విద్యార్థిహిత గ్రంథమాల - 17
మొదటి కూర్పు
2015

చైతన్య దీపం

ఫాదర్ పి. జోజయ్య, S.J.
ఆంధ్ర లొయోలా కాలేజి
విజయవాడ - 520 008

మనవి మాట

ఈ పుస్తకంలోని వ్యాసాలు పోయిన రెండేండ్లలో చైతన్యవాణి పత్రికలో ప్రచురించినవే. అన్నీ నైతిక విలువలకూ, వ్యక్తిత్వ వికాసానికీ సంబంధించినవే. ఇవన్నీ హైస్కూలు, కాలేజి విద్యార్థులను ఉద్దేశించి వ్రాసినవే. విద్యార్థిహిత గ్రంథమాలలోని ఇతర పుస్తకాలవలె ఇదికూడ యువతకు ఉపయోగపడుతుందని ఆశిస్తున్నాం.

– గ్రంథకర్త

విషయ సూచిక

1.	నీ స్నేహితులు ఏలాంటివాళ్లు?	4
2.	సభల్లో మాటలాడాలంటే భయమా?	9
3.	పనిచేసే గుణం అలవర్చుకోవాలి	13
4.	విజయ సాధకుల లక్షణాలు	17
5.	సాకులు చెప్పడం మానాలి	23
6.	ప్రకృతి పరమేశ్వరాకృతి	29
7.	క్రమశిక్షణను పాటించవద్దా?	33
8.	ఆశావాదాన్ని అలవర్చుకోవాలి	36
9.	ఈ నిమిషం విలువైంది	39
10.	దురభ్యాసాలను వదలించుకోవాలి	41
11.	అపజయాలు పాఠాలు నేర్పుతాయి	45
12.	నేను చేయవలసిన మంచిపని యేదో వుంది	49
13.	కృతజ్ఞతా భావం	51
14.	చిన్నపనులకు విలువ తక్కువేమీ కాదు	54
15.	ఆత్మజ్ఞానాన్ని అలవర్చుకోవాలి	56
16.	జీవితానికి ప్రయోజనం వుండాలి	61

1. నీ స్నేహితులు ఏలాంటివాళ్లు?

నరులు సంఘజీవులు. పదిమందితో కలసి తిరిగేవాళ్లు. కాని ఎవరితో కలసి తిరుగుతామో వాళ్ల పోకడలు మనకు కూడ పట్టుబడతాయి. ఈ యంశాన్ని కొంచెం విపులంగా పరిశీలిద్దాం

1. తోడివాళ్లు మన మనసుని ప్రభావితం చేస్తారు

మన శరీరం మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి పనిచేస్తుంది. పుష్టికరమైన పదార్థాలు తినేవాళ్లు బలంగా వుంటారు. నాసిరకం భోజనం తినేవాళ్లు నీరసంగా వుంటారు. ఇదే సూత్రం మనసుకి కూడ వర్తిస్తుంది. మనసు విచిత్రమైన వస్తువు. దానికి గొప్ప ఆలోచనలు అనే తిండి పెడితే అది మనలను ఉత్సాహపరుస్తుంది. మనం గొప్ప కార్యాలు చేసి పదిమంది మెచ్చుకొనే విజయాలు సాధించేలా చేస్తుంది. దీనికి భిన్నంగా మనసుకి నీరస భావాలు అనే తిండి పెడితే అది మనలను అధోగతిపాలు చేస్తుంది.

మనం నిరంతరం తోడినరులతో కలుస్తుంటాం. వారి మాటలను వింటుంటాం. వారి ఆలోచనలను గమనిస్తుంటాం. వారి పోకడలను చూస్తుంటాం. మనకు తెలియకుండానే ఇతరుల ప్రవర్తనం మనలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే ఆరునెలలు సహవాసం చేస్తే వారు వీరవుతారు అనే సామెత పుట్టింది. నిజానికి మన అభిరుచులు, విలువలు, ఇష్టానిష్టాలు, మనం పనిచేసే విధానమూ, నడచే తీరూ మొదలైనవన్నీ ఇతరులనుండి నేర్చుకొన్నవే. మన భావాలు చాలావరకు ఇతరుల భావాలే. మన జీవితం ఇతరుల జీవితానికి నకలుగా వుంటుంది. జీవితంలోని నానా దశల్లో, నానా సందర్భాల్లో ప్రక్కవారి నుండి భావాలు స్వీకరిస్తాం. ఈ విషయాన్ని అట్టే గమనించం. ఇక, ఈ ప్రక్కవారి పద్ధతులూ అభిప్రాయాలూ ఉన్నత శ్రేణికి చెందినవైతే మన జీవితం కూడ ఉన్నతంగానే వుంటుంది. ప్రక్కవారి దృక్పథాలు లోపాలతో కూడుకొన్నవైతే మన జీవితం కూడ లోపసహితంగానే వుంటుంది. కనుక మనం ఎవరితో కలుస్తుంటాం,

మన స్నేహితులెవరు, మనం ఏలాంటి పుస్తకాలు చదువుతూంటాం అనే విషయాలు చాల ముఖ్యమైనవి. మన మనసుకి ఏలాంటి భావాలను అందిస్తామో ఆలాంటి భావాలనే అది తిరిగి వెలిబుచ్చు తుంది. విత్తొకటి వేస్తే చెట్టొకటి మొలుస్తుందా?

2. వ్యతిరేక భావాలు కలవారితో కలవకూడదు

నరుల మనస్తత్వాలు భిన్నభిన్నంగా వుంటాయి. కొంతమందికి నిరాశాభావాలు వుంటాయి. వీళ్లు దేనికీ ముందుకు రారు. నేను విజయం సాధించలేను అని గట్టిగా నమ్ముతారు. ఇక నా గతి యింతే అని వాపోతారు. నానొసట అపజయం వ్రాసిపెట్టి వుంది, ఇక నేనేమి చేయలేను అంటారు. ఎప్పుడు నిరుత్సా హంగా ఆలోచిస్తారు. నిరుత్సాహం గానే మాటలాడతారు. పుచ్చిపోయిన విత్తనం మొలకెత్తదుకదా! మనసు పాడయిపోయింది కనుక వీళ్లు జీవితంలో ప్రయోజకులు కాలేరు. ఈలాంటి వాళ్లతో కలిస్తే మనకు కూడ నిరుత్సాహం అంటురోగంలాగ పట్టుకొంటుంది. నడపీనుగలాగ తయారౌతాం.

కొందరికి విమర్శనాదృష్టి మెండు. వీళ్లు లోకంలో ఎవరినీ మెచ్చుకోరు. ఎవరి పనీ నచ్చదు. ఏ సంస్థనూ ప్రశంసించరు. అందరి లోపాలను వెదుకుతుంటారు. ఈగ యెప్పుడూ మురికి మీదికి పోతుందే కాని పూవు మీదికి పోదు. జీవితంలో కొంత నలుపు వున్నా తెలుపుకూడ లేకపోలేదు. గులాబిమొక్కకు ముళ్లున్నా సొగసైన పూలు కూడ వుంటాయి. మనకు కావలసింది చంద్రుని లోని కాంతి కాని మచ్చలు కాదు. విమర్శనా దృష్టి కలవారితో కలిస్తే జీవితంలో మంచిని చూడలేం. లోపాలు వెదకడం అలవాటైపోతుంది. ఇది మంచిపద్ధతి కాదు.

కొందరు బాగా ఉత్సాహంగా వుంటారు. క్రొత్తను ఆహ్వానిస్తారు. పనిచేయడానికి ఇష్టపడతారు. ఏ రంగంలో నైనా సరే విజయాలు సాధించినవాళ్ల జీవితాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తారు. నేను కూడ ఏదైనా సాధించాలి అనుకొంటారు. నా వల్ల ఈ లోకం ఇంతకు పూర్వం వున్నదానికంటె మెరుగుగా తయారు కావాలి అని కోరుకొంటారు. వీరి మాటలు వింటుంటే మనకు కూడ

ప్రేరణం పుడుతుంది. అగ్ని మరొకచోట అగ్నిని పుట్టిస్తుంది. ఆలాగే ఈ వర్గం జనం వాళ్ల ఉత్సాహాన్ని అన్ని వైపుల వెదజల్లుతారు. వీళ్లు చిన్న చిన్న అంశాలను పట్టించుకోరు. ముఖ్యమైన విషయాలమీద మనసు నిల్పుతారు. తమకంటూ ఓ మార్గం ఏర్పరచుకొని ధైర్యంగా ముందుకు సాగిపోతుంటారు. ఈలాంటి జనంతో కలిస్తే, మనకు కూడ ఉత్సాహ భావాలు పట్టుబడతాయి. ఉత్సాహం లేందే జీవితంలో ఏ గొప్ప కార్యం సాధించలేం. అది విజయాలు సాధించే వాళ్లం దరూ తప్పక అలవర్చుకోవలసిన దొడ్డగుణం. వ్యతిరేక భావాలు కలవారినుండి తప్పుకొని అనుకూల భావాలు కలవారితో కలవాలి.

3. అసూయాపరులకు దూరంగా వుండాలి

ఒక వర్గం ప్రజలకు అసూయ ప్రబలంగా వుంటుంది. వీళ్లకు సామర్థ్యం తక్కువ. సరుకు లేదు కనుక విజయాలు సాధించలేరు. ఐనా మెదలకుండ కూర్చోరు. విజేతలను చూచి అసూయ చెందుతారు. వారి పనిని ఎలాగైన చెడగొట్టాలని చూస్తారు. వారిని గూర్చి లేనిపోనివి కల్పిస్తారు. పుకార్లు పుట్టిస్తారు. ఎగతాళికి పూనుకొంటారు. అసూయాపరులు అన్ని రంగాల్లోను వుంటారు. ఒక వుద్యోగి పైకొస్తే తోడి వుద్యోగులకు గుర్రు మంటుంది. ఒక వ్యాపారికి లాభమొస్తే తోడి వ్యాపారికి కన్ను కుడుతుంది. ఒక విద్యార్థి మంచిమార్కులు తెచ్చుకొని టీచరు మెప్పుపొందితే తోడి విద్యార్థులు సహించలేరు. మరీ కొందరైతే విజేతలను ఎలాగైనా పడగొట్టాలని చూస్తారు. విశేషంగా ఒకే రంగంలో పనిచేసేవాళ్లు ఆ రంగంలో ఒకడు పేరు తెచ్చుకొంటే చాలు సులువుగా అసూయ చెందుతారు. మన మట్టుకు మనం అసూయాపరుల బృందంలో చేరకూడదు. వాళ్లు చేసే వికృత చేష్టల్లో భాగస్వాములం కాకూడదు. అసూయ తోడివారికి కీడు చేసి వారిని అణగద్రొక్కుతుంది.

4. ఉచిత సలహాలు ఇచ్చేవారితో కలవకూడదు

మామూలుగా అనుభవం కలవారిని సలహా అడుగుతాం. వారికి జీవితంలోని లోతుపాతులు తెలుసు కనుక మంచి ఉపదేశం అందీయగలరు.

కాని కొందరు అనుభవం లేకుండానే సలహాలు ఈయబోతారు. అడగకపోయినా వాళ్ల అభిప్రాయాలను బాహాటంగా వెలిబుచ్చుతారు. ప్రతిదానికీ ముందు కొచ్చి సలహాలు ఈయబోతారు. వారి సలహాలూ సూచనలూ వినేవాళ్లకు ఏ మాత్రం ఉపయోగపడవు. మామూలుగా ఎదుటివ్యక్తి అడగందే సలహా ఈయకూడదు. కొన్నిసార్లు తోడివారి ఉచిత సలహాలు మనలను అపమార్గం పట్టిస్తాయి. మనచేత చేయగూడని పనులు చేయిస్తాయి. ఉచిత సలహాలను ఇచ్చేవాళ్లను ఒక కంట కనిపెట్టి వుండాలి. వారితో సులువుగా కలవకూడదు. ఈ రకం జనం అనుభవం లేకుండానే మాట్లాడతారు. మన సమస్యను అర్థం జేసికుండానే ఉపదేశం చేస్తారు. వ్యాధి సోకినవాడు నకిలీ డోక్టరు దగ్గరికి పోకూడదు కదా!

5. క్రొత్తను ఆహ్వానించాలి

అభివృద్ధిని కోరుకొనేవాళ్లు వివిధ రంగాలలో పనిచేసే వాళ్లతో కలవాలి. ఎప్పుడూ ఒకే వర్గంతో వుండిపోతే క్రొత్త ఆలోచనలు రావు. బావిలో కప్పల్లా తయారౌతాం. జీవితం బహు విస్తృతమైంది. నరులు వివిధ రంగాల్లో పనిచేసి వివిధానుభవాలు గడిస్తారు. మనకు తెలిసింది ఒక రంగమే కదా? వేరే రంగాల్లో పనిచేసే వాళ్లతో కలియడం వల్ల మన దృష్టి విస్తృతమౌతుంది. జ్ఞానం పెరుగుతుంది. చాలమంది విద్యార్థులతో పరిచయ మున్న విద్యార్థి ఎన్నో క్రొత్త విషయాలు తెలుసుకొంటాడు.

నాణానికి రెండు వైపులు వుంటాయి. మామూలుగా మనం నాణెం ఒక వైపుని మాత్రమే చూస్తాం. మన భావాలకు భిన్నమైన భావాలు కలవారితో కలిస్తే నాణెం రెండో వైపు కూడ కనిపిస్తుంది. ఎప్పుడూ ఒకే పత్రికను చదవ కూడదు. ఒకే రాజకీయ పక్షానికి మద్దతు ఈయ కూడదు. ఒకే మిత్ర బృందంతో వుండిపోకూడదు. ఇతరుల భావాలను కూడ ఆహ్వానించాలి. ప్రాతకు అంటిపెట్టుకొని వుండిపోకూడదు.

5. వ్యర్థ ప్రసంగాలకు దూరంగా వుండాలి.

కొందరికి వ్యర్థప్రసంగాలు చేయడంలో గొప్ప నేర్పు వుంటుంది. వీళ్లు

ఎదుట లేని మూడో వ్యక్తిని కించపరచేలా మాట్లాడతారు. అవాస్తవాలను చెప్తారు. వాళ్లట్టంటా, వీళ్లిట్టంటా అని వదంతులూ పుకార్లూ పుట్టిస్తారు. మూడవ వ్యక్తి లోపాలను కొండంతలు చేసి మాట్లాడతారు. వాళ్ల మంచిపేరు చెడగొడతారు, మనం వీళ్ల సుద్దులను నోరు తెరచుకొని వింటాం. ఈ పోచికోలు కబుర్లు వినడం వల్ల మనకేమీ ఒరగదు. పైగా అన్యాయంగా ఇతరులను గూర్చి దురభిప్రాయాల ఏర్పరచుకొంటాం.

వ్యర్థప్రసంగాలు ఆడవాళ్లు ఎక్కువగా చేస్తారు. కాని మగవాళ్లలో ఇవి అరుదేమీ కాదు. ఇద్దరు ముగ్గురు ఉద్యోగులు చేరిన చోట ఈ ప్రసంగాలు దిడీలున ప్రత్యక్షమౌతాయి. గొప్పవాళ్లు భావాలను గూర్చి మాట్లాడతారు. అల్పులు వ్యక్తులను గూర్చి మాట్లాడతారు. ఊసులాటల్లో పాల్గొన కూడదు. ఇవి మన కాలాన్ని నాశం జేస్తాయి. మనస్సుని పాడుచేస్తాయి. ఎప్పుడు కూడ ఉన్నత ప్రమాణాలు కల వ్యక్తులతోనే కలుస్తుండాలి. చెత్తరకం నరులతో కలిస్తే మనం కూడ వాళ్ల స్థాయికి దిగజారిపోతాం.

విద్యార్థులు స్నేహితులను జాగ్రత్తగా ఎన్నుకోవాలి. చురుకైన వాళ్లనూ, కాలనియమాన్ని పాటించేవాళ్లనూ, హోంవర్కు చేసే వాళ్లనూ, దూబర ఖర్చులు పెట్టని వాళ్లనూ స్నేహితులు చేసికోవాలి. మంచి లక్ష్యాలు కలవారిని మిత్రులను చేసికోవాలి. సోమరులతోను చెడు అలవాట్లు కలవారి తోను తిరిగితే మనకు కూడ వారి గుణాలే అలవడతాయి. ఒకే వర్గం పక్షులు కలసి తిరుగుతాయి. సోమరులు సోమరులనే ఎన్నుకొంటారు. కాని చురుకైన వాళ్లు సోమరులతో కలవరు. మన మిత్రులను బట్టే మనం ఏలాంటి వాళ్లమో తెలిసిపోతుంది. చౌకబారుజనంతో కలవకూడదు. ఉత్తములతో కలసి ఉత్తములుగా తయారు కావాలి.

౨. సభల్లో మాటలాడాలంటే భయమా?

1. భయం ప్రధాన శత్రువు

ఇది సమాచారాన్ని అందించే యుగం. మనం జనం ముందు మాట్లాడి వారికి ఆయా విషయాలు తెలియజేయవలసిన అవసరం చాలసార్లు వస్తుంది. ఐనా చాలమంది జనం ముందు మాట్లాడాలంటే దడుస్తారు. శక్తి వుండి కూడ భయం వల్ల వెనకాడతారు. చాలమందికి భయం ప్రబల శత్రువు. బెదురు వల్లనే సభల్లో నోరు విప్పలేరు. ఐనా భయం చాల పర్యాయాలు మనకు ఉపకారమే చేస్తుంది. అది లేకపోతే అపాయాల్లో చిక్కుకొని నాశమైపోతాం. ఐతే అది మితిమీరకూడదు. అమితమైన భయం విజయానికి ఆటంకం. వక్తృత్వ కళను గూర్చి నిపుణులు కొన్ని సూత్రాలు చెప్పారు. వాటిని పాటిస్తే మనం కూడ మంచి వక్తలం కావచ్చు.

2. భయానికి కారణాలు

చాలమంది సభల్లో మాటలాడ్డానికి జంకుతారు. దీనికి కొన్ని కారణాలు వున్నాయి. మొదటిది, మనం ఇంతవరకు చేయని పనిని ఇప్పుడు క్రొత్తగా చేయడానికి దడుస్తాం. జనం ముందు మాటలాడే అలవాటులేని వాళ్లు ఆలా మాటలాడ్డానికి జంకుతారు. వాళ్లకు అదేదో పెద్ద భూతంలాగ కన్పిస్తుంది. కాని మాటలాడ్డం అలవాటు చేసికొనే కొద్దీ ఈ భయం తగ్గిపోతుంది.

రెండవది, ఆత్మవిశ్వాసం చాలినంతగా లేకపో వడం. నరులు చాలమంది అంతర్ముఖులు. తోడివారితో అట్టే కలవకుండ తమకు తాముగా వుండిపోతుంటారు. సహజంగానే వీళ్లు పదిమంది ముందు నిల్చుండి మాటలాడాలంటే దడుస్తారు. నిప్పుకోడి భయపడినప్పుడు ఇసుకలో తలదూరుస్తుందని చెప్తారు. ఈలాగే ఆత్మవిశ్వాసం లేనివాళ్లు తమలో తాము దాగుకొంటారు. విశేషంగా సభలో గొప్పవాళ్లు వున్నప్పుడు ఈ భయం ఇంకా ఎక్కువౌతుంది. వాళ్లముందు మనం చిన్న నలుసులా కన్పిస్తాం. ఇక నోటినుండి మాటలు సులువుగా పెకలవు.

మూడవది, ఒకసారి సభలో మాటలాడబోయి విఫలమయ్యాం. ఆ భయం రెండవసారి కూడ మాటలాడనీయదు. మళ్లా అపజయం తెచ్చుకొంటామేమో నని దడుస్తాం. ఒకసారి కొట్టిన కుక్క తర్వాత మాటిమాటికి దడుస్తుంది కదా! ఇంకా, కొన్నిసార్లు తోడివాళ్లు సభలో మాటలాడబోయి వోడిపోవడం చూశాం. వాళ్లు అవమానంతో తలదించుకోవడం గమనించాం. మనకు కూడ అదేగతి పడుతుందేమోనని భయపడతాం. ఈలాంటి కారణాలు ఇంకా కొన్ని వుండవచ్చు. ఏమైతేనేమి, ఇవి మన వక్తృత్వ కళకు అడ్డువస్తాయి.

3. భయ లక్షణాలు

సభల్లో మాటలాడ్డానికి భయపడేవాళ్లల్లో కొన్ని లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. గుండె వేగంగా కొట్టుకొంటుంది. మోకాళ్లు వణకుతాయి. మాటల్లో పునరుక్తి వుంటుంది. కొన్నిసార్లు ఆలోచన శూన్యమైపోయి చుట్టూ చీకటి కమ్మినట్లుగా వుంటుంది. ఏమి మాట్లాడాలో తెలియక మౌనంగా వుండిపోతాం. మనలను మనం అదుపులో పెట్టుకోలేం. అపజయం అవమానం తెచ్చుకొన్నట్లుగా వుంటుంది. ఇబ్బందిగా వుంటుంది. ఈ లక్షణాలన్నీ అందరిలో కన్పించనక్కరలేదు.

4. భయాన్ని వదలించుకోవాలి

సభా భయాన్ని Stage Fear అంటారు. దీన్ని తప్పక వదలించుకోవాలి. భయం నరులకు ప్రబల శత్రువు. దీనివల్ల మనశక్తి సామర్థ్యాలు మందగిస్తాయి. విజయం చేజారిపోతుంది. మన భావాలను పదిమంది ముందు ధైర్యంగా, స్పష్టంగా చెప్పలేకపోతే చాల నష్టాలు కలుగుతాయి. మనం సాధించవలసినవి సాధించలేక నిరాశ చెందుతాం. కనుక ప్రయత్నం చేసి సభా భయాన్ని వదలించుకోవాలి. ఒకసారి ఈ రంగంలో విజయాన్ని సాధిస్తే ఆ మీదట వేరే రంగాల్లో కూడ గెలవవచ్చు. ఒక విజయం మరో విజయానికి దారి చూపుతుంది.

5. సభా భయాన్ని తొలగించుకొనే మార్గాలు

నిపుణులు సభా భయాన్ని తొలగించుకోవడానికి కొన్ని పద్ధతులు సూచించారు.

1. ఎవరికైనా క్రొత్తపని చేయాలంటే అనిష్టంగాను బెరుకుగాను వుంటుంది.

ఇంతవరకు సభలో మాటలాడ లేదు కనుక మనం ఆ పని చేయలేమేమో అనుకొంటాం. దీనివల్ల జంకు ఇంకా బలపడుతుంది. దీనికి విరుగుడు మాటలాడ్డం మొదలుపెట్టడమే. ఒకటి రెండుసార్లు మాటలాడాక ఇక ఆ పనికి అలవాటు పడిపోతాం. అలవాటువల్ల భయం క్రమేణ తగ్గిపోతుంది.

2. సభాభయం ఒక్క మనకే గాదు, చాలమందికి వుంటుంది. ఉపన్యాసాలను నేర్చుకొనేవాళ్లను పరిశీలించి చూడగా 80 శాతం అభ్యర్థులు మొదట భయపడ్డారని తేలింది. పేరు మోసిన గొప్ప వక్తలు కూడ మొదట ఉపన్యాసాలీయడానికి జంకారు. గొప్ప నటులు కూడ మొదట భయపడ్డారు. వాళ్లు క్రమేణ ఆ భయాన్ని వదలించుకొన్నారు. సామాన్య వక్తలు కూడ మొదటి రెండు మూడు వాక్యాలు చెప్పిందాకా తమకు కొంత భయం వుంటుందనీ ఆ మీదట అది పోతుందనీ చెప్తుంటారు. దీన్ని బట్టి మనం కూడ ఈ బెదురును ప్రయత్నం చేసి తొలగించుకోవచ్చునని గ్రహించాలి. ఇంకో విషయం కూడ. ఏ పనిలోనైనా కొద్దిపాటి భయం మంచిదే. దీనివల్ల పనిని మనసుపెట్టి చేస్తాం. ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఆర్జిస్తాం. అసలు ఏ భయం లేకపోతే అపాయం తెచ్చుకొంటాం. కనుక భయం మనకు కొంతవరకు ఉపకారమే చేస్తుంది. దీనివల్ల ఉపన్యాసాన్ని చక్కగా తయారు చేసికొంటాం కూడ. ఇతర వక్తలు కూడ భయపడతారని తెలుసుకొన్నతర్వాత మన భయం కొంతవరకు తగ్గుతుంది.

3. మొదటలో మనము కొంత పరిచయమూ ఆసక్తీవున్న అంశాలను ఎన్నుకొని మాటలాడాలి. ఆ విషయాలు మనకు ముందుగానే తెలుసు కనుక వాటిని గూర్చి సులువుగానే మాటలాడగలుగుతాం. ఆ పిమ్మట మనకు అనుభవం లేని నూత్న విషయాల మీద గూడ ఉపన్యాసాలు ఈయవచ్చు. మొదటలో కొన్ని పొరపాట్లు చేసినా పరవాలేదు. మనం ఏ పనీ నిర్దుష్టంగా చేయలేం. పరిపూర్ణత అనేది భగవంతుని గుణంకాని నరుల గుణం కాదు.

4. ఉపన్యసించకముందు మనలను గూర్చి మనం ఆలోచించకూడదు. నేను సరిగా మాటలాడలేనేమో, సభ్యులు నవ్వుతారేమో, నేను అవమానం తెచ్చుకొంటా నేమో మొదలైన ఆలోచనలను మనసులోకి రానీయ కూడదు.

వీటివల్ల మన శక్తి నశిస్తుంది. మనలను గూర్చి కాక, మన వుపన్యాసం వినే సభ్యులను గూర్చి ఆలోచించాలి. ఏయే విషయాలు చెప్తే వాళ్లకు బాగా నచ్చుతుంది, వాళ్లకు ఆసక్తి కలిగించడం ఏలాగ, వారికి ఆలోచన పుట్టించడం ఏలాగ – మొదలైన విషయాలను గూర్చి ఆలోచించాలి. దీనివల్ల ఉపన్యాసాన్ని బాగా తయారు చేసికొంటాం. ఇంకో విషయం. మన ఉపన్యాసాన్ని వినే సభ్యుల్లో ఎవరన్నా గొప్పవాళ్లుంటే మనం ఇంకా అధికంగా భయపడతాం. నేను తక్కువవాణ్ణి అనుకొంటాం. కాని ఎవరిగొప్ప వాళ్లకే వుంటుంది. మనలో కూడ కొన్ని గొప్పగుణాలు వుండవచ్చు కదా! ఈలాంటి ఆలోచనలతో మన భయాన్ని వదలించుకోవాలి

5. నేను మంచి వక్తగా పేరుతెచ్చుకొంటాను అని వూహించుకొని ఆ వూహాచిత్రాన్ని మన మనసు ముందు నిల్పుకోవాలి. ఆ చిత్రాన్ని రోజూ చాలసార్లు జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవాలి. మానసిక శాస్త్రజ్ఞులు ఈలాంటి ఊహా చిత్రాల ద్వారా కూడ కార్యాలు నెరవేర్చి విజయాలు సాధించవచ్చునని చెప్తారు.

6. ఉపన్యాసాన్ని ముందుగా చక్కగా తయారు చేసికోవాలి. ఉపన్యాసంలో భావాలు, అంశాలు బలంగా వుండాలి. వట్టి మాటలు చాలవు. ఎన్ని అంశాలున్నాయో అంత బలంగా ఉపన్యాసం రాణిస్తుంది. శ్రోతలకు ఆసక్తి కలిగించే అంశాలు చెప్పాలి. ఉదాహరణలూ, సంఘటనలూ, స్వీయ అనుభవాలూ ఉటంకించాలి. ఇవన్నీ ఓ క్రమపద్ధతిలో రావాలి. ఉపన్యాసాన్ని కంఠతః నేర్చుకో నక్కరలేదు. మన ఉపన్యాసాన్ని ముందుగానే స్నేహితులకు విన్పించి వాళ్ల అభిప్రాయాన్ని వినడం గూడ మంచిది. సభలో మాటలాడేటప్పుడు మన శరీరం, అవయవాలు సాఫీగా వుండాలి కాని ముడుచుకొని పోకూడదు. స్వరం సహజంగా వుండాలి. బాగా తయారుచేసికొన్న ఉపన్యాసం మామూలుగా విజయవంతమౌతుంది. ఏ కారణం చేతనైనా సరే ఉపన్యాసం రాణించకపోతే, రెండవసారి మాటలాడేటప్పుడు పూర్వపు లోపాలను సవరించుకోవాలి. ఎప్పుడు మనలను మనమే చక్కదిద్దు కొంటుండాలి. క్రమేణ ఉపన్యాస కళలో అనుభవమూ అభివృద్ధీ గడించి ఆరితేరుతాం.

3. పనిచేసే గుణం అలవర్చుకోవాలి

పనిచేయందే విజయం లేదు. పని వల్ల సంపద పెరుగుతుంది. అభివృద్ధి చేకూరుతుంది. పనిని గూర్చి కొన్ని ముఖ్యసూత్రాలు గమనిద్దాం.

1. పని చేసే వాళ్లంగా వుండాలి.

నరులు రెండు రకాలుగా వుంటారు. కొందరు పనిచేసి చూపిస్తారు. వీళ్లు విజయాలు సాధిస్తారు. కొందరు పనికి పూనుకోరు. వెలుపలికి పనిచేసే వాళ్లలాగ మాట్లాడతారు. పనిమాత్రం జరగదు. వీళ్లు విజయాలు సాధించరు.

పై యధికారులు మనకు ఉద్యోగం ఇచ్చేటప్పుడు ప్రధానంగా కోరుకొనేది మనం సంతృప్తికరంగా పనిచేయాలనే. ఉద్యోగి సరిగా పని చేయకపోతే యజమానుడు అతని పట్ల గౌరవమూ ఇష్టమూ చూపడు.

నరులకు గొప్ప ఆలోచనలు వుంటేనే సరిపోదు. వాటికి తగినట్లుగా క్రియలు కూడ చేసి చూపించాలి. పెద్ద పెద్ద ఆలోచనలుండి పనికి పూనుకోని వానికంటే ఒకపాటి ఆలోచనలుండి వాటిని ఆచరణలో పెట్టేవాడు వందరెట్లు మెరుగు.

పనులు చేసేవాళ్ల లక్షణం వెంటనే పనికి పూను కోవడం. వీళ్లు ఎక్కువగా మాట్లాడరు. ఎంత పనిచేయాలి, ఎప్పుడు ప్రారంభించాలి, ఎప్పుడు ముగించాలి అని అన్నీ ముందుగానే ఆలోచిస్తారు. పని చేయనివాళ్ల లక్షణం వాయిదాలు వేయడం. వీళ్లు మాటలు బాగా చెప్తారు. ఒక కార్యాన్ని సాధించడం ఎంత కష్టమో వివరించి చెప్తారు. సాకులు వెదకుతారు. పని మాత్రం జరగదు. సోమరులుగా వుండిపోతారు.

2. అనుకూలమైన పరిస్థితులకొరకు వేచివుండ కూడదు.

కొంతమంది మీరు పని ఎందుకు ప్రారంభించలేదు అని అడిగితే పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేవని చెప్తారు. పరిస్థితులు పరిసరాలు అన్ని విధాల అనుకూలంగా ఎప్పుడూ వుండవు. వాటి పద్ధతిలో అవి వుంటాయి. కనుక

అనుకూలమైన పరిస్థితుల కొరకు కాచుకొని వుంటే నష్టపోతాం.

మనం ఏ పని తలపెట్టినా సమస్యలూ, ప్రమా దాలూ అనిశ్చిత పరిస్థితులూ తప్పక వుంటాయి. అసలు అడ్డంకులు లేని పని యేదీ వుండదు. వాతావరణం అనుకూలించకపోవడం, ప్రక్కవాళ్లు సహకరించక పోవడం, పోటీ ఎదురుకావడం – ఈలా అవరోధాలు కొల్లలుగా వుంటాయి. కనుక అడ్డంకులు తొలగిపోయే దాక ఆగడం మంచిపద్ధతి కాదు.

ఇంకో విషయం గూడ. విజేత అడ్డంకులన్నీ ముందుగానే తొలగించుకోనక్కరలేదు. అసలు మనం ప్రారంభించబోయే కార్యానికి ఏయే అడ్డంకులున్నాయో ముందుగా ఊహించలేం గదా! కాని అడ్డంకులు ఎదురైనపుడు వాటిని ఎదుర్కొని పరిష్కరించుకొనే సామర్థ్యం మాత్రం విజేతకు వుండాలి. మామూలుగా ఆ శక్తి చాలవరకు అందరికీ వుంటుంది. కనుక అవరోధాలు వుంటాయని భయపడి పనిని వాయిదా వేసికొంటూ పోకూడదు.

3. కేవలం ఆలోచనలవల్లనే విజయం సిద్ధించదు

ఏ కార్యాన్ని సాధించడానికయినా ముందుగా జాగ్రత్తగా ఆలోచించి ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. సాధ్యాసాధ్యాలు విచారించాలి. లాభనష్టాలు పరిశీలించాలి. కాని కేవలం ఆలోచన వల్లనే విజయం సిద్ధించదు. పని చేస్తేనే విజయం. వంద ఆలోచనలుండి పనికి పూనుకోని వానికంటె కొద్దిపాటి ఆలోచనలతోనే పనికి పూనుకొనేవాడు ఎక్కువ విజయాలు సాధిస్తాడు.

ఆలోచనలు ఉండి కూడ పనిని ప్రారంభించని వాడు తర్వాత బాధపడతాడు. నేను ఆ పనిని అప్పుడే చేసివున్నట్లయితే బాగుండేది అని విచారిస్తాడు. ఈ విచారానికి గురికాకుండా వుండాలంటే ముందుగానే పనికి పూనుకోవాలి.

కొందరికి ఏదైనా పని చేయాలంటే వల్లమాలిన భయం. పలానా చోటికి పోవాలన్నా, పలానా వ్యక్తిని కలవాలన్నా, పదిమంది ముందు ఉపన్యాసం ఈయాలన్నా బెదురుతారు. ఆ భయంతో ఆ కార్యాన్ని ఆలాగే వాయిదా వేస్తుంటారు.

ఈలాంటి భయాన్ని జయించే మార్గం ఒకటుంది. ఏదంటే మనకు భయమో దాన్ని చేయడానికి పూనుకోవాలి. అప్పుడు ఆ భయం పోతుంది. ఉదాహరణకు, పలానా వ్యక్తిని కలవాలంటే మనకు భయం అనుకొందాం. ధైర్యం చేసి ఆ వ్యక్తి దగ్గరికి వెళ్లాలి. ఆలా వెళ్లగానే ఆ భయం తొలగి పోతుంది. అసలా వ్యక్తి మనం అనుకొన్నంతగా మనలను వ్యతిరేకించేవాడు కాడని గుర్తిస్తాం. మనకు లాగే ఇతరులకు కూడ భయాలూ బలహీనతలూ వుంటాయని అర్థం చేసికోవాలి.

4. పనికి ప్రేరణం కలిగిందాకా ఆగకూడదు

కొంతమంది ప్రేరణం కలిగినప్పుడు పని ప్రారంభిద్దాం అనుకొంటారు. కొన్నిసార్లు ఆ ప్రేరణం వస్తుంది, కొన్నిసార్లు రాదు. కనుక స్పందన కొరకు ఆగకూడదు. స్పందన రాకపోయినా పని మొదలుపెట్ట వలసిందే. యాంత్రికంగా మొదలుపెట్టి పనిచేస్తుంటే కొంతసేపటికి స్ఫూర్తి దానంతట అదే వస్తుంది. మనం రోజూ వాడే యంత్రాలు మొదట మెల్లగా కదులుతాయి. తర్వాత గిరగిరా తిరుగుతాయి. అసలు కదిలించకపోతే యంత్రం ఎప్పటికీ కదలదు. స్ఫూర్తిని మనమే కదిలించాలి. అది కదిలిందాకా ఆగకూడదు. మనలను మనమే ప్రోత్సహించుకొని ఉత్తేజపరచుకోవాలి.

కొన్నిసార్లు మనకు ఇష్టంలేని పనులు చేయవలసి వుంటుంది. చేయబుద్ధి కాదు. కనుక వాటిని అలాగే వాయిదా వేస్తుంటాం. ఈలా చేయకూడదు. ఇష్టమున్నా లేకపోయినా యాంత్రికంగా వాటిని చేయడానికి పూనుకోవాలి. అప్పుడు గాని ఆ పనులు జరగవు. మనలోని శక్తి మనలను కదిలించిందాకా ఆగకూడదు. ఆ శక్తిని మనమే కదిలించాలి. గొప్ప రచయితలు ప్రేరణం వచ్చిందాకా ఆగరు. కాగితమూ కలమూ తీసికొని వ్రాస్తుంటే కొంతసేపటికి ప్రేరణం దానంతట అదే వస్తుంది. ఒకసారి కదలికను ప్రారంభిస్తే ఆ మీదట అదే కొనసాగిపోతుంది.

5. "తర్వాత"కు బదులుగా "ఇప్పుడు" అనుకోవాలి

చాల పర్యాయాలు ఒకపని చేద్దామనుకొంటాం. మళ్లా తర్వాత చేద్దాములే

అనుకొంటాం. ఇక ఆ పని రోజురోజుకి వాయిదా పడుతుందే కాని జరగదు. ఆ పనిని ఇప్పుడే చేద్దాం అనుకొంటే వెంటనే జరుగుతుంది.

ఇప్పుడే చేద్దామనే సూత్రాన్ని బాగా వంట పట్టించుకోవాలి. చాలమంది డబ్బు ఆదా చేద్దాం అనుకొంటారు. కాని ఆ ఆదాను ఎప్పుడు చేయాలి? నిజంగా ఆదా చేసేవాళ్ళు కొద్దిమందే. వాళ్ళు ఇప్పుడే అనే సూత్రాన్ని పాటించిన వాళ్ళు. మిగిలినవారి ఆదా మాత్రం కేవలం ఆలోచనల్లోనే వుండిపోయింది. స్నేహితునికి ఉత్తరం వ్రాద్దామనుకొంటే వెంటనే వ్రాయాలి. తర్వాత వ్రాద్దాములే అనుకొంటే ఆ పని రోజు రోజుకి వాయిదా పడుతుంది. గుర్తుంచుకోండి. "ఇప్పుడు" అనేది పని నెరవేరడానికి ఉపయోగపడే మంచి సూత్రం. తరచుగా విద్యార్థులు హోంవర్కు తర్వాత చేద్దాములే, పాఠం తర్వాత చదువుదాంలే అనుకొంటారు. ఆలా అనుకొని ఆటపాటల్లోనో, టీవీ చూడ్డంలోనో, ముచ్చట్లలోనో పడిపోతారు. ఇక మొదట అనుకొన్న పని జరగనే జరగదు. తర్వాత చేద్దాం అనుకోవడం వల్లనే చాల పనులు క్రియారూపం పొందడం లేదు. తర్వాత అనేది సోమరిపోతుల ఆయుధం.. పనికి శత్రువు.

6. సిద్ధం కావడానికి కాలాన్ని వెచ్చించకూడదు

కొంతమంది చేద్దామనుకొన్న పనిని వెంటనే ప్రారంభించరు. ఒక పనికి పూనుకొందామనుకొంటూనే ఏవేవో చిల్లరమల్లర పనుల్లో పడిపోతారు. రాము పాఠం చదువుదామనుకొని కూడ కాసేపు బల్ల తుడుస్తాడు. పుస్తకాలు సర్దుతాడు. పెన్సిలు చెక్కుతాడు. బట్టలు సర్దుతాడు. పాఠం మాత్రం మొదలు పెట్టడు. ఈలా జాప్యం చేయకూడదు. చేయాలనుకొన్న పనిని వెంటనే చేయడానికి పూనుకోవాలి. విశేషంగా ఇష్టం గాని పనులు చేయవలసి వచ్చినపుడు వెంటనే ప్రారంభించాలి. చాలమందికి పని అనిష్టంగానే వుంటుంది. అంతమాత్రం చేతనే దాన్ని ప్రక్కన పెట్టకూడదు.

7. చొరవ వుండాలి

పని చేయడానికి బాగా ఉపయోగపడే ఒక సూత్రం కార్యారంభశక్తి.

దీన్ని ఇంగ్లీషులో ఇనీషియేటివ్ అంటారు. పై వాళ్ల చేత చెప్పించుకోకుండ మనంతట మనం పనికి పూనుకోవాలి. ఈ గుణం కలవాళ్లే నాయకులయ్యేది. గాంధి ఎవరు చెప్తే స్వాతంత్ర్య సాధనకు పూనుకొన్నాడు? మదర్ తెరేసా ఎవరు చెప్తే దీనులకు సేవలు చేసింది? రాజా రామమోహన్‌రాయ్ ఎవరు చెప్తే సతీ దురాచారాన్ని మాన్పించాడు? నాయకులు ఒకరి చేత చెప్పించుకోరు. వాళ్లంతట వాళ్లే పనికి పూనుకొంటారు. రైలింజను దానంతట అదే కదులుతుంది. రైలుపెట్టె ఇంజను లాగితే మాత్రమే కదులుతుంది. నరులు రైలు పెట్టెలా వుండకూడదు. విద్యార్థులు చిన్న నాటినుండే స్వయంప్రేరణతో పనిచేసే గుణాన్ని అలవర్చుకోవాలి. స్వచ్ఛంద సేవకులు వాళ్లంతట వాళ్లే ముందుకి వచ్చి పని చేస్తారు. విద్యార్థికి ఈ గుణం వుండాలి. చొరవ కలవాళ్లు, తమంతట తామే పనికి పూనుకొనేవాళ్లు, తప్పక విజయాలు సాధిస్తారు. తాము కోరుకొన్న గమ్యాన్ని చేరి తీరతారు. దురదృష్ట వశాత్తు నేడు మనదేశంలో చాలమందిలో ఈ గుణం కనిపించదు. విద్యార్థి పని విద్యను ఆర్జించడం. ఆ పని అతడు ఒకరిచేత చెప్పించుకోకుండానే చేయాలి.

4. విజయసాధకుల లక్షణాలు

జీవితం మనమే స్వయంగా మలచుకొనేది. మనం దాన్ని సార్థకమైనా చేసికోవచ్చు లేక నిరర్థకమైనా చేసికోవచ్చు. కొందరు కర్మవాదాన్ని నమ్మి వెలుపలి శక్తులు తమ్ము నడిపిస్తాయి అనుకొంటారు. పనికి పూనుకోరు. వీళ్లు జీవితాలు సార్థకం జేసికోకోరు. దీనికి భిన్నంగా కొందరు నా జీవితాన్ని నేనే నడిపించుకొంటాను అనుకొంటారు. వీళ్లు విజయాలు సాధిస్తారు. విజేతలంతా శ్రమ శక్తిని నమ్ముతారు. నేనీకార్యాన్ని చేయగలను అనుకొంటారు. వీరికి ఆత్మవిశ్వాసమూ వుత్సాహమూ, పనిని కొనసాగించుకొనిపోయే గుణమూ వుంటాయి. విజయాలు సాధించిన వాళ్లలో కొన్ని ముఖ్య లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. మనం కూడ ఈ గుణాలను అలవర్చుకోవచ్చు.

1. చొరవచూపడం, పనులు జరిగించడం

విజేతలకు చొరవ వుంటుంది. ఒకరిచేత చెప్పించు కోకుండ తమంతట తామే పనులు ప్రారంభి స్తారు. వీళ్లు కార్యాలు జరుగుతూంటే వట్టినే చూస్తూ వుండిపోరు. వాటిని స్వయంగా జరిగిస్తారు. క్రియాపరులుగా వుంటారు. సమస్యలను ముందుగానే పసికట్టి నివారణ మార్గాలను వెదుకుతారు. ఆవేశంతో గాక ఆలోచించి పనులు చేపడతారు. వీళ్లకు తమ శక్తులూ లోపాలు కూడ బాగా తెలుసు. తమ ఆలోచనలు పనులు సరైనవేనాఅని యెప్పటికప్పుడు పరిశీలించి చూచుకొంటారు. అడ్డంకులు ఎదురైనపుడు క్రొత్త మార్గాలు తొక్కుతారు. వీరికి నేనీ కార్యాన్ని సాధించగలను అనే నమ్మకమూ ధైర్యమూ బలంగా వుంటాయి.

క్రియాపరులు కానివారి ప్రవర్తనం కేవలం దీనికి భిన్నంగా వుంటుంది. వీళ్లు సాధించేది విజయాలు కాదు, అపజయాలు. తమ అపజయాలకు ఇతరులు కారణమని చెప్తుంటారు. వేసవిలో వేడిగా వుందనీ, చలికాలంలో చలిగావుందనీ వానకాలంలో వానకురుస్తుందనీ సాకులు చెప్పి పనికి పూనుకోరు. తమ పేదరికానికి కర్మో విధో కారణమని చెప్తారు. తాము వెనుకబడి వుండడానికి తల్లిదండ్రులో వుపాధ్యాయులో మరొకరో కారణమని వాదిస్తారు. ఎప్పుడూ సణుగుతూ ఫిర్యాదులు చేస్తూ వుంటారు. ఏ పని చేయడానికైనా అనుకూలమైన తరుణం కొరకు వేచివుంటారు. కాని ఆ తరుణం ఎప్పటికీ రాదు. మీరెందుకు విజయాలు సాధించలేదని ఎవరైనా నిలదీసి అడిగితే కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. ఈ బాపతు జనం ముఖ్యమైన పనులకు పూనుకోరు. ఏవో అనవసరమైన చిల్లరమల్లర పనుల్లో పడతారు. అందుచే ముఖ్యమైన వాటిని సాధించరు.

మనం విజయాలు సాధించి విజేతలం కావాలంటే మన జీవితాన్ని మనమే తీర్చిదిద్దుకోవాలి. పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనప్పుడు కూడ పట్టుదలతో ధైర్యంతో పనిచేయాలి. అసాధ్యమైన దానికి ప్రాకులాడనక్కర లేదు కాని విషమ పరిస్థితుల్లో కూడ మనం చేయగలిగిన దానిని చేసి తీరాలి. పట్టుదలతో పనికి

పూవుకోవడం, స్వయంగా పనులు జరిగించడం ముఖ్యం. చక్కగా ఆలోచించి ప్రణాళికలు వేసికొని చొరవ చూపించడం ప్రధానం. నిష్క్రియాపరులమైతే తప్పక వోడిపోతాం. క్రియాపరులను గెలుపు వరిస్తుంది.

2. లక్ష్యం వుండాలి

చాలమందికి భవిష్యత్తులో ఏమి సాధించాలో తెలియదు. వట్టినే కాలం వెళ్లబుచ్చుతుంటారు. జీవితానికి లక్ష్యం వుండాలి. ఏ వృత్తిలో ప్రవేశించాలో, ఏమి సాధించాలో చిన్నప్పుడే నిర్ణయంచుకోవాలి. ఇదే లక్ష్యం. ఈ లక్ష్యసాధనకు దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలూ ప్రస్తుత ప్రణాళికలూ కూడ సిద్ధం చేసికోవాలి.

లక్ష్యమూ ప్రణాళికలూ లేనివాళ్లకు జీవితం అర్థవంతంగా వుండదు. కబుర్లు చెప్పుకొంటూనో, వీధుల వెంట తిరుగుతూనో, టీవీలు చూస్తూనో కాలక్షేపం చేస్తుం టారు. సోమరితనంగా వుండిపోతారు. అమూల్యమైన కాలాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తారు.

భవనాలు కట్టేవాళ్లూ, గ్రంథాలు వ్రాసేవాళ్లూ ముందుగానే ప్లాను వేసికొంటారు. రైతులు వానకాలం రాకమునుపే ఏ పొలంలో ఏ పైరు వేయాలో ముందుగానే నిర్ణయించుకొంటారు. ఈలాగే మన భవిష్యత్తుకు కూడ మనకు పథకంవుండాలి. అదే లక్ష్యం. లక్ష్యంగలవాళ్లు క్రియాశీలురుగా, చురుకుగా వుంటారు. లక్ష్యంలేనివాళ్లు సోమరులుగా వుంటారు. అల్లరచిల్లర పనుల్లో పడిపోతారు.

ఈ లక్ష్యం మరీ వున్నతమైనదిగా వుండిపో కూడదు. దాన్ని సాధించలేం. మరీ తేలికపాటిదిగా వుండి పోకూడదు. మరీ సులువైనదైతే అది మనలను సవాలు చేయలేదు. దాన్ని సాధించడంలో విసుగుపుట్టి మధ్యలోనే వదలివేస్తాం. కనుక లక్ష్యం ఎప్పుడూ కొంచం ఉన్నతమైనది కష్టమైనదిగా వుండాలి. అప్పుడేగాని సవాలు ఎదురై మనలోని శక్తులు వెలుపలికి రావు.

లక్ష్యాలనూ ప్రణాళికలనూ ఏర్పరచుకొన్నంత మాత్రాన్నే విజయాన్ని చేజిక్కించుకోలేం. పనికి పూనుకోవాలి. పట్టుదలతో ఆ పనిని కొనసాగించాలి.

ఆటంకాలకు దడవకూడదు. ధైర్యంగా ముందడుగు వేయాలి. కొంతకాలమయ్యాక వుత్సాహాన్ని కోల్పోయి కార్యాన్ని మధ్యలోనే వదలివేయకూడదు. ఎంతకాలానికి లక్ష్యాన్ని సాధించాలో గూడ ముందుగానే నిర్ణయించు కోవాలి. విజయాలను సాధించడం ఎంతమాత్రం సులభం కాదు. వాటిని సాధించేవాళ్లు కొద్దిమందే.

3. ముఖ్యమైనవాటికి ప్రాముఖ్యమీయాలి

భగవంతుడు అందరికి ఖచ్చితంగా రోజుకి 24 గంటల కాలమే యిస్తాడు. ఎక్కువా లేదు తక్కువా లేదు. ఆ నియమిత కాలంలోనే కొందరు విజయాలు సాధిస్తారు, కొంరు సాధించలేరు. వ్యత్యాసం ఇక్కడే వుంది. కాలాన్ని జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి.

కొంతమంది ఎప్పటి పనులు అప్పుడే చేసి ముగించరు. సోమరితనంతో వాయిదా వేస్తారు. చివరన గడువు సమీపించడంతో వాటిని త్వరత్వరగా అజాగ్రత్తగా చేసి ముగించబోతారు. పైయధికారిచే చీవాట్లు తింటారు. పనులు వాయిదా వేసేవాళ్లు లక్ష్యాన్ని సాధించలేరు.

మనకు శారీరక, మానసిక, సాంఘిక ఆధ్యాత్మిక అవసరాలు వుంటాయి. వీటన్నిటినీ సమపాళ్లలో తీర్చుకోవాలి. దేని ప్రాముఖ్యం దానిదే. జీవితంలో సమతౌల్యాన్ని పాటించాలి. లేకపోతే చిక్కులొస్తాయి.

కొందరు అత్యావశ్యకమైన పనులకు ప్రాముఖ్య మిచ్చి అవసరమైన పనులను ప్రక్కన చెడతారు. దీనివల్ల ఇబ్బందులు వస్తాయి. అవసరమైన పనులను ముందుగానే గుర్తించి పూర్తిచేసికోవాలి.

పెద్దలు అతి సర్వత్ర వర్జయేత్ అన్నారు. దేనిలోను మితం మీరకూడదు. భోజనం, కబుర్లు, టి.వి., సెల్ఫోన్లు, నిద్ర మొదలైన వాటిల్లో మితాన్ని పాటించకపోతే తిప్పలు తెచ్చుకొంటాం. కొన్ని పనులు అపాయాలు ప్రమాదాలతో కూడి వుంటాయి. చాలమంది వీటికి దూరంగా వుంటారు. అనుకూలంగా , భద్రంగా వుండే పనులు మాత్రమే చేపడతారు. కాని కొన్నిసార్లు అపాయకరమైన

పనులు కూడ మన లక్ష్యానికి సంబంధించినవై వుండ వచ్చు. లక్ష్యసాధనకొరకు హానికరమైన కార్యాలను గూడ చేపట్టాలే గాని వదలివేయకూడదు.

వివేకంగలవాడు ఏ పనికి ఎంత ప్రాముఖ్య మీయాలో, ఎంతకాలం వెచ్చించాలో గ్రహిస్తాడు. తన శక్తినీ, కాలాన్నీ, అవకాశాలనూ సరిగా వినియోగించుకొని విజయాలు సాధిస్తాడు.

4. చేసిన ప్రమాణాలను నిలబెట్టుకోవాలి

నరులమైన మనం సాంఘిక జీవులం. తోడివారితో కలసిమెలసి జీవిస్తుంటాం. బృందాలుగా పని చేస్తుంటాం. ఇతరుల సహాయం లేందే విజయాలు సాధించలేం. మనలను నమ్మితేనేగాని ప్రక్కవాళ్లు మనకు సహాయం చేయరు. అబద్ధాలకూ మోసాలకూ పాల్పడితే తోడివాళ్లు మనలను చీదరించుకొంటారు.

చేసిన ప్రమాణాలను నిలబెట్టుకొంటేనే గాని జనం నమ్మరు. ఒకసారి మాటయిస్తే ఎదుటివాళ్ళు మనం ఏదో చేసిపెడతామని ఆశిస్తారు. ఆ యాశను భగ్నం చేయకూడదు. అసలు బాగా ఆలోచించిగాని వాగ్దానాలు చేయకూ డదు. ఒకసారి చేశాక ఆరునూరయినా మాట నిలబెట్టుకోవాలి. లేకపోతే ఎదుటివాళ్ల దృష్టిలో నమ్మకాన్ని కోల్పోతాం. ఇకవాళ్లు మనకు సహాయం చేయరు. ప్రమాణాన్ని తీర్చలేనపుడు అవతలివారికి ముందుగానే కారణాలతో సహా తెలియజేయాలి.

మనం ఇంటిలో వొకపాత్ర, బయట ఇంకొక పాత్ర, పనిలో వేరొక పాత్ర పోషిస్తాం. ఎక్కడవున్నా మన మాటను నిలబెట్టుకొని విశ్వసనీయులంగామెలగాలి. లేకపోతే గౌరవం పోతుంది. ఇతరుల సహాయాన్ని పొందలేం.

ఒక వ్యక్తి ఎదుటలేనపుడు అతన్నిగూర్చి చెడ్డగా మాటలాడకూడదు. రహస్యాలను బట్టబయలు చేయ కూడదు. విశ్వసనీయత మన మాటలకు కూడ వర్తిస్తుంది. నోరు జారకూడదు.

ప్రమాణాలు నిలబెట్టుకోకపోతే ఇతరులు నమ్మరు, మనతో సహకరించరు. వారి సహకారం లేందే మనం విజయాలు సాధించలేం. మన సామర్థ్యం నీరుగారి పోతుంది.

5. ఎదుటివ్యక్తి అభిప్రాయాన్ని గూడ గౌరవించాలి

మామూలుగా మనం మన అభిప్రాయం మీదనే మనసుపెట్టి వుంచుతాం. ఎదుటివాళ్లకు కూడ సొంత అభిప్రాయాలు వుంటాయని గమనించం. మన ఆలోచనే సరైనది అన్నట్లుగా వాదిస్తాం. సహజంగానే ప్రత్యర్థి మనవాదాన్ని వొప్పుకోడు. గొడవ ప్రారంభమౌతుంది. ఎదుటివాళ్ల అభిప్రాయాన్ని గూడ అర్థం జేసికొని సాధ్యమైనంత వరకు దాన్ని అంగీకరించే ప్రయత్నం చేయాలి.

అందరూ ఇతరులు తమ్ము అర్థంచేసికోవాలనీ, తమ కోరికలను అంగీకరించాలనీ ఆశిస్తారు. కనుక తోడివారు మనకేదో చెప్తున్నపుడు సానుభూతితో వినాలి. వారిని పరీక్షించకూడదు. తప్పు పట్టకూడదు. నిరాకరించ కూడదు. వాళ్లు చెప్పేది సావధానంగావింటే మనతో మనసు విప్పి మాటలాడతారు. వారిని పరీక్షించినట్లు గానో తృణీకరించినట్లుగానో మాటలాడితే అంతటితో తాము చెప్పబోయేది ఆపివేస్తారు.

మామూలుగా మనం మన అభిప్రాయాలే సరైనవి అనుకొంటాం. ఇతరులు కూడ మన భావాలను అంగీకరించాలని కోరుకొంటాం. కనుక ఎదుటివాళ్లు చెప్పేది వినం. వారిని మనవైపు లాగాలని చూస్తాం. వారిని ప్రశ్నిస్తాం, సలహాలీయబోతాం, విమర్శిస్తాం. ఐతే యెదుటివాళ్లు విమర్శను కోరుకోరు. మనం తాము చెప్పేది వినాలనీ, తమ్ము సానుభూతితో అర్థం చేసి కోవాలనీ ఆశిస్తారు. ఇంకా ఎదుటివాళ్ల మాటలను వింటేనే చాలదు. వారి స్వరాన్నీ, ముఖ కవళికలనూ గూడ గమనించాలి. మన లోకంలోనుండి కొంచం జరిగి వాళ్లలోకంలోకి ప్రవేశించాలి. ఒకసారి యితరులను అర్థంచేసికొని సానుభూతితో అంగీకరిస్తే వాళ్లు మనతో సహకరిస్తారు. మనకు అనుకూలంగా మెలుగుతారు. అప్పుడు మన కార్యాలు నెరవేరతాయి.

6. మనలను మనం నిరంతరం అభివృద్ధి చేసికొంటూండాలి

మన మేధ ఎన్నో పనులు చేస్తుంది. కాని దానికి శిక్షణ అవసరం. గ్రంథపఠనం ద్వారా మెదడుకి మంచి తర్ఫీదు నీయవచ్చు. పుస్తక పఠనం

వలన నూత్న భావాలను స్వీకరిస్తాం. అవి మనలను ప్రేరేపించి నూత్న కార్యాలకు పురికొల్పుతాయి. ఏ భావం ఎవరిని ప్రేరేపిస్తుందో చెప్పలేం. గొప్ప గ్రంథం చదివి అర్థంచేసి కొన్నపుడు రచయిత భావాలూ ఆలోచనలూ మనవౌతాయి. అవి మనకు చాలకాలం వరకు ప్రేరణం పుట్టిస్తూనే వుంటాయి. జ్ఞానులను నడిపించేది ప్రధానంగా వారి భావాలే. మేధావులు ఎప్పుడూ గ్రంథాలు చదివి జ్ఞానాన్ని పెంచుకొంటూ వుంటారు.

మన జీవితంలో ముఖ్యమైనవి దేహం, మేధ, ఆత్మ, హృదయం. పుష్టికరమైన ఆహారం, వ్యాయామం, నిద్ర, విశ్రాంతి మొదలైనవి దేహాన్ని పదిలం చేస్తాయి. గ్రంథపఠనం నైపుణ్యంతో గూడిన కార్యాలద్వారా మేధాశక్తిని పెంచుకొంటాం. ప్రార్థనతో ఆత్మను బలపరచు కొంటాం. పేదసాదలను, అక్కరలో వున్నవారిని ఆదుకొని సేవలు చేయడం ద్వారా హృదయాన్ని పటిష్ఠం చేసి కొంటాం. నరులు ఈ నాల్గు రంగాల్లోను నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతూండాలి. దీని వలన మన వ్యక్తిత్వం పెరుగుతుంది. సమర్థవంతంగా పని చేయగలుగుతాం.

వట్టినే జీవిస్తేనే చాలదు. జీవితానికి ప్రయో జనమూ సార్థక్యమూ వుండాలి. ఏదైనా గొప్ప కార్యాన్ని సాధించాలి.

5. సాకులు చెప్పడం మానాలి

చాలమంది సాకులు చెప్పి తప్పించుకొంటారు. గెల్చినవాళ్లు సాకులు చెప్పరు. ఓడిపోయినవాళ్లే వాటిని చెప్పేది. ప్రక్కవాడు గెలిస్తే నీవెందుకు గెలవలేదని అడిగితే ఓడిపోయినవాడు సాకులు చెప్పి తప్పించుకోజూస్తాడు. అవి చాలమందికి రక్షణ సాధనంగా ఉపయోగపడతాయి. మామూలుగా నరులు చెప్పే సాకులు అనారోగ్యం, తెలివి లేకపోవడం, పెద్దప్రాయం, దురదృష్టం, టైం లేకపోవడం మొదలైనవి. వీటిని కొంచెం విపులంగా పరిశీలిద్దాం.

1. నాకు ఆరోగ్యం బాగాలేదు

చాలమంది తాము విజయాలు సాధించక పోవడానికి అనారోగ్యమే

కారణమని చెప్తారు. వీళ్లు తమకు లేనిపోని జబ్బులున్నాయని ఊహించుకొంటారు. డోక్టర్ల అనుభవం ప్రకారం కొందరు తమకు ఏ జబ్బు లేకపోయినా ఏదో వ్యాధి వుందని ఊహించుకొని బాధ పడుతుంటారు. వైద్యుల అనుభవంప్రకారం చాలమందికి ఏదో వొక శారీరక లోపం వుంటుంది. కాని ఆ లోపం వున్నా పనులు చేయవచ్చు. విజయాలు సాధించవచ్చు. ఇంకో అభిప్రాయం ప్రకారం జబ్బు లేకపోయినా నాకు పలానా జబ్బు వుందని గట్టిగా నమ్మితే ఆ జబ్బు ఇంతకు ముందు ఏమాత్రం లేకపోయినా ఇప్పుడు వచ్చిపడుతుంది. ఇవన్నీ వైద్యశాస్త్రం తెలియజేసే సత్యాలు. ఎంతో మంది పెద్ద జబ్బులతో సతమతమౌతూ కూడ గొప్ప కార్యాలు చేసిపోయారు. దీన్నిబట్టి తేలింది ఏమిటంటే వ్యాధిపీడనం విజయాలు సాధించకపోవడానికి నిజమైన కారణం కాదు.

అనారోగ్యమనే సాకుని వదలించుకోవడానికి ఈ క్రింది సూత్రాలు ఉపయోగపడతాయి.

1. మన అనారోగ్యాన్ని గూర్చి ఎక్కువగా మాటలాడితే ఆ జబ్బు ఇంకా యెక్కువగా బలపడవచ్చు. జబ్బులను గురించి అతిగా మాటలాడితే వినేవాళ్లకు విసు గెత్తుతుంది. వాళ్లు ఇతడెప్పుడు తన్ను గురించి తలంచు కొనే చాదస్తపు మనిషి అనుకొంటారు. ఎవరికైనా సానుభూతి దొరకవచ్చుగాని, ఎప్పుడూ తన ఆరోగ్యాన్ని చెప్పుకొనేవాడికి గౌరవమూ సానుభూతీ లభించవు.

2. మన బాధలనీ విచారాలనీ కొంచం అదుపులో వుంచుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్యాన్ని గూర్చి అతిగా ఆందోళన పడకూడదని వైద్యులు సలహా యిస్తుంటారు.

3. మన ఆరోగ్యం కొంతవరకైనా బాగానే వున్నందుకు వందనాలు చెప్పుకోవాలి. ఆస్పత్రిలోని రోగులను పరిశీలిస్తే వాళ్లు మనకంటె ఘోరమైన రోగాలతో బాధపడుతున్నారని గ్రహిస్తాం. ఒకడు నా చెప్పులు అరిగి పోయాయని విచారించాడు. ఒకరోజు అతడు అసలు కాలే లేనివాణ్ణి చూడగానే ఆ విచారం మటుమాయమై పోయింది.

4. ఒక వస్తువు తుప్పుపట్టిపోవడం కన్న అరగి పోవడం మంచిది. ఈ జీవితం మన రోగాలను తలంచు కొని కుమిలిపోవడానికి కాదు, ఆనందించడానికి వుంది. ఎప్పుడు ఆస్పత్రి బెడ్డుమీద పండుకొని వున్నట్లుగా ఆలోచిస్తూ వుంటే ఏమి ఆనందం కలుగుతుంది?

2. నాకు గొప్ప తెలివితేటలు లేవు

కొంతమంది నాకు వాళ్లకున్న తెలివిలేదు. ఆ తెలివే వుంటే నేనుకూడ వాళ్లలాగే విజయాలు సాధించేవాణ్ణి అంటారు. వీళ్లు తమ తెలివిని తక్కువగాను ఎదుటివాళ్ల తెలివిని ఎక్కువగాను అంచనా వేస్తారు. ఇది పొరపాటు. అసలు మనకు గొప్ప తెలివి వుందా లేదా అనేది ముఖ్యం కాదు. మనకున్న తెలివిని ఎంతవరకు ఉపయోగించు కొంటున్నాం అనేది ముఖ్యం. ఒకపాటి తెలివితోనే నిలకడగా పని చేసేవాడు గొప్ప తెలివి వుండి కూడ పట్టుదలతో పనిచేయని వాడికంటె ఎక్కువ విజయాలు సాధిస్తాడు. పనికి అంటిపెట్టుకొని వుండడం, పట్టుదలతో దాన్ని ముగించడం ముఖ్యం. ఆలా చేసేవాళ్లు విజయాలు సాధిస్తారు. దేవుడిచ్చిన తెలివితేటల్ని మనం పెంచలేం. కాని వాటిని ఉపయోగించుకొనే విధానాన్ని మాత్రం మెరుగుచేయవచ్చు.

పెద్ద చదువులూ డిగ్రీలు వుండికూడ విజయాలు సాధించనివాళ్లున్నారు. ఏ డిగ్రీలు లేకుండానే విజయాలు సాధించిన సామాన్య జనంకూడ వున్నారు. జ్ఞానం గొప్పశక్తే, కాదనం. కాని ఆ జ్ఞానాన్ని సరిగా ఉపయోగించు కొన్నప్పుడే అది మనకు శక్తినిస్తుంది. కష్టపడి పనిచేయడం, సానుకూలమైన ఆలోచనలు కలిగివుండడం, తోడివారితో సత్సంబంధాలు పెట్టుకోవడం మొదలైనవి విజయ సూత్రాలు.

కొందరు చాల విషయాలు తెలుసుకొని వుండడం తెలివి అనుకొంటారు. చాల అంశాలు తెలిసినంత మాత్రాన్నే ప్రయోజనం లేదు. మనకు క్రొత్తగా, స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం తెలియాలి. ఆ యాలోచనలను క్రియలుగా మార్చు కొనే శక్తి వుండాలి. ఆలోచనలకు తగ్గట్టుగా పనిచేయాలి. అప్పుడే విజయం సిద్ధించేది.

నాకు తెలివితేటలు లేవు అని చెప్పే సాకును వదలించుకోవడానికి మార్గాలు.

1. మన తెలివితేటలను తక్కువగాను ఎదుటివారి తెలివిని ఎక్కువగాను అంచనా వేయకూడదు. దేవుడు మనకిచ్చిన తెలివితోనే విజయాలు సాధించివచ్చు. చక్కగా ఆలోచించి చూచుకొని, ప్రణాళిక వేసికొని, నిలకడగా పనిచేస్తే చాలు విజయం లభిస్తుంది. తెలివి తేటలకంటే గూడ దృక్పథం ముఖ్యం. అనుకూలమైన ఆలోచనలు వుంటే గెలుస్తాం. ప్రతికూలమైన ఆలోచనలు వుంటే వోడిపోతాం. నేను గెలుస్తానని నమ్మి ఉత్సాహంతో పని చేసేవాడు చాలవరకు గెలుస్తాడు. నేను వోడిపోతాను అనుకొని నిరుత్సాహంగా పనిచేసేవాడు చాలవరకు వోడిపోతాడు.

2. చదువు, జ్ఞానం, డిగ్రీలు అంటే చాల విషయాలు కంఠతః నేర్చుకోవడం గాదు. ఆ నేర్చుకొన్న వాటిని జీవితంలో ఉపయోగించుకోవడం తెలియాలి. ఎన్సైక్లోపీడియాల్లో కూడ విషయసేకరణం వుంటుంది. కాని వాటికి తెలివి వుండదు. అవి క్రియలకు పూనుకోవు. మనిషికి క్రొత్త ఆలోచనలు కావాలి. వాటిని క్రియలుగా రూపొందించుకోవాలి. పట్టుదలతో పనిచేయాలి. అప్పుడే విజయం సిద్ధించేది.

3. నా వయసు మించిపోయింది

కొంతమంది నాకు పెద్ద వయసు వచ్చింది. లేకపోతే ఈ పని చేసేవాణ్ణే అంటుంటారు. ముసలి ప్రాయం వచ్చింది అనుకొని పని మానివేసేవాళ్లు కూడ వుంటారు.

అసలు వయసు ముఖ్యం కానేకాదు. కొంతమంది ముసలిప్రాయంలో కూడ ఉత్సాహంగా పని చేస్తుంటారు. దీనికి భిన్నంగా కొందరు యాభై యేండ్ల వయస్సుకే నిరుత్సాహంగా మూలన కూర్చుంటారు. నేను పనిచేయ గలను అనకొనే వృద్ధుడు కూడ చేస్తూనే వుంటాడు. అంతా మనం ఆలోచించే తీరును బట్టి వుంటుంది. మన నమ్మకాన్ని బట్టి వుంటుంది. ఏళ్లు కాదు, ఆలోచనలు ముఖ్యం.

నాకు ముసలితనం వచ్చింది, ఇక పని చేయలేను అనుకోవడం వల్ల ఎన్నో పనులు ఆగిపోతూంటాయి. ఇది దేశానికి పెద్దనష్టం.

ఈ క్రింది ఆలోచనలు వయసు సాకుగా పనులు మానివేసే పద్ధతికి విరుగుడుగా ఉపయోగపడతాయి.

1. మన ఆలోచనలు దృక్పథాలు ముఖ్యం. నాకు వయసు మించిపోయింది అనుకోకూడదు. నాకింకా శక్తి వుంది, నేనిప్పుడు కూడ క్రొత్త పనులు చేపట్టగలను అనుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు మనలోని ఉత్సాహ శక్తిని మేలుకొల్పుకోవాలి.

2. అపజయం పొందేవాళ్లు నేను ఈ పని యింతకు ముందే చేసి వుండవలసింది. ఇప్పుడు వయసు దాటిపోయింది. ఇక లాభం లేదు అన్నట్లుగా ఆలోచిస్తారు. విజయాలు సాధించేవాళ్లు నేనిప్పుడే మొదలుపెడతాను. అసలు జీవితం ముందే వుంది. ఈ పాటి పనిని నేను చేయలేనా అన్నట్లుగా ఆలోచిస్తారు. వారి వుత్సాహం బావిలోని జలలాగ పెల్లుబుకుతుంది.

4. దురదృష్టం అనే సాకు

చాలమంది అపజయాన్ని దురదృష్టంతోను విజయాన్ని అదృష్టంతోను ముడిపెడతారు. నాకు అదృష్టం కలిసిరాలేదు, నా కర్మ అంటారు. తాము వోడిపోవడానికి గ్రహాలో ఇతరులో కారణం అంటారు. అసలు అదృష్టం, దురదృష్టం అనేవి లేనేలేవు. ముందుగా ఆలోచించి ప్రణాళిక వేసుకొని పట్టుదలతో పని చేసేవాడు విజయాన్ని సాధిస్తాడు. దీన్నే కొందరు అదృష్టం అంటారు. దీనికి భిన్నంతగా తన పనిలో లోపమున్న వాడు వోడిపోతాడు. దీన్నే కొందరు దురదృష్టం అని పిలుస్తారు.

ప్రతి కార్యానికి ఓ కారణం వుంటుంది. కారణం లేని కార్యం జరగదు. శ్రమ అనే కారణానికి కార్యం, విజయం. అశ్రద్ధ, సోమరితనం అనే కారణానికి కార్యం అపజయం. అదృష్ట దురదృష్టాలకి అసలు చోటే లేదు. పనిచేసే గుణాన్ని అలవర్చుకొంటే చాలు దురదృష్టం మన దరిదాపుల్లోకి కూడ రాదు.

5. టైము లేదు అనే సాకు

కొంతమంది ఏ పనీ చేయరు. ప్రతిదానికి టైము లేదు అని సాకు చెప్తారు. టైము లేక కాలం అందరికీ చాలినంత వుంటుంది. కొందరు దాన్ని సరిగా విని యోగించుకొని విజయాలు సాధిస్తారు. కొందరు అదే కాలాన్ని సరిగా ఉపయోగించుకోకపోవడం వల్ల వోడిపోతారు. అందరికీ రోజుకి 24 గంటలేకదా? విజయాలు సాధించిన వాళ్ళకు ఎక్కువ గంటలేమీ లేవు.

కాలాన్ని నిత్యావసర వస్తువుల్లాగ డబ్బుపెట్టి కొనం. భగవంతుడు దాన్ని మనకు ఉచితంగానే దయచేస్తాడు. ఊరకే వచ్చింది కనుక చాలమంది దాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తారు. కాలాన్ని చులకన చేసి వ్యర్థ పరుస్తారు. ఫోన్లు, సెల్ ఫోన్లు టీవీలు, ముచ్చట్లు మొదలైన వ్యర్థ కార్యాలు మన కాలాన్ని మింగివేస్తుంటాయి. కొన్నిసార్లు స్నేహితులు కూడ మన కాలాన్ని దొంగిలిస్తారు.

కాలాన్ని ఆదా చేసికోవాలంటే ఓ కాల పట్టిక లేక ప్రణాళిక వుండాలి. దాన్ని ఖండితంగా పాటించాలి. ప్రణాళిక ప్రకారం ఏసమయంలో చేసే పని ఆ సమయంలో చేసి ముగించాలి. జీవితంలో అవసరమైన పనులు కొన్ని, ఆనందాన్ని కలిగించే పనులు కొన్ని. చాలమంది ఆనందాన్ని కలిగించే పనుల్లో పడిపోయి అవసరమైన వాటిని పట్టించుకోరు. ఈలాంటి వాళ్లు విజయాన్ని సాధించరు.

పలానా పని చేయడానిక నాకు టైంలేదు అంటే ఆ పనిమీద నాకు ఆసక్తీ యిష్టమూ లేవని అర్థం. మనకు ఇష్టమైన పనులకు టైం తప్పకుండ దొరుకుతుంది కదా!

ఇక్కడ ఐదు రకాల సాకులు చూచాం. ఇవి కాక వేరే సాకులు కూడ వున్నాయి. వీటివల్ల పనులు సరిగా జరగవు. అభివృద్ధి కొరత పడుతుంది. మన సాకులను వినేవాళ్లు వాటిని ఎంతమాత్రం నమ్మరు. ఒక్కొక్కరు తన సాకు లేమిటివో పరిశీలించి చూచుకొని వాటిని తొలగించుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. సాకులు విజయానికి పెద్ద అవరోధాలు. కనుక బుద్ధిమంతుడు వాటిని ఎప్పటి కప్పుడు రూపుమాపుతుండాలి.

6. ప్రకృతి పరమేశ్వరాకృతి

1. దేవుడే లోకాన్ని సృజించాడు

ఈ లోకం దానంతట అది పుట్టలేదు. భగ వంతుడు కావాలని ప్రపంచాన్ని కలిగించాడు. లోకమంటే అతనికి ఇష్టం. తాను చేసిన ప్రపంచాన్ని చూచి భగవంతుడు సంతోషిస్తాడు. మనం కూడ లోకాన్ని మెచ్చుకోవాలి. పై ఆకాశమూ, భూమీ, జలాలూ అన్నీ కలసి లోకం. జగత్తులో ఎన్ని వింతలు, అద్భుతాలు వున్నాయి! వాటిని మనం ఏనాడూ పూర్తిగా గ్రహించలేం.

2. ప్రకృతి దేవుని ఉనికిని నిరూపిస్తుంది

బైబులు, కొరాను, భగవద్గీత మొదలైన ధర్మగ్రంథాలు భగవంతుని గుణగణాలను వర్ణిస్తాయి. సృష్టికర్త అనేవాడు ఒకడున్నాడని తెలియజేస్తాయి. ఈలాగే సృష్టి కూడా భగవంతుని అస్తిత్వాన్ని నిరూపిస్తుంది. అద్దంలో ప్రతిబింబంలాగ సృష్టివస్తువుల్లో దేవుడు కన్పిస్తాడు. కొండలు, సముద్రాలు మొదలైన పెద్దవస్తువులు తమ్ము చేసినవాడు ఒకడున్నాడని చాటిచెప్తాయి. ఈశ్వరుడు ప్రేమతో ఈ విశ్వాన్నీ దానిలోని ప్రాణికోటినీ కలిగించాడని మన బుద్ధిశక్తి గ్రహిస్తుంది. ప్రకృతి కూడ ఓ పెద్ద ధర్మగ్రంథం లాంటిది. దానిలోని ప్రతి వస్తువు ఓ అక్షరం లాంటిది.

3. ప్రకృతిలో భగవంతుడు దర్శనమిస్తాడు

ప్రకృతిలో దేవుని సాన్నిధ్యం వుంటుంది. అతని హస్తం అన్ని వస్తువుల్లోను, అన్ని ప్రాణుల్లోను కన్పిస్తుంది.. అన్ని జీవులకు ఊపిరిపోసేదీ, ఒక రోజు మళ్లా ఆ వూపిరి తీసికొనిపోయేదీ ఆ ప్రభువే. జనన మరణాదులు దేవుణ్ణి జ్ఞప్తికి తెస్తాయి. మహాసముద్రాలు, అరణ్యాలు మమ్ము మేము చేసికోలేదు. ఒక మహాత్ముడు మమ్ము చేశాడు అని ఎలుగెత్తి చాటుతాయి. ఆకాశంలోని పక్షి, అడవిలోని కుందేలు, నదిలోని చేప ఒక తండ్రి మమ్ము పోషిస్తున్నాడని పల్కుతాయి. ప్రకృతి అంతా భగవంతుని తెలివిని, మంచితనాన్ని, ప్రేమనీ

కీర్తిస్తుంది. కంటికి కన్పించని దేవుణ్ణి ప్రకృతిలో కన్నులార చూస్తాం. అది యీశ్వరునికి ప్రతిరూపం .

4. ప్రకృతిని కొన్ని నియమాలు నడిపిస్తాయి

భగవంతుడు ప్రకృతిని కొన్ని నియమాల ప్రకారం నడిపిస్తుంటాడు. ప్రాచీన ఋషులు దీన్ని ఋతం అన్నారు. సుర్యచంద్రాది గ్రహాలు క్రమపద్ధతిలో నడుస్తాయి. ఋతువులు కాలనియమాన్ని పాటిస్తాయి. జంతువులు వాటి ధర్మాన్ని పాటిస్తాయి. నీరు ఎప్పుడూ పల్లానికే పారుతుంది. సముద్రం చెలియలికట్టను దాటి భూమిని ముంచివేయదు. నరులు కూడ ప్రకృతి నియమాలను అనుసరించాలి.

5. నరులు ప్రకృతికి ధర్మకర్తలు మాత్రమే

భగవంతుడు ఈ విశ్వంలో నరుణ్ణి తనకు ప్రతినిధిగా నియమించాడు. అతడు ప్రకృతిలోని వస్తువులను వాడుకోవచ్చు. ఐనా వాటికి అధిపతి అతడుకాదు, భగవంతుడు. నరుడు ధర్మకర్త మాత్రమే. అతడు భూమినీ ఫలసాయాన్నీ ఉపయోగించుకోవచ్చు. కాని దుర్వినియోగం చేయకూడదు. ప్రకృతిని వాడుకో వడం వేరు, దుర్వినియోగం చేయడం వేరు. నరుడు జగత్తుని ఉపయోగించుకొన్న తీరుని గూర్చి ఒక రోజు దేవునికి లెక్క వొప్పజెప్పాలి. తన స్వార్థం కొరకు, తాను డబ్బు జేసికోవడానికి ప్రకృతిని నాశం చేయకూడదు. అరుదైన జంతువులనూ పక్షులనూ వేటాడి చంప కూడదు. భూమిలోని ఖనిజాలను దోచుకోగూడదు. పరిశ్రమల పేరుతో వాతావరణాన్ని కలుషితం చేయకూడదు. ప్రకృతి అతనిది కాదు, భగవంతునిది. దాన్ని భగవంతుడు కలిగించినప్పుడు ఎంత నిర్మలంగా వుందో అంత నిర్మలంగా వుంచాలి.

6. దురాశ తగదు

ప్రకృతిలో అందరి అవసరాలు తీర్చేన్ని వస్తువులు వున్నాయి. కాని అందరి ఆశలు తీర్చేన్ని వస్తువులు లేవు. ఆశకు అంతమెక్కడ? ఒకడు దురాశతో ఈ పట్టణ మంతా, ఈ దేశమంతా, ఈ విశ్వమంతా కూడా తనకే కావాలని కోరుకోవచ్చు. కాని అది సాధ్యమా? స్వార్థ పరులు ప్రకృతిలోని వస్తువులను

అపహరించి సొమ్ము జేసికోవాలని కోరుకొంటారు. అడవిలోని ఏనుగులను చంపి వాటి దంతాలను అమ్ముకోవాలని ఆశిస్తారు. ధన వ్యామోహం వల్ల ప్రకృతి నాశమై పోతుంది. మన ఆశలను అదుపులో పెట్టుకొంటే సుఖశాంతులతో జీవిస్తాం. ప్రకృతి కూడ క్షేమంగా వుంటుంది.

7. ప్రకృతిలోని అందాలను తిలకించి ఆనందించాలి

పూవులు ఎంత అందంగా వుంటాయి. సూర్యోదయం, అస్తమయం బంగారు కాంతులను వెదజల్లుతాయి. చల్లని వెన్నెల పిండి ఆరబోసినట్లుగా తళతళ్లాడుతుంది. ఇంద్రధనుస్సు సప్తవర్ణాలతో మెరసి పోతుంది. పురి విప్పిన నెమలి ఎంత అందంగా వుంటుంది. బెదురు చూపుల జింక ఎంత సొగసుగా వుంటుంది. పండిన పంట పొలాలు, నిండుగా కాయలు కాసిన చెట్టు చూస్తుంటే ఎంత ముచ్చటగా వుంటాయి. నీలపు రంగుతో అనంతంగా వ్యాపించివున్న సముద్రాన్ని ఎంతసేపైనా చూడబుద్ధి ఔతుంది. కొండముందట నిల్చుంటే మనం చీమంత వుండం. కొమ్మలు చాచి పందిరిలా వ్యాపించివున్న పచ్చనిచెట్టు ఎంత ఆకర్షణీయంగా వుంటుంది. గలగలా పారే సెలయేరు హోరు మళ్లామళ్లా వినాలనిపిస్తుంది. ప్రకృతిలో ఎన్ని అందాలు వున్నాయి. వాటిని చూడ్డానికి రెండు కళ్లూ చాలవు. ఎమర్సన్ చెప్పినట్లుగా ప్రకృతి సౌందర్యం భగవంతుని చేవ్రాలు. చాలమంది ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని అసలు గమనించనే గమనించరు. ఇది శోచనీయం.

8. ప్రకృతితో సహజీవనం

పూర్వులు ప్రకృతితో కలసి జీవించారు. వ్యాధిబాధలు లేకుండ ప్రశాంతంగా కాలం గడిపారు. తొందరపడకుండ నిదానంగా పనులు చేసికొన్నారు. ఇప్పుడు మనం ప్రకృతికి దూరమయ్యాం. రెండంతస్తుల సిమెంటు భవనాల్లో వసిస్తున్నాం. ఈ కాంక్రీటు భవనాల్లో పచ్చని చెట్లుగాని, చల్లని గాలులు గాని కన్పింపవు. మనకు అంతా తొందరపాటు. గబగబా డబ్బు చేసికోవాలనే తపన. జీవితం రోగాలమయం. సుఖ శాంతులు పూజ్యం. దీనికి భిన్నంగా గిరిజనులు ఇప్పటికీ

అడవుల్లో, కొండల్లో ప్రకృతితో సహజీవనం గడుపు తున్నారు. వాళ్ల జీవితాలు చెట్టుచేమలతో, వాగులు వంకలతో పెనవేసుకొని వుంటాయి. వాళ్లు చీకుచింత లేకుండ ప్రశాంతంగా కాలం గడుపుతుంటారు. సెంట్ ఫ్రాన్సిస్ భక్తుడు సూర్యచంద్రులు మనకు సోదరులు, భూమి మనకు సోదరి అని వాకొన్నాడు. ప్రకృతితో కలసి జీవిస్తే ప్రశాంతంగా వుంటుంది. అది మనకు సేద తీరుస్తుంది. జీవితం మీద నమ్మకం పుట్టిస్తుంది. సుందరమైన ప్రకృతిని చూచి భగవంతుణ్ణి స్తుతించి కీర్తిస్తాం.

9. ప్రకృతినుండి పాఠాలు నేర్చుకోవాలి

నరులు ప్రకృతినుండి ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. ప్రకృతిలో అన్ని పనులూ నిదానంగా జరుగుతాయి. పైర్లు పండడానికి ఆరునెలలు పడుతుంది. చెట్లు పెరగడానికి ఆరేడు సంవత్సరాలు పడుతుంది. దేనికీ తొందరపడ కూడదు. నిదానమే ప్రధానం. ప్రకృతిలో అన్నీ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఒక చెట్టు ఎన్ని కాయలు కాస్తుంది. ఒక నదిలో ఎన్ని చేపలుంటాయి. ఆకాశంలో ఎన్ని నక్షత్రాలు మెరుస్తుంటాయి. మనం ఇచ్చేది ఉదారంగా ఈయాలి. పిసినిగొట్టుతనం పనికిరాదు. ప్రకృతిలో క్రమబద్ధత వుంటుంది. సూర్యుడు రోజూ అదే కాలానికి ఉదయిస్తాడు. ఋతువులు క్రమపద్ధతిలో వచ్చిపోతాయి. నరులు అన్ని పనులూ క్రమపద్ధతిలో చేసికోవాలి. నిరంతరం ప్రకృతి అనే గురువునుండి పాఠాలు నేర్చుకొంటుండాలి.

10. భగవంతుని సృష్టిపట్ల గౌరవం, కారుణ్యం

ఈ విశ్వం పెద్ద దేవాలయంలాంటిది. దీనిలో భగవంతుడు కొలువుదీరి వుంటాడు. కనుక సృష్టిని గౌరవంతో చూడాలి. దాన్ని భగవంతుని ప్రతిబింబంగా భావించాలి. చెట్లు, కొండలు, నదులు మొదలైనవన్నీ ఆ ప్రభువు పాదముద్రలు అనుకోవాలి. పర్యావరణాన్ని మలినం చేయకూడదు. ధ్వంసం చేయకూడదు. సృష్టిలోని ప్రతిప్రాణి పట్ల కరుణ జూపాలి. ఏ జీవినీ మన సరదా కోసం హింసించి బాధించకూడదు. పిల్లలు చిలిపి చేష్టలతో కప్పలు, తొండలు మొదలైన అల్ప

ప్రాణులను చంపకూడదు. తేనెపట్టు మీద రాళ్లు విసరకూడదు. రైతులు పశువుల పట్ల దయగలిగి వుండాలి. అన్ని ప్రాణులను ఊపిరి పోసేది భగవంతుడే. అతని జీవశక్తి వల్లనే ప్రతి జీవి బ్రతుకుతుంది. ప్రాణులన్నిటినీ భగవంతునికే అర్పించి అతన్ని స్తుతించి కీర్తించాలి.

11. ప్రకృతి నాశమైతే మనం కూడ నాశమౌతాం

పర్యావరణంలో నరులమైన మనం కూడ భాగమే. రాయిరప్పలు, జలాలు, చెట్లు జంతువులు మొదలైనవన్నీ మనకు సోదరుల్లాంటివి. అవి నాశమైపోతే వాటితో పాటు మనం కూడ నాశమౌతాం. కొమ్మమీద కూర్చుండి దాన్ని నరకుకొంటే ఏమౌతుంది? దానితోపాటు మనం కూడ క్రిందపడతాం గదా! అందరమూ ప్రకృతిని కాపాడుకోవాలి. సృష్టిని పదిలంగా వుంచాలి. అడవులు నరికి వేయకూడదు. ఒక చెట్టుని నరికితే వెంటనే ఇంకో చెట్టుని నాటాలి. విచక్షణా రహితంగా జంతువులను చంపకూడదు. ఖనిజ సపంద అంతా మనమే వాడుకొంటే భావితరాల వాళ్లకు ఏమి మిగులుతుంది? పూర్వులు ఖనిజసంపదను మనకు మిగిల్చిపోయినట్లే మనమూ భావితరాల వాళ్లకు మిగిల్చి పోవాలి కదా? సృష్టి అన్ని కాలాల నరులకూ చెందుతుంది. దానిలోని సంపదలు అనంతమైనవి కావు. వాటికి పరిమితి వుంది. అన్నిటినీ మనమే ఖర్చు చేయకూడదు.

పూర్వులు ఈ విశ్వమంతా భగవంతుని దేహం అన్నారు. జగత్తు భగవంతుడు వసించే ఇల్లు అన్నారు. ప్రకృతిలో భగవంతుణ్ణి గుర్తించి దానిపట్ల గౌరవ భావాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. దానినుండి ప్రేరణం పొందు తూండాలి. దాన్ని నిరంతరం కాపాడుకొంటూండాలి.

7. క్రమశిక్షణను పాటించవద్దా?

క్రమశిక్షణ అంటే మన దేహాన్ని మనసునీ కూడ అదుపులో వుంచుకోవడం. మంచి నడవడికకు సంబంధించిన నియమాలను పాటించడం. విచ్చల విడిగా ప్రవర్తించకుండ వుండడం. నిగ్రహాన్ని పాటిం చడం. ఏ రంగంలోనైనా విజయాన్ని సాధించాలంటే క్రమశిక్షణ అత్యవసరం.

నదిని దాని యిష్టం వచ్చినట్లుగా ప్రవహింపనిస్తే ఊళ్లూ పొలాలూ ముంచి వేసి కీడు చేస్తుంది. దానికే ఆనకట్ట కడితే పొలాలు తడిపి బంగారు పంటలు పండిస్తుంది. ఆలాగే అగ్నిని దాని యిష్టం వచ్చినట్లుగా మండనిస్తే అన్నిటినీ తగలబెడుతుంది. దాన్నే అదుపు చేస్తే అన్నం వండుకోవడం మొదలైన మంచిపనులకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈలాగే నరులమైన మనం కూడ క్రమశిక్షణ వలన మంచిపనులు చేస్తాం. అదిలేందే గెలుపు లేదు.

సైన్యంలో క్రమశిక్షణను పకడ్బందీగా అమలు పరుస్తారు. సైనికులు ప్రధానంగా దేశాన్ని కాపాడేవాళ్లు. ఆలాగే పోలీసు శాఖలో కూడ క్రమశిక్షణ వుంటుంది. పోలీసులు శాంతిభద్రతలు నెలకొల్పి పౌరులను రక్షిస్తారు. మన జీవితంలో కూడ క్రమశిక్షణను పాటిస్తే ఎన్నో విజయాలు సాధిస్తాం.

పిల్లలకు క్రమశిక్షణ అత్యవసరం. అది లేకపోతే వాళ్లు చేయగూడని పనులు చేస్తారు. చేయవలసినవి చేయరు. దీనివల్ల చాల నష్టం కలుగుతుంది. బాలలకు క్రమశిక్షణ మొదట ఇంటిలోనే అలవడాలి. వాళ్లు బాల్యంలోనే మర్యాదా పద్ధతులు నేర్చుకోవాలి. చిన్నప్పుడే పిల్లలను సక్రమ మార్గంలో నడిపిస్తే పెద్దయ్యాక ఇక ఆ మార్గం నుండి వైదొలగరు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలను అతి లాలన చేయకూడదు.

కాని పిల్లలకు క్రమశిక్షణ అలవడేది ప్రధానంగా బడిలో. విద్యార్థులు పెందలకడనే నిద్ర లేవాలి. రాత్రి నిర్ణీత సమయానికి పండుకోవాలి. ఏ రోజు పాఠాలు ఆరోజు చదువుకోవాలి. హోంవర్కు ఖండితంగా చేయాలి. క్లాసులో పాఠాలు అవధానంగా వినాలి. స్కూలు నియమాలను ఖండితంగా పాటించాలి. దేనికైనా సకాలంలో రావాలి. ఉపాధ్యాయులపట్ల గౌరవంగా మెలగాలి. తోడి విద్యార్థులపట్ల మర్యాదగా ప్రవర్తించాలి. ఆటల్లో మోసాలు చేయకూడదు. కోపతాపాలు ప్రదర్శించ కూడదు. కాపీకొట్టి మార్కులు తెచ్చుకొనే ప్రయత్నం చేయకూడదు. అల్లరి చేష్టలకు పూనుకోకూడదు.

చాలమంది నాలుకను పారవేసికొంటారు. అనకూడని మాట అంటే చాల

అనర్థాలు వస్తాయి. మన మాటల వల్లనే తోడివాళ్లు మిత్రులుగాని శత్రువులుగాని ఔతారు. కనుక మనం మాట్లాడే తీరులో సంయమనం వుండాలి.

విద్యార్థులు ఇంటిపట్టున గూడ క్రమశిక్షణను పాటించాలి. తల్లిదండ్రులకు విధేయులై యుండాలి. ఇంటిలోని పెద్దలను గౌరవించాలి. సమాజంలో మెలిగేటప్పుడు హద్దుపద్దులు వుండాలి.

నేడు పెద్దల్లోనే క్రమశిక్షణ లోపిస్తుంది. లోకసభలో గాని శాసనసభలోగాని మన నాయకులు హుందాగా ప్రవర్తించడం లేదు. ఉద్యోగుల్లో నీతినియమాలు లేవు. పనివాళ్లు ఏ నియమాలు పాటించరు. వ్యాపారుల్లో అంతా మోసమే. అంతటా దౌర్జన్యాలూ హింసలూ పెచ్చుపెరుగు తున్నాయి. పిల్లలు పెద్దలను నిత్యం గమనిస్తుంటారు. పెద్దల్లో క్రమశిక్షణ లేకపోతే పిల్లలు ఆ సుగుణాన్ని అలవర్చుకోరు. ఎండ్రకాయలు వంకరటింకరగా నడుస్తాయి. తండ్రి పీత పిల్లలను తిన్నగా నడవమని దబాయించింది. పిల్ల పీతలు నాన్నా! మొదట నీవు తిన్నగా నడచి చూపించు అన్నాయి. తరచుగా మన ఉపాధ్యాయుల్లో క్రమశిక్షణ వుండదు. ఇక పిల్లల్లో వుంటుందా?

నేడు విద్యార్థిలోకంలో బోలెడన్ని అల్లర్లూ ఆగడాలు కన్పిస్తున్నాయి. చదువు మీద శ్రద్ధ లేదు. వారికి పాఠాలు చెప్పాలంటే తలప్రాణం తోకకు వస్తుంది. పెద్దల్లో కన్పించే బాధ్యతా రాహిత్యమే విద్యార్థుల్లో కూడ కన్పిస్తుంది. పెద్దలు మొదట క్రమశిక్షణను అలవర్చు కోవాలి.

ఒకజాతి, ఒకదేశం వృద్ధిలోకి రావాలంటే క్రమశిక్షణ వుండాలి. ఒక వ్యక్తి వృద్ధి చెందాలంటే క్రమశిక్షణ అవసరం. గాంధీ, నెహ్రూ, అబ్దుల్ కలాం లాంటి నాయకులంతా క్రమశిక్షణను జాగ్రత్తగా పాటించిన వాళ్లే. ఆ సుగుణం లేకుండ ఇంతవరకు ఎవరూ గొప్పవాళ్లు కాలేదు. విజయాలు సాధించగోరే వాళ్లకందరికీ ఆ గుణం అవసరం.

క్రమశిక్షణ గల నరుడు ప్రశాంతంగా వుంటాడు. ఎప్పుడూ తన్ను తాను అదుపులో పెట్టుకొంటాడు. బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తిస్తాడు. సమర్థవంతంగా

పనిచేసి విజయాలు సాధిస్తాడు. తోడిజనంతో వొద్దికగా మెలుగుతాడు. నమ్మదగిన వాడుగా వుంటాడు. తాను పనిచేసే సంస్థకు మేలు చేస్తాడు. అతని వల్ల దేశం కూడ వృద్ధిలోకి వస్తుంది. దీనికి భిన్నంగా క్రమశిక్షణ లేని వాళ్లు నిష్ప్రయోజకులై పోతారు. భూమికి బరువైపోతారు. ఈ దౌర్భాగ్యులు ఎందుకు పుట్టారు అనిపించుకొంటారు.

8. ఆశావాదాన్ని అలవర్చుకోవాలి

1. ఆశావాదం అంటే యేమిటి ?

నరులు ఆశావాదులు నిరాశావాదలు అని రెండు రకాలుగా వుంటారు. ఆశావాది అన్ని సంఘటనల్లోను మంచిని చూస్తాడు. దీనికి భిన్నంగా నిరాశావాది అన్ని విషయాల్లోను చెడ్డను చూస్తాడు. ఆశావాది ఆనందంతో కాలం గడిపితే నిరాశావాది విచారంతోను నిస్పృహతోను కాలం వెళ్లబుచ్చుతాడు. జీవితంలోని ఆయా సంఘటనల్లో పై రెండు వర్గాల వాళ్లు ప్రవర్తించే తీరు భిన్నంగా వుంటుంది.

ఏదైనా సమస్య యెదురైనపుడు ఆశావాది యీ సమస్య యెల్లకాలం వుండదు. అన్ని సమస్యల్లాగే యిదికూడ త్వరలోనే దాటిపోతుంది. దీన్ని భరించవచ్చు అనుకొంటాడు. నిరాశావాది ఈ గొడవ తొలగిపోతే యింకొకటి వచ్చిపడుతుంది. గొడవలకు అంతమే వుండదు అని విచారిస్తాడు.

జబ్బు జేసినవుడు ఆశావాది అప్పుడప్పుడు జబ్బుచేయడం సహజమే గదా? డాక్టర్లున్నారు, మందులున్నాయి. ఈ రోగాన్ని వొదిలించుకోవచ్చు అనుకొంటాడు. నిరాశావాది యీ జబ్బు ముదిరిపోయి ప్రాణాంతక మౌతుందేమోనని భయపడతాడు.

ఆశావాది గులాబీ ముళ్లల్లో పూలున్నాయి అనుకొంటాడు. నిరాశావాది పూలల్లో ముళ్లున్నాయి అనుకొంటాడు. ఒకడు తన దీవెనలను గణిస్తే మరొకడు తన దౌర్భాగ్యాలను గణిస్తాడు. ఒకడు నిప్పుమంటలో శక్తినీ వెలుగునీ చూస్తే మరొకడు పొగనూ బూడిదనూ చూస్తాడు. ఒకడు గ్లాసులో ఎంత పానీయ

ముందో చూడు అంటే మరొకడు ఎంత ఖాళీ వుందో చూడు అంటాడు. తేనెటీగ పూవుమీదికి పోతుంది. ఈగ నేరుగా మురికి మీదికి పోతుంది.

క్రొత్త పనులు ఎదురైనపుడు ఆశావాది దీన్ని చేయవచ్చు అనుకొంటాడు. నిరాశావాది ఇది అసాధ్యం అని భావిస్తాడు. ఆశావాది తనకు మిగిలి వున్నదాన్ని చూచి సంతోషిస్తాడు.దాన్ని వృద్ధి జేసికొనే ప్రయత్నం జేస్తాడు. నిరాశావాది తాను పోగొట్టుకొన్నదాన్ని గూర్చి బాధపడతాడు. దాన్ని తిరిగిపొందడానికి ఏ ప్రయత్నమూ చేయడు.

విద్యుద్దీపాన్ని కనిపెట్టే ప్రయత్నంలో ఎడిసన్ పదివేలసార్లు విఫలుడయ్యాడు. నూత్న ప్రయోగం విఫలమైనప్పుడెల్ల బల్బుని వెలిగించడానికి పనికిరాని పద్ధతి ఇంకొకటి కనుగొన్నాను అని చెప్పేవాడు. అపజయాన్ని కూడ విజయంగానే భావించాడు. అతడు ఆశావాది.

2. అన్నీ మన మంచికే

ఒకరాజూ మంత్రీ వుండేవాళ్లు. మంత్రి ఏదైన కార్యం జరిగినప్పుడెల్ల అన్నీ మనమంచికే జరుగుతాయి అని చెప్పేవాడు. కాని రాజు ఆ సూత్రాన్ని అంగీకరించేవాడు కాదు.

ఒక పర్యాయం రాజు కత్తిసాములో పొల్గొని బొటన వ్రేలు పోగొట్టుకొన్నాడు. మంత్రి మామూలుగానే అన్నీ మనమంచికే అని పల్కాడు. రాజు కోపించి మంత్రిని చెరలో త్రోయించాడు. మంత్రి మళ్లా అన్నీ మన మంచికే అన్నాడు.

అటు తర్వాత కొన్నాళ్లకు రాజు వేటకు పోయాడు. అడవిలో జింకను తరుముతూ తన బలగానికి దూరమై పోయాడు. ఆ ప్రాంతంలో వసించే ఆటవికులు అతన్ని బంధించి తమ దేవతకు బలియీయబోయారు. కాని వారి పూజారి అతనికి బొటనవ్రేలు లేదని గుర్తించి దేవత వికలాంగుణ్ణి బలిగా అంగీకరించదని చెప్పాడు. కనుక రాజుని వదలివేశారు. అతడు ఇంటికి తిరిగివచ్చి మంత్రి చెప్పే సూక్తి నిజమేనని అంగీకరించాడు. అతన్ని చెర నుండి విడిపించాడు.

కాని మంత్రి అన్ని రోజులు చెరలో వుండిపోవడం ఏలా మంచి దైందో అతనికి బోధపడలేదు. మంత్రి రాజా! నన్ను చెరలో పెట్టకపోతే నీతోపాటు నేను కూడా వేటకు వచ్చే వాణ్ణే. అప్పుడు ఆ యాటవికులు నిన్ను వదలివేసి నన్ను బలియిచ్చేవాళ్లే కదా అన్నాడు. ఆశావాది అన్నిటిలోను మంచినే చూస్తాడు. ఇవ్వాళ్ల చెడ్డది అన్పించిన సంఘటనం గూడ రేపు మనకు మంచినే చేయవచ్చు.

3. ఆశావాదాన్ని యెన్నుకోవాలి

ఆశావాదం చాల విధాల మేలు చేస్తుంది. డోక్టరు ధైర్యం చెప్పి ప్రోత్సహిస్తే రోగి త్వరగా కోలుకొంటాడు. వైద్యులు మన జబ్బుల్లో మూడింట రెండు వంతులు శరీరం వల్ల కాక మనసు వల్ల కలుగుతాయని చెప్తారు. మనసు ఆశాభావంతో నిండివుంటే సులభంగా విజయాలు సాధిస్తాం. కోపం, పగ మొదలైన ప్రతికూల భావాలు మన దేహంలో కొన్ని రసాయనాలను విడుదల చేసి ఆరోగ్యాన్ని చెరుస్తాయి. ప్రేమ, ప్రశాంతత మొదలైన అనుకూల భావాలు మేలు చేసే రసాయనాలను విడుదల చేసి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి. అనుకూల భావాలు కలవాళ్లు ఆరోగ్యంగా వుండి దీర్ఘకాలం జీవిస్తారు. ప్రతికూల భావాలు కలవాళ్లు సులువుగా రోగాలవాత బడతారు.

కొంతమంది అన్నిటిలోను చెడ్డను చూడ్డానికి అలవాటుపడతారు. అన్నిటినీ అపార్థం చేసికొంటారు, విమర్శిస్తారు. లోకంలో మంచివున్నా చెడ్డనే వ్రేలెత్తి చూపుతారు. చలవ అద్దాలు ధరిస్తే పరిసరాలు అందంగా కనిపిస్తాయి. నల్ల అద్దాలు ధరిస్తే అవే పరిసరాలు వికారంగా వుంటాయి. అంతా మన దృష్టిని బట్టి వుంటుంది. ఆశాపూరితమైన ఆలోచనలు మేలు, నిరాశాపూరితమైన ఆలోచనలు కీడూ చేసిపెడతాయి. మనమట్టుకు మనం యెప్పుడూ మంచే జరుగుతుందని నమ్మాలి. కొన్నిసార్లు చెడ్డకూడ జరగవచ్చు. దానికి ముందుగానే సిద్ధపడాలి.

సంతోషమనేది మన ఆలోచనలను బట్టి వుంటుంది. అనుకూలమైన ఆలోచనలు కలవాళ్లు ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా విజేతలుగా వుంటారు.

పదిమందితో కలుస్తారు. ప్రతి కూలమైన ఆలోచనలు కల వాళ్లు విచారంగా అనారోగ్యంగా, వోడిపోయే వాళ్లుగా వుంటారు. వంటరిగా వుండిపోతారు.

మనతరపున మనం ప్రయత్నం జేసి అనుకూల భావాలను అలవర్చు కోవాలి. అది విజయసాధనకు అనుకూలమైన మార్గం. ప్రతికూల భావాల్లో పడిపోవడ మంటే వినాశాన్ని ఆహ్వానించడమే.

9. ఈ నిమిషం విలువైంది

జాన్ రస్కిన్ ఆంగ్ల భాషలో పేరు మోసిన రచయిత, కళా విమర్శకుడు. ఆయన "ఈనాడు" అనే మాటను పాలరాతి మీద చెక్కించి తన ముందట బల్ల మీద పెట్టుకొనేవాడు. దాని వైపు చూస్తూ ఇప్పుడు చేయవలసిన పనిని ఇప్పుడే చేయాలి అనుకొని ప్రేరణం తెచ్చుకొనేవాడు.

కొందరు భూతకాలంలోను మరికొందరు భవిష్యత్తులోను జీవిస్తుంటారు. జరిగిపోయిన కాలం పోయింది, ఇక రాదు. భవిష్యత్తు ఎప్పుడు వస్తుందో, యేలా వుంటుందో మనకు తెలియదు. మన అధీనంలో వున్నది యీరోజూ, ఇప్పుడు మాత్రమే. గతకాలం నుండి పాఠం నేర్చుకోవాలి. భవిష్యత్తు కొరకు ఎదురుచూడాలి. కాని నేటిదినాన్ని చక్కగా వాడుకోవాలి.

ప్రస్తుత కాలాన్ని వ్యర్థం చేయకుండ వుపయోగించుకొనేవాళ్లు లాభాన్ని ఆర్జిస్తారు. మనం ఇవాళ్ల వుంటాం, రేపు వెళ్లిపోతాం. కనుక ఈరోజుని మెలకువతో వాడుకోవాలి.

ఈరోజు, ఇప్పుడు అతి ప్రశస్తమైనకాలం. ఒక్క యీ రోజు రెండు రేపటి రోజులకు సమానం అన్నాడు బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్. అతడు పఠన ప్రియుడు. కాని పేద పిల్లవాడు గనుక పనిజేసికొని బ్రతకాలి. ఎక్కువ కాలం పుస్తక పఠనానికి వినియోగించే అవకాశం లేదు. అందుచే రోజూ పనికిపోతూ, ఓ పాత పుస్తకాల షాపు ముందు తెరిచి వుంచిన పుస్తకంలోని రెండు పేజీలు నిష్ఠతో చదువు తుండేవాడు. అతని ఆసక్తిని గుర్తించిన అంగడి యజమానుడు నాయనా! నీవు

రుసుం చెల్లించకుండానే మా షాపులోని ఏ పుస్తకాన్నయినా ఇంటికి తీసుకెళ్లి చదువుకోవచ్చు. దాన్ని తిరిగి యిచ్చి వేయవచ్చు అని చెప్పాడు. ఆలా ఫ్రాంక్లిన్ చాల పుస్తకాలు చదివాడు. అందుబాటులో వున్న కాలాన్ని బాగా వినియోగించుకొన్నాడు.

ఎమర్సన్ " నీ జీవితాన్ని దుర్వినియోగం చేయవద్దు. ప్రస్తుతం చేయవలసిన పనిని మనసుపెట్టి చేయి. నీవు ఇప్పుడు చేసే పని భవిష్యత్తులో వుపయోగపడుతుంది" అని నుడివాడు. చాలమంది ప్రస్తుత కాలాన్ని సోమరి తనంగా వెళ్లబుచ్చుతారు. తర్వాత విచారిస్తారు.

అందరూ మాకు కాలవ్యవధి లేదు అని చెప్తారు. ఐనా వారికి అందుబాటులో వున్న కాలాన్ని వ్యర్థంగా వెళ్లబుచ్చుతారు. మనం చేయదలచుకొన్న పనులకు కాలం సరిపోవడం లేదు అనిపిస్తే మనకున్న పరిమిత కాలాన్ని జాగ్రత్తగా వాడుకొని కష్టించి పని చేయాలి. శ్రమించి పనిచేసేవాడు తక్కువ కాలంలోనే ఎక్కువ పనులు చేసి ముగిస్తాడు.

చాలమంది పనిని ప్రారంభ దశలో జోగుల మారి తనంతో చేస్తారు. గడువు దాటిపోయినా పని ముగియదు. అప్పుడు ఆందోళనం చెంచుతారు. చిరాకు తెచ్చు కొంటారు. దీనికి విరుగుడుగా పనికి ముందుగానే వో ప్రణాళికను ఏర్పాటు చేసికోవాలి.

ప్రతిరోజు పనికి ప్రణాళకను సిద్దం జేసికొని దాన్ని ఖండితంగా పాటించాలి. కార్యాన్ని సకాలంలో ప్రారంభించి నియమిత కాలంలో ముగించాలి. దీక్షతో చేయకపోతే పనిముగియదు. పనికి ఆటంకం కలిగించి అన్యమనస్కతను తెచ్చిపెట్టే అంశాలను ముందుగానే తొలగించుకోవాలి. ప్రతిగంట శక్తి కొలది శ్రమ చేయాలి.

కొన్ని సార్లు పెద్దపనులు ఎదురౌతాయి. పెద్ద పనులను చిన్న ముక్కలుగా విభజించుకోవాలి. మొదట వొక ముక్కతో ప్రారంభించి అది ముగిశాక ఇంకో ముక్కను ఎత్తుకోవాలి. కొన్నిసార్లు మనకు ఇష్టం గాని పని చేయవలసి వస్తుంది.

ఆయనిష్టాన్ని వోపికతో తొలగించుకొని అంకిత భావంతో పని చేయాలి. చివరి గడువును నిర్ణయించుకొని అది ముగియక మునుపే పనిని ముగించాలి.

పనులు వాయిదా వేయకూడదు. వాయిదా పడిన పనులు గుట్టలుగా పేరుకొని పోతాయి. వాటిని ముగించడం చాల కష్టం. ఏ రోజు పని ఆరోజు క్రమ బద్ధంగా చేసికొని పోతే పనులను వాయిదా వేయవలసిన అవసరం వుండదు. దీనికి కాలనియమాన్ని పాటించడం, బద్ధకాన్ని వదలించుకోవడం అవసరం.

కాలం బంగారం కంటే విలువైంది. కొండంత బంగారాన్నిచ్చినా గడచిపోయిన కాలంలో ఒక్క క్షణాన్ని గూడ కొనుక్కోలేం. కాలంలో గూడ ప్రస్తుతకాలం, ఈరోజూ, ఇప్పుడు ఇంకా విలువైంది. దీన్ని జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి.

10. దురభ్యాసాలను వదలించుకోవాలి

ఒక పనిని పదే పదే చేయడం ద్వారా అలవాట్లు ఏర్పడతాయి. ఒకసారి యేర్పడిన అలవాటు దీర్ఘకాలం నిలుస్తుంది. చాల పనులను మనకు తెలియకుండానే చేసి అలవాట్లను ఏర్పరచుకొంటాం. తలగోకుకోవడం, గోళ్లు కొరకడం ఈలాంటివే. అలవాట్లు ఏర్పరచుకోవడం సులభమే. వాటిని వదలించుకోవడం మాత్రం చాలకష్టం.

మంచి అలవాట్లూ వున్నాయి, చెడ్డ అలవాట్లూ వున్నాయి. సకాలంలో నిద్ర లేవడం, ఎప్పటి పని అప్పుడు చేసికోవడం, మితాన్ని పాటించడం మొదలైనవి మంచి అలవాట్లు. పనులు వాయిదా వేయడం, త్రాగుడు, ధూమ పానం మొదలైనవి చెడ్డ అలవాట్లు. మామూలుగా అందరిలోను కొన్ని దురభ్యాసాలు వుంటాయి. చాలమంది వాటిని గుర్తుపట్టనే పట్టరు.

సదభ్యాసాల వల్ల విజయాన్ని సాధిస్తాం. దురభ్యాసాలు అపజయాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. కనుక బుద్ధిమంతుడు దురభ్యాసాలను వదలించుకొని సదభ్యాసాలను అలవర్చుకోవాలి. దీనికి కొంత కృషి చేయాలి.

1. చెడ్డ అలవాట్లను విసర్జించి, మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకోవాలి.

చెడ్డ అలవాట్లు మన శీలానికి మచ్చ తెచ్చి పెడతాయి. దురభ్యాసాలకు ప్రజలు మనలను చీదరించు కొంటారు. పదిమందిలో గౌరవాన్ని కోల్పోతాం. కాని దురభ్యాసాలు మనకు తాత్కాలికమైన ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి. త్రాగుబోతుకి మద్యపానం ఆనందాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. అందుకే ఆ దురభ్యాసాన్ని వదలించు కోవడానికి మనసురాదు.

దురభ్యాసాలు అపారమైన నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. వాటి వలన ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. డబ్బు విరివిగా కర్చవుతుంది. కుటుంబం బాధపడుతుంది. అన్నిటికంటె పైగా దురభ్యాసాల వల్ల అపజయాన్ని తెచ్చుకొంటాం. కొన్నిసార్లు ప్రాణహాని కూడ కలగవచ్చు.

దీనికి భిన్నంగా సదభ్యాసాలవల్ల ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకొంటాం. సమర్థవంతంగా పనిచేసి గొప్ప విజయాలు సాధిస్తాం. తోడివాళ్లు మనలను మెచ్చుకొంటారు.

చెడ్డ అలవాట్లను వదలించుకోవచ్చు. మన అలవాట్లకంటె మనం బలమైన వాళ్లం. కనుక సజ్జనులూ విజయకాముకులూ ఎప్పుడూ దురభ్యాసాలను వదలించుకొనే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు. సోమరులూ అజ్ఞానులూ వాటిల్లోనే కూరుకొని పోతుంటారు.

మంచి అలవాట్లు సేవకుల్లాంటివి. అవి మనకు ఎన్నో సేవలు చేసిపెడతాయి. ఎన్నో విధాలుగా వుపయోగపడతాయి. వాటివల్ల కొద్ది కాలంలోనే ఎక్కువపని చేయగలుగుతాం. మనలోని శక్తులను సక్రమంగా వాడుకొంటాం. గొప్ప విజయాలు సాధిస్తాం. ఇతరులు మనలను గౌరవంతో చూస్తారు. ఇన్ని ప్రయోజనాల వల్ల చెడ్డ అలవాట్లు వదలించుకొని మంచి అలవాట్లు తప్పక అలవర్చుకోవాలి.

2. చెడ్డ అలవాట్లు ఏర్పడకుండా చూచుకోవాలి

చెడ్డ అలవాట్లను మనమే అలవర్చుకొంటాం. వాటంతట అవి యేర్పడవు. మొదట అసలవి యేర్పడకుండ జాగ్రత్తపడాలి.

పిల్లలు తల్లిదండ్రులను గమనిస్తారు. అనుకరిస్తారు. అమ్మానాన్నలకు మంచి అలవాట్లు వుంటే అవి పిల్లలకు గూడ అప్రయత్నంగానే పట్టుబడతాయి. చెడ్డ అలవాట్లుంటే అవికూడ సులువుగానే పట్టుబడతాయి. మన అలవాట్లు చాలవరకు మన తల్లిదండ్రుల నుండే వస్తాయి. కనుక యింటిలో మాతాపితల ప్రవర్తనం యోగ్యంగా వుండాలి.

అమ్మానాన్నలు మనలను పెంచిన తీరుమీదకూడ మన అలవాట్లు ఆధారపడి వుంటాయి. పిల్లలను క్రమశిక్షణలో, మంచి విలువల ప్రకారం నీతి నియమాల పద్ధతిలో పెంచితే వారికి మంచి అలవాట్లే ఏర్పడతాయి. మంచి తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు కష్టపడి చదువుకోవడం, విజయకాంక్ష, గొప్పవాళ్లం కావాలని కోరుకోవడం, దేశసేవ, భగవద్భక్తి మొదలైన విలువలను నేర్పుతారు. వారి పిల్లలు పెరిగి పెద్దయి ప్రయోజకులు ఔతారు. దీనికి భిన్నంగా కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ సంతానాన్ని అట్టే పట్టించుకోరు. పైగా వారికి దురభ్యాసాలు నేర్పుతారు. ఈ పిల్లలు పెరిగి పెద్దయి దుర్మార్గులుగా తయారౌతారు.

వ్యాధి సోకిన తర్వాత నయం జేయడకంటె అసలు జబ్బు సోకకుండ జాగ్రత్త పడ్డం మెరుగు. కనుక తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు దురభ్యాసాల వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను ముందుగనే తెలియజేయాలి. త్రాగుడు, మాదక ద్రవ్యాలు మొదలైన వాటికి అలవాటు పడితే ఆరోగ్యం చెడిపోయి ప్రాణానికే ముప్పువస్తుందని వివరించి చెప్పాలి. తల్లిదండ్రులే కాక ఉపాధ్యాయులు కూడ పిల్లల్లో సదభ్యాసాలు సదాచారాలు వేరుపాతుకొనేలా చూడాలి.

3. దురభ్యాసాలను వదలించుకోవడం ఏలా?

చెడ్డ అలవాట్లను సవరించుకొనే పద్ధతులు చాల వున్నాయి. ప్రస్తుతం కొన్నిటిని పరిశీలిద్దాం.

1. మొదట మన దురభ్యాసాన్ని గుర్తుపట్టాలి. దానిలో పడిపోయేటప్పుడు దానికంటె భిన్నమైన పని చేయాలి. గోళ్లు కొరుకుకొనే అలవాటున్న వ్యక్తి ఆ కార్యానికి బదులుగా పుస్తకం చదవవచ్చు. లేదా ఏవైనా వస్తువులను సర్దుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతి వల్ల ఆ దురభ్యాసం సమసిపోతుంది.

2. దురభ్యాసాన్ని సవాలుగా తీసికోవాలి. పెందలకడనే నిద్రలేవని వ్యక్తి యికమీదట యీ దురభ్యాసాన్ని సవరించుకొంటానని నిశ్చయించుకోవాలి. దీన్ని సవాలుగా తీసికోవాలి. కుటుంబ సభ్యులకు కూడ తెలియజేయాలి. తన నిర్ణయాన్ని ఖండితంగా అమలు చేయాలి. స్వీయ నియంత్రణ వున్నవాళ్లకు ఈ పద్ధతి వుపయోగపడుతుంది.

3. చాలమంది అవధానంగా వుండరు. ఏవేవో ఆలోచనల్లో పడిపోతారు. మనసు కేంద్రీకరించి వుంచేవాళ్లు సదభ్యాసాలను అలవాటు చేసికోవచ్చు. ఒక వ్యక్తికి ప్రతిదానికి ఆలస్యంగా వచ్చే దురభ్యాసం వుందనుకొందాం. అతడు మనసు కేంద్రీకరించి వుంచి పలానా పనికి సకాలంలో పోవాలని కోరుకొంటే ఆలాగే పోవచ్చు.

4. బహుమతులు ఇచ్చుకొనే పద్ధతి. ఒకనికి ఇతరులను సులువుగా తప్పుపట్టే దురభ్యాసం వుంది. తాను దాన్ని అదుపులో పెట్టుకొన్నపుడెల్ల తనకు తానే యేదైన ప్రీతికరమైన బహుమతిని ఇచ్చుకోవాలి. అది తనకు నచ్చిన మిఠాయో పండో కొనితెచ్చుకోవడం కావచ్చు. ప్రీతికరమైన బహుమతిని పొందడం ద్వారా దురభ్యాసాలను అణచుకోవచ్చు.

5. లాభాలు నష్టాలు బేరీజు వేసికొనే పద్ధతి. ఒకనికి భోజన ప్రీతి అనే దురభ్యాసం వుంది. కాగితం తీసికొని ఒక ప్రక్కన ఆ దుర్గుణం వలన కలిగే నష్టాలు జాబితాగా వ్రాయాలి. ఇంకో ప్రక్క ఆ దుర్గుణాన్ని అణచు కోవడం వల్ల కలిగే లాభాలు వరుసగా వ్రాయాలి. రెండిటినీ బేరీజు వేసి చూచుకోవాలి. మనసు లాభాల వైపు మొగ్గుచూపి భోజన ప్రీతిని వదలుకొనేలా చేస్తుంది.

6. బాధను గుర్తు తెచ్చుకోవడం. ఒకినికి పొగత్రాగడం అనే దుర్గుణం

వుంది. అతడు ఆ దురభ్యాసం వల్ల శ్వాసకోశ వ్యాధులూ, క్యాన్సరూ వచ్చి పడతాయని గుర్తు తెచ్చుకోవాలి. బాధకలుగుతుందని తెలిస్తే దాన్ని తెచ్చిపెట్టే కార్యాన్ని సులువుగానే మానివేస్తాం.

చెడ్డ అలవాట్లను సవరించుకొనే పద్ధతులు ఇంకా వున్నాయి. కాని ముఖ్యమైన విషయం ఒకటుంది. దురభ్యాసాన్ని సవరించుకోవాలనే కోరిక బలంగా వుండాలి. ఆ కోరిక లేకపోతే యే నివరాణ పద్ధతీ వుపయోగపడదు. తన్ను తాను అదుపులో వుంచుకొనే వాళ్లకు ఈ కోరిక వుంటుంది. స్వీయ నియంత్రణ లేనివాళ్లకు ఈ కోరిక వుండదు. దురభ్యాసాలను తొలగించుకోవడం కష్టమే. అసాధ్యం మాత్రం కాదు. వాటిని వదలించుకోకపోతే అనేక విధాల మనమే నష్టపోతాం.

11. అపజయాలు పాఠాలు నేర్పుతాయి

1. అపజయాన్ని ఎలా అర్థం చేసికోవాలి?

కొందరు అపజయాలు నూటికి నురుపాళ్లు చెడ్డవి అనుకొంటారు. ఓడిపోయిన వాళ్లను చూచి నవ్వుతారు. తాము వోడిపోతే విపరీతంగా బాధపడతారు. ఐనా అపజయం అంత చెడ్డదేమీకాదు. పొరపాటు చేయడం నరులకు సహజం. ఏ పొరపాటు చేయకుండ విజయాన్ని సాధించేవాళ్లు చాల అరుదు. మామూలుగా మానవ జీవితంలో విజయాలతోపాటు అపజయాలు కూడ వుంటాయి. జయాపజయాలు సహజ పరిణామాలు. కొందరు పొరపాటు జరిగినప్పుడు డీలా పడిపోతారు. కాని కొందరు ఉత్సాహం తెచ్చుకొని మళ్లా కార్యానికి పూనుకొంటారు. వీళ్లకు ఓటమి కూడా గెలుపులాంటిదే. కనక అందరూ పొరపాటు చెడ్డది అనుకోరు. దానివల్ల కూడ లాభాలున్నాయని భావిస్తారు. ఓటమిని చెడ్డగా భావించేవాళ్లకు అది చెడ్డదే ఔతుంది. మంచిగా భావించేవాళ్లకు మంచిదే ఔతుంది.

ఎడిసన్ వెయ్యి ప్రయోగాలు చేసి వోడిపోయిన తర్వాత విద్యుద్దీపాన్ని

కనిపెట్టాడు. ఆ వేయి అపజయాలు అతనికి విజయానికి మార్గం చూపాయి. వాటికి కూడ విలువ వుంది. చాల పర్యాయాలు పొరపాటు విజయానికి దారి చూపుతుంది. జీవితంలో విజయాలెన్నో అప జయాలు కూడ అన్నే వుంటాయి. రెండూ సహజమైనవే. అపజయాలు నరులు చక్కగా నేర్చుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. కనుక వాటిని చూచి నిరాశ చెంద కూడదు. ఉత్సాహం తెచ్చుకోవాలి. అపజయాన్ని గెలవవచ్చు అనుకోవాలి.

2. అపజయానికి కారణాలు

అపజయానికి కారణం ఎవరోకాదు. మనమే. ఓడిపోవడానికి కారణాలు చాలవున్నాయి. ప్రస్తుతం కొన్నిటిని పరిశీలిద్దాం.

జీవితంలో సఖ్యసంబంధాలు ముఖ్యం. కొన్ని సార్లు ఇతరులతో మెలగడం చేతకాక వోడిపోతాం.

కొంతమంది అడ్డదారులు త్రొక్కి విజయాలు సాధిద్దామనుకొంటారు. విద్యార్థి కాపీకొట్టి పాసుకావాలి అనుకొంటే ఏమౌతుంది?

కొందరు మార్పుని అంగీకరించరు. ప్రాత పద్ధతులకు అంటిపెట్టుకొని వుంటారు. వీళ్లు అపజయాన్ని కొనితెచ్చుకొంటారు. ఎప్పుడూ అదే దారి అదే గమ్యానికి చేరుస్తుంది. క్రొత్తదారి క్రొత్త గమ్యానికి కొనిపోతుంది.

ప్రతికూల భావాలు కలవాళ్లు ఓడిపోతారు. అనుకూల భావాలు కలవాళ్లు గెలుస్తారు. ప్రక్కవాణ్ణి నమ్మకూడదు అనుకొనేవాడికి స్నేహితులు దొరకరు. నమ్మవచ్చు అనుకొనేవాడికి దొరుకుతారు.

మనసుని ఒకే అంశం మీద కేంద్రీకరించి వుంచాలి. మన మనసు ఒకసారి ఒక్క అంశాన్ని మాత్రమే గ్రహిస్తుంది. కనుక ఒకేసారి రెండు మూడు పనులను చేపడితే వేటిల్లోను గెలవలేం.

మనకు కొన్ని పనులు చేతనౌతాయి, కొన్ని చేతగావు. మనకు సామర్థ్యంలేని రంగంలో అడుగుపెడితే భంగపాటు తెచ్చుకొంటాం.

జంతువులకంటే భిన్నంగా నరులకు నియంత్రణ శక్తి వుండాలి. కనుక తన్నుతాను అదుపులో వుంచుకోలేనివాడు వోడిపోతాడు.

ఒక పనిని ప్రారంభిస్తేనే చాలదు. దాన్ని ఓపికతో కొనసాగించుకొని పోవాలి. చాలమంది పనిని మధ్యలో ఆపివేయడం వల్ల ఓడిపోతుంటారు.

ఈలా ఓటమికి కారణాలు చాల వున్నాయి. అసలు కొందరి జీవితంలో విజయాలకంటే అపజయాలే ఎక్కువగా వుంటాయి. వీళ్లు తమ అపజయాలను గూర్చి లోతుగా ఆలోచించరు. వాటిని సవరించుకోరు. అపజయాల వాతావరణానికి అలవాటు పడిపోతారు. నిరాశ చెందుతారు. ఓటమి నా నొసట వ్రాసిపెట్టివుంది అనుకొంటారు. ఇక ఆ వూబి నుండి బయటకి రాలేరు.

3. అపజయం నుండి పాఠం నేర్చుకోవాలి

మామూలుగా జనం ఓడిపోయినప్పుడు ఇతరులను నిందిస్తారు. పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేవని చెప్తారు. ఇవన్నీ కుంటిసాకులు. ఆడలేక మద్దెలను తిట్టినట్లు. వీటివల్ల ప్రయోజనం లేదు.

చాల పర్యాయాలు మన ఓటమికి మనమే కారణం. కనుక మనులను మనం నిశితంగా పరిశీలించి చూచుకోవాలి. ఈ యపజయానికి నేనెంతవరకు కారణం? నాలోని ఏయే లోపాల వల్ల ఈ పరాజయం కలిగింది? నేను ఏయే విషయాలను చక్కదిద్దుకోవాలి? దీనినుండి ఏమి పాఠం నేర్చుకోవాలి? ఈలా ప్రశ్నించు కొని మనలను మనం పరీక్షించి చూచుకోవాలి. అపజయాలు ఉపాధ్యాయుల్లాగా పాఠాలు నేర్పుతాయి. ఐనా అందరూ ఆ పాఠాలు నేర్చుకోరు.

పరాజయాల వల్ల క్రుంగిపోకూడదు. కొన్నిసార్లు అవి మనకు పెద్ద నష్టాన్నీ, తీవ్రమైన బాధనూ నిరుత్సాహాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి. ఐనా వీటిని అంగీకరించడం, సహించడం అలవాటు చేసికోవాలి. వాటితో కలసి జీవించడం నేర్చుకోవాలి. తరువాత కార్యక్రమాన్నీ ప్రయత్నాన్ని గూర్చి ఆలోచించాలి. పిల్లి వేటకు పోయినప్పుడల్లా ఎలుకలు చిక్కవు. తప్పించుకొని పోతాయి. ఐనా అది పోయిన ఎలుకలను గూర్చి బాధపడదు. నిరుత్సాహం చెందదు. ఆ విషయాన్ని మరచి పోయి మళ్లా ఇంకో యెలుకను పట్టాడానికి పూనుకొంటుంది. ప్రకృతి నుండి మనం కూడ పాఠాలు నేర్చుకోవాలి.

4. అపజయాల వల్ల లాభాలు

చాలమంది వోడిపోయినప్పుడు తీవ్రమైన మనస్తాపానికి గూరౌతారు. కాని మనం విజయం కంటె అపజయం నుండే ఎక్కువ నేర్చుకొంటాం, అధికంగా లాభం పొందుతాం. ఓటమి వల్లనే ఎక్కువ లోకానుభవం వివేకం అలవడతాయి. పరాజయాలు స్నేహితుల్లాగ మనకు మేలు చేసిపెడతాయి. అపజయాల్లో కూడ విజయాలు దాగివుంటాయి. నల్లటి మేఘంలో కూడ తెల్లటి పొడలుంటాయి. వాటిని జాగ్రతగా గుర్తుపట్టాలి. ఐతే అపజయాలు తెచ్చిపెట్టే లాభాలేమిటి?

అందరిలోను కొన్ని చెడ్డ అలవాట్లుంటాయి. వీటిని మనం అట్టే గమనించం, పట్టించుకోం. వీటివల్లనే అపజయం తెచ్చుకొంటాం. ఓటమి ఈ దురభ్యాసాలను వ్రేలెత్తి చూపుతుంది. వీటిని సవరించుకొని మంచి పద్ధతులు నేర్చుకొమ్మని హెచ్చరిస్తుంది.

కొందరిలో గర్వంపాలు ఎక్కువగానే వుంటుంది. దీనివల్ల అందనిదానికి కూడ అఱ్ఱులు చాస్తారు. ఓటమి నీ పొగరుని అణచుకొని అణకువను అలవర్చుకొమ్మని సూచిస్తుంది. తగ్గివుంటే లాభమే కాని నష్టమేమి లేదని తెలియజేస్తుంది.

తరుచుగా మన లోపాలేమిటివో, శక్తు లేమిటివో మనకే తెలియదు. మనకు సామర్థ్యం లేని రంగంలో అడుగుపెట్టి ఓటమిని ఆహ్వానిస్తాం. అపజయం నీ పరిధిని దాటిపోవద్దని హెచ్చరిక చేస్తుంది.

మామూలుగా అపజయం కలిగాక నిరుత్సాహం చెంది బెండువడిపోతాం. పనికి పూనుకోం. కాని అదే అపజయం మనలను సవాలు చేస్తుంది. మనలోని శక్తిని మేలుకొల్పుతుంది. నూత్నకార్యాన్ని చేపట్టమని ప్రబోధిస్తుంది.

ఒకదానిలో వోడిపోతే మరో దానిలో గెలవవచ్చు. ఈ దారి కాకపోతే మరోదారిన పోవచ్చు. ఈతలుపు మూసుకొంటే ఆ తలుప తెరుచుకొంటుంది. కనుక అపజయం నూత్న మార్గాన్ని వెదకమని సలహాయిస్తుంది. క్రొత్త త్రోవల్లో నడిచి విజయాన్ని చేపట్టవచ్చునని చెప్తుంది.

చాల పర్యాయాలు మనపనిని అజాగ్రత్తగా, అరకొరలుగా చేస్తాం. అందుకే వోడిపోతాం. అపజయం ఈసారి పనిని మెలకువతో, నిర్దుష్టంగా చేయమని నేర్పుతుంది. క్షుణ్ణంగా చేసినపని విజయానికి చేరుస్తుంది.

అపజయాల వల్ల ఇన్ని లాభాలు వున్నాయి. కనుక అవి శాపాలు కాదు, దీవెనలు. అవి మనకు మేలు చేసేపెట్టే మిత్రులు. ఓటమి తెచ్చిపెట్టే లాభాలకు కృతజ్ఞత తెలుపుకోవాలి. దానినుండి పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. ఈసారి మన జీవితంలో అపజయం ఎదురైనపుడు పై విషయాలు గుర్తుతెచ్చుకొందాం.

12. నేను చేయవలసిన మంచిపని యేదో వుంది

కొందరు నరులు ప్రయాణం చేస్తూ ఓ యెత్తయిన గోడ దగ్గరికి వచ్చారు. వారిలో వొకడు కష్టించి గోడనెక్కాడు. అవతలివైపు పండ్లచెట్లు కన్పించాయి. అతడు గోడదిగి పండ్ల కొరకు చెట్ల దగ్గరికి వెళ్లిపోయాడు. ఆలాగే రెండవవాడు మూడవవాడు కూడ కష్టంతో గోడనెక్కి తోడి ప్రయాణికులను ఏమాత్రం పట్టించు కోకుండ పండ్లచెట్ల దగ్గరికి వెళ్లారు. నాల్గవ వాడు గోడ నెక్కి చెట్లవైపు పారజూచాడు. కాని గోడ దిగలేదు. తోడి ప్రయాణికులకు చేయి అందించి వారిని గూడ గోడనెక్కించాడు. అతడు తోడివారికి సహాయం చేయడం తన ధర్మం అనుకొన్నాడు. తనకు తోడివారితో విడదీయరాని సంబంధం వుంది అనుకొన్నాడు.

అసలు మనం ఈ లోకంలో ఎందుకున్నాం? ఎక్కడ వున్నా మనం చేయవలసిన మంచిపని యేదో వుంటుంది. మన వలన ఈ లోకం ఇంకా మెరుగైనదిగా తయారు కావాలి. చెడ్డకు బదులుగా మంచి నెలకొనాలి.

భగవంతుడు మనకు యేదో ప్రత్యేకమైన పని వొప్ప జెప్తాడు. మన వల్ల యీ ప్రపంచం పూర్వం కంటె మెరుగైనదిగా తయారు కావాలని అతని కోరిక. ఆ ప్రభువు అభిలాషను మనం తప్పక తీర్చాలి. మన శ్రమల ద్వారా ఈ కార్యాన్ని నెరవేరుస్తాం.

మన జీవితానికి అర్థం, ప్రయోజనం వుండాలి. మనకు తోడివారితో అవసరం వుంటుంది. ఆలాగే తోడివారికి కూడ మనతో అవసరం వుంటుంది. మనం క్రియలకు పూనుకొని ఈ యవసరాన్ని తీర్చాలి.

రోడ్డు ప్రక్కన జనం గుమిగూడారు. ఎవరో తల్లి తాను కన్నబిడ్డణ్ణి అక్కడ వదలిపెట్టి వెళ్లిపోయింది. ప్రజలు ఆ తల్లి దయలేనిదని తిట్టిపోశారు. శిశువుని మాత్రం ఏదైనా ఆశ్రమానికి చేర్చే ప్రయత్నం చేయలేదు. కాసేపు బిడ్డడివైపు పారజూచి ఎవరిదారిన వాళ్లు వెళ్లిపోయారు. చీకటి పడ్డాక వూరగుక్కలు ఆ శిశువుని ఎతగ్తుకొని పోయాయి. మనం ఈ జనంలాగ ప్రవర్తించ కూడదు.

లోకాన్ని మెరుగు పరచాలనే కోరిక మామూలుగా ఒక వ్యక్తితో ప్రారంభమౌతుంది. అతడు అంతవరకు వున్న విషమ పరిస్థితులను చక్కదిద్దడానికి పూనుకొంటాడు. నిలకడగా పనిచేసి ఫలితాన్ని సాధిస్తాడు. సంఘసంస్కర్తలు ఈలాంటి వాళ్లు. మదర్ తెరెసా దీనికి మంచి వుదాహరణం. ప్రపంచంలో మార్పు తెచ్చేదీ, లోకాన్ని మార్చేదీ ఈలాంటివాళ్లే.

భగవంతుడు మనం సమాజాన్ని పతానవస్థ నుండి ఉన్నత దశకు తీసికొని పోవాలని కోరుకొంటాడు. ఆ శక్తిని గూడ మనకు ప్రసాదిస్తాడు. కాని యీ శక్తి మనలో వుందని మనం గుర్తించం. అజ్ఞానంగా వుండిపోతాం. మార్టిన్ లూతర్ కింగ్ అమెరికాలోని నీగ్రో జాతివారికి జరిగే అన్యాయాలను గుర్తించాడు. సమాజంలోని అసమానతలను చక్కదిద్దడానికి తనవంతు కృషి చేశాడు. మంచిని పెంచడంలో అతడు మనకు ఆదర్శంగా వుంటాడు.

పులిపిడి ద్రవ్యం పిండిపొంగేలా చేస్తుంది. ఆ పిండితో రొట్టెను తయారుచేస్తారు. సమాజంలో మనం ఈ పులిపిడి ద్రవ్యంలా మెలగాలి. శ్రమజేసి సమాజాన్ని అక్రమాల నుండీ, అవినీతినుండీ మరలించి నైతిక మార్గంలో నడిపించాలి. అన్నా హజారే లాంటి నేతలు చేస్తున్నది ఈ కృషే. ఈ సజ్జనులు చీకటిలో దీపాన్ని వెలిగించేవాళ్లు. ప్రపంచంలోని చీకటంతా ప్రోగయినా ఓ చిన్న దీపపు కాంతిని గూడ అణచి వేయలేదని చాటి చెప్పేవాళ్లు.

మనమే అంతా చేయలేం. చీకటినంతా తొలగించలేం. కాని మనమున్న చోట కొంత వెలుగుని పుట్టించగలం. అది చాలు. ప్రతివాడు తన యింటి చుట్టూ పూడ్చు కొంటే ఊరంతా శుభ్రమౌతుంది.

మనం చేసే మంచిపని మరొకరు చేయరు, చేయలేరుకూడ. మన అవగాహనతో, సానుభూతితో, క్రియలతో మనం ఎంతైనా సాధించవచ్చు. దానికి సాటిలేదు. మన వల్ల జరిగే మంచి మరొకరి వల్ల జరగదు.

మనం ఈ క్రింది రీతిగా ఆలోచించి ప్రేరణం తెచ్చుకోవాలి. భగవంతుడు నేను లోకానికి ఏదో సేవ చేయాలన్న తలంపుతోనే నన్ను సృజించాడు. అతడు నాకు ఓ ప్రత్యేకమైన పనిని వొప్పజెప్పాడు. దాన్ని యితరులకు వొప్పజెప్పలేదు. నేను సాధించవలసిన మంచి పని యేదో వుంది. నా వలన యితరులకు మేలు కలగాలి. భగవంతుడు నన్ను వట్టినే సృజించి వుండడు. నేను మంచి పనిని సాధిస్తాను. అతడు వుద్దేశించిన కార్యాన్ని నెరవేర్చి తీరుతాను. ఆ పనిని నేనే నెరవేర్చాలి. నేను లోకంలో శాంతిని నెలకొల్పుతాను. నేనున్న తావులో సత్యాన్ని బోధిస్తాను.

భగవంతుడు నాలాంటి వాణ్ణి మరొకణ్ణి చేయలేదు. నాకు నేనే సాటి నేను చేయవలసిన సత్కార్యం కూడ సాటిలేనిదే. నేను దాన్ని చేసి తీరతాను. కనుక ప్రేరణం తెచ్చుకొని నా విధిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తాను.

13. కృతజ్ఞతా భావం

ఎదుటివాళ్లు మనకేదో వుపకారం చేశారు. మనలను గూర్చి వో మంచిమాట చెప్పారు. ఏదో సహాయం చేశారు. ఏదో బహుమతి యిచ్చారు. ఈలాంటి సందర్భాల్లో ఉపకారం చేసిన వాళ్లకు కృతజ్ఞత తెలియ జేయాలి. ఆలా చేయడం ద్వారా ఎదుటివారి మంచి తనాన్ని మెచ్చుకొంటున్నామన్న మాట

కృతజ్ఞతా భావం వలన మనకు సంతోషం కలుగు తుంది. ప్రక్కవాళ్లు

మనలను పట్టించుకొని సహాయం చేశారుగదా అని ఆనందిస్తాం. వారి మంచితనాన్నీ సహాయ గుణాన్నీ తలంచుకొని పొంగిపోతాం.

ఇతరుల సహాయాన్ని పొందినప్పుడు మనలో ఓ విధమైన భద్రతా భావం పెంపొందుతుంది. మన హృదయాలు పూవులాగ విప్పారుతాయి. తోడివారి నుండి ఏదో దీవెన పొందామనుకొని సంతృప్తి చెందుతాం. మనం కూడ అవసరమైనవాళ్లమే అనుకొని వుత్సాహం తెచ్చుకొంటాం.

మనం అట్టే ఆలోచించంగాని జీవితంలో ఎంతోమంది మనకు సహాయం చేస్తుంటారు. మొదట భగవంతుడు మనకు వూపిరి పోశాడు. ఆ పరమాత్ముడు కరుణతో మనకు అవసరమైన నానా వస్తువులు నిరంతరం దయచేస్తుంటాడు. ఇంకా మన కుటుంబసభ్యులూ, స్నేహితులూ, ఇరుగుపొరుగు వాళ్లూ ఎన్నో వుపకారాలు చేస్తుంటారు. ప్రకృతి మనకు వెల్తురూ నీళ్లు గాలి మొదలైన వివిధవస్తువులు దయచేస్తుంటుంది. ప్రకృతిలోని అందాలను చూచి పరవశించిపోతాం. ఈ భాగ్యాలన్నిటికీ కృతజ్ఞులమై వుండాలి.

బాల్యం నుండి పెరిగి పెద్దయిందాకా ఎందరో ఉపాధ్యాయులూ గురువులూ మనకు విద్యా భిక్ష పెట్టారు. మంచి పద్దతులూ జీవన సూత్రాలూ నేర్పారు. మన శీలాన్నీ వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దారు. వారి కృషివల్లనే, యిప్పుడు మనం ప్రయోజకులమై సమర్థవంతంగా పనిచేయగల్గుతున్నాం. కీర్తి ప్రతిష్ఠలతో జీవిస్తున్నాం. ఆ గురువులందరికీ కృతజ్ఞులమై వుండాలి కదా!

దేవుని నుండి ఐతేనేం, తోడివారి నుండి ఐతేనేమి ఎన్నో దీవెనలు పొందాం. వాటివల్లనే సుఖశాంతులతో జీవిస్తున్నాం. అందరమూ చాలవరకు ఇతరుల మీద ఆధారాపడే జీవిస్తాం. వాళ్లందరికీ కృతజ్ఞత తెలపాలి. కృతజ్ఞతా భావం చాల గొప్పగుణం. ఆ గుణం లేనివాడు అసలు మనిషే కాదు.

కృతజ్ఞతా భావం కలవాళ్లు ఇతరులనుండి తీసికోవడం మాత్రమే కాదు. తిరిగి వారికి ఈయ గోరుతారు. తీసికొన్నదానికి ప్రతిఫలంగా మనం కూడ

ఏదైనా యీయాలికదా అనుకొంటారు. తాము ఈయగలిగింది యస్తారు. స్వార్థాన్ని అణచుకొని తోడివారితో స్నేహంగా సఖ్యసంబంధాలతో జీవిస్తారు.

నరులు సులువుగా బడాయికి పోతారు. నేను, నా గొప్ప అన్నట్లు ఆలోచిస్తారు. నా సామర్థ్యం వల్లనే ఇవన్నీ సాధించాను అనుకొని పొంగిపోతారు. యథార్థంగా జీవితంలో చాలమంది సహాయం చేయడం వల్లనే మనం గొప్పవాళ్లమౌతాం. వీళ్లందరికి కృతజ్ఞత చూపాలి.

పొగరుబోతులు కృతజ్ఞతను పాటించరు. జంతువుల్లో కుక్కకు విశ్వాసగుణం మెండుగా వుంటుంది. ఆ జంతువుకున్న వివేకం గూడ కొందరు నరులకు లేనందుకు చింతించాలి.

మనకు ఏదో రూపంలో సహాయం చేసిన వాళ్లందరికీ నమస్కారం చెప్పాలి. వాళ్లను హృదయ పూర్వకంగా స్మరించుకోవాలి. వారి సేవలను మెచ్చుకొని వాటిని యితరులకు కూడ తెలియజేయాలి. దీనివల్ల అహంకారం కొంత తగ్గి వినయాన్ని, అలవర్చుకొంటాం.

ఎదుటివారి వుపకారాన్ని గుర్తించి నమస్కారం చెప్పినప్పుడెల్ల మన వ్యక్తిత్వం కొంచం పెరుగుతుంది. మనలోని మంచితనం వికసించి పూర్వంకంటే వున్నతులంగా తయారౌతాం.

ఎదుటివాళ్లు కూడ మన కృతజ్ఞతాగుణాన్ని మెచ్చుకొంటారు. అది నరులందరిలోను వుండవలసిన సుగుణం. మర్యాదను తెలియజేసే మంచిగుణం.

నమస్కారం చెప్పేవాడు తన సొంతశక్తి యేమిటో, ఇతరులనుండి తాను స్వీకరించిన నూత్నశక్తి యేమిటో గుర్తిస్తాడు. నిజాయితీతో ప్రవర్తిస్తాడు. వినయాన్నీ అణకువనూ ప్రదర్శిస్తాడు. జీవితం పొడుగున మనకు వుపకారం చేసిన వాళ్లందరినీ స్మరించుకొని నమస్కారం చెప్పాలంటే ఒకరోజంతా పడుతుంది. ఐనా చాలమంది ఈ విషయాన్ని మరచిపోతుంటారు.

14. చిన్న పనులకు విలువ తక్కువేమి కాదు

సముద్రం పొంగి వొడ్డుమీదికి వచ్చి మళ్లా వెనక్కు పోయింది. చాల చేపపిల్లలు వొడ్డు మీద నిల్చిపోయి వూపిరి కొరకు గిలగిల్లాడుతున్నాయి. ఒకడు ఆ చేప పిల్లలను ఏరి సముద్రంలో పడవేస్తున్నాడు. అతని వెనుకాలే వచ్చే మరోమనిషి బాబూ! ఈ వొడ్డుమీద వేలకొలది చేప పిల్లలున్నాయి. నీవు వీటన్నిటిని యెత్తి సముద్రంలో వేయగలవా అని అడిగాడు. మొదటివాడు అన్నిటినీ పడవేయలేను. ఐనా కొన్నిటిని నీళ్లల్లో వేసి బ్రతికిస్తున్నాను గదా! అది చాలదా అన్నాడు.

మనం అంతా చేయలేం. ఐనా కొంత చేయవచ్చు. మన బంధువులూ స్నేహతులూ చనిపోయిన తర్వాత మనం గుర్తుంచు కొనేది యేమిటి? వాళ్లు మనకు చేసిన చిన్న చిన్న వుపకారాలనే గదా? చిన్న పనులకు కూడ విలువ వుంటుంది.

మదర్ తెరిసా యెందరో పేదలకు సేవలు చేసింది. ఆమె “పేదలు లక్షలకొలది వున్నారు. నేను ఒక్కో విడత వొక్కరినే గుర్తుంచుకొంటాను. మేము చేసే సేవ సముద్రంలో నీటిబొట్టులాగ కొద్దిపాటిది. కాని యేమీ సేవ చేయకపోతే సముద్రానికి వొక నీటిబొట్టు కొరత యేర్పడుతుంది. నేను పెద్ద జనసమూహాలకు సేవలు చేయాలనుకోను. ఒక్క విడత ఒక్క వ్యక్తిని మాత్రమే పట్టించుకొంటే చాలు అనుకొంటాను. ఒక్కోసారి ఒక్కమనిషిని మాత్రమే పట్టించుకొని అతనికి అన్నం పెడతాను” అని వాకొంది.

ఆపదలో వున్నవాడికి సుదీర్ఘమైన వుపన్యాసాల కంటే దయతో పల్కిన వో చిన్నపల్కు. ఎక్కువ వూరట కలిగిస్తుంది. వంటరిగా వున్న నరునికి పంపిన వోచిన్న అభినందన కార్డు యెంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్లీస్, సోరీ, తాంక్యూ అనేవి చిన్న మాటలే. కాని వాటి ప్రభావం గొప్పది. చిన్న చిరునవ్వు కోపంగా వున్నవాణ్ణి కూడ శాంతపరుస్తుంది. పోస్టు జవాను తెచ్చియిచ్చే చిన్నజాబు

మనకెంత ఆనందాన్ని కలిగిచడం లేదు? పట్టణంలోని జనమంతా తలా వొకరూపాయి దానంచేస్తే ఆ సొమ్ముతో ఆ నగరంలోని పేదలందరికీ భోజనం తయారు చేయించ వచ్చు. చిన్నవస్తువులకు కూడ విలువ వుంటుంది. మామూలుగా మనం చిన్న పనులను పట్టించుకోం. పెద్దవాటి కొరకు వువ్విళ్లూరతాం. కాని అవి అంత తేలికగా దొరకవు.

కాల్విన్ కూలిడ్జ్ అమెరికాకు ప్రెసిడెంట్. అతడు అమెరికా పౌరులంతా తాము చేయవలసిన చిన్న పనులను సక్రమంగా చేస్తే మనదేశపు ముఖ్య సమస్యలు చాలవరకు తీరిపోతాయి అన్నాడు. ఎవరు చేయవలసిన పనిని వాళ్లు తృప్తికరంగా చేస్తే సమస్యలన్నీ పరిష్కార మౌతాయి.

ఆల్బర్ట్ స్వియిట్జర్ మన చుట్టు వున్న ప్రజల బాధలను తొలగించడానికి మనలో వొక్కొక్కరు ఎంతో కొంత సహాయం చేయవచ్చు అని వాకొన్నాడు. ఇది నిజం.

అగస్టిన్ భక్తుడు నీకు పెద్ద కార్యాలు సాధించాలనే కోరికవుందా? ఐతే చిన్నపనులతో ప్రారంభించు అని హితవు చెప్పాడు. అందరూ పెద్ద కార్యాలు సాధించే అవకాశాలు గాని సదుపాయాలు గాని అంతగా లభించవు. కాని అందరూ చిన్నపనులను తేలికగానే చేయవచ్చు. వాటివల్ల కూడ వుపయోగం వుంటుంది.

జాన్ వానియేర్ బుద్ధిమాంద్యంగల పిల్లలకు సేవలు చేసే వుద్యమాన్ని ప్రారంభించాడు. అతడు సమాజంలో జనం రకరకాల పనులు చేస్తారు. కాని యే పనికైనా సరే "చిన్నపని వుపయోగకరంగా వుంటుంది" అనే సూత్రం వర్తిస్తుంది. అని నుడివాడు.

చిన్నపనుల వల్ల పెద్ద ఫలితాలు కలుగుతాయి. ఎరలు చిన్నవే. కాని అవి పొలాలను కుళ్లగించడం వల్ల పంటలు విస్తారంగా పండుతాయి. దోమ గుడ్డు కంటికి కనిపించనంత చిన్నది. కాని అది కీటకంగా మారి పెద్ద మనిషినినే చంపివేస్తుంది. చిన్న నిప్పురవ్వ రాజుకొని పెద్దమంటగా తయరౌతుంది. చిన్న

చిన్న నీటిబొట్లే మహాప్రవాహంగా రూపొందుతాయి. చిన్నచిన్న అడుగులే మైళ్ల కొలది ప్రయాణాలుగా మారిపోతాయి. చిన్నవైన ఆఫ్రికాజాతి చీమలు మన యిళ్లంత పుట్టలు నిర్మిస్తాయి. చిన్న నీటిబొట్లు అంతరాయం లేకుండ పడి పెద్ద కొండలను గూడ అరగదీస్తాయి. చిన్న పనుల ప్రభావం తక్కువేమీ కాదు.

లోకంలో గొప్పపనులు చేసేది కొద్దిమందే. గాంధి, నెహ్రూ, అశోకుడు, అలెగ్జాండరు, నెపోలియను లాంటి మహాపురుషులు అరుదుగా పుడతారు. మనబోటి వాళ్లమంతా చిన్న పనులు చేసేవాళ్లమే. మన పనులను మనం చిత్తశుద్ధితో జాగ్రత్తగా చేస్తే అవి యెంతోమందికి వుపయోగపడతాయి.

మామూలుగా మన పనులను ఇవి రోజూ చేసేవే గదా అనుకొని అశ్రద్ధగా అరకొరలుగా చేస్తాం. ఇంకొకరు వచ్చి వాటిని సవరించవలసి వుంటుంది. ఈలా చేసిన పనులు ఇతరులకు వుపయోగపడవు. ఏపని చేసినా మనసుపెట్టి శ్రద్ధతో చేయాలి. మనశక్తికొలది పరిపూర్ణంగా చేయాలి. ఈలాంటి క్రియలు చిన్నవైనా గూడ సమాజానికి వుపయోగపడతాయి. చిన్నపనులు అనేకం కలసి పెద్ద పనిగా రూపొంది తోడివారికి మేలుచేస్తాయి. కనుక చిన్నపనులను చిన్నచూపు చూడకూడదు.

15. ఆత్మజ్ఞానాన్ని అలవర్చుకోవాలి

ఆత్మ జ్ఞాన మంటే నరుడు తన్ను తాను తెలుసుకోవడం. ఇప్పుడు నేను ఏ పరిస్థితిలో వున్నాను, నా ఆలోచనలు ఏలాగున్నాయి, నేను ఎలాంటివాడిని ఏమి సాధించా లనుకొంటున్నాను, నేను ఏపాటి కృషిచేస్తున్నాను, మొదలైన అంశాలన్నీ ఆత్మ జ్ఞానం క్రిందికే వస్తాయి. ఇక్కడ ప్రధానంగా ఐదంశాలను పరిశీలిద్దాం.

1. మన మనోధర్మాలు మనకు తెలిసివుండాలి.

కోపతాపాలు, సంతోషదుఃఖాలు, ప్రేమ, అసూయ మెదలైన మనోధర్మాలు మనలను నడిపిస్తుం టాయి. మనం సంతోషంగా వున్నపుడు ఒక రకంగాను,

దుఃఖంగా వున్నపుడు ఇంకోరకం గాను ప్రవర్తిస్తాం. మన పనితీరు కూడ మన మనోభావాలను పట్టే వుంటుంది. ఉత్సాహంగా వున్నపుడు చురుకుగా పనిచేస్తాం. నిరాశతో వున్నపుడు మందకొడిగా పనిచేస్తాం. కనుక ప్రస్తుతం మనం మానసికంగా ఏలాంటి పరిస్థితిలో వున్నామో తెలిసివుండాలి.

ప్రజలు ఇతరులతో మెలగే తీరుకూడ వారి మనోధర్మాలనుబట్టి వుంటుంది. కొందరు శాంత స్వభావులుగా వుంటారు. వీళ్లు తొందరపడరు. తోడి వారితో మృదువుగా, మర్యాదగా మెలుగుతారు. కొందరికి అసహనం, తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ సాధంచాలనే కోరిక, పెద్ద పెద్ద ఆశలువుంటాయి. వీళ్లు తోడివారిని తొందర పెడతారు. కోపతాపాలు ప్రదర్శిస్తారు. ఇంకా హృదయం ప్రేమతో నిండివున్నపుడు ఎదుటివాళ్లను ఆదరంతో చూస్తాం. వారిని యిష్టపడతాం. ప్రేమ లేనపుడు అదే వ్యక్తులను అనాదరం చేస్తాం. వారి కష్టసుఖాలను పట్టించుకోం. ఈలా మన మనోధర్మాలు మనం తోడివారితో మెలిగే తీరును ప్రభావితం చేస్తాయి.

కొంతమంది కోపంగా వున్నా తాము కోపంగా వున్నామని గుర్తించలేరు. తమ్ము తాము అదుపులో వుంచుకోలేక నోరు పారేసుకొంటారు. తర్వాత పశ్చత్తాప పడాతారు. మన కోప స్థితిని మనం ముందుగానే గ్రహిస్తే కొంతవరకైనా మనలను మనం అదుపులో వుంచుకోవచ్చు కదా! కనుక ఇప్పుడు మనం మానసికంగా ఏ స్థితిలో వున్నామో తెలిసికొనివుండాలి. దాని వల్ల మన ప్రవర్తనము, పనితీరు అదుపులో వుంటాయి.

2.మన ప్రవర్తన విధానం తెలిసివుండాలి.

కొందరు నరులు క్రియా పరులుగా వుంటారు. వీళ్లు ఎప్పుడు ఏదో వొకపని చేస్తూనే వుంటారు. చాలావరకు విజయాలు సాధిస్తారు. అంతవరకు లేనిదాన్ని సృజిస్తారు. పనులు జరుగుతూంటే చూస్తూ పూరకుండడం గాదు, స్వయంగా పనులు జరిగిస్తారు. దీనికి భిన్నంగా కొందరు జడంగా వుంటారు. పనులు జరుగుతూ వుంటే చూస్తూ వూరకుంటారే గాని వాటిని స్వయంగా జరిగించరు. అత్యవసరమైన పై యధికారులు చేయించే పనులు మాత్రమే

చేస్తారు. స్వయంగా దేనికీ ముందుకురారు. వీళ్లు పెద్దగా ఏమీ సాధించరు. మన మట్టుకు మనం క్రియాపరులమా లేక జడస్వభావం కలవాళ్లమా అని తెలిసివుండాలి. చురుకుదనం లేనివాళ్లమైతే ఆత్మజ్ఞానం వల్ల మనలను మనం చక్కదిద్దు కోవచ్చు. ఎక్కువ విజయాలను సాధించవచ్చు.

ఇంకా కొందరు ఇతరులను స్వార్థ ప్రయోజనానికి వాడుకొంటారు. మీకే లాభం కలుగుతుంది అన్నట్లుగా మాయమాటలు చెప్పి ఇతరులచే తమ పని చేయించు కొంటారు. అక్కర తీరిన తర్వాత వారిని వదలి వేస్తారు. ఇది మోసపూరితమైన ప్రవర్తనం.

మరికొందరు ముందుగా ఆలోచించి జాగ్రత్తగా పనికి పూనుకొంటారు. కడన విజయాలు సాధిస్తారు. దీనికి భిన్నంగా వేరు కొందరు ఆవేశానికి గురై తొందర పాటుతో పనికి పూనుకొంటారు. కడన నష్టాన్ని తెచ్చు కొంటారు.

ఈ రీతిగా నరుల ప్రవర్తనం భిన్నభిన్నంగా వుంటుంది. ఆత్మజ్ఞానమంటే మన ప్రవర్తనా విధానం మనకు తెలిసివుండాలి. మేలైన పద్ధతిలో పనిజేసే విధానాన్ని అలవర్చుకోవాలి. మన పనితీరు మనకు బాగా తెలిసి వుంటే లోపాలను సవరించుకొని ఎక్కువ విజయాలు సాధించవచ్చు. ఆత్మజ్ఞానం లేనివాళ్లు చేయ గూడని పద్ధతిలో పనిజేసి నష్టాన్ని తెచ్చుకొంటారు.

3. మన నమ్మకాలు మనకు తెలిసివుండాలి

కొంతమంది తమ జీవితానికి తామే కర్తలమని నమ్ముతారు. విధినీ, నక్షత్రాల స్థితిగతులనీ పట్టించుకోరు. అపజయాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటారు. ఉత్సాహంతో ముందుకు పోతారు. స్వయంకృషితోనే విజయాలు సాధిస్తామని దృఢంగా నమ్ముతారు. పనులు జరుగుతూంటే చూస్తూ వూరకుండడం గాక పనులు స్వయంగా జరిగించాలని కోరుకొంటారు. శ్రమవల్లనే విజయం సిద్ధిస్తుందని విశ్వసిస్తారు. మామూలుగా ఆరోగ్యంగా వుంటారు. ఇది వొకరకమైన మనస్తత్వం.

దీనికి భిన్నంగా మరికొందరు కర్మవాదాన్ని నమ్ముతారు. నొసటి వ్రాత

అంటారు. అదృష్టం కలసి రాలేదు అని వాపోతారు. తమ అపజయాలకు తల్లిదండ్రులలో, టీచర్లో, తాము నమ్ముకొన్న వాళ్లో కారణం అంటారు. క్రియాపరులుగా వుండరు. ఏదో వెలుపలి శక్తి తమ్ము శాసిస్తుందని నమ్ముతారు. పనిలో అంతగా శ్రద్ధచూపించరు. కొంచెం అనారోగ్యంగా వుంటారు.

మొదటివర్గం వాళ్లు ఉద్యోగంలో బాగా రాణిస్తారు. కష్టమైన పనులుకూడ సంతృప్తి కరంగా చేస్తారు. కనుక యజమానులు వీరిని యిష్టపడతారు. రెండవవర్గం వాళ్లు ఉద్యోగంలో అంతబాగా రాణించరు. ఐనా పై యధి కారులు సలహాలూ ప్రోత్సాహమూ అందిస్తే పని బాగానే చేస్తారు. చెప్పినట్లుగా వింటారు.

ఆత్మజ్ఞానం సహాయంతో మనమట్టుకు మనం పై రెండు వర్గాల్లో దేనికి చెందివుంటామో పరిశీలించి చూచుకోవచ్చు. ఆ పిమ్మట మనలను మనం చక్కదిద్దు కోవాలి.

4. సఖ్యసంబంధాల విలువ తెలిసివుండాలి

చాలసార్లు మన జయాపజయాలు ఇతరులతో మనకుండే సంబంధాల మీద ఆధారపడివుంటాయి. కనుక తోడివారితో సత్సంబంధాలు కలిగి వుండాలి. ఎదుటి వారితో స్నేహశీలంగా మెలగాలి. వారి యిష్టానిష్టాలను గమనిస్తుండాలి. ఎప్పుడూ మనలను గూర్చే మనం ఆలోచిస్తూ వుండిపోకూడదు. పక్కవారి మంచిచెడ్డలను కూడ కాస్త పట్టించుకోవాలి. వారి లాభాన్నీ సౌకర్యాన్నీ గూడ లెక్కలోకి తీసికోవాలి.

పక్కవాళ్లకు మనమంటే యిష్టమా లేదా అని పరిశీలిస్తూండాలి. వాళ్లకు మన మీద యిష్టం పుట్టాలంటే మొదట మనం వాళ్లకు అనుకూలంగా మెలగాలి. వారి సానుభూతిని పొందేలా ప్రవర్తించాలి.

మన మాటతీరు సరిగా వుండాలి. కటువుగా మాటలాడకూడదు. ఇతరులను సులువుగా ఖండించ కూడదు. విమర్శించకూడదు. ప్రియభాషణం అంత తేలికగా పట్టుబడే గుణం కాదు. దాన్ని ప్రయత్నం జేసి సాధించాలి. కొన్నిసార్లు మనమే కలగజేసికొని ఇతరులను ఆప్యాయంగా పలకరించాలి. వారి

ముఖంలోకి చూచి మాటలాడాలి. వాళ్లు చెప్పేది అవధానంగా వినాలి. నోరు మంచిదైతే వూరు మంచిదౌతుంది అంటారు కదా!

కొంతమంది తమకు తాముగా వుండిపోతారు. ఇతరులతో కలవడానికి యిష్టపడరు. ఇది మంచిపద్ధతి కాదు. సులువుగా కోపపడ్డం, విసుగుకోవడం, నాకిష్టం లేదు అన్నట్లుగా ప్రవర్తించడం అతిగా భయపడ్డం, ఇతరులమీద అతిగా ఆధారపడ్డం మొదలైన గుణాలను జనం మెచ్చుకోరు. సంబంధాలు మెరుగుపడాలంటే ఈ యనిష్ట గుణాలను సవరించుకోవాలి.

మన ప్రవర్తనం తోడివారికి ఇష్టం పుట్టించి వారికి మనపట్ల సానుభూతి కలిగించేలా వుండాలి. ఈ పట్టున మనలోవున్న లోపాలను సవరించుకోవాలి. సఖ్య సంబంధాలు సరిగా నెలకొల్పుకోని వాళ్లు విజయాలు సాధించలేరు. ఏ పనికైనా ఇతరుల సహకారం అవసరం కదా! ఆత్మజ్ఞానం ఈ రంగానికి కూడ వర్తిస్తుంది.

5. ఆత్మజ్ఞానాన్ని వృద్ధిచేసికొనే మార్గాలు

తన్ను తాను తెలిసికోనివాడు, తన మేలిగుణాలనూ లోపాలనూ గుర్తించనివాడు విజయాన్ని సాధించడు. ఆత్మజ్ఞానం మన విజయసౌధానికి పునాదిలాంటిది. దానిపట్ల శ్రద్ధజూపడం అత్యవసరం. కొన్నిమార్గాల ద్వారా ఈ యాత్మజ్ఞానాన్ని వృద్ధిచేసికోవచ్చు.

దీనికి ఆత్మపరిశీలనం మొదటిమెట్టు. కొంతకాలం పాటు ఏకాంతంగా వుండిపోయి మనలను మనం పరిశీలించుకొంటూండాలి. మన సద్గుణాలు లోపాలు రెండిటినీ గుర్తుపట్టాలి. లోపాలను సవరించుకొని మంచి గుణాలను వృద్ధిచేసికోవాలి. నరుడూ నిన్నునీవే తెలుసుకో అనేది సోక్రటీసు బోధలో ఓ ముఖ్యాంశం.

మన ఆలోచనలూ, మాటతీరూ, పనులూ జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి. దీనివల్ల మనం ఏలాంటి వాళ్లమో మనకే తెలిసిపోతుంది. ఆ మీదట సవరించుకోవలసిన అంశాలను సవరించుకోవాలి.

మనం బాగా నమ్మిన ఓ వ్యక్తిని మన ప్రవర్తనం గమనిస్తుండమని అడగాలి. అతడు మన మంచి గుణాలనూ లోపాలనూ గూడ నిర్మొహమాటంగా తెలియ జేయుగలిగి వుండాలి. ఆ మీదట సవరించుకోవలసిన అంశాలను సవరించుకోవాలి.

మన తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు సహచరులు మొదలైన వాళ్లు రోజూ మనలను గమనిస్తూ వుంటారు. వారికి మన మేలిగుణాలూ లోపాలూ కూడ తెలుస్తుంటాయి. ఈలాంటివాళ్లను సలహా అడగాలి. లోపాలను తొలగించుకోవాలి.

ఆత్మజ్ఞానం చాల రంగాలకు వర్తిస్తుంది. ఈ జ్ఞానం వల్ల మన బలాలనూ బలహీనతలనూ గూడ తెలిసికొంటాం. వేటిని సవరించుకోవాలో, వేటిని పెంపొందించుకోవాలో గుర్తిస్తాం. దీనివల్ల మన వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. సమర్థవంతంగా పనిజేసి నూత్న విజయాలను సాధించవచ్చు. ఉత్తమ నరులంగా తయారుకావచ్చు. సమాజానికి కూడ మనవల్ల మేలు కలుగుతుంది. కనుక ఆత్మజ్ఞానం అన్ని విధాల అలవర్చుకోదగిన గుణం.

16. జీవితానికి ప్రయోజనం వుండాలి

దాసుకి రోడ్డుమీద పోతుంటే పాతలాంతరు కన్పించింది. అతడు దాన్ని దుమ్ము తుడిచి శుభ్రం చేయబోతూండగా దిడీలున పెద్ద రాక్షసుడు ప్రత్యక్ష మయ్యాడు. అది మాంత్రిక దీపం. దాసు భయపడి పెద్దగా అరచాడు. కాని రాక్షసుడు అయ్యా! నేను నీ దాసుణ్ణి. ఈ లాంతరుకి అంటిపెట్టుకొని వుంటాను. నీవు ఏ పని చెప్పినా చేస్తాను. నా చేత నీకు నచ్చిన సేవలు చేయించుకో. కాని వొక్క షరతు. నీవు నాచేత యెప్పుడూ పని చేయిస్తుండాలి. నాకు ఏ పనీ లేకపోతే నిన్ను మింగివేస్తాను అని చెప్పాడు. దాసు ధైర్యం తెచ్చుకొని రాక్షసుడి చేత వంటలు చేయించుకొన్నాడు. ఇల్లు కట్టించుకొన్నాడు. అతని భుజాలమీది కెక్కి ఊళ్లూ, నగరాలూ తిరిగిచూచాడు. అతని ద్వారా నానా సౌకర్యాలు పొందాడు.

కొంతకాలమయ్యాక దాసు సౌఖ్యాల్లో పడిపోయి ఏమరుపాటున యే పనీ అప్పగించలేదు. రాక్షసుడు సోమరిగా వుండిపోయి దాసుని మింగడానికి వచ్చాడు. దాసు వెంటనే షరతుని గుర్తుకు తెచ్చుకొని నీవు పెద్దమెట్ల వరసను నిర్మించు. నేను వేరే పని చెప్పిందాకా ఆమెట్ల మీద పైకీ క్రిందికీ తిరుగుతూండు అని చెప్పాడు. రాక్షసుడు ఆలాగే చేశాడు. ఆలా దాసు అపాయం నుండి తప్పించుకొన్నాడు. ఇది వో జానపద కథ.

ఈ కథలో చెప్పినట్లుగా మనకు కూడ ఓ రాక్షస సేవకుడు వున్నాడు. అతడే మనం గడిపే జీవితం. జీవితం మనకు ఎన్నో సేవలు చేసి చాల సౌకర్యాలు చేకూరుస్తుంది. చిన్నప్పుడు జీవితాన్ని బాగానే వాడుకొంటాం. కాని పెద్దయ్యాక సోమరులమైపోయి దాన్ని లాభదాయకంగా వాడుకోం. ఇక అది మన సమయాన్ని గంటలు రోజులుగా కబళించి వేస్తుంది. మనం గుర్తించ కుండానే మన కాలమంతా గతిస్తుంది. చివరన అనామకులంగా దాటిపోతాం.

జీవితానికి ఓ ప్రయోజనం ధ్యేయం వుండాలి. గమ్యం లేని ప్రయాణికుడు ఎక్కడికి పోతాడు? కారు నడిపే డ్రైవరుకు ఏ తావుకి వెళ్లాలో తెలియకపోతే గమ్యం చేరలేడు కదా!

లోకంలో మార్పు తప్పనిసరి. మనం నిరంతరం మారుతూంటాం, కదులుతూంటాం. జీవితపథంలో ముందుకు వెళ్లకపోతే వెనుకకు పోయినట్లే. సైకిలు తొక్కే వాడు ముందుకు పోతుండాలి. లేకపోతే పడిపోతాడు. పెరగకపోతే తరగిపోతాం. మార్పు నిరంతరం జరుగు తూనే వుంటుంది. అది లేనిదే అభివృద్ధి లేదు. కనుక మార్పుతో పాటు మనం కూడ మారుతుండాలి. మారే వాళ్లు ఎదుగుతారు. మారనివాళ్లు కుదించుకొని పోతారు. ఐనా ప్రతిమార్పు మంచిది కాదు. అది సరైనదై వుండాలి. అన్ని రకాల జీవితాలు ఉపయోగపడవు. ప్రయోజన కరమైన జీవితం మాత్రమే మేలు చేస్తుంది.

1.ప్రయోజనమంటే యేమిటి?

వట్టినే జీవిస్తే చాలదు. జీవితం వల్ల ఏదైనా సాధించాలి. మనలోని

శక్తులు బయటికిరావాలి. జీవిత ధ్యేయం సంతోషం వొక్కటే కాదు. ఏదైనా సృజించాలి. మనవల్ల ఇంతకుపూర్వం లేని మంచి పరిస్థితులు నెలకొనాలి. మనం ఇతరులకంటె భిన్నంగా మెలగాలి. మనవల్ల అభివృద్ధి చోటు చేసికోవాలి. మన జీవితానికి సార్ధకత, ప్రయోజనం వుండాలి.

మనం చనిపోయిన తర్వాత ప్రజలు ఇతడు పలానా రంగంలో ఈ మంచి పనిని సాధించాడు. ఇతని వల్ల పరిస్థితులు పూర్వం కంటె మెరుగుగా మారాయి. ఇతని జీవితం సార్ధకమైంది. ప్రజలు ఇతన్ని దీర్ఘకాలం గుర్తుంచుకొంటారు అని చెప్పుకోగలిగి వుండాలి. మన జీవితం కూడ ఆలా చెప్పుకోవడానిక తగినట్లుగా వుండాలి. ప్రస్తుత జీవితం ఏలా వుండాలంటే మనం దాటిపోయాక ప్రజలు మనలను గూర్చి మంచిగానే గాని చెడ్డగా మాట్లాడకూడదు.

2. అంతర్గత శక్తిని వినియోగించుకోవాలి

ఏ యిద్దరు నరులూ ఒకేవిధంగా వుండరు. ఎవరి ప్రత్యేకత వారిదే. కలం చేసేపని కత్తీ, కత్తి చేసేపని కలమూ చేయవు. ప్రతి నరునికి ఓ ప్రత్యేకమైన గర్భిత శక్తి (Potential) వుంటుంది. కనుక వొకరు చేసే పని మరొకరు చేయలేరు. మనలాంటి వాళ్లు లోకంలో మరొకరు వుండరు. మనకు మనమే సాటి. కనుక మనం ఎవరికీ కార్బన్ కాపీ కాకూడదు. ఇతరులను అనుకరిస్తే మనం కూడ వాళ్లమే ఔతాం. మన గొప్పతనం కూడా మాసిపోతుంది.

ఇతరులకు లేని ప్రత్యేకమైన అంతర్గత శక్తి మనకుంది. దాన్ని వాడుకొని ఏదైనా మంచి గొప్ప పని చేయాలి. వాడుకోకపోతే ఆ శక్తి వ్యర్థమై పోతుంది. పెట్టెనిండ ధనముంది. ఐనా వాడుకోకపోతే దానికి విలువవుండదు. మనశక్తికి తగ్గట్టుగా ప్రణాళికలు వేసికొని పనులకు పూనుకోవాలి. విజయాలు సాధించాలి. క్రియాపరులం గావాలి. వట్టి ఆలోచనలు చాలవు. సోమరితనం, బిడియం, దురభ్యాసాలు మొదలైనవి మనకు బద్ధ శత్రువులు. వీటివల్ల పనికి పూనుకోం. ఈ దుర్గుణాలను ప్రక్కనబెట్టు క్రియలను చేపట్టాలి. మనం కూడ వుపయోగ

పడే పనులు చేసి లోకానికి మేలు చేయచ్చు. సేవా భావంతో కృషిచేసి తోడివారికి మేలు చేయవచ్చు.

మనదేశంలో చాలమంది అవసరమై బలవంతంగా తమకు ఇష్టంలేని పనులు చేస్తుంటారు. ఈలాచేస్తే వాళ్ల అంతర్గత శక్తులు వెలుపలికి రావు. సంతృప్తీ, ఆనందమూ కూడా పెద్దగా చేకూరవు. వీళ్లు జీవనోపాధికి వట్టినే పనులు చేస్తుంటారు. దీనికి భిన్నంగా మనలోని ప్రత్యేక శక్తులను వినియోగించు కొంటే మన వ్యక్తిత్వం వృద్ధి చెందుతుంది. ఎడిసన్, మదర్‌తెరిస్సా, లతా మంగేష్కర్, సచిన్ మొదలైన వాళ్లు తమకు ప్రత్యేక మైన అంతర్గత శక్తులను వాడుకొనే సుప్రసిద్ధులయ్యారు. వీళ్ల మార్గం మనకు కూడా అనుసరణీయం. మొదట అసలు మన ప్రత్యేకశక్తి యెమిటో మనకు తెలిసి వుండాలి. ఆ శక్తితో పనికి పూనుకోవాలి. ఆ పనికూడా కేవలం మనకు మాత్రమే కాక పదిమందికి ఉపయోగ పడేదై వుండాలి. అనగా సేవాభావం వుండాలి. తమ శక్తిని లోకానికి వుపయోగ పడేలాగ వినియోగించుకోనే వాళ్లే మహాపురుషులు.

మనకు ప్రత్యేకమైన అంతర్గత శక్తులే కాక సాధారణశక్తులు కూడా వుంటాయి. వీటితో సాధరణమైన రోజువారి పనులు కూడ చేస్తాం. రోజూ చాల పాత్రలు వహిస్తాం. ఒక తండ్రి తండ్రిగా మాత్రమే కాక భర్తగా, సోదరుడుగా, కుమారుడుగా, స్నేహితుడుగా, మెలుగుతాడు. ఈ సాధారణ పనులు ద్వారా కూడా మన వ్యక్తిత్వం వృద్ధి చెందుతుంది.

కృష్టించి పనిచేయని వాడికి సంతోషం లేదు. పని చేసుకొనేవాడికి దిగులు లేదు. జీవితానికి సార్ధకత వుండాలంటే యేదోవొక మంచిపనికి పూనుకోవాలి. గొప్పవాళ్లు ఓ ప్రయోజనం పెట్టుకొని పనికి పూనుకొంటారు. సామాన్య జనం వట్టి కోరికలతోనే కాలం వెళ్లబుచ్చుతారు.