



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 ఇంటర్నీడియట్ 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 కలిగిన ప్రతివారిలో సానుకూలమైన ప్రభావాన్ని కలిగించడానికి ఈ HELP కార్యక్రమం తోడ్పడుతుంది.

అందరకూ శుభం కలుగును గాక.



HELP SESSION 8

ధైర్యం యొక్క ఆవశ్యకత

“విజయం ఎప్పుడూ స్థిరమైనది కాదు, అపజయం ఘోరమైనది కాదు.
ధైర్యంగా మన ప్రయత్నం కొనసాగించామా లేదా అన్నదే అన్నింటికన్నా ముఖ్యం!”

- Winston Churchill

అంశాలు

1. భయం 2. ధైర్యం అంటే ఏమిటి? 3. ధైర్యం యొక్క ముఖ్యంశాలు

మన అందరికీ కూడా లక్ష్యాలను సాధించాలంటే ఏ మార్గాన్ని ఎంచుకోవడం ఎలా ప్రణాళిక వేయాలో చక్కగా తెలుసు. వీటితో పాటు గమ్యాన్ని చేరాలంటే ధైర్యము మరియు ఆత్మవిశ్వాసం ఎంతో ముఖ్యమని మనకు తెలుసా? అలాంటి ధైర్యం లేక పోవడానికి ముఖ్యమైన కారణం ఏమై ఉంటుంది? ఆ ముఖ్య కారణమే “భయం”.

భయం అంటే ఏమిటి?

- భయం అనేది మొట్టమొదటి భావోద్వేగం
- దూరం అవుతాం అనుకున్నప్పుడు లేదా ప్రమాదం సంభవిస్తుంది అనుకున్నప్పుడు భయం వేస్తుంది
- ఆ భయం “fight- పోరాడడం లేదా flight- పారిపోవడం లేదా freeze - బిగుసుకు పోవడం” లాంటి ప్రతిస్పందనలను దారితీస్తుంది.
- ఇది మన నర నరాలలో కి వ్యాపించి మనని పూర్తిగా ప్రభావితం చేస్తుంది

ముఖ్యమైన భయాలు:

చదువు పరీక్షల ఒత్తిడి, పోటీ ప్రపంచం, పేలవమైన పనితీరు, తిరస్కరణ, సహచరుల ఎగతాళి ,పోలిక, అభిప్రాయాలు తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయుల అంచనాలు ఇది పెద్ద లిస్ట్ యే....

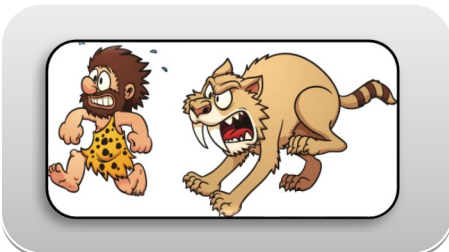
భయాలు ఎక్కడనుంచి వుట్టుకొస్తాయి?

ఈ భయం యొక్క వేళ్ళు చాలా లోతుగా మనలో పాతుకుపోయి ఉంటాయి . వీటికి కారణం...
ముందస్తు భయాలు అనుభవాలు అజ్ఞానం అసమర్థత దూర దృష్టి లేకపోవడం సరైన సమయానికి పనులను ముగించలేకపోవడం

భయాలని ఎలా ఎదుర్కోవాలి ?

ఈ భయాన్ని ఎదుర్కోవాలంటే రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి.

అన్నీ వదిలేసి పరిగెట్టడం – లేదా – అన్నింటినీ ఎదుర్కొంటూ ఎదగడం





మనం, 'ఎదుర్కొంటూ ఎదిగే మార్గాన్ని' అవలంబిస్తే సమస్య లేదు. మన గమ్యాన్ని సునాయాసంగా సాధించగలం!

భయాలను ఎలా అధిగమించాలి?

ధైర్యము విశ్వాసానికి దారితీస్తుంది. నిరంతర సాధన తోనే సాధ్యం

ధైర్యం అంటే ఏమిటి?

Courage అనగా ధైర్యం, 2 Latin పదాల యొక్క సమ్మేళనం. Cour మరియు age..
Cour – అంటే హృదయం & –Cour –అంటే దానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించడం.
అందువలన ధైర్యం అంటే హృదయానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించడం

నిజమైన ధైర్యం ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకుందామా?

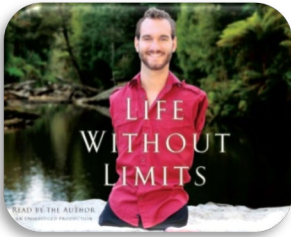
Nick Vujicic అనే **Australian** యొక్క నిజ జీవితానికి సంబంధించిన ఒక కథను పెడదాం.

Nick కాళ్ళు చేతులు లేకుండా జన్మించాడు, కానీ మిగతా అవయవాలన్నీ ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాయి. అతనికి కాళ్లు లేవు కానీ చిన్న పాదాలు, ఒక పదానికి రెండు వేలు ఉన్నాయి. : అతను ఈ అవయవాలు లేకుండానే జీవితాన్ని ఎలా గడపాలో మెల్లగా నేర్చుకున్నాడు. అతను ఎడమ కాలి వేళ్లతో "heel and toe" పద్ధతి ద్వారా నిమిషానికి 45 పదాలను టైప్ చేయగలడు. టెన్నిస్ బాల్ ని విసరగలడు drum pedals వాయింపగలడు. నీళ్లు తెచ్చుకోవడం, తల దువ్వుకోవడం, పళ్ళు తోముకోవడం, ఫోన్లో మాట్లాడ గలగడం, shave చేసుకోగలగడం ఇలాంటి పనులన్నీ చేయగలడు. గోల్ఫ్, ఈత, స్కై డైవింగ్ లాంటి ఆటలు ఎన్నో ఆడగలడు.

అతను ఎలాంటి భయాలు లేని ఒక అనుకూలమైన ఆలోచనలు చేసేటటువంటి మనిషి.

అతని జీవితం నిజమైన ధైర్యానికి ఒక ప్రతీక

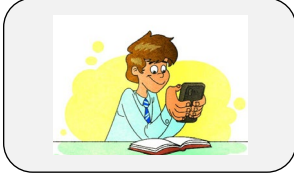
<https://www.youtube.com/watch?v=zOzsjEmjjHs>





ధైర్యం యొక్క ముఖ్యమైన 5 అంశాలు:

ధైర్యానికి సంబంధించిన అంశాలలో సరైన జ్ఞానము నైపుణ్యత తో పాటు ఇంకా ఐదు రకాల అంశాలు ఉన్నాయి.



1. To Let Go వదిలించుకోగలగడం

ఇంటర్నెట్ లో browsing కి స్నేహితులతో చాటింగ్ కి వాట్సాప్ మెసేజ్ కి టెలివిజన్ చూడటానికి చాలా సమయం వృధా అవుతుంది. ఈ సమయాన్ని సాధ్యమైనంతవరకూ తగ్గించు కుందాము



2. ధైర్యంగా నిలదొక్కుకోగలగడం

మనల్ని ఎవరైనా తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నా, తిరస్కరించినా, ఎగతాళి చేసినా ఎదుర్కోగలిగే ధైర్యం. కేవలం బలహీనులే అలాంటి పనులు చేస్తారు అని గుర్తుంచుకోండి. మనం ధైర్యవంతులం.

మనం అన్ని రకాలుగా శక్తివంతులం అయినప్పుడు -

అనవసరంగా కోపం తెచ్చుకుని ఎగిరి పడము

అధైర్య పడి వదిలివేయము

ప్రశాంతంగా కుదురుగా ఉంటాము

కేవలం స్పందించడం కాకుండా ప్రతిస్పందిస్తాము



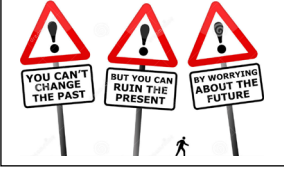
నా వల్ల అవుతుంది.
నేను చేస్తాను

3. అవసరమైతే మనల్ని మనం మార్చుకోగలిగే ధైర్యం

మన మనో వైఖరిలో ధైర్యం ఉంటే, కొన్ని విషయాలను అంగీకరించడం లోనూ, భయాలను అధిగమించడం లోనూ ఈ మార్పు అనేది మనకు చాలా సహాయపడుతుంది. నిరాశ వాదాన్ని విడనాడాలి. ఎప్పుడూ చెడే జరుగుతుంది అని అనుకోకూడదు. మన గురించి, పక్క వారి గురించి కూడా మనం ఎప్పుడూ ఆశావాదులు గానే ఉండాలి. దానివల్ల మనం ఎప్పుడు ప్రతికూలంగా నే ప్రతిస్పందిస్తాము.



4. వర్తమాన కాలంలో జీవించగలడం



ప్రతిక్షణం ఎంతో విలువైనది కాబట్టి వర్తమానంలో జీవిద్దాం .
పరిస్థితులు తప్పకుండా మనకు అనుకూలంగా మారతాయి అని ధైర్యాన్ని
కలిగి ఉందాం.

5. భయాలను అధిగమించ గలగడం

గతాన్ని మార్చలేమని అర్థం చేసుకోగలిగే ధైర్యం . గతం గతః.
భవిష్యత్తు గురించిన ఆందోళన వర్తమానంలో జీవించకుండా చేస్తుంది.
ఈ అలవాటును మానుకోగలిగే ధైర్యం కావాలి.



Fear Detox Techniques

ఈ భయాన్ని ఎదుర్కోవడానికి కావలసిన సాధనాలను Heartfulness సమకూరుస్తుంది. వీటినే “Fear Detox” అంటారు. వీటిలో రెండు అంశాలు ఉన్నాయి .

మొదటిది: స్వాధ్యాయము – ‘మార్గనిర్దేశం శోధన’

రెండవది: “ఎడమ నాసిక తో శ్వాస ప్రక్రియ

స్వాధ్యాయము మరియు మార్గనిర్దేశం శోధన అనే అంశం లో మీ కళ్ళు మూసుకుని, లోతుగా ఆత్మపరిశీలన చేసుకుని, అప్పుడు సమాధానం టైప్ చేయండి.

మొదటి ప్రశ్న: ఎలాంటి పరిస్థితులు మనలో భయాన్ని కలిగిస్తాయి?

రెండవ ప్రశ్న: ఎలాంటి జ్ఞాపకాలు మరియు కల్పితాలు మీలో భయాన్ని కలిగిస్తాయి?

మూడవ ప్రశ్న: మీలో ఉన్న ఘోరమైన బయలు ఏవి?

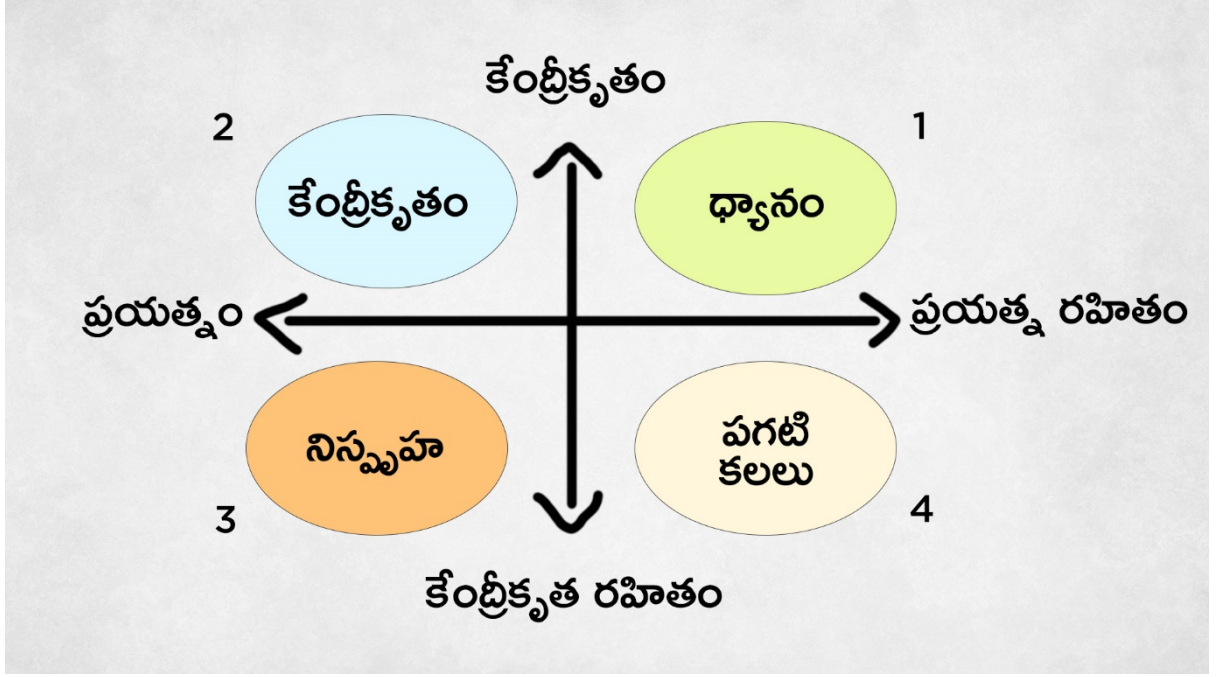
నాలుగవ ప్రశ్న: భయం ఎందుకు వస్తుందో మీకు తెలుసా?

ఇప్పుడు మనం భయాన్ని జయించడానికి ‘ఎడమ నాసికా ప్రాణాయామ పద్ధతిని’ నేర్చుకుందాం .

- మీ శరీరాన్ని మనసును రిలాక్స్ చేసుకోండి
- నీ కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని కుడిచేతి బొటన వేళ్ళతో మూసుకోండి.
- శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు చిరునవ్వుతో ఉండండి
- నెమ్మదిగా ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా శ్వాసను తీసుకుని, మరల ఎడమ నాసికా రంధ్రాల ద్వారా శ్వాసను వదలండి. ఈ శ్వాస మీ ఉదర భాగాన్ని కి చేరే అంత దీర్ఘంగా తీసుకోండి.
- ఈ ప్రక్రియ 9 సారి పునరావృతం చేయండి.



ప్రయత్న రహితంగా దృష్టిని కేంద్రీకరించగల సాధనమే ధ్యానం





Mahatma Gandhi's Stage Fright

20వ శతాబ్దపు ప్రఖ్యాతిగాంచిన రాజకీయ మరియు ఆధ్యాత్మిక నాయకులలో మహాత్మా గాంధీ ఒకరు. ఆయన భారత దేశపు స్వాతంత్ర్య పోరాటాన్ని విజయవంతంగా ముందుండి నడిపించారు. గణతంత్ర భారతానికి పునాది వేశారు.

కానీ ఆయన స్టేజి మీద మాట్లాడడానికి భయపడే వారిని చాలా కొద్దిమందికే తెలుసు. ఆయన తన 20 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నప్పుడు నలుగురి ముందు మాట్లాడడానికి వణికిపోయేవారు. లండన్ లో ఒకసారి మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఆయన తన ప్రసంగాన్ని పూర్తి కూడా చేయలేకపోయారు. ఒకసారి ఆయన తన అనుభవాన్ని ఇలా పంచుకున్నారు. “ స్టేజి మీద మాట్లాడవలసినది కొంచెమే అయినప్పటికీ, నా దృష్టి మందగించేది, నేను ఒణికిపోయేవాడిని.” అని

ప్రజల ముందు ప్రసంగించాల్సి వచ్చినప్పుడల్లా ఆయన శక్తులన్నీ నిర్వీర్యం అయ్యేవి. ఈ బలహీనత ఆయనని చాలా రోజులు బాధ పెట్టింది. దేశానికి స్వాతంత్రం సంపాదించిన పెట్టాలన్నా ఆయన తపనే ఈ భయాన్ని అధిగమించేలా చేసిందని గాంధీ కనుగొన్నారు.

సభా ప్రసంగం యందు బెరుకు తో ఇబ్బంది పడేవారికి గాంధీజీ ఒక సలహా ఇచ్చారు. అదే దృఢనిశ్చయం కలిగి ఉండటం. మీ వల్ల లబ్ధి పొందే వారిని గుర్తు చేసుకోండి వారికి సేవ చేసే తపన కలిగి, మీకు తెలిసిన నిజాలను నిర్భయంగా ధంకా బజాయించి అందరికీ తెలియజేయండి.