మేలుకోండి
లక్ష్యాన్ని చేరుకోండి!

డా॥ బి.వి. పట్టాభిరామ్ Ph.D

ఎమెస్కో

ఇందులో...

1.	మేలుకోండి, లక్ష్యం చేరేదాకా విశ్రమించకండి	7
2.	కొత్త అక్షరమాల	13
3.	మీ శిఖర నైపుణ్యం ఏమిటి?	19
4.	ఓర్పుతో, నేర్పుతో మార్పుని మొదలుపెడదాం	27
5.	ఎదురు దెబ్బలు తగిలినా బెదిరిపోకండి	31
6.	నమ్మకమే నడిపిస్తుంది	35
7.	ప్రేరణతోనే అన్నీ సాధ్యం	39
8.	భయాలు, భీతులు, బిడియాలు భవిష్యత్తుకి ఆటంకాలు	43
9.	కంఫర్ట్ జోన్ నుండి బయటపడండి	49
10.	కలసివుంటేనే కలదు సుఖం– టీమ్ బిల్డింగ్	53
11.	మీ సంగతి మీకు తెలుసా?	57
12.	మీరూ– మీ సహసంబంధాలు	61
13.	మరోలా ఆలోచించండి – పారడైమ్ షిఫ్ట్	64
14.	మొండి మనుషులు	69
15.	మీ సమస్యలకు మూలం ఎవరు?	73
16.	మిమ్మల్ని మీరు నమ్మితే ఇతరులు మిమ్మల్ని నమ్ముతారు	77
17.	స్వాట్ విశ్లేషణ	80
18.	తప్పులన్నీ తప్పనిసరైన పాఠాలే	83
19.	మీ ఆలోచనలే మీరు!	87
20.	మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోండి	91

21.	మీరు మేధావియే అయివుండొచ్చు... కానీ	95
22.	మీరు మంచి మిత్రులేనా?	99
23.	మీ దారి ఎటు?	104
24.	మీకు అన్నీ తొందరేనా?	109
25.	ఎవరినైనా ఒప్పించే ఎనిమిది 'C' లు	114
26.	నవ్వండి... నవ్వించండి	119
27.	ప్రతిభను ప్రసాదించిన భూమి మనది	123
28.	ఒత్తిడి కూడా అవసరమే - స్ట్రెస్ మేనేజిమెంట్	126
29.	విషపూరితమైన ఒత్తిడి	133
30.	మూఢనమ్మకాన్ని మూలన పెట్టి ముచ్చటైన భవితవైపు ముందడుగు వేయండి	137
31.	జీవితాన్ని ఉల్లాసపరిచే 'NLP'	142
32.	రిలాక్స్ కావటమెలా?	146

1. మేలుకోండి, లక్ష్యం చేరేదాకా విశ్రమించకండి

"ఉత్తిష్ఠత, జాగ్రత, ప్రాప్యవరాన్నిబోధత । క్షురస్య ధారా నిశితా దురత్యయా దుర్గం పథః తత్కవయో వదంతి॥"

"లేవండి, మేలుకోండి, మహాత్ములను సమీపించి, వివేకులు చెప్పినట్లు కత్తి అంచులా పదునై నడవటానికి కష్టమైన ఆ మార్గం గురించి తెలుసుకోండి" అని దీని భావం.

స్ఫూర్తిదాయకమైన ఈ పిలుపునిచ్చింది ఎవరో కాదు - స్వామి వివేకానందుడు. నిద్రిస్తున్న తమ ఆత్మను మేలుకొల్పి, సనాతన జననియైన భారతమాత శాంతి సందేశాన్ని, ఆశీస్సులను ప్రపంచానికంతటికీ చాటి చెప్పవలసిందని భారతీయ యువతకు ఇచ్చిన పిలుపు ఇది. 'మేలుకోండి' అంటే తన యథార్థ ప్రకృతిని మేలుకొల్పి దాని ఫలితంగా లభించే సమృద్ధిని సాధించాలని అర్థం.

శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస ప్రియతమ శిష్యుడైన స్వామివివేకానంద మన భారతీయుల తత్త్వశాస్త్రాన్ని పాశ్చాత్య ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన వారిలో అగ్రగణ్యుడు. వివిధ మత విశ్వాసాల మధ్య అవగాహన పెంచి 19వ శతాబ్దం చివర్లో హిందూమత విశిష్టతని చాటి చెప్పాడు. ఒక ప్రధానమైన ప్రపంచమతం స్థాయికి చేర్చాడు. భారతదేశంలో హిందూమతం పునరుజ్జీవనం పొందటంలో ప్రధాన శక్తిప్రదాతగా వుండి వలసపాలన బారినపడిన భారతదేశంలో జాతీయతాభావన పెంపొందించటంలో తనదైన పాత్ర పోషించాడు. రామకృష్ణమఠం, రామకృష్ణ మిషన్‌లను నెలకొల్పాడు.

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఆద్యుడు

వ్యక్తిత్వవికాసానికి ప్రాచుర్యం కల్పించటంలో స్వామివివేకానందుడు ఆద్యుడనటంలో సందేహంలేదు. "మనం ఇప్పుడు ఇలా వున్నందుకు బాధ్యులం మనమే. మనం ఎలా తయారుకావాలని కోరుకుంటున్నామో అలా కాగలశక్తి మనలో ఉంది. ఇప్పటి మన పరిస్థితికి మన గతకాలపు కర్మలే కారణమైనప్పుడు భవిష్యత్తులో మనం చేరగోరే స్థానం మన ప్రస్తుతకర్మలద్వారా నిర్ధారించబడుతుందనేది స్పష్టమే. కనుక ఎలా పనిచేయాలో మనం తెలుసుకోవలసి ఉంది" అనే భావనను ప్రచారం చేశాడు.

"మీరు ఏ పని చేస్తున్నా మీ మొత్తం మనసును దానిమీదనే పెట్టి చేయండి. మీరు విలువిద్య ప్రదర్శిస్తున్నప్పుడు మీ మనసు లక్ష్యం మీద మాత్రమే వుండాలి. అప్పుడు గురి తప్పటమనేది వుండదు. మీరు పాఠాలు నేర్చుకుంటుంటే పాఠం గురించి మాత్రమే ఆలోచించండి."

వివేకానందుడు "అధునాతన భారత సృష్టికర్త" అంటాడు సుభాష్ చంద్రబోస్. వివేకానందుడి ప్రభావంవల్లనే గాంధీజీకి తన మాతృదేశం మీద మమకారం వేయింతలైంది. భారతదేశపు స్వాతంత్ర్యోద్యమాన్ని వివేకానందుడు ప్రభావితం చేశాడు. అరవిందఘోష్, బాలగంగాధర తిలక్ వంటి స్వరాజ్యసమరయోధులను, ఆల్డస్ హక్స్లీ, క్రిష్టఫర్ ఇషర్వుడ్, రోమారోలా, రవీంద్రనాథ్ టాగూర్‌వంటి మేధావులకు ఆయన రచనలు స్ఫూర్తినిచ్చాయి. భారతదేశపు అత్యుత్తమ పరిశోధనా విశ్వవిద్యాలయాల్లో ఒకటైన ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్‌ను స్థాపించటంలో జంషెట్‌జీ టాటాకు ప్రేరణనిచ్చింది వివేకానందుడే.

యువతకు సలహాలు

జాతి కోరుతున్న వ్యక్తులుగా తయారయేందుకు తమ అంతర్గత శక్తి సామర్థ్యాలను వినియోగించుకోవలసిందిగా యువజనులకు సలహా ఇచ్చిన తొలి వ్యక్తి వివేకానందుడు. ఆయన ఇలా అన్నాడు:

★ "నాదేశవాసులకు ఇనుపకండలు, ఉక్కు నరాలు, వజ్రతుల్యమైన మనస్సు వుండాలి. సత్యంపట్ల, మానవాళిపట్ల, నీదేశం పట్ల విధేయుడివై, నిత్యవిశ్వాస పాత్రుడివై ఉంటే చాలు మొత్తం ప్రపంచాన్ని నీవు కదిలించగలవు".