



అక్రాంతి సాధించండి



డా॥ టి.యస్.రావు Ph.D
సీనియర్ సైకాలజిస్ట్, సైకో థెరపిస్ట్



నెంబర్ వన్ గా ఎడగండి

ప్రతి ఒక్కరు తమ తమ రంగాలలో తాము నెంబర్ వన్ గా వుండాలని ఆశిస్తారు. అందుకు తగిన విధంగా కృషిచేస్తారు. కాని అందులో కొందరు మాత్రమే తమ లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతారు. దీనికి కారణమేమిటి?

వారి కృషి లోపమా? అదృష్టం లేకపోవడమా? కాలం కలసి రాకపోవడమా? ఏమిటి కారణం? !

‘కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం’ అన్నారు.

కృషితో సాధించలేని పని అంటూ లేదు. కృషి సక్రమ మార్గంలో వుండేట్లుగా చూసుకోవడం మేధస్సుకు సంబంధించింది. కొందరికి అవకాశాలు లభిస్తే అం దులో వారు ఎన్నో ఆటంకాలను, అవరోధాలను వెలికితీసి వెనుకంజ వేస్తారు. వారిని నిరాశావాదు లంటారు (పెసిమిస్టు). కొందరు అవరోధాలను అవకాశాలుగా మరల్చు కుంటారు. వారిని ఆప్టిమిస్టులు అంటారు. ప్రతి వారికి జీవితంలో అవకాశాలు లభిస్తాయి. కాని వాటిని గుర్తించి సద్వినియోగపరచు కోవాలి. అవకాశాలను గుర్తించడం ఎలా? దానికి ఏం కావాలి?

ముందుగా జీవితానికి ఒక లక్ష్యం అంటూ ఏర్పర్చు కోవాలి. లక్ష్యం, ధ్యేయం అంటే జీవితంలో ఏమి సాధించాలనుకుంటున్నావో ముందుగా తెలుసుకోవడం అన్నమాట. లక్ష్యం గ్రహించాక దానిని సాధించడం ఎలా అని ఆలోచించాలి. ముందుగా వ్యక్తిలో లక్ష్య సాధనా భిలాష దృఢంగా ఏర్పడాలి. దానిని డిసైర్ (కోరిక) అంటారు.

ఆ కోరిక చాలా తీవ్రమైనదిగా వుండాలి. ఆషామాషీ కోరికై వుండరాదు. ఆ కోరిక నెరవేరడానికి ఒక గోల్ సెట్టింగ్ ఏర్పరచుకోవాలి. అంటే దానిని సాధించే మార్గం కనుక్కోవాలి అన్నమాట. తరువాత కోరిక తీరడానికి అవసరమైన వనరులను ముందుగా సమకూర్చు కోవాలి. అనుకున్నంత మాత్రాన కోరికలు తీరవు. వాటికి తగిన ప్రయత్నం చేయాలి. తాను సాధించ దలచిన కోరికలు తన పరిధిలోనివేనా లేక అసాధ్యమైనవా అని ఆలోచించాలి. మన హద్దులను మించి మన కోరికలు వుండరాదు.

దీనికి ఆత్మవిమర్శన అవసరం. ఆత్మవిమర్శన, ఆత్మ పరిశీలన, ఆత్మ అన్వేషణ, ఆత్మ విశ్లేషణ అనేవి యిక్కడ మనకు వుపయోగపడతాయి. ఆత్మ విమర్శన అంటే ఏమిటి? తన శక్తి ఏమిటో విమర్శన, విశ్లేషణల ద్వారా, అన్వేషణ, పరిశీలనల ద్వారా గ్రహించగలగాలి. మనం ఎంతవరకు మన అభీష్ట సిద్ధికి అనువైన

వారమని నిర్ధారణ చేసుకోవాలి? దానికి మనకు గల అర్హత లేమిటి? అని ముందుగా మనం తెలుసుకోవాలి.

మీకు ఒక ఉదాహరణ చెబుతాను. మీకు అన్ని లక్షణాలు వున్నాయి. లా పట్టా కూడా వుంది. వాదించగల సమర్థత వుంది. అయినా మీరు లాయర్ గా హైకోర్టులో రిజిస్టర్ చేసుకోకపోతే మీరు యితరుల తరపున ఏ కోర్టులోనూ వాదించలేరు.

అదే విధంగా మీకు ఇంజనీరింగ్ స్కీల్స్ వున్నాయి కాని ఇంజనీరింగు డిగ్రీగాని డిప్లొమా గాని లేదను కోండి. మీరు బ్రిడ్జిలు, బిల్డింగుల నిర్మాణానికి పనికి రారు. మీకు విద్యార్హతతో పాటు ప్రభుత్వ పట్టా కూడా వుండాలి. అదేవిధంగా ఆపరేషన్లు అందరూ చేయ రాదు. ఒక్క సర్జన్లు మాత్రమే చేయడానికి అర్హత కలిగి వుంటారు. వైద్యులలో ఎం.డి.లు, ఎం.ఎస్.లు వుంటారు. మెడిసిన్ లో స్పెషలిస్టులు ఎం.డి.లు, సర్జరీలో స్పెషలిస్టులు ఎం.ఎస్.లు ఎవరు చేయాల్సినవి వారే చేస్తున్నారు. కనుక విషయం తెలియడం వేరు, అర్హత సంపాదించడం వేరు. అందరికీ విషయం తెలియవచ్చు కానీ అందరికీ అర్హత వుండదు. తరువాత విషయం తెలుసు. అర్హత వుంది కాని అవకాశం లేదు, ఏమీ చేయలేము. అర్హత వుంది, అవకాశం వుంది, విషయ పరిజ్ఞానం వుంది, అయినా సెల్ఫ్

మోటివేషన్ లేదు. ఏమీ చేయలేము. ఇక్కడ మోటివేషన్ చాలా ముఖ్యం. మోటివేషన్ అంటే ప్రేరణ. ఈ ప్రేరణ ఎలా వుండాలి? ఎక్కడ నుండి రావాలి?

ప్రేరణ (మోటివేషన్) అనేది రెండు రకాలుగా వుంటుంది. మొదటిది అంతర్ ప్రేరణ (ఇన్నర్ మోటివేషన్), రెండవది బెటర్ మోటివేషన్ (బహిర్గత ప్రేరణ).

అంతర్ ప్రేరణ, బహిర్గత ప్రేరణ కంటే ముఖ్యమైనది. మనం మన పిల్లలకు అన్నీ సమకూరుస్తాం. పుస్తకాలు కొంటాం, అన్ని వసతులు కల్పిస్తాం. వీటిని బహిర్గత ప్రేరణ అంటారు. అనగా బెట్‌సైడ్ మోటి వేషన్. దీనివలన బయటి నుండి ప్రేరణ లభిస్తుంది. కాని వ్యక్తి యొక్క అంతర్గత ప్రేరణ మృగ్యమైతే ఏమీ జరుగదు. మనం గుర్రాన్ని నీటి కొలనువద్దకు తీసుకుని వెళ్ళగలుగుతాం కాని వాటిచేత నీటిని త్రాగించలేము. అలాగే పుస్తకాలు పిల్లలకి కొని యిస్తాం కాని వారిచేత చదివించలేం. చదవడం వారి అంతర్ ప్రేరణకు సంబంధించిన విషయం. కనుక వ్యక్తి ఏది సాధించాలన్నా మోటివేషన్ వుండాలి. అది బహిర్గతమైనది కాకుండా అంతర్గతమైనదై వుండాలి. ఇంటర్నల్ మోటివేషన్ చాలా పవర్‌ఫుల్ గా వుంటుంది. ఇక్కడ మరో విషయం కూడా ఆలోచించవలసి వుంటుంది.

మీకు మీరుగా సెల్ఫ్ ఏక్సెప్టెన్స్ కలిగి వుండాలి. మీ మీద మీకు నమ్మకం, విశ్వాసం వుండాలి. మనం యీ పని తప్పకుండా చేయగలం అనే ఆత్మవిశ్వాసం వుండాలి. అది చాలా ముఖ్యం. నేను యీ పనిని చేయలేను అనుకుంటే ఎవ్వరూ మీ చేత ఆ పనిని చేయించలేరు. మిమ్మల్ని మీరు అంగీకరించాలి. మీ మీద మీకు ఆత్మవిశ్వాసం వుండాలి. చేయగలననే నమ్మకం వుండాలి.

దీనికి మీకు తోడ్పడేది మీ ఆత్మబలం, మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం. సాంఘిక, ఆర్థిక, నైసర్గిక, కుటుంబ సంబంధమైన అవకాశాలు మీకు సహకరించాలి. దీనిలో ఏ ఒక్కటి లోపించినా లక్ష్యసిద్ధికి అవరోధం ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా మీకు యీ విషయంలో సహకరించేది ఎమోషనల్ స్టేట్ అంటే మీలోని భావా వేశం. దానిమీద మీకు గల అదుపు (కంట్రోల్) ఆవేశం వుండాలి. కాని అధికావేశం పనికిరాదు. మీకు కాల నిర్ణయం తెలియాలి. దీనిని టైం మేనేజ్మెంట్ అంటారు. ప్రతి పనికి ఒక టైం అంటూ వుంటుంది. టైం ప్రకారం ప్రతీదీ చేయాలి. కాలపరిమితి దాటితే కాల దోషం పడుతుంది. ఉదాహరణకి ప్రామిసరీ నోటుకు జీవితకాలం మూడు సంవత్సరాలు మాత్రమే. ఆ తరువాత అది మరణించినట్లే. దీనిని లిమిటేషన్ అంటారు. ప్రతి పనికి యింత

టైం అని ముందుగానే నిర్ణయించాలి. కేటాయించాలి. ఆ కాలంలో ఆ పనిని పూర్తి చేయాలి. జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా టైం మేనేజిమెంట్ చాలా ప్రముఖమైనది.

ప్రతి పని చేయడానికి కొంత నైపుణ్యం వుండాలి. దానిని స్కిల్లు అంటారు. ఇవి మరలా రెండు రకాలు. మొదటిది ఇంటర్ పర్సనల్ స్కిల్స్ (మానవ సంబంధాలకు సంబంధించిన స్కిల్లు), రెండవది ఇంట్రా పర్సనల్ స్కిల్లు. ఇతరుల సహకారంతో మాత్రమే చేయగలిగినవి. కొన్ని పనులు మన ఒక్కరి వల్లే కావు. ఇతరుల సహకారం వుండి తీరాలి.

ఇంటర్ పర్సనల్ స్కిల్లు అనగా మనస్వి శక్తిని గురించి తెలుపుతుంది. మనం చేయగల పనులను గురించి తెలిపేది. ఇంట్రాపర్సనల్ అంటే ఇతరుల సహాయంతో చేయగలిగే పనులు. ఒక గృహనిర్మాణం చేయాలన్నా, ఒక బ్రిడ్జి నిర్మాణం చేయాలన్నా ఎందరో సహకరించాలి. టి.వి., రేడియో, కంప్యూటర్ వంటి సాధనాలు రిపేర్ చేయాలంటే ఇంటర్ పర్సనల్ స్కిల్లు అవసరం. దీనినే అంతర్గత, బహిర్గతమైన స్కిల్లు అంటారు.

ఇక మూడవ స్కిల్ వుంది. దానిని కమ్యూనికేషన్ స్కిల్లు అంటారు. మన భావాలను కచ్చితంగా యితరులకు తెలియజేయ

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Lakshyanni+Sadhinchandi>

*** * ***