన వాళ్లలో మహాత్మా గాంధీ, అబ్దుల్ కలాం, స్వామి వివేకానంద, నెల్సన్ మండేలా, మదర్ థెరిసా మొదలైన వాళ్ళున్నారు.

మహాత్మా గాంధీ నిత్యం సత్యాన్ని ఆచరణలో పెట్టేందుకు ఎన్నో కష్టాలు పడ్డారు. అసత్యాన్ని ఒప్పుకోకుండా, నిజాయితీతో ముందుకెళ్లారు. నా జీవితం నా సందేశం అనే ఆయన మాటలు, క్రమశిక్షణతో జీవించిన తీరులో ప్రతిబింబిస్తాయి. ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ శాకాహారం మాత్రమే తీసుకునేవారు. తక్కువ అవసరాలు, సాదాసీదాగా ఉండటం, సొంతమైన ఇష్టాలను దూరం పెట్టడంలో క్రమశిక్షణ చూపారు. ప్రతిరోజూ ధ్యానం, ఆధ్యాత్మిక చింతనలో గడిపేవారు. నియమిత సమయంలో పుస్తకాలు చదవడం, గీతా పారాయణం చేసేవారు. అహింసా సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించడానికి ఆత్మ నియంత్రణ, కోపాన్ని, ద్వేషాన్ని నియంత్రించుకుంటూ, శాంతియుత మార్గాల్లో పోరాడటం అవసరమని చేసి చూపించారు. సమయపాలనకు ప్రాముఖ్యతీస్తూ నిర్ధారిత సమయానికి పనులు చేయడం, క్రమమైన పద్ధతిలో కార్యకలాపాలను నిర్వహించడం చేసేవారు. అందువల్లే అద్భుతమైన నాయకుడిగా, మార్గదర్శిగా నిలిచారు.

అబ్దుల్ కలాం గారి జీవితం క్రమశిక్షణకు మారుపేరు. ఆయన సాధించిన విజయాలు , దేశానికి అందించిన సేవవెనుక క్రమశిక్షణే ప్రధానమైనది. పాఠశాల దశ నుంచి రాకెట్ సైన్సు రంగంలో చేసిన కృషి వరకు ప్రతి విషయాన్నీ క్రమబద్ధంగా చేసారు. సమయాన్ని విలువైనదని భావించారు. ప్రతి పనిని సమయానికి పూర్తి చేసే పద్ధతిని పాటించారు. నిద్రకు తక్కువ సమయాన్ని కేటాయించి, ఎక్కువ సమయాన్ని కృషి కోసం ఉపయోగించారు. పనుల్లో క్రమశిక్షణ ఉంటే ఎలాంటి సమస్యలైనా ఎదుర్కొనగలమని నమ్మారు. ఎన్నో కష్టాలు, చికాకులు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ పట్టుదలతో కృషి చేశారు. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం, అధ్యయనం చేయడం అనేది పాటించారు. సైన్సు, టెక్నాలజీ రంగాలలోనే కాకుండా, సాంఘిక అంశాల గురించి కూడా సవివరమైన జ్ఞానం గడించారు. నిరంతర అధ్యయనం చేసిన కలాం యువతను క్రమశిక్షణతో ముందుకెళ్లమని ప్రోత్సహించారు. నిరంతర కృషి, పట్టుదల, సమయపాలన, నిరాడంబరత ఆయనను అసమానమైన నాయకుడిగా, శాస్త్రవేత్తగా తీర్చిదిద్దాయి.

నిరంతరం ధ్యానం చేయడం, స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం, సమాజ సేవకు కట్టుబడడం వంటి పద్ధతులు స్వామి వివేకానంద యొక్క ప్రత్యేకత. పరిణామాన్ని పొందే వరకు కృషి చేస్తూ, క్రమశిక్షణతో ముందుకెళ్ళాలని ఆయన బోధించారు.

జీవితంలో చాలా కష్టాలు ఎదుర్కొన్న నెల్సన్ మండేలా ఎప్పుడూ క్రమశిక్షణ వదల్లేదు. కృషి, ఓర్పు, ధైర్యం, క్రమశిక్షణతోనే దక్షిణాఫ్రికాలో వర్ణవివక్షత వ్యతిరేక పోరాటంలో విజయం సాధించారు. క్రమశిక్షణతో మీరు ముందుకు సాగితే, అసాధ్యం అన్నదే ఎదురవ్వదని మండేలా చెప్పారు.

జీవితాన్ని సేవకు అంకితం చేసి, అట్టడుగు వర్గాల వారికి సహాయం చేయడంలో మదర్ థెరీసా అద్భుతమైన క్రమశిక్షణ మరియు సమయ పాలన పాటించారు. భారతరత్న అయ్యారు.

సినీరంగంలో అమితాబ్ బచ్చన్, నందమూరి తారకరామారావు , అక్కినేని నాగేశ్వరరావు, సావిత్రి మొదలైన నటులు ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో నిలిచిపోయే పాత్రలు చేయడం వెనుక ఎంతో క్రమశిక్షణ దాగి ఉంది. ఈ కాలం నటుల్లో గొప్ప క్రమశిక్షణ పాటించే నటుడు చిరంజీవి. అగ్రస్థాయికి చేరుకున్నారంటే ఆయన కృషి, పట్టుదల, వృత్తిపట్ల ఆయనకున్న అంకితభావమే కారణం. ఆటల్లో సచిన్ టెండూల్కర్, పి. వి. సింధు, విరాట్ కోహ్లా మొదలైన వారు ప్రతిభతో గొప్ప స్థాయికి చేరడం వెనుక క్రమశిక్షణ గల ప్రవర్తన ఉంది.

గొప్పవారైన ఎందరో విజయాల వెనుక క్రమశిక్షణ కలిగిన జీవితం ఉంది. అందుకే క్రమశిక్షణ విలువ తెలుసుకుని జీవితంలో పాటించాలి. అప్పుడే ఏ రంగంలోనైనా సఫలీకృతులు కాగలరు. కోరుకున్నవన్నీ పొందగలరు.

___*****___