ఆనంద రహస్యాల శోధన

విమాన ఇంజినీర్ నుండి జీవన ఇంజినీర్ వరకు ఒక ప్రయాణం

రంగా

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Ranga 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication,
please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-93-7825-294-5

Cover Design: Deepak Katheria
Typesetting: Manisha Rawat

First Edition: May 2026

పరిచయం

సముద్రమంత సమస్యల సుడిగుండంలో, ఆకాశమంత అవకాశాల కోసం అన్వేషించే ప్రతి ఒక్కరి కోసం ఈ పుస్తకం.

ఈ విశాల ప్రపంచంలో జీవితం ఒక అంతుచిక్కని రహస్య ప్రయాణం. ఏడు ఖండాలు, 195 దేశాలు, ఎనిమిది వందల కోట్లకు పైగా జనాభా... ఇంత మంది మధ్య, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక అన్వేషణలో ఉన్నారు. మనం ఎక్కడ పుట్టినా, ఎలా పెరిగినా, ఏ స్థితిలో ఉన్నా మనందరినీ కలిపే ఒకే ఒక్క సత్యం — **మరణం.**

గమ్యం అందరికీ తెలుసు, కానీ ఆ గమ్యాన్ని చేరుకునే సమయం ఎవరికీ తెలియదు. అది వందేళ్ల తర్వాత కావొచ్చు, లేదా మరుక్షణమే కావొచ్చు. ఆ రహస్యం ప్రకృతికో లేక ఆ విధాతకో తప్ప మరెవరికీ అసాధ్యం.

మరణం తథ్యమైనప్పుడు, మన ముందు మిగిలిన అసలు ప్రశ్న ఒక్కటే: **ఆ చివరి క్షణం రాకముందే మనం సాధించాలనుకుంటున్నది ఏమిటి?**

దీనికి సమాధానం సులభం, కానీ అత్యంత శక్తివంతం — **ఆనందం.**

మన కులాలు, మతాలు, రాజకీయ భావజాలాలు వేరైనా, ప్రతి మనిషి అంతిమంగా కోరుకునేది మనశ్శాంతి మరియు సంతృప్తి మాత్రమే. మరి అందరి లక్ష్యం ఒక్కటే అయినప్పుడు, మన మధ్య ఇన్ని విభేదాలు ఎందుకు? ఈ సంఘర్షణలు ఎందుకు? 'విజయం' అనే పదానికి మనిషికో నిర్వచనం ఎందుకు ఉంది? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమే ఈ పుస్తకం.

విద్య, విజయం మరియు ప్రత్యేకత

మనం కళ్లు తెరిచినప్పటి నుంచే ఒకే మాట వింటుంటాం: "బాగా చదువు.. ర్యాంకులు సాధించు.. మంచి ఉద్యోగం సంపాదించి స్థిరపడు." కానీ, ఇదేనా విద్య యొక్క అసలు పరమార్థం? కేవలం సమాచారాన్ని మెదడులో నింపుకోవడమే చదువా? లేక జ్ఞానాన్ని సముపార్జించి, అర్థవంతమైన జీవితాన్ని గడుపుతూ ఇతరులకు తోడ్పడటమా?

మహనీయుడు స్వామి వివేకానంద అన్నట్లు— **"మానవునిలో ఇప్పటికే ఉన్న పరిపూర్ణతను వెలికితీయడమే విద్య."** అంటే విద్య అంటే బయట నుంచి నేర్చుకునేది కాదు, మన అంతరాత్మలో దాగి ఉన్న అపారమైన మేధస్సును, శక్తిని, మంచితనాన్ని బయటకు తీసుకురావడం. ప్రతి బిడ్డలో ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రతిభ ఉంటుంది. ఆ విత్తనాన్ని గుర్తించి, అది మహా వృక్షంలా వికసించేలా మార్గనిర్దేశం చేయడమే తల్లిదండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల అసలు బాధ్యత.

ఇక్కడ మనం ఒక ప్రశ్న వేసుకోవాలి: మనం జీవితంలో **'అత్యుత్తమంగా'**ఉండాలా? లేక **'ప్రత్యేకంగా'** ఉండాలా? అత్యుత్తమంగా ఉండాలనుకోవడం అంటే నిరంతరం ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ పరుగు తీయడం. కానీ 'ప్రత్యేకంగా' ఉండటం అంటే మన స్వభావానికి, మన మనస్సాక్షికి అత్యంత దగ్గరగా బతకడం.

అలాగే, మనం పెంపొందించాల్సింది 'విజయవంతమైన' జీవితాన్నా? లేక 'సంతృప్తికరమైన' జీవితాన్నా? లోకానికి విజయం అంటే ఆస్తులు, అంతస్తులు, హోదా మాత్రమే. కానీ సంతృప్తి అంటే మన సమయంపై, మన

శక్తిపై, మన భావోద్వేగాలపై మనకు సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛ ఉండటం. ఇది బయట ప్రపంచానికి కనిపించకపోవచ్చు, కానీ మన అంతరంగంలో అంతులేని ప్రశాంతతను నింపుతుంది.

నా ప్రయాణంలో ఎదురైన పాఠాలు

నేను ఈ పుస్తకాన్ని కేవలం సిద్ధాంతాల మీద రాసినది కాదు; రెండు దశాబ్దాల నా జీవిత అనుభవాల సారాంశంగా మీ ముందుకు తెస్తున్నాను. కేవలం 22 ఏళ్ల ప్రాయంలోనే ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ మెయింటెనెన్స్ ఇంజనీర్‌గా నా ప్రస్థానం మొదలైంది. గత పదేళ్లుగా ఢిల్లీ, హైదరాబాద్, బెంగళూరు వంటి నగరాల్లో విమానయాన రంగంలో పనిచేస్తూ, ఎందరో గమ్యస్థానాలకు చేరుకోవడంలో నేను భాగమయ్యాను.

ఆ ప్రయాణాల్లో నా యూనిఫామ్‌లో ఉన్నప్పుడు, సమాజంలోని విభిన్న వర్గాల ప్రజలతో మాట్లాడే అరుదైన అవకాశం నాకు లభించింది. రాజకీయ నాయకులు, అపర కోటీశ్వరులు, వైద్యులు, న్యాయవాదులు, క్రీడాకారులు... ఇలా ఎందరో నిపుణులు తమ దైనందిన జీవిత రహస్యాలను, ప్రాధాన్యతలను, వారు పాటించే విలువలను నాతో పంచుకున్నారు. ఆరోగ్యం, కుటుంబం, ఆదాయం మరియు వ్యక్తిగత కలల మధ్య వారు సమయాన్ని ఎలా సమన్వయం చేసుకుంటారో నేను నిశితంగా గమనించాను. గొప్ప వ్యక్తులందరిలోనూ కొన్ని సామాన్యమైన, అద్భుతమైన అలవాట్లు ఉంటాయని నాకు అర్థమైంది. అవే సూత్రాలు ప్రపంచ ప్రఖ్యాత పుస్తకాల్లో కూడా ప్రతిధ్వనిస్తుండటం నన్ను ఆశ్చర్యపరిచింది.

అలాగే, నేను అరవై ఏళ్లు పైబడిన ఎందరో పెద్దవారితో గంటల కొద్దీ సంభాషించాను. వారి అనుభవాలు నా కళ్లు తెరిపించాయి. వారు చెప్పిన

ఒక మాట నన్ను బాగా ఆలోచింపజేసింది: *"ఉద్యోగం వచ్చి, పెళ్లయ్యాక, పిల్లలు సెటిల్ అయ్యాక.. అంటే అరవై ఏళ్ల తర్వాత జీవితం ప్రశాంతంగా ఉంటుందని ఆశించాం. కానీ తీరా ఆ వయసు వచ్చాక ఆరోగ్య సమస్యలు, వెలితిగా అనిపించే ఖాళీ సమయంతో అసంతృప్తిగా మిగిలిపోయాం."*

వారందరి నుంచి నేను నేర్చుకున్న పరమ సత్యం ఒక్కటే: **జీవితం అంటే కేవలం రేపటి కోసం దాచుకునే ఆనందం కాదు. అది ప్రతి దశలోనూ సవాళ్లు మరియు సంతోషాల కలబోత.**

"జీవన గమనాన్ని మార్చే పది ప్రశ్నలు"

"నా నిరంతర అధ్యయనాలు, లోతైన ఆలోచనలు మరియు జీవితానుభవాల సారాంశంగా ఈ పది ప్రశ్నలను మీ ముందుకు తెస్తున్నాను. ఇవి కేవలం ప్రశ్నలు కావు... మీ అంతరాత్మను తట్టి లేపే నిజాలు. వీటిని చదివినప్పుడు మీ మనసాక్షి ఇచ్చే సమాధానమే మీ జీవితానికి దిక్సూచి కావాలి.":

1. నిరంతర ఆనందం

బాహ్య పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా, నాలో నేను ఎల్లప్పుడూ ప్రసన్నంగా, ఆనందంగా ఎలా ఉండగలను?

- నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:

---

2. విద్య యొక్క పరమ లక్ష్యం

కేవలం డిగ్రీలు సంపాదించడం కాకుండా, అసలు విద్య నా జీవితంలో ఏ మార్పును తీసుకురావాలి?

- నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:

---

3. ధన తృప్తి

నా అవసరాలకు, నా కుటుంబ ఆనందానికి నిజంగా ఎంత సంపద సరిపోతుంది? ఆ 'తృప్తి' రేఖ ఎక్కడ ఉంది?

- నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:

---

4. నేటి ప్రపంచంలో సంపాదన

ప్రస్తుత కాలంలో నైతికంగా మరియు సరైన మార్గంలో సంపదను సృష్టించడానికి నాకు ఉన్న అవకాశాలు ఏమిటి?

- నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:

---

5. వివాహ బంధం

తోడు కోసమా, సామాజిక బాధ్యత కోసమా? అసలు నేను ఎందుకు వివాహం చేసుకోవాలి (లేదా వివాహ బంధంలో ఎందుకు ఉండాలి)?

- **నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:**

---

6. సంతోషకరమైన కుటుంబం

ఒక కుటుంబం పరిపూర్ణంగా, నాణ్యమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ఎంతమంది పిల్లలు ఉంటే అనుకూలం?

- **నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:**

---

7. నా ప్రధాన బాధ్యతలు

ఒక కుమారుడిగా/కుమార్తెగా, భాగస్వామిగా మరియు తల్లిదండ్రిగా నాపై ఉన్న అత్యున్నత బాధ్యత ఏమిటి?

- **నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:**

---

8. నిర్ణయ విచక్షణ

నేను తీసుకునే నిర్ణయం సరైనదా కాదా అని నా మనసు చెప్పే అంతరంగ స్వరం నేను ఎలా గుర్తించగలను?

- **నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:**

---

9. ప్రేమ - జీవనశైలి

నా భాగస్వామిని నిజంగా ప్రేమించడం అంటే ఏమిటి? వారిని ఆనందంగా ఉంచేలా నా ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలి?

- **నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:**

---

10. జీవిత పరమార్థం

ఈ భూమిపై నా జననం వెనుక ఉన్న అత్యున్నత లక్ష్యం లేదా ఉద్దేశ్యం ఏమిటి?

- **నా అంతరాత్మ ఇచ్చే సమాధానం:**

ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు బయట దొరకవు. జ్ఞానుల మాటలు వినండి, పుస్తకాలు చదవండి... కానీ చివరగా మీ మనసు 'అవును' అన్న సమాధానాన్ని మాత్రమే మీ జీవిత సత్యంగా స్వీకరించండి."

ఆనందం ఎక్కడ ఆవిరైపోతోంది?

మానవ జీవిత పరమ లక్ష్యం ఆనందమే అయినప్పుడు, ఆ ఆనందానికి అడ్డుపడుతున్న శత్రువులెవరో మనం గుర్తించాలి. మనల్ని నిరంతరం వెంటాడే దుఃఖం లేదా అసంతృప్తి ప్రధానంగా ఐదు మూలాల నుండి ఉద్భవిస్తుంది. అవే మన జీవితంలోని 99% సమస్యలకు కారణం:

1. **ఆరోగ్యం:** మనకు లేదా మన ప్రాణప్రదమైన కుటుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులకు వచ్చే అనారోగ్యం మన మనశ్శాంతిని దెబ్బతీస్తుంది.
2. **ఆర్థికం (డబ్బు):** తక్కువ ఆదాయం, పెరిగిపోయిన అప్పులు, తీసుకున్న తప్పుడు పెట్టుబడి నిర్ణయాలు మనల్ని ఒత్తిడిలోకి నెట్టేస్తాయి.
3. **సంబంధాలు:** భార్యాభర్తలు, తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు లేదా స్నేహితుల మధ్య వచ్చే చిన్న చిన్న విభేదాలు పెద్ద మనస్తాపాలకు దారితీస్తాయి.
4. **జీవన నైపుణ్యాలు :** చదువు మనకు ఉద్యోగాన్ని ఇస్తుంది కానీ, జీవితాన్ని ఎలా గెలవాలో నేర్పేది జీవన నైపుణ్యాలే. వీటి లోపం వల్ల మనం ఎంచుకున్న రంగంలో ఎదగలేక అశాంతికి లోనవుతాం.

5. **స్వేచ్ఛ మరియు లక్ష్యాలు:** మన మనస్సాక్షికి విరుద్ధంగా బతకడం, మన కలలను చంపుకోవడం మనల్ని లోలోపల కుంగదీస్తాయి.

మిగిలిన కేవలం 1% మాత్రమే మన చేతుల్లో లేని విధి లేదా ప్రకృతి వైపరీత్యాల వల్ల జరుగుతుంది. కానీ పైన చెప్పిన ఐదు రంగాలపై సరైన అవగాహన పెంచుకుంటే, రాబోయే సమస్యలను ముందే పసిగట్టి, వేగంగా పరిష్కరించుకోవడం ద్వారా మన ఆనందాన్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

ఈ పుస్తక లక్ష్యం

ఈ పుస్తకం కేవలం కొన్ని పుటల సమాహారం కాదు; మీ ఆనందానికి అడ్డుపడుతున్న నిజమైన గోడలను కూల్చివేసే ఒక ఆయుధం. మన నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులను లోతుగా పరిశీలించి, వాటిని అధిగమించడానికి అవసరమైన **ప్రాయోగిక పరిష్కారాలను** అందించడమే ఈ రచన యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

లోతైన ఆలోచనలు, మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకునేలా చేసే ప్రశ్నలు మరియు హృదయాన్ని హత్తుకునే కథల ద్వారా, ఈ పుస్తకం మీ జీవిత ప్రయాణాన్ని విశ్లేషించుకోవడంలో తోడ్పడుతుంది. గందరగోళంలో ఉన్న మీకు ఏది నిజంగా ముఖ్యమో, ఏది కాదో గుర్తించే దిశగా ఇది మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది.

గుర్తుంచుకోండి, ఈ పుస్తకం కేవలం సమాజం మెచ్చే "విజయవంతమైన" వ్యక్తిగా మిమ్మల్ని మార్చడానికి కాదు... మీ ఆత్మ సంతృప్తి చెందేలా, ఒక **పరిపూర్ణమైన మరియు అర్థవంతమైన జీవితాన్ని** గడపడానికి మిమ్మల్ని సిద్ధం చేస్తుంది.

ఈ పుస్తకాన్ని చదవకముందు – స్వీయ పరీక్ష / టెస్ట్

ప్రతి విభాగానికి గరిష్ట స్కోరు 20 మార్కులు మాత్రమే.

1. **ఆరోగ్యం** – మీరు ప్రస్తుతం అనుసరిస్తున్న జీవనశైలి, అలవాట్లు, ఆరోగ్య పరిస్థితి ఆధారంగా మీరు ఎన్ని మార్కులు పొందగలుగుతారు అనిపిస్తోంది? **(20 లో ఎంత?)**
2. **ధనం/సంపద** – మీ ప్రస్తుత ఆస్తులు, ఆదాయం, పొదుపు ఆధారంగా మీరు మీకు ఎన్ని మార్కులు ఇస్తారు అనిపిస్తోంది? **(20 లో ఎంత?)**
3. **సంబంధాలు** – తల్లిదండ్రులు, సోదరులు/సోదరీమణులు, భార్య/భర్త, పిల్లలు, స్నేహితులు, ఆఫీసు సహచరులు, సమాజంతో మీ సంబంధాలను మీరు ఎలా అంచనా వేస్తారు? **(20 లో ఎంత?)**
4. **లైఫ్ స్కిల్స్** – నాయకత్వం, కమ్యూనికేషన్, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, లక్ష్యాల నిర్ణయించడం, అమ్మకాలు , సమయ నిర్వహణ వంటి నైపుణ్యాల పరంగా మీ స్కోరు ఎంత ఉంటుంది అనిపిస్తుంది? **(20 లో ఎంత?)**
5. **కలలు / అభిరుచులు / స్వేచ్ఛ** – చాలామందికి దీని అర్థం కూడా తెలియదు. తెలిసినా ఎలా సాధించాలో తెలియదు. సాధించినా దాన్ని ఎలా నిలబెట్టుకోవాలో, ప్రొఫెషన్‌తో ఎలా బ్యాలెన్స్ చేయాలో తెలియదు. మీరు మీకు ఎన్ని మార్కులు ఇస్తారు? **(20 లో ఎంత?)**

గమనిక: ఈ ఐదు విభాగాలలో మీ మార్కులను కలిపి సగటు తీసుకోండి. దయచేసి ఏ విభాగానికీ 20/20 ఇవ్వకండి. ఎందుకంటే జీవితంలో

ఎప్పుడూ మెరుగుదల సాధ్యమే. ఎవరూ పరిపూర్ణులు కారు. జీవితమంటే నేర్చుకోవడం, మెరుగవ్వడం – చివరి శ్వాసవరకు.

జీవితంలోని ప్రధాన రంగాలు	గరిష్ఠ మార్కు & ఉత్తీర్ణత మార్కు	మీ మార్కు	ఉత్తమ ఫలితానికి మీరు ఎలా మెరుగుపడతారు
1. ఆరోగ్యం	20 / 10	?	
2. సంపద	20 / 10	?	
3. సంబంధాలు	20 / 10	?	
4. జీవిత నైపుణ్యాలు	20 / 10	?	
5. స్వప్నాలు / పట్టుదల	20 / 10	?	
మొత్తం	100 / 50	?	

ఉదాహరణకు:

ఆరోగ్యం – 15

సంపద – 10

సంబంధాలు – 10

లైఫ్ స్కిల్స్ – 10

కలలు/ప్యాషన్ – 10

మొత్తం = 55 మార్కులు (100 లో) →

→ దీనర్థం ఏమిటంటే, మన జీవనశైలి మరియు ఆలోచనా విధానంపై స్వీయ విశ్లేషణ మరియు అవగాహన అవసరం ఉంది.

కానీ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు — దీని అర్థం ఇంకా మెరుగుపడేందుకు అవకాశం ఉందన్న మాట.

మీరు ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా — సహనం, శ్రద్ధ మరియు ఆత్మపరిశీలనతో — చదివి, ముఖ్యాంశాలను గుర్తించి, అవసరమైతే మళ్లీ పరిశీలించి, ముఖ్యంగా వాటిని ఆచరణలో పెట్టినట్లయితే, కనీసం ఏదైనా ఒక రంగంలో

మీరు కేవలం 1% అయినా మెరుగుపడితే, ఈ పుస్తకం విజయవంతమైందిగా నేను భావిస్తాను.

ఈ పుస్తకాన్ని చదవడానికి మీరు పెట్టిన సమయం, డబ్బు మరియు శక్తికి మీరు నిజమైన ఫలితాలను చూడగలుగుతారు.

ఎందుకంటే, ఇక్కడ నేను పంచుకున్న జ్ఞానం ఈ క్రింది వాటి ద్వారా సంపాదించబడింది:

- 40 సంవత్సరాల జీవన అనుభవం
- అనేక పుస్తకాల పఠనం
- ఇతరుల విజయాలు మరియు వైఫల్యాల నుండి నేర్చుకోవడం
- సదస్సుల్లో పాల్గొనడం

ఈ సమస్త జ్ఞానాన్ని జాగ్రత్తగా సారాంశం చేసి, ఈ పుస్తకంలో మీకు అందించాను.

కంటెంట్‌లు

అధ్యాయం 1: ఆరోగ్యం 1

అధ్యాయం 2: సంపద.. 39

అధ్యాయం 3: సంబంధాలు 71

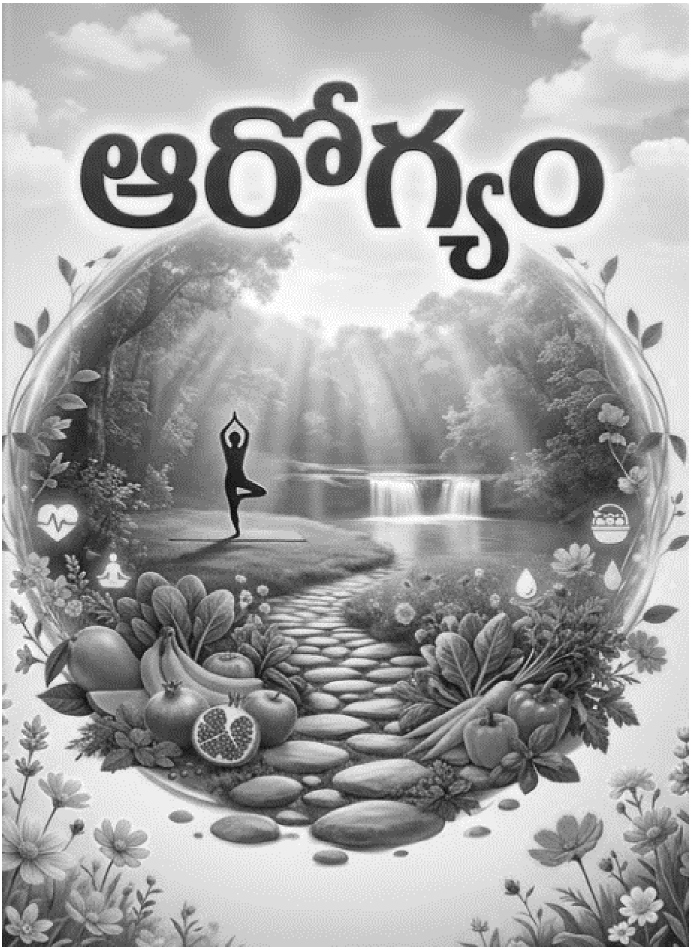
అధ్యాయం 4: జీవన నైపుణ్యాలు 113

అధ్యాయం 5: కలలు / అభిరుచులు / స్వేచ్ఛ 151

అధ్యాయం 6: ఆధ్యాత్మికత 175

పరిష్కారం.. 193

ముగింపు 203


ఆరోగ్యం

అధ్యాయం 1: ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యం — మూలం నుండి పరిష్కరించండి

మనందరికీ ఒక సామెత తెలుసు: **"ఆరోగ్యం మహా భాగ్యం"**. కానీ మనలో ఎంతమంది నిజంగా దీన్ని నమ్మి, ఆచరిస్తున్నారు?

ఆరోగ్యం అనేది కేవలం ఒక స్థితి కాదు; మనం దాన్ని **రోజువారీ అలవాట్ల ద్వారా కాపాడతాం లేదా నాశనం చేస్తాం.** అలవాట్లు సరైనవైతే అవి ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. తప్పయితే అవి దాన్ని చెడగొడతాయి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, ఆరోగ్యానికి **నాలుగు పరిమాణాలు** ఉన్నాయి:

- శారీరక
- మానసిక
- సామాజిక
- ఆధ్యాత్మిక

అయితే సమాజంలో ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చినప్పుడు, మనం నేరుగా చికిత్సల వైపు పరుగెత్తుతాం — కానీ మూల కారణాన్ని విశ్లేషించడం చాలా అరుదు.

నా అభిప్రాయం: **కారణం లేకుండా ఏదీ జరగదు.** ఆ కారణం మనకు తెలిసి ఉండవచ్చు లేదా దాగి ఉండవచ్చు. మూల కారణాన్ని గుర్తించి తొలగించే వరకు, మనం చేసే ప్రతి చికిత్స ఎక్కువగా తాత్కాలిక ఉపశమనమే ఇస్తుంది — ఉదాహరణకు, నొప్పి తగ్గించే మాత్ర తాత్కాలికంగా నొప్పిని తగ్గిస్తుంది కానీ అసలు సమస్యను తొలగించదు.

మీరు రోజుకు కనీసం ఒకటి లేదా రెండు గంటలు శరీరం మరియు మనసుకు కేటాయించకపోతే, మీరు **పెద్ద తప్పు** చేస్తున్నారు. శరీరం 30–40 సంవత్సరాలు నిర్లక్ష్యాన్ని భరించగలదు, కానీ దాని ఫలితాలు తరువాత తప్పక కనిపిస్తాయి.

ఈ పట్టికను మీరు ఒకటికి పది సార్లు కాదు 100 సార్లు గమనిస్తే నేను ఏమి చెప్పదలుచుకున్నాను మీకు ఈజీగా అర్థమవుతుంది

ఇది తప్పక చదవాలి, గమనించాలి, పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలి అత్యంత ముఖ్యమైన పట్టిక ఇది

మూల కారణం	సమస్య	పరిష్కారం
1. గాలి 2. నీరు 3. ఆహారం 4. నిద్ర 5. వ్యాయామం 6. విసర్జనం 7. ఆలోచనలు 8. జ్యోతిష్యం 9. జనువులు / జన్యశాస్త్రం 10. కర్మ	వర్గం 1: సాధారణ (తరచుగా / నెలకు ఒకసారి / సంవత్సరానికి ఒకసారి వచ్చే వ్యాధులు) జ్వరం / దగ్గు / జలుబు / శరీర నొప్పులు / తలనొప్పి / విరేచనాలు / వాంతులు వర్గం 2: జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధులు మధుమేహం / కొలెస్ట్రాల్ / రక్తపోటు / థైరాయిడ్ వర్గం 3: ప్రధాన వ్యాధులు (ముఖ్య అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, క్యాన్సర్ మొదలైనవి) హృదయ వ్యాధులు, మూత్రపిండాలు, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు వంటి	అత్యవసర చికిత్స (అల్లోపతి మందులు) హఠాత్తుగా వచ్చే వ్యాధులు లేదా ప్రమాదాలకు ఉపయోగించే సాధారణ వైద్య పద్ధతి. ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు ఏ(A) – ఆయుర్వేదం ఔషధ మొక్కలు మరియు సహజ పదార్థాలతో చేసే భారతీయ ప్రాచీన వైద్య విధానం. వై(Y) – యోగ / ప్రకృతి వైద్యం యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ఆహార నియమాలు మరియు సహజ

	అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, క్యాన్సర్ మొదలైనవి వర్గం 4 ఊహించనివి సంఘటనలు / ప్రమాదాలు జననం-సంబంధిత సవాళ్లు	చికిత్సలతో ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే పద్ధతి. యూ(U) – యూనానీ గ్రీకు మూలం గల వైద్య విధానం, దేహంలోని తత్త్వాల సమతుల్యతపై ఆధారపడినది. ఎస్(S) – సిద్ధ వైద్యం తమిళనాడులో పుట్టిన ప్రాచీన వైద్య విధానం, మూలికలు మరియు ఖనిజాల ద్వారా చికిత్స. హెచ్(H) – హోమియోపతి చిన్న మోతాదులో మందులను ఉపయోగించి శరీరంలోని స్వాభావిక నయం శక్తిని పెంచే వైద్య విధానం. ప్లేసిబో పద్ధతులు మతపరమైన విశ్వాసాల ద్వారా చికిత్స) దేవాలయాలు, చర్చిలు, మసీదులు, ప్రార్థనలు, పవిత్రజలము, హీలింగ్ బ్యాండ్లు, విభూది, ప్రసాదం మొదలైనవి. ఇవి శారీరక కంటే మానసిక ధైర్యాన్ని పెంచే పద్ధతులు.

ఆరోగ్య సమస్యలను నాలుగు వర్గాలుగా విభజించినప్పుడు, వాటి కారణాలు మరియు పరిష్కారాలు భిన్నంగా ఉంటాయని మనం గమనించవచ్చు:

1. సాధారణ సమస్యలు — జ్వరం, దగ్గు, జలుబు, తలనొప్పి, శరీర నొప్పులు.
   ఇవి వ్యక్తిగత రోగనిరోధక శక్తిని బట్టి వారాలకోసారి, నెలలకోసారి లేదా సంవత్సరాలకోసారి మళ్లీ మళ్లీ వస్తుంటాయి.
2. జీవనశైలి వ్యాధులు — మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, థైరాయిడ్.
   ఇవి ప్రధానంగా మన రోజువారీ అలవాట్ల వల్లే ఏర్పడతాయి.
3. ప్రధాన వ్యాధులు — అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, క్యాన్సర్ మొదలైనవి.
4. అనుకోని సమస్యలు — ప్రమాదాలు, సంఘటనలు, శారీరక సమస్యలు, జనన సంబంధ సమస్యలు.

4వ వర్గాన్ని (అత్యవసర పరిస్థితులు) మినహాయిస్తే,
మిగతా చాలా సమస్యలు తక్షణ అత్యవసర పరిస్థితులు కావు.
కాబట్టి నేరుగా అలోపతి వైద్యానికి పరుగెత్తడం కంటే,
ఆయుష్ పరిధిలోని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలను పరిశీలించడం మంచిది
(ఆయుర్వేదం, యోగా/ప్రకృతి వైద్యం, యునాని, సిద్ధ, హోమియోపతి).
అదే సమయంలో, 1–7 లేదా 1–10 జాబితాలో ఉన్న మూల కారణాల
అలవాట్లు తప్పుగా ఉన్నాయా అని మనం మనల్ని మనమే ప్రశ్నించాలి.

ఆ అలవాట్లను సరిచేస్తే, చాలా సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి.
దీనివల్ల సమయం, డబ్బు, శక్తి ఆదా అవుతాయి —
అలాగే భవిష్యత్తులో వచ్చే సమస్యలను కూడా నివారించవచ్చు.

ఒక సమస్య — అనేక పరిష్కారాలు

ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే: అదే ఆరోగ్య సమస్యకు వేర్వేరు వైద్య విధానాల్లో అనేక చికిత్సలు ఉంటాయి.

ఉదాహరణకు, అధిక బరువు, మధుమేహం, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ ఉన్న వారు ఆలోపతి వైద్యులను మరియు ఆయుష్ (ఆయుర్వేదం, యోగా, ప్రకృతి వైద్యం, యునాని, సిద్ధ, హోమియోపతి) వైద్యులను సంప్రదిస్తే, బయటపడే పరిష్కారాల పరిధి ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది.

ఒక వైద్య విధానంలో ఉన్న పరిష్కారం, మరొక విధానంలో ఉండకపోవచ్చు. అంతర వైద్య సంప్రదింపులు ప్రయత్నిస్తే, మీకు తెలియని కొత్త అవకాశాలు బయటపడతాయి.

చివరికి, మీ పరిస్థితికి ఏ విధానం సరిపోతుందో మీరు నిర్ణయించుకోవచ్చు. కానీ క్యాన్సర్, గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితుల్లో ఊహాగానాలకు స్థలం ఉండదు.

మంచి అలవాట్లు అనేక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి, కానీ ఈ అత్యవసర పరిస్థితులను మాత్రం తక్షణమే అత్యవసర వైద్యం ద్వారా పరిష్కరించాలి.

ప్రధాన ఆసుపత్రులు మరియు పోషకాహారం

నేను కొన్ని కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులను సందర్శించినప్పుడు, అక్కడ ప్రత్యేకంగా “పోషకాహార నిపుణుడు” ఉన్నారని గమనించాను.

దాంతో నేను పరిశోధన చేశాను: అనేక ఎం.బి.బి.ఎస్ పాఠ్యాంశాలలో పోషకాహారం ఒక ఐచ్ఛిక విషయమే — లోతుగా అధ్యయనం చేయబడదు. దీని వల్ల ప్రధాన వైద్య విధానంలో ఆహారం మరియు అలవాట్లపై దృష్టి తగ్గిపోతుంది.

అలాగే, ఫార్మా–ఆసుపత్రి–ప్రచార వ్యాపారం పెద్ద స్థాయిలో ఉంది.

ఇది డయాగ్నస్టిక్ రిపోర్టులు మరియు మందుల చుట్టూ తిరుగుతుంది.

దీని ప్రభావం ఏమిటంటే: మందుల ఆధారిత పరిష్కారాలు ఎక్కువగా ప్రోత్సహించబడతాయి, కానీ అలవాట్ల మూలకారణ సరిదిద్దడం మాత్రం వెనుకబడుతుంది.

ఒక ఆలోచనకు ప్రేరణ ఇచ్చిన సంఘటన

నేను ఒక వార్తా కథనంలో చదివాను — మన ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ గారు, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి కేజ్రీవాల్ గారికి ఎన్నికల సమయంలో హై ఫీవర్ కారణంగా ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు ఒక సలహా ఇచ్చారని.

ఆ సమయంలో ఆయన అలోపతి మందులు వాడుతున్నప్పటికీ, జ్వరం తాత్కాలికంగా తగ్గేది కానీ పూర్తిగా నయమవడంలేదు. అప్పుడు మోదీ గారు ఆయనకు బెంగళూరులోని **జిందాల్ నేచురోపతి ఆశ్రమంలో** చికిత్స చేయించమని సూచించారు.

కేజ్రీవాల్ గారు అక్కడ ఒక వారం నుండి పది రోజుల వరకు నేచురోపతి ట్రీట్మెంట్ తీసుకున్నారు. ఆశ్చర్యకరంగా, ఆయనకు పూర్తిగా ఆరోగ్యం తిరిగి వచ్చింది.

నేచురోపతి వైద్య విధానంలో ఉపయోగించే “**లంకణం**” అనే భావన — మన ఋషులు వేల సంవత్సరాల క్రితమే వివరించిన సూత్రం. ఇదే విషయం ఇటీవల **నోబెల్ బహుమతి** పొందిన శాస్త్రవేత్త “**ఆటోఫాజీ** “గురించి చెప్పిన

సిద్ధాంతంతో కూడా దగ్గర సంబంధం కలిగి ఉంది — అంటే, మన శరీరం తనలోని దెబ్బతిన్న కణాలను తానే శుభ్రం చేసుకోవడం.

ఈ విషయం చదివినప్పుడు నేను నిజంగా ఆశ్చర్యానికి గురయ్యాను. ఎందుకంటే — ఒక ముఖ్యమంత్రి, ఈ ప్రపంచంలో అందుబాటులో ఉన్న అత్యుత్తమ హాస్పిటల్స్, బెస్ట్ డాక్టర్స్, బెస్ట్ మెడిసిన్స్, అత్యాధునిక ట్రీట్మెంట్స్ అన్నీ పొందగలిగే స్థితిలో ఉన్నా కూడా, ఎందుకు పరిష్కారం దొరకలేదు?

కారణాన్ని సరిచేయకపోతే...

కారణం చాలా సులభం:

మూలకారణాన్ని సరిచేయకపోతే, ఎంత శక్తివంతమైన మందు అయినా అది తాత్కాలిక ఉపశమనమే ఇస్తుంది.

ఇదే నేను చెప్పదలచుకున్న ప్రధాన అంశం.

4వ వర్గం (ప్రాణాపాయం లేదా అత్యవసర పరిస్థితులు) తప్ప, మిగతా అన్ని సందర్భాల్లో ఆలోపతి వైపు అంధంగా పరుగెత్తే ముందు ఒక క్షణం ఆలోచించాలి:

- గత 24 గంటల్లో ఏమి జరిగింది?
- గత వారం, నెల, లేదా సంవత్సరంలో ఏమి మారింది?
- మన అలవాట్లు, జీవనశైలి, ఆహారం, ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలలో — ముఖ్యంగా చార్ట్‌లో ఎడమ వైపు ఉన్న **మూలకారణ ప్రాంతంలో** — ఏదైనా తప్పు జరిగిందా?

ఆ తప్పులను సరిచేయడం చాలా ముఖ్యం.

లేకపోతే, **ఆయుష్ వైద్యులను (ఆయుర్వేదం, యోగా, యునాని, సిద్ధ, హోమియోపతి)** సంప్రదించడం ఎప్పుడూ మంచిదే.

వారు లోపల ఉన్న అసమతుల్యతను గుర్తించి, దాన్ని సరిచేయడంలో సహాయపడతారు.

వివిధ వైద్య విధానాలను అర్థం చేసుకుని పరిశీలించినప్పుడు, మనకు **మన శరీర నిర్మాణం, ఆర్థిక పరిస్థితి, ప్రస్తుత జీవన స్థితి**కి ఏది సరిపోతుందో తెలుసుకునే జ్ఞానం వస్తుంది.

ఆ అవగాహన మనకు **మనకు సరిపోయే ఉత్తమ వైద్య మార్గాన్ని** ఎంచుకునే శక్తిని ఇస్తుంది.

మూల కారణాలు – పూర్తి జాబితా వివరణలతో

1) గాలి

- **గాలి నాణ్యత సూచిక** చూడండి. **గాలి నాణ్యత సూచిక** 50 కంటే ఎక్కువైతే, ఇంట్లో గాలి శుద్ధి చేసే మొక్కలు లేదా ఎయిర్ ప్యూరిఫైయర్ యంత్రాన్ని ఉపయోగించండి.
- ప్రతిరోజు ప్రకృతిలో ఎక్కువ సమయం గడపండి; ప్రాణాయామం తప్పనిసరి.
- యూట్యూబ్‌లో "గాలి కాలుష్యం – పూరి మ్యూజింగ్స్ (పూరి జగన్నాథ్) " అని టైప్ చేస్తే 5 నిమిషాల ఆడియో–షాకింగ్ విషయాలు తెలుస్తాయి.
- ప్రపంచంలో అత్యంత కలుషిత నగరాల టాప్–30లో 22 భారతదేశంలో ఉన్నాయన్న విషయంపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

2) నీరు

- ప్రకృతిలో మూడు భాగాలు నీరు, ఒక భాగం భూమి ఉంటాయి. మన శరీరం కూడా దాదాపు మూడు భాగాలు ద్రవం, ఒక భాగం ఘన పదార్థం లాంటిదే.
- ప్రతిరోజు తగినంత నీరు తాగుతున్నామా అని ఆలోచించండి. అలాగే నీటిలో **టి.డి.ఎస్.(మొత్తం కరిగిన ఘన పదార్థాలు)** స్థాయి కూడా చూడండి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచన ప్రకారం 100–300 **టి.డి.ఎస్** శ్రేణి మంచిదిగా భావించబడుతుంది.

టి.డి.ఎస్ అంటే ఏమిటి?

- **అర్థం:** నీటిలో కరిగిన ఖనిజాలు, ఉప్పులు, లోహాలు, అయాన్లు మొత్తం కలిపిన పరిమాణమే **టి.డి.ఎస్.** ఇది నీరు ఎంత "శుద్ధమైనది" లేదా "ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా" ఉందో తెలియజేస్తుంది.
- **ఎలా కొలుస్తారు:టి.డి.ఎస్** ను మిల్లీగ్రామ్/లీటర్ లేదా పార్ట్స్ పర్ మిలియన్ లో**టి.డి.ఎస్** మీటర్ ద్వారా కొలుస్తారు.
- **ఆదర్శ శ్రేణి:**
    - 50 కంటే తక్కువ – చాలా తక్కువ; అవసరమైన ఖనిజాలు లేకపోవచ్చు.
    - 50–150 – ఆరోగ్యానికి అద్భుతం; తాజా, సహజ రుచితో ఉంటుంది.
    - 150–300 – ఎక్కువ మందికి సరిపోతుంది.

  - 500 పైగా – తాగడానికి అనుకూలం కాదు; రుచి, ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపవచ్చు.

- RO ప్యూరిఫైయర్ ఉపయోగిస్తే, **టి.డి.ఎస్** చాలా తగ్గిపోకుండా చూసుకోండి. సాధారణంగా 100–300 (పీపీఎం) నీరు తాగడానికి సరైనది.
- చాలా మంది గుర్తించని విషయం ఏమిటంటే: తలనొప్పి, మైగ్రేన్, నోరు ఎండిపోవడం, మూత్రం వేడిగా లేదా మంటగా అనిపించడం — ఇవన్నీ తగినంత నీరు తాగకపోవడం వల్ల వచ్చే లక్షణాలు.
- మూత్రం వేడిగా అనిపిస్తే, అది శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉన్న సంకేతం. శరీరం పెద్దప్రేగు నుండి నీటిని తిరిగి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది — అంత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది మన శరీరం.

3 ఆహారం

పోషకాహారంపై విపరీతమైన విభేదాలు, చర్చలు ఉన్నాయి.

- *శాకాహారం* ***వర్సెస్*** *మాంసాహారం*: ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిదో అన్న వాదన ఎప్పటికీ కొనసాగుతూనే ఉంది.
- *నూనెలు*: కొన్ని నూనెలు శరీరానికి మేలు చేస్తాయని, మరికొన్ని హానికరమని నిపుణులు చెబుతారు.
- *రోజుకు ఎన్ని భోజనాలు చేయాలి*: మూడు భోజనాలు సరిపోతాయా, లేక చిన్న చిన్న భోజనాలు ఎక్కువసార్లు చేయాలా అనే సందేహం ఉంటుంది.

- *ఉపవాసం*: అప్పుడప్పుడు ఉపవాసం చేయడం శరీరానికి మేలు చేస్తుందా, లేక హానికరమా అనే ప్రశ్నకు విభిన్న సమాధానాలు వస్తాయి.
- **నిజం:** ఒకరికి ఆహారం, మరొకరికి విషం.
- ఆయుర్వేద జ్ఞానం — అలాగే హిపోక్రటీస్ చెప్పిన సూత్రం — మనకు గుర్తు చేస్తుంది:

ఒక శరీరానికి సరిపడేది, మరొకరికి సరిపోకపోవచ్చు.

ఉదాహరణలు:

- **పాలు**: కొందరికి శక్తినిస్తాయి, ఎముకలకు బలం ఇస్తాయి. కానీ మరికొందరికి జీర్ణ సమస్యలు, అలర్జీలు కలిగిస్తాయి.
- **గోధుమ**: కొందరికి మంచి శక్తి వనరు. కానీ గ్లూటెన్ అసహనమున్నవారికి ఇది సమస్యగా మారుతుంది.
- **మిరపకాయలు**: కొందరికి రుచిని, ఆకలిని పెంచుతాయి. కానీ మరికొందరికి గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, మంట కలిగిస్తాయి.
- **నూనెలు**: నువ్వుల నూనె కొందరికి శక్తివంతమైనది, కానీ మరికొందరికి జీర్ణకోశానికి భారంగా అనిపించవచ్చు.
- **సారాంశం:**

ప్రతి శరీరం ప్రత్యేకం. ఒకరికి మేలు చేసే ఆహారం, మరొకరికి హానికరమవుతుంది. అందుకే పోషకాహారం ఎంచుకునేటప్పుడు *వ్యక్తిగత శరీర ధర్మం* మరియు *జీవనశైలిను* పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి

- మీరు నేర్చుకోవలసింది: ఏమి తినాలి, ఎంత తినాలి, ఎప్పుడు తినాలి — తద్వారా మీ శరీరం (రోజుకు 24 గంటల్లో 16 గంటలు విశ్రాంతి లేకుండా పనిచేసేది) సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.
- **మహత్తర పోషకాలు:** కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, కొవ్వులు.
- **సూక్ష్మ పోషకాలు** : 13 విటమిన్లు + 16 ఖనిజాలు.
- **విటమిన్లు రెండు ప్రధాన రకాలుగా ఉంటాయి:**
    - **నీటిలో కరిగేవి:** బి-కాంప్లెక్స్ (బి1–బి12), విటమిన్ సి — అధికంగా తీసుకున్నా శరీరం బయటకు పంపేస్తుంది, కాబట్టి మోతాదు ఎక్కువైనా హానికరం తక్కువ.
    - **కొవ్వులో కరిగేవి :** విటమిన్లు ఏ, డి, ఈ, కె — అధికంగా తీసుకుంటే సమస్యలు కలిగించవచ్చు.
- నేను **విజయ్ డయాగ్నస్టిక్ ల్యాబ్స్** వద్ద ఒక పోస్టర్ చూశాను — అందులో 90% భారతీయులు/ఆసియా ప్రజలకు విటమిన్ డి లోపం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఇది ఒక ప్రశ్నను లేవనెత్తుతుంది: సూర్యకాంతి సమృద్ధిగా ఉన్నా, మన శరీరం పోషకాలను సరిగా గ్రహించకపోవచ్చు. కాబట్టి తినడం ఒక భాగం; శరీరం గ్రహించడం/అవగాహన చేయడం కూడా అంతే ముఖ్యమైనది.

4) విసర్జన

మన శరీరం ప్రతిరోజు నాలుగు మార్గాల ద్వారా వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తుంది:

1. **ఊపిరితిత్తులు** – శ్వాస ద్వారా
2. **చర్మం** – చెమట రూపంలో

3. **మూత్రం** – మూత్రాశయం ద్వారా
4. **మలం** – పేగుల ద్వారా

- **వాసనలు – రంగులు చెప్పే కథ**
- మన శరీరం మనతో రోజూ మాట్లాడుతూనే ఉంటుంది.
  కానీ మనం వినడమే మర్చిపోతున్నాం.
- ఆహారంలో **చెరుపదార్థాలు (ఫైబర్)** తక్కువగా ఉన్నాయా?
  లేదా **పోషకాహారం లోపించిందా?**
  అన్న విషయాలు శరీరం మనకు **సూక్ష్మ సంకేతాలుగా**
  తెలియజేస్తూనే ఉంటుంది.
- నేను ఈనాడు / సాక్షి సండేలో చదివిన ఒక ఆసక్తికరమైన
  విషయం ఏమిటంటే –
  ఉదయం లేవగానే పెద్దప్రేగులు పూర్తిగా ఖాళీ కావడం నిజంగా ఒక అదృష్టం.
  ఆ సంతృప్తి అనుభవించినవారికే దాని విలువ తెలుస్తుంది.
- కానీ నేటి జీవనశైలిలో
  80–90 శాతం మందికి ఈ సహజ ప్రక్రియ సక్రమంగా జరగడం లేదు.
  దానికి కారణం –
  తప్పు ఆహారం, తక్కువ నీరు, ఒత్తిడి, కదలికల లేమి.
- అలాగే,
  మూత్రం గాఢమైన రంగులో ఉండటం లేదా తీవ్ర వాసన రావడం
  శరీరం ఇచ్చే స్పష్టమైన హెచ్చరిక.
  "నువ్వు తగినంత నీరు తాగడం లేదు" అనే సందేశం అది.

- శరీరాన్ని శత్రువులా కాక
  స్నేహితుడిలా గమనిస్తే,
  అది మన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో
  రోజూ మనకే నేర్పిస్తుంది.

5) వ్యాయామం

- నేను చాలా మందిని పార్కుల్లో, అపార్ట్‌మెంట్లలో, జిమ్‌లలో సంవత్సరాల తరబడి వ్యాయామం చేస్తూ చూస్తున్నాను — అయినా వారు ఆశ్చర్యపోతారు: బరువు ఎందుకు తగ్గడం లేదు?
- కారణం: బరువు తగ్గడం, ఆరోగ్యం **ఆహారంపై 90% ఆధారపడి ఉంటుంది; వ్యాయామంపై 10% మాత్రమే.**
- నడక, జాగింగ్, ఈత, స్కిప్పింగ్, జిమ్ వ్యాయామం, ఏరోబిక్స్, క్రీడలు, యోగా లేదా ఇంటి పనులు — మీకు నచ్చినదాన్ని ఎంచుకోండి.
- ఏదీ నచ్చకపోతే, **యోగా** అద్భుతమైన ఎంపిక.

6) నిద్ర

- నిద్రే మనకు మరుసటి రోజు శక్తినిస్తుంది. ఒక సాధారణ ఆరోగ్యవంతుడైన పెద్దవారికి రోజుకు **6–8 గంటల నిద్ర** అవసరం.
- ప్రసిద్ధ వ్యక్తులు (సీనియర్ ఎన్టీఆర్, మోడీ, సద్గురు) రోజుకు 3–4 గంటలే నిద్రపోతారని చెబుతారు — వారు **లోతైన నిద్ర** లేదా **యోగ నిద్ర** మీద ఆధారపడతారు.
- సాధారణ ప్రజలకు సాధారణంగా 6–8 గంటల నిద్ర అవసరం.

- రోజంతా శారీరక శ్రమ చేసే వారు సహజంగానే బాగా నిద్రపోతారు.
- కూర్చునే పనులు చేసే వారికి చిన్న వ్యాయామం, మంచి పుస్తకాలు చదవడం, సంగీతం వినడం — ఇవి మంచి నిద్రకు సహాయపడతాయి.

7) ఆలోచనలు

మెదడు హార్డ్‌వేర్ అయితే, ఆలోచనలు సాఫ్ట్‌వేర్. మొదటి 6 అంశాలు 10% అయితే, ఆలోచనలు 90% ప్రభావం చూపుతాయి.

మైఖేల్ జాక్సన్ – పాప్ ప్రపంచపు రాజు

మైఖేల్ జాక్సన్ 1958 ఆగస్టు 29న అమెరికాలోని ఇండియానా రాష్ట్రంలో జన్మించారు.

చిన్న వయసులోనే ఆయనకు పాట, నృత్యం పట్ల అసాధారణమైన ప్రతిభ కనిపించింది.

తన సోదరులతో కలిసి “ది జాక్సన్ 5” అనే బ్యాండ్‌లో పాటలు పాడుతూ ప్రపంచానికి పరిచయమయ్యారు.

తరువాత ఆయన విడుదల చేసిన థ్రిల్లర్, బ్యాడ్,డేంజరస్,హిస్టరీ వంటి ఆల్బమ్స్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా సరికొత్త రికార్డులు సృష్టించాయి.

ఆయన సంగీతం, నృత్యం, స్టేజ్ ప్రదర్శనలు ప్రపంచాన్ని మార్చేశాయి.

అందుకే ఆయనను “ది కింగ్ ఆఫ్ పాప్” అని పిలిచారు.

అయితే ఆ విజయపు వెలుగులో, ఆయన జీవితంలో ఒక లోపలి చీకటి కూడా ఉంది —

అతనికి అపారమైన ఖ్యాతి వచ్చినా, ఒంటరితనం, ఒత్తిడి, బాధలు ఎప్పుడూ వెంటాడాయి.

ప్రతి రోజు కెమెరాల ముందు ఉండటం, ప్రతి చర్యపై ప్రపంచం తీర్పు చెప్పడం ఆయన మనసును అలసిపోయేలా చేసింది.

ఆయనకు పేరు, డబ్బు, గౌరవం అన్నీ దొరికాయి కానీ మనశ్శాంతి మాత్రం దొరకలేదు.

ఆయన ఆరోగ్యంపై ఎంతో శ్రద్ధ వహించారు —

తనకు వ్యక్తిగత వైద్యులు, నియమిత ఆహార పద్ధతులు, అత్యుత్తమ వైద్య సదుపాయాలు అన్నీ ఉండేవి.

కానీ కాలక్రమంలో నిద్రలేమి, ఒత్తిడి, భావోద్వేగ అలసట వల్ల ఆయన బలమైన నిద్ర మందులు, నొప్పి నివారణ మందులు వాడడం ప్రారంభించారు.

ఆయన శరీరం సహజంగా నిద్రపట్టక, మందులపై ఆధారపడిపోయింది.

2009 జూన్ 25న, వయసు 50 ఏళ్లు మాత్రమే ఉండగా, మైఖేల్ జాక్సన్ హార్ట్ ఎటాక్ వల్ల మరణించారు.

ప్రధాన కారణం ఆయన వ్యక్తిగత వైద్యుడు ఇచ్చిన ప్రొపోఫోల్ (మత్తు మందు)అనే బలమైన నిద్రమందు అధిక మోతాదు.

ఈ వార్త ప్రపంచాన్ని షాక్‌కు గురి చేసింది —

అంత డబ్బు, అంత సాంకేతికత, అంతమంది వైద్యులు ఉన్నా, ఇంత చిన్న వయసులో ఎలా చనిపోయారు?

నిజం ఏమిటంటే —

శరీరాన్ని వైద్య శాస్త్రం కాపాడగలదు కానీ మనసు, ఆత్మను మాత్రం కాదు.

మైఖేల్ జాక్సన్ జీవితం మనకు ఒక గొప్ప పాఠం చెబుతుంది —

బాహ్య విజయంతో పాటు అంతర శాంతి కూడా అవసరం.

మన దగ్గర డబ్బు, డాక్టర్లు, మందులు ఉన్నా మనసులో ప్రశాంతత లేకపోతే జీవితం అసంపూర్ణంగా ఉంటుంది.

- శాంతి లేని విజయం ఖాళీ విజయం.
- మందులు ఒంటరితనాన్ని నయం చేయవు.
- నిజమైన ఆరోగ్యం అంటే శరీరం, మనసు, ఆత్మ సమతుల్యం.

8) జ్యోతిష్యం

- ముందు చెప్పిన ఏడు కారణాలను పరిశీలించిన తర్వాత కూడా సమస్యకు సమాధానం కనిపించకపోతే, జాతకం (జన్మకుండలి) ద్వారా పరిశీలించడం తప్పు కాదు.
- జ్యోతిష్యం ఒక పద్ధతిపూర్వకమైన శాస్త్రం. ఇది ఏ మతానికీ చెందినది కాదు. భారతదేశంలోనే దీనికి ఆరంభం జరిగింది. కొందరు దీనిని తప్పుగా మత విశ్వాసాలుగా భావిస్తారు, కానీ వాస్తవానికి ఇది కాలాన్ని అంచనా వేసే సాధనం – మనపై గ్రహాల ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- అనేక ఆధ్యాత్మిక గురువులు కూడా చెబుతారు:
  "ఇతర మార్గాలు ఫలించకపోతే, కాలమే మార్పు తీసుకువస్తుంది. గ్రహచలనం మన జీవితాన్ని కొత్త దిశలో నడిపిస్తుంది."
- అందువల్ల మొదటి స్థాయి పరిష్కారాలు పనిచేయనప్పుడు, జాతకాన్ని పరిశీలించడం సహజమైన తదుపరి అడుగే.

జ్యోతిష్యం అంటే ఏమిటి?

జ్యోతిష్యం అనేది గ్రహాలు, నక్షత్రాలు, వాటి స్థితులు మన జీవితంపై ప్రభావం చూపుతాయని చెప్పే ఒక పురాతన విజ్ఞానం.
మన పుట్టిన సమయంలో ఆకాశంలో గ్రహాలు, నక్షత్రాలు ఎక్కడ ఉన్నాయో — వాటి ఆధారంగా మన ప్రవర్తన, ఆలోచనలు, అదృష్టం, జీవన మార్గం ప్రభావితమవుతాయని ఇది విశ్వసిస్తుంది.

ప్రాధమిక భావన

మన జనన సమయానికి సూర్యుడు, చంద్రుడు, బుధుడు, శుక్రుడు, కుజుడు, గురుడు, శని మొదలైన గ్రహాలు ఆకాశంలో ఒక ప్రత్యేక స్థానంలో ఉంటాయి.
జ్యోతిష్కులు ఆ స్థితిని **జన్మకుండలి** లేదా **హోరోస్కోప్** రూపంలో చిత్రిస్తారు.
ఇది మన జీవితానికి ఒక **మ్యాప్** లాగా పనిచేస్తుందని వారు చెబుతారు.

రాశులు

ఆకాశాన్ని 12 భాగాలుగా విభజించి వాటిని **రాశులు** అంటారు:
మేషం, వృషభం, మిథునం, కర్కాటకం, సింహం, కన్యా, తులా, వృశ్చికం, ధనుస్సు, మకరం, కుంభం, మీనం.

ప్రతి రాశికి ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉంటాయి — ఉదాహరణకు:

- **మేషం** :ఉత్సాహవంతుడు, ధైర్యవంతుడు
- **వృషభం** : ఓర్పు, స్థిరమైన స్వభావం
- **మిథునం** : జిజ్ఞాస, చురుకుదనం

- **సింహం:** ఆత్మవిశ్వాసం, సృజనాత్మకత

జ్యోతిష్యం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చిన విషయాలు

- మన **బలాలు, బలహీనతలు** తెలుసుకోవడం
- ఏ పని ఏ సమయానికి మంచిదో అంచనా వేయడం
- గందరగోళంలో ఉన్నప్పుడు **మార్గదర్శకత్వం** పొందడం

శాస్త్రమా? విశ్వాసమా?

జ్యోతిష్యం పూర్తిగా శాస్త్రీయంగా నిరూపించబడినది కాదు, కానీ ఇది వేల ఏళ్లుగా మన సంస్కృతిలో విశ్వాసంగా కొనసాగుతోంది.

కొంతమంది దీనిని లోతుగా నమ్ముతారు, మరికొందరు దీన్ని ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకంగా లేదా వినోదంగా చూస్తారు.

ఏదేమైనా, జ్యోతిష్యం మనకు ఒక విషయాన్ని గుర్తు చేస్తుంది — మన జీవితమూ, విశ్వమూ ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానమై ఉన్నాయనే సత్యాన్ని.

జ్యోతిష్యం మన జీవితాన్ని పూర్తిగా నిర్ణయించకపోయినా, ఇది మన **చర్యలు, ఆలోచనలు, ఉద్దేశ్యాలు** గురించి ఆలోచింపజేస్తుంది.

గ్రహాలు మార్గం చూపవచ్చు — కానీ దిశను నిర్ణయించేది మనమే.

9) జెనెటిక్స్

- తల్లిదండ్రులు/తాత–ముత్తాతల నుంచీ వచ్చే వంశపారంపర్య వ్యాధులు ఉంటాయి. ముందుగానే అవగాహన ఉంటే, జీవనశైలిని సరిచేసుకుని రిస్క్ తగ్గించవచ్చు.

జెనెటిక్స్ అంటే ఏమిటి?

జెనెటిక్స్ అనేది వంశపారంపర్య శాస్త్రం — అంటే, తల్లిదండ్రుల నుండి పిల్లలకు వచ్చే లక్షణాలు, స్వభావాలు, శరీర గుణాలు ఎలా మారుతూ వస్తాయో చెప్పే శాస్త్రం.

మనుషులు, జంతువులు, మొక్కలు — ప్రతి జీవి లోపల జీన్స్ అనే చిన్న సమాచార భాగాలు ఉంటాయి. ఇవే మన శరీర రూపం, పెరుగుదల, మరియు పనితీరును నిర్ణయిస్తాయి.

జీన్స్ అంటే ఏమిటి?

జీన్స్ అనేవి మన శరీరంలో ఉన్న **చిన్న సూచన పుస్తకాల** లాంటివి.

ఇవి అనే రసాయన పదార్థంతో తయారవుతాయి.

డిఎన్ఎ లో మన శరీరాన్ని నిర్మించడానికి, నడిపించడానికి అవసరమైన మొత్తం సమాచారం ఉంటుంది.

ప్రతి మనిషికి **వేలాది జీన్స్** ఉంటాయి — ప్రతి జీన్ ఒక ప్రత్యేక గుణాన్ని నియంత్రిస్తుంది,

ఉదా: కళ్ల రంగు, జుట్టు ఆకారం, రక్తపు గ్రూప్ మొదలైనవి.

లక్షణాలు ఎలా వారసత్వంగా వస్తాయి?

మనకు **అమ్మ నుండి సగం జీన్స్**, **నాన్న నుండి సగం జీన్స్** వస్తాయి.

అందుకే పిల్లలు తల్లిదండ్రులను పోలి కనిపిస్తారు — వారు ఇద్దరి గుణాల **మిశ్రమం**గా ఉంటారు.

ఉదాహరణలు:

- ఒకరికి కర్లీ హెయిర్, ఇంకొకరికి స్ట్రెట్ హెయిర్ ఉంటే — పిల్లల జుట్టు వేవీగా ఉండవచ్చు.
- ఇద్దరికీ బ్రౌన్ కళ్లుంటే — పిల్లలకు కూడా బ్రౌన్ కళ్లే వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

జెనెటిక్స్ మరియు ఆరోగ్యం

జీన్స్ మన రూపం మాత్రమే కాదు, మన **ఆరోగ్యం, ప్రవర్తన, అలవాట్లు** మీద కూడా ప్రభావం చూపుతాయి.
కొన్ని వ్యాధులు — ఉదా: **డయాబెటిస్, హార్ట్ డిసీజ్, కాన్సర్** — కుటుంబాలలో **వంశపారంపర్యంగా** వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.
అయితే జీవనశైలి — అంటే **ఆహారం, వ్యాయామం, మానసిక ఒత్తిడి** కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి.

జెనెటిక్స్ ఎందుకు ముఖ్యం

- వైద్యులు వంశపారంపర్య వ్యాధులను గుర్తించడానికి, నివారించడానికి ఉపయోగిస్తారు.
- శాస్త్రవేత్తలు మొక్కలు, జంతువులు మెరుగ్గా పెరగడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు.
- ఇది మన ప్రతి వ్యక్తి ప్రత్యేకతను, ప్రత్యేక గుణాలను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

జెనెటిక్స్ మనం **ఎక్కడి నుండి వచ్చామో** నేర్పుతుంది,
అదే సమయంలో, మన జీవితం **మన నిర్ణయాలతో ఎలా రూపుదిద్దుకుంటుందో** గుర్తు చేస్తుంది.

10) కర్మ

కొంతమంది మొదటి ఏడు ఆరోగ్య సూత్రాలను తూచా తప్పకుండా పాటించినప్పటికీ, తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడుతుంటారు. అటువంటప్పుడు "నాకే ఎందుకు ఇలా జరిగింది?" అనే ప్రశ్నకు వైద్యశాస్త్రం వద్ద సమాధానం ఉండకపోవచ్చు.

కొంతమంది వైద్యులు మరియు పరోపకారిలు దీనిని **'కర్మ'** సిద్ధాంతంతో వివరిస్తారు: జీవితంలో కొన్ని సంఘటనలు మన ప్రస్తుత అవగాహనకు అతీతంగా ఉంటాయి. మీరు ఈ దృక్పథాన్ని అంగీకరిస్తే, అది మీకు ఒక కొత్త రకమైన అవగాహనను మరియు మానసిక ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది.

వాస్తవం: కొంతమంది ధూమపానం, చెడు ఆహారపు అలవాట్లు వంటి హానికరమైన పనులు చేస్తున్నా ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తారు; మరికొందరు అన్ని నియమాలు పాటించినా అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

కర్మ అంటే ఏమిటి?

'కర్మ' అనేది ప్రాచీన భారతీయ తత్వశాస్త్రం నుండి వచ్చిన పదం. దీని అర్థం: **"మీ పనులే మీ భవిష్యత్తును నిర్మిస్తాయి."**

మనం చేసే ప్రతి పనికి — అది మంచిదైనా, చెడ్డదైనా — ఖచ్చితంగా ఒక ఫలితం ఉంటుంది.

- **మంచి పనులు:** సానుకూల ఫలితాలను ఇస్తాయి.
- **చెడు పనులు:** ప్రతికూల ఫలితాలను ఇస్తాయి.

సరళంగా చెప్పాలంటే, మీరు ఇతరులకు ఏమి ఇస్తారో, అదే మీకు తిరిగి వస్తుంది.

కర్మ ఎలా పనిచేస్తుంది?

జీవితాన్ని ఒక విత్తనం నాటడంతో పోల్చి చూడండి:

- మీరు ఒక **మంచి విత్తనం** నాటితే, మీకు తీపి పండు లభిస్తుంది.
- మీరు ఒక **చెడు విత్తనం** నాటితే, మీకు చేదు పండు లభిస్తుంది.

అదేవిధంగా, మీరు తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయం, మాట్లాడే ప్రతి మాట మరియు చేసే ప్రతి పని మీ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతాయి.

దైనందిన జీవితంలో కర్మ

- ఇతరులకు సహాయం చేయడం, నిజాయితీగా ఉండటం మరియు దయ చూపడం వల్ల మనకు సంతోషం మరియు నమ్మకం లభిస్తాయి.
- స్వార్థంగా ఉండటం, నిజాయితీ లేకపోవడం లేదా ఇతరులను బాధపెట్టడం వల్ల సమస్యలు మరియు అసంతృప్తి ఎదురవుతాయి.

గుర్తుంచుకోండి: కర్మ అనేది శిక్ష కాదు — ఇది కేవలం "కారణం మరియు ఫలితం" అనే ప్రకృతి నియమం మాత్రమే.

వ్యవస్థల పట్ల మరిన్ని ఆలోచనలు మరియు మూల కారణాలను నొక్కిచెప్పిన ప్రముఖులు

బి.ఎం. హెగ్డే, మంతెన సత్యనారాయణ రాజు, వీరమాచినేని రామకృష్ణ ప్రకృతివనం ప్రసాద్, యోగా గురువు బాబా రామ్‌దేవ్, ఖాదర్ వలీ వంటి ఎందరో ప్రముఖ వైద్యులు మరియు వక్తల అభిప్రాయం ప్రకారం —

రిపోర్టులు మరియు మందులపై అతిగా ఆధారపడకముందే, మొదటి ఏడు ఆరోగ్య అలవాట్లను సరిదిద్దుకోవాలి.

మీ అలవాట్లు ఎక్కడ తప్పుతున్నాయో నిజంగా అర్థం చేసుకుని, వాటిని సరిచేసుకుంటే చాలా సమస్యలు వాటంతట అవే పరిష్కారమవుతాయని వారు నొక్కి చెబుతారు.

కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులు తరచుగా పరీక్షలు మరియు మందులకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటాయి. దీనికి కారణం కొంతవరకు వాణిజ్య వ్యవస్థ — అంటే ఫార్మా ప్రతినిధులు, ఆసుపత్రులు, ప్రకటనలు మరియు ఆధునిక ఆరోగ్య సంరక్షణ వెనుక ఉన్న ఆర్థిక ప్రయోజనాలు. అందుకే అలవాట్లు, పోషకాహారం మరియు జీవనశైలి పట్ల మరింత అవగాహన కలిగి ఉండటం అత్యవసరం

ఆచరణాత్మక మార్గదర్శకత్వం — మొదట ఏమి చేయాలి?

- **1 నుండి 3 విభాగాలకు చెందిన ఆరోగ్య సమస్యల కోసం:** వెంటనే అల్లోపతి మందుల కోసం పరుగెత్తకండి. మొదట మీ గత 24 గంటలు, ఒక వారం, ఒక నెల లేదా ఒక సంవత్సర కాలపు జీవనశైలిని పరిశీలించండి. పది మూల కారణాలలో **(గాలి, నీరు, ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామం, విసర్జన, ఆలోచనలు, జ్యోతిష్యం, జన్యుశాస్త్రం, కర్మ)** ఏది అసమతుల్యంగా ఉందో గుర్తించండి. ముందుగా ఆ అలవాట్లను సరిదిద్దుకోండి.
- ఒకవేళ సమస్య తగ్గకపోయినా లేదా తీవ్రంగా ఉన్నా, అప్పుడు **ఆయుష్**(ఆయుర్వేద, యోగా, యునాని, సిద్ధ, హోమియోపతి) నిపుణులను సంప్రదించండి. ఆ తర్వాతే అవసరమైతే అల్లోపతిని ఆశ్రయించండి. అయితే, **4వ విభాగం (ఎమర్జెన్సీ/అత్యవసర**

పరిస్థితి) సమస్యలకు మాత్రం వెంటనే అల్లోపతి చికిత్సను తీసుకోండి.

- ఈ బహుళ-వైద్య విధానం మీ శరీర తత్వానికి, ప్రస్తుత పరిస్థితులకు మరియు మీ ఆర్థిక స్థితికి ఏది ఉత్తమమో అది ఎంచుకోవడానికి మీకు సహాయపడుతుంది.

ఆరోగ్యం అనేది ఏదో ఒక అంశంపై ఆధారపడి ఉండదు. ఇది పది పరస్పర సంబంధిత కారణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది — **గాలి, నీరు, ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామం, విసర్జన, ఆలోచనలు, జ్యోతిష్యం, జన్యుశాస్త్రం మరియు కర్మ.** వీటిలో చాలా వరకు మన అలవాట్లు మరియు అవగాహన ద్వారా మన నియంత్రణలోనే ఉంటాయి. మనం మన అలవాట్లను సరిదిద్దుకుని, అవసరానికి తగినట్లుగా బహుళ-వైద్య విధానాన్ని (ఆయుష్ + అల్లోపతి) అనుసరిస్తే.. డబ్బు, సమయం మరియు శక్తిని ఆదా చేసుకోవడమే కాకుండా, భవిష్యత్తులో వచ్చే అనేక సమస్యలను నివారించవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి మార్గాలు

మనం ఇప్పటికే ఆరోగ్య సమస్యల వెనుక ఉన్న మూల కారణాలను తెలుసుకున్నాము. ఇప్పుడు వాటికి గల పరిష్కారాలను అర్థం చేసుకుందాం.

ఇటీవల కాలంలో భారత ప్రభుత్వం ఆయుష్ గురించి విస్తృతమైన అవగాహనను కల్పిస్తోంది. ఆయుష్ అనేది వివిధ ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాల యొక్క సమ్మేళనం.

చిన్నప్పటి నుండి మనలో చాలా మందికి "డాక్టర్" అంటే కేవలం 'అల్లోపతి' డాక్టర్ మాత్రమే అని నేర్పించారు. ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య రాగానే మనకు మొదట గుర్తొచ్చేది అల్లోపతి మాత్రమే. ఎందుకంటే మన తల్లిదండ్రులు,

చదువు మరియు సామాజిక పరిస్థితులు మనపై అటువంటి ప్రభావాన్ని చూపాయి. కానీ వాస్తవానికి, మనకు అందుబాటులో అనేక వైద్య విధానాలు ఉన్నాయి.

ఆయుష్ అంటే:

- ఏ(A) – ఆయుర్వేదం
- వై(Y) – యోగా మరియు ప్రకృతి వైద్యం
- యూ(U) – యునాని
- ఎస్(S) – సిద్ధ
- హెచ్(H) – హోమియోపతి

అత్యవసర పరిస్థితులు వర్సెస్ సాధారణ సమస్యలు

మొదటి అడుగు ఏమిటంటే, ఏది అత్యవసర పరిస్థితిఅన్నది గుర్తించడం నేర్చుకోవడం.

- ఒకవేళ అది నిజంగా **ప్రాణాపాయ స్థితి లేదా అత్యవసర పరిస్థితి** అయితే → వెంటనే **అల్లోపతిని** ఎంచుకోండి.
- కానీ సాధారణ జ్వరం, దగ్గు, జలుబు, తలనొప్పి వంటి **సాధారణ సమస్యల** కోసం → కేవలం అల్లోపతి కోసమే పరుగెత్తకుండా, **ఆయుష్** చికిత్సలను ప్రయత్నించడం వివేకవంతమైన పని.

ఇక్కడ ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం ఉంది: అదే 'ప్లేసిబో ఎఫెక్ట్' .

మీకు ఒక వైద్యుని మీద లేదా చికిత్స మీద బలమైన నమ్మకం ఉన్నప్పుడు, ఆ మందు రెట్టింపు ప్రభావంతో పనిచేస్తుంది. కానీ మీలో

అనుమానం లేదా భయం ఉంటే, చికిత్స ఎంత అధునాతనమైనదైనా సరే, దాని ఫలితం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

ఆరోగ్య రికార్డులను నిర్వహించే అలవాటు

ప్రతి ఒక్కరూ చిన్నప్పటి నుండే ఒక **'ఆరోగ్య రికార్డు పుస్తకాన్ని** నిర్వహించాలి. ఈ చిన్న అలవాటు మీ ఆరోగ్య స్థితిపై మీకు స్పష్టతను ఇస్తుంది. అందులో ఈ క్రింది వివరాలను నమోదు చేయండి:

- అనారోగ్యం బారిన పడిన తేదీ
- ఏ వైద్య విధానాన్ని (అల్లోపతి/ఆయుష్) అనుసరించారు?
- కోలుకోవడానికి ఎన్ని రోజులు పట్టింది?
- చికిత్స కోసం అయిన ఖర్చు
- ఏవైనా దుష్ప్రభావాలు కలిగాయా?

ఇలా చేయడం వల్ల మీకు మాత్రమే కాకుండా, భవిష్యత్తులో మిమ్మల్ని పరీక్షించే వైద్యులకు కూడా మీ ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి స్పష్టమైన అవగాహన కలుగుతుంది.

ఈ రికార్డు నిర్వహించడం వల్ల ఏ మందులు మీకు పడవు, ఏ చికిత్స మీ శరీరానికి త్వరగా ఫలితాన్ని ఇస్తుంది అనేది మీకే అర్థమవుతుంది. ఇది ఒక రకంగా మీ శరీరానికి మీరే 'సైంటిస్ట్' లాగా మారడానికి సహాయపడుతుంది.

అల్లోపతి అంటే ఏమిటి? (ఆధునిక వైద్యం)

అల్లోపతిని ఆధునిక లేదా పాశ్చాత్య వైద్యం అని కూడా పిలుస్తారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధికంగా ఉపయోగించబడుతున్న ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ ఇదే.

ఇది శాస్త్రీయ పరిశోధనలు, ప్రయోగశాల పరీక్షలు మరియు క్లినికల్ ట్రయల్స్‌పై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒక వ్యాధికి కారణం ఏమిటి మరియు దానిని సమర్థవంతంగా ఎలా చికిత్స చేయాలి అనే అంశాలను ఇది శాస్త్రీయంగా విశ్లేషిస్తుంది. అల్లోపతి వైద్యులు మానవ శరీరం, వ్యాధులు మరియు మందుల గురించి లోతుగా అధ్యయనం చేసి, వేగవంతమైన మరియు ఖచ్చితమైన చికిత్సలను అందిస్తారు.

అల్లోపతి చికిత్స ఎలా పనిచేస్తుంది?

- **శాస్త్రీయ మందులు:** వ్యాధులను నయం చేయడానికి లేదా నియంత్రించడానికి శాస్త్రీయంగా పరీక్షించబడిన మందులను ఉపయోగిస్తుంది.
- **లక్షణాల నివారణ:** వ్యాధి లక్షణాలను తొలగించడం మరియు అనారోగ్యానికి కారణమయ్యే క్రిములు లేదా వైరస్‌లను నిర్మూలించడంపై దృష్టి పెడుతుంది.
- **అధునాతన పరీక్షలు:** ఇందులో శస్త్రచికిత్సలు , వ్యాక్సిన్లు మరియు ఎక్స్‌రేలు, స్కాన్‌లు, రక్త పరీక్షల వంటి రోగనిర్ధారణ పరీక్షలు ఉంటాయి.
- **త్వరిత ఉపశమనం:** అత్యవసర పరిస్థితులు, ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు తీవ్రమైన అనారోగ్యాల నుండి వేగవంతమైన ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.
- **ముందస్తు గుర్తింపు:** క్రమం తప్పకుండా చేయించుకునే పరీక్షలు మరియు ముందస్తు జాగ్రత్తలు వ్యాధులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి.

అల్లోపతి చికిత్స ఎందుకు ముఖ్యం?

- **ప్రాణరక్షణ:** ప్రమాదాలు, గుండెపోటు లేదా తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి ప్రాణాపాయ మరియు అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఇది అత్యుత్తమమైనది.
- **శాస్త్రీయ ఆధారం:** ఇది శాస్త్రీయ పరిశోధనలు మరియు నిరూపితమైన ఫలితాల అండతో పనిచేస్తుంది.
- **నిరంతర వృద్ధి:** కొత్త ఆవిష్కరణలు మరియు సాంకేతికతలతో ఇది నిరంతరం మెరుగుపడుతూ ఉంటుంది.
- **సమగ్ర ఆరోగ్యం:** సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం ఆయుర్వేదం, యునాని లేదా హోమియోపతి వంటి ప్రకృతి వైద్య విధానాలతో కలిసి ఇది పనిచేయగలదు.

అల్లోపతి మనకు గుర్తుచేసేది ఏమిటంటే: శాస్త్ర సాంకేతికతలు ప్రాణాలను కాపాడగలవు మరియు వ్యాధులను సమర్థవంతంగా నియంత్రించగలవు.

అయితే, ఆధునిక వైద్య సంరక్షణతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, మంచి ఆహారం మరియు నివారణ పద్ధతులను కలిపినప్పుడే ఉత్తమమైన ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. ఇది కేవలం వ్యాధిని నయం చేయడం మాత్రమే కాదు, సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా.

ఆయుష్ - సమగ్ర వివరణ

1. ఆయుర్వేదం

ఇది భారతదేశపు అత్యంత పురాతనమైన మరియు లోతైన మూలాలు కలిగిన వైద్య విధానం. మహర్షి చరక చెప్పినట్లుగా:

"ఒక వ్యాధిని నయం చేసే క్రమంలో మరో కొత్త వ్యాధిని పుట్టించకుండా ఉండటమే నిజమైన చికిత్స. అలాగే, భవిష్యత్తులో కొత్త వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించడమే అసలైన వైద్యం."

ఆయుర్వేదం యొక్క రెండు ప్రధాన లక్ష్యాలు:

1. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం.
2. రోగులను వ్యాధి నుండి విముక్తులను చేయడం.

పతంజలి యోగపీఠ్ హరిద్వార్ (ఉత్తరాఖండ్) లో ఉన్న ఈ సంస్థను బాబా రామ్‌దేవ్ మరియు ఆచార్య బాలకృష్ణ స్థాపించారు. ఇది కేవలం యోగాకు మాత్రమే పరిమితం కాదు — ఇక్కడ ఆయుర్వేద క్లినిక్‌లు, ఫార్మసీలు మరియు విద్యా కార్యక్రమాలు కూడా నిర్వహిస్తారు.

కేరళ ఆయుర్వేదం

ఆయుర్వేద చికిత్సలకు కేరళ ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది ప్రధానంగా శరీరంలోని మూడు దోషాల **(వాత, పిత్త, కఫ)** సమతుల్యతపై ఆధారపడి ఉంటుంది. చరకుడు, సుశ్రుతుడు, ధన్వంతరి మరియు పతంజలి వంటి గొప్ప మహర్షులు మూలికా వైద్యం, శస్త్రచికిత్స మరియు యోగా ద్వారా ఈ వైద్య విధానానికి పునాదులు వేశారు.

2. యోగా మరియు ప్రకృతి వైద్యం

యోగా అనేది శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మను సమతుల్యం చేసే ఒక క్రమశిక్షణ. దీనికి ఎటువంటి మతంతో సంబంధం లేదు. మహర్షి పతంజలి ఆరోగ్యకరమైన మరియు పరిపూర్ణమైన జీవితం కోసం **అష్టాంగ యోగా** (ఎనిమిది అంచెలు) గురించి వివరించారు:

1. **యమ:** అహింస, సత్యం, అస్తేయం (దొంగతనం చేయకపోవడం), బ్రహ్మచర్యం మరియు అపరిగ్రహం (అవసరానికి మించి ఆశించకపోవడం) వంటి విలువలు.
2. **నియమ:** శౌచం (శుభ్రత), సంతోషం, తపస్సు, స్వాధ్యాయం (ఆత్మ విచారణ), ఈశ్వర ప్రణిధానం (దైవచింతన).
3. **ఆసన:** శరీరాన్ని దృఢంగా మరియు సరళంగా ఉంచే భంగిమలు.
4. **ప్రాణాయామం:** ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని మరియు ఆయుష్షును పెంచే శ్వాస ప్రక్రియలు.
5. **ప్రత్యాహారం:** అనవసరమైన ఇంద్రియ కోరికల నుండి మనస్సును వెనక్కి మళ్లించడం.
6. **ధారణ:** ఒక లక్ష్యంపై ఏకాగ్రతను నిలపడం.
7. **ధ్యానం:** మనస్సును పవిత్రం చేసి, శాంతిని అనుభవించే ధ్యాన ప్రక్రియ.
8. **సమాధి:** అత్యున్నత స్థితి, అంతర్గత విముక్తి.

ప్రకృతి వైద్యం: ప్రకృతి ఒడిలో పునర్జన్మ

మన పూర్వీకులు ఒక అద్భుతమైన మాట చెప్పారు — **"లంకణం పరమౌషధం"**. అంటే ఉపవాసమే అన్ని రోగాలకు అత్యుత్తమ మందు. ప్రకృతి వైద్యం ఈ సూత్రంపైనే ఆధారపడి పనిచేస్తుంది. ఇక్కడ మందులు ఉండవు; కేవలం ఉపవాసం, పథ్యమైన ఆహారం, యోగా మరియు జీవనశైలి మార్పుల ద్వారానే శరీరాన్ని అది పునరుద్ధరించుకునేలా చేస్తారు.

భారతదేశంలో ఈ చికిత్సకు కొన్ని అత్యుత్తమ కేంద్రాలు ఉన్నాయి:

- **జిందాల్ నేచర్ క్యూర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్: బెంగళూరు.**

- **మంతెన సత్యనారాయణ రాజు ఆశ్రమం: విజయవాడ (ఆంధ్రప్రదేశ్).**
- **ధర్మస్థల నేచర్ క్యూర్ సెంటర్: కర్ణాటక.**

వ్యక్తిగతంగా, నేను విజయవాడలోని మంతెన సత్యనారాయణ గారి ఆశ్రమాన్ని రెండుసార్లు సందర్శించాను. అక్కడ నేను గడిపిన ఆ 15 రోజులు నా జీవితంలో అత్యంత శక్తివంతమైన 'హీలింగ్' రోజులు. శారీరకంగానే కాకుండా, మానసిక మరియు భావోద్వేగ పరంగా నాలో కలిగిన మార్పులు అద్భుతం. ఆ ప్రదేశం మీద కలిగిన నమ్మకంతో నేను అక్కడ 'లైఫ్‌టైమ్ మెంబర్‌షిప్' కూడా తీసుకున్నాను. కేవలం అలవాట్లు మార్చుకోవడం ద్వారా జీవిత దిశను ఎంతలా మార్చుకోవచ్చో ఆ అనుభవం నాకు నేర్పింది.

ఆటోఫాగి అంటే ఏమిటి?

ఆటోఫాగి అనేది మీ శరీరంలో జరిగే ఒక సహజ ప్రక్రియ. దీని అర్థం: **"మీ కణాలు తమను తాము శుభ్రపరుచుకోవడం మరియు పునరుద్ధరించుకోవడం."** దీనిని మీ శరీరంలోని ఒక 'సెల్ఫ్-క్లీనింగ్ సిస్టమ్' (స్వయం శుద్ధి వ్యవస్థ) లాగా భావించండి.

ఇది ఎలా పనిచేస్తుంది?

- మీ శరీరంలోని ప్రతి కణం ప్రతిరోజూ కష్టపడి పనిచేస్తుంది.
- కాలక్రమేణా, కణాలలో కొన్ని భాగాలు దెబ్బతినడం లేదా వ్యర్థాలు పేరుకుపోవడం వల్ల కణాల పనివేగం తగ్గుతుంది.
- ఆటోఫాగి ప్రక్రియ ద్వారా, కణాలు ఆ దెబ్బతిన్న భాగాలను విచ్ఛిన్నం చేసి, వ్యర్థాలను తొలగిస్తాయి.
- అంతేకాకుండా, ఉపయోగపడే భాగాలను మళ్ళీ వాడుకుంటాయి.

- ఇది మీ కణాలను ఆరోగ్యంగా, బలంగా మరియు సమర్థవంతంగా ఉంచుతుంది.
- కణ భాగాలను రీసైకిల్ చేయడం ద్వారా శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది.

3. యునాని

యునాని చికిత్స అంటే ఏమిటి?

యునాని అనేది ఒక పురాతన వైద్య విధానం. ఇది ప్రాచీన గ్రీస్‌లో పుట్టి, ఆ తర్వాత అరబ్ మరియు దక్షిణ ఆసియా దేశాలలో బాగా అభివృద్ధి చెందింది. మానవ శరీరంలోని నాలుగు రకాల ద్రవాల

సమతుల్యతపైనే ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుందనే సిద్ధాంతంపై ఇది పనిచేస్తుంది. ఆ నాలుగు ద్రవాలు:

1. రక్తం
2. కఫంపసుపు
3. పిత్తం
4. నలుపు పిత్తం

ఈ నాలుగు ద్రవాలు సమానంగా ఉన్నప్పుడు మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు. వీటిలో ఏ ఒక్కటి అసమతుల్యమైనా అనారోగ్యం కలుగుతుంది.

యునాని చికిత్స ఎలా పనిచేస్తుంది?

- **సహజ వనరులు:** మూలికలు, ఖనిజాలు మరియు ఆహార మార్పుల వంటి సహజ సిద్ధమైన పద్ధతులను ఉపయోగిస్తుంది.

- **జీవనశైలి మార్గదర్శకత్వం:** వ్యాయామం, నిద్ర మరియు మానసిక సమతుల్యత వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.
- **నివారణే ముఖ్యం:** కేవలం లక్షణాలకు చికిత్స చేయడం కంటే, వ్యాధి రాకుండా నిరోధించడంపైనే ఇది ఎక్కువ దృష్టి పెడుతుంది.
- **ప్రత్యేక పద్ధతులు:** అవసరాన్ని బట్టి మసాజ్, కప్పింగ్ థెరపీ **హిజామా -** లేదా శరీరంలోని వ్యర్థాలను తొలగించే పద్ధతులను ఉపయోగిస్తుంది

4. సిద్ధ

సిద్ధ వైద్యం అంటే ఏమిటి?

సిద్ధ వైద్యం అనేది వేల సంవత్సరాల క్రితం దక్షిణ భారతదేశంలో (ప్రధానంగా తమిళనాడులో) ఉద్భవించిన అత్యంత పురాతనమైన చికిత్సా విధానం. దీనిని 'సిద్ధులు' అని పిలువబడే గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలు అభివృద్ధి చేశారు. వీరు మానవ శరీరం, మనస్సు మరియు ప్రకృతి మధ్య ఉన్న లోతైన సంబంధాన్ని అధ్యయనం చేశారు.

శరీరంలోని మూడు ముఖ్యమైన శక్తి కేంద్రాల (ప్రాణ శక్తుల) సమతుల్యతపైనే మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుందని సిద్ధ వైద్యం నమ్ముతుంది:

- **వాతం** (గాలి మూలకం)
- **పిత్తం** (అగ్ని మూలకం)
- **కఫం** (నీటి మూలకం)

ఈ మూడు సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడు మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. వీటిలో ఏది అసమతుల్యమైనా వ్యాధులు మొదలవుతాయి.

సిద్ధ చికిత్స ఎలా పనిచేస్తుంది?

- **సహజ ఔషధాలు:** ప్రకృతి సిద్ధమైన మందులు, జీవనశైలి మార్పులు మరియు చికిత్సా పద్ధతుల కలయికను ఉపయోగిస్తుంది.
- **శరీర శుద్ధి:** శరీరంలోని విషతుల్యాలను తొలగించి శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.
- **యోగ మరియు ధ్యానం:** సరైన జీవనశైలితో పాటు యోగా, ధ్యానం వంటి అంశాలకు అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఇస్తుంది.
- **సంపూర్ణ ఆరోగ్యం:** దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యం కోసం శరీరాన్ని మరియు మనస్సును రెండింటినీ బలోపేతం చేయడం దీని లక్ష్యం.

ఒక ప్రముఖ ఉదాహరణ: ప్రముఖ తెలుగు నటుడు **మహేష్ బాబు** గత పదేళ్లుగా తీవ్రమైన మైగ్రేన్ (పార్శ్వనొప్పి) సమస్యతో బాధపడ్డారు. ఎన్నో ఆసుపత్రులలో సంప్రదించినప్పటికీ శాశ్వత పరిష్కారం లభించలేదు. చివరకు తన భార్య నమ్రత సూచన మేరకు ఆయన సిద్ధ వైద్యాన్ని ప్రయత్నించారు — దాంతో ఆ దీర్ఘకాలిక సమస్య పూర్తిగా తొలగిపోయింది. దీని గురించి మరిన్ని వివరాల కోసం యూట్యూబ్‌లో "సిద్ధ చికిత్స మహేష్ బాబు" అని వెతకండి.

5.. హోమియోపతి

హోమియోపతి చికిత్స అంటే ఏమిటి?

హోమియోపతి అనేది దాదాపు 200 సంవత్సరాల క్రితం జర్మనీకి చెందిన డాక్టర్ శామ్యూల్ హనెమాన్ గారు కనుగొన్న ఒక సహజ వైద్య విధానం. ఇది "లైక్ క్యూర్స్ లైక్" అనే సూత్రంపై ఆధారపడి ఉంటుంది — అంటే,

ఒక ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తిలో ఏ పదార్థం అయితే కొన్ని లక్షణాలను కలిగిస్తుందో, అదే పదార్థాన్ని చాలా తక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు, అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తిలో అవే లక్షణాలను నయం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

హోమియోపతి మందులు మొక్కలు, ఖనిజాలు మరియు కొన్నిసార్లు జంతువుల నుండి లభించే సహజ వనరుల నుండి తయారు చేయబడతాయి. ఇవి చాలా తక్కువ మోతాదులో ఇవ్వబడతాయి, కాబట్టి ఇవి చాలా సురక్షితమైనవి మరియు మృదువైనవి.

హోమియోపతి చికిత్స ఎలా పనిచేస్తుంది?

- సూక్ష్మ మోతాదులు: సహజ పదార్థాలను అత్యంత సూక్ష్మమైన (చాలా తక్కువ) మోతాదులో ఉపయోగిస్తుంది.
- స్వయం శక్తిని ప్రేరేపించడం: శరీరానికి తనను తాను నయం చేసుకునే శక్తి ఉందని హోమియోపతి నమ్ముతుంది; ఈ మందులు ఆ శక్తిని ఉత్తేజితం చేయడానికి సహాయపడతాయి.
- వ్యక్తిగత చికిత్స: ఇది కేవలం వ్యాధిపై మాత్రమే కాకుండా, వ్యక్తిపై కూడా దృష్టి పెడుతుంది — అంటే చికిత్స అనేది ప్రతి వ్యక్తి యొక్క లక్షణాలు మరియు వారి స్వభావాన్ని బట్టి మారుతుంది.
- దుష్ప్రభావాలు లేని వైద్యం: మందులు చాలా తక్కువ సాంద్రతలో ఇవ్వబడతాయి కాబట్టి, ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.
- జీవనశైలి: ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మరియు మానసిక సమతుల్యతను ఇది ప్రోత్సహిస్తుంది.

ముగింపు ఆలోచనలు: మీ ఆరోగ్యం - మీ బాధ్యత

మనం చర్చించుకున్న 1 నుండి 7 మూల కారణాలే మెజారిటీ ఆరోగ్య సమస్యలకు పునాది (ప్రమాదాలు లేదా పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలు మినహా). కాబట్టి, ఏదైనా అనారోగ్యం తలెత్తినప్పుడు తక్షణమే మందుల కోసం పరుగెత్తకండి. మొదట ఒక క్షణం ఆగి ఆలోచించండి — మీ జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లలో లేదా మీ ఆలోచనా విధానంలో ఎక్కడ పొరపాటు జరిగిందో విశ్లేషించుకోండి.

మీకు ఇంకా స్పష్టత కావాలంటే, మన సంప్రదాయ మరియు ప్రకృతి వైద్యంలో నిష్ణాతులైన ఈ క్రింది నిపుణుల ప్రసంగాలు, వీడియోలు మీకు దిక్సూచిలా పనిచేస్తాయి:

- డాక్టర్ బి.ఎం. హెగ్డే (గుండె మరియు సమగ్ర ఆరోగ్యం)
- మంతెన సత్యనారాయణ రాజు (ప్రకృతి వైద్యం)
- వీరమాచినేని రామకృష్ణ (ఆహార నియమాలు)
- డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ (సిరిధాన్యాలు - చిరుధాన్యాల ప్రాముఖ్యత)
- ప్రకృతివనం ప్రసాద్ (సహజ జీవనశైలి)

ఒకవేళ మీకు ఇంకా అయోమయంగా ఉంటే, మీ మనస్తత్వానికి, బడ్జెట్‌కు సరిపోయే ఏదైనా ఒక ఆయుష్ చికిత్సను ఎంచుకోండి. అల్లోపతిని ఎప్పుడూ ఒక 'చివరి అవకాశంగా' ఉంచుకోండి తప్ప, ప్రతి చిన్న సమస్యకు మొదటి ఎంపికగా మార్చుకోకండి.

గుర్తుంచుకోండి.. మీ మెదడు విడుదల చేసే ఎండార్ఫిన్ల శక్తి అపారమైనది. దీనినే 'ప్లాసిబో ఎఫెక్ట్' అంటారు — అంటే "నేను కోలుకుంటాను" అనే మీ దృఢమైన నమ్మకమే ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన మందుగా పనిచేస్తుంది.

సంపద

అధ్యాయం 2: సంపద

డబ్బుతో కొనే వాటి పరిమితి

మనిషి నిజంగా ఎంత శ్రీమంతుడో తెలుసుకోవాలంటే, తన దగ్గర డబ్బుతో కొనలేనివి ఎన్ని ఉన్నాయో లెక్కించుకోవాలి.

సిరిసంపదలతో అన్నీ పొందవచ్చని అనుకోవడం ఒక పెద్ద భ్రమ.

1. డబ్బుతో పట్టు పరుపులు కొనవచ్చు – కానీ **నిద్ర** మాత్రం కొనలేం.
2. పుస్తకాలు కొనవచ్చు – కానీ **జ్ఞానం** మాత్రం డబ్బుతో దొరకదు.
3. బంగారు నగలు కొనవచ్చు – కానీ **సహజ అందం** మాత్రం డబ్బు ఇచ్చి తెచ్చుకోలేం.
4. మందులు కొనవచ్చు – కానీ **ఆరోగ్యం** మాత్రం డబ్బుతో కొనలేం.
5. రుచికరమైన వంటకాలు కొనవచ్చు – కానీ **ఆకలి** లేకపోతే వాటికి విలువ లేదు.
6. సుఖసౌకర్యాలు కొనవచ్చు – కానీ **మనశ్శాంతి** మాత్రం దుకాణంలో దొరకదు.
7. భోగభాగ్యాలు పొందవచ్చు – కానీ **ఆనందం** మాత్రం హృదయం నుంచే పుడుతుంది.

డబ్బు లేకపోతే జీవనంలో కష్టాలు తప్పవు. కానీ అన్ని కష్టాలకు పరిష్కారం డబ్బే అనుకోవడం ఒక పెద్ద పొరపాటు.

డబ్బు జీవితం నడపడానికి అవసరం. కానీ **డబ్బే జీవితం కాదు, అలాగే అవ్వకూడదు కూడా.**

జీవితం, ధనం మరియు జ్ఞానం

- **బౌద్ధ గురువు దలై లామా ఒకసారి ఇలా అన్నారు:**

"మనిషి ఒక విచిత్ర జీవి – ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెట్టి డబ్బు సంపాదించి, ఆ డబ్బును ఖర్చు చేసి మళ్లీ ఆరోగ్యాన్ని పొందాలనుకోవడం."

ఈ మాటలో ఉన్న **జ్ఞానం** మనకు ఒక ముఖ్యమైన సత్యాన్ని గుర్తు చేస్తుంది.

- **జీవితంలో డబ్బు అవసరం:** కుటుంబ బాధ్యతలు, పిల్లల చదువు, తల్లిదండ్రుల సంరక్షణ, బంధాలు -ఇవన్నీ నెరవేర్చడానికి మనం కష్టపడి పని చేయాలి.
- **కానీ డబ్బే గమ్యం కాదు:** సంపాదన ఒక సాధనం మాత్రమే, జీవన లక్ష్యం కాదు.
- **సరిపడిన తర్వాత:** అవసరాలు, పిల్లల చదువు, వినోదం, దానం కోసం డబ్బు ఉపయోగించాలి.
- **తర్వాత దృష్టి:** డబ్బు కంటే ఆనందం, శాంతి, ధ్యానం, ఆరోగ్యం— ఇవే నిజమైన సంపద.

ఉదాహరణలు:

- ఒకరు ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోకుండా ఎక్కువ సంపాదిస్తారు. చివరికి ఆ సంపాదనలో ఎక్కువ భాగం ఆసుపత్రి ఖర్చులకు వెళ్తుంది.

- మరొకరు కొంత సంపాదించిన తర్వాత, పిల్లల చదువుకు, వినోదానికి, దానానికి ఉపయోగిస్తారు. అలా చేస్తే డబ్బు జీవనానికి సహాయకుడిగా మారుతుంది.
- ధ్యానంద్వారా మనస్సు ఏకాగ్రం అవుతుంది, శాంతి లభిస్తుంది. ఇది మనకు **జ్ఞానం** ను పెంచుతుంది.

డబ్బు సంపాదించడం తప్పనిసరి, కానీ అది జీవితానికి మూల్యం కాదు. **జ్ఞానం** తో కూడిన ధ్యానం, ఆరోగ్యం, ఆనందం, బంధాలు—ఇవే నిజమైన సంపద.

డబ్బు గురించి నిజం – ఎంత సరిపోతుంది?

ప్రశ్న: మనం ఆనందాన్ని త్యాగం చేసి డబ్బు సంపాదించాలా? లేక డబ్బును త్యాగం చేసి ఆనందాన్ని పొందాలా?

ఈ ప్రశ్న అజ్ఞానులకు గందరగోళంగా అనిపించవచ్చు.

కానీ **జ్ఞానం** ఉన్నవారికి సమాధానం స్పష్టంగా ఉంటుంది.

అవును — డబ్బు అవసరం.

మనకు ఒక ఇల్లు కావాలి.

ఒక కారు కావాలి.

- పిల్లల చదువు, ఆరోగ్య సంరక్షణ, కొన్ని సెలవులు, కొంత సౌకర్యం, స్థిరమైన ఆదాయం— ఇవి అవసరాలు.
- ఇవన్నీ సరైన అవసరాలు. డబ్బు వాటిని నెరవేర్చుతుంది.

కానీ ఒక దశ తర్వాత విచిత్రమైన విషయం జరుగుతుంది:

- ఆదాయం పెరుగుతుంది... కానీ ఆనందం తగ్గిపోతుంది.
- ఇల్లు ఉంటుంది.కారు నడుపుతారు.పిల్లలు మంచి పాఠశాలలో చదువుతారు.అప్పుడప్పుడు ప్రయాణం కూడా చేస్తారు.
- జీవితం పూర్తిగా అనిపించాలి కదా?

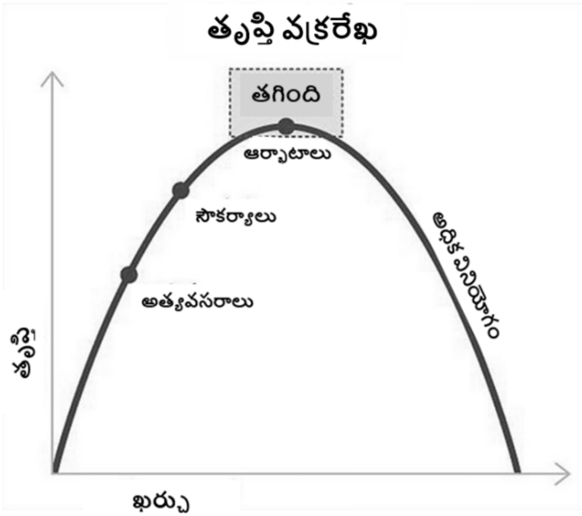
అయినా...

- సంతృప్తి స్థానంలో ఒత్తిడి వస్తుంది.
- కుటుంబంతో గడిపే సమయం అరుదుగా మారుతుంది.
- ఆరోగ్యం బలహీనమవుతుంది.
- పని ఒక భారంగా మారుతుంది — అభిరుచిగా కాదు.

నిజం ఏమిటంటే:

మన అవసరాలకు మించి సంపాదించే డబ్బు **ఆనందాన్ని పెంచదు.**

చాలా సార్లు అది ఆనందాన్ని తగ్గిస్తుంది.



సంపాదన, సంతృప్తి మరియు అంతరంగ శాంతి

- “డబ్బు–ఆనందం” గ్రాఫ్‌లో మీరు సంతృప్తి స్థాయికి దగ్గరగా ఉంటే, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు, జీవిత భాగస్వామి మరియు పిల్లల సంరక్షణ చేయవచ్చు, తల్లిదండ్రుల బాధ్యతలు నెరవేర్చవచ్చు, అలాగే వ్యక్తిగత కలలు, అంతరంగ శాంతి, అభిరుచులను ఆస్వాదించవచ్చు.
- మరింత డబ్బు సంపాదించడం ఎవరికీ హాని చేయదు.
- మీరు ఈ స్థాయిని 30, 40, 50 లేదా 60 ఏళ్ల వయసులో చేరుతారా అనేది మీ ప్రణాళిక, కృషి, నియమం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

సరైన ఉద్యోగం ఎంపిక

- ప్రతి ఒక్కరికీ సరిపోయే ’**సరైన ఉద్యోగం**’ అనే దాంట్లో నిజం లేదు.

- అధిక వేతనం ఇచ్చే ఉద్యోగం తప్పనిసరిగా సంతృప్తి ఇవ్వకపోవచ్చు.
- సౌకర్యవంతమైన పని వాతావరణం ఉన్నా, అభివృద్ధి అవకాశాలు లేకపోవచ్చు.
- ప్రతి రంగం, ప్రతి వృత్తి తనకంటూ ప్రత్యేకమైన సవాళ్లు, పరిస్థితులు కలిగి ఉంటుంది.

అందువల్ల:

మీ విలువలు, లక్ష్యాలు, ఆసక్తులు, నైపుణ్యాలుకి సరిపడే ఉద్యోగాన్ని ఎంచుకోండి. అలా చేస్తే విజయం సహజంగానే వస్తుంది.

డబ్బు – సంపాదన, సేవింగ్స్, ఇన్వెస్ట్‌మెంట్

డబ్బు అనేది మనిషి జీవితంలో అవసరాలకు, అత్యవసరాలకు, సంతోషాలకు, భద్రతకు అత్యంత కీలకం.

డబ్బు సంపాదించడం ఒక నైపుణ్యం. అయితే సంపాదించిన డబ్బును దాచిపెట్టడం, సరిగ్గా సేవ్ చేయడం, తెలివిగా ఇన్వెస్ట్ చేయడం మరో గొప్ప నైపుణ్యం.

చాలామంది 90% శక్తిని డబ్బు సంపాదించడంలో ఖర్చు చేస్తారు. కానీ సంపాదించిన దాన్ని నిలుపుకోవడంలో, పెంచుకోవడంలో 90% మంది విఫలమవుతారు. ఎందుకంటే డబ్బు సంపాదించడం కన్నా దాన్ని సరిగ్గా వినియోగించి పెంచుకోవడం అసలు కళ.

మన విద్యా వ్యవస్థలో “బాగా చదువు → మంచి ఉద్యోగం → మంచి లైఫ్ స్టైల్” అనే ఫార్ములా నేర్పుతారు. కానీ ఆదాయం పెరిగినా దాన్ని దాచుకోవడం, ఇన్ఫ్లేషన్ కన్నా వేగంగా ఆస్తులను పెంచుకోవడం,

ఖర్చులను అవసరం, అత్యవసరం, వినోదం అనే విభాగాల్లో సరిగా పంచుకోవడం గురించి ఎక్కడా బేసిక్ ఫైనాన్షియల్ ఎడ్యుకేషన్ ఇవ్వబడదు.

ఈ ప్రపంచంలోని ధనవంతులపై ఒకసారి దృష్టి సారించండి. వారిని కోటీశ్వరులను చేసినది వారి జీతం కాదు—వారి సేవింగ్స్, వారి ఇన్వెస్ట్మెంట్స్. సంపాదన కన్నా, సంపాదించిన డబ్బు మరింత డబ్బును ఎలా సంపాదిస్తుందో నేర్చుకోవడమే వారిని విజయవంతులను చేసింది.

సగటున ఒక మనిషి 20–25 సంవత్సరాల వయసులో ఉద్యోగ జీవితంలోకి అడుగు పెడతాడు. ఆ తొలి 10–15 సంవత్సరాలు క్రమశిక్షణతో సేవ్ చేసి ఇన్వెస్ట్ చేస్తే, జీవితంలో మిగిలిన కాలంలో తాను నిజంగా ఇష్టపడే పనిని చేయగలడు. అప్పుడు డబ్బు కోసం కాకుండా, జీవితం కోసం బ్రతకగలడు.

చదువుకున్నదంతా కేవలం ఉద్యోగం కోసం మాత్రమే అయితే, అది పరిమిత ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని మాత్రమే ఇస్తుంది. ఎందుకంటే ఉద్యోగంలో పని గంటలు పెరగవు, కానీ సమయం విలువైనది. ఒకరోజు మనందరికీ 24 గంటలే. అందులో గరిష్టంగా 8–10 గంటలు మాత్రమే పని చేయగలం. కాబట్టి జీతం మీద ఆధారపడటం కన్నా, మన డబ్బు మనకోసం పనిచేయేలా చేయడం నేర్చుకోవాలి.

డబ్బు నిర్వహణకు(సింపుల్)[S.I.M.P.L.E]ఫార్ములా

డబ్బు మేనేజ్మెంట్ అనేది కష్టమైన పని కాదు. నెలకి **ఒక గంట సమయం** కేటాయిస్తే సరిపోతుంది.

ఈ **సింపుల్**ఫార్ములాని పాటిస్తే —

అవసరాలు,

భవిష్యత్తు భద్రత,

ఆనందం —

అన్నీ సమతౌల్యంలో ఉంటాయి. నెల చివరికి డబ్బు గురించి ఆందోళన ఉండదు.

ఎస్(S) –సేవింగ్స్ (10%)

- **ఎక్కడ పెట్టాలి?** రికరింగ్ డిపాజిట్,ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ , పోస్టల్ స్కీమ్స్, బంగారం, రియల్ ఎస్టేట్, స్టాక్ మార్కెట్, మ్యూచువల్ ఫండ్స్, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్
- ఇది మీ **సంపద సృష్టి నిధి**. డబ్బు ఇక్కడ పెరిగి, మీకోసం పనిచేస్తుంది.

ఐ(I)– ఇన్సూరెన్స్ (5%)

ఏవి కవర్ చేయాలి?

- ఆరోగ్య బీమా
- జీవిత బీమా
- వాహన బీమా
- ఇల్లు బీమా

ఇన్సూరెన్స్ అనేది మీకూ, మీ కుటుంబానికీ ఆర్థిక రక్షణ కవచం.

అనుకోని ప్రమాదాలు, అనారోగ్యం, లేదా జీవితంలో ఎదురయ్యే అనిశ్చిత పరిస్థితులలో ఇన్సూరెన్స్ మీకు భరోసా ఇస్తుంది.

- **సేవింగ్స్** మీ సంపదను పెంచుతాయి.
- **ఇన్సూరెన్స్** మీ సంపదను కాపాడుతుంది.

- రెండూ కలిసి ఉంటేనే ఆర్థిక భద్రత, మనశ్శాంతి, మరియు స్థిరమైన జీవితం సాధ్యమవుతుంది.

ఎమ్(M)– నా కుటుంబం (50%)

కవర్ అయ్యేవి:

- ఇల్లు అద్దె
- నెలవారీ బిల్లులు (కరెంట్, నీరు, ఇంటర్నెట్ మొదలైనవి)
- కిరాణా (ఆహారం, రోజువారీ అవసరాలు)
- పిల్లల విద్య
- మిగతా ప్రాథమిక ఖర్చులు
- **ఇది మీ కుటుంబం కోసం నెలవారీ బడ్జెట్.**

మీ ఆదాయంలో సగం భాగాన్ని కుటుంబ అవసరాలకు కేటాయించడం ద్వారా, మీరు **స్థిరత్వం, భద్రత, మరియు మనశ్శాంతి** పొందుతారు.

- కుటుంబ ఖర్చులు తప్పనిసరి, అవి జీవనానికి పునాది.
- ఈ 50% బడ్జెట్ మీకు **ఆర్థిక నియంత్రణ**ను ఇస్తుంది.
- మిగతా ఆదాయాన్ని సేవింగ్స్, ఇన్సూరెన్స్, వ్యక్తిగత అభివృద్ధి కోసం ఉపయోగించవచ్చు.

పి(P) – తల్లిదండ్రులు (5%)

- **ఎందుకు?**

తల్లిదండ్రులను చూసుకోవడం ఒక **బాధ్యత** మాత్రమే కాదు, అది ఒక **ఆశీర్వాదం** కూడా.

ఏం చేయాలి?

- వారికి ఆర్థిక సహాయం చేయడం తప్పనిసరి.
- వైద్య ఖర్చులు, రోజువారీ అవసరాలు, సౌకర్యాలు— ఇవి మన బాధ్యతలో భాగం.
- తల్లిదండ్రులకు మనం ఇచ్చే సహాయం కేవలం డబ్బు కాదు, అది **గౌరవం, ప్రేమ, కృతజ్ఞత** యొక్క ప్రతీక.

మీ ఆదాయంలో 5%ను తల్లిదండ్రుల కోసం కేటాయించడం ద్వారా, మీరు వారి జీవితాన్ని సులభతరం చేస్తారు, అలాగే వారి ఆశీర్వాదం మీ జీవితానికి శక్తి, శాంతి, మరియు సంతోషం ఇస్తుంది.

ఎల్(L) – లోన్లు(20%)

ఏవి?

- హౌస్ లోన్
- కారు లోన్
- పర్సనల్ లోన్
- క్రెడిట్ కార్డు బకాయిలు
- **అప్పులు పట్టించుకోకపోతే భారమవుతాయి.**

అందుకే, మీ ఆదాయంలో 20%ను క్రమంగా అప్పులు తీర్చుకోవడానికి కేటాయించాలి.

ఎందుకు అవసరం?

- అప్పులు నిర్లక్ష్యం చేస్తే వడ్డీ పెరిగి భారంగా మారతాయి.

- క్రమంగా చెల్లిస్తే ఆర్థిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
- అప్పులు తగ్గడం వల్ల మనశ్శాంతి పెరుగుతుంది.
- భవిష్యత్తులో కొత్త అవకాశాలకు ఆర్థిక స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది.
- లోన్లు జీవనంలో అవసరమైనవే, కానీ అవి నియంత్రణలో ఉండాలి.

క్రమబద్ధమైన చెల్లింపులు = ఆర్థిక స్థిరత్వం + మనశ్శాంతి.

ఇ(E) –అదనపు ఖర్చులు (10%)

ఏం కోసం?

- వినోదం
- ట్రావెల్
- షాపింగ్
- విరాళాలు
- **జీవితం కేవలం పొదుపు కోసం మాత్రమే కాదు; ఆనందం కోసం కూడా.**

ఈ ఖాతా మీకు గిల్టీ లేకుండా ఆనందం అనుభవించేందుకు.

ఎందుకు అవసరం?

- నిరంతరం సేవింగ్స్, లోన్లు, బిల్లులు మాత్రమే చూసుకుంటే జీవితం భారంగా మారుతుంది.

- కొంత భాగాన్ని వినోదం, ప్రయాణం, షాపింగ్, విరాళాలకు కేటాయించడం ద్వారా మనసుకు తేలిక, ఆనందం లభిస్తుంది.
- ఇది మీకు **సంతులనం** ఇస్తుంది: పని + బాధ్యతలు + ఆనందం.

ఎక్స్‌ట్రా ఖర్చులు అనేవి వ్యర్థం కాదు. అవి జీవితం రుచిగా, సంతోషంగా ఉండేందుకు అవసరమైన పెట్టుబడి.

సింపుల్[S.I.M.P.L.E] ఫార్ములా మీకు సహాయపడేది:

- ప్రస్తుత అవసరాలు, భవిష్యత్తు లక్ష్యాలను సమతౌల్యం చేయడంలో
- డబ్బు మీద ఒత్తిడి తగ్గించడంలో
- సంపద సృష్టిస్తూ ఆనందంగా జీవించడంలో

గమనించండి: సంపాదనను సంపదగా మార్చేది క్రమశిక్షణే.

సంపాదన – అవసరమా లేక వ్యసనమా?

ప్రతి ఒక్కరికీ డబ్బు సంపాదించడం అనేది ఒక ప్రాథమిక అవసరం. అయితే, కాలక్రమేణా ఆ సంపాదనే ఒక వ్యసనంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. వేగంగా వెళ్లే వాహనం గమ్యాన్ని త్వరగా చేర్చుతుంది, కానీ అదే వాహనం వేగం మితిమీరి నియంత్రణ తప్పితే ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది. అదేవిధంగా, డబ్బు వెనుక అంధుడిలా, అంతం లేకుండా పరుగెత్తడం మనిషిని ఏదో ఒకరోజు పతనానికి గురిచేస్తుంది.

జీవితంలో మనం ఆటను ఎంత బాగా ఆడాము అన్నది ముఖ్యం కాదు, ఎప్పుడు ఆపాలో మనకు తెలియడమే అసలైన విజయం.

ఒక వ్యక్తి యొక్క ఆర్థిక స్థితి అనేది అతను ఎంత సంపాదిస్తున్నాడు లేదా ఎంత ఖర్చు చేస్తున్నాడు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉండదు.

ఒక వ్యక్తి ఆదాయానికి మరియు ఖర్చులకు మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసమే (మిగులు డబ్బు) అతని నిజమైన సంపద.

ప్రపంచానికి భూటాన్ నేర్పుతున్న పాఠం

హిమాలయాల్లోని ఒక చిన్న దేశమైన భూటాన్, అమెరికా వంటి అగ్రరాజ్యాల కంటే కూడా 'ప్రపంచ సంతోష సూచిక'లో అంతటి ఉన్నత స్థానంలో ఎందుకు ఉంది?

ఎందుకంటే, భూటాన్ ప్రజలు డబ్బును గమ్యంగా భావించరు; వారు దానిని కేవలం ఒక అవసరంగా (సాధనంగా) మాత్రమే చూస్తారు. వారు ప్రధానంగా వీటిపై దృష్టి సారిస్తారు:

- ఆరోగ్యం
- కుటుంబంతో గడిపే సమయం
- ప్రకృతితో అనుబంధం
- మానసిక ప్రశాంతత

వారు ఒక లోతైన సత్యాన్ని గ్రహించారు: "సంతోషం అనేది మితిమీరిన సంపాదనలో ఉండదు — అది మన వద్ద ఉన్న దానితో సంతృప్తి చెందడంలో ఉంటుంది."

డబ్బు గురించి తెలుసుకోవలసిన రెండు ప్రధాన అంశాలు:

1. మనం డబ్బును ఎలా సంపాదించాలి?
2. డబ్బే డబ్బును ఎలా సంపాదిస్తుంది?

1. మనం డబ్బును ఎలా సంపాదించాలి?

డబ్బును సంపాదించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి.

ఎంపిక 1: ఉద్యోగం

సమయం + శక్తి + నైపుణ్యం = సంపద

ఉద్యోగం అంటే మీ సమయాన్ని మరియు శక్తిని ఇచ్చి జీతం పొందడం. "ఉద్యోగం వల్ల నిలకడగా ఆదాయం వస్తుంది కానీ, అది **అప్రయత్న ఆదాయం** (Passive Income) కిందకు రాదు.".

ఎంపిక బి: స్వయం ఉపాధి

సమయం + నైపుణ్యం + కొంత మూలధనం = సంపద

మీరు టైలర్, కార్పెంటర్, ఫ్రీలాన్సర్, చిన్న వ్యాపారి, లేదా ఎలాంటి వృత్తి అయినా కావచ్చు.

ఇది మీ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. **ఆపితే ఆదాయం ఆగిపోతుంది**.

ఎంపిక సి: వ్యాపారం

డబ్బు + నైపుణ్యం + పెద్ద కలలు = ఎక్కువ సంపద

ఇది పెద్ద ఆలోచనతో, ఇతరుల శక్తిని, సమయాన్ని ఉపయోగించి డబ్బును సంపాదించే మార్గం.

"మీ ప్రమేయం లేకపోయినా నిరంతరం లభించే ఆదాయమే 'పాసివ్ ఆదాయం' (Passive Income) అవుతుంది."

నెట్‌వర్క్ మార్కెటింగ్, రియల్ ఎస్టేట్ ఏజెంట్, ఇన్సూరెన్స్ ఏజెంట్ లాంటివి నిలువు పెట్టుబడి లేకుండా వ్యాపార భాగస్వామ్యం లాంటివే.

2. డబ్బే డబ్బుని ఎలా సంపాదిస్తుంది?

కేవలం పొదుపు చేస్తే సరిపోతుందా?

డబ్బును కేవలం పొదుపు చేయడం మాత్రమే సరిపోదు. మీ పెట్టుబడిపై వచ్చే లాభం లేదా వడ్డీ రేటు, ప్రస్తుత **ద్రవ్యోల్బణం** కంటే తక్కువగా ఉంటే, మీ డబ్బు విలువ కాలక్రమేణా తగ్గుతున్నట్టే లెక్క. మరి మీ డబ్బు సంపదగా ఎలా మారుతుంది?

పెట్టుబడి మార్గాలను అన్వేషిద్దాం:

> "ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమమైన పెట్టుబడి ఏదైనా ఉందంటే, అది **నీ మీద నీవు పెట్టుకునే పెట్టుబడి** మాత్రమే.

మీ నైపుణ్యాలు, జ్ఞానం మరియు ఆలోచనా దృక్పథం మీద పెట్టుబడి పెట్టండి. ఇవి ఎవరూ దొంగిలించలేని మరియు మీ నుండి వేరు చేయలేని అత్యంత విలువైన ఆస్తులు.

ఇవి మీరు మరింతగా సంపాదించడానికి, మారుతున్న పరిస్థితులకు వేగంగా అలవాటు పడటానికి మరియు జీవితంలో తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి మీకు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

రియల్ ఎస్టేట్ (స్థిరాస్తి రంగం)

దీర్ఘకాలికంగా చూస్తే రియల్ ఎస్టేట్ అనేది అత్యంత శక్తివంతమైన ఆస్తిగా నిలుస్తుంది.

- **పెరిగే డిమాండ్:** జనాభా నిరంతరం పెరుగుతూనే ఉంటుంది, కానీ భూమి మాత్రం పెరగదు. అందుకే భూమికి ఉన్న డిమాండ్ ఎప్పటికీ పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

- **అభివృద్ధిపై ఆధారపడి:** స్థిరాస్తి విలువ పెరగడం అనేది ఆ ప్రాంతంలో జరిగే అభివృద్ధి మరియు మౌలిక సదుపాయాల (రోడ్లు, రవాణా సౌకర్యాలు వంటివి) మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.
- **వివిధ రకాల పెట్టుబడులు:** వ్యవసాయ భూములు, వాణిజ్య సముదాయాలు , ప్లాట్లు లేదా ఫ్లాట్లు — ఇవన్నీ కూడా కాలక్రమేణా మంచి లాభాలను అందిస్తాయి.

రియల్ ఎస్టేట్‌లో పెట్టిన పెట్టుబడిని వెంటనే నగదుగా మార్చుకోవడం కొంచెం కష్టమైన పని. అయితే, సంపదను పదిలపరుచుకోవడానికి మరియు నెలవారీ అద్దె రూపంలో **నిష్క్రియ ఆదాయాన్ని** పొందడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన మార్గం.

స్టాక్ మార్కెట్ – ఇన్వెస్టింగ్ మరియు ట్రేడింగ్

ఇన్వెస్టింగ్ (పెట్టుబడి పెట్టడం):

పెద్ద మరియు స్థిరమైన కంపెనీల షేర్లను కొనుగోలు చేసి, వాటిని దీర్ఘకాలం పాటు మీ వద్దే ఉంచుకోవడం.

- వ్యాపార భాగస్వామ్యం: అద్భుతమైన వ్యాపారాలలో మీరు కూడా ఒక చిన్న భాగానికి యజమాని అవుతారు.
- సంపద సృష్టి: కనీసం 5 నుండి 10 ఏళ్ల పాటు వేచి ఉంటే, కాంపౌండింగ్ (చక్రవడ్డీ) ద్వారా మీ సంపద అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.
- నగదు లభ్యత రియల్ ఎస్టేట్‌తో పోలిస్తే, స్టాక్ మార్కెట్‌లోని షేర్లను అవసరమైనప్పుడు సులభంగా అమ్మి నగదుగా మార్చుకోవచ్చు.

- సమతుల్యత: సురక్షితమైన రాబడి కోసం లార్జ్-క్యాప్, మిడ్-క్యాప్ మరియు స్మాల్-క్యాప్ రంగాలలో పెట్టుబడులను విస్తరించడం మంచిది.

ట్రేడింగ్ (వర్తకం చేయడం):

స్వల్పకాలిక లాభాల కోసం షేర్లను త్వరత్వరగా కొనడం మరియు అమ్మడం.

- అప్రమత్తత అవసరం: ఇది ఆకర్షణీయంగా అనిపించినప్పటికీ, సరైన అవగాహన లేకపోవడం వల్ల 95% మంది ట్రేడర్లు తమ డబ్బును నష్టపోతుంటారు.
- ప్రమాదకరం : తగినంత జ్ఞానం, క్రమశిక్షణ మరియు అనుభవం లేకపోతే ట్రేడింగ్ అనేది చాలా ప్రమాదకరమైన మార్గం.
- **నేర్చుకోవాలనే తపన:** మీరు కనీసం 1 నుండి 2 సంవత్సరాల పాటు నేర్చుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండి, నష్టాలను తట్టుకోగలిగే శక్తి ఉంటేనే ఈ రంగంలోకి అడుగుపెట్టండి.
- **అత్యవసర నిధి:** మీరు ట్రేడింగ్ ప్రారంభించే ముందే మీ కుటుంబ అవసరాల కోసం కొంత డబ్బును పక్కన పెట్టడం చాలా ముఖ్యం.

ఒక ఆసక్తికరమైన వాస్తవం: అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో 50% కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు స్టాక్ మార్కెట్‌లో పెట్టుబడులు పెడుతుంటే, భారతదేశంలో ఆ సంఖ్య కేవలం **5% కంటే తక్కువగానే** ఉంది.

> "స్టాక్ మార్కెట్‌లో సంపద అనేది 'మీరు ఎంత పెట్టుబడి పెట్టారు' అనే దానికంటే, 'మీరు ఎంత కాలం పెట్టుబడిలో కొనసాగారు' అనే దానిపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది."

మ్యూచువల్ ఫండ్స్

మీకు డ్రైవింగ్ రాకపోతే, డ్రైవర్‌ను పెట్టుకుంటారు.

అదే విధంగా... • మీ వద్ద డబ్బు ఉన్నా, స్టాక్ మార్కెట్‌లో నైపుణ్యం లేకపోతే → మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ద్వారా పెట్టుబడి పెట్టండి.

మీకు జ్ఞానం, నమ్మకం ఉంటే → నేరుగా పెట్టుబడి పెట్టండి. మీరు ఫండ్ మేనేజర్లకు చిన్న ఫీజు చెల్లిస్తారు, కానీ వారి వృత్తిపరమైన నైపుణ్యం వల్ల లాభం పొందుతారు.

బంగారం

సురక్షితమైన ఆస్తి: సాధారణంగా దీనిని అత్యంత సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా భావిస్తారు. పెట్టుబడి పెట్టిన సొమ్ముకు ఎటువంటి ఢోకా ఉండదు.

పరిమిత లాభాలు: దీని ద్వారా వచ్చే ఆదాయం లేదా వడ్డీ తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, రిస్క్ లేకుండా పెట్టుబడులను వైవిధ్యపరచడానికి మరియు అత్యవసర సమయాల్లో వాడుకోవడానికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది

భవిష్య నిధి, జాతీయ పింఛను మరియు తపాలా పథకాలు

- **సురక్షితమైన దీర్ఘకాలిక మార్గాలు:** ఇవి చాలా కాలం పాటు డబ్బును దాచుకోవడానికి అత్యంత నమ్మదగిన మరియు సురక్షితమైన పెట్టుబడి సాధనాలు.
- **మితమైన లాభాలు - తక్కువ రిస్క్:** వీటి ద్వారా వచ్చే ఆదాయం (వడ్డీ) ఓ మోస్తరుగా ఉన్నప్పటికీ, పెట్టుబడికి ఎటువంటి నష్టం వాటిల్లే అవకాశం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

బ్యాంకు పొదుపు పథకాలు (రికరింగ్ డిపాజిట్స్, ఎఫ్.డి మరియు సేవింగ్స్)

- **భద్రత మరియు లాభం:** ఇవి చాలా సురక్షితమైన మార్గాలు. కానీ, వీటి ద్వారా వచ్చే వడ్డీ లేదా లాభం అనేది నిత్యావసర వస్తువుల ధరల పెరుగుదల (ద్రవ్యోల్బణం) కంటే తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే, బయట వస్తువుల ధరలు పెరిగే వేగంతో పోలిస్తే మీ డబ్బు పెరిగే వేగం తక్కువగా ఉండవచ్చు.
- **నగదు లభ్యత మరియు నిబంధనలు:** ఈ పథకాల్లో దాచుకున్న డబ్బును అవసరమైనప్పుడు వెనక్కి తీసుకోవడం సులభమే. అయితే, నిర్ణీత గడువు ముగియకముందే డబ్బును తీసివేస్తే, బ్యాంకులు కొంత జరిమానా విధిస్తాయి మరియు వర్తించే పన్నులను కూడా చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

సంపద వెనుక ఉన్న అసలైన రహస్యం

డబ్బు సంపాదించడం అనేది ఒక భాగం మాత్రమే. కానీ ఆ సంపాదించిన దానిని తెలివిగా ఖర్చు చేయడం, పొదుపు చేయడం మరియు సరైన చోట పెట్టుబడి పెట్టడమే మిమ్మల్ని నిజమైన ధనవంతులుగా మారుస్తుంది.

మిమ్మల్ని మీరు ఇలా ప్రశ్నించుకోండి:

- మీరు డబ్బు సంపాదించడంలో దిట్ట, కానీ దానిని నిర్వహించడంలో వెనుకబడి ఉన్నారా?
- మీ ఆదాయం కంటే మీ ఖర్చులు ఎక్కువగా ఉన్నాయా?

- మీ పెట్టుబడులపై వచ్చే లాభం, పెరుగుతున్న ధరల (ద్రవ్యోల్బణం) కంటే తక్కువగా ఉందా?

పై ప్రశ్నలకు మీ సమాధానం 'అవును' అయితే, మీరు సంపదను నిర్మించడం లేదు — కేవలం ఒకే చోట నిలబడి పరిగెడుతున్నారు (ట్రెడ్‌మిల్ మీద పరిగెత్తినట్లు).

> **"మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా మీ డబ్బు మీ కోసం పని చేయకపోతే, మీరు చనిపోయే వరకు పని చేస్తూనే ఉండాల్సి వస్తుంది."**

నేర్చుకోవడం, ఓపిక పట్టడం, తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మరియు దీర్ఘకాలిక ఆలోచనలతో మీ సంపదను రెట్టింపు చేసుకోండి.

ఇల్లు: కేవలం నివాసం మాత్రమే కాదు.. అద్భుతమైన ఆదాయ వనరు!

సొంత ఇల్లు అనేది ప్రతి ఒక్కరి కల. కానీ ఆ కల నిజం చేసుకోవడానికి తీసుకునే హోమ్ లోన్ (గృహ రుణం) ఒక పెద్ద ఆర్థిక భారంలా అనిపిస్తుంది. అయితే, కొంచెం తెలివిగా ఆలోచిస్తే, మీరు కట్టే వడ్డీని తిరిగి పొందడమే కాకుండా, రిటైర్మెంట్ తర్వాత అదే ఇంటి నుండి ఆదాయాన్ని కూడా పొందవచ్చు.

1. వడ్డీ లేని హోమ్ లోన్: ఒక స్మార్ట్ ప్లాన్

సాధారణంగా మనం ₹50 లక్షల హోమ్ లోన్‌ను 8% వడ్డీతో 20 ఏళ్లకు తీసుకుంటే, అసలు మరియు వడ్డీ కలిపి సుమారు ₹1 కోటి చెల్లిస్తాము. అంటే మనం తీసుకున్న దానికంటే ₹50 లక్షలు అదనంగా వడ్డీ రూపంలోనే కడుతున్నాం.

దీనిని 'జీరో ఇంట్రెస్ట్' లోన్‌గా మార్చడం ఎలా?

- సూత్రం: మీరు తీసుకున్న లోన్ మొత్తంలో 0.15% భాగాన్ని ప్రతి నెలా ఒక మంచి మ్యూచువల్ ఫండ్‌లో (ముఖ్యంగా ఇండెక్స్ ఫండ్స్) పెట్టుబడి పెట్టండి.
- ఉదాహరణ: ₹50 లక్షల లోన్ తీసుకున్నప్పుడు, నెలకు సుమారు ₹7,500 పెట్టుబడి పెట్టండి.
- ఫలితం: మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో సగటున 12% లాభం వస్తుందని అనుకుంటే, 20 ఏళ్ల తర్వాత మీ పెట్టుబడి సుమారు ₹75 లక్షలకు పెరుగుతుంది.
- ప్రయోజనం: ఈ మొత్తంతో మీరు బ్యాంకుకు కట్టిన ₹50 లక్షల వడ్డీని సులభంగా తిరిగి పొందినట్లే. అంటే సాంకేతికంగా మీ ఇల్లు మీకు వడ్డీ లేని లోన్ మీద వచ్చినట్లే!

2. రివర్స్ మార్ట్‌గేజ్: మీ ఇల్లే మీకు పెన్షన్ ఇస్తుంది!

చాలామంది రిటైర్మెంట్ తర్వాత డబ్బు కోసం ఇబ్బంది పడుతుంటారు. కానీ మీ పేరు మీద పూర్తి హక్కులు ఉన్న ఇల్లు ఉంటే, మీరు ఎవరి మీద ఆధారపడాల్సిన అవసరం లేదు.

- అసలు ఏంటిది?: 60 ఏళ్లు దాటిన వారు తమ ఇంటిని బ్యాంకు వద్ద కుదువ పెట్టి ప్రతి నెలా కొంత ఆదాయాన్ని పొందవచ్చు. దీనినే 'రివర్స్ మార్ట్‌గేజ్' అంటారు.
- విశేషం: ఇక్కడ మీరు బ్యాంకుకు డబ్బు కట్టక్కర్లేదు, బ్యాంకే మీకు ప్రతి నెలా డబ్బు ఇస్తుంది.

- లాభం: మీరు మీ ఇంట్లోనే ఉంటూ జీవితాంతం పెన్షన్ లాంటి నెలసరి ఆదాయాన్ని పొందవచ్చు. ఆస్తిని అమ్మకుండానే ఆర్థిక స్వేచ్ఛను అనుభవించవచ్చు.

1. ఉద్యోగ దశలో: ద్రవ్యోల్బణం పెరిగే కొద్దీ మీ జీతం పెరుగుతుంది, కానీ లోన్ వాయిదా దాదాపు అంతే ఉంటుంది. కాబట్టి కాలక్రమేణా లోన్ భారం తగ్గుతుంది.
2. రిటైర్మెంట్ దశలో: రివర్స్ మార్ట్‌గేజ్ ద్వారా మీ ఇల్లే మీకు చేదోడు వాదోడుగా నిలుస్తుంది.

గుర్తుంచుకోండి: ఇల్లు కేవలం తలదాచుకునే చోటు మాత్రమే కాదు, అది మీ జీవితాంతం ఆర్థిక భరోసానిచ్చే ఒక గొప్ప ఆస్తి.

క్రమబద్ధమైన ఉపసంహరణ విధానం (ఎస్‌డబ్ల్యూపి) వెనుక ఉన్న రహస్యం

మీరు చేస్తున్న వృత్తి నుండి మీకు ఇష్టమైన వ్యాపకం వైపు మారేటప్పుడు, మీ కుటుంబాన్ని ఆర్థికంగా సురక్షితంగా ఉంచడానికి ఈ విధానం అత్యంత తెలివైన మరియు నమ్మదగిన మార్గం.

నాకు 35 ఏళ్ల వయస్సు ఉన్నప్పుడు, నేను నా వృత్తి నుండి నాకు ఇష్టమైన పని వైపు మళ్లాలని నిర్ణయించుకున్నాను. అప్పట్లో నాకు ఈ విధానం గురించి ఎవ్వరూ చెప్పలేదు — కానీ కాలక్రమేణా అది నా విజయానికి ఒక రహస్య ఆయుధంగా మారింది.

ఇది ఎలా పనిచేస్తుంది?

- పెట్టుబడి: ఉదాహరణకు, మీరు ఒక కోటి రూపాయల మూలధనాన్ని సమకూర్చుకున్నారనుకుందాం.

- మార్గం: ఈ మొత్తాన్ని మార్కెట్ వృద్ధికి అనుగుణంగా పెరిగే ఒక మంచి నిధిలో (ఫండ్‌లో) ఒకేసారి పెట్టుబడి పెట్టండి.
- ఉపసంహరణ: ఈ విధానం ద్వారా, మీరు ప్రతి నెలా ఒక నిర్ణీత మొత్తాన్ని — ఉదాహరణకు నెలకు లక్ష రూపాయలను వెనక్కి తీసుకోవచ్చు.

లెక్కలు ఇలా ఉంటాయి:

వార్షికంగా సగటున 12% లాభం వస్తుందని భావిస్తే:

- మీరు ప్రతి నెలా లక్ష రూపాయలు తీసుకుంటూ మీ కుటుంబ అవసరాలను తీర్చుకోవచ్చు.
- ఇలా దశాబ్దాల తరబడి చేసినా మీ అసలు డబ్బు తరిగిపోకుండా, మీ ఖర్చులకు నిరంతరం డబ్బు అందుతూనే ఉంటుంది.

ఈ విధానం అంటే ఖాళీగా కూర్చోవడం కాదు!

చాలామంది దీనిని కేవలం పదవీ విరమణ అని పొరబడతారు. కానీ దీని అసలు ఉద్దేశ్యం ఏంటంటే:

- ఇష్టమైన పని: మీకు తక్కువ ఆదాయం వచ్చినా సరే, మీకు నచ్చిన పనిని మీరు ధైర్యంగా ఎంచుకోవచ్చు.
- రాజీ పడనక్కర్లేదు: మీ ఆరోగ్యం, కుటుంబం, కలలు లేదా ఇష్టాల విషయంలో మీరు ఎప్పుడూ రాజీ పడాల్సిన అవసరం ఉండదు.
- ఆనందం కోసం పని: మీరు కేవలం బతకడం కోసం కాకుండా, ఆసక్తి మరియు ఆనందం కోసం పని చేస్తారు.

ముఖ్య గమనిక: డబ్బు మీ కోసం పని చేస్తున్నప్పుడు, మీరు మీ జీవితాన్ని మీకు నచ్చినట్లుగా మలచుకునే స్వేచ్ఛను పొందుతారు.

ఆలస్యం – భారీ మూల్యం

25 ఏళ్ల వయసున్న ఒక యువకుడు ప్రతి నెలా **₹2,500** పెట్టుబడి పెట్టడం ప్రారంభించాడు అనుకుందాం.

అదే వయసులో ఉన్న మరొక వ్యక్తి మాత్రం ఆ 10 సంవత్సరాలు అజాగ్రత్తగా ఖర్చు చేస్తూ గడిపాడు.

35 ఏళ్లు వచ్చినప్పుడు అతనికి తన పొరపాటు తెలిసి, **₹5,000** పొదుపు చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

కానీ...

- మొదటి వ్యక్తి 45 ఏళ్లకు చేరేసరికి, 12% సగటు రాబడి అంచనాతో, అతని పెట్టుబడి విలువ ₹22.78 లక్షలు అయింది.
- రెండో వ్యక్తి మాత్రం, రెండింతలు పెట్టుబడి పెట్టినా, అతనికి వచ్చిన మొత్తం కేవలం **₹11.09 లక్షలు** మాత్రమే!

చక్రవడ్డీ మహిమ ఇది. ఆలస్యంగా ప్రారంభిస్తే రెండింతలు కష్టపడ్డా ఫలితం సగమే వస్తుంది.

ఇదే యువతరం తరచుగా చేసే పొరపాటు.

ఈ రోజే పెట్టుబడి పెట్టడం ప్రారంభిస్తే, రేపటి ఆనందాలు కూడా నిలబెట్టుకోవచ్చు.

ఈ రోజే పెట్టుబడి పెట్టడం ప్రారంభిస్తే, రేపటి ఆనందాలు కూడా నిలబెట్టుకోవచ్చు.

సేవింగ్ = సంపాదన

దేవుడు ఒకసారి అడిగితే —

"నీకు ధనం కావాలా? లేక ఆనందం కావాలా?"

అంటే, ఎక్కువమంది "ఆనందం"నే ఎంచుకుంటారు.

కానీ నిజ జీవితంలో మాత్రం, చాలా మంది ధనాన్నే వెంబడిస్తారు.

మనమొక ముఖ్యమైన నిజాన్ని మరిచిపోతున్నాం:

మనకు ఎంత సంపాదన ఉందన్నది కాదు ముఖ్యం...

మనము ఎంత సేవ్ చేస్తున్నామన్నదే అసలు విషయం.

సేవింగ్స్‌నే నిజమైన సంపదకు పునాది.

డబ్బుకు మూడు మార్గాలు

డబ్బును మనం ఉపయోగించే మార్గాలు కేవలం మూడు మాత్రమే:

1. **అనుభవించడం** – మన అవసరాలు, ఆనందం కోసం ఖర్చు చేయడం
2. **పంచుకోవడం** – అవసరంలో ఉన్నవారికి సహాయం చేయడం
3. **వృథా చేయడం** – ఆలోచించకుండా ఖర్చు చేయడం

మొదటి రెండు మార్గాలు మనకు శాంతి, ఆనందం ఇస్తాయి.

మూడో మార్గం మాత్రం చివరికి పశ్చాత్తాపానికే దారి తీస్తుంది.

సత్యం ఏమిటంటే...

అవసరంలో ఉన్నవారికి చిన్న మొత్తంలో సహాయం చేసినప్పటికీ,

మనకు లభించే ఆనందం చాలా గొప్పది.

మనకోసం పెద్ద మొత్తంలో సంపాదించిన ఆనందం కంటే కూడా
అది ఎక్కువగా ఉంటుంది.

స్వామి వివేకానందుని జ్ఞానం

'కర్మయోగ' గ్రంథంలో స్వామి వివేకానంద ఇలా ఉపదేశించారు:

ఒక గృహస్థుడు తన ఆదాయాన్ని నాలుగు భాగాలుగా విభజించాలి:

- తన కుటుంబం కోసం
- తన భవిష్యత్తు కోసం
- తన తల్లిదండ్రుల కోసం
- సమాజం కోసం

ఈ సమతుల్య విధానం మనకు సంపదతో పాటు జీవితానికి అర్థాన్ని కూడా ఇస్తుంది.

డబ్బు లేకపోతే సౌకర్యంగా జీవించడం కష్టం — ఇది నిజం.

కానీ...

డబ్బు కోసమే జీవిస్తే, నిజంగా జీవించడానికి సమయం ఉండదు.

అదే అసలు విషాదం.

ఆలస్యం చేయకుండా ఈ రోజే పొదుపు ప్రారంభించండి. రేపు మీరు ధనవంతుడిగానే కాకుండా ఆనందవంతుడిగానూ ఉంటారు.

మీ సమయానికి విలువ ఎంత?

ఉదాహరణకు:

మీ నెల జీతం ₹30,000 అయితే,

మీ రోజువారీ ఆదాయం సుమారు ₹1,000 అవుతుంది.

అంటే, మీరు రోజుకు 10 గంటలు పనిచేస్తే,

గంటకు సుమారు ₹100 సంపాదిస్తున్నట్టే.

ఇప్పుడు ఒకసారి ఆలోచించండి...

మీరు ఒక గంట పాటు మీ బట్టలు ఇస్త్రీ చేయడానికి ఖర్చు చేస్తే—

అదే పనిని బయట ఎవరికైనా ₹30కి చేయించుకోవచ్చు.

అంటే నిజానికి, ఆ ఒక గంటలో మీరు ₹70 నష్టపోయినట్టే.

కానీ ఇది కేవలం డబ్బు నష్టం మాత్రమే కాదు...

అది ఒక **మానసిక నష్టం** కూడా.

ఎందుకంటే,

ఆ ఒక గంట మీకు కొత్తగా ఏమీ నేర్పలేదు...

మీకు ఆనందం కూడా ఇవ్వలేదు.

మీ సమయాన్ని విలువైన పనులకే వినియోగించండి

మీకు ఉపయోగం, అభివృద్ధి లేదా ఆనందం ఇచ్చే పనులనే ఎంచుకోండి

సమయం కూడా డబ్బులాంటిదే... ఒక్కసారి పోయింది అంటే తిరిగి రాదు.

ఎక్కువ డబ్బు = ఎక్కువ ఆనందం?

ఎక్కువ డబ్బు సంపాదిస్తే ఎక్కువ ఆనందంగా ఉంటామని మనం అనుకుంటాం.

కానీ ఇది **భ్రమే.**

ఒక అధ్యయనం ప్రకారం:

ఒక ఉద్యోగి జీతం ₹50,000 నుండి ఒక్కసారిగా ₹1,00,000కి పెరిగింది.

కానీ అతని **ఆనందం మాత్రం కేవలం 9% మాత్రమే పెరిగింది.**

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువగా నవ్వే వారు, చిరునవ్వులు చిందించే వారు—

అత్యంత సంపన్న దేశాలకు చెందినవారు కాదని తేలింది.

“సొంత ఇల్లు ఉంటేనే ఆనందం” అని సగం మంది చెబుతారు.

కానీ అత్యంత ఆనందంగా ఉన్నవారిలో **ఇంటి యజమానులు పెద్ద సంఖ్యలో లేరు.**

అనుభవం = ధర

- **మొదటి చాక్లెట్** → 100% ఆనందం
- **రెండో చాక్లెట్** → 80% ఆనందం
- **మూడో చాక్లెట్** → 70% ఆనందం
- **ఎనిమిదో చాక్లెట్** → దాదాపు 0 ఆనందం

అదే డబ్బు కూడా. మొదట ఇచ్చే ఆనందం ఎక్కువ.తర్వాత ఆ ఆనందం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది.

కోటీశ్వరుడు కావడానికి మూడు మార్గాలు

1. నీ **తల్లిదండ్రులు** కోటీశ్వరులు అయితే.
2. నీ **అత్తమామలు** కోటీశ్వరులు అయితే.
3. లేకపోతే, నీ **సొంత తెలివితేటలు, పట్టుదల, కృషి** తో నువ్వే అవ్వాలి.

   కాలాన్ని డబ్బుతో పోల్చకూడదు.కానీ డబ్బు సంపాదించడంలో నీ సమయాన్ని ఎలా వినియోగిస్తున్నావో అదే నీజీవితపు విలువను నిర్ణయిస్తుంది.

72 నియమం – మీ డబ్బు ఎంత త్వరగా రెట్టింపు అవుతుంది?

72 నియమం అనేది ఒక సులభమైన సూత్రం.
మీ పెట్టుబడిపై సంవత్సరానికి వచ్చే లాభం ఆధారంగా,
మీ డబ్బు రెట్టింపు కావడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

సూత్రం:

72 ÷ పెట్టుబడిపై లాభం (%) = రెట్టింపు కావడానికి సంవత్సరాలు

మీ సంవత్సర లాభం 24% అయితే,
72 ÷ 24 = 3
అంటే, మీ డబ్బు ప్రతి 3 సంవత్సరాలకు ఒకసారి రెట్టింపు అవుతుంది.

ఇది ఎందుకు ముఖ్యమంటే?

- పెట్టుబడిపై లాభం ఎక్కువగా ఉంటే, మీ డబ్బు త్వరగా పెరుగుతుంది
- పెట్టుబడిపై లాభం తక్కువగా ఉంటే, పెరుగుదల నెమ్మదిగా ఉంటుంది

మీరు ఎంచుకునే పెట్టుబడి విధానం
మీ సంపద నెమ్మదిగా పెరుగుతుందా…
లేక వేగంగా రెట్టింపు అవుతుందా అనేది నిర్ణయిస్తుంది.
పెట్టుబడుల్లో సమయం మరియు లాభం కలిసి పనిచేస్తాయి.

72 నియమం ద్వారా

చక్రవడ్డీ శక్తిని

అత్యంత సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

జీవిత సత్యాలు

- “సంపాదిస్తున్నంతకాలం అందరికీ నువ్వు ఆత్మీయుడివి. సంపాదన ఆగిపోతే నీ ఇంట్లోనే పరాయి వాడివైపోతావు.” – ఆదిశంకరాచార్య
- పేదరికం అంటే తిండి లేకపోవడం కాదు, డబ్బు లేకపోవడం కాదు, ప్రేమ లేకపోవడం కాదు.
  తనకు ఇష్టమైన జీవన విధానాన్ని ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ లేకపోవడమే నిజమైన పేదరికం.

సంబంధాలు

అధ్యాయం 3: సంబంధాలు

సంబంధాలు

జీవితంలో మనం ప్రధానంగా రెండు రకాల సంబంధాలను కొనసాగిస్తాం:

1. **రక్త సంబంధాలు**
2. **మానవ సంబంధాలు**

రక్త సంబంధాలు మన ఇష్టప్రకారం ఏర్పడవు. సృష్టిలో భాగంగా దేవుడు మనకు తల్లిదండ్రులు, అన్నదమ్ములు, అక్కాచెల్లెళ్లు, తాతయ్యలు, అమ్మమ్మలు, మామలు, అత్తలు, బాబాయిలు, మామయ్య పిల్లలు / అత్తయ్య పిల్లలు,బాబాయి పిల్లలు / పిన్ని పిల్లలు ఇచ్చాడు. ఈ బంధాలు మనం పుట్టకముందే మనతో ఉంటాయి.

మానవ సంబంధాలు మాత్రం మన ఇష్టప్రకారం ఏర్పడతాయి. చిన్ననాటి నుండి యౌవనం, మధ్య వయసు, వృద్ధాప్యం వరకు మన అలవాట్లు, అభిరుచులు, లక్ష్యాలు, కలలు ఆధారంగా మనం ఎవరితో దగ్గరగా ఉండాలో నిర్ణయిస్తాం. మనసుకు నచ్చిన వారితో అర్థవంతమైన బంధాలను ఏర్పరచుకోవడం సహజం.

సంబంధాల ప్రాముఖ్యత భావోద్వేగాల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది:

- ఒకవైపు ప్రేమ, అనురాగం, కరుణ, జాగ్రత్త, దయ
- మరోవైపు ద్వేషం, కోపం, అసూయ, ప్రతికూలత

ప్రతి మనిషి జీవితంలో సానుకూల, ప్రతికూల భావాలు రెండూ ఉంటాయి. అవి నాణానికి రెండు వైపులా ఉన్నట్లే.

కాలక్రమంలో పరిస్థితులు, ఆలోచనలు మారుతాయి. ఒకప్పుడు మనం అనుభవించిన సానుకూల భావాలు ప్రతికూలంగా మారవచ్చు. **ప్రతి మనిషి అంతర్గతంగా మంచివాడే. కానీ పరిస్థితులు వారి ప్రవర్తనను వేరుగా ప్రభావితం చేస్తాయి.**

అందుకే భావోద్వేగాలను సమతుల్యం చేసుకోవడం చాలా అవసరం. భావాలను మితంగా వ్యక్తపరిస్తే, అవసరం లేని కోపం లేదా ద్వేషాన్ని నివారిస్తే, కాలక్రమంలో అన్నీ సవ్యంగా సర్దుకుంటాయి.

ఉదాహరణ:

- మరో దేశంలో లక్షల మంది మరణించారని వింటే, మనకు ఒక్క క్షణం బాధ కలుగుతుంది.
- మరో రాష్ట్రంలో వెయ్యి మంది మరణించారని వింటే, మనకు ఒక నిమిషం బాధ కలుగుతుంది.
- మరో జిల్లాలో వంద మంది మరణించారని వింటే, మనకు పది నిమిషాల బాధ కలుగుతుంది.
- మన పట్టణంలో పది మంది మరణించారని వింటే, మనకు ఒక రోజు బాధ కలుగుతుంది.
- కానీ మన బంధువుల్లో లేదా స్నేహితుల్లో ఎవరో మరణిస్తే, ఆ దుఃఖం జీవితాంతం మన హృదయంలో ప్రతి రోజు, ప్రతి క్షణం ఉంటుంది.

ఇదే సంబంధాల శక్తి, విలువ.

సంబంధాలను ఎందుకు కాపాడుకోవాలి?

మీ ఆరోగ్యం క్షీణించినా లేదా సంపాదించిన డబ్బు పోయినా, వాటిని తిరిగి పొందవచ్చు. మంచి అలవాట్లు మరియు సానుకూల దృక్పథంతో మీరు వాటిని మళ్ళీ నిర్మించుకోగలరు. కానీ, బంధాలు అలా కావు. అవి అద్దం లాంటివి—ఒక్కసారి పగిలితే, వాటిని పూర్వస్థితికి తీసుకురావడం చాలా కష్టం.

సంబంధాలు దెబ్బతినడానికి ప్రధాన కారణం '**అవగాహన లేకపోవడం**'. ఇది పరిష్కరించలేని సమస్య ఏమీ కాదు. సరైన అవగాహన ఉంటే, ఏ బంధాన్నైనా నిలబెట్టుకోవచ్చు.

అయితే, నేటి ఆధునిక చిన్న కుటుంబాల పోకడ మరియు పాశ్చాత్య సంస్కృతి ప్రభావం వల్ల ఈ అవగాహన తగ్గుతోంది. ఏది ముఖ్యమైనది? ఏది విలువైనది? మరియు వేటిని ప్రాణప్రదంగా కాపాడుకోవాలి? అనే విషయాలను అర్థం చేసుకోవడంలో ప్రజలు తరచుగా విఫలమవుతున్నారు.

సంబంధాలు (బంధాలు)

జీవితంలో అత్యంత విలువైనవి, అదే సమయంలో అత్యంత క్లిష్టమైనవి ఏవైనా ఉన్నాయి అంటే అవి 'సంబంధాలే'.

పాఠశాల స్థాయి నుండి పి.హెచ్.డి వరకు, మన విద్యా వ్యవస్థ మనకు లెక్కలేనన్ని విషయాలను బోధిస్తుంది. కానీ, సంబంధాలను ఎలా అర్థం చేసుకోవాలో నేర్పించే పాఠాలు మాత్రం చాలా తక్కువ.

మనం చిన్నప్పటి నుండి తల్లిదండ్రులు, సమాజం, వ్యక్తిగత అనుభవాలు మరియు జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనల ద్వారా బంధాల పట్ల ఒక అవగాహనను పెంచుకుంటాం.

ఒక బిడ్డగా, తోబుట్టువుగా, తల్లిదండ్రిగా లేదా భాగస్వామిగా.. జీవితంలో మన బాధ్యతలు ఏమిటో మనం క్రమంగా నేర్చుకుంటాం. రక్త సంబంధాలు అనేవి మన ఎంపిక కాదు—అవి దేవుడు మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన వరాలు.

సంబంధాలలో సమస్యలకు మూలకారణం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా సంబంధాలలో గొడవలకు ప్రధాన కారణం ఒక్కటే: "నేను చెప్పేదే సరైనది, నువ్వు చెప్పేది తప్పు."
ఎదుటి వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వాన్ని గౌరవించకపోవడం లేదా వారి ప్రత్యేకతకు విలువ ఇవ్వకపోవడమే వివాదాలకు దారితీస్తుంది.

ఒక ఉదాహరణ:

ఒక బట్టల దుకాణంలో పన్నెండు రకాల రంగుల షర్టులు ఉన్నాయని ఊహించుకోండి. మీకు నచ్చిన రంగును మీరు ఎంచుకున్నంత మాత్రాన, మిగిలిన రంగులు తక్కువని లేదా చెడ్డవని అర్థం కాదు—ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో అభిరుచి ఉంటుంది. సంబంధాల విషయంలో కూడా సరిగ్గా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది.

బంధాలలోని క్లిష్టత: భిన్నత్వంలో ఏకత్వం

జీవితం ఒక విచిత్రమైన కావ్యం. ఇక్కడ ఏది మితిమీరినా అది సమస్యే—చివరికి అది అమితమైన ప్రేమైనా సరే. మానవ సంబంధాలన్నింటిలోనూ

అత్యంత మధురమైనది, అదే సమయంలో అత్యంత క్లిష్టమైనది 'భార్యాభర్తల బంధం'.

ప్రకృతి సిద్ధంగానే స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరూ వేర్వేరు ధృవాలు. వారి మధ్య వ్యత్యాసాలు కేవలం శారీరక నిర్మాణానికే పరిమితం కాలేదు. ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు, ప్రేమను వ్యక్తపరిచే విధానం, ఇష్టాయిష్టాలు.. ఇలా ప్రతి అంశంలోనూ వారు భిన్నమైన వ్యక్తులు. ఆకర్షణలో ఉన్నప్పుడు ఈ భిన్నత్వమే ఒకరినొకరు ఇష్టపడేలా చేస్తుంది. కానీ ఏళ్లు గడిచేకొద్దీ..

- భర్త తన భార్యను తన ప్రతిబింబంలా చూడాలనుకుంటాడు.
- భార్య తన భర్తను తన అచ్చులో పోయాలని ప్రయత్నిస్తుంది.

ఒక వ్యక్తిని మార్చాలని ప్రయత్నించడం అంటే ప్రకృతి సిద్ధాంతాన్ని ధిక్కరించడమే. భగవంతుడు ఇద్దరినీ భిన్నంగా సృష్టించింది ఒకరినొకరు మార్చుకోవడానికి కాదు, ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుని 'పరిపూర్ణం' చేసుకోవడానికి. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించిన రోజే బంధాలలో సంఘర్షణలు తగ్గి, సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది.

ప్రేమ వివాహం వర్సెస్ ఏర్పాటైన వివాహం

వివాహం గురించి అత్యంత చర్చనీయమైన ప్రశ్నల్లో ఒకటి:

ఏది మంచిది—ప్రేమ వివాహమా లేక ఏర్పాటైన (అరేంజ్డ్) వివాహమా?

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పగలవారు ఎవరు?

తల్లిదండ్రులా? స్నేహితులా? వైద్యులా? న్యాయవాదులా? రాజకీయ నాయకులా? గురువులా? ఆధ్యాత్మిక నాయకులా?

మనము పరిశోధనను చూసినా, బంధువులు, స్నేహితులు, సమాజం, వార్తలు లేదా సినిమాల్లో ప్రసిద్ధ వ్యక్తులను గమనించినా ఒక విషయం స్పష్టమవుతుంది:

ప్రేమ వివాహాలు, ఏర్పాటైన వివాహాలు రెండూ విజయవంతమవుతాయి లేదా విఫలమవుతాయి.

ప్రతి ఒక్కదానికి తనదైన ప్రయోజనాలు, సవాళ్లు ఉంటాయి.

నా దృష్టికోణం

నా అభిప్రాయం ప్రకారం, **ఆదర్శ వివాహం** అనేది ప్రేమతో పాటు కుటుంబ అనుమతి కలిసినప్పుడు మాత్రమే పూర్తవుతుంది:

ప్రేమ + ఏర్పాటు = సంపూర్ణ వివాహం

కానీ దీన్ని సాధించడం అంత సులభం కాదు.

జాతి, మతం, భాష, ఆర్థిక స్థితి, ఆస్తి, ప్రభావం వంటి సామాజిక అడ్డంకులు ఈ సమీకరణను క్లిష్టం చేస్తాయి.

చాలామంది వివాహాన్ని ఒక లెడ్జర్‌లా చూస్తారు:

“ఈ సంబంధం ద్వారా నాకు ఏ ప్రయోజనాలు వస్తాయి?”

వివాహాన్ని ఈ విధంగా లెక్కల పద్ధతిలో చూస్తే, అది నిజమైన ప్రేమ కంటే **వ్యాపార లావాదేవీ**లా మారిపోతుంది.

విజయవంతమైన వివాహం: అన్వేషణ కాదు, ఆవిష్కరణ

చాలామంది ఒక భ్రమలో బతుకుతుంటారు — "ఒక పరిపూర్ణమైన భాగస్వామి దొరికితే మా జీవితం ఆనందమయంగా ఉంటుంది" అని. కానీ వాస్తవం దీనికి భిన్నంగా ఉంటుంది. వివాహ బంధంలో అసలైన విజయం అనేది ఎదుటివారిలో లోపాలు వెతకడంలో లేదు; మనల్ని మనం ఒక ఉత్తమ భాగస్వామిగా మలచుకోవడంలో ఉంది.

ఇదే వివాహ బంధానికి మూలసూత్రం. మనం అవతలి వ్యక్తి నుండి గౌరవాన్ని, ప్రేమను, అర్థం చేసుకునే గుణాన్ని ఆశించే ముందు.. అవే

లక్షణాలను మనం వారికి అందించగలుగుతున్నామా? అని ప్రశ్నించుకోవాలి. మనలో మార్పు మొదలైనప్పుడే, మన బంధంలోనూ అద్భుతమైన మార్పులు సంభవిస్తాయి. యుద్ధం గెలవాలంటే శత్రువుని మార్చాలి, కానీ బంధం గెలవాలంటే మనల్ని మనం సంస్కరించుకోవాలి.

వివాహం: అనురాగం నుండి బాధ్యత వరకు

ప్రేమ అనేది రెండు హృదయాల మధ్య కలిగే ఒక మధురమైన స్పందన. కానీ వివాహం అనేది కేవలం ఇద్దరు వ్యక్తుల కలయిక మాత్రమే కాదు; అది రెండు భిన్నమైన జీవితాలను, రెండు వేర్వేరు కుటుంబాలను ఒక్కటి చేసే అత్యంత పవిత్రమైన బంధం.

వివాహానికి ముందు మన మధ్య ఉండే భావాలు కేవలం ఒకరి అవసరాలను మరొకరు తీర్చుకోవడంగానే కనిపిస్తాయి. ఒకరిని ఒకరు మెప్పించడం, ఒకరి కోసం ఒకరు సమయం కేటాయించడం వంటివన్నీ ఆ సమయంలో ప్రధానంగా ఉంటాయి. కానీ ఒకసారి పెళ్లి అనే ముడి పడిన తర్వాత, ఆ భావాలే 'బాధ్యతలు'గా రూపాంతరం చెందుతాయి. ఆ బాధ్యతను ప్రేమతో స్వీకరించినప్పుడే సంసారం ఒక చక్కని నందనవనంగా మారుతుంది.

"భావాలు మేఘాల వంటివి, అవి వస్తుంటాయి పోతుంటాయి. కానీ బాధ్యత అనేది ఆకాశం వంటిది, అది ఎప్పుడూ స్థిరంగా ఉంటుంది."

వివాహం తర్వాత ఈ తప్పు అస్సలు చేయకండి

వైవాహిక జీవితంలో అత్యంత సాధారణమైన మరియు అత్యంత ప్రమాదకరమైన పొరపాటు ఒకటి ఉంది: **"మీ వ్యక్తిగత విషయాలలో ఎప్పుడూ ఇతరులను జోక్యం చేసుకోనివ్వకండి."**

వివాహం అనేది భార్యాభర్తల మధ్య ఉండే ఒక పవిత్రమైన బంధం. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య అప్పుడప్పుడు విభేదాలు రావడం సహజం. మీరు వాదించుకోవచ్చు, గొడవ పడవచ్చు లేదా కొన్ని రోజుల పాటు మాట్లాడుకోవడం మానేయవచ్చు కూడా.

కొన్నిసార్లు, ఒకరి నుండి ఒకరికి కొంత సమయం అవసరం కావచ్చు. ప్రతి సంబంధంలోనూ ఇవన్నీ సాధారణమైన విషయాలే.

కానీ, ఇక్కడ మీరు గుర్తుంచుకోవాల్సిన 'బంగారు సూత్రం' ఇది: మీ వ్యక్తిగత గొడవల్లోకి మీ తల్లిదండ్రులను, స్నేహితులను లేదా బంధువులను లాగకండి. బయటి వ్యక్తులు ప్రవేశించినప్పుడు, సమస్యలు పరిష్కారం కావడానికి బదులు మరింత పెద్దవవుతాయి. మీకు తెలియకుండానే మీ బంధంలోకి ప్రతికూలత నెమ్మదిగా ప్రవేశిస్తుంది.

ఈ నిజాన్ని గుర్తుంచుకోండి: **"సమయం అన్ని గాయాలను మాన్పుతుంది."** మీ వివాహ బంధంలో ప్రేమ, గౌరవం మరియు ఒకరిపై ఒకరికి శ్రద్ధ ఉంటే.. కొంతకాలం మౌనంగా ఉన్నా లేదా దూరంగా ఉన్నా, సహజంగానే మీరు ఒకరినొకరు మిస్ అవుతారు (గుర్తు చేసుకుంటారు). ఆ వెలితి కలగడమే మీ బంధం ఇంకా సజీవంగా ఉంది అనడానికి నిదర్శనం.

అయితే, రోజులు లేదా వారాలు గడిచినా మీలో ఎటువంటి భావన కలగకపోతే—అంటే ఎటువంటి వెలితి గానీ, తిరిగి కలవాలనే కోరిక గానీ లేకపోతే—అప్పుడు ఖచ్చితంగా మీరు మీ బంధం గురించి నిజాయితీగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉందని అర్థం.

చాలా వరకు సమస్యలను కేవలం ఓర్పు మరియు అవగాహనతోనే పరిష్కరించుకోవచ్చు. మీ బంధం తనంతట తానుగా కోలుకోవడానికి దానికి తగిన సమయం ఇవ్వండి.

బయటి వ్యక్తుల జోక్యంతో కాకుండా.. ఒకరికొకరు తగినంత సమయాన్ని, గౌరవాన్ని ఇచ్చుకుంటూ కలిసి ఎదగడం ద్వారానే వివాహ బంధం బలపడుతుంది

జీవిత భాగస్వామిపై గెలవకండి.. వారితో కలిసి గెలవండి!

వివాహ బంధంలో జరిగే వాదనలు అప్పుడప్పుడు యుద్ధ రంగాల్లా మారిపోతుంటాయి. అక్కడ ప్రతి ఒక్కరూ తమదే పైచేయి కావాలని, తమ వాదనే గెలవాలని పట్టుబడుతుంటారు. కానీ ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి — మీరు గెలవాలని చూస్తున్నది ఎవరి మీద? మీ జీవితంలో సగం పంచుకున్న మీ భాగస్వామి మీదనా?

గుర్తుంచుకోండి, మీరిద్దరూ ఒకే జట్టుకు చెందిన వారు. ఒక ఫుట్‌బాల్ మ్యాచ్‌లో ఒకే జట్టులో ఉన్న ఇద్దరు ఆటగాళ్లు ఒకరిపై ఒకరు గెలిస్తే, ఆ జట్టు గెలిచినట్లా? ఖచ్చితంగా కాదు! భార్య ఓడిపోతే భర్త గెలిచినట్లు కాదు, అలాగే భర్త తలవంచితే భార్య గెలిచినట్లు కాదు. ఒక వాదనలో మీ భాగస్వామి ఓడిపోయి, కళ్లలో నీళ్లతోనో లేక భారమైన హృదయంతోనో ఉన్నారంటే.. ఆ బంధంలో మీరిద్దరూ ఓడిపోయినట్లే లెక్క. అంతర్గత కలహాలతో చిన్నాభిన్నమైన ఏ జట్టు కూడా చరిత్రలో విజయం సాధించలేదు. నిరంతరం గొడవలతో నిండిన సంసారం ఎప్పటికీ శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని ఇవ్వలేదు.

పొగడ్తల వెనుక దాగున్న ప్రమాదం: మిత్రద్రోహమా? లేక అజ్ఞానమా?

మన చుట్టూ ఉండేవారు ఎప్పుడూ మనల్ని పొగుడుతూ, మనం చేసే తప్పులను ఎత్తి చూపడం లేదంటే — ఒక్క క్షణం ఆగి ఆలోచించండి. ఆ

వ్యక్తి మీ నిజమైన హితైషి కాకపోవచ్చు, బహుశా మీ ఎదుగుదలను అడ్డుకొనే ఒక 'అదృశ్య శత్రువు' కావచ్చు.

నిజమైన స్నేహితుడు లేదా గురువు మీరు సాధించినప్పుడు మనసారా అభినందిస్తారు, కానీ మీరు దారి తప్పుతున్నప్పుడు కఠినంగానైనా సరే నిలదీస్తారు. అతిగా పొగడటం వినడానికి మధురంగానే ఉంటుంది, కానీ అది మనల్ని వాస్తవ ప్రపంచం నుండి దూరం చేసి, అహంకారంలో ముంచేస్తుంది.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ: ఒక బాస్ తీసుకునే ప్రతి తప్పుడు నిర్ణయాన్ని ఒక ఉద్యోగి పొగుడుతూనే ఉన్నాడనుకోండి.. ఆ బాస్ తనే ఎప్పుడూ సరైనవాడిననే భ్రమలో మునిగిపోతాడు. ఫలితంగా కంపెనీ భారీ నష్టాల్లో కూరుకుపోతుంది. ఆ సమయానికి ఆ పొగడ్తల మనిషి తప్పుకుంటాడు, కానీ బాస్ మాత్రం ఆ పతనానికి బాధ్యత వహించాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి, పొగడ్తల మాయలో పడకండి. చేదుగా ఉన్నా నిజాన్ని నిర్భయంగా చెప్పే వారిని దగ్గరకు చేర్చుకోండి. మిమ్మల్ని సరిదిద్దేవారే మిమ్మల్ని నిజంగా ప్రేమించేవారు

"పొగడ్త ఒక సుగంధ ద్రవ్యం లాంటిది, దానిని ఆస్వాదించాలి తప్ప... త్రాగకూడదు"

పోలిక మంచిదా చెడ్డదా?

సమాధానం — రెండూ.

అనారోగ్యకరమైన పోలిక

మీరు ఇతరులతో పోల్చుకుంటే, నెగటివిటీని సృష్టిస్తారు.

ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరు మీకంటే ధనవంతులు, ఆరోగ్యవంతులు లేదా విజయవంతులు కనిపిస్తారు.

దీని ఫలితంగా అసూయ, హీనభావం లేదా నిరాశ కలుగుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన పోలిక

కానీ మీరు మీ గతంతో పోల్చుకుంటే — నిన్న, గత వారం, గత సంవత్సరం — మీరు ఎదుగుతారు.

ఈ రకమైన పోలిక **స్వీయాభివృద్ధికి ఇంధనం** అవుతుంది.

ప్రతిరోజూ మీరు అడగండి:

“నేను నిన్నకంటే ఈరోజు మెరుగ్గా ఉన్నానా?”

“ఆరోగ్యం, సంపద, సంబంధాలు, జీవన నైపుణ్యాలు, కలలు — ఈ ఐదు ముఖ్యమైన రంగాల్లో నేను మెరుగుపడుతున్నానా?”

ఆనందం యొక్క బ్యాంక్

మీ రోజు ప్రతి క్షణం — ప్రతి గంట, ప్రతి నిమిషం, ప్రతి సెకను — ఆనంద బ్యాంకులో ఒక లావాదేవీ లాంటిది.

మీ ఆలోచనలు, చర్యలు, నమ్మకాలు, చదవడం, చూడడం, మాట్లాడడం, వినడం — ఇవన్నీ మీ ఖాతాలో **ఆరోగ్యం, సంపద, సంబంధాలు, నైపుణ్యాలు, కలలు** పెరుగుదలకు క్రెడిట్ చేయాలి.

డెబిట్ చేయకూడదు.

స్వీయాభివృద్ధి

స్వీయాభివృద్ధి అనేది ప్రపంచంతో పోటీ కాదు.

అది **మీ ఉత్తమ స్వరూపంగా మారే ప్రయాణం** —

పిల్లలు: కుటుంబ సౌధానికి సజీవ పునాదులు

ప్రపంచ జనాభా ఎనిమిది వందల కోట్లు దాటిపోయింది. ఆకలి తీరని కడుపులు ఎన్నో, ఆనందం లేని ఇళ్లు మరెన్నో. అయినా సరే, ప్రతిరోజూ

ఆసుపత్రులు కొత్త ప్రాణాల రాకతో కళకళలాడుతూనే ఉన్నాయి. ఎందుకు? పిల్లలు మనకు ఎందుకు అంత అవసరం?

సమాధానం చాలా స్పష్టం—పిల్లలు కేవలం రక్త సంబంధీకులు మాత్రమే కాదు, మన కుటుంబాలను ఏకం చేసే ఒక మంత్రశక్తి. నేటి ఆధునిక కాలంలో, చాలా జంటలు ఒకే తాటిపై నిలబడటానికి కారణం వారి పిల్లలే. ఒకవేళ పిల్లలు అనే బంధం లేకపోతే, చిన్న చిన్న విభేదాలకే ఎన్నో జంటలు ఎప్పుడో విడిపోయేవి. పిల్లలు వివాహ బంధానికి ఇచ్చే 'భీమా పాలసీలు' కాకపోవచ్చు, కానీ వారు అగాధంలో పడబోయే సంసారాన్ని ఆపే ఒక అదృశ్య శక్తి. వారి చిరునవ్వులు, వారి భవిష్యత్తు కోసం మనం చేసే త్యాగాలు.. దంపతుల మధ్య ఉన్న దూరాన్ని తగ్గించి, బంధాన్ని మరింత దృఢపరుస్తాయి.

"మనం నడవలేనప్పుడు వారు మనకు కర్రలుగా మారుతారో లేదో తెలీదు కానీ, మనం తడబడకుండా ఉండేందుకు వారు మనకు ఇచ్చే ధైర్యం మాత్రం వెలకట్టలేనిది."

సృష్టిలో తీయని అద్భుతం: తల్లిదండ్రులుగా పునర్జన్మ

వైద్యశాస్త్రం ప్రకారం మానవ శరీరం గరిష్టంగా 45 యూనిట్ల నొప్పిని మాత్రమే భరించగలదు. కానీ ఒక స్త్రీ ప్రసవ వేదనలో 57 యూనిట్ల నొప్పిని భరిస్తుంది—అది ఒకేసారి 20 ఎముకలు విరిగితే కలిగే నరకయాతనతో సమానం. ఆ మరణపు అంచుల్లో నుంచే ఒక కొత్త ప్రాణం భూమిపైకి వస్తుంది. అందుకే పిల్లలు కేవలం జన్మించడమే కాదు, వారు ఒక పురుషుడిని 'తండ్రి'గా, ఒక స్త్రీని 'తల్లి'గా మారుస్తూ వారిద్దరికీ పునర్జన్మను ప్రసాదిస్తారు.

ప్రతి శిశువు ఒక అన్వేషించని నిధి. భూమి పొరల్లో బంగారం, సముద్ర గర్భంలో ముత్యాలు ఎలా దాగి ఉంటాయో, ప్రతి బిడ్డలోనూ ఒక ప్రత్యేకమైన సృజనాత్మక ప్రతిభ నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. ఆ ప్రతిభను గుర్తించి వెలికి తీయడమే తల్లిదండ్రుల అసలైన కర్తవ్యం.

తల్లిదండ్రులుగా మనం పిల్లలకు 'కావాల్సినవి' ఇవ్వాలి కానీ, వారు 'కోరినవన్నీ' ఇవ్వకూడదు. తండ్రి తన బిడ్డకు శిఖరాన్ని చేరుకోవడానికి అవసరమైన వనరులు అందించాలి తప్ప, కష్టపడకుండా కూర్చుని తినే సంపదను కాదు. అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా, పిల్లల ముందు తల్లిదండ్రులు ఒకరినొకరు గౌరవించుకోవడం, తక్కువ చేసి మాట్లాడుకోకపోవడం.. వారికి మీరు ఇవ్వగలిగే అతిపెద్ద ఆస్తి. ఆ ప్రేమానురాగాల నీడలోనే ఆరోగ్యకరమైన పౌరులు ఎదుగుతారు.

"మీ పిల్లలు మీరు చెప్పినట్లు వినడం లేదని బాధపడకండి.. వారు మిమ్మల్ని నిరంతరం గమనిస్తున్నారని మాత్రం గుర్తుంచుకోండి."

ఆదర్శవంతమైన తల్లిదండ్రులుగా మారే మార్గం (పేరెంట్)[PARENT]

పిల్లల ఎదుగుదలలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కేవలం వారి అవసరాలు తీర్చడమే కాదు, వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దడం కూడా. ఈ క్రింది ఆరు సూత్రాలు మిమ్మల్ని ఒక ఉత్తమ మార్గదర్శిగా మారుస్తాయి:

- **పి(P) – ప్రశంస** : పిల్లలు చేసే చిన్న చిన్న మంచి పనులను కూడా మనస్ఫూర్తిగా మెచ్చుకోండి. మీ ప్రశంస వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరియు ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది.

- **ఏ(A) – అంగీకారం :** ప్రతి బిడ్డ ప్రత్యేకమైన వారు. వారిని ఇతరులతో పోల్చకుండా, వారు ఉన్నది ఉన్నట్లుగానే ప్రేమతో అంగీకరించండి.
- **ఆర్(R) – గౌరవం:** పెద్దలకు ఇచ్చే గౌరవాన్ని పిల్లలకు కూడా ఇవ్వండి. మీరు వారిని గౌరవిస్తేనే, వారు ఇతరులను గౌరవించడం నేర్చుకుంటారు.
- **ఈ (E)– సానుభూతి :** వారి బాధను, కోపాన్ని లేదా భయాన్ని వారి కోణంలో నుండి అర్థం చేసుకోండి. కరుణతో కూడిన మీ మాటలు వారిలో భరోసాను నింపుతాయి.
- **ఎన్(N) – పెంపకం:** వారిలో దాగి ఉన్న నైపుణ్యాలను మరియు ప్రతిభను గుర్తించి, వాటిని వెలికితీయడానికి అవసరమైన ప్రోత్సాహాన్ని అందించండి.
- **టి(T) – శిక్షణ:** జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లను ఎలా ఎదుర్కోవాలో నేర్పండి. ఒక అధికారిలా కాకుండా, ఒక మంచి గురువులా వారికి మార్గనిర్దేశం చేయండి.

తల్లిదండ్రులుగా ఉండటం అంటే కేవలం పిల్లల మీద అధికారం చెలాయించడం కాదు; వారి జీవిత ప్రయాణంలో ఒక తోడుగా, నీడగా ఉండి వారిని ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడం.

అది **ప్రేమ, సహనం, జ్ఞానం**తో వారి **వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దే కళ.**

పిల్లల పెంపకం: పట్టువదలని సమతుల్యత

పిల్లల పెంపకం అనేది ఒక చిన్నారికి సైకిల్ తొక్కడం నేర్పడం వంటిది. అది ఒక అద్భుతమైన సమతుల్యతతో కూడిన ప్రక్రియ.

- వారు తడబడినప్పుడు మీరు పట్టు వదిలేస్తే.. వారు కిందపడి దెబ్బలు తగిలించుకుంటారు.
- అలా అని భయంతో మీరు అస్సలు పట్టు వదలకుండా అలాగే పట్టుకుని ఉంటే.. వారు ఎప్పటికీ స్వయంగా సైకిల్ తొక్కడం నేర్చుకోలేరు.

నిజమైన పేరెంటింగ్ అంటే ఇదే — ఎప్పుడు పట్టుకోవాలో, ఎప్పుడు వదిలేయాలో తెలిసి ఉండటం. వారికి అవసరమైనప్పుడు వెన్నుతట్టి మార్గదర్శకత్వం ఇస్తూనే, వారు తమ సొంత నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ, తమ కాళ్ల మీద తాము నిలబడేలా ప్రోత్సహించాలి. వారు పడితే లేపేందుకు మీరు వెనుక ఉన్నారనే 'నమ్మకాన్ని' ఇస్తూనే, వారిని 'స్వతంత్రులు'గా తీర్చిదిద్దడమే తల్లిదండ్రులుగా మనం ఇచ్చే గొప్ప బహుమతి.

"మనం పట్టు వదిలినప్పుడు వారు సైకిల్ తొక్కడం నేర్చుకుంటారు.. కానీ వారు సైకిల్ తొక్కుతున్నంత సేపు మనం వెనుకే ఉన్నామనే ధైర్యమే వారిని వేగంగా ముందుకు నడిపిస్తుంది."

సుఖీభవ: ఆనందకరమైన దాంపత్య రహస్యాలు

నా దృష్టిలో వైవాహిక జీవితం అనేది ఒక అధికారం కాదు, అది ఒక అందమైన స్నేహం. భర్త అంటే ఇంటి యజమాని కాదు, జీవిత ప్రయాణంలో తోడుగా నడిచే ఒక ఆత్మీయ మిత్రుడు. వివాహం అనేది కేవలం ఇద్దరు వ్యక్తుల కలయిక మాత్రమే కాదు; అది రెండు భిన్నమైన కుటుంబాలను, సంస్కృతులను కలిపే ఒక పవిత్ర బంధం. భార్యాభర్తలు ఈ రెండు కుటుంబాల మధ్య ఒక దృఢమైన 'వారధి'లా నిలవాలి. అది ప్రేమ

వివాహమైనా, పెద్దలు కుదిర్చినదైనా.. మన మూలాలను, పెద్దలను గౌరవించినప్పుడే ఆ బంధానికి పరిపూర్ణత లభిస్తుంది.

మగవారిలో సహజంగానే 'అహం' ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ, దాంపత్యం అనే నావ సాఫీగా సాగాలంటే ఆ అహాన్ని పక్కన పెట్టక తప్పదు. భార్య ఆలోచనలకు, ఆమె ఇష్టాలకు విలువ ఇవ్వాలి. మనసులో ఏ దాపరికాలు లేకుండా మౌనాన్ని వీడి మాట్లాడాలి. మనం కేవలం మన బలాలను మాత్రమే చూపిస్తూ, బలహీనతలను దాచిపెడితే.. భవిష్యత్తులో అవే పెద్ద సమస్యలుగా మారుతాయి. అందుకే మొదటి నుంచే నిజాయితీగా ఉండటం శ్రేయస్కరం. పరస్పర నమ్మకం, నిష్కల్మషమైన ప్రేమ — ఇవే ఒక సుఖమయ కుటుంబానికి అసలైన పునాదులు.

"చాలా సమస్యలు మాట్లాడటం వల్ల రావు.. మాట్లాడవలసిన సమయంలో మౌనంగా ఉండటం వల్ల వస్తాయి."

"సుఖీభవ: వివాహ బంధంలోని రహస్యం"

ఒక భార్య తన భర్తతో సంతోషంగా జీవించాలంటే: ఆమె అతడిని కొంచెం ప్రేమించాలి — కానీ ఎక్కువగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఒక భర్త తన భార్యతో సంతోషంగా జీవించాలంటే: అతడు ఆమెను అమితంగా ప్రేమించాలి — కానీ ఆమెను అర్థం చేసుకోవడానికి మాత్రం అస్సలు ప్రయత్నించకూడదు.

ఎందుకంటే, వివాహ బంధంలో ప్రశాంతత అనేది ఒకరి గురించి ఒకరు అన్నీ తెలుసుకోవడం వల్ల రాదు; ఒకరిని ఒకరు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించడం వల్ల మాత్రమే వస్తుంది.

మానవ స్వభావం - ఒక విశ్లేషణ

లోకంలో మనుషుల ప్రవర్తనను అర్థం చేసుకోవడం ఒక కళ. ఈ క్రింది వాస్తవాలను గ్రహించడం వల్ల మన మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది:

- **పరిస్థితుల ప్రభావం:** లోకంలో ఎవరూ పూర్తిగా స్వార్థపరులు కారు, అలా అని ఎవరూ పూర్తిగా మంచివారు కారు. మనిషి ప్రవర్తన అనేది ఆ సమయంలో వారు ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితుల మీద ఆధారపడి మారుతూ ఉంటుంది.
- **విమర్శ - అవగాహన:** ఎవరైనా మీలోని తప్పును ఎత్తి చూపినప్పుడు, మీరు వ్యక్తిగతంగా తప్పు చేస్తున్నారని దాని అర్థం కాదు. అది కేవలం మీ పద్ధతి లేదా మీ చర్యలు వారికి నచ్చలేదని మాత్రమే సూచిస్తుంది. అందరి ఆలోచనలు ఒకేలా ఉండవు కదా!
- **అందరినీ మెప్పించడం:** ప్రతి ఒక్కరూ మిమ్మల్ని ఇష్టపడుతున్నారంటే, మీరు ఎక్కడో తప్పు దారిలో నడుస్తున్నారని అర్థం. ఎందుకంటే, నిజాయితీగా ఉండే వ్యక్తిని లోకంలో అందరూ ఇష్టపడటం సాధ్యం కాదు. విమర్శలు వస్తున్నాయంటేనే మీరు మీకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన మార్గంలో వెళ్తున్నారని సంకేతం

ప్రేమ: అనంతమైన అనురాగ ప్రవాహం

చాలామంది దృష్టిలో 'ప్రేమ' అంటే కేవలం ఒక యువతీయువకుల మధ్య ఉండే ఆకర్షణ మాత్రమే. కానీ నిజానికి ప్రేమ అనేది అంతకంటే ఎంతో ఉదాత్తమైనది, లోతైనది. పుట్టిన క్షణం నుండి మరణం వరకు మన జీవితం

ప్రేమ అనే దారంతోనే అల్లబడి ఉంటుంది. అది కాలంతో పాటు తన రూపాన్ని మార్చుకుంటూ మనల్ని నడిపిస్తుంది.

తల్లిదండ్రుల నిస్వార్థమైన వాత్సల్యం, తోబుట్టువుల మధ్య ఉండే అల్లరి-అనురాగం, బంధుమిత్రుల ఆత్మీయత, వృత్తిలో తోటివారి పట్ల ఉండే గౌరవం.. ఇవన్నీ ప్రేమలోని భిన్న రూపాలే. సమాజం పట్ల మనకుండే బాధ్యత, చివరగా ఆ దైవం పట్ల మనం చూపే భక్తి కూడా ప్రేమే.

నిజమైన ప్రేమ అంటే **"ప్రతిఫలం ఆశించకుండా చూపే శ్రద్ధ."** అది లాభనష్టాల లెక్కలతో పుట్టదు, కారణాలతో ముడిపడి ఉండదు. అది కేవలం మనసు లోతుల్లో నుండి ఉద్భవించే ఒక స్వచ్ఛమైన అనురాగ ధార. ఎక్కడ స్వార్థం ముగుస్తుందో, అక్కడ అసలైన ప్రేమ మొదలవుతుంది.

ప్రేమించడం గొప్పదా? ప్రేమించబడటం గొప్పదా?

పైకి చూస్తే ఇది ఒక సాధారణమైన ప్రశ్నలానే అనిపిస్తుంది. కానీ దీని వెనుక దాగి ఉన్న అర్థం సముద్రమంత లోతైనది. ఇది కేవలం మాటలతో వివరించగలిగే తర్కం కాదు; మనసుతో అనుభవించినప్పుడు మాత్రమే బోధపడే ఒక జీవన సత్యం.

మనం బాహ్యంగా చూసే రూపాలు, వినే మాటలు లేదా జరిపే సంభాషణలు మాత్రమే బంధం కాదు. బంధం అంటే మన అంతరంగంలో నిశ్శబ్దంగా కలిగే అనుభూతుల సమాహారం. ఈ ప్రయాణంలో 'ప్రేమించబడటం' అనేది మనకు ఒక భరోసాను, శక్తిని ఇస్తే.. 'ప్రేమించడం' అనేది మనల్ని మనం ఇతరుల కోసం వెచ్చించే ఒక ఉదాత్తమైన స్థితికి చేరుస్తుంది. ఈ రెండింటి మధ్య ఉన్న ఆ సున్నితమైన సరిహద్దును గుర్తించినప్పుడే, మనసు అసలైన ఆనందాన్ని చవిచూస్తుంది.

"ప్రేమించబడటం వల్ల మనకు బలం చేకూరుతుంది, కానీ ప్రేమించడం వల్ల మనకు ధైర్యం కలుగుతుంది."

తొలిచూపులో ప్రేమ - కేవలం ఆకర్షణేనా?

ఎదుటి వ్యక్తిని మొదటిసారి కలిసినప్పుడు, మీ మనసులో ఎటువంటి ఉద్వేగం గానీ, తెలియని ఒక అనురాగం గానీ కలగకపోతే.. ఆ బంధం విషయంలో మీరు ఆగి ఆలోచించాల్సిందే. ఎందుకంటే, ఆ వ్యక్తిని మీ జీవితంలోకి ఆహ్వానించడం ఒక రకమైన 'ప్రమాదమే' అవుతుంది.

మొదటి పరిచయంలోనే ఎటువంటి సానుకూల స్పందన లేని చోట, భవిష్యత్తులో ప్రేమ చిగురిస్తుందని ఆశించడం ఎడారిలో నీటి కోసం వెతకడం వంటిదే. బంధం అనేది కేవలం బాధ్యతలతో నడిచేది కాదు; అది గుండెల్లో కలిగే ఒక మధురమైన ప్రకంపనతో మొదలవ్వాలి. ఆ తొలి స్పందనే లేని చోట జీవితాంతం కలిసి నడవడం భారంగా మారుతుంది. మీ అంతరాత్మ ఇచ్చే ఆ చిన్న సంకేతాన్ని ఎప్పుడూ విస్మరించకండి.

"ఒక వ్యక్తితో ఉండటం సౌకర్యంగా ఉండవచ్చు, కానీ వారిని చూసినప్పుడు మీ గుండెల్లో ఆనందం కలగడం అనేది ఒక అద్భుతం. ఆ అద్భుతం లేని చోట బంధం కేవలం ఒక యాంత్రిక జీవనం మాత్రమే."

ప్రేమ వర్సెస్ ఇష్టం: ఒక ఆత్మపరిశీలన

మన జీవితంలో చాలాసార్లు 'ఇష్టాన్ని' ప్రేమని భ్రమపడుతుంటాం. కానీ ఈ రెండింటి మధ్య ఆకాశానికి, భూమికి ఉన్నంత తేడా ఉంది. ఒక తోటలో వికసించిన అందమైన పువ్వును చూసినప్పుడు మీ స్పందన ఎలా ఉంటుంది? అనే చిన్న ప్రశ్నతో దీనిని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

- **ప్రేమ:** ఆ పువ్వును చూసి మీరు మురిసిపోతారు. అది ఇంకా ఆరోగ్యంగా పెరగాలని దానికి నీరు పోస్తారు, సంరక్షిస్తారు. ఆ పువ్వు తన సహజ సిద్ధమైన అందంతో వికసిస్తుంటే చూసి మీ హృదయం ఆనందంతో నిండిపోతుంది. ఇక్కడ 'త్యాగం', 'శ్రద్ధ' ప్రధానం.
- **ఇష్టం:** అదే పువ్వు మిమ్మల్ని అమితంగా ఆకర్షించినప్పుడు, మీ స్వార్థం కోసం, మీ ఆనందం కోసం వెంటనే దానిని కోసేస్తారు. అక్కడ ఆ పువ్వు ఉనికి కంటే, మీ 'సౌకర్యం' మాత్రమే ముఖ్యం.

ప్రేమ ఎదుటివారి ఎదుగుదలను కోరుకుంటుంది; ఇష్టం ఎదుటివారిని తన అదుపులో ఉంచుకోవాలని చూస్తుంది. ఈ తేడాను గుర్తించినప్పుడే మనం బంధాలలో నిజమైన ఆనందాన్ని పొందగలం.

సంక్రాంతి పాఠం: గాలిపటం.. దారం.. మరియు మన మూలాలు

మకర సంక్రాంతి వేళ, ఆకాశం రంగురంగుల గాలిపటాలతో నిండిపోయింది. ఒక తల్లి తన కుమారుడితో కలిసి గాలిపటం ఎగురవేస్తోంది. ఆ గాలిపటం ఆకాశంలో ఎంతో ఎత్తున విహరిస్తుంటే చూసి ఆ అబ్బాయి మురిసిపోతూ, ఒక్కసారిగా ఇలా అన్నాడు: "అమ్మా, ఆ దారం గాలిపటాన్ని గట్టిగా పట్టుకుని ఉండటం వల్ల అది ఇంకా పైకి వెళ్లలేకపోతోంది. ఆ దారాన్ని తెంపేస్తే అది మేఘాలను దాటి వెళ్తుంది కదా!"

తల్లి చిన్నగా నవ్వి, ఆ దారాన్ని ఒక్కసారిగా తెంపేసింది. దారం తెగగానే గాలిపటం రెక్కలు విప్పుకుని ఇంకా ఎత్తుకు.. చాలా ఎత్తుకు ఎగిరింది. కానీ కొద్దిసేపటికే అది తన నియంత్రణను కోల్పోయి, తలకిందులుగా పడిపోతూ చివరకు నేలకూలిపోయింది. అది చూసిన అబ్బాయి కళ్లలో నీళ్లు తిరిగాయి.

అప్పుడు తల్లి తన కొడుకును దగ్గరకు తీసుకుని ఇలా చెప్పింది: "నాన్నా! మన జీవితం కూడా ఆ గాలిపటం వంటిదే. మనం ఒక స్థాయికి ఎదిగినప్పుడు.. మన ఇల్లు, మన సంస్కృతి, మన కుటుంబం మనల్ని ముందుకు వెళ్లకుండా ఆపుతున్నాయని మనకు అనిపిస్తుంది. ఆ దారం నుంచి విముక్తి పొందితే ఇంకా పైకి వెళ్లవచ్చని మనం భ్రమపడతాం. కానీ గుర్తుంచుకో.. ఆ దారమే గాలిపటానికి స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. గాలి ఎటు వీచినా అది పడిపోకుండా కాపాడుతుంది. నీ కుటుంబం, నీ విలువలు అనే ఆ దారాన్ని నువ్వు తెంచుకుంటే.. ఆ గాలిపటం లాగే నీ జీవితం కూడా అదుపుతప్పి పతనం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది."

"మొక్క ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగినా, దాని బలం అది నాటుకున్న వేర్లలోనే ఉంటుంది. వేర్లు తెగితే వృక్షం కూలిపోతుంది, విలువలు తెగితే మనిషి పతనమవుతాడు."

విమర్శించే కళ: గాయం చేయకండి.. దారి చూపండి!

మనం ఎవరినైనా విమర్శిస్తున్నామంటే, అది వారిని కించపరచడానికి కాకూడదు; వారిని ఉన్నత స్థితికి చేర్చడానికి ఒక నిచ్చెనలా ఉండాలి. నిజమైన విమర్శ అనేది ఒక గురువు ఇచ్చే మార్గదర్శకంలా ఉండాలి. మీ మాటలు ఎదుటివారిని మీకు దగ్గర చేయాలి తప్ప, వారిని మీ నుండి శాశ్వతంగా దూరం చేసేలా ఉండకూడదు.

గుర్తుంచుకోండి, విమర్శ అనేది ద్వేషాన్ని పెంచే ఆయుధం కాకూడదు, కేవలం అవగాహనను కలిగించే వెలుగు కావాలి. మనం చేసే విమర్శ ఎదుటివారిని గాయపరిచే **'కత్తి'** లాంటిది కాదు—అది వారిలోని అసలు రూపాన్ని, లోపాలను వారికి స్పష్టంగా చూపే **'అద్దం'** లాంటిది కావాలి. అద్దం

మన ముఖం మీద ఉన్న నలుపును చూపిస్తుంది కానీ, మన ముఖాన్ని గాయపరచదు కదా! సరిగ్గా మన విమర్శ కూడా అలాగే ఉండాలి.

4 టి లు: ప్రతి బంధానికి నాలుగు బలమైన స్తంభాలు

ఏ సంబంధమైనా—అది భార్యాభర్తలు, తల్లిదండ్రులు-పిల్లలు లేదా స్నేహితులు కావచ్చు—అది నిలబడాలన్నా, వికసించాలన్నా ఈ నాలుగు పునాదులు అత్యవసరం. ఇవే మీ బంధాన్ని కాలపరీక్షకు నిలబెట్టే '4 టి లు':

1. **టైమ్ (సమయం):** కలిసి ఉండటం అంటే ఒకే గదిలో కూర్చోవడం కాదు; ఒకరికోసం ఒకరు 'క్వాలిటీ టైమ్ కేటాయించడం. మీ బిజీ జీవితంలో వారికిచ్చే సమయమే మీరు ఇచ్చే అతిపెద్ద బహుమతి.
2. **ట్రస్ట్ (నమ్మకం):** అనుమానం లేని చోటే అనురాగం ఉంటుంది. ఒకరిపై ఒకరికి ఉండే అచంచలమైన విశ్వాసమే ఏ తుపానునైనా తట్టుకునేలా బంధాన్ని బలపరుస్తుంది.
3. **టచ్ (స్పర్శ):** ఒక్కోసారి వంద మాటలు చెప్పలేని ఓదార్పును ఒక చిన్న కౌగిలింత లేదా ఆప్యాయంగా తల నిమరడం ఇస్తుంది. ఈ వెచ్చని స్పర్శే బంధంలో భద్రతా భావాన్ని నింపుతుంది.
4. **టాక్ (సంభాషణ):** మనసులోని మాటను దాచుకోకుండా, నిజాయితీగా పంచుకోవడం. నిశ్శబ్దం కంటే స్పష్టమైన సంభాషణే సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది.

ఈ నాలుగు స్తంభాలు గనుక బలంగా ఉంటే, మీ బంధం ఒక అనంతమైన ఆనంద నిలయంగా మారుతుంది.

"గంటల తరబడి కలిసి ఉండటం కంటే, మనసు పెట్టి పది నిమిషాలు కలిసి గడపడం మిమ్మల్ని మరింత దగ్గర చేస్తుంది."

బొద్దింక సిద్ధాంతం: సమస్య ఎక్కడ ఉంది?

ఒకసారి గూగుల్ సీఈఓ సుందర్ పిచ్చై ఒక రెస్టారెంట్‌లో జరిగిన ఆసక్తికరమైన సంఘటనను పంచుకున్నారు. ఒక బొద్దింక అనుకోకుండా ఒక మహిళ మీద పడింది. ఆమె భయంతో అరుస్తూ, చేతులు ఊపుతూ గందరగోళం సృష్టించింది. ఆ బొద్దింక పక్కనున్న మరో మహిళ మీదకు వెళ్ళింది, ఆమె కూడా అలాగే రియాక్ట్ అయ్యింది. కానీ, అదే బొద్దింక అక్కడికి వచ్చిన సర్వర్ మీద పడినప్పుడు.. అతను ఏమాత్రం కంగారు పడలేదు. శాంతంగా ఆ బొద్దింక కదలికలను గమనించి, దానిని పట్టుకుని బయట పడేశాడు.

ఇక్కడ మనం గమనించాల్సింది — **సమస్య బొద్దింక కాదు.** బొద్దింకే సమస్య అయితే, సర్వర్ కూడా ఆ మహిళల లాగే భయపడాలి కదా? కానీ అతను అలా చేయలేదు. ఇక్కడ అసలు సమస్య బొద్దింక కాదు, ఆ బొద్దింక కలిగించిన పరిస్థితిని మనం **'ఎలా స్వీకరించాం'** అనే దానిలోనే ఉంది. ఆ మహిళలు 'రియాక్ట్' అయ్యారు, కానీ ఆ సర్వర్ 'రెస్పాండ్' అయ్యాడు.

మన జీవితంలో కూడా బాస్ తిట్టడం, ట్రాఫిక్ జామ్ అవ్వడం, ఇంట్లో చిన్న గొడవలు రావడం ఇవన్నీ బొద్దింకల వంటివే. ఆ పరిస్థితులు మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టవు; మనం వాటికి ఇచ్చే ప్రతిస్పందన మాత్రమే మనల్ని సంతోషంగా ఉంచడమో లేదా చికాకు పెట్టడమో నిర్ణయిస్తుంది.

"జీవితం అంటే 10% మనకు జరిగే సంఘటనలు, 90% వాటికి మనం ఇచ్చే ప్రతిస్పందన."

90/10 సూత్రం: మీ జీవిత కవితకు మీరే రచయిత

ప్రముఖ రచయిత స్టీఫెన్ ఆర్. కోవే తన 'అత్యంత ప్రభావవంతమైన మనుషుల ఏడు అలవాట్లు' గ్రంథంలో ఒక అద్భుతమైన సత్యాన్ని ఆవిష్కరించారు. అదే '90/10 సూత్రం'.

మన జీవితాన్ని ఒక పుస్తకంతో పోలిస్తే, అందులో 10% పేజీలు మాత్రమే కాలం లేదా పరిస్థితులు రాస్తాయి. మిగిలిన 90% పేజీలను మనమే రాయాలి. ఆ 10% అంటే మన నియంత్రణలో లేనివి—ట్రాఫిక్ జామ్, వర్షం పడటం, ఇతరుల వింత ప్రవర్తన లేదా మన శారీరక రూపం. వీటిని మనం మార్చలేం. కానీ, ఈ 10% సంఘటనలు జరిగినప్పుడు మనం ఇచ్చే 'ప్రతిస్పందన' మిగిలిన 90% జీవితాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.

జంతువుకు కేవలం 'ప్రేరణ-ప్రతిచర్య' మాత్రమే తెలుసు. కానీ మనిషికి ఆ రెండింటి మధ్య **'ఆలోచించే వ్యవధి'** ఉంటుంది. ఆ చిన్న వ్యవధిలోనే మన సంతోషం దాగి ఉంది. మీరు కోపంతో రియాక్ట్ అవుతారా? లేక విచక్షణతో రెస్పాండ్ అవుతారా? అన్నదే మీరు ఎంత ప్రభావవంతమైన వ్యక్తో నిరూపిస్తుంది.

"పరిస్థితిని మార్చలేనప్పుడు, మనల్ని మనం మార్చుకోవడమే మన ముందున్న సవాలు."

ఒక కప్పు కాఫీ.. రెండు భిన్నమైన జీవితాలు!

ఊహించుకోండి.. మీరు ఆఫీసుకి వెళ్ళడానికి తయారవుతున్నారు. మీ చిన్నారి పొరపాటున మీ తెల్లటి చొక్కాపై కాఫీ వంపేసింది. ఇక్కడ సంఘటన (10%) జరిగిపోయింది. ఇప్పుడు మిగిలిన 90% మీ చేతుల్లో ఉంది.

- **మొదటి దారి (ఆగ్రహం):** మీరు పాపపై అరిచారు, భార్యను నిందించారు. పాప ఏడుస్తూ స్కూలుకు వెళ్ళింది, భార్య మనసు

గాయపడింది. ఆ చిరాకుతో డ్రైవింగ్ చేస్తూ ట్రాఫిక్ పోలీసుతో గొడవ పడ్డారు. ఆఫీసులో పనిపై శ్రద్ధ పెట్టలేకపోయారు. సాయంత్రం ఇంటికి వస్తే.. ఇల్లు వల్లకాడులా నిశ్శబ్దంగా ఉంది. **ఫలితం:** ఆ 10% కాఫీ మరక, మీ 90% రోజును నాశనం చేసింది.

- **రెండవ దారి (వివేకం):** "పర్వాలేదు నాన్నా, దెబ్బ తగలలేదు కదా!" అని పాపను దగ్గరకు తీసుకున్నారు. చొక్కా మార్చుకుని ప్రశాంతంగా ఆఫీసుకి వెళ్ళారు. పనులు చక్కగా ముగించుకుని సాయంత్రం ఇంటికి వస్తే.. మీ కుటుంబం చిరునవ్వుతో మీకు స్వాగతం పలికింది. **ఫలితం:** మీరు ఆ 10% సంఘటనను మీ 90% ఆనందంపై ప్రభావం చూపనివ్వలేదు.

సంఘటన ఒకటే, కానీ మీ **'ప్రతిస్పందన'** మీ ప్రపంచాన్ని మార్చేసింది.

"బట్టల మీద పడ్డ కాఫీ మరక కేవలం మీ చొక్కాను మాత్రమే పాడు చేస్తుంది.. కానీ మీ నోటి నుండి వచ్చే కోపపు మాటలు మీ జీవితాన్నే పాడు చేస్తాయి. చొక్కా మార్చుకోవడం సులభం, కానీ కోల్పోయిన ప్రశాంతతను తిరిగి తెచ్చుకోవడం కష్టం."

సమస్యల ద్వారా మనం నేర్చుకోవాల్సిన మూడు ముఖ్య గుణాలు

జీవితంలో సమస్యలు రావడం సహజం, కానీ ఆ సమస్యలు మనకు ముగ్గురు వ్యక్తుల గురించి స్పష్టమైన అవగాహనను కల్పిస్తాయి. ఆ మూడు పాఠాలను ఎప్పుడూ మర్చిపోకండి:

1. **సమస్యకు కారణమైన వారిని గుర్తించండి:** ఎవరు మిమ్మల్ని సమస్యల్లోకి నెట్టారో లేదా దానికి కారణమయ్యారో వారిని ఎప్పటికీ మర్చిపోకండి. భవిష్యత్తులో అటువంటి వ్యక్తులతో వ్యవహరించేటప్పుడు ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండండి.

2. **కష్టకాలంలో ముఖం చాటేసిన వారిని గుర్తించండి:** మీరు సమస్యలో ఉన్నప్పుడు మీకు తోడుగా నిలబడకుండా, వెనుకడుగు వేసిన వారిని గుర్తుంచుకోండి. వారు మీ నిజమైన మిత్రులు కారు. భవిష్యత్తులో వారిపై ఎటువంటి అంచనాలు లేదా ఆశలు పెట్టుకోకండి.
3. **చేయూతనిచ్చిన వారిని గుర్తుంచుకోండి:** మీరు ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పుడు మీ వెన్నంటి ఉండి, మీ మనోబలాన్ని పెంచి, మీకు సహకరించిన వారే మీ నిజమైన ఆత్మీయులు. అటువంటి వ్యక్తులను ఎప్పటికీ వదులుకోకండి.

సమస్య తీరిపోయాక ఆ బాధను మర్చిపోయినా పర్వాలేదు, కానీ పైన చెప్పిన ఈ మూడు విషయాలను మాత్రం గుర్తుంచుకోండి. అలా చేస్తే, అదే రకమైన సమస్య మీ జీవితంలో మళ్ళీ తలెత్తకుండా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోగలరు.

మంచి స్నేహం - జీవితానికి దిక్సూచి

నిజమైన స్నేహితులు మన జీవితంలో కేవలం తోడు మాత్రమే కాదు, మన ఎదుగుదలకు అవసరమైన ఇంధనం. సరైన మిత్రులు ఉన్నప్పుడు మనకు లభించేవి ఇవే:

- **నిశితమైన ఆలోచనలు:** తప్పుడు దారిలో వెళ్లకుండా చేసే వివేకం.
- **నిరంతర ప్రోత్సాహం:** ఓటమిలో వెన్నుతట్టి, గెలుపులో ఉత్సాహాన్ని నింపే స్వభావం.
- **విలువైన సమాచారం & చర్చలు:** మన జ్ఞానాన్ని పెంచే ఆరోగ్యకరమైన సంభాషణలు.

- **అంతులేని ఉత్సాహం:** ప్రతి పనిని ఆహ్లాదంగా మార్చే సహచర్యం.

లక్ష్యమే స్నేహాన్ని నిర్ణయిస్తుంది

మంచి స్నేహితులను వెతకడం కంటే, **గొప్ప లక్ష్యాలను** కలిగి ఉండటం ముఖ్యం. ఎందుకంటే:

> "మన లక్ష్యాలే మనకు ఎలాంటి స్నేహితులు ఉండాలో నిర్ణయిస్తాయి."

మీరు ఎంచుకున్న ఆశయం గొప్పదైతే, ఆ ప్రయాణంలో మీకు తోడుగా నిలిచేవారు కూడా అంతే గొప్ప ఆలోచనలు కలవారై ఉంటారు.

మీ సంభాషణలే మీ భవిష్యత్తుకు చిత్రపటాలు!

మీరు ఏడాది తర్వాత ఏ స్థాయిలో ఉంటారో, ఏ శిఖరాలను అధిరోహిస్తారో తెలుసుకోవడానికి జ్యోతిష్యం అవసరం లేదు. ప్రస్తుతం మీరు ఎవరితో సమయం గడుపుతున్నారో, రోజువారీగా మీరు ఎలాంటి విషయాల గురించి చర్చిస్తున్నారో ఒక్కసారి గమనిస్తే చాలు. మీ భవిష్యత్తుకు పునాదులు మీ మాటల్లోనే పడుతున్నాయి.

ఒకవేళ మీ సంభాషణలు కేవలం ఇతరుల విమర్శలు, అనవసరమైన గొడవలు లేదా అపజయాల చుట్టూ తిరుగుతుంటే.. మీ ప్రయాణం పతనం వైపు సాగుతున్నట్లే. అదే మీ మాటల్లో కొత్త ఆలోచనలు, ఆశలు, లక్ష్యాల సాధన కనిపిస్తుంటే.. మీరు విజయానికి చేరువవుతున్నారని అర్థం. మీ చుట్టూ ఉన్న మనుషులు మీ ఆలోచనలను ప్రభావితం చేస్తారు. కాబట్టి, మీ ఎదుగుదలకు తోడ్పడే వ్యక్తులతోనే మీ ప్రయాణాన్ని కొనసాగించండి.

"మీరు ఎవరితో ఎక్కువ సమయం గడుపుతారో, ఆ ఐదుగురు వ్యక్తుల సగటు రూపమే మీరు

స్నేహం - ఒక పాలసముద్రం

ప్రతి మనిషి ఒక మంచి తోడు కోసం ఆరాటపడతాడు. అయితే స్నేహం అనేది స్వచ్ఛమైన **పాలు** వంటిది. అందులో మనం కలిపే వ్యక్తులను బట్టి ఆ స్నేహం రుచి మారుతుంది:

- **పంచదార లాంటి స్నేహితులు:** మనలో కలిసిపోయి, జీవితాన్ని తీపిగా మారుస్తారు.
- **ఉప్పు లాంటి స్నేహితులు:** పాలు విరిగిపోయినట్టుగానే, మన మనసును, జీవితాన్ని ముక్కలు చేస్తారు.
- **పెరుగు లాంటి స్నేహితులు:** పాలను తోడుపెట్టి పెరుగుగా మార్చినట్లు, మనల్ని ఉన్నతమైన వ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దుతారు.
- **నీళ్ల లాంటి స్నేహితులు:** మనలోని గాఢతను తగ్గించి, మన వ్యక్తిత్వాన్ని పలచన చేస్తారు.

గుర్తుంచుకోండి: పాలు మనవి కావచ్చు, కానీ అందులో పంచదార కలపాలో లేదా ఉప్పు కలపాలో నిర్ణయించుకోవాల్సింది మనమే.

"స్నేహం ఎవరితో చేయాలో మనం నిర్ణయించుకోవాలి, ఎందుకంటే ఆ తోడు మనల్ని వెలుగులోకి అన్నా తీసుకెళ్తుంది లేదా చీకట్లోకి అన్నా నెట్టేస్తుంది."

99% మందికి తెలియని 'స్త్రీ, పురుషుల మధ్య' రహస్యం: నా జీవితాన్ని మార్చిన ఆ క్షణం

పాప పుట్టిన నెల రోజుల తర్వాత ఆఫీసులో అడుగుపెట్టాను. తండ్రినయ్యానన్న సంతోషం ఉందే కానీ, ఇంట్లో పరిస్థితి మాత్రం నిద్రలేని రాత్రులతో భారంగా మారింది. బిడ్డ ప్రతి అరగంటకు ఏడుస్తుంటే, భార్య నీరసించిపోయింది. డాక్టర్ చెప్పినట్లుగా ఆమె ప్రతి రెండు గంటలకు

మందులు వేసుకోవాలి. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ఒకరోజు మందులు అయిపోయాయి. తమ్ముడికి ఫోన్ చేసినా అతను మర్చిపోయాడు. నొప్పితో విలవిలలాడుతూ బయటకు వెళ్లలేక, ఎవరూ లేని నిస్సహాయ స్థితిలో ఆమె అనుభవించిన వేదన వర్ణనాతీతం.

నేను ఇంటికి వచ్చేసరికి ఆమె ఆవేదన కట్టలు తెంచుకుంది. **"నేను చస్తున్నా పట్టించుకునేవారు లేరు! మీ తమ్ముడు మర్చిపోయాడు, మీరు లేరు.. నాకు అవసరమైనప్పుడు నా పక్కన ఎవరూ లేరు!"** అని అరిచింది. అలసటలో ఉన్న నాకు ఆ మాటలు కోపం తెప్పించాయి. వాదించి లాభం లేదని గదిలోంచి బయటకు వెళ్లబోతుంటే, ఆమె అన్న ఒక్క మాట నన్ను పిడుగులా ఆపేసింది:

"వెళ్లకండి... దయచేసి ఇప్పుడు నాకు మీ అవసరం ఉంది!"

ఆమె కళ్లల్లో నీళ్లు తిరుగుతూ, **"మనం సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు మీరు అద్భుతంగా ఉంటారు. మరి నేను ఇంత బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు నన్ను వదిలేసి వెళ్ళిపోతారా?"** అని అడిగింది. ఆ క్షణం నా హృదయం కరిగిపోయింది. నేను వెనక్కి వెళ్లి ఆమెను కౌగిలించుకున్నాను. నా గుండెలపై తల పెట్టుకుని ఆమె మౌనంగా ఏడ్చింది. ఆ మౌనంలోనే నాకు జీవిత పాఠం అర్థమైంది.

ప్రేమ అంటే ఏమిటి?

అప్పటివరకు నేను నన్ను గొప్ప ప్రేమికుడిని అనుకున్నాను. కానీ ఆ రోజు నాకు తెలిసిన నిజం ఇది:

- **ప్రేమ అంటే:** వాదనలో గెలవడం కాదు, అవతలి వారి వేదనను అర్థం చేసుకోవడం.

- **ప్రేమ అంటే:** కేవలం సమాధానాలు ఇవ్వడం కాదు, సరైన సమయంలో అండగా నిలబడటం.
- **ప్రేమ అంటే:** మాటల కంటే మిన్నగా ధైర్యాన్నిచ్చే ఒక చిన్న స్పర్శ, ఒక వెచ్చని కౌగిలి.

స్త్రీ-పురుషుల మధ్య ఉన్న ఆ 'గోడ' ఏమిటి?

గత ఏడేళ్లుగా నేను నేర్చుకున్నది ఇదే. ఒకే సంఘటనకు పురుషుడు స్పందించే తీరుకు, స్త్రీ స్పందించే తీరుకు భూమికి ఆకాశానికి ఉన్నంత తేడా ఉంటుంది. ఈ వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోకపోవడం వల్లే 99% సంబంధాలు దెబ్బతింటున్నాయి.

దీనిని పరిష్కరించే ఒక అద్భుత మార్గం ఉంది. పెళ్లి చేసుకోబోయే ప్రతి యువతీ యువకుడు, ఇప్పటికే పెళ్లైన దంపతులు తప్పనిసరిగా చదవాల్సిన పుస్తకం: **జాన్ గ్రే రాసిన "మెన్ ఆర్ ఫ్రం మార్స్, ఉమెన్ ఆర్ ఫ్రం వీనస్" (పురుషులు మంగళ గ్రహం నుండి, మహిళలు శుక్ర గ్రహం నుండి).**

నేను వెళ్లే ప్రతి పెళ్లి వేడుకలో ఈ పుస్తకాన్ని బహుమతిగా ఇస్తుంటాను. మనస్తత్వాల మధ్య ఉన్న తేడాలను ఈ పుస్తకం అంత అద్భుతంగా మరేదీ వివరించలేదు. పుస్తకం చదవలేని వారు యూట్యూబ్‌లో దీని ఆడియో సారాంశాన్ని అయినా వినండి.

జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే వ్యక్తులు - పుస్తకాలు

నేను చదివిన మొదటి పుస్తకం యండమూరి వీరేంద్రనాథ్ గారి **'విజయంలో భాగస్వామ్యం'**. అది నా ఆలోచనలను మార్చేసింది. ఆ తర్వాత పది వేల రూపాయల ఫీజు చెల్లించి ఆయనను వ్యక్తిగతంగా కలిసే అవకాశం పొందాను. ఆ పది నిమిషాల సమావేశంలో, తొమ్మిది నిమిషాలు నేనే మాట్లాడితే..

చివరి ఒక నిమిషంలో ఆయన చెప్పిన సలహా నేను ఈ పుస్తకం రాయడానికి ప్రధాన ప్రేరణ అయ్యింది.

మహానుభావులను కలవడం ఒక అదృష్టం. పుట్టపర్తి సాయిబాబా గారిని, నటుడు కృష్ణ గారిని కలవాలని ఆశపడ్డాను, కానీ వారు ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్ళిపోయాక ఆ వెలితి నాకు తెలిసింది. అందుకే చెప్తున్నాను.. మంచి పుస్తకం, మంచి వ్యక్తి ఇచ్చే సలహా మన జీవిత గమనాన్ని మారుస్తాయి.

గుర్తుంచుకోండి: ప్రేమ పెరగడానికి ఒక వాతావరణం కావాలి. ఆ వాతావరణాన్ని ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మనమే సృష్టించుకోవాలి.

అన్ని సమస్యలకు ఒకే పరిష్కారం

ప్రతి సమస్యకు ఒక పరిష్కారం ఉంటుంది. కానీ **అన్ని** సమస్యలకి "ఒక్క జవాబు" ఉండదు.

పురుషులు ఎక్కువగా చేసే పొరపాటు ఏమిటంటే—అవతలి వారు అడగకపోయినా, సమస్య విన్న వెంటనే తన కోణంలో పరిష్కారం చెప్పేయడం.

ఇదే పురుష–స్త్రీ మనస్తత్వాల మధ్య ఉన్న పెద్ద తేడా.

భర్తలు అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం

స్త్రీలు తరచూ చేసే ఫిర్యాదు ఏంటంటే—

భర్తలు తమ మనసులోని బాధను పూర్తిగా వినరు.

రెండు నిమిషాలు విన్న వెంటనే "ఇదే కదా సమస్య, దీని పరిష్కారం ఇదిగో" అంటూ మ్యాజిక్ బాక్స్ నుండి ఒక సమాధానం విసరేస్తారు.

ఆ సమాధానం ఎంత తెలివైనదైనా, భార్యకు అది కావలసిన సమాధానం కాదు.

ఎందుకంటే **స్త్రీకి పరిష్కారం కంటే వినే మనిషి కావాలి.**

ఆమెకు కావలసింది ధైర్యం, జాలి, సానుభూతి.

భర్త తన సమస్యను “సాధారణం”గా తీసుకున్నప్పుడు, భార్యకు కోపం వస్తుంది.

“ఇంత చిన్నది కాదు, ఇది నాకు నిజంగా పెద్ద సమస్య” అనిపిస్తుంది.

ఆమెకు కావలసింది పరిష్కారం కాదు, **“నీ బాధ నేను అర్థం చేసుకున్నాను”** అన్న ఒక వాక్యం.

ఉదాహరణ 1

ఒక గృహిణి ఒక ఉదయం తీవ్రమైన ఛాతి నొప్పితో లేచింది.

అయినా ఆమె తన పనులు చేస్తూనే ఉంది.

నొప్పి మరింత పెరిగినప్పుడు, ఆమె భర్తను లేపింది.

అతను అన్నాడు:

“నిన్న రాత్రి బయట నిద్రపోయావు కదా? బహుశా చలి తగిలి ఉండొచ్చు.”

అది అతని “మాజిక్ బాక్స్” పరిష్కారం.

కానీ ఆమె మనసులో అనుకుంది:

“అది నిజమే అయితే, నాలుగు రోజులుగా ఈ నొప్పి ఎందుకు వస్తోంది?”

అతను ఒక పరిష్కారం చెప్పాడు, కానీ ఆమె నొప్పిని వినలేదు.

ఉదాహరణ 2

ఒక రాత్రి వంటగది దీపం మసకబారింది.

ఆమెకు ఆ చీకటి మూలలోకి వెళ్లడానికి భయం వేసింది.

భర్త అన్నాడు:

“ఈ సమయానికి ఎవరు వస్తారు? నీ వయసులో ఇంకా చీకటి భయమా?”

అది పరిష్కారం కాదు—అది నింద, అవమానం, నిర్లక్ష్యం.

ఆమె కోరుకున్నది మాత్రం చాలా సులభం:

“రా, నేను నీతో వస్తాను.”

నిజమైన తేడా

పురుషులు సాధారణంగా వెంటనే పరిష్కారం చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

మహిళలు మాత్రం ముందుగా తమను వినిపించుకోవాలని, అర్థం చేసుకోవాలని కోరుకుంటారు.

భర్తలు ఈ విషయాన్ని నేర్చుకుంటే, సంభాషణ మరింత బలంగా మారుతుంది.

అందుకే గుర్తుంచుకోండి—

కేవలం పరిష్కారం చెప్పకండి. ముందుగా వినండి.

అదే స్త్రీ, పురుషుల మధ్య అపార్థాలకు నిజమైన పరిష్కారం

భార్యలు అర్థం చేసుకునే విధానం

ఇప్పటివరకు మనం భర్తల వల్ల భార్యలకు కలిగే బాధలు గురించి మాట్లాడుకున్నాం. ఇప్పుడు భార్యల వల్ల భర్తలకు కలిగే సమస్యలపై ఒకసారి ఆలోచిద్దాం.

ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త "నీ సమస్య నీకే పరిష్కారం దొరుకుతుంది" అని చెప్పితే స్త్రీ ఒప్పుకుంటుంది. కానీ అదే మాట భర్త చెబితే మాత్రం అది సత్యం అయినా, ఆమెకు ఒప్పుకోవడం కష్టం.

ముందే చెప్పినట్టుగా, సమస్య వచ్చినప్పుడు పురుషుడు తన మనసులోకి వెళ్లి, నిశ్శబ్దంగా ఆలోచించుకోవాలని కోరుకుంటాడు. కానీ స్త్రీ మాత్రం – "నేను నీతోనే వస్తాను" అంటుంది. అదే చిక్కు మొదలవుతుంది.

భార్య దృష్టిలో చూస్తే, భర్త ఎదగడం, సమస్య నుంచి బయటపడడం తన బాధ్యత అని భావిస్తుంది. అతని ప్రతి కష్టంలో భాగస్వామ్యం కావాలనుకుంటుంది. "అతని బాధలు నాకు దాచకూడదు, నాకు చెప్పాలి, నేను సలహా ఇవ్వాలి" అని అనుకుంటుంది. అది తన ప్రేమ అని, తన తెలివితేటలకు గౌరవం అని భావిస్తుంది.

దీని ఫలితం ఏమిటంటే, ఒక చిన్న కమిటీ వేసినట్టే పరిస్థితి తయారవుతుంది. ఆ కమిటీలో ప్రెసిడెంట్, సెక్రటరీ, ట్రెజరర్, మెంబర్స్ అన్నీ భార్యే అవుతుంది. సంభాషణ ఇలా మొదలవుతుంది –

"నా భర్త మంచి వాడే కానీ..." అని.

అక్కడినుంచి ప్రశ్నల వర్షం మొదలవుతుంది.

"ఏమైంది? మీరు ఎప్పుడూ ఇలా ఉండరు. ఆఫీసులో ఏమైనా జరిగిందా? మీ మేనేజర్ ఏమన్నారా?"

ఒక సమస్యకు పది ప్రశ్నలు వేసాక, పది సలహాలు మొదలవుతాయి –

1. "మా నాన్నగారికి మీ మేనేజర్ తెలుసు, ఆయనతో మాట్లాడిద్దాం."
2. "ఎప్పటినుంచో నా నాన్నగారు చెబుతున్నారు, ఉద్యోగం మార్చేయమని, ఇప్పుడు మారిపోవచ్చు."
3. "ఇవన్నీ వదిలేయండి, ముందు బాగా నిద్రపోండి."

ఇలా సలహాల వరుస పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

అంతకు మించి సహించలేని స్థితికి వచ్చిన భర్త చివరికి –
"నువ్వు నోరు మూసుకుంటావా?" అని ఆవేదనగా అనేసరికి, ఆ చర్చ ముగుస్తుంది.

ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని గ్రహించాలి – స్త్రీ ప్రేమతో, సానుభూతితో, భర్తను దగ్గరగా లాగుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుంది. కానీ పురుషుడికి ఆ క్షణంలో సానుభూతి అవసరం ఉండకపోవచ్చు. అతనికి కావలసింది కొంత నిశ్శబ్దం, కొంత ఒంటరితనం.

ప్రేమను సానుభూతిని గుండెతో కలిపి భర్త దగ్గరకు లాగాలని స్త్రీ ప్రయత్నిస్తే, "నాకు ఆ సానుభూతి అవసరం లేదు" అని పురుషుడు అంటాడు. అప్పుడు స్త్రీ మనసులో ప్రేమ శోధన కూలిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది.

మనస్తత్వాల్లో తేడా

భార్యాభర్తల మధ్య ప్రధాన తేడా **మనస్తత్వంలో** ఉంటుంది. అదే ఒకరికి బాధ, ఒకరికి అసహనం కలిగిస్తుంది.

ఉదాహరణ – 1

ఒక భార్యకి చిన్ననాటి నుంచి చీకటి అంటే భయం. చిన్నప్పుడొక సంఘటన వల్ల ఆమె మనసులో ఆ భయం బలంగా నాటుకుంది. ఆ అనుభవాలన్నీ, ఆ భయాన్ని గుర్తు చేసే సంఘటనలన్నీ ఆమె భర్తతో పంచుకోవాలని కోరుకుంటుంది. నిన్న రాత్రి బల్బు ఎందుకు కొనలేకపోయింది, ఆ భయం వల్ల ఎలా ఇబ్బంది పడింది – అన్నీ ఉదయాన్నే తన భర్తతో చెప్పేస్తుంది.
కానీ భర్త మాత్రం ఆమె చెప్పగానే –
"అదేంటి పెద్ద విషయం? ఇప్పుడే కొత్త బల్బు తెచ్చేస్తాను" అంటూ

పరిష్కారం చెప్పేస్తాడు.

ఆమెకు కావాల్సింది పరిష్కారం కాదు, **సానుభూతి**. తన బాధను ఎవరో విని, అర్థం చేసుకోవడమే ఆమెకు ఉపశమనం.

ఉదాహరణ – 2

ఒక భర్తకు ఆఫీసులో సమస్య వచ్చింది. మేనేజర్ మెమో ఇచ్చాడు.
దాంతో ఆయన మనసులో రకరకాల ఆందోళనలు ఉన్నాయి.
ఆలోచించుకోవడానికి ఆయన ఒంటరితనాన్ని కోరుకున్నాడు.
కానీ భార్య మాత్రం వెంటనే సలహాలు ఇవ్వడం ప్రారంభించింది –
"మా నాన్నగారితో మాట్లాడమంటారా? ఉద్యోగం మార్చేస్తారా? లేకపోతే బాస్‌కి నేరుగా చెప్పేయాలా?"
భార్యకు అనిపించింది – సలహాలు ఇవ్వడం అంటే ప్రేమ, తోడ్పాటు.
కానీ భర్తకు కావాల్సింది అది కాదు. అతనికి కావలసింది కొంత **నిశ్శబ్దం.**

నిజమైన విజయాలు

- పురుషుడికి విజయం అంటే – భార్య కంటే ఎక్కువ సంపాదించడం.
- స్త్రీకి విజయం అంటే – అటువంటి విజయవంతమైన భర్తను పొందడం.

జీవితం పట్ల దృక్పథం

ఒక భార్య తన భర్తతో సుఖంగా జీవించాలంటే, అతన్ని కాస్త ప్రేమించి – ఎక్కువగా అర్థం చేసుకోవాలి.

ఒక భర్త తన భార్యతో సుఖంగా జీవించాలంటే, ఆమెను ఎక్కువగా ప్రేమించి – అర్థం చేసుకోవడానికి ఎక్కువగా ప్రయత్నించకూడదు.
ఎందుకంటే, స్త్రీకి పురుషుడు అంటేనే జీవితం.
కానీ పురుషుడికి స్త్రీ అనేది జీవితంలో ఒక భాగం మాత్రమే.

సంతోషకరమైన మరియు సామరస్యపూర్వకమైన కుటుంబ జీవితానికి ప్రాథమిక సూత్రాలు

ఒక బలమైన, ప్రేమపూర్వకమైన కుటుంబం భార్యాభర్తల మధ్య గౌరవం, కమ్యూనికేషన్ మరియు సంరక్షణను పెంపొందించే సాధారణ అలవాట్లతోనే మొదలవుతుంది. పాటించవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన నియమాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. **ఇతరుల ముందు మీ జీవిత భాగస్వామిని ఎప్పుడూ విమర్శించకండి:** బహిరంగ విమర్శలు మనసును తీవ్రంగా గాయపరుస్తాయి మరియు శాశ్వతమైన అసంతృప్తికి దారితీస్తాయి. సున్నితమైన విషయాలను ఎప్పుడూ ఏకాంతంగానే చర్చించుకోండి.
2. **ఏకాగ్రతతో వినండి:** మీ భాగస్వామి మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఇతర వ్యాపకాలు పక్కన పెట్టి పూర్తి శ్రద్ధ ఇవ్వండి. టీవీ, వార్తాపత్రికలు లేదా ఫోన్ చూడకుండా వారి మాటలు వినండి. వారు అడిగితే తప్ప, వెంటనే సలహాలు లేదా పరిష్కారాలు చెప్పడానికి ప్రయత్నించకండి.
3. **భాగస్వామి ఆసక్తులను గౌరవించండి:** మీ భార్య టీవీ చూస్తున్నప్పుడు, అనవసరంగా ఛానెల్ మార్చకండి— ముఖ్యంగా ఆమె ఇంటి బాధ్యతలను నిర్వహిస్తున్నప్పుడు ఆమె

ఇష్టాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. ఇలాంటి చిన్న చిన్న గౌరవప్రదమైన పనులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

4. **ఆమె అలసిపోయినప్పుడు సహాయం చేయండి:** మీ భార్య "నేను అలసిపోయాను" అని చెప్పినప్పుడు, మద్దతుగా నిలవండి. "ఈరోజు నేను వంట చేస్తాను" అని చెప్పడం లేదా పనుల్లో సాయం చేయడం వంటివి మీ బంధాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తాయి.
5. **సంభాషణల మధ్యలో అంతరాయం కలిగించకండి:** మీ ఆలోచనలు లేదా రోజువారీ విశేషాలను పంచుకుంటున్నప్పుడు, అత్యవసరమైతే తప్ప ఫోన్ కాల్స్ మాట్లాడకండి. మీరు ఇచ్చే ఏకాగ్రత మీ సంరక్షణను మరియు గౌరవాన్ని తెలియజేస్తుంది.
6. **పిల్లల ముందు ఒకరికొకరు విలువనిచ్చుకోండి:** మీ పిల్లల సమక్షంలో మీ భాగస్వామి పట్ల ప్రేమను, గౌరవాన్ని ప్రదర్శించండి. పిల్లలు పెరిగి పెద్దయ్యాక వెళ్ళిపోతారు, కానీ మీ భాగస్వామితో మీ బంధం జీవితాంతం నిలిచి ఉంటుంది.
7. **కేవలం మందులతోనే కాదు, ప్రేమతో స్పందించండి:** మీ భార్య తలనొప్పిగా ఉందని చెబితే, కేవలం టాబ్లెట్ ఇచ్చి వదిలేయకుండా... కాసేపు తల నిమరడం వంటి చిన్నపాటి ఓదార్పునివ్వండి. ఆత్మీయత అనేది మందు కంటే గొప్పగా పనిచేస్తుంది.
8. **ప్రతిరోజూ నాణ్యమైన సమయాన్ని గడపండి:** ఒకరికొకరు కనెక్ట్ అవ్వడానికి, మాట్లాడుకోవడానికి మరియు ఆలోచనలను పంచుకోవడానికి రోజుకు కనీసం ఒక గంట కేటాయించండి.

ప్రతిరోజూ ఇలా గడపడం వల్ల మీ మధ్య సాన్నిహిత్యం పెరుగుతుంది.

బలమైన కుటుంబ జీవితం కేవలం ప్రేమపైనే కాదు, గౌరవం, సానుభూతి మరియు నిరంతరం చూపే చిన్న చిన్న ఆత్మీయ స్పర్శల మీద నిర్మించబడుతుంది. ఈ నియమాలను ప్రతిరోజూ పాటించడం వల్ల మీ ఇల్లు సంతోషకరమైన, సామరస్యపూర్వకమైన నందనవనంలా మారుతుంది

జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోవడం

నేటి యువతకు సరైన జీవిత భాగస్వామిని ఎంచుకోవడం అంత తేలికైన విషయం కాదు. చాలామంది కేవలం అందం, సంపద లేదా బయటి ఆకర్షణలకు లోనై, ఆ తర్వాత నిరాశకు గురవుతుంటారు. నిజానికి, ఒక సరైన జీవిత భాగస్వామిలో ఉండవలసిన లక్షణాలు ఇవే:

- **బాధ్యతల నుండి పారిపోని వ్యక్తి:** కష్టసుఖాల్లో తోడుంటూ, కుటుంబ బాధ్యతలను స్వీకరించే మనస్తత్వం ఉండాలి.
- **మీ స్వేచ్ఛను గౌరవించే వ్యక్తి:** మీకంటూ ఒక వ్యక్తిగత జీవితం ఉంటుందని గుర్తించి, మీ స్వేచ్ఛకు అడ్డుపడకుండా గౌరవించేవారు కావాలి.
- **వివాహాన్ని జీవితకాల నిబద్ధతగా భావించే వ్యక్తి:** పెళ్లి అంటే కేవలం ఒక ఒప్పందం కాదు, అది నూరేళ్ల పంట అని నమ్మి, జీవితాంతం కలిసి ఉండాలనుకునే వారు.
- **పరస్పర గౌరవం ఇచ్చే వ్యక్తి:** కేవలం ప్రేమ మాత్రమే కాదు, మిమ్మల్ని ఒక వ్యక్తిగా గౌరవించే గుణం ఉండాలి.

ఇది లోక సత్యం: **"ఒక పురుషుడు గౌరవాన్ని ఆశిస్తాడు, ఒక స్త్రీ ప్రేమను కోరుకుంటుంది."** ఈ నిజాన్ని మనం దైనందిన జీవితంలో పాటించనప్పుడే సమస్యలు మొదలవుతాయి.

జీవిత
నైపుణ్యాలు

అధ్యాయం 4: జీవన నైపుణ్యాలు

జీవన నైపుణ్యాల పరిచయం

జీవితంలో, నైపుణ్యాలను ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు:

1. విద్యాపరమైన నైపుణ్యాలు (అకాడెమిక్ స్కిల్స్)
2. జీవన నైపుణ్యాలు (లైఫ్ స్కిల్స్)

విద్యాపరమైన నైపుణ్యాలు విద్యాపరమైన నైపుణ్యాలు అనేవి జ్ఞాపకశక్తిపై ఆధారపడే సామర్థ్యాలు. కిండర్ గార్టెన్ నుండి యూనివర్సిటీ వరకు ప్రస్తుతం ఉన్న స్టేట్ మరియు సెంట్రల్ సిలబస్ విద్యా విధానంలో ఇవి ఎంతో అవసరం. మనం ఏవైతే చదువుతామో, గుర్తుంచుకుంటామో మరియు వేటికైతే సర్టిఫికేట్లు పొందుతామో, అవే ప్రాథమికంగా విద్యాపరమైన నైపుణ్యాలు. ఇవి ముఖ్యమైనవే, కానీ ఇవి ఒక విద్యార్థి యొక్క సమగ్ర అభివృద్ధిలో ఒక భాగం మాత్రమే.

జీవన నైపుణ్యాలు చదువుతో పాటు, విద్యార్థులకు జీవన నైపుణ్యాలు కూడా అవసరం. నిజ జీవితంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితుల్లో విజయం సాధించడానికి తోడ్పడే సామర్థ్యాలే ఈ జీవన నైపుణ్యాలు.

జీవన నైపుణ్యాలను ఎల్. సి. డి. జి . ఎస్ . టి (L. C. D. G. S. T) అనే రూపంలో ఇలా వివరిస్తారు:

- ఎల్(L) – నాయకత్వ నైపుణ్యం
- సి(C) – సంభాషణా నైపుణ్యం
- డి(D) – నిర్ణయం తీసుకునే నైపుణ్యం

- జి(G)– లక్ష్య నిర్ధారణ నైపుణ్యం
- ఎస్(S) – అమ్మకపు నైపుణ్యం
- టి(T) – సమయ నిర్వహణ నైపుణ్యం

ఈ ఆరు నైపుణ్యాలు విద్యార్థి, ఉద్యోగి, వ్యాపారవేత్త, గృహిణి, నాయకుడు — ఎవరికి అయినా జీవితంలో అత్యంత అవసరమైనవే.

విద్య అంటే మనలోనే ఉన్న సంపూర్ణత ఆవిష్కరణ

స్వామి వివేకానంద గారు ఒకసారి ఇలా అన్నారు: "విద్య అంటే మనలో ముందే నిక్షిప్తంగా ఉన్న పరిపూర్ణతను వెలికితీసే ప్రక్రియ."

ఈ వాక్యాన్ని ఒక్కసారి చదవడం సరిపోదు. దానిని పది సార్లు నెమ్మదిగా చదివితేనే దాని లోతైన అర్థం మనకు కనబడుతుంది.

అందువల్ల ప్రీ-స్కూల్ టీచర్లు నుంచి విశ్వవిద్యాలయ ప్రొఫెసర్లు వరకు, అలాగే తల్లిదండ్రులు కూడా ప్రతి చిన్నారిలో దాగి ఉన్న ఆ సంపూర్ణతను వెలికితీయాలి.

ఎందుకంటే ప్రతి శిశువూ పుట్టుకతోనే ఒక ప్రతిభావంతుడు. ముఖ్యం ఏమిటంటే — ఆ విద్యార్థి సహజంగా ఏ రకమైన ప్రతిభలో బాగా రాణిస్తాడో గుర్తించి దానిని పెంపొందించడమే.

పది రకాల మేధస్సు

మేధస్సు అనేది కేవలం చదువుకో, మార్కులకో పరిమితమైన ఒకే కోణం కాదు. ఆధునిక పరిశోధనల ప్రకారం, ప్రతి వ్యక్తిలో కనీసం **పది విభిన్నమైన మేధస్సు రకాలు** ఉంటాయి:

మేధస్సు రకాలు - వివరణ:

1. **భాషా మేధస్సు:** భాష, పదాలు మరియు భావప్రకటనల పట్ల అద్భుతమైన సున్నితత్వం కలిగి ఉండటం.
2. **తార్కిక-గణిత మేధస్సు:** విశ్లేషణ, తర్కం మరియు క్లిష్టమైన సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యం.
3. **సంగీత మేధస్సు:** లయ, శబ్దం మరియు సంగీత ప్రక్రియలలో ప్రత్యేక నైపుణ్యం.
4. **శరీర-కినెస్టెటిక్ మేధస్సు:** శరీర సమన్వయం మరియు శారీరక కదలికల ద్వారా భావాలను వ్యక్తీకరించడం.
5. **స్థల-దృశ్య మేధస్సు):** లోతైన ఊహాశక్తి, నమూనాల రూపకల్పన మరియు దృశ్యీకరణలో ప్రావీణ్యం.
6. **అంతర వ్యక్తిగత మేధస్సు:** ఇతరుల భావాలను అర్థం చేసుకోవడం మరియు వారితో సామరస్యంగా మెలిగే నైపుణ్యం.
7. **అంతరాత్మ మేధస్సు:** తన గురించి తనకు ఉండే అవగాహన మరియు నిరంతర అంతర్ముఖ పరిశీలన.
8. **ప్రకృతి మేధస్సు:** ప్రకృతి, జీవజాలం మరియు పర్యావరణంతో లోతైన అనుబంధం కలిగి ఉండటం.
9. **ఆధ్యాత్మిక/అస్తిత్వ మేధస్సు** : జీవిత పరమార్థం మరియు ఉన్నతమైన లక్ష్యాల పట్ల స్పష్టమైన అవగాహన.
10. **నైతిక మేధస్సు** : సత్యాసత్యాలను (ఏది మంచి, ఏది చెడు) గుర్తించి, నైతికంగా ప్రవర్తించే గుణం.

ప్రతి విద్యార్థి ఈ పది రకాల మేధస్సులలో ఒక **ప్రత్యేకమైన మిశ్రమాన్ని** కలిగి ఉంటాడు. అందరిపై ఒకే విధమైన

ప్రమాణాలను రుద్దడం నిజమైన విద్య కాదు. వారిలో ఇప్పటికే ఉన్న వ్యక్తిగత బలాలను గుర్తించి, వాటిని పెంపొందించడమే **నిజమైన విద్యా లక్ష్యం.**

జ్ఞానం – విద్య – జీవన నైపుణ్యాలు

నిజమైన జ్ఞానం అనేది కేవలం పుస్తక పాఠాలకే పరిమితం కాదు. ప్రపంచాన్ని నిశితంగా గమనించడం మరియు అనుభవాల ద్వారా పాఠాలు నేర్చుకోవడం వల్లనే అసలైన విజ్ఞానం సిద్ధిస్తుంది.

నేటి విద్యా విధానంపై ఒక విశ్లేషణ

భారతరత్న, మాజీ ప్రధాని **పి.వి. నరసింహారావు గారు** ఒకానొక సైంటిఫిక్ అడ్వైజరీ కౌన్సిల్ సమావేశంలో ఇలా వ్యాఖ్యానించారు:

> "మన దేశంలో ప్రస్తుతం 'ఎడ్యుకేషన్ సిస్టం' (విద్యా విధానం) కంటే ఎక్కువగా 'ఎగ్జామినేషన్ సిస్టం' (పరీక్షల విధానం) మాత్రమే నడుస్తోంది."

దీని అర్థం, మనం కేవలం మార్కుల కోసం చదువుతున్నామే తప్ప, నేర్చుకోవడం కోసం కాదు. ఈ విధానం మారాల్సిన అవసరం ఉంది.

విజయానికి ఐదు సూత్రాలు

కేవలం కాలేజీ డిగ్రీ లేదా క్వాలిఫికేషన్ ఉంటే సరిపోదు. భారతదేశంలో ఉన్న లక్షలాది అవకాశాలను అందుకోవాలంటే, విద్యార్థులు తమలో ఈ క్రింది **ఐదు శక్తులను** పెంపొందించుకోవాలి:

1. **దృక్పథం:** సానుకూలమైన ఆలోచనా తీరు.
2. **వృత్తినైపుణ్యం :** ఎంచుకున్న పనిలో నైపుణ్యం.

3. **విశ్లేషణ:** సమస్యలను అర్థం చేసుకునే శక్తి.
4. **సంభాషణా శక్తి:** భావాలను స్పష్టంగా వ్యక్తపరచడం.
5. **శాస్త్రీయ దృక్పథం:** ప్రతి విషయాన్ని లాజికల్‌గా ఆలోచించడం.

జీవన సూత్రం

- చదివితే వస్తుంది జ్ఞానం
- పరిశీలిస్తే వస్తుంది వివేకం
- ఆచరిస్తే వస్తుంది విజయం

వృత్తి - ప్రవృత్తి

మనకు ఇష్టమైన పనిని (ప్రవృత్తిని) మన వృత్తిగా మార్చుకున్నప్పుడు, ఆ పని భారం అనిపించదు. అది మనకు నిరంతర ఆనందాన్ని ఇస్తుంది మరియు గౌరవప్రదమైన సంపాదనను కూడా తెచ్చిపెడుతుంది. గుర్తుంచుకోండి:

"పని చేసి ఓడిపోవడం, పని చేయక గెలవడం కంటే గొప్పది."

జీవితానికి అవసరమైన ఆరు కీలక నైపుణ్యాలు

ఎల్ – సీ – డి – జీ – ఎస్ – టి అనే ఈ ఆరు నైపుణ్యాలు ప్రతి ఒక్కరికీ—అటు ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, గృహిణులు లేదా విద్యార్థులు—ఎవరైనా, ఎక్కడ ఉన్నా తమ జీవితాల్లో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించడానికి ఎంతో దోహదపడతాయి.

నైపుణ్యాల స్వభావం: మనం అర్థం చేసుకోవాల్సిన నిజాలు

- నిరంతర అభ్యాసం: పుట్టుకతోనే అన్ని నైపుణ్యాలు ఎవరికీ రావు. కొన్నింటిని మనం పట్టుదలతో, సాధన ద్వారా నేర్చుకోవాలి.
- సహజ సిద్ధమైనవి: కొన్ని నైపుణ్యాలు మనకు పుట్టుకతోనే సహజంగా అబ్బుతాయి. వాటిని గుర్తించి పదును పెట్టుకోవాలి.
- వ్యక్తిగత పరిమితులు: మరికొన్ని నైపుణ్యాల కోసం మనం ఎన్నిసార్లు ప్రయత్నించినా, అవి మన వ్యక్తిత్వానికి లేదా మన ప్రవృత్తికి సరిపోకపోవచ్చు.

మన అసలైన బలం: సమన్వయ శక్తి

జీవితంలో అన్ని పనులూ మనమే చేయనక్కర్లేదు, అన్ని నైపుణ్యాలూ మనకే ఉండనక్కర్లేదు. ఇక్కడే మన తెలివితేటలు దాగి ఉన్నాయి:

1. బాధ్యతలను అప్పగించడం: మనకు రాని లేదా మనకు సరిపడని పనులను, ఆ రంగంలో నైపుణ్యం ఉన్న వారికి అప్పగించవచ్చు.
2. సేవలను పొందడం: మనకు లేని నైపుణ్యాలను ఇతరుల నుండి కొనుగోలు చేయడం లేదా వారి సహకారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా మన లక్ష్యాన్ని చేరుకోవచ్చు.

గుర్తుంచుకోండి: మనకు లేని నైపుణ్యాల గురించి చింతించకుండా, ఉన్న వాటిని బలోపేతం చేసుకుంటూ, లేని వాటిని ఇతరుల సహకారంతో భర్తీ చేసుకోవడమే విజయానికి అసలైన రహస్యం.

జ్ఞానం – మనిషి యొక్క అసలైన సంపద

ఒక వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత ఆస్తిని జేబులో కాకుండా తన మెదడులో భద్రపరుచుకుంటే, దానిని ఎవరూ దోచుకోలేరు. విజ్ఞానం అనేది మనిషి సంపాదించుకోగలిగే అన్నింటికంటే గొప్ప సంపద.

నేటి విద్యార్థుల సవాలు: సరైన దిశానిర్దేశం

బాల్యం నుండి ఉన్నత చదువుల వరకు కెరీర్‌కు మార్గనిర్దేశం చేసే వందలాది పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ, ఏ విద్యార్థికి ఏ తరగతిలో ఉన్నప్పుడు ఏ దిశలో వెళ్లాలో, ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలో స్పష్టతనిచ్చే పుస్తకం దొరకడం నేడు ఒక పెద్ద సవాలుగా మారింది.

అవకాశాల అనంత సాగరం

కెరీర్ నిపుణుల గణాంకాల ప్రకారం, ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో:

- 1,700 రకాల వృత్తులు ఉన్నాయి.
- 7,200 రకాల విద్యార్హతలు ఉన్నాయి.
- 70,000 కు పైగా విభిన్న ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉన్నాయి.

ఇంతటి విస్తృతమైన అవకాశాలు మన కళ్లముందే ఉన్నాయి. మనకు కావాల్సిందల్లా వాటిని గుర్తించగలగడం మరియు అందుకోవడానికి సిద్ధపడటం.

నేటి సూత్రం: కాదేది వృత్తికి అనర్హం

మహాకవి శ్రీశ్రీ గారు గతంలో ఇలా అన్నారు:

> "కుక్కపిల్ల, అగ్గిపుల్ల, సబ్బుబిళ్ళ – కాదేది కవితకు అనర్హం."

అదే స్ఫూర్తితో నేడు మనం చెప్పుకోవాల్సింది:

> "కాదేది వృత్తికి అనర్హం."

అంటే, మనం చేసే పని ఏదైనా కావచ్చు, దానిని నైపుణ్యంతో మరియు ఇష్టంతో చేస్తే అది ఒక గొప్ప వృత్తిగా మారుతుంది. ఏ పనిని తక్కువగా చూడకూడదు; ప్రతి రంగంలోనూ అపారమైన అవకాశాలు, గౌరవం మరియు సంపాదన దాగి ఉన్నాయి.

విద్యా విధానాలు మరియు పరీక్షా పద్ధతులు

నేటి కాలంలో విద్యార్థుల ముందు అనేక రకాల పాఠ్య ప్రణాళికలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రతి దానికీ ఒక ప్రత్యేకమైన శైలి, విభిన్నమైన బోధనా పద్ధతులు ఉంటాయి.

ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న ప్రధాన పాఠ్య ప్రణాళికలు:

- **రాష్ట్ర స్థాయి పాఠ్య ప్రణాళిక:** మన ప్రాంతీయ అవసరాలకు మరియు సంస్కృతికి అనుగుణంగా రూపొందించబడింది.
- **జాతీయ స్థాయి పాఠ్య ప్రణాళిక:** దేశవ్యాప్త పోటీ పరీక్షలకు మరియు ఉన్నత విద్యా సంస్థల ప్రవేశానికి పునాది వేస్తుంది.
- **అంతర్జాతీయ విశ్లేషణాత్మక విద్యా విధానం:** ప్రపంచ స్థాయి ప్రమాణాలతో కూడిన పరిశోధనాత్మక చదువు.
- **సృజనాత్మక పాఠ్య ప్రణాళిక:** విద్యార్థిలోని నూతన ఆలోచనలను, స్వతంత్ర పరిశోధనా తత్వాన్ని వెలికితీసే విధానం.

పరీక్షా విధానాలు: రెండు భిన్నమైన కోణాలు

విద్యార్థుల సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ప్రధానంగా రెండు రకాల పరీక్షా పద్ధతులు వాడుకలో ఉన్నాయి:

1. **జ్ఞాపకశక్తి ఆధారిత పరీక్షలు (పుస్తకం చూడకుండా రాసేవి):**
   - ఇందులో విద్యార్థులు తాము నేర్చుకున్న విషయాలను మెదడులో నిక్షిప్తం చేసుకుని, అవసరమైనప్పుడు గుర్తుకు తెచ్చుకుని సమాధానాలు రాయాలి.
   - **ప్రయోజనం:** ఇది విద్యార్థిలో **జ్ఞాపకశక్తిని**, విషయాలను ఒక క్రమపద్ధతిలో అమర్చే **క్రమశిక్షణను** మరియు ఏకాగ్రతను పెంపొందిస్తుంది.
2. **అన్వయ సామర్థ్య పరీక్షలు (పుస్తకం చూస్తూ రాసేవి):**
   - ఇందులో విద్యార్థులు తమ పాఠ్యపుస్తకాలు లేదా గమనికలను చూస్తూ సమాధానాలను వెతకవచ్చు.
   - **ప్రయోజనం:** ఇది కేవలం సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోవడం కంటే, అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని సమస్య పరిష్కారానికి ఎలా ఉపయోగించాలి అనే **విశ్లేషణా శక్తిని** పరీక్షిస్తుంది.

ఏది ఉత్తమమైన మార్గం?

"ఏ విద్యా విధానం లేదా పరీక్షా పద్ధతి గొప్పది?" అనే ప్రశ్నకు ఒకే ఒక సమాధానం లేదు. ఇది లోతుగా ఆలోచించాల్సిన విషయం. నిజానికి ఏది మంచిదో నిర్ణయించడం కంటే, ఈ క్రింది అంశాల ఆధారంగా సరైన పద్ధతిని ఎంచుకోవడం ముఖ్యం:

- **నేర్చుకునే విధానం:** విద్యార్థికి ఏ పద్ధతిలో చదివితే విషయం లోతుగా అర్థమవుతోంది?

- **జీవిత లక్ష్యం:** విద్యార్థి భవిష్యత్తులో ఏ రంగంలో స్థిరపడాలనుకుంటున్నారు మరియు అక్కడ ఏ నైపుణ్యాలు అవసరం?
- **కాలంతో పాటు మార్పు:** మారుతున్న ప్రపంచంలో కేవలం సమాచారం కంటే, ఆ సమాచారాన్ని ఎలా వాడాలో తెలియడమే కీలకం.

విద్యా వ్యవస్థ ఏదైనా, విద్యార్థి కేవలం పరీక్షల కోసం కాకుండా, విజ్ఞాన సముపార్జన కోసం మరియు ఆ జ్ఞానాన్ని నిజ జీవితంలో విజయవంతంగా ఉపయోగించడం కోసం చదవడమే అసలైన విద్య.

నైపుణ్య లోటు – భారతదేశానికి ఒక ప్రధాన సవాలు

ప్రస్తుతం భారతదేశం ప్రతి సంవత్సరం సుమారు ఒక కోటి మంది పట్టభద్రులను సమాజానికి అందిస్తోంది. కానీ, విచారకరమైన విషయం ఏమిటంటే, వారిలో దాదాపు 90 శాతం మందికి ఉపాధి పొందడానికి అవసరమైన కనీస వృత్తి నైపుణ్యాలు లేవు.

దీనివల్ల ఏర్పడుతున్న రెండు ప్రధాన సమస్యలు:

1. నిరుద్యోగిత పెరుగుదల: డిగ్రీలు ఉన్నా, సరైన నైపుణ్యం లేకపోవడం వల్ల లక్షలాది మంది యువత ఉద్యోగాలు పొందలేకపోతున్నారు.
2. నిపుణుల కొరత: మరోవైపు, పరిశ్రమలు మరియు సంస్థలు తమ పనులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించగల నైపుణ్యం కలిగిన వ్యక్తులను కనుగొనలేక ఇబ్బంది పడుతున్నాయి.

ఒకవైపు పని కావాల్సిన వారు ఉన్నారు, మరోవైపు పని చేసే వారు దొరకడం లేదు. ఈ రెండింటి మధ్య ఉన్న అంతరాన్నే 'నైపుణ్య లోటు' అని అంటాము.

పరిష్కారం మరియు భవిష్యత్ దిశ:

భారతదేశం తన మానవ వనరులను సరైన పద్ధతిలో వాడుకోవాలంటే విద్యార్థులు ఈ క్రింది మార్పులు చేసుకోవాలి:

- స్వీయ సామర్థ్య గుర్తింపు: కేవలం ఇతరులు వెళ్తున్నారని కాకుండా, తమలో ఉన్న అసలైన ప్రతిభ ఏమిటో విద్యార్థులు గుర్తించాలి.
- అవకాశాల ఆధారిత ఎంపిక: సమాజంలో అందుబాటులో ఉన్న వివిధ వృత్తి అవకాశాలను విశ్లేషించి, తమకు సరిపోయే రంగాన్ని ఎంచుకోవాలి.
- నిరంతర నైపుణ్య సాధన: కేవలం పరీక్షల కోసం చదవడం ఆపి, ఆ రంగంలో అవసరమైన ప్రయోగాత్మక నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవాలి.

విద్యార్థులు తమ నిజమైన సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి, నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకుంటే, రాబోయే 5 నుండి 10 సంవత్సరాలలో భారతదేశం ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతమైన మానవ వనరుల కేంద్రంగా అవతరించగలదు.

లైఫ్ స్కిల్స్ – యునెస్కో నిర్వచనం

లైఫ్ స్కిల్స్‌కి ఎన్నో నిర్వచనాలు ఉన్నా, యునెస్కో వారు చెప్పిన నాలుగు ప్రధానమైనవి ఇవి:

1. తెలుసుకోవడాన్ని నేర్చుకోవడం
2. చేయడాన్ని నేర్చుకోవడం
3. వర్తమానంలో జీవించడం నేర్చుకోవడం
4. సహజీవనం చేయడాన్ని నేర్చుకోవడం

మానవ జీవితం ఇప్పుడున్న స్థితి ఒక ముడి పదార్థం మాత్రమే. దానిని సరైన నైపుణ్యాలతో మలచుకున్నప్పుడే అసలైన జీవితం అవుతుంది.

"పట్టిందల్లా బంగారం కావడం అదృష్టం; బంగారాన్ని పట్టుకోవడం నైపుణ్యం."

విద్య యొక్క అసలు ఉద్దేశ్యం – యునెస్కో అభిప్రాయం

యునెస్కో సర్వే ప్రకారం, విద్య యొక్క లక్ష్యం కేవలం పాఠాలు నేర్చుకోవడం లేదా ఉద్యోగ నైపుణ్యాలు పొందడమే కాదు.
ప్రతి వ్యక్తి శారీరక, భావోద్వేగ, నైతిక పరిపూర్ణతను సాధించడం విద్య యొక్క అసలు ఉద్దేశ్యం.
సరళమైన మాటల్లో చెప్పాలంటే:

- విద్య మనకు ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని ఇవ్వాలి,
- సమతుల్యమైన మనస్సును పెంచాలి,
- బలమైన నైతిక విలువలను అలవర్చాలి.

ఈ మూడు కలిసినప్పుడే మనిషి ఒక **"సంపూర్ణ వ్యక్తి"** అవుతాడు.

భారతదేశానికే కాదు, మొత్తం ప్రపంచానికీ ఇటువంటి సమగ్ర వికాసమే విద్య యొక్క పునాది.

జీవితానికి కావలసిన ఐదు బలాలు

ఒక మనిషి ఏదైనా సాధించాలంటే ఐదు బలాలు అవసరం:

1. దేహబలం
2. వాక్బలం
3. మనోబలం
4. ఆత్మబలం
5. దైవబలం

ఎంత చదివామన్నది ముఖ్యం కాదు, ఎంత లోతుగా ఆలోచించగలుగుతున్నామన్నది ముఖ్యం. ఆలోచనలే సరికొత్త ఆవిష్కరణలకు దారి తీస్తాయి.

ఎంపిక హక్కు

ప్రతి మనిషికి తను ఎలా బతకాలో ఎంచుకునే హక్కు ఉంది. కానీ దురదృష్టవశాత్తు మనలో చాలామంది ఈ హక్కు మరిచి, ఎవరో శాసించినట్టుగా బతుకుతారు.

ఆపై దానిని "కర్మ" అని పేరు పెట్టుకుని సంతృప్తి పడిపోతారు.

ఎంపిక హక్కు ప్రతి మనిషికి సహజసిద్ధమైన హక్కు.

జీవితంలో విద్య, వృత్తి, సంబంధాలు, విలువలు – ఏదైనా నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో మనకు స్వేచ్ఛ ఉండాలి.

- **విద్యలో**: విద్యార్థి తన ఆసక్తులు, సామర్థ్యాల ఆధారంగా పాఠ్య ప్రణాళికను ఎంచుకోవాలి.
- **వృత్తిలో**: ఉద్యోగం లేదా వ్యాపారం – ఏదైనా తన ప్రతిభ, అవకాశాల ప్రకారం ఎంచుకోవాలి.

- **వ్యక్తిగత జీవితంలో**: సంబంధాలు, జీవనశైలి, ఆధ్యాత్మికత – ఇవన్నీ వ్యక్తిగత నిర్ణయాలే.

నిజమైన స్వేచ్ఛ అంటే, మనసుకు నచ్చిన మార్గాన్ని ఎంచుకునే హక్కు.

అది కేవలం హక్కు మాత్రమే కాదు, బాధ్యత కూడా. ఎందుకంటే మనం ఎంచుకున్న మార్గం మన భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతుంది.

నాయకత్వ నైపుణ్యాలు(లీడర్‌షిప్ స్కిల్స్)

అసలైన నాయకుడు ఎవరు?

మన కార్యాలయాలలో, వ్యాపారాలలో లేదా వివిధ సంస్థలలో మనం నాయకులను మరియు నిర్వాహకులను ఇద్దరినీ చూస్తుంటాము. పైకి వీరిద్దరూ ఒకేలా కనిపించినా, వీరి పాత్రలు మరియు ప్రవర్తనా శైలి పూర్తిగా వేర్వేరు.

నాయకుడు: ఒక స్ఫూర్తి ప్రదాత

నాయకుడు అంటే కేవలం ఆజ్ఞలు ఇచ్చేవాడు కాదు; తను నలుగురిని ప్రేరేపించే, ప్రోత్సహించే మరియు సరైన మార్గనిర్దేశం చేసే వ్యక్తి.

- సహానుభూతి: ఎదుటివారి కష్టాలను తనవిగా భావించి, సమస్యలను పంచుకుంటాడు.
- ప్రోత్సాహం: కొత్త ఆలోచనలను ఆహ్వానిస్తాడు, మనలోని బలాలు మరియు బలహీనతలను గుర్తించి మనల్ని మనం మెరుగుపరుచుకోవడంలో సహాయపడతాడు.
- అనుబంధం: నాయకుడు మన భావాలను అర్థం చేసుకుంటాడు. వృత్తిపరంగా ఒక గురువులా, వ్యక్తిగత జీవితంలో ఒక

అన్నయ్యలా, కష్టాల్లో ఒక స్నేహితుడిలా నిలుస్తాడు. క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే, జీవితంలోని ప్రతి మలుపులోనూ మనతో పాటు నడుస్తాడు.

నిర్వాహకుడు: ఒక పర్యవేక్షకుడు

నిర్వాహకుడు (మేనేజర్) ప్రధానంగా పనుల నిర్వహణపై దృష్టి పెడతాడు.

- నియమాలు: పనులను విభజించడం, సంస్థ యొక్క నిబంధనలను అమలు చేయడం ఇతని ప్రధాన బాధ్యత.
- శిక్షణ: ఎవరైనా నిబంధనలను అతిక్రమిస్తే హెచ్చరించడం లేదా శిక్షించడం వంటివి చేస్తాడు.
- అధికారం: నిర్వాహకుడు కేవలం తనకు ఉన్న అధికారంతో పనులు చేయిస్తాడు, కానీ నాయకుడు తన ప్రేరణతో అందరినీ నడిపిస్తాడు.

ముఖ్యమైన వ్యత్యాసం

నాయకత్వం అనేది కొందరికి సహజంగా తమ జీవన ప్రయాణంలో అబ్బే గొప్ప గుణం. కానీ నిర్వాహక హోదా (మేనేజర్ స్థానం) కేవలం అనుభవం లేదా పనిలో సీనియారిటీ వల్ల లభిస్తుంది.

ఒక పదోన్నతి (ప్రమోషన్) ఒక వ్యక్తిని నిర్వాహకుడిగా మార్చగలదు కానీ, నాయకుడిగా మార్చలేదు. నాయకత్వం అనేది హోదా వల్ల రాదు, అది మనం ఇతరుల పట్ల చూపే ఆదరణ మరియు ఇచ్చే స్ఫూర్తి వల్ల వస్తుంది.

నాయకత్వ లక్షణాలు

నాయకత్వం అంటే పదవి కాదు — **వ్యక్తిత్వం మరియు ప్రభావం.** నిజమైన నాయకుడి వద్ద ఉండాల్సిన ముఖ్యమైన లక్షణాలు ఇవి:

1. **దూరదృష్టి మరియు పట్టుదల** – పెద్ద దృశ్యాన్ని చూడగలగడం, దానిని సాధించే తపన.
2. **సృజనాత్మకత మరియు ఆవిష్కరణ** – కొత్త ఆలోచనలు, కొత్త పరిష్కారాలు కనుగొనగలగడం.
3. **ధైర్యం మరియు సంకల్పం** – సవాళ్లను నిర్భయంగా ఎదుర్కోవడం.
4. **ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధ** – మనుషుల విలువ, వారి శ్రేయస్సు గుర్తించడం.
5. **మాదిరిగా నడచడం** – ఇతరులనుంచి ఆశించే విలువలను ముందుగా తానే ఆచరించడం.
6. **సంపత్తి వినియోగం** – అందుబాటులో ఉన్న వనరులను సరైన రీతిలో వాడుకోవడం.
7. **ఒత్తిడిలోనూ ప్రదర్శన** – కష్టసమయంలోనూ ప్రశాంతంగా, ఫలప్రదంగా ఉండడం.
8. **మూల్యాలు, సూత్రాలపై జీవనం** – నైతికత, నిజాయితీపై దృఢంగా నిలబడడం.

నిజమైన నాయకుడి పరీక్ష

నాయకుడు అంటే తన బృందం కంటే తాను మెరుగ్గా పనిచేసే వ్యక్తి కాదు.

నాయకుడు అంటే తన బృందాన్ని ప్రేరేపించి, వారు తానే సాధించలేనంత గొప్ప ఫలితాలను సాధించేలా చేయగల వ్యక్తి.

అదే నిజమైన నాయకత్వ శక్తి.

నాయకత్వం అనేది వ్యక్తిగత ప్రతిభను చూపించడం కాదు, **ఇతరులలోని సామర్థ్యాన్ని వెలికితీయడం.**

నిజమైన నాయకత్వ సారం

నిజమైన నాయకుడు అనేది, ప్రపంచంలోని 90% మంది సరైన మార్గదర్శకత్వం ఇస్తే వినడానికి సిద్ధంగా ఉంటారని గట్టి నమ్మకం కలిగిన వ్యక్తి.

- 20వ శతాబ్దంలో వ్యాపారంలో గొప్ప పెట్టుబడి ధనం.
- 21వ శతాబ్దంలో అయితే, ఏ వ్యాపారం లేదా వృత్తికి నిజమైన మూలధనం అంతర్గత ప్రతిభ మరియు జీవన నైపుణ్యాలు.

నాయకుడు అంటే కేవలం ఇతరులు ఆశించిన పనులు చేసే వ్యక్తి కాదు.

నాయకుడు అంటే, ఇతరులు అసాధ్యం అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించగలిగేలా ప్రేరేపించే వ్యక్తి.

ఈ భావం మనకు చెబుతున్నది ఏమిటంటే, నాయకత్వం అనేది ప్రతిభను వెలికితీయడం, నమ్మకాన్ని నింపడం, మరియు అసాధ్యాన్ని సాధ్యంగా మార్చడం.

నక్షత్రం నుండి సూర్యుడి వరకు ప్రయాణం

ఇలా ఆలోచించండి:

మీ అధికారి **సూర్యుడు**, మీరు ఒక **నక్షత్రం.**

సూర్యుడు ప్రకాశిస్తున్నంత వరకు నక్షత్రం వెలుగు కనిపించదు. కాబట్టి పగటిపూట సూర్యుడిని రాజ్యాధికారిగా అంగీకరించండి, మీరు మాత్రం రాత్రివేళ మీ కాంతిని సౌమ్యంగా విరజిమ్మండి.

కాలక్రమంలో, మీరు కూడా **సూర్యుడిగా** ఎదుగుతారు. కానీ ఆ సమయంలో, మీ చుట్టూ తిరిగే **నక్షత్రాలను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోండి.**

ఎప్పుడూ మీ సూర్యకాంతిని మించిపోయేలా వెలిగే వ్యక్తిని మీ పరిధిలోకి అనుమతించవద్దు.

ఈ ఉపమానం మనకు **వినయం, సహనం, మరియు సమయానుకూలంగా ఎదగడం** అనే పాఠాన్ని నేర్పుతుంది. నాయకత్వం అంటే కేవలం వెలుగుని ప్రసరించడం కాదు, **ఎవరు మీతో ఉంటారో, ఎవరు మీ చుట్టూ తిరుగుతారో** జాగ్రత్తగా నిర్ణయించడం కూడా.

ఉత్తమ నాయకుల గుర్తింపు

నిజమైన మరియు ఉత్తమ నాయకులు ఎప్పుడూ తమకంటే తెలివైన వారు తమ చుట్టూ ఉండటానికి అస్సలు భయపడరు. బలహీనమైన నాయకులు తమ పదవికి ముప్పు వస్తుందేమోనని భయపడతారు, కానీ గొప్ప నాయకులు తమ బృందాన్ని శక్తివంతంగా మార్చుకుంటారు.

నాయకుడి ఎంపిక మరియు సమన్వయం:

- **మేధావుల తోడ్పాటు:** ఉత్తమ నాయకులు ఎప్పుడూ తమకంటే గొప్పగా ఆలోచించే సలహాదారులను, అత్యంత సమర్థులైన బృంద సభ్యులను వెతుకుతారు.
- **విజయానికి బాట:** అటువంటి మేధావులతో కలిసి పనిచేయడం వల్ల వ్యక్తిగత విజయాల కంటే, వ్యవస్థకు గొప్ప విజయాలను

సాధించి పెట్టవచ్చని వారు నమ్ముతారు. అదే నిజమైన నాయకత్వానికి అసలైన నిదర్శనం.

నాయకత్వం అంటే ఏమిటి?

నాయకత్వం అనేది ఒంటరిగా వెలుగులు విరజిమ్మడం కాదు. అది ఒక దీపంలా వెలిగి ఆగిపోవడం కాదు, వందల దీపాలను వెలిగించడం.

> "నాయకత్వం అంటే - ఇతరులలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను గుర్తించి, వారిని సమన్వయం చేస్తూ, అందరినీ కలిపి ఒకే లక్ష్యం వైపు నడిపించి, సమూహ విజయాన్ని (సామూహిక విజయం) సాధించడం."

ఒక నాయకుడి విజయం అతను ఎంత మందిని తన కింద ఉంచుకున్నాడు అనే దానిపై కాకుండా, ఎంత మందిని తనతో పాటు పైకి తీసుకువచ్చాడు అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

లీడర్ ఉండాల్సిన 25 లక్షణాలు

1.లీడర్ గతాన్ని వదిలేయాలి

2 .లీడర్ నేర్చుకోవడం ఆపొద్దు

3. లీడర్ మనసులో ఉన్న విషయం బయటకు చెప్పాలి

4. లీడర్ ఇగో వదిలిపేయాలి

5. లీడర్ బాధ్యత సక్రమంగా నిర్వర్తించాలి

6.లీడర్ తప్పును కూడా శాంతంగా చెప్పాలి

7. లీడర్ ఎవరైనా బాధలో ఉంటే ఓదార్పు ఇవ్వాలి

8. లీడర్ బాధలో ఉన్న వారికి భరోసా ఇవ్వాలి

9. లీడర్ అన్ని సందర్భాలని స్వీకరించాలి

10. లీడర్ ఎంత కఠిన నిర్ణయం అయినా తీసుకునే ధైర్యం ఉండాలి

11. లీడర్ మార్గదర్శకుడు కావాలి

12. లీడర్ ఎల్లప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండాలి

13. లీడర్ సమస్యలపై కాంప్రమైజ్ అవ్వకూడదు

14.లీడర్ అనుచరుల కంటే ఒక అడుగు ముందు ఉండాలి

15.లీడర్ తన అనుచరులకు ఎల్లప్పుడూ అభినందనలు తెలుపుతూ ఉండాలి

16.లీడర్ తన ఉన్నచోట నాయకత్వ లక్ష్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఉండాలి

17.లీడర్ సమాజం నుండి ఎల్లప్పుడూ నేర్చుకుంటూ ఎల్లప్పుడూ ఎంతో కొంత ఇస్తూనే ఉండాలి

18.లీడర్ అనుచరుల ఎదుగుదలను కోరుకునే వాడే ఉండాలి అడ్డుకోకూడదు

19.లీడర్ తన స్వార్థం కోసం కాకుండా అనుచరుల కోసం అందరి కోసం ఆలోచించాలి

20. లీడర్ కు అహంకారం ఉండకూడదు

21.లీడర్ వివాద రహితుడిగా ఉండాలి

22.లీడర్ బెదిరింపులకు దిగొద్దు

23.లీడర్ ప్రశ్నించే వారికి సమాధానం చెప్పగలగాలి

24.లీడర్ ఎప్పుడూ నేర్చుకోవాలి ప్రతి సబ్జెక్టు తెలుసుకోవాలి

25.లీడర్ మానవత్వం కలిగి ఉండాలి

సంప్రదింపుల నైపుణ్యాలు(కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్)

"సంప్రదింపుల నైపుణ్యాలు" అనే పదం వింటే చాలా మంది వెంటనే ఆంగ్లం లేదా తెలుగు వంటి భాషల్లో **వ్యాకరణం** మరియు **సరళత** గురించే ఆలోచిస్తారు. కానీ నిజమైన సంప్రదింపుల నైపుణ్యాలు, ముఖ్యంగా జీవిత సందర్భంలో, భాషా సరియైనతను మించి చాలా లోతైనవి.

సంప్రదింపులు మూడు దశల్లో జరుగుతాయి:

1. మీరు చెప్పేది.
2. ఎదుటివాడు వినేది.
3. ఎదుటివాడు మీరు చెప్పినది నిజంగా అర్థం చేసుకుని, దానికి తగిన ప్రతిస్పందన ఇవ్వగలగడం.

చాలామంది సంప్రదింపులు మొదటి రెండు దశలతోనే ముగుస్తాయని అనుకుంటారు—మాట్లాడటం మరియు వినడం. కానీ నిజమైన సంప్రదింపులు పూర్తవ్వాలంటే, వినేవాడు మీ సందేశాన్ని అర్థం చేసుకుని, తిరిగి ప్రతిబింబించాలి. దీనినే "ఒకే పేజీపై ఉండటం" అని అంటారు.

బలమైన సంప్రదింపుల నైపుణ్యాలు **వివాహాలు**, **ఉద్యోగస్థలాలు**, **వ్యాపారాలు**, **శిక్షణా సంస్థలు** వంటి చోట్ల అమూల్యమైనవి. ఎందుకంటే అవి నేరుగా **నమ్మకం**, **సంబంధాలు**, మరియు **ఫలితాలు** మీద ప్రభావం చూపుతాయి.

- సరైన సమయంలో మాట్లాడటం జ్ఞానం.
- అవసరం లేకుండా మాట్లాడటం బలహీనత.
- ఎప్పుడు మాట్లాడాలి, ఎప్పుడు మౌనంగా ఉండాలి తెలుసుకోవడం గొప్పతనం.

అంతే కాకుండా వినడం కూడా అంతే ముఖ్యమైనది. శ్రద్ధగా వినడం, ఆసక్తి చూపడం, ఎదుటివాడు విలువైన విషయాలపై చర్చించడం—ఇవి నమ్మకాన్ని పెంచి, అర్థవంతమైన సంభాషణలకు దారి తీస్తాయి.

మీరు ఏదైనా విషయాన్ని ఇతరులకు స్పష్టంగా చెప్పలేకపోతే, అది మీరు ఆ విషయాన్ని మీలోనే పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేదని సూచిస్తుంది.

విమర్శ vs సంప్రదింపులు

- **విమర్శ** అనే పదాన్ని చాలామంది తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు.
- ఒక వ్యక్తిని విమర్శించడం అంటే, అతని చర్యపై మీ అభిప్రాయాన్ని చెప్పడం కాదు.

కఠినంగా విమర్శించడం లేదా అవమానించడం సంబంధాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. దాని బదులు, ఎవరి చర్య తప్పు అనిపిస్తే—

- అది ఎందుకు తప్పు,
- అది మీపై లేదా వారిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపింది,
- దాని వల్ల ఎలాంటి నష్టం లేదా హాని కలగవచ్చు—
- అని వివరించాలి.
- ఇలా చెప్పినప్పుడు సంభాషణ **నిర్మాణాత్మకంగా** మారుతుంది, **విధ్వంసకరంగా** కాదు.

ఒక మంచి సంప్రదింపుదారుడి లక్షణం

ఎదుటివాడు పూర్తిగా మాట్లాడి ముగించే వరకు **శాంతంగా వినగలగడం** ఒక గొప్ప సంప్రదింపుదారుడి లక్షణం.

మౌనం మరియు మాట రెండింటికీ తమ తమ స్థానం ఉంది:

- మాట్లాడకూడని సమయంలో మాట్లాడటం తప్పు.
- మాట్లాడవలసిన సమయంలో మౌనంగా ఉండటం కూడా తప్పు.
- మనలో చాలా మంది వినేది **ప్రతిస్పందించడానికి** మాత్రమే.

కానీ నిజమైన సంప్రదింపులు వినేది **అర్థం చేసుకోవడానికి.**

"మాటలు వెండి, మౌనం బంగారం, కానీ మంచి వినడం ప్లాటినం."

మాటలు, సంభాషణలు, జీవితం

- ఒక చిన్నారి మాట్లాడటం నేర్చుకోవడానికి రెండు సంవత్సరాలు చాలు.

కానీ ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎవరితో, ఎలా మాట్లాడాలి అనే జ్ఞానం పొందడానికి ఒక జీవితకాలం అవసరం.

తీర్మాన నైపుణ్యాలు (డెసిషన్ మేకింగ్ స్కిల్స్)

జీవితంలో కొన్ని నిర్ణయాలు మనతో ఎప్పటికీ ఉంటాయి.

అవి మన జీవన విధానాన్ని మలుస్తాయి, మన భవిష్యత్తు దిశను నిర్ణయిస్తాయి.

అందులో ముఖ్యమైనవి:

1. డబ్బు సంపాదించే విధానం — ఉద్యోగం, వ్యాపారం లేదా మన అభిరుచిని అనుసరించడం.
2. వివాహం — ఎవరిని, ఎప్పుడు వివాహం చేసుకోవాలి.
3. పిల్లల సంఖ్య — ఎన్ని పిల్లలు ఉండాలి అని నిర్ణయించడం.

4. ఇల్లు కలిగి ఉండటం — ఎక్కడ, ఎప్పుడు కొనాలి అని నిర్ణయించడం.
5. నిజమైన స్నేహితులను ఎంచుకోవడం — జీవితాంతం మనతో ఉండే వారు.
6. మన అలవాట్లు — అవి సానుకూలమైనవైనా, ప్రతికూలమైనవైనా, అవే మన జీవనశైలిని నిర్వచిస్తాయి.

నిర్ణయాలపై ప్రభావం చూపే అంశాలు

ప్రతి నిర్ణయం తీసుకునే సమయంలో అనేక అంశాలు ప్రభావం చూపుతాయి:

- మన వయస్సు,
- పరిపక్వత స్థాయి,
- పరిస్థితులు,
- ఆలోచనలు,
- నమ్మకాలు,
- ఆకర్షణలు,
- ప్రణాళికా సామర్థ్యం,
- తల్లిదండ్రులు, సమాజం, స్నేహితులు, సలహాదారుల ప్రభావం.

అంతేకాకుండా మన మనస్తత్వం మరియు మన చుట్టూ ఉన్న ప్రేరణలు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

కొన్నిసార్లు మనం ఈ అంశాలన్నింటినీ జాగ్రత్తగా పరిగణిస్తాం; మరికొన్నిసార్లు కొన్ని మాత్రమే మన నిర్ణయాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. కానీ ఒక సత్యం ఎప్పటికీ నిలుస్తుంది:

"మార్పుతో మారకపోతే, మార్పు నిన్ను మార్చేస్తుంది."

లక్ష్య నిర్ధారణ నైపుణ్యాలు (గోల్ సెట్టింగ్ స్కిల్స్)

లక్ష్యాలను నిర్ణయించడం అనేది కలలను వాస్తవంగా మార్చే మొదటి అడుగు.

స్పష్టమైన లక్ష్యం మన ప్రయత్నాలకు దిశ, కేంద్రీకరణ, మరియు ప్రేరణ ఇస్తుంది.

లక్ష్యాలను కాలవ్యవధి ఆధారంగా ఇలా విభజించవచ్చు:

1.తక్కువకాల లక్ష్యాలు — 1 రోజు నుండి 30 రోజుల్లో సాధించగలవి.

ఉదాహరణ: ఒక పుస్తకం పూర్తిచేయడం, కొత్త నైపుణ్యం నేర్చుకోవడం, రోజువారీ అలవాట్లను మెరుగుపరచడం.

2.మధ్యకాల లక్ష్యాలు — 1 నెల నుండి 1 సంవత్సరంలో సాధించగలవి.

ఉదాహరణ: సర్టిఫికేట్ కోర్సు పూర్తిచేయడం, ప్రయాణానికి డబ్బు పొదుపు చేయడం, ఆరోగ్య లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం.

3.దీర్ఘకాల లక్ష్యాలు — 1 నుండి 10 సంవత్సరాల వరకు విస్తరించే లక్ష్యాలు.

ఉదాహరణ: ఇల్లు కొనడం, వృత్తిని నిర్మించడం, వ్యాపారం ప్రారంభించడం, పిల్లల విద్యను ముందుకు తీసుకెళ్లడం.

3.జీవితకాల లక్ష్యాలు — జీవితాంతం కొనసాగించే దృష్టి.

ఉదాహరణ: అర్థవంతమైన జీవితం గడపడం, సమాజానికి సేవ చేయడం, వారసత్వాన్ని సృష్టించడం, అంతరాత్మ సంతృప్తి పొందడం.

లక్ష్య నిర్ధారణ మరియు ప్రణాళిక ప్రాముఖ్యత

ఎంత ఖరీదైన కారు అయినా, ఎంత శక్తివంతమైన ఇంజిన్ ఉన్నా, ఎంత సాఫీగా రహదారి ఉన్నా—ముందు గాఢమైన పొగమంచు ఉంటే ప్రయాణం నెమ్మదిగా సాగుతుంది, తరచూ ఆగిపోవాలి.

అలాగే, స్పష్టమైన ప్రణాళికలేని జీవితం అనిశ్చితమైనది మరియు దిశాహీనమైనది.

జీవితంలో లక్ష్యం ఏదైనా కావచ్చు—పిల్లల విద్య, వివాహం, ఇల్లు నిర్మించడం, కారు కొనడం, సెలవు ప్రయాణం, లేదా విదేశీ యాత్ర.

కానీ వీటిలో ఏదైనా సాధించాలంటే, అత్యవసరమైనది సరైన ప్రణాళిక.

మన జీవితాన్ని భీమా (ఆరోగ్య భీమా, జీవ భీమా, వాహన భీమా, గృహ భీమా)తో రక్షించుకున్నట్లే, మన భవిష్యత్తును కూడా ప్రణాళిక రూపంలో రక్షణ అవసరం.

ఈ ప్రపంచంలో ఎవరూ పుట్టుకతోనే మేధావులు కాదు.

ప్రతి వ్యక్తిలో దాగి ఉన్న సామర్థ్యం ఉంటుంది.

నిజమైన విజయమంటే ఆ అంతర్గత శక్తిని వెలికి తీసి, దాన్ని లక్ష్య సాధనకు వినియోగించడం.

పరాజితులు అడ్డంకులను చూస్తారు, విజేతలు లక్ష్యాన్ని మాత్రమే చూస్తారు.

లక్ష్యంపై కేంద్రీకరణ

గమ్యం లేకుండా ప్రయాణం మొదలెడితే, విలువైన సమయం వృథా అవుతుంది.

లక్ష్యంపై దృష్టి కేంద్రీకరించినవారే నిజమైన విజయాన్ని సాధిస్తారు.

ద్రోణాచార్యుడు మరియు పాండవుల కథ దీనికి శాశ్వత పాఠం.

పక్షి చెట్టుపై కూర్చున్నప్పుడు దాని కన్నుపై బాణం సంధించమని ద్రోణుడు చెప్పాడు.

అందరూ చెట్టు, కొమ్మలు, ఆకులు, ఆకాశం, పక్షి అన్నీ చూశామని చెప్పారు.

కానీ అర్జునుడు మాత్రమే—"గురూజీ, నాకు పక్షి కన్ను మాత్రమే కనిపిస్తోంది" అన్నాడు.

ఆ తీవ్రమైన కేంద్రీకరణ అతనికి విజయాన్ని తెచ్చింది.

ఈ కథ మనకు ఒక లోతైన సత్యాన్ని చెబుతుంది:

లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే, దానిపై సంపూర్ణ స్పష్టతతో, ఏకాగ్రతతో దృష్టి పెట్టాలి.

మీ లక్ష్యం ఏమిటి?

జీవితంలోని ప్రతి దశలో మొదటి అడుగు—మీరు నిజంగా ఏమి కోరుకుంటున్నారో తెలుసుకోవడం.

- పాఠశాల దశలో — మీరు ఏమి చదవాలనుకుంటున్నారు?
- పెరిగిన తర్వాత — మీరు ఏమి కావాలనుకుంటున్నారు?

స్పష్టంగా ఉండండి. నిర్దిష్టంగా ఉండండి.

మంచి లక్ష్యం కోసం మంచి ప్రణాళిక అవసరం.

దురదృష్టవశాత్తు, చాలా మంది లక్ష్యాలు లేకుండా జీవిస్తున్నారు.

వారు జీవిత విలువను గ్రహించరు, దిశ లేకుండా ఉంటారు, చివరికి నిరాశలో పడతారు.

అందుకే మనం తరచూ జీవితాన్ని వదిలేసిన బాధాకరమైన కథలను వింటుంటాం.

లక్ష్యాలు లేని జీవితం దిక్సూచి లేని ఓడ లాంటిది.

లక్ష్యంపై దృష్టి మరియు ప్రణాళికతో నిర్మించిన జీవితం మాత్రమే నిజమైన విజయానికి దారి తీస్తుంది.

అమ్మకాల నైపుణ్యాలు – మీ వ్యక్తిగత విలువ

సాధారణంగా 'అమ్మకాలు' అనగానే ఏదైనా వస్తువును లేదా సేవను విక్రయించడం అని అనుకుంటాము. కానీ, నిజానికి ఇది అంతకంటే చాలా విస్తృతమైనది. ఇది మన వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించిన ప్రతిబింబం.

వ్యక్తిగత ముద్ర

మనలోని ప్రతిభ, నైపుణ్యాలు, విద్య, మేధస్సు, అలవాట్లు, నైతిక విలువలు, ఆలోచనా విధానం, ప్రవర్తన మరియు ఇతరులతో మనకున్న సంబంధాలు—వీటన్నింటి కలయికే మన **'వ్యక్తిగత ముద్ర'**. సమాజం మరియు మార్కెట్ మన ఈ ముద్రకు ఇచ్చే విలువే, మన అమ్మకాల నైపుణ్యానికి అసలైన కొలమానం.

ఒక ఉదాహరణతో విశ్లేషిద్దాం:

ఒక వ్యక్తి తన వృత్తిలో నెలకు **₹30,000** సంపాదిస్తున్నాడని అనుకుందాం. దీనిని మనం లోతుగా విశ్లేషిస్తే:

- **రోజువారీ విలువ:** నెలకు 30 పని రోజులుగా లెక్కిస్తే, రోజుకు అతని విలువ **₹1,000.**

- **సమయపు విలువ:** రోజుకు 8 గంటల పని మరియు 2 గంటల ప్రయాణం కలిపి మొత్తం 10 గంటలు అనుకుంటే, అతని గంటకు విలువ **₹100.**

దీని అర్థం ఏమిటి? ప్రస్తుత సమాజం ఆ వ్యక్తి యొక్క విద్య, నైపుణ్యాలు, ప్రవర్తన మరియు విలువల ఆధారంగా అతనికి గంటకు **₹100** మార్కెట్ విలువను కేటాయించింది.

మీ విలువను మీరే పెంచుకోండి

మీరు సంపాదిస్తున్నది కేవలం నెల జీతం మాత్రమే కాదు. అది ఈ ప్రపంచం మీ జ్ఞానానికి, మీ అలవాట్లకు మరియు మీ సంబంధాలకు ఇస్తున్న గౌరవం.

- **పెట్టుబడి:** మీరు మీ సంపాదనను పెంచుకోవాలనుకుంటే, ముందుగా మీ **నైపుణ్యాలపై** పెట్టుబడి పెట్టాలి.
- **మెరుగుదల:** మీ వ్యక్తిగత ముద్రను నిరంతరం బలపరుచుకోవాలి.
- మనల్ని మనం మార్కెట్‌లో ఎంత గొప్పగా నిలబెట్టుకోగలుగుతున్నాం అనేదే అసలైన అమ్మకాల నైపుణ్యం.

మార్కెట్ ఎప్పుడూ నైపుణ్యానికి మరియు విలువలకు తగిన ప్రతిఫలాన్ని ఇస్తుంది. మీ విలువ పెరగాలంటే, మీలోని నైపుణ్యాలు పెరగాలి.

సమయ నిర్వహణ నైపుణ్యాలు (టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ స్కిల్స్)

సమయం కొరతగా అనిపించినప్పుడు

ఒక ప్రశ్న: ప్రపంచంలో ధనవంతుడు, పేదవాడు, యువకుడు, వృద్ధుడు, పురుషుడు, స్త్రీ—అందరికీ సమానంగా లభించే, కానీ చాలామంది "తగినంత లేదు" అని ఫిర్యాదు చేసే విషయం ఏమిటి?

సమయం.

ప్రతి మనిషికి రోజుకు 24 గంటలు సమానంగా లభిస్తాయి.

అయినా కొందరు "సమయం సరిపోవడం లేదు" అంటారు, మరికొందరు "సమయం అసలు లేదు" అంటారు.

ఎందుకంటే మనం సమయాన్ని నిర్వహించకుండా, సమయమే మనల్ని నిర్వహించనివ్వడం వల్ల.

సమస్య సమయం కాదు, **మన ప్రాధాన్యతలు మరియు ప్రణాళికలు.**

ధనం సమానంగా పంచబడదు, కానీ సమయం మాత్రం అందరికీ సమానంగా లభిస్తుంది.

విజయం మరియు పరాజయం మధ్య తేడా—ఆ 24 గంటలను ఎలా వినియోగిస్తామన్నదే.

సమయం ఎందుకు ధనానికి మించినది

"సమయం ధనం" అని అంటారు. కానీ నిజానికి సమయం ధనానికి మించినది.

ధనం పోతే తిరిగి సంపాదించవచ్చు.

కానీ సమయం పోతే ఒక్క క్షణం కూడా తిరిగి పొందలేం.

మనసుకు శాంతి ధనంతో రాదు.

కానీ కుటుంబానికి, కలలకు, మనకే తగినంత సమయం ఉంటే జీవితం సార్థకంగా అనిపిస్తుంది.

మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త టిమ్ కాసర్ అన్నట్లు:

"తగినంత సమయం కలిగి ఉండటం, ఎక్కువ ధనం కలిగి ఉండటానికి మించిన సంతృప్తి ఇస్తుంది."

రోజు యొక్క బంగారు నియమం

రోజు మొదటి గంట, మిగిలిన 23 గంటల రూపాన్ని నిర్ణయిస్తుంది.

- స్పష్టత, ప్రశాంతత, లక్ష్యంతో ప్రారంభిస్తే ఉత్పాదకత పెరుగుతుంది.
- తొందరపాటు, ఒత్తిడితో ప్రారంభిస్తే, మిగిలిన రోజు కూడా అలాగే సాగుతుంది.

సమయానికి మూడు ముఖ్యమైన స్తంభాలు

ఒక సంపూర్ణమైన మరియు సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడపాలంటే, మనకు అందుబాటులో ఉన్న సమయాన్ని మూడు ప్రధాన విభాగాలుగా సమానంగా కేటాయించుకోవాలి. ఈ మూడింటి మధ్య సమతుల్యత ఉన్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండగలడు.

1. పని (వృత్తి మరియు కర్తవ్యం):

ఇది మన మనుగడకు, అభివృద్ధికి ఆధారం.

- **సంపాదన:** కుటుంబ అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి అవసరమైన వనరులను సమకూర్చుకోవడం.
- **సృజన:** మనలోని నైపుణ్యాలతో కొత్త విషయాలను సృష్టించడం.
- **సహకారం:** సమాజానికి లేదా మన సంస్థకు మన వంతు సేవను అందించడం.

2. వినోదం (ఉత్సాహం మరియు సంబంధాలు):

ఇది మన జీవితానికి రంగులను, సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.

- **అభిరుచులు:** మనకు ఇష్టమైన పనులు (హాబీలు) చేస్తూ మనల్ని మనం ఉత్సాహపరుచుకోవడం.

- **సామాజిక సంబంధాలు:** కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు మరియు ఆత్మీయులతో సమయాన్ని గడుపుతూ బంధాలను బలపరుచుకోవడం.

3. విశ్రాంతి (పునరుద్ధరణ):

ఇది తదుపరి ప్రయాణానికి మనల్ని సిద్ధం చేస్తుంది.

- **శారీరక విశ్రాంతి:** తగినంత నిద్ర మరియు విశ్రాంతి ద్వారా శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందడం.
- **మానసిక ప్రశాంతత:** ఒత్తిడి నుండి విముక్తి పొంది, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం.

సమతుల్యత యొక్క ప్రాముఖ్యత:

ఈ మూడు స్తంభాలు సమానంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే జీవితం అనే భవనం దృఢంగా ఉంటుంది.

- **అసమతుల్యత:** ఒకవేళ పని ఒక్కటే ఎక్కువ సమయాన్ని ఆక్రమిస్తే **ఒత్తిడి** పెరుగుతుంది. వినోదం లేదా విశ్రాంతి మాత్రమే ఎక్కువైతే జీవితంలో **పురోగతి** ఆగిపోతుంది.
- **ఫలితం:** ఈ మూడింటిని సరిగ్గా నిర్వహించగలిగితే, జీవితంలో ఒత్తిడికి లేదా అసంతృప్తికి చోటు ఉండదు.

సమయాన్ని కేటాయించడం అంటే కేవలం గంటలను లెక్కించడం కాదు, ఆ గంటలకు విలువను జోడించడం. మన పనిలో నాణ్యత, వినోదంలో ఆనందం, విశ్రాంతిలో ప్రశాంతత ఉన్నప్పుడే అది నిజమైన సమతుల్యత

ఒక నిమిషం విలువ

"అవసరమైతే నీ ధనాన్ని బావిలో వేయవచ్చు—కానీ ఒక నిమిషాన్ని వృథా చేయవద్దు."

దీని లోతైన అర్థం ఏమిటంటే, ధనం పోతే తిరిగి సంపాదించవచ్చు, కానీ సమయం పోతే ఒక్క క్షణం కూడా తిరిగి రాదు.

అందుకే సమయాన్ని విలువైనదిగా భావించి, ప్రతి నిమిషాన్ని సార్థకంగా వినియోగించడం నిజమైన జ్ఞానం.

ఒక ఊహ్ ఉదాహరణ

మీ వద్ద ₹86,400 ఉందని ఊహించండి.

ఎవరైనా ₹10 దొంగిలిస్తే, మిగిలిన ₹86,390ను కోపంతో పారేస్తారా?

అసలు కాదు.

మీరు ఆ చిన్న నష్టాన్ని పట్టించుకోకుండా, మిగిలిన మొత్తాన్ని కాపాడుకుంటారు.

ఇప్పుడు దీన్ని సమయానికి అన్వయించండి.

ప్రతి రోజు జీవితం మనకు 86,400 సెకన్లు ఇస్తుంది.

ఎవరైనా విమర్శలతో లేదా ప్రతికూలతతో మన సమయం నుండి 10 సెకన్లు వృథా చేస్తే,

మిగిలిన 86,390 సెకన్లను ఆలోచనలతో వృథా చేయాలా?

అసలు కాదు.

మీ జీవితం వారి మాటల కంటే ఎంతో విలువైనది.

సమయాన్ని ఎలా నిర్వహించాలి

సమయ నిర్వహణ అంటే అన్నీ చేయడం కాదు.

సరైన పనిని సరైన సమయంలో చేయడం.

- పనులను రోజువారీ, వారాంత, నెలవారీ లక్ష్యాలుగా విభజించండి.
- ఈరోజు పనులను పూర్తి చేయడం ద్వారా రేపటి ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
- ఆరోగ్యానికి తగినంత సమయం కేటాయించండి—వ్యాయామం, ఆహారం, నిద్ర, విశ్రాంతి.

ఉదయం మొదటి 30 నిమిషాలను జాగ్రత్తగా వినియోగించండి.

- దీనినే నిపుణులు **"ప్లాటినం 30"** అంటారు.

ఉదయపు శక్తి

రోజులో అన్ని గంటలు సమాన విలువ కలిగివుండవు.

- ఉదయం ఒక గంట = మధ్యాహ్నం రెండు గంటలు = రాత్రి మూడు గంటలు.
- సూర్యోదయ సమయంలో మనసు ప్రశాంతంగా, స్పష్టంగా, ఆశావహంగా ఉంటుంది.

అందుకే విజయవంతులైన వారు ఉదయాన్ని చదవడం, రాయడం, ప్రణాళిక, వ్యాయామం వంటి ముఖ్యమైన పనులకు వినియోగిస్తారు.

సమయపు విలువ

- **ఒక సంవత్సరం** — పరీక్షల్లో విఫలమైన విద్యార్థి నుండి నేర్చుకోండి.
- **ఒక నెల** — తన శిశువును ప్రతిరోజు పోషించిన తల్లి నుండి నేర్చుకోండి.
- **ఒక వారం** — గడువులు పాటించే వార్తాపత్రిక సంపాదకుడు నుండి నేర్చుకోండి.
- **ఒక గంట** — తన పిల్లవాడి కోసం ఎదురుచూస్తున్న తండ్రి నుండి నేర్చుకోండి.
- **ఒక నిమిషం** — రైలు మిస్ అయిన ప్రయాణికుడు నుండి నేర్చుకోండి.
- **ఒక సెకను** — ప్రమాదం తప్పించుకున్న వ్యక్తి నుండి నేర్చుకోండి.
- **మిల్లీ సెకను** — బంగారం బదులు వెండి గెలిచిన క్రీడాకారుడు నుండి నేర్చుకోండి.

ప్రతి క్షణం విలువైనది—సందర్భం ఆధారంగా.

నిజమైన సంపద – సమయమే ప్రాణాధారం

ఈ లోకంలో దేవుడు అందరికీ సమానమైన ధనాన్ని ఇవ్వలేదు. కానీ, ప్రతి ఒక్కరికీ సమానమైన సమయాన్ని మాత్రం ప్రసాదించాడు. మనం ఏ కులంలో, ఏ మతంలో, ఏ స్థాయిలో ఉన్నా—మనందరి వద్ద ఉన్న కాలం ఒక్కటే.

సమయపు లెక్కలు: అందరికీ సమాన భాగస్వామ్యం

ధనవంతుడైనా, పేదవాడైనా సరే, ప్రకృతి విధించిన ఈ కాల పరిమితుల్లోనే జీవించాలి:

- రోజుకు: 24 గంటలు
- వారానికి: 168 గంటలు
- నెలకు: 672 గంటలు
- సంవత్సరానికి: 8,064 గంటలు

అసలైన సంపన్నత అంటే ఏమిటి?

సాధారణంగా మనం ఎవరి వద్ద ఎక్కువ డబ్బు ఉంటే వారిని ధనవంతులు అంటాము. కానీ, జీవిత సత్యం వేరేలా ఉంది:

"నిజమైన సంపద అంటే మీ వద్ద ఎంత ధనం ఉందో కాదు; మీరు నిజంగా కోరుకున్న జీవితాన్ని గడపడానికి మీ వద్ద ఎంత సమయం ఉందో, అదే అసలైన సంపద."

డబ్బును సంపాదించవచ్చు, పోగొట్టుకుంటే తిరిగి పొందవచ్చు. కానీ, గడిచిన కాలాన్ని ఏ సంపదతోనూ తిరిగి కొనలేము.

జాగ్రత్తగా ప్రణాళిక చేయండి

సమయం అనేది ఒక ప్రవాహం లాంటిది. అది ఎవరి కోసమూ ఆగదు.

- విలువ: ప్రతి క్షణాన్ని అత్యంత విలువైనదిగా భావించండి.
- ప్రణాళిక: మీ జీవిత లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి కాలాన్ని సరైన పద్ధతిలో కేటాయించుకోండి.

- హెచ్చరిక: వృథా అయిన ఒక్క సెకను కూడా తిరిగి రాని ఒక గొప్ప ఖజానా వంటిది. దానిని అనవసరమైన విషయాలకు వెచ్చించకండి.

కల

అధ్యాయం 5: కలలు / అభిరుచులు / స్వేచ్ఛ

కలలు – స్వేచ్ఛ – అభిరుచులు: జీవన గమనానికి మూలశక్తులు

మన జీవిత ప్రయాణంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించడానికి మూడు శక్తులు అత్యంత కీలకం. అవి మనల్ని ముందుకు నడిపించే దిక్సూచీలు.

1. కలలు (లక్ష్య దర్శనాలు)

కలలు అంటే కేవలం నిద్రలో కనిపించే దృశ్యాలు కావు; అవి మనల్ని లక్ష్యం వైపు మేల్కొలిపే అంతరంగ శక్తులు.

- **దిశానిర్దేశం**: కలలు మన జీవితానికి ఒక స్పష్టమైన దిశను చూపిస్తాయి.
- **భవిష్యత్తు**: మన కోసం మరియు ఈ ప్రపంచం కోసం ఒక ఉన్నతమైన భవిష్యత్తును ఊహించుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి.
- **ప్రేరణ:** మనకు ఎదగడానికి, నిరంతరం నేర్చుకోవడానికి మరియు పట్టుదలతో ముందుకు సాగడానికి కలలే ప్రధాన కారణం అవుతాయి.

2. స్వేచ్ఛ (విముక్తి మరియు శక్తి)

స్వేచ్ఛ అంటే కేవలం రాజకీయ స్వాతంత్ర్యం కాదు; అది మన మనసు మరియు భావోద్వేగాల విముక్తి.

- **స్వయం శక్తి:** భయం లేకుండా ఆలోచించడం, మాట్లాడటం మరియు మనకు నచ్చిన విధంగా జీవించగలగడమే నిజమైన స్వేచ్ఛ.
- **సంకెళ్ల నుండి విముక్తి:** మనపై మనకు ఉన్న అవిశ్వాసం, సామాజిక ఒత్తిడి మరియు ఇతరులు విధించిన పరిమితుల నుండి బయటపడటమే అసలైన స్వేచ్ఛ.
- **సృజనాత్మకత:** స్వేచ్ఛ కలిగిన మనసు కొత్త విషయాలను అన్వేషిస్తుంది, అద్భుతాలను సృష్టిస్తుంది మరియు జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవిస్తుంది.

3. అభిరుచి / తపన (జీవన ఇంధనం)

అభిరుచి అనేది మన కలల ప్రయాణానికి ఇంధనాన్ని ఇచ్చే అగ్ని వంటిది. ఇది మన జీవనానికి అసలైన శక్తిని ఇస్తుంది.

- **అంతరంగ ప్రేరణ:** మనం చేసే పనిని ప్రాణప్రదంగా ప్రేమించేలా, హృదయపూర్వకంగా చేసేలా చేసేది మనలోని తపనే.
- **ఆనందం:** మన అభిరుచిని అనుసరించినప్పుడు, ఎంతటి కష్టమైన పని అయినా ఆనందంగా మారుతుంది. ఎదురయ్యే సవాళ్లు కూడా గొప్ప అవకాశాలుగా కనిపిస్తాయి.
- **అర్థం:** అభిరుచి అనేది మన జీవితంలోని సాధారణ క్షణాలను కూడా అత్యంత అర్థవంతమైన అనుభవాలుగా మారుస్తుంది.

మూడింటి సమన్వయం

జీవిత విజయంలో ఈ మూడింటి పాత్ర ఇలా ఉంటుంది:

1. **కలలు:** మనకు కావాల్సిన **దిశను** చూపిస్తాయి.

2. **స్వేచ్ఛ:** ఆ దిశలో ప్రయాణించే **అవకాశాన్ని** ఇస్తుంది.
3. **అభిరుచి:** ఆ గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి అవసరమైన **శక్తిని** ఇస్తుంది.

ఈ మూడు కలిసిన చోట అసాధ్యం అనేది సుసాధ్యం అవుతుంది. మీ కలలను గౌరవించండి, మీ స్వేచ్ఛను కాపాడుకోండి, మీ అభిరుచిని నమ్ముకోండి.

ఈ ప్రపంచంలో నిజమైన అదృష్టవంతుడు ఎవరు?

సాధారణంగా మనం ఎవరి వద్ద ఎక్కువ ధనం ఉంటే వారినే అదృష్టవంతులు అనుకుంటాము. కానీ అది నిజం కాదు. కేవలం ఆరోగ్యం ఉన్నవాడు, కేవలం సంపద ఉన్నవాడు లేదా కేవలం సమాజంలో గుర్తింపు ఉన్నవాడు మాత్రమే పూర్తి అదృష్టవంతుడు కాదు.

అసలైన అదృష్టవంతుడి నిర్వచనం:

ఎవరైతే తన హృదయానికి లోతుగా అనుసంధానమయ్యే **అభిరుచిని (తపనను)** కనుగొని, దానిని ఎటువంటి అభ్యంతరాలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా, సమృద్ధిగా మలచుకోగల అవకాశం పొందుతాడో, అతడే నిజమైన అదృష్టవంతుడు.

అదృష్టవంతుడి లక్షణాలు:

నిజమైన అదృష్టవంతుడు తన జీవితాన్ని ఈ క్రింది విధంగా మలచుకుంటాడు:

- **ఆనందకరమైన పని:** తను చేసే పనిని ఇష్టంతో, ఆనందంతో చేస్తాడు.

- **ఆరోగ్య సంరక్షణ:** ఆ పని ఒత్తిడి కలిగించకుండా, తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేలా చూసుకుంటాడు.
- **గౌరవప్రదమైన ఉపాధి:** తన అభిరుచినే వృత్తిగా మార్చుకుని, దాని ద్వారానే జీవనోపాధిని పొందుతాడు.
- **ప్రేమపూర్వక బంధాలు:** పనిలో మునిగిపోకుండా, కుటుంబం మరియు సమాజంతో మధురమైన సంబంధాలను కొనసాగిస్తాడు.

ప్రపంచ జనాభాలో ఇటువంటి పరిపూర్ణమైన జీవితాన్ని గడిపేవారు కేవలం **ఒక్క శాతం** మాత్రమే ఉంటారు.

జీవన సమతుల్యత – అసలైన ప్రశాంతత

ధనాన్ని జీవితానికి ఒక అవసరంగా మాత్రమే చూడాలి తప్ప, అదే జీవిత పరమార్థం కాకూడదు.

1. **లక్ష్యం:** కేవలం డబ్బు కోసం మాత్రమే పనిచేయడం ఆపాలి.
2. **ప్రాధాన్యత:** ఆరోగ్యం, కుటుంబం, బంధాలు మరియు ఆత్మసంతృప్తి—వీటన్నింటికీ సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.
3. **ప్రశాంతత:** ఇవన్నీ సమతుల్యంగా ఉన్నప్పుడే జీవితంలో నిజమైన ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

అంతిమ సత్యం: అంతరంగ విజయం

మీరు ఈ ప్రపంచం దృష్టిలో గొప్పవారనిపించుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మీ **మనసాక్షి** దృష్టిలో మీరు గొప్పగా ఉండటం అత్యంత ముఖ్యం.

> **"మీరు అంతరంగ శాంతితో, ఆత్మగౌరవంతో మరియు గర్వంగా జీవించగలిగితే... జీవితంలో దానికంటే గొప్ప విజయం మరొకటి లేదు."**

జీవితం మరియు అభివృద్ధి యొక్క అసలైన అర్థం

జీవితంలో అత్యంత విషాదకరమైన విషయం చిన్న వయసులోనే మరణించడం కాదు. డెబ్బై ఐదు ఏళ్ల సుదీర్ఘ కాలం జీవించి కూడా, ఒక్క అర్థవంతమైన పనిని కూడా సాధించకపోవడమే అసలైన విషాదం.

సవాళ్లు మరియు సజీవత్వం

ఈ ప్రపంచంలో సమస్యలు, కష్టాలు మరియు విపత్తులు లేని వారు ఎవరైనా ఉన్నారా? ఒకవేళ ఉంటే, వారు కేవలం నేల కింద ఆరు అడుగుల లోతులో సమాధి అయిన వారు మాత్రమే. జీవించి ఉన్న ప్రతి మనిషికి సవాళ్లు సహజం. ఆ సవాళ్లను ఎదుర్కోవడమే జీవించడంలోని అసలైన సౌందర్యం.

నిజమైన మనిషి – స్వేచ్ఛా ప్రవృత్తి

వేరొకరిని అనుకరిస్తూ గడిపే జీవితం అసలైన జీవితం కానే కాదు.

- **స్వీయ అంగీకారం:** మీ పరిమితులను, మీ లోపాలను మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించండి. మిమ్మల్ని మీరు ఆనందంగా స్వీకరించి, సహజంగా జీవించండి.
- **అనుభవమే గురువు:** నిజమైన మనిషి ఏ వ్యవస్థను కూడా గ్రుడ్డిగా నమ్మడు. అతను తన ప్రత్యక్ష అనుభవం ద్వారా మాత్రమే జీవితాన్ని అర్థం చేసుకుంటాడు.
- **అహంకార రాహిత్యం:** అటువంటి వ్యక్తికి అహంకారం ఉండదు. అతను పాత నమ్మకాలకు బానిస కాడు మరియు మొండిపైన ఒప్పుతప్పుల సంకెళ్లలో చిక్కుకోడు.

"ఈ రోజు ఒప్పైనది రేపు కాకపోవచ్చు. ఈ రోజు తప్పనిపించినది రేపు మనకు గొప్ప వివేకాన్ని నేర్పవచ్చు. జీవితం నిరంతరం మారుతున్న ఒక ప్రవాహం."

మీ ఉనికి – మీ విలువ

నీ విలువను నిరూపించుకోవడానికి నువ్వు ప్రత్యేకంగా ఏమీ చేయనక్కర్లేదు. నీవు ఈ భూమి మీద ఉన్నావు కాబట్టే నీవు అత్యంత విలువైనవాడివి. ఒకవేళ నీవు విలువలేనివాడివైతే, నిన్ను సృష్టించిన ఆ పరమాత్ముడే సరైన సృష్టికర్త కాకపోయేవాడు. కానీ ఆయన గొప్పవాడు, ఆయన సృష్టిలో ఏదీ వ్యర్థం కాదు.

ప్రతి మనిషి ప్రాణం ఈ విశ్వంలో ఒక ప్రత్యేక ఉద్దేశంతోనే సృష్టించబడింది. నీవు ఒక విశిష్టమైన వ్యక్తివి అని గుర్తించడమే నీ అభివృద్ధికి మొదటి మెట్టు.

బాధ్యత యొక్క శక్తి – వృత్తి ధర్మం

ప్రతి వృత్తికి ఒక శక్తి ఉంటుంది, ఆ శక్తితో పాటే ఒక గొప్ప బాధ్యత కూడా ఉంటుంది. మనం చేసే చిన్న పొరపాటు ఎంతటి తీవ్ర పరిణామాలకు దారితీస్తుందో ఈ క్రింది ఉదాహరణలు మనకు వివరిస్తాయి:

వృత్తులు - పరిణామాలు:

- **వైద్యుడు:** ఒక వైద్యుడు పొరపాటు చేస్తే, ఒక అమాయకపు **ప్రాణం** పోవచ్చు.
- **అభియంతుడు (ఇంజనీర్):** ఒక అభియంతుడు పొరపాటు చేస్తే, ఒక భారీ **కట్టడం** కూలిపోవచ్చు.

- **ఉపాధ్యాయుడు:** కానీ, ఒక ఉపాధ్యాయుడు పొరపాటు చేస్తే.. కేవలం ఒక ప్రాణమో, కట్టడమో కాదు, ఒక **మొత్తం తరమే** నాశనమైపోవచ్చు.

సమాజ శిల్పి - ఉపాధ్యాయుడు

పైన పేర్కొన్న అన్ని వృత్తుల కంటే ఉపాధ్యాయ వృత్తి అత్యంత విశిష్టమైనది. ఎందుకంటే:

1. **వ్యక్తి నిర్మాణం:** ఉపాధ్యాయుడు కేవలం పాఠాలు చెప్పే వ్యక్తి కాదు, ఒక వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనను, ఆలోచనా తీరును ప్రభావితం చేసే శిల్పి.
2. భవిష్యత్తు రూపకల్పన: "దేశ భవిష్యత్తు నాలుగు గోడల మధ్యే నిర్మించబడుతుంది. తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయుడు విత్తే జ్ఞానబీజాలే రేపటి సమాజానికి పటిష్టమైన పునాదులు."
3. తరాల ప్రభావం: ఒక మంచి ఉపాధ్యాయుడు తయారు చేసిన ఒక ఉత్తమ విద్యార్థి, కొన్ని వందల మందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తాడు. అదే విధంగా, అక్కడ జరిగే పొరపాటు సమాజంపై చిరకాలం దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

మనం ఏ వృత్తిలో ఉన్నా, మన బాధ్యతను గుర్తించడం ప్రాథమిక ధర్మం. అయితే, సమాజం యొక్క భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయులు తమ వృత్తిలోని పవిత్రతను, బాధ్యతను గుర్తించినప్పుడు మాత్రమే ఒక ఉన్నతమైన దేశ నిర్మాణం సాధ్యమవుతుంది.

జీవిత లక్ష్యాలు: ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షములు

భారతీయ విజ్ఞానం మానవ జీవితానికి నాలుగు ప్రధాన లక్ష్యాలను నిర్దేశించింది. వీటినే **'చతుర్విధ పురుషార్థాలు'** అని అంటారు. మనిషి తన జీవితాన్ని పరిపూర్ణం చేసుకోవడానికి ఈ నాలుగింటి మధ్య సమతుల్యతను పాటించడం అత్యంత ఆవశ్యకం.

జీవితం యొక్క నాలుగు చక్రాలు:

1. **ధర్మం (నీతిబద్ధమైన జీవనం):** ఇది జీవితానికి పునాది. సత్యం, న్యాయం మరియు బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తనతో కూడిన జీవనమే ధర్మం. మనం చేసే ప్రతి పని ధర్మానికి విరుద్ధం కాకుండా చూసుకోవడమే మొదటి లక్ష్యం.
2. **అర్థం (సంపద మరియు ఉపాధి):** జీవించడానికి అవసరమైన వనరులను, సంపదను సమకూర్చుకోవడం. గౌరవప్రదమైన రీతిలో సంపాదించడం మరియు ఆ సంపదను సమాజ శ్రేయస్సు కోసం ఉపయోగించడం ఇందులో భాగం.
3. **కామం (కోరికలు మరియు సంతృప్తి):** జీవితంలోని ఆనందాలను, అనుబంధాలను మరియు కోరికలను అనుభవించడం. అయితే, ఈ కోరికలు పరిమితిలో ఉండాలి మరియు ఇతరులకు హాని కలిగించకూడదు.
4. **మోక్షం (విముక్తి మరియు ప్రశాంతత):** ఇది అంతిమ లక్ష్యం. కోరికల నుండి విముక్తి పొంది, అంతర్గత శాంతిని సాధించడం. అశాశ్వతమైన విషయాల కంటే శాశ్వతమైన జ్ఞానోదయం వైపు పయనించడమే మోక్షం.

ధర్మం – దిక్సూచి వంటిది

సంపద (**అర్థం**) మరియు కోరికలు (**కామం**) అనేవి ధర్మం అనే బాటలో నడిచినప్పుడు మాత్రమే అవి మనల్ని నిజమైన స్వేచ్ఛకు (**మోక్షానికి**) చేర్చుతాయి.

- **అధర్మ మార్గం:** ఒకవేళ సంపదను నీతిమాలిన మార్గాల ద్వారా సమకూర్చుకుంటే, ఆ సంపద ఇచ్చే కోరికలే మనిషిని బానిసగా మార్చి, చివరకు అతడి పతనానికి కారణమవుతాయి.
- **ధర్మ మార్గం:** ధర్మబద్ధమైన సంపాదన మనకు తృప్తిని ఇస్తుంది, ధర్మబద్ధమైన కోరికలు మనకు ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. ఇవే మనిషిని ఉన్నతమైన స్థితికి తీసుకెళ్తాయి.

ధర్మం లేని అర్థం (సంపద) అనర్థం. ధర్మం లేని కామం (కోరిక) వినాశనం. అందుకే, మన ప్రతి అడుగు ధర్మబద్ధంగా ఉన్నప్పుడే జీవితం సార్థకమవుతుంది.

నిజమైన స్వేచ్ఛ అంటే ఏమిటి?

సాధారణంగా 'స్వేచ్ఛ' అనగానే నియమ నిబంధనలు లేకుండా ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించడం అని చాలా మంది పొరబడుతుంటారు. కానీ, నిజమైన స్వేచ్ఛ అనేది విచ్చలవిడితనం కాదు; అది ఒక ఉన్నతమైన బాధ్యత.

అసలైన స్వేచ్ఛకు మూడు సూత్రాలు:

1. **అహింసాపూర్వక ఆనందం:** మనం అనుభవించే ఆనందం ఇతరులకు ఎటువంటి హాని కలిగించనంత కాలమే అది స్వేచ్ఛ

అనిపించుకుంటుంది. ఎదుటివారిని కష్టపెట్టి పొందే సంతోషం స్వేచ్ఛ కాదు, అది స్వార్థం.

2. **ఆత్మీయుల సంతోషం:** మన ప్రవర్తన లేదా మన నిర్ణయాలు మన స్నేహితులకు, ఆత్మీయులకు దుఃఖాన్ని కలిగించకూడదు. అందరినీ కలుపుకుంటూ, అందరి ముఖాల్లో చిరునవ్వులు నింపేలా జీవించడమే నిజమైన స్వేచ్ఛ.
3. **నిశ్చింత కలిగిన భవిష్యత్తు:** ఈరోజు మనం అనుభవిస్తున్న ఆనందం, రేపటి మన భవిష్యత్తుకు ఎటువంటి కీడు లేదా నష్టాన్ని కలిగించదని మనకు గట్టి నమ్మకం ఉండాలి. ఆ నిశ్చింతే మనకు నిజమైన స్వేచ్ఛను ఇస్తుంది.

అంతర్గత స్వేచ్ఛ – యథార్థ జీవనం

నిజమైన స్వేచ్ఛ అనేది బయట ఎక్కడో ఉండదు, అది మన లోపలే ఉంటుంది. దీనినే '**అంతర్గత స్వేచ్ఛ**' అని అంటారు.

- **సహజత్వం:** సమాజం కోసం ముసుగులు వేసుకోకుండా, మనకు మనం యథార్థంగా (నిజాయితీగా) జీవించగలిగే శక్తే అసలైన స్వేచ్ఛ.
- **భయం నుండి విముక్తి:** ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అనే భయం లేకుండా, మన మనసాక్షికి అనుగుణంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడమే విముక్తి.

ఎవరైతే తన ఆనందాన్ని ఇతరుల బాధపై నిర్మించుకోరో, ఎవరికైతే తన భవిష్యత్తుపై స్పష్టమైన అవగాహన ఉంటుందో, వారే ఈ ప్రపంచంలో అత్యంత స్వేచ్ఛాజీవులు.

నిజమైన ఆనందం – అంతరంగ ప్రవాహం

మానవ జీవితంలో ఆనందాన్ని వెతకడానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉండవచ్చు, కానీ వాటన్నింటిలోనూ అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది మరియు శాశ్వతమైనది ఒక్కటే. అది మనకు మనం **యథార్థంగా (నిజాయితీగా)** ఉండటం.

ఆనందపు సెలయేరు

మనం ఎప్పుడైతే ముసుగులు లేకుండా, మన అంతరాత్మకు అనుగుణంగా జీవిస్తామో, అప్పుడు ఆనందం ఒక **సెలయేరులా** మనలో ప్రవహిస్తుంది. ఈ ప్రవాహం మనల్ని:

- **చైతన్యవంతులుగా:** ప్రతి పనిలో చురుకుదనాన్ని నింపుతుంది.
- **ఉత్సాహవంతులుగా:** జీవితం పట్ల సానుకూల దృక్పథాన్ని కలిగిస్తుంది.
- **సృజనాత్మకత గలవారిగా:** కొత్త విషయాలను సృష్టించే శక్తిని ఇస్తుంది.

సృజనాత్మకత మరియు ఆత్మప్రేమ

సృజనాత్మకత అనేది ఎక్కడో బయట నుండి రాదు; అది **ఆత్మప్రేమ** (మనల్ని మనం గౌరవించుకోవడం మరియు ప్రేమించుకోవడం) నుండి పుడుతుంది. మనల్ని మనం తక్కువ చేసుకోకుండా, మనలోని ప్రత్యేకతను గుర్తించినప్పుడే అద్భుతమైన ఆలోచనలు ఉద్భవిస్తాయి.

నిష్కల్మషమైన మనసే మూలం

ఆనందానికి అసలైన తాళం చెవి మన **నిష్కల్మషమైన మనసే.**

- **అనుకరణ వద్దు:** ఇతరులను చూసి వారిలా మారాలని ప్రయత్నించడం లేదా వారిని అనుకరించడం మన వ్యక్తిత్వాన్ని చంపేస్తుంది.
- **గుర్తింపు కోసం ప్రాకులాట:** సమాజం ఇచ్చే అబద్ధపు గుర్తింపు కోసం లేదా హోదా కోసం మన జీవితాన్ని వెచ్చించడం కేవలం వృథా ప్రయాస మాత్రమే.

నిజమైన ఆనందం బయటి వస్తువులలోనో, పదవులలోనో లేదు. అది మన అంతరంగంలో, మన నిజాయితీలో ఉంది. మీరు మీలా ఉండటమే ఈ ప్రపంచంలో మీరు పొందగలిగే అతిపెద్ద విజయం.

> **"నీవు నీలా జీవించినప్పుడు మాత్రమే, నీ జీవితం ఒక కావ్యంలా మారుతుంది."**

పేదరికం – ఒక కొత్త నిర్వచనం

సాధారణంగా సమాజం పేదరికాన్ని కేవలం ఆర్థిక కోణంలోనే చూస్తుంది. కానీ, జీవితాన్ని లోతుగా పరిశీలిస్తే పేదరికానికి మరో ముఖం కనిపిస్తుంది.

నిజమైన పేదరికం అంటే ఏమిటి?

పేదరికం అంటే కేవలం కడుపు నిండా తిండి లేకపోవడమో లేదా జేబులో డబ్బు లేకపోవడమో మాత్రమే కాదు.

- **ఎంపిక లేకపోవడం:** ఒక వ్యక్తి తనకు ఇష్టమైన **జీవనశైలిని** ఎంచుకోలేకపోవడమే నిజమైన పేదరికం.
- **నిస్సహాయత:** మనకు నచ్చిన పనిని మనం చేయలేనప్పుడు, మనకు ఇష్టమైన రీతిలో సమయాన్ని గడపలేనప్పుడు మనం పేదరికంలో ఉన్నట్లే లెక్క.

సంపద ఉన్నా పేదరికమేనా?

అవును, ఇది ఒక చేదు నిజం.

బందీ అయిన వైభవం: ఒక వ్యక్తి వద్ద కోట్లాది రూపాయల సంపద ఉండవచ్చు. కానీ, ఆ సంపదను అనుభవించే తీరిక, తన ఇష్టానుసారం జీవించే స్వేచ్ఛ అతనికి లేనప్పుడు.. అతను 'సంపన్న దరిద్రుడే'.

సంతృప్తి లేకపోవడం

బయటకు ఎంత వైభవంగా కనిపించినా, మనసు కోరుకున్నట్లు జీవించలేని వాడు ఒక రకమైన **'మనసులోని పేదరికం'** అనుభవిస్తున్నట్లే లెక్క

నిజమైన సంపన్నత అంటే మన జీవితంపై మనకు పూర్తి అధికారం ఉండటం. మన ఇష్టాలను, మన ఆశయాలను అనుసరించి జీవించగలిగే శక్తే అసలైన ఐశ్వర్యం.

> "నీవు ఎంత సంపాదించావన్నది ముఖ్యం కాదు, ఆ సంపాదన నీకు ఎంత స్వేచ్ఛను ఇచ్చిందన్నదే ముఖ్యం.

పని మరియు జీవితం – ఒకే నాణేనికి రెండు పార్శ్వాలు

చాలా మంది పనిని కేవలం జీవనోపాధి కోసం చేసే ఒక కష్టంగా, జీవితాన్ని ఆ పని తర్వాత అనుభవించే సుఖంగా భావిస్తారు. కానీ, నిజమైన విజయం ఈ రెండింటినీ వేరు చేయడంలో లేదు, వాటిని **సమన్వయం** చేయడంలో ఉంది.

ఏకీకృత జీవనం

పని మరియు జీవితాన్ని రెండు వేర్వేరు భాగాలుగా చూడకండి. వాటిని ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానించండి.

- **అర్థం:** మీరు చేసే పని కేవలం ధనాన్ని ఇచ్చేది మాత్రమే కాకుండా, మీ వ్యక్తిగత జీవితానికి ఒక **అర్థాన్ని**, **సార్థకతను** ఇచ్చేదిగా ఉండాలి.
- **సంపూర్ణత:** పనిలో ఆనందం దొరికినప్పుడు, అది జీవితంలో ఒక భాగంగా మారినప్పుడు మాత్రమే మన బతుకు సంపూర్ణమవుతుంది.

జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా గారి జీవన పాఠం

ప్రముఖ రచయిత మరియు మేధావి జార్జ్ బెర్నార్డ్ షా తన చివరి రోజుల్లో మరణశయ్యపై ఉన్నప్పుడు, ఒక వ్యక్తి ఆయనను ఇలా అడిగాడు:

"మీరు మళ్ళీ జీవించే అవకాశం వస్తే ఏం చేస్తారు?"

దానికి ఆయన ఎంతో విలువైన సమాధానం ఇచ్చారు:

"నేను చేయాలనుకుని, ఎప్పుడూ చేయలేకపోయిన పనులనే మళ్ళీ చేస్తాను."

ఈ చిన్న మాటలో ఒక పెద్ద హెచ్చరిక దాగి ఉంది. మన జీవితం ముగిసే సమయానికి మనం చేయాలనుకున్న పనులను వాయిదా వేసినందుకు **పశ్చాత్తాపం** చెందకూడదు.

పశ్చాత్తాపం లేని ప్రయాణం

మీ జీవితంలో అటువంటి బాధకు తావు ఇవ్వకండి.

1. **కలలను వాయిదా వేయకండి:** మీరు చేయాలనుకున్న పనులు, నేర్చుకోవాలనుకున్న నైపుణ్యాలను ఇప్పుడే ప్రారంభించండి.
2. **పనిని ప్రేమించండి:** మీ పనిని మీరు ఎంతగా ప్రేమించాలంటే, అది మీకు విరామంలా (సెలవులా) అనిపించాలి.

3. **సార్థకత:** ప్రతి రోజూ నిద్రపోయేటప్పుడు, ఆ రోజును మీరు పూర్తిగా ఉపయోగించుకున్నారనే తృప్తితో కళ్లు మూసుకోండి.

జీవితం చాలా చిన్నది. దానిని కేవలం పనితోనో లేదా కేవలం విశ్రాంతితోనో నింపకండి. రెండింటినీ కలిపి ఒక **అందమైన అనుభవంగా** మార్చుకోండి.

ఇది సమతుల్యత కాదు... ఇది ఒక 'ఎంపిక'

చాలా మంది "వృత్తి-వ్యక్తిగత జీవితాల మధ్య సమతుల్యత" గురించి మాట్లాడుతుంటారు. కానీ, నిజానికి ఇది రెండు తక్కెడల మధ్య సమాన తూకం వేయడం వంటిది కాదు. ఇది పూర్తిగా మనం చేసుకునే **'ఎంపిక'**పై ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఎంపిక యొక్క ప్రాముఖ్యత:

జీవితంలో అన్ని కాలాల్లోనూ పని మరియు కుటుంబం సమానంగా ఉండవు.

- సందర్భోచిత ప్రాధాన్యత: కొన్ని సమయాల్లో మన వృత్తిపరమైన లక్ష్యాల కోసం ఎక్కువ సమయం కేటాయించాల్సి వస్తుంది. మరికొన్ని సమయాల్లో కుటుంబ అవసరాలు లేదా ఆత్మీయుల కోసం మన సమయం ఎక్కువగా అవసరమవుతుంది.
- స్పష్టమైన అవగాహన: ఆ క్షణంలో ఏది అత్యంత ముఖ్యమో గుర్తించి, దానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఒక నిశ్చయమైన నిర్ణయం తీసుకోవడమే అసలైన విజయం.

అపరాధ భావం నుండి విముక్తి

మనం అనుసరించాల్సిన అత్యంత ముఖ్యమైన సిద్ధాంతం ఇదే:

1. నిర్ణయ నిశ్చలత: ఒక్కసారి మీరు ఒక దానిని ఎంచుకున్న తర్వాత, రెండవ దాని గురించి ఆలోచిస్తూ 'అపరాధ భావానికి' లోనుకాకూడదు.
2. పూర్తి నిమగ్నత: మీరు పనిలో ఉన్నప్పుడు పూర్తి మనసుతో పని చేయండి. కుటుంబంతో ఉన్నప్పుడు పూర్తి ప్రేమతో వారితో గడపండి. ఒక చోట ఉంటూ మరొక దాని గురించి చింతించడం వల్ల రెండింటికీ న్యాయం చేయలేము.
3. సమర్థత: ఏది ఎంచుకున్నా, ఆ సమయంలో దానికి 100 శాతం న్యాయం చేయడమే ఉత్తమమైన జీవన విధానం.

జీవితం అనేది నిరంతరం మారే ప్రయాణం. ఇక్కడ స్థిరమైన సమతుల్యత కంటే, మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనం తీసుకునే 'సరైన ఎంపికలే' మనకు మనశ్శాంతిని ఇస్తాయి.

"మీ ఎంపికలో స్పష్టత ఉంటే, మీ జీవితంలో ప్రశాంతత ఉంటుంది."

పనిలో ఆనందం – ఒక దివ్యానుభవం

చాలామంది తమ జీవితాన్ని 'బాధ్యత' మరియు 'వినోదం' అని రెండు వేర్వేరు భాగాలుగా విభజిస్తారు. ఉదాహరణకు, ఒక బిడ్డకు చదువుకోవడం అనేది ఒక బాధ్యతగా, ఆడుకోవడం అనేది వినోదంగా కనిపిస్తుంది. కానీ, ఈ ప్రపంచంలో కొందరు అత్యంత అదృష్టవంతులు ఉంటారు—వారు తమ బాధ్యతలోనే అసలైన ఆనందాన్ని వెతుక్కుంటారు.

క్రియాశీల ధ్యానం (పనియే దైవం)

ఎవరికైతే పని మరియు ఆనందం ఒక్కటే అవుతాయో, వారు ఒక అద్భుతమైన స్థితిని అనుభవిస్తారు.

- **ఏకాగ్రత:** విజయ శిఖరాగ్రాన ఉన్న క్రీడాకారులు తమ ఆటలో మునిగిపోయినప్పుడు అనుభవించే అత్యున్నత ఏకాగ్రత ఇదే.
- **ఆధ్యాత్మికత:** దీనినే గొప్ప జ్ఞానులు **'క్రియాశీల ధ్యానం'** అని పిలుస్తారు. అంటే పని చేస్తూనే ధ్యాన స్థితిలో ఉండటం. ఇక్కడ పని అనేది భారం కాదు, అది ఒక ఆరాధన.

అంతశ్చేతనలోని అనంత వివేకం

జీవితం ఒక అద్భుతమైన వరం. ప్రతి క్షణం ఎంతో విలువైంది. ఇది కేవలం సవాళ్లతో కూడిన సముద్రం మాత్రమే కాదు, అనంతమైన అవకాశాల నిలయం కూడా.

- **చేతన మనస్సు:** మన పైమనస్సులో (చేతనలో) కేవలం కొద్దిపాటి జ్ఞానం మాత్రమే ఉంటుంది.
- **అంతశ్చేతన మనస్సు:** కానీ మన **అంతశ్చేతనలో** అనంతమైన వివేకం, సృజనాత్మకత దాగి ఉంటాయి. అదే నిజమైన మేధావిత్వానికి (జీనియస్) పునాది. ఆ అంతర్గత శక్తిని మేల్కొలిపినప్పుడే అసాధారణ విజయాలు సాధ్యమవుతాయి.

జీవన మార్గం

యథార్థంగా జీవించండి. ముసుగులు లేని నిజాయితీతో కూడిన జీవితం గడపండి.

- **ప్రేమ:** మీరు చేసే పనిని ప్రాణప్రదంగా ప్రేమించండి.
- **గౌరవం:** మీ స్వేచ్ఛను ఎంతగా ప్రేమిస్తారో, ఇతరుల స్వేచ్ఛను కూడా అంతగా గౌరవించండి.

- **లక్ష్యం:** ఇదే కలల, స్వేచ్ఛ మరియు అభిరుచుల కలయికతో కూడిన అసలైన మార్గం.

  "నీవు చేసే పనిలో నిన్ను నీవు మర్చిపోయినప్పుడు, అక్కడ పని అంతమై ఆనందం ఆరంభమవుతుంది."

ప్రతిభ మరియు తపన – అంతర్గత శక్తులు

ప్రతి మనిషిలోనూ ఒక విశిష్టమైన ప్రతిభ నిద్రాణమై ఉంటుంది. అది ఎక్కడో బయట నుండి వచ్చేది కాదు, మన అంతరాత్మలో దాగి ఉన్న ఒక నిధి.

వెలికితీయాల్సిన నిధి

భూమి పొరల కింద చమురు నిక్షేపాలు ఎలాగైతే దాగి ఉంటాయో, మనిషిలోని మేధావిత్వం కూడా అతని హృదయంలో, ఆత్మలో అలాగే దాగి ఉంటుంది.

విద్య పాత్ర: పాఠశాలలు మరియు కళాశాలలు ఈ ప్రతిభను సృష్టించలేవు. అవి కేవలం మనలో ఉన్న దానిని గుర్తించడానికి, దానిని వ్యక్తీకరించడానికి మాత్రమే సహాయపడతాయి.

స్వీయ కృషి: చమురును వెలికితీయడానికి తవ్వకం ఎలా అవసరమో, మనలోని ప్రతిభను బయటకు తీయడానికి నిరంతర సాధన మరియు స్వీయ అన్వేషణ అంతే అవసరం.

వినియోగించని మేధస్సు - ఒక హెచ్చరిక

మనం మన సామర్థ్యాన్ని వాడకపోతే అది క్రమంగా క్షీణిస్తుంది:

తుప్పు: వాడకుండా పక్కన పడేసిన ఇనుము ఎలాగైతే తుప్పు పడుతుందో, మనలోని ప్రతిభను వాడకపోతే అది మరుగున పడిపోతుంది.

మలినం: ప్రవహించకుండా నిలిచిపోయిన నీరు ఎలాగైతే అశుద్ధమవుతుందో, నిరంతరంగా పని చేయని మనస్సు తన ప్రకాశాన్ని కోల్పోతుంది.

ప్రకాశం: ప్రతిభ అనేది ప్రదర్శించినప్పుడు, వ్యక్తీకరించినప్పుడు మాత్రమే సూర్యుడిలా వెలుగుతుంది.

నిజమైన జీవన గమ్యం (జీవనోపాధి)

మీరు జీవితంలో ఏ మార్గంలో వెళ్లాలో తెలియక సందిగ్ధంలో ఉన్నప్పుడు ఈ సూత్రాన్ని గుర్తుంచుకోండి:

"నీ సహజ సిద్ధమైన ప్రతిభ మరియు ఈ ప్రపంచానికి అవసరమైన పని—ఈ రెండూ ఎక్కడైతే కలుస్తాయో, అదే నీ అసలైన జీవన మార్గం."

మీరు చేసే పని ప్రపంచానికి ఉపయోగపడాలి, అదే సమయంలో అది మీ లోపల ఉన్న ప్రతిభకు అద్దం పట్టాలి. అప్పుడే ఆ పనికి సార్థకత, మీకు సంతృప్తి లభిస్తాయి.

పరిపూర్ణత మరియు నిరంతర అభివృద్ధి

ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒకేలా ఉండరు. మన చేతి ఐదు వేళ్లు ఎలాగైతే వేర్వేరు పరిమాణాల్లో, వేర్వేరు పనుల కోసం నిర్మించబడ్డాయో, సమాజంలోని మనుషులు కూడా అంతే భిన్నంగా ఉంటారు.

పరిపూర్ణత ఒక భ్రమ

చాలా మంది ప్రతి పనిలోనూ 'పరిపూర్ణత' (ఫ్లా లెస్) కోసం వెతుకుతూ, ఏ చిన్న లోపం ఉన్నా నిరాశ చెందుతుంటారు.

- వాస్తవం: ఈ ప్రకృతిలో ఏదీ పరిపూర్ణంగా ఉండదు. పరిపూర్ణత అనేది ఒక గమ్యం కాదు, అది కేవలం ఒక ఊహ మాత్రమే.
- తప్పుదారి: లేని పరిపూర్ణత కోసం ప్రాకులాడటం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది తప్ప, ఫలితం ఉండదు.

అంకితభావమే అసలైన మార్గం

పరిపూర్ణత వెనుక పడటం ఆపి, మీరు చేసే పనిపై నిజాయితీతో కూడిన అంకితభావం చూపండి.

1. కృషి: ఫలితం ఎలా ఉంటుందో అని భయపడకుండా, మీ పూర్తి సామర్థ్యంతో పనిలో నిమగ్నం అవ్వండి.
2. నైపుణ్యం: మీరు పనిని ప్రేమిస్తూ చేస్తున్నప్పుడు, నైపుణ్యం మరియు ఉత్కృష్టత అనేవి సహజంగానే మిమ్మల్ని వెతుక్కుంటూ వస్తాయి.
3. క్రమశిక్షణ: ఈరోజు కంటే రేపు మెరుగ్గా ఉండాలనే తపనే మిమ్మల్ని ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుస్తుంది.

లోపాలు లేని ఆదర్శాల కోసం వెతకడం కంటే, ఉన్న లోపాలను అంగీకరిస్తూ మన పనిని మనం మెరుగుపరుచుకోవడమే అసలైన అభివృద్ధి.

"నీవు చేసే పనిలో నీ హృదయాన్ని ఉంచు... అప్పుడు ఆ పనే ఒక అద్భుత కళాఖండంగా మారుతుంది."

ఇకిగాయి – సార్థకమైన మరియు దీర్ఘకాల జీవన రహస్యం

జపాన్‌లోని **ఒకినావా** దీవి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. అక్కడ వంద ఏళ్లకు పైగా వయసున్న వారు అత్యధిక సంఖ్యలో ఉండటమే కాకుండా, వారు ఎంతో ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా

మరియు సంతోషంగా జీవిస్తున్నారు. వారి ఈ జీవన రహస్యమే — **'ఇకిగాయి'** (జీవనార్థం).

ఇకిగాయి అంటే ఏమిటి?

ఇకిగాయి అనేది నాలుగు ప్రధాన జీవన ప్రశ్నల సంగమ స్థానం. మీ జీవితానికి ఒక అర్థాన్ని ఇచ్చే ఆ అద్భుత ప్రదేశాన్ని చేరుకోవడానికి ఈ నాలుగు వలయాలు కలవాలి:

1. **అభిరుచి:** మీరు ఏ పనిని అత్యంత ఇష్టంగా చేస్తారు?
2. **నైపుణ్యం:** మీరు ఏ విషయంలో విశిష్టమైన ప్రావీణ్యం కలిగి ఉన్నారు?
3. **ప్రతిఫలం:** మీరు చేసే పనికి తగిన ఆర్థిక గుర్తింపు లేదా ఆదాయం లభిస్తుందా?
4. **సామాజిక అవసరం:** ఈ ప్రపంచానికి లేదా సమాజానికి ప్రస్తుతం ఏది అవసరం?

నాలుగు వలయాల అనుసంధానం

ఈ వలయాలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసినప్పుడు ఏర్పడే స్థితులే మన జీవితాన్ని నిర్దేశిస్తాయి:

- **జీవన లక్ష్యం (మిషన్):** మీరు ఇష్టపడే పని సమాజానికి ఉపయోగపడినప్పుడు అది ఒక గొప్ప లక్ష్యంగా మారుతుంది. ఇది మీ జీవితానికి లోతైన అర్థాన్ని ఇస్తుంది.
- **అంతరంగ తపన (ప్యాషన్):** మీరు ఇష్టపడే పనిలో మీకు నైపుణ్యం కూడా ఉంటే, అది మీలో ఒక అగ్నిని రగిలిస్తుంది. అక్కడ ఆనందం మరియు ప్రావీణ్యం జతకడతాయి.

- **వృత్తి (ప్రొఫెషన్):** మీ నైపుణ్యానికి తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తే, అది మిమ్మల్ని ఆర్థికంగా నిలబెట్టే ఒక గౌరవప్రదమైన వృత్తి అవుతుంది.
- **సేవా మార్గం (వొకేషన్):** సమాజానికి అవసరమైన పని చేస్తూ, దాని ద్వారా మీరు ఆదాయాన్ని పొందితే, అది సమాజ సేవ మరియు జీవనాధారం కలిసే చోటు అవుతుంది.

అత్యున్నత స్థితి – మీ 'ఇకిగాయి'

ప్రేమ, నైపుణ్యం, సేవ మరియు ప్రతిఫలం—ఈ నాలుగు వలయాలు ఖండించుకునే ఆ మధ్య బిందువే **ఇకిగాయి.** ఇది కేవలం ఒక ఉద్యోగమో లేదా అలవాటో కాదు; ఇది మీ జీవన పరమార్థం. ఇక్కడ:

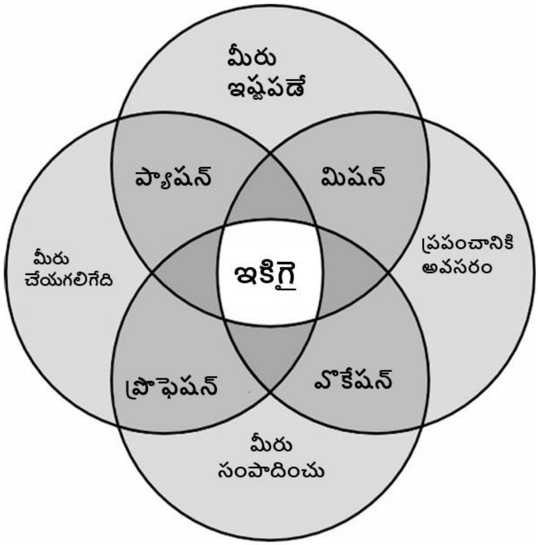
- మీ ఆసక్తి మీ రోజులను వెలిగిస్తుంది.
- మీ వృత్తి మీ జీవితాన్ని సుఖమయం చేస్తుంది.
- మీ లక్ష్యం ప్రపంచాన్ని ఉన్నతంగా మారుస్తుంది.
- మీ సేవ సమాజంలో మీకు ఒక స్థానాన్ని ఇస్తుంది.

నిరంతర ఉత్సాహం - విరామం లేని ప్రయాణం

ఒకినావా ప్రజలకు మనలాగా **'పదవీ విరమణ'** (రిటైర్మెంట్) అనే భావన ఉండదు. వారు చనిపోయే వరకు ఏదో ఒక అర్థవంతమైన పని చేస్తూనే ఉంటారు. ప్రతి ఉదయం నిద్ర లేవగానే వారిని ఉత్సాహంగా పడకపై నుండి లేపే శక్తి వారి 'ఇకిగాయి'.

మీ ఇకిగాయి బయట ఎక్కడో లేదు, అది మీ లోపలే నిద్రాణమై ఉంది. దానిని వెలికితీయండి. మీరు ఇష్టపడేది, మీకు చేతనైనది, లోకానికి కావాల్సింది మరియు మీకు ఆదాయాన్నిచ్చేది—ఈ నాలుగింటిని ఒక్క

చోటుకు చేర్చండి. అప్పుడే మీరు అత్యంత సంపూర్ణమైన మరియు అర్థవంతమైన జీవితాన్ని అనుభవిస్తారు.



చెతనామయం
పరేన్నైసానం
కరుణ
ఆధ్యాత్మికత
క్షమ
ఆనందం
కోరిక
లోతున శాంతి

అధ్యాయం 6: ఆధ్యాత్మికత

ఆధ్యాత్మికత – అంతరంగ విజ్ఞాన శాస్త్రం

ఈ ప్రపంచంలో విజ్ఞాన శాస్త్రం (సైన్స్) ఎక్కడ ఆగిపోతుందో, అక్కడ ఆధ్యాత్మికత ప్రయాణం మొదలవుతుంది.

మన బాహ్య ప్రపంచం మనకు సౌకర్యాలను ఇవ్వగలదు, కానీ అంతరంగ శాంతిని ఇచ్చేది కేవలం ఆధ్యాత్మికత మాత్రమే.

వనరులు విఫలమైనప్పుడు...

మన జీవితంలో ఎన్నో రకాల సవాళ్లు ఎదురవుతుంటాయి:

- **ఆరోగ్య సమస్యలు:** శరీరానికి వచ్చే వ్యాధులు.
- **ఆర్థిక ఇబ్బందులు:** సంపద కోల్పోవడం.
- **విరిగిన సంబంధాలు:** ఆత్మీయుల దూరం.
- **నైపుణ్యాల లోపం:** సామర్థ్యం సరిపోకపోవడం.
- **నెరవేరని కలలు:** ఆశయాలు భగ్నం కావడం.

మనకు అందుబాటులో ఉన్న సాంకేతికత, పుస్తకాలు, అంతర్జాలం (గూగుల్/యూట్యూబ్), స్నేహితులు—ఇవన్నీ ఉన్నప్పటికీ, కొన్నిసార్లు ఏదీ పని చేయని నిస్సహాయ స్థితి ఎదురవుతుంది. అప్పుడే మనిషి **ప్రార్థన** యొక్క శక్తిని, **ఆధ్యాత్మికత** యొక్క విలువను గుర్తిస్తాడు.

జీవనంలోని ఐదు ప్రధాన స్తంభాలు

ఒక పరిపూర్ణమైన జీవితానికి ఈ ఐదు అంశాలు పునాదులు:

1. **ఆరోగ్యం:** శారీరక మరియు మానసిక దృఢత్వం.
2. **సంపద:** గౌరవప్రదమైన జీవనోపాధి.
3. **సంబంధాలు:** ప్రేమపూర్వకమైన అనుబంధాలు.
4. **జీవన నైపుణ్యాలు:** సమస్యలను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం.
5. **అభిరుచి (తపన):** మనసును ఉత్సాహపరిచే పని.

అయితే, ఈ ఐదు స్తంభాలు బలంగా ఉన్నప్పటికీ, ఇంకా ఏదో వెలితిగా అనిపిస్తుంటే... ఆనందం దొరకకపోతుంటే... అది మనం **"లోపలికి తిరగాల్సిన"** సమయం అని అర్థం.

అంతరంగ ప్రయాణం

బాహ్య ప్రపంచంలో ఎన్ని విజయాలు సాధించినా, మనసు లోపల ప్రశాంతత లేకపోతే ఆ విజయానికి అర్థం లేదు.

- **నిశ్శబ్దం:** ప్రార్థన అంటే దేవుడితో మాట్లాడటం మాత్రమే కాదు, మన లోపల ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని వినడం.
- **సమతుల్యత:** ఐదు జీవన స్తంభాలకు 'ఆధ్యాత్మికత' అనే ప్రాణాన్ని జోడించినప్పుడు మాత్రమే జీవితం ఒక పరిపూర్ణ కావ్యంలా మారుతుంది.

  "శాస్త్రం మనకు 'ఎలా జీవించాలో' నేర్పిస్తే, ఆధ్యాత్మికత మనకు 'ఎందుకు జీవించాలో' నేర్పిస్తుంది."

మతాల పుట్టుక – ఒక సామాజిక అవసరం

చరిత్రను గమనిస్తే, ప్రతి మతం ఒక నిర్ణీత కాలంలో, ఒక ప్రత్యేక భౌగోళిక పరిస్థితులలో జన్మించింది. ఆయా సమయాల్లో ప్రజలు తమ కోరికలు తీరక, జీవితంలో దిశానిర్దేశం లేక అసంతృప్తితో ఉన్నప్పుడు.. వారిలో ఆశలను నింపి, మార్పు వైపు నడిపించడానికి మహనీయులు మతాలను స్థాపించారు.

మతాల అంతర్లీన ఉద్దేశ్యం

ప్రతి మతం యొక్క బాహ్య ఆచారాలు వేరుగా ఉండవచ్చు, కానీ వాటన్నింటి హృదయంలో ఉన్న ఏకైక సందేశం ఇది:

> **"మనిషి తనలోని పశుప్రవృత్తిని వదిలి, ఒక మంచి వ్యక్తిగా, మహోన్నతుడిగా ఎదగాలి."**

దైవం, మతం, ఆచారాలు మరియు ఆధ్యాత్మికత: వ్యత్యాసాలు

మనం ఆధ్యాత్మికంగా పరిణతి చెందాలంటే, ఈ నాలుగింటి మధ్య ఉన్న సూక్ష్మమైన తేడాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలామంది వీటిని ఒకటిగానే భావించి అయోమయానికి లోనవుతుంటారు.

అంశం	అంతరార్థం
దేవుడు	ఈ అనంత విశ్వాన్ని సృష్టించి, నడిపిస్తున్న శక్తి మూలం. ఆయన ఏ ఒక్క మతానికో పరిమితం కాని విశ్వ చైతన్యం.
మతం	ఆ దైవిక శక్తిని చేరుకోవడానికి మనుషులు తమ సౌకర్యం కోసం, సంప్రదాయాల కోసం నిర్మించుకున్న మార్గాలు.
ఆచారాలు	ఒక సమాజం యొక్క సంస్కృతిని, క్రమశిక్షణను ప్రతిబింబించే ప్రతీకాత్మక పద్ధతులు. ఇవి కేవలం సాధనాలు మాత్రమే.
ఆధ్యాత్మికత	ఎటువంటి మధ్యవర్తులు లేకుండా, సత్యాన్ని తన అంతరంగంలో ప్రత్యక్షంగా అనుభవించడం.

విశ్వ శక్తి (పరమశక్తి) – అందరిలోనూ ఒక్కటే

విశ్వం లేదా పరమశక్తి అనేది ఒక బయటి వస్తువు కాదు. అది ఈ సృష్టిలోని ప్రతి అణువులోనూ, ప్రతి ప్రాణిలోనూ నిరంతరం ప్రవహించే ఒక **అనంతమైన చైతన్యం.** మన శ్వాసలో, మన ఆలోచనల్లో, మన ప్రాణంలో ఉన్న ఆ అద్భుత శక్తిని గుర్తించడమే నిజమైన జ్ఞానం.

లోపలికి తిరగండి

మతం మనకు ప్రాథమిక నియమాలను నేర్పిస్తుంది, కానీ ఆధ్యాత్మికత మనకు **అనంతమైన స్వేచ్ఛను** ఇస్తుంది.

- **మతం:** నిన్ను ఒక సమూహానికి కట్టుబడి ఉండేలా చేస్తుంది.
- **ఆధ్యాత్మికత:** నిన్ను ఈ విశ్వంతో అనుసంధానం చేస్తుంది.

మీ జీవితంలో ఎన్ని విజయాలు ఉన్నా, ఎన్ని వనరులు ఉన్నా.. ఇంకా ఏదో వెలితిగా అనిపిస్తుంటే, అది మీరు 'మతం' నుండి 'ఆధ్యాత్మికత' వైపు, అంటే మీ 'అంతరంగం' వైపు ప్రయాణించాల్సిన సమయం అని గుర్తుంచుకోండి.

ఆధ్యాత్మికత – ఒక చైతన్య ప్రయాణం

చాలామంది ఆధ్యాత్మికత అంటే బాహ్య ప్రపంచానికి దూరంగా వెళ్లడమో లేదా కళ్లు మూసుకుని అంధవిశ్వాసాలను నమ్మడమో అనుకుంటారు. కానీ, నిజమైన ఆధ్యాత్మికత అనేది ఒక గొప్ప **జాగృతి** .

ఆధ్యాత్మికత అంటే ఏమిటి?

ఇది ఏదో ఒక మతానికి లేదా ఒక వర్గానికి సంబంధించినది కాదు. ఇది మన ఉనికిని మనం గుర్తించే ఒక అంతరంగ ప్రక్రియ.

- **మనసు** : మన ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు మరియు ప్రవర్తనపై పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండటం.
- **ఆత్మ** : ఈ శరీరం లోపల ఉన్న అసలైన 'నేను' ఎవరు? నా ఉనికి ఏమిటి? అని అన్వేషించడం.
- **విశ్వం** :మనకూ మరియు ఈ అనంతమైన ప్రకృతికి మధ్య ఉన్న విడదీయలేని సంబంధాన్ని గుర్తించడం.

జాగృతి – అంధవిశ్వాసం నుండి విముక్తి

ఆధ్యాత్మికత మనల్ని కట్టిపడేయదు, అది మనల్ని **స్వేచ్ఛాజీవులుగా** మారుస్తుంది.

1. **అవగాహన:** మన చుట్టూ జరుగుతున్న వింతలను, విశేషాలను కేవలం నమ్మడం కాకుండా, వాటి వెనుక ఉన్న సత్యాన్ని గ్రహించడం.
2. **అనుభవం:** దేవుడిని లేదా సత్యాన్ని కేవలం పుస్తకాల్లో చదివి తెలుసుకోవడం కాదు; మన నిత్య జీవితంలో, మన ప్రతి శ్వాసలో ఆ పరమాత్మ శక్తిని ప్రత్యక్షంగా అనుభవించడం.
3. **సమతుల్యత:** మనసును అదుపులో ఉంచుకుని, ఆత్మ సాక్షిగా జీవిస్తూ, విశ్వంతో మమేకం అవ్వడమే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక స్థితి.

ఆధ్యాత్మికత అంటే జీవితాన్ని వదిలిపెట్టడం కాదు, జీవితాన్ని పూర్తి స్పృహతో, ఆనందంతో జీవించడం. ఎప్పుడైతే మీరు మీ మనసును, ఆత్మను మరియు ఈ విశ్వాన్ని ఒకటిగా చూస్తారో, అప్పుడే మీలో నిజమైన **జాగృతి** మొదలవుతుంది.

"జ్ఞానం బయట వెతుకుతే దొరుకుతుంది, కానీ ఆధ్యాత్మికత నీ లోపల వెలిగే వెలుగు."

ధ్యానం – అంతర పరిశీలన కళ

ధ్యానం అంటే మనసును ఒకే వస్తువుపై కేంద్రీకరించడం.

ఇది చేయడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి:

- మంత్రాన్ని జపించడం
- ప్రకాశాన్ని పరిశీలించడం
- శ్వాసను గమనించడం
- శరీరంలోని చక్రాల శక్తిని అనుభవించడం

"భారతీయ ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయానికి క్రమశిక్షణే వెన్నెముక."

ధ్యానం, యోగం, జపం, సేవా భావం — ఇవన్నీ క్రమశిక్షణతోనే ఫలిస్తాయి.

- క్రమశిక్షణ లేకుండా ధ్యానం **అస్థిరమైన ఆలోచనల ప్రవాహంగా** మారుతుంది.
- క్రమశిక్షణతో మనసు **ఒకే దిశలో కేంద్రీకృతమై** లోపలి శాంతిని పొందుతుంది.
- క్రమశిక్షణ జీవనాన్ని **సమతుల్యంగా** ఉంచుతుంది — శరీరం, మనసు, ఆత్మ మధ్య సమన్వయం కలుగుతుంది.
- భారతీయ ఆధ్యాత్మికతలో, క్రమశిక్షణ అనేది కేవలం నియమాలు పాటించడం కాదు; అది **జీవన విధానం.**

ప్రతిరోజు ధ్యానం, ప్రార్థన, సేవ, సత్యం, క్షమ — ఇవన్నీ క్రమశిక్షణతోనే సాధ్యమవుతాయి.

దేవుని నిజమైన పాత్ర – ఒక దిశానిర్దేశం

మనం దైవాన్ని ఎలా చూస్తున్నాం? ఆయన కేవలం మన కోరికలు తీర్చే ఒక శక్తి మాత్రమేనా? లేక మన ప్రయాణంలో తోడుండే మార్గదర్శియా? దీనిని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక చిన్న ఉదాహరణ:

మైలురాయి మరియు ప్రయాణం

దేవుడు అనేది మన జీవిత ప్రయాణంలో దారి పక్కన ఆగి పూజించాల్సిన ఒక **మైలురాయి** మాత్రమే కాదు. ఆయన మనల్ని ముందుకు నడిపించే **ప్రేరణ.**

- **పొరపాటు:** చాలామంది ఆ మైలురాయి వద్దే ఆగిపోయి, దానినే పూజిస్తూ కూర్చుంటారు. అలా చేయడం వల్ల వారు అసలు గమ్యాన్ని (లక్ష్యాన్ని) చేరుకోలేరు.
- **వాస్తవం:** దేవుడు మీకు ఇచ్చే శక్తిని ఉపయోగించి, మీరు మీ లక్ష్యం వైపు అడుగులు వేయాలి. ప్రయాణం చేయాల్సింది మీరు మాత్రమే.

కర్మ మరియు బాధ్యత

మన కష్టాలకు, బాధలకు దేవుడిని నిందించడం అత్యంత సులభమైన పని. కానీ అది సత్యం కాదు.

1. **నీ కర్మ – నీ బాధ్యత:** నీవు చేసే పనులు (కర్మలు), వాటి ఫలితాలు నీవే. దేవుడు నీ బాధలను సృష్టించడు.
2. **అధోగతి కాదు – అధిగమించడం:** కష్టాలు ఎదురైనప్పుడు కృంగిపోకుండా, వాటిని ధైర్యంగా **అధిగమించడానికి** అవసరమైన

అంతర్గత శక్తిని దేవుడు ప్రసాదిస్తాడు. ఆ శక్తిని అందిపుచ్చుకోవడమే అసలైన భక్తి.

మహోన్నత వ్యక్తుల ఉదాహరణలు (పురాణాల వెలుగులో)

మన సంస్కృతిలో ఇద్దరు గొప్ప విలుకాళ్ల ఉదాహరణలు మనకు రెండు రకాల సాధనలను నేర్పుతాయి:

- **ఏకలవ్యుడు (స్వయం కృషి):** గురువు ప్రత్యక్షంగా లేకపోయినా, కేవలం తన **ఆలోచనల నియంత్రణ** మరియు అంకితభావంతో అసాధారణమైన ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించవచ్చని నిరూపించాడు. ఇది మనలోని సంకల్ప శక్తికి నిదర్శనం.
- **అర్జునుడు (దైవ మార్గదర్శనం):** ప్రతిభ ఉన్నప్పటికీ, దైవికమైన (కృష్ణ పరమాత్మ) మార్గదర్శనం తోడైనప్పుడు.. ఆ ప్రావీణ్యం మరింత సూక్ష్మంగా, శ్రేష్ఠంగా మరియు **ధర్మబద్ధంగా** మారుతుందని నిరూపించాడు.

మీరు ఏకలవ్యుడిలా కఠోర సాధన చేయండి, కానీ అర్జునుడిలా ఆ సాధనకు దైవ చింతనను తోడు చేసుకోండి. అప్పుడు మీ విజయం కేవలం వ్యక్తిగతమే కాదు, అది సమాజానికి కూడా మేలు చేస్తుంది.

> **"దేవుడు మన భారాన్ని మోయడు, భారాన్ని మోయగలిగే భుజాలకు బలాన్ని ఇస్తాడు."**

సంతోషం మరియు తృప్తి – అంతరంగ సమతుల్యత

నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో సౌకర్యాలు, విలాసాలు ఉంటేనే మనశ్శాంతి లభిస్తుందని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ, భౌతిక వస్తువులు కేవలం సౌకర్యాన్ని ఇవ్వగలవు తప్ప, ఆత్మతృప్తిని ఇవ్వలేవు.

తృప్తి లేని ప్రయాణం

కోరికలకు అంతం ఉండదు. ఒక కోరిక తీరగానే మరొకటి పుట్టుకొస్తుంది.

- **అంతులేని ఆశ**: అంతులేని కోరికలతో పరుగెత్తే మనిషి ఎన్ని విజయాలు సాధించినా, ఎప్పటికీ తృప్తిని పొందలేడు.
- **మాయాజాలం:** బయట వెతికే సంతోషం ఎప్పుడూ తాత్కాలికమే. అది ఎండమావి లాంటిది, దగ్గరకు వెళ్లేకొద్దీ దూరమవుతూనే ఉంటుంది.

నిజమైన సంతోషం – త్రివిధ సమన్వయం

మీరు చెప్పినట్లుగా, నిజమైన సంతోషం అనేది మన శరీరంలోని మూడు ప్రధానాంగాలు ఒకే లక్ష్యం కోసం పని చేసినప్పుడు ఉద్భవిస్తుంది:

1. **హృదయం (సంకల్పం):** మీ హృదయం లోపల ఒక పవిత్రమైన కోరిక లేదా ఒక గొప్ప లక్ష్యం ఉద్భవించాలి. ఇది ప్రయాణానికి పునాది.
2. **చేతులు (శ్రమ):** హృదయం కోరుకున్న ఆ లక్ష్యం కోసం మీ చేతులు కష్టపడాలి. అంటే, మీరు పూర్తి అంకితభావంతో ఆ పనిని పూర్తి చేయాలి.
3. **కళ్ళు (దర్శనం):** మీ శ్రమ ఫలితంగా రూపుదిద్దుకున్న ఆ సృష్టిని (పనిని) మీ కళ్ళు చూసినప్పుడు.. ఆ క్షణంలో కలిగే అనుభూతే అసలైన సంతోషం.

సృజనలో ఆనందం

ఒక చిత్రకారుడు తన మనసులోని భావాన్ని (హృదయం), కుంచెతో కాగితంపైకి తెచ్చి (చేతులు), ఆ పూర్తి అయిన చిత్రాన్ని చూసి (కళ్ళు) మురిసిపోయినప్పుడు కలిగే ఆనందం వర్ణనాతీతం.

- **సార్థకత:** మన జీవితం కూడా ఒక కళాఖండం లాంటిదే.
- **సమన్వయం:** మీ ఆలోచన, మీ పని, మరియు మీరు పొందే ఫలితం—ఈ మూడింటి మధ్య ఎప్పుడైతే సమన్వయం ఉంటుందో, అప్పుడే మీరు సంపూర్ణమైన తృప్తిని పొందుతారు.

  "సంతోషం అంటే గమ్యాన్ని చేరుకోవడం కాదు, నీ హృదయం మెచ్చిన పనిని నీ చేతులతో చేస్తూ.. ఆ ప్రయాణాన్ని ఆస్వాదించడం."

ఆకర్షణ సిద్ధాంతం – సంకల్ప శక్తి

విశ్వంలోని అత్యంత శక్తివంతమైన నియమాలలో ఒకటి 'ఆకర్షణ సిద్ధాంతం'. మన జీవితంలో ఈరోజు మనం ఏ స్థితిలో ఉన్నామో, అది గతంలో మన ఆలోచనల ఫలితమే.

మనుషులు – సజీవ అయస్కాంతాలు

ప్రతి మనిషి ఒక **అయస్కాంతం** వంటివాడు. మన మనస్సు నుండి వెలువడే ఆలోచనలు ఒక తరంగంలా విశ్వంలోకి వెళ్లి, అదే తరహా ఫలితాలను మన జీవితంలోకి ఆకర్షిస్తాయి.

- **1 శాతం రహస్యం:** ప్రపంచంలో కేవలం ఒక శాతం మంది మాత్రమే అత్యంత ధనవంతులుగా, విజయవంతులుగా ఉండటానికి

కారణం—వారు తమ ఆలోచనలను ఎలా నియంత్రించాలో మరియు ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఎలా వాడుకోవాలో తెలుసుకోవడమే.

- **ఆలోచనా దిశ:** మనకు ఏమి కావాలి అనే దానిపైనే మన దృష్టి ఉండాలి. మనకు ఏది వద్దు లేదా ఏది మనల్ని భయపెడుతుందో దాని గురించి ఆలోచిస్తే, తెలియకుండానే ఆ ప్రతికూలతనే మనం ఆకర్షిస్తాము.

అంతశ్చేతనను మేల్కొల్పే సమయాలు

మన మనస్సులోని సంకల్పం వాస్తవ రూపం దాల్చడానికి రెండు సమయాలు అత్యంత కీలకం:

1. **నిద్రకు ముందు (చివరి ఆలోచన):** రోజంతా మీరు ఏం ఆలోచించినా, నిద్రపోయే ముందు మీ మనసులో ఉండే **చివరి ఆలోచన** అత్యంత శక్తివంతమైనది. ఆ సమయంలో మీరు మీ లక్ష్యం నెరవేరినట్లు, మీరు సంతోషంగా ఉన్నట్లు సానుకూల భావనతో నిద్రపోతే.. మీ అంతశ్చేతన మనస్సు ఆ ఆలోచనను నిజం చేయడానికి రాత్రంతా పని చేస్తుంది.
2. **ఉదయపు ఆరంభం (కృతజ్ఞత):** ప్రతి రోజూ ఉదయం నిద్ర లేవగానే **కృతజ్ఞతా భావంతో** మొదలుపెట్టండి. మనకు ఉన్న వనరుల పట్ల, మనకు తోడున్న వ్యక్తుల పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉంటే, విశ్వం మనకు మరింత మేలు చేసేలా సహకరిస్తుంది.

నీవే నీ విధికి కర్తవు

మీ జీవితం అనేది మీరు రాసుకునే ఒక కావ్యం. దానికి మీ ఆలోచనలే అక్షరాలు.

- **సానుకూలత:** ప్రతికూల ఆలోచనలను పక్కన పెట్టి, సానుకూలమైన మరియు ఉన్నతమైన ఆలోచనలతో మీ మనస్సును నింపండి.
- **నమ్మకం:** మీరు కోరుకున్నది ఇప్పటికే మీ వద్ద ఉన్నట్లుగా భావించండి, అప్పుడు ఆ ఫలితం మిమ్మల్ని వెతుక్కుంటూ వస్తుంది.

  "నీ ఆలోచనలను మార్చుకో... నీ ప్రపంచం దానంతట అదే మారుతుంది."

పరిపక్వత – అంతరంగ వికాసం

చాలామంది వయసు పెరగడాన్ని పరిపక్వత అనుకుంటారు. కానీ, నిజమైన పరిపక్వత అనేది శరీరానికి సంబంధించింది కాదు; అది మన ఆలోచనా సరళికి, మన ప్రవర్తనకు సంబంధించింది.

క్షమించగలిగే గుణం

హృదయపూర్వకంగా **"క్షమించండి"** అని చెప్పగలగడం పరిపక్వతకు మొదటి మెట్టు.

- **వినమ్రత:** తప్పు ఎవరిదైనా కావచ్చు, కానీ అనవసరమైన అహంకారాన్ని వదిలి, శాంతి కోసం వినమ్రతతో క్షమాపణ చెప్పడం గొప్ప సంస్కారం. అది బలహీనత కాదు, మనసు యొక్క గొప్పతనం.

బౌద్ధ జ్ఞానం – పరిపక్వతకు పన్నెండు సూత్రాలు

పరిపక్వత అనేది వయసుతో వచ్చేది కాదు, అది లోపలి నుండి జరిగే ఎదుగుదల. బుద్ధుని బోధనల ప్రకారం పరిపక్వతకు అసలైన అర్థాలు ఇవే:

1. **స్వీయ మార్పు**: ఇతరులను మార్చడానికి ప్రయత్నించడం ఆపి, మనల్ని మనం సరిదిద్దుకోవడం.
2. **అంగీకారం:** ఇతరులను ఎటువంటి తీర్పులు (జడ్జిమెంట్స్) లేకుండా, వారు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించడం.
3. **దృక్కోణం:** ప్రతి ఒక్కరూ ప్రపంచాన్ని తమ సొంత కోణంలో చూస్తారని, అందరి అభిప్రాయాలకు విలువ ఉంటుందని గుర్తించడం.
4. **విముక్తి:** పగ, ద్వేషం మరియు అవసరం లేని పాత బంధాలను భారంగా మోయకుండా విడిచిపెట్టడం.
5. **నిస్వార్థం:** సంబంధాలలో ఎటువంటి ప్రతిఫలం ఆశించకుండా, స్వేచ్ఛగా ప్రేమను, సహాయాన్ని అందించడం.
6. **అంతరంగ శాంతి:** మనం చేసే ప్రతి పని చివరికి మన మనసుకు, హృదయానికి ప్రశాంతతను ఇవ్వాలని గ్రహించడం.
7. **నిరూపించుకోవాల్సిన అవసరం లేకపోవడం:** ప్రపంచానికి మీ తెలివితేటలను లేదా మీ విలువను నిరూపించుకోవాలనే తాపత్రయం నుండి బయటపడటం.
8. **స్వీయ విలువ**: ఇతరుల మెప్పు కోసం ఆరాటపడకుండా, మీ సొంత విలువలపై మీకు నమ్మకం ఉండటం.
9. **పోలిక వద్దు**: ఇతరులతో మిమ్మల్ని మీరు పోల్చుకోవడం ఆపి, మీ సొంత ప్రయాణాన్ని గౌరవించడం.

10. **స్థితప్రజ్ఞత:** పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా, మీతో మీరు ప్రశాంతంగా ఉండగలగడం.
11. **వివేకం:** మీకు 'అవసరమైనది' ఏది, 'కావాలని కోరుకునేది' ఏది అనే తేడాను గుర్తించి, అనవసరమైన కోరికలను వదిలే ధైర్యం కలిగి ఉండటం.
12. **నిజమైన ఆనందం:** మీ సంతోషం ఇకపై బాహ్య విజయాల మీదో, వస్తువుల మీదో ఆధారపడకుండా, మీ లోపల నుండే ఉద్భవించడం.

పరిపక్వతను మీరు సంపాదించిన ధనంతోనో లేదా సాధించిన పదవులతోనో కొలవలేము.

- **అంతరంగ కొలత:** అది మీలో మీరు పెంచుకున్న **శాంతి**, జీవితానికి మీరు ఇచ్చుకున్న **అర్థం**, మరియు మీరు అనుభవిస్తున్న స్వేచ్ఛ యొక్క లోతుపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

  "నీవు ప్రపంచాన్ని మార్చాలనుకోవడం అజ్ఞానం... నిన్ను నీవు మార్చుకోవడమే నిజమైన జ్ఞానం (పరిపక్వత)."

శాశ్వత సత్యాలు – జీవన వేదం

జీవిత ప్రయాణంలో మనం ఎన్నో పాఠాలు నేర్చుకుంటాం, కానీ కొన్ని సత్యాలు కాలాతీతమైనవి. అవి మనల్ని సరైన మార్గంలో నడిపించే దిక్సూచీలు.

విజయపథంలో మెట్లు:

- **ఓటమి – ఒక కొత్త ఆరంభం:** ఓటమి అనేది ప్రయాణానికి ముగింపు కాదు. అది మరింత అనుభవంతో, మరింత పట్టుదలతో

మళ్లీ ప్రయత్నించడానికి ప్రకృతి మనకు ఇచ్చిన **మరో అవకాశం** మాత్రమే.

- **ఆత్మవిశ్వాసం:** ఈ ప్రపంచంలో దేన్నైనా నకిలీగా సృష్టించవచ్చు కానీ, **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని** మాత్రం అలా చూపించలేము. అది మన అంతరంగం నుండి ఉద్భవించే ఒక అజేయమైన శక్తి.

అంతరంగ స్థితి:

- **మోక్షం – విముక్తి:** మోక్షం అనేది చనిపోయిన తర్వాత వెళ్లే ఏదో ఒక ప్రదేశం కాదు. అది మన మనసులోని **కోరికల నుండి విముక్తి** పొందిన ఒకానొక ప్రశాంత స్థితి. జీవించి ఉండగానే ఆ స్థితిని పొందడం సాధ్యమే.
- **మౌనం:** అనవసరమైన వాదనలు లేని, ప్రశాంతమైన **మౌనం** మనిషి యొక్క మానసిక పరిపక్వతకు నిదర్శనం. శక్తివంతుడైన వాడు మాత్రమే మౌనంగా ఉండగలడు.

దానం మరియు త్యాగం – ఒక విశ్లేషణ

ఈ రెండింటి మధ్య ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం:

1. **నిజమైన దానం** : మీ దగ్గర సమృద్ధిగా ఉన్నప్పుడు, ఆ ఆనందాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడమే నిజమైన దానం. ఇది ఇచ్చే వారికి, తీసుకునే వారికి ఇద్దరికీ సంతోషాన్నిస్తుంది.
2. **త్యాగం:** త్యాగం అనేది తరచుగా ఏదో కోల్పోతున్నామనే **లోటు భావన** నుండి వస్తుంది. ఇందులో ఒక రకమైన బాధ లేదా 'నేను వదులుకున్నాను' అనే అహంకారం దాగి ఉండవచ్చు.

జీవితాన్ని లోటుతో కాకుండా, సమృద్ధితో జీవించండి. మీ పతనాన్ని ఓటమిగా కాకుండా పాఠంగా చూడండి. అప్పుడే మీరు శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందగలరు.

"నీవు ఇచ్చే దానంలో ప్రేమ ఉంటే అది నిన్ను పెంచుతుంది, నీవు చేసే పనిలో సత్యం ఉంటే అది నిన్ను నడిపిస్తుంది."

జీవిత దృష్టికోణం – నీవు చూసే విధానమే నీ ప్రపంచం

ఒకే కిటికీ నుండి ఇద్దరు వ్యక్తులు బయటకు చూస్తారు. కానీ, వారిద్దరికీ కనిపించే దృశ్యాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి:

- **ఒకరు:** కింద ఉన్న **బురదను** చూసి అసహ్యించుకుంటారు.
- **మరొకరు:** ఆకాశంలో మెరుస్తున్న **నక్షత్రాలను** చూసి ఆనందిస్తారు.

జీవితం అంటే మనకు ఏమి జరుగుతుందో (పరిస్థితులు) కాదు; ఆ పరిస్థితులను మనం ఏ విధంగా చూడాలని ఎంచుకుంటామో (దృష్టికోణం), అదే మన జీవితాన్ని నిర్ణయిస్తుంది. సమస్యలో సవాలును చూస్తావా లేక అవకాశాన్ని చూస్తావా అనేది నీ చేతుల్లోనే ఉంది.

మేల్కోనాల్సిన సమయం

ఈ అనంతమైన విశ్వం యొక్క వయస్సుతో పోలిస్తే, మానవ జీవిత కాలం ఒక క్షణం కంటే తక్కువ. ఇంతటి చిన్న జీవితాన్ని వృథా చేసుకోవడం వివేకం అనిపించుకోదు.

వృథా ప్రయాణం వద్దు:

తాత్కాలికమైన భ్రమల వెంట, శాశ్వతం కాని వస్తువుల వెంట పరిగెత్తుతూ ఈ అమూల్యమైన సమయాన్ని వృథా చేయకండి. బయటి ప్రపంచం ఇచ్చే గుర్తింపు కంటే, అంతరంగం ఇచ్చే తృప్తి మిమ్మల్ని చిరకాలం సంతోషంగా ఉంచుతుంది.

సార్థకత వైపు అడుగులు:

1. **లక్ష్యాన్ని కనుగొనండి:** మీరు ఈ భూమి మీదకు ఎందుకు వచ్చారో, మీ జీవిత పరమార్థం ఏమిటో గుర్తించండి.
2. **స్పృహతో జీవించండి:** ప్రతి క్షణాన్ని పూర్తి స్పృహతో, ఎరుకతో అనుభవించండి. గతాన్ని తలుచుకుంటూనో, భవిష్యత్తు గురించి భయపడుతూనో వర్తమానాన్ని కోల్పోకండి.
3. **నాలుగు సూత్రాలను ఆలింగనం చేసుకోండి:**
    - **ప్రార్థన:** వినమ్రతను పెంచుతుంది.
    - **క్రమశిక్షణ:** ప్రయాణాన్ని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది.
    - **ధ్యానం:** అంతరంగ శాంతిని ఇస్తుంది.
    - **కృతజ్ఞత:** జీవితాన్ని సమృద్ధితో నింపుతుంది.

ఈ సూత్రాలను మీరు అనుసరించినప్పుడు మాత్రమే, మీరు వెతికే ఆ **నిజమైన శాంతి** మరియు **నిరంతర సంతోషం** మీ సొంతమవుతాయి. మీ జీవితం ఇతరులకు ఒక స్ఫూర్తిగా మారాలని కోరుకుంటూ...

> **"నీవు వెలుగు కోసం వెతకాల్సిన అవసరం లేదు... నీ లోపల ఉన్న చీకటిని (అజ్ఞానాన్ని) తొలగించుకుంటే, నీవే ఒక వెలుగుగా మారుతావు."**

పరిష్కారం
సమస్య

పరిష్కారం

మీ నిజమైన సామర్థ్యాన్ని ఆవిష్కరించడం

మనలో చాలామంది కొత్తగా ఏదైనా ప్రయత్నించే ధైర్యం చేయకపోతే, మనకు సాధ్యమయ్యే విషయాలు తెలియవు.

పునరావృత ప్రయత్నాల ద్వారానే మన నిజమైన సామర్థ్యం బయటపడుతుంది.

జీవితంలో శ్రేష్ఠత సాధించాలంటే—ప్రత్యేకంగా ఐదు ముఖ్య విభాగాల్లో:

- ఆరోగ్యం
- సంపద
- సంబంధాలు
- జీవన నైపుణ్యాలు
- కలలు

మీరు రెండు లక్షణాలను పెంపొందించుకోవాలి:

1. ఆత్మ నియంత్రణ
2. చివరి శ్వాస వరకు నిరంతర అధ్యయనం

పుస్తకాలు చదవడం, సదస్సులకు హాజరుకావడం, లేదా గురువును కలవడం—ఏ రూపంలోనైనా నేర్చుకోవడం ఆగకూడదు.

ఒక సామెత ఉంది:

“జీవితంలో మీరు అన్నీ కోల్పోయినా, ఒకటి మాత్రం మిగులుతుంది—మీ భవిష్యత్తు.”

బాలీవుడ్ నటుడు **అక్షయ్ కుమార్** ఒక ఇంటర్వ్యూలో తన జీవితాన్ని క్రమశిక్షణ ఎలా మలుస్తుందో పంచుకున్నాడు.

ఆయన తత్వం సులభం: మీ కోసం—వ్యాయామం, ఆరోగ్యం, లేదా ఫిట్‌నెస్—ఒక గంట కూడా కేటాయించలేకపోతే, మీ జీవనశైలి సరైన మార్గంలో లేదు.

తన వ్యక్తిగత అలవాట్లలో, ఆయన రోజును చాలా తొందరగా ప్రారంభిస్తాడు. ఉదయం 7:30 లోపలే వ్యాయామం, అల్పాహారం, మరియు రోజువారీ అవసరాలు పూర్తి చేస్తాడు.

ఆయన అంటాడు: “రోజును తొందరగా ప్రారంభిస్తే, ఉదయం 10 గంటలలోపలే మీ పనిలో సగం పూర్తవుతుంది.”

సందేశం స్పష్టంగా ఉంది:

క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనశైలి మీ జీవిత నాణ్యతను నిర్వచిస్తుంది.

విజయానికి రహస్య సూత్రాలు: వైఖరి మరియు క్రమశిక్షణ

విజయానికి కష్టపడటం, జ్ఞానం, డబ్బు, ప్రేమ లేదా అదృష్టం వంటివి కారణమని చాలామంది నమ్ముతుంటారు. కానీ వాటన్నింటినీ విశ్లేషించి చూస్తే, అవేవీ ఒంటరిగా జీవితాన్ని సంపూర్ణం చేయలేవు.

దీనిని మనం ఆంగ్ల అక్షరాల సూత్రం ద్వారా (ఏ=1, బీ=2, సీ=3 … జెడ్=26) డీకోడ్ చేసి చూద్దాం

- **కష్టపడటం** = 98%
- **జ్ఞానం** = 96%

- **ప్రేమ** = 54%
- **అదృష్టం** = 47%
- **డబ్బు** = 72%
- **నాయకత్వం** = 97%

పైన పేర్కొన్నవేవీ 100% మార్కును చేరుకోలేవు. కానీ రెండే రెండు గుణాలు 100% ఫలితాన్ని ఇస్తాయి:

వైఖరి → ఏ+టీ+టీ+ఐ+టీ+యూ+డీ+ఈ = 1+ 20+ 20+ 9+ 20+ 21+ 4+ 5 = 100%

క్రమశిక్షణ → డీ+ఐ+ఎస్+సీ+ఐ+పీ+ఎల్+ఐ+ఎన్+ఈ = 4+ 9+ 19+ 3+ 9+ 16+ 12+ 9+ 14+ 5 = 100%

దీని అర్థం ఏమిటంటే:

- **కష్టపడటం** మిమ్మల్ని ముందుకు నడిపిస్తుంది.
- **జ్ఞానం** మీ మార్గాన్ని సుగమం చేస్తుంది.
- **నాయకత్వం** ఇతరులకు స్ఫూర్తినిస్తుంది.

కానీ, మీ జీవితంలో మీరు **100% విజయాన్ని** సాధించాలంటే మాత్రం అది మీ **వైఖరి** మరియు మీ **క్రమశిక్షణ** వల్ల మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

పరిష్కారం

1.ఆత్మ నియంత్రణ:

విజయానికి మొదటి మెట్టు మీ భోజన పళ్లెమే!

అత్యున్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలనుకునే వ్యక్తి మొదట గెలవాల్సింది ప్రపంచాన్ని కాదు, తనను తాను. ఆత్మ నియంత్రణలో అతి ముఖ్యమైన మెట్టు — 'ఆకలి నియంత్రణ'. మీరు ఏమి తింటున్నారు, ఎంత తాగుతున్నారు అనే దానిపై మీకు పట్టు ఉంటే, మీ ఇంద్రియాలపై మీకు అధికారం లభిస్తుంది. ఎవడైతే తన నాలుకను, ఆకలిని నియంత్రించగలడో, వాడు జీవితంలోని ఏ కఠిన సవాలునైనా అధిగమించగలడు.

ఈ 5G యుగంలో, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ పుణ్యమా అని జ్ఞానం మన అరచేతిలోకి వచ్చేసింది. కానీ మన అపజయాలకు కారణం 'తెలియకపోవడం' కాదు, తెలిసిన దాన్ని చేసే 'నిగ్రహం' లేకపోవడం.

2A. పుస్తకాలు, శిక్షణా తరగతులు మరియు సెమినార్లు

పుస్తకాలు వాహనానికి ఉండే 'విండ్‌షీల్డ్' (ముందు అద్దం) వంటివి—అవి మన మనస్సు అనే అద్దంపై పేరుకుపోయిన దుమ్మును తుడిచివేసి, జీవితాన్ని మరింత స్పష్టంగా చూసేలా చేస్తాయి. నేర్చుకోవడం అనేది ఒక్కసారి జరిగే ప్రక్రియ కాదు; అది జీవితాంతం కొనసాగే ప్రయాణం.

నేటి సాంకేతికతతో, పుస్తకాలు భౌతిక రూపంలోనే కాకుండా డిజిటల్ మరియు ఆడియో రూపాల్లో కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఒక పుస్తకంలోని ఒక్క శక్తివంతమైన ఆలోచన చాలు, మీ జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చేయడానికి.

రచయిత **శివ్ ఖేరా** తన ప్రసిద్ధ పుస్తకం 'యు కెన్ విన్' లో ఒక ముఖ్యమైన విషయాన్ని గుర్తుచేశారు—నేటి ప్రపంచంలోని శతకోటీశ్వరులలో సుమారు 86% మంది స్వయంకృషితో ఎదిగినవారే. కేవలం 14% మంది మాత్రమే తమ తల్లిదండ్రుల నుండి లేదా తాతల నుండి ఆస్తిని వారసత్వంగా పొందారు.

అయితే, ఆ 86% మందిలో ఉన్న అత్యంత సాధారణ లక్షణం ఏమిటి? అది వారు నిరంతరం నేర్చుకోవడానికి చూపే అంకితభావం—ముఖ్యంగా పుస్తకాలు చదవడం ద్వారా.

సగటున, వీరు ఏడాదికి 48 నుండి 50 పుస్తకాలు చదువుతారు, అంటే దాదాపు వారానికి ఒక పుస్తకం అన్నమాట. వారు ఇలా ఎందుకు చేస్తారు? ఎందుకంటే చదవడం వల్ల కొత్త ఆలోచనలు పుడతాయి.

మీ జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చడానికి ఎన్ని ఆలోచనలు కావాలి? కేవలం **ఒక్కటి**.

ఒక్క శక్తివంతమైన ఆలోచన మీ భవిష్యత్తును మార్చగలదు—మిమ్మల్ని లక్షాధికారిగానో, కోటీశ్వరుడిగానో, లేదా అంతకంటే గొప్ప స్థాయికో చేర్చగలదు. మరి ఇటువంటి ఆలోచనలు ఎక్కడి నుండి వస్తాయి? పుస్తకాల్లో నిక్షిప్తమై ఉన్న అపారమైన జ్ఞానం నుండి వస్తాయి.

పుస్తకాలు అంటే కేవలం అక్షరాల సమూహం కాదు; అవి రచయితలు తమ జీవిత ప్రయాణంలో నేర్చుకున్న అనుభవాలు, వివేకం మరియు అంతర్దృష్టుల భాండాగారాలు.

అలాగే, సెమినార్లు మరియు లైవ్ శిక్షణా తరగతులు మీ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవడానికి శక్తివంతమైన మార్గాలు. పుస్తకాలతో పోలిస్తే ఇవి ఖరీదైనవి కావచ్చు, కానీ అక్కడ లభించే ప్రత్యక్ష జ్ఞానం మరియు మానవ సంబంధాలు మీ జీవితంలో గొప్ప మలుపులకు దారితీస్తాయి.

ముఖ్యమైన సూత్రం:

పుస్తకాలు సమాచారాన్ని ఇస్తాయి, కానీ సెమినార్లు మరియు శిక్షణలు ఆ సమాచారాన్ని ఆచరణలో పెట్టేలా ప్రేరేపిస్తాయి.

2B. మార్గదర్శకులు

నర్సరీ నుండి పీహెచ్‌డీ వరకు మనం అందరం గురువుల ద్వారా నేర్చుకుంటాము.

కానీ నిజ జీవితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ల విషయానికి వస్తే—ఆరోగ్యం, డబ్బు, సంబంధాలు, జీవన నైపుణ్యాలు, కలలు—ఏ పాఠ్యపుస్తకం కూడా పూర్తిగా సరిపోదు.

అక్కడే మార్గదర్శకులు ఎంతో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తారు.

మార్గదర్శకులు అంటే:

- పుస్తకాలు చదవడం మరియు శిక్షణ కార్యక్రమాలకు హాజరవుతూ నిరంతరం నేర్చుకునే వ్యక్తులు.
- ఆరోగ్యం, సంపద, సంబంధాలు, మరియు వ్యక్తిగత అభివృద్ధి గురించి జ్ఞానాన్ని పంచుకునే వారు.
- ఇతరుల మాటలను సహానుభూతితో విని, స్పష్టతతో మార్గనిర్దేశం చేసే వారు.

ప్రతి రంగంలో గొప్ప విజయాలను సాధించిన వ్యక్తుల వెనుక, వారి ప్రయాణాన్ని ప్రభావితం చేసిన మార్గదర్శకులు తప్పకుండా ఉంటారు.

గురువు యొక్క శక్తి

ఎలా ఒక చిన్న పెరుగు బొట్టు పాలను పెరుగు గా మార్చుతుందో,
అలాగే ఒక గురువు సాన్నిధ్యం మన జీవితాన్ని పూర్తిగా మారుస్తుంది.

• ఒక నిజమైన మార్గదర్శి కొన్నిసార్లు కఠినంగా కనిపించవచ్చు.
కానీ అది మనకు భవిష్యత్తులో కలిగే నష్టాన్ని నివారించడానికే.

ముల్లు తీసే సమయంలో కొద్దిసేపు నొప్పి కలిగినా, అది పెద్ద నష్టాన్ని తప్పిస్తుంది కదా—అలానే.

• గురువు యొక్క దృష్టి తాబేలు సహజ స్వభావం లాంటిది.

తాబేలు గుడ్లు పెట్టిన తర్వాత అక్కడి నుండి వెళ్లిపోతుంది.

అయినప్పటికీ దాని నిశ్శబ్ద దృష్టి వల్ల ఆ గుడ్లు జీవంగా అవతరిస్తాయి.

• అదే విధంగా, గురువు యొక్క కనిపించని మార్గదర్శకత్వం మన అభివృద్ధిని పోషిస్తుంది.

• ఆ ఒక్క మార్గనిర్దేశకుడు లేకపోతే, మన జీవితం ఎంత పెద్దదైనా దాని అసలు విలువను కోల్పోవచ్చు.

ఉదాహరణకు, 1 తర్వాత 10 సున్నాలు ఉంటే అది 10,000,000,000 అవుతుంది.

కానీ ఆ '1' లేకపోతే, అవి కేవలం సున్నాలే.

ఆ '1' లాంటివారే గురువు — ఆయన లేకపోతే జీవితానికి అసలు అర్థం తగ్గిపోతుంది.

స్వీయ నియంత్రణ, నిరంతర అభ్యాసం , మరియు సరైన మార్గదర్శకులు ఇవి సరైన మనోభావం తో కలిసినప్పుడు మాత్రమే 100% విజయవంతమైన జీవితానికి పునాది అవుతాయి.

మీ తదుపరి స్థాయికి అడుగు వేయండి

మళ్ళీ ఒకసారి పరిచయ విభాగానికి వెళ్లి, అక్కడ మీరు విశ్లేషించుకున్న మీ 'పరీక్షా ఫలితాలను' సమీక్షించండి. ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి: మీరు ఏ అంశాలలో వెనుకబడి ఉన్నారు? ఎక్కడెక్కడ మెరుగుపడటానికి అవకాశం ఉంది?

ఆ లోటుపాట్లను గుర్తించండి—వాటిని బలహీనతలుగా కాకుండా, అద్భుతమైన **అవకాశాలుగా** భావించండి. అది ఆరోగ్యమైనా, సంపదైనా, సంబంధ బాంధవ్యాలైనా, జీవిత నైపుణ్యాలైనా, కలలైనా లేదా ఆధ్యాత్మికత అయినా—ప్రతి ఖాళీ మీలోని ఒక మెరుగైన సంస్కరణకు దారితీసే ఒక ద్వారం వంటిది.

ఇప్పుడు ఒక సాధారణ సూత్రానికి కట్టుబడి ఉండండి: **నేర్చుకోండి.. నేర్చుకోండి.. నేర్చుకుంటూనే ఉండండి**

పుస్తకాల్లో మునిగిపోండి, స్ఫూర్తినిచ్చే గురువుల మాటలు వినండి మరియు ప్రతి రూపంలోనూ జ్ఞానాన్ని వెతకండి. ఈ 'నిరంతర అభ్యాసాన్ని' మీ **మహా శక్తిగా** మార్చుకోండి.

ఎందుకంటే, ఆనందం అనేది పరిపూర్ణంగా ఉండటంలో లేదు—అది నిరంతరం అభివృద్ధి చెందడంలో ఉంది. మీరు సాధించే ప్రతి చిన్న మార్పు కూడా మిమ్మల్ని అసలైన సంతృప్తికి, సమతుల్యతకు మరియు సంపూర్ణత్వానికి ఒక అడుగు దగ్గరగా చేరుస్తుంది.

నా విజయపథం: కార్యాచరణ ప్రణాళిక

పుస్తకం చదవడం ఒక ఎత్తైతే, నేర్చుకున్న దానిని ఆచరణలో పెట్టడం మరో ఎత్తు. మీ జీవితంలోని ఐదు ముఖ్యమైన విభాగాలలో (ఆరోగ్యం, సంపద, సంబంధాలు, జీవిత నైపుణ్యాలు, కలలు) మీరు ఏ ఏ మార్పులు తీసుకురావాలనుకుంటున్నారో ఇక్కడ రాసుకోండి.

> **"జ్ఞానం శక్తిని ఇస్తుంది, కానీ ఆచరణ మాత్రమే ఫలితాన్ని ఇస్తుంది."**

నేను నేటి నుండి మెరుగుపరుచుకోవాలి అనుకుంటున్న 3 అంశాలు:

- **అంశం:** ______________________________
  నా మొదటి అడుగు: ______________________________
- **అంశం:** ______________________________
  నా మొదటి అడుగు: ______________________________
- **అంశం:** ______________________________
  నా మొదటి అడుగు: ______________________________

నా నిరంతర అభ్యాస ప్రతిజ్ఞ:

- నేను ప్రతిరోజు కనీసం **30 నిమిషాలు** ఒక మంచి పుస్తకం చదువుతాను.
- నా లక్ష్యాలకు సరిపోయే ఒక **గురువు** మార్గదర్శకత్వాన్ని తీసుకుంటాను.
- నా **క్రమశిక్షణ** మరియు **పైఖరి** ద్వారా 100% విజయాన్ని సాధిస్తాను.

సంతకం: ______________________ **తేదీ:** ______________

తుదిపరి నిర్ణయం

ముగింపు

ఎందుకు ఈ పుస్తకం? - శిఖరం పైన దొరకని సమాధానం కోసం..

మనం చిన్నప్పటి నుండి ఒకే మంత్రాన్ని వింటూ పెరిగాం: "బాగా చదువుకో, పెద్ద ఉద్యోగం సంపాదించు, కోట్లు గడించు.. అప్పుడు నువ్వు సంతోషంగా ఉంటావు." నేను కూడా ఆ మంత్రాన్ని నమ్మి, 20 ఏళ్ల పాటు ఆకాశంలో విహరించాను. బయట ప్రపంచానికి నేను ఒక విజేతలా కనిపించాను—ఏడు అంకెల జీతం, హోదా, విలాసాలు. కానీ నలభై ఏళ్లు నిండాక వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే, నా బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ పెరిగింది కానీ నా పెదవుల మీద నవ్వు కరువైంది.

సద్గురు గారి '24/7 ఆనందం' నాలో ఒక నిశ్శబ్ద విప్లవాన్ని తెచ్చింది. ఆనందం అనేది రేపు పొందే గమ్యం కాదు, అది ఈ క్షణం మనం అనుభవించాల్సిన స్థితి అని అర్థమైంది. అందుకే, ఆ భారీ జీతాన్ని వదిలి, నా మనసుకు నచ్చిన 'జీవితాన్ని' నిర్మించుకోవడానికి సిద్ధపడ్డాను. ఈ పుస్తకం కేవలం నా కథ కాదు; ఇది మీ జీవితాన్ని కూడా 'డీకోడ్' చేసే ఒక మ్యాప్. విజయం అంటే కేవలం అంకెలు కాదని, ఆరోగ్యం, బంధాలు మరియు ఆత్మతృప్తి అని నమ్మే ప్రతి ఒక్కరి కోసం ఈ రచన.

"మనం సంపాదించే డబ్బు మన సౌకర్యాలను పెంచుతుంది, కానీ మనం పెంపొందించుకునే ఆనందం మన ఆయుష్షును పెంచుతుంది. మీరు సౌకర్యవంతంగా బతకాలనుకుంటున్నారా లేక ఆనందంగా జీవించాలనుకుంటున్నారా? నిర్ణయం మీదే!"

రోజువారీ సమయ పట్టిక: నా 24/7 బ్లూప్రింట్ — జీవితాంతం వరకూ / నేను విశ్వాన్ని చేరే వరకు

ఇది నేను అనుసరించి, జీవితాంతం కొనసాగించేందుకు అనుగుణంగా మార్చుకున్న రోజువారీ నిర్మాణం. ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా చాలా సులభంగా రూపొందించబడింది, అందువల్ల ఎవరికైనా తమ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్చుకోవచ్చు.

- **ఉదయం 4:00** — నిద్రలేవడం
- **ఉదయం 4:00 – 5:00** — ఆత్మకు పని: ధ్యానం, విజువలైజేషన్.
  ఆత్మకు ఆహారం.
- **ఉదయం 5:00 – 6:00** — మనసుకు పని: చదవడం, నేర్చుకోవడం, రచన, బోధన.
  మనసుకు ఆహారం.
- **ఉదయం 6:00 – 7:00** — శరీరానికి పని: వ్యాయామం, జాగింగ్, నడక, యోగా, జిమ్.
  శరీరానికి ఆహారం.
- **ఉదయం 7:00 – 8:00** — కుటుంబ సంరక్షణ: రోజువారీ గృహ అవసరాలు, వంట, పిల్లలను పాఠశాలకు సిద్ధం చేయడం, కుటుంబ సభ్యులు తమ రోజును ప్రారంభించేందుకు సహాయం చేయడం.
- **ఉదయం 8:00 – సాయంత్రం 6:00** — పని & అభిరుచి: కేంద్రీకృతమైన వృత్తిపరమైన పని, ఆదాయం తీసుకువచ్చే కార్యకలాపాలు, జీవిత లక్ష్యాన్ని పోషించే ప్రాజెక్టులు.

- **సాయంత్రం 6:00 – 8:00** — సంబంధాలు: కుటుంబంతో సమయం, స్నేహితులు, సామాజిక జీవితం, భావోద్వేగ పరమైన సంభాషణలు.
- **రాత్రి 8:00 – 9:00** — కలలు & ఆత్మపరిశీలన: బకెట్-లిస్ట్ లక్ష్యాల కోసం కార్యాచరణ ప్రణాళిక, డైరీ రాయడం, రోజును విశ్లేషించడం, కృతజ్ఞత భావం.
- **రాత్రి 9:00 – ఉదయం 4:00** — నిద్ర: లోతైన, శరీరానికి పునరుద్ధరణనిచ్చే నిద్ర.

ఈ నిర్మాణం ఎందుకు?

ఎందుకంటే మానవ జీవితంలోని ప్రధాన శ్రేయస్సు రంగాలు—ఆత్మ, మనసు, శరీరం, సంబంధాలు, పని, విశ్రాంతి—ప్రతి ఒక్కదానికి ప్రత్యేకమైన సమయ భాగం కేటాయించబడింది. అలా చేయడం వల్ల ఒకే ఒక్క రంగం (సాధారణంగా పని) మిగతా అన్ని రంగాలను పూర్తిగా ఆక్రమించకుండా ఉంటుంది.

పేరు మారింది.. ఉద్దేశ్యం మరింత బలపడింది!

మొదట నా పుస్తకానికి **"40 ఏళ్ల వయసులో ఏడు అంకెల జీతాన్ని నేను ఎందుకు వదిలేశాను?"** అనే పేరు పెట్టాలనుకున్నాను. అది నా వ్యక్తిగత గెలుపును చాటిచెప్పేలా ఉంటుందని భావించాను. కానీ, అబుదాబిలో హెలికాప్టర్ ఇంజనీర్‌గా ఉన్న నా తోడల్లుడు రవికిరణ్ గారు, దుబాయ్ 'జెట్ ఏవియేషన్' మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ప్రభాత్ గారితో నా పుస్తకం గురించి చర్చించినప్పుడు ఒక చేదు నిజం తెలిసింది.

"ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి రిటైర్మెంట్ కథను ఎందుకు చదువుతారు? అందులో వారికి ఉపయోగపడే విషయాలు ఉంటే తప్ప!" అని ప్రభాత్ గారు అడిగిన

ప్రశ్న నన్ను ఆలోచింపజేసింది. ఆ క్షణమే నాకు అర్థమైంది—ఈ పుస్తకం కేవలం నా విజయగాథగా మిగిలిపోకూడదు. ఇది పాఠకులకు ఒక దిశానిర్దేశంలా, వారి జీవితాలను మార్చుకోవడానికి అవసరమైన స్పష్టమైన అడుగులు మరియు ఆచరణాత్మక సూత్రాలతో కూడిన ఒక 'మార్గదర్శి'లా ఉండాలి. అందుకే, దీనిని చర్చల కోసం కాకుండా, మీలో ఒక నిజాయితీతో కూడిన మార్పును ప్రేరేపించేలా రూపొందించాను.

> **"నా కథ కేవలం ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే.. కానీ మీరు మీ జీవితంలో రాయబోయే విజయగాథకు ఈ పుస్తకం ఒక ఇంధనం కావాలన్నదే నా ఆకాంక్ష."**

కృతజ్ఞతలు: నన్ను తీర్చిదిద్దిన మహాత్ములు

నా జీవితం అనే ఈ మహా ప్రయాణంలో నేను ఎందరో మహానుభావుల నుండి స్ఫూర్తిని పొందాను. కొందరిని నేను వ్యక్తిగతంగా కలిశాను, మరికొందరిని వారి పుస్తకాలు, ప్రసంగాలు మరియు పాడ్‌కాస్ట్‌ల ద్వారా నా గురువులుగా స్వీకరించాను. ఈ రోజు నేను ఇలా నిలబడటానికి కారణమైన ప్రతి ఒక్కరికీ నా శిరస్సు వంచి నమస్కరిస్తున్నాను.

నా కుటుంబం - నా ప్రాణాధారాలు: నాకు జన్మనిచ్చిన నా తల్లిదండ్రులు **చౌదర రెడ్డి, తులశమ్మ** గార్లకు; నా ప్రతి అడుగులో తోడున్న నా సోదరుడు **బ్రహ్మ రెడ్డి** కి; నా సర్వస్వమై నన్ను నడిపిస్తున్న నా భార్య **అర్చన** కు నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. అలాగే మా కుటుంబ పెద్దలు **బాల రామకృష్ణ రెడ్డి** (VP అడ్మిన్, డాక్టర్ రెడ్డీస్), మామయ్య **పెన్న శ్రీనివాస రెడ్డి**, **సాంబశివ, పద్మావతి, రాజ్య శ్రీదేవి** గార్ల ఆశీస్సులు నాకు కొండంత అండ.

నా ఆత్మీయులు మరియు శ్రేయోభిలాషులు: నా ఎదుగుదలలో భాగమైన రవికిరణ్, అనిత, ప్రమీలక్క, మణి బొమ్మ (యూట్యూబర్), డాక్టర్ రామంజి

బావ మరియు నా చిన్ననాటి నుండి నాకు ఆశ్రయం కల్పించిన మురుగేషన్ అంకుల్, రామిరెడ్డి సర్ లకు నా ప్రత్యేక వందనాలు.

విమానయాన రంగ మిత్రులు : నేను ఏరోస్పేస్ రంగంలో 20 ఏళ్ల పాటు విజయవంతంగా కొనసాగడానికి సహకరించిన నా తోటి ఇంజనీర్లు మరియు మిత్రులు సుమన్, రామ విక్రమ్, శ్రీహరి, భాస్కర్ అన్న, విష్ణు, మోహన్, రామచంద్ర రెడ్డి అన్న, అంజి రెడ్డి అన్న, కృష్ణ రెడ్డి, శ్రీరామ్,, యూనిస్ వలీ,పీ కిరణ్ అన్న, విపుల్ శర్మ, తపస్, వర ప్రసాద్, చిన్మయ్ ముఖోపాధ్యాయ ,చెన్నారెడ్డి గార్లకు నా ధన్యవాదాలు.

గురువులు మరియు మార్గదర్శకులు: నాలో ఆలోచనా దృక్పథాన్ని మార్చిన ఆర్‌బీఎల్ మాస్టర్, పీబీ రెడ్డి సర్, ఎస్‌కే రావు సర్, విజయ్ కుమార్ సర్, సతీష్ వలివెట్టి, సుందర్ రామిరెడ్డి గార్ల బోధనలు ఈ పుస్తకానికి పునాదులు. వైజాగ్ లో నాకు తోడున్న రమణ మూర్తి, రవికిరణ్ మరియు స్వామి లకు నా వందనాలు.

నాపై ప్రభావం చూపిన మేధావులు: నా జీవిత గమనాన్ని మార్చిన పుస్తక రచయితలు మరియు ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు: యండమూరి వీరేంద్రనాథ్, గంపా నాగేశ్వరరావు (ఇంపాక్ట్), పట్టాభిరామ్, వేణు భగవాన్, రాబిన్ శర్మ, చాగంటి కోటేశ్వరరావు, గరికిపాటి నరసింహారావు, పరిపూర్ణానంద స్వామి, వేణు కళ్యాణ్, సుధీర్ సాండ్ర, సద్గురు, రవిశంకర్, అన్వర్ , ఓషో... వీరి జ్ఞానం లేనిదే నా 'ఆనంద అన్వేషణ' పరిపూర్ణమయ్యేది కాదు. అలాగే భిన్నమైన ఆలోచనలను రేకెత్తించిన ఆర్కే, పూరి జగన్నాథ్, రామ్ గోపాల్ వర్మ, సందీప్ మహేశ్వరి గార్లకు నా కృతజ్ఞతలు.

జీవిత పాఠాలు నేర్పిన వారు: నన్ను నమ్మించి మోసం చేసిన పెద్ద బాబు, విజయ్ సాయి రెడ్డి వంటి వారు కూడా నాకు అవసరమే. వారు నాకు లోకం

తీరును, మనుషుల స్వభావాన్ని నేర్పిన 'కఠినమైన గురువులు'. వారి వల్లనే నేను ఇంకా బలంగా నిలబడగలిగాను.

చివరగా, ఈ పుస్తకం రాయడానికి నాకు తోడ్పడిన అదృశ్య శక్తులకు, ప్రకృతికి మరియు నా పాఠకులకు నా అనంత కోటి కృతజ్ఞతలు.

నా జీవితంలో అత్యంత ప్రేరణనిచ్చిన వ్యక్తి – రాబిన్ శర్మ నుండి నేర్చుకున్న పాఠాలు

ఆనందం కోసం జీవించడం

ఒక న్యాయవాదిగా నేను మంచి డబ్బు సంపాదించేవాడిని. నా ఇల్లు విలాసవంతమైన వస్తువులతో, భౌతిక సౌకర్యాలతో నిండి ఉండేది. అయినప్పటికీ నేను సంతోషంగా ఉండేవాడిని కాదు. అప్పుడు నేను నా అంతరంగాన్ని పరిశీలించడం ప్రారంభించాను. అప్పుడు మాత్రమే నాకు జీవితానికి నిజమైన అర్థం తెలుస్తూ వచ్చింది.

వ్యక్తిగత అభివృద్ధి మార్గంలో నడుస్తూ, ఇతరులు విజయాన్ని సాధించడంలో సహాయం చేయడం వల్ల కలిగే ఆనందాన్ని నేను అనుభవించాను. ఈ రోజు చాలా మంది విజయాలలో నేను చిన్నపాటి పాత్ర అయినా పోషించానని తెలుసుకోవడం నాకు గొప్ప సంతృప్తిని ఇస్తుంది.

డబ్బు సంపాదించడం తప్పు అని నేను చెప్పడం లేదు — డబ్బు స్వేచ్ఛను ఇస్తుంది. కానీ ఆనందం ఎప్పుడూ మొదటి స్థానంలో ఉండాలి. జీవితంలోని నిజమైన అన్వేషణ కేవలం సంపద కోసం కాదు, ఆనందం కోసం.

ప్రణాళిక యొక్క శక్తి

నా లక్ష్యాలను సాధించడానికి నేను ఎప్పుడూ **ఒక పేజీ ప్రణాళిక** తయారు చేస్తాను.

ఒక నెలకు, ఒక సంవత్సరానికి, ఐదు సంవత్సరాలకు, పది సంవత్సరాలకు, అలాగే జీవితానికే లక్ష్యాలను నిర్ణయిస్తాను. ఈ స్పష్టత వల్ల నిజంగా ముఖ్యమైనది ఏమిటో నాకు తెలుస్తుంది.

నేను ఈ ప్రణాళికను ప్రతిరోజూ చదువుతాను. అవసరమైతే కొత్త లక్ష్యాలను జోడిస్తాను. ఇలా చేయడం వల్ల నా ఆలోచనలు అత్యంత ముఖ్యమైన విషయాలపైనే కేంద్రీకృతమవుతాయి.

నేను రోజువారీ పనుల కోసం కూడా ఒక సమయ పట్టికను తయారు చేస్తాను.

ప్రణాళిక లేకపోతే కలలు కేవలం కలలుగానే ఉంటాయి.

ప్రణాళిక ఉంటే అవి సాధ్యమయ్యే లక్ష్యాలుగా మారుతాయి.

తెల్లవారుజామునల మాయ

తెల్లవారుజామున లాంటి ప్రశాంతమైన మరియు శక్తివంతమైన సమయం మరొకటి లేదు. అందుకే నేను ప్రతిరోజూ ఉదయం **5:00 గంటలకు** లేస్తాను.

మొదటి గంటను పూర్తిగా నాకోసం కేటాయిస్తాను:

- **20 నిమిషాలు** వ్యాయామం
- **20 నిమిషాలు** నాఒక **పేజీ ప్రణాళిక** చదవడం
- **20 నిమిషాలు** ప్రేరణనిచ్చే ఒక పుస్తకం చదవడం

ఈ చిన్న అలవాటు నా జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చింది. రాబిన్ శర్మ తన **"ఉదయం 5 గంటల క్లబ్"** పుస్తకం ద్వారా దీన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక ఉద్యమంగా మార్చారు.

క్రమశిక్షణే విజయానికి తాళం చెవి

ఒత్తిడి సమయంలో ప్రశాంతంగా ఉండటం సులభం కాదు. దానికి క్రమశిక్షణ అవసరం.

క్రమశిక్షణను రోజువారీ జీవితంలో భాగం చేసుకోవడానికి:

- •తెల్లవారుజామున లేవాలి
- సానుకూల వ్యక్తులతో ఉండాలి
- ప్రారంభించిన పనిని పూర్తి చేయాలి
- సమయం మరియు గడువులను గౌరవించాలి

క్రమశిక్షణ శిక్ష కాదు — అది స్వేచ్ఛకు మరో రూపం.

చదవడం తప్పనిసరి

నేను ఒకేసారి ఐదు పుస్తకాలు చదువుతుంటాను. నాకు ఆడియో పుస్తకాలు కూడా చాలా ఇష్టం. మనల్ని మనం నిజంగా అర్థం చేసుకోవడానికి చదవడం ఒక గొప్ప సాధనం.

- **ప్రవక్త** (ఖలీల్ జిబ్రాన్)
- **అల్కెమిస్ట్ (**పౌలో కొయెలో)
- **గురువు సందేశం** (ఎలిజబెత్ హైచ్)

వంటి పుస్తకాలు నన్ను ఎంతో ప్రభావితం చేశాయి.

కుటుంబాన్ని ఎప్పుడూ మర్చిపోవద్దు

చాలా మంది పెద్ద విజయాలను సాధిస్తారు, కానీ తమ కుటుంబాన్ని ఆ ప్రయాణంలో వెంట తీసుకెళ్లడంలో విఫలమవుతారు. నేను నా సమయాన్ని సమతుల్యం చేయడం నేర్చుకున్నాను.

నా వారపు సమయ పట్టిక ఇలా ఉంటుంది:

- **సోమవారం & బుధవారం** – కార్యాలయ పని
- **మంగళవారం & గురువారం** – రచన మరియు ఆడియో పుస్తకాల తయారీ
- **శుక్రవారం** – చదవడం మరియు కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం
- **శనివారం & ఆదివారం** – పూర్తిగా కుటుంబానికి అంకితం: ప్రయాణాలు, విందులు, కలిసి గడిపే మంచి సమయం

కుటుంబం లేకుండా వచ్చిన విజయం అసంపూర్ణమైన విజయమే.

మీపై మీకు నమ్మకం ఉండాలి

మీరు ఏదైనా గొప్పదాన్ని సాధించాలని అనుకుంటే, ముందుగా మీ కలలపై మీరు నమ్మకం పెట్టుకోవాలి. అంకితభావం మరియు పట్టుదలే విజయానికి పునాది.

నేను నా మొదటి పుస్తకం రాసినప్పుడు, ఏ ప్రచురణ సంస్థ కూడా దాన్ని ప్రచురించడానికి సిద్ధంగా రాలేదు. చివరకు నేను స్వయంగా ప్రచురించాలనే నిర్ణయం తీసుకున్నాను.

నా ఆశ్చర్యానికి, ఆ పుస్తకానికి ఎంతో మంచి స్పందన వచ్చింది. తర్వాత ఒక పెద్ద ప్రచురణ సంస్థ స్వయంగా వచ్చి దాన్ని ప్రచురించింది. ఆ పుస్తకం చివరకు లక్షల కాపీలు అమ్ముడైంది.

నిజమైన మార్పు మీపై మీకు నమ్మకం కలిగినప్పుడే ప్రారంభమవుతుంది.

అతి సర్వత్రా వర్జయేత్: జీవిత గమ్యానికి సమతుల్యతే దిక్సూచి

మన ప్రాచీన ధర్మం ఒక గొప్ప సత్యాన్ని బోధించింది: ఏ విషయంలోనైనా 'అతి' అనేది విషంతో సమానం. అమృతమైనా సరే అతిగా తీసుకుంటే ప్రాణాంతకం అవుతుంది. మనిషిని ఇతర జీవుల కంటే భిన్నంగా నిలబెట్టేది మన ఆరో ప్రాణం—అదే **విచక్షణా జ్ఞానం.** ఈ జ్ఞానం ఉన్న వ్యక్తి జీవితం నాలుగు స్తంభాల మీద నిలబడుతుంది:

1. **విచక్షణ:** ఏది శాశ్వతమో, ఏది తాత్కాలికమో గుర్తించే శక్తి.
2. **వివేకం:** గడిచిన కాలం నేర్పిన పాఠాలను రేపటి ప్రయాణంలో వాడుకోగల తెలివితేటలు.
3. **వైరాగ్యం:** దీని అర్థం అడవులకు వెళ్లడం కాదు; దేనికీ అతిగా అతుక్కుపోకుండా,దేనికీ బానిస కాకుండా ఉండే స్వేచ్ఛ.
4. **అంతర్గత శాంతి:** లోపల నిశ్చలంగా ఉండే ప్రశాంతత.

ఎప్పుడైతే మనసు అశాంతికి లోనవుతుందో, ఈ ఉన్నతమైన లక్షణాలన్నీ మేఘాల వెనుక దాగిన సూర్యుడిలా మాయమైపోతాయి. అందుకే ఆనందం అనేది ఒక 'అతి' కాదు, అది అన్నిటి మధ్య ఉండే ఒక 'సమతుల్యత'.

"ప్రపంచాన్ని గెలవాలనే 'అతి' ఆవేశంలో మనల్ని మనం కోల్పోవడమే అతిపెద్ద పతనం. మనల్ని మనం నిలకడగా ఉంచుకోవడమే అసలైన విజయం."

కలిపురుషుని హెచ్చరిక: ఇంద్రియ నిగ్రహమే అసలైన ధర్మం

ఒకానొక సమయంలో కలిపురుషుడు బ్రహ్మదేవుని వద్దకు ఒక వింత రూపంలో వచ్చాడు. ఒక చేత్తో తన నాలుకను, మరొక చేత్తో తన

జననేంద్రియాలను పట్టుకుని ఉన్న ఆ రూపాన్ని చూసి బ్రహ్మదేవుడు ఆశ్చర్యపోయాడు.

కలిపురుషుడు నవ్వుతూ చెప్పిన సమాధానం నేటి కలియుగ సత్యం: "రాబోయే కాలంలో మనుషులు తమ నాలుకకు మరియు కామానికి బానిసలవుతారు.

ధర్మం కేవలం ఒక్క కాలు మీదనే (సత్యం) నిలబడుతుంది."

దీని అంతరార్థం ఏమిటంటే—మనిషి ఎప్పుడైతే తన **రుచిని (ఆహారం)** మరియు **మాటను** నియంత్రించుకోలేడో, అలాగే తన **శరీర వాంఛలకు** బానిస అవుతాడో, అప్పుడే అతని పతనం మొదలవుతుంది.

అవసరానికి మించి తినడం, అనవసరంగా మాట్లాడడం, మరియు బంధాల సరిహద్దులు దాటి ప్రవర్తించడం మనిషిని అధర్మం వైపు నడిపిస్తాయి

ఈ రెండింటినీ గెలిచిన వాడే కలియుగంలో నిజమైన సుఖాన్ని పొందగలడు.

"జితం సర్వం జితే రసనే" — అంటే ఎవరైతే తమ నాలుకను (రుచిని మరియు మాటను) జయించగలరో, వారు ఈ ప్రపంచాన్నే జయించగలరు.

సమతుల్యత: ప్రకృతితో అనుసంధానమయ్యే రహస్యం

మన శరీరం ఒక అద్భుతమైన యంత్రం. అది ప్రకృతితో ఒక లయబద్ధమైన సామరస్యంతో పనిచేస్తుంది.

ఎప్పుడైతే మనిషి క్రమశిక్షణను వదిలేసి, ఆ సామరస్యాన్ని దెబ్బతీస్తాడో, అప్పుడే పతనం మొదలవుతుంది.

ఆ అతిక్రమణ వల్ల కలిగే ఫలితాలు మూడు రకాలు:

1. అనారోగ్యం: శరీరం తన సహజ శక్తిని కోల్పోతుంది.

2. జీవకళ తగ్గడం: ముఖంలో వర్చస్సు, మనసులో ఉత్సాహం మాయమవుతాయి.
3. ఆనందం ఆవిరవ్వడం: ఎంత సంపద ఉన్నా, అనుభవించే స్థితి లేకపోవడమే అసలైన దరిద్రం.

అందుకే ధర్మం అంటే ఎక్కడో ఉన్న నియమం కాదు; అది మీ లోపల ఉండాల్సిన 'హద్దు'. హద్దుల్లో జీవించడమే సమతుల్యత, ఆ సమతుల్యతే శాశ్వత సంతోషం.

"అతిగా ఆశించడం అశాంతికి దారితీస్తుంది.. మితంగా జీవించడం మహోన్నతమైన ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. మీ జీవిత గమనాన్ని మీరే సరిచేసుకోండి."