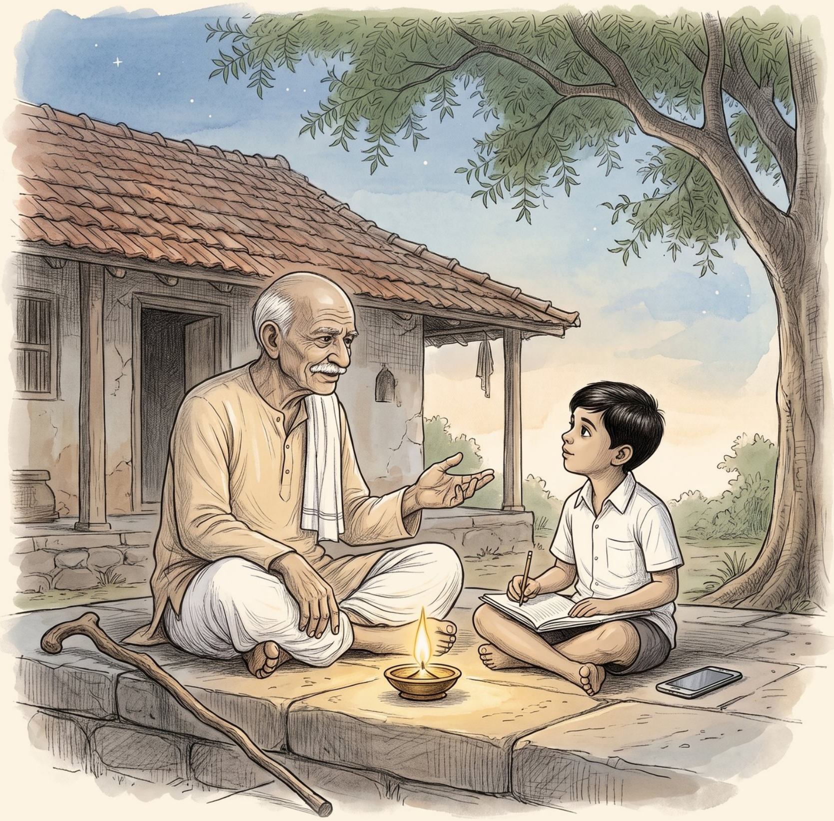
MENTAL GYM BOOKS · భాగం 1

ఉచిత నమూనా · మొదటి సాయంత్రం

తాతగారి నియమాలు

అరుగు మీద ఎనిమిది సాయంత్రాలు



Bharath KP · Mental Gym

తాతగారి నియమాలు

అరుగు మీద ఎనిమిది సాయంత్రాలు

MENTAL GYM BOOKS

తాతగారి నియమాలు

భాగం 1

అరుగు మీద ఎనిమిది సాయంత్రాలు

BHARATH KP

Mental Gym Books

తాతగారి నియమాలు · భాగం 1: అరుగు మీద ఎనిమిది సాయంత్రాలు

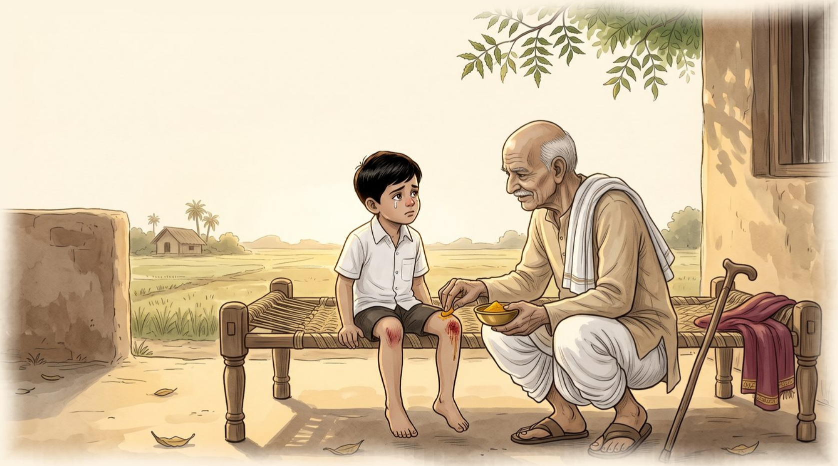
© 2026 Bharath KP. సర్వ హక్కులూ రచయితవే. సమీక్షల కోసం చిన్న ఉల్లేఖనలు తప్ప, ఈ పుస్తకంలోని ఏ భాగాన్నీ రచయిత రాతపూర్వక అనుమతి లేకుండా కాపీ చేయడం, పంచడం, మళ్ళీ ప్రచురించడం నిషిద్ధం.

వేమన, సుమతీ శతక పద్యాలు, సంస్కృత శ్లోకాలు ప్రాచీన రచనలు. వాటి తెలుగు భావాలు, కథలు, వివరణలు, వ్యాయామాలు, చిత్రాలు ఈ పుస్తకానికి సొంతం. ఆధునిక పరిశోధనలను మా మాటల్లో సంక్షిప్తంగా చెప్పాం; పూర్తి మూలాలు పుస్తకం చివర ఉన్నాయి.

తాతగారు, చిన్నా కల్పిత పాత్రలు. ఈ పుస్తకం జీవిత పాఠాల కోసం మాత్రమే; వైద్య, ఆర్థిక లేదా న్యాయ సలహాకు ఇది ప్రత్యామ్నాయం కాదు.

మొదటి డిజిటల్ ముద్రణ · 2026 · Mental Gym Books

© 2026 Bharath KP. All rights reserved. Published by Mental Gym Books.



మన తాతయ్యలకు, నానమ్మలకు, అమ్మమ్మలకు...

పుస్తకాలు చదవకుండానే జీవితాన్ని చదివినవాళ్ళకు.

విషయ సూచిక

1	మొదటి సాయంత్రం	**జీవిత నియమాలు**	*1 – 11*	11
2	రెండో సాయంత్రం	**విశ్వాసం**	*12 – 16*	పుస్తకంలో
3	మూడో సాయంత్రం	**లౌక్యం**	*17 – 21*	పుస్తకంలో
4	నాలుగో సాయంత్రం	**స్వార్థం**	*22 – 28*	పుస్తకంలో
5	ఐదో సాయంత్రం	**తెలివి**	*29 – 39*	పుస్తకంలో
6	ఆరో సాయంత్రం	**అసూయ**	*40 – 45*	పుస్తకంలో
7	ఏడో సాయంత్రం	**మౌనం**	*46 – 51*	పుస్తకంలో
8	ఎనిమిదో సాయంత్రం	**డబ్బు**	*52 – 60*	పుస్తకంలో
		ఆ రాత్రి తర్వాత		పుస్తకంలో
		చిన్నా నోట్‌బుక్: అన్ని నియమాలు		పుస్తకంలో
		మూలాలు		పుస్తకంలో
		తర్వాతి భాగం		పుస్తకంలో

ఈ పుస్తకం ఎందుకు?

పెద్దల అనుభవాన్ని అందుకున్నవాడు, తన ఒక్క జీవితానికి ఇంకో జీవితమంత బలాన్ని జోడించుకుంటాడు.

మన తాతయ్యలు, నానమ్మలు చాలామంది పెద్ద చదువులు చదవలేదు. కానీ వాళ్ళు జీవితాన్ని చదివారు. కరువులు చూశారు, అప్పులు తీర్చారు, ఆప్తుల్ని పోగొట్టుకున్నారు, మళ్ళీ లేచి నిలబడ్డారు. మోసం చేసినవాళ్ళనీ చూశారు, ఆపదలో భుజం ఇచ్చినవాళ్ళనీ చూశారు. వాళ్ళు నేర్చుకున్న ప్రతి పాఠం వెనకా ఒక గాయం ఉంది, ఒక గెలుపు ఉంది.

మనం ఒక తప్పు చేసి, దాని నుంచి నేర్చుకోవడానికి ఏళ్ళు పడుతుంది. కొన్ని పాఠాలకైతే ఒక జీవితమే సరిపోదు. కానీ ఆ దారిలో ఇంతకుముందే నడిచి, ఎక్కడ గుంతలున్నాయో తెలిసిన మనిషి మన ఇంట్లోనే, మన అరుగు మీదే కూర్చుని ఉంటాడు. వాళ్ళ అనుభవాన్ని మనదిగా చేసుకుంటే, వాళ్ళు చెల్లించిన మూల్యం మనం మళ్ళీ చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. వాళ్ళు చూసిన జీవితం మనకు ముందే దారి చూపిస్తుంది. అంటే, మనం బతికేది ఒక్క జీవితమే అయినా, మన వెనక రెండు జీవితాల అనుభవం నిలబడి ఉంటుంది.

కానీ ఆ జ్ఞానం నెమ్మదిగా మాయమవుతోంది. అరుగులు పోయాయి, ఉమ్మడి కుటుంబాలు తగ్గిపోయాయి. తాతయ్యలు ఒక ఊర్లో, మనవళ్ళు ఇంకో నగరంలో, ఇంకో దేశంలో. వాళ్ళ మాటలు ఎవరూ రాసుకోకముందే, చాలా మాటలు వాళ్ళతో పాటే వెళ్ళిపోతున్నాయి. ఈ పుస్తకం ఆ మాటలను ఒక చోట భద్రపరిచే చిన్న ప్రయత్నం.

పెద్దల మాటను గుడ్డిగా నమ్మమని ఈ పుస్తకం చెప్పదు. ప్రతి నియమం పక్కన దాని మూలం ఉంది: వేమన, సుమతీ శతకం, చాణక్యుడు, భగవద్గీత. దాని పక్కనే, అదే మాటను ఈ రోజు ప్రపంచంలోని విశ్వవిద్యాలయాల పరిశోధనలు ఎలా సమర్థిస్తున్నాయో ఉంది. పల్లెటూరి అరుగు మీద ఒక తాతయ్య చెప్పిన మాటకూ, ఒక పెద్ద విశ్వవిద్యాలయం దశాబ్దాల పరిశోధనతో చేరుకున్న నిర్ణయానికీ తేడా లేనప్పుడు, ఆ మాట విలువ మనకు అర్థమవుతుంది.

మెంటల్ జిమ్‌లో మా నమ్మకం ఒక్కటే: విన్న మాట మనసుని మార్చదు, చేసిన సాధన మారుస్తుంది. అందుకే ప్రతి సాయంత్రం చివర ఒక చిన్న వ్యాయామం ఉంది.

ఈ పుస్తకం చదివాక, మీ ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు ఉంటే వాళ్ళ పక్కన కాసేపు కూర్చోండి. ఒక్క ప్రశ్న అడగండి: "మీ జీవితంలో మీరు నేర్చుకున్న అతి పెద్ద పాఠం ఏమిటి?" వాళ్ళ జవాబు ఏ పుస్తకంలోనూ దొరకదు. ఈ పుస్తకంలో కూడా.

BHARATH KP
మెంటల్ జిమ్

ఈ పుస్తకం ఎలా చదవాలి

1 **రోజుకొక సాయంత్రం.** ప్రతి అధ్యాయం అరుగు మీద గడిపిన ఒక సాయంత్రం. ఒక్క రోజులో పుస్తకం మొత్తం చదివేయకండి. ఒక సాయంత్రం చదివి, ఆ మాటలు మనసులో నానేలా ఒక రోజు ఇవ్వండి.

2 **నియమం, మూలం, పరిశోధన.** ప్రతి నియమం పక్కన అది ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో ఉంది: ఒక పద్యం, ఒక శ్లోకం, లేదా ఒక శాస్త్రీయ అధ్యయనం. మన పెద్దల మాటకూ, ఆధునిక సైన్స్‌కూ మధ్య ఉన్న వంతెన ఇదే.

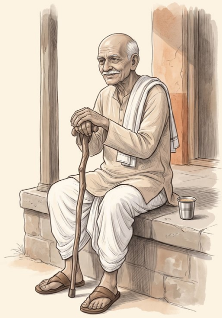
3 **నీ జీవితంలో.** ప్రతి నియమం చివర ఒక చిన్న పని ఉంది. చదవడం ఆపి, అది చేసి చూడండి.

4 **మెంటల్ జిమ్ రెప్.** ప్రతి అధ్యాయం చివర ఒక వారం పాటు చేయాల్సిన వ్యాయామం. శరీరానికి జిమ్ ఎలాగో, మనసుకి ఇది అలాగే.

5 **నీ నోట్‌బుక్.** ప్రతి అధ్యాయం చివర మూడు ప్రశ్నలు. ప్రింట్ కాపీలో అక్కడే రాసుకోండి. PDF చదువుతుంటే, మీ సొంత నోట్‌బుక్ పక్కన పెట్టుకోండి.

6 **చిన్నా నోట్‌బుక్ పేజీ.** ప్రతి సాయంత్రం నియమాలన్నీ ఒకే పేజీలో. స్క్రీన్‌షాట్ తీసి, అవసరమైనవాళ్ళకు పంపండి.

అరుగు మీద ఎవరు?



తాతగారు

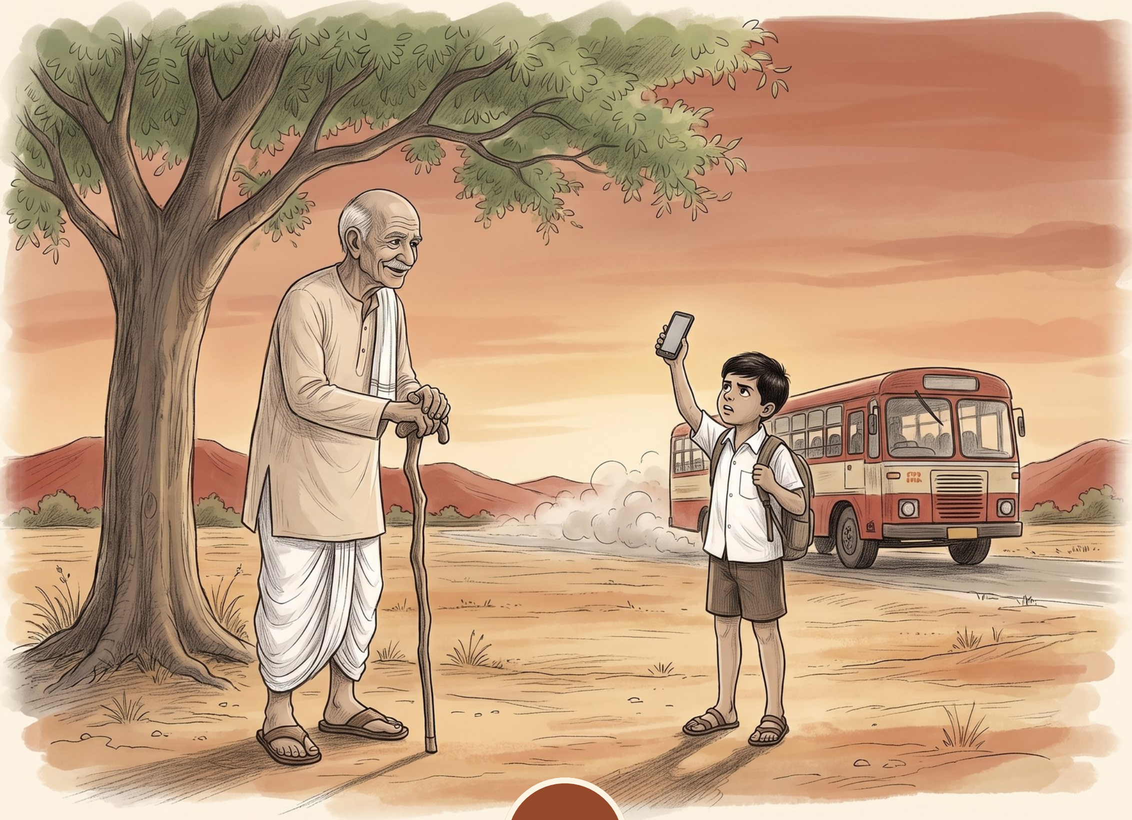
ఊరి బడిలో ముప్పై ఏళ్ళు తెలుగు పాఠాలు చెప్పి రిటైర్ అయిన మాస్టారు. వేమన పద్యాలు నోటికి వచ్చు. ఆయన దగ్గర ఉన్న ఆస్తి ఒక పాత సైకిల్, ఒక కర్ర, ఒక కాఫీ గ్లాసు... ఇంకా ఎనభై ఏళ్ళ అనుభవం.

చిన్నా

హైదరాబాద్‌లో ఐదో తరగతి చదువుతున్న పదేళ్ళ మనవడు. ఫోన్ లేకుండా ఒక్క గంట కూడా ఉండలేడు. వేసవి సెలవులకి తాతగారి ఊరికి వచ్చాడు... ఇష్టం లేకుండానే.

అరుగు

పాత పెంకుటింటి ముందు, వేపచెట్టు నీడలో రాతి అరుగు. ఊర్లో ఎన్నో తరాలు ఇక్కడే కూర్చుని మాట్లాడుకున్నాయి. ఈ వేసవిలో... ఇది చిన్నా బడి.



1

మొదటి సాయంత్రం

జీవిత నియమాలు

నియమాలు 1 – 11

పెద్దల మాట చద్దన్నం మూట.

తెలుగు సామెత

అరుగు మీద

బస్సు ఊరి మలుపు దగ్గర ఆగేసరికి సూర్యుడు ఎర్రమట్టి కొండల వెనక్కి జారిపోతున్నాడు. హైదరాబాద్ నుంచి ఎనిమిది గంటల ప్రయాణం. చిన్నా బ్యాగ్ భుజానికి తగిలించుకుని, ఫోన్ పైకెత్తి చూశాడు. ఒక్క సిగ్నల్ కడ్డీ కూడా లేదు.

"ఇక్కడ నెట్ రాదా?" అని విసుగ్గా అడిగాడు.

బస్టాండ్ పక్కన వేపచెట్టు కింద, లేత గోధుమ రంగు జుబ్బా, తెల్ల పంచె, భుజం మీద కండువా, చేతిలో కర్రతో తాతగారు నిలబడి ఉన్నారు. మనవడి ప్రశ్న విని నవ్వారు. "నెట్ రాదు నాయనా... కానీ ఇక్కడ వేరేవి చాలా వస్తాయి. నెమ్మదిగా నీకే తెలుస్తుంది."

ఇంటికి చేరగానే అమ్మ ఫోన్ చేసింది. "జాగ్రత్తగా చేరావా? అన్నం తిన్నావా? తాతయ్యని ఇబ్బంది పెట్టకు..." ప్రశ్నల మీద ప్రశ్నలు. ప్రయాణంతో అలసిపోయిన చిన్నా ఒక్కసారిగా అరిచేశాడు: "అబ్బా, నేనేమైనా చిన్నపిల్లాడినా? ఊరికే విసిగించకు!" అటువైపు ఒక్క క్షణం నిశ్శబ్దం. తర్వాత "సరే నాన్నా" అని అమ్మ ఫోన్ పెట్టేసింది.

ఆ రాత్రి అన్నం సహించలేదు చిన్నాకి. అరుగు మీద కూర్చున్న తాతగారి పక్కకి వెళ్ళి కూర్చున్నాడు. పైన చుక్కలు, దూరంగా ఎద్దుల మెడ గంటల చప్పుడు, తాతగారి చేతిలో వేడి కాఫీ గ్లాసు.

"అమ్మ మీద అరిచేశాను తాతయ్యా," అన్నాడు తల దించుకుని. "అలా అనాలని అనుకోలేదు."

తాతగారు గ్లాసు కింద పెట్టి, మనవడి తల మీద చెయ్యి వేశారు. "అనుకోకుండా అన్న మాటలే ఎక్కువ కాలం గుర్తుంటాయి నాయనా. రేపు పొద్దున్నే ఫోన్ చేసి అమ్మకి సారీ చెప్పు."

కాసేపు ఇద్దరూ మౌనంగా కూర్చున్నారు. తర్వాత తాతగారు ఒక మాట అన్నారు. "ఈ సెలవుల్లో రోజూ సాయంత్రం ఈ అరుగు మీద కూర్చుందాం. ఎనభై ఏళ్ళలో నేను నేర్చుకున్నవి నీకు చెబుతాను. నువ్వు ఒక నోట్‌బుక్‌లో రాసుకో. ఒక్కో మాట... ఒక్కో నియమం."

చిన్నా బ్యాగ్‌లోంచి స్కూల్ కోసం కొన్న కొత్త నోట్‌బుక్ తీశాడు. మొదటి పేజీలో పెద్ద అక్షరాలతో రాశాడు: తాతగారి నియమాలు.

ఆ మొదటి రాత్రి తాతగారు జీవితం గురించి పదకొండు మాటలు చెప్పారు. చిన్నా ప్రతిదాన్నీ రాసుకున్నాడు. మీ చేతిలో ఉన్నది... ఆ నోట్‌బుక్కే.

01

తాతగారి నియమం

కోపంలో అన్న ఒక్క మాటకు జీవితాంతం వడ్డీ కట్టాల్సి వస్తుంది నాయనా.

కోపం ఒక్క నిమిషమే ఉంటుంది. కానీ ఆ నిమిషంలో అన్న మాట ఎదుటివాళ్ళ మనసులో ఏళ్ళ తరబడి నిలిచిపోతుంది. అన్నవాడు మర్చిపోతాడు, విన్నవాళ్ళు

మర్చిపోరు. అందుకే తాతగారు దాన్ని "వడ్డీ" అన్నారు: అసలు చిన్నదే, కానీ అది పెరిగే వేగం చాలా ఎక్కువ.

దెబ్బ తగిలిన గాయం మానుతుంది. మాట తగిలిన గాయం మచ్చగా మిగిలిపోతుంది. ఇది కొత్త విషయం కాదు. ఎన్నో శతాబ్దాల క్రితమే తమిళ కవి తిరువళ్ళువర్ ఇదే మాట చెప్పాడు.

> నిప్పుతో కాలిన గాయం లోపల మానిపోతుంది,
> నాలుకతో కాల్చిన గాయం మాత్రం ఎప్పటికీ మానదు.
>
> **తిరుక్కురళ్ 129 · తెలుగు భావం**

నీ జీవితంలో

కోపం వచ్చినప్పుడు మాట్లాడే ముందు పది అంకెలు లెక్కపెట్టు ఆ పది క్షణాలు, ఏళ్ళ తరబడి కట్టాల్సిన వడ్డీని తప్పిస్తాయి.

02

తాతగారి నియమం

గెలిపించేది ప్రతిభ కాదు నాయనా... పట్టుదల. తింటూ తింటూ ఉంటే, వేపాకు కూడా తియ్యగానే అనిపిస్తుంది.

మన చుట్టూ "వాడికి పుట్టుకతోనే తెలివి ఉంది" అనే మాట తరచూ వింటాం. కానీ దగ్గరగా చూస్తే, పైకి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరి వెనకా ఎవరికీ కనిపించని వందల గంటల సాధన ఉంటుంది. ప్రతిభ తలుపు దాకా తీసుకెళ్తుంది. లోపలికి తీసుకెళ్ళేది పట్టుదలే.

వేపాకు రుచి మారదు. మారేది మన నాలుక. కష్టమైన పని కూడా అంతే: రోజూ చేస్తుంటే అది మారదు, మనం మారతాం. అదే పని ఒకరోజు అలవాటుగా మారిపోతుంది.

> అనగ ననగ రాగ మతిశయిల్లుచు నుండు
> తినగ తినగ వేము తియ్యనుండు
> సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన
> విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ
>
> వేమన శతకం

పరిశోధన

అమెరికా సైనిక అకాడమీ వెస్ట్ పాయింట్‌లో, ఆరు వారాల కఠినమైన వేసవి శిక్షణను ఎవరు పూర్తి చేస్తారో అకాడమీ ప్రవేశ స్కోరు సరిగ్గా చెప్పలేకపోయింది. మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త ఏంజెలా డక్‌వర్త్ కొలిచిన "grit" (దీర్ఘకాల పట్టుదల) మాత్రం బాగా అంచనా వేసింది.

ఏంజెలా డక్‌వర్త్ బృందం · 2007
DUCKWORTH ET AL. · 2007

నీ జీవితంలో

ఈ రోజు నువ్వు వదిలేయాలనుకుంటున్న పని ఏదైనా ఉంటే, దాన్ని ఇంకో ఇరవై ఒక్క రోజులు చెయ్యి. ఆ తర్వాత నిర్ణయించుకో.

03

తాతగారి నియమం

మనం భయపడే వాటిలో సగం ఎప్పటికీ జరగవు నాయనా.
జరిగితే... అప్పుడు చూసుకుందాం.

రేపు పరీక్ష ఫెయిల్ అయితే? ఉద్యోగం పోతే? ఎవరైనా ఏమైనా అనుకుంటే? మన మనసు భవిష్యత్తు గురించి సినిమాలు తీస్తూనే ఉంటుంది. ఆ సినిమాల్లో చాలావరకు ఎప్పటికీ విడుదల కావు. కానీ వాటి భయం మాత్రం మనం ఈ రోజే అనుభవిస్తాం.

తాతగారి మాటలో రెండో సగం ముఖ్యం: "జరిగితే అప్పుడు చూసుకుందాం." అంటే నిర్లక్ష్యం కాదు. ఈ రోజు చేయగలిగింది చెయ్యి, మిగిలినదాన్ని ఆ రోజుకే వదిలెయ్. ఒకే కష్టాన్ని రెండుసార్లు పడకు: ఒకసారి ఊహలో, ఇంకోసారి నిజంలో.

> **పరిశోధన**
>
> తీవ్రమైన ఆందోళనతో బాధపడుతున్న 29 మంది పది రోజుల పాటు తమ భయాలను రాసుకున్నారు. తర్వాతి నెల రోజులు గమనిస్తే, వాటిలో దాదాపు 91 శాతం అసలు జరగనే లేదు.
>
> **లాఫ్రెనియర్, న్యూమన్ · బిహేవియర్ థెరపీ, 2020**
>
> LAFRENIERE & NEWMAN · BEHAVIOR THERAPY, 2020

“మనం నిజంలో కంటే ఊహలోనే ఎక్కువ బాధపడతాం.”

సెనెకా · లూసిలియస్‌కి రాసిన ఉత్తరాలు, 13 (తెలుగు భావం)

SENECA · LETTERS TO LUCILIUS 13

> **నీ జీవితంలో**
>
> నిన్ను భయపెడుతున్న విషయాన్ని కాగితం మీద రాసి, తేదీ వెయ్యి. నెల తర్వాత చూడు... అది జరిగిందా?

04

తాతగారి నియమం

నిజం తెలిసే వరకు నమ్మకు నాయనా... ఇంకొకరికి చెప్పకు.

ఈ రోజుల్లో ఒక వార్త నిజమో కాదో తెలియక ముందే వంద గ్రూపుల్లోకి వెళ్ళిపోతుంది. "ఫార్వర్డ్ చేశాను అంతే" అంటాం. కానీ అబద్ధాన్ని మోసుకెళ్ళినవాడు కూడా ఆ అబద్ధంలో భాగమే.

ఊరి రచ్చబండ దగ్గర పుట్టిన పుకారు ఒకప్పుడు ఒక్క ఊరినే చేరేది. ఈ రోజు ఒక్క వేలితో ప్రపంచాన్నే చేరుతుంది. అందుకే వినడం ఎంత సులువో, ఆగి ఆలోచించడం అంత అవసరం. శతాబ్దాల క్రితమే సుమతీ శతకం ఈ పరీక్ష పెట్టింది.

వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన
వినినంతనె వేగపడక వివరింపదగున్
కనికల్ల నిజము దెలిసిన
మనుజుడె పో నీతిపరుడు మహిలో సుమతీ

సుమతీ శతకం

ఎవరు ఏం చెప్పినా వినాలి. కానీ విన్న వెంటనే తొందరపడకుండా ఆలోచించాలి. అబద్ధం ఏదో, నిజం ఏదో తెలుసుకున్నవాడే నీతిమంతుడు.

నీ జీవితంలో

ఏదైనా ఫార్వర్డ్ చేసే ముందు ఒక్క ప్రశ్న వేసుకో: "ఇది నిజమని నాకు ఎలా తెలుసు?"

05

తాతగారి నియమం

ఇతరులకు చూపించడానికి కొన్నది నీ కోసం కాదు నాయనా.

కొన్ని వస్తువులు మనకి అవసరం కాబట్టి కొంటాం. కొన్ని మాత్రం ఎదుటివాళ్ళు చూడాలని కొంటాం. రెండోరకం వస్తువులకు మనం రెండుసార్లు ధర కడతాం: ఒకసారి డబ్బుతో, ఇంకోసారి "వాళ్ళు చూశారా లేదా" అనే ఆరాటంతో.

1899లోనే థార్‌స్టీన్ వెబ్లెన్ అనే ఆర్థికవేత్త దీనికి ఒక పేరు పెట్టాడు: "కనిపించే వినియోగం" (conspicuous consumption). మనిషి తన స్థాయిని చూపించుకోవడానికే ఎక్కువ ఖర్చు పెడతాడని ఆయన రాశాడు. ఈ రోజు ఆ "చూపించుకోవడం" ఫోన్ స్క్రీన్‌కి మారింది, అంతే తేడా.

తాతగారి దగ్గర ఉన్నది ఒక పాత సైకిల్, ఒక కర్ర, ఒక కాఫీ గ్లాసు. ఆయన్ని ఎవరూ తక్కువగా చూడలేదు. ఎందుకంటే ఆయన విలువ ఆయన దగ్గర ఉన్న వస్తువుల్లో లేదు.

థార్‌స్టీన్ వెబ్లెన్ · ది థియరీ ఆఫ్ ది లీజర్ క్లాస్, 1899

THORSTEIN VEBLEN · THE THEORY OF THE LEISURE CLASS, 1899

> **నీ జీవితంలో**
>
> ఏదైనా కొనే ముందు అడుగు: "దీన్ని ఎవరూ చూడరు అనుకుంటే, ఇంకా కొంటావా?"

06

తాతగారి నియమం

కష్టంలో ఫోన్ ఎత్తే ఒక్క స్నేహితుడు చాలు నాయనా.

ఫోన్‌లో వందల కాంటాక్ట్‌లు ఉంటాయి. పుట్టినరోజుకి యాభై శుభాకాంక్షలు వస్తాయి. కానీ అర్ధరాత్రి రెండింటికి, ఆసుపత్రి బయట నుంచి ఫోన్ చేస్తే ఎవరు ఎత్తుతారు? ఆ లిస్ట్‌లో ఉన్న పేర్లే నీ నిజమైన సంపద.

చాణక్యుడు ఈ పరీక్షను ఇంకా స్పష్టంగా చెప్పాడు: పండగలో, ఆపదలో, కరువులో, శత్రువుతో గొడవలో, కోర్టు గుమ్మం దగ్గర, శ్మశానంలో... ఎవరు నీ పక్కన నిలబడతారో వాడే నీ బంధువు.

ఉత్సవే వ్యసనే చైవ దుర్భిక్షే శత్రువిగ్రహే ।
రాజద్వారే శ్మశానే చ యస్తిష్ఠతి స బాంధవః ॥

చాణక్య నీతి 1.12

పరిశోధన

హార్వర్డ్‌లో 80 ఏళ్ళకు పైగా సాగుతున్న ఒక అధ్యయనం ఒకే నిర్ణయానికి వచ్చింది: మనిషి ఆరోగ్యాన్ని, సంతోషాన్ని ఎక్కువగా నిర్ణయించేది డబ్బు, పేరు కాదు... దగ్గరి బంధాల నాణ్యత.

హార్వర్డ్ వయోజన వికాస అధ్యయనం · వాల్డింగర్, షుల్జ్, 2023
HARVARD STUDY OF ADULT DEVELOPMENT · WALDINGER & SCHULZ, 2023

నీ జీవితంలో

నీ కష్టంలో ఫోన్ ఎత్తే ఆ ఒక్కరికి ఈ వారం నువ్వే ఫోన్ చెయ్యి. కారణం అక్కర్లేదు.

07

తాతగారి నియమం

నిజంగా తెలిసినవాడు తక్కువ మాట్లాడతాడు నాయనా.

నిండిన కుండ తొణకదు, అరకొర కుండే తొణుకుతుంది. ఈ సామెత మనకి తెలుసు. కానీ చర్చల్లో, టీవీల్లో, సోషల్ మీడియాలో గట్టిగా అరిచేవాళ్ళకే ఎక్కువ శ్రద్ధ దొరుకుతుంది. దాంతో "గట్టిగా మాట్లాడేవాడికే ఎక్కువ తెలుసు" అనే భ్రమలో పడిపోతాం.

నిజంగా తెలిసినవాడికి తన జ్ఞానానికి ఉన్న హద్దులు కూడా తెలుసు. అందుకే అతని మాటల్లో "బహుశా", "నాకు తెలియదు" ఎక్కువగా వినిపిస్తాయి. వేమన దీన్ని రెండు నదులతో పోల్చాడు.

నిండు నదులు పారు నిలిచి గంభీరమై
వెఱ్ఱివాగు పారు వేగబొర్లి
అల్పుడాడు రీతి నధికుండు నాడునా
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ

వేమన శతకం

నిండుగా ఉన్న నది నెమ్మదిగా, గంభీరంగా పారుతుంది. చిన్న వాగు మాత్రం గట్టిగా శబ్దం చేస్తూ పొంగిపొర్లుతుంది. అల్పుడు మాట్లాడినట్టు గొప్పవాడు మాట్లాడడు.

నీ జీవితంలో

ఈ వారం ఒక చర్చలో మాట్లాడటం కంటే వినడానికే ఎక్కువ సమయం ఇవ్వు. ఎంత నేర్చుకున్నావో గమనించు.

08

తాతగారి నియమం

నిన్ను బాధపెట్టినవాడిలా మారకపోవడమే అసలైన ప్రతీకారం నాయనా.

ఎవరైనా మోసం చేస్తే, అవమానిస్తే, మనసు వెంటనే అడుగుతుంది: "వాడికి ఎలా బుద్ధి చెప్పాలి?" కానీ పగ తీర్చుకోవడానికి వాడి దారిలోకే దిగితే, వాడు నిన్ను రెండోసారి గెలిచినట్టే. మొదటిసారి నిన్ను బాధపెట్టి, రెండోసారి నిన్ను తనలా మార్చి.

రోమ్ చక్రవర్తి మార్కస్ ఆరీలియస్ తన డైరీలో తనకు తానే ఇదే గుర్తు చేసుకున్నాడు. ప్రపంచంలోని అతి పెద్ద సామ్రాజ్యాల్లో ఒకదాన్ని ఏలిన మనిషికి కూడా ఈ నియమం అవసరమైంది.

> "నీకు అన్యాయం చేసినవాడిలా మారకపోవడమే, ప్రతీకారానికి ఉత్తమమైన దారి."
>
> మార్కస్ ఆరీలియస్ · మెడిటేషన్స్ 6.6 (తెలుగు భావం)
>
> MARCUS AURELIUS · MEDITATIONS 6.6

నీ జీవితంలో

నిన్ను బాధపెట్టిన వ్యక్తి గుర్తొచ్చినప్పుడు అడుగు: "నేను వాడిలా ప్రవర్తిస్తున్నానా?"

09

తాతగారి నియమం

పదవి మనిషిని మార్చదు నాయనా... బయటపెడుతుంది.

ఊర్లో ఒకాయన ఉండేవాడు, అందరితో వినయంగా మాట్లాడేవాడు. పంచాయతీ ఎన్నికల్లో గెలిచిన మరుసటి నెలకే అతని గొంతు మారిపోయింది. ఊరి జనం "పదవి వచ్చాక మారిపోయాడు" అన్నారు. తాతగారు మాత్రం నవ్వి "మారలేదు... ఇంతకాలం దాచుకున్నాడు" అన్నారు.

అధికారం, డబ్బు, పేరు... ఇవి మనిషికి కొత్త గుణాలు ఇవ్వవు. లోపల ఉన్నవాటిని పెద్దవి చేసి చూపిస్తాయి. దయ ఉన్నవాడి దయ పెరుగుతుంది. గర్వం ఉన్నవాడి

గర్వం పెరుగుతుంది. అందుకే ఒక మనిషిని తెలుసుకోవాలంటే, అతని చేతికి కొంచెం అధికారం వచ్చినప్పుడు చూడు.

ఇది ఎదుటివాళ్ళని పరీక్షించడానికి మాత్రమే కాదు. రేపు నీ చేతికి పదవి వచ్చినప్పుడు, నిన్ను నువ్వు చూసుకోవడానికి ఒక అద్దం కూడా.

> **నీ జీవితంలో**
> నీ కింద పనిచేసేవాళ్ళతో, హోటల్‌లో సర్వ్ చేసేవాళ్ళతో నువ్వు ఎలా మాట్లాడుతున్నావో గమనించు. అదే నీ నిజ స్వరూపం.

10

తాతగారి నియమం

నిజం చెప్పడం మంచిదే నాయనా.
కానీ ఎప్పుడు, ఎలా చెప్పాలో తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం.

పెళ్ళి పందిట్లో నిలబడి "ఈ సంబంధం నాకు నచ్చలేదు" అనడం నిజమే కావచ్చు. కానీ అది ఆ సమయంలో ఎవరికీ మేలు చేయదు. నిజం ఒక మందు లాంటిది: సరైన మోతాదులో, సరైన సమయంలో ఇస్తేనే పని చేస్తుంది.

సమయానికి తగిన మాట మాట్లాడటం అబద్ధం కాదు, లౌక్యం. ఎవరి మనసూ నొప్పించకుండా, తానూ నొచ్చుకోకుండా బతకడం ఒక కళ అని సుమతీ శతకం చెబుతుంది.

ఎప్పటి కెయ్యది ప్రస్తుత
మప్పటికా మాటలాడి యన్యుల మనముల్
నొప్పింపక తా నొవ్వక
తప్పించుక తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతీ

సుమతీ శతకం

ఏ సమయానికి ఏది తగినదో ఆ మాటే మాట్లాడి, ఇతరుల మనసులను నొప్పించకుండా, తానూ నొచ్చుకోకుండా తప్పించుకుని తిరిగేవాడే ధన్యుడు.

నీ జీవితంలో

కఠినమైన నిజం చెప్పాల్సి వస్తే, ముందు మూడు ప్రశ్నలు వేసుకో: ఇది నిజమా? ఇది అవసరమా? ఇది ఇప్పుడే చెప్పాలా?

11

తాతగారి నియమం

జీవితం చిన్నది కాదు నాయనా... మనమే దాన్ని వృథా చేసి చిన్నది చేసుకుంటున్నాం.

"టైమ్ లేదు" అని రోజూ అంటాం. కానీ రోజులో ఎన్ని గంటలు ఫోన్ స్క్రోలింగ్‌లో, అనవసరమైన ఆలోచనల్లో పనికిరాని గొడవల్లో పోతున్నాయో లెక్కపెట్టం. డబ్బు

పోతే బాధపడతాం. సమయం పోతే గమనించం కూడా. కానీ పోయిన డబ్బుని మళ్ళీ సంపాదించవచ్చు. పోయిన సమయాన్ని మాత్రం తిరిగి తేలేం.

దాదాపు రెండు వేల ఏళ్ళ క్రితం రోమ్‌లో సెనెకా అనే తత్వవేత్త "జీవితం చిన్నదా?" అనే ప్రశ్నకు ఒక పుస్తకమే రాశాడు. ఆయన జవాబు: మనకు ఇచ్చిన జీవితం చిన్నది కాదు, దాన్ని సరిగ్గా వాడుకుంటే అది చాలా పెద్దది.

> “మనకు బతకడానికి తక్కువ సమయం ఉందని కాదు... ఉన్నదాంట్లో చాలా వృథా చేస్తున్నాం.”
>
> సెనెకా · ఆన్ ద షార్ట్‌నెస్ ఆఫ్ లైఫ్ (తెలుగు భావం)
>
> SENECA · ON THE SHORTNESS OF LIFE

నీ జీవితంలో

ఈ రోజు నీ ఫోన్‌లో "స్క్రీన్ టైమ్" చూడు. ఆ గంటల్లో ఒక్క గంటను వెనక్కి తీసుకుని, నీకు ముఖ్యమైన పనికి ఇవ్వు.

తాతగారి ప్రత్యేక నియమం · ఈ పుస్తకంలో మాత్రమే

నీకు ఏం కావాలో నీకు తెలియకపోతే నాయనా... పక్కవాడికి కావాల్సిందే నీకూ కావాలనిపిస్తుంది.

చిన్నా నోట్‌బుక్ మూసేస్తుంటే, తాతగారు "ఇంకొక్కటి రాసుకో" అన్నారు.

మన కోరికల్లో చాలావరకు మనవి కావు. పక్కింటివాడు కారు కొన్నాడు కాబట్టి మనకూ కారు కావాలి. స్నేహితుడు ఆ కోర్స్ చేశాడు కాబట్టి మనమూ అదే చేయాలి. ఫ్రెంచ్ తత్వవేత్త రెనే జిరార్డ్ దీన్ని "అనుకరణ కోరిక" (mimetic desire) అన్నాడు: మనిషి వస్తువుని నేరుగా కోరుకోడు, ఎదుటివాడు కోరుకుంటున్నాడు కాబట్టి కోరుకుంటాడు.

అందుకే జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన ప్రశ్న "ఎలా సాధించాలి?" కాదు. "ఇది నిజంగా నాకు కావాలా?"

రెనే జిరార్డ్ · అనుకరణ కోరిక సిద్ధాంతం

RENÉ GIRARD · MIMETIC THEORY

నీ జీవితంలో

నువ్వు ఈ ఏడాది సాధించాలనుకుంటున్న మూడు కోరికలు రాసుకో. ప్రతిదాని పక్కన రాయి: "ఇది ఎవరిని చూసి మొదలైంది?"

మెంటల్ జిమ్ రెప్

ఇరవై నాలుగు గంటల మాటల ఉపవాసం

ఈ అధ్యాయంలో మొదటి నియమం మాట గురించి. అందుకే మొదటి రెప్ కూడా మాట మీదే.

1. రేపు ఒక్క రోజు, ఎవరి గురించీ వాళ్ళు లేనప్పుడు చెడుగా మాట్లాడకు. ఒక్క మాట కూడా.
2. కోపం వచ్చిన ప్రతిసారీ, మాట్లాడే ముందు పది అంకెలు లెక్కపెట్టు
3. రాత్రి పడుకునే ముందు రాసుకో: ఈ రోజు ఎన్నిసార్లు నోటి దాకా వచ్చిన మాటను ఆపగలిగాను?

మొదటిరోజు కష్టంగా ఉంటుంది. అదే ఈ వ్యాయామానికి గుర్తు బరువు ఎత్తినప్పుడే కండరం పెరుగుతుంది.

నీ నోట్‌బుక్ కోసం

రాసుకో. రాసిన ఆలోచనే నిలుస్తుంది.

కోపంలో అన్న ఏ మాట ఇప్పటికీ నీకు గుర్తుంది? నువ్వు అన్నదైనా, నీకు ఎవరైనా అన్నదైనా.

నువ్వు ఈ మధ్య ఇతరులకు చూపించడానికి కొన్న వస్తువు ఏది?

నీ కష్టంలో ఫోన్ ఎత్తే ఆ ఒక్కరు ఎవరు?

చిన్నా నోట్‌బుక్ · మొదటి సాయంత్రం

జీవిత నియమాలు

1 · కోపంలో అన్న ఒక్క మాటకు జీవితాంతం వడ్డీ.

2 · గెలిపించేది ప్రతిభ కాదు, పట్టుదల.

3 · భయపడేవాటిలో సగం ఎప్పటికీ జరగవు.

4 · నిజం తెలిసే వరకు నమ్మకు, చెప్పకు.

5 · చూపించడానికి కొన్నది నీ కోసం కాదు.

6 · కష్టంలో ఫోన్ ఎత్తే ఒక్క స్నేహితుడు చాలు.

7 · నిజంగా తెలిసినవాడు తక్కువ మాట్లాడతాడు.

8 · వాడిలా మారకపోవడమే అసలైన ప్రతీకారం.

9 · పదవి మనిషిని మార్చదు, బయటపెడుతుంది.

10 · ఎప్పుడు, ఎలా చెప్పాలో తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం.

11 · జీవితం చిన్నది కాదు, మనమే వృథా చేస్తున్నాం.

✦ · నీకు ఏం కావాలో ముందు నువ్వే తెలుసుకో.

ఈ పేజీని స్క్రీన్‌షాట్ తీసి, ఈ మాటలు అవసరమైన ఒకరికి పంపండి.

మొదటి సాయంత్రం ఇక్కడితో ముగిసింది.

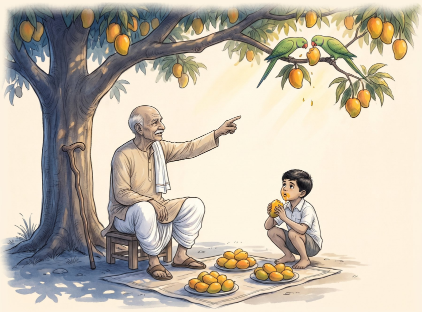
చిన్నా నోట్‌బుక్‌లో ఇంకా ఏడు సాయంత్రాలు మిగిలి ఉన్నాయి. ప్రతి సాయంత్రం ఒక కొత్త కథ, ఒక కొత్త విషయం, తాతగారి కొత్త నియమాలు.

2 విశ్వాసం నియమాలు 12 – 16

ఎవరినైనా నమ్మే ముందు వంద సార్లు ఆలోచించు నాయనా. నమ్మిన తర్వాత... ఒక్కసారి కూడా అనుమానించకు.

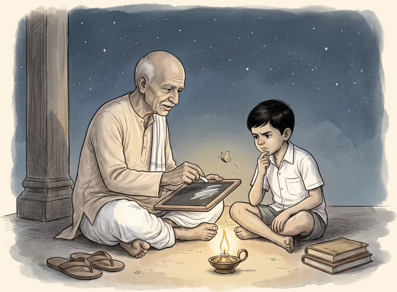
3 లౌక్యం నియమాలు 17 – 21

లౌక్యం అంటే మోసం కాదు నాయనా. ఏ మాట, ఎవరితో, ఎప్పుడు, ఎంత చెప్పాలో తెలుసుకోవడం.



4 స్వార్థం నియమాలు 22 – 28

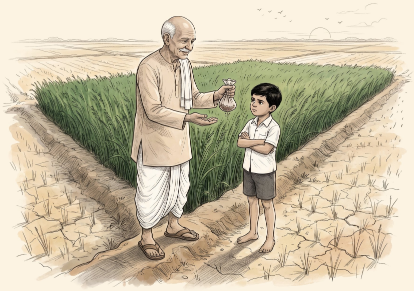
నీ గురించి ఆలోచించడం స్వార్థం కాదు నాయనా. నీ గురించి మాత్రమే ఆలోచించడం స్వార్థం.

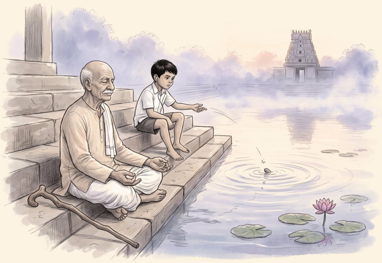


5 తెలివి నియమాలు 29 – 39

తెలిసింది తెలుసని, తెలియనిది తెలియదని తెలుసుకోవడమే నాయనా... అసలైన తెలివి.

మొదటి సాయంత్రం ఇక్కడితో ముగిసింది.



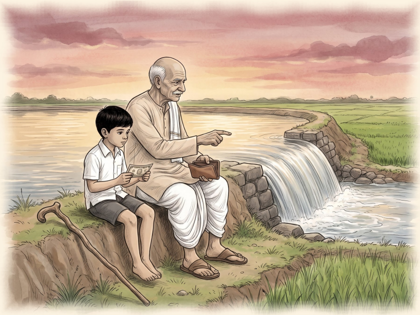


6 అసూయ నియమాలు 40 – 45

"వాడికి అదృష్టం కలిసొచ్చింది అంతే"... ఈ మాటే నాయనా... అసూయ మాట్లాడే మొదటి భాష.

7 మౌనం నియమాలు 46 – 51

నోరు మూసుకోవడం మౌనం కాదు నాయనా. లోపల మనసు అరవడం ఆపేయడమే అసలైన మౌనం.



8 డబ్బు నియమాలు 52 – 60

డబ్బు గురించి మాట్లాడటం తప్పు కాదు నాయనా. ధర్మం, సుఖం రెండూ దాని మీదే నిలబడతాయి.

పూర్తి పుస్తకంలో ఏముంది?

- **68 నియమాలు** · 60 తాతగారి నియమాలు, ఇంకా ఈ పుస్తకంలో మాత్రమే ఉండే 8 ప్రత్యేక నియమాలు
- **8 సాయంత్రాలు, 8 కథలు** · ఎడ్ల బండి, వారపు సంత, మామిడి చెట్టు దీపం వెలుగు, గుడి కోనేరు, చెరువు అలుగు...
- **మూలాలతో సహా** · వేమన, సుమతీ శతకం, చాణక్యుడు, భగవద్గీత పక్కనే, అదే మాటను సమర్థించే ఆధునిక పరిశోధనలు
- **8 మెంటల్ జిమ్ రెప్‌లు** · ప్రతి వారం మనసుకి ఒక వ్యాయామం
- **చిన్నా నోట్‌బుక్ పేజీలు** · ప్రతి సాయంత్రం నియమాలన్నీ ఒకే పేజీలో, పంచుకోవడానికి
- **16 రంగుల చిత్రాలు** · అరుగు, ఊరు, తాతగారు, చిన్నా

పూర్తి పుస్తకం కావాలంటే

ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో **Bharath KP · Mental Gym** పేజీ బయోలోని లింక్ నొక్కండి.

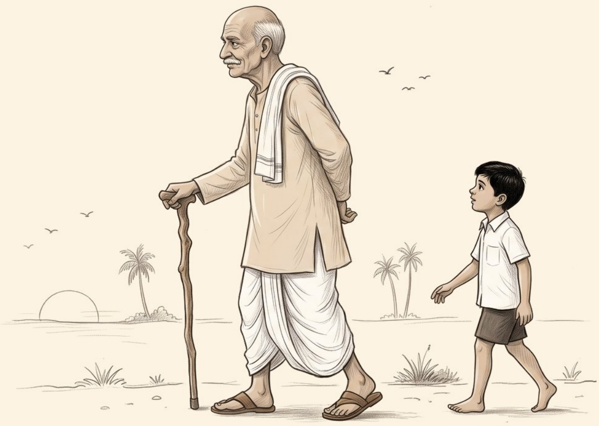
ఈ నమూనా నచ్చితే, మీ ఇంట్లో ఒక పెద్దవారికి, ఒక స్నేహితుడికి పంపండి.

"నేర్చుకోవడానికి ఒక్క జీవితం చాలదు నాయనా. అందుకే పెద్దల జీవితాల నుంచి నేర్చుకోవాలి."

ఫోన్ సిగ్నల్ కూడా లేని ఊరికి వేసవి సెలవులకి వచ్చిన పదేళ్ళ చిన్నా. ఎనభై ఏళ్ళ తాతగారు. ఒక పాత అరుగు, ఒక కొత్త నోట్‌బుక్.

ఎనిమిది సాయంత్రాలు, అరవై ఎనిమిది నియమాలు: మాట, విశ్వాసం, లౌక్యం, స్వార్థం, తెలివి, అసూయ, మౌనం, డబ్బు. వేమన నుంచి సెనెకా దాకా, భగవద్గీత నుంచి ఆధునిక పరిశోధనల దాకా... మన పెద్దలు ఎప్పుడో చెప్పిన మాటలు, ఈ రోజు సైన్స్ కూడా సమర్థిస్తున్న నిజాలు.

ప్రతి అధ్యాయం చివర · మెంటల్ జిమ్ రెప్



Mental Gym Books