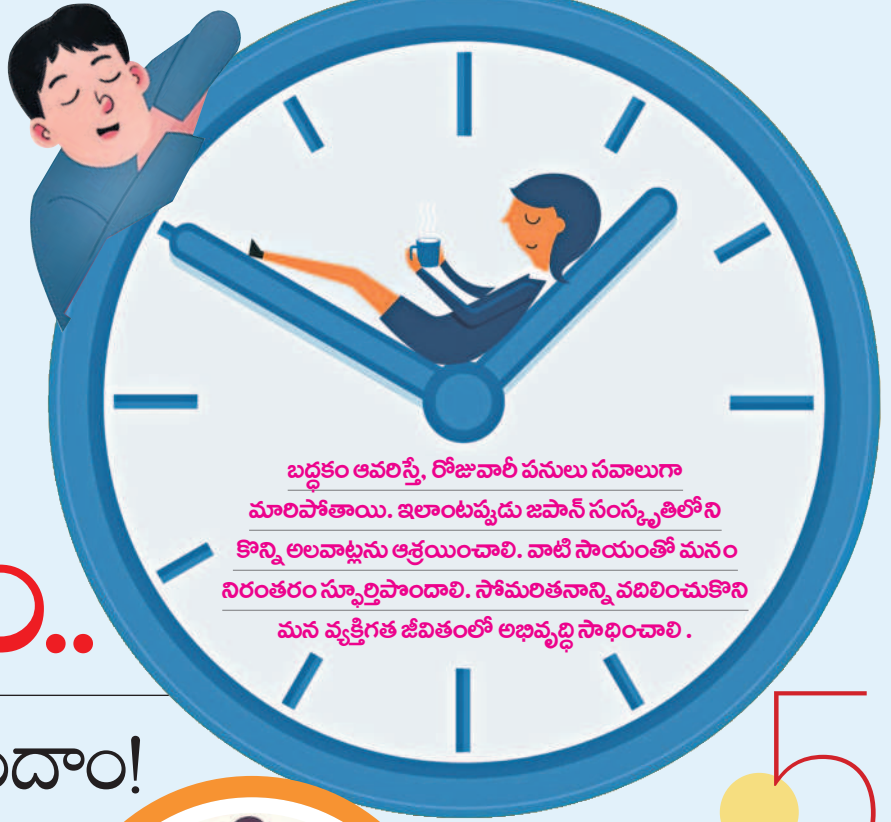


1 కైజెన్

కైజెన్ అంటే నిరంతర మెరుగుదల. భారీ మార్పులు ఆశించకుండా కాలక్రమంలో చిన్నచిన్న, స్థిరమైన మార్పుల దిశగా అడుగులు వేయడమే కైజెన్.

ఎలా?

- వ్యాయామం చేయడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటే, రోజుకు 5 నిమిషాలతో మొదలుపెట్టాలి.
- చదువరులు కావాలంటే... రోజుకో పేజీతో ప్రారంభించాలి.
- నెమ్మదిగా ప్రయత్నం పెంచుతూ పోవాలి. దీంతో పని బరువుగా అనిపించకుండా కొన్నాళ్లకు ఎంతో పురోగతి సాధిస్తాం.



బద్ధకం ఆవరిస్తే, రోజువారీ పనులు సవాలూగా మారిపోతాయి. ఇలాంటప్పుడు జపాన్ సంస్కృతిలోని కొన్ని అలవాట్లను ఆశ్రయించాలి. వాటి సాయంతో మనం నిరంతరం స్ఫూర్తిపొందాలి. సోమరితనాన్ని వదిలించుకొని మన వ్యక్తిగత జీవితంలో అభివృద్ధి సాధించాలి.

బద్ధకం..

వదిలించుకుందాం!

ఇకిగాయి

ప్రయోజనం తెలుసుకుని బతకడమే ఇకిగాయి. చేయాలనుకునే పని గురించి స్పష్టత ఉంటే, బద్ధకం దరి చేరకుండా ఉత్సాహంగా పనిచేస్తాం.

ఎలా?

- మీకు సంతోషాన్ని, ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చే అంశంపై దృష్టి సారించండి.
- అర్థవంతమైన లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకోవాలి. వాటికి మీ నైపుణ్యాలు, విలువలు జోడించాలి.
- ఆ దిశగా ప్రయత్నం మొదలుపెట్టాలి.



హార హాచి బు

అంటే... పొట్ట 80 శాతం నిండే వరకే తిండి అని! జపాన్ లో బాగా వాడుకలో ఉన్న ఆహార విధానం. మితంగా తింటే బద్ధకం తగ్గిపోతుంది. మన పనులు, అలవాట్ల మీద అదుపు సాధించవచ్చు.

ఎలా?

- తినేటప్పుడు ఇతర పనుల మీద దృష్టి పెట్టకూడదు.
- ఏవైనా సరే శ్రద్ధగా చేయాలి.
- ఏది చేసినా సరే అతి కాకముందే ఆపేయాలి.

3

వాబి - సాబి

మనలో చాలామంది వైఫల్యం భయంతోనో, పూర్తి చేయలేమనో పని తప్పించుకుంటారు. తప్పయినా, ఒప్పుయినా జీవితాన్ని యథా తథంగా తీసుకుని ముందుకెళ్లడాన్ని వాబి- సాబి విధానం నేర్పుతుంది. ఒక్కసారి పరిపూర్ణత అనే ఒత్తిడిని మనసులోంచి తీసివేయడం, పనిచేయడం సులువైపోతుంది.

ఎలా?

- 'సరైన సమయం' కోసం వేచి చూడకూడదు. వెంటనే పని మొదలుపెట్టేయాలి.
- నేర్పుకోవడంలో, అక్షయ సాధనలో తప్పులూ ఓ భాగమే అని అంగీకరించాలి.
- పరిపూర్ణత సాధించడం కంటే పనిచేస్తున్న క్రమం మీద దృష్టిపెట్టాలి.



గంబారు

దీనికి 'మంచి ప్రయత్నం చేయండి' అని అర్థం. కష్టాల్లో కూడా ముందుకు వెళ్లాలి. తెలివి, అదృష్టం కంటే ప్రయత్నం, పట్టుదల ముఖ్యమనేది గంబారు సూత్రం.

ఎలా?

- పరిస్థితులు కఠినంగా ఉన్నప్పుడు వెన్ను చూపొద్దు. చిన్నచిన్న అడుగులు వేసుకుంటూ సవాళ్లను దాటేయాలి.
- ఇతరులతో పోల్చుకోకుండా మీ శాయ శక్తుల ప్రయత్నం మీదే దృష్టిపెట్టాలి.

4



షిరిన్ - యోకు

'అడవి స్నానం' అని అర్థం. అంటే ప్రకృతిలో గడపడం వల్ల ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. ఏకాగ్రత మెరుగుపడుతుంది.

ఎలా?

- రోజుకు 5-20 నిమిషాలు పూర్తిగా ప్రకృతిలో గడపాలి.
- టీవీలు, స్మార్ట్ ఫోన్ల నుంచి దూరం కావాలి.



6