



# సాఫ్ట్ స్కిల్స్



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

# సాఫ్ట్ స్కీల్స్

రచయిత

డా॥ టి.యస్.రావు, Ph.D.

వెల : 100/-

## ఇందులో....

01. కాన్సంప్రేషన్ స్కెల్స్	5
02. కమ్యూనికేషన్ స్కెల్స్	21
03. పాజిటివ్ థింకింగ్ స్కెల్స్	51
04. టీమ్ బిల్డింగ్ స్కెల్స్	67
05. డెసిషన్ మేకింగ్ స్కెల్స్	77
06. ఇంటర్వ్యూ స్కెల్స్	91
07. కెరీర్ ప్లానింగ్	107
08. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్	123
09. 'షై' కి చెప్పండి గుడ్ బై	139
10. ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్ స్కెల్స్	155
11. టైమ్ మేనేజ్మెంట్ స్కెల్స్	169
12. క్రియేటివిటీ స్కెల్స్	179



## ముందుగా...

**సాఫ్ట్ స్కెల్స్ ఆవశ్యకతను గుర్తించండి!  
శ్రద్ధపెట్టండి! విజయం సాధించండి!**

ఎంతవరకు చదివాం అనేది ముఖ్యంకాదు... మనం ఎంత ఎఫిషియన్సీగా ఎంత ఎఫెక్టివ్ గా ఉన్నామో అనేది ముఖ్యం. మన ఎఫిషియన్సీ, ఎఫెక్టివ్ నెస్ అనేది మన నైపుణ్యాలను బట్టి వుంటుంది. చాలామందిలో ఎమ్ సెట్, ఐసెట్ లాంటి కాంపిటీటివ్ నేచర్ ఉంటుంది. అయితే వారిలో కమ్యూనికేషన్, ఎసెర్టివ్ స్కెల్స్ లోపించవచ్చు.

ఈ రోజుల్లో ఆర్గనైజేషన్స్ లో మార్కులు, ర్యాంకులు గురించి పెద్దగా పట్టించుకోవడంలేదు. కష్టమర్చిని రిసీవ్ చేసుకునే స్కెల్స్ నుండి రకరకాల స్కెల్స్ ముఖ్యంగా ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్సీ, టైమ్ మేనేజ్ మెంట్ స్కెల్స్, టీమ్ బిల్డింగ్, పబ్లిక్ స్పీకింగ్, లిజనింగ్ స్కెల్స్, థింకింగ్ స్కెల్స్, ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్ స్కెల్స్, క్రైసెస్ మేనేజ్ మెంట్ లాంటి నైపుణ్యాలు ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయో పరిశీలిస్తున్నారు. అటువంటి స్కెల్స్ ఉన్న వారికీ మంచి భవిష్యత్ ఉంటుంది.

మనలో ఇలాంటి నైపుణ్యాలు సహజంగా ఉన్నా వాటిని పదును పెట్టడంలో తల్లిదండ్రులు విద్యా సంస్థలు వాటిని మొదటి దశలో గుర్తించడంలేదు. ఉద్యోగాలకు ఇంటర్వ్యూలకు వెళ్ళేటప్పుడు మాత్రమే ట్రైనింగ్ ఇప్పిస్తున్నారు. విద్యా సంస్థలకూడా ఎకనమిక్ స్కెల్స్ కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయి.

అయితే ఇటీవల కాలంలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. సాఫ్ట్ స్కెల్స్ యొక్క ప్రాధాన్యతను గుర్తించి అనేక విద్యా సంస్థలు ఈ ట్రయినింగ్ విద్యా విధానంలో జతచేసి ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. వ్యక్తిగతంగా కూడా చాలామంది విద్యార్థులు సాఫ్ట్ స్కెల్స్ ట్రయినింగ్ పట్ల ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అందుకే విద్యార్థులకోసం, ఉద్యోగాల అన్వేషణలో ఉన్న యువతరానికి 'హెల్పింగ్ హేండ్ లా' ఉపయోగపడుతుందని ఈ పుస్తకాన్ని మీ అందరికోసం అందుబాటులోకి తెస్తున్నాను.

**- సైకాలజిస్ట్ డా॥ టి.ఎస్.రావు, Ph.D.,**

వాసవ్య సైకలాజికల్ కౌన్సెలింగ్ సెంటర్, వాసవ్య నర్సింగ్ హోమ్, బెంజుసర్కిల్, విజయవాడ-10. సెల్ : 94401 50731. e-mail : tsraovijayawada@yahoo.com

# కాన్సంప్రేషన్ స్కీల్స్

మీ వికారిత శక్తి సామర్థ్యాలను  
పెంపొందించుకోండి  
మంచి జాబ్ ఏవర్ సాధించండి.



డా.టి.ఎస్.రావు, Ph.D  
అధ్యక్షులు, కైంశ్రీ

# కాన్సంట్రిషన్ స్కిల్స్

# 1



ఆలోచన 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

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 విచారిస్తూ పరధ్యానంగా వుంటారు. అందువలన పరిసరాలను, చుట్టుపక్కలవున్న వారిని పట్టించుకోరు. చాలా నిదానంగా వుంటారు.

పరిణమిస్తుంది. అంటే అతి వుండ కూడదన్నమాట. అతి వుంటే అనర్ధానికి 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? ఆటమీద దృష్టి లేకపోవడం వలన, ఏకాగ్రత లోపించడం వలన ప్రత్యర్థుల చేతిలో అతి సులభంగా పరాజయం పాలవుతారు. అంతేకాదు ఆడేటప్పుడు ఏవైనా దెబ్బలు తగితే ప్రమాదం కూడా వుంది.

ఇంట్లో ఇల్లాలు చురుకైన పాత్ర పోషించాలి. అప్పుడే అన్నీ సక్రమంగా, సజావుగా సాగుతాయి. వంట చేసేటప్పుడు గ్యాస్ స్టవ్ దగ్గర అప్రమత్తంగా వుండాలి. 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. ధ్యాసంతా 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 ఆఫీస్ కి సంబంధించి - అక్కడ సీట్ లో కూర్చున్నంతవరకు ఎప్పుడూ ఎలక్ట్ గానే వుండాలి. పరధ్యానం ఇక్కడ అసలే పనికిరాదు. పని చేసేటపుడు ఏ మాత్రం మనసు, ఆలోచన మరోవైపు మళ్ళించడమకోండి - ఇకపై అధికారినుండి ఏదో ఒక పనిష్ మెంట్ కు సిద్ధంగా వుండాల్సిందే. అంతేకాదు ఆఫీస్ లో పనిచేసేటపుడు పరధ్యానంగా వుంటే తప్పు నిర్ణయాలు తీసుకొనే అవకాశం వుంది. ఇంకా పనిని సకాలంలో పూర్తి చేయలేకపోతారు. మీరు ఆఫీస్ లో బాధ్యతా రాజ్సిత్యంగా 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. అంతేకాదు రోడ్డుదాటే సమయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఎవరైనా సరే ఇల్లు దాటి బయటకు వచ్చినపుడు మనసు కంట్రోల్ లో వుంచుకోవాలి. రోడ్డు దాటుతున్నపుడు, డ్రైవింగ్ చేస్తున్నపుడు మనసు మరో చోట వుంటే మనుగడ ప్రశ్నార్థకమే అవుతుంది.

### పరధ్యానంగా వున్నట్లయితే ఏర్పడే సమస్యలు ఇలా వుంటాయి.

- ▲ కుటుంబసభ్యులు, బయట సన్నిహితులకు దగ్గరగా మసలలేరు.
- ▲ ఏదైనా పని చేయాల్సి వచ్చివుడు ఖచ్చితంగా చేయగలమన్న గ్యారంటీ వారికై వారికి వుండదు. ఇచ్చిన మాటలను నిలపుకోలేకపోతారు.



- ▲ సమస్య ఎదురైనప్పుడు తట్టుకోలేక విలవిలాడిపోతారు. ఎలాగోలా సమస్య సద్దుమణిగి ప్రశాంతంగా వుంటే చాలనికోరుకుంటారు.
- ▲ అందరితో కలివిడిగా వుండలేక ఒంటరిగానే బాధపడుతుంటారు.
- ▲ దేనిమీద ఆసక్తి, ఏకాగ్రత వుండదు. తెలియని చిరకపరాకులతో తికమకపడుతూ వారేం చేస్తున్నారో వారికే తెలియకుండా పోతుంది. ఇలాంటి వారిని నమ్మి ఎవరైనా ఏదైనా పని చెప్పడానికి వెనుకాడతారు. అంటే ఎదుటివారి విశ్వాసాన్ని కోల్పోతారు.
- ▲ భార్యాభర్తల మధ్య పొరపచ్చాలు ఏర్పడే ప్రమాదముంది.
- ▲ పిల్లలు చదువులో వెనకబడతారు. చురుకుదనం లోపిస్తుంది.
- ▲ కెరియర్లో ఎదుగుదల వుండదు.

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

అసలు పరధ్యానంగా వుండటానికి గల కారణమేమిటి? ఎందుకలా దేనిమీద ధ్యాన, ఏకాగ్రత లేకుండా పరధ్యానంగా వుంటారు? అని ప్రశ్న వచ్చినప్పుడు కొంతమంది మానసిక నిపుణుల పరిశీలనలో తేలిన అంశాలిలా వున్నాయి.

- ▲ పిల్లలు మానసికంగా బాగా ఒత్తిడికి లోనై, అతిగా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు పరధ్యానంగా వుంటారు.
- ▲ పెద్దవాళ్ళు చీటికీ మాటికీ పిల్లల్ని గదమాయిస్తూ, చులకనగా మాట్లాడటం వలన పిల్లలు అందరితో కలవలేక ఒంటరిగా వుంటారు. తమను ఎవరూ అర్థం చేసుకోవటం లేదన్న బాధతో మూడీగా వుంటారు.
- ▲ తమకు అనుకూల పరిస్థితులు లేవని బాధపడుతూ దిగులుగా వుంటారు. ఎప్పుడూ దుఃఖంలో వున్నట్లుగా కనిపిస్తారు.
- ▲ బాధ్యతలు ఎక్కువగా వుండి, ఒత్తిడి ఫీలవుతున్నప్పుడు కూడా ధ్యాన, ఏకాగ్రత దెబ్బతిని, పరధ్యానంలో మునిగిపోతారు.

అయితే అతిగా పరధ్యానంలో వుంటే ఇదేదో మతిమరుపు వ్యాధి అనుకొని కొందరు భయపడతారు. అలా అని దీనిని మానసిక వ్యాధి అనలేము. పరధ్యానం అనేది ఓ లక్షణంగా చెప్పవచ్చు. పరధ్యానం అనే మతిమరుపులా కనబడే ఓ సమస్య అని కూడా అనవచ్చు.

కొంతమంది 'స్కిజో ప్రీనియా' అనే సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. వీరికి పరిసర వాతావరణం అంతా విచారకరంగా, దుఃఖసాగరంగా అనిపిస్తుంటుంది. అందరూ కేవలం తమని బాధపెట్టడానికి మాత్రమే వున్నట్లుగా కనిపిస్తారు. ఎదురుగా ఎవరూ లేకపోయినా, ఎవరో వున్నట్లుగా భావించి మాట్లాడుతూ వుంటారు. పొగతాగడం అలవాటున్నవారు, ఆల్కహాల్ సేవించే వారు కూడా ఏదో పోగొట్టుకున్నట్లు పరధ్యానంగా వుంటారు. దుర్వ్యసనాల వలన కూడా ఒకోసారి ఇలా జరుగుతుంటుంది.

పరధ్యానంలో వుండే వారు ముందుగా తమను తాము తెలుసుకొని, తమ పరధ్యానం వలన కలిగే ఇబ్బందులను, జరిగే నష్టాలను, కష్టాలను గ్రహించి దాని నుంచి బయటపడే మార్గం గురించి ఆలోచించాలి. ఇలాంటివారు -

- ▲ బాగా అలవాటైన, ఇష్టమైన పనులు చేయాలి. ఏమేం పనులు చేశారో, చేస్తున్నారో అన్ని ఎప్పటికప్పుడు ఒక వుస్తకంలో రాసుకుంటూ వుండాలి.
- ▲ పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్‌ని పెంపొందించుకోవాలి.
- ▲ కొన్ని పజిల్స్ పూర్తి చేయడం నేర్చుకోవాలి. దానివలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మెదడుకు పదును పెట్టినట్లుగా వుంటుంది.
- ▲ చేయవలసిన పనులు ఎక్కువగా వుంటే ప్రాధాన్యతా క్రమంగా వాటిని విభజించుకుంటే మీకు రిలాక్స్‌డ్‌గా వుంటుంది.
- ▲ ఇలా పనులు విభజించుకోవడం వలన మానసిక ఒత్తిడి వుండదు.
- ▲ అసలు పరధ్యానం ఏవి సందర్భాలలో, సమయాలలో కలుగుతున్నదో కూడా గమనించి వుస్తకంలో రాసుకుంటే క్రమేణా దానిని అధిగమించడానికి వీలు కలుగుతుంది.
- ▲ వీలైతే మానసిక వైద్యుని సంప్రదిస్తే మీ సమస్యకు సత్వరమే పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

మీకు మీరుగా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకం బాగా వున్నట్లుగా ఓ గట్టి నమ్మకంతో వుండాలి. “నేను పేర్లను ఎప్పుడూ మరచిపోను” లేదా “నాకు జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ” లాంటి మాటలను అందరూ అంటూనే వుంటారు. మీరు పాజిటివ్ గా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు “నాకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి వుంది. పేర్లను చాలా తేలికగా గుర్తుపెట్టుకోగలను” అనుకొంటారు. అలాగే అనుకోవాలి. అప్పుడే మీపై మీకు నమ్మకం పెరిగి దానితో పాటుగా ఏదైనా విషయంలో ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

ఇక మిమ్మల్ని అగాధంలోకి నెట్టివేసే పరధ్యానానికి గుడ్ బై చెప్పి సాధనతో ఏకాగ్రతనుపెంచుకోండి.

### ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సాధించడానికి కొన్ని టిప్స్ :

▲ జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి, శ్రద్ధ పెట్టడానికి ఆవిషయానికి ఎంత ప్రాధాన్యత వుందో ముందు గుర్తించాలి.

▲ మీ జ్ఞాపక శక్తిని మీరు నమ్మవద్దు. మీ ఆలోచనలు, లక్ష్యాలు, ముఖ్యమైన విషయాలను ఓ పేపర్ పై వ్రాసుకోండి. ఏదైనా సరే అనుకుంటే

చేయాల్సిన జాబితాలో వ్రాసుకోండి.

- ▲ ప్రతి విషయానికి థింక్ ఇట్, ఇంక్ ఇట్, లింక్ ఇట్, సింక్ ఇట్ అనే సూత్రాన్ని వినియోగించండి.
- ▲ మీకు మీరుగా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకం బాగా వున్నట్లుగా ఓ గట్టి నమ్మకంతో వుండాలి. “నేను పేర్లను ఎప్పుడూ మరచిపోను” లేదా “నాకు జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ” లాంటి మాటలను అందరూ అంటూనే వుంటారు. మీరు పాజిటివ్ గా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు “నాకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి వుంది. పేర్లను చాలా తేలికగా గుర్తుపెట్టుకోగలను” అనుకొంటారు. అలాగే అనుకోవాలి. అప్పుడే మీపై మీకు నమ్మకం పెరిగి దానితో పాటుగా ఏదైనా విషయంలో ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
- ▲ ఎప్పటికీ మరిచి పోకుండా బాగా గుర్తుపెట్టుకోవడానికి, గుర్తుండి పోవడానికి ఒక కీ వుండాలి. ఈ ‘కీ’ ఆధారంగానే ప్రదేశాలు, వస్తువులు, వ్యక్తుల పేర్లు గుర్తుంచు కోవాలి. మీకు ఏ పద్ధతిలో అయితే గుర్తుంటుందో ఆ పద్ధతినే ఉపయోగించడం మంచిది.

- ▲ మీకు మీరుగా కొన్ని లక్ష్యాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఒకసారి మీరు ఓ లక్ష్యాన్ని పెట్టుకుంటే అది ఫైనల్ లో నిక్షిప్తమై వుంటుంది. అవసరమైనప్పుడల్లా దాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ దాని లక్ష్య సాధనకై పాటపడవచ్చు.
- ▲ ఇతరులను వినాలి. అంటే ఇతరులు చెప్పే మాటలను శ్రద్ధగా వినాలి. అతిగా మాట్లాడకూడదు. అతి ఎప్పటికైనా అనర్థమే. ఇతరుల మాటల నుండి మీరు గ్రహించాల్సింది ఎంతో వుంది.
- ▲ గుర్తు తెచ్చుకొనేటపుడు ఓ దీర్ఘ శ్వాస లోపలికి పీల్చి, బయటకు వదలాలి. దీనివలన మీలో ఏదైనా అసహనం, ఆదుర్దా తొలగిపోయి, మీలో అసంకల్పితంగా ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.
- ▲ మీ జ్ఞాపకశక్తి ఎలా పని చేస్తుందో తెలుసుకోవాలంటే పుస్తకాలు బాగా చదవాలి.
- ▲ మీ జీవితంలో ఏదైనా అపశ్యతులు అనుకోని సంఘటనలు జరిగి అవి మిమ్మల్ని బాధపెడుతుంటే వాటిని వెంటనే తొలగించుకొని స్వచ్ఛంగా నిర్మలంగా వుండండి. అప్పుడు మీ జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరగడానికి అవరోధాలు తొలగిపోతాయి.

### మీలో ఏకాగ్రత శక్తి పెరగడానికి కొన్ని టిప్స్ :

- ▲ ఓ దీపం లేదా క్యాండిల్ వెలిగించి దానిఎదురుగా 5 నుండి 8 నిముషాలు కదలకుండా కూర్చోవాలి. ప్రతిరోజూ ఈ ఎక్సర్సైజ్ ను కనీసం 5 నిముషాల సేపయినా కూర్చోవాలి.
- ▲ ఎవరో ఒకరు వచ్చినపుడు మీ ఏకాగ్రత దృష్టి వారిపైకి మళ్ళుతుంది. మీరు చదువు కోవాలనుకున్నప్పుడు ఏవో కొన్ని విషయాలు మిమ్మల్ని డిస్ట్రబ్ చేస్తాయి. మీలో వున్న నిశ్చలతను దూరం చేస్తాయి. చదువుకోవాలనుకున్నప్పుడు గుర్తుకొచ్చే ఇతర విషయాలన్నిటినీ బయటకు తరిమేయండి. మీరు అప్పుడు ఏం చేయాలనుకొంటున్నారో అదే శ్రద్ధగ చేయండి. మీరు చదవాలను కుంటున్నారు. చదవండి. చదువు తర్వాత మీరేం చేయాలనుకొంటున్నారో

ఎవరో ఒకరు వచ్చినప్పుడు మీ ఏకాగ్రత దృష్టి వారిపైకి మళ్ళుతుంది. మీరు చదువు కోవాలనుకున్నప్పుడు ఏవో కొన్ని విషయాలు మిమ్మల్ని డిస్ట్రబ్ చేస్తాయి. మీలో వున్న నిశ్చలతను దూరం చేస్తాయి. చదువుకోవాలనుకున్నప్పుడు గుర్తుకొచ్చే ఇతర విషయాలన్నిటినీ బయటకు తరిమేయండి. మీరు అప్పుడు ఏం చేయాలనుకొంటున్నారో అదే శ్రద్ధగ చేయండి. మీరు చదవాలను కుంటున్నారు. చదవండి. చదువు తర్వాత మీరేం చేయాలనుకొంటున్నారో కూడా ఆలోచించండి. తప్పులేదు. ఆ తర్వాత మీరు చాలా రిలాక్స్డ్ గా ఫీలవుతారు. ఇక అప్పుడు మీ చదువుపై శ్రద్ధ పెట్టండి. ఏకాగ్రత పెంచుకోండి.

కూడా ఆలోచించండి. తప్పులేదు. ఆ తర్వాత మీరు చాలా రిలాక్స్డ్ గా ఫీలవుతారు. ఇక అప్పుడు మీ చదువుపై శ్రద్ధ పెట్టండి. ఏకాగ్రత పెంచుకోండి.

▲ మీరు చదవాలి అనుకున్నప్పుడు ఓ నిర్దిత సమయం పెట్టుకోండి అనుకున్నంత సమయం పూర్తి అయ్యేవరకు అక్కడినుండి ఎక్కడికో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కదలద్దు.

▲ మీరు చదివే ప్రదేశంలో మీరు తప్పిస్తే మరెవరూ వుండకూడదు. చదివేటప్పుడు మీ చదువు తప్ప మరేదీ గుర్తుకు రాకూడదు. చదివేటప్పుడు రేడియో వినటం, టీ.వీ. చూడటం, ఎవరితోనైనా మాట్లాడటం చేయకూడదు. ఇవన్నీ మీ చదువుకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి.

- ▲ చదువుని బరువుగా అనుకోకూడదు. బాధ్యత అనుకొని చదవాలి. 20 పేజీలున్న ఓ అధ్యాయాన్ని చదవాల్ని వచ్చినప్పుడు భయపడకూడదు. బాధపడకూడదు. పూర్తి చేయడానికి ఇంకొక్క పేజీ మాత్రమే వుండనుకోవాలి.
- ▲ చదివేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో ఒకింత విశ్రాంతి తీసుకోవడం ఎంతైనా అవసరం. ఎందుకంటే మీరేమీ యంత్రం కాదు. మీరు విశ్రాంతి తీసుకునే సమయంలో చల్లగాలికి అటు ఇటు నడవడంగానీ పాటలు వినడం లేదా పాడటం ఏదో ఒకటి మీ కిష్టమైన దేదైనా సరే చేయవచ్చు. ఆ కాసేపు విశ్రాంతి ఎంతో ఉత్తేజాన్ని, నూతన ఉత్సాహాన్ని కలిగించడమే కాకుండా ఆ రిలాక్సేషన్ తిరగి మరింత ఎక్కువ సమయం చదవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మీరుగుర్తుంచుకోవలసి విషయం ఏమంటే బ్రేక్ ఫాస్ట్

మరీ అతిగా అంటే నిద్రపోదామనే షీలింగ్ కలిగేలా తీసుకోకూడదు.

ప్రతి గంటకు ఒకసారి కొంచెం సేపు క్వాంటిలాక్స్ అయితే ఆ తర్వాత చదివే చదువుకు ఏకాగ్రత శక్తి మరింత పెరుగుతుంది.

- ▲ కుర్చీలో కూర్చుని చదువు కోవాలిగానీ మంచంపైన

కాకూడదు. మంచంపై కూర్చుని చదివితే నిద్రకుపక్రమించడమే అవుతుంది కానీ చదువుసాగదు. కిటికీకి దూరంగా కూర్చుని చదవాలి గానీ దగ్గరగా కాదు. కిటికీ దగ్గర చదవడం వలన కిటికీలోంచి అన్నీ చూడాలిస్తుంది. దానివలన మీ చదువుకే ఆటంకం ఏర్పడుతుంది.

### మీ ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవాలి అంటే :

- ▲ అనుకూలమైన తగిన ప్రదేశంలో పనిచేయాలి.
- ▲ మీకు ఎలాంటి పరిస్థితులలోను disturbance లేనివిధంగా ప్రశాంతంగా వుండే ప్రదేశాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- ▲ బస్లు, కాఫీ హోటళ్ళు వున్న చోట మీరు చాలా తేలికగా డిస్ట్రబ్ అవుతారు కాబట్టి ఇలాంటి ప్రదేశాలు మీకు అనువైనవి కావు.
- ▲ నిశ్శబ్దంగా మీరు నిలబడలేనపుడు, సాఫ్ట్ మ్యూజిక్ని (అంటే మాటలు లేకుండా) ప్లే చేయడానికి ప్రయత్నించండి.
- ▲ మీ డెస్క్లో మిమ్మల్ని డిస్ట్రబ్ చేసే పత్రికలు, ఫోటోలు ఏవైనా వుంటే వెంటనే వాటిని అక్కడినుంచి తొలగించండి.
- ▲ మీ చేతికందేంత దూరంలో పెన్నులు, పెన్సిళ్ళు, రబ్బరు, డిక్షనరీలు మొదలైనవి వుంచుకుంటే మీరు కూర్చున్న చోటునుండి మాటి మాటికీ లేవనవసరం లేదు.
- ▲ మీ డెస్క్ను ప్రత్యేకంగా మీరు వర్క్ చేసుకోవడానికి మాత్రమే వుంచుకోండి. అప్పుడే ఆ డెస్క్ మీకు కావలసిన విధంగా వుంచుకోవడానికి వీలవుతుంది.

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @  
<http://kinige.com/book/Soft+Skills>**

**\* \* \***