



శ్రీ రామకృష్ణ

చదువులో

గెలుద్దాం రండి....

- సంద్యారా వెంకట సుబ్బారావు



# విషయసూచిక

<b>I. అవగాహన</b>	
1. చదువు	3
2. చదవడం చాల తేలిక	12
3. చదువులో గెలుపంటే ఏమిటి ?	16
4. గెలుపు లక్ష్యం	18
5. క్రమశిక్షణ	21
<b>II. వ్యక్తిగత సన్నద్ధత</b>	
6. మీకు మీరే స్ఫూర్తి	24
7. ఎలా చదవాలి? ఎప్పుడు చదవాలి?	31
8. స్థితి విశ్లేషణ	34
9. ప్రణాళిక- పిడిసిఎ చక్రం	55
10. మెమరీ ఎవడబ్బు సొమ్ము?	60
11. మంచి అలవాట్లు	66
12. పరీక్షలంటే భయమా?	73
<b>III. గెలుపు దారిలో ...</b>	
13. మీ శరీరం చదువుకు, పరీక్షలకు సిద్ధమా ?	79
14. మానసిక సంసిద్ధత	85
15. పరిసరాల సంసిద్ధత	99
16. ఏకాగ్రత	101
17. సిలబస్ తెలుసుకోండి	102
18. పరీక్ష నమూనా తెలుసుకోండి	104
19. మీకో జట్టు కావాలి..	106
20. పరీక్షల్లో విజయం సాధించాలంటే...	107
21. మాట - నైపుణ్యం	111
22. కాలం విలువ తెలుసుకుందాం	116
23. పునశ్చరణ రహస్యాలు	121
24. సందేహాలు - సమాధానాలు	127
25. గెలుపు రహస్యం తెలిసిందా?	140

# 1. చదువు

చదువంటే స్కూలుకీ, కాలేజీకి వెళ్లి డిగ్రీలు, సర్టిఫికేట్లు సంపాదించడం అని సామాన్యంగా అందరూ చెప్పే సమాధానం. సంతోషంగా బతకాలంటే, కార్లలో విమానాల్లో తిరగాలంటే, మేడల్లో నివసించాలంటే బాగా చదువుకోవాలి. పెద్ద ఉద్యోగం సంపాదించాలి. పెద్ద జీతం సంపాదించాలి. ఇదీ అందరూ నమ్ముతున్న విషయం.

ఈ అభిప్రాయం పైపైన చూస్తే నిజమే అనిపిస్తుంది. కానీ పరిశీలనగా చూస్తే సమాజంలో డబ్బు సంపాదనకూ, చదువుకూ డైరెక్టు లింకు ఎక్కువగా కనబడదు. మన చుట్టుపక్కల బాగా డబ్బు సంపాదిస్తున్న జాబితా ఒకటి తయారుచేసి చూస్తే, చదువుకున్న వాళ్లతో పాటు, చదువుకోని వాళ్లు కూడా కనబడతారు.

బాగా చదువుకున్న వారందరికీ మంచి మంచి ఉద్యోగాలు రావడం లేదు. మంచి మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తున్న వాళ్లంతా గొప్పగా సంపాదించడం లేదు.

అంతెందుకు ఒకే కళాశాలలో ఒకే కోర్సు చదివి, సమానమైన మార్కులు సర్టిఫికేట్లు సంపాదించిన వారికి కూడా ఒకే రకమైన ఉద్యోగాలు రావడంలేదు, ఒకే రకమైన సంపాదన ఉండటం లేదు.

చదువు ఉద్యోగం కోసం కాదు, సంపాదన కోసం కాదు. కేవలం నాలెడ్జ్ కోసమే అంటారా? అయితే నాలెడ్జ్, చదువు ఒకటేనా? మరి పరీక్షలు మార్కులు సంగతేమిటి? అనే ప్రశ్నలొస్తాయి.

ఇలాంటి ప్రశ్నలకూ, ఆలోచనలకూ చోటు లేకుండానే, కోట్లాది మంది విద్యార్థులు చదువులు పూర్తి చేస్తున్నారు. వాళ్ల తల్లిదండ్రులు లక్షలాది రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి వాళ్లను చదివిస్తున్నారు. వాళ్ల సమయమూ, ధనమూ అంతా వృథాయేనా? అంటే కాదు. కాదనే చెప్పాలి.

అన్నం ఎందుకు వండుతున్నామో తెలియక పోయినా, దాన్నెలా వండాలో కనీసం జ్ఞానం ఉంటే నువ్వు అన్నం వండొచ్చు,

కానీ ఆ అన్నం పులిహోర చేయడానికా? కూరలో కలుపుకోవడానికా? చిన్న పిల్లలకా? ముసలివాళ్లకా? వివరాలు తెలిస్తే ఆ అన్నం ఇంకా సరిగ్గా ఆ సందర్భానికి ఉపయోగపడేలా వండొచ్చు.

ఎందుకు చదువుతున్నామో క్లారిటీ ఉంటే మన చదువు మరింత బాగా రాణిస్తుంది. దానికి ముందు-మనం బతకడానికి ఆహారం నీరు ఎలా కావాలో, సమాజంలో బతకడానికి మాట్లాడటం, విని అర్థం చేసుకోవడం కూడా కావాలి. ఈ రెండూ నేర్చుకోవడానికి మనం స్కూలుకి వెళ్లాల్సిన పని లేదు. మన కుటుంబ నేపథ్యం అంటే- మన అమ్మ, నాన్న వాళ్ళ మధ్యలో పెరుగుతూ ఉన్నప్పుడు సహజంగా మనకు వాటిపై అవగాహన కలుగుతుంది. అయితే, స్కూలు చదువులో మనకు మాట్లాడటం, వినడం అనే భాషానైపుణ్యాలతో పాటు, చదవడం, రాయడం అనే మిగిలిన రెండు నైపుణ్యాలు కూడా నేర్చుతారు.

వినడం, మాట్లాడటం, చదవడం, రాయడం అనే నాలుగు పనుల తర్వాత, మనం పాఠశాలలో నేర్చుకొనే అతి ముఖ్యమైన విషయం లెక్కించడం. లేదా లెక్కలు చేయడం. అంకెలను గుర్తుపట్టడం, సంఖ్యలను చదవడం, సంఖ్యలను రాయడం, కూడిక, తీసివేత, హెచ్చవేత, భాగహారం ఈ నాలుగు పనులూ చేయడం ప్రాథమికమైన గణిత నైపుణ్యాలు.

అంటే మన చదువంతా నాలుగు భాషానైపుణ్యాలు, (వినడం, మాట్లాడటం, చదవడం, రాయడం); ఆరు గణితనైపుణ్యాలు (సంఖ్యలను చదవడం, రాయడం, కూడిక, తీసివేత, హెచ్చవేత, భాగహారం) మీద ఆధారపడి ఉండన్నమాట.

చదువులో వెనకబడినవారు, కష్టంగా ఉందనుకున్న వాళ్లు పై పనుల్లో కొన్నిటిని, లేదా చాలా వాటిని సరిగ్గా చేయలేక పోవడం

మీరు గమనించారా? అవునో కాదో మీ అనుభవాలలోంచి

గుర్తుచేసుకోండి.

ఈ పుస్తకం ఉద్దేశ్యం  
 మీకు తెలియని  
 అంశాలను  
 తెలియజెప్పడం,  
 తెలిసిన అంశాలకు  
 మరింత వివరణ  
 ఇవ్వడం, వాటిని  
 ఆచరణలో  
 వాడుకొనేందుకు  
 వీలుగా  
 సూచనలివ్వడం.

## 4. గెలుపు లక్ష్యం

లక్ష్యం, ఆశయం అనే మాటలు ఆల్రెడీ హీరోలు అయిపోయిన వారికి మాత్రమే కాదు ఎదగాలనే తపన ఉన్న వారందరికీ వర్తిస్తాయి. ఇవేవో పెద్దమాటల్లా ఉన్నాయని భయపడనక్కరలేదు. నీకంటూ ఒక లక్ష్యం ఉంటే దాన్ని సాధించే క్రమంలో డబ్బు, పదవి, కీర్తిప్రతిష్ఠలు వచ్చిపడతాయి.

లక్ష్యం ఉన్నవాడికి తాను చేయాల్సిన పని మీద స్పష్టత ఉండాలి. ఆ పని పూర్తి చేయాల్సిన విధానం మీద అవగాహన ఉండాలి. తగినంత ప్రయత్నం కావాలి. వీటన్నింటి సమష్టి ఫలితంగా అందివచ్చిన విజయం వల్ల నీకు కలిగే సంతృప్తి - అనుకోకుండా, ప్రయత్నించకుండా అయాచితంగా లభించిన విజయంతో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కలుగదు. అది తాత్కాలికమే అవుతుంది. అందుకే సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికి చిన్నది, పెద్దది ఏదో ఒక లక్ష్యం కావాలి. అది ఇప్పుడు ఉన్న స్థితిగతులతో పోల్చితే ఎన్నో రెట్లు గొప్పదై ఉండాలి.

మనం చేయాల్సిన పనులు చాలా ఉంటాయి. అవన్నీ లక్ష్యాలు కావు. సాధించాలనే లక్ష్య పూర్వకంగా లేని కోరికలన్నీ కేవలం ఆశలుగా మిగులుతాయి. ఆశయాలు కాలేవు.”

### లక్ష్యం...లక్షణాలు

లక్ష్యానికి సంబంధించి రెండు ప్రాథమిక లక్షణాలున్నాయి. ఒకటి బలమైన కోరిక, రెండవది లక్ష్యం వ్రాతపూర్వకంగా ఉండటం. లక్ష్యాలను వ్రాసుకోవడం మాత్రమే కాదు. వాటిని స్పష్టంగా వర్ణించాలి. ఈ వర్ణన స్పార్ట్ గా ఉండాలి.

SMART అంటే Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Timebound

Specific - అంటే స్పష్టంగా ఉండాలి. “నేను బాగా డబ్బు సంపాదించాలను కుంటున్నాను.” అనేది లక్ష్యం కాదు. “నేను ఫలానా పని చేయడం ద్వారా నెలకు 25 వేలు సంపాదించాలనుకుంటున్నాను.” అనేది స్పష్టమైన లక్ష్యం.

Measurable - అంటే కొలవదగినది. 'బాగా చదవాలి', 'అందరితో మర్యాదగా ఉండాలి.' ఇవి కొలవదగిన లక్ష్యాలు కాదు. తడుముకోకుండా, ఉచ్చారణ దోషాలు లేకుండా చదవాలి.' '80% మార్కులు తెచ్చుకోవాలి' 'ఇంట్లో బూజు, దుమ్ము కనబడకూడదు.' 'ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంచాలి'. 'అందరినీ నవ్వుతూ పలకరించాలి' ఇవి కొలవదగినవి.

Achievable - అంటే అందుకోగలిగినది. లక్ష్యం మీరు సమీప భవిష్యత్తులో అందుకోగలిగేలా ఉండాలి. ఇప్పుడు నెలకు 10 వేలు సంపాదిస్తుంటే, త్వరలో 'నెలకు 12 వేలు సంపాదించాలి' అనే లక్ష్యం పెట్టుకోవచ్చు, అంతే కానీ 'నెలకు 30 వేలు సంపాదించాలి' అనే లక్ష్యం బహుశా సాధించడం దుస్సాధ్యం.

Relevant - అంటే తగినది. మన అందుకోదలచిన చిన్నచిన్న లక్ష్యాలు మన జీవిత లక్ష్యానికి తగినవిగా, అనుగుణమైనవిగా ఉండాలి. 'నెలకు 25 వేలు సంపాదించాలి' అనే లక్ష్యం ఉన్నప్పుడు 'వారానికి కనీసం రెండు సినిమాలు చూడాలి.' అనే లక్ష్యం కూడదు. అవి మిగిలిన పనులను చెడగొట్టే ప్రమాదం ఉంది.

Time bound - అంటే కాలపరిమితి కలిగి ఉండాలి. లక్ష్యానికి ఒక కాలపరిమితి ఉండాలి. అంటే ఒక వారంలో సాధించాలి. ఒక నెలలో సాధించాలి. ఇలా లక్ష్యప్రస్తావనలో సమయం తప్పకుండా ఉండాలి. అది ఎంచుకొనే లక్ష్యాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

### ఏది గొప్ప లక్ష్యం ?

ప్రతి వ్యక్తికి అనేక లక్ష్యాలుంటాయి. ఉండాలి కూడా. లేకపోతే జీవితం నిస్సారంగా, ఎదుగు బొదుగు లేకుండా ఒకే గాటిన కట్టేసిన విధంగా ఉంటుంది. వీటిలో ఆర్థిక లక్ష్యాలు, కుటుంబ లక్ష్యాలు, వ్యక్తిగత లక్ష్యాలు, విద్యాపరమైన లక్ష్యాలు, వృత్తిపరమైన లక్ష్యాలు ఇలా ఎన్నో ఉండవచ్చు. వీటిలో ఏది గొప్పది అనే ప్రశ్నకు అందరికీ వర్తించే ఒకే సమాధానం చెప్పడం కుదిరే పని కాదు. భోజనంలో రుచుల్లా, లక్ష్యల్లో కూడా అన్ని రకాలూ ఉండాల్సిందే. మీరు ఏ లక్ష్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారో అదే మీ జీవనశైలిని నిర్దేశిస్తుంది. మీకు సంబంధించినంత వరకూ అదే గొప్పది.

వ్రాతపూర్వకంగా లేని కోరికలను లక్ష్యాలుగా నిర్ణయించలేం అనుకున్నాం కదా! మీ లక్ష్యాలను అవి సాధించాల్సిన కాలపరిమితిని బట్టి ప్రాధాన్యతా క్రమంలో రాసుకోండి. ఐ.ఎ.యస్ సాధించాలి అనేది మీరు ఆరేళ్ళల్లో సాధించాల్సిన లక్ష్యం అయితే, ప్రస్తుతం డిగ్రీలో 90 శాతం మార్కులు తెచ్చుకోవడం ఈ ఏడాది లక్ష్యం కావాలి. అది లక్ష్యానికి పునాదిరాయి అవుతుంది.

## 6. మీకు మీరే స్ఫూర్తి

ఎవరి మాటలైనా విన్నప్పుడు, ఏదైనా పుస్తకం చదివినప్పుడు, సినిమా చూసినప్పుడు మనకు మంచి పనులు చేయాలనీ, మన జీవితాన్ని గొప్పగా మార్చుకోవాలనీ అనిపిస్తుంది, ఆలా అనిపించడాన్నే స్ఫూర్తిపొందడం అంటారు. ఇలా - మనల్ని మంచిపనులుచేయించే ఆలోచన కలిగించడాన్నే స్ఫూర్తినివ్వడం అంటారు.

సాధారణంగా మనం బయట నుంచి, అంటే ఉపన్యాసాలు, బోధనలు వినడం వల్లా, పుస్తకాలు చదవడం వల్లా, సినిమాలు చూడటం వల్లా పొందే స్ఫూర్తి కొద్దికాలం మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ స్ఫూర్తి పొందడం అనేది తాత్కాలికం, దీర్ఘకాలికం, శాశ్వతం అని మూడు రకాలుగా విభజించారు నిపుణులు. అయితే - మన సొంత అనుభవాల నుంచి, ఆలోచనల నుంచి కలిగిన స్ఫూర్తి ఎక్కువకాలం ఉంటుంది. స్ఫూర్తి పొందిన తర్వాత మనలో వచ్చిన మార్పు మనకు సత్ఫలితాలను, సంతృప్తిని ఇస్తే అది శాశ్వతమైన స్ఫూర్తిగా భావించవచ్చు.

మనం ఏ విషయాల నుంచి, ఏ అనుభవాల నుంచి ఎలాంటి స్ఫూర్తి పొందుతామనేది రెండు విషయాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అవి మన ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం.

ఆత్మగౌరవం అంటే మనల్ని మనం గౌరవించుకొని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకొనేందుకు ప్రయత్నించడం. ఇంకోలా చెప్పాలంటే ఆత్మగౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం వ్యక్తిత్వం అనే నాణానికి బొమ్మా బొరుసూ.

ఆత్మగౌరవం అనేది ఒక మానసిక స్థాయి. మీ గురించి మీరు ఆలోచించే, తర్కించే పద్ధతి ఇది. ఆత్మగౌరవం అంటే మనల్ని మనం గౌరవించుకొని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుకొనేందుకు ప్రయత్నించడం. తక్కువ స్థాయి విలువలతో, ఫలితాలతో, బహుమతులతో రాజీపడకపోవడం.

ఆత్మగౌరవం ఉన్న ఉద్యోగి లంచం తీసుకోడు. ఎందుకంటే కొన్ని వందలు లేదా వేల రూపాయల కోసం తన గౌరవాన్ని పోగొట్టుకోవడం అతనికి ఇష్టముండదు. ఆత్మగౌరవం ఉన్న విద్యార్థి తాను కాపీ కొట్టడు. దాని వల్ల వచ్చే మార్కుల కన్నా, పోయే గౌరవం ఎక్కువ అని అతడు గుర్తిస్తాడు.

ఆత్మగౌరవం ఉన్న వ్యక్తులు సమయపాలన చేసేందుకు, ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకొనేందుకు 100% ప్రయత్నం చేస్తారు.

ఆత్మగౌరవం కలిగివుండడం లగ్జరీ కాదు. అది అత్యంత అవసరమైనది. ఆత్మగౌరవం కలిగిన మనుషులు తమ గురించి తాము మంచిగా ఆలోచిస్తారు. వారు తమను తాము గౌరవించుకుంటారు. ఇతరులను అభినందిస్తారు. ఆత్మగౌరవం కలిగిన వ్యక్తులు తాము సాధించదలుచుకున్న లక్ష్యం వెనుక పొంచివున్న ఒడుదుడుకులను, సవాళ్ళను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధపడతారు. అందుకే వీరు జీవితంలో తాము అనుకున్నది సాధించగలుగుతారు.

ఆత్మగౌరవం కలిగిన వ్యక్తులు సానుకూల దృక్పథంతో ఉండి అధిక శక్తివంతులై ఉంటారు. ఎందుకంటే వీరు నెగటివ్ ఎమోషన్స్ కోసం ఎక్కువ సమయం వెచ్చించరు. ఆత్మన్యూనతకు గురికావడం లేదా ఆత్మరక్షణలో పడి ఇతరులను మెప్పించే పని పెట్టుకోవడం వంటివి చేయరు.

మీలో ఆత్మగౌరవం పాలు ఎంత అనేది - మీరు ఎలా పెరిగారు, మీ తల్లిదండ్రుల భావాలు, జీవితానుభవాలు వంటి వాటి ఆధారంగా నిర్ధారించుకోవచ్చు. కొంతమంది వ్యక్తులు అపజయాలు ఎదురైనప్పుడు లేదా ఇతరులు తమతో ప్రవర్తించిన తీరు వంటివాటి వల్ల తమ గౌరవం తగ్గిందని బాధపడుతూ ఉంటారు. ఆత్మగౌరవం అనేది జీవితంలో ఏ సమయంలో అయినా పెరగవచ్చని తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ముఖ్యంగా చిన్నతనం నుంచి పెరగవచ్చు. సహజంగానే పెరగవచ్చు. చాలామంది వ్యక్తులు దాన్ని కష్టపడి సాధించవలసి రావచ్చు. అలాంటి వారిని ఆత్మగౌరవం ఆభరణంలాంటి మనిషని అభినందిస్తూ ఉంటారు.

రిస్కాలను స్వీకరించవలసిన సందర్భంలో, సానుకూలమైన స్నేహసంబంధాలను కలిగివుండేందుకు, అభద్రతా భావం, భయాల వల్ల జీవితంలో వెనకడుగు పడకుండా ఉండడం, మీ కోరికలు, కలలను తీర్చుకోవడం, జీవితంలో ఉన్నత స్థాయి మార్గం ఎంపిక చేసుకోవడానికి, మీ లక్ష్యాలను నెరవేర్చుకోవడానికి అన్నింటికీ వ్యక్తి ఆత్మగౌరవం కలిగివుండడం అత్యంత అవసరం.



## 8. స్థితి విశ్లేషణ

లక్ష్యసాధనకు ప్రణాళిక అవసరమని చాలామందికి తెలుసు. కానీ నిజంగా విజయం తెచ్చి పెట్టే ప్రణాళికను ఎక్కడి నుంచి ప్రారంభించాలో ఎక్కువ మందికి తెలియదు.

విజయవంతమైన ప్రణాళికకు పునాది 'స్థితి విశ్లేషణ' (సిట్యుయేషన్ ఎనాలసిస్) దీన్నే మేనేజ్మెంట్ లో 'స్వాట్ ఎనాలసిస్' అంటున్నారు.

రామారావు ఈసెట్ పరీక్ష పాస్ కావాలి. అవగలడా? లేదా? అని ప్రశ్నిస్తే- అంటే మీరేమంటారు? 'రామారావు పేరు తప్ప మరేమీ తెలీకుండా ఎలా చెప్పగలం?' అంటారు అంతే కదా.

సరే.... మీరు ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పగలగాలంటే రామారావు గురించి మీకు ఏమి తెలియాలి?

రామారావు ఏం చదివాడు?

అతను చురుకైన విద్యార్థి అవునా? కాదా?

ఇంగ్లీషు బాగా వచ్చా? రాదా? లెక్కలు వేగంగా చేయగలడా? లేదా?

పరీక్ష కోసం కోచింగ్ తీసుకుంటున్నాడా? లేదా?

ఏ ఊళ్ళో, ఎలాంటి కోచింగ్ సెంటర్లో కోచింగ్ తీసుకుంటున్నాడు?

రోజుకు ఎన్ని గంటలు చదువుతాడు?

అతని కుటుంబ పరిస్థితులేమిటి? ఇలాంటి వివరాలు కావాలంటారు. ఈ వివరాలన్నీ తెలిస్తే మనలో ఎవరైనా రామారావు ఈసెట్ పాస్ అవుతాడా? లేదా? అన్న ప్రశ్నకు సమాధానం నూటికి నూరుశాతం కాకపోయినా 90 శాతం అయినా కచ్చితంగా చెప్పగలం.

ఇలాంటి వివరాలన్నీ తెలుసుకోక ముందు చెప్పలేని ఆ సమాధానం ఏదో వివరాలన్నీ తెలిసిన తర్వాత ఎలా చెప్పగలుగుతున్నాం? అని ప్రశ్న వేసుకుందాం.

జవాబు ఏమని వినిపిస్తుంది? ఆయా వివరాలు తెలిస్తే రామారావుకు లక్ష్య సాధన పరంగా ఉన్న బలాలూ, బలహీనతలూ, లక్ష్యం సాధించేందుకు అతనికున్న అవకాశాలూ, లక్ష్యం సాధించే క్రమంలో అతనికి ఎదురయ్యే ఆటంకాలమీద మనకు ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు మనం చెప్పే సమాధానంలో యాక్చురసీ పెరుగుతుంది,

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే రామారావు యొక్క శక్తి సామర్థ్యాలమీదా, వాస్తవ స్థితి గతుల మీదా మనకు ఒక అవగాహన ఉంటే అతను ఆశిస్తున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలడో లేదో మనం అంచనా వేయగలుగుతున్నాం అన్నమాట.

ఈసెట్ పాస్ కావడం రామారావు లక్ష్యం. మరి మీ లక్ష్యం ఏమిటి?

.... వద్దు. ఇప్పుడే ఇక్కడే చెప్పవలసిన అవసరం లేదు. మీకూడా ఎన్నో ప్రకటిత లక్ష్యాలు, మరికొన్ని అప్రకటిత లక్ష్యాలు ఉండి ఉంటాయి. ఆ లక్ష్యసాధనలో మీరింకా తొలి అడుగులో ఉండి ఉండవచ్చు. లేదా లక్ష్యానికి సమీపంలో ఉండి ఉండవచ్చు.

మీ లక్ష్యాలు ఎలాంటివైనా అవి సాధించగలననే ఆత్మవిశ్వాసం మీలో ఉందా ? అయితే లక్ష్యసాధనలో మీరు ఏ దశలో ఉన్నారో ఇప్పటికిప్పుడు గుర్తించగలరా? ఫలనా విజయం సాధించాలనే మీ లక్ష్య ప్రణాళికను ప్రారంభించిన తేదీ ఏదో మీకు గుర్తుండి ఉంటుంది. అనాటినుంచి సరిగ్గా నేటికి మీలో వచ్చిన మార్పులేమిటో, పరిణతి ఏమాత్రమో, విజయావకాశాలు ఎంత మెరుగ్గా ఉన్నాయో బేరీజు వేసుకున్నారా?...

S అంటే (Strengths) బలాలు

W అంటే (Weaknesses) బలహీనతలు

O అనగా (Opportunities) అవకాశాలు

T అనగా (Threats) ఆటంకాలు

## 13. మీ శరీరం చదువుకు... పరీక్షలకు సిద్ధమా ?

పరీక్షలలో విజయానికి మనసుతోపాటు శరీరం కూడా ప్రధానం. విజయాన్ని తెచ్చిపెట్టే మంచి శారీరక అలవాట్లు చూద్దాం.

### ఉదయాన్నే లేవండి

సూర్యోదయం జరిగే సమయానికి నిద్ర లేవడం వల్ల శరీరం మనసూ ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటాయని శాస్త్రీయంగా రుజువయ్యింది. చాలామందికి ఉదయాన్నే లేవాలని ఉంటుంది కానీ అదేదో అసాధ్యమైన విషయంలా అనిపిస్తుంది. ఈ కింది చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా ఉదయాన్నే లేవడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకోవచ్చు.

1) లేవడానికి మంచి కారణం వెతుక్కోండి 2) తగినంత నిద్రపోండి, 3) తొందరగా పడుకోండి, 4) హాయిగా నిద్రపోండి, 5) వెంటనే మంచం దిగండి, 6) అలారం దూరంగా పెట్టుకోండి, 7) ముఖ్యమైన పనులు ఉదయానికి మార్చుకోండి.

### ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల లాభాలు

- 1) రోజుకు మంచి ప్రారంభం : మీరు ఎంత మహానగరంలో ఉన్నా ఉదయంవేళలు ప్రశాంతంగా ఉంటాయి.
- 2) దిన ప్రణాళికకు సమయం : ఉదయాన్నే లేవడం వల్ల ఆ రోజు చేయాల్సిన పనులు ప్రణాళిక వేసుకొనేందుకు వీలవుతుంది.
- 3) వ్యాయామానికి, ప్రార్థనకు సమయం : శరీరానికి బలాన్నిచ్చే వ్యాయామం మరియు యోగా. మనసుకు బలాన్నిచ్చే ప్రార్థన, ధ్యానం ఇలాంటి వాటికి ఉదయాన్ని మించిన సమయం లేదు.

4) **బ్రేక్ ఫాస్ట్ కు తగిన సమయం :** ఆలస్యంగా లేచి స్కూలుకో, కాలేజీకో హడావుడి పడే పిల్లలు ఉదయపు అల్పాహారాన్ని మానేయడం ఈ మధ్య సాధారణమై పోయింది. ఇది చాలా అనారోగ్యకరమైన అలవాటని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీన్ని నివారించడానికి ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం కంటే మంచి ఉపాయం లేదు.

ఉదయం అయిదు గంటలకు, తొమ్మిది గంటలకు మధ్య సమయాన్ని మీరు ఎంత సద్వినియోగం చేశారు అనే దానిమీద మీ విజయం ఆధారపడి ఉంటుందని మర్చిపోకండి. అందులో రెండు గంటలు చదువుకు వినియోగించగలిగితే రాత్రి నాలుగు గంటలు చదివిన ఫలితం ఉంటుంది. గమనించండి.

### నిద్రకు దూరం కావద్దు

చదువు అనేది శరీరానికి సంబంధించిన పనే. ఎక్కువసేపు కూర్చోని చదవడం వల్ల మెదడు, కళ్ళు, మెడ, వెన్నుపొము అలసిపోతాయి. నిద్ర వీటన్నిటికీ విశ్రాంతి ఇచ్చి మళ్ళీ బాగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. కనుక తగినంత నిద్ర తప్పనిసరి. ఎన్నిగంటలు పక్కమీద కళ్ళు మూసుకు గడిపాము అన్న దాని కన్నా, ఎంత నాణ్యమైన నిద్రపోయాము అనేది ముఖ్యం. ఎలాంటి అవాంతరాలు లేకుండా గాఢంగా నిద్రపోగలిగితే అలాంటి నిద్ర కొద్దినేపే అయినా మెరుగైన ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన తర్వాత కూడా మీకు తాజాగా లేకుండా బద్దకంగా ఉందంటే మీ నిద్ర అలవాట్లలో ఏదో తేడా ఉందన్నమాట. అలాంటి వారు

హాయిగా మంచి నిద్ర పొందేందుకు ఈ కింది సూచనలు

ఉపయోగపడతాయి.

## 21. మాట - వైపుణ్యం

కొందరి మాటలు తూటాల్లా పేలతాయి. కొందరు మాట్లాడుతుంటే ఈ మనిషి ఎప్పుడు వదిలేస్తాడా అనిపిస్తుంది. కొంతమంది మామూలుగానే మాట్లాడినా హాయిగా జోల పాడినట్లుగా ఉంటుంది. కొంతమంది గంటసేపు మాట్లాడినా దేనిగురించి, ఏ అంశంపై మాట్లాడుతున్నాడో ఎప్పరికీ ఒక్కముక్క కూడా అర్థం కాదు.

ఒక వ్యక్తికి సినిమాలంటే మోజు, మరొకతనికి రాజకీయాలంటే పిచ్చుక్రేజ్. మూడోమనిషికి క్రికెట్ తప్ప మరో లోకం పట్టదు. ముగ్గురూ మంచిమిత్రులు. ఒక్కొక్కరూ ఒక్కొక్క వృత్తిలో స్థిరపడ్డారు. బాల్య మిత్రులుగా ఉన్నప్పటికీ రిటైర్మెంట్ రోజులు దగ్గర పడినా పక్కవాడు చెబుతున్న దాంట్లో ఒక్కటి నాకు అర్థం కాదని పక్కవాళ్లు అనుకుంటూ ఉంటారు. వాళ్ల స్నేహం అలా కలకాలం వర్ధిల్లింది.

మాట్లాడడం అంటే స్నేహితులతో లేదా కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడడం లేదా కంపెనీ మీటింగ్లో మాట్లాడడం. ప్రస్తుతం యువతరానికి ఎక్కువగా అనుభవంలోకి వచ్చే సందర్భాలివే. సభలలో మాట్లాడడం వేరే సంగతి. ఇప్పటి రాజకీయ నాయకుల వాచ్పాతుర్యం అంతా ఎదుటివారిని దుమ్మెత్తి పోయడానికి మాత్రమే పనికొస్తోంది. వారిని ఆదర్శంగా తీసుకునే యువతరం మాటతీరు, వారి ఆలోచనా ధోరణులు ఎంత పనికిమాలినవిగా తయారవుతున్నాయో మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. ఇంకా సామాన్య ప్రజానీకాన్ని ప్రభావితం చేసే ప్రసారమాధ్యమాల దుస్థితి కూడా ఇందుకు తగ్గట్టే ఉన్నాయి.

### మీ పటిమ ఎంత?

మాట వైపుణ్యం రెండు రకాలు అని గ్రెన్విల్లిక్సేసర్ చెప్పాడు. మొదటిదాన్ని ప్రైవేట్ టాకింగ్ అంటారు. అంటే నీవు ఎవరితో మాట్లాడుతున్నావో వారు మాత్రమే నీ మాటలు వినే స్థితిలో మాట్లాడటం. రెండోది పబ్లిక్ స్పీకింగ్ అంటే నీ మాటను ఒక ప్రదేశంలోని వ్యక్తులంతా వింటుండగా మాట్లాడటం. మొదటిదాన్ని సంభాషణ లేదా కన్వర్సేషన్ అనీ, రెండవదాన్ని ఎలక్యూషన్ అనగా ప్రసంగం అని అంటారు.

### సంభాషణ :

ఈ కన్వర్సేషన్ గురించి ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో చెప్పుకున్నాం. ఇది ఒక కళ. సహజంగా అందరికీ ఈ కళ అబ్బదు. అయినా ప్రయత్నపూర్వకంగా ఎవరైనా దీనిలో నిష్ణాతులు కావచ్చు.

### కొన్ని సూచనలు :

1. మీరు కులాసా? ఎక్కడ నుంచి వచ్చారు. వంటివి అనవసరం మాటలు. వాటిని తగ్గించండి.
2. మీ స్వంత విషయాల జోలికి పోకండి. అవతలి వ్యక్తిని విపరీతంగా పొగడేయకండి. మామూలు ధోరణిలో మాటలు సాగనివ్వండి. ఉభయులకు ఇష్టమైన టాపిక్స్ తీసుకోండి.
3. ఎదుటివారి స్వంత విషయాలను గురించి అడగకండి.
4. అవతలివారిని మాట్లాడనివ్వకుండా మీరే మాట్లాడకండి. వారికి కూడా మాట్లాడడానికి అవకాశం ఇవ్వండి. అవతలి వారికి కూడా విమర్శించే అవకాశం కల్పించండి.
5. వారు మిమ్మల్ని ఏ విషయంలోనైనా వ్యతిరేకిస్తే మీరు వారిని అపార్థం చేసుకోకండి. స్ఫోర్టివ్ గా తీసుకోండి.
6. ఎవరితోనూ గొడవ పెట్టుకోకండి. అనవసర చర్చలు వద్దు. సంభాషణ సామరస్యంగా సాగనివ్వండి.
7. స్నేహభావం చెడనివ్వకండి. సంభాషణలో దూషణలను నివారించండి. నవ్వుతూ మాట్లాడండి. సంభాషణలో నవ్వు వచ్చినప్పుడు మనస్ఫూర్తిగా నవ్వండి.
8. అవతలివారి అభిప్రాయాలు అడుగుతూ ఉండండి. మీ అభిప్రాయాలను వారిపై అతిగా రుద్దేయకండి. వారి అభిప్రాయాలను అడగడంలో వారికి విలువనిచ్చినట్లు సంతోషపడతారు.
9. ఎదుటివారిని చూస్తూ మాట్లాడండి. మీ చూపుల్లో స్నేహం, ఆత్మీయత కనబడనీయండి.
10. సంఘ మర్యాదలను అతిక్రమించకండి. మర్యాదలను పాటించండి. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధానం ఉంటుంది.

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Chaduvulo+Geluddam+Randi>**

**\* \* \***