RAMRAJ
కాటన్
భారతీయ సంస్కృతి

సంపుటి 9 • సంచిక 4 • జూలై 2026 • వెల రూ.18/-

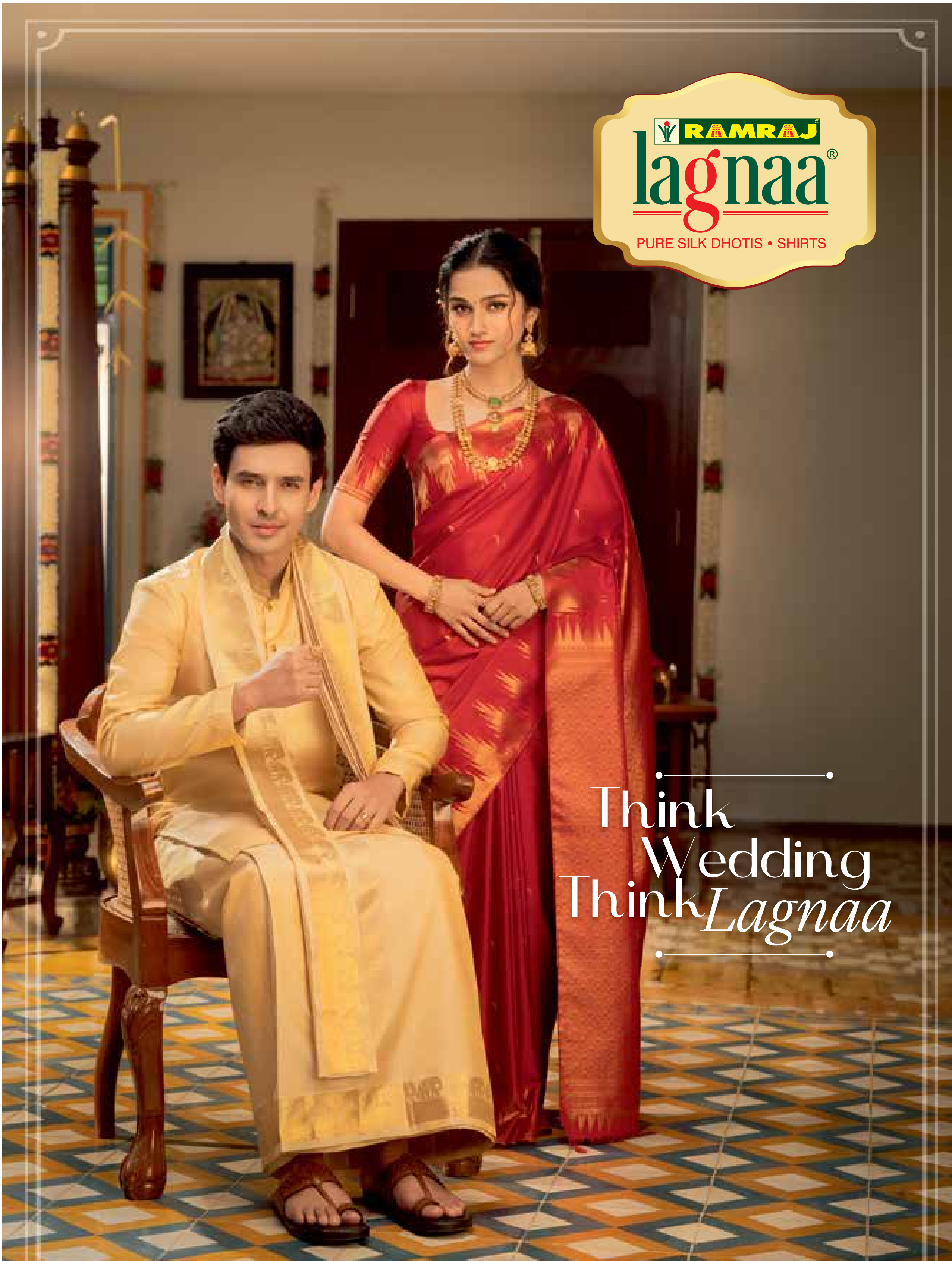
తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు

మంచి పద్ధతులు

ప్రత్యేక సంచిక


RAMRAJ
lagnaa®
PURE SILK DHOTIS • SHIRTS
Think Wedding Think Lagnaa

RAMRAJ
కాటన్
భారతీయ సంస్కృతి

మన పిల్లలకు అత్యుత్తమ ముందస్తు ఉదాహరణగా ఉంటూ
మంచి పద్ధతులను కలిగినవారిగా, వారిని పెంచుతూ
మంచి తరాలను మనం రూపొందించేందుకు మార్గనిర్దేశం చేసే

మంచి పద్ధతులు

ప్రత్యేక సంచిక

అనే
ఉపయుక్తమైన
పుస్తకాన్ని
మీకు అందించడాన్ని
గౌరవప్రదంగా
భావిస్తున్నాము.

గౌరవనీయులకు...

నమస్కారం.

'మంచి పద్ధతులు లేని జ్ఞానసంపద ప్రమాదకరమైనది' అని చెబుతుంటారు. విజయం, ఐశ్వర్యం, కీర్తప్రతిష్ఠలు, ప్రతిభ అంటూ మనుషులు ఏ యే విషయాలను సాధనలుగా భావిస్తున్నారో, వాటి అన్నింటికీ ఇది సరిపోలుతుంటుంది. మంచి పద్ధతులు లేనివారికి, వాటిలో ఏది అందినప్పటికీ, అది మంచి ఫలితాలను ఇవ్వడం లేదు.

ఒక క్రికెట్ పోటీలో విజయాన్ని అందుకున్న జట్టుకు చెందిన క్రీడాకారులు, అపజయాన్ని పొందిన జట్టుకు చెందిన క్రీడాకారులతో కరచాలనాలను చేయడాన్ని మరచిపోయి, తమ విజయానికి గంతులు వేయసాగారు. క్రీడారంగానికి చెందిన పెద్దలు ఈ ధోరణిని ఖండించారు. ఆ జట్టు పొందిన విజయానికి చెందిన తేజస్సును ఈ ధోరణి తగ్గించినట్లుగా విమర్శలను గుప్పించారు.

పద్ధతిలేని మనుషుల దగ్గర వుంటుండే ఐశ్వర్యం, ప్రతిభ, జ్ఞానసంపద అంటూ వాటికి విలువ తక్కువే. అందుకే 'ఒక చిన్నారికి తల్లిదండ్రులు అందించే గొప్ప ఆస్తి మంచి పద్ధతులే'అంటూ పెద్దల వాక్కు. విజయవంతమైన పిల్లలకంటే, మంచి పద్ధతులతోనున్న పిల్లలే తమ యొక్క తల్లిదండ్రులకు గొప్పదనాన్ని అందిస్తుంటారు. పద్ధతిగల పిల్లలను కనినవారికి, జీవితపర్యంతం సంతోషానందాలు లభిస్తుంటాయి. విజయాలను అందుకున్న పిల్లలు ఆ కొండాటంలో తల్లిదండ్రులను, సమాజాన్ని మరచిపోయే అవకాశాలున్నాయి. కానీ, పద్ధతిగల పిల్లలు ఇంటికీ, సమాజానికీ, అండదండలుగా ఉంటారు.

మన విద్యావిధానంలో, నేటి జీవనశైలిలో విజయవంతమైన పిల్లలను రూపొందించే తపన అధికంగా ఉంది. సదరు విజయం కూడ ఆర్థికపరమైనదిగా ఉండాలనే ఆతృత. ప్రసిద్ధి చెందిన చిన్నారుల పాట ఒకటి ఉంది. ఉరుకులు పరుగులతో ఆడుతుండే ఒక పాపతో, 'ముక్కుతో పొడుస్తూ తిరుగుతుండే కోడితో కలసిపోయి ఆడుకో... దొంగతనం చేసే ఆ కాకిని కరుణించు' అని పాడుతుంటారు. 'తోక ఆడిస్తోన్న కుక్క, బండిని లాగుతోన్న మంచి గుఱ్ఱం, నేలను దున్నుతోన్న ఎద్దు, మనతో కలసిపోయి జీవించే మేక, వీటన్నింటినీ ఆదరించాలి'అంటూ ఆ పాట పిల్లలకు అవగతం చేస్తుంది. స్వార్థాన్ని వదిలేసి, మన చుట్టూవున్న జీవులన్నింటితో ఆదరాభిమానాలతో కలగలసిపోయి జీవించడమే మంచి పద్ధతి. బాల్యప్రాయము నుంచి దీనిని పాటించినట్లయితే, ఖచ్చితంగా జీవిత పర్యంతం పిల్లలు సదరు మంచి పద్ధతులను పాటిస్తుంటారు.

గుజరాత్‌లోని ఒక పాఠశాలలో ఒక పరీక్షను పెట్టినప్పుడు అందరూ పాఠ్యపుస్తకాలను చూస్తూ కాపీ కొడుతూ పరీక్ష వ్రాస్తున్నారు. ఉపాధ్యాయుడు కూడ ఆ విషయాన్ని చూసీచూడనట్లుగా ప్రవర్తించ సాగాడు. మోహన్‌దాస్ కరమ్‌చంద్ గాంధీ అనే విద్యార్థి మాత్రం కాపీ కొట్టకుండా, పరీక్షను వ్రాసి తక్కువ మార్కులను పొందడం జరిగింది. ఉపాధ్యాయుడు పట్టించుకోకపోయినప్పటికీ, తను కాపీ కొడుతూ పరీక్షను వ్రాయలేదు. ఋజువర్తనతో పరీక్షను వ్రాశామనే తృప్తితో ఆ విద్యార్థి సంతోషించాడు. కాలగమనములో ఆయన 'మహాత్మ'అనే బిరుదుతో దేశం యొక్క గుర్తింపుగా మారిపోయారు. పద్ధతి ప్రకారం ఉంటుండే ఒక బాలుడు సమాజంలో ఎటువంటి మార్పులను తీసుకుని రావచ్చనే విషయానికి గాంధీజీ జీవితమే మనకు ఉదాహరణ.

గాంధీ, న్యాయవాద వృత్తిని చేశారు. ఒక వ్యాజ్యములో రెండు పక్షాలు ఉంటాయి. రెండు పక్షాలు తమవైపే న్యాయం ఉన్నట్లుగా వాదించడం జరుగుతుంటుంది. ఆధారాలను సేకరించి అందించడం జరుగుతుంది. ఈ రెండు పక్షాలలో ఖచ్చితంగా ఒకవైపు తప్పు చేసి, తప్పు చేయలేదంటూ న్యాయస్థానంలో నిజాలను దాచిపెట్టి వాదించడం జరుగుతుంటుంది. న్యాయబద్ధమైన న్యాయవాదికి 'వాదిస్తున్నందుకు డబ్బులను అందిస్తోన్న తన వ్యాజ్యకారునికి నిజాయితీగా ఉండటమా, లేక న్యాయానికి నిజాయితీగా ఉండటమా'అనే సందిగ్ధత మాటిమాటికీ ఎదురవుతుంటుంది.

దక్షిణాఫ్రికాలో న్యాయవాదిగా విధులను నిర్వహించిన గాంధీజీకి, అటువంటి ఒక సందిగ్ధత ఎదురయ్యింది. సంస్థ లెక్కలకు సంబంధించిన వ్యాజ్యం. గాంధీజీ వ్యాజ్యకారుడు అందించిన అక్కౌంటింగ్ కేసును ప్రతిపక్షం లెక్కల తనిఖీని (ఆడిట్) చేసింది. ఆవిధంగా లెక్కల తనిఖీని చేస్తున్నప్పుడు, గాంధీజీ వ్యాజ్యకారునికి మంచిని అందించే ఒక తప్పును ప్రతిపక్షం చేసింది. దానిని అలాగే పట్టించుకోకుండా ప్రశాంతంగా వదిలేస్తే, తనకు డబ్బులను చెల్లిస్తోన్న వ్యాజ్యకారునికి అనుకూలంగా వ్యాజ్యం ముగుస్తుంది. తప్పును ఎత్తి చూపినట్లయితే, తన వ్యాజ్యం ఓడిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

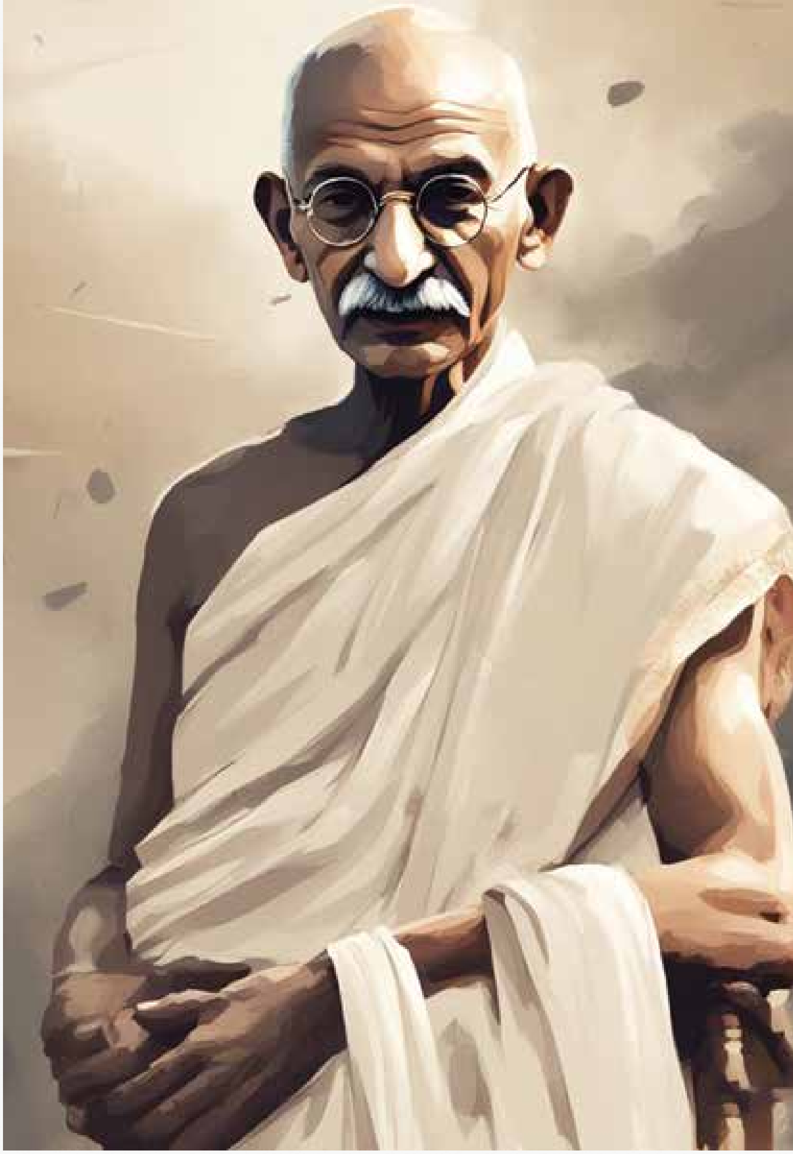
అటువంటి క్లిష్టపరిస్థితులలో గాంధీజీకి ఈ విషయమై భిన్నాభిప్రాయాలు అంటూ ఏవీ లేవు. ప్రతిపక్షం వారు చేసిన తప్పును ఆయన ఎత్తిచూపడంతో, న్యాయాధిపతికి గాంధీజీ పట్ల అపరిమితమైన గౌరవ మర్యాదలు ఏర్పడ్డాయి. ప్రతిపక్ష వ్యాజ్యకారులు గాంధీజీ నిజాయితీని మనసారా ప్రశంసించారు. ఆ ప్రత్యేక వ్యాజ్యానికి సంబంధించిన

వ్యాజ్యకారుడు విచారంలో మునిగిపోయినప్పటికీ, ఆ తదనంతరం ఎదురవుతోన్న వ్యాజ్యాలలో గాంధీజీ నిజాయితీపట్లనున్న గౌరవభావమే, బాధితులకు ఒక పెద్ద బలంగా న్యాయస్థానంలో రూపొందింది.

మంచి పద్ధతులు స్వల్పకాలములోనే మంచిని అందించవు. బహుకాలపు అంచనాలతో అవి మానవ జీవితాన్ని అర్థవంతమైనదిగా, సంతోషానందాలతో నున్న విషయాన్ని గ్రహించేందుకు కుదురుతుంది. గాంధీజీ మంచి పద్ధతులు, కోటానుకోట్ల భారతీయులను వశీకరణ చేశాయి. మాటలకు, జీవనవిధానానికి ఎటువంటి భేదం లేకుండా జీవించిన ఒకరి యొక్క జీవితం నూరేళ్లు దాటినప్పటికీ ప్రోత్సహిస్తుంటుంది.

జీవితపర్యంతం మన యొక్క పారంపర్య వస్త్రమైన పంచెను ధరించి, అహింస ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించినవారనే ఆకర్షణతో గాంధీమహాత్ముని గురించి అప్పుడప్పుడు చదవడం మొదలుపెట్టాను. ఆయన జీవితం, నాలో ఒక పెద్ద మార్పును రూపొందించే శక్తివంతమైనదిగా ఉన్నది. 'మన యొక్క సాంస్కృతిక గుర్తింపు అయిన పంచెను ఇతరులు కూడ ధరించాలని కోరుకునే నేను, ఇకమీదట ఎక్కడకు వెళ్ళినప్పటికీ పంచెనే ధరిస్తాను'అనే దృఢమైన తీర్మానాన్ని స్వీకరించాను. కుటుంబం, బంధురికాలు అంటూ ఆత్మీయబృందం బలవంతపెట్టినప్పటికీ ఫ్యాంటు ధరించడాన్ని నిరాకరించి, పంచెనే ధరిస్తున్నాను. ఈ స్థిరచిత్తాన్ని గాంధీజీ జీవితం, ఆయన మంచి పద్ధతులు సులభంగా అందిస్తుంటాయి.

నిజాయితీగా ఉండటంలో నష్టాలు ఎదురైనప్పటికీ, ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితులలో కూడ నిజాయితీగా ప్రవర్తించిన తరుణంలో లభించే సంతోషానందాలను వేరే ఏ ఒక్కటీ అందించలేదు. రామ్‌రాజ్ కాటన్ సంస్థ ప్రభుత్వానికి పన్నులు చెల్లించడాన్ని సంతోషంగా చేస్తుండమే పద్ధతి. 'ఈవిధముగా చేస్తే ప్రభుత్వానికి చెల్లించే పన్నును తగ్గించుకోవచ్చు, ఆ విధంగా చేస్తే పన్ను చెల్లించడాన్ని తప్పించుకోవచ్చు' అంటూ సలహాలు వస్తూనేవుంటాయి. ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన పన్నును చెల్లించకుండా, డబ్బులను ప్రోగుచేసి, నిద్రలేని రాత్రులను పొందేందుకు బదులుగా, ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన పన్నును సరిగ్గా చెల్లించి ప్రశాంతముగా నిద్రపోతూ వుండే రాత్రులే అద్భుతమైనవి.



వాడకందారుల దగ్గర నిజాయితీగా ప్రవర్తించాలి. నాణ్యమైన దుస్తులను ఉత్పత్తి చేసి అందివ్వాలనే మంచి పద్ధతే, రామ్‌రాజ్ కాటన్ యొక్క స్థిరమైన అభివృద్ధికి పునాది. ఒకరి యొక్క మంచి పద్ధతులు అతనితో ముగిసిపోకుండా, చుట్టూవున్నవారందరినీ సన్మార్గంలో నడిపించే స్థాయికి అత్యుత్తమమైనవి. తనను తాను మెరుగుపరుచుకుని, తన బంధుమిత్రులను కూడ మెరుగుపరిచే మంచి పద్ధతులతో మన పిల్లలు పెరిగేందుకు ప్రక్కబలంగా ఉండటమనేది మనందరి బాధ్యత.

The Culturepreneur

గురుకృప

సర్వేజనా సుఖినోభవంతు!

కె.ఆర్.నాగరాజన్

వ్యవస్థాపకులు

రామ్‌రాజ్ కాటన్

మంచి పద్ధతులు అందిస్తాయి మంచి ఫలితాలు!

ఆకాశం ఉరుములు, మెరుపులతో బెదిరిస్తూ జడి వానను కురిపిస్తోన్న ఒక అర్ధరాత్రి. 135 సంవత్స రాలకు ముందు అమెరికాకు చెందిన ఒక చిన్న నగరం. ఒక వృద్ధదంపతులు చలికి గజగజ వణికిపోతూ ఒక హోట ల్లోకి ప్రవేశించారు. వారు వచ్చిన కోచ్ బండి బయట ఆగి వున్నది. ఆ బండిలో వచ్చిన ఆ వృద్ధదంపతులు సగం తడిసి పోయారు. చూసేందుకు సౌకర్యవంతులుగానే కనిపించ సాగారు. కానీ, వారికి వృద్ధాప్య సమస్యలు.

''మేము పొరుగూరు నుంచి వస్తున్నాం. రేపు పొద్దున వరకు బస చేసేందుకు గది దొరుకుతుందా?''అంటూ ఆ వృద్ధదంపతులు అడిగారు. రిసెప్షన్ గదిలోనున్న హోటల్ మేనేజర్ సందిగ్ధతతో వాళ్ళను ఆహ్వానించి, ''క్షమించండి, అన్ని గదులలో అతిథులు ఉన్నారు''అని చెప్పాడు.

ఆ వృద్ధదంపతులు ఏమరుపాటులో వెనక్కి వెళ్తున్న ప్పుడు, ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన సదరు మేనేజర్ తట్టుకోలేక పోయాడు. వెంటనే ఆ మేనేజర్ వారి ముందుకు వచ్చి, ''అయ్యా, మిమ్మల్ని ఈవిధముగా వెనక్కి పంపించడం ఇబ్బందికరంగా ఉంది. ఇక్కడ నేను బస చేసేందుకు ఒక గదిని ఇచ్చారు. మీరు ఎదురుచూసేవిధంగా వసతి సౌక ర్యాలు లేనప్పటికీ, బాగానే ఉంటుంది. దానిని సిద్ధం చేయి స్తాను. ఆ గదిలో బస చేస్తారా?''అని అడిగాడు.

ఆ దంపతులు సందిగ్ధతకు లోనయ్యారు. మేనేజర్ మరలా వారితో మాట్లాడాడు. ''ఈ అర్ధరాత్రి సమయంలో, ఈ జడివానలో మీరు వేరొక గదిని వెదకడం కష్టం. ఈ నగరంలో ఒక మహాసభ జరుగుతుండటం వలన అన్ని హోటళ్ళ గదులు నిండిపోయాయి. మీకు దీనికంటే మంచి చోటు దొరకదు''అని చెప్పాడు. ''సరే, మీ గదిని మాకు ఏర్పాటు చేసి, మీరు ఎక్కడ బస చేస్తారు?''అని వృద్ధ దంప తులు అడిగారు. ''నేను ఇక్కడే రిసెప్షన్ గదిలోనున్న సోఫోలో నిద్రపోతాను''అని చెప్పి వెంటనే ఆ గదిని శుభ్రం చేయించి, ఆ వృద్ధదంపతులను బస చేయించాడు సదరు మేనేజర్. ఆ మేనేజర్, అక్కడున్న పనివాళ్ళతో ఆప్యాయతానురాగా లతో పనులను చేయించడాన్ని ఆ వృద్ధదంపతులు గమ నించారు. అతని ప్రవర్తన వారికి నచ్చింది.

మరుసటిరోజు బయలుదేరుతున్నప్పుడు, ఆ వృద్ధదంపతులు సదరు మేనే జర్‌ను పిలిచి, ''మీరు ఈ దేశంలోనే గొప్ప హోటల్లో మేనేజర్‌గా పనిచేయవలసిన వారు. ఒకరోజు మేము ఆవిధంగా ఒక హోటల్‌ను నిర్మిస్తాము''అని చెప్పారు. ఆ మేనేజర్ చిరునవ్వులతో వారిని సాగనంపాడు. ఆ తదనంతరం కొన్ని రోజు లలో ఆ సంఘటనను మరచిపోయాడు ఆ మేనేజర్.

రెండు సంవత్సరాల తరువాత ఆ మేనేజర్‌కు ఒక ఉత్తరం వచ్చింది. ఆ ఉత్త రాన్ని సదరు వయోవృద్ధులే పంపించారు. ఉత్తరంతోపాటు న్యూయార్క్‌కు వెళ్ళేం దుకు టిక్కెట్ కూడ జత చేయబడింది. వెంటనే బయలుదేరి రావలసినదిగా ఆ వయోవృద్ధ దంపతులు వ్రాశారు.

మేనేజర్ న్యూయార్క్ నగరాన్ని చేరుకోగానే, వయోవృద్ధులు పంపించిన పని వాళ్ళు రైల్వేస్టేషన్‌కు వచ్చి, సాదర ఆహ్వానాలతో అతడిని పిలుచుకుని వెళ్ళారు.

న్యూయార్క్ నగరం మధ్యభాగంలో 12 అంతస్తులతో ఎర్రటిరాళ్ళతో రాజభవనంలాగ తాము నిర్మించిన బ్రహ్మాండమైన వాల్డోర్ఫ్ - అస్టోరియా హోటల్‌ను చూపించారు సదరు వయోవృద్ధులు. ''మీకు మేనేజర్ బాధ్యతలను అప్పగించేందుకే ఈ హోటల్‌ను నిర్మించాం. ఇవాళ మనదేశంలో పెద్ద హోటల్ ఇదే!''అని చెప్పి, ఉద్యోగ నియామక పత్రాన్ని అందించాడు ఆ పెద్దాయన. సదరు మేనేజర్ జరిగిన సంఘటనను నమ్మలేక దిగ్భ్రాంతికి లోనయ్యాడు. అయితే ఈవిధంగా ఒక ఫలితాన్ని ఎదురుచూసి, ఆ రోజు రాత్రి మేనేజర్ సదరు వయోవృద్ధులకు సేవలు చేయలేదు. మంచి పద్ధతులను పాటించడం వలన వారికి సేవలు చేయడం జరిగింది. అదే అతని పురోగతికి కారణం.

మంచి పద్ధతులు ఈవిధంగానే మంచి ఫలితాలను అందిస్తుంటాయి. ఎంత బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, జీవితంలో ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ, ఎలాంటి చోట ఉన్నప్పటికీ, మంచి పద్ధతులను పాటించడం మీ యొక్క సహజ లక్షణాలుగా ఉండాలి.

దానిని ఏవిధంగా చేయాలి?

- ఇతరులు మీతో ఏవిధంగా ప్రవర్తించాలని ఎదురుచూస్తుంటారో, అదేవిధంగా మీరు కూడ ఎదుటివారితో ప్రవర్తించాలి. ఈవిధముగా ఉన్నప్పుడే తగిన గౌరవమర్యాదలు లభిస్తాయి.
- 'నేనే గొప్పవాడిని'అంటూ మిమ్మల్ని మీరు గొప్పగా చూపించుకునేందుకు, ఇతరులను కించపరుచకూడదు. ఒక పనిలో ఒక్కొక్కరి కార్యనిర్వహణను మరువకుండా గుర్తుచేస్తూ, ఆ యా సందర్భాలలో వారికి కృతజ్ఞతలను తెలియజేయండి.
- కుటుంబములో, బంధురికాల మధ్య, స్నేహబృందముతో ఒక బృందంలాగా కలగలసిపోయి పనులను చేస్తోన్నచోట, దేనిని గురించి అయినా స్పష్టంగా మాట్లాడండి. మీ ఎదురుచూపు ఏమిటనే విషయాన్ని ఎదుటివారికి వివరముగా చెప్పినట్లయితే, ఆ విషయమై ఎటువంటి సందిగ్ధతలు ఉండవు.
- ఎదుటివారి తప్పులను కనిపెట్టి, వారిపై నిందారోపణ చేయడమో, పరుషపదజాలముతో ఎత్తి చూపించడమో మంచి ఫలితాలను అందించవు. దానిని ఏవిధంగా చేయాలనే విషయాన్ని చక్కగా వివరించి చెప్పండి.
- బంధాలలో ఇతరులకు తగిన గౌరవమర్యాదలను అందించండి. అవసరమైనచోట వారి యొక్క ప్రత్యేకతలను గురించి పొగడుతూ మాట్లాడండి. మీ యొక్క సమయం, డబ్బు, ఆప్యాయత, పొగడ్తలు, ప్రోత్సాహం, సలహాలు అంటూ అవసరమయ్యేవారికి ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా అందించండి.
- ఒక్కొక్కరోజును చిరునవ్వులతో ఎదుర్కోండి. ఎవరి దగ్గరికైనా చిరునవ్వులతోనే వెళ్ళండి. చిరునవ్వే మీరు అందరికీ అందిస్తుండే బహుమతి. ప్రేమాభిమానాలతో, ఆప్యాయతానురాగాలతో మనసారా నవ్వండి. ఏ ఒక్కరినీ గేలిచేస్తూ నవ్వడం తగదు.

- సమస్య లేక వెనక్కితగ్గడం ఎదురైనప్పుడు 'నేను ఎందుకూ పనికిరానివాడిని'అంటూ కృంగిపోవద్దు. మీ యొక్క బలహీనతలను గ్రహించి, వాటిని సరిదిద్దుకోండి. మీ యొక్క జీవితాన్ని అది బాధించేందుకు అనుమతించవద్దు.
- మీ యొక్క విలువను మీరే గ్రహించకపోయినట్లయితే, వేరెవ్వరూ గ్రహించరు. కాబట్టి మీ యొక్క కృషిని గౌరవించండి. మిమ్మల్ని, ఇతరులను గురించి చక్కగా సంభాషించండి.
- ఎప్పుడూ విలువైన ఒక పనిని చేయండి. అదే కాలగమనంలో మీ యొక్క గుర్తింపుగా మారిపోతుంటుంది. మీ యొక్క పనులలో ఋజువర్తన, స్పష్టత ఉండేవిధంగా చూసుకోండి.
- కొంతమంది మీకు అన్యాయము చేయవచ్చు. అనవసరమైన సంఘటనలలోకి మిమ్మల్ని నెట్టేయవచ్చు. 'నాకు మాత్రమే ఎందుకు ఇలాగ జరుగుతోంది?' అంటూ శోకంలో మునిగిపోవద్దు. నీటిలో మునిగితేలుతుండేవారు ముందుగా ఒడ్డుకు చేరుకోవాలి. ఆ యా సందర్భాల నుంచి బయటపడండి.
- తప్పు చేసినప్పుడు, దానిని ఇతరుల నెత్తిపై రుద్దవద్దు. పరిస్థితులను ఒక కారణంగా చెప్పొద్దు. విచారాన్ని వ్యక్తీకరించి దానిని సరిగ్గా చేసేందుకు తగిన మార్గాలను అన్వేషించండి.
- ఆరోగ్యవంతమైన విమర్శలను హృదయపూర్వకంగా స్వీకరించండి. అవి మీకు నూతన మార్గాలను చూపించే మార్గనిర్దేశకాలుగా ఉండనీయండి.
- ఎవరైనా మిమ్మల్ని పొగడుతున్నప్పుడు సిగ్గుపడవద్దు. మీరు సరైన మార్గంలో వెళ్తున్నారనే విషయాన్ని అవగతం చేసే గుర్తింపులే అవి. వాటిని మనస్సు విప్పి స్వీకరించండి. ఉత్సాహము, ఆత్మవిశ్వాసం అధికమవుతుంటాయి. ●

సరిహద్దులు విస్తరించాలి!

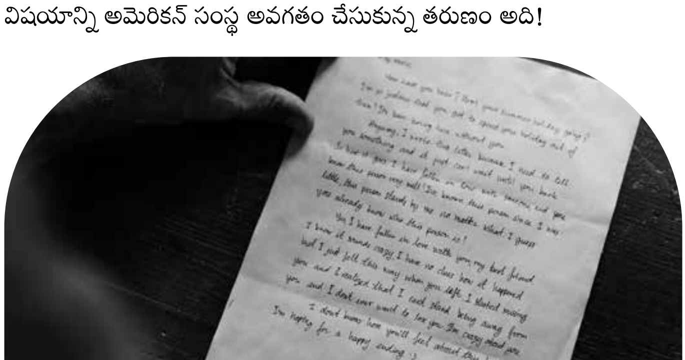
ఒక యువకుడు కాలక్షేపం కోసమే నదిలో చేపలను పట్టేందుకు వచ్చాడు. అతని గేలానికి పెద్ద చేపలు చిక్కినట్లయితే, వెంటనే ఆ చేపలను నదిలో వదిలేస్తుంటాడు. చిన్న చేపలను మాత్రం పట్టుకుని ఒక పాత్రలో వేస్తుంటాడు. ఈ విషయాన్ని చూస్తోన్న ఒక చేపలు పట్టే వ్యక్తి ''ఈవిధంగా ఎందుకు చేస్తున్నావు?''అని అడిగాడు. అందుకు సదరు యువకుడు ''ఎందుకంటే మా ఇంట్లో చేపలను వేయించేందుకు ఉపయోగిస్తుండే బాండీ (మూకుడు) చాలా చిన్నది. అందులో పెద్ద చేపలను వేయించేందుకు కుదరదు కదా?''అని చెప్పాడు. ''ఆ పెద్ద చేపలను ముక్కలుగా కోసుకుని వేయించుకోవచ్చు కదా?'' అని సదరు చేపలుపట్టే వ్యక్తి ప్రశ్నించగా, ఆ యువకునికి ఏమని జవాబు చెప్పాలో తెలియక తికమకపడ్డాడు.

పలువురు ఈవిధముగానే ఉంటుంటారు. చిన్న చిన్న లక్ష్యాలను గురించే ఆలోచిస్తుంటారు. చిన్న చిన్న కలలను మాత్రమే కంటుంటారు. అందుకే పెద్ద పెద్ద చేపలు వారి యొక్క పాత్రలకు చేరడం లేదు. మీ లక్ష్యాల యొక్క సరిహద్దులను విస్తరించనీయండి. విజయపథం వైపుకు పరుగులు పెట్టండి!

ఖచ్చితత్వమే లక్ష్యం!

అమెరికా దేశానికి చెందిన ఒక కంప్యూటర్ సంస్థ, తమకు కావలసిన విడిభాగాలను తయారుచేసే పనులను జపాన్ దేశానికి చెందిన ఒక సంస్థకు అందించింది. విడిభాగాలను తయారుచేసే సంస్థలు ఎంతటి నాణ్యతతో చేసినప్పటికీ కొన్ని కొన్ని విడిభాగాలు లోపాలతో ఉంటుంటాయి. ఈ విషయం గురించి సంస్థలకు తెలుసు. అందుకే, 'పదివేల విడిభాగాలకు మూడు మాత్రమే చెడిపోయినవిగా ఉండాలి'అనే నిబంధనను విధించింది అమెరికన్ సంస్థ.

కొన్నిరోజులలో జపాన్ నుంచి విడిభాగాలు అమెరికన్ సంస్థకు చేరాయి. అన్నీ ఖచ్చితంగా ఉన్నాయి. వాటిలోపాటు ఒక ఉత్తరం పంపించబడింది. 'మీ వ్యాపార సూత్రం మాకు అర్థం కాలేదు. పదివేల విడిభాగాలను సరిగ్గానే చేశాము. అయితే మూడు చెడిపోయిన విడిభాగాలను మీరు ఎందుకు అడిగారనే విషయం మాకు అర్థం కావడం లేదు. వాటిని ఎంతో కష్టపడి తయారుచేసి పంపిస్తున్నాము. వాటిని ఉపయోగించుకునేందుకు కాదు' అంటూ సదరు ఉత్తరంలోని సారాంశం. 'ఖచ్చితంగా తయారు చేయడాన్నే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని జీవిస్తుండేవారు ఉన్నారు' అనే విషయాన్ని అమెరికన్ సంస్థ అవగతం చేసుకున్న తరుణం అది!



ఏదైనప్పటికీ మారుతుంది!

ఒక వ్యాపారి ఉన్నాడు. సముద్రాలను దాటుకుంటూ నౌకలలో వస్తువులను పలు దేశాలకు పంపిస్తూ వాణిజ్యం చేస్తుంటాడు. మంచి లాభాలు. ఆడంబరంగా జీవించాడు. అకస్మాత్తుగా ఒకరోజు తుఫానులో చిక్కుకుపోయిన రెండు నౌకలు, పగిలిపోయి సముద్రములో మునిగిపోయాయి. అన్నింటినీ కోల్పోయి, ఇంచుమించు వీధిలో నిలబడిన పరిస్థితి అతనిది!

విరక్తి భావనలో మునిగిపోయిన అతనికి ఏం చేయాలో తెలియలేదు. ఈ విషయమై ఒక జ్ఞానిని సంప్రదించాడు. అన్ని విషయాలను వినిన జ్ఞాని ఒక కాగితంపై ఏదో వ్రాసి, సంచిలో పెట్టి అతనికి అందించి, ''దీనిని మీ ఇంటికి వెళ్ళిన తరువాత చదువు''అని చెప్పాడు. ఆ వ్యాపారి ఇంటికి చేరుకోగానే సంచిలోని కాగితాన్ని తీసి చదివాడు. ఆ కాగితంపై 'ఇది కూడ మారుతుంది'అనే వాక్యం వ్రాయబడి వుంది. ఆ వ్యాపారి ఉత్సాహంతో నిరంతర కృషిని ప్రారంభించాడు. వ్యాపారం కోసం అప్పులు చేశాడు. నౌకలను బాడుగకు తీసుకుని మరలా వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాడు. కొన్ని సంవత్సరాలలో దేశంలోనే గొప్ప ధనవంతునిగా మారిపోయాడు.

ఒకరోజు జ్ఞానిని దర్శించుకున్న వ్యాపారి నమస్కరించి, ''ఈరోజు నా దగ్గర లేనిది అంటూ లేదు. అన్నీ ఉన్నాయి. మీకు ఏం కావాలి?'' అంటూ గర్వాతిశయంతో అడిగాడు. చిరునవ్వులను అందించిన ఆ జ్ఞాని, ''నేను నీకు ఒకటి ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నాను''అని చెప్పాడు. ''నా దగ్గర అన్నీ ఉన్నాయి కదా? వాటిని మించి మీరు ఏమి ఇవ్వబోతున్నారు?''అని ప్రశ్నించాడు సదరు వ్యాపారి. గతంలోలాగానే ఒక సంచిని అందించిన జ్ఞాని, ఇంటికెళ్ళి ఆ సంచిలోని కాగితంపైనున్న విషయాన్ని చదవమని చెప్పాడు. ఆ కాగితంపై కూడ 'ఇది కూడ మారుతుంది' అనే వాక్యమే వ్రాయబడివుంది. ఆ వ్యాపారికి గతంలో ఉత్సాహాన్ని అందించిన అదే వాక్యం, ఇప్పుడు అతనికి భయాన్ని కలిగించింది. అప్పుడే 'మార్పు ఒక్కటే మారనిది'అనే నిజం సదరు వ్యాపారికి అవగతమయ్యింది. అతనిలోని గర్వాతిశయాలు మాయమైపోయాయి. మంచి పనులను చేయడం ప్రారంభించాడు.

అది లేకుండా చేయండి!

ఒకరాజు మారువేషంలో రాజ్యంలో పర్యటించసాగాడు. రహదారి ప్రక్కనున్న ఒక గ్రామానికి వెళ్ళినప్పుడు, ఆ రాజుకు విపరీతముగా ఆకలిగా అనిపించింది. ఆ గ్రామం సరిహద్దులోనున్న ఒక ఇంటికి బాటసారిగా వెళ్ళాడు. ఆ ఇంట్లోనున్నవారు, అతనిని ఆప్యాయతాను రాగాలతో ఆహ్వానించి భోజనం పెట్టారు.

ఆ కుటుంబానికి రెండు ఆవులే ఆస్తి. అవి అందించే పాలతోనే ఆ కుటుంబం జీవిస్తోందనే విషయాన్ని ఆ రాజు అవగతం చేసుకున్నాడు. పేదరికంలోకూడ ఋజువర్తనతో జీవిస్తోన్న ఆ కుటుంబానికి తగిన సాయం చేయాలనుకున్నాడు. ఏవిధంగా సాయం చేయాలి? ఆ ఊరులో ఒక సన్యాసి వున్న విషయాన్ని తెలుసుకుని అతని సలహాను అభ్యర్థించాడు. ''ఆ రెండు ఆవులను దొంగిలించుకుని వెళ్ళు. వాళ్ళకు ఆ రెండు ఆవులను లేకుండా చేయడమే, ఆ కుటుంబానికి నువ్వు చేసే సాయం'' అని చెప్పాడు సదరు సన్యాసి. సందిగ్ధతకు లోనైనా రాజు, ''అది కృతఘ్నుత (చేసిన మేలును మరచిపోవడం) కదా?''అని ప్రశ్నించాడు. ''నేను చెప్పింది చేసి చూడు''అంటూ ఆ సన్యాసి రూఢీగా చెప్పగా, ఆ రాజు ఆవిధంగానే చేశాడు.

ఒక సంవత్సరం తరువాత, ఆ రాజు దేశపర్యటన చేస్తూ, తన పరివారంతో ఆ గ్రామానికి చేరుకున్నాడు. ఆయన భోజనం చేసిన ఇల్లు ఉన్నచోట ఒక పెద్ద దుకాణం ఉంది. ఆ దుకాణంలో అన్నివస్తువులు విక్రయించబడుతున్నాయి. దాని ప్రక్కనే ఒక భోజనశాల కూడ ఉంది. ఆ రాజుకు భోజనం పెట్టిన కుటుంబమే ఆ యా వ్యాపారాలను నిర్వహిస్తోంది. మంచి లాభాలతో వ్యాపారాలు కొనసాగుతున్నాయి.

ఆ ఇంటి పెద్దాయనను పిలిచిన రాజు, ''ఏమి జరిగింది? ఎలా ఈ మార్పు ఏర్పడింది?'' అని అడిగాడు.

అందుకు సదరు పెద్దాయన, ''రెండు ఆవులతో కష్టపడుతూ జీవనాన్ని కొనసాగిస్తుండేవాళ్ళం. అకస్మాత్తుగా ఒకరోజు రాత్రి రెండు ఆవులు కనిపించకుండా పోయాయి. బ్రతుకుతెరువు కోసం ఏమి చేయాలనే ఆందోళన. మా ఇల్లు రహదారి ప్రక్కనే ఉండటం వలన ముందుగా భోజనశాలను ప్రారంభించాం. దాని ద్వారా వచ్చిన లాభముతో ఈ దుకాణాన్ని ప్రారంభించాం. రెండూ మంచి ఆదాయాన్ని అందిస్తున్నాయి. ఇవాళ మా ఊరులోనే సౌకర్యవంతముగా జీవిస్తున్నాము''అని వివరించాడు.

సన్యాసి చెప్పిన విషయం రాజుకు ఇప్పుడు అవగతమయ్యింది.

ఆ ఆవులవలె కొన్ని కొన్ని విషయాలు కొందరిని పురోగమించకుండా అడ్డుపడుతుంటాయి.

మంచి పద్ధతుల మనుషుల యొక్క గుర్తింపులు!

ఒక సంపన్నదేశపు మహారాజు, తన రాజగురువును అత్యంత గౌరవమర్యాదలతో చూస్తుంటాడు. ఏ విషయానికి సంబంధించినదైనా రాజగురువు సలహాలను వేదవాక్కులాగ స్వీకరిస్తుంటాడు. ప్రజల క్షేమాన్ని, మహారాజు క్షేమాన్ని గురించి ఆలోచిస్తుండే రాజగురువు, అందుకు తగిన సలహాలను ఇస్తుంటాడు.

అటువంటి రాజగురువు వయస్సు పైబడి అనారోగ్యసమస్యలతో చనిపోయాడు. ఆయన స్థానంలో కొత్తగా ఒక రాజగురువును నియమించాలని నిర్ణయించుకున్నాడు ఆ మహారాజు. తన సభలోనున్న ముగ్గురు మంత్రులలో ఒకరిని రాజగురువు పదవికి నియమించాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. అయితే ఆ ముగ్గురిలో ఎవరిని నియమించాలనే విషయంలో సందిగ్ధత. అందువలన వారికి ఒక పోటీని పెట్టాడు.

ముగ్గురు మంత్రులను పిలిపించిన మహారాజు, ''రాజప్రాంగణంలోని జంతుప్రదర్శనశాలకు పలు జంతువులు కావలసివుంది. మీరు ముగ్గురూ రేపు విడివిడిగా అడవికి వెళ్ళండి. పలు జంతువుల పిల్లలను పట్టుకుని రాగలరు. ఒకేరోజులో ఎవరు అధికమైన జంతువుల పిల్లలను పట్టుకుని వస్తారో చూద్దాం''అని చెప్పాడు.

ముగ్గురు మంత్రులు వేర్వేరు అటవీప్రాంతాలకు వెళ్ళారు.

మొదటిమంత్రి, ఐదు ఏనుగు పిల్లలను, రెండు ఎలుగుబంటి పిల్లలను పట్టుకుని వచ్చి, మహారాజుకు గర్వంగా చూపించాడు. రెండవ మంత్రి,''ఎవ్వరికీ అంత తేలిగ్గా దొరకని చక్కని నాలుగు పులిపిల్లలను పట్టుకొచ్చాను మహారాజా!''అంటూ గూడులోనున్న పులిపిల్లలను చూపించాడు. వాటితోపాటు చాలా జింకపిల్లలను పట్టుకుని వచ్చాడు. అతని మాటలలో గర్వాతిశయం ప్రతిఫలించింది.

అందరూ మూడవ మంత్రివర్యుని కోసం ఎదురుచూడసాగారు. అతను ఏ యే జంతువులను పట్టుకుని వస్తాడనే ఆసక్తి. అయితే చాలాసేపటి తరువాత ఆ మంత్రి ఒట్టి చేతులతో తిరిగివచ్చాడు. ''ఏమైంది?''అంటూ మహారాజు ప్రశ్నించాడు. అందుకు మూడవ మంత్రి, ''అడవిలోకి వెళ్ళాను ప్రభూ! ఏ ఒక్క జంతువు పిల్లలను పట్టుకునేందుకు నాకు మనసొప్పలేదు. లేత వయస్సులో అవి తల్లుల నుంచి విడిపోయి వేదనలో మునిగిపోతాయి. తల్లిజంతువులు, తమ పిల్లలు కనబడకపోవడంతో వ్యథాభరితమైపోతాయి. ఈవిధంగా విడగొట్టడం ధర్మబద్ధమని నాకు అనిపించలేదు. అందుకే ఒట్టిచేతులతో తిరిగి వచ్చేశాను''అని వివరించి చెప్పాడు.

వెంటనే సింహాసనం నుంచి లేచి వెళ్ళి, ఆ మూడవ మంత్రివర్యుని కౌగిలించుకుని, ఆయన భుజాలను తడుతూ, ''జంతువుల్ని గురించే ఇంతగా ఆలోచించే వ్యక్తి, దేశప్రజలను, నన్నూ ఖచ్చితంగా ఎంతో అక్కరతో చూసుకుంటాడు. అందుకే ఈ మంత్రివర్యులను రాజగురువుగా నియమిస్తున్నాను''అని ప్రకటించాడు. మంచి పద్ధతులతో కూడిన మనుషులను ఈవిధంగా కొన్ని గుర్తింపుల ద్వారా అవగతం చేసుకోవచ్చు.

ఆ గుర్తింపులు :

- 'మీరు క్షేమంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను'. ఈ వాక్యమే సర్వసాధారణంగా క్షేమసమాచారాలను అడిగేందుకు ఉపయోగించే వాక్యం. మెసేజ్, ఈ-మెయిల్ అంటూ అన్నింటి ద్వారా ఈ విధంగానే క్షేమసమాచారాలను అడుగుతుంటారు. కానీ, మంచి పద్ధతులను పాటించేవారెవ్వరూ ఈవిధంగా పెదవుల కదలికలతోనే అడగడం లేదు. ''ఎలా ఉన్నారు? ఇంట్లో అందరూ క్షేమమా?''అని అక్కరతో అడుగుతుంటారు. ఎదుటివారి కళ్ళల్లోకి చూస్తూ మనఃస్ఫూర్తిగా మాట్లాడుతుంటారు.

• 'నవ్వు అనేది మనస్సు యొక్క ప్రతిబింబం' అనే వాక్యం ఉంది. మంచి పద్ధతులతో కూడిన మనుషులు తమ సంతోషానందాలను యదార్థంగా వ్యక్తీకరిస్తుంటారు. ఎదుటివారిని కూడ సంతోషపరిచేందుకు ఆశిస్తుంటారు. వారితో కాసేపు మాట్లాడితేచాలు, అందరి మనస్సులలో ఆశావహభావనలు బలపడుతుంటాయి.

• ఒకరితో కొన్ని నిముషాలపాటు మాట్లాడితేనే, 'ఇతను నమ్మదగిన వ్యక్తి, ఇతనితో ఏ విషయాన్నైనా పంచుకోవచ్చు. ఏ సమయంలోనైనా ఈయన సలహాలను అడగవచ్చు'అనే భావన మన మనస్సులలో తలెత్తుతుంటుంది. అటువంటి అక్కరను మంచిపద్ధతులతో కూడిన మనుషులు వ్యక్తీకరిస్తుంటారు.

• వారు దయ, కరుణలను నిజంగానే వ్యక్తీకరిస్తుంటారు. వారి యొక్క పనులలో నటన ఉండదు. క్లిష్టపరిస్థితులలో చిక్కుకుపోయినప్పుడు, ఆదరాభిమానాలతో ప్రక్కబలంగా ఉంటూ నమ్మకాన్ని ఏర్పరుస్తుంటారు. విషాదంలో మునిగిపోతున్నప్పుడు, సాంత్వన వచనాలను పలుకుతూ, దానినుంచి బయటపడేవిధంగా చేస్తుంటారు. ఎటువంటి సమస్య ఎదురైనప్పటికీ, తన దగ్గర అడిగితే అందుకు తగిన పరిష్కారం లభిస్తుందనే భావన, తన చుట్టూవున్న వ్యక్తుల మనస్సులలో బలపడుతుంటుంది.

• వారు, అన్ని సమయాలలో, అన్నిచోట్ల ఒకేవిధంగా ఉంటుంటారు. మనిషికి తగినవిధంగా మాట్లాడరు. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తమ యొక్క అభిప్రాయాలను మార్చుకోవడమనేది జరుగదు. డబ్బు, అంతస్తు వంటి విషయాన్నింటినీ దాటి, వారు మనుషులనే చూస్తుంటారు. ఒకరితో ప్రేమాభిమానాలతో ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు, సదరు ప్రేమాభిమానాలు ఎటువంటి పరిస్థితులలో మారడమనేది జరుగదు.

• ఇతరుల విజయాలను వారు ఉత్సాహముగా వేడుక జరుపుతుంటారు. అందులో ఒక్కశాతం కూడ ఈర్ష్య ఉండదు. తామే జయించినట్లుగా సంతోషానందాలను వ్యక్తీకరిస్తుంటారు. స్నేహబృందము మరియు బంధువర్గంలోనున్నవారందరికీ, జీవితంలో విజయానికి తగిన మార్గాలను చూపిస్తుంటారు.

• ఒక వాగ్దానం చేసినట్లయితే, దానిని ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా నెరవేర్చేందుకు తగిన కృషిని చేస్తుంటారు. అది, ఇతరులకు అందించే గౌరవమర్యాదలుగా భావిస్తుంటారు. ఇతరుల యొక్క సమయం, ఆలోచనలు, మాటలు అంటూ అన్నింటినీ పట్టించుకుని చెవియొగ్గి వింటుంటారు.

• తమ విరోధులను గురించి కూడ మంచి మాటలనే మాట్లాడుతుంటారు. ఏ ఒక్కరిని గురించి పరోక్షంగా మాట్లాడుతుండటమో, హేళన చేయడమో జరుగదు. తమకు చెడును చేసిన మనుషులలో కూడ కొన్ని మంచి గుణాలను గుర్తించి గౌరవిస్తుంటారు. ఆ గౌరవ మర్యాదలను ఎటువంటి సంకోచం లేకుండా వ్యక్తీకరిస్తుంటారు.

• ఎదుటివారి నుంచి ఆదాయాన్ని ఎదురుచూస్తూ, నకిలీ పొగడ్తలను కురిపించరు. వారు ఎవరినైనా పొగడుతున్నట్లయితే, అందు వెనుక సదుద్దేశ్యం ఉంటుంటుంది. ఇతరులను గురించి వారి యొక్క విమర్శలు మర్యాదపూర్వకంగా ఉంటుంటాయి.

• ఇతరులు ఏమనుకుంటారోననే విషయం గురించి, మంచి పద్ధతులతో కూడిన మనుషులు వేదన చెందరు. వారు, తాము ఆశించిన విధంగా జీవిస్తుంటారు. తమకు 'సరే'నని అనిపించే భావనలను వ్యక్తీకరిస్తుంటారు.

• ఎదుటివారికోసం తమ సమయాన్ని మనఃపూర్వకంగా ఖర్చు చేస్తుంటారు. ఆప్తమిత్రునికి ఒక సమస్య ఎదురైనట్లయితే, ఆత్మీయ బంధువు ఏదైనా క్లిష్ట పరిస్థితిలో ఉన్నట్లయితే, తమ పనులను కూడ ప్రక్కనపెట్టి, ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుడా, సాయం చేసేందుకు పరుగులు పెట్టుకుంటూ వస్తుంటారు.

• మంచి పద్ధతులతో కూడిన వ్యక్తులు, తమ భావనలను సహజసిద్ధంగా వ్యక్తీకరిస్తుంటారు. వారి యొక్క కోపావేశాలలో కూడ అక్కర కనబడుతుంటుంది. "నువ్వు ఏదో ఒక తప్పు చేసి, సమస్యలలో ఇరుక్కునే అవకాశం ఉంది" అంటూ హెచ్చరించే మాటలలో కూడ ప్రేమాభిమానాలు వ్యక్తమవుతుంటాయి. అందువల్లనే వారిని అందరూ ఇష్టపడుతుంటారు.

జీవితాన్ని మార్చివేసే మంచి పద్ధతులు!

- ఒక్కొక్క మాట తాళం వంటిది. సరైనా తాళాలను ఉపయోగించినట్లయితే, హృదయాలను తెరువవచ్చు; నోరులను మూయవచ్చు.
- ఒకే నిప్పుతో రెండుసార్లు ఏ ఒక్కరూ వాతలు పెట్టుకోరు. ఒకే తప్పును రెండుసార్లు ఏ ఒక్కరూ చేయరు.
- 'తుఫాను దాటిపోవాలి' అంటూ వేచియుండటం జీవితం కాదు. గాలి వీస్తోన్న దిశలో పయనించడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ఎప్పుడూ నిజాలనే మాట్లాడుతున్నట్లయితే, ఎవరితో ఏమి మాట్లాడామనే విషయాలను జ్ఞాపకం పెట్టుకోవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. నిజాలు గుర్తువుంటూనే వుంటాయి.
- మీ మాటలను పట్టించుకోనివారికి, మౌనమే సమాధానంగా అందివ్వండి.
- మీ గాయాలను అనుభవపాఠాలుగా మార్చేసుకోండి. సదరు అనుభవపాఠాలు మీకు ఎన్నెన్నో సంపదలను అందిస్తాయి.
- మనుషులు మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తుండవచ్చు; కృంగిపోయే విధంగా చేయవచ్చు. ఎటువంటి మనుషులతో కలగలసిపోవాలనేది మీ యొక్క ఎంపిక.
- మీరు శాంతస్వభావులుగా మారుతున్నప్పుడు, ఎవరి సలహాలనైనా చెవియొగ్గి వినడం జరుగుతుంటుంది.
- డబ్బు అనేది తాత్కాలికమైనది. అయితే వేదన నిరంతరమైనది. ఈరోజు భయాందోళనలతో ఒక పనిని చేయకుండా వదిలేసినట్లయితే, అందుకోసం నిరంతర వేదనలో మునిగిపోతుంటారు.
- తప్పులు జరిగినప్పటికీ మరలా కృషి చేయండి; అలసటకు గురైనప్పటికీ కృషి చేయండి; భయంగా అనిపించినప్పటికీ కృషి చేయండి; కృషి చేయకుండా ఉండిపోవద్దు.

ఎలా ఎగురుతున్నాయి?!

తేనెటీగలలో తుమ్మెద అనే ఒక వర్గం ఉంది. దాని శరీరం ఒక ఉండ (గుళిక) లాగ ఉంటుంది. శరీరంపై వెంట్రుకలు చాలా మృదువుగా ఉంటుంటాయి. దాని రెక్కలు చాలా చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. కీటక శాస్త్రవేత్తలు తుమ్మెదలను గురించిన పరిశోధనలను చేసి ఒక విషయాన్ని గ్రహించి ఆశ్చర్యానికి లోనయ్యారు. శారీరక బరువుతో పోల్చినప్పుడు, తుమ్మెద రెక్కలు చాలా చిన్నవి. ఆ చిన్న రెక్కలతో అది ఎగరడమనేది సాధ్యం కాదు.

కానీ, అది ఎగురుతోంది.

ఇదెలాగ సాధ్యం?! అందుకు ఒకే ఒక కారణం, 'తను ఎగిరేందుకు కుదరదు' అనే వైజ్ఞానిక నిజం దానికి తెలియదు. అందువల్లనే అది ఎగురుతోంది. పలు సమయాలలో 'ఇది నీవల్ల కాదు', 'దీనిని చేయడమనేది సాధ్యం కాదు' అంటూ పలువురు చెప్పవచ్చు. ఆ మాటలను వింటూ హద్దులను కుంచించుకోకుండా, విజయపథం వైపుకు దూసుకుపోవడమే మంచి పద్ధతి.

వెంటాడుతూ పట్టుకునేందుకు కుదరదు!

ఒక ప్రముఖ నటుడు, తమ ఇంట్లో ఏవిధంగా జీవిస్తున్నాడనే విషయాన్ని ఒక దృశ్య శ్రవణ కార్యక్రమములో వివరిస్తున్నారు. ఆ కార్యక్రమాన్ని చూస్తోన్న ఒక బాలుడు, తన తాతను ''తాతయ్యా! ఆయన ఎవరు?'' అని అడిగాడు. వెంటనే ఆ తాతయ్య, ఆ నటుని గురించి, అతని ఆదాయం, ఆయన అభిమానులను గురించి వివరముగా చెప్పాడు. ఆ విషయాలను వినిన సదరు బాలుడు ఆసక్తితో, ''తాతా! నేను కూడ పెద్దవగానే ఒక యాక్టర్‌గా మారిపోతాను. ఒక బిల్డింగ్‌ను కట్టి, ఆ బిల్డింగ్‌లో మనమందరం ఉందాం. ఎన్నో కారులను కొంటాను. అందుకోసం ఏం చేయాలి?''అని అడిగాడు.

ఆ తాత ఎటువంటి జవాబు చెప్పకుండా ప్రశాంతంగా నవ్వుతూ మనుమడిని తమ తోటకు తీసుకుని వెళ్ళాడు. అక్కడ ఒక మొక్కలో వికసించిన పువ్వుపై ఒక అందమైన సీతాకోకచిలుక కూర్చుని ఉంది. దానిని మనుమడికి చూపించిన తాత, ''అదిగదిగో చూడు, అది ఎంత అందంగా ఉంది? పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళి దానిని పట్టుకుని రా''అని చెప్పాడు.

ఆ బాలుడు దానిని పట్టుకునేందుకు పరుగులు పెట్టాడు. అతను దాని దగ్గరకు చేరుకున్న మరుక్షణమే అది పైకి ఎగురుతూ వెళ్ళి, ఇంకొక పువ్వుపై కూర్చుంది. ఆ బాలుడు మరలా పరుగులు పెట్టగా, అది అక్కడ్నుంచి ఎగురుకుంటూ వెళ్ళింది. ఈవిధంగా పలుమార్లు ఆ బాలుడు పరుగులు పెట్టేవిధముగా చేసి, ఆ తదనంతరం సదరు సీతాకోకచిలుక ఎక్కడికో వెళ్ళిపోయింది. అలసటతో రొప్పుకుంటూ వచ్చిన బాలుడు ''తాతా! ఎంతగా పరుగెత్తినప్పటికీ దానిని నేను పట్టుకోలేకపోయాను''అని చెప్పాడు.

ఆప్యాయతానురాగాలతో మనుమడిని కౌగిలించుకున్న తాత, ''నీకొక జీవిత పాఠాన్ని చెబుతాను విను. సీతాకోకచిలుకల్ని తరుముతూవుంటే, అవి దొరకకుండా ఎగురుకుంటూ వెళ్ళిపోతుంటాయి. కానీ, నువ్వు ఒక అందమైన తోటను పెంచినట్లయితే, అవి వెదుక్కుంటూవస్తాయి. అదే విధంగా నీ లక్ష్యాలు కూడ సీతాకోకచిలుకల వంటివే. వెంటాడినట్లయితే, అవి నీ వశం కావు. అందమైన తోటను పెంచినట్లుగా, మంచి పద్ధతులను అలవాటు చేసుకో. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, అనుభవం వంటివన్నీ ఆ తోటలోని విత్తనాలే! దీనిని చేసినట్లయితే, విజయం, డబ్బులు, గౌరవమర్యాదలు అన్నీ వెదుక్కుంటూ వస్తాయి'' అని వివరించి చెప్పాడు.

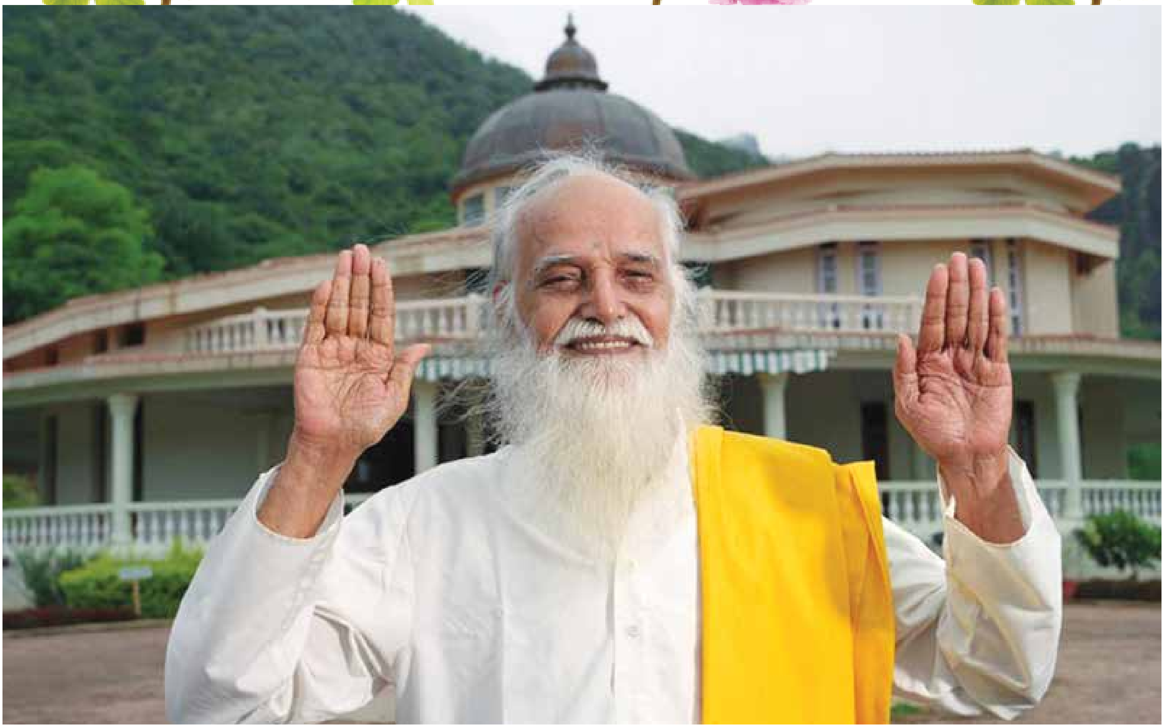
ప్రతిభతో మరలా నిరూపించండి!

కైల్ టామ్లిన్‌సన్. బ్రిటన్‌లో బహుజనాదరణ పొందిన ఒక టీ.వి. షోలో నిర్వహించిన పాటల పోటీలో పాల్గొనేందుకు వచ్చినప్పుడు అతని వయస్సు 12 సంవత్సరాలు. ఆ కార్యక్రమంలో జడ్జిగానున్న ఒక నటుడు, టామ్లిన్‌సన్‌ను విపరీతంగా విమర్శించాడు. ''నీ స్వరం సరిగ్గా లేదు. ఏమంత గొప్పగా పాడలేకపోతున్నావు. నువ్వెందుకు ఈ పోటీలో పాల్గొని మమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతున్నావు?''అంటూ విమర్శించాడు. ఆయన విమర్శలు బాల టామ్లిన్‌సన్‌కు గుండెలో మేకులు గుచ్చినట్లుగా అనిపించింది.

ఆ తదనంతరం రెండు సంవత్సరాలపాటు అతను నిరంతర అభ్యాసం చేశాడు. 14 యేళ్ళ ప్రాయంలో మరలా అతను పాడేందుకు వచ్చినప్పుడు అప్పటి జడ్జే ఉన్నాడు. తను పాడేందుకు ముందు, టామ్లిన్‌సన్ ఇదే వేదికపై రెండు సంవత్సరాలకు ముందు తనకు ఎదురైన అవమానాన్ని గురించి వివరించాడు. సదరు అవమానమే తనను అత్యుత్తమ గాయకునిగా తీర్చిదిద్దిందని చెప్పాడు. ఆ జడ్జికి సదరు సంఘటన గుర్తుకు రాలేదు. టామ్లిన్‌సన్ పాడటం మొదలుపెట్టాడు.

హృదయపూర్వకంగా అతను పాడిన పాటను వింటూ, ఆ ప్రాంగణంలోని ప్రేక్షకులు లేచి నిలబడి చప్పట్లు కొట్టారు. ఆ కార్యక్రమంలో ఎవరైనా ఒక పోటీదారుడిని జడ్జి నేరుగా ఫైనల్ పోటీకి పంపించవచ్చు. కానీ, తను చేసిన తప్పును గ్రహించిన జడ్జి టామ్లిన్‌సన్‌ను ఫైనల్ పోటీకి పంపించే బటన్‌ను నొక్కాడు. తదనంతరం అతడిని ఆలింగనం చేసుకుని గతంలో చేసిన తప్పుకు విచారాన్ని వ్యక్తం చేశాడు.

మంచి పద్ధతులతో కూడిన వ్యక్తి, పగ తీర్చుకోవడం అనేది, తనను ద్వేషించేవారిని సైతం ప్రేమాభిమానాలను పంచేవారిగా మార్చేయడమే!



క్షేమాన్ని అందించే మంచి పద్ధతులు!

- పొదుపు, చింతన, దిద్దుబాటు, పేరాశను వదిలేసిన నిండు మనస్సు, కలగలసినప్పుడు ప్రశాంతత స్థిరపడుతుంటుంది.
- ప్రశాంతతను పొందేందుకు సహనం, ఓర్పు, పట్టువిడుపులు... ఇవి మూడు హద్దులు లేకుండా అవసరమవుతుంటాయి.
- మంచి - చెడు, విజయం - అపజయం భావోద్వేగం వలన ఏర్పడుతున్నాయి. సంతోషమో - వ్యథలో భావోద్వేగానికి దూరముగా లేవు. భావన యొక్క తగ్గుదల మీ యొక్క తక్కువ స్థితి. భావన యొక్క ఉన్నత స్థితి మీ యొక్క ఉన్నతి. భావనకు ఉన్నతిని అందించి, మీకూ, ఈ ప్రపంచానికీ ఉన్నతి లభించే విధంగా చేయండి.
- వదిలేయవలసినవాటిని వదిలేసినట్లయితే, అందుకోవలసినవన్నీ అక్కడే ఉన్న విషయం తెలుస్తుంటుంది.
- నిజమే మనలను మార్చుతుంది తప్ప, నిజాన్ని మనం ఎట్టి పరిస్థితులలో మార్చేందుకు కుదరదు. ఈ విషయాన్ని అవగతం చేసుకుని అందుకు తగినవిధంగా ప్రవర్తించాలి.
- ఒక మనిషి ఎన్ని విషయాలను తెలుసుకున్నాడనే విషయమై కీర్తిప్రతిష్టలు లేవు. సమాజానికి ఏమి చేస్తున్నాడనే విషయాన్ని అనుసరించే పేరుప్రఖ్యాతులు ఉంటుంటాయి. మంచి ఫలితాల ద్వారా ప్రయోజనాన్ని పొందే ప్రజలు ఆప్యాయతాను రాగాలతో అందించే గౌరవమే కీర్తిప్రతిష్టలు.
- నీకూ మంచి జరిగేవిధంగా, ఊరుకు కూడ మంచి జరిగేవిధంగా ఆలోచించడం, కార్యనిర్వహణ చేయడం శాశ్వత ఋణం.
- తప్పుగా మాట్లాడటం, ఆనతి ఇవ్వడం, బలవంతపెట్టడం అనే మూడింటినీ వదిలించుకున్నట్లయితే, మనం అందరికీ మంచివారుగా మారిపోతుంటాము. ఈ ప్రపంచమే మనతో ఆత్మీయముగా కలసిపోతుంటుంది. ఆ పద్ధతిలో మనలను మార్చేసుకున్నప్పుడే ప్రశాంతత లభిస్తుంటుంది. వేరే ఏవిధముగా ప్రశాంతతను పొందేందుకు కుదరదు.
- జ్ఞానాన్ని భావోద్వేగం జయించడమనేది సహజం. జ్ఞానంతో భావోద్వేగాన్ని జయించడం ఉన్నతి.

పూజ్యశ్రీ వేదాద్రి మహర్షి

- కోపం, వేదన, పేరాశ... ఈ మూడు జీవితానికి మంచిని అందించే మార్గాలను మూసివేస్తుంటాయి.
- పేదరికం మూడు విధాలుగా ఏర్పడవచ్చు. జీవితానికి చెందిన వసతులను పనికిమాలిన విధంగా ఖర్చు చేసి నాశనమవడం, ఏ ఒక్క పనిని పద్ధతి ప్రకారం చేయని సోమరితనం, శ్రమించ కుండా అవినీతి మార్గాలలో ఇతరుల సంపదలను దోచుకోవడం, ఈ మూడింటినీ లేకండా చేసినట్లయితే, ఎటువంటి లోపం లేకుండా అందరూ ఐశ్వర్యాన్ని పొంది, సంతోషానందాలతో జీవించవచ్చు.
- దేవుడిని అవగతం చేసుకున్నవారు, దేవుడిని వెదుకుతుంటారు. దేవుడికి తెలుసుకున్నవారు బాధ్యతాయుతంగా, కార్యనిర్వహణ చేస్తూ ఉంటుంటారు.
- అనంతమైన దైవాంశంలాగ, అనంతమైన దైవత్వంతో కూడినదే సహనం.
- శరీరం, ప్రాణం, జ్ఞానం...ఇవి మూడు మీ సొంతం కాదు. మీరు భుజించడం వలన పెరిగే శరీరం, ప్రాణం, అనుభవ అన్వేషణ ద్వారా లభించే జ్ఞానం కూడ, ఆ దైవం వలన మాత్రమే మీకు లభిస్తున్నాయి. మీ వలన తయారయ్యేది ఏదీ లేదనే నిజాన్ని అవగతం చేసుకుని గర్వాన్ని వదిలేయండి.
- అభిప్రాయం, మాటలు, చేతల ద్వారా ఎవరికైనా, ఎప్పుడైనా మంచినే చేసేందుకు క్రియాశీలతతో ఉండండి.
- అహంకారం, కోపం, స్వార్థం, ధర్మం చేయకుండా ఉండటం, ద్రోహం చేయడం వంటివాటిని ప్రక్కకు నెట్టివేస్తే మనిషి యొక్క ఆయుష్షు పెరుగుతుంటుంది.
- 'శాంతం' అనే పదం చాలా అర్థవంతమైనది. సంతోషం, వేదన అనే రెండు విధాలైన భావోద్వేగాలే పలువురికి తెలుసు. సంతోషానికీ, వేదనకు మధ్యనున్న మానసిక స్థితే 'శాంతం'. ఆ శాంతిని మనం ఎంతగా పెంచుకుంటుంటామో, అక్కడే జ్ఞానసంపద పెరిగేందుకు తగినచోటు ఉంటుంది.
- ఒక్కొక్క పనికి ఒక్కొక్క ప్రభావం ఉంటుంది. ఆ ప్రభావం నుంచి ఎవ్వరూ తప్పించుకునేందుకు కుదరదు. ఒక్కొక్కరూ, తనకో - ఇతరులకో, వర్తమాన కాలానికో - భవిష్యత్ కాలానికో, శరీరానికో - ప్రాణానికో హాని జరుగకుండా ప్రవర్తించాలి. అప్పుడు మాత్రమే ప్రశాంతత, సంతోషము ఏర్పడుతుంటాయి. జ్ఞానాభివృద్ధికి మార్గం ఏర్పడుతుంటుంది.
- పట్టువిడుపులతో ఉంటుండటం, ఇతరులకోసం జీవిస్తుండే జీవితమే తనను జీవింపజేస్తుంటుంది; ఇతరులను జీవింపజేస్తుంటుంది.
- పొదుపు, ఆలోచన, మంచి పద్ధతి, దిద్దుబాటుతో జీవితాన్ని జీవించాలి. కుటుంబంలో ఒక్కరు మాత్రమే పొదుపు, ఆలోచన, మంచి పద్ధతి, దిద్దుబాటు అంటూ ఉంటే చాలునా? చాలదు. దీనిని గ్రహించి, అంగీకరించదగిన విషయాన్ని ఇద్దరూ తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే కుటుంబంలో ప్రశాంతత ఉంటుంది. దిద్దుబాటు వ్యాపించవచ్చు; పొదుపు స్థిరపడుతుంటుంది; ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.
- 10 రూపాయల నోటు, 100 రూపాయల నోటు, రెండూ కాగితమే. కానీ, విలువ మారుతుంటుంది. అదేవిధముగా ఒక్కొక్క వస్తువుకు ఒక విలువ ఉంటుంది. అవసరాన్ని అనుసరించే ఆ విలువ ఏర్పడుతుంటుంది. అది ఎంతోమంది ప్రజల యొక్క కృషివలన రూపొందినదని తెలిసినప్పుడు, దాని యొక్క విలువ మరింతగా పెరుగుతూ ఉంటుంది. వస్తువు వలనే విలువ తప్ప, అది నాది అనడం వలన విలవ పెరగడమనేది జరుగదు.
- శారీరక ఆరోగ్యం బాధింపుకు లోనైనప్పటికీ, తనే దానిని చక్కదిద్దుకుని మరలా ఆరోగ్యవంతమైన స్థితికి చేరుకునేందుకైన స్థితి మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రకృతి సహజంగా ఉన్నది. మనమే దాని యొక్క లక్షణాన్ని అవగతం చేసుకోవడం లేదు.
- చెడు భావనలను చూసి భయపడాలి. దానికి ఎట్టి పరిస్థితులలో మనస్సులో స్థానాన్ని కల్పించకూడదు. మంచి పనులను వెదికి పట్టుకుని, మనస్సులో నింపుకోండి. చెడుభావన తలెత్తేందుకు చోటు ఉండదు. జీవితంలో ఆ యా కాలగమనములో ఎదురవుతుండే సమస్యే విజయాన్ని బోధించేందుకైన భావనగా ఉండొచ్చు. లేకపోతే జీవన పురోగతికి తగిన భావనగా ఉండొచ్చు.
- మనిషి వెళ్తున్నప్పుడు ఏమీ తీసుకుని పోవడం లేదు. అయినప్పటికీ నిరంతరంగా ఏమి వస్తుందనే విషయాన్ని పరిశీలించినప్పుడు, అతను చేసిన పనులు, అతని యొక్క జ్ఞానసంపద, అన్నీ క్రియ యొక్క రికార్డుగా, జ్ఞానాన్ని పరమాత్మను చేరుకునేవిధంగా తోడ్పడుతుండే ఒక మార్గంలాగ, విజయంలాగ రూపొందుతున్నాయి.
- కోపం, భయం... ఇవి రెండూ ఒక మనిషి యొక్క జీవితాన్ని ధ్వంసం చేసే అగ్నిజ్వాలలు. సాధ్యమైనంత వరకు ఈ లక్షణాల నుంచి దూరంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి.
- పిండం పెరిగేకొలదీ, గర్భసంచి అవసరానికి తగినవిధంగా పెరుగుతుంటుంది. ఇదేవిధంగా జ్ఞానసంపద పెరిగేకొలదీ, దానిని ఉపయోగించుకునేందుకు తగిన అవకాశాలు, వసతి సౌకర్యాలు పెరుగుతూనేవుంటాయి.
- ఈ ప్రపంచం కోరుకునే ప్రతిదానినీ, సమాజానికి అవసరమైన ప్రతిదానినీ మనం అందించలేము. మనవల్ల కుదిరిన దానిని చేయడం ద్వారా మానసికతృప్తిని పొందేందుకు కుదురుతుంటుంది. ●

కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన ఒక యువకుడు, మొట్టమొదటగా ఒక పరిశ్రమను ప్రారంభించిన అతని స్నేహితుడు కలసి ఒక జ్ఞాని దగ్గరకు వచ్చారు. ''మా ఉద్యోగంలో, పరిశ్రమలో విజయాలను పొందేందుకు తగిన సూచనలను ఇవ్వండి''అంటూ అభ్యర్థించారు. అప్పుడు సదరు జ్ఞాని, ఒక బెలూన్, ఫుట్‌బాల్స్‌తో కూడిన విధంగా ఒక కథను చెప్పాడు.

''ఈ బెలూన్ ఉంది కదా... దీనిని ఊదుతూ పెద్దదిగా చేయడం సులభం. నోటితో ఊదితే చాలు. దానిని పెద్దదిగా చేయవచ్చు. కానీ, అది బెలూన్ యొక్క నిజమైన ఆకృతి కాదు. నిజానికి ఆ బెలూన్‌ని మన అరచేతులలో పెట్టుకుంటుంటాము. అయితే, దానిని ఊదితే, మనం పట్టుకోలేనంత స్థాయికి పెద్దదిగా మారిపోతుంటుంది.

యువప్రాయంలో అహంభావానికి చోటిస్తే ఇదే పరిస్థితి. మన నిజమైన ప్రతిభను మరచిపోయి, మనకు ఇంకా ఏవేవో పెద్ద విషయాలు తెలిసినట్లుగా ఊహించుకుంటుంటాము. మన సహజమైన శక్తియుక్తులను అవగతం చేసుకోకుండా, ఏవేవో పనులను చేసి, అన్నింటిలో సమస్యలను, పోరాటాలను ఎదుర్కొంటుంటాము.

మన చుట్టూవున్న మనుషులు కూడ ఊరకనే ఉండరు. ఒక చిన్న సూదితో బెలూన్‌ను గుచ్చినట్లయితే, గాలి బయటకు వచ్చేయడంతో బెలూన్ ముడుచుకుపోతుంది. ఆవిధంగా ఏదో ఒకటి చేసి, మనలను ముడుచుకుపోయేవిధంగా చేస్తుంటారు. వెంటనే మనం విరక్తి చెందుతుంటాము. మనలను మనమే, ఎందుకూ పనికిరానివారమంటూ ఊహించుకుంటుంటాము. అప్పుడూ అపజయమే లభిస్తుంటుంది.

విజయాన్ని అందించే మంచి పద్ధతులు!

అదేసమయంలో ఫుట్‌బాల్‌లో గాలిని నింపడం అసాధ్యం. గాలిని నింపి, దానిని పెద్దదిగా చేస్తే, అది సులభంగా వదిలేయదు. ఎన్నిసార్లు కొట్టినప్పటికీ, పరుగులు పెడుతూనేవుంటుంది. తనను చక్కగా ఉపయోగించేవారు దొరికినట్లయితే, అది విజయాన్ని అందిస్తుంటుంది. కాబట్టి ఎప్పుడూ మీ యొక్క ఆసక్తిని వెంబడించండి. విజయాన్ని గురించే ఆలోచించండి. అందుకు తగిన ప్రతిభాపాటవాలను అభివృద్ధి పరుచుకోండి''అని వివరించాడు జ్ఞాని.

ఆ జ్ఞాని చెప్పినట్లుగా ఒక్కొక్కరూ తమ యొక్క ప్రతిభాపాటవాలను అభివృద్ధిపరుచుకుని, విజయాన్ని అందుకునేందుకు తగిన మార్గాలు ఏమేమిటి?

వేగవంతంగా నేర్చుకోండి :

మీరు ఏ రంగంలో ఉన్నప్పటికీ, దానికి సంబంధించిన నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, కాలానికి తగిన మార్పులను వెనువెంటనే నేర్చుకోండి. పుస్తకాలలో, అంతర్జాలములో దానికి సంబంధించిన విషయాలను వెదికి, నేర్చుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ యొక్క రంగాన్ని దాటుకుని, 'ఈరోజు నేర్చుకున్న విషయం'అంటూ రోజూ ఏదో ఒకటి ఉంటుండాలి. మీరు నేర్చుకునే విషయాలను మీ మాటలలో, వ్రాతలలో ఉపయోగించండి. కొత్త విషయాలను నేర్చుకునేందుకు సమయపాలనతో కూడిన క్రమశిక్షణను పాటించాలి.

ఊహించండి :

మీ జీవితానికి సంబంధించిన ఒక్కొక్క విషయాన్ని గురించి తీయనైన మరియు తీర్మానించుకోవలసిన ఊహలను ఊహించండి. ఏ పని అయినప్పటికీ, దానికి సంబంధించి మీ ముందున్న అవకాశాలను బేరీజు వేయండి. వాటిని ఏ యే మార్గాలలో చేస్తే, ఎటువంటి ఫలితాలు లభిస్తాయనే విషయాన్ని ఊహించి చూడండి. ఏది చక్కగా ఉంటుందో, దానినే పాటించండి. అన్ని విషయాలకు సంబంధించి ఈవిధంగా ఊహించడం, మీకు నూతన మార్గాలను చూపిస్తుంది. ఈ ఊహలలో 'ఏది మనకు మంచిది?' అనేది ముఖ్యాతిముఖ్యం.

ముఖ్యమైన విషయాలను తీర్మానించండి:

ఒక్కొక్కరోజు, 'ఈరోజు దేనిని ప్రధానంగా చేయాలి... దేనిని ముందుగా చేయాలి'అంటూ ప్రాధాన్యమైనవాటిని తీర్మానించుకోండి. ఒక్కొక్క పనిని చేసి ముగించాల్సిన సమయాన్ని తీర్మానించుకోండి. అందుకు తగిన విధంగా కాలనిర్ణయ పట్టికను రూపొందించుకోండి. తత్ఫలితముగా ఆ యా పనులను వేగాతివేగముగా ముగించేందుకు కుదురుతుంది. పెద్ద పెద్ద పనులు ఉంటుంటాయి; చిన్న చిన్న పనులు ఉంటుంటాయి; నేర్చుకోవలసిన పనులు ఉంటుంటాయి. వాటిలో ఏది ముఖ్యమనే విషయాన్ని తీర్మానించుకుని, దానిని చేసేందుకు మీ వంతు కృషి చేయడాన్ని ప్రారంభించండి.

ఆర్థిక నిర్వహణ ముఖ్యాతిముఖ్యం :

చిన్న వయస్సులోనే డబ్బు విలువను అర్థం చేసుకోండి. సంపాయించడంలో, ఖర్చులు చేయడంలో ఈ విషయాన్ని వ్యక్తీకరించండి. అవసరమైన విషయాలకు మాత్రమే ఏవిధంగా ఖర్చు చేయాలనే విషయాన్ని నేర్పిస్తున్నప్పుడు, పొదుపు చేసే అలవాటు దానంతటకు అదే అలవడుతుంటుంది.

ప్రాతఃకాలంలో మేల్కొనండి :

రోజూ ఉదయాన్నే మీరు నిద్రలేచే సమయానికంటే, అరగంట ముందుగా త్వరగా నిద్రలేవాలని నిర్ణయించుకోండి. ఒక్కొక్కరోజు మీరు ఖర్చు చేసేందుకు అరగంట సమయం అధికంగా లభిస్తుంటుంది. ఈవిధంగా ఒక సంవత్సరంలో లభిస్తుండే 180 గంటల సమయం అనేది, మిగతావారికంటే మీరు అధికంగా కృషి చేసేందుకు, నేర్చుకునేందుకు తగిన సమయాన్ని అందిస్తుంటుంది.

లక్ష్యాలను వ్రాసి పెట్టుకోండి :

'ఇదే నా లక్ష్యం' అని వ్రాసి పెట్టుకోండి. అది మీ కన్నులలో పడేవిధంగా ఎక్కడో ఒకచోట పెట్టుకోండి. దానిని సాధించేందుకు ఏం చేయాలనే విషయానికి సంబంధించి పథక రచన చేయండి. ఈవిధముగా వ్రాసి పెట్టుకుని, లేకపోతే మనస్సులో దానిని బలంగా ముద్రించుకుని లక్ష్యం వైపుకు పయనిస్తుండేవారు, మిగతావారికంటే 50 శాతం వేగంగా లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటుంటారు.

శారీరక వ్యాయామమూ, ఆహారమూ అత్యంతావశ్యకం :

రోజూ మీ శరీరం చెమటలు కక్కేవిధంగా ఏదైనా ఒక పనిని లేక వ్యాయామాన్ని చేయాలి. ప్రాతఃకాలాన్నే నిద్ర లేవగానే వ్యాయామం చేయవచ్చు. సైకిల్ త్రొక్కడం, పరుగులు పెట్టడం, ఆటలు ఆడటం అంటూ ఏదైనా ఒకటి అత్యంతావశ్యకం. శరీరానికి కృషిని అందించినట్లుగానే, పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారమూ అత్యంతావశ్యకం. ఇవి రెండూ మీకు తగిన శక్తిని అందిస్తుంటాయి.

బలాన్ని అర్థం చేసుకోండి :

మీ బలం ఏమిటనే విషయాన్ని ఇతరులకంటే ముందు, మీరు అర్థం చేసుకోండి. మీరు దేనిని చక్కగా చేయగలుగుతుంటారో, దేనిలో మీకు అధికమైన ప్రతిభ ఉన్నదో, వాటిని బలపరుచుకునేందుకు మీ సమయంలో ఒక భాగాన్ని ఖర్చు చేయండి. బలహీనతలను గుర్తించి, వాటిని సరిదిద్దుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. ఆసక్తి వేరువిధం, ప్రతిభ వేరువిధం. ఈ రెండింటి విషయంలో సందిగ్ధత వద్దు.

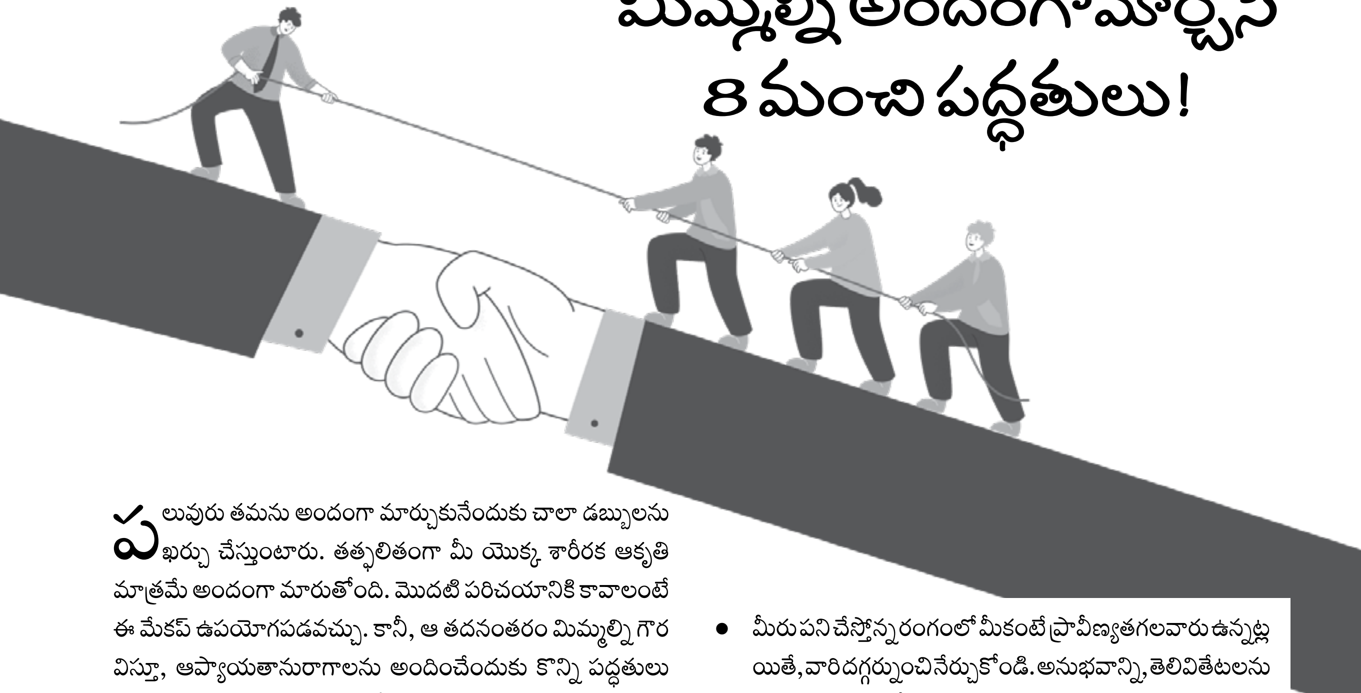
స్నేహితులను సంపాయించండి :

అందరితో సహజముగా మాట్లాడుతూ కలగలసిపోయేందుకు ప్రయత్నించండి. గౌరవించేందుకు, తగిన సాయాలను చేసేందుకు, నేర్పించేందుకు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండండి. మంచి మంచి వార్తలను, ఆలోచనలను పంచుకోండి. లక్ష్యం దిశగా సాగే పయనంలో స్నేహితుల సాయం ప్రధానం.

నియమాలను పెట్టుకోండి :

'ఏవిధంగానైనా జీవించుదాం'అని కొంతమంది ఉంటుంటారు. 'ఈవిధంగానే జీవిస్తాను'అంటూ తమకు కొన్ని నియమాలను విధించుకుంటుండేవారే ఎప్పుడూ విజయాలను అందుకుంటుంటారు. 'నేను ఈవిధంగానే ఉంటాను. ఇటువంటి లక్షణాలన్నింటి యొక్క కలయికనే నేను'అంటూ మీకు కొన్ని నియమాలను రూపొందించుకోండి. 'ఏ ఒక్కరినీ ఎగతాళి చేస్తూ నేను నవ్వను', 'ఇచ్చిన పనిని కాలయాపన చేయకుండా చెప్పిన సమయానికి ముగిస్తాను' అంటూ ఋజువర్తనలతో నియమాలను పాటించండి. ఈ విషయాలే మీ యొక్క విజయానికి సంబంధించిన అవకాశాలను అధికం చేస్తుంటాయి. ●

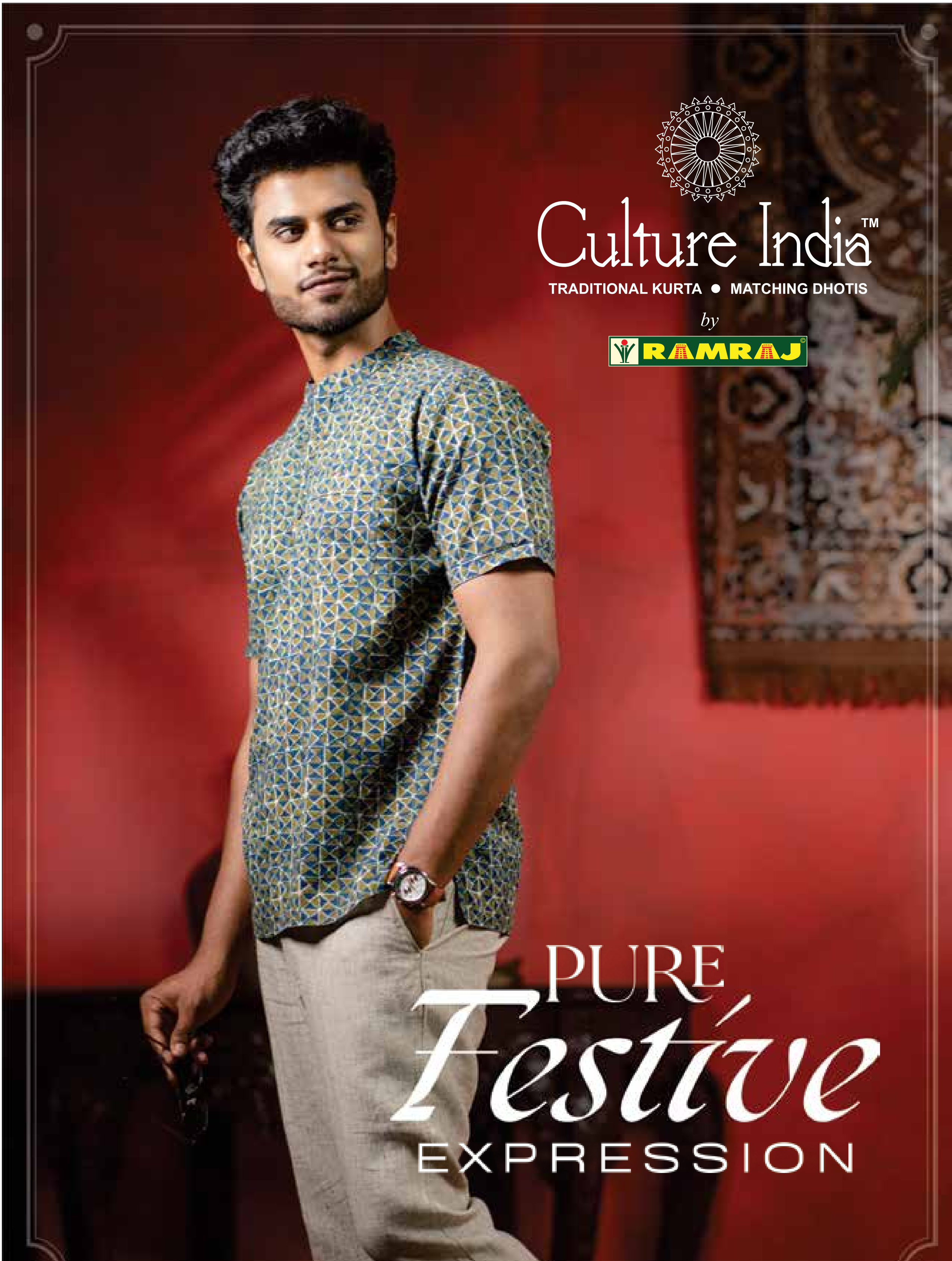
మిమ్మల్ని అందంగా మార్చేసే 8 మంచి పద్ధతులు!

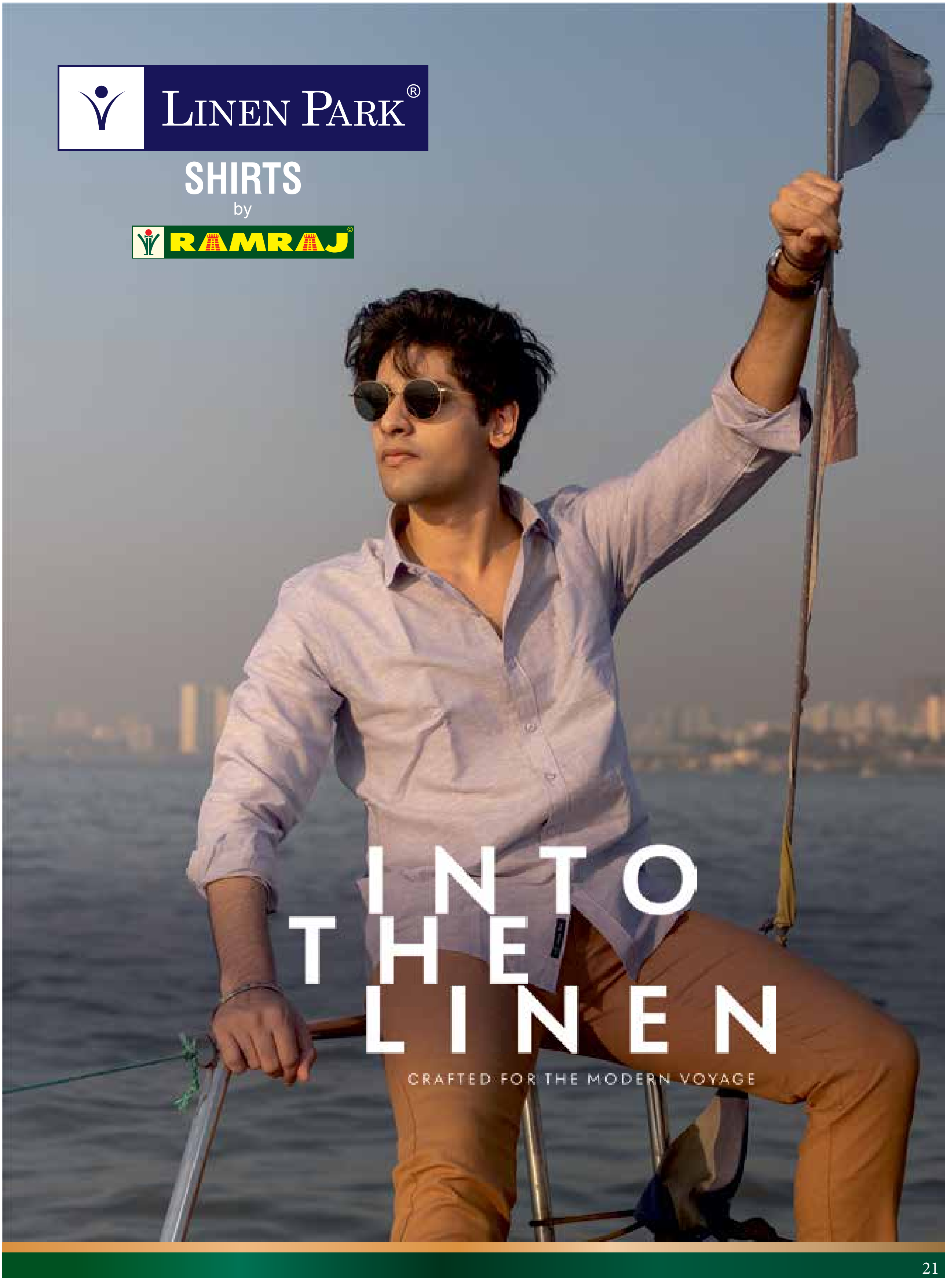


పలువురు తమను అందంగా మార్చుకునేందుకు చాలా డబ్బులను ఖర్చు చేస్తుంటారు. తత్ఫలితంగా మీ యొక్క శారీరక ఆకృతి మాత్రమే అందంగా మారుతోంది. మొదటి పరిచయానికి కావాలంటే ఈ మేకప్ ఉపయోగపడవచ్చు. కానీ, ఆ తదనంతరం మిమ్మల్ని గౌరవిస్తూ, ఆప్యాయతానురాగాలను అందించేందుకు కొన్ని పద్ధతులు అత్యంతావశ్యకం. ఈ పద్ధతులు మీ యొక్క గుణగణాలను అందంగా మార్చేస్తుంటాయి :

- స్నేహితులకు, బంధువులకు, వారు ఎదురుచూడని సమయంలో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించేవిధంగా బహుమతులను అందించండి. వారు మానసిక వేదనతో అవస్థలు పడుతున్నప్పుడు, సాంత్వన వచనాలతో ఓదార్చేందుకు ప్రయత్నించండి. 'జీవితం చక్కగా ఉంటున్నప్పుడు, ప్రక్కనున్నవారు ఒక రకం అయితే, సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు ప్రక్కబలంగా ఉంటుండేవారిలో నేనూ ఒకడిని'అనే విషయాన్ని వారికి అవగతం చేయండి.
- మీరు చేయగలిగిన పనులకు సంబంధించి 'కుదురుతుంది'అని ఒప్పుకోండి. కుదరని పనిని బహిరంగంగా కుదరదని చెప్పండి. స్నేహితులు లేక బంధువులను గురించి మనస్సులో కొన్ని విమర్శలు ఉన్నప్పుడు, వాటిని వారి యొక్క మనస్సును బాధించని విధంగా వివరించి చెప్పండి. 'మనస్సులో ఒక విషయాన్ని పెట్టుకుని, బయటకు వేరే విషయాన్ని వ్యక్తీకరించడు'అనే పేరును అందరి మనస్సులలో బలపరచండి.
- ఏమాత్రం పరిచయంలేని వ్యక్తులకు కూడ అవసరమయ్యే సమయంలో తగిన సాయాన్ని చేయడాన్ని మీ యొక్క అలవాటుగా మార్చేసుకోండి. రెండు చేతులతో సంచులను పట్టుకుని వస్తుండే వ్యక్తికి తలుపును తెరవడం, మెట్లు ఎక్కలేకపోతోన్న వయోవృద్ధులకు తగిన సాయాన్ని అందించడం అంటూ మీరు చేస్తుండే సాయాలే, మిమ్మల్ని గౌరవనీయులుగా మార్చేస్తుంటాయి. మీకు ప్రత్యేక గుర్తింపును అందిస్తుంటాయి.
- మీరు పని చేస్తోన్న రంగంలో మీకంటే ప్రావీణ్యతగలవారు ఉన్నట్లయితే, వారిదగ్గర్నుంచి నేర్చుకోండి. అనుభవాన్ని, తెలివితేటలను పొందేవిషయంలో అహంభావం తగదు.
- నలుగురైదుగురు ఒకేచోట కూర్చుని మాట్లాడుతుంటారు. కొన్ని నిముషాల తదనంతరం సంభాషణలు నిలిచిపోతుంటాయి. కారణం, ఎదుటివారికి ఆసక్తిని కలిగించేవిధంగా మాట్లాడేందుకు ఎవ్వరి దగ్గర, ఎటువంటి విషయం ఉండదు. అలాకాకుండా, ఎదుటివారికి ఆసక్తిని కలిగించేవిధంగా కొత్త కొత్త విషయాలను గురించి మీరు మాట్లాడేందుకు కుదిరితే, మీతో కలసి మాట్లాడేందుకు ఆసక్తిని చూపిస్తుంటారు. అందుకోసం, ప్రపంచపోకడను అవగతం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.
- తెలిసిన వ్యక్తులతో సులభంగా మాట్లాడవచ్చు. ఏమాత్రం పరిచయంలేని కొత్త వ్యక్తులతో సంభాషించడం మొదలుపెట్టి, దానిని కొనసాగించడమనేది ఒక పెద్ద సవాలు. అతనికి దేనిపట్ల ఆసక్తి అనే విషయాన్ని కొన్ని నిముషాలలో గ్రహించి, అందుకు తగిన విధంగా మాట్లాడాలి. ఆ ప్రత్యేక లక్షణాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.
- 'కృతజ్ఞతలు' ఈ ప్రపంచంలో అధికంగా మాట్లాడబడుతుండే పదం. అలాగే ఈ పదానికి ఉంటోన్న శక్తి మహత్తరమైనది. ఎవరైనా మీకు, ఎటువంటి సాయాన్ని చేసినప్పటికీ, మరువకుండా కృతజ్ఞతలను తెలియజేయండి.
- దేనిని కోల్పోయినప్పటికీ, తిరిగి సంపాయించవచ్చు. కానీ, సమయాన్ని కోల్పోతే, తిరిగి దానిని పొందేందుకు కుదరదు. సమయాన్ని పథకం ప్రకారం ఖర్చు చేయండి. చదవటం ద్వారా, అనుభవం ద్వారా మిమ్ములను మీరు మెరుగుపరుచుకునేందుకు రోజూ కొంత సమయాన్ని కేటాయించండి. ●

RAMYYAM®
SAREES • KURTIS
Product by
RAMRAJ


Culture India™
TRADITIONAL KURTA ● MATCHING DHOTIS
by
RAMRAJ
PURE
Festive
EXPRESSION


LINEN PARK®
SHIRTS
by
RAMRAJ©
INTO
THE
LINEN
CRAFTED FOR THE MODERN VOYAGE

RAMRAJ
M mrithu
Bamboo Towels
Gentle
as a
Feather

RAMRAJ కాటన్ భారతీయ సంస్కృతి

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.
- రామ్‌రాజ్ 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 నిముషంలో 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 స్కేన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటూ 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 విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థినీవిద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా :	రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. ~~200~~ రూ.125 మాత్రమే.	రూ. ~~380~~ రూ.250 మాత్రమే.

సీనియర్ సిటిజన్స్‌కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

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

ఒక సంవత్సర చందా :	రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. ~~200~~ రూ.125 మాత్రమే.	రూ. ~~380~~ రూ.250 మాత్రమే.

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

26 అక్షరాలలో మంచి పద్ధతులు!

(A) Appreciation : ఎదుటివారు చేసిన సాధనలను మనసారా అభినందించండి.

(B) Behaviour : నవ్వేందుకు, ఆప్యాయంగా మాట్లాడేందుకు తగిన సమయాన్ని కేటాయించండి.

(C) Compromise : మనస్సు విప్పి మాట్లాడుతూ దేనినైనా సులభంగా పరిష్కరించుకోండి.

(D) Depression : మానసిక ఒత్తిడి ఒక ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. దానిని మీ సమీపానికి రానీయకండి.

(E) Ego : ఇతరులకంటే మిమ్మల్ని గొప్పగా భావించుకుంటూ గర్వించవద్దు.

(F) Forgive : ఖండించడం, దండించడం అనే కారణాలు ఉన్నప్పటికీ, మన్నించడానికి మార్గం ఉన్నదా అనే విషయాన్ని పరిశీలించండి.

(G) Genuineness : ఏ విషయాన్నైనా నిజాయితీగా చేయండి.

(H) Honesty : తప్పు మీవైపు ఉన్నట్లయితే, అణకువతో ప్రవర్తిస్తూ క్షమించమని అడగండి.

(I) Inferiority : 'నేనెందుకు ఇలాగ ఉన్నాను?' అనే ఆత్మ న్యూనతా భావాన్ని వదిలేయండి.

(J) Jealousy : ఈర్ష్య అనేది వద్దనేవద్దు. అది మనస్సులో పెట్టుకున్నవారినే చంపుతుంటుంది.

(K) Kindness : దయార్ద్రతను వ్యక్తీకరించండి. తీయనైన మాటలను మాత్రమే మాట్లాడండి.

(L) Loose Talk: సంబంధమే లేకుండా అర్థంపర్థంలేని మాటలను, తదనంతర సమస్యలను అర్థం చేసుకోకుండా మాట్లాడొద్దు.

(M) Misunderstanding : మనుషులను, వారు మాట్లాడుతుండే మాటలను తప్పుగా అర్థం చేసుకోవద్దు.

(N) Neutral: ఎప్పుడూ ఏ విషయంలోనైనా మధ్యస్థముగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి.

(O) Over Expectation : ఒక స్థాయిని మించి ఎదురుచూడవద్దు. అవసరానికి మించి ఆశించవద్దు.

(P) Patience : కొన్నికొన్ని సంఘటనలను ఎదుర్కొనక తప్పదనే విషయాన్ని గ్రహించండి.

(Q) Quietness : మౌనమే అత్యుత్తమమని అనిపించేచోట, సాధ్యమైనంతవరకు మౌనాన్ని పాటించండి.

(R) Roughness : అడ్డదిడ్డమైన మాటలను మాట్లాడవద్దు. డాబుసరిని ప్రదర్శించవద్దు.

(S) Stubbornness : మీరు చెప్పిందే సరైనది. మీరు చేసినదే సరైనది అంటూ మంకుపట్టు పట్టవద్దు.

(T) Twisting : ఇక్కడ వినిన విషయాలను అక్కడ, అక్కడ వినిన విషయాలను ఇక్కడ చెప్పడమనేది తప్పు.

(U) Uuderestimate : ఏ ఒక్కరినీ తక్కువగా అంచనా వేయవద్దు; సామాన్యులను కూడ గౌరవప్రదంగా చూడండి.

(V) Voluntary: ఎదుటివారు అణకువతో వచ్చి మాట్లాడాలని ఎదురుచూడకుండా, మీరే ముందుగా అణకువతో సంభాషణలను ప్రారంభించండి.

(W) Wound : మీ యొక్క మాటలు, చేతలు ఏ ఒక్కరి మనస్సును గాయపరుచకూడదు.

(X) Xerox : ఇతరులు మీతో ఏవిధంగా ప్రవర్తించాలని ఎదురు చూస్తున్నారో, ఆవిధంగానే మీరు ఇతరులతో ప్రవర్తించండి.

(Y) Yield : సాధ్యమైనంతవరకు పట్టువిడుపులతో ప్రవర్తించండి; పట్టువిడుపులతో ఉండేవారికి సమస్యలే ఎదురుపడవు.

(Z) Zero : పైన పేర్కొన్న విషయాలను పాటించినట్లయితే, అన్ని సమస్యలు 'సున్నా'గా మారిపోతాయి.

గోడలు వద్దనే వద్దు!

ప్రముఖ హిందీ నటుడు జాకీష్రాఫ్ తమ జీవితాన్ని గురించి ఒక ముఖాముఖి కార్యక్రమంలో చెప్పిన విషయం అందరినీ దీర్ఘాలోచనలో ముంచేస్తుంటుంది.

''చిన్న వయస్సులో నిరుపేద కుటుంబంలో పెరిగాను. ఒక గది మాత్రమే ఉన్న చిన్న ఇంట్లో నివసిస్తుండేవాళ్ళం. అమ్మా, నాన్న, నేనూ ముగ్గురమూ ఆ గదిలో నిద్రపోతుండేవాళ్ళం. నేను అనారోగ్య సమస్యలతో అవస్థలు పడుతున్నప్పుడు, రాత్రిపూట నిద్ర సమయంలో నేను దగ్గితే చాలు, అమ్మా, నాన్న ఇద్దరూ లేస్తారు. నాన్న వేగంగా వెళ్ళి మందులను తీసుకొస్తుంటాడు. అమ్మ నన్ను తన ఒడిలో పడుకోబెట్టుకుని జోలపాట పాడుతూ నిద్రపుచ్చేది. నేను నిద్రలోకి జారుకున్నాననే విషయాన్ని రూఢీ పరుచుకున్న తదనంతరమే వాళ్ళిద్దరూ నిద్రపోయేవారు.

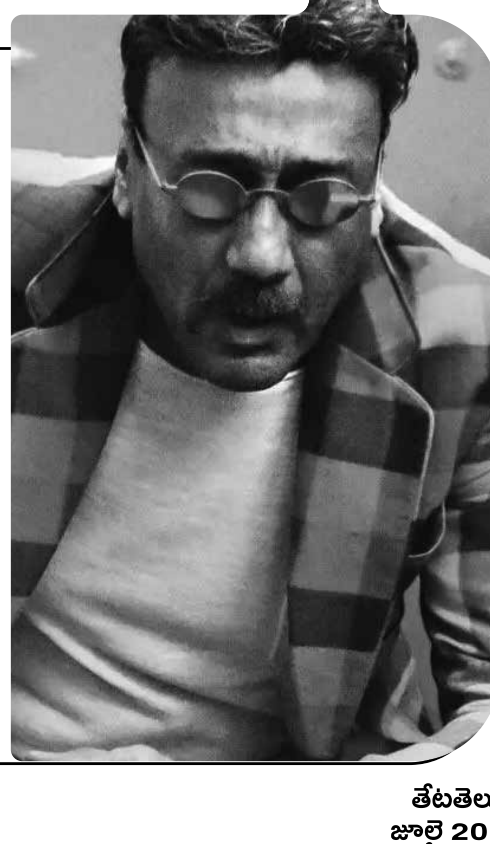
పెద్దయిన తదనంతరం నేనొక చలనచిత్ర నటునిగా ఎదిగాను. డబ్బులు లభించాయి. సకల వసతిసౌకర్యాలతో జీవించసాగాము. ముంబయిలో ఒక పెద్ద ఇంటిని కట్టుకున్నాము.

ఆ పసికందు ముఖ్యాతిముఖ్యం!

పెద్ద పెద్ద నగరాలలో ట్యాక్సీ ప్రయాణాలలో షేరింగ్ పద్ధతి ఉన్నది. వేర్వేరుచోట్ల వాహనంలోకి ఎక్కుతుండే జనం, ఏమాత్రం పరిచయంలేని ఇతరులతో కలసిపోయి పయనిస్తుంటారు. ఒకచోటకు వెళ్ళేందుకు, ముగ్గురు-నలుగురు కలసి వెళ్ళేవిధంగా ప్రయాణం ఏర్పాటు చేయబడుతుంటుంది.

ఆవిధంగా ఒక ట్యాక్సీ పయనం. వెనుక సీటులో ఇద్దరు మహిళలు కూర్చుని ఉన్నారు. వారిలో ఒకరు గర్భవతి. ఆ విషయాన్ని వాహనచోదకుడు ముందుగానే గమనించాడు. మార్గమధ్యంలో ఒక యువకుడు వచ్చి ముందు సీటులో కూర్చున్నాడు. ఎవరితోనో చరవాణి ద్వారా వాగ్వివాదం చేస్తోన్న ఆ యువకుడు ఒక దశలో కోపావేశంతో బూతు మాటలను మాట్లాడసాగాడు. అతని మాటలకు అడ్డుపడిన వాహనచోదకుడు, ''మీరు, మా ప్రయాణీకులు. మిమ్మల్ని గౌరవప్రదంగా చూడటం నా బాధ్యత. అయితే మహిళల ముందు ఇటువంటి బూతుమాటలను మాట్లాడవద్దు'' అంటూ చెప్పగా, ఆ యువకుడు చరవాణిని ఆపివేశాడు.

ఆ తరువాత గర్భిణీస్త్రీ దిగవలసిన ప్రదేశం. అయితే, సదరు వాహనచోదకుడు వాహనాన్ని ఎప్పుడూ వెళ్తుండే రహదారిలో కాకుండా వేరొక దారిలో నడిపించసాగాడు. ''ఈవిధంగా తిప్పడం వలన మేము దిగాల్సినచోటుకు ఆలస్యంగా చేరుకుంటాము. ఎక్కువ డబ్బులు అడగడానికి ఈవిధంగా త్రిప్పు తున్నారా?'' అంటూ సదరు గర్భిణీస్త్రీ విసుగ్గా అడిగింది. అందుకు వాహనచోదకుడు ప్రశాంతంగా, ''ఎప్పుడూ వెళ్ళేదారి గుంటలుగుంటలుగా మారిపోయింది. అందుకనే రోడ్డు బాగా ఉన్నవైపు బండిని నడుపుతున్నాను. మీ కడుపులోనున్న పసికందు క్షేమం కూడ ముఖ్యాతిముఖ్యం కదా?'' అంటూ జవాబిచ్చాడు. మంచి పద్ధతులను పాటించే సదరు వాహనచోదకుడి ప్రేరణతో జన్మించేందుకుముందే ఆ పసికందు మంచి పద్ధతులను నేర్చుకునివుంటుంది.



నాకు విడిగా ఒక పెద్ద గదిని ఏర్పాటు చేసుకున్నాను. అమ్మకు కూడ విడిగా ఒక పెద్ద గదిని ఏర్పాటు చేశాను. ఆ గదిలో అన్నివిధాలైన సౌకర్యాలు ఉండే విధంగా చేశాను. చిన్నప్పట్నుంచి పేదరికంలో మాత్రమే జీవించిన అమ్మ, ఆ గదిలో సంతోషంగా ఉంటుందని నమ్మాను. ఒకరోజు రాత్రి బాగా నిద్ర పోయి లేచిన తరువాత, అమ్మను నిద్ర లేపేందుకు అమ్మ గదిలోకి వెళ్ళగా, అమ్మ చనిపోయింది. నిద్రలోనే గుండెపోటుతో అమ్మ ప్రాణాన్ని కోల్పోయి నట్లుగా, అమ్మను పరీక్షించిన వైద్యుడు చెప్పాడు.

ఒకవేళ నా గదికీ, అమ్మ గదికీ మధ్య ఒక గోడ లేకుండా ఉన్నట్లయితే, ఆరోజు రాత్రి, అమ్మ గుండెనొప్పితో కష్టపడుతుండటం నాకు తెలిసేది. చిన్నప్పుడు అమ్మ నన్ను పరామర్శించినట్లుగా, ఆమెను కాపాడేందుకు నేను పరుగులు పెట్టేవాడిని. కానీ, రెండు గదులకు మధ్య ఒక గోడను కట్టించిన నేను, చాలా పెద్ద తప్పు చేశాను'' అంటూ వ్యథాభరిత స్వరంతో చెప్పాడు జాకీష్రాఫ్.

జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకున్న పిదప, పలువురి మనస్సు లలో గోడలను లేపుతూ, తన చుట్టూవున్నవారి నుంచి దూరంగా జరుగు తుంటారు. అది సరికాదనే విషయాన్నే ఈ సంఘటన మనకు అవగతం చేస్తోంది. జాకీ ష్రాఫ్ జీవితానుభవం మనకొక పాఠం.

ఏవి మిమ్మల్ని అత్యుత్తమంగా మార్చేస్తుంటాయి?

రంగురంగుల నూలుపోగులతో అందంగా నేయబడిన వస్త్రం లాంటివారు మనుషులు. వస్త్రాలను రంగులు అందంగా మార్చేసినట్లుగా, మంచి పద్ధతులే మనుషులను అత్యుత్తమ వ్యక్తులుగా మార్చేస్తుంటాయి. ఆవిధంగా మిమ్మల్ని అత్యుత్తమంగా మార్చేస్తుండే పద్ధతులు ఏమేమిటి?

● మీ కుటుంబంలో పారంపర్యంగా, సాంప్రదాయబద్ధంగా అనుసరించబడుతుండే కొన్ని నియమాల ద్వారా మీరూ మంచి పద్ధతులను పాటించడాన్ని మొదలుపెడుతుంటారు. చిన్న వయస్సులో అంతరాత్మలో ముద్రితమవుతుండే ఈ మంచి పద్ధతులే ఒక్కొక్కరి గుణగణాలను రూపుదిద్దుతుంటాయి. 'ఇతను బంగారం', 'ఇతను చెప్పిన మాటను తప్పడు' అనేవిధంగా మీ గురించి ఆలోచిస్తుండే పలువురికి ఏవిధమైన భావన తలెత్తుతుంటుందో దానిని ఏర్పరుస్తుండేది మీ కుటుంబమే.

● ఒకరి యొక్క ఆకృతి సదరు వ్యక్తి యొక్క పద్ధతులను వ్యక్తీకరిస్తుంటుంది. ఎటువంటి దుస్తులను ధరిస్తున్నారు, తల జుట్టును ఏ విధంగా దువ్వుకుంటున్నారు, ఏవిధమైన ధోరణితో మాట్లాడుతూ ఉన్నారు, ఎదుటివారి మాటలను ఏవిధంగా వింటున్నారు, వదనంలో ఎటువంటి భావనను వ్యక్తీకరిస్తున్నారు, చిరునవ్వులు లేక కోపావేశాలలో వేటిని అధికంగా వ్యక్తీకరిస్తున్నారు అంటూ అన్నీ కలగలసిపోయి మీ యొక్క వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్మానిస్తుంటాయి.

● ఎలాంటి జీవితానుభవాలను అందుకున్నారు, వాటిని ఏవిధముగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు, సదరు అనుభవాలు మీరు పరిపక్వతను పొందేవిధంగా చేసి, మిమ్మల్ని శాంతస్వభావిగా మార్చేసిందా అనే విషయాన్ని కూడ మంచి పద్ధతులు అవగతం చేస్తుంటాయి. ''నా అనుభవం స్థాయికి కూడ నీ వయస్సు లేదు''అంటూ అరుస్తుండే వారు సరిగ్గా నిండని కుండలు. అనుభవంతో నిండుకుండలుగా మారుతుండేవారు, ఉన్నతస్థాయిని చేరుకుంటుంటారు.

● జీవితంలో ఎదురవుతుండే సమస్యలను ఎలాంటి దృక్కోణములో చూస్తున్నారనే విషయం కూడ మిమ్మల్ని తీర్మానిస్తుంటుంది. మీ చుట్టూ జరుగుతున్న విషయాల నుంచి మీరు పలువిధాలైన పద్ధతులను నేర్చుకుంటుంటారు. వాటిని మీరు పరిశీలించే విధానాన్ని అనుసరించి 'దేనిని చేయవచ్చు, దేనిని చేయకూడదు' అనే నిర్ణయాలను తీసుకోవడం జరుగుతుంటుంది. మంచి పనులను ఎంపిక చేసుకునేవారు అత్యుత్తములుగా పేరుప్రఖ్యాతులను పొందుతుంటారు.

● ఏ పనినైనా ఎటువంటి మానసిక స్థితిలో చేస్తున్నారనే విషయమూ మీ యొక్క పద్ధతులను తీర్మానిస్తుంటుంది. 'మరుగుతోన్న పాలను త్రాగి, నాలుకపై విపరీతమైన వేడిమితో అల్లాడిపోయిన పిల్లి, ఆ తరువాత పాలను చూస్తేనే పారిపోతుంది'అని చెబుతుంటారు. అది తెలివైన పిల్లి అయినట్లయితే, కాసేపు వేచియుండి, పాలు చల్లారిన తరువాత త్రాగి ఉండేది. 'ఈ గొడవే వద్దు' అని దూరంగా పరుగెత్తడానికీ, 'ఇటువంటి క్లిష్టమైన పనిని చక్కగా చేసి ముగించినట్లయితే, మనం బాగా గుర్తించబడతాము'అనుకుని కార్యనిర్వహణ చేయడానికీ మధ్య చాలా పెద్ద తేడా ఉంది. దేనినైనా ఆశావహదృక్పథంతో చేస్తూ, సమస్యలకు తగిన పరిష్కారాలను కనిపెడుతుండేవారే అత్యుత్తమ వ్యక్తులుగా గుర్తించబడుతుంటారు.

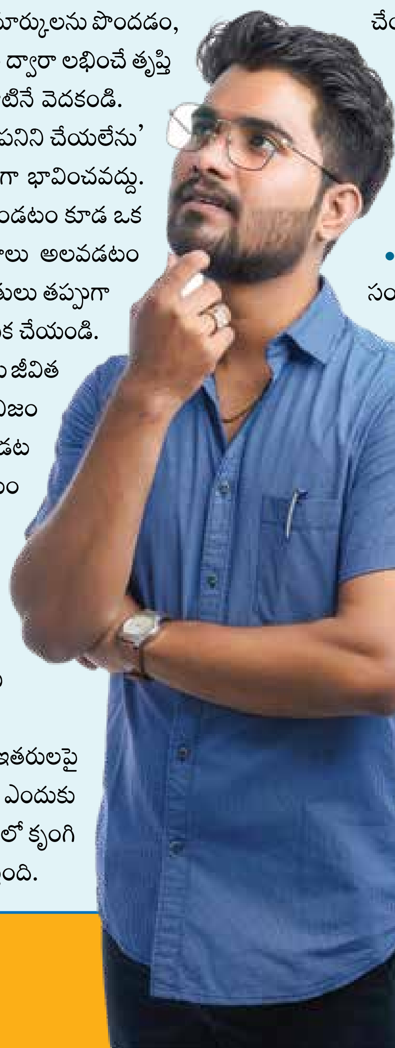
● ఒకరి అలవాట్లు మరియు లక్ష్యాలే అతడిని మంచిపద్ధతులను పాటించే వ్యక్తిగా మార్చేస్తుంటాయి. సోమరితనం, సొల్లుకబుర్లను మాట్లాడుతుండేవారి నుంచి మిగతావారు దూరంగానే ఉంటుంటారు. జీవితంలో ఉన్నతమైన లక్ష్యాలు లేనివారు దూరంగా నెట్టివేయబడుతుంటారు. ప్రత్యేకమైన పద్ధతులు, లక్ష్యాలు కలిగినవారే రోల్‌మోడల్స్.

● కళ్ళు మూసుకుని ఏ ఒక్క విషయాన్నీ నమ్మవద్దు. దేనినైనా బాగా పరిశీలించిన పిదపే సరైన తీర్మానాన్ని అమలు చేసేందుకు ప్రయత్నించాలి. గొప్ప గొప్ప విషయాలపట్ల శ్రద్ధాభక్తులతో ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి. అవి మిమ్మల్ని గొప్పస్థాయికి తీసుకెళుతుంటాయి.●

యువప్రాయంలో ఈ విషయాలను వదిలేయండి!

కళాశాలలో చదువుతుండే యువప్రాయంతో మొదలుపెట్టి, ఆ తదనంతరం ఉద్యోగంలో చేరేంతవరకు కొన్ని చెడు అలవాట్లకు బానిసగా మారిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంటుంది. వాటిని వదిలేసేవిధంగా మనస్సును సిద్ధపరుస్తుండాలి. అందుకోసం ఈ క్రింది విషయాలను పాటించడం మంచిది :

- ఏది మీకు అమితమైన ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంటుందో, దానిని మాత్రమే వెంటాడుతూ ఉండిపోవద్దు. సామాజిక మాధ్యమాలలో మునిగిపోతుండటం, స్నేహితులతో బాతాఖానీలు, వీడియో గేమ్స్‌ను ఆడటం, పొగత్రాగడం అంటూ కొన్ని కొన్ని వ్యసనాలు సంతోషాన్ని అందించవచ్చు. కానీ, అవి మీ జీవనగమనాన్ని దిశ త్రిప్పుతుంటాయి. ఒక పరీక్షలో మంచి మార్కులను పొందడం, ఒక ఉద్యోగంలో పదోన్నతిని పొందడం ద్వారా లభించే తృప్తి సుఖవంతమైనది, నిరంతరమైనది. వాటినే వెదకండి.
- 'నాకు లెక్కలు సరిగ్గా రావు', 'నేను ఈ పనిని చేయలేను' అనేవిధంగా మీ గురించి నిరాశావహంగా భావించవద్దు. తనను తాను తక్కువగా అంచనా వేస్తుండటం కూడ ఒక చెడు అలవాటే. మీకు కొన్ని విషయాలు అలవడటం లేదంటే, మీరు వాటిని నేర్చుకునే పద్ధతులు తప్పుగా ఉండొచ్చు. కాబట్టి సరైన మార్గాన్ని ఎంపిక చేయండి.
- ఎటువంటి రిస్క్‌ను తీసుకోనివారు, తమ జీవితములో పురోగతిని సాధించడం లేదు. నిజం చెప్పాలంటే, రిస్క్ తీసుకోకుండా ఉండటమనేది చాలా పెద్ద రిస్క్. రక్షణ వలయం నుంచి బయటపడి, ధైర్యసాహసాలతో కొత్త విషయాలను చేయండి. రిస్క్ తీసుకుంటుండేవారు ఓడిపోయి కింద పడవచ్చు. కానీ, వారి యొక్క ఇంకొక ప్రయత్నం ద్వారా పైకి లేచి విజయశిఖరాన్ని చేరుకుంటుంటారు.
- మీ యొక్క తప్పులకు, అపజయాలకు ఇతరులపై నిందారోపణ చేయవద్దు. 'నాకు మాత్రం ఎందుకు ఇలా జరుగుతుంది?' అనే విరక్తి భావనలో కృంగిపోవద్దు. అది సమయాన్ని వృథా చేస్తుంది.
- ఏదైనా సమస్య ఎదురైనప్పుడు, బాధింపుకు లోనైనవాడిని అనే మానసికస్థితి నుంచి బయటపడి, సాధకునిగా మారేందుకు ప్రయత్నించండి. అందుకు తగిన పథక రచనతో మీ యొక్క కృషిని కొనసాగించండి.
- అన్ని పనులను 100 శాతం ఖచ్చితంగా చేయాలని ఆశించవద్దు. ఆ తదనంతరం ఆసక్తిని కోల్పోతుంటారు. 'ఆ పనిని సరిగ్గా చేయాలి, లేకపోతే దానిని వదిలేయాలి' అంటూ ఏ పనినీ వదిలేయరాదు. అది మీ భవిష్యత్తుకు తగదు.
- చదువు, ఉద్యోగం, వాటికి సంబంధించిన పనులు అంటూ ఒక్కొక్క రోజు కొన్ని గంటల సమయాన్ని వాటికోసం ఖర్చు చేయవలసిరావచ్చు. అందుకోసం మీ ఆరోగ్యం పట్ల అశ్రద్ధ తగదు. మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతంగా ఉన్నప్పుడే ఏ పనినైనా చక్కగా చేసేందుకుకుదురుతుంది. ఆహారం, విశ్రాంతి, శారీరక వ్యాయామం అంటూ అన్నింటినీ పద్ధతి ప్రకారం పాటించేందుకు ప్రయత్నించండి.
- ఏదైనా నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటున్నప్పుడు, దానికి సంబంధించిన బాధింపులను తలుచుకుంటూ భయపడవద్దు. మనస్సు ఆశావహభావనతో ఆలోచించినప్పుడే మీ యొక్క పనులు కూడ ఆవిధంగా ఉంటుంటాయి. భయంతో, సందిగ్ధతతో చేస్తుండే ఏ ఒక్క పని కూడ మీకు ఎటువంటి విజయాన్ని అందించదు. భయాన్ని వదిలేసి ధైర్యముతో విజయపథంవైపుకు దూసుకెళ్ళేందుకు మీ వంతు కృషిని, అంకిత భావంతో చేయగలరు.
- చక్కగా ఆలోచించండి. బుద్ధికుశలతతో తగిన నిర్ణయాలను తీసుకోండి. మీ పురోభివృద్ధికి ఏది మంచిదనే విషయమై స్పష్టతను కలిగివుండండి. మీ జీవితాన్ని మరింత ఉన్నతముగా మార్చేసుకోండి. యువప్రాయంలో ఈ విధమైన స్పష్టతను కలిగివుండాలి.



ప్రయోజనాన్ని అందిస్తుండే మంచిపద్ధతులు!

అందిస్తూ ఎర్రబడిన చేతులతో ఒక పెద్దాయన ఉన్నాడు. సద్గుణ సంపన్నుడైన ఆయన, ఎవరికైనా ఏదో ఒకటి అందిస్తూనేవుంటాడు. రోజూ ఎవరైనా ఒకరికి ఏదైనా అందించక పోయినట్లయితే, ఆయనకు నిద్రే పట్టదు. అడగటానికి ముందుగానే సాయం చేస్తుంటాడు. ఒకరికి ఇచ్చినది ఇంకొకరికి తెలియనివిధంగా మర్యాదపూర్వకంగా ప్రవర్తిస్తుంటాడు.

ఒకరోజు రాత్రి ఆయన, 'ఈరోజు ఎవరికి దానం చేయాలి?'అని ఆలోచిస్తూ నడుచుకుంటూ వచ్చాడు. సరిగ్గా అప్పుడు ఒకతను ఎదురుపడ్డాడు. అతడిని చూస్తేనే దయనీయంగా అనిపించింది. వెంటనే తన దగ్గరున్న డబ్బులన్నింటినీ అతని చేతుల్లో పెట్టి, ఇంటికి చేరుకున్నాడు. కష్టాలలోనున్న ఒకరికి దానం చేసి సాయపడిన మానసిక తృప్తితో చక్కగా నిద్రపోయాడు.

మరుసటిరోజు ఉదయం ఊరంతా ఒకేవిధమైన మాటలు. ''నిన్న రాత్రి ఒక దొంగ చేతుల్లో ఎవరో డబ్బులను పెట్టి వెళ్ళిపోయాడట'' అని మాట్లాడుకోసాగారు. ఆ మాటలను విన్న పెద్దాయన, 'పోయి పోయి ఒక దొంగకు డబ్బులను అందించానే?'అని సిగ్గుపడ్డాడు. 'సరే, ఈరోజు సరైన వ్యక్తికే సాయం చేద్దాం'అని తీర్మానించుకున్నాడు.

ఆరోజు రాత్రి బయటకు వెళ్ళినప్పుడు ఒక మహిళ ఎదురుగా వచ్చింది. పేదరికంతో అవస్థలు పడుతోన్న మహిళవలె అనిపించడముతో, ఆ మహిళకు డబ్బులను అందించి వేగంగా ఇంటికి చేరుకున్నాడు. మరుసటిరోజు ఉదయం ఊరంతా ఒకే కబురు. ''నిన్న రాత్రి, వ్యభిచారం చేయించే ఒకావిడ చేతుల్లో ఎవరో ఒక పెద్దాయన డబ్బులను పెట్టి వెళ్ళిపోయాడట''అనే సమాచారం. ''అరె, నిన్న కూడ తప్పు జరిగిందే!''అని భావించాడు. ఆరోజు రాత్రిపూట బయటకు బయలుదేరాడు. అప్పుడు ఎదురుగా ఒకతను వచ్చాడు. అతనికి డబ్బులను దానం చేశాడు.

మరుసటిరోజు జనం, ''నిన్న రాత్రి ఎవరో ఒకాయన ఒక షావుకారు చేతుల్లో డబ్బులను పెట్టి దానం చేసి వెళ్ళిపోయాడట''అనే సంభాషణలు. 'రోజూ ఈవిధంగా జరుగుతోందే?'అని వేదనాభరితుడైపోయిన ఆ పెద్దాయన, ఒక సాధువు దగ్గరకు వెళ్ళి, తన వేదనను వ్యక్తీకరించాడు. ఆ సాధువు ఆయనను చూసి నవ్వుతూ, ''మీరు చేసిన దానం వృథా కాలేదు. మీ దగ్గర డబ్బులను స్వీకరించిన ఆ దొంగ, మంచివానిగా మారిపోయాడు. వ్యభిచారాన్ని చేయించే మహిళ, సన్మార్గం వైపుకు మళ్ళింది. ఆ షావుకారు, ఈరోజు నుంచి దాతగా మారిపోయాడు. మంచి పద్ధతులతో ఒకరు చేసే పనికి మంచి ఫలితాలు ఉంటుంటాయి. ధర్మం మిమ్మల్ని మాత్రమే కాదు, ఎదుటివారిని కూడ

కష్టాలనుంచి కాపాడుతుంటుంది''అని చెప్పాడు. ఆ పెద్దాయన సంతోషంతో సాధువుకు నమస్కరించాడు.

ఇదేవిధంగా కరుణను అందుకుని మంచి పద్ధతులను అనుసరిస్తూ సన్మార్గంలో పయనించిన ఇంకొకరి కథ ఇది... అడవిలో ఒక మునీశ్వరుడు జీవిస్తున్నాడు. ఒక కట్టెలుకొట్టే మనిషి రోజూ అటువైపుకు వస్తుంటాడు. మునీశ్వరునికి నమస్కరించి, కట్టెలను కొట్టేందుకు వెళ్తుంటాడు. ఒకరోజు అతడిని పిలిచిన మునీశ్వరుడు, ''జీవితం ఎలాగ పోతోంది?''అని అడిగాడు. అందుకు కట్టెలుకొట్టే మనిషి, ''రోజూ ఈ కట్టెలను అమ్మినట్లయితే, మా కుటుంబానికి రెండుపూటలకు బువ్వ దొరుకుతుంది. వానాకాలములో కట్టెలు అంతగా అమ్ముడుపోవు కాబట్టి పస్తులు ఉంటుంటాము. జీవితం కష్టంగానే ఉంది''అని చెప్పాడు.

''ఈ అడవిలోనే ఇంకొంచెం దూరానికి వెళితే, గంధం చెట్లు ఉన్నాయి. ఆ గంధపు చెట్టు కొమ్మలను ఎక్కువ ధరకు అమ్ముకోవచ్చు. ఒకరోజు కట్టెలను కొట్టి తీసుకెళ్ళి అమ్ముకుంటే, మీ కుటుంబానికి ఒక వారంపాటు బువ్వ దొరుకుతుంది''అని చెప్పాడు సదరు మునీశ్వరుడు. అయితే ఈ విషయాన్ని కట్టెలు కొట్టే మనిషి నమ్మలేదు. 'ఈ అడవి గురించి ఈయనకంటే నాకు బాగానే తెలుసు కదా? ఇక్కడ ఎక్కడున్నాయి గంధం చెట్లు?''అంటూ ఆలోచించాడు. అయనప్పటికీ, 'ఈ అడవిలో ఇంకొంచెం దూరం ముందుకెళితే ఏ జరుగుతుందిలే?' అనుకుంటూ ముందుకెళ్ళాడు. అతనికి ఆశ్చర్యం! అక్కడ పెద్ద గంధపు చెట్లు అడవే ఉన్నట్లుగా అనిపించింది. బాగా ముదిరిన గంధపు చెట్లు కొమ్మలను, తలపై పెట్టుకుని మోసుకునే స్థాయికి నరికి, వెనక్కి మళ్ళాడు.

తిరిగి వస్తున్నప్పుడు ఆ ముని పాదాలపైపడి ప్రణమిల్లాడు. ''స్వామీ, మిమ్మల్ని సందేహించాను. నన్ను మన్నించండి. మీరు నాకు సరైన దారిని చూపించారు''అని చెప్పాడు. ఆ మునీశ్వరుడు నవ్వాడు.

ఆ తరువాత సదరు కట్టెలు కొట్టే మనిషి జీవితం మారిపోయింది. వారంలో ఒకరోజు వచ్చి, గంధపుచెట్లు కొమ్మలను నరుక్కుని, తీసుకుని వెళ్తాడు. ఇప్పుడు అతని కుటుంబం పస్తులు ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. మునుపటికంటే ప్రస్తుతం అతనికి మునీశ్వరునిపట్ల భక్తి భావం పెరిగింది. అడవికి వచ్చినప్పుడు ఆ మునికి తగిన సేవలను చేసి భక్తిభావంతో వెళ్తుంటాడు.

ఒకరోజు మునీశ్వరుడు అతనిని పిలిచి, ''జీవితాంతం కట్టెలు కొట్టేవానిగానే ఉండిపోతావా? ఆ గంధపుచెట్ల అడవిని దాటి, వేరే ఏమున్నదనే విషయాన్ని వెదకవా?''అని ప్రశ్నించాడు. అతనికి ఏమని జవాబు చెప్పాలో తెలియలేదు. వెంటనే మునీశ్వరుడు, ''గంధం చెట్ల అడవిని దాటుకుని వెళితే, వెండి సొరంగం ఉంది. దానిలోనుండి వెండి ముక్కలను తీసుకెళ్ళు''అని చెప్పాడు.

మునీశ్వరునికి నమస్కరించి, ఆ గంధపు చెట్లు అడవిని దాటుకుని చాలా దూరం వెళ్ళి, వెండి సొరంగాన్ని చూశాడు. చాలా వెండి ముక్కలను మోసుకొచ్చి సంతలో విక్రయించాడు. ఒకేరోజులో అతని జీవితమే మారిపోయింది. రాజభవనము వంటి ఇంటిని నిర్మించుకున్నాడు. పిల్లలకు అన్నివిధాలైన సౌకర్యాలను కల్పించాడు. ఆ తదనంతరం నెలకొకసారి వెండి ముక్కలను తీసుకుని వచ్చి విక్రయించడం మొదలుపెట్టాడు. ఇప్పుడు ఆ ఊరులో అతనే గొప్ప ధనవంతుడు. తన కుటుంబాన్ని మరింత సౌకర్యవంతముగా మార్చేసుకుని, సంతోషానందాలతో జీవించసాగాడు.

మరుసటిరోజు మునీశ్వరుడు అతడిని పిలిచాడు. ''ఆ వెండి సొరంగాన్ని దాటుకుని చాలా దూరం వెళితే, ఒక బంగారపు గని ఉండి''అని చెప్పాడు. అతను దానిని కూడ కనిపెట్టి బంగారపు ముక్కలను తీసుకుని వచ్చి విక్రయించడాన్ని మొదలుపెట్టాడు. ఇప్పుడు ఆ చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాలలో అతనే గొప్ప కోటీశ్వరుడు.

ఆ తరువాత, మునీశ్వరుని దగ్గరకు చేరుకున్న అతను, ఆయన పాదాలపై ప్రణమిల్లాడు. ''బంగారపు గనిని దాటి వజ్రాల గని ఉంది. అక్కడకు వెళ్తున్నావా?''అని అడిగాడు మునీశ్వరుడు. ''వద్దుస్వామీ, ప్రస్తుతం నాకు అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. కానీ, సంతోషానందాలు, ప్రశాంతతను కోల్పోయాను. ఇన్ని ఐశ్వర్యగనులు ఉన్నాయని తెలిసినప్పటికీ, మీరు ఎలాగ ఇక్కడే ప్రశాంతంగా కూర్చుని ఉండగలుగుతున్నారు? అటువంటి ప్రశాంతమైన మానసిక స్థితిని పొందగల రహస్యాన్ని చెప్పండి స్వామీ''అంటూ కన్నీటి పర్యంతమైపోయాడు.

''నీకు అన్నీ లభించాయి. ఇకమీదట నీలోనే వెదుకు. నువ్వు చేరుకోవలసిన తదుపరి గని అదే. నీ యొక్క మంచి పద్ధతులను అందరికీ అవగతం చేయగలవు. నీకు లభించిన దానిలో కొంతమేరకు లేనివారికి ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నించు. అప్పుడు నిజమైన సంతోషానందాలు లభిస్తుంటాయి''అంటూ వివరించాడు సదరు మునీశ్వరుడు. అతనికి జీవిత పరమార్థం అవగతమయ్యింది. ●

చిన్నారులకు మంచి పద్ధతులను అలవాటు చేయండి!

మొదటిరోజు ప్లే స్కూల్‌కు వెళ్ళిన తన కుమార్తెను పిలుచుకుని వచ్చేందుకు ఆ ప్లే స్కూల్‌కు వెళ్ళింది ఒక తల్లి. చిన్నారి తనను వదలి కొన్ని గంటలపాటు ఏవిధంగా ఉన్నదో, ఏమి చేసిందోననే ఆందోళనతో వెళ్ళిన ఆ తల్లికి ఒక ఆశ్చర్యం వేచియున్నది. పాఠశాల ద్వారం దగ్గర కూతురు చిరునవ్వులతో ఆహ్వానించింది. ''మమ్మీ, మిస్ మిమ్మల్ని చూడాలని చెప్పారు''అని చెప్పింది.

'చిన్నారి ఏవో చిలిపిచేష్టలను చేసివుంటుంది, ఆ విషయాన్ని చెప్పి, హెచ్చరించేందుకు మిస్ పిలుస్తుందేమో?'అనే ఆందోళనతో లోపలకు వెళ్ళింది ఆ తల్లి. ఆమెను ఆహ్వానించిన మిస్, ఆమె చేతులను పట్టుకుని, ''పాపను చాలా బాగా పెంచుతున్నారు. మిమ్మల్ని అభినందించేందుకే పిలిచాను''అని చెప్పింది.

''ఏమైంది మిస్''అని ప్రశ్నించింది ఆ తల్లి.

''ఈరోజు మొదటిరోజు అవడం వలన చాలామంది పిల్లలు భయంతో ఏడ్చారు. 'ఇంటికి వెళతాను'అంటూ అరిచారు. వాళ్ళను ఓదార్చేందుకు నావల్ల కాలేదు. అప్పుడు మీ పాప వాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళి, 'ఈ మిస్ ఏమీ చేయరు. మన అమ్మలాగే ఈ మిస్ కూడ. భయపడకండి'అని చెప్పింది. వాళ్ళ కన్నీటిని తుడిచింది. వాళ్ళకు అక్కడున్న బొమ్మలను అందించి, ఆడుకుందామని చెప్పింది. ఇటువంటి ఒక పాపకోసమే నేను ఆశపడ్డాను''అని చెప్పింది సదరు మిస్. కూతురుతోపాటు బయటకు వచ్చిన ఆ తల్లి, తన కూతురుని హత్తుకుని ముద్దుల వర్షాన్ని కురిపించింది.

మంచి పద్ధతులే ఒకరిని మంచివ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దుతుంటాయి. బాల్యప్రాయంలోనే వాటిని అలవాటు చేసినట్లయితే, జీవితపర్యంతం అవి వారి యొక్క పద్ధతులుగా మారిపోతుంటాయి. బాల్యప్రాయంలోనే దేనినైనా నేర్పించడం సులభమే. కథల ద్వారా, పాటల ద్వారా, జీవితానుభవాల ద్వారా ఈ మంచి పద్ధతులను వారికి నేర్పించవచ్చు. అన్నింటికంటే అత్యంత ముఖ్యమైనది, పిల్లలను పాటించమని చెబుతోన్న మంచి పద్ధతులను తల్లిదండ్రులు కూడ పాటించాలి. పెద్దల మాటల ద్వారా మాత్రమే కాదు, జీవితానుభవాల ద్వారానే పిల్లలు నేర్చుకుంటుంటారు.

పిల్లలు నేర్చుకోవలసిన కొన్ని మంచి పద్ధతులు :

- చదువుతుండే అలవాటును పాఠశాలకు వెళ్ళే వయస్సులోనే పిల్లలకు పరిచయం చేయాలి. ఎక్కువసేపు ఒకేచోట కూర్చుని పుస్తక పఠనం చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం వారి యొక్క విద్యాభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంటుంది. పుస్తక పఠనం ద్వారా వారి యొక్క తెలివితేటలు వృద్ధి చెందుతుంటాయి.
- కూర్చున్నచోటనే ఆటలాడుతుండే మొబైల్ ఫోన్ వీడియోగేమ్స్‌కు అలవాటు చేయకుండా, ఇంటి బయటనున్న ఖాళీ ప్రదేశంలో వారు ఆడుకోవడాన్ని అలవాటు చేయండి. సదరు ఆటల ద్వారా వారికి ఉత్సాహం అందుతుంటుంది. మిగతా పిల్లలతో కలగలసిపోయి ఆడుతుండటం వలన, సమాజంలో కలసిపోయే లక్షణాలను పొందుతుంటారు. శరీరం కూడ బలపడుతుంటుంది.
- డబ్బులను పొదుపు చేయడాన్ని నేర్పించండి. డబ్బు యొక్క విలువను వారికి అవగతం చేయండి. తద్వారా, చక్కగా పొదుపు చేసే పద్ధతిని అలవాటు చేసుకుంటుంటారు.

- దృశ్యశ్రవణ యంత్రం, గణిని యంత్రం, చరవాణి పరికరం అంటూ ఏదో ఒక తెరను చూస్తూనే నేటితరం పిల్లలు పెరుగుతున్నారు. ఆ యా పరికరాలకు బానిసలుగా మారి పోకుండా, సమయపాలనను అలవాటు చేయండి.
- అన్ని విషయాలలో క్రమశిక్షణను పాటించేవిధంగా వారికి అలవాటు చేయాలి. బొమ్మలను విడగొట్టి ఆడుకుంటున్నప్పుడు, మరలా వాటిని చక్కగా సర్దిపెట్టమని చెప్పాలి. చదవడం ముగియగానే పుస్తకాలను చక్కగా సంచిలో సర్దిపెట్టడం, నిద్ర లేవగానే మంచంపైనున్న దుప్పట్లను చక్కగా మడిచిపెట్టడాన్ని అంటూ అలవాటు చేసినట్లయితే, అన్ని పనులను చక్కగా చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకుంటుంటారు.
- నిద్ర లేవడం, స్నానం చేయడం, భోంచేయడం, ఆడుకోవడం, చదవడం అంటూ అన్నింటినీ తగిన సమయాలలో చేయడాన్ని పిల్లలకు అలవాటు చేయండి. సోమరి తనం లేకుండా అన్నింటినీ సరైన సమయాలలో చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకుంటారు.
- పళ్ళు తోమడం, స్నానం చేయడం, పద్ధతి ప్రకారం చేతులను శుభ్రం చేయడం, ఆహారాన్ని వృథా చేయకుండా తినడం, బయట నుంచి ఇంటికి చేరుకోగానే కాళ్ళు కడుక్కోవడం అంటూ ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతులను పిల్లలకు అలవాటు చేయండి. పెద్దయిన తరువాత వారిని అందరూ గౌరవభావంతో చూస్తుంటారు.
- చుట్టప్రక్కలనున్నవారు, తమ వయస్సులోనున్న పిల్లలు అంటూ అందరితో స్నేహ పూర్వకంగా, ఆప్యాయతానురాగాలతో ప్రవర్తించమని చెప్పండి. స్నేహబంధాలను ఏర్పరుచుకుని, కలగలసిపోతుండటాన్ని జీవిత పర్యంతం అవసరమవుతుండే ఒక పద్ధతి. ఈ పద్ధతిని పాటిస్తే, వారి జీవితం ఆనందమయం.
- సమయాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకుంటూ నిరంతర కృషి చేయడాన్ని వారికి అల వాటు చేయండి. ఋజువర్తనతో, నిజాయితీగా ఉండటం వలన లభించే గౌరవ మర్యాదలను గురించి వారికి వివరించి చెప్పండి. ఈ హితబోధ వారు ఉన్నతస్థాయికి పురోగమించేవిధంగా చేస్తుంటుంది.
- 'కృతజ్ఞతలు', 'ప్లీజ్', 'సారీ'వంటి పదాలను ఎటువంటి మానసిక అడ్డంకి లేకుండా వారు ఉపయోగించనీయండి. ఎవరైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఏమాత్రం అడ్డుపడ కుండా ఉండటం, బహిరంగప్రదేశాలలో భోజనం చేసే విధానం, క్షేమసమాచారాలను అడగడం వంటి పద్ధతులను వారికి అలవాటు చేయండి.
- నేటి కుటుంబవ్యవస్థ మరియు సామాజిక పరిస్థితులు పలువురిని స్వార్థపరులుగా మార్చేస్తున్నాయి. ఆటబొమ్మలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, ఆహారం అంటూ అన్నింటినీ తోటివారితో పంచుకోవడాన్ని అలవాటు చేయండి. ఇతరుల అవసరాలను వారు అవగతం చేసు కుటుంటారు. తన దగ్గరున్న వాటియొక్క విలువను అవగతం చేసుకుంటుంటారు. అదేవిధంగా పట్టువిడుపులతో ప్రవర్తిస్తూ, అందరితో కలగలసిపోతుంటారు.
- వయస్సులో పెద్దవారిని గౌరవించడాన్ని నేర్పించండి. ఏమాత్రం పరిచయము లేని వారితో కూడ ధైర్యముగా, గౌరవమర్యాదలతో మాట్లాడాన్ని అలవాటు చేయండి. అందరితో ఆప్యాయతానురాగాలతో కలగలసిపోయిన ఆవశ్యకతను గురించి వారికి వివరించి చెప్పడం మంచిది.
- దేనికోసమైనా వేచియుండే ఓపిక లేనివారుగా ప్రస్తుతం పలువురు పిల్లలు పెరుగు తున్నారు. అన్నింటి కోసము మంకుపట్టు పడుతుంటారు. ఏ ఒక్క విషయమైనా జరిగేంతవరకు వేచియుండాల్సిన ఆవశ్యకతను గురించి వారికి అవగతం చేయండి. కోపావేశాలు, విసుగు లేనివారిగా వారు ఎదుగుతుంటారు. ●

RAMRAJ కాటన్ భారతీయ సంస్కృతి

తేటతెలుపు

భావనలు

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 9 సంచిక - 4

జూలై, 2026

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: 188, క్రింది అంతస్తు,
14 వ క్రాస్ వీధి జంక్షన్, డిఫెన్స్ కాలనీ,
ఈక్కాడుత్తాంగల్, చెన్నై - 600 032.
చరవాణి : 99529 20801
email : contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణా 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

మూడు కర్మాగారాలు!

ఒక్కొక్కరూ తమ శరీరంలో మూడు కర్మాగారాలను (ఫ్యాక్టరీస్) పెట్టుకోవడం మంచిది. తలలో మంచుగడ్డ (ఐస్) కర్మాగారం. దారుణమైన వ్యక్తులను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, క్లిష్టమైన పరిస్థితుల మధ్య ఇరుక్కుపోయినప్పటికీ, సహనాన్ని కోల్పోనివిధంగా అది కార్యనిర్వహణ చేయిస్తుంటుంది. నాలుకపై చెఱుకు కర్మాగారం. విసుగును, కోపావేశాలను అణచిపెట్టి తీయనైన మాటలను మాట్లాడేవిధంగా చేస్తూ, ముప్పావువంతు సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంటుంది. హృదయములో ప్రేమానురాగాల కర్మాగారము. ఎవరితోనైనా ఆప్యాయతాను రాగాలతో కలగలసిపోతూవుండే పరిపక్వతను అందిస్తుంటుంది ఆ కర్మాగారం.

నేనూ విద్యార్థినే!

'మానవజాతి చరిత్రలో జన్మించిన మహామేధావి ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్' అని కీర్తించబడుతుంటాడు. భౌతికశాస్త్రములో ఆయన చేసిన పరిశోధనలు, మన నాగరిక జీవితానికి పునాదులుగా ఏర్పడ్డాయి. ఒక రోజు ఐన్‌స్టీన్ పరిశోధన కేంద్రంలో ఎక్కువసేపు శ్రమించి, ఇంటికి వెళ్ళేందుకు బస్సు నిలయానికి చేరుకున్నాడు. అప్పుడు బస్సు నిలయములో ఒక యువకుడిని చూశాడు.

ఐన్‌స్టీన్ ఆ యువకుడిని తరచుగా అక్కడే చూస్తుండటం జరుగుతుండేది. చేతిలో భౌతికశాస్త్రానికి సంబంధించిన పుస్తకాలతో నిలబడి వుంటాడు. ఈరోజు తన ఆసక్తిని అడ్డుకోలేకపోయిన ఐన్‌స్టీన్ మెల్లగా ఆ యువకుని దగ్గరకు వెళ్ళి, ''నిన్ను తరచుగా చూస్తూనేవున్నాను. చేతుల నిండుగా భౌతికశాస్త్ర పుస్తకాలు, మార్గదర్శక (గైడ్) పుస్తకాలు పెట్టుకుని వున్నావు. నువ్వు ఏం చేస్తున్నావు?''అని ప్రశ్నించాడు.

అందుకు సదరు యువకుడు గర్వంతో, ''నేను భౌతికశాస్త్రములో పరిశోధనలు చేసి, డాక్టర్ పట్టాను పొందాను. భౌతికశాస్త్రంలో నాకు తెలియనిదంటూ ఏమీ లేదు. అవును, మీరు ఎవరు?''అంటూ అధికార ధోరణిలో ప్రశ్నించాడు ఆ యువకుడు.

భౌతికశాస్త్రంలో అద్భుతమైన పరిశోధనలను చేసిన ఐన్‌స్టీన్ అణకువతో, ఆ యువకుడికి నచ్చేవిధంగా ''నేను కూడ భౌతికశాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేస్తోన్న విద్యార్థిని''అని చెప్పాడు.

ఎప్పుడూ నేర్చుకోవడాన్ని నిలిపివేయని పద్ధతే ఐన్‌స్టీన్‌ను గొప్ప సాధకునిగా ముందుకు నడిపించిందనే విషయం నిజం.

విజయం యొక్క కెరటం!

''విజయం అనేది అల (కెరటం) లాగ వస్తుంటుంది''అని ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన చలనచిత్ర నటుడు గై ఎడ్వర్డ్ పియర్స్ చెప్పాడు. పెద్దగా ఒక అల వస్తుంది, తరువాత చిన్నవిగా పలు అలలు వస్తుంటాయి. కొన్నికొన్నిసార్లు వెనక్కి వెళ్తుండే అలలే, కొత్త కొత్త అలలను తీరానికి చేరకుండా అడ్డుకుంటుంటాయి. నిత్యం పెద్ద పెద్ద విజయాలను పొందినవారంటూ ఎవ్వరూ లేరు. అలాగే ఎప్పుడూ అపజయాలను ఎదుర్కొంటుండేవారూ లేరు. ఈ ఎత్తుపల్లాలను గ్రహించిన వ్యక్తే, పరిపక్వతను పొందుతుంటాడు. విజయం ఏవిధంగా ఉంటుందంటే, పెద్ద కెరటం ఎప్పుడు వస్తుందనే విషయాన్ని గమనించి, దానిని అడ్డుకోవడంలోనే ఉంటుంది. కలలను కనండి, నిరంతర కృషి చేయండి.

మీకు అలవాటు లేదు!

ఒక యువకుడు ముఖాముఖి కార్యక్రమానికి హాజరయ్యాడు. ఆరోజు అతనితో పోటీ పడుతోన్న అందరి కంటే, అతనికి అనుభవం అధికం. 10 సంవత్సరాలుగా ఒక ప్రముఖ కంపెనీలో ఉద్యోగవిధులను నిర్వహించాడు. మిగతావారికంటే ఉన్నత చదువులను చదివాడు. అందువలన ఆ ఉద్యోగం తనకు తప్పకుండా లభిస్తుందని విశ్వసించాడు. అయితే అతనికంటే తక్కువగా చదివిన, ఏమంతగా అనుభవము లేని యువకుడిని ఆ ఉద్యోగంలో నియమించడం జరిగింది.

అతనికి ఆశ్చర్యం! ''నాకు ఉద్యోగం లభించకపోవడం ఏమరుపాటే! అయితే నేను ఒక విషయాన్ని తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను. నన్ను ఎందుకు నిరాకరించారు?''అని అడిగాడు. ఆ కంపెనీ కార్యనిర్వాహకుడు, ఆ యువకునిడి కూర్చోమని చెప్పి, ''మీరు గొప్ప ప్రతిభావంతులనే విషయంలో మాకు ఎటువంటి సందేహం లేదు. మీకు మంచి అనుభవమూ ఉంది. అయితే మీకు విజయాలను మాత్రమే చూసిన అనుభవం ఉంది. ఒక పెద్ద కంపెనీలో ఎటువంటి సమస్యలను ఎదుర్కొనే అవసరం లేకుండా విధులను నిర్వహించారు. మాది ఒక చిన్న కంపెనీ. సమస్యలను ఎదుర్కొంటూ, అపజయాలతో కృంగిపోకుండా బయటపడి, సమస్యలను గురించి ఆచరణీయంగా ఆలోచించి, తగిన పరిష్కారాలను వెదికే అనుభవంగల ఉద్యోగి కావాలని అనుకుంటున్నాము. అందుకనే మిమ్మల్ని ఎంపిక చేయలేకపోయాము''అంటూ వివరించాడు.

ముఖకవచం వద్దనే వద్దు!

ఎక్కువమంది మనుషులలో మంచి పద్ధతులు, చెడు పద్ధతులు కలగలసి ఉంటుంటాయి. వారిలో పలువురు ఆ చీకటి భాగం తెలియకుండా వుండేవిధంగా, మానసికపరంగా ముఖకవచాన్ని ధరిస్తుంటారు. పరిచయం లేని వ్యక్తులు ఆ ముఖకవచాన్ని చూసి ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోతుంటారు. స్నేహపూర్వకంగా కలిసిపోయినప్పుడే ఆ ముఖకవచం వెనుకనున్న నిజం స్పష్టమవుతుంటుంది.

ఒక్కొక్క ముఖకవచం వెనుక ఒక కథ ఉంటుంది. అదొక దారుణమైన కథలాగ ఉండొచ్చు. కొంతమంది జీవితంలో ఆ ముఖకవచం దానంతటకు అదే తొలగిపోతుంటుంది. కొంతమంది ఆ ముఖకవచాన్ని తొలగించుకోవడమనేది తెలియక నానా అవస్థలు పడుతుంటారు.

తనకు, అంతరాత్మకు నిజాయితీగా ఉండటమనేది అత్యున్నతమైన పద్ధతి. ఆవిధంగా ఉంటుండేవారు, తన అంతరాత్మ చెప్పేది వింటూ ఏ పనినైనా చక్కగా చేస్తుంటారు. వారికి అత్యున్నతమైన విషయాలు లభిస్తుంటాయి.

ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

శస్త్రచికిత్సశాలలో ఒక బల్లపై పడుకోబెట్టబడిన రోగి కడుపుభాగాన్ని కత్తితో కోసి తెరిచి శస్త్రచికిత్సను చేయడం మొదలుపెట్టాడు ఒక వైద్యుడు. ఆయనొక ప్రముఖ వైద్యుడే. ఇటువంటి శస్త్రచికిత్సను కొన్నివందలసార్లు చేసిన అనుభవాన్ని కలిగిన వైద్యుడు. కానీ, ఆ రోగి శారీరకస్థితి బలహీనంగా ఉండటం వలన శస్త్రచికిత్స తగిన ఫలితాన్ని ఇవ్వకపోవడంతో ప్రాణాలను కోల్పోయాడు.

ఇంకొక దృశ్యం... ఒకతను, తమ ఇంట్లో మంచంపై పడుకున్నవున్నాడు. దొంగతనం చేసేందుకు ఆ ఇంట్లోకి ప్రవేశించిన ఒక కిరాతకుడు, తన చేతిలోనున్న కత్తితో ఆ మంచంపైనున్న వ్యక్తి పొట్టలో పొడిచాడు. కత్తిపోటు నుంచి తప్పించుకోవాలని ఎంతగానో ప్రయత్నించిన ఆ వ్యక్తి చివరకు చనిపోయాడు.

కేవలం పనిని మాత్రమే పెట్టుకుని బేరీజు వేస్తే, ఇద్దరూ చేసినది ఒకటే! కత్తితో పొట్టను చీల్చడం, కానీ, ఉద్దేశ్యాలు వేరువిధం. మరణంతో పోరాడుతోన్న ఒకరిని కాపాడేందుకు వైద్యుడు ప్రయత్నించాడు. ఆయన పనిలో మానవీత, దయ, అక్కరలు కలగలసివున్నాయి. కాపాడలేని స్థితిలో వేదన చెందుతున్నాడు. అయితే, దొంగ యొక్క ఉద్దేశ్యం, నయవంచన, పేరాశ మాత్రమే! అతని పనిలో స్వార్థం మాత్రమే ఉంది.

ఏ పనినైనా, దానివెనుకనున్న ఉద్దేశ్యంతో కలపి చూడటాన్ని నేర్చుకుందాం. మనకు మానసికతృప్తిని, ప్రశాంతతను అందించే పనులనే చేద్దాము.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే మంచి పద్ధతులు!

'మనకు ఇదే సౌకర్యం', 'ఈ విధంగా ఉండటమే ఆరోగ్యం' అని భావిస్తూ, దైనందిన జీవితములో పలు విషయాలను చేస్తుంటాం. అయితే, ఇవన్నీ మన శారీరక ఆరోగ్యాన్ని బాధించే అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లు. వీటిని ఖచ్చితంగా వదిలేయాలి.

• ఎనిమిది గంటలకు పైగా శ్రమిస్తుండే నేటి పనివేళలలో ఎన్నో గంటలపాటు కూర్చునేవుండటం పలువురికి సహజమైన విషయం లాగ మారిపోయింది. ఈవిధంగా శరీరానికి తగిన శ్రమ లేకపోవడం వలన శరీరంలో క్రొవ్వు మరియు చక్కెరశాతం అధికమవుతుంది. ఇది పలువిధాలైన శారీరక అనారోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతూ ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడు లేచి నడవడము, చరవాణిలో మాట్లాడుతున్నప్పుడు నడవడం, మంచినీళ్ళను త్రాగేందుకు కాస్తంత దూరం నడవడం అంటూ శరీరానికి తగిన వ్యాయామాన్ని కల్పించండి.

• ఎక్కువసేపు కుర్చీలోనే కూర్చోవలసి ఉన్నట్లయితే, ఎక్కువ మంది కాలుపై కాలును వేసుకుంటుంటారు. తత్ఫలితముగా కాలి నొప్పులు తగ్గినట్లుగా భావిస్తుంటారు. కొంతమంది దీనిని స్టైల్ అని అనుకుంటుంటారు. అయితే, సరైన భావన కాదు. ఆవిధంగా కుర్చీలో కదలకుండా కూర్చుంటున్నప్పుడు రక్తపోటు (బ్లడ్‌ప్లెజర్) 10 శాతం పెరుగుతున్నట్లుగా వైద్య పరిశోధనలలో కనిపెట్టారు. అంతేకాదు, ఆవిధంగా కూర్చుంటున్నప్పుడు వెన్నెముక డిస్కులపై విపరీతమైన ఒత్తిడి పడుతుంటుంది. తత్ఫలితముగా కాళ్ళలోని రక్తనాళాలలో రక్తప్రసరణ మందగించి, ఎక్కడైనా రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి నేలపై కాళ్ళను సమంగా ఉండేవిధంగా చూసుకుని కూర్చోవడమే ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతి. దీనిని తప్పక పాటించాలి.

• బిగుతుగా ఉంటుండే ఫ్యాంటును ధరించడం ప్రస్తుతం ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది. యువకులు మాత్రమే కాదు, యువతులు కూడ ఈ విధంగానే ధరిస్తున్నారు. బిగుతైన లెగ్గిన్స్‌ను ధరించడం కూడ అలవాటైపోయింది. ఇవి కాళ్ళను మాత్రమే కాదు, కడుపును కూడ బిగించివేస్తుంటాయి. తత్ఫలితముగా జీర్ణక్రియ సమస్యలు ఎదురుపడవచ్చు. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేందుకు కడుపులో స్రవిస్తుండే ఆమ్లం, అన్నకోశం పైభాగానికి చేరుకుని కడుపులో పుండ్లను ఏర్పరుస్తుంటుంది. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. కడుపుభాగాన్ని, కాళ్ళను గట్టిగా బిగించని వస్త్రాలు స్టైల్‌గా ఉండకపోవచ్చు. కానీ, అవే ఆరోగ్యాన్ని ఇబ్బందిపెట్టని దుస్తులు.

• రోజూ రెండుసార్లు, రెండు నిముషాలపాటు పళ్ళు తోమడం ఆరోగ్యం. అయితే దంతాలపై గట్టిగా ఒత్తిడితో తోమడము మంచిది కాదు. ఆ పద్ధతి దంతాల పైభాగంలోనున్న ఎనామిల్‌ను బాధిస్తుంటుంది. దానితోపాటు చిగుళ్ళను కూడ బాధిస్తుంటుంది. మీ టూత్‌బ్రష్ మరీ గట్టిగా ఉన్నట్లయితే, ఈ బాధింపులు మరింతగా పెరుగుతుంటాయి. మరీ మృదువుగా ఉన్నట్లయితే, దంతాలు ఏమంతగా శుభ్రపడవు. కాబట్టి, మరీ గట్టిగా, మరీ మెత్తగా ఉండని టూత్‌బ్రష్‌లను ఉపయోగించండి. ఒక కలాన్ని పట్టుకున్నట్లుగా, బ్రష్‌ను వ్రేళ్లతో పట్టుకుని, చక్కగా పళ్ళు తోముకోవాలి. అదే మంచి పద్ధతి.

• పలువురు కార్యాలయంలోనున్న మేజాబల్లపై అలాగే టిఫిన్‌లను పెట్టుకుని భోజనం చేస్తుంటారు. పిల్లలు తరగతి గదిలోనున్న మేజాబల్లలపై చిరుతిండ్లను పెట్టుకుని తింటుంటారు. ఎన్నో గంటలపాటు కూర్చుని లేక చదువుతుండే మేజాబల్లలపై చాలా సూక్ష్మ

క్రిములు ఉంటుంటాయి. 'ఇటువంటి మేజాబల్లలపై స్నానాల గదిలో ఉంటుండే అదే స్థాయికి సూక్ష్మ క్రిములు ఉంటాయి' అంటూ ఒక సర్వేక్షణ సారాంశం. స్నానాలగదిలో మీరు ఏదైనా తిను బండారాన్ని తినడం జరుగుతుందా? తినరు కదా? కాబట్టి ఈవిధముగా మేజాబల్లలపై ఆహార పదార్థాలను పెట్టుకుని తినకూడదు.

- కొంతమందికి కాఫీ లేక తేనీరును అలాగే పొయ్యిపైనుంచి దించగానే, అదే వేడిమితో త్రాగాలని కోరుకుంటుంటారు. కొంచెం చల్లారితే చాలు, సహించరు. అయితే, అంత వేడిగా కాఫీ, తేనీటిని త్రాగడం ప్రమాదకరం. మన అన్నవాహిక ఆ వేడిమిని తట్టుకోలేదు. అన్నవాహిక లోపలి పొరలలోనున్న కణాలను ఈ వేడిమి ధ్వంసం చేస్తుంటుంది. తత్ఫలితంగా అన్నవాహిక రాచ పుండు బాధింపుకు లోనయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. మరీ వేడిగా, మరీ చల్లగా ఏవిధమైన ఆహార పదార్థాన్ని స్వీకరించవద్దు.
- చర్మం నలుపుగా మారుతుందనే భావనతో పలువురు బయటకు వెళ్తున్నప్పుడు సన్‌స్క్రీన్‌ను పూసుకుని వెళ్తుంటారు. మన చర్మముపై సూర్యరశ్మి పడుతున్నప్పుడు, మన శరీరానికి సహజసిద్ధంగా విటమిన్ - డి లభిస్తుంటుంది. సన్‌స్క్రీన్‌ను పూసుకుని బయటకు వెళ్తుండేవారు, ఈ విటమిన్ - డి పొందలేకపోతుంటారు. తత్ఫలితంగా చిన్నవయస్సులోనే ఎముకలు బలహీనపడుతుండటం వంటి పలు అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. మండుటెండలో వెళ్తున్నప్పుడు సన్‌స్క్రీన్‌ను పూసుకోవచ్చు; తప్పు లేదు. కానీ, ఉదయంలేక సాయంత్రం అరగంటపాటైనా శరీరంపై సూర్యరశ్మి పడితే మంచిది.
- నిద్రపోతున్నప్పుడు పలువురు, బొక్క బోర్లా పడుకుని నిద్రపోతుంటారు. ఈవిధంగా దిండుపై ముఖాన్ని ఒత్తి పెట్టుకుని నిద్ర పోయినట్లయితే, వదనము వాచిపోతూ ఉంటుంది. త్వరితంగా వదనముపై ముడతలు మొదలవుతుంటాయి. ఒకప్రక్కకు తిరిగిపడుకోవడం లేక వెల్లికిలా పడుకోవడము ముఖసౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంటాయి. బోర్లాపడుకుని నిద్రపోవడాన్ని మార్చుకోలేనివారు, దిండులపై శాటిన్ వస్త్రాన్ని పెట్టుకుని నిద్రించినట్లయితే, ఎటువంటి బాధింపులు ఉండకపోవచ్చు.
- నేటి కాలములో రోజూ గంటల తరబడి చరవాణి ద్వారా మాట్లాడుతుండటం సర్వసాధారణమైన విషయంగా మారిపోయింది. ఈ పద్ధతి చెవులకు మాత్రమే కాదు; వదనానికి బాధింపును కలిగిస్తుంటుంది. చరవాణి పరికరాన్ని ఎక్కడెక్కడో పెడుతుంటాము. పలువురు మహిళలు తమ యొక్క చేతిసంచులలో చరవాణి పరికరాలను పెట్టుకుంటుంటారు. ఆ సంచులను కొన్ని నెలలక్రితం శుభ్రం చేసివుండొచ్చు. ఆ సంచులలో పెట్టుకున్న చరవాణి పరికరాలకు సూక్ష్మక్రిములు చేరుతుంటాయి. ఆ యా చరవాణి పరికరాలను చెవుల దగ్గర చెంపలకు ఆనుకునేవిధంగా పెట్టుకుని మాట్లాడుతున్నప్పుడు, సదరు సూక్ష్మక్రిముల వలన చర్మవ్యాధి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. చరవాణి పరికరాన్ని శుభ్రమైనచోట పెట్టడం, అప్పుడప్పుడు తుడుచుకుని ఉపయోగించడమనేది ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతి. ఈ పద్ధతిని ఏమాత్రం మరచిపోకుండా పాటించాలి.

తేటతెలుపు చందా...

మహిళా దినోత్సవం ప్రత్యేక తగ్గింపు!

మార్చి 8 వ తేదీన వేడుక చేసుకుంటుండే అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా తేటతెలుపు మాసపత్రిక చందా మొత్తంలో ఈ సంవత్సరానికి చందా చెల్లించే మహిళలకు ప్రత్యేక తగ్గింపు అందించబడుతోంది.

ఒక సంవత్సర చందా : రూ. ~~280~~/–
మహిళలకు తగ్గింపు చందా : రూ. 150/–

రెండు సంవత్సరాలకు చందా : రూ. ~~380~~/–
మహిళలకు తగ్గింపు చందా : రూ. 300/–

ఈ తగ్గింపును పూర్తిగా ఉపయోగించుకుని, మహిళలు తమను, తమ కుటుంబాన్ని, బంధుమిత్రులను చక్కగా చూసుకుంటూ ఆయురారోగ్యాలతో విలసిల్లాలని కోరుకుంటున్నాము. **(చందా చెల్లించే విధానాన్ని గురించి 23 – వ పేజీలో చూడగలరు)**

టీనేజ్‌లో మంచి పద్ధతులను అందుకోండి!

“అక్కయ్య అంగడికి వెళ్తోంది. తనకు తోడుగా నువ్వు కూడ వెళ్ళు”అంటూ 19 యేళ్ళ అక్కయ్యతో 15 యేళ్ళ తమ్ముడిని పంపించింది తల్లి.

అక్కయ్య స్కూటీని నడుపుతుండగా, తమ్ముడు వెనుక కూర్చున్నాడు. రెండు, మూడు దుకాణాలకు వెళ్ళి, పలు వస్తువులను కొనుక్కున్నారు. రాత్రి ఎనిమిది గంటల సమయంలో ఇంటికి బయలుదేరారు. ఏమంతగా జనసంచారంలేని రహదారిలో వస్తున్నప్పుడు, ఒక మోటారుసైకిల్‌పై వచ్చిన ముగ్గురు మొరటు యువకులు స్కూటీని సమీపించారు. స్కూటీని ఢీకొట్టేవిధంగా ప్రక్కకు వచ్చి, అక్కవైపు చూస్తూ, హేళనగా కొన్ని బూతుమాటలను మాట్లాడి, గభాల్న కనిపించకుండా పోయారు.

తమ్ముడు వణికిపోయాడు. అక్కయ్యకు ఎటువంటి సపోర్ట్ చేయలేకపోయాననే వేదనతో వ్యధాభరితుడైపోయాడు. తనొక బలహీనమైన వాడిననే భావనలో మునిగిపోయాడు. “కొంతమంది పోకిరి సచ్చినోళ్ళు ఇలాగే ఉంటారు”అంటూ అక్క సదరు సంఘటనను సాధారణమైనదిగా భావించినప్పటికీ, అతని మనస్సు శాంతించలేదు. ఇంటికి చేరుకున్న తరువాత, వారి యొక్క తల్లి, అతని విచారవదనాన్ని చూసి విషయమేమిటని అడిగింది. అతను జరిగిన తంతును వివరించి చెప్పాడు.

తల్లి అతని భుజాలు తడుతూ, “నీ అక్కయ్యకు ఈ వయస్సులో నువ్వు రక్షణగా ఉండాలని నేను ఎదురుచూడలేదు. అయితే, ఈరోజు జరిగిన విషయం నీకు జ్ఞాపకం ఉంటుండాలి. త్వరగా నువ్వు పెద్ద వాడివిగా పెరుగుతావు. నీ స్నేహితులు బలవంతపెట్టినప్పటికీ, ఈ పోకిరి సచ్చినోళ్ళలాగ ఏ ఒక్క అమ్మాయిని ఇబ్బంది పెట్టకూడదు... ఆ విషయాన్ని అర్థం చేసుకో!”అని చెప్పింది.

అతను పెద్దయిన తరువాత కూడ ఆ విషయాన్ని మరిచిపోలేదు. ఆడపిల్లలను ఇబ్బందులు పెడుతుండే స్నేహితులను ఖండించి, వారి స్నేహబంధాలను వదులుకుని మంచి పద్ధతులను పాటించాడు.

ఇది రెండవ సంభవం... ఇంట్లో ఇద్దరి బాలుర మధ్య పోట్లాట. అమ్మ వచ్చి, వాళ్ళిద్దరినీ సమాధానపరిచి, విషయమేమిటని అడిగింది. “ఫ్రిడ్జ్‌లోనుంచి అన్నయ్య చాక్లెట్‌ను తీసుకుని తిన్నాడు. అదేమని అడిగితే, చాక్లెట్‌ను తీసుకోలేదని అబద్ధం చెబుతున్నాడు” అంటూ ఫిర్యాదు చేశాడు తమ్ముడు. “నేను తీసుకోలేదు”అంటూ మరలా చెప్పాడు అన్న.

ముందుగా చిన్నకుమారునివైపు తిరిగి చూసిన తల్లి, “రేయ్,

వీడు నీ అన్న. నీకంటే పెద్దోడు. వాడు ఏమని చెప్పినా నమ్మాలి. సందేహించకూడదు. అర్థమయ్యిందా?''అని చెప్పింది. చిన్న కుమారుడు తలదించుకుని ''సరే, మమ్మీ...''అని అన్నాడు.

చిన్న కుమారుడిని వెళ్ళమని చెప్పి, పెద్దకుమారుడిని పిలిచింది ఆ తల్లి. ''రేయ్, నువ్వు చాక్లెట్‌ను తిన్నావా?''అని ప్రశ్నించింది. పెద్ద కుమారుడు తలదించుకుని, ''అవును మమ్మీ, తీసుకుని తిన్నాను'' అని బదులిచ్చాడు. ''ఇటు చూడు, నువ్వు తినడం తప్పుకాదు. అబద్ధం చెప్పడమే తప్పు. నువ్వు ఎవ్వరి దగ్గరైనా నిజాలను దాచిపెట్టవచ్చు. కానీ, తమ్ముడితో నిజాలను మాత్రమే మాట్లాడు''అని చెప్పింది.

ఆ సోదరులు పెద్దయిన తరువాత కూడ వారి మధ్య బంధం బలంగానే ఉంది. కారణం, అమ్మ నేర్పించిన మంచి పద్ధతులు!

మూడవ సంభవం... అది ఐశ్వర్యవంతమైన కుటుంబాలకు చెందిన విద్యార్థులు చదువుకునే కళాశాల. ఒక స్వచ్ఛంద సేవాసంస్థ సాయంతో ఆ కళాశాలలో చేరి, చదువుకున్న మహేష్, చదువుకుంటున్నప్పుడే కళాశాల గ్రంథాలయంలో పాక్షిక సమయం (పార్ట్ టైమ్) ఉద్యోగాన్ని చేశాడు. తోటివిద్యార్థులలో కొంతమంది అతడిని 'అటెండర్' (పరిచరుడు) అంటూ ఎగతాళి చేస్తుండేవారు. అతను సదరు వేదనను చిరునవ్వులతో దాటుకుని వస్తుండేవాడు.

కళాశాల చదువు ముగిసి, పట్టాలను అందించే వేడుక కోసం మరలా అందరూ కళాశాలకు చేరుకోగా, ఆరోజు మహేష్ ఎక్కువ తీపిపదార్థాలను తీసుకుని వచ్చాడు. తన స్నేహితులకు సంతోషంతో ఆ తీపి పదార్థాలను అందించాడు. ''ఏంటి అటెండర్? దీనికంటే పెద్ద లైబ్రరీలో పుస్తకాలను సర్దిపెడుతున్నావా?''అంటూ ఒకతను హేళనగా మాట్లాడగా, మిగతావాళ్ళందరూ బిగ్గరగా నవ్వారు. అందుకు మహేష్,''లేదు, నాకు ఉద్యోగం దొరికింది. ఇన్‌కమ్‌ట్యాక్స్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో ఆఫీసర్‌గా చేరాను''అని బదులిచ్చాడు.

స్నేహితులందరూ ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయారు. వారిలో కొంతమంది ఇంకా ఉద్యోగాలలో చేరలేదు. మహేష్‌కు ఇది ఎలాగ సాధ్యమయ్యింది? ఒకతను తన మనసులోని సందేహాన్ని అడిగాడు. ''లైబ్రరీలో పని చేశాను కదా! అక్కడ చదువుకునేందుకు చాలా సమయము దొరికింది. పుస్తకాలు ఉన్నాయి కదా? అందువలన నేను పోటీ పరీక్షలు వ్రాసి, దానిలో పాసై ఉద్యోగంలో చేరేందుకు కుదిరింది'' అని వివరించాడు మహేష్. అతని మంచి పద్ధతులు, అతడికి తగిన అవకాశాన్ని వెదిగి వెదికి అందించింది.

నాలుగవ సంభవం... బాలకృష్ణను, అతని తల్లిదండ్రులు వేదనతో ఒక సాధువు దగ్గరకు పిలుచుకుని వెళ్ళారు. ''చదువును ముగించిన ఈ మూడు సంవత్సరాలలో ఐదు పరిశ్రమలను ప్రారంభించి మూసివేశాడు. దేనిలో స్థిరంగా ఉండటం లేదు''అంటూ తమ కుమారుడి గురించి చెప్పారు.

ఆ సాధువు బాలకృష్ణను ప్రశాంతంగా తోటకు పిలుచుకుని వెళ్ళాడు. ఒక మామిడిటెంకెను బాలకృష్ణకు అందించి, గుంట త్రవ్వి దానిని నాటమని చెప్పాడు. తరువాత అతడిని ఆశ్రమానికి పిలుచుకుని వచ్చి, ఏవేవో విషయాలను గురించి మాట్లాడాడు. ఇద్దరూ భోజనం చేశారు. రెండు గంటల సమయం గడిచివుంటుంది. మరలా అతడిని తోటకు పిలుచుకెళ్ళిన సాధువు, ''అరెరె... నువ్వు నాటిన మామిడిటెంకె ఇంకా మొలవనే లేదే? దానిని తీసి ఇంకొకచోట నాటు''అని చెప్పాడు.

'రెండు గంటల సమయంలో ఎలాగ ఒక విత్తనం మొలుస్తుంది? ఈయనకేమైనా పిచ్చి పట్టిందా?'అని భావించిన బాలకృష్ణ, అయినప్పటికీ అతను పేరుప్రఖ్యాతులను పొందిన సాధువు కాబట్టి, ఆయన మాటలను పాటిస్తూ, ఆ టెంకెను త్రవ్వి తీసి, ఇంకొకచోట నాటాడు.

ఇద్దరూ మరలా ఆశ్రమానికి చేరుకున్నారు. అక్కడకు వచ్చిన భక్తులకోసం ఆ సాధువు ప్రవచనాలను ప్రసంగించాడు. బాలకృష్ణ ప్రశాంతంగా ఉన్నాడు. సాయంత్రం సమయం. మరలా ఆ సాధువు, బాలకృష్ణను తోటకు పిలుచుకుని వెళ్ళాడు. ''ఏంటిది? ఈ మామిడి టెంకె ఇంకా మొలకెత్తలేదే? ఈపాటికి పెరిగి, కాయలు కాస్తుందని అనుకున్నానే? త్రవ్వి, ఆ మామిడిటెంకెను బయటకు తీసి, వేరేచోట నాటుదామా?''అంటూ సాధువు అడిగాడు. సహనాన్ని కోల్పోయిన బాలకృష్ణ, తన కోపావేశాలను ఆపుకోలేకపోయాడు. ''ఎందుకిలా తొందరపడుతున్నారు? ఒకేరోజులో ఒక మామిడిటెంకె మొలిచి, మామిడికాయలను అందిస్తుందా?''అంటూ పెద్దగా అరిచాడు.

''ఒక పరిశ్రమను ప్రారంభించినప్పుడు అది బాగా అభివృద్ధి చెందాలి. అందులోనున్న అవకాశాలను వెదికి పట్టుకోవాలి. అది అభివృద్ధి చెందేందుకు తగిన పరిస్థితులను కల్పించాలి. ఆవిధమైన కృషి చేయకుండా, ఓపిక లేకుండా ఆ పరిశ్రమను మూసివేసి, వేరే పరిశ్రమను ప్రారంభించేందుకు పరుగులు పెడుతోన్న నీవు, వెనువెంటనే ఫలితాలను ఎదురుచూడటం లేదా?''అంటూ ప్రశ్నించాడు సదరు సాధువు.

తన తప్పును అవగతం చేసుకున్న బాలకృష్ణ, ఆ సాధువుకు ప్రణమిల్లి, తన తల్లిదండ్రులతోపాటు ఇంటికి చేరుకున్నాడు. ●

మంచి పద్ధతుల కోసం సులభమైన మార్గాలు!

- స్నేహితులు, బంధువులు, చుట్టుప్రక్కలనున్నవారితో కలగలసిపోతున్నప్పుడు ఋజువర్తనతో ప్రవర్తించండి. అన్ని పరిస్థితులలో ఒకేవిధంగా ఉండండి.
- ఇతరులలో మంచి పనులను, మంచి పద్ధతులను చూసినట్లయితే, మనసారా అభినందించండి. ఎదుటివారి విజయాలను కూడ వేడుక చేయండి.
- తల్లిదండ్రుల నుంచి దగ్గరి బంధువుల వరకు, అందరినీ తరచుగా కలిసేందుకు ప్రయత్నించండి. వారితో మర్యాదపూర్వకంగా, గౌరవప్రదంగా ప్రవర్తించండి.
- అందరితో ఆప్యాయతానురాగాలతో కలగలసిపోయేందుకు ప్రయత్నించండి. మీరు ఎంతటి అణకువతో ప్రవర్తిస్తున్నారనే విషయాన్ని అనుసరించే, మీ యొక్క గౌరవమర్యాదలు ఉంటాయి.
- పెద్దమనస్సుతో ప్రవర్తించండి. పలువురికి ఆర్థికపరమైన సాయాలను చేయగల స్థాయికి మీరు, ధనవంతులుగా ఉండకపోవచ్చు. అయితే, మీ చేతులతో వారికి సాయపడవచ్చు.
- బహిరంగప్రదేశాలలో ఏవిధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారనేది మీ యొక్క మంచి పద్ధతులలో ఒక భాగం. ఎక్కడో ఒకచోట కరుణతో ప్రవర్తించిన, ఏమాత్రం పరిచయంలేని ఒక వ్యక్తి యొక్క వదనం ఇప్పటికీ మీకు గుర్తుంటుంది కదా? అదేవిధంగా మీ వదనం కూడ అందరికీ గుర్తుండేవిధంగా ప్రవర్తించండి.
- ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా ఎదుటివారి దృక్కోణముతో చూడండి. మిమ్మల్ని విసిగించినప్పటికీ, అతనికి ఎందుకు ఇటువంటి పరిస్థితులు ఎదురవుతున్నాయని పరిశీలించినట్లయితే, మీరు కూడ విసుక్కోవడమనేది జరుగదు.
- 'ఇది నా పని కాదు' అంటూ వాయిదా వేయకుండా, 'నాకు తగినంత సమయం లేదు' అంటూ తొలగిపోకుండా, నిరంతర ప్రయత్నంతో ఒక పనిని ముగించే పద్ధతి మీ పురోభివృద్ధికి ప్రక్కబలంగా ఉంటుంటుంది.
- ఒక పరిస్థితి కొంతమందిని అలసటకు గురిచేస్తుంటుంది. ఒక సమస్య కొంతమందిని విరక్తిభావనలో ముంచేస్తుంటుంది. ఒక అపజయం కొంతమందిని కృంగిపోయేవిధంగా చేస్తుంటుంది. అయితే, అన్ని సందర్భాలలో వాటిలోనున్న పాజిటివ్ అయిన ఏదో ఒక విషయాన్ని గమనించడాన్ని నేర్చుకోండి.
- ఒకరోజు అత్యుత్తమంగా చేయడం, ఇంకొకరోజు మామూలుగా చేయడం వంటి తేడాలు మీలో ఉండకూడదు. అన్ని సమయాలలో మీ యొక్క ప్రతిభను వ్యక్తీకరించేవిధంగా ఏ పనినైనా అత్యుత్తమంగా చేయండి.
- క్లిష్ట పరిస్థితులలో వ్యక్తీకరిస్తుండే మానసికి బలం, మీరు ఎవరనే విషయాన్ని ఈ ప్రపంచానికి చూపిస్తుంటుంది. ఎలాంటి సమస్యలనైనా మానసిక దృఢత్వంతో ఎదుర్కొని, ఆ యా సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు ప్రయత్నించండి.
- సమాజం అనే ఒక వ్యవస్థ, మనం, తోటివారితో కలగలసిపోయి కృషి చేసేందుకే రూపొందింది. అయితే కొన్ని కొన్ని సమయాలలో ఎవ్వరినీ సంప్రదించకుండా నిర్ణయం తీసుకుని కార్యాచరణ చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏ స్థాయికి ఇతరులపై ఆధారపడకుండా ఉంటుంటారో, ఆ స్థాయికి మీ యొక్క విజయం ఉంటుంటుంది.
- సహనం, అంకితభావంతో కృషి చేయాలి. ఒక పనిని చేసేందుకు మొదలుపెట్టినప్పుడు , మీ యొక్క ఏకాగ్రతకు భంగం ఏర్పడకూడదు. ఆ పనిని ముగించేంతవరకు నిరంతర కృషిని చేయాలి. అదేవిధంగా 'ఇది చేస్తాను' అని ఒక వాగ్దానం చేసినట్లయితే, దానిని తప్పకుండా నెరవేర్చాలి.

Owned, Published by K.R. NAGARAJAN, Published from 10, Sengunthapuram Mangalam Road, TIRUPUR - 641 604 & Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor : T.J. GNANAVEL

ACTIVE FIT
VEST
RAMRAJ ©
VESTS
BRIEFS • TRUNKS
Inners for Winners!

Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTEL/2017/74075. Day of Publishing 1st of every month.