

తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు



అభ్యాసము

ప్రత్యేక సంచిక



COTTON
WHITE SHIRTS

WHERE
PERFECTION
MEETS
DIGNITY



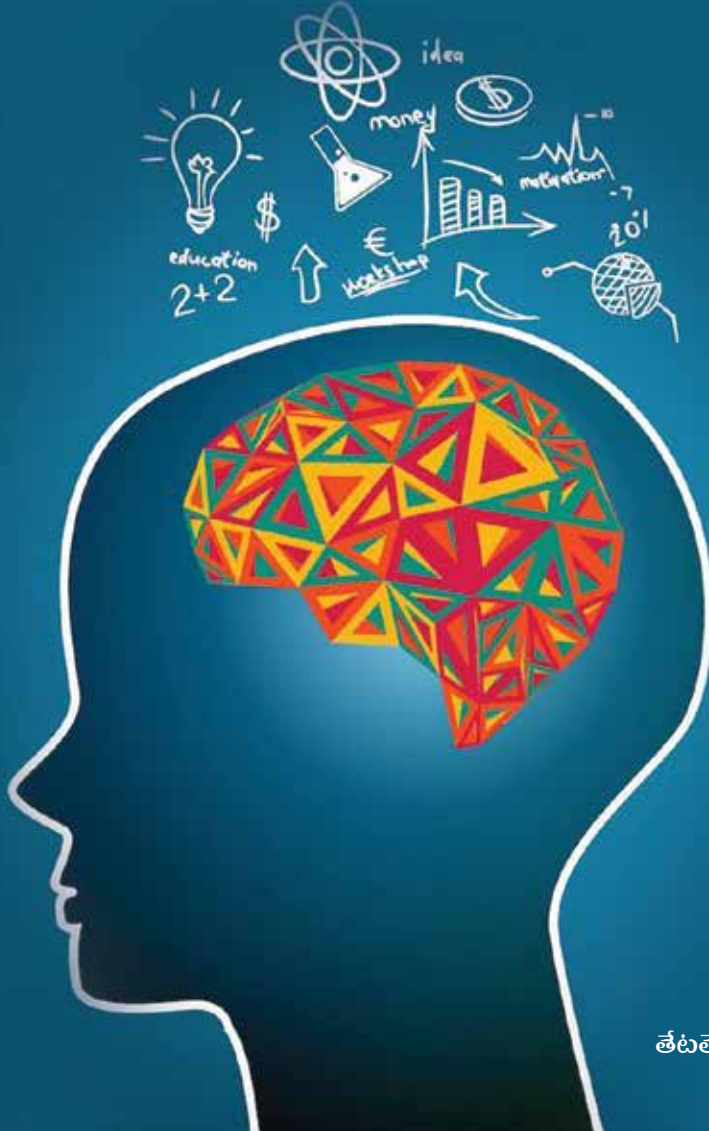
SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



పలు విధాలైన ప్రయత్నాల యొక్క అవశ్యకతను,
చదువు, ఉద్యోగం, వ్యాపారం మరియు జీవితంలో
అవి అందించే ఎన్నో ఫలితాలను అవగతం చేసే

అభ్యాసము ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని
మీకు అందిస్తున్నందుకు సంతోషిస్తున్నాము.



గౌరవనీయులకు...

సమస్యారం.

‘కుదిరితే ప్రయత్నించు...కుదరకపోతే అభ్యసించు’ అనే విషయమే అందరూ తెలుసుకోవలసిన విజయ రహస్యము. ఉత్తమ ప్రయత్నం అనేది అలుపెరుగని అభ్యాసం ద్వారా మాత్రమే సాధ్యం. మనం ఏ రంగంలో పని చేసినప్పటికీ, ఆ రంగానికి సంబంధించిన అభ్యాసం ద్వారా మాత్రమే మనం మరిన్ని సాధనలు చేసేందుకు కుదురుతుంది. ఇది అనుభవసారం.

ఇతరులు చేసే అదే పనిని వేగంగా, చక్కగా మీరు చేయాలనుకుంటే, అందుకోసం మీరు నిరంతర అభ్యాసం చేయాలి. నిజమైన విజయం లేక పురోగతి అనేది మనకు బయట నుంచి లభించడం కంటే, మనలను అభివృద్ధి చేసుకోవడంలోనే ఉంది. మన ప్రతిభా పాటవాలలో దేనినైనా కాస్తంతయినా అభివృద్ధి పరుచుకోకుండా ఉండిపోవడం పురోగతి కాదు. ఆవిధంగా మనలను పురోగమనం వైపుకు నడిపిస్తుండేది అభ్యాసం.

సచిన్ టెండూల్కర్ ‘క్రికెట్ దేవుడు’ అంటూ అందరూ కీర్తిస్తున్నారు. చాలా చిన్న వయస్సులోనే ‘భారతరత్న’ బిరుదును పొందిన సాధకుడు. సంవత్సరంలో కొన్నిరోజులు మాత్రమే క్రికెట్ క్రీడా ప్రాంగణంలో అభిమానుల ముందు పోటీలలో పాల్గొని ఆడుతూ ఉంటారు క్రికెట్ వీరులు. అయితే, అందుకోసం ఎన్నో గంటలపాటు క్రికెట్ క్రీడాప్రాంగణంలో అభిమానులు లేకుండా ఆడుతూ, అభ్యాసం చేసినప్పుడే సాధనలు చేసేందుకు కుదురుతుంది.

ఆస్ట్రేలియా, ఇంగ్లండ్ వంటి దేశాలలో తడి ఎక్కువగా ఉంటూ ఉండే క్రీడాస్థలాలలో బ్యాటింగ్ చేయడం చాలా కష్టం. అందుకోసం తడిగానున్న క్రీడాస్థలాలలో బంతిని విసిరేయమని చెబుతూ చాలా కష్టమైన అభ్యాసాన్ని చేశాడు సచిన్. ‘క్రీడాస్థలంలోని తడి వలన మేము బాగా అలసిపోయాము’ అంటూ ఇతరులు కారణాలను చెబుతున్నప్పుడు, బాగా తడిగానున్న క్రీడామైదానంలో క్రికెట్ ఆడటం ఎలాగనే విషయాన్ని గ్రహించి, అందుకు తగిన అభ్యాసం చేసిన సచిన్ టెండూల్కర్ ఆలోచనే, అనితర సాధ్యమైన ఆయన విజయాలకు వెనుకనున్న ప్రధాన కారణం.

‘చెట్టును నరికేందుకు నాకు ఆరు గంటల సమయాన్ని కేటాయిస్తే, అందులో మొదటి నాలుగు గంటల సమయాన్ని గొడ్డలిని పదును పెట్టేందుకే ఉపయోగిస్తాను’ అనేది అబ్రహం లింకన్ చెప్పిన ప్రసిద్ధ వాక్యం. మనస్సే మన గొడ్డలి. మనస్సు కూడ ఒక కండరం వంటిది. శారీరక వ్యాయామాన్ని చేస్తూ కండరాలను బలపరుస్తూ ఉన్న

ట్లుగా, అభ్యాసము చేస్తున్నకొలది మనస్సు బలపడుతుంటుంది. మనస్సు అనేది అలవాటుకు బానిస. ఒక పనిని చక్కగా అభ్యసించి, దానినే అత్యుత్తమ అలవాటుగా మార్చేసుకుంటే, మనం ఏ విషయంలోనైనా ప్రథమ స్థానములో ఉంటుంటాము.

ప్రసిద్ధి చెందిన ఒక వయోలీన్ కళాకారుడు, “నేను ఒకరోజు అభ్యాసం చేయకపోయినట్లయితే, నేను విభిన్నతను కనిపెట్టగలను. ఒక వారంపాటు అభ్యాసం చేయకపోయినట్లయితే, నా విమర్శకులు కనిపెట్టేస్తుంటారు. ఒక నెలపాటు అభ్యాసం చేయకపోయినట్లయితే శ్రోతలకే ఆ తేడా తెలిసిపోతూ ఉంటుంది” అని చెప్పాడు. అదే అసలైన ప్రతిభ.

ఒక కారు డ్రైవరు, మంచి మనిషి. సరైన సమయానికి వస్తూ ఉంటాడు. అతన్ని నమ్మి, కారులో ఒక కోటి రూపాయలను కూడ పెట్టొచ్చు. అంతటి నిజాయితీ పరుడు. కారును క్రమము తప్పకుండా రోజూ తుడుస్తూ, శుభ్రంగా ఉంచుతుంటాడు. అయితే ఒకే ఒక్క చిన్నలోపం. అతనికి కారును సరిగ్గా నడపడమే తెలియదు. ప్రాణానికి ముప్పు ఏర్పడేవిధంగా రెండు మూడుసార్లు ఫెయిల్యూర్ ప్రమాదాలకు కారణమయ్యాడు. అతడిని నమ్ముతారా? ఒక భోజనశాలను నిర్వహించే వ్యక్తి, చాలా తీయతీయగా మాట్లాడుతుంటాడు. మర్యాదపూర్వకంగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. ఎక్కువసేపు వేచియుండే విధంగా చేయడు. అయితే, అతను అందిస్తుంచే ఆహార పదార్థాలు ఏమంత రుచిగా ఉండవు. ఆ వ్యక్తి నిర్వహిస్తోన్న భోజనశాలలో భోజనం చేయాలని ఎవరైనా ఆశిస్తారా?

తళతళ మెరుస్తుండే విద్యుత్ దీపాల కాంతులతో ఎంతో ఆకర్షణీయంగా గోచరిస్తుండే కొన్ని మిఠాయి దుకాణాలకు ఏ ఒక్కరూ వెళ్ళరు. నామఫలకం కూడ లేని ఒక మిఠాయి దుకాణం ముందు తీపి పదార్థాలను కొనుక్కునేందుకు ఓ పొడవైన వరుసలో ఎంతో మంది వేచియుంటారు. అత్యంత పేరుప్రఖ్యాతులు పొందిన ఒక





వైద్యుడు. ఆయన దగ్గరకు చికిత్సను పొందేందుకు రెండు మిద్దెలను ఎక్కుతూ వెళ్ళాలి. అయినప్పటికీ, జనంతండ్లోపతండాలుగా వస్తూ ఉంటారు. కారణం ఆయన యొక్క ప్రతిభ, అనుభవం.

నిరంతర అభ్యాసమే ఒకరి ప్రతిభను మెరుగుపరుస్తుంటుంది. సాధారణ గుణమే ఒకరిని నిజాయితీపరునిగా మార్చేస్తుంటుంది. శ్రద్ధాభక్తులతోనున్న మనస్సే, ఒకరితో ఏ పనినైనా చక్కగా చేయిస్తూ ఉంటుంది. అభ్యాసం, నిజాయితీ, నాణ్యత కలగలిసినచోటే ఏదైనా అత్యున్నతంగా మారిపోతుంటుంది.

రామ్ రాజ్ కాటన్ సంస్థ విక్రయ ప్రతినిధులకు, నేను అప్పుడప్పుడు ఒక విషయాన్ని గురించి చెబుతుంటాను. 'మీరు ఆర్డర్ కోసం దుకాణాలకు వెళ్ళినప్పుడు, మిమ్మల్ని సాదరంగా ఆహ్వానిస్తుంటారు. తమ కుటుంబసభ్యులలాగ మనలను ఆప్యాయతాను రాగాలతో చూస్తుంటారు. దానివెనుకనున్న ప్రధాన కారణం, మీరు ఒక పెద్ద సంస్థకు చెందిన ప్రతినిధి అని కాదు. నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తోన్న సంస్థ యొక్క ప్రతినిధి కాబట్టి, ఆ గౌరవ మర్యాదలు. ఇవాళ రామ్ రాజ్ కాటన్ భారతదేశంలో ఓ పెద్ద సంస్థగా ఉండొచ్చు. అయితే 40 సంవత్సరాలకు ముందు ఒక చిన్న సంస్థ. నేడు వేలసంఖ్యలో ఉద్యోగులు పనులను చేస్తున్నారు. ఆ రోజుల్లో ఒక్కరూ కూడ లేరు. మనకంటే పెద్ద పెద్ద సంస్థలు వ్యాపారాన్ని చేస్తుండేవి. అయితే, నేడు లభిస్తోన్న ఆ గౌరవమర్యాదలే ఏమాత్రం తగ్గనివిధంగా 40 సంవత్సరాలకు ముందు కూడ లభించాయి. కారణం, రామ్ రాజ్ కాటన్ ఉత్పత్తుల నాణ్యత.

ఎంతటి గొప్ప పురోభివృద్ధిని సాధించినప్పటికీ, మనం తయారు చేస్తోన్న ఉత్పత్తుల నాణ్యతను సరించి మనలను గౌరవించాలి. మన ఉత్పత్తులను నమ్ముతూ కొనుక్కునేవారికి మన విలువ ఏమిటనే విషయం బాగా తెలుసు. అక్కడ మనం మాట్లాడాల్సిన అవసరం

లేదు. మన ఉత్పత్తుల నాణ్యతే అవసరమైనంతమేరకు విశదీకరిస్తూ ఉంటాయి. నాణ్యత లేని ఉత్పత్తులను అందించి విక్రయించమని అడిగితే, ఏ ఒక్కరూ ముందుకు రావడం జరుగదు. ఇచ్చినవారిని గౌరవించరు. వ్యాపారంలో మనకు లభించే గౌరవమర్యాదలనేవి, ఇన్ని సంవత్సరాలుగా మన ఉత్పత్తుల నాణ్యత, మన వ్యాపారములో నిజాయితీ మొదలైనవాటి ద్వారా లభిస్తుంటాయి. మంచిపేరును పొందేందుకు నిరంతరం కృషి చేస్తుండాలి అనే యధార్థ సంఘటనలను గురించే నేను మా విక్రయ ప్రతినిధులకు చెబుతుంటాను.

'పైట్ చేసేందుకు వేయిన్నొక్క రకాల అభ్యాసాలను పాటించడం లేదు. దానికి బదులుగా ఒకేవిధమైన అభ్యాసాన్ని వేయిరకాలుగా చేస్తుంటాను' అని చెప్పాడు ప్రముఖ కరాటే యోధుడు, నటుడు బ్రూస్ లీ. విజయాన్ని అందుకునేందుకు కఠోరశ్రమ చేయాలి, అలాగే ఆ విజయాన్ని దక్కించుకునేందుకు నిరంతర కృషి చేస్తుండాలి. ప్రయత్నం విజయవంతమయ్యేందుకు అధిక అభ్యాసం అత్యంతావశ్యకం. అభ్యాసము మంచి ఫలితాన్ని అందించేందుకు నిరంతర కృషి కొనసాగుతుండాలి. ఈనెల తేటతెలుపు భావనలు 'అభ్యాసము' ప్రత్యేక సంచిక. మన పనులలో నైపుణ్యతను పెంచుకునేందుకు ఏ మేరకు అభ్యాసం చేయాలనే విషయాన్ని అవగతం చేస్తుంది. ఖచ్చితంగా మీకు ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. ఈ సందర్భంగా మీకూ, మీ కుటుంబసభ్యులకు ఉగాది శుభాకాంక్షలు.

గురుకృప,
మీ క్షేమాన్ని కోరుకుంటూ,
కె.ఆర్. నాగరాజన్
వ్యవస్థాపకులు,
రామ్ రాజ్ కాటన్.



దేనిలో నైనా విజయానికి సాయపడుతుండే అభ్యాసము!

మీరు పాఠశాల లేక కళాశాలలో చదువుతోన్న విద్యార్థి లేక విద్యార్థినా? కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరా? కొత్తగా పెళ్ళయినవారా? పరిశ్రమ లేక వ్యాపారంలో శిఖరాగ్రాన్ని చేరుకోవాలనుకుంటున్న యువతా? మధ్యవయస్సులో కుటుంబాన్ని చక్కగా చూసుకోవాలనుకునే కుటుంబ పెద్దలా? వృద్ధాప్యంలో సంతోషంగా జీవించాలనుకునే మనిషా? ఏదో ఒక విషయాన్ని కాలక్షేపం కోసం

నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నారా? ఏదైనా ఒక కళలో పేరుప్రఖ్యాతులను పొందాలని కలలు కంటున్నారా?

మీరు ఎలాగ ఉన్నప్పటికీ, ఆ ప్రత్యేకించిన విషయంలో పద్ధతి ప్రకారం అభ్యాసాన్ని పొందడమే ఉత్తమం. ప్రకృతిసహజంగా పుట్టుకతోనే ప్రతిభావంతుడైన మేధావిగా ఉన్నప్పటికీ, వారు కూడా పద్ధతి ప్రకారం అభ్యసించాలి. దేనిలోనైనా విజయాన్ని అందుకునేందుకు, సంపూర్ణంగా, ప్రతిభావంతంగా అభ్యసనం చేయాలి. అందుకు తగిన పద్ధతులు మీకోసం :

❖ అభ్యసించేందుకు ముందు, మనస్సులో ఓ లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోండి. ఈ అభ్యాసం ద్వారా మీరు ఏవిధంగా మారాలనుకుంటున్నారనే విషయమై స్పష్టత ఉండాలి. అది మీ పురోగతికి తగిన బలాన్ని చేకూర్చేదిగా ఉండాలి. ఎంట్రెన్స్లో మంచి మార్కులను సాధించి వైద్యవిద్యను అభ్యసించడం మీ లక్ష్యమా? మీరు పని చేసే చోట, మిగతావారికంటే అత్యుత్తమంగా పనులను చేసే వ్యక్తిగా పేరు పొందడం మీ లక్ష్యమా? మీ వ్యాపారంలో 'నాణ్యమైన వస్తువులను మాత్రమే విక్రయిస్తుంటాడు' అని వాడకందారుల మధ్య మంచి పేరును పొందడం మీ లక్ష్యమా? ఏదైనా కళారంగములో పేరు ప్రఖ్యాతులను పొందాలనుకుని కోరుకుంటున్నారా? మీరు కోరుకునేది ఏదైనప్పటికీ, దానిని సాధించేందుకు ఎటువంటి అభ్యాసము ఆవశ్యకమనే విషయమై తీర్మానించుకోండి.

❖ ఎక్కువమంది అభ్యాసంలో ఓ తప్పు చేస్తుంటారు. తాము ఏవిషయంలో బలంగా ఉంటున్నారో, ఆ బలాన్ని మరింతగా మెరుగు పరుచుకోకుండా అభ్యాసం చేస్తుంటారు. ఏ యే బలహీనతలను కలిగి వుంటున్నారో, వాటిని బలంగా మార్చుకునేందుకు ప్రయత్నించడం లేదు. ఒక విషయమై ఉన్న బలంతో, ఇంకొక బలహీనతను సంభాలించుకోవచ్చని భావిస్తుంటారు. అయితే అన్ని సమయాలలో అది సాధ్యం కాదు. ఒక విద్యార్థికి గణితంలో ఒక ప్రత్యేకించిన లెక్క మాత్రం తెలియడం లేదు. అదేవిధంగా పుస్తకమే తలక్రిందులుగా తెలుస్తుంటుంది. అతనికి సరిగ్గా తెలియని ఆ ప్రత్యేకించిన లెక్క, ప్రధానమైన ప్రశ్నగా పరీక్ష ప్రశ్నాపత్రములో వస్తే ఏమి చేయాలి? కాబట్టి బలహీనతలపై శ్రద్ధ వహించండి. దానిని కూడ మీ బలంగా మార్చేసుకోండి. మామూలు అభ్యాసాల ద్వారా దానిని సరిదిద్దుకోలే నప్పుడు, అభ్యాసపు పద్ధతిని మార్చేసుకోండి.

❖ అభ్యాసాన్ని మనఃస్ఫూర్తిగా అభ్యసించండి. దృశ్యశ్రవణ యంత్రాన్ని చూస్తూనో, చరవాణిని చూస్తూ, వేరొక విషయాన్ని మీరు పూర్తి అంకితభావంతో చేయలేరు. మనసారా నేర్చుకోని ఏ ఒక్క విషయాన్ని మీరు వేగంగా నేర్చుకోలేరు. సులభంగా చేయగలిగిన ఒక అభ్యాసం అయినప్పటికీ, దానిని మనఃస్ఫూర్తిగా చేయండి. అభ్యాసము ముగిసిన తరువాత ఏమి లభిస్తుందనుకుంటూ కలలు



కనడంకంటే, అభ్యాసాన్ని ఉపయోగించుకునేందుకైన సాంకేతిక పద్ధతులు ఏమిటనే విషయాన్ని పరిశీలించండి. దేనిని చక్కగా చేశాము, దేనిలో తప్పు జరిగింది, ఆ తప్పును ఇంకొకసారి ఏవిధ ముగా సరిచేయాలనే విషయం పట్ల దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. ఆ తదనంతరం మీరు ఏ పనినైనా చక్కగా చేయగలరు.

❖ మీరు చేస్తుండే అభ్యాసం చాలా పెద్దదిగా, సమస్యాత్మకంగా ఉన్నట్లయితే, దానిని చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించుకోండి.

కొత్తగా ఒక ఆటను నేర్చుకుంటున్నారు అనుకుంటే, ఒకేరోజులో సదరు ఆటకు సంబంధించిన అన్ని విధులను పాటించాలని అనుకో వద్దు. పూర్తిగా నిండిపోయిన పాత్రలో ఇంకా నీరు పోయడం వృధా ప్రయాస. వరుసగా ఒక పనిని చేస్తున్నప్పుడు, మీ మెదడు ఈవిధం గానే నిండిపోతుంటుంది. కాబట్టి చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించు కోండి. క్రికెట్ శిక్షణను పొందుతోన్న ఒకతను, ఒకే ఒక రోజులో బ్యాటింగ్, ఫీల్డింగ్, బంతిని విసరడం అంటూ అన్నింటినీ ఒకే రోజులో నేర్చుకోవాలనుకోడు. ఒకరోజు, ఒక ప్రత్యేకసమయంలో ఫీల్డింగ్ అభ్యాసం అయినట్లయితే, ఎంతో ఎత్తు నుంచి దూసుకుని వస్తుండే బంతిని ఏవిధంగా పట్టుకోవాలనే విషయమై అభ్యాసం చేయడం జరుగుతుంది. కేవలము బంతిని పట్టుకోవడం ద్వారా క్రికెట్ను పూర్తిగా నేర్చుకునేందుకు కుదరదు. అయితే, క్రికెట్లో అత్యుత్తమ వీరునిగా మారేందుకు, ఎటువంటి బంతినైనా క్యాచ్ పట్టుకోవడం తెలియాలి. మిగతా విషయాలను ఒక్కొక్క మెట్టుగా నేర్చుకోవచ్చు. ఈవిధంగా అభ్యాసం చేయడంలో ఒక క్రమపద్ధతిని పాటించినట్లయితే విజయం సుసాధ్యం.

❖ తప్పుల నుంచి నేర్చుకోండి. ఎప్పుడూ జరిగిన తప్పును గురించి ఆలోచిస్తూ వ్యధాభరితులైపోవద్దు. తప్పులను చేసి నేర్చు కునేందుకు సరైన సమయం, అభ్యసించే సమయమే. హ్యాద్రోగులకు ఏవిధంగా శస్త్రచికిత్స చేయాలనే విషయమై శిక్షణ పొందుతోన్న వైద్యుడు, జంతువులను, చనిపోయినవారి శరీరాలను కోస్తూ అభ్యసీ స్తుంటాడు. కొత్త విషయాలను ప్రయత్నించడం, పరిశోధన ప్రయ త్నాలను చేయడం, ఉపాధ్యాయుల సాయం లేకుండానే చేయడం అంటూ అన్ని విషయాలకు సంబంధించి అభ్యసించవచ్చు. ఎక్కడ తప్పు జరుగుతుందనే విషయాన్ని పరిశీలించి, ఆ తప్పు మరలా జరుగకుండా చూసుకోవచ్చు. ఈ అభ్యాసం అతని యొక్క వైద్య పరిజ్ఞానాన్ని పెంచుతుంటుంది. అంతేకాకుండా, 'ఒకరోగి ప్రాణానికి ప్రమాదం పొంచివున్నప్పుడు, నా దగ్గరకు రానీయండి. అప్పుడు అతనికి శస్త్రచికిత్స చేసి, అభ్యసనం చేస్తాను' అనే భావన ఉన్నట్ల యితే, అది ఇద్దరికీ ప్రమాదకరం.

❖ చదువు, ఉద్యోగం, వ్యాపారం, పరిశ్రమ అంటూ దేనికోసం అభ్యాసం చేసినప్పటికీ, అభ్యసిస్తున్నప్పుడే మంచి పద్ధతులను నేర్చు కోండి. ఈ విషయంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ తగదు. ఏ ఒక్క విషయం లోనైనా అత్యుత్తమంగా కార్యనిర్వహణ చేసేందుకు, దానికి సంబం ధించిన మంచి పద్ధతులను నేర్చుకోవడం ఉత్తమం. అడ్డదారులను వెదుకవద్దు. దానివలన ఫలితం లభించినప్పటికీ, అది నిరంతరం కాదు. అవి కొంతకాలంపాటు మిమ్మల్ని ప్రథమస్థానంలో నిలబెట్ట వచ్చు. కానీ, నిరంతరం ప్రథమస్థానంలో ఉండేందుకు ఋజువర్తన తోనే ముందుకు పురోగమించండి. ●

ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టిన తరువాత ఆహారం పట్ల శ్రద్ధ వహించకుండా భారీకాయాన్ని పెంచుకుంది ఓ మహిళ. అకస్మాత్తుగా మోకాళ్ళ నొప్పులు ఇబ్బందులు పెడుతుండటంతో వైద్యుని సంప్రదించేందుకు వెళ్ళింది. “40 యేళ్ళ వయస్సులోనే మోకాళ్ళ నొప్పులా? ఇందుకు భారీకాయమే కారణం. బరువును తగ్గించుకోలేకపోతే జీవితాంతం కష్టపడాల్సివుంటుంది. వ్యాయామాన్ని చేయండి” అని హెచ్చరించాడు వైద్యుడు.

వెంటనే వ్యాయామ పరికరాలను విక్రయించే దుకాణానికి వెళ్ళింది. పదిరూపాయలకు కాయగూరలను కొనేందుకు వెళ్ళినప్పుడు కూడ ఆ మహిళ బాగా బేరాలాడుతుంటుంది. అదే సమయంలో ఆ దుకాణంలోనున్న సేల్స్ మేన్ ఎటువంటి వాడకందారులనైనా ఒప్పించి, విక్రయిస్తుండే ప్రతిభాశాలి.

ఆ మహిళను ఆహ్వానించి, “ఏం కావాలి మేడమ్?” అని అడిగాడు.

“వృద్ధాప్యాన్ని చేరుకుంటున్న, మోకాళ్ళ నొప్పులతో అపస్థలు పడుతోన్న, శారీరక బరువు బాగా పెరిగిన ఒకావిడ, తన బరువును తగ్గించుకోవడానికి వ్యాయామ పరికరాలు ఏమైనా ఉన్నాయా?” అని ప్రశ్నించింది సదరు మహిళ.

సేల్స్ మేన్ విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నాడు. అయినప్పటికీ, “ఎవరికి మేడమ్? మీ అమ్మగారికా? ఆమెను పిలుచుకుని వచ్చివుండొచ్చు కదా?” అంటూ తీయనైన స్వరంతో మాట్లాడాడు. ‘తనను చిన్న వయస్సు యువతిగా ఈ సేల్స్ మేన్ భావిస్తున్నాడు కదా!’ అనుకుంటూ సదరు మహిళ సంతోషంతో సిగ్గుల మొగ్గలాగ మారిపోయింది. వెనువెంటనే ఎటువంటి బేరసారాలు లేకుండా చాలా పెద్ద వ్యాపారం జరిగింది.

వ్యాపారంలో ఎవరితో ఎలాగ మాట్లాడాలనే శిక్షణ ఉండాలి.



ఆ కార్యాలయం ఎప్పుడూ హడావుడిగా ఉంటుంటుంది. అక్కడ పనులను చేస్తోన్న పలువురికి ఐదు అడుగుల ఎత్తులో చెక్కలతో కేబుల్స్ ఏర్పాటు చేశారు. ఇతరుల కంటపడనివిధంగా విడిగా, స్వతంత్రంగా పనులను చక్కబెట్టేందుకు ఈ ఏర్పాటు. ప్రైవసీ లభించినప్పటికీ, ఒకరి మాటలు ఇంకొకరికి వినబడుతుంటాయి.

ఒకరోజు అక్కడ పని చేస్తోన్న ఒక మహిళ, తన కొడుకుతో చరవాణి ద్వారా మాట్లాడుతోంది. బడి నుంచి ఇంటికి చేరుకున్న ఆ పిల్లాడు, తన తల్లి చెబుతోన్న మాటలను వినకుండా, ఏదో వాదన చేస్తున్నట్లుగా ఉంది. ఆ తల్లి కోపంతో కొడుకును తిట్టడం మొదలుపెట్టింది. ఆ పిల్లాడు ఏదో మాట్లాడగా, ఆమె మరింత కోపంతో రెచ్చిపోయింది. తను, కార్యాలయంలో ఉన్నాననే విషయాన్ని మరచిపోయి, ఆమె అరుస్తుండటంతో, ఆమె అరుపులను విన్న ప్రక్కనున్న కేబిన్లలోని పలువురు లేచి చూశారు. కార్యాలయమే నిశ్శబ్దంగా మారిపోవడంతో, ఆమె మాటలు స్పష్టంగా వినిపించసాగాయి.

ఎక్కువసేపు కొడుకును తిట్టి, చరవాణి పరికరాన్ని క్రిందపెట్టిన ఆమె, “నేను చెప్పే విషయాలను ఏ ఒక్కరూ చెవియొగ్గి వినడం లేదు” అంటూ గొణిగింది. “అలా గొణిక్కండి, మేమందరం ఇప్పటిదాకా మీ మాటలను వింటూనే వున్నాము” అంటూ కొంతమంది సహోద్యోగులు జవాబిచ్చారు. అప్పుడే ఆ మహిళకు తన తప్పు తెలిసి, తల దించుకుంది.

బహిరంగ ప్రదేశాలలో చక్కగా ప్రవర్తించేందుకు అభ్యాసం కావాలి.





మొట్టమొదటిసారిగా విమాన ప్రయాణం చేస్తున్నాడు ఒక వృద్ధుడు. విమానం గ్రౌండ్ నుంచి పైకి ఎగురుతున్నప్పుడు ఆ వృద్ధుని చెవులు వినిపించడం లేదు. కాసేపటి తరువాత కూడ అలాగే ఉంది. వెంటనే ఆ వృద్ధుడు ఎయిర్ హాస్పిటల్ కు ఈ విషయాన్ని గురించి చెప్పాడు. అతనికి బబుల్ గమ్ను అందించిన ఆ ఎయిర్ హాస్పిటల్, “విమాన ప్రయాణంలో పలువురికి ఈవిధంగానే జరుగుతుంటుంది. భయపడకండి. దీనిని ఉపయోగించండి. సరైపోతుంది” అని చిరునవ్వులతో సాంత్యం వచనాలను పలికి ముందుకెళ్ళింది.

పయనం ముగిసి, విమానం గ్రౌండ్ కి చేరుకోగానే ఎయిర్ హాస్పిటల్ కు కృతజ్ఞతలను తెలియజేశాడు ఆ వృద్ధుడు. “సమస్య తీరిపోయిందమ్మా. అయితే చెవుల్లో ఇరుక్కుపోయిన బబుల్ గమ్ను ఎలా బయటకు తీయడం?!” అని అడిగాడు. ‘బబుల్ గమ్ను నోట్లో వేసుకుని నమలమని చెప్పలేదే?’ అంటూ ఆందోళన చెందింది సదరు ఎయిర్ హాస్పిటల్.

ఏ విషయానైనా, ఎవరికైనా స్పష్టంగా చెప్పడం ఏ పనిలోనైనా ప్రాథమిక అభ్యాసం.

బ్రహ్మాండమైన ఓ షాపింగ్ మార్కెట్లో ఒక పెద్ద దుకాణం ఉంది. ఆ దుకాణంలో ఒక్కసారి చుట్టివస్తే చాలు, పలు వురికి కాళ్ళు నొప్పులు పుడుతుంటాయి. వస్తువును తీసుకొచ్చి, లెక్కచీటిని (బిల్లు) చెల్లించిన తర్వాత, చాలాదూరం నడుచుకుంటూ బయటిద్వారం దగ్గరకు వెళ్ళాల్సివుంటుంది.

గల్లాపెట్టె (బిల్కొంటర్) ప్రక్కనే ఒక చిన్న తలుపు ఉంది. సరుకులను లోపలకు తీసుకొచ్చే ద్వారం అది. వాహనాలను నిలిపేచోటుకు ప్రక్కనే ఉంది. లారీలో సరుకులను తీసుకొచ్చినప్పుడు, ఆ ద్వారానికి ప్రక్కనే లారీని నిలిపి, సరుకులను లోపలకు చేరవేస్తుంటారు. ఆ ద్వారం తలుపును తెరిస్తే హెచ్చరిక గంట (అలారం) మ్రోగుతుంటుంది. ఆవిధంగా మ్రోగినప్పుడు, బయటి ద్వారం దగ్గరున్న కాపలాదారుడు పరుగులు పెట్టుకుంటూ వచ్చి చూడాలనేది విధి. సరుకులు వచ్చినప్పుడు హెచ్చరిక గంటను ఆపేసి, సరుకులను లోపలకు తీసుకెళ్ళుతుంటారు. కాబట్టి ఎటువంటి సమస్య లేదు.

అయితే, ఇలా వెళ్ళితే వాహనాన్ని గభాల్నూ తీసుకోవచ్చనే భావనతో వాడకందారులు ఆ ద్వారానే ఉపయోగిస్తుంటారు. ఒక్కొక్కసారి ఎవరైనా తలుపును తెరిచినప్పుడు హెచ్చరిక గంట మ్రోగుతూ ఉంటుంది. బయటిద్వారం నుంచి కాపలాదారుడు పరుగులు పెట్టుకుంటూ వస్తుంటాడు. కాపలాదారుడు హెచ్చరిక గంటను ఆపేసి, బయటి ద్వారానికి చేరుకున్న మరుక్షణమే, ఇంకొక వాడకందారుడు తలుపు తెరుస్తుంటాడు. అందువలన ‘తలుపు తెరిస్తే అపరాధ రుసుము వసూలు చేయబడుతుంది’ అనే ఫలకాన్ని వ్రేలాడదీశారు. అయినప్పటికీ ఏ ఒక్కరూ ఆ విషయాన్ని పట్టించుకోలేదు.

చివరగా ఓ కాపలాదారుడు, ‘మరమ్మతు పనులు జరుగుతుండటం వలన ఈ ద్వారంవైపు వెళ్ళడం ప్రమాదకరం’ అనే ఫలకాన్ని వ్రేలాడదీశాడు.

క్షణంలో సమస్య పరిష్కారమైపోయింది.

మనుషుల మనస్సులను చదివేందుకు అభ్యాసం తప్పని సరిగా అవసరమవుతోంది.

అభ్యాసము కథలు



మెరుగుపరిచే అభ్యాసము!

ఈ యనలాగ ఖచ్చితంగా ఉండే మనిషిని ఎక్కడ కూడ చూసేందుకు కుదరదు' అంటూ కొంతమందిని ఉదాహరణగా చూపిస్తుంటారు. “ఎనిమిది గంటలకు మిమ్మల్ని కలుస్తాను” అని చెప్పినట్లయితే, ఖచ్చితంగా ఎనిమిది గంటలకు ఆయన మన ముందు ఉంటాడు. “వచ్చే నెల ఐదవ తేదీన త్రిప్పి ఇచ్చేస్తాను” అని చెప్పి, అప్పు తీసుకున్నట్లయితే, సరిగ్గా ఐదవ తేదీన ఆ మొత్తాన్ని తిరిగి చెల్లిస్తాడు. ఎటువంటి క్లిష్ట పరిస్థితులలో కూడ సహనాన్ని కోల్పోకుండా, అందరితో ఆదరాభిమానాలతో మాట్లాడుతుంటాడు.

ఈవిధంగా దేనిని ఆలస్యం చేయకుండా, నిజాయితీగా, ఆప్యాయతాసురాగాలతో ఉంటుండే ఆ ఖచ్చితమైన మనుషులు ఎలా ఈ స్థితిని చేరుకున్నారు?

అదేమంత పెద్ద రహస్యం కాదు. వాళ్ళు ఒక్కొక్కరోజు తమను తాము తీర్చిదిద్దుకుంటూనే వున్నారు. ‘ఖచ్చితం’ అనేది ఒకే ఒక రోజులో పొందగలిగిన విషయం కాదు. ప్రతిరోజూ ఆ దిశగా మనం పయనిస్తూనే వుండాలి. అప్పుడే అది సాధ్యం.

కంప్యూటర్ ను కొత్తగా కనిపెట్టిన కాలంలో, అది ఒక పెద్ద గదినే ఆక్రమించేస్తాయికి పెద్దదిగా ఉంటుండేది. ఈరోజు మన చేతుల్లోనున్న స్మార్ట్ ఫోన్, ఆనాటి ప్రారంభకాల కంప్యూటర్ కంటే అధికమైన పనులను చేస్తోంది. నిరంతర ప్రయత్నాలతో దానిని మెరుగుపరిచారు.

రైల్ సోదరులు ప్రప్రథమంగా రూపొందించిన విమానాన్ని చూసిన ఏ ఒక్కరూ దానిని ‘విమానం’ అని ఒప్పుకోరు. అది ఇంచుమించు బొమ్మవిమానం లాగ ఉంటుంది. ‘పక్షులలాగ మనుషులు కూడ ఎగురగలరు’ అనే ఊహ నిజమయ్యింది. రైల్ సోదరుల నిరంతర ప్రయత్నం దానిని నిజం చేసి చూపించింది. ఆ సోదరులు చూపిన మార్గంలో నిరంతర ప్రయత్నాలను చేసిన శాస్త్రవేత్తలు, ఆ విమానాన్ని మరింతగా మెరుగుపరిచేందుకు సాయపడ్డారు. విమానానికి తరువాత

క్లిపణి (రాకెట్) వచ్చింది. నేడు మనుషులను అంగారక గ్రహానికి పంపించేందుకు పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

ఆవిరియంత్రం కనిపెట్టబడిన కాలములో రూపొందించబడిన రైళ్ళు, పయనాన్ని సులభతరము చేశాయి. అప్పటివరకు ఎద్దుల బండ్లను, గుఱ్ఱాలబండ్లను మాత్రమే పయనానికి ఉపయోగించిన మనుషులకు రైలుబండి ఓ కొత్త అనుభవాన్ని అందించింది. ఒక నగరం నుంచి మరొక నగరానికి అత్యంత వేగంగా వెళ్ళేందుకు కుదిరింది. అయితే, ఆ పయనములో కొన్ని ఇబ్బందులు ఉంటుండేవి. రైలు యొక్క ఆవిరియంత్రము పని చేసేందుకు బొగ్గును వేస్తూనే వుంటారు. ఆ బొగ్గు మండిన తరువాత పైకి ఎగుస్తుండే ధూళికణాలు రైలుపెట్టెల నిండుగా పడుతుండేవి. పొద్దున్నే స్నానం చేసి, తెల్లటి వస్త్రాలను ధరించి, విజయవాడలో రైలుపెట్టెలోకి ఎక్కి కూర్చున్న ఒకతను, హైదరాబాదులో దిగిటప్పుడు, శరీరమంతా బొగ్గుధూళితో నల్లటి రంగుతో గోచరిస్తుండేవాడు. అతని తెల్లటి దుస్తులు కూడ నలుపురంగుకు మారిపోతుండేవి. ఈ పరిస్థితి డిజిల్ యంత్రాలు, విద్యుత్ యంత్రాలు వచ్చిన తరువాతే మారిపోయింది. నేడు ఏ.సి. రైలు పెట్టెలలో ఏమాత్రం మురికిపడకుండా హాయిగా పయనించేందుకు కుదురుతోంది.

ఒక కారు, గత సంవత్సరములో ఉన్నట్లుగా, ఈ సంవత్సరములో ఉండటం లేదు. దానిని మరింతగా మెరుగుపరిచి, ఇంకొన్ని సౌకర్యాలతో, ఇంకొక నమూనాను (మోడల్) పరిచయం చేస్తుంటారు. కారును తయారుచేస్తోన్న యంత్రకారులు (ఇంజనీర్లు) చేస్తోన్న నిరంతర అభ్యాసం వలన ఇది సాధ్యమవుతోంది.

ఇంటి నుంచి బహిరంగ ప్రదేశాల వరకు మనం ఉపయోగించు కుంటుండే అన్ని విధాలైన వసతిసౌకర్యాలు ఈవిధంగా మెరుగుపరుచబడుతునే ఉన్నాయి. గత తరం ఉపయోగించిన పలు విషయాలు ఈ తరంలో లేవు. ఆరోజుల్లో పొరుగుూరుకు వెళ్ళినట్లయితే, ఎస్.టి.డి బూత్ ను వెదికి చూసి, అక్కడ్నుంచి ఇంటికి ఫోన్ చేస్తుండేవారు. నేడు ఎస్.టి.డి బూత్ అనేదే లేదు. చేతిలోనున్న చరవాణితో ఈ ప్రపంచంలో ఏ మూలనున్నవారితోనైనా మాట్లాడగలిగే సౌకర్యం అందుబాటులోకి వచ్చేసింది.

గతంలో ఒకపత్రాన్ని పూర్తి చేసి, వరుసక్రమంలో నిలబడి రైలు టిక్కెట్ ను తీసుకునేందుకు కుదిరేది. వరుసలో నిలబడి విద్యుత్ రసీదు మొత్తాన్ని చెల్లించాలి. నేడు ఈ పనులన్నింటినీ చరవాణి పరికరంతోనే చేయగలుగుతున్నాము.





ఒకానొక కాలంలో వీడియో క్యాసెట్లను తీసుకొచ్చి, ఇంట్లో దాని కంటూ వున్న డెక్లో దానిని పెట్టి, టీ.విలో సినిమాను చూడటం జరిగేది. ఆ తదనంతరం వీడియో క్యాసెట్, సి.డి., డి.వి.డి., అంటూ పలు రూపాలను ధరించింది. టీ.వి. ఛానళ్ళు వచ్చిన తరువాత వాటి అవసరం తగ్గిపోయింది. నేడు ఓ.టి.టి వేదికలు వచ్చేశాయి. మనం చూడాలనుకునే ఏ చలనచిత్రాన్ని అయినా సరే, అనుకున్న వెంటనే చూడవచ్చు. ఒక పెద్ద పెట్టెలాగ ఇంట్లో ఒక మూలను ఆక్రమించిన టీ.వి.పెట్టె, ప్రస్తుతం సన్నగా, బరువు తక్కువగా మారిపోయి గోడకు వ్రేలాడుతోంది.

నిరంతర ప్రయత్నం, అభ్యాసమే దీనిని సాధ్యం చేస్తోంది.

మనుషులకు ఇది అభ్యాసం ద్వారా సాధ్యమవుతుంటుంది. తమ చుట్టూవున్న వాళ్ళందరూ మారుతూవున్నప్పుడు, మనం మాత్రము మారకుండా ఉండటం బాగుంటుందా? ఆవిధంగా మారకుండా ఉన్నట్లయితే నిలిచిపోతుంటాము. పరుగులు పెడుతోన్న నదిలో, పాచి, మురికి పదార్థాలు ఉండటం లేదు. ప్రవహించకుండా నిలిచి పోయిన సరస్వే మురికి పదార్థాల కుప్పలాగ మారిపోతోంది. 'నేనిలాగే ఉంటాను. ఇతరులకోసం నేనెందుకు మారాలి?' అంటూ మంకుపట్టు పడుతుండేవారు, ఆవిధమైన పాచిపట్టిన సరస్సులాగ మారిపోతుంటారు. వారి జీవితాలలో ఎటువంటి పురోగతి ఉండదు.

అనుభవంతో ఒకరు నిపుణునిగా మారిపోతారని అనుకుంటూ ఉంటాము. అది తప్పు. ఏ రంగమైనప్పటికీ, ఎక్కువరోజులపాటు ఆ రంగంలో ఉన్నందువలన ఒకరు నిపుణునిగా మారేందుకు కుదరదు.

తనకు లభించిన అనుభవాలతో ఒకరు తనను తాను ఏవిధంగా మెరుగుపరుచుకుంటున్నారనే విషయాన్ని అనుసరించే సదరు వ్యక్తి నిపుణునిగా మారిపోవడం జరుగుతుంటుంది.

దానికి పునాదిరాయి అభ్యాసం!

ఒక కార్యాలయంలో 30 సంవత్సరాలుగా ఒక పనిని చాలా సాధారణంగా చేస్తుండే ఉద్యోగి ఉంటుంటాడు. ఒకే సంవత్సరంలో నేర్చుకుని ప్రకాశించే యువ ఉద్యోగి ఉంటుంటాడు. దొరికే అవకాశాలను తమ అభ్యాసానికి ఏవిధముగా ఉపయోగించుకుంటున్నారనే విషయాన్ని అనుసరించే ఇద్దరి మధ్య భేదం కనబడుతుంటుంది.

ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు, మెరుగుపరుస్తున్నప్పుడు మాత్రమే మన ప్రతిభ అభివృద్ధి చెందుతుంటుంది. కొంతమంది 'ఇంతకుమించి మనవల్ల కాదు' అని భావిస్తుంటారు. సదరు వ్యక్తులు తమ ప్రతిభను ఒక స్థాయిని మించి అభివృద్ధి పరుచుకోకుండా అలాగే నిలబడిపోతుంటారు. అదే పనిని మరలా మరలా చేస్తూ అలాగే ఒకే చోట ఉండిపోతుంటారు. మెరుగుపడాలంటే అందుకు తగిన అభ్యాసం కావాలి. అందుకు తగిన ప్రయత్నాలను చేస్తూ, నిరంతర కృషితో, దానికి తగిన అభ్యాసాన్ని చేయాలి.

'నిన్నటికంటే ఈరోజు నేను కొంచెం అభివృద్ధి చెందాను' అంటూ ప్రతిరోజూ భావిస్తుండాలి. ఉద్యోగం లేక వ్యాపారములో, వ్యక్తిగత జీవితములో ఈ అభివృద్ధి కొనసాగుతుండాలి. తప్పులను తగ్గించుకుంటూ, చెడు అలవాట్లను వదిలేసి, అభివృద్ధి పథంవైపుకు దూసుకెళ్ళుతుండాలి. ఆ దిశగా కృషి కొనసాగుతుండాలి. ●

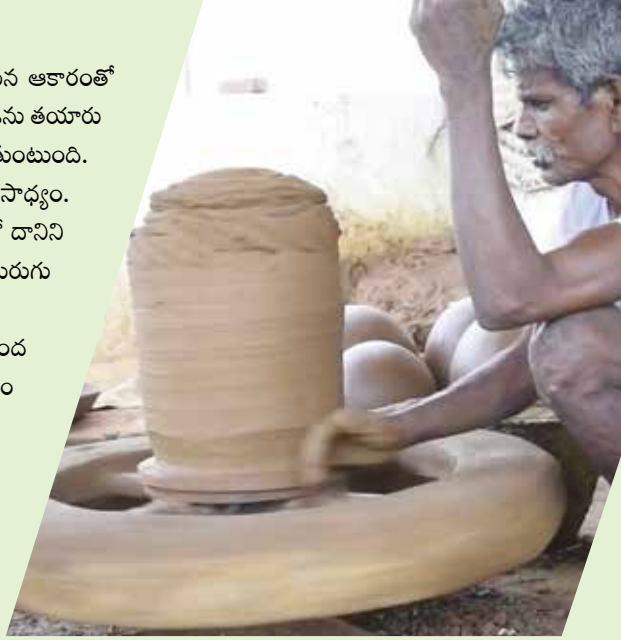
నిండుమనస్సుతో చేయండి!

కుమ్మరి, చక్రాన్ని తిప్పుతూ కుండను చేస్తున్నప్పుడు, అది అందమైన ఆకారంతో తయారవుతుంటుంది. ఏమాత్రం శిక్షణలేని ఒకరు, ఆ చక్రాన్ని తిప్పుతూ కుండను తయారు చేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు, ఆ కుండ వంకర్లు తిరుగుతూ కిందపడిపోతుంటుంది.

మెల్లమెల్లగా అభ్యసిస్తూ తనను తాను మెరుగుపరుచుకున్నప్పుడు, అది సుసాధ్యం.

ఏ విషయానికైనా పద్ధతి ప్రకారం అభ్యాసం తప్పనిసరి. ప్రారంభదశలో దానిని చేసేందుకు కుదరదు. మెల్లమెల్లగా అభ్యసిస్తున్నప్పుడు, అలాగే ప్రతిభ మెరుగు పడుతుంటుంది.

చదువు, ఉద్యోగం, పరిశ్రమ లేక వ్యాపారంలో అత్యుత్తమ స్థాయిని పొంద వలెనా? నిండుమనస్సుతో దానికి సంబంధించిన అభ్యాసాన్ని చేయండి. సగం మనస్సుతో చేస్తుండే ఏ ఒక్కటీ మీకు అలవాటు కాదు. దేనిలోనూ అనవసరమైన వేగం చూపవద్దు. ఒకేరోజులో ఒక పాఠ్యపుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివేందుకు కుదరదు. ఒక పనికి సంబంధించిన అన్ని విధులను ఒకేరోజులో నేర్చుకునేందుకు కుదరదు. నిదానమే ప్రధానం. వేగంగా చేస్తున్నప్పుడు తప్పులు దొర్లవచ్చు. అది మీకు విరక్తిని, విసుగును కలిగిస్తూ, ఏ ఒక్క విషయాన్ని అభ్యాసం చేయనీయకుండా చేస్తుంటుంది.



ఉపయుక్తమైన అభ్యాసం!

ఏ పనికోసమైనా మీరు చేసే అభ్యాసం ఉపయుక్తమైనదిగా ఉండాలా? ఎప్పుడూ ఆ ఆలోచనతోనే ఉండండి. ఇతరులు ఆ విషయాన్ని ఏవిధంగా చేస్తున్నారనే విషయాన్ని శ్రద్ధగా గమనించండి. ఆ విషయంలో మీరు ప్రతిభావంతులుగా మారేందుకు లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకోండి. మొదటిసారి ఆ పనిని చేసినదానికంటే, ఆ తరువాత సదరు పనిని మరింతగా మెరుగుపరచండి. ఏ యే తప్పులను చేశామనే విషయాన్ని పరిశీలించి, ఆ యా తప్పులను సరిదిద్దుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. దానిని చక్కగా చేయగల స్థితిని అందుకునేంతవరకు, ఎదురయ్యే సమస్యలను గురించి కలత చెందవద్దు.

చక్కగా చదివే ఒకరు, ఖచ్చితంగా నూరు మార్కులను సాధిస్తారు. ముఖాముఖీలో చక్కగా జవాబులు చెప్పేవారికి ఖచ్చితంగా ఉద్యోగం దొరుకుతుంటుంది.



అభ్యాసానికి మూడు విధులు!

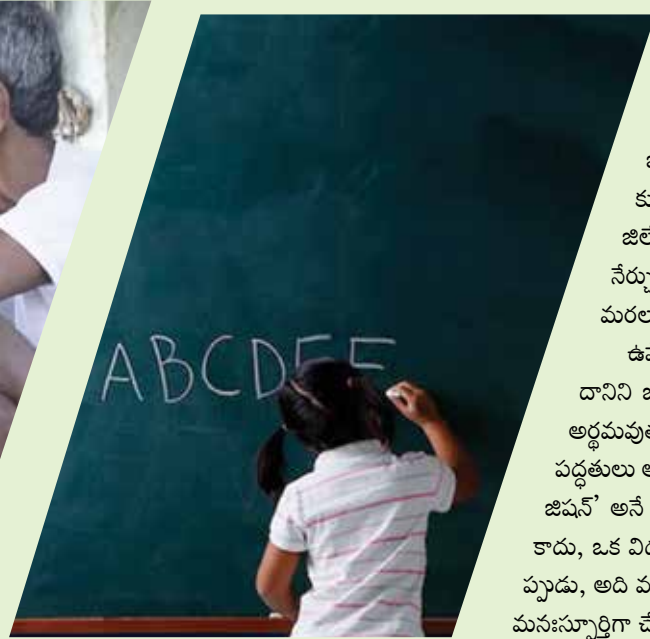
ఏ విషయానికైనా కొత్తగా అభ్యసిస్తూ నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, మూడు విధులను పాటించడం ప్రధానం అంటూ మేధావులు చెబుతున్నారు. అవి అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించిన విషయాలు.

❖ ఎన్నో గంటలపాటు వరుసగా దేనిని చేసినప్పటికీ బోరుగా అనిపిస్తుంటుంది. తక్కువ సమయంలో అభ్యసించండి. మధ్యలో కాసేపు వేరే ఏదో ఒకదానిపై దృష్టిని మరలించండి. మరలా అభ్యాసం చేయండి.

❖ ప్రశాంతమైన మనస్సులోనే ఏదైనా బలంగా నాటుకుపోతుంటుంది. అభ్యాసానికి ముందు రెండు నిమిషాలపాటు కళ్ళు మూసుకుని, మనస్సును ఏకీకృతం చేసి ధ్యానం చేయండి. ఆ తరువాత అభ్యాసాన్ని ప్రారంభించండి.

❖ క్రికెట్ నేర్చుకోవాలనుకున్నప్పటికీ, పాఠశాల పాఠాన్ని చదివినప్పటికీ, శరీరం, మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటం ముఖ్యాతిముఖ్యం. మంచి ఆహారాన్ని తినండి. తగినన్ని మంచినీళ్ళు త్రాగండి. మెదడు చురుకుగా పని చేసేందుకు మంచినీళ్ళు త్రాగడం తప్పనిసరి.





మరలా మరలా!

అభ్యాసాన్ని అందుకున్నట్లుగానే, ఒక విషయాన్ని మరలా మరలా చేసి చూడటమే, అందులో అత్యుత్తమంగా మారేందుకు ఒకే ఒక మార్గం. జిలేబీని చేయడం ఎలాగ అంటూ కేవలం ఒక వీడియోను చూసి నేర్చుకునేందుకు కుదరదు. మరలా మరలా వండి చూసినప్పుడే రుచికరమైన జిలేబీని చేసేందుకు కుదురుతుంది. మారథాన్ పరుగును ఒకరోజులో నేర్చుకుని, పరుగులు పెట్టేందుకు కుదరదు. అందుకు తగిన అభ్యాసాన్ని పొంది, మరలా మరలా పరుగులు పెడుతూ, ఆ దిశగా అభివృద్ధి చెందవలెను.

ఉపాధ్యాయుడు ఒక లెక్కను భాక్ బోర్డుపై వేసి చూపిస్తుంటాడు. అయితే, దానిని ఒక విద్యార్థి తన నోటుపుస్తకంలో వ్రాసి చూసుకున్నప్పుడే తనకు బాగా అర్థమవుతుంటుంది. అదేవిధంగా ఇంకొన్ని లెక్కలను వేస్తూ, అభ్యసనం చేస్తే, ఆ పద్ధతులు అలవాటైపోతుంటాయి. తప్పులు చేస్తుండే విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు 'ఇంపోజిషన్' అనే దండనను కొంతమంది ఉపాధ్యాయులు విధిస్తుంటారు. అది దండన కాదు, ఒక విధమైన అభ్యాసం. సరైన జవాబును పదిసార్లు మరలా మరలా వ్రాస్తున్నప్పుడు, అది మనస్సులో బలంగా నాటుకుపోతుంటుంది. అయితే ఒక్కొక్కసారి దానిని మనఃస్ఫూర్తిగా చేయాలి.



నేర్చుకున్నది మరువకుండా ఉండేందుకు...

సంగీతమో, క్రీడలో, చదువో, ఉద్యోగమో, దేనికోసం అభ్యాసం చేస్తున్నప్పటికీ, దానిని మరచిపోకుండా ఉండేందుకు కొన్ని పద్ధతులు :

❖ ఏ విషయాన్నైనా కొత్తగా నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, కాసేపు సమయాన్ని ఖర్చు చేసి ఆలోచించి చూడండి. ఆ విషయాన్ని ఏవిధంగా సులభతరంగా నేర్చుకునేందుకు కుదురుతుంది.

❖ మీరు నేర్చుకున్న ఆ విషయాన్ని బాగా పరిశీలించి చూడండి. ఒక కొత్త భాషను నేర్చుకుంటే, మాట్లాడకుండా, ఆ భాషలో నిపుణతను సాధించేందుకు కుదరదు. డ్రైవింగ్ శిక్షణను పొందినట్లయితే, కారును నడపకుండా దానిని అలవాటు చేసుకునేందుకు కుదరదు.

❖ బాగా అభ్యాసం చేసిన తరువాత, ఆ విషయాన్ని ఇతరులతో పంచుకోండి. ఆ విషయాన్ని గురించి ఏమాత్రం తెలియని ఒకరితో ఆ విషయాన్ని గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు, అతను కొత్తగా కొన్ని సందేహాలను అడుగుతుంటాడు. మీరు మరింతగా అభ్యాసం చేసేందుకు అది సాయపడుతుంటుంది.

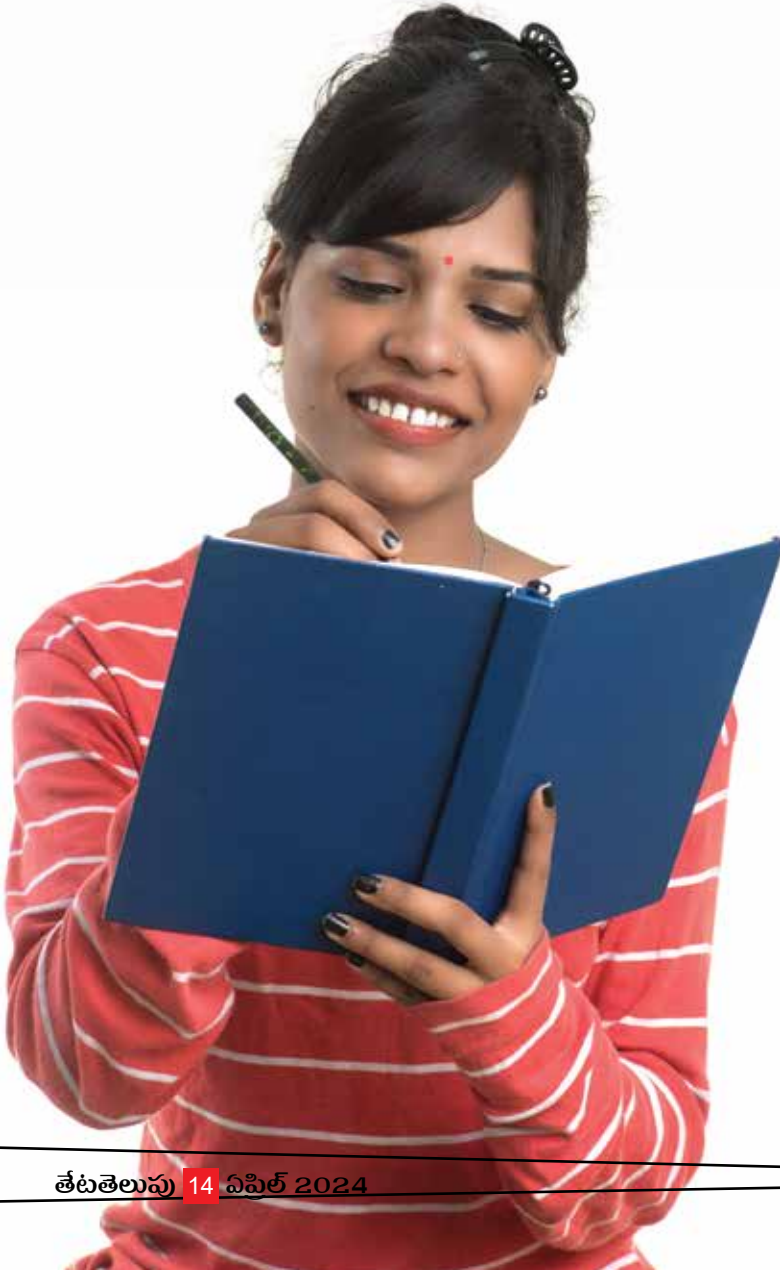
❖ మీరు నేర్చుకున్న విషయాలను ఎవరికైనా నేర్పించండి. ఇంకొకరికి చెబుతున్నప్పుడు, మీరు కూడా దానిని మరింత చక్కగా నేర్చుకోవడం జరుగుతుంటుంది.

మీరు నేర్చుకుంటున్న విషయానికి సంబంధించి ఆ విషయంలో నిష్ణాతులైనవారి దగ్గర సాయాన్ని అడగండి. కారును నడపడం నేర్చుకున్నారా? మీ స్నేహబృందంలో అత్యుత్తమ డ్రైవర్ ఎవరో, అతడిని ప్రక్కన కూర్చోబెట్టుకుని కారును నడపండి. మీ తప్పులను అతను సరిదిద్దడం జరుగుతుంటుంది.



పరీక్ష వ్రాసేందుకు

అభ్యసించగలరు!



పాఠశాలలో వ్రాస్తూ ఉండే పబ్లిక్ ఎగ్జామ్, పైచదువుల కోసమైన ఎంట్రెన్స్ టెస్ట్ మరియు ఎలిజిబిటి టెస్ట్, ముఖ్యమైన ఉద్యోగాల కోసము పోటీ పరీక్షలు అంటూ అన్నింటికీ ఒకేవిధమైన అభ్యాసాలు ఎదురవుతుంటాయి. ఆయా పాఠాలు మారవచ్చు. కానీ, ఏవిధముగా అభ్యసించాలనేది మారని పథతి. అందు కోసం కొన్ని సూచనలు :

☛ పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నప్పుడు, పాఠాలను చదివేందుకు టైమ్ టేబుల్ ను వేయండి. అన్ని పాఠాలకు తగిన సమయాన్ని కేటాయించండి. అధికంగా చదవాల్సిన పాఠాలకు అధిక సమయాన్ని ఖర్చు చేయండి.

☛ మెదడు కుడిభాగము, ఎడమభాగము అంటూ సమానమైన పనులను అందివ్వండి. కఠినంగా ఉంటుండే లెక్కలకు రెండు గంటల సమయాన్ని కేటాయించినట్లయితే, కల్పనాశక్తి అవసరమవుతుండే తెలుగు, ఆంగ్లం వంటి భాషలకు చెందిన పాఠాలను ఒక గంటపాటు చదవండి. తరువాత సామాన్య, సాంఘిక శాస్త్ర పాఠాలను చదవవచ్చు. ఈవిధంగా చదవడం వలన మెదడు అలసిపోదు.

☛ టైమ్ టేబుల్లో చదువుకు సమయాన్ని కేటాయించినట్లుగానే, మనస్సుకు తగిన విశ్రాంతి కోసం కాస్తంత సమయాన్ని కేటాయించండి. కుటుంబసభ్యులతో మాట్లాడటం, శ్రావ్యమైన పాటలను వినడం, నిండు పచ్చదనపు పరిస్థితుల మధ్య నడక వ్యాయామం చేయడం వంటివి మనస్సుకు తగిన విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంటాయి.

☛ ప్రాతఃకాల సమయములో మనస్సు, శరీరం ఉత్సాహంతో ఉంటుంటాయి. మన దృష్టి మళ్ళించే శబ్దాలు లేని ఆ సమయంలో చక్కగా చదువుకునేందుకు కుదురుతుంది. కఠినమైన పాఠాలకూడ ఆ సమయంలో తేలిగ్గా మనస్సులో ముద్రితమవుతుంటాయనేది నిజం.

☛ చదువుకుంటున్నప్పుడు మీ యొక్క దృష్టి చదువుపైనే ఉండాలి. చుట్టుప్రక్కల వినిపిస్తుండే శబ్దాలు మీ మనస్సును ఇబ్బందిపెట్టని విధంగా చూసుకోవాలి.

● సమీకరణాలు, పాఠాల్లోని సాంకేతికనామాలు, సంవత్సరాల పేరులు మొదలైనవాటిని వ్రాసి చూడండి. రోజూ నిద్రపోయేందుకు ముందు, ఆరోజు చదివిన పాఠాలను గుర్తుకు తెచ్చుకున్నట్లయితే జ్ఞాపకశక్తి మరింతగా పెరుగుతుంది.

● చదువుకుంటున్న గదిలో మంచి వెలుతురు, గాలి ఉండాలి. ఆరుబయటి దృశ్యాలు కనిపించనివిధంగా, ప్రక్క గదిలో దృశ్య శ్రవణ యంత్రము, బయట రహదారిపై వెళ్తున్న వాహనాల శబ్దాలేవీ వినపడని విధముగా ఉండాలి. మీ ఏకాగ్రతకు ఎటువంటి భంగం కలిగించని విధంగా ఆ గది ఉండాలి.

● రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు మేలుకొని చదువరాదు. సాధారణ రోజులలో ఎనిమిదిగంటలపాటు నిద్ర అత్యంతావశ్యకం. అయితే పరీక్షల సమయంలో కనీసం ఆరుగంటలపాటైనా నిద్రించాలి. నిద్రను తగ్గించుకుంటే మెదడు అలసిపోతుంటుంది. చదువుపై తగిన శ్రద్ధ ఉండదు. చదువుతోన్న విషయాలను మెదడు గుర్తుపెట్టుకోలేదు.

● పరీక్షల కోసం ఎక్కువసేపు చదువుతుండే పలువురు, మధ్య మధ్యలో కాఫీ, టీలను త్రాగుతుంటారు. నిజానికి ఆ పానీయాల మీకు ఎటువంటి సూతనోత్తేజాన్ని అందివ్వడం లేదు. వాటి వలన శరీరానికి ఎటువంటి ఆరోగ్యం ఉండదు. కాఫీ, టీలకు బదులుగా కాయగూరల సూప్స్ త్రాగవచ్చు. కాయగూరలను ముక్కలుగా కోసు కున్న సలాడ్లను తినవచ్చు. శరీరానికి కేలరీలను అధికం చేయకుండా ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంటాయి.

● కొంతమంది సమయానికి భోజనం చేయకుండా చదువుతుంటారు. అది తప్పు. పద్ధతి ప్రకారం భోంచేసినప్పుడే మెదడుకు కావలసిన శక్తి అందుతూ ఉంటుంది. మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంటుంది. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే అల్పాహారం అత్యంతావశ్యకం. మాంస కృత్తులు అధికముగానున్న అల్పాహారాన్ని స్వీకరించండి. గుగ్గిళ్ళు, సాంబారు ఇడ్లీ, రాగిపిండి అట్టు, చిరుధాన్యాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను తింటే మంచిది.

● మధ్యాహ్నపు భోజనంలో కాయగూరలు అధికంగా ఉండాలి. ఆకుకూరలను స్వీకరించాలి. ఫ్రీజ్ లో పెట్టిన భోజనపదార్థాలను, బాగా చద్దిబడిన భోజన పదార్థాలను పరీక్షల సమయంలో తినరాదు. కడుపు నిండివిధంగా మరీ అధికంగా తినరాదు. కడుపు సమస్యలు మొదలైతే, సరిగ్గా చదివేందుకు కుదరదు; ప్రశాంతంగా పరీక్షలను వ్రాసేందుకు ఏమాత్రము కుదరదు.

● సాయంత్రంపూట చక్కెర అధికంగా కలిపిన తీపిపదార్థాలు, ఎక్కువగా ఉప్పు కలిపిన చిరుతిండ్లు వద్దు. బేకరీ తిండ్లను తినడం కూడ ఆరోగ్యవంతమైన విషయం కాదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగ పప్పు



లను తినవచ్చు. బెల్లం కలిపిన రాగిలడ్లు, కొబ్బరి తురుము కలిపిన రాగిపిట్టు, వేరుశనగ ముద్ద వంటివాటిని తినవచ్చు. ఇవి శరీరానికి వెనువెంటనే శక్తిని అందిస్తూ, ఉత్సాహంతో చక్కగా చదువుకునేందుకు సాయపడుతుంటాయి.

● పరీక్షలు దగ్గర పడుతోన్న సమయములో మానసిక క్రమశిక్షణ ముఖ్యాతి ముఖ్యం. 'ఈవారమే విడుదలైన చలన చిత్రాన్ని చూసేందుకు కుదరడం లేదే!', 'ఈ సమయంలో ముఖ్యమైన క్రికెట్ పోటీ జరుగుతోందే!' అంటూ మీ మనస్సును

గందరగోళంలోకి నెట్టేయవచ్చు. చదువుకు మధ్యలో ఒక చిన్న విరామము తీసుకున్నప్పుడేకీ, టీ.వి., చరవాణి, యూట్యూబ్, ముఖపుస్తకం, వీడియోలను చూడటం అంటూ మనస్సును దిశ త్రిప్పుడం తప్ప. మరలా చదువుకునేందుకు కూర్చున్నప్పుడు, ఆ యా దృశ్యాలు మీ మనస్సును ఇబ్బందులు పెడుతుంటాయి. చదివి అలసిపోయిన మెదడుకు విశ్రాంతిని కల్పించేందుకు నడక వ్యాయామం, కుటుంబ సభ్యులతో సంభాషణ అంటూ కాలాన్ని గడపండి.

● మోడల్ పరీక్షలను వ్రాయడం ముఖ్యాతిముఖ్యం. గత సంవత్సరపు ప్రశ్నాపత్రాలు, విద్యకు సంబంధించిన అంతర్జాల వేదికలలో అప్ లోడ్ చేయబడిన మోడల్ ప్రశ్నాపత్రాలు మొదలైనవాటితో పరీక్ష వ్రాసేందుకు ప్రయత్నించండి. పబ్లిక్ పరీక్షలాగానే ఆ యా పాఠాలలోనే అన్ని విషయాలతో కూడిన పరీక్షలాగ ఉండాలి. ఈవిధంగా పలు మోడల్ ప్రశ్నాపత్రాలకు జవాబులను వ్రాసిన అనుభవంతో పబ్లిక్ పరీక్షను వ్రాయడానికి వెళితే, 'అంతకుముందు వ్రాసిన పరీక్షలాగ ఇంకొక పరీక్ష' అనే మానసిక తృప్తితో పరీక్ష గదిలోకి వెళ్ళవచ్చు. ఆందోళన, భయం వంటివి దరికి చేరవు.

● పరీక్షలు దగ్గర పడుతోన్న సమయంలో, ఆందోళన, నీరస నిస్సత్తువలతో ఉండకూడదు. మోడల్ పరీక్షలలో, రివిజన్ పరీక్షలలో మార్కులు తగ్గుతున్నప్పుడు, 'నేను మంచి మార్కులను ఏవిధంగా పొందగలుగుతానో?' అనే నిరాశావహ భావనలో మునిగిపోకూడదు. మనస్సులో ఆత్మవిశ్వాస మంత్రాన్ని తరుచూ చెప్పుకుంటూ ఉండండి. 'నేను ఖచ్చితంగా ఈ పరీక్షను బాగా వ్రాస్తాను. జవాబులు లేని ప్రశ్నలంటూ ఆ యా ప్రశ్నాపత్రాలలో ఉండవు. నేను మంచి మార్కులను పొంది, అందరికీ రోల్ మోడల్ గా ఉంటాను. నాకు ఓ మంచి భవిష్యత్తును రూఢి పరిచేందుకు ఈ పరీక్ష జరుగుతోంది. ఈ పరీక్షను చక్కగా వ్రాస్తాను. ఈ పరీక్షలో విజయాన్ని తప్పకుండా సాధిస్తాను' అంటూ మనస్సులో చెప్పుకోండి. అది మీకు ఆశావహ దృక్పథాన్ని అందిస్తుంటుంది. మీ మనస్సును ఉత్తేజపరుస్తూ, విజయపథము వైపుకు దూసుకెళ్ళేవిధంగా చేస్తుంటుంది. ●

ప్రసిద్ధి చెందిన ముల్లా కథ ఒకటి ఉంది. ఒకసారి ముల్లా, తన భార్యతోపాటు సముద్ర ప్రయాణం చేశాడు. పెళ్ళయిన కొత్తలో యావనస్థూలైన భార్యతో పయనించడం వలన, ఆ పయనము ముల్లాకు ఆనందమయంగా అనిపించింది. అకస్మాత్తుగా సముద్రంలో అల్లకల్లోలం మొదలయ్యింది. పెద్ద పెద్ద అలలు ఎగిసెగిసిపడుతూ పడవను తలక్రిందులు చేసేట్లుగా దూసుకొస్తుండగా, అల్లకల్లోలం చేస్తోన్న సుడిగాలులు పడవను అన్ని దిశలకు నెట్టివేయసాగాయి. పడవ ఎప్పుడు మునిగిపోతుందోనని అందరికీ భయాందోళనలు.

పడవలో ప్రయాణిస్తోన్న వారందరూ, 'ఇంతటితో మన కథ ముగుస్తోంది' అనే నిర్ణయానికి వచ్చేశారు. 'దేవుడా...దేవుడా...' అని అరుస్తూ పడవలో అటు ఇటు పరుగులు పెట్టసాగారు. అయితే ముల్లా మాత్రం ఎప్పటిలాగానే సంతోషంగానే ఉన్నాడు. ఎటువంటి భయాందోళనలు లేకుండా ఆడుతూ పాడుతూ ఉన్నాడు.

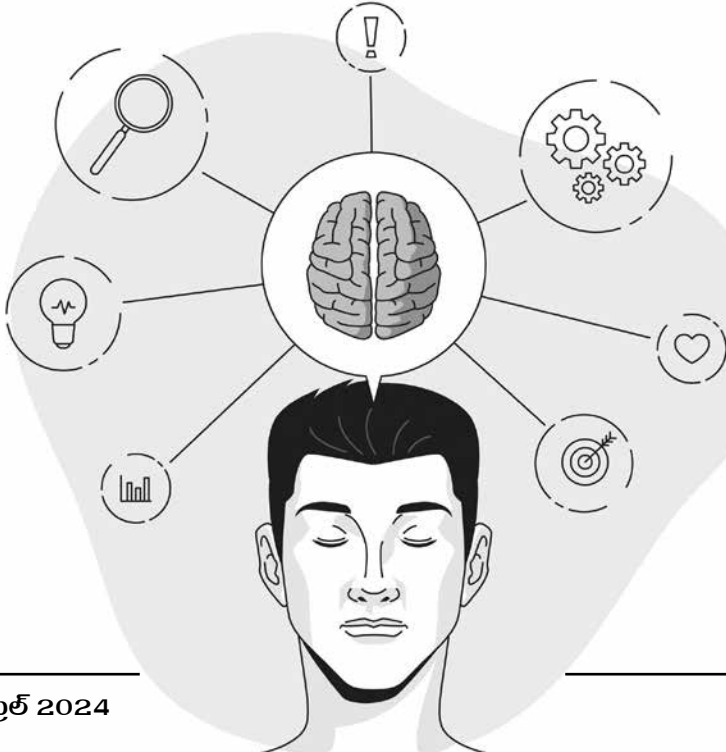
ఆయన భార్యకు సందిగ్ధంగా అనిపించింది. "ఈ సుడిగాలి, పడవను తలక్రిందులు చేసి, మనలను చంపేస్తుందనే భయం మీకు లేదా?" అంటూ మెల్లగా అడిగింది. వెంటనే కోపగించుకున్న ముల్లా, అక్కడున్న కత్తిని తీసుకుని, తన భార్యమెడపై ఒత్తిపెట్టి గుర్రమంటూ

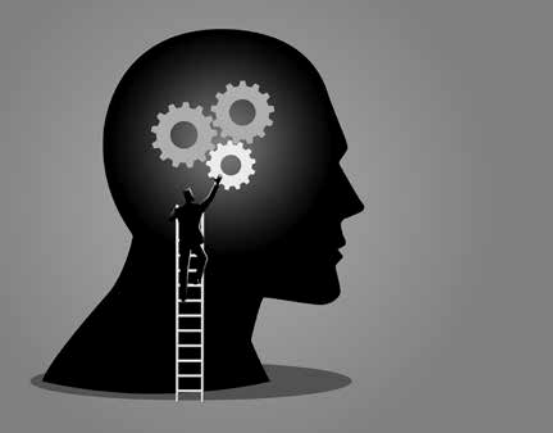
చూశాడు. ఆయన భార్య మౌనంగా ఉండిపోయింది. "ఈ కత్తి నిన్ను చంపేస్తుందని నువ్వు భయపడలేదా?!" అని అన్నాడు ముల్లా. "కత్తి చంపేయగలదు. అయితే దాన్ని పట్టుకున్నది మీ చేయి కదా? మీరు నన్ను చంపరనే విషయం నాకు తెలుసు" అని జవాబిచ్చింది. "అదే. ఈ అలలు మనలను చంపేయగలవు. కానీ, వీటిని నియంత్రించే ఆ భగవంతుడు కరుణామయుడు. ఆయన నన్ను చంపడనే ధైర్యం తోనే ఎటువంటి భయం లేకుండా సంతోషంగా ఉంటున్నాను" అని వివరించాడు ముల్లా.

భయం వెనుకనున్న ఈ విజ్ఞానంలాగ, ఒక అభ్యాసం మనుషులను ఏవిధంగా మార్చేస్తుందనేదానికీ, విజ్ఞాన సంబంధమైన వివరణను చెబుతున్నారు మేధావులు. అభ్యాసం అనేది మనస్సు మరియు శరీరాన్ని కలగలపి చేస్తుండేది. ఉద్యోగం, క్రీడలు, సంగీతం అంటూ ఏ అభ్యాసం చేసినప్పటికీ, సదరు అభ్యాసంలో కొన్ని కొన్ని అంశాలు ముఖ్యాతిముఖ్యం. మీకు అంతకుముందే తెలిసిన విషయాలను మాటిమాటికీ చేస్తూ అభ్యాసపు సమయాన్ని వృథా చేయరాదు. తెలియని కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవాలి. ఏ యే విషయాలలో బలహీనముగా ఉన్నారో, ఆ యా విషయాలనే ముందుగా అభ్యసించాలి.

అభ్యాసం అందించే మార్పు!

- విజ్ఞానశాస్త్రం చెప్పే నిజం!





❖ ఏ విషయాన్నైనా కొత్తగా అభ్యసిస్తున్నప్పుడు, నిదానంగా ప్రారంభించాలి. మరలా మరలా దానిని చేస్తూ అలవాటైన తదనంతరం వేగంగా చేయాలి. ప్రారంభదశలోనే వేగంగా చేస్తే, పలు తప్పులు దొర్లుతుంటాయి. ఒక అభ్యాసంలో ఎక్కువ తప్పులు చేసినట్లయితే, మనస్సు విరక్తి భావనలో మునిగిపోతుంటుంది. ఆ తరువాత దానిని నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి లేకుండా పోతుంటుంది.

❖ ఆటలు, సంగీతం, ఉద్యోగం, కళలు, చదువు అంటూ దేనిని నేర్చుకుంటున్నప్పటికీ, ప్రాథమికమైన విషయం ఒకటి ఉంటుంది. వయోలిన్ విద్యను నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, మొదటిరోజే దాని తంత్రులను మీటుతూ సంగీతాన్ని వినిపించాలని ఆశించకూడదు. ఒక్కొక్క మెట్టుగా నేర్చుకోవాలి. ఒక కొత్త విషయాన్ని చిన్న చిన్న భాగాలుగా అందించినప్పుడే మెదడు చక్కగా గుర్తుపెట్టుకుంటుంది. ఒకే సమయంలో లెక్కకు మించిన సమాచారాన్ని అందిస్తే మెదడు గందరగోళానికి లోనవుతుంటుంది.

❖ త్వరితంగా నేర్చుకోవాలనుకుంటూ వరుసగా ఎన్నో గంటల పాటు అభ్యసించకూడదు. సాంకేతికత అభివృద్ధి చెందిన నేటి రోజులలో మనుషులు ఏ విషయాన్నైనా ఎక్కువసేపు దృష్టిని కేంద్రీకరించడమనేది తగ్గిపోయింది. ఒకే విషయాన్ని పలు గంటలపాటు చేస్తున్నప్పుడు, మెదడు అలసిపోతుంటుంది. ఒకేరోజు ఉదయాన్నే కాసేపు, సాయంత్రం కాసేపుగా విభజించుకుని అభ్యసించాలి.

❖ అష్టావధాని, శతావధాని అంటూ ఒక సమయంలో పలు విషయాలకు జవాబులు చెబుతుండే ప్రతిభావంతులు ఉన్నారు. కుక్కరీలో అన్నం ఉడుకుతున్నప్పుడు మ్రోగుతోన్న విజిల్ శబ్దాలను వింటూ, వేపుడుకు కాయగూరలను కడిగి, కొస్తూ, ఉలవచారును చేయడానికి చింతపండు పిసుకుతుండే తల్లలను మనం చూస్తూనే వుంటాము. అయితే, కొత్తగా ఒకే సమయములో ఒక విషయాన్ని మాత్రమే మన మెదడు నేర్చుకుంటుంది. రెండు విషయాలను ఒకేసారి చేస్తున్నప్పుడు, సరిసమమైన శ్రద్ధను విభజించి ఇచ్చేందుకు కుదరక మెదడు ఇబ్బందులు పడుతుంటుంది. ఆ విధంగా చేస్తున్నప్పుడు,

రెండు విషయాలను అరకొరగా నేర్చుకున్న మనిషిగానే సదరు వ్యక్తి మారిపోతుంటాడు. ఏ విషయంలో ప్రతిభను పొందడమనేది జరుగదు.

❖ కొత్తగా ఒక పనిని నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, దృష్టి మరలకుండా ఉండటమనేది అత్యంతావశ్యకం. అప్పుడే దానిని పూర్తిగా నేర్చుకునేందుకు కుదురుతుంది. మన శ్రద్ధ చెదిరిపోయినట్లయితే, మరలా మనస్సును ఏకీకృతం చేసేందుకు మనకు 25 నిమిషాల సమయము అవసరమవుతుందట. కాబట్టి ఈ విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలను పాటిస్తుండాలి.

❖ నేటికాలములో కలాన్ని పట్టుకుని వ్రాయడమనేది తగ్గిపోతోంది. దుకాణములో ఏమైనా కొనుక్కుని రావాలనుకున్నప్పుడు, చరవాణిలో నోట్స్ టైప్ చేసుకుని వెళ్ళున్నాము. అయితే పాఠం, పని అంటూ దేనినైనా నేర్చుకునేందుకు వ్రాత అభ్యాసము ముఖ్యాతి ముఖ్యం. నోటుపుస్తకంలో వ్రాస్తూ అభ్యసించడం మంచి ఫలితాన్ని అందిస్తుంటుంది. నిదానంగా వ్రాస్తున్నప్పుడు, మెదడులో ఆ యా విషయాలు చక్కగా ముద్రితమవుతుంటాయి.

❖ మన మెదడులో, మనం చేసే తప్పుల జ్ఞాపకాలు ఒక ప్రత్యేకమైన చోట ఉంటుంటాయి. మనం తప్పుల ద్వారా నేర్చుకునేందుకు అదే సాయపడుతుంటుంది. కాబట్టి అభ్యాస సమయంలో తప్పులు జరిగినందువలన వేదన పడకూడదు. తప్పుల ద్వారా నేర్చుకునేందుకు మన మెదడు సిద్ధంగా ఉంటుంది. తప్పులే చేయనివారు పలు సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను పొందలేక అవస్థలు పడుతుంటారు. కాబట్టి తప్పుల నుంచి పాఠాలను నేర్చుకోవాలి.

❖ కొత్తగా ఒక విషయాన్ని నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, నిరాశావహ భావన తగదు. 'నీకు వాతలు పెట్టినప్పటికీ, లెక్కలు చేయడం రాదు' అని చిన్నారితో అన్నప్పుడు, ఆ విషయాన్ని సదరు చిన్నారి నమ్ముతుంది. ఎప్పుడూ ఆ చిన్నారి లెక్కలలో అభివృద్ధిని సాధించడమనేది జరుగదు. 'నువ్వు దేనినైనా చక్కగా చేస్తావు' అనే నమ్మకాన్ని పిల్లల మనస్సుల్లో ముద్రితమయ్యేవిధంగా చేసినట్లయితే, ఆ యా పిల్లలు ఖచ్చితంగా ఏ పనినైనా అత్యుత్తమంగా చేస్తుంటారు. పెద్దల విషయములో కూడ ఇదే నిజం.

❖ అంతకుముందు తెలిసిన ఒక విషయంతో లేక వినోదభరితమైన ఒక విషయంతో పోల్చుతూ నేర్పించినట్లయితే, ఏ విషయమైనప్పటికీ, చాలా సులభంగా అర్థమవుతుంటుంది. ఒక రసాయన పదార్థం యొక్క వాసనను అవగతం చేసేందుకు 'ఊరగాయ జూడిని తెరిచినప్పుడు వచ్చే వాసనలాగ ఉందే' అని పోల్చి చెప్పినట్లయితే, దానిని పిల్లలు ఎట్టి పరిస్థితులలో మరచిపోవడమనేది జరుగదు.

❖ కార్యాలయంలో ఒక కొత్త ప్రాజెక్ట్ వస్తున్నప్పుడు, దానికి ఓ కొత్త ఫైల్ ను ఏర్పాటు చేయండి. కొత్తగా అభ్యసించిన ఒక విషయాన్ని అప్పుడప్పుడు చేస్తున్నప్పుడు, మన మెదడు కూడ దానిని చెరిపివేయలేని సమాచారంలాగ భద్రపరుస్తుంటుంది. కాబట్టి దేనిని అభ్యసించినప్పటికీ, దానిని అప్పుడప్పుడు చేస్తూ ఉండండి. ●

కళింగయుద్ధంలోని మరణాలను చూసి, మనస్సు మారిన అశోక చక్రవర్తి రాజ్యాన్ని విస్తరించాలనే ఆశను వదిలేశాడు. ప్రశాంతత వెదుకుతూ బౌద్ధమతాన్ని స్వీకరించాడు. దాదాపు సన్యాస జీవితానికి మారిపోయాడు అశోక చక్రవర్తి. 'ఈవిధంగా ఓ సన్యాసిలాగ మారి పోయిన మహారాజు ఇకపై ఏం చేయగలడు?' అని భావించిన శత్రు దేశ రాజులు ధైర్యాన్ని పొందారు. అశోక చక్రవర్తి సామ్రాజ్యాన్ని ధ్వంసం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

అయితే, అశోక చక్రవర్తి చెక్కించిన ఓ రాతిఫలకాన్ని గురించి వినగానే, ఆ యా రాజులందరూ ఎప్పుటిలాగానే వెనక్కి తగ్గారు. ఆ రాతిఫలకంపై ఈ విధంగా వాక్యాలు రూపుదిద్దబడినాయి. 'నేను కత్తిని ఒక ప్రక్కన పెట్టి ప్రశాంతంగా ఉంటున్నాను. ప్రస్తుతం ఇది ఉపయోగించననే దీనికి అర్థమే తప్ప, కత్తిని వీచడాన్ని మరచి పోయానని అర్థం కాదు!'

ఏవిధంగా యుద్ధములో గెలవాలనే విషయం అశోక చక్రవర్తి మరియు ఆయన సైనికులలో బలంగా ముద్రితమైపోయింది. ఏ నిమిషంలోనైనా వాళ్ళందరూ దానికి సిద్ధంగా ఉంటుంటారు. లోతైన బావిని త్రవ్వగానే పైకెగిరిపడుతుండే నీరులాగ, ఆ పని, వారికి జ్ఞాపకం వస్తుంటుంది.

గ్రామాలలోని పెద్దలు ఎంత పెద్ద విషయాన్ని అయినా నేర్పించేందుకు సిద్ధపడుతున్నప్పుడు, 'కళ్ళు చూస్తున్నాయి, చేతులు పనులను చేస్తున్నాయి. అంతే ఎటువంటి కష్టం లేదు' అని సర్వ సాధారణంగా చెబుతుంటారు. ఆవిధంగా దేనినైనా అభ్యసించి, పూర్తిగా నేర్చుకుని నైపుణ్యతను పొందడం ఎలాగో తెలుసా? మీ మనస్సులో బలంగా ముద్రితమయ్యేవిధంగా, ఆ విషయమై అత్యుత్తమమైన అభ్యాసాన్ని పొందాలి.

ఈతను నేర్చుకున్న ఒకతను, ఎన్ని సంవత్సరాల తరువాత

చెరువులో దూకినప్పటికీ సహజంగా తన చేతులు, కాళ్ళను ఆడిస్తూ ఈడుతుంటాడు. దాని వెనుకనున్న కారణము, అతను చేసిన అభ్యాసం. 'శరీరానికి దెబ్బలు తగలకుండా నీళ్ళల్లో దూకడం ఎలాగ? దూకిన తరువాత తేలడం ఎలాగ? కాళ్ళను, చేతులను ఆడించడం ఎలాగ?' అంటూ ఒక్కొక్కవిధంగా అతను ఈతను నేర్చుకోవడం జరిగింది. కాబట్టి ఆ విద్యను అతను ఎప్పుటికీ మరచిపోవడమనేది జరుగదు.

ద్విచక్రవాహనంపై రోజూ కార్యాలయానికి వెళ్తుండే ఒకతను, వేరే ఏదో ఒక ఆలోచనలో ఉన్నప్పటికీ, ఆ వాహనాన్ని సరైన దారిలోనే నడుపుతూ వెళుతుంటాడు. అవసరమైనచో ఏమేగాని తగ్గించి, బ్రేక్ ను పట్టుకుంటాడు. తను వాహనాన్ని నడుపుతున్నాననే భావనే ఏమాత్రం అతని మనస్సులో ఉండదు. మనస్సు ఎక్కడో ఉన్నప్పటికీ, చేతులు, కాళ్ళు సహజంగా వాహనాన్ని చక్కగా నడుపుతూ ముందుకు తీసుకెళుతుంటాయి.

పిండిమరలో ఎండుమిరపకాయల పొడిని చేస్తుండేవారిని మీరు చూసేవుంటారు. వాళ్ళ చేతులు వాటంతటకు అవే పని చేస్తూ ఉంటాయి. వచ్చిన వాడకందారులతో మాట్లాడుతూ మిరపకాయలను పొడి చేసి, అందిస్తుంటారు. మిరపకాయలు బాగా పొడిగా తయారయ్యాయా లేదా అనే విషయాన్ని కళ్ళతో చూస్తూ కనిపెడుతుంటారు. అది వారి యొక్క బహుకాల అభ్యాసం.

దేనినైనా అభ్యసిస్తున్నప్పుడు, సదరు అభ్యాసానికి చెందిన ఒక్కొక్క దశలో 'ఎందుకు? ఏమిటి? ఎలా?' అని మనస్సులో ప్రశ్నించుకోండి. దీనిని 'ఎందుకు చేస్తున్నాము? చేసినందువలన ఫలితం ఏమిటి? ఎలా చేయగలము?' అంటూ ఒక్కొక్క విధంగా విభజించి చూస్తూ అభ్యసించండి. ఆ తరువాత దానిని ఎప్పుటికీ మరచిపోలేరన్నది నిజం.

జానకములిగ ముద్రించబడాలి!



LITTLE STARS

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTAS





Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI

BY





RAMYYAM

SAREES • KURTIS

Product by



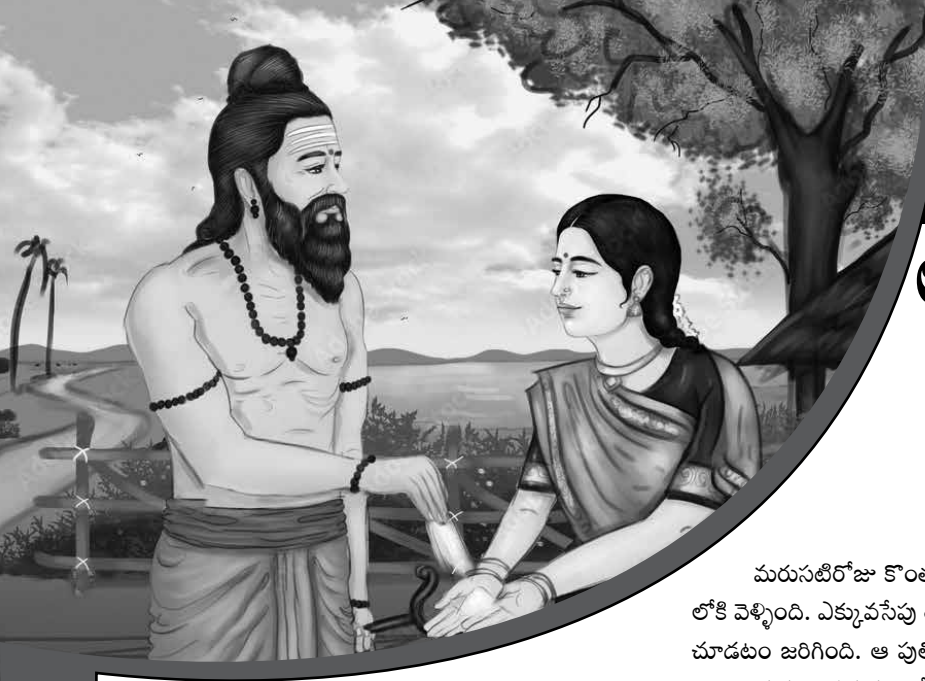


SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



FEEL
THE
BREEZE



చదివినవాటిలో
నచ్చినది

ఆప్యాయతను చూపించే అభ్యాసము!

ఆపూర్వమైన శక్తిని కలిగిన మునీశ్వరుడు అనే పేరును పొందాడు అతను. పలువురు అతని దగ్గరకు చేరుకుని, మంచి ఫలితాలను పొంది తిరిగి వెళుతుంటారు. ఒకరోజు ఆయన దగ్గరకు ఓ యువ మహిళ కన్నీటిపర్యంతమైపోతూ వచ్చింది. “నా భర్త కొన్ని నెలలపాటు వేరే ఊరులో ఉన్నాడు. ఇంటికి తిరిగి వచ్చినప్పటి నుంచి నాతో ప్రేమాభిమానాలతో ప్రవర్తించడం లేదు. ఏ విషయానికైనప్పటికీ కోపగించుకుంటున్నాడు. మొరటుతనంతో ప్రవర్తిస్తున్నాడు. కొన్నిసార్లు కొడుతున్నాడు. ఎందుకీలా మారిపోయాడనే విషయం నాకు అర్థం కావడం లేదు. ఆయన ముందులాగా నాతో ప్రేమాభిమానాలతో ప్రవర్తించాలి. అందుకు ఏదైనా మూలిక మందు ఉన్నట్లయితే ఇవ్వండి స్వామీ” అంటూ వినయంగా అభ్యర్థించింది.

“రోగాలను తగ్గించేందుకే మూలిక మందులు అవసరమవుతుంటాయి తల్లీ. ప్రేమాభిమానాలను రప్పించేందుకు ఎటువంటి మందు లేదు” అని చెప్పాడాయన. అయితే ఆ మునీశ్వరుడు చెప్పిన మాటలను ఆ యువ మహిళ ఏమాత్రం పట్టించుకోలేదు. ఆమె గొడవను భరించలేకపోయిన మునీశ్వరుడు చివరకు ఆమెకు ఓ మూలికమందును ఇచ్చేందుకు అంగీకరించాడు. “అయితే ఆ మందును తయారు చేసేందుకు తప్పనిసరిగా పులి వెంట్రుక ఒకటి కావాలి” అని చెప్పాడు.

“నేను తీసుకొస్తాను స్వామీ” అంటూ ఆ యువ మహిళ ధైర్యముగా అడవిలోకి ప్రవేశించింది. ఒక చెట్టు నీడన విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న పులి, ఈమెను అల్లంత దూరంలో చూడగానే కోపంతో గర్జించింది. భయంతో వణికిపోయిన ఆ యువ మహిళ ఉరుకులు పరుగులతో ఇంటికి చేరుకుంది.

మరుసటిరోజు కొంత ధైర్యం కూడగట్టుకుని మరలా అడవిలోకి వెళ్ళింది. ఎక్కువసేపు తిరిగిన తరువాత వేరొకచోట ఆ పులిని చూడటం జరిగింది. ఆ పులి మరింత పెద్దగా గర్జించింది. మరలా ఆమె ఉరుకులు పరుగులతో ఇంటికి చేరుకుంది. ఈవిధంగా అడవిలోకి వెళ్ళడం, పులిని వెదకడం, దాని గర్జనను విని ఇంటికి పరుగులు పెట్టడం అంటూ రోజులు దొర్లిపోయాయి. ఎటువంటి ఫలితం లేదు. ఆవిడ రోజూ ఈవిధంగా వస్తుండటాన్ని చూడటం అలవాటైపోయినందువల్ల, కొన్ని రోజుల తరువాత పులి గర్జించడాన్ని మానేసింది. ఆ పులి, ఆమెను చూడగానే, తల వేరొకవైపుకు త్రిప్పుకుని, మౌనంగా ఉండిపోతుంటుంది.

ఒక్కొక్కరోజు ఆమె మెల్లమెల్లగా పులి దగ్గరకు చేరుకోసాగింది. ఒకరోజు ఆ పులి ప్రక్కనే నిలబడింది; ఆ పులి పిల్లలను ముద్దుగా ఆటలాడించింది. ఆ పులి ఏమీ చేయకుండా ప్రశాంతంగా కూర్చుని వుంటుంది. ఒకరోజు దాని దగ్గరకు వెళ్ళి తాకుతూ, చేతులతో దాని విపుపై రుద్దింది. ఆవిధంగా దాని శరీరము నుంచి ఒక వెంట్రుకను తీసుకునేందుకు కుదిరింది.

ఉత్సాహంతో పరుగులు పెట్టుకుంటూ వెళ్ళి, పులి వెంట్రుకను ఆ మునీశ్వరునికి అందించింది. మునీశ్వరుడు దానిని మౌనంగా తీసుకుని, ప్రక్కనే మండుతోన్న హోమకుండములోకి విసిరేశాడు. ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన ఆ యువ మహిళకు విశ్రాంతి.

ఆ మునీశ్వరుడు ప్రశాంతంగా ఆమెతో, “ఇకపై నీకు ఎటువంటి మందు అవసరం లేదు. పులి వెంట్రుకను లాక్కునేంతగా దాని యొక్క ప్రేమాభిమానాలను ఎలా పొందగలిగావు? ఒక క్రూరమృగాన్ని ప్రేమాభిమానాలకు బానిసగా మార్చేశావు. మరైతే, నీ భర్త నుంచి ప్రేమాభిమానాలను పొందడం కష్టమూ ఏమిటి? భయాన్ని, సందేహాన్ని దూరముగా విసిరేసి, ప్రేమాభిమానాలను చూపడాన్ని అభ్యసించు. అవి నీకు తిరిగి లభిస్తుంటాయి” అని వివరించాడు.

ఆ మునీశ్వరుని ఉపదేశం ఆమె మనోనేత్రాలను తెరిపించింది. స్పష్టతతో ఇంటికి చేరుకుంది.



10 వ గంటల నియమము!

ఎ ఒక్క విషయంలోనైనా ఒకరు నైపుణ్యతను సాధించాలంటే, అందుకు 10 వేల గంటలపాటు తీవ్రమైన అభ్యాసం చేయాలి. కొన్ని అధ్యయనాలు తేల్చిచెప్పిన నిజం ఇది. ఒక సంవత్సరంలో 8,765 గంటల సమయం ఉన్నది. పని, నిద్ర, పయనం, ఇతర దైనందిన పనులు అంటూ అన్నింటినీ దాటుకుని ఒకవారంలో 20 గంటల సమయాన్ని కేటాయించుకుని అభ్యాసాన్ని చేసినప్పటికీ, ఒక సంవత్సరములో నైపుణ్యతను సాధించేందుకు ఒకటిన్నర సంవత్సరం అవసరమవుతుంటుంది.

అయితే ఒకరు, తన జీవితంలో పలు విషయాలను నేర్చుకోవాలని ఆశపడినట్లయితే, ఆయనకు ఒక ఆయుః కాలము చాలదు కదా! కంప్యూటర్ కోడింగ్, ఫ్రెంచ్ భాష నేర్చుకోవడం, టెన్నిస్ అంటూ ఒకేసమయములో పలు తరగతుల్లో తమ పిల్లలను చేర్చించే తల్లిదండ్రులు ఉన్నారు. ఆ పిల్లలు ఏవిధముగా చక్కగా అభ్యసించగలుగుతారు?

జోష్ కాఫ్ మేన్ అనే రచయిత, "The First 20 hours : How to Learn Anything...Fast!" అనే గ్రంథాన్ని రచించాడు. 20 గంటల పాటు ఒక విషయమై తీవ్రమైన అభ్యసనం చేస్తే, ఆ విషయాన్ని ఎక్కువ తప్పులు లేకుండా మీరు చేయగల

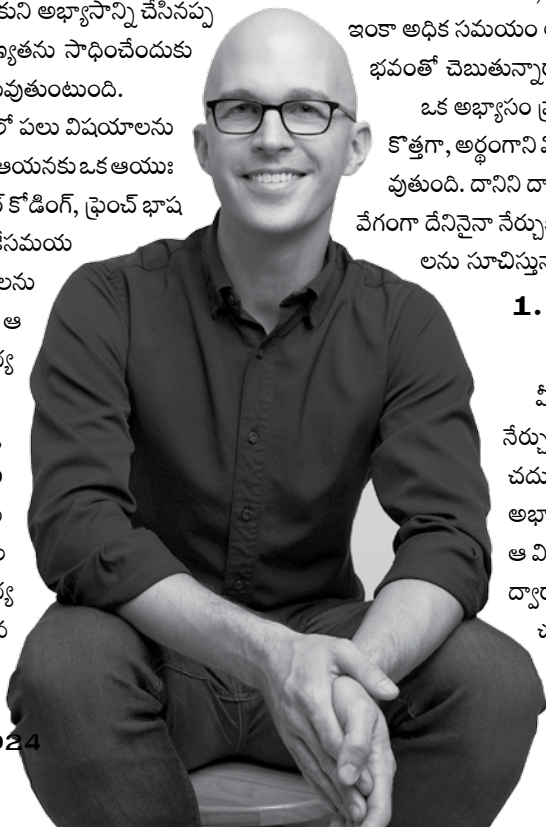
రనే విషయాన్నే ఆయన చెబుతున్నాడు. ఆయన ఈ విషయాన్ని ఒక బోధనలగా చెప్పడం లేదు.

అభ్యాసం ద్వారా ఆ విషయాన్ని నిరూపించాడు. "మీరు ఖర్చు చేసే సమయానికంటే, మీ యొక్క శ్రద్ధాభక్తులు ముఖ్యాతిముఖ్యం. 200 గంటలపాటు ఏదో ఒక విధమైన అభ్యాసం కంటే, 20 గంటలపాటు శ్రద్ధాభక్తులతో ప్రతిభావంతంగా అభ్యసించడము మేలు. ఒక కొత్త భాషను నేర్చుకునేందుకు 20 గంటల సమయం చాలు. అయితే, ఆ భాషలో కవితను వ్రాయాలనుకుంటే, ఇంకా అధిక సమయం అవసరమవుతుంది" అంటూ తమ అనుభవంతో చెబుతున్నారాయన.

ఒక అభ్యాసం ప్రారంభదశలో కొన్ని గంటలలోపు 'అంతా కొత్తగా, అర్థంగా ని విధంగా ఉండే?' అంటూ విసుగు మొదలవుతుంది. దానిని దాటినట్లయితే, ఏదీ కఠినతరం కాదు. వేగాతి వేగంగా దేనినైనా నేర్చుకునేందుకు జోష్ కాఫ్ మేన్ 10 నియమాలను సూచిస్తున్నాడు. అవి :

1. మీరు ఇష్టపడే ఒక పనిని అభ్యసించండి :

మీకు ఇష్టంలేని ఒక విషయాన్ని కొత్తగా నేర్చుకునేందుకు మీ మనస్సు అనుమతిం చదు. ఉద్యోగం లేక వ్యాపారము కోసం ఒక అభ్యాసం అవసరమైనట్లయితే, ముందుగా ఆ విషయాన్ని ఇష్టపడండి. సదరు అభ్యాసం ద్వారా మీ జీవితం మారుతుందని విశ్వసించండి. ఆ తరువాత దానిని నేర్చుకోవడం సులభతరమవుతుంటుంది.



2. ఒకే సమయంలో ఒక విషయంపైనే దృష్టిని కేంద్రీకరించండి :

ప్రతిభావంతుడైన మార్గదర్శి సలహాలను స్వీకరించండి. మీ చుట్టూ ఉంటుండేవారు కూడ అదే విషయాన్ని గురించి చర్చించే వ్యక్తులుగా ఉంటే మంచిది. మీరు అభ్యసించే విషయంలో ఒక నిపుణునిలాగా ప్రతిభను పెంచుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. చిన్నచిన్న సమస్యలకు లొంగిపోవద్దు. మీరు అలసట చెందుతున్నప్పుడు, మీ భుజంపై తట్టి, మిమ్మల్ని ఉత్తేజపరిచేందుకు ఓ ఆప్తమిత్రుడు మీ ప్రక్కనే ఉంటే చాలా మంచిది. మీలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంటాడు.

3. ఏ స్థాయికి ప్రతిభను పెంచుకోవాలనే విషయమై తీర్మానించుకోండి :

మీరు కంప్యూటర్ శిక్షణను పొందాలని ఆశపడు తున్నారని అనుకుందాము. దానికి సంబంధించి మీ లక్ష్యం ఏమిటి? మీ ఉద్యోగం లేక వ్యాపారానికి సంబంధించిన పనులకు కంప్యూటర్ను ఉపయోగించే విధముగా మీ ప్రతిభను వృద్ధి చేసుకోవాలని ఆశపడు తున్నారా? కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామ్ను వ్రాసే స్థాయికి నైపుణ్యాన్ని పొందాలని అనుకుంటున్నారా? లేక కొత్త కంప్యూటర్లను ఉత్పత్తి చేసే స్థాయికి ఒక పరిశ్రమను ప్రారంభించాలని అనుకుంటున్నారా? మీ లక్ష్యాన్ని అనుసరించి అభ్యాసాన్ని నిర్ణయించుకోండి.

4. మీ లక్ష్యాన్ని చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించండి :

ఓవర్నైట్లో బిల్ గేట్స్ గా మారేందుకు కుదరదు. విస్తరాకు నిండుగా పెట్టిన భోజన పదార్థాలను ఒకే గుప్పితో తినేందుకు కుదరదు. మీ యొక్క అభ్యాసాన్ని చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించుకోండి. ఒక కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామ్ను కొత్తగా నేర్చుకుంటున్నారంటే, దానిని దేనికోసం ఉపయోగించాలి, దాని ప్రాథమిక లక్షణం ఏమిటి? ప్రారంభదశలో దేనిని అభ్యసించాలనే విషయాలను అవగతం చేసుకోండి. ఏ విషయానికి సంబంధించినది అయినప్పటికీ ఈవిధంగా పరిశీలించాలి.

5. అభ్యాసానికి అవసరమయ్యే పరికరాలను పొందండి :

కేవలం ఒక సిద్ధాంతంలాగా నేర్చుకుంటుండేవాటిలో ఏ ఒక్కటి మెదడులో ముద్రితం కాదు. విమానాన్ని చూడని ఒకతను, ఏరోనాటి కల్ ఇంజనీరింగ్ చదువును ముగించాడనే అబద్ధం వేరొకటి ఉండదు కదా. ఏ అభ్యాసానికైనా, దానికి సంబంధించిన ఉపకరణాలతో చక్కగా నేర్చుకునేందుకు కుదురుతుంది. ఆ యా ఉపకరణాలను తీసుకుని అభ్యసించడం మొదలుపెట్టినప్పుడు విజయం తథ్యం.

6. అన్నివిధాలైన అడ్డంకులను దాటేయండి :

‘ఇది నావల్ల కాదు’ అనే మానసిక అడ్డంకిని దాటేయడమే మీ అభ్యాసంలో మొట్టమొదటి స్థాయి. శరీరాన్ని, మనస్సును సదరు అభ్యాసము కోసం సిద్ధపరచడమనేది రెండవస్థాయి. ఈవిధముగా అన్ని అడ్డంకులను దాటుకుంటూ అభ్యాసాన్ని చేయండి.

7. అభ్యాస సమయంలో వేరే పనుల్ని చేయరాదు :

అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు ఏ యే విషయాలు మీకు అడ్డంకులుగా ఉంటున్నాయనే విషయానికి సంబంధించి ఒక పట్టిక వేయండి. చర వాణిలో మాట్లాడటం, స్నేహితులతో బాతాఖానీలు, కార్యాలయానికి సంబంధించిన కబుర్లు అంటూ ఏ యే విషయాలు పట్టికలో ఉన్నాయో, వాటన్నింటినీ అభ్యాస సమయంలో వదిలేయండి. ఈవిధంగా చేసినప్పుడే అభ్యాస సమయంలో దానిపైనే మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించడం జరుగుతుంటుంది.

8. అభ్యాసానికి సమయాన్ని కేటాయించండి :

‘సమయం కుదిరినప్పుడు చేద్దాం’ అని భావించే పనులను మనం ఎప్పటికీ చేయడం లేదన్నదే నిజం. సమయం దానంతటకూ అది లభించదు. మనమే దానిని వెదికి పట్టుకోవాలి. ఒకరోజులో 24 గంటల సమయం చాలనివిధంగా కాలక్షేపాలు పెరిగిపోతోన్న నేటికాలంలో, మన అభ్యాసానికి తగిన సమయాన్ని మనమే కేటాయించుకోవాలి.

9. విమర్శలను శ్రద్ధగా గమనించండి :

గాసుగెడ్డు తిరుగుతున్నట్లుగా అభ్యాసం చేయరాదు. మనఃస్ఫూర్తిగా అభ్యసించాలి. క్రమపద్ధతిలో పురోగతిని సాధించాలి. ఏవిధముగా అభ్యసిస్తున్నారనే విషయాన్ని అప్పుడప్పుడు మీ యొక్క మార్గదర్శి అంచనా వేయాలి. ఆయన చూపించే బలహీనతలను గ్రహించి, మీ యొక్క నిరంతర కృషితో ఆ బలహీనతలనే మీ యొక్క బలముగా మార్చేసుకోవడంలోనే మీ విజయం దాగివుంటుంది.

10. శ్రేష్ఠత, వేగానికి ప్రథమస్థానాన్ని కల్పించండి :

మారథాన్ పరుగుపందెములో ఎక్కువ దూరము పరుగెత్తవలసి వుంటుంది. అందువలన క్రమపద్ధతిలో, సాధారణ వేగంతో పరుగులు పెడుతుంటారు. 100 మీటర్ల పరుగు పందెంలో 10 క్రణాలలో లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలి. అందుకే పరుగుపందెంలో పాల్గొనే క్రీడాకారులు సుడిగాలి వేగంతో పరుగులు పెడుతుంటారు. ఒకవిషయాన్ని త్వరితంగా నేర్చుకోవాలనుకుంటే, ఈ వేగం అత్యంతావశ్యకం. దానితోపాటు సదరు అభ్యాసం శ్రేష్ఠతను అందించాలనేది నిజం.





అభ్యాసము జీవితము!

- * మనం చెప్పే మాటలను పిల్లలు వినడం లేదంటూ మనం పడే వేదన ఏమంత తక్కువేమీ కాదు. 'పిల్లల మాటలను మనం పట్టించుకోవడం లేదు' అనేది వాళ్ళ యొక్క వేదన!
- * ఇతరుల తప్పుల నుంచి పాఠాలను నేర్చుకోండి. అన్ని తప్పులను మనమే చేస్తూ దెబ్బలను తినేందుకు మన శరీరం తట్టుకోలేదు.
- * తండ్రి ఉపదేశాలను పాటించడం కంటే, తండ్రి చేస్తుండే పనులను అనుసరించేందుకే పిల్లలు బాగా ఇష్టపడుతుంటారు.
- * చిన్నారి నవ్వుతుండే ఏ ఒక్క కారణానికి పెద్దలు నవ్వడం లేదు. పెద్దలు ఏడుస్తుండే ఏ విషయం కోసమైనా పిల్లలు ఏడ్వడం లేదు.
- * 'ఏ ఒక్క పనిని వాయిదా వేయవద్దు' అని చెబుతుండేవారే, 'సమయము వచ్చేంతవరకు వేచియుండు' అని చెబుతుంటారు. సలహాలు నిబంధనలకు లోబడినవి.
- * ఎంతటి చిన్న సమస్యనైనా భూతాకారంలో చూపించే మనస్సే, మన యొక్క మొదటి శత్రువు.
- * చిన్నారులు 'అండర్ వేర్' ఉపయోగించడాన్ని నేర్చుకోవడానికి ముందుగానే, 'ఆండ్రాయిడ్' ఫోన్ ను ఉపయోగించడాన్ని నేర్చుకుంటోన్న తరం ఇది! చేతికి చరవాణి పరికరాన్ని అందించకపోతే, నానా రగడలు చేస్తూ అలిగి, కోపగించుకుంటుంటారు నేటి చిన్నారులు.

* 'సిగ్గుల్లో ఎర్రలైటు వెలుగుతోంది' అని చెబు తోన్న కొడుకు గొంతును పట్టించుకోకుండా సిగ్గుల్ ను దాటివెళుతుండే ఏ ఒక్కరూ, తమ పిల్లల నుంచి క్రమ శిక్షణను ఎదురుచూడటంలో అర్థం లేదు.

* గడియారాన్ని చూస్తూ పనులను చేయ వద్దు. గడియారంలాగ పనులను చేయండి.

* జిమ్ లో ఒక రోజుంతా వర్క్ టైమ్ చేసేం దుకు ఏమాత్రం అలసట చెందని పలువురు, ఇంట్లో భార్యలకు సాయపడేందుకు గొణ క్కుంటూ ఉంటారు.

* పక్షులన్నీ ఎక్కడ సంగీతాన్ని నేర్చుకున్నాయో, రిథమ్ మారకుండా చెవులకింపుగా పాడుతుంటాయి. మధ్యలో ఈ కాకి మాత్రమే మనుషుల్లాగ బాత్రూమ్ సింగర్ లా ఉంటోంది. సరిగ్గా సంగీతాన్ని నేర్చుకోలేదనుకుంటా!

* మనం మాట్లాడే ఇంగ్లీష్ ను విని, ఎవరైతే జెర్మీ అవు తున్నారో, అతనే మనకు బానిస. మనం మాట్లాడే ఇంగ్లీష్ లో ఎక్కువ తప్పులను కనిపెడుతుండేవారికి మనం బానిసలము. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే చాలు.

* 'కుండేలు... అదొక్కటే విజయానికి తగిన సూత్రం' అని చెబుతోంది తాబేలు.

* టెక్నాలజీ తెలియని తల్లిదండ్రులను ఎగతాళి చేయ వద్దు. గోగూర పేరు కూడ తెలియకుండా పెరుగుతున్నాయి.

* సర్వాంతర్యామియైన ఆ పరమాత్మునికే తెలియని విషయం ఒకటి ఉన్నట్లుయితే, అది... ఆకులోనున్న రసం ఏ ప్రక్కకు వెళుతుందనేది!

* కుక్క, మనలను ఈడ్చుకుంటూ వెళితే, అది వాకింగ్. అది తరుముకుంటూ వస్తే, అది జాగింగ్!

* మన అబద్ధాన్ని వెనువెంటనే కనిపెడుతుండేవారు, అంతకుముందే ఆ అబద్ధాన్ని చెప్పినవారుగా ఉంటుంటారు.

* మొబైల్ కెమెరాకు రకరకాలుగా ఫోజులివ్వడం తెలు స్తోంది. పాస్ ఫోర్ట్ సైజు ఫోటోకు మాత్రం ముఖాన్ని ఏవిధంగా పెట్టుకోవాలనే విషయం తెలియడం లేదు.

* ఎక్కడ చూసినప్పటికీ, ఎవరిని చూసినప్పటికీ బరువు తగ్గించుకోవడంలోనే దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తున్నారు. రెండు కిలోలు తగ్గాలనుకుంటే, మెదడును కూడ కింద పెట్టేస్తారనుకుంటా! ఇంతకీ మన మెదడు 1,400 గ్రాముల బరువు ఉంటుంది.

* కాపలాదారుడు ఏడు భాషలను మాట్లాడుగులుగుతు న్నాడని సంతోషపడటమా? లేక... ఏడు భాషలు తెలిసిన వ్యక్తి కాపలాదారునిగా ఉన్నాడే అని వేదనపడటమా? ●

ఉసేన్ బోల్ట్ ఒలెంపిక్ పోటీలలో 10 సెకన్లలోపు 100 మీటర్ల దూరాన్ని దాటి బంగారు పతకాన్ని పొందడాన్ని చూసి ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయాము. ఆయనలో సహజంగా ఓ అద్భుతమైన ప్రతిభ ఉన్నట్లుగా నమ్ముతుంటాము. ధోని, పి.వి.సింధు, దేవీశ్రీప్రసాద్ అంటూ విజయాలను సాధించిన వారిని చూసినప్పుడు ఈవిధంగానే భావిస్తుంటాము. అందు వల్లనే, వారిలాగ చేయడం మనకు సాధ్యంగాని విషయమని భావిస్తున్నాము. మనలో లేని విషయం, వారిలో ఉన్నదని బలముగా నమ్ముతుంటాము.

కొందరికి అదృష్టము కనకవర్షాన్ని కురిపిస్తుందని నమ్ముతుంటాము. ఇంకొంతమంది పుట్టుకతోనే అదృష్టవంతులని విశ్వసిస్తుంటాము. అందువల్లనే వారిని రకరకాల బిరుదులతో ఆరాధిస్తుంటాం. 'అతనిలాగ వేరెవ్వరూ చేయలేరన్నది నిజం' అంటూ పొగడుతుంటాము. ఆవిధమైన పొగడ్డల వలన 'మనం ఆ పనిని చేయలేము' అంటూ మన గురించి మనమే తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటున్నాము.

దీనివెనుకనున్న కారణము ఏమిటంటే, సదరు విజేతలు ప్రజల ముందు లేక తమ రంగములో చేస్తోన్న సాధనలను మాత్రమే మనం చూస్తున్నాము. దాని వెనుకనున్న వారి యొక్క అవిరళ కృషి మనకు తెలియడం లేదు. యువప్రాయం నుంచి ఒక్కొక్కరోజు వారు ఎన్ని గంటలపాటు కరోరశ్రమను, అభ్యాసాన్ని చేసివుంటారు? అందుకోసమే ఎన్నెన్ని విషయాలను త్యాగం చేసివుంటారనే విషయాన్ని మనం పట్టించుకోవడం లేదు. ఆ విషయాలను గురించి తెలుసుకున్నప్పుడు మనము ఆశ్చర్యములో మునిగిపోతుంటాము.

అభ్యాసము ద్వారా లభించే విజయము!



నిజం చెప్పాలంటే, ఒకరిని, 'అదృష్టవంతులు' అని, 'పుట్టుకతో మేధావి' అని పొగడటమనేది, వారి యొక్క అవిరళ కృషిని, అభ్యాసాన్ని మనం అవమానపరుస్తున్నట్లు.

అమెరికాలోని కార్నిగి మెలన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన మానసిక శాస్త్రవేత్త జాన్ హెయ్స్, ప్రపంచవ్యాప్తముగా ప్రముఖ సాధకులను గురించిన పరిశోధనలు చేశాడు. ఒకరి ప్రయత్నం, అభ్యాసం మరియు ప్రతిభ మొదలైనవాటికి, ఆయన సాధించే విజయాలకు మధ్యనున్న సంబంధాలను తెలుసుకోవడమే ఆ పరిశోధన ఉద్దేశం.

మోజార్ట్ తోపాటు ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన సంగీత విద్వాంసులు స్వరకల్పన చేసిన 500 సంగీత స్వరాలను పట్టికవేశాడు. అవన్నీ 76 సంగీతవిద్వాంసులు స్వరపరిచినవి. వాళ్ళల్లో ఏ ఒక్కరూ తమ బాల్యంలో లేక ప్రారంభ దినాలలో యథేచ్ఛగా వాటిని స్వరకల్పన చేయలేదు. సుమారు 10 సంవత్సరాల అభ్యాసము తదనంతరమే సుప్రసిద్ధమైన సంగీత స్వరకల్పనలను చేశారు.

“అభ్యాసం మరియు ప్రయత్నం వలన మాత్రమే ఒక్కొక్కరూ ఉన్నత స్థాయిని అందుకుంటున్నారు. వాళ్ళకు ప్రతిభ ఉన్నట్లయితే విజయావకాశాలు పలు రెట్లు పెరుగుతుంటాయి” అనేది జాన్ హెయ్స్ అభిప్రాయం.

సాధకులు పుట్టడం లేదు. తమ అభ్యాసం, ప్రయత్నం ద్వారా రూపొందుతున్నారు. గోల్ఫ్ ఆటలో కేవలం 18 యేళ్ళ ప్రాయంలోనే టైగర్ ఉడ్స్ ఛాంపియన్ షిప్ ను సాధించాడు. అయితే అతని తండ్రి 16 సంవత్సరాలపాటు అందించిన శిక్షణే అతనికి విజయాన్ని అందించింది.

చిన్నారి మేధావులు అని పిలువబడుతుండేవారు, ఈ విధంగానే చిన్నప్పట్నుంచి ఆ యా పరిస్థితులకు అలవాటుపడిపోయి, ఆ యా రంగాలలో కఠినమైన అభ్యాసం చేస్తున్నారు. వారికి తమ యొక్క లక్ష్యము పట్ల స్థిరమైన నిర్ణయం ఉంటుంటుంది. దానిని సాధించేంత వరకు విశ్రమించరు. అభ్యసిస్తూనే వుంటారు. అలాగే మీ పరిస్థితులు మీకు ఏమి అందిస్తున్నాయనే విషయాన్ని అనుసరించి, ఆ విషయంలో తగిన అభ్యాసాన్ని పొంది, విజయపథం వైపుకు దూసుకెళ్ళేందుకు ప్రయత్నించండి. ●





అభ్యాసం ఒక ఇంద్రజాలము!

భారతదేశపు జాతీయ క్రీడ హాకీ. ఆ క్రీడలో అత్యుత్తమ క్రీడాకారునిగా కీర్తించబడుతుండేవారు మేజర్ ధ్యాన్ చంద్. హాకీ చరిత్రలో ఆయన కీర్తించబడినట్లుగా వేరెవ్వరూ కీర్తించబడలేదు. అయస్కాంతానికి అతుక్కుపోయిన ఇనుములాగ, ఆయన హాకీబ్యాట్‌ను తాకిన మరుక్షణమే బంతి దానితో అతుక్కుపోయినట్లవుతుంటుంది. అందరూ దాన్నొక ఇంద్రజాలం (మ్యాజిక్) లాగ సంభ్రమాశ్చర్యాలతో చూస్తుండేవారు.

నిరంతర ప్రయత్నంలో దానిని సాధించారాయన.

ఒక వైద్యుడిని హస్తవాసిగల వైద్యుడని ఊరే పొగడుతుంటుంది. రోగి చెబుతుండే సమస్యలను అనుసరించి ఆయన సదరు రోగిని పీడిస్తోన్న వ్యాధిని నయం చేస్తుంటాడు. కొన్నివందలమంది రోగులకు చికిత్సలను అందించిన అనుభవం వలన లభించిన అభ్యాసమే దీనివెనుకనున్న అసలు కారణం. అందుకే నేటికీ వైద్యులు అందిస్తుండే సేవలను 'ప్రాక్టీస్' అని చెబుతున్నారు. ఇదేవిధంగా న్యాయవాదులు వృత్తిధర్మాన్ని నిర్వహించడాన్ని కూడ 'ప్రాక్టీస్' అని అంటుంటారు. పలు వ్యాజ్యాలకు సంబంధించిన అనుభవాలే ఒకరిని విజయవంతమైన న్యాయవాదిగా మార్చేస్తుంటాయి. ఈవిధంగా అనుభవాలు, అభ్యాసాలే విజయానికి మూలస్థంభాలు.

ఒక వైమానికుడు ఎన్నిగంటలపాటు విమానాన్ని నడుపుతున్నాడనే విషయాన్ని అనుసరించే అతని యొక్క అర్హత నిర్ణయించబడుతుంటుంది. కొన్ని వందల గంటలపాటు ఇతర విమానాలను నడిపిన తదనంతరమే, ఒక ప్రయాణీకుల విమానాన్ని నడిపేందుకు సదరు వైమానికునికి లైసెన్స్ లభిస్తుంటుంది. అభ్యాసము ద్వారా లభిస్తుండే అనుభవమే, కొన్ని వందలమంది ప్రయాణీకులను రోజూ తీసుకెళ్ళే బాధ్యత అతనికి అప్పగించబడుతోంది.

ఒక రంగంలో ఉన్నతిని పొందడమనేది, అభ్యాసము అందించే మ్యాజిక్ ఫలితం!



నాణ్యత, అభ్యాసము!

'నా పని చాలా నాణ్యమైనదిగా ఉంటుంది. అందుకే నేను తక్కువగానే పని చేస్తుంటాను' అని కొంతమంది చెబుతుంటారు. అయితే, పద్ధతి ప్రకారం అభ్యసనై, నాణ్యత దానంతటకు అదే వచ్చేస్తుందని నిరూపిస్తున్నారు.

జెర్రీ ఉల్ఫ్‌మేన్ అనే అమెరికన్ ఛాయాచిత్రగ్రాహక నిపుణుడు, ఫ్లోరిడా విశ్వవిద్యాలయంలో కళారంగ శాఖలో ప్రధాన అధ్యాపకునిగా ఉన్నాడు. ఆయన తన దగ్గర శిక్షణ పొందిన విద్యార్థినీ విద్యార్థులను రెండు బృందాలుగా విభజించి ఛాయాచిత్రాలను తీయమని చెప్పాడు. ఒక బృందం చాలా ఛాయాచిత్రాలను తీయాలి. ఎన్ని ఛాయాచిత్రాలను తీసారనే విషయాన్ని అనుసరించి మార్కులు వేయబడుతుంటాయి. ఇంకొక బృందానికి 'నాణ్యమైన ఛాయాచిత్రాలను మాత్రమే తీయాలి' అని నిబంధనను విధించాడు. వారు తీసిన ఛాయాచిత్రాల యొక్క నాణ్యతనుబట్టి మార్కులు వేయబడుతుంటాయి.

ఆ పోటీ ముగిసిన తదనంతరం పరిశీలిస్తే, అధికమైన ఛాయాచిత్రాలను తీసిన బృందసభ్యులే అత్యుత్తమ ఛాయాచిత్రాలను తీయడం జరిగింది. రెండవ బృంద సభ్యులు తీసిన తక్కువ ఛాయాచిత్రాలలో ఏ ఒక్కటీ నాణ్యమైనదిగా అనిపించ



మార్గదర్శి ఆవశ్యకత!

‘సారకాయను మాంసం కూరతో కలిపి వండకూడదు’ అని పెద్దల వాక్కు. కొన్ని విషయాలను పుస్తకాలను చదివి తెలుసుకోవచ్చు. అయితే, పలు విషయాలకు అభ్యాసము, మార్గదర్శి అత్యంతావశ్యకం.

ఉదాహరణకు, సంగీతంలో ఎన్ని రాగాలున్నాయనే విషయాన్ని పుస్తకాన్ని చదవడం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. కానీ, ఆ రాగాలను ఎలా పాడాలనే విషయాన్ని అభ్యాసము ద్వారానే నేర్చుకునేందుకు కుదురుతుంది. సదరు అభ్యాసంలో తప్పులను సరిదిద్దేందుకు గురువు ఉంటారు. ఆవిధంగా గురువే మార్గదర్శి.

నిఘంటువును చూస్తూ ఎన్నో కొత్త కొత్త పదాలను నేర్చుకోవచ్చు. అయితే, ఆ యా పదాలను ఉపయోగిస్తూ వేదికపై ఉపన్యసించడమనేది అభ్యాసం ద్వారానే సాధ్యం. అందుకు ఒక అనుభవశాలి మార్గదర్శిగా ఉండాలి.

క్రమశిక్షణ, అంకితభావం, శ్రద్ధాభక్తులు ఉన్నట్లయితే, ఏపనిలోనైనా అత్యుత్తమ అభ్యాసాన్ని పొందవచ్చు. ఆ యా పనులలో అగ్రస్థాయికి చేరుకునేందుకు ఒక మార్గదర్శి తప్పనిసరి. మనవైపు నుంచి ఏమైనా తప్పులు జరిగినప్పుడు, వాటిని ఎత్తి చూపించి, మరలా తప్పులు జరుగనీయడు.



నిరంతర అభ్యాసము యొక్క మహాత్వము!

లేదు. ఈ విషయం ఆయనకు ఆశ్చర్యముగా అనిపించింది. విద్యార్థినీవిద్యార్థులను అడిగినప్పుడు ఆయనకు ఒక నిజం తెలిసింది.

మొదటి బృందము వరుసగా ఛాయాచిత్రాలను తీస్తూనే వున్నారు. ఒక్కొక్క ఛాయాచిత్రాన్ని తీస్తున్నప్పుడు, తమ యొక్క తప్పులను అవగతము చేసుకున్నారు. ఆ తదనంతరం ఛాయాచిత్రం తీసేటప్పుడు దానిని సరిచేసుకున్నారు. పలువిధాలైన పరిశోధనల ప్రయత్నాలు చేశారు. ఒకేపనిని మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తున్నప్పుడు, వాళ్ళు అత్యుత్తమ ఛాయాచిత్రాలను తీసేందుకు కుదిరింది.

రెండవ బృందానికి చెందినవారు, పథక రచన చేయడంలో ఎక్కువ సమయాన్ని వృధా చేశారు. ఏపద్ధతిని ఉపయోగిస్తే, అత్యుత్తమ ఛాయాచిత్రాన్ని తీసేందుకు కుదురుతుందనుకుంటూ చర్చలు జరిపారు. అందుకోసం ఎక్కువ సమయాన్ని ఖర్చు చేయడము వలన, వాళ్ళు అత్యుత్తమ ఛాయాచిత్రాలను తీయలేకపోయారు.

నిరంతర అభ్యాసమే ఒకరి ప్రతిభను మెరుగుపరుస్తుంటుంది. అత్యుత్తమ సాధనలను చేయిస్తుంది.

ఏ.టి.యం మెషీన్లో డబ్బులను తీసుకునేందుకు డెబిట్ కార్డును చొప్పించి, ఆ క్షణంలో పిన్ నెంబరును మరచిపోయి, పలుపురు వేదన చెందుతుంటారు. ఎంతగా ఆలోచించినప్పటికీ, పిన్ నెంబరు గుర్తుకు రాదు. అయితే ఏ.టి.యం యంత్రం యొక్క కీబోర్డుపై ప్రేళ్ళతో నొక్కగానే ఆ యంత్రం తన పనిని చేసి ముగిస్తుంటుంది.

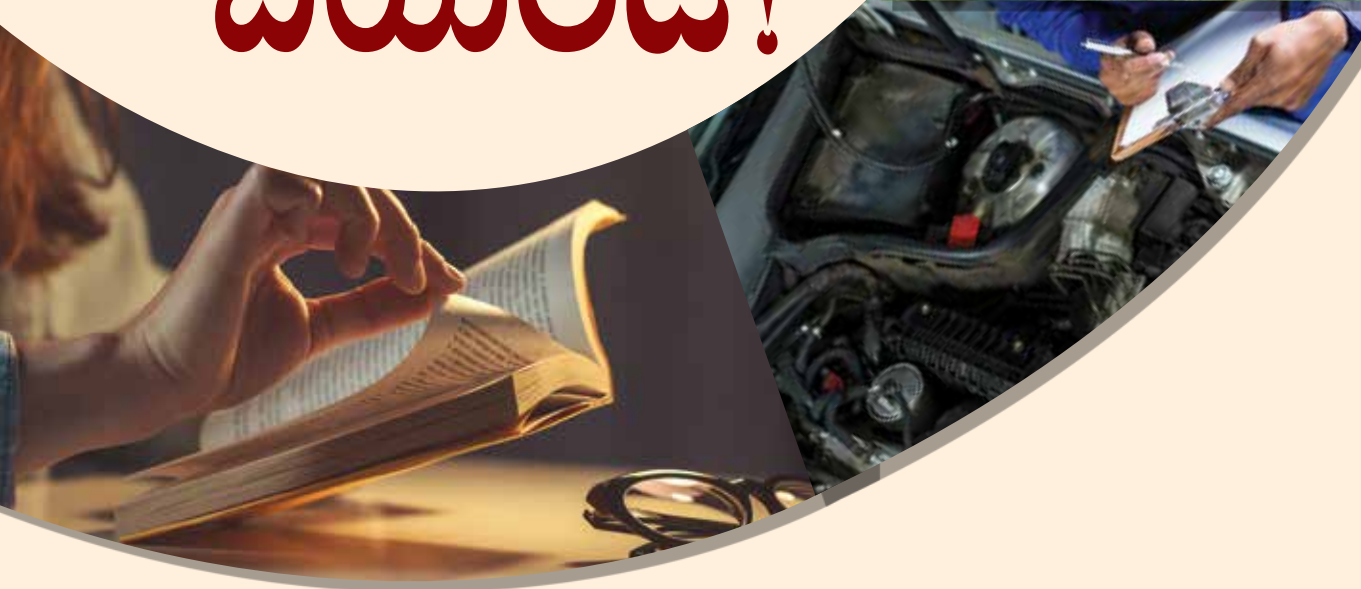
తరచుగా చరవాణి ద్వారా మాట్లాడుతుండే ఒకరి యొక్క చరవాణి సంఖ్య అవసరానికి గుర్తుకు రాలేదు. అయితే ఒక్కొక్కసారి చరవాణిపై అంకెలను నొక్కడం మొదలుపెట్టడం ఆలస్యం, ఆ చరవాణి సంఖ్య గుర్తుకొస్తుంటుంది. ఇది కూడ అప్పుడప్పుడు చేసినందువలన లభించే ఫలితమే!

కంప్యూటర్లో ఏదో ఒక అంతర్జాల వేదికలోకి ప్రవేశిస్తున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా పాస్ వర్డ్స్ మరచిపోవడం జరుగుతుంటుంది. అయితే, ప్రేళ్ళు కీబోర్డుపై పెట్టగానే దానంతటకు అదే టైప్ చేయబడుతుంది.

వరుసగా చేస్తుండే ఒక పనిని మనం మరచిపోయినప్పటికీ, అది మన మనస్సులో ముద్రితమైవుంటుంది. అభ్యాసమే దీనివెనుకనున్న కారణం!



విభిన్నముగా అభ్యాసాన్ని చేయండి!



ప్రశాంతమైన పరిస్థితుల మధ్య ఒక ఆశ్రమము. ఆశ్రమములో ఒక శిష్యుడు, గురువు కూర్చుని ఉన్నాడు. పలువురు భక్తులు గురువుకు నమస్కరించి ఆయన ఆశీర్వాదాలను స్వీకరించి వెళుతున్నారు. శిష్యునికి ఓ ఒక్కరూ నమస్కరించడం లేదు. ఆ శిష్యునికి ఓ విధమైన ఆతృత.

‘ఈయన కూడ నాలాగ ఒక మనిషే కదా! ఈయన చదివిన పలు గ్రంథాలను నేను కూడ చదివాను. నేను కూడ ఈయనలాగానే జీవిస్తున్నాను. ఈయన సన్యాసి అయితే, నేను కూడ సన్యాసినే కదా? అయితే ఈయనకు నమస్కారాలు చేస్తోన్న జనం, నాకు మాత్రం ఎందుకు నమస్కరించడం లేదు?’ అంటూ ఆతృత చెందాడు.

శిష్యుడు ఏమని ఆలోచిస్తున్నాడనే విషయాన్ని గ్రహించిన గురువు, అతనికి ఓ నిజాన్ని అవగతం చేయాలనుకున్నాడు. “లోపలకు వెళ్ళి ఓ కుండను తీసుకుని రా” అని చెప్పాడు. వెంటనే ఆ శిష్యుడు పరుగులు

పెట్టుకుంటూ వెళ్ళి, ఒక కుండను తీసుకుని వచ్చాడు. ఆ కుండను తలక్రిందులుగా త్రిప్పి, నీళ్ళను ఖాళీ చేసి, ఆ కుండలోపల చేత్తో అటు ఇటు త్రిప్పాడు. అనంతరం శిష్యునివైపు చూసిన గురువు, “ఇందులో ఏమైనా ఉన్నదా?” అని ప్రశ్నించాడు. శిష్యుడు ఆ కుండను చక్కగా పరిశీలించి, “గురువర్యా! ఈ కుండలో అంతకు ముందు నీళ్ళు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఏమీ లేవు. ఖాళీగా ఉంది” అని బదులిచ్చాడు. “నిజంగానే ఖాళీగా ఉన్నదా?” అంటూ గురువు మరలా ప్రశ్నించగా, స్థిరచిత్తముతో, “అవును గురువర్యా!” అని బదులు ఇచ్చాడు శిష్యుడు.

వెంటనే గురువు, “ఇందులో గాలి ఉందిగా? నీరులాగ గాలి కూడ పంచభూతాలలో ఒకటి కదా? ఇంతసేపు ఇందులో నీరు ఉంది, ఇప్పుడు గాలి ఉంది, ఇందులో గాలి ఉన్నప్పుడు, దీనిలో ఏమీ లేదంటూ నువ్వెలా చెప్పొచ్చు?” అని ప్రశ్నించాడు.

శిష్యుడు సిగ్గుతో తలదించుకున్నాడు. 'అరె! మన ఆలోచనలకు, ఈయన ఆలోచనలకు మధ్య ఎంతటి వ్యత్యాసం? అందుకే మనకు నమస్కరించని ప్రజలు, ఆయనకు నమస్కరిస్తున్నారు' అని అర్థం చేసుకున్నాడు సదరు శిష్యుడు.

ఏ ఒక్క విషయాన్నీ అందరిలాగ అభ్యసించకుండా, విభిన్నంగా అభ్యసిస్తుండేవారే అగ్రస్థానానికి చేరుకుంటుంటారు. ఆవిధంగా విభిన్నతతో ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకునేందుకు తగిన సూచనలు :

❖ ఉపయోగించని ఇనుము వస్తువులు తుప్పు పడుతుంటాయి. అలాగే ఉపయోగించని మనస్సులో లేనిపోని ఆలోచనలు రేకెత్తుతుంటాయి. కాబట్టి దేనినైనా చక్కగా నేర్చుకునేందుకు, దానిని ప్రతిరోజూ ఓ పద్ధతి ప్రకారం అభ్యసించండి. వారంలో ఒకసారి లేక రెండుసార్లు నాలుగైదు గంటలపాటు తీవ్రంగా అభ్యసించేవారికంటే, ప్రతిరోజూ 20 నిముషాలపాటు అభ్యసిస్తుండేవారు ఉన్నతాన్ని పొందుతుంటారు. ఖర్చు చేసేది తక్కువ సమయమే. అయితే, రోజూ చేయడం వలన అదొక గొలుసుకట్టులాగ కొనసాగుతుంటుంది. శరీరం, మనస్సు అలవాటుపడిపోతుంటాయి.

❖ అభ్యాసానికి అంటూ ప్రత్యేకంగా కొంత సమయాన్ని కేటాయించండి. ఉదయాన్నే ఆరుగంటలకు నిద్రలేపగానే నేరుగా స్నానాల గదిలోకి వెళ్ళి పళ్ళు తోముకోవడమనేది రోజువారీ దినచర్య. అదే విధంగా అభ్యాసానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించండి. ఇది 'అభ్యాసానికి తగిన సమయం' అంటూ మెదడులో బలంగా ముద్రితమైపోతుంటుంది. శరీరం, దానంతటకూ అదే సిద్ధమవుతుంటుంది. నిరంతరముగా చేస్తూవుండే ఏ ఒక్క పని అయినా, మీకు అత్యంత సులభతరంగా మారిపోతుంటుంది.

❖ ఒక్కొక్కరోజూ అభ్యాస సమయంలో ఏమి చేయబోతున్నామనే విషయాన్ని గురించి ముందుగానే పథక రచన చేయండి. పరీక్షలకు తయారవుతున్నప్పుడు, ముందుగా దేనిని చదవాలి? దానిని ముగించిన తరువాత ఏ పాఠాన్ని చదవాలి? మధ్యలో ఎన్ని నిముషాలపాటు మనస్సుకు విశ్రాంతిని కల్పించాలనుకుంటూ అన్నింటినీ గురించి పథక రచన చేయండి. యోగాభ్యాసం చేయడానికి ముందు, శరీరాన్ని సిద్ధపరచడం, ఆ తదనంతరం తేలికైన యోగ, చివరగా శరీరాన్ని అటు ఇటు కదిలిస్తుండే యోగాభ్యాసం అంటూ పథక రచన చేయండి. అప్పుడప్పుడు శరీరానికి విశ్రాంతిని కల్పించడం కూడ అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈవిధంగా పథక రచన చేస్తున్నప్పుడు, సదరు అభ్యాసం విషయమై మీ మనస్సే ఆసక్తితో సిద్ధపడుతుంటుంది.

❖ మారథాన్ పరుగుపందెంలో పాల్గొనడం, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ పోటీలలో పాల్గొనడం, ఎవరెస్ట్ శిఖరంపైకి చేరుకోవడం, ఐ.ఎ.ఎస్ పరీక్షకు తయారవడం వంటి గొప్ప గొప్ప సాధనలను చేసేందుకు ప్రతిరోజూ పలుగంటలపాటు అభ్యసనం అత్యంతావశ్యకం.

అయితే మీరు, మీ యొక్క ఉద్యోగం లేక వ్యాపారనిమిత్తమై కంప్యూటర్ ప్రాథమిక పాఠాలను నేర్చుకుంటున్నట్లయితే, ఇంతటి కఠినమైన అభ్యాసాల అవసరం ఉండదు. మీ అభ్యాసం దేనికి సంబంధించిన దనే విషయాన్ని అనుసరించి అభ్యాసానికి తగిన కాలపరిమితిని నిర్ణయించుకోవాలి. కాసేపైనా విరామం లేకుండా అభ్యసించినట్లయితే, శరీరం, మనస్సు అలసటకు గురవుతుంటాయి. అరగంటపాటు వేగముగా అభ్యసించిన తదనంతరం ఐదు నిముషాలపాటు విరామం, మరలా అరగంటపాటు అభ్యాసం అంటూ పథక రచన చేస్తుండేవారు దేనినైనా అత్యంత త్వరితంగా నేర్చుకుంటుంటారనేది నిజం.

❖ సహనంతో వేచియుండటాన్ని అలవాటు చేసుకున్నవారికి ఏ అభ్యాసమైనప్పటికీ మంచి ఫలితాన్ని అందిస్తుంటుంది. ఒక విత్తనాన్ని నాటి, మరుసటిరోజే వచ్చి, అది మొలకెత్తినదా లేదా అని చూడటంలో ఎటువంటి అర్థం లేదు. విత్తనాలను చల్లి, అవి మొలకెత్తిన తదనంతరం, కాస్తంత పెరిగిన తరువాత, వాటని పీకి, తగినంత దూరంలో నాటి, ఎరువును అందించి, మధ్యలో పెరుగుతుండే కలుపుమొక్కలను పీకేసి, పంటకోసం ఎదురుచూస్తుండే రైతుబిడ్డల సహనమే, ఎటువంటి అభ్యాసానికైనా అత్యంతావశ్యకం. ఒక విషయానికి సంబంధించి ఎక్కువకాలంపాటు అభ్యసనం చేసిన మీరు, ఒక్కసారి కళ్ళు మూసుకుని ఆలోచించినట్లయితే, ఆ విషయంలో మీరు మంచి నైపుణ్యతను పొందిన విషయం మీకు అర్థమవుతుంటుంది.

❖ ఒక విషయాన్ని నేర్చుకుంటున్నప్పుడు, దానికి సంబంధించిన వేరొక విషయాన్ని కూడ అభ్యసించండి. ఉదాహరణకు మీరు కొత్తగా ఆంగ్ల భాషను నేర్చుకుంటున్నారు. నిఘంటువును కొనుక్కుని ఆంగ్ల పదాలకు తగిన అర్థాలను వెదకడం, ఆంగ్ల భాషలో మాట్లాడుతుండటం వంటి మామూలు విషయాలతోపాటు, ఆంగ్లంలో చిన్న చిన్న వాక్యాలను కంప్యూటర్లో టైప్ చేసి చూడండి. ఆవిధంగా చేయడం వలన ఆంగ్లంలో వ్రాయడాన్ని నేర్చుకుంటున్నారు, దానితోపాటు కంప్యూటర్లో టైప్ చేయడం కూడ మీకు అలవాటైపోతుంది. రెండింటికీ ఒకదానితో ఒకటి సంబంధాన్ని కలిగివలన నేర్చుకోవడం ఏమంత కష్టంగా అనిపించదు. ●





ఈ అభ్యాసాలు ఎప్పటికీ వద్దనేవద్దు!

వృద్ధాప్యాన్ని చేరుకుంటేన్న ఒక రాజు, తన తదనంతరం తన కుమారుడిని రాజుగా ప్రకటించాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. యువరాజుకు యుద్ధరంగానికి సంబంధించిన శిక్షణ, నీతిశాస్త్రాల అధ్యయనం అంటూ అన్నీ నేర్పించాడు. ఇవన్నీ ముగిసిన తదనంతరం తను రాజుగా సింహాసనాన్ని అధిష్టించబోతున్నానని యువరాజుకు సంతోషం. అయితే, అడవిలో ఆశ్రమాన్ని ఏర్పరుచుకుని నివసిస్తోన్న తన గురువు దగ్గరకు వెళ్ళి, తగిన శిక్షణను పొంది, తిరిగి రాజధానికి రావలసినదిగా తండ్రి చెప్పాడు.

ఆ విషయాన్ని విన్న యువరాజుకు కోపం. 'నాకు తెలియని ఏ కొత్త విషయాన్ని ఆ ముసలోడు నాకు నేర్పించబోతున్నాడు?' అని విసుగుచెందాడు. అయినప్పటికీ తండ్రి ఆనతిని జవహటకూడదు కనుక అడవికి బయలుదేరాడు. అక్కడ గురువు తన ఆశ్రమంలో తపస్సు చేస్తున్నాడు. యువరాజు ఓపిగ్గా వేచియున్నాడు. అయితే ఎంతసేపు ఓపిగ్గా వేచియుండేందుకు కుదురుతుంది? యువరాజు కదా? పెద్దగా అరిచాడు. "నా తపస్సును ఎందుకు భంగపరిచావు?" అంటూ కళ్ళు తెరిచి కోపంగా చూసాడు ఆ గురువు. ఆ గురువు చూపులే భయం కలిగించేవిధంగా ఉన్నాయి. వెంటనే యువరాజు అణకువతో తన తండ్రి యొక్క ఆనతిని గురించి చెప్పాడు.

కోపం తగ్గిన గురువు యువరాజు వైపు చూశాడు. "నీ మొట్టమొదటి పనిగా ఈ ఆశ్రమ ప్రాంగణాన్ని చిమ్ము" అంటూ ఉత్తర్వును జారీ

చేశాడు. 'ఒక యువరాజునైన నేను ఈ ఆశ్రమాన్ని చీపురుతో చిమ్మి, శుభ్రం చేయడమా?' అనుకుంటూ అలక్ష్యంగా ఆ పనిని ముగించాడు. అప్పుడు అక్కడకు వచ్చిన గురువు, యువరాజు చెంపను చెళ్ళు మనిపించి, "ఈవిధంగానా చిమ్మడం?" అని గర్జిస్తూ, క్రిందనున్న ఒక ఆకును ఎత్తి చూపించాడు. ఆవిధంగా ఏ పనిని తప్పుగా చేసినప్పటికీ, వెనువెంటనే దెబ్బలు. ఇప్పటివరకు నొప్పి అంటే ఏమాత్రం తెలియని యువరాజు అల్లాడిపోయాడు.

అయితే యువరాజుకు ఒకే ఒకవారంలో 'గురువు ఎలా కొడతాడు? ఎందుకు కొడతాడు?' అనే రహస్యం అవగతమైపోయింది. అప్పు ట్నుంచి దెబ్బలు తినకుండా ప్రవర్తించాడు. దానిని మించి కొట్టేందుకు వచ్చినప్పటికీ, తప్పించుకుని పారిపోవడాన్ని నేర్చుకున్నాడు. అయితే అప్పట్నుంచి చేత్తో కొట్టకుండా బెత్తంతో కొట్టడాన్ని మొదలు పెట్టాడు గురువు. దానినుంచి కూడ తప్పుకోవడాన్ని యువరాజు నేర్చుకున్నాడు.

ఒకరోజు పదునైన కత్తిని తన ప్రక్కన పెట్టుకున్న గురువు, "కొట్టడానికి వస్తే లేచి పరుగెడుతున్నావా? ఉండు, నిన్నోదలను. నువ్వు నిద్రపోతున్నప్పుడు ఈ కత్తితో పొడుస్తాను. అప్పుడు ఎలాగ తప్పించుకుంటావో చూద్దాం" అని చెప్పి, కళ్ళు మూసుకుని తపస్సు చేయడం ప్రారంభించాడు. 'తపస్సు చేస్తోన్న ఇతడిని, ఈ కత్తితో మనం చంపితే, తప్పించుకోవచ్చు కదా!' అంటూ యువరాజు ఆలోచించసాగాడు.



తపస్సులోనున్న గురువు ఆ క్షణమే, “రేయ్ శిష్యా! గురువునే చంపాలనుకుంటున్నావా?” అంటూ కళ్ళు తెరిచాడు. యువరాజు అదిరిపడ్డాడు. ‘మన మనస్సులోని భావనలు ఇతనికి తెలిసిపోతున్నాయే? ఈ విద్య రాజుకు తప్పనిసరి. అందుకే నాన్నగారు ఈయన దగ్గరకు పంపించారు అనుకుంటా?’ అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని, “గురువర్యా! నన్ను క్షమించండి” అంటూ ఆ గురువు పాదాలకు ప్రణమిల్లాడు. ఆ యువరాజును ఆశీర్వదించిన గురువు “ఇప్పుడు ఆ విద్యను నీకు నేర్పిస్తాను” అని చెప్పి, విద్యను మొదలుపెట్టాడు.

ఎదుటివారి మనస్సులలోని భావనలను అర్థం చేసుకుని ప్రవర్తించడమనేది అద్భుతమైన అభ్యాసం. దానిని నేర్చుకునేందుకు పలువురు ఇష్టపడటం లేదు. అయితే ఎదుటివారిలాగ అభివృద్ధి చెందాలని అనుకుంటుంటారు. సాంకేతికత అంటే ప్లీవజాబ్ లాగ ఎదగాలి. క్రికెట్ అంటే ధోనీలాగ ఎదగాలి. డబ్బు సంపాదనలో అంబానీ స్థానానికి చేరుకోవాలనుకుంటూ తగిన ఉదాహరణలను వెదుకుతుంటారు. అయితే ఎదుటివారి కృషితో, అభ్యాసంతో వారు ఆ యా స్థానాలకు చేరుకున్నారనే విషయాన్ని గురించి అర్థం చేసుకోవడం లేదు. అయితే కొందరి లక్షణాలను చూస్తూ ఆ యా వ్యక్తులవలె మారిపోవాలనుకోకూడదు. ఆ లక్షణాలు :

కోపం : మీ బంధుమిత్రుల వలయంలో ఎవరో ఒకరు, చాలా పెద్ద కోపిష్టిగా ఉంటుంటాడు. ఆయనకు ఎదురుపడేందుకే పలువురు భయపడుతుంటారు. ఆ కోపం ద్వారా సదరు వ్యక్తి తన పనులను సాధించుకోవచ్చు. అయితే అటువంటి వ్యక్తులను చూస్తూ మీరు కూడ కోపిష్టిగా మారిపోకూడదు. కోపానికి లభించే మర్యాద తాత్కాలికమైనది. ప్రేమాభిమానాల ద్వారానే గౌరవమర్యాదలను పొందవచ్చు.

తగని స్నేహం : ఎప్పుడూ నిరాశాభావనలతో మాట్లాడుతుండటం, ఎదుటివారిని హేళన చేస్తుండటం, ఇతరులను గురించిన చాడీలను వ్యాప్తి చేస్తుండటం వంటి లక్షణాలు గలవారితో స్నేహబంధాలు ప్రమాదకరం. అటువంటి వ్యక్తులతో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతున్నట్లయితే మనం కూడ ఆ విధంగా మారిపోతుంటాము. కాబట్టి అటువంటి స్నేహబంధాలు తగదు.

చెడు అలవాట్లు : పొగత్రాగడం, మద్యపానం వంటి మత్తు పదార్థాలకు బానిసిపోవడమనేది ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఇవి శారీరక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయడంతోపాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని, మన సమయాన్ని కూడ బాధిస్తుంటాయి. ప్రారంభ దశలో ఏదో సాహసాన్ని చేస్తున్నట్లుగా వీటిని స్వీకరిస్తుండే పలువురు, కాలగమనంలో వాటికి బానిసలుగా మారిపోతుంటారు. ఇటువంటి చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

మానసిక ఒత్తిళ్లు : ఈర్ష్యాద్వేషాలు, పగ తీర్చుకోవడం వంటి భావనలను మనస్సులో ముద్రితం చేసుకోవడమనేది ఒకవిధమైన చెడు అలవాటే. మీ మనస్సును ఆశాపూర్ణ భావనలతో నింపివేయండి.

సమయపాలన : కాలక్షేపం అనేది జీవితంలో ఒక భాగంలాగ ఉండాలి తప్ప, అదే జీవితంలాగ మారిపోకూడదు. స్నేహితులతో బాతాఖానీ, దృశ్యశ్రవణ యంత్రాన్ని చూడటం, ఆటలు అంటూ అన్నింటిలో ఒక పరిమితి ఉండక తప్పదు. జీవితపు పురోగతికి అవి అడ్డుపడకూడదు.

విశ్రాంతి : కొంతమంది నిద్రపోకుండా శ్రమిస్తుంటారు. అది తప్పు. కొంతమంది నిద్రతో, సోమరితనంతో సమయాన్ని వృథా చేస్తుంటారు. అది కూడ తప్పు. కృషి చేయడంలో ఒక పరిమితి ఉండాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవడంలో ఒక హద్దు ఉండాలి. ●



తేటతెలుపు

భావనలు

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 7 సంచిక - 1

ఏప్రిల్, 2024

విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు

కె.ఆర్. నాగరాజన్

సంపాదకుడు

టి.జె. జ్ఞానవేల్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు

ఐ. అరుణ్

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ

తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్

నెం : 10/55, రాజా స్ట్రీట్,

వెస్ట్ మాంబళ్ళం, చెన్నై - 600033.

email: contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణ విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

Published by

K.R. NAGARAJAN

Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road

TIRUPUR-641604, TAMILNADU

Phone No : 0421- 4304106

Cell No : 98422 74137

కలసిపోవడం తెలియాలి!

ఉద్యోగానికి ముఖాముఖి, వ్యాపార సంప్రదింపులు, పరిశ్రమకు చెందిన సమావేశాలు, బంధుమిత్రులతో కలసిపోవడం అంటూ అస్సెంబ్లీకి కొన్ని ప్రాథమిక పద్ధతులు అత్యంతావశ్యకం.

వాటిని అలవాటు చేసుకుంటే అస్సెంబ్లీ విజయాలు సుసాధ్యం.



తలెత్తుకుని నిలబడితే, మనస్సులో ఆత్మ విశ్వాసం బలపడుతుంటుంది. వెన్నెముక వంగకుండా ఉన్నట్లయితే, మీ శ్వాస సక్రమ ముగా ఉంటుంటుంది. అప్పుడు శరీరము చురుకుదనాన్ని పొందుతుంటుంది. అది మీ కార్యచరణ ద్వారా తెలుస్తుంటుంది.



శాంతమే మీ వ్యక్తిత్వాన్ని అవగతం చేస్తుంటుంది. ఎదుటివారి మాటలకు అడ్డుపడకుండా ప్రశాంతంగా వినండి. మీ అభిప్రాయాన్ని తెలియజేయాలని అనుకున్నప్పుడు అణకువతో చెప్పేందుకు ప్రయత్నించండి. మీరు చెప్పాలనుకున్న విషయాలను దృఢ చిత్తంతో చెప్పండి.

వదనంలో తప్పకుండా ధరించవలసినది చిరునవ్వు. అదే మీ యొక్క శక్తివంతమైన ఆయుధమే. ఎవరినైనా, ఏ బృందమును అయినా, ఎటువంటి పరిస్థితులనైనా చిరునవ్వుతో ఎదుర్కోండి. మీరు విజయాన్ని తప్పకుండా సాధించగలరు.



కొన్ని నిమిషాలపాటు మాట్లాడుతూ, ఎదుటివారితో ఆప్యాయంగా కలసిపోతుండవచ్చు. అందుకు మనస్సులో అడ్డుపడుతుండేసందేహాలను వదిలేసి మాట్లాడుతుండాలి. అక్కరతో వారి యొక్క యోగక్షేమాలను అడుగుతూ మరింతగా కలసిపోతుండవచ్చు. ప్రతి మాటను మనఃస్ఫూర్తిగా మాట్లాడాలి.



తలుపులు తెరుచుకుని లోపలకు ప్రవేశించడం, వేచియుండటం, కరచాలనం చేయడము అంటూ అన్ని సందర్భాలలో అణకువతో ప్రవర్తించండి. ఆ విధమైన ప్రవర్తనే మీ యొక్క బలం రైలుపెట్టెలో ఎక్కేందుకు పరుగులు పెడుతున్నట్లుగా ఆందోళనవ్యక్తీకరించవద్దు.



అసంబద్ధమైన సందేహాలను అడిగినప్పటికీ, విసుగు చెందకుండా సహనముతో వివరించండి. సులభంగా కలగలిసిపోయే వ్యక్తిగా భావవ్యక్తీకరణ చేయండి. ఈవిధమైన పద్ధతి గలవారికి ఎక్కడైనా సరే బహుజనాదరణ లభిస్తుంటుందనేది నిజం.

ఎవరితో మాట్లాడుతున్నప్పటికీ, నేరుగా వాళ్ళ యొక్క కళ్ళను చూస్తూ మాట్లాడండి. కళ్ళను చూస్తూ మాట్లాడుతుండేవారి నుంచి ఏ ఒక్కరూ తప్పుకునేందుకు కుదరదు. ఎటువైపో చూస్తూ మీరు మాట్లాడుతున్నట్లయితే, మీరు శ్రద్ధాభక్తులు లేనివ్యక్తిగా భావించబడుతుంటారు.



వార్తలను చదువుతుండే వ్యక్తిలాగ, మాట్లాడుతున్నప్పుడు బొమ్మలాగ శరీరాన్ని బిగుతుగా పెట్టుకోవద్దు. సైగలు తప్పనిసరి. మాట్లాడుతున్నప్పుడు తల, చేతులు, చేతివ్రేళ్ళను అందుకు తగినవిధంగా కదిలిస్తూ మీ భావాలను వ్యక్తీకరించాలి.



మీ గురించిన సమాచారం, చేతులలోనున్న మీ వస్తువు అంటూ దేని గురించి అయినప్పటికీ, వాటిని గురించిన ముఖ్యమైన విషయాలను చేతివ్రేళ్ళతో చూపించండి. వివరించి చెప్పేందుకు తగిన సమయం లభించినప్పటికీ, మీరు చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని సాధ్యమైనంత త్వరగా అవగతం చేయాలి. అందుకు తగినవిధంగా మీ మనస్సులో పూర్వాభ్యాసం (రిహార్సల్) చేసుకోవాలి.



అభ్యాసము

సుభారక్షితాలు

* కుదురుతుందని అనిపిస్తే, ప్రయత్నం చేద్దాము. కుదరదని అనిపించినప్పటికీ ప్రయత్నం చేద్దాము. విజయం మనదే! ఈ విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు.

* గొప్ప ప్రయత్నం తర్వాత కూడ అపజయం ఎదురైనట్లయితే, నిరంతర ప్రయత్నం చేయాలనే విషయాన్ని మనఃస్ఫూర్తిగా అవగతం చేసుకుందాము.

* బుట్టబంతాట (బాస్కెట్ బాల్ గేమ్) శిక్షణ పొందుతున్నప్పుడు, ఆ బంతిని వేసేందుకు బుట్ట లేకపోయినట్లయితే ఏమైనా ఫలితం ఉంటుందా? లక్ష్యం లేకుండా చేస్తుండే ఏ శిక్షణ అయినా మంచి ఫలితాన్ని అందించదు.

* అభ్యాసం లేని జ్ఞానము నిరుపయోగం. జ్ఞానమే లేని అభ్యాసం ప్రమాదకరమైనది.

* చదువు, అభ్యాసం కలగలనినప్పుడే ఫలితం లభిస్తుంటుంది. చదివి జ్ఞానము పెంచుకోకుండా, అభ్యాసాన్ని మాత్రమే నమ్ముకుని కార్యచరణలోకి దిగడం, దిక్కుచి లేకుండా నౌకను నడుపుతున్నట్లుగా ప్రమాదకరమైనది.

* అభ్యసిస్తున్నప్పుడు అప్పుడప్పుడు కొన్ని అపజయాలను ఎదురుపడవచ్చు. సదరు అపజయాలను మీరు ఎలా స్వీకరిస్తున్నారనే విషయాన్ని అనుసరించే, మిమ్మల్ని మరింత ఉన్నతమైన వ్యక్తిగా మార్చేస్తుంటుంది.

* ఒక క్రీడాకారుడు ఎన్నోసార్లు అభ్యసించిన తదనంతరమే పోటీలలో పాల్గొంటుంటాడు. జీవితం అన్ని సందర్భాలలో అటువంటి అవకాశాలను అందివ్వడం లేదు. కాబట్టి అవకాశం ఎప్పుడు దొరికినప్పటికీ, దానిని అత్యుత్తమ అభ్యాసంతో స్వీకరించండి. సదరు అవకాశాన్ని వదిలేయకూడదు.

* చక్కగా అభ్యసిస్తే, దేనినైనా ఖచ్చితంగా చేయగలిగిన ప్రతిభను పొందుతారు. అభ్యాసమే ఆవిధమైన ఖచ్చితత్వాన్ని అందిస్తుంది. ఏ పనినైనా ఖచ్చితంగా చేస్తే విజయం తథ్యం.

* 'ఇప్పటివరకు విజయాన్నే అందుకోలేదు' అనే భావనతో అభ్యాసాన్ని చేయండి. 'ఇప్పటివరకు ఓ ఒక్కసారి కూడ అపజయాన్ని పొందలేదు' అనే భావనతో కార్యచరణ చేయండి.

* పద్ధతి ప్రకారం అభ్యసించని వారెవ్వరూ, తమను తాము విజయానికి తగిన వ్యక్తులుగా మార్చుకోవడం లేదు.

* మీకు లభిస్తుండే అన్నివిధాలైన మార్గదర్శకలకంటే, ముఖ్యమైన మార్గదర్శి, మీ యొక్క అభ్యాసమే!

* అంకితభావంతో, నిరంతర కృషితో, ఒక విషయాన్ని అభ్యసిస్తున్నప్పుడు, లభిస్తుండే ఫలితానికే 'ప్రతిభ' అని పేరు.

* చక్కగా అభ్యసించినప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం లభిస్తుంది. అదే మిమ్మల్ని విజయపథంవైపుకు నడిపిస్తుంటుంది.

* శిక్షణలో అధికంగా చెమటలు కార్చుతుండే వీరులు, యుద్ధరంగంలో రక్తాన్ని చిందించడం లేదు.

* ఎటువంటి అభ్యాసమైనా ప్రారంభంలో కష్టంగానే ఉంటుంది. అయితే నిరంతర కృషితో అభ్యాసాన్ని కొనసాగిస్తే, అందులో ఎంతో గొప్ప నిపుణునిగా మారిపోవచ్చు.

* సాధారణ వ్యక్తులకు, సాధకలకు మధ్యనున్న ఒకే ఒక వ్యత్యాసము ఏమిటంటే, వారు పొందుతుండే అభ్యాసమే.

* మీ ప్రత్యర్థులు అందరినీ వెనక్కి నెట్టి, వారిని రెండవ స్థానంలో నిలిపేవిధంగా మీ యొక్క అభ్యాసం ప్రథమస్థానంలో ఉండాలి.

* తెలివితేటలు అనేవి భాండాగారము అయితే, అభ్యాసమే దానిని తెరిచే తాళపుచెవి.

* ఏ ఒక్కరూ చూడని సమయాల్లో ప్రతిరోజూ చేస్తుండే అభ్యాసాలే, అందరిముందు మీకు బహుమతులను అందిస్తుంటాయి.

* విజయం యొక్క రహస్యం ఇదే. మనఃస్ఫూర్తిగా కఠోర శిక్షణను పొందండి. మీకు అవకాశమనేది ఎప్పుడు లభించినప్పటికీ, అందుకోసం సిద్ధంగా ఉండండి.



↖ పసిప్రాయపు అలవాటు!

ఒక చిన్నారి కొత్తగా 1, 2, 3 అంటూ అంకెలను నేర్చుకోవడాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు, నానాజబ్బందులు పడటం జరుగుతుంటుంది. నిలువు గీతలు, వంకరగీతలు, వంకర తిరిగే నిలువుగీతలున్న అంకెలు, వంకరగీతలుగానే ఉంటుండే అంకెలు అంటూ అన్నింటినీ నేర్చుకోలేక ఆ చిన్నారి భోరుమని ఏడ్వడం జరుగుతుంటుంది. ఆ వయస్సులో జీవితంలో అత్యంత కఠినమైన విషయం అదేనని చిన్నారులు భావిస్తుంటారు. అక్షరాలను నేర్చుకుంటున్నప్పుడు కూడ చిన్నారులు ఇదేవిధమైన భావోద్వేగాలకు లోనవుతుంటారు.

అయితే, అదే చిన్నారి కొన్ని సంవత్సరాలలో అంకెలు, సంఖ్యలతో లెక్కలను వేసే స్థాయికి చేరుకుంటుంది. అక్షరాలను కూర్చి వాక్యాలను వ్రాసే ప్రతిభను పొందడం జరుగుతుంటుంది. అప్పుడు సంఖ్యలను, అక్షరాలను సరళంగా వ్రాస్తుంటారు. జీవితాంతం ఆ విషయాలను మరచిపోయే ప్రసక్తి లేదు. ఈవిధంగా వ్రాసేందుకు ఎంతగా కష్టపడ్డామనే విషయాన్ని వారు మరచిపోతుంటారు. అభ్యాసమే ఇందువెనుకనున్న కారణం!

అభ్యాసమే ఉత్తమం!

ఏ విషయాన్ని అయినా పథకం ప్రకారం అభ్యసిస్తుండే ఒకతను, ఒక ప్రత్యేక కించిన రంగంలో అత్యుత్తమ ప్రతిభను పొందాడు. ప్రతిరోజూ అభ్యాసం చేస్తూ, విశ్రాంతి సమయంలో కూడ మనస్సులో దానిని గురించే ఆలోచిస్తూ, కొత్త కొత్త ప్రయత్నాలను చేస్తూ ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్నాడు. ఈవిధంగా నేర్చుకోవడమే ఉన్నతమైన అభ్యాసము. ఆ తదనంతరం సదరు వ్యక్తి ఆ విషయాన్ని ఏమాత్రం మరచిపోవడమనేది జరుగదు. అందువలన సదరు వ్యక్తికి మూడు ఫలితాలు లభిస్తున్నాయి.



- ❖ విరాట్ కోహ్లాని నిద్ర లేపి చేతికి ఒక బ్యాట్ను ఇస్తే చాలు, క్రికెట్ ఆడతాడు. మనఃస్ఫూర్తిగా స్వీకరిస్తుండే అభ్యాసము వలన, ఆ కార్యచరణ ఒకరి జీవితంలో ఒక భాగంగా మారిపోతుంటుంది. ఎంతటి క్లిష్ట పరిస్థితులలోనైనా సదరు అభ్యాసం అతడిని కాపాడుతుంటుంది.

- ❖ కొత్తగా ఒక అభ్యాసాన్ని చేయడం ద్వారా పాత దారుణమైన అలవాట్లు జీవితం నుంచి తొలగిపోయి, కొత్త కొత్త అలవాట్లు జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తుంటాయి.

- ❖ మంచి అలవాట్లు కొత్తగా జీవితములోకి ప్రవేశిస్తున్నప్పుడు, తత్ఫలితముగా సదరు వ్యక్తి జీవితమే మారిపోతూ ఉంటుంది. అతని యొక్క దారుణమైన అలవాట్లు తొలగిపోతాయి. 'అతను ఒక సోమరిపోతు' అని చెబుతుండే వారందరూ, 'అతనిలాగచాలా చురుగ్గా పనిచేసేవారిని వేరే ఎక్కడా చూడలేము' అంటూ పొగడ్డల వర్షాన్ని కురిపిస్తుంటారు.





నిలిపినేయ కూడదు!

గాయనిగా పేరుప్రఖ్యాతులను పొందాలనేది ఓ యువతి గాఢమైన కోరిక. ఆ ఊరులో గొప్ప సంగీత విద్వాంసునిగా పేరుగాంచిన ఓ గురువు దగ్గర సంగీతాన్ని నేర్చుకునేందుకు సిద్ధపడింది. ఆ గురువు చాలా క్రమశిక్షణ గల వ్యక్తి.

నాలుగైదు రాగాల కలయికగానున్న ఓ కీర్తనను పాడి విని పించాడు ఆ గురువు. శ్వాసను బిగించి సాధన చేయాల్సిన స్థాయికి ఆ కీర్తన చాల కఠినమైనది. 'ఈ కీర్తనను చక్కగా పాడటం నేర్చుకో' అంటూ ఆ కీర్తనను నేర్పించాడు సదరు గురువు. ఆ తదనంతరం ఒక్కొక్కరోజు ఎన్నో గంటలపాటు ఆ కీర్తననే పాడ మని చెబుతుండేవాడు. వేరే కీర్తనను నేర్పించలేదు. నెలల తర బడి ఈవిధంగానే శిక్షణ కొనసాగింది. 'ఒకే కీర్తనను ఎన్నిసార్లు పాడాలి?' అనుకుంటూ ఆ యువతి విరక్తి చెందింది. ఆలోచన దూరంగానున్న ఓ నగరంలో ఉద్యోగం లభించడంతో, సంగీతాన్ని వదిలేసి, సదరు నగరానికి చేరుకుంది. ఒకవిధముగా ఆమెకు ప్రశాంతత లభించినట్లయ్యింది.

కొన్ని నెలల తదనంతరం ఒక టీ.వి ఛానల్లో పాటల పోటీని ప్రకటించారు. ఆ పోటీలో ప్రథమ బహుమతి పది లక్షల రూపాయలు. అంత పెద్ద బహుమతి మొత్తాన్ని గురించి విన గానే, ఆమె మనస్సులో ఆశ పొడసూపింది. పోటీలో పాల్గొనేందుకు తన పేరును నమోదు చేయించుకుంది. పోటీలో, తను నేర్చుకున్న ఆ ఒకే కీర్తనను పాడి వినిపించింది. ఆమె కీర్తనను గానం చేసి ముగించగానే, అక్కడున్న న్యాయనిర్ణేతలందరూ చప్పట్లు కొడుతూ ఆమె ప్రక్కకు చేరుకున్నారు. "మీరు చాలా బాగా పాడుతున్నారు. ఎన్ని సంవత్సరాలపాటు శిక్షణను పొందారు?" అని ప్రశ్నించారు. కొన్ని నెలలు మాత్రమే శిక్షణ పొందినట్లు ఆమె చెప్పగా, అక్కడున్నవారిలో ఏ ఒక్కరూ నమ్మలేదు. ఆ తరువాత మిగతా పాటలను కూడ తను చాలా సులభముగా పాడగలుగుతాననే విషయాన్ని ఆరోజునే ఆ యువతి అవగతం చేసుకుంది. "మీకు సంగీతాన్ని నేర్పించిన వ్యక్తి, చాలా గొప్పగురువు" అంటూ అందరూ పొగిడారు. ఆ నిమిషములో సదరు యువతి, తన గురువుకు మనసారా కృతజ్ఞతలను తెలియజేసుకుంది.



అభ్యాసం ద్వారా అత్యున్నతి!

2020 వ సంవత్సరంలో టోక్యో నగరంలో జరిగిన ఒలంపిక్ పోటీలలో ఈటెను విసరడములో బంగారు పతకాన్ని పొందాడు నీరజ్ చోప్రా. ఒలంపిక్ కసరత్తు (అథ్లెటిక్) పోటీలలో బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్న మొదటి ఆసియా క్రీడాకారుడు నీరజ్ చోప్రా. పోటీలు ముగియగానే స్వదేశానికి చేరుకున్న నీరజ్ చోప్రాకు రెండు నెలలపాటు భారతదేశ పర్యంతం పలు సన్మానాలు జరిగాయి. కాలగమనములో అర్జున అవార్డు, విశిష్ట సేవాపతకం, మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ ఖేల్ రత్న అవార్డు, పరమ విశిష్ట సేవాపతకం, పద్మశ్రీ అవార్డు అంటూ పలు అవార్డులను పొందడం జరిగింది. అయితే అంతటి ఒత్తిడిలో కూడ నీరజ్ చోప్రా తమ యొక్క అభ్యాసాన్ని వదిలేయలేదు.

"ప్రస్తుతకాలంలోని వ్యక్తులకు మతిమరుపు అధికం. కొన్నాళ్ళ పాటు వేడుక చేసుకుని, ఆ తదనంతరం ఆ యా విషయాలను మరచిపోతుంటారు. నేను నిత్యం అభ్యసన చేస్తూ, నన్ను నేను బలపరుచుకోవాలి. ఆ శిక్షణ నా నైపుణ్యాన్ని మరింతగా పెంచుకోవాలి. గతంలోనున్న నాకంటే, ఇవేల్లీ నేను మరింత బలంగా ఉండాలి" అని చెప్పాడు నీరజ్ చోప్రా.

ఒలంపిక్ పోటీలలో ఒకసారి బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకుంటే, ఆ తదనంతరం కూడ పతకాన్ని గెలుచుకోగలమనే విషయంలో నమ్మకం లేదు. నాలుగు సంవత్సరాల తదనంతరం వస్తుండే ఆ పోటీకి ఇప్పటినుంచే సిద్ధపడుతుండాలి. ఆ పోటీలలో జయించేందుకు నిరంతర ప్రయత్నం దానిని సుసాధ్యం చేస్తుంటుంది.



మీ ఇంటికే రావలెనా?
రావాలనుకుంటున్నారా?

తేటతెలుపు

చందాదారులుగా మారిపోండి!



ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాసాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బొక్కసంలాగ విరాజిల్లుతోంది.



ఒక సంవత్సర చందా రూ.200
రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు **VENMAII** అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనుక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారంతో పాటు పంపించాలి.

- ☛ మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- ☛ రామ్ రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

VENMAII

10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :

ఫోన్ :

0421-4304106, 98422 74137

ఒకే నిమిషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను PhonePe G Pay Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.



UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు, వెన్మై UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code సౌకర్యము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code - ను స్కాన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటు మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్సాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : 98422 74137

బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmaii
A/C No: 1809135000000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.



విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థిని విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థిని విద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : | రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. ~~280~~ రూ.125 మాత్రమే. | రూ. ~~380~~ రూ.250 మాత్రమే.



సీనియర్ సిటిజన్స్ కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదీకి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా : | రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. ~~280~~ రూ.125 మాత్రమే. | రూ. ~~380~~ రూ.250 మాత్రమే.

రామ్ రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.

Inners for Winners



VESTS

FEEL LIKE
A CHAMPION
INSIDE!

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

RISE-UP
Premium Banians

ROMEX
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

COMPACT
PREMIUM COTTON RIB VESTS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe
STRIPED BANIAN

ARCHERY
Gym Vest

ACOSTE
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

suriya
RICH COTTON BRIEF

udaya
RICH COTTON BRIEF

minor
FINE COTTON BRIEF

merc
MERCERISED BRIEF

target
FINE TRUNKS

softex
FINE TRUNKS

imaxs
RIB TRUNKS

ARROW
RIB TRUNKS

VINTRACK
FINE TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in




lagnaa[®]
PURE SILK DHOTIS • SHIRTS

ఐశ్వర్యము దైవత్వము మంగళప్రదము
ఈ మూడింటి సంగమం

 **RAMRAJ**[®]

SILK DHOTIS • SHIRTS

Purity & Positivity