



మాటలతో మనసుకి హాయి



మీ అభిరుచే మీ టర్నింగ్ పాయింట్



పరధ్యానం అభిగమించండి  
వికాగ్రత సాధించండి

డా॥ టి.యస్.రావు Ph.D

---

వేయి నిరర్థకమైన వచనముల కన్న,

విన్నంతనే శాంతిని ప్రసాదించు ఒక్క సార్థక వచనమే శ్రేష్ఠమైనది

- బుద్ధ

---

**మ**నం మాట్లాడే మాటలు మన మనస్సుపై, ఇతరుల మనస్సుపై ప్రభావాని చూపిస్తాయా? ఆ ప్రభావం ఎలా వుంటుంది?

అవును. మాటల ప్రభావం మనస్సుపై తప్పనిసరిగా వుంటుంది. ఇంటి బయట ఎవరితో మాట్లాడినా, ఎలాంటి సంభాషణ అయినా ఆ ప్రభావం పని చేస్తుంటుంది. అందుకనే ఎవరితోనైనా సరే మాట్లాడేటప్పుడు ఆలోచించి జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. మన మాటల వల్ల అవతలి వారి మనస్సు నొచ్చుకోకుండా అభిమానంతో, ఆప్యాయతతో, ఆదరణతో మాట్లాడాలి. మన మాటలు ఆత్మీయతా భావాన్ని పెంపొందించాలి. అనుబంధాన్ని బలపరచగలగాలి. అందుకే మాట్లాడే మాటల్లో సానుకూలత తొంగిచూడాలిగానీ వ్యతిరేకధోరణి వుండకూడదు. అప్పుడే అందరూ సమతాభావంతో వుండగలుగుతారు.

స్వామి వివేకానంద ఉపన్యాసాలలో ప్రశస్తమైనదిగా భావించే చికాగో ఉపన్యాసంలో ఆహూతులైన ప్రేక్షకులనుద్దేశించి “నా ప్రియమైన అమెరికా సోదర సోదరీమణులారా” అని సంబోధించడంలో ఆశ్చర్యానందాలకు లోనయి తమ హర్షాన్ని కరతాళధ్వనుల ద్వారా వెలిబుచ్చారు. వివేకానందుని సంబోధనలో ఒక ఎమోషన్ అంటే ఓ భావతరంగం ఉప్పొంగింది. అంతకుమించిన ప్రేమ, అభిమానం పొంగిపొరలాయి.

అదే విధంగా సమాజసేవకు, దీన జనోద్ధరణకు మాత్రమే తన జన్మను వినియోగించి సార్థకత చేసుకున్న మదర్ థెరిసా, మహాత్మాగాంధీ మాటలు గుర్తుచేసుకుంటే వారిలో శాంతి, సమభావాలు స్ఫురణకు వస్తాయి. జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ పిల్లలంటే ఎంత ప్రేమ కురిపించేవారు. ఆయన మాటల్లో పిల్లలంటే ఎంతమమకారం కనబడేది? ఇంకా అబ్దుల్ కలామ్‌కు చదువుకునే విద్యార్థులంటే ఎంత అభిమానాన్ని చూపిస్తారు? ఎంతచక్కగా మాట్లాడతారు? రామకృష్ణ పరమహంస మాటల్లో ఎంత దయ తొంగిచూసేది? ఎన్నడూ ఒక్క పరుషవాక్యం వినియోగించడం, ఆయన నోట వినడం ఎవరూ ఎరుగరు.

ఒకరిని ఒకరు సంబోధించే విషయంలో భర్త భార్యని “ఒసేయ్, ఏమేవ్, ఇన్నే, ఏయ్, ఓయ్” అంటూ పిలవకూడదు. ప్రేమగా పిలవాలి. చులకనగా, చవకబారుగా మాట్లాడకూడదు. ఆ మాటలు ఆ ఇల్లాలి మనసును క్రుంగదీస్తుంది.

## పిల్లల విషయానికి వస్తే

అలాగే ఇతర పిల్లల ముందు ఇంట్లో పిల్లల్ని చులకన చేసి మాట్లాడకూడదు. పిల్లల ఇగో దెబ్బతింటుంది. వారి మనసు పరిపరివిధాల పోతుంది.

ఫ్రెండే కదా అని హేళనగా మాట్లాడకూడదు. వారికి మంచి బట్టలు లేవని, “ఆఖరికి సెల్ ఫోన్ కూడా కొనలేదేంట్రా నువ్వు” అంటూ చిన్నచూపు చూడకూడదు. ఆడంబరాల కన్నా అభిమానాలే మిన్న అని ముఖ్యంగా మీరు తెలుసుకోవాలి.

పిల్లల్ని ప్రేమతో దగ్గరకు తీసుకోవాలి. స్నేహితుణ్ణి అభిమానంతో దగ్గరకు తీసుకొని ఆదరించాలి. ఇతరుల నుంచి ఏది తీసుకున్నా తప్పనిసరిగా మీ స్పందన తెలియచేయాలి. ఏదైనా తీసుకున్నప్పుడు ‘థాంక్యూ’ అని చెప్పడం మీ మనసు సౌశీల్యాన్ని తెలియచేస్తుంది. ఎవరైనా ఏదైనా విజయం సాధించినప్పుడు ‘కంగ్రాచ్యులేషన్స్’ అని చెప్పడం మీ సంస్కారాన్ని చాటుతుంది. ఏదైనా పోటీలో మీరు ఓడి, మీ సహచరుడు గెలిచినప్పుడు ఆ తోటి వ్యక్తిని నిండు మనస్సుతో భుజంతట్టి అభినందించినప్పుడు మీ హృదయ వైశాల్యం ఏమిటో తెలియచేస్తుంది.

ఎవరైనా ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ‘హాయ్ బావున్నారా? ఇంట్లో అంతా కులాసానా’ అని కుశల ప్రశ్నలు అడిగినప్పుడు ఆ వచ్చిన వ్యక్తి మనసు మీ మాటలకు ఎంత ఉప్పొంగుతుంది? తిరిగి ఆ మనిషి బయలు దేరుతున్నప్పుడు “అప్పుడప్పుడు వస్తుండండి. మీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్త సుమా’ అని చెప్పే ఇంకా బావుంటుంది.

ఇంటికి వచ్చిన మనిషి ఎప్పుడు వెళ్ళిపోతాడా అన్నట్లుగా ప్రవర్తించకూడదు. అలా ప్రవర్తిస్తే మీరు మరెవరింటికి వెళ్ళినా మీకు అలాంటి మర్యాదలే జరుగుతాయి. అందరితో సత్సంబంధాలు కలిగి వుండటం కూడా ఓ కళ. ఆ కళ రాకపోతే నేర్చుకొని తీరాలి.

మీకంటే చిన్న వారు మీ దగ్గరికి వచ్చినప్పుడు నిండు మనస్సుతో వారి అభివృద్ధిని కాంక్షిస్తూ దీవించాలి.

## మీ అభిరుచే మీ టర్నింగ్ పాయింట్

భవిష్యత్తులో తాము ఎంతో సాధించి, ఎన్నో విజయాలను స్వంతం చేసుకోవాలని, ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని మనసులో బలమైన కోరిక ఉంటుంది. అలాంటి కోరిక ఉండటంలో తప్పులేదు. ఆ కోరికను నిజం చేసుకోవాలంటే అందుకు తగ్గ కృషి, పట్టుదల ఉండాలి. అప్పుడే అనుకున్న లక్ష్యం నెరవేరడం ఎంతో సులువవుతుంది.

ప్రతి వ్యక్తికి మొదట మనోబలం ఉండాలి. తాను అనుకున్నది ఏదైనా సాధించగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసం వుండాలి. అందుకోసం తాము ఏది చేయగలరో, ఏ రంగంలో లేదా ఏ విషయంలో ఆసక్తి చూపుతారో, ఆ దిశగా కృషి చేస్తే విజయం సాధించగలుగుతారు.

అందువలన మొదట తాము తమ కెరీర్లో సక్సెస్ కావాలనుకున్నప్పుడు తమకు ఎందులో అభిరుచి, ఆసక్తి వున్నాయో గ్రహించుకుని, ఆ విషయమే తమ పేరెంటుకు చెప్పాలి. వారి సహకారంతో మీరు అనుకున్న రంగంలో మీ ప్రతిభను నిరూపించుకునే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు లైఫ్లో విన అవడం ఎంతో ఈజీ అవుతుంది.

అసలు మనసులో సాధించాలనే కోరిక బలంగా వుండాలేగానీ, అందుకు ఎన్నో మార్గాలుంటాయి. అదే మీ విజయానికి రాచబాట అవుతుంది.

మీలో సాధించాలనే కోరిక బలంగా ఉన్నప్పుడు, మీ మనసు అందుకు తగ్గట్టుగా స్పందించి, మిమ్మల్ని ఆ దిశలో పయనించేటట్లు చేస్తుంది. లైఫ్లో సక్సెస్ కావాలనుకునేవారు తమ ఆశలు, ఆశయాలు ఏమిటో స్పష్టంగా, నిర్దుష్టంగా ఉంచుకోవాలి. ఊగిసలాట స్వభావం ఉండకూడదు. ఒకసారి మనసులో ఒక భావం ఏర్పరచుకుంటే ఆ విషయంపైనే పట్టుగా ఉండాలిగానీ, ఎవరో ఏదో చెప్పారని పట్టు సడలించకూడదు.

అందుకే మీ ఆశయం నిర్దుష్టంగా ఉండాలి. నిశ్చయంగా ఉండాలి. చక్కని ప్లాన్ సిద్ధం చేసుకోవాలి. ప్లాన్ అవసరమయ్యే అన్ని విషయాలను ముందుగా ఆకళింపు చేసుకోవాలి. నెగటివ్ థాట్స్ దగ్గరికి రానివ్వ కూడదు. ప్రతి విషయాన్ని పాజిటివ్ గా తీసుకోవాలి. అప్పుడే మీ అంతఃచేతనం మిమ్మల్ని మీ ధ్యేయం వైపు నడిపిస్తుంది. మీరు సక్రమ మార్గంలో పయనించేలా మీకు సహకరిస్తుంది. ఆ సమయంలో మీరు చేస్తున్న పని మీకెంతో ఆనందాన్ని, ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఆ ఉత్సాహంలో మీ సక్సెస్ కు అవసరమయినవన్నీ మీరు సమకూర్చుకో గలుగుతారు. మీ విజయానికి అవసరమయ్యే ఏ అవకాశాన్ని మీరు జారవిడుచుకోకుండా జాగ్రత్త పడతారు. ఇవన్నీ మీలో బలంగా ఉన్న సంకల్ప బలం వల్ల, ఆత్మబలం వల్ల ఏర్పడతాయి. సక్సెస్ కావడానికి ముఖ్యమైన సూత్రాలు ఏమంటే, ధ్యేయాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం - లక్ష్యసాధనకు అవసరమైన సాధన సామాగ్రిని ఏర్పరచుకోవడం - ఖచ్చితమైన ప్లానింగ్ సిద్ధం చేసుకోవడం - మీ ప్లాన్ ను అమలు పరచడంలో కృషి లోపం లేకుండా చూసుకోవడం - మీరు చేసే పనిలో ఏకాగ్రత ఉండటం.

మీరు మీ గురించి ఆలోచించే దానికంటే బలవంతులే. మీలో మీకు తెలియకుండా ఎంతో శక్తి దాగి వుంది. దానిని వెలికి తీయండి. మీకో లక్ష్యం ఉంది. మీకో ఆశయం ఉంది, మీరు తప్పకుండా విజయం సాధిస్తారు. మీకో విషయం తెలుసా. ఎన్నో ఘనకార్యాలను సాధించిన వారంతా సామాన్యులే. వారు వారి వారి రంగాలలో అంటే వారికి అభిరుచి, ఆసక్తి ఉన్న విషయాలలో దృష్టి కేంద్రీకరించి లక్ష్యసాధన చేసినవారే. అంతేగానీ వారి తెలివితేటలు ప్రత్యేకంగా ఉండవు. సాధించాలన్న పట్టుదల వల్లే వారంతటి గొప్పవారయ్యారు.

### **ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ ను అధిగమించండి**

మిమ్మల్ని గురించి మీరు తక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం, మీరు చేతకానివారని అనుకోవడం, మీరెందుకూ పనికిరానివారనే ఫీలింగ్ రావడం... ఇలాంటి భావాలన్నిటినీ ఆత్మన్యూనతా భావం అంటారు. దీనినే ఇంగ్లీష్ లో ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ అంటారు. ఇది మీ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పెద్ద అవరోధంగా ఏర్పడుతుంది.

**ఆ**లోచన మంచిదే. కానీ అదేపనిగా ఆలోచిస్తూ, పరిసరాలను పట్టించుకోకుండా, చుట్టుపక్కల ఎవరున్నది గమనించకుండా, ఏం జరుగుతున్నదో గ్రహించకుండా వుంటే దాన్ని ఏమంటారు? దాన్నే పరధ్యానం అంటారు. పరధ్యానం ఏదో కొన్ని సమయాలలో, కొన్ని సందర్భాలలో వుండటం గురించి పెద్దగా ఆందోళన పడనవసరం లేదుగానీ అది తీవ్రతరమయితేనే పెద్ద సమస్యగా పరిణమిస్తుంది. అంటే అతి వుండకూడదన్నమాట. అతి వుంటే అనర్థానికి దారి తీస్తుంది.

ఉదాహరణకు ఓ స్కూల్ విద్యార్థి తరగతి గదిలో వున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా క్లాస్ టీచర్ చెప్పే పాఠాన్ని శ్రద్ధగా వినాలి. ఆ సమయంలో వినకుండా ఎక్కడో ఆలోచిస్తూ వుంటే ఇక ఆ పాఠం ఎప్పటికీ బుర్రలోకి ఎక్కదు. పరీక్షలో ఫెయిల్ అవ్వాలి వస్తుంది. అలాగే హోమ్ వర్క్ చేస్తున్నప్పుడు మనసు పెట్టి చేయాలికానీ, దృష్టి మనసు మరోచోట పెట్టి చేస్తే అదంతా తప్పుల తడకలా వుంటుంది. ఆ తరువాత రిఫరెన్సు చేసేటప్పుడు ఆ హోమ్ వర్క్ అంతా అయోమయంగా, తికమకగా కనిపిస్తుంది.

అంతేకాదు పరీక్షహాల్లో మనసంతా రాసే జవాబుల మీదే వుంటే ఫరవాలేదు గానీ ఏదో పరధ్యానంగా వుండి, అదే మూడ్ తో పరీక్ష రాయడానికి సిద్ధమయితే మాత్రం పరీక్ష ఫెయిల్ అవడం ఖాయం.

ఇంకా చెప్పాలంటే క్రీడాకారులున్నారు గదా, వారు పరధ్యానంగా వుండి గ్రౌండ్ లోకి వస్తే ఇంకా ఏమైనా వుందా? అటమీద దృష్టి లేకపోవడం వలన, ఏకాగ్రత లోపించం వలన ప్రత్యర్థుల చేతిలో అతి సులభంగా పరాజయం పాలవుతారు. అంతేకాదు ఆడేటప్పుడు ఏవైనా దెబ్బలు తగిలే ప్రమాదం కూడా వుంది.

ఇంట్లో ఇల్లాలు చురుకైన పాత్ర పోషించాలి. అప్పుడే అన్నీ సక్రమంగా, సజావుగా సాగుతాయి. వంట చేసేటప్పుడు గ్యాస్ స్టవ్ దగ్గర అప్రమత్తంగా వుండాలి.

పరధ్యానంగా ఉన్నారు కదా అని వీరిని తక్కువ అంచనా వేయకూడదు. వీరు సుతిమెత్తని స్వభావులై వుంటారు. వీరు ఎక్కువగా భవిష్యత్తులో లేదా రేపు తాము చేయబోయేపని గురించి రకరకాలుగా ఆలోచిస్తుంటారు. ఇందు గురించి కొన్ని ఊహల్లో కూడా విహరిస్తూ పరధ్యానంగా వుంటారు. అందువలన పరిసరాలను, చుట్టుపక్కలవున్న వారిని పట్టించుకోరు. చాలా నిదానంగా వుంటారు.

చేసే వంటపై దృష్టి వుండాలి. అంతేకానీ ఏదో ఒకటి ఉడకేద్దాం అనుకుంటూ మనసు ఎక్కడో పెట్టి చేస్తే చేసిన వంట రుచికరంగా వుండదు. దాని వలన ఎవరూ సంతృప్తిగా భోజనం చేయలేరు. వంటగదిలో పరధ్యానంగా వుండటం వలన ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం వుంది.

ఇంకా పిల్లలని ఆడించడానికి

పార్క్కు తీసుకెళ్ళినపుడు తల్లిదండ్రులు తప్పనిసరిగా పిల్లల మీద దృష్టి పెట్టాలి. ధ్యానంతా వారిమీదే వుండాలి. వారి గురించి పట్టనట్లుగా, పరధ్యానంగా వుంటే పిల్లలు ఆడుకొనే సమయంలో కొట్టుకోవచ్చు. ఆ కొట్లాటలో ఏవైనా దెబ్బలు తగలవచ్చు. పరుగెత్తినపుడు కిందపడవచ్చు. మరేదైనా జరగవచ్చు. అందువలన అలాంటి సమయాలలో పిల్లలను పెద్దలు ఓ కంట గమనిస్తూ వుండాలి.

ఇక ఆఫీస్‌కి సంబంధించి - అక్కడ సీట్‌లో కూర్చున్నంతవరకు ఎప్పుడూ ఎలక్ట్‌గానే వుండాలి. పరధ్యానం ఇక్కడ అసలే పనికిరాదు. పని చేసేటపుడు ఏ మాత్రం మనసు, ఆలోచన మరోవైపు మళ్ళిందనుకోండి - ఇకపై అధికారినుండి ఏదో ఒక పనిష్‌మెంట్‌కు సిద్ధంగా వుండాల్సిందే. అంతేకాదు ఆఫీస్‌లో పనిచేసేటపుడు పరధ్యానంగా వుంటే తప్పు నిర్ణయాలు తీసుకొనే అవకాశం వుంది. ఇంకా పనిని సకాలంలో పూర్తి చేయలేకపోతారు. మీరు ఆఫీస్‌లో బాధ్యతా రాహిత్యంగా వుంటున్నారని మీపై బ్లాక్ మార్క్ పడే అవకాశం వుంటుంది. అందువలన పరధ్యానాన్ని పారద్రోలటానికి మీ శాయశక్తులా ప్రయత్నించండి.

డ్రైవింగ్ విషయానికొస్తే - పరధ్యానంగా డ్రైవింగ్ చేయటం వలన అనేక రకాల ప్రమాదాలు ఎదురవుతాయి. అందువలన రోడ్డుపై నడిపే ఏ వాహన దారులైనా అది కారైనా, బైక్ అయినా, ఆటో అయినా, రిక్షా అయినా చూసి జాగ్రత్తగా నడపాలి. దీనివలన మీరు, మీతోపాటు రోడ్డుపై ప్రయాణిస్తున్న తోటివారు క్షేమంగా వుంటారు.

**End of Preview.**

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

**<http://kinige.com/book/Matalato+Manasuki+Hayi+Mee+Abhiruche+Mee+Turning+Point+Paradhyanam+Adhigaminchandi+Ekagrata+Sadhinchandi>**

**\* \* \***