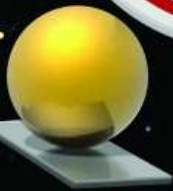


పిల్లల ఉజ్వల భవిష్యత్ కోసం  
పరితపిస్తూ పరిశ్రమించే  
ప్రతీ తల్లిదండ్రులు తప్పక  
చదవాలి, చదివించాలి, పుస్తకమిది.



**ఇలా  
చదవాలి..**

**అలా సాధించాలి..**

అలజింగి ఉదయకుమార్  
మజ్జి ననిభూషణరావు  
మాకిన సతీష్

పిల్లల ఉజ్వల భవిష్యత్ కోసం  
పరితపిస్తూ పరిశ్రమించే  
ప్రతీ తల్లిదండ్రులు తప్పక  
చదవాలి, చదివించాలి, పుస్తకమిది.

---

**ఇలా చదవాలి..**

**అలా సాధించాలి...**

---

**అలజింగి ఉదయకుమార్**

M.A. (Psychology), M.A. (Pub. Admn), M.A. (History),  
B.Ed., AU Gold Medalist, PGD in English Language Teaching (O.U)  
PGD in Functional English, (M.H.R.M, Ph.D. in Psychology)

**మజ్జి శశిభూషణరావు**

B.E, M.B.A, M.A. (Psychology), ADSE (Ph.D.)

**మాకెన సతీష్**

M.A. (History), M.A. (Litt.), M.Phil., (Ph.D.)

ప్రతులు : 1000 కాపీలు

**ఇలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...**

**₹ 75/-**

రచయితలు :

**అలజంగి ఉదయకుమార్**

**మజ్జా శశిభూషణరావు**

**మాకెన సతీష్**

ముద్రణ :

**పి.వి. ఏజెన్సీస్**

**శ్రీనగర్, విశాఖపట్నం-16**

కవర్ పేజీ & బుక్ డిజైనింగ్ :

**వైజాగ్ గ్రాఫిక్స్**

**శ్రీనగర్, విశాఖపట్నం-16**

ప్రతులు కావలసినవారు సంప్రదించు చిరునామా :

**విన్నర్స్ ఎడ్జ్**

**డోర్ నెం. 2-10-15**

**మింది, గాజువాక, విశాఖపట్నం-12**

**ఫోన్ : 9848787241**

**e-mail : [winnersedge.india@gmail.com](mailto:winnersedge.india@gmail.com)**

**[trainerudaykumar@gmail.com](mailto:trainerudaykumar@gmail.com)**

# ఆత్మీయత ఆధిర్యచనిలు



**డా॥ శ్రీమతి బొత్త రూన్సీలక్ష్మి**

**M.A., Ph.D. (LL.B)**

లోక్సభ సభ్యురాలు, విజయనగరం

రైల్వేస్ స్టాడింగ్ కమిటీ సభ్యులు, అధికార భాషాసంఘం కమిటీ సభ్యులు,  
మహిళాశిశు అభివృద్ధి సలహాసంఘ సభ్యులు

నేటి కాలంలో పిల్లలను పెంచడం, వారిని ప్రయోజకులగా తీర్చిదిద్దడం ప్రతి తల్లిదండ్రులకు అత్యంత బాధ్యతతో కూడిన సమస్య. ఈ నిమిత్తమై ఆంధ్రరాష్ట్రమంతటా ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకులు చి॥ శశిభూషన్, ఉదయ్ కుమార్ మరియు సతీష్ లు ఎన్నో ఉత్తేజిత, ఉత్సాహపూరిత సదస్సులు నిర్వహిస్తూ.. తమ బాధ్యతను నెరవేర్చడం అభినందనీయం.

అన్ని ప్రాంతాల వారికి తమ అభిప్రాయాలను మరింత వివరణాత్మకంగా అందించాలని ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రించడం ఆహ్వానించదగ్గ విషయం. వీరి ప్రయత్నం సఫలీకృతం కావాలని ఆ భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ.. నిండుమనస్సుతో ఆశీర్వదించున్నాను.

అభినందనలతో...

**శ్రీమతి బొత్త రూన్సీలక్ష్మి**

## ఇది క్రమం.....

1. పరిక్షలు - చదువు
2. సాధానా లబ్ధి - ప్రజ్ఞాలబ్ధి
3. బహుముఖ ప్రజ్ఞలు - ప్రజ్ఞావంతుల లక్షణాలు
4. మెదడు నిర్మాణం - కుడి మెదడు, ఎడమ మెదడు సిద్ధాంతం
5. మెదడు తరంగాలు - ధారణపై ప్రభావం
6. మనసు - వివిధ మానసిక స్థితులు
7. చదివిన విషయాలు జ్ఞాపకం వుంచుకోవడం ఎలా ?
  - ఎ) మెమోరీ - 5దశలు
  - బి) మెమోరీ రకాలు
  - సి) జ్ఞానేంద్రియాల పాత్ర
  - డి) మెమోరీ సూత్రాలు
8. అభ్యసనలో ముఖ్యాంశాలు
9. మెమోరీ టెక్నిక్స్
10. పరీక్షల సమయంలో విజేతలుగా నిలవాలంటే!
  - ఎ) టీమ్ వర్క్
  - బి) నిర్దిష్ట లక్ష్యం
  - సి) ఆచరణాత్మక ప్రణాళిక
  - డి) ప్రణాళిక అమలు
  - ఇ) టైం -మేనేజ్ మెంట్
  - ఎఫ్) ఏకాగ్రత పెంపొందించుకొనుట
  - జి) రిలాక్సేషన్ - ఒత్తిడినివారణ
  - హెచ్) పరీక్ష దగ్గర పడుతుండగా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు
  - ఐ) పరీక్షలు రెండురోజులున్నాయనగా జాగ్రత్తలు
  - జె) పరీక్ష రోజు - పరీక్ష వ్రాస్తున్నప్పుడు - పరీక్ష వ్రాయడం అయిన తరువాత
11. తల్లిదండ్రులకు సూచనలు
  - ఎ) పరీక్షల సమయంలో తల్లిదండ్రులు చేయాల్సినవి - చేయకూడనివి
12. ఐ.ఎ.ఎస్ సాధించిన యువజనుల వాస్తవ విజయగాధలు

## పరీక్షలు - చదువు

నేటి కాలం లో ప్రతీ విద్యార్థిని, వారి తల్లి దండ్రులను నిరంతరం వేధిస్తూ వారి ఆలోచనలలో అధిక భాగం చోటుచేసుకొనే విషయాలు పరీక్షలు మరియు చదువు. విద్యార్థుల ఆనందాన్ని హరించి, వారి మనస్సులో తెలియని భయాన్ని కలిగించేవి కూడా ఈ రెండే. అయితే వారికి జీవితం గురించి సరియైన అర్థాన్ని తెలియచేసి, వారి అత్యుత్తమ భవిష్యత్తుకు ఆధారమయ్యేవి కూడా ఈ రెండే. ప్రతీ విద్యార్థి తనపై తనకు నమ్మకాన్ని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకొని, తనలో నిభిడీకృతమైన అంతర్గత శక్తులను తెలుసుకొని ఉజ్వలమైన భవిష్యత్తు ను ఏర్పరుచుకునేందుకు చక్కని అవకాశాన్ని కలిగించేవి కూడా ఈ రెండు అంశాలే.

ముఖ్యంగా పాఠశాలలోనైనా, కళాశాలలోనైనా చదివే విద్యార్థులకు పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయంటే ఎక్కడ లేని దిగులు, ఆందోళన. మనస్సులో రకరకాలైన ఆలోచనలు, వ్యక్తపరచలేని ఒత్తిడి. మొట్టమొదటిసారిగా తమ పాఠశాలలో, కళాశాల లో కాకుండా వేరే కేంద్రంలో పరీక్షలు వ్రాయడం, ప్రతీ ఒక్కరు కూడా తమ పరీక్షల పైన వాటి ఫలితాల పైన ఆసక్తి చూపడం, అటు పాఠశాల లోనూ, కళాశాల లోను, ఇటు ఇంట్లో తమ నుండి మంచి మార్కులను ఆశించడం సహజంగానే వారి మనస్సులలో తెలియని భయాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. అంతర్గత ఒత్తిడి కన్నా బయటి వారు కలుగజేసే ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉంటాయి.

ప్రతీ విద్యార్థి మనస్సులో అనేక ప్రశ్నలు..... నేను చదివిన ప్రశ్నలే పరీక్షలలో వస్తాయా.... కొన్ని ప్రశ్నలు సరిగా చదవలేదు. ఒకవేళ ఆ ప్రశ్నలు వస్తే? నేను తప్ప అందరూ బాగా చదువుతున్నట్టున్నారు. వారందరికంటే తక్కువ మార్కులు వస్తే? నా నుండి అందరూ ఆశిస్తున్న మార్కులు నేను తెచ్చుకోగలనా? అసలంతకీ కనీసం ప్రథమ శ్రేణిలోనైనా పాసవ్వగలనా?

ఇలాంటి ఆలోచనలతో మీరే కాదు, ప్రతీ విద్యార్థి నిరంతరం మానసిక సంఘర్షణతో సతమతమౌతుంటాడు. ఈ సంఘర్షణ నుండి త్వరగా

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

బయటపడకపోతే, అది పరీక్షల సమయంలో తీవ్ర ఒత్తిడికి గురిచేసి వారి పరీక్షల ఫలితాలపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది.

**కర్ణుని విద్య :**

మహాభారతం తీసుకుంటే అర్జునుడి కన్నా కర్ణుడే అన్ని విద్యలలో మంచి పరిణితి కలిగి ఉండటమే కాకుండా అనేక మంది గురువుల వద్ద విద్యాభ్యాసం చేస్తాడు. గెలవాలనే తీవ్ర ఆకాంక్ష కలిగి ఉంటాడు. పాండవులందరినీ ఓడిస్తానని తన స్నేహితుడైన దుర్యోధనునికి, తల్లి కుంతికి ముందుగానే తెలియచేస్తాడు. అయినప్పటికీ యుద్ధరంగంలో నేర్చుకున్న ఏ విద్య గుర్తుకు రాక పరాజయం పాలవుతాడు. కర్ణుడు శాపగ్రస్తుడవటం వలన ఇలాంటి పరిస్థితిని ఎదుర్కొన్నాడు. కాని నేడు చాలా మంది విద్యార్థులు కర్ణుడిలా శాపగ్రస్తులు కానప్పటికీ కేవలం పరీక్షల పట్ల సరియైన అవగాహన లేకపోవడం వలన, సక్రమమైన ప్రణాళిక లేకపోవడం వలన ఒత్తిడి కి గురవుతున్నారు. యుద్ధరంగంలో కర్ణుడిలా తలదించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మరి ఈ సమస్యకు పరిష్కారం?

**ఇలాంటి వ్యక్తులు మీ పాఠశాలలో మీకు తారస పడ్డారా ?**

9వ తరగతి వరకు సాధారణంగా చదివే ఓ అమ్మాయి లేదా అబ్బాయి 10 వ తరగతిలో 500 మార్కులు మించి తెచ్చుకుంటుంటారు. మరి కొంతమంది పదవ తరగతిలో అర్థ సంవత్సర పరీక్షల వరకు ఎప్పుడూ తరగతిలో ప్రథమ స్థానాన్ని సాధిస్తూ చాలా ఆశ్చర్యంగా పబ్లిక్ పరీక్షలలో సాధారణ మార్కులు మాత్రమే సాధిస్తుంటారు.

పదవ తరగతి లో మంచి మార్కులు తెచ్చుకునే కొంతమంది విద్యార్థులు ఇంటర్ లో తక్కువ మార్కులు తెచ్చుకుంటుంటారు. టెన్త్ మరియు ఇంటర్ పరీక్షలలో అధిక మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులు పోటీ పరీక్షలు లేదా ఎంట్రన్స్ పరీక్షల దగ్గరకు వచ్చేసరికి ఘోరంగా విఫలమవుతుంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?. విద్యార్థుల పరీక్షాఫలితాలను ప్రభావితం చేసేవి వారి తెలివితేటలే కాకుండా ఇతర అంశాలు కూడా ఉంటాయని దీనిని బట్టి మనకు అర్థమవుతుంది.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఎప్పుడైతే పరీక్షల సమయంలో ఒత్తిడికి, మానసిక ఆందోళనకు లోనైతే ఎంతటి మంచి విద్యార్థి అయినా పరీక్షల ఫలితాల్లో డీలా పడతాడు. మానసిక ఒత్తిడిని జయించి పరీక్షలపై సరియైన అవగాహన ఏర్పరచుకొని, పరీక్షలనేవి తమ సామర్థ్యాన్ని తమకు తాము తెలుసుకునేందుకు, నలుగురికి తెలిపేందుకు ఒక చక్కటి అవకాశమని ఏ విద్యార్థి అయితే తెలుసుకొని, అంతులేని ఆత్మవిశ్వాసంతో మందడుగు వేస్తాడో అతడు పరీక్షల సమరంలో విజేతగా నిలుస్తాడు. తన విజయంతో నలుగురికీ స్ఫూర్తి ని రగిలిస్తాడు.

పరీక్షల కొరకు విషయ పరిజ్ఞానం పెంపొందించుకోడానికి అహూరాత్రులు శ్రమించడం ఎంత ముఖ్యమో, పరీక్షా సమయం లో ఎటువంటి ఒత్తిడి కి గురి కాకుండా మార్కులకు తగిన విధంగా ఇచ్చిన సమయంలో సమాధానాలు వ్రాయడం అంతే ముఖ్యం. జ్ఞానం అనేది ఎంత ముఖ్యమో దానిని అమలు చేసేందుకు సరిపడే నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకోవడం అంతే ముఖ్యం. అందుకే నైపుణ్యాలు లేని జ్ఞానం వ్యర్థం. జ్ఞానం లేని నైపుణ్యాలు నిరాధారం అంటారు. మీలో ఉన్న సహజ ప్రతిభకు జ్ఞానం మరియు నైపుణ్యాలు తోడైతే మీ జీవితం అమూల్యం. (knowledge without skills is useless , Skills without knowledge are baseless, knowledge and skills with natural talent and passionate effort are absolutely priceless)

పదవ తరగతిలో లేదా ఇంటర్ లో మీరు సాధించే విజయం మీలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపి, భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఒక విద్యార్థి తన జీవితంలో అనేక పరీక్షలు వ్రాసేటప్పటికీ ఈ రెండు పరీక్షల ఫలితాలు తన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం లో, భావిజీవిత రూపకల్పన లో చాలా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయనడంలో ఏ మాత్రం సందేహం లేదు.

మీలో విశ్వాసాన్ని పెంపొందించి, మీలో పరీక్షలంటే ఉండే భయాన్ని విజయాన్ని సాధించే నిర్మాణాత్మక శక్తి గా మార్చేందుకు దోహదపడే మంత్రదండమే మీ చేతుల్లో ఉన్న ఈ పుస్తకం. ఈ పుస్తకం చదవడం వలన మీపై మీకు నూటికి నూరుపాళ్ళు నమ్మకం కలిగి, భయాన్ని,



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఆందోళనలను తొలగించుకుని సంపూర్ణ విశ్వాసంతో పరీక్షలు వ్రాయడానికి ఈ పుస్తకం ఓ టూనిక్కులా పనిచేస్తుంది.

‘వేయి మైళ్ళు పరుగు ఒక్క అడుగుతో ప్రారంభమౌతుంది’. భవిష్యత్తులో అత్యుత్తమ విజయాలు సాధించడానికి పునాది రానున్న పరీక్షలలో మీరు సాధించబోయే విజయం. మీ జీవితాలను సార్థకమైన రీతిలో తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ఇదే ఆలంబన. ఈ పునాది పటిష్టంగా ఉండాలనే సహృదయం తో మేం చేసే ప్రయత్నమే ఈ పుస్తకం.

ఈ ప్రయత్నంలో ఒక వ్యక్తి యొక్క సహజ సామర్థ్యాలు ఏమిటి? వీటిని ప్రతి ఒక్కరు ఎంతమేరకు ఉపయోగించుకోగలుగుతున్నారనే విషయాలు గురించి, మెదడు దాని నిర్మాణంనకు సంబంధించిన వివరాలు, వ్యక్తుల యొక్క ప్రజ్ఞా సామర్థ్యాలు, జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకొనే విధానాలు గురించి వీలైనంత క్లుప్తంగా తెలియచేస్తూ, పరీక్షలకు ఏ విధంగా ప్రణాళిక తయారుచేసుకోవాలి? లక్ష్యాన్ని ఎలా నిర్దేశించుకోవాలి? పరీక్షలంటే ఉండే మానసిక ఒత్తిడిని ఎలా అధిగమించాలి? పరీక్షల సమయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి వివరించాం.

అంతే కాకుండా విద్యార్థుల భవిష్యత్ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర వహించే తల్లి దండ్రులు నిర్వర్తించాల్సిన విధుల గురించి, వారు చేయకూడని విషయాల గురించి కొంత సాహసించి తెలియచేసాం. మా ఈ ప్రయత్నం మీ విజయ సాధనకు ఓ మార్గదర్శిలా ఉపయోగపడిందని మీరు భావిస్తే మా ప్రయత్నం విజయవంతంగా నెరవేరినట్టే. ఒక్కో విషయం గురించి ఆసక్తితో తెలుసుకుంటూ ఉపయోగపడే వాటిని తక్షణమే అమలు చేయండి.

**వ్యక్తుల మేధస్సు - మౌలికాంశాలు**

### **PERFORMANCE QUOTIENT (సాధనా లబ్ధి)**

విషయ పరిజ్ఞానాన్ని గ్రహించడానికి, దానిని గుర్తుంచుకొని అవసరమైనచోట వినియోగించడానికి ప్రతీ మానవునికి మెదడు అనే అవయవం ఉందని అందరికీ తెలుసు. నూటికి తొంభై ఎనిమిది మంది విద్యార్థులకు కళ్ళు, చెవులు మొదలగు అవయవాలు ఎలా సహజంగా,

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

సమానంగా పనిచేసే సామర్థ్యం కలిగిఉన్నాయో అదే విధంగా మెదడు యొక్క సామర్థ్యం కూడా సమానంగానే ఉంటుంది. కాని దానిని సంపూర్ణంగా వినియోగించడం లో చాలా తేడాలున్నాయి.

మెదడు యొక్క పని తీరును ప్రభావితం చేసే అంశాలు చాలా ఉంటాయి. కేవలం పరీక్షలలోనే కాదు, జీవితంలోనూ ప్రతీ అంశంలో మెదడు యొక్క సామర్థ్యాన్ని మనలో చాలా మంది సక్రమంగా వినియోగించుకోవడం లేదు.

ప్రతీ విద్యార్థి తన సామర్థ్యాన్ని ఎలా వినియోగించుకుంటున్నాడనేది తెలియచేసేదే సాధనాలబ్ధి . ప్రతీ విద్యార్థి తన సంపూర్ణ ప్రతిభా స్థాయికి తగ్గట్టుగా పరీక్షలలో ఫలితాలు సాధిస్తున్నాడా? లేదా అనే దానిని క్రింది సూత్రం ద్వారా పరిశీలన చేయవచ్చును.

**PERFORMANCE QUOTIENT సాధనాలబ్ధి =**

$$\frac{\text{సాధించిన మార్కులు}}{\text{సాధించగల మార్కులు}} \times 100$$

ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి గణితంలో 60 మార్కులు సాధించాడు. కాని ఆ విద్యార్థి 80 మార్కులు సాధించ గల సామర్థ్యం కలిగి ఉన్నాడు.

$$\text{ఆ విద్యార్థి సాధనాలబ్ధి} = \frac{60}{80} \times 100 = 75$$

అలా కాకుండా ఆ విద్యార్థి 80 మార్కులు సాధించగల సామర్థ్యం ఉంది. ఆ విద్యార్థి తన సామర్థ్యానికి తగిన విధంగా 80 మార్కులు సాధిస్తే ....

$$\text{ఆ విద్యార్థి సాధనాలబ్ధి} = \frac{80}{80} \times 100 = 100$$

ఒక విద్యార్థి యొక్క సాధనాలబ్ధి 100 కంటే తక్కువ ఉంటే ఆ విద్యార్థి సామర్థ్యం ప్రతికూల అంశాల ప్రభావానికి లోనవుతున్నట్టే.

ఒక విద్యార్థి యొక్క సాధనాలబ్ధి ని ప్రభావితం చేసే అంశాలు:

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

1. విద్యార్థికి తగినంత ఆత్మవిశ్వాసం లేక పోవడం. ఆత్మన్యూన్యత, అపరాధ భావం కలిగి ఉండటం.
2. నిర్దిష్టమైన లక్ష్యం, దానిని అమలు చేసే ప్రణాళిక లేకపోవడం.
3. పాఠశాలలో తగిన బోధనా వసతులు లేకపోవడం.
4. తరచూ అనారోగ్యానికి గురవుతుండటం.
5. ప్రోత్సహించే వ్యక్తులు లేక పోవడం.
6. చెడు సావాసాలకు, దురభ్యాసాలకు లోనవడం.
7. సమయాన్ని సక్రమంగా వినియోగించుకోవడంలో విఫలమవడం.
8. సిగ్గు, మొహమాటం, కోపం, భయం మొదలగు భావావేశాలకు తరచూ లోనవడం.
9. కుటుంబ కలహాలు, పేదరికం మొదలగు వ్యక్తిగత సమస్యలు.
10. బద్ధకం, పనులను వాయిదా వేసే తత్వం కలిగి ఉండటం.

పై విషయాలను పరిశీలన చేసుకొని తన లోఉన్న అవాంఛిత లక్షణాలను తొలగించుకొని, స్వీయ సామర్థ్యం పట్ల అవగాహన, జీవిత అంతిమ లక్ష్యం పట్ల స్పష్టత ఏర్పాటు చేసుకోగలిగితే ప్రతీ విద్యార్థి తన సహజ ప్రతిభా సామర్థ్యాలను మించి ఉన్నత ఫలితాల్ని సాధించగలడు.

### **INTE LLIGENCE QUOTIENT (ప్రజ్ఞాలబ్ధి) :**

పరీక్షలలో మరి ఏ ఇతర అంశాలలో గాని ఒక వ్యక్తి ఎంతవరకు రాణిస్తాడు అనేది ఆ వ్యక్తి యొక్క ప్రజ్ఞా పాఠవాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యక్తుల యొక్క ప్రజ్ఞా స్థాయిలను తెలుకోవడానికి 'లెవాస్ టెర్మన్' అనే అమెరికా శాస్త్రవేత్త **INTE LLIGENCE QUOTIENT** అనే పదాన్ని వినియోగించాడు. వ్యక్తుల శారీరక వయస్సు మరియు మానసిక వయస్సుల మధ్య నిష్పత్తి ని అనుసరించి వారి మానసిక ప్రజ్ఞ యొక్క స్థాయిని అంచనా వేయడానికి ప్రయత్నించాడు. మానసిక వయస్సును అంచనా వేయడానికి శాస్త్రీయమైన పద్ధతుల్లో విబేధాలున్నప్పటికీ లెవాస్ టెర్మన్ కృషి మానసిక పరిశోధనలలో విప్లవాత్మక మార్పులు తెచ్చింది.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

$$I. Q. \text{ ప్రజ్ఞా లబ్ధి} = \frac{\text{మానసిక వయస్సు}}{\text{శారీరక వయస్సు}} \times 100$$

అంటే 15 సంవత్సరాల విద్యార్థి 12 సంవత్సరాల మానసిక స్థాయిని కలిగి ఉంటే అతని

$$INTELLIGENCE \text{ QUOTIENT} = \frac{12}{15} \times 100 = 80$$

అదే విధంగా 15 సం॥ విద్యార్థి 18సం॥ మానసిక స్థాయిని కలిగి ఉంటే అతని INTELLIGENCE QUOTIENT =  $\frac{15}{18} \times 100 = 120$

అనేక మంది విద్యార్థులు వయస్సును మించిన తెలివితేటలు కలిగి ఉన్నారని ఉపాధ్యాయుల చేత ప్రశంసలు పొందుతుండటానికి కారణం వారి ప్రజ్ఞా స్థాయి అధికంగా ఉండటమే. అదే విధంగా మనిషి పెరిగాడు కాని బుర్ర పెరగలేదని కొంతమందిని అనడం అది తక్కువుగా ఉండటమే.

శారీరక వయస్సు మరియు మానసిక వయస్సుల నిష్పత్తిని బట్టి వ్యక్తుల ప్రజ్ఞాస్థాయిలను క్రింది విధంగా విభజించారు.

### ప్రజ్ఞాస్థాయి పట్టిక

I.Q. Score	వ్యక్తులలో వర్గీకరణ	వ్యక్తులలో వారి శాతం
0 నుండి 24	మూఢులు	2.5%
25 నుండి 49	బుద్ధిహీనులు	
50 నుండి 69	అల్ప బుద్ధులు	5.0%
70 నుండి 79	మంద బుద్ధులు	
80 నుండి 89	సగటు కన్నా తక్కువ	14.0%
90 నుండి 109	సగటు ప్రజ్ఞా వంతులు	48.0%
110 నుండి 119	సగటు కన్నా ఎక్కువ	18.0%
120 నుండి 139	ఉన్నత ప్రజ్ఞావంతులు	11.0%
140 నుండి ఆపైన	అత్యున్నత ప్రజ్ఞావంతులు	1.5%

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఈ వర్గీకరణ చాలా విమర్శలకు గురైనప్పటికీ నూటికి 70 మంది వరకు సగటుకు అటూ, ఇటూ ఉన్నట్టు తెలుస్తుంది. అయితే ప్రతివ్యక్తి అదేస్థాయిలో జీవితాంతం ఉండడు. కాలక్రమేణా వ్యక్తులకు ఇచ్చే ప్రోత్సాహం వలన, తమపై తాము పెంపొందించుకొనే నమ్మకాల వలన, సరియైన శిక్షణ వలన, జీవితంలో ఎదురయ్యే అనుభవాల వలన, తాను సాధిస్తున్న విజయాల వలన తన ప్రజ్ఞాస్థాయిని పెంపొందించుకుంటాడు.

ఉదాహరణకు ఎందుకు పనికిరాడు అని నిందించబడ్డ థామస్ అల్వా ఎడిసన్ ప్రపంచంలోనే గొప్ప మేధావిగా నిరూపించుకోవడం, ప్రపంచానికి ఉపయోగపడే అనేక ఆవిష్కరణలు చేయడం మనందరికీ తెలిసిందే.

**ప్రజ్ఞాస్థాయిని పెంచుకొనే అవకాశం ఉందా?**

ప్రతీ ఒక్క విద్యార్థి తన యొక్క తెలివితేటలను, తన మానసిక శక్తి సామర్థ్యాలను పెంచుకునే అవకాశం ఉంది. ఎప్పుడైతే ఒక విద్యార్థి తన కున్న బహుముఖ ప్రజ్ఞల పట్ల సరియైన అవగాహన పెంపొందించుకొని, తన మానసిక సామర్థ్యం పట్ల నమ్మకం ఏర్పరుచుకొని, తన ప్రతిభాపాటవాల్ని నిరంతరం పదును పెట్టుకుంటాడో తప్పని సరిగా తన ప్రజ్ఞా స్థాయిని పెంపొందించుకోగలడని అనేక మంది శాస్త్రవేత్తలు ప్రయోగపూర్వకంగా నిరూపించారు.

**బహుముఖ ప్రజ్ఞలు: MULTIPLE INTELLIGENCES**

హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన డా॥ హావర్డ్ గార్డర్ వ్యక్తులలో 8 రకాల ప్రజ్ఞా సామర్థ్యాలు (Intelligences) ఉంటాయని గుర్తించాడు.

1. Linguistic Intelligences భాషా సామర్థ్యం
2. Mathematical/ Logical Intelligence  
గణిత లేదా తర్క విచక్షణా సామర్థ్యం
3. Musical Intelligence సంగీత సంబంధ సామర్థ్యం
4. Visual/Spatial Intelligence దృశ్య మరియు ప్రాదేశిక సామర్థ్యం
5. Physical Intelligence శారీరక సామర్థ్యం

- 6 Interpersonal Intelligence సాంఘిక సంబంధ నిర్వహణా సామర్థ్యం
- 7. Intra-personal Intelligence స్వీయ విశ్లేషణా సామర్థ్యం
- 8. Natural Intelligence ప్రకృతి పరిశీలనా సామర్థ్యం

**ఇప్పుడు వీటి గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.**

**1 Linguistic Intelligences భాషా సామర్థ్యం :**

భాషకు సంబంధించిన నైపుణ్యాలు, రచనా వ్యాసంగాలు, కవిత్వం, వాగ్దాటి మొదలగు అంశాలు భాషాసామర్థ్యానికి సంబంధించినవి. ఏ వ్యక్తులలో అయితే ఈ సామర్థ్యం అధికంగా ఉంటుందో వారు రచయితలుగా, జర్నలిస్టులుగా, వ్యాసకర్తలుగా, వక్తలుగా జీవితంలో స్థిర పడతారు. తరుచూ పుస్తకాలు చదవడం, భాషా నైపుణ్యం పెంచుకోడానికి ప్రయత్నించడం ఈ వ్యక్తుల లక్షణం. ఆకట్టుకొనే విధంగా, కవితాత్మకంగా ప్రసంగించగలడం వీరి నైపుణ్యం. ఉదాహరణకు శ్రీ. శ్రీ., సి. నారాయణ రెడ్డి., సిరివెన్నెల సీతారామ శాస్త్రి . మొదలగువారు.

**2. Mathematical/ Logical Intelligence**

**గణిత లేదా తర్క విచక్షణా సామర్థ్యం:**

అంకెలు, గణితం, ఖాతాలు వ్రాయడం, తార్కికంగా ఆలోచించుట, కార్యాకరణ సంబంధాలు, శాస్త్ర సంబంధ అంశాలలో ప్రావీణ్యత కలిగి ఉండటం మొదలగు సామర్థ్యాలు ఈ రకానికి చెందుతాయి. ఈ సామర్థ్యం కలిగియున్న వ్యక్తులు శాస్త్రసంబంధ రంగాలు, ఇంజనీరింగ్, అకౌంటెన్సీ, గణాంకాల సేకరణ మొదలగు వృత్తులను చేపట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు శ్రీనివాస్ రామానుజన్, శకుంతలాదేవి, మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య మొదలగువారు.

గార్బర్ ఉద్దేశ్యం ప్రకారం పై రెండు సామర్థ్యాలను ప్రతీ వ్యక్తి పాఠశాల స్థాయిలోనే అభివృద్ధి పరుచుకుంటాడు. ఏదైనా కారణం వలన పాఠశాల స్థాయిలోనే ఇవి అభివృద్ధి చెందకపోతే తనపై తనకు నమ్మకం తగ్గే అవకాశం ఉంటుందని అతని అభిప్రాయం.

**3. Musical Intelligence సంగీత సంబంధ సామర్థ్యం:**

సంగీతం వినడం, ఆనందించడం, సంగీత రూప కల్పన చేయడం, వాయిద్య పరికరాలు వినియోగించడం మొదలగు అంశాలలో ప్రావీణ్యత కలిగియుండటం మొదలగునవి ఈ సామర్థ్యానికి సంబంధించినవి. ఈ సామర్థ్యం వలనే కొంతమంది విద్యార్థులు లయబద్ధంగా చదవడం వలన వేగంగా గ్రహించగలగడమే కాకుండా ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోగలుతారు. ఉదాహరణకు మంగళంపల్లి బాలమురళికృష్ణ , ఎ. ఆర్. రెహమాన్, ఎస్.పి. బాలసుబ్రహ్మణ్యం.

**4. Visual/Spatial Intelligence**

**దృశ్య మరియు ప్రాదేశికసామర్థ్యం :**

వస్తువుల యొక్క దూరం, కొలతలు అంచనా వేయడం, వస్తు మరియు భౌతిక సంబంధ అంశాలను రూపకల్పన చేయగలగడం మొదలగు అంశాలు ఈ సామర్థ్యానికి సంబంధించినవి. ఈ సామర్థ్యం కలిగిన వ్యక్తులు ఆర్కిటెక్టులుగా, వాహన చోదకులుగా, ఇంటిరియల్ డిజైనర్స్ గా రాణిస్తారు. ఈ సామర్థ్యం ఉన్న వారు విషయాలను వేగంగా గుర్తుంచుకోగలరు. ఏ విషయాన్నైనా మానసిక చిత్రం ద్వారా ఊహించుకోగలుగుతారు. ఉదాహరణకు మైఖల్ షూమేకర్, తోట తరణి, అభినవ్ బింద్రా మొదలగువారు.

**5. Physical Intelligence శారీరక సామర్థ్యం :**

శారీరక సంబంధించిన నైపుణ్యాలు, క్రీడలు, యాంత్రిక సంబంధమైన వృత్తి సంబంధ అంశాలలో నైపుణ్యాలు ఈ సామర్థ్యం నకు చెందినవి. ఈ సామర్థ్యం ఉన్నవారు సర్బస్లుగా, శిల్పకారులుగా, చేతిసంబంధ వృత్తులలో బాగా రాణిస్తారు. క్రీడాకారులుగా, వివిధ శరీర కదలికలకు సంబంధించిన రంగాలలో మంచి ప్రావీణ్యం చూపిస్తారు. ఉదాహరణకు సచిన్ టెండూల్కర్, మైఖల్ ఏంజిలో, సైనా నెహ్రూ మొదలగువారు

**6 Interpersonal Intelligence**

**సాంఘిక సంబంధ నిర్వహణ సామర్థ్యం :**

ఇతరులతో స్నేహపూర్వకంగా ప్రవర్తించడం, నలుగురితో కలిసి పనిచేయగలగడం, పరస్పర సహాయ సహకారాలు ఇచ్చి పుచ్చుకునే ప్రవర్తనకు సంబంధించిన విషయాలు ఈ సామర్థ్యానికి సంబంధించినవి. కొత్తవారితో సులువుగా కలిసిపోయే ప్రవర్తన, అందరితో ఎటువంటి ఘర్షణ లేకుండా ప్రవర్తించడం, జట్టు సభ్యునిగా వ్యవహరించే నైపుణ్యాలు దీనికి సంబంధించినవి. ఈ సామర్థ్యం కలవారు రాజకీయ నాయకులుగాను, రాయబారులుగాను, సేల్స్ రంగంలోను, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకులుగా రాణిస్తారు. నాయకత్వ లక్షణాలు కలిగియుండి తానున్న రంగంలో ప్రధాన పాత్ర వహించే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మహాత్మా గాంధీ, ఒబామా, స్వామి వివేకానంద మొదలగువారు.

**7. Intra-personal Intelligence స్వీయ విశ్లేషణ సామర్థ్యం :**

తనను తాను నిరంతరం పరిశోధించుకుంటూ తన సామర్థ్యాలను మెరుగు పరచుకోవడం, తన ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు స్వీయ విశ్లేషణ చేసుకుంటూ భవిష్యత్తుని నిర్మించుకునే సామర్థ్యం. అంతర్వర్తనలుగా ఉంటూ తన నైపుణ్యాలను, అంతర్గత శక్తులను పూర్తిస్థాయిలో ఉపయోగించుకొనే ఆలోచనలతో ఉంటారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన కలిగి ఉంటారు. ఇటువంటి వారు నాయకులుగా కన్నా అనుచరులుగా, క్రింది స్థాయి ఉద్యోగులుగా, మత సంస్థల సభ్యులుగా రాణిస్తారు. భౌతికపరమైన ఆలోచనలు కన్నా ఆధ్యాత్మికాంశాలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఉదాహరణకు జిడ్డు కృష్ణమూర్తి, సోక్రటీస్, కబీర్ మొదలగువారు.

**8. Natural Intelligence ప్రకృతి పరిశీలనా సామర్థ్యం :**

చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను పరిశీలన చేయడం, మొక్కల పెంపకం, వ్యవసాయం మొదలగు ప్రకృతి కి సంబంధించిన సామర్థ్యం. ఇటువంటి వారు తోటల పెంపకం, వ్యవసాయం, పర్యావరణ వేత్తలు గా రాణించే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు సుందర్ లాల్ బహుగుణ, చార్లెస్ డార్విన్, మేథాపాట్కర్ మొదలగువారు.

ఈ ప్రజ్ఞా సామర్థ్యాలన్నీ సహజంగా అందరిలో ఉంటాయని గార్నర్



అభిప్రాయం. కాని ఒక విద్యార్థికి లభించిన ప్రోత్సాహం వలన కొన్ని సామర్థ్యాలు అభివృద్ధి చెంది మిగిలినవి అంతర్గతంగా ఉండిపోతాయని అభిప్రాయ పడ్డాడు. అందుకే ఆయన తెలివైన పిల్లలు, తెలివి తక్కువ పిల్లలు అనే మాటను ఉపయోగించరాదని, ప్రజ్ఞా పరంగా అభివృద్ధి చెందిన, చెందని విద్యార్థులు మాత్రమే ఉంటారని అన్నాడు. స్వామి వివేకానంద “విద్య అంటే మనిషిలో పుట్టుకతోనే సహజంగా ఉన్న పరిపూర్ణత్వాన్ని వెలికితీయడమే” అని పేర్కొన్నాడు.

నేటి విద్యావిధానంలో వ్యక్తి పరిపూర్ణ వికాసానికి కాకుండా కేవలం కొన్ని సామర్థ్యాల అభివృద్ధికే ప్రాధాన్యత నిస్తూ, మిగిలిన విషయాలను పూర్తిగా ఉపేక్షించడం అత్యంత శోచనీయం.

డాక్టర్ గార్డ్నర్ తెలియచేసిన బహుముఖ ప్రజ్ఞలు కలిగిని విద్యార్థులలో ఈ క్రింది లక్షణాలు ఉంటాయి.

**బహుముఖ ప్రజ్ఞావంతుల లక్షణాలు:**

**1. 120 కన్నా ఎక్కువ ప్రజ్ఞాలబ్ధి ని కలిగియుండటం:**

ప్రజ్ఞావంతులైన విద్యార్థులలో మానసిక ప్రజ్ఞ 120 కన్నా అధికంగా ఉంటుంది. దాని వలన కేవలం చదువు విషయంలోనే కాక అన్ని విషయాలలో చురుకుగా ఉంటారు. మంచి జ్ఞాపక శక్తిని కలిగియుండి, కేవలం పుస్తక పరిజ్ఞానమే కాకుండా జనరల్ నాలెడ్జ్ కలిగి యుంటారు.

**2. స్వతంత్రత కోరుకునే తత్వం:**

ప్రజ్ఞావంతులైన విద్యార్థులు ఇతరులపై అన్ని విషయాలకు ఆధారపడకుండా తమ పనులను తమకు తాముగా చేసుకోడానికి ఇష్టపడతారు. తమ పనులను స్వతంత్రంగా నిర్దేశించుకోగలుగుతారు. ఇతరుల ఒత్తిడికి లొంగక స్వతంత్రంగా ఆలోచించగలుగుతారు. ముఖ్య విషయాలలో స్వంత నిర్ణయాలు చేయగలుగుతారు.

**3. హాస్య ప్రియత్వం కలిగియుండటం:**

ఇటువంటి విద్యార్థులు హాస్యంగా సంభాషించడం, పదిమందితో సరదాగా ఉండటం చేస్తుంటారు. తమ హాస్య చతురత వలన ఎవరినీ నొప్పించకుండా అందరి యొక్క మన్ననలను పొందుతుంటారు.

**4. ఆత్మ గౌరవం మరియు ఆత్మవిశ్వాసం కల్గియుండటం:**

వీరు తమపై మిక్కిలి విశ్వాసం మరియు గౌరవం కలిగి ఉంటారు. సమస్యలను చూసి బెదరడం, పిరికితనంతో వాటిని మరింత జరిలం చేసుకోవడం చేయరు. ఎంతటి సమస్యనైనా సులభంగా చేధించగలం అనే నమ్మకంతో ఉంటారు.

**5. కష్టమైన సమస్యలను సులువుగా పరిష్కరించడం:**

ఇతరులకు కష్టం అనిపించే విషయాలను వీరు పెద్దగా శ్రమ పడకుండా పరిష్కరించగలుగుతుంటారు. ఎటువంటి నవాళ్ళైనా ఎదుర్కోడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. సుడోకు, పజిల్స్ మొదలగువాటిని సులువుగా పరిష్కరిస్తుంటారు.

**6. పరిస్థితులకు త్వరగా సర్దుబాటు చేసుకోవడం:**

మార్పుకు సిద్ధంగా ఉంటూ సంపూర్ణ సరళత్వం కలిగి యుండి ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా సర్దుబాటుచేసుకోగలుగుతారు. కారణాంతరాల వలన ఒక పాఠశాలనుండి మరొక పాఠశాలకు మారినా, హాస్టల్ లో ఉండాల్సి వచ్చినా త్వరగా సర్దుబాటు చేసుకోగలుగుతారు.

**7. చమత్కారంగా సంభాషించడం:**

ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులు తమను ఎవరైనా ఎటువంటి చమత్కారంగా హేళన చేసినా, ఏదైనా మాటతో గాయపరచడానికి ప్రయత్నించినా వెంటనే సరియైన సమాధానం మాటలతోనే ఇవ్వగల చాతుర్యం కలిగి యుంటారు. వెంటనే స్పందించగల నైపుణ్యం కలిగియుంటారు. “నేను మూర్ఖులతో ఆడను” అని ఒక విద్యార్థి అంటే “పరవాలేదు నేను ఆడతాను రా రా ఆడుకుందాం” అని రెండో వాడు వాడి మాటలతోనే బదులిచ్చాడట. మాటకు మాట వెంటనే ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. అంతేకాని మాట పడిన గంట తర్వాత ఏం అన్నాడో అర్థం చేసుకొని కుమిలి పోవడం చేయరు.

**8. భవిష్యత్ గురించి సరియైన అవగాహన కలిగియుండుట:**

ప్రజ్ఞావంతులైన విద్యార్థులు తమ లక్ష్యం గురించి, భవిష్యత్ గురించి నిర్దిష్టమైన ప్రణాళిక, అవగాహన కలిగియుంటారు. భవిష్యత్ లో తాను చేయాలనుకొనే వృత్తి గురించి అవగాహన కలిగియుండటమే కాకుండా దానికి సంబంధించిన వ్యక్తులను ఆదర్శంగా ఏర్పరచుకొని ఉంటారు.

**9. చొరవ మరియు నాయకత్వ లక్షణాలు కలిగియుండుట:**

ప్రజ్ఞావంతులైన విద్యార్థులు తరగతిగది లో గాని ఇతర ప్రదేశాలలో గాని ఏ పన్నెనా ఎవరూ చెప్పకుండా స్వయంగా కల్పించుకొని చేయడం, తరగతి లో ఉపాధ్యాయులకు చేదోడువాదోడు గా ఉండటం, ఇతర విద్యార్థులకు సహాయకారిగా ఉంటూ నాయకునిగా వ్యవహరించడం మొదలగు లక్షణాలు సహజంగా కలిగియుంటారు. ఉదాహరణకు టీచర్ చెప్పకుముందే హోం వర్క్ పుస్తకాలు అందరి నుండి సేకరించడం, క్లాసు మొదలవకముందే కావలసిన చాక్ పీస్లు, డస్టర్ సిద్ధంగా ఉంచడం చేస్తుంటారు.

**10. గుర్తింపు పొందాలనే తపన కలిగియుండుట :**

ప్రజ్ఞావంతులైన విద్యార్థులు తరగతిలో అందరిలోను గుర్తింపు పొందాలనే తపన కలిగి యుండటమే కాకుండా చదువులోగాని, ఇతర విషయాలలో గాని వెనుకపడిననట్టైతే చాలా వేగంగా నిరుత్సాహం చెందుతారు. పరీక్షలయ్యాక మార్కుల పట్ల తీవ్ర ఆసక్తితో ఎదురుచూస్తూ, అందరికన్నా మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవాలనే తపన తో ఉంటారు.

**మెదడు - దాని నిర్మాణం**

మానవునిలో సమాచారం దాచి ఉంచేందుకు, విభిన్నమైన తార్కిక ఆలోచనలు చేసేందుకు గాను విశ్లేషణాత్మక వివరణలు తెలియచేసేందుకు గల నాడీ కణ నిర్మిత పదార్థమే మెదడు. ఈ విషయాలన్నింటికి కేంద్రస్థానం హృదయమే నని మహాశాస్త్రవేత్త అరిస్టాటిల్ కూడా పొరబడ్డాడు.

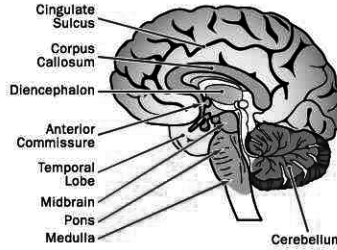
మెదడు దాని పనితీరు, నిర్మాణం దాని శక్తిని ఎలా పెంపొందించు కోవాలనే అంశాలపై పరిశోధనలు, విశ్లేషణలు 1950 తర్వాత మాత్రమే

## ఆలా చదవాలి.. ఆలా సాధించాలి...

ఊపందుకున్నాయి. శాస్త్రవేత్తలు 1990-2000 దశాబ్దాన్ని “మెదడు దశాబ్దం” గా ప్రకటించి పరిశోధనలను వేగవంతం చేశారు. మెదడు చేసే ఆలోచనలు మానవ వికాసానికి గాని, వినాశనానికి గాని దారితీయగలవు. కాబట్టి దీని నిర్మాణం, పనితీరును తెలుసుకోవడం అత్యంత ఆవశ్యం.

**మెదడు నిర్మాణం :**

**Major Internal Parts of the Human Brain**



సుమారు పది బిలియన్ల నాడీ కణాలతో అంతకు పదింతల గ్లియల్ కణాల తో నిర్మితమైన అతి సున్నితమైన అవయవమే మానవ మెదడు. ఇది మానవుని తలలో కపాలం అనే భాగంలో మూడు పొరలతో సురక్షితంగా భద్రపరచబడి ఉంటుంది. దీనిపై గైరీ, సల్ని అనబడే గట్లు వంటి నిర్మాణాలు, గాడులు ఉంటాయి.

మానవుని మెదడులో మూడు ముఖ్య భాగాలు ఉంటాయి.

**(A) ముందు మెదడు (FOREBRAIN) :**

ఇది రెండు అర్థగోళాలు గా విభజితమై ఉంటుంది. కుడి అర్థగోళం శరీరం యొక్క ఎడమ భాగాల యొక్క కదలికలను, ఎడమ అర్థగోళం కుడి భాగాల యొక్క కదలికలను నియంత్రిస్తుంది.

దీనిలో గల భాగాలు వాని విధులను పరిశీలించినట్లైతే

**(i) జ్ఞాన కేంద్రాలు (SENSORY CENTRES):**

జ్ఞానేంద్రియాలైన కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక మరియు చర్మం నుండి జ్ఞాన నాడుల ద్వారా వచ్చిన సమాచారాన్ని విశ్లేషించి ప్రతిస్పందిస్తాయి.

**(ii) ద్వార గోర్ధం (DIENCEPHALON) :**

దీని యందు మన భావావేశాలైన కోపం, బాధ, ఆనందం మొదలగు వాటిని నియంత్రించే కేంద్రాలుంటాయి.

**(iii) హైపోథాలమస్ (HYPOTHALAMUS) :**

మెదడుకు మెదడుగా (BRAIN OF THE BRAIN) భావించబడే కేవలం నాలుగు గ్రాముల పరిమాణం కలిగిన ఈ గ్రంథి అనేక హార్మోనులను నియంత్రించడం, లైంగికేచ్ఛ కలిగించడం, ఆకలి, దాహం,కోపం మొదలగు భావావేశాలను రగిలించడం, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రించడం, నిద్ర, మెలుకువ, రసాయనిక నియంత్రణ మొదలగు చర్యలను నియంత్రించడమే కాకుండా మానవ శరీరంలో అతి ప్రధాన గ్రంథి అయిన పీయూష గ్రంథిని నియంత్రిస్తుంది.

**(B) మధ్య మెదడు (MID BRAIN) :**

ఇది మెదడు కాండానికి, మెదడు దవ్వ భాగానికి మధ్య ఉంటుంది. శరీర కండరాలను, వాటి కదలికలను నియంత్రిస్తుంది. రక్తపీడనం, హృదయ స్పందన, రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరిమాణాన్ని నియంత్రించడం మొదలగు చర్యలు దీని నియంత్రణలో జరుగుతాయి. జీవిత అనుభవాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడం, స్వల్ప కాల మరియు దీర్ఘకాల స్మృతులు మొదలగునవి దీని ప్రభావంతో జరుగుతాయి. ఆత్మరక్షణ, మనుగడకు సంబంధించిన క్రియలను ప్రేరేపిస్తుంది.

**(C) వెనుక మెదడు (HIND BRAIN) ఇందులో రెండు భాగాలుంటాయి.**

**(i) అనుమస్తిష్కం (CEREBELLUM) :**

దీనిని చిన్న మెదడు అని కూడా అంటారు. మెదడుకాండానికి, మెదడు క్రింది భాగానికి అంటిపెట్టుకొని ఉంటుంది. శరీరం యొక్క కదలికలు, సమతౌల్యత, నిలబడే స్థితి మొదలగు కదలికలను నియంత్రిస్తుంది. నేర్చుకున్న విషయాలను స్మృతిపథం లో నిలువచేస్తుంది. మెదడుకు ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని మెదడు కాండం ద్వారా సేకరించి అందిస్తుంది.

**(ii) మెదడు కాండం (BRAIN STEM) :**

ఇది మెదడు వెనుక నుండి బయలుదేరి వెన్నుపాము వరకు విస్తరించి ఉంటుంది. జీవించడానికి అవసరమైన ప్రాథమిక సహాయాన్ని అందిస్తుంది. శ్వాసక్రియ, హృదయస్పందన, రక్తపీడనం, శరీర ఉష్ణోగ్రత, లాలాజలం స్రవించుట, జీర్ణ క్రియ మొదలగు చర్యలను నియంత్రిస్తుంది. జ్ఞాన నాడుల ద్వారా వచ్చిన సమాచారంను విశ్లేషించి చైతన్యపరుస్తుంది. అనుమస్తిష్కం నుండి వచ్చిన సమాచారాన్ని ప్రసారం చేస్తుంది.

**RIGHT BRAIN AND LEFT BRAIN THEORY**

నోబుల్ ప్రైజ్ గ్రహీత రోజర్ స్పెర్రి అనే శాస్త్రవేత్త మెదడు యొక్క పనితీరును ప్రోఫెసర్ రాబర్ట్ ఆర్వీస్టీన్ తో కలసి అధ్యయనం చేసారు. మెదడు యొక్క ఎడమ పార్షుం కొన్ని నైపుణ్యాలను, కుడిపార్షుం కొన్ని నైపుణ్యాలను కలిగి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. వారి అధ్యయనం ప్రకారం మెదడు యొక్క ఉపరితలం పై అంగుళంలో 8 వంతు పరిమాణంలో ఒక కప్పు వలె మస్తిష్కం విస్తరించబడియుంటుంది. ఇది రెండు సమాన అర్థగోళాలు గా విభజించబడియుంటుంది. ఈ రెండు అర్థగోళాలు కార్పస్ కలోషియం అనబడే నాడీ తంత్రులచేత కలుపబడియుంటుంది. ఈ కార్పస్ కలోషియం ద్వారా రెండు అర్థగోళాల మధ్య సమాచారం పరస్పరం ప్రసారం చేయబడుతుంది. ఎడమ పార్షుం మరియు కుడి పార్షుం విభిన్నమైన విధులను నిర్వర్తిస్తాయి.

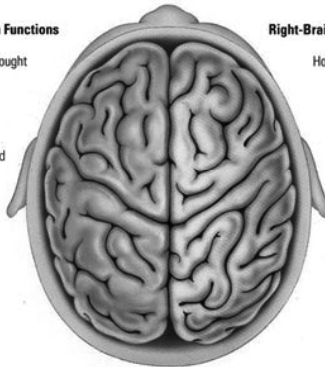
**USABILITY/ANALYTIC + DESIGN/CREATIVE**

**Left-Brain Functions**

- Analytic thought
- Logic
- Language
- Science and math

**Right-Brain Functions**

- Holistic thought
- Intuition
- Creativity
- Art and music



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

మెదడు యొక్క ఎడమ భాగం మరియు కుడి భాగం నిర్వర్తించే విధులు క్రింది పట్టికలో వివరంగా తెలుపబడ్డాయి.

ఎడమ పార్శ్వం (LEFT BRAIN)	కుడి పార్శ్వం (RIGHT BRAIN)
1. మానసిక చేతన స్థాయి	1. మానసిక ఉపచేతనా/ అచేతనా స్థాయి
2. తార్కిక ఆలోచన	2. క్రమబద్ధంగా సాగే విషయ పరంపర
3. హేతుబద్ధత	3. జ్ఞాపక శక్తి
4. అంకెలు, సమీకరణాలు	4. గుర్తులు
5. విశ్లేషణ	5. ఊహాత్మక ఆలోచన
6. పద వ్యక్తీకరణ	6. దృశ్యీకరణ, రంగులు, సంగీతం
7. భాష, భావ వ్యక్తీకరణ	7. కలలు, అమూర్త వ్యక్తీకరణ
8. సూక్ష్మ స్థాయి విశ్లేషణ	8. స్థూల స్థాయి అవగాహన
9. అహం వ్యక్తీకరణ	9. భావోద్వేగాల వ్యక్తీకరణ
10. ఆచరణాత్మక ఆలోచన	10. భావాత్మక, క్రమరహిత ఆలోచన

ఈ రెండు పార్శ్వాలలో ఏ భాగం ఆధిక్యతలో ఉంటే వారి ఆలోచన విధానం గాని నేర్పుకొనే పద్ధతి గాని దానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఎడమ భాగం ఆధిక్యతలో ఉంటే ఇంజనీర్లుగా, న్యాయవాదులుగా రాణించవచ్చును. అదే విధంగా కుడి భాగం ఆధిక్యతలో ఉంటే కళాకారులుగా, కవులుగా లేదా చిత్రకారులుగా రాణించవచ్చును.

నేటి సమాజంలో ఏ రంగానికి ప్రాధాన్యత ఉందో దానిని బట్టి ఆయా రంగాలకు ప్రాధాన్యత ఉండటం వలన ఎక్కువ ఎడమ భాగానికి అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుందని కొందరి మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. “ఈ రెండు పార్శ్వాలను సమన్వయపరుస్తూ వ్యవహరించేవారు మేధావులుగా తయారవుతారని రెండింటిని వినియోగించడం వలన వ్యక్తి సామర్థ్యం అభివృద్ధి చెందుతుందని” రోజర్ స్పెర్రి మరియు రాబర్ట్ ఆర్స్టీన్ పేర్కొన్నారు. పథకాల రచనకు కుడిభాగాన్ని, అమలుకు ఎడమ భాగాన్ని ఉపయోగించాలి. (Think from the Right and Lead from the Left)

**నాడీ కణం మరియు నాడులు:(Neurons and Nerves)**

మానవ మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థలో క్రియాత్మక ప్రమాణం నాడీ కణం. శరీరం లో ఏ కణాలకు లేని విలక్షణత నాడీ కణాలకు మాత్రమే ఉంది. నాడీ కణం ఏదైనా ఒక కారణం వలన నశించినట్లైతే తిరిగి ఆ కణం పునరుత్పత్తి జరగదు. అందుకే నాడీకణాలను భద్రంగా కాపాడుకోవాలి. మానవుని మెదడు లో ఇంచుమించుగా వంద కోట్ల నాడీ కణాలు ఉంటాయి. ఒక్కొక్క నాడీ కణం సుమారు 20 గేగా బైల్ల సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుందని అంచనా వేశారు. వంద బిలియన్ల నాడీ కణాలు కలిస్తే ఎంత సామర్థ్యం కలిగి యుంటాయో ఊహించుకోవచ్చును.

ఈ నాడీ కణాలన్నీ నాడులుగా శరీరంలో విస్తరించియుంటాయి. పనితీరును బట్టి ఈ నాడులను రెండురకాలుగా వర్గీకరించవచ్చును.

1. జ్ఞాన నాడులు (Sensory Nerves)
2. చాలక నాడులు (Motor Nerves)

**జ్ఞాన నాడులు:**

ఇవి జ్ఞానేంద్రియాలైన కళ్ళు, చెవులు,ముక్కునాలుక మరియు చర్మం నుండి కేంద్రీయ నాడీ వ్యవస్థయైన మెదడు మరియు వెన్నుపాము నకు సమాచారాన్ని చేరవేస్తాయి.

**చాలక నాడులు:**

కేంద్రీయనాడీ వ్యవస్థనుండి కండరాలకు సమాచారాన్ని చేరవేసే నాడులను చాలక నాడులు అంటారు. ఈ రెండు విధులను నిర్వహించే నాడులను మిశ్రమ నాడులని అంటారు.

మానవ శరీరం లో 42 జతల నాడులుంటాయి. వీటిలో 10 జతలు కపాల నాడులని, 32 జతలు కశేరు నాడులని అవి బయలుదేరిన ప్రదేశం బట్టి వర్గీకరించారు. కపాల నాడులు మానవ మెదడునుండి, కశేరు నాడులు వెన్నుపామునుండి బయలుదేరుతాయి.

శరీరం లో నాడీ కణం కణజాలంతో కలసియున్న భాగాన్ని 'సైనాప్స్'



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

అని అంటారు. నాడీ కణం ఉద్దీపనకు గురయ్యేటప్పుడు ఈ భాగంలో 0.55 మిల్లీ ఓల్టుల కరెంట్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది కేంద్రీయ నాడీ వ్యవస్థకు, శరీర భాగాలకు తరంగాల రూపంలో ప్రవహిస్తుంది.

### **మెదడు - తరంగాలు:**

మన మెదడు ఒక రకమైన విద్యుత్ శక్తిని తరంగాల రూపంలో విడుదల చేస్తుంది. ఈ తరంగాలను ఎలెక్ట్రోఎన్సెఫలోగ్రాఫ్ (EEG) తో లెక్కిస్తారు. ఈ శక్తి తరంగాలను CPS ( CIRCLES PER SECOND) లేదా hertz తో సూచిస్తారు. వాటి తీవ్రతను బట్టి 4 రకాలుగా వర్గీకరించారు.

తరంగాలు	CPS ( CIRCLES PER SECOND)
1. బీటా తరంగాలు :	14 కన్నా ఎక్కువ
2. ఆల్ఫా తరంగాలు :	7 - 14
3. థీటా తరంగాలు :	4 - 7
4. డెల్టా తరంగాలు :	4 కన్నా తక్కువ

### **బీటా తరంగాలు: (BEETA WAVES)**

మనం చేతనావస్థలో ఉన్నప్పుడు, మన నిత్యకృత్యాలు చేస్తున్నప్పుడు, బాహ్యపరమైన చైతన్యానికి సంబంధించిన స్థితి. బయట ప్రపంచానికి సంబంధించిన విషయాలతో వ్యవహరించేటప్పుడు మన మెదడు నుండి ఈ పౌనఃపున్యంతో బీటా తరంగాలు వెలువడుతుంటాయి.

### **థీటా తరంగాలు: (THEETA WAVES)**

నిద్రకు ఉపక్రమించిన తర్వాత కలిగేస్థితిలో ఈ తరంగాలు వెలువడుతుంటాయి. ఒక్కోసారి ధ్యానస్థితిలో ఇవి వెలువడుతుంటాయి. ఈ స్థితి మెదడు యొక్క అపూర్వ స్థితి. ఈ స్థితిని చేరుకోవాలంటే పరిపూర్ణ ఆత్మజ్ఞానం, అచంచలమైన ఏకాగ్రత తప్పనిసరి. ఈ స్థితిలో ఉన్నవారు కొన్ని వేల పుటల పుస్తకాలను సైతం అతి తక్కువ సమయం లోనే చదవగలిగే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు. ఈ స్థితిని చేరుకున్న వ్యక్తులుగా భావించ బడుతున్న ప్రపంచ మేధావులు స్వామి వివేకానంద, జీసస్, గౌతమ బుద్ధుడు, మహమ్మద్ ప్రవక్త మొదలగువారు.

**డెల్టా తరంగాలు: (DELTA WAVES)**

ఇవి మెదడునుండి వెలువడే తరంగాలలో అతి తక్కువ పౌనఃపున్యంతో వెలువడే తరంగాలు. గాఢమైన నిద్రలో ఉన్నప్పుడు ఇవి వెలువడుతుంటాయి.

**ఆల్ఫా తరంగాలు: (ALPHA WAVES)**

మెదడుకు సంబంధించిన అత్యుత్తమ స్థితి ఇది. బాహ్యపరమైన విషయాలతో వ్యవహరిస్తూ అంతర్గత ప్రశాంతతతో వ్యవహరించే స్థితి. మెదడుకు సంబంధించిన అన్ని కేంద్రాలు సంపూర్ణమైన చైతన్యస్థితి లో ఉండి బాహ్యపరమైన అన్ని విషయాలను అతి సుళువుగా గ్రహించ గలుగుతుంటాయి. నాడీకణాలు, నాడుల మధ్య ఉండే బంధాలు చురుగ్గా ఉండటం వలన మెరుగైన ఆలోచనలు, సమస్యలు పరిష్కారాలు ఈ స్థితిలో గోచరిస్తాయి. అర్మిమెడిస్ ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడే తన సమస్యకు పరిష్కారం కనుక్కొని 'యురేకా' అంటూ తన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశాడు.

నిరంతర ధ్యానం వలన ఈ స్థితి ఏర్పడి ధారణ సుళువుగా జరుగుతుంది. విద్యార్థులు అత్యుత్తమ గ్రాహక శక్తిని పొందాలంటే ఈ స్థితిని పొందడం అభ్యసించాలి. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయడం ద్వారా, ఏకాగ్రతను, ధారణా శక్తిని పెంపొందించుకోవడం ద్వారా, శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతిని ఇవ్వడం ద్వారా ఈ స్థితిని పొందవచ్చును.

మన ఉపనిషత్తులలో గూడా మన శారీరక మరియు మానసిక స్థితులను నాలుగు రకాలుగా వివరించారు.

- 1. జాగృథావస్థ (CONSCIOUS STATE)**
- 2. షుప్తావస్థ (STATE OF SLEEP)**
- 3. స్వప్నావస్థ (STATE OF DREAMS)**
- 4. తురీయావస్థ (SUPER CONSCIOUS STATE)**

**మనసు - వివిధ మానసిక స్థితులు**

మెదడు మరియు మనస్సు రెండింటి అర్థాల మధ్య కొంత గందరగోళం ఉంది. మెదడు అనేది భౌతికమైనది. మనస్సు అనేది

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

అభౌతికమైనది. పనిచేసే మెదడే మనస్సు. కంప్యూటర్ పరిభాషలో చెప్పాలంటే మెదడు హార్డ్ వేర్. మనసు సాఫ్ట్ వేర్. మన ఆలోచనల సమాహారమే మన మనస్సు.

మానవుల మెదడు అందరిలో ఒకే విధంగా నిర్మించబడియున్నప్పటికీ ఆ సామర్థ్యాలను ఉపయోగించుకునే సామర్థ్యం ప్రతీ వ్యక్తి అభివృద్ధి చేసుకునే ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, నైపుణ్యాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

మానవుని నమ్మకాలు, అలవాట్లు మనస్సును ప్రభావితం చేసే ప్రధానాంశాలు. సానుకూల మానసిక ధృక్పథాన్ని, ఆలోచనా విధానాన్ని ఏర్పచుకుంటే ప్రతీ వ్యక్తి తన శక్తి సామర్థ్యాలను సక్రమంగా వినియోగించుకోగలుగుతాడు.

మనసు యొక్క స్థితులను నాలుగు రకాలుగా శాస్త్రవేత్తలు వర్గీకరిస్తారు.

1. **UNCONSCIOUS STAE OF MIND: అచేతనాస్థితి**
2. **CONSCIOUS STATE OFMIND : చేతనాస్థితి**
3. **SUB-CONSCIOUS STATE OF MIND: ఉపచేతనాస్థితి**
4. **SUPER-CONSCIOUS STAE OF MIND అత్యున్నతచేతనాస్థితి**

1. **UNCONSCIOUS STAE OF MIND: అచేతనాస్థితి:**

అచేతనాస్థితి అనగా బాహ్య ప్రపంచంలో జరుగుతున్న అంశాలను గుర్తించలేని స్తబ్ధత. ఈ దశలో మెదడు గ్రహించిన అంశాలను త్వరితగతిన మరచిపోతుంది. తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడు కూడా అచేతనా స్థితిలో ఉండే మెదడు కొన్ని అంశాలను గ్రహించగలుగుతుందని కొందరు శాస్త్రవేత్తలు భావించారు. ఆకస్మిక ఉపద్రవాలు సంభవించినపుడు, భరించలేని బాధ కలిగినపుడు, ఊహించని ఆపద ఎదురయ్యేటపుడు మెదడు తీవ్ర అలజడికి లోనై ఆ సంఘటన జరిగినపుడు మెదడు అచేతన స్థితికి చేరుకుంటుంది. తత్ఫలితం గా బాహ్య స్పృహ ను కోల్పోతాడు.

**మానసిక చేతన స్థితి :** మన యొక్క జ్ఞానేంద్రియాల నుండి సమాచారాన్ని గ్రహిస్తూ పనిచేసేదానిని CONSCIOUS STATE OF MIND అనవచ్చు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఇది మనం చూసే, చేసే, వినే, దృశ్యాలను, మాటలను, పనులను, రుచులను, వాసనలను విశ్లేషించి ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఈ చేతనా స్థితిలో మెదడు గ్రహించిన అంశాలుకు అనుగుణం బాహ్య అవసరాలుకు తగ్గట్టుగా మనిషి ప్రతిస్పందిస్తుంటాడు. ఇప్పుడు ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్నప్పుడు చేతనాస్థితిలోనే ఈ విషయ పరిజ్ఞానాన్ని గ్రహిస్తున్నారు.

**ఉపచేతనాస్థితి :** మన నమ్మకాలు, అలవాట్లు, అభిరుచుల దృక్పథాల ఉపచేతనాస్థితిలో ఉంటాయి. దీని యొక్క శక్తి ప్రతి దినం మనకు మనంగా సానుకూలంగా ఆలోచిస్తుంటే, ఆశావాదంగా జీవించడం మొదలుపెడితే సంపూర్ణంగా పొందవచ్చు IT IS THE MIND OF THE MAN WHICH MAKES HIM OR MARS HIM అంటారు. మనం తరచూ బలంగా నమ్మే విశ్వాసాలు మన మానసిక ఉపచేతనా స్థాయి పై ప్రభావం చూపి వాటికి అనుగుణంగా మనం నడుస్తుంటాం.

విద్యార్థులు తరచు బలమైన విశ్వాసాలను, నమ్మకాలను ప్రోధి చేసుకోవాలి. తనకు తాను ఉన్నతంగా, ఉత్సాహంగా జీవించాలని ప్రోత్సహించుకోవాలి. ఈ క్రింది నమ్మకాలను ప్రతీ విద్యార్థి తనకు తానుగా ఎల్లప్పుడూ చెప్పుకుంటూ ఉండాలి.

### **THE POSITIVE AFFIRMATIONS THAT STRENGTHEN THE SUB-CONSCIOUS MIND :**

1. నేను ఎల్లప్పుడు ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటాను. చదువు నాకు ఇష్టమైన విషయం. చదవడం అనేది నేను చేసే ఇష్టమైన పనులలో అతి ముఖ్యమైనది.
2. నేను నా జీవితం లో సాధించవలసిన లక్ష్యాన్ని మరియు రానున్న పరీక్షలలో సాధించ వలసిన మార్కులను ముందుగానే ఏర్పరచుకున్నాను. నా లక్ష్యాన్ని నిత్యం గుర్తుంచుకొని యుంటాను.
3. నా లక్ష్యాన్ని సాధించగల శక్తి సామర్థ్యాలు సహజంగా కలిగి యున్నాను. నేను చదువుతున్న పాఠ్యాంశాలను అర్థం చేసుకొని జ్ఞాపకం ఉంచుకునే తెలివితేటలకలిగి ఉన్నానని బలంగా నమ్ముతున్నాను.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

4. ఎలాంటి నిరుత్సాహం కల్గించే సంఘటనలు ఎదురైనా నేను భయపడను.
5. నా లక్ష్యసాధన లో నాకు ఆటంకం కలగదు. ఎటువంటి ఆటంకం ఎదురైనా వివేకం తో పరిష్కరిస్తూ లక్ష్యాన్ని సాధిస్తాను.
6. జీవితంలో ఉన్నత లక్ష్యాలు సాధించడానికి తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు పేరు ప్రతిష్టలు తీసుకు రావడానికి చదువు ముఖ్యమైన సాధనమని బలంగా నమ్ముతున్నాను.
7. పరీక్షలంటే ఎటువంటి మానసిక ఒత్తిడికి గురికాకుండా, నేను చదివినదంతా సక్రమంగా వ్రాయగలుగుతాను.
8. ఎటువంటి పరిస్థితులో బద్ధకానికి, నిరుత్సాహానికి, మతిమరుపుకు ఏ మాత్రం చోటు ఇవ్వకుండా లక్ష్యసాధన దిశ గా పురోగమిస్తాను.
9. చిన్న చిన్న వైఫల్యాలకు నిరుత్సాహం చెందకుండా అంతిమ లక్ష్యాన్ని చేరుకునేవరకు అలుపెరగకుండా పరిశ్రమిస్తాను.
10. నా జ్ఞాపక శక్తిపై నాకు అపార నమ్మకం ఉంది. మానవ మెదడు కంప్యూటర్లను మించిన అపారమైన శక్తిని కలిగియుందని బలంగా విశ్వసిస్తున్నాను.

ఈ 10 అంశాలను ఒక చార్టుపై వ్రాసి, నిత్యం పఠిస్తూ స్థిరమైన, శాశ్వతమైన సానుకూల మానసిక దృక్పథం ఏర్పరచుకొని లక్ష్యసాధనకై ముందడుగు వేయాలి. ఉపచేతనా స్థితిలో నిరంతరం సానుకూల ఆలోచనలను నిక్షిప్తం చేయడం ద్వారా మీ మెదడును పదునైన ఆయుధంగా మలుచుకొని లక్ష్య సాధనలో దూసుకు పోతారు.

4. **SUPER-CONSCIOUSNESS OF MIND : అత్యున్నతచేతనాస్థితి**  
మెదడుయొక్క అత్యున్నత స్థితికి నిదర్శనం ఇది. చేతనాస్థితిని, ఉపచేతనా స్థితితో మేళవించి మెదడు పనితీరును పూర్తి సాయిలో వినియోగించుకొని కొనసాగుతుంటే అత్యున్నత చేతనాస్థితిలో జరిగే అద్భుతాలు మన అనుభవం లోనికి వస్తాయి. ఈ దశ లో మన మెదడు తన సంపూర్ణ శక్తిని, విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. కాని ఈ దశకు

చేరుకోవాలంటే సంపూర్ణ ఆత్మజ్ఞానం అవసరం. మహోర్షులు, యోగులు, తత్వవేత్తలు ఈ స్థితిని వినియోగించినవారు.

**చదివిన విషయాలు జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడం ఎలా? :**

మన శరీరంలో నిర్మితమైన నాడీ వ్యవస్థలో నాడీ కణాలు అనేవి నాడులుగా ఏర్పడతాయి. వాటిలో జ్ఞాననాడులు జ్ఞానాంగాల నుండి మెదడుకు సమాచారం తీసుకువెళ్తాయి. ప్రతీ నాడీకణం శరీరం యొక్క కణజాలంతో, అవయవంతో కలసిన భాగాన్ని 'సైనాప్స్' అంటారు. ఈ నాడీ కణంపై బాహ్యపరమైన ఉద్దీపనం (STIMULATION) ఏర్పడినపుడు 0.55 వోల్టుల కరెంట్ (ELECTRIC POTENTIAL) ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనిని నాడీ ప్రచోదనం (NERVE IMPULSE) అంటారు. ఇది జ్ఞాన నాడుల ద్వారా ప్రయాణించి మెదడు యొక్క నాడీ కణాలలో విశ్లేషించబడి భద్రపరచబడుతుంది. ఈ ప్రచోదనం ప్రయాణించిన మార్గాన్ని ELECTRO MAGNETIC PATHWAY అంటారు.

జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా గ్రహించిన సమాచారం మెదడులో విశ్లేషించబడి 'స్మీమా' అనే మానసిక చిత్రాల ద్వారా భద్రపరచబడి ఉంటుంది. ఇది ఎంతకాలం భద్రపరచబడి ఉంటుందనేది మన యొక్క 'స్మృతి'(MEMORY) పై ఆధార పడియుంటుంది. ఈ 'స్మృతి' (MEMORY) అనేది అనేక మంది విద్యార్థులనే కాదు ప్రతీ ఒక్కరినీ అనేక రకాలుగా వేధిస్తుంది.

**MEMORY 'స్మృతి' :**

ఇంతకు ముందు నేర్చుకున్న పరిజ్ఞానాన్ని తగిన పరిస్థితులలో లేదా భావి అభ్యాసనలో, ఆలోచనలలో మొదలగు అంశాలలో ఉపయోగించగల సామర్థ్యంను మెమోరీ లేదా 'స్మృతి' అంటారు.

**MEMORY ఏర్పరచుకోవడంలో ఐదు దశలు (5R'S):**

1. అభ్యాసన నమోదు (REGISTRATION WHILE LEARNING)
2. ధారణ (RETENTION)
3. పునస్మరణ (RECALL)
4. గుర్తించుట (RECOGNITION)
5. పునరభ్యాసన (RELEARNING)

వీటి గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

**1. అభ్యాసన నమోదు (REGISTRATION WHILE LEARNING):**

అభ్యాసన అంటే విషయాన్ని జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా సేకరించి మన మనస్సులో క్రోడీకరించడం (PERCEIVING AND RECEIVING THE INFORMATION AND ENCODING). అభ్యాసన అనేది స్మృతి కి మొదటి మెట్టు. ఏ విషయాన్నైతే మనం గుర్తుంచుకోవాలో దానిని బాగా నేర్చుకోవాలి. బాగా నేర్చుకున్న మరియు అర్థం చేసుకున్న విషయాన్నే ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోగలం. దీనిలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఎక్కువగా ఉంటుంది. అభ్యాసన కంటే అర్థం చేసుకోవడమే క్లిష్టమైన అంశం. అందుకే విద్యార్థులు పాఠ్యాంశాన్ని సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకొనే అంశం పైనే మిగిలిన అన్ని అంశాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయుడు బోధించే అంశాలను యాంత్రికంగా వింటూ కేవలం బట్టి పట్టి విధానంలో విషయాలను నేర్చుకోవాలని ప్రయత్నించడమే నేటి కాలంలో విద్యార్థుల మతిమరుపుకు ప్రధాన కారణం.

**2. ధారణ (RETENTION) :**

ధారణ అనేది స్మృతి ప్రక్రియలో రెండవ అంశం. నేర్చుకున్న అంశాలను ఎక్కువ కాలం మనసులో నిలుపుకునే సామర్థ్యమే ధారణ. ఒక్కసారి నేర్చుకున్న తర్వాత ఒక విద్యార్థి తనకు తెలియకుండానే తనంతట తానుగా ఆ జ్ఞానాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటాడు. ఒక విషయాన్ని నేర్చుకునేటపుడు మెదడు లో కొన్ని రకాల రసాయనిక భౌతిక మార్పులు జరుగుతాయి. వీటినే ఎన్‌గ్రామ్స్ లేదా న్యూరోగ్రామ్స్ అంటారు. పదే పదే ఒక విషయాన్ని అభ్యాసన చేసిన తర్వాత అవి మన మనస్సులో స్మృతి చిహ్నాలు గా ఏర్పడతాయి. ఈ చిహ్నాలు ఎక్కువ కాలం కొనసాగడాన్నే ధారణ అంటారు. ఇది ఎంతకాలం కొనసాగుతుందనేది వ్యక్తుల సామర్థ్యం బట్టి వారు చేసే ఆధారపడి యుంటుంది.

**3. పునఃస్మరణ (RECALL) :**

పునఃస్మరణ అంటే గుర్తుంచుకున్న విషయాలను అవసరమైనపుడు

జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం. ఈ పద్ధతి ని ఉపయోగించే విద్యార్థులు పరీక్షలు వ్రాయగలుగుతారు. సైకిల్ తొక్కడం, ఈత కొట్టడం నేర్చుకొనిన కొన్ని సంవత్సరాల విరామం తర్వాత గూడా అదే నైపుణ్యం తో ఆ పనులు చేయగలగడానికి కారణం పునఃస్మరణయే. కొంతమంది చక్కని ధారణా శక్తిని కలిగియున్నప్పటికీ నేర్చుకున్న అంశాలు గుర్తుకుతెచ్చుకోలేరు. దీనినే 'మతిమరుపు' అంటారు. పునఃస్మరణ స్వేచ్ఛాపునఃస్మరణ, శ్రేణీ పునఃస్మరణ అని రెండురకాలు. నేర్చుకున్న విషయాలను ఎలా కావాలంటే అలా గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం స్వేచ్ఛాపునఃస్మరణ, ఏ వరుసలో అయితే నేర్చుకున్నారో అదే వరుసలో గుర్తుకు తెచ్చుకోవడం శ్రేణీ పునఃస్మరణ. దీనికి ఉదాహరణ పిల్లలు ఎక్కాలు వరుసలో మాత్రం చెప్పగలగడం.

**4. గుర్తింపు (RECOGNITION):**

గిల్ఫర్డ్ అనే శాస్త్రవేత్త అభిప్రాయంలో గుర్తింపు అంటే మరలా తెలుసుకోవడం. ఒక వ్యక్తి ఒక వస్తువును లేదా విషయాన్ని చూసినపుడు ఇంతకు ముందు తెలుసుకున్న దానినిగా గుర్తిస్తాడు. విద్యార్థులు బహుశైచ్చిక ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాసేటపుడు ఇచ్చిన నాలుగు సమాధానాలలో సరైనదానిని గుర్తించడం ఈ రకానికి చెందినది.

**5. పునరభ్యసనం (RE-LEARNING):**

ఒకసారి నేర్చుకొన్న అంశాన్ని మరలా అభ్యసించడమే పునరభ్యసనం. మొదట నేర్చుకొనడానికి పట్టిన సమయం కన్నా దీనికి చాలా తక్కువ సమయం పడుతుంది. అందుకే దీనిని పొదుపు పద్ధతి అని అంటారు. పునరభ్యసనం అనేది నేర్చుకున్న విషయాలు దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

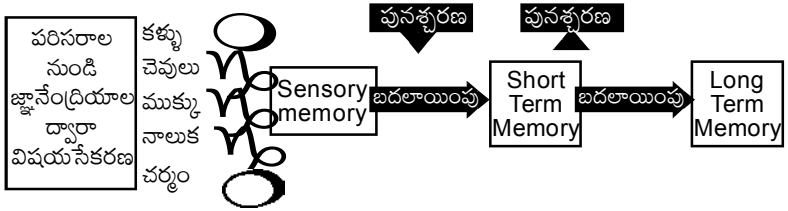
నేర్చుకొన్న విషయాలు ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకొనడంలో పై ఐదు ముఖ్యమైన అంశాలుంటాయి. ఈ ఐదు దశలు సక్రమంగా జరిగితేనే నేర్చుకోబడిన అంశం ఎక్కువకాలం గుర్తుంటుంది.



**స్మృతి-రకాలు :**

మనం నేర్చుకొనే విషయాలు మూడు రకాలైన స్మృతి విధానాలలో నిలవ చేయబడతాయి.

**సమాచారం స్మృతి పథంలో నిల్వ చేయబడే సమూహ**



**1. SENSORY MEMORY :**

దీనినే జ్ఞానేంద్రియ స్మృతి అంటారు. మనం మన జ్ఞానేంద్రియాలైన కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక మరియు చర్మం ద్వారా ఏదైతే చూస్తామో, వింటామో, వాసన, రుచి తెలుసుకుంటామో మరియు తాకుతామో వానికి సంబంధించిన విషయాన్ని గ్రహించి దీనిలో భద్రపరచబడుతుంది. అందుకే దీనిని **తక్షణ స్మృతి** అంటారు. ఈ రకమైన స్మృతి కొత్త సమాచారం వచ్చి చేరడం వలన వెంటనే చెరిగిపోతుంది. ఇది ఇంచుమించు 300 మిల్లీ సెకెండ్ల కాలం మాత్రమే ఉంటుంది. సినిమా థియోటర్లోకి టికెట్ కాని వెళ్లేటప్పుడు సీట్ నెంబర్ గుర్తిస్తాం కాని వెంటనే మరచిపోతాం. ఈ రకమైన స్మృతి సామర్థ్యం చాలా అధికం.

**2. SHORT-TERM MEMORY (S.T.M) :**

స్వల్పకాల స్మృతి అనే భావనను మొట్టమొదటిసారిగా విలియం జోన్స్ ప్రవేశ పెట్టారు. ఇది జ్ఞానేంద్రియ స్మృతి తో పోలిస్తే మరి కొంత ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియ స్మృతి లో చేరిన సమాచారంలో కొంత సమాచారం పట్ల శ్రద్ధ చూపడం వలన లేదా ముఖ్యమైనదని భావించడం వలన ఆ సమాచారం జ్ఞానేంద్రియ స్మృతి నుండి స్వల్పకాల స్మృతి లోనికి బదలాయించబడుతుంది. నేర్చుకున్న పదాలను వాటి శబ్దాలను బట్టి, చిత్రాల ద్వారా నిక్షిప్తం చేయబడుతుంది. హోటల్లో మెనూ ప్రకారం

పదార్థాలు ఆర్డర్ చేస్తాం. కొత్త పదార్థాల పేరు తెలుసుకున్నప్పటికీ వెంటనే మరచిపోతాం. స్వల్పకాల స్మృతి లో సాధారణంగా 7 స్వతంత్ర విషయాలను 3 నుండి 20 సెకెన్ల వరకు గుర్తుంచుకోగలం.

**దీనిలో మూడు రకాల విభాగాలు ఉంటాయి.**

- (అ) దృశ్య చిత్రాలను గుర్తుంచుకొనుట. దీనిని **ICONIC MEMORY** అంటారు.
- (ఆ) శబ్దాలను గుర్తుంచుకొనుట. దీనిని **ACOUSTIC MEMORY** అంటారు.
- (ఇ) నేర్చుకున్న అంశాన్ని ఉపయోగించే వరకు గుర్తుంచుకొనుట. దీనిని **WORKING MEMORY** అంటారు.

**3. LONG TERM MEMORY(L.T.M) :**

దీనినే దీర్ఘకాల స్మృతి అంటారు. స్వల్పకాల స్మృతిలో ఉన్న విషయాన్ని పదే పదే పునఃస్మరణ చేయడం వలన ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోగలం. కంప్యూటర్ లో ఏదైనా సమాచారాన్ని భద్ర పరిస్తే అది ఆ సమాచారాన్ని బైనరీ లాంగ్వేజ్ లోకి మార్చుకొని భద్రపరుచుకుంటుంది. అదే విధంగా మనం నేర్చుకోవలసిన విషయాన్ని అదే పనిగా ఆసక్తితో పునఃస్మరణ చేయడం వలన మెదడు నందు పద చిత్రాలు (SCHEMA) గా ఏర్పడి దీర్ఘకాల స్మృతి లో ఎక్కువ కాలం భద్రపరచబడతాయి. REPETITION IS THE MOTHER OF MEMORY AND INTEREST IS THE FATHER OF MEMORY.

**దీర్ఘకాల స్మృతి లో సమాచారం రెండు రకాలుగా నిల్వ చేయబడుతుంది.**

- (అ) వాస్తవ విషయాలు, పేర్లు, జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయాలు ఉదాహరణకు దేశాల పేర్లు, పదాలకు అర్థాలు మొదలగునవి.
  - (ఆ) నైపుణ్యాలు మరియు పనిచేయు పద్ధతులు ఉదాహరణకు సైకిల్ తొక్కుడం, వాయిద్య పరికరం ఉపయోగించడం మొదలగునవి.
- దీర్ఘకాల స్మృతి అనేది మానవులకు దేవుడిచ్చిన వరం వంటిది.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

దీనివలన అతి ముఖ్యమైన విషయాలను గుర్తుంచుకొని మన జీవితాలు సాఫీ గా గడపటానికి వీలవుతుంది.

**ఈ మూడు రకాల స్మృతి ఒక ఉదాహరణతో పోల్చవచ్చును.**

- (అ) మన చేతిలో ఉన్న ఐస్ క్రీం లాంటిది జ్ఞానేంద్రియ స్మృతి వెంటనే కరిగి పోతుంది.
- (ఆ) ఫ్రిజ్ లో ఉంచిన ఐస్ క్రీంలాంటిది స్వల్పకాల స్మృతి. మరికొంచెం సమయం వరకు ఉంటుంది.
- (ఇ) డీప్ ఫ్రిజ్ లో ఉంచిన ఐస్ క్రీం లాంటిది దీర్ఘకాల స్మృతి. మొదటి రెండింటికంటే ఎక్కువ సేపు ఉంటుంది.

### **మెమోరీ - టెక్నిక్స్**

**జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకోవడం ఎలా?**

చదువుతున్న విషయాలను దీర్ఘకాల స్మృతిలో ఉంచుకునే అవకాశం ఉందా?

మతిమరుపును వదిలించుకోవడం ఎలా?

చదివిన విషయాలను పరీక్షలలో ఏ మాత్రం మరచిపోకుండా

వ్రాయడం ఎలా?

పై ప్రశ్నలు ప్రతీ విద్యార్థినే కాదు ప్రతీ ఒక్కరినీ తరుచూ

వేధిస్తూనే ఉంటాయి. మనిషి జ్ఞాపకశక్తి పై అనేక ప్రయోగాలు జరిగాయి.

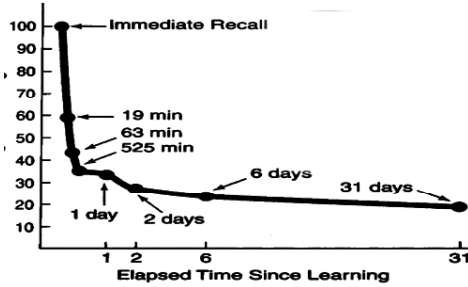
19వ శతాబ్దానికి చెందిన జర్మన్ శాస్త్రవేత్త హెర్మన్ ఎబ్బింగ్ హాస్ నేర్చుకున్న విషయాన్ని మరచిపోయే అంశంపై తనపైనే కొన్ని ప్రయోగాలు చేసుకొనిమనం నేర్చుకున్న అంశాలను ఎలా మరచిపోతుంటామో తెలియచేశాడు.

నేర్చుకున్న తర్వాత జరిగిపోయిన కాలం	మరచిపోయిన శాతం
20 నిమిషాలు	47%
ఒక రోజు	66%
రెండు రోజులు	72%
ఆరు రోజులు	75%
31 రోజులు	79%

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

తన పరిశోధనల ఫలితాలను విస్మృతి వక్ర రేఖ ద్వారా తెలియచేశాడు.

### ఎబ్బింగ్ హాస్ విస్మృతి వక్రరేఖ



పై వక్రరేఖ ప్రకారం నేర్చుకున్న సమయం దాటుతున్న కొద్దీ మరచిపోయే అవకాశం పెరుగుతుంది కాబట్టి ప్రతీ గంటకు పునశ్చరణ చేయడం వలన నేర్చుకున్న విషయాన్ని మరల గుర్తుకు తెచ్చుకోవడానికి తత్ఫలితంగా దీర్ఘకాల స్మృతిలో భద్రపరచుకోవచ్చని ఎబ్బింగ్ హాస్ తెలియచేశాడు.

### దీర్ఘకాల స్మృతిలో జ్ఞానేంద్రియాల పాత్ర:

సమాచారాన్ని గ్రహించడంలోనూ మరియు జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడంలోనూ జ్ఞానేంద్రియాలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. చదువుతున్న లేదా చూస్తున్న, చేస్తున్న అంశాలను జ్ఞానేంద్రియాలు ఏ శాతంలో గ్రహిస్తాయో క్రింది పట్టిక ద్వారా తెలుసుకోవచ్చును.

జ్ఞానేంద్రియం	చేసే పని	గ్రహించే విషయ శాతం
కన్నులు	చూచుట	83%
చెవులు	వినుట	11 %
చర్మం	స్పర్శ	2.5%
నాలుక	రుచి	2%
ముక్కు	వాసన	1.5%

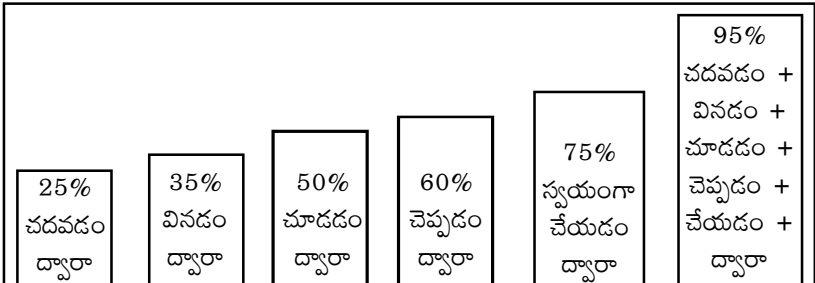
పై పట్టికను అనుసరించి అధిక శాతం మనం కనులు ద్వారా

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

గ్రహిస్తామన్నది గుర్తించవచ్చును. అందుకే “సర్వేంద్రియనాం నయనం ప్రధానం” అన్నారు. అందుకే చదివేటపుడు ఏకాగ్రత అత్యంత అవసరం. నేర్చుకునేటప్పుడు జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ పూర్తిగా ఏకాగ్రతతో చదువుతున్న విషయంలో లీనం చేయగలిగితే విషయ పరిజ్ఞానం బాగా అర్థం అవుతుంది

**జ్ఞాపక శక్తిలో జ్ఞానేంద్రియాల పాత్ర :**

మనం నేర్చుకొనేటపుడు మన జ్ఞానేంద్రియాలను సమన్వయం పరచడం ద్వారా సమాచారం మెదడులో ఎంత మేరకు సంక్షిప్త పరచబడుతుందో డాక్టర్ బ్రూనో ఫ్రాస్ట్ అనే శాస్త్రవేత్త ఒక పరిశీలన ద్వారా తెలియచేశాడు. ఆయన ప్రకారం.



ఎప్పుడైతే సంపూర్ణ ఏకాగ్రతతో ఏదైనా విషయాన్ని జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటి ద్వారా తెలుసుకుంటే ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచు కోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు ‘రాజు’ అనే వ్యక్తి సైకిల్పై వెళ్తుండగా ఒక ఆటో ఆ సైకిల్ని ఢీ కొట్టింది. ప్రక్కనున్న కాలువలో పడి పోయాడనుకొందాం.

‘రాము’ అనే వ్యక్తి అదిచూసి వెంటనే రాజుని లేవదీసి సపర్యలు చేశాడు. ఆ తర్వాత ఈ విషయాన్ని ‘సోము’ అనే వ్యక్తికి చెప్పాడు. వీరిలో ఎవరు ఈ విషయాన్ని ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోవడానికి అవకాశం ఉంది ? ‘సోము’ కేవలం విన్నాడు. అంటే చెవులు మాత్రమే ఈ విషయాన్ని రికార్డ్ చేసాయి.

మరి ‘రాము’ ‘సోము’ కన్నా మరికొంచెం కాలం గుర్తుంచుకోవచ్చును. ఎందుకంటే అతడు ఆ దృశ్యాన్ని చూశాడు. ‘రాజు’ ని పట్టుకొని సపర్యలు కూడా చేశాడు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఈ ముగ్గురిలో 'రాజు' ఈ విషయాన్ని చాలా కాలం గుర్తుంచు కుంటాడు. ఎందుకంటే కాలువలో పడిన ఈ సంఘటన అతని జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటి ద్వారా చాలా స్పష్టంగా రికార్డ్ చేస్తుంది. కనుక చదివే సమయంలో జ్ఞానేంద్రియాల అన్నింటిని నిమగ్నం చేయగలిగితే, కనీసం ఇబ్బంది కలిగించకుండా ఉంచిన చదివిన విషయం ఎక్కువకాలం గుర్తుకు ఉంచుకొనే అవకాశం ఉంటుంది.

ఒక మనుమడు పరీక్షల కోసం తెగ కష్టపడుతూ చదువుతుంటే వాడి తాత వాడిని చూసి “ ఒరేయ్ అబ్బాయ్! ఒక పద్దతి పాడు లేకుండా నీవు అలా చదవడం వలన ఏమైనా ఉపయోగం ఉందా?” అని మందలించాడు. దానికి వాడు “ ఏమి చెయ్యమంటావు తాతా! ఎంత చదివినా ఏమాత్రం గుర్తుండటం లేదు.” అని విసుక్కున్నాడట. దానికి తాత వాడిని దగ్గరకు పిలిచి, “చూడు నాయనా! చదివే విధానం అది కాదురా, మా తాత నాకు చెప్పిన విధానం ఉంది నేర్చుకుంటావా?” అని ఇలా చెప్పాడు.

పది సార్లు పఠ్యానంగా చదవడం	- ఒక సారి చూస్తూ చదవడానికి సమానం
పది సార్లు చూస్తూ చదవడం	- ఒకసారి చూడకుండా చదవడానికి సమానం
పది సార్లు చూడకుండా చదవడం	- ఒకసారి చూస్తూ వ్రాయడం తో సమానం
పది సార్లు చూస్తూ వ్రాయడం	- ఒకసారి చూడకుండా వ్రాయడం తో సమానం
పది సార్లు చూడకుండా వ్రాయడం	- ఒకసారి చూస్తూ ఇతరులకి బోధించడంతో సమానం
పది సార్లు చూస్తూ బోధించడం	- ఒక సారి చూడకుండా బోధించడం తో సమానం

కాబట్టి చదవడం ఏదో మొక్కుబడి కార్యక్రమంలా కాకుండా అవగాహన చేసుకుంటూ, నేర్చినది ఎంతవరకు వచ్చినది అని చూడకుండా వ్రాస్తూ, స్నేహితులతో చర్చిస్తూ ఉంటే అది దీర్ఘకాల స్మృతి లో నిల్వ చేయబడటానికి పరీక్ష వ్రాస్తున్నప్పుడు ఏ మాత్రం ఇబ్బంది పడకుండా గుర్తుచేసుకోడానికి అవకాశం ఉంటుందని తాత మనవడితో చెప్పాడు.

**మెమోరీ సూత్రాలు:**

మనం ఏదైనా అర్థం చేసుకోవాలంటే ఆ విషయాన్ని అవగాహన చేసుకోవాలి మరియు దాని గురించి సక్రమంగా ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది. అర్థం చేసుకోవడం అనేది మెదడు యొక్క ఎడమ భాగానికి సంబంధించినది. కాని దానిని దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోవాలంటే ఎడమ భాగం తో బాటు కుడి భాగానికి సంబంధించిన అంశాలను జోడించాలి. చదువుతున్న విషయాలను పదచిత్రాల ద్వారా, దృశ్యీకరణ చేసుకుంటూ ఉండాలి. మెమోరీ అనేది ఏడు సూత్రాలపై ఆధార పడియుంటుంది.

1. **Principle of Imagination**
2. **Principle of Visualization**
3. **Principle of Association**
4. **Principle of Sensory Effects**
5. **Principle of Illogic Thinking**
6. **Principle of Magnification**
7. **Principle of Ridicule**

పై సూత్రాలు గురించి అవి ఎలా పనిచేస్తాయనే విషయాల గురించి సాదోహరణంగా చర్చిద్దాం.

**1. Principle of Imagination :** మనం నేర్చుకోవలసిన విషయానికి సంబంధించిన అంశాలను మనసులో ఊహించడం ద్వారా దానికి సంబంధించిన సమాచారాన్ని మన నృతి వధంలో జ్ఞాపకం ఉంచుకోవచ్చును. ఊహాశక్తి యొక్క ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. ఉదాహరణకు స్వాసక్రియ జరిగే విధానాన్ని చదువుతున్నప్పుడు ఉచ్ఛ్వాసం మరియు నిశ్వాసం గురించి ఊపిరితిత్తులు యొక్క కదలికలను ఊహిస్తే ఆ అంశం మీ మదిలో ఎక్కువ కాలం గుర్తుంటుంది.

**2. Principle of Visualization :** మనం ఏ విషయాన్నైతే నేర్చుకోవాలో దానికి సంబంధించిన అంశాలను బొమ్మల రూపంలో మన మనోఫలకం పై ఊహిస్తూ, చూడాలి. మనోచిత్రాలు జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకోడానికి, ఆ అంశం ఎక్కువ కాలం గుర్తుండటానికి అవకాశం

కలిగిస్తాయి. ఉదాహరణకు ఇంగ్లీషు లో 'Bangle Sellers అనే పద్యం తీసుకుంటే కవయిత్రి వర్ణించిన గాజుల రంగులను అవి ధరిస్తున్న వివిధ రకాల స్త్రీమూర్తులను దృశ్యరూపంలో మనోఫలకంపై ముద్రించుకుంటూ చదివితే అవి ఎక్కువ కాలం మన మెదడులో ఉంటుంది.

**3. Principle of Association :** నేర్చుకోవలసిన అంశానికి సంబంధించిన వాటిని ఒక క్రమపద్ధతి లో ఒక దానితో ఒకటి జోడిస్తూ వాటిని ఒక సమూహం గా ఏర్పరచితే దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకోడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు యూరప్ చరిత్రలో నెపోలియన్ యుద్ధాలు వాటి ఫలితంగా జరిగిన వియన్నా సమావేశం, అందులోని లోపాల వలన సంబంధించిన జర్మనీ మరియు ఇటలీ ఏకీకరణలు అన్నింటినీ ఒక దానితో ఒకటి అనుసంధానం చేస్తూ చదివితే పరీక్షలలో అలవోకగా సమాధానాలు వ్రాయవచ్చును.

**4. Principle of Sensory Effects :** మనం నేర్చుకునే అంశాలను మన మనోఫలకం పై ఊహించడమే కాకుండా వాటికి మన జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించిన లక్షణాలైన రంగులు, వాసన, స్పర్శ, రుచి, శబ్దాలను జోడించాలి. ఇది ఊహాపూర్వకంగా జరిగేటప్పటికీ వాటిని గుర్తుంచుకునే అవకాశం చాలా కాలం ఉంటుంది. రసాయన శాస్త్రంలో వివిధ మూలకాలను వాటి ధర్మాలను గుర్తించుకునేటపుడు వాటి రంగులతో, వాసనలతో రంగరించి గుర్తుంచుకోవాలి.

**5. Principle of Illogic Thinking :** నేర్చుకోవలసిన విషయాలను తర్కరహితంగా, అర్థరహితంగా ఊహించడం వలన ఎక్కువకాలం మదిలో నిక్షిప్తమై యుంటాయి. తెలుగు పాఠ్యాంశంలో ప్రవరుని స్వగతం అనే పాఠంలో అరుణాస్పద పురంలో ఉన్న ప్రవరుడు పాదలేపనంతో ఆసాంతం హిమాలయాలకు ఎగిరిపోవడం తర్కరహితంగా ఊహించుకుంటే ఎన్నటికీ మరచిపోలేం.

**6. Principle of Magnification :** నేర్చుకోవలసిన విషయాలను ఊహించేటపుడు వాటి యొక్క వాస్తవ పరిమాణం కన్నా ఎక్కువ గా పెద్ద,



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

పెద్ద వాటిగా ఊహించాలి. మన మనస్సులో అమితాశ్చర్యాన్ని అనుభూతిని కలిగించేవే ఎక్కువ కాలం గుర్తుంటాయి. ఉదాహరణకు గణితంలో రేఖాగణితం, గణనకు సంబంధించిన గుర్తులను మరియు చిత్రాలను పెద్దవిగా ఊహించుకుంటే అవి సులువుగా గుర్తుంటాయి.

**7. Principle of Ridicule :** మనం నేర్చుకోనే అంశాల గురించి ఊహించేటప్పుడు నవ్వుపుట్టించే విధంగా, హాస్యంగా ఉండాలి. మనసు ఆనందాన్ని, ఉల్లాసాన్ని కలిగించే విషయాల్లో ఎక్కువ కాలం జ్ఞాపకం ఉంటాయి. ఉదాహరణకు హిందీ పాఠ్యాంశమైన “అపనీ కమాఈ” లో ధనవంతుని కుమారుని స్వరూపాన్ని వాడి అవస్థ ని చలనచిత్ర హాస్య నటుడైన చిట్టినాయుడి పాత్రధారితో ఊహించుకుంటే హాస్యంతో పాటు ఆ పాఠ్యాంశం కూడా గుర్తుంటుంది.

పై ఏడు సూత్రాలను అవకాశాన్ని బట్టి ఉపయోగిస్తూ నేర్చుకునే విషయాలను స్మృతి పథంలో సంక్షిప్తం చేసుకోవాలి. విషయాలను గుర్తించుకోవడం అనేది ఒక కళ. ఎవరైనా దీనిని అభ్యాసం ద్వారా అలవర్చుకోవచ్చును.

ఉదాహరణ కు మీరు ఒక 20 పదాలను ఎలా గుర్తుంచుకోవాలో నేర్చుకోవాలంటే ఏం చేస్తారు? అవి ఎక్కువ కాలం గుర్తుండేలా నేర్చుకోవాలంటే ఎంత సమయం పడుతుంది?

- |               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| 1.TREE,       | 2.TELEPHONE, | 3.TYPEWRITER, |
| 4.PEN,        | 5.BUCKET,    | 6.CHAIR,      |
| 7.TABLE       | 8.T.V.,      | 9.DOOR,       |
| 10.UMMBRELLA, | 11.JEAN PANT | 12.POCKET,    |
| 13.GOLD COIN, | 14.ELEPHANT, | 15.COMPUTER,  |
| 16.CAR RACE   | 17. ROAD,    | 18.PAPER,     |
| 19.COT,       | 20.ROSES     |               |

పై పదాలను నేర్చుకోవాలంటే సాధారణంగా ప్రయత్నిస్తే ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. వీటిని పైన చెప్పిన మెమోరీ సూత్రాలను అనుసరించి ప్రయత్నిస్తే ఎలా గుర్తుంచుకోవచ్చునో చూద్దాం. వీటిని మీ స్నేహితుడిని నెమ్మదిగా ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చెప్పమనండి.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

మీరు కనులు మూసుకొని ప్రశాంతంగా కూర్చొని మీ మనోఫలకం పై ఒక పెద్ద తెర పై ఒక్కొక్క పదం యొక్క చిత్రాన్ని ఊహించుకోండి. ముందుగా ఆకు వచ్చరంగులతో ఒక పెద్ద చెట్టు (TREE) కనబడుతున్నట్లుగా చూడండి. దానికి ఎరుపు రంగులో ఉన్న పెద్ద TELEPHONES వ్రేలాడుతున్నాయి. ఫోన్ చేద్దామని దగ్గరకు వెళితే వాటికి అంకెలు కాకుండా TYPEWRITER అక్షరాలు ఉన్నాయి. మీరు టైపు చేయబోతే కాగితం పై అక్షరాలు కు బదులుగా నీలం రంగులో ఉన్న PEN బొమ్మ కాగితం పై పడింది. ఆ బొమ్మ తీద్దామనుకొనే సరికి ఆ కాగితం ఎగిరి ప్రక్కనే ఉన్న పసుపు రంగు BUCKET లో పడింది. ఆ BUCKET ప్రక్కనే ఒక CHAIR ఉంది. దానిని ఆనుకొని ఒక TABLE ఉంది. దానిపై ఒక పెద్ద T. V. ఉంది. దానికి రెండు పెద్ద DOORS ఉన్నాయి. రెండు తెరిస్తే దాని వెనుక ఒక UMBRELLA ఉంది. అది మాములు గా కాకుండా ముదురు నీలం రంగులో ఉన్న JEAN PANT గుడ్డ తో చేయబడింది. ఆ జీన్ పేంట్ కు ఒక POCKET ఉంది. దానిలో మీకు ఒక GOLD COIN దొరికింది. ఆ GOLD COIN పై ఒక EL-EPHANT బొమ్మ ఉంది. ఆ ELEPHANT ఒక COMPUTER ముందు కూర్చొని CAR RACE ఆడుకుంటుంది. దాంట్లో ఒక ఎరుపు రంగు CAR నల్లటి ROAD పై వెళుతుంది. కారును రోడ్డు ప్రక్కగా ఆపి అక్కడ ఉన్న PAPERS కొన్ని ఏరుకొని వాటిని ఇంటికి తీసుకు వచ్చి బెడ్ రూంలో ఉన్న COT మీద వేశారు. అవి అన్నీ ROSES మారిపోయాయి.

ఇలా ఊహించిన తర్వాత అన్నీ చెప్పటానికి ప్రయత్నించండి. ఇలా ఒకసారి మెమోరీ లో భద్రపరిస్తే ఎప్పటికీ గుర్తుండటానికి అవకాశం ఉంటుంది. పై అభ్యాసన లో మెమోరీ యొక్క సూత్రాలన్నీ పాటించబడ్డాయి.

### అభ్యాసనలో ముఖ్యాంశాలు :

నేర్చుకున్న విషయాలను ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకునేందుకు అవసరమయ్యే కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను, పద్ధతులు ను పరిశీలిద్దాం. వీటిలో మీకు అనుగుణంగా ఉండేవి, పాటించడానికి వీలయ్యేవి అనుసరించండి.

౧౦ అవగాహనతో కూడిన అభ్యాసన :

నేర్చుకుంటున్న విషయాన్ని ఏ మాత్రం అర్థం చేసుకోకుండా వలై వేసే పద్ధతిని ROT LEARNING METHOD లేదా బట్టి అభ్యాసన పద్ధతి అంటారు. చిన్న పిల్లలతో ఎక్కాలు, రైమ్స్ ఈవిధంగా బట్టి పట్టిస్తారు. పూర్వకాలంలో వేదాభ్యాసం ఇలాగే జరిగేది. కాని వేదాభ్యాసంలో అంశాలు ధారణ కు వచ్చిన తర్వాత అర్థవంతమైన అభ్యాసనకు విద్యార్థిని సంసిద్ధుడ్డి చేసేవారు. అర్థం కాకుండా ధారణ చేసే విద్యార్థులను యాసుడ్డు అనే మహర్షి గంధం చెక్కలను మోసే గాడిదలతో పోల్చినాడు. అంతేకాక ప్రాచీన కాలంలో ముద్రణాయంత్రాలు లేకపోవడం వలన పాఠ్యాంశాలను విద్యార్థులు విధిగా బట్టి పట్టాల్సి ఉండేది. దురదృష్టం కొద్దీ ఈ విధానాన్ని విద్యాసంస్థలు మార్కుల సాధనకోసం అనుసరించడం శోచనీయం.

ఇలా కాకుండా నేర్చుకుంటున్న ప్రతీ విషయానికి పూర్వ పరిజ్ఞానాన్ని జోడిస్తూ నేర్చుకోవడం వలన విషయాల మధ్య పరస్పర సంబంధం అవగాహన చేసుకోడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అంతే కాకుండా విద్యార్థి ఎక్కువకాలం గుర్తుంచుకునేందుకు వీలుంటుంది. అవగాహన లేకుండా బట్టి పట్టినట్లైతే మధ్యలో ఏ మాత్రం మరచినా మొత్తం అంతా వృధా అయ్యే పరిస్థితి ఎదురవుతుంది.

౧౧ విషయాల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు :

నేర్చుకోవడం అంటే ఇంతకుముందు తెలిసిన విషయానికి సంబంధించిన క్రొత్త విషయాన్ని జోడించడమే. ప్రాథమిక పరిజ్ఞానానికి క్రొత్త జ్ఞానాన్ని జోడించినట్లైతే ఆ విషయం బాగా గుర్తు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఒక విషయాన్ని విపులంగా అర్థం చేసుకోవాలంటే పూర్వ పరిజ్ఞానం తోడ్పడుతుంది. వాటి మధ్య సంబంధాన్ని సక్రమంగా అవగాహన చేసుకుంటే మొత్తం విషయం గుర్తుంటుంది. ప్రాథమిక విషయాలపై అవగాహన ఉన్న విద్యార్థి ఉన్నత చదువులు చదవడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

**ఉదా :** కిరణజన్య సంయోగక్రియ, శ్వాసక్రియ రెండింటిమధ్య సంబంధాలు అర్థం చేసుకోవాలంటే నిర్మాణ క్రియలు, విచ్ఛిన్న క్రియలు అర్థం చేసుకొని ఉండాలి.

నెపోలియన్ యుద్ధాలు, వియన్నా సమావేశం పట్ల అవగాహన ఇటలీ, జర్మనీ, ఏకీకరణను అర్థం చేసుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఐక్యరాజ్యసమితి వైఫల్యానికి కారణాలపై అవగాహన అది సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి సూచనలు తెలియచేయడానికి దోహదపడుతుంది.

అదేవిధంగా జ్యామెంట్రి విషయంలో సరళరేఖను అర్థం చేసుకోడానికి బిందువు, చతురస్రాన్ని అర్థం చేసుకోడానికి సరళరేఖ, ఘనం అర్థం చేసుకోడానికి చతురస్రం ఇలా ఒక విషయానికి మరొక విషయానికి ఉన్న సంబంధాలు మొత్తం విషయ పరిజ్ఞానం అర్థం చేసుకోడానికి మరియు గుర్తుంచుకోడానికి తోడ్పడతాయి.

**౧౦ జ్ఞాపకశక్తిపై నీకు గల నమ్మకం :**

“నేను ఏ విషయానైనా ఎక్కువకాలం గుర్తుంచుకోగలను. నా జ్ఞాపక శక్తి రోజు రోజుకు పెరుగుతుంది. చదువు పట్ల నాకు రోజు రోజుకి ఆసక్తి పెరుగుతుంది.” అంటూ నీకు నీవుగా పలుమార్లు చెప్పుకోవడం ద్వారా నీపై నీకు గల నమ్మకం పెరుగుతుంది. ఏం చదివినా మరచిపోతాను అని అనేకసార్లు అనుకోవడం, జ్ఞాపకశక్తి గురించి తక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం పరాజయాన్ని కోరి తెచ్చుకోవడమే. ముందుగా చెప్పుకున్నట్లుగా స్వీయ సూచనలు మన మానసిక ఉప చేతనా స్థాయి పై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నీ స్నేహితులకు లేదా నీ తల్లిదండ్రులకు లేదా ఇతరులకు నీపై నమ్మకం ఉందా? లేదా? అన్నది ముఖ్యం కాదు. నీపై నీకు ఎంత నమ్మకం ఉంది? అనేదే ముఖ్యం. ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నవారే ఏదైనా సాధించగలరు.

**౧౧ రంగుల్లో ఊహించడం :**

మనమంతా రకరకాల కలలు కంటాం. తీరని కోరికలే కలల రూపంలో వస్తాయని ఆధునిక మనస్తత్వ శాస్త్రపిత సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్

అంటారు. పగటి కలలు కనేవారు విజయం సాధించడం తక్కువ. మీకు వచ్చిన కలలను జాగ్రత్తగా గుర్తుకు తెచ్చుకోగలరా? మీరు కనే కల ఏ రంగుల్లో వచ్చిందో గుర్తించగలరా? సాధారణంగా మనం కనే కలలన్నీ నలుపు, తెలుపు రంగుల్లో ఉంటాయి. వచ్చిన కలలను ఊహశక్తి ద్వారా రంగుల్లో గుర్తుకు తెచ్చుకోడానికి ప్రయత్నించండి. దీని ద్వారా జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుందని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. మానసిక శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనల ప్రకారం నూటికి 93 మంది నలుపు మరియు తెలుపు రంగుల్లో కలలు కంటారట. విజయం సాధించాలనే తీవ్ర కాంక్ష కలిగిన 7% మంది మాత్రమే రంగులలో కలలు కంటారట. అందుకే మన మాజీ రాష్ట్రపతి అబ్దుల్ కలాం “కలలు కనండి, వాటిని సాకారం చేసుకోండి” అనేవారు. నిద్రపోతే వచ్చేది కల కాదట. మనకు నిద్రలేకుండా చేసేదే కల అని ఆయన నిర్వచించారు.

**౧౦ కొండగుర్తులపద్ధతి :**

ఏదైనా విషయాలను మనం వేగంగా ఎక్కువకాలం ఉండేటట్లుగా గుర్తుంచుకోవాలంటే ఏదైనా ఒక గుర్తుతో పోల్చుకోవాలి. ఉదా : నెహ్రూ గారిని గుర్తుంచుకోడానికి పొడువైన ముక్కు, హిట్లర్ గుర్తుంచుకోడానికి చిన్న మీసం, చర్చిల్ను గుర్తుంచుకోవడానికి నోటిలో సిగార్, ఇందిరాగాంధీని గుర్తుంచుకోడానికి తెల్లని జుట్టు, భగత్ సింగ్ను గుర్తుంచుకోడానికి కోరమీసం , కౌబాయ్ టోపి ఇలా....ఇవన్నీ వారికి సహజంగా ఉన్న కొన్ని లక్షణాలను లేదా అలవాట్లను కొంచెం అతిశయించి గుర్తుంచుకోవడం వలన మెదడు వెంటనే ఆ గుర్తుకు సంబంధించిన అంశాలను జ్ఞాపకం తెచ్చుకోగలుగుతుంది.

**౧౧ బొమ్మలు :**

ఏ వస్తువునైనా, వ్యక్తినైనా, విషయానైనా గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలను కున్నప్పుడు వారి నడకను గాని, మాట్లాడే తీరుని గాని, వాటి నిర్మాణాన్ని గాని గుర్తుకు తెచ్చే బొమ్మలను మనసులో ముద్రించుకోవడం వలన శాశ్వతంగా జ్ఞాపకం ఉండే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

**౧ చోద్యాలు - వింతలు :**

ఏదైనా వింతైన విషయాలు, చోద్యాలు నవ్వుపుట్టించే అంశాలు మన మనస్సులో గాఢమైన ముద్రవేసి ఎక్కువ కాలం గుర్తుండటానికి అవకాశం ఉంటుంది. మనకు బాధ కలిగించే అంశాలు మనస్సు గుర్తుతెచ్చుకోవడానికి ఇష్టపడదు. నవ్వు పుట్టించే అంశాలు, మనసుకి ఆహ్లాదం కలిగించే అంశాలు ఎక్కువ జ్ఞాపకం ఉంటాయి.

ఉదా: మీరు ఎవరైనా వ్యక్తిని కలిసినపుడు అతనిలో చోద్యంగా భావించే అంశాలు, వస్త్రధారణ, నవ్వుపుట్టించే అంశం ఏదైనా గుర్తుంచుకుంటే వారిని ఎక్కువ కాలం జ్ఞాపకం ఉంచుకోవచ్చును.

**౨ దృశ్యీకరణ : VISUALIZATION**

ఏవైనా అమూర్త ఆలోచనలు, లేదా ఒక ప్రయోగ విధానం లేదా కొన్ని కొత్త పదాలు గుర్తించుకోవలసి వచ్చినపుడు వాటిని సూచించే బొమ్మలతో కలిసి మనో ఫలకం మీద గుర్తించుకుంటే ఆ విధానం గుర్తు ఉంటుంది.

ఉదా: కిరణ జన్య సంయోగక్రియ జరుగునపుడు ఆక్సిజన్ వెలువడుతుంది. ఈ విధానాన్ని దృశ్యీకరణ ద్వారా గుర్తుంచుకుంటే శాశ్వతంగా గుర్తు ఉంటుంది.

పార్లమెంట్ సమావేశంలో లేనపుడు రాష్ట్రపతి ఆర్డినెన్స్ జారీ చేస్తారు. ఈ విషయం గుర్తుంచుకోవడానికి పార్లమెంట్ బొమ్మ దానికి పెద్దతాళం వేసి యుండటం గుర్తుంచుకుంటే ఆర్డినెన్స్ గురించి వ్రాయవచ్చును.

**౩ అక్షర పదక్రమం :**

ఏ అంశాలవైతే గుర్తుంచుకోవాలో వాటి ముఖ్యాంశాలు వరుసగా వ్రాసి వాటి మొదటి అక్షరాలను ఒక సముదాయంగా ఏర్పరచి వచ్చిన పదాన్ని గుర్తుంచుకుంటే ఆ పదాలను ACCRONYMS అంటారు. ఉన్నత విద్యాభ్యాసం చేసే విద్యార్థులు పెద్ద పెద్ద సమాధానాలు గుర్తుంచుకునేందుకు వాటిని భాగాలుగా విభజించి ప్రతీ విభాగం యొక్క శీర్షిక యొక్క మొదటి అక్షరాలన్నీ ఒక పదం గా మార్చి గుర్తుంచుకుంటారు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఉదా : ACQUIRED IMMUNO DEFICIENCY SYNDROME దీనిని AIDS గా గుర్తుంచుకుంటాం.

SOUTHASIAN ASSOCIATION FOR REGIONAL CO-OPERATION దీనిని SAARC గా గుర్తుంచుకుంటాం.

**ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా సమితిలో శాశ్వత సభ్యత్వం గల దేశాలు :**

అమెరికా, బ్రిటన్, చైనా, ఫ్రాన్స్, రష్యా అనే దేశాల మొదటి అక్షరాలను ABCFR గా గుర్తుంచుకోవచ్చును.

ఎముక విరుపుల్లో రకాలు : ఎ.చా.జి.వి.తా.లే అని గుర్తుంచుకోవచ్చును. అంటే . . .

1. ఎముక సామాన్య విరుపు
2. చాలా చోట్ల విరుపు
3. జరిలమైన విరుపు
4. విఖండిత విరుపు
5. తాకిడి ప్రభావం
6. లేత ఎముక విరుపు

కాంతి విద్యుతయాస్కాంత వికిరణంలో పట్టకం గుండా ప్రసరించే కాంతిలో గల రంగులు VIBGYOR, చందస్సులో గణవిభజనను 'యమాతారాజభానస' గాను గుర్తుంచుకొనే పద్ధతి ఎప్పడీ నుండొన్నదే.

### **POPULAR MEMORY TECHNIQUES**

#### **౧ STORY METHOD :**

గుర్తుంచుకోవలసిన పదాలను గాని కొన్ని పేర్లను కాని ఒక కథగా రూపకల్పన చేసి దానిని గుర్తుంచుకుంటే చాలా కాలం గుర్తుంటుంది. అయితే ఇది కొన్ని విషయాలలోనే సాధ్యపడుతుంది. కథల రూపంలో గుర్తుంచుకోవడం వలన క్రమం తప్పకుండా విషయాలను గుర్తుంచుకోవచ్చును.

#### **౨ PEG SYSTEM :**

అంకెలను వాటి ఉచ్చారణకు దగ్గరగా ఉన్న పదాలను ముందుగా PEGS గా గుర్తుంచుకొని ఏ విషయాలనైతే గుర్తుంచుకోవాలో వాటిని PEG పదాలకు జోడించి గుర్తుంచుకునే పద్ధతిని PEG SYSTEM అంటారు. ఈ రకమైన శిక్షణ అనుభవజ్ఞుడైన MEMORY TRAINER ద్వారా పొందవచ్చును.

౧౬ **SHAPE METHOD :** ఈ పద్ధతిలో ఒకటి నుండి 20 అంకెల వరకు వాటి ఆకారానికి దగ్గరగాయున్న బొమ్మలను గుర్తుంచుకొని వాటికి నేర్చుకోవలసిన విషయాలను జోడించి గుర్తుంచుకోవడం జరుగుతుంది.

౧౭ **JOURNEY METHOD :**

మీరు రోజు నడిచే మార్గంలో గల కొన్ని ముఖ్యమైన ప్రదేశాలను 10 లేదా 20 గుర్తుంచుకొని ఒక జాబితాగా గుర్తుంచుకోవాలి. నేర్చుకోవలసిన పదాలు గాని విషయాలు గాని వాటికి జోడిస్తూ గుర్తుంచుకొనే పద్ధతిని JOURNEY METHOD అంటారు.

౧౮ **LUCI SYSTEM :** ఇది ప్రాచీన కాలంలో రోమ్ లో బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన విధానం. ఈ పద్ధతిలో గదిలో ఉన్న వస్తువులను వరుసగా గుర్తుంచుకొని వాటికి నేర్చుకోవలసిన విషయాలను జోడించి గుర్తుంచుకోవడం జరుగుతుంది. పోలిస్ శిక్షణలో భాగంగా ప్రదేశాలను గుర్తుంచుకోడానికి, పరిశోధనలో ఈ విధానాన్ని ఇప్పటికీ అమలు చేయడం గమనార్హం.

౧౯ **ALPHABET METHOD :** ఈ పద్ధతిలో **A** నుండి **Z** వరకున్న అక్షరాలతో కొన్ని పదాలను గుర్తుంచుకొని వాటికి నేర్చుకోవలసిన విషయాలను జోడించి గుర్తుంచుకోవడం జరుగుతుంది.

౨౦ **PHONETIC NUMBER TECHNIQUE :** ఇది ప్రాచీన కాలంలో గ్రీకు దేశంలో తమ జ్ఞాపకశక్తితో రాజుల మెప్పు పొందేందుకు ఆస్థాన పండితులు కనుగొన్నారు. అచ్చుల హల్లుల ఉచ్చారణ కు ఒక్కొక్క అంకెను గుర్తుగా ఉంచుకొని వాటితో పెద్ద పెద్ద అంకెలను పదాలుగా గుర్తుంచుకొని ఆ అంకెలను వెంటనే ఏ క్రమంలో అడిగితే ఆ క్రమంలో చెప్పగలగడం ఈ పద్ధతి యొక్క విశేషం.

ఈ విధానాలతో అనేక మంది జ్ఞాపక శక్తి ప్రదర్శనలు ఇస్తూ మానవ మెదడు యొక్క అద్భుత శక్తిని తెలియచేయడం అందరికీ తెలిసినదే. ఈ ప్రదర్శనల వలన ఏమిటి లాభం అనే సందేహం కొంతమంది మేధావులకు ఉన్నప్పటికీ తమకు తెలివితేటలు లేవు తాము సరిగా చదవలేమని



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఆత్మన్యూన్యతా భావంతో బాధపడే విద్యార్థులలో ఇటువంటి ప్రదర్శనలు మంచి ఆత్మవిశ్వాసం కలిగిస్తాయనడంలో ఏ మాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. పరీక్షల సమరంలో విజేతగా నిలవాలంటే .....

పైన చెప్పిన విషయ పరిజ్ఞానం మన మెదడు యొక్క నిర్మాణం గురించి, దాని యొక్క అపరిమిత శక్తి గురించి, జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకోగల పద్ధతుల గురించి మనకు కావలసిన ప్రాథమిక సమాచారాన్ని అందిస్తుంది.

కాని వాస్తవంగా ఈ విద్యా సంవత్సరంలో మీరు ఎదుర్కోబోతున్న ఈ పబ్లిక్ పరీక్షలకు ఎలా సన్నద్ధం కావాలి? ముందుగా పరీక్షలకోసం లక్ష్యాలను ఎలా ఏర్పరచుకోవాలి? పరీక్షల ఒత్తిడిని ఎలా నివారించుకోవాలి? శారీరకంగా, మానసికంగా రిలాక్సేషన్ ఎలా పొందాలి? పరీక్ష వ్రాస్తున్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలేమిటి? ఎక్కువ మార్కులు సాధించడానికి ఏ ఏ విధానాలు అనుసరించాలి? మొదలగు సందేహాలను ముందుగానే నివృత్తి చేసుకుంటే ఈ పుస్తకాన్ని ఏ ఉద్దేశ్యంతో మీరు చదువుతున్నారో అది నెరవేరుతుంది.

నిజానికి ఏ ఒక్క విద్యార్థి పరీక్షలలో తక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవాలనుకోడు. ఫలితాలు వచ్చిన తర్వాత ప్రతి విద్యార్థి ప్రథమశ్రేణిలో తన నంబరు వెతుకుతాడు. వాస్తవిక దృక్పథం, నిబద్ధత లేకపోవడం వలనే చాలామంది పరీక్షల సమరంలో డీలా పడుతుంటారు. సాధించాలనుకోవడం వేరు, వాస్తవంగా సాధించడం వేరు. ఉన్న వనరులను, అవకాశాలను, తెలివితేటలను నిర్మాణాత్మకంగా వినియోగించుకుంటేనే విజయం మన ముంగిట ఉంటుంది. మృగరాజైన సింహం కూడా ఒళ్ళు దాచుకోకుండా వేటాడితేనే ఆహారం దొరుకుతుంది. నేను సింహాన్నని నోరు చాపుకు కూర్చుంటే, దవడలు వాచిపోవడమే తప్ప ఫలితం ఉండదు.

పరీక్షలలో విద్యార్థుల విజయాపజయాలను ప్రభావితం చేసే వాస్తవిక అంశాలు క్రింద వివరించబడ్డాయి. వీటి పట్ల మనం చూపించే నిబద్ధతే విజయ తీరాలకు మనల్ని సురక్షితంగా చేరుస్తుంది. వీటిని వివరంగా వీలైనంత విపులంగా నేర్చుకుందాం.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

1. టీం వర్కు
2. నిర్దిష్టమైన లక్ష్యాన్ని, దానిని పొందాలనే కోరికను ఏర్పర్చుకోవడం
3. ఆచరణాత్మక ప్రణాళిక తయారుచేయడం
4. ప్రణాళికను సక్రమంగా అమలు చేయడం
5. టైం మేనేజ్‌మెంట్
6. ఏకాగ్రత ను పెంపొందించుకోవడం
7. ఒత్తిడిని నివారించుకోవడం - రిలాక్సేషన్
8. పరీక్షలు దగ్గర పడుతుండగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
9. పరీక్షలు రెండు రోజులున్నాయనగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
10. పరీక్ష రోజు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
11. పరీక్ష వ్రాస్తున్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు
12. పరీక్ష వ్రాయడం అయిన తర్వాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

**వీటి గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.**

**1. టీం వర్కు :** ప్రతి విద్యార్థి సాధించే విజయం అనేక మంది వ్యక్తుల సమిష్టి కృషి ఫలితం. ఎప్పుడైతే టీం బలంగా ఉంటుందో, సమన్వయం తో ఒకరిపై మరొకరికి నమ్మకంతో, విశ్వాసంతో, ఐక్యంగా కృషి చేస్తుందో అది గెలవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఒక విద్యార్థి టీం లో తనతో పాటుగా ఉండేవారు తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు, తోటి విద్యార్థులు. ఈ ఐదుగురు సరియైన వారైనప్పుడు, తమ భాద్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించినప్పుడు విద్యార్థి విజయం సాధ్యమవుతుంది.

**తల్లిదండ్రులు :**

“అమృతం దొరికితే త్రాగేసేవాళ్ళు దేవతలు, పిల్లలకు ప్రేమగా పంచి ఇచ్చేవారు తల్లిదండ్రులు” అన్నాడొక సినీ కవి. తల్లిదండ్రుల ప్రేమకు, త్యాగాలకు వెలకట్టలేం. తాము తమ జీవితంలో అనుభవించిన అసౌకర్యాలు,

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

కష్టాలు తమ పిల్లలు అనుభవించగూడదని ప్రతి తల్లి, తండ్రి అనునిత్యం కృషి చేస్తుంటారు. పిల్లలు అనుభవించే ప్రతీ సౌఖ్యం వెనుక తల్లిదండ్రుల త్యాగం దాగి ఉంటుంది.

మరి వారి పిల్లలు గా మీరు వారికి కృతజ్ఞత ఎలా చెల్లించుకోగలరు? మరి ఇప్పుడు మీరు వ్రాయబోయే పరీక్షలు వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకొనే అద్భుత అవకాశం ఇస్తున్నాయి. మీ పరీక్షా ఫలితాల ద్వారా వారికి ఆనందాన్ని కలుగచేస్తే వారి ఆనందాన్ని మాటలలో వివరించలేం. సమాజంలో ఉన్నత స్థాయిలో స్థిరపడి నలుగురికి ఉపయోగపడే విధంగా జీవించడమే తల్లిదండ్రులకు పిల్లలు చెల్లించే గొప్ప కృతజ్ఞత.

**పాఠశాల యాజమాన్యం :** విద్యార్థి విజయం అనే నావకు తల్లిదండ్రులు చుక్కాని వంటివారైతే యాజమాన్యం కేప్టెన్ వంటిది. విద్యార్థి విద్యాసంవత్సరం ఎటువంటి ఒడిదుడుకులు లేకుండా విలువలే వునాదిగా నడిపే బాధ్యత యాజమాజన్యానిదే. సమర్థులైన ఉపాధ్యాయులను నియమించడం, నిరంతరం విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో సమావేశాలు ఏర్పరచడం ద్వారా విద్యార్థుల వికాసాన్ని పరిరక్షించాలి. విద్యార్థి, ఉపాధ్యాయుడు మరియు తల్లిదండ్రుల మధ్య వారధి గా నిలిచి విద్యార్థి విజయానికి సోపానాలు నిర్మించాలి.

**ఉపాధ్యాయులు :**

విద్యార్థి టీంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించే వారు ఉపాధ్యాయులు. విదార్థులకు వారి బలహీనతల గురించి, వారి సామర్థ్యం గురించి, వారు సాధించగల లక్ష్యాల గురించి నిరంతరం తెలియచేస్తూ వారిని విజయతీరాలకు చేర్చే తెరచాప వంటి వారు ఉపాధ్యాయులు. ఎప్పుడైతే తల్లిదండ్రులకు మరియు ఉపాధ్యాయులకు మధ్య సమన్వయం, సహకారం ఉంటుందో విద్యార్థులు పెడత్రోవ పట్టే అవకాశం ఉండదు. వివేకానందను తీర్చిదిద్దడం లో రామకృష్ణ పరమహంస, శివాజీని తీర్చిదిద్దడంలో సమర్థ రామదాసు, శ్రీకృష్ణదేవరాయుల విషయంలో తిమ్మరసు ఇలా ఎంతోమంది విజేతల వెనుక గొప్ప గురువుల కృషి ఉన్నదని చరిత్ర చెబుతున్న సత్యం.

**సహచర విద్యార్థులు:**

నేటికాలం లో విద్యార్థులను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తున్నవారు వారు ఎంచుకున్న తోటి విద్యార్థులే. ఒకే గూటి వక్షులన్నీ ఒకే చోట చేరుతాయన్నట్లుగా ప్రతీ విద్యార్థి తన లాంటి లక్షణాలు కలిగిన స్నేహితుల్నే ఎంచుకుంటాడు. నిరంతరం నిరుత్సాహాన్ని, నిస్తేజాన్ని కలిగించే వారి సమక్షంలో ఉంటే ఎలాంటి విద్యార్థియైన తన లక్ష్యాల్ని సాధించలేడు. అందుకే ఒక కవి స్నేహితుల ప్రభావం గురించి చమత్కారంగా ఇలా చెప్పాడు. “పావురం లాంటి వాడే, కాకులతో కూడాడు. రంగు తెల్లగా మిగిలినా బుద్ధి కాకుల్ని మించిపోయింది.”

ఈ విధంగా ఒక విద్యార్థి, వాని తల్లిదండ్రులు, పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు మరియు వాని స్నేహితులు ఒక టీం గా రూపొంది ఉంటారు. వీరందరిమధ్య యున్న సమన్వయమే విద్యార్థి విజయాన్ని నిర్దేశిస్తుంది.

**2. నిర్దిష్టమైన లక్ష్యం ఏర్పర్చుకోవడం:**

నేటి కాలంలో అనేక మంది విద్యార్థులు నిరర్థకంగా తమ సమయాన్ని కబుర్లతోను, ఉపయోగంలేని కార్యక్రమాలతోను గడపటానికి ముఖ్య కారణం వారికి సరియైన లక్ష్యం లేక పోవడమే. ఏ లక్ష్యం లేకుండా చదవడం అనేది గోల్ పోస్టులు లేకుండా ఆడుతున్న ఫుట్ బాల్ ఆట లాంటిది. లక్ష్యరహితం గా గడిపేవారు ఇతరులు హేళనకు, ఎగతాళికి లోనయ్యే అవకాశం, ప్రమాదం ఉంటుంది.

“ఎప్పుడైతే మన శక్తికి మించిన ఒక గొప్ప లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే ఒక కార్యక్రమం పట్ల ఉత్తేజితం పొందుతామో, ఆ బాధ్యతను స్వీకరిస్తామో మన ఆలోచనలు పరిమితులను అధిగమించి మనలోని అతీంద్రియ శక్తులు ఉత్తేజితమై ఆ లక్ష్యాన్ని సునాయనంగా సాధించగలుగుతామని” పతంజలి యోగ సూత్రాలు చెపుతున్నాయి.

“లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే బాధ్యతను స్వీకరించు, విజయం నీ ముంగిట వాలుతుందని” స్వామి వివేకానంద తెలిపారు. తమ శక్తి

సామర్థ్యాలపై నమ్మకం మరియు విశ్వాసం లేకపోవడమే నిర్దిష్టమైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోకపోడానికి ముఖ్య కారణం. మానవ మేధస్సు కు మనపై మనం ఏర్పరచుకునే పరిమితులే తప్ప వేరే ప్రత్యేకమైన పరిమితులేవీ లేవని ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకులు బాబ్ ప్రోక్టర్ అంటారు. బైబిల్ లో గూడా “అడుగు - ఇవ్వబడును, తట్టు - తెరవబడును” అని తెలియచేయబడినది. ఎంతటి సమోన్నత లక్ష్యమైనా సాధించబడాలంటే సాధించాలనే జ్వలించే కోరిక ఉండాలి.

గ్రీకు తత్వవేత్త సోక్రటీస్ వద్దకు ఒక యువకుడు వచ్చి విజయం సాధించే రహస్యం చెప్పవలసినదిగా కోరుతాడు. ఆ యువకున్ని మరుసటి రోజు ఆ ఊరికి దగ్గరగా నున్న సెలయేటి దగ్గరకు రావలసిందిగా సోక్రటీస్ కోరుతాడు. ఆ యువకుణ్ణి పీకలోతు నీటి వద్దకు తీసుకువెళ్ళి తలపై చేయి ఉంచి నీటిలో ముంచుతాడు. తనకేదో మంత్రం చెప్పడానికి స్నానం చేయిస్తున్నాడనుకొని ఆ వ్యక్తి సోక్రటీస్ కు సహకరిస్తాడు. ఎంతసేపు గడిచినా పైకి తీయక పోవడంతో ఆ యువకుడు ఊపిరాడక గిల గిల లాడి పైకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

కాని సోక్రటీస్ బలంగా పట్టుకోవడం వలన విఫలమవుతాడు. ఇక చావు ఖాయమనుకొని చివరి ప్రయత్నంగా తన శక్తిని మొత్తం వినియోగించి ఆ యువకుడు పూర్తి శక్తితో ఒక్క ఉదుటున పైకి లేస్తాడు. దాంతో సోక్రటీస్ వెనక్కి పడతాడు. పైకి వచ్చిన ఆ యువకుడు తనకేమీ రహస్యం అక్కరలేదని తనను వదలివేయవలసినదిగా కోరుతాడు. రహస్యం ఇప్పటికే నేర్చుకున్నావని సోక్రటీస్ చెబుతాడు. ఆశ్చర్యపోయిన ఆ యువకుడు తానేమి నేర్చుకున్నానని అడుగుతాడు. నీటిలోంచి ఎలా రాగలిగావని సోక్రటీస్ అతనిని అడుగుతాడు. పైకి రాడానికి ప్రయత్నించడం ద్వారా అని అతడు సమాధానమిస్తాడు. మొదటి ప్రయత్నంలో రాగలిగావా? అని సోక్రటీస్ అడిగితే మీరు చాలా బలంగా పట్టుకున్నారు కనుక మొదటి ప్రయత్నంలో రాలేకపోయానని అతను సమాధానమిచ్చాడు. మరి ఎలా రాగలిగావంటే తనకున్న అన్ని శక్తులనీ కూడగట్టి, జీవితంలో అదే చివరి ప్రయత్నం, ఈ ప్రయత్నం లో విఫలమైతే ఇక జీవితమే లేదని ప్రయత్నించాను. పైకి రాగలిగానని అతడు

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

సమాధానమిచ్చాడు. అదే నాయనా! విజయరహస్యం. ఎప్పుడైతే నీ శక్తులన్నీ కూడగట్టి, ఇదే నా జీవితంలో చివరి ప్రయత్నం, ఇందులో విఫలమైతే జీవితమే లేదని ప్రయత్నిస్తావో, విజయం సాధించగలుగుతావని తెలియచేశాడట.

కాబట్టి జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే ఒక సరియైన లక్ష్యం ఉండాలి అంతేకాకుండా దానిని సాధించాలనే తీవ్రమైన కోరిక ఉండాలి.

నేటి కాలంలో విద్యార్థులకు విద్యాసంవత్సరం మొదటినుండి ఎటువంటి లక్ష్యం ఉండదు. పరీక్షలు దగ్గరలో ఉన్నాయనగా వాటి గురించి ఆందోళన చెందడం, సరియైన ప్రణాళిక లేకుండా ఎలాగో ఒక విధంగా చదవడం సాధారణంగా జరుగుతుంది.

ఏ లక్ష్యం లేకపోవడం వలన అత్యంత విలువైన వారి శక్తియుక్తులు అనవసరంగా వృధా అవుతున్నాయి. ఎలా అంటే సముద్ర గర్భంలో ప్రయాణించే జలాంతర్గము లలో శత్రునౌకలను పేల్చేందుకు 'టోర్పెడోలు' ఉపయోగిస్తారు. వీటికి చేధించవలసిన నౌకను లక్ష్యంగా నిర్దేశించి ప్రయోగిస్తే ఆ నౌకల వేగానికి అనుగుణంగా ప్రయాణించి వాటిని పేల్చివేస్తాయి. అలా కాకుండా ఎటువంటి లక్ష్యం నిర్దేశించకుండా ప్రయోగించినట్లైతే అవి కొంత దూరం ప్రయాణించి 'U' TURN తీసుకొని వెనుకకు మరలి, ఏ జలాంతర్గామి నుండి ప్రయోగించారో దానినే పేల్చివేస్తుంది. నేటి కాలంలో విద్యార్థులకు నిర్దిష్టమైన, ఖచ్చితమైన లక్ష్యం లేకపోవడం వలన విలువైన తమ సామర్థ్యాలను వృధా చేసుకోవడమే కాకుండా స్వీయ వినాశనాన్ని కోరి తెచ్చుకుంటున్నారు.

కనుక ప్రతీ విద్యార్థి ముందుగానే తన లక్ష్యం ఏమిటో, ఎన్ని మార్కులు సాధించదలిచాడో నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ లక్ష్యాన్ని తాను చదువుతున్న గదిలో అంటించి రోజూ చూస్తుండాలి. దానివలన తన లక్ష్యాన్ని, సాధించవలసిన కర్తవ్యాన్ని అనునిత్యం స్మరిస్తూ దానిని సుళువుగా సాధించడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు 'బ్యూలా చౌదరీ' అనే ఈత క్రీడాకారిణి ఇంగ్లీషు ఛానల్ ఈదుకుంటూ దాటుదామని

ప్రయత్నించింది. అందుకు సరివడా సాధన చేసి తన ప్రయత్నం ప్రారంభించింది.

కొంత సమయం ఈదిన తర్వాత ఈదడం ఆపి సహాయం కొరకు వెనుక వస్తున్న సహాయక బృందాన్ని కోరింది. వారు ఆమెను పైకి తీసిన తర్వాత గమ్యానికి చాలా చేరువుగా వచ్చి ఎందుకు ఈదడం ఆపివేశావని అడిగారట. దానికి ఆమె అంతటా పొగమంచు కప్పివేయడం వలన తనకేమీ కనబడలేదని సమాధానమిచ్చిందట. ఆ తర్వాత గమ్యం కనబడే విధంగా ఒడ్డున ఒక సోడియం కాంతి దీపాన్ని ఒడ్డు పై ఉంచి ఈదడం ప్రారంభించింది.

ఈ సారి మొదటినుండి గమ్యం స్పష్టంగా కనబడటం వలన రికార్డ్ సమయంలో సురక్షితంగా, అత్యంత వేగంగా ఈది ఒడ్డుకు చేరుకోగలిగింది. అతి చిన్న వయస్సులో ఇంగ్లీష్ ఛానల్ ఈదిన మొదటి ఆసియా వనిత గా పేరుగాంచింది.

అదే విధంగా ప్రతీ విద్యార్థి తాను సాధించాలనుకుంటున్న మార్కులను ఒక కాగితంపై ఈ పుస్తకంలో తెలియచేసినట్లుగా వ్రాసి, రోజూ చూస్తుండటం వలన ఏ మాత్రం సందేహం లేకుండా వాటిని సాధించగలరు.

**3. ఆచరణాత్మక ప్రణాళిక తయారుచేయడం :**

లక్ష్యం కలిగిఉండటం వేరు, దానిని సాధించడం వేరు. ఉన్నతమైన లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు సమర్థవంతమైన ఆచరణాత్మక ప్రణాళిక అత్యంత అవసరం. దానికి ఒక టార్గెట్ ప్లాన్ తయారుచేసుకోవాలి. ఈ టార్గెట్ ప్లాన్ తయారుచేసుకోడానికి ముందు తన సామర్థ్యం, బలహీనతలు ఏమిటో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. ఏ సబ్జెక్ట్ లో తాను వెనుకబడివున్నాడో గుర్తించాలి.

టార్గెట్ ప్లాన్ తయారీలో ఉపాధ్యాయుల సూచనలు, సలహాలు తీసుకోవాలి. ఇంతకుముందు జరిగిన పరీక్షలలో మీరు సాధించిన మార్కులు పరిగణనలోనికి తీసుకోవాలి. ఇంతవరకు మీరు సాధించిన మార్కులను సబ్జెక్ట్ల వారిగా పరిశీలిస్తే ఏ సబ్జెక్ట్ లో వెనుకబడియున్నది, ఏ సబ్జెక్ట్ లో

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

లక్ష్యానికి దగ్గరగాయున్నదీ తెలుసుకోవచ్చును. తన బలహీనతలు తెలుసుకున్నవాడే నిజమైన బలవంతుడు. ఇంతకుముందు జరిగిన పరీక్షలలో చేసిన తప్పులను సరిదిద్దుకోవడం ద్వారా పబ్లిక్ పరీక్షలలో నిర్ణయించుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి వీలవుతుంది.

**టార్గెట్ ప్లాన్ :**

### TARGER PLAN

పరీక్షలు	తెలుగు	హిందీ	ఇంగ్లీష్	మేథ్స్	సైన్స్	సోషల్	మొత్తం
1. Quarterly							
2. Half yearly							
3. Hbpe							
Averaged 1 + 2 + 3							
Target for Rbhc							

### ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి నమూనా TARGER PLAN

పరీక్షలు	తెలుగు	హిందీ	ఇంగ్లీష్	మేథ్స్	సైన్స్	సోషల్	మొత్తం
1. Quarterly	89	82	84	96	92	86	529
2. Half yearly	93	84	86	94	90	84	531
3. Hbpe	94	83	88	92	94	88	542
Averaged 1 + 2 + 3	92	83	86	95	92	86	534
Target for Rbhc	96	88	90	98	96	90	558

పై విధంగా మీరు మీ సామర్థ్యం బట్టి, అంచనా బట్టి ప్రణాళిక వేసుకోగలరు.

4. ప్రణాళికను సక్రమంగా అమలు చేయడం:

ఏదైనా పని చేయడం కోసం ప్రణాళిక తయారుచేసి అమలు చేయకపోవడం నిరర్థకం, అసలు ప్రణాళిక లేకుండా పనిచేయడం ప్రమాదకరం. **(PLAN WITHOUT ACTION IS FUTILE, ACTION WITHOUT PLAN IS FATAL.)** చాలామంది విద్యార్థులు రక రకాల ప్రణాళికలు వేస్తారు, కాని వాటిని అమలుచేయడంలో ఘోరంగా



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

విఫలమౌతుంటారు. అమలు చేయని ప్రణాళికలు వేసినా ఒక్కటే, వేయకపోయినా ఒకటే.

ఒక వ్యక్తి ఇంటిప్లానులు గీచే ఒక ఆర్కిటెక్ట్ వద్దకు వెళ్లి తాను ఒక ఇల్లు కట్టాలనుకుంటున్నానని దానికి ప్లాను గీయాలని, దానికి ఫీజు ఎంత తీసుకుంటావని అడుగుతాడు. వెయ్యిరుపాయలు తీసుకుంటానని సమాధానమిస్తాడు ఆ ఆర్కిటెక్ట్. వెయ్యికాదు రెండువేలు తీసుకో, ప్లాను మాత్రం బాగా గీయాలని, వారం రోజుల తర్వాత వస్తానని చెప్పి, 500 రుపాయలు అడ్వాన్సు కూడా చెల్లిస్తాడు. వారం తర్వాత ప్లాను చూసి చాలా బాగా గీశావని మెచ్చుకొని మిగిలిన డబ్బులు కూడా చెల్లిస్తాడు. అంతగా పొగడేసరికి ఆనందపడిపోయిన ఆ ఆర్కిటెక్ట్, “సార్! ఇల్లు దగ్గరుండి ప్లాను ప్రకారం కట్టించే బాధ్యత నాది, ఇల్లు కట్టడం ఎప్పుడు ప్రారంభిస్తారు?” అని అడుగుతాడు. దానికి ఆ పెద్ద మనిషి తగిన స్థలం కొన్నాక అని తాపీగా సమాధానం చెబుతాడు. స్థలం ఎప్పుడు కొంటారంటే, వ్యాపారం మొదలుపెట్టాక అని బదులిచ్చి ఆ ప్లాను కాగితాన్ని జాగ్రత్తగా మడతపెట్టి పట్టుకుపోతాడు. ఆయనో వెరివెంగళప్ప అని మనం అనుకుంటే అమలు చేయని పథకాలు వేసే చాలామంది విద్యార్థులు కూడా మరి ఆ కోవకే చెందుతారు.

కాబట్టి లక్ష్యం ఏర్పరచుకోవడం, దానిని సాధించడానికి ప్రణాళిక తయారుచేసుకోవడం ఎంతముఖ్యమో దానిని సక్రమంగా అమలు చేయడం అంతకంటే చాలా ముఖ్యం. వంద టన్నుల పథకాల కన్నా ఒక ఔన్ను ఆచరణ అతి ముఖ్యమంటారు. దీనిలో ఈ క్రింది అంశాలు ప్రధానపాత్ర వహిస్తాయి.

- (అ) విషయ సేకరణ
- (ఆ) విషయాన్ని అవగాహన చేసుకొనుట
- (ఇ) స్వంత నోట్సు తయారుచేసుకొనుట
- (ఈ) పరీక్షలకు సన్నద్ధమవుట
- (ఉ) తరచూ పునస్మరణ చేసుకొనుట
- (ఊ) స్వయంగా పరిశీలించుకొనుట

**(అ) విషయ సేకరణ:**

ఎంతటి అరివీర భయంకరుడైన, ధీరుడైనా సరియైన ఆయుధాలు లేకుండా యుద్ధరంగంలో విజయం సాధించాలనుకోవడం అవివేకం. కాబట్టి విద్యార్థులు చేయవలసిన మొదటి పని చదవవలసిన ప్రశ్నలను వాటి సమాధానాలను సబ్జెక్ట్ల వారిగా సేకరించడం. చాలామంది పదవ తరగతి విద్యార్థులైతే ఆల్-ఇన్-వన్ లపై, ఇంటర్, డిగ్రీ విద్యార్థులైతే టెస్ట్ పేపర్స్ పై పూర్తిగా ఆధారపడుతుంటారు. టెక్స్ట్ పుస్తకాలకు అనుబంధంగా వీటిని చదవవచ్చుగాని పూర్తిగా వీటిపై ఆధారపడటం వలన మార్కులు రావచ్చునేమో గాని విషయపరిజ్ఞానం వంటపట్టదు.

పరీక్షలు దగ్గరపడుతుండగా ప్రతీ సబ్జెక్ట్ కు ఒక చిన్న పోకెట్ పుస్తకాన్ని తయారుచేసుకొని వాటిలో ముఖ్యమైన ప్రశ్నల జాబితాను మార్కుల వారిగా అంటే ముందుగా వ్యాసరూప ప్రశ్నలు, మధ్య తరహా ప్రశ్నలు, లఘు సమాధాన ప్రశ్నలు తయారు చేసుకోవాలి. ఇలా తయారు చేయడంలో ఇంతకు ముందు పబ్లిక్ పరీక్షలలో పలుమార్లు అడిగిన ప్రశ్నలు లేదా సంబంధిత ఉపాధ్యాయులు ఇచ్చిన ముఖ్యమైన ప్రశ్నల జాబితాను ఉపయోగించాలి. ప్రతీ ప్రశ్న తరువాత కొంత ఖాళీ కేటాయించి ఆ ప్రశ్నను చదివిన తర్వాత ఒక చిన్న ( ✓ ) గుర్తు పెట్టాలి. మనం ఎన్నిసార్లు ఆ ప్రశ్నను పునశ్చరణ చేసినది మనకు తెలుస్తుంది. అంతేకాకుండా పరీక్షల ముందు భయం, ఆందోళన తలెత్తినపుడు వీటిని చూసినపుడు అనేకసార్లు చదివాను కాబట్టి భయపడనవసరం లేదనే భరోసా కలుగుతుంది.

**(ఆ) విషయాన్ని అవగాహన చేసుకొనుట :**

చదువుతున్న విషయాన్ని సంపూర్ణంగా అవగాహన చేసుకోవాలి. అనేకమంది విద్యార్థులు ఏ మాత్రం అర్థం చేసుకోకుండా బట్టి పడుతుంటారు. ఇటువంటి విద్యార్థులు కేవలం చిలకపలుకు పలకడానికి, జెరాక్స్ మెషీన్ లా పరీక్షలలో చదివినది కక్కడానికి తప్ప ఉన్నతస్థాయి చదువులలో బోర్లాపడే అవకాశం ఉంటుంది.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

సబ్జెక్టివ్ మరియు ఆబ్జెక్టివ్ పరిజ్ఞానం రెండింటినీ సమపాళ్ళలో కలిగి ఉంటేనే ఉన్నత స్థాయి చదువుల్లో రాణించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే అనేక మంది విద్యార్థులు ఉన్నత స్థాయి చదువులకు వెళ్ళిన తర్వాత ఇబ్బంది పడుతూ ఇంతకుముందు చదివిన పాఠశాలను, ఉపాధ్యాయులను ద్వేషిస్తుంటారు. ఇది ఏ మాత్రం సరియైనది కాదు. కాబట్టి ముందుగా చదువుతున్న అంశాలు, విషయాలు పూర్తిగా అవగాహన చేసుకోవాలి. దీనికోసం ఉపాధ్యాయులు బోధిస్తున్నపుడు సక్రమంగా వినడం అర్థం కానపుడు ఏ మాత్రం మొగమోటం, బిడియం, సంశయం లేకుండా ఉన్న సందేహాలు తీర్చుకోవాలి.

చదివేటపుడు **S.Q.3R** పద్ధతిని అనుసరించాలి. S.Q.3R పద్ధతి అంటే **SURVEY, QUESTION, READ, RECITE, REVIEW**. వీటి గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

౧ **SURVEY** : చదవబోయే అంశాన్ని ముందుగా కూలంకషంగా పరిశీలించాలి. దీనినే విహంగ వీక్షణం అంటారు. దీనివలన కొంత అవగాహన కలుగుతుంది.

౨ **QUESTION** : చదువుతున్నపుడు ఆ అంశంపై ఎలా ప్రశ్నలు అడగడానికి అవకాశం ఉంటుందో మనంతట మనంగా కొన్ని ప్రశ్నలను తయారు చేసుకుంటూ చదవాలి. Who, What, When, Where, Why and How మొదలగు ప్రశ్నలను ఉపయోగిస్తూ చదివినదానిని అవగాహన చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.

౩ **READ** : మనం తయారు చేసుకున్న ప్రశ్నలు మరియు పాఠ్యాంశం చివరిలో ఇవ్వబడిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వెతుకుతూ మరలా చదవడం మరియు దానిలో పై ప్రశ్నలకు సమాధానాలు పొందడం. దీనిలో స్కిమ్మింగ్, స్కాన్సింగ్ మరియు స్కానింగ్ అని మూడు రకాలుంటాయి.

(అ) **స్కిమ్మింగ్** : చదువుతున్న విషయం అంతా అవగాహన చేసుకొని దానిలో కేవలం ముఖ్యమైన విషయాన్ని తెలుసుకోవడం. పెరుగును చిలికి వెన్న తీయడం వంటిది.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

(అ) **స్కిప్పింగ్** : కేవలం ముఖ్యమైన విషయాలను మాత్రమే చదువుతూ అనవసరమైన వాటిని విడచిపెడుతూ చదవడం.

(ఇ) **స్కానింగ్** : చదువుతున్న విషయంలో ఉన్న సారాన్ని అంతటినీ ఔపోసన పడుతూ చదవడం.

౧౯ **RECITE** : గుర్తించిన సమాధానాలను మరలా మరలా చదవడం ద్వారా నేర్చుకోవడం, నేర్చుకున్నదానిని చూడకుండా వ్రాయడం, ఇతరులతో చర్చించడం.

౨౦ **REVIEW** : నేర్చుకున్న అంశాలు మరియు అందులోని ముఖ్యమైన విషయాలును మరలా పునస్మరించుకోవడం. ఇది ఆ రోజు చివరలో రెండు, మూడు రోజులకు తర్వాత వారానికొకసారి తప్పనిసరిగా జరగాలి. లేనిచో చదివినది మరచిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. చదివిన విషయం దీర్ఘకాల స్మృతిలో నిక్షిప్తమయ్యే వరకు మననం చేయాలి.

(ఇ) **స్వంత నోట్సు తయారుచేసుకొనుట:**

ఈ రోజుల్లో ఇంచుమించు విద్యార్థులంతా వర్క్ బుక్స్, ప్రింటెడ్ మెటీరియల్ పై ఆధారపడుతుంటారు. వీటిలో ఉన్న మెటీరియల్ మంచిదే ఐనప్పటికీ వ్రాసినవారి విజ్ఞానాన్ని బట్టి కఠినమైన పదాలు వాడియుండవచ్చును. వ్రాసియున్న వాక్యాలలోని పదాల కఠినతను 'ఫాగ్ ఇండెక్స్' అంటారు. ఉదాహరణకు రామాయణాన్ని వివిధ కవులు వ్రాసారు. ఎవరు వ్రాసినా మూలకథ ఒక్కటే. కాని ఉపయోగించిన పదాలు, వర్ణన వేరుగా ఉంటాయి. వీలైతే మీరు కూడా మీకు తెలిసినది నాలుగు వాక్యాలలో చెప్పవచ్చును. వ్రాసిననివారు తమ మేధస్సుకు సంబంధించిన పదాలు ఉపయోగిస్తారు. అందువలన నేర్చుకున్న అంశాన్ని మీరు నోట్సు తయారుచేసుకుంటే అందులో ఉపయోగించే పదాలు మీకు తెలిసివి అవడంవలన ఎక్కువ కాలం సులభంగా గుర్తుంచుకోవచ్చును. అంతే కాకుండా మీ అంతట మీరు నోట్సు వ్రాయడం వలన ఆ అంశం పై మీకు మంచి అవగాహన ఉంటుంది.

**(ఈ) పరీక్షలకు సన్నద్ధమవుట :**

చదవవలసిన ప్రశ్నలు, వాటికి సంబంధించిన నోట్సు తయారు చేసుకున్న తర్వాత పరీక్షలకు ఎలా తయారవ్వాలన్నది ముఖ్యమైన విషయం.

మనకు వీలును బట్టి ప్రత్యేకమైన స్టడీ రూం ఉంటే మంచిదే, అలా లేకపోతే వీలున్నంతలో ఇబ్బందిలేకుండా టీ.వీ. కి దూరంగా ఇంట్లో విషయాలు ,చర్చలు వినబడకుండా కూర్చొని పూర్తి ఏకాగ్రత తో చదవాలి.

చదవడానికి ప్రత్యేకంగా కుర్చీలో గాని లేదా నేలపై గాని నిటారుగా కూర్చొని చదవాలి. చదువుతున్నప్పుడు ఒక చిత్తుపుస్తకం ప్రక్కన

పెట్టుకొని ఒక ప్రశ్నకు సమాధానం చదివిన తర్వాత సంక్షిప్తంగా వ్రాస్తుండాలి. 50 నిమిషాలకు ఒకసారి పదినిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. కఠినమైన సబ్జెక్టులకు, ప్రశ్నలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ముందుగా తయారుచేసుకున్న ప్రణాళికకు అనుగుణంగా అన్ని సబ్జెక్టులు చదువుతుండాలి.

**(ఉ) తరచూ పునస్మరణ చేసుకొనుట :**

చదివిన విషయాలను ఎలా మరచిపోతుంటామో ఎబ్బింగ్ హాస్ వివరించాడు. కాబట్టి చదివిన విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు పునస్మరణ చేస్తుండాలి. ఇతర విద్యార్థులతో కలసి చదువుతుంటే వారితో చదివిన విషయాలను చర్చిస్తుండాలి. దానివలన ఎక్కువ కాలం గుర్తుంచుకోడానికి మరియు పరీక్ష హాలులో వేగంగా వ్రాయడానికి అవకాశం ఉంటుంది. మననం మేధస్సుకు తేజస్సు ఇస్తుందని పెద్దలంటారు.

**(ఊ) స్వయంగా పరిశీలించుకొనుట :**

పాత పరీక్ష పేపర్లను ఉపయోగించుకొని గాని మోడల్ పేపర్లతో గాని మీకు మీరుగా పరీక్షించుకొని చదివిన విషయాలను ఎలా వ్రాయగలుగుతున్నామో తెలుసుకోవచ్చును. తల్లిదండ్రులను లేదా ఉపాధ్యాయులను లేదా ఇతరులను సంతృప్తి చెందించడానికి చదువుతున్నామో లేదా మనల్ని మనం సంతృప్తి చెందుంచుకోడానికి చదువుతున్నామో ఎవరికీ వారే పరీక్షించుకోవాలి.

## ఇలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

### 5. టైం మేనేజ్‌మెంట్ :-

ప్రతి ఒక్కరి నోటివెంట వెలువడే అతి సాధారణమైన మాట మాకు టైం చాలడంలేదు. అందరం కలసి రోజుకు 24 గంటలు చాలడం లేదు మరో 5 లేదా 6 గంటలు పెంచమని దేవుడిని మొక్కుడమే మేలనే చావు తెలివితేటలు కూడా చాలామందికి వస్తుంటాయి. ఉన్న సమయానికి అనుగుణంగా మనల్ని మనం మార్చుకోవడమే ఉత్తమ టైం మేనేజ్‌మెంట్.

ఉన్న సమయాన్ని మన ప్రాధాన్యతల క్రమం బట్టి వినియోగించుకోవాలి. ఏది ముఖ్యమో వాటికి అధిక ప్రాధాన్యత నిస్తూ, ప్రధానం కాని విషయాలను వాయిదా వేయాలి. గడిచిపోయిన కాలాన్ని తిరిగి తేలేమనే సత్యాన్ని గుర్తించాలి. ఉదాహరణకు మనం మనకున్న సమయాన్ని ఎలా వినియోగించుకుంటున్నామో ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

### వినియోగించే సమయం :

చేయాల్సిన పనులు	సోమ	మంగళ	బుధ	గురు	శుక్ర	శని	ఆది
కాలకృత్యాలు							
నిద్ర							
ఆహారపానీయాలు							
రవాణా							
పాఠశాల/ కాలేజీ లో							
ఆటలు							
విశ్రాంతి							
ఇంట్లో వారితో							

ఇలా పై వాటికి సమయం తీస్తే ఇంటివద్ద పరీక్షలకు సన్నద్ధం అవటానికి ఎంత సమయం మిగులుతుంది. దానిని బట్టి, నెలలో ఏయే సబ్జెక్టులు చదవాలి? వారంలో ఏయే సబ్జెక్టులు ఎంత వరకు చదవాలి? ఒక రోజులో ముందుగా ఏమి చదవాలి ఇలా సమయాన్ని విభజించుకుంటే,

ఎంత సమయం మన చేతిలో ఉందో దానిని ఎలా వినియోగించాలో ఆవగాహన ఏర్పరచుకోవచ్చును.

**6. ఏకాగ్రత :**

ఏకాగ్రత అనేది ప్రతి విద్యార్థికి పదునైన ఆయుధం వంటిది. స్వామి వివేకానంద మనిషి యొక్క తెలివి తేటలలో ఏమీ తేడాలు ఉండవని ఉన్న తేడా అంత మన యొక్క ఏకాగ్రతలోనే అని అంటాడు. ఏ విద్యార్థి అయితే తన దృష్టిని తన ముందున్న లక్ష్యంపై కేంద్రీకరించగలుగుతాడో తన లక్ష్యాన్ని ఖచ్చితంగా సాధించగలుగుతాడు.

ఉదాహరణకు కౌరవ పాండవులకు ద్రోణాచార్యుడు విలువిద్య నేర్పించేటప్పుడు లక్ష్యంపై తమ విల్లు ఎక్కుపెట్టిన తన శిష్యులకు ఏమి కనబడుతుందని అడిగితే అంతా తాము చూస్తున్న దృశ్యాలన్నీ వివరిస్తారు. అర్జునుడు మాత్రం పక్షి కన్ను తప్ప మరేమి కనబడటం లేదంటాడు. వెంటనే బాణం సంధించమని ద్రోణుడు ఆదేశిస్తాడు.

నేటి కాలంలో విద్యార్థుల మొట్టమొదటి సమస్య ఏకాగ్రత లేక పోవడమే. సినిమాలు, టీ.వీ. కార్యక్రమాలు, స్నేహితులతో ముచ్చట్లు ఒకటేమిటి చదువు పట్ల విద్యార్థులకున్న అంతంత మాత్రం శ్రద్ధను పాడు చేసే మార్గాలు లెక్కకు మించి ఉన్నాయి. ఇన్ని ప్రలోభాల మధ్య చదువు పై ఏకాగ్రత నిలవడం చాలా కష్టమైన పని అయినప్పటికీ, ఎవరైతే ఈ ప్రలోభాలకు దూరంగా ఉంటారో వారే విజేతలుగా నిలవగలరు.

ఏకాగ్రత అంటే ఏ ఇతర అంశాలపై దృష్టి నిలవకుండా చేస్తున్న పనిపై మనస్సు నిమగ్నం చేయడమే. ఒకే పనిపై మన దృష్టిని కేంద్రీకరించడం వలన ధారణా శక్తిపెరిగి అద్భుతాలు చేయగలుగుతాం. ఉదాహరణకు ఒక ఇనుప ముక్కకు అయస్కాంతానికి మౌళికంగా తేడా ఏమీ ఉండదు. ఉన్న తేడా అంతా అణువుల నిర్మాణంలోనే. ఇనుపముక్కలో అణువులు విభిన్న దిశలవైపు ఉంటే, అయస్కాంతంలో అణువులన్నీ ఒకేవైపు ఉంటాయి. అందువలనే అయస్కాంతం ఆకర్షణ శక్తిని కలిగియుంటుంది. ఎప్పుడైతే మనం కూడా ఒకే విషయంపై దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తామో లక్ష్యాన్ని ఆకర్షించగలుగుతాము.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

అంతేకాకుండా చిన్నప్పుడు సూర్యకాంతి ప్రయాణిస్తున్న మార్గంలో ఒక భూతద్దాన్ని పెట్టి ఋజుమార్గంలో సమాంతరంగా ప్రయాణిస్తున్న కిరణాలను ఒకే బిందువుపై కేంద్రీకరిస్తే అవి కాగితాన్ని కాల్చడం మీకు తెలిసిందే.

కాబట్టి ప్రతీ విద్యార్థికి ఉండవలసిన మొదటి లక్షణం నేర్చుకుంటున్న విషయం పై దృష్టిని సంపూర్ణంగా కేంద్రీకరించగలగాలి.

**ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకునే మార్గాలు :**

౧౦ ధ్యానం : ధ్యానం ద్వారా ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవచ్చునని ప్రాచీనకాలం లోనే మన పూర్వీకులు నిరూపించారు. ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో కూర్చుని, కళ్ళుమూసుకుని హృదయంలో ఒక జ్యోతి లేదా చిన్న వెలుగు ఉందని భావిస్తూ కూర్చోవాలి. ఆలోచనలు వస్తున్నప్పటికీ వాటికి ప్రాధాన్యతను ఇవ్వకుండా, శ్వాస జరిగే విధానాన్ని గమనిస్తూ కొంత సేపు సాధన చేయడం వలన ఏకాగ్రత పెంచుకోవచ్చును. లేదా కనులు మూసుకొని ప్రశాంతంగా కూర్చొని ఒకటి నుండి వంద వరకు ఆరోహణ క్రమం లో వంద నుండి ఒకటి వరకు అవరోహణ క్రమం లో మనసులో లెక్కపెట్టుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు కు రెండు సార్లు సాధన చేయడం ద్వారా ఏకాగ్రతను పెంపొందింపచేసుకోవచ్చును.

౧౧ కొవ్వొత్తితో సాధన :

టీ.వీ.పై ఒక కొవ్వొత్తి ఉంచాలి. గదిలో లైటు ఉండరాదు. టీ.వీ.కి సమాంతరంగా పది అడుగుల దూరంలో కుర్చీలో కూర్చొని చేతిలో 'రిమోట్' ఉంచుకోవాలి. చీకటిలో టీవిపై నున్న కొవ్వొత్తి కాంతిపై దృష్టిని ఉంచాలి. సాధ్యమైనంత వరకు ఎవరూ మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టకుండా చూసుకోవాలి. మధ్యలో రిమోట్ తో టీ.వి. వేస్తూ ఆపుతూ ఉండాలి. మన దృష్టి కొవ్వొత్తి పై నిలకడగా ఉంచాలి. టీ.వి. కార్యక్రమాలు మారుతూ ఉన్నప్పటికీ ఏకాగ్రతతో కొవ్వొత్తిని ఎంతసేపు చూడగలుగుతున్నామో పరీక్షించుకోవాలి. ఈ విధంగా ఏకాగ్రత పెంచుకోవచ్చును. రానురాను మన ఏకాగ్రత పెరగడం గమనించవచ్చును.



౧ గడియారంను పరిశీలించుట :

ఒక పెద్ద గోడ గడియారాన్ని తీసుకొని మనకు సమాంతరంగా దానిని కొంత దూరంలో ఉంచి సెకెన్ల ముళ్ళు కదలికలని పరిశీలించాలి. మన దృష్టి కేవలం సెకెన్ల ముళ్ళుపై మాత్రమే ఉండాలి. ఇలా 2 నిమిషాల సాధన చేయడం ద్వారా ఏకాగ్రత పెంచుకోవచ్చును.

౨ వర్తులాకార చట్రం ద్వారా :



పై పటంలో చూపిన విధంగా ఒక వర్తులాకార చట్రాన్ని గీచి మనకు ఎదురుగా ఉంచుకోవాలి. ఏకాగ్రతతో ఆ చట్రంలో వలయాన్ని సవ్యదిశ నుండి అపసవ్య దిశవైపు (CLOCK WISE TO ANTI CLOCK WISE) మరల అపసవ్యదిశ నుండి సవ్యదిశ వరకు (ANTI-CLOCK WISE TO CLOCK WISE) సాధన చేయాలి. తద్వారా మన ఏకాగ్రత పెంచుకోవచ్చును. హిప్పో థెరపీలో కూడా హిప్పోటిస్ట్లు ఈ చట్రాన్ని ఉపయోగిస్తారు.

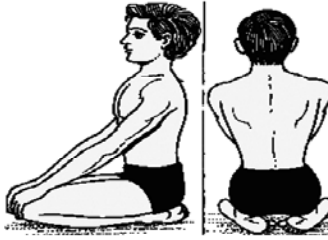
౩ నడవడం ద్వారా :

సమతలమైన ప్రదేశంలో తల పైకెత్తి చూస్తూ కొంతదూరం నెమ్మదిగా అడుగులు లెక్కపెట్టుకుంటూ 1 నుండి 30 వరకు ముందుకు అదే విధముగా 30 నుండి 1 వరకు వెనుకకు నడుస్తూ ఉండటం వలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని కొంతమంది శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

౪ వజ్రాసనం ద్వారా:

ఒక సమతల ప్రదేశంలో కాళ్ళను వెనుకకు మడిచి మోకాళ్ళపై కూర్చోవాలి. శరీరం నిలువుగా ఉంచాలి. కళ్ళు మూసుకొని ప్రశాంతంగా

ఏ ఆలోచనలు లేకుండా ఉండాలి. దీని ద్వారా మన ఏకాగ్రతే కాకుండా ధారణాశక్తిని పెంచుకోవచ్చునని మన పూర్వీకులు తెలియచేశారు.



ఉత్తమ విద్యార్థుల ముఖ్య ఆయుధం ఏకాగ్రతయే. ఏకాగ్రత లేకుండా ఎన్ని గంటలు చదివినా, అది కేవలం మొక్కుబడి చదువులే తప్ప దాని వలన ఏమాత్రం ఉపయోగం ఉండదు. చాలామంది తల్లిదండ్రులు మా అబ్బాయి లేదా అమ్మాయి రాత్రిపగలు చాలా కష్టపడి చదివినా దానికి తగిన మార్కులు రాలేదని పేపరు దిద్దిన వారిని, మరికొంచెం తెగించి ఆ అబ్బాయి చదివిన విద్యాసంస్థ ను ఆడిపోసుకుంటారు. తప్పు పిల్లవాడి ఏకాగ్రత లోపమే గాని ఇతరులది ఏమాత్రం కాదు. రాశి కన్నా వాసి ముఖ్యమంటే ఇదే.

### 7. ఒత్తిడిని నివారించుకోవడం - రిలాక్సేషన్ :

పరీక్షలకు సిద్ధమయ్యే సమయంలో ' రిలాక్సేషన్ ' అనేది చాలా ముఖ్యమైన విషయం అదేపనిగా చదవడం వలన ధారణా శక్తి పూర్తిగా శూన్యమవుతుంది. అదే పని గా విశ్రాంతి అనేది లేకుండా చదవడం వలన శారీరకంగా, మానసికంగా అలసట పెరిగి క్రమంగా ఏకాగ్రత, గ్రాహ్యక శక్తి తగ్గిపోతుంది.

ఒక కర్రల కొట్టులో పెద్ద దుంగలు కోయడానికి రాము మరియు సోము అనే ఇద్దరు పనివాళ్లను యజమాని నియమించాడు. రాము చాలా బుద్ధిమంతుడు. ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు భోజన విరామ సమయం లో తప్ప వంచిన తల ఎత్తకుండా దుంగలు కోసాడు. సోము మధ్యలో అనేకసార్లు పని మాని అటు ఇటూ తిరుగుతూ రోజంతా గడిపాడు. సాయంత్రం అయ్యేసరికి యజమాని రాము కి వందరూపాయలు ఇచ్చాడు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

సోము కి 300 రూపాయలు ఇచ్చాడు. దాంతో రాము కి కోపం వచ్చి యజమానిని కారణం అడిగాడు. నీవు ఈ రోజులో ఒక దుంగ కోసావు. కాని సోము మూడు దుంగలు కోసాడు. అందుకే మూడు వంద లిచ్చానన్నాడు.

తర్వాత రాము, సోముని నీవు 3 దుంగలు ఎలా కోయగలిగావని అడిగాడు. దానికి రాముతో సోము నీవు అదేపనిగా కోయడం వలన రంపం యొక్క పదును పోయింది. నీవు కూడా శారీరకంగా అలసట చెందావు. నేను ప్రతీ గంట కి రంపం పదునుపెడుతూ కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకున్నాను. అందువలన మూడు దుంగలు కోయగలిగాను. ఎంతసేపు కోసామన్నది కాదన్నా! దుంగలు తెగాయా? లేదా అన్నదే ముఖ్యం అని చెప్పాడు.

అదే విధంగా ప్రతీ విద్యార్థి విశ్రాంతికి అవకాశం లేకుండా అదే పనిగా చదవడం వలన ఏ మాత్రం ఉపయోగం ఉండదు. ప్రతి మనిషికి 4 రకాల శక్తులుంటాయి.

శక్తి	శరీర భాగం	సామర్థ్యం
భౌతిక శక్తి	శరీరం	కండరాల కదలికలు వలనపనిచేసే సామర్థ్యం
మేధా శక్తి	మెదడు	తెలివితేటలతో పనిచేసే సామర్థ్యం
భావోద్వేగ శక్తి	హృదయం	భావోద్వేగాల ద్వారా పనిచేసే సామర్థ్యం
ఆధ్యాత్మిక శక్తి	ఆత్మ	మనో నిగ్రహం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక శక్తి తో పనిచేసే సామర్థ్యం

ఈ నాలుగు అంశాలకు సంబంధించి అంశాలను ఎప్పటికప్పుడు పదును పెట్టుకోవడం మరల విశ్రాంతి పొందడం వలన ప్రతీ వ్యక్తి నూటికి నూరు పాళ్ళు తన సామర్థ్యం మేరకు పని చేయగలుగుతాడు.

౧ శారీరక సంబంధమైన విశ్రాంతి :

v ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం ద్వారా శారీరక శక్తిని ఎప్పటికప్పుడు పటిష్టంగా ఉంచుకోవాలి.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

- v శరీరానికి ఎప్పటికప్పుడు తగినంత విశ్రాంతిని ఇస్తుండాలి. ప్రతి 50 నిమిషాల తర్వాత పది నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఈ పది నిమిషాలలో టీ.వీ. ముందు కూర్చోని సీరియళ్ళలో తలదూర్చవద్దు. ఒక రుమాలును తడి చేసి కళ్ళపై పెట్టి కూర్చోని విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- v ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో 7 గంటల సమయం నిద్రకు కేటాయించాలి. శరీరానికి 7 గంటలు నిద్ర ఉండాలి. అంతేకన్నా తక్కువ నిద్ర పోతే కలిగే దుష్ఫలితాలు పరీక్షల ఫలితాలు వచ్చాక తెలుస్తుంది.
- v మన శరీరం లో సుమారు 85% నీరు ఉంటుంది. శరీరంలో ముఖ్యమైన జీవక్రియలన్నీ నీటి మాధ్యమంలోనే జరుగుతాయి. నీటి సమతౌల్యత సక్రమంగా ఉన్నప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యం సక్రమంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఎక్కువగా నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. రోజుకి సుమారు 5 లీటర్ల నీరు తీసుకోవాలి.
- v నేటి కాలంలో తల్లిదండ్రులను బాగా వేధించేది పిల్లలు సరిగా ఆహారం తీసుకోక పోవడం. **“తిండి కలిగితే కండగలదో, కండగలవాడే మనిషోయ్” అన్నారు మహాకవి గురజాడ. పౌష్టికాహారం తీసుకోకపోతే పరీక్షలకు ప్రిపేర్ అవ్వడానికి కాని, చదవినది పరీక్షల సమయంలో వ్రాయడానికి కాని శక్తి ఎక్కడనుండి వస్తుంది?**

మీకు తెలుసు శ్వాసక్రియ అంటే మనం తీసుకున్న ఆహారపదార్థాలలో నిక్షిప్తమైన శక్తి ఆక్సీకరణం చెంది విడుదల అవుతుంది. అసలు మీరు ఆహారమే సరిగా తీసుకోక పోతే ఎక్కడనుండి శక్తి విడుదల అవుతుంది? మన మెదడు సరిగా పనిచేయాలన్నా, దానిని నిత్యం చైతన్యంగా ఉంచే సెరిటోనైన్ విడుదల అవుతూ ఉండాలన్నా శక్తి అవసరం. అందుకే మెదడు మనం ఉపయోగించే ఆక్సిజన్ లో 20% వినియోగించుకుంటుంది. మెదడు కేవలం గ్లూకోజ్ ను ఆక్సీకరణం చెందించి శక్తి ని పొందుతుంది. మనకు గ్లూకోజ్ కార్బోహైడ్రేట్ లనుండి లభ్యమవుతుంది. కాబట్టి మెదడు చైతన్యంగా ఉండాలంటే కార్బోహైడ్రేట్ లతో కూడిన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

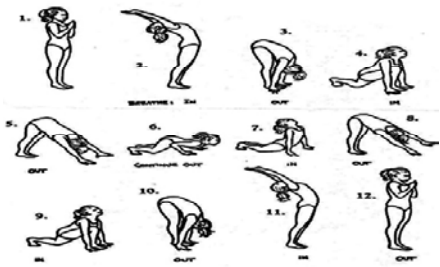
**౧ ప్రాణాయామం :**

శరీరాన్ని మరియు మనస్సును ఉత్తేజితం చేయడానికి మరియు ధారణా శక్తిని పెంపొందించడానికి మన పూర్వీకులు అనుసరించిన అద్భుత ప్రక్రియ ప్రాణాయామం. స్థిరంగా ఒక చోట వీలైతే పద్మాసనం లో లేదా కుదురుగా కూర్చొని ఎడమచేయి బ్రౌటన వేలితో ముక్కు ఎడమ రంధ్రాన్ని మూసి నెమ్మది గా గుండెల నిండా ఊపిరి పీల్చుకోవాలి. కొంచెం సేపు తర్వాత ఎడమచేయి చూపుడు వేలుతో ముక్కు కుడి రంధ్రాన్ని మూసి ఎడమ రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి నెమ్మదిగా వదలాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వలన విశ్రాంతిని, ఏకాగ్రతను, ధారణా శక్తిని పెంపొందించు కోవచ్చును.

**౨ వ్యాయామం :**

“కొంతమంది కుర్రవాళ్ళు పుట్టుకతో వృద్ధులన్నాడు” మహాకవి శ్రీ.శ్రీ. “ఈసురోమని మనుషులుంటే దేశమేగతిని బాగుపడునోయ్” అన్నారు గురజాడ వారు. నిత్యం కొంతదూరం నడవడం, కొద్దిపాటి వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మన కండరాలను చైతన్యంగా ఉంచు కోవచ్చును. మన పూర్వీకులు విద్యార్థులు నిత్యం సూర్య నమస్కారాలు చేయాలని ఒక వ్యాయామ పద్ధతిని సూచించారు. చాలా పాఠశాలలో ముఖ్యమైన సబ్జెక్ట్ లకు సరియైన ఉపాధ్యాయులుండటం కష్టం అలాంటింది ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ టీచర్లుండటం ఇంకా కష్టం. అందుకే క్రింద సూచించిన సూర్యనమస్కారాలు రోజూ చేయండి. సూర్యుడు ఏ మతానికి చెందిన వాడు కాదు. కాబట్టి మతాలకు సూర్యనమస్కారాలకు సంబంధం లేదు. అందరు కూడా తప్పనిసరిగా చేయండి. విద్యార్థులతో ఇవి చేయించే బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే.

**౩ సూర్యనమస్కారాలు :**



**మేధాశక్తి :**

సృష్టిలో ప్రతీ జీవికి భగవంతుడు తనను తాను కాపాడుకోడానికి, మనుగడ సాధించడానికి ఏదో ఒక అవయవాన్ని ఆయుధంగా మలిచాడు. ఉదాహరణకు సింహం, పులి వంటి క్రూర జంతువులకు పంజా, కోరలు మరియు ఏనుగుకు తొండం, ఇలా ఒక్కో జీవికి ఒక్కో రకమైన ఆయుధం ఉంది. మరి మానవుని సంగతి ఏమిటంటారా? అన్ని జీవులకన్నా అత్యుత్తమ జీవిగా పరిణతి మరియు పరిణామం చెందడానికి వీలుగా అత్యంత పదునైన మేధాశక్తిని కలిగిన మెదడు ను ఆయుధంగా ఇచ్చాడు. దీనిని ఎల్లప్పుడు పదునుగా ఉంచుకోవడమే మానవుని కర్తవ్యం. మేధోశక్తిని ఎల్లప్పుడూ ఉత్తేజితంగా ఉంచుకోవాలంటే క్రింది విధంగా ఎప్పటికప్పుడు పదును పెట్టుకోవాలి.

- v మెదడుకు ఎక్కువ ఒత్తిడి ఇవ్వకుండా ప్రశాంతంగా ఉండేందుకు ప్రతీరోజూ కొంత సేపు ధ్యానం చేయాలి.
- v మేధస్సును పదును పెట్టుకునేందుకు సుడోకు, పజిల్స్ మరియు **CROSS WORD PUZZLES** ని నింపడం సాధన చేస్తుండాలి.
- v మెదడుకు పదునుపెట్టే చదరంగం మొదలగు ఆటలు ఆడుతుండాలి.
- v సానుకూల ధృక్పథాన్ని పెంపొందించే కథలు, పుస్తకాలు చదువు తుండాలి.
- v వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలకు హాజరవుతుండాలి. చిత్రలేఖనం, రంగులు వేయడం, మొక్కలు పెంచడం, డ్రాయింగ్ రూని సర్దడం వంటి పనులు చేయడం ద్వారా మెదడు యొక్క కుడిభాగాన్ని చైతన్యవంతం చేయవచ్చును.
- v ఉత్తేజాన్ని కలిగించే సంగీతం, పాటలు వింటుండాలి. ఉదాహరణకు చంద్రబోస్ గారి “మౌనంగా ఎదగమని మొక్క నీకు చెబుతుంది”, సుద్దాల అశోక్తేజ గారి “ఒకటే జననం ఒకటేమరణం, గెలుపు పొందువరకు తిరుగు లేదు నీకు” సిరివెన్నెల గారి “ఎప్పుడూ ఒప్పుకోవద్దురా ఓటమి” వంటి పాటలు మనలోని బద్ధకాన్ని, చికాకును దూరం చేసి లక్ష్య సాధన వైపు ఉరకలు వేయిస్తాయి.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

v వేద గణితం సాధన చేయడం ద్వారా మేథో శక్తి పదింతలవుతుందని పూర్వీకులు నిరూపించారు.

v శ్రమనే ఆయుధంగా చేసి ఉన్నత స్థానాలు పొందిన గొప్ప వ్యక్తుల జీవిత చరిత్రలు చదవడం వలన కూడా మేథో శక్తి పెరిగి సానుకూల దృక్పథం ఏర్పడుతుంది.

పై విధంగా మేథో శక్తిని నిత్యం ఉత్తేజితం చేయడం ద్వారా మానసిక ఉల్లాసాన్ని పొందవచ్చును.

౧ భావోద్వేగ శక్తికి సంబంధించిన విశ్రాంతి :

నేటి కాలంలో పిల్లలు ఎందుకు ఉత్సాహంగా ఉంటారో, ఎందుకు నిరుత్సాహంగా ఉంటారో ఆ భగవంతునికే తెలియదు. మనం తెలుసుకోవడంచాలా కష్టం. చిన్న చిన్న విషయాలకే అలక పాన్పు ఎక్కడం ప్రతీ ఇంటిలో సర్వ సాధారణ విషయం. తల్లిదండ్రులు వారి భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకొని వారి మనసులు గాయపడకుండా సానుభూతితో వారి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవాలి. కోపం, భయం, ప్రేమ, అసూయ మొదలైన భావోద్వేగాలు పరీక్షలకాలంలో వారిపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపే అంశాలు. వీటిని నియంత్రించుకోడానికి మరియు భావోద్వేగ శక్తిని నిర్మాణాత్మక శక్తిగా మార్చుకోడానికి ఇలా ప్రయత్నించి చూడండి.

v ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులతో సరదాగా గడపండి, కుటుంబ సభ్యులంతా కలసి కూర్చొని ఉండేటపుడు మీకు సంబంధించిన విషయాలు మనసు విప్పి మాట్లాడండి.

v మిమ్మల్ని నిత్యం ప్రోత్సహించే కనీసం ఓ నలుగురి స్నేహితులను సంపాదించి మీ భయాందోళనలు, ఆనందాలు కలసి పంచుకోండి. ఆనందం పంచుకుంటే పెరుగుతుంది, బాధ పంచుకుంటే తగ్గుతుంది.

v ఇంట్లో నాన్నమ్మ, అమ్మమ్మ మరియు తాతయ్యలుంటే వారితో ఎక్కువ సమయాన్ని గడపండి.

v చిన్న పిల్లలతో కొంత సమయం వెచ్చించడం ద్వారా మానసికంగా విశ్రాంతి పొందవచ్చును.

౧ ఆధ్యాత్మిక సంబంధ విశ్రాంతి :

భగవంతునికి సంబంధించిన ప్రార్థనలు, పూజచేయడం ద్వారా ఆధ్యాత్మికంగా ప్రశాంతత పొందవచ్చును.

ప్రార్థనకు ఉండే శక్తి అపారం. ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో కూర్చొని దైవనామస్మరణ కొంతసేపు చేయడం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక ప్రశాంతత పొందవచ్చును.

కష్టపడి పనిచేసే వారికి దైవశక్తి తోడ్పడుతుంది. మీ ప్రయత్నం మీరు చేయకుండా మూఢ భక్తిలో మునిగిపోవద్దు. ఒక వ్యక్తికి దేవుడంటే మహా మూఢభక్తి. ఏ పనికూడా చేయకుండా అంతా దేవుడిదయ అంటూ బ్రతికేస్తున్నాడట. ఒకసారి ఆ ప్రాంతంలో పెద్ద వరదవచ్చే ప్రమాదం వచ్చింది. ప్రభుత్వం ఆ ప్రాంతంవారిని ఇల్లు ఖాళీ చేయమని లారీలు పంపించింది. అంతా ఖాళీ చేసారు, కాని ఆ వ్యక్తిమాత్రం అంతా దేవుడి దయ, ఆయనే చూసుకుంటాడని ఖాళీ చేయడం మానివేశాడు. అంతా ఎంత బ్రతిమాలినా రాలేదు.

ఈ లోగా వరద రావడం మొదలయింది. ఇతన్ని రక్షించడానికి నావికాదళం ఒక పడవ వేసుకొని వచ్చారు. ఇంకా వరద పెరిగే అవకాశం ఉంది, తమతో రమ్మని బ్రతిమాలినా అంతా దేవుని దయ ఆయనే వచ్చి రక్షిస్తాడని వారితో వెళ్లలేదు. వరద ఇంకా పెరగడంతో ఈ వ్యక్తి ఇంటి పై కప్పు ఎక్కి కూర్చొన్నాడు. ఈయన్ని కాపాడటానికి వైమానిక దళం ఒక హెలికాప్టర్ లో వచ్చి పై నుండి త్రాడు నిచ్చిన వేసి రమ్మని బ్రతిమాల సాగారు. అంతా దేవుని దయ ఆయనే వచ్చి రక్షిస్తాడని వారితో కూడా వెళ్ళలేదు. ఈ లోగా వరద పెరిగి ఈయన కాస్తా మరణించాడు.

మరణించాక పై లోకానికి వెళ్ళాడు. అక్కడ దేవుళ్ళంతా వరుసగా కూర్చొన్నారు. ఈయన నమ్ముకున్న దేవుని దగ్గరకు తిన్నగా వెళ్ళి “ ఏం దేవుడివయ్యా? గొప్పవాడిలా ఉన్నావు. నీవు వచ్చి రక్షిస్తావని లారీ, పడవ ఆఖరికి హెలికాప్టర్ వచ్చినా వెళ్ళలేదు. గొప్పవాడిలా ఉన్నావు. నిన్ను నమ్ముకున్నందుకు గొప్ప పని చేశావు” అని వాపోయాడట. దానికి దేవుడు



తాపీగా “నీవు ఇంకా గొప్పవాడిలా ఉన్నావు. అవి అన్నీ ఎవరు పంపించారనుకుంటున్నావు. ఇచ్చిన అవకాశం ఉపయోగించుకోకపోతే నేను మాత్రం ఏం చేస్తాను?” అని బదులిచ్చాడు.

దేవుడి పై నమ్మకం ఉంచి మన ప్రయత్నం మనం చేయాలి. మీ చేతుల్లో ఉన్న ఈ పుస్తకం కూడా ఆయన పంపించినదే.

**8. పరీక్షలు సమీపిస్తుండగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :**

పరీక్షలు సమీపిస్తున్న కొద్దీ ముఖంలో రంగులు మారుతుంటాయి. తరచూ చెమట్లు వట్టడం, నిరాశకు, ఆందోళనకు గురవడం జరుగుతుంటాయి. ఇవన్నీ అతి సహజం. కాని వీటి వల్ల ఏ ఉపయోగం ఉండదు. క్రికెట్ ఆడటం, టీ.వీ. చూడటం తగ్గించుకుంటే బాగుండేది. మరికొంచెం ముందుగా చదువు మొదలు పెట్టి ఉంటే బాగుండేది. అనవసరంగా కాలయాపన చేసాను అనే అలోచనలు తరచూ వస్తుంటాయి.

ఏ విద్యార్థి అయితే ఇటువంటి ఒత్తిడిని నిర్మాణాత్మక శక్తిగా మార్చుకోగలుగుతాడో అతడే విజేతగా నిలుస్తాడు. గెలవాలన్న తపన ఉన్న ప్రతీవ్యక్తి ఓటమి గురించి ఆందోళనకు లోనవడం అతి సహజం. ముందుగా నిర్దేశించుకున్న TIME TABLE ప్రకారం చదువుతున్నానా? లేదా? అని సమీక్షించుకుంటూ, జరిగిపోయిన గతం గురించి గాని లేదా జరగబోయే భవిష్యత్ గురించి గాని ఆందోళన, పశ్చాత్తాపం చెందకుండా వర్తమానంపై దృష్టిపెట్టాలి. ఆశావాదిగా మన ప్రయత్నాన్ని నూటికి నూరు పాళ్ళు లక్ష్య దిశగా కొనసాగించాలి.

**పరీక్షల దగ్గర పడుతుండగా ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మేలు :**

v **కొత్త విషయాలు చదవవద్దు.**

కొత్తగా ఏ సమాధానాలను చదవడానికి ప్రయత్నించవద్దు. ఇంతకు ముందు నుండి ఏం చదువుతున్నారో అవే కొనసాగించాలి. ఎక్కువ సమాధానాలు తక్కువ సార్లు చదివే బదులు తక్కువ సమాధానాలు ఎక్కువ సార్లు చదివితే మేలు.

v విశ్రాంతికి తగిన సమయం కేటాయించు :

అదే పనిగా కూర్చోని గంటల కొద్ది చదివే బదులు ప్రతీ 50 నిమిషాలకు ఓ పదినిముషాలు విశ్రాంతి తీసుకో. ఈ పుస్తకంలో చెప్పబడిన రిలాక్స్‌షన్ టెక్నిక్స్‌గాని లేదా కొంత దూరం నడక లేదా సైకిల్ తొక్కడం చేయాలి. కంటిపై ఒత్తిడిని పెంచే టీ.వీ. చూడటం మొదలగునవి చేయరాదు.

v సానుకూల స్వీయసూచనలు చేసుకో :

పరీక్షలకు బాగా సన్నద్ధం అవుతున్నానని, సామర్థ్యం మేరకు రాణించగలనని, లక్ష్యాన్ని తప్పనిసరిగా చేరుకోగలనని, నిన్ను నీవు ప్రోత్సహించుకునే విధంగా AUTO SUGGESTIONS ఇచ్చుకోవాలి. ప్రిపరేషన్ సరిగా జరగడానికి ఇది బాగా తోడ్పడుతుంది. ఉదాహరణకు “రానున్న ఈ పబ్లిక్ పరీక్షలలో ఒక గొప్ప విజయాన్ని సాధించబోతున్నాను, ఈ విజయం నా భవిష్యత్‌ను అద్భుతంగా మలచే ఘనవిజయానికి నాంది” ఇప్పుడే ఈ క్షణం నుంచే ఈ మాటను పదే, పదే తారకమంత్రంలా పఠిస్తూ ఉండు విజయం దానికదే నీ దరికి చేరుతుంది.

v భయం గురించి చర్చించకు :

నీ స్నేహితులతో గాని లేదా ఎవరితోనైనా గాని పరీక్షల పట్ల నీ కున్న భయం గురించి చర్చించవద్దు. అదే విధంగా నీ స్నేహితులలో ఎవరైనా విపరీతంగా భయపడుతూ ఆందోళనకు గురవుతుంటే వారికి వీలైనంత దూరంలో ఉండు. ఎందువలన అంటే భయం ఒక అంటువ్యాధి. వారితో జరిపే చర్చల వలన అది నీకు వ్యాపించి నీవు కూడా భయానికి లోనయ్యే అవకాశం ఉంది.

v నిన్ను నీవు సద్విమర్శ చేసుకో :

పరీక్షలకు ఎలా సన్నద్ధం అవుతున్నది? నీ లక్ష్యానికి తగ్గట్టుగా నీ అభ్యాసన జరుగుతున్నాదా? లేదా? అంటూ నీకు నీవుగా సద్విమర్శ చేసుకో -తల్లిదండ్రులను సంతృప్తి పరచడానికో, ఉపాధ్యాయులను సంతృప్తి పరచడానికో కాకుండా నిన్ను నీవు సంతృప్తి పరచుకునే విధంగా కృషి

చేయు. మన కృషి సరిగా ఉన్నదో లేదో, మన లక్ష్య సాధన దిశగా సాగుతున్నదో లేదో అందరి కంటే మనకు మనంగా అంచనా వేసుకోగలం. అభివృద్ధికి సద్విమర్శ - స్వీయ విమర్శ మంచి ప్రోత్సాహకారి. అలా అని అతిగా విమర్శించుకోవద్దు. అది నిరాశకు, ఆత్మన్యూనతకు దారి తీయవచ్చును.

▼ **స్నేహితుల చదువు గురించి ఆరాలు తీయవద్దు :**

చాలా మంది విద్యార్థులు తమ చదువు గురించి కాకుండా తమ స్నేహితులు ఎలా చదువుతున్నారు? ఎన్ని గంటలు చదువుతున్నారు? ఏ పుస్తకాలు చదువుతున్నారు.? అనే విషయాలపై అధిక దృష్టి పెడుతుంటారు. అతిగా ఇతరులతో పోటీ పడవద్దు. ఇతరులతో నిన్ను నీవు పోల్చుకోవద్దు. 'స్వర్ణయా వర్ణతే విద్యా' అన్న సూక్తి నిజమైనప్పటికీ నిరర్థకమైన పోటీ నిరాశకు, ఆందోళనకు దారితీస్తుంది. పరీక్షలు పేరు ప్రఖ్యాతుల కోసమా? విజయం ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవడం కోసమా? ఆత్మ సంతృప్తి కోసమా? లేదా అహాన్ని సంతృప్తి పరచుకోవడం కోసమా? ఈ పబ్లిక్ పరీక్షలు అనంతమైన జీవన ప్రయాణంలో చిన్న మజిలీ, ఒక భాగం మాత్రమే. ఇతరులతో పోల్చుకోవడం, పోటీ పడటం అనవసర ఫలితాలకు దారి తీస్తుంది.

▼ **ఒత్తిడి నివారించుకో :**

ఎలాంటి ఒత్తిడికి అవకాశం కలిగించవద్దు. ఈ వుస్తకంలో వివరించిన రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు పాటిస్తూ ఒత్తిడిని నివారించుకో. నీ ఆలోచనలు, భయాలు ఎవరికీ వివరించలేనివి కావచ్చు. పిరికితనం కలిగించే ఆలోచనలు శాశ్వతంకాదు, వాస్తవం కాదు. ఈ ఆలోచనలను కాగితంపై వ్రాసికొని పరీక్షలు అయినతరువాత ఒక సారి చదివితే నీకు నవ్వు వస్తుంది. ఇంత పిరికిగా ఆలోచించేవాడినా అని. ప్రశాంతంగా కూర్చొని నెమ్మదిగా శ్వాసపీలుస్తూ విశ్రాంతి పొందు. ఒత్తిడిని నివారించుకునే మార్గం ఇదే. విశ్రాంతి పొందుతూ నీ లక్ష్యం వైపు నీ శ్రమను కొనసాగించు. "శ్రమ నీ ఆయుధం అయితే విజయం నీ బానిస" అని తెలుసుకో

9. పరీక్షలు రెండు రోజులు ఉండగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

v మరో రెండురోజుల్లో పరీక్షలు ప్రారంభం కానున్నాయనగా పరీక్షలు వ్రాయడానికి ఉపయోగించే వస్తువులు 2pens, Pencils, Sharpener, Long Scale, 2 Sketch Pens, Plank సిద్ధం చేసుకోండి. పరీక్షల రోజే కొత్త పెన్ను వాడకుండా ముందు నుంచి వాడుతున్న పెన్నులే ఉపయోగించండి. పెన్ను యొక్క గ్రిప్ మెత్తగాను, అలవాటు అయినదై ఉండాలి.

v పాఠశాలలో ఆ సమయానికి హాల్ టికెట్లు ఇస్తారు. వాటిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి వాటిలో తప్పులు ఏమైనా ఉంటే వెంటనే హెడ్ మాస్టర్ గారి దృష్టికి తీసుకెళ్ళి వెంటనే స్వయంగా మార్పించుకోండి.

v ఏ పరీక్ష కేంద్రం కేటాయించ బడింది? ఆ పరీక్ష కేంద్రం మీ ఇంటినుండి ఎంత దూరంలో ఉంది? చేరుకునే రవాణా ఏర్పాట్లు ఏమిటి? ఇటువంటి విషయాలను శ్రద్ధతో చూసుకోండి.

v ముందుగా పరీక్ష కేంద్రం ఎక్కడ ఉన్నది స్వయంగా వెళ్ళి చూసుకోండి. ముందురోజే స్వయంగా చూడటం వలన పరీక్షరోజు కొత్త వాతావరణం అనిపించదు. పరీక్ష కేంద్రం పట్ల ఒక అవగాహన వస్తుంది.

v కొన్ని చోట్ల ఒకే పరీక్ష కేంద్రంలో 'ఎ' మరియు 'బి' అనే సెంటర్లు కేటాయిస్తారు. ఏ మాత్రం అయోమయానికి గురి కాకుండా ముందుగా నిర్ధారించుకోండి.

v రాత్రిపూట ఎక్కువ సేపు మేల్కొని ఉండటం మాని విశ్రాంతికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించండి.

v సాధారణంగా ఫంక్షన్స్ వంటి కార్యక్రమాలకు దూరంగా ఉండండి. వెళ్ళినట్లైతే అక్కడ సంభాషణలు, ఆకర్షణలు, బాతాఖానీ కబుర్లు మీ చదువుపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది.

v చదువుపై, పరీక్షలపై అవగాహనలేని సలహాల కాంతమ్మలు, కాంతయ్యలకు దూరంగా ఉండండి. సలహాలు ఎవరివైనా స్వీకరించేది మీ విచక్షణపై ఆధారపడి ఉంటుందని గ్రహించండి

**10. పరీక్ష రోజు తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు :**

v త్వరగా నిద్రలేచి, కాలకృత్యాలయ్యాక ప్రశాంతంగా కొంతసేపు కూర్చొని మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకునే విధంగా స్వీయ సూచనలు చేసుకొండి.

v గుళ్ళు, గోపురాల సందర్భనా కార్యక్రమాలు పరీక్షరోజు పెట్టుకోవద్దు. మంచి పనికి దేవుని దీవెనలు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయి.

v పరీక్షకు తీసుకువెళ్లవలసిన వస్తువుల జాబితా ఒక కాగితంపై వ్రాసి (Hall Ticket, Pens etc.,) తయారుచేసి ఒక గోడపై అంటించి పరీక్ష వ్రాయడానికి వెళ్ళే ముందు ప్రతీరోజు అందులో ఉన్న వన్నీ తీసుకు వెళ్తున్నామా? లేదా? పరిశీలించుకోండి.

**v సమయానికి చేరుకోవడం :**

పరీక్ష ముందు రోజు ముందుగానే నిద్రకు ఉపక్రమించండి. పరీక్ష సమయం కన్నా ఒక అరగంట ముందుగా పరీక్షా కేంద్రానికి చేరుకోవాలి. ట్రాఫిక్ రద్దీ, బస్సులు లేదా ప్రయాణం చేసే వాహనం ఇవన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకొని వేగంగా ఇంటి నుండి బయలు దేరాలి. అరగంట ముందుగా చేరుకోవడం వలన అక్కడ పరిస్థితులకు మానసికంగా అలవాటు పడటానికి అవకాశం ఉంటుంది. అదే 5 నిమిషాలు ఆలస్యంగా చేరుకుంటే మీరుపడే టెన్షన్, ఆందోళన పరీక్షపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపుతుందో ఊహించండి.

**v కొత్తదుస్తులు ధరించవద్దు.**

కొత్త దుస్తులు, చెప్పులు అలవాటు లేకపోవడం వలన ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాటిని ధరించవద్దు. పరీక్ష వ్రాయడానికి వెళ్తున్నారా? లేదా ఫ్యాషన్ షో లో పాల్గొనడానికా అన్నట్లుగా దుస్తులు ధరించవద్దు. చాలామంది అమ్మాయిలు టైట్ జీన్స్, టీషర్ట్స్ లేదా మిడ్డీస్ వేసుకోవడం వలన తాము ఇబ్బంది పడటమే కాకుండా ఇతరులు మిమ్మల్ని కామెంట్ చేయడానికి అవకాశం ఉంటుంది. మానసికంగా మీరు ఇబ్బంది పడవచ్చును. సాధ్యమైనంత వరకు

వదులుగా, చెమట పీల్చే దుస్తులు ధరించండి. మార్చి నెల చివర్లో ఎండలు కూడా ఎక్కువ ఉంటాయని దృష్టిలో ఉంచుకొండి. పరీక్ష కేంద్రంలో ఒక వేళ నేలపై క్రింద కూర్చొని పరీక్ష వ్రాయవలసి రావచ్చు.

v **పరీక్షకు ముందు చర్చలు వద్దు.**

పరీక్ష ఒక గంటలో ప్రారంభం కానున్నది అనగా చదవడం ఆపండి. మనస్సు సాధ్యమైనంత ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. పరీక్ష కేంద్రం బయట ఈ ప్రశ్న చదివావా? ఆ ప్రశ్న చదివావా? ఇది చాలా ముఖ్యం అనే చర్చా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనకండి. కొత్త సమాధానాలు ఏవీ చూడకండి. నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించకండి. దీని వలన జరిగే లాభం కన్నా నష్టం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి చర్చలు నిర్వహించే 'మేధావులకు' దూరంగా ఉండండి.

**11. పరీక్ష వ్రాస్తున్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :**

v మీ హాల్ టికెట్ నెంబరు ను పరీక్ష కేంద్రం బయటఉంచిన Seating Arrangement లో చూసుకొని పరీక్ష హాలులోకి ధైర్యంగా ప్రవేశించండి. వరండాలో ఉరుకులు, పరుగులు తీయకండి. బెంచిపై కూడా మీ నంబరు వ్రాయబడి ఉంటుంది. మీ వద్ద Hall Ticket తప్ప ఏ ఇతర కాగితాలు ఉండకూడదు. దారిలో చదవడానికి తెచ్చుకున్న కాగితం ఏదైనా పొరబాటున ఉందేమో చూడండి. మీ అట్ట (Plank) లేదా ముందున్న బల్ల మీద పెన్సిల్ తో ఏమైనా వ్రాసి ఉంటే ఇన్విజిలేటర్ దృష్టికి తీసుకురండి. చుట్టు ప్రక్కనున్న విద్యార్థులతో పరిచయ కార్యక్రమాలు, ఇష్టా గోష్టులు నిర్వహించకండి. మౌనం ఇక్కడ చాలా ఉపయోగం. గదిలోకి వచ్చిన ఇన్విజిలేటర్ ను విష్ చేయాలి.

v **O.M.R FORMS ఉపయోగించడం లో జాగ్రత్తలు :** ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షల వలె పదవతరగతిలో గూడా O.M.R. FORMS ప్రవేశపెట్టారు. ఇవి విద్యార్థులకు ఎంతో ఉపయోగకరమే కాకుండా పరీక్షల ఫలితాలు వేగంగా విడుదల చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. వీటి గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. O.M.R. FORM మూడు భాగాలుగా

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

విభజించబడి ఉంటుంది. పై భాగంలో మీ పేరు HALL TICKET NUMBER ఉంటుంది. ఇక్కడ మీకు ఇవ్వబడిన ANSWER BOOKLET NUMBER మరియు మీరు పరీక్ష వ్రాస్తున్న ROOM NUMBER తప్ప ఏమీ వ్రాయకూడదు. సమాధానాలు వ్రాసేటప్పుడు ఎక్కడా మీ పేరు గాని HALL TICKET NUMBER గాని వ్రాయకూడదు.

v **ప్రశ్నాపత్రం ఇచ్చిన తరువాత :** ప్రశ్నాపత్రంను ఇన్విజిలేటర్ ఇచ్చిన తరువాత ఏమాత్రం ఒత్తిడికి గురవకుండా పరిశీలించండి. ప్రశ్నా పత్రంలో ప్రశ్నలను పరిశీలించి ఎ,బి,సి, కేటగిరీలగా మనస్సులో విభజించుకోండి.

- A. కేటగిరి = మీకు బాగా వచ్చినవి.
- B. కేటగిరి = కొంచెం అటు ఇటుగా వచ్చినవి.
- C. కేటగిరి = అసలు రానివి.

ముందుగా బాగా వచ్చిన ప్రశ్నల సమాధానాలు వ్రాసి తర్వాత బి కేటగిరి వ్రాయండి. అడిగిన దానికన్నా ఎక్కువ ప్రశ్నల సమాధానాలు వ్రాసి సమయం, శ్రమ వృధా చేసుకోవద్దు.

v **ప్రశ్నలను బాగా అర్థం చేసుకోండి.**

సమాధానం ప్రశ్నకు అనుగుణంగా ఉండాలి. ప్రశ్నలను అర్థం చేసుకొని ప్రశ్నల ముందు ఇచ్చిన నిర్దేశకాల ప్రకారం, దాని మార్కులు తగ్గట్టుగా సమాధానాలు సూటిగా వ్రాయండి.

కొన్ని ప్రశ్నలు పరోక్షంగా అడగవచ్చు. అవగాహన చేసుకొని వ్రాయండి. సాంఘిక శాస్త్రంలో భారతదేశంలో జాతీయ చైతన్యం ఏర్పడుటకు కారణాలు, జాతీయ సమైఖ్యతను పెంపొందించు అంశాలు. ఈ రెండింటికీ విద్యార్థులు ఒకే విధంగా సమాధానాలు వ్రాస్తారు. అదే జీవశాస్త్రంలో ఆకు నిర్మాణం, అడ్డుకోత చూపు పటాలు వేరుగా ఉంటాయి. కంగారులో తప్పు వ్రాయవద్దు.

v **సమాధానాలు వ్రాసే విధానం :**

సమాధాన పత్రం చుట్టూ BOX MARGIN గీచి ఎడమ వైపున కనీసం 3 సెం||మీటర్లు వదిలి మార్జిన్ గీయండి. ఈ ఎడమవైపునున్న మార్జిన్ లో కేవలం ప్రశ్న నెంబర్లు మాత్రమే వ్రాయండి. ప్రశ్న నంబర్లు

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

మరియు సమాధానాలు POINT WISE వ్రాస్తే వాని నంబర్లు ఏ మాత్రం ఒకే మార్కిన్ లో ఉండరాదు.

పేపర్ దిద్దే ఎగ్జామినర్ కు మీ సమాధానం స్పష్టంగా ఉండాలి. మంచి దస్తూరి మంచి మార్కులు తెస్తుందని మరిచిపోవద్దు. మరీ చిన్న అక్షరాలు, మరీ పెద్ద అక్షరాలు కాకుండా సాధారణ సైజులో వ్రాయండి. పదానికి పదానికి మధ్య ఖాళీ విడిచి, పేజికి 15 లైన్లు తగ్గకుండా 18 లైన్లు మించకుండా వ్రాయండి. సమాధానం వ్రాసేటప్పుడు ఏ SECTION వ్రాస్తున్నారో దాని నంబర్ ప్రశ్న నంబరు స్పష్టంగా వ్రాయండి. వీలైతే సమాధానాలు వరుసగా వ్రాయండి. బాగా వ్రాసినవి ముందు వ్రాస్తే ప్రశ్న నంబరు వ్రాయడంలో తప్పులు చేయకండి. ప్రశ్న పత్రంలో ఇచ్చిన ప్రశ్న నంబరు వ్రాయండి. అంతేకాని మీరు వ్రాసే నంబర్లు కాదు.

అవసరమైనచోట పటములు , పట్టికలు గీచి వాటి భాగాలు, పేర్లు గుర్తించండి. చాలామంది విద్యార్థులు పటం గీచిన తర్వాత భాగాలు గుర్తించడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. భాగాలు గుర్తించకపోతే గీచిన పటానికి విలువ ఉండదు.

ఏ పేపర్ లోను పైన చివరనుండి సమాధానాలు మొదలు పెట్టవద్దు. అక్కడ TAG కడతాం కాబట్టి ప్రశ్న నంబరు కనబడకపోవచ్చును.

v **వాచ్ పై దృష్టి ఉంచండి :**

పదవ తరగతి విద్యార్థులకు మొత్తం రెండున్నర గంటల పరీక్ష సమయం ఇవ్వబడుతుంది. ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం సమయాన్ని ముందుగా విభజించుకోండి. 2 గంటల మెయిన్ పేపర్ అరగంట బిట్ పేపర్. 120 ని॥ల సమయంలో వ్రాయవలసిన 5 మార్కుల ప్రశ్న , 4 మార్కుల ప్రశ్నలు 2 మార్కులు ప్రశ్నలు 1 మార్కు ప్రశ్నలు ఎన్ని వ్రాయాలి ముందుగా నిర్ణయించుకోవాలి. 120 ని॥లో పది నిమిషాలు ఏదో ఒక కారణంగా వృధా కావచ్చు. 110 ని॥లో మెయిన్ పేపర్ పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నించండి. బిట్ పేపర్ ఇచ్చిన వెంటనే మెయిన్ పేపర్ వ్రాయడం ఆపి, వెంటనే బిట్ వ్రాయడం పూర్తి చేయడం మొదలు పెట్టండి.



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఎప్పటికప్పుడు వాచ్ చూస్తూ సమయానుకూలంగా సమాధానాలు సంక్షిప్త పరచడం గాని విశదీకరించడం గాని చేయండి. అనవసరంగా కాలయాపన చేయకండి.

అదే ఇంటర్మీడియట్ లేదా డిగ్రీ పరీక్షలు తీసుకుంటే, పరీక్షా సమయం 3 గంటలుంటుంది. ఈ సమయంలో ఎన్ని దీర్ఘ సమాధానల ప్రశ్నలు వ్రాయాలో, ఎన్ని స్వల్ప సమాధాన ప్రశ్నలు వ్రాయాలో, ఎన్ని అతి స్వల్ప సమాధాన ప్రశ్నలు వ్రాయాలో ముందుగా తెలుసుకొని వాటికి తగ్గట్టుగా సమయాన్ని సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. పరీక్ష సమయాన్ని ముందుగా వ్రాయవలసిన సమాధానాలకు అనుగుణం గా విభజించుకుంటే, అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయడానికి అవకాశం ఉంటుంది. సమయం చాల లేదని బాధ పడే పరిస్థితి తలెత్తదు. సమాధానాలు కూడా మార్కులుకు తగ్గట్టుగా వ్రాయాలి. చిన్న ప్రశ్నలకు సుదీర్ఘ సమాధానాలు వ్రాయడం వలన కాలయాపన జరగడమే కాకుండా అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలిసికూడా వ్రాయలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

### ప్రశ్నల ఎంపిక :

పదవతరగతిలో పరీక్షాపత్రం 50 శాతం నుండి 60 శాతం వరకు ప్రశ్నలలో ఛాయిస్ ఉంటుంది. ఒక సెక్షన్ లో ఉన్న 4 ప్రశ్నలలో రెండు వ్రాయాల్సి ఉంటే అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలిస్తే ఏ ప్రశ్నకైతే ఎక్కువ పాయింట్లు మరియు SUB-HEADINGS ఉంటాయో లేదా బొమ్మ గీయాడానికి అవకాశం ఉంటుందో అటువంటివి ఎంచుకొండి.

**ఉదా|| సాంఘిక శాస్త్రంలో** = 1. సామ్రాజ్యవాదం తలెత్తడానికి గల కారణాలు

2. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత రాజకీయ పరిణామాలు అనే ప్రశ్నలలో మొదటిది ఎంచుకోవచ్చు.

**జీవశాస్త్రంలో** = 1. కిరణజన్య సంయోగక్రియలో ఆక్సిజన్ వెలువడునని నిరూపించుము.

2. జీవులలో రవాణా వ్యవస్థ ప్రాధాన్యత అనే ప్రశ్నలలో మొదటి దాన్ని ఎంచుకొండి.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

**బిట్ పేపర్ నింపడంలో జాగ్రత్తలు :**

సాధారణంగా బిట్ పేపర్ ఇచ్చే సమయానికి మెయిన్ పేపర్ ప్రశ్నలకు సమాధానం వ్రాస్తుంటారు. వ్రాస్తున్నది అయిపోయిన తర్వాత బిట్ మొదలు పెట్టవచ్చునని వ్రాస్తున్నది కొనసాగిస్తారు. అలా ఎంత మాత్రం చేయవద్దు.

1. బిట్ పేపర్ ఇచ్చిన వెంటనే ముందుగా ఖచ్చితంగా సమాధానం తెలిసిన ప్రశ్నలకు సమాధానం వ్రాయండి.
2. ఏదైనా సమాధానం సందేహంగా ఉంటే దాని గురించి ఆలోచిస్తూ సమయం వృధా చేయవద్దు.
3. సమాధానం వ్రాసిన తరువాత కొట్టివేతలు, దిద్దుబాట్లు ఉంటే వాటికి మార్కులు ఇవ్వరు. కాబట్టి సరియైన సమాధానాన్ని రూఢిపరుచుకున్న తర్వాత వ్రాయండి.
4. **MULTIPLE CHOICE** ప్రశ్నల సమాధానం వ్రాసేటప్పుడు ఇచ్చిన నాలుగు సమాధానాలు జాగ్రత్తగా చూసి సరియైన సమాధానం ఎంచుకోవడమే కాకుండా మిగిలిన సమాధానాలు తప్పు అని కూడా రూఢి పరచుకొని సమాధానం వ్రాయండి. **ELIMINATION METHOD** ని ఉపయోగించాలి.
5. ఖచ్చితంగా సమాధానం తెలిసిన ప్రశ్నలకు సమాధానం వ్రాసిన తర్వాత సందేహం ఉన్నవాటికి సమాధానాలు వ్రాయండి. ఈలోగా మనస్సులో ఆ ప్రశ్న విశ్లేషించబడుతుంది. కాబట్టి సమాధానం అదే గోచరిస్తుంది.

**సమాధానాలు వ్రాయడం అయిన తర్వాత :**

మరో పది నిమిషాల్లో సమయం పూర్తయిపోతుంది అనేలోగా సమాధానాలు వ్రాయడం పూర్తి చేయాలి. సమయం చాలక అన్ని సమాధానాలు వ్రాయలేక పోయామనే పరిస్థితి కొని తెచ్చుకోవద్దు. (ADITIONAL SHEETS) అదనపు పత్రాలన్నీ మెయిన్ ఆన్సర్ షీట్తో పాటుగా పరుసగా క్రమబద్ధంగా ఉంచండి. తారుమారు అవరాదు. ఆ తర్వాత పెన్సిల్ తో తీసుకొని SUB HEADINGS క్రింద గీత గీస్తూ వ్రాసిన

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

సమాధానాలు సరిచూసుకోండి. సమయం పూర్తిగా వినియోగించుకోండి. వేగంగా పూర్తి చేసి బయటకు పరిగెడదామని ప్రయత్నించవద్దు. అదే విధంగా INVIGILATOR లాక్కోనే వరకు వ్రాస్తూ ఉండవద్దు. O.M.R. SHEET నలగకుండా చూడాలి.

మొత్తం ఎన్ని ADDITIONAL SHEETS ఉపయోగించారో O.M.R. SHEET లో రెండు చోట్ల ఇవ్వబడిన BOX లో వ్రాసి పేపర్ చివరలో THE END అని వ్రాయండి. ఎక్కడైనా సమాధానాలు కొట్టి వేసినట్లైతే రెండు కంటే ఎక్కువలైతే ఉంటే “కొట్టి వేసినది” లేదా ‘ నా చేత కొట్టబడినది’ అని వ్రాయండి.

పరీక్ష హాలు నుండి బయటకు వచ్చి తర్వాత మీ స్నేహితులతో పరీక్ష ఎలా వ్రాసారో సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహించవద్దు. ఇది కరెక్టా? అది కరెక్టా? అంటూ చర్చించడం వలన ఉపయోగం లేదు. బాగా వ్రాసినట్లైతే ధీమా ఏర్పడి మరుసటిరోజు పేపరును నిర్లక్ష్యం చేసే ప్రమాదం ఉంది. ఒకవేళ తప్పు అయినట్లయితే ఆందోళన మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. దాని ప్రభావం వలన మరుసటి రోజు పరీక్ష సరిగా వ్రాయలేక పోవచ్చును.

**మాల్ ప్రాక్టీస్ కి దూరంగా ఉండండి :**

v ఎటువంటి పరిస్థితులలోను మాల్ ప్రాక్టీస్ ఏ రూపంలోను చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. విజయానికి దగ్గరదారులు, అడ్డదార్లు ఉండవన్న సంగతి బాగా గుర్తుంచుకోండి.

v పరీక్షకేంద్రానికి వెళ్ళే ప్రయాణ సమయంలో చదువుకోవడానికి తీసుకువచ్చిన ఏమైనా MATERIAL మీ వద్ద లేకుండా చూసుకొండి. పొరపాటున మీ వద్ద ఎటువంటి కాగితాలు లేకుండా చూసుకోండి.

v మీరు పరీక్ష వ్రాయడానికి తీసుకువెళ్ళే (PLANKS) అట్టల మీద ఏ విధమైన మేటర్ లేకుండా చూడండి.

v మీ చుట్టూ ఉన్న ఏ విద్యార్థి అయినా స్వాగ్డ్ తనిఖీకి వచ్చినపుడు తన కాగితాలు మీ వైపు పడివేసే అవకాశం ఉండవచ్చు. అప్రమత్తంగా ఉండండి.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

v పరీక్ష హాలులో దానవీరశూరకర్ణ, మదర్ థెరిస్సా అవతారలెత్తి మీరు వ్రాసిన ADDITIONAL SHEETS ఇతరులకివ్వడం, వ్యర్థమైన సహాయాలు చేయడానికి కలలో కూడా ప్రయత్నించకండి.

### 12. పరీక్ష రాయడం అయిన తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

- v పరీక్ష అయిన తర్వాత నేరుగా ఇంటికి చేరుకొని భోజనం చేసి ఒక గంట ప్రశాంతంగా పడుకోండి.
- v నిద్ర నుండి లేచిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేసి, మరుసటి రోజు పరీక్షకు చదవడం మొదలుపెట్టండి.
- v జరిగిపోయిన పరీక్ష గురించి ఆలోచనలు మాని తర్వాత పరీక్షలపై దృష్టి పెట్టండి.
- v మీ స్నేహితులు ఆ పరీక్ష ఎలా రాసారని సెల్ ఫోన్ లో ఎంకైవ్ రీలు, విచారణలు చేపట్టవద్దు.

### తల్లి దండ్రులకు సూచనలు

**డియర్ పేరెంట్స్ !**

“ ఏ ఉట్టిలో ఏ వాల్మీకి ఉన్నాడో ?

ఏ ఒడిలో ఏ వ్యాసర్షి ఉన్నాడో ?

తెలిసి సాగితే ప్రగతి

తెలియక ఆగితే మృతి” అన్నాడో కవి.

ప్రతి బిడ్డలో ఉన్న సహజమైన ప్రతిభాపాఠవాల్ని గుర్తించి, వారికి సరియైన బోధనావకాశాల్ని కల్పించి, వారిని వారి సామర్థ్యం మేరకు అభివృద్ధి చెందించే బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. ప్రతి బిడ్డ నేర్చుకునే మొదటి పాఠం తల్లి ప్రేమ నుండి మరియు తండ్రి సంరక్షణనుండే.

పిల్లలు తల్లిదండ్రుల సంబంధం అనిర్వచనీయమైనది. ఎటువంటి స్వార్థానికి తావులేని అనుబంధమది. భార్యభర్తలమధ్య అనుబంధం అవసరమైతే కొన్నికారణాలవలన విడాకులతో విచ్ఛిన్నం కావచ్చునేమో గాని, తల్లిదండ్రులు, పిల్లల మధ్య ఎటువంటి అగాధాలు, తగాదాలు ఉండే అవకాశం ఉండదు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

పిల్లలు తల్లిదండ్రులనుండి కోరుకొనే చిన్ని కోరికలు వారి మనసును అనంతశిఖరాల వైపు నడిపించే అద్భుతవరాలు 1. ఆత్మీయ స్పర్శ 2. ఆత్మీయ ఆలింగనం 3. ఆత్మీయ పలుకు వీటిని మీరు మాత్రమే మీ బిడ్డలకు ఇవ్వగలరు. లక్షలాది రుపాయలు వెచ్చించినా మార్కెట్లో దొరకని అమూల్య వస్తువులివి.

పరీక్షల సమయంలో సాధ్యమైనంతవరకు తల్లిదండ్రులు ఇంటిపట్టునే ఉండి పిల్లలకు నైతిక బలాన్ని ఇవ్వాలి. మీరిచ్చే బహుమతులు కన్నా మీ సాంగత్యం మరియు సాన్నిహిత్యం వారిలో కొండంత బలాన్ని, గుండెల నిండా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుతుంది.

ముఖ్యంగా మీ అమ్మాయి / అబ్బాయి పబ్లిక్ పరీక్షలు వ్రాస్తున్నారంటే మీ పై తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఉంటుంది. మీ ఒత్తిడిని మీరు నివారించుకోవడమే కాకుండా పిల్లలు మానసిక, శారీరక శ్రమకు, ఆందోళనకు గురికాకుండా చూడవలసిన గురుతర బాధ్యత మీదే. ఈ క్రింద చెప్పబడిన జాగ్రత్తలలో చాలా మటుకు మీకు తెలిసినవే అయినా ఇవి పాటించడానికి వీలవుతుందేమో చూడండి.

**పరీక్ష సమయంలో తల్లిదండ్రులు చేయాల్సినవి :**

1. పరీక్షకు ముందుగానే HALL TICKETS జెరాక్స్ కాపీలు రెండు తీసి జాగ్రత్తగా ఉంచండి.
2. పరీక్ష ముందురోజున ఏ పరీక్ష కేంద్రం కేటాయించబడిందో, మీ ఇంటి నుండి ఎంత దూరంలో ఉంది, రోజు వారి ప్రయాణం ఏర్పాట్లు చూసుకొండి. పిల్లలు శారీరకంగా పరీక్షల సమయంలో అలసిపోకుండా సౌఖ్యంగా ఉండే విధంగా రవాణా ఏర్పాట్లు చూడండి. ఈ పదకొండు రోజులకి రానూ, పోనూ AUTO లేదా ఇతర సౌకర్యం అవకాశం మేరకు వ్యక్తిగతంగా ఏర్పాటు చేస్తే ఇంకా మంచిది.
3. పరీక్ష మొదటి రోజున తప్పనిసరిగా మీరు కూడా వెళ్తే విద్యార్థి యొక్క టెన్షన్ తగ్గించడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

4. **HALL TICKET**, పెన్నులు, ఇతర సామాగ్రి తీసుకువెళ్లుతున్నదీ, లేనిదీ ఇంటివద్ద సరిచూచుకోండి. వెళ్ళేముందు ఇవన్నీ తీసుకువెళ్తున్నారో లేదో అడగండి. గాభరాలో ఏదో ఒకరోజు **HALL TICKET**మరిచిపోతే దాని గురించి కంగారు పడకుండా చీఫ్ సూపరెంటెండెంట్‌కి విషయం తెలియచేస్తే ఆయన తగిన సహాయం చేస్తాడు.
5. విద్యార్థి పరీక్ష హాలుకు తనతో పాటు ఒక **NAPKIN, WATER BOTTLE** తీసుకువెళ్ళేటట్లుగా చూడండి.
6. ఈ పరీక్ష సమయంలో విద్యార్థి ఆరోగ్యం పట్ల తగు జాగ్రత్త తీసుకోండి. ఏ మాత్రం అనారోగ్యం కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్‌కి చూపించండి. సంవత్సరమంతా **SUBJECT** చదివావు కాబట్టి ఈ ఒక్కరోజు అనారోగ్యం వలన చదవకపోతే పరీక్ష హాల్లో ఇబ్బందిపడవు అనే మనోధైర్యం ఇవ్వండి. అనారోగ్యంతో పరీక్షకు హాజరైతే చీఫ్ సూపరెండెంట్‌కి ఆ విషయం తెలియచేయండి.
7. పరీక్షకేంద్రం గేట్లు ఎప్పుడు తీయాలి, పిల్లలతో పరీక్షలు ఎలా వ్రాయించాలి ఇవన్నీ సంబంధిత అధికారులు ఎంతో బాధ్యతతో నిర్వహిస్తారు. అలస్యం చేస్తున్నారు. ఏర్పాట్లు సరిగాలేవు అంటూ అక్కడ అందరి మీద శివతాండవంచేస్తే మీ అమ్మాయి / అబ్బాయి మరింత డీలా పడతారు.
8. విద్యార్థిని తరుచూ ప్రోత్సహిస్తూ వాడిపై వాడికి నమ్మకం, విశ్వాసం కలిగేలా మాట్లాడండి.
9. మీ బంధుమిత్రులతో మా అబ్బాయికి ఇన్ని మార్కులు వస్తాయి. అన్ని మార్కులు వస్తాయి. అంటూ ప్రచారాలు చేయకండి. పిల్లల్ని ఈ సమయంలో అతిగా పొగడటం, అతిగా తిట్టడం వాయిదా వేయండి సాధ్యమైనంత వరకు మంచి స్నేహితుల్లా ఉంటే మంచిది.
10. “ ఫలితం ఎలా ఉన్నా పరవాలేదు. నీ ప్రయత్నం నీవు నిజాయితీగా చేస్తున్నావా ? లేదా ? అన్నదే ముఖ్యం ” అన్న విషయాన్ని ప్రేమతో చెప్పండి. ఆశావాద దృక్పథంతో ఎటువంటి ఫలితాలకైనా మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండండి, మీ పిల్లల్ని అలాగే ఉంచండి.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

**పరీక్ష సమయంలో తల్లిదండ్రులు చేయకూడనివి :**

1. ఇంటి పనులతోను, చిన్న చిన్న సమస్యలతోను పిల్లల్ని పరీక్ష సమయాల్లో ఇబ్బంది పెట్టవద్దు.
2. పరీక్షలంటే విపరీతంగా భయపెట్టడం, ఇతరులతో పోల్చడం, పనికిరావని నిందించడం, నిరుత్సాహపరచడం, నా పరువు తీయవద్దు అంటూ పిల్లల్ని ఆందోళనకు గురి చేయవద్దు.
3. మీకు ఇబ్బంది అనిపించినా టి.వి. సీరియల్స్, కార్యక్రమాలు, పెద్ద సౌండ్ తో మ్యూజిక్, F.M రేడియో వినడం పరీక్షలయినంత వరకు త్యాగం చేస్తే మంచిది.
4. మీ అబ్బాయి / అమ్మాయి ఏ పరీక్ష కేంద్రంలో పరీక్ష వ్రాస్తున్నారో సంబంధిత ఇన్స్పెక్టర్ ఎవరో తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించడం, వారిని కలవడం, సహాయం అర్థించడం చేయరాదు. ఈవిషయం పిల్లవాడికి తెలిస్తే చదవడం మానివేయడమే కాకుండా, వాడు మాల్ ప్రాక్టీస్ కు పాల్పడే అవకాశం ఉంటుంది.
5. మాల్ ప్రాక్టీస్ కు ఏ మాత్రం ప్రోత్సహించరాదు. ఒకవేళ అబ్బాయి పట్టుబడితే వాడి భవిష్యత్ మరియు ఆ విషయం అందరికీ తెలిస్తే మీ పరువు మర్యాదలు ఏమవుతాయో ఊహిస్తే అటువంటి ఆలోచనే కలుగదు.
6. పిల్లలు పరీక్షకు ప్రిపేర్ అవుతున్నప్పుడు వారి పుస్తకాలు తీసుకొని దీని సమాధానం ఏమిటి ? దాని సమాధానం ఏమిటి ? అంటూ ఉపాధ్యాయుల అవతారం ఎత్తవద్దు. అంతేకాకుండా పరీక్ష వ్రాసి వచ్చాక, వ్రాసిన ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు చెప్పమంటూ శల్యపరీక్షలు చేయవద్దు.
7. పరీక్షలు పూర్తయినంతవరకు నాన్ వెజిటేరియన్, మసాల వంటకాలు వీలైనంతవరకు పెట్టవద్దు. ఫంక్షన్స్, హోటల్ భోజనాలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉంచితే మంచిది. మొదడు మన ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ద్వారా లభ్యమయ్యే గ్లూకోజ్ న వినియోగించు

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

కుంటుంది. వీలైనంత వరకు సాత్విక ఆహారం పెడితే మంచిది. నీరు ఎక్కువగా త్రాగేటట్లు చూడండి.

8. ఇంట్లో తగాదాలు, ఆఫీసులో సమస్యలు ఇరుగు పొరుగు ముచ్చట్లు ఆర్థిక సమస్యలు ఈ సమయంలో పిల్లల ముందు చర్చించవద్దు.
9. చదువుతున్న పాఠశాలను, ఉపాధ్యాయులను లేదా ఇతర విద్యార్థులను పిల్లల ముందు నిందించడం గాని విమర్శించడం గాని చేయరాదు. భవిష్యత్తులో ఆ అలవాటు మీకు ప్రమాదంగా మారే అవకాశం ఉంది.
10. పిల్లల ముందు తక్కువ మాట్లాడుతూ ఎక్కువ వింటూ వారి మానసిక పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుంటూ ఓ స్నేహితుడిలా, మార్గదర్శిలా, ఓ వేదాంతిలా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

పైన చెప్పిన విషయాలు విద్యార్థిగా చదువుతున్నప్పుడు, ఉపాధ్యాయునిగా పాఠం చెప్తున్నప్పుడు, ఇన్విజిలేటర్ గా పర్యవేక్షిస్తున్నప్పుడు, చీఫ్ సూపరెండెంట్ గా పరీక్షలను నిర్వహించునప్పుడు, ఎగ్జామినర్ గా పరీక్ష పత్రాలు దిద్దినప్పుడు, చీఫ్ ఎగ్జామినర్ గా ఇతర ఎగ్జామినర్ ల పరీక్ష పత్రాలు మూల్యాంకనంలో సాధక బాధకాలు చూసినప్పుడు కల్గిన అనుభవం వలన, మానసిక విశ్లేషణకు సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవడం వలన, అనేక మంది విద్యావేత్తలతో, పాఠశాల నిర్వాహకులతో జరిపిన చర్చల వలన, అనేక ప్రాంతాలలో వివిధ రకాల విద్యార్థులకు, తల్లిదండ్రులకు నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సుల వలన తెలుసుకున్న, పరిశీలించిన, పరిజ్ఞానం తో విద్యార్థులకు తద్వారా వారి తల్లిదండ్రులకు ఉపయోగపడతాయనే విశ్వాసంతో నమ్మకంతో వ్రాసిన అంశాలు. మీకు ఉపయోగపడే వాటిని స్వీకరించండి. లేనివి విడిచిపెట్టండి.

**మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు, సందేహాలను తెలయజేయండి.**

**పరీక్షలలో విజయం సాధించాక గుర్తుపెట్టుకొని మరీ తెలపండి.**

**ఈ పరీక్షలనే సమరంలో అంతిమ విజేతలు మీరే...**

**విష్ యు ఆల్ ద బెస్ట్ ...**



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

సృష్టికర్త తన కర్తవ్యమైన ప్రజల విధిరాతను రాయడం మాని మౌనంగా కూర్చొని, తీవ్రమైన ఆలోచనముద్రలో ఉండటం చూసి తన అర్థాంగి మృదు మంజుల భాషిణియైన సరస్వతీ మాత నాథా! తమరు ఇలా కర్తవ్యవిముఖునిగా ఉండటానికి గల కారణమేమిటని అడిగిందట. ఆ ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ “ దేవి! అనాదిగా ప్రజల తలరాతను రాస్తూ వారి జీవిత గతులను నిర్ణయిస్తున్నమాట జగద్వితిమే. కాని నేడు భూలోకం లో అందులో భారతావనిలో తానొకటి తలచిన దైవమొకటి తలచునను మాట తద్భిన్నంగా జరుగుతుంది.

ఒక పడవ నడిపేవాని కొడుకు తలరాత ను తన తండ్రి మరణానంతరం అదే పడవ నడుపుకొని జీవించమని నేను రాస్తే వాడు, అదే పడవద్వారా పయనించి పట్టణానికి చేరి ఆ చదువని, ఈ చదువని ఏకంగా గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుడై దేశానికి అధ్యక్షుడైనాడు. నేను రాసిన తలరాతను చెరిపి తన రాతను తాను తలచినట్టుగా, వలచినట్టుగా రాసుకున్నాడు. అంతేకాకా కలలు కనండి, కలలు సాకారం చేసుకొండి అని ఎందరిలో విజయస్ఫూర్తిని కలిగిస్తున్నాడు. అతనే కాదు నేడు వస్తున్న యువతరం విధికృతమై తాము అనుభవిస్తున్న దుర్భర పరిస్థితులను, పేదరికాన్ని, వెనుకబాటుతనాన్ని, విపత్కర పరిస్థితును చెరిపి తమ రాతను తమకు నచ్చినవిధంగా రాసుకుంటున్నారు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ప్రజల తలరాతను రాయడం ఏమిటి ఫలితమని ఆలోచిస్తున్నాను” అని పలికాడట.

ఇదంతా నాటకీయతకోసమో, నవ్యులాటకోసమో రాసింది కాదు. ఇప్పుడు మీరు చదవబోయే, తెలుసుకోబోయే నవరత్నాలు వంటి తొమ్మండుగురు ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారుల విజయగాధలను, వారి జీవన నేపథ్యాలను పరిశీలించినట్లైతే పైన తెలిపిన బ్రహ్మాదేవుని బాధ మీకు అర్థం అవుతుంది.

పదవతరగతి, ఇంటర్ లేదా డిగ్రీ పరీక్షలు రాయడానికి తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్న విద్యార్థులు వీరి జీవన నైపుణ్యాలను, భారతదేశంలో అత్యంత ప్రతిష్ఠాకరంగా భావించబడుతున్న సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షలలో విజయం సాధించిన పోరాటపటిమను తెలుసుకుంటే ఉన్నత

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకో గలరని భావిస్తూ, ఐ.ఎ.ఎస్ మరియు ఐ.పి.ఎస్ లనేవి గగన కుసుమాలు తమ వంటి వారికి అందని ద్రాక్ష అనే ఆత్మన్యూన్యతా భావాన్ని తొలగించుకొని, తమ కంటే అతి తక్కువ స్థాయి నుండి వచ్చిన వారు శ్రమ, పట్టుదల, అంకితభావం అనే ఆయుధాలతో ఎలా సాధించగలిగారో తెలుసుకొని ఆ దిశగా తమ లక్ష్యాలను ఏర్పరుచుకుంటారనే ఆశయం తో, నమ్మకంతో మేం చేస్తున్న ఈ ప్రయత్న నెరవేరుతుందని ఆశిస్తున్నాం.

1983 లో తెలుగు చలనచిత్ర రంగాన్ని మలుపు తిప్పిని ' ఖైదీ' అనే సినిమా ప్రారంభంలో కథానాయకుడు సూర్యం తన డిగ్రీ పూర్తిచేసుకొని, ఇంటికి వేళ్లబోయే ముందు ప్రిన్సిపాల్ ను కలుస్తాడు. డిగ్రీ తరువాత ఏం చేద్దామనుకుంటున్నావని అడిగిన ప్రిన్సిపాల్ తో వ్యవసాయం చేస్తూ నాన్నకు తోడుగా ఉంటానంటాడు ఆ హీరో. దానికి ప్రిన్సిపాల్ నీ లాంటి తెలివైన వాళ్లు తెలివితేటలను వృథా చేయరాదు. సివిల్స్ పరీక్షలు రాయవయ్యా, మన ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి ఎవరూ అంతగా ఈ పరీక్షలలో విజయం సాధించలేక పోతున్నారు అంటూ బాధ పడతాడు. ఎప్పుడో 1983 లో రిలీజైన సినిమాలోని సన్నివేశమైనప్పటికీ ఇప్పటికీ వాస్తవంగా అదే పరిస్థితి కొనసాగుతుంది.

ప్రతీ విద్యార్థి జీవితంలో ఎంతో ఉన్నత చదువులు చదవాలని నిత్యం పరితపిస్తూ ఉంటాడు. కాని సామాజిక కారణాలు వలన కాని, ఆర్థిక కారణాల వలన కాని జీవితంలో ఇబ్బందులు ఎదురయ్యేటప్పుడు, అనుకున్న విధంగా చదువులో విజయం సాధించలేకపోయేటప్పుడు తనకు ఉన్నత చదువులు పొందడం అసాధ్యమనే అభిప్రాయానికి వచ్చి తన ఆశలను విడిచి పెట్టి జీవితంలో రాజీ పడటం అలవరచుకుంటాడు.

జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు సమస్యలు కావని అవి తన చిత్తశుద్ధిని అంకితభావాన్ని పరిశీలించే, పరిశోధించే సవాళ్ళని ఎప్పుడైతే ఒక వ్యక్తి గ్రహిస్తాడో ఉన్నత లక్ష్యసాధనలో వెనుకంజవేయడు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

నలుగురితో నారాయణ, కులంతో గోవింద అనే విధంగా నలుగురిలో ఒకడిలా మిగిలిపోవవాలని ఏ వ్యక్తి అయితే అంగీకరించడో తన ప్రయత్నాలను చివరి వరకూ కొనసాగిస్తాడు.

అటువంటి విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిని కలిగించాలని, వారిలో నిస్తేజం, నిస్పృహ అనేది చోటుచేసుకోకుండా నిరంతరం రగిలించే జ్వలించే కోరికలు రేకెత్తించాలనే సదాభిప్రాయంతో ఓటమిని ఓడించిన నిజమైన వీరుల జీవిత విజయగాధలు వారికి ఆదర్శప్రాయం కావాలని, సమస్యలను సవాళ్ళు గా స్వీకరించి విజయాన్ని పాదాక్రాంతం చేసుకున్న కొంతమంది ఐ.ఏ.ఎస్. అధికారుల కుటుంబ పరిస్థితుల గురించి, విజయం సాధించాలనే వారి అంకిత భావం గురించి, వారి పోరాటపటిమ గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం. వీరి అనుభవాలతో ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతున్న విద్యార్థుల మనోనేత్రం తెరుచుకొని ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుందని మా నిశ్చిత అభిప్రాయం.

పట్టణాల్లో పుట్టిన వారికే, సకల సదుపాయాలు కలిగిని అత్యుత్తమ విద్యాసంస్థలలో చదివేవారికే, ధనవంతుల బిడ్డలకే, శారీరక సంపూర్ణాభివృద్ధి ఉన్నవారికే ఐ.ఏ.ఎస్. సాధ్యమని అనుకునే మన ఊహాజనిత, సంకుచిత అభిప్రాయాలను పటాపంచలు చేసే వీరి కుటుంబ నేపథ్యాలు ఎంతో మంది విద్యార్థులకు కనువిప్పు కలిగిస్తాయని....వీరి అడుగుజాడలు మార్గదర్శకమవుతాయని .... విజయశిఖరాలను చేర్చే కరదీపికలవుతాయనే మా అచంచల విశ్వాసం సఫలీకృతమౌగాక ....

ఉన్నత స్థాయి సివిల్ సర్వీస్ లలో మన తెలుగువారి ప్రాతినిధ్యం పెరగాలని దేశంలో వివిధ ప్రాంతాలనుండి, విభిన్న రకాల నేపథ్యాలనుండి సివిల్ సర్వీస్ కు ఎంపికైన తొమ్మిండుగురు యువజనుల విజయగాధ ను వివరించాం. చదవండి. కేవలం చదవడం కాదు వారి భావోద్వేగాలను మీరు కూడా అనుభవిస్తూ చదవండి. **రేపు మీ గురించి మరో రచయిత ఎందుకు రాయకూడదు.** మీ విజయపథం మరెంతమంది యువతీ యువకులకు మార్గదర్శకం కాకూడదని ఆలోచిస్తూ చదవండి. ఉన్నత ఆశయాలు కల్గినవారెన్నటికీ ఓటమి చెందరని విశ్వసించండి. విజయోస్తు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

1. చెక్కపడవే ఏకైక ప్రయాణ సాధనమైన మారుమూల పల్లెనుండి దేశంలో అగ్ర స్థానంలో నిల్చిన ఆంధ్రుడు... రేవు ముత్యాలరాజు
2. నిత్యం బాంబుల మోతలతో రావణకాష్టంలా రగులుతున్న కాశ్మీరీలోయలో ఎగిసిన విద్యాబావుటా.. షా ఫైజల్
3. అంగవైకల్యం, పేదరికం, వెనుకబాటుతనం లక్ష్యసాధన ముందు ఆటంకం కాదని మొక్కవోని కార్యదీక్షకు నిలువెత్తు సాక్ష్యం.... మణిరాం శర్మ
4. ప్యూన్ కూతురైనా, ప్రతికూల పరస్థితులెన్నున్నా చిన్ననాటి కలను నెరవేర్చు కున్న పంజాబీ యువతి. సందీప్ కౌర్.
5. టీక్కెట్టు కలక్టర్ స్థాయినుండి జిల్లా కలక్టర్ గా ఎదిగిన కూలి బిడ్డ శ్రీకాంత్ గానిగ.
6. అభివృద్ధికి ఆమడదూరంలోనున్న ఈశాన్య కొండప్రాంతాలనుండి గ్రామస్తుల సహకారంతో ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించిన ఆర్మీస్రాంగ్ పమే.
7. ప్రతిభకు పేదరికం అడ్డుకాదని ఆత్మవిశ్వాసంతో నిరూపించి ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించిన రిక్షా కార్మికుని కొడుకు... గోవింద జైస్వాల్.
8. లక్షలు ఆర్జించే ఉద్యోగాన్ని కాదని ప్రజాసేవయే పరమావధిగా తండ్రి మాట ప్రకారం ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించిన శ్రీకాంత్ భానోత్.
9. వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణతో కర్తవ్యోణ్ముఖుడై ఆగిపోయిన చదువును కొనసాగించి అంతిమ విజయమైన ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించిన ఆటో డ్రైవర్ ఎన్. బలరామ్.

రండి బీరి విజయగాధలను చదవండి! బీరిలా...మీరూ...

ఐ.ఎ.ఎస్. లేదా ఐ.పి.యస్. మాత్రమే సాధించాలని మా

ఉద్దేశ్యం కాదు. ఏర్పరుచుకున్న లక్ష్యం కొరకు వారు తమ

ఆటంకాలను ఎలా అధిరోపించారో, లక్ష్యం అందినంత వరకు పురుషుల

ఎలా కొనసాగించారో ఆ స్ఫూర్తిని పొంది ఉన్నత లక్ష్య సాధన దిశగా

మీ తొలి అడుగు వేయండి! వేయి మైళ్ళ పరుగు ఒక్క అడుగుతో

ప్రారంభమౌతుందని మరువవద్దు.....



- చెల్లెలి మరణం కలిగించిన బాధ.. ఆశయంగా మారిన మహా సంకల్పం.
- బెస్ట్ కుటుంబంలో పుట్టినా ఐ.ఎ.ఎస్. పరీక్షలో అగ్రగామిగా సత్తా చూపిన ఆంధ్ర యువతేజం.
- ఎల్లలెరుగని ప్రతిభాపాటవాలకునిలువెత్తుదర్పణంరేవు ముత్యాల రాజు.

తన కళ్ల ముందే పన్నెండు సంవత్సరాల తన చెల్లి అనారోగ్యంతో కనుమూస్తే, రవాణా సౌకర్యం కాదు కదా ఆఖరికి రహదారికి అవకాశం లేని రేవు పల్లె లో పుట్టిన ఆ యువకుడిలో తన గ్రామానికి ఏదైనా చేయాలనే ఆశయం కలిగింది. 2005 సంవత్సరంలో విహారయాత్రకు వచ్చిన ఇంజనీరింగ్ యువకులు వైద్యసహాయం ఆలస్యమవడం వలన ఏకంగా ఆరుగురు మరణించడం ఆ ఆశయం ఒక మహా సంకల్పంగా పరిణమించింది. సాకారమైన ఆ మహా సంకల్పం తనకు తన కుటుంబానికే కాకుండా యావత్తు ఆంధ్రప్రదేశ్ సగర్వంగా జాతీయస్థాయిలో తలెత్తుకునేలా చేసింది.

కృష్ణా జిల్లా చిన్నగుల్లపాలెంలో అగ్నికులక్షత్రియ కుటుంబానికి చెందిన నరసింహామూర్తి, చింతామణి దంపతుల మూడో సంతానం రేవు ముత్యాల రాజు. అన్నలిద్దరూ నాన్నతో పాటుగా వ్యవసాయం చేస్తున్నప్పటికీ రాజు మాత్రం మొదటినుండి చదువులో ముందుండేవాడు. చిన్నకొడుకైన రాజును పెద్ద చదువులు చదివించాలని నరసింహామూర్తికున్నప్పటికీ తన పేదరికం చదువుకు ఎక్కడ ఆటంకమవుతుందనే బాధ పడేవాడు. విజయవాడ నుండి 3 గంటలు ప్రయాణం చేసి లక్ష్మీపురం చేరుకొని అక్కడ నుండి పడవలో పల్లెపాలెం వరకు పడవ లో ప్రయాణించి అక్కడనుండి ఉప్పుటేరు చేరి ఒక పాతవంతెన దాటి నడిస్తే చిన్న గుల్లపాలెం వస్తుంది. ఇంత మారుమూల

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

పల్లెనుండి అఖిల భారతావని లో ఐ.ఎ.ఎస్. పరీక్షల్లో అగ్ర స్థానం ఎలా సాధించాడన్నది అతని మాటల్లోనే విందాం.

“నేను పదవతరగతి లో ప్రథమశ్రేణిలో ఉత్తీర్ణత సాధించాక పాలటెక్నిక్ ప్రవేశ పరీక్షలో ఒకటవ ర్యాంకు రాష్ట్రస్థాయిలో సాధించాను.

ఇంటర్ చదివి ఇంజనీరింగ్ చదవాలని ఉన్నా కుటుంబ పరిస్థితుల వలన తణుకులో వున్న ముళ్లపూడి మెమోరియల్ పాలటెక్నిక్ కాలేజి లో ఎలాక్ట్రానిక్స్ అండ్ ఎలక్ట్రికల్ లో డిప్లోమా పూర్తి చేసి ఈ.సెట్ ప్రవేశ పరీక్షలో మరలా ప్రథమ ర్యాంకు సాధించి ప్రతిష్ఠాకరమైన వరంగల్ రీజనల్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ లో డిగ్రీ పూర్తి చేశాను.

తదుపరి గేట్ పరీక్షలో ఆలిండియా లెవల్లో 3 వ ర్యాంకు సాధించి బెంగళూర్ లోని ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ లో సిగ్నల్ ఇంజనీరింగ్ లో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తిచేశాను. ఇండియన్ ఇంజనీరింగ్ సర్వీస్ పరీక్షలో ప్రథమ ర్యాంకు సాధించి ఇండియన్ రైల్వేలో ఇంజనీర్ గా ఉద్యోగం పొందాను. దీనితో చాలు అనుకుంటే చిన్నప్పటినుండి మా ఊరిలాంటి గ్రామాలకు ఏదో ఒకటి చేయాలనే నా లక్ష్యం నా లోనే మరుగున పడి ఉండేది.

చిన్నతనంలో నా కళ్ల ముందే సమయానికి వైద్యం అందక డిసెంబర్ 1998 లో చనిపోయిన నా చెల్లి, సరియైన రవాణా లేక పోవడం వలన మా గ్రామంలోనే విహార యాత్రకు వచ్చి డిసెంబర్ 2000 లో ప్రమాదవశాత్తూ మరణించిన నా తోటి ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు గ్రామీణ భారతానికి నా వంతు సహాయం చెయ్యాలనే సంకల్పం నాలో ఏర్పడేటట్టు చేశారు.

బెంగళూరు లోని ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ లోని నా గైడ్ నన్ను సివిల్స్ రాయమని ప్రోత్సహించారు. మొదటి ప్రయత్నంలో విఫలమైనాను. రెండవ ప్రయత్నంలో హైదరాబాద్ లో గల ఆర్.సి. రెడ్డి కోచింగ్ సెంటర్ లో శిక్షణ తీసుకొని ఐ.పి.ఎస్. గా సెలెక్ట్ అయ్యాను.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

కాని శిక్షణలో సెలవు తీసుకొని 2006 లో మరలా ఐ.ఎ.ఎస్. కి ప్రిపేర్ అయ్యాను. నా రూం మేట్స్ విజయ కుమార్, శ్రీనివాస రావు నా సీనియర్ లక్ష్మీ నారాయణ ఇచ్చిన ప్రోత్సాహం మరువలేనిది. నా రూంలో ఇంతకు ముందు సివిల్స్ పరీక్షలలో ర్యాంకు లు సాధించిన వారి ఫోటోలు వారి ఇంటర్యూలు నాకు నిత్యం కనబడేటట్టుగా అతికించి ఉంచాను. నిరాశా, నిస్పృహ కలిగేటప్పుడు ఉత్తేజాన్ని, ఉత్సాహాన్ని పొందేందుకు వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదివే వాడిని. నా రూంలో ఉండే స్వామి వివేకానంద పోస్టర్ దానిపై “ మేల్కో, మేల్కొలుపు, గమ్యం సాధించినంత వరకు విశ్రమించకు” అనే సూక్తి నన్ను నిత్యం కర్తవ్యోణ్ణుఖున్ని చేసేది.

ఇంటర్యూ కోసం న్యూఢిల్లీ లోని శ్రీరాం కోచింగ్ సెంటర్ లో శిక్షణ తీసుకున్నాను. డైరెక్టర్ శ్రీరంగం శ్రీరాం ఇచ్చిన ప్రోత్సాహం అమూల్యం. ఇంటర్యూ లో చాలా విశ్వాసం తో సమాధానాలు చెప్పాను. నాకు తెలియని సమాధానాలను తెలియదని స్పష్టంగా చెప్పాను. మనలో నిజాయితీ, వృత్తి పట్ల అంకితభావం ముఖ్యంగా ఇంటర్యూలో చూస్తారు.

నాకైతే వంద లోపు ర్యాంకు వస్తుందని ఆశించాను. కాని ఏకంగా ఫస్ట్ ర్యాంకు వస్తుందని అనుకోలేదు. ఎప్పుడో 30 సంవత్సరాల క్రితం ఒక ఆంధ్రుడు జాతీయస్థాయి లో ఫస్ట్ ర్యాంకు సాధించాడట. తర్వాత నేనేనని అనేక పత్రికలు నాగురించి గొప్పగా రాసాయి. మాఊర్లో పెద్ద పండుగలా జరిపారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వై.ఎస్. రాజశేఖర్ రెడ్డి గారైతే మా తల్లిదండ్రులతో పాటుగా నన్ను సన్మానించారు. నీ జన్మ ధన్యమైందమ్మా అంటూ ఆయన మా అమ్మను పొగడటం నాకు చాలా ఆనందం కలిగింది.

నిజాయితీ తో ఎటువంటి అపోహలకు అశ్రద్ధకు తావివ్వకుండా ప్రతీ మారుమూల గ్రామానికి రవాణా, విద్య, వైద్య సౌకర్యాలు అందచేసేందుకు పనిచెయ్యడమే నా కర్తవ్యం. నా నుండి ఎంతో మంది స్ఫూర్తి పొందారని చెప్పడం ఆనందించతగ్గ విషయమే. 2007 లో మరో ఆంధ్రుడు అడపా కార్తీక్ జాతీయ స్థాయిలో ఫస్ట్ ర్యాంకు సాధించి దేశం

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ధృష్టి మన రాష్ట్రంపై పడేట్టు చేశాడు. మీరు కూడా ప్రేరణ పొంది ఈ ఆనవాయితీని శాశ్వతం చేస్తే అంతకన్నా ఏం కావాలి”.

ఇదీ రేవు ముత్యాల రాజు విజయగాధ. ఎక్కడో మారుమూల ప్రాంతం లో పుట్టి తన ప్రతిభా పాఠవాల్ని గుర్తించి ఏ ఆటంకానికి తలవంచక జన్మ సార్థకం చేసుకొన్న ముత్యాల రాజు నిజంగా మట్టిలోని మాణిక్యమే. పేదరికంలో పుట్టి కనీసం రహదారి సౌకర్యంలేని గ్రామీణ నేపథ్యంలోనుండి వచ్చి దేశం మొత్తంలో మొదటి ర్యాంకు సంపాదించిన ముత్యాలరాజు ప్రతి విద్యార్థికి స్ఫూర్తి ప్రదాత....ఆయన పరిశ్రమను పట్టుదలను ఆదర్శంగా తీసుకుంటారని మీరు కోరుకున్న రంగంలో ఉన్నత స్థానం సాధిస్తారని ఆశిస్తున్నాము...విజయోస్తు...

### ముత్యాల రాజు బయోడేటా

- పేరు : రేవు ముత్యాల రాజు
- తండ్రి : రేవు నరసింహ మూర్తి ( వ్యవసాయదారుడు)
- తల్లి : చింతామణి (గృహిణి)
- చదువు : ఐ.ఐ.ఎస్ నుండి పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్
- ఆప్షనల్స్ : మేథమెటిక్స్ మరియు ఎలక్ట్రానిక్స్
- ర్యాంకు : 1
- స్ఫూర్తి వరకు : వివేకానంద లే, మేల్కొను, లక్ష్యం సాధించనంత విశ్రమించకు
- ఆశయం : గ్రామీణ భారతం లో కనీస సౌకర్యాలు, రహదారులు, విద్య మరియు వైద్యం అందించడానికి కృషిచేయడం



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...



- b తండ్రి మరణం.... తల్లి ఆవేదన ... వెరసి ఆ యువకుని విజయం
- b కల్లోలిత కాశ్మీరీ లోయలలో .... వికసించిన విద్యా కుసుమం
- b ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించి .... సమాజానికి వైద్యం చేస్తానన్న డాక్టర్
- b మరణప్పుదంగంపై ..... విజయ ధ్వని పలికించిన కృషీవలుడు
- b అగ్ర స్థానం లో నిల్చిన తొలి కాశ్మీరీ ఐ.ఎ.ఎస్. .... షా పైజల్.

మరో మూడు రోజుల్లో రాయబోయే మెడికల్ ఎంట్రన్స్ పరీక్ష కోసం స్నేహితుడింటి వద్ద ప్రిపేరై ఇంటికి వచ్చేసరికి రక్తపు మడుగులో తండ్రి శరీరం తునాతునకలై పడి ఉంటే ... పక్కనే గుండెలవిసేలా అమ్మ కన్నీళ్ళింకిపోయే దాకా ఏడుస్తుంటే ఆ నూనుగు మీసాల యువకుడి గుండె ఒక్కసారి బద్దలై విస్ఫోటనం జరిగినట్టయింది... ఉగ్రవాదులకు తల దాచుకునేందుకు స్థలమివ్వలేదన్న కసి తో నరరూప రాక్షసులు అతి కిరాతకంగా తండ్రిని హత్యచేశారు. పాఠాలు చెబుతూ పదిమందికి మేలుచేసే ఆ మంచి మనిషి ని ఉన్మాదంతో చంపేశారు.

ఇదంతా తన కళ్లముందే చూసిన ఆ యువకుడికి ఆ నాడే, కాదు ఆ క్షణమే గుండె లోతుల్లోంచి .. తన తండ్రి ప్రతి రక్తపు బొట్టు సాక్షిగా ఈ సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న సంఘవిద్రోహ శక్తుల భరతం పట్టాలని ప్రతిన పూనాడు. అందుకు భారతదేశంలోని అత్యున్నత ఉద్యోగమైన ఐ.ఎ.ఎస్. కావాలనుకున్నాడు. గ్రేనేడ్ల హోరుతో, మరణిరంగుల జోరుతో, తుపాకీ ధ్వనుల శబ్దాలతో నిరంతరం పిక్కటిల్లే కాశ్మీరీ లోయలో ఏకాగ్రతతో తన లక్ష్యం వైపు దూసుకుపోయాడు... కష్టాల కడలి నుండి, ఉగ్రవాదుల ఉన్మాదపు

దుష్పర్యలనుండి, పేదరికపు ప్రతిరోధకాలనుండి, ప్రతి కష్టం నుండి నిరాశను జయించడం నేర్చుకున్నాడు. ధైర్యంగా తన లక్ష్యసాధన కోసం తథేక ధీక్షతో ముందుకు సాగిపోయాడు. ఫలితంగా సివిల్స్ టాపర్ గా నిలిచాడు. షా ఫైజల్ కాశ్మీర్ నుండి ఎంపికైన తొలి వ్యక్తి గా, దేశం లో సివిల్స్ టాపర్ గా నిల్చిన రెండవ ముస్లిం యువకునిగా చరిత్రకెక్కడమే కాకుండా కల్లోల కాశ్మీరం లో దశా నిర్దేశం లేక అయోమయం లో నున్న వేలాది యువకులకు మార్గదర్శకుడైనాడు.

తండ్రి మరణం... కాశ్మీర్ లోయల్లో పొంచియున్న తీవ్ర అశాంతి, ఉగ్రవాదుల దుందుడుకు చర్యలతో నిరంతర ప్రాణభయం వీటన్నిటి నడుమ ఇంతటి ఘనవిజయం సాధించిన ఫైజల్ విజయగాధను అతని గుండె చప్పుడుతోనే అతని మాటల్లోనే వినండి.

“ కొన్ని సంఘటనలు మనసును పట్టి, గుండెను తట్టి నిరంతరం రక్తాన్ని ఉడుకెత్తించి, లక్ష్యం వైపు పరుగులెత్తిస్తాయి. అలాంటి భయంకరమైన సంఘటన నాకు పంతొమ్మిదేళ్ల వయస్సు లోనే మా నాన్న మరణం రూపంలో నన్ను కబళించింది. మాది కాశ్మీర్ లోని అత్యంత హింసాత్మక ప్రాంతమైన కుప్పారా లోని ‘లోలాబ్ సోగమ్’ అనే చిన్న గ్రామం.

మాది ప్రశాంతమైన కుటుంబం. నాన్న గులాం రసూల్ షా స్కూల్ టీచర్. అమ్మ ముబిన్నా బేగం కూడా ఉపాధ్యాయిని గా పనిచేసేది. తమ్ముడు షాన్వాజ్, చెల్లెలు తలత్ షా. ఆత్మీయత, అభిమానం కలగలిసిన అందమైన పొదరిల్లు లాంటి కుటుంబం మాది. నేను లోలాబ్ సోగమ్ గవర్నమెంటు హైస్కూల్ లో పదవ తరగతి చదివాను. కాశ్మీర్ సెకండరీ బోర్డు పరీక్షలలో మొదటి ర్యాంకు వచ్చింది. లెక్కలు మరియు ఇంగ్లీషు లో అన్నింటికన్నా ఎక్కువ మార్కులు వచ్చాయి. నాన్న ఆ రెండు సబ్జెక్స్ చెప్పేవారు. ఆయన మీద నాకున్న ప్రేమే వాటిలో ఎక్కువ మార్కులు రాడానికి గల కారణం. ఇంటర్మీడియట్ ‘కుప్పారా’ లోని గవర్నమెంటు కాలేజిలో పూర్తి చేశాను.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

సరిగ్గా నేను ఇంటర్ పాసై మెడికల్ ప్రవేశ పరీక్ష మూడు రోజుల్లో రాయబోతుండగా, నాకు పద్దెనిమిదేళ్ల వయస్సు లో తీవ్రవాదులు మా నాన్న గారిని కిరాతకం గా కాల్చి చంపారు. మా ఇంటిలో తలదాల్చు కునేందుకు ఆశ్రయం కల్పించనందుకు, భరతమాత ను ప్రేమించినందుకు తీవ్రవాద ఉన్మాదులు విధించిన పైశాచిక శిక్ష అది. మా నాన్న లాగే ఎంతో మంది ప్రతిదినం మరణించడం ఈ ప్రాంతం లో అతి సాధారణమైన విషయం.

మా నాన్న మరణం బాధను కలిగించింది అని అనడం కంటే కసిని రగిలించింది అని అనడం కరెక్టేనేమో. ఆ కసికి, పట్టుదలకు ప్రతిరూపమే నేడు నేను సాధించిన ఈ సివిల్స్ ఫస్ట్ ర్యాంకు. నాన్న మరణం తో మా కుటుంబమంతా వీధిన పడుతుందని అంతా ఊహించారు. కాని మా అమ్మ మొబిన్నా బేగం మమ్మల్ని పెంచి, ప్రయోజకుల్ని చేయాలని దృఢంగా నిర్ణయించుకుంది. గంపెడు దుఃఖాన్ని దిగమింగుకొని, గుండె దిటవు చేసుకొని మాలో ధైర్యాన్ని నూరిపోసింది.

ఆ ఊర్లోనే ఉంటే ఆ చేదు జ్ఞాపకాలు మమ్మల్ని నిరాశలోకి నెట్టివేస్తాయని 'శ్రీనగర్' కి వలసవెళ్లం. ఎటువంటి కోచింగ్ లేకుండా మెడికల్ ఎంట్రన్స్ రాసి మొదటి ర్యాంకు సాధించాను. మొదటినుండి చదువుతున్న అంశాలమీద నాకున్న అవగాహనే దానికి కారణం. అవగాహన లేకుండా కేవలం బట్టి పట్టడం ఏనాడు చేయలేదు. మెడిసిన్ చేస్తున్నప్పటికీ నా లక్ష్యం డాక్టర్ కావడం కాదని నాకు తెలుసు. నా అసలు ఆశయం ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించడమని నేనెన్నడూ మరచి పోలేదు. అందుకోసం నేను ముందుగా మా ప్రాంతానికి చెందిన ఐ.పి.ఎస్. అధికారి అబ్దుల్ గనీ మీర్ అనే అతనిని కలిసాను. అతను మా 'కుప్పారా' ప్రాంతం నుంచి 1994 లో సివిల్స్ రాసి ఐ.పి.ఎస్. అయ్యారని తెలుసుకొని అతనికి నా లక్ష్యం గురించి చెప్పాను. ప్రస్తుతం ఆయన కాశ్మీర్ డి.ఐ.జి. గా పనిచేస్తున్నారు. ఆయన నా కథంతా విని వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహించారు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

మంచి లక్ష్యం, ఆత్మశుద్ధి, గుండెల్లో బలమైన కాంక్ష ఉన్నవారిని ప్రోత్సహించేందుకు దేవుడు తన దూతలను పంపుతాడని ఖురాన్ లో చెప్పిన మాటలు నిజమయ్యాయి. నాకు అబ్దుల్ గనీ రూపంలో ప్రోత్సాహం దొరికింది. ఆయన నేను ఏ పుస్తకాలు చదవాలి, ఎలా చదవాలి మొదలగు విషయాల గురించి నరైన మార్గదర్శకం చేశారు. నా తమ్ముడు షాన్వాజ్ కూడా డాక్టర్ చదువుతున్నాడు. వాడు కూడా నాకు ఎప్పటికప్పుడు ఉత్తేజపరిచేవాడు. మా చెల్లెలు తలత్షా లైబ్రేరియన్ గా పనిచేస్తుంది. తాను ఏ కొత్త పుస్తకం వచ్చినా నాకు తీసుకొచ్చి ఇచ్చేది.

సయ్యద్ హమీద్ అనే రిటైర్డ్ ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారి నా ఆశయం గురించి విని నాకు చాలా మంచి సూచనలు ఇచ్చేవారు. హార్వర్డ్ స్టడీ సర్కిల్ లో కోచింగ్ తీసుకోమని నన్ను అక్కడ జాయిన్ చేశారు. అక్కడ నా జ్ఞానానికి, నైపుణ్యాలకు మెరుగు దిద్దుకున్నాను. కోచింగ్ తీసుకుంటున్న సమయంలోనే సామాజిక చైతన్యం కోసం ఏదైనా ఇప్పుడే మొదలు పెట్టాలని అనుకున్నాను.

సివిల్స్ ప్రిపరేషన్ కోసం 6 నుండి 7 గంటలు సమయం వెచ్చించే వాడిని. 6 గంటలు మెడికల్ పుస్తకాలు, హాస్పిటల్ డ్యూటీ ఉండేది. సాధారణంగా రాత్రి పూట హాస్పిటల్ డ్యూటీ ఉండేది. రోగులకు సాధ్యమైనంత వరకు అందుబాటులో ఉండి వారికి ఆసరాగా ఉండేవాడిని. మిగిలిన కొద్దిసమయాన్ని సమాచార చట్టం గురించి ప్రజలలో అవగాహన కల్పించేందుకు కృషి చేసేవాడిని.

సమాచార చట్టం గురించి పల్లెల్లో, పట్టణాల్లో ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడానికి ఎన్నో సమావేశాలు నిర్వహించాను. దానివలన ప్రజలతో మమేకమవడానికి వారి సమస్యలు అర్థం చేసుకోడానికి నాకు అవకాశం కలిగింది. దాని వలన నా ఆలోచనా పరిధి మరింత విస్తృతి కాడానికి దోహదపడింది.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

డాక్టర్ గా నా వృత్తి, సామాజిక సేవకునిగా నా ప్రవృత్తి మరియు ఐ.ఎ.ఎస్. కి ఎంపికవ్వాలనే నా ఆశయం ఈ మూడింటిని మిళితం చేసుకుంటూ, సక్రమ సమయపాలన పాటిస్తూ, వేసుకున్న ప్రణాళికను విధిగా అమలు చేస్తూ నా ప్రిపరేషన్ సాగింది. కఠోర దీక్ష, నిరంతర శ్రమ, అంకిత భావంతో ముందుకు సాగాను. ఫలితంగా 2010 సివిల్స్ పరీక్షలలో దేశంలోనే నెంబర్ వన్ గా నిలిచాను.

సివిల్స్ మొదటి ర్యాంకు సాధించానని తెలియగానే అమ్మను మనసారా గట్టిగా హత్తుకున్నాను. ఆమె కళ్లలో ఆనందం చూసాను. ఆమె గుండె చప్పుడులో వేయి వేణువులు మ్రోగినట్లనిపించింది. ఉద్విగ్నభరితమైన ఆ క్షణాల్లో నేను పడిన శ్రమ, కష్టాలు అన్నీ మరచి పోయాను. ఆ రోజు అమ్మ మొహంలో చూసిన ఆనందం ప్రతీ కాశ్మీరీ తల్లిలో చూడాలని నా కోరిక. ఆ ఆనందం శాశ్వతంగా అమ్మకు అందించలన్నదే నా అభిమతం.

శోకంనుండి శ్లోకం పుడితే రామాయణమైంది. వైరాగ్యానికి ధైర్యం నూరి పోసి కర్తవ్యాన్ని బోధిస్తే భగవద్గీతైంది. ఓటమిని అంగీకరించి మైనార్టీలకు రక్షణలేదు అవకాశాలేవంటూ కుంటి సాకులు, పరనిందలకు అవకాశం ఇవ్వకుండా.. దుఃఖం నుండి ధైర్యాన్ని, బాధలనుండి బాధ్యతల్ని, కష్టాలనుండి కసిని రగిలించి కర్తవ్యోన్ముఖులమైతే మనమే విజేతలగా నిలుస్తాం. అందుకే కష్టాలకు కూలబడొద్దు. సమస్యలను చూచి భయపడవద్దు. ధైర్యంగా ముందుకు సాగండి. శ్రమ నీ ఆయుధమైతే విజయం నీ బానిస కాగలదని మరవద్దు.

నరకయాతన అనుభవిస్తున్న నా కాశ్మీర్ ప్రజలను కాపాడాలి. భూతల నరకంగా మారిన ఒకప్పటి భూతల స్వర్గానికి పూర్వ వైభవం సాధించాలి. ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు మధ్య పెరుగుతున్న అంతరాల్ని అగాధాల్ని పూడ్చాలి. ఇవే నా ముందున్న విస్తృత లక్ష్యాలు. మహిళా సాధికారిత నా జెండా. యువత పురోభివృద్ధి నా ఎజెండా గా సాగాలన్నదే నా అభిమతం.”

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

భారత దేశంలో పదమూడు శాతం ఉన్న ముస్లిం జనాభాలో సివిల్స్ సర్వీస్ పరీక్షలు రాసేవారు కేవలం రెండుశాతమేనని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. రాజ్యాంగం లో 29, 30 వ ప్రకరణలు మైనార్టీల విద్యకు అన్ని అవకాశాలు కల్పించినప్పటికీ ఈ సంఖ్యలో మార్పురావడం లేదని షా ఫజల్ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నాడు.

పరిస్థితులకు తలవొగ్గకుండా, కృషి, అంకితభావం, పట్టుదల తమలో పెంపొందించుకొని రాజ్యాంగం అందించే అవకాశాలు వినియోగించుకొని తమ భవిష్యత్తును రూపొందించుకుంటారని ఆశిద్దాం.

### షా ఫైజల్ బయోడేటా

- పేరు : షా ఫైజల్
- ఊరు : షేకనార్ ( కాశ్మీర్ )
- తండ్రి : గులాం రసూల్ షా
- తల్లి : మొబిన్నా బేగం
- చదువు : మెడిసిన్
- ఆషనల్స్ : ఉర్దూసాహిత్యం మరియు  
పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్
- సివిల్స్ ర్యాంకు : ఆలిండియా మొదటి ర్యాంకు
- స్ఫూర్తి : తండ్రి దేశభక్తి, తల్లి ప్రోత్సాహం
- ఆశయం : మహిళా సాధికారిత,  
యువతలో చైతన్యాన్ని తీసుకురావడం

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

- b ఆత్మ విశ్వాసం.... అంగవైకల్యాన్ని జయించింది
- b కృషి ఉంటే .... కలెక్టర్ కావడం సాధ్యమే.....
- b పట్టుసదలని నమ్మకమే విజయానికి నాంది.....
- b పేదింటి మాణిక్యం మణిరాం శర్మ విజయగాధ



అతడు పుట్టుక తోనే చెవిటివాడు. చిన్న శబ్దాన్ని కూడా వినలేని నిస్సహాయత. తల్లి, తండ్రి, అన్నలు, తమ్ముళ్లు, చెల్లెళ్లు అందరూ ఆ కుటుంబంలో ఏకంగా 45 మంది చెవిటివారే! చాలామందికి వంశపారంపర్యంగా భూములు, ఆస్తులు సంక్రమిస్తాయి. కాని వీరికి వినికిడి లోపం వంశపారంపర్యంగా శాపంగా మారింది. రాజస్థాన్ లోని ఆళ్వార్ ప్రాంతంలోని బదన్ గర్వి అనే మారుమూల గ్రామం ఆయన జన్మస్థలం. ఆ గ్రామానికి నేటికీ కనీసం విద్యుత్ సౌకర్యం లేదు. రహదారి లేదు. 90 శాతం మంది నిరక్షరాస్యులే. మూడుపూటలా కడుపునిండా తినేందుకు తిండి కూడా లేని కఠిక పేదరికం. ఇంతటి భయంకరమైన నేపథ్యం లోనుండి ..బొగ్గు గనుల్లో నిగ్గుతేలిన మేలిమి వజ్రంలా, కణ కణ మండే నిప్పు కణాల్లో పెల్లుబికిన లోహపు కణికలా, ముళ్లపొదల్లోనుండి వికసించిన రోజు పుష్పంలా వికసించిన కఠోర శ్రామికుడు... కార్యక్షేత్రం లో కర్తవ్యోన్ముఖుడై సాగిన అలుపెరగని అవిశ్రాంత పోరాట యోధుడు..2009 సివిల్స్ విజేత ..మణిరాం శర్మ....

పది సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పాఠశాల ఎలా ఉంటుందో కూడా తెలియదు అతడికి. చుట్టుప్రక్కలవాళ్లు చెవిడివాడివంటూ గేలిచేస్తుంటే మనసు చివుక్కుమనేది. తన బాధను పంచుకుందామన్నా మనుషులు లేని, భాష లేని దైన్యం. తనగోడును వినేందుకు తల్లిదండ్రులకు చెవులున్నా వినికిడి శక్తి లేదు. ఆ అవ్యక్త బాధ, నైరాశ్యం చదివి ఏదైనా సాధించాలనే కసిగా, పదునైన తపనగా రూపాంతరం చెందాయి. నెమ్మదిగా డిగ్రీ, పి.జి. పూర్తిచేశాడు. టీచరయ్యాడు... లెక్చరర్ అయ్యాడు... ప్రభుత్వ అధికారిగా విజయం లభించింది. కానీ ఏదో తెలియని అసంతృప్తి.. తనలాంటి అంగవైకల్యం ఉన్నవారికోసం ఏదో చేయాలనే దృఢసంకల్పం. చివరిగా తన లక్ష్యం ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించడమేనని నిర్ణయించుకున్నాడు. తీరా రెండుసార్లు సివిల్స్ లో 27 వ ర్యాంకు, 39 వ ర్యాంకు సాధిస్తే వినికిడి

లోపం ఉందంటూ యు.పి.ఎస్.సి వారు ఐ.ఎ.ఎస్. కి ఎంపికకు నిరాకరించారు. తన మేధస్సుకు తగిన గుర్తింపు నివ్వాలని మణిరాం శర్మ ఉన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించాడు. ఏకంగా ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ కే తన గోడు తెలియచేసుకున్నాడు. అందరి ఆర్థిక సహాయం అందడంతో శస్త్రచికిత్స చేసుకొని కోర్టు తీర్పులకోసం చూడకుండా మూడవసారి సివిల్స్ లో విజయం సాధించి తన లక్ష్యాన్ని పట్టుదలతో సాధించాడు. హేళన చేసి వారి నోళ్లు ఆశ్చర్యం తో మూతబడ్డాయి.

నీవు అంగీకరించనిదే ఏ ఓటమి ఓటమి కాదనే అక్షర సత్యాన్ని సాకారం చేసిన మణిరాం శర్మ విజయగాథ ఆయన మాటల్లోనే... తెలుసుకోండి.....

“మాది రాజస్థాన్ లోని ఆల్వార్ ప్రాంతంలోని బదన్గరీ అనే మారుమూల పల్లె. ఇప్పటికీ మా గ్రామానికి విద్యుత్ సౌకర్యం గాని రహదారి గాని ఆఖరికి ప్రాథమిక పాఠశాల గాని లేదు. స్కూలుకి వెళ్ళాలంటే పదిహేను కిలోమీటర్లు నడవాల్సిందే.

బదన్గరీ గ్రామంలో దాదాపు అందరూ నిరక్షరాస్యులే. మా అమ్మ రామ్దేయి, నాన్న కిషోరీలాల్ కూలీ పని చేస్తూ మా ముగ్గురు తమ్ముళ్లను, నలుగురు అక్కలను పెంచేవారు. ఒక్కోసారి మాకు తినడానికి సరిగా తిండి కూడా దొరికేది కాదు. మా అమ్మ, నాన్న, మా తమ్ముళ్లు, చెల్లెళ్లు అందరూ పుట్టుకతోనే చెవిటివారు. వందశాతం వినికీడి లోపంతోనే నేనూ పుట్టాను. మా కుటుంబంలో మొత్తం 45 మంది వినికీడిలోపంతో బాధ పడుతున్నారు.

5 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేవరకు నాకు మాటలు కూడా రాలేదు. 9 సంవత్సరాల వయస్సులో నన్ను బడిలో వేశారు. రోజూ పదిహేను కిలోమీటర్లు నడిచి గవర్నమెంటు స్కూల్ కి మా ఊరి స్నేహితులతో కలిసి వెళ్లేవాణ్ణి. కాని అక్కడ ఉపాధ్యాయులు చెప్పే పాఠాలు నాకు అర్థమయ్యేవి కావు. తోటి స్నేహితులు నన్ను చెవిటివాడివంటూ హేళనగా మాట్లాడేవారు. ఉపాధ్యాయులు సైతం నన్ను పనికొనివాడి వంటూ నాకు చదువు చెప్పడానికి విసుక్కునేవారు. ఎన్నోసార్లు నేను ఒంటరిగా కూర్చొని వెక్కి వెక్కి ఏడ్చేవాడిని. ఆ సమయంలోనే నాలో కసి పెరిగింది. ఎలాగైనా చదువుకోవాలని పట్టుదలతో ఎందరి దగ్గరికో వెళ్లి అర్థించాను. కొందరు



మంచి మనస్సున్నవారు నా పరిస్థితిని అర్థం చేసుకొని నాకు అర్థమయ్యే రీతిలో వివిధ బోధనా పద్ధతుల్లో బోధించేవారు. మాఅమ్మ నా కోసం తిండి కూడా మానేసి పుస్తకాలు కొనడానికి డబ్బులు ఇచ్చేది. ఇలా కష్టాల సుడిగుండంలో నా బాల్యం కొనసాగింది.

**చదువులో ముందంజ :**

కష్టపడి పుస్తకాలలో ఉన్న విషయాలను చదివి, బోర్డు మీద ఉపాధ్యాయులు రాసే విషయాలు క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసేవాడిని. రాజస్థాన్ స్టేట్ సెకండరీ బోర్డు పరీక్షలలో పదవతరగతిలో స్టేట్ పదిహేనవ ర్యాంకు సాధించాను. అందరూ ఆశ్చర్యపడ్డారు. ఎలా చదివావంటూ ప్రశ్నించారు. నేను కష్టపడి అర్థం చేసుకొని చదివానంటే ! అంతే తప్ప అందులో ఆశ్చర్యపడ్డ విషయం ఏదీ లేదు. ఇంటర్మీడియట్లో నాకు స్టేట్ 7 వ ర్యాంకు వచ్చింది. ఆ తరువాత బి.ఎ. (ఆనర్స్) మరియు ఎం.ఎ. రాజనీతి శాస్త్రంలో రాజస్థాన్ యూనివర్సిటీలో పూర్తి చేసి గోల్డ్మెడల్ సాధించాను. ఇదంతా వినికిడి లోపం ఉన్న విద్యార్థి సాధించిన విజయాలు అంటూ అందరూ అనే వారు. కాని నేను అంగవైకల్యం నాకో సమస్యగా ఎప్పుడూ భావించలేదు.

**మణిరాం ముంగిట వాలిన ఉద్యోగాలు :**

తల్లిదండ్రుల పేదరికం, కుటుంబసభ్యుల ఆరోగ్య సమస్యలు చూసిన నాకు ఏదో ఒక చిన్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగమైనా సాధించాలని బలమైన కోరిక కలిగింది. రాజస్థాన్ ప్రభుత్వం నిర్వహించే పరీక్షలలో పాసై క్లర్క్ ఉద్యోగం పొందాను. క్లర్క్ గా చేరి మిగిలిన కాస్త సమయంలో చదువుకుంటూ జూనియర్ రీసెర్చ్ ఫెలోషిప్ పరీక్ష రాసి పిహెచ్.డి. పూర్తి చేసాను. రాజస్థాన్ పబ్లిక్ సర్వీస్ కమీషన్ ద్వారా డిగ్రీ కాలేజ్ లో లెక్చరర్ అయ్యాను. ఇంతలో స్టేట్ సర్వీస్ కమీషన్ లో గ్రూప్ వన్ అధికారిగా నియమితుడినయ్యాను. ఇన్ని సాధించినా, ఇంకా ఏదో చేయాలన్న కోరిక. సివిల్ సాధించి తీరాలన్న తపన నాలో చావలేదు. నాలాంటి పేదలకు ఎక్కువగా సహాయపడాలంటే ఐ.ఎ.ఎస్. ద్వారానే సాధ్యమని నాకు అర్థమైంది. అందుకే నా లక్ష్యం ఐ.ఎ.ఎస్. గా నిర్ణయించుకున్నాను.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

మణిరాం శర్మ సివిల్స్ ప్రస్థానం : నేను తొలిసారిగా సివిల్స్ ప్రిలిమినరీ పరీక్షకు హాజరయ్యా. కాని నేను క్వాలిఫై కాలేదు. 2005,2006 మరియు 2009 లో వరుసగా మూడు సార్లు సివిల్స్ లో విజయం సాధించాను. మొదటిసారి విజయం సాధించాక మరలా రెండసార్లు ఎందుకు

రాయాల్సి వచ్చిందనే అనుమానం మీకు రావచ్చు. నాకు నూరు శాతం వినికీడి లోపం ఉందన్న కారణంగా వైద్య పరీక్షలలో మొదటి రెండుసార్లు నన్ను ఐ.ఎ.ఎస్. కు అనర్హుడి గా ప్రకటించారు.

**అలుపెరుగని పోరాటయోధుడు - మణిశర్మ :**

2005,2006 ఫలితాల్లో కేవలం వినికీడి లోపం వలన ఐ.ఎ.ఎస్. కోల్పోయిన నేను ఎలాగైనా నా లక్ష్యాన్ని సాధించాలనుకున్నాను. అందినట్టే అంది చేజారడంతో తీవ్ర నిరాశ నాలో ఆవహించింది. నా మేధస్సు కు నా అంగవైకల్యం అడ్డుకావడం అన్యాయం అనిపించింది. న్యాయం కొరకు కోర్టును ఆశ్రయించాలనుకున్నాను. ఎందరో మేధావులు నాకు బాసటగా నిలిచారు. ఉన్నతఆశయాలు, ఆదర్శాలు ఉన్న వ్యక్తులు ఎన్నటికీ ఓటమి చెందరనే సంత తులసీదాసు మాటలను మననం చేసుకున్నాను.

రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలో నా సమస్యను తెలిసినవారు లక్షమంది జైపూర్ లో ప్రత్యేక ర్యాలీ చేసి నాకు సంఘీభావం ప్రకటించారు. నా గురించి ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ కు కూడా తెలిసింది. అనేక టి.వి. ఛానెళ్లు, పత్రికలు నాపై ప్రత్యేక కథనాలు వెలువరించాయి. ఇంకేముంది నాకు శస్త్రచికిత్స ద్వారా వినికీడి లోపాన్ని సవరించుకోమని వైద్యులు సలహానిచ్చారు. నా ఆర్థిక పరిస్థితి తెలిసి నెల రోజుల స్వల్పకాల వ్యవధిలోనే ప్రభుత్వం, దాతలు కలిసి 7.5 లక్షల రుపాయలు విరాళం ప్రకటించారు. “కోహ్లాయర్ ఇంప్లంట్:” సర్జరీ జరిపి చెవిలో ఒక యంత్రాన్ని అమర్చారు. ఇప్పుడు నేను అందరిలాగా వినగలుగుతున్నాను. కాని అప్పటికే 2006 పోస్టింగ్ లు అయిపోవడంతో న్యాయస్థానాలకు వెళ్ళి డబ్బు, సమయం వృధా చేసుకోకూడదని 2009 సివిల్స్ రాసి విజయం సాధించాను. ఇప్పుడు మణిపూర్ త్రిపురలో కలక్టర్ గా విధులు నిర్వహిస్తాను”

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఒక సినిమాకథకు సరిపడా మలుపులు, ఉద్యేగాలు ఉన్న మణిరాం శర్మ విజయగాథ అసాధ్యం అన్న పదానికి మానవుల జీవితంలో చోటులేదని చెప్పడానికి సజీవ సాక్ష్యం. అలుపెరుగని పట్టుదల ముందు ఏ ఆటంకం నిలవలేదని, మనిషి తలుచుకుంటే విధిరాతను సైతం తిరిగిరాయగలడని, లక్ష్యం పట్ల అంకితభావంతో శ్రమించిన మణిరాం శర్మ ఎందరికో స్ఫూర్తినివ్వాలని, కళ్ళముందు కనబడే అణు పరిమాణంలో ఉండే ఆటంకాలను భూతద్దంలో చూస్తూ ఎవరెస్ట్‌లు గా ఊహించుకుంటూ తమలో సహజమైన ప్రతిభాపారవాలను పునాదిలోనే పాతర వేస్తున్న అసంఖ్యాక యువకులకు కనువిప్పు కలిగించి, వారిలో విజయకాంక్ష కలిగిస్తుందనేది అక్షర సత్యం. శారీరక లోపాలు గాని, సామాజిక పరిస్థితులు గాని నిరంతర శ్రామికుల పాదాలవద్ద మోకరిల్లక తప్పదు. అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేసే స్ఫూర్తి, అంకితభావం, నిరంతర సాధన మీలో పరిధవిల్లుగాక!

### మణిరాం శర్మ బయోడేటా

పేరు	: మణిరాం శర్మ
చదువు	: ఎం.ఎ. ( రాజనీతి శాస్త్రం), పి.హెచ్.డి.
స్వస్థలం	: బదన్ గర్హి ( రాజస్థాన్ )
తండ్రి	: కిశోరీలాల్ (కూలి)
తల్లి	: రామ్ దేయి ( కూలి)
ఆష్టనల్స్	: చరిత్ర మరియు రాజనీతి శాస్త్రం
సివిల్స్ ర్యాంక్	: 779
ఎంపికైన క్యాడర్	: మణిపూర్, త్రిపుర
స్ఫూర్తి	: స్టీఫెన్ హాకింగ్ జీవితం
విజయ రహస్యం	: ఓటమి ఎదురవుతున్నకొద్దీ మరింత కసితో విజయం వైపుకు నిరాశకు చోటివ్వకుండా దూసుకుపోవడం.



- b అశయాన్ని ఏర్పరచిన .....అసక్తి తో చూసిన టి.వీ సీరియల్....
- b తండ్రికి సహాయపడాలనే తపన.... సాకారమైన చిరకాల స్వప్నం....
- b పట్టుదల...పరిశ్రమ ముందు...తలవంచిన అడ్డంకులు...
- b ఐ.ఎ.ఎస్.కల నెరవేర్చుకొన్న పంజాబీ ప్యూన్ కూతురు...సందీప్ కార్..

స్కూలు నుండి వచ్చిన వెంటనే పనులన్నీ చకా చకా పూర్తి చేసి, హెంబాం వర్కు పూర్తి చేసి తొమ్మిది గంటలయ్యే సరికి టి.వీ. లో లీనమై పోయే కూతుర్ని చూసి విసుక్కునేది అమృత్ కార్. టి.వీ.ని అంత దగ్గరనుండి చూడవద్దని ఎన్నిసార్లు చెప్పాలనే తల్లి మాటలు చెవికెక్కేది కాదు ఎనిమదవ తరగతి చదువుతున్న సందీప్ కార్ కి. తండ్రికి సహాయపడే పాత్రలో కళ్యాణీ సింగ్ అనే అమ్మాయి కష్టపడి ఐ.పి.ఎస్. గా ఎంపికవడం, వృత్తిలో ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కోవడం కవితాచౌదరి స్వయంగా నటించి, దర్శకత్వం వహించిన “ ఉడాన్ ” సీరియల్ ఆ అమ్మాయి జీవితాన్నే మార్చేంత గా ప్రభావితం చేస్తుందని విసుక్కొనే ఆ తల్లికి, గాని ముసి ముసి గా కూతురు ముచ్చట చూస్తున్న రంజిత్ సింగ్ కి కాని తెలియదు. 90 వ దశకం ప్రారంభంలో మహిళా సాధికారిత పై వచ్చిన తొలి సీరియల్ “ఉడాన్ ” ఎంతో మంది అమ్మాయిలపై తీవ్ర ప్రభావాన్నే చూపింది. తాను కూడా అంతటి ఉద్యోగాన్ని చేపట్టి తండ్రి కష్టాలు తీర్చాలని ఆ వయస్సులోనే దృఢంగా నిశ్చయించుకుంది సందీప్ కార్.

పంజాబ్ రాజధాని చంఢీగఢ్ కి 35 కిలో మీటర్ల దూరంలో నున్న మొరిందా అన్న చిన్న పట్టణంలో రెవిన్యూ కార్యాలయంలో ప్యూన్ గా పనిచేస్తున్న రంజిత్ సింగ్ కి ముగ్గురు సంతానం. మొదటి సంతానం సందీప్ కార్. చాలీ చాలని ఆదాయం, సామాజిక వెనుకబాటుతనం, ఎన్ని ఆటంకాలున్నా పిల్లల చదువుకు రంజిత్ సింగ్ ఎప్పుడు వెనుకడుగు

వేయలేదు. తండ్రి ప్రోత్సాహాన్ని ఉపయోగించుకొని పంజాబ్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో సివిల్ ఇంజనీరింగ్ పూర్తిచేసింది సందీప్ కౌర్. కాని తన చిరకాల స్వప్నమైన సివిల్ సాధించడం అంత సులభం కాదని అంగీకరించి తన అర్హతకు తగిన ఉద్యోగం సంపాదించి తండ్రికి సహాయపడటానికి సిద్ధపడింది. కాని ఎన్నో ఏళ్లుగా తనలో రగులుతున్న కోరిక అణచివేయ బడటానికి అంగీకరించ లేదు. తన కోరిక ను సాకారం ఎలా చేసుకుందో సందీప్ కౌర్ మాటలలోనే విందాం.

“చంఢీగఢ్ కు 35 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న మొరిందా అనే చిన్న పట్నం మా ఊరు. నాన్న సబ్ తహసీల్ ఆఫీస్ లో ప్యూన్. ముగ్గురి సంతానం లో నేనే పెద్దదాన్ని. అరకొర సంపాదన తో కుటుంబాన్ని పెంచడానికి నాన్న పడుతున్న శ్రమను నిస్సహాయంగా చూసే దాన్ని. ఎలాగైనా కుటుంబానికి నా వంతు సహకారం అందించాలని ఆశించే దాన్ని. నేను ఎనిమదవ తరగతి లో ఉన్నప్పుడు టి.వీ. లో వచ్చే ‘ ఉడాన్ ’ సీరియల్ నా పై చాలా ప్రభావం చూపింది. తండ్రి కి సహాయపడటానికి ఆ సీరియల్ లో కళ్యాణి సింగ్ అనే పాత్ర వేదన పడటం చివరికి శ్రమించి సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షలలో విజయం సాధించడం నాపై చెరగని ముద్ర వేసింది. పంజాబ్ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో సివిల్ ఇంజనీరింగ్ చేసాక సివిల్ రాసిన తర్వాత కలలకు వాస్తవానికి ఉన్న తేడా అర్థమయింది. కోచింగ్ లేకుండా సివిల్ లో విజయం సాధించడం సాధ్యం కాదు. కాని ఆ స్థోమత నాన్నకు లేదని నా అర్హతకు తగిన ఉద్యోగం చేసుకుందామని ప్రయత్నించాను. కాని మహిళలకు సివిల్ ఇంజనీరింగ్ కు సంబంధించిన ఉద్యోగాలు చాలా స్వల్పమే. నా ఆశయం నాలోనే మిగిలిపోతుందనే బాధ నన్ను విడవలేదు. నాన్న ఈ విషయం తెలుసుకొని లోన్ పెట్టి 40,000 రూపాయలు నా కోచింగ్ కని ఇచ్చారు.

చంఢీగఢ్ లో కోచింగ్ తీసుకొని నా ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించాను. కాని దురదృష్టం నన్ను వెంటాడింది. 2007 సివిల్ పరీక్షలలో కేవలం 3 మార్కులలో అవకాశాన్ని కోల్పోయాను. కట్ ఆఫ్ మార్కులుగా 936 నిర్ణయిస్తే 933 మార్కులు మాత్రమే తెచ్చుకొని కొంచెం తేడాలో చేజూర్చుకున్నాను. కాని సివిల్ అనేది నా వంటి బలహీన వర్గాలకు చెందిన పేద మహిళకు అందని ద్రాక్ష మాత్రం కాదని అర్థమయింది. సోషియాలిజి, పంజాబ్ సాహిత్యం ఆషన్ ల్ గా తీసుకొని మూడవ ప్రయత్నంలో రోజుకు

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఇంచుమించు 16 గంటలకు పైగా పరిశ్రమించి 138 వ ర్యాంకు సాధించాను. నా ప్రయత్నానికి నా కుటుంబ సభ్యులంతా సహకరించారు. నా తమ్ముడైతే రోజు ఉదయం నాలుగు గంటలకు పదిహేను కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఖరా పట్టణానికి వెళ్లి ఇంగ్లీషు పేపర్ తెచ్చేవాడు. అమ్మ గురించి చెప్పక్కర్లేదు. నా ఆరోగ్యం గురించి తెగ హైరానా పడేది.

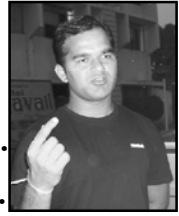
ఒక ప్యూన్ కూతురు ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించడమనేది జాతీయ స్థాయిలో సంచలనం కలిగించింది. పంజాబ్ ముఖ్యమంత్రి ప్రకాష్ సింగ్ బాదల్ ఒక ప్రత్యేక సమావేశాన్ని ఏర్పరచి సన్మానం చేశారు. ఈ సన్మానం మా నాన్నకే చెందుతుందని చాలా గర్వంగా చెప్పాను. మానవుని మనస్సు దేనినైతే బలంగా నమ్ముతుందో, బలంగా విశ్వసిస్తుందో తప్పనిసరిగా సాధించ గలుగు తుందనే మాట నా విషయంలో నిజమైంది. కష్టాలను, ప్రతికూల పరిస్థితులను కఠోర శ్రమ, అంకిత భావం తో అధిగమించగలమని నా నమ్మకం. నా విజయం అనేక మంది మహిళలకు స్ఫూర్తినిస్తుందని అందరూ చెబుతుంటే చాలా ఆనందంగా ఉంది. పంజాబ్ లో అధికంగా ఉన్న బాలికల భ్రూణ హత్యలను అరికట్టి, మహిళల విద్యకు, ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత నివ్వడమే నా లక్ష్యాలు.

### సందీప్ కౌర్ బయోడేటా

పేరు	:	సందీప్ కౌర్
తండ్రి	:	రంజిత్ సింగ్ ( రెవిన్యూ శాఖ లో ప్యూన్)
తల్లి	:	అమర్జీత్ కౌర్ ( గృహిణి)
చదువు	:	బి. టెక్ (సివిల్ ఇంజనీరింగ్)
ఆప్షనల్స్	:	సోషియాలిజీ, పంజాబ్ సాహిత్యం
ర్యాంకు	:	138
స్ఫూర్తి	:	ఉడాన్ సీరియల్ లో కవితా చౌదరి నటించిన కళ్యాణి సింగ్ ఐ.పి.ఎస్. పాత్ర
ఆశయం	:	బాలిక భ్రూణ హత్యల నివారణ, ఆరోగ్యం, మహిళా సాధికారత

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

- b ఒక నాటి కూలిబిడ్డ..... నేడు ఐ.ఎ.ఎస్.
- b జ్వలించే కాంక్షే ..... విజయానికి తొలిమెట్టు....
- b నిన్నటి టికెట్ కలెక్టర్ ..... రేపటి జిల్లా కలెక్టర్....
- b స్వయంకృషితో సివిల్స్ విజేతగా నిలిచిన శ్రీకాంత్....



చుక్క...చుక్క రైలు వేగంగా పరిగెడుతోంది...ప్రయాణీకుల టికెట్ల పరిశీలనలో బిజీగా ఉన్న శ్రీకాంత్ మనసు రైలుకంటే వేగంగా పరుగులు తీస్తుంది.... తన బతుకు బండి రైలు బండిలోనే తెల్లార కూడదనిపించింది. ఈ టికెట్ కలెక్టర్ జిల్లా కలెక్టర్ గా ఎందుకు మారకూడదనిపించింది. అందుకు ఏం చేయాలి? కుటుంబపోషణకు అలంబమైన ఈ ఉద్యోగాన్ని వదిలి సివిల్స్ ప్రిపేరవడానికి మనసు ఉవ్విళ్ళూరుతున్న...ఇంటిని పట్టిపీడిస్తున్న పేదరికం వెక్కిరిస్తుంటే...తన లక్ష్యాన్ని సాధించడం వీలవుతుందా? ఊహలకు... వాస్తవానికి ఉన్న తారతమ్యం తన మనసు తొలిచివేస్తుంది. మరి ఇన్ని ఆటంకాలను, అవరోధాలను ఎదుర్కొన్న శ్రీకాంత్ ఏం చేశాడు. తన అంతిమ లక్ష్యమైన ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించి సినలైన ప్రతిభావంతులను ఏ ఆటంకం అవరోధించలేదనని ఋజువుచేశాడు. వివరాల్లోకి వెళితే.....

పేదరికం, వెనుకబడినతనం పెనవేసుకున్న కుటుంబంలో పుట్టిన ఆణిముత్యం అతడు. కర్నూలు జిల్లా ఆదోని పట్టణానికి దగ్గరలో నున్న 'చిగిలి' అనే చిన్న గ్రామంలో ఓ పేదంటిలో వికసించిన విద్యా కుసుమం గానిగ శ్రీకాంత్. కూలి ద్వారా కుటుంబపోషణ చేసే తల్లిదండ్రులు, ఒక తమ్ముడు, ఒక చెల్లెలు ఇది అతని కుటుంబ నేపథ్యం. పదోతరగతి కాగానే రైల్వే పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడై వారి శిక్షణలో భాగంగా ఇంటర్మీడియట్ పూర్తిచేసి టికెట్ కలెక్టర్ గా ఉద్యోగ బాధ్యతలు చేపట్టాడు. కొడుకు అతి తక్కువ వయస్సులోనే ఉద్యోగం సంపాదించి చేతికి అంది వచ్చాడని తల్లిదండ్రులు ఆనందపడినా, ఉన్నత చదువులు చదవాలనే తన తపనకు, ఆశయానికి ఆ ఉద్యోగం ఆటంకం అని శ్రీకాంత్ కి అనిపించింది. సాధించిన ఈ చిన్న విజయంతో తనలోనున్న ప్రతిభ అంతం కాకూడదని అతనికి అనిపించింది. అమ్మ నాన్న కూలి బతుకులు ఒకవైపు, చెల్లి, తమ్ముడుల భవిత ఒక వైపు తన కళ్ళముందు కదలాడుతుండటంతో పట్టుదలతో దూరవిద్య ద్వారా బి.కాం. చదివి తన ప్రతిభా చక్రాలను నేరుగా ఐ.ఎ.ఎస్. పట్టాలపైకి

ఎక్కించిన ఆ యువకుని విజయప్రస్థానంలో అనేక కష్టాల మైలురాళ్ళు, ఆటంకాలనే రెడ్ సిగ్నల్స్ చాలా ఉన్నాయి. ఈ ప్రయాణం సాగిన విధానాన్ని అతని మాటల్లోనే విందాం.

“ మా గ్రామమైన చిగిలిలో మొదట పది ఎకరాల భూమి మా కుటుంబానికి ఉండేది. కుటుంబ పోషణ భారం కావడంతో నాన్న నరసప్ప, అమ్మ నాగమ్మలు ఆ భూమిని అమ్ముకొని చివరకు అదే భూమిలో కూలీలుగా మిగిలారు. మా ఊరి పాఠశాలలోనే పదో తరగతి వరకు చదివాను. 2002 లో రైల్వేలో టిక్కెట్ కలెక్టర్ గా ఉద్యోగం లో చేరాను. అప్పటికి నావయస్సు పదిహేడేళ్ళే. సికింద్రాబాద్ , నాందేడ్ మార్గంలో పనిచేశాను. విధుల్లో ఉంటూనే పుస్తకాలతో కుస్తీ పట్టి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ దూరవిద్యా ప్రవేశాలకు అర్హత పొందాను. బి.కాం. కోర్సు వూర్తి చేసి పట్టభద్రుడినయ్యాను.

ఇంట్లో నేను కలెక్టర్ కావాలనుకుంటున్నానంటూ చెబితే నాన్నకు అర్థం కాలేదు. ఇప్పటికే నీవు కలెక్టర్ గా ఉన్నావు కదరా అని అమ్మ అమాయకంగా ప్రశ్నించింది. మా నాన్నకు మాత్రం వీడి జీతం మీద ప్రస్తుతం ఆధారపడటం అవదు అని మాత్రం అర్థమయింది. జిల్లా కలెక్టర్ కు టిక్కెట్టు కలెక్టర్ గల తేడా చెప్పడానికి చాలా సమయం పట్టింది. ఇంట్లో పరిస్థితులు చూసి ఆ మాట ఎలా అనగలుగుతున్నావని అమ్మానాన్న ప్రశ్నించినా.. అవుతావురా అన్నా నీవు తప్పనిసరిగా ఐ.ఎ.ఎస్ అవుతావని అమాయకంగా నా చెల్లి శ్రీలత ప్రోత్సహించింది. నా కోసం పదో తరగతితో చదువు మాని అయిదేళ్లు టైలరింగ్ పనులు చేస్తూ, కూడబెట్టిన డబ్బుని నెలా నెలా పంపేది. ఉద్యోగం లో జాగ్రత్తగా పొదుపుచేసి దాచిన 75 వేల పి.ఎఫ్ సొమ్ముతో హైదరాబాదు లో గది అద్దెకు తీసుకొని సివిల్స్ కు చదవడం ప్రారంభించా. నాలుగు నెలలు నెలవు పెట్టి చదవడంతో మొదటి ప్రయత్నంలోనే మెయిన్స్ మెట్లు ఎక్కాను. రెండవ ప్రయత్నంలో ఢిల్లీ వెళ్లి సీనియర్ల సహకారం మరియు సలహాలు స్వీకరించి జాతీయ స్థాయిలో 97 వ ర్యాంకు సాధించాను.

**సమాధానాలు ఎలా చెప్పారన్నదే కీలకం:**

మౌఖిక పరీక్షకు వెళ్లేటప్పుడు పూర్తిగా నా జీవితాన్నే చదువు కున్నా. మౌఖిక పరీక్షలో 90 శాతం ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పినా అక్కడ విషయం పరిజ్ఞానం పరిగణన లోకి తీసుకోరు. భావవ్యక్తీకరణకే ప్రాధాన్యత నిస్తారు.



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

పేదరిక కష్టాలు, నా బాల్యం, ఒడిదుడుకులు, రైల్వే ఉద్యోగం, చెల్లెలి సహకారం, స్నేహితుల ప్రోత్సాహం... ఇలా అన్ని అంశాలను నెమరు వేసుకొని ప్రశ్నలకు సూటిగా సమాధానమిచ్చా. రైల్వే టీక్కెట్ కలెక్టర్ గా పని చేసిన మహారాష్ట్ర ప్రాంతానికే ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారి గా ఎంపికయ్యా. **పేదలకోసమే నా ప్రసానం:**

నా లాగ ఎన్నో కష్టాలు పడుతున్న పేదల కోసం సాధ్యమైనన్ని మంచి పనులు చేస్తాను. అధికారి గా సామాన్యుల సమస్యలలో మమేకం అవుతాను. నేను చిన్నప్పుడు చదువుకున్న పాఠశాలలో పేద విద్యార్థుల కోసం ప్రతీ నెలా రెండువేలు పంపుతున్నాను. భవిష్యత్తులో మరింత మందికి విద్య, వైద్య సహాయం చేయాలని ఉంది.”

పేదరికం, గ్రామీణ నేపథ్యం, తల్లిదండ్రుల నిరక్షరాస్యత భారతవిద్యార్థుల అంతిమ విద్యా లక్ష్యమైన ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించడం ఏ మాత్రం ఆటంకం కాదని నిరూపించిన శ్రీకాంత్ విజయగాధ ఈ పుస్తకం చదువుతున్న విద్యార్థులలో మనసులలో ఉన్న అన్ని అనుమానాలను పటాపంచలం చేస్తుందని, పదునెక్కిన తపన ఉంటే ఎంతటి అసాధ్యమైన లక్ష్యమైనా సుసాధ్యమనే నమ్మకం బలంగా ఏర్పరచగలదని ఆశిస్తున్నాం

### శ్రీకాంత్ - బయోడేటా

పేరు	:	గానిగ శ్రీకాంత్
చదువు	:	బి. కాం. (దూరవిద్య ద్వారా)
స్వస్థలం	:	చిగిలి ( కర్నూలు జిల్లా)
తండ్రి	:	నర్సప్ప ( కూలి)
తల్లి	:	నాగమ్మ ( కూలి)
ఆప్షనల్స్	:	జాగ్రఫీ మరియు సైకాలజీ
సివిల్స్ ర్యాంక్	:	ఆలిండియా 97
ఎంపికైన కేడర్	:	మహారాష్ట్ర
స్ఫూర్తి	:	పేదరికంలో సైతం తనను ముందుకు నడిపి విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన తల్లిదండ్రులు
విజయ రహస్యం:	:	అంకిత భావం, పట్టుదల తో చదవడం

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

b కొండకోనల్లో మారుమూల పల్లెలో జీవనం  
....ఐ.ఎ.ఎస్. గా ఎదిగిన వైనం...



Pame Armstrong

b గ్రామస్తుల చిరు సహాకారం..సాకారమైన ఆశయం...

b ఈశాన్యరాష్ట్రంలో మెరిసిన మణిపూర్ మాణిక్యం....

b ఆకాశమే హద్దుగా ఆర్మీస్ట్రాంగ్ పమే విజయం వైపు పయనం.

చందమామ పై అపోలో అంతరిక్షనౌక పై పయనించి అడుగుపెట్టిన తొలి మానవుడు నీల్ ఆర్మీస్ట్రాంగ్. విజయనౌక పై పయనించి కష్టాల కడలి తీరాలు దాటి సివిల్స్ క్షేత్రంలో నేడు ఉరకలు వేస్తున్న యువకుడు ఆర్మీస్ట్రాంగ్. తండ్రి పెట్టిన పేరు సార్థకం చేసుకున్న నిజమైన బిడ్డ అతడు. తండ్రి సాధారణ స్కూల్ టీచర్. మారుమూల పల్లె లో కొండ కోనల్లో జీవనం. సరియైన ఆర్థిక పరిస్థితిలేని నిస్సహాయత.... తనతో పాటు తన గ్రామంలో ఎందరిదో ఇదే పరిస్థితి... తినడానికి తిండి లేదు. చదువుకోడానికి బడి లేదు. ఇంటికి కరెంటు సౌకర్యం లేదు... ఎన్నో ఏళ్లుగా గ్రామంలో ప్రతి ఒక్కరిదీ ఇదే పరిస్థితి. ఈ సమస్యకు ఓ శాశ్వత పరిష్కారం చూపించాలనుకున్నాడు. ఐ.ఎ.ఎస్ అధికారి కావడమే సరియైన మార్గమని నిర్ణయించుకున్నాడు.

తన తండ్రికి తన లక్ష్యం గురించి వివరించాడు. మొదట్లో ఆయనికి ఇది అసాధ్యమని అనిపించినా కొడుకులోని పట్టుదల చూసి సరేనన్నాడు ఆ తండ్రి.... ఆర్మీస్ట్రాంగ్ పమే ఆశయ సాధనకి గ్రామంలోని నిరుపేదలు సైతం ఊపిరి పోశారు. అందరి ఆశయాలను, ఆకాంక్షలను తన గుండెల్లో నింపుకొని అహర్నిశం శ్రమించాడు. శ్రమ నీ ఆయుధమైతే విజయం నీ బానిస అనే సత్యాన్ని సాకారం చేసి చూపించాడు. 2009 సివిల్స్ పరీక్షల్లో విజేతగా నిలిచి తన సొంత రాష్ట్రమైన మణిపూర్ కే అతడు ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారి గా నియమించబడ్డాడు. ఆయన విజయగాధను అతని మాటల్లోనే తెలుసుకుందాం.....

“ మా ఊరు ఈశాన్య రాష్ట్రమైన మణిపూర్ లోని త్సోమెంగో అనే ప్రాంతం. నేటికి ఈశాన్య రాష్ట్రాలోకెల్లా అత్యంత వెనకబడి ప్రాంతం. మా ఊరుకి చాలా దూరంలో పాఠశాల ఉండేది. అక్కడ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పదవ తరగతి వరకు చదువుకున్నాను. షిల్లాంగ్ లో ఇంటర్మీడియట్ చదివాను. ఆ తర్వాత ఢిల్లీలోని సెయింట్ స్టీఫెన్స్ కాలేజీ ద్వారా బి.ఎస్.సి. ఫిజిక్స్ ఆనర్స్ పూర్తిచేసాను. నాకు పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ కోసం ఐ.ఐ.టి. లో సీటు లభించినప్పటికీ సివిల్స్ లక్ష్యంగా వాటిని వదులుకున్నాను. నా బాల్యంలో చూసిన పేదరికం, మా గ్రామంలోని సమస్యలు, ఆకలిమంటలు వీటన్నింటినీ రూపుమాపాలని నాకు చిన్నతనం నుంచి అనిపించేది. అందుకు ఏకైక మార్గం ఐ.ఎ.ఎస్. కావడమేనని నా మనస్సు బలంగా విశ్వసించింది.

మా నాన్న మా పక్క గ్రామంలోనే చిన్న స్కూల్ లో సెకెండరీ టీచర్ గా పనిచేసేవారు. ఆయన పదవ తరగతి వరకే చదువుకున్నారు. మా అమ్మకు చదువురాదు. మేం ఏడుగురు పిల్లలం. మమ్మల్ని అందరినీ పెంచడం మా నాన్నగారికి చాలా కష్టంగా ఉండేది. ఈ పరిస్థితుల్లో నేను ఐ.ఎ.ఎస్ చదవడం అంటే అంత సులభం కాదనిపించింది. కాని మా కుటుంబంలోని అందరూ నన్ను ప్రోత్సహించారు. నాన్న నీకు ఏం కావాలో చెప్పు, డబ్బు గురించి ఆలోచించవద్దని ధైర్యంగా మాట్లాడుతుంటే నాకు ఆశ్చర్యం వేసేది. ఎలాగైనా ఐ.ఎ.ఎస్ సాధించి నన్ను నేను నిరూపించుకోవాలని మరింత సంకల్పం చేసుకునేవాడిని. బి.ఎస్.సి. పూర్తి కాగానే సివిల్స్ కోసం ప్రిపరేషన్ ప్రారంభించాను. ఇంటి నుండి నాన్న పంపించిన కొంచెం డబ్బుతోనే సర్దుబాటు చేసుకొని కావల్సిన పుస్తకాలు కొనుక్కునేవాణ్ణి. భోజనం, మిగతా ఖర్చులు అన్నీ అందులోనే సర్దుకునే వాణ్ణి. ఎప్పుడైనా ఇంటిలో వాళ్లకు ఆరోగ్యం బాగా లేకపోయినా, ఇతర ఖర్చులు వచ్చినా డబ్బులు పంపడానికి నాన్న చాలా ఇబ్బంది పడేవారు. కాని ఆ సమయంలో ఆ ఇబ్బందులు నాకు తెలియకుండా జాగ్రత్తపడేవారు. అలాంటి సమయంలో మా గ్రామంలో చర్చికి వచ్చే క్రైస్తవసోదరులు కొంత డబ్బు చందా రూపంలో నాకు పంపేవారు. జోయాంగోయో అనే గిరిజన

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

తెగలో నేను పుట్టాను. 60 సంవత్సరాల కాలంలో మా తెగలో కేవలం ఇద్దరే ఐ.ఎ.ఎస్. కి ఎంపికయ్యారు. నేను మూడోవాణ్ణి. అందుకే నా విజయం కోసం మా గ్రామంలోని తెగవారందరూ రూపాయి, రెండు రూపాయలు భద్రంగా దాచి నా కోసం పంపేవారు. వారందరి ఆశయాన్ని నెరవేర్చాలన్న తలంపు నాలో మరింత పట్టుదలను పెంచింది.

22 సంవత్సరాల వయస్సులో నాతో ఉన్న స్నేహితులు పార్టీలు, సినిమాలు అంటూ తిరుగుతూ ఉంటే నేను మాత్రం అలాంటి ఊహలు సైతం రానిచ్చేవాడిని కాదు. నన్ను నేను ఎంతగానో నిగ్రహ పరచుకుని వాడిని. ఫలితంగా నా శ్రమ, పట్టుదల, అంకితభావం వృథా కాకుండా 2008లో ఐ.ఆర్.ఎస్.కు ఎంపికయ్యాను. ఎంతో ఉత్సాహంతో నాన్నకు చెప్పాను. నాన్న నీవు ఐ.ఎ.ఎస్. కు ఎంపికయిన నాడే నాకు నిజమైన సంతృప్తి, సంతోషం కలుగుతుందన్నారు. మళ్ళీ పట్టుదలగా 2009 లో సివిల్స్ రాసి ఐ.ఎ.ఎస్. కి ఎంపికయ్యాను. నాన్న ఆశయం, గ్రామస్తుల కల నెరవేరాయి. కాని విజయం పంచుకోడానికి నాన్న ఇప్పుడు లేరు. ఇటీవలే అనారోగ్యంతో చనిపోయారు. నాన్న నాతో లేకపోయినా ఆయన ఆశయాలు నా గుండెల్లో పదిలంగా ఉన్నాయి. సమస్యల పట్ల అవగాహనతో పరిష్కార మార్గాలు సూచించి, ప్రజలందరికీ చేరువ అవుతాను.

అభివృద్ధికి ఆమడ దూరంలో ఉన్న ఈశాన్యకొండప్రాంతాలో పుట్టిన ఓ పేదంటి కుర్రవాడు సాధించగా లేనిది ఎవరైనా సాధించ గలరనేది నా ప్రగాఢ విశ్వాసం. కేవలం మార్కులవేటలో విద్యార్థుల ప్రతిభ నలిగిపోకుండా విలువల ప్రాతిపదికన విజ్ఞాన సముపార్జన కు ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్లైతే ప్రతిభాకుసుమాలు పరిధివిల్లుతాయని నా నమ్మకం. సివిల్స్ ఇంటర్మ్యూలో నన్ను ఒక భిన్నమైన ప్రశ్న అడిగారు. బైబిల్ ఒక చేతిలో, రాజ్యాంగం ఒక చేతిలో పెట్టి ఒకదానిని స్వీకరించి మరొకదానిని చింపివేయాలని అడిగితే దేనిని స్వీకరిస్తావని నన్నడిగారు. బైబిల్ నన్నొక ఉత్తమ పౌరుడిగా ఉండమని చెబుతుంది, రాజ్యాంగం లోని 25 వ ప్రకరణ నచ్చిన మతాన్ని స్వీకరించమని చెబుతుంది. రెండు తెలియచేసేది వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక అభివృద్ధినే

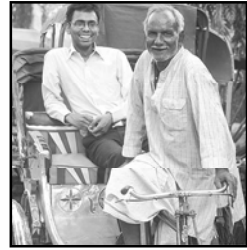
## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

కాబట్టి నేను రెండింటినీ స్వీకరిస్తాను. లేదా ఏదో ఒకదానిని చింపాల్సిన పరిస్థితే వస్తే ఉద్యోగానైనా వదులుకుంటానని సమాధానమిచ్చాను. ఇంటర్వ్యూలో అధిక మార్కులు రాడానికి ఇదికూడా కారణమై ఉండవచ్చును. విజయం సాధించాలంటే డబ్బు, పలుకుబడి, అనుకూల పరిస్థితులు వీటన్నిటిలో ఏదీ అక్కర్లేదు. కేవలం సాధించాలన్న తపన, కసి ఉంటే ఎవరైనా ఐ.ఎ.ఎస్. కావచ్చును.

### ఆర్మీస్ట్రాంగ్ పమే నేపథ్యం

పేరు	:	ఆర్మీస్ట్రాంగ్ పమే
చదువు	:	బి.ఎస్.సి.
తండ్రి	:	జో పమే ( సెకండరీ టీచర్ )
తల్లి	:	మిస్టర్స్ జో పమే ( గృహిణి )
స్వస్థలం	:	తోస్ మెంగో ( మణిపూర్ )
ఆప్షనల్స్	:	జాగ్రఫీ పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్
సివిల్స్ ర్యాంకు	:	
ఎంపికైన క్యాడర్	:	మణిపూర్
స్పూర్తి	:	తండ్రి జీవితం
విజయ రహస్యం:	:	కొన్ని త్యాగాలు చేస్తేనే అన్ని విజయాలు లభిస్తాయి.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...



- b కన్న కలలను స్వయంకృషి తో సాకారం చేసుకొన్న... రిక్షా వాలా కొడుకు.
- b తండ్రి కష్టానికి తగిన ఫలితం చూపించిన.....నిత్య కృషీవలుడు ..
- b ప్రతికూల పరిస్థితులలో పరిధవిల్లిన ప్రతిభా కుసుమం .. ..

నమ్మినా, నమ్మకపోయినా ఒప్పుకొని తీరాల్సిన నిఖార్సయిన నిజం. జీవిత వైకుంఠపాళిలో అట్టడగు స్థాయికి చేరుకున్నప్పటికీ, కలలు కనండి.. కలలు సాకారం చేసుకోండి అన్న మాజీ రాష్ట్రపతి సందేశాన్ని నరనరాన జీర్ణించుకున్న ఒక యువకుడి జీవన పోరాటం. ఆశయం నెరవేర్చుకున్న అలుపెరుగని ఆరాటం. కర్మభూమి భారతదేశంలో కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం అన్న అక్షర సత్యాన్ని ఆచరించి చూపాడు గోవింద్ జైస్వాల్.

ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని వారణాసి పట్టణానికి చెందిన నారాయణ్ జైస్వాల్ కు ముగ్గురు కుమార్తెలు ఒక కుమారుడు. మొదట్లో గవర్నమెంట్ రేషన్ దుకాణంలో సామాన్లు తూచే సహాయకుడి గా పనిచేసేవాడు. కొంతకాలం గడిచాక దుకాణం మూసివేయడంతో దాచి ఉంచిన కొద్దిపాటి సొమ్ముతో ఒక రిక్షా కొని దానిని బాడుగకు ఇచ్చి వచ్చిన సొమ్ముతో జీవనం గడిపేడు. నమ్మకమైన పనివాళ్లు దొరకడంతో వచ్చిన సొమ్ముతో ఒక్కొక్క రిక్షా చొప్పున కొని మొత్తం 36 రిక్షాలు వరకు పెంచాడు. మూడు స్థలాలు కొని ముగ్గురు కూతుళ్ల వివాహానికి జాగ్రత్త పడ్డాడు.

కాని ఇంతలో విధి వక్రీకరించి పేదరికం తలుపుతట్టింది. మొత్తం రిక్షాలన్ని అమ్మవలసివచ్చింది. తానే ఒక రిక్షా లాగి కుటుంబ భారాన్ని మోయవలసివచ్చింది. అదే సమయంలో తన భార్య అనారోగ్యంతో కనుమూసింది. కొడుకు ఉన్నత చదువులు చదవే సమయం వచ్చేసరికి ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఒక దానిమీద ఒకటి వచ్చి పడుతుండటంతో నిస్సహాయత ఆవహించింది. రెండు స్థలాల్ని అమ్మి ఇద్దరు ఆడపిల్లల వివాహం

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

జరిపించాడు. ఇలాంటి దుర్భర పరిస్థితుల్లో గోవింద్ జైస్వాల్ తన స్వప్నాన్ని సాకారం ఎలా చేసుకున్నాడు. ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో తన ప్రతిభాపాటవాల్ని ఎలా మెరుగుపరుచుకున్నాడు. ఈ ప్రయత్నంలో తన తండ్రి ఇచ్చిన ప్రోత్సాహం ఎలాంటిదో అతని మాటల్లోనే విందాం.

“ నేను డిగ్రీ మొదటి సంవత్సరంలో ఉండగా అబ్దుల్ కలాం గారి జీవిత చరిత్ర ‘వింగ్స్ ఆఫ్ ఫైర్’ అనే పుస్తకాన్ని చదివాను. చదివాను అని అనే దానికన్నా హృదయస్థం చేసాననటం సరియైనదేమో. జీవిత కష్టాలను సవాలు గా స్వీకరించి అట్టడుగు స్థాయినుండి దేశ ప్రథమ పౌరునిగా తన జీవితాన్ని తీర్చుకున్న తీరు నాపై చాలా ప్రభావాన్ని చూపింది. ఎటువంటి సమస్యనైనా సవాలు గా తీసుకోవాలని దృఢంగా నిశ్చయించుకున్నాను. ఆ పుస్తకం చివరి పేరాలో ప్రతి ఒక్కరిలో అద్వితీయవమైన ప్రతిభ జ్వలిస్తూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఆ జ్వాలకు స్వప్నాలనే రెక్కలను జోడిస్తామో ఎంతటి లక్ష్యమైనా చేరువవుతుందనే మాటలు నా కోరికకు బలాన్ని చేకూర్చాయి. ఐ.ఎ.ఎస్. చదివి నాన్న మా అందరి పట్ల పడుతున్న శ్రమకు తగిన ప్రతిఫలాన్ని ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నాను.

కాని మా వాస్తవ పరిస్థితులు వేరు. నాన్న వ్యాపారంలో దెబ్బతినడం వలన రిక్షా లాగి బ్రతుకు బండిని లాగాల్సివస్తుంది. అమ్మ అనారోగ్యం. మేం నివసించే ప్రదేశం చాలా ఇరుకుగా రద్దీగా ఉండి చదువుకోడానికి ఏమాత్రం అనుకూలంగా ఉండేది కాదు. రోజుకు పది నుండి పద్నాలుగు గంటలు కరెంటు ఉండేది కాదు. కరెంటు లేని సమయంలో మా ఇంటి ప్రక్కనున్న కార్ఖానాలు జనరేటర్ తో నడిచేవి. ఆ శబ్దాలు భరించలేక చెవిలో దూది పెట్టుకొని చదివే వాడిని.

అక్కడనుండి మాకు దగ్గరలోనున్న బెనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీ హాస్టల్ లో నా స్నేహితుడి రూంలో ఉండి చదివే వాడిని. ఐ.ఎ.ఎస్ కోచింగ్ తీసుకోవాలంటే ఢిల్లీకి వెళ్లడం తప్పనిసరి. కాని కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులు ఏ మాత్రం సహకరించేటట్టుగా లేవు. ఈ లోగా అమ్మ అనారోగ్యంతో కన్నుమూసింది. అక్కల వివాహాన్ని నాన్న ఉన్న రెండుస్థలాలను అమ్మి జరిపించారు. ఉన్న ఒక్క స్థలం చెల్లి పెళ్లికని ఉంచింది అమ్మి నాన్న 40,000 రూపాయలు తెచ్చి ఇచ్చారు. ఏదో బాధలు పడి డబ్బు సర్దుబాటు చేస్తాను

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి..

కాని నీవు నీ కోరికను మాత్రం చంపుకోవద్దని నాన్న చెప్పడం ఆశ్చర్యాన్ని ఒకింత భయాన్ని కలిగించింది. ఆస్తి ఉన్నది అమ్మి వేసి, నాన్న ఆరోగ్యం కూడా పాడు చేసుకొని నా కోసం శ్రమిస్తే, ఒకవేళ నా ప్రయత్నంలో నేను విజయం సాధించలేకపోతే. ఆ ఊహ అత్యంత భయాన్ని కలిగించింది. నా ముందున్న దారి ఒక్కటే. ఎలాగైనా ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించడమే. మొదటి ప్రయత్నంలోనే ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించడం మాటలు కాదు. నిరాశావాది ఆటంకాలను చూస్తాడు కాని ఆశావాది వాటినుండి పరిష్కారాలకోసం చూస్తాడని నమ్మాను. ఒకేదారి తప్ప వేరే దారి లేదు కాబట్టి నేను విజయం సాధించడం సాధ్యమౌతుందని సమర్థించుకున్నాను.

నాన్న చాలా కష్టపడి నెలకు 2,500 నుండి 3,000 వరకు పంపించే వారు. అది ఢిల్లీ వంటి నగరంలో ఏ మాత్రం సరిపోదు. మేథ్స్ ట్యూషన్స్ చెప్పి నెలకు పదిహేనువందల వరకు సంపాదించేవాడిని. ఆ ప్రభావం నా ప్రివరేషన్ పడకుండా జాగ్రత్తపడేవాడిని. నాన్నకు దెబ్బతగిలితే వైద్యం చేసుకుంటే డబ్బులవుతాయని నాటు వైద్యం చేయించుకొని, బ్యాండ్జితోనే చెప్పులు లేకుండా తిరిగారు. పరీక్షా ఫలితాలు రోజున చాలా టెన్షన్ పడ్డాను. తర్వాత అక్క నమిత చెప్పింది నాన్న అయితే పది రోజులు నిద్ర కూడా పోలేదట. మొదటి ప్రయత్నంలోనే 48 వ ర్యాంకు సాధించానని తెలియగానే వెక్కి వెక్కి ఏడ్చాను. నాన్న ఆనందానికైతే అవధులు లేవు.

ఒకప్పుడు కొరియర్ తెచ్చేవారికి మా ఇంటిని కనుగొనడం కష్టమయ్యేది. కాని ఇప్పుడు మా ఊర్లో ఎవ్వరినడిగినా ఇట్టే చెబుతారు. మా కష్టంలో ఎవరూ తోడు లేరు గాని మా ఊరిలో లిక్కర్ వ్యాపారి ఏకంగా 4 కోట్లు కట్నం తన కూతుర్ని చేసుకుంటే ఇస్తానని ముందుకు వచ్చారు.

అట్టడుగు స్థాయినుండి వచ్చాను కాబట్టి నా పై చాలా గురుతరమైన బాధ్యత ఉంది. నా విశ్వాసాలు, నిజాయితీ ఎలాంటి ప్రలోభాలకు లొంగకుండా ఉద్యోగస్వామ్యంలో వేళ్ళూనుకుపోయినా అవినీతిని, డొంకతిరుగుడు జాప్యాల్ని సరిచేసి సమాజంలోని సాధారణ వ్యక్తికి సైతం సమాచార హక్కుపై అవగాహన కల్పించి ప్రభుత్వఫలాలు ప్రతి ఒక్కరికీ అందచేయడమే నా ముందున్న గురుతర బాధ్యత. ఈ దేశ యువతరానికి



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

జాతిపిత ఆదర్శమైతే అబ్దుల్ కలాం స్ఫూర్తిప్రధాత. వీరి ప్రభావం నా పై ఉన్న వరకు నా విధులు సక్రమంగా నెరవేర్చగలనని నా విశ్వాసం. అన్నింటికన్న ముందు ప్రస్తుతం శిక్షణా కాలంలో ఇస్తున్న 8,000 స్టయిఫెండ్ ఇంటికి పంపించి నాన్న కాలికి మంచి వైద్యం చేయించి రిక్షాశ్రమనుండి విముక్తి చేయడమే”.

గోవింద్ జైస్వాల్ సాధించిన విజయం కేవలం తనకు తన కుటుంబానికి పరిమితమైనా సాధారణ విజయం కాదు. చుట్టూఉన్న వెనుకబాటు తనాన్ని అంగీకరించి, తాత్కాలిక ఆర్థిక ఇబ్బందులను శాశ్వతసన్నిహితులుగా స్వీకరించి తమలో అంతర్గతంగా నిబిడీకృతమైన ప్రతిభాపాటవాలను పాతరవేస్తూ నిరంతర పేదరికంలోనే మ్రగ్గిపోతున్న అసంఖ్యాక యువజనులకు కనువిప్పు జైస్వాల్ విజయం. ఈయన విజయగాథను చదువుతున్న మీలో కనువిప్పు కలగాలని నిరాశ, నిర్వేదాలను దరికిరానీకుండా ఉన్నత లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకుంటారని వాటిని కేవలం ఊహాల ప్రపంచంలో విహరించనీయకుండా నిరంతర ప్రయత్నాలతో మీ వశం చేసుకొని రాన్ను తరాలకు చుక్కానిలా నిలుస్తారని మనసా వాచా కోరకుంటూ, మీ సంకల్పం సిద్ధించుగాక!

### గోవింద్ జైస్వాల్ బయోడేటా

- పేరు : గోవింద్ జైస్వాల్
- తండ్రి పేరు : నారాయణ్ జైస్వాల్ ( రిక్షా కార్మికుడు)
- తల్లి పేరు : (గృహిణి)
- పట్టణం : వారణాసి ( ఉత్తర్ ప్రదేశ్ )
- స్ఫూర్తి : అబ్దుల్ కలాం వింగ్స్ ఆఫ్ ఫైర్ పుస్తకం,  
కలలు కనండి,, వాటిని నిజం చేసుకొండి అనే  
నినాదం, గాంధీజీ ఫిలాసఫీ
- లక్ష్యం : అవినీతి, పక్షపాత రహితంగా వ్యవహరిస్తూ  
ప్రభుత్వ ఫలాలను ప్రజలకు అందించడం

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...



- b కన్నతండ్రి కల నెరవేరిందిలా .....
- b తండ్రి ఓటమి నుంచే విజయపాఠం నేర్చుకున్న ఐ.ఎ.ఎస్....
- b నాన్నకిచ్చిన మాట .... తనకు నచ్చిన బాట.....
- b లక్షల జీతం తెచ్చే ఉద్యోగం కన్నా సమాజసేవలో మమేకం చేసే సివిల్స్ సర్వీస్ మిన్న .....యువ ఐ.ఎ.ఎస్ శ్రీకాంత్ బానోత్..

తండ్రి కలెక్టర్ కావాలనుకున్నాడు.... కాని ఓటమి ఎదురైంది. డాక్టరయ్యాడు. తన బిడ్డనైనా కలెక్టరుని చెయ్యాలని కలలు కన్నాడు. చిన్నప్పటి నుండే ఐ.ఎ.ఎస్ కావాలనే విజయబీజాన్ని పసి మనసులోనే బలంగా నాటాడు. తన తీరని కోరికను సాధించాలని నూరిపోశాడు. ఆ బిడ్డ తండ్రికిచ్చిన మాటకోసం లక్షల రూపాయలు సంపాదించే విదేశీ ఉద్యోగాలను వద్దనుకున్నాడు. సమాజంతో మమేకమై సేవ చేయాలని సంకల్పించాడు. ఆ యువకుడే **శ్రీకాంత్ బానోత్....**

లంబాడీ గిరిజన తండాలో ఉండే తన బంధువుల సమస్యలు స్వయంగా చూసాడు. .. పేదరికం లో మగ్గిపోతున్న అనేక కుటుంబాల కష్టాలను ఆకళింపు చేసుకున్నాడు. ప్రతిష్టాత్మకమైన ఐ.ఐ.టి. లో ఇంజనీరింగ్ పూర్తిచేశాడు. బహుళ జాతి కంపెనీలు అతడి మేధస్సుకు అబ్బుర పడి తమ సంస్థల్లోకి రమ్మంటూ రెడ్ కార్పెట్ పరిచాయి. కాని తన ఆశయం అది కాదని ఐ.ఎ.ఎస్. సాధన కోసం అహర్నిశం శ్రమించాడు. ఫలితంగా 2009 సివిల్స్ విజేతగా నిలిచాడు. అతడే మన రాష్ట్రానికి చెందిన శ్రీకాంత్ బానోత్.

శ్రీకాంత్ బానోత్ 2009 సివిల్స్ పరీక్షల్లో 449 ర్యాంకు సాధించి ఐ.ఎ.ఎస్. కు ఎంపికై మధ్యప్రదేశ్ కేడర్ కు నియమితుడయ్యాడు. శ్రీకాంత్ ను విజయం ఎలా వరించిందో ఆయన మాటల్లోనే .....

మా సొంత ఊరు వరంగల్ జిల్లా మారుమూల గిరిజన తండా. మా అమ్మమ్మ మారోనీ అప్పట్లో ఉపాధి కోసం కరీంనగర్ జిల్లాకు వలస

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

వచ్చారు. ప్రస్తుతం మా అమ్మ, నాన్న కుటుంబసభ్యులు కరీంనగర్ లో స్థిరపడ్డారు. మా నాన్న గ్రూప్ శంకర్ చిన్నపిల్లల వైద్య నిపుణిడిగా కరీంనగర్ లోనే ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు. మా అమ్మ గృహిణి గా ఉంటుంది.

మా నాన్న ఆ రోజుల్లో కలెక్టర్ కావాలని బలంగా కోరుకున్నారు. ఆయన అనేక సార్లు సివిల్స్ పరీక్షలకు హాజరయ్యారు. కాని విజయం సాధించలేకపోయారు. కుటుంబ సమస్యలు, వృత్తికి సంబంధించిన సమస్యల వలన నాన్న తన లక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోయారు. నాకు చిన్నప్పటి నుంచి సమాజానికి ఉపయోగపడేవిధంగా తయారవ్వాలని నాన్న చెబుతుండేవారు. అందుకే సివిల్స్ మాత్రమే దానికి సరైన మార్గమని దిశానిర్దేశం చేశారు. నన్ను కలెక్టర్ గా చూడాలని ఆయన కోరిక. నాకు కూడా గిరిజన సమస్యల పట్ల ఏదో చేయాలన్న తపన ఉండేది. దాంతో ఐ.ఎ.ఎస్. అవ్వాలని నిర్ణయించుకున్నాను. పాఠశాల స్థాయి నుంచే దినపత్రికలు చదవడం, సామాజిక అంశాల పట్ల అవగాహన పెంపొందించు కోవడం చేసేవాడిని.

మల్లికార్జున్ నాయక్ వంటి గిరిజన ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారుల విజయ గాధలను తెలుసుకునేవాడిని. ముందుగా మంచి సంస్థలో డిగ్రీ పూర్తిచేసి తర్వాత సివిల్స్ పై పూర్తి దృష్టి పెట్టాలని నిర్ణయించుకున్నాను. ఐ.ఐ.టి. చెన్నై లో ఎలెక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ పూర్తిచేశాను. ఎన్నో పెద్ద పెద్ద కంపెనీలు పెద్ద మొత్తంలో జీతాలు ఇస్తామంటూ ముందుకు వచ్చాయి. కానీ నేను కోరుకున్నది ఐ.ఎ.ఎస్. అధికారినవ్వాలని. అందుకే వాటిని వద్దనుకున్నాను.

బ్రటన్ లో స్థిర పడిన మా అక్క అమిత కూడా నా నిర్ణయాన్ని సమర్థించి ప్రోత్సహించింది. నేను తిరుమల నాయక్, రంగనాయక్ ముగ్గురం కలసి చదివే వాళ్లం. వారికి కూడా 2009 లో సివిల్స్ లో విజయం లభించింది.

లక్ష్యం పట్ల స్పష్టమైన అవగాహన, మనమీద మనకి నమ్మకం ఉంటే సివిల్స్ లో విజయం సాధించవచ్చును.

**శ్రీకాంత్ భానోత్ బయోడేటా**

- పేరు : శ్రీకాంత్ భానోత్
- తండ్రి : గ్రూప్ శంకర్ ( వృత్తి డాక్టర్ )
- తల్లి : విమల ( గృహిణి )
- సోదరి : అమిత ( యు.కె. లో స్థిర పడ్డారు)
- స్వస్థలం : కరీం నగర్
- ఆప్షనల్స్ : జాగ్రఫీ మరియు పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్
- సివిల్స్ ర్యాంకు : 449
- ఎంపికైన క్యాడర్ : మధ్యప్రదేశ్
- స్ఫూర్తి : అంకితభావం తో పనిచేసే మా నాన్న  
జీవితం
- విజయ రహస్యం : లక్ష్యం పట్ల స్పష్టమైన అవగాహన తో  
నిరంతర ఆత్మ పరిశీలన ఉంటే ఏదైనా  
సాధింవచ్చును.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

- b మోడు వారిన విద్యా వృక్షంపై....మరలా చిగురించిన ఆశల రెమ్మలు..
- b కష్టాల సుడిగుండాల్లో మునక వేయకుండా...ఎదురీదిన ఆశల కెరటం..
- b కుటుంబ భారాన్ని ఒక చేత్తో, ఆశల పల్లకినొక చేత్తో విజయ తీరాన్ని ...చేర్చిన అభినవ సవ్యసాచి
- b నిరంతర పోరాటానికి నిలువెత్తు సాక్ష్యం ఐ.ఎ.ఎస్. గా మారిన ఓ ఆటోడ్రైవర్ ఎన్. బలరాం.

“ నీ ఆలోచనలే నీ జీవితం. నీవు కోరుకునే విధంగా నీ జీవితాన్ని తీర్చుదిద్దుకునీ సత్తా నీ ఆలోచనల్లోనే ఉంది. ఏ సమస్య అయినా నీవు అనుమతించినంతవరకే నీ జీవితంలో ఉంటుంది.” హైదరాబాద్ లోని దోమలగూడా లో గల వివేకానంద ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్ ఎక్స్లెన్సీ లో వ్యక్తిత్వవికాస ప్రసంగం జరుగుతుంది. ఆటో బేరాలు లేక సమావేశం అయిన తర్వాత దొరికే పాసింజర్స్ కొరకు ఎదురుచూస్తున్న ఆటోడ్రైవర్ ఆ ప్రసంగం ఆసక్తిని కలిగించడంతో లోనికి వచ్చి కూర్చున్నాడు. ఆ క్షణం లో అతనికి తెలియదు ఆ ప్రసంగం తన జీవితం లో ఒక అద్భుతమైన మార్పుకు శ్రీకారం పలుకుతుందని. వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ వలన ఒరిగేదేమీ లేదు అదొక తాటాకుమంట, విజయానికి వంద మెట్లు, వెయ్యి మెట్లు అంటూ సొల్లుకొట్టడం తప్ప వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకులు ఒరగబెట్టేదేమీ ఉండదని వేదికలెక్కి మరీ ఊకదంపుడు స్వాత్యర్షల పురాణాలను వెలగబెట్టే కుహానా ఆదర్శవాదులకు కనువిప్పు ఆటోడ్రైవర్ బలరాం విజయగాధ. కారడవిలో దారినపోయే బాటసారులను దోచుకొనే ఓ బందిపోటు లా జీవితాన్ని వెలిబుచ్చిన ఓ అనాగరికుడు, రామ నామ శబ్దాన్ని సరిగా పలకలేని అజ్ఞాని వాల్మీకి గా మారడం రామాయణాన్ని రాయడం మనకు తెలిసిందే.

“ఒక వ్యక్తిలో మార్పురావాలంటే ఒక చిటిక వేయడానికి పట్టే సమయం చాలు అంటాడు” ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షకుడు బాబ్ ప్రాక్టర్.

ఓ సాధారణ ఆటోడ్రైవర్ ఐ.ఎ.ఎస్. గా మారిన వైనం ఏమిటి? ఎలాంటి పరిస్థితులు అతనిలో పట్టుదలకు కారణమైనాయి? జీవితంలో ఎదురయ్యే విపత్కర పరిస్థితులను అనుకూల పరిస్థితులుగా ఎలా మార్చుకున్నాడు. ఎక్కడో మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో కేస్యానాయక్ తండా లో అతి సాధారణ వ్యవసాయ కూలీ కుటుంబంలో పుట్టిన బలరాం విజయ ప్రస్థానం అతని మాటలలోనే విందాం.

“మహబూబ్ నగర్ జిల్లా కేస్యానాయక్ తండా మా స్వగ్రామం. వెనుకబడిన గ్రామీణ భారతానికి తార్కాణం మా గ్రామం. నాన్న వ్యవసాయ కూలి. ఆరుగురు సోదరులు మరియు ఒక చెల్లి. అందరిలో నేనే పెద్దవాడినవడం వలన పదవతరగతి పూర్తి చేసిన తర్వాత కుటుంబ భారం నాన్న ఒక్కడిపై పడకూడదని నా వంతుగా పొలం పనులు చేసేవాడిని. ఆ కారణంగా ఇంటర్ లో జాయిన్ అయినప్పటికీ ఇంటర్ పూర్తి చేయలేక పోయాను.

కొన్ని పరిస్థితుల వలన ఆ వయస్సులోనే శారద తో నా వివాహం జరిగింది. ముగ్గురు పిల్లలు. ఇల్లుగడవడం కష్టమవడంతో హైదరాబద్ కు వలస వెళ్ళాం. నా అన్నవారెవరూ లేకపోవడం వలన సరియైన ఉద్యోగం దొరకడం కష్టమయ్యేది. కనస్ట్రక్షన్ కంపెనీల్లో కూలీగా, సూపర్ వైజర్ గా

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఇలా చిన్నా చితకా ఉద్యోగాలు చేసాను. 2001 నుండి 2005 వరకు ఆటో నడపడం ద్వారా కుటుంబ పోషణ కొనసాగించాను. ఇక్కడితో పరిస్థితులతో రాజీపడితే నా గురించి మీరు చదవాల్సినదేమీ లేదు. నా ఆటోలో ఎవరైనా విద్యార్థులు ఎక్కితే వారిని చూసి చాలా అసూయ లాంటిది కలిగేది. నా కుటుంబ పరిస్థితులు సరిగా ఉంటే నేను కూడా చదువుసాగించే వాడిని కదా అని అనుకొనే వాడిని.

ఒకసారి ఆటో నడుపుతూ దోమలగూడా లోని వివేకానంద ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్ ఎక్స్‌లెన్సీ వద్ద ప్రయాణికుల కోసం వెళ్లాను. వేసవి శిక్షణా తరగతుల్లో భాగంగా వ్యక్తిత్వ వికాస ప్రసంగం అవుతుంది. కాకతాళీయంగా వినడం జరిగింది. ఆ ప్రసంగసారాంశం మరియు అక్కడ నేను చూసిన స్వామి వివేకానంద సూక్తులు నా పై చాలా ప్రభావం చూపాయి. అక్కడకు వచ్చిన వారితో మాట్లాడం ద్వారా దూరవిద్య ద్వారా చదువు కొనసాగించ వచ్చని తెలుసుకున్నాను.

ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ద్వారా బి.ఏ. తర్వాత ఎం.ఏ. పూర్తి చేసాను. తర్వాత యూనివర్సిటీ ఎం. ఫిల్ లో ప్రవేశం పొందాను. అంతవరకు ఆటో నడపటం, ప్రైవేటు గా చదువుసాగించడం చేసాను. ఎం.ఫిల్ లో జాయిన్ అయినాక అక్కడ పరిచయమైనవారి ద్వారా ఉచిత ఐ.ఎ.ఎస్. కోచింగ్ కోసం ఆంధ్ర ప్రదేశ్ స్టడీ సర్కిల్ లో అందరిలాగే జాయిన్ అయ్యాను. మొదటిసారి రాసినపుడు నిజంగా నాకు ఐ.ఎ.ఎస్. అంటే పూర్తిగా అసలు తెలియదంటే ఏమాత్రం అతిశయోక్తి కాదు.

## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

నాలుగు సార్లు ఐ.ఎ.ఎస్. కోసం రాసాక ఇక నాకు రాదని నా ప్రయత్నం వదలేద్దామని నిర్ణయించుకున్నాను. నా భార్య శారదకు నా నిర్ణయం చెప్పాను. తాను కుటుంబ పోషణ కోసం ఒక టెక్స్టైల్ షాప్ లో పనిచేస్తూ నేను పూర్తికాలం చదువుపై దృష్టి పెట్టేందుకు సహకరించింది. నా చివరి ప్రయత్నంలో 834 ర్యాంకు సాధించాను.

నా విజయానికి కారణమెవరంటే నా ఆలోచనే. నా ఆలోచనల్లో మార్పు రావడం వలనే ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోకూడా పోరాటం చేయాలనే సంకల్పం కలిగింది. ఆ రోజు నేను విన్న వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణ నా ఆలోచనల్లో మార్పు రాడానికి ఒక విధంగా కొంత కారణమైంది. నా భార్య ప్రోత్సాహం, స్నేహితుల సహకారం, ఎ.పి. స్టడీ సర్కిల్ అధ్యాపకులు ప్రతి ఒక్కరూ కారణమే.

ఎలాంటి నిరుత్సాహ పరిచే పరిస్థితులున్నా స్థిరమైన లక్ష్యం ముందు అవన్నీ తలవగ్గక తప్పదు. 'ద విలేజ్ బోయ్' పుస్తక రచయిత గాడ్ ఫ్రే " ఏ పరిస్థితి శాశ్వతం కాదు." అంటాడు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వెనుకబడియున్న యువతరానికి సరియైన దశానిర్దేశం చేయడమే నా ముందున్న లక్ష్యం. మన దేశంలో అనేక కారణాల వలన నిరాశకు, నిస్పృహలకు లోనవుతున్న మానవ వనరులను నిర్వీర్యం కానీయకుండా నక్రమంగా వినియోగించుకుంటే మన దేశం ఒక అగ్ర రాజ్యం కావడమే కాకుండా ఎన్నో దేశాలకు ఆదర్శప్రాయం కాగలదని నా విశ్వాసం."



## అలా చదవాలి.. అలా సాధించాలి...

ఓ సాధారణ ఆటోడ్రైవర్ ఎస్. బలరాం తాను కూడా ఊహించని ఐ.ఎ.ఎస్. గా ఎదగడం ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకం. 'మనిపై పుట్టినవాడు కారాదు మట్టి బొమ్మ, పట్టుదల ఉంటే కాగలడు మరో బ్రహ్మ' అని వేటూరి గారు చెప్పినట్టు లేని పోని కుంటి సాకులతో తమ ఎదురుగా నున్న అటంకాలకు అవసరమైనదానికన్న అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తూ తమ ప్రతిభకు తమంతట తాముగా పరిమితులు వేసుకునే వారందరికీ బలరాం విజయగాథ కనువిప్పు కలిగించాలని, ఉన్నత ఆశయాలను సాధించాలనే కాంక్ష మీలో రగలించాలని ఆశిస్తూ. మీ సంకల్పం నెరవేరు గాక.

విజయోస్తు.

మీ సంస్థలో వ్యక్తిత్వవికాస శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహించదలచుకుంటే క్రింది బిరునామాలో సంప్రదించగలరు



**విన్నర్స్ ఎడ్జ్**

డోర్ నెం. 2-10-15, మింది, గాజువాక, విశాఖపట్నం-12

ఫోన్ : 9848787241

e-mail : [winnersedge.india@gmail.com](mailto:winnersedge.india@gmail.com)

[trainerudaykumar@gmail.com](mailto:trainerudaykumar@gmail.com)



అలజంగి ఉదయ్ కుమార్



మజ్జి శశిభూషణరావు



మాకెన సతీష్

పరీక్షలకు ఎలా ప్రిపేర్ కావాలి ?  
 మెమోలీ ఎలా పెంచుకోవాలి ?  
 పిల్లల్లో సహజ సామర్థ్యాల్లేంటి ?  
 పరీక్షలలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల్లేంటి ?

...

**అలా చదవాలి..**

జీవితంలో ఎదురైన అటంకాలని,  
 సమస్యలని ఓడించి ఐ.ఎ.ఎస్. సాధించిన  
 యువజనుల వాస్తవ విజయగాథలు.

...

**అలా సాధించాలి..**

