

బుద్ధిని వికసించేయు మార్గములు

నిజానికి బుద్ధిహీనుడైన మానవుడు ఉండడు. మనము మూర్ఖుడు, బుద్ధిహీనుడు అనే వ్యక్తిలో కూడా ఎంతో కొంత బుద్ధి ఉంటుంది.

అధ్యాపకుని దృష్టిలో రైతు మూర్ఖుడు. ఎందువలన అంటే రైతుకు సాహిత్యము గురించి ఏమి తెలియదు. మరి అదే విధముగా రైతు దృష్టిలో అధ్యాపకుడు మూర్ఖుడు. ఎందుకంటే అతనికి పొలముపనులు తెలియవు. అదే విధముగా డాక్టరు, లాయర్, వ్యాపారవేత్త, పండితుడు, యోగి మొదలగువారు వారివారి దృష్టిలో మిగతావారు మూర్ఖులు.

ఈ సందర్భములో రామకృష్ణ పరమహంస చెప్పిన ఒక సంఘటనను మనము పునరావృతము చేసుకుందాము. ఒకసారి పండితుడు నావలో ప్రయాణము చేస్తూన్నాడు. అప్పుడు ఆ పండితుడు ఆ నావను నడుపుతున్నవానితో అతను నీకు గణితము వచ్చునా అని ప్రశ్నించాడు దానికి అతను తెలియదు అని సమాధానము ఇవ్వగా ఆ పండితుడు అయితే నీ జీవితములో 25% వ్యర్థము అని చెప్పెను. తరువాత ఆ పండితుడు అతనిని మరలా సంస్కృతము వచ్చునా అని ప్రశ్నించెను అప్పుడు అతను రాదు అని సమాధానము ఇవ్వగా నీ జీవితములోని 50% వ్యర్థము అని చెప్పెను. ఆ పండితుడు మరలా అతనిని నీకు జ్యోతిష్యము వచ్చునా అని ప్రశ్నించెను, రాదు అని చెప్పగా నీ జీవితములో 75% వృధా అని పలికెను. అప్పటికే నావ నది మధ్యకు చేరెను. ఆ సమయములో తుఫాను అలజడి మొదలైనది. అప్పుడు ఆ నావికుడు పండితుడిని మీకు ఈత వచ్చునా అని అడిగెను. అప్పుడు ఆ పండితుడు రాదు అని సమాధానము ఇచ్చెను. అప్పుడు నావికుడు ఆ పండితునికి నీ జీవితములోని నూరుశాతము వ్యర్థము అని చెప్పి అతడు ఆ నదిలోకి దూకి నది ఒడ్డునకు చేరెను.

బుద్ధిని వికసించ చేసుకోవటానికి, ఒక శేష దిశలో యోగ్యతను పెంచుకొనుట ఏ వయస్సులోనైనా సంభవమే. కావలసినది నేర్చుకోవాలనే ఉత్సాహము, సక్రితను ఉంచుకొనుట. (కుండలినీ జాగరణ)

యదార్థముగా బుద్ధి కల్పన యొక్క సంస్కారిత స్వరూపము అందువల్ల బుద్ధి వికసించ చేసుకొనుటకు మొట్ట మొదటి మార్గము రకరకాల కల్పనలను ఊహించుకొని వాటి మానస (ఊహ) చిత్రములు తయారుచేసుకొనుట. బుద్ధి వికాసానికి రెండవ ఆధారము మన కల్పన లేక గమ్యము యొక్క ఊహాచిత్రాన్ని చేరుకొనుటకు తగిన జ్ఞానము సంపాదించుకొనుట. మూడవది వీటి ప్రభావానికి అనుగుణముగా క్రియాశీలత పెంపొందించుకొనుట.

బలహీనమైన కల్పన వలన లాభము ఉండదు. కేవలము గాలిలో మేడలు నిర్మించటం జరుగుతుంది. కాని ఏ కల్పన తీవ్ర ఇచ్చితో కూడి ఉంటుందో దాని వలన వ్యక్తి జీవితము ప్రభావితము అవుతుంది. దానికి అనుగుణ్యంగా అతని దైనందిక జీవితము మలచబడుతుంది. ఇటువంటి తీవ్ర ఇచ్చితో కూడిన కల్పన, భావన లేక సంకల్పము అని చెప్పబడుతుంది. భావన యొక్క సంశోధన నిర్ణయాత్మక శక్తి (బుద్ధి) ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. ఈ నిర్ణయాత్మక శక్తి వలన మాత్రమే కల్పనలు మరియు వాటి వలన ప్రభావితమగుట జరుగుతుంది.

ఏకాగ్రత:- కల్పన భావనగా మారి వ్యక్తిజీవితాన్ని ప్రభావితం చేయటానికి మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రత చాలా ముఖ్యము. ఏకాగ్రత రుచికి, అభిరుచికి సంబంధించినది అందువల్ల కల్పన మీద రుచి పెంచుకుంటే ఏకాగ్రత అదే పెరుగుతుంది. కల్పన వలన పొందే లాభాలను నిరంతరము స్మరణ చేసుకుంటూ ఉంటే మనస్సుకు ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. కష్టాలు, బాధలు, మృత్యువు సాధారణంగా ఎవరికి రుచించవు. కాని తపస్విలకు ధర్మ నిష్ఠ వ్యక్తులకు, దేశభక్తులకు ఇవి ఎంత రుచికరమో మనకి తెలుసు కదా? ఉదాహరణకు గాంధీ, భగత్ సింగ్ మొదలగువారు. పనిచేసే విధానము ఒక ఆటలాగా మలచుకోండి. ఎప్పుడు ఉత్సాహముగా ప్రఫుల్లతతో, చిరునవ్వుతో పనిచెయ్యండి. ఒక విషయము గుర్తుంచుకోండి మనస్సు ఎప్పుడు అలవదు చేసే పనిమీద రుచి లేకపోతే అలసట అనిపిస్తుంది.

బుద్ధి వికసంపచేసుకొనే విధానములు

1. జిజ్ఞాస:- నిరంతరము నీవు నిర్ణయించుకున్న జ్ఞానలక్ష్యము కొరకు ఇతరులు ఎలా ప్రయత్నించారో తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.(స్వాధ్యాయము) పుస్తకములు చదువుట.
2. సాంగత్యము :- ఆ విషయము మీద విశేష జ్ఞానము సంపాదించిన వారితో సాంగత్యము అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. దీనికి వెబ్ సైట్ లో దానిలో ఛాటింగ్ బాగా ఉపయోగపడతాయి.(సత్సంగము) మహాపురుషుల జీవిత చరిత్రలు చదవటం తదనుసారము దైనందిత జీవితాన్ని మలచుకొనుట.
3. లాభాలను నిరంతరము జ్ఞప్తిక తెచ్చుకొనుట.
4. ప్రోత్సహించుట :- తల్లి ఏ విధంగా తన పిల్లలకు ఉత్సాహము ఇస్తుందో మీ అంతరాత్మ మిమ్మల్ని అలా ప్రోత్సహించాలి. దానికి వ్యక్తి సమర్పణ భావముతో 'కరిష్యే వచనం తవ' అనే అంకిత భావముతో ఉండవలెను.

5. తగిన కార్యాచరణ పద్ధతి నిర్ణయించుకొని పనిచేయుట.
6. ఆ విషయము మీద ప్రపంచములో ఉన్న జ్ఞానాన్ని ఒకచోటకు చేర్చుకొనుట.
7. సంచయము చేసిన జ్ఞానాన్ని వ్యక్తి తన కార్యక్షేత్రములో అవకాశము, వీలును బట్టి ఆచరణలో పెట్టుట.
8. లోతైన దృష్టి :- దత్తాత్రేయునికి 24 గురువులు.
9. విద్యార్థి మనస్తత్వము - నిరంతరము నేర్చుకోవాలనే తపన
10. మంచి ఆరోగ్యము.

స్మరణశక్తిని పెంపొందించుకోవటానికి కొన్ని పద్ధతులు

1. స్మరణశక్తి పెంపొందించుకొనుటకు ఒక మంచి వ్యాయామము మనం రోజు చూసే పేక ముక్కలతో చేయవచ్చు. మొదటిరోజు ఒక 5 పేకముక్కలను ఒకే రంగు చుక్కలు ఉన్నవి తీసుకొని ఐదుసార్లు వాటిని బాగా చూసి గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు కళ్ళుమూసుకొని వాటిలో ఒకదానిని తీసి వేరుగా త్రిప్పి పెట్టాలి. ఇప్పుడు కళ్ళు తెరచి అక్కడ ఉన్నవాటిని చూసి లేనిదేదో చెప్పగలగాలి. సరిగ్గా చెప్పగలిగితే వేరొక 5 పేక ముక్కలను చూసి వాటిని నాలుగు సార్లు మాత్రమే చూసి కళ్ళు మూసుకొని ఒకపేక ముక్కను వేరుగా త్రిప్పి పెట్టాలి. ఇప్పుడు కళ్ళు తెరచి మరళా వున్న వాటిని చూసి లేని పేక ముక్కను గుర్తించాలి. సరిగ్గా చెప్పగలిగితే మళ్ళీ వేరొక 5 పేక ముక్కలను తీసుకొని ఈసారి మూడు సార్లు తరువాత రెండుసార్లు తరువాత ఒకసారి చూసి దాచిపెట్టిన పేకముక్కను గుర్తించగలగాలి. ఇలా ఈ అభ్యాసము చెయ్యాలి. ఎక్కడైతే పొరపాటు చెప్పారో ఆ సంఖ్య దగ్గర ఆగి అక్కడ నుండి అభ్యాసాన్ని వృద్ధి చేసుకోవాలి. ఈ అభ్యాసాన్ని 5 పేక ముక్కలతో ఒక్కసారి చూసి చెప్పగలిగితే అప్పుడు ఆ పేక ముక్కలతో ఈ అభ్యాసాన్ని ఒకసారి చూసి చెయ్యాలి. అదే విధంగా 7,8,9 మొదలగు పేక ముక్కలను ఒకేసారి చూసి దాచిపెట్టిన ఆ పేక ముక్కను గుర్తించగలిగేటట్లు అభ్యాసము చెయ్యాలి.

2. ఎక్కువ వస్తువులు ఉన్న ఒకఫోటోను తీసుకోవాలి. ఉదాహరణకి మంచి దృశ్యమువున్న చిత్రము తీసుకోండి. దానిని ఒక నిమిషము బాగా చూసి ప్రక్కన పెట్టేసి ఆ చిత్రములో ఏమేమి ఉన్నాయో ఒక కాగితము మీద వ్రాయాలి. తరువాత వ్రాసిన దానిని ఆ చిత్రములో ఉన్నవానితో సరిచూసుకోవాలి. తరువాత ఇంకొక చిత్రాన్ని ఒక నిమిషము బాగా చూసి ప్రక్కన పెట్టాలి. ఇప్పుడు కాగితమును తీసుకొని మొదటి చిత్రము, రెండవచిత్రములోనివి వ్రాయాలి. అలా రోజుకు రెండు మూడు చిత్రాలతో అభ్యాసము

చెయ్యాలి. ఈ అభ్యాసము ఇంటిలో ఉన్న పుస్తకములతో కాని వార్తా పత్రికల ద్వారా కాని సులభముగా చేసుకొనవచ్చు. ఇలా అభ్యాసము చేసుకుంటూ ఒక నిమిషము నుండి ఒక సెకను మాత్రమే చిత్రాన్ని చూసి వ్రాయటం అభ్యసించాలి. తరువాత రంగులు ఉన్న చిత్రాలలోని వస్తువులతోపాటు వాటి రంగులను కూడ గుర్తించి వ్రాయగలగాలి. దీనికి ఒక నిమిషము కన్నా ఎక్కువ పట్టిన నెమ్మదిగా అభ్యాసముతో తక్కువ సమయంలోనే వ్రాయటం నేర్చుకోవచ్చు.

3. ఒకే స్థానములో అనేక వస్తువులు పెట్టుకోవాలి. ఉదాహరణకు రెండు మూడు రకాల పెన్నులు, 3,4 రకాల పువ్వులు రకరకాల గుండీలు, చాకులు,పిన్నులు, పుస్తకాలు మొదలగునవి. మొదటిలో వీటి సంఖ్య 10 నుండి 12 వరకు వుండాలి. ఒక్కసారి ధ్యాన పూర్వకంగా వీటిని చూడాలి. తరువాత కళ్ళుమూసుకొని ఏ వస్తువు ఎక్కడ ఉన్నదో సరిగ్గా చెప్పగలగాలి. సరిగ్గా చెప్పలేకపోతే వస్తువుల సంఖ్యను తగ్గించుకొని వాటి క్రమమును చెప్పటానికి ప్రయత్నించాలి. ఏ సంఖ్య దగ్గర సులభముగా చెప్పగలిగారో అక్కడ నుంచి మెల్లిమెల్లిగా సంఖ్యను పెంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఈరోజు 5 వస్తువులను గుర్తించగలిగితే క్రమక్రమంగా 7,8,9,10 అలాగ సంఖ్యను పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఈ విధంగా ఒక్కసారిచూచి వ్యక్తుల, వృక్షాల సంఖ్య వాటి క్రమము చెప్పటం అభ్యసించాలి.

4. రకరకాల శబ్దాలు వచ్చే స్థలానికి వెళ్ళి ఉదాహరణకు ఎగ్జిబిషన్(గ్రౌండ్స్), మేళాలు, తిరునాళ్ళు జరిగే చోటకు వెళ్ళి ఆ అనేక శబ్దాలలో ఏదో ఒక శబ్దము మీద చిత్తము కేంద్రీకరించండి. ఉదాహరణకు ఫ్యాన్ చప్పుడు ఆ శబ్దమును బట్టి అది ఎంత దూరములో ఉన్నదో అంచనావేసుకోండి.

అలాగే రకరకాల శబ్దములు, గందరగోళములో టేప్ రికార్డర్ వింటూ దానిమీద దృష్టి కేంద్రీకరించండి.

5. ప్రశ్నల వలన స్మరణశక్తి పెంపొందించటానికి వీలున్నది గరుడపురాణములో ఇలా వ్రాసి ఉన్నది. **'అధర్మము చేసిన వారు నరకానికి వెళ్తారు'** ఈ వాక్యము గుర్తుంచుకోవటానికి అనేక ప్రశ్నలు వేయవలయును.

(అ) అధర్మము చేసినవారు నరకానికి పోతారని ఏ పుస్తకములో వున్నది?

(ఆ) గరుడపురాణములో అధర్మము చేసిన వ్యక్తులు ఎక్కడికి వెళ్తారు అని వ్రాసివున్నది?

(ఇ) గరుడపురాణము ప్రకారము ఏ వ్యక్తులు నరకానికి వెళ్తారు? ఈ ప్రశ్నల వలన ఏ వాఖ్యము అయితే గుర్తుంచుకోవాలో అది మనస్సులో బాగ నిలిచిపోతుంది.

(ఈ) ఈ ఉపాయము అన్నింటికన్నా పురాతనమైనదన్నా ఎక్కువ ఉపయోగపడుతుంది.

ఎందుకంటే ఏ విషయమైతే గుర్తుంచుకోవాలో మళ్ళీ మళ్ళీ స్మరించుకుంటూ, కంఠస్తం చేయటం, శిక్షణ పొందుటకు అవసరమైన విధులు చాలాసార్లు విద్యార్థి కంఠస్తం చేసినా ఆ విషయాలు గుర్తుండవు. గుర్తున్నా తొందరగా మరచిపోతారు. ఇలాంటి కంఠస్తం నిర్లక్ష్యం. భావన అర్థం చేసుకొని చదవగలిగితే సులభముగా గుర్తుంటాయి.

(ఉ) భోజనం చేసిన తరువాత చేతులు, ముఖము కడుక్కొని చెక్క దువ్వెనతో తలదువ్వకోవాలి. కొంచెం గట్టిగా దువ్వటం వలన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మస్తిష్కము రోగనిరోధకము అవుతుంది.

(ఊ) జ్ఞాపకశక్తి పెరగటానికి ఇంకొక చిట్కా ఏమిటంటే తలమీద ఒక నాలుగు అంగుళాల మామిడి చెక్కముక్కను పెట్టుకొని ఇంకొక మామిడి పుల్లతో 21సార్లు కొట్టుకోవాలి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రములో బుద్ధిని పెంచటానికి విశేష విధానాలు ఇవ్వబడ్డాయి

(1) శిరస్సులో ఏ క్షేత్రము వృద్ధి చెందాలో దానిమీద చల్లని నీటిధార 10నిమిషాలపాటు ఏకధారగా పోసుకోవాలి.

(2) శాంత చిత్తముతో ఏకాంత స్థలములో కుర్చోని మస్తిష్కములో అభివృద్ధి పరచుకోవలసిన క్షేత్రములో చంద్రుని వంటి చల్లని జ్యోతిని దర్శించాలి.

(3) మస్తిష్కములోని ఆ ప్రాంతము వద్ద కుడి,ఎడమ చేతులలోని అనామిక, తర్జని, మధ్యమ వేళ్ళ మొనలను కుడిఎడమవైపు పెట్టి ఆ క్షేత్రములోవున్న శక్తి వికసించుచున్నది అని భావించుకోవాలి.

(4) బ్రాహ్మి, ఉసిరి లేక ఆవనూనెతో ఆ క్షేత్రమును మాలిష్ చేసుకోవాలి.

(5) ఆ క్షేత్రమునకు నేతితో వెలిగించిన దీపజ్యోతి ప్రకాశము నీలిరంగు అద్దము(గాజు) ద్వారా రెండు అడుగుల దూరం నుంచి పదినిమిషాలపాటు ప్రసరింపచేయాలి.

(6) మనం తినే ఆహారములో ఆకుకూరలు, బార్లి, వెల్లుల్లి, సైందవలవంగం, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, వంకాయ, బుద్ధిని పెంచుతాయి.

పాటించవలసిన నియమములు:-

మానసిక వికాసానికి తోడ్పడే నియమాలు ఈ క్రింది విధముగా ఇవ్వబడినవి

<http://www.missionrk.com/>