

# శాలుగార ఆఫీల్

డా॥ బి.వి.పట్టాభిరామ్ Ph.D

ఎమెనాక్

## విషయసూచిక

	ఈ పుస్తకం ఎందుకు? ...	5
1.	ఆత్మశిక్షణ ...	9
2.	మీలో అపారమైన నిధి నిక్షేపాలున్నాయి ...	17
3.	మనసు మహిమ ...	31
4.	సక్సెస్ అనేది ఆక్సిడెంటు కాదు ...	41
5.	ఆరు అబద్ధాలు ...	50
6.	శిఖర నైపుణ్యం ...	57
7.	దిగులెందుకు? పదముందుకు ...	63
8.	మనం - మన సంస్కృతి ...	79
9.	సమర్థత (APTITUDE) ...	89
10.	ఫ్లీ సిండ్రోమ్ ...	101
11.	సంతోషమే సగం బలం ...	114
12.	ముప్పై రోజుల్లో మార్పు ...	122
13.	మనసు చూడతరమా! ...	130
14.	మీకేం కావాలి? ...	137
15.	మీరెంత నిజాయితీ పరులు? ...	143
16.	సోషల్ స్కిల్స్ ...	148

---

ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న ప్రతి స్థితికి మీరే కారణం.

మంచైనా, చెడైనా మీరే కారణం.

---

## ఆత్మశిక్షణ

The real greatness is taking responsibility of yourself అంటాడు విన్స్టన్ చర్చిల్ - మీ గురించి మీకు తెలిసినప్పుడు, మీలో కలిగిన ప్రతి ఆలోచనకి మీరే కారణం అని గ్రహించినప్పుడు దానికి తగిన బాధ్యత తీసుకోవాలి. అదే ధీరగుణం.

మన గురించి మనం తెలుసుకున్నదంతా వాస్తవం కాదు. అలాగే మనకు సంభవించిన కష్టసుఖాలన్నింటికీ ఇతరులు కారణం అని అనుకోవడంలో ఏమాత్రమూ సత్యం లేదు. ఇటువంటి విషయాలు తెలుసుకోవాలంటే ఆత్మ శిక్షణ ఎంతో అవసరం.

మహాత్మాగాంధీ ఆత్మశిక్షణ గురించి తన రచన My experiments with truth లో ఇలా అంటారు. “విద్యార్థులకు శారీరక మానసిక శిక్షణల కంటే వారికి ఆత్మశిక్షణ గురించి నేర్పడం మంచిది. ఆత్మ శిక్షణకు మతగ్రంథాల మూలాలను తెలుసుకోవాలి. అది విద్యాభ్యాసంలో ఒక భాగమని గుర్తించాలి. ఆత్మ శిక్షణలో శీలనిర్మాణం, ఆత్మసాక్షాత్కారం, ఈశ్వర సాక్షాత్కారం పొందడం అవసరం. ఇటువంటి బోధలు కాకుండా వీరే విషయాలపై శిక్షణ నివ్వడం వ్యర్థం, హానికరం అని తెలుసుకున్నాను”.

ఆత్మశిక్షణ అనేది సాధించడానికి, అందరికీ సాధ్యమే. కానీ దానిని సక్రమంగా సాధన చేయలేకపోవడం వలన, మనం సాధారణ లౌకిక సమస్యల గురించి అతిగా ఆలోచించి, సమస్యలను స్వయంగా తెచ్చుకుంటున్నాము.

## అష్టసిద్ధులు

మీరు ఆశ్చర్యపోయే విషయం ఒకటుంది. అది మీకు అష్టసిద్ధులు ఉన్నాయని మీకు తెలియదు. వాటిని వినియోగించుకోగలిగే శక్తి మనకి ఉన్నా. ఈ ప్రపంచంలో, ఈ తాత్కాలిక సమస్యలో కూరుకుపోయి, ఇబ్బందులు సృష్టించుకుంటున్నాము. మన ముందున్న సమస్యలు, వెనకున్న సమస్యలు, ఇతర సమస్యలు పరిష్కరించుకోవడానికి

మనవద్ద నున్న సిద్ధుల్లాంటి శక్తిని వినియోగించుకోలేక పోతున్నాము. ఆ అష్టసిద్ధులు ఇవే

The power of <b>thought</b>	(ఆలోచనా శక్తి)
The power of <b>Belief</b>	(విశ్వాసం)
The power of <b>Passion</b>	(బలమైన కోరిక)
The power of <b>Focus</b>	(ఏకాగ్రత)
The power of <b>Learning</b>	(అభ్యసన)
The power of <b>Decision</b>	(నిర్ణయం)
The power of <b>Optimism</b>	(ఆశావాదం)
The power of <b>Love</b>	(ప్రేమ)

మీ ఆలోచనలు మిమ్మల్ని ఎంతో ఉచ్చస్థాయికి తీసుకెళ్లగలవు. చరిత్ర సృష్టించే అద్భుతాలు చేయించగలవు. మరెందుకు చిన్నచిన్న లక్ష్యాలతో ఆగిపోతున్నారు?

మీ విశ్వాసం మిమ్మల్ని ఉక్కుకండరాల మనిషిలా తీర్చిదిద్దగలదు. అనుకున్నది సాధించేలాగ, అపూర్వ శక్తిమంతుణ్ణి చేయగలదు. ఆ శక్తిని ఎందుకు ఉపయోగించుకోవడం లేదు.

బలమైన కోరిక మీలో పెంచుకునే సామర్థ్యం ఉన్నప్పుడు బలహీనమైన చిన్నచిన్న కోరికలతో జీవితాన్ని గడిపేయడం సమంజసమేనా?

గంటల తరబడి చూసే సినిమాలు, ఆడే ఆటలు, చేసే పనులకు ఏకాగ్రత ఉన్న మీరు, మీకు సంబంధించిన విషయాలపై ఆ ఏకాగ్రత ఎందుకు చూపించలేరు?

ఈ కాలంలో ఎవరైనా సరే ఏ పన్నైనా చేయగలరు అని రుజువైంది. నేర్చుకోవాలనే శ్రద్ధ వుంటే ఎవరైనా ఏదైనా నేర్చుకోగలరు, అనే సత్యం మీకు తెలిసినదే కదా.

బలమైన నిర్ణయం తీసుకుని, దానిని అమలుపరిచే శక్తి మీలో ఉన్నప్పుడు, చిన్న చిన్న విషయాల్లో కూడా తగిన నిర్ణయం తీసుకోలేక సతమతమవడం సబబేనా?

అశావాదాన్ని మించిన ఆయుధం లేదు. ఎంతటి ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోనైనా అశావాదం మనిషికి ఎంతో ధైర్యాన్నిస్తుంది. అది పెంచుకున్న కొద్దీ మనలోని నిరాశావాదం అంతరించి పోతుందనే సత్యం గుర్తించండి.

ఈ ప్రపంచంలో ప్రేమని మించిన గొప్ప శక్తిలేదు. బుద్ధుడు, జీసస్ వంటి ప్రభువులు ప్రేమతోనే ప్రజల మనసును జయించారు. తమను ద్వేషించిన వారిని కూడా ప్రేమించి చివరకు అద్భుతమూర్తులయ్యారు.

ఆలోచించండి మీలో ఉన్న ఈ అష్టసిద్ధులను సక్రమంగా, సమయానుకూలంగా, సద్వినియోగం చేసుకోగలిగితే, మీరు ఇప్పుడున్న స్థితికన్నా పదిరెట్లు ఎక్కువ సాధించగలరు. దానికి తగ్గట్టుగా మీరు ఆత్మశిక్షణ ప్రారంభించండి.

## మీ ప్రేరకుడు మీరే

ఇకనుండి మీరు ఇతరులపై ఆధారపడడం తగ్గించి, నెమ్మది, నెమ్మదిగా మిమ్మల్ని మీరు మోటివేషన్ చేసుకోవడం ప్రారంభించండి. గతంలో చెయ్యలేని పనులను కొన్ని భాగాలుగా విభజించి, ఒకదాని తరువాత ఒకటి చేయడం ప్రారంభించండి. “వెయ్యివైళ్ల ప్రయాణమైనా ఒక్క అడుగుతో ప్రారంభం అవుతుంది” అనే సామెతను, ఈనాటి నుండి ప్రారంభించండి.

THEY CAN, BECAUSE THEY THINK THEY CAN

VIRGIL Roman Poet.

“వాళ్లు చెయ్యగలిగారు ఎందుకంటే వాళ్లు చెయ్యగలమని అనుకున్నారు”. అంటాడు వర్జిల్. మనం ఏ స్థాయికి వెళ్లినా, ఏది సాధించినా, సాధించకపోయినా మనం గుర్తించవలసిన విషయాలు ఐదు ఉన్నాయి.

- 1) మనం అనుకున్నట్లే అన్నీ మనకు జరుగుతాయి.
- 2) మన ఆలోచనల్లో మంచి చెడూ రెండూ ఉంటాయి.
- 3) ఆ రెండింటిలో ఛాయిస్ మన పెంపకాన్ని బట్టి ఉంటుంది.
- 4) పెద్దలు గురువుల సలహాలు తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.
- 5) తీసుకున్న నిర్ణయానికి కట్టుబడి ఉండాలి.