

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

ట్యూనింగ్



యండమూరి

ప్రచురణలు

శిక్షణలు

సరస్వతీ విద్యాపీఠం

ఫోటోగ్రాఫర్

చిరునామా

ముఖముఖ

మొదటి పేజీ

1. చేసున్న పనిని మనస్ఫూరిగా ఇష్టపడటమే ధ్యానం. దువ్వేటప్పడు జటున్ణి, తినేటప్పడు తిండినీ, చదవేటప్పడు పాఠాన్నీ ఇష్టపడటమే ఏకాగ్రత.
2. ఎక్కడయితే కుతూహలం ఉంటుందో, ఏ పనిమీద ఏకాగ్రత ఉంటుంది. ఇది చదువుకు కూడా వర్తిస్తుంది. ఈ పరిచయంలో కెలా ధైర్యం ఉన్నప్పుడైతే తనకిష్టమైన రంగంలో జీవితంతో పనిచేసుకుంటుంటే పనిచేయవచ్చు.
3. మొదట శ్రేణి కార్కులో చెక్కలతో జీవితం రాసుకు విద్యార్థిగా చేరటం కంటే, తక్కువ డిమాండ్ ఉన్న కార్కులో మంచి సంస్థలో ఉన్నత శ్రేణి విద్యార్థిగా చేరటం మంచిది.
4. కోపం, బద్ధకం, భయం, ఏదీమందిలో మాట్లాడలేక పోవడం, ఏకాగ్రత లేకపోవడం విద్యార్థుల సమస్యలు. సరిగా చూడండి. పెళ్లి సమస్యలా? బలహీనతలా? అక్లింకం అవడం, పరీక్షల ముందు రోజు ఫోన్ టెక్స్ పోవడం సమస్యలు. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే కొన్ని సమస్యలకి పరిష్కారం ఉండదు. కానీ బలహీనతల్ని జయించడం పెదవ్వుపై కాదు.
5. చదువుతూంటే ఆలోచనలు ఎటెటాపోతూ ఉంటాయని కొందరు విద్యార్థులు అంటూ ఉంటారు. చదువు పాఠ్రంబించడానికి ముందు మీరేం చేశారన్న విషయం మీద ఇది జెలా వరకు ఆధారపడి ఉంటుంది. చదివే ముందు ఎవరితో వదిలించవద్దు. ఎక్కువ సేపు మాట్లాడవద్దు. గాడవ పెట్టుకోవద్దు.
6. సాయంత్రం ఆరయ్యాక మీ స్నేహితుల్ని ఇంటికి రావద్దన్న చెప్పండి. శలవుల్లో తప్ప, మిగతా రోజుల్లో స్నేహితుల్ని, బంధువుల్ని పిలవద్దన్న మీ పెదల్లకి చెప్పండి. వాళ్ళు ఏక్కో గదిలో మాట్లాడుకుంటున్నా మీ మనసు చదువు మీద నిలవదు.

యండమూరి | ప్రచురణలు | శిక్షణలు | సరస్వతీ విద్యాపీఠం | ఫోటోగ్రాఫర్ | చిరునామా | ముఖముఖ | మొదటి పేజీ

Copyright 2005-10 Yandamoori.com. All Rights reserved.

Contact : Webmaster

7. పాఠశాలలో ఉన్నప్పుడు అధ్యాపకులను అభిమానించడం మంచిది. రూమ్ బయటకు వెళ్ళాల్సి ఉంటే అంటి బయటకు చూడొద్దు. రూమ్ లోనే నడవండి! 'నడవడం కన్నా చదువే బాగుంది'. అనిపించినప్పుడు మళ్ళీ పునర్వేషం ముందు కూర్చోండి.
8. చదవడంలో బోరు కొట్టవద్దలా, రాయడమో - లెక్కలు చేయడమో చేయండి. ఇష్టమైన సబ్జెక్టు, రెండు ఇష్టమైన సబ్జెక్టుల మధ్యలో చదవాలి. చదువుతున్నప్పుడు విసుగుచెప్పి ఇతరులతో మాట్లాడవద్దా, టీవీ చూడవద్దా పాఠ్రంబిస్తే దాని నుంచి బయటపడడం కష్టం.
9. చదువుని మహత్వంగా పాఠ్రంబించే పద్ధతుల చెయ్యకండి. చదువు గురించి గొప్ప పరిచయం, మంచి మూడే వంటేనే సాధ్యం అన్న ఆలోచన మానుకోండి.
10. 'కానీ ఏటా చదవాలి' అన్న భావం, సమయం దగ్గరపడేకొద్దీ దాన్ని ఎలా వదిలి వెయ్యాలో అన్న కారణాలతో వెతుకుతుంది. ఆ పరిస్థితిలో పాఠ్రంబించి కష్టంగా చదువులోకి పట్టించండి. నాన డిటెయిల్డ్ కథతో పాఠ్రంబించి, సబ్జెక్టులోకి రావడంలాగా అన్నమాట!
11. గడువుకి ముందే చదవాలనుకున్న సెలబ్స్ అయితే రాత్రి పంపిణీగా నిద్రపోవడం ఒకసారి అనుభవంలోకి వస్తే ఇంకా అలవాటు వదలదు.
12. అవసరమైనవి, అర్థమయినవి అని పనులు రెండు రకాలు. పరీక్షల ముందు చదువుకోవడం అవసరమైనది, అర్థమయినది. అభిమాన నటుడి సినీమాకి మొదట రోజు వెళ్ళకపోతే నిద్రపట్టకపోతే, అది అవసరమైనది కాదుగానీ, అర్థమయినది అవుతుంది. స్నేహితులతో గంటలకొద్దీ కబురు చెప్పడం అనవసరం. పెళ్లి అర్థం

కూడా కాదు గదా!! సమయపాలన (టైమ్ మేనేజ్ మెంట్) అంటే అదే!

13. ^ఓ పని పాత్రంబంచడానికి కొన్ని ఆటంకాలుంటాయి. వీటని ఇంగ్లీషులో 'రోడ్ బాడ్స్' అంటారు. ఇవి శారీరకం కావచ్చు, మానసికం కావచ్చు. చదువుకి ముందు తలనొప్పిగా అనిపించడం, ఇంకేదో పని దీనికన్న ముందు చెయ్యాలనిపించడం, గది వేడిగా ఉందన్న ఇబ్బంది - ఇవన్నీ ఉదాహరణలు. వీటని ^{ఎం} తొందరగా నిర్మూలించగలిగితే ^{అం} మంచిది.
14. బధకానికి, పని వాయిదా వేయడానికి ముఖ్య కారణం - మీరు చదువుతున్న కోర్సు గానీ, అందులో ^ఓ సబెక్టు గానీ అయిఉండవచ్చు. వీలెత్తే కోర్సు మార్చడానికి ఏర్పాట్లం చేయండి. సబెక్టు ఇష్యు లెక్కపాతే, దాన్ని ఇంకా ఎంతకాలం చదవాలో చూడండి. ఉదాహరణకి మీరు ఏదో తరగతి చదువుతూ, మీరు లెక్కలు కష్టపెట్టే, ఇంకో ఆర్గెల తర్వాత ఇంటర్మీడియట్ స్టెప్ కోర్సులో మీరు లెక్కల బెడద ఉండదన్న ఫీలింగ్, ^ఓ సంవత్సరపు లెక్కల్ని చేసేయడానికి కావలసిన శక్తినిస్తుంది.
15. పాదున్నే బప్త చేసుకోకపోయినా, స్నానం చేయకపోయినా ఎలా ఫీలవుతామో చదువుకోకపోతే కూడా అలా ఇబ్బంది ఫీలయ్యే విద్యార్థి జీవితం సాధిస్తాడు.
16. మొత్తం పాఠాన్ని చిన్న చిన్న పాయింట్లలో విభజించుకోవాలి. ^ఓ పాయింట్లని చూస్తూ 'ఓ ఖాష'లో తిరిగి పాఠాన్ని వ్రాయాలి. ఏదైనా మర్చిపోవడం జరిగిందేమో సరి చూసుకోవాలి. ఈసారి పాయింట్లు చూడకుండా రెండోసారి వ్రాయాలి. అంతే! మొత్తం అంతా మెదడులో ప్రింట్ అయిపోతుంది. ఏరీక్షల సమయంలో తిరిగి ఒకసారి చూసుకుంటే చాలు. దీన్నే 'కీ-నోటంగ్' అంటారు.
17. వేసవి శెలవులోనైనా, క్రమం తప్పకుండా రోజు చదవండి. ఏరీక్షల ముందీ కొంచెం ఎక్కువ చదవండి! అంతేగానీ టెన్స్ వదులుకొని ఉంటే గా ఉండండి. ఏరీక్ష పతాన్ని చూడగానే "... ఓ .. ఇదా! దీనికి సమాధానం నకు తెలుసు" అనిపించాలి. "... ఇదేమిటి? ^{ఇం} సులభంగా ఉన్నదీ - పేపరు" అని ఆనందంగా అనుకోవాలి. సబెక్టుపై పూర్తి అధికారం ఉంటేనే ^ఓ ధీమా వస్తుంది.

తిండి - బధక్తం

18. బధక్తం రెండు రకాలు : శారీరకం, మానసికం, మొదటి దాన్ని అలసట (టైర్డ్ నెస్), రెండోదాన్ని విసుగు (బోర్డ్ డెస్) అంటారు. చాలామంది ^ఓ రెండింటి మధ్య కన్ ఫ్యూజన్ అవుతుంటారు. ^{అం} చదివిన కురాడు 'అలసిపోయాను మమ్మీ' అంటాడు. కానరైన్ తీసుకొమ్మంటే వెళ్ళి టివీ చూస్తాడు. అలసిపోయిన కళ్ళకి టివీ చూసే శక్తి ఎలా వచ్చింది? అలసటకీ విసుగుకీ తేడా అదే!!
19. మనిషికి రోజుకి దాదాపు 2500 క్యాలరీలు కావాలి. వంద గాత్రుల చిప్పి పాకెట్ (250), బటర్ కుకీ (450) చీక్ లెట్ బార్ (300), ఐస్ క్రీమ్ కప్ (350), ఐజీ (600), చిన్నకోక్ కాలరీలు శరీరానికి సాధ్యం. చదువుకు [ం] ముందు చికెట్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఫాస్ ఫుడ్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, కేకులు తినకూడదు. మనం తినే కామ్మనీ, ఫుగర్ నీ, గ్లాజ్ గా పేట్రలు మారుసున్నప్పుడు, ఆక్సిజన్ విపరీతంగా ఖర్చు అవుతుంది. అందుకే ^ఓ సమయంలో నిద్రబధక్తం, కానత్తలనొప్పి, దాహం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఏరీక్షల ముందు ఏదీహేను రోజుల్లోంచి వీటని ఫూర్తిగా మనెయ్యడం మంచిది.
20. మాంసాహారులైన విద్యార్థులకు కోడికన్నా, ఫిష్ మంచిది. చదువుకు ముందు పాలు, అరటి పళ్ళె తీసుకోకూడదు. అవి నిద్రక్రీ మంచివి. ఏడుకునే ముందు గాస్టు పాలు శేర్మస్కరం.
21. మన శరీరానికి దాదాపు 22 అమినో ఆసిడ్స్ కావాలి. 'సోయాబీన్ హెడర్' అని బజరొ దారుకుతుంది. రోజుకి రెండుసారు మ్లజ్గలో కలుపుకుని సాగాలి. అదేవిధంగా రొటిల్లో గోధుమపండితహటు ఇది కూడా కలిపి (75 : 25 నిష్పత్తిలో) తింటే మరీ మంచిది.
22. సాధారణంగా మనం పాదున్న అన్నం, రాతిల్లె చపాతీలు తింటూ వుంటాం. అన్నం తొందరగా జీర్ణం అవుతాయి. అందుకని (ముఖ్యంగా విద్యార్థులు) ఏగలు రొటిల్లు, రాతిల్లె అన్నం తినడం మంచిది.

23. 'అశోర నియమాలు' అంటే తక్కువ తినడం, రుచిలేని తిండి తినడం కాదు. సరి అయిన సమయంలో, సరి అయిన నిష్పత్తిలో తినడం.

24. ఎప్పుడూ ఒకే టిమ్ములో తినడం శరీరానికి మంచిది. చిరుతిళ్ళు తగ్గించండి.

నిద్ర

25. మీకు తెలుసా? నత్తమూడు సంవత్సరాలు ఏకబిగిన నిద్రాగలుతుంది. మనం నిశ్చయంగా నత్తలం కాము. రోజుకి సగటున ఏడుగంటల నిద్రలు మనకి.
26. చదువుచునేటప్పుడు, ఏక్కనే నీళ్ళ బాటిల్ పెట్టుకుని (మళ్ళీ లేవనవసరం లేకుండా) ఏత్రి అరగంటకూ తొగండి. అది ఫెట్ర గా ఉంచుకుంది.
27. ఏదీ నిమిషాలయిన పాదున్న పూట గాని, సాయంత్ర గాని గౌరడ్ లో అడాలి. అడపలల్లు కనీసం ఫెట్ర బీ అన్న పాస్త్రీస్ చెయ్యాలి. రాత్రిభోజనం అయిన తర్వాత ఏదీ నిమిషాలు (ఒంటరిగా) నడవాలి.
28. తెలల్లారురూమునే చదవడం మంచిది. పాదున్న చదవవలసిన పుస్తకాలూ, నోట్సు, పెన్నూ మొదలైనవి రాత్రిత్రుంచుకుంటే పాదున్నే శత్రు, అలసట, ముఖ్యంగా విసుగు ఉండదు.
29. చదవాలినది పూర్తి అయ్యక ఉత్సాహభరిత కార్యక్రమాలు పెట్టుకుంటారు కొందరు. అది తప్పు. ముఖ్యంగా చదువు విషయంలో! అందుకే "ఫలానా టిమ్మి వరకూ చదువుకుంటే, తర్వాత టి.వీ. చూపిస్తాను" అని పిలల్లో వైపుపూడ అనకూడదు. వాత్ర పూర్వక శోమ వర్క్ దీనికి మనశోయింపు.
30. కొందరు తలిద్దండల్లు తమ పిల్లల్ని రేపు అదివారమే కదా! అని శనివారం అరర్థాత్రి వరకూ టి.వీ. చూడనిసార్లు. అదివారం పూట అలా నిద్రావడం వలన నిద్ర సెక్ట్ లో దెబ్బతింటుంది. దాని ఏభ్రావం రెండుమూడు రోజుల దాకా పాదు. మధ్యాహ్నం నిద్ర కేవలం ఏదీపాను నిమిషాలు మాత్రమే ఉండేలా చూసుకోవాలి. మధ్యాహ్నం పూట (శలవు రోజున) గంటల తరబడి నిద్రావడం మంచిది కాదు.
31. నిద్రపట్టకపోవడాన్ని 'ఇన్ సోమియా' అంటారు. ఏరీక్ల ముందు వచ్చే టెన్షన్ వలన ఇది కలగవచ్చు. లేదా కొందరికి జన్మతః ఇది ఉండవచ్చు. అశోర, మిగతా అలసట నిబంధన ద్వారా దీన్నుంచి బయటపడొచ్చు.
32. కొందరికి రాత్రిళ్ళు తొందరగా నిద్రపట్టదు. పాదున్న అలస్యంగా నిద్రలేవటం జరుగుతుంది. దానివల మ్లరుసటిరోజు రాత్రితొందరగా నిద్రపట్టదు. దీన్ని బదల్లు కొట్టడం కోసం అలారం దూరంగా పెట్టుకోండి. తెలల్లార్నే గడియారం వరకూ నడిచివెళ్ళి, మొహం అక్కడ తడిచేసుకోవడం ద్వారా నిద్రవ్రుంచి బయటకు రండి. ఎంత నిద్రచచ్చినా రోజు రాత్రిత్రరకూ ఏడుకోకుండా ఏదైనా వ్యవకం కల్పించుకోండి. అయిదురోజులో మ్లి నిద్రగ్రాడిలో ఏడుతుంది.
33. మధ్యాహ్నం లంచ అయ్యక ఏదీ నిమిషాలు కనులు మూసుకుని ఏడుకుంటే, సాయంత్ర వరకూ ఫెట్ర గా ఉంటుంది.
34. ఏరీక్ల ముంది ఇచ్చే ఏప్రరేషన్ శలవులో మ్లధ్యాహ్నం గంటసేపు ఏడుకోవాలి. లేచి బప్త చేసుకుని, స్నానం చేసి, గది చీకటి చేసి టేబుల్ లెట్ట వేసుకోవటం ద్వారా "తెలల్లారురూము" వాతొవరణం ఏర్పడుతుంది. 'ఒకరోజు - రెండు ఉదయాలు' టెక్నిక్ ఇది. తెలల్లారురూము సమయాన్ని 'బత్రి సమయము' అంటారు. సమయంలో చదివితే ఏకాగత్ర, జ్ఞాపకశక్తి పైరుగుతాయి. అంటే సాయంత్ర పూట మనముక తెలల్లారురూముని కుత్రిత్రుంగా మన గదిలోనే సుప్రించుకుంటున్నామన్న మాట. ఇది చాలా ఉత్తమ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

భయం - అందోళన - దిగులు

35. ఏరీక్ల దగర్గవడేకొదీ వ్యక్తులం అయిదు దశలో పైరుగుతుంది. ఏరీక్ల ఇంకో నెలలో పార్తంభమవతాయనగా మొదటి దశ వస్తుంది. ఒక రకమైన అసౌకర్యం,

- ఒంటరితనం, అభద్రతాభావం పార్తంభమాతాయి. పాదున్న లేవగానే ఎందుకో దీగులుగా ఉంటుంది. ఎవరైనా మాటల సందర్భంలో చదువు పనిక్కి శిసుకొచ్చినపుడు ఒకరకమైన నిస్పృహతో కూడిన నిరాశాభావం మొదలవుతుంది.
36. పరీక్షలు ఇంకో వారం రోజులో మొదలవుతున్నాయనగా ఏదో తెలిసి సలహా
 అవరించుకుంటుంది. రాత్రుతో సరిగా నిద్రవట్టదు. అనవసరమైన ఆలోచనలన్నీ మనసును చుట్టుముడుతాయి. కొద్దిగా తలనొప్పి, మెడలు లాగడం, అప్పుడప్పుడు చర్మం మీద ర్యాష్ రావడం ఈ సలహా తొలుతు లక్షణాలు.
37. పరీక్ష మరుసటి రోజు పార్తంభమవుతుందనగా ఒక రకమైన నిబ్బత్త మనసంతో పరుచుకుంటుంది. ఇది మూడో దశ. పెదవుల మీద నవ్వు, మనసులో ఆనందం క్షీణిస్తాయి. ఎదురుగా ఎవరు మాట్లాడుతున్నా, ఆలోచనలు మాత్రం ఎక్కడో ఉంటాయి. అరచేతిలో చెమటలు పడతాయి.
38. పశ్చాత్తాపంతో శిసుకుంటున్న సమయంలో ఈ టెన్షన్ పరాకాష్ఠ క్రితం చేరుకుంటుంది. దీన్ని సరిగా కంట్రోల్ చేయకపోతే తెలిసిన విషయాలు కూడా మర్చిపోవడమ జరుగుతుంది. ఆలోచన క్రమంలో వివిధ రకాలైన బేక్స్ లు రావడం, పూర్తిగా అయోమయం చెందినటువల్ల నిపించడం - ఈ స్థితి లక్షణాలు.
39. పరీక్షలు రాసున్నంతసేపూ మాత్రమే కాకుండా, అసెర్ పీట్ ఇచ్చేసి బయటకు వచ్చేసిన తర్వాత కూడా పెన్సిల్స్ కొనసాగవచ్చు. గుండె నిరసంగా కొట్టుకువడం, ఇలా కాక ఇంకోలా రాసుంటే భావించుననిపించడం, చదివినదంతో మౌనం అయిపోయిందనే అసంతృప్తి - ఈ స్థితిలో కలగవచ్చు.
40. ఈ క్రింది పరిణామాలు దీగులుకి ఉదాహరణలు :
 ఎ) ఏకమీద చేరిన గంటవరకూ నిద్రవట్టకపోవడం, జిలకారు మధ్యలో మెలకువ రావడం అనవసరమైన సమయానికన్నా గంట ముందే మెలకువ రావడం, కలతతో కూడిన ఆలోచనల వల్ల తిరిగి నిద్రవట్టకపోవడం
 బి) అంతకుముందు ఉత్సాహంగా ఉండే విషయాలు కూడా పసుతల నిరాకర్షణతో వడం, విషయంలోనూ ఆసక్తి లేకపోవడం
 సి) తొందరగా అలసట చెందినటువల్ల నిపించడం, కానీ ఫైనల్ చెయ్యగానే చేసున్న పని ఏటా ఉత్సాహం వాడం, 'చేసి ఏం లాభం?' అని తరచు అనిపించడం
 డి) ఇంతకు ముందు స్ఫురించినంత తొందరగా పత్నాలకి సమాధానాలు తోచకపోవడం, గౌరవానికి తగినంత దానన్న భావన తరచూ కలుగుతూ ఉండడం
 ఇ) జీర్ణశక్తిలో విపరీతమైన మార్పు.
 ఎఫ్) పత్రి చిన్న విషయానికీ అకారణమైన దుఃఖం లేదా కోపం సలహా
41. ఫెయిల్యూర్ - అత్యుత్తమ : పేపర్ స్టెంబర్ కనబడకపోతే, వెంటనే భరించలేనంత నిరాశ, నిస్పృహలు సలహా సహజమే. దానికి కారణాలు ఇవి :
 .. మళ్ళీ పాఠాలన్నీ చదవాలి
 .. కాన్స్ మేట్స్ మరో పెత్తనగతికి వెళ్ళి పోతారు
 .. జూనియర్స్ తో కలసి చదవాలి.
 .. స్నేహితులు బంధువులు నవ్వుతారు
 .. తల్లిదండ్రుల ఆశలన్నీ తొలిపోతాయి. ఇవే కారణాలు.
 కానీ ఆలోచించి చూడండి. ఇవేమీ అత్యుత్తమ చేసుకుని నిండు జీవితాన్ని బలిపెట్టుకున్నారనిపించే పెదవ్వుల కారణాలు కాదు. అత్యుత్తమ చేసుకోవాలన్న కసినీ, దుఃఖాన్ని కానీ వైదొలిగి వేసుకోగలిగే అది తగ్గిపోతుంది.

తెలివి - జ్ఞాపకశక్తి

42. 'తెలివి' అంటే తనకు తెలిసిన దాన్ని సరిగ్గా సమయంలో సరిగ్గా ఉపయోగించి, అందరికన్నా తొందరగా ఫలితాన్ని రాబట్టడం! మంచి మార్కులు సంపాదించే తెలివైన అమ్మాయి అంటారు. పాడయిన సెక్షన్ చిన్న వయస్సులోనే బాగుచేస్తే తెలివైన కుర్రాడు

అంటారు.

43. కొందరు పిల్లలు కొన్ని కౌన్సిల వరకు మంచి మార్కుల్లో పాసయి, పెన్ వెనుకబడిపోతూ ఉంటారు. వాళ్ళే తల్లిదండ్రులు కూడా 'మా అబ్బాయికి మున్నటి వరకు మంచి మార్కులు వచ్చేవి. ఎందుకో అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం మొదలైంది.' అంటూ ఉంటారు. ఒక కుర్రాడికి ఏడో తరగతిలో ఎనభై మార్కులు వచ్చి, ఎనిమిదో తరగతిలో ఇరవై మార్కులు వస్తే అతడి బేసిక్ తెలివ (పునది) ఏడో స్టాండర్డ్ కి సరిపోయేటంత వరకు మాత్రమే ఉన్నదన్నమాట. ఆ తరువాతి క్యాస్ కి కావలసినంత తెలివని అతడు సమర్థుడౌకోలేడు.
44. జ్వేపక శక్తి అంటే, అవసరమైన విషయాలన్నీ మెదడు పాఠంలో పాండుపరచుకుని, అవసరమైనప్పుడు తొందరగా వెలికి తీయగలగడం! విషయాలన్నీ తెలిసిన వాడిని పండితుడు అంటారు. దాన్ని తెలివగా ఉపయోగించగలిగితే వాడిని జ్ఞాని అంటారు.
45. సాధారణంగా మనుషులు 40 నుంచి 90 వేల పదార్థాన్ని గురు పైటుక్తుంటారని అంచనా. అందులోనే స్నేహితుల పేర్లుంటే, ఆశంకర పదార్థాల వరకు అన్నీ ఉంటాయి. స్టాండర్డ్ డిగ్రీలో 70 వేల పదాలుంటాయి. ఒక చదవగా ఆటగాడు దాదాపు లక్ష ఎక్కువైన గురుపైటుక్తుంటాడు.
46. ఒక ఎం గానీ, విషయం గానీ అవసరమైనప్పుడు గుర్తు రాకపోవడాన్ని 'లెథార్జిక్' అంటారు. అయితే దానికన్నా చిరాకు ఏరివే విషయం 'శూన్యస్థితి'
47. ఏకాగ్రత.. జ్వేపకశక్తి 'అందోళన' అనేవి ఒక మౌనతాపం. అందోళన చెందగానే విద్యార్థి స్థిరమైన స్థాయిలో మార్పు వస్తుంది. దాన్ని సరిచేయడం కోసం మెదడు కారిజ్జల్ ని విడుదల చేస్తుంది. దాంతో జ్వేపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. దాంతో మరింత అందోళన పెరుగుతుంది. అందుకే ఏకాగ్రత తీసుకునేటప్పుడు, ఇంటర్వ్యూకి పోవడానికి ముందు నవ్వుతూ ఉండమని సలహా ఇస్తారు. ఆసనం వ్యర్థంగానే ముందుగానీ, సమాధానం చెప్పడానికి ముందుగానీ ఒక్క క్షణం ఆగాలి. నవ్వులి. గుండెల్నిండా గాలి పీల్చుకోవాలి.
48. మా పిల్లలు బాగానే చదువుతారు. కానీ మర్చిపోతారు. అని ఫిర్యాదు చేస్తారు కొందరు. పూర్తిగా గుర్తుండకపోవడాన్ని ఆల్ జీమర్స్ వ్యాధి అంటారు. స్మృతి పేరుని మర్చిపోవడం, ఇల్లు ఎక్కడో గుర్తురాకపోవడం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. కేవలం ఇది సాధారణంగా వృధాప్యంలో మాత్రమే వస్తుంది. వలంటిన్న డే గురుపైటుక్తున్న పిల్లలు మదర్స్ డే గురుపైటుక్తులేక పోవడం మతిమరపు వ్యాధి కాదు.
49. తెలివకి, జ్వేపకశక్తికి సంబంధం లేదు. మాటకొస్తే అత్యద్భుతమైన తెలివితేటలున్న శాసజ్ఞుల జ్వేపకశక్తి చాలా తక్కువ. ఇంకా సరిగా చెప్పాలంటే గొప్పవారు కేవలం అవసరమైన విషయాలు మాత్రమే గురుపైటుక్తుంటారు.
50. ఐన్ స్టీన్ మెదడుకీ, సామాన్య మెదడుకీ తేడా ఏమిటంటే, ఐన్ స్టీన్ అసలేదీ మర్చిపోవడం కాదు.. కానీ అవసరమైతే తప్పకుండా గుర్తుచుంటాడు. సామాన్య అవసర విషయాల కోసం అవసరమైన వాటిని మెదడులోంచి బయటకి తోసేస్తాడు.
51. చదివించి గుర్తుండాలంటే ఒకటే మార్గం! చదువు పార్శ్వంబంజిక టి.వి. చూడడం కానీ, ఇతరులతో మాట్లాడటం గానీ చేయకూడదు. చదువు మధ్యలో భోజనం చేయవలసి వస్తే శిశుబద్ధంగా చేయాలి. చదువు పూర్తిగానే వెళ్ళి పడుకోవాలి. లేదా మళ్ళీ తిరిగి చదువుకోవాలి. కష్టమే. కానీ తప్పదు.

ఏకాగ్రత

52. ఏకాగ్రత అందరికీ ఎందుకు రాదు? దీనికి రెండు కారణాలు :
ఒకటి) చేస్తున్న పని మీద ఉత్సాహం లేకపోవడం.
రెండు) చేస్తున్న పని మీద ఉత్సాహం తగ్గించే విషయాలపై ఎక్కువ ఉత్సాహం ఉండటం.
53. కొందరు విద్యార్థులు అనిమేషులై ఋషులై పుస్తకాల్లోకి చూస్తూ ఉంటారు. కానీ

అలోచనలు మాత్రం ఎక్కడో ఉంటాయి. కాగితం కలంతో కూర్చుంటారు. కానీ ఒక్క అక్షరం వర్తించు. దీన్నే 'డాక్టర్ల' అంటారు. పోనీ ^౩ విధంగా ఆనందంగా ఉంటారా అంటే అదీ లేదు. ఒకవేపు అపరాధభావంతో 'మనసు నిలవడం లేదే' అని భావపడుతూనే ఉంటారు.

54. చదవవలసిన సభిష్ట పరిమళం పెరిగిపోతున్న కొద్దీ ^౪ నిరాసక్తత ఏర్పడుతుందని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా. కాళ్ళో చెయ్యిలాగే 'మనసాడని' సత్తి! పత్తి పెద్దారి త్వనకాక 'శక్తి' సరిపోదు' ఉందనుకుంటాడు. అది తప్ప. ^౫ సరిపోదు దాటతే, తిరిగి మరింత శక్తి వస్తుంది.
55. ^౬ విద్యార్థికి అద్భుతమైన తెలివితేటలూ, అంతులేని జ్ఞాపకశక్తి ఉండవచ్చు. కానీ అలా ఉన్నట్టు అతని వారికి తెలియకపోతే ^౭ లాభం? అదే పత్తిస్సందన. ఇది మూడు అంశాలుగా ఉంటుంది. అవతలి వారి పత్తిని సరిగా అర్థం చేసుకోవడం. మెదడు పారలోల్లని సమాధానాన్ని 'తొందరగా' ^౮ తీయగలగడం. అవతలివారికి అరణ్యయ్యల, అయోమయం లేకుండా చెప్పగలగడం.
56. తమకి ఏకాగ్రత కుదరడం లేదని ఫిర్యాదు చేసే విద్యార్థులు అసలు కారణాన్ని వెతికి పెట్టుకోవాలి. ^౯ మానసిక పెద్దయ్యా తొయెతుల్లెవ్వలేదు కదా. 'అఅఅ' అంటారు. ఆహారం, అశనిద్మ అభరుచి, - వీటవట ధ్యక్పథం (ఇష్టం) మార్పుకోకపోతే ఏకాగ్రత కుదరదు.
57. చిన్న వయసులో పేపులో ^{౧౦} ఆకరణం పేపు అనుకోవడం - అనవసరంగా కోరి ఇబ్బందులని కొని తెచ్చుకోవడమే! ఉన్న సమస్యలకి ఇది కూడా తోడ్పడే ఏకాగ్రతని దూరం చేస్తుంది.
58. పూర్వకాలం విద్యార్థులకి ఆటలూ, చదువూ తప్ప వేరే ^{౧౧} వ్యవకం ఉండేది కాదు. శలవురోజులో ప్లేరువులో ^{౧౨} కాటడ్డాలూ, సాయంత్రాలు కొత్తకొమ్మలూ తప్ప, ఇరవైకాలుగంటలూ మనసుని తమవెపై ఎంగేజ్ చేసే చీటంగి లూ, ^{౧౩} సెల్ ఫోన్స్, క్రికెట్ లూ ఉండేవి కావు. చదువుకీ, ఆటలకీ కంపార్ట్మెంట్ లు విడిగా ఉండేవి. వ్యవకాలు ^{౧౪} రోజులో జీవితంలో ^{౧౫} భాగం మాత్రమే! వ్యవకమే జీవితం కాదు!! సాయంత్రం ఈతకొట్టి ఇంటికొచ్చిన కుర్రాడు, రాత్రిపూట చదువుకొనేటప్పుడు తిరిగి చెరువు గురించి ఆలోచించేవాడు కాదు. క్రికెట్ గురించి మాట్లాడుకున్నంతగా, స్నేహితుల మధ్య 'కొత్త కొమ్మల - కబడీ' గురించి చర్చ ఉండేది కాదు. పాద్రున్న బడి, సాయంత్రం ^{౧౬} రాత్రిపూట అంతే. ఇన్ని అలవాడులు లేవు.
59. అనవసరం అయినప్పుడు మాట్లాడటం ^{౧౭} ముఖ్యమో అనవసరం ^{౧౮} అయినప్పుడు మానంగా ^{౧౯} కూడా ^{౨౦} ముఖ్యమే! మనం ^{౨౧} మాట్లాడితే అవతలి వారికి జ్ఞానం రావాలి. లేదా వారు ^{౨౨} మాట్లాడితే మనకి అయిన లాభం ఉండాలి. లేకపోతే మాటలేందుకు?
60. చదువువట ఆకరణం పెంచి, దాని ద్వారా ఏకాగ్రత ^{౨౩} సాధించగలిగే మొట్టమొదటి సూత్రం. వీలెన్నంత సేపు అనవసరం లేనప్పుడు మానంగా ^{౨౪} ఉండ(గలగ)టం! అదే ఖచ్చితమైన, సులభమైన, ఏకైక మార్గం! స్వీటు క్లింటా డయాబిటీస్ తగ్గించమనే రోగిని డాక్టర్ ఏవిధంగా టీట్రి చెయ్యలేడో, అతివాగుడి విద్యార్థి ^{౨౫} సెక్సాలజిస్టుత్తప్పించలేడు.
61. ^{౨౬} సినిమా గురించి గానీ, నటుడి గురించి గానీ ^{౨౭} వాదనని సపోర్ట్ చేయడానికి ఎక్కడో నిద్రాతున్న జ్ఞాపకాల్ని (స్మారాన్ని) మేల్కొల్పాలి. దానివల్ల ^{౨౮} స్మారాన్ని తిరిగి అకింట్టి విభాగానికి వస్తాయి. అక్కడున్న (చదువు తొలూకు) స్మారాను ప్లాసివ్ విభాగానికి ^{౨౯} వస్తాయి. అనవసరమైన విషయాలకి మెదడు ఎక్కువ సల్లం కేటాయించడాన్ని 'గార్బేజిస్మ' అంటారు. మెదడు ^{౩౦} విధంగా అనవసర విషయాలలో ^{౩౧} చెక్కుండీలా తయారవుతుంది. చదువు వెనక్కి వెళ్తుంది.
62. ఇతరులతో ఆవేశంగా గాని, ఉద్వేగంగా గానీ ^{౩౨} వాదించేటప్పుడు విడుదలయ్యే అడ్రినల్, మనల్ని హైపర్ ^{౩౩} అకింట్టి గా తయారు చేస్తుంది. ఇది శరీరానికి కాదు, మనసుకి కూడా హానికరం. బయట అంతా మాట్లాడక ఇంటికొచ్చి చదివిన పాఠం మనసుకెక్కదు.
63. కరాటే ఆటగాడు పోటీలోకి పవ్రేశించబోయే ముందీ ^{౩౪} విధంగా గాలిలోకి పంచ లు ఇస్తూ బలంగా పూరితీస్తూ 'మూడ్' లోకి పవ్రేశిస్తాడో - ^{౩౫} విధంగా చదువు

పాత్రంభానికి ముందు కళ్ళు మూసుకుని రెండు నిమిషాలు బలంగా ఊపిరి పీలుస్తూ వదలండి. దీన్నే 'కీస్లింగ్ ది సేట్స్' అంటారు.

64. చదువుకోవడం కోసం ఒక సప్తం పెట్టుకోండి. ఆ సప్తంలో తప్పి వీలెన్నంత వరకూ మరెక్కడా చదవద్దు. మంచంమీద, వంటంటా అసలాదు. అప్పుడప్పుడూ ఆరుబయటా, మెట్లమీద ఫర్నాలేదు. చదివే సప్తంలో తినడం, ఘోన మాటాడ్లటం లాంటి పనులు చెయ్యదు. కేవలం చదువు కోసమే ఆ సప్తాన్ని వేదాలి. కొంత కాలానికి మీకూ, చదువుకీ ఆ సప్తానికి మధ్య ఒక లింక్ ఏర్పడుతుంది.
65. ఏడుకుని చదవద్దు. గోడవెప్తు కూర్చుని చదవడం మంచిది. గదంతో చీకటి చేసి, టేబుల్ లెట్ట వెలుగులో చదవడం వలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఒక సెంటిమీటర్ గదిలో ఒక్కడే కూర్చుని ఎలా గంటల తరబడి అని పనిలో లీనమై పనిచేస్తూ ఉంటాడో అలా చదవడం తొందరొస్తే మీకూ అలవాటయిపోతుంది.
66. సమయానికి లేవడమూ, స్నానమూ, భోజనమూ కరెక్టుగా చేయడం, క్రమశిక్షణకి మొదట మెట్టుపెత్తి రోజు రంచమగా ఒకే సమయానికి చదువు పాత్రంభించే విద్యార్థి సగం విజయం సాధించినట్లే. అదే విధంగా ఏ సబ్జెక్టునైనా సేపు చదవాలి అంటే నిర్ణయించుకోవడం మంచిది. అరర్థాశ్చిదాటాక చదవడం అభిలషణీయం కాదు. తెలవ్వారు రూము చదువు (బస్ట్రో సమయం) మంచిది.
67. వరీట్రీప్ట్ :
ఇదొక గమ్యతయైన పక్రియ. పాప్రెసర్ జన్ కోప్రర్ అనే సూడ్డెంట్ మోటవేటర్ ఇచ్చిన సూచన ఇది. సాయంత్రం పూట రోజుకో గంట 'వరీట్రీప్ట్' గా పెట్టుకోవడం. చదువుకుంటున్నప్పుడు ఏదైనా ఆలోచన ఏక్కడారి పడుస్తే దాన్ని కాగితం మీద వ్రాయుకుని ఏక్కన పెట్టుకోవాలట. అలా వ్రాయుకున్నాక విషయం గురించి మర్చిపోయి తిరిగి మళ్ళీ చదువుకోవాలి. సాయంత్రం తిరిగి స్నానం, అలా వ్రాయుకున్న లిస్ట్లో ఒక్కొక్క ఐటమ్ వరీట్రీప్ట్ లో ఆలోచించడం పాత్రంభించాలట. అప్పుటికి విషయం తలూకూ సాంద్రత తగ్గిపోయి ఆలోచించడానికి ఏమీ మిగలదు.
68. మీరు గమనించినారా? మనకి బాగా ఉత్సాహం ఉన్నదాన్ని ఆస్వాదించుకున్నప్పుడు ఇంద్రియం యొక్క ఏవర్ పెంచడానికి, మిగతా ఇంద్రియాల శక్తిని ఆటామేటర్ గా తగ్గిస్తారు. పుష్కల వినన పెంచడానికి, మిగతా ఇంద్రియాల శక్తిని ఆటామేటర్ గా తగ్గిస్తారు. పుష్కల వినన చూస్తున్నప్పుడు (ముక్కు), సంగీతం వింటున్నప్పుడు (చెవి), పేపుతో బుగ్గని స్పర్శిస్తున్నప్పుడు (చర్మం) మన దృష్టి ఎటూ పోకుండా కళ్ళు మూసుకోవడం అందుకే.
69. కోర్కెని సమూలంగా తొలగించమని బుధుడ్డు చెప్పిన నిర్వాణ యోగ పూరిస్తూ మనకి ఎలాగూ సాధ్యం కాదు. కానీ కోర్కెని వాయిదా వేయడం ద్వారా సత్తి సాధించవచ్చు. చూసిన సినీమా వెంటనే స్నేహితునికి చెప్పాలనిపిస్తుంది. వెంటనే చెప్పకండి. రెండోజుల వరకు మనసుని కంట్రోలులో పెట్టుకోండి. ఆ రోజు ఫస్ట్ శా సినీమాకి వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. ఆఖరి నిమిషంలో మానెయ్యండి. మరునాడు రోజు వెళ్ళండి.
70. కోరికని వెంటనే తీర్చుకోకుండా, దాన్ని జయించగలగుతున్నానన్న భావన చేలా బావుంటుంది. క్రమక్రమంగా మీ మీద మీకు అధికారం వస్తున్నట్లు అనిపిస్తున్న కొద్దీ కోర్కె తీర్చుకోవడం కన్నా దాన్ని అధిగమించడం ఎక్కువ సంతృప్తినిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది.
71. పాలకోవ అంటే పాత్రం పోయేటంత ఇష్యు. దాన్ని ఎదురుగా పెట్టుకొని, చదువు పూర్తయ్యాక తింటారనుకోండి. చదువు పూర్తయ్యాక వీలెత్తే దాన్ని తిరిగి యథాసాధ్యంలో పెట్టివేయండి. మీపై మీకున్న 'కంట్రోల్' మీకే ముచ్చటేస్తుంది. లెక్చరర్ పాఠం చెప్పిస్తాడు. మీరు సీరియస్ గా వ్రాయుకుంటున్నారు. గుమ్మం దగ్గర్నుంచి, 'మే కమిన్ సర్' అని వినిపించింది. తలెత్తివరొచ్చిరో చూడకుండా మీ పనిలోన నిమగ్నం అవడానికి ప్రయత్నించండి.

జ్ఞానేంద్రియాల నియంత్రణ

72. అభిమాన నటుడి సినీమా చూస్తున్నప్పుడు కన్నార్పకుండా, చెవులు రిక్కించి చూసాడూ

కుర్రుడు. ఏకాక్షరి కౌన్ తొగుతున్నా ఆ వసన ముక్కుకి వేరదు. వెనుకవరుసలో వాడు నడుస్తూడగా అతడి మోచెయ్యి అస పీపుకి తగిలిన స్పర్శ తెలీదు. నలుక కూడా సినమా చూడడానికి ఉత్సాహపడుతుంది. ఆ విధంగా 'ఏంచజ్జనేంద్రియాల'తో చూసాడు కాబట్టి సినమా కలకాలం గుర్తుంటుంది. అదే జ్ఞానేంద్రియాల నియంత్రణ.

73. కళ్ళు : కొంచెం సేపు చదివక కొందరికి కళ్ళు నొప్పి పెటడ్డం, నీళ్ళు కారడం సంభవించవచ్చు కళ్ళజోడు వున్నవారు అదాల్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. నోటతో కాకుండా కళ్ళతో చదవడం హాక్రీస్ట్ చెయ్యాలి. బగర్లగా చదవడం మంచిది కానీ వయసు పెరిగే కొద్దీ అలవాటు తగ్గించుకోవాలి. ఏడుచునీ చదవెచ్చు. నిటారుగా కూర్చుని చదవాలి.
74. ఏగలు చదివేటప్పుడు కూడా వీలెత్తే గదంతో చీకటగా వుంచి, టేబుల్ లెట్ట వెలుతురులో చదివితే కలిగే 'ఏకాంతం భావం' ఏకాగ్రతని పెంచుతుంది.
75. కళ్ళు తొందరగా అలసిపోవడానికి కారణం, చదువుకునేటప్పుడు పునర్వక్షం వెనుకవున్న బ్యాక్ డాప్ర!! అన్నిటకన్నా పసుపురంగు కళ్ళకి మంచిది. రీడింగ్ టేబుల్ మీద పసుపురంగు కాత్ల వేసుకుంటే కళ్ళు తొందరగా అలసిపోవు. చివీ మీద కూర్చుని చదివే అలవాటు ఉంటే, దాని మీద కూడా పసుపురంగు గుడ్డవేరాలి.
76. గంటకన్నా ఎక్కువ చదివేటప్పుడు, మధ్యలో అయిదు నిమిషాలు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ఇదీ చాలా ఏద్రానమెన్, ముఖ్యమెన్ పాయింటు. ఈ బేక్రీ లో టి.వి. చూడడం గానీ, కబురు చెప్పడం కానీ చెయ్యకూడదు. కళ్ళమీద తడిగుడ్డ వేసుకుని, ౧౦ వేనక్కి వాలి అప్పటి వరకూ చదివింది గుర్తుచెప్పుకోవాలి.
77. అలా గుర్తు చేసుకుంటున్న ఐదు నిమిషాల సమయంలో, కుడి చేతి మధ్య వేలితో ఎడమవెప్పు ముక్కు మూసుకుని, కుడివెప్పు నుంచి పీల్చాలి. తరువాత కుడి బొటనవేలితో కుడివెప్పు నొసిక మూసి, ఎడమవెప్పు నుంచి వదలాలి. ఊపిరితిత్తులు ఆ విధంగా స్వచ్ఛంగా, శుభ్రంగా తయారవుతాయి. అంతరత్న శక్తి ఫైరింగ్, కాంతతేజ్జం వసున్నటు అనిపిస్తుంది. నెలరోజులో దీని ఫలితం మీకే తెలుస్తుంది.
78. నోరు : రాతిపూట చదువుకి ముందుగానీ, మధ్యలో గానీ, స్వీటు, జిరెట్లు, నూనె వసున్నలూ తినొద్దు. పిరీక్షల ముందు నూనె ఏదారాల్లా, స్వీటు ఫ్లూరిస్టా తగ్గించడం మంచిది.
79. చదువు పాఠ్రంభించే ముందు ఆ లవంగం గానీ, యాలుక పలుకు గానీ బుగన్ల పెట్టుకోవడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి. ఆలోచనలు ఎటో పోయినప్పుడలా ధ్ధాన్ని నలుకతో బయటకి తీసి ఒకసారి కారకాలి. మొదటో అది పిప్పి అవుతుంది. కప్రుకప్రుంగా దాన్ని బయటకు తీసే అవసరమే రాదు. ఏకాగ్రత కుదురుతోందన్న నమ్మకం చాలా ఆనందాన్నిస్తుంది.
80. చదువుకునేటప్పుడు వీలెన్నసారు వ్లించినీళ్ళు తొగడం మంచిది. చదువు మధ్యలో ఒకసారి ఏంచదార (చక్ర) కలపని ఏళ్ళరసం, తర్వాత సాయాజీన్ పాడర్ కలిపిన మజ్జా, చెరోగాస్లు తొగితే నిద్రాకుండా శక్తి వస్తుంది.
81. ముక్కు : చదువుకునేటప్పుడు చలట్ల, సువాసనభరితమెన్ గదిలో కూర్చుంటే, రెండు మూడు రోజుల్లోనే తేడా మీకు అరర్థి అవుతుంది. ఖంట్ (పుదీన) వసన మెదడును ఉత్తేజ్జపరుస్తుంది. చదువు పాఠ్రంభానికి ముందు పుదీన వసన గుండెల్నిండా పీల్చడం వలన ఫెప్రే గా ఉంటుంది.
82. చదువు పాఠ్రంభానికి ముందు అగరొత్తి ఫైరింగ్ చదువుకోవాలి. ఆ వసనకీ, ఏకాగ్రతకీ కొద్ది క్షాలంలోనే లింక్ ఏర్పడుతుంది. ఆ వసన పీల్చగానే ఆటామేటిక్ గా చదువుకోవాలనిపిస్తుంది. దీని ఫలితం అనుభవసేస్తే తెలుస్తుంది.
83. ఒకవేళ మీకు అగరొత్తి ప్లాగ ఏడకపోతే జవ్విది, పుసుగు, కసూర్తి, అతర్త్, గోరూ చనయ లలో (ఏదీ నచ్చితే అది) మెడ దగర్ల వప్రుకోవాలి. ఇవి పెద్ద క్విరాజా షాపులోలెన్ల దారుకుతాయి. అభరుచి బట్ట ఎంపిక చేసుకోవాలి.
84. చర్మం : సాయంత్ర పూట చదువు పాఠ్రంభానికి ముందు స్నానం చెయ్యాలి. కనీసం ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కుని ఫెప్రే గా చదువు పాఠ్రంభించాలి. దీనివల్ల ఏకాగ్రత పెరగడమే కాకుండా నిద్రకూడా బాగా పడుతుంది.

85. సీమ్మ మిషన్ ఇన్నటయితే చదువుకి ముందు పసుపు నీటతో ఫేషియల్ చేసుకుంటే, ఏకాగ్రతతో పాటు అందమైన ననుపుదనం కూడా పెరుగుతుంది.
86. చెవులు: వీలెన్నంత వరకు బయట శబ్దాలు ముందు సక్ష్మి రూప లోకి పవ్రేశించకుండా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అలవాటు చేసుకోగలిగితే చదువుకునేదప్పుడు ఇయర్ ప్లగ్ లు (చెవులకు పెటుక్తునే ప్లగ్ లు దూది) ఉపయోగించడం కూడా మంచిదే. ఇయర్ ప్లగ్ లు బజరొద్దారుకుతాయి. ఖరీదు పాతిక రూపాయలు.
87. నిద్రాస్త్రాయే ముందు, అంతకు ముందే మీరు రికార్ జేసి ఉంచిన మీ స్వీయ కంఠపు పాఠాన్నివంటూ నిద్రలోకి జరుకోవడం అన్నిటకన్నా ఉత్తమమైన పదార్థం. చదివిన దానికన్నా, దాన్ని వినడం మంచి పట్టాన్ని చూపిస్తుంది.
88. పాద్రుష్ట్య లేవగానే టీవీ లో ఏదైనా ఉదయరాగాన్ని (భావాలం, మలయమారుతం లాంటివి) వంటూ కాలక్యత్యలు పూర్తిచేసుకోవాలి. అన్నిటకన్నా బెస్ట్ పుష్కలం వినటం! స్నానం పూర్తిచేసే వరకూ ఎవరితో మాట్లాడుకుండా ఈ విధంగా చేస్తే దాని పట్టావం చాలా గొప్పగా ఉంటుంది.
89. జనరల్ : చదువుకునే ముందు ఓ టాపీ పెటుక్తోవాలి, లేదా ఓ స్కార్ప్ కటుక్తోవాలి. అది ధరించగానే, ఆటామేటర్ గా "చదువుకొనే మూడ్" వచ్చేస్తుంది. పావ్ లావ్ థియరీ ఇక్కడ నూరు శాతం వర్తిస్తుంది. ఓ మతసుల్లు పార్లన్ ముందు టాపీ పెటుక్తునేది అందుకే. అది పెటుక్తుని జోక్ వెయ్యరు. అనవసరంగా మాట్లాడురు. ఏవిత్ర ఆపాదించేది అది. వినగానే నవ్వుబిడ్డ, చదువుకి టాపీని జతచెయ్యడం, (లేదా తలకి స్కార్ప్ కటుక్తోవడం) మూడ్ లోకి తీసుకెళ్తుంది.
90. జగత్త్రా గమనించండి. పెద్దంతా గమనిస్తే మీరు చదువుకునే సల్లాన్ని ఓ గుడి పార్లగణంగా తయారు చేసుకున్నారని అర్థమవుతుంది. స్నానం చేసి చదువు పార్లంబించడం, నిశ్శబ్ద వాతావరణం, తలని స్కార్ప్ చుటుక్తోవడం, మెడకు గంధం (జవ్వడి), చదువుకి ముందు పార్లన్, చదువు పూర్తయ్యాక మోనంగా నిదుర.. దీంతో మీకు తెలియకుండానే మీలో కష్టంగా మార్పు వస్తుంది. మీ కుటుంబ సభ్యులకి మీ పట "పేట్రతో కూడిన గౌరవం" ఏర్పడుతుంది. కేవలం అయిదుశాతం పిల్లలకి మాత్రమే గౌరవం లభిస్తుంది. వారిని 'పెర్ఫార్మర్స్' అంటారు. అందులో మీరొకరవుతారు.
91. స్నేహితులు ఇరు రకాలు; ఒకట)తెలివైనవారు : వీరి కంపెనీలో మన తెలివి పెరుగుతుంది. పనివిలువ తెలుస్తుంది. రెండు) మంచివారు : వీరు తెలివైనవారు కాకపోవచ్చు, కానీ పాత్రం ఇస్తారు. ఇవీదలో ఆడుకుంటారు. మూడు) కీర్తులు : మనకి తెలియకుండానే సమయం తింటారు. అయినా వీరి కంపెనీ బావుంటుంది. చెడు అలవాటు క్లాడా వీరి వలననే అవుతాయి. వీరి పట్టావం నుండి బయటపడటం కష్టం. నలుగు) దాంగలు: మన స్నేహితులొక్కా నటనొస్తూన వస్తువులు కొట్టేస్తారు. వెనుక గోతులు తవ్వతారు. అవసరనికి వాడుకుని మాయమవుతారు. ఐదు) గడ్డి ప్లేరకలు : వీరి వలల్లాభమూ ఉండదు, నష్టమూ ఉండదు. కబురక్లి తప్ప మరీ దేనికి ఉపయోగపడదు. ఆరు) జీన చరితులు: వీరికన్నా 'దాంగలు' నయం. లాభమూ లేకపోయినా వీరు మన గురించి బయట చెడుగా మాట్లాడుతారు. మన మనసు కష్టపడతారు.
92. చెడు అలవాటు ప్లన్నటు అనుమానం కలుగుతున్నా, బదక్తం ఎక్కువ అవుతున్నా వెంటనే మీరు చెయ్యవలసింది - మీ గది వాతావరణాన్ని అలవాటయ్యా మార్చడం! దాని కన్నా ముఖ్యమైనది, కష్టమైనది మరొకట ఉన్నది. మీ స్నేహితులందరినీ వెంటనే మార్చివేయడం! ఒక్కసారి ఇలాచించి చూడండి. కొత్తవాతావరణం, కొత్త పరిస్థితులు, కొత్త స్నేహితులు.. మీ కొత్తనిరర్థాన్ని అమలు జరపడానికి ఈ మార్పు చాలా సహాయపడుతుంది.
93. మెడ నరకీనపుడు గానీ, బాణంతో కొట్టవపుడు కానీ, జంతువు విలవిలా కొటుక్తుంటూ బాధతో మరణిస్తుంది. సమయంలో దాని శరీరంలో విడుదలయ్యే హార్మోన్స్, అసిడ్ లూ, జ్యూస్ లూ శరీరం అంతా పాకుతాయి. దానివలన్తూంసానికి రుచి వస్తుంది. అడ్వెల్ రీజియ్యే కాదే వ్తూంసం రుచి బావుంటుంది. అయితే ఈ విధమైన వ్తూంసం

అరొగ్యానికి మంచిది కాదు. మరణించే ముందు శరీరంలో చేరిన అడ్రినలిన్, దాని
 తిన్న విద్యార్థులలో అలసత్వం పెంచుతుంది. వేలెన్నంత వరకూ మాంసాహారానికి
 విద్యార్థి దృశ్యలో దూరంగా ఉండడం మంచిది. తర్వానికి నిలబడక పోయినా,
 శాకాహారుల్లోనే ఎక్కువ మంది పండితులు, మేధావులు ఉండటం మనం
 గమనించవచ్చు.

కీన్స్ ది బెయిన్

94. నలుగు రకాలైన అంశాల ద్వారా బెయిన్ కీన్స్ చెయ్యవచ్చు.
 ఒకటి) పత్తిరోజు పాద్రున్నే పత్రాంతంగా ధ్యానించడం
 రెండు) తిరిగి నాన చెత్తవచ్చి చేరకుండా చూసుకోవడం. (అంటే అనవసర
 ఆలోచనలు, స్నేహాలు, పేద్రులూ, బాధలు)
 మూడు) ఎప్పుడుకప్పుడు మెదడుని సర్వీసింగ్ చేయడం (అంటే గేమ్స్ ఆడటం, మ్యూజిక్
 వినడం, ఇషిఫ్టెన్ల వ్యక్తులతో సంభాషణ, మొదలైనవి.
 నలుగు) మెదడుని పాడుచేసే వెర్సన్ లకి దూరం ఉండటం ద్వారా (అంటే అధిక
 సినిమాలు, తొగుడు, సిగరెట్ లాంటివి) ప్యానలుగు జగత్తులు తీసుకుంటే మనషి
 మెదడు కంప్యూటర్ కన్నా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.
95. శరీరాన్ని, నోటిని శుభ్రం చేసుకున్నట్లే, మెదడుని కీన్స్ చేసుకోవడానికి ఏదీ నిముషాలు
 రోజు ఉపయోగించాలి. ఏడుకోబోయే ముందు చెవి, కన్నులని దిండుతో ^{ఒక} నిముషం
 నొక్కిపెట్ట ఉంచాలి. దానివల ఒకరకమైన నిశ్శబ్దస్థితిలోకి మనసు పవ్రేశిస్తుంది. ^ఆ
 తరువాత సుఖస్థితిలో పడుకుని, ^ఆ రోజు చదివిన పాఠాలను తిరిగి మననం
 చేసుకుంటూ నిద్రలోకి జారుకోవాలి.
96. పాద్రున్న లేవగానే మనుషంపాటు ^ఆ రోజు కార్యక్రమాన్ని స్పష్టంగా పాస్ చేసుకోవాలి.
 కీత్రం రోజు చేసిన తప్పిల్ని తెలుసుకోవాలి. చేసిన తప్పలు సరిదిద్దుకోవడానికి ^{ఏం}
 చెయ్యాలో ఆలోచించాలి.
97. మనకన్నా బీదవారి గురించి, లారీ డ్రైవర్ కి అరర్థాత్మి పూట టి అందించే కుర్రాళ్ళు
 గురించి, ఆస్పత్రిలో ఉన్న దురదృష్టవంతులైన పిల్లల గురించి, పాదున్నే లేవగానే
^{ఒక} నిముషం పాటు ఆలోచించాలి. దీనివల స్థానమూల ఆలోచన, దయ, కరుణ
 పెరుగుతాయి.
98. ఏక్కడిగగానే, చేతివేళ్ళతో కాలి బొటనవేలు పటుక్తోవాలి. ఇలా ఏదీసారు చెయ్యాలి.
 తరువాత అదర్థం దగ్గరికి వెళ్ళి, ఏదీ సెకన ప్లాటు తనని తొను చూసుకుని నవ్వుకోవాలి.
 దానివల రోజంతా సంతోషంగా ఉంటుంది.
99. పాక్రీస్ట్ చెయ్యండి. పార్తంభమే కష్టం. ఒకసారి అలవాటు అయితే అద్భుతంగా
 ఉంటుంది చదువు! ఏత్రి ఉదయం సుపహ్రోతం అవుతుంది. అదే విజయ రహస్యం!!
100. గెలిచే వారితో కాలం గడపండి. బదక్ష్ సుల్తు బదక్ష్ సుల్తుతోనే ఉంటారు. గెలిచే వారిని
 గమనించండి. వారికంత శక్తి ఓర్పు, పనిమీద శబ్దంలా వస్తున్నాయో చూడండి.
 గెలుపు ఇచ్చే సంకృపిష్టరేదీ ఇవ్వదు. గెలుపు పరిమళం అంటే అదే!