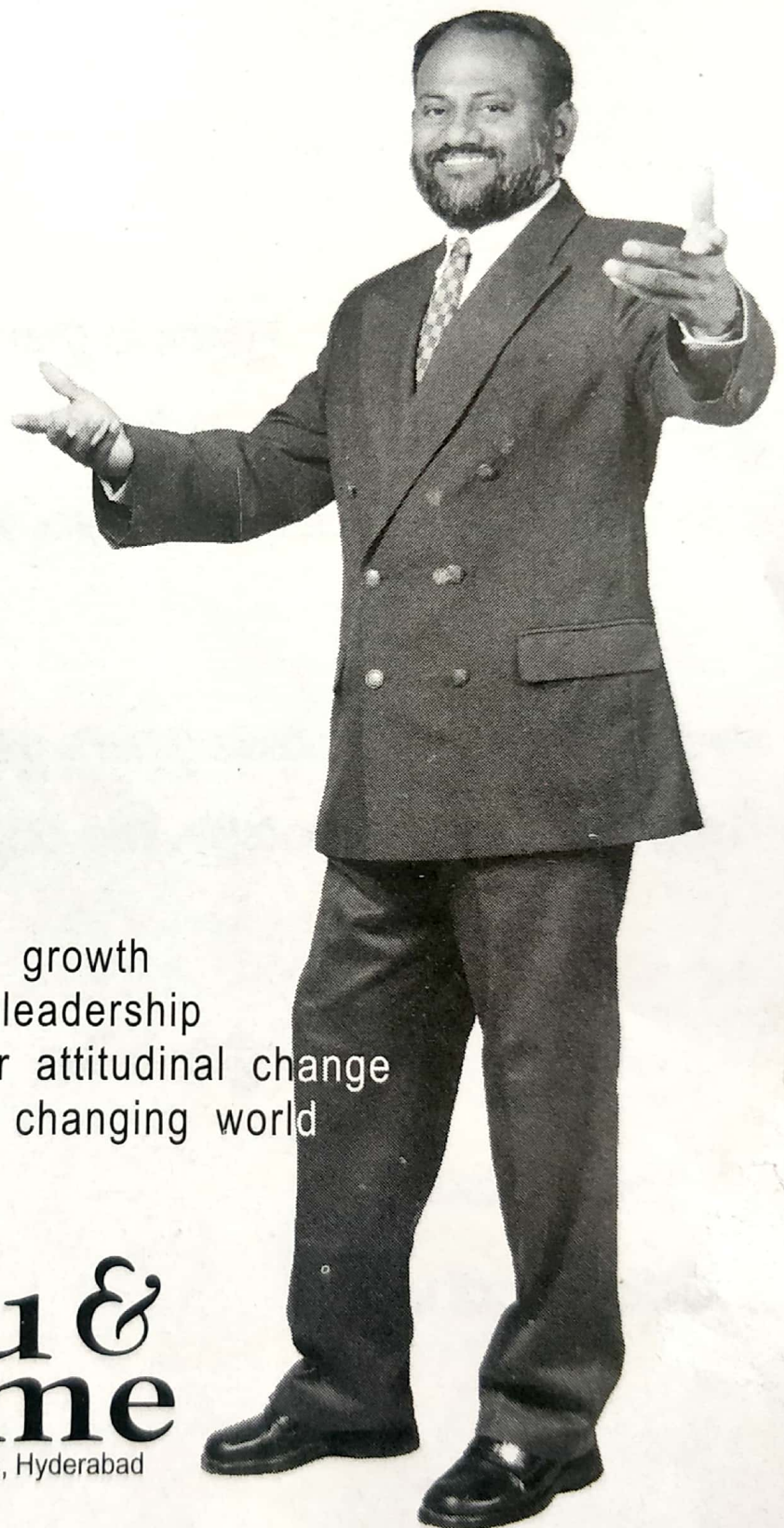
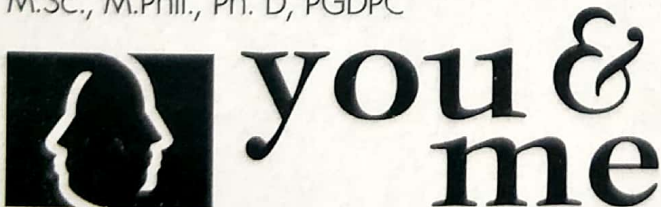


Ph: 9440037291



Guides you for your growth  
Leads you for your leadership  
Advises you for your attitudinal change  
Changes you to the changing world

Dr. C. Veerender  
M.Sc., M.Phil., Ph. D, PGDPC



403, Pattabhi Towers, RTC 'X' Roads, Hyderabad  
Tel: 55784024 (R), Cell: 9440037291  
email : veeru999@Rediffmail.com  
website : www.younme.info

Counseling \* Career Guidance \* Training  
Personality Development

డియర్ ఫ్రెండ్స్ హాలో!

ప్రపంచం ఇప్పుడు అన్ని రంగాల్లో గణనీయమైన అభివృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే మానసిక శాస్త్రం కూడా అభివృద్ధి చెందింది. పాత తరంలా ఎలా పుడితే అలా వుండాలని ఆగత్యం లేదు.

మనం కోరుకున్నట్టు మనల్ని మనం మార్చుకోవచ్చు. అలా మార్చుకోవడానికి ఇప్పుడు ఒక శక్తివంతమైన పుస్తకం మీరు చదువుతున్నారు.

ఆల్ ది బెస్ట్

యువర్స్ లవింగ్స్

డా॥ సి. వీరేందర్

ఈ పుస్తకం చదివే ముందు మీకొక కథ చెప్పాలి అది మెదడు విషయాలు “ఎలా” నమ్ముతుంది, నమ్మిన దాంతో ఎలా ప్రవర్తిస్తుంది, అనే విషయం గురించి.

ఏనుగు పుట్టగానే మావటి వాళ్ళు లావుపాటి (దొడ్డు) గొలుసులతో బంధిస్తారు. పాపం బుల్లి ఏనుగు రోజూ వాటితో పొరాడి ఎల్లాగైనా తెగ్గొట్టాలనే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ ప్రయత్నం చాలా సార్లు చాలా సంవత్సరాలు చేస్తుంది. వయస్సు పెరుగుతున్నకొద్దీ “ఈ గొలుసులు నేను తెంపలేను అని” ప్రగాఢంగా నమ్మి గొలుసును తెంపే పని వదిలేస్తుంది. అప్పుడు మావటి వాళ్ళు దొడ్డు గొలుసును తీసేసి సన్నని గొలుసు లేదా తాళ్ళతో కడతారు... నిజానికి కాలు విదిలిస్తే తాడు లేక గొలుసు తెగిపోవాల్సిందే! కాని ఇహ! నాతో కాదు అని నమ్మడం మూలానా ఆ చిన్ని గొలుసును కూడా తెంపలేక పోతుంది (కొండంత ఎత్తు మరియు అమితమైన బలం గలది అయినప్పటికీ). కావున నా ప్రయతమ బాల బాలికలారా! మీ శక్తి అనంతం, ప్రయత్నమే అన్ని విజయాలకు మూలం... కాబట్టి మీ శక్తిని తెలుసుకోండి... ప్రయత్నం మొదలెట్టండి... విజయం మీదే...

## 1. మంచి మార్కుల సాధనకు మార్గాలు

1) విజయం మీ స్వంతం - అసాధ్యమన్నది లేదు:

అపజయం అనే భయాన్ని దరికి రానీయకూడదు భయం లేకుండా వున్నప్పడే అనుకున్న పని చేసేందుకు వీలు వుంటుంది. ఎందుకంటే సాధ్యం కానిదంటూ ప్రపంచంలో ఏమీ లేదు.

2) నీ విజయానికి సోపానాలు:

ఒక్కసారి ఎప్పడో తక్కువ మార్కులు వచ్చినంత మాత్రాన ఎప్పడూ అవే మార్కులు రావు, ఎప్పడూ ఎందుకు తక్కువ మార్కులు వచ్చాయో తెలుసుకొని, అప్పటి పరిస్థితులను విశ్లేషించుకొని ఈ సారి మంచిగా నేర్చుకోవాలి. విజయం నీదే.

3) లక్ష్యం:

ముందు లక్ష్యం నిర్ణయించుకోవాలి. ఈసారి వరీక్షలో గతంలో కంటే ఎన్ని ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకోవాలనుకుంటున్నావో, గతంలో కంటే ఎంత బాగా చదవాలనుకుంటున్నావో నిర్ణయించుకోవాలి. ఉదా. "ఏదైనా

ఊరికి పోవాలంటే బస్ కండక్టరుకు ఊరు పేరు చెబితేనే నువ్వు ఊరుకు చేరతావు.”

#### 4) రాతలలో ఉంచుకోవాలి:

మనస్సులో కోట్ల ఊహలు వస్తాయి. లక్షల్లో ఆలోచనలు వస్తాయి. కాబట్టి మనం దేనికోసం చదవాలనుకుంటున్నామో దానిని రాసి పెట్టుకోవాలి. దానిని అప్పడప్పడు చూస్తుంటే మనకు ఉత్సాహం వస్తుంది.

#### 5) చదవడం - భయం పోతుంది:

పరీక్షల మీద భయం పోవాలంటే రోజూ క్రమం తప్పకుండా చదవాలి. ఏదైనా సబ్జెక్ట్ కష్టంగా ఉంటే దానినే ఎక్కువసార్లు చదవాలి.

#### 6) వ్రాయాలి - వ్రాస్తే టైమ్ వేస్ట్ కాదు - అది ఉపయోగమే:

చదివిన ప్రతి దానిని తిరిగి చూడకుండా వ్రాయాలి. పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు రావాలంటే, తప్పలు లేకుండా బాగా వ్రాయాలి. ఇది నీకు ప్రాక్టీస్ చేయడం వల్ల వస్తుంది. ఇలా చేస్తేనే మంచి మార్కులు గ్యారంటీ. టైమ్ వేస్ట్ కాదు, అందరి మాటలు వినవద్దు.

7) కొద్ది కొద్దిగా సాధిస్తూ ముందుకు సాగాలి:

చదవాల్సిన పాఠాన్ని చిన్న చిన్న పేరాలుగా విడగొట్టుకొని చదువుకుంటూ, వ్రాసుకుంటూ పోతే నువ్వు అనుకున్నన్ని మార్కులు తెచ్చుకోవటం తథ్యం.

8) మీ గెలుపులను గుర్తుంచుకోండి:

గతంలో ఎప్పుడో మీకు మంచి మార్కులు వచ్చినప్పుడు లేదా ఏదైనా మంచి పని చేసినప్పుడు మీ టీచర్స్, మీ ఫ్రెండ్స్ అభినందిస్తే ఎలాంటి సంతోషాన్ని పొందావో ఒక్కసారి ఊహించుకో, ఆ గెలుపును గుర్తుకు తెచ్చుకో, నీకు ఉత్సాహం వస్తుంది.

9) మార్పు ముఖ్యం:

ఇంతకు ముందు ఎంతో మంది అనుకున్నది సాధించగలిగారు కాబట్టి మీరు కూడా సాధించగలరు, అయితే చదువుకునే సమయంలో ఆటలకి, పాటలకి కాకుండా చదువువైపు మారాలి. చదువుకోసం సమయం కేటాయించాలి. అప్పుడు క్రమం తప్పని చదువు మీకు విజయాలను తెస్తుంది.

## 10) కాలాన్ని తెలివిగా ఉపయోగించాలి:

ప్రపంచంలో అందరికీ సమానమైనది కాలం మాత్రమే సామాన్య మానవునికి విద్యార్థులకు, దేశాధినేతలకు... ఇప్పడే పుట్టిన బిడ్డలకు సమయం ఒక్కటే... పోయిన కాలం తిరిగిరాదు. నీ జీవితంలో 15 సం॥రాలు గడచిపోయాయి. కాబట్టి వున్న సమయాన్ని ఒడిసి వట్టుకొని ఉపయోగించుకోవాలి.

## 11) సంకల్పం:

ఇప్పటి నుండే బాగా చదువుతానని అనుకోవాలి. ఇప్పడున్న మంచి సమయం రాదు బాగా చదువుతాను, నేను బాగా చదవగలను, మంచి మార్కులు తెచ్చుకోగలను, తెచ్చుకుంటాను అని సంకల్పించుకోవాలి.

## 12) విజయగాధలు:

ప్రపంచంలో ఎంతో మంది రకరకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కొని విజయం సాధించారు. వారి జీవిత చరిత్రలను మీరు చదవాలి. మనం కష్టాల్లో, ఇబ్బందుల్లో వున్నామని అనుకొని నిరుత్సాహ పడకూడదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో అనుకున్నది సాధించవచ్చు.

### 13) ఆత్మవిశ్వాసం:

క్రమపద్ధతిలో చదువుతూ, ఎప్పటికప్పుడు నెమరు వేసుకుంటూ, ఒక్కొక్క చాప్టర్ చదువుతూ ముందుకు వెళ్ళితే సబ్జెక్ట్ అర్థం అవుతుంది. అప్పుడు మనమీద మనకు విశ్వాసం వస్తుంది. నేను చదవగలను చదివితే ఏదైనా వస్తుంది అనే విశ్వాసం మీకు వస్తుంది. దీని ద్వారానే నేను అనుకుంటే ఏదైనా చేయగలను, చేస్తాను అనే నమ్మకం వస్తుంది. దాని మారు పేరే ఆత్మవిశ్వాసం.

### 14) డబ్బు - అందం ముఖ్యం కాదు:

మంచి మార్కుల సాధనకు కష్టపడే తత్వం అవసరం, అంతేగాని డబ్బు, అందం, కులం, గోత్రం, మతం ఇవేవీ అడ్డంకులు కావు. తెలివితేటలు అందరికీ వుంటాయి. కష్టపడి వాటికి సాన పెట్టాలి.

### 15) ఇష్టం:

చదువును కష్టంగా కాదు, ఇష్టంతో చదవాలి.



16) డబ్బులు కాదు ముఖ్యం:

పై చదువులు చదవాలంటే డబ్బులు ముఖ్యం కాదు. మంచి చదువు, మార్కులుంటే చదువుకు సహాయం చాలా మంది చేస్తారు.

17) పోల్సుకోకూడదు:

ఎప్పడూ ఇతరులతో పోల్సుకోకూడదు. దాని వలన నిరాశ, నే నెందుకు ఇలా ఉన్నాను. అనే ఆత్మన్యూనత వస్తుంది. గతంలో నువ్వు సాధించిన మార్కులను ఇప్పటి మార్కులతో పోల్సుకొని అభివృద్ధి సాధించాలి.

18) వత్తిడి మంచిదే కాని జాగ్రత్త:

పరీక్షల గురించి వత్తిడి నిజానికి కొంతవరకు మంచిదే అది మనం చెయ్యాలైన పని వేగంగా పూర్తిచేస్తుంది. కాని ఎక్కువైతే పనిని పూర్తిగా నిలిపేసి నిరాశగా మార్చివేస్తుంది.

## 2. మంచి మార్కుల లక్ష్యం సాధించి పెట్టే ప్లాన్:

లక్ష్యం: ఉదా॥ మంచి మార్కులు (500/600). ఈ క్రింది పట్టికలో ప్రతి అంశానికి మీరనుకునే విధంగా వ్రాయండి.

1.	నేను చదవగలనని నాకు నేను నిరూపించుకునే విధంగా నేను అనుకున్న విజయాన్ని సాధించడానికి. నాకున్న మంచి లక్షణాలు.	
2.	ఎందుకు నాకీ లక్ష్యం సాధించడం ముఖ్యం.	
3.	ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశలో నాకున్న ఆటంకాలు.	
4.	లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశలో నాకు సహాయం చేసే విషయాలు.	
5.	నన్ను ప్రోత్సహించే మిత్రులు, హితులు.	

కలలు కనండి, పెద్ద పెద్ద కలలు కనండి ప్రతీది సాధ్యమే... కాబట్టి భవిష్యత్తుపై ఆశను పెంచుకోండి.

- శ్రీ ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలామ్, భారతదేశ రాష్ట్రపతి

3. మంచి మార్కుల సాధనకు 'టైమ్' ప్లాన్ మోడల్  
 "టైమ్"ను మంచి మార్కులకోసం ఇలా వాడుకోండి.

ఉ॥ 5.30 నుండి 6 గం॥ల వరకు	నిద్ర నుండి లేచి కాలకృత్యాలు
ఉ॥ 6 నుండి 7.30 గం॥ల వరకు	చదువు
ఉ॥ 7.30 నుండి 9 గం॥ల వరకు	స్నానం, స్కూలుకు రెడీ కావడం / పోవడం.
ఉ॥ 9 నుండి సో॥ 4 గం॥ల వరకు	స్కూలులో ఉండడం
సో॥ 4 నుండి 5 గం॥ల వరకు	వెయిహాం, కాళ్ళు కడుక్కోండి, విశ్రాంతి తీసుకోండి.
సో॥ 6 నుండి 7.30 గం॥ల వరకు	హోంవర్క్ లేదా చదువు
రా॥ 7.30 నుండి 8 గం॥ల వరకు	భోజనం
రా॥ 8 నుండి 10 గం॥ల వరకు	చదువు
రా॥ 10 గం॥లకు	నిద్ర

రోజుకు కనీసం 2 1/2 గం||లు గణితం/లెక్కలు చేయాలి,  
చేసినవి అయినా సరే మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాలి. ప్రొద్దున్నే సైన్స్/  
ఇంగ్లీష్ చదవాలి.

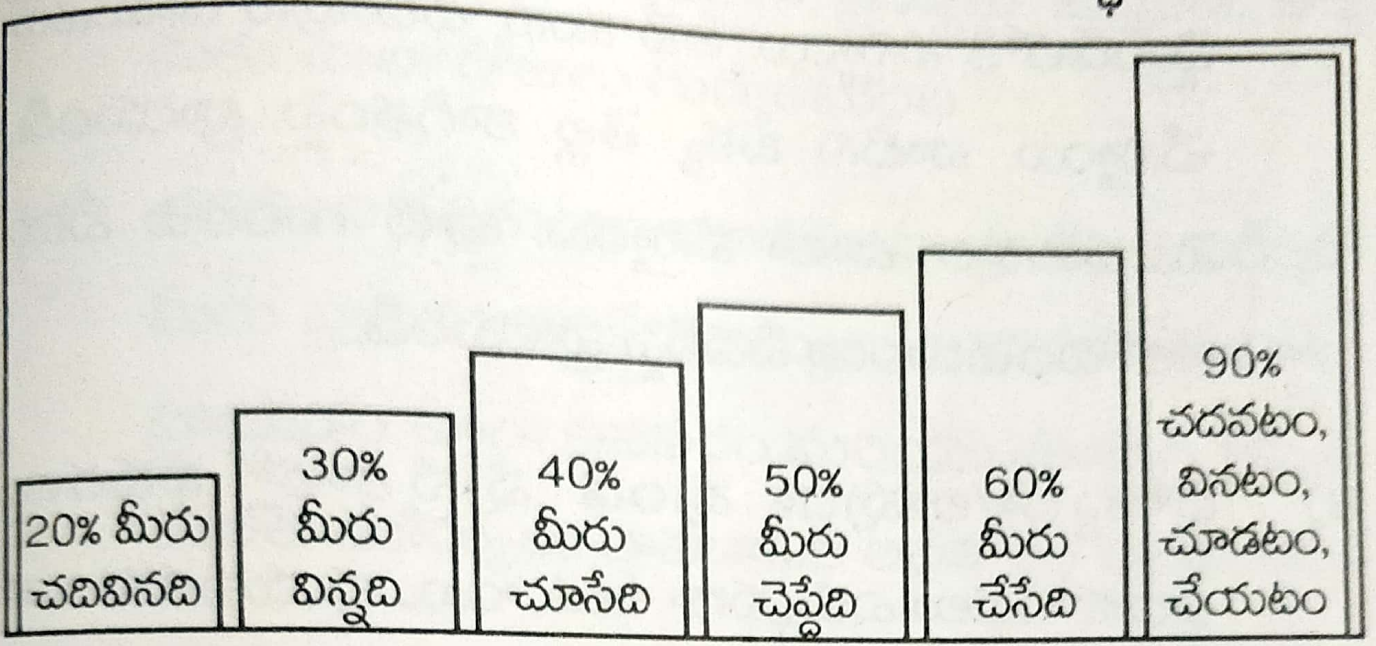
★ నిద్ర అనేది అతి సహజమైన... అది మనం అనుకున్నప్పుడు  
వస్తుంది, నిద్ర పోవద్దు అనుకోవాలి, ప్రొద్దున్నే నిద్ర లేవాలి అని  
మనస్సులో సంకల్పించుకోవాలి. అప్పుడే విజయం.

ప్రతీరోజు ఈ క్రింది వాటిని రోజుకు కనీసం మూడు సార్లు  
చదవండి. గట్టిగా పైకి చదవండి. ఆ తర్వాత మనస్సులో  
అనుకుంటూ వాటి తాలూకు దృశ్యాలను దర్శించండి.

- 1) నాకు నా లక్ష్యం ముఖ్యం
- 2) నా లక్ష్యం సాధించడానికి ఎంతో ఇష్టపడతాను.
- 3) దానికెంత కష్టమైనా నేను ఇష్టంతో పని చేస్తాను.
- 4) నాకు పూర్తిగా కాన్ఫిడెన్స్ వుంది.
- 5) నేను చాలా ఆరోగ్యంగా వున్నాను.
- 6) నేను మానసికంగా ఉల్లాసంగా వుంటాను.

- 7) నా స్నేహితులకు సహాయం చేస్తాను.
- 8) మా అమ్మా నాన్నలంటే నాకు చాలా ఇష్టం.
- 9) మా స్కూల్ టీచర్స్ అంటే నాకు ఎంతో గౌరవం, ఇష్టం కూడా.
- 10) చదువుతున్నప్పుడు నాకు ఎంతో మంచి ఏకాగ్రత వుంటుంది.
- 11) నాకు ఇబ్బందులున్నప్పుడు నా స్నేహితులతో, టీచర్స్ తో, అమ్మానాన్నలతో చర్చిస్తాను.
- 12) నా సమస్యలను పరిష్కరిస్తాను.
- 13) లక్ష్యాన్ని సాధిస్తాను.
- 14) ఉత్తమ మార్కులు సాధిస్తాను.
- 15) ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా చదువుతాను.
- 16) రోజు చదవడాన్ని ప్రేమిస్తాను. ఇలా చదవడం నాకెంతో ఇష్టం.

#### 4. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుకోవడానికి - పద్ధతి



చదివినది బాగా గుర్తుంచుకోవడానికి పద్ధతులు:

- 1) ఏ ఆటంకం లేని ప్రదేశంలో అవసరమైనవి అన్నీ అమర్చుకొని (ఉదా. బుక్స్, నోట్స్, పెన్ను, పెన్సిల్, తెల్లపేపర్స్, మంచినీళ్ళు) చదువుకోవాలి.
- 2) టి.వి. మరియు ఫోన్ కు దూరంగా ఉండడం.
- 3) కిటికీ, ఇంటి ద్వారం వద్ద కాకుండా గోడవైపుకు మొహం పెట్టి కూర్చోవడం.
- 4) రిలాక్స్డ్ గా కూర్చోండి. ఎన్ని అంశాలు చదవబోతున్నారో ఒక్క సారి కళ్ళు మూసుకొని దృశ్యాన్ని ఊహించండి.

- 5) చదువు మొదలు పెట్టగానే ఏవేవో ఆలోచనలు మైండ్లోకి వస్తాయి. అవే మన చదువుని డామినేట్ చేస్తాయి. వాటిని ఒక్క తెల్ల కాగితంపై వ్రాయండి. మొదటిసారి చాలా వస్తాయి. వాటి గురించి ఏమీ ఆలోచించకుండా పేపర్పై వ్రాయండి.
- 6) దొడ్డుగా/లావుగా వుండే వున్నకాల్లో వివరణ, ఉదాహరణలు ఎక్కువగా ఉంటాయి... భయపడకుండా చదువు మొదలు పెట్టండి.
- 7) పైకి, పెదాలు కదుపుతూ గట్టిగా చదవకుండా చూపుడు వేలు పెట్టి, కళ్ళతో చూపుడు వేలు కదుపుతూ తొందరగా చదవండి.
- 8) పాఠం చదువుకోడానికి వున్నకము ముందు కూర్చుంటూ, ఫ్రెండ్ ఒక ఐదు నిముషాల్లో వస్తే బాగుండు, బయటకెళ్ళవచ్చు అనే ఆలోచనతో చదువు ప్రారంభించకండి.
- 9) పాఠం చదివేటప్పడు దానికి సంబంధించిన బొమ్మను చూస్తూ చదవండి. (14)

- 10) చదివిన దానిని ఎవరికైనా ఫ్రెండ్స్ కు చెప్పండి. అది మీకు చాలా రోజులు గుర్తుంటుంది.
- 11) చదివించి తప్పకుండా చూడకుండా వ్రాయాలి. పరీక్షలో మీరు వ్రాసిన దానికే మార్కులు. చదవడంతో పాటు వ్రాయడం చాలా అవసరం మరియు ముఖ్యం, అప్పుడే మంచి మార్కులు రావడానికి అవకాశం వుంటుంది.
- 12) స్నేహితులతో మాట్లాడడం, ఎవరైనా మిమ్ముల్ని హేళనకు చేస్తున్న దానిని పట్టించుకోకుండా ఉండగలగడం. ఆర్క్యమెంట్స్ చేయకుండా "సాల్" చెప్పి వెళ్ళిపోవడం చాలా అవసరం.
- 13) ప్రతి గంటకు 10 ని||ల విరామం ఇచ్చి ఒక గ్లాసు మంచి నీళ్ళు త్రాగి, మళ్ళీ చదువును కొనసాగించండి.

**మూడ్ లేదు:**

చదువుకు 'మూడ్' రాదు మనమే 'మూడ్'ను క్రియేట్ చేయాలి.



## వారావరణం:

మన ఇంట్లో జరిగే శుభకార్యాలను ఒక్క సారి మననం చేసుకోండి. ఇల్లును ఎలా అందంగా సర్దుకుంటామో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. అలాగే చదువుకు అనువైన వారావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. చదువును ఉత్సాహపరిచే విధంగా నచ్చిన వ్యక్తుల వాక్యాలను మనకు ఎదురుగా వ్రాసి అంటించుకోవాలి. రోజు అది మనల్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది.

ప్రక్క ఇంటి వాళ్ళు ఇరుగు పొరుగు వాళ్ళు టైంపాస్ కొరకు మీ ఇంట్లో తిప్పవేసి గంటలు గంటలు అనవసర చర్చ నుండి మిమ్మల్ని మీరు విముక్తిని ఈ విధంగా చేసుకోండి.

పరీక్షలు ముందున్నాయి దయచేసి మమ్మల్ని  
డిస్టర్బ్ చేయవద్దు

అని వ్రాసి ఇంట్లో వరండాలో, టి.వి.పైన గోడకు అంటించండి. ఇంట్లో పరీక్షల వారావరణాన్ని కల్పించుకోండి. మెదడు అందుకు పూర్తి స్థాయిలో సిద్ధం అవుతుంది. కావలసిన చైతన్యాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఉత్సాహం:

చదువుకునే ప్రదేశం ముందు మనం నిత్యం కూర్చునే కుర్చీకి ఎదురుగా ఈ విధంగా వ్రాసి పెట్టుకోవాలి.

“నేను ఇష్టంతో చాలా సేపు చదువుకుంటాను,  
నా లక్ష్యం: ఉదా॥ 500/600 మార్కులు.”

లక్ష్యం:

నువ్వు ఎన్ని మార్కులు సాధించాలనుకుంటున్నావో అన్ని మార్కులు వ్రాసి పెట్టుకోవాలి.

చదివిన అంశాలను చాలా రోజులు జ్ఞాపకం ఉంచుకొనే

పద్ధతులు:

- 1) లాంగ్ ఆన్సర్స్ ఉంటే వాటిని చిన్న చిన్న పేరాలుగా విడగొట్టి చదవాలి పేరాలకు కలర్స్ వేయండి అప్పుడు విషయం ఈజీగా గుర్తుంటుంది.
- 2) చదవాల్సిన విషయాన్ని చిన్న పేపర్ పై వ్రాసి, అవసరమైనప్పుడు సమయం దొరికినప్పుడు దానిని నేర్చుకోవడం లేదా మళ్ళీ మళ్ళీ చదువుకోవడం.

- 3) చదివిన దానిని ఒకరోజు, తర్వాత మళ్ళీ చదివి, చూడకుండా వ్రాయటం నెల రోజుల తర్వాత రివైజ్ చేయడం.
- 4) చదివించి చాలా రోజులు గుర్తుండాలి అంటే చాలా రోజులు చదివిన దానిని తిరిగి మననం చేయడం లేదా ఎవరికైనా చెప్పడం చేయాలి.
- 5) పెద్ద, పెద్ద ఆన్లైన్లను పేరాలుగా విడగొట్టిన తర్వాత ప్రతి పేరాకు కలర్స్ ఇవ్వడం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి చాలా రోజులుగ వుండి పరీక్షలు బాగా వ్రాయగలుగుతారు.
- 6) ప్రతి జవాబును నేను తప్పకుండా చదవగలుగుతాను. నాకు నేర్చుకోవడం వస్తుంది. నేను తప్పకుండా నేర్చుకుంటాను అని నమ్మాలి. అప్పుడే సులభంగా నేర్చుకోగలుగుతారు.

★ వ్యక్తి మానసిక స్థితి:

మనిషి ఆలోచనలు, ఫీలింగ్స్, శారీరక మానసిక అలవాట్లు, ఉత్తేజాలు, సంతోషాలు ఇవి మన రోజును నిర్ణయిస్తాయి.

ఒక్కోసారి మన మూడ్ల సంతోషంగా ఉంటే ఒక్కోసారి బాధగా, కోపంగా, నిరాశగా, నిస్సత్తువుగా వుంటాయి. ఇవి ఒక్కోసారి చాలా సేపు ఉంటే కొన్ని వెంటనే మాయమౌతాయి.

చదువుకు సంబంధించి చాలా మంది మూడ్ కోసం వెయిట్ చేస్తుంటారు. మూడ్ దానంతట అది రాదు. దానికోసం వెయిట్ చేయకుండా మనమే మూడ్ తెచ్చుకోవాలి.

మెదడు - మ్యాజిక్:

మెదడు అత్యంత శక్తివంతమైనది. అన్ని శక్తులు వున్నా దానిని సరైన మార్గంలో మలుచుకోవడం చేతకాక ఆ శక్తులన్ని వ్యర్థమౌతున్నాయి.

కాబట్టి మెదడును అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రపంచంలో ఏ వ్యక్తి వ్యర్థం, పనికిరాని వాడు అంటూ వుండరు. అంతా మనం

అనుకున్న వాటినే మెదడు గ్రహిస్తుంది. ప్రా॥ హవర్డు గార్డనర్, యు.ఎస్.ఎ ఈ విషయాన్ని 1983 లో చెప్పాడు. ప్రతి మనిషి పుట్టుకతోనే '9' రకాల ఇంటలిజెన్స్ వుంటాయని వాటి ప్రభావంతోనే మనం రకరకాల తెలివితేటలను ప్రదర్శిస్తాము అవి:

- 1) గణిత మరియు తార్కిక శక్తి
- 2) కలుపుగోలు తనం
- 3) అంచనా దృష్టి
- 4) అంతర్గత అన్వేషణ
- 5) లయ జ్ఞానం
- 6) శరీర విన్యాసాలు
- 7) భాషాప్రావీణ్యత
- 8) ప్రకృతి
- 9) ఎక్స్ట్రాసెన్సిబిలిటీ

ఈ మేధస్సులు ప్రతి విద్యార్థికి పుట్టుకతోనే సంక్రమిస్తాయి. మనం చేసే పనుల వల్ల అవి ఉద్దీపనం చెంది మనం నిష్ణాతులుగా మారతాం.

మనం చాలా శక్తివంతులం:

మనుష్యులు అప్పడప్పడు గ్రద్దలాగా తమను తాము నియంత్రించుకుంటారు. ఎలానంటే

ఒక వేటగాడు ఒక గ్రద్దని పట్టితెచ్చి ఇంటిముందు వున్న చెట్టుకు ఒక త్రాడుతో కట్టివేసి పెంచుతాడు. ఆ గ్రద్ద ఆ త్రాడుతో వీలైనంతి ఎత్తుకు ఎగిరి ఆ చెట్టు చుట్టూ వలయంగా తిరగటానికి అలవాటు పడుతుంది.

కొన్ని రోజులకు వేటగాడు ఊరు వదిలిపోతూ ఆ గ్రద్దను విడుదల చేస్తాడు. అయినా ఆ గ్రద్ద అంతకు ముందులాగానే వలయాకారంలోనే తిరగడం అదే ఎత్తుకు ఎగరడం చేస్తూ వుంటుంది. దాని పరిధి అదే అని నమ్ముతూ తిరుగుతూ వుంటుంది. ఒక విద్యార్థి దానిని పట్టుకొని చాలా పైకి ఎగరవేస్తాడు. అంతే... ఆ గ్రద్దకు ఆటోమేటిక్ గా తన శక్తి తెలియవచ్చింది. వెంటనే ఇంకా పైకి ఎగరడం ప్రారంభించింది. అలా విజయం సాధించింది.

మీ శక్తి కూడా అనంతం దానిని గుర్తెరిగి దానిని  
వినియోగించుకోవడానికి శ్రమించాలి. మీరు కూడా శ్రమించి  
విజయాలను సాధిస్తారు. ఆల్ ది బెస్ట్.

### మెదడు - జ్ఞాపకశక్తి

సమాచారాన్ని మెదడు భద్రపరుచుకొని తిరిగి దానిని  
వెలికితీసి వినియోగించుకోగల శక్తి “జ్ఞాపకశక్తి.” మన  
అంతరంగంలోని జ్ఞాపక వ్యవస్థలన్నీ ఎప్పటికప్పుడు  
సమాచారాన్ని సేకరించగల, దానిని భద్రపరుచుకోగల శక్తిని  
కలిగి వుంటాయి.

ఏ విషయాన్నయినా ఏకజిగిన కాకుండా మధ్య మధ్యలో  
గ్యాప్ ఇచ్చి నేర్చుకుంటే చాలా తొందరగా నేర్చుకోవటమే  
కాకుండా ఎక్కువ రోజులు గుర్తుండే అవకాశం వుంది.

పట్టుదల వల్ల శ్రద్ధ వస్తుంది. శ్రద్ధతో చదవడం విషయాన్ని  
తొందరగా నేర్చుకోవడం, ఎక్కువ రోజులు గుర్తుండడం  
జరుగుతుంది.

నేర్చుకున్నది చాలా రోజులు గుర్తుండాలి అంటే ఎక్కువ  
నార్లు, మళ్ళీ మళ్ళీ చదవాలి, మననం చేసుకోవాలి. తగినన్ని  
నార్లు మననం చేయకుంటే ఆ విషయం మరుగునపడి  
మెల్లిమెల్లిగా మర్చిపోతారు. ఇది ప్రపంచంలో అందరికీ ఇలానే  
జరుగుతుంది.

బాగా చదువుకున్న తర్వాత పడుకుంటే నిజానికి  
ఎక్కువకాలం జ్ఞాపకం ఉంటుంది.

సాదాసీదా విషయాల కంటే మన మనస్సులో ఉద్రేకం,  
ఉత్తేజం, ఉత్సాహం, ఉత్సాహం, ఆందోళన, ఆవేశం వంటి  
భావావేశాలు కల్పించే అంశాలు మనకు బలంగా జ్ఞాపకం  
ఉంటాయి.

ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా చదువు పూర్తి చేయాలనే కాంక్ష  
బలంగా ఉన్నప్పుడు అయిష్టమైన పాఠ్యాంశాలను సైతం జ్ఞాపకం  
ఉంచుకోవచ్చు.

మొదట దృశ్యరూపంలో (ఫోటోలో మాదిరిగా)నే  
విషయాలను గుర్తుకు పెట్టుకుంటుంది. విలక్షణంగా వున్న



దృశ్యం మరింత బలంగా జ్ఞాపకం వుండిపోతుంది. మానవ మస్తిష్కానికి సంబంధించిన ఈ కీలక రహస్యం ఆధారంగానే జ్ఞాపకశక్తిని కోరినంతటి స్థాయికి వృద్ధిపరిచే శాస్త్రీయ పద్ధతులు వచ్చాయి.

అందులో అక్రినిమ్ పద్ధతి ఒకటి

- 1) VIBGYOR (కాంతిలోని వర్ణాలు)
- 2) ALL SILVER TEA CUPS

(గణితంలో నాలుగు పాదాల విశ్లేషణ క్లిష్టమైన అంశాలను ఈ విధంగా మార్చుకొని గుర్తుంచుకునే పద్ధతి చాలా కాలంగా ఉపయోగంలో వున్నదే, కాబట్టి విద్యార్థులు ఈ పద్ధతితో చదవడం మొదలు పెట్టండి.)

- 3) OIL RIG (Oxidation Is Loss of Electronics Reduction Is Gain of Electronics)

Oxidation - ఆక్సీకరణము

Reduction - క్షయకరణము

Loss of Electronics - ఎలక్ట్రానులను కోల్పోవడం

Gain of Electronics - ఎలక్ట్రానులను పొందడం

Take the opportunity  
to become the  
**best in Your Life**

Concentration

Writing exams well

Slow Learners

Intelligence

Multiple Intelligence

Career guidance