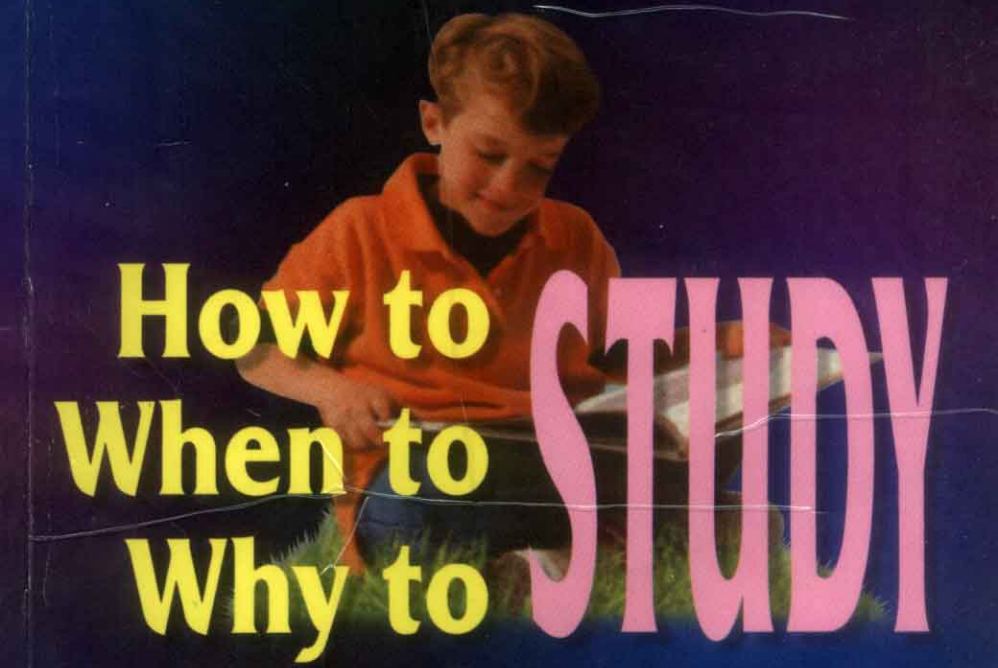
The Art of Studying

చదువు-ఏకాగ్రత



How to When to Why to STUDY

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

మీ అభిమాన రచయిత
యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ రచనలు

నాన్‌ఫిక్షన్

1. బేతాళ ప్రశ్నలు
2. ఇడ్లి-ఆర్డిడ్-ఆకాశం
3. తప్పు చేద్దాం రండి!
4. విజయానికి ఆరోమెట్టు
5. విజయ రహస్యాలు
6. చదువు - ఏకాగ్రత
7. మైండ్ పవర్ నెం.1 అవడం ఎలా?
8. విజయానికి ఐదు మెట్లు
9. విజయంలో భాగస్వామ్యం
10. విజయంవైపు పయనం
11. మీరు మంచి అమ్మాయి కాదు
12. మిమ్మల్ని మీరు గెలవగలరు
13. మిమ్మల్ని మీ పిల్లలు ప్రేమించాలంటే?
14. గ్రాఫాలజీ
15. పాపులర్ రచనలు చేయడం ఎలా?
16. మంచి ముత్యాలు (Quotations)
17. పిల్లల పేర్ల ప్రపంచం
18. పడమటి కోయిల పల్లవి (Poetry)
19. మంచు పూల వర్షం (సుభాషితాలు)

ఫిక్షన్

20. వీళ్ళని ఏం చేద్దాం?
21. రెండు గుండెల చప్పుడు
22. ఒక వర్షాకాలపు సాయంత్రం
23. సిగ్గేస్తోంది
24. అంకితం
25. మరో హిరోషిమా
26. ప్రేమ
27. అనైతికం
28. ధ్యేయం
29. ది డైరీ ఆఫ్ మిసెస్ శారద
30. ప్రియురాలు పిలిచె
31. వెన్నెల్లో ఆడపిల్ల
32. మంచుపర్వతం
33. భార్యా గుణవతి శత్రు
34. నల్లంచు తెల్లచీర
35. స్వరభేతాళం
36. సంపూర్ణ ప్రేమాయణం
37. కాసనోవా 99
38. అంతర్ముఖం
39. డబ్బు మైనస్ డబ్బు
40. స్టూవర్ట్‌పురం పోలీస్ స్టేషన్
41. చీకట్లో సూర్యుడు
42. డబ్బు టు ది పవరాఫ్ డబ్బు
43. ఆనందో బ్రహ్మ
44. అష్టావక్ర
45. చెంగల్వ పూదండ
46. దుప్పట్లో మిన్నాగు
47. యుగాంతం
48. ఋషి
49. నిశ్శబ్దం - నీకూ నాకూ మధ్య
50. తులసిదళం
51. తులసి
52. అతడే ఆమె సైన్యం
53. 13-14-15
54. అతడు ఆమె ప్రియుడు
55. లేడీస్ హాస్టల్
56. అగ్ని ప్రవేశం
57. రుద్రనేత
58. రాక్షసుడు
59. ఆఖరిపోరాటం
60. మరణ మృదంగం
61. ప్రార్థన
62. అభిలాష
63. రక్తసిందూరం
64. థ్రిల్లర్
65. వెన్నెల్లో గోదారి
66. పర్ణశాల
67. ఒకరాధ ఇద్దరు కృష్ణులు
68. బెస్ట్ ఆఫ్ వీరేంద్రనాథ్ (కథలు)
69. రాధ-కుంతి "
70. క్షమించు సుప్రియా! "

ఇంగ్లీషు

71. Secret of Success
72. The Art of Studying
73. Five Steps to Success (In Print)

విషయసూచిక

ముందుమాట 5

ఉపోద్ఘాతం 11

ఎందుకు చదవాలి ? 18

- తెలివి భగవంతుడి సృష్టా ? 19
- చదువు-గమ్యం-ఆనందం 21
- మనిషికీ జంతువుకీ తేడా 23
- మెదడు 25
- మెదుడు / బలహీనత 27
- చూసేవాళ్ళు / చేసేవాళ్ళు 30
- క్రియేట్ / రిక్రియేట్ 32
- న్యూరాన్స్ 33
- సెరెటోనిన్ 36
- ట్యూనింగ్ 38
- ఎమోషనల్ ఇంటలిజెన్స్ 39

ఎలా చదవాలి ? 43

- చదువు/ఏకాగ్రత/ధ్యానం 44
- విశ్లేషణ 45
- జ్ఞాపకశక్తి 50
- వెలికితీత 54
- సృజనాత్మకత 58
- చదవటంలో మెలకువలు 63

ఎప్పుడు చదవాలి ? 65

- ఒకరోజు / రెండు తెల్లవారుఝాములు 67
- టైమ్ మానేజ్‌మెంట్ 69
- ఈ చదువొక బోర్ 70

మరికొన్ని మంచి విషయాలు 74

- చదువు / జ్ఞానం 74
- విద్యార్థులు / సమస్యలు 76
- జో అండ్ హారీ విండోస్ 77
- ఫెయిల్యూర్ / ఆత్మహత్య 80
- పాజిటివ్ థింకింగ్ 82
- పాజిబిలిటీ థింకింగ్ 82
- లేటరల్ థింకింగ్ 84

12-C టెక్నిక్ 86

అనుబంధ పుస్తకం :

పెద్దలకి పదహారు సూత్రాలు 97

అద్దంలో మీరు 116

- ప్రశ్నలు సమాధానాలు 117
- విశ్లేషణ 131

"జ్ఞానమూ, దంతమూ వచ్చేటప్పుడు చాలా బాధపెడతాయి.
కానీ అవి లేనప్పుడు వాటి విలువ తెలుస్తుంది"

- యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

(మరణ మృదంగం)

చదువు-ఏకాగ్రత

ఉపోద్ఘాతం :

Necessity is the mother of invention అని మన పూర్వులు అనేవారు. ఒక కొత్త అవసరం ఏర్పడినప్పుడు దాన్ని తీర్చుకోవటం కోసం మనిషి ఒక కొత్త ప్రయోగం చేసి, తనక్కావలసిన వస్తువుని కనుక్కుంటాడు అని దాని అర్థం. "అవసరమే" ఏ సృష్టికైనా నాంది. కానీ ప్రస్తుతం ఆ సామెత మారిపోయింది. ఇప్పటిరోజుల్లో Comfort is the mother of invention అని చెప్పుకోవచ్చు. అంటే "అవసరం" స్థాయి దాటిపోయి, సౌఖ్యం కోసం కొత్త ప్రయోగాలు చేస్తున్నాడు మనిషి. ఈ మార్పు ఎలా వచ్చిందో తెలుసుకోవాలంటే మనం మనిషి పుట్టినప్పటినుండి ఇప్పటివరకు అతడి జీవన విధానంలో వస్తున్న మార్పుల్ని పరిశీలించాలి.

దీన్నే "ఆంత్రోపాలజీ" అంటారు!

భూమి పుట్టిన కొత్తలో, కుళ్ళిన కోడుగుడ్డు వాసన వేసేది. ఆక్సిజన్ చాలా కొద్ది స్థాయిలో వుండేది. ఆ సమయంలో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన వృక్షజాతి సృష్టి ప్రారంభమైంది. ఆ జాతి, కేవలం "మోలక్యూల్ ఆక్సిజన్" ఆధారంగా బ్రతికేది. కొన్ని లక్షల సంవత్సరాల పాటు ఆ వృక్షజాతి ఆక్సిజన్‌ని విడగొట్టటం కొనసాగించింది. ఆ విధంగా చాలాకాలం జరిగాక, వాతావరణంలో 20 శాతం ఆక్సిజన్ నెలకొంది.

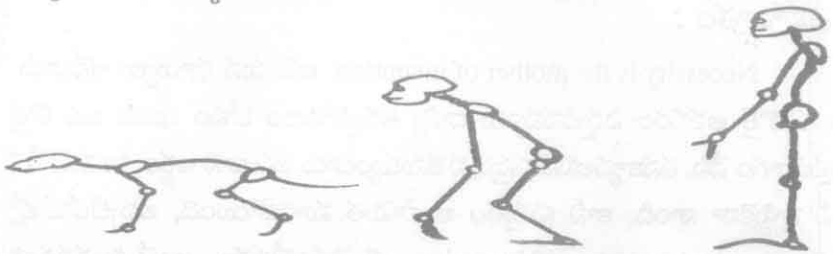
ప్రస్తుతం మనం అనుభవిస్తూన్న వాతావరణం అదే !!

ఆ విధమైన ఆక్సిజన్ సృష్టి జరిగాక, పురాతన కాలపు వృక్షజాతి క్రమంగా నశించిపోయి, కొత్తజాతి ఉద్భవించింది. అదే ప్రొటోజోవా ! ఆ స్థాయిలో పుట్టిన అమీబా క్రమంగా వెన్నెముక గల జంతువుల వరకూ చేరుకుంది.

అందుకే మనం ఇక్కడ వున్నాం !!!

* * *

ఆ రోజుల్లో వృక్షాలు దట్టంగా అల్లుకుని వుండేవి. కోతులు, ఒక చెట్టుమీద నుంచి మరొక చెట్టు మీదకి ఎగురుతూ, కాళ్ళతో (!) కొమ్మల్ని పట్టుకునేవి. కాలక్రమేణా, వాతావరణంలో వచ్చిన మార్పులవల్ల, చెట్లు ఒకదానికి ఒకటి దూరమయ్యాయి. కోతులకీ, చింపాంజీలకి, నేలమీద నడిచే అవసరం బాగా పెరిగింది. ఆ సమయంలో అవి క్రమక్రమంగా నిటారుగా నడవటం సాగించాయి. ఆ విధంగా వాటి నాలుగు కాళ్ళు, "రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులు"గా విడిపోయాయి.



ఇరవై లక్షల సంవత్సరాల క్రితం కోతినుండి మనిషి పుట్టాడు అన్నది డార్విన్ సిద్ధాంతం. అలా పుట్టిన మనిషి, కొన్ని రకాల కోతుల్లాగే బహుశా వెజిటేరియన్‌గా ఉండి ఉండవచ్చు. కాలక్రమేణా అతడు మాంసాహారి అయ్యాడు. ఎలా అయ్యాడో సరదాగా చిన్న కథలాగా చెప్పుకుందాం.

అడవుల్లో దానంతట అదే వ్యాపించే మంటని "దావానలం" అంటారు. అటువంటి మంటల్లో ఒక లేడి చిక్కుబడిపోయినట్టు వూహిద్దాం. ఏ కరివేపాకు చెట్టు దగ్గరో అది మరణిస్తున్నప్పుడు, దాని లోపలి కొవ్వు కరిగి లేడి వేపుడు (fry)గా మారి ఉండవచ్చు.... అది అటూ, ఇటూ పొర్లుతున్నప్పుడు భూమిలోపల ఉన్న salt దాని ఒంటికి అంటుకుని ఉండి ఉండవచ్చు. "చికెన్-65" లాగా, అటువంటి "లేడి-65" మాంసాన్ని రుచి చూసిన మనిషి అప్పట్నించి మాంసాహారిగా మారి ఉండవచ్చు.

పై ఉదాహరణ సరదాగా చెప్పినా, మనిషి ఒకప్పుడు శాఖాహారిగా ఉండి తరువాత మాంసాహారి అయ్యాడన్నది సిద్ధాంతం.

కానీ భగవంతునికి సంబంధించినంత వరకు, మనిషిని అతడు మాంసాహారిగా సృష్టించలేదు. ఎందుకంటే మాంసాహారులైన అన్ని జంతువులకీ ప్రకృతి ఏదో ఒకరకమైన

అవయవాన్నిచ్చింది. పులికి పంజా, గద్దకి ముక్కు, మొసలికి దంతాలు, తోడేలుకి కోరలు, కొండచిలువకి తోక, చీమల్ని తినే పందికి పొడవాటి నాలుక అలా సృష్టింపబడినవే. కానీ మనిషికి అటువంటి అవయవాలు ఏవీలేవు. ముళ్ళు గుచ్చుకోకుండా కాలికి కనీసం "మట్టలు" కూడా లేవు. అడవిలో మనిషి వేగంగా పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళి ఒక చిన్న కుందేలును కూడా చంపలేడు. కేవలం శాఖాహార సంపాదనకి అనుగుణంగా మాత్రమే అతని అవయవాలు నిర్మింపబడ్డాయి.

కానీ జంతుమాంసం రుచి చూసిన మనిషి, దాన్ని ఇష్టపడ్డాడు. ఆ **'కోరిక'** అతడిని ఆలోచించేలా చేసింది! మనిషి అనబడే మృగం, మొట్టమొదటిసారి **ఆలోచించటం** ప్రారంభించింది. అదే (ఆ ఆలోచనే) అతడిని మృగం నుంచి తొలిసారి వేరు చేసింది.

ప్రకృతి తనకి స్వభావ సిద్ధంగా ఇవ్వని ఒక వస్తువుని, అతడు ప్రప్రథమంగా క...ను...క్కొ...న్నా...డు.

ఆ వస్తువు పేరే... **"ఆయుధం"** !

'రాయి' అతడి మొదటి ఆయుధం. రాయితో బలంగా కొడితే జంతువు చస్తుందని తెలుసుకున్నాడు. ఆయుధాన్ని తన అవయవంగా చేసుకున్నాడు. ప్రకృతిని పరిహసించాడు. సకల చరసృష్టిలో భూగోళం పై ఒక జీవికి వచ్చిన **తొలి సృజనాత్మకమైన ఆలోచన** అది ! ఆ తరువాత ఇన్ని లక్షల సంవత్సరాల్లో మరే ఇతర జంతువుకీ ఎటువంటి కొత్త ఆలోచనా రాలేదు !!!

జంతువులకి 'కొత్త' కోరికలు కలుగవు. అందుకే వాటికి కొత్త ఆలోచనలు రావు. ఒక కోరిక, ఒక కొత్త వస్తువుని సృష్టిస్తుందనటానికి ఇదే మొట్టమొదటి ఉదాహరణ.

మనిషి తప్ప మరే జంతువు కూడా తన ఆహారాన్ని సంపాదించడానికి ఆయుధాన్ని ఉపయోగించదు. మనిషిలో "తొలిజ్ఞానం" సరీగ్గా ఈ పాయింటు దగ్గరే ప్రారంభం అయింది. ఆ రకంగా జంతువుల్ని వేటాడటం ప్రారంభించిన మనిషి మరికాస్త తెలివి వుపయోగించాడు. మామూలు బండరాయితో జంతువుని చంపటం కన్నా రాతిని సూదిగా చెక్కితే అది తొందరగా చస్తుంది అని తెలుసుకున్నాడు.

ఇది తెలుసు కోవటానికి అతడికి కొన్నివేల సంవత్సరాలు పట్టింది. ఈ రోజుల్లో అది మనకి చాలా చిన్న విషయంగా కనపడవచ్చు. కానీ అప్పట్లో ఆదిమానవుడి తెలివి ఇలా ప్రారంభదశలో వున్నదన్న విషయం మనం మర్చిపోకూడదు.

ఈ పరిణామక్రమంలో అతడికి రెండు ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయి. చెట్లమీద వానరరూపంలో కొమ్మలు పట్టుకొని ఎగురుతున్నంత కాలం పులి, సింహం మొదలైన జంతువుల నుంచి అతడికి ప్రమాదం వుండేది కాదు. మాంసాహారం కోసం అడవుల్లో సంచరించటం మొదలు పెట్టగానే, క్రూరమృగాల నుంచి తాకిడి ఎదురైంది. ఇది మొదటిది.

రెండోది మరింత ఇబ్బంది కరమైంది. రాయి పట్టుకుని జంతువుల్ని చంపటానికి దగ్గిరకి వెళ్ళగానే, అవి వేగంగా పరుగెత్తుకు వెళ్లిపోయేవి. ముఖ్యంగా జింకలూ, కుందేళ్ళతో ఈ ఇబ్బంది వచ్చేది. గుంపుగా చుట్టుముట్టి బలమైన జంతువుని చంపే సమయంలో అది ఒకరిద్దర్ని బలి తీసుకుని చచ్చేది.

ఈ ఇబ్బందుల్నించి బయటపడటం కోసం అతడు తిరిగి ఆలోచించాడు. **జంతువు దగ్గరకి వెళ్ళనవసరం లేకుండా** ఒక వెదురుబద్దకి తాడు కట్టి, మరొక పుల్లని బలంగా లాగి వదిలితే అది దూసుకువెళ్ళి దూరంగా ఉన్న జంతువుని చంపుతుంది అని తెలుసుకున్నాడు. దానికి 'బాణం' అని పేరు పెట్టాడు.

మనిషి 'బాణాన్ని' కనుక్కోవటం, ఆ రోజుల్లో అతడి తెలివికి గొప్ప నిదర్శనం. ఇలా కొంతకాలం గడిచిన తరువాత, మనిషికి మరో ఆలోచన వచ్చింది. జంతువు తాలూకు తోలుని కాలికి కట్టుకుంటే ముళ్ళ మధ్య పరిగెత్తటానికి అనువుగా ఉంటుందని కనుక్కున్నాడు. తోలుకి, కాలుకి మధ్య పచ్చి ఆకులు దట్టంగా అమరిస్తే పరిగెత్తడం మరింత సులువు అవుతుందని తెలుసుకున్నాడు. దానికే ఆ తరువాత "చెప్పు" అన్న పేరు వచ్చింది. జంతువులకి లాగా, మానవుడి చర్మం పై బొచ్చులేదు. అది దళసరి కూడా కాదు. అందుకే ఆనాది మానవుడు ఎండనుంచీ వాననుంచీ రక్షించుకోవటం కోసం గుహల్లో నివశించేవాడు. అతడు వేటాడవలసిన జంతువులు మాత్రం అడవుల్లోను, నీటి పరిసర ప్రాంతాల్లోను ఉండేవి. ప్రొద్దున్నే లేచి గుహనుండి బయటికి వచ్చి, కొండ దిగి అతడు అడవిలోకి ప్రవేశించేసరికి మిట్టమధ్యాహ్నం అయ్యేది. ఆ సమయంలో జంతువులు విశ్రాంతి తీసుకునేవి. కదలకుండా పడుకుని వున్న జంతువు ఎక్కడవుందో పట్టుకోవడం చాలా కష్టం. అందువల్ల సాయంత్రం వరకు ఆగవలసి వచ్చేది. చంపిన జంతువుని

తిరిగి గుహ దగ్గరికి తీసుకు వచ్చేసరికి బాగా చీకటిపడిపోయేది. చీకటి పడిపోయిన తరువాత అడవిలో సంచరించడం చాలా ప్రమాదకరమని మనిషికి అనుభవం నేర్పింది. ఈ సమస్య నుండి బయటికి రావడం కోసం మనిషి పక్షులు కట్టుకునే గూళ్ళని, తేనె పట్టుల్నీ, పాముపుట్టల్నీ చూసి ప్రేరణ పొందాడు. నాలుగు వెదురు బొంగులు పాతి వాటిమీద ఆకులు కప్పితే అది గుహలాగా తయారవుతుందనుకున్నాడు.

దానికి **"ఇల్లు"** అని పేరు పెట్టాడు.

ఆ విధంగా అతడు గుహల్లోంచి బయటికి వచ్చి 'జంతువులకు దగ్గరగా' వసతి ఏర్పరచుకున్నాడు.

రాయితో కొట్టడం ద్వారా జంతువుల్ని చంపవచ్చు అని ఇరవై లక్షల సంవత్సరాల క్రితం తెలుసుకున్న మనిషి , ఇల్లు కట్టడం ద్వారా గుహల్లోంచి బయటికి రావచ్చు అన్న జ్ఞానం సంపాదించడానికి ఎంతకాలం పట్టిందో ఊహించగలరా? ఊపిరి బిగపట్టి వినండి.. 19,88,000 ల సంవత్సరాలు పట్టింది. అవును! ఈ ప్రపంచంలో "ఇల్లు" అనేది కనుక్కోబడి కేవలం పన్నెండువేల సంవత్సరాలు మాత్రమే అయింది.

కోతినుండి ఇరవై లక్షల సంవత్సరాల క్రితం మనిషిగా మారిన తరువాత, మానవుడి జ్ఞానం మొదట్లో చాలా స్లోగా ఉండి తరువాత, విపరీతమైన వేగంతో పెరగసాగింది. 19 లక్షల తొంభై వేల సంవత్సరాల పాటు దాదాపు జం..తు..వు..గా వున్న మనిషి ఎదగటం ప్రారంభించాడు.

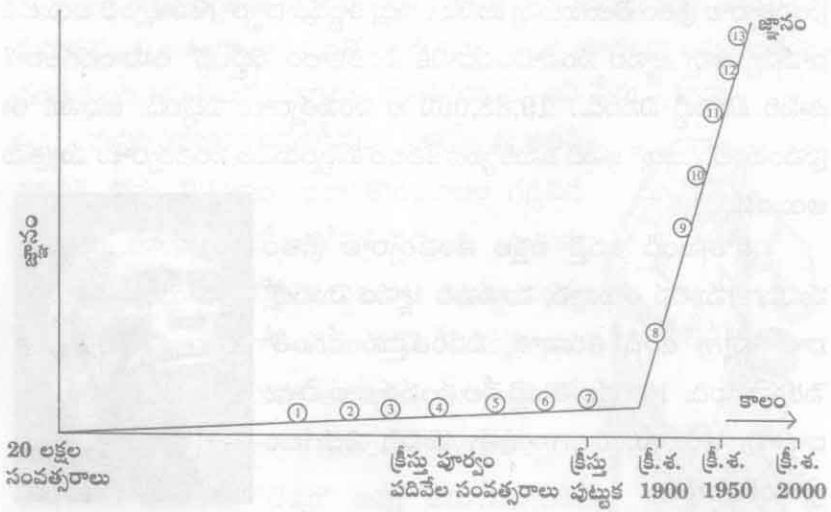
దీనికి కారణం అతడికున్న పరిశీలనాశక్తి ! విశ్లేషణ !! ఆపైన తర్కం !!! ఎత్తయిన పర్వతం నుంచి ఒక పెద్ద బండ (రాయి) దొర్లుకుంటూ క్రిందికి రావటం చూసాడు. అతడికి అనుమానం వచ్చింది.' కేవలం గుండ్రంగా వున్న రాళ్ళే ఎందుకు దొర్లుతాయి ? బల్లపరుపు బండలు ఎందుకు పల్లంలోకి దొర్లుకుంటూ వెళ్ళవు ?' అని ఆలోచించాడు. ఆ ఆలోచనా ఫలితమే....

"చక్రం"

దాదాపు పదివేల సంవత్సరాల క్రితం కనుక్కోబడిన 'చక్రం' ఒక్క సారిగా మనిషి జీవితాన్ని మలుపు తిప్పింది. ఆ తరువాత వచ్చిన అన్ని నాగరికతలకూ 'చక్రమే' మూలస్థంభం అని చెప్పుకోవచ్చు. మరో రకంగా చెప్పాలంటే, వాణిజ్య

వ్యాపారాల నుంచి, సుఖప్రయాణాల వరకూ చక్రమే మనిషికి తోడుగా నిలిచింది. చక్ర నిర్మాణం ఆ దినాల్లో అతడి తెలివికి పరాకాష్ఠ. ఆ తరువాత ఇక అతడి జ్ఞాన సముపార్జనకి అంతులేకుండా పోయింది. అది అంచెలంచెలుగా ఎదగటం ప్రారంభమైంది.

మనిషి జ్ఞానంలో వచ్చిన పరిణామ క్రమాన్ని ఈ క్రింది గ్రాఫ్ ద్వారా పరిశీలిద్దాం. ఈ గ్రాఫ్ చూస్తే మనిషి యొక్క జ్ఞానం మొదట్లో ఎంత నెమ్మదిగా ప్రారంభమై గత రెండు వందల సంవత్సరాల్లో ఎంత విస్తృతంగా అభివృద్ధి చెందిందో గమనించవచ్చు. మీరే పరిశీలించి చూడండి. మనం ప్రస్తుతం అనుభవిస్తున్న ఈ వస్తువులన్నీ గత రెండువందల సంవత్సరాల్లోనే కనుక్కోబడ్డాయి.



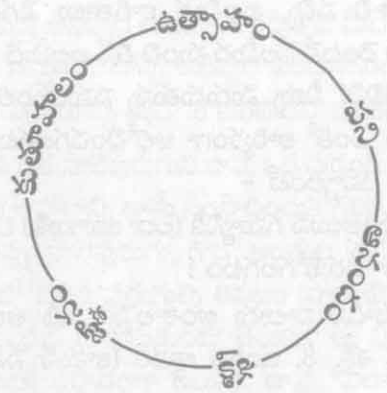
1) సౌండ్జలు, సహజీవనం, 2) రాతి ఆయుధం, 3) గుహల్లో పెయింటింగ్,
4) ఇల్లు నిర్మాణం, 5) చక్రం తయారీ, 6) వ్యవసాయం, 7) బొగ్గు ఉత్పత్తి,
8) రోగాలకి ఆధునిక మందులు, 9) రవాణా, 10) కరెంట్,
11) అటామిక్ ఎనర్జీ, 12) రాకెట్, 13) కంప్యూటర్.

పై గ్రాఫ్‌ని పరిశీలిస్తే ఒక విషయం బోధపడుతుంది. బొగ్గు కనుక్కున్న తరువాత మనిషి "హమ్మయ్య! మనం శక్తిని కనుక్కున్నాం. ఇంక చాలు" అని అనుకోలేదు. అదేవిధంగా ఎలక్ట్రిసిటి కనుక్కున్న తరువాత అక్కడ ఆగిపోకుండా 'అటామిక్ ఎనర్జీ'ని కనుక్కున్నాడు. ఈ విధంగా మనిషి యొక్క అన్వేషణ సాగిపోతూనే ఉంది.

ఇక్కడే మనం ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గమనించాలి. పంతొమ్మిది లక్షల తొంభై ఎనిమిదివేల సంవత్సరాలపాటు అజ్ఞానిగా బ్రతికిన మనిషి గత 200 సంవత్సరాలలో ఎంతో సాధించాడు. అతడి మెదడు చాలా త్వరత్వరగా తెలివితేటల్ని విస్తృత పరచుకుంటోంది. మూడు తరాల క్రితం కన్నా ఇప్పటి విద్యార్థులు ఎంతో తెలివితేటలతోను, చురుగ్గానూ ఉంటున్నారు. అందుకే ప్రస్తుత రోజుల్లో 'One of the Best' అయితే లాభం లేదు. పోటీని తట్టుకోవాలంటే 'Best of the Best' అవ్వాలి. బెస్ట్ ఆఫ్ ది బెస్ట్ అంటే, అందర్లో నెంబర్ వన్‌గా వుండటం.

దీన్ని సాధించటం పెద్ద కష్టమేమీకాదు. ఇష్టం వుండాలంతే! ఇష్టమైనదేదీ కష్టంకాదు. కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలమే జ్ఞానానికి మొదటి మెట్టు. మనిషికి ఈ ప్రపంచంలో అన్నింటికన్నా గొప్ప ఓటమి ఏమిటో తెలుసా ?

జీవితం పట్ల కుతూహలం కోల్పోవటం.



వృత్తాన్ని గమనించండి. కోరికే అభివృద్ధికి మూలం అని తెలుస్తుంది.

కుతూహలం పెరిగే కొద్దీ ఉత్సాహం వస్తుంది. ఉత్సాహం వచ్చేకొద్దీ పని చెయ్యాలనిపిస్తుంది. అప్పుడు ఆనందం పెరుగుతుంది. ఆనందం పెరిగే కొద్దీ శక్తి వస్తుంది. మరింత తెలుసుకుని అందరికన్నా ఎత్తుగా నిలబడాలన్న కోరిక వస్తుంది. అది మరింత పోత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. ఇదొక వృత్తం !! అద్భుతమైన ఆనందాన్నిచ్చే వృత్తం !!! అందులోకి ప్రవేశిస్తే అదే మనల్ని ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకుపోతుంది.

అందుకే చదవాలి !

ఎందుకు చదవాలి ?

ఎందుకు చదవాలి?

తెలివితేటలు పెంచుకోవటం కోసం చదవాలి. మరి తెలివి అంటే ఏమిటి? దీన్ని నిర్వచించటం కష్టం. "వీడికి చాలా తెలివితేటలు వున్నాయ్‌రా" అంటాం. అంటే ఏమిటి?

కిటికీలోంచి గాలి వచ్చి, బల్లమీద కాగితాలు వేగంగా ఎగిరిపోతున్నా యనుకుందాం. వాటిని వెంటనే నేలమీద నుంచి తీసి బల్లమీద పెట్టకుండా, ముందు 'కిటికీ మూయటం' తెలివి! నీళ్ళు మరుగుతున్న సమయంలో బియ్యం కడగటం తెలివి !! Sin θ/Cos θ ఎంతో తార్కికంగా ఆలోచించగలగటం తెలివి !!!

మరో మాటలో చెప్పాలంటే –

'తెలివి' అంటే, సరిఅయిన గమ్యానికి (లేదా జవాబుకి) Logical గా ఆలోచిస్తూ అందరికన్నా తొందరగా చేరుకోగలగటం !

అనుభవంతో కూడిన నాలుగు అంశాలపైన ఇది ఆధారపడి వుంటుంది. 1. చదువు. 2. జ్ఞాపక శక్తి. 3. ఇంగిత జ్ఞానం (కామన్ సెన్స్) 4. ప్రతిస్పందన (రిఫ్లెక్స్ యాక్షన్)

'ఒక నారింజపండు రెండ్రూపాయలయితే, డజను ఇరవై నాలుగు' అని చెప్పేది చదువు. '.... అటజని కాంచె భూమి సురుడు' అని వప్పచెప్పగలిగేది జ్ఞాపకశక్తి. '.... ఒక పిల్లి ఒక అడుగు ఎత్తుమీద నుంచి దూకిన ఒక కాలు విరిగును రెండు అడుగుల ఎత్తు మీద నుంచి దూకిన ఎన్ని కాళ్ళు విరుగును ? అన్న ప్రశ్నకి రకీమని '..... రెండు కాళ్ళు' అని చెప్పకపోవటం ఇంగితజ్ఞానం '.... అతడి తండ్రి నా తండ్రి కొడుకు. అతడు నాకేమవుతాడు?' అన్న ప్రశ్నని తొందరగా అర్థం చేసుకుని, వెంటనే జవాబు చెప్పగలగటం ప్రతిస్పందన.

ఈ నాలుగూ మనిషి తెలివి తేటల్ని నిర్దేశిస్తాయి. ఇవి వరుసగా 1. మెదడులోని సెరెటోనిన్ 2. ఆర్.యన్.ఎ. అనే ఆమ్లం 3. మెదడులోని సెరిబ్రమ్ అన్న విభాగంపై

ఆధారపడి వుంటాయి. 4.చివరిదైనా ప్రతిస్పందన, కుడి వైపు మెదడు పై ఆధారపడి వుంటుంది.

తెలివి భగవంతుడి సృష్టా ?

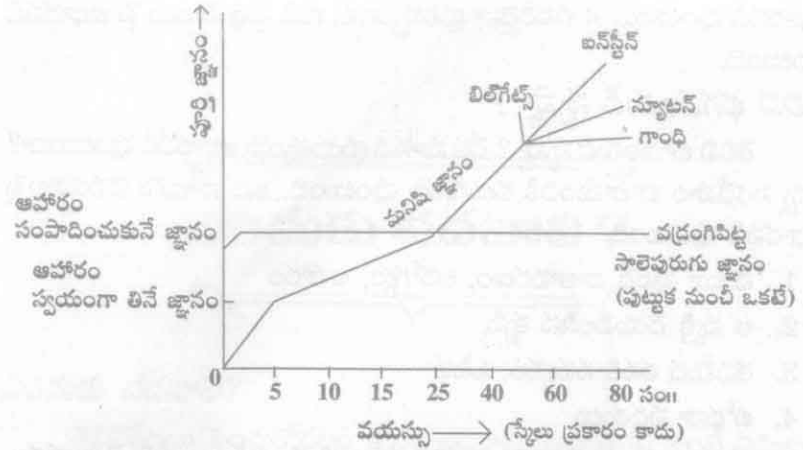
తెలివి భగవంతుడి సృష్టా ? లేక మానవ ప్రయత్నంపై ఆధారపడి వుంటుందా? అన్న సందేహం చాలామందికి కలుగుతూ వుంటుంది. ఇది నాలుగు విషయాలపై ఆధారపడి వుంటుంది.

1. చుట్టూ వుండే వాతావరణం, ఆరోగ్యం, ఆహారం
2. ఆ వ్యక్తి చేయవలసిన కృషి
3. తనమీద తనకి నమ్మకం, ఓపిక
4. బోధనా పద్ధతులు

ఈ నాలుగూ వుంటే గొర్రెల కాపరిని కూడా కంప్యూటర్ ఇంజనీర్ని చెయ్యవచ్చు. తల్లిదండ్రుల ద్వారా సంక్రమించే జీన్స్ వల్ల తెలివి వస్తుందన్నది కొన్ని సందర్భాల్లో నిజమైనా, చాలావరకూ అపోహ మాత్రమే. అందుకే '.... పండిత పుత్ర' అన్న సామెత వచ్చింది. ఏ వ్యక్తి అభివృద్ధి అయినా అతడి కృషి మీదే ఆధారపడి వుంటుంది. ప్రకృతి కొద్ది జ్ఞానమే ఇస్తుంది. దాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోవలసింది మనిషే !

ఇప్పుడు అదే విషయాన్ని మరో కోణంలోంచి పరిశీలిద్దాం.

అప్పుడే పుట్టిన ఒక సాలెపురుగుని కానీ, ఒక వడ్రంగి పిట్టని కానీ తీసుకోండి. పుట్టుకతోనే అవి తమ ఆహారాన్ని తామే సంపాదించుకోగలిగే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. పదిరోజుల వయసున్న సాలెపురుగు, గోడ అంచుల దగ్గరికి వెళ్ళి తన గూడు నిర్మించుకుని అందులో పడిన పురుగుల్ని తినటం ప్రారంభిస్తుంది. అలాగే వడ్రంగి పిట్టకి తన ఆహారం ఎక్కడ దొరుకుతుందో తెలుసు. ఈ విధంగా ప్రతి జంతువుకీ "తన" ఆహారం ఏమిటో ఖచ్చితంగా తెలుసు. దాన్ని "ఎలా" సంపాదించుకోవాలో కూడా తెలుసు. పులి పిల్ల పాముని తినదు. ఎలుగుబంటిని చంపదు. కేవలం లేడినీ, కుందేలునే వేటాడుతుందంతే. ఇదే మనిషి విషయం తీసుకుందాం. అప్పుడే పుట్టిన శిశువుని కొంతకాలం చీకట్లో ఉంచి, పెద్ద చేసి ఒక అడవిలో వదిలేస్తే అతడికి ఏం చేయాలో తెలీదు. కుందేల్ని చూసి భయపడవచ్చు. పులికి ఎదురు వెళ్ళవచ్చు. అంతేకాదు. అతడికి ఏ పళ్ళు తినాలో, పనసపండు ఎలా తినాలో కూడా తెలీదు. జంతువులకున్నపాటి జ్ఞానం మనిషికి లేదు. మరో రకంగా చెప్పాలంటే 1) తాను దేనికి ఆహారమో, 2) తనకి సరిపడా కరెక్ట్ ఆహారం ఏదో, 3) దాన్ని ఎలా సంపాదించుకోవాలో జంతువుకి ఖచ్చితంగా, అది పుట్టిన రోజునుంచీ తెలుసు. మనిషికి మాత్రం "జ్ఞానాన్ని" అతడి తల్లి, తండ్రి, గురువు, సమాజము నేర్పాల్సిందే. ప్రక్క పేజీలో గ్రాఫ్ (స్కేలు ప్రకారం కాదు) పరిశీలించండి.



ఈ గ్రాఫ్ పరిశీలించినట్లైతే ఒక విషయం అర్థమవుతుంది. పుట్టినప్పుడు జంతువుకి ఆహారం సంపాదించుకునే జ్ఞానం స్వతహాగా వస్తుంది. అలాంటి జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకోవడానికి మనిషికి కనీసం పది నుంచి పాతిక సంవత్సరాల దాకా పడుతుంది. ఈ విధంగా పోలిస్తే జంతువు మనిషికన్నా ఎన్నో రెట్లు గొప్పది. కానీ ఇక్కడే మరొక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గమనించాలి. కొన్ని వేల లక్షల సంవత్సరాల నుంచీ జంతువుల యొక్క తెలివితేటలు కేవలం ఆహారాన్ని సంపాదించుకోవడం దగ్గరే ఆగిపోయాయి. మనిషి అలాకాదు. కాలక్రమేణా వరి పండించడం దగ్గర్నించి కోళ్ళని, చేపల్ని ఆహారంగా మార్చుకోవడం వరకు అతడు ఎన్నో అధునాతనమైన పద్ధతుల్ని నేర్చుకున్నాడు. దానివల్ల ఎంతో సమయం ఆదా అయింది. మిగతా జంతువుల్లా "తినటం" కోసం బ్రతకటం కాక... సుఖంగా "జీవించడం" ప్రారంభించాడు. క్రీ.శ. 1,800 (అంటే పంతొమ్మిదో శతాబ్దం) నుంచీ మనిషి అంచెలంచెలుగా ఎదగటం ప్రారంభమైంది. ఆపరేషన్ కోసం మత్తుమందు కనుక్కున్నాడు. వెలుగు కోసం ఎలక్ట్రిసిటిని, ప్రయాణం కోసం రైలుని కనుక్కున్నాడు. జంతువులు అలాగే ఉన్నాయి. మనిషి మాత్రం ఎదిగిపోయాడు. ఒక ఐన్‌స్టీన్, ఒక న్యూటన్, ఒక బిల్‌గేట్స్, ఒక శకుంతలా దేవి ఈ విధంగా ఉద్భవించిన వారే. ఒక స్థాయి వరకూ తల్లి తండ్రుల నుంచీ, గురువుల నుంచీ నేర్చుకున్న తరువాత, మనిషి స్వయంగా ఎదగటం ప్రారంభిస్తాడు.

అతడు ఇంకా ఎంతవరకు పైపైకి ఎదగగలడనేది అతని స్వశక్తిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది!!

అలా తన శక్తిని గ్రహించి ఎదగ గలిగినవాడే గొప్పవాడు అవుతాడు. అలాంటి కోరిక లేని మనిషి వడ్రంగి పిట్ట లాగానో, సాలెపురుగు లాగానో 'కేవలం తినటం

కోసం' బ్రతుకుతాడు. ప్రొద్దున్నే లేచి, ఆదరాబాదరాగా ఆఫీసుకి వెళ్ళి, సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చి "హమ్మయ్య! ఒకరోజు గడిచింద"నుకోవడం ఇటువంటి జంతు జీవితపు యాంత్రికత (రొటీన్)ని సూచిస్తుంది. అలా కాకుండా జీవితంలో ఒక కుతూహలాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపుకుంటే అతడు సంపూర్ణ మానవుడవుతాడు.

ఎప్పుడయితే ఒక వ్యక్తి తన పనినీ, ఒక విద్యార్థి తన చదువునీ ఒక బాధ్యతగా తీసుకొని, బలవంతంగా ఆ పని చేయటం ప్రారంభించారో, సగం జీవితాన్ని కోల్పోయినట్టే. కొందరు విద్యార్థులు "....ఎందుకొచ్చిందిరా భగవంతుడా !" అన్నట్టు చదువుతారు. మరికొందరు, "ఈ కొద్ది సంవత్సరాలూ ఎలాగో ఒకలాగా కష్టపడితే చాలు. గట్టెక్కుతాం" అనుకుంటూ చదువుతారు. జీవితంలో ఆనందంగా అనభవించవలసిన వయసుని, కష్టం మీద నెట్టుకొస్తారు.

ఆనందం 'కోసం' బ్రతక్కూడదు. ఆనందం 'తో' బ్రతకాలి.

ఈ అంశాన్ని మరింత వివరంగా ఇదే పుస్తకంలో తరువాత వివరిస్తాను.

ఉత్సాహం వేరు. కోరిక వేరు. ఉదాహరణకి ఒక విద్యార్థిని తీసుకుందాం. కోరిక డాక్టరో, ఇంజనీరో అవటం ! అలా అవ్వాలంటే సైన్సు మీద, లెక్కల మీద ఉత్సాహం వుండాలి. అలా లేని వారికి 'కోరిక' వుండి, 'ఉత్సాహం' లేదన్నమాట. అందుకే ఫెయిల్ అవుతారు. చదువుని తనమీద బలవంతంగా రుద్దబడిన బాధ్యతగా ఎప్పుడయితే ఒక విద్యార్థి భావించాడో, తన జీవిత కాలంలో 18 సంవత్సరాలు కోల్పోయినట్టే ! ఆనందం 'కోసం' బ్రతికేవారికి ఆనందం ఎప్పుడూ రాదు.

ఊటీలో రెండు రోజులు ఆనందంగా గడపటం కోసం డొక్కు కారులో బయల్దేరితే, మూడ్రోజుల ప్రయాణం ఆ ఆనందాన్ని చంపేస్తుంది. తిరుగు ప్రయాణం మరింత విసుగ్గా వుంటుంది. చదువు మీద ఉత్సాహం లేకుండా, కేవలం 'పొజిషన్' కావాలనుకునే విద్యార్థి జీవితం కూడా అంతే !

చదువు - గమ్యం - ఆనందం

చదువుకీ చదువుకీ మధ్య విద్యార్థి విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటాడు. అది సహజం కూడా ! కానీ, ఆ విశ్రాంతి ఎలాంటిది ? టీ.వీ. చూడటమా ? అది మరింత అలసట. పైగా అది అప్పటి వరకూ చదివిన దాన్ని డిస్టర్బ్ చేస్తుంది. మూడ్ పూర్తిగా మార్చేస్తుంది.

మరేం చెయ్యాలి ?

విశ్రాంతి సమయాన్ని కూడా మరింత లాభదాయకంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఎలా మార్చుకోవాలో ఆలోచించాలి ! విశ్రాంతిని లాభదాయకంగా మార్చుకోవటం ఏమిటా అని సందేహంగా వుందా ? 'లాభదాయకం' అంటే ఏమిటి? మనం దేని కోసం

బ్రతుకుతున్నామో దాన్ని సాధించటం !! ఒకప్పటి మనిషి ఆశయం వేరు. ప్రస్తుత జీవిత విధానం వేరు. ప్రస్తుతం మనం దేని కోసం బ్రతుకుతున్నామో ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం.

పూర్వకాలంలో మనిషి కూడా జంతువులాగే రోజుకి పదిగంటలకాలం ఆహారం సంపాదించుకోవటంలోనే గడిపేవాడు. ఇప్పటికి కూడా జంతువులు తాము మెలకువగా ఉన్న కాలాన్ని కేవలం ఆహారం సంపాదించుకోవడం కోసమే వెచ్చిస్తాయి. అయితే కాలక్రమేణా మనిషి ఆ సమయాన్ని తగ్గించుకోగలిగాడు. మరి మిగతా సమయాన్ని అతడు ఏ విధంగా ఉపయోగించుకుంటున్నాడు?

ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం ఒక చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. మీరు 'టైటానిక్' సినిమా చూసే ఉంటారు. అటువంటి ఓడలో మీరు ప్రయాణం చేస్తున్నారనుకుందాం. అకస్మాత్తుగా ఓడ మునిగి పోయింది. మీరు ఒక్కరే ఈదుకుంటూ ఒక దీవికి వెళ్ళారు. అక్కడ రకరకాల సెలయేళ్ళు, కుందేళ్ళు, లేళ్ళు వున్నాయి. అందమైన జలపాతాలతో అద్భుతంగా ఉన్నదా దీవి! కానీ మీరు ఒక్కరే ఉన్నారా దీవిలో!!

ఎంతకాలానికి మీకు బోర్ కొడుతుంది? పోనీ ఒకవేళ మీతోపాటు ఆ ఓడలోంచి ఈదుకుంటూ ఏ హృతిక్ రోషనో, సచిన్ టెండూల్కరో, ఐశ్వర్యారాయో వచ్చారనుకుందాం. మీ ఇద్దరికీ ఎంతకాలానికి బోర్ కొడుతుంది?

వారం రోజులు... నెల.. మూడు నెలలు! అంతేకదా!! ఎందుకని ఈ విధంగా జరుగుతుంది? ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్నే లేవటం.. మీరు శాఖాహారి అయితే పళ్ళని, మాంసాహారి అయితే కుందేళ్ళని వేటాడటం, తినటం, నిద్రపోవటం!!! ఈ విధమైన రొటీన్‌తో ఆ దీవిలోంచి వెంటనే బయటికి వచ్చేయాలనిపిస్తుంది. అవునా!

ఆ దీవిలో ఆహారం అసలు సమస్యే కాదు. అయినాసరే... ఆహారం సమస్య కాకుండా ఉన్న ఆ పరిస్థితుల్లోంచి, ఎలాగన్నా కష్టపడి మామూలు సమాజంలోకి వచేసెయ్యాలని మనిషికి ఎందుకు అనిపిస్తుంది? ఇదే...ఒక జంతువుకి ఈ విధంగా అంతులేనంత ఆహారం ఫ్రీగా లభ్యమయ్యే పరిస్థితులు ఉంటే అది ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనూ ఆ పరిసరాల్ని వదిలిపెట్టదు. కేవలం మనిషి మాత్రమే అలా చేస్తాడు. ఎందుకని? ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నవి, ఆ దీవిలో లేనివి ఏమిటి?

ఆలోచిస్తే, ఈ క్రింది సౌలభ్యాలు, సౌకర్యాలు ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నట్టు తోస్తుంది.

1) అప్పుడప్పుడు రొటీన్ జీవితం నుంచి మార్పు (Variety)

2) ఆత్మీయులతో ప్రేమాభిమానాలు (Love & affection)

3) సమాజంలో గుర్తింపు (Recognition & ego satisfaction)

4) వినోదం, సౌఖ్యం (Fun & comforts)

దీవిలో మనిషికి వెరైటీ జీవితం ఉండదు. గుర్తింపు ఉండదు. తానుగానీ, తన పిల్లలు గానీ సాధించినదాన్ని పదిమందికీ చూపించుకోవడానికి వీలుండదు. అదే విధంగా ప్రేమ, ఆప్యాయతలతో మాట్లాడటానికి దీవిలో సాటి మనుషులు దొరకరు. ఎండనుంచి రక్షించడానికి A.C ఉండదు. T.V. లు, కార్లు ఉండవు. అందుకే మనం, దీవిలో ఒంటరిగా బ్రతకటానికి ఇష్టపడక సమాజంలోకి వచ్చేయాలని అనుకుంటాం. అయితే ఇక్కడ ఒక విషయం జాగ్రత్తగా గమనించాలి. మనలో చాలామంది (దాదాపు 90%) సమాజంలో కూడా జంతువుల్లా బ్రతకటానికే ఇష్టపడతారు. పై నాలుగు విషయాలు గమనించండి.

1) మొదటిది వెరైటీ... కొందరు కష్టపడరు. ఎదగటానికి ఇష్టపడరు. వారికి జీవితాల్లో వెరైటీ అవసరం లేదు. 2) పోనీ కష్టపడటం సంగతి వదిలేద్దాం. ఇతరులకి ప్రేమ, ఆప్యాయతల్ని అందించటానికి కష్టపడనవసరం లేదుగా. అది కూడా చెయ్యరు. ప్రేమాభిమానాల్ని కొందరు మనసులోనే దాచుకుంటారు తప్ప బయటికి ప్రదర్శించలేరు. 3) అదే విధంగా చాలామందికి పదిమందిలో గుర్తింపు కూడా అవసరం లేదు. 4) ఇక నాలుగో అంశమయిన వినోదం, సౌఖ్యాల గురించి ఆలోచిద్దాం. చాలామంది తమ కోరికల లిస్ట్‌లో ఒక ఎయిర్ కండిషన్డ్ కారును గానీ, బెడ్‌రూమ్‌ని గానీ చేర్చుకోరు. అవి తమకి అందుబాటులో లేని సౌఖ్యాలుగా భావిస్తారు.

జీవితంలో వెరైటీ, సమాజంలో గుర్తింపు, సుఖంగా బ్రతకటానికి కావలసిన ఆస్తి సంపాదించాలంటే విద్యార్థి దశలో మనిషికి కావలసింది పట్టుదల, ఏకాగ్రత! ఈ రెండింటి వల్ల చదువు, జ్ఞానం వస్తాయి. చదువు వేరు. జ్ఞానం వేరు. మూడు రూపాయల పోస్టల్ స్టాంపులు ఆరు కొంటే, ధర పద్దెనిమిది ($3 \times 6=18$) అని చెప్పేది 'చదువు'. పోస్టల్ స్టాంపుకీ, రెవెన్యూ స్టాంపుకి తేడా చెప్పేది 'జ్ఞానం'. కానీ మనిషికి రెండూ కావాలి. ఆ విధమైన చదువుని, జ్ఞానాన్ని, స్థితప్రజ్ఞతని, ఏకాగ్రతని ఎలా నేర్చుకోగలమో చెప్పటమే ఈ పుస్తకపు ఆశయం.

మనిషికీ జంతువుకీ తేడా

మనిషికీ జంతువుకీ చాలా తేడాలున్నాయి. వాటిలో మూడిటిని ముఖ్యంగా చెప్పుకోవచ్చు.

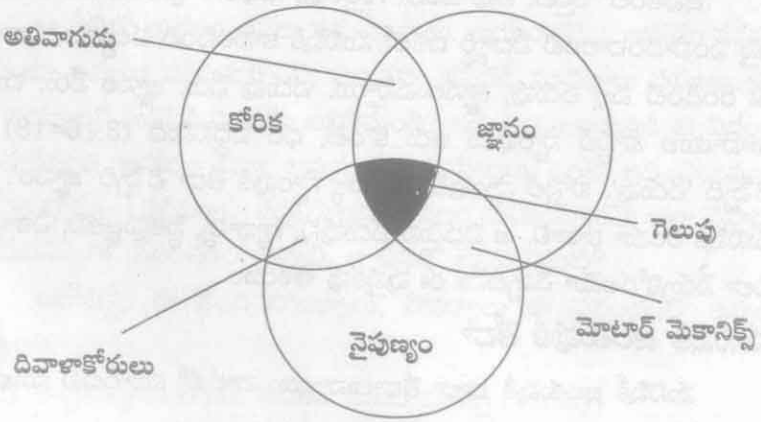
1. మనిషికి సృజనాత్మకమైన (Intellectual), తార్కికమైన (Logical) జ్ఞానం వుంది. జంతువులకి సహజజ్ఞానం (Instinctive Knowledge) మాత్రమే వుంది. 'ఇది ఇలా ఎందుకు జరిగింది?' అని జంతువులు ఆలోచించలేవు.

2. మనిషి బ్రతకటం కోసం తింటాడు. మిగతా ఉద్వేగాలకే (Feelings) ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తాడు. జంతువులు తినటం కోసం మాత్రమే బ్రతుకుతాయి. వాటికి నవ్వు, అసూయ, విషాదం, కరుణ లాంటి మిగతా ఉద్వేగాలు లేవు.

3. మనిషి నైపుణ్యం రోజు రోజుకీ పెరుగుతుంది. జంతువు సహజమైన నైపుణ్యంతో జీవితాంతం బ్రతుకుతుంది.

స్థూలంగా ఇవీ తేడాలు. మనిషి 'మెదడు' తార్కికంగా ఆలోచిస్తుంది. పిల్లి ఎదురొస్తే పెనక్కి వెళ్ళిపోయే వ్యక్తి తార్కికంగా ఆలోచించటం లేదన్నమాట. అదేవిధంగా 'హృదయం' భావాల్ని వ్యక్తీకరిస్తుంది. చలికి వణికే బిచ్చగత్తెని చూసి మనసు బాధపడకపోతే ఆ వ్యక్తికి ఫీలింగ్స్ లేవన్నమాట. 'నైపుణ్యం' మూడోది. స్క్రూ డ్రైవర్ దీనికి వుదాహరణ. అది మనిషి జీవన విధానాన్నే మార్చేసింది. అదేవిధంగా ఏ జంతువు కూడా దారం ముడిని విప్పలేదు. శిలని శిల్పంగా చెక్కలేదు. వీణపై మ్యూజిక్ వాయించలేదు. వేళ్ళని వుపయోగించటం జంతువులకి తెలీదు. అవి ఒక మంచి స్వీట్‌ని చేసుకుని తినలేవు.

కోరేది మనసు. అది కరెక్టేనా అని చెప్పేది మెదడు (జ్ఞానం). నెరవేర్చేది నైపుణ్యం. ఇవన్నీ సమపాళ్ళల్లో సరీగ్గా వుంటే వచ్చేది గెలుపు. అయితే, ఏ మనిషిలోనూ ఇవి సమపాళ్ళల్లో వుండవు. ఈ గ్రాఫు చూడండి.



జ్ఞానం, నైపుణ్యం, కోరిక కలిసేచోటు గెలుపు (సక్సెస్). ఇది పూర్తిగా దొరకాలంటే, మనిషిలోని మూడు అంశాలూ ఒకదానికి ఒకటి సహకరించాలి. చెరోవైపుకీ లాగకూడదు. అలా లాగితే ఏమవుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. పై బొమ్మ మళ్ళీ ఒకసారి పరిశీలించండి.

1. కోరిక వుండి, అది తీర్చుకోగలిగే నైపుణ్యం లేనివారు తన మిడిమిడి జ్ఞానాన్ని పదిమందికీ చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇటువంటివారు రైల్వే ప్రయాణాల్లోనూ, పెళ్ళిళ్ళలోనూ, బార్లలోనూ కనిపిస్తారు. అన్ని విషయాల మీదా తెగ మాట్లాడుతూ వుంటారు. అవసరంలేని అధిక ప్రసంగాలు చేస్తారు.

2. జ్ఞానం లేని వ్యక్తులు నైపుణ్యం ద్వారా తమ కోర్కెల్ని తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నించి జైళ్ళకి వెళ్తారు. హర్షద్‌మెహతా, దివాళా బ్యాంకుల ఛైర్మెన్లు దీనికి ఉదాహరణ.

3. జ్ఞానం, నైపుణ్యం వుండి కోరిక లేని వ్యక్తులు రిస్కు తీసుకోవటానికి భయపడతారు. ప్రపంచంలో ఈ రకమైన వ్యక్తుల సంఖ్య ఎక్కువ. వీరు బిల్‌గేట్స్ అవటంకన్నా, అతని క్రింద పనిచేయటానికే ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. వీరిది మోటార్ మెకానిక్ మనస్తత్వం. కారు ఎలా బాగు చెయ్యాలో తెలుసు (జ్ఞానం). క్షణాల్లో బాగు చేస్తారు కూడా (నైపుణ్యం). కానీ అలా సంపాదించిన డబ్బులు గ్యారెజి యజమానికిచ్చి, అతడి దగ్గిర జీతం తీసుకుని సంతృప్తి చెందుతారు.

ఏ మాత్రం జ్ఞానం, ఫీలింగ్స్, చేస్తున్న పనిలో శ్రద్ధా లేకుండా జీవించే మనిషి జంతువుతో సమానం. మెదడు, మనసు, నైపుణ్యం రాటుదేలాలంటే కావల్సింది చదువు, అనుభవం, స్థితప్రజ్ఞత. మొదట మెదడు గురించి చర్చిద్దాం.

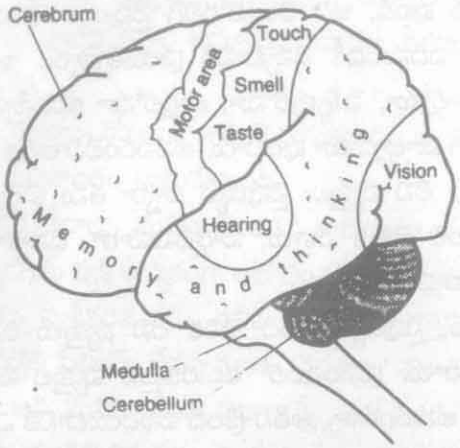
మెదడు

భూమ్మీద ప్రాణులు పుట్టిన మొదట్లో ఆ సూక్ష్మక్రిముల్లో "మెదడు" అనేది లేదు. చిన్నసైజు ఎరికపాము (flat worm) లో మొట్టమొదటిసారిగా తల దగ్గర సూక్ష్మరూపంలో ఈ 'మెదడు' అనేది ప్రారంభమైంది. క్రమక్రమంగా అభివృద్ధి చెంది మనిషి దగ్గరకు వచ్చేసరికి పూర్తిగా తెలివితేటల్ని సంతరించుకుంది. అయితే ఇదంతా భూమికి సంబంధించిన విషయం మాత్రమే. ఇతర గ్రహాల్లో ఇంకా తెలివైన వారు ఉండి ఉండవచ్చు.

తన అన్ని అవయవాల్లో మెదడే ముఖ్యమైనదని మనిషికి మొదట్లో తెలియదు. చాలాకాలం క్రితం అరిస్టాటిల్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు శరీరంలో అటూ ఇటూ ప్రవహిస్తున్న

రక్తాన్ని చల్లబరచడానికి మెదడు 'రెఫ్రిజిరేటర్' లా ఉపయోగపడుతుందని భావించాడు. అయితే ఆ తరువాత శాస్త్రజ్ఞులు అది తప్పు అని నిరూపించారు.

నిర్ణయాధికారం, జ్ఞానం, తెలివి మొదలైనవి ఈ మెదడు మీద ఆధారపడి వుంటాయి. క్రింది బొమ్మ చూడండి.



పై బొమ్మలో సెరిబెల్లమ్ అన్న భాగం కండరాల్ని అదుపు చేసి సూచన్లు ఇస్తూ వుంటుంది. సెరిబ్రమ్ అన్న విభాగం చాలా ముఖ్యమైనది. జ్ఞానానికి సంబంధించిన న్యూరాన్లకి ఇది పుట్టిల్లు. వెయ్యి కోట్ల న్యూరాన్లు ఇక్కడ వుంటాయి. వీటి గురించి తరువాత చదువుకుందాం. రంగు, రుచి, వాసన మొదలైన వాటిని నిర్ధారించేది కూడా మెదడే.

ప్రాణి తాలూకు అన్ని అంగాల్ని మెదడు నరాల ద్వారా కంట్రోలు చేస్తుంది. మెదడు నుంచి వెన్నెముక గుండా క్రిందికి పాకే నరాలు ఒకరకంగా చెప్పాలంటే మెదడు తాలూకు ప్రతినిధులు. ఈ నరాలు మిగతా అన్ని ప్రాణులకన్నా మనిషిలోనే ఎక్కువ శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. ఉదాహరణకు మనిషి కాలివేలి దగ్గర గుండుసూదితో గుచ్చితే అది గంటకి 360 కి.మీ. వేగంతో ప్రయాణించి మెదడుకు చేరుకుంటుంది. అంటే ఆరడుగుల పొడవున్న మనిషి తన కాలి బొటనవేలికి గుండుసూది గుచ్చుకుంది అన్న విషయాన్ని 0.04 సెకనులో తెలుసుకుంటాడు. ఇదే సాధారణ జీవుల్లో అయితే ఆ వేగం గంటకి కి.మీ. కన్నా తక్కువే. ఒక మనిషిని పట్టుకుని ఎవరైనా "ఏరా నేను చెప్పేది ఏమైనా బుర్రలోకి వెళుతోందా?" అని తిడుతుంటే అది తప్పు. ఎలాంటి జడుడికైనా, మూర్ఖుడికైనా నరాలు అదే వేగంతో ప్రయాణం చేస్తాయి... పోతే ఆ వ్యక్తి మెదడు ఆ మాటల్ని స్వీకరించడానికి

నిరాకరిస్తుందంతే! తప్పు నరాలది కాదు...మెదడుది. అందుకే కొందరు విద్యార్థులకి కొన్ని సబ్జెక్టులలో ఎక్కువ మార్కులు వచ్చి, కొన్నిటిలో తక్కువ వస్తాయి.

ఒక మనిషికి చురుకుదనం తక్కువ ఉండటానికి అతని మెదడు సైజుగానీ, బరువుగానీ, తల్లిదండ్రులు గానీ కారణం కాదు. ఎందుకంటే మనుషులందరి మెదడు సైజు ఒకేలా ఉంటాయి. మెదడు సైజుని బట్టి తెలివితేటలు ఉన్నమాట నిజమైతే సన్నగా ఉండేవాళ్ళకన్నా లావుగా ఉండేవాళ్ళు రెండురెట్లు తెలివైన వారై ఉండాలి. లావుగా ఉండేవాళ్ళకన్నా కోతులు ఆరు రెట్లు తెలివైనవై ఉండాలి. ఎందుకంటే మనిషి మెదడుకన్నా కోతి మెదడు ఆరు రెట్లు బరువు ఎక్కువ.

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే చాలామంది తమని తాము ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ, తమ పుట్టుకలోనే ఏదో లోపం ఉందనీ, తమకి తెలివితేటలు తక్కువగా ఉండటానికి కారణం వారసత్వపు లోపమో, మెదడులో లోపమో అనుకుంటారు. అది తప్పు. ఎవరూ పుట్టుకతోనే తెలివి తక్కువవారు కాదు. **ఏకాగ్రత లేకపోవడం అన్న వ్యాధి వైద్య శాస్త్రంలో లేదు.** ఎవరైనా తమకి ఏకాగ్రత తక్కువని, తెలివితేటలు తక్కువని, మెదడు తాలూకు చురుకుదనం సరిగ్గాలేదని, అదంతా భగవంతుడు తమకిచ్చిన శాపమని అనుకుంటే పొరపాటు.

మెదడు - బలహీనత :

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విషయంలో ఈ విధంగా కంప్లెయింటు చేస్తూ వుంటారు.

"మా అబ్బాయి తెలివైనవాడే. కానీ కుదురుగా చదవడు"
"మా అమ్మాయి బాగా చదువుతుంది. కానీ గుర్తుండదు"
"చాలా శ్రద్ధ వుంది. కానీ ఏకాగ్రత కుదరటం లేదంటాడు"

ఈ మూడిటికీ పెద్దగా తేడాలేదు. పిల్లలల్లో చదువుపట్ల కుతూహలం లేకపోవటాన్నీ, వారి Poor Performance నీ సమర్థించటం కోసం తల్లిదండ్రులు ఈ విధంగా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేస్తారు. పిల్లల Mind-Set కూడా క్రమక్రమంగా ఈ వాదనకి అలవాటు పడుతుంది. ఈ సాకు గొడుగులో తలదాచుకోవటానికి ఆ తరువాత పిల్లలు ప్రయత్నించటం ప్రారంభిస్తారు. సరదాగా ఈ కథ చదవండి.

ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త దగ్గరికి ఒక రోగి వచ్చాట్ట. వచ్చి కూర్చుని "నేను నిన్న చచ్చిపోయాను సార్" అన్నాట్ట. డాక్టరు ముందు ఆశ్చర్యపోయినా, అనుభవం ఉన్నవాడు కాబట్టి ఓపిగ్గా అతడికి నచ్చచెప్పటానికి ప్రయత్నించాడట. ఇద్దరి మధ్యా చాలాసేపు వాదోపవాదాలు జరిగాక, డాక్టరు విసుగెత్తి ఒక గుండుసూది తీసుకుని ఆ రోగి చూపుడు

వేలు మీద గ్రుచ్చి, బొటనవేలితో గట్టిగా పట్టుకుని "మనిషి శవం నుంచి రక్తం కారుతుందా?" అని అడిగాడట. రోగి తల అడ్డంగా ఊపుతూ "చచ్చిన మనిషి శరీరం నుండి రక్తం కారదండీ" అని అన్నాడట. డాక్టరు తన బొటనవేలు అడ్డు తీయగానే రోగి వేలినుంచి రక్తం బయటికి స్రవించసాగింది. "చూశావా. నీ శరీరం నుండి రక్తం బయటికి ప్రవహిస్తోంది. కాబట్టి నువ్వు మరణించలేదు." అన్నాడట. పేషంటు క్షణకాలం డాక్టరువైపు, తన చూపుడువేలు వైపు రెండు మూడు సార్లు చూసుకుని, అప్పుడే ఒక గొప్ప సత్యం గ్రహించిన వాడిలాగా "ఓహో! అయితే చచ్చిన మనిషి శరీరం నుండి కూడా రక్తం స్రవిస్తుందన్నమాట" అన్నాడట!! మూర్ఛపోవటం ఈసారి డాక్టర్ వంతయింది.

'నాకు ఏకాగ్రత లేదు, నేను ఏదో మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను' అని అనుకునే విద్యార్థి పరిస్థితి దాదాపు ఇలాంటిదే! ముందే చెప్పినట్టు 'ఏకాగ్రత లేకపోవటం...జ్ఞాపకశక్తి నశించటం' లాంటి వ్యాధులు ఏమీ లేవు. (మెదడుకు ఆక్సిడెంట్‌లో దెబ్బతగులుతే తప్ప). ఇలా ఏకాగ్రత లేదనే వాళ్ళు... రెండు గంటల పాటు 'స్పైడర్‌మాన్' సినిమా చాలా ఇష్టంగా చూస్తారు! జ్ఞాపకశక్తి లేదనేవాళ్ళు... ఇంటికి వచ్చి ఆ సినిమా కథని తమ స్నేహితులకు పొల్లు పోకుండా చెప్పగలుగుతారు. ఇదే వ్యక్తుల్ని పాఠాలు చదవమంటే మరెందుకు చదవలేరు?

ఆ పాఠం మీద ఇంట్రస్ట్ లేకపోవటం వల్ల!!

ఎప్పుడైతే విద్యార్థికి ఒక సబ్జెక్టు మీద ఇంట్రస్ట్ లేదో, ఇక ఎంత చదివినా సరే అది బుర్రలోకి ఎక్కదు. దురదృష్టం ఏమిటంటే, చిన్నప్పట్నించీ తల్లిదండ్రులు కూడా చదువుని "...ఒక కష్టపడే పని" లాగే పిల్లలకి నూరిపోస్తూ ఉంటారు. "కష్టపడి చదువు...కష్టపడి నేర్చుకో...కష్టపడి కంఠతా పట్టు...కష్టపడి పాసైతే మెడిసిన్‌లోనో, ఇంజనీరింగ్‌లోనో సీటు వస్తుంది" అంటూ, చదువు అనేదాన్ని ఒక కష్టంగా, తప్పనిసరిగా నెరవేర్చాల్సిన పెద్ద బాధ్యతగా చిత్రీకరిస్తారు!! పదిహేను సంవత్సరాల పాటు కష్టపడి చదివి, కష్టపడి ప్రొఫెషనల్ కాలేజీలో సీటు తెచ్చుకుని, కష్టపడి ఆరేడు సంవత్సరాలు దాన్ని చదివి, కష్టపడి పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేషన్ చేసి, తరువాత కష్టపడి ప్రాక్టీసు పెట్టి, ఆపై కష్టపడి పెళ్లి చేసుకుని, కష్టపడి పిల్లల్ని చదివించి, కష్టపడుతూ చచ్చిపోవటమే జీవితమైతే యిక సుఖపడేదెప్పుడు? ఎప్పుడో ఏదో సుఖం వస్తుందని, ప్రస్తుతం ఏడుస్తూ పని చేయడం బుద్ధి తక్కువ. అందుకే -

సంతృప్తి "కోసం" బ్రతక్కూడదు... సంతృప్తి "తో" బ్రతకాలి.

పై వాక్యాన్ని మరొకసారి చదవండి. చాలా అర్థవంతమయిన వాక్యం అది.

అయితే మీకొక అనుమానం రావచ్చు. చదువుకునే వయసులో సినిమాలు, T.V.లు చూడవద్దంటారు. అదంతా దుఃఖమే కదా అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు. నిజమే. మంచి భవిష్యత్తు కోసం బాల్యాన్ని పెట్టుబడిగా పెట్టాలి. తప్పదు. కానీ అది దుఃఖం కాదు. కొన్నింటిని postpone చేస్తున్నామన్నమాట.

ఒక్క విషయం ఇక్కడ కరెక్టుగా అర్థం చేసుకోవాలి. బాల్యంలో కొన్ని సుఖాల్ని వదులుకోవటమంటే, కష్టపడటం కాదు. దుఃఖించటం అసలే కాదు. బాల్యాన్ని invest చెయ్యటం! ఆనందంతో శ్రమించటం!! **శ్రమలో "ఆనందం" ఉంది. కష్టం లేదు!!!** దీనికి ఒక ఉదాహరణ చెప్తే బాగా అర్థం అవుతుంది.

ఆదివారం నాడు మీకు మరో జట్టుతో క్రికెట్ మ్యాచ్ వుందనుకోండి. ఆ రోజు వచ్చేవరకూ ఎంతో ఆనందంగా, వుద్వేగంగా ఉంటారు! ఆదివారం ఎప్పుడు వస్తుందా అని చూస్తారు!! అంతే తప్ప, 'కష్టపడి క్రికెట్ ఆడాలే' అనుకుంటూ బాధపడరు. అదేవిధంగా, ఆ రోజు T.V. మిస్ అవుతున్నామే అని దుఃఖించరు. T.V. కన్నా ఆ రోజు మ్యాచ్‌కే ఎక్కువ ప్రిఫరెన్స్!! బాల్యంలో అదే విధంగా చదువుకి ఎక్కువ ప్రిఫరెన్స్ ఇచ్చినవాడు ఇక జీవితాంతం హాయిగా ఉండవచ్చు. లేదా, మీకు చదువుకన్నా క్రికెట్ ఇంటరెస్ట్ ఎక్కువ అనుకుందాం. చదువుమానేసి క్రికెట్ ఆడగలరా? ప్రస్తుతం మీ వయస్సు ఎంత? అండర్-16 జట్టులో మీకు ప్రవేశం దొరుకుతుందా? కనీసం 'రంజీ' స్థాయిలో ఆడకపోతే, క్రికెట్ జీవనోపాధిగా బ్రతకటం కష్టం కదా! అందుకని చదవాలి!! లేదా, ఒకవైపు చదువుకుంటూనే, మరొకవైపు మరొక దాన్లో కృషి చెయ్యాలి. ఒకటి ఫెయిల్ అయినా మరొకటి మిగుల్తుంది. కానీ ఎందులోనైనా సరే, మనస్ఫూర్తిగా చేసే కృషి చాలా అవసరం. సచిన్ టెండూల్కర్, వినోద్ కాంబ్లీలు తెల్లవారుఝామునే లేచి, ట్రెయిన్ ఎక్కి క్రికెట్ ఆడటానికి గ్రౌండ్‌కి వెళ్ళేవారట. విశ్వనాథన్ ఆనంద్ భోజనం మానేసి చదరంగం తాను ఒక్కడే ఆడుకునే వాడట. అంతెందుకు? ప్రొద్దున్నే చలిలో టెన్నిస్ రాకెట్ పట్టుకుని వెళ్ళే కుర్రాళ్లని చూడండి. వీరంతా ఏడుస్తూ ప్రాక్టీసు చెయ్యటం లేదే! కష్టపడి పోతున్నామన్న ఫీలింగే వీరికి రావటం లేదే! వాళ్ళు దానిమీద బ్రతుకుదామనుకున్నారు. మనం 'చదువు' మీద బ్రతుకుదామకుంటున్నాం. మరి చదువునెందుకు ఒక కష్టపడే చర్యగా భావించటం? బాల్యంలో T.V. చూడటం తగ్గిస్తే పెద్దయ్యాక నిర్మాతగానో, దర్శకుడిగానో మీరే T.V సీరియల్ తీయవచ్చు.

చూసేవాళ్ళు - చేసే వాళ్ళు

"మా తరంలో కోతి-కొమ్మచ్చులు, చెరువులో ఈతలు, ఉమ్మడి కుటుంబాలు వుండేవి. వేసవి సెలవులంటే ఒకటే ఉత్సాహం. పాపం ఈ కాలంలో పిల్లలకి అదేమీ లేదు. చదువు తప్ప ఏ ఆనందమూ లేదు" అని పెద్దలు బాధపడటం సహజమే. తప్పులేదు. కానీ ఆ తరంలో ఇంత కాంపిటీషన్ లేదు. ఇప్పుడు ప్రతి విద్యార్థీ బెస్టే. వాళ్ళల్లో బెస్ట్ కావాలంటే కొన్ని త్యాగాలు తప్పవు.

కానీ ఆ తరంలో లేని కొన్ని ఆనందాలు ఈ తరం వారికి వున్నాయి. (1) ఫోన్‌లో నిరంతర సంభాషణ (2) ఇంటర్నెట్ ఛాటింగ్ (3) కార్టూన్ సీరియల్స్ (4) ఇంగ్లీషు పుస్తక పరిజ్ఞానం (5) హోటల్స్‌లో డిన్నర్లు (6) కంప్యూటర్ గేమ్స్ మొదలైనవెన్నో చెప్పుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఆనందాన్ని ఇచ్చేవే.

అయితే జాగ్రత్తగా గమనించండి. పైవాటిని రెండు రకాలుగా విడగొట్టవచ్చు. కొన్ని కేవలం 'ఆనందం' ఇచ్చేవి. కొన్ని ఆనందంతోపాటు జ్ఞానాన్ని పెంచేవి.

కొంతమంది ఆనందాన్ని, కేవలం ఆనందం కోసం అనుభవిస్తారు. వీరిని 'చూసేవారు' అందాం. కొంతమంది తమ నైపుణ్యం ద్వారా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు. వీరిని 'చేసేవారు' అందాం. ఈ తేడా సరీగ్గా అర్థం కావాలంటే మరికొంత వివరణ కావాలి.

చాలాకాలం క్రితం, ఒక సాయంత్రం పదో క్లాసు చదువుతూన్న ప్రణీత్‌ని రోడ్‌సైడ్ స్నేహితుల్తో కబుర్లు చెపుతూ వుండగా చూడటం జరిగింది. మరుసటి రోజు కొన్ని షేర్లు కొనిచ్చి, వాటిని అభివృద్ధి చేయమని చెప్పాను. లాభాలు తనవే అన్నాను. ఎకనామిక్స్ టైమ్స్ పేపరుకి చందా కట్టాను. స్నేహితుల్తో సైకిల్స్ మీద కూర్చొని చౌరస్తా ప్రక్కన కబుర్లు చెప్పటం నిశ్చయంగా ఆనందాన్ని ఇస్తుంది ! కానీ, స్వయంగా ఆ వయసులో ఒక రూపాయి సంపాదించటం ఇంకా ఎక్కువ ఆనందాన్ని ఇస్తుంది!! 'తన ఈడు వారికన్నా, తను ఒక మెట్టు ఎక్కువ' అన్న ఫీలింగ్, విద్యార్థి అభిరుచుల్నీ, అలవాట్లనీ మరింత ఆరోగ్యకరంగా మారుస్తుంది.

మరో ఉదాహరణ పరిశీలిద్దాం. జగదేకవీరుడు-అతిలోకసుందరి చిత్రం షూటింగ్ జరిగిన ఆరు నెలల కాలం ఆనందంగా పనిచేసాం. చిత్రం విడుదలయ్యాక, '....ప్రియతమా, అతిథిలా నను చేరుకున్న హృదయమా' పాటకి జనం చప్పట్లు కొడుతూ వుంటే సంతోషించాం. వంద రోజుల పండగకి ఉత్సాహపడ్డాం. మొత్తం నూట నలభై రోజులు సంతోషంగా గడిపాం. ఆ చిత్రాన్ని చూస్తూ ఒక ప్రేక్షకుడు

నూట నలభై నిముషాలు సంతోషంగా గడిపాడు అనుకుందాం! సంతోషం ఇద్దరిదీ ఒకటే! కానీ మేము సంతోషించినదానికి డబ్బు తీసుకున్నాం. అతడు సంతోషించిన దానికి డబ్బు ఖర్చుపెట్టాడు.

ఈ వాదనతో చాలామంది ఏకీభవించరు. సినిమాలు చూడకూడదనిగానీ, సినిమాపై డబ్బు ఖర్చుపెట్టకూడదనీ కాదు ఇక్కడ చర్చ. "...లాభదాయకమైన పనిలో కూడా ఆనందం వుంది" అని చెప్పటం ఇక్కడ ఉద్దేశ్యం. కార్టూన్ పుస్తకం చదువుతూ ఒక కుర్రవాడు చాలా సంతోషిస్తాడు. కానీ ఒక కార్టూన్ ప్రచురితం అవుతే, ఆ కుర్రవాడు ఇంకా ఎక్కువ సంతోషిస్తాడు. అప్పట్నుంచీ కార్టూన్‌లు చూడటంకన్నా, వేయటంలో ఎక్కువ సంతృప్తి పొందుతాడు. **రెండు సంతోషాల లెవలూ ఒకటే అయినప్పుడు, చూడటం కన్నా వెయ్యటం మంచిది కదా!** ఇది అందరికీ సాధ్యంకాదు కదా అని వాదిస్తారు కొందరు. అందుకే ఈ ప్రస్తావన ఇక్కడ 'ఈ పుస్తకం'లో తీసుకొచ్చింది! విద్యార్థి దశ నుంచీ ఒక కళని పెంపొందించుకోవాలి. "లేదు. చదువుతప్ప నాకు ఇంకే అవసరమూ లేదు" అనుకుంటే, చదువునే ఒక కళలాగా అభ్యసించాలి. వీణ నేర్చుకునేవాడు ఎంత ఆనందంగా దాన్ని నేర్చుకుంటాడో, అంత ఆనందంగా క్లాసు పుస్తకాలు చదవాలి, అప్పుడే ఆనందమిచ్చే వృత్తి కూడా దొరుకుతుంది. చదువుని ఒక బాధగా భావించి రిలాక్సేషన్ కోసం సినిమా చూడకూడదు. చదువుని వృత్తిగా భావించి, Extra ఆనందం కోసం సినిమా చూడాలి. తేడా అర్థమైనదనుకుంటాను.

ఆనందం దొరికే వృత్తి లభించాలంటే ముందునుంచీ చదువుని కరెక్టుగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. వీలైతే "మైండ్ పవర్" అన్న నా పుస్తకంలో MIND-MAPPING అన్న అధ్యాయం చదవండి. INSEAD యూనివర్సిటీ ప్రస్తావన ఈ పుస్తకం ముందుమాటలో వుంది. అక్కడ పరీక్షలుండవు. రాంకులుండవు. తొమ్మిది నెలలపాటు ప్రపంచం గురించి చెప్తారు. ఆర్థిక, మానసిక వత్తిడులని ఎదుర్కొనే విధానాలనూ, ఉద్యోగస్థులతో పనిచేయించుకునే మెలకువలనూ ట్రయినింగ్ ఇస్తారు. సంవత్సరం చివర్లో అక్కడికి వివిధ కంపెనీ అధికారులూ వస్తారు. తమ కంపెనీ ఎన్నేళ్ళ నుంచి పనిచేస్తున్నదీ, దాని లాభాలూ, ఆ కంపెనీలో వుద్యోగం చేయటం వలన కలిగే ఉపయోగాలూ, దాన్లో సెక్యూరిటీ వివరిస్తారు. విద్యార్థికి నచ్చితే ఆ వుద్యోగం పొందవచ్చు. ఎక్కువమంది అభ్యర్థులుంటే ఇంటర్వ్యూ వుంటుంది. ఉద్యోగాలు ఎక్కువ. అభ్యర్థులు తక్కువ. ఆశ్చర్యంగా వుంది కదూ! ఆనందం దొరికే వృత్తిని ఎన్నుకోవటం అంటే అది!

క్రియేట్ - రిక్రియేట్ :

చదువుకోవటానికి మనసు నిరాకరిస్తుంది. ఆటలనగానే గెంతులేస్తుంది. అవునా. బ్యాట్ పట్టుకుని గ్రౌండ్‌లోకి వెళ్తూన్న ఆటగాడు, మేకప్‌తో కెమేరా ముందుకి రాబోతూన్న నటుడు, నవల రాస్తున్నప్పుడు రచయిత, మైకు ముందు గాయకుడు ఎంతో ఉద్వేగం పొందుతారు. చదువుని కూడా అందులో చేర్చండి. మీరు కూడా ఆ గ్రూపులోకి రావటానికి ప్రయత్నించండి.

ఒక ఐ.ఏ.యస్. ఆఫీసరై, మీ జిల్లా అభివృద్ధి గురించి ముఖ్యమంత్రితో చర్చిస్తున్నట్టు వూహించుకోండి. సూపర్ స్పెషాలిటీ సర్జనై కీలకమైన ఆపరేషన్ చేసి ప్రధానమంత్రిని రక్షించినట్టు కలగనండి. గొప్ప ఆనకట్ట కట్టి, మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్యలా మీ పేరు నిలిచిపోయినట్టు వూహించండి. బయో టెక్నాలజీలో నోబెల్ ప్రైజ్ వచ్చినట్టు ఉద్వేగం పొందండి. డ్రీమ్...డ్రీమ్...డ్రీమ్... అబ్దుల్ కలామ్ చెప్పేది అదే. కలలు కనండి. వాటిని సార్థకం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. అందులో ఎంత ఆనందం వుందో తెలుస్తుంది. రాత్రి వచ్చేది కల. పగలు వచ్చేది ఆలోచన.

సరదాగా ఇక్కడ ఒక కొత్త కాన్సెప్ట్ చెప్తాను. CREATE అంటే ఏమిటి? సృష్టి అవునా! ఆపిల్ పండు క్రిందపడితే (అందర్లా తినెయ్యకుండా) భూమికి ఆకర్షణ శక్తి ఉందని కనుక్కున్నాడు న్యూటన్. అది creation. గాలిని వెనక్కి తొయ్యటం ద్వారా విమానం ముందుకు వెళ్తుందని కనుక్కోవడం క్రియేషన్. అప్పటివరకూ లేని (తెలియని) దాన్ని కనుక్కోవడమే క్రియేషన్. అదే జ్ఞానం! అదే విజ్ఞానం!! అదే మానవజాతిని ముందుకు నడిపిస్తోంది!!! ఆ విధంగా ఒకరు కనుక్కున్నదాన్ని పునాదిగా చేసుకుని మరొకరు మరింత పరిశోధించి, మరొక విషయాన్ని కనుక్కుంటారు. దాన్ని విద్యార్థులు చదివి, పరీక్షలో తి..రి..గి వ్రాస్తారు. అంటే Re-create చేస్తారన్నమాట. **భవిష్యత్తులో తామొక కొత్త విషయాన్ని కనుక్కోవటం కోసం కావలసిన జ్ఞానాన్ని పొందటమే చదువు.** అది కరెక్టుగా వచ్చిందా లేదా అని చూసుకోవటమే ఎగ్జామినేషన్. మరోలా చెప్పాలంటే, గొప్పగొప్ప వాళ్లు కనుక్కున్న దాన్ని తిరిగి వ్రాసి చూపించటమే "పరీక్ష". అది Re-creation.

గమ్మత్తు చూడండి. రిక్రియేషన్‌కి మరో అర్థం వినోదం! ఆనందం! ఒకరు కనుక్కున్న క్యారమ్స్ మనం ఆడటం, ఒకరు వ్రాసిన నాటకాన్ని మనం వెయ్యటం-అంతా రిక్రియేషనే!

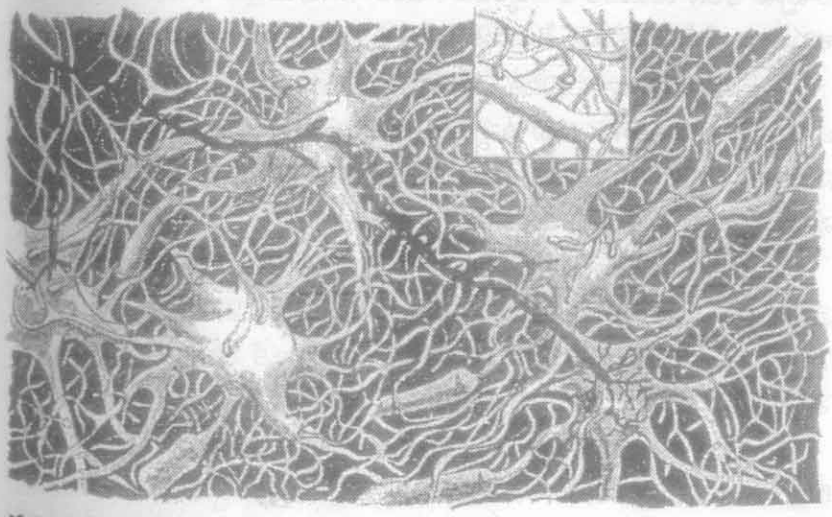
ఒక లెక్కకి కరెక్ట్ ఆన్సర్ వస్తే ఒక గోల్ కొట్టినంత సంతోషం వస్తుంది కదా! అంటే... సరీగ్గా చదవ(ఆడ)గల్గితే, చదువు కూడా రిక్రియేషన్ అన్నమాట. మరి దానికి టెన్షన్ ఎందుకు?

రెండో ఉదాహరణ చూద్దాం. ఒక కుర్రవాడు సినిమాకి వెళ్లాలనుకున్నాడు. సినిమా చూడటం అనేది ఆనందమిచ్చే అనుభవం. దానికోసం గంటముందే వెళ్ళాడు. క్యూలో నిలబడతాడు. టికెట్ సంపాదిస్తాడు. అంతే తప్ప పరీక్ష టైమ్‌లోలా అతనికి సినిమాకి వెళ్తున్నప్పుడు అరచేతిలో చెమటలు పట్టవు. క్యూలో నిలబడ్డప్పుడు టికెట్ దొరుకుతుందో లేదోననే టెన్షన్‌తో వణికిపోడు. టికెట్ దొరక్కపోతే ఆత్మహత్య చేసుకోడు. చదువు కూడా అలాంటిదే. భవిష్యత్తులో సుఖమైన జీవితం కోసం చేస్తున్న ప్రయత్నం అది. దానికోసం మనసు (సినిమాకెళ్ళబోయే ముందులా) ఉవ్విళ్ళూరాలే తప్ప భయంతో వణికి పోకూడదు. ఫెయిల్ అయితే ఆత్మహత్య చేసుకోకూడదు. ఒకసారి రాంక్ రాకపోతే, తరువాత ఏడాది మరింత ఉత్సాహంతో చదవాలి.

సరియైన మార్గంలో జ్ఞానాన్ని మెదడులోకి ప్రవేశపెట్టి అక్కడ న్యూరాన్స్‌లో దాన్ని భద్రపరచగలిగితే అతడు నెంబర్‌వన్ స్టూడెంట్ అవుతాడు.

న్యూరాన్స్ :

ఒక కాగితం మీద కలంతో చిన్న చుక్క పెట్టండి. ఆ తరువాత భూతద్దంతో వందరెట్లు పెద్దది చేసి చూడండి. అది ఏ విధంగా కనబడుతుందో, మెదడులోని చిన్న భాగాన్ని తీసుకుని దాన్ని మైక్రోస్కోపులో వెయ్యిరెట్లు పెద్దదిచేసి చూస్తే అది ఈ విధంగా కనబడుతుంది.



పై బొమ్మలో మీరు ఐదు తెల్లటి చుక్కలు చూస్తున్నారు. వాటిని 'న్యూరాన్లు' అంటారు. గుండుసూది బొడిపెలాంటి ఈ న్యూరాన్లు ఒకదానితో ఒకటి సన్నటి దారపు పోగుల్లాంటి నరాలతో కనెక్టు కాబడి ఉంటాయి. మెదడులో ఇలాంటి న్యూరాన్లు 10,000 మిలియన్లకు పైగా ఉంటాయంటే దాన్నిబట్టి, ఇవి ఎంత సూక్ష్మంగా ఉంటాయో ఊహించుకోవచ్చు.

మనిషికి జ్ఞానం అయిదు మార్గాలు ద్వారా మెదడుకు చేరుతూ ఉంటుంది. 1) చెవి, 2) చర్మం, 3) ముక్కు, 4) కన్ను, 5) నాలుక. వీటిని 'జ్ఞానేంద్రియాలు' అంటారు. (కైనెటిక్ సెన్స్ అని ఆరవది ఒకటుంది. లిఫ్ట్‌లో వెళ్తున్నప్పుడు శరీరం అదోలా అవటం దీనికి ఉదాహరణ). ఏదన్నా ఒక విషయం పై ఇంద్రియాల ద్వారా మెదడుకి చేరినప్పుడు, అక్కడ ఒక 'ఎలక్ట్రో మాగ్నెటిక్ పాథ్‌వే' ('Electro Magnetic Pathway') ఏర్పడుతుంది. పై బొమ్మలో ఒక నల్లటి గీతని చూడండి. ఆ గీతే 'పాథ్‌వే'. ఉదాహరణకి ఒక కుర్రవాడు పైతాగరస్ సిద్ధాంతం చదువుతున్నాడనుకుందాం. కంటి నుంచి మెదడుకి ఒక Electro Magnetic Pathway ఏర్పడుతుంది. అలా ఏర్పడిన మెరుపుతీగ ఒక న్యూరాన్ దగ్గరకు వెళ్ళి స్థిరపడుతుంది. మరోరకంగా చెప్పాలంటే పైతాగరస్ సిద్ధాంతం ఆ న్యూరాన్‌లో ఇమిడి పోతుందన్నమాట! దాన్నే జ్ఞాపకం అంటారు. ఆ విధంగా మనిషి మెదడులోని ఒక్కొక్క న్యూరాను ఒక్కొక్క విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకుంటుంది. మెదడులో అలాంటి న్యూరాన్లు వెయ్యికోట్ల పైగా ఉన్నాయి కాబట్టి మనిషి అన్ని విషయాల్ని గుర్తు పెట్టుకోగలడన్నమాట. ఒక మనిషికి జ్ఞానం వచ్చిన వయసునుండి మరణించే వరకు నిమిషానికి పది కొత్త విషయాల చొప్పున అతని మెదడులోకి ఎక్కించినా, ఇంకా సగం మెదడు ఖాళీగా ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు ధృవీకరించారు. మెదడుకి అంత గొప్ప కెపాసిటి ఉంది.

అయినా కూడా మనిషికి ఎందుకు మతిమరుపు? వెయ్యికోట్ల విషయాల్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలిగే మెదడు ఉన్న మనిషి, పరీక్ష హాల్లో ప్రశ్నాపత్రానికి సరియైన సమాధానం గుర్తురాక ఎందుకు తలబాదుకుంటాడు? తన ఇంటి టెలిఫోన్ నంబరు మర్చిపోయి ఎందుకు విసుక్కుంటాడు?

దీనికి రెండు కారణాలు : 1) ఆ విషయానికి అతడు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వక, మెదడులోని న్యూరాన్లు ఆ విషయాన్ని మర్చిపోవటం వల్ల. 2) మెదడులోని RNA, సెరోటెనిన్ అన్న పదార్థాలు చురుగ్గా లేకపోవటం వల్ల!! ఒక విద్యార్థి తన న్యూరాన్లని, సెరోటెనిన్‌నీ చురుగ్గా వుంచుకోగల్గితే, అతడి జ్ఞాపకశక్తి అమోఘంగా వుంటుంది.

మనిషి పుట్టినప్పటినుండి మరణించే వరకు మొత్తం జీవితకాలంలో పదికోట్ల కోట్ల (10,00,00,000,00,00,000) విషయాల్ని గుర్తు పెట్టుకుంటాడని అంచనా!

తల్లిని చూసి గుర్తుపట్టటం, 'అమ్మా' అనటం, ముద్దు పేరు పెట్టి పిలవగానే వెనక్కి తిరిగి చూడటం - ఇవన్నీ ప్రారంభంలో మెదడు చేసే పనులే. ఈ విధంగా ఒక వ్యక్తి తన జీవిత కాలంలో గుర్తు పెట్టుకున్న పదాలు వరుసక్రమంలో వ్రాయటం ప్రారంభిస్తే వాటి పొడుగు పదికోట్ల యాభై లక్షల (10,50,00,000) కిలోమీటర్లు ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు అంచనా వేశారు.

కిలో బరువుండే చిన్న మెదడు ఇన్ని కోట్ల విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోవడానికి కారణం "న్యూరాన్స్" అని తెలుసుకున్నాం. ఇవి మెదడులో అనుక్షణం తమపని తాము చేసుకుపోతూ ఉంటాయి. ఒక పెద్ద కంప్యూటర్ గదిలో లక్షల మంది సైంటిస్టులు తల ఎత్తకుండా పనిచేయడాన్ని ఊహించండి. న్యూరాన్లు అదేవిధంగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి. అయినా ఒక్కోసారి మనిషి ఫెయిల్ అవుతాడు. అసలు మనిషికి 'మతిమరుపు' అనేది ఎందుకు కలుగుతుంది? కొన్ని విషయాల్లో ఏకాగ్రత ఎందుకు కుదరదు? దీనికి సమాధానం తెలుసుకోవాలంటే న్యూరాన్స్ గురించి మరికొంత తెలుసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఒక మనిషికి క్రికెట్టు అంటే ఇంట్రస్ట్ అనుకుందాం! అతడికి టెండూల్కర్ ఎన్ని సెంచరీలు కొట్టాడు, గంగూలీ ఎలా ఫెయిలయ్యాడు - మొదలైన విషయాలన్నీ గుర్తుంటాయి. అలాగే సినిమాలో ఇంట్రస్ట్ ఉన్న వ్యక్తికి Titanic సినిమాలో హీరో, హీరోయిన్లు ఎలా విడిపోయారన్నది బాగా గుర్తు ఉంటుంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?

ఒక స్టూడెంటు, న్యూటన్ మూడవ చలన సూత్రం చదువుతున్నాడనుకుందాం. అప్పుడు అతడి కంటి ద్వారా ప్రవేశించిన Electro Magnetic Pathway మెదడు దగ్గరికి చేరుకుని, ఒక న్యూరాను దగ్గర స్థిరపడటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కానీ ఆ న్యూరాను అప్పటికే Titanic సినిమా తాలూకు విషయాల్ని గుర్తు పెట్టుకుని వుండటం వల్ల ...'సారీ. నేను బిజీ' అంటుంది. అప్పుడా Electro Magnetic Pathway ప్రక్కనున్న మరో న్యూరాను దగ్గరికి వెళ్ళి "నేనిక్కడ స్థిరపడవచ్చునా?" అని అడుగుతుంది. ఆ న్యూరాను వేలంటైన్స్ డే గుర్తుంచుకోవటానికి ప్రాముఖ్యతనిస్తుందే తప్ప, న్యూటన్ సూత్రానికి ఇవ్వదు అనుకుందాం. అప్పుడా Pathway మూడో న్యూరాన్‌ని ఆశ్రయించటానికి వెళ్తుంది. ఈ విధంగా రెండు మూడు న్యూరాన్ల దగ్గరికి వెళ్ళిన తరువాత ఆ మెరుపు (Pathway) క్రమంగా క్షీణించిపోతుంది.

అంటే, ఎంతసేపు చదివినా ఏ ఒక్క 'న్యూరాను' కూడా ఆ విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవడానికి సిద్ధంగా లేదన్నమాట. ఖాళీగా ఉండటానికి ఇష్టపడుతున్నాయి తప్ప, అటువంటి (ఇష్టంలేని) విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకోవడానికి న్యూరాన్లు ఉత్సాహం

చూపించటం లేదన్నమాట. ఏకాగ్రత లేకపోవటం అంటే అదే. అందుకే మన పెద్దలు 'మనసుపెట్టి చదవరా' అని అంటూ ఉంటారు. అలా మనసు పెట్టకుండా చదివినప్పుడు, ప్రతీ న్యూరాను పనిచేయటానికి నిరాకరిస్తుంది. 'అమ్మో-కష్టం' అని మారాం చేస్తుంది. ఇక్కడే ఒక విషయం గుర్తు పెట్టుకోవాలి. **ఈ ప్రపంచంలో కష్టమైన పని అంటూ ఏదీ లేదు. మనకి అదంటే ఇష్టం లేకపోవడం వల్ల అది "కష్టం"గా మారుతుందంతే!**

సెరెటోనిన్ :

మనిషి మెదడు చురుకుతనాన్ని కోల్పోవటానికి, జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ అవటానికి కారణం 'సెరెటోనిన్'. ఈ 'సెరెటోనిన్' అనేది మెదడులోని న్యూరాన్స్‌ని చురుగ్గా ఉంచుతుంది. గంజాయి, తాగుడు మొదలైనవి ఈ సెరెటోనిన్‌కి హాని చేస్తాయి. అందుకే పూర్తిగా తాగిన వాడు తన పేరు, తన ఇంటికి దారి కూడా మరచిపోతూ ఉంటాడు. తప్పటడుగులు వేస్తూ నడుస్తూ ఉంటాడు.

విద్యార్థుల్లో తెలివి తగ్గిపోవడానికి కూడా ఈ సెరెటోనిన్ లోపం కారణం. విద్యార్థుల్లో సెరెటోనిన్ చురుకుతనాన్ని కోల్పోవటానికి ఇవీ కారణాలు :

1. ఆల్కహాల్ సెరెటోనిన్‌కి ప్రథమ శత్రువు. అయితే, విద్యార్థి దశలో ఈ అలవాటు వుండదు కాబట్టి అంతగా సమస్య లేదు.

2. టెన్షన్, కోపం, ఏంగ్జయిటీ, స్ట్రెస్ మొదలైనవి ఆల్కహాల్ కన్నా ఎక్కువగా సెరెటోనిన్‌ని పాడుచేస్తాయి. పరీక్షల ముందు వచ్చే టెన్షన్, మెదడు చురుకుదనాన్నీ జ్ఞాపకశక్తినీ 30 శాతం తగ్గిస్తుంది. న్యూరాన్లు తమ ప్రభావాన్ని కోల్పోతాయి. మీరు గమనించారా? కోపం వచ్చిన వ్యక్తి చేతిలో వస్తువులు విసిరేస్తాడు. భయపడినప్పుడు చేతివేళ్ళు వణుకుతాయి. విషాదంలో కళ్ళు ఎర్రబడతాయి. టెన్షన్‌లో వెంట్రుకలు నిక్కబొడుస్తాయి. ఇవన్నీ సెరెటోనిన్ ప్రభావమే. ఆ వత్తిడిని తగ్గించటానికి శరీరం వెంటనే ఇన్సులిన్, గ్లూకాగాన్, అడ్రినలిన్ లాటి ఆమ్లాల్నీ, హార్మోన్లనీ, ఎన్‌జీమ్స్‌నీ తయారుచేసి, వేగంగా మెదడు దగ్గరకి పంపుతుంది. అలాగ్గానీ పంపకపోతే భయంతో శరీరం ఇంకా వణుకుతూనే వుంటుంది. మామూలు మనిషి అవడు. కోపంతో చేతిలో వస్తువులు విసిరేస్తూనే వుంటాడు. దుఃఖంతో గంటల తరబడి ఏడుస్తూనే వుంటాడు. అతడిని మామూలు మనిషిని చేయటానికి ప్రకృతి ఇచ్చిన వరం అది. అయితే ఈ విధంగా ఈ చర్యవల్ల తాత్కాలిక లాభం మాత్రమే

జరుగుతుంది! కానీ "శాశ్వత" నష్టం జరుగుతుంది !! చురుకుదనమూ, తెలివీ తగ్గుతాయి. పెద్ద వయసు వచ్చాక బి.పి., షుగర్, ఆంగ్జైటీ న్యూరోసిస్, కిడ్నీ సమస్యలకి ఇది దారితీస్తుంది. అందుకే ప్రతి విద్యార్థీ తన ఎమోషన్స్‌ని కంట్రోల్‌లో వుంచుకోవాలి. దాన్నే EMOTIONAL INTELLIGENCE అంటారు. దీని గురించి తరువాత చదువుదాం.

3. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య సరి అయిన సంబంధాలు లేకపోయినా, ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ వల్లా, ప్రేమచింతన వల్లా సెరెటోనిన్ ప్రభావం తగ్గుతుంది. సెక్స్ ఆలోచనలు, ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులవల్ల వచ్చే ఆలోచనలూ, తల్లిదండ్రుల మధ్య గొడవలు, సెరెటోనిన్‌ని క్షీణపరుస్తాయి.

4. చిన్నపిల్లలు తమ కోరిక నెరవేరేలా చేసుకోవటం కోసం బాల్యం నుంచీ ఏడుపుని ఆయుధంగా వుపయోగిస్తారు. తల్లులు దాన్ని ఖండించరు. పెద్దయ్యాక పోతుందిలే అనుకుంటారు. కానీ కొందరు పిల్లల్లో అది శాశ్వతంగా కొనసాగుతుంది. వయసొచ్చాక కూడా అలుగుతూ, ఏడుస్తూ వుంటారు. ఏడుపుతో సహచర్యం చేస్తారు. టీ.వీ. సీరియల్ చూస్తూ కూడా ఏడుస్తారు. పైగా దానికి 'సెంటిమెంట్' అని పేరు పెట్టుకుంటారు. (సెంటిమెంట్ అంటే దయాగుణం. ఏడవటం కాదు.) విద్యార్థుల్లో ఏడ్చే గుణం పోగొట్టుకోవటం చాలా ముఖ్యం. తల్లిదండ్రులు కూడా ఇక్కడ మానసిక శాస్త్రవేత్తలుగా చిన్నప్పటినుంచే వ్యవహరించాలి. చిన్నపిల్లల్లో ఈ క్రింది గుణాలు కనపడితే వెంటనే కఠినంగా సరిదిద్దాలి.

a) చిన్న విషయాలకే అలగటం
b) కోపం వచ్చినప్పుడు కాళ్ళు కొట్టుకోవటం
c) కోపంలో విపరీత ప్రవర్తన
d) దుఃఖంలో గట్టిగా, అవతలివారిని ఆకర్షించేలా ఏడుపు
e) ఎక్కువ ఓదార్పు ఆశించటం
f) బాల్యంలోనే కాంప్లెక్సులు, ఈర్ష్య అసూయలు
g) ఎక్కువ నిశ్శబ్దంగా, ఒంటరిగా వుండటం

5. ఆలోచనా విధానానికీ, సెరెటోనిన్‌కీ దగ్గిర సంబంధం వుంది. మాటిమాటికీ 'నాకు తెలివి లేదు. ఏకాగ్రత లేదు, జ్ఞాపకశక్తి లేదు' అనుకుంటూ వుంటే, ఆ విద్యార్థి మెదడు నిజంగానే చురుకుదనం కోల్పోతుంది.

6. టీ.వీ., ఆటలు, ఫాషన్లు, బ్రేక్ డాన్సులపై మితిమీరిన వుత్సాహం, చదువుమీద కుతూహలాన్ని తగ్గిస్తాయి. చదువు హార్లిక్స్ లాంటిదైతే, అవి స్వీటు, కాఫీ లాంటివి. రెండో దానికి ఆకర్షణ శక్తి బలంగా వుండటం సహజమే కదా!

ఇప్పటివరకూ ఈ పుస్తకంలో చాలాసార్లు 'చదువుమీద ఉత్సాహం పెంచుకోవాలి! మిగతా విషయాలపై ఆసక్తి తగ్గించుకోవాలి' అని చెప్పటం జరిగింది. ఇది ఎలా సాధ్యం అని చాలామంది విద్యార్థులకి సందేహం వచ్చి వుంటుంది. నిజమే. అది అంత సులభం కాదు. దీనికి ఒకే ఒక మార్గం వుంది. అదే "ట్యూనింగ్".

ట్యూనింగ్ :

మనిషి ఆలోచనని, ప్రవర్తనని, మూడ్స్‌ని నిర్ణయించేది మెదడు. అయితే దాన్ని మనం ఏ విధంగా ట్యూన్ చేసుకుంటే అది ఆ విధంగా ప్రవర్తిస్తుంది. ఉదాహరణకి ఎవరైనా చనిపోయినప్పుడు మగవాళ్ళు గంభీరంగా ఉంటారు. ఆడవాళ్ళు బిగ్గరగా ఏడుస్తారు. దీనికి కారణం కేవలం ట్యూనింగే. తాము గుండెలు బాదుకుంటూ ఏడిస్తే బాగోదు అని మగవాడు తన మెదడుని ట్యూనింగ్ చేసుకున్నాడన్నమాట.

'ట్యూనింగ్' అన్నది మనిషి ప్రవర్తన మీద, ఆలోచన మీద, మనస్తత్వం మీద చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు తమకు కావల్సిన విధంగా మెదడుని చిన్నప్పుడే ట్యూన్ చేసుకుంటే చాలా సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఇది మూడురకాలు.

1. **శాశ్వత ట్యూనింగ్ :** మన ధర్మాలూ, నైతిక విలువలు, సంస్కృతి, సాంఘిక నియమాలు, నమ్మకాలు మన మెదడుని శాశ్వతంగా ట్యూన్ చేస్తాయి. ఉదాహరణకి, మన **హిందూ ధర్మం** ప్రకారం, పిన్ని కూతురు చెల్లెలు అన్న అభిప్రాయమే చిన్నప్పటి నుంచీ కలుగుతుంది. అదేవిధంగా మన **నైతిక విలువలు** (విదేశీయుల్లా కాకుండా) వృద్ధులైన తల్లితండ్రుల్ని మనతోనే వుంచుకునేలా చేస్తాయి. చేతులెత్తి నమస్కరించటం మన **సంస్కృతి**. ఆడవాళ్ళు తన కన్నా వయసులో పెద్ద వ్యక్తిని వివాహం చేసుకోవటం మన **సాంఘిక నియమం**. పిల్లి ఎదురొస్తే ఇంట్లోకి తిరిగి వెళ్ళిపోవటం కొందరి **నమ్మకం**. ఇందులో కొన్ని మంచివి. కొన్ని అర్థం లేనివి. ట్యూన్ కాబడిన మెదడు Logicని (తర్కాన్ని) ఆలోచించదు. 'గుడ్డెద్దు చేలో బడటం' అన్న సామెత అలా వచ్చిందే. అర్థం లేని వాటిని తార్కికంగా ఆలోచించి ఆ అలవాట్ల నుంచి బయటపడాలి.

"నాకీ జీవితంలో లెక్కలు రావు" అనుకోవటం శాశ్వత ట్యూనింగ్. ఎందుకు రావో ఆలోచించటం తర్కం (Logic). అలా ఆలోచించకపోతే, అది ఇక ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. అదే శాశ్వత ట్యూనింగ్ అంటే.

2. **టెంపరరీ ట్యూనింగ్ :** ఒక టెర్రరిస్ట్‌ని తీసుకోండి. బ్రెయిన్ వాష్ చేస్తే అతడు, తాను నమ్మిన దాని కోసం ఆ మూడ్‌లో ప్రాణాలకు కూడా తెగిస్తాడు. దీని ప్రభావం టెంపరరీగా వుండవచ్చు. సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. పరీక్ష పోయినట్టు తెలియగానే ఆత్మహత్య కూడా ఇలాంటి తాత్కాలిక ట్యూనింగే. ఒక గంట ఆగగలిగితే, దాని ప్రభావం వుండదు. పరీక్షల ముందు క్రికెట్ మ్యాచ్ టీ.వీ.లో చూడకుండా వుండటానికీ, వంట్లో బావో లేనప్పుడు చిరుతిండ్లు మానెయ్యగలగటానికీ ఇటువంటి టెంపరరీ ట్యూనింగ్ అవసరం.

3. **స్వీయ ట్యూనింగ్ :** ఒక గెలిచే వ్యక్తికీ, ఓడే వ్యక్తికీ మధ్య తేడా ఈ మూడోదే! గెలిచే వ్యక్తి తన మెదడుని లాజికల్‌గా ట్యూన్ చేసుకుంటాడు. అతడు తన మనసుతో కాకుండా, మెదడుతో కంట్రోల్ చేయబడతాడు. అతడు కేవలం గమ్యాన్నే (డాక్టర్/ఇంజనీర్ అవటం) కాకుండా, దారిని కూడా (ఎమ్.సెట్. పరీక్షలకి చదవటం) ప్రేమిస్తాడు. తనకేం కావాలో అతడికి కరెక్టుగా తెలుసు. తన అయిదు జ్ఞానేంద్రియాల్నీ కంట్రోల్‌లో పెట్టుకుంటాడు. స్వీయ ట్యూనింగ్ గురించి ఒక్క మంచి ఉదాహరణలో చెప్పాలంటే, "ఆరోగ్యరీత్యా నీకు కాకరకాయ కూర మంచిది" అని డాక్టర్ చెప్పగానే దాన్ని మైసూర్‌పాక్ అంత ఇష్టంగా తినగలగటం! ఇది అసాధ్యం అని మొదట్లో అనిపించవచ్చు. కానీ కాస్త ప్రాక్టీసు మీద అలవాటై పోతుంది. నా స్నేహితుడికి ఐస్‌క్రీంలంటే చాలా ఇష్టం. అది మానేసి మార్నింగ్ వాక్ అలవాటు చేసుకున్నాడు. ఇప్పుడు ఆ నడక ఐస్‌క్రీం అంత ఇష్టంగా మారింది. దీని బట్టి అర్థమైనది ఏమిటి? అన్ని వ్యసనలూ ఒకే ఆనందం ఇస్తాయి! మంచి వ్యసనాలు మనసుకీ శరీరానికీ ఆనందంతోపాటు ఆరోగ్యం కూడా ఇస్తాయి!! అది తెలుసుకోగలగటమే సెల్ఫ్ ట్యూనింగ్!!!

ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్

తనకెంతో ఇష్టమైన సంజయ్‌గాంధి మరణించినప్పుడు, ఇందిరాగాంధీ, అతడితోపాటు విమానప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన కో-పైలెట్ ఇంటికి వెళ్ళి అతడి తల్లిని ఓదార్చింది. కోర్టులో శిక్షపడినప్పుడు పి.వి. నరసింహరావు గారు

నిశ్శబ్దంగా లేచి నిలబడి బయటికి వచ్చారు. దీన్నే స్థితప్రజ్ఞత అంటారు. ఒక విపత్కర పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు గానీ, పరీక్ష హాల్లో అకస్మాత్తుగా మెదడు బ్లాంక్ అయిపోయినప్పుడు గానీ మనం ఎలా ప్రవర్తిస్తామనేదే మన ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్! తండ్రి మరణిస్తే కొడుకు ఏడుస్తూ కూర్చుంటే లాభంలేదు. బాధ్యత తీసుకోవాలి. ఎంత తొందరగా తన దుఃఖంలోంచి బయటకొస్తాడనేది అతడి స్థితప్రజ్ఞత మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

దీన్ని సాధించటం ఎలా?

మనసుకి ఆనందాన్నీ, మెదడుకి సంకేతాల్నీ ఇచ్చే జ్ఞానేంద్రియాలైన చెవి, కన్ను, ముక్కు, నాలుక, చర్మాలని కంట్రోల్ చేయటం ద్వారా!

పావ్‌లావ్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు ఈ మైండ్ పవర్ గురించీ, ట్యూనింగ్ గురించీ చాలా పరిశోధనలు చేసాడు. ఓ కుక్క ముక్కు దగ్గర మాంసంపెట్టాడు. మాంసం ముక్క పెట్టినప్పుడు దాని నోట్లో లాలాజలం ఊరటం సహజం కదా! అయితే అది మాంసం ముక్క పెట్టునప్పుడు ఒక గంట గణ గణ వాయించాడు. ఆ శబ్దాన్ని అది వింటూ వుండగా దానికి చిన్న బ్యాటరీతో షాక్ ఇచ్చాడు. కళ్ళముందు రకరకాల ఫోటోగ్రాఫులు పెట్టాడు. అంటే శరీరం యొక్క ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలకి ఒకరకమైన ట్రైనింగ్ ఇచ్చాడన్నమాట. నోరు, ముక్కు, చర్మం, చెవి, కళ్ళు – వీటిని ఈ రకంగా ట్యూన్ చేసింతర్వాత అతడు ఆ కుక్క ముందు ఒక బొమ్మ కదిలించగానే నోట్లో లాలాజలం ఊరింది. అంటే కంటికీ, నాలుకకీ సంధానం కలిగిందన్నమాట. అదే విధంగా, గంట వాయించగానే షాక్ తగిలినట్టు ఎగిరిగంతేసింది. అంటే, చెవికీ చర్మానికీ లింకు ఏర్పడింది అన్నమాట.

భగవంతుడు నిర్దేశించిన దానికన్నా విభిన్నంగా ట్రెయినింగ్ ఇస్తే అవయవాలు ఈ విధంగా కూడా పని చేయగలవు అని కనుక్కున్నందుకు పావ్‌లావ్ కి 1904 లో నోబుల్ బహుమతి లభించింది. Reflex Actions కంట్రోల్ చేసుకోవటం ద్వారా, కోపం రాగానే నవ్వేయటం అలవాటవుతుంది. పరీక్షల ముందు టెన్షన్‌ని కంట్రోల్‌లో పెట్టుకోవటం కూడా ఇలాంటిదే! ఏదైనా టెన్షన్ వచ్చినప్పుడు ముందు "కామ్‌గా అయిపోవడం" ద్వారా దాన్నించి బయటపడవచ్చు.

కొంతమంది వ్యక్తులు ఒక సమస్యరాగానే ఎందుకు కృషించి పోతారు? కొంతమంది చిన్న చిన్న విషయాలకే ఎందుకు భయపడతారు? కొంతమందికి టెన్షన్ వల్ల అరచేతుల్లో ఎందుకు చెమట్లు పడతాయి?

వారికి తమ మెదడు మీద కంట్రోలు లేకపోవటం వల్ల!! ఈ మెదడు అనేది చాలా గమ్మత్తయినది. దాని శక్తి మనకి తెలీదు. అన్ని అవయవాల మీదా అది అధికారం చెలాయిస్తూ వుంటుంది. ఒక గ్లాసులో నీరు నిండా పోసి చేత్తో పట్టుకోండి. ఇంత తేలికా! అనిపిస్తుంది. అరగంట తరువాత అది క్రమంగా బరువెక్కుతుంది. గంటసేపు అలాగే పట్టుకుని నిలబడితే, భరించలేనంత బరువు అనిపిస్తుంది. ఎందుకు అలా జరుగుతుంది? గ్లాసునీటి బరువు ఎప్పుడూ ఒకటే కదా!

మెదడు యొక్క ఉత్సాహం క్రమంగా తగ్గిపోతోందన్న మాట! అది "చిరాకు"ని సంకేతాలుగా చేతికి పంపిస్తోందన్న మాట!! అయ్యప్ప గుడి దగ్గరకి తలమీద బరువు పెట్టుకుని మైళ్ళకి మైళ్ళు నడిచివెళ్ళే భక్తుణ్ణి గమనించండి. అతడు తాదాత్మ్యతతో నడుస్తూనే వుంటాడు. బరువని అస్సలు ఫీలవడు. ఎందుకు? మెదడుని ఆవిధంగా "ట్యూన్" చేసుకోబట్టి!!! గ్లాసుడు నీటి విషయంలో ఆ తాదాత్మ్యత లేదు. అందుకే 'చిరాకు' కలిగింది. మెదడుని కంట్రోలులో పెట్టుకుంటే ఇలాంటి చిరాకు కలగదు.

దీన్నే Pause Button Technique అంటారు. టేప్ రికార్డర్ పాజ్ బటన్‌ని నొక్కితే ఎలా పాట తాత్కాలికంగా ఆగిపోతుందో, అదేవిధంగా కోపం (లేదా విసుగు, భయం, టెన్షన్) వచ్చే సూచన్లు కనపడగానే, ఆ బటన్ నొక్కేసి మెదడుని కంట్రోల్‌లో పెట్టుకోగలగాలి. కళ్ళు మూసుకోవాలి. నవ్వటానికి ప్రయత్నించాలి. మొదట్లో కష్టంగా వుంటుంది. కానీ తొందరలోనే ఇది అలవాటయిపోతుంది. చదువుపట్ల ఏర్పడే చిరాకుని కూడా ఈ విధంగా తొలగించుకోవచ్చు. ఈ టెక్నిక్ గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే 'విజయానికి అయిదుమెట్లు' చదవండి.

పాండిత్యం :

చదువుపట్ల చిరాకువున్న వ్యక్తి తన సబ్జెక్ట్‌లో పండితుడు కాలేడు. తన రంగంలో విషయాలన్నీ లోతుగా తెలిసి వుండటాన్ని పాండిత్యం అంటారు. జ్ఞానంలో అది ఒక భాగం. చదువు, తెలివి, అనుభవమూ, తర్కమూ, పాండిత్యం కలిస్తే వచ్చేది జ్ఞానం. తెలిసినదాన్ని అందంగా చెప్పేవాడు కవి. ఎక్కువ తెలిసినవాడు పండితుడు. దానికి అనుభవాన్ని జోడించేవాడు జ్ఞాని.

విద్యార్థి దశలో తన సబ్జెక్ట్‌కి సంబంధించినంతవరకూ పాండిత్యం చాలా అవసరం. తను చదువుకున్న సబ్జెక్ట్‌లో కనీస పరిజ్ఞానం లేనప్పుడు అసలు నెంబర్ వన్ అయ్యే ఆలోచనే మానుకోవడం మంచిది. కంప్యూటర్ చదివిన వాడికి GUI కీ, CUI కీ తేడా తెలియాలి. ఇంగ్లీష్ లిటరేచర్‌లో గ్రాడ్యుయేట్‌కి Ode On Nightingale

వ్రాసినదెవరో తెలిసి వుండాలి. తెలుగు చదువుకున్న విద్యార్థికి యతికీ - ప్రాసకీ అర్థం, బోటనీ చదువుకున్న కుర్రవాడికి వేరుకీ - కాండానికీ తేడా తెలియాలి. అలాగే, థియేటర్ ఆర్ట్స్ వాడికి స్టాన్స్‌లవస్కీ ఎవరో తెలియాలి. కామర్స్ చదువుకున్న వాడికి - రూపాయి విలువ ప్రభుత్వం తగ్గిస్తే వచ్చే పరిణామాలు ఏమిటో తెలియాలి. ఎకనమిక్స్ స్టూడెంట్‌కి కీన్సియన్ థీరీ ఏమిటో, సైకియాట్రీ విద్యార్థికి ఇడియసీ కీ - స్టుపిడిటీ కీ తేడా ఏమిటో తెలిసి ఉండాలి. పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్‌తో గ్రాడ్యుయేషన్ చేసిన అమ్మాయికి తన ఫండమెంటల్ రైట్స్ ఏమిటో తెలిసి ఉండాలి. ఆంత్రోపాలజీ స్టూడెంట్ 'నాగరికత'కి సరి అయిన అర్థం చెప్పగలిగి వుండాలి. ఇదే విధంగా జియోగ్రఫీ, ఓషనాలజీ, క్రిమినల్ సైకాలజీ, ఆస్ట్రానమీ... ఎన్నో ఎన్నెన్నో !!!

మనం జీవితం పట్ల ఇంట్రస్ట్ కోల్పోవడానికి ముఖ్య కారణం - మన జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకునే అవకాశాలు ఎన్నో ఉన్నా, వాటిని వినియోగించుకోకుండా, ఇతరుల జ్ఞానాన్ని చూసి ఆనందించడం! మనం కూడా ఈ రొటీన్ నుంచి బయటపడి, ఏదొక ఎత్తుకి ఎదగగలిగితే, మరొకరికి ఆనందదాయకమో, ఆదర్శప్రాయమో అవగలుగుతాము. ఈ చిన్న విషయం తెలుసుకున్నవాళ్లే ఉన్నతస్థానాలకి ఎదగ గలుగుతారు. చదువుకన్నా జ్ఞానం ముఖ్యం. చదవటంవల్ల పాండిత్యం వస్తుంది. జ్ఞానం వల్ల జీవితం తెలుస్తుంది.

కేవలం తన సబ్జెక్టే కాకుండా, పక్క సబ్జెక్ట్‌లో మాటకు కూడా కనీసం కొంతయిన Basic గా తెలిసి వుండాలి. నేను ఒకసారి ఒక సైన్స్ స్టూడెంట్‌ని $1^2 = 1$ అయితే 2^2 ఎంత అని అడిగాను. "రెండు" అన్నాడు.

అయితే ప్రతి చోటా ఇలా వుండదు. కొన్ని జూనియర్ కాలేజీలకి వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ స్టూడెంట్స్ చాలామంది మంచి తెలివితేటల్తో విలసిల్లుతూ వుంటారు. వారి అద్భుతమైన రిఫ్లెక్స్ ఆన్సర్లు వింటూ వుంటే చాలా ఆనందమూ, గర్వమూ కలుగుతూ వుంటాయి.

వాళ్ళకి 'ఎలా' చదవాలో బాగా తెలుసు.

ఎలా చదవాలి ?

మైకెలాంజిలో ప్రపంచపు అత్యుత్తమ చిత్రకారుల్లో ఒకరు. లండన్‌లో ఒక పెద్ద చర్చి కప్పు లోపలవైపున అందమైన పెయింటింగ్‌లు వెయ్యమని అతడిని బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం కోరింది. రెండు సంవత్సరాల పాటు కష్టపడి దాన్ని పూర్తి చేసాడు. స్ట్రెచర్ మీద వెల్లకిలా పడుకుని వేస్తూ వుండటంవల్ల అతడికి లుంబాగో అన్న వ్యాధి వచ్చింది. నడుముకి సంబంధించిన ఈ వ్యాధి వల్ల అతడు చాలాకాలం లేవలేకపోయాడు., ఆ సమయంలో బ్రిటిష్ రాణి చర్చిని చూడటానికి వస్తున్నట్టు కబురు చేసింది. స్ట్రెచర్‌పై పడుకునే మైకెల్ ఫైనల్ ఇన్‌స్పెక్షన్ కోసం వెళ్ళాడు. కప్పుపైన ఒక మూలగా ఒక కలర్ కాంబినేషన్ అతడికి నచ్చలేదు. మళ్ళీ మంచె కట్టమని అసిస్టెంట్‌ని కోరాడు. అసిస్టెంట్ ఆశ్చర్యపోయి, "ఈ స్థితిలో మళ్ళీ మీరు పైకి ఎక్కుతారా? అదేమీ తప్పు కాదే. కలర్ కాంబినేషన్ గురించి శ్రమ ఎందుకు? దాని గురించి ఎవరు పట్టించుకుంటారు? ఎవరికి తెలుస్తుంది?" అన్నాడు. మైకెల్ ఆంజిలో ఒక క్షణం నిశ్శబ్దంగా వుండి, చిన్నదైన స్వరంతో అన్నాడు. "....నాకు".

* * *

అలా చదవాలి.

ఏ తల్లితండ్రులైనా తమ పిల్లలకి బాగా చదువురావాలనుకుంటారు. తమ శక్తికిమించి వారి చదువుకోసం ఖర్చుపెడతారు. వారికోసం ఎన్నో త్యాగాలు చేస్తారు. టీ.వీ.లు, డిన్నర్లు మానేస్తారు. పరీక్షలు దగ్గిర పడుతూంటే తాము కూడా సినిమాల్నీ, స్నేహితుల్నీ దూరంగా వుంచుతారు.

పిల్లలు భవిష్యత్తులో హాయిగా, సుఖంగా వుండాలని వారి కోరిక. అలాంటి జీవితానికి కావలసిన పెట్టుబడి (చదువు)ని తమ పిల్లలకి తల్లితండ్రులు బహుమతిగా ఇస్తారు. మరి దానికి ప్రతిగా పిల్లలేం చెయ్యాలి? ఇక్కడో గమ్మత్తయిన కాన్సెప్టు చెపుతాను.

మనం ఎవరినైనా ప్రేమిస్తే, వారికి మన ప్రేమను తెలియబరుస్తూ బహుమతులు ఇస్తాం! ప్రతి వ్యక్తీ తనని తాను ప్రేమించుకుంటాడు కదా! ప్రేమించుకోవాలి. తప్పదు.

మరి అలా ప్రేమించినప్పుడు తనకి తాను ఏం బహుమతులు ఇవ్వాలి? అందమైన అనుభవాల్ని బహుమతులుగా ఇచ్చుకోవాలి. అనుభవాల్ని ఆనందించాలి. అనుభవాల్ని ఆస్వాదించాలంటే, అయిదు జ్ఞానేంద్రియాల (చెవి, కన్ను, ముక్కు, నోరు, చర్మం)తోనూ దాన్ని ఆనందించాలి. చదువుకి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.

చదువు-ఏకాగ్రత-ధ్యానం

పూర్వం విద్యార్థులు ఏకాగ్రతలో చదివేవారు. ఇప్పుడది సరిపోదు. ధ్యానం చేస్తున్నట్టు చదవాలి. కారణం ఏమిటో, ఒక ఉదాహరణ రూపంలో తెలుసుకుందాం.

> ద్రోణాచార్యుడు తన శిష్యులైన అర్జునుడికి, దుర్యోధనుడికి ఒక పరీక్ష పెట్టాడట. ఒక చెట్టుమీద పక్షి బొమ్మని నిలబెట్టి బాణంతో దాని కన్నుని కొట్టమన్నాడట. దుర్యోధనుడు విల్లు ఎక్కుపెడుతుండగా 'నాయనా! నీకేం కనబడుతుంది' అని అడిగాడట. దుర్యోధనుడు సమాధానమిస్తూ "...చెట్టు, చెట్టు మీద పక్షి, పక్షి కన్ను కనబడుతుంది" అని అన్నాడట. అదే అర్జునుడిని అడిగితే 'పక్షి కన్ను తప్ప ఇంకేమీ కనబడటం లేదు' అన్నాడట.

ఏకాగ్రత ఎలా సాధించాలో, చిన్నప్పటి రోజుల్లో దీన్ని కథగా చెప్పేవారు.

కానీ ఆ రోజుల్లో కేవలం 'Best' అయితే చాలు. ఇప్పుడలా కాదు. Best of the Best అవ్వాలి అని తెలుసుకున్నాం కదా! ద్రోణాచార్యులు అదే ప్రశ్న ఇప్పటి అర్జునుడిని అడిగితే, అర్జునుడికి ఆ మాటలు కూడా వినపడకూడదు. చాలాసేపు ప్రశ్నించిన తరువాత, భుజాన్ని గట్టిగా చేతితో తట్టి కుదిపి ప్రశ్నిస్తే అప్పుడు అర్జునుడు ఈ విధంగా సమాధానం ఇవ్వాలి. "స్వామీ. మీరు నన్ను ప్రశ్నిస్తున్నారా? క్షమించండి. నా కళ్ళు, చెవులు, చర్మము, స్పర్శ అన్నీ ఆ పక్షి కంటి మీదే కేంద్రీకృతమై ఉన్నాయి." అనాలి. Best of the Best అవటం అంటే అదే! ఏకాగ్రత కన్నా పై మెట్టు ధ్యానం.

"ధ్యానం" అంటే అదేదో సామాన్యులు చేరుకోలేని ఎత్తయిన శిఖరం కాదు. నిజానికి చాలామంది తమ కిష్టమయిన పనులని ధ్యానంతోనే చేస్తారు. అయిదు జ్ఞానేంద్రియాల్నీ ఒకేచోట కేంద్రీకరించటమే ధ్యానం! ఐస్‌క్రీం తినే కుర్రవాడు మొదట కళ్ళతో దాని రంగుని తదాత్మ్యంగా చూస్తాడు. తరువాత ముక్కుతో వాసన గాఢంగా పీలుస్తూ ఆనందిస్తాడు. చివరగా నోటితో ఆనందిస్తాడు. అంటే, మూడు ఇంద్రియాలతో దాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నాడన్న మాట. మరో ఉదాహరణ గమనిద్దాం. తనకి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి లేవని భావిస్తూన్న ఒక విద్యార్థి మూడు సంవత్సరాల క్రితం చూసిన సినిమా కథ ఎలా చెప్పగలుగుతున్నాడు? అతడా సినిమా చూస్తున్నప్పుడు, వెనుక ఎవరైనా 'కోక్' తాగుతున్నా అతడు పట్టించుకోడు. చెయ్యి తగిలినా వెనక్కి తిరగడు. పైగా నోరు తెరుచుకుని కళ్ళు పెద్దవి చేసి చూస్తాడు. అంటే ముక్కు, చర్మం, నోరు, కళ్ళు, చెవులూ అన్నీ సినిమా చూస్తున్నాయన్నమాట.

ధ్యానం అంటే అదే.

కేవలం విద్యార్థి దశలోనే కాదు. అని వయస్సులోనూ ఇది కావాలి. ఏ పనిచేస్తే దాన్ని పూర్తిగా అనుభవించటం! తింటున్నప్పుడు తిండిని, తలదువ్వు కుంటున్నప్పుడు జుట్టునీ ఆనందించటం!! అదే మనం, మనకిచ్చే బహుమతి!! మనం మనని ప్రేమించుకుంటున్నప్పుడు, మనకి మనం బహుమతులు ఇచ్చుకోవాలని అనుకున్నాం కదా! జీవితాన్ని ఆనందించటం, ప్రతిభని పెంచుకోవటం గొప్ప బహుమతి.

ఒక వ్యక్తి ప్రతిభని 'ప్రజ్ఞాలబ్ధి' అన్న కొలమానంతో కొలుస్తారు. వివిధ ప్రశ్నలకి అతడిచ్చే సమాధానాలని బట్టి అతడి ప్రతిభని నిర్ణయిస్తారు. సమాజంలో వివిధ రకాలైన విద్యార్థుల వర్గీకరణ ఈ విధంగా ఉంటుంది.

మూఢులు - 2.5%, బుద్ధిహీనులు - 7%, అల్పబుద్ధులు - 2%, తెలివితక్కువవారు - 10%, సగటు ప్రజ్ఞావంతులు - 48%, ఉన్నత ప్రజ్ఞావంతులు- 18%, అత్యున్నత ప్రజ్ఞావంతులు - 11%, ఉన్నతోన్నత ప్రతిభావంతులు - 1.5%-మొత్తం 100%.

ప్రతిభ అంటే కేవలం విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకోవటమే కాదు. ఆ విషయాల్ని సరియైన క్రమంలో పెట్టుకుని అవసరమైనప్పుడు వెలికి తీసి, సందర్భానుసారంగా దానికి క్రియేటివిటీని జోడించి ఉపయోగించగలగటం. ఒక విద్యార్థి ప్రతిభావంతుడు అవ్వాలి అంటే అది (ఆ మనోశక్తి) నాలుగు అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణ విద్యార్థికీ, ర్యాంకుతో పాసయిన విద్యార్థికీ తేడా కూడా ఈ నాలుగు అంశాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. విశ్లేషణ
2. జ్ఞాపకశక్తి
3. వెలికితీత
4. సృజనాత్మకత

1. విశ్లేషణ :

ప్రతి విద్యార్థీ చదువుతూనే వుంటాడు. కొందరు ఏడాది మొత్తం చదువుతే, కొందరు పరీక్షల ముందు రోజు ఇరవై గంటలూ చదువుతారు.

అయితే కొందరే అత్యుత్తమ విజయాన్ని సాధించగలుగుతారు. ఎందుకు? చదివింది విశ్లేషించుకోకపోవటం వలన! నీటికి 4 డిగ్రీల దగ్గిర డెన్సిటీ ఎక్కువగా వుంటుందన్న విషయాన్ని కంఠతా పట్టిన విద్యార్థి, నీటిమీద ఐసు ఎందుకు తేలుతుందో చెప్పగలిగితే, అతడికి విశ్లేషణ వున్నట్టే. విశ్లేషణ లేకుండా చదవటం, ఈత కోసం లైబ్రరీకి వెళ్ళినట్టు!

ఈ విశ్లేషణ అన్నది కేవలం చదువుకే కాదు. జీవితానికి కూడా కావాలి. దీన్నే 'ఉత్పాదిక ఐశ్వర్యం' (productive wealth) అని కూడా అంటారు. ఒక్కొక్క వయసులో ఒక్కొక్క రకంగా మనిషి యొక్క అభిరుచి (taste), ఆలోచన (attitude), జ్ఞానం (wisdom) మారుతూ ఉంటాయి. వయసుని బట్టి ఇలా దృక్పథం మారకపోతే ఆ మనిషి ఒక గొంగళిలా, వేసిన చోటే ఉండిపోయాడన్న మాట!

1. చిన్న వయసులో విద్య, జ్ఞానం, క్రమశిక్షణ, ఆటల్లో ప్రావీణ్యత, వినమ్రత, ఒద్దిక, విశ్వాసం అన్న ఆస్తులు సంపాదించుకోవాలి.
2. యుక్తవయస్సులో గుర్తింపు (recognition), పోటీతత్త్వం (competitive spirit), పని పట్ల మక్కువ, ఆత్మవిశ్వాసం, బద్ధకం మీద యుద్ధం, సమయనిబద్ధత (time management) అన్న ఆస్తుల మీద దృష్టి నిలపాలి.
3. మధ్యవయస్సులో కీర్తి, డబ్బు, హోదా, సుఖం ఎలా సంపాదించాలా అని ఆలోచించాలి. జీవితంలో స్థిరపడటం కోసం ప్రయత్నం ప్రారంభించాలి.
4. ఆ తర్వాత కావల్సింది సంతృప్తి. అదే వేదాంతం.

* * *

చదువు వేరు, జ్ఞానం వేరు అయితే అయి ఉండవచ్చుగాక. కానీ జ్ఞానానికి మొట్టమొదటి మెట్టు చదువు. ఎలా చదవాలి అన్నది ఒక ఆర్టు. ఒకప్పుడు విదేశాలనించి కూల్‌డ్రింక్స్ బాటిల్స్ షిప్పుల్లో దిగుమతి అయ్యేవి. దానివల్ల రవాణా ఖర్చు ఎంతగానో పెరిగిపోతూ ఉండేది. కొంతకాలానికి విదేశీ కంపెనీలు ఆ డ్రింక్ తాలూకు చిక్కటి కాన్‌సంట్రేషన్‌ని మాత్రమే పంపేవారు. మనదేశం వచ్చాక దాన్ని నీటిలో కలిపితే డ్రింక్ తయారయ్యేది. దీనివల్ల రవాణా ఖర్చులు దాదాపు 75% తగ్గిపోయాయి.

చదవటం కూడా ఇలాగే జరగాలి. మొత్తం పాఠాన్ని యదాతథంగా బట్టీపట్టి గుర్తుపెట్టుకున్న విద్యార్థి ర్యాంక్ సంపాదించలేడు.

1. ముందు దాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.
2. తరువాత తన భాషలో మొత్తం పాఠాన్ని తిరిగి చెప్పగలిగి ఉండాలి.
3. ఆపైన పాఠాన్ని మొత్తం సంక్షిప్తం (కండెన్స్) చేసుకోవాలి.
4. పరీక్ష హాల్‌లో మళ్ళీ దాన్ని విస్తృత పరచుకోగలగాలి. అంటే expand చేయాలన్న మాట.

ఒక ఉదాహరణ ద్వారా దీన్ని మరింత విపులంగా తెలుసుకుందాం. రామాయణం కథ అందరికీ తెలిసిందే కదా. మూడు వాక్యాల్లో దాన్ని వ్రాయటానికి ప్రయత్నించండి. మొదట్లో చాలా కష్టం అవుతుంది. కానీ ప్రయత్నించి చూడండి. ఆ మూడు వాక్యాలు బహుశా ఈ రకంగా ఉంటాయి. "పితృవాక్య పరిపాలన కోసం రాముడు తన భార్య సీతతోను, తమ్ముడైన లక్ష్మణుడితోను కలిసి వనవాసానికి వెళ్ళాడు. రావణాసురుడు అనే రాక్షసుడు సీతని నిర్బంధించి లంకకి తీసికెళ్ళి తనని వివాహమాడమని బలాత్కరించాడు. రాముడు వానర సైన్యంతో వెళ్ళి రావణాసురుణ్ణి చంపి దుష్ట సంహారం చేశాడు...". మొత్తం రామాయణ సారమంతా ఈ మూడు వాక్యాలే కదా! వీటిని గుర్తు పెట్టుకోవడం ద్వారా విద్యార్థి తన మెదడులోని ఎక్కువ న్యూరాన్స్‌ని వేస్ట్ చేయటం లేదన్నమాట.

న్యూరాన్స్ రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. 1) చురుకైనవి, 2) నిద్రపోతున్నవి. చురుకైన వాటిలో అవసరమైన విషయాలు గుర్తుపెట్టుకుంటే వాటి సహాయంతో నిద్రపోతున్న న్యూరాన్స్‌ని తట్టి లేపవచ్చు. పై మూడు వాక్యాలు చురుకైన న్యూరాన్స్‌లో భద్రపరచుకున్న విద్యార్థి, పరీక్ష హాల్‌కి వెళ్ళింతర్వాత నిద్రపోతున్న న్యూరాన్స్‌ని కూడా లేపుతాడు. అవి మిగతా విషయాల్ని స్ఫురణకి తీసుకువస్తాయి. అంటే విద్యార్థికి విభీషణుడు, కైక, గుహుడు, శూర్పణఖ మొదలైన వారందరూ క్రమక్రమంగా పరీక్ష రాస్తుండగా గుర్తొస్తారన్న మాట. ఆ విధంగా మొత్తం రామాయణం అంతా అతను వ్రాసేయగలడు.

కూల్‌డ్రింక్‌ల దిగుమతి ఉదాహరణకి, దీనికి సామీప్యాన్ని గుర్తించండి. కూల్‌డ్రింక్స్‌ని పొడిగా మార్చి కావలసిన చోటుకి పంపించి అవసరమైనప్పుడు నీటితో కలుపుకోవడం ద్వారా ఎంతో స్థలాన్ని, ఖర్చుని ఆదా చేయటం జరిగింది కదా! విద్యార్థి చేయవలసింది కూడా అదే. దీన్నే Key Noting అంటారు.

Key Noting :

పాఠం చదువుతున్నప్పుడే విద్యార్థి ఓ కాగితం మీద "తన భాషలో" మొత్తం పాఠాన్ని చిన్న చిన్న వాక్యాల్లో (లేదా పదాల్లో) వ్రాసుకోవాలి. (ఉదా॥ రాముడు-సీత-లంక-యుద్ధం). దీన్నే Key Noting అంటారు. మొత్తం పాఠాన్నంతా ఓ చిన్న కాగితం మీద ఈ విధంగా వ్రాసిన తర్వాత మళ్ళీ ఆ కాగితం చూస్తూ (కేవలం తను వ్రాసుకున్న పదాలు-లేదా-వాక్యాలు) పాఠం మొత్తాన్ని తిరిగి వ్రాయవలసి ఉంటుంది. ఇలా రెండుసార్లు చేస్తే మెదడులో ఆ పాఠం మొత్తం ముద్రపడిపోతుంది. ఇది నాలుగు స్టెప్పుల్లో జరగాలి.

1. పాఠం చదువుతుండగా తన భాషలో ఒకపేజీలో మొత్తం పాఠాన్ని క్లుప్తీకరించి కీనోట్స్‌గా మార్చుకోవడం.

2. ఆ కీనోట్స్‌ని చదువుతూ మొత్తం పాఠాన్ని తన భాషలో తిరిగి వ్రాయటం.

3. ఈసారి కీనోట్స్ చదవకుండా అదే పాఠాన్ని తిరిగి వ్రాయటం.

4. మొదటిసారి వ్రాసిందాన్ని రెండోసారి వ్రాసినదాన్ని కంపేర్ చేసుకుని ఏమైనా పాయింట్స్ మరచిపోయామేమో మళ్ళీ పునఃపరిశీలించుకోవడం.

ఇలా రెండుసార్లు వ్రాసి, మళ్ళీ ఒకసారి తిరిగి పరిశీలించుకోవడం ద్వారా మెదడులో ముద్రపడిపోయిన పాఠం చాలాకాలం వరకు తొలగిపోదు. చదవటం టెక్నిక్ అంతా దీనిమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇటువంటి "కీ నోటింగ్" వలన ఈ క్రింది లాభాలు ఉన్నాయి.

1. ఒక విద్యార్థి ఆరేడు సబ్జెక్టులని సంవత్సరం పాటు చదవాలి. పరీక్షలు దగ్గరపడుతుండగా ఆ పుస్తకాలన్నిటినీ మళ్ళీ రివైజ్ చేయాలి. ఈ "కీ నోటింగ్" ద్వారా అంత శ్రమ అవసరం ఉండదు. మొత్తం అన్ని సబ్జెక్టులని కీ నోటింగ్ ద్వారా వందపేజీలకు కుదించవచ్చు. ఉదాహరణకి క్లాసులో టీచర్ రామాయణం చెప్తున్నాడనుకుందాం. ఆ పిరియడ్ జరుగుతున్నప్పుడు, నాలుగు పదాల్లో పాఠం వ్రాసుకోవాలి అనుకున్నాం కదా. రోజుకి ఆ విధంగా 7 పిరియడ్లు, సంవత్సరానికి 220 రోజులూ స్కూలు (కాలేజి) పనిచేస్తుందనుకుందాం. సంవత్సరం చివరకి 4 × 7 × 220, అంటే దాదాపు 6,200 పదాలు మాత్రమే తయారవుతాయి. ఇప్పుడు చదువుతూన్న ఈ "చదువు-ఏకాగ్రత" పుస్తకంలో 35 వేల పదాలు వున్నాయి. మరోలా చెప్పాలంటే, సంవత్సరం మొత్తం తయారుచేసుకున్న పుస్తకం, ఈ పుస్తకంలో నాలుగో వంతు సైజు వుంటుందన్నమాట. దాన్ని చదవటం చాలా సులభం కదా! పైగా అన్నీ చిన్న చిన్న పదాలు !! ప్రతిరోజూ వాటిని ఒక్కసారి పరిశీలిస్తే మొత్తం సబ్జెక్ట్‌లన్నీ చేతి వేళ్లు (ఫింగర్ టిప్స్) పై ఉంటాయి. పరీక్షల ముందు మొత్తం పాఠం "అంతా" చదివి సమయాన్ని వృధా పరచుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు.

2. పాఠాలు, గైడ్లు చదవటం వలన అందులో ఎన్నో అనవసరమైన వాక్యాల్ని చదవవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యమైన వాక్యాలకి, అనవసరమైన వాక్యాలకి ఒకటే ప్రాముఖ్యత ఇవ్వటం వలన ఎంతో సమయం వృధా అవుతుంది.

అలా కాకుండా చిక్కటి డికాషన్ తీసి ప్రక్కకు పెట్టుకున్నట్టు మంచి మంచి వాక్యాల్ని కీ నోటింగ్ ద్వారా పక్కకు తీసి పెట్టుకోవటం వలన అనవసరమైన విషయాల్ని చదివే శ్రమ ఉండదు.

3. పరీక్షల ముందు మొత్తం పాఠం చదవటం మొదలుపెడితే ఏది ముఖ్యమో ఏది అనవసరమో తెలియక మెదడు చాలా శ్రమపడుతుంది.

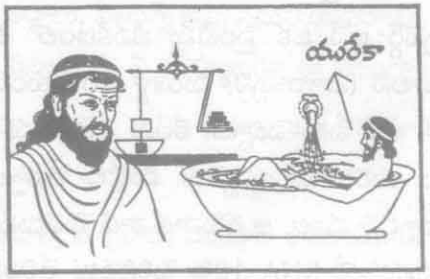
4. సుదీర్ఘమైన పాఠాల్ని గంటల తరబడి చదవటం వలన ఒకే టైపు అక్షరాల వెంట పరిగెత్తిన కళ్ళు త్వరగా అలసిపోతాయి. సొంత చేతివ్రాత చదవటానికి బావుంటుంది.

5. ఎంతకీ కథ ముందుకు సాగని టీ.వీ. సీరియల్స్ చూస్తుంటే ఛానెల్ మార్చేయాలని అనిపించే విధంగా, ఒకే మూసలో పోసినట్టు నల్లటి అక్షరాలు గంటల తరబడి చదువుతూ వుంటే పుస్తకం మీద, చదువుమీద ఇంట్రస్ట్ పోయే ప్రమాదం ఉంది. దీన్నే visual boring అంటారు.

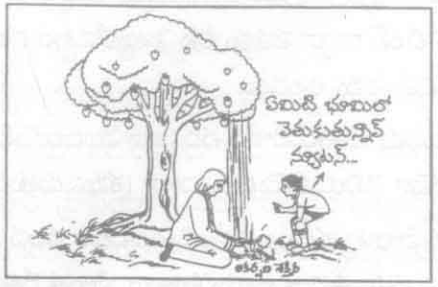
6. ఒక పదం చూడగానే మొత్తం పేరాగ్రాఫ్ గుర్తువచ్చే స్థితి key words వల్ల లభిస్తుంది. ఇది విద్యార్థికి భవిష్యత్తులో చాలా లాభదాయకంగా ఉంటుంది. ఆ రోజు క్లాసులో చదివిన పాఠం కూడా ఆ తరువాత డిగ్రీ ఫైనలియర్‌లో గుర్తుంటుంది. బట్టీ పట్టటం వలన, పరీక్షలు పూర్తవగానే అంతా మర్చిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

7. కీ-నోటింగ్ వ్రాసుకునేటప్పుడు కలర్ పెన్సిల్స్, పెన్స్ వాడాలి. జ్ఞాపకం వుండని కష్టమైన పదాలకు ఎర్రరంగు వాడితే అవి స్పష్టంగా గుర్తుంటాయి.

8. అక్కడక్కడా సరదాగా బొమ్మలు కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇది గమ్మత్తుగా వుంటుంది కూడా.



ఆర్కిమెడిస్ ప్రిన్స్‌పుల్



న్యూటన్ భూమ్యాకర్షణ శక్తి

ఈ విధమైన కీ-నోటింగ్ వల్ల :

1. పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నకొద్దీ తుఫాను వస్తున్న ఫీలింగ్ వుండదు.
2. మార్చిలో నిద్రలేని రాత్రులు వుండవు.
3. పరీక్ష హాలుకి వెళ్తూ రిక్షాల్లో, ఆటోలో చదివే అవసరం వుండదు.
4. ప్రశ్నాపత్రం తీసుకుంటున్నప్పుడు చేతులు వణకవు.
5. రిజల్టు చూసేటప్పుడు అరచేతుల్లో చెమట్లు పట్టవు.

2. జ్ఞాపకశక్తి :

పరీక్ష హాల్లో ప్రశ్నకి సమాధానం మర్చిపోయిన విద్యార్థి బయటికి రాగానే స్నేహితుడితో "ఒరే రామూ! ఈ రోజు పరీక్ష తగలేశాన్రా" అంటాడు. స్నేహితుడి పేరు 'రాము' అని గుర్తుంది. కానీ ప్రశ్నకి సమాధానం మాత్రం గుర్తులేదు. దీనికి కారణం ఏమిటి? అతను పాఠం చదువుతున్నప్పుడు దానికి ఇవ్వవలసిన ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకపోవటమే. దీనికి కారణం మరోరకంగా చెప్పాలంటే అతడి RNA ఈ విషయంలో ఉత్తేజం కాలేదన్నమాట.

డాక్టర్ కార్న్‌బెర్గ్ అనే ఒక సైంటిస్టు జీవకణంలో ఉండే ఒక పదార్థం మెదడులోని జీవకణాలని (న్యూరాన్స్‌ని) చురుగ్గా ఉంచుతుంది అని కనిపెట్టాడు. దీనికి అతడు RNA అని పేరు పెట్టాడు. రెండు ఎలుకలను తీసికొని ఒకదానికి ట్రెయినింగ్ ఇచ్చాడు. మరోదానికి ఇవ్వలేదు. మరోలా చెప్పాలంటే మొదటిదానికి కొంత "జ్ఞాపకం" నేర్పాడన్న మాట. ఆ తరువాత వాటి మెదడును పరిశీలిస్తే జ్ఞానాన్ని నేర్చుకున్న ఎలుక మెదడులో RNA 12% పెరిగినట్టు తేలింది. ఈ అద్భుతమైన విషయాన్ని కనుక్కున్నందుకు డాక్టర్ కార్న్‌బెర్గ్‌కి 1959 లో 'నోబుల్' ప్రైజు వచ్చింది.

మనిషి తాలూకు జ్ఞాపకశక్తి గురించి మనకు తెలిసింది చాలా తక్కువ. మెదడు తాలూకు హిప్పో కాంపస్‌లో జ్ఞాపకాలు స్టోర్ చేయబడతాయని శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తారు. ఇది మూడు రకాలు.

1) తాత్కాలిక

2) అశాశ్వత

3) శాశ్వత

1. అప్పుడే వెళ్ళిన కారు రంగు నుంచి, టీ.వీ.లో వచ్చిన ప్రకటన వరకూ మొదటి విభాగంలోకి వస్తుంది. దీన్ని Mental garbage అంటారు. ఎప్పటికప్పుడు మెదడు దీన్ని క్లీన్ చేస్తూ వుంటుంది.

2. రైల్వే వెయిటింగ్ రూమ్‌లో ప్రయాణీకుల్లాంటివి రెండో రకం జ్ఞాపకాలు. కొంతకాలం వుండి క్రమంగా అదృశ్యమవుతాయి. టెలిఫోన్ నెంబర్లు, ఒకప్పటి పక్కింటి వాళ్ళ పేర్లు వగైరా ఈ విభాగానికి చెందుతాయి.

3. ఏ సత్యాలయితే మనం నమ్మి, వాటిని emotions ద్వారా గానీ, repetition ద్వారా గానీ బలంగా ఫీలవుతామో అవి శాశ్వత జ్ఞాపకాలు అవుతాయి. తల్లిపేరు (ఎమోషన్), వాలెంటైన్స్ డే (రిపిటీషన్) వీటికి ఉదాహరణలు.

చిన్న వయస్సులో శాశ్వత జ్ఞాపకశక్తి చాలా ఎక్కువ వుంటుంది. ఒక కుర్రవాడు సగటున ప్రతి 90 నిముషాలకూ ఒక కొత్త పదం గుర్తు పెట్టుకుంటాడు. అంటే రోజుకి 12 చొప్పున 18 ఏళ్ళ వయస్సు వచ్చేసరికి 70,000 పదాలు గుర్తుంటాయి. ఇది అద్భుతం. ఎందుకంటే, కేవలం పదాలు గుర్తు పెట్టుకోవటమేకాదు. వాటి అల్లిక, గ్రామరు, వేర్వేరు అర్థాలు, ఫీలింగ్స్ అన్నీ సమన్వయపర్చాలి. ఆ కాంబినేషను దాదాపు కోటి రకాలుగా వుంటుంది. ఏ కంప్యూటరూ ఈ విధంగా ఆలోచించలేదు.

శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా ప్రకారం మనిషి ఏదన్నా ఒక విషయాన్ని ఎంతసేపట్లో మర్చిపోతాడో ఈ క్రింది పట్టిక చెప్తుంది.

నేర్చుకున్న 60 నిమిషాల్లో మర్చిపోయే విషయాల శాతం - 50%

నేర్చుకున్న 6 రోజులకు మరుపుకి లోనయ్యే విషయాల శాతం - 75%

నేర్చుకున్న 30 రోజుల్లో మరుపుకు లోనయ్యే విషయాల శాతం - 80%

దీన్నిబట్టి అర్థమైంది ఏమిటి? ఒక మనిషి దాదాపు నెలరోజుల తర్వాత తన నేర్చుకున్న దానిలో 20% మాత్రమే గుర్తుపెట్టుకుంటాడన్న మాట! **ఆ 20% ఏమిటైతే బాగుంటుందన్నది ఆ మనిషి యొక్క ప్రాముఖ్యతల (preferences) మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.** అందుకే ఎప్పుడో రెండు నెలల క్రితం చూసిన సినిమా కథని ఒకరు పొల్లుపోకుండా చెప్పగలుగుతారు కానీ క్రితం రోజు చదివిన పాఠాన్ని చెప్పలేరు. ఏ విషయానికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలో దేనికి ఇవ్వకూడదో అన్నది ఎవరికి వారు తమంతట తాము నిర్ణయించుకోవాలి.

మరొక విషయం ఇక్కడ మనం గమనించాలి. ఏ మనిషైనా, తాను తెలుసుకున్న దానిలో 20% గుర్తుంచుకుంటాడు అనుకున్నాం కదా! అంటే – ఎక్కువ విషయాలు తెలుసుకుంటే, ఎక్కువ గుర్తుంటాయన్నమాట. ఉదాహరణకి, ఒక మూఢుడు రోజుకి అయిదు కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటే, అందులో ఒకటి గుర్తు వుంటుంది. జ్ఞాని వంద తెలుసుకుంటే ఇరవై గుర్తుంటాయి.

అందుకే నిరంతరం చదువుతూ వుండాలి. స్నేహితుల్తో అనవసరమైన 'ఛాటింగ్' మాని, తెలివైన విషయాలు చర్చిస్తూ వుండాలి. తల్లిదండ్రులు కూడా, తమ బడ్జెట్‌లో ఎక్కువ శాతం పిల్లల పుస్తకాల కోసం వెచ్చించాలి. దురదృష్టవశాత్తు బట్టల కోసం, బహుమతుల కోసం వెచ్చిస్తూ వుంటాం మనం.

* * *

జ్ఞాపకశక్తికి వ్యతిరేక పదం మతిమరుపు. ఒక విషయాన్ని ఒక వ్యక్తి ఎందుకు మరచిపోతాడు? ఆ విషయాన్ని భద్రపరచుకున్న 'న్యూరాన్' నెమ్మది నెమ్మదిగా తన శక్తిని కోల్పోవటం వలన! ఉదాహరణకు భారతదేశ చిత్రపటాన్ని మనం ఎన్నోసార్లు చూసే ఉంటాం. కానీ ఆ దేశాన్ని ఆనుకుని ఉన్న ఆరు దేశాల పేర్లు చెప్పమంటే కాస్త తడబడతాం. ఎందుకు? దానికంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకపోవటం వల్ల!! అదే విధంగా తల్లిదండ్రుల పుట్టిన రోజు మనలో చాలామందికి గుర్తుండదు. కానీ చిన్నప్పుడు తండ్రి కొట్టిన దృశ్యం గుర్తుంటుంది. దొంగతనంగా సినిమాకి వెళ్ళిన విషయం పాతికేళ్ళయినా గుర్తుంటుంది. దీనంతటికీ కారణం, దాన్ని గుర్తుపెట్టుకున్న 'న్యూరాన్లు' ఇంకా సజీవంగా ఉండటమే.

చీకట్లో రైల్లో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు దూరంగా మిణుకు మిణుకుమని దీపాలు వెలుగుతూ కనబడతాయి. అదే విధంగా మెదడులో కూడా ఎప్పటివో అక్కడక్కడ

ఇలాంటి సజీవమైన న్యూరాన్లు చిన్నప్పటి విషయాల్ని కొన్నిటిని గుర్తుపెట్టుకుంటాయి. మనిషిలో చాలావరకు న్యూరాన్లు వాలెంటైన్స్ డే, భంభంబోలే పాటలాంటి అనవసరమైన విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకోవడానికి మాత్రమే ఉత్సాహం చూపిస్తుంటాయి.

మనలో చాలామంది చేసే తప్పేమిటంటే ఒక విషయం గుర్తురాకపోయేసరికి ఆ విసుగుని మెదడు మీద చూపించి దాన్ని మరింత ఒత్తిడి (force) కి గురిచేస్తాము. అదేవిధంగా, చాలాసేపు చదివితే, మెదడు మీద ఒత్తిడి ఎక్కువయ్యేకొద్దీ అది మనతో కలిసి పని చేయటానికి నిరాకరిస్తుంది. అందుకే అలసిపోయిన విద్యార్థి పుస్తకం పక్కన పడేసి కొంచెంసేపు relax అవటం కోసం T.V. చూస్తాడు. లేదా Comics చదువుతాడు. అదికూడా మెదడుపై ఒత్తిడే! ఎంత పొరపాటో చూడండి. అసలే అలసిపోయిన కళ్ళకి మరింత పని కల్పిస్తున్నాడన్నమాట. ఆ తరువాత మళ్ళీ తన క్లాసు పుస్తకం చదవటం మొదలుపెడితే మెదడు దానిని గుర్తుంచుకోవటానికి నిరాకరిస్తుంది. చదువుకీ, చదువుకీ మధ్య అలసిపోయిన మెదడు relax కావటం కోసం, ఏదన్నా తోటపనో, వంటింట్లో పనో చేయాలి. శారీరకంగా శ్రమపడాలే తప్ప మెదడుని తిరిగి కష్టపెట్టే పని చేయకూడదు.

గుర్తుంచుకోవటం ఎలా ?

దీనికి చాలా రకాలయిన పద్ధతులున్నాయి. కానీ అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా కావల్సింది ఏకాగ్రత.

ఏకాగ్రత కూడా జ్ఞానంలో ఒక భాగమే. ఈ క్రింది బొమ్మలు చూడండి. విమానం, ఇల్లు, చంద్రుడు, ఓం, క్రాస్, కొవ్వొత్తి, పుర్రె వున్నాయి. వీటిని అదే వరుస క్రమంలో చెప్పాలి.

దీనికి రెండు నిముషాలు చాలు. ప్రయత్నించి చూడండి. అయితే, ఈ విధంగా టెలిఫోన్ నెంబర్లనీ, వస్తువుల్నీ గుర్తుపెట్టుకోవటానికి కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని చిట్కాలు చెప్తారు. పెగ్గింగ్ సిస్టమ్, నెంబర్ సిస్టమ్ లాంటి అభ్యాసాలతో, యాభై అరవై వస్తువుల్ని అదే వరుస క్రమంలో చెప్పవచ్చు. చూసేవారికి అది అద్భుతంగా వుంటుంది. కానీ ఇలాంటి చిట్కాలు చదువులో అంతగా పనికి రావని నా వ్యక్తిగత అభిప్రాయం. కేవలం మెదడనే బ్లాక్ బోర్డుని క్లీన్‌గా చెరిపి శుభ్రం చేసుకుని, అందులో జ్ఞానాన్ని ముద్రించుకుంటేనే అది శాశ్వతంగా వుంటుంది. పై విషయాలని

గుర్తుపెట్టుకోవటం కోసం ఈ పుస్తకం చివర్లో చెప్పిన 12-C టెక్నిక్‌లో మొదటిదయిన CALM ని వుపయోగించాలి. 1) కళ్ళు మూసుకుని మనసుని ఒక నిముషం పాటు ప్రశాంతం చేసుకోండి. 2) ఆ తరువాత మెదడులో మరే ఆలోచనా లేకుండా పై ఏడు బొమ్మల్నీ నిముషం పాటు చూడండి. 3) మళ్ళీ కళ్ళు మూసుకుని వాటిని పునశ్చరణ చేసుకోండి. 4) కళ్ళు విప్పి, మీ మనసులో పడిన ముద్రకీ, ఈ వరుసక్రమానికీ తేడా ఏమైనా వున్నదేమో గమనించండి. ఏ తేడా లేకపోతే, అది మనసులో ప్రింట్ అయిపోయినట్టే. 5) తరువాత ఈ పుస్తకం చివరి వరకూ చదివేసేక మళ్ళీ ఒకసారి ఈ బొమ్మల వరుస క్రమాన్ని తిరిగి గుర్తుతెచ్చుకోండి. ఒకటి రెండు తప్పులు రావొచ్చు. ఫర్వాలేదు. సరి చేసుకోండి. 6) రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మళ్ళీ ఒకసారి మనసులో అనుకోండి. (12-C టెక్నిక్‌లో create అన్న విభాగం ఇది). పునశ్చరణ అన్నమాట. 7) వారం రోజుల తరువాత ఇంకొకసారి గుర్తు చేసుకోండి. అంతే. కనీసం ఒక ఆర్నెల్ల వరకూ ఈ బొమ్మల వరుసక్రమాన్ని మీరు మర్చిపోరు.

పూర్వ కాలంలో, బాల్యంలో పద్యాల్నీ, పాఠాల్నీ కంఠతా పట్టమనేవారు. అర్థం తెలియకపోయినా వల్లె వేయటం జరిగేది. దీనివల్ల ప్రప్రథమ స్థాయిలో బాగా మేలు జరుగుతుంది. చదివినదాన్ని గుర్తుంచుకోవటం కోసం మరో రెండు పద్ధతులున్నాయి.

హాండ్ కెమేరా వున్నవారు, తమని తాము చిత్రీకరించుకుని తరచు చూసుకోవటం ద్వారా, విషయాల్ని గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. అదేవిధంగా, మొత్తం పాఠ్య సారాంశాన్ని టేప్‌లో రికార్డ్ చేసి, నిద్రపోయే ముందు ప్రతిరోజూ వింటే, అది న్యూరాన్‌లలో శాశ్వతంగా గుర్తు వుంటుంది.

3. వెలికితీత :

కొంతమంది విద్యార్థులు పరీక్ష వ్రాస్తున్నప్పుడు వేలు కొరుక్కుంటూ సరియైన సమాధానం స్ఫురణకు రాక ఇబ్బంది పడటం మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం. విషయాన్ని వెలికి తీయాలంటే స్ఫురణ కావాలి. మెదడులో అనవసరమైన ఆలోచనలు ఎక్కువైతే అవసరమైన విషయం, అవసరమైన సమయానికి గుర్తు రాదని మనం ముందే తెలుసుకున్నాం.

ఉదాహరణకి పరీక్షలో ఈ విధమైన ప్రశ్న వచ్చిందనుకుందాం : "...భాగస్వాములు వుండేదాన్ని పార్టనర్‌షిప్ అంటారు. షేరు హోల్డర్లు వుండేదాన్ని ఏమంటారు?"

విద్యార్థి ఆలోచించటం మొదలుపెట్టాడు. ఆకాశంలో మెరుపులాగా 'శివ' సినిమా గుర్తొస్తోంది. అదెందుకు గుర్తొస్తోందో అర్థం కావటం లేదు. అసలు సమాధానం మాత్రం స్ఫురణకు రావటం లేదు.

అసలు కారణం ఇది.

'శివ' డైరెక్ట్ చేసిన రామ్‌గోపాల్‌వర్మ. ఆ తరువాత 'కంపెనీ' అన్న సినిమా తీసాడు. షేర్‌హోల్డర్‌లు వుండేది కంపెనీలో కాబట్టి, ఆ ప్రశ్నకి సమాధానం 'కంపెనీ'. అది గుర్తురాకే కన్‌ఫ్యూజను!

ఇలా ఎందుకు జరిగింది? ఆ విద్యార్థి నాగార్జున గురించి ఎక్కువ ఆలోచించటం వల్ల కావొచ్చు. (దీనికి గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే, ఇదే పుస్తకంలో జో అండ్ హారీ విండోస్ అన్న అధ్యాయం చదవండి). ఈ సమస్యకి పరిష్కారం ఏమిటో ఇప్పుడు చర్చిద్దాం.

ఒక వ్యక్తికి మోకాలికి దెబ్బ తగిలిందనుకుందాం. ఒక వైద్యుడు ఫలానా చెట్టు తాలూకు రసాన్ని ప్రతిరోజూ ఫ్రెష్‌గా ఆ కాలికి రాస్తే నెలరోజుల్లో కాలు బాగు పడుతుందని చెప్పాడనుకుందాం. ఆ వ్యక్తి ప్రతిరోజూ అడవికి వెళ్ళి నెలరోజులపాటు ఆ చెట్టు రసాన్ని తన మోకాలుకు రాసాడనుకుందాం. నెలరోజుల తర్వాత అతడి ఇంటికి, ఆ చెట్టుకి మధ్య ఓ దారి ఏర్పడుతుంది. అంతేకాదు. ఎంత చీకట్లో అయినా సరే అతడు ఆ చెట్టుని గుర్తు పట్టగలడు. "స్ఫురణ" కూడా ఇలాంటిదే! మనకి కావలసిన విషయం కరెక్ట్‌గా మెదడులో ఏ న్యూరాన్ దగ్గర ఉందో అక్కడికి వేగంగా వెళ్ళి తీసుకురాగలగటమే "స్ఫురణ" అంటే! ప్రస్తుతం అన్ని పరీక్షలూ objective type లో నడుస్తున్నాయి. 60 నిమిషాల్లో దాదాపు 120 ప్రశ్నలు answer చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇటువంటి సమయంలో ఏ న్యూరాన్‌లో ఏ విషయం ఉందో correctగా గుర్తు రాకపోతే ఆ విద్యార్థి పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడు కాలేడు. ప్రొద్దున్నే లేచి బ్రష్ చేసుకుంటున్నప్పుడు, స్నానం చేస్తున్నప్పుడు, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, అప్పటివరకూ చదివిన విషయాల్ని తిరిగి మననం చేసుకుంటూ ఉండడమే దీనికి అత్యుత్తమ మార్గం. **దీన్నే పునశ్చరణ అంటారు.** విద్యార్థులు చాలా విషయాన్ని మరచిపోవటానికి కారణం ఈ పునశ్చరణ లేకపోవడమే. చాలామంది విద్యార్థులు చేసే తప్పేమిటంటే, క్రితం సంవత్సరం చదివిన దాన్ని ఒక్కసారి కూడా పునశ్చరణ చేసుకోకపోవటం! ఈ సంవత్సరపు చదువు, క్రితం సంవత్సరపు చదువు పునాది మీద ఆధారపడి వుంటుందని గ్రహించాలి. భారతదేశానికి ఆనుకుని వున్న అయిదు దేశాల పేర్లు చెప్పమంటే,

'జపాన్' అని చెప్పింది తొమ్మిదో క్లాసు చదివే ఒక అమ్మాయి. పైగా, "....ఈ సంవత్సరం జాగ్రఫీలో ఆ విషయం లేదండీ." అంది.

చదివిన విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవటం ఒక ముఖ్యమైన విభాగం. అయితే ఏది గుర్తుపెట్టుకోవాలి? ఏది మర్చిపోవాలి? అనేది తెలుసుకోగలగటం రెండవ విభాగం. ట్రాఫిక్ ఎక్కువయితే రోడ్డు పాడవుతుంది. మరోవైపు ట్రాఫిక్ అసల్లేకపోతే పిచ్చి పిచ్చి మొక్కలు రోడ్డుమీద అస్తవ్యస్తంగా పెరుగుతాయి. మెదడుకు కూడా ఈ సూత్రం వర్తిస్తుంది. అనవసరమైన ఆలోచనలు ఎక్కువైతే మెదడులో ముఖ్యమైన అంశాలకి చోటుండదు. అంటే రోడ్డు పాడవుతుందన్న మాట! అలాగే ముఖ్యమైన ఆలోచనలు అసలు లేకపోతే పిచ్చి పిచ్చి మొక్కలు (అనవసరమైన ఆలోచనలు) అస్తవ్యస్తంగా పెరుగుతాయి. అందుకే ఇంగ్లీషులో 'An idle man's brain is a devil's work shop' అన్నారు. ఎప్పటికప్పుడు కలుపు తీసేస్తూ ఉండాలి. అంటే పిచ్చిమొక్కలు తీసేస్తూ ఉండాలి. రోడ్డు క్లీన్‌గా ఉంచుకోవాలి. మంచి పుస్తకాలు చదవటం, మంచి స్నేహం, ఫలవంతమైన చర్చలు మొదలైనవి మెదడుని చురుకుగా ఉంచుతాయి. నిజానికి జ్ఞాన సముపార్జన కన్నా ఆనందకరమైన విషయం మరొకటి లేదు.

క్లీన్ ది బ్రెయిన్ :

మనిషి ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్న లేవగానే దంతాల్ని బ్రష్ చేస్తాడు. స్నానం చేస్తాడు. దానికన్నా ముఖ్యమైన తన మనసునీ, మెదడునీ ప్రతిరోజూ క్లీన్‌గా ఉంచుకోవాలని గుర్తించడు. నిజానికి అదే ముఖ్యం. మెదడుని క్లీన్‌గా ఉంచుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. చాలా సమస్యలు వాటంతట అవే పరిష్కారం అవుతాయి. నాలుగు రకాలైన అంశాల ద్వారా బ్రెయిన్‌ని క్లీన్ చేయవచ్చు.

1. ప్రతీరోజూ ప్రొద్దున్నే ప్రశాంతంగా ధ్యానించటం ద్వారా. (దీన్నే 12-C టెక్నిక్ అంటారు. ఈ టెక్నిక్ గురించి ఇదే పుస్తకంలో తర్వాత వివరిస్తాను).
2. తిరిగి నానా చెత్త వచ్చి చేరకుండా చూసుకోవడం ద్వారా. (అంటే అనవసరమైన ఆలోచనలు, స్నేహాలు, ప్రేమలు, బాధలు, సినిమా విషయాలు గుర్తు పెట్టుకోకుండా వుండటం ద్వారా).
3. ఎప్పటికప్పుడు మెదడుని సర్వీసింగ్ చేయటం ద్వారా. (అంటే ఆనందకరమైన అనుభవాల్ని పొందటం అన్నమాట. మనకి ఏది ఇష్టమో దాన్ని అనుభవించటం. దీనివల్ల మెదడు సర్వీస్ అవుతుంది. గేమ్స్ ఆడటం, మ్యూజిక్ వినటం, ఇష్టమైన వ్యక్తులతో సంభాషణ - మొదలైనవి దీనికి ఉదాహరణలు. ఇలాంటి వెరైటీ లేకపోతే జీవితం రొటీన్‌గా మారుతుంది. కార్టూన్ సీరియల్స్‌ని, జూలో జంతువుల్ని, నిండు పౌర్ణమిని, జలపాతాన్ని, వర్షంలో అడవిని చూడటం కూడా ఇలాంటి ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతులే! వీటికి దూరమవటం ద్వారా రొటీన్‌కి అలవాటు పడి, మెదడుని నిద్ర పుచ్చుతారు కొందరు).
4. మెదడుని పాడుచేసే వైరస్‌లకి దూరంగా ఉండటం ద్వారా (అంటే తాగుడు, గంజాయి లాంటివి).

పై నాలుగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మనిషి మెదడు కంప్యూటర్ కన్నా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

రైతుని గమనించండి పంట అయిపోగానే తిరిగి భూమికి నీరు పెడతాడు. మళ్ళీ దున్నుతాడు. తిరిగి సారవంతం చేస్తాడు. అదే విధంగా వేసవి శెలవుల్లో కూడా, చదివిన దాన్ని పునశ్చరణ చేసుకోవాలి. పైతాగరస్ నుంచీ ఆర్కిమెడిస్ వరకూ కనీసం Basic విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోకపోతే పై చదువుల కొచ్చేసరికి అభాసుపాలు కాకతప్పదు. ట్రైన్ ప్రయాణాల్లోనూ, రాత్రి నిద్రపోయే ముందూ కనీసం ఒక్కసారి మన జ్ఞానాన్ని పునఃసమీక్షించుకోవటం తప్పనిసరి. అదేవిధంగా చిన్న విషయాలకే ఎక్కువ దుఃఖిస్తూ ఆలోచించటం మంచిది కాదు. దానివల్ల చదువు మీద ఏకాగ్రత కుదరదు. ఈ క్రింది కథ చదవండి.

ఒక వ్యక్తి దాదాపు పిచ్చివాడిలా ఏడుస్తూ ఒక ప్రవక్త దగ్గరికి వచ్చాడు. "అల్లహో అక్బర్! మీరు నాకు సాయం చెయ్యలేకపోతే నేను చచ్చిపోతాను. నాకు భరించలేని బాధ" అన్నాడు.

"ఏమిటి నీ సమస్య?" ప్రవక్త అడిగాడు.

"నేనూ, నా భార్యా, పిల్లలూ, తల్లి, తండ్రి, అత్తా, మామ.... అందరం ఒకే ఒక చిన్న గదిలో నివసిస్తున్నాం. పైగా నా తండ్రి ఉబ్బసం వల్ల రాత్రంతా దగ్గుతూనే ఉంటాడు. ప్రొద్దుట లేచిన దగ్గర నుంచీ ఒకరొక్కరు తిట్టుకోవటం, పిల్లల ఏడుపులు, కొట్టుకోవటం...నాకు పిచ్చెక్కి పోతోంది."

"మీరందరూ ఎలా బ్రతుకుతున్నారు?" అడిగాడు ప్రవక్త.

"ఒక ఒంటె, రెండు గొర్రెలు, ఆరు కోడిపెట్టలు, నాలుగు బాతులు వున్నాయి"

"నేను ఒక సలహా చెప్తాను. మారు మాటాడకుండా చెయ్యి. కాదనకు. నీ సమస్య తీరుతుంది"

"తప్పకుండా"

"వాటన్నిటిని నీ ఇంట్లోనే తెచ్చిపెట్టుకో..."

ఆ వ్యక్తి అవాక్కయి ఏదో అనబోయి, ప్రవక్త మాటలు గుర్తొచ్చి మారు మాట్లాడకుండా వెనుదిరిగాడు. కానీ వారం తిరక్కముందే పరుగెత్తుకు వచ్చాడు. కళ్ళు ఎర్రగా, జుట్టు తైల సంస్కారం లేక- మరింత పిచ్చివాడిలా వున్నాడు. బిగ్గరగా రోదిస్తూ "నా జీవితం నరక ప్రాయమైపోయింది. కోళ్ళ అరుపులు, ఒంటె పేడ, గొర్రె రొచ్చు... ఆ వాసన... ధ్వనులు నేను బ్రతకలేను. చచ్చిపోతాను" అని కూలబడ్డాడు.

"తిరిగి ఇంటికి వెళ్ళు" అన్నాడు బైరాగి..."వెళ్ళి వాటిని తిరిగి యథాస్థానంలో వుంచు." మరుసటి రోజు తిరిగి వచ్చిన వాడి కళ్ళు ఆనందంతో మెరుస్తున్నాయి.

"అబ్బ! ఇప్పుడు నా ఇల్లు స్వర్గంలా వుంది. నరకంలోంచి బయటపడినట్టు వుంది."

చదివింది గుర్తుంచుకోవటానికి ఏం చెయ్యాలో పై కథ చెపుతుంది. కొంతమంది విద్యార్థులు తాము "పొట్టి, నలుపు, కళ్ళజోడు వుంది, బీదవాళ్ళం" అన్న కాంప్లెక్సులతో చదువు నిర్లక్షం చేస్తారు. అంతకన్నా పెద్ద సమస్యలు ఈ ప్రపంచంలో చాలా వున్నయి అని తెలుసుకుంటే సగం సమస్యలు తొలగిపోతాయి. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవటానికీ, వెలికితీత సరిగ్గా రాకపోవటానికీ కారణం ఇతర ఆలోచనలూ, బాధలే. తాను నల్లగా వున్నానని బాధపడుతూ కూర్చుంటే తెల్లదనం రాదు కదా. మరో రంగంలో పైకి రావటం ద్వారా గుర్తింపు పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. లేనివాటి గురించిన ఆలోచన వున్నవాటిని పోగొడుతుంది.

4. సృజనాత్మకత (creativity) :

ఒక విద్యార్థి ఎంత బాగా చదివినా, ఎంత బాగా గుర్తుపెట్టుకున్నా, మిగతా విద్యార్థులందరికన్నా బాగా వ్రాయకపోతే అతనికి ర్యాంక్ రాదు. చదువుకోవటం, గుర్తుపెట్టుకోవడమే కాదు. అవతలి వారికి దాన్ని వివరించేటప్పుడు వారితో "ఆహా" అనిపించేలా వ్రాయగలగాలి. పూర్వంలాగా "అశోకుడు చేసిన గొప్ప కార్యక్రమం ఏమిటో వివరించుము" అని అడగటం లేదు. "అశోకుడి కాలంలో అంతా అడవి ప్రాంతం ఉండగా తిరిగి చెట్లు నాటించటం అవసరమని మీ ఉద్దేశ్యమా?" అని అడుగుతున్నారు.

ఈ క్రింది ప్రశ్నాపత్రం చూడండి.

1. రామాయణం గురించి మీ స్వంత వాక్యములలో వ్రాయుము (10 మార్కులు)
2. అశోకుడు ఏమి చేసి గొప్పవాడయ్యెను? ఒక్క వాక్యములో వ్రాయుము. (90 మార్కులు).

వంద మార్కుల Question Paper లో ఈ రెండే ప్రశ్నలు ఉన్నాయనుకుందాం. మనకు తెలుసుకదా అని చెప్పి రామాయణాన్ని పేజీలకి పేజీలు వ్రాస్తే పది మార్కుల

కన్నా ఎక్కువ రావు. రెండో ప్రశ్నకి సమాధానంగా, 'అశోకుడు చెట్లు నాటించెను' అని వ్రాస్తే 90కి examiner 10 మార్కులు వేస్తాడు. 'మొక్కలు నాటించెను' అని వ్రాస్తే బహుశ 20 మార్కులు వేయవచ్చు. కానీ కనీసం 80 మార్కులు సంపాదించాలంటే ఇంకా గొప్పగా వ్రాయాల్సి ఉంటుంది. అదే క్రియేటివిటి. *"కళింగ యుద్ధం చేసిన తరువాత ఆ రక్తపాతాన్ని చూసిన అశోకుడు యుద్ధం పట్ల విరక్తి చెంది, తన ప్రజల్ని సుభిక్షంగా ఉంచాలంటే యుద్ధం కన్నా వాణిజ్యం ముఖ్యం అని తలచి, ఈ రోజుల్లో లాగా ఆ రోజుల్లో లారీలు, గూడ్సు రైళ్ళు లేవు కాబట్టి, మొత్తం వ్యాపారమంతా ఎడ్లబండ్ల మీదే జరగాలి కాబట్టి, తను పాలించిన రాజ్యమంతా రోడ్లు సువిశాలం చేసి, బాటలకి ఇరువైపులా మొక్కలు నాటించి వ్యాపారస్తుల అలసట తీరటం కోసం సత్రములు కట్టించి, బావులు త్రవ్వించి..."* ఇలా ఒక వాక్యాన్ని ముగించకుండా ఎంతవరకన్నా వ్రాసుకుపోవచ్చు. అదే క్రియేటివిటి. అప్పుడే ర్యాంక్ లభిస్తుంది.

కొందరు ప్రశ్నకి సమాధానం వ్రాస్తే ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా కొందరు మాట్లాడితే గంటల తరబడి వింటూ ఉండిపోవాలనిపిస్తుంది. ఇదంతా భగవంతుడు ఇచ్చిన వరం కాదు. తమకున్న జ్ఞానాన్ని సరైన పంథాలో కొందరు ఉపయోగించుకోబట్టే వారికి ఆ విధంగా సాధ్యపడుతుంది. టీచర్లు క్రియేటివిటీ ఉన్న వ్యక్తులయితే, విద్యార్థులు అదృష్టవంతులవుతారు. మనందరికీ మన జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఒక టీచర్‌తో ఇలాంటి అనుబంధం ఏర్పడి ఉంటుంది. ఏ మాస్టారు చెప్పినా అదే పాఠం. కానీ కొందరు చెప్తే మళ్ళీ మళ్ళీ వినాలనిపిస్తుంది.క్రియేటివిటి అన్నది ఒక్కోసారి చాలా అద్భుతంగా సాయం చేస్తుంది. ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో ఒక పరీక్షలో ఒక ప్రశ్న అడిగారట. దీనికి 50 మార్కులు. అంటే, కనీసం పదిపేజీల సమాధానం, ఉదాహరణలతో సహా వ్రాయాలి. ఆ పరీక్షలో ఒక కుర్రాడు, కేవలం ఒకే ఒక వాక్యం వ్రాసి ఎగ్జామినర్‌కి ఆన్సర్ పేపర్ ఇచ్చి వచ్చేసాడట. అతడికి ఫస్ట్ మార్క్ వచ్చింది.

ప్రశ్న : What is courage ?

సమాధానం : This is courage.

క్రియేటివిటీ అంటే అదే. వాక్యాలతోనూ భావాలతోనూ రకరకాల ప్రయోగాలు చేయటం!!

ఈ క్రింది రెండు వాక్యాలూ చూడండి.

Woman, without her man, is nothing.

Woman !! without her, man is nothing.

మొదటి దాని అర్థం : **"పురుషుడు లేనిదే స్త్రీ లేదు"** అని.

రెండో దాని అర్థం : **"స్త్రీ లేనిదే మొగవాడు లేడు"** అని. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న పద ప్రయోగాలతో ఎంతో అద్భుతాన్ని సృష్టించవచ్చు, భాష కరెక్టుగా రావాలి. పరీక్షలో సమాధానాలు వ్రాసేటప్పుడు (అందరికీ తెలిసినదాన్నే) మంచి భాషలో కొత్తరకంగా చెప్తేనే 'రాంక్' వస్తుంది. భాషలేని వాడికి ఎంత జ్ఞానం వున్నా ఏం లాభం ? వ్రాసేటప్పుడు ఈ క్రింది విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

1. మొత్తం విషయాన్నంతా ముందే మనసులో ముద్రించుకోవాలి. ఎలా ప్రారంభించాలి? **ఎంత వ్రాయాలి?** ఎలా ముగించాలి? ఎలా ముగించటం ద్వారా (క్లైమాక్స్), పరీక్ష పేపర్ దిద్దే ఎగ్జామినర్ మనసులో మంచి ముద్ర వేయగలం - అన్న విషయాలు ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

2. వ్రాయటం ప్రారంభించటానికి ముందు ఒక్క నిముషం మనసులోనే Home Work చేసుకుని, గట్టిగా శ్వాస పీల్చి వదిలి, మొదలుపెట్టాలి.

3. వ్యాకరణం, స్పెల్లింగ్, శైలి...అన్నీ పెర్‌ఫెక్ట్‌గా వుండేలా కృషి చెయ్యాలి.

4. సరి అయిన పదం సరిఅయిన చోట పడితే అది చాలా ప్రభావం చూపిస్తుంది. "...అతడు కుర్చీలోంచిలేచి, 'గెటౌట్' అని అరుస్తూ, బల్లమీదవున్న పేపర్ వెయిట్‌ని బలంగా విసిరాడు ఆవేశంగా". ఈ వాక్యాన్నే ఇలావ్రాస్తే బావుంటుంది. "...అతడు ఆవేశంగా కుర్చీలోంచిలేచి, పేపర్ వెయిట్ విసిరేస్తూ 'గెటౌట్' అని అరిచాడు."

5. పదాల్తో అయోమయం చెందవద్దు. Accept/Expect/Except... Affect/Effect... Its/It's మొదలైనవి దీనికి ఉదాహరణలు.

6. వీలైనంత క్లుప్తంగా, బలంగా, మొత్తం అన్ని విషయాలూ కవర్ చేస్తూ వ్రాయండి. ఒకే భావాన్నీ, పదాన్నీ రిపీట్ చెయ్యవద్దు. సింపిల్, కాంప్లెక్స్, కాంపౌండ్ వాక్యాల్ని మీ వ్యాసంలో మిక్స్ చెయ్యండి. ఎక్కువ కామాలు వాడవద్దు. పేరాగ్రాఫ్‌లు సరీగ్గా విడగొట్టండి.

7. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా, వ్రాస్తున్న దాన్ని బలమైన నమ్మకంతో మనస్ఫూర్తిగా వ్రాయండి. వ్రాయటంలో ఈ ఏడుసూత్రాలూ గుర్తు పెట్టుకోకపోతే, సమాధాన పత్రం ఎంత పేలవంగా వుంటుందో ఈ క్రింది ఉదాహరణ తెలుపుతుంది.

UPSC పరీక్షల్లో ఒక అభ్యర్థి వ్రాసిన ఈ సమాధాన పత్రాన్ని కలకత్తా నుంచి వెలువడే "ది టెలిగ్రాఫ్" అన్న పత్రిక ప్రచురించింది. దీన్ని తెలుగులోకి అనువదిస్తే బాగోదు కాబట్టి యధాతథంగా ఇక్కడ ఇవ్వడం జరుగుతోంది. అసమర్థత గురించిన గొప్ప ఉదాహరణల్లో ఇదొకటి.

Q : Write an essay on the "cow".

A : The cow is a successful animal than ox, because he is a female. He give milk, but it is only when he got child. He is same like God to Hindus and useful to man.

He got four legs, two are forward and two are after wards. The whole body can be utilised. Ghee, butter, curd and condensed milk come from cow.

His motion is slow because of his huge body. His other motion is used as fertilizer and flat cakes in hand and drying in the sun. Cow is the only animal that again eats its feeding after eating with his teeth whom are situated inside the mouth. She got tails in which there are hairs. It frightens the flies on his body with the hairs on the tails.

సృజనాత్మకత పెంచుకోవటం ఎలా ?

సబ్జెక్ట్ తెలియటం వేరు. దాన్ని సరి అయిన క్రమంలో ప్రకటించటం వేరు. రామాయణం గురించి మూడు వాక్యాల్లో చెప్పటం గురించి చదువుకున్నాం. ఈ క్రింది ఎక్సర్‌సైజు చేయండి. The Art of Expression తెలుస్తుంది.

1. ఈ ప్రపంచంలో మీకిష్టమైన వ్యక్తి గురించి పది వాక్యాలు వ్రాయండి.

2. మీ కిష్టమైన మీ క్లాసు సబ్జెక్టు గురించి మూడు వాక్యాలు వ్రాయండి.

3. మీ కిష్టమైన పదిమంది వ్యక్తుల పేర్లు వరుసక్రమంలో (అందరికన్నా ఎక్కువ ఇష్టమున్నవారి పేరు మొదటగా వుండాలి) వ్రాయండి.

4. పై ప్రశ్నకి సమాధానం మళ్ళీ ఒకసారి రేపు వ్రాయండి. రెండిటినీ సరిచూసుకోండి. వరుసక్రమంలో తేడా వచ్చినా, ఏ పేరయినా మర్చిపోయినా-అలా ఎందుకు అయిందో గుర్తు తెచ్చుకోండి.

5. మీ కోరికలు ఏమిటో, కనీసం అయిదు వ్రాయండి. (ప్రతి ఏడాదీ ఇవి మారొచ్చు)

6. ఈ క్రింది వ్యక్తుల్లో ఎవరో ఒకరి గురించి మూడు వాక్యాలు మీ కిష్టమైనవి వ్రాయండి. A) షేక్స్‌పియర్ B) నెహ్రూ C) థెరిస్సా D) బిల్‌గేట్స్ E) ఐన్‌స్టీన్.

7. మీ గురించి పదివాక్యాలు వ్రాయండి. అందులో రెండు వాక్యాలు మీ గురించి మీకు నచ్చేవి, రెండు వాక్యాలు నచ్చనివి వుండాలి.

8. మీ దృష్టిలో 'విజయం' అంటే ఏమిటి? రెండు వాక్యాల్లో వ్రాయండి.

పై ఎక్సర్‌సైజు చేయటం అంత సులభం కాదు. కానీ ప్రయత్నిస్తే క్రమంగా అలవాటు అవుతుంది. దీనివల్ల మూడు లాభాలున్నాయి. 1) మీ గురించి మీకొక అవగాహన (Understanding) ఏర్పడుతుంది. 2) ఒక విషయాన్ని విశ్లేషించటం (Analysis)) తెలుస్తుంది. 3) దాన్ని ప్రదర్శించటం (Exhibition) తెలుస్తుంది.

విద్యార్థికి ఈ మూడూ చాలా ముఖ్యం. ఉదాహరణకి రెండో ప్రశ్న తీసుకోండి. దానికి మూడు వాక్యాల్లో మీరిలా సమాధానం వ్రాసివుండవచ్చు.

1. నాకిష్టమైన సబ్జెక్టు లెఖ్ఖలు.
2. లెఖ్ఖలంటే కూడికలు, తీసివేతలు, గుణకారాలు, భాగాహారాలు.
3. లెఖ్ఖల గురించి ఇంకా ఏం వ్రాయాలో నాకు తోచటం లేదు.

నవ్వొస్తుందికదూ. కానీ ఇందులో అంత సిగ్గు పడాల్సిందేమీలేదు. మన పాఠశాలల్లో కేవలం చదువే నేర్పుతారు. భావ ప్రకటన నేర్పరు. దానికి మనమే ప్రయత్నించాలి. కొంతకాలం పోయాక అదే ప్రశ్నకి మీరిలా సమాధానం ఇస్తారు. 1) ప్రతి మనిషి యొక్క జీవితమూ కూడిక తీసివేతల మీదే ఆధారపడి వుంటుంది. 2) లెఖ్ఖలకి మూలాధారమైన తర్కము (Logic) వల్లనే జ్ఞానం అనేది ఉద్భవించింది. 3) మనిషి 'సున్నా' ని కనుక్కోకపోయి వుంటే ఈ రోజు రాకెట్లు, రాబో(ట్)లు వుండేవి కావు.

ఇది ఎదుగుదల. అంటే, మీలో కొద్దికొద్దిగా సృజనాత్మక శక్తి పెరుగుతోందన్న మాట. దీన్ని మీరు ప్రత్యక్షంగా చూడవచ్చు. అలాగే మీకు నచ్చే గుణాలూ, నచ్చని గుణాలూ ఎప్పటికప్పుడు మారుతూ వుంటాయి. ఒకప్పటి మీ దృష్టిలో 'విజయం' మీ ప్రస్తుత విజయం అవదు. అదేవిధంగా మీ కోరికల లిస్టూ, మీకు నచ్చిన వ్యక్తుల లిస్టూ మారుతుంది.

మనిషి ఎందుకు చదవాలో (Why Study) తెలుసుకోవటం కోసం ఇలాంటి ఎక్సర్‌సైజులు ముఖ్యం.

చదవటంలో మెలకువలు :

1. ఒక సబ్జెక్ట్ చదవటం అయిపోగానే, మరో పుస్తకం తీసుకోవద్దు. అయిదు నిముషాలు విరామం ఇవ్వండి. లేదా, అమ్మకి వంటింట్లో ఏదైనా చిన్న సాయం చేసి వచ్చి, తిరిగి కొత్త సబ్జెక్ట్ చదవటం ప్రారంభించండి.

2. గట్టిగా చదవటం మీ అలవాటయితే, దాన్నే కొనసాగించండి. ఇందులో సిగ్గుపడాల్సిన అవసరం ఏమీలేదు. చదివేటప్పుడు పక్కన సంగీతం వినటం మీ అలవాటయితే, దాన్ని కొనసాగించండి. టీ.వీ. పెట్టుకుని మాత్రం చదవొద్దు.

3. ఒక్కరే కూర్చుని చదవటం కన్నా, ఇద్దరు ముగ్గురు కలిసి కంబైన్డ్ స్టడీ చేయటం మంచిది.

4. నిద్రని దూరం చేసే మాత్రలు వాడుతూ ఎన్నడూ చదవకండి. పరీక్షలో అవి చాలా హాని చేస్తాయి. సెరెటోనిన్ మీద చెడు ప్రభావం చూపిస్తాయి.

5. చదివే పాఠపు ప్రాముఖ్యత బట్టి, చదివే వేగాన్ని నిర్ణయించుకోండి. (ఉదా: నాన్‌డిటెయిల్ కన్నా, రెగ్యులర్ పాఠం నెమ్మదిగా చదవాలి). చదివిన దాన్ని 24 గంటల్లో మళ్ళీ ఒకసారి పునశ్చరణ (Re-collect) చేసుకుంటే, ఎక్కువ కాలం గుర్తుంటుంది.

6. పడుకుని చదవొద్దు. లైటు కళ్ళ మీద పడకుండా ఏర్పాటు చేసుకోండి. భోజనం చేసిన వెంటనే చదువుకి కూర్చోవద్దు. రోజూ ఒకే టైమ్‌లో చదవటం అలవాటు చేసుకోండి. వీలైనంత వరకూ మీ చదువుకి ప్రత్యేక గది ఏర్పాటు చేసుకోండి. గోడవైపు మొహం వుండేలా చూసుకోవటం మంచిది. కిటికీ వైపు అసలు కూర్చోవద్దు. బయట దృశ్యాలు ఏకాగ్రతని దెబ్బ తీసే ప్రమాదం వుంది.

7. చదివిన పాఠం తల్లితో గానీ, తండ్రితో గానీ చర్చించండి. పాయింట్స్ వప్ప చెప్పండి. స్నేహితుల్తో మాట్లాడేటప్పుడు ఈ టాపిక్స్ తీసుకు వచ్చి చర్చించండి.

8. మాటిమాటికీ కుర్చీలోంచి లేవనవసరం లేకుండా చదువుకి ముందే అన్నీ అమర్చుకోండి. "సరిగ్గా ఫలానా టైమ్‌కి పడుకుంటాను" అని ముందే

నిర్ణయించుకోకుండా, నిద్ర వస్తూంటే చదువు కట్టెయ్యండి. అలా అని, నిద్రని ఒక సాకుగా తీసుకోకండి.

9. కళ్ళు అలసటగా అనిపిస్తే, నీటితో తడిపిన దూదిని కానీ, దోసకాయ ముక్కల్ని గానీ కళ్ళమీద వుంచుకోండి.

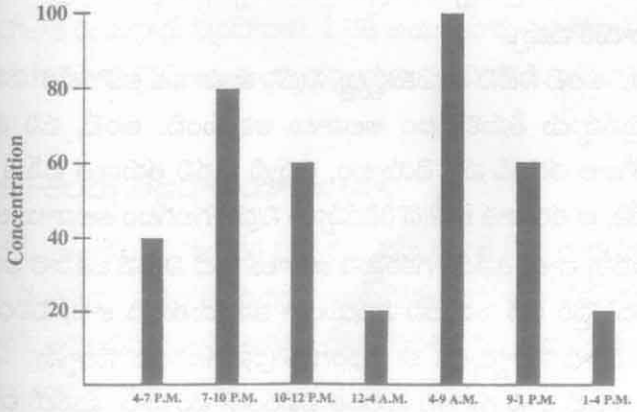
10. పాఠం అర్థం కాకపోతే, వెంటనే దాని గురించి టీచర్‌ని గానీ, పేరెంట్స్‌ని గానీ వివరణ కోరండి. టీచర్ పాఠం చెపుతున్నప్పుడే, చిన్న చిన్న పాయింట్స్ రూపంలో వ్రాసుకుంటూ వుండండి. చెప్పింది అర్థం కాకపోతే వెంటనే క్లారిఫై చేసుకోండి.

11. వేసవి శెలవుల్తో సహా, క్రమం తప్పకుండా రోజూ చదవండి. పరీక్షల ముందు కొంచెం ఎక్కువ చదవండి! అంతేగానీ టెన్షన్ వద్దు. కాన్ఫిడెంట్‌గా వుండండి. పరీక్షా పత్రం చూడగానే, "...ఓ...ఇదా! దీనికి సమాధానం నాకు తెలుసు" అనిపించాలి. "...ఇదేమిటి. ఇంత సులభంగా ఇచ్చాడు పేపరు" అని ఆనందంగా అనుకోగలగాలి. సబ్జెక్ట్‌పై పూర్తి అధికారం వుంటేనే ఆ ధీమా వస్తుంది. పరీక్ష వ్రాస్తున్నంతసేపూ పెదవుల మీద విజయంతో కూడిన చిరునవ్వు కదలాడుతూ వుంటుంది. నవ్వుతూ పరీక్ష వ్రాయటం నిజంగా చాలా బావుంటుంది కదూ.

12. ఏదైనా ఒకరోజు క్లాసుకి వెళ్ళకపోతే, మరుసటిరోజే ఆ పాఠాలన్నీ ఎవరితోనైనా **చెప్పించుకోండి.** 'తరువాత చూసుకుందాంలే' అనుకుంటే, ఆ రోజు తాలూకు పాఠం మీదే తరువాతి రోజు పాఠం ఆధారపడి వుండవచ్చు. అప్పుడు రెండు పాఠాలు తిరిగి చెప్పించుకోవలసి వస్తుంది. అంతేకాదు. శలవు పెట్టిన రోజు చెప్పిన పాఠం భూతంలా భయపెడుతూనే వుంటుంది. దీని గురించి వివరంగా జో అండ్ హారీ కిటికీలు అన్న అధ్యయంలో చదువుకుందాం.

ఎప్పుడు చదవాలి ?

జ్ఞాపకశక్తి అనేది ఒక కండరం లాంటిది. వినియోగించుకునే కొద్దీ దాని చురుకుదనం ఎక్కువ అవుతుంది. గొప్ప గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి, వివిధ సమయాల్లో మనిషి మెదడు చురుకుదనాన్ని అంచనా వేసారు. ఈ ప్రయోగ సమయంలో వారు ఒక విషయాన్ని కనుగొన్నారు. **సెరెటోనిన్**కీ నిద్రకీ దగ్గర సంబంధం వుందనీ, కొంచెంసేపు మెదడుకి విశ్రాంతి ఇస్తే, ఆ తరువాత ఏర్పడే ELECTRO-MAGNETIC PATH WAY (దీని గురించి మనం ముందే చదువుకున్నాం) చాలా స్పష్టంగా, బలంగా వుంటుందని తెలుసుకున్నారు. అప్పుడే నిద్రనుంచి లేచినప్పుడు మెదడులోని న్యూరాన్స్ ఫ్రెష్‌గా ఉంటాయి! చదివింది అర్థమై మెదడులో స్థిర పడాలంటే మెదడు చురుగ్గా ఉండాలి. ఈ క్రింది గ్రాఫు ఏయే వేళల్లో మెదడు ఎంత చురుగ్గా ఉంటుందో తెలుపుతుంది. ఇది కేవలం చదువుకే కాదు. ఏ పనికైనా వర్తిస్తుంది.



పై గ్రాఫ్ నిశితంగా పరిశీలించినట్లైతే ఒక విషయం అర్థం అవుతుంది. తెల్లవారుఝామున 4 గం॥ల నుండి 9 గం॥ల వరకు మెదడు చాలా చురుగ్గా ఉంటుంది. నిద్రవల్ల బాగా విశ్రాంతి తీసుకున్న న్యూరాన్లు, ఏ విషయాన్నయినా తమలో దాచుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. అందుకే అప్పుడు 100% చురుకుతనం ఉంటుంది.

తాత్కాలిక నిద్ర :

'వెన్నెల్ని పక్కేసి ఏరు నిదురోయింది -

కాలాన్ని కట్టేసి, ఊరు నిదురోయింది.

నీ తలపు కొలిమిలో నా నిదుర కాలింది.' అని ఒక సీరియల్‌కి పాట వ్రాసాను. నిద్దురకి Pre-sleep, Post sleep అని ముందు వెనుక వుంటాయి. ఆ రెండిటినీ తొలగిస్తే, రోజుకి సరిగ్గా నాలుగు గంటల నిద్రచాలు.

పడుకున్న వెంటనే నిద్రపోగలగటం గొప్ప వరం. అది అంత సులభం కాదు కూడా! అయితే ప్రాక్టీసు వల్ల ఇది వస్తుంది. బాగా ప్రాక్టీసు చేస్తే అయిదు, పది నిముషాలపాటు కూడా నిద్రపోవచ్చు. ఎంత గందరగోళంలోనైనా నిద్రపోవచ్చు. ఎలా నిద్రపోవచ్చో ఈ పుస్తకం చివర్లో చర్చిద్దాం. అప్పటికి కూడా తెలియకపోతే నాకు ఫోన్ చెయ్యండి (కేవలం విద్యార్థులు మాత్రమే).

ఈ అలవాటు వల్ల నాలుగు లాభాలున్నాయి.

1. ప్రతిసారి లేవగానే న్యూరాన్లు ఫ్రెష్‌గా వుంటాయి.
2. బోర్ టైమ్‌ని నిద్రకి వుపయోగించుకోవచ్చు. (రైలు లేటయినప్పుడు వెయిటింగ్ రూమ్‌లో, ప్రయాణాల్లో).
3. అవసరమైనప్పుడు నిద్రపోవటం ద్వారా, రాత్రి కాలాన్ని మరింత బాగా వాడుకోవచ్చు.
4. ఒంటె నీటిని వాడుకున్నట్టు, నిద్రని కూడా ఒక అకౌంట్‌లో వేసి, అవసరమైనప్పుడు తీసుకోవటం అలవాటు అవుతుంది. అంటే, పని వున్నప్పుడు రోజుల తరబడి పని చెయ్యటం, అప్పటి నిద్రని తరువాత టైమ్‌కి పోస్ట్‌పోన్ చేసి, ఆ తరువాత ఖాళీ దొరికినప్పుడు నిద్రపోగలగటం అలవాటు అవుతుంది.

ఇవన్నీ చాలా ఉపయోగకరమైన లాభాలు. వీటి విలువ ఒకసారి అనుభవిస్తేనే తెలుస్తుంది. పైకి ఇది నమ్మలేని విషయంగా కనపడుతుంది కానీ, వివిధ రాష్ట్రాల్లో ఇప్పటికీ వేలాది విద్యార్థులకి ఈ విధంగా నిద్రపోగలగటం 'నేర్పాను'. నిద్ర ప్రసక్తి వచ్చింది కాబట్టి దాని గురించి మరింత వివరంగా చర్చిద్దాం. మనలో చాలామంది

టైమ్ ప్రకారం నిద్రపోతారు. నిద్ర వచ్చినప్పుడు నిద్రపోరు. నిజానికి, నిద్రపొమ్మని మనం శరీరాన్ని బలవంత పెట్టనవసరం లేదు. నిద్ర వచ్చినప్పుడు అదే మనల్ని బలవంత పెడుతుంది! నిద్రపట్టక పోవటం అనే సాధారణ రోగం ఎక్కడా లేదంటాడు డాక్టర్ డయ్యర్. అతడే మరో విషయం కూడా హెచ్చరిస్తాడు. '....శరీరం నిద్రని కోరకుండానే, టైమ్ ప్రకారం పక్క చేరేవారు, నిద్రపట్టక ప్రపంచంలోని అన్ని సమస్యల గురించీ ఆలోచిస్తూ, పక్కమీద అటూఇటూ దొర్లుతూ వుంటారు' అంటాడు. దీనికి వ్యతిరేక వర్గం కూడా వుంది. పరీక్షల టైమ్‌లో రాత్రిళ్లు ఆమ్‌ఫెటమిన్స్ వాడి జాగారం చేస్తూ చదవే విద్యార్థి వర్గం ఇది! మరుసటిరోజు పరీక్ష వ్రాస్తున్నప్పుడు, వీళ్ళ మెదడు వీరిమీద అంతకు అంతా గ్రాండ్‌గా కసి తీర్చుకుంటుంది. అస్సలు సహకరించదు.

మనశ్శాంతికీ నిద్రకీ చాలా దగ్గిర సంబంధం వుంది. 1. నిద్ర రానప్పుడు, బలవంతంగా దాన్ని ఆహ్వానిస్తూ అసహనంగా పక్కమీద ఇటూ అటూ దొర్లటం మానేసి, నిద్ర వచ్చేవరకూ ఏ పుస్తకమో చదవటం మంచి పద్ధతి. 2. రైలుకి వెళ్ళటం లాంటి విశేష సందర్భాల్లో తప్ప, అలారం పెట్టుకుని (శరీరం వద్దంటున్నా) బలవంతంగా లేవటాన్ని క్రమేణా తగ్గించటం మంచిది. అప్పుడా బాధ్యత, శరీరంలోని అలారమే చూసుకుని టైమ్ ప్రకారం ప్రతిరోజూ లేపుతుంది. తనని నమ్ముకోకుండా, అలారాన్ని నమ్మితే, శరీరం కసి తీర్చుకుంటుంది. దాన్నే '...బద్ధకం' అంటారు.

'....నాకు బద్ధకంగా వుంది.' అంటే అది అలసట కాదు. ఒక పని చెయ్యటానికి మనస్సు ఇష్టపడటం లేదన్నమాట. ఈ రెండు పదాల మధ్య కన్‌ఫ్యూజ్ కాకూడదు. అలసటకి మందు "నిద్ర". బద్ధకానికి మందు లేదు. శరీరం అలసిపోతే వచ్చేది నిద్ర. ఒక పనిమీద ప్రేమ లేకపోతే వచ్చేది బద్ధకం. దానికి మందెక్కడ వుంటుంది?

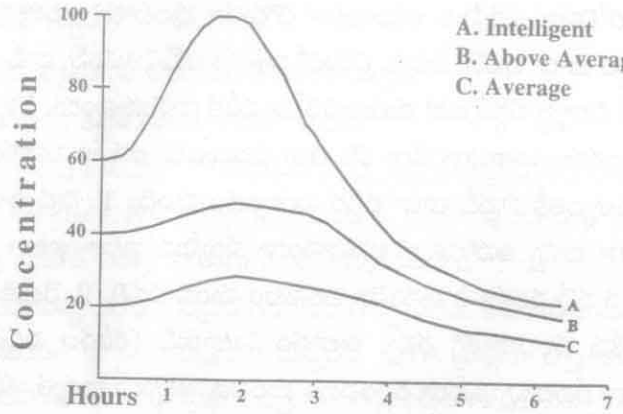
నిద్రపోయి లేవగానే మెదడు ఫ్రెష్‌గా వుంటుందని తెలుసుకున్నాం కదా! అందుకే రోజుకి రెండుసార్లు నిద్రపోవాలి. వీలైతే అయిదుసార్లు నిద్రపోవాలి. అప్పుడు మెదడు అయిదుసార్లు ఫ్రెష్ అవుతుంది. గమ్మత్తుగా వుంది కదూ. అదెలాగో ఇప్పుడు చర్చిద్దాం.

ఒకరోజు-రెండు తెల్లవారుఝాములు :

టోనీ బూజాన్ అన్న శాస్త్రవేత్త విద్యార్థుల టైమ్ టేబుల్ మీద చాలా పరిశోధనలు చేశాడు. ఎంతసేపు చదివాక మెదడు అలసిపోతుంది? అది ఎప్పుడు చురుగ్గా ఉంటుంది? అన్న విషయాలపై అతడు చేసిన పరిశోధనల ఆధారంగా ఈ క్రింది విషయాలు బయటపడ్డాయి.

విద్యార్థుల్ని మూడు విధాలుగా విడగొట్టాడు టోనీ బూజాన్. a) చురుకైన విద్యార్థి b) మధ్యమ విద్యార్థి c) సగటు విద్యార్థి. ఒక విద్యార్థి వరసగా రెండు గంటలకన్నా ఎక్కువగా చదివితే అతడి ఏకాగ్రత తగ్గిపోతుంది. అదే విధంగా మూడుగంటల తరువాత ఎంత చదివినా వృధా!

ఈ క్రింది గ్రాఫ్ గమనించండి.



చురుకైన, ఇంటలిజెంట్ విద్యార్థి, రెండుగంటల కంటే ఎక్కువసేపు చదువు మీద ఏకాగ్రత నిలుపలేడు. మధ్యమ విద్యార్థి మరో అరగంట! మొత్తానికి ఏ విద్యార్థికైనా రెండు గంటలు చదివిన తరువాత ఏకాగ్రత నిలవదు. ఇది ఒకవైపు. మరోవైపు **మెదడు ఫ్రెష్‌గా ఉండాలంటే చదువుకి ముందు కొంచెంసేపు నిద్రపోవాలి.** కానీ ఇదెలా సాధ్యం? ఇక్కడే ఒక గమ్మత్తయిన టెక్నిక్ వుంది. చదవండి.

రోజుని రెండుగా విడగొట్టడం వల్ల ఇది సాధ్యం అవుతుంది. చూడటానికి కొంచెం ఆశ్చర్యకరంగా ఉన్నా ఒక్కసారి అనుభవించడం మొదలుపెడితే ఇది చాలా మంచి ఫలితాలనిస్తుంది. N.T.R., P.V. నరసింహారావు లాంటి వారు ఈ విధంగానే కారు ప్రయాణాల్లో కూడా అయిదు, పది నిముషాలు నిద్రపోవటం వల్ల మెదడుని freshగా వుంచుకోగలిగారు.

విద్యార్థులక్కూడా ఇంటికి వచ్చిన తరువాత ఒక గంటసేపు పడుకుని, ఆ తరువాత లేచి మళ్ళీ చదువుకోవటం వల్ల న్యూరాన్లు ఫ్రెష్‌గా ఉంటాయి. రోజుని రెండు రాత్రులుగా విడగొట్టడం అంటే ఇదే! తల్చుకోగానే ఒక గంటసేపు పడుకుని, పడుకోగానే నిద్రపోగలగటం 12-C టెక్నిక్ ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. అదెలాగో ఈ పుస్తకంలో తరువాత చెప్తాను.

ఒక విద్యార్థి సాధారణంగా రాత్రి పదింటికి పడుకుని ప్రొద్దున ఆరింటికి లేస్తాడనుకుందాం. అంటే దాదాపు 8 గంటలు నిద్రపోతాడన్నమాట. అలాకాకుండా

సాయంత్రం పూట ఓ గంట, రాత్రి మరో ఏడు గంటలు నిద్రపోవటం ద్వారా సత్ఫలితాల్ని సాధించవచ్చు! అంటే - అతడికి రెండు తెల్లవారుఝాములు వుంటాయన్న మాట!!

స్కూల్‌నించి వచ్చాక, సాయంత్రం ఒక గంటసేపు పడుకుని లేచిన తరువాత మళ్ళీ brush చేసుకుని, స్నానం చేసి టేబుల్‌లైట్ వేసుకుని చదవాలి. అప్పుడే తెల్లవారిన వాతావరణం కల్పించుకోవాలి. సాయంత్రం తినే snacks మరోలా చెప్పాలంటే breakfast గా మారతాయన్నమాట! ఈ రకంగా విద్యార్థి రెండు సూర్యోదయాల freshness అనుభవిస్తాడు. ఇలా కొంతకాలం గడిచాక క్రమక్రమంగా 8 గంటల నిద్రని 7 గంటలకు కుదించవచ్చు. దీనివల్ల మెదడు 100% ఏకాగ్రతని రోజుకి రెండుసార్లు సాధిస్తుంది. ఒకరోజుని రెండుగా విడగొట్టడమంటే ఇదే!

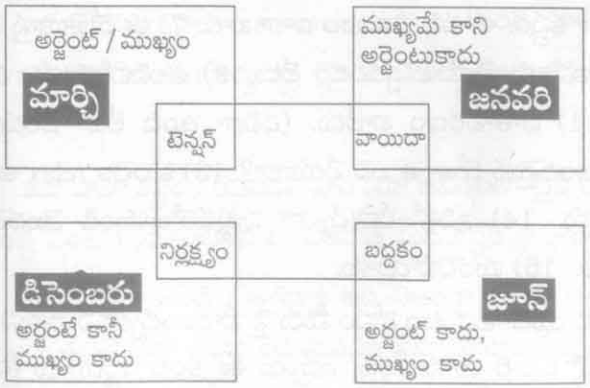
టైమ్-మానేజ్‌మెంట్ :

చాలామంది విద్యార్థులు చదువుకోవటానికి సమయం సరిపోవటం లేదంటారు. దీనికి రెండు కారణాలు.

1. బద్ధకం
2. మిగతా ముఖ్యమైన పనులు వుండటం

పై రెండూ ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడినవే! చదువంటే ఉత్సాహం లేకపోతే బద్ధకంగా పడుకోవాలనిపిస్తుంది. స్నేహితుడు సినిమాకి వెళ్దామనగానే బద్ధకం ఎగిరిపోతుంది. ఇక రెండో విషయం తీసుకుంటే, ఏవి ముఖ్యమైన పనులు? ముఖ్యంగా విద్యార్థి దశలో ముఖ్యమైనపని చదువే కదా. ఇంకా ముఖ్యమైనవి ఏవి?

చదువు మీద ఉత్సాహం లేనప్పుడు, దానికన్నా ఇంటరెస్టింగ్ పని "ముఖ్యమైనది" అవుతుంది. PRIORITY బట్టి ఇది మారుతూ వుంటుంది. ఈ క్రింది బొమ్మ చూడండి.



కుడివైపు క్రింద చూడండి. జూన్ నెలలో విద్యార్థి చదువు గురించి అసలు పట్టించుకోడు. ఇంకా తొమ్మిది నెలలు వున్నాయి కదా అనుకుంటాడు. దాన్నే బద్ధకం అంటారు. డిసెంబర్‌లో అర్థ సంవత్సర పరీక్షలు వస్తాయి. వాటికంత ప్రాముఖ్యత లేదని నిర్లక్ష్యం వహిస్తాడు. జనవరిలో వేడి తెలుస్తుంది. **సులభమైన సబ్జెక్టులు** తీసి చదవటం మొదలుపెడతాడు. కష్టమైనవి చివర్లో చదవొచ్చులే అనుకుంటాడు. వాయిదా వేస్తాడు. మార్చి వస్తుంది వరదల్లో నీటి ప్రవాహం అన్ని వైపుల్నుంచీ వచ్చినట్టు, టెన్షన్ చుట్టుముడుతుంది. మొత్తమంతా కన్‌ఫ్యూజన్ మిగుల్తుంది.

టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ సరీగ్గా తెలిసిన విద్యార్థి మొదటిరోజు నుంచీ చదువుతాడు. ఆ మాటకొస్తే, వేసవి శలవుల్లో కూడా చదువుతాడు. ఏ సబ్జెక్టుకి ఎంత ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలో కరెక్టుగా తెలుసుకుంటాడు. సులభమైన సబ్జెక్టుని ఎక్కువసేపు చదివి, "బాగానే చదువుకుంటున్నాను కదా" అని ఆత్మవంచన చేసుకోడు.

ఈ చదువొక బోర్ :

విద్యార్థులు చదువుని ఎప్పుడైతే ఒక బాధ్యతగా, తప్పనిసరిగా చేయవలసిన పనిలా ఫీలవుతారో అప్పుడు చదువుని వాయిదా వేయటానికి రకరకాల కారణాలు చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. చదవటానికి మనసు నిరాకరిస్తూ ఉంటుంది. దాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. సాధారణంగా మనం ఒక పనిని వాయిదా వేయటానికి యీ క్రింది 15 కారణాలలో దేనినో ఒకదానిని చెప్పుకుంటూ ఉంటాం. అలా కాకుండా అదే కారణాల్ని ఏ విధంగా positive గా మార్చుకోవచ్చో ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం.

1) ఈ పని బోర్. 2) ఇంకా టైమ్ ఉందిగా. 3) నాకెందుకో వత్తిడి కావాలి. 4) మరీ ఇంత ప్రొద్దున్నా. 5) సాయంత్రం అయిపోయింది. రేపు మొదలెడదాం. 6) ఇది చాలా కష్టం. ఈ పని చేయటం చాలా బాధ. 7) ఈ రోజు కాస్త తలనొప్పిగా ఉంది. 8) ఇప్పుడు చేయాలన్పించడం లేదు. 9) అలసిపోయాను. 10) బిజీగా ఉన్నాను. 11) వాతావరణం బాలేదు. (చలిగా ఉంది లేదా ఎండగా ఉంది). 12) ఇంత అందమైన రోజు ఆ పని చేయాలా? 13) కొంచెం relax అయి ఆ పని మొదలెడతాను. 14) ఇదిగో-రేపొచ్చే నా పుట్టినరోజునుండి మొదలెడదామనుకుంటున్నాను. 15) మరచిపోయాను.

పని వాయిదా వేయటం కోసం మీరు పై పాయింట్స్‌లో ఏ సాకుని కారణంగా తీసుకుంటారో ఓసారి చూసుకోండి. ఇప్పుడు ఈ క్రింది నిర్ణయాలు తీసుకోండి.

1. *ఈ పని బోర్ :* అవును బోరే. కానీ ఎప్పటికైనా చేయక తప్పదు కదా! ఇప్పుడు చేయకపోతే "ఈ పని బోర్" అనుకున్న విత్తనం రోజురోజుకీ పెద్ద వృక్షమై పోతుంది. అప్పుడు చేయటం మరీ కష్టం.

2. *ఇంకా టైమ్ ఉందిగా :* ఎంత అదృష్టం. మీరు మరింత జాగ్రత్తగా plan చేయటానికి, ఏవైనా చిన్న చిన్న అడ్డంకులు ఉంటే తొలగించుకోవడానికి టైమ్ దొరికిందన్న మాట! ప్రస్తుతం ప్లానింగ్ మొదలుపెట్టండి.

3. *నాకెందుకో వత్తిడి కావాలి :* ఇది మరీ సులభం. మరొక పెద్ద వత్తిడిని ముందు పెట్టుకోండి. అప్పుడు దీని వత్తిడి ఎక్కువై తొందరగా పూర్తి చేయవలసి వస్తుంది. ఉదాహరణకి ఒక సబ్జక్టులో పరీక్ష 20వ తారీఖు అనుకుందాం. అది చదవటానికి పదిరోజులు చాలు. ఈ రోజు ఒకటో తారీఖు, ఇంకో పది రోజుల తరువాత చదవచ్చు కదా అనుకొని సాధారణంగా వాయిదావేస్తాం. అటువంటప్పుడు, 11వ తారీఖు నుంచీ వారం రోజులపాటు మరో ముఖ్యమైన సబ్జెక్ట్ చదవాలని ప్లాన్ చేసుకోవటమన్నమాట.

4. *మరీ ఇంత ప్రొద్దున్నా :* మీకు తెలుసా? ఏ పని ప్రారంభించడానికైనా ప్రొద్దున్నే బెస్ట్. లేవగానే కాస్త బద్ధకంగా అనిపిస్తుంది గానీ ఆ తర్వాత fresh గా లోపల్నుండి శక్తి తన్నుకు వస్తుంది. మొట్టమొదటిరోజు కొద్దిగా కష్టమైనా నాలుగు రోజులు అలవాటైపోతే అదే బెస్ట్ అయిపోతుంది.

5. *సాయంత్రమై పోయింది :* ఇది చాలా అందమైన క్షమాపణ. మన మనసు మనకు చెప్పుకునే క్షమాపణ. రేపు fresh గా మొదలు పెట్టొచ్చు అని అనుకోవటం చాలా convincing గా ఉంటుంది. కానీ రేప్రొద్దున్న లేవగానే 'మరీ ఇంత ప్రొద్దున్నా' (పై పాయింట్ చూడండి) అనిపిస్తుంది. ఎలా?

6. *ఇది చాలా కష్టం :* కష్టపడని వారెవరూ జీవితంలో పైకి రాలేదు. కష్టం కాబట్టి వెంటనే ప్రారంభించాలి. లేకపోతే మరీ కష్టం అవుతుంది.

7. *తలనొప్పిగా ఉంది :* అయ్యో! ఇది నిజంగా మంచి కారణమే. కానీ నిజంగా తలనొప్పిగా ఉందా లేక మనస్సు అలా మారాం చేస్తోందా? కేవలం

చదువుకోవటానికే తలనొప్పా లేక సినిమా, టీ.వీ., కబుర్లు... అన్నిటికీ తలనొప్పేనా?

8. ఇప్పుడు చేయాలన్పించటం లేదు : గుడ్! ఎవరికి? మీకా? మీ మనసుకా? మనసు అలాగే అంటూ ఉంటుంది. ఒక్కసారి దానిని కంట్రోల్ లో పెట్టుకుంటే అది మనం చెప్పినట్టు ఉంటుంది.

9. అలసిపోయాను : అలసిపోయారా? అయితే ఓ పని చేయండి. తలుపులన్నీ వేసుకుని పక్కమీద పడుకోండి. ఇంకేపనీ చేయవద్దు. వెంటనే మనసు మీరు చెప్పినట్టు వినటం మొదలుపెడుతుంది. బోరుకొట్టి, దీనికన్నా చదువే బెటరనుకుంటారు.

10. బిజీగా ఉన్నాను : చాలా అద్భుతమైన వాదన ఇది. కానీ ఏ విషయంలో బిజీగా ఉన్నారు? చదువు కాకుండా మీకు బిజీగా ఉండే మిగతా వ్యవహారాలేంటి? మీరే ఆలోచించుకోండి.

11. వాతావరణం బాగోలేదు (చలిగా ఉంది లేదా ఎండగా ఉంది) : మీరు ఆటస్థలంలో ఆడుకోవడానికి వెళ్ళటం లేదు. ఏదైనా విహారయాత్రకి వెళ్ళటం లేదు. వర్షం వస్తే పెళ్ళిళ్ళకు ఇబ్బంది. చదువుకు కాదు. కాబట్టి దానిని సాకుగా చూపించకండి.

12. ఇంత అందమైన రోజు ఆ పని చేయాలా : అందమైన రోజు కాబట్టే పనిచేయాలి. కొంచెంసేపు పనిచేస్తే మనసు fresh గా ఉంటుంది. ఒక పని పూర్తి అయిందన్న సంతృప్తితో ఆ అందమైన రోజు మరింత అందంగా తయారవుతుంది.

13. కొంచెం relax అయి ఆ పని మొదలుపెడతాను : తప్పకుండా అవండి. కానీ చదవటం కన్నా మంచి relaxation ఏముంది? అయినా అంత relax అయేటంతగా ఏం అలసిపోయారు? Relax అవుతూ చదవండి.

14. ఇదిగో-రేపొచ్చే నా పుట్టినరోజు నుండి మొదలెడదామనుకుంటున్నాను: తప్పకుండా! అయితే ఆ పుట్టినరోజు వరకు సినిమాలు చూడటం, స్నేహితులతో మాట్లాడటం..మొదలైన వన్నీ మానేయండి. ఒకటే రోజు చదువుతో సహా అన్ని పనులూ మొదలుపెట్టవచ్చు. తిండి కూడా రోజుకి ఒకపూటే తీసుకోండి. మనసు చచ్చినట్టు దిగివస్తుంది.

15) అయ్యో మరచిపోయానే : తప్పు. మీరు మరచిపోలేదు. మీ మనసు అట్టడుగు పొరల్లో ఎక్కడో ఆ పని పట్ల మీకు ఉత్సాహం లేదు. అందుకే మరచిపోతున్నట్టు నటిస్తున్నారు. అటువంటప్పుడు పూర్తిగా చదవటం మానేసి, ఏదైనా మంచి హోటల్‌లో వెయిటర్‌గా చేరటం బాగుంటుందేమో ఆలోచించండి. మనసు దానికీ ఒప్పుకోకపోతే అప్పుడడగండి ఒకటే ప్రశ్న... "మరేం చేద్దాం?"

ఒక పెద్ద వ్యాపారవేత్తని అతడి కొడుకు చివరి నిముషంలో '....క్రికెట్ మ్యాచ్ చూడాలని వుంది డాడీ' అని అడిగాడట. రెండు టిక్కెట్లు సంపాదించటం కోసం అతడు తన పలుకుబడి అంతా ఉపయోగించి అంత కష్టపడటం చూసి అతడి సెక్రటరీ "...మీకు క్రికెట్ అంటే అంత ఇష్టమా?" అని అడిగిందట. "...లేదు నా కొడుకంటే అంత ఇష్టం" అని సమాధానం ఇచ్చాడట. ప్రతి తల్లిదండ్రులకీ తమ సంతానంఅంటే అంత ఇష్టం వుంటుంది. అయితే ఆ "ఇష్టం" కేవలం మీరు వారికి సంతానం అవటం వల్ల రాకూడదు. మీలో ఆ WORTH వుండాలి. మీరు వారికి గర్వకారణం కావాలి. అప్పుడు మీరంటే వారికి ఇష్టంతోపాటూ 'గౌరవం' కూడా వుంటుంది. వారి కళ్ళలో మెరుపుకి మీరు కారణం అవ్వాలి. ఆ అర్హత సంపాదించుకోవాలీ అంటే బాగా చదవాలి. మీ చదువు, మీ పెద్దలకి ఒక దిగులు కాకూడదు. అలా చదవటం మీ బాధ్యత.

ఎందుకు చదవాలి? ఎలా చదవాలి? ఎప్పుడు చదవాలి? అన్న విషయాలు ఇప్పటివరకూ చదువుకున్నాం. పుస్తకం ముగించబోయే ముందు మరికొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు తెలుసుకుందాం.

మరికొన్ని మంచి విషయాలు

చదువు-జ్ఞానం :

"చదువెందుకు? Why study?"

ఈ ప్రశ్నకి సమాధానం చెప్పటం కష్టం. ఒకొక్కరు ఒక్కొక్క రకంగా చెపుతారేమో కూడా. "...మంచి ఉద్యోగం సంపాదించటం కోసం." అన్నది సాధారణంగా చాలా మంది నుంచి వచ్చే జవాబు అయి వుంటుంది. కానీ నిజానికి ఈ ప్రపంచంలో చాలామంది చదివిన చదువుకీ చేసే పనికి సంబంధం వుండదు. చివరికి డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, లాయర్లు కూడా చదువు పూర్తయాక చేసే ట్రెయినింగ్‌లోనే ఎక్కువ నేర్చుకుంటారు. అదే ప్రాక్టీకాలిటీ!

చదువు కేవలం జ్ఞానానికి పునాది మాత్రమే. ఆ మాటకొస్తే, ఈ ప్రపంచంలో 'జ్ఞానం' అనేది ఎప్పుడూ స్థిరంగా లేదు. కాలాన్ని బట్టి, పరిసరాల్ని బట్టి మనిషి తన జ్ఞానాన్ని మార్చుకుంటూనే వున్నాడు. కొన్ని మతాల్లో మాంసాహారం నిషిద్ధం. కొన్ని మతాల్లో అది ఒక అవసరం. జ్ఞానం మారుతూ వుంటుందని దీన్నిబట్టే అర్థమవుతూంది కదా!

కానీ అజ్ఞానం మాత్రం మారదు.

అదెప్పుడూ ఒకలాగే వుంటుంది.

పాము పుట్టలో పాలు పొయ్యటం నుంచి, పిల్లి శకునం వరకూ అంతా అజ్ఞానమే!

మంచి గురువైన వాడు జ్ఞానం నేర్పడు. అజ్ఞానం ఏమిటో తెలుపుతాడు. ఏది అజ్ఞానమో తెలుసుకోవటమే జ్ఞానం!

విద్యార్థుల్లో చాలామంది, చదువుకిచ్చిన ప్రాముఖ్యత జ్ఞానానికి ఇవ్వరు. చిన్న చిన్న సైకిల్ రిపేర్ల దగ్గిర్నుంచీ, ఎలక్ట్రిక్ వైర్లు బిగించటం వరకూ అంతా జ్ఞానమే!

చదువుతోపాటూ మరింత జ్ఞానాన్ని పొందదల్చుకున్న విద్యార్థి "ఇది నా సబ్జెక్ట్ కాదు" అని అనుకోకూడదు. అదే జ్ఞానం. ముందే చెప్పినట్టు చదువు, పాండిత్యం, విద్వత్తు, ప్రతిభ, లౌక్యం, ప్రజ్ఞ మొదలైనవన్నీ జ్ఞానంలో వేర్వేరు భాగాలు.

జ్ఞానం అనేది మనిషికి అయిదు రకాలుగా కలుగుతుంది. 1) శబ్ద : వినటం ద్వారా. 2) పరిశీలన : చూడటం ద్వారా. 3) అనుమాన : సంశయం ద్వారా. 4) అనుభవ : ఎక్స్‌పీరియన్స్ ద్వారా. 5) ఆలోచన : పై నాలుగు అంశాల వల్ల తెలిసిన దాన్ని తనదైన శైలిలో సమీక్షించుకోవటం ద్వారా.

అన్నిటికన్నా చివరిది చాలా ముఖ్యం. గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డట్టు చదవకూడదు. ఒక అనుభవం జరగ్గానే, ఇలా ఎందుకు జరిగింది అన్న అనుమానం కలగాలి. ఆపిల్ పండు క్రిందపడ్డప్పుడు న్యూటన్‌కి అలాగే కలిగింది. అందరూ "చూస్తారు". కానీ అతడు "పరిశీలించాడు". క్రిందే ఎందుకు పడాలి? అన్న "అనుమానం" కలిగింది. ఆలోచించాడు. భూమికి ఆకర్షణ శక్తి వుందని కనుక్కున్నాడు. మామూలు న్యూటన్ "సర్ ఐజాక్ న్యూటన్" అయ్యాడు.

* * *

విద్యార్థులు అయిదురకాల మనస్తత్వాల మిశ్రమాన్ని కలిగివుంటారు. అవి : 1) నీరు 2) నిప్పు 3) గాలి 4) ఆకాశం 5) భూమి అన్న మనస్తత్వాలు. ప్రతి విభాగంలోనూ పాజిటివ్, నెగిటివ్ అన్న రెండు రకాలూ వుంటాయి. వేరు వేరు నిష్పత్తుల్లో ఇవి ప్రతి మనిషిలోనూ కలిసిపోయి వుంటాయి. ఉదాహరణల ద్వారా దీన్ని పరిశీలిద్దాం. "నీరు" మనస్తత్వం వున్న మనిషి, ఇద్దరి మధ్య గొడవ వున్నప్పుడు అక్కడికి వెళ్తే, ఆ గొడవ చల్లార్చటానికి ప్రయత్నిస్తాడు (పాజిటివ్). అదే మనస్తత్వం ఎక్కువైతే, ప్రపంచంలోని బాధలన్నీ తనవిగా చేసుకుని ఏడుస్తాడు (నెగిటివ్). నిప్పు మనస్తత్వమైతే, తన బలంతో ఇద్దర్నీ అణిచి రాజీ చేస్తాడు. లేదా ఒక పక్షాన చేరి, మరొకడిని కొడతాడు. గాలి మనస్తత్వం వుంటే, కొవ్వొత్తి మంటలాటి ఆ గొడవని ఆర్పుతాడు. లేదా, అడవిలో మంటలా పెంచుతాడు. గాలి స్వభావమే అదికదా. ఆర్పటానికీ, పెంచటానికీ కూడా అది సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా ఆకాశం గాంభీరతకీ (పాజిటివ్) శూన్యానికీ (నెగిటివ్) చిహ్నం. భూమి ఓర్పుకీ (పాజిటివ్) చేతకాని తనానికి మంచితనం అని పేరు పెట్టుకునే గుణానికీ (నెగిటివ్) ఎగ్జాంపుల్.

ఏ పరిస్థితుల్లో ఏ మనస్తత్వం ప్రదర్శించాలి అని తెలుసుకోవటమే జ్ఞానం. ఇది కేవలం చదువు వల్ల రాదు. అనుభవం వలనా, పరిశీలన వలనా వస్తుంది. ఇదే పుస్తకంలో చెప్పినట్టు, టెన్షన్, కాంప్లెక్స్, కోపం, భయం లాంటి ఎమోషన్స్‌ని కంట్రోల్‌లో పెట్టుకోగలిగే వాడే ఉత్తమ విద్యార్థి అవుతాడు.

విద్యార్థులు - సమస్యలు :

సాధారణంగా విద్యార్థులు ఈ క్రింద సమస్యల్తో బాధపడుతూ వుంటారు.

1. పదిమందిలో మాట్లాడలేకపోవటం
2. ఏకాగ్రత లేకపోవటం
3. జ్ఞాపకశక్తి లేకపోవటం
4. మొహమాటం
5. సిగ్గు
6. సెన్సిటివ్‌నెస్ (దుఃఖం/బాధ)
7. భయం, టెన్షన్
8. ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్
9. అభద్రతాభావం (భవిష్యత్తుపై)
10. అనవసరమైన ఆలోచన్లు (బద్ధకం)

పై వాటిలో 2, 3, 7, 10 గురించి మనం ఈ పుస్తకంలోనే చర్చించాం. అవి చాలావరకూ విద్యార్థులకు సంబంధించిన సమస్యలు. మిగతా వాటి పరిష్కారాల గురించి తెలుసుకోవాలంటే పెద్దలకు సంబంధించిన పుస్తకాలు రెండు చదవాలి. 1, 6, 9 పాయింట్లు **విజయానికి అయిదు మెట్లు** అన్న పుస్తకంలో చర్చించబడ్డాయి. 4, 5, 8 పాయింట్ల పరిష్కార మార్గాల కోసం **మైండ్‌పవర్ నెం. 1 అవటం ఎలా?** అన్న పుస్తకం చదవండి.

పైవి నిజానికి సమస్యలు కావు. బలహీనతలు. ఈ బలహీనతలవల్ల సమస్యలు వస్తాయి. ఉదాహరణకి టెన్షన్ ఒక బలహీనత. దానివల్ల సెరొటొనిన్ పాడవుతుంది. తాత్కాలిక మతిమరుపు వస్తుంది. మార్కులు తక్కువ వస్తాయి. అది సమస్య అవుతుంది.

ఇదే పుస్తకంలో, (తాను క్రితం చచ్చిపోయాననుకున్న) పిచ్చివాడి కథ వున్నది కదా! చాలా బలహీనతలు అటువంటివే! విత్తనంలా బయల్దేరి, చెట్టులా మెదడులో పెరుగుతాయి. 'మానసిక విశ్లేషణ' (అనాలిసిస్) ఒక్కటే దీనికి మందు. ఉదాహరణకి, అరచేతిలో చెమటలు పట్టటం గురించి చర్చిద్దాం.

పరీక్షకి వెళ్ళబోయేముందు కొందరికి అరచేతుల్లో చెమటలు పడతాయి. వేళ్లు సన్నగా వణుకుతాయి. పరీక్షలు దగ్గిర పడుతున్న కొద్దీ టెన్షన్ ప్రారంభమవుతుంది. సరీగ్గా కారణాన్ని విశ్లేషించుకోవటం ద్వారా ఈ బలహీనతని జయించవచ్చు. ఈ విధమైన బలహీనతకి కారణాలు ఇవి.

1. తల్లులు ఎక్కువ కంగారుపడి, చిన్నతనంనుంచే ఆ టెన్షన్‌ని పిల్లలకి Transfer చేయటం వలన !! (పరీక్షల టైమ్‌లో పిల్లల కన్నా ఎక్కువ కంగారుపడే తల్లిదండ్రులు, తమ స్వభావాన్ని మార్చుకోవాలి).
2. పరీక్షలో సరీగ్గా మార్కులు రాకపోతే, భూప్రళయం వస్తుందన్నంతగా మనస్సుని ట్యూన్ చేసుకోవటం వలన!! (పొరపాటున తక్కువ మార్కులు వస్తే అక్కడితో జీవితం ఆఖరు అన్న అభిప్రాయాన్ని మార్చుకోవాలి).
3. సబ్జెక్టుమీద కాన్ఫిడెన్స్ లేకపోవటం వలన!! (పందెంలో పాల్గొనటానికి వెళ్ళేముందు గుర్రం ఎలా చిందులు వేస్తుందో, పరీక్షలకి వెళ్ళబోయేముందు మనసు అలా గెంతులు వేయాలి. మ్యాచ్ ఆడటానికి వెళ్తూంటే ఎలా వుంటుందో, అలా మనస్సు ఉవ్విళ్ళూరాలి. అంటే... మనమీద మనకి 'గెలుస్తాము' అనే నమ్మకం వుండాలి).

విద్యార్థి యొక్క టెన్షన్, అతడి మస్తత్వం మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అతడి మనస్తత్వాన్ని నాలుగు కిటీకిల ద్వారా చూడవచ్చు. వాటిని జో అండ్ హారీ కిటికీలంటారు.

జో అండ్ హారీ విండోస్ :

కొంతమంది విద్యార్థులకి కొన్ని subject లంటే విపరీతమైన భయం ఉండటానికీ, వాటిలో మార్కులు తక్కువ రావటానికీ కారణం - తెలివితేటలు లేకపోవటం కాదు! చిన్నతనంలో ఆ subject సరిగ్గా అర్థం కాకపోవటం వల్ల! మరోలా చెప్పాలంటే వాళ్ళకు అర్థం అయ్యేలా మాస్టారు సరిగ్గా చెప్పకపోవటం వల్ల!!

ఇలా జరిగినప్పుడు మొదట్లో విద్యార్థికి subject పట్ల అయిష్టత ఏర్పడుతుంది. తరువాత అదే భయంగా మారుతుంది. ఇక చదువు పూర్తయ్యేంతవరకు అదిపోదు. "చిన్నప్పటి నుంచీ మా అబ్బాయికి వంకాయ కూర సహించదండీ" అని తల్లి అన్నట్టే, "చిన్నప్పట్నించీ నాకు ఇంగ్లీష్ అంటే భయం" అంటాడు విద్యార్థి.

ఎవరైనా విద్యార్థి "నేను ఫలానా subject లో poor" అంటే, అతని చిన్నతనంలో మొదటి ఒకటి రెండు సంవత్సరాలు ఆ subject సరిగ్గా అర్థం కాలేదన్నమాట ! మొదటి సంవత్సరం సూత్రాలు అర్థం కాకపోయేసరికి రెండో సంవత్సరంలో మరింత అయోమయంలో పడ్డాడన్న మాట !

ఈ భయాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే మొదట్నించీ మళ్ళీ ఆ సబ్జెక్ట్ మొత్తం తాపీగా చదువుకుంటూ రావాలి. మనలో చాలామంది చేసే తప్పేమిటంటే మనం poor అనుకున్న subject మీద ఎక్కువ సమయం వినియోగించం. ఏ subject అయితే మనకి ఇంటరెస్టో దానిమీదే ఎక్కువసేపు గడపటానికి ప్రయత్నిస్తాం. ముఖ్యంగా ఊహ తెలిసీ తెలియని కాలంలో విద్యార్థి ఈ విధంగా చేయటంవల్ల కష్టమైన subject మరింత కష్టమవుతుంది. తల్లిదండ్రులు ఈ విషయాన్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలి.

ఒక విద్యార్థికి ఒక subject అంటే ఎందుకు భయమో, లేదా ఎందుకు interest ఉండదో JOE, HARRISS అనే శాస్త్రవేత్తలు శాస్త్రీయ పద్ధతుల ద్వారా నిరూపించారు. వారు విద్యార్థి యొక్క మనస్సుని నాలుగు రకాలుగా విభజించారు.

1. OPEN : ఒక విద్యార్థి ప్రవర్తన ఎలాంటిదో చుట్టూ ఉన్న అందరికీ తెలుస్తుంది. తను ఎలాంటివాడో ఆ విద్యార్థికి కూడా తెలుస్తుంది. అమితమైన సిగ్గు, లేదా అతి మేధావితనం, కాంప్లెక్సులు, ఆటలపట్ల interest మొదలైనవన్నీ అతడికి, బయటివాళ్ళకి కూడా తెలుస్తాయి. 'ఫలానా రాము నెమ్మదస్తుడు, అబద్ధం చెప్పడు' ఇలాంటివన్నీ దీనికి ఉదాహరణలు. దీన్ని 'ఓపెన్' అంటారు.

2. BLIND : ఒక కుర్రవాడు నిద్రలో బాగా గురకపెడతాడు. ఆ విషయం అతడికి తెలీదు. చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళకి తెలుస్తుంది. దీన్నే BLIND అంటారు. ఈ కిటికీ విషయం మనం చాలా శ్రద్ధ వహించాలి. పదిమంది మన గురించి ఒక విషయం మనకి చెప్పినప్పుడు, మనం దాన్ని అడ్డంగా ఖండించకూడదు. అంతమంది చెప్తున్నప్పుడు అది నిజమే అయ్యుండవచ్చు కదా అని ఆలోచించాలి. "నీకు కోపం వచ్చినప్పుడు ఒళ్ళు తెలీకుండా మాట్లాడతా"వని మనల్ని ఎవరైనా మందలించారనుకోండి... మనం అలా మాట్లాడిన విషయం కోపంలో మనకి తెలిసి ఉండకపోవచ్చు కానీ పదిమంది చెప్పినప్పుడు కరెక్టే కదా! BLIND అంటే అదే. దీన్ని సరిదిద్దుకోవడం మన బాధ్యత !

3. HIDDEN : ఈ విభాగంలో మన ఆలోచనలు కేవలం మనకే తెలుస్తాయి. ఇతరులకి తెలియవు. మన మనస్సులో మంచి చెడులకు మనమే బాధ్యులం. మనలో ఈ Hidden Quality ఎక్కువయ్యే కొద్దీ మానసికంగా ప్రపంచానికి దూరమవుతాం. మనస్సులో ఒక ఆలోచన పెట్టుకుని బయటకు మరోలా కనిపించడం అంత మంచిదికాదు.

4. UNKNOWN : అన్నిటికన్నా ఇదే ముఖ్యమైనది. ముందు అధ్యాయంలో చెప్పినట్టు ఒక విద్యార్థికి ఒక subject అంటే ఎందుకు భయం ? చదువుకోవటానికి కూర్చున్నప్పుడు, ఆ సబ్జెక్ట్ తప్ప మిగతా అన్నీ చదువుతాడెందుకు? ఆ సబ్జెక్ట్ పేరు చెప్పగానే అరచేతుల్లో చెమటలు ఎందుకు పడతాయి? అన్ని ప్రశ్నలకూ ఒకటే సమాధానం. చిన్నప్పుడు ఆ సబ్జెక్ట్‌ని టీచరు సరీగ్గా చెప్పకపోవటంవలన! లేదా, ఎన్నో అనుమానాలూ, సందేహాలూ వచ్చి, భయంవల్ల టీచర్‌ని అడగలేకపోవటం వలన! అందరూ ఏమనుకుంటారో అని తన అనుమానాల్ని అడగలేక పోవటం వలన! అందరూ ఏమనుకుంటారో అని తన అనుమానాల్ని తనలోనే దాచుకుంటే, కొంతకాలానికి అవే పెనుభూతాలవుతాయి. మరో కారణం కూడా వుంది. "ఒక త్రిభుజములో మూడు కోణముల మొత్తము ఎంతరా?" అని ఒక టీచర్ అడిగిన ప్రశ్నకి "నూట ఇరవై" అని కుర్రాడు సమాధానం ఇచ్చి వుండవచ్చు. మాస్టారు వెటకారంగా "ఏ గాడిదకు పుట్టావ్ రా వెధవా! నీకు జన్మలో లెఖ్ఖలు రావు. ఫో" అని అందరి ముందు తిట్టి వుండచ్చు. అప్పటినుంచీ ఆ విద్యార్థికి లెఖ్ఖలంటే మనసులోనే భయం ఏర్పడి వుంటుంది. కానీ ఆ విషయం విద్యార్థికి కానీ, అతడి తల్లిదండ్రులకి కానీ, మిగతా ప్రపంచానికి కానీ తెలీదు.

దీన్ని చీకటి ప్రపంచం అంటారు. రకరకాల టెన్షన్‌లు, ఉద్రిక్తత, చిన్నప్పటి నుంచీ ఒక సబ్జెక్ట్ అంటే భయం, కాంప్లెక్స్‌లకి కారణం తెలుసుకోవటం కోసం మానసిక నిపుణుల దగ్గిర కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవాలి.

ఇప్పుడు Joe and Harris windows ని ఒక్కసారి మళ్ళీ సమీక్షించుకుందాం. తన గురించి తనకీ, అందరికీ తెలిసింది ఒక విభాగం. తన గురించి తనకు తప్ప అందరికీ తెలిసింది రెండో విభాగం. తన గురించి తనకే తప్ప మిగతా వాళ్ళెవరికీ తెలియనిది మూడో విభాగం. తనెందుకలా అయ్యాడో తనకి, ఇతరులకీ కూడా తెలియని చీకటి ప్రపంచం నాలుగో విభాగం. అన్నిటికన్నా విద్యార్థికి ముఖ్యమైన సమస్య ఈ నాలుగో విభాగం. ఈ కిటికీ (WINDOW) ని కరెక్ట్‌గా సరిదిద్దుకోవడం ద్వారా విద్యార్థి తన బలహీనతల్నుంచి బయటపడతాడు. ఈ చివరి బలహీనత యొక్క మూలకారణం తెలుసుకోవాలంటే సైకాలజిస్టుని గానీ, సైకియాట్రిస్ట్‌ని గానీ సంప్రదించండి. డా॥ పట్టాభిరాం (040-23233232) సైకలాజిస్ట్‌నీ, డా॥ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి (0866-2432040) సైక్రియాట్రిస్ట్‌నీ నేను రికమండ్ చేస్తున్నాను.

ఫెయిల్యూర్-ఆత్మహత్య :

ఇటీవలి కాలంలో, విద్యార్థుల్లో ఆత్మహత్యల సంఖ్య ఎక్కువ అవటం అందరికీ తెలిసిందే. పేపర్లో నెంబర్ కనపడకపోతే, వెంటనే భరించలేనంత నిరాశ, నిస్పృహలు కలగటం సహజమే. దానికి కారణాలు ఇవి : 1) మళ్ళీ పాఠాలన్నీ చదవాలి. 2) క్లాస్‌మేట్స్ మరో పై తరగతికి వెళ్ళిపోతారు. 3) జూనియర్స్‌తో కలిసి చదవాలి. 4) స్నేహితులూ బంధువులూ నవ్వుతారు. 5) తల్లితండ్రుల ఆశలన్నీ కూలిపోతాయి.

ఇవే కారణాలు. కానీ ఆలోచించి చూడండి. ఇవేమీ, ఆత్మహత్య చేసుకుని నిండు జీవితాన్ని బలపెట్టుకోవలసినంత పెద్ద కారణాలు కావే...! భగవంతుడు మనకీ జీవితాన్ని ఇచ్చింది సగంలో తిరిగి అతడికి ఇచ్చెయ్యటానికి కాదు. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్న కసినీ, దుఃఖాన్ని కాస్త వాయిదా వేసుకోగల్గితే చాలు. క్రమంగా అది తగ్గిపోతుంది. థామస్ అల్వా ఎడిసన్ 200 సార్లు ఫెయిల్ అయి బల్బు కనుక్కున్నాడు. ఆ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, "బల్బు ఎందుకు వెలగదో 199 కారణాలు కనుక్కున్నాను." అన్నాడు. అయినా ఫెయిల్యూర్ లేని వ్యక్తులెవరు? మొదటిసారి ఒక చిన్న కుర్రాడు తప్పటడుగులు వేస్తూ లేవటానికి ప్రయత్నించి పడిపోవటం ఫెయిల్యూర్ కాదా? షూస్ వేసుకొని నడవలేకపోవటం, సైకిల్ నేర్చుకుంటూ మోకాలికి దెబ్బతగిలించుకోవటం ఫెయిల్యూర్సే కదా! (జీవితాన్ని) నేర్చుకోవాలంటే అది తప్పదు! మరి దానికి భయపడటం దేనికి? Failure is the first step for success అని మనమే చదువుతున్నాం! మరి అటువంటప్పుడు, ఫెయిల్యూర్‌ని చూసి భయపడటం దేనికి? ఓటమి అనేది గెలుపుకి ఒక అవకాశం మాత్రమే. దీని గురించి ఒక కథ చెప్తాను.

ఒక ముస్సలి గాడిద కాలు జారి ఇంటిపక్క ఎండిపోయిన నూతిలో పడిందట. దాన్ని అందులోంచి బయటకు తీయటానికి తాళ్ళూ కర్రలూ జార్చాడట యజమాని. అది ఎక్కలేదు కదా! ఇద్దరు కూలీలని పిల్చుకొస్తే పని జరుగును. కానీ ఆ యజమాని పిసినారి. అందుకని దాన్ని అలా వదిలేసి ఇంటిలోకి వెళ్ళిపోయాడట.

అర్థరాత్రి అయింది. గాడిద ఆత్మహత్య చేసుకుందామనుకుంది. తన ఫెయిల్యూర్‌ని తల్చుకుని ఏడుస్తూ ఓండ్ర పెట్టసాగింది. ఆ అరుపులు విని యజమానికి కాస్త కోపమూ, కంగారూ కలిగాయి. అందరూ వింటే తనని తిడతారని కంగారూ, కామ్‌గా చావకుండా గాడిద గోల చేస్తోందని కోపమూ అన్నమాట! అప్పుడతనికి ఒక ఆలోచన వచ్చింది. నుయ్యి ఎలాగూ ఎండిపోయింది. గాడిద ఎలాగూ ముసల్దయింది. బయటకు తీస్తే చచ్చే వరకూ పోషించాలి. అందుకని 'నూతిని పూడ్చేస్తే సరిపోతుంది కదా' అనుకున్నాడు. పలుగూ పారా పట్టుకుని, రాత్రికి రాత్రి చీకట్లో ఆ బావిని మట్టితో నింపే ప్రయత్నం

చేసాడు. తెల్లవారే సరికి నుయ్యి పూడ్చాడు. అప్పుడు అతడి మూతి మీద ఫెడేల్మని దెబ్బతగిలింది. ఎవరుకొట్టారో ఆ చీకట్లో తెలియలేదు. ఇంతకీ ఏం జరిగిందో తెలుసా? మీద మట్టి పడేసరికి గాడిదకి మొదట్లో అర్థం కాకపోయినా, యజమాని ఉద్దేశ్యం క్రమంగా తెలిసింది. మట్టిని విదిలించుకుంది. **మీదపడే ప్రతి తట్ట మట్టినీ మెట్టుగా ఉపయోగించుకుని** బావి నుండి బయటకొచ్చింది. యజమాని మొహంమీద ఎడమకాలితో తన్ని స్వేచ్ఛగా వెళ్ళిపోయింది.

కెరీర్ :

విద్యార్థుల్లో 90 శాతం డాక్టర్లు లేదా (బయోటెక్ లేదా కంప్యూటర్) ఇంజనీర్లు అవ్వాలని కోరుకుంటారు. చుట్టూవున్న వాతావరణ ప్రభావం అది. (కట్నం కూడా కొంత ప్రేరేపిస్తుంది. అది వేరే సంగతి). కానీ నిజానికి, మన దేశంలోని అత్యధిక సంపాదనాపరుల లిస్టు తీసుకుంటే దాంట్లో డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు కేవలం ఒక శాతం మాత్రమే.

ఈ రెండు ప్రొఫెషనల్ కోర్సులూ కాక, ఇతర కోర్సుల ప్రాముఖ్యత, కాలంతో పాటు ఎలా మారుతూ వచ్చిందో చూద్దాం : బి.యస్సీ (1950) బి.కామ్ (1960) సివిల్ (1965) మెకానికల్ (1970) ఎలక్ట్రానిక్స్/కమ్యూనికేషన్ (1996) కంప్యూటర్స్ (1997) బయోకెమిస్ట్రీ (1998) బయోటెక్నాలజీ (2000) బయోమెడికల్ ఇంజనీరింగ్/జెనెటిక్స్ (2001). ఇవి గాక ఎమ్.బి.ఏ, అగ్రి. బియస్సీ మొదలైనవి కొన్ని ఎల్లప్పుడూ ప్రాముఖ్యతలోనే వున్నాయి. మరే వుద్యోగమూ చెయ్యకుండా యవ్వన కాలమంతా సివిల్స్‌కి ప్రిపేర్ అవటంలోనే గడిపిన వారిలో కేవలం 12 శాతం మాత్రమే అందులో ఉత్తీర్ణులయ్యారని గమనించాలి. కనీసం పార్ట్‌టైం వుద్యోగం చేస్తూ సివిల్స్‌కి ప్రిపేర్ అవటం మంచిది. అదే విధంగా ఎమ్‌సెట్‌లో రాంక్ రాక, ఆ నిస్పృహ నుంచి అయిదారేళ్ళ వరకూ బయటపడలేని విద్యార్థులు కూడా మనకి కొత్త కాదు. కేవలం ఆశవుండి, తమ 'అసలు' సామర్థ్యం తెలియకపోవటం వల్ల వచ్చిన చిక్కు ఇది. ప్రయత్నం మంచిదే! కానీ అది విఫలమయితే ఆ దుఃఖంతో సమయం వృధా చేసుకోకూడదు. నాలుగు లక్షల మంది సివిల్స్ వ్రాస్తే 400 మందికి ఉద్యోగాలు వస్తాయి. హైద్రాబాద్‌లో రూమ్స్ తీసుకుని, తల్లితండ్రుల మీద ఆధారపడుతూ, '...నేను సివిల్స్‌కి ప్రిపేర్ అవుతున్నాను' అని చెప్పుకోవటం వరకూ బాగానే వుంటుంది. 32 ఏళ్ళు దాటాక ఏమిటన్నది ఆలోచించాలి. సైడ్ కెరియర్ planning ఎంత ముఖ్యమో చెప్పటం కోసమే ఇంత వివరణ ఇవ్వటం జరిగింది.

పాజిటివ్ థింకింగ్ :

ప్రముఖ ఆంగ్ల నవలా రచయిత ఛార్లెస్ డికెన్స్ చిన్నప్పుడు చాలా బీదవాడు. మనకి సంక్రాంతి ఎలాగో, అక్కడ KITES FESTIVAL అలాంటి పండగ. డికెన్స్ తన పాత, చిరిగిపోయిన గాలిపటాన్ని తీసుకుని ఆట స్థలానికి వెళ్లాడట. అక్కడికి ఒక ధనవంతుడి కొడుకు కార్లో వచ్చాడట. డికెన్స్‌ని చూసి గర్వంగా, "....ఆకాశంలో ఎగరెయ్యటానికి నా దగ్గిర బోలెడన్ని గాలిపటాలున్నాయి." అన్నాడట. డికెన్స్ నవ్వుతూ, "....నా దగ్గిర ఒకే గాలిపటం వుంది. కానీ బోలెడంత ఆకాశం వుంది." అన్నాడట.

పాజిటివ్ థింకింగ్ అంటే అది! తనకు లేని దాని గురించి బాధపడకుండా, వున్నదాని పెంచుకోవటమే పాజిటివ్ థింకింగ్. యస్పీ బాలసుబ్రమణ్యం, ఇండియా ఓపెనర్‌గా వీరేంద్ర సెవాగ్‌తో బ్యాటింగ్ చేస్తానంటే ఎలా? సచిన్ 'రాను రానంటూనే చిన్నదో' అంటూ పాడలేక దుఃఖించకూడదు కదా!

తన అవకరాన్ని చూసి దుఃఖించటమే ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ అన్న వ్యాధికి దారితీస్తుంది. దానికి బద్ధశత్రువు పాజిటింగ్ థింకింగ్. సానుకూల ఆలోచన.

డబ్బుగల విద్యార్థుల్ని, ఎక్కువ మార్కులు వచ్చే విద్యార్థులనీ చూసి ఈర్ష పొందటం, సొంత సోదరీ సోదరులకు తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నారని దిగులు చెందటం ప్రతికూల ఆలోచనలు. దీన్ని నెగిటివ్ థింకింగ్ అంటారు.

అంతా అయిపోయాక, ఇంకా కొంత వుందని వెతకటం సానుకూల ధోరణి! ఈ పుస్తకంలో ఇంతకు ముందే చెప్పినట్టు, బొగ్గు కనుక్కున్నాక, 'ఇక చాల్లే' అని మనిషి సంతృప్తి చెంది వుంటే ఎలక్ట్రిసిటీ కనుక్కోబడి వుండేది కాదు.

కోరిక... కోరిక... కోరిక....

ఇదే మనిషిని నడిపించేది! విద్యార్థికి కావలసింది !! ఈ క్రింది బొమ్మలు పరిశీలించండి.

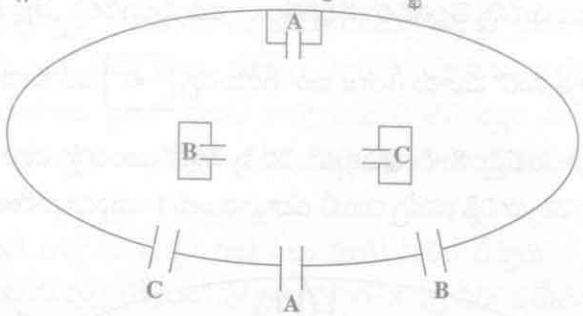
అడ్డగీత, నిలువుగీత, పక్కకి వంగిన గీతలు అయిపోయాయా? ఇంకా ఏమైనా గీతలు గీయొచ్చా? ఆలోచించండి.

పాజిబులిటీ థింకింగ్ :

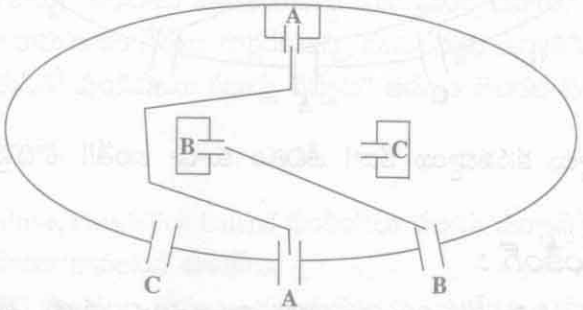
ఒక చిన్న గీత ద్వారా VI ని ఏడు చేయగలరా? చాలా సులభం కదూ! VII ని ఎనిమిది చెయ్యటం ? అదీ అంతే. అయితే IX ని ఆరు చెయ్యటం, XI ని

ఎనిమిది చెయ్యటం అంత సులభం కాదు. కానీ చెయ్యొచ్చు. అదే పాజిబులిటీ థింకింగ్. (సమాధానాలు పుస్తకం చివర్లో వున్నాయి)

'నాకిది చేత కాదు' అనుకోకుండా, దీక్షగా వెతకటమే పాజిబులిటీ థింకింగ్! అలా వెతకగల్గితే దారి దొరుకుతుంది. ఈ క్రింది లెఖ్ఖ చూడండి.



A, B, C లు ఒకే కాంపౌండ్ వాల్‌లో మూడు ఇళ్లు కట్టుకున్నారు. వారి గేట్ల నుంచి ఇళ్లకు మూడు గీతలు ఒకదానిని ఒకటి Cross చెయ్యకుండా గీయగలరా? ఉదాహరణకు ఇలా గీయొచ్చు.



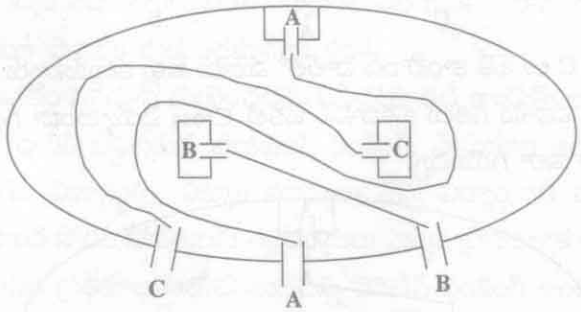
కానీ C వెళ్ళటానికి దారి లేదు. విద్యార్థి కూడా ఇంతే. మనసులో ఒక గీత గీసేసుకుని 'ఇక ఇంతే! నాకు ఫలానా సబ్జెక్టు రాదు' అనుకుంటాడు. జో అండ్ హారీ విండోస్‌లో చెప్పినదదే. అలాంటప్పుడు, మొత్తం మొదటి నుంచీ పునర్నిర్మాణం చెయ్యాలి. అదే అవకాశ ప్రయత్నాలోచన. పాజబులిటీ థింకింగ్. ఈ ప్రపంచంలో కనుక్కోబడనిది బోలెడు వుంది.

ఉదాహరణకి, ఒక యదార్థ సంఘటన చెపుతాను. ఒక వస్తువు కనుక్కున్నప్పుడు, దాన్ని రిజిస్ట్రేషన్ చేయటాన్ని 'పేటెంట్' అంటారు. అది ఒక హక్కు. చార్లెస్ డ్యూల్ అనే వ్యక్తి ఈ పేటెంట్ కమీషనర్. 1899లో అతడు అమెరికా ప్రెసిడెంట్‌కి "అయ్యా! ప్రపంచంలో అన్ని వస్తువులూ కనుక్కోబడ్డాయి! ఇంకేమీ లేదు కొత్తగా కనుక్కోవటానికి.

ఇక మన ఆఫీసు మూసెయ్యవచ్చు." అని ఉత్తరం వ్రాసాడట. ఆ తరువాత 100 మిలియన్ల వస్తువులు కనుక్కోబడ్డాయి. అద్భుతంగా వున్నది కదూ. అలాగే

తరువాత అన్న గీత గీయొచ్చు. ముందువన్నీ తెల్లగడిలో నల్లగీతలు. ఇది నల్లగడిలో తెల్ల గీత. ఈ ఆలోచన వచ్చాక మరో మూడు గీతలు ఇలా గీయొచ్చు. ఇది కూడా ఒక గీతే!

మన దగ్గిర ప్రారంభమై 3-డి ఎఫెక్టులో వెనక్కి వెళ్లిపోయిందన్న మాట. 'జ్ఞానం' అనంతం అని చెప్పటానికి ఇవన్నీ మంచి ఉదాహరణలు ! ఇప్పుడు దారుల విషయం చూద్దాం!



మార్గాలు కనపడ్డాయి కదా! జీవితం కూడా ఇంతే!! శోధిస్తే దారులు కనపడతాయి.

లేటరల్ థింకింగ్ :

షాంపూ సీసా మూత పూర్తిగా తిప్పి విప్పనవసరం లేదనీ, బొటనవేలితో 'లిడ్' తీస్తే సులభంగా వుంటుందనీ కనుక్కోవటానికి పదేళ్లు పట్టింది. లిఫ్ట్ భవంతిలో కాకుండా బయటవైపు ఏర్పాటు చేస్తే స్థలం కలిసొస్తుందనీ, పైగా బయట దృశ్యాలు అందంగా చూడొచ్చనీ ఆలోచన మొన్న మొన్న మనిషికి వచ్చింది. ఇదంతా లేటరల్ థింకింగే!

ఈ పదాన్ని 1967లో ఎడ్వర్డ్-డి-బోనో అన్న వ్యక్తి తొలిసారి వుపయోగించాడు. చాలా సందర్భాల్లో మనం ఒక విషయం గురించి ఆలోచించేటప్పుడు, మనకి దానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలూ తెలుసనుకుంటాం. అది తప్పు. అది కేవలం మన MIND-SET మాత్రమే. ప్రతి వ్యక్తీ తనకున్న ఆలోచనా పరిధిలో, పెరిగిన వాతావరణంలో, పరిమిత జ్ఞానంతో అనుభవంతో పరిష్కారం ఆలోచిస్తాడు. అంతకన్నా

లోతుగా, వెడల్పుగా, వేరుగా ఆలోచించవచ్చు - అని చెప్పేదే లేటరల్ థింకింగ్. మన భ్రమల్నీ, గుడ్డి నమ్మకాల్నీ తొలగించేదే లేటరల్ థింకింగ్!

ఒక సమస్య రాగానే వెంటనే కలిగే ప్రతిస్పందన కంటే ఆగి వెళ్లి మరింత శోధించటం, కొత్త ఆలోచన్లని నింపుతుంది. ఉదాహరణకి, మీరు అడవిలో అర్ధరాత్రి తుఫాన్లో వెళ్తున్నారు అనుకుందాం. ఇంకో రెండు గంటలు ప్రయాణం చేస్తేగానీ ఊరు రాదు. ఒక చెట్టు క్రింద ముగ్గురు వ్యక్తుల్ని చూసారు. ఒకరు చిన్నప్పుడు మీరు ప్రాణాపాయ స్థితిలో వుంటే కార్లో తీసుకెళ్లి తన రక్తం మీకిచ్చి రక్షించిన డాక్టరు! రెండో వ్యక్తి ఉబ్బసంతో బాధపడుతూ, ప్రాణాపాయ స్థితిలో వున్న తొంభై ఏళ్ళ ముసలమ్మ!! మూడోది ఇన్నాళ్లకి మీరు చూస్తున్న మీ చిన్నప్పటి ప్రాణ స్నేహితుడు!!! కార్లో మీ పక్క ఒక్కటే సీటు వుంటే మీరేం చేస్తారు?

"బుద్ధుడు పుట్టిన దేశంలో పుట్టాను. మదర్ థెరిస్సా పెరిగిన దేశంలో పెరిగాను. నేను ముసలమ్మని తీసుకెళ్తాను" అంటాడు మానవతావాది. "నేను డాక్టర్‌ని తీసుకెళ్తాను! ముసలమ్మ వల్ల ఈ ప్రపంచానికి ఏ లాభమూ లేదు" అంటాడు యదార్థవాది. "కలియక కలియక కలసిన స్నేహితుణ్ణి తీసుకెళ్తాను. మళ్లీ అతడు నాకు కనపడకపోవచ్చు" అంటాడు మెటీరియలిస్టు. మరి మీరేం చేస్తారు?

"నా కారు తాళం చేతులు డాక్టర్‌కి ఇచ్చి, ముసలమ్మని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లమని, నా స్నేహితుడితో వుండిపోయి కబుర్లు చెప్తాను" అనటం లేటరల్ థింకింగ్.

* * *

Positive, Possibility, Lateral థింకింగ్‌లు మూడు దివ్యాస్త్రాలు. విద్యార్థికి చదువుతోపాటూ కావలసిన టానిక్‌లు.

వీటిని పొందటం కోసం - చురుకుదనం పెంచుకోవటం కోసం - అసలు మనం ఎందుకు బ్రతుకుతున్నామో తెలుసుకోవటం కోసం -

కావల్సింది 12-C టెక్నిక్.

12–C టెక్నిక్

విద్యార్థులు, ఆ మాటకొస్తే ప్రతీ వ్యక్తీ ఆచరించవలసిన టెక్నిక్ ఇది. 21 రోజులపాటు సాధన చేస్తే అలవాటయిపోతుంది. రోజుని రెండుగా విడగొట్టడం ఎలాగో తెలుస్తుంది. అనుకున్నప్పుడు–అరనిముషంలో నిద్రలోకి జారటం అలవాటు అవుతుంది. ఏకాగ్రత ఎలా పెంచుకోవాలో, జ్ఞాపకశక్తి ఏ విధంగా అభివృద్ధి చెందుతుందో ఇది చెపుతుంది. అంతేకాదు. **మనం ఎందుకు బ్రతుకుతున్నామో, జీవితానికి అర్థం ఏమిటో కూడా అవగతమవుతుంది.**

వ్రాసే ముందు బ్లాక్ బోర్డ్‌ని చెరిపేసి, మళ్ళీ కొత్త అక్షరాలు వ్రాస్తే అవి ఎంత స్పష్టంగా వుంటాయో, మనసునీ మెదడునీ అలా స్పష్టంగా స్వచ్ఛంగా అవసరమైన బాధల్నుంచీ ఆలోచన్ల నుంచీ దూరంగా వుంచే టెక్నిక్ ఇది. నిన్నటి బాధల్నీ రేపటి దిగుళ్లనీ మర్చిపోయి, ఈ రోజుకి (నిన్నటి అనుభవంతో ఆస్వాదిస్తూ, రేపటి ప్లానింగ్‌తో ఆకృతి ఏర్పర్చుకుంటూ) స్వాగతం పలుకటమే ఈ టెక్నిక్ ఆశయం. నోటినీ, కంటినీ, శరీరాన్ని క్లీన్ చేసుకున్నట్టే మనసుని ప్రతిరోజు ఒకసారి శుభ్రపర్చుకోవటమన్న మాట! ఇలా మెదడుని 'క్లీన్' చేసుకుంటే, చదివిన ప్రతి విషయమూ గుర్తుండిపోతుంది. మర్చిపోవాలనుకున్న దిగులు మాయమైపోతుంది. కేవలం ఆనందమే గుర్తుంటుంది. Calm, Clear, Colonial, Create, Construct, Critical, Compare, Consume, Corsage, Comic, Comfort, Communicate అన్న పన్నెండు పదాల్లో, మొత్తం జీవన సాఫల్యం ఇమిడి వుంది.

ఈ అభ్యాసం రెండు స్టేజిల్లో జరగాలి. మొదటి రెండు, అంటే calm, clear అన్నవి రాత్రి పడుకోబోయే ముందు, మిగతావి ప్రొద్దున్న లేచాక ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి.

రాత్రి అయిదునిముషాలు, ప్రొద్దున్న అయిదు నిముషాలు.. అంతే! మొత్తం అంతా కలిపి పదినిముషాలు ఎక్సర్‌సైజు ఇది.

1) **Calm :** రాత్రి నిద్రకి జారుకోబోయేముందు, తలమీద పూర్తిగా దిండు (Pillow)తో కప్పుకోవాలి. లేదా, పక్కకి తిరిగి పడుకుని, పై చెవి దిండుకు వత్తుకుని వుండగా, మరో చెయ్యి చెవి దిండు వేసుకుని పడుకోవాలి. మరోలా చెప్పాలంటే, ముఖ్యావయవాలయిన చెవిని, కంటినీ చేత్తో, దిండుతో మూసేస్తున్నామన్న మాట! బయట్నుంచి వచ్చి డిస్టర్బ్ చేసే శబ్దాన్ని, దృశ్యాల్ని ఆపుచేస్తే, మెదడులో ఎలక్ట్రో–మాగ్నట్ పాత్‌వేల సంచలనం తగ్గుతుంది. మీ రెండు చెవులూ చూపుడు వేళ్ళతో మూసుకుని చూడండి. మ్‌మ్‌మ్..అని సౌండు వస్తుంది. ఇప్పుడు కూడా, దిండు వల్ల మొదట్లో అలాగే వస్తుంది. ప్రాక్టీసు అయ్యాక (దాదాపు 21 రోజుల్లో) ఈ శబ్దం తగ్గిపోతుంది. క్రమక్రమంగా మెదడు clear అవటం మనకే తెలుస్తూ వుంటుంది. అలా కళ్ళనీ, చెవుల్నీ మూసుకున్న తరువాత, ఆ రోజు తెలుసుకున్న దాన్ని (విన్న పాఠాల్నీ, చదివినదాన్ని) తిరిగి ఒకసారి మననం చేసుకోవాలి. మొత్తం అంతా గుర్తుందో లేదో, మాస్టారు ఏం చెప్పారో, ఏం చదివామో పునశ్చరణ (Recall) చేసుకోవాలి. ఇదంతా కేవలం పాయింట్స్ రూపంలో చకచకా జరిగిపోవాలి. (ఈ key-noting గురించి మనం ముందే తెలుసుకున్నాం). మొత్తం అయిదునిముషాల్లో, ఆ రోజు చదివినదంతా ఒక్కసారి గుర్తు తెచ్చుకుంటే, ఇక అది కాంక్రీట్‌లా వుండిపోతుంది. అదే విధంగా, వారానికి ఒకరోజు (వీలైతే శనివారం రాత్రి) మొత్తం ఆ వారమంతా ఏం తెలుసుకున్నామో, దాన్ని పునశ్చరణ చేసుకోవాలి.

2) **Clear :** ఇక నిద్రలోకి జారుకోవాలి.. "నేనీరాత్రి చాలా హాయిగా నిద్రపోబోతున్నాను." అని పదే పదే అనుకోవాలి. మొదట్లో మనకే నవ్వొస్తుంది. కానీ 21 రోజుల అభ్యాసంలో, కేవలం ఒక్క నిముషంలో నిద్ర పట్టేస్తుంది. దీన్నే సెల్ఫ్–హిప్నాసిస్ అంటారు. "గాఢమైన నిద్రలోకి...ప్రశాంతమైన నిద్రలోకి

జారుకుంటున్నాను...నేను పీల్చే ప్రతి వూపిరీ నాకు మరింత ప్రశాంతమైన నిద్రని ఇస్తూంది" అనుకుంటూ నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవాలి. ఈ విషయంలో ఏ విధమైన అనుమానమైనా వుంటే (కేవలం విద్యార్థి, విద్యార్థినులు మాత్రమే) నన్ను 040-56602662 ద్వారా సంప్రదించవచ్చు.

***3)* Colonial :** కోలనీ అంటే, ఒకే నిర్మాణ క్రమంతో వరుసగా వున్న ఇళ్ళు-అని అర్థం. ఆలోచన్లని ఒక వరుసక్రమంలో పేర్చుకోవాలి. ప్రొద్దున్న నిద్రనుంచి మెలకువరాగానే, వెంటనే పక్క మీదనుంచి లేవకుండా మళ్ళీ దిండు తలమీద ఆన్చుకుని చీకట్లోకి వెళ్ళిపోవాలి. ఆ రోజు చేయవలసిన పనులని ఒక ఆర్డర్‌లో అనుకోవాలి. కేవలం ఆ రోజు పనులే సుమా! ఉదాహరణకి - రేపు జరగబోయే పరీక్ష గురించి ఈ రోజు ఆలోచించకూడదు. దిగులు చెందటం, భయపడటం వృధా. ఈ రోజు పరీక్ష గురించి ఈ రోజు మనం చేయవలసిన పని- "చదవటం" అంతే. దాని గురించే ఆలోచించాలి. (దీన్నే Tightening the compartment అంటారు). రేపటి కష్టమైన పరీక్షని తల్చుకుంటూ, ఈ రోజు పరీక్ష తగలేస్తే ఏం లాభం? చాలామంది అక్కడే తప్పు చేస్తారు. మనిషి యొక్క విజయమంతా ఈ కోలనైజేషన్ మీదే ఆధారపడి వుంటుంది. అందుకే మానసిక శాస్త్రవేత్తలు దీనికింత ప్రాముఖ్యత ఇచ్చారు. మరొక ఉదాహరణ ద్వారా దీని గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం! పదిరోజుల తరువాత, మీరు మరొక వూరు వెళ్ళి మీ స్కూలు (లేదా కాలేజి) తరపున ఉపన్యాసం ఇవ్వాలనుకుందాం. ఈ రోజునుంచీ దాని గురించి ఆలోచిస్తే ఏం లాభం? టెన్షన్ పడితే ఏం ఉపయోగం? మనం ఆలోచించ వలసినవి ఈ రోజు చెయ్యవలసిన పనులు. అంటే 1) ప్రయాణానికి టిక్కెట్టు రిజర్వేషను. 2) అక్కడ వసతి. 3) ఉపన్యాసం తాలుకు ప్రిపరేషను. అంతే. ఆ పనులు అయ్యాక, మరో పదిరోజుల వరకూ దాని గురించి టెన్షన్ ఫీలవకూడదు. ఏవైనా కొత్త పాయింట్లు మనసుకి తోస్తే, వ్రాసుకోవాలంతే. టెన్షన్‌కి 'ఆలోచన' అని కొందరు పేరుపెట్టుకుంటారు. అది చాలా తప్పు. దీనివల్ల టైమ్ వేస్ట్ తప్ప మరే లాభమూ లేదు. కోలనైజేషన్ ద్వారా పనులని

క్రమపద్ధతిలో ఆలోచిస్తే, సమయం చాలా ఆదా అవుతుంది. మరొక వుదాహరణ చెప్తాను. ఆ రోజు కార్యక్రమములో "ఒక స్నేహితుడునో స్నేహితురాల్నో కలుసుకోవటం" లేదనుకోండి. మధ్యాహ్నం ఆ అమ్మాయి (లేదా అబ్బాయి) ఫోన్ చేసి 'మధ్యాహ్నం మీ ఇంటికి వస్తానే. సరదాగా రెండు గంటలు కబుర్లు చెప్పుకుందాం' అందనుకుందాం. ఎగిరి గంతేసో, మొహమాటానికో 'సరే' అనకూడదు. ఆ రెండు గంటల్లో ఏం చేద్దామని ప్రొద్దున్న (కోలనైజేషన్ టైమ్‌లో) అనుకున్నావో గుర్తు తెచ్చుకోవాలి. దేనికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలో నిర్ణయించుకోవాలి. వీలైనంత వరకూ ప్రొద్దున్న అనుకున్న టైమ్ టేబిల్ మార్చుకోకూడదు. Time Management అంటే అదే. ఈ ప్రణాళిక ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్నే జరగాలి.

***4)* Create :** గత ఇరవై నాలుగ్గంటల్లో మనం ఏం చేసామో ఒక్కనిముషం ఆలోచించుకోవాలి. నిన్న కూడా ఇదే టైమ్‌కి ఇలాగే పడుకుని వుండటం జరిగింది కదా! అప్పటికీ ఇప్పటికీ ఏమిటి అభివృద్ధి? నేడు మైనస్ నిన్న ఎంత? మరో రకంగా చెప్పాలంటే గత 24 గంటల్లో "మనకిమనం" ఎంత ఇచ్చాం? ఆ "ఇవ్వటం" అనేది జ్ఞానం, చదువు, డబ్బు సంపాదనే అయ్యిండనవసరం లేదు. మంచి మ్యూజిక్ వినటం, ఆటల్లో గెలవటం, పార్క్‌కి వెళ్ళటం, పోటీల్లో పాల్గొనటం, వంటలో సాయం చెయ్యటం, ఒక పద్యం కంఠతా పట్టటం, బూజులు దులపటం...ఏదైనా కావొచ్చు. గత ఇరవై నాలుగ్గంటల్లో ...అంటే నిన్నటి రోజు మనం ఏం సాధించాలి అనుకున్నాం? ఏం చేసాం? ఏం ఆనందించాం? అన్నదే క్రియేటివిటి. ప్రొద్దున్న లేవగానే ఆ మాత్రం ఆలోచించుకోకపోతే జీవితం గానుగెద్దు అవుతుంది. సాలెపురుగుకీ మనకీ తేడా వుండదు. మన ఆనందం గురించి ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్నే ఉత్సాహంగా అయిదు నిముషాలు ఆలోచించుకోవాలి. కుతూహలం కోల్పోవటం కన్నా జీవితంలో మరో పెద్ద ఓటమిలేదు.

***5)* Construct :** నిన్న ఏం చేసామో ఆలోచించటం క్రియేషన్ అయితే, ఈరోజు ఏంచెయ్యాలో ఆలోచించటం కన్‌స్ట్రక్షన్! కోలనీ గురించి తెలుసుకున్నాం

కదా! ఆ విధంగా ఆలోచన్లని ఒక ప్రణాళికలా పేర్చుకున్నాక, వాటివల్ల మనకి కలిగే లాభం ఏమిటి? ఆనందం ఏమిటి? అని ఆలోచించటమే ఈ విభాగం. అదే కన్‌స్ట్రక్షన్. ఈ రోజు చెయ్యవలసిన పనులు ఏమిటి? వాటి ప్రాముఖ్యత ఏమిటి? ఏది అర్జెంటు? ఏది ఇంపార్టెంట్? అన్నది తెలుసుకోవాలి.

6) **Critical :** నిన్న మనం ఏం తప్పులు చేసాం? మన మాటల వల్ల, చేతల వల్ల ఎవరినైనా నొప్పించామా? మనకి నష్టం జరిగే పనులు ఏమైనా జరిగాయా? అని ఒక్కక్షణం ఆలోచించాలి. రోజు కొకసారి మనని మనం విమర్శించుకోవటం, పరిశీలించుకోవటం ఈ విభాగంలోకి వస్తుంది.

7) **Compare :** మీకు తెలుసా? మీరీ రాత్రి ఇంత హాయిగా తలదిండుతో, బ్లాంకెట్‌తో, ఫాన్ గాలిలో వెచ్చగా పడుకున్న ఈ ఉదయం-మరోచోట ఎక్కడో ఒక చిన్న కుర్రవాడు తెల్లవారకుండానే లేచి ఫుట్‌పాత్ పక్కన టీ కప్పులు కడుగుతూ వున్నాడు. వాడు అర్ధరాత్రి వరకూ "సర్వ్" చేస్తూనే వున్నాడు. వాడికి తల్లి తండ్రులు లేకపోయి వుండవచ్చు. లేదా, వాడిని వదిలేసి వుండవచ్చు. మరో చోట ఎక్కడో, నయంకాని కడుపునొప్పితో ఒక వ్యక్తి విలవిలలాడుతూ వుండి వుండవచ్చు. వారితో మిమ్మల్ని ఓ క్షణం కంపేర్ చేసుకోండి. దేశంలో ఎందరికో లేనివి మీకు వున్నాయి. ఆరోగ్యం, సుఖం, చదువు, తల్లితండ్రుల ప్రేమ లాంటివి. మీరు ఎంతో అదృష్టవంతులు. ఆ వూహే పాజిటివ్ థింకింగ్. "నాకు లేదు" అనుకోకుండా, వున్నదాన్ని విస్తృత పర్చుకోవటం కోసమే ఈ కంపారిజన్.

8) **Consume :** ప్రొద్దున్న ఫ్రెష్‌గా లేవటం కన్నా గొప్ప "గెలుపు" మరొకటి వుంటుందా? భగవంతుడు మనకి చాలా అందాల్ని ఉచితంగా ఇచ్చాడు. వాటిని అనుభవించగలిగే అలవాటుని పెంపొందించుకోవటమొక్కటే మనం చెయ్యాల్సింది. సూర్యోదయాలు, వర్షాకాలపు సాయంత్రాలూ, చలిరాత్రులూ, వెన్నెల, వర్షంలో తడిసిన అడివి-అన్నీ ఫ్రీగా లభిస్తాయి. ప్రొద్దున్న లేవగానే "...ఈ రోజు నాకు ఆనందం కలిగించే విషయాలు ఏవేవి అనుభవించ బోతున్నాను" అని వూహించుకోవటం ద్వారా, ఆ రోజంతా పనిచేసే వుత్సాహం

లభిస్తుంది. అనుభవించగలిగితే, గ్రీష్మంలో తాటిముంజెలు, వసంతంలో కోయిలపాటలు, శ్రావణంలో వర్షపు చినుకులు ఎంతో ఉత్తేజాన్ని కలుగచేస్తాయి. విద్యార్థి దశనుంచీ వీటి (ప్రకృతి)పై ప్రేమని పెంచుకోవాలి. ఆ రోజు క్రికెట్ మ్యాచ్ వుండొచ్చు. లేదా పిక్నిక్ ప్రోగ్రాం వుండొచ్చు. దాన్ని తల్చుకుంటూ పక్క మీద నుంచి లేస్తే హుషారుగా వుంటుంది.

9) **Corsage :** Do You Love Youself? మీతో మీరు కాసింతసేపైనా ఒంటరిగా వుండటాన్ని ప్రేమించుకోకపోతే, జీవితంలో ఆనందం తెలీదు. ప్రొద్దున్నించీ సాయంత్రం వరకూ పదిమందితో నాన్‌స్టాప్‌గా మాట్లాడుతూ తేలిగ్గా తిరిగే విద్యార్థి కన్నా, ఏకాంతంలో తన చదువునీ, మిగతా పుస్తకాల్నీ, డ్రాయింగ్, మ్యూజిక్ లాంటి అలవాట్లనీ అలవర్చుకున్న విద్యార్థి ఎక్కువ మార్కులు సంపాదిస్తాడు. కోర్సేజ్ అంటే పూలగుచ్ఛం. వెరైటీకి అది నిదర్శనం. విద్యార్థి జీవితం అంటే కేవలం చదువే కాదు. కనీసం ఒకటి రెండు విభిన్నమైన కళల పట్ల ఇంటరెస్టు కలిగివుండటం, వాటిని ఆనందించటం ద్వారా చదువుకి కావల్సిన శక్తి పొందగలగటం. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా తరచు "I Love myself" అని గర్వంగా అనుకోగలగటం చాలా ముఖ్యం. ఆ రోజు మీతో మీరు ఏకాంతంగా ఎంతసేపు గడపబోతున్నారో ప్రొద్దున్నే అనుకోండి. ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా మీతో మీరు కొంతసేపు ఒంటరిగా గడపాలి. ఒంటరిగా అంటే ఒక్కళ్ళే టీ.వీ. చూడటం కాదు. మీ గురించి మీరు ఆలోచించటం. దానికి ఆ రోజు ఎంత సమయం కేటాయించబోతున్నారో ప్రొద్దున్నే ప్లాన్ చేసుకోండి.

ఇక్కడితో ఈ ఎక్సర్‌సైజు పూర్తయింది. ఇక పక్కమీద నుంచి లేవండి. అద్దం దగ్గిరకి వెళ్ళండి.

*10)***Comic :** ఈ ప్రపంచంలో అరవైశాతం మంది హాయిగా నవ్వలేరు. ఎనభై శాతం మంది ఇంటి పైకప్పు ఎగిరిపోయేలా నవ్వి కొన్ని సంవత్సరాలయి వుంటుంది. వాళ్లలో మీరు ఒకరు కావొద్దు. బాత్‌రూమ్‌లో అద్దంముందు

ఒక్కరే నిలబడి కోతిలా మిమ్మల్ని మీరు వెక్కిరించుకోండి. నవ్వొస్తుంది. నవ్వెయ్యండి. రోజుని నవ్వుతో ప్రారంభించండి. హాయిగా వుంటుంది.

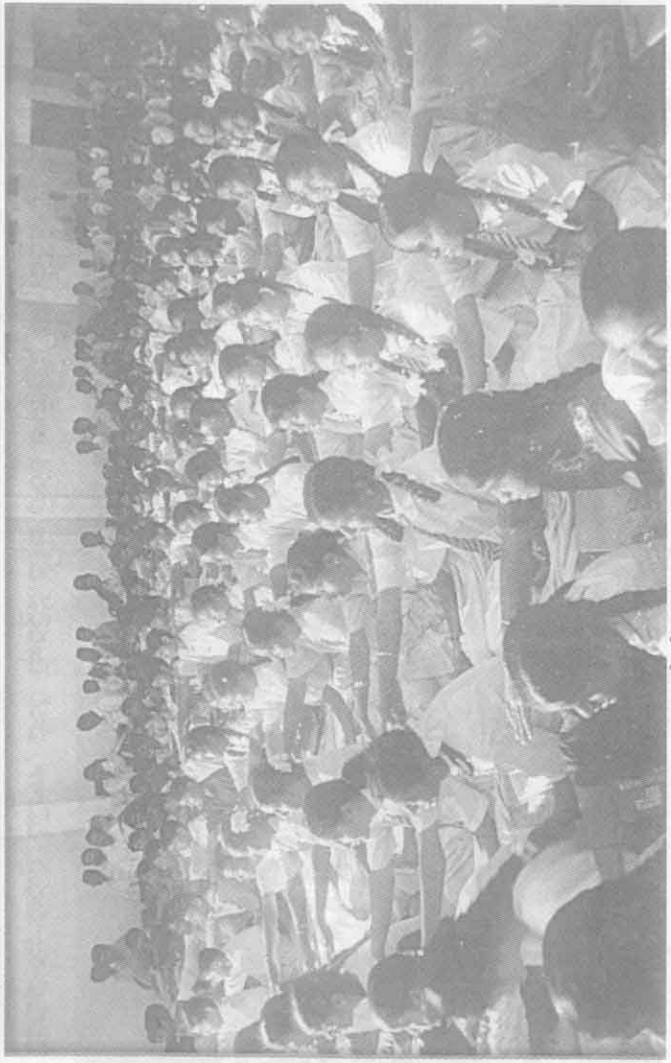
***11)*Comfort :** కేవలం పదిసార్లు వంగొని చేతివేళ్ళతో కాళ్ళ బొటన వేళ్ళని ముట్టుకోండి. రోజుకొకసారి ఇలా చెయ్యటం వల్ల భవిష్యత్తులో ఎంతో లాభం వుంటుంది. మీకు తెలుసా? ఇటీవల నిర్వహించిన ఒక సర్వే ప్రకారం నూటికి పాతికమంది పిల్లలు, క్రిందపడిన పెన్సిల్‌ని వంగొని తీయలేరు. కూర్చొని తీస్తారు. ప్రొద్దున్నే అలా వంగోని ఎక్సర్‌సైజు చెయ్యటం వలన రక్తం తలలోకి ప్రవహిస్తుంది. రాత్రి గుర్తుంచుకున్న పాఠాల్ని అది ఫ్రెష్‌గా వుంచుతుంది. ఎలక్ట్రో-మాగ్నెటిక్-పాత్‌వేలు క్లియర్‌గా వుంటాయి. ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్నే రెండు నిముషాలపాటు తలక్రిందుగా, కాళ్ళు పైకి పెట్టి (మొదట్లో గోడకి ఆన్చి) శీర్షాసనం వేయగలిగితే, అంతకు మించినది మరొకటి లేదు. ఆర్నెల్లల్లో మీలో మార్పు మీకే తెలుస్తుంది.

***12)*Communicate :** అన్నిటికన్నా చివరిదీ, ముఖ్యమైనదీ ఇది. ప్రొద్దున్న మీకు కనపడిన మొట్టమొదటి వ్యక్తిని నవ్వుతూ విష్ చెయ్యండి. '...హాయ్ మమ్మీ' అనండి. 'గుడ్ మార్నింగ్ డాడీ' అనండి. మొదట్లో వాళ్ళు విస్తుపోతారు. తరువాత మరుసటిరోజు నుంచీ వాళ్ళు ప్రారంభిస్తారు. అంతేకాదు. ఈ ఆలోచన తమకెందుకు ముందు రాలేదా అని అనుకుంటారు కూడా.

ఈ 12-C టెక్నిక్‌లో Calm, Clear, Colonial అన్నవి చాలా ముఖ్యమైనవి. ఏకాగ్రతకి అవి ముఖ్యం.

మిగతావి జీవితానికి ముఖ్యం.

మనం ఎందుకు బ్రతకాలో, ఎందుకు బ్రతుకుతున్నామో అవి చెబుతాయి.



మిక్స్ (హైద్రాబాద్) ఆదిత్య(కాశీనాథ) ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ టీచింగ్ స్టాఫ్, శ్రీ చైతన్య (విజయనాథ) గౌతమ్ (హైద్రాబాద్) మినర్వా (తూ.గో.), డాన్‌బాస్కో (కృష్ణానగర్), కళ్రియ ఇంజనీరింగ్ (అర్మూర్), సుజాత (అదిలాబాద్), వాసవి ఇంజనీరింగ్ (హైద్రాబాద్) మొదలైన సంస్థల విద్యార్థులు ఎందరో స్ఫూర్తి పొందారు.

మైండ్‌పవర్

నెం.1 అవటం ఎలా?

అన్న అంశంపై తులిప్ మనోహర్‌లో వాణిజ్యవేత్తలతో వీరేంద్రనాథ్

మీ సంస్థలో నిర్ణయం తీసుకునే అధికారం మీదయతే
మీ విద్యార్థుల శిక్షణ కోసం 924 650 2662 కి
ఫోన్ చేయండి.

"Your child is not what he thinks he is,
Your child is not what you think he is,
He is not what he really is.
He is.... what he does - with what he has"

పెద్దలకి పదహారు సూత్రాలు

"If you fail to teach him how to practice,
He practices failure"

yandamoori@hotmail.com
www.yandamoori.com

తెలివి పెరగాలంటే ప్రతిరోజూ కొంత నేర్చుకోవాలి.

జ్ఞానం పెరగాలంటే ప్రతిరోజూ కొంత వదిలిపెట్టాలి.

తామేం నేర్చుకోవాలో , ఏది వదిలిపెట్టాలో పిల్లలు తెలుసుకోవటం కోసం ఈ పుస్తకం వ్రాయబడింది. అయితే దానికి సాయం చెయ్యవలసింది తల్లితండ్రులే. తమ పిల్లల్ని ఎత్తుగా, శిఖరాగ్రానికి చేరేలా పెంచాలని చాలామంది తల్లితండ్రులు అనుకుంటారు. వారి వుద్దేశ్యంలో ఈ ఎదుగుదల ఒక పిరమిడ్ (Δ) ఆకారంలో వుంటుంది. అది తప్పు. అలా కాకుండా పిల్లల్ని విశాలంగా, వెడల్పుగా అభివృద్ధి చెందేలా పెంచటం ముఖ్యమని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తారు. ప్రతి రంగంలోనూ కాస్త సమయస్ఫూర్తి, ప్రాపంచిక, జ్ఞానం, వ్యవహారిక జ్ఞానం, స్థిత ప్రజ్ఞత దీనికి దోహదం చేస్తాయి. ఎదుగుదల రివర్సు పిరమిడ్ (∇) ఆకారంలో వుండాలి. అలా ఎదగాలంటే పిల్లలు, చదువుతో పాటు ఇంకా చాలా నేర్చుకోవాలి.

దానికోసం పెద్దలు ఏం చెయ్యాలో, కొన్ని సూత్రాల్ని ఇప్పుడు చదువుకుందాం.

1. పిల్లలకు ప్రేమనివ్వండి

పిల్లల్ని ప్రేమించటం వేరు, ప్రేమని ప్రకటించటం వేరు. రెండోది ముఖ్యం.

ఈ ప్రపంచంలో సంతానం కన్నా పెద్ద పెట్టుబడి మరేదీ లేదు. ఇక్కడ పెట్టుబడి పెట్టాల్సింది డబ్బుకాదు. ప్రేమ; సమయం. వారితో ప్రతిరోజూ తప్పని సరిగా కొంత సమయం గడపాలి. గడపటమంటే మళ్ళీ ఉపయోగం లేని కబుర్లు చెప్పటం కాదు. తెలివినీ, సంతోషాన్నీ, ప్రేరణనూ కలిగించే సంభాషణ కావాలి.

వారు చదువుతున్నారా లేదా అని చూడటమొకటే కాదు. ఏం చదువుతున్నారో కూడా తెలుసుకోగలిగి ఉండాలి. ప్రతీ సబ్జెక్టు తల్లిదండ్రులకు లోతుగా తెలియకపోయి వుండొచ్చు. కానీ పిల్లలు సాధారణంగా తమకు కష్టమైన సబ్జెక్టుని పక్కన పెట్టి మిగతా వాటిని చదువుతూ వుంటారు. వారు చదువుతున్నారు గదా అని సంతృప్తి పడి వూరుకోకూడదు.

వారితో పాటు కేవలం తల్లి మాత్రమే కాకుండా తండ్రి కూడా చదువు తాలూకూ చర్చల్లో పాల్గొనాలి. ఇది మానసికంగా పిల్లలకి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. అప్పుడప్పుడు ఇచ్చే పొగడ్త వారిని మరింత ఉత్తేజితుల్ని చేస్తుంది. దురదృష్టవశాత్తూ చాలామంది తండ్రులు ఈ చదువు తాలూకూ వ్యవహారమంతా తల్లుల బాధ్యత

అనుకుంటారు. పిల్లల్ని మంచి స్కూల్స్‌లో జేర్పించటం, ట్యూషన్ పెట్టటంతో బాధ్యత తీరిపోదు.

ఒక ఎనిమిదేళ్ళ పాప అర్ధరాత్రి, తన తండ్రి గదిలోకి ప్రవేశించిందంట. తండ్రి తన పని చేసుకుంటున్నాడు. "ఏం చేస్తున్నావ్ పప్పా?" అని ఆ పాప అడిగింది.
"రేపటి ఎంగేజ్‌మెంట్స్ చూసుకుంటున్నానమ్మా", తండ్రి సమాధానం యిచ్చాడు.
"ఎంగేజ్‌మెంట్స్ అంటే ఏమిటి డాడీ ?" ప్రశ్నించింది.
తండ్రి ఒకక్షణం ఆలోచించి "రేపు చేయవల్సిన ముఖ్యమైన పన్లు, కల్సుకోవాల్సిన ప్రధానమైన వ్యక్తుల గురించి లిస్టు ప్రిపేర్ చేస్తున్నాను" అన్నాడు.
ఆ పాప కొద్దిగా తటపటాయించి "అందులో నా పేరుందా నాన్నా?" అని అడిగిందట.

2. చర్య ద్వారా ప్రకటన

పిల్లల్ని ఆప్యాయంగా దగ్గరకు తీసుకుని, తడి కళ్ళతో "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నానమ్మా" అని గాద్గదికంగా అననవసరం లేదు. కానీ ఆ ప్రేమను మన చర్యల ద్వారా తప్పకుండా ప్రకటించవలసి వుంటుంది. ముఖ్యంగా పది నుంచి ఇరవైయ్యేళ్ళ మధ్య పిల్లలు "I am o.k., You are not O.K. Stage"లో వుంటారు. బయట స్నేహితులతో ఎక్కువ టైమ్ గడపాలి అని మనసు ఉవ్విళ్ళూరుతూ వుంటుంది. ఇంట్లో వాళ్ళెవరూ తమను అర్థంచేసుకోవట్లేదు అన్న భావం ఆ వయసులో ఎక్కువగా వుంటుంది. ఆ భావాన్ని పోగొట్టటం కోసం పిల్లలకి సంబంధించినంత వరకూ "నేను బిజీగా వున్నాను" అని అనటాన్ని వీలైనంత వరకు తగ్గించుకోవాలి. నిజానికి బిజీ అన్న మాటకి అర్థం లేదు. ఒకపని కన్నా మరో పని ముఖ్యమయిందనుకున్నప్పుడు మొదటి పని చేయటానికి మనిషి 'బిజీగా వున్నాను' అన్న వాక్యాన్ని ఉపయోగిస్తాడు. ఈ విషయం పిల్లలకి కూడా తెలుసు. తమ కన్నా ప్రాముఖ్యమయిన విషయం తమ తల్లిదండ్రులకి ఈ ప్రపంచంలో మరొకటుంది అన్న విషయాన్ని పిల్లలు సాధారణంగా జీర్ణం చేసుకోలేరు. వాళ్ళ పట్ల మనం చూపించే చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలే వారి మనసులో బలమైన ముద్రలు వేస్తాయి.

రెండొందల గజాల స్థలంలో ఒక ఇల్లు కట్టుకోవాలని ఒక కుటుంబం అనుకుంది. తండ్రి, పదేళ్ళ కొడుకుని తీసుకెళ్ళి మూడు స్థలాలు చూపించి, ఏది బావుంటుందని సలహా అడిగాడు. కొడుకు చెప్పాడు. మరో స్థలం తాలూకు లాభాలు తండ్రి వివరించాడు. తండ్రీ కొడుకులు ఇంటికొచ్చారు. రెండో స్థలాన్ని తాను ఎంపిక చేసినట్టు కొడుకు గర్వంగా తల్లికి చెప్పాడు.

"పదేళ్ళు లేవు వాడికేం తెలుసని తీసుకువెళ్ళారండీ?" అంది తల్లి.

"వాడా ఇంట్లో జీవితాంతం వుండబోయేవాడు. దాన్ని తాను సెలెక్ట్ చేసుకున్నానన్న ఆలోచన వాడికి గొప్పగా వుంటుంది." అన్నాడు తండ్రి.

పిల్లల్నుంచి అప్పుడప్పుడూ సలహాల్ని తీసుకొంటూ వుండటం వారికి పెద్దరికాన్నిస్తుంది. చిన్న చిన్న సమస్యలు వారితో చర్చించటం కూడా మంచిదే. వాటికి పరిష్కారాలు మనకి తెలియవని కాదు. మన తరఫున నుంచి 'తాము కూడా ఆలోచిస్తున్నాము' అనే ఫీలింగ్ వారికి చాలా సంతృప్తినిస్తుంది. అది వారి నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది.

అదే విధంగా వారి స్థాయికి సరిపడేటట్టు చిన్న చిన్న ప్రశ్నలడిగి, దానికి వారు ఉత్సాహంగా సమాధానాలు చెప్తూ వుంటే, మనకేమీ తెలియనట్టు వినడం, అర్థంకానట్టు వారినుంచి వివరణ కోరడం, వారిని మనకి మరింత దగ్గర చేస్తాయి. ఇది పిల్లల్లో కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాన్ని కూడా బాగా పెంచుతుంది.

3. పిల్లల ఆత్మ గౌరవాన్ని గుర్తించండి

వారి శారీరక అవకరాల్ని విమర్శించకండి. అదే విధంగా మానసిక బలహీనతల్ని భూతద్దంలో చూడకండి, చూపించకండి. ముఖ్యంగా ఇతరుల ముందు వారిని విమర్శించవద్దు. అదే విధంగా పక్కింటి కుర్రవాళ్ళతోనూ, క్లాస్‌మేట్స్‌తోనూ వారిని ఎప్పుడూ పోల్చవద్దు. అలా చేయటంవల్ల వారి మనసుల్లో ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ బీజాన్ని నాటుతున్నారన్న మాట.

పిల్లల్లో ఒకరిపట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపించడం మంచిది కాదు. అదేవిధంగా, పిల్లల్లో ఒకరికి శారీరక అవకరంగానీ, మానసిక బలహీనతగానీ వుంటే, ఆ పిల్లవాడి పట్ల శ్రద్ధ చూపించడం తప్పనిసరి అయితే దాన్ని మిగతా పిల్లల ముందు ఎక్కువగా చూపించకండి. "నాక్కూడా అలాంటి అవకరం వుంటే ఎంత బావుణ్ణు" అన్న అభిప్రాయం / భావన మిగతావారిలో కలుగుతుంది. అలా కాకుండా మిగతా వారికి ఆ అవకరం వున్న పిల్లవాడి పట్ల ఎందుకు శ్రద్ధ చూపించాలో, శ్రద్ధ చూపించవలసిన అవసరం ఏముందో వివరించటం మంచిది.

పిల్లల్లో ఒకరిపట్ల మీకు ప్రగాఢమయిన నమ్మకం వుండొచ్చుగాక! ఆ పిల్లవాడు తనంతట తాను జీవితంలో బాగా పైకొస్తాడు అన్న మీ అభిప్రాయాన్ని మిగతా వారి ముందు వెలిబుచ్చకండి.

"తమ్ముడు నిద్రపోయాక నేనూ అమ్మా సినిమాకెళ్తాం ఈ విషయం తమ్ముడికి చెప్పొద్దు నీకు చాక్లెట్ యిస్తాను" అని ఒక తండ్రి పెద్దవాడితో అన్నాట్ట "ఏదో ఒక రోజు తమ్ముడితో కూడా ఇలాగే చెప్తావు" అని పెద్దవాడు అనుకున్నాడట.

4. బహుమతులివ్వండి

సాధారణంగా తల్లిదండ్రులు పిల్లలకి ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ప్రజెంటేషన్స్ యిస్తూ వుంటారు. ఈ పద్ధతిని మీరు కొంచెం మార్చండి. ఏదైనా ఒక పని బాగా చేసినపుడో, చిన్న విజయం సాధించినపుడో బహుమతిని ఆశగా చూపించండి. 'గెలుపుకి బహుమతి వస్తుంది' అన్నభావం చిన్న వయసులోనే పిల్లలకి కలిగించడం మంచిది.

పిల్లల్ని కూర్చోబెట్టి చిన్న చిన్న క్విజ్ ప్రోగ్రాముల్ని నిర్వహించడం, గెల్చిన వారికి బహుమతులివ్వడం, పిల్లల్లో గెలుపు తాలుకూ ఉత్సాహాన్ని చవి చూపిస్తుంది.

జాన్ కొహే, అన్న సైకాలజిస్టు తన కొడుకు పుట్టినరోజు సందర్భంగా, "ఇంట్లో కొన్ని బహుమతుల్ని దాచాను వెతుక్కో"మన్నాడంట. కొడుకు ఇల్లంతా వెతికి రెండు బహుమతులు కనిపెట్టగలిగాడట.

"ఇంకా చాలా వున్నాయి. సంవత్సరం పాటు నువ్వు సాధించిన ఒక్కొక్క విజయానికీ ఒక్కొక్క బహుమతి దాచాను" అన్నాడట కొహే. కొడుకు మరో ఆరు బహుమతులు వెతికి పట్టుకున్నాడట. "నువ్వు సంవత్సరంలో సాధించిన విజయాలు ఇంకా వున్నాయి" అన్నాడట తండ్రి. కొడుకు మరో నాలుగు బహుమతులు వెతికి పట్టుకోగలిగాడట.

"ప్రపంచం యిలాగే వుంటుంది. ఎంత వెతికితే అన్ని బహుమతులు దొరుకుతూ వుంటాయి." అని కొడుక్కి చెప్పాట్ట ఆ మనస్తత్వవేత్త.

ఈ ఉదాహరణలో రెండు పాఠాలున్నాయి. ఒకటి : ఈ ప్రపంచంలో ఎంతో సంపద వుంది. అది ఎవరూ యింతవరకూ కొల్లగొట్టనిది. రెండు : మన శక్తి సామర్థ్యాల మీదా, తెలివితేటల మీదా ఆధారపడి మనం వెతికే కొద్దీ ఆ బహుమతులు లభిస్తూ వుంటాయి.

పుట్టినరోజునాడు ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త తన కొడుక్కి చెప్పిన ఒక అద్భుతమైన పాఠం కదూ.

5. సరియైన దారి చూపించండి

ఇతరులకి సరియైన దారి చూపించాలంటే, అదేమిటో చెప్పేవారికి ముందు తెలియాలి. తాను ఒక రూమ్‌లో కూర్చొని ఏడుపుగొట్టు సీరియల్ చూస్తూ, పక్కరూమ్‌లో

పిల్లల్ని శ్రద్ధగా చదువుకోమంటే వారి మనసు చదువు మీద నిలవకపోవచ్చు. విజ్ఞానదాయకమైన నేషనల్ జియోగ్రాఫిక్ ఛానల్, డిస్కవరీ ఛానల్ లాంటివి చూడటం ముందు మనం అలవాటు చేసుకోవాలి. తరువాత పిల్లలకి అందులోని విశేషాలని వివరించి చెప్పాలి. ఈ విధంగా చేస్తే క్రమక్రమంగా పిల్లలు కూడా డబ్ల్యూ.డబ్ల్యూ.ఎఫ్., కార్టూన్ సీరియల్స్ మానేసి తమ అభిరుచిని మార్చుకుంటారు. తాము మిగతా విద్యార్థులకన్నా ఒక మెట్టు ఎక్కువ ఎత్తుమీద ఉన్నామన్న భావం, వాళ్ళకి ఈ అభిరుచుల ద్వారా కలుగుతుంది. అదే విధంగా పిల్లలకి ఫస్ట్‌ర్యాంక్ రాకపోతే అంతగా బాధపడనవసరం లేదు. ఈ ప్రపంచంలో ఫస్ట్‌ర్యాంక్ వచ్చిన చాలామంది ప్రొఫెసర్లు గానూ, రీసెర్చిస్కాలర్లు గానూ మిగిలిపోయారు. చరిత్ర పరిశీలిస్తే సెకండ్ క్లాస్ వచ్చిన వాళ్ళే ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థానాల్లో వున్నట్టు విశదమవుతుంది.

మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే, మీ యొక్క నమ్మకాల్ని పిల్లల మీద బలవంతంగా రుద్దకండి. వాస్తు, యజ్ఞం, క్షుద్రవిద్యలు, బాబాలు మొదలైనవన్నీ మీ నమ్మకాలయితే అవ్వొచ్చు. పిల్లల్ని వారి సొంత అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకోనివ్వండి. తమ సమస్యలతో తామే పోరాడే అవకాశం పిల్లలకి కల్పించండి. సమస్య మరీ పెద్దదైతేనే అందులో జోక్యం కలిగించుకోండి. చాలామంది తల్లిదండ్రులు ప్రతీ చిన్న విషయానికీ పిల్లలకు సహాయపడుతూ, మానసికంగా, నైతికంగా తమ మీద ఆధారపడేలా చేసుకొంటారు. అది ప్రేమ అనుకుంటారు. అలా కాకుండా మరోలా వారికి సాయపడండి.

షేర్ బిజినెస్సంటే ఏమిటి? నీటిమీద ఐస్ ఎందుకు తేలుతుంది? యిలాంటి విషయాల్ని వారికి వివరించండి. ఫ్యాన్ రిపేర్ చేయటం దగ్గర్నుంచి వారికి నేర్పండి. ఉత్పాదిక అభిరుచుల పట్ల వారికి ఉత్సాహం పెరిగేకొద్దీ వారు కరెక్టుగా గమ్యం వైపు వెళ్తునట్టే. ఇక మీరు నిశ్చింతగా వుండొచ్చు.

6. వారి మనసుతో సంభాషించండి

ఉత్తరాలు రాయండి. అందరూ ఒకే యింట్లో వుంటున్నా అప్పుడప్పుడూ ఉత్తరాలు రాయడం మంచి కమ్యూనికేషన్. కొన్ని విషయాలు ముఖతః చెప్పలేనప్పుడు, ఉత్తరాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. అంతేకాకుండా మనసులోని కొన్ని సున్నితమైన ఫీలింగ్స్‌ని "మాట" కన్నా ఉత్తరాలు బాగా చెబ్తాయి. ఒక్కొక్కసారి పెద్దలకి తమ

తప్పు ఒప్పుకోవడానికి అహం అడ్డం వస్తుంది. అటువంటప్పుడు కూడా ఉత్తరాలు దోహదం చేస్తాయి.

మంచి తల్లితండ్రులెప్పుడూ చిన్న పిల్లల ప్రవర్తనని వారి దృష్టితోనే చూస్తారు తప్ప, తమసొంత దృష్టితో చూడరు. తప్పులుంటే వాటిని ఎత్తి చూపుతారే తప్ప కొట్టరు. పిల్లలు మళ్ళీ తప్పుచేసినప్పుడు కోపం ద్వారా దాన్ని ప్రదర్శించాలే తప్ప, అసభ్య పదజాలం వాడటం, శారీరక హింస మొదలైనవన్నీ పిల్లల యొక్క సున్నితమైన భావాల్ని రాటుదేలుస్తాయి. జీవితం పట్ల కఠినమైన దృక్పథం ఏర్పరచుకొనేలా చేస్తాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రుల మీద వుండవలసిన గౌరవాన్నీ, ప్రేమనూ తగ్గిస్తాయి.

7. డబ్బు విలువ తెలిసేలా చేయండి

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు "ఆ వయసులో మేము ఏమీ అనుభవించలేదు. పిల్లలనన్నా సుఖపడేలా చేద్దాం" అనే భావంతో వుంటారు. పిల్లలకి ఆర్థిక ఇబ్బందులు కలగకుండా షాక్ అబ్జార్బర్స్‌లాగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చేస్తూ వుంటారు. మనందరం పిల్లల్ని చదివించలేనంత బీదవాళ్ళం కాకపోవచ్చు. కానీ తమ కుటుంబం తాలూకూ ఆర్థిక స్థితిగతులు తప్పనిసరిగా పిల్లలకి తెలియాలి. అంతేకాదు. డబ్బు చెట్లమీద కాసేది కాదనీ అది అంతసులభంగా రాదనీ, పిల్లలకి తెలిసేలా తల్లిదండ్రులే చేయాలి.

నా పదిహేనేళ్ళ వయస్సులో ఖమ్మంలో నాలుగోక్లాసు విదార్థులకి ప్రైవేట్లు చెప్పి నెలకి ఇరవై రూపాయలు సంపాదించటం ఇంకా గుర్తుంది. ఆ సంపాదన చాలా చిన్నది కావచ్చేమో కానీ తృప్తి మాత్రం గొప్పది. ఇదే పుస్తకంలో ప్రణీత్ రాసిన ఉపోద్ఘాతం వీలైతే చదవండి. చిన్న వయసు నుంచీ పార్ట్ టైమ్ పని చేయడం పిల్లలకి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. డబ్బు విలువ తెలిసేలా చేస్తుంది. పిల్లలతో చిన్న చిన్న వ్యాసాలు వ్రాయించి పత్రికలకు పంపించటం, ఇంట్లోనే చిన్న లెండింగ్ లైబ్రరీ ఏర్పాటు చేసి, వాళ్ళచేత దాన్ని నిర్వహించేలా చేయడం మొదలైనవి కొన్ని ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. చిన్న వయసునుంచీ డబ్బు సంపాదించడంలో వుండే థ్రిల్, ఈ విధంగా వాళ్ళకు తెలుస్తుంది.

గ్లోబలైజేషన్ తరువాత ప్రస్తుత తరం ఆలోచనల్లో ఎన్నో మార్పులొచ్చాయి. ఆ పోటీలో పాల్గొనాలంటే తప్పనిసరిగా పిల్లలకి డబ్బువిలువ తెలియాలి.

క్లాస్‌లో ధనవంతులైన పిల్లలతో పాటు సమానంగా ఉంచటం కోసం కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ తాహతుకంటే ఎక్కువ ఖర్చుపెడుతూ వుంటారు. దీని ప్రభావం ఒక్కోసారి చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తూ వుంటుంది. కొంతమంది పిసనారి తల్లిదండ్రులు సరిగ్గా దీనికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తూ వుంటారు. పిల్లల్ని చదివించటం కోసం తామెంత కష్టపడుతున్నారో పిల్లలకి తరచు చెప్తూ వుంటారు. ఒకటి అతివృష్టి మరోటి అనావృష్టి. రెండూ తప్పే.

8. పిల్లల ముందు ప్రవర్తన

తమ తల్లిదండ్రులు ఒకరిపట్ల ఒకరు ఎంత ఆప్యాయంగా గౌరవంగా వుంటున్నారో తప్పనిసరిగా పిల్లలకి తెలియాలి. ప్రేమతో కూడిన స్పర్శతో ఒకరిపట్ల ఒకరికి అభిమానం ఉన్నట్టు పిల్లలకి తెలిసేలా ప్రవర్తించటంలో ఏ మాత్రం సందేహం అవసరం లేదు. టి.వి. చూస్తున్నపుడు ఒకరి దగ్గరగా మరొకరు కూర్చోవడం, భుజం మీద ప్రేమగా స్పృశించటం, పిల్లలకి ఒకరకమైన నమ్మకాన్ని కలగజేస్తుంది. నవ్వు, స్పర్శ మొదలైనవి ప్రేమని ప్రకటించటానికి చిహ్నాలుగా వారు తెలుసుకోవాలి. ఈ అలవాటుని చిన్నప్పుడే వారిలో పెంపొందించటం మంచిది.

అలా అని పిల్లల ముందు ఎప్పుడూ రొమాన్స్ చేయొద్దు. వారు మరీ చిన్నవారు అని భావించి, చాటుగా చేసే రొమాన్స్‌ని అర్థం చేసుకోలేనంత అమాయకులు కాదు వాళ్ళు. తాము చూస్తున్నది తల్లితండ్రుల మధ్య గౌరవంతో కూడిన ఆప్యాయతా? లేక కోర్కెతో కూడిన సరసమా అని చాలా సులభంగా పసిగట్టగలరు వాళ్ళు. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే పిల్లల ముందు అశ్లీలపదాల్ని అసలు వాడకూడదు. ఆ పదాల్ని వారు చాలా సులభంగా పట్టుకొని, ఆ తరువాత దాని అర్థం తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. స్నేహితుల మధ్య దీన్ని చర్చిస్తారు. ఆ తరువాత వారు కూడా దాన్ని ఉపయోగించడం మొదలుపెడతారు. అంతే కాదు. పిల్లల ముందు దంపతులు ఎప్పుడూ దెబ్బలాడుకోకూడదు. తమ తల్లిదండ్రులిద్దరూ కలిసి ఒకటిగా వుండి తమకి భద్రత కల్పిస్తున్నారు అన్న భావం పిల్లల్లో చాలా బలంగా వుంటుంది. ఎప్పుడైతే దంపతులు పిల్లలముందు దెబ్బలాడుకున్నారో వారికి ఆభద్రతా భావం పోతుంది. ప్రేమ పట్ల నమ్మకం కూడా తగ్గిపోతుంది. కేవలం కలిసి బతకటం కోసమే తమ తల్లిదండ్రులు ఒకింట్లో వుంటున్నారు అన్న అభిప్రాయం కన్నా, పిల్లలకి మరొక నరకం లేదు.

కొంత మంది తల్లిదండ్రులు తమ భేదాభిప్రాయాల్ని పిల్లల ముందుంచి వాళ్ళని జడ్జిమెంట్ చెప్పమంటారు. ఇది మరీ తప్పు.

ఒక వ్యక్తి తన భార్యని ఏడిపించటం కోసం. పిల్లవాడిని "నేను మంచా, అమ్మ మంచా? చెప్పు చూద్దాం. నీకు ఎవరంటే ఎక్కువిష్టం?" అని అడిగాడట.

"చొప్పదంటు ప్రశ్నలు వెయ్యకు నాన్నా" అన్నాడట కొడుకు. "దానికి సమాధానంగా 'అమ్మ' అని నేను చెప్తే నీకు సంతోషంగా వుండదు. 'నువ్వు' అన్ని చెప్తే అమ్మకి సంతోషంగా వుండదు. మరి నిజానికి 'యిద్దరూ కాదు' అన్నది నా అభిప్రాయం"

9. విత్తనాలను సరిగ్గా పట్టుకోండి

ప్రతీ పిల్లవాడిలోనూ కొన్ని విత్తనాలుంటాయి. మానసిక శాస్త్రవేత్తల అంచనా ప్రకారం, కొందరు తల్లిదండ్రులు ఆ మొక్కని చిన్నప్పుడే చంపేసి తమ అభిరుచుల్ని వాళ్ళమీద రుద్దటానికి ప్రయత్నిస్తారట. ఉదాహరణకి ఒక తల్లికి చిన్నప్పట్నుంచి డ్యాన్స్ అంటే ఉత్సాహం వుంటే, తను అది నేర్చుకోలేకపోయి వుంటే ఆ కోరికను బలవంతంగా తన కూతురి మీద రుద్దుతుందంట. అలా కాకుండా పిల్లవాడిలో వున్న అభిరుచుల్ని గ్రహించి, చదువుతో పాటు దాన్ని కూడా పెంపొందింప చేస్తే వాళ్లు ఆ రంగంలో నిష్ణాతులయ్యే అవకాశం వుంది. నటుడైన డాక్టర్ రాజశేఖర్, ఇంజనీరయిన క్రికెటర్ శ్రీనాథ్ ఈ విధంగానే తమ ప్రొఫెషనల్ చదువులు పూర్తిచేసి, ఆ తరువాత తమ కిష్టమైన రంగాల్లో సెటిలవటం మనకు తెలుసు.

ఆ మాటకొస్తే, జీవితంలో అత్యున్నత స్థానంలో ప్రస్తుతం వున్న వ్యక్తులు తమ చదువుకన్నా మరో రంగంలో తమకున్న నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించి జీవితంలో పైకొచ్చిన వారే. బిల్‌గేట్స్ నుంచి వాజ్‌పేయి వరకూ దీనికి ఉదాహరణలు.

ప్రతీ వ్యక్తి దినచర్య మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చు. ఒకటి : తనకోసం తను వినియోగించే కాలం, రెండు : తన వృత్తికోసం వినియోగించే కాలం, మూడు : మానవసంబంధాల కోసం వినియోగించే కాలం. టీ.వీ. చూడటం దగ్గర్నుంచి ఆడుకోవటం వరకూ మొదటి విభాగంలోకి వస్తుంది. చదువు రెండో విభాగం. అక్కాచెల్లెళ్లతో, తల్లిదండ్రులతో, స్నేహితులతో గడిపే కాలం మూడో కోవలోకి వస్తుంది. పెద్దయిన తరువాత కూడా ఈ విభాగాలు ఇలాగే కొనసాగుతాయి. తమ సంతానం ఏయే విభాగానికి ఎంత సమయాన్ని కేటాయిస్తుందో తెలుసుకోవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే.

10. చెప్పటం కన్నా వినటం ముఖ్యం

అవును. మనం మాట్లాడుతున్నప్పుడు లాయర్, వింటున్నప్పుడు జడ్జిలం. తల్లిదండ్రులు సాధారణంగా జడ్జి స్థానంలో వుండాలి. వినటం 5 రకాలుగా సాగుతుంది.

1. అసలు వినకపోవటం
2. వింటున్నట్టు నటించటం
3. అవసరమైనంత వరకే విని సలహా చెప్పటం
4. శ్రద్ధగా వినటం.

అన్నింటికన్నా ఈ చివరిది మంచిదని చాలామంది తల్లిదండ్రులు భావిస్తారు. అది తప్పు. శ్రద్ధగా వినటం వల్ల ప్రయోజనం లేదు. అయిదోది అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది. అది **అర్థం చేసుకుంటూ వినటం.** అంటే, పిల్లల చెప్పేదాన్ని వాళ్ళ భాషలో అర్థం చేసుకొని, దానికి తగినట్టుగా సలహా యివ్వాలి.

పిల్లల్ని పిక్నిక్‌కి తీసుకెళ్ళి వాళ్ళు ఆనందంగా ఆడుకుంటుంటే తమ బాధ్యత తీరిపోయిందని అనుకోవటం కూడా తప్పే. వాళ్ళతోపాటు పాలు పంచుకోవాలి. ఉదాహరణకి, తిరుపతి వెళ్ళినప్పుడు పాపనాశనం జలపాతం దగ్గరకి తీసుకువెళ్ళి దాన్ని చూపిస్తూ జలపాతంలోంచి ఎలక్ట్రిసిటీ ఎలా సృష్టింపబడుతుందో వివరించాలి. అప్పుడే వినోదంతో పాటు విజ్ఞానం కూడా యిచ్చినట్టవుతుంది.

పిల్లలు చాలా తెలివైన వాళ్ళు రకరకాల ప్రశ్నలు వేస్తూ వుంటారు.

"పదకొండు అని ఎందుకనాలి? ఇరవై ఒకటి అన్నట్టుగా పదీ ఒకటి అనొచ్చుగా" అంటాడో కుర్రాడు. "..... ఈ రోజు సున్నా డిగ్రీల వాతావరణం వుంది. రేపు చలి దీనికి రెట్టింపు వుంటుందని వార్తల్లో చెప్పారు. అంటే ఎంత డాడీ?" అమాయకంగా ప్రశ్నిస్తుందో అమ్మాయి." Walking అంటే నడవటం..... Drinking అంటే తాగటం. మరి Building అంటే.....?" అల్లరిగా అడుగుతాడు మరొకడు. "..... డాక్టర్లు, లాయర్లూ చేసేదాన్ని ప్రాక్టీస్ అని ఎందుకంటారు? వాళ్ళెప్పుడూ నేర్చుకుంటూనే వుంటారా?" అమాయకంగా ప్రశ్నిస్తాడు మరొకడు. వాడే కాస్త పెద్దయితే, ఇంకా పెద్ద డౌటు వస్తుంది. "..... తాగి డ్రయివ్ చెయ్యటం నేరమయితే, స్కూటర్లకీ, కార్లకీ బార్లలో పార్కింగ్ ప్లేస్‌లు ఎందుకు పప్పా?" అని

ప్రశ్నిస్తాడా బదుద్దాయి. ".....ఆలివ్ నూనె ఆలివ్ చెట్టునుంచి వస్తే, బేబీ ఆయిల్ ఎక్కణ్ణుంచి వస్తుందమ్మా" అని అడుగుతుందో చిట్టితల్లి. "..... చొప్పదంటు ప్రశ్నలు వెయ్యకు....." అని తిట్టకూడదు. ఓపిగ్గా సమాధానం చెప్పాలి. "జ్ఞానం" ఎంత ఇంట్రెస్టింగ్‌గా వుంటుందో అప్పుడు వాళ్ళకి తెలుస్తుంది.

ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

దేవుడు తల్లిదండ్రుల్ని పొడుగ్గా ఎందుకు సృష్టించాడు?..... పిల్లలు తలెత్తి గర్వంగా వారివైపు చూడటానికి.....! పెద్దలు ఆ గౌరవాన్ని, హుందాతనాన్నీ, ప్రేమనీ నిలుపుకోవాలి. తమ పిల్లల్లో ఏదైనా వైకల్యం (బుద్ధిమాంద్యం, లావు, పొట్టి, నలుపు మొదలైనవి) వుంటే, వాటిని మర్చిపోయేలా ఎంకరేజింగ్‌గా కథలు చెప్పాలి. ప్రోత్సాహించాలి.

పిల్లల పట్ల తల్లులు కంప్లెయిట్స్ సాధారణంగా ఈ విధంగా వుంటాయి. 1) తెల్లవారు ఝామున ఎంతలేపినా లేవరు. 2) సాయంత్రాలు ఆడుకోరు. 3) మా చిన్నప్పుడు మేము గెంతులేసినట్టు గచ్చు పగిలేలా ఇంట్లో పరుగెత్తరు. 4) ఎప్పుడూ కార్టూన్ ఛానల్ చూస్తారు. 5) కారం అసలు తినరు. 6) ఫలానా కూర అంటే కంచం తీసేస్తారు. 7) ఫ్రెండ్‌తో కబుర్లు అసలు ఆపరు. 8) తమకే సబ్జెక్టులో ఉత్సాహం వున్నదో అదే నిరంతరం చదువుతారు తప్ప, మార్కులు తక్కువ వచ్చేదాన్ని ముట్టుకోరు.

ఇలా ఎన్నయినా వ్రాసుకుంటూ పోవచ్చు. కానీ మరో కోణంలో ఆలోచిస్తే, పిల్లల్లో ఈ గుణాలు పెరగటానికి పెద్దలే కారణమని తోస్తుంది. తెల్లవారుఝామున లేచే విషయం తీసుకుందాం. కొంతమంది తల్లి మాట వినరు. తండ్రులే గైడ్ చెయ్యాలి. తెల్లవారుఝామునే మార్నింగ్ వాక్‌కి పదినిముషాలు తండ్రులు తమతో తీసుకువెళ్ళాలి. అదీ ఆ అలవాటుకి ప్రారంభం. ఆ మార్నింగ్ వాక్‌లో, జీవితం ఎంత ఆహ్లాదకరమో వారికి చెప్పాలి. కథలూ, విజ్ఞానదాయకమైన కబుర్లూ వారితో చర్చించాలి. సాయంత్రాలు బాగా ఆడుకోనిస్తే, చీకటి పడగానే ఇంటికి రావటం వారికి అలవాటు అవుతుంది. అఫ్‌కోర్స్ – పట్టణాల్లో ఇది కుదరదు. ఏది ఏమైనా పిల్లల్తో "స్నేహం"గా వుండకపోతే, వారి అభిప్రాయాల్లో క్రమేణా మార్పు వస్తుంది. మానసిక శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం ప్రకారం, అది ఈ విధంగా వుంటుంది.

వయస్సు	అభిప్రాయం
4-8 సంవత్సరాలు	నా తల్లి దేవత. నా తండ్రి చేయలేనిదంటూఏదీలేదు.
9-14 సంవత్సరాలు	నా తల్లి మంచిదే. తండ్రి నన్ను ఇంకొంచెం అర్థం చేసుకుంటే బావుణ్ణు.
15-20 సంవత్సరాలు	వాళ్ళిద్దరూ, తమ అభిప్రాయాలు నా మీద రుద్దటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. నా తల్లిది ఓల్డ్ ఫ్యాషన్.
20-29 సంవత్సరాలు	ఆ ముసలోళ్ళకేమీ తెలీదు. వాళ్ళ సంగతి వాళ్ళు చూసుకోవచ్చుగా.
30-50 సంవత్సరాలు	నా కుటుంబం సంగతి చూసుకోవటానికే నాకు టైమ్ లేదు.
50 దాటాక	ఎంత తప్పు చేసాను! ఇప్పుడు తెలిసొస్తోంది.

11. సినిమాల ప్రభావం

పిల్లలు సినిమాలు చూడకుండా ఎవరూ ఆపుచేయలేరు. అయితే అది ఒక వినోద సాధనం మాత్రమే అన్న అభిప్రాయాన్ని వారికి బలంగా కలిగించాలి. సాధారణంగా సినిమాల్లో, హీరోలైన కుర్రవాళ్ళు మరేమీ పని లేకుండా కేవలం హీరోయిన్ల చుట్టూ తిరుగుతూ వుంటారు. హీరోయిన్ ధనవంతురాలై వుంటుంది. ఆమె తండ్రి దుర్మార్గుడై వుంటాడు.

ఇలాంటి సినిమాలు పిల్లలమీద చాలా చెడు ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. హీరో సరీగ్గా చదువుకోకూడదనీ, డబ్బున్న వాళ్ళంతా దుర్మార్గులనీ, తాము మంచివాళ్ళుగా వుండటం కోసం సామాన్యులుగా జీవితం గడిపితే చాలనీ, చిన్నప్పుడే వారికి అభిప్రాయం కలుగుతుంది.

అమ్మాయిల్ని ఏడిపించటమే హీరో లక్షణం అన్న ఫీలింగ్‌ని ఈ దర్శకులు ప్రేక్షకులకి కలుగజేస్తూ వుంటారు. అమ్మాయిలు కూడా కొంతకాలం హీరోకి "నో" అని చెప్పిన తరువాత "యస్" అనాలి అనే అభిప్రాయంతో వుంటారు. ఇలాంటి అభిప్రాయాలన్నింటినీ పోగొట్టటం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. ఈ మధ్య వస్తున్న సినిమాల్లో లెక్చరర్స్ మీద చాలా జోకులొస్తున్నాయి. ఒక సినిమాలో విద్యార్థి లెక్చరర్‌తో "మా క్లాస్‌లో 60 మంది అబ్బాయిలం, 20 మంది అమ్మాయిలు మాత్రమే" అంటే ఆ లెక్చరర్ సమాధానంగా "మా బాధ నీకేం చెప్పను. మేం 20 మంది లెక్చరర్స్

వున్నాం. ఇద్దరే ఆడటీచర్లున్నారు" అంటాడు. ఇటువంటి జోకులు పిల్లలకి తమ ఉపాధ్యాయుల మీద తేలికైన అభిప్రాయాన్ని కలుగజేస్తాయి. పిల్లల ముందు ఎప్పుడూ టీచర్లని చిన్నబుచ్చకూడదు. "ఫలానా టీచరుకి చెప్పటం అసలు రాదు" అనో లేక ఆమె వస్త్రధారణ గురించో పిల్లల దగ్గర జోకులెయ్యటం వల్ల వారికి ఉపాధ్యాయులంటే గౌరవం తగ్గిపోతుంది. తద్వారా ముందు ముందు విద్య అంటేనే గౌరవం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల నష్టం పిల్లలకే. ఈ సినిమాలో తీసే దర్శకుల్లో చాలామంది అంతగా చదువుకోని వారై వుండటం ఇక్కడ గమనార్హం. సినిమా వ్యామోహంతో చదువు వదలివచ్చి, చదువుపట్ల తమ తేలిక అభిప్రాయాన్ని ఈ విధంగా తమ సినిమాల్లో చూపిస్తూ వుంటారు వారు. చిన్న వయసులో చదువుకన్నా 'ప్రేమ' గొప్పది అన్న అంశాల్ని క్యాష్ చేయటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇదంతా పిల్లలకి వివరంగా చెప్పి, వారిని రక్షించు కోవలసిన బాధ్యత తల్లిదండ్రులది.

12. తల్లిదండ్రులుగా భార్యాభర్తలు

భార్యాభర్తల మధ్య ఎన్నో స్పర్థలు వుండొచ్చు కానీ తల్లిదండ్రుల హోదా వచ్చేసరికీ యిద్దరూ తప్పకుండా అడ్జస్ట్ అవ్వాలి. మరొకరిని మార్చటం చాలా కష్టం. కాబట్టి అడ్జస్ట్ అవ్వాలంటే ముందుగా తను మారక తప్పదు.

తల్లిదండ్రులు నాలుగు రకాలుగా వుంటారు. దీన్ని ఒక ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

పదహారేళ్ల కూతురు కాలేజి నుంచి యింటికి ఆలస్యంగా వచ్చిందనుకుందాం. అప్పుడు ఆ యింట్లో పరిస్థితి నాలుగు రకాలుగా వుండే అవకాశం వుంది.

1. తండ్రి ముందు రూంలో గంభీరంగా పేపర్ చదువుకుంటూ వుంటాడు. కూతుర్ని తల్లి బాగా తిడుతుంది. యిక్కడ తండ్రి ప్రతీ దాన్ని తేలిగ్గా తీసుకొనే స్వభావం కలిగి వున్నాడన్నమాట. విషయం తెలుసుకోకుండా తిట్టిన తల్లిని మిలట్రీ ఆఫీసర్‌తో పోల్చవచ్చు.
2. కూతురు రాగానే తండ్రి విపరీతంగా తిడతాడు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఆ అమ్మాయి వయసు కూడా గుర్తించకుండా కొడతాడు కూడా. అతి జాగ్రత్త స్వభావం గల తల్లి, కాలేజీలో ఏం జరిగిపోయిందో అని భయపడుతూ ఏడుస్తూ వుంటుంది.
3. కూతురు ఆ రోజు కాలేజి నుంచి ఆలస్యంగా వస్తానని ముందే చెప్పింది, అని తల్లి అబద్ధం ఆడుతుంది. ఇది ఒకరకంగా కూతుర్ని రక్షించే ప్రయత్నమే. కానీ

అనవసరమైన గొడవల్ని తప్పిస్తున్నానన్న మెతక భావంతో తల్లి కూతుర్ని సపోర్టు చేస్తుంది.

4. ఈ ఉదాహరణలో కూతురు ఏ సంజాయిషీ చెప్పకుండా తన గదిలోకి వెళ్ళిపోతుంది. ఆ అమ్మాయిని ఏమీ అనలేక, భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకర్నొకరు తిట్టుకొంటారు. కూతురలా మారటానికి నువ్వంటే నువ్వు కారణం అని దెప్పిపొడుచుకుంటారు.

అతి జాగ్రత్త తీసుకునే తల్లి వున్నప్పుడు, తండ్రి కొంచెం మారి పై ఎత్తున బాధ్యతలు తీసుకోవాలి. అలాగే తండ్రి ఏమీ పట్టించుకోని మెతక వాడైతే తల్లి ఆ బాధ్యత స్వీకరించాలి. యిద్దరూ మిలట్రీ టైప్‌గానీ, యిద్దరూ మెతక స్వభావులుగానీ అయితే పిల్లల పెంపకంలో తేడా వస్తుంది.

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఉద్యోగస్తులయితే వచ్చే సమస్యలు మరోలా వుంటాయి. తొందరగా యింటికొచ్చేసే పిల్లలు ఏం చేస్తున్నారో అన్న అభద్రతా భావం తల్లిదండ్రులకి వుంటుంది. వారితో కలివిడిగా వుంటూ మనసు విప్పి మాట్లాడటం ద్వారా, వారి ఆలోచనల్లో మార్పుని తొందరగా పసిగట్టవచ్చు. ఆ మార్పుబట్టి ఆ తరువాత ఎలా ప్రవర్తించాలా అన్న నిర్ణయాన్ని తీసుకోవాలి.

13. మనసుతో స్నేహం

తల్లిదండ్రులు, ముఖ్యంగా తల్లులు తమ పిల్లలతో బాగా స్నేహం చేస్తారు. అయితే ఒకొకసారి వారికి తమ పెద్దరికం గుర్తొస్తుంది. పిల్లల భావాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా తమ పెద్దరికాన్ని, అనుభవాన్ని వారిపై రుద్దటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. యిదంతా ప్రేమతో జరిగినా ఫలితం మాత్రం వ్యతిరేకంగా వుంటుంది. ఉదాహరణకి ఒక పాప స్కూల్నించి ఏడుస్తూ వస్తే "ముందు పాలు తాగమ్మా" అంటూ మొదలు పెడతారు. ఆ అమ్మాయి నిజానికి కడుపునొప్పితో వచ్చి వుండవచ్చు.

మనసుకి హత్తుకొనేటట్టు మాట్లాడటమనేది అంత తొందరగా వచ్చే విద్య కాదు. చాలా ఓర్పు, ప్రాక్టీసు కావాలి.

"నేనా రూంలో చచ్చినా పడుకోను" అని ఓ పిల్లవాడు అనగానే వెంటనే తిట్టటం ప్రారంభించకుండా "ఎందుకు? భయమేస్తోందా?" అని ప్రశ్నిస్తే ఆ పిల్లవాడి మనసులో కరెక్ట్‌గా ఏముందో బయటపడుతుంది. అలాగే ఒక పాప స్కూల్నుంచి రాగానే "నాకు

ఆ రమ్య అంటే చాలా కోపంగా వుంది. ఇక నేను తనతో అసలు మాట్లాడను" అనగానే "రమ్య చాలా మంచిది. నీకీ మధ్య యిదో పెద్ద అలవాటై పోయింది. అందరితో గొడవపెట్టు కోవటం" అంటూ మీ జడ్జిమెంట్ వెంటనే పాస్ చేయకూడదు. "నువ్వీ రోజు చాలా కోపంగా వున్నట్టున్నావ్ ! మూడ్ కూడా బాలేనట్టుంది. కొంచెం సేపాగిన తరువాత దీని గురించి మాట్లాడుకుందాం" అని ఆ పాపకి కొంత టైం యివ్వాలి. ఈ సమయంలో ఆ అమ్మాయి తన వాదనల్ని కరెక్ట్‌గా నిర్మించుకొంటుంది. చెప్పదలచుకొంటున్న విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పటం ఎలాగో తెలుస్తుంది.

పిల్లలతో వాదించటం కన్నా వారి మనసులో విషయాల్ని తెలుసుకోవటం చాలా ముఖ్యం. వాళ్ళు పెద్దవాళ్ళ సలహాలు తీసుకోవడానికి ఎప్పుడూ రెడీగానే వుంటారు. అయితే ముందు తమ భావాల్ని చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తారు. వాటిని వినకపోతే మొండిగా తయారవుతారు. పిల్లలు మొండిగా తయారవటానికి పెద్దల ప్రవర్తనే కారణం. కేవలం గారాబం ఒక్కటే కాదు. వారిని వినకపోవటం కూడా.

14. పొగడ్త

పిల్లల్ని పొగడటం చాలా సులభమైన విషయం అని చాలామంది అనుకుంటూ వుంటారు. కాదు. పొగడ్త ఎంత ఉపయోగకరమో అంత వినాశకారి కూడా. కరెక్ట్‌గా ఉపయోగించకపోతే అది పిల్లల మనసుల మీద చెడు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. వారికి ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని, ఆందోళననూ, భద్రతా రాహిత్యాన్ని కలిగిస్తుంది కూడా. ఈ క్రింది ఉదాహరణను చూడండి.

ఒక పాప పరిగెత్తుకుంటూ యింటికొచ్చి తన ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టు చూపించింది. లెక్కల్లో నూటికి నూరు, సైన్సులో తొంభై, తెలుగులో ముప్పై మార్కులు వచ్చాయనుకొందాం. తండ్రి ఆ రిపోర్టు చూడగానే "ఏవిటీ! తెలుగులో యింత తక్కువ మార్కులొచ్చాయి? బాగా చదవలేదా? టీ.వీ. చూడకుండా కొంచెం ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపించాల్సింది" అని మొదలు పెట్టాడనుకొందాం. ఇది పొగడ్త కాదు. కానీ ఆ పాప మనసు మీద చాలా దారుణమైన ప్రభావాన్ని చూపించే ప్రక్రియ.

అదే తండ్రి పాప మార్కులు చూసి "చాలా బావుందమ్మా ! నిజంగా నువ్వు చాలా గ్రేట్! వచ్చే పరీక్షలో తెలుగులో కూడా యిలాగే మార్కులొచ్చేలా చదువు" అన్నాడనుకొందాం. ఇది గొప్ప అభినందనలా కనపడుతుంది. కానీ దీని ప్రభావం వేరేగా వుంటుంది.

"నాకు ఒకవేళ వచ్చే పరీక్షలో కూడా తెలుగులో తక్కువ మార్కులొస్తే అప్పుడు నేను గ్రేట్ కాదన్నమాట". అంటూ ఆ పాప భయపడటం మొదలవుతుంది. అభినందన, విమర్శ ఎప్పుడూ విశేషణాలతో కరెక్ట్‌గా వుండాలి. "లెక్కలు, సైన్సు బావున్నాయి. తెలుగులో ఎందుకు తక్కువొచ్చాయో మనిద్దరం సాయంత్రం కూర్చొని చర్చిద్దాం" అని తల్లిదండ్రులు తమ మనసులో మాట స్పష్టంగా చెప్పగలిగి వుండాలి. యిలా చెప్పినపుడు 'నీ ఓటమిని గెలుపుగా మార్చడానికి నా సహాయం ఎప్పుడూ వుంటుంది' అన్న ఫీలింగ్ వారికి మనం కలిగిస్తున్నాం అన్నమాట. పిల్లల్ని పొగిడేటప్పుడు చాలా కరెక్టయిన సంభాషణ ఉపయోగించాలి. లేకపోతే వారు అటు OVER-CONFIDENT గానూ, లేక ఇటు INTROVERT గానూ తయారయ్యే అవకాశం వుంది. ఈ క్రింది పాయింట్స్ గమనించండి :

1. పిల్లల గుణాల్ని కాకుండా వాళ్ళ చర్యల్ని విశ్లేషించండి "నువ్వు టెర్రిఫిక్" అనకుండా, "అమ్మకు నువ్వు యివాళ వంటలో సహాయం చేయడం నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది" అన్నంత స్పష్టంగా వుండాలి పొగడ్త.

2. ఏ చర్యని మీరు మెచ్చుకుంటున్నారో దాన్ని స్పష్టంగా చెప్పాలి. ఒక కుర్రవాడు పొద్దున్నే లేచి, పుస్తకాలనీ నీట్‌గా సర్దుకొని, తనంతట తనే స్నానం చేసి మొట్టమొదటసారి తన డ్రస్ తనే వేసుకొని తయారై వచ్చినప్పుడు "గుడ్ ! యు ఆర్ ఎ గుడ్ బోయ్!" అనకుండా అతడు చేసిన పన్లలో ఏవి గొప్పగా వున్నాయో ఆ విశేషణాల్ని చేర్చాలి. అందువల్ల పిల్లలకి కరెక్ట్‌గా తన పన్లలో ఏవి సరిగ్గా నిర్వహిస్తే కాంప్లిమెంట్ లభిస్తుందో తెలుస్తుంది.

3. "నువ్వు మంచి అబ్బాయివి కదూ ! కొంచెం కిరాణా కొట్టుకెళ్ళి టీ పొడి తీసుకురా" అనటం కన్నా "కిరాణా కొట్టుకి వెళ్ళి కొంచెం టీ పొడి తీసుకురా బాబూ! ప్లీజ్!" అనాలి. మొదటి సందర్భంలో పిల్లవాడు "నేను మంచివాడుగా అన్పించుకోవాలంటే యిలాంటి పన్లన్నీ చెయ్యాలన్నమాట" అనుకుంటాడు. రెండో సందర్భంలో తాను తల్లికి సహాయం చేస్తున్నాడనుకొంటాడు.

4. పిల్లల్ని మనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తున్నాం అన్న అభిప్రాయాన్ని చాలా ఇన్‌డైరెక్ట్‌గా వాళ్ళల్లో కలిగించాలి. ప్రోగ్రెస్ రిపోర్టులో 60 మార్కులు వచ్చాయనుకుందాం. "గుడ్! క్రితంసారి 53 వచ్చాయి. ఈ సారి 7 మార్కులు ఎక్కువొచ్చాయన్నమాట. కీపిటప్!" అని అంటే, ఆర్నెల్లక్రితం తన కొచ్చిన మార్కులు కూడా తన తల్లిదండ్రులకి గుర్తుందన్న విషయం పిల్లవాడికి తెలుస్తుంది.

రోజు మొత్తంమీద తన పిల్లవాడ్ని తాను ఎన్నిసార్లు మందలించిందో, ఎన్నిసార్లు పొగిడిందో ఏ తల్లయినా లెక్కవేసుకుంటే సాధారణంగా మందలింపులే ఎక్కువ వుంటాయి. దీన్ని వీలైనంత వరకు తగ్గించుకోవాలి. ప్రతీసారి పొగడక్కరలేదుగానీ, తరచూ తిట్టడం, విమర్శించటం అంత మంచిది కాదు. ఇది పిల్లల్లో ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని రేకెత్తిస్తుంది. క్రమక్రమంగా వాళ్ళు రాటుదేలిపోతారు.

5. మితిమీరిన భద్రత

పిల్లల్ని అందరూ ప్రేమిస్తారు. కానీ అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ భద్రతనివ్వటం మంచిది కాదు. ఒక పాప వేలు కాస్త తెగిందనుకుందాం. తల్లి ఏం చేస్తుంది? గాయం శుభ్రం చేసి బాండేజ్ వేసి ఆడుకోవటానికి పంపిస్తుంది. కానీ అదే ఆ పాప మరింకేదన్నా కారణం వల్ల మానసికంగా బాధపడుతూ వుంటే, అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ ఓదార్చటం ప్రారంభిస్తుంది. మనసుకు తగిలిన ఆ గాయం దానంతట అదే మానే అవకాశం కల్పించదు. మానసికమైన స్వాంతన నివ్వటం ద్వారా తాను తన కూతురికి సహాయం చేస్తున్నాననుకొంటుంది. **కానీ దానివల్ల లాభం కంటే నష్టాలే ఎక్కువ వుంటాయి. రోగం తగ్గటానికి కావలసింది మందు. టానిక్స్ కాదు.** దీన్ని పేరంట్స్ సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా పిల్లల మానసిక గాయాలకు తమంతట తామే మందు వేసుకొనే అవకాశాన్ని పెద్దలు కల్పించాలి.

6. ధైర్యం, నమ్మకం

ఈ చివరి పాయింట్ అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది. ఎక్కడైతే నమ్మకం వుంటుందో అక్కడ ధైర్యం వుంటుంది. అలాగే ఎక్కడ ధైర్యం వుంటుందో అక్కడ నమ్మకం వుంటుంది. ఈ రెండింటినీ పిల్లలకు కలిగించాల్సిన బాధ్యత పెద్దలదే. అవసరమైనపుడు వారి వెనక నిలబడగలిగి వుండాలి. ఇంతకు ముందు పాయింట్‌లో చెప్పినట్టు, ఎప్పుడవసరమో, ఎప్పుడు కాదో కరెక్ట్‌గా తెలుసుకోగలిగి కూడా వుండాలి. అదన్నా ఒక విపత్తు రాగానే పిల్లల్ని తిట్టకుండా దాని వెనక కారణం శోధించటం ముఖ్యం.

ఒక పిల్లవాడు స్కూల్‌లో ఎప్పుడూ ఫస్ట్ వస్తున్నాడనుకొందాం. హెడ్మాస్టారు నుంచి ఆ వూరిలోని ప్రముఖుల వరకూ అతనిని అభినందిస్తూ వుంటారు. ఆ కుర్రవాడు పై తరగతుల కోసం మరో పెద్ద సంస్థలో చేరినప్పుడు చాలామంది తెలివైన స్టూడెంట్స్‌తో పోటీ పడవలసి వస్తుంది. అప్పుడు ర్యాంక్ తగ్గటం సహజం. సరిగ్గా ఈ పరిస్థితుల్లోనే అతనికి సపోర్టు కావలసి వుంటుంది. అదేవిధంగా పిల్లలు గ్రామాలనుంచి పట్టణాలొచ్చినప్పుడు కలిగే కల్చర్‌షాక్ నుంచి వారిని రక్షించాల్సిన బాధ్యత కూడా తల్లిదండ్రులదే.

తను కష్టంలో వున్నప్పుడు తన తల్లిదండ్రులు తనని రక్షిస్తారు అన్న నమ్మకాన్ని ఈ క్రింది కథలో చదవండి. ఇది ఒక యదార్థగాథ.

> అల్బేనియా భూకంపాలకి ప్రసిద్ధి. ఒక రోజు ఆ దేశం అంతా పెద్ద భూకంపం వల్ల సర్వనాశనం అయిపోయింది. ఆనకట్టలు తెగి నగరాన్ని నీళ్ళతో ముంచెత్తాయి. ఆ సమయంలో ఒక స్కూలు బిల్డింగ్ భూమి లోపలికి దిగిపోయింది. రక్షించడానికి ఎవరూ లేరు. ఉన్న కొద్ది ఫైరింజన్లు సరిగ్గా పనిచేయటం లేదు. కొన్ని లక్షల మంది నిరాశ్రయులయ్యారు.
>
> స్కూల్ బిల్డింగ్ శిథిలాల్లో భూగర్భంలో చిక్కుబడిపోయిన విద్యార్థుల కోసం పెద్దలు బిగ్గరగా రోదిస్తూ వెతకసాగారు. కొంతమంది రాళ్ళను పక్కకి తీయటానికి ప్రయత్నించినా కూడా అది అసాధ్యం అని తెలిసిపోయింది. కింద శిథిలాల్లో కూరుకుపోయిన పిల్లలు భయంతో, ఆకలితో ఏడవసాగారు. చాలామంది స్పృహ తప్పిపోయారు. నిస్సహాయులైన పెద్దలు రోదిస్తూ తిరిగి వెళ్ళిపోయారు.
>
> దాదాపు 48 గం॥లు గడిచాయి.... పిల్లలందరూ మరణం అంచులకి చేరుకొన్నారు. ఆ సమయంలో ఆ చీకట్లోంచి, నిశ్శబ్దంలోంచి సన్నగా ఓ చప్పుడు వినిపించింది. ఒక కుర్రవాడు చప్పున బిగ్గరగా "నాన్నా ! నువ్వేనా !" అని అరిచాడు.
>
> "అవును ! మీరందరూ క్షేమంగా వున్నారా?" బయటినుంచి ఆదుర్దాగా ప్రశ్న వినిపించింది.
>
> "అందరం బావున్నాం డాడీ. నువ్వొస్తావని వాళ్ళకి ధైర్యం చెప్తూనే వున్నాను" అన్నాడు కుర్రవాడు. అతడు చెప్పింది చాలా కరెక్టు. 48 గం॥ల పాటు నిద్రలేకుండా తిండిలేకుండా ఆ తండ్రి తన కొడుకుని రక్షించటం కోసం శిథిలాలు తవ్వుతూ, రాళ్ళు తొలగిస్తూ పని చేస్తూనే వున్నాడు. ఒక్కడే.

* * *

మన పిల్లల మంచికోసం, భద్రత కోసం 48 గం॥ల పాటు రాళ్ళు తవ్వుతూ కష్టపడనవసరం లేదు. రోజుకి 48 ని॥లు వాళ్ళతో గడిపితే చాలు. మాట్లాడటం, అర్థం చేసుకోవడం, ఆడుకోవటం, వాళ్ళలో నమ్మకం కలిగించటం మన కనీస బాధ్యత. ఒక కుర్రవాడు యొక్క విలువ కరెక్ట్‌గా చెప్పాలంటే అది ప్రస్తుతం మనం గుర్తించింది కాదు. **"మనం గుర్తించింది" + "మనం గుర్తించనిది" + "అతడు భవిష్యత్తులో పొందేది".** చాలా చక్కటి కొటేషన్ యిది. భవిష్యత్తులో అతడి విలువ పెరగాలంటే అది మన చేతుల్లోనే వుంది. దాన్ని మనమే తీర్చిదిద్దాలి.

మీ పిల్లవాణ్ణి, ప్రపంచాన్ని చూడనివ్వండి. మీ కళ్ళతో కాదు ! తన కళ్ళతో !! మీరు కేవలం మార్గదర్శకులు మాత్రమే. గెలుపుని అతడికి ఒక అలవాటుగా చేయండి. ఎప్పుడైతే సక్సెస్ ఒక అలవాటుగా మారుతుందో ఇక ఆ కుర్రవాడికి జీవితంలో తిరుగుండదు. ఎవరి జీవితంలోనూ ఓటముల్లేవు. కేవలం ఫలితాలుంటాయంతే.

ఇంతకీ మీ కుర్రవాడ్ని మీరు ఏ విధంగా మార్కెట్‌లో ప్రజెంట్ చేయదల్చుకున్నారు? మీ గుర్తింపు కార్డుతోటా? అలా ఎప్పుడూ చేయొద్దు. అతడి బ్రాండ్ పేరు అతన్నే నిర్ణయించుకోనివ్వండి. ఒక కుర్రవాడి గెలుపుకి వంద సూత్రాలున్నాయి. అన్నిటికన్నా మొట్టమొదటిది అతడిమీద అతడికి నమ్మకం. మిగతా 99 సూత్రాలకీ అంత ప్రాముఖ్యత లేదు. ఆ నమ్మకాన్ని అతడికి ఇవ్వండి.

ప్రేమించటానికి జీవించమనండి. జీవితాన్ని ప్రేమించమనండి.

అందుకే ఈ పుస్తకం !!! మీ మార్గదర్శకత్వంలో మీ పాప పరుగెత్తుకుంటూ హుషారుగా మీ దగ్గిరకి వచ్చి, "ఈసారి పరీక్షల్లో మొత్తం ఎనిమిది సబ్జెక్టులలో ఆరింటిలో 98% వస్తుందని అనుకుంటున్నాను డాడీ" అని, తటపటాయిస్తూ కొంచెం ఆగి " మిగతా రెండు సబ్జెక్టుల్లో 100%" అని నవ్వేస్తుందని ఆశిద్దాం.

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

అద్దంలో మీరు

ప్రస్తుతం ఈ పోటీ ప్రపంచంలో గెలవాలంటే కేవలం పుస్తకజ్ఞానం ఉంటే సరిపోదు. పెద్ద పెద్ద సంస్థలు, కార్పొరేట్ ఆఫీసులు, బ్యాంకులు మొదలైనవన్నీ తమ స్వంత పరీక్షలను నిర్వహించి అభ్యర్థుల చురుకుదనాన్ని పరీక్షిస్తున్నాయి. దాదాపు 180 ప్రశ్నలు రెండు గంటల్లో పూర్తి చేయవలసి ఉంటుంది. దీనికి ప్రతిస్పందన చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా సమాధానం కోసం ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే సమయం సరిపోదు. దీనికి జ్ఞాపకశక్తి ముఖ్యం. కొన్ని ప్రశ్నలకి తెలివితేటలుంటే తప్ప మామూలు చదువు పనికిరాదు. అలాగే అభ్యర్థి యొక్క ఇంగితజ్ఞానాన్ని పరీక్షించే ప్రశ్నలు కొన్ని ఉంటాయి. ఈ నాలుగు అంశాలూ తగుపాళ్లలో ఉంటేనే అతడు Best of the Best అవుతాడు.

తెలివితేటలు - జ్ఞాపకశక్తి - ప్రతిస్పందన - ఇంగిత జ్ఞానం అనే నాలుగు విషయాలపై ఒక విద్యార్థి యొక్క గెలుపు ఆధారపడి ఉంటుంది. మీలో ఈ నాలుగు అంశాలూ ఏ నిష్పత్తిలో ఉన్నాయో తెలుసుకోవడం కోసం ఈ క్రింది ప్రశ్నాపత్రానికి సమాధానాలు వ్రాయండి. క్రింద 75 ప్రశ్నలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఆ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వ్రాసేటప్పుడు (లేదా చెప్పేటప్పుడు) ఈ క్రింది అంశాలు గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

1. వ్రాసిన సమాధానాలు కొట్టెయ్యకూడదు.
2. ఈ ప్రశ్నల్ని విద్యార్థి యొక్క తల్లో, తండ్రో లేదా స్నేహితుడో అడిగితే మరీ మంచిది. వారు టైమ్ చూసుకుంటూ ఈ పరీక్షని నిర్వహించాలి.
3. ఎటువంటి పరిస్థితిలోనూ ఈ ప్రశ్నాపత్రాన్ని ముందుగా చదవకూడదు. ఎందుకంటే ఒకసారి చదివి తర్వాత టైమ్ చూసుకుంటూ సమాధానాలిస్తా నంటే, రిజల్టు సరిగ్గా ఉండవు. మీ గురించి మీరు పూర్తిగా తెలుసుకోవాలంటే ప్రశ్నాపత్రం మీకు ముందుగా తెలియకూడదు. ఇక ప్రారంభించండి మరి.

* * *

1. a – b –a –b = ? (5 సెకన్లు)
2. ఒక బుట్టలో మూడు బత్తాయి పళ్లున్నాయి. అందులోంచి రెండు నేను తీసుకుంటే నా దగ్గర ఎన్ని ఉంటాయి? (5 సెకన్లు)
3. ఒక బుట్టలో ఆరు బత్తాయి పళ్లున్నాయి. అందులోంచి మూడు నేను తీసుకుని, దానిలోంచి ఒకటి మా స్నేహితుడికిస్తే బాస్కెట్‌లో ఎన్ని బత్తాయి పళ్లు మిగుల్తాయి? (5 సెకన్లు)
4. ఒక బుట్టలో ఆరు బత్తాయి పళ్లున్నాయి. అందులోంచి మూడు నేను తీసుకొని, వాటిలోంచి ఒకటి మా స్నేహితుడికిస్తే బాస్కెట్‌లో ఎన్నుంటాయి? (10 సెకన్లు)
5. రెండు పిల్లులు రెండు ఎలుకల్ని చంపడానికి రెండు నిముషాలు పడితే, ఒక పిల్లి ఒక ఎలుకని చంపడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? (5 సెకన్లు)
6. రెండు పిల్లులు రెండు ఎలుకల్ని చంపడానికి రెండు నిమిషాలు పడితే ఒక పిల్లి రెండు ఎలుకల్ని చంపడానికి ఎంత సమయం పడుతుంది? (5 సెకన్లు)
7. రెండు పిల్లులు రెండు ఎలుకల్ని చంపడానికి రెండు నిమిషాలు పడితే, లక్ష పిల్లులు లక్ష ఎలుకల్ని చంపడానికి ఎంతకాలం పడుతుంది?(10 సెకన్లు)
8. పది గారెల్ని ఒక వ్యక్తి ఒక తాడుకు కట్టాడు. ఆ తాడు రెండు వైపులా ముడివేసాడు. గారెల్ని తుంచకుండా, తాడు తెంపకుండా వాటిని బయటికి తీసుకుని తినడం ఎలా? (10 సెకన్లు)
9. ఒక గడియారం టంగ్... టంగ్... అని రెండుసార్లు కొట్టడానికి రెండు సెకన్లు పడితే అదే వేగంతో మూడు గంటలు కొట్టడానికి ఎన్ని సెకన్లు పడుతుంది? (10 సెకన్లు)
10. ఒక గడియారం అయిదు గంటలు కొట్టడానికి అయిదు సెకన్లు పడితే పది గంటలు కొట్టడానికి ఎంతసేపు పడుతుంది? (30 సెకన్లు)
11. సినిమాహాల్లో తెర లోపలికి వంగి ఉంటుంది. టీ.వీ.లో ముందుకు ఉబ్బి ఉంటుంది. ఎందుకు? (1 నిముషం)
12. నాలుగు నాలుగుల మధ్య –, ×, ÷ ఉపయోగించి '15' సాధించండి. (10 సెకన్లు)
13. వాలిది నల్లగుర్రం. సుగ్రీవుడు తెల్ల గుర్రం స్వంతదారు (OWNER). కిలోమీటరు దూరం నుంచి ఇద్దరూ ఒకేసారి బయల్దేరి, ఎవరు తన దగ్గిరకి

ఆలస్యంగా చేరుకుంటే, ఆ గుర్రం స్వంతదారుణ్ణి పెళ్ళి చేసుకుంటానని 'తార' చెప్పింది. ఎలా ఈ పందెం నిర్వహించటం ? (30 సెకన్లు)

14. ఈ క్రింది కథ ఒకే ఒకసారి చదివి, ఆపైన ప్రశ్నలకి సమాధానాలు చెప్పండి. కథ మాత్రం ఒకే ఒకసారి చదవాలి సుమా!

గోదావరికి ఎడమవైపున వేదపురి అనే ఒక చిన్న పల్లెటూరు ఉంది. అక్కడ రాజు అనే ఒక గైడ్ ఉన్నాడు. టూరిస్ట్‌లకి, గోదారికి కుడివైపున్న గుళ్లనీ, ఎడమవైపున్న గుహల్నీ చూపించడం అతడి పని. ఒకరోజు అతడి దగ్గరికి ఒక చిత్రమైన టూరిస్ట్ వచ్చింది. ఆమె వచ్చింది స్వర్గం నుంచి. డాన్స్ చేస్తూ పొరపాటున తన ఎడమచేతి వేలికున్న ఉంగరాన్ని పారేసుకోవడం వల్ల, దాన్ని వెతుక్కుంటూ వచ్చింది. ప్రస్తుతం అది రాజు కుడిచేతి చూపుడు వేలుకుంది. ఆ వేలితో అతడు ఎటువైపు చూపిస్తే అటువైపు అద్భుతం జరిగి, జూదగృహంలో విపరీతంగా డబ్బులు సంపాదిస్తాడు. వచ్చిన పని మర్చిపోయి, ఉంగరాన్ని తీసుకోకుండా, ఆ అమ్మాయి రాజు ప్రేమలో పడిపోతుంది. ఇదంతా ఎందుకు జరిగిందంటే, ఆ రాజు హీరో చిరంజీవి కాబట్టీ, ఆ అమ్మాయి శ్రీదేవి కాబట్టీ, ఆ సినిమా 'జగదేకవీరుడు - అతిలోక సుందరి' కాబట్టి. (1 నిముషం)

ప్రశ్నలు :

ఎ) గోదావరికి వేదపురం ఎటువైపుంది ?

బి) గోదావరికి గుడి ఎటు వైపుంది?

సి) గుహలు ఎటువైపున్నాయి ?

డి) శ్రీదేవి ఏ చేతివేలికి ఉంగరం ధరించింది?

ఇ) హీరో ఏ చేతికి ధరించాడు ?

15. పిల్లికి వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఎటు వైపుంటాయి? (10 సెకన్లు)

16. ఒక కేకుని కేవలం మూడుసార్లు తిన్నగా కత్తితో కట్ చేయడం ద్వారా 8 భాగాలు ఎలా చేస్తామో రెండు వాక్యాల్లో కానీ, బొమ్మ వేసి కానీ చూపించండి. (20 సెకన్లు)

17. a = b అనుకుందాం. ఈ క్రింది లెక్కలో ఏదో తప్పు జరిగింది. అది ఏ step లో జరిగిందో కనుక్కోండి.

Step one : If $a = b$, then $a^2 = ab$

Step two : $(a^2 - b^2) = (ab - b^2)$

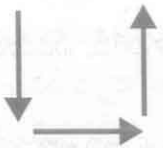
Step three : $(a + b)(a - b) = b(a - b)$

Step four : రెండిట్లోంచీ $a - b$ తీసెయ్యండి. అప్పుడు $a + b = b$ అవుతుంది. ఏ Step తో తప్పు జరిగింది?

18. ఒక లావుపాటి మనిషి, ఒక సన్నపాటి మనిషి "కొత్త" గొడుగులో నడుస్తూ వెడుతున్నారు. లావుపాటి వ్యక్తి తడిసిపోతూ, సన్నపాటి వ్యక్తిని బయటకు తోసేసి గొడుగు తనే పట్టుకున్నారు. ఇప్పుడు కూడా అతడు తడుస్తూనే ఉన్నాడు. ఇదెలా సంభవించింది? (20 సెకన్లు)

19. ఒక వేటగాడు ఒక టోపీని వేలాడదీసి, అక్కడినుంచి 2000 అడుగులు నడిచి, అక్కడినుంచి టోపీ మధ్యలో రంధ్రం అయ్యేలా షూట్ చేయగలనని సవాల్ చేసాడు. ఇదెలా సాధ్యం? (20 సెకన్లు)

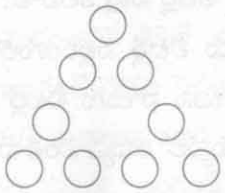
20.



పై బొమ్మ చూడండి. ఒక వేటగాడు తన ఇంటినుంచి బయల్దేరి తిన్నగా 10 కి.మీ. నడిచి, ఒక ఎలుగుబంటిని చూసి, 10 కి.మీ. దాన్ని 90° కోణంలో వెంటాడి, అక్కడ చంపి, మళ్ళీ 90° కోణంలో 10 కి.మీ. తిన్నగా వచ్చాడు. ఆశ్చర్యకరంగా అతనిల్లు అక్కడే కనబడింది. నిజానికి ఎడమవైపుకి మరో 10 కి.మీ. నడవాలి కదా! ఇదెలా సాధ్యమో అనవసరం కానీ, ప్రశ్నేమిటంటే, ఎలుగుబంటి రంగేమిటి? (1 నిముషం)

21. మగవాడు చిన్నప్పుడు కుర్రవాడు. స్త్రీ అమ్మాయి అయితే కుక్క? (10 సెకన్లు)

22.



పైన 9 వృత్తాలున్నాయి. 1 నుంచి 9 దాకా అంకెలతో వాటిని నింపాలి. వాడిన సంఖ్య రెండోసారి వాడకూడదు. ఎటు కూడినా ఒకే మొత్తం రావాలి. (1 నిముషం)

23. ఈ క్రింది వాటిలో ఏది సరియైనది ? (10 సెకన్లు)

ఎ) $1 < 0.999999....$ బి) $1 > 0.99999....$ సి) $1 = 0.99999....$

24. $a + b + c = a \times b \times c$ అయితే a, b, c ల వేర్వేరు విలువలెంత?
(30 సెకన్లు)

25. ఒక చెరువులో కలువలు ప్రతిరోజూ రెట్టింపు అవుతాయి. మొత్తం చెరువంతా నిండడానికి 10 రోజులు పడితే, ఎన్నో రోజుకి చెరువు సగం నిండుతుంది?
(10 సెకన్లు)

26. పది మీటర్లు పొడవున్న తాడుతో ఒక కుక్కని కట్టేసి, దానికి పదిహేను మీటర్ల దూరంలో ఒక మాంసం ముక్క పెడితే ఎవరి సహాయం లేకుండా అది ఎలా తినగలదు ?
(10 సెకన్లు)

27. కేవలం కుడిచేత్తో పట్టుకోగలిగేదీ, ఎడమచేత్తో పట్టుకోలేనిదీ ఏమిటి?
(10 సెకన్లు)

28. ఒక చేప బరువు 2 కిలోలు + దాని బరువులో సగం. దాని మొత్తం బరువెంత?
(30 సెకన్లు)

29. 1966 లోనూ, 1984 లోనూ ఒక దేశపు ప్రధానమంత్రుల తల్లి ఒకరే. కానీ వారు అన్నదమ్ములు కారు. అది ఏ దేశం? (10 సెకన్లు)

30. నేను ఒక చీర, జాకెట్ కలిపి 11 రూపాయలకు కొన్నాను. చీర ఖరీదు జాకెట్ ఖరీదుకన్నా 10 రూపాయలెక్కువ. జాకెట్ ఖరీదెంత?(30 సెకన్లు)

31. ఒక పాలవాడు రెండు లీటర్ల పాలలో నాలుగు లీటర్ల నీళ్లు కలుపుతాడు. కానీ పొరపాటున ఒకరోజు నాలుగు లీటర్ల పాలల్లో రెండు లీటర్ల నీళ్లు కలిపాడు. ఇంకా ఎన్ని లీటర్ల నీళ్లు కలపాలి? (1 నిముషం)

32. ఒక పెయింటరు రెండు లీటర్ల నల్లరంగులో నాలుగు లీటర్ల తెల్లరంగు కలపాలి. కానీ పొరపాటున నాలుగు లీటర్ల నల్ల రంగులో, రెండు లీటర్ల తెల్లరంగు కలిపాడు. తక్కువలో తక్కువ ఎంత పారబోసి మళ్లీ అతడు తెల్లరంగు కలపాలి? (2 నిముషాలు)

33. 'ఈ రోజు ఏ వారం' అనడిగాను. 'రేపు నిన్నయితే ఈ రోజు శనివారం' అని అతడు సమాధానం ఇచ్చాడు. ఈ రోజు ఏ వారం ? (3 నిముషాలు)

34. రెండు యాపిల్స్, మూడు అరటిపళ్ళు కలిపి 9 రూపాయలు, మూడు యాపిల్స్, రెండు అరటి కలిపి 11 రూపాయలు, ఒక యాపిల్, ఒక అరటి ఖరీదెంత?
(2 నిముషాలు)

35. రాముడి వెనుక సీత, సీత వెనుక రాముడు ఉండడం ఎలా సాధ్యం?
(1 నిముషం)

36. హైదరాబాద్ నుంచి సికింద్రాబాద్ NTR ఘాట్ మీదుగా 8 కి.మీ.; NTR ఘాట్ నుంచి సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్ మీదుగా 7 కి.మీ.; హైదరాబాద్ నుంచి, NTR ఘాట్ సికింద్రాబాద్ మీదుగా 11 కి.మీ.; హైద్రాబాద్ నుంచి సికింద్రాబాద్, సికింద్రాబాద్ నుంచి NTR ఘాట్, హైద్రాబాద్ నుంచి NTR ఘాట్ ఎంత దూరమో కనుక్కోండి. (3 నిముషాలు)

37. ఒక సంచిలో 12 నాణాలున్నాయి. అందులో 11 నాణాలు ఒక్కొక్కటీ 5 గ్రా॥ బరువు. అందులో ఒక నాణెం మాత్రం 4 గ్రా॥ బరువుంది. త్రాసుతో కేవలం మూడుసార్లు తూచడం ద్వారా ఆ నాణాన్ని కనుక్కోవడం ఎలాగో మూడు స్టెప్స్‌లో చూపించండి. (2 నిముషాలు)

38. మీరు రామాపూర్ వెళ్లాలనుకున్నారు. మధ్యలో రోడ్డు రెండుగా విడిపోయి ఉంది. అక్కడ ఇద్దరు వ్యక్తులు నిలబడి ఉన్నారు. అందులో ఒకడు ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్తాడనీ, ఒకడు ఎప్పుడూ నిజం చెప్తాడనీ మీకు తెలుసు. కానీ ఏ వ్యక్తి ఎవరో తెలీదు. వాళ్లలో ఒకే ఒకర్ని కేవలం ఒక ప్రశ్న అడగడం ద్వారా మీరు రామాపూర్ వెళ్లే రోడ్డు కనుక్కోవాలి. ఆ ప్రశ్న ఏమిటో చిన్న వాక్యంలో సూచించండి. (3 నిముషాలు)

39. ఈ క్రింది సంఖ్యల్లో ఏవేవి 2 తో సరిగ్గా భాగింపబడతాయి? 5, 6, 7, 8.
(10 సెకన్లు)

40. ఇండియా, ఇంగ్లండ్ మధ్య జరిగే క్రికెట్ మ్యాచ్‌కి నేను వెళ్లాను. ఇండియా గెలిస్తే రెండు రెట్లు, ఇంగ్లండ్ గెలిస్తే రెట్టింపు బెట్టింగ్ ఉందని తెలిసింది. నా దగ్గర రూ. 100/- ఉన్నాయి. అది భారతదేశం మీద కాస్తే నాకు మొత్తం మూడు వందలు వస్తుంది. ఇంగ్లండ్ గెలిస్తే రెండు వందలు వస్తుంది. నేను బెట్ కట్టిన దేశం ఓడిపోతే మొత్తం పోతుంది. నేను ఎటువంటి పరిస్థితిలోనూ నష్టపోకుండా ఉండాలంటే safest Bet ఏమిటో వివరించండి. (పందెం మానటం - ఆన్సరు కాదు) (1 నిముషం)

41. పై సందర్భంలో నాకొక జ్యోతిష్కుడు పరిచయమై ఈ విధంగా చెప్పాడు. "నాకు పది రూపాయలు ఇవ్వండి. మ్యాచ్ ప్రారంభానికి ముందే, నేను

రెండు దేశాల స్కోర్‌లూ సరిగ్గా చెప్తాను. ఒకవేళ అది తప్పయితే, మీ పదికి బదులుగా వంద రూపాయలిస్తాను" అన్నాడు. అతని నిజాయితీపై నాకేమీ అపనమ్మకం లేదు. మరి నేను అతడితో ఈ పందెంలోకి దిగవచ్చా? (1 నిముషం)

42. ఫైర్ స్టేషన్ మంటల్లో దగ్ధమైపోతూ మీకు కనిపిస్తే ఏం చేస్తారు?(5 సెకన్లు)

43. ఒక చెట్టు మీద నుంచి మామిడికాయ కోసుకోవాలనుకున్నాను. కాయ పక్కనే ఒక అందమైన నెమలి కూర్చుని ఉంది. ఆ నెమలి డిస్టర్బ్ కాకుండా కాయ కోయడం ఎలా? (10 సెకన్లు)

44. ఆగస్టు 7, 1990 వ సంవత్సరం పన్నెండు గంటలా ముప్పై నాలుగు నిమిషాల యాభై ఆరు సెకన్లకి నా డిజిటల్ వాచ్‌లో ఒక చిత్రం జరిగింది. ఏమిటది? (30 సెకన్లు)

45. పేపర్‌ని నిలువుగా చింపడంకన్నా అడ్డంగా చింపడం కష్టమవుతుంది. ఎందుకు?

46. 2, 4, 8, 16.... తర్వాతేమిటి? (10 సెకన్లు)

47. 11, 12, 1, 2.... తర్వాతేమిటి? (30 సెకన్లు)

48. HEROINE అనే పదంలో మూడు పదాలు దాగి ఉన్నాయి. HE, HER, IN. అలాగే ఒక ఏడు అక్షరాల ఇంగ్లీష్ పదాన్ని కనుక్కోండి. ఆ పదంలో 8 చిన్న చిన్న పదాలు ఇమిడి ఉండాలి. (1 నిముషం)

49. ఈ పుస్తకం అంతా పూర్తిగా చదవారు కాబట్టి, మనిషికీ, జంతువుకీ ఉన్న మూడు తేడాల్ని మూడు పదాల్లో వివరించండి. (30 సెకన్లు)

50. ఒక డాక్టరు, నర్సు ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారు. సంవత్సరం తర్వాత వారికి బిడ్డ పుట్టాడు. నర్సు డాక్టరుతో "ఈ బిడ్డకి నువ్వు నిజంగా తండ్రివి కాదు" అంటే దాని అర్థం ఏమయి ఉంటుంది? (30 సెకన్లు)

51. ఒక కోడి ఒక రోజుకి ఒక గుడ్డు పెడితే, రెండు కోళ్లు రెండు రోజులకి ఎన్ని గుడ్లు పెడతాయి? (30 సెకన్లు)

52. రెండు కోళ్లు రెండు రోజులకి రెండు గుడ్లు పెడితే, ఒక కోడి ఒక రోజుకి ఎన్ని గుడ్లు పెడుతుంది? (30 సెకన్లు)

53. ఇంగ్లీష్‌లో 'E' అనే అక్షరం లేకుండా ఒక చిన్న సంపూర్ణ వాక్యం వ్రాయండి. (30 సెకన్లు)

54. ఇంగ్లీష్‌లో 'A' అనే అక్షరం లేకుండా ఒక చిన్న సంపూర్ణ వాక్యం వ్రాయండి. (30 సెకన్లు)

55. కాశ్మీర్ మొత్తం భారత్‌దే అని భావిస్తూ మన దేశానికి ఆనుకుని ఉన్న 7 దేశాల పేర్లు వ్రాయండి. (1 నిముషం)

56. గోదావరి ఎక్స్‌ప్రెస్ హైద్రాబాద్ నుంచి సాయంత్రం 5 గం॥కి బయల్దేరి, రాత్రి 10 గం॥కి విజయవాడ చేరుతుంది. విజయవాడ నుంచి, హైద్రాబాద్‌కి ప్రతీ గంట తేడాతో, 5.30, 6.30, 7.30 మొదలైన సమయాల్లో రైళ్లున్నాయి. ఇప్పుడు ప్రశ్నేమిటంటే గోదావరి ఎక్స్‌ప్రెస్ హైద్రాబాద్ నుంచి విజయవాడ చేరుకునేలోగా, దానికెదురుగా ఎన్ని రైళ్లు వస్తాయి? (2 నిముషాలు)

57. 'ఈ రోజు శ్రీనగర్‌లో 0° సెల్సియస్ టెంపరేచర్ ఉంది. రేపు దీనికి రెట్టింపు చలిగా ఉంటుంది' – అని వాతావరణ సూచన వస్తే, రేపటి ఉష్ణోగ్రత ఎంత? (30 సెకన్లు)

58. నా భార్య మావగారి భార్య కూతురు కొడుకు నాకేమవుతాడు?(30 సెకన్లు)

59. (10 – 1)(10 – 2)(10 – 3)(10 – 4)(10 – 5) (10 – 6) (10 – 10)(10 – 7)(10 – 8)(10 – 9) = ? (10 సెకన్లు)

60. మీ దగ్గర 5 లీటర్ల పాత్ర, 3 లీటర్ల పాత్ర ఉంటే, నూతిలోంచి సరిగ్గా 4 లీటర్ల నీళ్లు ఎలా తీసుకోగలుగుతారు? (1 నిముషం)

61. ఆంధ్రప్రదేశ్‌కి ఆనుకుని ఉన్న రాష్ట్రాల పేర్లు వ్రాయండి. (1 నిముషం)

62. నా ఫోన్ నెంబరు 5AAB2AA2. A – B = 6. B – 2 = –2. నా ఫోన్ నెంబర్ ఎంత? (1 నిముషం)

63. ఖాళీ కడుపుతో ఒక కుర్రవాడు ఎన్ని గ్రుడ్లు తినగలడు ? (10 సెకన్లు)

64. మీలో ఎన్ని అక్షరాలు దాగి ఉన్నాయి ? (1 నిముషం)

65. ఒక పెయింటింగ్ వద్ద నేను నిలబడి ఉండగా నా మిత్రుడు వచ్చాడు. ఆ పెయింటింగ్‌లో ఉన్న వ్యక్తిని చూపిస్తూ "అతడి తండ్రి నా తండ్రికి కొడుకు" అన్నాను. నాకు అక్కచెల్లెళ్లు, అన్నదమ్ములు ఎవరూ లేరు. ఆ పెయింటింగ్ ఎవరిది? (2 నిముషాలు)

66. ఈ ప్రపంచంలో నిముషానికి ఎంతమంది పిల్లలు పుడుతూంటారు?
ఎ) 100 బి) 250 సి) 300 కన్నా ఎక్కువ (10 సెకన్లు)

67. VI ని చిన్న గీత ద్వారా ఏడు చేయండి ? (10 సెకన్లు)

68. IX ని చిన్న గీత ద్వారా ఆరు చేయండి. (1 నిముషం)

69. XI ని చిన్న గీత ద్వారా ఎనిమిది చేయండి. (1 నిముషం)

70. A, B లు 100 మీటర్ల పరుగు పందెంలో పాల్గొన్నారు. A గమ్యం చేరే సమయానికి B 5 మీటర్ల వెనక్కి ఉన్నాడు. ఈసారి B ని ప్రోత్సహించడం కోసం A 5 మీటర్ల వెనుక నుంచి తన పరుగు ప్రారంభించాడు. గమ్యం ముందుగా ఎవరు చేరతారు? A ? B ? ఇద్దరూ ఒకేసారా? (1 నిముషం)

71. ఒక రాకెట్‌లాంటి మెషీన్‌లో మిమ్మల్ని గంటసేపు తిప్పి, తిరిగి బయల్దేరినచోట వదిలేస్తామంటే, దానికి మీరు ఒప్పుకుంటారా? (30 సెకన్లు)

72. నేను మార్కెట్‌కి వెడుతుండగా, నాకొక కుటుంబం ఎదురయింది. అందులో ఒక తండ్రి, తల్లి, ఇద్దరు కొడుకులు, ముగ్గురు కూతుళ్లు ఉన్నారు. వాళ్లు ఎంతమంది మార్కెట్‌కి వెడుతున్నారు? (10 సెకన్లు)

73. పది కాకులున్నాయి. ఒకడు పిస్టల్ పేల్చి ఒక కాకిని చంపేసాడు. అక్కడెన్ని కాకులుంటాయి. (10 సెకన్లు)

74. రోహిత్ 30 కి.మీ. స్పీడులో ఒక అందమైన అమ్మాయిని దాటుకుంటూ వెళ్లాడు. ఆ అమ్మాయి గంటకి 3 కి.మీ. స్పీడుతో నడుస్తోంది. అతడు ఆ అమ్మాయికి లిఫ్ట్ ఆఫర్ చేద్దామనుకుని, అడగడానికి భయపడి వెళ్లిపోయాడు. 12 నిముషాలు ప్రయాణం చేసి అతడు ఒక 'శక్తి' గుడిని చూసి, ఆ ధైర్యంతో వెనుతిరిగాడు. కానీ ఆ అమ్మాయిని చూసాక ధైర్యం అడుగంటిపోయి, తిరిగి వెనక్కెళ్లాడు. గుడిని చూసి మళ్లీ తిరిగివచ్చాడు. ఈ విధంగా అతడు అమ్మాయికీ గుడికీ మధ్య తిరుగుతూ, తిరుగుతూ ఆఖరిసారి గుడి వద్ద నిలబడి 'నాక్కొద్దిగా శక్తి ఇవ్వు తల్లీ' అని ప్రార్థించాడు. వెనకనుంచి ఆ అమ్మాయి 'శక్తి గుడిలో ఉండదు. గుండెలో ఉంటుంది' అంది నవ్వుతూ. రోహిత్ ప్రయాణం చేసిన మొత్తం దూరమెంత? (2 నిముషాలు)

75. పై ప్రశ్నలో ఎన్నింటికి మీరు కరెక్ట్‌గా సమాధానం చెప్పాననుకుంటున్నారు? అంకె వేయండి? (10 సెకన్లు)

మీరెంతో శ్రద్ధగా, ఉత్సాహంగా ఈ ప్రశ్నావళిని పూర్తి చేసి ఉంటారని ఆశిస్తున్నాను. క్రింద వాటి సమాధానాలు, మార్కులు ఇవ్వబడ్డాయి. మీరు పూర్తి చేసి ఇదే ప్రశ్నావళిని మరికొద్దిమంది స్నేహితులు, బంధువులతో ప్రయత్నించి చూడండి. మరికొన్ని సాయంత్రాలు ఉత్సాహంగానే కాకుండా, విజ్ఞానదాయకంగా కూడా గడుస్తాయి. ఇందులో చాలా ప్రశ్నలు లక్ష రూపాయలు పైగా జీతం వచ్చే వరల్డ్ బ్యాంక్ ఉద్యోగం తాలూకు ఇంటర్వ్యూలో అడగబడ్డాయి.

సమాధానాలు

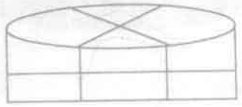
1. –2b (C – 5)
2. 2 (C – 5)
3. 2 (దానిలోంచి అంటే బుట్టలోంచి అని అర్థం.) (C – 5)
4. 3 (వాటిలోంచి అంటే నేను తీసుకున్న దాంట్లోంచి అని అర్థం.) (C – 5)
5. 2 నిముషాలు (C – 5)
6. 4 నిముషాలు (D – 5)
7. 2 నిముషాలు (D – 5)
8. ముడివిప్పడం ద్వారా (D – 5)
9. 4 సెకన్లు. ఇది చాలా తెలివైన ప్రశ్న. ఈ క్రింద చూడండి.

★ ⟷ 2 సెకన్లు ⟷ ★ ⟷ 2 సెకన్లు ⟷ ★

రెండు గంటల మధ్య ఒక ఇంటర్వెల్. దానికి సమయం రెండు సెకన్లు. 3 గంటల మధ్య 2 ఇంటర్వెల్స్ ఉంటాయి. కాబట్టి మొత్తం 4 సెకన్లు పడుతుంది. (A – 8)

10. 11.25 సెకన్లు. నాలుగు ఇంటర్వెల్స్ పూర్తి చేయడానికి 5 సెకన్లు పడితే, 9 ఇంటర్వెల్స్ పూర్తి చేయడానికి 9 × 5/4 అంటే 11.25 సెకన్లు పడుతుంది. (A – 5)
11. టీ.వీ.కి వెలుగు పిక్చర్ ట్యూబ్ ద్వారా వెనుక నుంచి వస్తుంది. సినిమాలో ప్రొజెక్టర్ ద్వారా ముందు నుంచి పడుతుంది. దీనికి అనుగుణంగా తెరలు నిర్మింపబడతాయి. (D – 5)
12. (4 × 4) – (4 ÷ 4) = 15 (ఇంకా చాలా రకాలుగా ఈ సమాధానాన్ని సాధించవచ్చు.) (B – 5)
13. ఒకరి గుర్రాన్ని మరొకరికిచ్చి స్వారీ చేయమనాలి. (B – 5)
14. A) ఎడమ B) కుడి C) ఎడమ D) కుడి E) ఎడమ (B – 5)
15. బయటివైపు (B – 5)

16. రెండుసార్లు నిలువుగా (క్రాస్‌గా) ఒకసారి మధ్యలో అడ్డంగా కోయటం ద్వారా. (B –5)



17. 4వ స్టెప్‌లో మిస్టేక్ జరిగింది. 5 × 0 = 4 × 0. కాబట్టి 5 = 4 అనడం తప్పే కదా! (B – 5)

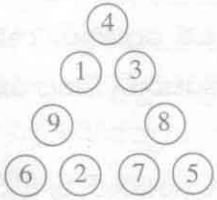
18. అక్కడ వర్షం కురవడం లేదు. అతడు చమటతో తడిసిపోతున్నాడు. (B – 5)

19. వేటగాడు "తన తుపాకీ పైన" టోపీ వేలాడదీసి 2000 అడుగులు నడిచాడు. అందుకే ఓ టోపీ మధ్యలో కన్నం పడింది. (D – 5)

20. తెలుపు. ఇది చాలా తెలివైన ప్రశ్న. భూమి తాలూకు ధృవ ప్రాంతంలో 90 డిగ్రీల కోణంలో ప్రయాణించినా సరే త్రిభుజాకారంలో కలుసుకుంటాం. ధృవ ప్రాంతాల్లో ఎలుగుబంట్లు తెల్లగా ఉంటాయి. (A – 10)

21. పప్పీ. (B – 5)

22.



ఇంకా చాలా రకాలుగా ఈ సమాధానాన్ని సాధించవచ్చు. (A – 5)

23. 1 = 0.99999..... ఇది చిత్రంగా కనబడినా కరెక్ట్ సమాధానం. ఉదాహరణకి x = 0.9999.... అనుకుందాం. అప్పుడు 10x = 9.999..... దాంట్లోంచి x తీసేస్తే 9x = 9.000 కాబట్టి x = 1. (A – 5)

24. 1 × 2 × 3 = 1 + 2 + 3 (A – 5)

25. 9వ రోజు (D – 5)

26. తాడుతో సహా వెళ్లి తినగలడు. (D – 5)

27. ఎడమ చెయ్యి. (D – 5)

28. 4 కిలోలు. 2 + $^1/_2$ x = x కాబట్టి x = 4 కిలోలు (A – 5)

29. ఇండియా. (C – 5)

30. జాకెట్ ఖరీదు అర్థ రూపాయి. x + y = 11. x – y = 10. Hence y = 0.50 (B – 5)

31. 6 లీటర్ల నీళ్లు (A –5)

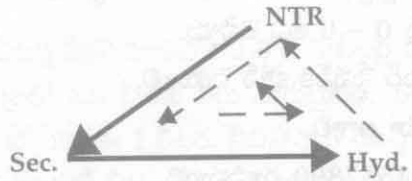
32. పెయింటర్ 3 లీటర్ల మిశ్రమం బయట పారబోసి, 3 లీటర్ల తెల్లరంగు దానికి కలపాలి. (A – 10)

33. గురువారం. దీనికి సమాధానం కరెక్ట్‌గా రావాలంటే వెనుకనుంచి లెక్కకట్టుకుంటూ వెళ్లాలి. ఈ రోజు గురువారమైతే, రేపు శుక్రవారం. నిన్న శుక్రవారమైతే, ఈ రోజు శనివారం. (C – 10)

34. యాపిల్ ఖరీదు 3 రూపాయలు. అరటిపండు ఖరీదు రూపాయి. (2A + 3B = 9; 3A + 2B = 11. A = 3; B = 1) (A – 5)

35. రాముడు, సీత ఒకరి వెనుక ఒకరు నిలబడి చెరో దిక్కు చూడాలి. (D – 5)

36. ఈ క్రింది బొమ్మ చూడండి.



బొమ్మలో చూపిన విధంగా రెండుసార్లు ప్రయాణం చేస్తే మొత్తం 26 కి.మీ. అవుతుంది. అంటే ఒక సర్కిల్ చుట్టుకొలత 13 కి.మీ. అవుతుంది. దానిలోంచి ఒక్కొక్కటీ తీసెయ్యడం ద్వారా సమాధానం లభిస్తుంది. హైద్రాబాద్ నుంచి సికింద్రాబాద్ 5 కి.మీ. NTR ఘాట్ నుంచి సికింద్రాబాద్ = 6 కి.మీ. హైద్రాబాద్ నుంచి NTR ఘాట్ = 2 కి.మీ. (A – 10)

37. పన్నెండు నాణాల్నీ రెండుగా విడగొట్టి తూచాలి. తక్కువ బరువున్న దాన్ని మళ్లీ రెండుగా విడగొట్టాలి. మళ్లీ తక్కువ బరువున్న మూడు నాణాలు మిగులుతాయి. వాటిలో రెండిటిని చెరోవైపు వేసి చూస్తే ఏది తక్కువ బరువుందో తెలుస్తుంది. రెండూ సమానంగా ఉన్నట్లయితే, మూడో కాయిన్ బరువు 4 గ్రా. (B – 5)

38. ఇది చాలా తెలివైన ప్రశ్న. దీనికి సమాధానం ఈ రకంగా ఉండాలి. ఒకదారిని చూపిస్తూ ఇద్దర్లో ఒక వ్యక్తితో మీరు ఈ విధంగా అడగాలి. "నీ ప్రక్కనున్న వ్యక్తిని ఈ దారి రామ్‌పూర్ వెడుతుందా అని అడిగితే అతను అవునంటాడా? కాదంటాడా?"
సమాధానం చెప్పే వ్యక్తి 'అవును' అంటే ఈ రోడ్డు రామ్‌పూర్ వెళ్లదు. 'కాదు' అంటే అది వెళ్తుంది. ఎందుకంటే నిజం చెప్పేవాడయినా, అబద్ధం చెప్పేవాడయినా ఆ ప్రశ్నకి ఆ రకంగానే సమాధానం చెప్పాలి. ఈ విషయంలో మీకేమయినా అపనమ్మకం ఉంటే ఇద్దరు స్నేహితుల్ని తీసుకుని, సోదాహరణంగా పరిశీలించండి. మీకూ అర్థమవుతుంది. (C – 5)

39. అన్ని నంబర్లనీ రెండు సమానంగానే భాగిస్తుంది. (D – 5)

40. ఇంగ్లండ్ మీద 60, ఇండియా మీద 40 పందెం కట్టాలి. ఏది గెల్చినా 120 వస్తుంది. (C – 7)

41. జ్యోతిష్యుడిని నమ్మొద్దు. అతడు సింపుల్‌గా మ్యాచ్ ప్రారంభానికి ముందు రెండు జట్ల స్కోర్లు 0 – 0 అని చెప్తాడు. (C – 5)

42. దగ్గరున్న మరో ఫైర్ స్టేషన్‌కి ఫోన్ చెయ్యాలి. (B – 2)

43. నెమలి ఎగిరేవరకూ ఆగాలి. (D – 5)

44. గడియారం 1234567890 చూపిస్తుంది.
(12 : 34 : 56 : 7/8/90) (A – 3) (A –1)

45. కాగితం తయారయ్యేటప్పుడు అణువుల మధ్య నిర్మాణక్రమం నిలువుగా సాగుతుంది. అందుకే నిలువుగా చింపడం సులభం. (A – 1)

46. 32 (A – 2)

47. 3 (గడియారం) (A – 2)

48. THEREIN. ఇందులో 8 ఇంగ్లీష్ పదాలున్నాయి.
1. THE, 2. HE, 3. THERE, 4. HERE, 5. REIN, 6. IN, 7. HER, 8. ERE (B – 5)

49. నైపుణ్యం, కోరిక, జ్ఞానం. (B – 3)

50. ఆమె లేడీ డాక్టరు. అతడు మేల్ నర్స్. (D – 5)

51. 4 గుడ్లు. (A – 5)

52. అందులో ఒకటి పుంజై ఉండాలి. లేదా వేరు వేరు దినాల్లో (ALTERNATEగా) ఆ కోళ్లు ఒక్కొక్క గుడ్డు పెడుతూ ఉండాలి. (D – 10)

53. This is a good book. (ఇలాంటి వాక్యాలు ఏమయినా వ్రాయవచ్చు) (B – 3)

54. I Love You (ఇలాంటి వాక్యం ఏదయినా వ్రాయవచ్చు). (B – 5)

55. పాకిస్తాన్, చైనా, భూటాన్, మయన్మార్ (బర్మా), బంగ్లాదేశ్, నేపాల్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్. (B – 7)

56. 9 రైళ్లు. గోదావరి ఎక్స్‌ప్రెస్ హైద్రాబాద్‌లో ప్రయాణం ప్రారంభించే సమయానికి రైలు పట్టాలమీద 4 రైళ్లున్నాయి. అవికాక మరో 5 రైళ్లు విజయవాడ నుంచి బయల్దేరతాయి. కాబట్టి మొత్తం 9 రైళ్లు. (B – 5)

57. సెంటీగ్రేడ్‌ని ఫారన్‌హీట్‌గా మార్చండి. 0°C అంటే 32°F. దానికి రెట్టింపు చలి అంటే 16°F. దాన్ని మళ్లీ సెంటీగ్రేడ్‌లోకి మార్చండి. ఆన్సరు (–) 8.88 వస్తుంది. (A – 10)

58. నా మేనల్లుడు. (D – 5)

59. 0 (B – 5)

60. మూడు లీటర్ల నీళ్లని నూతిలోంచి తోడి 5 లీటర్ల పాత్రలో రెండుసార్లు పోస్తే చిన్న పాత్రలో ఒక లీటరు నీరు మిగుల్తుంది. 5 లీటర్ల పాత్రలోని నీటిని నూతిలో పోసేసి, ఈ 1 లీటరు నీటిని ఆ 5 లీటర్ల పాత్రలో పోయాలి. తిరిగి 3 లీటర్ల పాత్రతో నీళ్లు తోడి 5 లీటర్ల పాత్రలోని నీటికి కలిపితే, మొత్తం 4 లీటర్ల నీళ్లు అవుతాయి. (C – 10)

61. తమిళనాడు, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, ఛత్తీస్‌ఘడ్, ఒరిస్సా, (మధ్యప్రదేశ్ అని వ్రాస్తే తప్పు). (B – 5)

62. 56602662 (C – 3)

63. ఒక ముక్క కొరకడంతోనో, ఒక గుడ్డుతోనో కుర్రవాడి కడుపు ఖాళీగా ఉండదు. (D – 5)

64. 'మీ' అనే పదంలో ఒక అక్షరం ఉంది. కాబట్టి సమాధానం "ఒకటి". (C – 2)

65. నా కొడుకు (అతని తండ్రి నా తండ్రి కొడుకు అన్న వాక్యంలో 'నా తండ్రి కొడుకు' అనే పదాన్ని తీసేసి 'నేను' పెట్టుకోవచ్చు. 'అతని తండ్రి నేను' అనే వాక్యం వస్తుంది. కాబట్టి ఆ పెయింటింగ్‌లో ఉన్నది నా కొడుకు). (C – 10)

66. 250. దీనికి సమాధానం సరిగ్గా తెలుసుకోవాలంటే, గత 5 సంవత్సరాల్లో పెరిగిన జనాభాని 5 × 24 × 60 × 365 తో భాగించాలి. లీపు సంవత్సరం కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. (D – 5)

67. VII (C – 3)

68. SIX (C – 5)

69. 8 × I = 8 (C – 5)

70. అప్పుడు కూడా A ముందుగానే గమ్యాన్ని చేరతాడు. ఉదాహరణకి, 100 మీటర్లు పరుగెత్తడానికి A కి 100 సెకన్లు పట్టిందనుకుందాం. అప్పుడతను సెకనుకి ఒక మీటరు పరుగెడతాడు. అదే టైమ్‌లో B 95 మీటర్లు మాత్రమే పరుగెట్టగలడు. కాబట్టి B స్పీడు సెకనుకి 0.95 మీటర్లు. ఇప్పుడు A 105 సెకన్లు పరుగెట్టాలి. అతడు 105 మీటర్లు పూర్తి చేస్తాడు. అదే సమయంలో B 99.75 మీటర్లు మాత్రమే పరుగెడతాడు. కాబట్టి అతడు A కన్నా ముందు గమ్యం చేరుకోలేడు. (A – 5)

71. నేనొప్పుకోను. ఎందుకంటే తిరిగి నన్ను అదే స్థానంలో దింపేసరికి భూమి అక్కడినుంచి కొన్ని వేల కిలోమీటర్లు దూరంగా ఉంటుంది. (D – 5)

72. ఎవరూ లేరు. ఎందుకంటే వాళ్లంతా మార్కెట్ "నుంచి" వస్తున్నారు. (C – 5)

73. ఒకటి. చచ్చిపోయిన కాకి మిగిలి ఉంటుంది. (కాకులన్నీ చెవిటివైతే అన్నీ అక్కడే ఉంటాయి. లేదా చనిపోయిన కాకికి ఆప్తులైన కాకులన్నీ అక్కడే ఉంటాయి. ఎటువంటి పరిస్థితిలోనూ 0 మాత్రం సమాధానం కాదు.) (D – 5)

74. 60 కి.మీ. ఈ లెక్క చేయడానికి మీరు ఏ మాత్రం కన్ఫ్యూజ్ కాకూడదు. కంప్యూటర్ మీద చేయడం మొదలుపెడితే, చివరికి దానికి కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. రోహిత్ ఆ అమ్మాయిని మొదటిసారి చూసిన ప్రదేశానికి గుడి 6 కి.మీ. దూరంలో ఉంది. అంత దూరం ప్రయాణం చేయడానికి ఆ అమ్మాయికి రెండు గంటలు పడుతుంది. ఈ రెండు గంటలపాటు రోహిత్ తిరుగుతూనే ఉన్నాడు. కాబట్టి అతడు 60 కి.మీ. ప్రయాణం చేసి ఉంటాడు. (D – 5)

75. ఈ ప్రశ్నకి మీరిచ్చే సమాధానం మీమీద మీకున్న విశ్వాసాన్ని తెలుపుతుంది. మీరు మీ సమాధానానికి 25% దగ్గరగా ఉంటే, D విభాగంలో 5 మార్కులు వేసుకోండి.

విశ్లేషణ

ముందు చెప్పినట్టు ఒక విద్యార్థి యొక్క విజయం నాలుగు అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. తెలివితేటలు, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రతిస్పందన, లౌకికజ్ఞానం. మీకు వచ్చిన మార్కుల ఆధారంగా దాన్ని ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం. ఈ క్రింది పట్టికలో వేర్వేరు దాన్ని నింపండి. ప్రతి విభాగానికి 100 మార్కులున్నాయి.

A) సెరెటొనైన్ (తెలివితేటలు మొత్తం ప్రశ్నలు : 18 స్కోరు చేసిన మార్కులు : /100	B) R.N.A. (జ్ఞాపకశక్తి) మొత్తం ప్రశ్నలు : 19 స్కోరు చేసిన మార్కులు : /100
C) ప్రతిస్పందన మొత్తం ప్రశ్నలు : 18 స్కోరు చేసిన మార్కులు : /100	D) లౌకిక జ్ఞానం మొత్తం ప్రశ్నలు : 20 స్కోరు చేసిన మార్కులు : /100

A) తెలివితేటలు (Ceretonine) :

మీ వయసు, చదువు బట్టి ఈ విభాగంలో మార్కుల్ని, తెలివితేటల్ని నిర్ణయించాలి. ఉదాహరణకి మీరు పదో తరగతి చదువుతూ, ఈ విభాగంలో 50 కన్నా ఎక్కువ మార్కులు వస్తే మీరు నిజంగా చాలా తెలివితేటలున్నవారు. 60 మార్కుల కన్నా ఎక్కువ వస్తే జీనియస్. ఈ విభాగంలో మంచి మార్కులు వచ్చినవారు సాధారణంగా లెక్కలు, కాస్ట్ అకౌంటెన్సీ, మేనేజ్‌మెంట్ అకౌంటెన్సీ, తర్కం, ఇంజనీరింగ్ విభాగాల్లో రాణిస్తారు. ఇందులో బాగా మార్కులు వచ్చి B విభాగంలో (జ్ఞాపకశక్తి) తక్కువ మార్కులు వస్తే జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవలసి ఉంటుంది. సాధారణంగా ఎక్కువ తెలివైన వాళ్లకి మతిమరుపు కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుందనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే కదా!

B) జ్ఞాపకశక్తి (R.N.A) :

ఈ విభాగంలో దాదాపు 60 మార్కుల దాకా స్కోరు చేయవలసి ఉంటుంది. ఇందులో రాణించినవారు సాధారణంగా సైన్స్, మెడిసిన్, చరిత్ర, సాహిత్యం మొదలైన రంగాల్లో బాగా పైకి వస్తారు. మీకు రికాల్ శక్తి ఎక్కువ. దీనితోపాటు A విభాగంలో కూడా మంచి మార్కులు వస్తే మీరు గొప్ప విజయం సాధించినట్లే !

C) ప్రతిస్పందన (Cerebrum) :

అవతలివారు ఏదయినా మాట్లాడుతున్నప్పుడు, తొందరగా అర్థం చేసుకుని, వెంటనే సమాధానం చెప్పగలగడం ఒక కళ. సాధారణంగా చాలామందికి ప్రశ్న అర్థం కావాడనికే చాలాసేపు పడుతుంది. అందుకే వారు ఇంటర్వ్యూల్లో అంతగా రాణించలేరు. ఈ విభాగంలో ఎక్కువ మార్కులొస్తే తప్పకుండా మీకు ప్రశ్నల్ని వెంటనే అర్థం చేసుకుని, స్పందించే శక్తి ఉందన్నమాట. మీరు మంచి లాయర్లవుతారు. కోర్టులోనే కాదు, జీవితంలో కూడా! అవతలివారిని కరెక్ట్‌గా అంచనా వేయగలుగుతారు. పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లోనూ, సైన్యంలోనూ మీరు బాగా రాణిస్తారు. ఆ రంగాల్లో శారీరక దారుఢ్యంతోపాటు, మానసిక సామర్థ్యం కూడా చాలా ముఖ్యం. ఇందులో కావలసింది అవతలివారినీ, పరిస్థితినీ సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం. Cerebrum దానికి సంబంధించినది.

D) ఇంగితజ్ఞానం (Right Brain Activity) :

పై మూడు ఉన్నా కూడా కాస్తంత ఇంగితజ్ఞానం లేకపోతే జీవితంలో దేనికీ పనికిరారు. ఈ విభాగంలో బాగా స్కోరు చేసినవారు వ్యాపారంలోనూ, కామర్స్‌లోనూ బాగా పైకి వస్తారు. జరుగుతున్న విషయాల్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం, వాటిని తార్కికంగా ఆలోచించి, వాటికి సరియైన పరిష్కారాన్ని చెప్పడం ఈ విభాగపు లక్షణం. తన గురించి తను బాగా తెలుసుకోగలగడం ఈ ఇంగితజ్ఞానం. ఇది చాలా తక్కువ మందికి ఉంటుంది. ఈ విభాగంలో మంచి మార్కులొస్తే మీరు జీవితంలో ప్రాక్టికల్‌గా గెలవగలరు.

కొసమెరుపు :

నాలుగు విభాగాల్లోనూ తక్కువ మార్కులొస్తే? అప్పుడు మీరు గొప్ప రాజకీయవేత్త అవుతారు. రాజకీయాల్లో అధిష్ఠానం దగ్గర ఎక్కువ తెలివితేటలు ప్రదర్శించకూడదు. తమకి ఓట్లేసిన ప్రజల్ని వీలైనంత త్వరగా మర్చిపోవాలి. అంటే ఆర్.ఎన్.ఎ. తక్కువగా ఉండాలి. అసెంబ్లీలోనూ, పార్లమెంట్‌లోనూ, అవతలివాళ్లు ఎంత తిట్టినా ప్రతిస్పందన (Reflex action) ఉండకూడదు. రాజకీయ నాయకులకి ఇంగిత జ్ఞానం (Common sense) ఉండదన్న విషయం మనకందరికీ తెలిసిందే కదా!

ఇదంతా కేవలం హాస్యం కోసం వ్రాసింది.

Best of Luck !