మొదటి ర్యాంకుకి

వంద సూత్రాలు

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

100 TIPS

TO GET TOP RANK

మొదటి ర్యాంకుకి
వంద సూత్రాలు

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

గతంలో విద్యార్థుల కోసం యండమూరి వ్రాసిన "చదువు -ఏకాగ్రత -జ్ఞాపకశక్తి" కి సంబంధించిన పుస్తకాల సారాంశాన్నీ క్లుప్తీకరించి ఒక చిన్న పుస్తకంగా వేస్తే చదువుకోటానికీ, ఆచరించటానికీ బావుంటుందనీ, ముఖ్యంగా బీద విద్యార్థులకి బాగా ఉపయోగపడుతుందనే ఉద్దేశ్యంతో ఈ వంద సూత్రాల పుస్తకం వెలువరించటం జరుగుతోంది. మిత్రుడు వీరేంద్రనాథ్ కి అభినందనలు. **– బి.వి. పట్టాభిరాం,** ప్రశాంతి కౌన్సెలింగ్ సెంటర్.

ప్రతీ పేరెంటు, ప్రతి ఉపాధ్యాయుడూ ఈ సూత్రాల్ని పిల్లలతో చదివించాలి. ప్రాక్టీసు చేయించాలి. ఈ పుస్తకం వెనుక పేజీలో చెప్పినట్టుగా దీని ఫలితం అనుభవిస్తేనే గానీ తెలీదు. సామాన్య విద్యార్థిని కూడా అసామాన్యంగా తీర్చి దిద్దే శక్తి ఈ సూత్రాలకి ఉన్నదని నమ్ముతున్నాను. ఈ పుస్తకం చదివితే మీరు కూడా నా అభిప్రాయంతో ఏకీభవిస్తారు

– గంపా నాగేశ్వరరావు, ఇంపాక్ట్.

గురువుగారు యండమూరి పుస్తకాల్లో వ్రాసిన చాలా విషయాలు నా 'మెమరీ మంత్ర' క్లాసుల్లో ఇప్పటికీ చెపుతూనే ఉంటాను. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించి దాదాపు రెండు లక్షల మంది విద్యార్థుల్లో వచ్చిన మార్పుకి నేనే ప్రత్యక్ష సాక్షిని.

– జె.యస్.పి. రాజ్ చీఫ్ ఆర్బిటర్ ఆఫ్ నేషనల్ మెమరీ కౌన్సిల్ అఫ్ ఇండియా.

పెద్దల సూచనలు విని తెలివైన పిల్లలు సమయం అదా చేసుకుంటారు. వారి అనుభవాలను వాడుకుని సునాయాసంగా విజయం మెట్లు ఎక్కుతారు. పరీక్షల వత్తిడిని ఎలా అధిగమించాలో, ఎలా చదవాలో ఎన్నో సూచనలు, యండమూరిగారి అనుభవాలు ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి. ఉపయోగించుకుని మీ కలల్ని సాకారం చేసుకోండి.

– వై. మల్లికార్జునరావు. నేషనల్ హాండ్ రైటింగ్ అకాడమీ.

It's a great guide and tool by Dr. Yandamoori veerendranath for the students who wish to break the box and think beyond, to unleash their inner potential and develop all over personality, essential to excel in their academics.

-Dr. Chiranjeevi, Medha Institute of English and Personality Development.

విజయం తలుపులు ఎప్పుడూ తెరిచే ఉంటాయి. లోపలికి వెళ్ళే **'ప్రయత్నం'** చెయ్యకుండా, తాళం చెవి కోసం గుమ్మం బయట వెతుకుతూ ఉంటారు కొందరు. రహస్య సులభ సొరంగ మార్గాల అన్వేషణలోనే జీవితం గడిపేస్తారు మరి కొందరు. లోపలికి వెళ్ళే **'ప్రయత్నం'** చెయ్యకుండా బయట ఎంత వెతికినా ఏం లాభం?

ఈ క్రింది సూత్రాల ఆచరణ మొదట్లో కష్టంగా తోస్తుంది. ఒకసారి అలవాటయ్యాక 'చదువు ఇంత సులువా! విజయం ఇంత బావుంటుందా!' అనిపిస్తుంది. గెలుపు భవంతి మొదటి మూడు మెట్లెక్కడమే కష్టం. పై మెట్టు చేరేసరికి మిగతావాళ్ళంతా క్రిందుంటారు. అప్పుడు అలసట ఉండదు. మీ మీద మీకు నమ్మకం, ఉత్సాహం కలుగుతాయి.

టీచర్స్, ప్రీచర్స్ అని మోటివేటర్స్ రెండు రకాలు. పుస్తకాల్లో చదివింది చెప్పే వాళ్ళు టీచర్స్..! తాము ఆచరిస్తున్నది చెప్పేవాళ్ళు ప్రీచర్స్..! ఈ పుస్తకంలో వ్రాసిన చాలా సూత్రాలు నా రచనా జీవితంలో ఇప్పటికీ అమలు జరుపుతాను.

ఇందులో వ్రాసినట్టుగా మీరు చదివేటప్పుడు టోపీ పెట్టుకోవటాలూ, ఏక నాసికా రంధ్రంతో గాలి పీల్చటాలూ చూసి ఇంట్లోవాళ్ళు మొదట్లో ముసి ముసిగా నవ్వొచ్చు గాక. కానీ, కొద్ది రోజుల్లోనే మీలో మార్పు చూసి చుట్టు పక్క పిల్లలందరికీ రికమెండ్ చేస్తారు. మీరంటే ఇంట్లోవారికి ప్రేమతో బాటూ గౌరవం కూడా పెరుగుతుంది. బెస్టాఫ్ లక్.

– 0 –

People search for the key to success, without realising that success has no doors. Only way to 'step in' is to work for it.

Motivators are of two types, Teachers and Preachers. Teachers tell you what they read in their books or heard somewhere. 'Preachers' teach you what they practiced and experienced. I still practice many of these tips while working on my scripts.

Some of these tips (like restricting the gossiping, 10-C and vice holiday techniques etc.) are tough to adopt in the early stages but, you soon feel the difference in your concentration levels, once you get acquainted.

Your family members may smile at you, watching you wearing a scarf while reading, or breathing heavily with a wet-cloth on your eyes. But don't worry. Soon they realise your positive changes, rising graph of your attentiveness and memory levels, and start recommending these tips to others too. Wish you all the best.

ఉదయం – ప్రారంభం:

1. తెల్లవారుజామును 'బ్రహ్మ సమయము' అంటారు. ఆ నిశ్శబ్ద, శీతల, ప్రత్యూష సమయంలో ఏకాగ్రత బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది. **ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామున క్రమం తప్పకుండా కనీసం అరగంటైనా చదవండి.**

Concentration is at its peak before sunrise. It is called 'brahma-samaya'. Enjoy your study in the cool breezeat least for **half-an hour** every day.

2. ప్రత్యూషానికి ముందు స్నానం, అయిదు నిమిషాలు ప్రార్థన, ఆ పై చదువు– అలవాటయితే అద్భుతం. ప్రార్థన అంటే 'ప్యాసయితే తిరుపతి వస్తా'నని మొక్కుకోవటం కాదు. సైలెంట్ మెడిటేషన్ (నిశ్శబ్ద ధ్యానం). దీన్నే 'క్లీనింగ్ ది మైండ్ స్లేట్' అంటారు. మరోలా చెప్పాలంటే, 'మనసు పలకని తుడవటం' అన్నమాట. ఇన్నేళ్ళ నా అనుభవంలో ఇప్పటికృూడా ఏదైనా రచన చేసే ముందు స్క్రిప్ట్ ఎదురుగా కూర్చుని మూడు నిముషాలు కళ్ళు మూసుకుంటాను.

Never study without a bath. Pray for few minutes before studies. The silent meditation is called 'cleaning the slate (mind)'.

3. ప్రొద్దున్న లేవగానే అద్దం దగ్గరకి వెళ్లి అయిదు సెకన్లు మొహాన్ని చూసుకుని 'ఎంత బావున్నావే సుబ్బలక్ష్మీ' అనుకుంటూ నవ్వుకోండి. ఇదేదో గమ్మత్తయిన సూచనలా కనబడుతుంది

కానీ, నవ్వినప్పుడు మెదడులో విడుదలయ్యే 'సెరొటొనిన్' అన్న న్యూరో–ట్రాన్స్‌మిటర్ మిమ్మల్ని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. అయినా మిమ్మల్ని చూసి మీకే నవ్వు రాకపోతే ఇంకెవరు నవ్వుతారు? బి ప్రౌడ్ ఆఫ్ యువర్–సెల్ఫ్. ఒంటరిగా ఉన్నపుడల్లా మీలో మీరే ప్రశాంతంగా నవ్వుకుంటూ ఉండండి. పదిమందిలో మాత్రం ఈ పని చేయకండి సుమా.

On rising from the bed in the morning, go to the mirror, look at your face smile. A pleasant smile releases a neuro-transmitter in the brain called Serotonin that fights against 'Negative Cortisol' which causes tension.

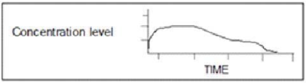
4. ఏ వస్తువు ఎక్కడుండాలో అక్కడ ఉంచుకోవటం నుంచీ, పక్కబట్టలు సర్దటం వరకూ క్రమశిక్షణే. **సమయపాలన క్రమశిక్షణకి మొదటి మెట్టు.** ఒకే సమయానికి చదువు ప్రారంభించి, ఒకే సమయానికి నిద్రపోయే విద్యార్థి సగం విజయం సాధించినట్టే.

Respect your time. Keep a place for everything and keep everything in its place. A **disciplined time schedule places you at half the success ladder**.

5. ప్రొద్దున్నే “జగమే మాయ… బ్రతుకే మాయ” లాంటి పాటలు విన్నా, ఇంట్లోవారితో గొడవ పడినా రోజంతా డల్‌గా ఉంటుంది. కొంత మంది లేవగానే ‘మాదాకవళం తల్లీ’ అన్న లెవెల్లో ‘అమ్..మ్మా…కాఫ్ఫీ..!’ అని అరుస్తూ దినచర్య ప్రారంభిస్తారు. వద్దు. ప్రొద్దున్నే వీలైనంత తక్కువ మాట్లాడండి. లేచీ లేవగానే వాట్సప్పులు చూసుకోకుండా మ్యూజిక్ పెట్టుకోండి. అవును. మ్యూజిక్ అంటే కొట్టుడు పాటలు కాదు. భూపాలం, మలయ మారుతంలాంటి ఉదయరాగాల్ని వింటూ స్నానం పూర్తి చేయండి. అన్నిటికన్నా బెస్ట్ **‘సుప్రభాతం’..!** ఆహ్లాదకరమైన మ్యూజిక్ వల్ల న్యూరాన్స్ స్టిములేట్ అవుతాయి. పది రోజుల్లో మీకు ఈ తేడా కనపడుతుంది.

Don’t look into social media (like whatsapp) immediately after wake up. Avoid chatting and cell-conversations. Minimise gossiping even with family members early in the morning. Listen to mild instrumental music or preferably **Suprabhata,** till you brush, bathe and finish your daily chores.

6. ఏకబిగిన ఎక్కువ సేపు చదవకండి. కాన్సెంట్రేషన్ గ్రాఫ్ మొదటి అయిదు నిముషాల్లో నెమ్మదిగా పెరిగి, మనిషిని బట్టి 20 నుంచి 50 నిముషాల దాకా ఉన్నత స్థాయిలో ఉండి, తరువాత క్రమంగా తగ్గుతూ వస్తుంది. తగ్గగానే చదువు ఆపు చెయ్యండి.



Never read continuously for more than an hour. The concentration graph starts falling down after forty minutes. Relax for few minutes after a continuous study.

7. గోడకి ఆనుకుని చదవద్దు. వెన్నెముక నిటారుగా పెట్టి కూర్చుని చదవటం మంచిది. అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన విషయం: చదివే స్థలాన్ని వెరైటీ కోసం మార్చవద్దు.

Sit straight and read. Don’t change your reading place often. Stick to same spot.

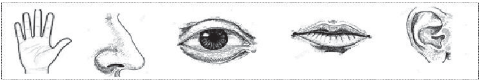
8. **పక్క మీద పడుకొని అస్సలెప్పుడూ చదవొద్దు.** మరీ మార్పు కావాలనుకుంటే మేడ పైకి వెళ్ళి గానీ, బాల్కనీలో గానీ కూర్చుని చదువుకోండి.

Bed is for sleeping, not for reading. Never read lying on the bed.

9. మంచి ఆరోగ్యం, ప్రేమ, మీ స్కూల్లోనూ వీధిలోనూ కనీసం కొందరైనా గుర్తించేటంత కీర్తి, మంచి మంచి కలలు, జీవితం పట్ల ఉత్సాహం, జ్ఞానం… ఈ ఆరూ ఉండటమే గెలుపు. చిన్న వయసులోనే వీటిని తొందరగా సంపాదించటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి.

Good health, Love for people, Recognition in the society, Wealth, Enthusiasm for life and Wisdomis Success.

జ్ఞానేంద్రియ నియంత్రణ



పంచ జ్ఞానేంద్రియాలని ఒకే పని పై నిలపటాన్ని ఏకాగ్రత అంటారు. జ్ఞానేంద్రియాల్ని కంట్రోల్ చేసే టెక్నిక్ ఒక్కసారి తెలిస్తే చదివింది మర్చిపోవటం జరగదు.

Focussing all the five sensory organs on a subject is called 'Concentration'. Adopt these techniques to control your sensory organs.

కళ్ళు:

10. చదవాలి కాబట్టి కంపల్సరీగా చదవద్దు. నిద్రొస్తే కాసేపు నిద్రపోండి. ఇలా అన్నానని ప్రతిరోజూ 'నిద్రొస్తోంది' అని సాకు చెప్పొద్దు. సినిమా సెకెండ్ షో చూసో, మరే కారణంగానో బాగా అలసిపోయినప్పుడు గంటో రెండు గంటలో పడుకొని, ఆ పై ఫ్రెష్‌గా లేచి చదువుకోండి. కళ్ళు మండుతున్నట్టు అనిపిస్తే కీరా గానీ, తడి దూది గానీ కళ్ళ మీద అయిదు నిముషాల పాటూ పెట్టుకొని, మంట తగ్గాక చదవండి.

Don't read when you are tired, but also don't make tiresomeness as an excuse.

11. కళ్ళజోడు ఉన్నవారు అద్దాల్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. కళ్ళు తొందరగా అలసిపోవడానికి కారణం, పుస్తకం వెనుకనున్న బ్యాక్‌డ్రాప్..! అది నలుపుగానీ, తెలుపుగానీ అయితే కళ్ళు తొందరగా అలసిపోతాయి. పసుపు ప్లజెంట్ రంగు. కళ్ళకి మంచిది. దీనికి లాజిక్ అడగకండి. పసుపు రంగు టేబుల్ క్లాత్ ఉపయోగించండి. చాప మీద కూర్చుని చదువుకునే అలవాటుంటే, పసుపురంగు చాప వాడండి.

The backdrop should be pleasant while you are reading. Yellow isa pleasing colour. Keep a yellow table cloth on your reading table, or mat.

12. గది చీకటి చేసి, టేబిల్-లైట్ వెలుగులో చదవండి. మామూలు బల్బ్ కాకుండా ట్యూబ్ లైట్ ఉన్న టేబిల్ లైట్ అయితే మంచిది.

Success is good health, love for people, recognition in the society, wealth, enthusiasm for life and wisdom.

13. **వెట్ క్లాత్ టెక్నిక్:** గంట చదువయ్యాక తల వెనక్కి వాల్చి, కళ్ళ మీద తడి కర్చీఫ్ పెట్టుకోండి. ఎడమచేతి బొటనవేలితో కుడివైపు నాసిక మూసి గాఢంగా గాలి పీల్చండి. తరువాత రివర్సులో మళ్ళీ అలాగే చెయ్యండి. అయిదు నిముషాల్లో ఊపిరితిత్తులు స్వచ్ఛంగా, శుభ్రంగా తయారవుతాయి. కుడి మెదడు తెలివికీ, ఎడమ వైపు జ్ఞాపకశక్తికీ నెలవు అంటారు. రెండు మెదళ్ళూ శక్తివంతమవుతాయి. కొత్త హుషారు వస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది. ఈ రోజే చేసి చూడండి. మీకు వెంటనే ఆ తేడా తెలుస్తుంది.

Wet-cloth technique: Cover your eyes with a wet cloth for five minutes after one hour of study. Take a deep breath from the left nostril, closing the right one, and vice versa. **This is one of the best techniques to keep you active**. Try it today and you will feel the difference.

14. మీకు రెండు గంటలకు పైగా చదివే అలవాటు ఉంటే, రెండో గంట పూర్తయ్యాక బాల్కనీలోకి వెళ్ళి నక్షత్రాలని చూస్తూ, చల్లగాలిని ఆస్వాదిస్తూ, పది నిముషాలు రిలాక్స్ అవ్వండి. అలా రిలాక్స్ అవుతున్నప్పుడు అప్పటి వరకూ ఏం చదువుకున్నారో గుర్తుతెచ్చుకోండి. చదివిన దాన్ని గుర్తు చేసుకోవడాన్ని **'రీ కాల్'** అంటారు. ఆమాట కొస్తే, స్నానం చేస్తున్నప్పుడు, ప్రయాణాల్లోనూ కూడా చదివింది తరచూ బ్రష్ చేయండి.

If you are studying for long hours, take a break after one hour. Enjoy the fresh breeze for 5 minutes at your balcony. Recollect what you have studied up to then. It is called **'Re-call'**. In fact, recall your studies at every possible leisure time, such as travelling, before sleep etc.

15. గుమ్మం పక్కనా, కిటికీ ఎదురుగా కాకుండా గోడ వైపు తిరిగి టేబిల్ లైట్ వెలుగులో తల దించుకుని చదువుకోండి. చుట్టూ చూస్తూ చదివితే గోడ మీద బల్లి, దగ్గరే తిరుగుతూన్న దోమా కనబడతాయి. దోమను బల్లి తింటుందా, తినదా అన్న ఆలోచనలో పడతారు. ఇంతలో చటుక్కున బల్లి దోమని పట్టుకుంటుంది. వెంటనే మీకు 'మమ్మీ' సినిమా గుర్తొస్తుంది.

బల్లికీ, మమ్మీకీ సంబంధం ఏమిటా అని మీ అనుమానమా? మీరే ఆలోచించండి. దోమ మీదికి బల్లి నాలుక విసిరిన విధానం చూసి, రజనీకాంత్ నోట్లోకి సిగరెట్ విసరటం గుర్తొస్తుంది. రజినీకాంత్ గుర్తు రాగానే లకలక... దాంతో చంద్రముఖి... ఆ పై దెయ్యం... దెయ్యం గుర్తురాగానే రాంగోపాల్ వర్మ, వర్మ గుర్తు రాగానే మమ్మీ వరుసగా గుర్తొస్తాయి. అదీ బల్లికీ మమ్మీకి గల సంబంధం. పుస్తకం మీ దగ్గరే ఉంటుంది. మనసు ఎక్కడో ఉంటుంది. దాన్నే ఏకాగ్రత పోవటమంటారు.

Never read sitting opposite to a window or door. Face the wall and study.

చర్మం:

16. చదివేటప్పుడు మనసు ఎలా ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలో, చర్మం కూడా అంతే ఫ్రెష్‌గా ఉండాలి. ఉదయమూ, సాయంత్రమూ... **చదువు ప్రారంభానికి ముందు కంపల్సరీగా స్నానం చెయ్యాలి.** నీళ్ళ సమస్య ఉంటే, కనీసం మొహం శుభ్రంగా కడుక్కొని చదువు ప్రారంభించాలి.

Take a bath or at least wash your face with cold water in the morning and evening, before commencement of studies.

17. **స్టీమ్ మిషన్** ఉపయోగిస్తే బెస్ట్..! గొప్ప ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఖరీదు మూడువందల కన్నా ఎక్కువ ఉండదు. మూడు రోజుల కొకసారి పసుపు నీటితో స్టీమింగ్ చేసుకుంటే,

ఏకాగ్రతతో పాటు మొహానికి నునుపుదనం కూడా పెరుగుతుంది. లేదా ఒక చిన్నపాత్రలో కొంచెం పసుపు నీళ్ళు వేడి చేసుకొని తువ్వాలుతో కవర్ చేసుకుని ఆవిరి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్ళేటట్టు గాఢంగా పీల్చుకోండి. రెండు నిముషాలు అయ్యాక మొహాన్ని చల్లటి టవల్తో తుడుచుకుని కూర్చొని చదవండి. పసుపు వాసన ఎంత ఫ్రెష్‌గా ఉంటుందో మీకు మొదటి రోజే అర్థమవుతుంది.

Take facial wash once in 3 days with a turmeric vapour using a **steam machine**. Then cleanse your face with a wet-cloth and read. You feel very fresh.

చెవులు:

18. చదువుకునేటప్పుడు చెవులకి ఇయర్-ప్లగ్స్ పెట్టుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి. లేదా దూది పెట్టుకోండి. **సౌండ్ డిస్టర్బెన్స్ తగ్గే కొద్దీ కాన్సెంట్రేషన్ పెరుగుతుంది.** వీలైనంత వరకు బయట శబ్దాలు స్టడీ-రూమ్‌లోకి ప్రవేశించకుండా ఏర్పాటు చేసుకోండి.

Make your study room sound-proof. **When the surrounding sound is at its minimum, your concentration is at its peak.** Use ear plugs or cotton while studying.

19. కొంతమందికి మ్యూజిక్ వింటూ చదవటం అలవాటు. పాప్ మ్యూజిక్ పెట్టుకుంటే వైబ్రేషన్ (నోటేషన్) మారినప్పుడల్లా ఆటోమెటిక్‌గా ఏకాగ్రత పోతుంది. **చెవుల్లో ఇయర్-ఫోన్స్ పెట్టుకుని పాటలు వింటూ చదవటం కన్నా చదువు మానెయ్యటం బెటరు.** మ్యూజిక్ మరీ అంత తప్పనిసరి అవుతే, మైల్డ్ మ్యూజిక్... అంటే వీణ, వయొలిన్ లాంటివి సన్నగా బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో వినిపిస్తూ ఉండగా చదువుకోవటం బావుంటుంది.

Never listen to songs while reading. Mild instrumental music is ok.

20. నోటితో కాకుండా కళ్ళతో చదవటం ప్రాక్టీసు చెయ్యండి. కొంతమందికి గట్టిగా చదవటం అలవాటు. క్రమక్రమంగా ఈ అలవాటు తగ్గించుకోవాలి. పెద్దయ్యాక హాస్టల్లో ఉండవలసి వస్తే అది పక్కవాళ్ళకి డిస్టర్బెన్స్. మీకు కూడా సిగ్గుగా ఉంటుంది.

Avoid reading loud. It may disturb people around you.

21. ఆ రోజు చదివిన పాఠాల మొత్తం సారాంశాన్ని పది నిముషాలకి క్లుప్తీకరించి రికార్డు చెయ్యండి. **మీ స్వీయ కంఠంతో** రికార్డ్ చేసి ఉంచిన పాఠాన్ని వింటూ **నిద్రలోకి జారుకోండి.** నిద్రకు ముందు అనవసరమైన ఆలోచనలు రావు. చదివిన దాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ వినటం వల్ల సినిమాపాట లెవెల్లో అది గుర్తుండి పోతుంది. **ఇది ఎంతో ఉత్తమమైన పద్ధతి.**

Record your lessons on tape: place it by your bed-side and **listen to them before falling asleep.** It has an enormous effect on your memory.

నోరు:

22. చదువుతున్న సబ్జెక్ట్ మీద ఇంట్రెస్ట్ లేకపోతే చదువు బోరు కొట్టి, ఆకలేసినట్టు అనిపిస్తుంది. వంటింట్లోకి వెళ్లి జంతికలో, చేగోడీలో నోట్లో వేసుకొని రావాలనిపిస్తుంది. నిజానికి ఇది ఆకలి కాదు. వైరస్‌లాంటి 'యావ'. అది అక్కడితో ఆగదు. *వస్తూ వస్తూ పనిలో పనిగా హాల్లో టి.వీ కాసేపు చూసి, మధ్యలో ఛానెల్ మార్చి, తోబుట్టువుల్తో గొడవ పెట్టుకుని, అమ్మతో చివాట్లు తిని...* ఇలా చేస్తే చదువు అటకెక్కుతుంది. చదువు బోరు కొట్టినప్పుడు గదిలోనే పచార్లు చేయండి. 'నడవటంకన్నా చదవటమే బావుంది' అని అనిపించినప్పుడు కూర్చొని చదవండి.

Never go to kitchen when you are bored with studies. Instead walk in the room, till you realise that studying is better than walking.

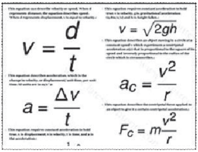
23. చదువుకునే గదిలో అక్వేరియంలో చేపలు గానీ, కుండీలో మొక్కని గానీ పెంచండి. చదువు బోర్ కొట్టినప్పుడు వాటిని చూస్తూ కొంచెంసేపు గడిపి, తిరిగి చదువుకోండి.

Keep a plant/aquarium in your study room and watch them when bored.

24. ప్రపంచ/ దేశ/ రాష్ట్ర పటాలు గదిలో తగిలించుకుంటే, చదువు మధ్యలో నగరాలూ, పర్వతాలు, నదులూ ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయో చూడొచ్చు. ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. జ్ఞానం వస్తుంది. చాలాకాలం క్రితం కేరళ వెళ్ళినప్పుడు, ఒక సాయంత్రం సూర్యుడు సముద్రంలో ఇంకటం చూసి అయోమయంలో పడ్డాను. అప్పటివరకూ 'కేరళ' తమిళనాడు క్రింద, తూర్పున ఉంటుందనుకునే వాడిని. దేశానికి పడమట వైపు అరేబియా తీరాన ఉంటుందని ఆ రోజు తెలిసింది. మ్యాపులు చూడటం ద్వారా ఇలాంటి అజ్ఞానం పోతుంది.

Keep a world or country map and identify places in between your leasuire time.

25. ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీ సూత్రాలు గోడకి అతికించుకుంటే, కొంత కాలానికి మీకు తెలియకుండానే అవి బై-హార్ట్ అయిపోతాయి.



Instead of pictures of bikes, cars and Alia Bhatt, paste physics and chemistry formulas in your study room. Unknowingly they go to your memory stream.

26. చదివే సమయంలో నోట్లో లవంగం పెట్టుకోండి. ఏదన్నా తినాలనిపించినా, '...ఎటో వెళ్ళిపోయింది మనసు' అనిపించినా లవంగాన్ని కొద్దిగా కొరికి, తిరిగి బుగ్గన ఉంచుకోండి. మొదట్లో లవంగం అరగంటలో పిప్పిపిప్పి అయిపోతుంది. అంటే ఏకాగ్రత అంతగా గాడి తప్పిందన్నమాట. కానీ పదిరోజులు గడిచాక, మనసు ఎటో వెళ్ళటం, మాటిమాటికీ వంటింట్లోకి వెళ్ళాలనిపించటం ఆటోమాటిక్‌గా తగ్గిపోతుంది. మీలో ఈ మార్పు చూసి, మీరే సంభ్రమాశ్చర్యాలకి గురవుతారు.

Keep a clove in the mouth and nibble it to avoid junk food while studying.

27. చదివేటప్పుడు నిద్రా, బద్ధకం రాకుండా ఉండటానికి 6/6/6 అని ఒక ఫార్ములా పాటించండి. **జోగుతూ చదివేవారికి ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.** వారానికి 6 రోజులు బ్రతకటం కోసం తినండి. ఆదివారం రాత్రి తినటం కోసం బ్రతకండి. మరోలా చెప్పాలంటే వారానికి 6 రోజుల పాటూ సాయంత్రం 6 గంటల తరువాత 6 రకాల పదార్థాలు: 1. పేస్ట్రీస్, కేక్స్, చాక్లెట్స్, రసగుల్లా లాంటి స్వీట్లు 2. కూల్ డ్రింక్స్ 3. ఐస్ క్రీమ్స్ 4. పిజ్జా, బర్గర్స్, నూడుల్స్ లాంటి ఫాస్ట్-ఫుడ్స్ 5. పానీ-పూరీ 6. మిర్చీ బజ్జీలు తినటం మానెయ్యాలి. దీని వెనుక ఉన్న కారణం చూద్దాం.

తిన్న ఆహారాన్ని కాలరీలుగా మార్చే ప్రక్రియని 'బర్నింగ్' అంటారు. పైన చెప్పిన మొదటి మూడు పదార్థాలలో తీయటి 'సాక్రిన్' ఉంటుంది. మిగతా మూడిటిలో 'కాప్సైసిన్' ఉంటుంది. ఒక వైపు తీపినీ/కారాన్నీ బర్న్ చెయ్యటానికి శరీరానికి చాలా ఆక్సిజన్ కావాలి. మరో వైపు చదువుకోవటానికి మెదడుకి ఆక్సిజన్ కావాలి. ఎప్పుడైతే మనం పీల్చే ఆక్సిజన్ మెదడుకి వెళ్ళకుండా కడుపులోకి వెళ్ళిందో అప్పుడు ఆవలింతలు వస్తాయి. దాన్నే **'డ్రోజింగ్'** అంటారు. మీరు రాత్రి ఏడు గంటలకి చదువు ప్రారంభిస్తారని అనుకుంటే, గంట ముందు... అంటే ఆరింటి తరువాత పై ఆరు పదార్థాలనీ మానేయ్యండి. ఆదివారం మీ ఇష్టం. ఇదే 6/6/6/ ఫార్ములా.

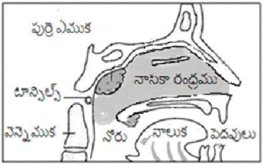
Avoid sweets, cold drinks, chat items, ice creams and pizzas one hour before studies. They instigate drowsiness.

28. మన శరీరానికి దాదాపు 22 అమినో ఆసిడ్స్ కావాలి. 'సోయాబీన్ పౌడర్' లో అవి ఎక్కువ. మీరు రోజూ రెండు గంటల పాటు చదివితే, గంట చదువు పూర్తయిన తరువాత ఒక గ్లాసు చక్కెర (పంచదార) లేని పండ్లరసం కానీ, మజ్జిగలో సోయా పౌడర్ కలిపి కానీ తాగండి. ఈ పౌడర్ ప్రతి షాపులోనూ దొరుకుతుంది. రొట్టెల్లో గోధుమ పిండితో పాటు సోయా కూడా కలిపి (75:25 నిష్పత్తిలో) తింటే మరీ మంచిది. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు (మీరు లావుగా లేకపోతే) ఒక అరటి పండు తినండి. బాగా నిద్రపోవటానికి అది సహాయం చేస్తుంది. చదువుకు ముందు పాలు, అరటిపళ్ళు తీసుకోకూడదు. అవి కేవలం నిద్రకి మంచివి.

We require 22 types of amino acids and Soybean powder hasplenty of them. Have a glass of butter milk with soy powder, or fruit juice (without sugar) during studies.

ముక్కు:

29. డార్విన్ థియరీ ప్రకారం ప్రోటోజోవా నుంచి కార్డేటా వరకూ మనిషి శారీరక వికాసం జరిగిందనుకుంటే, ఆ పరిణామక్రమంలో మొదట వచ్చినవి కళ్ళు, నోరు, చెవులూ కాదు. 'ముక్కు'..! ఈ నాసికా రంధ్రం దాదాపు కార్టెక్స్ (మెదడు) వరకూ ఉంటుంది. మరోలా చెప్పాలంటే, **మెదడుకి దగ్గరగా ఉండే అవయవం ముక్కు.** అందుకే విద్యార్థి మూడ్ మీద అది తక్షణ ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఆ కారణం వల్లే డ్రైనేజ్ పక్కన కూర్చుని చదవలేము.



వంటింట్లోంచి సాంబారు, బిర్యాని వాసనలు వచ్చినప్పుడు కూడా ఏకాగ్రత పోతుంది. వాసనకీ, ఏకాగ్రతకీ అంత దగ్గర సంబంధం ఉంది. **చల్లటి, సువాసనా భరితమైన గదిలో కూర్చుని చదువుకుంటే ఏకాగ్రత రెండు రెట్లు పెరుగుతుంది.** చదువు ప్రారంభించే ముందు ఒక అగరబత్తి వెలిగించండి. ఆ వాసనకీ, మీ ఏకాగ్రతకీ లింక్ ఏర్పడుతుంది. కొంతకాలానికి ఆ సుగంధ పరిమళ వాతావరణంలోకి ప్రవేశించగానే ఆటోమెటిక్‌గా చదువుకోవాలనిపిస్తుంది. ఒక్కసారి ఇది అనుభవం అయితే ఫలితం మీకే తెలుస్తుంది. నేను రచనలు చేయటం మొదలు పెట్టిన గత యాభై సంవత్సరాలుగా ఇప్పటికీ వ్రాసుకునే గది అగరొత్తుల పొగతో ఉంటుంది.

Nose is the nearest organ to cortex and effects concentration. This is why we cannot concentrate reading near a drainage. Burn an incense stick before commencingyour studies. I still practice this traditional ceremony.

హైడ్రోజెన్ సల్ఫైడ్ ఒక ఉదాహరణగా తీసుకుందాం. దాని వాసన మనపై ఎంత ప్రభావం చూపిస్తుందో పక్క పట్టికలో చూడండి. (PPM* వివరాలు ఇంటర్నెట్ లో దొరుకుతాయి).

CONCENTRATION PPM*	PHYSIOLOGICAL EFFECT
0.1 - 3	Odor Threshold ఇబ్బంది
3 - 10	Offensive Odor భరించలేని ఇబ్బంది
10 - 50	Headache తలనొప్పి, గొంతు, కళ్ళు మంటలు Throat and Eye Irritation
50 - 100	Eye Injury
1,000 - 2,000	Immediate Collapse Risk of Death మరణం

చెడు వాసన ఏకాగ్రతని తగ్గించినట్టే, మంచి వాసన ఏకాగ్రతని పెంచుతుంది. పుదీనా (మింట్) వాసన మెదడుని ఉత్తేజ పరుస్తుంది. చదువుకునే ముందు నశ్యం పీల్చినట్టు పుదినా ఆకు వాసన పీల్చండి. చాలా ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది.

Smell mint (pudina) before starting your studies.

30. అగరొత్తు పొగ మీకు పడకపోతే, మెడ దగ్గర జవ్వాది, కస్తూరి, అత్తర్, గోరూచనాయ్లులో (ఏది నచ్చితే అది) వ్రాసుకోండి. ఇవి ఏ కిరాణా షాపులోనైనా దొరుకుతాయి. ఇవి రాసుకుంటే మొహం చుట్టూ 'స్మెల్ సర్కిల్' అని ఒక వృత్తం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల వంటింట్లో నుంచి వచ్చే వాసనలు తగలవు.

Apply Javvadi, kasturi, or athar to your neck. They are available in any super market. They form a 'smell circle' around your face that protects you from distracting odours from surroundings (like biryani, sambar etc).

31. కరాటే ఆటగాడు పోటీలోకి ప్రవేశించబోయే ముందు ఏ విధంగా బలంగా ఊపిరి తీస్తూ, గాలిలోకి 'పంచ్'లు ఇస్తూ 'మూడ్'లోకి ప్రవేశిస్తాడో ఆ విధంగా చదువు ప్రారంభానికి ముందు కాస్సేపు బలంగా ఊపిరి పీలుస్తూ వదలండి. ఆక్సిజెన్ మెదడుని ఫ్రెష్‌గా ఉంచుతుంది. గాలిలోకి పంచ్‌లు మాత్రం ఇవ్వకండి. పిచ్చెక్కింది అనుకుంటారు.

Inhale and exhale deep for a minute before studies.

32. ప్రతి మనిషికీ కాస్తో కూస్తో సైనస్ ఉంటుంది. జలుబు చేసినప్పుడు మీరెలా చదివి ఉంటారో గుర్తు తెచ్చుకోండి. అషోకుడు... అ'షో'కుడు... అది దాటి చదువు ముందుకి సాగదు. అటువంటప్పుడు మిరియపు గింజని సూదికి గుచ్చి, అగ్గిపుల్ల మంటలో దాన్ని కాల్చి ఆ పొగని గాఢంగా ఒక్కసారి పీల్చండి. నషాళానికి అంటుతుంది. ఆ బాధ కన్నా చదువే బెటర్ అనిపిస్తుంది. మిరియం వాసనకి 'జలుబు' భయపడి పారిపోతుంది.

When you suffer from cold or sinus, burn a pepper and smell it. Within few minutes you feel relieved.

జనరల్:

33. చదువుకునేటప్పుడు నెత్తి మీద ఒక టోపీ గానీ, లేదా మెడకి ఒక స్కార్ఫ్ కట్టుకోండి. ఇది చాలా గమ్మత్తయిన ప్రక్రియ. ప్రార్థన చేసే ముందు ఒక మతస్తులు టోపీ పెట్టుకుంటారు. అది పెట్టుకుని పవిత్రస్థలంలో జోకులు వెయ్యరు. మరొక మతస్థులు పవిత్ర వస్త్రం మీద కూర్చుని ప్రార్థన చేసేటప్పుడు అనవసరంగా మాట్లాడరు. చేస్తున్న పనికి పవిత్రతని ఆపాదించే అలవాట్లు ఇవి. ఉదాహరణకి క్లాసురూమ్‌లో బ్రేక్-డాన్స్ చెయ్యాలని అనిపించదు. స్కూల్ యూనిఫామ్ వేసుకున్నప్పుడు కబడ్డీ ఆడాలని అనిపించదు. అలాగే చదువుకీ-టోపీకీ జతచెయ్యడం వల్ల (లేదా - తలకి స్కార్ఫ్ కట్టుకోవడం వల్ల) 'చదుకుంటున్నాను' అన్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. స్టడీ-రూమ్ లోంచి అనవసరంగా బయటకీ, వంటింట్లోకీ వెళ్ళడం ఎందుకనిపిస్తుంది. ఇంట్లోవాళ్ళకి కూడా మీరు చదువుకుంటున్నారని అర్థమవుతుంది. డిస్టర్బ్ చెయ్యరు.

Wear a cap on your head or tie a scarf around your neck. Association with certain rituals gives you a good study atmosphere.

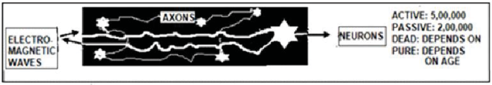
ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా గమనించండి. మీరు చదువుకునే స్థలాన్ని ఒక గుడి ప్రాంగణంగా తయారు చేసుకున్నారు. ఎలా చేసారో చూద్దాం. గుడిలోకి వెళ్ళే ముందు స్నానం చేస్తాము... మీరు స్నానం చేసారు. గుడిలో పటిక బెల్లం ఇస్తారు... మీరు లవంగం పెట్టుకున్నారు. గుడిలో శఠగోపం పెడతారు. మీరు క్యాప్ ధరించారు. గుడిలో కర్పూరంలాగే మీ రూమ్‌లో అగరొత్తులు వెలిగించుకున్నారు. గర్భగుడిలో చీకటిగా ఉన్నట్టే గదినంతటిని చీకటి చేసి టేబుల్ లైట్ పెట్టుకున్నారు.

గుళ్లో మీకు ఐటమ్ సాంగ్స్ గుర్తుకురావు. ఇదీ అంతే. స్నానం చేసి చదువు ప్రారంభించటం, నిశ్శబ్ద వాతావరణం, అయిదునిమిషాల ప్రార్థన, అగరొత్తి వెలిగించడం - చదువుకోవటానికి ముందు మీరు చేస్తున్న ఈ యజ్ఞం మీకు చదువు పట్ల భక్తి భావాన్ని కలుగజేస్తుంది. ఆటోమెటిక్‌గా మనసు గుడిలో సరస్వతీ దేవి ప్రత్యక్షం అవుతుంది.

You have transformed your study room into a temple. You had a bath, prasadam(clove) in your mouth and a satagopam (cap) on your head, lit an incense stick and prayed. With these exercises you feel worshiping goddess of Saraswati.

జ్ఞాపకశక్తి:

34. మనం చదివిన... లేదా మనం విన్న పాఠాన్ని... చెవి, కన్నులాంటి జ్ఞానేంద్రియాలు, విద్యుత్-అయిస్కాంత తరంగాల (Electro-magnetic waves) ద్వారా మెదడులోని న్యూరాన్ల దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళి అక్కడ నిక్షిప్తపరుస్తాయి. పై బొమ్మలో బాణాల్ని జాగ్రత్తగా గమనించండి.దాన్ని 'జ్ఞాపకం' అంటారు.



జ్ఞానేంద్రియాల ఆధారంగా కర్మేంద్రియాలు పని చేస్తాయి. ఉదాహరణకి కన్ను (జ్ఞానేంద్రియం) ద్వారా పాఠం మెదడులోకి వెళ్లి, చేతి (కర్మేంద్రియం) ద్వారా పరీక్షలో సమాధానం వ్రాయటం జరుగుతుంది. మెదడులోని పదివేల కోట్ల పైగా న్యూరాన్లలో అయిదు లక్షలు 'ఆక్టివ్'గా ఉంటాయి. అంటే ఒక వ్యక్తి... తన పాఠాలు, సినిమాల పేర్లు.... అలా 5 లక్షల దాకా గుర్తుపెట్టుకోగలడన్నమాట. ఒక కొత్త విషయం మెదడులోకి ప్రవేశిస్తే, అది అక్కడ ఉన్న ఒక పాత విషయాన్ని 'డెడ్' విభాగానికి తోసేస్తుంది. ఏదైనా సినిమా, లేదా నటుడి గురించి వాదించేటప్పుడు ఎక్కడో నిద్రపోతున్న జ్ఞాపకాల్ని (న్యూరాన్స్‌ని) మేల్కొల్పాలి. దానివల్ల ఆ న్యూరాన్లు 'చురుకు' విభాగానికి వస్తాయి. అక్కడున్న (చదువు తాలూకు) న్యూరాన్లు విశ్రాంతి (డెడ్) విభాగానికి వెళ్తాయి. దాన్నే 'మర్చిపోవటం' అంటారు. అందుకే అనవసర సంభాషణలు, అనవసరమైన విషయాలపై అత్యుత్సాహాలు తగ్గించుకోమనేది..! చదువు పట్ల ఆకర్షణ పెంచి, దాని ద్వారా ఏకాగ్రత సాధించగలిగే మొట్ట మొదటి సూత్రం... వీలైనంత సేపు, అవసరం లేనప్పుడు మౌనంగా ఉండగలగటం! అదే ఖచ్చితమైన, సులభమైన, ఏకైక మార్గం!

Around 5 lakh neurons store your lessons in the brain and that is called memory. Reduce unnecessary and avoidable arguments to enhance your neuron-space in the brain.

35. స్వీట్లు తింటూ డయాబెటిస్ తగ్గించమనే రోగిని డాక్టర్ ఏ విధంగా ట్రీట్ చెయ్యలేడో, అతి వాగుడు విద్యార్థికి ఏ సైకాలజిస్టూ ర్యాంకు తెప్పించలేడు. అనవసర విషయాలకి మెదడులో ఎక్కువ స్థలం కేటాయించటాన్ని 'గార్బేజి స్పేస్' (చెత్తకుండి) అంటారు. **రోజూ సాయంత్రం ఒక అరగంట సేపు ఎవరితో మాట్లాడకుండా మౌనంగా ఉండండి.** అప్పుడు నిశ్శబ్దం మీతో మాట్లాడుతుంది. గొప్ప అనుభవం అది.

Reduce talking. Being quiet helps you to introspect. Excess talking increases 'garbage space' in your brain.

36. కళ్ళద్వారా, చెవుల ద్వారా పాఠాలు తరంగాల రూపంలో మెదడుకు వెళ్ళి, అక్కడి న్యూరాన్లలో బాండ్స్ రూపంలో స్థిరపడతాయని పైన తెలుసుకున్నాం కదా. చదువు మధ్యలో టి.వీ. చూసినా, మాట్లాడినా బాండ్స్ మారిపోతాయి. ఉదాహరణకి $(a+b)^2$ చదువుతున్నారనుకోండి. మెదడులో a^2+b^2+2ab అని బాండ్ ఏర్పడుతుంది. చదువు మధ్యలో గానీ, చివర్లో గానీ టి.వీ చూసారనుకోండి. అందులో 'ఆరేసుకో... పారేసుకో' అన్న పాట వస్తే, a^2+b^2+2ab అన్న బాండ్ "a^2+ఆరేసుకో+b^2+2ab+పారేసుకో" అవుతుంది. అందుకని చదువుకి ముందే టి.వీ. చూడండి. మధ్యలో, చివర్లో వద్దు. దీని తరువాతి సూత్రం మరింత ఉపయోగకరం.

Avoid T.V in the middle or after studies. Next formula is more useful.

37. రోజంతా చదివింది పడుకోబోయే ముందు పది నిముషాలు రివిజన్ చేసి, పుస్తకం పక్కన పడేసి, ఆ పై **ఎవరితో మాట్లాడకుండా** వెంటనే నిద్రపోండి. ప్రొద్దున్నకి అవి పెర్మనెంట్ బాండ్స్ గా మారతాయి. **ఈ వంద సూత్రాల్లోనూ ఇది బెస్ట్.** నెల రోజులు దీన్ని ఆచరిస్తే ఆ ప్రభావం ఎంత గొప్పదో మీకు తెలుస్తుంది.

Reading should be the last chapter of the day. Go to bed directly without talking to anybody after completion of studies.

38. చదువు తరువాత సెకండ్ షో సినిమా, బయట డిన్నర్ లాంటి ప్రోగ్రామ్స్ పెట్టుకుంటే ధ్యాసంతా అటే ఉంటుంది. అందుకే పెద్దలకో సలహా. "ఫలానా టైమ్ వరకూ చదువుకుంటే, తర్వాత టి.వీ. చూపిస్తాను" అని పిల్లల్తో ఎప్పుడూ అనకూడదు.

It is impossible to concentrate on studies if you plan an 'outing' after that.

39. మీరు స్నేహితుల్తో ఫోన్లో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, ఎవర్నన్నా ఆ సంభాషణ రికార్డ్ చేయమనండి. తరువాత వినండి. అది ఎంత నిరర్థకమో మీకే తెలుస్తుంది.

Ask someone to secretly record your conversations with your friends, and listen to it later. You would notice how much gossip you make with them.

40. టి.వి. చూస్తూ భోంచెయ్యకండి. హారర్ సీరియల్ చూస్తున్నప్పుడు అడ్రినలిన్, తీపి తింటున్నప్పుడు ఇన్సులిన్ శరీరంలో రిలీజ్ అవ్వాలి. స్వీట్ తింటూ హారర్ చూస్తే, అంతర్గత అవయవాలు కన్ఫ్యూజ్ అయిపోతాయి. దాని వల్ల నడుము నొప్పి, పొత్తి కడుపులో నొప్పి, గంట చదవగానే నిద్రా వస్తాయి. పంది కూడా తానేమి తింటుందో చూస్తూ తింటుంది. మీరు నిశ్చయంగా దానికన్నా జ్ఞానం ఉన్నవారు.

Never eat while watching TV. It leads to many problems like gastritis, giddiness, back pain, obesity etc.

వర్రీ-టైమ్:

41. ఇదొక గమ్మత్తయిన ప్రక్రియ. వర్రీ-టైమ్ అంటే సొల్లు కబుర్లు చెప్పుకునే టైమ్. లేదా చెత్త గురించి ఆలోచించే టైమ్. రోజుకో గంట వర్రీ-టైమ్ పెట్టుకోండి. ఆ గంట మీ ఫ్రెండ్స్‌తో ఇష్టం వచ్చినట్టు మాట్లాడుకోండి. రోజుకు గంట (మాత్రమే) ఇలా కేటాయించటం మొదట్లో కష్టం అనిపించినా, అలవాటైయ్యే కొద్దీ గాస్సిపింగ్ మీద ఇంట్రెస్ట్ తగ్గిపోతుంది.

Allocate one hour (only one hour please) to gossip. It's called 'worry time'.

42. చదువుకుంటున్న సమయంలో ఏదైనా ఆలోచన పక్కదారి పట్టిస్తే ఆ టాపిక్ ఒక కాగితం మీద వ్రాసుకొని పక్కన పెట్టుకోండి. ఇక ఆ విషయం గూర్చి మర్చిపోయి తిరిగి చదువుకోండి. 'వర్రీ టైమ్'లో తీరిగ్గా కూర్చొని అలా వ్రాసుకున్న లిస్ట్‌లో ఒక్కొక్క టాపిక్ గురించి ఆలోచించటం ప్రారంభించండి. అప్పటికి ఆ విషయం తాలూకూ సాంద్రత/ ప్రాముఖ్యత తగ్గిపోయి ఆలోచించటానికి ఏమీ మిగలదు.

If you feel that you are often deviating from studies, note down those points that are distracting you. Earmark one hour and think of those subjects that distracted you earlier.

43. చదువుతూంటే ఆలోచనలు ఎటెటో పోతూ ఉంటాయని కొందరు అంటారు. చదువు ప్రారంభించే ముందు మీరేం చేసారన్న విషయం మీద చాలా వరకూ ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. చదువుకి ముందు ఎవరితో గొడవ పెట్టుకోవద్దు. తీవ్రంగా వాదించవద్దు.

Never argue or fight before studies. It disturbs your mood.

నిర్వాణ యోగ:

44. మనసుని బుద్ధితో కంట్రోలు చెయ్యటం 'నిర్వాణ'. నిరర్థక కోర్కెని సమూలంగా తొలగించమని బుద్ధుడు చెప్పిన ***నిర్వాణ యోగ*** మనకి ఎలాగూ సాధ్యం కాదు. కానీ కోర్కెని వాయిదా వేయటం ద్వారా కూడా మనసుని కంట్రోలు చెయ్యవచ్చు. ఫస్ట్-షో సినిమాకి వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. ఆఖరి నిమిషంలో మానెయ్యండి. మరునటి రోజు వెళ్ళండి. చూసిన సినిమా కథ వెంటనే ఫ్రెండ్‌కి చెప్పాలన్న కోరికని కంట్రోలులో పెట్టుకోండి. పాలకోవా అంటే ప్రాణం పోయేంత ఇష్టం. దాన్ని ఎదురుగా పెట్టుకొని, చదువు పూర్తయ్యాక దాన్ని తిరిగి యథాస్థానంలో పెట్టెయ్యండి. లెక్చరర్ పాఠం చెపుతున్నాడు. మీరు సీరియస్‌గా వ్రాసుకుంటున్నారు. గుమ్మం దగ్గర్నుంచి, 'మే ఐ కమిన్ సర్' అని వినిపించింది. తలెత్తి ఎవరొచ్చారో చూడకుండా మీ పనిలోనే నిమగ్నం అవటానికి ప్రయత్నించండి. మీ పై మీకున్న 'కంట్రోల్' కు మీకే ముచ్చటేస్తుంది.

Control your unwanted desires with your wisdom. It is called *nirvana*.

వైస్ హాలిడే:

45. వారానికి ఒక రోజు వ్యసనానికి సెలవు ఇవ్వండి. ఉదాహరణకి, మీకు సెల్ ఫోన్ తో ప్రాణ స్నేహం ఉంటే సోమవారం దాన్ని ముట్టుకోవద్దు. టి.వి బాగా చూసే అలవాటుంటే మంగళవారం అసలు చూడవద్దు. బుధవారం నాడు ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ మానేయండి. ఈ విధంగా అలవాట్లని వారానికి ఒక రోజు నియంత్రించు కోవటాన్ని 'వైస్ హాలిడే' అంటారు. వైస్ అంటే వ్యసనం. **వ్యసనానికి ఒకరోజు సెలవు ఇవ్వటం ద్వారా మీ మనసుని మీ బుద్ధితో కంట్రోల్ చేయగలుగుతారన్నమాట.** నిర్వాణ యోగంలో ఇదొక భాగం. ఒకసారి అలవాటయితే, చదువు పూర్తయ్యాక కూడా జీవితం చాలా సుఖవంతంగా ఉంటుంది

Uncontainable bad habits are called 'vices'. Give one day per week holiday to each of your vices. It is called, **'vice holiday'**.

క్లుప్తీకరణ – కీ నోటింగ్:

46. పాఠాన్ని చిన్న చిన్న పాయింట్ల రూపంలో వ్రాసుకోండి. తరువాత ఆ పాయింట్లని 'మీ భాషలో' తిరిగి వివరంగా వ్రాయండి. అంతే! మొత్తం పాఠం అంతా మీ మెదడులో ప్రింట్ అయిపోతుంది. టీచర్ రామాయణం చెప్తున్నాడనుకోండి. రామ, సీత, రావణ, కిడ్నాప్ అని రాసుకోండి. తరువాత నాలుగు పదాల్నీ విస్తరించండి. రాముడు, సీత అడవికి వెళ్ళారు. రాముడి తమ్ముడు శూర్పణఖ ముక్కూ చెవులు కోసాడు. శూర్పణఖ వెళ్ళి అన్న రావణాసురుడికి చెప్పింది. రావణాసురుడు వచ్చి సీతను అపహరించాడు...! దీన్నే **'కీ–నోటింగ్'** అంటారు. దీనివల్ల రెండు లాభాలు ఉన్నాయి. మెదడులో ఖాళీ స్పేస్ ఎక్కువ మిగులుతుంది. పదాలను విస్తారం చేసినప్పుడు మీకు భాష పై పట్టు వస్తుంది.

Condence your subject into few points and elaborate them again. This will save your neuron space in the brain and also enables you to expand the subject in your *own* way. This is called **'key noting'**.

47. ఖాళీగా ఉంటే మెదడు తనని తాను తినేస్తుంది. నిరంతరం దానితో ఎక్సర్సైజ్ చేయించండి. 18ని 13తో మనసులో హెచ్చవేయటం, సూపర్ మార్కెట్లో కొన్న వస్తువుల ధర చూసి మొత్తం ఎంతవుతుందో లెఖ్ఖకట్టి చివర్లో సరిచూసుకోవటం, తొమ్మిదో ఎక్కం వెనుక నుంచి చదవటం, Z నుంచి A వరకూ చెప్పటానికి ప్రయత్నం చెయ్యటం, కళ్ళు మూసుకొని మీ గదిలో ఏయే వస్తువులు ఉన్నాయో గుర్తు తెచ్చుకుంటూ వ్రాయటం మొదలైనవన్నీ మెదడుని నిరంతరం చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తాయి.

Sharpen your mind with small exercises like multiplications, typing the alphabets in the reverse order etc.

ఒక రోజు – రెండు ఉదయాలు:

48. కాస్త సమయం దొరికినప్పుడల్లా మేధావులూ, నాయకులూ పది-పదిహేను నిముషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవటం మీరు గమనించే ఉంటారు. దాన్ని 'నాపింగ్' అంటారు. మధ్యాహ్నం లంచ్ పదిహేను నిముషాల్లో అయిపోతుంది. మిగతా అరగంటా కబుర్లు చెప్తూ గడపడం కన్నా ఏ లైబ్రరీలోనో, చెట్టు క్రిందో పది నిముషాలు రిలాక్స్ అవ్వండి. **ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఎంత ఫ్రెష్‌గా ఉంటుందో, మధ్యాహ్నం నాప్ తరువాత కూడా అంత ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది.**

Relax for few minutes in the lunch-time instead of gossiping with friends.

49. బ్రహ్మ సమయంలో ఏకాగ్రత అద్భుతంగా ఉంటుంది కానీ దురదృష్టవశాత్తూ మనిషికి కేవలం ఒక్క తెల్లవారుజామే ఇచ్చింది ప్రకృతి. **తెలివైన కుర్రవాడు 'రెండు బ్రహ్మ సమయాల'ని సృష్టించుకుంటాడు.** పరీక్షల ముందు ఈ టెక్నిక్ బాగా పని చేస్తుంది. అదెలాగో చూద్దాం. విద్యార్థులకి 7 గంటల నిద్ర అవసరం. పరీక్షల ముందు ప్రిపరేషన్ హాలీడేస్‌లో మీ టైమ్-టేబిల్ కాస్త మార్చుకొని రాత్రి 5 గంటలు, 'మధ్యాహ్నం' 2 గంటలు నిద్రపోండి. మధ్యాహ్నం నిద్ర లేవగానే సుప్రభాతం వింటూ బ్రష్ చేసుకోండి. స్నానం చేసి కాస్త బ్రేక్‌ఫాస్ట్(!) తినండి. తలుపులన్నీ వేసుకొని గదిని చీకటి చెయ్యండి. ఇప్పుడు మీరు కృత్రిమంగా ఒక తెల్లవారుజాము (ఆర్టిఫీషియల్ డాన్) ని సృష్టించుకున్నారు. **బయట ప్రపంచానికి సాయంత్రం నాలుగు గంటలైతే, మీకు తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటలు.** దీన్నే 'వన్ డే – టూ డాన్ టెక్నిక్' అంటారు. రెండు రోజులు ఆచరించి చూడండి. ఎంత బావుంటుందో మీకే తెలుస్తుంది.

Your concentration levels are high in the early morning. Create an 'artificial dawn'. Sleep for some time in the afternoon, have a bath on waking up, close the room,and read under a table light, as if it is dark outside. For others, it is evening 4 p.m. and for you it is 4 a.m. This is called, 'One day - Two dawn' technique.

పరీక్షల ముందు:

50. పరీక్షలకి నెల రోజుల ముందు నుండి శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. స్వీట్లు, నూనె వస్తువులు, కూల్ డ్రింక్స్ తాగటం, తినటం మానెయ్యండి. తిన్నంత సేపు బాగానే ఉంటుంది కానీ వాటిలో ఉండే *షుగర్ మరియు* ఫ్యాట్స్ వల్ల మీ ఆలోచన మంద్ర స్థాయికి దిగుతుంది.

Avoid sweets and oily foods one month before exams.

51. కోడి, మేక... వీటి గొంతు కోసినప్పుడు అవి గిలగిలా కొట్టుకొని మరణిస్తాయి. అప్పుడు వాటి శరీరంలో రిలీజయ్యే ఎడ్రినలిన్ మాంసానికి రుచినిస్తుంది. అందుకే పందెంలో పాల్గొన్న కోళ్ళకీ, పొట్టేళ్ళకీ ధర ఎక్కువ. కొన్ని ప్రదేశాల్లో జంతువు ముక్కులో, చెవుల్లో, నోట్లో మసాలా పెట్టి కుట్టేస్తారు. అవి గంటల పాటు దారుణంగా కొట్టుకొని చచ్చిపోతాయి. అప్పుడు దాని మాంసం చాలా రుచిగా ఉంటుందట. మనం అంత దారుణమైన మనుషులం కాము కదా. ఆ సంగతి పక్కన పెడితే, ఈ అడ్రినలిన్లు. హార్మోన్లూ, ఆసిడ్లూ ఏకాగ్రతకి మంచివి కాదు. వీలైనంతవరకూ విద్యార్థి దశలో మాంసాహారం తగ్గించటం బెటర్. తర్కానికి నిలబడక పోయినా, శాకాహారుల్లోనే ఎక్కువ మంది పండితులు, మేధావులు ఉండటం మనం గమనించవచ్చు. పరీక్షలకి నెల రోజుల ముందు మాంసాహారం తగ్గించండి. మరీ ఉండలేక పోతే చేపలు, రొయ్యలు తినవచ్చు.

Avoid non-vegetarian food **one month before exams**. Though it is not scientifically proven, it is assusmed that the adrenaline released in the animal's body when it is killed, is not good for your memory and concentration.

రివిజన్:

52. పరీక్షల ముందు ఏం చదవాలా, ఎలా రివైజ్ చెయ్యాలా అని కంగారు పడవద్దు. వారం రోజుల ముందే ఒక టైమ్ టేబుల్ వేసుకుంటే టెన్షన్ ఉండదు. **రివిజన్ చేస్తున్నప్పుడు 'ఇష్టమైన' కాకుండా 'కష్టమైన' సబ్జెక్ట్‌కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.** మీకు మీరే తరచు మాక్ పరీక్షలు పెట్టుకోండి. పాత ప్రశ్నాపత్రాలకి ఆన్సర్లు వ్రాయండి.

Have a *pakka* time table for revision to avoid tension at the eleventh hour. Allocate more time for the subjects that you feel tough. Plan mock exams.

53. ఒకే సబ్జెక్ట్‌ని ఎక్కువసేపు రివైజ్ చెయ్యవద్దు. గంట చాలు. **'రివిజన్' అంటే పై పైన చదివేసి 'హమ్మయ్య అయిపోయింది' అనుకోవడం కాదు.** సబ్జెక్ట్‌ని చివరిసారి బ్రష్ చేసుకోవటం. రివిజన్ చేస్తున్న సమయంలో అప్పటివరకూ చదవని టాపిక్ అకస్మాత్తుగా కనపడవచ్చు. కంగారు పడకండి. దాన్ని గుర్తుంచుకోవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి తప్ప, ఆఖరి నిముషంలో కంఠతా పట్టడానికి ట్రై చేస్తే ఆ కంగారులో ముందు చదివింది కూడా మర్చిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

Revision is brushing your memory, not rolling eyeballs over the subject. It at the time of revision, you may find a topic that you never saw earlier. Don't panic. Try to remember the content. If you start memorising it at the last minute, you may forget other topics.

54. పరీక్షల సమయంలో కొందరికి తొందరగా నిద్ర పట్టదు. దాంతో పొద్దున్న ఆలస్యంగా నిద్ర లేవటం జరుగుతుంది. అలారం ఉన్నా నిద్రలోనే ఆపుతారు. దీనికో టెక్నిక్ ఉంది. అలారం మంచానికి **దూరంగా** పెట్టుకోండి. దాని పక్కనే నీళ్ళు గ్లాసు ఉంచుకోండి. మోగుతూన్న అలారం ఆపాలంటే గడియారం వరకూ నడచి వెళ్ళక తప్పదు. అక్కడ నీళ్ళతో మొహం తడి చేసుకోవటం ద్వారా మత్తు నుంచి బయటకు రండి.

Keep the alaram clock and a glass of water away from your bed so that you have to walk to stop it. Wash your face to come out of the drowsiness.

55. పరీక్షల ముందు కొత్తగా కాఫీ, టీ అలవాట్లు నేర్చుకోకండి. ట్యాబ్లెట్స్ అస్సలు వాడకండి. టెన్షన్ వల్ల సరిగ్గా నిద్రపట్టకపోతే ఒక గంట విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఈ గంట సమయంలో దయచేసి టీ.వీ మాత్రం చూడొద్దు. గోరువెచ్చని పాలు తాగి చదవటానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. లేదా నిద్రపోయి తెల్లవారుజామున లేవండి.

Don't use tea or tablets to control sleep. Sleep if you feel like, but wake up in the early morning to study.

56. రాత్రి పన్నెండు తరువాత గానీ, తెల్లవార్ను నాలుగ్గంటలకి ముందు గానీ చదవకండి. రెండూ వేస్టే...! వాటి కోసం టీ, కాఫీ, టాబ్లెట్లు వాడటం మరీ ప్రమాదకరం.

Reading after midnight or before 4 a.m. does not help. Levels of concentration are low at that time.

57. చదువు మధ్యలో (లేదా పూర్తయ్యాక) ఫ్రెండ్‌కి ఫోన్ చేసి '...ఏం చేస్తున్నావురా? ఏం చదువుతున్నావు? ఏ టాపిక్ ఇంపార్టెంట్ అనుకుంటున్నావు?' లాంటి సంభాషణ మొదలు పెట్టకండి. మీ ఉద్దేశ్యం మంచిదే కానీ, మనసు కోతి లాంటిది కదా! ఆ సంభాషణ అక్కడితో ఆగదు.

Never call your friends in between, or after studies to ask 'important' or 'guess' questions. The conversation does not stop there.

58. 'మేము తెల్లవారే వరకూ చదివాము, రాత్రంతా నైట్-అవుట్ చేసాము' అని మీ స్నేహితులు చెప్తూ ఉండవచ్చు గాక. డిప్రెస్ అవ్వొద్దు. అది వాళ్ళ అలవాటేమో. మీకు కాకపోవచ్చు. శుభ్రంగా చదివి, హాయిగా టైమ్‌కి నిద్రపోవటం మీ ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. దాన్నే కంటిన్యూ చెయ్యండి. **పరీక్షల ముందు అకస్మాత్తుగా మీ అలవాట్లను మార్చుకోవద్దు.**

Your friends may tell you that they had a night-out. Let them. Don't change your regular habits before exams.

59. పరీక్షలు దగ్గరపడుతున్న 4 దశల్లో టెన్షన్ పెరుగుతుంది. 1. ఇంకో నెల రోజుల్లో పరీక్షలు మొదలవుతాయనగా పుస్తకాల ముందు కూర్చున్నప్పుడు అసౌకర్యం, ఒంటరితనం, అభద్రతా భావం ప్రారంభమవుతాయి. మనం తప్ప ప్రపంచంలో అందరూ సంతోషంగా ఉన్నారన్న భావన కలుగుతుంది. 2. పరీక్ష వారం రోజులుందనగా ప్రొద్దున్న లేవగానే దిగులుగా ఉండటం మొదలవుతుంది. 3. మూడు రోజుల ముందు నుంచీ నిద్ర సరిగ్గా పట్టదు. 4. పరీక్ష రోజు నవ్వు, ఆనందం తగ్గుతాయి. ఈ సమస్యల నుండి బయట పడాలంటే స్కూలు/కాలేజి ప్రారంభమైన మొదటిరోజు నుంచీ చదవండి.

Read from the first day of the academic year, to avoid tension before exams.

పరీక్ష రోజు:

60. పరీక్ష వ్రాయటానికి గంట ముందు నుంచి మాట్లాడటం మానెయ్యండి. మీ ఫ్రెండ్స్‌ని డిస్టర్బ్ చెయ్యొద్దని చెప్పండి. ఒక ఋషిలా మౌనంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. దానినే **'నిశ్శబ్ద ధ్యానం'** అంటారు.

Stop talking one hour before exam. It is called **'silent meditation'.**

61. రిక్షాలో, ఆటోలో, పరీక్ష హాలు ముందూ ఆఖరి నిమిషంలో చదవొద్దు.

Avoid last minute cramming in autos or outside the exam room.

62. ప్రశ్నా పత్రం అందుకుంటున్నప్పుడు 'తల్లిదండ్రులు మన మీద పెట్టుకున్న ఆశ, ఉపాధ్యాయుల నమ్మకం... వీటిని సరిగ్గా నిర్వర్తించగలమా' అన్న అనుమానంతో టెన్షన్ ఎవరెస్ట్ శిఖరం చేరుకుంటుంది. క్వశ్చన్ పేపరు నవ్వుతూ చదవండి. 'ఇదేమిటి? L.K.G. పేపరులా ఇంత ఈజీగా ఉందేమిటి?' అనుకోండి. పేపరు కష్టంగా ఉంటే తరువాత ఎలాగూ బాధ పడవచ్చు. ముందయితే నవ్వండి. దీన్నే పాజిటివ్ ఇంజెక్షన్ అంటారు. టెన్షన్ వల్ల మెదడులో రిలీజయ్యే 'కార్టిజాల్' జ్ఞాపక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. అకస్మాత్తుగా మెదడు బ్లాంక్ అయిపోతుంది. 'కార్టిజాల్'కి వ్యతిరేకంగా పని చేసే మందు 'సెరొటొనిన్'. చిరునవ్వు వల్ల వస్తుంది. అందుకే పరీక్ష వ్రాసేటప్పుడూ, ఇంటర్వ్యూ సమయంలోనూ చిరునవ్వుతో ఉండాలి.

Take the question paper with a smile. Smile combats tension.

63. "నువ్వు బ్యాచిలరా? అన్-మ్యారీడా?" అని అడిగి మీ స్నేహితుడిని తొందరగా సమాధానం చెప్పమనండి. కంగార్లో "అన్-మ్యారీడ్" అంటాడు. అతడు శీలవంతుడూ, బ్రహ్మచారీ అయితే 'బోత్' అని చెప్పాలి కదా. అందుకే పరీక్షల్లో ఆన్సర్స్ వెంటనే రాయొద్దు. తరువాతి సూత్రం చూడండి.

Don't be in a hurry to write answers. Wait for a minute till your BP settles down.

64. పరీక్ష హాల్లో కూర్చున్నాక A. కార్టిజాల్ ప్రభావం తగ్గించటానికి ఆక్సిజన్ (ఊపిరి) ఎక్కువ తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. B. పిడికిలి గట్టిగా బిగించి వదుల్తూ రిలాక్స్ అవ్వండి. C. పెన్ క్యాప్ తీసేముందు, కొంచెంసేపు ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకుని ప్రశాంతంగా ఉండే ప్రయత్నం చెయ్యండి. D. పరీక్షకి కొత్త పెన్ వాడవద్దు. ప్రాక్టీస్ అయిన కలంతోనే వ్రాయండి. E. సూచనలతో సహా పరీక్ష పేపరు పూర్తిగా చదివిన తర్వాతే, జవాబులు వ్రాయటం ప్రారంభించండి. F. చివర్లో ఒక్కసారి సమాధానాలు సరి చూసుకోండి.

Relax, meditate, read the question paper in total, take deep breath and write the answers. Use a pen that you are accustomed with. Read the question paper thoroughly and completely, before commencing the answers.

65. ఆటగాళ్ళు రిలాక్స్ అవటం కోసం గమ్ నములుతారు. కానీ పరీక్ష హాల్లో బబుల్ గమ్ ఒప్పుకోరు. అందుకని యాలక్కాయ నముల్తూ పరీక్ష వ్రాయండి.

Chew a cardamom, write the exam relaxingly, as Babbulgums are not allowed.

66. తెలుసు కాబట్టి సమాధానం ఎక్కువ వ్రాయవద్దు. మార్కుల బట్టి వ్రాయండి.

Size of an answer should be proportionate to the marks, not to your knowledge.

67. వాక్య నిర్మాణం కరెక్టుగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇంగ్లీషులో ఆలోచించి తెలుగులో గానీ, తెలుగులో ఆలోచించి ఇంగ్లీషులోగానీ వ్రాయకండి.

Whether it is English or Telugu, formulate good language, use appropriate words and construct good sentences.

68. చేతివ్రాత బావోలేకపోతే మంచి మార్కులు కష్టం. అర్థమయ్యేలా వ్రాయండి. మీ సామర్థ్యం అంతా ఉపయోగించి ఎగ్జామినర్ని అయోమయంలో పడెయ్యకండి.

Practice good hand writing. It adds to your marks.

69. పరీక్ష హాల్ నుంచి బయటకి వచ్చిన తరువాత ఆన్సర్ల గురించి స్నేహితులతో చర్చించకండి. వాళ్ళు మీ ఫ్రెండ్సే కదా. మీ స్థాయి తెలివితేటలే వాళ్ళకీ ఉంటాయి. "నువ్వు వ్రాసింది కరెక్టు కాదు" అని నలుగురూ చెప్పారనుకోండి, **మరుసటి రోజు పరీక్ష వ్రాయటానికి మూడ్ పోతుంది.** అయినా వాళ్ళు చెప్పిందే కరెక్టని మీకెలా తెలుసు? మీరు రాసిందే కరెక్ట్ అవ్వొచ్చుగా. సరిగ్గా వ్రాస్తే మార్కులు వస్తాయి. లేకపోతే రావు. దాని గురించి చర్చించి ఏ లాభమూ లేదు – మనసు పాడవటం తప్ప.

Never discuss about the answer, once the exam is over. It is of no use.

70. పరీక్షలకి సంబంధించి ఆఖరుగా ఒక మాట. పేపర్లో నెంబర్ కనబడకపోతే, భరించలేనంత నిరాశ, నిస్పృహలు కలగటం సహజమే. దానికి కారణాలు ఇవి: 1) పాఠాలన్నీ మళ్ళీ చదవాలి 2) క్లాస్-మేట్స్ పై తరగతికి వెళ్ళిపోతారు. 3) జూనియర్స్ తో కలిసి చదవాలి. 4) స్నేహితులు, బంధువులు నవ్వుతారు. 5) తల్లిదండ్రుల ఆశలన్నీ కూలిపోతాయి. ఇవే కారణాలు. కానీ ఆలోచించి చూడండి. ఇవేమీ ఆత్మహత్య చేసుకొని జీవితాన్ని బలి పెట్టుకోవలసినంత పెద్ద కారణాలు కావే. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్న కసినీ, దుఃఖాన్ని కొద్ది సమయం పాటూ వాయిదా వేసుకోగలిగితే అది తగ్గిపోతుంది.

Never take extreme steps if at all you fail in the exam. Instead analyse the factors.

బద్ధకం:

71. బద్ధకం రెండు రకాలు: శారీరకం, మానసికం..! **తిండి, నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవటం చేత వచ్చేది అలసట (టైర్‌సమ్‌నెస్)**. చదువంటే చిరాకయితే వచ్చేది విసుగు (బోర్‌డమ్). ఈ రెండింటి మధ్య కన్ఫ్యూజ్ అవొద్దు.

If you are feeling lazy, introspect whether you don’t like studiesor tired physically. Never confuse between boredom and tiresomeness.

72. తిండి ఎక్కువైనా బద్ధకం వస్తుంది. మనకి రోజుకి 2500 కాలరీలు కావాలి. శరీరానికి వందగ్రాముల చిప్స్ (250), బట్టర్ కుకీ (450), చాక్లెట్ బార్ (300), ఒక ఐస్-క్రీమ్ కప్ (600), చిన్న కోక్ (150) కాలరీలు ఇస్తాయి. దీన్ని బట్టి లెక్కగట్టి తినండి.

Control your food habits. We require 2500 calories per day. If you consume more, you are prone to drowsiness and lethargy.

73. లంచ్, డిన్నర్లు తక్కువ తిని, ప్రొద్దున్నే ఎక్కువ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తింటే, రోజంతా హుషారుగా ఉంటుంది. ‘ఆహార నియమాలు’ అంటే తక్కువ తినటం, రుచిలేని తిండి తినటం కాదు. సరి అయిన సమయంలో సరి అయిన నిష్పత్తిలో తినటం. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ - లంచ్ - స్నాక్స్ - డిన్నర్ - రాత్రి పాలు 20: 25: 10: 25: 10 నిష్పత్తిలో తీసుకోవాలి.

Have more breakfast. The ratio for breakfast, lunch, evening snacks, dinner and milk at night is 20:25:10:25:10.

74. సాధారణంగా మనం పొద్దున్న అన్నం, రాత్రిళ్ళు చపాతీలు తింటూ ఉంటాం. అన్నం తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. రొట్టెలు నెమ్మదిగా జీర్ణం అవుతాయి. అందుకని విద్యార్థులు పగలు రొట్టెలు, రాత్రిళ్ళు అన్నం తినటం మంచిది.

If you are habituated to eat chapattis, eat them for lunch and at dinner.

75. బద్ధకానికి మరో కారణం నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవడం. ప్రతిరోజూ ఒకే టైమ్‌కి నిద్ర పోవటం మంచి అలవాటు. 'రేపు ఆదివారమే కదా' అని శనివారం అర్ధరాత్రి వరకూ టి.వీ. చూడటాన్ని సాటర్-డే-నైట్-ఫీవర్ అంటారు. శనివారం ఆలస్యంగా పడుకుంటే ఆదివారం పొద్దున్న బారెడు పొద్దెక్కేవరకూ లేవరు. అందువల్ల ఆదివారం రాత్రి తొందరగా నిద్ర పట్టదు. కానీ సోమవారం ప్రొద్దున్నే స్కూల్‌కి వెళ్ళాలి కాబట్టి తొందరగా లేవవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు నిద్రలో బాలెన్స్ మిగిలిపోతుంది. దాని ప్రభావం రెండు మూడు రోజుల వరకూ పోదు. సోమ, మంగళా, బుధవారాలు మందకొడిగా సాగుతాయి.

Watching late night shows on weekends disturbs your sleep cycle which in turn leads to drowsiness. Keep a regular sleep pattern.

జనరల్ :

76. ఒకరు కబుర్లలోనూ, సినిమాలు చూడటంలోనూ ఆనందం పొందుతారు. మరొకరు చెల్లికి చదువు చెప్పటంలోనూ, అమ్మకి పనుల్లో సాయం చెయ్యటంలోనూ సంతోషం పొందుతారు. రెండూ బావున్నప్పుడు రెండోదే ఎందుకు చేయకూడదు? మీకు తెలుసా? బయటకన్నా ఇంట్లో ఎక్కువ సమయం గడపటం వలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

Stay at home to the maximum extent, helping mother or spending time with siblings. The more you spend at your house, the higher your concentration.

77. చేస్తున్న పనిని మనస్ఫూర్తిగా ఇష్టపడటమే ధ్యానం. దువ్వేటప్పుడు జుట్టునీ, తినేటప్పుడు తిండిని, చదివేటప్పుడు పాఠాన్నీ ఇష్టపడటమే ఏకాగ్రత! కష్టమైన సబ్జెక్ట్ పట్ల ఇష్టం పెంచుకోండి. ఈ ప్రపంచంలోకెల్లా దురదృష్టవంతుడెవరంటే, తనకి ఇష్టం లేని రంగంలో జీవితాంతం పనిచేస్తూ ఉండిపోయేవాడు.

Develop interest towards your studies. If you don't, you feel it 'hard'. You can never enjoy your work if you feel it hard.

78. వీలైనంతవరకూ ఒంటరిగా చదవండి. కంబైన్డ్ చదువు హుషారుగానే ఉంటుంది కానీ, కబుర్లకి దారి తీయవచ్చు.

We don't recommend combined studies, unless it is absolutely necessary.

79. లైబ్రరీల్లో చదవటం అలవాటు చేసుకోండి. మధ్యలో లేవటానికి వీలుండదు.

Cultivate the habit of reading in libraries, as the disturbing factors like T.V, computer are minimum there.

80. అందరికీ అన్ని సబ్జెక్టు ఇష్టంగా ఉండవు. నాకు జూవాలజీ కంటే ఫిజిక్స్, మేథ్స్ ఇంటెరెస్ట్. అందుకని ఫిజిక్స్ తో మొదలుపెట్టి మధ్యలో జూవాలజీ చదివి, ఆ తరువాత లెక్కలు చేసేవాడిని. ఆహ్లాదకరమైన విషయాలతో ప్రారంభించి క్రమంగా చదువులోకి ప్రవేశించండి. నాన్ డిటెయిల్డ్ కథతో ప్రారంభించి, సబ్జెక్టోకి రావటంలాగా అన్నమాట!

Start with an interesting subject for initiate mood.

81. చదవటం బోరుకొట్టినప్పుడల్లా రాయటమో, లెఖ్ఖలు చేయటమో చెయ్యండి. రెండు ఇష్టమైన సబ్జెక్ట్‌ల మధ్య గ్యాప్‌లో కష్టమైన సబ్జెక్ట్ చదవటాన్ని **'సాండ్విచ్ స్టడీ'** అంటారు.

Sandwich the uninteresting subject between two interesting subjects.

82. చదవటం ఒక అలవాటుగా చేసుకోండి. ఏం? స్కూల్ టైమ్ లో మీరు ఆడటం లేదా? అలాగే హాలీడేస్‌లో కూడా కాసేపు చదవండి. మీ తాతగారి ఇంట్లో ఉన్నా, ఎక్కడున్నా సరే ప్రతిరోజూ ఒక అరగంట పుస్తకం తిరగేస్తే చదువుపట్ల ఆసక్తి కలుగుతుంది. వేసవి సెలవుల్లో సహ క్రమం తప్పకుండా చదవండి. పరీక్షల ముందు 'కాస్త' ఎక్కువ చదవండి. అంతే కానీ టెన్షన్ వద్దు. ప్రశ్నాపత్రం చూడగానే, "ఇదేమిటీ ఇంత సులభంగా ఉందీ క్వశ్చన్ పేపర్" అనిపించాలి. సబ్జెక్టపై పూర్తి అధికారం ఉంటేనే ఆ ధీమా వస్తుంది.

Make reading a hobby. Read every day, even in summer holidays.

83. ముందు రోజే పాఠం చదువుకుని (అర్థం కాకపోయినా) వెళ్తే, మరుసటిరోజు టీచర్ చెప్తున్నప్పుడు "అరె...ఇదంతా తెలిసిందే" అన్న ఫీలింగ్ మీ పై మీకు నమ్మకాన్ని ఇస్తుంది. పాఠాన్ని ముందే చదవటం కష్టమే! కానీ ప్రయత్నించి చూడండి. రిజల్టు అద్భుతంగా కనబడుతుంది.

Have a bird's eye view on tomorrow's lessons today itself, so that it will be easier to grasp the content, while teacher is explaining.

84. చెడు అలవాట్లు కొత్తగా అవుతున్నట్టు అనుమానం కలిగినా, మార్కులు తగ్గిపోతున్నా, బద్ధకం ఎక్కువ అవుతున్నా వెంటనే మీరు చెయ్యవలసింది – మీ గది వాతావరణాన్ని... దానికన్నా ముఖ్యమైనదీ, కష్టమైనదీ... మీ స్నేహ బృందాన్నీ వెంటనే మార్చెయ్యటం! ఆలోచించి చూడండి. కొత్త వాతావరణం, కొత్త పరిస్థితులు, కొత్త స్నేహితులు... మీ కొత్త నిర్ణయాన్ని అమలు జరపటానికి ఈ మార్పు చాలా సహాయపడుతుంది.

If you feel that your concentration levels are deteriorating, or you are slowly getting habituated to bad vices, change your circle of friends.

85. 'ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, ఆందోళన అనేవి ఒక వృత్తం లాంటివి. ఆందోళన చెందగానే విద్యార్థి గ్లూకోజ్ స్థాయిలో మార్పు వస్తుంది. దాంతో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది దాంతో మరింత ఆందోళన పెరుగుతుంది. అందుకే ఆన్సర్ వ్రాయటానికి ముందూ, ఇంటర్వ్యూకి ప్రవేశించేటప్పుడు సెరోటనిన్ ఉత్పన్నం అవటం కోసం ప్రశాంతంగా ఒక్క క్షణం ఆగాలి.

Concentration... Memory... and Tension are interdependent. Your concentration and memory levels go down when you are nervous. Keep calm before an exam or interview.

86. చదివే టైమ్ దగ్గరపడేకొద్దీ దాన్ని ఎలా వాయిదా వెయ్యాలా అనిపిస్తుంది. పని ప్రారంభించటానికి ముందుండే ఆటంకాల్ని **'రోడ్ బ్లాక్స్'** అంటారు. చదువుకి ముందు తలనొప్పిగా అనిపించటం, చదువుకన్నా ముందు ఇంకేదో పని చెయ్యాలని అనిపించటం, గది వేడిగా ఉందన్న ఇబ్బంది... ఇవన్నీ ఉదాహరణలు. వీటిని ఎంత తొందరగా అధిగమించగలిగితే అంత మంచిది.

You search for ways like headache etc. to postpone your studies. They are called **'Road Blocks'**. Overcome them.

87. కార్పోరేట్ హాస్టల్ పిల్లలు రాత్రిపూట పుస్తకం ముందు కూర్చొని 'ఎందుకొచ్చిన చదువురా భగవంతుడా...' అని జోగినట్టు, మీలో మీరే వాపోవద్దు. అలా చేసే కొద్దీ చదువు ఒక శత్రువుగా కనబడటం ప్రారంభమవుతుంది. కొందరు పిల్లలు చదివేటప్పుడు కళ్ళార్పకుండా పుస్తకాల్లోకి ఋషుల్లా చూస్తూ ఉంటారు. ఆలోచనలు మాత్రం ఎక్కడో ఉంటాయి. కాగితం, కలంతో కూర్చుంటారు కానీ ఒక్క అక్షరం వ్రాయరు. దీన్నే **'డ్వాడ్లింగ్'** అంటారు. పోనీ ఆ విధంగా ఆనందంగా ఉంటారా అంటే అదీ లేదు. 'చదువుపై మనసు నిలవటంలేదే' అని మరో వైపు బాధ పడుతూనే ఉంటారు. గడువుకు ముందే చదవాలనుకున్నదంతా అయిపోతే ఆ రాత్రి ఎంత హాయిగా నిద్ర పోవచ్చో ఒకసారి అనుభవంలోకి వస్తే ఇహ మీరు ఆ అలవాటు వదలరు.

Some students roll their eyes on the book with thoughts wandering somewhere else. It is called **'dawdling'**. Imagine how beautiful it would be if you complete your studies before schedule and sleep without tension for tomorrow.

88. సబ్జెక్ట్ గురించి ఏ అనుమానం వచ్చినా వెంటనే ఉపాధ్యాయుల్తో చర్చించి క్లారిఫై చేసుకోండి. లేకపోతే మీ సబ్జెక్టు ఒక భూతంలా మారుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు క్లారిఫై చేసుకుంటూ ఉంటే సబ్జెక్ట్ పై ఇంటరెస్ట్ పెరుగుతుంది.

Discuss your doubts/fears/difficulties in subjects with teachers and parents immediately, otherwise your subject becomes a nightmare.

89. ఒక సబ్జెక్ట్ నుంచి మరో దానికి మారేటప్పుడు అయిదు నిముషాలు విశ్రాంతి ఇవ్వండి. దాన్నే **'మైండ్ హాలిడే'** అంటారు. పొరపాటున కూడా ఆ సమయంలో టి.వి. చూడకండి.

Give five minute interval before you shift from one subject to another. It is called **'Mind Holiday'**. Just relax... but don't watch tv in that break.

90. ఇంటర్వ్యూలో నెగ్గటానికి కావాల్సినవి ముఖ్యంగా మూడు. సంభాషణా చాతుర్యం, ఇంగ్లీషు, ధైర్యం... ఆ తరువాత్జ్ఞానం. గ్రామీణ ప్రాంత పిల్లలకు జ్ఞానం ఉంటుంది కానీ ధైర్యం ఉండదు, ఇంగ్లీషు బాగా రావటం వల్ల మీమీద మీకు నమ్మకం కుదురుతుంది. ఎప్పుడైతే నమ్మకం పెరిగిందో కాన్సంట్రేషన్ దానంతట అదే ఆటోమెటిగ్గా వస్తుంది. తెలుగురాని వారు ఇద్దరు ముగ్గురితో స్నేహం చెయ్యండి. రోజుకో రెండు కొత్త ఇంగ్లీషు పదాలు నేర్చుకోండి. వారానికి ఒక రోజు ఇంట్లో అందరితో... అమ్మతో, చివరికి పనిపిల్లతో కూడా ఇంగ్లీషులోనే మాట్లాడండి. మొదట్లో కొంచెం నానీ సినిమాలా కామెడీగా ఉన్నా, అలవాటై పోతుంది.

Whenever possible, speak in English. It gives you confidence. Schedule one day per week as **'English-day'** and converse only in English. Yes. Even with your servant. It looks funny Initially, but do make it possible.

91. "పొట్టిగా ఉన్నాను - నల్లగా ఉన్నాను. అందంగా లేను, డబ్బు లేదు' అన్న ఆలోచన్లు ఏకాగ్రతని దెబ్బతీస్తాయి. లేని వాటి గురించి మర్చిపోండి. మీలో ఉన్న ఏదో ఒక కళని అభివృద్ధి చేసుకోండి. దీన్నే 'పాజిటివ్ థింకింగ్' అంటారు.

Forget about what you do not have (like money, charisma, beauty etc.). Develop what you have. That is 'positive thinking.

92. ''మా తల్లిదండ్రులకి చదువురాదు, తెలివైన వారు కాదు'' అని బాధపడకండి. తెలివితేటలు ఉన్నవారికే తెలివైన పిల్లలు పుడతారనేది అబద్ధం. తెలివిని ఎవరైనా పెంచుకోవచ్చు.

Never feel sorry for having born to poor or illiterate parents. Intelligence and memory is nothing to do with luxuries and genes.

93. కోపం, దుఃఖం, అసూయ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి చదువు సరిగ్గా రాదు. తగ్గించుకోవాలి. తప్పదు.

Being too emotional or anger-prone is a bane to education.

94. రెగ్యులర్‌గా బ్రెయిన్ సర్వీసింగ్ చేస్తూ ఉండండి. 1) ప్రొద్దున్నే ప్రశాంతంగా ధ్యానించటం 2) తిరిగి అనవసరమైన ఆలోచనలు, స్నేహాలు, ప్రేమలులాంటి నానా చెత్త వచ్చి చేరకుండా చూసుకోవడం, 3) కబుర్లతో కాకుండా గేమ్స్, మ్యూజిక్ మొదలైనవాటితో రిలాక్స్ అవటం 4) మెదడుని పాడుచేసే తాగుడు, సిగరెట్, మితి మీరిన సినిమాలులాంటి వైరస్‌లకి దూరంగా ఉండటం... ఈ నాలుగు జాగ్రత్తల్నీ బ్రెయిన్-సర్వీసింగ్ అంటారు.

Your mind is a machine and requires servicing regularly. Play games, listen to good music, meditate and stay away from bad company.

ప్రేమ, స్నేహితులు :

95. తమకి ఏకాగ్రత కుదరటంలేదని ఫిర్యాదు చేసే విద్యార్థులు అసలు కారణాన్ని వెతికి పట్టుకోవాలి. "ఆ అ అ" లంటారు. ఆహారం, అతినిద్ర, అలవాట్లు – ఈ మూడే ఏకాగ్రతకి శత్రువులు. మీ అలవాట్లు చాలా వరకూ మీ స్నేహితుల మీదే ఆధారపడి ఉంటాయి. స్నేహితుల్ని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోండి.

Your food, sleep and other good/bad habits are directly proportionate to your concentration.

96. చిన్న వయసులో ప్రేమలో పడటం, ఆకర్షణని ప్రేమ అనుకోవటం, అనవసరంగా కోరి ఇబ్బందుల్ని కొని తెచ్చుకోవటమే. ఉన్న సమస్యలకి ఇది కూడా తోడై, ఏకాగ్రతని దూరం చేస్తుంది.

Falling in love during education causes loss of concentration.

97. స్నేహితులు ఆరు రకాలు: 1) తెలివైనవారు: వీరి కంపెనీలో జ్ఞానం పెరుగుతుంది. కానీ వీరు కాస్త స్వార్థపరులుగా ఉంటారు. 2) మంచివారు: వీరు ప్రాణం ఇస్తారు. ఆపదలో ఆదుకుంటారు. 3) క్రిములు: మనకి తెలియకుండానే మనల్ని పాడుచేస్తారు. అయినా వీరి కంపెనీ బావుంటుంది. వీరి వల్లనే సిగరెట్స్, డ్రింక్స్ లాంటి చెడు అలవాట్లు అలవడతాయి. 4) దొంగలు: మన స్నేహితుల్లాగే నటిస్తూ మన వస్తువులు కొట్టేస్తారు. వెనుక గోతులు తవ్వుతారు. అవసరానికి వాడుకొని తరువాత మాయమవుతారు. 5) గడ్డిపరకలు: వీరివల్ల లాభమూ ఉండదు, నష్టమూ ఉండదు. కబుర్లకి తప్ప మరి దేనికీ ఉపయోగపడరు. సమయం మాత్రం వృథా అవుతుంది. 6) హీన చరితులు: ఏ లాభమూ లేకపోయినా వీరు మన గురించి బయట చెడుగా మాట్లాడతారు. మనసు కష్టపెడతారు. మీరు ఇందులో ఏ రకానికి చెందుతారు? మీ స్నేహితులు ఏ రకానికి చెందుతారు?

Friendsare of 6 types: Good,Bright, Unsafe, Thieves, Useless and Idiots.

98. సాయంత్రం ఆరయ్యాక మీ స్నేహితుల్ని ఇంటికి రావొద్దనీ, ఫోన్ చెయ్యవద్దనీ చెప్పండి. సెలవురోజు తప్ప, మిగతా రోజుల్లో తమ స్నేహితుల్నీ – బంధువుల్నీ ఇంటికి పిలవొద్దని మీ పెద్దలకి చెప్పండి. వారు పక్కగదిలో మాట్లాడుకుంటున్నా మీకు డిస్టర్బెన్సే! మీకు మీరే మంచి స్నేహితులు.

Never allow friends to call or come home at your study hour. Tell your elders to follow the same rule about calling *their* friends.

10-C టెక్నిక్:

99. బోర్డు చెరిపేసి మళ్ళీ కొత్త అక్షరాలు వ్రాస్తే అవి ఎంత స్వచ్ఛంగా, స్పష్టంగా ఉంటాయో **మనసుని, మెదడుని కూడా అనవసరమైన ఆలోచనల నుంచి అలా దూరంగా ఉంచే టెక్నిక్ ఇది.** నోటిని, శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకున్నట్టే రోజుకోసారి మనసుని శుభ్రపరచుకోవటమే 10-C టెక్నిక్. రోజునీ, జీవితాన్ని ఎంతో ఫ్రెష్‌గా ఉంచుతుంది.

Apply 10-c technics, 1 before sleep, 9 after sleep and find the difference.

1. Calm: పక్కకు తిరిగి తలని దిండుతో గానీ, దుప్పటితో గానీ పూర్తిగా కప్పుకొని పడుకోవాలి. బయటి శబ్దాల్ని, దృశ్యాల్ని ఆపుచేస్తున్నామన్నమాట. మొదట్లో కాస్త కష్టంగా ఉంటుంది కానీ దాదాపు ఇరవై రోజుల్లో ఇది అలవాటు అవుతుంది. అలా పడుకొని ఆ రోజు విన్న, చదివిన పాఠాల్ని గుర్తు చేసుకుని ఆలోచిస్తూ నిద్రలోకి జారుకోవాలి. దీనినే పునశ్చరణ అని అంటారు. మరుసటిరోజు వ్రాయబోయే రచన గురించి ఆలోచిస్తూ పడుకుంటే కొత్త ఆలోచనలు స్ఫురించటం నా అనుభవం.

Recall lessons that you read and taught during the day for a minute.

2. Critical: పనులు మూడు రకాలు. ఉపయోగపడేవి, ఆరోగ్యకరమైన ఆనందం ఇచ్చేవి, అనారోగ్యకరమైన ఆనందం ఇచ్చేవి. జంతువులు గతం గురించి ఆలోచించవు. చేసిన తప్పులు, చేయవలసిన పనులు, చేరుకోవాల్సిన గమ్యాలు ఆలోచించవు. "నిన్న ఏం చేసాం? ఏ తప్పు చేసాం? కాస్తయినా ప్రొడక్టివ్‌గా ఎదిగామా? మన మాటలతో ఎవరినైనా నొప్పించామా?" అని ఒక నిమిషం పాటు ఆలోచిస్తూ గడపటమే 'క్రిటికల్'.

Analyse your deeds during the day. Were they beneficial or harmful?

3. Create: ఆ రోజు చెయ్యబోయే పనులన్నీ ఒక వరుస క్రమంలో పేర్చుకుని, ఏది అర్జెంటు, ఏది ఇంపార్టెంటు అని ఒక నిమిషం ఆలోచించాలి. అనవసరమైన పనులని ప్లానింగ్ లోనే తీసేయాలి. అప్పుడు సమయం సరిపోలేదన్న ఫీలింగ్ ఉండదు.

Plan your day and arrange the deeds according to their importance.

4. Compare: ఈ రాత్రి ఇంత హాయిగా ఫ్యాన్ గాలిలో బ్లాంకెట్ కప్పుకుని మీరు వెచ్చగా పడుకున్న వేళ, ఒక చిన్న కుర్రవాడు మరోచోట ఎక్కడో ఫుట్-పాత్ మీద టీ కప్పులు కడుగుతున్నాడు. అర్ధరాత్రి వరకూ లారీ డ్రైవర్లకు టీ సర్వ్ చేస్తున్నాడు. మీ వయసు కుర్రవాడు నయం కాని కడుపు నొప్పితో హాస్పిటల్ లో ఉండి ఉండవచ్చు. ఎంత అదృష్టవంతులు మీరు. దేశంలో లక్షల మందికి లేని సౌఖ్యాలు మీకు ఉన్నాయి. తల్లితండ్రుల ప్రేమ ఉంది. అలా పాజిటివ్‌గా ఆలోచిస్తూ ఒక్క నిమిషం గడపండి.

Think of ill-fated kids. How fortunate you are to have parents and comforts.

5. Consume: పొద్దునే ఫ్రెష్ గా, ఆరోగ్యంగా నిద్ర లేవటంకన్నా గొప్ప గెలుపు మరొకటి ఉంటుందా? రోజుని ఆనందించండి. శ్రావణమాసం వర్షపు చినుకుల నుంచీ, టి.విలో వచ్చే క్రికెట్ మ్యాచ్ వరకూ ఏదైనా ఉండవచ్చు. లేవగానే ఆ రోజు ఆనందం కలిగించబోయే విషయాలు ఏమిటా అని నిమిషం పాటు ఆలోచించండి.

Wake up positive, think of forthcoming good and joyful moments of the day.

6. Corsage: కార్సేజ్ అంటే పుష్పగుచ్ఛం. రకరకాల పూల పొందిక. వెరైటీకి నిదర్శనం. అలాగే... కేవలం చదువే కాకుండా మీరు ఆ రోజు స్పోర్ట్స్‌కీ, కళలకీ ఇచ్చే ప్రాధాన్యత గురించి ఆలోచించండి.

Think of your various activities like sports, arts etc. Do you have any?

7. Construct: ఒక్క నిమిషం పాటు మీ గురించి మీరు ఆలోచించుకోండి. ఆ రోజు ఏ సమయంలో ఎక్కడ ఏ విధంగా **మీతో మీరు ఒక పది నిముషాలు ఏకాంతంగా** గడపబోతున్నారో నిర్ణయించుకోండి.

Allot 10 minutes time during the day, to be **ALONE** without books, TV, games etc.

8. Comic: ఇప్పుడు పక్క మీది నుంచి లేచి అద్దం దగ్గరకు వెళ్ళండి. ఈ ప్రపంచంలో అరవై శాతం మంది హాయిగా నవ్వలేరు. దాదాపు తొంభై శాతం మంది గట్టిగా నవ్వి సంవత్సరాలు గడిచి ఉంటాయి. మీరు అలా కాకండి. అద్దం దగ్గర నిలబడి ఒక్క నిమిషం పాటు మీ మొహం మీరు చూసుకుంటూ నవ్వండి.

Smile for a minute standing in front of a mirror.

9. Comfort: పక్క దిగగానే చేతివేళ్ళతో కాలి బొటనవేలు వంగి పట్టుకోండి. ఇలా పదిసార్లు చేయాలి. ఆ పై తల క్రింద పెట్టి గోడకు ఆనుకొని కాళ్ళు పైకి పెట్టి శీర్షాసనం వేయటం మంచిది. కొంతకాలం అయిన తరువాత గోడ అవసరం లేకుండా అలవాటు అవుతుంది. అనుభవంతో చెపుతున్నాను. జ్ఞాపకశక్తికి ఇది ఎంతో దోహదపడుతుంది.

Do engage in small exercises like *seershaasana* for a minute.

10. Communicate: ఇది అన్నిటికన్నా చివరిదీ, ముఖ్యమైనది కూడా. లేవగానే ఇంట్లో అందర్నీ నవ్వుతూ పలకరించండి. మొదట్లో ఆశ్చర్యపోయినా తరువాత వాళ్ళకీ అలవాటు అవుతుంది. వాళ్ళు కూడా నేర్చుకుంటారు.

Say hello to your family members with a smile.

ఇదీ Ten-C టెక్నిక్. జస్ట్ 10 నిముషాలు. అంతే. మీ కోసం మీరు 10 నిముషాల సమయం వినియోగించుకుంటే రోజంతా ఎంతో బావుంటుంది. జీవితం మారిపోతుంది.

పిరమిడ్ డెవలప్‌మెంట్:

100. 'ఎదుగుదల' రెండు రకాలు. ఒక సబ్జెక్ట్‌లో మాస్టర్రై, మిగతా విషయాలు అసలేమీ తెలియక పోతే, ఆ ఎదుగుదల **నిలువు**. కెమిస్ట్రీలో నోబెల్ వచ్చిన వ్యక్తికి ఆర్థికశాస్త్రంలో 'అ-ఆ'లు తెలియకపోవటం, ఒలంపిక్స్‌లో ప్రాతినిధ్యం వహించిన అమ్మాయికి రెండో ఎక్కం రాకపోవటం నిదర్శనాలు. చదువు, క్రీడల్లో ఉత్సాహం, కుకింగ్, పెయింటింగ్, మ్యూజిక్ ఇలా కొన్ని సబ్జెక్ట్‌లలో కాస్త ప్రవేశం ఉండటం **వెడల్పు** ఎదుగుదల.

కొంత వయసు వరకూ జ్ఞానం పిరమిడ్ ఆకారంలో వెడల్పుగా మొదలై, ఆ తరువాత ఎత్తుగా పెరగాలి. చదువుతో పాటు గేమ్స్, ఆర్ట్స్ లాంటి రెండు, మూడు అభిరుచులతో ప్రారంభమై, చివరికి ఒక గమ్యంతో పూర్తవ్వాలి. వివిధ కళల్లో కాస్త జ్ఞానాన్ని సంపాదించి, ఆపై తనకు నచ్చిన దానిలో ఉన్నత శిఖరాన్ని అందుకోవటం అన్నమాట.

చదువే కాకుండా మరే ఆర్ట్ (కళ) ఉన్నదో గ్రహించి, చదువు బోర్ కొట్టినప్పుడల్లా ఆ కళ ద్వారా సంతృప్తి చెందితే రెండిట్లోనూ ప్రావీణ్యం సంపాదించవచ్చు. **అటువంటి రెండో అవుట్-లెట్ లేని పిల్లలు నిరర్థక వ్యాపకాలైన చాటింగ్ మొదలైనవాటిని రెండో అభిరుచిగా చేసుకుంటారు.** క్రమంగా అవి బాక్టీరియాలా మనసంతా ఆక్రమించుకుని రెండో అభిరుచిని (చదువు మీద ఇంటరెస్టుని) తగ్గిస్తాయి.

ప్రపంచంలోని కొంతమంది ప్రముఖులు పిరమిడ్‌లా ఎలా ఎదిగారో ఉదాహరణలు పరిశీలిద్దాం. శ్రీనాథ్, అనిల్ కుంబ్లే, విశ్వనాథన్ ఆనంద్ ఇంజనీర్లు. చదువు, ఆట సమాంతరంగా ప్రారంభించి విశ్వ విజేతలయ్యారు. రాక్-బాండ్‌లో పాటలు పాడుతూ శృతి హాసన్ సైకాలజి చదివింది. విద్యాబాలన్‌కి సోషియాలజిలో మాస్టర్ డిగ్రీ ఉన్నది. ఆస్కార్ అవార్డ్ మూవీ 'సైలెన్స్ ఆఫ్ ది లాంబ్స్' హీరోయిన్ జోడీఫాస్టర్ ఒకవైపు నటిస్తూనే, థీసిస్ వ్రాసి Ph.D. సంపాదించింది.

Parallel to studies; develop one more hobby such as painting, dance or music. You can relax with the said hobby, when you are tired of reading. These hobbies are healthier than Facebook, chatting etc.

ఇవీ వంద సూత్రాలు.

ప్రశాంతంగా ఉండండి. ఆనందంగా చదవండి.

విజయం అంటే ఈ రోజు నవ్వుతూ ఉండటం. రేపు కూడా ఇలా నవ్వగలననే నమ్మకం ఉండటం. భవిష్యత్తులో ఆ నమ్మకం నిజమవ్వటం.

అనుభూతులు రెండు రకాలు. అమ్మా నాన్నలను వేధించి, ఆ డబ్బుతో అభిమాన నటుడి నిలువెత్తు పోస్టరు స్వంత ఖర్చులతో ప్రింటు చేయించి, నాలుగు రోడ్ల మధ్యలో అతికించి, అందులో ఓ మూలగా ఉన్న తన చిన్న ఫోటో చూసుకుని మురిసిపోవటం..! పుట్టినరోజు నాడు అమ్మానాన్నా ఇచ్చిన డబ్బు హెల్పేజ్–ఇండియాకి పంపటం..! ఏది మంచిదో మీరే ఆలోచించుకోండి. మారండి. ఈ సూత్రాల్లో కనీసం సగం పాటించండి. మార్పు మీకే తెలుస్తుంది. ఏమో ఎవరు చెప్పొచ్చారు? ప్రపంచ చరిత్రని మార్చిన ప్రముఖుల్లో మీరూ ఒకరవ్వచ్చు. బెస్ట్ ఆఫ్ లక్.

...

These are the 100 tips. Apply at least 50% of the above and you would experience the change. I assure that nobody can stop you from getting a rank. Who knows? You may turn out to be one among the world famous personalities. Best of luck.

చిన్నప్పుడే తండ్రి చనిపోవటంతో మా నాన్నగారు దయా సంపన్నుల ఇళ్ళలో వారాలు చేసుకుంటూ చదువుకున్నారట. మా వంశంలో ఆయనే మొదటి గ్రాడ్యుయేట్. ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించిన చాలా సూత్రాలు ఆయన నేర్పినవే. పెద్దగా తెలివైన విద్యార్థిని కాకపోయినా, మంచి మార్కులతో సి.ఏ. పాసవటానికి కారణం ఈ సూత్రాలే..! వాటికి నా అనుభవాలు మరి కొన్ని కలిపి నా తరువాతి తరాలకి చెప్పాను.

మా అబ్బాయి (ఇంటర్లో స్టేట్ రాంకర్, గ్రాడ్యుయేషన్‌లో యునివర్సిటి టాపర్. రెండు కోట్ల పైగా జీతం), మనవళ్ళు (8, 6 తరగతులు. అన్ని తరగతులలోనూ క్లాసు ఫస్ట్ + పెద్దవాడు పియానో (హయ్యర్ గ్రేడ్), అంతర్జాతీయ టెన్నీస్ (ఇండోనీషియా), అబాకస్ (చైనా) పోటీల్లో బహుమతులు) కూడా ఇదే పెంపకంలో పెరిగారు.

వంశంలో ఒకరు చదువుకుని బాగుపడితే సింగిల్ బెడ్–రూమ్ నుంచి స్విమ్మింగ్–పూల్ ఉన్న విల్లా వరకూ ఎదుగుతారు, మొత్తం కుటుంబ స్థితి మారిపోతుందని చెప్పటానికి ఇంతకన్నా మంచి ఉదాహరణ ఏమి కావాలి?

'నిన్న' నేర్చుకున్నది 'ఈ రోజు' ఆచరిస్తే, 'రేపు' సుఖ ప్రదమవుతుంది. మానసా, కర్మణా ఈ సూత్రాల్లో కనీసం సగం ఆచరించండి. ప్రస్తుతం కన్నా ఎక్కువ శాతం మార్కులు వస్తాయన్న గ్యారంటీ నాది. మీ తల్లిదండ్రులకి అదే మీరు ఇవ్వగలిగే గొప్ప బహుమతి.

రచయిత(9246502662)

I was not an intelligent student but adopted these tips advocated by my father and completed Chartered Accountancy in 3 years, one year ahead of the course duration. Later I taught them to my son (State ranker in Intermediate; university topper in graduation, earning 2 million rupees per month) and grandsons (8^{th} and 6^{th}. Elder plays tennis, completed piano higher grade; and stood 2^{nd} in international Abacus championship at China. Younger is a good painter. Both are Class toppers).

If you are from middle class or poor family, read well. You can uplift your family, from a single bed room house to a swimming pool villa. That is the best gift you can give to your parents.

– Yandamoori