మీరు మారండి~ ప్రపంచాన్ని మార్చండి

అందరినీ ప్రేమించు – అందరినీ సేవించు

ఎప్పుడూ సాయం చెయ్యి, ఎన్నడూ బాధించకు

శ్రీ సత్య సాయి సేవా సంస్థలు- తెలంగాణ

అంశము 9: తరగతి3 - పట్టుదల

EHV Program

3P'S OF LIFE
LESSON PLAN (3 SESSIONS/PERIODS)

Session 1: ఓర్పు (Patience)

Session 2: పవిత్రత (Purity)

Session 3: **పట్టుదల** (Perseverance)

మానవత్వం నిలబడాలంటే మూడు "ప"కారము లను పెంపొందించుకోవాలి : పవిత్రత, ఓర్పు, దీక్ష

3P'S OF LIFE: PERSEVERANCE(పట్టుదల)
FIRST PERIOD LESSON PLAN - TIMELINE

OPENING

పిల్లలను పలకరించండి. అం శాన్ని పరిచయం చేయండి
మార్గ దర్శన నిశ్శబ్దం పా టింప చేయండి(5 mins)

ICE BREAKER

మీ పేరు రాయండి!! (5 mins)

కథ: పండితుడు - వరదరాజు
(10 mins)

INSIGHTS & THEME DISCUSSION

పట్టుదల (20 mins)

RECAP & NOTES

ఇంతకు పూర్వము క్లాస్ లో మీకు నచ్చిన అంశాలు
ఆచరణ లో పెట్టినవి చెప్పండి (5 mins)

మార్గదర్శక నిశ్శబ్దము

తరగతిని ప్రారంభించుటకు ముందు మనతో మనం అనుసంధానమై ఉందాము. సుఖాసనంలో కూర్చుని నెమ్మదిగా కళ్ళు మూసుకోండి. దీర్ఘ శ్వాస తీసుకుని ఉచ్వాస, నిశ్వాసాలను గమనించండి. నా మాటలు వింటూ ఉండండి.

మీరు అనుకున్న దాని కంటే, మీరు చాలా ధైర్యవంతులు. చాలా బలవంతులు. చాలా తెలివైన వారు.

మీ మనసులో ఇలా అనుకుంటూ ఉండండి. "నాకు సవాల్ అంటే భయం లేదు. నా తప్పులు నాకు మరింత నేర్చుకునేలా సహాయ పడతాయి. మళ్లీ మళ్లీ చేయడం ద్వారా నేను మెరుగు అవుతాను. నేను ప్రారంభించిన పని పూర్తి చేయకుండా వదలను" ఈ మాటలు మీ మనసులో స్థిరంగా పాతుకొని ఉండాలి.

ఉదాహరణకు మీరు 2కె (2KM) రన్ లో పరిగెడుతున్నారు. మొదట చాలా వేగంగా ఉన్న మీ కాళ్లు, మధ్యలో నొప్పి పెడతాయి. కానీ మీరు ఆగరు. పరిగెడు తూనే ఉంటారు, నెమ్మదిగా ఒక్కో అంగ పరిగెడుతూ పరిగెడుతూ..

పట్టుదల అంటే గమ్యం చేరే వరకు పరిగెత్తడమే. మనకు కష్టమైనా ముందుకు వెళ్లాల్సిందే. ప్రతి అడుగు చిన్నదైనా నిన్ను గమ్యానికి చేరుస్తుంది.

విశ్వాసముతో కూడిన చిరునవ్వుతో నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.

ICE BREAKER: పేరు రాయండి !!

చిన్న సవాలు కి రెడీయేనా?

మీ పుస్తకము పెన్ను తీసుకుని మీరు రోజు వాడని చేతి తో మీ పేరు రాయండి. అంటే మీరు కుడి చేతితో రాసేవారైతే ఎడమ చేతితో రాయండి. అలాగే ఎడమ చేతితో రాసేవారు కుడి చేతితో..

కొంచెం కష్టమే కదా? కానీ ఏం భయపడకండి మీరు చేయగలరు.
ఇలా ఆరుసార్లు రాయండి.
ఆరవసారి రాసినది మొదటి దానికంటే బాగుంది కదూ! ఎందుకని?

జీవితంలో మనకు అనేక సవాళ్లు ఎదురవుతూ ఉంటాయి మొదట వాటిని ఎదుర్కోవటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. మీరేం చేస్తారు? కష్టం కాబట్టి వదిలేస్తారా? సవాలును స్వీకరించి మొదట్లో కష్టమైన దానినైనా పూర్తి చేస్తారా? లేదా?

ముందు వరదరాజు కథలో ఏం చేశాడో మీకు చెప్తాను.

మీరు అనుకున్నది సాధించే వరకు వదిలిపెట్టకుండా చేయడమే పట్టుదల.

ప ట్టు ద ల

పట్టుదల అనగా

- మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించుట..
- సవాలును స్వీకరించుట. కష్టపడి పనిచేసి నీ పూర్తి సామర్థ్యం చూపించుట
- సమస్యలు ఉన్నా, ఓడిపోయినా వదిలి పెట్టకుండా కొనసాగించుట
- ఓటమి తుది మజిలీ కాదు. అది విజయానికి సోపానము.
- హడావిడి పడకుండా, ఆందోళన లేకుండా నీ వంతు వచ్చేవరకూ ఎదురు చూడడమే ఓర్పు.
- గెలిచే వరకూ వదలకుండా పోరాడడమే పట్టుదల.

పట్టుదల, ఓర్పు కవల పిల్లలు. ఇవి సమస్యలను, అవకాశాలుగా మార్చుకుంటే గెలిచేందుకు తోడ్పడతాయి.

మీకేమి కావాలి?

అభివృద్ధి పథము: ఆచరణ, కష్టపడి పని చేయుట, ఉత్సాహంగా ఉండుట. నీకు అభివృద్ధి చెందాలని ఉంటే సమస్యలున్నా ఆందోళన ఉన్నా కూడా పట్టుదలతో సాధించుతావు.

"The master has failed more times than the beginner even tried."

ఆచరణలో పట్టుదల

ఏ. పీ. జే. అబ్దుల్ కలాం తమిళనాడు లో చిన్న పల్లెటూరిలో పెరిగాడు. వాళ్ళది పేద కుటుంబము. కుటుంబానికి తోడ్పడడానికి అతను వార్తా పత్రికలు అమ్మేవాడు. పైలట్ కావాలనుకుని దరఖాస్తు చేస్తే నిరాకరించారు. అది మొదటి ఓటమి.

వదిలిపెట్టకుండా ఇంజనీరింగ్ చదివి భారత అంతరిక్ష విభాగంలో చేరాడు. మొదట్లో ఆయన పంపిన రాకెట్లు మండిపోయాయి, కక్ష్య లోకి ప్రవేశపెట్ట లేక పోయాడు. ఈ ఓటమి భరించడం చాలా కష్టమే. కానీ తన బృందం తో ఇలా చెప్పేవారు కలాం " గెలవాలనే పట్టుదల కనుక గట్టిగా ఉంటే ఓటమి నన్నేమీ చేయలేదు " అని.

ఆయన ప్రతి ఓటమి నుంచీ ఓర్పుతో నేర్చుకున్నాడు. తర్వాత కలామ్ భారత అంతరిక్ష ప్రయోగాలకు నాయకుడుగా ఎన్నో ఉపగ్రహాలను, మిసైళ్లను అంతరిక్షం లోకి పంపి Missile Man of India అనే బిరుదు పొందారు.

తరవాత కాలంలో భారత రాష్ట్రపతి గా, లక్షలాది మందిని తన దూర దృష్టి, వినయము, పట్టుదల, ఓటమిలో సహనము, కష్టించే తత్వముతో అభివృద్ధి పధంలో పయనింప చేశాడు.

"నీవు అనుకున్న దాని కంటే బలమైన వాడివి, సాహసం కలవాడివి, తెలివైన వాడివి" నువ్వు చెయ్య గలవు!

నీ పట్టుదల

మీ నోట్ పుస్తకము తెరవండి. నీ తరగతిలో కానీ వ్యక్తిగతంగా కానీ ఇబ్బంది పెట్టే విషయాలు ఆలోచించండి. ఉదాహరణకు: గణితంలో భిన్నాలు (fractions) అనే అంశము చాలా కష్టంగా ఉంది. ఆ సంగతి నోట్స్ లో రాయండి. ఇంక ఇలా చెయ్యండి:

ఆచరణ:

- కాలపరిమితితో లక్ష్యం నిర్ణయించండి (3 వారాలలో భిన్నాలు బాగా నేర్చుకుంటాను)
- లక్ష్యాన్ని పట్టుకుని ఉండండి
- మీ లక్ష్యాన్ని మనసులో ఉంచుకోండి (లక్ష్యాన్ని కాగితంపై రాసి మీకు కన్పించేలా అంటించుకోండి)
- చిన్నగా అడుగులు వేయండి (రోజు 2 exercises చెయ్యాలనుకోండి. ఈ మూడు వారాల గడువులో చాప్టర్ పూర్తయ్యేలా)
- నీకు రాకపోతే ఇతరుల సహాయం పొందండి. (online లో చూడండి)
- ఎవరినైనా అడగటానికి భయ పడవద్దు. (మీ ఉపాధ్యాయులను, తల్లితండ్రులను, స్నేహితులను)
- సకారాత్మక, ఆశావాహ దృక్పథం కలిగి ఉండండి

EI కి సూచన : తరువాతి తరగతిలో వారి లక్ష్యాలను సాధించుటలో అభివృద్ధిలో వారి అనుభవాలను చెప్పమనండి.

కథ: వరదరాజస్ అను పండితుడు

అనగనగా ఒక చిన్న ఊరిలో ఒక రైతు ఆయన భార్య ఉండేవారు. వాళ్ళు చాలా ఉదాత్త హృదయులు, కష్టించి పనిచేసేవారు. వాళ్ళకి వరదరాజు అనే 7 సంవత్సరాల కొడుకుండే వాడు. ఆ రైతు అతన్ని దగ్గరలోని గురుకులంలో చేర్చాడు.

గురుకులంలో విద్యార్థులు క్రమశిక్షణతో గురువుగారి వద్ద అనేక విషయాలు నేర్చుకునేవారు. వరదరాజుకు అక్కడ వాతావరణం బాగుంది కానీ, చదువు అంటే ఇష్టముండేది కాదు. ఏకాగ్రత, దృష్టి లేక పోవడంతో అతనికి గురువుగారు చెప్పేవి ఏమీ అర్థమయ్యేవి కాదు. అందరు విద్యార్థులు తర్వాతి క్లాసులకు పోగా వరదరాజు అదే క్లాసులో ఉండిపోయాడు. మిగిలిన పిల్లలంతా వరదరాజుని ఎక్కిరిస్తూ ఉండేవారు. గురువుగారు ఎంతో కష్టపడి వరదరాజుని కూడా ప్రయోజకుడ్ని చేద్దాం అనుకున్నాడు. కానీ కుదరలేదు.

సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయి. చివరకు ఒకసారి గురువు అతన్ని పిలిచి ప్రేమతో నాయనా! నేను చాలా కష్టపడి నీకు చదువు చెప్పాను. నీకు చదువు రావడం కష్టం. మీ తల్లిదండ్రుల వద్దకు వెళ్లి వారికి వ్యవసాయంలో సాయపడు. అదే నీకు సరైనదేమో అన్నాడు.

ఇది విన్న వరదరాజు చాలా విచారం కలిగి బాధపడ్డాడు. గురువుగారి వద్ద సెలవు తీసుకుని తన వస్తువులు సర్దుకుని ఊరు బాట పట్టాడు.

కథ: వరదరాజుస్ అను పండితుడు

అలా ఊరికి వెళ్తూ వరదరాజు బాధతో ఆలోచించాడు. ఎందుకు తాను తన సహాధ్యాయుల వలె చదువుకోలేకపోయాడు అని. చదువుపై దృష్టి లేకపోవడం, ఇష్టం లేకపోవడం కారణాలుగా గుర్తించాడు. ఓడిపోయిన విద్యార్థిగా తల్లిదండ్రుల వద్దకు వెళ్లడానికి సిగ్గుపడ్డాడు. దీన్ని సరిదిద్దాలనుకున్నాడు. కానీ ఎలా? పాఠాలు అర్థమవ్వటం లేదు. గుర్తుండేదవి కాదు ఇ.లా ఆలోచిస్తూ ఒక పాత బావి వద్దకు చేరాడు దాహం తీర్చుకోవడానికి.

ఒక తాడుకి పాత్ర కట్టి ఉంది. అది ఒక గట్టుకు కట్టబడి ఉంది. బావిలో నీళ్లు తోడడానికి చేద వేసినప్పుడు, బావి రాతిపై ఒక గీతను చూసాడు. సంవత్సరాలు పాటు తాడుతో రాపిడి వల్ల రాతిపై గాటు ఏర్పడింది. అకస్మాత్తుగా అతని మనసులో ఒక ఆలోచన మెరిసింది. ఒక తాడే రాపిడితో రాతిపై గుర్తులు వేయగలగ్గా నేను కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ చేసి పాఠాలు నేర్చుకోలేనా? అనుకున్నాడు. ఎన్ని సంవత్సరాలైనా పట్టనీ. మా గురువు దగ్గర నేను తప్పనిసరిగా పాఠాలు నేర్చుకుంటాను, అని సంకల్పం చేసుకున్నాడు.

ఇలా కొత్త పట్టుదలతో వరదరాజు గురుకులానికి తిరిగి వెళ్ళాడు. గురువుగారి పాదాల మీద పడి తనను తాను రుజువు చేసుకోవడానికి అవకాశం ఇవ్వమని ప్రార్థించాడు. దయ గల గురువు ఒప్పుకున్నాడు. ఇప్పుడు వరదరాజు పూర్తిగా మారిపోయాడు. ఇతర ఆలోచన లేకుండా చదువుపై దృష్టి పెట్టి ఏకాగ్రతగా చదవ సాగాడు. రాత్రి పగలు కష్టపడి చదివి గురువుగారి మార్గదర్శకంలో మళ్లీ మళ్లీ చదివి అభివృద్ధి సాధించాడు. అలా వరదరాజు సంస్కృతంలో గొప్ప పండితుడై ప్రఖ్యాతిగాంచాడు. ఎన్నో గ్రంథాలు రచించాడు!

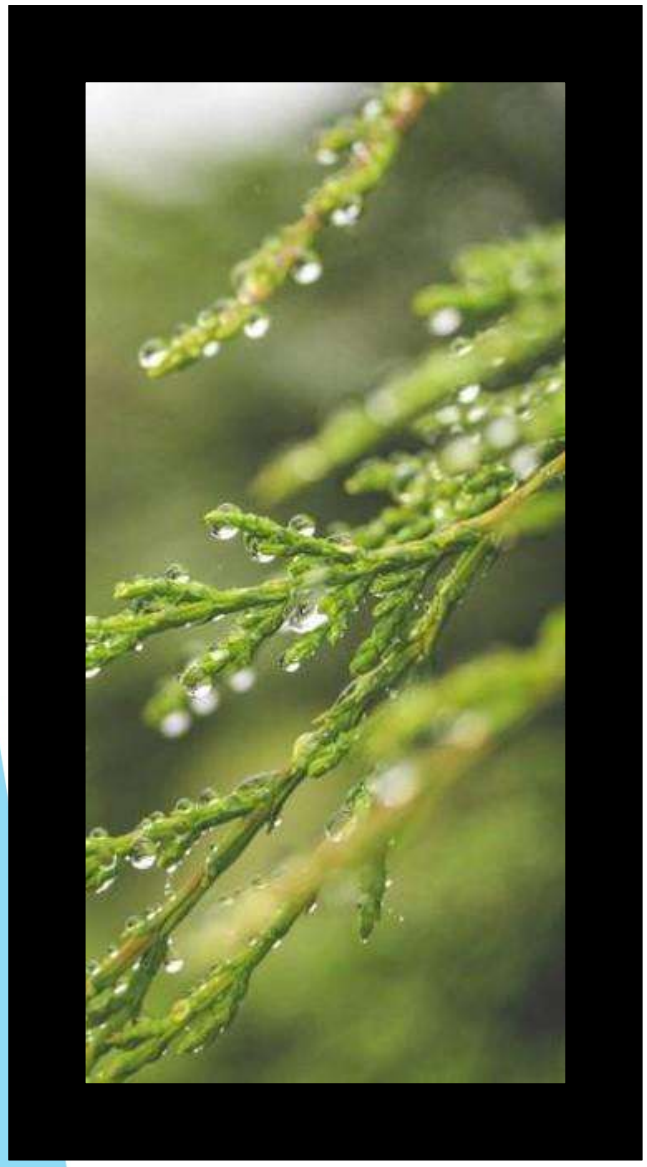
జత పరచండి

సంఖ్య	నాయకుడు	జత	గెలుపు ఓటములు
1	శ్రీనివాస రామానుజన్	A	ముంబైలో 1937లో పుట్టి అనేక కష్టాలు ఎదుర్కొని అనేక కష్టాలు ఎదుర్కొని చిన్న వ్యాపార సంస్థను 18 బిలియన్ డాలర్ల వ్యాపారంగా మార్చి కార్లు విమానాలు ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ లో 10 పరిశ్రమలు స్థాపించాడు.
2	విక్రమ్ సారాభాయ్	B	అనేక సార్లు అంతరిక్ష ప్రోగ్రాంలలో నిరాకరింప బడినా పట్టుదలతో అంతరిక్షంలో ప్రయాణించిన మొదటి భారతీయ వనితగా వాశికి ఎక్కారు.
3	మిల్కా సింగ్	C	మేధావి అయిన గణిత శాస్త్రవేత్త ప్రత్యేకమైన గణిత శిక్షణ లేదు సంక్లిష్టమైన గణిత సమస్యలను అనంతమైన నంబర్లను సృష్టించి లండన్ రాయల్ సొసైటీలో మెంబర్ అయ్యాడు
4	పి.టి.ఉష	D	అనేక ఆలోచనలు విఫలమైనా అలసిపోక, కష్ట పడి పనిచేసే భార్య వద్ద బంగారు నగలు తీసుకుని పెట్టుబడితో సంస్థను స్థాపించి ప్రపంచంలోనే మొదటి భారతదేశపు ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ సంస్థ స్థాపించాడు.
5	ధీరూ బాయ్ అంబానీ	E	ISRO స్థాపించిన భౌతిక శాస్త్రవేత్త అంతరిక్ష సాంకేతికత ను సాధారణ మానవుని సమస్యలను తీర్చేలా చేశాడు.
6	నారాయణ మూర్తి	F	అనేక బంగారు పెండి పతకాలు సాధించి తృటిలో ఒలింపిక్ మెడల్ పోగొట్టుకున్నా, పట్టుదలతో తరువాత ప్రోత్సహించి క్వీన్ ఆఫ్ ట్రాక్ బిరుదు పొందింది.
7	సుందర్ పిచ్చేయ్	G	గుజరాత్ లో పెట్రోల్ బంక్ లో ఉద్యోగిగా చేరి చిన్న వ్యాపారాలు చేసి పెట్రో కెమికల్స్ లో పెద్ద వ్యాపారాన్ని స్థాపించి దుస్తులలో టెలికాములో నాయకుడుగా మారిన వాడు.
8	రతన్ టాటా	H	పదవ తరగతి ఫెయిల్ అయ్యి రంజీ ట్రోఫీలో మిగులు ఆటగాడు గా వచ్చి కష్టపడి పట్టుదలతో “God of Cricket” బిరుదు పొందినవాడు
9	కల్పనా చావ్లా	I	ఒక స్టేనోగ్రాఫర్ ఇంట్లో జన్మించి కష్టపడి చదివి ఐఐటి చెన్నైలో అమెరికాలో పెద్ద మల్టీ నేషనల్ కంపెనీకి సీఈఓ అయ్యాడు
10	సచిన్ టెండూల్కర్	J	పంజాబ్ లో పేద కుటుంబంలో జన్మించి దారుణమైన పేదరికంలో ఉండి, పట్టుదలతో పరుగుపందెం లో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో అనేక బంగారు పతకాలు సాధించారు.

Take away

ఆటలలో క్రీడాకారుల ప్రతిభ కోసం చూపించే దీక్ష, పట్టుదల ఇతర రంగాలలో కూడా అవసరమని విద్యార్థులు తెలుసుకోవాలి. ప్రత్యేకంగా నైతికత, ఆధ్యాత్మికతలో కూడా.

పట్టుదల అనగా అడ్డంకులను ధయిర్యంగా ఎదుర్కొనుట. అవి మిమ్మల్ని గట్టి పరచి దృఢంగా తయారు చేస్తాయి
Perseverance involves meeting obstacles with courage, as they serve to "harden you and make you tough"



ధన్యవాదములు

సాయిరాం