మీ గమ్యం
మీ చేతుల్లోనే...

మీ గమ్యం మీ చేతుల్లోనే...

రూపకల్పన: స్వామి శాంభవానంద

అనుసృజన: జి.వి.జి.కె.మూర్తి

రామకృష్ణ మఠం

దోమలగూడ, హైదరాబాదు – 500 029

© 2018 Ramakrishna Math, Hyderabad INDIA. All rights reserved.

Published by:

Adhyaksha

Ramakrishna Math

Domalguda, Hyderabad – 29

rkmath.org

e–Book

301v1.1.0

Date: 10 January, 2019

ISBN: 9789388512459

Created by: Sriranga Digital Software Technologies Private Limited

srirangadigital.com

ముందుమాట

జ్ఞానం, పని, ప్రేమ – ఈ మూడు వ్యక్తిని పరిపూర్ణ వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దడానికి దోహదం చేస్తాయి. శిశువుగా పుట్టి బాలుడిగా పెరిగి పెద్దవాడు అయ్యేంతవరకు, జీవితంలో ఎదురయ్యే అన్ని రకాలు అనుభవాలనుంచి మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వ్యక్తి తనను తాను సువ్యక్తం చేసుకొంటాడు.

వ్యక్తి జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన కాలఘట్టం విద్యార్థి దశ. ఈ సమయంలోనే ఏమీ తెలియని బాలుడి దశ నుంచి ప్రపంచం గుర్తించ దగ్గ వ్యక్తిగా సద్గుణాలను సంతరించుకొనేది. విద్యార్థి వ్యక్తిగతంగా ఎదగడానికి తల్లిదండ్రులే కాక పాఠశాల, తన చుట్టూ ఉన్న మిత్రుల, ఉపాధ్యాయుల సహకారం ఎంతగానో ఉంటుంది. ఈ సమయంలోనే శరీరం, మనస్సు లోనయ్యే మార్పులను తెలుసుకొని విద్యార్థి ఏ విషయాల పట్ల శ్రద్ధ వహించాలో అవగాహన పెంపొందించుకొంటాడు. విద్యార్థి వ్యక్తిగతంగా ఎదగడానికి తన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులతో సంభాషించడం చాలా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. మనం చేసే ప్రతీ పనీ ప్రపంచంతో ఏ విధంగా వ్యవహరించాలో నేర్పుతుంది. అది ఇతరులతో సత్సంబంధాలను ఏర్పరుస్తుంది. సమాజంలో నివసించే ప్రతీ వ్యక్తి ప్రవర్తన ఇతరుల హక్కులకు ఎటువంటి భంగం కలిగించే విధంగా ఉండకూడదు. మనం ఇతరులతో వ్యవహరించే తీరు మన వ్యక్తిత్వాన్ని కనబరుస్తుంది.

వీటిపై అవగాహన విద్యార్థి దశలోనే కల్పించాలన్న సదవగాహనతో ఈ పుస్తకం రూపకల్పన చేయబడింది. ఈ పుస్తకాన్ని రూపకల్పన చేసినవారు మైసూరు, శ్రీరామకృష్ణ

విద్యాశాల వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు స్వామి శాంభవానందజీ మహరాజ్. శ్రీరామకృష్ణ విద్యాశాల వసతి గృహంలో చదివే విద్యార్థులు ఏ విధంగా తమ వ్యక్తిత్వాలను తీర్చిదిద్దుకోవాలో తెలియజేస్తూ ఈ పుస్తకాన్ని కన్నడంలో 1968 లోనూ, ఆంగ్లంలో 1980 లోను విడుదల చేశారు. అప్పటి నుండి ఎన్నో సంస్కరణలకు, ముద్రణలకు నోచుకొని ఈ పుస్తకం విశేష ఆదరణ పొందింది. వసతిగృహాలలో చదివే పిల్లలు ఏ విధంగా పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వానికి పునాదులు వేసుకోవాలో తెలియజేస్తుంది ఈ పుస్తకం. పుస్తకంలో విషయం కేవలం విద్యార్థులకు మాత్రమే సూచించినదే అయినప్పటికీ ఉపాధ్యాయులకూ, తల్లిదండ్రులకూ కూడా ఒక మార్గనిర్దేశినిగా ఉపయోగపడుతుందనడం అతిశయోక్తి కాదు. తద్వారా తల్లిదండ్రులుగా తమ పిల్లలను; ఉపాధ్యాయులుగా వారి విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దడంలో ఈ పుస్తకం ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.

ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగులో ముద్రించడానికి అనుమతి ఇచ్చిన శ్రీరామకృష్ణ ఆశ్రమం, మైసూరు వారికి మా కృతజ్ఞతలు. ఆంగ్ల పుస్తకాన్ని అంకితభావంతో అనువదించిన వారు శ్రీ.జి.వి.జి.కె.మూర్తి గారు. వీరు ప్రస్తుతం భారత ప్రభుత్వ అణుశక్తికి చెందిన అణుఖనిజ అన్వేషణం మరియు పరిశోధన విభాగంలో శాస్త్రవేత్తగా పనిచేస్తున్నారు. వీరికి సాహిత్య, నాటక రంగాలలో అనుభవం ఉండడమే కాకుండా, ఆలిండియా రేడియో, దూరదర్శన్‌లో 'బి' శ్రేణి కళాకారుడిగా సేవలు అందిస్తున్నారు. వీరికి మా కృతజ్ఞతలు. ఇక మఠ ముద్రణా విభాగంలో సేవలందిస్తున్న వారందరికీ మా ధన్యవాదాలు.

ఈ పుస్తకంలో విషయాన్ని అవగాహన చేసుకొని విద్యార్థులు, వారి పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి పునాదులు వేసుకొని జాతి గర్వించదగ్గ ఉత్తమపౌరులుగా రూపొందితే మా ప్రయత్నం సత్ఫలితాలను ఇచ్చిందని భావిస్తాం.

— ప్రకాశకులు

మంచితనం, సహనం, సత్ప్రవర్తన – ఇవే విజయప్రతీకలు. ఇదే భారతదేశ సందేశం.

—— స్వామి వివేకానంద

1

బలమైన వ్యక్తిత్వపు పునాదులు

"ఇతరులపై విజయాన్ని సాధించేవాడు బలమైనవాడు, తనపై తాను విజయాన్ని సాధించేవాడు అందరికంటె బలవంతుడు."

—లావొత్సె

"సమస్త శక్తి నీలోనే ఉంది. నువ్వు ఏ పనైనా చేయగలవు. లేచి నిలబడి నీలోని దైవత్వాన్ని ప్రదర్శించు... లే, మేలుకో, నిద్రావస్థను వదిలేయ్! మీలో ప్రతి ఒక్కరిలో అన్ని అవసరాలను తీర్చే, అన్ని కష్టాలను తొలగించే శక్తి దాగిఉంది. దీన్ని విశ్వసించండి. ఆ శక్తి అంతా మీలోనే ప్రత్యక్షమౌతుంది."

—స్వామి వివేకానంద

వ్యక్తిత్వం అంటే ఏమిటి? ఒక వ్యక్తిలోని తెలివితేటలు, రూపం, గుణగణాలవంటి లక్షణాలన్నిటితో ఏర్పడి, ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపునిచ్చేది. ఇతరులతో పోలిస్తే మన ప్రత్యేకతను తెలియచేసేది. వ్యక్తిత్వమనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తన, ప్రత్యేక లక్షణాల సమగ్రరూపం అని చెప్పుకోవచ్చును. వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దేవాటిని "వ్యక్తిత్వచిహ్నాలు" అంటారు. అందరితో కలిసిమెలసి మెలగుతుండడం ద్వారా వ్యక్తిత్వం రూపుదిద్దుకొంటుంది. పరిసరాలు, వాతావరణం, ఇంకా సమాజం గురించి ఒక అవగాహన ఏర్పరచుకొని, చలాకీగా ఉండటం

ద్వారా మనిషి తన భావాత్మక అనుభవంతో ఏకీకరణ పొందుతాడు. ఇది తను చేసే ప్రతిపని, ఆలోచన, ప్రవర్తనలపై ప్రభావం చూపుతుంది.

కాబట్టి యువకులు తమ చదువులతో పాటు ఒక సమవ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవడానికి కృతనిశ్చయంతో కృషిచేయాలి. అంటే ప్రత్యేకమైన నిరంతరమైన ప్రయత్నం అవసరం. పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం ఒక్కసారిగా ఏర్పడదు. ఇది క్రమానుగుణంగా జరిగే ప్రక్రియ.

వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన జీవితంలో విజయాన్ని, అత్యున్నతానందాన్ని పొందడానికి చేయవలసిన ముఖ్యమైన ప్రక్రియ మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా తెలుసుకోవడం. మీ ప్రవర్తనాతీరు, వ్యక్తిగతగుణాలు, ఇతరులతో మీరు వ్యవహరించేతీరు, మీ వ్యక్తిగతరూపు రేఖలు, వైఖరి వంటి వాటి ఆధారంగా మిమ్మల్ని మీరు నిర్ధారించుకోవాలి. మీకున్న బాహ్య వస్తువుల ద్వారా అంటే కార్లు, దుస్తులు, ఉద్యోగం, పదవుల వంటి వాటి ద్వారా మీ స్థితిని వర్ణించుకోగలరు. ఇటువంటి బాహ్య సంపదలు మనతో ఎప్పుడూ ఉండేవి కావు. కానీ వీటికంటే ముఖ్యమైన, అత్యంతవిలువైన వ్యక్తిగతసంబంధాలు, జీవన విలువలు, వృత్తిపరమైన నీతి నియమాలు, ఎంచుకొన్న గమ్యాలు, నిజాయతీ వంటి కలకాలం నిలిచేసంపదలపై దృష్టి పెట్టండి.

మీ అస్థిత్వాన్ని, గుర్తింపును నిర్వచించేవాటిలో మొదటిది మీపై మీకున్న అవగాహన, ఎరుక. అంటే ఇప్పుడు మీరేస్థితిలో ఉన్నారు, మీరు చేరాలనుకునే స్థితి ఏది అన్నది. ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవడం, ప్రస్తుతస్థితిపై అవగాహన ఏర్పరచుకోవడం ద్వారా మనల్ని మనం అంచనావేసుకోగలం. అలాగే ప్రతివ్యక్తి తనకుతాను స్వీయ పరిశీలన చేసుకొని తన వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా అంచనా వేసుకోవాలి. దానికి తన బలాలు, బలహీనతలు, శక్తి సామర్థ్యాలను ఖచ్చితంగా ప్రతిబింబించేలా తన మానసిక, శారీరక సంపూర్ణ స్వరూపాన్ని దర్శించగలగాలి. తమకున్న శక్తి సామర్థ్యాలపై ఏ విధమైన గర్వంగాని, లోటుపాట్లపై

ఆత్మన్యూనత భావంగానీ లేకుండా ఆత్మ పరిశీలన యథార్థ రీతిలో జరగాలి. అటువంటి విశ్లేషణ లోటుపాట్లు, బలహీనతలు మరియు అవధులవంటి అడ్డంకులను తెలియజేస్తుంది. మనపై మనకు ఎరుకని, ఆత్మస్థై ర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడం, స్వీయజ్ఞానసముపార్జన ఒకదాని వెనుక ఒకటి జరగాలి. బలహీనతలను గురించి తెలుసుకొన్న తరువాత వాటివల్ల జరిగే దుష్పరిణామాలను తెలుసుకోవాలి. ఇవి నిర్దేశిత లక్ష్యాలు, ఆదర్శాలు, నమ్మకాలపై మనకున్న అంకితభావాల నుంచి వెనక్కు లాగుతాయి. పరిపూర్ణత, లోపరాహిత్యం సాధించే దిశనుండి ఈ బలహీనతలు మనల్ని ఎలా మళ్ళిస్తాయో అర్థంచేసుకోవాలి. లోతైన ఆత్మవిశ్లేషణ ఇబ్బందికరంగాను, కొంతకష్టంగాను ఉన్నప్పటికీ అభివృద్ధి సాధనకు ఇది చాలా అవసరం.

అనుకున్నదానికంటే, గుర్తించినదానికంటే ఎంతో అధిక శక్తి మీలో ఉందని ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోవాలి. కృతనిశ్చయంతో ఉంటే ఏ రంగంలోనైనా అత్యున్నత స్థానాన్ని చేరుకొని నిలకడగా ఉండటంలో ఏదీ మనల్ని ఆపలేదు. మీలో దాగియున్న అద్భుతశక్తి మీ ఉపయోగార్థం సిద్ధంగా ఉంది. విజయసాధనకు దృఢమైన ఆశావహ వ్యక్తిత్వం అత్యుత్తమ తోడ్పాటును అందిస్తుంది.

మంచిరోజులు ముందున్నాయన్న దాంట్లో ఎటువంటి సందేహం అక్కర్లేదు. మంచి జరుగుతుందని ఆశించడం నేర్చుకోవాలి. మన విశ్వాసం దృఢమైనదైతే అది తప్పక జరిగి తీరుతుంది. ఆశావహంగా ఉండటం బలమైన అయస్కాంతాకర్షణ శక్తి లాంటిది. అంటే మృగ్యంగా గోచరించే ఫలితావకాశాలపై కూడా ఆశావహంగా ఉండాలి.

వ్యక్తిత్వాన్ని, శక్త్యుత్సాహాలతో నింపాలంటే సన్మార్గ జీవన విధానం అవసరం. ఆలోచన ఎప్పుడూ క్రియకంటె ముందుంటుంది. కాబట్టి సదాలోచనలద్వారానే సన్మార్గ జీవనం సాధ్యం. సదాలోచన మీ కార్యాచరణకెప్పుడూ సరియైన దిశను నిర్దేశిస్తుంది. మీలో దాగిఉన్న అంతర్గత శక్తి, సానుకూలతలను కనుగొనడంలో తోడ్పడి, అవసరాలకు తగినట్లు మీకు సహాయపడి మీ

గమ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది.

దృఢమైన, శక్తి సంపన్నమైన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి ఈ క్రింద సూచించిన ఆత్మవికాసాభివృద్ధి సూత్రాలకు గట్టిగా కట్టుబడి ఉండాలి.

స్వీయ క్రమశిక్షణ:

నిజజీవితంలో నైతిక ప్రవర్తన ప్రభావవంతంగా ఉండాలంటే స్వీయ క్రమశిక్షణ పాటించాలి. ఆత్మవిశ్వాసంతో తమపై తాము విధించుకొని అమలుపరచేదే స్వీయ క్రమశిక్షణ. జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే మనంతట మనం నియమబద్ధమైన, క్రమబద్ధమైన జీవనాన్ని గడపాలి. జీవితంలో ఓటమిపాలవ్వడానికి ముఖ్యమైన కారణం స్వీయ క్రమశిక్షణ లేకపోవడమే. చాలామంది నియమబద్ధమైన జీవనశైలి లేని కారణంగా విజయాన్ని సాధించలేకపోతారు.

స్వీయ క్రమశిక్షణ భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికమనే మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. నిర్దిష్టమైన దైనందిన కార్యకలాపాలు, నియమిత ఆహారం, విశ్రాంతి, వినోదాలు, నిద్ర, నిర్దిష్టమైనపని, అన్నిచోట్ల క్రమశిక్షణతో మెలగడం వంటివి భౌతిక విధానానికి చెందిన స్వీయ క్రమశిక్షణలోకి వస్తాయి.

అనవసరమైన వాటిపైకి దృష్టిని మరల్చి, మానసిక శక్తిని వృథాచేసే అన్ని కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండటమే మానసిక క్రమశిక్షణ. అతిగా దిగులు చెందడం, కృంగుపాటుకు గురవ్వడం, నిరాశ చెందడం, పగటి కలలు కంటూ ఉండటం వలన కూడా మానసిక శక్తి వృథా అవుతూ ఉంటుంది. ఏ విధమైన చంచలత్వానికి లోను కాకుండా నిర్దేశిత లక్ష్యంపై మనస్సును లగ్నం చేయాలి. అలాగే క్రమబద్ధమైన, తర్కబద్ధమైన ఆలోచనా విధానాలపై మనస్సుకి శిక్షణనివ్వాలి. మనస్సుని ఏకాగ్రం చేయడంపై ఇచ్చే శిక్షణ కూడా మానసిక శిక్షణలోనిదే. "నేను యథార్థ సత్యాలను అభ్యసించను. నేను ఏకాగ్రతా శక్తిని,

విషయ పరిత్యాగ శక్తిని సాధన చేస్తాను. అలా పరిణతి చెందిన మనస్సుతో విషయగ్రహణానికి పూనుకొంటాను" అని స్వామి వివేకానంద వక్కాణించారు.

స్వీయ క్రమశిక్షణను అలవరచుకొన్నవారికి అంతర్గత స్వేచ్ఛ, శక్తులు లభిస్తాయి. ఎంచుకొన్న ఏ రంగంలోనైనా విజయాన్ని సాధించడంలో ఇవి తోడ్పడతాయి. నియమబద్ధమైన జీవనంలేనివారు అనవసర విషయాలలో సమయాన్ని వృథా చేసేవారు, సోమరిపోతు విద్యార్థులు తమ అలవాట్లకు తామే బలి అవుతూ, తమకేకాక ఇతరులకు కూడా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుంటారు.

ఆత్మగౌరవం:

మీపై మీకు సదభిప్రాయం ఉండటాన్నే ఆత్మగౌరవం అంటారు. ప్రతివ్యక్తికి తనదైన ప్రతిభ, శిక్షణ, లక్షణాలు ఉంటాయి. మీ కార్యదక్షత వాటిని ఉపయోగించి చేయగలిగే పనులపై అవగాహన, యథార్థ అంచనా, వాటిని పూర్తి స్థాయిలో ఉపయోగించడాన్ని ఆత్మగౌరవం అని చెప్పవచ్చును. మిమ్మల్ని మీరు యథార్థ దృక్పథంతో చూడండి. ఓటమినెప్పుడూ దక్షతతో పోల్చిచూడకండి. మిగతావారిలా ప్రత్యేక గుర్తింపున్న వారు కాకపోయినప్పటికీ మిమ్మల్ని మీరు హీనంగాను, ఏహ్యాభావంతోను చూసుకోకండి. మీ ఎరుకలో మీరుండడానికి ప్రయత్నించండి. మీ నిజస్వరూపంపై మీకున్న ఎరుకే మీ వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. అన్నివేళల ఆత్మగౌరవం, స్వీయదక్షత ఉండేలా కృషి చేయండి. ఆత్మగౌరవం అంటే మనల్ని మనం ఎంతవరకు ఇష్టపడుతున్నాం, ఎంతవరకు ఇష్టపడటంలేదు అని అర్థం చెప్పుకోవచ్చు.

మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోవడం అలవాటుచేసుకోండి. మీ జీవితానికి సంబంధించిన, మీపై ప్రభావితం చూపే ప్రతీ అంశం మీద పూర్తిగా దృష్టిపెట్టండి. అది మీరు ధరించే దుస్తులు, తినే ఆహారం, శారీరక వ్యాయామం, మిత్రులు, పుస్తకాలు మొదలైనవి.

స్వీయ విశ్లేషణ:

మీరు మీ స్వీయాభివృద్ధికై కృషి చేస్తుండటంలో నిమగ్నమై ఉంటే, మీరు తీసుకోవలసిన ప్రథమ చర్య – మీ యొక్క బలాలు, బలహీనతలపై విశ్లేషణ చేసుకోవడం. ఇది చాలా కఠినమైనది. ప్రతివారు తమకున్న అహంచేత తమలోనున్న మంచి అంశాలను ప్రముఖంగా గుర్తించి లోటుపాట్లను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.

మనలోవున్న లోపాలను సాధారణంగా ఎవరూ ఎత్తిచూపరు. ఎందుకంటే తమలోపాలను ఎదుటివారు ఎత్తిచూపడం చాలామంది ఇష్టపడరు. సరియైన దృష్టితో చూడరు. కాని కొంతమంది వివేకజ్ఞులు ఎవరైనా మంచిపని చేస్తే ప్రశంసిస్తారు. అప్పటికప్పుడు లభించే ప్రశంసలు మనకున్న మంచి లక్షణాలను బేరీజు వేసుకోవడానికి ప్రాతిపదికలు అవుతాయి. కాని మన సొంత విశ్లేషణతో తెలుసుకున్న మంచిచెడు లక్షణాల అవగాహనపై ఆధారపడటం ఉత్తమమైనది. మన స్వభావంలో శ్రద్ధ వహించి సరిదిద్దుకోవలసిన అంశాలను గుర్తించాలి. అలాగే మనలోని అనుకూల అంశాలను కూడా గుర్తించాలి. ఆ తరువాత మనలోని మంచిచెడులపై దృష్టి సారించి, తలపెట్టిన పనినిబట్టి, స్వీయ విశ్లేషణ చేసుకోవాలి. తలపెట్టిన ఏ పని చేయడానికైనా కావలసినరీతిలో మన ప్రవర్తనను మార్చుకోవాలి.

ఎవరైనా మనపట్ల అసమంజసంగా వ్యవహరిస్తే, మన గురించి మనం నిజాయతీగా ఆత్మశోధన చేసుకోవాలి. మనం ఎదుర్కొన్న విమర్శ సమంజసమా? కాదా? అన్నది విశ్లేషించుకోవాలి. జీవితంలో ఆత్మసంతృప్తికి అవగాహనతో కూడిన అభివృద్ధి, సమతుల్యమైన వ్యక్తిత్వం కలిగి ఉండడం కన్నా గొప్పకారణాలు ఏముంటాయి?

స్వీయ పరిశీలన:

మీ దైనందిన కార్యక్రమాలు ఎలా నిర్వహిస్తున్నారో ఒక్కసారి క్షుణ్ణంగా పరిశీలించండి.

పరిశీలనాశక్తిని మరింతగా అభివృద్ధి పరచుకోండి. జీవితాన్ని అన్ని విధాల ఆస్వాదించండి. ప్రతీ పనిని ప్రయోజనపూర్వకంగా ఎఱుకతో చేయండి. పూర్తి జాగృదావస్థలో ఉండి, పగటికలలలో మునిగిపోయే అలవాటుకు స్వస్తి చెప్పండి. ప్రతిరోజు నిద్రించేముందు ఆ రోజు జరిగినవి జరిగినట్లుగా దైనందినిలో వ్రాయండి, ఒక వారం, లేదా పదిరోజుల తరువాత ఒకసారి అంతా చదివి తప్పొప్పులను సమీక్షించుకోండి.

స్వశక్తిపై ఆధారపడటం:

మీరు చేయగలిగిన, చేయవలసిన పనులు ఇతరులు మీకోసం చేసిపెడతారనుకొనే తత్త్వం మీ వ్యక్తిత్వ స్థాయిని, గుణగణాలను తక్కువ చేస్తుంది. ఎప్పుడూ సొంత ప్రతిభ, శ్రమలపైనే ఆధారపడాలి. ఉన్నతస్థితి అనేది ఎప్పుడూ స్వయంకృషి, ప్రయత్నాలతోనే సాధ్యమవుతుంది. మీ యొక్క క్రమశిక్షణ, లక్ష్యాన్ని చేరాలనే పట్టుదల, అంకితభావం మీదే మీ విజయం ఆధారపడి ఉంది.

స్వీయ బాధ్యత:

దృఢమనస్తత్వంతో జీవితాన్ని గడపాలి. చేసేపనులన్నిటికీ పూర్తి బాధ్యత వహించే వైఖరి, వాస్తవాల్ని సమర్థవంతంగాను, ధైర్యంగాను ఎదుర్కొనే తత్త్వాన్ని మరింతగా పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా మీలో పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వ్యక్తపరుస్తుంది. మీ గమ్యం ఎప్పుడూ మీ చేతుల్లోనే ఉందనే వాస్తవాన్ని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. విషయం. అవసరాలు, ఆదర్శాలు, ఆశయాలు, సమర్థతలనుబట్టి మీ గమ్యాన్ని నిర్దేశించుకోవచ్చు.

వ్యక్తిగత చొరవ:

ఏదైనా ప్రయోజనకరమైన పనిని, వేరెవరిచేత చెప్పించుకోకుండా మీ అంతట మీరు వ్యక్తిగత చొరవతో ప్రారంభించడం ఉత్తమమైనది. ఎవరి నిర్దేశకతతోనో కాకుండా సొంత

ఆలోచనలపై ఆధారపడాలి. మీకు మీరే నిర్దేశకులయితే, మీకు ఎదురయ్యే ఎటువంటి సమస్యలనైనా సులభంగా ఎదుర్కొనవచ్చును.

ఆత్మస్థైర్యం:

ఏ ప్రయత్నంలోనైనా విజయం సాధించడానికి ఆత్మస్థైర్యం చాలా ముఖ్యమైనది. ఆత్మస్థైర్యం అంటే మీపై మీరు విశ్వాసం కలిగి ఉండటమే. మిమ్మల్ని మీరు విశ్వసించడమంటే, గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి కావలసిన అన్నివనరులు మీలో ఉన్నాయని గట్టిగా నమ్మడం. నమ్మకాన్నిబట్టే యథార్థ స్థితి ఉంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసంగల వ్యక్తి ఎటువంటి ఆందోళనకర పరిస్థితులలోనైనా నిర్మాణాత్మకంగానే పనులను నిర్వహిస్తాడు. ఎట్టి విపత్కర పరిస్థితులు ఎదురైనా తనపూర్తి సామర్థ్యాన్ని ఉపయోగంలో పెడతాడు. వ్యక్తిగత గుణగణాలను పూర్తిగా కాపాడుకుంటూ ఉండటమే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోవడంలో ముఖ్యమైనది. మీ గమ్యం మీ మనస్సుపై చెరగని ముద్రలా ఉండాలి. ఎటువంటి ఆటంకాలు మిమ్మల్ని వివశుల్ని చేయకూడదు. ఎటువంటి సంకోచం, అపోహలు లేకుండా, ముందు వెనుకలాడే తత్త్వాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. స్వశక్తిపై ఆధారపడుతూ, భావోద్వేగాలకు దూరంగా ఒక మంచి నియంత్రణతో కూడిన ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలి. నమ్మినవాటిని పూర్తిగా విశ్వసిస్తూ, క్రుంగుపాటుకు లోనుకాకుండా ఉండటమే మీలోని ఆత్మస్థైర్యానికి సూచిక.

ఆత్మస్థైర్యం పెంపొందించుకొంటే మనలో మానసిక మరియు యుక్తాయుక్త విచక్షణాశక్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. దీనితో వ్యక్తిత్వం ఎంతో బలీయమౌతుంది. గతంలో మీరు చేపట్టడానికి ధైర్యం చేయలేని పనులను కూడా చేయగలుగుతారు. ఆటంకాలను అవలీలగా అధిగమిస్తూ పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఎంచుకొన్న గమ్యాలను మరింత త్వరగా చేరుకోగలుగుతారు. కార్యాచరణలో మీ శక్తి, ఉత్సాహం మరింత పెరుగుతాయి. ఫలితంగా మిత్రుల మధ్య మరింత గౌరవం దక్కుతుంది. అంతేకాకుండా మీ వ్యాపార, సామాజిక జీవితంలో తారసపడే వ్యక్తులకు మీపై సదభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. దీనితో దైనందిన జీవితం

ఆనందమయం అవుతుంది. రోజూ నిరాసక్తంగా, భారంగా అనిపించే జీవితాన్ని ధైర్యంగా, ఉత్సాహంగా ఒక సవాలుగా పరిగణించి జీవించడం అలవాటవుతుంది.

జీవం ఎక్కడ ఉందో అక్కడ ఆశ ఉంటుంది. అంటే జీవితానికి నమ్మకం, ఆశ అనేవి రెండు ముఖ్యమైన చోదకాలు. అందుకే వివేకానంద "ప్రజలలో తమపై తమకున్న విశ్వాసం, నమ్మకం సడలడంతోనే దేశం పతనపుటంచులకు చేరుతోంది" అన్నారు. ఆశ, నమ్మకం లేకపోతే మనిషి మృతజీవికిందే లెక్క. లేశమంతైనా ఆశలేకుండా ఎవరూ ఉండరు కనుక ఎంతోకొంత సాధించే అవకాశం ఎప్పుడూ ఉంటుంది. అందుకే విశ్వాసాన్ని ఎప్పుడూ వదులుకోకుండా ఉండాలి. అగమ్యగోచరమైన పరిస్థితులలోనూ, మనుగడకే అవకాశాలులేని సమయాల్లోనూ కూడా మానవజాతి ఆశావహ దృక్పథంతో, ఉన్నవనరులతోనే జీవననిర్మాణం కొనసాగించింది.

స్వీయ పరిశ్రమ:

కలలు కనడంతోను, ఆశలుపెట్టుకోవడంతోనే ఆత్మవిశ్వాసం పెరగదు. కలలను సాకారం చేసుకోవడానికి చాలా శ్రమించాలి. మీ ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకోవడానికే మీకున్న శక్తులన్నిటిని కేంద్రీకరించాలి. సోమరితనాన్ని విడిచిపెట్టాలి. చేసే ప్రతి పనిలోనూ పరిపూర్ణత సాధించడానికి కృషిచేస్తేనే జీవితం ప్రతిభావంతమౌతుంది. స్వీయ పరిశ్రమతోనే ఎవరైనా మరింత బలాన్ని సంతరించుకోగలుగుతారు.

కృతనిశ్చయం:

తమ సొంత నిశ్చయాలతోనే ఎవరైనా విజయం సాధించగలరు. శారీరక, మానసిక శక్తులు పెరిగేలా ప్రయత్నం చేయాలి. ఎటువంటి ఓటములు, ఆటంకాలున్నా మరింత కృతనిశ్చయంతో కార్యాచరణకు ఉపక్రమించాలి.

2

సభ్యత, సత్ప్రవర్తన ఆవశ్యక విలువలు

"ఒక క్రమరీతిలో మనకు తెలియకుండానే ఎప్పుడూ మనం పీల్చేగాలిలాగే, సభ్యత ప్రవర్తనాతీరులు మనల్ని చికాకు పెట్టవచ్చు లేదా ఉపశమింప చేయవచ్చు, పాడుచేయవచ్చు లేదా శుద్ధిచేయవచ్చు, ఉన్నతస్థితికి చేర్చవచ్చు లేదా క్రిందికి పడెయ్యవచ్చు, క్రూరంగా మార్చవచ్చు లేదా పవిత్రం చేయవచ్చు."

—ఎడ్మండ్ బుర్కె

"ఏదైతే అనురాగాన్ని విస్తృతపరుస్తుందో, దయాగుణ పరిధిని పెంచుతుందో, ఏదైతే విశ్వంతో మన బంధాన్ని అనుభవంలోకి తెస్తుందో, ఏదైతే అందరికీ గొప్పమేలు చేస్తుందో – అది మన స్వభావాన్ని శుద్ధి చేసి మన అస్తిత్వ స్థాయిని తప్పనిసరిగా పెంచుతుంది."

—క్యానింగ్

"సభ్యత, ప్రవర్తనా తీరులనేవి వివేకం, సద్బుద్ధి, సదాలోచనలనుంచి పుట్టుకొచ్చి వికసించిన పుష్పాలవంటివి."

—ఎమ్.ఎ.కెల్లీ

సభ్యత అంటే "చిన్న చిన్న విషయాలలో కూడా మంచితనంతో, దయాగుణంతో

ఉండటం". ఇతరుల గురించి పట్టించుకోవడం, వారిపై గౌరవం కలిగి ఉండటం, నిస్వార్థం, మంచితనం, జాలి ఉంటేనే మీరు నిజంగా దయాగుణం కలవారౌతారు. మనం చేసే ప్రతీ పనికి ఆభరణాలవంటివి సభ్యత, ప్రవర్తనాతీరులు. ఒకమంచి మాట మాట్లాడడం, ఒక మంచి పని చేయడం వంటి వాటితో వీటి విలువ మరింత పెరుగుతుంది. సభ్యత అనేది గణిత శాస్త్రంలోని 'శూన్యం' లేదా 'సున్న' వంటిది. దానంతట దానికి ఏమీ విలువలేకపోయినా ఇతరవాటితో చేరిస్తే దాని విలువ ఎన్నోరెట్లు పెరుగుతుంది. సభ్యత, ప్రవర్తనా తీరులే మనిషి స్వభావాన్ని తెలియచేస్తాయి.

ఒక మనిషికి ఇతరులపట్ల ఉండే మంచిమర్యాదలు, అతనికున్న సభ్యత, సత్ప్రవర్తన, సౌజన్యం మరియు మృదుస్వభావాల ద్వారా వెల్లడవుతుంటాయి. ఇతరులకు మంచి అభిప్రాయం కలిగేలా సభ్యత, ప్రవర్తనా తీరులుంటే మీరు సంస్కారవంతులుగా గుర్తింపబడతారు. ఏ విషయంలోనైనా, ఇతరుల స్థానంలో మనం ఉంటే ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకొని వ్యవహరించడం మంచిది. దీంతో ఇతరులలో గుర్తింపు వారితో సామరస్యపూర్వకమైన సంబంధం ఉంటుంది. సభ్యత, మర్యాద, జీవితంలో ఏమీ ఖర్చుపెట్టనవసరం లేకుండా పెట్టే పెట్టుబడి వంటివి. ఈ మర్యాద అనేది మనస్ఫూర్తిగా ఉండాలిగాని, పైపైన చూపించే కృత్రిమ అంశంగా ఉండకూడదు. దీనికి ఏదీ ఒక నిర్దిష్ట పద్ధతి అంటూ లేదు. నిజాయతీగా ఉండటమే ముఖ్యమైనది.

సభ్యత, ప్రవర్తనాతీరులు జీవితంలో నలుగురితో వ్యవహరించేటప్పుడు మన అర్హతలను తెలియజేస్తాయి. సభ్యత, సత్ప్రవర్తనా తీరు అలవరచుకోవడమంటే, ఎవరితోనైనా కలిసి పనిచేసే గుణాన్ని అలవరచుకోవడమన్నమాట. కొవెంట్రీ పాట్‌మోర్ మాటల్లో చెప్పాలంటే సభ్యత అనేది అన్ని కళలకంటె ప్రాముఖ్యత కలది. ఈ ప్రాథమిక కళ ఎప్పుడూ మంచినే కలుగచేస్తుంది. దీనికి మూలం మంచి గుణం, నడవడిక. ఇవి మనస్సుచే నియంత్రించబడతాయి, వివేచనచే నిర్దేశింపబడతాయి. మీ ప్రవర్తన, సభ్యతా రీతుల్లో

ఎదుటివారి హక్కులు, కాంక్షలు, అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. సామాజిక జీవితంలో మంచి సభ్యత, ప్రవర్తనా తీరులు మీ గుర్తింపుకు దోహదపడతాయి.

వివేకము, సదాలోచనల నుంచి వికసించిన పుష్పాలే సభ్యత, సత్ప్రవర్తనాతీరులు. మంచితనానికి మనస్సులో ఎప్పుడూ చోటుంటే, ఇతరుల అవసరాలను, అభిప్రాయాలనూ ఎప్పుడూ గౌరవించేలా అది నడిపిస్తూ ఉంటుంది. మంచి సభ్యతకిదే పునాది. ఎమ్.ఎ.కెల్లీ అన్నట్లు సామాజికపరమైన సంబంధాలలో గొప్ప గొప్ప ప్రతిభాపాటవాలు, విజయ ప్రదర్శనలకంటె కూడా ఇతరులపట్ల గౌరవం, మర్యాద, సౌజన్య స్వభావాలవంటివి మన వ్యక్తిత్వానికి ఎక్కువ శోభను చేకూరుస్తాయి.

మన దైనందిన వ్యవహారాలలో సభ్యతతో, మర్యాదతో ప్రవర్తించడంవంటనాగరిక సమాజపద్ధతులను పాటించాలి. మీ వైఖరి, నడవడిక, వ్యవహార తీరులు మీ మంచితనం, మర్యాదలను తెలియచెప్పేవిగా ఉండి; సహాయగుణం, సజ్జన స్వభావాలకు అద్దంపట్టేలా ఉండాలి. వివిధ సందర్భాలలో మీ ప్రతిస్పందన ఎలా ఉంటుందనేది ముఖ్యం, అయితే ఇది కేవలం బాహ్యంగానే కాక అంతరంగంలోను ప్రతిబింబించాలి.

ఎవరైనా ముందు ఏ చిన్న సహాయం చేసినా కృతజ్ఞతలు చెప్పడం, ఏదైనా వారి నుంచి కోరినప్పుడు దయచేసి చేయండని అడగడం వంటివి చిన్నచిన్న విషయాలుగా కనిపించినా మనకెంతో మేలుచేస్తాయి. పెద్దవారిని పలకరిస్తున్నప్పుడు, ఆహ్వానిస్తున్నప్పుడు లేచి నిలబడటం ముఖ్యం. మీకు తెలిసిన విషయాలను ప్రదర్శించాలనే తాపత్రయం, ఇతరులతో ఏకీభవించినా లేకపోయినా వారు మాట్లాడుతుంటే మధ్యలో కల్పించుకోవడంవంటివి చేయకూడదు. వాళ్ళు చెప్పింది సావధానంగా విన్న తరువాత మీ అభిప్రాయం చెప్పాలి. ఇదిలా చేయాలి, అలా చేయాలని ఇతరులు కోరితేనే చెప్పాలి. అనవసర సంభాషణ, కబుర్లతో కాలక్షేపం, ఇతరులపై వ్యంగ్యమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం మంచిదికాదు. “మీరు అలసటగా కనిపిస్తున్నారేమిటి? మీ ఆరోగ్యం బాగులేనట్లుంది? మీరు దిగులుగా ఉన్నారేమిటి?” వంటి

ప్రశ్నలు వేయడం, ఇతరుల వ్యక్తిగత విషయాలలో జోక్యంచేసుకోవడం, వారి ఏకాంతాన్ని భంగం చేయడంవంటివి మంచి అలవాట్లు కావు. ఎవరిది తప్పు ఎవరిది ఒప్పు అని ఆలోచించడం మానేసి, ఏది ఒప్పు? అనేది నిర్ధారించుకోవడానికే ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి. ఇతరులు చేసిన మంచి పనుల్ని గుర్తించడం, అభినందించడం నేర్చుకోవాలి. ఇతరులలో మంచిని చూడడం, మనల్ని ఎప్పుడూ ఆనందంగానూ, ఉత్సాహంగానూ ఉంచుతుంది.

ఖచ్చితమైన సమయపాలనతో చేపట్టిన ఏ పనైనా చేయడానికి సంసిద్ధంగా ఉండి దానికోసం సమయాన్ని వెచ్చించాలి. మనం ఇచ్చిన హామీలను నిలబెట్టుకోవాలి. ఏ పరిస్థితులలోనైనా వాగ్దానం ప్రకారం చేయలేకపోతే నిరుత్సాహపడకూడదు. మీ కుటుంబ సభ్యులతో గడపడానికి కొంత సమయాన్నెప్పుడూ కేటాయించండి. వారిపై మీకున్న అభిమానాన్ని, శ్రద్ధని వారితో గడుపుతున్న సమయంలో మీ చేతల్లోనూ, మాటల్లోనూ చూపించండి. అవసరమైనప్పుడు క్షమాపణలు చెప్పడానికి, ఏదైనా తప్పు జరిగితే ఒప్పుకోవడానికి ఎప్పుడూ వెనుకాడకండి. ఈ లక్షణాలు మీపై మంచి అభిప్రాయాన్ని కలుగచేస్తాయి. వారిదృష్టిలో మీరెప్పుడూ ఉన్నతంగా ఉంటారు.

మీ కార్యకలాపాల్లో జీవం ఉట్టిపడేలా ఉత్సాహాన్ని, శ్రద్ధని, కార్యదీక్షని, పట్టుదలని ప్రదర్శించండి. ఇతరులతో వ్యవహరించేటప్పుడు నిర్లక్ష్య వైఖరితోగాని, చింతాక్రాంతంగాగాని, ఉదాసీనంగాగాని ఉండకుండా, ఏ విధమైన బిడియం మొహమాటం లేకుండా అందరితో మంచి సంబంధం కలిగి ఉండాలి. ఎప్పుడూ మనదే ఒప్పు, మనం చేసేదే సరైనది అన్న భావాన్ని విడనాడాలి. సాటివారు కూడా మనలాంటి మనుషులేనని గ్రహించి వారిలోని మంచిని, వారికున్న సామర్థ్యాలలో మనకు అవసరమయ్యేవాటిని గుర్తించాలి. వారిని గౌరవంగా చూడడం, వారిలో ఉన్న మంచి చెడుల, తప్పొప్పులను యథాస్థితిలో అంగీకరించడం నేర్చుకోవాలి. ఇతరులలోని చీకటి కోణాల బదులు ప్రకాశమయ పార్శ్వాన్ని

చూడడం నేర్చుకోండి.

మనం ఆనందంగా ఉండాలంటే ఇతరులు ఆనందంగా ఉండేలా చూడాలి. అహంభావం, ఎప్పుడూ సొంత ప్రయోజనాలకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం, ఇతరుల బాగోగులను పట్టించుకోక పోవడం అనేవి నిజానికి ఒక పెద్ద వ్యక్తిత్వలోపం. అటువంటి వారు ఏ విషయంలోనైనా వారికి ఏ విధంగా మంచి, ప్రయోజనం చేకూరుతుంది అన్న భావనలోనే చూస్తారు. అలాంటి వారి వ్యక్తిత్వంలో "నేను" పాత్ర చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందరితో కలసిమెలసి ఉండటంలోని ఆనందం పొందాలంటే సాధ్యమైనంతవరకు "నేను" ను పక్కకు పెట్టాలి.

అనేక క్లిష్ట మరియు అసంఖ్యాక అంశాల కలయికతోనే వ్యక్తి జీవితం రూపుదిద్దుకుంటుంది. ఉద్రేక భావాలకు ఆవేశాలకు లోను కాకుండా సమతుల్యమైన దృక్పథంతో మీ చుట్టూ ఉన్నవారిని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం ముఖ్యమైనది. అలా చేయని పక్షంలో త్వరగా ఆగ్రహానికి గురవ్వడం, క్షమాగుణం మందగించడం, మొండితనం, సడలింపులేని పట్టుదల వంటివి పెరుగుతాయి. ప్రాధాన్యతలేని చిన్నచిన్న విషయాలపై వృథా ప్రయాసపడటం జరుగుతుంది. మంచి ప్రవర్తనాతీరు, సభ్యతగలవారెప్పుడూ అన్ని సందర్భాలలోను మంచి మర్యాదతో, శాంతస్వభావంతో నడచుకొంటారు.

సంతోషంగా ఉండటం:

ఎప్పుడూ తరగని ఆనందానుభూతితో జీవించడం అనే గుణం మనిషి ప్రత్యేక నైజం. అన్ని సందర్భాలలోను, అందరితోను ఆనందంగా గడపడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇది మీలో ఒత్తిడిని దూరంచేసి ప్రశాంత వదనంతో ఉండేలా చేస్తుంది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండేవారంటే అందరికీ ఇష్టమే. "ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండటం వివేకానికి ప్రతీక" అని ఒక ఐర్లండ్ సామెత చెబుతుంది. ప్రపంచంలో ఉన్న మొత్తం ధనం కన్నా ఎప్పుడూ నవ్వుతూ,

ఆనందంగా ఉండటం ఎక్కువ విలువైనది. నవ్వుతూ ఉంటే మనస్సు హాయిగా ఉంటుంది. అదే కోపంతో బిగ్గరగా అరవడం మనస్సుని పాడుచేస్తుంది. అసలు ఇంతకీ ఆ నవ్వులో ఏముంది? చెప్పాలంటే ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఐశ్వర్యం నవ్వులో ఉన్నాయి. అందుకే "నువ్వు నవ్వితే లోకమంతా నవ్వుతుంది. నువ్వు ఏడిస్తే నువ్వొక్కడివే ఏడవాలి" అని అన్నారు. నిజానికి నవ్వు ఆనంద రేఖల్ని విరజిమ్మి మనచుట్టూ ఉండే వాతావరణాన్ని మరింత జీవయోగ్యంగా చేస్తుంది. నవ్వు ఒక కాంతి పుంజంలా మీ అంతరంగంలోకి చొచ్చుకుపోయి, లోపల ఉన్న అంధకారాన్ని తొలగించి ఆత్మానందాన్ని కలుగజేస్తుంది. ఇది మీ జీవితయానంలో సుదూర తీరాలకు చేర్చడానికి కావలసిన ఒక ఆవశ్యక అంశం కూడా. ప్రయోజకులు ఒక సంగీత స్వరంలా మృదువుగా, హాయిగా సాగే జీవితంలో ఎంత ఆనందంగా ఉంటారో, జీవితం కష్టాలమయం అయినప్పుడు కూడా నవ్వు చెక్కు చెదరకుండా ఉంటారు. దురదృష్టాలు ఎదురైనా నవ్వుతూ, ఆ స్థితిలో కూడా తమను అదృష్టవంతులుగానే భావించేవారిని ఎంతోమంది ఉన్నతంగా పరిగణిస్తారు.

ముఖంపై ఎప్పుడూ చిరునవ్వు చిందిస్తూ ఇతరులకు కూడా సంతోషాన్ని పంచండి. ఆ నవ్వులో ఎప్పుడూ సహజత్వం పోకుండా చూసుకోండి. ఇది ఏ విధమైన శ్రమలేకుండానే మిమ్మల్ని ఆశావహమైన సానుకూలస్థితిలో ఉంచుతుంది. మన స్పందనలకు ఉద్రేకాలకు మానసిక స్థితికి సంబంధం ఉందని నిరూపించబడినది. ఇవి పరస్పరంగా ఒకదానిపై ఒకటి ప్రభావం చూపడమే కాక విడివిడిగాను తమ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అంటే మీరు స్పందించేతీరు మారితే మీ భావావేశాలు, మానసిక స్థితులుకూడ మారతాయి. అయితే మన స్పందన తీరు మారుతున్న సమయంలో ఒకే రకమైన భావావేశాన్ని కలిగి ఉండటం సాధ్యంకాదు. అలాగే మీరు ఆనందంగా ఉంటే మీ ముఖకవళికలలో చికాకు, ఆందోళన కనిపించమన్నా కనిపించవు. సహజమైన ప్రశాంతత, సంతోషం, ఆనందభావాలే స్పందనలుగా కనిపిస్తాయి. నవ్వుతూ ఉండటం వలన, మీ శరీరంలో జరిగే జీవరసాయన క్రియల ఫలితంగా ఒత్తిడికి లోనవడం జరగదు. ఈ ప్రక్రియ వలన చేకూరే సత్ఫలితాల్ని

పొందేలా ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండండి.

నవ్వడం మూలాన మీ మెదడులోకి రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి మెదడులో ప్రభావితమైన భాగాల్ని శక్తిమయం చేసి తేలికపరుస్తుంది. అందుకే ఎలాగోలా మీ దినచర్యలో నవ్వుని చొప్పించండి. ఆరోగ్యకరమైన నవ్వుతో దిగులు, కృంగుపాటు తగ్గడమేకాక ఆందోళన, భయం, నరాల బలహీనతలవంటి మానసిక రోగలక్షణాలు తగ్గుతాయి. మనసారా నవ్వితే మీరు తప్పకుండా తేలికైన మరింత విప్పారిన శుద్ధమైన మనస్సుతో ఉంటారు.

ఇతరుల మంచికై చేసే పనులు చాలా సత్ఫలితాలను ఇస్తాయి. ఎవరైనా కష్టంలో ఉండి మీ స్నేహం, సహాయం కోరితే, వారి సమస్యను అర్థంచేసుకొని నాకు చేతనైనంత సహాయం చేయడానికి నేనున్నాను, నేను నీ స్నేహితుణ్ణి అని చెప్పండి. అది, అవతలి వ్యక్తిలో కొండంత బలాన్ని నింపి, సమస్యను అధిగమించేటట్లు చేస్తుంది.

నవ్వుతూ బతకడం అనేది ఎన్నో ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఒక కొత్త స్నేహితుడిని పొందడంలోను, కోపాన్ని చల్లార్చి మానసికస్థితిని చక్కదిద్ది గాయపడిన మనస్సుకు ఊరటను కలిగిస్తుంది నవ్వు. అందుకే ఒకవేళ మీకు నవ్వాలని అనిపించకపోయినా, సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించి చూడండి. అది మీలో మార్పును తీసుకువస్తుంది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ గడిపే తత్త్వం అత్యంత విలువైనది. ఖర్చేమీపెట్టనవసరంలేని నవ్వుని పదిమందికీ పంచితే మీకు ప్రతిఫలంగా లభించే విలువైన గుర్తింపు మీరెక్కడకు వెళ్ళినా మీతోనే ఉంటుంది.

నవ్వుతూ పని చేసే తత్త్వం మన పరిపక్వతని తెలియజేస్తుంది. ఒక్కోసారి మనం చేసే తప్పులు, అవివేకపు పనులు, మనలోని లోపాలు, భంగపాట్లు మనపై మనకే నవ్వుని తెప్పిస్తాయి. కోపానికి, భయానికి లోనైనప్పుడు మీ అనాలోచిత చర్యల వెనుకున్న మీ ప్రవర్తనా తీరుని చూసి నవ్వుకోవడం నేర్చుకోండి. సునిశిత హాస్యచతురతతో ఉంటే ఇతరుల ఎదుట

భంగపాట్లకు లోనుకాకుండా ఉంటారు. అలాగే ఇతరులపై వ్యంగ్యంగా మాట్లాడటం, నవ్వుపుట్టించే వ్యాఖ్యలు చేయడం, కష్టం కలిగించే విధంగా మాట్లాడే అలవాట్లను మానుకోవాలి. ఎవరిని ఉద్దేశించైనా మాట్లాడాలంటే వారిలో ఉన్న మంచితనం గురించి మాత్రమే మాట్లాడండి.

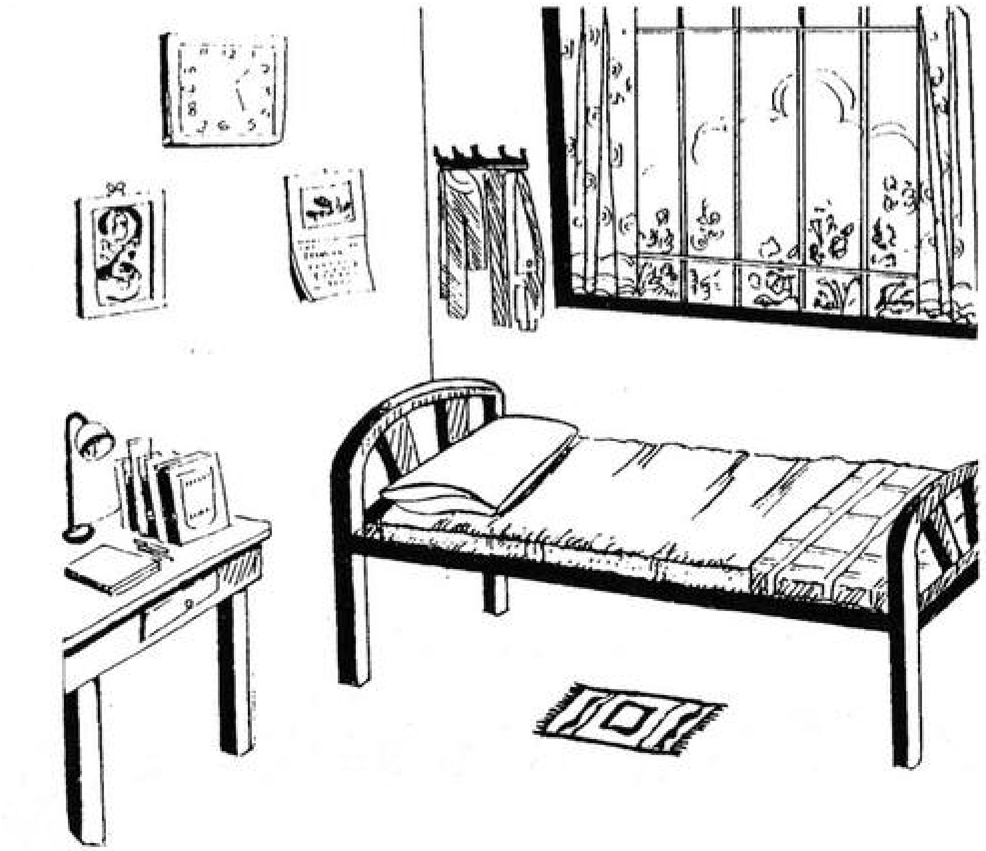
3

వేకువనే మేలుకోవడం

"ఉదయాన్నే లేచి చూడండి. మీ జేబు ఆశ్చర్యకరంగా ఇరవైనాలుగు గంటలతో నిండిపోతుంది. ఇది అన్ని సంపదలకన్నా చాలా విలువైనది. మీరేవిధంగా దీన్ని సద్వినియోగపరుస్తారో మీ ఇష్టం."

—అల్‌బర్ట్ బెర్నెట్

ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం



ఇంటిని పరిశుభ్రంగా ఉంచడం

"రాత్రి త్వరగా నిద్రపోవడం, ఉదయాన్నే లేవడం మనిషిని ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా, వివేకవంతుడిగా తీర్చిదిద్దుతాయి" అంటాడు బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్. వేకువనే లేవడం అనేది ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి పాటించే పురాతన అలవాటు. విద్యార్థులు ఉదయాన్నే ఐదు గంటలకే ఇంకా ఆకాశంలో నక్షత్రాల మిలమిలలు ఉండగానే లేవడం, కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం, భగవంతుని ధ్యానించి చదువుకు ఉపక్రమించడం చాలా మంచిది.

ఆ ఉషఃకాలఘడియలలో యావత్ ప్రకృతి ప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా ఉంటుంది. అనేక రకాలైన పక్షుల కిలకిలరావాలు వినబడుతుంటాయి. మన మనస్సు కూడా స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా ఉండి ఆ సమయంలో చదివే ప్రతి విషయాన్ని ఆకళింపు చేసుకోవడానికి అనువుగా

ఉంటుంది. అందుకే త్వరగా నిద్రకు ఉపక్రమించడం వేకువనే మేలుకొనడం అనేవి జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైన గ్రహించదగ్గ విషయాలు. ప్రముఖ కన్నడ కవి కోవెంపు దీన్ని ముచ్చటైన తన కవిత్వం ద్వారా ఇలా చెబుతారు.

లేవండి! లేవండి! వెలుగు నిండిన పిల్లల్లారా లేవండి!
లేవండి! త్వరగా పొద్దుపొడుస్తోంది ప్రకాశమయంగా
మరిన్ని వెలుగులతో మీ కోసమే కొత్త పొద్దు పొడుస్తోంది
సరికొత్త అందం పుడమంతా పరచుకొంది మీ కోసమే
పువ్వులన్ని మీకోసమే కొత్తగా విచ్చుకున్నాయ్
లేవండి! లేవండి! వెలుగు నిండిన పిల్లల్లారా
లేవండి! త్వరగా పొద్దు పొడుస్తోంది ప్రకాశమయంగా.

త్వరగా మేల్కొనడం రోజు మొత్తానికి మంచి ఆరంభం. "ఉదయాన్నే లేచేవారు పనిపూర్తి చేయగలరు" అన్న సామెత కూడా ఉంది. నిద్రనుండి త్వరగా లేచేవారు నిర్మలమైన ఉదయపు ఘడియలలో కొంత సమయాన్ని వ్యాయామం చేయడానికి వినియోగిస్తారు. ఇది వారిలో సాయంత్రం వరకు పనిచేసే శక్తిని నింపుతుంది. బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ అభిప్రాయం ప్రకారం ఉదయపు ఘడియ ఒకటి సాయంత్రపు రెండు ఘడియలకు సమానం.

రోజు పని మొత్తం ముందే పూర్తి చేయగలగడం వలన పొద్దున్నే లేచే వారికి సాయంత్రం పూట విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి చాలా సమయం దొరుకుతుంది. అలాగే పూర్తి విశ్రాంతి కలుగచేసే అర్ధరాత్రికంటె ముందుండే సమయంలోనే మంచి నిద్రపోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో మర్నాడు ఉదయాన్నే లేవగలగడం, ఆ రోజు పనికి కావలసిన శక్త్యుత్సాహాలను పూర్తిగా పొందడం జరుగుతుంది. ఒక గొప్ప సామెత చెప్పినట్లు "గొర్రెపిల్లతో కలిసి ముందే పడుకో – భరత పక్షితో కలిసి ముందే మేలుకో."

రాత్రి సమయపు నిశ్శబ్దం పనిచేయడానికి అనువైనదని కొందరి అభిప్రాయం. ఇది కొంత మంది విషయంలో కొంతవరకు సరైనదే అయివుండవచ్చు. కానీ ఇది ఏమాత్రం సమర్ధనీయం కాదు. కొంతమంది వారి పూర్తిసామర్థ్యాన్ని, ప్రకృతి నిద్రకై ఏర్పరచిన నిశ్శబ్దమైన రాత్రి సమయంలో పనిలో పెట్టగలిగి ఉండవచ్చు. ప్రస్తుతం ఇది వారి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపించకపోయినా; భవిష్యత్తులో ఇది వారి ఆరోగ్యాన్నే కాదు వారి పని సామర్థ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు పెద్దవారికన్న నిద్రకు ఎక్కువ సమయం అవసరం. కనీసం ఆరేడు గంటలు నిద్ర కావాలి. అలాగే ఎప్పుడూ ఒక నిర్ణీత సమయంలోనే క్రమం తప్పకుండా నిద్ర పోవడం చాలా ముఖ్యం.

మీరు మేల్కొని ఉండే సమయాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగపరచడం కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. లేకపోతే వేకువ ఝామున లేవడం వలన కలిగే ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. ప్రతీరోజు దుస్తులు ధరించడంలోనూ, అద్దం ముందు నిలబడి చూసుకోవడంలోనూ ఎక్కువ సమయాన్ని వెచ్చించరాదు. అద్దంముందు ఎంతసేపు గడిపినా మన రూపురేఖల్ని మార్చలేం కదా! అందుకే ఎప్పుడూ తయారుగా ఉండటం, సమయపాలన ఖచ్చితంగా పాటించడం ముఖ్యమైనవి.

4

శుచి – శుభ్రత

"సౌజన్యానికి ప్రతీకగా శుభ్రతను పాటించాలి. ఎందుకంటే శుభ్రత నిర్మలమైన మనస్సులాంటిది. ఇది అందరికి మనపై అభిమానాన్ని పెంచి, మనల్ని అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దుతుంది."

—ఎడిసన్

నోటి శుభ్రత

నిత్య శుచీశుభ్రతలు

వ్యక్తిగతపరిశుభ్రత

శుభ్రత, దైవత్వానికి దగ్గర చేస్తుంది. వ్యక్తిగత రూప ఆవిష్కరణకు శుభ్రత మూలం. మీ రోజువారీ జీవితంలో శుభ్రతకు ముఖ్యస్థానమిచ్చి, ఒక మంచి అలవాటుగా చేసుకోండి. ఇది మనల్ని అందరికీ ఆమోదయోగ్యంగా చేస్తుంది. అంతే కాకుండా మనల్ని ఎంతో ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా, ఇతరులు మెచ్చుకొనే విధంగా ఉంచుతుంది. సాధారణంగా జుట్టు దువ్వుకోకుండా, ముఖప్రక్షాళనం చేసుకోకుండా, శరీర దుర్గంధంతో ఏమాత్రం శుచీ శుభ్రత లేకుండా వికారంగా కనిపించేవారిని అందరూ దూరంగా పెడతారు. కాని దీనికి భిన్నంగా శుభ్రంగా, చక్కటి దుస్తులతో, చక్కదిద్దిన కేశాలతో, మెరిసే కళ్ళతో చక్కగా తయారయి కనిపించేవారిని, అందరూ ఇష్టంగా దగ్గరకు చేరదీస్తారు. వ్యక్తిగత శుభ్రత చూసే సాధారణంగా మిమ్మల్ని

ఆమోదించడంగాని, తిరస్కరించడంగాని జరుగుతుంది.

శరీర శుభ్రత:

ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే సౌందర్య ఉపకరణాలు నీళ్ళు, శుభ్రమైన గాలి, సూర్యకాంతి. కృత్రిమ సౌందర్య ఉపకరణాలైన సెంట్లు, క్రీములు, చూర్ణాలు (Powders) ఎంతైనా వీటికి సాటిరావు. వీటి స్థానాన్ని పొందలేవు. దీనికి ఉత్తమమైన నివారణ మార్గం రోజూ శుభ్రంగా స్నానం చెయ్యడం. వేసవి కాలంలో ఎక్కువగా చెమట పడుతుంది కాబట్టి, రోజుకు రెండు లేదా మూడు సార్లు స్నానం చెయ్యడం అవసరం.

సాధారణ పరిస్థితులలో రోజూ స్నానం తప్పనిసరిగా చేయాలి. దీనికి చన్నీళ్ళే మంచివి. అందుకే చన్నీళ్ళ స్నానాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనం కలుగుతుంది. అది శరీరంలో రక్తప్రసరణ బాగా జరగడానికి ఉపయోగపడటమే కాకుండా చర్మంలో నిగారింపుని పెంచుతుంది. శీతాకాలంలో స్నానం వీలైనంత తక్కువ సమయంలో ముగించి, వెంటనే ఒక పొడి తువ్వాలుతో తుడుచుకొని వెచ్చని దుస్తులు ధరించాలి. ఈ కాలంలో స్నానం చేసిన వెంటనే దేహానికి చల్లటి వాతావరణం సోకకుండా చూడడం మంచిది. వేన్నీళ్ళు పోసుకొనే అలవాటు ఉంటే అవి మరీ వేడిగా కాకుండా గోరువెచ్చగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కొంచెం గరుకుగా ఉన్న తువ్వాలుతో శరీరాన్ని గట్టిగా తుడిస్తే, శరీరానికి అంటుకుని ఉన్న దుమ్ము, మకిలి పూర్తిగా పోతాయి. మంచి సబ్బునిగాని, సున్నిపిండి, పెసరపిండి, కుంకుడుకాయపొడిని గాని స్నానానికి వాడాలి. వన మూలికలతో తయారుచేసినవైతే సబ్బులకన్న మంచివి. స్నానం చేసాక సబ్బుని శుభ్రంగా ఉన్న సబ్బుపెట్టెలోపెట్టి, దానికి నిర్దేశించిన స్థానంలో వెంటనే పెట్టెయ్యాలి. సబ్బుపెట్టెకి అంటుకోకుండా ఉండటానికి ప్లాస్టిక్ తో తయారు చేసిన దీర్ఘవర్తులాకార ముక్కని (Soap Saver) సబ్బుకి అతికించాలి. మీ తరువాతివారు ఉపయోగించుకోవడానికి వీలుగా స్నానపుగదిని శుభ్రంగా ఉంచాలి. నీళ్ళని జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి. లఘుశంకకు స్నానపు గదిని వాడకూడదు.

నోటి దుర్వాసన చాలా ఇబ్బందిని కలుగజేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇతరులతో ఉన్నప్పుడైతే మరింత ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. భోజనం చేసిన తరువాత, ఏదైనా ఆహార పదార్థాలు తిన్న తరువాత నోటిని నీటితో శుభ్రంగా, అక్కడ అతుక్కుని ఉన్న ఆహార పదార్థావశేషాలు పూర్తిగా పోయేలా పుక్కిలించాలి. నోటి దుర్వాసన పోగొట్టుకోవాలంటే ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం పళ్ళు, చిగుళ్ళు శుభ్రంగా తోముకోవాలి. ప్రతి రోజూ కాకపోయినా అప్పుడప్పుడు నోటిని శుభ్రంచేసే ఔషధయుక్త ద్రవాలు వాడాలి.

మీరు పళ్ళపొడిని గాని, పేస్టునిగాని పళ్ళుతోముకోవడానికి ఉపయోగించవచ్చు. కాని గరుకుగా ఉండే పొడితోమాత్రం పళ్ళు తోముకోవడం మంచిది కాదు. అవి మీ పళ్ళకు హాని కలిగించవచ్చు. సాధారణంగా ఫ్లోరైడ్ ఉన్న పేస్ట్, పళ్ళు తోముకోవడానికి మంచిది. ఎందుకంటే అది పళ్ళని గట్టిగా ఉంచుతుంది. ఆమ్ల పదార్థాలవల్ల పళ్ళు పాడవకుండా కాపాడుతుంది. దీనివల్ల పళ్ళు పుచ్చిపోకుండా ఉంటాయి. బ్రష్‌ను వృత్తాకారంగాగాని, పైకి క్రిందికి కదుపుతూగాని పళ్ళు తోముకోవడం మంచిది. పళ్ళవరుస వెంబడి తోముకుంటే చిగుళ్ళు పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. రోజూ పళ్ళమీద ఏర్పడే గార బ్రష్ చేసుకోవడంతో పోతుంది. దీని వలన పళ్ళు శుభ్రంగా ఉండటమేగాక, పళ్ళవెంబడి రక్తం కారడం, నోటిదుర్వాసన రాకుండా కాపాడుతుంది. మీ శ్వాస కూడా తాజాగా ఉంటుంది. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోవడం అవగానే బ్రష్‌ను బాగా కడిగి శుభ్రంగా పొడిగా ఉన్న ప్రదేశంలో ఉంచాలి. చిగుళ్ళు, నాలుకలను శుభ్రం చేసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. దానికి నాలికబద్దను వాడాలి. వాష్‌బేసిన్‌ను పళ్ళు తోముకునే ముందు నీళ్ళు పోసివాడాలి. అలాగే బ్రష్ చేసుకున్నాక వాష్ బేసిన్‌ను నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడగాలి.

దంతవైద్యుణ్ణి అప్పుడప్పుడు సంప్రదించాలి. దీనివలన దంతక్షయం కాకుండా కాపాడుకోవచ్చును. చిన్నప్పుడు పళ్ళ గురించి సరైన శ్రద్ధ తీసుకోనివారు మధ్యవయస్కులు కాగానే పళ్ళజబ్బులతో బాధపడటం, పళ్ళు పీకించుకోవడం లాంటి వాటితో

బాధపడవలసివస్తుంది.

ఉదయం నిద్ర నుంచి లేవగానే మీ కాలకృత్యాలు పూర్తి చేసుకోవడం అలవాటుచేసుకోండి. తరువాత సబ్బుతో చేతులను శుభ్రంగా కడుగుకోవాలి. దేశీయ రకానికి చెందిన మరుగుదొడ్డి (Latrine) వాడుతుంటే, వాడేముందు దాన్ని నీళ్ళుపోసి వాడాలి. అలాగే తరువాత నీళ్ళు బాల్చీతోబాగా పోయాలి. ఒకవేళ ఫ్లష్‌టాంక్ ఉన్నట్లయితే నీళ్ళు రావడానికి ఉపయోగపడే గొలుసు (Lever) ను మెల్లిగా లాగాలి. నీళ్ళురాకపోతే కుళాయిలో నీళ్ళు లేవనిగానీ లేదా ఫ్లష్‌టాంక్ పని చేయడం లేదని గమనించాలి. అప్పుడు బకెట్‌తో నీళ్ళు మరుగుదొడ్డి శుభ్రమయ్యేలా పొయ్యడం చాలా అవసరం. శౌచాలయంలో దుర్గంధం ఉండకుండా సువాసన ఇచ్చే సబ్బులను (Air freshner) లను వాడడం కూడా మంచిదే.

రోజులో కొన్ని గంటలకోసారి ముఖప్రక్షాళనం చేసుకోవడం మంచిది. దీని వలన ముఖం మీద పొక్కులు, మచ్చలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే కాళ్ళు చేతులు రోజూ వీలైనన్నిసార్లు కడుగుకొని ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

చేతిగోళ్ళను మరీ పెరగకుండా ఎప్పటికప్పుడు తీసేస్తూ ఉండాలి. దీని తరువాత గోళ్ళను గీకకుండా ఫైల్‌నుగాని బ్రష్‌నుగాని వాడాలి. గోళ్ళలో మట్టి దూరి పేరుకుపోకుండా గోళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. గోళ్ళను కత్తిరించే ముందు కొంతసేపు నీళ్ళల్లో గోళ్ళను నాననివ్వాలి. బ్లేడ్‌లు, పదునైన కత్తులు వాడకుండా, గోళ్ళను 'నైల్ కట్టర్' తో తీసేయాలి. పళ్ళతో గోళ్ళను తీస్తూండడం చాలా దురలవాటు. ఇది మంచి సభ్యత కూడా కాదు.

తలదువ్వుకోవడం:

జుట్టును ఎప్పుడూ సరిగ్గా చక్కదిద్దుకోవడం మీ వ్యక్తిత్వానికి శోభనిస్తుంది. జుట్టును సరియైన పొడుగులో ఉండేటట్టు, మీ ముఖానికి సరిపోయే విధంగా ఉంచుకోవాలి. మీ

వివేకాన్ని ఉపయోగించి, మీ జుట్టువల్ల మీ రూపం భయాన్ని కలిగించేదిగాగాని, ఇతరులు సహించలేని విధంగా చిందరవందరగా గాని ఉండకుండా చూసుకోండి. తరచుగా తల స్నానం చేస్తూ లేదా జుట్టును కడుక్కుంటూ, ఆరిన తరువాత కొబ్బరి నూనెను రాసుకొని శుభ్రంగా దువ్వుకోవాలి. సెంటు బాగా కలిపిన తలనూనెలను వాడకుండా ఉండటంమంచిది. మీకు లేహ్యాలు (Snow) పౌడర్‌లు వాడే అలవాటు ఉంటే వాటిని తీసుకొనేటప్పుడు మంచి నాణ్యత గలవాటినే ఎన్నుకోండి. చవకబారు సౌందర్య ఉపకరణాలు వాడితే మీ చర్మానికి అవి హాని కలిగించవచ్చు. దీనికోసం అవసరమయితే మీ చర్మానికి సరిపడే వాటిని సూచించేందుకు వైద్యుని సహాయం తీసుకోవడం మంచిది.

మగవారు యుక్తవయస్కులయ్యాక గడ్డం గీసుకొనే అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఎన్నిరోజులకు ఒకసారి అనేది మీరు అవసరాన్ని బట్టి నిర్ణయించుకోవాలి. ఈ రోజు మంచి నాణ్యతగల రేజర్లు దొరుకుతున్నాయి కాబట్టి ఇది పెద్ద సమస్యకాదు. మీరు మీ ఇష్టానుసారం గడ్డం, మీసం ఉంచుకోవాలనుకుంటే వాటినెప్పుడూ సరియైన పద్ధతిలో ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. వీటివలన మీ రూపం ఇతరులకు భరించలేని విధంగా ఉండకుండా చూసుకోండి. ఎందుకంటే చూడముచ్చటైన ముఖం, రూపం మీ యోగ్యతా పత్రాల వంటివి.

శుచి, శుభ్రత అనేవి మన బాధ్యతను, ఎదుగుదలను సూచిస్తాయి. మీ ఇంటిని, కార్యాలయాన్ని ఎప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి. మీరు నివాసముండే గది దుమ్ముధూళి లేకుండా, ఎక్కడ ఉండాల్సిన వస్తువులు అక్కడ ఉండేటట్లుగా సర్దుకొని సక్రమ రీతిలో ఉండేటట్లు శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. వాడిన వస్తువులను ఎక్కడ పడితే అక్కడ చిందర వందరగా వదిలి పెట్టకుండా వాటికి కేటాయించిన స్థలంలో ఉంచాలి. గదిలోకి ఎప్పుడూ పరిశుభ్రమైన గాలి వచ్చేటట్లు చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు విరివిగా దొరుకుతున్న గాలిని శుద్ధిగా ఉంచే బిళ్ళలను (Air fresheners) గాలిని శుభ్రంచేసే బిళ్ళలను (Air purifiers) వంటివి గాలి శుభ్రంగా ఉండటానికి ఉపకరిస్తాయి.

వ్యక్తిగత శుభ్రతతోపాటు సామాజికంగా పరిసరాల శుభ్రత పాటించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. మీ పరిసరాల్ని, ఉద్యానవనాల్ని, రహదారుల్ని, ఆటస్థలాలను, చెత్త వెయ్యకుండా శుభ్రంగా ఉండేటట్లు చూడాలి. ఇంటి వాతావరణం, కార్యాలయ వాతావరణం కూడా ఎప్పుడూ దుమ్ముధూళి, చెత్త లేకుండా శుభ్రంగా ఉండేలా కృషిచేయాలి. మురుగునీటి పారుదలకు ఎటువంటి అడ్డు లేకుండా ఉండేలా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. మీరుండే చోట ఎక్కడైనా అటువంటసమస్య ఉంటే వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు తక్షణచర్యకై సమాచారం అందచేయండి.

శుచి, శుభ్రత అనేవి ఒక సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలి. పరిసరాల శుభ్రత లోపిస్తే ఎన్నో అంటువ్యాధులు ప్రబలే ప్రమాదం ఉంటుంది. సరియైన వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించే అలవాటు మిమ్మల్ని వ్యాధులకు దూరంగా ఉంచుతుంది.

జీవితంలో ప్రతి అంశంలోను, పనిలోను మంచి అలవాట్లుండడం చాలా ముఖ్యం. శుభ్రత అనేది బాహ్యమైన దేహానికే కాక మనస్సుకి కూడా ఉండాలి. ఆవేశం, కోపం, విపరీత ధోరణులు, గర్వం, దురాశ వంటి లక్షణాలకు మనస్సును దూరంగా ఉంచాలి. మలిన వాతావరణంలో సద్గుణాలు పెంపొందవు. శుచి, శుభ్రతలు మనిషిమీదెంత ప్రభావం చూపుతాయంటే, అవి ఆ వ్యక్తియొక్క సాధారణ ప్రవర్తననే మార్చేయవచ్చును. దేహశుభ్రత, మానసిక స్వచ్ఛతకు దోహదం చేస్తుంది.

5

వస్త్రధారణ

"చిత్తశుద్ధి తరువాత మంచి వస్త్రధారణతో ఉన్నామనే భావన మనిషిని మరింత సుగుణవంతుడిగా తీర్చిదిద్దుతుంది. చక్కటి పొందికైన వస్త్రధారణతో ఉన్న వ్యక్తి అత్యవసరమైన క్లిష్టపరిస్థితులను కూడా నెగ్గుకురాగలడు. అదే నలిగిన, పొందికలేని దుస్తులతో అయితే నెగ్గుకురావడం కష్టతరమే."

—ఇ.ఎస్. ఫెల్ప్స్

మంచివస్త్రధారణ కేశాలంకరణ అలవాట్లు

ప్రస్తుత కాలానికి తగ్గట్టుగా అందమైన, ప్రత్యేకమైన వస్త్రశైలితో ఉండటం నేటి యువకుల జీవితంలో ముఖ్య భూమిక వహిస్తోంది. హుందాతనాన్నిచ్చే దుస్తుల్ని ధరించండి. "వస్త్రధారణ ఎప్పుడూ చూడముచ్చటగా ఉండేటట్లు శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తి వేసుకొన్న దుస్తులు అతనేమిటన్నది తెలియచేస్తాయి" అని షేక్స్పియర్ వ్రాసిన 'హేమ్లెట్' నాటకంలోని పొలోనియస్ పాత్ర తన కొడుకుకి తెలియచేస్తుంది. ఆశ్చర్యకరమైన

విషయమేమిటంటే చాలామందికి తాము అవలంబించే వస్త్రధారణ పద్ధతి, ఎందుకు ఏమిటి అన్నదానిగురించే తెలియదు. మనం సాధారణంగా దుస్తులు దేహాచ్ఛాదనకే కాకుండా, మన వ్యక్తిత్వం సభ్యత సంస్కారాలను కూడా ప్రతిబింబించేలా వేసుకుంటాం. అందుకే పొందికైన మంచి వస్త్రధారణ లేనివారిని సాధారణంగా చపల మనస్కులుగా భావించవచ్చు.

దుస్తులు మనల్ని బాహ్యావాతావరణం నుంచి కాపాడడమే కాకుండా, మనమర్యాదని, రూపాన్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తాయి. అవి మన సామాజిక వైఖరిని కూడా ప్రతిబింబిస్తాయి. వస్త్రధారణ రీతులు సమయానుకూలంగా మారుతుంటాయి. అలాగే వివిధ వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కూడా మారుతుంటాయి. ఆధునిక జీవనశైలి దుస్తుల శైలిలో కూడా మార్పును తీసుకుని వచ్చింది.

ఫ్యాషన్ షోలు, ఫ్యాషన్ పత్రికలు, ఇంకా సినిమా ఫ్యాషన్‌లు నేటి యువతపై ఎంతో ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. ఇలా ఫ్యాషన్, స్టైల్‌ల సుడిగాలిలో చిక్కుకున్న యువత, వారికి ఎలాంటి దుస్తులు మంచిమర్యాద, గుర్తింపు, గౌరవం తెచ్చిపెడతాయో గుర్తుంచుకోవాలి. దాన్నిబట్టే వారు వేసుకునే దుస్తులను నిర్ణయించుకోవాలి.

ఫ్యాషన్ మోజు మీ సమయాన్ని, శక్తిని ఎంత హరిస్తుందో గమనించాలి. వర్తమాన ఫ్యాషన్‌లను పూర్తిగా పరిశీలించి వాటిలో సరియైనవి మీకు సరిగ్గా సరిపోయి, సమంజసంగా ఉన్నవాటిని మీరు ఎంచుకోవచ్చు. మీరుండే ప్రదేశం మీ హోదాకు తగ్గట్టు అవి ఉండాలి. మీరు బట్టల్ని కొనేటప్పుడు మీ ఆర్థిక పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకోండి. మీకు ఒప్పేబట్టల్ని, రంగుల్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవడం మంచిది. మీరు బట్టల్ని మంచి టైలర్ దగ్గర కుట్టించుకున్నా, సంసిద్ధమైన దుస్తుల్ని (Readymade) కొన్నా అవి మీకు చక్కగా అమరేటట్టు శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే సరిగ్గా ఒంటికి సరిపోయే దుస్తులు మీ మర్యాదపూర్వక వర్తనాన్ని, యుక్తాయుక్త విచక్షణా శక్తిని సూచిస్తాయి.

దుస్తులు కొనడంలో ఆడంబరత్వాన్ని, దుబారా ఖర్చుని విడిచిపెట్టాలి. ఐశ్వర్యం, గర్వం వీటికి మూలకారణాలు. దుస్తులు ఎంత సాధారణరీతిలో ఉంటే అంత మంచిది. కేవలం దుస్తులు ఒక్కటే మీ హోదాని, గుర్తింపును పెంచవు. ఒక పెద్ద మనిషిని అనుకరిస్తూ వస్త్రధారణ చేయడం, కేవలం మీరు టైలర్ తయారు చేసిన వ్యక్తిగా మారుతారు. స్వాతిశయంతో మన ఐశ్వర్యాన్ని ప్రదర్శించేందుకన్నట్టు వస్త్రధారణ చేయడంవలన ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు. ఎందుకంటే మీరు వేసుకున్న అత్యాధునిక స్టైల్ దుస్తులకు విలువ ఇవ్వరు. మీ సౌశీల్యానికి విలువ ఇస్తారు. మీరు ఇతరులకు ఏ విధంగా మీ సమర్థత, సహాయగుణాలరీత్యా పనికి వస్తారన్న విషయంమీదే మిమ్మల్ని అంచనా వేసుకుంటారు. "నిరాడంబర జీవనం ఉదాత్తమైన ఆలోచనలు" (Simple living and high thinking) సాధారణ వస్త్రధారణలోనే గోచరిస్తుంటాయి.

సందర్భానుసార వస్త్రధారణ:

"మంచి దుస్తులు వేసుకోవడం వల్ల అన్ని మార్గాలు మీకోసం తెరచి ఉంటాయి" అని థామస్ ఫుల్లర్ అంటారు. వస్త్రధారణ ఎప్పుడూ సందర్భానికి తగినట్లుగా ఉండాలి. ఇది ప్రాంతాలవారీగా, దేశాలవారీగా మారుతుంటుంది. మామూలుగా రోజూ వేసుకొనే దుస్తులు ఒక దైవారాధన కార్యక్రమానికి గాని, ఒక ఆటలపోటీకిగాని సరిపోవు కదా. అలాగే మనం స్నానం చేసే దుస్తులతో బయట వీధిలోకి వెళ్ళలేం గదా. మనం చేసే పనికి కూడా మనం వేసుకునే దుస్తులు సరిపోయేటట్లుండాలి. ఫ్రాంక్లిన్ ఏమంటారంటే "మీరు భోజనం మీ తృప్తికై చేయండి. మీ వస్త్రధారణ ఇతరుల తృప్తికై చేయండి". దుస్తులలో మీరు మీ వ్యక్తిత్వానికి చిహ్నంగా మెలగడమే మంచి వస్త్రధారణలోని ముఖ్య ఉద్దేశం. మీ దుస్తులు అవి గొప్పగా ఉన్నా, సాధారణంగా అనిపించినా వాటిమీదే ధ్యాస ఉంచుతూ మెలగడం మంచిదికాదు. నిశితమైన పరిశీలన, వివేకంతో మీరు సందర్భానికి తగిన దుస్తులను ఎన్నుకోగలరు.

విడిచిన, మాసిపోయిన దుస్తుల్ని ఎక్కడపడితే అక్కడ పడెయ్యకుండా వీలైన

సమయంలో శుభ్రం చేయడానికి ప్రత్యేకంగా కేటాయించిన స్థలంలోనే ఉంచాలి. మీరు ధరించిన వస్త్రాలను మీరే శుభ్రం చేసుకోవడం ఉత్తమమైన అలవాటు. సిల్క్ మరియు ఉన్ని దుస్తులను సాధారణ సబ్బు బిళ్ళలతో ఇంట్లోనే ఉతికి, వాటిని చక్కగా ఇస్త్రీచేసి ఉంచుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడే డ్రై క్లీనింగ్ చేయించడం, ఉతికిన బట్టల్ని మీరే ఇస్త్రీ చేసి పెట్టుకోవడం, బయటకు వెళ్ళినప్పుడు ఒక శుభ్రమైన చేతి రుమాలును అందుబాటులో ఉంచుకోవడం వంటివి అలవాటు చేసుకోవాలి.

మనం వాడే దుస్తులకు ఎక్కడైన చిన్న చిరుగు ఉన్నా దాన్ని వెంటనే కుట్టుకోవాలి. “సరైన సమయంలో కుడితే ఒక కుట్టుతో సరిపోతుంది. ఆలస్యమైతే ఎన్నోకుట్లు కుట్టవలసిన అవసరం వస్తుంది” అన్న నానుడి మీరు వినే ఉంటారుకదా. చిరుగులతో ఉన్న దుస్తులు, బొత్తాలు (Buttons), జిప్‌లు ఊడిపోయిన దుస్తులు, బద్ధకించి వదిలేయకుండా అప్పటికప్పుడు తప్పనిసరిగా బాగుచేసుకోవాలి. అలాగే వేసుకుంటే మీపై ఇతరులకి ఏహ్యాభావం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. అవసరానికి మించిన దుస్తులను కలిగి ఉండటంవల్ల మీకేమాత్రం విలువ పెరగదు.

పాదరక్షలు:

కాలిబూట్లు ఎప్పుడూ మేజోళ్ళు (Socks) లేకుండా వేసుకోకూడదు. మేజోళ్ళని ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, అవి వేలాడుతూ ఉండకుండా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చిరిగిపోయిన బూట్లు, మేజోళ్ళు మీకు అసౌకర్యమే కాకుండా పాదాలను గాయపరచే అవకాశం కూడా ఉంది. బూట్లు విడిచిన తరువాత మేజోళ్ళను తీసి వాటిలో దూర్చకండి. బూట్లు వాడనప్పుడు ప్లాస్టిక్ లేదా చెక్కతో చేసిన ముక్కల్ని వాటిలో ఉంచండి. ఇవి వాటి ఆకారం చెడిపోకుండా ఉండటానికి ఉపయోగపడతాయి. అలాగే బూట్లని ఎప్పుడూ చక్కగా పాలిష్ చేసుకొని, వాటిని ఉంచే పెట్టె లేదా స్టాండ్‌లో పెట్టుకోవాలి. పడుకునే గదిలోనూ, అందరూ కూర్చునే గదిలోనూ వాటినెప్పుడూ పెట్టకూడదు. మనపాదరక్షలు ఎప్పుడూ మనం

ఉన్న సందర్భానికి తగినట్లుగా ఉండాలి. అంటే సాధారణంగా తిరుగుతున్నప్పుడు చెప్పులు, నడవడానికి వెళ్ళినప్పుడు, ఆటలకి వెళ్ళినప్పుడు కాన్వాస్ బూట్లు, పాఠశాలకి వెళ్ళినప్పుడు లెదర్ బూట్లు వాడాలి.

వస్త్రధారణ విషయంలో పైన చెప్పిన విషయాల్ని ఛార్లెస్ న్యూటన్ చెప్పిన మాటల్లో క్లుప్తంగా ఇలా వివరించవచ్చు.

"మనల్ని మనం చూసుకొనే విధంగా ఇతరులు మనల్ని చూడరు కాబట్టి, మనం వస్త్రధారణలోనూ, తయారయ్యే విషయంలోనూ ఇతరులకెలా బాగా కనిపిస్తామనేది తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. దానికి అనువుగా, మన శరీరాకృతికి, ముఖానికి నప్పే విధంగా దుస్తులు వేసుకోవాలి".

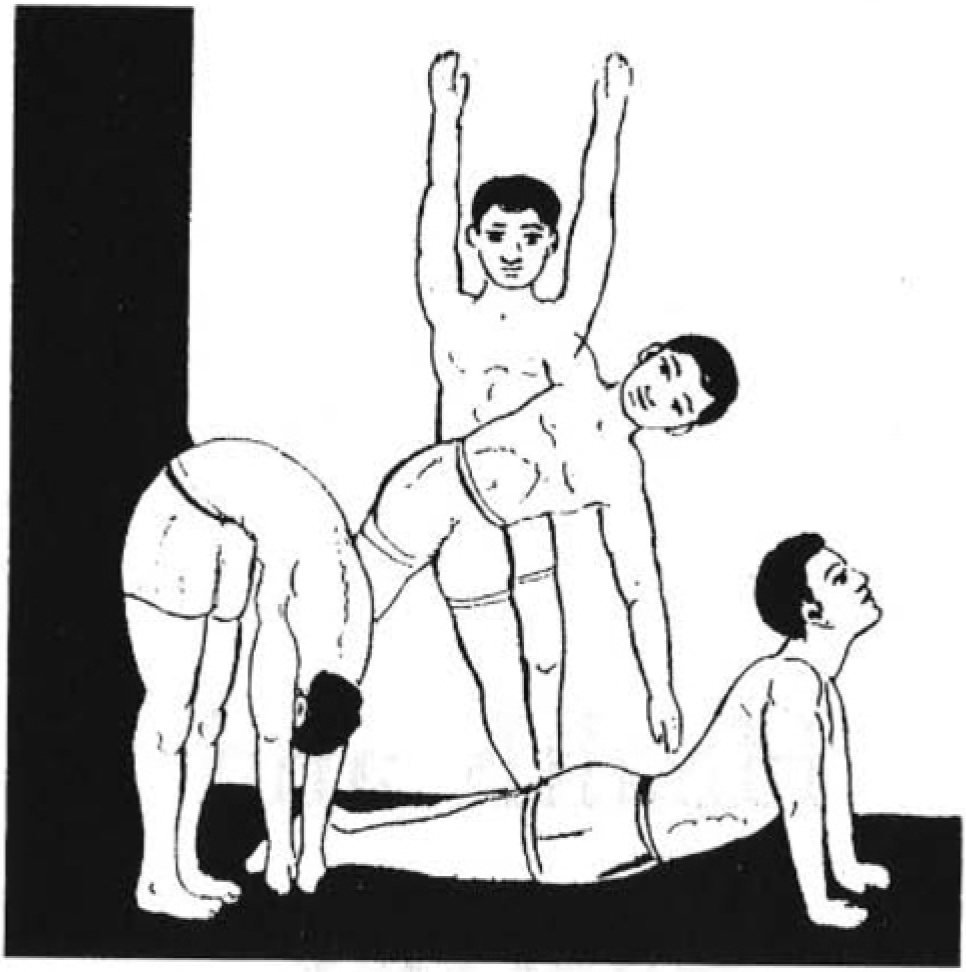
పొందికగా, చక్కగా సరిపోయి, చూడముచ్చటగా ఉన్న దుస్తులు ధరించిన పురుషులని, స్త్రీలని మనం మార్గదర్శకంగా, ఉదాహరణగా తీసుకోవచ్చు. అటువంటి వారిని క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే మనకు కొన్ని పనికొచ్చే విషయాలు తెలుస్తాయి. అవి వారు అవలంబించే పద్ధతులు—నిరాడంబరంగా కనిపించే దుస్తులతో ఉండటం, రంగులు, డిజైన్లలలో హుందాతనం మరింత పెంచే వాటిని ఎన్నుకోవడం వంటివి.

6

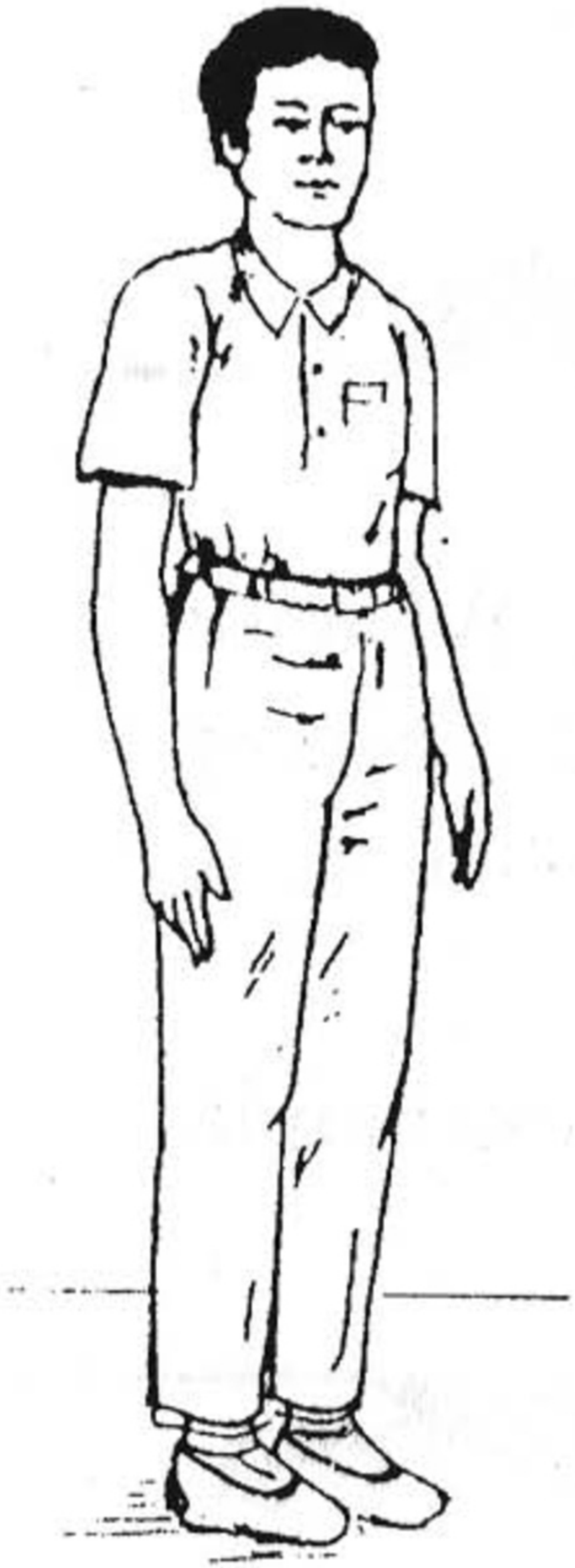
ఆరోగ్యం – వ్యాయామం

"మీ నరాల్లో శక్తి నింపండి. మనకి కావలసినవి ఇనుపకండరాలు, ఉక్కు నరాలు. బలమే జీవనం, బలహీనత మరణ సదృశం"

—స్వామి వివేకానంద



ఆరోగ్యానికై వ్యాయామం



ఆసనానికి ఉన్న ప్రాముఖ్యం

ఆరోగ్యమంటే అన్ని విధాలా ఆశావహంగాను, చాలా బాగున్నామనే స్పష్టమైన భావన కలిగి ఉండటం. జీవిత మొసగిన వరాలను ఆనందంగా అనుభవిస్తూ, జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదిస్తూ ఉండగలగడమే ఆరోగ్యమంటే. డా ॥ డబ్ల్యు.డబ్ల్యు.డయర్ "ఆరోగ్యంగా ఉండాలనేది సహజం, దాన్ని పొందే మార్గాలు మనందరికీ తెలిసినవే. ఆరోగ్యం అనేది పరిపూర్ణ సామర్థ్యంతో పూర్తిగా పనులుచేసే వారికి గుర్తుగా చెప్పుకోవచ్చును" అంటారు. "ఆరోగ్యంగా ఉండే మనుషులు జడత్వంతో ఉండరు. సాధారణ అనారోగ్య సమస్యలైన జలుబు, తలపోటు లాంటివి వారికి అడ్డంకులు కావు. వాటితో వారేమీ పని చేయకుండా కూర్చొని ఉండరు. అటువంటి రుగ్మతలను ఎలా పోగొట్టుకోవాలో వారికి తెలుసు. వారు దేహసంరక్షణను చక్కగా పాటిస్తారు. వారు తమనుతాము ఇష్టపడతారు. అందుకే వారు మంచి ఆహారం తీసుకోవడం, ప్రతిరోజు జీవన క్రియలో ఒక భాగంగా వ్యాయామం చేస్తారు. సాధారణంగా ప్రజలను అనేక సందర్భాలలో అశక్తులను చేసే అనారోగ్య సమస్యలకు చిక్కకుండా ఉండేలా కాపాడుకుంటారు. వారెప్పుడూ ఆరోగ్యకరంగా జీవించడం ఇష్టపడతారు. ఆ స్థితిని సాధిస్తారు."

అలసట లేకుండా పూర్తి శక్త్యుత్సాహాలతో, జాగరూకతతో తమ రోజువారి కార్యక్రమాలను కొనసాగించేవారిని ఆరోగ్యవంతులుగా పేర్కొనవచ్చును. విరామ సమయాల్లో చేసే ఉల్లాసకరమైన ఆటపాటలకు, అనుకోని అత్యవసరపరిస్థితులను ఎదుర్కొనడానికి వారెప్పుడూ శక్తిమంతులుగానే ఉంటారు. ఆరోగ్యంగా ఉండటం అంటే చాలామంది భావించేటట్లు రోగాలు, బాధలు లేకుండా ఉండడమే కాదు మీ చుట్టూ ఉన్న మనుషులయందు, పరిస్థితులకు కూడా బాధ్యతాయుతంగా, సమన్వయంతో ఉండటం. మీరు ఓ మోస్తరు దూరాలను అలసట లేకుండా నడవగలగడం, శారీరక పనిని కూడా అలసట లేకుండా చేయగలిగేలా ఉండాలి. శారీరక వ్యాయామం, ఆరుబయట ఆడే ఆటలు, క్రీడల్లోనూ

ఆసక్తి కలిగిఉండాలి.

వంశపారంపర్యంగా వచ్చే లక్షణాలతో మన శరీర నిర్మాణం ఉంటుంది. పుట్టుకతోనే మన శరీరంలో బాహ్యాంతర్గత నిర్మాణాలు, రూపం ఏర్పడి ఉంటాయి. వాటిని అత్యున్నత స్థాయిలో ఉంచుకోవడానికి మనం సామాన్యమైన ఆరోగ్యసూత్రాలు, శుచి, శుభ్రతలు పాటించాలి. స్వచ్ఛమైన గాలి, పరిశుభ్రమైన నీరు, ఆహారం, శారీరక వ్యాయామం ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఆశావహ దృక్పథంతో ఉండటం ఆరోగ్యానికి ప్రాథమిక అవసరాలు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన విధానాన్ని ఒక అలవాటుగా చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

ముఖ్యమైన ప్రాథమిక అవసరాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం అనారోగ్యానికి కారణం. పొగత్రాగడం, మద్యపానం, వేళాపాళా లేని ఆహారపు అలవాట్లు, అతిగా భుజించడం, శుచి శుభ్రతలను నిర్లక్ష్యం చేయడం, పారిశుధ్యాన్ని పాటించకపోవడమే మన ఆరోగ్యం చెడిపోవడానికి ముఖ్యకారణాలు.

చాలామంది ఆరోగ్యమంటే శారీరక ఆరోగ్యమనే అనుకుంటారు. నిజానికి ఆరోగ్యమంటే పూర్తి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కలిగి ఉండటం. ఇది ఒక చైతన్యస్థితి. ఈ స్థితిలో మనస్సు, శరీరం వాటి పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిచేయడం జరుగుతుంది. శారీరక పటిష్టతతో పాటు మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా నిర్మలంగా ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యవంతుడిగా పేర్కొనబడతారు. తరచుగా అందరూ ఉటంకించే వ్యంగ్య రచయిత జూవెనల్ వ్రాసిన 'ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు ఆరోగ్యకరమైన దేహం' (A healthy mind in a healthy body) లో అన్న మాటలు ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. దీన్ని విశదంగా చెప్పాలంటే శరీరంలోని ఏ భాగమైన నొప్పిపెడితే, అది మనస్సు పనితీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే మన మనస్సు ఆదుర్దా, భయం, ఆవేశం, కోపం వంటి ప్రభావాలకి గురయితే వాటి ప్రభావం మన దేహంపై పడి రక్తపోటు (Blood Pressure), గుండెదడ, వణుకు వంటి శారీరక రుగ్మతలకి కారణమౌతుంది.

ఎప్పుడూ మన మనస్సు ప్రశాంతంగా మంచి ఆలోచనలతో, ఉల్లాసంగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. దీనినే మానసిక ఆరోగ్యపరిరక్షణ అంటారు. మానసిక ఆరోగ్యం లేకుండా శారీరక ఆరోగ్యం సాధ్యం కాదు. ఆదుర్దా చెందడం, కోపగించుకోవడం వంటి భావావేశాల్లో ఉండే వ్యతిరేకబలాలు మనషుల్ని అనారోగ్యానికి గురిచేస్తాయి. ఈ రోజు మనపై దాడిచేసే రోగాలకు మూలం మనస్సు. దాని వల్ల కలిగే మానసిక శారీరక రుగ్మతలు ఎన్నో ఉన్నాయి. అలాగే సద్భావనలు కలిగి ఉండడంలో అనుకూల శక్తులున్నాయి. ఇవి టానిక్‌లకంటె ఎక్కువ బలాన్ని ఇస్తాయి. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం మనలో మంచి ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది.

ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి సాధారణంగా ధైర్యశాలి అయి ఎటువంటి నిరాశ నిస్పృహలకు లోనుకాకుండా ఏ విధమైన ఇబ్బందులు, విచారకర సంఘటనలు, ఆందోళనకర పరిస్థితులనైనా తట్టుకొనగలడు. పూర్తి స్వస్థతతో ఉన్న మనిషి మనస్సు, ఇంద్రియాలు, శరీరం అన్నీ మంచి సమన్వయంతో పనిచేస్తాయి. అలా పనిచేయటం వలన అన్ని పనులు సక్రమంగా చేయగలుగుతాడు.

జేమ్స్‌బ్లాక్ అన్నట్లు ఆరోగ్యమనేది, అన్నివేళలా పూర్తిగా పనిలో నిమగ్నమైన, స్వచ్ఛమైన, ఆసక్తిభరిత జీవితమిచ్చే ఫలితం. మన ఆరోగ్యం గురించి ఎప్పుడూ లేశమాత్రమైన ఆలోచించే అవసరం రాకుండా ఉంటే అది మన ఆరోగ్యవికాసానికి చిహ్నం.

వ్యాయామం:

వ్యాయామం శారీరక దృఢత్వాన్నిస్తుంది. వ్యాయామం శరీర కండర వ్యవస్థను బలపరచి, మంచి రక్త ప్రసరణ జరిగేలా చేసి సమర్థతను పెంచుతుంది. శరీరంలో అలుపెరుగని శక్తిని నింపి మానసిక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. మన దేహంలో ఉన్న అధిక కొవ్వుని కరిగించి శరీర బరువుని నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. మన శరీరాంగాలలో రోజువారీ కార్యక్రమాలకు మరింత శక్తిని నింపి; మన అవయవాలన్నీ ఉత్సాహంతో, చురుగ్గా

పని చేయడానికి సహకరిస్తుంది. పూర్తి శారీరక దారుఢ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి ఆశావాదిగా ఉత్సాహవంతుడిగా ఉంటాడు. కాబట్టి తాను చేపట్టే అన్ని పనుల్లోనూ విజయం సాధిస్తాడని డాక్టర్లు చెబుతుంటారు.

నిర్ణీతమైన క్రమబద్ధమైన రోజువారీ శారీరక వ్యాయామం శరీరాన్ని, మనస్సును ఉత్సాహంతో నింపి యాంత్రిక జీవితభావాన్ని (Monotony) తొలగిస్తుంది. రోజంతా పనిచేసినా శారీరక నిస్సత్తువ లేకుండా ఉంచుతుంది. ఇది మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇస్తుంది. దీని వలన మనలో ఆరోగ్యంగా ఉన్నామన్న భావన పెరిగి మన సమర్థత కూడా పెరుగుతుంది. ఆత్మగౌరవ భావన కలుగచేసి ఏ విధమైన ఒత్తిడినైనా తట్టుకొనేలా చేస్తుంది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మన జీవన విధానాన్నే మార్చేస్తుంది.

డాక్టర్ డయర్ క్లుప్తంగా వ్యాయామం గురించి ఇలా చెప్పారు. “మనం శారీరక దారుఢ్యంతో ఉంటే అన్నీ సక్రమంగా జరుగుతాయి. వ్యాయామం చేస్తే అతిగా భుజించడం జరుగదు. నిరంతరం శక్తి అందుబాటులో ఉండటంవలన నిస్సత్తువ ఉండదు. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. మనలోని ప్రతి అంగం – హృదయం, కాలేయం, వెన్నెముక (spleen), ఊపిరితిత్తులు, హృదయనాళాలు, ఇంకా మనస్సు కూడా వ్యాయామంతో ప్రయోజనం పొందుతాయి. వ్యాయామం మన ఆయుష్షును పెంచుతుంది. ఎందుకంటే ఇది వ్యాధులను దూరంగా ఉంచుతుంది. శరీరంలో సత్తువని నింపి అలసటనేది లేకుండా చేస్తుంది. నిజానికిది జవసత్వాలతో ఉండటానికి కావలసిన మూలాంశం.”

శారీరక వ్యాయామాలు చాలా రకాలున్నాయి. ఈత కొట్టడం చాలా ఉత్తమమైన శారీరక వ్యాయామం. ఇది చాలా ఆరోగ్యదాయకమైనది. ప్రశాంతతను, ఆహ్లాదాన్ని కలిగించేది. శరీరంలోని అన్ని కండరాలు ఈత కొట్టడంలో పని చేస్తాయి కాబట్టి వైద్య నిపుణులు దీన్ని అన్ని విధాలా మంచి వ్యాయామం అంటారు.

నెమ్మదిగా నడవడం (Jogging) కూడా శరీరానికి మంచి వ్యాయామమే. ఇది గుండె, ఊపిరితిత్తుల పనితనాన్ని మెరుగుపరచి మంచి శక్తిని ఇస్తుంది. కండరాలు, కీళ్ళు, నరాలకి మరింత బలం చేకూరుస్తుంది. దేహం పై భాగాల్లోనూ, పృష్ఠ భాగంలోను, పొత్తికడుపు, తొడభాగాల్లోనూ చేరుకొన్న కొవ్వును కరిగించి, శరీరం పటిష్ఠంగా, బిగువుగా ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే మనలో స్వస్థతను, స్వశక్తిని పెంచుతుంది.

నడవడం సహజంగా జరిగే వ్యాయామం. కాని మనమందరం నేటి అధునాతన సౌకర్యాలకు, యాంత్రిక పనిముట్లకు, వివిధ సౌలభ్యాలతో కూడిన సౌకర్యాలకు, విధానాలకు బాగా అలవాటుపడి ఏ విధమైన శారీరక శ్రమలేని సులభతర జీవితానికి అలవాటు పడిపోయాం. దీంతో మన దైనందిన కార్యక్రమాల్లో చాలా వాటికి యాంత్రిక సౌకర్యాలపై ఆధారపడుతున్నాం. నగరాలలో అయితే నడిచే అలవాటు దాదాపు కనుమరుగై పోయింది. కొంతమందైతే దీన్ని పేద ప్రజల జీవన శైలిగా కూడా పరిగణించే స్థాయికి చేరారు. మనందరికీ నడవడం అనేది మన రోజువారీ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా జరిగే సహజమైన వ్యాయామమని, ఇది దేహంలోని అన్ని అంగాలకు మంచిదని తెలిసి కూడా నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఉంటాం. నిజానికి నడవడం అనేది మన బలానికి, సత్తువకి అలసటలేకుండా ఎక్కువసేపు పని చేయగలిగే శక్తికి కావలసిన వ్యాయామం. అలాగే మన దేహానికి, మనస్సుకి కొంత ప్రశాంతతని, ఆహ్లాదాన్ని కలిగించేది కూడా నడకే. నడవడం మూలాన ఒత్తిడి తొలగిపోతుంది. శరీరంలోని కండరాలన్నీ సక్రమంగా ఉంటాయి. ఏమాత్రం తొందర, కంగారు లేకుండా ఉంటుంది. దీంతో ఇది మన దేహానికే కాదు మనస్సుకు కూడా మేలుచేస్తుంది. ఇది మనల్ని సహజ ప్రకృతికి దగ్గరగా చేరుస్తుంది. కాబట్టి అవకాశమున్నప్పుడల్లా, వీలైనంత ఎక్కువగా నడవడం మంచిది.

శరీరావయవాలను నడకద్వారా, కాళ్ళుచేతులు బాగా కదుపుతూ వివిధ భంగిమలలో వ్యాయామం చేయడం ద్వారా (ఆక్సిజన్ బాగా పీల్చడం ద్వారా స్వస్థత చేకూరడానికి చేసే

లయబద్ధ వ్యాయామం అంటే ఏరోబిక్ వ్యాయామం) మనం అన్ని రకాల ఒత్తిడులనుంచి ఉపశమనం పొందడమేకాకుండా, కండరాల బిగుతును పోగొట్టి వాటిని సేదదీరుస్తాయి. మనస్సు, శరీరం రెండింటికి ఉన్న పరస్పర సంబంధం మూలాన, వ్యాయామం మనస్సుని కూడా సేదదీరుస్తుంది. ఏరోబిక్ వ్యాయామంలో అవయవాల వేగవంతమైన కదలికల వలన ఊపిరితిత్తులు, గుండెకు మరింత బలం చేకూరుతుంది. సత్తువ, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతాయి. అందుకే రోజూ శారీరక వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

వ్యాయామం ఎప్పుడూ చెమట పట్టే వరకు చెయ్యాలి. తరువాత శరీరాన్ని శుభ్రంగా తుడుచుకొని, కొంత సమయం తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో గాని, చన్నీటితోగాని స్నానం చెయ్యాలి.

వ్యాయామం చేసేటప్పుడు ఊపిరి బాగా తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే ఇది మామూలుగా మిగతా పనులు చేసేటప్పుడు కూడా అలవాటు చేసుకోవాలి. యోగాలో సూచించే ప్రాణాయామ సూత్రం ఇదే. వివిధ రకాల వ్యాయామాలు నేర్చుకోవడానికి, చేయడానికి వ్యాయామశాలలు (జిమ్‌లు), యోగా కేంద్రాలు ఆరోగ్యసంఘాలలో సభ్యులుగా చేరగలిగే స్తోమత ఉంటే చేరవచ్చు. ఇంకా దీనికి సంబంధించిన వి.సి.డిల వంటి వాటి ద్వారా కూడా ప్రయోజనం పొందవచ్చును.

వ్యాయామం చేయడం ఒక విధంగా స్వీయనియంత్రణ వంటిదే. కాబట్టి ఇది వ్యక్తియొక్క సుగుణసంపదను పెంచుతుంది. చేసే పనుల్లో ఉత్తమ ప్రతిభను కనబరచవచ్చు.

రోజువారి పనిలో మధ్యమధ్యలో కొంత విరామం తీసుకోవాలి. లేకపోతే నిజానికి ఎక్కువ గంటలపాటు పనిచేసినా అయ్యే పనిమాత్రం తక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే మధ్యలో విరామం లేకపోతే పనిలో మనస్సు శరీరాన్ని పూర్తిగా లగ్నం చేసే శక్తి తగ్గుతుంది. కాబట్టి విరామసమయంలో మనస్సుకి, శరీరానికి పూర్తి విశ్రాంతి నివ్వాలి. పరిసరాలను

కొంచెంసేపు మర్చిపోయి మధ్యమధ్యలో మనస్సుకి పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వడం వలన, తాజాశక్తితో పూర్తి సమర్థతతో పనిచేయగలుగుతారు.

వ్యాయామంలో సరైన శరీర భంగిమలు:

పనులు, వ్యాయామం చేసేటప్పుడు, కూర్చున్నా, పడుకున్నా, నిలుచున్నా నడుస్తున్నా సరైన పద్ధతిలో మన శరీర భంగిమలు, కదలికలు ఉండాలి. దీంతో మనస్సు ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. సరైన రీతిలో శరీర కదలికలు ఉండకపోతే వెన్నెముక ఉండే స్థితి సరిగ్గా లేకపోవడం వలన శరీరానికి కీడుచేస్తుంది. సరియైన పద్ధతిలో, భంగిమలో అవయవాలను ఉంచడం మంచి అలవాట్లకి, ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుంది. ఇవి శక్తిని పెంచే మార్గాలు. మీ శరీర కదలికలను బట్టి మీరు శక్తిమంతులో కాదో తెలుస్తుంది.

ఒక ప్రధానోద్దేశంతో, నిశ్చిత కార్యసాధనా ధ్యేయంతో మీరు పని చేస్తుంటే మీరు మీ శక్తిని సద్వినియోగ పరుస్తున్నట్లే. అలా కాకుండా పనిలో మందంగా, బద్ధకంగా ఉంటుంటే మీరు మీ శక్తిని సరిగ్గా ఉపయోగించట్లేదని అర్థం. ఒక వ్యక్తి నిటారుగా, భుజాల్ని విశాలపరిచి నిలుచుంటే అతను పూర్తి శక్తిమంతుడిగా కనిపిస్తాడు. ఇతరులకు అలా కనిపించడమే కాకుండా, అతని శరీరం, మనస్సు నిజంగానే ఉత్సాహంగా, ధైర్యంగా, పూర్తి విశ్వాసభరితంగా ఉంటాయి. మనం ఉండే తీరు, మన శరీర కదలికలు చాలా ముఖ్యమైనవి. స్వామి వివేకానంద అన్నట్లు ఎవరైతే వాళ్ళ కాళ్ళమీద నిటారుగా, నిబ్బరంగా నిలబడతారో వాళ్ళు ఉపనిషత్సారాంశాన్ని, ఆత్మ వైభవాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.

నిలుచున్నప్పుడు రెండు కాళ్ళమీద సమానమైన బరువు పెట్టాలి. గోడకు దగ్గరగా నిలుచున్నప్పుడు గోడకు కాళ్ళు ఆన్చకూడదు. చేతులు ముడుచుకుని ఉంచుకోకూడదు. ఛాతిని ముందుకు పెట్టి, గడ్డం పైకెత్తి, భుజాలను వంచకుండా, కిందికి దించకుండా విశాలంగా వదులుగా ఉంచాలి. పొట్ట పైకి పెరగకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. చేతులను వెనక్కు

ముడుచుకొని గాని, నడుంపై ఆన్చిగాని, జేబుల్లో పెట్టుకొని గాని, గోడకు ఆన్చి ఉంచడం వంటివిగాని సరైన పద్ధతులుకావు.

మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మెట్లవైపు కిందికి చూస్తూ ఎక్కడం, పక్కనున్న గోడమీద చేతులు గట్టిగా ఆనుస్తూ ఎక్కడం, చేయకూడదు. కూర్చున్నప్పుడు నిటారుగా కూర్చోవాలి. కూర్చునే భంగిమ మీ శరీరం యొక్క, మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రతను ప్రయోజనకర ఆశయ సాధనను తెలియచేస్తుంది. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు కూడా మెల్లగా, నిటారుగా, నడుము కింది బాగాన్ని మాత్రమే వెనుకకు ఆన్చి కూర్చోవాలి. మేజాబల్ల మీద పని చేస్తున్నప్పుడు కుర్చీని దగ్గరగా వేసుకోవడం మంచిది. అందువల్ల పనిలో పూర్తిగా నడుము వంచవలసిన అవసరం రాదు. పైగా ఎక్కువ సమయం శ్రమలేకుండా పని చేయగలుగుతారు. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు కాళ్ళు బార సాచుకోకూడదు. మీ ప్రతి భంగిమ మీ కార్యనిమగ్నతని, ఉత్తేజాన్ని తెలియజేసేవిలా ఉండాలి. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే సరియైన భంగిమలో కూర్చుంటే ఊపిరి చక్కగా తీసుకోగలుగుతారు. అందువల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ చక్కగా జరుగుతుంది. సరైన భంగిమల్లో కూర్చొనకపోయినా, నిలబడకపోయినా లేదా వివిధ రకాల పనులు చేసేటప్పుడు శరీర కదలికలు సరిగ్గా ఉండకపోయినా, వయస్సు పెరుగుతున్నకొద్దీ దొడ్డికాళ్ళు, గూను, నడుమునొప్పి, భుజాల నొప్పి, ఇంకా ఆస్మా వంటి రోగాలుకూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

పైన చెప్పిన వాటన్నిటికంటె ప్రధానమైనది ఏమిటంటే ఆరోగ్యవంతులైన ప్రజలు దేశసౌభాగ్యానికి చిహ్నాలు. అందుకే ప్రభుత్వం ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఎంతో ధనం వెచ్చిస్తుంది. మన ఆరోగ్య పరిరక్షణకై ఎంతోమందిని నియమించింది. వీధులు, రోడ్లు, కాలువలు శుభ్రంగా ఉంచడానికి, రక్షిత మంచినీరు అందించడానికి, బయట అమ్మే ఆహారపదార్థాల నాణ్యత ప్రమాణాల అజమాయిషీకి, అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా క్రిమి నిర్మూలన, టీకాలు వేయడం వంటి ఎన్నో కార్యక్రమాలు నిర్వహించడానికి కావలసిన

వ్యవస్థను, ఉద్యోగస్థులను ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ కార్యక్రమాలలో మీరు కూడా వీలైనంతవరకు సహాయం చెయ్యాలి. మీ ఇల్లు, వంటిల్లు, ఉద్యానవనం, తోట, మరుగుదొడ్ల వంటి వాటిని పూర్తి శుభ్రతతో ఉంచాలి. తద్వారా మీ చుట్టు పక్కలవారిని, పరిసరాలను పూర్తి పరిశుభ్రతతో ఉంచడానికి సహాయపడినవారవుతారు. మన పూర్వీకులు మనకు శారీరక, మానసిక, సామాజిక ఆరోగ్యంతో పాటు జీవన ప్రమాణానికి కావల్సిన విలువైన పద్ధతులను, ఆచారాలను అందించారు. అవి యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యాననిమగ్నత, ప్రార్థన వంటివి. ఇవి మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని ఎంతో మంది విదేశీయులు, వైద్య నిపుణులు పేర్కొన్నారు.

దీర్ఘాయుష్షుతో ఆరోగ్యకరమైన, ఆనందమయమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మీరు ఈరోజే నిశ్చయించుకోండి. ఈ గమ్యం దిశలో మీకు అడ్డొచ్చే అన్ని రకాల పనులను, కార్యక్రమాలను, తగ్గించుకోండి. అంతే కాకుండా మీ ఆయుష్షును పెంచే శారీరక వ్యాయామాలను, శారీరక పనిని చేయడం ప్రారంభించండి.

7

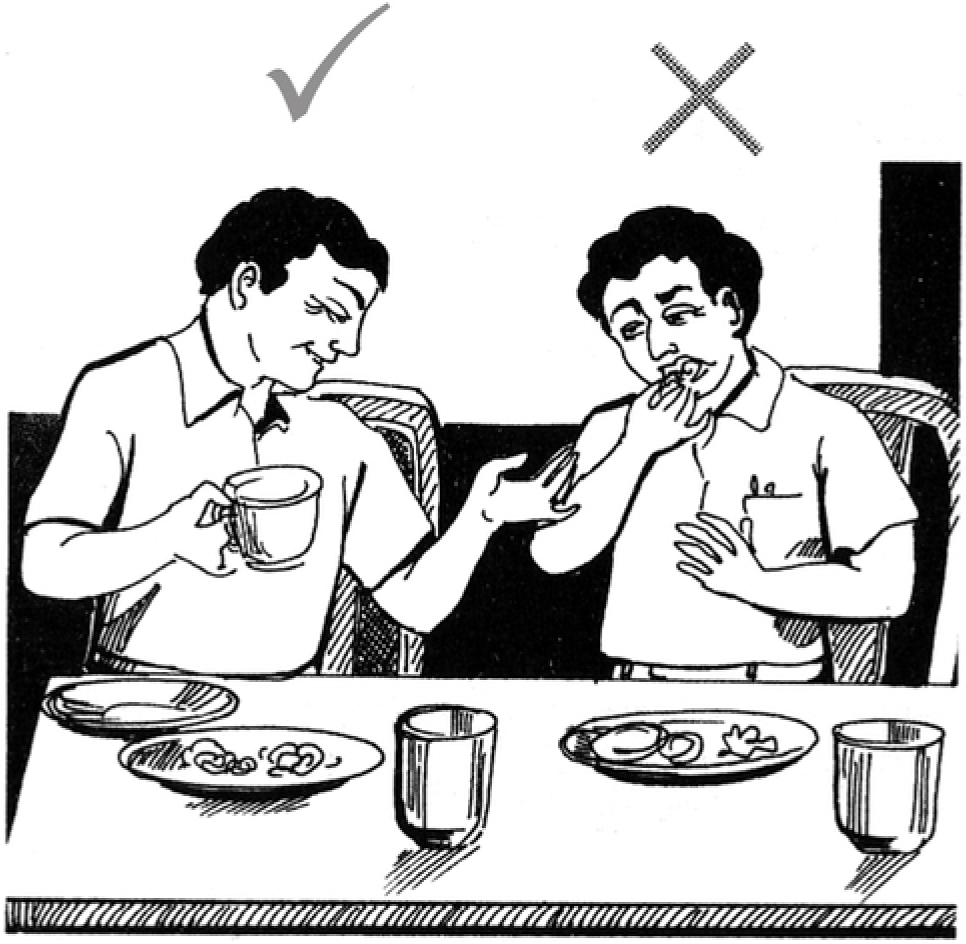
ఆహారం – భోజన అలవాట్లు

"బ్రతకడానికి తినండి... తినడానికి బ్రతకొద్దు."

బల్లమీద భుజించే విధానం

ఆచారంగా భుజించే పద్ధతి

బల్లమీద టీ త్రాగే విధానం



బల్లమీద భుజించే విధానం

ఆరోగ్యంగా జీవించడం ఒక అలవాటుగా చేసుకోవాలి. దేహారోగ్యం, శుభ్రతలను కాపాడుకోవడం అందరిబాధ్యత. నియమితమైన పరిమాణంలోనూ, బలవర్ధకమైన పోషకాలతోను కూడిన నియంత్రిత ఆహారము తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన దేహానికి ముఖ్యమైనది. కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పళ్ళు, మజ్జిగ, మొలకెత్తిన పప్పుధాన్యాలు, గింజలు, కొన్నిరకాల పచ్చికూరగాయముక్కలతో చేసిన రసం (Salads) పాలు, వెన్న, నిమ్మరసం కూడా తీసుకుంటుండాలి. మనం తీసుకొనే ఆహారంలో విటమిన్‌లు (పోషక పదార్థాలు) కావలసినంత పరిమాణంలో ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. ఎక్కువ కాయగూరలు, పళ్ళతో కూడిన సంతులిత ఆహారం, చదువు సంధ్యలు బాగా సాగడానికి కావలసిన శక్తిని సమకూరుస్తుంది. మాంసకృత్తులు (Proteins), విటమిన్లు (Vitamins) ఖనిజపదార్థాలు

(Minerals) మన దేహానికి కావలసిన పోషకాలను అందజేస్తాయి. ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం వలన మలబద్ధకం లేకుండా ఉంటుంది. అలాగే పప్పుధాన్యాలు సరిపోయినంత తీసుకోవడం వలన మాంసకృత్తుల లోటు ఉండకుండా ఉంటుంది.

“భగవంతుడు మనిషికి బాహ్యావయవాలైన కాళ్ళు, చేతులను పనిచేయడానికిచ్చాడు. మంచి దేహారోగ్యానికి, శారీరక శ్రమతో కూడిన పనిగాని, వ్యాయామంగాని తప్పని సరిగా చేయాలి.” అని గాంధీజీ చెప్పేవారు. మంచి ఆహారం అంటే దాంట్లో తగినన్ని పిండిపదార్థాలు (Carbohydrates), ఖనిజ పదార్థాలు, పోషకాలు ఉండాలి. ఎందుకంటే ఆహారం మెదడుపై చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. కాఫీ, మత్తుపానీయాలు (Alcohol), మత్తుపదార్థాలు (Drugs), పొగాకు ఉత్పత్తులు (Cigarette), ఎక్కువ కొవ్వునందించే తినుబండారాలు (Fast Foods), మసాలాలు, తీపిపదార్థాలు, అతి శీతల లేదా అతి వేడి పానీయాలు, పదార్థాల వంటివి వాడితే మెదడుపై ఉత్ప్రేరకమైన లేదా క్రుంగుపాటు (Depression) ప్రభావాలుంటాయి. దీంతో మెదడు సమతుల్యత కోల్పోతుంది.

మనం తినే ఆహారం ఎప్పుడూ ఒక నియంత్రిత పద్ధతిలో ఉండాలి. ‘బ్రతకడానికి తినాలి కాని తినడానికి బ్రతకకూడదు’ అన్న సామెత వినే ఉంటారు. మసాలాలు ఎక్కువగా ఉండి తినడానికి చాలా రుచికరంగా అనిపించే ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికంత మంచివికావు. దీని బదులు పళ్ళు, పూర్తిగా ఉడికించని కాయగూరలు ఆరోగ్యానికెంతో మేలుచేస్తాయి. అవి మీలో ఉత్సాహాన్ని, శక్తిని నింపి మిమ్మల్ని సదుపయోగమైన పనులు చేసేలా ప్రోత్సహిస్తాయి. ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థాలుండే నూనెపదార్థాలు, మాంసం, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, చాక్‌లెట్‌లు, చిక్కటి పాలు, కొబ్బరి ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు ఆరోగ్యానికంత మంచివి కావు కాబట్టి వాటి వాడకాన్ని మానేయడం మంచిది. అలాగే ఆమ్లపదార్థమైన ఫాస్ఫారిక్ ఆమ్లం, బొగ్గుపులుసు వాయువు (కార్బన్‌డై ఆక్సైడ్) ఎక్కువగా ఉండే శీతలపానీయాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

రోజూ మనం తినే ఆహారంతో పాటు ఎక్కువ మొత్తంలో మంచి నీళ్ళు త్రాగడం చాలా ముఖ్యం. సాధారణంగా ఒక మనిషి రోజుమొత్తంలో కనీసం 6 నుంచి 8 గ్లాసుల మంచినీళ్ళు తాగాలి. తీసుకొనే నీళ్ళు స్వచ్ఛంగా ఉండాలి. బజారులో దొరికే 'మినరల్ వాటర్' లు కూడా అన్నిసార్లు సరైన ప్రామాణికత ఉన్నవికావు. కలుషితమైన నీళ్ళు తాగడం అనేక రోగాలను తెచ్చిపెడుతుంది. నీళ్ళని బాగా మరిగించి, చల్లారిన తరువాత త్రాగడం చాలా సురక్షితమైనది.

మనం తినే ఆహారంలో కూడా కొన్ని తప్పనిసరి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. ఏదైనా పని ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు, ఆవేశంగాను, కోపంగాను ఉన్నప్పుడు, ఒత్తిడి, ఆతృత, ఆందోళన, విచారకరమైన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఆహారం తీసుకోకుండా ఉండటం మంచిది. అటువంటి స్థితిలో తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరగక విషతుల్యంగా మారుతుంది. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య కనీసం నాలుగు నుంచి ఆరు గంటల వ్యవధి ఉండేలా, తినే ఆహారంపైనే దృష్టి ఉంచి, మరీ తొందరగాగాని, మరీ నెమ్మదిగాగాని లేకుండా తినాలి. అలాగే మరీ వేడిగా గాని, మరీ చల్లగాగాని ఉండే ఆహారం, నిలువ ఉంచిన ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది కాదు. కడుపు పూర్తిగా నిండేంత వరకు కాకుండా, ఇంకా కొంచెం తినేలా ఉన్నస్థితిలోనే భోజనం ముగించాలి. మంచి శారీరక మానసిక ఆరోగ్యానికి ఆహారాన్ని అతి ఎక్కువగాగాని, అతి తక్కువగాగాని, కనీస వ్యవధిలేకుండా గాని తీసుకోకూడదు. రాత్రిపూట వీలైనంత తక్కువ తినడం మంచిది. తరచుగా భోజనానికి భోజనానికి మధ్య వేరేవేవీ తినకూడదు. నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి రెండు గంటల ముందే భోజనం పూర్తి చేయాలి. యంత్రాలకు నిర్వహణ నిమిత్తం ఎలా విశ్రాంతి ఇస్తామో అలాగే మన కడుపుకి కూడా వారానికోసారి పూర్తి విశ్రాంతినివ్వాలి. దీనికోసం వారానికొకసారి ఉపవాసం ఉండటం మంచిది. ఈ అలవాటు వలన మనస్సుని నియంత్రించడం అలవాటవుతుంది. శరీర ఆరోగ్యానికి మరొక ముఖ్యమైన ఆవశ్యకత కనీసం ఆరు గంటలనుంచి ఎనిమిది గంటల పాటు నిద్రపోవడం. మిత భోజనం నిద్ర సరిగ్గా పట్టడానికి తోడ్పడుతుంది. మసాలాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే నిద్రలేమి సమస్య

లేర్పడుతుంటాయి. "ప్రతి మనిషి దేహమనే దేవాలయానికి రూపకర్త. మనమందరం దాని నిర్మాణం చేసే శిల్పులం, చిత్రకారులం. దానికి కావల్సిన సామగ్రి మన రక్తమాంసాలు, ఎముకలే. దాన్ని చక్కగా తీర్చిదిద్దడానికి, మరింత మెరుగుపరచడానికి మనం దాంట్లో సరైన గుణగణాలు, శక్తి నింపాలి" అని హెన్రీ డేవిడ్ థారే అంటారు.

భోజన అలవాట్లు:

మనం నలుగురితో కలసి భోజనం చేసేటప్పుడు పాటించాల్సిన పద్ధతి మర్యాద చాలా ముఖ్యం. అది మనతో కలిసి బల్లమీదో, వరుసలో క్రింద నేలమీద కూర్చుని సాంప్రదాయ పద్ధతిలో అరిటాకుల్లోనో తినేటప్పుడు, సాటి పెద్ద మనుషులకు గాని తోటివారికి గాని చికాకు కలిగించేలా ఉండకూడదు. అందరూ కలిసి సంతృప్తిగా భోజనం చేయడానికి భోజన మర్యాద, మంచి భోజన అలవాట్లు ఉండాలి. సంప్రదాయాలు వేరైనా మనం రోజూ భోజనం చేసే పద్ధతి చూడముచ్చటగా ఉండాలి. శుభ్రత, సభ్యత, మర్యాద పాటిస్తూ తోటివారికి ఇబ్బంది కలుగజేయకుండా ఉండాలి.

భోజనం చేసేటప్పుడు పాటించవలసిన కొన్ని నియమాలు:

బల్ల దగ్గర భోజనానికి కూర్చున్నప్పుడు కుర్చీని బల్లకి వీలైనంత దగ్గరగా వేసుకొని కూర్చోవాలి. కాళ్ళు దగ్గరగా పెట్టుకొని నేలమీద పూర్తిగా ఆన్చి ఉంచాలి. కాళ్ళు సాచి పెట్టుకోవడం, ఇటు అటు సాగదీసి పెట్టుకోవడం సభ్యత కాదు.

భోజనం చేసేటప్పుడు చిన్న తువ్వాలునుగాని, చేతిగుడ్డను (Napkin) గాని వొళ్ళో వేసుకోవాలి. మంచినీళ్ళు తాగేటప్పుడు మూతి తుడుచుకొన్న తరువాత తాగాలి. ఎందుకంటే గ్లాసు అంచుమీద మరకలు, తినే ఆహారం అంటుకోకుండా ఉండాలి. భోజనం అయిన తరువాత చేతిగుడ్డను దగ్గరగా మడిచి కంచం లేదా పళ్ళెం పక్కనే ఉంచాలి.

భోజన బంతిలో కూర్చున్నప్పుడు తినడానికి సంకేతం అందుకున్నాకే తినాలి. మన పక్కన ఎవరైనా పెద్దవారు కూర్చుని ఉంటే వారు తినడం ప్రారంభించాకే మనం తినడం మొదలు పెట్టాలి.

మీరు చెంచాతో కాకుండా చేతితో తింటుంటే తినే ఆహార పదార్థాలు కలుపుకునేటప్పుడుగాని, తినేటప్పుడుగాని వేళ్ళు దగ్గరగా పెట్టుకొని వాటితోనే తినాలి. మొత్తం చెయ్యి నోట్లో పెట్టుకొని తినకూడదు.

మంచినీళ్ళు ఒకేసారి వేగంగా తాగకూడదు. ఆహారం ఇంకా నోట్లో ఉన్నప్పుడు లేదా ఇంకా నములుతున్నప్పుడుగాని మంచి నీళ్ళు, కాఫీ, టీలు వంటివి తాగకూడదు.

కాఫీ, టీ లేదా పాలవంటివి ఏవైనా త్రాగేటప్పుడు చప్పుడు చేయకుండా తాగాలి. సాసర్‌లో పోసుకొని కాకుండా కప్పుతో తాగడమే మంచిది. త్రాగే పానీయం వేడిగా ఉంటే ఊదడం వంటివి చేయకుండా కప్పులోనే తాగేవేడికి చల్లారే వరకు ఆగి అప్పుడు త్రాగాలి. కప్పుని ఒక చేతితోనే పట్టుకొని ఒకేసారి కాకుండా మెల్లమెల్లగా తాగాలి.

భోజనం చేసేటప్పుడు ఆహారంలో రాయిగాని, వడ్లుగాని వస్తే వాటిని చేతి బొటనవేలును చూపుడువేలితో కలిపి తీసి, బల్ల మీద పడవెయ్యకుండా తినే ఆకులోగాని, పళ్ళెంలోగాని ఒక మూలన ఉంచాలి. అలాగే మిగిలి ఉన్నదేదీ బల్ల మీద పడవెయ్యకూడదు. ఏ సందర్భంలోనైనా, ఎప్పుడైనా తినే ఆహారంలో ఈగ, దోమ లేదా ఏదైనా చిన్న కీటకం వంటివి వస్తే నెమ్మదిగా పక్కవారికి తెలియకుండా తీసి ఓ మూలన పెట్టాలి. ఒకవేళ అవసరమైతే భోజనం చేయకుండా వదిలిపెట్టి గొడవ చేయకుండా కూర్చోవాలి.

తినే ఆహారం పళ్ళెంచుట్టూ పడితే, దాన్ని చెంచాతోగాని, చేతితోగాని దగ్గరగా తీసి పళ్ళెంలో ఓ మూలకుంచాలి. ఏ ద్రవ పదార్థంగాని, ఆహార పదార్థంగాని బట్టలమీద పడితే, అది గుడ్డలోకి పీల్చబడేముందే, చేతిగుడ్డను కొంచెం తడిపి దానితో తీసేసి గుడ్డను పక్కన

పెట్టాలి. భోజన సమయంలో మామూలుగా చిన్న దగ్గులాంటివి వస్తే, చేతిని నోటికి అడ్డం పెట్టుకొని దగ్గాలి. అలా కాకుండా విడవకుండా దగ్గు వచ్చినా, గొంతులో ఏదైనా అడ్డుకొని దగ్గు వస్తున్నా బల్ల దగ్గర్నుంచి లేచి పక్కకు వెళ్ళిపోవాలి. అలాగే తుమ్ములేవైనా భోజనసమయంలో వస్తే ముఖం పక్కకు తిప్పి దూరంగా కొంచెం కిందికి వంగి చేతిగుడ్డను ముక్కుకి అడ్డంగా పెట్టుకొని తుమ్మాలి. తరువాత శుభ్రం చేసుకొని భోజనానికి ఉపక్రమించాలి. నమిలేటప్పుడు, తినేటప్పుడు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

భోజనం చేసే సమయంలో మాట్లాడుతూ ఉండటం, నవ్వుతూ ఉండటం వంటివి చెయ్యకూడదు. మీరు అనేకమందితో కలిసి ఉన్నారనే విషయాన్ని మర్చిపోయి, మీ మిత్రులతో మాట్లాడుతూ ఉండటం చెయ్యకూడదు. భోజనం పూర్తి చేసాక నోరు కడుక్కుని నీళ్ళు బాగా పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. నోట్లోను, పళ్ళమధ్య ఆహారం ఏదీ మిగిలి ఉండకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి. జిగురుగాను, అంటుకొనే స్వభావం గల చాక్లెట్‌లు, తీపి పదార్థాలు తిన్న తర్వాత కూడా నోటిని బాగా కడుక్కోవాలి. మీరుండే చోట మీరు తిన్న పళ్ళెం, గ్లాసు వంటివి కడిగి పెట్టాలనే నిబంధన ఉంటే, వాటిని వాటికంటుకున్న వన్నీ పోయేటట్లు బకెట్‌లోగాని, బేసిన్ వద్దగాని కడిగి శుభ్రంచేసి వాటికి నిర్దేశించిన స్థానంలో ఒబ్బిడిగా పెట్టాలి. వాటిలోంచి తీసిన చెత్తను మిగిలిన పదార్థాలను వాష్ బేసిన్‌లోగాని తోమేచోటగాని పడెయ్యకుండా చెత్తబుట్టలో వేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య విరామం లేకుండా ఏది దొరికితే అది తినే అలవాటు మంచిది కాదు.

స్వయం సేవతో సమూహ భోజనం (Buffet):

స్వయంసేవ చేసుకుంటూ సమూహంతోపాటు భోజనం చేయడానికి ప్రత్యేక సభ్యత, మర్యాదలు పాటించాలి. మీ అవకాశం వచ్చేవరకు వరుసలో నిలబడి ఉండాలి. మీ పళ్ళెం (Plate), దానికిందికి చేతిగుడ్డ (Napkin) మీరే తీసుకుని అక్కడ ఉంచిన పదార్థాలలో మీకు నచ్చినవి, కావలసినంత పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలి. కావాలంటే మళ్ళీ రెండోసారి

కావలసినవి తీసుకోవాలి గాని ఒకేసారి పళ్ళెం నిండా వడ్డించుకోకూడదు. ఇష్టంలేని పదార్థాలు, అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువ పదార్థాలు వేసుకుని చివరలో పడెయ్యడం మంచిది కాదు. ఎక్కువ ఎక్కువ నోట్లో పెట్టుకొని తినడం మంచి అలవాటు కాదు. గరిటెలు, చెంచాలు, ఉపయోగించి పదార్థాలను పళ్ళెంలో వేసుకోవాలి. చేతులతో ఎప్పుడూ వేసుకోకూడదు. అలాగే సాధ్యమైనంత వరకు చేతితో కాకుండా చెంచాతోనే తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

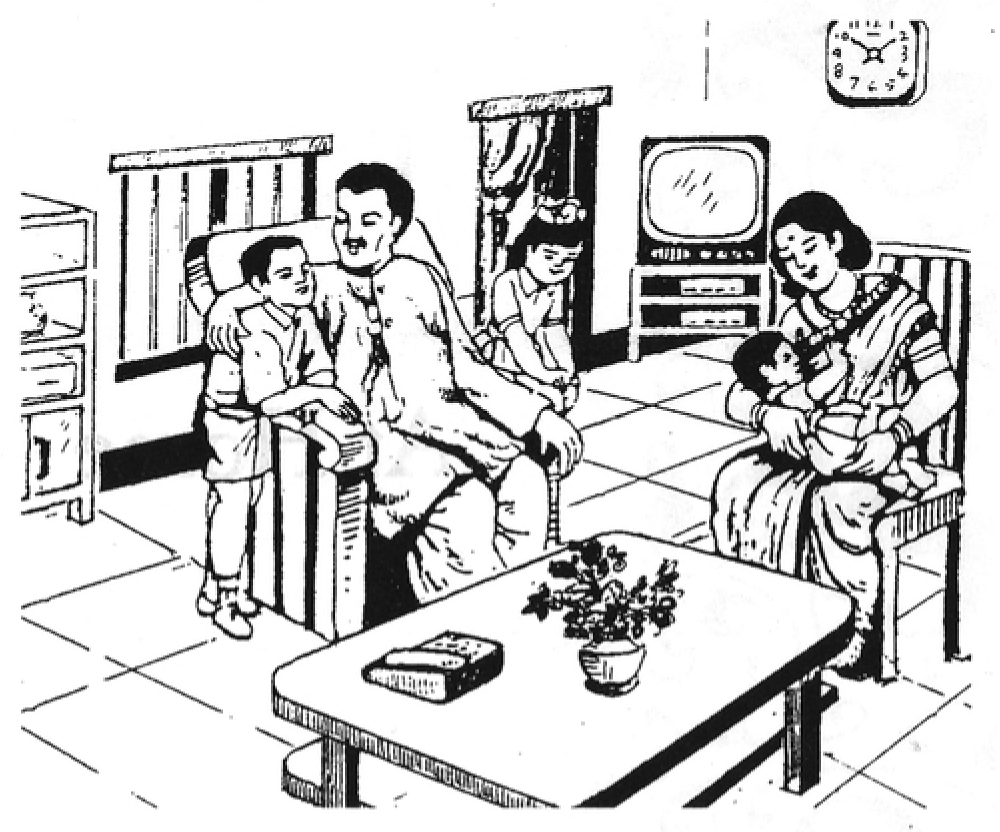
భోజనం పూర్తయ్యాక కూడా ఆ ప్రదేశంలోనే ఉండకూడదు. మిగతావారికి చోటుదొరికేలా ఖాళీ చెయ్యాలి. అలాగే గట్టిగా, ఇతరులదృష్టిని మళ్ళించేటట్లు మాట్లాడుతూ ఉండకూడదు. నెమ్మదిగా మెల్లిగా మాట్లాడడం మంచిది. భోజనం ముగించాక పళ్ళెంను, చెంచాలను, చేతిగుడ్డను వాటికి నిర్దేశించిన స్థానంలో ఉంచాలి. మంచినీళ్ళు త్రాగాక ఖాళీగ్లాసును మళ్ళీ బల్లమీద కాకుండా విడిగా నిర్దేశించిన డబ్బాలో వెయ్యాలి. పింగాణీ పళ్ళాలను, చెంచాలను జాగ్రత్తగా అవి కిందపడి బద్దలవకుండా వాడడం నేర్చుకోవాలి.

8

మన ఇల్లు – మన కుటుంబం

"కుటుంబం సమాజానికి పుట్టినిల్లు వంటిది."

"ఇంట్లో సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా ఉండేవాడు అందరికంటె ఎక్కువ ఆనందం గలవాడు."



ఆనందంగా ఉన్నఇల్లు

ఇంటి వాతావరణం

జీవితంలో మొదటి పాఠాలు ఇంట్లోనే మొదలవుతాయి. మన ఇంటికి సమానమైన ప్రదేశం వేరే ఎక్కడా ఉండదు. మరి ఆ ఇంట్లో ఏవేవి ఉంటాయి. ప్రేమ, సామరస్యం, విశ్వాసం. మన ఇంట్లో గడిపిన బాల్య అనుభవాలు, తల్లిదండ్రుల ప్రేమాభిమానాలు, యుక్తవయసులోని ఆశలు, అక్కచెల్లెళ్ళ గౌరవం, అన్నదమ్ముల సామరస్యం, సహాయం; ఒకరిపై ఒకరికి ఉండే విశ్వాసం; అందరి ఆశలు అభీష్టాలు, త్యాగభావం... ఇటువంటివెన్నో కలసి ఇంటిని పవిత్రం చేస్తాయి. నిస్వార్థం, ఇతరులపట్ల గౌరవం, సుఖసంతోషాలు, దానగుణం వంటివి ఇంట్లో నేర్చుకొనే తొలి పాఠాలు. మనుషుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు, తోడ్పాటు, పరస్పర అంగీకారంతో సమస్యలకు సమంజస పరిష్కారం, స్వార్థానికి గాక అందరి ప్రయోజనాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం, అందరి వ్యక్తిగత సామర్థ్యాన్ని గౌరవించడం వంటి విషయాలలో మన కుటుంబం అనుభవాలను అందిస్తుంది. ఒక మంచి ఇంట్లో అందరి కుటుంబ సభ్యులకు సమాదరణ, సమగౌరవం లభిస్తుంది. అలాగే అభిమానం, బాగోగులపై

శ్రద్ధ మనకి ఆనందాన్ని, భద్రతని కలుగజేస్తాయి.

మీ కుటుంబంతో ఏ విధమైన ఘర్షణ లేకుండా, పరిసరాలతో సామరస్యపూర్వకంగా జీవించడం వలన జీవితంలో విజయం, ఆనందం లభిస్తాయి. తల్లిదండ్రులు, పెద్దవారు చెప్పింది చెయ్యడం, వారిని గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి. మీ సుఖ సంతోషాలకై వారెన్నో త్యాగాలు చేస్తారు. మీ తల్లితండ్రి, అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్ళు సాధించే విజయాలను ప్రశంసించడం నేర్చుకోవాలి. వారిపై ఆదరాభిమానాలు చూపించండి. మీ ఇంటి వాతావరణాన్ని మరింత ఆనందమయం చేయడం మీ బాధ్యత. ఇంట్లో జరిగే పుట్టినరోజు వేడుకలు, ఇతర కుటుంబసభ్యుల సంతోషకర సంబరాలు, పండుగలు పబ్బాలవంటి వాటిలో ఆనందంగా పాలుపంచుకోండి. మీ తల్లిదండ్రులు, ఇతర కుటుంబ సభ్యులు, పిల్లలు, స్నేహితుల మధ్య వారితో ఎప్పుడూ కలిసుండేలా కావలసినంత సమయాన్ని కేటాయించండి. మీ ఇంట్లో అందరితోను, స్నేహితులతోను హుందాగా, చక్కగా మాట్లాడుతూ ఉండండి. వారందరితో మంచిగా మాటామంతీ జరుపుతూ మంచి సంస్కారంతో ఉండండి. దీంతో మీ వ్యక్తిత్వం ఆకర్షణీయంగా సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో అందరితో ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణితో మెలిగితే బయట వారి నుంచి కూడా అటువంటి సంబంధంతో మెలగుతారు. సహాయసహకారగుణం ఇంటినుంచే మొదట నేర్చుకొంటాం. అందుకే కుటుంబం సమాజానికి పుట్టినిల్లు.

ఇంట్లో అందరూ కలిసి భోజనం చేయడం మంచి సంబంధ బాంధవ్యాలను పెంచడానికి తోడ్పడుతుంది. భోజన సమయంలో తల్లిదండ్రులు, అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్ళపై శ్రద్ధ తీసుకోండి. అందరితో కలిసి భోంచేసేలా నిర్ణీతసమయానికి రావడం, అందరి భోజనం పూర్తి అయ్యేంతవరకు లేవకుండా ఉండటం మంచి లక్షణం. అలాగే ఈ సమయంలో ఆరోజు పాఠశాలలో మీ తోటి విద్యార్థులు, స్నేహితులతో గడిపిన విశేషాలు, అనుభవాలు కుటుంబసభ్యులందరికీ చెప్పండి. కుటుంబ సభ్యులందరూ వారి వారి అనుభవాలను

ఒకరికొకరు చెప్పుకుంటూ, మాట్లాడుకోవడం రాత్రి భోజన సమయంలో జరుగుతుంది. అంటే మీ రాత్రి భోజన సమయం మీరు నిజంగా బాగా సంతోషంగా గడిపే సమయం అని చెప్పవచ్చు.

మీ తల్లిదండ్రులతో అన్ని విషయాలు పంచుకోండి. మీకే అన్నీ తెలుసు, మీరు చేసేవన్నీ ఒప్పులే అన్న భావాన్ని విడనాడండి. మీ సంరక్షణలో భాగంగా తల్లిదండ్రులెప్పుడూ మీరేం చేస్తున్నారు, ఎవరెవరితో స్నేహం చేస్తున్నారనే విషయాలు తెలుసుకోవాలని భావిస్తారు. మీ అంతట మీరు జరిగిన విషయాలన్నీ వాళ్ళతో పంచుకొంటే, వారికి మీపై విశ్వాసం పెరుగుతుంది. అలాగే వాళ్ళ ఆతురత తగ్గుతుంది. ఎటువంటి అభిప్రాయ భేదాలు రాకుండా ఉంటాయి.

కుటుంబంలో ప్రశాంత వాతావరణం ఎప్పుడూ, అందరూ ఒకరితో ఒకరు కోపతాపాలతో గట్టిగా అరుస్తూ కాకుండా మనస్సు విప్పి ధైర్యంగా, అభిమానంతో మాట్లాడుకోవడం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. అవసరమైనప్పుడల్లా దయచేసి (Please) అనో, ధన్యవాదాలు (Thank you) అనో, క్షమించండి (Sorry) అనో మనస్ఫూర్తిగా సంబోధించడం మంచి గుణాల్లో ఒకటి.

ఇతరులకు కోపం తెప్పించేలా వారు విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడుగాని ఏదైనా పనిలో ఉన్నప్పుడుగాని, తలుపులు గట్టిగా వెయ్యడం, ఈల వెయ్యడం, బిగ్గరగా పాడుతూ ఉండటం, టి.వి.ని పెద్ద శబ్దంతో పెట్టడం వంటివి చెయ్యకుండా ఉండటం మంచిది.

మీ వస్తువులన్నిటిని చక్కగా, ఒబ్బిడిగా సర్దుకొని పెట్టుకోవాలి. మీ పుస్తకాలని, ఆటవస్తువులని, మీ బట్టలని, ఇతర వస్తువులని ఎక్కడపడితే అక్కడ ఇంట్లో పరిచి ఉంచకూడదు. అలాగే ఇతరుల వస్తువులు తీసుకున్నప్పుడు మళ్ళీ వాటిని వాటివాటి స్థానాల్లో ఉంచాలి. వాళ్ళకి చెప్పకుండా వాళ్ళవస్తువులను ఎప్పుడూ తీసుకోకూడదు. మీ మనస్సును

ఉత్సాహంగా, ప్రశాంతంగా ఉంచేటటువంటి బొమ్మలను, స్ఫూర్తినిచ్చే నాయకులు (స్వామి వివేకానంద, మహాత్మాగాంధి) చిత్రపటాలను ఇంట్లో గోడలకు తగిలించండి.

ఇంట్లో ఏ పని చెయ్యడానికైనా ఇష్టపూర్వకంగా ముందుకు రండి. ఇంట్లో సామగ్రిని, వస్తువులని సర్దడం, ఇంటిచుట్టూరా, పెరడును శుభ్రంగా ఉంచడం, మొక్కలకి నీళ్ళుపోయడం వంటి పనుల్లోనూ సహాయం చేయండి. ఇంట్లో మీ గదిని, అందరూ కూర్చొనే గదిని శుభ్రం చేయడంలోను సహకరించండి. వంటగదిలోను, వంటపనిలోనూ కూడా సహాయం చెయ్యండి. ఇవన్నీ మీ అంతట మీరు, ఎవరూ మీకు చెప్పకుండా చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇతర కుటుంబసభ్యులపైన, బయటవారిపైన, వారికి కష్టం కలిగించేలా మాట్లాడడం, అనవసర విమర్శలు చెయ్యడం, వారి మనస్సు గాయపడేటట్టు మాట్లాడడం, సణగడం వంటివి ఎప్పుడూ చెయ్యకూడదు. ఎవరైనా ఏదైనా పనిచేస్తే దాంట్లో మంచిని మెచ్చుకోవడం చెయ్యాలి. ఎప్పుడూ ఎదుటి వారి తప్పుల్ని ఎంచడం మంచిది కాదు. చిన్న చిన్న విషయాలను, పరస్పర సంబంధాలు పాడైపోయేటట్లు, గొడవ వచ్చేటట్టు పెద్దవిగా చేసి మాట్లాడటం చెయ్యకూడనిది.

మీ తప్పులని ఒప్పుకోవడానికి సరిదిద్దుకోవడానికి సంకోచించకండి. తప్పు జరిగిందని ఒప్పుకోవడానికి భయపడకూడదు. మీరు అనుకున్నది జరగలేదని, మీ వాదన నెగ్గలేదని విచారంగాను, కోపంతోనూ, ఆక్రోశంతోనూ ఇంట్లో గంటలతరబడి కూర్చొని ఉండటం మీకుగాని, ఇతరులకుగాని మంచి చేయదు.

ఏదైనా సందర్భంలోగాని, మాటల్లోగాని మీరుండడం అవసరంలేదని మీరు గ్రహించినట్లైతే, ఏమీ మాట్లాడకుండా, నిశ్శబ్దంగా అక్కడి నుంచి వేరేవాళ్ళు చెప్పకముందే బయటకు వెళ్ళిపోవాలి. కుటుంబసభ్యులలో కూడ కొంతవరకు ఎవరి వ్యక్తిగత సమయం, విషయాలు వారికుంటాయి. వాటిని గౌరవించడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇతరుల గదుల్లోకి వస్తున్నామనే సంకేతం ఇవ్వకుండా ఎప్పుడూ ప్రవేశించకండి.

మీ కుటుంబం గురించి ఎప్పుడూ తప్పుగాగాని, విమర్శతోగాని మాట్లాడకండి. అందరిమధ్య ఉన్నప్పుడు మీ కుటుంబ సభ్యులతో వాదులాటగానీ, విభేదించడంగాని చెయ్యకండి. పరిచయంలేని వ్యక్తుల ముందు మీ ఇంటి విషయాలెప్పుడూ మాట్లాడకండి. మీ కుటుంబ సమస్యలని మీ దగ్గరే ఉంచుకోండి. అవసరమనుకుంటే మీ ఆంతరంగిక మిత్రులతోను, మీకు సహాయం చేస్తారని పూర్తి నమ్మకంగల మీ ఇతర కుటుంబ సభ్యులతోనూ మాత్రమే చర్చించండి. మీ కుటుంబంలోని లోటుపాట్లను అందరికీ బహిర్గతం చేస్తే మీరు నవ్వులపాలవుతారు. దీనికి తోడు మీ శత్రువులు, మీరంటే ఇష్టంలేనివారు ఈ విషయాన్ని మిమ్మల్ని అవమానపరచడానికి, హేళన చెయ్యడానికి ఉపయోగించుకుంటారు.

మీ ఇంట్లో పనిచేసేవారిపై దయతో ఉండండి. వాళ్ళు కూడా మీలాంటి మనుష్యులేనని గ్రహించండి. వాళ్ళుపని సరిగ్గా చేసినప్పుడు వారిని అభినందిస్తే, మీకు మరింత అంకితభావంతో, మరింత మెరుగ్గా పని చేస్తారు. మీ ఇంట్లో పెంపుడు జంతువులుంటే వాటిపై శ్రద్ధ వహించండి. వాటిపై మీకున్న ఇష్టాన్ని వాటి వొళ్ళు నిమరడం, వాటితో ఆడటం చేయండి. దానికి మించి ఉండటం మంచిది కాదు. వాటిని మనం పడుకొనే మంచాలపైకి ఎక్కనివ్వడం, పడుకోనివ్వడం లాంటి పనులు, మనం భోజనం చేసే చోటే వాటిని తిననివ్వడం వంటివి ప్రమాదకరమైనవేగాక, అనారోగ్యాన్నికూడా కలుగచేస్తాయి.

కలిసి ప్రార్థన చేసే కుటుంబ సభ్యులెప్పుడూ కలిసే ఉంటారు. ప్రతివ్యక్తిని గౌరవంతోను, ప్రేమతోను చూడండి. ఇంట్లో ఎప్పుడూ హుషారుగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ధైర్యంగా ఉండండి. ఐకమత్యమే ఇంటి బలం. పరస్పర నమ్మకమే ఇంటి భద్రత. పరస్పర ప్రేమే ఇంటి ఆనందం.

9

స్నేహం

"మనకున్న అన్ని ఆస్తులలోకెల్లా గొప్ప ఆస్తి ఒక నిజమైన స్నేహితుడు. కాని మనం అటువంటి స్నేహితుడిని పొందడానికి చేసే ప్రయత్నము చాలా తక్కువ."

—లా రోష్ ఫొకాల్డ్

మంచి స్నేహానికున్న ప్రాముఖ్యత

స్నేహం అనేది నాగరిక మానవుడికి ఉండాల్సిన ప్రాథమిక విలువలలో ఒకటి. స్నేహం మానవుడి జీవితాన్ని అత్యంత మనోహరంగా ప్రయోజనకరంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. స్నేహితులు మనస్సు విప్పి ఏ విధమైన దాపరికాలు లేకుండా మాట్లాడుకోవాలి. లేకపోతే అది పైపైన ఉండే బంధమే అవుతుంది. డా.మాల్ట్‌జ్ "నిజమైన స్నేహం ఇద్దరి మధ్య ఉండే ఒక నమ్మకమైన, వెలకట్టలేని గొప్ప బంధం" అంటారు. "విశ్వాసపాత్రుడైన మిత్రుడు జీవితానికి ఔషధం లాంటివాడు" అంటారు ఎక్లేసి ఎస్ట్.

స్నేహం అంటే ఒకరితో కలసి తిరగడం, మాట్లాడడం ఒక్కటే కాదు. స్నేహం చాలా లోతైన బంధం. మీ ఆలోచనలు, భావాలు పంచుకున్నప్పుడే అది స్నేహం అవుతుంది. ప్రేమ, ఆదరణలే దీని మూలం. ఇది పెరగడానికి సమయం పట్టినా, పెరిగాక స్నేహితుల జీవితాలను సుసంపన్నం చేస్తుంది. నిజమైన స్నేహమంటే ఒక మనిషి పరిపూర్ణ ఎదుగుదలకు తోడ్పడేది.

ఇతరులతో పంచుకొంటే మీ ఆనందం మరింత ఎక్కువగా, శాశ్వతంగా ఉంటుంది. ప్రముఖ రచయిత సిసిరో ఏమంటారంటే "స్నేహం ఇతరులతో మన దుఃఖాన్ని పంచుకోనేలా చేసి మన బాధను తగ్గిస్తుంది." స్నేహితులు మీ వ్యక్తిత్వానికి అద్దం పడతారని చెపుతుంటారు. మీ స్నేహితులు గనుక మంచి గుణం కలవారైతే మీపై చాలా ప్రభావం చూపుతారు. స్నేహితులు ఒకరికొకరు మార్గదర్శనం చేసుకోవడంలోను, వారి సమక్షంలో ఊరట పొందడంలోనూ సహాయం చేసుకుంటుంటారు. స్నేహం చాలా విలువైనది. మీరు మీ యథార్థ స్వభావంతో స్నేహితుల సమక్షంలోనే ఉండగలరు. ఎందుకంటే స్నేహితుడొక్కడే మీలోని మంచిచెడులని గుర్తించి మీ ఉన్నతికి సహాయపడతాడు. ఏదైనా సందర్భంలో దురదృష్టవశాత్తు మీకు అనుకోని విపత్తు కలిగితే మీకు ఓదార్పునిచ్చి మీ బాధకు ఉపశమనమిచ్చేది స్నేహితుడొక్కడే. కొన్ని దురదృష్ట సంఘటనలను, కష్టాలను సరియైన సమయంలో స్నేహితులిచ్చే సహాయసహకారాలతో అధిగమించవచ్చు. విపత్కర సందర్భాలలో కూడా స్నేహితులు మీకు గట్టి అండగా నిలుస్తారు.

స్నేహం చెయ్యడం కూడా ఒక కళే. ఇటువంటి కళ కొంతమందికి పుట్టుకతోటే వచ్చే వరం. స్నేహం పేరుతో చెలామణి అయ్యేవన్నీ నిజమైనవి కావు. ఏ మాత్రం నిజాయతీ లేకుండా మీతో సన్నిహితంగా ఉండే వారితో కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చెడ్డవారితో స్నేహం మిమ్మల్ని ఇబ్బందుల్లో పెట్టవచ్చు. చెడ్డ స్నేహితులెవరంటే మిమ్మల్ని తప్పుదోవ పట్టించేవారు. తమ తమ స్వార్థ ప్రయోజనాలకై మిమ్మల్ని వాడుకోవాలని చూసేవారు. మీరు బాగా ఉన్నప్పుడు మీతో కలసి ఉంటారు. కానీ మీరు కష్టంలో ఉన్నప్పుడు తప్పించుకుంటారు. ఈ విషయంలో మీరు మోసపోకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఒక వ్యక్తికి ఉన్న స్నేహితులని బట్టి అతడు ఎలాంటివాడో తెలుసుకోవచ్చు. మామూలు పరిచయస్తులను స్నేహితులనుకొని మోసపోకూడదు. బాధ్యతారాహిత్యంగా తిరిగే వారిని, స్వార్థపరులను, మిమ్మల్ని తమ అవసరాలకు వాడుకోవాలని చూసేవారిని నమ్మితే మీరు మోసపోవడమే కాకుండా; నిరుత్సాహానికి గురికావల్సి వస్తుంది. అటువంటస్నేహం చేసినందుకు మీ

స్వయంకృతాపరాధానికి మీరే శిక్ష అనుభవించాలి. షేక్స్పియర్ అటువంటి వారిని "కొత్తగా పుట్టిన పరిణతి లేని కాస్మేడ్లు" అని అంటుండేవారు.

మీ స్నేహాలు పరోక్షంగా మీపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి కాబట్టి మీ పరిచయాల విషయంలో బాగా ఆలోచించి విజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. వ్యతిరేక స్వభావులు, భౌతికవాదులకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

చెడ్డ స్నేహితులతో ఉండేకన్నా స్నేహితులు లేకపోవడమే మంచిది. మీ స్వభావం, ఆలోచనారీతులు, అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించే మనస్తత్వం కలవారితోనే స్నేహం చేయాలి. వారి పద్ధతులను, నడవడికను బాగా పరిశీలించిన తరువాతే వారితో స్నేహం చేయాలి, ఆ స్నేహం కలకాలం ఉండేలా మసలుకోవాలి. మంచి వ్యక్తిత్వం గలవారు స్నేహితులుగా ఉంటే వారిలోని మంచిని గ్రహించాలి. గ్రహించిన దాన్ని మన జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టాలి. వారి యొక్క నిరంతర ప్రభావంతో మనం కూడా జీవితంలో ఉన్నతిని అవలీలగా సాధించవచ్చు.

నిజమైన స్నేహం స్వచ్ఛంగా మనకు అత్యంత ముఖ్యమైనదిగా ఉండి మన హృదయానికి హత్తుకొని ఉంటుంది. స్నేహం విశ్వాసానికి ప్రతీక. అది లేని వారు స్నేహితులు కానట్లే. స్నేహం అభిమానానికంటే ఎక్కువగా ఎటువంటి భేషజాలు లేని నిజాయతీని కోరుకుంటుంది. స్నేహితులు ఒకరికొకరు ఎటువంటి కపటం, వంచన లేకుండా తమ యథార్థ వ్యక్తిత్వంతో మసలుతుంటారు.

బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ "స్నేహితుడిపై ఉండే గొప్ప విశ్వాసం మనల్ని అతనితో మన లోటుపాట్లన్నిటిని విడమరచి చెప్పుకోనేలా చేస్తుంది" అంటారు. స్నేహం మన తోటి స్నేహితుడిలో ధైర్యాన్ని నింపి నమ్మకాన్ని కలిగిస్తుంది. స్నేహితులు ఒకరిపై ఒకరికి పూర్తి అవగాహన ఉండి వారి వారి వ్యక్తిగత లోటుపాట్లను, అభిప్రాయాలను గౌరవించుకుంటూ, ప్రేమాభిమానాలతో ఉండాలి. ఇతరుల తప్పులను ఎత్తి చూపకుండా ఉంటే స్నేహద్వారాలు

ఎప్పుడూ తెరిచే ఉంటాయి. ఆప్త స్నేహం మంచి ఆరోగ్యం లాంటిది. అది పోగొట్టు కొన్నప్పుడుగాని దాని అసలు విలువ తెలియదు. స్నేహం కూడా చాలా సున్నితమైనది కాబట్టి దాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి. స్నేహితులని ఎక్కువగా వేళాకోళం చెయ్యడం, ఎగతాళి చెయ్యడం, రకరకాల నవ్వు పుట్టించే పేర్లతో పిలవడం, వ్యంగ్యంగా మాట్లాడడం వంటివి చెయ్యకూడదు. అలాగే వారికి సంబంధించిన వస్తువులను మీవిలా వాడుకోవడం మంచిదికాదు.

స్నేహితులకు ఎప్పుడూ సహాయంగా ఉంటూ వారినుండి కూడా అవసరమైనప్పుడు సహాయాన్ని తీసుకుంటూ నమ్మకాన్ని కాపాడుకొంటూ ఉండాలి. అలాగే స్నేహితులు ఒకరినుండి ఒకరు దేన్నీ అతిగా ఆశించకుండా ఉండాలి. ఎవరి దగ్గర నుంచైనా చేబదులు తీసుకుంటే వెంటనే తిరిగి ఇచ్చేయాలి. షేక్స్పియర్ అన్నట్టు ఎప్పుడూ బదులు ఇవ్వడంగాని పుచ్చుకోవడంగాని చేయకుండా ఉండడం మంచిది. ఎందుకంటే "తరచుగా ఇలాంటి వ్యవహారాల్లో అప్పు, స్నేహం రెండూ పోతాయి".

మీ ద్వారా మీ స్నేహితులకు ఏదైనా ఇబ్బంది కలిగితే క్షమాపణలు అడగడం నేర్చుకోవాలి. స్నేహం ఎదగడానికి, కలకాలం నిలవడానికి నిజాయతీ ముఖ్యం. మీ కోపాన్ని గాని, అసంతృప్తిని గాని అణచుకోకుండా మంచి చెడ్డల్ని స్వేచ్ఛగా పంచుకోండి. అరమరికలులేని, దాపరికాలులేని మాటలు స్నేహితుల మధ్య ఉండడం ముఖ్యం. అనుమాన వాతావరణాన్ని తొలగిస్తే స్నేహం మరింత పెరుగుతుంది.

ఎవరినైనా మీ ఆప్తమిత్రులుగా చేసుకోవాలంటే వారి గుణగణాలను ముందు పరిశీలించండి. మీతో మంచిగా ఉన్నంత మాత్రాన, మీపైన మీ కుటుంబంపైన ఆసక్తి చూపిస్తున్నంత మాత్రాన మీరు వారితో సన్నిహితంగా మెలగాలని అనుకోకండి. మీ స్నేహితులను ఎన్నుకోవడంలో చాలా జాగ్రత్త వహించండి. వారు తగినవారైతేనే, మీకు నచ్చితేనే స్నేహం చెయ్యండి. దాన్ని కలకాలం నిలిచేలా చూసుకోండి. వారు మనసా వాచా

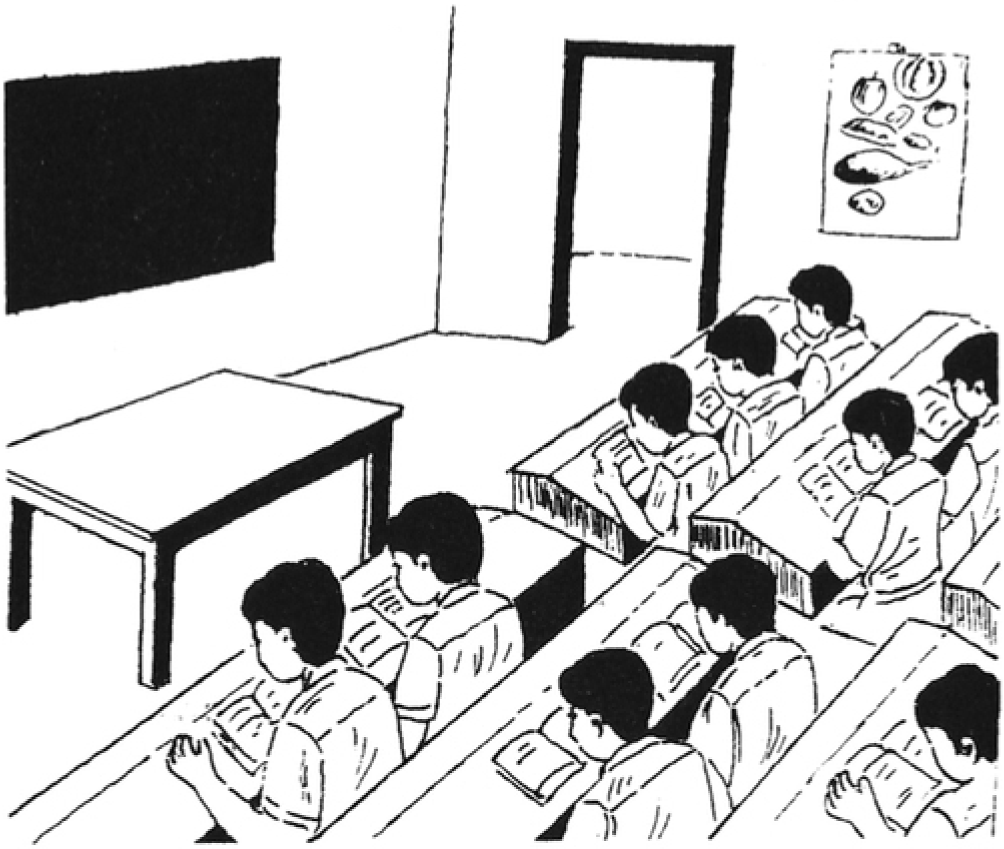
కర్మణా మంచివారై ఉండాలి. వారిని విశ్వసిస్తూ, వారిలోని మంచిని నేర్చుకొంటూ మీకై మీరు ఒక ఆదర్శ స్నేహితుడిగా నిలవండి.

10

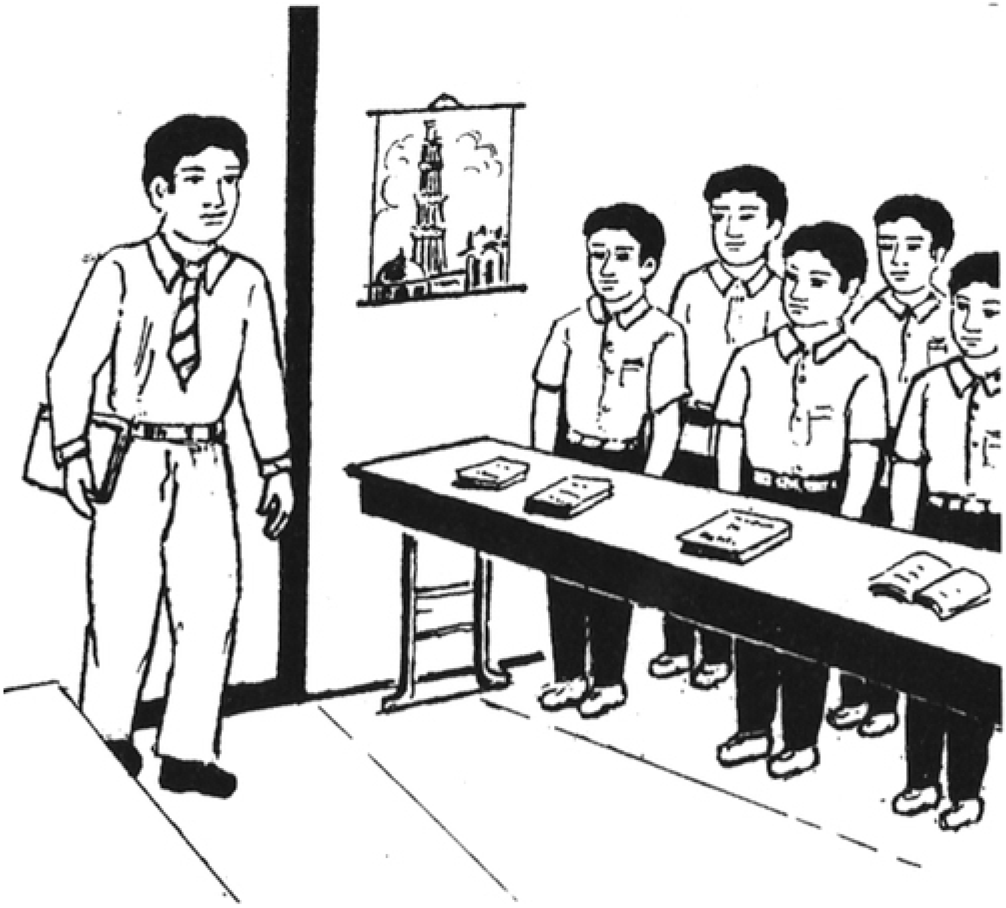
పాఠశాల

"పాఠశాల అంటే కేవలం పిల్లలు శారీరకంగా ఎదిగే స్థలమే కాదు... జ్ఞానసముపార్జన మాత్రమే చేసే స్థలమూ కాదు. అక్కడ పిల్లల్లో కుతూహలం, ధైర్యం, విశ్వాసం, స్వతంత్రత, నైపుణ్యసంపద, పట్టుదల ఓర్పు, సమర్థతలతో పాటు అర్థంచేసుకొనే తత్త్వం కూడా పెరుగుతాయి."

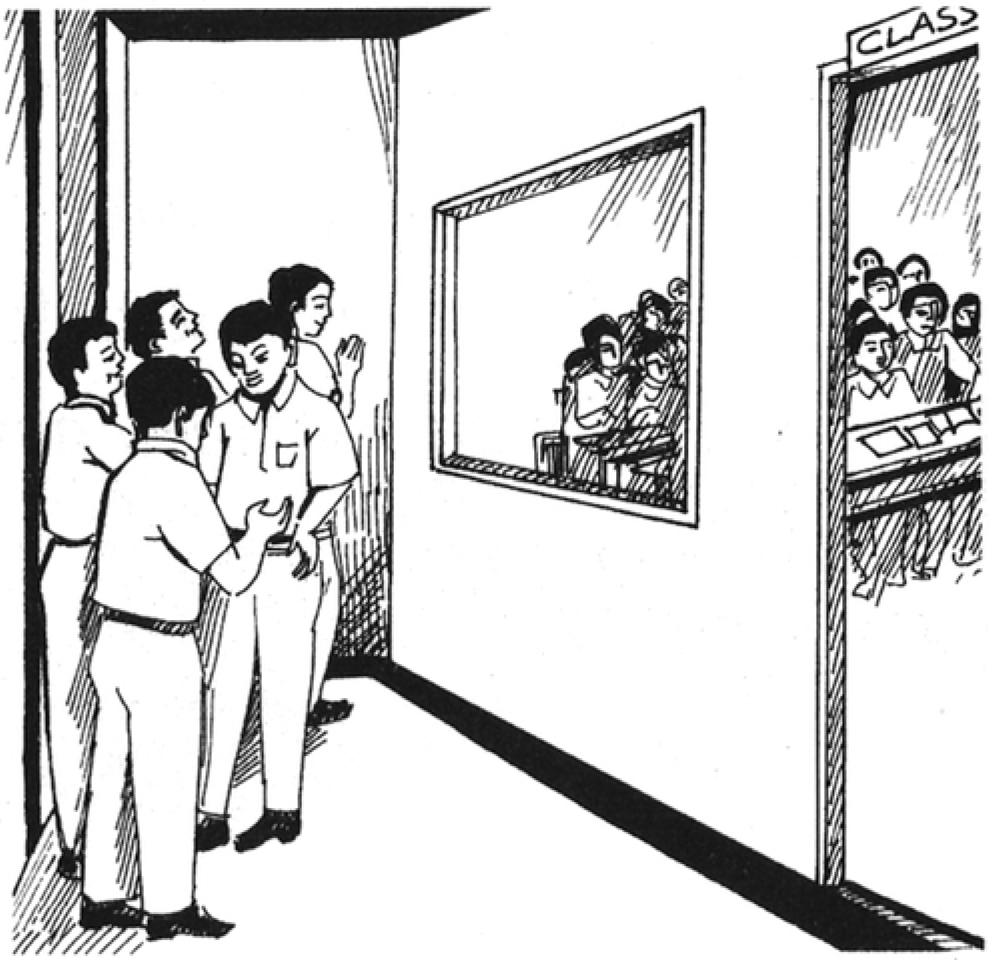
—జాన్ హోల్



తరగతి గదిలో ఉండవలసిన క్రమశిక్షణ



చదువులో ఏకాగ్రత



పాఠశాల క్రమశిక్షణ

మనల్ని ఒక సజ్జన వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దడమనే దీర్ఘమైన ప్రక్రియలో పాఠశాల చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం వృద్ధి చెందడానికి పాఠశాల పూర్తి అవకాశాన్ని కలుగచేస్తుంది. పాఠశాలలో గడిపిన రోజులు మనిషి జీవనాన్ని తీర్చిదిద్ది. అతని జీవితంపై ఒక చెరగని ముద్ర వేస్తాయి.

పాఠశాలలో విజ్ఞానంతో పాటు అంతర్గత విలువలు రూపుదిద్దుకొంటాయి. అక్కడ సమాజంలో మసలుకొనే పద్ధతిని, ఇతరులతో సంభాషించే తీరుని, సామాజిక సంబంధాలలో నిస్వార్ధంగా వ్యవహరించడం వంటివి నేర్చుకోవడం జరుగుతుంది. మోసకారులకు, అబద్ధాలకోరులకు, మూర్ఖులకు, నిలకడతత్వం లేనివారికి సమాజంలో గౌరవప్రదమైన స్థానం

ఉండదు. అటువంటివారు ఆత్మగౌరవం గల వ్యక్తులుగా పరిగణింపబడరు కూడా. కొన్ని సందర్భాలలో వారు ధనవస్తు సంపదలను కూడబెట్టినా వారిది పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం కానేరదు. పాఠశాలలో జరిగే వివిధ కార్యక్రమాలలో పాల్గోవడం మీలో సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వం రూపొందడంలో దోహదపడుతుంది. వ్యతిరేక స్వభావాన్ని పూర్తిగా తొలగించుకోవడంతో మీరు అన్ని రకాల వ్యవహారాలలోను పూర్తి అవగాహనను కలిగివుంటారు.

పాఠశాల ప్రార్థనా సమావేశం:

పాఠశాలల్లో సాధారణంగా తరగతులు ప్రారంభమయ్యేముందు జరిగే సమావేశంలో జాతీయగీతాన్ని, దేశభక్తిగీతాల్ని, ప్రార్థనాగీతాన్ని ఆలపిస్తారు. మీరు మన జాతీయగీతాన్ని పాడే విధానాన్ని విని సరిగ్గా నేర్చుకోవాలి. జాతీయగీతాన్ని పూర్తి శ్రద్ధతో, అంకితభావంతో, మనదేశ సమగ్ర రూపాన్ని, ఐక్యతను, సౌభాగ్యాన్ని మనస్సులో నింపుకొని గానం చెయ్యాలి.

కొన్ని పాఠశాలల్లో ప్రార్థనాగీతాలాపన తరువాత ఆ రోజు ముఖ్య వార్తలు చదివిస్తారు. ఉపాధ్యాయులచే నీతినియమాలు, విలువల పాటింపు వంటి అంశాలపై ప్రసంగాలు ఉంటాయి. వాటినన్నిటిని శ్రద్ధగా విని మరింత సమాచారాన్ని దినపత్రికల ద్వారా గ్రంథాలయంలోగాని, ఇంటిలోగాని చదివి తెలుసుకోవాలి.

తరగతి గది:

ప్రార్థనా సమావేశం కాగానే ఒక వరుసలో నియమితమైన పద్ధతి పాటిస్తూ తరగతి గదిలో మీ స్థానంలో కావలసిన పుస్తకాలు తీసుకుని ఉపాధ్యాయులు వచ్చే వరకు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవాలి. ఉపాధ్యాయులులేని సమయంలో పక్కనున్న విద్యార్థులతో గుసగుసలాడడం, బిగ్గరగా అరవడం వంటివి చెయ్యకుండా ఉండాలి. పక్కతరగతివారికి ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా ఉండడం దీని ప్రధానోద్దేశ్యం. మన ప్రక్కవారికి చికాకు కలిగించకుండా ఉండే మంచి గుణాన్ని అలవర్చుకోవాలి. ఉపాధ్యాయులు తరగతి గదిలోకి రాగానే గౌరవంగా లేచి

నిలుచొని వారు కోర్చోమని చెప్పాకే కూర్చోవాలి.

ఉపాధ్యాయులు ఏదైనా మిమ్మల్ని అడిగినప్పుడుగానీ, ప్రశ్నించినప్పుడుగాని, లేచి నిలబడి తరగతిలోని వారందరికీ వినిపించేటట్లు సమాధానం చెప్పాలి. ప్రశ్న సరిగ్గా వినపడనప్పుడు, ఏదో ఒక సమాధానం చెప్పకుండా, ప్రశ్న మళ్ళీ ఒకసారి చెప్పమని ఉపాధ్యాయులను కోరాలి. మీరు అడిగిన ప్రశ్నకు ఉపాధ్యాయులు సంతృప్తికరంగా సమాధానం ఇవ్వలేకపోయినా వారితో వాదించకండి. ఎందుకంటే వారు మీ ప్రశ్నను సరిగా అర్థం చేసుకొనియుండకపోవచ్చు లేదా మీకు ఆయన చెప్పింది అర్థం కాకపోయి ఉండవచ్చు. దీంతో మీ తరగతిలో గొడవ ఏర్పడి ఉపాధ్యాయులకు చికాకు కలిగించవచ్చు. అందుకని అటువంటి సందర్భంలో ఉపాధ్యాయుడు తరగతి గదినుంచి వెళ్ళిన తరువాత మీరు అడిగినదాని గురించి తెలుసుకోవచ్చు.

మీరేదైనా ప్రశ్న అడగాలనుకొంటే లేచి, చేయి పైకెత్తి వినయంగా ఉపాధ్యాయుడు అనుమతించిన తరువాతే అడగాలి. పైకెగురుతూ గాని, చేయి ఊపుతూగాని అడగడం మంచి పద్ధతి కాదు. అలాగే మీ పక్కనున్న విద్యార్థిని ఏదైనా అడగాలంటే సంజ్ఞ ద్వారా గాని లేదా మెల్లిగా అతనికే వినబడేటట్టు అడగాలి.

ఉపాధ్యాయులు చెప్పింది శ్రద్ధగా వింటూ పాఠంలోని ముఖ్యమైన అంశాలను రాసుకోవాలి. పాఠం వింటున్నప్పుడు నిటారుగా కూర్చుని, చేతులను మేజాబల్లపై (Bench) కొంచెం ఆన్చి కూర్చోవాలి. ఏదైనా రాసుకొనేటప్పుడు పుస్తకాన్ని సరిగ్గా ముందు పెట్టుకొని ఎడమ చేతిని కాయితాలు ఎగరకుండా పుస్తకంపై కొంచెం ఆన్చి నిదానంగా వ్రాయాలి. తలని అటు, ఇటు పక్కలకుకాని, కిందికి వంచి కాని వ్రాయకూడదు. కలాన్ని (Pen) కూడా చేతిలో తిన్నగా పట్టుకొని వ్రాయాలి. కలాన్ని సరైన రీతిలో పట్టుకొంటే వేగంగా ఇంకా అందంగా వ్రాయవచ్చు.

తరగతిగదిలో ఎప్పుడూ చప్పట్లు కొట్టడంగాని, బల్లమీద బాదడంగాని, కాళ్ళతో నేలమీద చప్పుడు చేయడంగాని, బిగ్గరగా నవ్వడంగాని చేయకూడదు. మనస్సు లగ్నంచేసి చదువుకోవడానికి ఇటువంటి వాతావరణం అనుకూలించదు. ఏదైనా హాస్య సందర్భంలో నవ్వు వచ్చినా నవ్వును ఆపుకోవడం మంచిది. ఇతర విద్యార్థులు ఏదైనా తప్పు చేస్తే నవ్వకుండా, వాళ్ళు చేస్తున్న తప్పును వారు గుర్తించేలా వారికి చెప్పండి. తోటి విద్యార్థిని చూసి మీరు హేళనగా నవ్వితే అది అతని మనస్సును తీవ్రంగా గాయపరచవచ్చు. అతని భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేయవచ్చును.

తరగతిగదిలోగాని, గ్రంథాలయంలోగాని గట్టిగా తుమ్మడం, ఆవులించడం సభ్యత కాదు. అలాంటి పరిస్థితి వస్తే రుమాలు ముఖానికి అడ్డుపెట్టుకోవాలి. మీరేదైనా అవసరంమీద తరగతిలోంచి బయటకు వెళ్ళవలసివస్తే ఉపాధ్యాయుల అనుమతి తీసుకొని మీ తరగతిలోనివారికి గాని, పక్క తరగతిగదిలోని వారికిగాని, వారి చదువుకు భంగం కలగకుండా వెళ్ళాలి. మీ పనైన తరువాత తిరిగి వచ్చేటప్పుడు కూడా ఈ నియమాన్ని పాటించాలి.

ఇతర విద్యార్థులనుంచి ఏదీ బదులు తీసుకోకుండా ఉండాలి. సాధ్యమైనంతవరకు మీ కలాన్ని, పెన్సిల్, రబ్బర్, స్కేల్ వంటి కావలసిన వాటినన్నిటిని మీరే తెచ్చుకోవాలి. ఒకవేళ ఏదైనా అత్యవసర సందర్భంలో తీసుకోవలసివచ్చినా పని అయిన తరువాత వెంటనే తిరిగి ఇచ్చేయాలి. మీ పుస్తకాలను జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలి. అవి చిరిగిపోయినా, నలిగిపోయినా మీ చదువుకు ఇబ్బంది అవుతుంది. పుటల మీద అనవసర వ్రాతలు వ్రాయడం, పేజీలను మడత పెట్టడం చెయ్యకుండా ఉండాలి.

తరగతిలోని బల్లలను, కుర్చీలను అటు ఇటు జరపడం, పాఠశాల వస్తువులను అజాగ్రత్తగా వాడడం క్షమార్హం కాదు. పాఠశాలలోని బల్లలను, కిటికీ అద్దాలను, ప్రయోగశాలలోని పరికరాలను, ఆటవస్తువులను, ఇంకా పాఠశాలకు సంబంధించిన ఏ ఇతర

వస్తువులను పాడుచెయ్యకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. పాఠశాల గోడలమీద, తలుపులు, కిటికీల మీద, బెంచీలమీద గీతలు గీయడంగాని, అనవసర బొమ్మలు వెయ్యడంగాని చెయ్యకూడదు. ఇలాంటపనుల వలన పాఠశాల సామాన్లు పూర్తిగా చెడిపోవడమే కాకుండా, మీ ప్రవర్తన వల్ల తీవ్ర పరిణామాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

మీరు సిరా కలం కనుక వాడుతుంటే మీ చేతులకి, బట్టలకి సిరా అంటుకోకుండా వాడాలి. అలాగే సిరాను గోడలమీదగాని, బల్లమీదగాని విదపకూడదు. ఒకవేళ నేలమీద ఎక్కడైనా సిరా పడితే దాన్ని ముందు తడిగుడ్డతో తుడిచిన తరువాత నేలను బాగా శుభ్రం చెయ్యాలి. తరగతి గదిలో ఎక్కడా కాగితం ముక్కలు, చప్పరించే బిళ్ళలు యొక్క పై కాగితాలు, పళ్ళ తొక్కలు వంటివి పడెయ్యకూడదు. అలాంటివి ఎక్కడైనా కనబడితే వెంటనే తీసి చెత్తబుట్టలో వెయ్యాలి.

పాఠశాలలోగానీ, వసతి గృహాలలో (Hostel) గాని నీళ్ళకుళాయిలను అవసరం లేకుండా తెరచి నీళ్ళను వృధా చేయకూడదు. ఎక్కడైనా పంఖాలు (Fans), దీపాలు (Lights) అవసరం లేకుండా వేసి ఉంటే వాటిని వెంటనే ఆపెయ్యాలి. పాఠశాలలో మీది కాని వస్తువు ఎక్కడైనా కనిపిస్తే దాన్ని పాఠశాల సిబ్బందికి అందజేయాలి. ఇది మీ నిజాయతీని తెలియజేస్తుంది. ఎవరికైనా ఏదైనా సహాయం అవసరమైతే చెయ్యడానికి ముందుండండి. పాఠశాలలో ఎప్పుడైనా కిటికీ తలుపులు తియ్యడం, బల్లలు వెయ్యడం, నేల శుభ్రం చెయ్యడం వంటి పనులు అవసరమైతే స్వచ్ఛందంగా చెయ్యడానికి ముందుకురండి. ఇది మీ సేవాగుణాన్ని తెలియజేస్తుంది. జీవితాంతం మీకు గుర్తింపునిస్తుంది. భవిష్యత్తులో ఎప్పుడు ఎటువంటి అవసరమైనా అందరూ మిమ్మల్ని గుర్తుపెట్టుకుంటారు.

పాఠశాలకు వెళ్ళేటప్పుడు జేబులనిండా తినుబండారాలు తీసుకొని వెళ్ళకూడదు. తరగతిగదిలో ఏమీ తినకూడదు. పాఠశాల సమయంలో ఏదైనా తినాలనిపిస్తే మీరు తెచ్చుకొన్న డబ్బాను విరామ సమయంలో (Interval) లో తరగతిగది బయట నిర్దేశించిన

ప్రదేశంలో తినాలి. తినడం పూర్తి అయ్యాక భోజన డబ్బాను (Lunch box) నీళ్ళతో కడిగి, చేతులు శుభ్రం చేసుకొని, మూతి తుడుచుకొన్న తరువాతే తరగతి గదిలోకి ప్రవేశించాలి. రోడ్డు పక్కన అమ్మే వాటిని తినగూడదు. అవి ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు. పైగా అలా తినడం మంచి సంస్కారంగా కనిపించదు. మీ పాఠశాలలోని క్యాంటిన్ (Cafeteria) కు వెళితే భోజన మర్యాదలు పాటించాలి. స్వయంసేవ పద్ధతి ఉంటే మీరు భోజనం చేసిన తరువాత మీరు వాడిన వస్తువులను వాటికి నిర్దేశించిన స్థానాల్లో ఉంచాలి. చేతులు, మూతి శుభ్రంగా కడుక్కున్న తరువాత అక్కడి నుంచి నిష్క్రమించాలి.

పాఠశాల వరండా:

తరగతి అయిపోగానే ఉపాధ్యాయులు వెళ్ళేంతవరకు నిశ్శబ్దంగా నిలబడి ఉండి తరువాత బయటకు వెళ్ళాలి. మీ తరగతిలో ఆడపిల్లలు ఉంటే, వారిని మీ అక్కచెల్లెళ్ళుగానే భావించి గౌరవంగా చూస్తూ, వారు తరగతి నుంచి వెళ్ళాకే మీరు వెళ్ళడం మంచిది. తరగతి నుండి వెళ్ళేటప్పుడు పెద్దగా అరుస్తూ, బల్లల మీదనుంచి హడావిడిగా దూకుతూ పరుగెడుతూ, కిటికీల్లోంచి దూకుతూ వెళ్ళడం మంచిది కాదు. సాటి విద్యార్థులను తోసుకుంటూ, వారి చేతుల్లోని పుస్తకాలు పడిపోయేటట్లు వెళ్ళడం చెయ్యకూడదు.

ఉపాధ్యాయులతో సంబంధాలు:

తరగతిలో ఎంత ఎక్కువమంది విద్యార్థులున్నా సందేహం తీర్చుకోవడానికి తమ వద్దకు వచ్చిన ప్రతి విద్యార్థి సందేహానికి సమాధానం చెప్పే ఓర్పు గలవారై ఉంటారు ఉపాధ్యాయులు. మీ ఉపాధ్యాయులనే మీ నిజమైన స్నేహితులుగా మీరు భావించవచ్చు. మీ చదువుల విషయంలో ఎప్పుడు ఏది అడగాలన్నా మీ ఉపాధ్యాయులను అడగడానికి ఏ మాత్రం సంకోచించవలసిన అవసరం లేదు. మీ ఉపాధ్యాయులు మీకు సలహా ఇస్తున్నప్పుడు ఏదైనా అంటే మీరు ఏమీ అనుకోకూడదు. అలాగే అవివేకంగా ఆ సలహాను పెడచెవిని పెట్టకూడదు.

ఉపాధ్యాయులు ఏది చెప్పినా విద్యార్థుల మంచికే చెబుతారని గ్రహించాలి. అహంకారంతో ఉపాధ్యాయులను అగౌరవంగా చూడడం, వారిని దూషించడం విద్యార్థి యొక్క కుసంస్కారం, చెడుస్వభావాలనే సూచిస్తాయి.

మీ ప్రధానోపాధ్యాయులు గాని, ఉపాధ్యాయులుగాని మిమ్మల్ని ఏదైనా చెప్పడానికి పిలిస్తే అక్కడ అప్పటికే ఉన్న విద్యార్థుల పని అయ్యేంతవరకు వేచిఉండాలి. వారి భుజాలపైనుండి వారేమి చేస్తున్నారోనని తొంగి చూడడం, అక్కడున్న కాగితాలను తీసుకుని చూడడం వంటివి ఎప్పుడూ చెయ్యకూడదు.

సాటి విద్యార్థులతో సంబంధాలు:

ఉపాధ్యాయుల, సాటి విద్యార్థుల సహాయ సహకారాలు ఉన్నప్పుడే పాఠశాలలో మీ చదువుసంధ్యలు సరిగ్గా సాగుతాయి. మీరు మీ సాటి విద్యార్థులనుంచి ఏది ఆశిస్తారో, అదే మీరు వారికి అందచేయాలి. మీతో వేరేవారు ఎవరైనా ఎలా ప్రవర్తించాలనుకొంటారో వారి పట్లకూడ మీరలాగే ఉండాలి. మీ పాఠశాలలో చేరిన కొత్త విద్యార్థులతో వారి బిడియం, భయం పోయేలా వారితో మంచిగా స్నేహంగా ఉండండి. మీకు తెలిసిన విషయాలను వారికి బోధిస్తూ వారికి సహాయం చెయ్యండి. పాఠశాలలోగాని, బయటగాని వారిని భయపెట్టడం, మిగతా విద్యార్థులతో కలసి వారిని ఆటపట్టించడం, కించపరచడం, వేళాకోళం చెయ్యడం, వారిపై కాగితం ముక్కలు అంటించడం, వారి పుస్తకాలను చింపడం, దాచిపెట్టడం వంటి పనులు ఎప్పుడూ చెయ్యకండి. వారిపై అధికారం చెలాయించాలనుకోవడం తప్పు. సాటి విద్యార్థులపై కథలల్లి చెప్పడం, ఊహాకథనాలు ప్రచారం చెయ్యడం మంచిపని కాదు. దానికి బదులు వారిలోనున్న మంచిని, ప్రతిభను గుర్తించడం, వారితో కలసిమెలసి ఉండడం అభిలషణీయం. పాఠశాలలో జరిగే ఆటలపోటీలు, సాహిత్య కార్యక్రమాలు, నాటకాలు వేయడం, సమాజసేవా కార్యక్రమాలు మొదలైన వాటన్నింటిలో చురుకుగా పాల్గొనండి. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు సాటి విద్యార్థులతో స్నేహాన్ని, సుహృద్భావాన్ని పెంచుతాయి. మంచి

చదువు సంధ్యలతో ఒక మంచి నడవడిక, శ్రద్ధ గల విద్యార్థిగా పేరు తెచ్చుకోవడానికి కృషి చెయ్యండి.

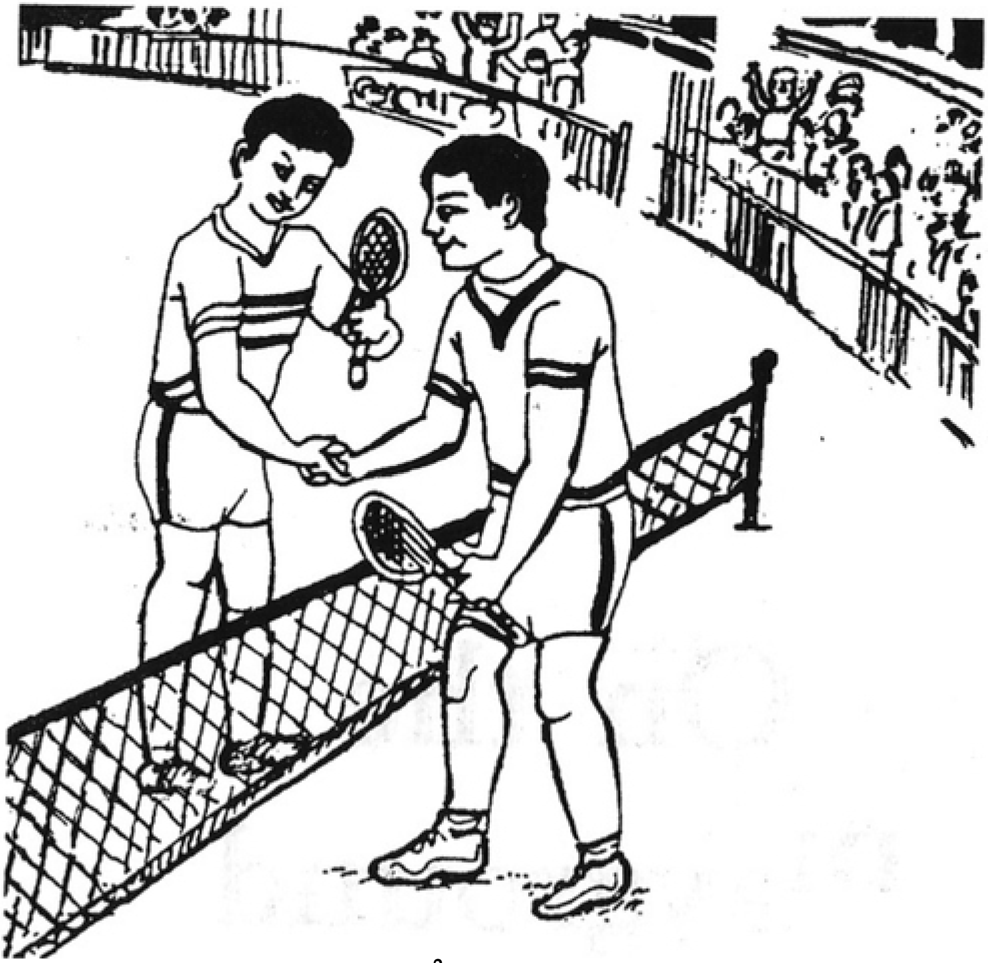
పాఠశాలలోను, సమాజంలోను మంచిగా మసలుకోవడానికి మీ భావావేశాలను ఎప్పుడూ సమంజసమైన రీతిలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. దేహానికి, మనస్సుకు హానికలిగించే భావోద్రేకాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. కోపం, అసూయ, ఏహ్యభావం, గర్వంవంటి గుణాలని తొలగించుకోవడానికి మనం ఎప్పుడూ సానుకూల మనస్తత్వాన్ని అలవరచుకోవాలి. సాటి మనుషులపై ప్రేమభావం, సాటి జీవజాలంపై కరుణ కలిగిఉండి, వెల్లివిరిసిన ఉత్సాహంతో, సామరస్యంతో వ్యక్తిత్వం బాహ్యంగాను, అంతర్గతంగానూ ప్రతిబింబించాలి. చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండేలా ఎప్పుడూ మంచి అలవాట్లను అలవరచుకోవాలి.

11

ఆటస్థలం

"బలహీనులుగా ఉండి భగవద్గీత పారాయణం చెయ్యటం కన్నా ఫుట్‌బాల్ ఆడి బలాన్ని పొందడం మూలంగా భగవద్గీతను ఇంకా ఎక్కువగా, విశదంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు."

—స్వామి వివేకానంద్



క్రీడాస్ఫూర్తి

సహాయత్

గెలుపు ఓటములలో
స్నేహానికి ప్రాధాన్యం

"బలమే జీవితం.... బలహీనతే మరణం" అన్న స్వామి వివేకానంద సూక్తి యువతకు ప్రేరణ. స్వామీజీ "నేటి మన యువతకు ఇనుప కండరాలు ఉక్కు నరాలు కావాలి." అనే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. ప్రతి రోజూ ఆటల మైదానంలో స్వచ్ఛమైన గాలిలో ఏదో ఒక ఆట ఆడితే, ఎవరైనా దృఢమైన, ప్రకాశవంతమైన దేహన్నేకాక ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సును కూడా పొందుతారు. స్థిరచిత్తుడైన విద్యార్థి పాఠాలను చాలా బాగా సుళువుగా ఆకళింపు చేసుకోగలడు.

ప్రతీ మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి రోజువారీ వ్యాయామం అవసరం. పాఠశాలలో

నిర్వహించే ఆటల్లో పాల్గొవడం ఆనందకరమైన వ్యాయామం చేసే పద్ధతి అని పేర్కొనవచ్చు. ప్రాచీన గ్రీస్ దేశంలోని అప్పటి ఒలింపిక్ క్రీడలు మొదలుకొని నేటి ప్రపంచంలోని క్రీడాకార్యక్రమాల వరకు చరిత్రలో ఈ పద్ధతినే అవలంబించారు. దాదాపు పిల్లలందరూ క్రీడల్లో పాలుపంచుకుంటారు. కొంతమంది జీవితాంతం క్రీడల్లో పాల్గొనేవారు కూడా ఉన్నారు.

వినోదానికి, దారుఢ్యానికి ఏ ఏ ఆటలు ఆడాలన్నది వారి వారి ఎంపిక, వారికి అనువైనదా? కాదా? అన్న దాన్ని బట్టి ఉంటుంది. అన్ని ఆటలు అందరూ ఆడలేరుకదా! పక్క వాళ్ళ అబ్బాయి క్రికెట్ ఆడుతున్నాడంటే మీరూ ఆడాలని లేదు కదా. ఆడే ఆటేదయినా మీకు అనువైనదిగానూ, మీకున్న నైపుణ్యానికి తగినదిగాను ఉండాలి. ఏ ఆట ఆడినా రోజూ తప్పనిసరిగా అభ్యాసం చెయ్యాలి. అలా కాకుంటే విజయం సాధించడం కష్టమే.

సాధారణంగా ఏ పాఠశాలలోనైనా చదువుల్లో ముందుండేవారు ఆటలకు దూరంగా ఉంటారు. అంతేగాకుండా చదువు బాగా చదివే వారు ఆటల్లో అంతగా రాణించలేరు. అలాగే ఆటలు బాగా ఆడేవారు చదువులో వెనుకబడి ఉంటారు. అలాగని మీరు బాగా చదువుతారని ఆటలకి దూరంగా ఉండాలని లేదు. గుర్తుంచుకోవలసిన ఇంకొక విషయం ఏమిటంటే మీరు ఆడే అన్ని ఆటలలో మీరే గెలవాలని లేదు. మీరు గెలవకపోయినా ఇతరుల గెలుపుకు ఆనందించడం, అభినందించడం నేర్చుకోవాలి.

ఆటలనేవి కేవలం శారీరక వ్యాయామంకోసం మాత్రమే కాదు. నిజమైన ఆటగాడు సద్గుణాలను కలిగిఉండాలి. నిజాయతీ, పట్టుదల, న్యాయం, గౌరవం, స్వయంనియంత్రణ, నియమాలను పాటించే గుణం, శాంత స్వభావం – ఇవే ఆటగాడికి ఉండాల్సిన సద్గుణాలు.

పాఠశాలల్లో సాధారణంగా ప్రముఖమైన అన్ని ఆటలు, క్రీడల్లోనూ పాల్గొనే అవకాశాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. కాని వాటికి కావలసిన పూర్తి సదుపాయాలను

కల్పించలేకపోవచ్చు. కాబట్టి ఏ క్రీడా సంఘంలోనో, తర్ఫీదునిచ్చే సంస్థలోనో చేరవచ్చు. పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం రూపుదిద్దుకోవడానికి, బహుముఖీయ అభివృద్ధికి విద్యార్థులకు చదువుతోబాటు క్రీడలలోకూడా ప్రావీణ్యత అవసరం. అయితే ఈ రెండింటిని సరియైన రీతిలో సమన్వయ పరచుకోవాలి. తరచుగా అందరూ చెప్పినట్లు చదువు ఏమీ లేకుండా అన్నీ ఆటలే అయితే విద్యార్థులు పాడైపోతారు అన్నట్లే, ఎప్పుడూ చదువే అయి ఆటలేమీ లేకపోతే విద్యార్థులు స్తబ్ధులౌతారన్నది కూడా నిజం.

క్రీడలు వ్యక్తి యొక్క గుణగణాలను తీర్చిదిద్దడమే కాకుండా వాటిని గురించి తెలియచెబుతాయి. ప్లేటో అన్నట్టు ఒక సంవత్సరం ఒక మనిషితో మాట్లాడితే తెలిసేదానికన్న ఒక గంట ఆటలో అతనేమిటన్నది తెలుసుకోవచ్చు. కాబట్టి ఒక మనిషి గురించి తెలుసుకొనే ఉత్తమమైన మార్గమేమిటంటే అతన్ని ఆటల్లో ఒక గంట పరిశీలించడం. ఒక మనిషి స్వభావం ఏమిటన్నది ఆటల్లో పూర్తిగా తేటతెల్లం అవుతుంది. ఆటలో అటువంటి వారి నిజ స్వభావం బయట బడేలా కోపం రావడానికి, ప్రత్యర్థులపై అరవడానికి, వాళ్ళను దూషించడానికి, వంచించడానికి అనేక సందర్భాలు ఎదురౌతాయి. దాంతో వారేమిటన్నది తెలుస్తుంది. ఆటల్లో ఎలా వ్యవహరించాలన్నది కేవలం నియమ నిబంధనల ద్వారానే సాధ్యం కాదు. ఆటల్లో క్రీడాకారుడు ఆడే విధానంలో అతని యథార్థ స్వభావం బయట పడుతుంది. ఇది నియమనిబంధనలు నియంత్రించలేనిది. అందుకే ఆటలోకి దిగే ముందే మిమ్మల్ని మీరు పూర్తిగా ఆటకు అన్నివిధాలా సన్నద్ధం చేసుకోవాలి. దీని తరువాతే నియమాలు పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.

మీరు ఆటలాడడానికి వెళ్ళేముందే దానికి సరిపోయే దుస్తులను ధరించాలి. ఇతరులు మీ కోసం వేచిచూసేలా కాకుండా నిర్ణీత సమయంలోనే ఆట స్థలానికి చేరుకోవాలి. నియమాలగురించి పూర్తిగా ముందే తెలుసుకోవాలి. మీరు ఆ స్థలానికి కొత్తవారైతే అక్కడున్న వారిని అడిగి అక్కడ పాటించే పద్ధతులను తెలుసుకోవాలి. మీరు ఆటకు కొత్తవారైనా ఎక్కువ

అనుభవం లేనివారైనా మీకు సమఉజ్జీలైన వారితోనే కలిసి ఆడండి.

ఆటల్లో మీరు ఏదైనా బృందానికి (Team) ఆడేటప్పుడు అందరితో కలిసి ఆడడం, వ్యక్తిగతమైన గుర్తింపు కన్నా బృందం యొక్క గుర్తింపుకి ప్రాధాన్యతనివ్వడం చెయ్యాలి. అలా కాకుండా మీరెప్పుడూ అందరితో కలవకుండా, మిగతా వారికి సహకరించకుండా ఉంటే మిమ్మల్ని నెమ్మదిగా బృందంలోంచి తొలగించవచ్చు.

వీలైనన్ని ఆరుబయలు (Outdoor), భవనంలోపలి ఆటస్థలాల్లో (Indoor) ఆడే ఆటల్ని, క్రీడలని నేర్చుకోవడం మంచిది. క్రీడాస్ఫూర్తిని అలవరచుకొని, జయాలను, అపజయాలను కూడా సమభావంతో తీసుకొనే తత్త్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఎలాగైనా, అవసరమైతే మోసం చేసైనా నెగ్గి తీరాలనే భావాన్ని విడనాడాలి. మాటల్లో, చేతల్లో, హుందాగా, హుషారుగా ఉంటూ, చెడు ఆలోచనలకు తావివ్వకుండా నిజాయతీగా, సాటి క్రీడాకారులతో వ్యవహరించండి. వారు ఆటలో బలహీనులైనా అభిమానంతో చూస్తూ క్రీడాస్ఫూర్తి ఉట్టిపడేలా ప్రశాంత మనస్సుతో ఉండాలి.

ఏదైనా క్రీడలోగాని, ఆటలో గాని ఆసక్తి పూర్తిగా నిలవకపోతే విరమించుకోవడం మంచిది. కాని ఒకసారి ఎన్నుకున్నాక ఆ క్రీడలో పూర్తి ప్రావీణ్యత సాధించేవరకు కృషి చేయాలి. ఏదైనా గాయం వల్లగాని, అనారోగ్యంవల్లగాని ఆటలోనుంచి విరమించుకోవలసి వస్తే తప్ప మిగతా సందర్భాలలో బృందంలో ఆడడం మానకూడదు. ఆటల మధ్యలో ఎవరికైనా గాయం అయితే, వారే బృందానికి చెందిన వారైనా సహాయం అందించాలి. అలాగే మీరేదైనా ఫౌల్ అంటే తప్పు చేసినా, మీరు చేసిన ఫౌల్ వలన ఆటలో ఓడిపోయినా మిగతావారికి క్షమాపణలు చెప్పడానికి సంకోచించకూడదు.

ఆటలో మీరు చేసే ప్రతి తప్పుకి ఏదో ఒక కారణం వెదకకుండా మీ అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరచండి. విజయంలో వినమ్రంగానూ, అపజయంలోనూ ఉత్సాహం కోల్పోకుండానూ

ఉండండి. మీ విజయంపై గొప్పలు చెప్పుకుంటూ, అపజయం పై అసహనంతో చిందులేయకుండానూ ఉండండి. అలాగే ఓడిపోయినవారిని అపహాస్యం చేయడం, ఆటపట్టించడం వంటివి చేయకుండా ఉండాలి. ఏ సందర్భంలోనూ న్యాయనిర్ణేతల (Umpires) నిర్ణయాన్ని ప్రశ్నించకండి. హాకీ, ఫుట్‌బాల్ వంటి ఆటల్లో అందరి ఆటగాళ్ళకు అవకాశమిస్తూ, వారందరి ఆటను గెలుపు సాధించే లక్ష్యంతో సరైన రీతిలో సమన్వయ పరచుకొంటూ ఆడాలి. మీ నైపుణ్యం ప్రదర్శించుకోవడానికనో మీరే అన్ని అవకాశాలను వాడుకొంటూ మీ ఒక్కరే గుర్తింపు పొందడానికనో ఆడడం సరైనది కాదు. గెలుపు ఎప్పుడూ మొత్తం బృందానికి చెందుతుంది తప్ప ఏ ఒక్కరికో చెందేది కాదు. ఆట పూర్తి అయిన తరువాత ప్రత్యర్థి బృందం ఆటగాళ్ళతో చేతులు కలిపి అభినందనలు తెలియచేయండి. మీరు ఓడినా, గెలిచినా అభినందనలు ఒకరికొకరు చెప్పుకోవడం మంచి పద్ధతి. గెలవడం, ఓడడం అనేవి ఆటలో భాగమే. అందుకే ఓడిన వారి మనస్సు గాయపడేలాగా, హేళనగా మాట్లాడే పద్ధతి ఆటల స్ఫూర్తికి విరుద్ధమైనది. ఆట పూర్తి అయిన తరువాత మీ వస్తువులనన్నిటిని తీసుకొని వెళ్ళడం మర్చిపోకూడదు.

నియమాలు అనేవి ఆటగాళ్ళకు ఒక్కరికే కాదు, ప్రేక్షకులు కూడా ఆటగాళ్ళ హక్కులు కాపాడేలా కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. ఏదైనా ఆటలో ఆటగాళ్ళ ప్రతిభా ప్రదర్శనకు వారే బృందానికి (Team) చెందినవారైనా, కరతాళధ్వనులతో అభినందించే లక్షణం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆటస్థలంలోకి దూసుకుని వెళ్ళడం, గోడలు దూకడం, గ్యాలరీనుంచి అరుస్తూ ఆటగాళ్ళకు ఆటంకాలు కలిగించకుండా ప్రేక్షకులు నడచుకోవాలి.

చాలామంది పెద్దవాళ్ళు, యువకులు కూడా కేవలం ఆటలు చూడడం, వాటి గురించి పత్రికలలో చదవడం వరకే పరిమితమౌతుంటారు. వారికి ఆట ఆడే సమయంలో ఆటగాళ్ళు ఎదుర్కొనే ఇబ్బందులు, మానసిక ఒత్తిడి ఎలా ఉంటుందో అనుభవపూర్వకంగా తెలియదు. కాబట్టి వారి ఆటపై అనేక రకాల వ్యాఖ్యానాలు, విమర్శలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాగే జాతీయ,

అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళకు సంబంధించిన గణాంకాలు తరచుగా వల్లె వేస్తుంటారు. నాలుగు గోడల మధ్య కూర్చుని అనేక వ్యాఖ్యలు చేస్తుంటారు. మీరెప్పుడూ అటువంటి "పడకకుర్చీకే పరిమితమైన క్రీడాకారులు" గా మాత్రం తయారవ్వకండి.

అనేక పాఠశాలలు, కళాశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాలు ప్రతిభ గల క్రీడాకారులకు, ఆటగాళ్ళకు అన్ని కోర్సులలోను కొన్ని సీట్లు కేటాయిస్తాయి. వాళ్ళకు ఉపకారవేతనాలు కూడా ఇస్తాయి. అంతేకాకుండా ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు సంస్థలు ఉత్తమ క్రీడాకారులకు, ఆటగాళ్ళకు మంచి ఉద్యోగాలు కల్పిస్తాయి. అది ఆ సంస్థకు కూడా మంచి పేరు తెస్తుందని భావిస్తారు. అందుకని క్రీడాకారులకు సరైన ఉద్యోగాలు రావని అనుకోకండి.

ఆటలు, క్రీడలు జీవితంలో మనకు ఇంకో ముఖ్యమైన పాఠాన్ని నేర్పుతాయి. అవి గెలుపుని, ఓటమిని, విజయాన్ని, అపజయాన్ని సమచిత్తంతో అంగీకరించడం, సమభావంతో పరిగణించడం. జీవితంలో సుఖాలను, దుఃఖాలను సమభావంతో పరిగణించడమే అసలైన "క్రీడా స్ఫూర్తి."

12

రహదారులు, పాదచారుల మార్గాలు

"మీ వాహనాలను జాగ్రత్తగా నడపండి. మీ హక్కులపై మాత్రమే దృష్టి నిలుపకండి. వాహనాలను నెమ్మదిగా నడపండి – దీర్ఘాయుష్షును పొందండి. మీ వాహనానికి మెదడు లేదు – మీ మెదడునే ఉపయోగించాలి."

–ఎస్. పెర్రీ

మీ రక్షణకు, ఇతరుల రక్షణకై వాహనాలను జాగ్రత్తగా నడపడం

రహదారులపై క్రమశిక్షణగా వ్యవహరించడం

ప్రయాణాలకు కార్లు, మోటారు సైకిళ్ళు వంటి వాహనాలను ఉపయోగించడం ఈ రోజుల్లో తప్పనిసరి అవసరం. వాహనాలను నడపడానికి అమలులో పెట్టిన నియమాలు, ప్రాణసంరక్షణ కోసమే. అవి మంచి సభ్యతకు సంబంధించినవి కూడా.

మీరు బండి మీద బయలుదేరే ముందే దానికి సంబంధించిన పత్రాలను మీ దగ్గర పెట్టుకోండి. వాహనం నడిపేందుకు మీకు లైసెన్స్ అంటే అనుమతి లేకపోయినా, దాని కాలపరిమితి దాటిపోయినా వాహనాలను నడపకండి. అలాగే వాహన భీమాను కాలపరిమితి ముగియకముందే దాన్ని పొడిగించుకొని వాహనాన్ని నడపండి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా భీమా

లేకుండా వాహనాన్ని నడపకండి. దిశాసంకేతాలను ఇచ్చే వాహన దీపాలు అంటే 'సిగ్నల్ లైట్స్' చాలా ముఖ్యమైనవి. పట్టణాలలో అయితే అవి మరింత అవసరం. పనిచెయ్యని సిగ్నల్స్ ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయి. పక్క అద్దాలు అంటే 'సైడ్ మిర్రర్స్' కూడా చాలా అవసరమైనవి. బయలుదేరే ముందే బండిలో పెట్రోలు, డీజిల్ ఉన్నవీ లేనిదీ చూసుకుని మరీ బయలుదేరాలి.

నిద్రమత్తులో ఉన్నప్పుడు బండి నడపడం ప్రమాదకరం. సరియైన చూపు లేకపోవడం కూడా ప్రమాదాలకు కారణం. కాబట్టి అప్పుడప్పుడు కళ్ళను పరీక్షించుకోవాలి. ఇంట్లోను, ఉద్యోగంలోను ఉండే ఒత్తిళ్ళు, చికాకులు, ఆశాభంగాలు కూడా వాహనాలను నిర్లక్ష్యంగాను, మితిమీరిన వేగంతోను నడపడానికి కారణమని కనుగొన్నారు. వాహనాలను నడపడంలో మీరు చాలా ప్రావీణ్యం కలవారని భావించకండి. బండి నడపడం నేర్చుకున్నాక రోడ్డుమీద 'ఎల్' బోర్డు తీసి నడిపినప్పుడే మీ ప్రావీణ్యత తెలిసేది. మీకు నిజంగానే బండి నడపడంలో ప్రావీణ్యత లేకపోతే మరింత ఉన్నత శిక్షణ తీసుకోండి. వాహనాన్ని నడిపేటప్పుడు మాట్లాడడం, చరవాణి (Mobile phone) వాడడం మీ దృష్టిని మరల్చవచ్చు. అందుకే అది నిషిద్ధం.

ఇతరులు భయపడే విధంగా అతివేగంతో బండి నడపకూడదు. ట్రాఫిక్ నియమాలనన్నిటిని పాటిస్తూ, సిగ్నల్స్‌పై దృష్టి పెట్టే బండి నడపాలి. మీ ముందున్న బండికి కనీస దూరాన్ని పాటించండి. అమలులో ఉన్న వేగ పరిమితులను కూడా పాటించాలి. లేకపోతే అది మీ ప్రాణాలకే కాక ఇతరుల ప్రాణాలకు కూడా ప్రమాదం. ఎప్పుడైనా అవసరమైనప్పుడు వెంటనే బండి ఆపగలిగేంత వేగంలోనే వెళ్ళాలి. అతివేగంతో నడపడం ఎప్పుడూ ప్రమాదకరమే. మీరు సరైన వైపే నడుపుతున్నా అనుకోకుండా రోడ్డు దాటే వారు, ఎదురుగా తప్పు దారిలో వచ్చేవారు, మద్యం మత్తులో నడిపేవారు అడ్డొచ్చి ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఉంది.

మీరు నాలుగు చక్రాల వాహనాన్ని అంటే కారు మొదలైనవి నడిపినా, ద్విచక్ర

వాహనాన్ని నడిపినా ఎప్పుడూ రోడ్డుకి ఎడమ వైపునుండి మాత్రమే నడపాలి. ముందున్న బండిని ఎప్పుడూ ఎడమవైపు నుండి దాటి వెళ్ళకూడదు. మీరు మలుపు తిరిగేటప్పుడు సంకేతం ఇచ్చాకే, ముందునుండి ఎవరూ రావటంలేదని నిర్ధారించుకున్నాకే తిరగాలి. ఒక్క ఉదుటున అంటే ఒక్కసారిగా బండిని మలుపు తిప్పకూడదు. పక్క రోడ్డునుంచి ప్రధాన రోడ్డు ఎక్కేటప్పుడు బాగా పరిశీలించి చూసిన తరువాతే ప్రధాన రహదారి పైకి ప్రవేశించాలి.

మీ వాహనంలో సంగీతధ్వని వినిపించే పరికరం ఉన్నట్లయితే నడిపేటప్పుడు సంగీతం వినడంలో మునిగిపోకుండా ఉండాలి. చరవాణిలో (Mobile Phone) మాట్లాడాల్సి వస్తే వాహనాన్ని ఒకవైపుగా ఆపుకొనే మాట్లాడాలి. చరవాణిలో మాట్లాడుతూ నడపడం క్షేమంకాదు. ముందు రథసారథి (Driver) స్థానంలో ఉన్నా, విడిగా కూర్చున్నా సీట్ బెల్ట్ పెట్టుకోవడం ముఖ్యం. అలాగే ద్విచక్రవాహనాన్ని నడిపేటప్పుడు శిరోరక్షణి (Helmet) ధరించడం చాలా ముఖ్యం.

వాహనాన్ని నడిపేటప్పుడు ఇతరులకు ప్రమాదం లేకుండా హెచ్చరించడానికే ధ్వని శబ్ధాన్ని (Horn) ఉపయోగించాలి తప్ప మీ రాకను తెలియజేయడానికి కాదు. ఒక అనుభవజ్ఞుడైన రథసారథి అవసరమైనప్పుడే ధ్వనిశబ్ధాన్ని, అదికూడా తగినంత ధ్వనిలోనే వాడతాడు. ఆసుపత్రులవద్ద, అర్ధరాత్రివేళ, వయస్సు పైబడిన వారు ముందు వెళుతున్నప్పుడు ధ్వని పరికరం వాడడంలో చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. బండికి సైలెన్సర్ లేకుండా ఎక్కువ ధ్వనితో బండి నడపకూడదు. ధ్వని కాలుష్యంతో వాతావరణాన్ని పాడుచేసే హక్కు మనకు లేదు. ఇది గ్రహించాల్సిన ముఖ్యమైన విషయం.

రోడ్లు, వీధులపై నీళ్ళు నిలిచున్నప్పుడు వాహనంలో వెళ్ళేటప్పుడు నీళ్ళు పాదదారులమీద, పక్కన నిలుచున్న వారిమీద పడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. వాహనాన్ని ఊహించని విధంగా ఒక్కఉదుటున అంటే అకస్మాత్తుగా స్టార్ట్ చెయ్యడం. బ్రేక్ వెయ్యడం, వేగాన్ని పెంచడం. మలుపులు తిప్పడం, చేతులు వదిలి నడపడం వంటివి ఎప్పుడూ

చెయ్యకూడదు. మీరు చేసే అటువంటి పనుల వల్ల మిమ్మల్ని ఎవరూ మెచ్చుకోరు. పైగా మీపని వల్ల మీతో పాటు ఇతరులు కూడా ఆసుపత్రి పాలయ్యే అవకాశాలుంటాయి. అలాంటి పనుల వల్ల మిమ్మల్ని పోలీసులు నిర్భంధించవచ్చు కూడా.

వాహనాన్ని నడిపేటప్పుడు మీ దృష్టి, మీ మనస్సు పూర్తిగా రోడ్డుమీద, నడపడం మీదే లగ్నం అయి ఉండడం చాలా ముఖ్యం. మీరు డ్రైవర్ పక్కన కూర్చునివుంటే అతనితో కబుర్ల కాలక్షేపం చేయరాదు. ద్విచక్ర వాహనం నడుపుతున్నప్పుడు వెనుక కూర్చున్నవారు సిల్క్ దుస్తులతో ఒకవైపు కాళ్ళు పెట్టి కూర్చుంటే మలుపులు తిప్పేటప్పుడు జారి పడిపోయే అవకాశం ఉంది కాబట్టి చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఈనాడు రోడ్డుమీద వెళుతున్న వాహనాలని ఆపి వెళ్ళే దారిలో కావలసినచోట దింపమని 'లిఫ్టు' అడగడం సామాన్యంగా చూస్తున్న విషయమే. అయితే పరిచయం లేని వారికి 'లిఫ్టు' ఇవ్వడం, అలాగే పరిచయం లేనివారిని 'లిఫ్టు' అడిగి వెళ్ళడం మీకు ఇబ్బందుల్ని, ప్రమాదాలని తెచ్చి పెట్టవచ్చు.మనుషులనెవరినైనా, వాళ్ళు బయట తిరుగుతున్నప్పుడు బాగా పరిశీలిస్తే వారెటువంటివారో సునాయాసంగా తెలుసుకోవచ్చు. అలాగే ఎవరితోనైనా కలసి వాహనంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు వారి నిగ్రహం, ఇతరుల బాగోగులను పట్టించుకునే తీరు, ఆలోచనాతీరు సమంజస స్వభావాల వంటివాటి గురించి ఎక్కువ అవగాహన కలుగుతుంది. ఇది వాళ్ళింట్లో వారిని ఎంతకాలం పరిశీలించినా తెలియకపోవచ్చు.

పాదచారుల మార్గాలు:

రోడ్లను ఉపయోగించే వారందరు రోడ్డువినియోగ నియమాలను అంటే 'ట్రాఫిక్ రూల్స్ ' ని తప్పనిసరిగా పాటించాలి. మీరు పాదచారుల మార్గాల్లో అంటే 'ఫుట్ పాత్' లపై నడిచేటప్పుడు అవి మీ ఒక్కరి కోసమే అని అనుకోకండి. మీరు మీ కుటుంబంతో గాని, మిత్ర బృందంతో గాని 'ఫుట్ పాత్' లపై నడిచేటప్పుడు, వేరే వాళ్ళకు దారి లేకుండా, వాటిని

పూర్తిగా ఆక్రమించుకొని ఒకరితో ఒకరు చెట్టపట్టాలేసుకొని నడవకూడదు. ఎవరైనా ఎదురైనప్పుడు వారిని డీకొట్టకుండా వచ్చేవారిని గమనిస్తూ నడవండి. దుకాణాలలో పెట్టిన వస్తువులను చూస్తూ, దృష్టి వేరే చోట పెట్టుకొని 'ఫుట్ పాత్' లపై నడవకూడదు. 'ఫుట్ పాత్' లపై నడిచేటప్పుడు బిగ్గరగా అరవడం, వేరేవాళ్ళను పిలవడం వంటివి చెయ్యకూడదు. రోడ్డు దాటేటప్పుడు చరవాణి (Mobile Phone) వాడడం ప్రమాదకరం. రోడ్డుపై వెళ్ళేటప్పుడు, బయటకు వెళ్ళినప్పుడు మీ చిరునామా, ఫోన్ నెంబర్, మీ బ్లడ్ గ్రూపులను వ్రాసి మీ జేబులో పెట్టుకోండి. అత్యవసర పరిస్థితులలో అవి చాలా ఉపయోగపడతాయి.

రోడ్డుపైన 'ఫుట్ పాత్' లపైన ఉమ్మి వేయడం చాలా అసభ్యకరమైన, అనారోగ్యకరమైన అలవాటు. మీకు అటువంటి అవసరం వస్తే మనుషులెవరూ తిరగని చోటుకి వెళ్ళాలి. అలాగే ఏవైన చిత్తు కాగితం ముక్కలవంటివి పడెయ్యాలంటే వాటిని తప్పనిసరిగా చెత్తబుట్టలోనే వెయ్యాలి. రోడ్లను మరుగుదొడ్లుగా వాడకూడదు. రోడ్లని, వీధుల్ని శుభ్రంగా ఉంచడం అందరి కర్తవ్యం. రోడ్లు, మనచుట్టూ ఉన్న పరిసరాలను కూడా మన ఇంటి లాగే శుభ్రంగా ఉంచడం ప్రతి పౌరుడి కర్తవ్యం.

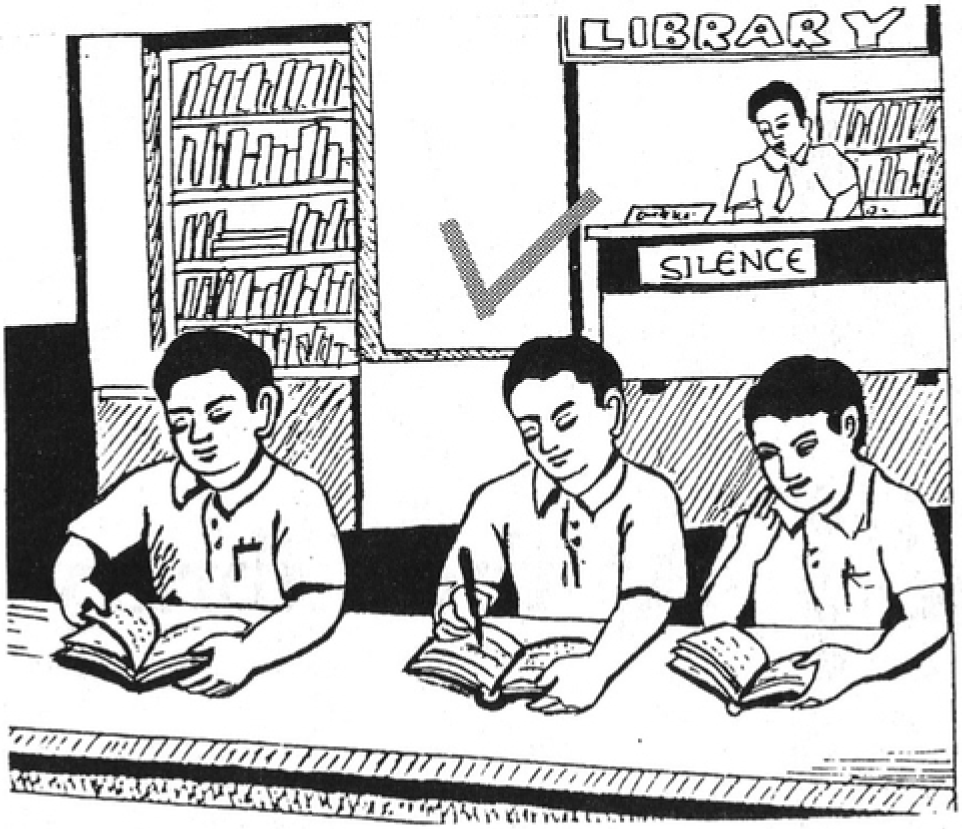
13

గ్రంథాలయం

"మంచి పుస్తకాలు, సత్సంగం ఇంకా ప్రార్థనలు అనే ఈ మూడు మనల్ని మూడు ప్రపంచాలకు చక్రవర్తిగా తీర్చిదిద్దుతాయి."

—స్వామి రామతీర్థ

గ్రంథాలయంలో చదువుకొనేటప్పుడు ఉండవలసిన క్రమశిక్షణ


LIBRARY
SILENCE

UPANISHAD
RAMAYANA

'మనం సేకరించి, సమకూర్చుకొన్న పుస్తకాలనే నేటి అసలైన విశ్వవిద్యాలయం అని పరిగణించ వచ్చు' అని కార్లే అంటారు. గ్రంథాలయాలలో లభించే అన్ని పుస్తకాలను కొనాలని ఎవరూ అనుకోరు. అవి మనం కొనలేని ఎన్నో విలువైన పుస్తకాలను మనకు అందుబాటులోకి తెస్తాయి. ఎంతో ధనవంతులైన వారు కూడా తమ చదువులకు, సూచనాత్మక విషయాలను తెలుసుకొనుటకు అవసరమైన అన్ని పుస్తకాలను కొనలేరు. కాని గ్రంథాలయాలు వాటిని ఉచితంగా లేదా అతితక్కువ రుసుముతో మనకి అందజేస్తాయి. అందుకనే గ్రంథాలయాన్ని కూడా మనం చదువుకొనే విద్యాలయంగానే పరిగణించవచ్చు. తరచుగా గ్రంథాలయానికి వచ్చే వారి జ్ఞాన పరిధి మరింత విస్తృతంగా ఉంటుంది. నాగరిక సమాజానికి గ్రంథాలయం ఒక వరమని చెప్పుకోవచ్చు.

గ్రంథాలయ సేవలను ఉపయోగించుకోవడంలో పాటించాల్సిన కొన్ని

నీతినియమాలున్నాయి. గ్రంథాలయ నియమాలను పాటిస్తూ, గ్రంథాలయ సిబ్బందికి సహకరించడం మన అందరి బాధ్యత. పుస్తకాన్నిచ్చే సమయ వ్యవధి, నమోదు చేసుకోవడం, పుస్తకాలు పాడైపోయినా, పోయినా తిరిగి వాటి బదులు కొత్తవాటిని కొని ఇవ్వడం వంటి నియమాలను విధిగా పాటించాలి. గ్రంథాలయం నుంచి ఏవైనా పుస్తకాలను తీసుకునే ముందే వాటిలో ఏదైనా చిరిగిపోయినా, బైండింగ్ ఊడిపోయినా గ్రంథాలయ అధికారికి ముందే తెలియజేస్తే, వారు సరైన సమయంలో వాటిని బాగుచేసే చర్యలు తీసుకుంటారు. గ్రంథాలయంలో చిత్తుకాగితాలవంటివి ఎక్కడపడితే అక్కడ విసరకుండా వాటిని చెత్తబుట్టలోనే వెయ్యాలి. మీ సభ్యత్వ పత్రం (Identity Card) వంటివి పోతే వెంటనే సంబంధిత అధికారికి తెలియజేయాలి.

మీరు పై తరగతులకు వెళుతున్న కొద్దీ గ్రంథాలయానికి వెళ్ళే అవసరం ఎక్కువవుతూ ఉంటుంది. అందుకని గ్రంథాలయం గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవాలి. గ్రంథాలయంలో ఎక్కడ ఏవి పెట్టి ఉంటాయన్నది తెలుసుకోవాలి. పుస్తకాలు, పత్రికలు, టేపులు, సిడిలు ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయో, అవి ఏ పద్ధతిలో వర్గీకరించబడి ఉన్నాయో కూడా తెలుసుకోవాలి. గ్రంథాల సూచిక (Catalogue) అక్షర వర్గీకరణ సూచిక (Index card) చూసి మీకు కావలసిన పుస్తకం ఎక్కడ ఉంటుందో గుర్తించడం నేర్చుకోవాలి. ఈ మధ్య చాలా గ్రంథాలయాలు కంప్యూటరీకరించబడ్డాయి. అందుకని అటువంటి నూతనవిధానాలను కూడా తెలుసుకోవాలి. మీ మనోవిజ్ఞాన పరిధిని మరింత పెంచుకోవడానికి, మీ శోధన తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

మనం గ్రంథాలను పవిత్రమైనవిగా భావిస్తాం కాబట్టి వాటిని వాడేటప్పుడు కూడా తగిన జాగ్రత్త వహించాలి. అంతేకాకుండా ఒక మంచి పుస్తకం ఒక మంచి స్నేహితుడు వంటిది. కాబట్టి మరింత జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. అవి పాడైపోకుండా వాటికి అట్ట వేయాలి. చాలామంది పుస్తకాలను చదివేటప్పుడు తలను నిమురుకుంటూ మళ్ళీ అదే చేతులతో పేజీలను

తిప్పుతుంటారు. దాని వలన పేజీలమీద నూనె మరకలు అంటుకుంటాయి. చదివేటప్పుడు కొంతమందికి చెమట పడుతుంది. వారు తప్పనిసరిగా జేబురుమాలు వాడాలి. కొంతమంది పేజీలను తిప్పడానికి వేలికి నాలిక తడిని అంటించుకుంటారు. ఇలాంటి అలవాట్లు మానుకోవాలి. పుస్తకాలను తీసుకునేముందే చేతులు శుభ్రంగా ఉన్నది లేనిది చూసుకోవాలి. అలాగే చదివేటప్పుడు పుస్తకంపై మోచేతులు ఆన్చడం, వాటిని తిరగేసి బల్ల మీద పెట్టడం, పెన్సిల్, పెన్నులతో గీతలు గియ్యడం, గుర్తులు పెట్టడం, పేజీల చివరలు మడత పెట్టడం వంటి పనులు చెయ్యకూడదు. ముఖ్యంగా గ్రంథాలయం నుంచి తీసుకున్న పుస్తకాలపై అటువంటపనులు అసలు చెయ్యకూడదు. చదివే పుస్తకం ఎక్కడ వరకు చదివామన్నది గుర్తు పెట్టుకోవడానికి 'బుక్ మార్కర్' ఉపయోగించాలి తప్ప పేజీలమీద గుర్తులు రాయకూడదు. ఎవరైనా పాఠకుడు తను చదివే పుస్తకంపై వేరే వాళ్ళు పెట్టిన గుర్తులు, గీతలు ఉండడం ఇష్టపడదు కదా! గ్రంథాలయంలోని పుస్తకాలు ఎంతోమంది చదవడానికి వీలుగా చాలాకాలం పాటు పాడవకుండా, చిరిగి పోకుండా ఉండడం చాలా ముఖ్యం.

ఎట్టిపరిస్థితులలోను పుస్తకాలలోని పేజీలను చింపకూడదు. అన్ని పేజీలు పూర్తిగా లేని పుస్తకం వలన ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు. గ్రంథాలయంలో ఎక్కడా, ఎంత ఖర్చు పెట్టినా దొరకని అరుదైన పుస్తకాలు ఉంటాయి. అందుకనే గ్రంథాలయం నుంచి తీసుకున్న పుస్తకాలను చాలా శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి.

పుస్తకం చదివేటప్పుడే ముఖ్యమైన అంశాలను విడిగా ఒక పుస్తకంలో రాసుకోవాలి. చాలామంది పాఠకులు తాము చదివే పుస్తకంపై తమ అభిప్రాయాన్ని రాసుకోరు. పుస్తకం చదివాక ఆ పుస్తక రచయిత రచనాశైలి, ఊహాశక్తి, కథలోని పాత్రలు ఎంత బాగా చిత్రించబడ్డాయి, వాటి రూపకల్పన ఎలా ఉంది, చెప్పే అంశాన్ని ఎంత ప్రభావవంతంగా చెప్పాడన్న విషయాలపై, వంద రెండువందల పదాలలో అభిప్రాయం రాసుకొనే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా రాయడం కొంచెం కష్టం అయినా పూర్తి అయ్యాక మీకే అది ఎంత

ఉత్తేజకరంగా ఉంటుందో తెలుస్తుంది. అయితే ఇది కొంచెం అలవాటయితే మీరు దీన్ని ఇష్టపడతారు.

గ్రంథాలయం అంటే కూర్చుని మిత్రులతో కబుర్లు చెప్పుకొనే ప్రదేశం కాదు. అక్కడ పూర్తి నిశ్శబ్దం పాటించాలి. ఇతర పాఠకుల చదువుకు ఎటువంటి ఆటంకం కలగకుండా నడచుకోవాలి. ఎవరితోనైనా మాట్లాడాలంటే నెమ్మదిగా మాట్లాడాలి. గ్రంథాలయం అంటే బయట ప్రపంచంలోని గొడవ, ఆలోచనలకు అతీతంగా ఉండే నిశ్శబ్ద ప్రదేశం అని గుర్తుంచుకోవాలి. గ్రంథాలయంలో పూర్తి శ్రద్ధతో, పుస్తకంలో లీనమై చదివే అనేక మంది విద్యార్థులను చూస్తే ఎవరికైనా చదువుకోవాలనే స్ఫూర్తి, ఉత్సాహం కలుగుతాయి.

ఇంట్లో ఒక గ్రంథాలయం ఏర్పరచుకోవడం భవిష్యత్తుకు ఒక మంచి పెట్టుబడి. వీలైనంతవరకు పుస్తకాలతో కాలం గడపండి. మరిన్నిటిని ఉన్నవాటికి జోడిస్తూ ఉండండి. అవి దుమ్ము పట్టకుండా చూసుకుంటూ, వాటిని చదువుతూ వాటిలో మీకు నచ్చిన విషయాలను ఒకచోట రాసుకుంటూ ఉండండి. ముందుగా కొన్ని మామూలు పుస్తకాలను చదివి తరువాత కావ్యాలు, ప్రబంధాలవంటివాటిని చదివితే ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. జ్ఞాన సముపార్జనలో గడిపిన ప్రతి క్షణం ఎంతో వివేకవంతమైన, ఉపయోగమైన క్షణం.

పుస్తకాలు జీవితానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైనవని తెలిసికూడా మనలో చాలామంది ఇంట్లో గ్రంథాలయాన్ని ఏర్పరచుకోరు. పుస్తకాలు లేని ఇల్లు ఆత్మలేని దేహం వంటిదని చెబుతారు. ఇంట్లోని మిగతా విలువైన వస్తువుల్లాగే అదికూడా ఒకటి. జ్ఞానదాయకం, ఉత్తేజవంతం, స్ఫూర్తిమంతమైన ఒక గ్రంథాలయాన్ని తయారుచేసుకోండి.

మన శరీరానికి సమతుల పోషకాహారం ఎంత ముఖ్యమో, మన మేధోసంపదకు పుస్తకాలు చదవడం కూడా అంతే ముఖ్యం. చాలామంది నవలలు చదువుతుంటారు. కొంతమంది నేరపరిశోధక కథలు, మరికొందరు వారి వారి వృత్తికి సంబంధించిన

పుస్తకాలను చదువుతుంటారు. వైవిధ్యమైన అంశాలపై ఉన్న పుస్తకాలను చదవవచ్చు. అయితే మంచి ఎంపికతో మీ గ్రంథాలయం ఏర్పరచుకుంటే అది భిన్నమైన మీ అవసరాలకు, ఆశయాలకు, ఆలోచనలకు, అభిలాషలకు, భావావేశాలకు తగినదిగా ఉంటుంది.

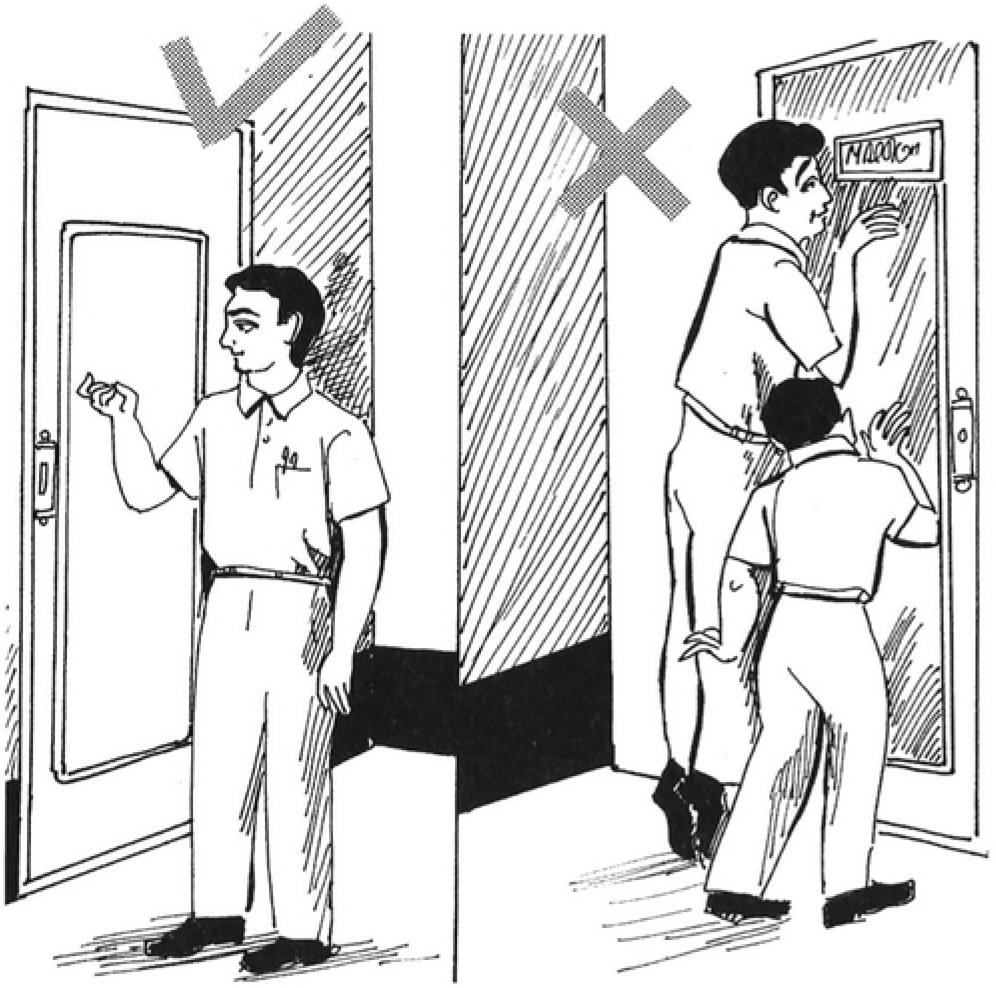
నేటి అధునాతన దృశ్య శ్రవణ సమాచార వినోద రంగం పుస్తక పఠనానికి తీవ్ర ఆటంకాన్ని, హానిని కలుగచేస్తోంది. ముఖ్యంగా నేటి యువత వీటి ప్రభావంతో పుస్తకపఠనానికి దూరమైపోయారు. వారి సమయంలో ఎక్కువ భాగం టీవీ, అంతర్జాలంను (Internet) చూడడంలోనే సరిపోతోంది. ఈ పోకడ పుస్తక పఠనానికి అడ్డు రాకుండా చూసుకోవాలి.

14

వ్యక్తిగత వ్యవహారాలు

"ఇరుగు, పొరుగు వారితో మంచి సంబంధాలు ఉండడం ఆవశ్యకం. అయితే ఇతరుల వ్యక్తిగత వ్యవహారాలలో అనవసర ఆసక్తి చూపించడం ఆరోగ్యకరమైన మనఃస్వభావాన్ని సూచించదు."

—ఛార్లెస్ న్యూటన్



ఇతరుల వ్యక్తిగత వ్యవహారాలలో జోక్యం చేసుకోకూడదు.

ఇతరుల వ్యవహారాలను చాటుగా వినడం మంచిదికాదు

ఇరుగు, పొరుగు వారితో సత్సంబంధాలు చాలా అవసరం. వీటిని అందరూ పెంచుకోవాలి. కొంచెం సహనం, నిబ్బరం, సమంజస స్పృహ, హాస్య చతురత ఉంటే చుట్టుపక్కల వారితో మంచి సంబంధాలు, సామరస్యం ఉంటాయి.

ఇతరుల వ్యక్తిగత విషయాలలో అనవసర ఆసక్తి కనబరచడం వల్ల సామాజిక జీవనంలో అసహనం చోటుచేసుకొంటుంది. మీ వ్యక్తిగత విషయాలను, ఏకాంతాన్ని ఇతరులు గౌరవించాలంటే ముందు మీరు ఇతరుల విషయాలలో జోక్యం చేసుకోకుండా, మీ పని మీరు చేసుకొంటూ ఉండడం నేర్చుకోవాలి. కొంతమంది నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు వేరే వ్యక్తుల వ్యక్తిగత విషయాలను చర్చిస్తూ కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. అలాగే వారి వ్యవహారాలపైన, ఇంటికి సంబంధించిన విషయాలపైన, ఆరాలు తియ్యడంలో ఆనందాన్ని పొందుతుంటారు. మీరెప్పుడూ ఇతరుల ఏకాంతాన్ని గౌరవించాలి. ఎవరి గది తలుపైనా వేసి ఉంటే వారి ఏకాంతాన్ని భంగం చెయ్యవద్దని అర్థం. దాన్ని ఆటంక పరచడానికి ఎవరికీ అధికారం లేదు.

ఒకేసారి లోపలికి దూసుకొని వెళ్ళకుండా మీరాకను తెలియజేస్తూ తలుపుని మెల్లగా ఒకటి రెండు సార్లు కొట్టి తలుపు తీసేవరకు వేచిఉండాలి. ఇలా సభ్యతాపరమైన పద్ధతిలో కాకుండా కాళ్ళతో నేలమీద చప్పుడు చేస్తూ గాని, కిటికీల నుండి, తలుపు సందుల్లోంచి చూస్తూ, బిగ్గరగా అరుస్తూ పిలవడం వంటి అసభ్యకరమైన పద్ధతులు పాటించ కూడదు. తలుపులు తీసిన తరువాత కూడా లోపలికి రమ్మని పిలిచేంత వరకు ఆగాలి. కొన్ని సమయాల్లో, అంటే మధ్యాహ్నం పూట వారు విశ్రాంతి తీసుకొనే అలవాటు ఉన్న వారైతే, అత్యవసర పరిస్థితి అయితే తప్ప వారికి చికాకు కలిగించకూడదు. అటువంటి సందర్భాలలో వారి విశ్రాంతి సమయానికి అంతరాయం కలిగించినందుకు తగిన రీతిలో వారిని మన్నించమని కోరడం సభ్యత.

ఎవరైనా వారి స్వంత విషయాలు మాట్లాడుకుంటుంటే పక్కనించి వినడమన్నది మంచి అలవాటు కాదు. మీకు పని లేనిచోటుకు వెళ్ళడం, ఇతరులు మాట్లాడుకునేది వినడానికి ఆసక్తి చూపడం, వారి మాటల్లో కల్పించుకోవడం చెయ్యకూడదు. మీరు ఎవరి గది దగ్గరైనా వేచి ఉంటే వారు మాట్లాడుకొనే మాటలు వినిపించనంత దూరంలో నిలబడడం ఉత్తమం. కొంతమంది ఎవరి ఇంటికైనా వెళితే, అక్కడ ఉన్న కాగితాలు, ఉత్తరాలు చూడడానికి, దాంట్లో

ఏమి రాసుందనేది చదవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇది చాలా అసభ్యకరమైన అలవాటు. అలా చేయడానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నించవద్దు. అలాగే వారు కంప్యూటర్లో ఏం చేస్తున్నారో కూడా చూడాలనుకోవడం, చదవడానికి ప్రయత్నించడం మంచి అలవాటు కాదు. అలా వేరే వారి ఉత్తరాలు అవి చదవడం చెడ్డ అలవాటైతే, అలా చదివిన విషయాలు ఇంకొకరికి తెలియచేయడం మరీ చెడ్డ అలవాటు.

పక్కనున్న వాళ్ళింటికి వెళ్ళి, వారింటికి వచ్చిన మిత్రులు, బంధువుల గురించి వారేమిటన్నది అడగడం, వాళ్ళ ఇంట్లో ఉన్న కుటుంబ సమస్యలు ఆర్థిక సమస్యలు గురించి తెలుసుకోవాలని ఆసక్తి కనబరచడం, మంచి పద్ధతి కాదు. అలాగే మన ఇరుగు పొరుగు వారిని విమర్శించడం కూడా మంచిదికాదు. అలాగే వారు కోరకుండా సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వడానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నించ వద్దు. ఎవరికైనా ఏదైనా సలహా వారు కోరిన మీదటే, అదీ ప్రత్యేకించి ఆ రంగంలో మీకు సరైన అవగాహన, సమాచారం ఉంటేనే సలహా ఇవ్వాలి. మనకి తెలియకపోయినా సలహాలు, తప్పుడు సమాచారాలు ఇవ్వడం ఇంకా పెద్ద తప్పువని.

ఎప్పుడూ అనవసర సంభాషణలు చేస్తూ కాలాన్ని వృధా చేయడం, కాలక్షేపం మాటలు చెబుతూ ఇతరుల వ్యక్తిగత జీవితాల గురించి వ్యాఖ్యలు చెయ్యడం, పుకార్లు వినడం చెప్పడం వంటి పనులు మీ వ్యక్తిత్వానికి శోభనివ్వవు. మీరు విన్న పుకార్లనన్నిటిని గుడ్డిగా నమ్మవద్దు. ఇతరుల వ్యక్తిగత జీవితాల గురించి మాట్లాడడం, దాంట్లో ఆనందాన్ని పొందడం పెద్ద మనిషి తరహా అనిపించుకోదు.

15

అతిథులు

"తమకు ఆతిథ్యం ఇచ్చేవ్యక్తిని, ఏ పరిస్థితులలోను ఇబ్బంది పెట్టని అతిథిని, అందరూ ఆహ్వానిస్తారు.'

ఆదరాభిమానాలు

భారతీయ సంప్రదాయంలో అతిథి మర్యాద చాలా ముఖ్యమైనది. అతిథులను గౌరవించడం వలన ఇంట్లో స్వచ్ఛమైన, స్థిరమైన వాతావరణం నెలకొని మంచి గుణాలు వృద్ధిచెందుతాయి. నిరుపేదలు ఏవిధమైన అండదండలు లేనివారు కూడా తమ పూర్తి అంకితభావంతో, నిస్వార్థమైన సేవతో భగవంతుడి అనుగ్రహాన్ని పొందిన కథలెన్నో, మన పురాణాలలో కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. మర్యాద, ఆతిథ్యం అనే మంచి లక్షణాలు అదృష్టవంతులకు అనుగ్రహింపబడతాయి. అటువంటివారి ఇళ్ళు, అత్యాశ, వ్యామోహాలు లేకుండా ఆనందంతో నిండి ఉంటాయి.

మన పురాతన ఋషులు అతిథిని దేవుడిలా పరిగణించమన్నారు. ఇంటికి వచ్చిన అతిథిని అందుకే మర్యాదతో గౌరవంతో చూడాలి. వారిని ఆనందంతో ఆహ్వానించి వారికి కావలసిన సదుపాయాలను సమకూర్చాలి. ఏ సందర్భంలో కూడా వారు అసంతృప్తి

చెందకుండా ఉండేలా శ్రద్ధ వహించాలి.

మీ ఇంటికి ఎవరినైనా మొదటిసారిగా ఆహ్వానిస్తే వారికి మీ ఇల్లు చేరుకొనే మార్గాన్ని ముందే వివరంగా చెప్పాలి. అలాగే ఆ సమయంలో ఉండే వాతావరణం దానికి తగిన దుస్తుల గురించి కూడా ముందే తెలియజెయ్యాలి. వారు రైల్లో వస్తున్నారా, బస్సులో వస్తున్నారా తెలియపరిస్తే వారొచ్చే సమయానికి వెళ్ళి వారినింటికి తీసుకుని రావాలి. మీ ఊరిలోను చుట్టుపక్కల ఉన్న చూడదగ్గ ప్రదేశాలను వారు చూడడానికి ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి. వారు బసచేసే గది, స్నానాలగది వంటివి శుభ్రంగా సర్ది ఉంచాలి. బల్ల, కుర్చీ, హ్యాంగర్లు (చిలక్కొయ్య) వంటివి అమర్చాలి. తాగడానికి మంచినీళ్ళు, తువ్వాలు, దుప్పటి, సబ్బు వంటి అవసరమయ్యే వస్తువులన్నిటినీ ఏర్పాటు చెయ్యాలి. వారి బట్టలు ఉతకడానికి, ఇస్త్రీ చెయ్యడానికి కూడా వీలయితే ఏర్పాటు చెయ్యాలి.

ఇంటికొచ్చిన అతిథులను పిల్లలు, ఇంటిపక్కలవాళ్ళు చుట్టుముట్టకుండా, వారికి ఏర్పాటు చేసిన గదికి తోడ్కొని వెళ్ళి వారి స్నానానికి, అల్పాహారానికి కావలసిన ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి. వారికి తమ కుటుంబ సభ్యులను పరిచయం చేసిన పిదప వారికై చేసిన ఏర్పాట్లను, ఆరోజు కార్యక్రమాల్ని తెలియజేయాలి. వారికి ఇంకా ఏదైనా అవసరం ఉంటే అడిగి తెలుసుకోవాలి. మీ ఇంట్లో పెంపుడు జంతువులుంటే వాటిని విడిగా దూరంగా కట్టెయ్యాలి. వారు పనిలో ఉన్నప్పుడు, కుటుంబ సభ్యులు వారితో గంటల తరబడి కబుర్లు చెబుతూ వారి సమయాన్ని వృధా చెయ్యకూడదు. వారు తగిన విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి వీలుగా టీవీలు, స్టీరియోలు ఎక్కువ శబ్దంతో పెట్టకూడదు.

మీరు ఎవరింట్లోనైనా అతిథిగా ఉంటే, మీకు వారు చేసిన ఏర్పాట్లకు ధన్యవాదాలు తెలియచెయ్యాలి. వారి ఇంట్లో బస చేసినప్పుడు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు బయట తిరగడం, రాత్రిపూట చాలా ఆలస్యంగా ఇంటికి చేరుకోవడం వంటి పనులు చెయ్యకూడదు. మీ అవసరానికి వారు ఏర్పాటు చేసిన వస్తువులను, ఉపకరణాలను ఎక్కడ పడితే అక్కడ

పడెయ్యడం, పాడుచెయ్యడం, నిర్లక్ష్యంగా వాడడం చెయ్యకూడదు. మీ పెట్టెలను మంచాలమీద కుర్చీలమీద పెట్టడం, సోఫాలు, తివాచీల మీద మట్టికాళ్ళు, చెప్పులు పెడుతూ వాటిని పాడు చెయ్యకూడదు. మీకోసం ఏర్పాటు చేసిన వస్తువులనన్నిటిని జాగ్రత్తగా వాడాలి. వీలైనంతవరకు మీకు అవసరమనుకొనే వస్తువులనన్నిటిని వేరే వాళ్ళకి ఇబ్బంది లేకుండా మీరే తీసుకుని వెళ్ళడం మంచిది. మీరు బస చేసే ఇంట్లో నౌకర్లు లేకపోతే సాధ్యమైనంతవరకు ఇల్లు శుభ్రం చేసుకోవడం, పక్కబట్టలు సర్దుకోవడం, బట్టలు ఉతుక్కోవడం వంటి పనులు మీరే చేసుకోవాలి. ఒకవేళ పనివాళ్ళు ఉంటే, వారిపై చికాకు పడకుండా మంచిగా ప్రవర్తించాలి. వారింట్లో ఒకటే స్నానపు గది ఉంటే వారికి ఇబ్బంది లేనప్పుడే మీరు ఉపయోగించాలి. మామూలుగా వారు వాడే గదిని మీకోసం ఇస్తే మీ పని వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేసుకోవాలి. వాష్‌బేసిన్, టబ్‌ల వంటి వాటిమీద మరకలు మిగిలిపోకుండా శుభ్రంగా ఉంచాలి. మీ వాడకానికి ఇచ్చినప్పుడు ఎంత శుభ్రంగా ఉందో, తిరిగి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా అలాగే ఉండేటట్లు శ్రద్ధ వహించాలి.

మీకు ఆతిథ్యం ఇచ్చిన వారి కుటుంబసభ్యులందరితో సరదాగా ఉండండి. వారి మనోభావాలను దెబ్బతీయకుండా పెద్దమనిషి తరహాలో సరిగ్గా నడచుకోవాలి. మీకు ఏవైనా ఆరోగ్యపరమైన ఆహారనియమాలు ఉంటే వారికి ముందే తెలియజెయ్యండి. మీరు వారున్న స్థితికి అనువుగా కుటుంబసభ్యులందరితో కలిసిపోయేటట్లు ఉండాలి. వారు భోజనముచేసే సమయం, నిద్రపోయే సమయం, లేచే సమయాలనే మీరూ పాటించాలి. ఉపాహారానికి వారు ఏర్పాటు చేసిందే తప్ప మీకు కావలసిన వాటిని అడగకూడదు. మీరు మీ ఇంట్లోలా వారికి చెప్పకుండా వారి టీవీలు, కంప్యూటర్లు, ఇతర ఉపకరణాలను వాడడం మంచిది కాదు. వారెక్కడికి వెళుతున్నది, ఏమి మాట్లాడుకుంటున్నది తెలుసుకోవడానికి, వారి వ్యవహారాలలో తలదూర్చడానికి ప్రయత్నించకూడదు. ఒక మంచి అతిథి ఎప్పుడూ తనకు ఆతిథ్యం ఇచ్చిన వారికి ఎటువంటి ఇబ్బందిగాని, అసౌకర్యంగాని కలిగించే రీతిలో ఉండకూడదు. అలాగే ముందు చెప్పిన సమయంకంటే ఎక్కువ రోజులు వారింట్లో ఉండి వారికి ఇబ్బంది

కలిగించకూడదు. తిరిగి వెళ్ళేటప్పుడు ఇచ్చిన గదిని, వస్తువులను శుభ్రంగా వారిచ్చినప్పుడు ఎలా ఉన్నాయో అలానే తిరిగి వారికి అందజేయాలి. వారి ఆతిథ్యానికి మీరెంత సంతోషించారనేది వారికి కృతజ్ఞతాభావంగా తెలియజెయ్యాలి. తిరిగి మీ స్వస్థలం వెళ్ళగానే వారిని మరచిపోకుండా వారికి ధన్యవాదాలు చెబుతూ ఉత్తరంగాని, సందేశం గాని పంపాలి. వారితో సంపర్కాన్ని, మిత్రత్వాన్ని ముందు ముందు కూడా కొనసాగించాలి.

16

దేశసంచారం – విహారయాత్రలు

"దేశసంచారం, విహారయాత్రలు కేవలం మన ఉత్సుకతను తీర్చుకోవడానికి, వినోదాన్ని పొందడానికి మాత్రమే కాదు. అవి మనం కొత్త కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవడానికి వాటిని గౌరవించడానికి, జ్ఞానాన్ని, సహృదయతను పెంచుకోవడానికి ఉపకరిస్తాయి."

–గ్రెస్లీ

తోటి ప్రయాణికులకు అసౌకర్యాన్ని కలిగించకూడదు.

ఫ్రాన్సిస్ బేకన్ విహార యాత్రలు చిన్న పిల్లలకు చదువులో ఒక భాగమైతే పెద్దవారికి అనుభవాలలో ఒక భాగమని పేర్కొనవచ్చును అంటారు. అందుకే జీవితంలో వీలైనన్ని పర్యటనలను చెయ్యండి. అనేక కొత్త ప్రాంతాలను చూడడం కొత్తమనుషులను కలవడం వలన నూతన సంప్రదాయాలను, కొత్త జీవన విధానాలను అవలోకించే అవకాశం కలుగుతుంది. అలా అనేక కొత్త దృశ్యాలను, కొత్త నాదాలను మీలో నింపుకొని జీవితంలో మధుర స్మృతులను మరిన్ని చేర్చుకోండి. మీరు చేసే ప్రతీ ప్రయాణాన్ని, పర్యటనను అది మీ పని మీదైనా, విశ్రాంతికైనా ఒక అనుభవ పాఠంగా తీసుకోవాలి. మీరు మీ వ్యాపార నిమిత్తం ఏ ఊరైనా వెళితే అక్కడికి దగ్గరలో ఏదైనా చారిత్రాత్మకమైన లేదా సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే స్థలమైనా లేదా యాత్రా స్థలమేదైనా ఉంటే దాన్ని తప్పక చూడండి. అక్కడ మీ

సంప్రదాయానికి సంబంధించిన అంశాలు ఏమైనా ఉంటే తెలుసుకోండి. ఇలా కొంతకాలం, కొన్ని ప్రదేశాలను చూసిన వెంటనే ఆ పర్యటనల మూలంగా మీ జ్ఞానం, పరిణతి ఎంత ఎక్కువ పెరిగాయో మీకే తెలుస్తుంది.

పర్యటనలు పిల్లల్లోనూ, పెద్దవారిలోనూ విశాలమనస్తత్వాన్ని పెంచి, అనుభవ పరిధిని మరింత విస్తృతం చేస్తాయి. వివిధ దేశాలు, ఆయా దేశ ప్రజలు, వైవిధ్యమైన వారి ఆచారాలు, వైఖరులు, ప్రవర్తనాతీరులు, జీవనశైలి వంటి అంశాలను మనకు పరిచయం చేస్తాయి. ఇవి మనలో ఉన్న సంకుచిత మనస్తత్వాన్ని పోగొట్టి, సకల ప్రాంతాల, జాతుల వారితో సహజీవనం చేసే వైఖరిని పెంచుతాయి.

"ప్రపంచం ఒక మహాగ్రంథం వంటిది. ఇంట్లోంచి ఎప్పుడూ కదలని వారు దాంట్లోని ఒక్క పుటను మాత్రమే చదివినట్లు లెక్క" అని అగస్టీన్ అంటాడు. మీరు జీవితాన్ని ఎక్కువ చదవాలంటే మీకు సమయం, ఆర్థిక స్తోమతలున్నంత వరకు దేశసంచారం చేయండి. సామరస్య స్వభావం, అరమరికలు లేని మనస్సు, నూతనత్వాన్ని అంగీకరించే హృదయం ఉంటే దేశసంచారం, పర్యటనలు, యాత్రలు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని సుసంపన్నం చేస్తాయి. "పర్యటనలు మన జ్ఞానానికి అనుభవ సారాన్ని చేర్చి కేవలం గణాంకాధారిత స్థితిలో ఉన్న మెదడుని పరిపుష్టం చేస్తాయి" అని టకర్మన్ చెప్పారు.

ఏ వ్యక్తి అయినా ఇంట్లోనే గుమ్మం కదలకుండా కూర్చునుంటే అతని దృష్టి దేన్నీ అంగీకరించని తత్వంతో సంకుచితంగా తయారవుతుంది. అతని అనుభవ పరిధి అత్యల్పంగా ఉంటుంది. అటువంటి వారి బుద్ధి, వివేకం కూడా ఇంటికి సంబంధించినదే అయి ఉంటుందని షేక్స్పియర్ చెప్పారు. అతని వివేకం ఇతరుల మాదిరిగా పెరగలేదు. అతని మాటలు కూడా అలాగే నిరుత్సాహంగా, నిస్సారంగా ఉంటాయి. కాని దేశ సంచారం చేసిన వ్యక్తి తన పర్యటనలో అనేక మందిని కలసిన అనుభవ జ్ఞానం, అనేక ప్రదేశాలు చూసి తెలుసుకొన్న విషయాలు, సమాచారం వలన అందరినీ ఆకట్టుకొనేలా మాట్లాడగలడు. అందుకే మనం

వీలైనప్పుడల్లా యాత్రలు, పర్యటనలు చెయ్యాలి. అవి కేవలం విజ్ఞానానికే కాక వినోదానికి కూడా పనికొస్తాయి. కొత్త కొత్త ప్రదేశాలను చూడడం, కొత్త వ్యక్తులని కలవడం ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తుంది.

మాట్లాడడంలో నేర్పు, స్పష్టత, పట్టు, ఆకర్షణ మొదలైనవి మనం రకరకాల ప్రదేశాలలో విస్తృతంగా పర్యటించడంతో వస్తాయి. ఎంత చదువు చదివిన వారైనా వివిధ రకాల ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, భాషలు, వ్యక్తుల గురించి అవగాహన లేకపోతే, లౌకిక జ్ఞానం తక్కువగానే ఉంటుంది. దాంతో వారు వారి అభిప్రాయాలను ఏమాత్రం మార్చుకోరు. ఒక్కొక్కప్పుడు వారి పంథా మూర్ఖంగా, ఉన్మత్తంగా ఉంటుంది. కాని విస్తృతంగా దేశ సంచారం చేసిన వారి దృక్పథం విశాలంగా, ఉదారంగా ఉండి ఇతరుల కష్టసుఖాలను అర్థం చేసుకొనే విధంగా పరిణతి చెంది ఉంటుంది.

విదేశీయులు, వేరే భాష మాట్లాడేవారని, వారి అలవాట్లు వస్త్రధారణ పద్ధతులు మనలాగ ఉండవని వారిని ద్వేష భావంతో చూడనవసరం లేదు. మనం వారి దేశానికి వెళ్ళి కొంతకాలం వారితో ఉంటే వారి నాగరికతను, ఆచార వ్యవహారాలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోగలం. పర్యటనల వలన ప్రాథమికంగా అన్ని దేశాల మానవుల సహజ నైజం ఒక్కటే అని తెలుసుకోగలం. అలాగే వివిధ ఖండాల దేశ ప్రజల జాతి, తెగ, వర్ణం, భాష వేరైనా మానవజాతి అంతా ఒక్కటే అన్న అవగాహనకు వస్తాం.

ఏ ప్రయాణానికైన ముందు కొన్ని ఏర్పాట్లు చేసుకోవలసివస్తుంది. బయలుదేరే ముందే ప్రయాణానికి అవసరమైన అన్ని వస్తువులను తయారుగా పెట్టుకోవాలి. పెట్టుకొన్న వస్తువులన్నిటి చిట్టా తయారుచేసుకొని, వెళ్ళిన ప్రతిచోట అన్నీ ఉన్నవి లేనిది ఒకసారి చూసుకోవాలి. రైలుగాని, బస్సుగాని ఎక్కేముందు వస్తువులన్నిటి పైన దృష్టి పెట్టాలి. సామాన్లన్నిటిపైన గుర్తుపట్టేందుకు వీలుగా పేరు రాయాలి. అయితే మీకు, సాటి ప్రయాణికులకు ఇబ్బంది లేకుండా వీలైనంత తక్కువ సామాను తీసుకొని వెళ్ళాలి.

రైలుగాని, బస్సుగాని ఎక్కేటప్పుడు ఎక్కువ రద్దీ ఉంటే వాచీలు, బంగారం గొలుసులు, సెల్ ఫోన్లు వంటి మీ విలువైన వస్తువుల్ని జేబుదొంగలు తస్కరించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీలైనంతవరకు ప్రయాణాలలో నగలు తీసుకొని వెళ్ళకపోవడం మంచిది. ఎక్కువ మొత్తంలో నగదు తీసుకొని వెళ్ళకుండా బ్యాంకు సదుపాయాలను ఉపయోగించుకోవాలి.

సామానులు మొయ్యడానికి కొత్తవారిని కాకుండా లైసెన్సు ఉన్న కూలీలనే పెట్టుకోవాలి. అలాగే కొత్తవారికి సామాన్ల బాధ్యత అప్పచెప్పకూడదు. మీరడగకుండా మీకు టిక్కెట్లు కొనిపెడతామని, సామాన్లు మొయ్యడంలో సాయం చేస్తామని చెప్పేవారితోను, బిస్కెట్లు, కాఫీ, టీలు, తినుబండారాలను ఇవ్వజూపేవారితోను చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ అటువంటివి తీసుకోకూడదు. అలాగే బస్‌స్టాండ్‌లోనూ, రైల్ ప్లాట్ ఫారం మీద ఎవరూ తీసుకోకుండా వదిలేసిన బ్యాగ్‌లను, సూట్‌కేసులను ఎప్పుడూ ముట్టుకోకండి. అలాంటివి ఏమైనా మీ కంట పడితే వెంటనే పోలీసులకి తగిన చర్యలకోసం తెలియజెయ్యండి.

పెద్దదో, చిన్నదో ఏదో ఒక విహార యాత్రకు వెళ్ళడం అలవాటుగా చేసుకోండి. యాత్రకు ఎప్పుడూ ముందుగా ప్రణాళిక తయారుచేసుకొని, వీలైనన్ని ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకున్న ప్రదేశాలు, నిర్మాణానికి, శిల్పకళకు పేరొందిన ప్రదేశాలు, పారిశ్రామిక ప్రదేశాలు, తీర్థ స్థలాలు, పుణ్యక్షేత్రాలు, వైజ్ఞానికంగా పేరొందిన ప్రదేశాలు ఇంకా చారిత్రాత్మక ప్రాముఖ్యత గల ప్రదేశాలను చూడండి. ప్రకృతి అందాలైన అడవులు, జలపాతాలు, కొండలు, కనుమలు, వన్యప్రాణి మరియు పక్షుల సంరక్షణ కేంద్రాల వంటి ప్రదేశాలకు వెళ్ళి కొన్ని రోజులుంటే మీ మనస్సుకు ప్రశాంతత, ఆనందం, శాంతి, ఊరట కలుగుతాయి.

ప్రయాణాలలో వెళ్ళే అన్ని ప్రదేశాల వాతావరణానికి, అక్కడుండే పరిస్థితికి సర్దుకుపోవాలి. అక్కడకు వెళ్ళేముందే ఆ ప్రాంత చరిత్ర, ప్రాముఖ్యతలను తెలుసుకొని తిరిగొచ్చాక మీ యాత్రా విశేషాలను రాసుకోండి. మీరు వెళ్ళే ప్రదేశాలలో ఆచారాలు,

సంప్రదాయాలు వేరుగా ఉంటాయి. ఒక పర్యాటకుడిగా వాటిని గౌరవించడం నేర్చుకోవాలి. అక్కడున్న వస్తువులను, కళాఖండాలను చేతితో ముట్టుకోవడం, వాటిని ఉంచిన స్థలాలను మార్చడం చెయ్యకూడదు.

ప్రయాణాలలో సాధారణంగా తినుబండారాలను అమ్మేవారు తెచ్చేవాటిని చూస్తే అందరికీ తినాలనిపిస్తుంది. కొన్ని సార్లు అవి చాలా అపరిశుభ్రంగా ఉంటాయి. అటువంటి వాటిని తినకుండా ఉండడమే మంచిది. అలాగే ఎక్కువగా కూడా తినకూడదు. దాంతో కడుపునొప్పి, విరోచనాలవంటివి వచ్చి మీ విహారయాత్ర పూర్తికాకుండానే వెనుదిరిగి రావలసి వస్తుంది. సంతోషం నీరుగారి పోతుంది.

కొంతమంది పర్యాటకులకు శుభ్రత గురించి కనీస అవగాహన లేకపోవడంతో వారు పేపర్ కవర్లను, ప్లాస్టిక్ కప్పులను, ప్లేట్లను, ప్యాకెట్లను, పళ్ళతొక్కలను, మిగిలిన ఆహార పదార్థాలను ఇష్టం వచ్చినట్లు ఎక్కడ పడితే అక్కడ పడేస్తూ ఆ ప్రాంతాన్ని పూర్తిగా అపరిశుభ్రం చేస్తారు. దురదృష్టకరమైన విషయం ఏమిటంటే ఇలా కనీస సామాజిక స్పృహ, శుభ్రత పట్ల అవగాహన లేని వారి వల్ల ఎంతో నష్టం జరుగుతోంది. రైళ్ళలోని మరుగుదొడ్లను, వాష్ బేసిన్లను మన తరువాత వేరేవారి అవసరానికి ఉపయోగపడాలన్న దృష్టిలో ఉంచుకొని వాడాలి. పళ్ళతొక్కలు, చాక్లెట్ కాగితాలు, ప్యాకింగ్ బ్యాగ్లు రైళ్ళలోను, బస్సుల్లోను పడేస్తూ అపరిశుభ్రంగా చెయ్యకూడదు. చెత్తను చెత్తబుట్టల్లోనే వెయ్యాలి.

రైల్లోంచి, బస్సులోంచి చేతులని, తలని బయట పెట్టడం చాలా ప్రమాదకరం. అలాగే బస్సులో ఫుట్‌బోర్డ్ మీద నిలబడి ప్రయాణం చెయ్యకూడదు. కదిలే రైల్లోంచి, బస్సులోంచి దిగడానికి ప్రయత్నించకూడదు. అది చాలా ప్రమాదకరమైనది.

ప్రయాణికులు సాధారణంగా తమ వీలు, సుఖం గూర్చే ముందు ఆలోచిస్తారు. దానికి మీరు ఆశ్చర్యపడనక్కర్లేదు. అది సహజం కాబట్టే మీరు వారి పట్ల మామూలుగానే

వ్యవహరించాలి. కొన్ని అనుకోకుండా జరిగే సంఘటనల వల్ల అంటే గొడుగులు విప్పేటప్పుడు వేరేవాళ్ళకు తగలడం, మన మోచేతులు, కాళ్ళు తగలడం, మన సామాన్లను అడ్డదిడ్డంగా పడెయ్యడం వంటవాటి వల్ల పక్కవారికి అసౌకర్యం కలగవచ్చు. అలాంటివి జరగకుండా సాధ్యమైనంతవరకూ జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. అలాగే ముందు సీటు పైన కాళ్ళు పెట్టకూడదు. పక్కవారి దినపత్రికలు, వారపత్రికల వంటి వాటిని తీసుకొని చదవడం కూడా సభ్యత కాదు. కిటికీలు కూడా పక్కవారి సమ్మతితోనే మూయడం, తెరవడం చెయ్యాలి.

తోటి ప్రయాణికులతో కొన్ని కనీస మర్యాదలు పాటించాలి. వాటి ప్రభావం చాలా ఉంటుంది. వారెంత చిన్న సహాయం చేసినా మెచ్చుకుని వారికి కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి. ఎవరైనా పెద్దవారు నిలబడి ఉంటే వారికి, పిల్లలనెత్తుకొని నిలబడిన తల్లులకు, కదిలే రైల్లో ఆధారం లేకుండా నిలబడలేని వారికి మీ సీటు ఇవ్వడం వంటి పనులు మీ సభ్యత, సంస్కారాలను తెలియచేస్తాయి. మీకు కూర్చొనే స్థలం దొరకలేదనో, రద్దీలో నిలబడలేక అసహనం వ్యక్తపరచడమో చెయ్యకుండా వీలైనంతవరకు ఇబ్బందులని చిరునవ్వుతోనే భరించడం నేర్చుకోవాలి.

ప్రయాణం చేసేటప్పుడు పక్కనున్న ప్రయాణికులతో ఏదో ఒకటి మాట్లాడాలని లేదు. కొంతమంది ప్రయాణికులు వారి ఏకాంత సమయాన్ని తమ ఆలోచనల లోకంలోనే గడపాలనుకుంటారు. అందుకనే కావాలని ఎవరినీ మాటల్లోకి దింపవద్దు. కొంతమంది ప్రయాణికులు అనవసర ప్రసంగాలతో సాటి ప్రయాణికులకు ఇబ్బంది కలుగచేస్తూ ఉంటారు. ఇతరుల నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంటారు. మీరు చదువుతున్నప్పుడు మీకు భంగం కలిగిస్తుంటే వారికి సున్నితంగా మీ విముఖతను తెలియజేయండి. సాటి ప్రయాణికులు బిస్కెట్లు లాంటివి ఏవి ఇచ్చినా తీసుకోకుండా ఉండడం క్షేమం. ఎందుకంటే అవి తీసుకుంటే మోసపోయే అవకాశాలున్నాయి. అలాంటి వారు ప్రయాణికులని మత్తులో పెట్టి వారి విలువైన వస్తువులను దొంగిలించిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయి. ఎవరితోనైనా ప్రయాణంలో చాలా జాగ్రత్తగా

ఉండాలి. మీ వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని ఎవరికీ ఇవ్వకండి.

తోటి ప్రయాణికులకు ఇబ్బంది కలిగించేలా, వారి నిద్రకు భంగం కలిగించేలా రాత్రి ఎక్కువ సేపు స్నేహితులతో గట్టిగా మాట్లాడం చేయరాదు. ఎక్కువ శబ్దంతో పాటలు వినరాదు. కిటికీల్లోంచి చెత్త బయటకు వెయ్యకూడదు. మీరు శుభ్రత పాటిస్తూ మంచిగా నడచుకుంటే మిగతావారితో గొడవలు లేకుండా ప్రయాణం ఆనందంగా సాగుతుంది.

బసచేసే స్థలం:

మీరు మీ విహార యాత్ర లేదా పర్యటనలో భాగంగా ఏదైనా ఆవాస గృహం (Lodge) గాని హోటల్‌లోగాని బసచేస్తే అక్కడ పని చేసే వారితో నెమ్మదిగా ఉండండి. వేరే యాత్రికులకు ఏ విధమైన అంటే వారి పనికి గాని, నిద్రకు గాని, చదువుకు గాని ఇబ్బంది లేకుండా నడచుకోవాలి. పాటలు బిగ్గరగా పెట్టకూడదు. లైట్లు, ఫ్యాన్లు, నీళ్ళు, ఇతర ఉపకరణాలను జాగ్రత్తగా వాడాలి. గదిలో అమర్చిన వస్తువులను పాడుచెయ్యకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బయటకు వెళ్ళినప్పుడు సరిగ్గా తాళం వెయ్యాలి. ఖరీదైన నగలు, వస్తువులు, ఎక్కువ డబ్బు తీసుకుని వెళ్ళడం మంచిది కాదు. ఆధునిక సౌకర్యాలైన ఎ.టి.ఎమ్, క్రెడిట్ కార్డులు, ట్రావెలర్ చెక్కులను ఉపయోగించండి.

పాఠశాల, కళాశాల విహార, విజ్ఞాన యాత్రలు:

పాఠశాల, కళాశాల విహార యాత్రలకు వెళ్ళినప్పుడు మీ అంతట మీరు విడిగా వెళ్ళిపోకూడదు. విహార యాత్రలో పాటించాల్సిన నియమాలను పాటిస్తూ, మీకు కేటాయించిన పనులు పూర్తి చెయ్యడం, మిగతా బృంద సభ్యులకు సహకరించడం విధిగా చెయ్యాలి. గుళ్ళు, కార్ఖానాల వంటి దర్శనీయ ప్రదేశాలకు వెళ్ళేటప్పుడు, రైలు లేదా బస్సు ఎక్కేటప్పుడు 'క్యూ' పద్ధతి పాటించాలి. అవసరం లేకుండా దిగి ఎక్కడికీ వెళ్ళకూడదు. రోడ్లపై వెళ్ళేటప్పుడు ట్రాఫిక్ నియమాలు పాటించాలి. ప్రదర్శనశాలలు (Museums), కర్మాగారాలు

(Factories), దర్శించేటప్పుడు అక్కడ అమలులో ఉన్న నియమాలు పాటించాలి. గైడ్ చెప్పేవి శ్రద్ధగా వింటూ, ముఖ్యమైన విషయాలను రాసుకోవాలి. బృందంలో అందరితో కలసి ఉంటూ చూడవలసినవన్నీ చూడాలి.

విహారయాత్రకు వెళ్ళినప్పుడు ఆరోగ్యం పాడవకుండా మితంగా తినాలి. ఒకవేళ మీకేదైనా అనారోగ్యం చేస్తే వైద్య సహాయం కోసం మీ యాత్రానిర్వాహకులకు తెలియజేయాలి. ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరికే నీళ్ళు త్రాగకుండా మీరు తెచ్చుకొన్న వడగట్టిన నీళ్ళనే తాగాలి. మీరు కెమెరా తీసుకుని వెళితే ముఖ్యమైన వాటి ఫోటోలు తీయండి. ప్రయాణంలో కావలసిన అన్ని సదుపాయాలను నిర్వాహకులు చేస్తారు. ఒకవేళ కొన్ని కారణాలవలన సరైన సదుపాయాలు కల్పించలేకపోతే, ప్రశాంత చిత్తంతో ఉండాలి తప్ప వాటిని ఇతరుల దృష్టికి తీసుకువెళ్ళి గందరగోళం చేయడం మీకు గానీ, వేరే వారికిగానీ ఎంతమాత్రం మంచిదికాదు.

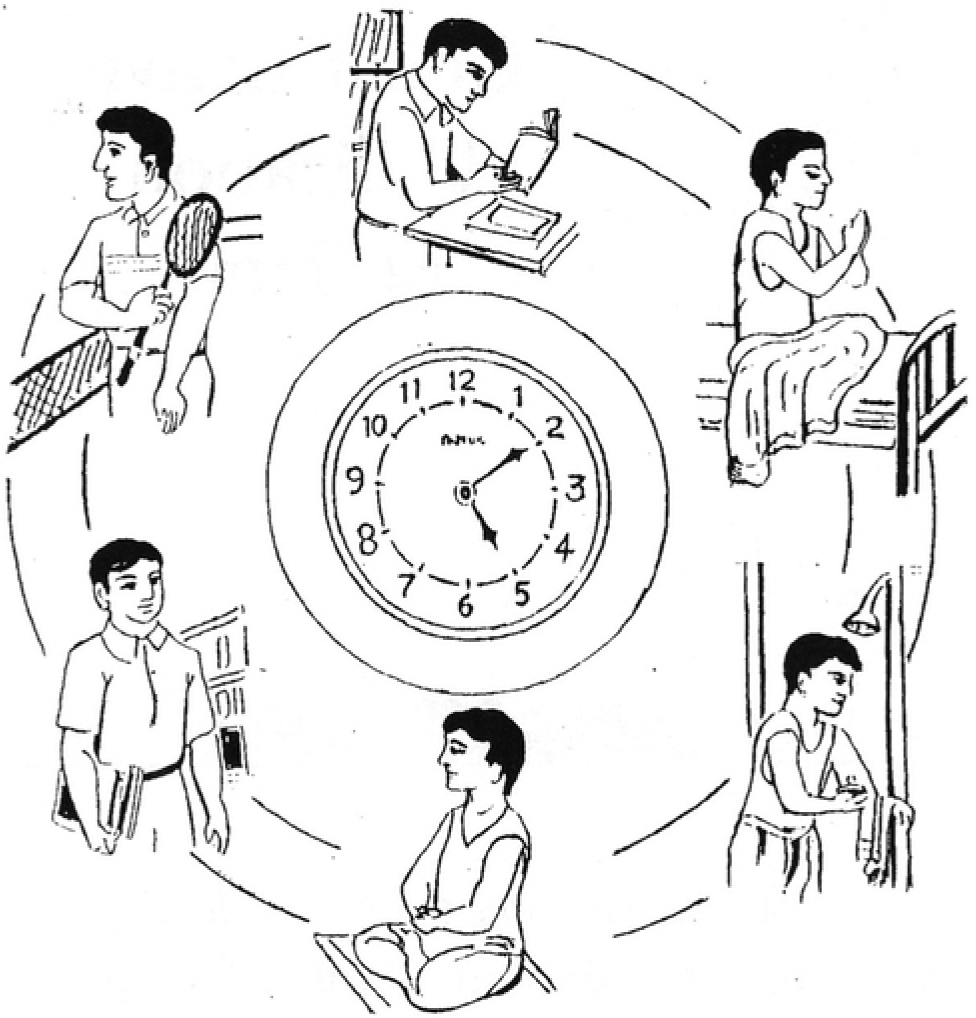
విహార యాత్రలు, పర్యటనలు మనలో సామరస్య స్ఫూర్తిని, అందరం ఒకే ప్రపంచంలో ఒకరినొకరు అర్థంచేసుకుంటూ సామరస్యంతో జీవించాలనే భావాన్ని కలుగచేస్తాయి.

17

కాలము – నిర్మాణాత్మక వినియోగము

“మనం పోగొట్టుకొనేంత సమయం మనదగ్గర లేదు. అందుకనే మన అవకాశం గురించి తొందరపడాలి. మనం కాలయాపన చేసేంత ధనవంతులం కాదు.”

–రవీంద్రనాథ్ టాగూర్



నిర్మాణాత్మక సమయ నిర్వహణ

అన్ని వనరుల కన్నా చాలా విలువైనది కాలం. దాన్ని వినియోగించే తీరు సరిగ్గాఉంటే తప్ప పనులేవీ సరిగ్గా నడవవు. కాలం డబ్బుకంటే ఎక్కువ విలువైనది. అందుచేత దాన్ని సద్వినియోగపరచాల్సిన అవసరం ఉంది. అది పోతే మళ్ళీ తిరిగి రానిది. కాలం, కెరటం ఎవరి గురించి వేచి చూడవు. కాలం అన్నిటినీ పరీక్షిస్తుంది. అన్నిటినీ పొందుతుంది, అన్నిటినీ మింగేస్తుంది కూడా. చిన్న చిన్న క్షణాల కలయికే జీవితమంటే. మీకున్న సమయాన్ని ఉపయోగపడే రీతిలో వినియోగిస్తేనే మీరు ఉన్నత వ్యక్తిగా అవుతారు.

సాధారణంగా ఏమీ ఫలితం లేకుండానే మనం ఇటు అటు తిరుగుతూ ఉంటాం. నిజం

చెప్పాలంటే మన శక్తిని ఏమీ ప్రయోజనం లేకుండానే పోగొట్టుకుంటున్నాము. కాలం చాలా వేగవంతమైనది. మనం దాన్ని పోగొట్టుకోకూడదు. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ పని జరిగేలా చూడాలి. అనవసరమైన ఆలోచనలతోనూ, వ్యర్థ ప్రసంగాలతో, ఉత్తినే అటు ఇటు తిరుగుతూ కాలాన్ని వృథా చేయకూడదు.

కాలాన్ని మిగతా వస్తువులవలె నిలువ ఉంచలేము. అందుకనే మనం ఉపయోగించుకోకుండా వదిలేస్తే అది మళ్ళీ తిరిగి రాదు. ప్రపంచంలో ఉన్న మొత్తం ధనం పోసినా దాన్ని తిరిగి పొందలేము. కాలం విలువ గురించి కొంతమంది మేధావులు ఇలా చెప్పారు. "డబ్బుని వృథా చెయ్యండి. అందువల్ల మీరు ఉన్న డబ్బుని కోల్పోతారు. కాని మీ సమయాన్ని వృథా చేస్తే మీ జీవితంలో కొంత భాగం పోయినట్లే." "ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి ఎప్పుడూ కాలహరణం చేస్తూ ఉంటే అతను తన అవకాశాలను కోల్పోతాడు. కాని జీవితంలో విజయాన్ని సాధించే వ్యక్తి తన ప్రతి క్షణాన్ని ఎంతో జాగ్రత్తగా సద్వినియోగ పరచుకొంటుంటాడు" అని ఆర్థర్ బ్రిస్బేన్ అన్నారు. హూమ్స్ "నా ఎడమ జేబులో ఉన్న వెండినాణెం తీసుకో, కాని కుడి జేబుని వదిలేయ్ ఎందుకంటే దాంట్లో నా బంగారు కాలం ఉంది" అన్నారు. బంగారాన్ని వెచ్చించి కూడా కాలాన్ని కొనజాలం.

ఒక నిర్ణీత సమయానికి పడుకోవడం, లేచే అలవాటు వలన మన శరీరం ఆరోగ్యంగానూ, ఉత్సాహంగానూ ఉంటుంది. ప్రతీరోజూ ఇష్టం వచ్చిన సమయంలో పడుకోవడం; ఆలస్యంగా లేవడం ఇవన్నీ మిమ్మల్ని సరైన మానసిక స్థితిలో ఉంచవు. మీరు చేసే పనికి, చదువుకు, ఆటలకు ఇంకా ఏ రకమైన దినచర్యకైనా నిర్ణీత సమయాలను పాటించాలి. ఇది శరీరానికి, దేహానికి ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇంకా చెప్పాలంటే జీవితానికే ఒక క్రమబద్ధతను ఇస్తాయి. రోజులో ఉన్న 24 గంటల్లో వీలైనంత ఎక్కువ భాగం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. రోజులో చదువుకు, ఆటలకు, వినోదానికి ఇంకా నిద్రకు ఎంతెంత సమయం ఖర్చు పెడుతున్నారో విశ్లేషించండి. ఒక యథార్థ సమయ

వినియోగ అంచనాను తయారు చెయ్యండి.

మీరు జీవితంలో ఏ వృత్తిలో ఉన్నా లేదా ఏ పని చేస్తున్నా, తక్కువ సమయ, శక్తి వినియోగంతో వీలైనంత ఎక్కువ పని జరిగే విధానాలను ఆచరించండి. ఏదైనా పనికి మీరు వినియోగించే సమయం, శక్తి అంత అవసరమా? కాదా? అని ఒకసారి ఆలోచించండి. మీరు వినియోగించే దానికి సరైన నిష్పత్తిలో ఫలితం ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. దానికి తగిన విధానాలను నేర్చుకోవాలి. మీరు చేయవలసిన పనులను, వాటి ప్రాధాన్యతలను రాసుకొని, ఒక క్రమ పద్ధతిలో పనులు చెయ్యాలి.

ప్రతివారికి కొంత విరామ సమయం ఉంటుంది. రోజు గడవడానికి ఎంతో శారీరక శ్రమ చేసేవారు కూడా ఎంతో కొంత సమయాన్ని విరామానికి ఉంచుకోవాలి. ఆ విరామ సమయాన్ని ప్రయోజనకరంగా, లాభదాయకంగా ఉండేటట్టు చూసుకోవాలి. మనకున్న కొన్ని అభిరుచులపై ఇలాంటి సమయాన్ని వెచ్చించవచ్చు. అభిరుచి అన్నది ఒక వ్యక్తియొక్క ముఖ్యమైన వృత్తికి సంబంధించినది కాదు. ఇది తన విరామ సమయంలో చేసే ఇష్టమైన అంశం. దీని వల్ల ఎంతో మానసిక ఆహ్లాదం, విశ్రాంతి కలిగి మనస్సు, దేహం మళ్ళీ శక్త్యుత్సాహాలను పొందుతాయి. అంతేకాకుండా ఇది వినోదాన్ని, విజ్ఞానాన్ని అందజేస్తుంది. రోజువారీ దినచర్య పనిలోని యాంత్రికత నుంచి మన మనస్సుకి, కొంత ఉపశమనాన్ని కలుగజేస్తుంది. అనవసరమైన కార్యకలాపాలు, హానికరమైన అలవాట్లు ఏర్పడకుండా మనల్ని కాపాడుతుంది.

విరామ సమయాన్ని మనకు అభిరుచి గల అంశాలకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలలో ఉపయోగిస్తే, అవి మన మనస్సుకు ఆనందాన్ని, సంతృప్తిని కలుగజేస్తాయి. అవేమిటంటే మంచి సంగీతాన్ని వినడం, కళాకృతులను చూడడం, సాహిత్యపఠనం, ప్రకృతి అందాలను దర్శించడం, అందమైన, పురాతన కట్టడాలను, వైవిధ్యం గల నిర్మాణాలను చూడడం, చిత్రలేఖనం, ఫోటోగ్రఫీ, స్టాంపులు, నాణేలు సేకరించడం, ఈత కొట్టడం, తోటపని, ఆటలు

ఆడడం వంటివి. మన ఇష్టానికి, మన తత్త్వానికి సరిపోయే కార్యక్రమాలను చెయ్యాలి. వీటివలన ఆయా రంగాలలోని నిపుణులు, ఔత్సాహికులతో పరిచయం ఏర్పడి, వారి ద్వారా కొత్త విషయాలను తెలుసుకొనే అవకాశం కలుగుతుంది. అవి మన జీవితాలను ఆనందమయం చేయడమే కాకుండా మంచి ఉత్సాహాన్ని, ధైర్యాన్ని ఇస్తాయి. మనకి జ్ఞానాన్ని మంచి సూచనలను ఇచ్చి మన హృదయవైశాల్యాన్ని విస్తృతం చేస్తాయి. మన వ్యాపార, ఉద్యోగ విరమణల తరువాత ఇవన్నీ మనకు వినోదానికి పనికొస్తాయి. అంతేగాక వృద్ధాప్యాన్ని ఎదుర్కోవడానికి చక్కని ఔషధాలు కూడాను.

దురదృష్టకరమైన విషయమేమిటంటే చాలామందికి సమయం విలువ అసలు తెలియదు. వారు కాలయాపన మూలంగా సరైన సమయంలో లభించిన ఎన్నో అవకాశాలను తాము కోల్పోతున్నామని గ్రహించరు. ఇది మనుషులను మందగమనులుగా, సమయపాలన లేనివారిగా, బద్ధకస్తులుగా తయారు చేస్తుంది. వారు ఏ పనిని ఒక పద్ధతి, ప్రణాళిక ప్రకారం చేయలేకపోతారు. కానీ సమయపాలన ఖచ్చితంగా చేస్తూ, ఉన్న సమయాన్ని ఒక పద్ధతి ప్రకారం వినియోగించితే పని సకాలంలో జరగడమే కాకుండా మన విలువైన సమయం వృథాకాదు. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తూ ఉంటే శాంతి, సమతుల్యత, ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతాయి. దీనికితోడు క్రమబద్ధత కూడా ఉంటే మనిషి యోగ్యత మరింత పెరుగుతుంది. వీటితో జీవితంలో ఏ పనినైనా క్రమపద్ధతితో చేయడం అలవాటవుతుంది.

కాలాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా వినియోగించడంలో ప్రకృతితో మమేకం అవడం కూడా ప్రధానమైనదే. ఎందుకంటే మన దైనందిన జీవితంలో ప్రాపంచిక విషయాలతోను, పనులలోని యాంత్రికతతోనూ మనం ప్రకృతిని ఆస్వాదించలేకపోతున్నాం. మన రోజువారీ జీవితంలో తలపైకెత్తి ఆకాశాన్ని గాని, సూర్యచంద్రుల్ని, నక్షత్రాలను గాని చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలనుగాని పరిశీలించేటంత తీరిక ఉండడం లేదు. కాని మనం ప్రకృతిని ప్రేమిస్తూ దాన్ని పరిరక్షించేందుకు బాధ్యత వహించాలి. మనం కొంతసమయాన్ని మనచుట్టూ ఉన్న

ప్రకృతి ప్రసాదించిన కొండకోనలని, వృక్షసంపదని, రంగు రంగుల అందాలని కూడా చూడడానికి కేటాయించాలి. అలాగే చెట్ల సడిగాలి, చల్లని గాలుల సవ్వడి, పూల రెమ్మల సరాగాలు, పారే సెలయేటి గలగలలు, ఉరుముల గర్జనలు, మెరుపు తీగల సొగసులు, పక్షుల కిలకిలారావాలు, తుమ్మెదల ఝుంకారాలను కూడా మన చెవులను కాసేపు విననివ్వాలి. విరబూసిన పుష్పాలపైనుండి వీచే తియ్యటి గాలి పీల్చినప్పుడు, వర్షంలో తడిసిన మట్టివాసన ఆఘ్రాణించినపుడు మనకి ప్రకృతితో ఉన్నబంధాన్ని గుర్తించగలుగుతాం.

ఇతరులకు సహాయం చెయ్యడానికి కూడా కొంత సమయాన్ని కేటాయించాలి. ఒక సామెత ప్రకారం ఇతరులకోసం కొంత సమయాన్ని, ధనాన్ని వెచ్చించని వాడు సభ్యతలేని మోటుమనిషి కింద లెక్క. ఎప్పుడూ తన గురించి మాత్రమే ఆలోచించేవాడు యథార్థమైన ఆనందాన్ని పొందడానికి కావలసిన తన హక్కులని బాధ్యతలను గుర్తించలేడు. అలా జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించి సఫలం చేసుకోవడంలోని ఆనందం పొందాలంటే ఇతరులకు సేవ చెయ్యడం అవసరం. కాబట్టి దానికి కొంత సమయాన్ని తప్పకుండా కేటాయించాలి. మనం వ్యక్తిగతంగాను, ఇతరత్రాను సేవ చెయ్యాలంటే అనేక అవకాశాలున్నాయి. అది తెలిసిన వాళ్ళు దానికి కావలసిన సమయాన్ని తప్పకుండా కేటాయించగలరు. అటువంటి సహాయం చెయ్యడానికి అనేక స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలున్నాయి.

మీరు చెయ్యాలనుకొనే పనులన్నిటికీ సమయం ఉండేటట్టు చూసుకోండి. అనుకున్న పనులను ముందే ముగించుకొని అలా మిగిలిన కొంచెం కొంచెం సమయాన్ని కూడా ఉపయోగించుకోవాలి. ఒక క్రమబద్ధమైన ప్రణాళికతో పనులు పూర్తి చేయాలి. అనవసర కార్యక్రమాలకు సమయం వృథా చేయకుండా ఉంటే చాలా సమయం కలిసొస్తుంది. అలా మిగిలిన సమయాన్ని, ఇటిక, ఇటిక పేర్చే రీతిలో పెట్టుకొంటే ఆ సమయాన్ని మీరు కోరుకున్న ఇతర కార్యక్రమాలు చెయ్యడానికి వినియోగించవచ్చు. సమయాన్ని ఒక అమూల్యమైన సంపదగా భావించి అవసరమైనప్పుడే వాడాలి. అనేక పనులు సమాంతరంగా చేయగలిగే

నేర్పు పెంపొందించుకోండి. అయితే అలా చెయ్యడంలో ఒత్తిడికి గురికాకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

నాకు సమయం లేదనేది ఒక సోమరిపోతు చెప్పే మాట. ఒక సామెతలో అన్నట్టు పనిలో నిరంతరం తలమునకలయ్యే వారికి ఎక్కువ విరామం దొరుకుతుంది. అంటే అందరికన్నా క్షణం కూడా తీరికలేనివాడు చేయాలనుకున్న ప్రతి పనిని సరైన ప్రణాళికతో తప్పక చేస్తాడు. కావలసిందల్లా చేయాలనే ఇచ్ఛ, ఆత్మస్థైర్యం. అవి లేకపోతే మీకు కావలసినంత సమయమున్నా ఏమీ చెయ్యరు. మీకు ఉన్న సమయాన్ని కాలక్షేపం కబుర్లతోను, టీవీ చూడ్డంలోను, పనిలేకుండా అటు ఇటు తిరగడంలోనూ వృథా చేస్తారు. అందుకని ఒక అభివృద్ధి ప్రణాళికను చేపట్టాలన్నా లేదా ఏదైనా సహాయ కార్యక్రమం చెయ్యాలన్నా సమయాభావమనే సాకు ఎప్పుడూ చెప్పకండి. మనం అనుకుంటే అన్ని పనులు చెయ్యగలం. సోమర్సెట్ మామ్ అన్నట్లు జరిగే క్షణం ఒక్కటే మనకు ఖచ్చితంగా దొరికేది. కాబట్టి దాన్ని వీలైనంతమేర వినియోగించుకోవాలి. ప్రతీ క్షణం విలువైనదే అని గ్రహించిన నాడు మీరు అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తున్నట్టే. గడిచిపోయిన ప్రతీ క్షణం, వదులుకొన్న ప్రతీ అవకాశం, వాయిదా వేసిన ప్రతీ పని, చదువుకొనే అవకాశం ఒకసారి పోతే తిరిగి రావు. కాబట్టి ఎప్పుడూ ఈ రోజు చేసే పనిని రేపటికి వాయిదా వేయకండి.

నిరాశ చెందినవారికి సహాయం చెయ్యడానికి లభించే ప్రతీ అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకోండి. చిన్న పిల్లలు, అనుభవంలేని వారు ఏదైనా పని చేస్తే వారిని తప్పక అభినందించండి. జీవితాంతం ప్రతిరోజు మిమ్మల్ని ఉత్తేజితులను చేసే ఈ గేయాన్ని గుర్తుంచుకోండి.

ఈ దారిలో వెళదామా? కాని ఒకసారే! మళ్ళీ వద్దు!
మళ్ళీ మనంతట మనం ఇదే దారిలో తిరిగి వెళ్ళగలమా?
జీవితంలో ఎక్కువ సాధించాలా – చేసిన తప్పుల్ని తిరిగి చేయకు.

ఇంతకు ముందు తెలిసినా చెప్పని మంచి మాటల్ని ఇప్పుడు చెప్పు.

రాగాలు నిండిన హృదయంతో, చిరునవ్వులు చిందించే పెదవులతో

ప్రపంచంలోనికి అడుగిడు.

ఉన్న అన్ని అవకాశాలను పూర్తిగా వినియోగించుకో.

అన్నిటికి మించి ఒకటి గుర్తుంచుకో.

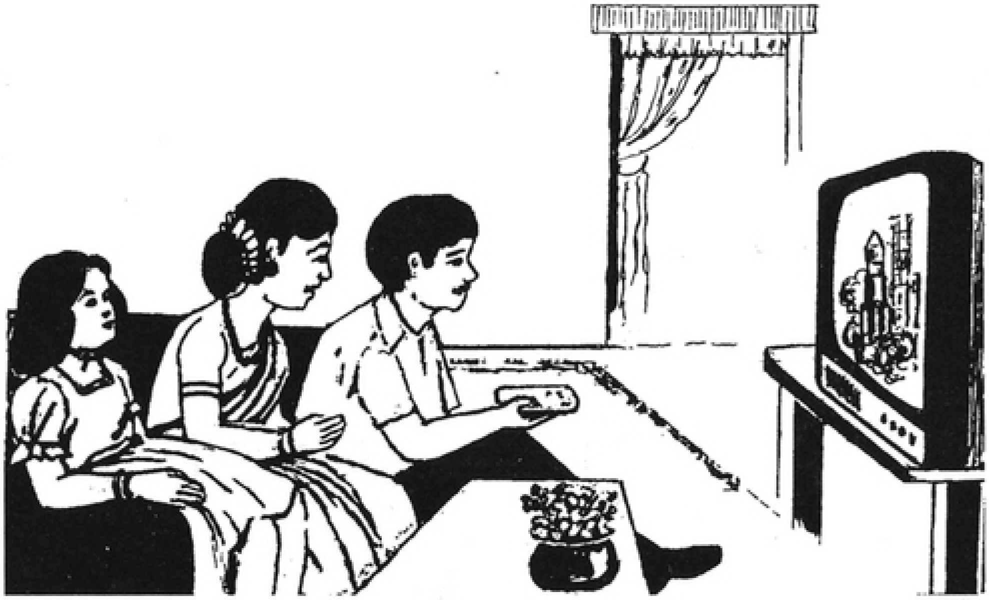
మళ్ళీ రేపనేది లేదన్నట్టు, ఉన్న ప్రతిరోజు పూర్తిగా జీవించు.

18

సమాచార సదుపాయాలు – సద్వినియోగ విధానాలు

"గ్రహాల మధ్య సంకేతాల భౌతిక రూప ప్రవాహమే నేటి సమాచార సదుపాయాలు. వాటిని మన శరీరంలోని నాడీ వ్యవస్థ విస్తరణగా భావించవచ్చు."

–గాస్టన్ రోబెర్



విజ్ఞానదాయక కార్యక్రమాలను వీక్షించడం

కంప్యూటర్ ద్వారా జ్ఞానసముపార్జన

దూరవాణి సక్రమ వినియోగం

ఈనాడు మనం సమాచార విప్లవయుగంలో ఉన్నాం. ఎలక్ట్రానిక్ సమాచార మాధ్యమం (Media) మన జీవితాలనే శాసించే స్థాయిలో ఉంది. దిన, వార పత్రికలు, సంచికలు, ఈనాడు అత్యంత చౌకగా లభించే రకరకాల పుస్తకాలు, రేడియోలు, సినిమాలు, దూరదర్శన్ (TV), అంతర్జాలం (Internet) వంటి సాధనాలతో సమాచార వ్యవస్థ చాలా విస్తరించింది. దీంతో మన భావాలను అవి మంచివైనా చెడ్డవైనా అధిక సంఖ్యలో ఇతరులకు తెలియచెయ్యడం చాలా సులువైంది. దాదాపు సమాజంలో అన్ని వర్గాల వారికి, వారి వారి ఆర్థిక స్తోమతకు తగ్గట్టు అందుబాటులో ఉన్నాయి. నేటి సమాచార వ్యవస్థతో అన్ని ప్రాంతాలు, అన్ని సంస్కృతుల వారందరితో సంపర్కంలో ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి

గ్రంథాలు, నాటకాలు, సంగీతం అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అన్ని వినోద కార్యక్రమాలను మన ఇంట్లోనే చూడగలిగే అవకాశం నేడుంది. అనేక సామాజిక, వర్తమాన అంశాలపై చర్చాగోష్టులతో వాటిపై ప్రజలకు అవగాహన పెరిగింది.

నేటి సమాచార, వినోద రంగాలకు చెందిన వాణిజ్య పరిశ్రమలో చోటుచేసుకొన్న అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞాన విప్లవం అనేక వెసులుబాటులను మన ముందుంచింది. కానీ ఈ వాణిజ్య రంగం తమ కార్యక్రమాలు నైతిక విలువలపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపిస్తాయి అనే అంశాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోవు. కాని రేడియో, టెలివిజన్, సినిమాలు, అంతర్జాల రంగాలు వాటిపై వచ్చిన విమర్శలకు సమాజంలోని నేరాలు, సాంఘిక దురాచారాలనే తప్పు పడతాయి. కానీ విద్యాలయాలు మరికొన్ని సంస్థలు నైతిక విలువలు పెంచేందుకు చేస్తున్న ప్రయత్నాలకు భంగం కలిగించేలా కొన్ని సమాచార మాధ్యమాలు అనైతిక విధానాలను అనుసరిస్తున్నాయి. ఇటువంటప్పుడు వివేకవంతమైన ఎంపిక చాలా ముఖ్యమైనది.

నేటి పత్రికా సమాచార మాధ్యమాలు అత్యంత ప్రభావం గలవి. అలాగే నేటి అధునాతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానం. ఆ రంగంలోని నిపుణులు, అనుభవజ్ఞులమీద దాని నియంత్రణ పై గురుతర బాధ్యత పెట్టింది. సమాచారం అందించడంతోపాటు సమాజంలో నైతిక, సంప్రదాయక విలువలను పెంపు చేయడానికి కూడా వారు బాధ్యత వహించాలి. పత్రికలు ఉన్న సమాచారాన్ని అంతటినీ ముద్రించలేవు. దాంట్లో వారు ఎంపిక చేసిన వాటినే ముద్రిస్తారు. మీరు చదివేటప్పుడు కూడా ఎంపిక చేసుకున్న చదవదగిన వార్తలనే చదవడం మంచిది.

సినిమాలు:

నేడు సినిమాలు వాటి పూర్వ ప్రాభవాన్ని కొంతమేర కోల్పోయినా, వాటి ప్రభావం సమాజం మీద చాలా ఉంది. చాలా మంది యువకులు సినిమా హీరోలను, వారి పాత్రలను

అనుకరిస్తూ ఉంటారు. తరచుగా సినిమాల్లో పాత్రలు, పాత్రధారుల ద్వారా అనైతికమైన, అసంప్రదాయమైన విలువలని ప్రధానంగా చూపిస్తుంటారు. సినిమా రంగం ఎప్పుడూ చిన్న పిల్లలు చూడదగిన వాటినే నిర్మించదు. కాబట్టి చిన్న పిల్లలు, విద్యార్థులు, యువకులు సినిమాలు చూసేటప్పుడు దాంట్లో చూపించే చెడుకి ప్రభావితమై, తమ నైతిక విలువల పతనానికి అవకాశం ఇవ్వకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

దూరదర్శిని:

దృశ్య శ్రవణాలకు ఆనందమిచ్చే ప్రసారాల కారణంగా నేటి వినోద సమాచార రంగాలలో దూరదర్శిని (Television) అత్యంత ప్రాధాన్యత గలదిగా ఎదుగుతోంది. అనేక నూతన సాంకేతిక చిత్రీకరణ పద్ధతులు, ఆకట్టుకొనే కథాంశాలు, దృశ్యాలవంటి వాటితో టెలివిజన్‌ను మించినది ఏదీ లేదనే చెప్పాలి. ఎన్నో విజ్ఞానదాయకమైన కార్యక్రమాలు నేషనల్ జియోగ్రఫీ, డిస్కవరీ, ఏనిమల్ వరల్డ్ వంటి ఛానళ్ళలో వస్తాయి. సామాజిక అంశాలపై చర్చలు, ఆరోగ్య, విజ్ఞాన కార్యక్రమాలు, సంగీతం, సాంస్కృతిక సంబంధమైన కార్యక్రమాలు, పర్యాటక విశేషాల వంటి ఎన్నో ఆకట్టుకొనే కార్యక్రమాలు దూరదర్శిని ద్వారా ప్రసారమవుతున్నాయి.

ముద్రణకు కొన్ని పరిధులున్నాయి. అయితే గ్రాఫిక్ పరిజ్ఞానంతో రకరకాల విజ్ఞానశాస్త్ర సూత్రాలను, ప్రయోగాలను వీడియోలోగాని, సీడీలో గాని చిత్రీకరించి విద్యారంగంలో ఉపయోగించవచ్చు. విద్యలో ఎలక్ట్రానిక్ సమాచార మాధ్యమాల సహాయాన్ని తీసుకోవచ్చు. వీటిని సరైన రీతిలో ఉపయోగిస్తే ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా విద్యావ్యాప్తికి ఎంతో తోడ్పడుతుంది. మీరు కేవలం టీవీలో వచ్చే సినిమాలు, ధారావాహికలకే పరిమితం కాకుండా విజ్ఞానదాయక కార్యక్రమాలను కూడా తిలకిస్తుండడం మంచిది. మనం ఉపయోగించే తీరునిబట్టి వీటితో మంచి జరగవచ్చు లేదా చెడు జరగవచ్చు. కొంతమంది తమ ముఖ్యమైన పనులను కూడా లెక్కచెయ్యకుండా విలువైన కాలాన్ని వ్యర్థపరుస్తూ దూరదర్శన్‌కి అలవాటు పడిపోతున్నారు.

టీవీ, సినిమా, వీడియో, అంతర్జాలం వంటి నేటి అధునాతన మాధ్యమ వ్యవస్థలు మనకి ఎంత సేవ చేస్తాయో అంత మనల్ని వాటి అదుపులో కూడా పెట్టుకుంటాయి. చాలామంది విద్యార్థులు పాఠశాలలో ఎంత సమయం ఉంటారో అంతే సమయాన్ని టీవీ చూడడంలో గడుపుతున్నారు. మనం ఒకసారి వాటికి బానిస అయ్యాక మనకు తెలియకుండానే మన జీవితాలు ఎంత నాశనం అవుతాయో చెప్పనవసరం లేదు. కొన్ని కార్యక్రమాలలోని అర్థం ప్రయోజనం లేని కాలక్షేపం కబుర్లు, పెచ్చుమీరిన వాణిజ్య పంథా, హింస నేరాల చిత్రీకరణ, అనేక అనైతిక, అసభ్యకర కథాంశాలు నేటి విద్యార్థి లోకాన్ని పాడుచేస్తున్నాయి. విద్యార్థులలో నైతిక విలువలను పెంచే ప్రయత్నాలను వమ్ము చేస్తున్నాయి. అవి ఎందరో యువకులను పక్కదారి పట్టిస్తున్నాయి. టీవీలో వచ్చే కార్యక్రమాలు వాణిజ్య ప్రకటనలతో మన జీవన విధానంలో భౌతిక వాంఛలు రోజు రోజుకు పెరిగిపోతున్నాయి. టీవీని ఎక్కువసేపు చూడడం వలన రేడియేషన్ ప్రభావం పెరిగి మన ధారణ శక్తి, ఆరోగ్యం పాడయ్యే ప్రమాదముంది. అలాగే మన సంప్రదాయ విలువలు తగ్గిపోతున్నాయి. ఈ అలవాటుతో మనలోని సృజనాత్మకత, ప్రతిభాశక్తి తగ్గడమేకాక సోమరితనం పెరిగి ప్రయోజనకరమైన పని చేయలేకున్నాము. ఇంటర్నెట్ బ్రౌజింగ్ పేరుతో సేకరించే సమాచారం మన దేశ సంప్రదాయాలను, నైతిక విలువలను, జీవన విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుండడంతో మన కుటుంబ వ్యవస్థ, పిల్లల పెంపకం సమూలంగా మారిపోతున్నాయి.

అందుచేత ఎలక్ట్రానిక్ సమాచార వ్యవస్థను వాడడం వివేకంతో చేయాలి. ఈ సాధనాలను జ్ఞానసముపార్జన, ఆరోగ్యకర ఆనందాన్ని పొందడానికే ఉపయోగించాలి. ఇంటర్నెట్‌లను ఉపయోగించేటప్పుడు మన జ్ఞానసంపదను పెంచడానికి, వ్యక్తిత్వవికాసానికి, అభివృద్ధికి పనికొచ్చే సమాచారాన్నిచ్చే వెబ్ సైట్‌లను తెలుసుకొని వాటిని మాత్రమే చూడాలి. అలాగే పత్రికలలోనూ, ఇతర సమాచార సాధనాలలోనూ జాగ్రత్తగా మనకు ప్రయోజనాన్ని ఇచ్చే వాటినే ఎన్నుకోవాలి. వినోద కార్యక్రమాలను మితంగా చూడాలి.

టెలిఫోన్ వాడకం:

టెలిఫోన్ సాంకేతిక విజ్ఞానం మనకు ఇచ్చిన ఒక అమూల్యమైన బహుమతి. దీంతో సుదూర ప్రాంతాలలో ఉన్నవారితో కూడా మాట్లాడే అవకాశం కల్పించబడింది. మన జీవితాలకు ఎంతో ఆనందాన్ని, సౌకర్యాన్ని నేటి విజ్ఞానం మనకు అందిస్తోంది. దీంతో ఖండ ఖండాల మధ్య దూరం తగ్గిపోయింది. ఎంత దూరంగా ఉన్నవారితోనైనా మన ఆత్మీయ సంబంధాన్ని కొనసాగించవచ్చు. అవసరమైనప్పుడు డాక్టర్‌ను పిలవాలన్నా, పోలీసులని పిలవాలన్నా ఎటువంటి వ్యాపార వ్యవహారాలకైనా ఇది చాలా అవసరం. నేడు జీవితంలోగానీ వ్యాపార రంగాలలో గానీ సమాచార వ్యవస్థకు దీనిపై ఆధారపడుతున్నాం.

మీకు మంచి ప్రజా సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి ఇది ఎంతో తోడ్పడుతుంది. అయితే మీ ఫోన్ ఉపయోగించేటప్పుడు దానికి తగిన సభ్యతను, మర్యాదను ప్రదర్శించాలి. దీన్ని వాడేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎవరికైనా ఫోన్ చేసినప్పుడు ఎవరితో మాట్లాడాలనుకుంటున్నారో వారేనని నిర్ధారించుకున్న తరువాత మాట్లాడాలి. ఒకవేళ వారు లేకపోతే మీరు ఫోన్ చేసిన సంగతి వారికి తెలియజేయమని కోరండి. ఫోనులో ఎప్పుడూ క్లుప్తంగా పనిగురించే మాట్లాడాలి. గంటల తరబడి మాట్లాడితే ఆ సమయంలో మీతో మాట్లాడాలనుకొన్నవారికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అత్యవసర పరిస్థితులలో తప్ప రాత్రి బాగా పొద్దుపోయిన తరువాత లేదా వారికి అసౌకర్యం కలిగించే సమయంలోను ఫోన్ చెయ్యకండి. ఫోన్లో ఎప్పుడూ నెమ్మదిగా, మీ మాటలు అవతలి వారికి అర్థమయ్యే రీతిలో మాట్లాడాలి. ఎదుటి వారే ముందు మాట్లాడాలని వేచి చూడకుండా మీ అంతట మీరు 'హలో' అని సంభాషణ మొదలు పెట్టవచ్చు. వ్యాపారవేత్తలు, అధికారులు మాట్లాడే పద్ధతి వేరుగా ఉండవచ్చు. సంభాషణ అయిన తరువాత వారికి మీ ధన్యవాదాలు తెలియజెయ్యండి. ఒక వేళ ఏదైనా తప్పు నెంబర్ డయల్ అయితే వారికి మీ క్షమాపణలు చెప్పడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మిమ్మల్ని ఫోనులో ఎవరైనా ఆటపట్టించడానికి, అల్లరి పెట్టడానికి ఏదైనా అసందర్భమైన

మాటలు మాట్లాడుతుంటే పోలీసులకు తెలియజేయండి. నేడు అందుబాటులోకి వచ్చిన చరవాణి (Mobile Phone) తొలుత అది విలాసవంతం అనుకున్నా, నేడు దాదాపు అవసరంగా మారి అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. కాని దీని వలన వ్యక్తి ఏకాంత సమయాల్ని పూర్తిగా కోల్పోయాడు. చరవాణిలో ఉండే కెమెరా, వాయిస్ రికార్డర్, అంతర్జాల సదుపాయాలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి. కానీ దుర్వినియోగం చేసే అవకాశాలు కూడా పెరిగాయి. అందుకే చాలా విద్యాసంస్థలు వీటి వాడకంపై నిబంధనలు ప్రవేశపెట్టాయి. చరవాణిని చాలాసేపు వాడడం వల్ల వాటి ద్వారా వచ్చే విద్యుదయస్కాంత వికిరణాల మూలంగా కాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని కొన్ని పరిశోధనలలో వెల్లడైంది. అలాగే వాహనాలు నడుపుతూ చరవాణిలో మాట్లాడుతుండడం వలన చాలా ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయి. చరవాణి మాట్లాడడంలో లీనమైతే మీ వస్తువులను పోగొట్టుకొనే ప్రమాదం కూడా ఉంది. ఈ పై విషయాలలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. చరవాణి, నేటి జీవన శైలిని పూర్తిగా మార్చేసింది. దీనివలన మానసిక ఒత్తిడి కూడా పెరుగుతోంది.

చరవాణి వల్ల ఉపయోగాలు చాలా ఉండడంతోను, అందరికీ అందుబాటులో ఉండడంతోనూ పిల్లల దగ్గర నుంచి పెద్దవారి వరకు దీన్ని అవసరం లేకున్నా వాడుతున్నారు. వీటిని జాగ్రత్తగా అవసరానికి తగ్గట్టు వాడుకుంటే వాటిని వరంగానే భావించవచ్చు. అలాకాని పక్షంలో అది ఒక శాపంగానే మారుతుంది.

19

సంస్కృతి – భావావేశ నియంత్రణ

"ఎప్పుడైతే మీరు మీ భావావేశాలను నియంత్రించుకో గలుగుతారో, అప్పుడే మీ జీవితంలో నిజమైన విజయాలను పొందగలుగుతారు."

భావావేశ నియంత్రణ

ప్రతీ జీవిలోనూ భావావేశాలు ఉంటాయి. జంతువులు కూడా భావావేశంతో పిలిస్తే స్పందిస్తాయి. ఇంట్లో పెంచే పెంపుడు జంతువులు వాటిని పెంచే యజమాని వస్తే తోకాడిస్తూ అతడి వద్దకు చేరడాన్ని దీనికో ఉదాహరణగా చెప్పవచ్చు. ఇలాంటి అనుభవమే మరింత ఎక్కువ ప్రభావంతో మనుషులలో కలుగుతుంది. నిజానికి భావావేశాలు, అనేక నిర్ణయాల కలయికే. ఆలోచనలే ప్రతీ మనిషి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. వీటన్నిటిలో భావావేశ ప్రభావం చాలా ఎక్కువ. సాధారణంగా మనం చేసే పనులు ఎక్కువగా మన ఆలోచనలమీదకంటే మన భావావేశాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

భావావేశాలు మన జీవితాల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి? వాటిని మనం ఎలా

నియంత్రించగలం? చాలామందికి భావావేశాలు తమను ఎలా శాసిస్తున్నాయో కూడా తెలియదు. భయం, కోపం, దిగులు, అసూయ, అత్యాశ వంటి వ్యతిరేక భావాలు మన మానసిక స్థితిని పాడు చేసి మన ఆలోచనలను సరైన రీతిలో సాగనివ్వవు. అవి మన నిర్ణయాలను, కార్యాచరణను ప్రభావితం చేసి మన జీవిత గమనాన్నే పూర్తిగా మార్చేస్తాయి.

మనలో సానుకూలమైన భావావేశాలేకాక వ్యతిరేక భావావేశాలు కూడా ఉంటాయి. ప్రేమ, క్షమాగుణం, నిర్భయం, ఆనందం అనేవి సానుకూల భావావేశాలు. మన భావావేశాలను నియంత్రణలో ఉంచుకుంటే సానుకూల భావావేశాలు పెరిగి మనలో ఆనందం నిండి మనం చేపట్టిన పనులు మరింత సజావుగా జరుగుతాయి. మనం ఎప్పుడూ సమతుల్యమైన భావావేశ మానసికస్థితిని కలిగి ఉండాలి. అంటే పరస్పర వ్యతిరేక భావావేశాల మధ్య సమతుల్యం ఉండాలి. జీవితంలో కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో మనం భావావేశాల ప్రవాహంలో కొట్టుకుపోతాం. దీంతో మనం మానసిక స్థిరత్వాన్ని కోల్పోతాం. ఫలితంగా సరైన నిర్ణయాలను తీసుకోలేకపోతాం. లోపల ఉన్న ఈ అనిశ్చితి మూలంగా మనం ఆశించిన రీతిలో పనిచేయలేం. ఉదాహరణకు మనం భయంతో ఉన్నప్పటి పరిస్థితిని ఒకసారి గమనిద్దాం. మీరు పరీక్షకు బాగా తయారయ్యి ఎంతో ధీమా, మనోస్థైర్యంతో పరీక్ష రాయడానికి వచ్చారనుకోండి. పరీక్ష గదిలోకి ప్రవేశిస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని ఒక్కసారిగా భయం ఆవరిస్తే మీ పరిస్థితి తారుమారు అయిపోతుంది. చాలామంది విద్యార్థులకు అటువంటి స్థితిలో ముచ్చెమటలు పోస్తాయి లేదా నాలిక తడి ఆరిపోతుంది. ఒక విధమైన అసౌకర్యానికి గురౌతారు. ఇది భయం మూలంగా జరిగే భౌతిక ప్రతిచర్య. ఒకసారి ధైర్యం తెచ్చుకొని దీనినుంచి బయట పడకపోతే అది మన మానసిక స్థితిని దెబ్బతీస్తుంది. దాంతో మన శరీరంలోని కొన్ని గ్రంథులు ఎక్కువగా పనిచెయ్యడం మొదలుపెడతాయి. శరీరం, మనస్సు ఏదైనా పని చేసినప్పుడు అనుసంధానమై ఉంటాయి కాబట్టే భయం మన తెలివిని, బుద్ధిని ప్రభావితం చేస్తుంది. దాంతో ఒక్కసారిగా మనస్సు, తెలివి, బుద్ధి పనిచెయ్యడం మానేస్తాయి. ఆతృత, ఒత్తిడి పెరిగి చదువుకున్నదంతా మర్చిపోవడం జరుగుతుంది. ఈ

మొత్తం ప్రక్రియలో జరిగేదేమిటంటే భయం అనే వ్యతిరేక భావావేశం వలన మనలో ఉన్న శక్తి అంతాపోయి నీరసం, నిస్సత్తువ మనల్ని ఆవహిస్తాయి. అయితే మంచి మానసిక సమతుల్యత, స్థిరత్వం ఉన్న వ్యక్తి అన్ని సందర్భాలను భయం లేకుండా ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటాడు. కాబట్టి ఇటువంటి వ్యతిరేక భావావేశాలకు లోను కాకుండా ఉంటాడు. మన బుద్ధి, తెలివితేటలు సరిగా పనిచెయ్యాలంటే మనలో అంతర్గత మానసిక సమతుల్యత ఉండాలి.

అన్నిసార్లు భావావేశాలు మనకు సమస్యలను సృష్టిస్తాయనుకోవడం పొరపాటు. అవి కొన్నిసార్లు మన సమస్యలను పరిష్కరించడంలో తోడ్పడతాయని గ్రహించాలి. మన భావావేశాలను సరిగ్గా సరైనరీతిలో ఉపయోగించు కోకపోవడంతోనే అనేక సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

మనకి కోపం వస్తే మనం దాని గురించే ఆలోచిస్తుంటాం. దాంతో అది మరింత తీవ్రమై మనలో వ్యతిరేక భావావేశాన్ని పెంచుతుంది. ఫలితంగా మనలో ప్రతీకారేచ్ఛ, వ్యతిరేకత పెరుగుతాయి. ఇంకో ఉదాహరణగా ప్రేమ భావాన్ని తీసుకుందాం. ఎక్కడ ఏహ్యాభావం ఉందో దాన్ని మనం ప్రేమ భావంతో సరిదిద్దవచ్చు. అలాగే మనస్సు గాయపడితే దాన్ని క్షమాగుణంతోనూ; విచారాన్ని సంతోషంతోను; నిరాశను ఆశతోను సరిదిద్దవచ్చు. అందుకే మంచి సానుకూల భావాలను పెంచుకొంటుంటే వ్యతిరేక భావాలను దూరంగా పెట్టవచ్చు. మన పూర్తి శక్తి సామర్థ్యాలను పొందవచ్చు. ఎప్పుడు మనలో వ్యతిరేక భావాలు కలిగినా వాటిని సానుకూల భావాలతో నిలువరించి మానసిక సమతుల్యతను కాపాడుకుంటూ ఉండాలి.

వ్యతిరేక భావాలను ఎదుర్కోవడంతోబాటు సానుకూల భావాలను సరైన ఆచరణలో పెట్టాలి. ఉదాహరణకు, మనం ఏదైనా విజయాన్ని సాధిస్తే మన ఆనందాన్ని సమంజసమైన, ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో, పరిమితమైన పద్ధతిలోనే ప్రదర్శించాలి. కొంతమంది దీనికి విరుద్ధంగా ఇతరుల శాంతిని భంగపరచేటట్టు అట్టహాసంగా, ఆర్భాటంగా ప్రదర్శిస్తుంటారు. దీనివలన

మనం అలిసిపోవడమే కాకుండా నిస్సత్తువకు కూడా లోనవుతాం.

నియంత్రణ లేని భావావేశాల వలన, మానసిక సమతుల్యత కోల్పోవడం జరుగుతుంది. దానివలన ఎన్నో కుటుంబాలు విడిపోవడం, సంబంధబాంధవ్యాలు తెగిపోవడం జరుగుతోంది. మానసిక ఒత్తిడికి గురవ్వడం, ఇతరులపట్ల అనాసక్తంగా ఉండడమే కాకుండా ఇతరుల బాగోగులకు కూడా ఏమీ చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటారు. స్వార్థపూరిత భావాల వలన లోకానికి కూడా మంచి జరగదు.

మానసిక స్థిరత్వం, భావ సమస్థితి లేకపోతే జీవితం నిస్సారంగా నిస్తేజంగా మారుతుంది. మన దైనందిన కార్యక్రమాల పట్ల విముఖత పెరుగుతుంది. నిరాశావాదం, నిర్లిప్తత పెరిగి సమాజం ఒకవిధమైన ఆటవికతకు లోనై ఎవరు ఎవరికీ ఏమీ చేయలేని, ఎవరు ఎవరికీ ఏమీ కాని పరిస్థితి ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే వ్యక్తిగతంగాను, సామాజికంగాను సామరస్య జీవనానికి, పరస్పర అవగాహనకు, శాంతికి, సంస్కృతి సంస్కారాలకు నియంత్రిత భావావేశాలు, మానసిక సమస్థితి పెంచుకోవడం తప్పనిసరి.

భావావేశ సమస్థితితోకూడిన ప్రతిభను పెంచుకోవాలంటే మీ భావావేశాలకు, సంతోషానికి గల కారణాలకు మీరు బాధ్యతను వహించాలి. ఇతరులు చేసే క్రియలను, ఉద్దేశాలను అర్థం చేసుకొనే ముందు మన భావావేశాలను మనం అర్థం చేసుకోవాలి. మీరు భావావేశానికి లోనైనప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండడం, నిరుత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు ఉన్నచోటునుంచి లేచి తిరగడం చెయ్యాలి. మీ పట్ల మీరు నిజాయతీతో, యథార్థ అవగాహనతో ఉండాలి. మీలో ఉన్న వ్యతిరేక భావాలను గుర్తించి వాటి మూలాలు కనుక్కొని వాటిని సమూలంగా నిర్మూలించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

మన జీవితంలో భావావేశాల పాత్ర చాలా ఎక్కువ. అవి మనల్ని ఎన్ని విధాల ప్రభావితం చేస్తాయో తెలుసుకోవాలి. ఈ యథార్థాన్ని పూర్తిగా గ్రహించాక అన్ని

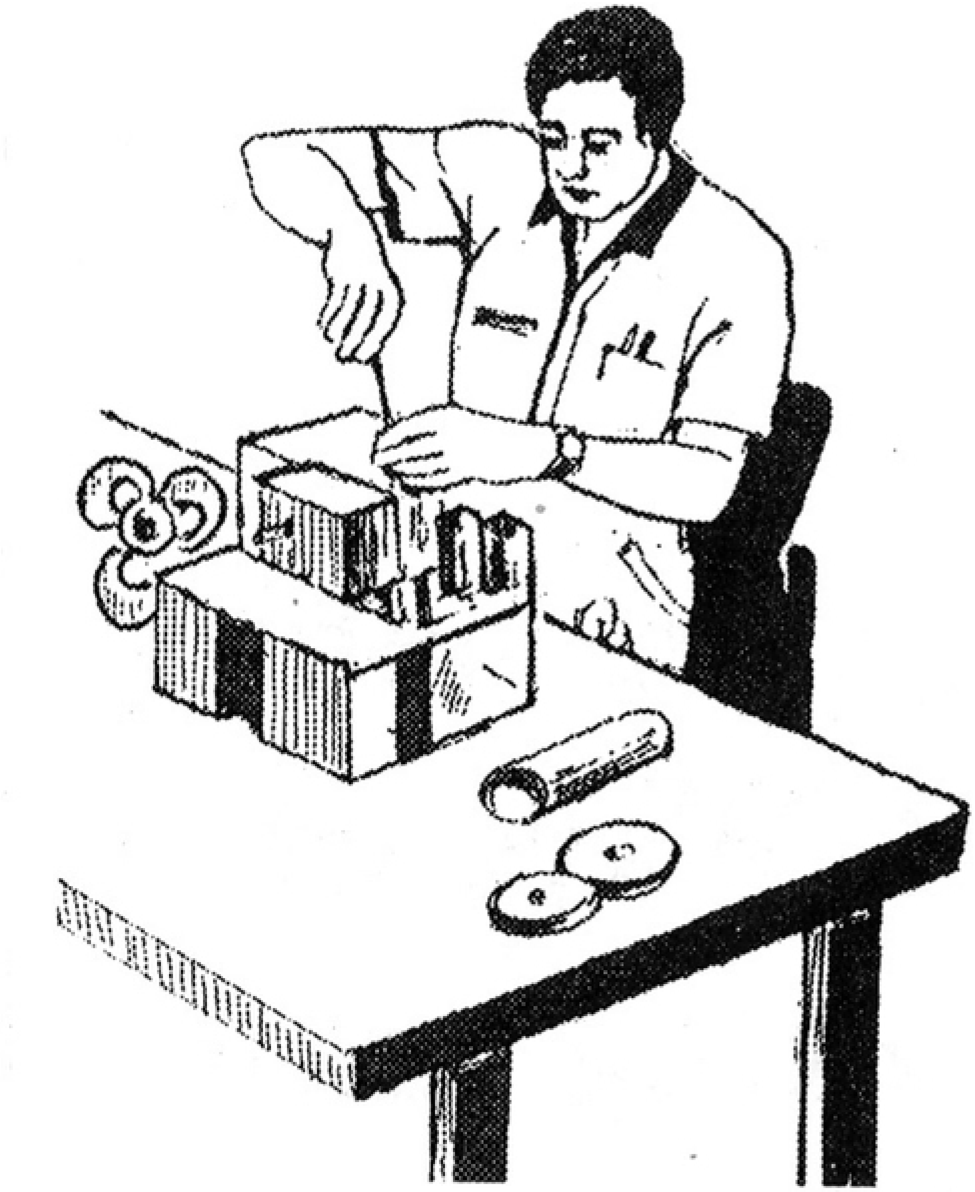
సమయాలలోనూ సందర్భాలలోనూ వాటిని నియంత్రించుకుంటూ భావ సమస్థితిని కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

20

వ్యవహార జ్ఞానం – కార్యాచరణ మార్గాలు – నడవడిక

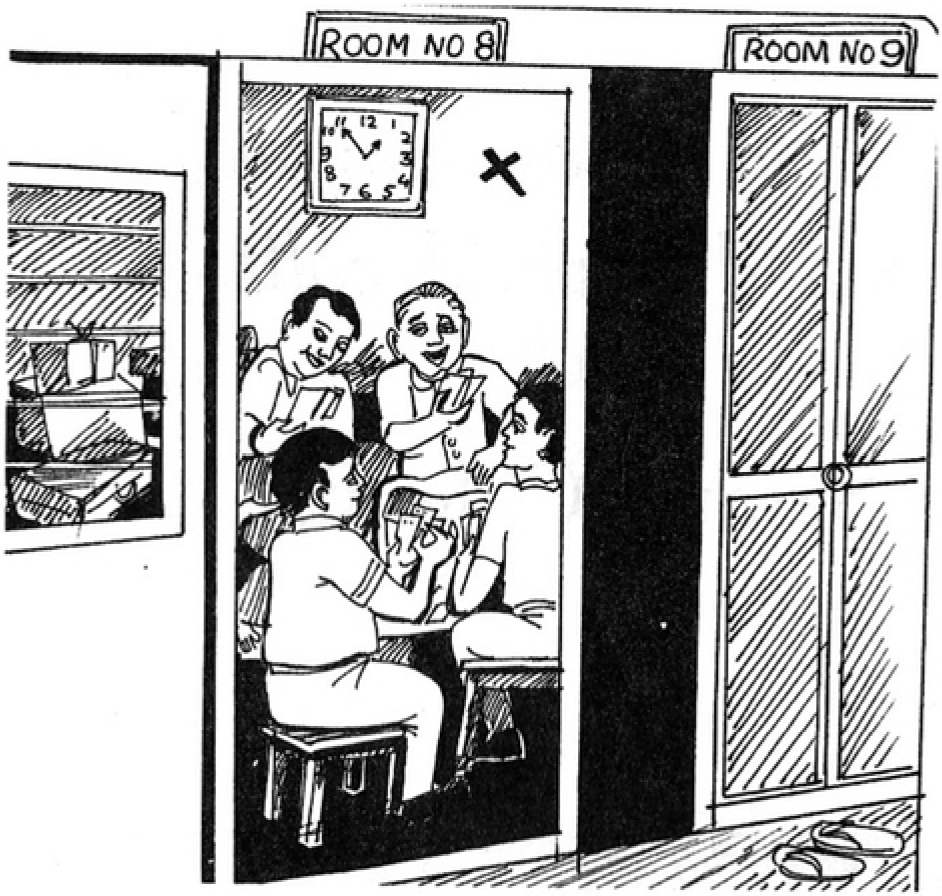
"మంచి వ్యవహారజ్ఞానం కావలసినంత కలిగి ఉండడాన్నే వివేకం అంటారు."

—సామ్యూల్ కొలెరిడ్జ్



కార్యదక్షత

ఆత్మగౌరవం



వసతి గృహాల్లో
పాటించాల్సిన నియమాలు

సాధారణ లోకజ్ఞానం, వ్యవహారజ్ఞానం అనేవి ప్రకృతి మానవుడికి ప్రసాదించిన వరాలు. ఇవి సునిశిత పరిశీలన, భావావేశసమస్థితి, విభిన్న అనుభవాల ద్వారా వచ్చిన జ్ఞానాల కలయికతో ఏర్పడేవి. ఏదైనా ఒక పరిస్థితిలో భావావేశాలకు లోనుకాకుండా హేతుబద్ధంగా ప్రతిస్పందించి సమంజసమైన, వివేకవంతమైన, నిర్ణయం తీసుకోగలిగే సమర్థతను వ్యవహార జ్ఞానం అని చెప్పుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఎక్కువ వ్యవహార జ్ఞానం ఉన్న వ్యక్తి మంచి చెడుల విచక్షణ కలిగి ఉంటాడు.

ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే మనలో చాలామంది తరచుగా భావోద్వేగాలకు లోనవుతూ, మనం చూసేదే నిజం అనుకొని, అలాగే అంతటా ఉంటుందని నమ్ముతూ

గర్విస్తుంటాం. కాని వివేకవంతులైన బహుకొద్దిమంది మాత్రమే తమ విచక్షణాజ్ఞానంతో నిజాలను, కల్పితాలను, సత్యాసత్యాలను గుర్తించగలుగుతారు. మన కళ్ళతో చూడలేనిదాన్ని కూడా హేతుబద్ధమైన విశ్లేషణతో తెలుసుకోగలం.

ప్రతి వ్యక్తిలో ఉండే వ్యవహార జ్ఞానం హేతుబద్ధతకు మూలం. ఇది జీవితంలోని భౌతిక విషయాల ద్వారా చిన్న పెద్ద అంశాలను, ఉన్నతమైన నిమ్నమైన అంశాలను నడిపించే యథార్థాన్ని తెలుసుకొనేలా చేస్తుంది. సి.ఇ.స్టోవే ఈ విషయం గురించి ఇలా అన్నాడు: ఉన్న విషయాలను ఉన్నవి ఉన్నట్టుగా తెలుసుకొనే నేర్పరితనం, చేసే పనులు చేసే విధంగా చెయ్యగలగడమే వ్యవహార జ్ఞానం. ఇలాంటి దృక్పథంతో చూసినవారు విషయాలను ఉన్నవి ఉన్నట్టుగా చూడగలగడంతో సమంజస నిర్ణయం వెంటనే తీసుకోగలరు. ఆ నిర్ణయం, సమస్యకు తగిన విధంగా ఉంటుంది. అలాగే ఆ వ్యక్తి మాట నెమ్మదిగాను, సందర్భానుసారంగాను, తగిన పరిధుల్లోను ఉంటుంది. సందర్భం సంతోషకరమైనదైనా, విచారకరమైనదైనా, అత్యంత తీవ్రమైనదైనా, సునిశితమైనదైనా వారు ప్రతిస్పందించే తీరు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. ఈ వైఖరితో వారి వ్యక్తిత్వం ఉన్నతమైనదిగా ఉంటుంది. అలాగే అటువంటి వ్యక్తులు జీవితంలో విద్య, వ్యాపార, యాజమాన్య, ఇంకా ఏ ఇతర రంగంలోనైనా రాణించగలరు.

ఈ వ్యవహార జ్ఞానాన్ని ఎలా పెంచుకోవాలని అనుకుంటున్నారా? ఇది ఏదైనా శాస్త్రం వంటిది కాదు. ఎవరైనా బోధిస్తే వచ్చేది కాదు. బాహ్య అంతః పరిశీలనలతో పెంపొందించుకోవాలి. ఒక పర్షియన్ సామెత చెప్పినట్టు "ఒక పౌను అధ్యయనం చేస్తే దాన్ని సరైనరీతిలో ప్రయోగించడానికి పది పౌనుల వ్యవహార జ్ఞానం కావాలి." అంటే వ్యవహార జ్ఞానానికి బుద్ధిని ఉపయోగించడం అవసరం. ఇటువంటప్పుడు దీన్ని తెలివితేటలని కూడా చెప్పవచ్చు. ప్రతి సందర్భంలోను బుద్ధిని ఉపయోగించాలి. పెద్దవారిని, విజ్ఞులను చూసి, వారితో మెలిగి నేర్చుకోవచ్చు.

కార్యాచరణ మార్గాలు – నడవడిక

విద్యార్థి దశలో విద్యాలయాలలోనూ, ఆ తరువాత బయట సమాజంలోనూ పొందిన అనుభవాలు, జ్ఞానం ఆధారంగా మీరు ఈ క్రింద పేర్కొన్నవి ఆచరించగలగాలి.

ప్రతి అంశాన్ని విశ్లేషణాత్మకంగా, క్షుణ్ణంగా పరిశీలించే అలవాటు చేసుకోవాలి. దీంతో మన ఉద్దేశ్యాలను, ఇతరుల ఉద్దేశ్యాలను గమనించ గలుగుతాం. నిర్ణయాలను తీసుకోవడంలోను, సమస్యలను పరిష్కరించడంలోను, వివిధ విషయాల అన్వేషణలోను తర్కబద్ధమైన పద్ధతులను అవలంబించాలి.

ఏ అంశాన్నైనా దాని వెనుక ఉన్న విధానాన్ని అర్థం చేసుకొని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో శోధించాలి. దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారాన్ని సేకరించి, విశ్లేషణ చేసిన పిదప దాని ప్రాధాన్యతను, అవసరాన్ని అంచనా వెయ్యాలి. దానిపై ఇతరుల అభిప్రాయాలు తెలుసుకొని, అవి సరైనవా? కాదా? అని కూడా విశ్లేషణ చేసుకోవాలి.

మీకు ఇవ్వబడ్డ పనులను, విధులను, మీరు తీసుకొన్న బాధ్యతలను మీకు, వాటికి సంబంధించిన వారికి సంతృప్తి కలిగించే విధంగా నిర్వర్తించండి. మీ శక్తిని, విధులను బాధ్యతలను ఒక క్రమబద్ధమైన పద్ధతిలో వర్గీకరించుకొని, క్రమశిక్షణతో వాటిని పూర్తి చేయండి.

మానవ సంబంధాలకు మొదటి ప్రాధాన్యతనివ్వండి. సాటి బృంద సభ్యులతోనూ, సహవిద్యార్థులతోనూ మంచి సంబంధాలు ఉండేలా నడచుకోండి. అందరితోను కలసి పనిచేసే తత్వాన్ని పెంపొందించుకోండి.

అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన, నైతిక విలువలు గల కార్యక్రమాలను ఎంచుకొని, మీకు, మిగతావారికి సంతృప్తి కలిగించే విధంగా, మంచి జరిగే విధంగా పని చెయ్యండి. మీ

వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరిచే కార్యక్రమాలను గాని, మీ వ్యక్తిగత విలువలతో రాజీ పడవలసి వచ్చే పనులనుగాని ఎప్పుడూ తలపెట్టకండి. మీ వ్యక్తిగత విలువలకు తగిన నిర్ణయాలనే తీసుకోండి.

వైవిధ్యం గల, ఉన్నతమైన సామాజిక జీవితాన్ని గడపండి. సమాజం ద్వారా మీకు లభించాలనుకునే హక్కులు, అవకాశాలు, గౌరవం ఇతరులకు కూడా ఉండేలా, అందరితో మర్యాదగా సామాజిక విలువలను పాటిస్తూ, ప్రజాస్వామిక విలువలు, నైతిక విలువలు అందరూ పాటించేలా చూస్తూ జీవనాన్ని గడపండి. అలాగే సమాజంలో తలెత్తే కొత్త కొత్త సమస్యలను సమర్థంగా, యథార్థ దృక్పథంతో పరిష్కరించండి. ఎటువంటి ఉద్రిక్త పరిస్థితుల్లోనూ మీ నిగ్రహాన్ని కోల్పోకుండా, అందరి భద్రత, సంక్షేమం దృష్టిలో పెట్టుకొని సామాజిక విలువలని కాపాడడానికి ప్రయత్నించాలి.

జీవితంలో ఎదురయ్యే ఆశాభంగాలకు, నిరాశపరచే సందర్భాలకు తొణకకుండా, వాటి ప్రభావంతో మీ ఆదర్శాలకు, మానసిక సమతుల్యతకు ఎటువంటి భంగం కలగకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. మీ దైనందిన కార్యకలాపాలను నిర్వర్తించడంలోనూ, మంచి పనులు చేయడంలోనూ మీ పూర్తి సామర్థ్యాన్ని వినియోగించండి.

మీ అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించకపోయినా, ఇతరుల అభిప్రాయాలను, అవి సామాజిక సంప్రదాయాలకు లోబడి ఉంటే గౌరవించండి.

మీ జ్ఞానం, నేర్పుల పరిధి విస్తృతి మరింత పెరిగేలా మీ ప్రజ్ఞను పెంచుకోండి. మీ జీవితానికి ఒక బాధ్యతాయుతమైన దిశానిర్దేశం చేసుకోండి.

మీ వ్యక్తిగత కోరికలు, ఆశక్తికి మరియు ఇతరుల వ్యక్తిగత కోరికల విషయంలో ఏదైనా సంఘర్షణ తలెత్తితే అందరికీ మేలు చేసే వాటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. వ్యక్తిగతంగాను, సామాజికంగాను అందరి సంక్షేమానికి ఉపయోగపడే పనులు చేయడంలో మీ సామర్థ్యాన్ని, శక్తిని వినియోగించండి.

మీ నిజాయతీ, సామర్థ్యం ప్రతిబింబించేలా అన్ని పనులను, బాధ్యతలను నిర్వర్తించండి.

21

చదువు – ఆచరించవలసిన పద్ధతులు

"చదువే ఆనందం, ఆభరణం, సామర్థ్యం."

–ఫ్రాన్సిస్ బేకన్

సామూహిక అధ్యయన ప్రాముఖ్యత

చదివేటప్పుడు బల్బు మీ ఎడమ చేతివైపు ఉండాలి

మంచి ఫలితం రావడానికి ఎలా చదవాలో మీకు తెలుసా? చదివే పద్ధతి, సమయ కేటాయింపు, సారాంశాన్ని, ముఖ్యమైన అంశాలను రాసుకోవడం వంటి సరైన పద్ధతులను చదవడంలో అవలంబిస్తే, తక్కువ సమయం చదువుకు కేటాయించి కూడా మంచి ఫలితాన్ని సాధించవచ్చు.

మార్టిన్ రోడ్స్ ఏమంటారంటే సార్థకమైన చదువంటే చదివేదాన్ని ఒక పద్ధతి ప్రకారం అర్థం చేసుకోవడం, సరైన పద్ధతులను సదా అవలంబిస్తూ ఉండడం. చదువులో విజయం సాధించడం కేవలం సామర్థ్యం, కఠోరశ్రమల పైనే కాకుండా సరైన పద్ధతులపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. అటువంటి పద్ధతుల్లో చదవడం అభ్యాసం చెయ్యాలి. అటువంటి పద్ధతులవలన తక్కువ శ్రమతో, తక్కువ సమయంలో ఎక్కువగా చదవగలగడం, గుర్తుపెట్టుకోగలగడం జరుగుతుంది.

చదువు బాగా సాగాలంటే ముందు దాని మీద ఆసక్తి కలిగి ఉండడం ముఖ్యం. ఆసక్తే చదువుకోవడానికి స్ఫూర్తినిస్తుంది. ఏదైనా ఒక పాఠ్యాంశంలో కొంత చదివితే ఇంకా ఇంకా చదవాలని అనిపిస్తుంది. ఆసక్తి నుంచే చదువుకోవడానికి ముఖ్యంగా కావలసిన ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. ఏకాగ్రత నుంచి పట్టుదల ఉద్భవిస్తుంది.

ఏ విషయాన్నైనా నేర్చుకోవాలనే తపన నుంచే ఆసక్తి జనిస్తుంది. ఇది మనిషిని కార్యాచరణకు ఉసిగొల్పుతుంది. ప్రేరణ (Motivation) ను కార్యాచరణ దిశగా పట్టువిడవకుండా పనిచేసేలా కలుగజేస్తుంది. ఇటువంటి స్ఫూర్తి లేకపోవడం వైఫల్యానికి ముఖ్య కారణం.

సరైన మానసిక వైఖరి కలిగి ఉండడం చదువుకోవడానికి కావలసిన మౌలిక అంశం. చదువులోగాని, ఏదైనా పనిలోగాని ఎదురయ్యే జయాపజయాలు మానసిక సామర్థ్యం కన్నా మానసిక వైఖరిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. దీనికి ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా, మనమెప్పుడూ తప్పక గెలుస్తామనే ధీమాతో, దృఢమైన ఆశావహ దృక్పథం కలిగి ఉండాలి. మొక్కవోని ధైర్యం, కృతనిశ్చయం, దృఢ సంకల్పం గల వ్యక్తిత్వం పెంపొందించుకోవాలి.

చదువు ప్రారంభించేముందు మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. మనస్సు ఎంత ప్రశాంతంగా ఉంటే అంత మంచి గ్రహణశక్తి ఉంటుంది. కాబట్టి తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ గ్రహించగలుగుతారు. మానసిక ప్రశాంతతకు వడిగా నడవడం, జాగింగ్, పిల్లలతో, పెంపుడు జంతువులతో ఆడడం, వ్యాహ్యాళికి ఆరుబయట తిరగడం, యోగ, ధ్యానం, ప్రార్థన, మిత్రులతో ముచ్చటించడం, సంగీతం వినడం వీటిలో ఏదో ఒకదానిని ఎంచుకొని సాధన చెయ్యండి.

చదువు ప్రారంభించేముందే మీరు ఏదైనా అంశంపై సమాచారం గురించి చూస్తున్నారా, ప్రశ్నలకు సమాధానాల గురించా, లెక్కలు పరిష్కరించడానికా అన్నది నిశ్చయించుకొని దాని గురించి క్లుప్తంగా ముందు వ్రాసుకోండి. మీరు చూసే పుస్తకంలో

దానికి తగిన అధ్యాయం, అంశం గుర్తించండి. మీకు కావలసిన సమాచారాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని మామూలుగా కాని లోతుగా కాని, అవసరాన్ని బట్టి చదవాలి.

చదివేటప్పుడు లోలోపల అనుకుంటూ చదవండి. చదవడం పూర్తి అయ్యాక కళ్ళు మూసుకొని ఏం చదివారన్నది ఒకసారి మననం చేసుకోండి. మధ్యలో వచ్చే సాంకేతిక పదాల అర్థం తెలుసుకోకుండా వదిలెయ్యకండి. ఇంగ్లీషు పుస్తకాలు చదువుతున్నప్పుడు నిఘంటువు (Dictionary) పక్కనే పెట్టుకుని అవసరమైనప్పుడల్లా చూస్తే పదజాల జ్ఞానం పెరుగుతుంది. చదివే పుస్తకం కొంచెం కష్టమైన అంశానికి సంబంధించినదైతే ఒకటికి రెండు సార్లు చదివి ముఖ్యమైన సారాంశాన్ని ఒక పుస్తకంలో వ్రాసుకోవాలి. అలాగే అవసరమైనచోట, గుర్తుపెట్టుకోవాల్సినవాటిని అండర్ లైన్ చేసుకోవాలి.

వేగంగా చదవడం నేర్చుకోండి. అయితే అది ఊరక మొక్కుబడికి కాకూడదు. అన్నీ అర్థం అవుతున్నది లేనిదీ చూసుకొని చదివితే సారాంశం బాగా గుర్తుంటుంది. దీనికి పూర్తి ఏకాగ్రత అవసరం. అప్పుడే చదివింది బాగా గుర్తుంటుంది. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు బయట ధ్వనులు, గొడవలపై మనకు ఏమాత్రం ధ్యాస మరలదు. వేగంగా చదవడమనేది ఒక కళ. దీన్ని సరైన శిక్షణతో అలవాటు చేసుకోవచ్చు. చదువుతున్నప్పుడు వేళ్ళను అక్షరాల వెంబడి కదపడం, తలను ఎడమవైపు నుంచి కుడివైపుకు తిప్పుతూ ఉండడం, చదివేపదాలను నోటితో మెల్లిగా అస్పష్టంగా అంటూ ఉండడం చెయ్యకూడదు. చదివేటప్పుడు ఒకేసారి రెండు మూడు పదాలపై దృష్టి ఉండేలా సాధన చేస్తే మీ పూర్తి దృష్టిని మరిన్ని ఎక్కువ పదాలపై ఒకేసారి కేంద్రీకరించగలుగుతారు.

పాఠం చదివేటప్పుడు ముఖ్యమైన అంశాలను వ్రాసుకోవడం, తరువాత వాటిని చదువుకోవడం మంచి పద్ధతి. అయితే అలా వ్రాసేటప్పుడు మీ దేహం, మనస్సు దానిపైనే పూర్తిగా లగ్నం అయి ఉండాలి. పాఠం వినేటప్పుడు, చదివేటప్పుడు తలను కిందికి దించి పెట్టుకుంటే మనస్సు పూర్తిగా లగ్నం చెయ్యలేరు. ముఖ్యమైన అంశాలను గుర్తించడం, వాటిని

సొంత పదాలలో వ్రాసుకోవడం మంచిది. ఇది మరీ ఎక్కువగా, దీర్ఘంగా ఉండకూడదు. కేవలం పాఠాన్ని కూలంకషంగా అర్థం చేసుకొని సారాంశాన్ని మాత్రమే తయారుచేసుకోవాలి. ముఖ్యాంశాలను ఎప్పుడూ రేఖామాత్రంగానే, అదికూడా మొదటిసారి వ్రాసుకున్నప్పుడే స్పష్టంగా, మళ్ళీ తిరగవ్రాసే అవసరం లేకుండా వ్రాసుకోవాలి. వాటికి మరికొన్ని అంశాలను జతచెయ్యడం, కొన్ని మార్పులు చెయ్యడం అవసరమైతే ఎప్పుడైనా చేసుకోవచ్చు.

చదువుకునేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో చిన్న చిన్న విరామాలు తీసుకోవాలి. ఈ చిన్న విరామం మనస్సు పూర్తి విశ్రాంతి పొందేటట్లు ఉండాలి. ఈ విరామంలో మనస్సు వేరే విషయాలపైకి మరలకుండా శ్రద్ధవహించాలి. పూర్తిగా అలసిపోయేవరకు, చదివేది మనస్సుకు ఎక్కనంతవరకు ఎప్పుడూ చదవకూడదు. మీ మనస్సును ఎంతసేపు పూర్తిగా లగ్నం చెయ్యగలరో మీకే తెలుస్తుంది. పాఠ్యాంశం ఆకట్టుకునేలా ఉందా? లేదా? అన్నదానిపై కూడా ఇది ఆధారపడుతుంది.

ఒక క్రమబద్ధమైన పద్ధతిలో అన్ని అధ్యాయాలను వ్రాసుకొని, దాంట్లో కష్టమైనవాటిని విడిగా గుర్తుపెట్టుకొని, అన్నీ శ్రద్ధగా చదువుకోవాలి. మధ్య మధ్యలో వాటిని పునఃసమీక్షించుకోవడం ఒకసారి తిరిగి చదువుకోవడం చెయ్యాలి. ఒకే అంశానికి, శాస్త్రానికి సంబంధించిందే రోజంతా చదవకుండా మధ్యలో వేరేవి కూడా చదవడం మంచిది. తరగతిలో చెప్పిన పాఠాన్ని ఆరోజే ఇంట్లో ఒకసారి చదివితే బాగా గుర్తుంటుంది. తరువాతి అధ్యాయాలు కూడా బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పరీక్షలు దగ్గర పడ్డాకే చదవడం మొదలు పెట్టకుండా మొదటినుండే చదువుకోవాలి. పాఠాలు ఒకటికి రెండు సార్లు చదువుకుంటూ, పునఃసమీక్షించుకోవాలి.

తరగతులు ప్రారంభమయ్యే మొదట్లో మీ తరగతి పుస్తకాలనన్నిటిని కథల పుస్తకాల్లా చదవండి. దీనివలన మీకున్న పాఠ్యాంశాలు ఏమిటన్నది తెలుస్తుంది. దానితరువాత మీ తరగతిలో చెప్పే పాఠాలను ముందే ఇంట్లో ఒకసారి శ్రద్ధగా చదువుకోండి. అలాగే అదే పాఠం

తరగతిలో చెప్పేటప్పుడు మరింత శ్రద్ధతో వినండి.

చదివినదాని మీద మీకు మీరు కొన్ని వ్రాత, ఇంకా మౌఖీక పరీక్షలు పెట్టుకోండి. ఇలా ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా అభ్యాసం చేస్తూ ఉంటే చివరి పరీక్షలు (Public Exams) వ్రాయడంలో బాగా తోడ్పడతాయి.

మీరు మీ రోజువారీ జీవితంలో ఏ సమయంలో ఎక్కువ ఉత్సాహంగా శక్తిమంతంగా ఉంటారో అంచనా వేసుకోండి. మీకు అంతగా చదవడానికి ఉత్సుకత లేని అంశాలకు రోజులో ఒక నిర్ణీత సమయాన్ని కేటాయించాలి. కేటాయించిన సమయంలో కాస్త శ్రద్ధగా చదివితే, ఇక మళ్ళీ చదవాల్సిన అవసరం లేకుండా, పూర్తిగా అయిపోతుంది అన్న భావంతో చదవడం మంచిది.

పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయని మీ నిద్ర సమయాన్ని మరీ తగ్గించుకోకూడదు. మామూలుగా అయితే నిద్ర సమయాన్ని ఇరవై, ఇరవైఐదు శాతం తగ్గించినా పరవాలేదుకాని, ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఏభై శాతం, ఆ పైగాగాని తగ్గించడం ఏమాత్రం మంచిదికాదు. ఇది మీకు మరింత ఎక్కువ ఒత్తిడి కలిగించవచ్చు. ఎప్పటిలాగే శుభ్రతతో, సమయానికి సరైన ఆహారం తీసుకుంటూ, మధ్య మధ్యలో కొంత బయట తిరుగుతూ స్వచ్ఛమైన గాలి పీలుస్తూ మీ మనస్సును ఎప్పటికప్పుడు ఏ విధమైన ఒత్తిడి లేకుండా ఉండేటట్టు చూసుకోండి.

కొంతమంది విద్యార్థులు రాత్రి బాగా పొద్దు పోయే వరకు చదువుతుంటారు. కాని అంత రాత్రి సమయంలో మనస్సు యొక్క గ్రహణ శక్తి ఎక్కువగా ఉండదు. తెల్లవారు ఝామున లేచి అయిదు గంటల నుంచి ఏడు గంటలవరకు చదవాలి. ఆ సమయంలో చదివిన విషయాన్ని గ్రహించగలగడమే కాకుండా బాగా గుర్తుంచుకోగలుగుతారు. అయితే తప్పనిసరిగా రాత్రి ఎక్కువసమయం చదవాల్సి వస్తే జాగ్రత్త వహించాలి. ఎందుకంటే అలాంటి సమయంలో కలిగే ఒత్తిడి మీకు హాని కలిగించవచ్చు.

చదివే ప్రదేశం, పరిసరాలు కూడా మంచి వాతావరణంతో మీ దృష్టి మరల్చేవిగా ఉండకుండా చూసుకోవాలి. సాధారణంగా అందరూ కూర్చునే గదిలో కాకుండా వేరే గదిలో కూర్చుని చదువుకోవడం మంచిది. అలాగే టీ.వీ., రేడియోలు పెట్టుకొని చదవడం ఏ మాత్రం ప్రయోజనాన్ని కలిగించదు. అలా చేస్తే ఏభై శాతం వరకు మీ ఏకాగ్రత, శ్రద్ధ తగ్గిపోయేంతలా మీ దృష్టిని మరలుస్తాయి. చదువుకునే గదిలో మీ దృష్టి మరల్చే క్రీడాకారులవి గాని, సినీతారలవిగాని చిత్రపటాలు లేకుండా ఉండాలి. చదివేగదిలో కాంతి సరైన ప్రమాణంలో ఉండాలి. మరీ ఎక్కువ కాంతి, మరీ తక్కువ కాంతి ఇచ్చేవిగా కాకుండా, సరైన కాంతినిచ్చే బల్బులని వాడాలి. కాంతికి ఎదురుగా కాకుండా, మీ భుజాలమీదుగా పుస్తకంపై కాంతి పడేలా కూర్చోండి. ఒక మంచి మేజాబల్ల కుర్చీ ఉంటే ఇంకా మంచిది. కాళ్ళు పూర్తిగా నేలమీద ఆన్చి, వెన్నెముక నిటారుగా ఉండేలా కూర్చుని చదవాలి. వీటితోపాటు కండరాలు విశ్రాంతి పొందేలా కూర్చోవడం చదువు బాగా సాగడానికి చాలా ముఖ్యం. చాలాసేపు చదువుతున్నప్పుడు మధ్య మధ్యలో లేచి నిలబడి, కొంచెం అటు ఇటు తిరగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి దేహం మొత్తం ఉత్తేజంగా ఉంటుంది. చదివే బల్ల మీద అనవసరమైన వస్తువులేవీ లేకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే అవి మీ ఆలోచనల్ని పరి పరి విధాలుగా మళ్ళిస్తుంటాయి. అలాగే మంచి గాలి ప్రసరణ ఉంటూ గదిలో ఉష్ణోగ్రత అరవై ఆరు, అరవై తొమ్మిది డిగ్రీల ఫారన్ హీట్ మధ్య ఉంటే మంచిది.

చదవడానికి కూర్చునేముందే కావలసిన పుస్తకాలు, కాగితాలు, పెన్ను, పెన్సిల్, నోట్స్ వంటి వాటినన్నిటిని దగ్గరగా పెట్టుకోండి. అలసటగా ఉందని ఎప్పుడూ చెప్పకండి. ఇది చాలాసార్లు చదువుమీద ఆసక్తిలేకపోవడం, వేరే పనులపై ఆసక్తి పెరగడం, సరిగ్గా కూర్చోకపోవడం వలన, రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవడం వలన, కళ్ళపై ఒత్తిడి పెరగడం వంటి కారణాలచేత అనిపిస్తుంది కాని నిజంగా శక్తి లేకపోవడంకాదు.

ప్రతిరోజూ ఒకేచోట కూర్చుని ఏదైనా అంశాన్ని క్రమంగా చదువుతుంటే అది ఒక

అలవాటుగా మారడమే కాకుండా ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. క్రఫోర్డ్ సూచించినట్లుగా "ఒక నిర్దిష్ట ప్రదేశంలో చేసే పనులు నిర్దిష్టమైన కాలపరిమితి పాటించే అలవాట్లను కలుగచేస్తాయి. ఇవి సమయపాలన ఖచ్చితంగా పాటించడంలో ఎంతో సహకరిస్తాయి."

జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకోవడం చదువుకి చాలా ముఖ్యమైనది. దీనికి మూడు పద్ధతులున్నాయి. అవి చదివినదాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవడం, మళ్ళీ మళ్ళీ చదవడం, చదివినదాన్ని గుర్తుకుతెచ్చుకొని వ్రాయడం.

ధారణ లేదా గుర్తుండేలా చదివే పద్ధతి:

ఒక అధ్యాయం చదివిన వెంటనే మళ్ళీ ఒకసారి చదివి అన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు గుర్తున్నది లేనిది చూసుకోవాలి. వెంటనే వాటిపై క్లుప్తంగా ముఖ్యవిషయాలను వ్రాసుకోవాలి. చదివిన అంశం ఏదైనా వెంటనే సమీక్షించుకోవాలి. అప్పుడే అది బాగా గుర్తుంటుంది. తరువాత అదే విషయాన్ని రెండు మూడు గంటల తరువాత గాని, ఆ అంశం బోధించే తరగతి ముందు ఒకసారిగాని మననం చేసుకొంటే బాగా అర్థం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

ఎక్కువ గంటల పాటు నిర్విరామంగా చదవడం మంచి ఫలితాన్ని ఇవ్వదు. అలాగే ఒకే అంశాన్ని పదే పదే చదవడంవలన బాగా గుర్తుంటుంది అన్నది కూడా నిజం కాదు. దీనికి సులభ మార్గమేమిటంటే, ఏదైనా అంశాన్ని ముందు ఒకసారి పూర్తిగా చదివి, అర్థం చేసుకుని, దానిలోని ముఖ్యమైన విషయాలను వ్రాసుకోవాలి. వాటిని ఒక క్రమబద్ధమైన రీతిలో క్రోడీకరించుకొని, ప్రధానమైన పదాలను గుర్తుపెట్టుకొంటే చదివిన పాఠం ఆసాంతం గుర్తుంటుంది. ప్రతీ నలభై నిమిషాలకొకసారి కొంత విరామం తీసుకొంటూ, వీలైతే చదివే అంశాన్ని మారుస్తూ ఉండడం మంచిది. దీనివలన చదివిన ముఖ్యాంశాలు గుర్తుండడమే కాకుండా ఏకాగ్రత, ఆసక్తి కూడా పోకుండా ఉంటాయి.

వల్లెవేయడం:

ఒక పాఠాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చాలాసార్లు చదవడాన్ని వల్లెవేయడం అంటారు. అయితే పదేపదే అంటున్నదాని మీద దృష్టి పెట్టకపోతే దీనివలన ఏమాత్రం ప్రయోజనం ఉండదు. ఒకేసారి చాలా విషయాలను మెదడులోకి ఎక్కించకుండా, ఒక క్రమపద్ధతిని అనుసరించి సాధన చెయ్యాలి.

చదివే విషయాలను కొన్ని భాగాలుగా క్రోడీకరించుకోవాలి. ఏదైనా ఒక వర్గాన్ని ముందు చదివినదానితో అనుసంధానించుకొని వల్లె వేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. చదివే ప్రతీ అంశాన్ని వైవిధ్యమైన అనేక వర్గాలుగా క్రోడీకరించుకొని అభ్యాసం చెయ్యడమనేది జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడంలోని అసలు రహస్యం.

ధారణ శక్తితో పాఠాన్ని యథాతథంగా తిరిగి వ్రాయుట లేదా చెప్పుట:

చదివినదాన్ని తిరిగి జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకొనే శక్తిని ధారణ శక్తి అంటారు. ధారణ శక్తి పొందడానికి ప్రతిరోజూ అభ్యాసం చేస్తూ స్వయంగా పరీక్షించుకోవాలి. దీన్ని మీరు సులభంగా చెయ్యవచ్చు. చదివిన పాఠ్యాంశాలలోను, తరగతిలో విన్న పాఠం పైన, వ్రాసుకొన్న నోట్స్‌లకు సంబంధించిన విషయాలపై మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకొని సమాధానాలు వ్రాయడంగాని చెప్పుకోవడంగాని చెయ్యాలి.

ధారణ శక్తిని పెంచుకొనే అన్ని పద్ధతులను ఒకేసారి సాధన చెయ్యడానికి ఉపయోగించే సరళమైన సులభమైన పద్ధతి 'ఫ్లాష్ కార్డ్ పద్ధతి'.

కొన్ని చిన్న చిన్న అట్టముక్కలు (Cards) తీసుకోండి. వాటిపై మీరు చదవాల్సిన అంశం (Subject) పేరు వ్రాయండి. దానికొక సంఖ్య ఇవ్వండి. దానిముందు భాగంలో మీరు చదవాల్సిన అంశంలో నేర్చుకోవాల్సిన అంశాన్ని ప్రశ్నగా వ్రాయండి. కార్డు వెనుకభాగంలో ఆ ప్రశ్న యొక్క పూర్తి సమాధానాన్ని వ్రాయండి.

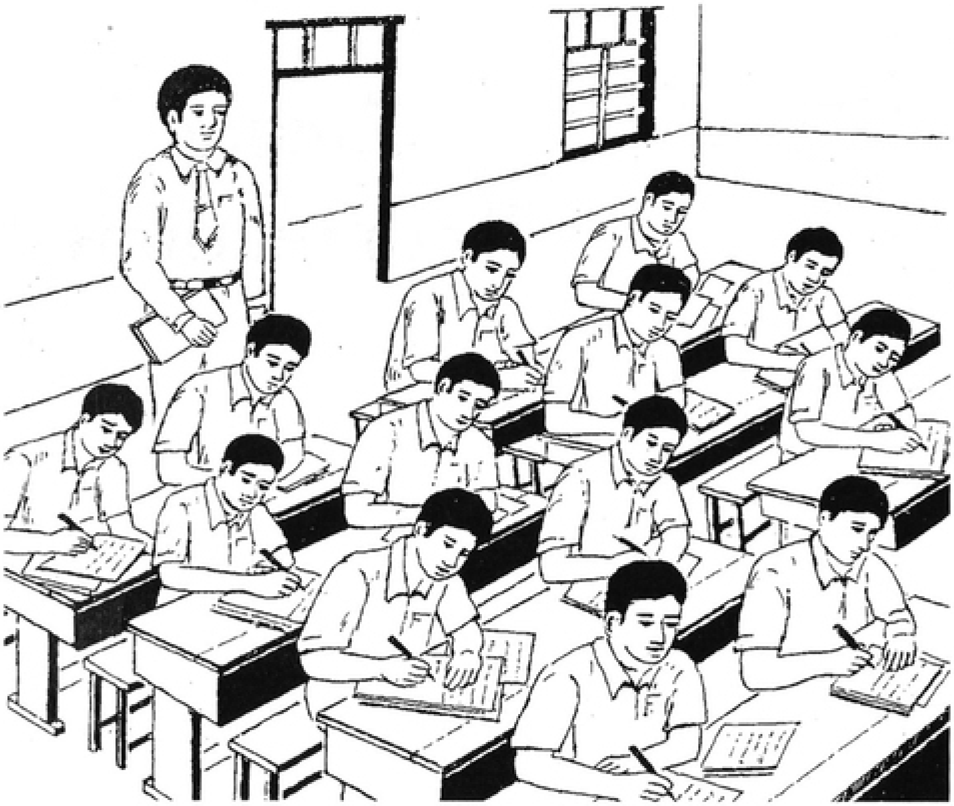
ఇక ఈ పద్ధతి అవలంబించడం చాలా సులభం. మీరు చదవాల్సిన అంశాలన్నీ విడివిడిగా, వాటిల్లో నేర్చుకోవాల్సిన ప్రశ్నలను సమాధానాలను పైన వివరించిన పద్ధతిలో వ్రాయండి. బల్లపై అన్ని అంశాల కార్డులను ప్రశ్నవైపు పైకి కనిపించేటట్లు ఒజ్జుగా పేర్చండి. వాటిలో ఒక్క కార్డు తీసుకుని దానిపై నున్న ప్రశ్నను చదివి, దాని సమాధానాన్ని విడిగా ఒక కాగితంపై వ్రాయండి. తరువాత కార్డును తిప్పి మీరు వ్రాసిన సమాధానం, కార్డుపై నున్న సమాధానంతో సరిపోయి, సరిగా ఉన్నదీ లేనిదీ చూడండి. సరిగా ఉంటే ఆ కార్డును సరైన సమాధానాలు వ్రాసినకార్డుల వరుసలో విడిగా పెట్టండి. మీ సమాధానం సరిగ్గా లేకపోతే మళ్ళీ ఆ కార్డును ప్రశ్నలకార్డుల క్రింద భాగంలో ఉంచండి. ఇలా అన్నికార్డులలో ఉన్న ప్రశ్నల సమాధానాలు సరిగా వ్రాసేవరకు సాధన చేస్తూ ఉండండి. అన్ని కార్డులపై ఉన్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు సరిగా వ్రాయగలిగితే, మీకు ఆ అంశంలోని అన్ని విషయాలు పూర్తిగావచ్చినట్లే.

22

పరీక్షలకు తయారయ్యే పద్ధతి

"కష్టపడి చదివిన వారికి కూడా పరీక్షలు వ్రాయడం కొంచెం కష్టమైన పనే. ఎందుకంటే వివేకహీనుడు, అజ్ఞాని కూడా ప్రజ్ఞావంతులు సైతం సమాధానం చెప్పలేని ప్రశ్నలు వేయగలడు.

—చార్లస్ కాల్టన్



పరీక్షాగదిలో కూర్చొనే తీరు

పరీక్షలకు తయారయ్యే పద్ధతి:

పరీక్షలు వ్రాయడం ఎంత ముఖ్యమో పరీక్షలకు తయారవ్వడం కూడా అంతే ముఖ్యం. పరీక్షలకు ఎప్పుడూ పద్ధతి ప్రకారం చదవాల్సిందంతా పూర్తిగా చదివితే ఎట్టి పరిస్థితులలోను తప్పే అవకాశం (Fail) ఉండదనే నమ్మకంతోనే చదవాలి. అలాగే పరీక్షలు వ్రాసేటప్పుడు ఏదో ఉత్తీర్ణుడనై గట్టెక్కుతాములే అని కాకుండా అందరికన్నా ఎక్కువమార్కులు తెచ్చుకొని ప్రథమ స్థానంలో నిలుస్తామనే విశ్వాసంతోనే వ్రాయాలి. ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం చదువుతూ, విషయాలను పుస్తకంలో రాసుకుంటూ సరైన పద్ధతిలో చదివితే పరీక్షలతో ఏ విధమైన సమస్య ఉండదు. అంటే మీ పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించిన పూర్తి జ్ఞానం కలిగి ఉండి, ప్రశాంతంగా, ధైర్యంగా ఏమాత్రం కంగారు, ఆతురత లేకుండా ఉండగలుగుతారు.

ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే ఎటువంటి సమస్యనైనా దీటుగా ఎదుర్కోగలం. అసలు జీవితమంటేనే సమస్యల నిలయం. పరీక్షలు, సమస్యలు ప్రతి వ్యక్తి రోజువారీ జీవితంలోను అంతర్భాగమే. ఎటువంటి ముందు హెచ్చరికలు లేకుండా ఎదురయ్యే ఇలాంటి సమస్యలను ధీటుగా ఎదుర్కొంటారో; పరీక్షలనూ అదే విధంగా ఎదుర్కొనగలరు.

పరీక్షల గురించి మరీ ఆందోళన పడనవసరం లేదుగాని, ఏమాత్రం పట్టించుకోకుండా, కొంచెం కూడా చింత లేకుండా ఉండడం మంచిదికాదు. పరీక్షలగురించి సహజంగా కొంచెం ఒత్తిడి ఉండడం ఒక విధంగా ప్రయోజనకరమే. ఇది పరీక్షలపై శ్రద్ధ పెంచి, చదువుమీద మనస్సు లగ్నం చేస్తుంది. అది ఎక్కువ పరిశ్రమ చేసేందుకు మిమ్మల్ని ఉద్యుక్తులను చేసి గమ్యాలను చేరడంలో తోడ్పడుతుంది. పరీక్షలగురించి ఉండే చింత మీ ప్రణాళికారచన, ఆలోచనారీతి, సన్నద్ధతలలో గోచరిస్తుంటుంది. అలాగే ఇలాంటి స్వల్ప ఒత్తిడి మిమ్మల్ని బాగా చదివి ఉత్తీర్ణులవ్వాలనే సవాలును తీసుకొనేలా, అదృష్టం లేదా అద్భుతాలపై

ఆధారపడకుండా నిజంగా శ్రమించేలా చేస్తుంది. అత్యుత్తమ శ్రేణిలో మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణులవడం అనే గమ్యం కొంచెం కష్టతరమే అయినా మీ శాయశక్తులా కృషి చేసేందుకు నిశ్చయించుకుంటారు.

ఆందోళనను పూర్తిగా తొలగించుకోవాలి. ఆందోళన అంటే ఏమాత్రం ప్రయోజనం లేని భావోద్వేగం. భవిష్యత్తు విషయమై ఇప్పుడే మనల్ని అచేతనులుగా తయారుచేస్తుంది. ఆందోళనకు గురై ఒకే చోట దిగులుగా భవిష్యత్తుపై విచారిస్తూ కూర్చొని ఉండడం తప్ప ఆ భయం నుంచి బయట పడటానికి ఏం చెయ్యాలన్నది మాత్రం ఆలోచనకు రాదు. ఆందోళన పడడం వలన ఏ సమస్యకు పరిష్కారం లభించక పోవడమే కాక అది మనకున్న శక్తిని కూడా హరించివేస్తుంది. ఆలోచనలను స్తంభింపచేసి ఆత్మస్థైర్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఒక పద్ధతి ప్రకారం తెలివిగా చదువు కొనసాగిస్తుండడమే దీనికి పరిష్కారం. కృతనిశ్చయంతో దుర్బల మనస్తత్వం నుంచి మీ అంతట మీరు బయట పడి, ఆందోళన నుంచి దూరంగా ఉండాలి.

మీ విజయాన్ని మీరు ఊహించుకొంటూ దానికి తగిన కృషి చేయడం వలన మీ విజయావకాశాలు మరింత మెరుగౌతాయి. ఈ విషయంలో ఆల్బర్ట్ హబోర్ట్ ఇలా అన్నారు. “ముందు మీరు చెయ్యదలచుకొన్నదానిని మీ మనస్సులో స్థిరంగా నిలుపుకోండి. అప్పుడు అటు ఇటు దారి మళ్ళకుండా తిన్నగా మీ గమ్యాన్ని చేరుకోగలరు.”

అవసరమైన వాటినన్నిటిని పూర్తిగా చదువుకుని ఉండడమే పరీక్షల భయం పోగొట్టుకొనే ఏకైక మార్గం. సరిగ్గా తయారవ్వకుండా ఏ పరీక్షనీ ఎదుర్కోలేరు. మీకున్న అవగాహనపై నమ్మకం కలిగిఉండి, ఆత్మస్థైర్యంతో అవసరమైన వాటిని చదవడంలోను, మీ జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడంలోను మీ సమయాన్ని, శక్తిని పూర్తిగా వినియోగించడంపై దృష్టి పెడితే పరీక్షలగురించి ఆలోచించే అవసరమే రాదు.

ముందుగా పరీక్షలకు చదవాల్సిన పాఠ్యాంశాల ప్రతిని తీసుకోండి. వాటికి ఏవిధంగా

మీరు తయారవ్వాలో ఒకసారి ఆలోచించుకోండి. మీరు ఎన్ని అంశాలలో పరీక్షలు వ్రాయాలి, పరీక్షల సమయ వ్యవధి, ఎన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయాలి, మార్కుల విభజన ఏవిధంగా ఉంటుంది వంటి అన్ని విషయాలను ముందు తెలుసుకొని దానికి తగిన విధంగా ఒక క్రమబద్ధమైన ప్రణాళిక ప్రకారం చదవడం మంచిది.

చదివినదాన్ని చివరిసారి సమీక్షించుకోవడానికి ఒక సమయ పట్టికను (Time Table) తయారుచేసుకోవాలి. ప్రతి సబ్జక్ట్‌లోని అంశాలను విడి విడిగా వర్గీకరించుకోవాలి. చదవడానికి కావలసిన సమయ వ్యవధిని అంచనా ప్రకారం తయారుచేసుకొని రోజూ కొంత సమయాన్ని, అంశానికి, అంశానికి మధ్య వ్యవధి ఉండేటట్టు కేటాయించుకోవాలి. పరీక్షలు మొదలవడానికి ఒక వారం రోజుల ముందే పాఠ్యాంశాలనన్నిటిని తిరిగి ఒకసారి చదువుకోవడం పూర్తి చెయ్యాలి.

మీ ఆలోచనాసరళి ఏ విధంగా ఉంటుందో మీరు అలాగే ఉంటారు. 'నేను ఎప్పటికీ ఇది చెయ్యలేను' అని మీరు అనుకుంటుంటే మీరు తప్పకుండా అపజయం దిశగా వెళుతున్నట్టే. అలా కాకుండా 'నేను తప్పకుండా విజయం సాధిస్తాను' అని అనుకుంటుంటే మీకు విజయం తథ్యం. అందుకనే ఎప్పుడూ మీరు విజేతలనే భావిస్తూ ఉండండి. గెలుపు ఎప్పుడూ గెలుస్తూనే ఉంటుంది. పరీక్షల విషయంలో కూడా ఇంతే. గెలుపునే ఎప్పుడూ కాంక్షిస్తూ ఉంటే అది మిమ్మల్ని మానసికంగా దానికి సన్నద్ధం చేస్తుంది. ఇదే విషయాన్ని డాక్టర్ డోనాల్డ్ కర్టిస్ ఇలా చెప్పారు "మిమ్మల్ని మీరు విజేతలుగా భావిస్తూ ఉంటే మీరు తప్పక విజేతలవుతారు. మీరు ఓటమి భావనతో ఉంటే ఎప్పటికీ విజయాన్ని సాధించలేరు." మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ విజేతగానే ఊహించుకోండి. ఆ భావన విజయాన్ని మీవైపు ఆకర్షించేలా చేస్తుంది.

పరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తామనే విశ్వాసం కలిగి ఉండాలి. పరీక్షలు వ్రాసే విద్యార్థికి సంకోచం ఎప్పుడూ ఉండకూడదు. అది విద్యార్థికి బద్ధ శత్రువులాంటిది. అదే భయానికి, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడానికి, మెదడు పనిచెయ్యకపోవడానికి కారణం. ప్రతిరోజు క్రమబద్ధంగా

చదువుకుంటుంటే నమ్మకం అదే ఏర్పడుతుంది. విశ్వాసంతోబాటు మనస్సును లగ్నం చెయ్యడం, కావలసినవాటినన్నిటిని అనుసంధానం చేసుకుంటూ ఉండడం కూడా ప్రధానమే.

పరీక్షలు జరిగే ప్రదేశం ఎక్కడ ఉంది, అక్కడకు చేరుకొనే ఏర్పాట్లు ముందుగానే చేసుకోవాలి. అలాగే పరీక్షకు కావలసిన పెన్ను, పెన్సిలు, ప్రవేశపత్రం (Hall Ticket) ముందే దగ్గర పెట్టుకోండి. పరీక్ష వ్రాసే గదిలోకి అనుమతించే వస్తువులనే తీసుకుని వెళ్ళండి. ఎందుకంటే ఆందోళనతో ఇంకా పుస్తకాలు తిరగేస్తూ, రాబోయే ప్రశ్నల గురించి, సమాధానాల గురించి చర్చించే వారితో ఉంటే అనవసరమైన ఒత్తిడి కలగవచ్చు. ప్రశాంతచిత్తంతో పరీక్ష రాయడానికి మిమ్మల్ని మానసికంగా సిద్ధపరచుకోండి. మీ ఉత్తమ ప్రతిభను కనబరచండి. వ్రాసిన సమాధానాల గురించి, రాగల మార్కుల గురించి వృథా చర్చలు, ఊహాగానాలు చెయ్యకండి.

పరీక్షరోజున చివరి నిమిషం వరకు ఇంకా ఇంకా ఎక్కువ చదువుతూ ఉండకండి. ఖాళీ కడుపున కాకుండా పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకొని కొంచెం ముందుగానే పరీక్ష హాలుకు చేరుకొని మీ నంబరుకు కేటాయించిన గదిని తెలుసుకోండి. కొంచెంసేపు సరదాగా మిత్రులతో మాట్లాడండి. దీంతో మీ మనస్సు తేలికగా ఉంటుంది. ప్రశాంతమైన, స్థిరమైన మనస్సుతో పరీక్ష వ్రాయడానికి వెళ్ళండి. పరీక్షలు వ్రాయడమనేది చాలా సామాన్యమైన విషయమే. అది ఏదో చాలా పెద్ద సమస్యలా ఎప్పుడూ భావించకండి.

పరీక్షలు బాగా వ్రాయాలంటే ఏం చెయ్యాలి:

ప్రశ్నాపత్రం ఇచ్చిన వెంటనే దాన్ని పూర్తిశ్రద్ధతో ఒకసారి చివరి వరకూ చదవండి. సమాధానాలు వ్రాయవలసిన ప్రశ్నల సంఖ్య, ఎంపిక విషయంలో ఉన్న అవకాశం వంటి వాటిపై ఇచ్చిన సూచనలు పూర్తిగా చదివి వ్రాయడం ప్రారంభించండి. ప్రశ్నాపత్రం రెండువైపులా ముద్రించి ఉన్నదీ లేనిదీ కూడా ఒకసారి గమనించడం మంచిది.

పరీక్షలకోసం చాలా బాగా చదివిన వారికి కూడా ప్రశ్నాపత్రం చూడగానే ఒక్కొక్కసారి నిరుత్సాహం కలగవచ్చు. ఎందుకంటే తప్పక వస్తాయనుకున్నవి, బాగా వ్రాయగలం అని అనుకున్న ప్రశ్నలు పరీక్షా పత్రంలో ఉండకపోవచ్చు. అలాగే ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయగలగడం చాలా కష్టతరంగా తోచవచ్చు. కాబట్టి ప్రశ్నాపత్రాన్ని ఒకసారి కూలంకషంగా చూసిన తరువాతే వ్రాయడానికి ఉపక్రమించడం ఉత్తమం.

సమాధానాలు బాగా వ్రాయగలమని పూర్తి నమ్మకం ఉన్న ప్రశ్నలనే ఎంచుకోవాలి. అలా రాసిన సమాధానాలకు ఎక్కువ మార్కులు వచ్చే అవకాశాలుంటాయి. అసంపూర్తిగా వ్రాసిన సమాధానాలకు ఎక్కువ మార్కులు రావు. అందుకనే సంతృప్తికరంగా పూర్తిగా వ్రాయగల ప్రశ్నలనే ఎంచుకోవాలి.

పరీక్షల విషయంలో ఇచ్చిన సూచనలను తప్పక పాటించాలి. వ్రాయడానికి వాడాల్సిన ఇంకు, సమాధానాలకు ప్రశ్న సంఖ్యను వ్రాసే పద్ధతి, సమాధానపత్రాన్ని మడిచే విధానం, దారం కట్టే పద్ధతి వీటిని సూచించిన విధంగా చెయ్యాలి. మీ రిజిస్టర్ నంబరును సరిగ్గా వ్రాయడం చాలా ముఖ్యం. అలాగే ఏ ప్రశ్నకు సమాధానం వ్రాస్తున్నారో ఆ సంఖ్యను తప్పులేకుండా వ్రాయాలి. లేదంటే సమాధానం సరిగ్గా వ్రాసినా ప్రశ్న నంబరు తప్పు రాస్తే మార్కులు పోతాయి. ముందుగానే ప్రశ్నలనన్నిటిని చదివి వ్రాసే వాటిని ఎన్నుకుంటే ఒకదాని తరువాత ఒకటి చక్కగా వ్రాయడానికి మానసికంగా కూడా తయారై ఉంటారు.

సాధారణంగా ప్రశ్నా పత్రంలోని కొన్ని ప్రశ్నలు ఏదైనా ఒక అంశంపై పరిశీలించండి, విమర్శ వ్రాయండి అనే తరహాలో ఉంటాయి. అటువంటి ప్రశ్నలలో అడిగినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకొని సమాధానాలు వ్రాయాలి. అలాగే మీరు వ్రాసే సమాధానాలు చక్కగా, స్పష్టంగా ఉండాలి. మీ చేతివ్రాత జవాబు పత్రాలు దిద్దే వారికి అర్థం అయ్యేలా ఉండాలి. మీరు వ్రాసినదాన్ని బట్టే సమాధాన పత్రం దిద్దే వారు మార్కులు వేస్తారు. అర్థం అయ్యేటట్టు వ్రాయకపోతే సమాధాన పత్రాలు దిద్దే వారు మీరేం వ్రాసారో అర్థం కాక మార్కులు

వేయకుండా వదలివేసే అవకాశం ఉంది. మీకు సరైన సమాధానాలు తెలిసినప్పటికీ, వాటిని మీరు స్పష్టంగా వ్రాయకపోతే మీ సమాధాన పత్రాలు దిద్దేవారికి ఎలా తెలుస్తుంది? మీ మనస్సులో ఉన్నదాన్ని వారు చదవలేరుకదా!

పూర్తి శ్రద్ధతో సమాధానాలు వ్రాయాలి. ప్రతిభాశాలురైన విద్యార్థులు కూడా ఒక్కొక్కప్పుడు కొన్ని విషయాలు వ్రాయడం మరచిపోతుంటారు. నిర్లక్ష్యంతో చిన్న చిన్న తప్పులు చేస్తుంటారు. అతివిశ్వాసం, నిర్లక్ష్యం వలన మార్కులు తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అడిగిన ప్రశ్నలను పూర్తిగా పరిశీలిస్తే సమాధానాలు వాటంతటవే గుర్తుకొస్తాయి. అడిగిన అంశంపై ఎంత తక్కువ తెలిసున్నప్పటికీ పరీక్షలప్పుడు అవసరమైన సమయంలో ఆ జ్ఞానం బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

సమాధానాలు వ్రాయడానికి ప్రత్యేకమైన నిబంధనలు ఏమైనా ఉంటే తప్ప అన్నిటికన్నా మీకు సులభం అనిపించి, బాగా వచ్చిన ప్రశ్ననే ముందుగా వ్రాయడానికి ఎన్నుకోండి. ఒక ప్రశ్నకు సమాధానం సరిగ్గా వ్రాసామనే భావన మిగతా సమాధానాలు కూడా బాగా వ్రాసేలా చేస్తుంది. అన్నిటికన్నా ముందు ఆబ్జెక్టివ్ ప్రశ్నలను తరువాత ఒకటి, రెండు మార్కులున్న ప్రశ్నలను వ్రాయడం మంచిది. కంగారు, తడబాటు లేకుండా చివరివరకు నిదానంగా అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాయాలి.

కొందరు విద్యార్థులు ముఖ్యమైనవి చాలా కష్టమైనవి అయిన ప్రశ్నలను ముందుగా వ్రాస్తే దిద్దే వారికి మంచి అభిప్రాయం కలుగుతుందని భావిస్తారు. ఇది నిజం కాదు. తప్పులు ఏమీ లేకుండా పూర్తి సమాధానం వ్రాయగల ప్రశ్నల సమాధానమే ముందు వ్రాయడం మంచిది. కష్టమైనవి ముందు వ్రాస్తే ఎక్కువ మార్కులు పొందే అవకాశం ఉంటుందని అనుకోవడం పొరపాటు.

ప్రతీ ప్రశ్నకు వచ్చినంత వరకు సమాధానం వ్రాయాలి. అలా వ్రాయడం మొదలు పెట్టి,

దాని గురించి పరిశీలనాత్మకంగా ఆలోచిస్తే మీకు సరైన మరియు పూర్తి సమాధానం స్ఫురిస్తుంది. కాని కొంతమంది విద్యార్థులు ఏదైనా ప్రశ్నకు సమాధానం గుర్తుకు రాకపోతే ఏదో ఒక అర్థంలేని, పొంతనలేని సమాధానాన్ని వ్రాస్తారు. అలా కాకుండా కొంత సేపు ఆ ప్రశ్నగురించి మనస్సు పెట్టి ఆలోచిస్తే సమాధానం తట్టే అవకాశం ఉంటుంది.

ప్రశ్నాపత్రం ఏ పద్ధతిలో ఉంటుందో ముందు తెలుసుకోవాలి. సాధారణంగా ప్రశ్నా పత్రంలో అనేక పద్ధతులలో అడిగే ప్రశ్నలుంటాయి. ఇవి ఇచ్చిన సమాధానాలలో సరైన దాన్ని ఎన్నుకొనే పద్ధతి (Multiple Choice), క్లుప్తమైనవి, ఒకటి రెండు వాక్యాలలో వ్రాసేటువంటివి, వ్యాసం వ్రాసే పద్ధతి లేదా అన్ని పద్ధతులు కలిసి ఉండేవి. మొదటి పద్ధతివంటి వాటిలో అన్ని సమాధానాలకన్న ఎక్కువ కలిసేదాన్ని ఎంచి వ్రాయాలి. ఇచ్చిన సమాధానాల్ని శ్రద్ధగా పరిశీలిస్తే సరైన సమాధానాన్ని గుర్తించగలుగుతారు. క్లుప్తంగా వ్రాయాల్సిన వాటికి ప్రశ్నను బట్టి సమాధానం ఒక వాక్యంలో గాని లేదా కొన్ని వాక్యాలలోగాని ఉండొచ్చు. సమాధానాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని అవసరమైనంత క్లుప్తంగా వ్రాయాలి. మీరు వ్రాసే అంశాలను బట్టే మార్కులు ఇవ్వబడతాయని గుర్తుంచుకోవాలి. వ్యాసం పద్ధతిలో ఉండే ప్రశ్నలు అడిగిన అంశంపై మీ సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన జ్ఞానాన్ని పరీక్షిస్తాయి. అన్ని చర్చనీయ అంశాలను తర్కబద్ధమైన రీతిలో, ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఒకదాని తరువాత ఒక విషయాన్ని పూర్తిగా చర్చిస్తూ, మీ వాదనలను మధ్య మధ్యలో ఇస్తూ ఒక సమగ్రమైన రూపంలో వ్యాసం ఉండాలి. అడిగిన విషయంలో ఉన్న అన్ని అంశాలను పూర్తిగా వ్రాసేదాన్ని బట్టి మీకు వచ్చే మార్కులు ఆధారపడి ఉంటాయి. ఏదైనా అంశాన్ని మరీ దీర్ఘంగా కాకుండా క్లుప్తంగా సంపూర్ణంగా ఉండేటట్టు వ్రాస్తే ఎక్కువ అంశాలను చర్చించవచ్చు. మీకు ప్రశ్నకు సంబంధించిన ఏదైనా విషయం గుర్తుకు రాకపోతే దాని గురించి మీరు చదివిన పుస్తకాలను, చర్చనీయాంశాలను వాటికి సంబంధించిన చిత్రీకరణలను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే వ్రాయాల్సిన అంశాలు స్ఫురణకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రశ్నను ఒకటి రెండు సార్లు శ్రద్ధగా చదివితేకూడా కొన్ని అంశాలు స్ఫురణకు రావచ్చు.

ముందుగా వ్రాయాల్సిన ప్రశ్నలను ఎంచుకొని దానికి తగినట్టుగా ఒక్కో ప్రశ్న వ్రాయడానికి సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. ఎక్కువ మార్కులున్న ప్రశ్నకు సహజంగానే ఎక్కువ సమయము అవసరం. ఏ ప్రశ్నకు కేటాయించిన సమయంలో ఆ ప్రశ్న సమాధానాన్ని పూర్తి చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి. కష్టంగా తోచిన ప్రశ్నగురించే ఎక్కువ సమయం ఆలోచిస్తూ కూర్చోకూడదు. చివరి ప్రశ్న వ్రాయడానికి కూడా సమయాన్ని ఉంచుకోవాలి. ఒకవేళ పరీక్ష సమయం అయిపోతుంటే మిగిలిన ప్రశ్నలకు సమాధానాల్ని మిగిలిఉన్న సమయంలో ముఖ్యమైన అంశాలను నోట్స్ వ్రాసుకునే పద్ధతిలో వ్రాయడానికి ప్రయత్నించాలి. చివరలో వ్రాసిన వాటినన్నిటిని ఒకసారి చదివి సరి చూసుకోవాలి. సమాధానపత్రం తిరిగి ఇచ్చే ముందు అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాసినదీ లేనిదీ కూడా ఒకసారి చూసుకోవాలి. కొంతమంది విద్యార్థులు, పరీక్ష కంగారులో వచ్చిన ప్రశ్నలను కూడా పొరపాటున వదిలేస్తుంటారు. ఒకసారి క్షుణ్ణంగా చూసుకుంటే పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోవచ్చు.

23

పౌరసత్వం – అవగాహన, బాధ్యత

"దేశం మీకేం చేస్తుందని అడగకండి. మీరు దేశానికి ఏం చేయగలరని అడగండి. మనిద్దరం కలిసి, వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యానికి ఏం చేయగలమని అడగండి."

–జె.ఎఫ్.కెన్నెడ్

దేశభక్తి, జాతీయసమైక్యత

సంస్కృతి పరిరక్షణ

మత సామరస్యం

సామాజిక జీవిత అవగాహన

సామాజిక మార్పు ప్రక్రియలో ప్రజలు సమర్థవంతంగా పాల్గొనడమనేది నేడు దేశానికి అవసరమైన వాటిలో చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ ప్రక్రియలో సమర్థవంతంగా పాల్గొనడానికి ప్రతి వ్యక్తి రెండు ప్రధాన అంశాలు తప్పనిసరిగా కలిగి ఉండాలి. అవి ఒకటి పూర్తి సామాజిక అవగాహన, రెండోది దేశం ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల పరిష్కారంలో బాధ్యత.

ఒక పౌరుడిగా మీ దేశం, రాష్ట్రం, నగరంలోని చట్టాలు మీకిచ్చిన హక్కులను తెలుసుకోవాలి. అలాగే మన దేశ రాజ్యాంగం, పౌరులకున్న ప్రాథమిక హక్కుల గురించి కూడా తెలుసుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు మీ హక్కులను వినియోగించుకోవాలి. ప్రవర్తన, నైతిక విషయాలలో కూడా మనకు కొన్ని చట్టాలున్నాయి. ఒక సమాజంలో అంగీకారయోగ్యమైన కొన్ని పద్ధతులు ఇతర సమాజాలలో అసభ్యకరమైనవిగా పరిగణింపబడవచ్చు. ఇటువంటి భిన్నమైన విషయాలలో అవగాహన కలిగి ఉండాలి. ఇతరుల మనోభావాలను కించపరచకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

పైన చెప్పిన ముఖ్యమైన చట్టాలే కాకుండా, చారిత్రాత్మకమైన, పురాతనమైన కట్టడాలను, కళాఖండాలను, వన్యప్రాణులు, అంతరించిపోతున్న జంతువులు, పక్షులు వంటి జీవాలను, అటవీసంపద, చెట్లు మొదలగు వాటిని పరిరక్షించడానికి సంబంధించిన చట్టాలున్నాయి. అటువంటి వాటిని పాడుచేసినా, అపవిత్రంచేసినా శిక్షార్హమైన నేరంగా పరిగణించబడుతుంది. అలాగే ఇటువంటసందర్భాలలో జనహితదావా (Public interest litigation case) కూడా వేయవచ్చును.

ప్రజాజీవితం సాఫీగా ఇబ్బందులు లేకుండా జరగడానికి కూడా అనేక సివిల్ చట్టాలున్నాయి. అదేవిధంగా రోడ్డు నిబంధనలు (Traffic rules), విద్యకు, ఆస్తులకు సంబంధించిన అనేక చట్టాలు ఒక పౌరుడిగా మీకు వర్తిస్తాయి.

ప్రతీ పౌరుడు ఈనాటి ఆధునిక సమాజంలో ముందు తన బాధ్యత ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. మంచి నడవడిక, ఒక పౌరుడిగా నిర్వర్తించవలసిన విధులు, నిస్వార్థత, అందరితో కలిసి చేసే సహజీవనంలో వహించవలసిన బాధ్యత వంటివి జ్ఞానసంపన్నమైన, బాధ్యతాయుతమైన పౌరసత్వానికి పునాదులు.

దురదృష్టకరమైన విషయమేమిటంటే, నేడు మన సమాజంలో నానాటికీ పెరుగుతున్న అన్యాయాలు, హింస, దౌర్జన్యం సాంఘిక జీవనానికి ఆటంకాలుగా తయారవుతున్నాయి. స్వాతంత్ర్యానంతరం మనదేశంలో జరుగుతున్న ఈ విషాద సంఘటనలను మనమందరం గమనిస్తున్నాం. ఇటువంటి చెడుపనులను నిర్మూలించడానికి ఎక్కువమంది బాధ్యతాయుతమైన పౌరుల అవసరం ఉంది. వయస్సు పెరగగానే ఉత్తమ పౌరుడు అవుతాడని లేదు. వయస్సుతోబాటు సామాజిక బాధ్యత గల మానసిక పరిపక్వత కూడా ఉండాలి. మన దేశంలో పేరుకుపోయిన సమస్యలన్నిటిని పరిష్కరించడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. జాతీయ అభివృద్ధి గమ్యాలను సాధించాలంటే మనం ఉమ్మడిగా, సమర్థవంతంగా గట్టి కృషి చెయ్యాలి. 'మీ పనిలోనే మీ ఆనందాన్ని చూడాలి. లేని పక్షంలో మీరు ఆనందాన్ని ఎప్పుడూ అనుభవించలేరు' అని ఆల్బర్ట్ అన్నారు. పని మనల్ని చికాకు, దురలవాట్లు, పేదరికం అనే మూడురకాల చెడులనుంచి కాపాడుతుంది.

మనదేశ స్వాతంత్ర్యం పరిరక్షింపబడడానికి, కోట్లమంది ప్రజలకు అందేలా చూడాలి. అర్థవంతంగా ఉండటానికి మనమందరం దాని పరిరక్షణ మన ప్రధాన కర్తవ్యంగా గుర్తించి, దానిలో మనమందరం ఒక భాగమే అని తెలుసుకోవాలి. ఒక ప్రముఖ నానుడి చెప్పినట్టు "భారతదేశం సజీవంగా ఉంటే ఎవరు మరణిస్తారు – భారతదేశం నిర్జీవమైతే ఎవరు జీవిస్తారు?" దేశం సజీవంగా ప్రగతిని సాధిస్తూ ఉండాలి. ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా, కోటానుకోట్ల దేశ ప్రజల జీవన స్థితిగతులు మెరుగ్గా ఉండాలి. ప్రజలు తమ నిత్య వ్యవహారాలలో ఎల్లవేళలా ఇటువంటి పౌరసత్వ అవగాహన కలిగిఉండాలి.

పలురకాల సహజ వనరుల సంపదతో మనదేశం తులతూగుచుండవచ్చు. పెద్ద పెద్ద జీవనదులు, సారవంతమైన నేల, విశాలమైన అడవులు, నిక్షిప్తంగా ఉన్న ఖనిజ సంపదలు మనకు ఉండి ఉండవచ్చు. ఆర్థికంగా ఎంతో ప్రగతి సాధించి ఉండవచ్చు. అధునాతన సాంకేతిక ప్రగతితో ప్రపంచదేశాలకు దీటుగా మనం ఎంతో అభివృద్ధి సాధించి ఉండవచ్చు. కానీ ప్రగతి, సౌభాగ్యం అనే సంపదల నడుమ జీవితంలో ఇంకా అత్యున్నత స్థితికి చేరుకోవాల్సిన ఆవశ్యకతను మరచి భయానక స్థితిలో ఉన్నాం. దీనిపట్ల అవగాహన ఎంతైనా అవసరం. భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక స్థాయిల్లో ఉన్నతి విశ్వప్రగతికి సోపానం అని తెలియజేయాలి.

ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రతివ్యక్తి ఒక జాగరూకుడైన పౌరుడిగా ఉండాలి. అయితే దీనికి జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంఘటనలపై పూర్తి సమాచారం, అవగాహన కలిగి ఉండాలి. ఇది కొన్ని అవసరమైన దినపత్రికలు, వార్తాసంచికలు రోజూ చదవడం ద్వారా సాధ్యమౌతుంది. అలాగే ఆకాశవాణి, దూరదర్శిని కూడా ఇటువంటి సమాచారాన్ని, అవగాహనను పొందడంలో సహాయ పడతాయి. ఏ రాజకీయ పార్టీతో సంబంధం లేని ప్రజలు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలపై మౌఖీకంగాను, వ్రాతపూర్వకంగాను వెలిబుచ్చే వారి వారి సొంత, స్వతంత్ర అభిప్రాయాలు, సరైన సమాచారం పొందడానికి మరొక ముఖ్యమైన సాధనం. ఇలా అనేక పద్ధతుల ద్వారా పొందిన సమాచారాన్ని సరిగ్గా విశ్లేషించుకొన్న పిదప ప్రతి పౌరుడు ప్రజా సంక్షేమానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాలపై తన వ్యక్తిగత అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి.

ప్రజాసంక్షేమ స్ఫూర్తి, మానవత ప్రతీ మంచి పౌరుడిలోను సహజంగా ఉంటుంది. రోడ్డు మీద ఏదైనా బాధతో ఉన్న వ్యక్తి తారసపడితే సహజంగానే ఎవరికైనా తను వెళ్ళి అతని బాధ ఏమిటో కనుక్కొని, అతనికి ఏవిధమైన సహాయం కావాలో అడగాలని అనిపిస్తుంది. అలా కాకుండా మనకు ఎందుకులే అనుకొని వెళ్ళిపోయేవారికి పౌరసత్వంపై సరైన

అవగాహన లేనట్లే. నేను ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఎదురైనా నా తోటి ప్రజలకు సహాయం అందిస్తాను అని అనుకొనే పౌరుడిలో మానవతా స్ఫూర్తి ఉన్నట్టు లెక్క.

అవసరమైనప్పుడు కావలసిన సహాయం చెయ్యడాన్నే 'సేవ' అంటారు. ఏ పరిస్థితులలో, ఏ సహాయం అవసరమో ఆ సహాయం చేస్తే అది అసలైన సేవ అవుతుంది. చేసిన సహాయానికి ప్రతిగా ఏదీ ఆశించకుండా చేసే సహాయమే సేవ. ధనరూపంగానో, వస్తురూపంగానో ఏదో ఆశించి చేసే సేవ వలన మనిషిలో అహంకారం పెరుగుతుంది. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కూడా తోడ్పడదు. స్వామి వివేకానంద 'త్యాగభావం లేని సేవ భక్తి లేని పూజ' తో సమానమని అన్నారు. మీ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని పెంచే సేవను ఒక విధిగా పరిగణింపకూడదు. నిజానికి అది సంతోషదాయకమైనది.

ఇతరులకు ఇచ్చే గొప్ప బహుమతులు ప్రేమ, స్ఫూర్తి, దయ, ప్రోత్సాహం, క్షమ, మంచి ఆలోచనలు, ఆశయాలు. కానీ ఉత్తి వస్తువులు కాదు. ఇతరుల బాధలకు స్పందించి వారి బాధలను తగ్గించడానికి అవసరమైన మార్గాలు యోచించాలి. ఈ విషయంలో స్వామి వివేకానంద 'ఇతరుల కోసం జీవించేవారే నిజంగా జీవిస్తున్నట్టు లెక్క. మిగతా వారు జీవిస్తున్నా మరణించినట్లే.' మీరు పూర్తి నిస్వార్థతతో ఉండాలి. సమాజ సేవ వెనుక ఎటువంటి వ్యక్తిగత లాభాపేక్ష గాని, అధికార వాంఛగాని ఉండకూడదు.

పౌరసత్వం గురించి సరైన జ్ఞానం, అవగాహన ఉన్నవారు బాధ్యతాయుతంగా కూడా ఉంటారు. ఎక్కడైనా పట్టపగలు వీధి దీపాలు వెలుగుతుంటే అటువంటివారు ఊరికే చూస్తూ ఉండకుండా వెంటనే దానికి సరైన చర్య తీసుకుని వృథాను అరికడతారు. రోడ్డు పక్కన వృథాగా పోతున్న నీళ్ళను ఆపడానికి వెంటనే ఆగి కుళాయి కడితే మీరు పరిణతి చెందిన బాధ్యతాయుత పౌరుడిగా పరిగణింపబడతారు. కాని దురదృష్టకరమైన విషయమేమిటంటే మన దేశంలో వృథాగా నీరు పోతున్న కుళాయిలు, దుర్వాసన కల్గిన మరుగుదొడ్లు, మురికి గోడలు, పాడుచేసిన ప్రభుత్వ బంగ్లాలు, చారిత్రాత్మక కట్టడాలు, చెత్తా చెదారంతో నిండిన

వీధులు ప్రముఖంగా దర్శనమిస్తూంటాయి.

ప్రభుత్వం, కొంత మంది సంఘసేవకులు ప్రజల ఉపయోగార్థం కొన్ని ఉద్యానవనాలు, స్నానపు గదులు, మరుగుదొడ్లు, మంచినీటి కేంద్రాలు, నీటి పంపులు, వీధి దీపాల వంటి సదుపాయాలను ఎన్నిటినో ఏర్పరచారు. సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేటట్లు బస్సులు, రైళ్ళు వంటి ప్రయాణ సదుపాయాలను ప్రభుత్వం సమకూర్చింది. కాని మనలో కొంతమంది బాధ్యతారహితంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. వారికి అటువంటి ప్రజలకు ఉపయోగపడే సదుపాయాలపై ఏ మాత్రం పట్టింపు కాని జాగ్రత్త గాని ఉండదు కదా, పైపెచ్చు అటువంటివాటిని పాడుచెయ్యడానికి కూడా వెనుకాడరు. ఇలా ప్రజా సదుపాయాలను నాశనం చెయ్యడం అనే ధోరణి దేశవ్యాప్తంగా కనిపిస్తోంది.

మానసిక సమతుల్యత లేకపోవడం, బద్ధకం, నిర్లక్ష్యం, సామాజిక బాధ్యతారాహిత్యం, ప్రజల పేదరికాన్ని, అమాయకత్వాన్ని ఉపయోగించుకొని ధనార్జన చేయాలనుకొనే స్వార్థపరులు వినాశకర ప్రవృత్తికి కారకులు. కొంతమంది కిటికీ అద్దాలు బద్దలుకొట్టడం, ఎలక్ట్రిక్ వైర్లు పీకడం, బస్సుల్లోని, థియేటర్లలోని సీటు కవర్లు చింపడం వంటి పనుల్లో క్షణికానందం పొందుతుంటారు. కొంతమందికి దేనిమీదో ఉన్న కోపాన్ని రైలు బోగీలు, బస్సులకు నిప్పు పెట్టడం, ప్రభుత్వ ఆస్తులను, ప్రజోపయోగ భవనాలను పాడుచేయడం వంటి పనులతో తీర్చుకుంటుంటారు. అటువంటి సదుపాయాలకు మరమ్మతు చెయ్యడానికి, కొత్తవి నిర్మించడానికి ఎంత సమయం, ధనం, శ్రమ ఖర్చవుతాయో ఒకసారి ఆలోచించాలి. పైగా ఆ లోటును భర్తీ చెయ్యడానికి మళ్ళీ మనమే సుంకాల రూపేణా ఎక్కువైన చార్జీల ద్వారా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

నాశనం చెయ్యడం జంతు ప్రవృత్తి అయితే సృజనాత్మకంగా నిర్మాణాత్మకంగా వ్యవహరించడం మానవ తత్త్వం అనిపించుకుంటుంది. రైళ్ళలో ఉండే పిన్లు, లైట్లు, కుషన్లు, అద్దాలు; ఏదైనా ఒక సంస్థలో ఉండే పుస్తకాలు, బల్లలు, కుర్చీలు, ఆటవస్తువులు, ఇతర

సామగ్రి; పార్కుల్లో ఉండే కరెంటు బల్బులు, నీటిపంపులు, మరుగుదొడ్లు, ఆటల కోసం అమర్చిన వస్తువుల వంటప్రజోపయోగ సదుపాయాలు అందరికోసం ఏర్పాటుచేయబడినవని గమనించాలి. వాటినన్నింటిని మీ సొంత వస్తువుల్లా కాపాడుకోవాలి. అవి ఏవైనా పడిపోయి ఉన్నా, ఇటు అటు పడేసి ఉన్నా దానికి సంబంధించినవారికి మరమ్మతుకై తెలియజేయాలి.

ఒక మంచి పౌరుడిగా మీరుండే దేశం మీద, నగరం మీద లేదా ఊరిమీద మమకారాన్ని పెంచుకోండి. దాన్ని శుభ్రంగా, ఇంకా అందంగా ఆరోగ్యంగా మిగతా ప్రాంతాలకన్నా మిన్నగా ఉండేలా కృషి చెయ్యండి. ఉదాహరణకు ఇతరులు నిర్లక్ష్యంగా పడేసిన చిత్తుకాగితాలు, పళ్ళ తొక్కలు, ప్లాస్టిక్ సంచీల వంటి వాటిని ఏరి పడెయ్యడానికి మీకున్న విరామ సమయాన్ని వినియోగించాలి. దానివల్ల మీ చుట్టుపక్కల ఉన్న అందమైన శుభ్రమైన పరిసరాలు మీకే గర్వకారణమౌతాయి.

మీరు మీ మిత్రులను ఎవరైనా ఒక పేద విద్యార్థికి సహాయం చెయ్యడం కోసం అతని జేబులోంచి కొంత డబ్బు దానం చేసేలా ఒప్పించడం చేయండి. వారు క్రమశిక్షణతో బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తించేలా కృషి చేయండి. అప్పుడు మీకు మీ పరిసరాల పైన, ఇరుగు పొరుగు పైన శ్రద్ధ ఉన్నట్లే. అలాగే మీ ఇంట్లోనున్న మొక్కల్ని, పచ్చిక బయళ్ళను చక్కగా తీర్చిదిద్దితే మీ పరిసరాల అందాలను, శుభ్రతను పెంచే ఒక మంచి పౌరుడిగా మిమ్మల్ని పరిగణించవచ్చు.

ఒక మంచి బాధ్యతాయుత పౌరుడిగా మీరు మీ సాటి ప్రజల బాగోగులను కాపాడడంలో వీలైనంత కృషి చెయ్యడానికి ఎంతటి శ్రమనైనా తీసుకొనేలా ఉండాలి. మీరు ప్రపంచం నుండి మీ అవసరానికి తగ్గట్టు లబ్ధి పొందండి. అలాగే ప్రపంచ సౌభాగ్యానికి మీకు వీలైనంత ఇవ్వండి. ఈ వసుధైక కుటుంబంలో మీరు ఒక పౌరుడిగా భావించి, ఆ విధంగా నడుచుకొనే ప్రయత్నం చేయండి.

24

జీవితంలో విజయం సాధించడం ఎలా?

"ఒక వ్యక్తి ఉన్నతమైన జీవితాన్ని ఊహించుకోవాలి. తాను ఊహించిన జీవితాన్ని సాకారం చేసుకొనే దిశగా ప్రయత్నిస్తే అతడు తప్పక విజయాన్ని పొందుతాడు."

—హెన్రీ డేవిడ్ థోరె

"ఒక విజేత ఎప్పుడూ తన తోటివారికి తాను అందించిన సేవ, సహాయం కన్నా, ఎక్కువ ఫలితాన్నే తిరిగి పొందుతాడు! మనిషి విలువ ఇతరులనుంచి తీసుకొనేదానికన్న, వారికిచ్చేదానిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది."

—ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్

విజేతలెప్పుడూ నిరంతరంగా అభ్యసిస్తూ పరిష్కారాలను కోరుకుంటూ ఉంటారు. వారు బలమైన వ్యక్తిగత సంబంధాలను ఏర్పరచుకుంటూ తమ శ్రేయోభిలాషులిచ్చే సలహాలను స్వీకరిస్తారు. ప్రపంచంపట్ల వారికి ఎంతో సదభిప్రాయం ఉంటుంది. వారు నిరంతరం జ్ఞాన సముపార్జన చేస్తూ పరిష్కారాల గురించి శోధిస్తూంటారు. కాబట్టి వారు మిగతావారికన్న ఉన్నతంగా ఉండేలా కొన్ని ప్రత్యేక సుగుణాలను సంతరించుకోవాలి. అవి జన్మతః గానీ, వంశపారంపర్యంగా గాని వచ్చే సుగుణాలు కావు. విజయవంతంగా జీవించాలనుకొనే ప్రతి ఒక్కరూ ఈ సుగుణాలను అలవరచుకోవచ్చు. ఎప్పుడూ విజయాలు సాధిస్తూ ఉండేవారు అవి

తెచ్చే ప్రశంసలకోసం గట్టి కృషి చేస్తూంటారు. తమ చుట్టూ ఉండే ప్రపంచానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడంలోను, ఎప్పటికప్పుడు వాటిని పూర్తిగా ఆకళింపు చేసుకోవడంలో వెనుకాడకుండా, తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాసతో నిరంతర శోధనలో ఉంటారు. అలా సముపార్జించిన జ్ఞానంతో వారు జీవితాలను తిరగరాస్తారు. జీవితంలో విజయాన్ని సాధించిన వారు మిత్రత్వాన్ని త్వరగా ఏర్పరచుకుంటారు. దానికి పూర్తి అంకిత భావంతో ఉంటారు. ఎటువంటి సమస్యనైనా ఎదుర్కోవడంలోనూ, అవరోధాలను అధిగమించి విజయాలను సాధించడంలోనూ తమ నేర్పరితనం కనబరుస్తుంటారు. ఏదైనా ఒక ప్రయత్నంలో విఫలమైతే తమ తదుపరి ప్రయత్నంలో మరింత శ్రమించడానికి నిశ్చయించుకుంటారు. కానీ ఎప్పుడూ ప్రయత్నం నుంచి తమ లోపాలనన్నిటిని తమంతతామే సరిదిద్దుకుంటూ మరింత ఎక్కువ విశ్వాసంతో ముందడుగు వేస్తుంటారు. తమ వ్యవహార నేర్పును, నాయకత్వ లక్షణాలను మరింత అభివృద్ధి చేసుకొంటారు.

విజేతలైనవారు ఎప్పుడూ కొత్త కొత్త ఆలోచనలను ప్రోది చేసుకోవాలనే ధ్యాసతో ఉండడమే కాకుండా, దానికి సహకరించే వారు ఇచ్చే సలహాలను స్వీకరిస్తారు. కార్యాచరణను వేగవంతం చెయ్యడంలోనూ, తగిన పరిష్కారాలను కనుగొనడంలోనూ, చేసేపనులన్నిటిలో సమర్థతను కనబరుస్తారు. సృజనాత్మకంగా ఆలోచిస్తారు. ఎల్లప్పుడూ స్వశక్తిపై ఆధారపడుతూ ఏ పని చేపట్టడానికైనా ముందుంటారు. తాము చేసిన పనులకు పూర్తి బాధ్యత వహిస్తారు. అత్యంత కార్యభారాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను సమతుల్యంగా ఉండేటట్టు చూడగలరు. విపరీతమైన పనిఒత్తిడిలో సహితం నిర్ణయాలను తీసుకోగల స్తోమత పెంచుకుంటారు. ఎంత పనిలో ఉన్నా ఎప్పుడూ హడావిడిగా ఉన్నట్టు కనిపించరు. తమ శక్తిని సరైన రీతిలో వినియోగించుకుంటూ పూర్తి శ్రద్ధతో పనిచేస్తుంటారు. ఎప్పుడూ భవిష్యత్ దృష్టిని కలిగి ఉంటారు.

ఏ మనిషి యొక్క వ్యక్తిగత విజయమైనా, తన లక్ష్యాలు, వాటిని నెరవేర్చుకోవడానికి

తను చేసే కృషిపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే ఇది పూర్తిగా అతని వ్యక్తిగతమైన విషయం. విజయం అనేది చేరవలసిన గమ్యం కాదు. అది ఒక ప్రయాణం లాంటిది. ఒక విజయం సాధించాక, ఆ స్ఫూర్తితో మరొక విజయం వైపు ప్రయాణం సాగుతూ ఉంటుంది.

విజయాల్ని సాధించేవారికి ఉండే లక్షణాలు లక్ష్యంపై శ్రద్ధ, నిబద్ధత, కార్యాచరణ ప్రణాళిక, పట్టుదల. వారికి ఎంతమాత్రం స్వీయభ్రమలు (Self-delusions) ఆత్మవంచన ఉండవు. విజయవంతమైన జీవితానికి కావలసిన ముఖ్యమైన విషయాలపై సరైన అవగాహన కోసం వాటినన్నిటిని స్పష్టంగా విశదీకరించే ప్రయత్నం చేద్దాం.

గమ్యం పై గురి:

జీవితంలో విజయసాధనకు నిర్దిష్టమైన లక్ష్యాలు ఉండాలి. నిర్దిష్టమైన లక్ష్యం లేకపోతే మీ గమనానికి ఒక దిశ అంటూ ఉండదు. ఒక నిర్దిష్టమైన గమ్యం లేకపోతే జీవితం నిస్సారంగా, నిరాసక్తంగా ఏ ప్రయోజనం లేకుండా అర్థరహితంగా మారిపోతుంది. మన ఆలోచనలను, పనిని సంధానం చేసే గమ్యం అనేది లేకపోతే జీవితం సమగ్రంగా ఉండదు. శక్తిహీనంగా తయారవుతుంది.

గమ్యం లేని జీవితాన్ని, చుక్కాని లేకుండా అల్లకల్లోలంగా ఉన్న సముద్రంలో తడబడుతూ కొట్టుమిట్టాడుతున్న నావతో పోల్చవచ్చు. గమ్యం అంటే మన జీవితాలకు ఉత్తేజాన్ని, శక్తిని ఇచ్చి నడిపించేది. ఆశయం అనేది మనుష్యులకు గొప్ప గొప్ప పనులను చేసే స్ఫూర్తిని నింపుతుంది. ముందుగా గమ్యానికి ఏ విధంగా చేరుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. అక్కడికి చేరుకున్నాక ఇంకా ముందుకు చూడగలుగుతారు. మీరేమి కాదలచుకొన్నారో అలా తప్పకుండా అవగల సమర్థత మీకుంటుంది. కాని మీరేమి కాదలచుకొన్నారన్నది మీరే నిశ్చయించుకోవాలి.

ఆసక్తి కల ఏదైనా రంగంలో తనకున్న అభిరుచి, నేర్పు, ఇష్టాయిష్టాలతో పాటు

తనకున్న బలాలు, బలహీనతలను నిశితంగా పరిశీలించిన పిదపే ఎవరైనా గమ్యాలను ఎంచుకోవాలి. ఒక్కోసారి అవసరంలేని ఆసక్తి, కార్యకలాపాలవలన అత్యంత విలువైన సమయం వృథా అవుతుంది. అందుకనే సమయాన్ని సరైన పద్ధతిలో సద్వినియోగ పరచుకోవడం నేర్చుకోవాలి. ఇది కూడా ఒక కళ. నేర్చుకోవడం వంటిదే. కాలం, శక్తి అనే రెండూ, దేవుడిచ్చిన వెలకట్టలేని వరాలే. తమ గమ్యాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని, ఆ అవగాహనతో వాటిని సమంజసమైన రీతిలో వాడుకోవాలి.

ఆశయసాధనకు పూర్తి అంకితభావం ఉన్న వ్యక్తులు నిర్దిష్టమైన గమ్యాలను నిశ్చయించుకొని ఒక నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో వాటిని సాధించడానికి శ్రమిస్తారు. ఫలితం కన్న అనుకున్న సమయంలో వారు ఆ పనిని సమర్థవంతంగా పూర్తి చేసినందుకు సంతోషిస్తారు. అంటే విజయం ఇచ్చే ప్రతిఫలానికన్న విజయానుభవాన్ని ఎక్కువ ఆనందిస్తారు.

చాలా మంది వ్యక్తులు గమ్యాలను ఏర్పరచుకోరు. ఎందుకంటే వారికేమి కావాలో, వారు ఏ స్థాయికి చేరదలచుకున్నారో వారికే తెలియదు. అంతే కాకుండా గమ్యాలను చేరడానికి సమయం, ఆత్మపరిశీలనలతో కూడిన కఠోర శ్రమ అవసరం. వారికి గమ్యాలను నిశ్చయించుకోవడం తెలియదు. ఒకవేళ గమ్యాలను ఏర్పరచుకున్నా, వాటిని చేరగలమో లేదోనన్న భయం, ఆత్మస్థైర్యం లేకపోవడం వలన కూడా వారు గమ్యాలను గురించి ఆలోచించరు.

వ్యక్తిగతజీవితంలో గమ్యాలు ఆత్మగౌరవాన్ని సూచిస్తాయి. విలువలను మరింత ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుతాయి. మీరు పెట్టుకొన్న గమ్యాలు మీ వ్యక్తిగత జీవితానికి తగ్గట్టు లేకపోతే వృత్తి ఉద్యోగాలలో మీ ఆశలు నెరవేరవు. ఫలితాలు ఆశించినట్లు ఉండవు. గమ్యాలనెప్పుడూ లోతుగా ఆలోచించి, పూర్తిగా పరిశీలించిన తరువాతే నిశ్చయించుకోవాలి. అవి మీ విశ్వాసాలకు తగినవిధంగా ఉంటే, జీవితం అర్థవంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా మీ ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించుకోవడం చాలా తేలికవుతుంది. అలా

ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించుకొన్నాక, ఒకటి రెండు ముఖ్యమైన వాటిపై మీ ప్రయత్నాలను మొదలుపెట్టండి.

గమ్యం సరైనది అయినప్పుడే సత్ఫలితాలు ఉంటాయి. అలా కాకుండా ఆనందం, ఐశ్వర్యం, గెలుపులు వంటి అస్పష్టమైన గమ్యాలు మీపై ఏ మాత్రం ప్రభావం కలిగించవు. ఉదాహరణకు మీరు వచ్చే నాలుగేళ్ళల్లో పి.హెచ్.డి చెయ్యాలనే గమ్యం పెట్టుకున్నారనుకోండి. దాంతో మీకో నిర్దిష్టమైన, కాలవ్యవధి గల గమ్యం ఏర్పడి మీరు దానికి తగిన విధంగా మీ పని ప్రగతిని, ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ, కృషి చేసేలా ఉంటుంది.

మీ గమ్యాలు అర్థవంతమైనవి, మీ నైపుణ్యాన్ని పరీక్షించేవిగా ఉండాలి. వాటిని సాధించేదిశలో పనులు పూర్తిచెయ్యడానికి వీలుగా మధ్య మధ్యలో కొన్ని చిన్న చిన్న గమ్యాలను పెట్టుకోండి. అలా నిశ్చయించుకొన్న దీర్ఘకాల, స్వల్పకాల గమ్యాలను ఒకచోట రాసుకోవాలి. ఇలా చెయ్యడం వలన పనిలో నిమగ్నత, అంకితభావం పెరుగుతాయి. మీ గమ్యాలను సాకారం చేసుకోవాలనే బలమైన ముద్ర మీ మనస్సుపై పడినప్పుడు దాన్ని సాధించడానికి మీరు కావలసిన గట్టి కృషి సలుపుతారు.

మీరు పెట్టుకొన్న గమ్యాల విషయంలో మీ ప్రగతిని ఒకసారి పరిశీలించుకోవాలి. వాటిలో చేరుకోలేని వాటిని జాబితానుంచి తీసెయ్యడం గానీ లేదా వాటిలో మార్పులు చెయ్యడంగానీ, లేదా చివరకు వాటి ప్రాధాన్యతను మార్చుకోవడం గాని చెయ్యాలి. మిగిలిన గమ్యాల జాబితా, వాటి ప్రాధాన్యతలను వ్రాసుకొని వాటిని సాధించే వ్యూహాలను నిర్ణయించుకోవాలి. తరువాత స్థిరమైన మనస్సుతో, నిదానంగా ఆ గమ్యాలను చేరుకొనే పని ప్రారంభించాలి. ఓర్పుతో జాగ్రత్తగా ఒక పనిని గాని లేదా కొన్ని పనులను ఒకేసారి చేసేలా కృషి చెయ్యాలి. ఒకదానికొకటి ముడిపడి ఉన్న గమ్యాలను తప్ప వేరే వాటిని, ఒకటి పూర్తి అయ్యాకే మరొకటి చెయ్యాలి.

ఎవరికైనా చేరుకోవలసిన గమ్యాలు సమీపంలోనివే కాకుండా కొన్ని జీవితాశయాలు కూడా ఉంటాయి. వారు తమ నిజస్వరూపాన్ని తెలుసుకోవాలన్న తీవ్రతపన కలిగివుంటారు. అంటే తన నిజస్వరూపం పరబ్రహ్మతత్త్వానికి (Supreme self) వేరుకాదని తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తాడు. అందరి హృదయాలలో దివ్యకాంతి రూపంలో ఉండేది ఆ పరమాత్మ స్వరూపమని, మనం తెలుసుకోవాలి. మన నిజస్వభావం కూడా మనం భావిస్తున్నట్టు మన దేహం, మనస్సు కాదని అది కూడా పరమాత్మ యొక్క దివ్యకాంతి అని గుర్తించాలి. ఈ భావం మన మనస్సులో నాటుకుంటే జీవితం అర్థవంతం అవడమే కాకుండా, మనం విజయాన్ని, అపజయాన్ని సమ భావంతో వీక్షించగలం.

కార్య నిబద్ధత:

గమ్యాన్ని ఏర్పరచుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో దాని పట్ల నిబద్ధత కూడా అంతే ముఖ్యం. విజేతలైన వారెప్పుడూ తమ గమ్యంపట్ల తమకున్న నిబద్ధత విషయంలో తమను తాము ప్రశ్నించుకుంటూనే ఉంటారు. ఈ విషయంలో వాషింగ్టన్ ఇర్వింగ్ ఏమంటారంటే "గొప్పవారెప్పుడూ ఆశయాలు కలిగి ఉంటారు. మిగతావారు కోరికలు కలిగి ఉంటారు." ఆశయాలు నెరవేరాలని కోరుకుంటూ ఉండడం కన్న అవి సాధించడంపై ఉన్న నిబద్ధత ముఖ్యం.

జీవితంలో మనం కావాలనుకొనే దానికి పొందేదానికి మధ్య అసలు సంబంధమే ఉండదు. ఒక వెయ్యిమందిని మీరు ఐశ్వర్యవంతులు కావాలనుకుంటున్నారా? అని అడిగితే ఔననే సమాధానం వస్తుంది. నిజానికి అలా కావాలనుకొనే వారిలో చాలామంది ఐశ్వర్యవంతులు కాలేరు. ప్రపంచానికి కూడా మనం ఏమవ్వాలనుకునే దానితో సంబంధం లేదు. కాని ఏ పనిలోనైన మన నిబద్ధతకి, మనం పొందేదానికి సంబంధం ఉంది. నిబద్ధత ఉంటే గెలుపుపైనే మన దృష్టి నిలుస్తుంది కాబట్టి మనం వెనక్కు తిరిగే ప్రశ్న ఉండదు. అలాగే నిబద్ధత ఉన్న వారికి ఇవి రావు. అనేక కొత్త కొత్త అవకాశాలు కూడా వస్తూనే ఉంటాయి.

మీ పనుల పట్ల మీరు అంకితభావంతో ఉంటే జీవితం ఒక కొత్త మలుపు తిరుగుతుంది. గమ్యంపై ఎప్పుడూ గురి పెట్టి ఉండేవారు ఉత్తినే కూర్చుని కలలు కంటూ ఉండరు. అవసరమైన పని చెయ్యడానికి వెనుకాడకుండా నిబద్ధతతో కార్యోన్ముఖులై ముందుకు అడుగిడుతూ ఉంటారు. ప్రతీ నిమిషం మన పని, ఫలితాలపై మనస్సు లగ్నమై ఉంటే విజయపథం నుంచి దారి మళ్ళడమే ఉండదు.

గమ్యాన్ని చేరే ప్రయత్నంలో సొంత ప్రతిభ, సామర్థ్యాలపై నమ్మకంతో పనులు సరైన రీతిలో చెయ్యాలి. అంతే కానీ ఆ సమయంలో మనకు అనువుగా ఉంటుందని పని సులభంగా అయిపోతుందని ఆదర్శాలను పక్కన పెట్టి, తప్పుడు పద్ధతులలో పనులెప్పుడూ చెయ్యకూడదు. చాలామంది తమ గమ్యాలను చేరుకోవడంలో విఫలం అయ్యేది ఇలాంటి పద్ధతులు అవలంబించడం వల్లనే. ఇలా చేస్తే ఫలితాలు పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటాయి తప్ప ప్రతిభపై కాదు. అందుకే అటువంటి పరిస్థితులలో మీ సామర్థ్యంపై నమ్మకం ఉంచి సరైన మార్గాన్నే ఎంచుకోవాలి. దీనికి నిజాయతీ నుంచి సడలని మనస్తత్వం కావాలి. నిజాయతీపట్ల మీ నిబద్ధత, తాత్కాలిక ప్రయోజనాలకై ఆశపడడం, ఈ రెండింటిలో ఏది ముఖ్యమన్నది మీరు నిశ్చయించుకోవాలి.

గమ్యాలు చేరే దిశలో ఏ మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలనే నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితులు ఎన్నోసార్లు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. ఇలా ఎదురయ్యే అన్ని పరిస్థితులలోను ఋజు మార్గాన్నే ఎంచుకోవడానికి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తున్న కొద్దీ మీ యథార్థ అంతరంగం ప్రదర్శితమవుతూ ఉంటుంది. అయితే ఒకవేళ ఏవైనా తప్పులు జరిగితే స్వయంగా వాటికి మీ అంతట మీరు క్షమాపణలు చెప్పుకొని మళ్ళీ అలా జరగకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. నిర్ణయాలు తీసుకొనే ప్రతీ సందర్భంలోనూ మీ వీలుని బట్టి కాక, మీ నిబద్ధతను అనుసరించి చేసే పనులకు కట్టుబడి ఉండడంలోనే మీ నిజాయతీ ప్రకటితమౌతుంది.

గట్టి కృషి – ఆవశ్యకత:

బెర్నార్డ్ కర్ష్ అన్నట్లు పని అన్నది జీవితంలో భాగం కాదు. పనే జీవితం. సాధారణంగా మనం మన భౌతికమైన, మానసికమైన ఇంకా సామాజికమైన అవసరాల నిమిత్తమే మనకున్న సమయంలో చాలా భాగం ఏదో పని చేస్తూ గడుపుతాం. అయితే మన ఆహార, గృహ, వినోద సంబంధమైన అవసరాలు, మానసిక తృప్తికి సంబంధించిన అవసరాలు ఎంతో విభిన్నంగా విస్తృతంగా ఉంటాయి. వీటినన్నిటిని తీర్చుకోగలగడం పనిచెయ్యడం ద్వారానే సాధ్యమౌతుంది. పనిచెయ్యడం అనేది సమాజంలో చాలా ముఖ్యమైన ప్రముఖమైన అంశం. పనికి సంబంధించిన విషయాలు, సాటివారితో ఈ విషయంలో తలెత్తే అభిప్రాయభేదాలు, సమస్యలే మన జీవితంపై ఎక్కువ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

మనిషి పెట్టగల ఉత్తమమైన పెట్టుబడి గట్టి కృషి. అలసట లేకుండా పనులు చెయ్యడం నేర్చుకోవాలి. ఏదైనా పని చేసేటప్పుడు మీరనుకున్న విధంగా పని జరగకపోతే, అసహనానికి, కోపతాపాలకు గురి అయ్యే స్వభావం నుంచి దూరం కావాలి. పనిలో ఫలితం రాకపోయినా, నిరాశ కలిగినా చికాకు, కోపం వంటివి ఆవహిస్తాయి. అయితే మనిషికి నిస్సత్తువ, అలసట వ్యతిరేక భావాలు, చికాకు వల్లే కలుగుతాయి. ఫలితాల వల్ల మాత్రం కాదు. ఎక్కువ గంటలు పనిచేసిన దానికన్న పనిపట్ల మీకున్న ఇష్టాయిష్టాలు, సానుకూల వ్యతిరేక భావాలు, స్వభావాలపై అలసి పోవడం అన్నది ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే వివిధరకాల కార్యక్రమాలలో రోజూ నిమగ్నం అవడానికి ప్రయత్నించాలి. మనం చేసే పనిని వైవిధ్యం లేని మూసపోత వంటిదనుకున్నా, చికాకు పెట్టేది, అత్యంతకష్టమైనది, హీనమైనది అనుకున్నా అది మానసిక అలసటను, శారీరక బాధను కలిగిస్తుంది.

మనం ఏదైనా పని చేసేటప్పుడు మన భౌతిక మానసిక భావోద్వేగ శక్తులనన్నిటిని ఉపయోగించే అవకాశం కలుగుతుంది. జీవితంలో మనకి తోడుండేది పని ఒక్కటే. అదే మనలను మానసిక దౌర్బల్యం నుండి వినాశకర ధోరణులనుంచి రక్షించే గురువు, రక్షకుడు వంటిది. మనం సరిగ్గా పని చెయ్యగలుగుతున్నామంటే మనం భౌతికంగా, మానసికంగా

ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లే. అది మనకు చిరకాలం ఆనందాన్ని కలుగచేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఏదైనా పనిలో మన నిరంతర కృషి మన మంచి అలవాట్లను మానసిక నిమగ్నతను స్ఫూర్తిని విలువలను తెలియచేస్తుంది. పనిని మన ప్రగతి, అభివృద్ధిని సూచించే కొలమానంగా కూడా పరిగణింపవచ్చు.

రోజంతా ఉపయోగమైన పనిలో నిమగ్నమై ఉంటే అది మనల్ని మానసిక చికాకు, దురలవాట్లనుంచి దూరంగా ఉంచుతుంది. పనిలో భాగంగా వివిధ వ్యక్తులతో ఏర్పడే పరిచయాలు, సంబంధాలు మనలో ఉండే వక్ర భావాలను, గర్వాన్ని తొలగించుకొని మంచి సభ్యత సంస్కారాలను అలవరచుకొనే అవకాశాలను కలుగజేస్తాయి. అటువంటి సంబంధాలు సామాజిక న్యాయం, అందరూ ఒక్కటే అనే సోదరభావం వంటి సామాజిక మానసిక పరమైన విలువలను కూడా పెంచుతాయి. నిజానికి పనితీరు ఇలాంటి విలువలను పరీక్షించేదిగా కూడా ఉంటుంది.

గట్టి కృషి చేసే శక్తి లేకపోడమంటే, మనం పరిణతి లేని వారికిందే లెక్క. పని చెయ్యాలనే ఇచ్ఛ మనలో ఒక బాధ్యతను, నిజాయతీని కలుగజేస్తుంది. గట్టి కృషి చేస్తే ఏ రంగంలోనైనా విజయం సాధించవచ్చు. సాఫల్యతను పొందవచ్చు. అందరితో కలిసి సమిష్టి కృషి చేస్తే వ్యక్తిగత అభివృద్ధి సాధించడమే గాక సమాజంలోని అందరి సంక్షేమానికి కూడా తోడ్పడవచ్చు. సాధారణంగా ఎవరైనా జీవనోపాధికనో, జ్ఞానసముపార్జనకనో, అనుభవానికనో, వృత్తి నైపుణ్యానికనో లేదా ఆనందానుభూతికనో పనిచేస్తుంటారు. కాని తప్పనిసరి కాబట్టి పని చేస్తున్నామనే భావనతో ఉంటే ఇవేవీ లభించవు. కాబట్టి ఎప్పుడూ పనిని ఏదో భారంగానో, తప్పదనో భావించకుండా, మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించి చేస్తే మంచిది. క్రమబద్ధమైన గట్టి కృషి, మనలను మరింత దృఢంగా, ధైర్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దుతుంది. అందుకే బద్ధకాన్ని, సోమరితనాన్ని వదిలి ఉత్సాహంగా ఉండడం నేర్చుకోవాలి. అలాగే పనిలో సృజనాత్మకతను పెంపొందించుకోవాలి.

శ్రమించి పనిచేసే స్వభావానికి దూరమవడంతో చాలా మందిలో ఒకవిధమైన చికాకు, అసభ్యకర వినోదాలపట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది. వారిలో పని చేసి ఏదైనా సాధించాలనే తపన క్షీణిస్తుంది. అసలు విషయం ఏమిటంటే గొప్ప గొప్ప పనులు సాధించినవారి చరిత్ర చూస్తే, వారి విజయానికి స్ఫూర్తి ఒక శాతం కారణం అయితే నిరంతర కృషి తొంభై తొమ్మిది శాతం కారణం. కష్టించి పనిచేసే స్వభావం పెంచుకోకపోతే, సోమరితనం, బుద్ధిమాంద్యం పెరిగిపోతాయి. కాని శ్రమించి పనిచేసే స్వభావం పెంచుకొంటే ఇతరులకు మనపట్ల నమ్మకస్థులమనే భావం కలుగటమే కాకుండా పని పట్ల బాధ్యత, అవగాహన కూడా పెరుగుతుంది.

పైన వివరించిన విధంగా పని మన సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో ముఖ్య భూమిక వహిస్తుంది. ఇది మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. మొదటిది మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు. రెండవది మీ పూర్తి శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులనన్నిటిని పూర్తి స్థాయిలో అభివృద్ధిపరచుకోగలుగుతారు. మూడవది సాధించిన ఫలితాల ద్వారా మన కార్యాచరణను, గమ్యాలను చేరుకొనే దిశలో మన ప్రగతిని అంచనా వేసుకొనే అవకాశాలను కల్పించుకోగలుగుతారు.

ప్రతిభావంతమైన ప్రణాళిక:

ప్రతిభావంతమైన ప్రణాళికను తయారుచేసుకోవడం విజయానికి మొదటి మెట్టు. ప్రణాళికను తయారుచేసుకొనే వ్యక్తి తను ఏ దిశగా వెళుతున్నదీ, సాధిస్తున్న ప్రగతిని, గమ్యాలను చేరుకోవడానికి పట్టే సమయాన్ని అంచనా వేసుకోగలడు. సరైన ప్రణాళిక లేకుండా విజయం అసాధ్యం. ప్రణాళిక వలన మనం ఎదురయ్యే ఆటంకాలను, సమస్యలను ముందుగానే తెలుసుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి వాటికి తగిన పరిష్కారాలతో వాటిని అధిగమించడానికి వీలుంటుంది. ప్రణాళికతో మనకు లోతైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. నిశిత పరిశీలన చేసుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. సరైన ప్రణాళికతో మనం ఏ విధమైన

గందరగోళం తబ్బిబ్బులేకుండా పకడ్బందీగా కార్యాచరణను అమలుచేయవచ్చు. ఒక విధమైన క్రమశిక్షణతో పనులు చెయ్యడం అలవాటవుతుంది. తద్వారా మనకు క్రమశిక్షణ యొక్క ప్రాముఖ్యత, అవసరం తెలిసివస్తాయి. చేయదలచిన పనిని పూర్తిగా పరిశీలించి అవగాహన ఏర్పరచుకొని ఒక పక్కా ప్రణాళికను అనుసరించి పనులు చేస్తే ఏ విధమైన పనినైన విజయవంతంగా పూర్తి చెయ్యగల సామర్థ్యం వస్తుంది. విద్య, కుటుంబ జీవితం, సామాజిక సంస్థలు, ఆసుపత్రులు, బ్యాంకులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు వంటి ఏ రంగానికి చెందిన పనికైనా ప్రతిభావంతమైన ప్రణాళిక అవసరం. సరైన ప్రణాళిక సమయ సద్వినియోగానికి దోహదపడుతుంది.

భ్రమలు ఆత్మవంచనలు తొలగించుకొనే పద్ధతులు:

మనస్సుకు చపల లక్షణం ఉంటుంది. జ్ఞాన సముపార్జనకు అది ఒక సాధనం వంటిది. కాబట్టి దాన్ని సరైన రీతిలో తీర్చిదిద్దాలి.

మన మనస్సు ప్రతీ విషయాన్ని పెద్దదిగా యథార్థస్థితికంటే భిన్నంగా భావించే అవకాశం ఉంది. ఒక్కోసారి తప్పుగా అర్థం చేసుకోవడం, అసంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోవడం కూడా జరుగుతుంది. అటువంటి అస్పష్టమైన, సరైన శిక్షణ లేని మనస్సుతో అతి విశ్వాసంతో ఉంటే మనం భ్రమల్లో పడే ప్రమాదం, ఆత్మ వంచనకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. మన మనస్సు ఎప్పుడూ నిజాయతీగా యథార్థంగా పనిచెయ్యాలి. సత్యదూరమైన విషయాలతో ప్రభావితం అయ్యేలా కాని, ప్రభావితం చేసేలా కాని ఉండకూడదు. మన మనస్సు అప్పుడప్పుడు కొన్ని విషయాలను వక్రంగా యథార్థ విరుద్ధంగా చూపగలదు. స్వార్థం, అత్యాశ దాన్ని మరింత మలినం చేయవచ్చు. అటువంటి మనోవికారాలనుంచి, లోపాలనుంచి దూరంగా ఉండడానికి మన మనస్సును మనమే పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. ప్రశాంతమైన యథార్థ పరిశీలన చేయగల అంతరంగాన్ని మనం ఏర్పరచుకోవాలి. మన మనస్సును పూర్తిగా ప్రక్షాళన చేసి తప్పులను సరిదిద్దుకోవచ్చు.

ఒక క్రమబద్ధమైన పద్ధతిలో శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా మనస్సును సరైన రీతిలో ఉండేలా చూసుకోవచ్చు. మన విశ్లేషణ, ఆలోచనాశక్తులతో మన మనస్సును మరింత సున్నితమైనదిగా తెలివైనదానిగా తీర్చిదిద్దవచ్చు. రోజురోజుకీ మారుతున్న ప్రపంచంలో విజ్ఞానం మరింతగా పెరుగుతోంది. జాడ్యాన్ని, స్తబ్ధత్వాన్ని వీడి ఏ విధమైన సంకోచం లేకుండా కొత్త కొత్త ఆలోచనలను ఆహ్వానించవచ్చు. అటువంటి విశాలమైన అంతరంగం మనల్ని భ్రమలనుంచి, ఆత్మవంచననుంచి దూరం చేస్తుంది.

వైఫల్యాలు విజయానికి సోపానాలు:

చాలామంది విజయంతో ఎంతగర్విస్తారో, వైఫల్యంతో అంత నిరాశ చెందుతారు. నిజానికి వైఫల్యం, విజయం అనేవి సాపేక్షమైనవే. ఎవరూ శాశ్వతంగా గాని, పూర్తిగాకాని వైఫల్యం పొందరు. వైఫల్యానికి అసలు నిర్వచనం ఏమిటంటే తమ సామర్థ్యం కన్నా తక్కువ స్థాయిలో పనిచెయ్యడం. ఎంతవరకు విఫలం చెందారన్నది కూడా సాపేక్షమైనదే. మనం మన సామర్థ్య స్థాయిని బట్టి అత్యుత్తమ స్థాయికన్న తక్కువగా, ఏ మేరకు పనిచెయ్యగలమనేదే, మన వైఫల్య స్థాయి అని చెప్పవచ్చు.

కేవలం సాటివారి కన్న మన విజయాలు, చేసిన పనులు తక్కువనే కారణంతో మనం విఫలం చెందామని భావించడం తర్క బద్ధం కాదు. ఒకే పనిని వేరు వేరు సామర్థ్య స్థాయిలుగల విభిన్న వ్యక్తులు ఎలా చేస్తున్నారని పోల్చడంగా దీన్ని భావించవచ్చు. అయితే మనతో సామాజికపరంగా, వృత్తిపరంగా, సమాన స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తులకంటె మన పని, మనం సాధించిన విజయాలు తక్కువగా ఉన్నాయంటే, దాన్ని తప్పకుండా గమనించి, జాగ్రత్త వహించే విషయంగా పరిగణించాలి. మనం మన సమాన స్థాయి వ్యక్తులకన్న మన శక్తికి ప్రతిభా సామర్థ్యాలకు మించిన పనులు చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తున్నామా? లేక ఏదైనా సమస్యవలన గాని, తప్పులవలన గాని మన పనితనం తక్కువస్థాయిలో ఉందా? అన్నది పరిశీలించుకోవాలి.

విజయ సాధనకు పట్టుదల, నిరంతర శ్రమ తప్పని సరిగా ఉండాలి. ఏపనిలోనైనా ప్రారంభదశలో వైఫల్యం చెందినా, ఆటంకాలు ఎదుర్కోవలసి వచ్చినా మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నం చెయ్యడం చాలా ముఖ్యం. జీవితంలో అనుకున్న విజయాలు సాధించలేకపోయినవారు తమ ప్రయత్నదశలో తాము విజయానికెంత చేరువలో ఉన్నామో గుర్తించలేక విరమించుకున్నవారే. నిజానికి మీ వైఫల్యాన్ని, అపజయాన్ని మీరు అంగీకరించిన పక్షంలోనే మీరు ఓటమి పాలవుతారు గాని అంతవరకు మీరు అపజయం పొందినట్లుకాదు. మీ మొదటి వైఫల్యానికి ఎప్పుడూ చింతించకండి. దాన్నెప్పుడూ చెడ్డగా భావించి నిరాశపడకండి. ఎందుకంటే కార్యాచరణ మీ బలమైతే, పట్టుదల మీ సత్తువ వంటిది. గొప్ప గొప్ప పనులు కేవలం బలంతోనే సాధింప బడలేదు. అవి పట్టుదలతో సాధించినవని గుర్తుంచుకోండి.

కృత నిశ్చయంతో పట్టుదలతో ఉన్నవారు వైఫల్యాలకు, ఓటములకు చలించరు. వారు తమ పట్టుదలను, ధైర్యాన్ని, ఓర్పును అంత త్వరగా కోల్పోరు. నిరంతరకృషి, పట్టుదల ఉన్నవ్యక్తి తనొక్కడు ఒంటరిగానే ఎంతటి విజయాన్నైనా సాధించగలడు. గమ్యాలను చేరుకోగలడు. ఏ ఆటంకమూ అతని దృష్టిని గమ్యం నుంచి మళ్ళించలేదు. కృతనిశ్చయం మనిషిలో బలాన్ని నింపి చైతన్యవంతుడిని చేసి నిరంతర కృషి చేసేలా ఉసిగొలుపుతుంది. ఒకే పనిని మళ్ళీ మళ్ళీ చేయడం వలన చికాకు, అలసటను పొందడం మానవసహజం. కానీ నిలకడతో గమ్యంపై గురిపెట్టిన వారికి అవాంతరాలను అధిగమించడంలో పట్టుదల తోడ్పడుతుంది. ధైర్యంగా ఏపనినైనా చేయడానికి ముందుకొచ్చేవారికి, నిరంతకృషి చేసేవారికి గౌరవం ఎప్పుడూ దక్కుతుంది. ఇలా ధైర్యంగా, సాహసంగా ప్రయత్నాలు చేసే వారికి నిరాశ నిస్పృహ కలిగే అవకాశమేలేదు.

స్వామి వివేకానంద ఇలా అన్నారు: "వైఫల్యాలకు, చిన్న చిన్న వెనుకంజలకు ఏమాత్రం చింతించకు. వాటిని పట్టించుకోకు. నీ ఆశయాన్ని వెయ్యిసార్లు మననం చేసుకో. నువ్వు వెయ్యిసార్లు వైఫల్యం చెందినా ఇంకోసారి ప్రయత్నించు.... అనంతమైన జీవితం నీ

ముందుంది. నీకు కావలసిన సమయం తీసుకో, చివరకు నీ గమ్యం తప్పనిసరిగా చేరుకోగలవు.” అన్నిటికన్న ఉన్నతమైన చిట్ట చివరి గమ్యం మన మనస్సులో నాటుకుంటే, మన జీవితానికి ఒక అర్థం ప్రయోజనం కలుగుతాయి. దీని మూలంగా మనలో జీవితం మీద, జీవిత గమ్యం మీద మరింత ఎరుక కలిగి ఒక విధమైన భవిష్యత్ పథం మనకు దర్శనం అవుతుంది. దాని ప్రభావం వలన మనం జయాపజయాలను సమదృష్టితో చూడగలం. వాటి వల్ల ప్రభావితం కాకుండా ఉండగలం.

25

నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక విలువలు

నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక విలువలు మనిషి వ్యక్తిత్వానికి మూలాలు. తమ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో ప్రతీ ఒక్కరు ఈ మూలాల పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి.

నైతికవిలువల అధ్యయనం

ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలు

నైతిక, ఆధ్యాత్మిక విలువల ఆచరణ

మానవ జీవితాన్ని ఉన్నతంగా, సంస్కారవంతంగా తీర్చిదిద్ది ప్రజాస్వామ్య సంస్కృతికి సంబంధించిన నిర్ధారిత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా వారి ప్రవర్తన ఉండేలా చూసేవే నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక విలువలు.

ప్రతీరోజు మీరు చేసే పనుల దిశానిర్దేశం చేసే అత్యంత ముఖ్యమైన మూలాధార నీతి నియమాలు, నమ్మకాలనే విలువలు అంటారు. మీ జీవితానికి ఒక దిశను అర్థాన్ని ఇచ్చే విధంగా ఒక పద్ధతి ప్రకారం గడిపేందుకు కావలసిన ప్రాతిపదికను ఈ విలువలు సమకూరుస్తాయి. మీరెంత ఎక్కువగా మీ విలువలకు కట్టుబడి ఉంటారో అంత ఎక్కువగా మీ వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన జీవితం వృద్ధి చెందుతుంది. ఉదాహరణకు మీరు నిజాయతీని

విలువైనదిగా పరిగణిస్తే అందుకు తగ్గట్టు నిజాయతీకి లోబడి పనిచెయ్యడం, నిజాయతీగల వ్యక్తుల స్నేహాన్నే కోరుకోవడం జరుగుతుంది. మీ విలువల విషయంలో మీరు ముందుగానే ఒక స్పష్టమైన అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకొని దాని ఆధారంగా మీ వ్యక్తిగతమైన, వృత్తిపరమైన, వ్యాపారపరమైన లేదా ఇంకా ఏ ముఖ్యమైన రంగంలోనైనా జీవితాన్ని నిర్మించుకోగలరు.

ప్రముఖ భౌతిక శాస్త్రవేత్త ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ “విలువలను అర్థం చేసుకోవడం, వాటివిషయంలో చురుకైన స్పందన కలిగిఉండడం విద్యార్థికి అవసరం” అని చెప్పారు. సౌందర్యమైన వాటిపట్ల స్పష్టమైన భావన ఎలాగో నైతిక విలువల ఆచరణలో కూడా అలాంటి స్పష్టమైన భావన ఏర్పరచుకోవాలి. అలా కాని పక్షంలో తన ప్రత్యేకమైన జ్ఞానంతో ఏ వ్యక్తి అయినా ఒక తర్ఫీదు పొందిన కుక్కను పోలి ఉంటాడే తప్ప సమతుల్యంగా సుహృద్భావనతో పెరిగిన వ్యక్తిగా ఉండదు. ఇతరులపట్ల మీ ప్రవర్తన, సంబంధాలు, ఏది సరైనది, ఏది తప్పు అని నిర్ధారణకు రాగలగడం ఇదంతా విలువలపైనే ఆధారపడి ఉంది. అందువలన మీరు చేసే పనులు మీ వ్యక్తిగత విలువలను నిలబెట్టేవిగా ఉండాలి.

విలువలను కేవలం సమ్మతిస్తే సరిపోదు. వాటిని ఆచరణలో కూడా కనబరచాలి. అవి జీవితంలో ప్రతిబింబించాలి. ఏదైనా ఒక విలువ సాధనకోసం జీవితాన్ని పూర్తిగా అంకితం చేస్తే అప్పుడు జీవితం సద్వినియోగమై సఫలమైనట్లే. జీవితాంతం కూడా దాని ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఈ విలువలను పాటించేవారు నిగర్వంగా ఇతరుల పట్ల సౌహార్దతతో ఉండటమే కాక, సామాజిక సంప్రదాయాలకు, సంస్థలకు గౌరవాన్ని చూపుతారు. సమస్యలకు మూలకారణాన్ని గుర్తించి దానికి తగ్గట్టు నిర్ణయాలు తీసుకొంటారు. ఆ విధంగా తీసుకున్న నిర్ణయాలను అమలు పరుస్తారు. జీవితంలో ప్రతీ రంగంలోనూ విజయం సాధించడానికి ఇలాంటి సానుకూల భావాలు తోడ్పడతాయి. ఇతరులు సాధించిన గొప్ప విజయాలపట్ల అసూయాభావం లేకుండా గౌరవ భావం కలిగి ఉండేలా చేస్తాయి.

కోపం, అసూయ, ఏహ్యాభావం వంటి వ్యతిరేక భావాలను మనస్సులోంచి తీసేయాలి.

వీటిని తొలగించుకోవడంలో సఫలమైతే సహజంగానే మీలో క్షమాగుణం నెలకొంటుంది. దీనితో మానసిక శాంతి, సంతోషం పొందుతారు.

ప్రతీ మనిషిలో దివ్యత్వం ఉంది. దైవశక్తి అందరిలోనూ ఉందని మనం ఎల్లప్పుడూ గుర్తు పెట్టుకోవాలి. దాన్ని మనం గౌరవించాలి. అంటే పెద్ద చిన్న భేదం లేకుండా అందరినీ గౌరవంతో చూడాలి. అందరినీ గౌరవించడమంటే వారి అవసరాలను, భావాలను, న్యాయబద్ధ కోర్కెలను గౌరవించడమే. జీవితంలో తమ సొంత సుఖ సంతోషాలే ముఖ్యమైనవిగా భావించకుండా ఇతరుల సంక్షేమం గురించి ఆలోచించాలి.

పేదవారు, కష్టాల్లో ఉన్నవారి పట్ల సానుభూతితో, దయతో ఉండాలి. మీకు వీలైనంత మేర, మీ శక్తికి తగ్గట్టు వారికి సహాయం చెయ్యండి. మీ ప్రోత్సాహం నిరాశ నిస్పృహలలో ఉన్నవారి ఆత్మగౌరవాన్ని తిరిగి పొందేలా చేస్తుంది. తమ జీవనోపాధిని పొందడానికి వారికి ఒక ఆసరాను, ఆదాయ మార్గాన్ని కల్పించడానికి మీకు వీలైనంత సహాయం చెయ్యండి.

మీ దైనందిన జీవితంలో అందరి పట్ల ప్రత్యేకించి మహిళలు, పెద్దవయస్కుల పట్ల సౌహార్దంగా ఉండండి. బాగా రద్దీగా ఉన్న బస్సులోగానీ, రైల్లోగానీ ఎవరైనా మహిళకు గానీ, వయస్సు మళ్ళినవారికిగానీ, కూర్చోవడానికి స్థలం ఇవ్వడంవంటి చిన్న చిన్న సహాయాలు కూడా మీకెంతో సంతృప్తిని, ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. మీరు చేసే పనులన్నింటిలోను వినయాన్ని ప్రదర్శించండి. సమస్యలను చూసి భయపడకండి. అవి విజయ సోపానాలైనా కావచ్చు లేదా గట్టి అవాంతరాలైనా కావచ్చు. అది మీరు చూసేదాన్ని బట్టి ఉంటుంది. పెద్ద పెద్ద ప్రయత్నాలు చేయడానికి భయపడకండి.

ఈ విలువలను అవలంబించే వారి గుణగణాలు, నిజాయతీ, వారి పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వానికి సమాహారంగా ఏర్పడతాయి. అటువంటి గుణం కలిగిన వ్యక్తులను నిజాయతీపరులని, మాట నిలబెట్టుకొనేవారని, న్యాయబద్ధమైన నిర్ణయాలు తీసుకొనేవారని,

నిబంధనలకు అనుగుణంగా నడచుకుంటారని నమ్మవచ్చు.

ఆధ్యాత్మికత – ఆధ్యాత్మిక విలువలు:

మన అస్థిత్వానికి మూలాలైన నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక విలువల ద్వారానే మానవ జీవితం ఒక గౌరవాన్ని, అర్థాన్ని సంతరించుకొంటుంది. ఇవి లేకపోతే మిగతా విలువలన్నీ అర్థరహితంగా ప్రయోజన శూన్యంగా తయారవుతాయి. నైతిక, ఆధ్యాత్మిక విలువలు లేకపోతే జీవితానికి ఒక దిశ గమ్యం లేకుండా పోతుంది. ఎందుకంటే దీనికో చిన్న కారణం ఉంది. మామూలుగా మనమందరం మంచివారమే. మంచితనం మన స్వభావం. అందరం శాశ్వత ఆనందాన్ని కోరుకుంటాము. ఆ శాశ్వత ఆనందాన్ని ఇచ్చేవే నైతిక ఆధ్యాత్మిక విలువలు.

ఆధ్యాత్మికత అంటే ఏమిటో తెలుసుకొని, ఆధ్యాత్మికపరమైన జీవితంపై కొంత అవగాహన కలిగి ఉండడం ఎంతైనా ఆవశ్యకం. భారతీయ సంప్రదాయంలో ఇది ఒక ప్రత్యేకమైన అంశం. ఈ అంశాలను వేదాంతం స్పష్టంగా పేర్కొంది. వేదాంతం కూడా భౌతిక రసాయన శాస్త్రాల వలె ఒక శాస్త్రమే అని చెప్పవచ్చు. ఇది మనిషి నిజ స్వరూపాన్ని తెలుసుకొనేందుకు సహకరించే శాస్త్రం. మనోమయ దేహమయ రూప కలయికగా కనిపించే మనిషి సాక్షాత్తు దైవమే అనిగాని లేదా దైవాంశ అనిగాని చెప్పవచ్చు. 'నేను' అని చెప్పబడే ఆత్మ శాశ్వతమైనది. స్వచ్ఛమైనది. ఎటువంటి బంధాలు లేనటువంటిది. అనంతమైనది, ఆనందమయమైనది. అటువంటి 'నేను' ను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవడమే జీవిత గమ్యం అని ఆధ్యాత్మిక గురువులు చెబుతుంటారు. దీన్నే చైతన్యమని దీనికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్నే ఆధ్యాత్మికత అని అంటారు. ఈ విధమైన జ్ఞానం మనిషిని అసత్యం నుంచి అజ్ఞానం నుంచి విముక్తుణ్ణి చేస్తుంది.

'నేను' అనే దానిపై సంపూర్ణమైన అవగాహన పొందేందుకు అవసరమైన అన్ని సుగుణాలను అలవరచుకోవడం, పెంపొందించుకోవడం ప్రతీ మనిషి చెయ్యాలి. మనిషి

పనిచేసే విధానాన్ని ఒక యంత్రంతో పోల్చిచూస్తే ఇది అర్థం అవుతుంది. యంత్రం అనేది పని ఏ విధంగా చేస్తున్నదనే ఆలోచనగాని, దానిపై బాధ్యతగాని కలిగి ఉండదు. కాని మనిషికి తాను పనిచేస్తున్నానని, ఆ పనిద్వారా వచ్చే పరిణామాలకు తానే బాధ్యుడనని తెలుసు.

మనిషి తన ఆత్మచైతన్యంతో పరిసరాలకు అతీతంగా ఉండగలడు. దీనికి అతడు ప్రకృతి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి. కాని ఒక యంత్రం ఈ విధమైన 'నేను' అనే ఎరుకను కలిగి ఉండదు. మనిషి కొత్త కొత్త ఆలోచనలతో విధానాలతో తన పనిని తనంత తాను మరింత మెరుగు పరచుకోగలడు. యంత్రం ఆలోచనారహితమైనది కాబట్టి అలా చేయలేదు.

తాను చేసిన సత్కర్మల ఫలితంగా మనిషి ఒక విధమైన సంతృప్తిని పొందగలడు. అటువంటి భావన అతని పనితీరులో మంచి మార్పుని తీసుకొస్తుంది. అయితే ఒక యంత్రానికి ఈ విధమైన భావనలు, సంతృప్తి ఆనందం అనేవి ఉండవు. మనిషిలా ఏది మంచి ఏది చెడు అనేది తెలుసుకొనే విచక్షణాజ్ఞానం దానికి ఉండదు.

ఆత్మచేతనతో కూడిన అస్థిత్వం, విచక్షణా జ్ఞానం, కర్మను ఆచరించే వాడిననే స్పృహ, పరిణతి చెందిన నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక భావన, భగవత్ సాక్షాత్కార సిద్ధి, సంతృప్తి పొందిన భావనలు మనిషిని ఆత్మచైతన్యం పొందేలా చేసే ఆధ్యాత్మిక విలువలలో కొన్ని అని చెప్పుకోవచ్చు. ఇటువంటి విలువలు మనలో మరింత ఉన్నతిని తీసుకొస్తాయి. వ్యతిరేకభావాలతో మన పతనం, నాశనం మొదలవుతుంది. స్వచ్ఛమైన ఆనందానుభూతి, నిస్వార్థస్థితులే ఆధ్యాత్మికతకు మూలా సూత్రాలు.

మన భావనలన్నీ శుద్ధమైనవిగా ఉండాలి. వాటిని మరింత స్వచ్ఛంగా ఉండేలా చూడాలి. ఆధ్యాత్మికతను సాధించడానికి స్పందించే హృదయం అవసరం. అది లేకపోతే ఆధ్యాత్మికతకు అర్థమేలేదని స్వామి వివేకానంద చెప్పారు. భావనయే ప్రాణం, శక్తి, చేతనత్వం.

అది లేకుండా "ఎంతటి మేధస్సున్నా భగవంతుడిని చేరలేరు" అంటారు స్వామి వివేకానంద.

మనిషి ఎప్పుడూ తనమీద, భగవంతుడిమీద నమ్మకాన్ని కోల్పోకూడదు. నమ్మకం, మనిషికి నైతికతను, ధైర్యాన్ని ఇచ్చి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని పొందేందుకు అర్హుడిగా తయారుచేస్తుంది. సహజ దయాగుణం లేని మానవుడు మృగంతో సమానం. ఉన్నతమైన విలువలన్నిటికి కావలసింది మంచితనమే. ఈ విషయంలో స్వామి వివేకానంద ఇలా చెప్పారు. "మతం యొక్క సారాంశం సిద్ధాంతాలలో లేదు. వాటిని అమలుపరచడంలోనే దాగియుంది. మంచితనంతో ఉండడం మంచి చెయ్యడం ఇదే మతం యొక్క పూర్తి సారాంశం."

మీరు ధైర్యం, నిజాయతీ, సేవాగుణం వంటి లక్షణాలను కూడా అలవరచుకొని ఆనందంగా క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితం గడపాలి. పైన చెప్పిన విలువల గురించి పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి మరింత వివరణ ముందు ఇవ్వబడింది.

ధైర్యం:

ధైర్యమంటే 'ముందుకు వెళ్ళాలి', 'వెళ్ళడానికి సిద్ధం' అనే భావనే. ధైర్యంతో ముందుకు సాగడం, అన్వేషణ చేయగల ధైర్యం, ప్రమాదావకాశాలకు తెగింపు, పోరాడే తత్త్వం ఇవన్నీ ధైర్యం క్రిందకే వస్తాయి. ధైర్యం లేనివాడు తన మరణానికంటే ముందే ప్రతిరోజూ చస్తూనే ఉంటాడు అనే నానుడి ఉంది. కాని ధైర్యవంతుడు ఒక్కసారే మరణిస్తాడు. ధైర్యం అంటే భయం లేకపోవడం కాదు భయాన్ని జయించడం.

ధైర్యం మనిషిని ప్రమాదాలను పసిగట్టేలా, వాటిని ఎదుర్కొనేలా చేస్తుంది. మన అంతరంగంలో ధైర్యాన్ని నింపుకుంటే జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతీ సందర్భాన్ని ఆలోచనతో మనఃస్ఫూర్తిగా ఎదుర్కోగలం. ధైర్యాన్ని అలవాటు చేసుకోవడానికి ప్రత్యేకమైన అర్హతలు ఉండాలని లేదు. మంత్రాలు, ప్రత్యేక సూత్రాలు, చిట్కాలు, ముహూర్తాల వంటివి ఏ వ్యక్తినీ ధైర్యవంతుడిగా చెయ్యలేవు. జీవితంలో ఎదురయ్యే పరీక్షలు సవాళ్ళే వాటిని ఎదుర్కొనేలా

మనిషిలో ధైర్యాన్ని నింపుతాయి. ఒక ఆప్త స్నేహితుడినిగానీ, బంధువుగాని కోల్పోవడం వంటి సంఘటనలే కాక అదృష్టం, సంతృప్తి, సాటివారు సాధించిన కీర్తిప్రతిష్ఠలు వంటివి మనిషిని జీవితాన్ని ధైర్యంగా, సాహసంగా ఎదుర్కొనేలా చేస్తాయి. ధైర్యానికి కావలసినవి మనోబలం, సమస్యలను అధిగమించే పట్టుదల, ఫలితం సాధించగల చిత్తశుద్ధి, బలమైన నమ్మకం. కాని మనం మన ధైర్యగుణాన్ని ఇతరులకు హాని చెయ్యకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త వహించాలి.

చాలామంది ఎంతో ప్రయోజనకరమైన పనులు చేబడతారు. అవి పూర్తవ్వడానికి చివరివరకూ వారు ధైర్యంతో ఎదురైన నిరాశానిస్పృహలను తట్టుకుంటూ నిలబడడమే కారణం. ధైర్యంగల వ్యక్తి ఆధిక్యతను సంపాదించగలడు. బాగా ఆలోచించి సాధ్యాసాధ్యాలను పూర్తిగా పరిశీలించిన తరువాతే ఏ సాహసం అయినా చేపట్టాలి. అయితే అనవసర దూకుడుతో, ఆలోచనారహితంగా పనులు చెయ్యకూడదు. ఒకవేళ ప్రయత్నంలో విఫలమైనా ధైర్యాన్ని వీడకుండా ఉండగలిగితే అవకాశమేమీ పూర్తిగా పోయినట్టు కాదు.

సత్యనిష్ఠ:

సత్యమే దైవం – దైవమే సత్యం. యథార్థతతో ఉండడమనేది భగవంతుడిచ్చిన ఒక వరం అని భావించవచ్చు. సత్యవాక్పాలన చేస్తే అనాయాసంగా ధైర్యవంతులవుతారు. చింతలనుంచి ఆందోళనల నుంచి విముక్తులై ప్రశాంత చిత్తాన్ని పొందుతారు. సత్యమనేది ఒక బలమైన స్వభావం. సత్యాన్వేషి ప్రతి ఒక్కరి క్షేమం కోసం సత్యాన్నే పలకాలి. సత్యాన్నే ఆచరించాలి. ఆధ్యాత్మిక సత్యమనేది అనేకమంది ప్రజల జీవితాలను బాగుచెయ్యడానికి ఉపకరిస్తుంది. తమ బాధ్యతలను పూర్తి చెయ్యడం పట్ల యథార్థమైన నిష్ఠతో ఉన్నవారు దైవత్వమనే సత్యాన్ని గుర్తించగలరు.

'కలియుగంలో సత్యాన్ని పలకడమే తపస్సు' అంటారు శ్రీరామకృష్ణులు. యథార్థతతో, నిష్కపటంగా ఉండడమనేది నిజానికి చాలా కష్టమైనపనే. అసలు ఎవరైనా అబద్ధాన్ని ఎందుకు

చెబుతారు? దీనికి అసలు కారణం ఒక విధమైన భయం లేదా ఆశ. అయితే అబద్ధం చెప్పడం ద్వారా కలిగే పరిణామం ఏమిటంటే ఏదైనా పనిలోగాని లేదా వస్తువులోగాని ఉన్న లోపాన్ని లేదా తప్పుని గాని, లేదా ఒక వ్యవస్థలోని దిగజారుడుతనాన్ని దాచిపెట్టడం. ఏ వ్యక్తీ తన మనస్సులో ఉన్న నిజం చెబితే దండనకు గురవుతానని తెలిస్తే అతడు తాను ఏం చెబితే ప్రమాదం ఉండదో అదే చెప్పడానికి సిద్ధపడతాడు. అవి అతడు నమ్మిన సిద్ధాంతాలకు అనుగుణంగా ఉండకపోవచ్చు. అందుకే మేధోస్వేచ్ఛ లేనప్పుడు స్వతహాగా నిజాయతీతో సత్యనిష్ఠతో ఉండేవారు కూడా కుహనావాదులుగా, దోపిడీదారులుగా మారే అవకాశం ఉంది. అంటే అబద్ధం చెప్పడం ద్వారా మనం మనలో వినాశకర శక్తికి చోటివ్వడంతో నిర్మాణాత్మక శక్తి ఉండడానికి చోటుండదు. అందుకని అబద్ధం చెప్పడం వినాశకరమైనది. సత్యం పలకడమన్నది నిర్మాణాత్మకమైనది. ఎందుకంటే అది తప్పులు సరిదిద్దుకోవడానికి అభివృద్ధి చెందడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. మీ ఆలోచనల ప్రకారమే మీ మాటలు; మీ మాటల ప్రకారమే మీ చేతలు ఉండాలి. అందుకే ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా మీ ఆలోచనలను, మాటలను, చేతలను పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. అబద్ధాలు చెప్పడం ద్వారా ఒనగూరేవి లాభాల కింద లెక్కరావు. అబద్ధాలు మీ అంతరంగాన్ని మలినపరుస్తాయి. మీలో దాగి ఉన్న సుప్తచేతనాబుద్ధిని (Sub-conscious mind) కూడా పాడుచేస్తాయి. చివరికి ఎప్పుడూ సత్యమే గెలుస్తుంది.

కొంతమంది అబద్ధం చెప్పడం ద్వారా ఉద్యోగోన్నతి లభిస్తుందనో ఆర్థికంగా లాభపడవచ్చనో చెబుతుంటారు. అయితే ఇది మత్తు పానీయమో లేదా పదార్థమో తీసుకోవడం లాంటిదే. అలా తీసుకుంటే తాత్కాలికంగా బాగున్నట్టు అనిపించవచ్చు కాని చివరకది నాశనానికే దారి తీస్తుంది. వచ్చిన తాత్కాలిక లాభాలకన్నా చివరకి నష్టపోయేదే ఎక్కువ కనిపిస్తుంది. సత్యం చేదుగానే ఉండవచ్చు. కాని అదిచ్చే ఫలాలు మాత్రం తియ్యగానే ఉంటాయి. అసత్య మార్గాల్లో డబ్బు సంపాదించడం, గుర్తింపు పొందడానికి ప్రయత్నించడం, లజ్జాకరమే కాకుండా ఆఖరుకు వినాశనానికి దారితీస్తుందన్న విషయం ప్రతీ వ్యక్తి

గమనించాలి.

సత్యవాక్పాలన, మనిషి సౌశీలాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. నమ్మికను, విలువను పెంచుతుంది. చెప్పేది ఒకటి చేసేది మరొకటి అయితే మనిషి అసత్యవాది అవుతాడు. కాని సత్యనిష్ఠతో ఉంటే మనలో బలం, ధైర్యం పెరిగి స్వేచ్ఛగా, నిర్మలంగా ఉంటాం. మన అంతరాత్మ శుద్ధంగా ఉండడం వలన ఆనందం పొందుతాం.

యథార్థత లేదా సత్యనిష్ఠ అంటే సరైన పనే చెయ్యడం, ఇతరులను మోసం చెయ్యకుండా ఉండడం, మన మాటలు చేతలు పట్ల ఎరుకతో ఉండడం. మోసం చెయ్యడం, అబద్ధాలు చెప్పడం, దొంగిలించడం, విశ్వాసఘాతుకానికి ఒడిగట్టడం అనేవి అవినీతి కిందకు వస్తాయి. సత్యనిష్ఠ లేకుండా విజయం సాధిస్తే అది మొత్తం సమాజాన్నే అవినీతిమయం చేస్తుంది. అటువంటి సమాజంలో ఎవరూ సంతోషంగా ఉండలేరు.

సత్యనిష్ఠ మానవ సంబంధాలలో ఎంతో ఆవశ్యకమైన విశ్వాసాన్ని నెలకొల్పుతుంది. ముందు మనపట్ల మనం విశ్వాసంగా ఉంటేనే వేరే వారి పట్ల విశ్వాసంతో ఉండగలం. సత్యం స్వతఃసిద్ధంగా ఉత్కృష్టమైనది. దాన్నెవరూ మార్చలేరు. సత్యానికి మరింత ఉన్నతమైన స్థితి అనేది ఏదీ లేదు. సత్యవాక్పాలన ఒక్కొక్కప్పుడు కష్టం కలిగించవచ్చు. కాని అబద్ధం విపత్తునే సృష్టిస్తుంది. స్వామి వివేకానంద ఇలా అన్నారు. "సత్యమే శుద్ధత్వం. సత్యమే సంపూర్ణ జ్ఞానం." సత్యమే మన పూర్తి వ్యక్తిత్వానికి ఆధిపత్యం వహించాలి. మన ఆలోచన, మాట, పనులు అన్నీ సంపూర్ణంగా యథార్థమైనవై ఉండాలి. మనమందరం సత్యాన్ని పలుకుతూ, నిజాయతీతో కూడిన సమాజాన్ని తయారుచేయడంలో భాగస్వాములవుదాం.

సేవ:

విలువలన్నిటిలో ముఖ్యమైనది సేవ చెయ్యడం. దీన్ని అందరూ అలవరచుకోవాలి. స్వామి వివేకానంద ఆధునిక సమాజ ప్రతిపాదనకు సూచించిన అంశాలు: జీవనవిధానంలో

ఒక భాగంగా సేవ చెయ్యడం, సేవచెయ్యడాన్ని దైవకార్యంగా భావించడం. చాలామంది తమ సంక్షేమం, తమ కుటుంబ సంక్షేమం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. బహుకొద్దిమంది వ్యక్తులు మాత్రమే ఇతరులకు సేవచెయ్యడం గురించి ఆలోచిస్తారు. స్వామి వివేకానంద "సేవ అనేది కేవలం కొద్ది మంది ప్రత్యేక వ్యక్తులకే సంబంధించిన ప్రత్యేకమైన పని కాదు. ఇది అందరికీ వర్తించే సహజ జీవన విధానంలోని ఒక అంశం. ఎందుకంటే అందరి మధ్య ఉండే సత్సంబంధాల స్వరూపమే మానవ సమాజం" అంటారు. ప్రతీ మనిషి ఇతరులు చేసే పనిపై ఆధారపడతాడు. ప్రత్యేకించి అన్ని దేశాలలో ఎక్కువభాగం ఇలాంటి పని కార్మికవర్గానికి చెందిన అనేకమంది పేదవారైన సామాన్య ప్రజలు చేస్తుంటారు. "వేలమంది సామాన్య ప్రజలు ఆకలితో అలమటిస్తూ అజ్ఞానంలో జీవిస్తున్నంత కాలం వారి శ్రమ, కష్టాలతో చదువుకొని వారిని ఏమాత్రం పట్టించుకోని ప్రతి మనిషిని నేను ద్రోహిగానే పరిగణిస్తాను" అని స్వామి వివేకానంద ప్రకటించారు. చాలామంది తమ స్వార్థప్రయోజనాల కోసం, ఆనందం కోసమే తమ సమయాన్నంతా వెచ్చిస్తుంటారు. తమకున్న సమయంలో కనీసం కొంతైనా ప్రతీవ్యక్తి పేదవారి సేవకు వినియోగించాలి. పేదవారికి, రోగులకు సేవచెయ్యడం తమ గొప్పలు పెంచుకోవడానికి కాకుండా ఒకింత దైవారాధనగా భావించి చెయ్యాలి. "పేదవారిలోనూ, రోగులలోనూ, బలహీనులలోనూ శివుడిని దర్శించగలిగేవారు శివుణ్ణి పూజించినట్టే. కేవలం శివుడి ప్రతిమలోనే శివుడిని దర్శించ గలిగే వారి పూజ ప్రాథమిక స్థాయిలోనిదనే చెప్పవచ్చు" అని అంటారు స్వామి వివేకానంద.

అవసరమైనవారికి సహాయం చెయ్యడానికి ముందుకొచ్చే వారు ఒక ప్రత్యేక తరగతికి చెందినవారు. చాలామందికి చాలా చిన్న చిన్న సహాయాలే అవసరమవుతుంటాయి. చేసే సహాయం కన్న సహాయం చెయ్యాలనే ఆలోచన, చైతన్యం కలగడమనేది చాలా ముఖ్యం. చాలాసార్లు మనం దయతో చేసిన చిన్న చిన్న సహాయాలు అవి పొందిన వారి జీవితాల్లో చాలా గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఇతరుల అవసరాల గురించి ఆలోచించేవారు వారికి ఎటువంటి సహాయం అందించే అవకాశాన్నైనా వదలకుండా చేస్తారు. అటువంటివారు

అత్యంత ప్రేమకు పాత్రులు. కన్ఫూసియస్ "ఇతరుల శ్రేయస్సును కాంక్షించేవారు తమ శ్రేయస్సును పొందినట్లే" అంటారు. ఇతరులకు అందించే సేవకు జీవితంలో పొందే సత్ఫలితాలకు ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది.

ఆనందం:

ఆనందం అంటే ఏమిటి? ఆనందమంటే భౌతిక సుఖాలు, సంబరాలు, అతిశయం వంటివికావు. మానసిక చికాకు, బాధ్యతల నుండి తాత్కాలిక సుఖాలు కొంత ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. కాని ఆనందం అనేది ఇటువంటి సుఖాలన్నిటికంటే ఉన్నతమైనది. ఆనందం తిండి, బట్టలు వంటి భౌతిక సుఖాలమీద ఆధారపడినా ఒకసారి అటువంటి వాటి లభ్యత ఎప్పుడూ కావలసినంత ఉంటుంటే వాటి ప్రాముఖ్యత తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. కానీ అనంతమైన ఆనందం మన మనస్సు, వ్యక్తిగత అంతరాంతరాల్లోంచి, ఇతరులు చూపించే గౌరవాభిమానాలనుంచి మాత్రమే లభిస్తుంది. అటువంటి ఆనందాన్ని పొందడం కోసం భవిష్యత్తులో మరింత ఎక్కువైన, లోతైన సంతృప్తి సాధించడం కోసం, వ్యక్తిగత సుఖాలకు లోబడి ఉండకూడదు. దీనికి చిత్తశుద్ధితో చేసే ప్రయత్నం, త్యాగం కావాలి. కాబట్టి ఆనందం పొందడానికి చేసే ప్రయత్నాలు ఎప్పుడూ దీర్ఘకాల గమ్యాల దిశలో ఉండాలి.

మంచి మానసిక స్థితి, విశాల హృదయాలనే ఆనందానికి సంకేతాలుగా తీసుకుంటే, మిగిలిన అన్ని నీతినియమాలు విలువలు సఫలమౌతాయి. అయితే నిజమైన ఆనందం మనలో ఉన్న గుణాలనుంచి, జీవితం పట్ల మనకునతీ ఆలోచనల నుంచి ఉద్భవిస్తుంది. మన అంతరాంతరాల్లో జనించిన ఆనందం మన మంచితనం మీద, చిత్తశుద్ధి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. జీవితంలోని పరిస్థితులను భిన్నకోణంలో చూడడం ద్వారా కాకుండా మీ ఉనికిని లోతుగా తరచి చూసి తెలుసుకోవడం ద్వారా శాంతిని పొందుతారు. ఆనందం అనేది మన అస్థిత్వం, హృదయాంతరాళంలో ఉండే నిధి. పనిని, కుటుంబ జీవితాన్ని, మన పరిసరాలను ఆనందించాలంటే సూక్ష్మమైన హృదయం ఉండాలి. ఉత్సాహం ఆనందం మనల్ని

పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సర్దుకుపోయే మృదు మనస్తత్వంతో ఉండేలా చేస్తాయి. జీవితాన్ని సాఫీగా సుఖంగా సాగేటట్టు చేస్తాయి. ఇతరులతో సజీవసంబంధాలను, ఆత్మీయ స్నేహాలను బలపరుస్తాయి. మన పరిసరాలతో మనచుట్టూ ఉండే వారితో సుహృద్భావం కలుగచేస్తాయి.

ఆత్మసంతృప్తి లేకపోతే ఎటువంటి భౌతిక సంపదలను ఒనగూర్చే విజయాలైనా, వస్తుసంపత్తియైనా ఆనందాన్ని కలిగించవు. హెన్రిక్ ఇబ్సెన్ ఈ అంశాన్ని చాలా చక్కగా వివరించారు. "నైతిక విలువలు ప్రాతిపదికలుగా ఏర్పడిన సిద్ధాంతాలపై ఆధారపడకుండా ఉన్న ఏ వ్యక్తికూడా ఆనందాన్ని పొందిన దాఖలాలు లేవు. ఆనందం కొనుక్కుంటే వచ్చేది కాదు. నిజానికి డబ్బుకి ఆనందానికి సంబంధమే లేదు. ధనం ఊక, పొట్టు వంటివాటిని కొనగలదు గానీ వాటిలోపల ఉండే గింజలోని సారాన్ని మాత్రం కొనలేదు. కావలసినంత ఆహారాన్ని ఇవ్వగలదు గానీ దాన్ని తినేలా ఆకలిని పుట్టించలేదు. ఔషధాన్ని కొనగలదు కానీ ఆరోగ్యాన్ని కొనలేదు. పరిచయాలను పెంచగలదు కానీ స్నేహితులని ఇవ్వలేదు. నౌకర్లను సమకూర్చగలదు కానీ విశ్వాసాన్ని సమకూర్చలేదు. రోజుల తరబడి వినోదాన్ని సమకూర్చగలదు కానీ శాంతిని ప్రసాదించలేదు." "ఎవరైతే తమ ఇంటిలో శాంతిని పొందగలరో వారే అందరికన్నా ఆనందాన్ని పొందుతారు."

ప్రతీ మనిషి నిరంతరమైన ఆనందాన్ని కోరుకుంటూ ఉంటాడు. ఎవరైనా ఎక్కడైనా ఏదైనా పని చేస్తున్నారంటే అది ఆనందం పొందడానికే. ఇది విశ్వవ్యాప్తంగా జరిగేదే. ఆనందం అనేది వ్యక్తికి వ్యక్తికి భిన్నంగా ఉంటుంది. చాలామంది ధనసంపాదన ఆనందాన్ని ఇస్తుందని అనుకుంటారు. కొంతమంది పేరు, ప్రఖ్యాతి, పదవుల ద్వారా ఆనందం పొందవచ్చని అనుకుంటారు. కాని ఇటువంటి ప్రాపంచిక విషయాలలో ఆనందాన్ని చూడలేము. ఇది మనస్సుకు సంబంధించినది. మనస్సును కూడా నిజమైన ఆనందం, తృప్తి చెందామన్న భావనలోనే ఉందని గుర్తించేలా చెయ్యాలి.

పనిచెయ్యడం ద్వారా కూడా ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. ఒక నానుడి చెప్పినట్లు పనే

దైవం. ఇది ఎంత యథార్థమైనది! ఒక నిర్మాణాత్మకమైన పనిలో నిమగ్నమవ్వాలి, అంటే నిగ్రహంతో కూడిన మనస్సు ఉండాలి. థామస్ కార్లైల్ ఇలా చెప్పారు: “మీరు చేసే పని ద్వారానే మీ ఆనందాన్ని పొందండి. లేకపోతే మీకు ఆనందం అంటే ఏమిటో తెలిసిరాదు.”

మానసిక ఆరోగ్యం, భావోద్రేక స్థితిలో శాంతంగా ఉండడం, సుహృద్భావాలు మన ఆనందాన్ని నిర్ధారించే ముఖ్యమైన అంశాలు. మనం చేసే పనుల్లో మానసికంగా పూర్తి నిమగ్నతతో ఉంటే మనం ప్రపంచంలోకెల్లా అత్యంత ఆనందంగా ఉండే వ్యక్తి కిందే లెక్క. ఆనందమనేది మన జీవితాన్ని ఒక మురికి గుంటలా కాక, ఒక ప్రవహించే సెలయేరులా చేస్తుంది. మనలో జీవాన్ని, శక్తిని నింపుతుంది. రాల్ఫ్ ఇంగెర్సాల్ అన్నట్టు ఆనందంగా ఉండాలంటే, ఇతరులను ఆనందంగా ఉండేటట్టు చూడడమే మార్గం.

క్రుంగుపాటు, అనాసక్తతతో ఉన్న మనస్సు ప్రభావం మన దైనందిన కార్యక్రమాలపై పడుతుంది. ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా సంతోషకరమైన హృదయంతో ఉంటే ఇటువంటి మానసిక స్థితినుండి, భారమయ జీవితం అనే భావన నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చు. ఆనందంగా ఉండగలిగితే మనలో హాస్యచతురత పెరిగి జీవితంలో ఉండే విచిత్రకోణాన్ని చూడగలుగుతాం. దీనివలన మనం ఉద్రేకభరిత వాదనలు, ముఖ్యమైన సంప్రదింపులు, సాధారణమైన తగువులాటల్లో ఉద్రిక్తతకు లోనవ్వడం తగ్గుతుంది.

మీరు బాధలనుంచి, వేదనలనుంచి విముక్తి పొందాలంటే మీ మనస్సును మీపైన, మీకు సంబంధించిన విషయాలపైనా కాకుండా ఇతర బాహ్య విషయాలపై లగ్నం చెయ్యండి. ఏదైనా ఒక కొత్త అంశంలో మీ శక్తిని పరీక్షించి మీలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను బహిర్గతం చేసే గమ్యాన్ని ఎంచుకోండి. ఆ రంగంలో ప్రతిభ గల వారితో దీటుగా ఉండేటట్టు పనిచేస్తే మీ బాధలు, వేదనలు దూరం అవుతాయి. కేవలం మీ ఆనందసిద్ధికే మీ ప్రతీ ప్రయత్నం ఉద్దేశించబడినదైతే అది మీకు సిద్ధించే అవకాశం చాలా తక్కువ.

భవిష్యత్‌లో లభించే ఆనందం గురించి కాకుండా వర్తమానకాలంలో ఆనందంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించండి. జీవితంలో జరిగే ప్రతి సంఘటన మీకు ఏదోవిధంగా సహాయపడేదే అన్న నమ్మకంతో ఉంటూ ఉల్లాసంగా ఆనందంగా ఉండే ఉత్తేజభరితమైన జీవితాన్ని ఆశిస్తూ గడపండి. ఆనందంగా ఉంటే మన జీవితం సజావుగా సుఖంగా నడిచిపోతుంది. సాటి వారితో సత్సంబంధాలు పెరిగి మరింత బలీయం అవుతాయి. చికాకుగా ఉండే మనస్తత్వం, వ్యతిరేక భావాలనుంచి దూరంగా ఉంటే మన మనస్సు తేలికపడి జీవితం సంతోషమయం అవుతుంది.

క్రమశిక్షణ:

క్రమశిక్షణ అంటే ఆత్మనిగ్రహం, స్వీయనియంత్రణలు పాటించడం. చేయవలసిన పనులను నిర్ధారిత సమయంలో పూర్తి చెయ్యడం, మన శక్తిని వనరులను సంరక్షించుకోవడం. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే సోమరితనాన్ని విడనాడి సకల శక్తిని అవసరమైన నిర్మాణాత్మక పనులు చెయ్యడంలో వినియోగించడం. రాయ్ స్మిత్ అనే ఒక తాత్త్వికుడి ఆలోచన ప్రకారం క్రమశిక్షణ అనే కొలిమిలోనే ప్రతిభా సామర్థ్యంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది. మానవుడు కూడా సహజంగా కొంత మృగస్వభావం కలవాడే. అందుకనే అతడు తనను తాను క్రమశిక్షణలో పెట్టుకోవాలి. దీంతో జీవితంలో ఒక పద్ధతి ఏర్పడి, మన స్వభావానికి మెరుగు పెడుతుంది. బుద్ధిగా, నిర్మాణాత్మకంగా ఒక క్రమ పద్ధతిలో సృజనాత్మకంగా జీవించడానికి మనం క్రమశిక్షణను అలవరచుకోవాలి. దీనివలన మనం ప్రాపంచిక వ్యామోహాన్ని తగ్గించుకుని మన హృదయాన్ని నీతిబద్ధమైన విలువలతో నింపి మనస్సుకు ఆవశ్యకమైన జ్ఞానాన్ని అందించగలం. మనం ఆచరించే అన్ని కార్యాలలోను క్రమశిక్షణ అవసరం. ఇది మన ఆలోచనలలో, మాటల్లో, చేతల్లోను కనిపించాలి. నిత్య కార్యక్రమాలలో పనులకు నిర్దిష్టమైన సమయాన్ని కేటాయిస్తూ దాన్ని అమలు పరచడమే క్రమశిక్షణ. గందరగోళ పరిస్థితులకు తావివ్వకుండా ఒక క్రమ రీతిని కలిగించేదే క్రమశిక్షణ.

మీ భావోద్రేకాలను నియంత్రించుకోవడం ద్వారా జీవితాన్ని కూడా నియంత్రించుకోవాలి. దీనికి అనుకూలమైన ఆలోచనలకే మీ మదిలో తావిస్తే దానికి తగ్గట్టే మీ మనస్సాక్షి నడుచుకుంటుంది. దీనివలన క్షేమకరమైన సుహృద్భావపూరితమైన జీవన స్థితి ఏర్పడుతుంది. సమంజసమైన కట్టుబాట్లను గౌరవిస్తూ పెద్దమనిషి తరహాలో ఒక క్రమబద్ధమైన, నిదానమైన జీవనవిధానాన్ని అలవరచుకోవాలి. అప్పుడు మీరు ఆనందంగా జీవించ గలుగుతారు.

వ్యక్తిగత జీవితంలో క్రమశిక్షణ పాటించడం మీకు చాలా కష్టమైన పని అనిపించవచ్చు. మితాహారం తీసుకోవాలన్నా, వ్యాయామం చెయ్యడమన్నా, కోపాన్ని తగ్గించుకోవడమన్నా అంత తేలిగ్గా జరిగే పని కాదు. అభ్యాసంతో దీనిని అలవాటు చేసుకోవచ్చు. ఇది ఎంత ఎక్కువగా అమలుచేస్తే అంతగా మీ జీవితాన్ని నియంత్రించుకోగలుగుతారు. మిమ్మల్ని మీరు క్రమశిక్షణలో పెట్టుకోగలిగితే మీ జీవితస్థాయి, విలువలు, కుటుంబ పరమైన, వృత్తిపరమైన జీవితంలోను, సామాజిక వ్యవహారాలలోను గౌరవం పెరుగుతాయి. మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రజలు మిమ్మల్ని అభిమానించడం, మెచ్చుకోవడం జరుగుతాయి.

26

ధ్యానం, ప్రార్థన మరియు ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతి

భగవంతుడిని ప్రార్థించండి. భగవంతుడు సంపూర్ణ దయామయుడు. తన భక్తుడి ప్రార్థనలు వినకుండా ఉండడు. భగవంతుడు కల్పతరువులాంటి వాడు. ఆయన్నుంచి మీరు ఏమి కోరుకొంటారో అది అనుగ్రహింప బడుతుంది.

—శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస

1. ప్రార్థనకున్న శక్తి

2. క్రమం తప్పని ప్రార్థన

3. ఆత్మ ఉనికిని వెతకడం

4. ప్రతీరోజు ప్రార్థన తప్పనిసరి

ధ్యానం:

జీవితాన్ని ఆధ్యాత్మిక కోణంలో చూస్తే మన అస్థిత్వపు ప్రధానోద్దేశ్యం దాని వెనుక ఉన్న చైతన్యాన్ని అంటే భగవంతుడిని దర్శించడం అన్నది విశదమౌతుంది. మన అంతరంగ పరిణతినే ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి అని పరిగణించవచ్చు. దీన్నే నిమ్నస్థాయి చైతన్యం నుండి ఉన్నతస్థాయి చైతన్యానికి చేరుకోవడంగా భావించవచ్చు. మనలో వివిధ భాగాలలో స్థితమై ఉన్న రకరకాల శక్తిసామర్థ్యాలను పూర్తి స్థాయిలో సమీకరించుకోవడం ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి అవసరం. అంతఃచైతన్యం పూర్తిగా పరిణామం చెంది మరింత ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవాలి. అంతరంగంలో పరిణామాన్ని పొందడానికి సరైన మార్గం ధ్యానం. మన అంతరంగంలో జరిగే

మార్పులను గమనించి వాటి ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకొనే సామర్థ్యం ధ్యానం ద్వారా లభిస్తుంది.

ధ్యానం అనే మాటకు అర్థం ఆలోచించడం. సాధారణంగా మనిషి మనస్సు ప్రపంచానికి సంబంధించిన ఆలోచనలతో నిండి ఉంటుంది. ధ్యానంలో మనిషి తన దేహం గురించే కాక ఇటువంటి ప్రాపంచిక ఆలోచనలనుంచి కూడా తన మనస్సును మరలిస్తాడు.

'ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ధ్యానం చాలా మేలు చేస్తుంది' అంటారు స్వామి వివేకానంద. 'ధ్యానంలో మనం అన్ని భౌతికపరమైన పరిస్థితులకు అతీతంగా ఉండి మనలో ఉన్న దైవాంశను గుర్తించగలుగుతాం.' ఆధ్యాత్మిక చైతన్యానికి ధ్యానం చాలా ముఖ్యమైనదని వివిధ పవిత్రగ్రంథాలు నొక్కి చెప్పాయి. 'నిలకడతో శాంతితో ఉండి ధ్యానం చెయ్యి' అని చాందోగ్యోపనిషత్తు మనకు బోధిస్తుంది. ఈ ఉపనిషత్తే 'విజయానికి మార్గం ధ్యానమని' వివరించింది. యోగ గురువైన పతంజలి "ఏ విధమైన విఘ్నం లేకుండా ఒకే ఆలోచనపై మనస్సు నిలిపి ఆలోచించడమే ధ్యానం అంటే, ఇది ఒక పాత్రనుంచి మరో పాత్రలోకి నూనెను పోయడం వంటిదే" అంటారు. స్వామి వివేకానంద "ధ్యానమంటే ఒకే విషయంపై మనస్సును కేంద్రీకరించడమే" అంటారు. ఏదైనా ఒక విషయంపై మనస్సు లగ్నం చెయ్యగలిగితే, ఏ విధమైన విషయంపైనైనా మనస్సును కేంద్రీకరించగలరు."

'అన్ని రకాలైన మానసిక వికారాలు, ఆకర్షణలు, ప్రలోభాలనుంచి మనస్సును దూరంగా ఉంచగలిగే శక్తియే ధ్యానం' అని స్వామి చేతనానంద చెప్పారు. ప్రకృతి మనల్ని "చూడు ఇక్కడో అందమైన పదార్థం ఉంది" అని పిలవచ్చు. నేను అటుకేసి చూడను. 'ఇక్కడో మధురమైన సువాసన ఉంది, ఆఘ్రాణించు" అని చెప్పవచ్చు. నేను దాన్ని ఆఘ్రాణించకు అని నా ముక్కుకు చెబుతాను అది ఆఘ్రాణించదు. నా కళ్ళు దానికేసి చూడవు. ప్రకృతి ఇంకా నీచమైన విషయాలవైపుకి మళ్ళించాలని ప్రయత్నిస్తుంది. నా బిడ్డలలో ఒకరిని చంపివేయవచ్చు. ఇంకా ఇలా చెప్పవచ్చు 'ఓ మందబుద్ధీ! ఇప్పుడు కూర్చుని విలపించు.

నేనేమి చేయగలనో లోతుగా చూడు” నేనే దానికిలా చెబుతాను “అలా చెయ్యడం నాకు అవసరం లేదు.” నేను మామూలుగానే ఉంటాను. వీటికి దూరంగా ఉంటాను. ఈ విషయాల నుంచి విముక్తుణ్ణి అవుతాను అంటూ మనస్సుపై ప్రతిఘటించండి. ధ్యానంలో ఇలా కొన్నిసార్లు విచారణ చేస్తే మీ స్వభావం మారిపోతుంది. అటువంటి శక్తి మీకుంటే అది స్వర్గంతో, స్వేచ్ఛతో సమానం కాదా? అదే ధ్యాన శక్తి అంటే.

ఇటువంటి ధ్యానశక్తిని పొందడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి. కాని అన్నిటిలో ఉండేది మనస్సు పై నియంత్రణ కలిగి ఉండడమే. మనస్సనేది ఒక సరస్సు లాంటిది. దాంట్లో పడే ప్రతీ రాయి కూడా అలలను సృష్టిస్తుంది. ఇలాంటి అలలు మనల్ని మనం ఏమిటన్నది గ్రహించలేని స్థితిని కలుగజేస్తాయి. సరస్సులో చంద్రుడి పూర్తి ప్రతిబింబాన్ని చూడవచ్చు. కాని సరస్సులో ఉండే అలల ప్రభావంవలన అది చెదిరి పోతుంది. అందుచేత ప్రతిబింబాన్ని పూర్తిగా చూడలేము. కొంతసేపు దాన్ని ప్రశాంతంగా ఉండేలా అంటే దానిలో అలలు లేవకుండా చూడు. అప్పుడు ప్రతిబింబం కనబడుతుంది. అలాగే మనం ఏమిటన్నది కూడా తెలుస్తుంది. దైవప్రకాశం మనలో ఉంది. కానీ మన మనస్సు ఎప్పుడూ ఆకర్షణల వెంట, ప్రలోభాల వెంట పరిగెడుతూ ఆందోళనకు గురి అవుతాం. ధ్యానం అన్నది మనలో దైవాన్ని నిరంతర ఆనందాన్ని గుర్తించే ద్వారాలను తెరుస్తుంది.

స్వామి బ్రహ్మానంద ఇలా చెప్పారు: ‘మనస్సుని రెండు విధాలుగా నిలకడగా ఉంచవచ్చు. మొదటిది ఒక ప్రశాంతమైన ప్రదేశానికి వెళ్ళి మనస్సులో ఏ విధమైన ఆలోచనలు లేకుండా ధ్యానం చెయ్యాలి. రెండవది మనస్సులో ఉన్నతమైన ఆలోచనలు చెయ్యాలి. దానికి తగట్టు మనస్సుకు సరైన పోషణ చెయ్యాలి. అప్పుడు అది ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అటువంటి పోషకాలు ధ్యానం, జపం ఇంకా పవిత్రమైన ఆలోచనలు. దీని సారాంశం మనస్సులో ఎప్పుడూ ఉన్నతమైన ఆలోచనలు నింపితే మనల్ని దిగజార్చే వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు ఉండవు’ అని అర్థం.

ధ్యానం హృదయాన్ని, మనస్సును, ఆత్మను చైతన్యస్థాయి స్థితిలోకి తీసుకుని వచ్చి శాంతిని పొందే ఒక పద్ధతి, మార్గం. మనస్సులో ఉన్న చెడు సంస్కారాలను ప్రక్షాళన చేసే సాధన. మనస్సులో లేచే ఆలోచనా తరంగాలను నియంత్రించడానికి సహకరించే పద్ధతి ధ్యానం. ధ్యానం ద్వారా మీ మనస్సులోని ఆలోచనాతరంగాలను తగ్గించుకోగలరు. ఇలా కొన్ని రోజులు, నెలలు, సంవత్సరాలు సాధన చేస్తూ పోతూ ఉంటే అది ఒక అలవాటుగా మారిపోతుంది. దాంతో మీలో ఉండే అహం, కోపం, ఏహ్యాభావం నియంత్రించబడి పూర్తిగా నిర్మూలించబడతాయి.

అన్ని దిశల్లోను అజ్ఞానం, అసంపూర్ణ అవగాహన వంటి అంధకార స్థితి నుండి ఉన్నతమైన ఎరుక, ఆత్మచైతన్యస్థితులకు చేర్చేదే ధ్యానం. ధ్యానం మనల్ని అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక అనుభవస్థితికి చేరుస్తుంది. ఇంకా మన కుటుంబ వృత్తిపరమైన, ఇంకా సామాజికపరమైన అన్ని బాధ్యతలను ప్రశాంత చిత్తంతో, సముచిత నిర్ణయాలతో, అత్యంత సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించడంలో సహాయపడుతుంది. మనం ఒక నూతన వ్యక్తిత్వాన్ని పొందేలా చేస్తుంది. మరింత వివేకవంతుడిగా తీర్చిదిద్దుతుంది. ఇతరులపట్ల ప్రేమాభిమానాలతో వారి బాగోగులు చూసేలా మరింత బాధ్యతాయుతంగా నడచుకొనేలా చేస్తుంది. అందరిని ఆత్మస్వరూపులుగా భావించేలా చేస్తుంది. వారిని అన్నదమ్ములు, అక్కాచెల్లెళ్ళుగా భావించేలా ఆధ్యాత్మికపరమైన దృష్టితో నడచుకొనేలా చేస్తుంది. మనిషిలో ఉండే దుందుడుకు స్వభావం, ఇతరులను స్వార్థానికి వాడుకోచూసే మనస్తత్వం, అనుమానం, ఏహ్యాభావం వంటి గుణాలను తొలగిస్తుంది.

ధ్యానం యొక్క లాటిన్ మూల పదానికి ఉపశమింప చెయ్యడం అని అర్థం. ఈ అర్థం ధ్యానం యొక్క విలువను సరిగ్గా నిర్వచిస్తుంది. ధ్యానం అన్ని భౌతికపరమైన, మానసికమైన, ఆధ్యాత్మికమైన లోటుపాట్లని సరిదిద్దుతుంది.

ప్రార్థన:

ప్రపంచం కలలుగనే దాని కన్న ఎక్కువ విషయాలలో ప్రార్థన పనిచేస్తుంది. "పరిమితమైన మస్తిష్కంతో గుడ్డిగా జీవించే గొర్రెలు, మేకలు వంటి ప్రాణులకన్న మనిషి ఏమంత గొప్పవాడు? అవి దైవాన్ని తెలుసుంటే వాటి గురించి వాటిని స్నేహితులని పిలిచేవారి గురించి చేతులెత్తి ప్రార్థించవా?" అని టెన్నిసన్ అన్నారు.

మనిషి దుర్బలుడు, భ్రమల్లో జీవించేవాడు. జీవితపయనంలో తడపడుతూ ఉండేవాడు. ఆ ప్రయాణంలో కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడే కాకుండా అంతా పూర్తి సజావుగా నడుస్తున్నప్పుడు కూడా తనకి ధైర్యాన్ని, శక్తిని ఇచ్చేందుకు ఎల్లవేళలా ఆధారపడదగ్గ ఒక మంచి ఆసరా కావాలి. మనకు అవసరమయ్యే ఆధారాన్ని, శక్తియుక్తులను మనకన్నా ఎక్కువ ఉన్నతమైన స్థితిలో ఉన్న వారే అందించగలరు. సకల ఆధారాలకు ఆధారం, స్వయంప్రకాశం. సర్వం వ్యాపించివున్న ఉన్నతమైన శక్తి లేదా శక్తిస్వరూపమే దైవం. అటువంటి దైవశక్తిని పొందేందుకు చేసే ప్రయత్నమే ప్రార్థన.

స్వామి వివేకానంద ఇలా అంటారు. 'ప్రార్థనలతో శక్తినిచ్చేది మన సంకల్పశక్తే. ఎందుకంటే సంకల్పశక్తిలో అంత అనంతమైన శక్తి దాగి ఉంది. ప్రార్థనతో మనిషిలో దాగి ఉన్న మార్మిక శక్తి ఉత్తేజితమౌతుంది. మనస్సు లగ్నం చేసి పూర్తి ఎరుకతో ప్రార్థన చేస్తే అన్ని కోరికలు తీరుతాయి. ఎరుక లేకుండా ప్రార్థన చేస్తే పదిలో ఒకదాన్ని మాత్రమే పొందగలరు. కానీ అటువంటప్రార్థన స్వార్థమైనది కాబట్టి దాన్ని వదలిపెట్టడమే మంచిది.

ఎప్పుడూ ఆతృత, ఆవేదనలతో నడిచే జీవితంలో ప్రార్థన మనల్ని ఒత్తిడి నుంచి దూరం చేస్తుంది. సహజంగా ఉండే ఇటువంటి ఆవేదనలను, ఒత్తిడిని అణచివేసి ప్రార్థన సుప్తచేతనను శుద్ధి చేస్తుంది. అది మనలో ధైర్యవిశ్వాసాలను పెంచుతుంది. జీవితాన్ని సరిగ్గా నడిపిస్తుంది. జీవితం అంటే అంతా సుఖమయంగా మధురంగా ఉండదు. విపరీతమైన శ్రమ, కష్టాలు, బాధలు, వేదనలు కూడా ఉంటాయి. వీటికంటే ఎక్కువగా ఆతృత, భయం వంటివి మనిషి శక్తియుక్తుల్ని ధైర్యాన్ని మరింత బలహీనం చేస్తాయి. ఆధునిక సదుపాయాలు మనిషి

జీవితాన్ని మరింత సుఖమయం వినోదభరితం చేసినా అతడు ఆవేదనల నుంచి దూరంకాలేక పోతున్నాడు. ప్రార్థన మనిషిని అటువంటి ఆవేదనలనుంచి దూరం చెయ్యడమే కాకుండా బాధల్లో ఉన్నప్పుడు అతడికి ధైర్యాన్ని ఇచ్చి నిలబడేలా చేస్తుంది. ప్రార్థన మనిషి మస్తిష్కాన్ని తేలికపరచి ఒత్తిడిని తొలగిస్తుంది. అనంతమైన దైవ శక్తిపై నమ్మకంతో; సమస్యలకు భయపడని స్వభావాన్ని కలిగిస్తుంది.

క్రమం తప్పకుండా రోజూ ప్రార్థన చేస్తుంటే మనలో ఉన్న వ్యతిరేకభావాలు పోయి సానుకూలమైన భావాలు, దైవికమైన భావనలు కలుగుతాయి. ఇవి మనలో స్వచ్ఛతను, ధైర్యాన్ని, శక్తిని పెంచి మన స్వభావాన్ని సరైన రీతిలో ఉండేటట్టు పూర్తిగా మార్చేస్తాయి. ప్రార్థన అనేది ఏదో కొన్ని పదాల కలయిక, వాటి ఉచ్చారణ ధ్వనులు కాదని, అది భక్తితో మనల్ని మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకొనే విధానం మాత్రమేనని ఆధ్యాత్మిక గురువులు చెబుతారు. సంపూర్ణంగా మనస్సును లగ్నం చేసి శ్రద్ధతో ప్రార్థన చేస్తే అది మనలోని ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని మేల్కొలుపుతుంది. చాలామంది ఋషులు, ప్రవక్తలు దైవ సాక్షాత్కారాన్ని ప్రార్థన ద్వారానే సాధించారు. శ్రీరామకృష్ణులు కేవలం ప్రార్థన ద్వారానే భగవద్దర్శనం ఎలా పొందవచ్చనేది తన స్వీయ అనుభవం ద్వారా నిరూపించారు.

సాధారణంగా మనం ప్రార్థన అంటే ప్రాపంచికమైన వస్తు సంపదలనో లేదా కోర్కెలు సఫలమవ్వడానికో చేసేదనుకుంటాం. చాలామంది ఇటువంటి ప్రార్థన చేస్తుంటారు. ప్రార్థననేది కేవలం ఇటువంటి కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసమే ఉద్దేశించింది కాదు. కానీ ప్రార్థనకు దీనికన్నా ఎంతో ఉన్నతమైన ప్రయోజనకరమైన పాత్ర ఉంది. ప్రార్థన విషయంలో విక్టర్ హ్యూగో ఏం వ్రాసారో చూద్దాం. మన దేహం ఎటువంటి స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్నప్పటికీ ఆత్మ సున్నితమైన స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. భౌతికమైన సంపదల కొరకు (సకామ) ప్రార్థన చేస్తే అది ఉన్నతమైనది కాదు. ఎందుకంటే మన ప్రార్థన వెనుక ఉండే కోరిక మనకు, దైవానికి మధ్య అడ్డుగా నిలుస్తుంది. అయితే ఎటువంటి కోరిక లేకుండా (నిష్కామ) ప్రార్థన

చేస్తే అది మనిషి స్వరూపాన్ని తెలియజేస్తుంది.

ప్రార్థన మన మనస్సును దృఢం చేస్తుంది. దైవం మీద నమ్మకం కోల్పోకుండా ఓరిమితో ప్రార్థన చెయ్యండి. లాభమైనా, నష్టమైనా, గెలుపైనా, ఓటమైనా, కష్టమైనా, సుఖమైనా దైవం మీదే దృష్టి నిలపండి. మీ నమ్మకం మీద పట్టు సడలకుండా ఉంటే మీకు తప్పక మేలు జరుగుతుంది. ఎప్పుడైతే మీ నమ్మకం సడలిపోతుందో అప్పుడు అపజయం ఎదురవుతుంది. ఏ సందర్భంలోనైనా నిస్తేజంగా ఉంటే ప్రార్థన ఆశాజనకమైన స్థితిని తిరిగి నెలకొనేలా చేస్తుంది. అలాగే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు సరైన మార్గాన్ని చూపించడంలోను, ప్రయత్నం చేసే సంకల్పం కోల్పోయినప్పుడు విశ్వాసాన్ని తిరిగి నింపడంలోను ప్రార్థన ఎంతో మేలు చేస్తుంది. నిస్సహాయమైన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ప్రార్థన మనకి లోకానికే అత్యంత స్నేహపాత్రుడైన దైవాన్నే అండగా ఇస్తుంది. మనలో ఉన్న శూన్యాన్ని తొలగిస్తుంది. ప్రార్థన దుర్బలులకు బలాన్ని, భయస్తులకు ధైర్యాన్ని, పిరికిపందలకు నమ్మకాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే గట్టి ఎదురుదెబ్బలనుండి మనల్ని కాపాడి నిరాశ నిస్పృహల నుండి రక్షిస్తుంది.

శ్రద్ధగా రోజూ ప్రార్థన చేస్తూ ఉంటే ఆత్మస్థైర్యం పెరిగి జీవితంలో ఎటువంటి పరిస్థితినైనా దీటుగా ఎదుర్కొనే శక్తి కలుగుతుంది. అలాగే ప్రార్థన మన మనస్సును అంతర్ముఖంగా చేస్తుంది. సాధారణంగా మన మనస్సు బాహ్యదృష్టిని కలిగి ఉంటుంది. దాంతో మనమెప్పుడూ బాహ్య సంఘటనలను బాహ్య విషయాలనే పట్టించుకుంటూ వాటిపైనే దృష్టిని నిలుపుతాం. కాని మన మనస్సు అంతఃదృష్టిని కలిగి ఉంటే అది మనల్ని సరైన మార్గంలో నడిపిస్తుంది. అప్పుడు మనకున్న సమస్యల మూలాలేమిటి? అసలు మన జీవితాన్ని నడిపించే ధర్మం ఏమిటన్నది తెలుసుకోగలం. అలాగే అసూయ, అత్యాశలు మనల్ని నడిపిస్తున్నాయా? లేక ప్రేమ, బాధ్యతలు నడిపిస్తున్నాయా? అన్నది మెల్లిగా తెలుసుకోగలుగుతాం. తీవ్రమైన మోహావేశాలతో నిండిపోయిన మన హృదయాన్ని ప్రక్షాళన

చెయ్యడానికి నిరాడంబరంగా వినయంతో చేసే ప్రార్థనే మార్గం. చేదు అనుభవాలతో గాయపడిన హృదయాలను మధురంగాను, విచారంతో ఉన్న హృదయాలను ఆనందంగాను, హీనమైన హృదయాలను ఉన్నతంగానూ, అవివేకమైన హృదయాలను వివేకవంతంగాను, పిరికి హృదయాలను ధైర్యంగాను, రోగగ్రస్థ హృదయాలను ఆరోగ్యవంతంగాను మార్చగల శక్తి ప్రార్థనకు ఉంది. నిజానికి ప్రార్థనామయమైన మనస్సు ఒక అమూల్యమైన బహుమతి లాంటిదే.

మనస్సు వాక్కు పూర్తిగా ఒక్కటై ప్రార్థన చేస్తే కోరుకొనే కోరిక ఏదైనా తప్పకుండా తీరుతుంది. మనసా వాచా ఉన్నదంతా పరమాత్మకు చెందినదే అన్న భావనతో చేసే ఏ ప్రార్థనకైనా ఫలితం ఉండక పోదు.

ప్రార్థన భగవంతుడితో అనుసంధానమైనపుడే మొదలవుతుంది. దైవం నుంచి సంకేతం లభించగానే ఉత్కృష్టమౌతుంది. ప్రార్థనంటే కేవలం ఆచారాన్ని పాటించడం కాని, సాంప్రదాయ పద్ధతిలో దైవాన్ని ఆవాహన చేయడానికి మంత్రాలను, అవెంత పవిత్రమైనవైనా, అర్థవంతమైనవైనా మళ్ళీ మళ్ళీ చదవడం కానే కాదు. ప్రార్థనంటే అంతరాత్మ నుండి వెలువడే ప్రవాహం వంటిది. మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల్లా సహజమైన రీతిలో జరిగేది. గురుత్వాకర్షణ సిద్ధాంత ప్రభావం ఎంత ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుందో; ప్రార్థన ప్రభావం కూడా అంత ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. ఇది మనిషి అస్థిత్వాన్ని తెలియజేస్తుంది.

మన దైనందిన జీవితంలో ప్రార్థన నిరంతర శక్తి ప్రవాహాన్ని మనకు అందిస్తుంది. దేహం, మనస్సు. చైతన్యాల సమకలయిక, అచంచలశక్తి సంపూర్ణంగా సాధించగలిగేది ప్రార్థన ద్వారా మాత్రమే. మన దైనందిన కార్యక్రమాల్లో భాగంగా మనం వివిధ స్వభావాలకు చెందిన అనేక మంది మనుష్యులతోటి, పరిసరాలతోటి వ్యవహరిస్తూ ఉంటాం. కొన్నిసార్లు గర్వం, భయం, అత్యాశ, పొరపాట్లు కూడా అటువంటి వ్యవహారాలను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. అయితే ప్రార్థన మనలో నైతిక స్పందనను, మేధోసంపన్న నమ్రతను

పెంచుతుంది.

ప్రార్థన ఎలా చెయ్యాలి? అసలు ప్రార్థనంటే ఏమిటి? ప్రార్థనంటే మన హృదయ గవాక్షాలను దైవం కోసం తెరచిఉంచడమే అని చెప్పుకోవచ్చు. దైవానికి మనకిష్టమైన ఏ పేరైనా పెట్టుకోవచ్చు. భగవంతుడు, దివ్యమాత, స్వర్గలోక తండ్రి, అల్లా ఇంకా ఇలా ఎన్నైనా. దైవప్రార్థనను మనం పాటలద్వారాగాని, మంత్రాల ద్వారా గానీ చేయవచ్చు. ప్రతీ మతంలోనూ అటువంటివి ఎన్నో అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిలో మనకిష్టమైన దానిని మన తత్త్వానికి సరిపడే దానిని ఏదైనా ఎంచుకోవచ్చు. కాని ప్రార్థన చేసేటప్పుడు మాత్రం అది దైవశక్తిని అనుభవంలోకి తెచ్చేటట్టు ఉండాలి.

మన మనస్సుకు దైవమే అధిపతి. ఆయన ప్రతీ జీవి హృదయంలో స్థితమై ఉంటాడు. అయితే మన మనస్సులో దైవాంశను అనుభవ పూర్వకంగా గ్రహించగలిగితేనే మనం యథార్థమైన ప్రార్థన చేయగలం. మన దేహమే ఒక దేవాలయం వంటిది. మనం కళ్ళు మూసుకొని, మన హృదయంలో దైవం ఉన్నాడని తలుస్తూ మన ప్రార్థనలు దైవాన్ని చేరుతున్నాయని నమ్ముతూ ప్రార్థన చెయ్యాలి. మనం పాటల ద్వారాను, మంత్రాల ద్వారాను దైవాన్ని ప్రార్థించవచ్చు. కానీ వాటి సహాయం లేకుండా ప్రార్థన చేయలేమని భావించకూడదు. ప్రార్థననేది మన హృదయాంతరాళంలోనున్న భావాలను వ్యక్తపరచేదే. అదే దాని ప్రయోజనం కూడాను. కానీ గమనించవలసినదేమిటంటే ఇటువంటి సంప్రదాయబద్ధమైన పద్ధతులు మన ప్రార్థనలను సరైన రీతిలో అర్పించడానికి ఉపయోగపడతాయి. అవి అందరూ అనుసరించదగిన మంచి పద్ధతులు. మరొక విషయమేమిటంటే సాధారణంగా మనం ఏమవుతామన్నది మన ఆలోచనల బట్టే ఉంటుంది. అలాగే మనం ఎటువంటి ప్రార్థన చేస్తే అటువంటి ఫలితం ఉంటుంది. నిర్విరామంగా పవిత్ర ప్రార్థనలపై దృష్టిపెడితే మన మనస్సు పవిత్రంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతి, ప్రార్థన మనం ఒడిదుడుకులులేని నిలకడ జీవితం గరపడంలో

ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. అందుచేత మనం ఎప్పుడూ ఇటువంటి అలవాట్లను పెంపొందించుకోవాలి. దీన్ని అమలుచేయడానికి ప్రతీ రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక నిర్ణీత సమయాన్ని ప్రార్థనకై కేటాయించాలి. సాయంత్రం పూట పనిభారంవలన ప్రార్థన చేయలేకపోతే కనీసం రాత్రి పడుకునే ముందైనా ప్రార్థన చెయ్యాలి. అయితే క్రమంతప్పకుండా చెయ్యడం చాలా ప్రధానం. భిన్న మతాల్లో భిన్నమైన ప్రార్థనా పద్ధతులు ఉన్నాయి. వాటిలో దేనినైనా మనం ఎంచుకోవచ్చు. దీనికి ఎటువంటి నిబంధనలు లేవు. కాని మన ప్రార్థనలు స్వచ్ఛంగా అంకితభావంతో ఉండాలి. మన ఉద్దేశ్యాలు దేవుడికి తెలిసే ఉంటాయి. ప్రతి ఒక్కరిలో దాగి ఉండే దైవాన్ని మనం భ్రమింపచేయలేము.

ప్రార్థన ఎప్పుడూ సరళంగా, చిన్నదిగా, అర్థవంతంగా ఉండాలి. యాంత్రికంగా మాత్రం ఉండకూడదు. ప్రార్థన చేసే సమయంలో మనస్సు పరిపరివిధాల పోకుండా ఉండాలి. అసహనంతోగాని, అసంపూర్ణ హృదయంతో ప్రార్థన చేయకూడదు. కోపం, ఏహ్యాభావం, అత్యాశ వంటి వ్యతిరేక భావోద్రేకాల ప్రభావం ప్రార్థనపై ఉండకూడదు. అలాంటి భావనలు ఇతరులకే కాక మనకు కూడా కీడు చేస్తాయి. భగవంతుడు దయామయుడు, కరుణామయుడు. ప్రేమ దయాగుణాల స్వరూపమే దైవం. ఎల్లవేళలా మన సహాయార్థం సిద్ధంగా ఉండేవాడు. దైవంపట్ల అంకితభావంతో, ప్రేమతో మన ప్రార్థనలుంటే, భగవంతుడు తప్పకుండా వాటిని అనుగ్రహిస్తాడు.

దైవం గురించి గాంధీజీ ఇలా అన్నారు: “మన చుట్టూ ఉండే ప్రతీదీ నిరంతర మార్పుకు గురవుతూ, నశిస్తూ ఉంటుంది. అయితే వాటన్నిటిని నిలబెట్టేదీ, సృష్టించేదీ, నశింపచేసేదీ, పునఃసృష్టించేదీ, వాటన్నింటి వెనుక ఉండే మార్పులేని జీవశక్తి, రూపాంతరం చెందే చైతన్యశక్తే దైవం అని నేను భావిస్తాను”. మన మనస్సులో భగవంతుడి ఉనికిని మనం గ్రహించగలిగితేనే మనం చేసే ప్రార్థనలు యథార్థమైనవిగా ఉంటాయి.

ప్రార్థనయే శక్తి. మనిషి మానసిక తీరులో విశ్వదృష్టిని తెచ్చేలా మార్పు తీసుకొని

వస్తుంది. అందుకనే పూర్తి అంకిత భావంతో ఉత్సాహంతో ప్రార్థన చెయ్యండి. ఒకసారి మానవదేహం తన పరిమితులను గుర్తిస్తే, మనస్సు తన వ్యామోహాలను వ్యర్థమైనవిగా భావిస్తుంది. కేవలం ఆత్మ శాశతీరితం అని, దాని దాతీరిరా మాత్రమే మనిషి అమృతత్వాతీరినితీజి సాధించగలడు.

శ్రీరామకృష్ణులు ఇలా అంటుండేవారు: “తీవ్ర వ్యాకులతతో దైవానితీజి ప్రార్థించండి. మీ ప్రార్థన యథార్థమైనదైతే దేవుడు తప్పకుండా ఆలకిస్తాడు”. అయితే మనఃపూరతీరికంగా ఉండాలి. కానీ మన ప్రార్థన ప్రాధాన్యత లేని సతీరిల్పమైన విషయాలకోసం కాకుండా ఉనతీజితమైనవి కోరుకోవడానికి ఉద్దేశించినదై ఉండాలి. ప్రార్థన కేవలం మనకోసమే కాకుండా ఇతరుల కోసం కూడా ఉద్దేశించినదై ఉండాలి. ఇతరులకోసం ప్రార్థిస్తే మనం అసూయ, అత్యాశ, కోపం వంటి వాటినుంచి విముక్తులమై ప్రశాంతంగా ఆనందంగా ఉంటాం. మన ప్రార్థన ఈ విధంగా ఉండాలి:

“అసతోమా సద్గమయ, తమసోమా జ్యోతిర్గమయ, మృత్యోర్మా అమృతంగమయ”

“ఓ దైవమా అసత్యం నుంచి సత్యం వైపు మమ్ము నడిపించు. చీకటి నుంచి వెలుగువైపు మమ్ము నడిపించు. మరణం నుంచి శాశ్వతత్త్వం వైపు మమ్ము నడిపించు.

మన హృదయపు లోతులనుంచి ఆర్తితో, కన్నీటితో ప్రార్థిద్దాం. తన దర్శనానికై మనం పడే వ్యాకులతను దైవం గుర్తించేంత వరకు, మన ప్రార్థనను స్పందించేంత వరకు వదలకుండా ప్రార్థించాలి. దైవ మార్గదర్శనాన్ని కోరుకుంటూ సరైన అవగాహన కోసం తననే ధ్యానిస్తూ తననే స్మరిస్తూ ఉందాం.

శ్రద్ధతో కూడిన ప్రార్థన మన వ్యక్తిగత విశ్వసనీయతను పెంచుతుంది. సామాజిక సమగ్రతను కాపాడుతుంది. మనిషిలోని అత్యుత్తమ సంస్కృతిని, నాగరికతను బయటకు తీసేందుకు ప్రార్థన తోడ్పడుతుంది. మన మనస్సును పవిత్రం చేసేందుకు, మన సామాజిక

సంబంధాలను, ఐక్యతను పెంచేందుకు, ప్రార్థనయే మార్గం. సామాజిక సంబంధాలను, జాతీయ ఐక్యతను పెంచడమే కాకుండా అంతర్జాతీయంగా సుహృద్భావాన్ని పెంచి అత్యుత్తమ గమ్యాలను చేరుకోవడంలో ప్రార్థన ఎంతో ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది.

27

మహనీయుల జీవితాలు

మహనీయుల జీవితాలు మనకు బోధించేదేమిటంటే మనం కూడా మన జీవితాలను ఉదాత్తమయం చేసుకోవాలని.

–హెచ్.డబ్ల్యు.లాంగ్‌ఫెలో

స్వామి వివేకానంద

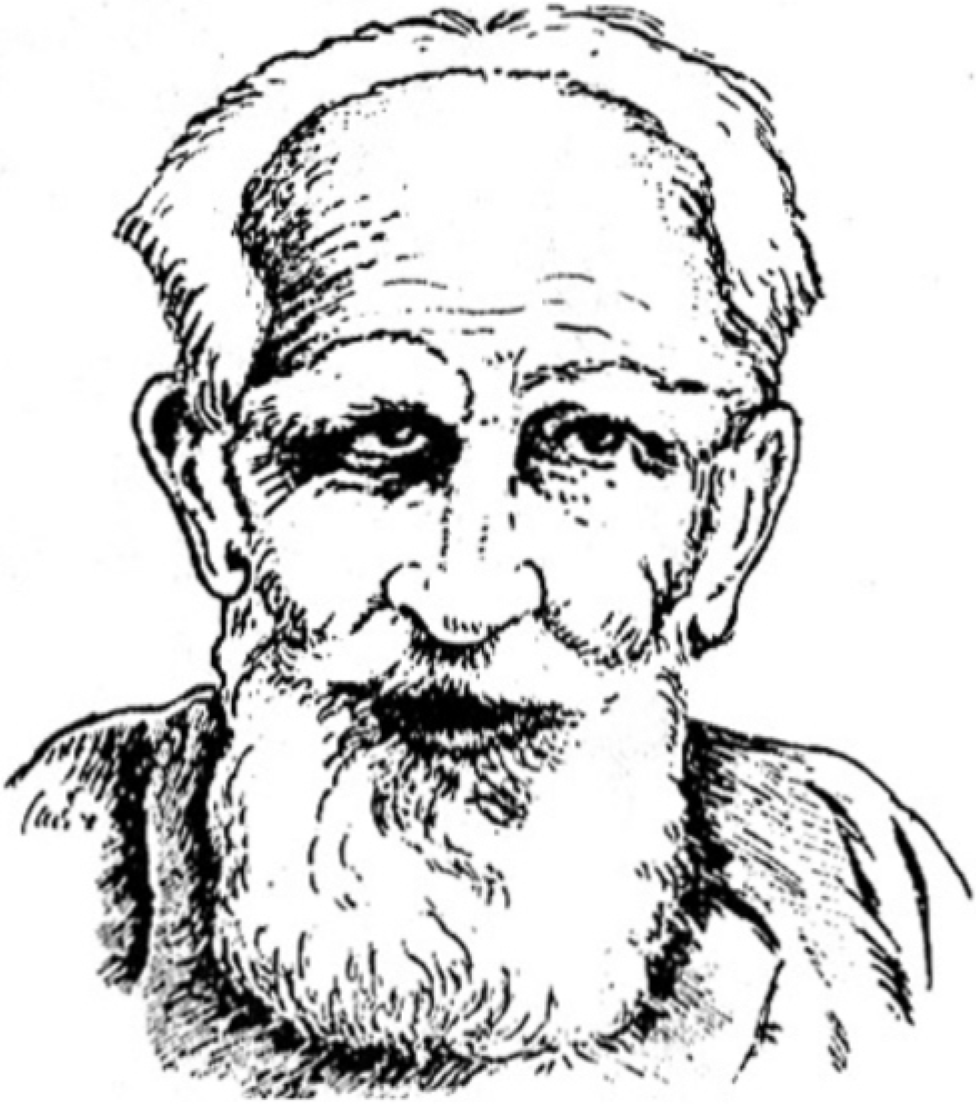
సర్ ఐజాక్ న్యూటన్

గోపాలకృష్ణ గోఖలే

లియోనార్డో డావిన్సి

అబ్రహాం లింకన్

మహాత్మా గాంధీ



జార్జ్ బెర్నాడ్ షా

ఈశ్వర్ చంద్ర విద్యాసాగర్

అలెగ్జాండర్

జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ

థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్

జార్జ్ వాషింగ్‌టన్

ఏక్‌నాథ్

అది 1890 సం ॥, నవంబరు మాసం. స్వామీజీ పరివ్రాజకుడిగా పర్యటిస్తూ మీరట్‌లో ఉన్నారు. స్వామీజీ పుస్తకాలను ఎక్కువగా చదివేవారు. కాబట్టి స్థానిక గ్రంథాలయం నుంచి

పుస్తకాలను తెప్పించుకునేవారు. స్వామీజీ ఆదేశం మేరకు ఆయన సోదర సన్న్యాసి ప్రతీ రోజూ గ్రంథాలయానికి వెళ్ళి సర్ జాన్ లబ్బాక్ రచించిన పుస్తక శ్రేణిలోని ఒక పుస్తకాన్ని తెచ్చి, మరునాడే తిరిగి ఇచ్చేసేవారు.

గ్రంథాలయ అధికారి స్వామీజీ తీసుకున్న పుస్తకాలను చదవటంలేదని అతను పెద్ద చదువరియని ఇతరుల మెప్పు పొందడానికే పుస్తకాలు తీసుకుంటున్నారని భావించారు. ఒక రోజు స్వామీజీ సోదర సన్న్యాసి పుస్తకాలలో తదుపరి భాగాన్ని తీసుకొనేందుకు గ్రంథాలయానికి వెళ్ళినప్పుడు, గ్రంథాలయ అధికారి ఆయనతో తన అభిప్రాయాన్ని చెప్పారు. సోదర సన్న్యాసి ఈ విషయాన్ని స్వామీజీకి తెలియ జేసారు. విషయం విన్నవెంటనే స్వామి వివేకానంద, ఒకరోజు వారే గ్రంథాలయానికి వెళ్ళి గ్రంథాలయ అధికారిని కలిసి ఇలా అన్నారు "అయ్యా! నేను తీసుకున్న పుస్తకాలనన్నిటిని శ్రద్ధగా చదివాను. ఈ విషయంలో మీకేమైనా అనుమానం ఉంటే పుస్తకాలలోని ఏ అంశం మీదనైనా మీరు మీకిష్టమైనవాటి గురించి ప్రశ్నిస్తే మీకు సమాధానం చెప్పగలను." ఆ గ్రంథాలయాధికారి అప్పుడు స్వామీజీని అనేక ప్రశ్నలడిగారు. వాటికన్నిటికి స్వామీజీ సరైన సమాధానాల్ని ఇవ్వడంతో గ్రంథాలయాధికారి ఆశ్చర్యపోయాడు. అంతకుముందెప్పుడూ గ్రంథాలయాధికారి స్వామి వివేకానంద వంటి వ్యక్తిని చూసివుండలేదు.

స్వామి వివేకానందకు పుస్తకాలమీదనున్న అభిమానాన్ని తెలియజేసే మరొక సంఘటన ఇది. స్వామీజీ ఒకసారి అనారోగ్యంతో బేలూరు మఠంలో ఉన్నారు. ఒకసారి శరత్ చంద్ర చక్రవర్తి అనే స్వామీజీ శిష్యుడొకరు ఆయనను చూడడానికి వచ్చినపుడు, ఆయన గదిలో ఎన్‌సైక్లోపీడియా బ్రిటానికా అనే కొత్త పుస్తకం ఉండడం చూశాడు. శరత్‌చంద్ర అక్కడున్న అన్ని పుస్తకాలను చూసి, ఎవరైనా తమ జీవితకాలంలో అన్ని పుస్తకాలను చదవడం చాలా కష్టం అని తన అభిప్రాయాన్ని స్వామీజీకి చెబుతాడు. కాని స్వామీజీ అతని అభిప్రాయంతో ఏకీభవించలేదు. "ఏమిటి నువ్వనేది? నేనిప్పుడే చదవడం పూర్తిచేసిన ఇక్కడున్న పది

భాగాలలో ఏ విషయం గురించైనా అడగవచ్చు." అని అన్నారు.

అప్పుడు స్వామీజీ శిష్యుడు ఒక్కోపుస్తకం నుంచి అనేక ప్రశ్నలను అడుగుతాడు. అతన్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తిస్తూ, స్వామీజీ అన్ని ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాలను ఇస్తారు. స్వామీజీ ఆ పరీక్షలో నెగ్గుకురావడమే కాకుండా ఆ పుస్తకాలలో ఉన్న ముఖ్య విషయాలను సుదీర్ఘంగా, సందర్భానుసారంగా ఉటంకించారు. చివరిగా తన శిష్యుడిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెంచడానికి ఇలా అన్నారు: "శిష్యా! ఇంద్రియనిగ్రహం పాటిస్తే నువ్వనుకున్నదానిలో దేనినైనా నువ్వు సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు. ఎటువంటి విస్తృత విషయాలనైనా ధారణగా పొందవచ్చు". ఇదే విషయాన్ని స్వామీజీ పాల్ డ్యూసెన్ అనే జర్మనీకి చెందిన తత్త్వవేత్తకు చెప్పారు. స్వామీజీ యొక్క ధారణశక్తికి ఆ శాస్త్రవేత్త ఆశ్చర్యచకితులయ్యారు.

ఒకసారి స్వామి వివేకానంద కాశీపూర్‌లో గల గోపాల్ లాల్ సీల్‌కు చెందిన ఉద్యానవన విశ్రాంతి గృహంలో ఉన్నారు. అక్కడ ఒకసారి ఒక యువకుడు వచ్చి స్వామీజీని ఇలా ప్రశ్నించాడు: "స్వామీజీ! నేను అనేక ప్రదేశాలను సందర్శించాను. అనేక మతాలతో సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. అయినా సత్యం ఏమిటో నేనింతవరకు గ్రహించలేక పోయాను. ప్రతి రోజూ నేను గదిలో కూర్చుని ధ్యానం చేస్తాను. కానీ శాంతి అనేది లేదు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోందో సెలవియ్యండి"

ఆ యువకుడు చెప్పింది స్వామీజీ శ్రద్ధగా విని ఇలా సమాధానం ఇచ్చారు: "ఓ యువకుడా! నీకు శాంతి లభించాలంటే ఇంతవరకు నీవు చేస్తున్నదానికి పూర్తి భిన్నమైన పని చెయ్యాలి. మూసిన నీ గది తలుపులు తెరవాలి. నీ చుట్టూ ఒకసారి పరికించి చూడు. అలా చూస్తే నీకే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఎంతమంది వ్యక్తులు నీ సహాయానికై వేచి చూస్తున్నారో నీకే తెలుస్తుంది. వారికి సహాయం చెయ్యి. వారికి కడుపునిండా అన్నంపెట్టు. వారికి

త్రాగడానికి నీళ్ళు అందివ్వు. వారికి నీవు వీలైనంత సహాయం చెయ్యి. నీకు తప్పక శాంతి లభిస్తుందని నేను నీకు హామీ ఇవ్వగలను.”

దేవఘర్ నుంచి తిరిగి వచ్చాక స్వామీజీ తనతోటి సాధువులకు, బుద్ధుడి శిష్యులు ఏవిధంగా ప్రపంచం నలుమూలలా పర్యటించి బుద్ధుడి సందేశాన్ని ప్రచారం చేశారో, అలాగే వారిని కూడా సంసిద్ధులుకమ్మని చెప్పారు. ఆ ప్రచారానికి స్వామి వివేకానంద తన ఇద్దరు శిష్యుల్ని ఎంచుకున్నారు. వారు స్వామి విరజానంద, స్వామి ప్రకాశానంద. స్వామీజీ ముందుగా వారిద్దరిని తాను తలపెట్టిన కార్యక్రమంలో భాగంగా తూర్పు బెంగాల్ (ఇప్పటి బంగ్లాదేశ్) వెళ్ళవలసినదిగా ఆదేశించారు.

స్వామి విరజానంద ఇలా అడిగారు “స్వామీజీ నేను జ్ఞానవంతుడిని కాను. నేను ఏ విధంగా బోధించగలను” అతడి ప్రశ్నకు స్వామీజీ ఇలా సమాధానం చెప్పారు. “అయితే ఇప్పుడు నువ్వు చెప్పినదాన్నే ప్రచారం చెయ్యి. దానిలోని సారాంశమే అద్భుతమైన సందేశం”. శిష్యుడికి ఇంకా తన ప్రశ్నకు పూర్తి సమాధానం దొరికిందన్న తృప్తి కలుగలేదు. ఆయన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానానికి సంబంధించిన ఇతర అంశాలను పూర్తిగా సాధన చేసి, ముందు తను ఆత్మజ్ఞానం పొందిన తరువాతే, స్వామీజీ చెప్పిన కార్యక్రమాలు చేయగలనని, అందుకు అనుమతించ వలసిందని ప్రార్థించాడు. స్వామి వివేకానంద శిష్యుడి సందేహంతో సంతృప్తి చెందలేదు. అప్పుడు ఆయన శిష్యుడిని మందలిస్తూ ఇలా చెప్పారు. “ముందు నీవు నీ మోక్షం గురించి ఆలోచించేవాడివైతే నీవు నరకానికి పోతావు! అన్ని విద్యల్లోకెల్ల అది అతి కష్టతరమైనది. అటువంటి కోరికను ముందు నీ మనస్సు నుండి తొలగించు. ఉన్నత చైతన్య స్థితిని పొందాలంటే ముందు ఇతరులు మోక్షం పొందేటట్లు గట్టి కృషి చెయ్యి”

ఒకసారి విద్యార్థులకు వారి ఉపాధ్యాయుడు అతి కష్టమైన గణిత సంబంధమైన

ప్రశ్నను ఇచ్చి, ఇంటిలో దానికి పూర్తి సమాధానం వ్రాసుకు రమ్మని చెప్పారు. గోపాలకృష్ణ గోఖలే చిన్నతనంలోనే ఎంతో ప్రజ్ఞాపాటవాలు కలిగి ఉండేవారు. ఆయనకూడా ఆ సమస్యను పరిష్కరించలేకపోతారు. దాంతో ఆయన తన పెద్దన్నయ్య వద్దకు వెళ్ళి దాని పరిష్కారాన్ని ఆయనచేత చేయిస్తాడు.

ఆ మరునాడు ఉపాధ్యాయుడు గోఖలే తప్ప ఆ సమస్యను ఎవరూ చేయలేక పోయారని తెలుసుకుంటాడు. ఆయన గోఖలేను ప్రశంసలతో ముంచెత్తుతాడు. అది విన్న గోఖలే ఆనందపడడానికి బదులు ఏడవడం మొదలు పెడతాడు.

అప్పుడు ఉపాధ్యాయుడు గోఖలే వద్దకు వచ్చి తను గర్వించవలసిన విషయానికి విచారిస్తున్నావేమిటని ప్రశ్నిస్తాడు. దానికి గోఖలే ఇలా సమాధానమిచ్చాడు: “అయ్యా! నా అంతట నేను మీరిచ్చిన లెక్కను పరిష్కరించలేక పోయాను. దాన్ని మా పెద్దన్నయ్య నా కోసం పరిష్కరించి ఇచ్చాడు.”

గోఖలే నిజాయతీకి ఆ ఉపాధ్యాయుడు ఆశ్చర్యపోయాడు. “గోఖలే నువ్వు భవిష్యత్తులో చాలా గొప్పవాడివవుతావు” అని ఆశీర్వదించాడు ఆ ఉపాధ్యాయుడు.

సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ ప్రపంచంలోనే అందరికన్న గొప్ప శాస్త్రవేత్త. విజ్ఞాన శాస్త్రంలో ఆయన కనుగొన్న గురుత్వాకర్షణ సిద్ధాంతం ఒక మైలురాయి వంటిది.

అంతటి గొప్ప శాస్త్రవేత్త తన గురించి తను కనుగొన్న శాస్త్రీయ సూత్రాల గురించి చెబుతూ ఇలా అన్నారు: “సత్యమనే సముద్ర తీరంలో నేను చిన్నచిన్న గులకరాళ్ళు ఏరుకొనే పిల్లవాడిని మాత్రమే”

సర్ ఐజాక్ న్యూటన్ ఇరవై సంవత్సరాలపాటు ప్రతిరోజూ ఎన్నో గంటలపాటు శ్రమించి తన పరిశోధనకు సంబంధించిన గొప్ప ఫలితాలను వ్రాసారు. ఒకరోజు ఆయన పని నిమిత్తం తాను వ్రాసిన కాగితాలను బల్లమీద పెట్టి బయటకు వెళ్ళారు. ఆ బల్లమీద ఒక క్రొవ్వొత్తి వెలుగుతూ ఉంది. డైమండ్ అనే పేరుతో పిలుచుకొనే ఆయన పెంపుడు కుక్క అదే గదిలో ఉంది. కొన్ని నిమిషాలు గడిచాక ఆ కుక్క ఆటగా ఎగురుతూ ఆయన బల్లమీదకు ఎగురుతుంది. అలా ఎగరడంవల్ల దానిమీదున్న కొవ్వొత్తి పడి బల్లపై న్యూటన్ పెట్టిన కాగితాలన్నీ అంటుకుపోయాయి. ఇరవై ఏళ్ళ శ్రమ అంతా బూడిదగా మారిపోయింది. ఇంకెవరైనా న్యూటన్ స్థానంలో ఉంటే దాన్ని చంపేసి ఉండేవారు. కానీ న్యూటన్ అలా చేయలేదు. ఆ కుక్క తలను మెల్లిగా నిమురుతూ ఇలా అన్నాడు. "డైమండ్! డైమండ్! నువ్వెంత అల్లరిపని చేశావో నీకు తెలియదు."

ఆయన కనిపెట్టిన విషయాలను మళ్ళీ వ్రాయడం ప్రారంభించారు. కాలిపోయిన కాగితాల్లో ఉన్నవన్నీ మళ్ళీ వ్రాయడానికి ఆయనకు ఎన్నో ఏళ్ళు పట్టింది. దీన్నిబట్టి ఆ మూగజీవిపై ఆయన ఎంత దయ ప్రదర్శించారో అర్థమవుతుంది. ఆయన ఎంత ఓర్పు ఉన్న శాస్త్రవేత్త! న్యూటన్ శాస్త్రవిజ్ఞానంలో ఎంతగొప్పవాడో ఒక మంచి దయార్ధ్రహృదయుడుగా కూడా అంత గొప్పవాడు.

న్యూటన్ చిన్నపిల్లవాడిగా ఉన్నప్పుడు వారానికొకసారి తన నౌకరుతోపాటు బజారుకు వెళ్ళేవారు. అయితే బజారును సమీపించగానే న్యూటన్ అక్కడే ఉంటానని నౌకరుకు చెప్పేవాడు. "నేనిక్కడే ఉంటాను. ఈ కంచె వెనుకే ఉండి నా పుస్తకాలు చదువుకుంటూ ఉంటాను" అని చెప్పేవాడు.

ఒకసారి ఐజాక్ న్యూటన్ మావయ్యకి న్యూటన్ అస్తమానం బజారుకు వెళ్ళడంపై

అనుమానం కలిగింది. ఒకరోజు న్యూటన్‌ను బజారు వరకు అనుసరించాడు. అక్కడ న్యూటన్ పూర్తిగా తన గణితసంబంధ సమస్య గురించి ఆలోచిస్తూ గడ్డిమీద పడుకుని ఉండడం కనిపించింది. అప్పుడు ఆయన న్యూటన్‌ని ఇలా అడిగారు. "న్యూటన్ నువ్వు నీ చదువు చదువుకోవడం కోసం వెళ్ళిపో! నువ్వు ఓ పెద్ద సోమరిపోతువైనా అయి ఉండాలి. లేదా గొప్పమేధావివైనా అయి ఉండాలి. నువ్వేమిటన్నది ఆ భగవంతుడికే ఎఱుక".

1684, ఆగష్టు మాసంలో ఎడ్మండ్ హాలే కేంబ్రిడ్జ్‌లో ఉన్న న్యూటన్ వద్దకు తన కఠినమైన చిక్కు ప్రశ్నకు సమాధానం కోసం వెళ్ళారు. అది ఒక చారిత్రాత్మకమైన సమావేశం. హాలే ప్రశ్నేమిటంటే "సూర్యుడి చుట్టూ పరిభ్రమించే గ్రహం యొక్క కక్ష్య ఏ విధంగా ఉంటుంది?"

హాలే ప్రశ్నకు న్యూటన్ వెంటనే "ఎలిప్స్" (దీర్ఘవృత్తాకారం లేదా అండాకారవృత్తం) అని చెప్పారు. హాలే ఈ సమాధానం మీకెలా తెలిసిందని న్యూటన్‌ని అడుగుతాడు. న్యూటన్ తాను దానికి సంబంధించిన గణిత వివరణను అప్పటికే చేసి ఉన్నానని చెప్పాడు. కానీ ఆ కాగితాలు ఇప్పుడు తన వద్ద లేవని, హాలే గురించి ఆ గణిత వివరణను, పరిష్కారాన్ని మళ్ళీ వ్రాస్తానని న్యూటన్ చెప్పాడు. అలా చెప్పిన పిదప చేసిన రెండేళ్ళ కఠోరశ్రమ ఫలితమే, గొప్పగ్రంథమైన ఫిలోసఫియా నేచురలిస్ ప్రిన్సిఫియా మేథమెటికా (Philosopiae Naturalis Principia Mathematica).

తాను చిత్రీకరించడం ప్రారంభించిన కళాఖండంను పూర్తి చెయ్యమని లియోనార్డో డావిన్సిని రోగగ్రస్తుడైన ఆయన గురువు ఆదేశించాడు. ఆ విధంగా చిత్రకారుడిగా లియోనార్డో డావిన్సి వృత్తి ప్రారంభమైంది. కాని లియోనార్డో డావిన్సి ఆ పని చెయ్యడానికి ఇష్టపడలేదు. తాను చేయలేనని చెప్తాడు. "నీ పూర్తి సామర్థ్యంతో చెయ్యి" అని గురువు చెబుతాడు. దాంతో

లియోనార్డో డావిన్సి, ఈసల్ ముందు ఇలా ప్రార్థించాడు: “నా ప్రియమైన గురువుకోసం చిత్రీకరణ చేయడానికి నాకు కావలసిన నేర్పును, శక్తిని ప్రసాదించవలసినదిగా కోరుకుంటున్నాను.” డావిన్సి చిత్రీకరించడం పూర్తి అయిన వెంటనే దాన్ని అతని గురువుగారు పూర్తిగా పరిశీలించి చూసి ఇలా అన్నారు: “నా ప్రియ శిష్యా! నేను ఇంక చిత్రీకరించవలసిన అవసరంలేదు”.

న్యాయవాద వృత్తిలో ఉన్న అబ్రహం లింకన్, మంచిదనే భావనలో ఒకసారి ఒక కేసును వాదించడానికి తీసుకుంటాడు. తరువాత తన ఆశ్రితధారుడితో సమావేశమౌతాడు.

అబ్రహం లింకన్ తన ఆశ్రితధారుడు చెప్పినదాన్ని దాదాపు రెండు గంటలపాటు శ్రద్ధగా విన్నారు. లింకన్ ఆయన వైపుగా చూస్తూ “విను! ఈ సంఘటన గురించి పూర్తిగా ఇప్పుడే విన్నాను. నీకు అనుకూలంగానే కేసులో విషయాలన్నీ ఉన్నాయి. కానీ అనుకూలంగా ఉండటమనేది కేవలం వర్తించే న్యాయసంబంధిత సూత్రాల దృష్ట్యానే”.

“కానీ న్యాయం, ధర్మం ప్రకారం ఇది మంచి వ్యాజ్యెం కాదు. కాబట్టి నేను ఈ వ్యాజ్యాన్ని వాదించలేను సర్! ఎందుకంటే మీరీన్ని వాదిస్తున్నంత సేపు నా అంతరాత్మ “లింకన్ నువ్వు తప్పు చేస్తున్నావు. నువ్వు అబద్ధాలకోరువి” అని నిందిస్తూనే ఉంటుంది. మనస్సాక్షికి విరుద్ధంగా నేను వాదిస్తే నాకు తెలియకుండానే నిజాన్ని నేనే బయటపెట్టే సందర్భం వస్తుంది. క్షమించాలి.”

అంతర్యుద్ధం జరిగిన తొలి రోజుల్లో ఒక మంత్రి లింకన్‌ను ప్రోత్సహిస్తూ ఇలా

అన్నాడు. “ఈ బృహత్ పోరాటంలో దైవం మనవైపే ఉన్నాడని మనం విశ్వాసంతో ఉందాం అధ్యక్షా!”

అంతా విని లింకన్ ఇలా సమాధానం ఇచ్చాడు: “దాని గురించి నేనిప్పుడు ఏమీ ఆలోచించడంలేదు. ఎందుకంటే దైవం ఎప్పుడూ సత్యంవైపే ఉంటాడని నేను నమ్ముతాను. కానీ నా వ్యాకులత, నిరంతర ప్రార్థన ఏమిటంటే నేను, నా దేశం ఎప్పుడూ దైవం వైపే ఉండాలని.”

థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ తన ఫోనోగ్రాఫ్ పరికరానికి తుదిరూపం ఇస్తున్న సమయంలో పరికరంలోని ‘లో టోన్స్’ సంకేతాలు ‘హై టోన్స్’ సంకేతాలు సరిగ్గా నివారించలేకపోవడంతో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వాటిని సరిచేసే పనిని తన సహచరుడికి అప్పగిస్తాడు. ఆ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి రెండు సంవత్సరాలు కృషి చేసిన పిదప అతని సహచరుడు ఎడిసన్‌తో ఇలా విన్నవించాడు. “నేను మీరిచ్చిన సమస్యను పరిష్కరించడానికి రెండేళ్ళపాటు కృషి చేసాను. ఎన్నో వేలడాలర్ల మీ ధనాన్ని ఖర్చు పెట్టాను కాని ఏమీ సాధించలేకపోయాను. అసలు మీరిచ్చిన సమస్యకు పరిష్కారమంటూ ఏదైనా ఉంటే నేను ఈ పాటికి తప్పకుండా కనుగొని ఉండేవాడిని. నేను ఇక ఈ ప్రయత్నం నుంచి విరమించుకోదలిచాను”. సహచరుడు చెప్పినదానికి ఎడిసన్ ఇలా సమాధానం ఇచ్చాడు: “జార్జ్! భగవంతుడు మనకు ఇచ్చిన ప్రతి సమస్యకు అతడివద్ద ఒక సమాధానం ఉంటుంది. మనం దాన్ని కనుగొనలేక పోవచ్చును. కానీ ఎప్పుడో ఒకరోజు ఎవరో ఒకరు దాన్ని కనుక్కుంటారు. వెళ్ళి ఎంత సమయం పట్టినా దాన్ని పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించు.”

ఎడిసన్‌కు ఒక అందమైన వేసవి విడిది ఉండేది. ఒక రోజు దాన్ని తన అతిథులకు, మిత్రులకు చూపిస్తూ, ఆ విడిదిలో ఎన్ని శారీరక శ్రమను తగ్గించే పరికరాలున్నాయో చూపిస్తాడు. ఆ విడిది గృహం వైపు తిరిగి వెళ్ళే ప్రధాన మార్గాన్ని చేరుకోవడానికి ఒక ఇరుకైన గేటు ద్వారా వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. అతిథులంతా ఆ చిన్న ఇరుకైన గేటు ద్వారా వెళ్ళడానికి చాలా శ్రమ పడాల్సి వచ్చింది. అప్పుడు అతిథుల్లో ఒకరు ఎడిసన్‌ని ఇలా అడిగారు. “ఎడిసన్! ఇక్కడ ఎన్నో ఆశ్చర్యపరిచే అధునాతన సౌకర్యాలు ఉన్నప్పటికీ వాటిని చేరుకొనే మార్గానికి ఇంత ఇరుకైన గేటును పెట్టావేమిటి?

అదివిని, హాస్యం ఉట్టిపడే కళ్ళతో ఎడిసన్ “చూడండి! ఈ చిన్న ఇరుకైన బరువు గేటుని తియ్యడానికి ప్రతీవ్యక్తి ఉపయోగించే శక్తితో ఎనిమిది గాలన్ల నీళ్ళు నా మేడమీదకి పంప్ చేయబడతాయి” అని సమాధానం చెప్పాడు.

ఒకసారి హెన్రీఫోర్డ్, థామస్ ఎడిసన్ కలిసి లూథర్ బర్‌బాంక్ ఇంటికి అతను కోరినట్లు అతిథి వివరాల పుస్తకం (Guest Register) లో తమ వివరాలు వ్రాయడానికి వెళ్ళారు. ఆ పుస్తకంలో మూడు గడులు ఉన్నాయి. ఒకటి ఇంటి చిరునామా (Address), రెండు వృత్తి (Occupation), మూడోది (Interested in) తాము ఇష్టపడే అంశం. ఎడిసన్ మొదటి రెండింటిలో పూర్తి సమాచారం వ్రాసి మూడో దాంట్లో ‘ప్రతీ అంశం’ అని వ్రాసాడు.

అమెరికా అధ్యక్షుడైన జార్జ్ వాషింగ్‌టన్ ఒకరోజు కారులో ప్రయాణిస్తున్నాడు. దారిలో

ఆయన ఒక సైనికాధికారి పర్యవేక్షణలో కొంతమంది సైనికులు పని చేస్తుండడం గమనించారు. ఆ సైనికులు ఎంతో శ్రమ పడుతూ బరువైన దుంగలను మోస్తుండడాన్ని ఆయన చూశారు. ఇంకొక మనిషి సాయం ఉంటే ఆ పని చెయ్యడం చాలా సులభమయ్యేది. కానీ సైనికాధికారి మాత్రం పర్యవేక్షకుడిగా వారికి ఆదేశాలు ఇస్తున్నాడు తప్ప వారికి పనిలో ఏమాత్రం సహాయం అందించడం లేదు.

ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన వెంటనే వాషింగ్టన్ కారులోంచి దిగి తిన్నగా పనిచేస్తున్న సైనికుల వద్దకు వెళ్ళి వారితోబాటు దుంగను భుజానికి ఎత్తుకున్నాడు. దాంతో సైనికులు ఆ దుంగను ఎత్తగలిగారు. పని అయిపోయాక వాషింగ్టన్ అక్కడున్న సైనికాధికారితో “ఎప్పుడైనా ఇటువంటి పనికి నా సహాయం అవసరమైతే నాకు కబురు పంపించండి” అని చెప్పి వెళ్ళిపోయారు. తరువాత ఆ అధికారికి ఆ పనిలో సహాయం చేసింది దేశాధ్యక్షుడని తెలిసి చాలా చిన్నబుచ్చుకున్నాడు. ఆ సంఘటన తరువాత ఆ అధికారి ఇంకెప్పుడూ మానవతా విలువలు మరచి, అహంకారపూరిత అధికారంతో మసలుకోకూడదని నిశ్చయించుకున్నాడు.

కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని బేలూరులో గల శ్రీ చెన్నకేశవ స్వామి ఆలయం శిల్పకళా సౌందర్యానికి ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచినది. ఆ ఆలయ నిర్మాణం పూర్తి అయిన వెంటనే, అప్పటి రాజు విష్ణువర్ధనుడు ఆ అపురూప శిల్పకళా సౌందర్యాన్ని చూసి ఆనందంతో తన్ను తాను మరచిపోయాడు. ఆ గుడి శిల్పి జక్కనాచార్యుడు. సాధారణంగా కంటికి కనిపించని మూల మూల భాగాల్లో కూడా తీర్చిదిద్దిన కళాత్మక రూపాలను చూసి అతడి శిల్పకళా నైపుణ్యానికి ఆశ్చర్యపోయాడు. జక్కనాచార్య శిల్పి వద్దకు వచ్చి అతనితో ఇలా అన్నారు. “జక్కనాచార్యా! నిర్మాణంలో ప్రతిచోట మీరు తీర్చిదిద్దిన కళారూపాలు అత్యద్భుతం. కానీ అందరి దృష్టి పడి అందరూ కనుగొనలేని చీకటిగా ఉండే మూల మూల ప్రదేశాలలో కూడా

శిల్పకళారీతుల్ని మలచిన మీ నేర్పు శ్లాఘనీయం. ఇంతచక్కగా ప్రతిచోట అందమైన రూపాలను చెక్కే స్ఫూర్తి మీకెవరు కలిగించారు? ఇలా చెక్కడానికి మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించినదేది?" అని అడిగాడు. అప్పుడు జక్కనాచార్యులు సమాధానం చెబుతూ "ఓ మహారాజా! నేను ఇంతటి కళాసృష్టి చేసినది మానవ మాత్రులకు కనువిందు చేయడానికి కాదు. భగవంతుడిని ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి. ఆ భగవంతుడి నేత్రాలు ప్రతీ చోట ఉన్నాయి. కాదంటారా?" అని ప్రశ్నించాడు.

మహాత్మా గాంధీ ఎప్పటిలాగే ఒకసారి రైలులో మూడవ తరగతి బోగీలో ప్రయాణం చేస్తున్నారు. కొంచెం సేపు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ఆయనకు కేటాయించిన స్థలంలో పడుకున్నారు. తరువాత స్టేషన్‌లో ఒక రైతు, బోగీలో ప్రవేశించి "నువ్వొక్కడివే రైలు ప్రయాణ రుసుము చెల్లించావనుకుంటున్నావా? అని అంటూ గాంధీజీ ప్రక్కన కూర్చోవడానికి తోసుకుంటూ ముందుకొస్తాడు. గాంధీజీ వెంటనే ఆయనకు చోటివ్వడానికి అని లేస్తారు. కొంత సేపటి తరువాత గాంధీజీ ఆయనను ఎక్కడకు వెళుతున్నారని అడిగారు. ఆ ప్రయాణీకుడు తను గాంధీజీని చూడడానికి వెళుతున్నట్టు చెప్పాడు. అది విన్న మిగతా ప్రయాణీకులకు నవ్వొచ్చింది. కొంతసేపు అయ్యాక తరువాత స్టేషన్ వచ్చింది. ఆ స్టేషన్ ప్లాట్ ఫారం మీద అనేకమంది గాంధీజీకి స్వాగతం చెప్పడానికి వేచి చూస్తున్నారు. గాంధీజీయే తన పక్కన కూర్చున్న వ్యక్తియని తెలుసుకోవడానికి ఆ రైతుకి ఎక్కువ సమయం పట్టలేదు. ఆ రైతు ముఖ కవళికలను చూసిన గాంధీజీ, అతడి వీపుని ప్రేమగా నిమిరి అతడు పడుతున్నబాధను ఉపశమింపచేయడానికి ప్రయత్నించారు. మహనీయ వ్యక్తియైన గాంధీజీలో ఎంత నమ్రత దాగి ఉంది!!

'మానవ సేవ' అనే పవిత్ర కార్యాన్ని తన జీవిత పరమావధిగా పండిత ఈశ్వర్ చంద్ర విద్యాసాగర్ ఎంచుకున్నాడు. ఆయన ఇంటికి సహాయార్థం వెళ్ళిన ఏ పేద వ్యక్తి కూడా ఒట్టి చేతులతో తిరిగి రాలేదు. ఒకసారి ఈశ్వర్ చంద్ర తల్లి ఆయనతో "చూడు ఈశ్వరచంద్రా నువ్వింట్లో ఏది ఉంటే అది దానం చేసేస్తున్నావు. ఇప్పుడు ఇంట్లో డబ్బుగాని, ఏ వస్తువుగాని మిగల్లేదు" అని అన్నారు. అప్పుడు అతని దృష్టి తన తల్లి చేతి గాజులమీద పడింది. అప్పుడు ఈశ్వరచంద్ర "అమ్మా! మీ చేతులకున్న గాజులు నాకియ్యి. వాటినమ్మి ఆ డబ్బుతో పేదవారికి అవసరమైన సహాయం చేస్తాను. నేను కొన్ని సంవత్సరాలలో కావలసినంత డబ్బు ఆదాచేసి నీకు విలువైన ఆభరణాలను చేయిస్తాను".

ఈశ్వరచంద్ర అడిగినట్టుగానే అతడి తల్లి తన చేతి బంగారు గాజులను ఇచ్చింది. కొన్ని సంవత్సరాలు గడిచాయి. ఈశ్వర్‌చంద్ర తను మాటిచ్చిన విధంగానే ఆభరణాలకు అవసరమైన ధనాన్ని ఆదాచేసి తనతల్లి వద్దకు వెళ్ళి "అమ్మా నేను నీకు మాట ఇచ్చినట్టు, బంగారు గాజులు తయారు చేసి ఇస్తాను. నీకు ఏ విధమైన గాజులుకావాలో చెప్పు" అని అడిగాడు. అప్పుడామె తన తనయుడి ఆప్యాయతను చూసి చలించిపోయి "ఈశ్వర్‌చంద్రా! నేను ఏ విధమైన ఆభరణాలను ఇష్టపడతానో నీకు తెలుసు. జ్ఞానం, రోగులకు సేవ చేయడం, పేదవారి ఆకలి తీర్చడం ద్వారా భగవానుడైన నారాయణుడి ఆరాధన చేయడం – ఇవే నాకిష్టమైన నిజమైన ఆభరణాలు" అని చెప్పింది. ఆమె మాటలు విన్న ఈశ్వర్‌చంద్ర ఆనందంతో ఉప్పొంగిపోయాడు. తన జీవితాన్ని ఎప్పుడూ ఆదర్శమైన పనులు చేయడానికే అంకితం చేస్తానని ప్రతిజ్ఞ బూనాడు.

ఏక్‌నాథ్ మహారాష్ట్రకు చెందిన సాధుపుంగవుడు. తను కాశీ నుంచి తెచ్చిన పవిత్ర గంగాజలంతో రామేశ్వర్‌లో ఉన్న రామేశ్వర శివునికి అభిషేకం చెయ్యాలన్న ఉద్దేశంతో

యాత్ర ప్రారంభించాడు. కొంతమంది శిష్యులు, అతనితో పాటు బయలుదేరారు. దారిలో ఏక్‌నాథ్ ఎండ, దాహాలకు తట్టుకోలేక ఒక గాడిద చనిపోయే స్థితిలో ఉండడాన్ని చూస్తాడు. అది చూసిన వెంటనే ఏక్‌నాథ్ తాను తీసుకుని వెళుతున్న పవిత్ర జలాన్ని గాడిదచేత తాగించాడు. కొద్దిసేపటికి గాడిద మెల్లిగా తేరుకుని కళ్ళు తెరిచింది. అది చూసిన మిగతా యాత్రీకులు నిరాశపడి "సంత్‌జీ మీరు ఈ విధంగా చేసారేమిటి? ఇలా చేయడానికా మనం పవిత్ర గంగాజలాన్ని మైళ్ళ దూరంనుంచి నడుచుకుంటూ తెచ్చింది? రామేశ్వర్‌కు పవిత్ర గంగను తీసుకొని వెళితే వచ్చే పుణ్యాన్ని మీరు పోగొట్టుకున్నారు" అని చెబుతూ చింతించారు.

ఏక్‌నాథ్ మాత్రం మౌనంగా వారు చెప్పినదంతా విని "రామేశ్వర శివుడు నేను చేసిన దానికి నాపై కోపం తెచ్చుకోడు. పై పెచ్చు ఆయన ఈ పని చేసినందుకు నన్ను అనుగ్రహిస్తాడు" అని చెప్పారు.

జీవులయందు దయలేకుండా కేవలం ఆచారాలను పాటించడం వలన ఏ మానవుడి జీవితం పావనం కాదు.

విదేశీ వస్త్ర దుకాణాల వద్ద ధర్నా చేస్తున్నందుకు జవహర్‌లాల్ నెహ్రూను ఒకసారి అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అరెస్ట్ చేసిన పిదప ఆయనకు 24 నెలల కారాగార శిక్ష విధించబడింది. దానికి ప్రతిగా నెహ్రూ దావా వేయడానికి అంగీకరించలేదు. ఒక ప్రజా సందేశం ద్వారా ఇలా చెప్పారు. "నిజంగా చూస్తే జైలు అన్నది స్వర్గం లాంటిది కాకపోయినా ఇప్పుడు మనకు ఒక స్వర్గంగా మారింది. ఒక పవిత్ర యాత్రా స్థలం అయింది."

“అర్థవంతమైన జీవితం అంటే ఏమిటో వివరిస్తూ జార్జ్ బెర్నాడ్ షా ఇలా చెప్పారు. “నేను జీవితాన్ని పూర్తి ప్రయోజనకరంగా జీవించాకే చనిపోవడానికి ఇష్టపడతాను. ఎందుకంటే నేనెంత కఠోరశ్రమ చేస్తానో అంత దీర్ఘాయువు పొందుతాను. జీవిత పరమార్థం కోసం శ్రమించడంలోనే నేను సంతోషాన్ని పొందుతాను. జీవితం అనేది త్వరగా కరిగిపోయే కొవ్వొత్తి లాంటిది కాదు. జీవితం నేను చేతబట్టిన ఒక అమోఘమైన జ్వాలవంటిది. నేను దాన్ని ముందు తరాలవారికి అందించే వరకు ఎంత ప్రయోజన కారిగా చేయగలనో వీలయితే అంత ప్రయోజనకారిగానూ చేస్తాను.”

ఎటువంటి శ్రమ చేయకుండా ఎవరూ జీవితాన్ని సార్థకం చేయలేరు. రెంటిలో ఏది చెయ్యడమనే నిర్ణయం మనమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. అదే మన జీవితాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. మనం ఎలా కావాలనుకొంటామో అలా కాగలం.

మేసడోనియా రాజైన ఫిలిఫ్ కుమారుడు అలెగ్జాండర్ ధైర్య సాహసాలు, దేహదారుఢ్యం, సుగుణాలు కలిగిన వ్యక్తి.

అలెగ్జాండర్ చిన్న పిల్లవాడిగా ఉన్నప్పుడు ఒక అందమైన, చాలా బలంగా ఉన్న గుఱ్ఱం ఒకటి అమ్మకానికి వచ్చింది. కానీ దాన్ని సంభాళించడం మచ్చిక చేయడం ఎవరికీ సాధ్యపడలేదు. ఫిలిప్ వద్ద ఉండే గుఱ్ఱపు వాళ్ళుకూడా దానికి దగ్గరగా వెళ్ళలేక పోయారు. తండ్రి మాటను కూడా వినకుండా అలెగ్జాండర్ ఆ గుఱ్ఱం దగ్గరకు వెళ్ళి, ఒక్క ఉదుటున దానిపైకి దూకి దాన్ని తనమాట వినేటట్టు చేసుకోగలిగాడు. ఫిలిప్ ఆనందంతో తన తనయుడిని ముద్దాడుతూ “అలెగ్జాండర్! నా చిట్టి తండ్రీ! నీ అంతట నువ్వు ఒక రాజ్యాన్ని నీకోసం పొందాలి. ఎందుకంటే మేసడోనియా నీ ధైర్యసాహసాలను, సామర్థ్యాన్ని నిలబెట్టేంత పెద్ద రాజ్యం కాదు.”

ప్రపంచాన్ని జయించిన వీరుడిగా పేరుపొందిన తరువాత అలెగ్జాండర్ తన వీలునామాలో ఇలా వ్రాసారు. “నేను చనిపోయిన తరువాత నా దేహాన్ని శవపేటికలో పెట్టేముందు నా రెండు చేతులను బయటకు ఉండేటట్లు పెట్టండి. ప్రపంచ విజేత అయిన అలెగ్జాండర్ తనతో ఏమీ తీసుకుని వెళ్ళకుండానే ఒట్టి చేతులతోనే ప్రపంచాన్ని విడిచి వెళుతున్నాడని ప్రజలు అర్థం చేసుకోగలరు.”

బాహ్యప్రపంచాన్ని జయించడం ఘనకార్యమే. కానీ అంతఃప్రపంచాన్ని వశం చేసుకోవడం విరోచితమైన పని.

– స్వామి వివేకానంద్