



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 ఇంటర్నెట్ విద్యార్థుల జీవన నైపుణ్యాలు పెంపొందింప చేయడానికి
“Heartfulness – Experience Life’s Potential” అనే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమ వివరాలు మీముందుంచడానికి మాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. చదువులోనూ మరియు జీవితంలోనూ మీరు అగ్రగామిగా నిలవడానికీ, 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 వుచ్చుకోగలరు. 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 6

భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు

“అనుకున్నదే మాట్లాడు, మాట్లాడిదే అనుకో”. - George S. Patton Jr.

అంశాలు

1. భావవ్యక్తీకరణ
2. సమర్థవంతమైన భావవ్యక్తీకరణ
3. భావవ్యక్తీకరణ ప్రక్రియ.
4. సమాచార లేమి

భావవ్యక్తీకరణ అంటే అనుభూతుల, ఆలోచనల, భావోద్వేగాల, సత్యం మరియు సమాచారాల మార్పిడి.

సమర్థవంతమైన భావవ్యక్తీకరణ

ఎక్కడైతే మాట్లాడే వారు, మరియు వినేవారు ఇద్దరూ కూడా ఈ భావ వ్యక్తీకరణలో సరిసమానంగా పాలుపంచుకుంటూ హృదయపూర్వకంగా వింటూ అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, అక్కడ సమర్థవంతమైన భావవ్యక్తీకరణ జరిగిందని చెప్పవచ్చు.

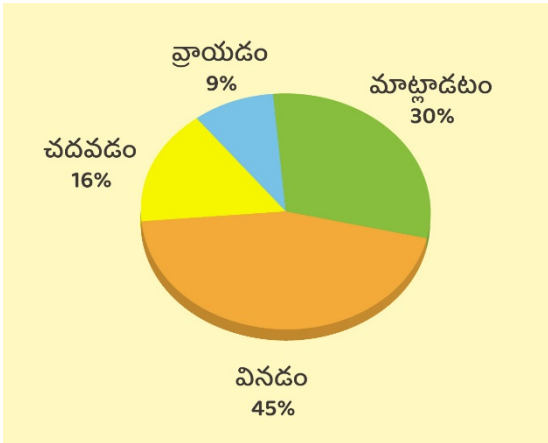
హృదయంతో వినడం
స్పష్టంగా మాట్లాడటం
అహింసాత్మక భావవ్యక్తీకరణ



ఉత్పాదకతను పెంచుతుంది
సత్సంబంధాలను మెరుగుపరుస్తుంది
సమయాన్ని శక్తిని పొదుపు చేస్తుంది

భావవ్యక్తీకరణ ప్రక్రియ

మాట్లాడడము



నిజమా?
అవసరమా?
కరుణాత్మకమా?

మాట్లాడే ముందు
చూసుకోవలసిన
3 గేట్లు!



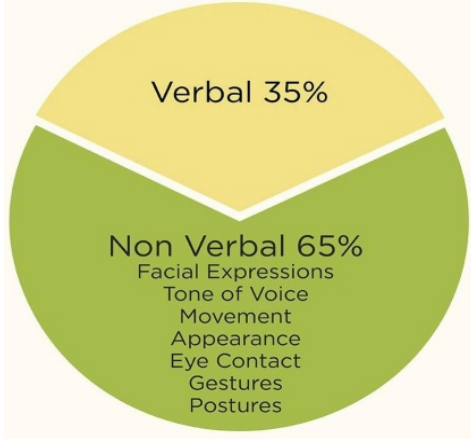
తోటివారి అనుభూతుల్ని సహజంగా అర్థం చేసుకోగలిగిన రోజు వాటిని ఆచరణలో లోకి తేవడం సులువు అవుతుంది

వినడం

1. చైనీస్ లో 'టింగ్' అనే ఒక పదం వినడం యొక్క సారాంశాన్ని మనకు నేర్పుతుంది.
2. అది మన హృదయాలను, మనసులను, చెవులను, కనులను ఒక దగ్గరికి చేరుస్తుంది.
3. మీరు హృదయపూర్వకంగా వినగలిగేలా మీకు నైపుణ్యాన్ని సంపాదించి పెడుతుంది.
4. మనం ఎప్పుడైతే ఎదుటివారు చెప్పేది మనస్ఫూర్తిగా వినగలుగుతామో, వారి భావాన్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతామో అప్పుడు ఫలితాలు వేరుగా ఉంటాయి.



భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు



Verbal and Non-verbal

Research ప్రకారం 35 శాతం మాఖికం అయితే మిగిలిన 65 శాతం మన శరీర కదలికల లోనూ ముఖకవళికల లోనూ తెలిసిపోతుంది. మనం ఇప్పటి దాకా నేర్చుకున్న వాటి అన్నింటి మేళవింపే సమర్థవంతమైన భావవ్యక్తీకరణ. ఇవే అనుకూలమైన ఫలితాలను సాధించి పెడతాయి.

సమాచార లేమి

అశ్రద్ధగా వినడమో లేదా సరిగా మాట్లాడలేకపోవడమో జరిగితే మన భావాలని తప్పుగా వ్యక్త పరచ వలసి ఉంటుంది. మధ్యలో అడ్డం కొట్టకుండా ఎదుటి వారిని పూర్తిగా మాట్లాడనివ్వాలి. వారు పూర్తిగా మాట్లాడక ముందే మనం ఒక నిర్ణయానికి రాకూడదు. ఎదుటి వారి పూర్తి గా మాట్లాడిన తరువాత కొన్ని సెకన్లు సమయం వదిలి మనం మాట్లాడాలి. వెంటనే మొదలుపెట్టకూడదు. **మీరు నేరుగా భావాలను వ్యక్తపరచడ మే ఉత్తమమైన మార్గం.** ఈ సోషల్ మీడియా, వాట్సాప్ ఇమెయిల్ అన్ని వచ్చిన తర్వాత నాన్ వెర్బల్ కమ్యూనికేషన్ కి ప్రాముఖ్యత తగ్గిపోతోంది. అందుకే వాటితో కొంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.



“అనుకున్నదే మాట్లాడు, మాట్లాడిదే అనుకో”.
అప్పుడే అంతరంగం బహిర్గతమవుతుంది. భావవ్యక్తీకరణ సమర్థవంతం అవుతుంది.

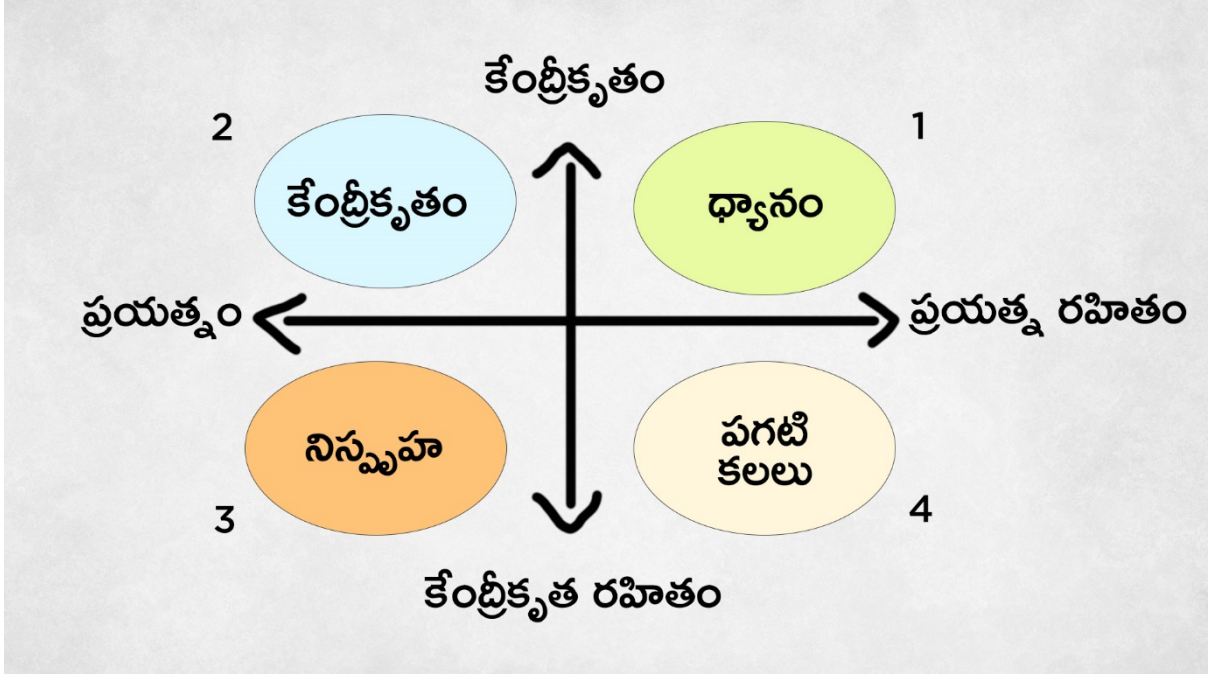
మనతో మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలతో మనుషులతో అనుసంధానం అయినప్పుడే,
మన భావ వ్యక్తీకరణ సమర్థవంతంగా ఉంటుంది.

ప్రకృతితో సమ్మేళన మై మనము సహజంగా ఉండగలిగిన రోజు
భావవ్యక్తీకరణ అత్యంత సమర్థవంతంగా ఉంటుంది.

మనం సమర్థవంతంగా భావవ్యక్తీకరణ చేయగలిగిన రోజు,
పరస్పర నమ్మకం మరియు గౌరవంతో కూడిన సత్సంబంధాలను,
అనుసంధానాన్ని ఏర్పరచుకోవడం లో విజయవంతం అవుతాము.



ప్రయత్న రహితంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించగల సాధనమే ధ్యానం





మిత భాషణ

ఒకానొక గురుకులంలో క్రమశిక్షణ బాగా ఎక్కువగా ఉండేది. శిష్యులు మౌనవ్రతం పాటించడానికి ప్రతిజ్ఞ చేసి ఉన్నారు. వారు ఎవరితోనైనా మాట్లాడడానికి అవకాశమే లేదు. సంవత్సరానికి ఒకసారి కేవలం రెండు పదాలు ఉపయోగిస్తూ వారు మాట్లాడవచ్చు.

ఒక శిష్యుడు సంవత్సరం తర్వాత గురువు గారి దగ్గరకు వెళ్ళి, నేను మాట్లాడవచ్చా? అని అడిగాడు. దానికి ఆ గురువుగారు ఏమిటా రెండు పదాలు అని అడిగారు.

“గట్టి మంచం” అన్నాడా శిష్యుడు. ‘సరే’ అని సమాధానమిచ్చారు ఆ గురువు మరొక సంవత్సరం అయిన తర్వాత అదే శిష్యుడు గురువు దగ్గరకు వెళ్ళి ఇంకో రెండు పదాలు మాట్లాడారు “ఘోరమైన భోజనం”.

మూడో సంవత్సరానికి ఇంకొక రెండు పదాలు...

“నే పోతున్న”...

దానికి గురువు అన్నారు, “నీకు ఫిరియాదులు చేయడం ఒక్కటే తెలుసు” అని.

మూడు సంవత్సరాలలో ఆ పిల్లవాడు మాట్లాడిన మాటలు అన్నీ కూడా ఫిరియాదులే.

1. “గట్టి మంచం”
2. “ఘోరమైన భోజనం”
3. నే పోతున్న”

ఆ పిల్లవాడికి ఎక్కువగా మాట్లాడే అవకాశం ఉండుంటే ఆ మాటల్లో ఈ ఫిరియాదులు కొట్టుకొని పోయి ఉండేవి. ఈ కథలో మనకి అర్థం అవ్వాలి ముఖ్యమైన నీతి ఏమిటంటే, మనం అతిగా మాట్లాడితే మన చుట్టూ ఉన్న వారు మనం ముఖ్యంగా చెప్పాలనుకున్నవి గుర్తుపెట్టుకో లేరు.

“ఎంత ఎక్కువ మాట్లాడితే అంత తక్కువ గుర్తుపెట్టుకుంటారు.”