చక్కగా విందాం..

**'వినదగునెవ్వరు చెప్పిన..
వినినంతనే వేగపడక..'
అని సుమతీ శతకం చెప్తుంది. ఎవరు చెప్పినా వినాలని, అంతేకాకుండా మంచిచెడ్డలు కూడా విచారించాలని ఆ పద్యం అంతరార్థం. మనుషుల మధ్య బంధాలకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉందని గుర్తించి అలా చెప్పారన్న మాట. వినడం సరిగ్గా జరగక పోతే మనుషుల మధ్య అపార్థాలు చోటుచేసుకుంటాయి. బంధాలు బలహీనపడతాయి. అనుబంధాలు అటకెక్కుతాయి. సరిగ్గా వినకపోవడం అనేది ఒక్కోసారి వ్యవస్థల మధ్య అంతరాన్ని పెంచే ప్రమాదం ఉంది. సామాజిక వ్యవస్థ దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది.**

వినడం కేవలం కమ్యూనికేషన్‌లో ఒక భాగం కాదు. ఇంకా పెద్ద పాత్రే దానిది. ఒక మంచి సంభాషణ ప్రారంభమయ్యేది మంచి శ్రోత ఉన్నప్పుడే. ఇద్దరు మనుషుల మధ్య పరిచయాన్ని అనుబంధంగా మార్చే శక్తి కేవలం వినే ప్రక్రియకే ఉంది. ఎవరైనా చెప్పేది శ్రద్ధగా వింటున్నారు అంటే వారి పట్ల గౌరవాన్ని తెలియజేసినట్లే. వినడం స్నేహబంధాలు బలపడటానికి పునాది. ఓపికగా వినే వారే మంచి స్నేహితులు అవుతారు. అలా వినే అలవాటు లేకపోతే సాధనతో నేర్చుకోవాలి. స్నేహితులు, పరిచయస్తులు ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తికి తన మీద తనకు నమ్మకం పెరుగుతుందట. అది పిల్లలు చదువులో రాణించడానికి తోడ్పడితే, పెద్దలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తుంది. అతిగా మాట్లాడటం వల్ల బీపీ పెరుగుతుంది, అదే శ్రద్ధగా వినటం వల్ల బీపీ నియంత్రణలోకి వస్తుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

వాస్తవాలు ఇలా..

- మనకు వినిపించే మాటల్లో 15 నుంచి 20 శాతం పదాలు మాత్రమే మెదడు ఆలోచనకు స్వీకరిస్తుంది.
- ఒక ప్రసంగాన్ని బాగా విన్నాను అనుకున్న వ్యక్తి 8 గంటల తర్వాత తాను విన్న విషయాలు సగం మాత్రమే చెప్పగలడు.
- భోజనం చేసేటప్పుడు మంద్రంగా మంచి సంగీతం వింటే తక్కువ కేలరీలతోనే కడుపు నిండిపోతుంది.
- మేనేజర్ స్థాయి వ్యక్తులు తమ వృత్తి కార్యకలాపాలలో 37.6 శాతం సమయాన్ని వినడానికి ఉపయోగిస్తారట.
- తరచూ నస పెడుతూ ఫిర్యాదు చేసే వారి మాటలు అరగంటపాటు విన్నామంటే మన మెదడులో సమస్యలను పరిష్కరించే భాగం నీరసించి పోతుందట.
- వందమంది సిబ్బంది ఉన్న వ్యాపార సంస్థలో కేవలం వివిధ స్థాయుల్లో ఉన్న సిబ్బందికి సమాచారాన్ని సరిగ్గా తెలియజేయడానికి వారంలో 17 గంటలు పడుతున్నదట.

ఎలా వినాలంటే...

- వినేటప్పుడు మాట్లాడుతున్న వారి కళ్లలోకి చూస్తూ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. అలా చేయకుంటే వింటున్న వారికి ఆసక్తి లేదని అనుకుంటారు.
- మనసు పెట్టకుండా కేవలం చెవులతో విషయం ఉంటే సరిగ్గా వినడం అనరు. ఒక విషయాన్ని ఎలా చెప్తున్నారు, ఏ పదాలు వాడుతున్నారు, గొంతులో ఎలాంటి భావం పలుకుతున్నది... గమనిస్తూ వినాలి.
- కొంతమందికి మాట్లాడమే తప్ప వినే అలవాటు ఉండదు. ఎదుటి వ్యక్తిని ఒక్క వాక్యం కూడా పూర్తిగా మాట్లాడనివ్వరు. మాటిమాటికీ అడ్డుపడుతూ ఉంటారు. ఎదుటివారు మాట్లాడటం పూర్తయిన తర్వాతనే మనం మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- వినడానికి ఓ మర్యాద ఉంది. వినేటప్పుడు ఫోన్ పక్కన పెట్టేయాలి. కొద్దిగా ముందుకు వంగి ఆసక్తిగా వినాలి. దిక్కులు చూడటం, తల గోక్కోవడం, మెడ తడుముకోవడం లాంటివి చేయకూడదు.
- ఎదుటి వ్యక్తి తన సమస్య గురించి చెబుతున్నప్పుడు సహానుభూతితో వినాలి. మాటిమాటికీ వారి తప్పులు ఎత్తి చూపుతూ చిన్నబుచ్చకూడదు.
- మనం జాగ్రత్తగా వింటున్నామని ఎదుటి వారికి అర్థమయ్యేలా మన చేతలు ఉండాలి. వింటున్నది అర్థమైందని తెలిసేలా తల ఊపడం, కళ్లతో సమ్మతిని తెలియజేయడం, మాట్లాడుతున్న వారి హావభావాలతో మమేకం కావడం... ఇవన్నీ మనం ఆసక్తిగా వింటున్నామని తెలియజేస్తాయి.
- మాట్లాడే వ్యక్తి మీద ఎలాంటి అభిప్రాయం ఉన్నా పక్కన పెట్టి ఏం మాట్లాడుతున్నారో అన్న కుతూహలం పెంచుకోవాలి.

వినటంలో వీరులు వారే..

మహిళలు మంచి శ్రోతలు. మగవాళ్లు వినే సమయంలో మెదడులో సగభాగాన్ని వినియోగిస్తారని, స్త్రీలు మెదడులోని రెండు భాగాలు వినియోగిస్తారని కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు తేల్చి చెప్పారు. బాగా వినే పురుషులను స్త్రీలు ఇష్టపడతారని వారు చెబుతున్నారు. ఓపిగ్గా వినడం అలవాటు లేకపోవడం వల్లే చాలా మంది పురుషులు వృద్ధాప్యంలో ఒంటరితనంతో బాధపడుతున్నారని పరిశోధనలు పేర్కొంటున్నాయి.

మూడిటినీ ముడి వేయాలి..

చివరిగా ఓ ముఖ్యమైన విషయం. మెదడు సమాచారం కోసం వింటుంది. హృదయం సమాచారంలో బంధాలను పెనవేసే విషయాలపై దృష్టి పెడుతుంది. శరీరం భౌతిక అంశాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. మెదడు, హృదయం, శరీరాల సమన్వయంతో వినే వారే మంచి శ్రోత కాగలరు. ■

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261