

మీరేమిటో తెలుసుకోండి - మార్గదర్శన చేసుకోండి

Know yourself > Guide yourself



మానవత నవోదయ ఫౌండేషన్ (రిజిస్టర్డ్)

Manavatha Navodaya Foundation (Reg)

మానవత నవోదయ ఫౌండేషన్

347/ఎస్.ఆర్.టి, సంచీవరెడ్డి నగర్, హైదరాబాద్ - 500 038. ఇండియా.

[www.manavatha.in](http://www.manavatha.in)



హృదయపులోతుల్లోంచి త్రికరణ శుద్ధిగా మంచిని  
ఆచరిస్తూ అదేమార్గంలో ఇతరులనూ ప్రోత్సహిస్తూ  
విలువలతో కూడిన స్వచ్ఛమైన జీవితాన్ని  
పొందడానికి మనమందరం చేయి చేయి కలుపుదాం

మానవత నవోదయ ఫౌండేషన్ (రిజిస్టర్డ్)



## యద్భావం తద్భవతి!

మనం ఇతరులకు ఏమి ఇస్తామో, అదే మనకు దక్కుతుంది. ఆనందం ఇస్తే ఆనందం, బాధ కలిగిస్తే బాధ. ఈ లోకం నుంచి ఏది కావాలని కోరుకుంటామో అదే లోకానికి ఇవ్వాలి. మనం కోరుకున్నదే మనకు దక్కుతుంది. 'యద్భావం తద్భవతి!' మనం శుభం జరగాలని మనసా వాచా కర్మణా వాంఛిస్తే అదే జరుగుతుంది. అంచేత అందరికీ మంచే జరగాలని కోరుకుందాం. సమస్త మానవాళి సుఖసంతోషాలతో, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో సుఖంగా జీవించాలని దీవించే పవిత్ర వేదప్రవచనాన్ని మననం చేసుకుందాం.

సర్వే జనాః సుఖినోభవంతు...

లోకాః సమస్తాః సుఖినోభవంతు!



**యోగా + ధ్యానం + సజ్జన సాంగత్యం =  
ఆదర్శ ఆనందమయ జీవన విధానము**

### యోగా :

జీవితంలో ఆనందాన్ని, విజయాన్ని సాధించడానికి మంచి ఆరోగ్యమే మూలం. మన సనాతన గురువులు కూడా ఈ శరీరమే ధర్మసాధనకు ముఖ్యమని చెప్పారు. (శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం) యోగాసనాలు శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవడానికి తగిన సమర్థమైన సాధనములు.

### ధ్యానం :

క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయడం ద్వారా మన మానసిక దృఢత్వాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోవటానికి వీలు కలుగుతుంది. అలా మనలో మానసిక శక్తికి నూతన ఉత్సాహం, ఫలితంగా విచక్షణా జ్ఞానం మరియు ఏకాగ్రతా శక్తి పెరుగుతుంది.

### సజ్జన సాంగత్యం :

“అపదలను అడ్డగించే శక్తి దైవశక్తి” అయినప్పుడు “అపనులను ఆదుకోగలవారందరూ దైవస్వరూపులే” అవుతున్నారు. అదైవ స్వరూపులే సజ్జనులు. వారి సాంగత్యమే “సజ్జన సాంగత్యం”. ఆ సజ్జన సాంగత్యమే మానవ కల్యాణానికి వునాదిగా మనం భావించాలి.



## “అంతర్యామిని”

“గృహమే కదా “స్వర్గసీమ” అన్నారు. అదే “మధురాలయం” అనికూడా అన్నారు. “అదర్శ గృహం” అనే భావన “అదర్శగృహిణి” వలనే సాద్యం అవుతుంది. ఇంటి గుమ్మం చూస్తే ఇల్లాలి ముఖం తెలుస్తుంది అంటారు.

అమ్మే “ఆది గురువు” ఆమె “ప్రత్యక్ష దైవం” బాల్యం బంగారుప్రాయం వంటిది. బంగారాన్ని మనకు ఇష్టమైన అందమైన రూపాలలో ఎలా మలచుకుంటామో, అలాగే మన బాలల్ని రేపటి ఉత్తమ పౌర సమాజ రథసారథులుగా తీర్చి దిద్దగలిగే “అపురూప శిల్పి అమ్మ” మాత్రమే అన్నది జగమెరిగిన సత్యం. ఇల్లే ఇలలో స్వర్గమని, ఇల్లాలే ఇంటికి దేవతని రుజువు చేసిన స్త్రీ మూర్తులందరి అద్భుత శక్తి, యుక్తి, త్యాగనిరతులే సమాజ పురోగమనానికి “రథ చక్రాలు”.

ఇల్లాలు దేవతలాంటి దైతేనే ఇల్లు దేవాలయం అవుతుంది. ఈ భావన మనకు ఏ ఇంటిలో కలుగుతుందో ఆ ఇల్లే “మధురాలయం”. ఆ ఇంటి ఇల్లాలే ఆ ఆలయానికి దేవత అని వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

ఆ భావనే “అదర్శగృహిణి - అదర్శగృహం” ఆ అదర్శగృహిణి మన అదర్శ కుటుంబ సద్భావనా వాహినిలోని “అంతర్యామిని”.



## “అదర్శ కుటుంబ సద్భావనా వాహిని” 1

“మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ, ఆచార్యదేవోభవ, అతిథిదేవోభవ అని త్రికరణశుద్ధిగా నమ్మే పుణ్యభూమిలో పుట్టిన మనం మన పిల్లలు గొప్ప వాళ్ళుగా, ఉత్తమ సంస్కారవంతులుగా కావాలని ఆశిస్తున్నాం. ఆశించినంత మాత్రాన పిల్లలు అలా తయారుకారు. పిల్లల ముందు తల్లితండ్రులు గొప్పవాళ్ళుగా, ఉత్తమ సంస్కారులుగా ఉన్నప్పుడే పిల్లలు కూడా ఆ దిశలో పయనిస్తారు.

ఆర్థిక సంబంధాల ముందు మానవ సంబంధాలు మాడి మసైపోతున్నాయి.

“మొక్కై వంగనిది మ్రూనై వంగదు” అన్న మానసిక సూత్రం తల్లి తండ్రులమైన మనందరికీ తెలిసినదే. అయినా పిల్లలముందు పెద్దలు ఆర్థిక అవసరాల విషయంలో “ధనార్జన” “ధనమూలమిందు జగత్” “పైసామె పరమాత్మ” “మనీ మేక్స్ మెనీ థింగ్స్” “దూడకు తింటే బలం - మనిషికి ఉంటే బలం” “డబ్బులేనివాడు చచ్చిన వాడితో సమానం” అంటూ సమాజంలోని అన్ని తరగతుల ప్రజలు, ఎదుగుతున్న పిల్లలముందు సర్వకాల నర్త్యావస్థలలోనూ “డబ్బు” “డబ్బు” “డబ్బూ” అంటూ విత్తమంత్రాన్ని వికృతంగా పఠిస్తూ విలువలకు తిలోదకాలిచ్చేస్తున్నారు.

వివరం తెలిసే వయసొచ్చిన తరువాత, మనపిల్లలుగూడ మనం చెప్పిన ఆర్థికసూత్రాన్నే వల్లెవేస్తూ “అమ్మ - నాన్న” లను వైతం ఆశ్రద్ధ చేయడం మనం గమనిస్తూనేవున్నాం. ఇది “ప్రకృతి విరుద్ధం”.



# మానవత నవోదయ ఫౌండేషన్ (రిజిస్టర్డ్)

కొన్ని వందల సంవత్సరాలనుంచి ఎంతో ఉత్కృష్టమైనదిగా ఉన్న భారతకుటుంబ వ్యవస్థ, సమాజ వికాసం, సాంస్కృతిక సంప్రదాయం, ముఖ్యంగా పెద్దలను గౌరవించే సత్సంప్రదాయం క్రమంగా పెడదారిన పడుతూ, చివరికి అంతరించిపోయే ప్రమాదంలో ఉన్నది. “సాంస్కృతిక సంపద అన్నది ఒక తరం నుండి మరో తరానికి ప్రవహించే ప్రవాహం వంటిది.

“ఆశ అసంతం” - ధనాశకు పరిమితి ఉండాలి. మానవ సంబంధం, సాంస్కృతిక సంపద మానవ జాతి మనుగడకు జీవనదుల్లాంటివి. ఈ సత్యాన్ని “మనసా వాచా కర్మణా” మనపిల్లలకు తెలియజేస్తూ, ఈ వారసత్వ జీవన సరిత్యాగరాన్ని మన తరువాత తరానికి ప్రవహించేలా చేద్దాం.



## “ఆదర్శ కుటుంబ సద్భావనా వాహిని ” 2

స్పృష్టిలో శిశుప్రాయంలోనుంచే పిల్లలు తల్లితండ్రులను చూసి అనుకరణ ప్రక్రియలో భాష, అలవాట్లను నేర్చుకుంటారన్నది, మనందరికీ తెలిసిన విషయమే. అయినప్పటికీ దైనందిన జీవితంలో సమకాలీన సుడిగుండానపడి, ఊపిరి సలపని జీవన సమరంలో తల్లిదండ్రులుగా, మనం మన పిల్లలముందు ఏం మాట్లాడుతున్నాం? ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నాం? “పిల్లలు మనల్ని గమనిస్తున్నారు సుమా!” అనే ఇంగితాన్ని పట్టించుకోకుండా మనకళ్ళ ముందు ఎదుగుతున్న పిల్లల పొడుగును చూసుకుంటూ పొంగిపోతున్నామే తప్ప, మన అనుచిత ప్రవర్తనలను చూసి వాళ్ళ మనసులో పెంచుకుంటున్న ప్రమాదకరమైన భావజాలం తాలూకు పొడుగు, వాడెత్తుకు ఏడింతలుగా పెరిగినా మనకంటికి కనిపించని ఆ దుష్ట సంప్రదాయాన్ని మాత్రం మనం మన మనోనేత్రంతో చూడలేక పోతున్నాం.

మొక్కల్ని పెంచి వాటి ఫలాల్ని తింటూ జీవనం సాగించే మనం, “మొక్కె వంగనిది మూనై వంగదు” అన్న సత్యాన్ని విస్మరించి మొక్కల్లాంటి లేతప్రాయంలోని మన పిల్లల్ని ఆ దశనుంచే సమాజ శ్రేయస్సును దృష్టిలో ఉంచుకుంటూ ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, మర్యాద, మన్ననలతో బాటు “మన” అనే భావనలో పెంచి పెద్దచేస్తే మన వృద్ధాప్యం స్వర్ణతుల్యమవుతుంది.

“ఆవు చేసులో మేస్తోంటే దూడగట్టున మేయదు” అన్న ప్రకృతి తత్వాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా ఎరిగిన మనం మన పిల్లలముందు ఎల్లప్పుడూ మంచి మాటలనే మాట్లాడుతూ, మంచి పనులనే చేస్తూ, వారు కూడా ఆ మార్గంలోనే పెరిగి పెద్దవ్వాలనే తత్వాన్ని మనమందరం అమలు చేయగలిగినప్పుడు, మన ముందుతరం కోరుకున్న “సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు” అన దగ్గ సమాజంలో మనమందరం సుఖశాంతలతో మనగలుగుతాం.

“ఓం శాంతి శాంతి శాంతి:”



## స్వేచ్ఛ

“మనమందరం సంఘజీవులం సమాజం అనంతమైన సముద్రంలాంటిది. సమాజానికి ఆమోదంకాని ప్రవర్తన సముద్రంలో ప్రకంపనంలాంటిది. సముద్రంలో అవాంఛిత ప్రకంపనలు ప్రకృతి వైపరీత్యానికి ఎలా దారి తీస్తున్నాయో అలాగే స్వేచ్ఛ పేరుతో మనం చేసే అవాంఛిత చర్యలు కూడా మూసవసమాజ వినాశనానికి దారి తీస్తున్నాయి. పరిధిలులేని స్వేచ్ఛతో మనకోతిని మనమే తవ్వకుంటున్నాం. వివరం తెలిసే సమయానికి క్షవరం అయిపోయినట్లు”, మనకి జ్ఞానోదయం అయ్యేసమయానికి మనకి పోయేకాలం సమీపించి ఉంటుంది. ఇల్లు అంటుకున్న తర్వాత నుయ్యి తవ్వటం ప్రారంభించినా ప్రయోజనం ఉండదు.

బట్టని కనిపెట్టని రోజుల్లోనే మన పూర్వికులైన అదిమ జాతులవారు తమ శరీరాన్ని ఆకులలోనూ, తోళ్ళతోనూ కప్పుకుని మానాల్ని కాపాడుకుంటూ గౌరవంగా, ఉత్తమ క్రమశిక్షణతో సమాజ లక్షణాలను పాటిస్తూ వుండే వారు. మరి ఈకాలానికి ఏమొచ్చిందో “పెరుగుట విరుగుటకొరకే” అన్నట్లు సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరిగినకొద్దీ మనమల్లో బుద్ధి కురచనైపోతుంది గుడ్డ కురవైపోయిందనట్లు ఆడ-మగ కూడ సర్వావయవాలు బయటికి కనబడేలా దుస్తులు ధరిస్తూ చూపరులలో మనో వికారాన్ని కలుగజేస్తూ వయోబేధం లేకుండా సమాజంలో “కలకలాన్ని” సృష్టిస్తున్నారు. ఇదిమీకు తెలియని విషయంకాదు. ఈ రోజు మీరు పిల్లలే. కాని రేపు మీరు తల్లిదండ్రులవుతారు. అప్పటి మీ పిల్లలు భవిష్యత్తు గురించి కొంచెం ఆలోచించండి. పోయోకాలంలో వున్న మనమే ఇంత పొదుపుగా వస్త్రధారణ చేస్తే రాబోయే కాలంలో మన పిల్లలు మనకన్న, పొదుపుగా వస్త్రధారణ చేస్తే రేపటి సమాజం గతి అధోగతి అవుతుంది.

స్వేచ్ఛ ఉంది కదా అని నాశరీరం నాయిష్టం అంటూ రెండుగుడ్డపీలికలను ఒంటికంటించుకుంటూ స్వేచ్ఛఉంది కదా అని తామసాహారాన్ని తింటూ వయోబేధాన్ని వావి వరుసలను విస్మరిస్తూ క్రూరమృగాల్ని మరిపించే ఆటవిక స్వేచ్ఛను అమలు పరచటం ఆధునిక సమాజ లక్షణం కాదు.... కాదు.... కాదు... కానే కాకూడదు.

నాకు 18 ఏళ్ళు నిన్ననేనిండాయి నేను మేజర్ని నాస్వేచ్ఛకు అడ్డు చెప్పడానికి మీరెవరు? అంటూ తల్లితండ్రుల్ని ప్రశ్నిస్తూ ఎదిరించటంలో గొప్ప స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను పొందుతున్నామను కుంటూ “మిడి మిడి జ్ఞానావేశాల వలలో చిక్కి గట్టునబడ్డ చేపల్లా” జీవితాలను అర్థంతరంగా స్వస్థి పలకకుండా, నీకు జన్మనిచ్చిన వాళ్ళు నీవు నీబిడ్డలకు జన్మనిచ్చేదాకా నీకు తోడుండేలాంటి ఆదర్శ కుటుంబ సద్భావనా వాహినీలో సుఖ సంతోషాలలో తేలియాడాలంటే “స్వేచ్ఛను” కుటుంబ-సమాజ పరిధులను దాటనివ్వకూడదు.

స్వేచ్ఛ అంటే అన్ని విషయాలలోనూ అత్యాభిమానానికి భంగం వాటిల్లకుండా వ్యక్తిత్వాన్ని కాపాడు కోవటమేకాని, గుఱ్ఱంలాంటి మనసుకు కళ్ళాం వెయ్యకండా చిత్తానికి తోచినట్లుగా ప్రవర్తించటం కాదు.

స్వేచ్ఛ అనేది నైతికబలంతో సాంస్కృతిక ఉపస్సలూ, నాగరికతా తేజస్సుతో సామాజికామోదాన్ని పొందుతూ జ్ఞానజ్యోతిలా వెలిగేదైయుండాలి.





*Invest in your children. Give them your time, your attention, your love, they are the future.*

కాలం కన్నా విలువైనది ఏదీ లేదు. ఎందుకంటే కోట్లు సంపాదించే వారి సమయం విలువ ఒక గంట ఒక కోటి రూ॥లు అయితే కూలిపని చేసే వ్యక్తియొక్క సమయం విలువ ఒక గంట పది రూ॥లు కావచ్చు. ఏది ఏమైనా కాలం అత్యంత విలువైనది అన్న విషయం మనమందరం అంగీకరించవలసిన సత్యం.

మనమందరం మన పిల్లల శ్రేయస్సుకోసం, భవిష్యత్తు కోసం విరామంలేకుండా ఎంతో ధనాన్ని సంపాదిస్తున్నాం. అలాంటి సంపాదనకోసమే పిల్లల చదువులకూ, ఇతర అవసరాలకోసం కూడా ఎంతో డబ్బునూ వెచ్చిస్తున్నాం. మన పిల్లలకు కేవలం మనం వెచ్చించే డబ్బే కాకుండా అతిముఖ్యమైనది అత్యంత విలువైన మన సమయాన్ని కూడా కొంత వెచ్చిస్తూ, ప్రేమభిమానాలను ప్రకటిస్తూ, పుస్తకపఠనం, సత్సాంగత్యం విలువలను చెబుతూ ముఖ్యంగా మనం వారిని చదివిస్తున్నది తిరిగి “కేవలం డబ్బు సంపాదించటానికే కాదు సుమా! జ్ఞాన సముపార్జన కోసం కూడా” అన్నవివరం తల్లి తండ్రులుగా మనం సందర్భానుసారంగా ఎప్పటికప్పుడు వారికి తెలియజెప్ప వలసిన అవసరం ఉంది.

అలా చేయటం వలన వచ్చే ప్రతిఫలం వివేకవంతులయిన మన పిల్లల రూపంలో మనకు లభిస్తుంది. ఆ జ్ఞాననిధి మన భవిష్యత్తు.



- ❖ Give your children the right direction by being a good role model. If we do not teach honesty by our actions, we are compounding problems for the coming generation. How can children learn honesty unless they see it in action in their role models.

*An honest man is the noblest work of god - Alexandar Pope*

## True Relationship :

- ❖ "Relationship doesn't start just by shaking hands....  
it blossoms by holding firmly in critical situations"
- ❖ Birds that live in a lake will fly away when the lake dries up  
But the lotus that grows in the same lake will die with the lake
- ❖ A True relationship is just like a Lotus
- ❖ When two people committed to each others welfare, and make sacrifices to ensure the other's happiness, they will find great satisfaction in the relationship

## True Love :

- ❖ True Love is like glass. A scratch any where will be visible from all sides. So always handle feelings carefully remember, scratches can't be removed
- ❖ You may fall in love with beauty of any person. But remember, finally you have to live with the character not with beauty

## True Education :

- ❖ Education does not mean teaching people to know what they do not know; it means teaching them to behave as they do not behave





## True Freedom :

- ❖ Where the words come out from the depth of Truth
- ❖ Values are principles that guide our actions, positive values, such as integrity, fairness and empathy, result in positive behaviour and build a positive society.
- ❖ Values are our roots, success, our wings. The combination of both factors mean achieving value based success in life. This is true liberty. This is freedom.
- ❖ Any behaviour that gets awarded, gets repeated. This is a universal principle.
- ❖ If you cannot see danger, it means that danger does not exist. Some people think that the only way to find one's peace of mind is to ignore the danger.
- ❖ No matter how strong anyone of us is, we all need each other. None of us can do it alone.



### అంశములు:

మన ఆలోచనాప్రక్రియ సమీక్ష > స్వీయ విశ్లేషణకు నాలుగు కోణాలు

### ఈ పత్రము గురించి

ఆత్మ సాక్షాత్కారము ప్రాముఖ్యత వ్యక్తిగత విజయానికి దానికి గల సంబంధము పై ఈ పత్రము వివరణ ఇస్తుంది.

- ప్రపంచాన్ని మనం చూసే విధం, మరియు మనుష్యులతో మనం మనలుకొనే రీతి మరియు మన నిత్య జీవితాలను, భవిష్యత్తులో విజయాన్ని అది ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందనే విషయాలకు సంబంధించిన అంశాలు ఇందులో ప్రస్తావించబడింది.
- ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ఈ అంశాలు మీకు సాయపడతాయి; పరిపూర్ణమైన జీవన మార్గానికి ఈ అభ్యాసాలు మీరేమిటో బాగా తెలుసుకునేందుకు మరియు విజయ మంత్రాలను సవ్యంగా అర్థం చేసుకునేందుకు ఉపకరిస్తాయి.
- విద్యాపరమైన సాధనకు, వృత్తిపరమైన విజయానికి వ్యక్తిగతమైన గమ్యాలు సాయపడతాయని మీరు గ్రహిస్తారు.
- మీరు మరింత మెరుగైన వ్యక్తిగా మారేందుకు, ఈ భూమి పై ఎలాంటి పరిస్థితినినైనా ఎదుర్కొనే ఆత్మవిశ్వాసం పొంది విజయులు గా ఎదిగేందుకు వ్యక్తిగత గమ్యాలు తోడ్పడతాయి.
- శుభం ఇక సంతోషంగా చదవండి.

### భవిష్యత్తులో విజయానికి వ్యక్తిత్వ విలువలే వునాది

అయితే మీరు గొప్ప కంప్యూటర్ ఇంజనీరు, గొప్పశాస్త్ర వేత్త లేదా గొప్ప వృత్తి నిపుణుడు కావాలనుకుంటున్నారా? మంచి

అధ్యయనంతో కూడిన అలవాట్లు, శ్రేష్టమైన విద్యాపరమైన అంశాలతో ఇది సాధ్యమే. అయితే వ్యక్తిగత విలువలతో కూడిన విధానానికి సంబంధించి వునాది లేకుండా ఈ గొప్పదనాన్ని మీరు మోయగలరా?



విజయాన్ని సాధించి, దానిని కొనసాగించేందుకు కావలసిన వునాది బలమైన వ్యక్తిగత విలువలతో కూడిన విధానం కలిగి వుండడమే. గొప్ప వృత్తి నిపుణుడుగా పేరుగాంచడం కంటే మంచి మనిషిగా వుండటమే మేలు.

కనుక మనం మెరుగైన వ్యక్తి ఎలా కాగలం? ఎక్కడి నుంచి ప్రారంభిద్దాం? సమతుల్య జీవితానికి విజయవంతమైన జీవనానికి కావలసిన దిగువ ఇచ్చిన విలువల విధానాన్ని పరిశీలించండి.

# మీరేమిటో తెలుసుకోండి - మార్గదర్శన చేసుకోండి



## వ్యక్తిగత విలువలు మరియు అంతర్గత విజ్ఞానము

- బలమైన వ్యక్తిగత విలువల విధానం కల్గి వుండటం వల్ల విజయవంతమైన జీవితానికి శక్తివంతమైన పునాది ఏర్పడుతుంది.
- గందరగోళంగా వున్నప్పుడు, ఎలా వ్యవహరించాలో లేదా ప్రవర్తించాలో తెలియనప్పుడు విలువలే మనకు దారి చూపుతాయి.
- మీ కుటుంబము, బంధువులు, మిత్రులలో బలమైన విలువలను గుర్తించి మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకోండి.
- విలువలు అన్ని వేళల్లో మీతోనే వుంటాయి, ముఖ్యంగా ఆపద సమయాలను అధిగమించేందుకు సహాయపడతాయి.

## కుటుంబము మరియు సామాజిక బాధ్యతలు

- సమాజానికి మూలమే కుటుంబము. కుటుంబంతో పాటు బాధ్యతలు మరియు సామాజిక అనుకూలనం వస్తాయి.
- ఈ భావాన్ని సమీక్షించడం వల్ల, సమాజము మరియు కుటుంబము ఏ విధంగా అంతర్గత సంబంధాలు కలిగి కలిసి పనిచేస్తున్నాయో మనకు మరింత అర్థంకావడానికి సాయపడుతుంది.
- ప్రేమ మయమైన కుటుంబంలో నీ మీ ఉనికి మీ ఎదుగుదలకు విజయానికి బలమైన మద్దతు విధానాన్ని ఆందిస్తుంది.
- సమాజంలో మీరు బలమైన శక్తిగా, విలువైన వ్యక్తిగా మీకు ఒక గుర్తింపు లభిస్తుంది.
- సంస్కృతి, విలువలకు అంకితమై బాధ్యతాయుతంగా జీవించడం ద్వారా కుటుంబము, బంధువర్గము మీకిచ్చే గౌరవాన్ని ప్రేమతో దయతో తిరిగి ఇవ్వండి.
- సమాజంలో గుర్తింపు, గౌరవం చివరికి మీరు సంపాదించుకుంటారు.

## ఉద్యోగ విజయం

- మీ ఉద్యోగ విజయం శక్తివంతమైన వ్యక్తిత్వపు విలువల మీద, కుటుంబ మద్దతు మీద ఆధారపడి నిలుచుని వుంటుంది.
- కష్టించి పనిచేయడం మీద, స్వీయ క్రమశిక్షణ మీద ఉన్నతమైన ఒకవృత్తి నిర్మించబడి వుంటుంది.
- విజయం పొందేందుకు కావలసిన మెళకువలను అర్థంచేసుకోవడం ద్వారా, వృత్తి గమ్యాలవైపు ప్రణాళికా పూర్వక ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించవచ్చు.
- ప్రతి అడుగును మైలురాయిగా మలుచుకోవాలి, అందువల్ల ఇప్పటివరకు మీరు ప్రయాణించిన దారి, విజయవంతంగా, సమర్థవంతంగా మీ గమ్యం చేరుకొనేందుకు చేయవలసిన మార్పులను నిర్ణయించుకునేందుకు తగిన సమీక్ష చేసుకొనవచ్చును.

## వ్యక్తిగత ఆనందం

- ధృఢమైన వ్యక్తిగత విలువల విధానమును నిర్మించుకుని, తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు పట్ల వినయవిధేయతలు కలిగి(వారు వినేకవంతులు మరియు అన్నీ తెలిసివున్న, మీకు మెరుగైన మార్గదర్శన చేయగల వారు) వున్నప్పుడే వ్యక్తిగత ఆనందాన్ని మీరు చవిచూడగలరు.
- మన సంతోషం ఇతరుల సంతోషం మీద ఆధారపడి వుంటుంది. వ్యక్తిగత ఆనందం అనేది పిరమిడ్ చిత్రం లో మీరు చూసిన విధంగా వ్యక్తిగత విలువలు, సామాజిక బాధ్యతలు మరియు వృత్తి విజయం అనే మూడు రకాలైన పునాదులపై ఆధార పడివుంటుంది.
- విలువలను పోషించండి మరియు మీ జీవితం బలమైన వృక్షంగా ఎదగనివ్వండి.

## స్వీయ విశ్లేషణ

- మీరు వీక్షించే, మాట్లాడే, ప్రవర్తించే విధానాన్ని విశ్లేషించండి.
- మీ సీనియర్లు, పెద్దలు, ఉపాధ్యాయులనుంచి ఏం నేర్చుకున్నారు?
- సహాయ భావం, స్నేహభావం, శాంతభావం వంటి ఆదర్శ విలువలను మీరు వారి నుంచి నేర్చుకుంటారు.
- సమాజం కూడా మంచి విలువలను మాత్రమే గుర్తించి, అనంగీకార ప్రవర్తనను తోసిపుచ్చుతుంది.

# మీరేమిటో తెలుసుకోండి - మార్గదర్శన చేసుకోండి



- మీరు పెంపొందించుకొనవలసిన చురొక ముఖ్యమైన అలవాటు ఏదైనా పని చేసేముందు, మాట్లాడేముందు లేదా జీవితంలో ఏదైనా పరిస్థితికి ముఖ్యంగా ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో మీరు స్పందించేముందు కొన్ని క్షణాలు ఆలోచించి విశ్లేషించుకోవడం.
- ఇది పొరపాట్లు తక్కువగా చేసి, అనవసర వివాదాలలో జోక్యం చేసుకోకుండా నివారించే విధంగా సాయపడుతుంది.

## మాన సాధనను నేర్పండి

పదార్థపరమైన విజయం అశాశ్వతమనే విషయం గుర్తుంచుకోండి, అయితే వ్యక్తిగత విలువలు మీ చివరి శ్వాస వరకు మీతో వుండి సహిస్తాయి, సాయపడుతాయి., భౌతిక ప్రయోజనాలకంటే మిన్నగా అత్యధిక ఆనందాన్ని విజయాన్ని అందించి సాయపడుతాయి. అందువల్ల మీ అంతరాత్మ పై దృష్టిని కేంద్రీకరించి వృత్తిపరమైన విజయానికి కృషి చేయండి. ఇది సమతుల్య మార్గం.

## గ్రహించే విధం (దృష్టి సారణ)

- మనం విషయాలను ఏ విధంగా చూస్తామనే విధానం మన ఆలోచనలకు తద్వారా మన ప్రవర్తనకు భిన్నంగా వుంటుంది.
- ప్రతి ఒక్కరూ సమానంగా ఆదృష్టవంతులే; అయితే కొందరే ఎందుకు విజయం సాధిస్తారు మిగిలినవారు ఎందుకు విఫలమౌతారు. అందుకు కారణం దృష్టి మరియు గ్రాహ్యత లో వున్నటువంటి తేడా.
- ఒకటే వస్తువును ఇద్దరు చూస్తూవుండవచ్చు, అయితే దానిని విభిన్నంగా చూస్తూండవచ్చు. ఇది విశ్లేషించి అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.
- గ్రాహ్యతలో వున్న ఈ తేడాలవల్ల, మన చుట్టూ వున్న ప్రపంచంతో మనం అపార్థంలో కూరుకుపోతాము.
- అదే వస్తువును అవతలి వ్యక్తి ఎలా చూస్తున్నాడో అర్థంచేసుకుని, ఆ తర్వాత మనమేమిటో వ్యక్తపరచడమే పరిష్కారం.
- కొందరికి సగం ఖాళీగా కన్పించే గ్లాసు మరికొందరికి సగం నిండుగా కన్పించవచ్చు.
- ఒకరు అనుకూలంగా జీవితాన్ని అర్థం చేసుకుంటే; కొందరు ప్రతికూల దృష్టితో చూస్తున్నట్లు పరిగణించబడుతోంది.

## మన ఆలోచన తీరుతెన్నుల విశ్లేషణ

- ఆలోచనలు మన ప్రవర్తనను, వైఖరిని ప్రభావితం చేస్తాయి.
- నేను ఎలా ఆలోచిస్తున్నాను? అని ప్రతిసారి అడగాలి.
- నేను సవ్యంగా ప్రవర్తిస్తున్నానా?
- నా ప్రవర్తన పై నా ఆలోచనల ప్రభావం ఎలా వుంది?
- ప్రతికూల ఆలోచనలు నా విజయాలను మరియు ఇతరులతో నా సంబంధాలను ప్రభావితం చేస్తోందా?
- మీరు ఏమనుకుంటారో అదే అవుతారు. అనుకూలంగా ఆలోచించండి, అనుకూలంగా వుండండి.
- మీ ఆలోచనలను ఎప్పుడూ తనిఖీ చేస్తూ వుండండి. మీ ఆలోచనలను ప్రతిబింబించనివ్వండి, మీరేమిటో తెలుసుకోండి, మీకు మీరే మార్గదర్శన చేసుకోండి.



# మీరేమిటో తెలుసుకోండి - మార్గదర్శన చేసుకోండి



## మార్పు నిరంతరం; సమతాస్థితి కీలకం

అత్యు సాక్షాత్కారానికి నాలుగు కోణాలు

<p><b>ఎ</b> <b>వైఖరి</b> (ప్రతికూలం నుంచి అనుకూలం)</p>	<p><b>బి</b> <b>ప్రవర్తన</b> (అంతరాత్మ నుంచి ఆత్మవైతన్యం)</p>
<p><b>సి</b> <b>సమాచారం</b> (అప్రియం నుంచి ఉల్లాసం)</p>	<p><b>డి</b> <b>దిశ</b> (లక్ష్యలేమి నుంచి లక్ష్యశుద్ధి)</p>

<p><b>ఎ</b> <b>వైఖరి</b> (ప్రతికూలం నుంచి అనుకూలం)</p> <p><b>విశ్లేషణ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• జీవితం పట్ల నాదృష్టి ఏమిటి?</li> <li>• జీవితం గురించి నేను ఆశావాదినా లేక నిరాశావాదినా?</li> <li>• నేను ఎలా ఆలోచిస్తున్నాను?</li> <li>• నా అలోచన నా జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తోందా?</li> <li>• వైఫల్యం పట్ల నేను ఎలా స్పందిస్తాను?</li> <li>• విజయం పట్ల నా అభిప్రాయం ఏమిటి?</li> <li>• విజయం భరించగలిగించేనా?</li> <li>• ఓటమిని నేను ఎలా అనుభూతి చెందుతాను.</li> </ul> <p><b>చర్యలు</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• నేను జీవితం పట్ల ప్రతికూల దృక్పథం వున్నప్పుడు, అనుకూల ధోరణితో జీవితాన్ని చూడవలసిన అవసరంవుంది.</li> <li>• జీవితం పట్ల నిరంతరం నిరాశావహంగా వున్నప్పుడు తరచు మాంద్యానికి దారితీస్తుంది; ఎప్పుడు కూడా జీవితం పట్ల ఆశావహ దృక్పథం ఏర్పరచుకోవాలి- గెలుపైనా ఓటమి. అయినా ఆఘటనకు సంబంధించి దాగిన అర్థాన్ని వెదకండి.</li> <li>• సాధన పూర్వక వైఖరిని అలవాటు చేసుకొనండి, గొప్పగా కలలు కనండి. తేలికగా ఆలోచించండి. చిన్నదిగా ప్రారంభించండి. క్రమంగా సాధించండి.</li> <li>• జీవన ప్రయాణంలో జయాపజయాల మైలరాళ్ళు. మీరు ఒకసారి గెలుపొందితే అనేక సార్లు మీరు గెలుపొందుతారు.</li> </ul>	<p><b>బి</b> <b>ప్రవర్తన</b> (అంతరాత్మ నుంచి ఆత్మవైతన్యం)</p> <p><b>విశ్లేషణ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• మీ గురించి ఇతరులు ఇష్టపడనిది ఏది?</li> <li>• మీ గురించి మీరే ఇష్టపడనిది ఏది?</li> <li>• మీ ప్రవర్తన మీపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపెడుతోంది?</li> <li>• మీ ప్రవర్తన ఇతరుల పై ప్రభావం చూపెడుతోందా?</li> <li>• మీలో దేనిని మార్పు చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నారు?</li> </ul> <p><b>చర్యలు</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• అభిలషణీయ అనుకూల ప్రవర్తన తీరును గుర్తించేందుకు తగినచర్యలు తీసుకొనండి.</li> <li>• మీ ప్రవర్తన ద్వారా అభిలషణీయ పర్యవసానాలను వ్రాయండి.</li> <li>• అలవర్చుకున్న మీ ప్రవర్తనతో మీరు ఇతరులను గెలుపొంది వారి గౌరవం పొందవచ్చు.</li> <li>• పెద్దలు, విజయ వంతులైన వ్యక్తులను గమనించి, వారిలోని మంచి లక్షణాలను అనుకరించండి.</li> <li>• సమాజ పరమైన విషయాలలోను, మరియు దీర్ఘకాలంలో మీ ప్రవర్తన మీకు ప్రత్యేకతను కూర్చి మీకు అనుకూల గుర్తింపును తెస్తుంది.</li> </ul>
--	---



- ఒకసారి మీరు వైఫల్యం చెందితే ఎందుకలా జరిగిందో సమీక్షించుకుని విజయం పొందడానికి మెరుగైన మార్గమును ఎంచుకోవాలి. తిరిగి ఓటమి చెందితే గెలిచే పరకు తిరిగి ప్రయత్నించాలి.
- పరిష్కారంలో ఒక భాగం కండి, సమస్యలో కాదు. మీరు అనుకూలంగా వున్నప్పుడు మీకు ఇతరులను ప్రభావితం చేసే శక్తి వస్తుంది.

## సి

### సమాచారం

(అప్రియం నుంచి ఉల్లాసం)

#### విశ్లేషణ

- సమాచారం పంచుకోవడం లో మీరు బలహీనమని భావిస్తున్నారా?
- మీ మాట్లాడే అలవాట్లు మీకు సమస్యలు తెస్తున్నాయా? మీరు మంచి శ్రోత గా వున్నారా?
- ఇతరులతో మాట్లాడేప్పుడు మీకు అనుకూల భౌతికతీరు వున్నదా?
- మాట్లాడేప్పుడు ఇతరులను మీరు నియంత్రిస్తారా?

#### చర్యలు

- మెరుగైన వ్యక్తీకరణకు మొదటి మెట్టు మంచి శ్రోత కావడం?
- మాట్లాడేప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన శరీర వ్యక్తీకరణ పాటించాలి?
- మీరు మాటలతోనేకాదు శరీరంతో కూడా వ్యక్తీకరిస్తారు, మీ చూపులు, హావభావాలు-ఇతరుల పలె మీ వ్యక్తీకరణపట్ల అప్రమత్తులై ఆ ప్రకారం మారండి.
- ఇతరులతో ముఖ్యంగా పెద్దలతో, సీనియర్లతో సంభాషిస్తున్నప్పుడు, అనుకూలతను వ్యక్తపరచండి. మీ కంటే చిన్నవారు, జూనియర్లకు ఆదర్శంగా వుండండి.

## డి

### దిశ

(లక్ష్యలేమి నుంచి లక్ష్యశుద్ధి)

#### విశ్లేషణ

- మీ గురించి మీరే ఇష్టపడనిది ఏది?
- మీ ప్రవర్తన మీపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపెడుతోంది?
- మీ ప్రవర్తన ఇతరుల పై ప్రభావం చూపెడుతోందా?
- మీకున్న గమ్యాల్ని ఆచరణీయమైనవా?
- చాలా సార్లు మీకు లక్ష్యశుద్ధి లేని భావన కలిగిందా?
- మీకై ఏర్పరచుకున్న గమ్యాలు సాధన కష్టమని మీకు అనిపించిందా?

#### చర్యలు

- ఏ స్వప్నం సాధించడం అసంభవం కాదు. దానిమీద దృష్టివుంచి కష్టించాలి.
- లక్ష్యలేమి అనేది సరైన దిశ లేకపోవడం, దృష్టి, విజయంపట్ల ఉత్సాహం లేకపోవడం నుంచి వస్తుంది.
- లక్ష్యనిర్దేశన చేసుకొని దాని సాధనకు అవసరమైన చర్యలను వ్రాసుకొనండి.
- సరైన దారి మీరు నిర్ణయించుకొంటే మీరు చేరుకొనే మైలురాళ్ళను మీరు గుర్తించవచ్చు, దారిలోని ప్రమాదాలను తెలుసుకోవచ్చు-అడ్డంకులను తొలగించుకొని చేరుకొన్న మైలురాళ్ళవద్ద విశ్రాంతి పొంది భవిష్య మార్గాన్ని విశ్లేషించండి.
- ఏనాటికి పట్టు వదలకండి.

## వైఖరి

- మన మెవరం? ఏం కావాలనుకుంటున్నాం? ఎలా వుండాలనుకుంటున్నాం?
- అంతు లేని ఒడిదుడుకుల జీవితం పట్ల మన వైఖరి మన మెవరం, ఏం కావాలనుకుంటున్నాం అక్కడికెలా చేరాలో నిర్ణయిస్తుంది.

# మీరేమిటో తెలుసుకోండి - మార్గదర్శన చేసుకోండి



- జీవితం మన వైపు విసిరే సవాళ్ళు కొన్నిసార్లు మనల్ని క్రుంగిపోయేలా చేయవచ్చు.
- ఉత్సాహం కొరవడినప్పుడు, మనం క్రమంగా సంకల్పం బలహీనమై నిరుగాంబోతాం.
- మన శక్తులు, అవకాశాల పట్ల అవగాహన వున్నప్పుడు, నిర్ణయశక్తి ద్వారా లోతైన సమస్యనుంచి కూడామనల్ని బయట పడేసుకోవచ్చు.
- ఇది జరగాలంటే, జీవితం పట్ల సంపూర్ణ అనుకూల వైఖరి మరియు మీ నైపుణ్యతల పట్ల బలమైన నమ్మకం అవసరం.
- అంతరాత్మ పై లోతైన ధ్యానము మరియు ఆత్మసాక్షాత్కారము ద్వారా ఈ శక్తిని పొందడమే కీలకమైన విషయం.
- ప్రతికూల వైఖరి మనల్ని దిగజారిపోయేలా చేస్తే, అనుకూల వైఖరి మనల్నిపైకి లాగి, అభివృద్ధి, శాంతి, విజయం, ఆనందాలను చవిచూపుతుంది.

## ప్రవర్తన

- మీరు ఇతరులకు ఎలా కన్పిస్తారు, ఏవిధంగా పరిస్థితులకు స్పందిస్తారనే విషయం మన ఆలోచనలను, భావాలను, కార్యోన్ముఖతను వెల్లడిస్తుంది.
- దుష్ప్రవర్తన లేదా అప్రియంగా కన్పించే తీరు ఆరోగ్యకరమైన స్నేహితులను, మంచి వారిని కలిసే అవకాశాలను దూరం చేస్తుంది.
- మరోవైపు నత్రప్రవర్తన, ఓపికగా వినేతీరు, ఉత్సాహంగా సంకల్పాన్ని వ్యక్తీకరించే పద్ధతి, ఘటనలు పరిస్థితులు ఎలావున్నప్పటికీ కోరిన ఫలితాలతో పాటు మంచి మిత్రులను కూడా సంపాదించి పెడతుంది.
- అలవాట్ల ప్రత్యక్ష ఫలితమే ప్రవర్తన. మనం పదే పదే చేసే చర్యల వల్ల మన ఆలోచన ఫలితాల వల్ల అలవాట్లు రూపొందుతాయి.
- మన ఆలోచనలు ప్రవర్తనలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆఖరికి, మనం చూపించాలనుకున్న ప్రవర్తనకు మన ఆలోచనలే మూలం.
- ఆత్మ సాక్షాత్కార పథంలో ఇతరుల పట్ల మీ ప్రవర్తనాఫలితాలను, మీపై మీ ప్రవర్తన ప్రభావం తెలుసుకోవడం ప్రారంభించడం క్లిష్టమైనదే.

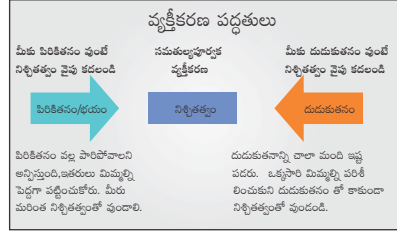
## భావ వ్యక్తీకరణ

- జీవితంలోని సవాళ్ళ పట్ల ముఖావమైన లేదా బలహీనంగా స్పందించడమే స్వీయ ఓటమి.
- ఇతరులతో సామాజిక, వ్యక్తిగతమైన విషయాలలో అధమ స్థాయి వ్యక్తీకరణలు ఆవేదనకు కారణమౌతాయి.
- కోపము లేదా భయంతో మాట్లాడగలిగే సామర్థ్యాన్ని అణచుకుంటే, అది వ్యక్తిత్వానికి విఘాతమవుతుంది. దీని ఫలితంగా స్వీయ మానసిక వైకల్యం, సామాజిక ఏకాంతం లో కూరుకుపోవడం, నిస్రాణత, మరియు రోగగ్రస్తులైన భావన కలుగుతుంది.
- అదే సమయంలో ఏమీ జరగకనే దుందుడుకుగా వ్యవహరించడం కూడా మన శాంతికి సంతోషానికి విఘాతం కల్గిస్తుంది.
- సమాజంలోని వారు, బలహీనుల పట్ల అకారణ దుడుకు ప్రవర్తన కారణంగా మీ క్రిందివారిని సమాజ సహచరులను ఖిన్నులను చేస్తుంది.
- ఇతరులు మిమ్మల్ని తిరిగి కలుసుకోవాలని ప్రయత్నించినప్పటికీ మీరు తోసిపుచ్చదగిన వ్యక్తిగా మీకు ముద్రపడుతుంది. మనకంటే బలమైన, దుడుకు స్వభావం గలవారు మనకెదురైనప్పుడు నిర్దాక్షిణ్యమైన, బాధ కల్గించే ప్రవర్తన ఎలా వుంటుందో మనం గ్రహించగల్గుతాము.
- వుచ్చుకొనే స్థితిలో వున్నప్పుడు మాత్రమే ఆకతాయిల కారణంగా పడిన క్షోభ, బాధలు అర్థమవుతాయి.

# మీరేమిటో తెలుసుకోండి - మార్గదర్శన చేసుకోండి



- మధ్యమార్గాన్ని అనుసరించడమే మంచిది - ప్రమాదాలు లేదా భయం ఎదురైనప్పుడు మరియు అనవసర ఆవేశ కావేశాలకు లోనైనప్పుడు ఉల్లాసకరమైన వ్యక్తికరణతో నిశ్చయాత్మకంగా స్పందించాలి. మీరు భయాందోళనలకు లోనైనప్పుడు లేదా ఇతరులు కోరిన మేరకు మీరు స్పందించనపుడు దారి సుగమం కావడానికి వ్యక్తికరణలో నిర్ణయాత్మకత అవసరం.



- గమ్యం చేరుకొనేందుకు దుడుకుతనం కాకుండా నిర్ణయాత్మకంగా వుండాలి. ఈ రెండు ప్రవర్తనల మధ్య తేడాలను మనం గ్రహించడమే ఇండుకు పరిష్కారం. స్వభావ రీత్యా మీరు దుడుకుతనం వున్నప్పుడు దుడుకుతనం తగ్గించుకొని నిర్ణయాత్మకంగా వ్యవహరించండి. మీరు చాలా నిర్ణయాత్మకంగా వుండి, కొంచెం పిరికితనం వుంటే, మిమ్మల్ని మార్చుకొని నిర్ణయాత్మకంగా మాట్లాడి, క్లిష్టసమయాలలో ధైర్యంగా నిలబడి ధృఢ నిశ్చయంతో అకారణ దుడుకుస్వభావాన్ని సమసి పోయేలా చేసుకోవాలి.

## దిశానిర్దేశన

- **లక్ష్య నిర్దేశన:** స్వల్పకాలిక గమ్యాలు లేదా తమ గురించి దీర్ఘకాలిక దృష్టి లేకపోవడం ఫలితంగా మన శక్తి తెలిసివుండి, గాలి వాటంగావుండటం, గమ్యరహితంగా జీవించడం జరుగుతుంది.
- మెరుగైన జీవితానికి సరికొత్త స్థాయిలను చేరుకొనేందుకు, అత్యున్నత ప్రమాణాలు గల అభివృద్ధి, ఆత్మసాక్షాత్కారం అనుభవం పొందడానికి లక్ష్య నిర్దేశన అత్యంత అవసరం.
- మీరు కలగన్నటువంటి స్వచ్ఛమైన కోరికలు సాధించేందుకు మీకు ఒక దృష్టి, దానిని చేరే మార్గం, లక్ష్యసాధన కావాలి.
- గమ్యం లేకపోవడం అంటే అనంతమైన జీవితం లో ఆటుపోట్లకు గురికావడమే, తాత్కాలికంగా జీవితాన్ని అనుభవించినప్పటికీ, తరచుగా ఒంటరితనం లోనికి జారిపోవడం జరుగుతుంది.
- ఇక మిగిలిన దారి ఆకాంక్షలను తగ్గించుకుని మిగిలిన కోరికలను, ఆశలను ప్రతిఫలించుకోవడమే.
- మీకున్న కోరికల జాబితాను వ్రాసుకొన్న తర్వాత మీరు ఎంచుకున్న గమ్యాలన్నీ మీకున్నటువంటి పరిధి లో, మీ స్థితిగతుల పరిమితిలో వాస్తవపూరితమవు మరియు సాధించగలిగినవి అవునో కాదో తరచి చూసి, మూల్యనిర్ధారణ చేసుకొనడం వెంటనే చేయవలసిన ముఖ్యమైన చర్య.
- మీరు సాధించ దలుచుకున్న లక్ష్యం సరైనదని మీరు భావించినప్పుడు, మీ కలను సాకారం చేసుకొనే దారిని కనుగొనాలి.
- మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకునేందుకు చేసే ప్రయాణానికి వాస్తవిక ఆలోచనా ధోరణి, అపరిమితమైన ధైర్యం, వైఫల్యత లేని ధృఢనిశ్చయం చాలా అవసరం.
- చాలా సార్లు మనం ఎంచుకున్న గమ్యం కఠినంగాను, సాధించడం చాలా కష్టతరంగాను, లేదా ఓటమి చెందిన భావన కలగడం జరుగవచ్చు, అయినా సరే పట్టు వీడకూడదు.





విజేతలైన విద్యార్థుల శక్తివంతమైన అభ్యాసాలు : ..... 2

స్యాట్ పద్ధతి ద్వారా స్వీయ విశ్లేషణ : ..... 3

స్యాట్ విశ్లేషణ వర్క్‌షీట్లు : ..... 4

**విజేతలైన విద్యార్థుల శక్తివంతమైన అభ్యాసాలు**

- సరైన సమయానికి బడికి రావడం
- ప్రార్థనలో పాల్గొనడం
- హోమ్ వర్క్‌ను ప్లాన్ చేసుకోవడం
- వివరణ సూచి నిర్వహణ
- ఇంట్లోను, బడిలోను డెస్క్ నిర్వహణ
- తోటి విద్యార్థులకు సాయపడటం
- వేకువనే లేవడం
- ఎక్కువ సేపు టి.వి. చూడకపోవడం
- వార్తా పత్రికలు చదవడం
- అదే రోజున పనికి వూనుకోవడం
- పనిని సాగదీయకుండా వుండటం
- క్రీడలలో పాల్గొనడం
- పాఠ్యాంశేతర కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం
- కార్యక్రమాల పునశ్చరణా ప్రణాళిక
- పాఠ్య పుస్తకాలకు సంబంధిన వాటిని తిరగేయడం, నేర్చుకునేందుకు మల్టి మీడియా పద్ధతులు
- త్వరగా నిద్రపోవడం, వేకువనే లేవడం
- ప్రతిరోజు కొంతసేపు వ్యాయమం
- మీరు చేసిన ప్రయత్నాలకు పునశ్చరణ పొందడం
- కొనసాగే వృద్ధి పై దృష్టి పెట్టడం
- మీపై విశ్వాసం వుంచడం



# అవగాహన సృష్టించు విద్యకు ఏడుగు పెంచు

స్వాల్ పద్ధతిలో మిమ్ములను విశ్లేషించుకోవడం

## శక్తియుక్తులు :

మీ శక్తియుక్తులను పెంచుకునే దారులు వెదకండి. క్రమం తప్పకుండా అభ్యాసం చేయండి. అందువల్ల మీ శక్తులు ఎప్పటికీ బలపడతాయి. సమర్థత సూత్రాన్ని పాటించండి - మొదటిసారి సవ్యంగా, అలాగే ప్రతిసారి చేయండి. మీకేం తెలుసో ఇతరులకు బోధించండి. విజ్ఞానం, మద్దతు అవసరమైన వారికి సాయపడండి. ఇతరులకు ఎంత ఎక్కువ బోధిస్తే మీ విజ్ఞానము అంత ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. మీ విజ్ఞానాన్ని ఎవరు తస్కరించలేరని గుర్తుంచుకోండి. అనుక్షణం మీ జ్ఞానాన్ని అవసరమైన వారితో పంచుకోండి.

## బలహీనతలు :

క్రమ శిక్షణ, కఠోర పరిశ్రమ, పట్టుదల మరియు దైర్యం ద్వారా బలహీనతను జయించవచ్చు.

**క్రమ శిక్షణ :** అర్థం చేసుకోవడం కష్టం అనించిన పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించిన జ్ఞానమును ఉదయాన్నే లేచి పునశ్చరణచేసుకోవాలి. తాజాగా పున్నపుడే మనసు బాగా గ్రహిస్తుంది. అందుకు ఉదయం పూట సమాయాలే ఉత్తమమైనవి. దానిని బాగా అభ్యాసం చేయండి. తేల్చిగా వదిలిపెట్టకండి.

**కఠోర పరిశ్రమ :** కష్టపడి పనిచేయనిదే ఏది సాధించలేము. మహాత్మాగాంధీ, అల్బర్ట్ ఐన్స్టీన్ లాంటి ఉన్నత వ్యక్తుల జీవితాల గురించి చదవండి. విజయవంతమైన ఫలితాలు సాధించిన క్రీడాకారులు క్రమశిక్షణా పద్ధతులను విశ్లేషించండి. మీ పనితీరు మెరుగును అంచనా వేసుకుని ప్రతిరోజూ అభివృద్ధి చేసుకోండి.

**పట్టుదల :** గమ్యం చేరడానికి ధృఢ నిశ్చయం అవసరం. ఒకవేళ విఫలమైనా, అగిపోక తిరిగి ప్రయత్నించాలి. గమ్యం చేరేవరకు పట్టువిడిచి పెట్టకపోవడమే రహస్యం. తప్పక మీరు విజయం సాధిస్తారు.

**దైర్యం :** దైర్యంగా వుండండి ఆశావాహంగా ఆలోచించండి. మీ ఆలోచనా విధానం మీ వ్యక్తిత్వాన్ని, ప్రవర్తనని ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ పై నమ్మకముంచండి.

మీరు నేర్చుకున్నది పునశ్చరణ చేయండి. నేర్చుకున్న వాటిని గుర్తుంచుకునేలా పునశ్చరణ సులభం చేస్తుంది. ఇది ఇతరుల కంటే మీరు ఒక మెట్టు పైనుండేలా చేస్తుంది.

## అవకాశాలు :

మీకు ఎలాంటి అవకాశాలు ఎదురువుతున్నాయి ? మీరు ఏమవుతారు ? విజయ సాధనకు అవసరమైన అలవాట్లు ఏవి?

గతాను జ్ఞానంతో సంధానంలో వుంచండి. మన చుట్టూ అనేక అవకాశాలున్నాయి. అవకాశాలను కైవసం చేసుకోండి. పదేళ్ళకు మునుపటి పరిస్థితిలా కాకుండా ప్రస్తుతం ఉద్యోగవకాశాలు ఎన్నోవున్నాయి. మీ అభిరుచికి తగిన దారి ఎంచుకుని మీ గమ్యం వైపు ధృఢ నిశ్చయంతో అడుగులు వేయండి. మీరేం కావాలని నిశ్చయించుకున్నారో అది అయితీరుతారు.

**అలవాట్లు :** గ్రంథాలయాలు సందర్శించి విజ్ఞానమును సమకూర్చుకునే మార్గాలను అన్వేషించండి. మీ ఉపాధ్యాయులు సిపారుసు చేసిన మరియు పాఠ్యపుస్తకాలలోని విజ్ఞానాన్ని మరింత విస్తరించుకునేందుకు నిర్దేశిత గ్రంథాలను సావధానతతో చదవండి.

మీకు శ్రద్ధవున్న విషయంపై ఉన్నత విద్య గురించి విశ్లేషణ చేయండి. మీరు అభిమానించే కోర్సులను అందించే విద్యాసంస్థలను గురించి తెలుసుకోండి. స్కాలర్షిప్ అవకాశాలన్నాయేమో చూడండి.

## భయాలు :

మీ భయాలను గుర్తించి వాటిని దైర్యంగా ఎదుర్కొనండి, మీకు పరీక్షలంటే భయమా? అపజయం అంటే భయమా? పోగొట్టుకొంటామని భయమా? మీ పరిస్థితులను విశ్లేషించుకుని, మీ చదువుకు, గమ్యానికి సంబంధించిన ఎటువంటి భయాలనైన అధిగమించేందుకు అనుకూలమైన చర్యలు తీసుకోండి. మీ చర్యలు ఇతరుల చర్యల ద్వారా ఎదురయ్యే పరిణామాల పట్ల జాగ్రత్త వహించండి. ఏ విద్యార్థి అయినా మీతో మొరటుగా ప్రవర్తించినా, వేధించినా పెద్దవారి సహాయం తీసుకోండి లేదా మీ ఉపాధ్యాయులకు తెలియజేయండి. ఒక వేళ ఉపాధ్యాయుడు ఎవరైనా మీతో ఆసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తే లేదా అపమానపరిచితే మీ తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకుల దృష్టికి తీసుకు వెళ్ళండి. అపరిచితులతో స్నేహం చేయకండి. చెడు అలవాట్లకు లోనుకాకుండా జాగ్రత్త పడండి. దురకర్షణకు లోబడకండి. ఒక దురలవాటు అనేక చెడు అలవాట్లను కల్గిస్తాయి. చెడు అలవాటును రూపుమాపండి.



## అవగాహన సృష్టించు విద్యకు పదును పెంచు

### స్వాట్ విశ్లేషణ వర్క్ షీట్ :

క్రింద ఇచ్చిన ఖాళీలలో మీ శక్తి యుక్తులు బలహీనతలు వ్రాయండి. మీకు ఎదురవుతున్న భయాలు, అవకాశాలను గుర్తించండి.

శక్తియుక్తులు	బలహీనతలు
మీరు ఏది బాగా చేయగలరు?	దేనిని మెరుగు పరచగలరు?
ఇతరులు దేనిని మీ బలంగా చూస్తారు?	మీ బలహీనతగా దేనిని ఇతరులు గుర్తించవచ్చు?

అవకాశాలు	భయాలు
మీకు ఎటువంటి మంచి అవకాశాలు వున్నాయి?	ఎటువంటి అలవాట్లు-పరిస్థితులు మీకు హాని చేస్తాయి?
మీబలాన్ని అవకాశంగా ఎలా మలుచుకోగలరు?	మీ బలహీనత-పరిస్థితి మీపై ఏవిధంగా ప్రభావం చూపేడుతుంది?



# అవగాహన సృష్టించు విద్యకు ఏడుగు పెంచు

## శక్తియుక్తులు

### విశ్లేషణ

ఆలోచించవలసిన అంశాలు	వ్రాసుకొనునవి
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. మీ శక్తియుక్తులను స్పష్టంగా విశ్లేషించండి?</li> <li>2. మీరు ఏది బాగా చేయగలరు?</li> <li>3. మీ నైపుణ్యాలకు ఎలా పదును పెట్టి దానిని సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవాలో నేర్చుకోవండి</li> <li>4. ఇతరులు అభినందించిన మీ నైపుణ్యాలను ప్రతిబింబించండి.</li> <li>5. అభ్యాసం ! అభ్యాసం ! అభ్యాసం !</li> </ol>	

## చర్య

వునుకోవలసిన అంశాలు	వ్రాసుకొనునవి
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. మీ నైపుణ్యాలను ఉపయోగించి, వాటిని అభ్యాసం చేయగల అవకాశాలు ఎక్కడున్నాయో గుర్తించండి.</li> <li>2. మీ శక్తియుక్తుల పట్ల వినయపూర్వకంగా వుండాలి.</li> <li>3. మీ శక్తియుక్తులకు గర్వం నీడ పడనివ్వకండి.</li> <li>4. పెద్దలు, సీనియర్లు, గొప్పవారు, కుటుంబం సలహాలు పాటించండి.</li> </ol>	

## బలహీనతలు

### విశ్లేషణ

ఆలోచించవలసిన అంశాలు	వ్రాసుకొనునవి
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. మీ బలహీనతలు గుర్తించి జాబితా వ్రాయండి.</li> <li>2. మీ బలహీనతలపై ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారు?</li> <li>3. బలహీనతలు ఎలా అధిగమించాలి మరియు ఉదాహరణలతో ప్రేరణ పొందండి.</li> </ol>	



## అవగాహన సృష్టించు విద్యకు ఏడుగు పెంచు

### చర్య

పూనుకోవలసిన అంశాలు	వ్రాసుకొనునవి
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. మీ బలహీనతలన్నీ వ్రాసి ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా చర్య తీసుకొనండి.</li> <li>2. నిరంతర అభ్యాసం ద్వారా బలహీనతలను అధిగమించి తొలగించుకొనండి.</li> <li>3. ఇతరుల ఆలోచనల వల్ల, చెప్పడం వల్ల నిరుత్సాహ పడకండి. మీ మీదే నమ్మకముంచి వాటిని అధిగమించండి.</li> <li>4. దానిని సవాలుగా స్వీకరించి, అందులోని ప్రయోజనకర అంశాలను దృష్టిలో వుంచుకోవాలి.</li> </ol>	

### అవకాశాలు :

### విశ్లేషణ

ఆలోచించవలసిన అంశాలు	వ్రాసుకొనునవి
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. మీరేం కావలనుకోంటున్నారో ఆలోచించండి?</li> <li>2. ఏ విధంగా మీరు విజయం పొందాలను కుంటున్నారు? మిమ్ములి మెరుగుపరచుకునేందుకు మీ చుట్టూ అవకాశాల కోసం గమనించండి.</li> <li>3. ఏదైనా మెరుగ్గా చేయడానికి మీ బలాలను సమీకరించండి.</li> <li>4. మీచుట్టూ నేర్చుకోవలసిన అంశాలు ఏవివున్నాయి? సహృదయులైనవారి సమక్షంలోనే విప్పుడూ వుండండి.</li> <li>5. పైకి ఆకర్షణీయంగా కన్పించే సంఘటనలు లేదా కార్యకలాపాలకు లోనుకాకండి? మీపై నమ్మకముంచి సవ్యమైన పని చేయండి.</li> </ol>	

### చర్య

పూనుకోవలసిన అంశాలు	వ్రాసుకొనునవి
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ఏ విధంగా విద్యా పరంగా మండుకు వెళ్ళగలరు లేదా మీ పాఠ్యాంశాలను ఏవిధంగా మెరుగ్గా అర్థం చేసుకోగలరో ఆలోచించండి.</li> <li>2. మీకు విజయాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని తీసుకురాగల అవకాశాలను గుర్తించడంలో మీ అవగాహనను మెరుగుపరుచుకోండి.</li> <li>3. మీ ఆభిరుచులను, సామర్థ్యాన్ని ఏవిధంగా మెరుగుపరుచుకుంటారు?</li> <li>4. ధైర్యంగా వుండి, విజయం సాధించేందుకు ఉపకరించే తెగింపు చేయండి.</li> </ol>	



# అవగాహన సృష్టించు విద్యకు ఏడుగు పెంచు

## భయాలు

### విశ్లేషణ

అలోచించవలసిన అంశాలు	వ్రాసుకొనునవి
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. మీ ఆరోగ్యాన్ని, ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీస్తున్న అలవాట్లు ఏమిటి? విచారించండి.</li> <li>2. ఏదైనా లేదా ఎవరినైనా చూసి భయపడుతారా? ఎందుకు విశ్లేషించండి.</li> <li>3. మీ ప్రస్తుత స్థితిలో ఏవిధంగా మిమ్మల్ని సంరక్షించుకోగలరు.</li> <li>4. మీ భద్రత కుటుంబ మద్దతు గురించి అలోచించండి.</li> <li>5. మీ అలవాట్లు, చర్యల వల్ల మీ ప్రతిష్ఠ ఇరుకున పడిందా?</li> </ol>	

## చర్య

వ్రాసుకోవలసిన అంశాలు	వ్రాసుకొనునవి
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. సమీక ద్వారా మీ భయాలను గుర్తించి అధిగమించండి.</li> <li>2. మీ ప్రతిష్ఠ, భద్రత, పరిస్థితులను సంరక్షించుకనే చర్యలు చేపట్టండి.</li> <li>3. సానుకూలంగా వుండి, పొరపాట్లు జరుగకమునుపే తగు చర్య తీసుకోండి.</li> <li>4. ధైర్యంగా వుండండి. అడ్డంకులన్నింటినీ అధిగమించడానికి ధైర్యం ఒకటే సాయపడుతుంది.</li> </ol>	

# Know yourself > Guide yourself



## TOPICS:

Analyzing our thought process > Four dimensions of self analysis

## About this document

- This document describes the importance of self realization and its relation to individual success.
- The topics covered relate to the way we see the world and interact with people and how it impacts our daily lives and future success.
- The topics will help you in self realization; the exercises will help you to understand yourself better and understand the success mantras for a more fulfilling way of life.
- You will understand how personal goals help in academic achievement and then, professional success.
- Personal goals help you in becoming a better individual and gain self confidence to face any situation in the world and emerge a winner.
- Good luck and happy reading.

## Personal values as the foundation for future success

So you want to become a great computer engineer, a great scientist or a great professional? It is possible with good study habits and excellent academics. But can you sustain all the greatness without the foundation of a personal value system.



Having a strong personal value system is the base for achieving and maintaining any success. Being a good human being is better than being known as a great professional.

So how can we become a better individual? Where do we start? Consider the following value system for a balanced life and successful living.

# Know yourself > Guide yourself



## PERSONAL VALUES AND INNER KNOWLEDGE

- Having a strong personal value system enables a strong foundation for a successful life.
- Values guide us when we are confused or when we are not sure how to behave or act.
- Identify the proven values in your family, relatives and friends and cultivate the good habits.
- They will remain with you all times, especially helping you overcome bad times.

## FAMILY AND SOCIAL RESPONSIBILITIES

- At the root of the society is the family. With family comes responsibilities and social adaptation.
- Analyzing this concept will help you gain an understanding of how the society and family systems are interrelated and work together.
- Being in a loving family provides a strong support system for your growth and success.
- You get an identity in society and make you stronger and a worthy individual.
- Reciprocate with love and kindness to the respect you receive from your family and relatives by living upto the values and culture and upholding your responsibilities.
- You will finally earn respect and recognition in the society.

## CAREER SUCCESS

- Based on the foundations of strong personal values and family support, rests your career success.
- A great career is built upon self discipline and hard work.
- By understanding the steps required to succeed, you can make a more planned journey towards career goals.
- It is better to plan the milestones at every step so you can analyze the road travelled so far and determine what changes you need to make to get to your goal successfully and efficiently.

## INDIVIDUAL HAPPINESS

- Only after you built a robust personal value system, and maintained obedience towards parents and elders (they are wise, they know more and can guide you better) can you relish the taste of individual happiness.
- Our happiness is always based on happiness of others. In the pyramid diagram, you will see that individual happiness is based on the three foundations of personal values, social responsibilities, and career success.
- Nurture the values and let your life blossom into a strong tree.

## Self Analysis

- Analyze the way you look at things, the way you talk, the way you behave.
- What can you learn from your seniors, elders and teachers?
- Helpfulness, friendliness, peacefulness are inspiring values you can learn from them.
- Society accepts only the good values and rejects unacceptable behavior.



# Know yourself > Guide yourself



- Another important habit to cultivate is to analyze and think few moments before you act, talk or react to any situation in life, especially adverse situations.
- This will help you commit fewer errors and prevent you from getting involved in needless controversies.

## Learn to practice silence

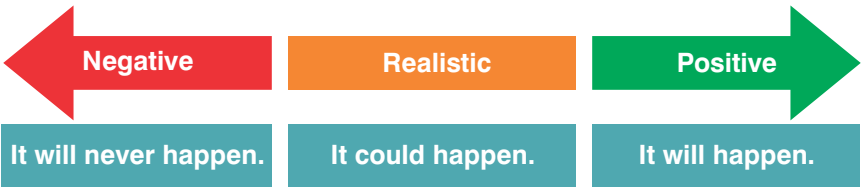
Realize that material success will perish soon, but personal values will endure and will help you till your last breath and give you more happiness and success than just simply focusing on material benefits. So focus on your improving inner self along with striving for professional success. This is the balanced way.

## Way of perceiving (seeing)

- The way we look at things makes a lot of difference to our thinking and consequently our behavior.
- Everyone is gifted equally; but why do some succeed and others fail. It is because of this difference in perception and vision.
- Two people may be looking at the same thing, but they may be seeing the same thing differently. This is very important to understand and analyze.
- Because of this difference in perceptions, we may get into misunderstandings with the world around us.
- The solution is to understand how the other person is looking at the same thing and then express ourselves.
- A glass maybe seen as half empty while others may see the glass as half full.
- While one is a positive way of looking at life; other is considered as negative way of looking at things.

## Analyzing our thinking styles

- Thinking influences behavior and attitude.
- Always ask, how am I thinking?
- Am I behaving correct?
- What is the effect of my thinking on my behavior?
- Is negative thinking affecting my success and relations with people?
- You become what you think. Think positive and be positive.
- Always have a check on your thinking. Reflect upon your thoughts and know yourself and guide yourself.



# Know yourself > Guide yourself



Change is constant; Equilibrium is the key

Four dimensions of self-realization

<p><b>A</b> <b>Attitude</b> (From negative to positive)</p>	<p><b>B</b> <b>Behavior</b> (From subconscious to self-conscious)</p>
<p><b>C</b> <b>Communication</b> (From unpleasant to pleasant)</p>	<p><b>D</b> <b>Direction</b> (From aimless to goal-setting)</p>

<p><b>A</b> <b>Attitude</b> (From negative to positive)</p> <p><b>Analysis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• What is my view of life?</li> <li>• Am I pessimistic or optimistic about life?</li> <li>• How am I thinking?</li> <li>• Is my thinking affecting my life?</li> <li>• How do I react to failure?</li> <li>• What is my idea of success?</li> <li>• Is success sustainable?</li> <li>• How do I feel when defeated?</li> </ul> <p><b>Actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• If I am viewing life in the negative way, I need to look at life positively.</li> <li>• Being constantly pessimistic about life leads to frequent depressions; always have a positive outlook towards life – search for that hidden meaning of the event – whether a failure or a success.</li> <li>• Have an achievement-oriented attitude; dream big, think simple, start small, achieve gradually.</li> <li>• Success and failure are only milestones in the journey of life. If you succeed once,</li> </ul>	<p><b>B</b> <b>Behavior</b> (From subconscious to self-conscious)</p> <p><b>Analysis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• What do others dislike about you?</li> <li>• What do you dislike about yourself?</li> <li>• How is your behavior impacting you?</li> <li>• Is your behavior impacting others negatively?</li> <li>• What do you wish to change about yourself?</li> </ul> <p><b>Actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Take steps to recognize the positive patterns of the desired behavior.</li> <li>• Write down the desired outcomes from your behavior.</li> <li>• With your composed behavior, you can win others and gain their respect.</li> <li>• Observe the behavior of elders or successful persons and try to imitate the good qualities.</li> <li>• In the long run and in social settings, your behavior will set you apart from the rest and get you positive recognition.</li> </ul>
--	---



you will succeed many more times. If you fail once, there is a need to analyze the failure and seek a better way next time to succeed. If you fail again, try till you succeed.

- Be a part of the solution, not part of the problem. When you are positive, you get the power to influence others.

## C

### Communication

(From unpleasant to pleasant)

#### Analysis

- Do you feel that you are weak in communications?
- Are your talking habits getting you into problems?
- Are you a good listener?
- Do you have positive body language when talking to others?
- Do you dominate others when talking?

#### Actions

- Listening is the first step towards better communications?
- Maintaining healthy body language is very important when talking?
- You communicate not only with your voice, but also with your body, your looks and your stance – be conscious of your communication over others and change accordingly.
- Convey positive vibrations when speaking to others, especially elders, seniors and be inspiring to peers and juniors.

## D

### Direction

(From aimless to goal-setting)

#### Analysis

- What do you want to become in life?
- What are your strengths and weakness?
- Are your dreams realistic?
- Are your goals pragmatic?
- How can you achieve your goals?
- Do you feel aimless many times?
- Do you feel the goals you have set for yourself are difficult to achieve?

#### Actions

- No dream is impossible to achieve. It required focus and hard work.
- Aimlessness comes because of lack of direction, lack of vision, lack of enthusiasm in success.
- Set a goal and write down the steps required to reach that goal.
- When you have mapped the path, you can identify the milestones you will reach and also you can become aware of the threats on the road – take steps to overcome roadblocks and take rest at the milestones reached and analyze the future directions.
- Never give up.

## Attitude

- Who we are? What we want to be? How we want to be?
- Our attitude towards the unceasing highs and lows of life is what determines who we are, what we want to be and how to get there.

# Know yourself > Guide yourself



- The challenges thrown at us by life may make us feel down and out sometimes.
- If the low spirit persists, then we gradually drown deeper weakening our will.
- But if we are aware of our strengths and opportunities, you can pull yourself out of any deep problem through the sheer power of determination.
- For this to happen, a completely positive attitude towards life and deep faith in your skills is necessary.
- The key is to cultivate this power through self-realization and deep meditation on your inner self.
- Negative attitude can take you down while a positive attitude pulls you up and shows the way towards prosperity and peace, success and happiness.

## Behavior

- The way you appear to people and the way you react to circumstances tells a lot about the way we are thinking, feeling and hence, acting.
- Bad behavior or unpleasant appearance will deter you from meeting good people and making healthy friends.
- On the other hand, good behavior, patient listening, and pleasantly communicating will win you friends and enable you to achieve your desired results in any circumstances and situations.
- Behaviors are a direct result of habits. Habits are formed by our repetitive actions and are a result of our thinking.
- Our thinking influences our behaviors. Eventually, it is our thoughts that are the root of the behavior we want to demonstrate.
- Knowing the result of your behavior on others and how your behavior is impacting yourself is critical to begin on the path of self-realization.

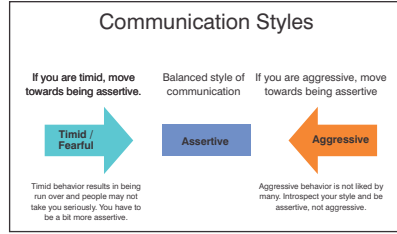
## Communication

- A poor or weak response to life's challenges is self-defeating.
- Inferior communications with others in social and personal settings is the cause of much misery.
- Suppressing one's ability to speak up out of fear or anger is disruptive to one's personality. It results in self-depression and social isolation and leaves you with a feeling of weakness and sickness.
- At the same time, getting aggressive easily for nothing is also detrimental to your peace and happiness.
- Unnecessary display of aggressive behavior towards the weak or general public puts off your peers or community.
- You get branded as avoidable and people may even try and get back to you. It is only when we encounter someone stronger or more aggressive than we can be, that we realize how unsavory the intimidating behavior can be.
- Only when are at the receiving end, do we understand the hurt and pain that is caused by the bullies.

# Know yourself > Guide yourself



- The right way is to find the middle path – the way of pleasant communications and assertive responses in the face of danger or fear and not wining by unnecessary aggression and needless intimidation.
- If you are faced with threats or if you are not getting the response deserved by someone, being assertive in your communications is necessary to get you way in.
- The goal is to be assertive and not aggressive and the key is to know the difference in both behaviors.
- If you are impulsively aggressive, move towards being less aggressive and only appear assertive. If you are not very assertive and a bit timid, you must change yourself to talk assertively and be bold in responding to difficult situations with courage and determination to neutralize any unnecessary aggression.



## Direction

- Goal setting: Lack of short term goals or lack of long term vision about oneself results in an aimless existence, just blowing with the wind and un-realizing our fullest potential.
- Goal-setting is an important way of living a better life and moving to newer levels and experiencing higher degrees of prosperity and self-realization.
- In order to achieve the genuine desires of your dreams, you must have a vision, you must know the way to reach there and achieve your goal.
- Not having a goal means the risk of getting pulled and pushed by life's infinite phenomena, temporarily enjoying the highs and frequently sulking in the lows.
- The way is to reflect upon the desires and ambitions and shortlist the aspirations.
- Once you have a list of dreams written down, the next important step is to reflect and evaluate whether these goals are realistic and achievable within your framework and the limitations of your environment.
- When you do this, you may realize that you have gone overboard in few goals while giving you a better chance of short listing the achievable goals.
- Once you are sure of the goal you want to achieve, you must then find a way, the path to realize the vision.
- Practical thinking, unlimited courage, and unflinching determination are required to sustain your journey towards the goal.
- Many a times, you may feel defeated or you may find the goal harder and harder to reach; but never let go.



## Contents

Effective habits of successful students .....	2
Analyzing yourself through SWOT method .....	3
SWOT Analysis Worksheet .....	4

## Effective habits of successful students

- Coming to school on time
- Participate in prayer
- Planning Homework
- Organizing schedule
- Organize desk at school and at home
- Helping other students
- Waking up early
- Not watching too much TV
- Reading news papers
- Attending work same day
- No procrastination of work
- Participate in sports
- Participate in extra-curricular activities
- Plan revision activities
- Refer related text books and multimedia ways of learning
- Go to bed early, wake up early
- Exercise for some time daily
- Get feedback for your efforts
- Focus on continuous improvement
- Believe in yourself

# Create Awareness Refine Education



## Analyzing yourself through SWOT method

### Strengths

Think of ways to improve on your strengths. Practice regularly, so your strengths are always going stronger. Follow the principle of excellence – do it right the first time, every time. Teach others what you know. Help those in need of knowledge and support. The more you teach others, the more your knowledge will grow. Remember no one can steal your knowledge. Always share your knowledge with the needy.

### Weakness

Weakness can be overcome by **discipline, hard work, persistence, and courage.**

**Discipline:** Wake up early to revise your knowledge of the subjects that you find hard to understand. Mind is receptive when it is fresh and morning hours are best. Make it a practice. Don't give up easily.

**Hard work:** Nothing is achieved without hard work. Study the lives of well known personalities like Mahatma Gandhi, Albert Einstein, etc. Analyze the disciplined methods of sports persons and the effort they put in to achieve the results. Measure your work improvements and improve daily.

**Persistence:** Determination is important to reach your goal. Even though you may fail, you must not stop trying. The secret is in never giving up till you reach your goal. You will surely succeed.

**Courage:** Be brave and think positive. Your thinking style influences your behavior and personality. Believe in yourself.

Revise what you learn. Revision makes it easy to remember the things you learn. It will provide you an advantage over others.

### Opportunities

What are the opportunities facing you? What can you become? What are the habits required to succeed? Leverage the learning of the past.

There are plenty of opportunities around us. Seize the opportunities. There are many career paths these days unlike ten years ago. Choose the path of your interest and pursue your goal with determination. You will become what you determine yourself to become.

**Habits:** Visit libraries and explore the avenues of acquiring knowledge. Diligently read the reference books recommended by your teachers and expand on the text book knowledge.

Analyze opportunities for higher studies in the subject of your interests. Learn about the institutes that offer the courses of your liking. Look for sources of scholarship.

### Threats

Identify your fears and face them boldly. Do you fear exams? Do you fear failure? Are you afraid of losing? Is your environment not supportive?

Analyze your circumstances and proactively take steps to overcome any threats to your studies and goals. Be aware of the consequences of your own actions and actions of others.

If any student is behaving rudely with you or bullying you, take help of elders and inform your teachers. If any teacher is behaving abnormally or is humiliating you, please bring it to the notice of your parents or guardians. Never befriend strangers. Be aware of being lured into bad habits. Don't succumb to temptation. One bad habit results in many bad habits. Break the bad habit.

# Create Awareness Refine Education



## SWOT Analysis Worksheet

Write down your strengths and weakness in the space provided? Identify threats and opportunities you are facing.

STRENGTHS	WEAKNESS
What do you do well?	What could you improve?
What do others see as your strength?	What are others likely to see as your weakness?

OPPORTUNITIES	THREATS
What good opportunities are open to you?	What habits/situations could harm you?
How can you turn your strengths into opportunities?	How will your weakness/environment impact you?



# Create Awareness Refine Education



## Strengths

### Analysis

Points to ponder	Notes
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Analyze your strengths clearly.</li><li>2. Ponder what you can do best and how to get better at it.</li><li>3. Learn how to sharpen your skills and make the best use of it.</li><li>4. Reflect on your skills that are appreciated by others.</li><li>5. Practice! Practice! Practice!</li></ol>	

### Action

Points to act	Notes
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identify opportunities where you can use your skill and practice them well.</li><li>2. Learn to be humble with your strengths.</li><li>3. Don't let pride overshadow your strengths.</li><li>4. Counsel with seniors, elders, peers, and family always.</li></ol>	

## Weakness

### Analysis

Points to ponder	Notes
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identify your weakness and list out the points.</li><li>2. What do others think about your weakness?</li><li>3. How to overcome the weakness and get inspired with examples.</li></ol>	

# Create Awareness Refine Education



Action

Points to act	Notes
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Write down your weak points and act on them one after another.</li><li>2. Eliminate your weakness by constant practice to overcome them.</li><li>3. Don't be discouraged by what others think or say. Believe in yourself that you can overcome it.</li><li>4. Take it as a challenge and visualize the benefits of a good habit.</li></ol>	

## Opportunities

Analysis

Points to ponder	Notes
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Think what you want to become.</li><li>2. How do you want to succeed? Look around you for opportunities to improve yourself.</li><li>3. Leverage your strengths to do something better.</li><li>4. What are the learning opportunities around you? Always be in the company of wise people.</li><li>5. Don't be misled by seemingly attractive events or activities? Trust yourself to act right.</li></ol>	

Action

Points to act	Notes
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Think about how you can advance in your academics or gain better understanding of your subjects.</li><li>2. Improve your awareness in recognizing opportunities that can bring you health and success.</li><li>3. How can you improve your learning abilities and aptitude?</li><li>4. Be courageous and take risks that can help you achieve success.</li></ol>	



## Threats

### Analysis

Points to ponder	Notes
<ol style="list-style-type: none"><li>1. What habits are harming your health, and reputation? Reflect.</li><li>2. Is there anything or anybody that you fear? Analyze why?</li><li>3. How do you secure yourself in your current environment?</li><li>4. Think about your safety and your family's support.</li><li>5. Is your reputation at stake because of your habits and actions?</li></ol>	

### Action

Points to act	Notes
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identify and overcome your fears by analysis.</li><li>2. Take measures to protect your reputation, safety and your environment.</li><li>3. Be proactive; act before anything wrong happens.</li><li>4. Be brave; only courage can help you overcome the obstacles.</li></ol>	

# Manavatha Navodaya Foundation (Reg)



Go green  
to save Earth

MANAVATHA NAVODAYA FOUNDATION