



HELP

Heartfulness - Experience of Life's Potential



ప్రియమైన విద్యార్థులకు,

Online HELP కార్యక్రమానికి మీ అందరికీ స్వాగతం . ముందుగానే మీకు తెలియజేసిన సమాచారం ప్రకారం, ఇకపై ఈ online కార్యక్రమం లోని ప్రతీ సమావేశం లోను మీకు కొన్ని Reading Material అందజేయబడతాయి. ఇవి కొన్ని వ్యాసాలు, కథలు, సామెతలు, స్ఫూర్తి రచనల సేకరణలు రూపం లో మీకు అందజేయబడతాయి. ఇవి మన దేనందిన జీవితాన్ని మెరుగుపర్చుకోవటానికి అత్యవసరమైన జీవన నైపుణ్యాలను మనం మరింత మెరుగ్గా, లోతుగా అర్థంచేసుకుని, ఆచరించటానికి హోయపడతాయి. దయచేసి క్రింద ఇచ్చిన reading material చూడగలరు.

చదివి ఆనందించండి ! ఆచరించి, అనుభూతి చెంది, పరివర్తన పొందండి.

Yours affectionately

Program coordinators

Heartfulness Education Programs

education@heartfulness.org

<https://hfn.link/dd>



ఆహ్వానం

అందరికీ హృదయపూర్వక నమస్కారం.

తెలంగాణ లోని ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థుల జీవన వైపుణ్యాలు పెంపొందింప చేయడానికి “Heartfulness - Experience Life's Potential” అనే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమ వివరాలు మీముందుంచడానికి మాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. చదువులోనూ మరియు జీవితంలోనూ మీరు అగ్రగామిగా నిలవడానికి, సంతృప్తికరముగా జీవించడానికి 16 వారాల పాటు సాగే కార్యక్రమము ఎంతో తోడ్పడుతుంది. ఈ కార్యక్రమాన్ని అనుసరించి నందువలన మీరు అచంచలమైన ఏకాగ్రతను సాధించి, వత్తిడిని పారద్రోలి, సమతుల్య జీవనాన్ని గడపగలరు.

మీ భావోద్వేగాలను అదుపులో వుంచుకోగలిగితే ఆ ప్రభావం మీ కాలేజీ జీవితంపై ఎలా వుంటుందో ఊహించండి. స్పష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలరు. ప్రభావవంతంగా సమాచారాన్ని యిచ్చి పుచ్చుకోగలరు. చెయ్యవలసిన పనులను సమర్థవంతంగా తక్కువ సమయంలోనే ముగించగలరు. అలా ఆదా చేసిన సమయాన్ని విశ్రాంతి కి, ఆనందంగా జీవితం గడపటానికి వినియోగించుకోగలరు. అలా ఈ HELP కార్యక్రమం మీ జీవితాలలో సమూలమైన మార్పులను తీసుకురాగలదు.

ఈ ధ్యేయసాధన కోసం, మీ రోజువారీ జీవితాన్ని సూక్ష్మంగా రూపొందించుకోవడం కోసం నాలుగు సరళమైన HEARTFULNESS ధ్యాన పద్ధతులను మీకు అందిస్తున్నాము. అవి RELAXATION (విశ్రాంతత), ధ్యానము, నిర్మలీకరణ మరియు అంతరంగ అనుసంధానము. మీరు విశ్రాంతిగా, తాజాగా వుండగలిగితే మీకు మీరు ఒక పెద్ద కానుకను యిచ్చుకున్నట్టే. దీనిని మీరు ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు కూడా. ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోవడం మరొక కానుక. నిరంతరాయంగా HEARTFULNESS సాధన వలన మీమీద కానుకల వర్షం కురుస్తుంది. ఇతరులకు సాయంచేయడమే కాక, మీ జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో మరింత సమర్థులుగా రాణించగలరు.

యువతే భారతదేశపు భవిష్యత్తు. మీకు, మీరు ప్రేమించేవారికీ మరియు మీ స్నేహితులకు ఎటువంటి భవిష్యత్తు కావాలని మీరు ఆకాంక్షిస్తున్నారు? దానిలో మీరు ఎటువంటి పాత్రను పోషించదలచుకున్నారు? మీరు ఉత్తమ మానవులుగా రూపొందటానికి, మీరు కలిసిన ప్రతివారిలో సానుకూలమైన ప్రభావాన్ని కలిగించడానికి ఈ HELP కార్యక్రమం తోడ్పడుతుంది.

అందరకూ శుభం కలుగును గాక.

కమలేష్ డి. పటేల్



HELP SESSION 12

నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యం

“నిర్ణయం తీసుకోవడం అనేది చాలా క్లిష్టమైన ప్రక్రియ.

ముఖ్యంగా మనకి నచ్చినది మరియు సరైనది,

ఈ రెండిటిలో ఒక దానిని ఎంచుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు”.

అంశాలు -

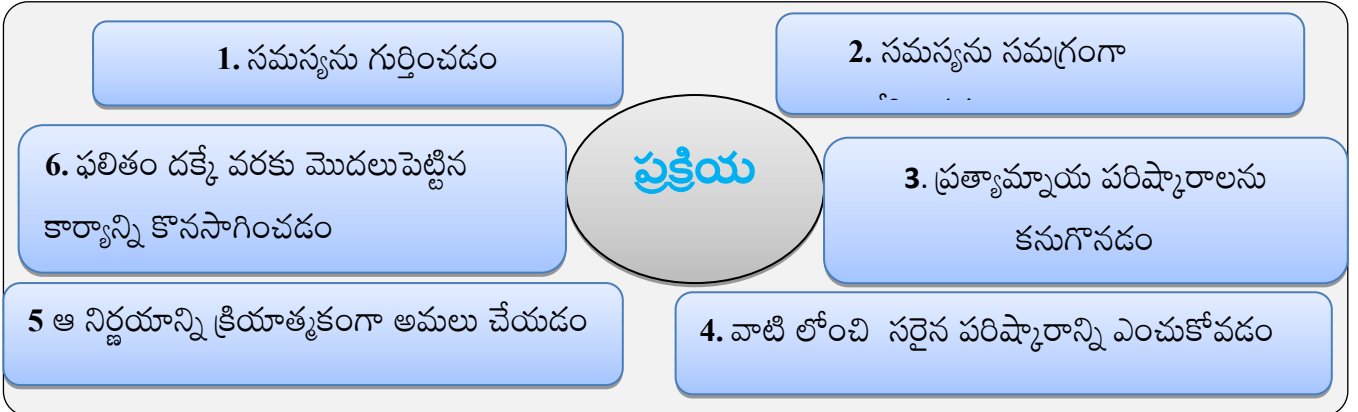
1. నిర్వచనము
2. ప్రక్రియ
3. చిట్కాలు

నిర్ణయాలు తీసుకోవడం అంటే ఏమిటి ?

నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో నైపుణ్యాలు అంటే మనకున్న అన్ని ఎంపికలను గుర్తించి, సందర్భానికి తగిన దాన్ని ఎంచుకోవడం. మరి సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడంలో మనం అనుసరించవలసిన దశల గురించి తెలుసుకుందాం.

ప్రక్రియ

నిర్ణయాలు తీసుకోవడం' అనే ప్రక్రియలో ఆరు ముఖ్యమైన దశలు ఉన్నాయి



నిర్ణయాలు తీసుకునే దశలను చక్కగా పాటించిన అటువంటి ఒక చీమ కథ:

ఒక నది ఒడ్డున ఒక చీమ ఉంది. దానికి ఒక సమస్య వచ్చి పడింది .అది ఆ నదిని దాటి ఆవలి ఒడ్డున ఉన్న తన ప్రాణ స్నేహితురాలు కలవాలని అనుకుంది. అది తన సమస్యని విశ్లేషించి ముందున్న దారులను గురించి ఆలోచించింది. సరిగ్గా అదే సమయానికి నదికి ఇవతలి ఒడ్డు నుంచి నీటిలో తేలియాడుతూ అవతలి గట్టు వైపు చేరుతోన్న ఆకులను చూసింది.



వెంటనే, ఇదే తనకు మంచి ఉపాయం అని గ్రహించింది. తన నిర్ణయాన్ని వెంటనే ఆచరణలో పెడుతూ, అది ఒక ఆకు మీదకు పాకింది. చక్కగా ఆ ఆకు పైన కూర్చుని తేలియాడుతూ అది అవతలి గట్టుకి క్షేమంగా చేరుకుంది. ఇందులో అది చేసిందంతా 'నిర్ణయం తీసుకోవడం' అనే ప్రక్రియలోని అన్ని దశలను



సరిగ్గా పాటించడమే. సమస్యను తానే పరిష్కరించుకుంది. ఈ చీమ చాలా చురుకైనది కదూ! మరి మనం కూడా అంతే...

“నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా ముందుకు కొనసాగలేము”.

- Jim Rohn

సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి సహాయపడే చిట్కాలు

1. H.A.L.T సూత్రం

నిర్ణయాలు తీసుకోవడం అనేది మేధస్సుకు, మానసిక మరియు

శారీరక సామర్థ్యాలకు సంబంధాలకు ప్రక్రియ. కాబట్టి కొన్ని

సందర్భాలలో ఉన్నప్పుడు మనం కీలకమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడాన్ని నివారించాలి. ఉదాహరణకు

H.A.L.T...H for Hungry, ఆకలితో ఉన్నప్పుడు, A for Angry – కోపంగా ఉన్నప్పుడు L for Lonely –

ఆదుర్దాగా ఉన్నప్పుడు T for Tired – నిస్సత్తువగా ఉన్నప్పుడు నిర్ణయాలను వాయిదా వేయడం

అన్నమాట. దీనివలన హడావిడిలో తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకునే తప్పిదం, దాని ద్వారా కలిగే

ప్రమాదాలను నివారించగలుగు తాము.



2. ప్రశాంతంగా స్థిమితంగా ఉండండి

మీ మనసును ప్రశాంతంగా, స్థిమితముగా ఉంచుకోవడం మీరు నేర్చుకోవాలి.

ఎలా ?? Deep breathing ద్వారా – ఇలా చేయడం వలన మీ మెదడుకు

సరియైన మోతాదులో ఆక్సిజన్ సరఫరా అవుతుంది. తద్వారా మీ ఆలోచనలు

స్థిరంగా ఉంటాయి. దీనితోపాటు మీరు రిలాక్సేషన్ ఇంకా ధ్యానాన్ని సాధన

చేయండి ఇది మీ శరీరాన్ని తేలిక పరచి మీ మెదడును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది .



3. నిర్ణీత కాలం

ఆలోచనలు అన్నివైపులా పరిగెత్తకుండా, అనుకున్న పని మీదే ధ్యాన ఉంచాలి

అంటే, ఆ పనికి నిర్ణీత కాలాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. అప్పుడు ఆ నిర్ణీత కాల వ్యవధి

గల ఒత్తిడి వలన, మనం ఏది ముఖ్యమో దాని గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తాం.

లేకపోతే ఇది జరగదు.





4. మెదడుకి రెండువైపులా పదును పెట్టండి

ఎక్కువ సార్లు మనం మెదడు యొక్క ఎడమ భాగాన్ని (తర్కం) మాత్రమే ఉపయోగిస్తూ ఉంటాము. మెదడు లో ఉన్న కుడి భాగం బయట చూసిన అంశాలను సేకరించడం, ఇంకా వాటిలో దాగి ఉన్న క్రియాత్మక నైపుణ్యం శక్తి మరియు మన అంతర్ముఖం అయ్యే శక్తి ఉంటుంది. తర్కానికి అనుభూతులకు మధ్య సమన్వయం చాలా ముఖ్యం.



5. మనస్సు (Head) మరియు హృదయం (Heart)

మన మనస్సు ఆలోచిస్తుంది కానీ, మన హృదయం అనుభూతి చెందుతుంది. మన హృదయం మాత్రమే మనకు సరైన మార్గదర్శనం చేయగలుగుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా క్లాస్ బంక్ కొట్టాలి అనుకుంటే మీ హృదయం వద్దని చెబుతూనే ఉంటుంది. అందుకే ఏది కావాలో కాదు.... ఏది సరైనదో అదే చేద్దాం .



ఎప్పుడు అనుమానం వచ్చినా తప్పక హృదయాన్ని సంప్రదించండి

“ప్రతిరోజు మీరు ఏదో ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిందే. మరి ఆ సవాలును మీరు వదిలేస్తారా? వాయిదా వేస్తారా? వెయ్యి ఏనుగుల బలం తో సమర్థంగా ఎదుర్కొంటారా?”



Heartfulness నిర్మలీకరణ

పని అంతా పూర్తయిన తరువాత, రోజు చివరిలో ఈ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియను చేసుకోండి.

సాధ్యమైనంత వరకూ పడుకొనే సమయం వరకూ చేసుకోకుండా ఉండకండి. ఈ ప్రక్రియ వల్ల మీ శరీర వ్యవస్థలో పేరుకున్న భారాన్ని తొలగించి నిర్మలీకరించడం ద్వారా మీలో పునరుజ్జీవన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఈ శుద్ధీకరణ ప్రక్రియను మొదట్లో అంచెలంచెలుగా చేయడం మంచిది. ఈ క్రింద ఉల్లేఖించిన క్రమంలో ఈ ప్రక్రియను అనుసరించడానికి ప్రయత్నించండి:

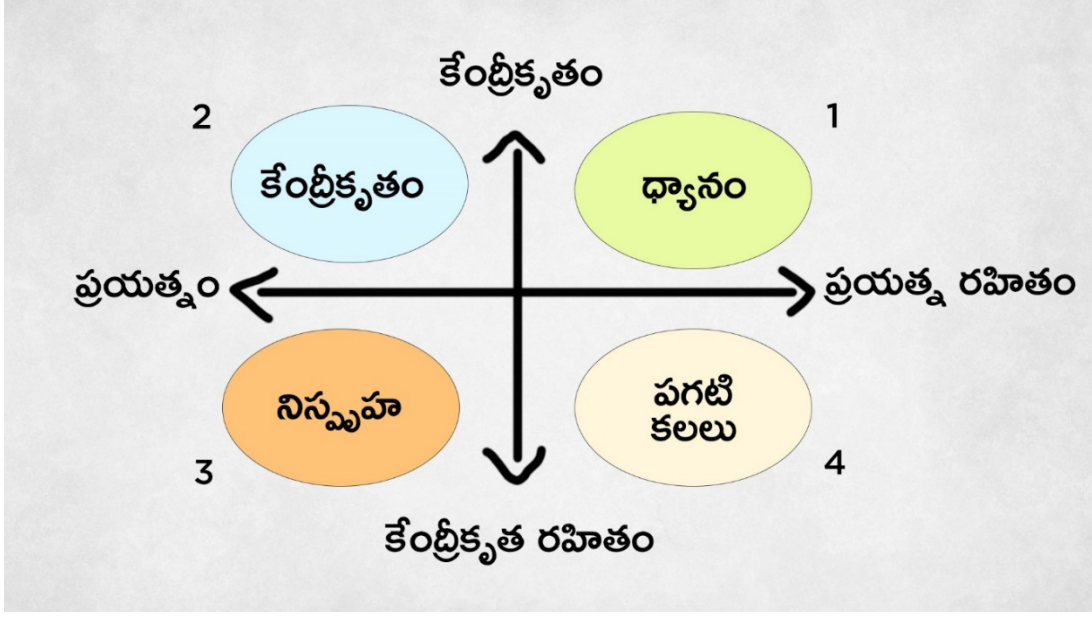
- ❖ రోజంతా పొగయిన ముద్రలన్నిటినీ తొలగించుకోవాలన్న సంకల్పంతో ఒక సుఖమైన ఆసనంలో స్థిమితంగా కూర్చోండి.
- ❖ కళ్లు మూసుకొని స్థిమితంగా ఉండండి.
- ❖ మీలో ఉన్న జటిలమైన తత్వాలు, మలినాలు అన్నీ కూడా మీ శరీర వ్యవస్థ మొత్తంలో నుండి బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లుగా భావించండి.
- ❖ వాటన్నింటినీ శిరస్సు పై భాగం నుండి వెన్నెముక యొక్క చివరి ఎముక వరకూ ఉన్న మీ వెనుక భాగం నుండి పొగరూపంలో వదిలి వెళ్ళిపోనివ్వండి.
- ❖ ఈ ప్రక్రియ అంతా పూర్తయ్యే వరకూ వచ్చే ఆలోచనలను, భావాలను పట్టించుకోకుండా అప్రమత్తంగా ఉండండి. మీ ఆలోచనలకు మీరు
- ❖ సాక్షిగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.
- ❖ ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ, దృఢనిశ్చయంతోనూ ఈ ప్రక్రియ యొక్క వేగాన్ని సున్నితంగా పెంచడానికి ప్రయత్నించండి.



- ❖ మీ దృష్టి మనసులో కలిగే ఇతర ఆలోచనలపై మళ్ళినట్లయితే నెమ్మదిగా మరల మీ దృష్టిని నిర్మలీకరణ ప్రక్రియపై ఉంచండి.
- ❖ ఈ ముద్రలు మీ వీపు భాగం నుండి వెళ్ళిపోతున్న కొద్దీ మీరు మీలో తేలికదనాన్ని అనుభూతి చెందడం ప్రారంభిస్తారు.
- ❖ ఈ ప్రక్రియను ఈ విధంగా ఇరవై నుండి ఇరవై ఐదు నిమిషాల పాటు చెయ్యండి.
- ❖ మీలో తేలికదనాన్ని అనుభూతి చెందడం ప్రారంభించినప్పుడు ఈ ప్రక్రియలోని రెండవ భాగాన్ని మొదలెట్టవచ్చు.
- ❖ మూలం నుండి ఒక పవిత్ర ప్రవాహం మీ ముందు నుండి లోపలికి ప్రవేశిస్తున్నట్లుగా భావించండి. ఈ తరంగాలు మీ హృదయంలోకి ప్రవేశించి మీ శరీర వ్యవస్థలోని అణువణువులో నిండిపోతున్నట్లుగా అనుభూతి చెందండి.
- ❖ ఇప్పుడు మీరు మరింత సమతౌల్యస్థితికి చేరుకున్నారు. శరీరంలోని ప్రతీ అణువు తేలికదనాన్ని, స్వచ్ఛతను, సరళత్వాన్ని ప్రసరిస్తూ ఉంది.
- ❖ నిర్మలీకరణ ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా సంపూర్ణమైనట్లు దృఢవిశ్వాసంతో ముగించండి.



ప్రయత్న రహితంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించగల సాధనమే ధ్యానం





చాక్లెట్ షాప్ లో చిన్నవాడు

కొన్నిసార్లు మనం మన తప్పుడు

నిర్ణయాలను తలుచుకుని చింతిస్తూ

ఉంటాము. కానీ సమయం

దాటిపోయాక బాధపడుతూ కూర్చుంటే

ఒరిగేదేమీ ఉంటుంది. అన్నింటికన్నా

విచారకరమైన విషయం ఏమిటంటే,

మనం అసలు ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేక,

దిక్కుతోచని స్థితిలో, ఎటూ వెళ్లేక,

ఏమీ సాధించకుండా మిగిలిపోవడం.

ఒక చిన్న పిల్లవాడు తన తండ్రితో కలిసి ఒక చాక్లెట్ల దుకాణానికి వెళ్లాడు. అక్కడ అందంగా పెట్టబడిన అనేక రకాల చెక్లెట్లను చూసి తబ్బిబయ్యాడు . “నేను ఏం చాక్లెట్ తీసుకోవాలి?” “ నేను ఏం చాక్లెట్ తీసుకోవాలి?” “ నేను ఏం చాక్లెట్ తీసుకోవాలి?”

అని తనలో తానే తికమక పడ్డాడు.

“త్వరగా కానీ రా... మనకు ఎంతో సమయం లేదు..”అని అతని తండ్రి త్వర పెట్టాడు.

“నాకు ఇవి ఇష్టం... కాదు ..కాదు ..నాకు అవి అంటే చాలా ఇష్టం..” అని అక్కడి గాజు డబ్బాల్లో పెట్టిన చాక్లెట్లు బయటకు తీస్తూ, మళ్ళా వెనక్కి పెట్టేస్తూ ఉన్నాడు.

సహనం నశించిన ఆ అబ్బాయి తండ్రి, “ ఏదో ఒకటి త్వరగా తెములు,మనం ఇక బయలుదేరాలి” అని అరిచాడు.

వెంటనే ఆదరాబాదరాగా అబ్బాయి, దుకాణం ఈ చివరి నుండి, ఆ చివరి వరకు పరుగులు పెడుతూ అక్కడ ఉన్న చాక్లెట్లను కళ్ళింతలు చేసుకుని చూస్తూ ఉన్నాడు. అన్ని ఒకదానిని మించి మరొకటి నోరూరిస్తూ ఉంటే ,వాటిలో ఏది ఎంచుకోవాలో తెలియక, నిల్చుండిపోయాడు.

చివరికి విసిగిపోయిన వాళ్ళ నాన్న, ఆ అబ్బాయి చేతుల్ని పట్టి లాగి, బయటకు ఈడ్చుకుని వెళ్ళాడు. అలా ఉత్త చేతులతో వారు వెనుదిరిగారు.

దాంతో ఆ పిల్లాడి కళ్ళల్లో గిర్రున నీళ్ళు తిరిగాయి. అతనికి ఆ చాక్లెట్లు అన్నీ నచ్చాయి. అన్ని కావాలి అనిపించాయి, కానీ ఏమీ తీసుకోలేకపోయాడు.ఎందుకంటే, అన్ని రకాల చాక్లెట్లు నుండి, ఒకే ఒక్క చాక్లెట్ ని అతను ఎంచుకోలేకపోయాడు కనుక.

మనమంతా ఆ పిల్లవాడు లాంటి వాళ్ళమే.ఈ ప్రపంచం ఆ చాక్లెట్ దుకాణం లాంటిది.

దానిలో అంతులేని అవకాశాలు మనల్ని ఊరిస్తూ ఉంటాయి, అయితే మన చదువు వృత్తి, పెళ్ళి సంబంధాలు, లాంటి కీలకమైన విషయాల్లో సరైన సమయంలో త్వరగా నిర్ణయం తీసుకోకపోతే వట్టి చేతులతోనే మిగిలిపోతాము.



కొన్నిసార్లు మనం మన తప్పుడు నిర్ణయాలను తలుచుకుని చింతిస్తూ ఉంటాము. కానీ సమయం దాటిపోయాక బాధపడుతూ కూర్చుంటే ఒరిగేదేమీ ఉంటుంది.

అన్నింటికన్నా విచారకరమైన విషయం ఏమిటంటే, మనం అసలు ఏ నిర్ణయం తీసుకోలేక, దిక్కుతోచని స్థితిలో, ఎటూ వెళ్లేక, ఏమీ సాధించకుండా మిగిలిపోవడం.