



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 నైపుణ్యాలు 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. పట్ల



HELP SESSION 13

సమయ నిర్వహణ

“The two most powerful warriors are patience and time.” - Leo Tolstoy

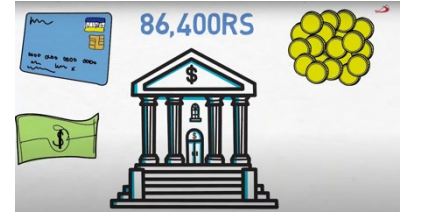
Concepts

1. మన సమయం యొక్క ఖాతా
2. పనుల చిట్టా
3. ప్రాధాన్యతలు
4. సమయ సద్వినియోగానికై నిశ్చయాత్మక వాక్యాలు
5. కొన్ని ఉపయోగపడే చిట్కాలు

మన సమయం యొక్క ఖాతా

ప్రతిరోజు మన ఖాతాలో 86400 సెకన్లు జమ అవుతాయి.

వాటిని మనం 24 గంటల వరకూ ఉపయోగించవచ్చు. 24 గంటల తరువాత వాటిని ఉపయోగించే వీలు లేదు. ఖాతాలో జమ ఉన్న దానికన్నా ఎక్కువ సమయం దొరకదు. కనుక సమయాన్ని మనం జాగ్రత్తగా సద్వినియోగ పరుచుకోవాలి.



https://www.youtube.com/watch?v=Qkq_6GIak9M

“పనుల చిట్టా”

‘పనుల చిట్టా’ అంటే ప్రణాళిక సాధనం. అది మనం చేయవలసిన పనుల జాబితా. అది ఒక రోజులో లేదా ఒక వారంలో మనం చేయవలసిన పనులను సరైన క్రమంలో పూర్తిచేసేందుకు తోడ్పడే దిక్కుచి. పనుల చిట్టా యొక్క ఒక నమూనాను మీకు ఇస్తున్నాం. దీని ద్వారా మీరు మీ పనుల జాబితాను స్వయంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. అది క్లుప్తంగా స్పష్టంగా ఉండాలి .

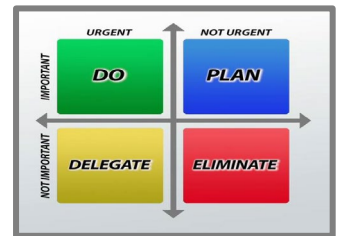


ప్రాధాన్యతలు

పనులను వాటి ప్రాముఖ్యత బట్టి, ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని అన్ని పనులకు కేటాయించుకోవాలి పని యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని బట్టి, వాటిని ఒక క్రమ పద్ధతిలో పొందుపరచడం, “ఎప్పుడు చేయవలసింది అప్పుడే”

Eisenhower Decision Matrix-

<https://www.youtube.com/watch?v=tT89OZ7TNwc&t=2s>





జీవితంలాంటి జాడి

ఆ జాడి ఒక మనిషి యొక్క పూర్తి జీవితానికి సంకేతం . . ఆ పెద్ద రాళ్ళు మన జీవితంలోని అతి ముఖ్యమైన అంశాలు. అంటే మన కుటుంబం, చదువు, ఆరోగ్యం, ఇతరులకు మనం చేసే సేవా మొదలైనవి. ఇంకా ఆ గులకరాళ్ళు మన జీవితంలోని ఇతర అంశాలు. అంటే మన ఉద్యోగం, మన ఇల్లు, సరదాలు, అనుబంధాలు మొదలైనవి. ఇసుక మరియు నీరు జీవితంలోని సాధారణమైన చిన్న అంశాలు. మన సమయాన్ని భర్తీ చేసేవి. అంటే టీవీ చూడడం, ఫేస్ బుక్, ట్విట్టర్ లాంటి సామాజిక మాధ్యమాలు.



https://www.youtube.com/watch?v=1d_cc622suQ

“జాడీలో మొదట ఆ పెద్ద రాళ్ళను వేయాలి, లేదంటే ఆ తర్వాత వాటిని ఎప్పుడూ ఆ జాడీలో పెట్టలేము. ఆపై ఆ చిన్న రాళ్ళను నింపడం పెద్ద సమస్య కాదు.”

సమయ సద్వినియోగానికై నిశ్చయాత్మక వాక్యాలు

అలాగే కళ్ళు మూసుకుని నిశ్చయాత్మక వాక్యాలను బాగా విని మనసులో నెమరు వేసుకోండి.

- నా జీవితంలో ప్రధానమైన ముఖ్యమైన అంశాలను, నేను గుర్తించాను.
 - నా దినచర్యను పనులను ప్రాధాన్యతను బట్టి చక్కని క్రమంలో పూర్తి చేస్తాను
 - నా ప్రణాళికను అనుసరించి నేను పనులు చేపడతాను
- ఇప్పుడు మెల్లగా కళ్ళు తెరవండి.

కొన్ని ఉపయోగపడే చిట్కాలు

మొదటి ముఖ్యమైన చిట్కా :

బద్ధకంగా సోమరితనంగా ఉండకండి

కుందేలు - తాబేలు కథ మీకు గుర్తుందా?

మనం తాబేలు లా తెలివిగా మసలుకొందాం

కొంచెం Buffer Time ని పెంచుకోండి.

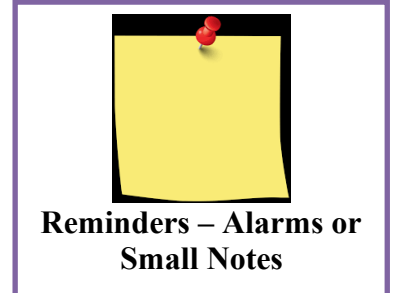
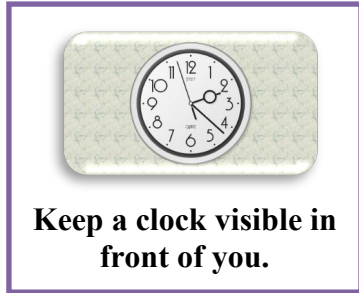




దీనిని బద్ధకంగా గడిపి వేయకూడదు. నిజానికి చాలా తెలివిగా ఉపయోగించుకోవాలి. ఒక పనిని ముగించి మరొక పని చేపట్టే ముందు మీ మెదడుకు కొంచెం శక్తిని, ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చేది, సులువుగా మరో పని వైపుకు మళ్ళించేది ఇదే. మన పనుల జాబితాలో అక్కడక్కడా ఇలా చిన్నచిన్న అదనపు సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. అప్పుడు ఆ పనులను చాలా తేలికగా సునాయాసంగా చేసుకోవచ్చు.

మనల్ని మనం Recharge చేసుకుందాం.

మన దైనందిన జీవితంలో పనులు చేసి చేసి, మనకు అలసటగా, నిస్సత్తువగా అనిపించడం మామూలే . మనం అలసటగా ఉన్నప్పుడే పనులు చేయడానికి రెండింతల సమయం కావాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి మొబైల్ ఫోన్ రీఛార్జ్ చేసినట్టే మన మెదడు కూడా రీఛార్జ్ చేసుకోవాలి. చక్కని పోషకాహారం నీళ్లు తాగడం, వ్యాయామం, ధ్యానం ఇవన్నీ మీ శారీరక మానసిక ఆరోగ్యానికి ఎంతో ముఖ్యమైనది. కొంచెం సమయం relaxation కు మరియు నిర్మలీకరణకు కేటాయించండి. అది మీ దినచర్యలో ఒక భాగంగా అనుసరించండి.



మీరు ఎంత బిజీగా ఉన్నా సరే, ప్రతి రోజు ఇంకొంచెం ఎక్కువ పని చేయగలుగుతారు. మీరు చేయవలసినదల్లా అనుకున్న పనులన్నీ, ఒక పద్ధతి ప్రకారం, ఒక క్రమంలో చేసుకు రావడం. సకాలంలో పూర్తి చేసిన వాటిని గుర్తించండి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే జీవితం అనే పందెంలో మీరే గెలుస్తారు

“The bad news is that **Time Flies**’.
The good news is that you are the **pilot**”.
- Michael Altshuler



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:

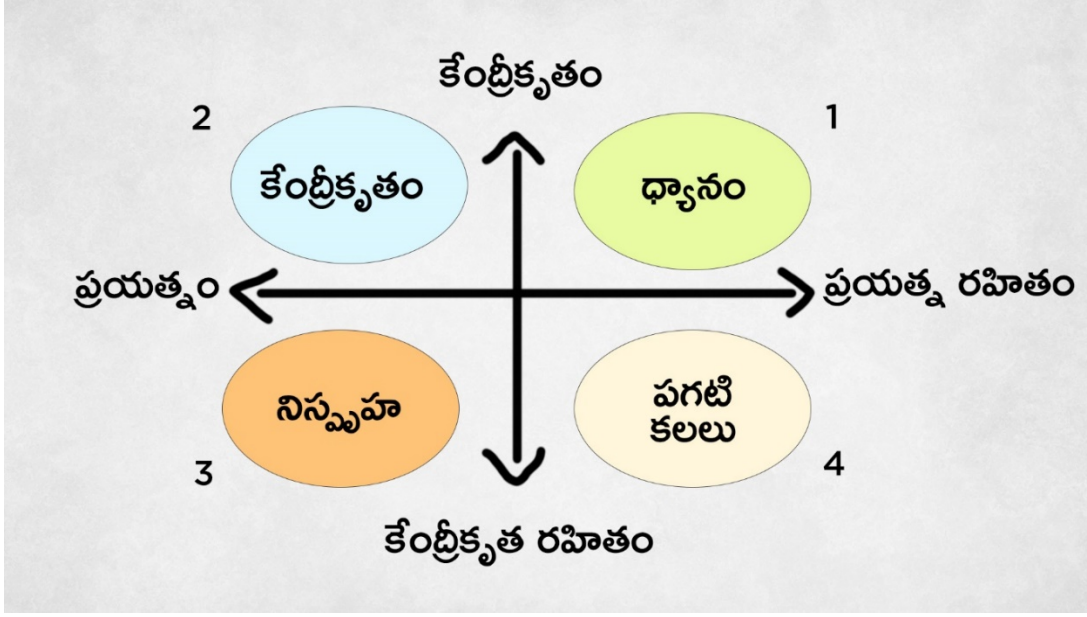
- ❖ రోజంతా పోగయిన ముద్రలన్నిటినీ తొలగించుకోవాలన్న సంకల్పంతో ఒక సుఖమైన ఆసనంలో స్థిమితంగా కూర్చోండి.
- ❖ కళ్లు మూసుకొని స్థిమితంగా ఉండండి.
- ❖ మీలో ఉన్న జటిలమైన తత్వాలు, మలినాలు అన్నీ కూడా మీ శరీర వ్యవస్థ మొత్తంలో నుండి బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లుగా భావించండి.
- ❖ వాటన్నింటినీ శిరస్సు పై భాగం నుండి వెన్నెముక 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





ఒక గంట సమయం

ఒక పెద్దమనిషి రోజులాగే ఆ రోజు కూడా తన ఇంటికి ఆలస్యంగా వెళ్ళాడు . వారి ఐదు సంవత్సరాల కుమారుడు గడప దగ్గర తండ్రి కోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు . తండ్రిని చూసి ఇలా అడిగాడు, “ నాన్న నేను ఒక ప్రశ్న అడగనా?”

“తప్పకుండా, ఏమిటి ఆ ప్రశ్న? అడిగాడు తండ్రి.

“ఒక గంటకి ఎంత సంపాదిస్తావు నాన్న”

“అక్కర్లేని ప్రశ్నలు. ఇవన్నీ నీకు ఎందుకు? అన్నాడు తండ్రి కోపంగా...

“నాకు తెలుసుకోవాలని ఉంది చెప్పండి ..నాన్న... గంటకు మీరు ఎంత సంపాదిస్తారు?”..

దీనంగా అడిగాడా అబ్బాయి.

“సరే అంతలా అడుగుతున్నావు కాబట్టి, చెప్తున్నాను. నేను గంటకి \$20 సంపాదిస్తాను”

“అవునా!” అని ఆ పిల్లవాడు తల ఊపాడు. “నాన్న నాకు ఒక పది డాలర్లు అప్పు ఇస్తావా?”

ఇంక తండ్రికి కోపం వచ్చేసింది.

“నేను ఎంత సంపాదిస్తున్నానో తెలుసుకొని కొంత డబ్బు అప్పు అడిగి ,దానితో ఏదైనా చెత్త ఆట వస్తువు కొనుక్కుందామని నీ ఆలోచన అయితే. ముందే చెప్తున్నా వెళ్ళి పడుకో. చాలా స్వార్థంగా ఆలోచిస్తున్నావు..

నేను చాలా గంటలు కష్టపడి పని చేస్తాను ఇలాంటి పిల్లల ఆటకి నా దగ్గర అసలు సమయం లేదు.

ఆ పిల్లవాడు మెల్లగా తన గదిలోకి వెళ్లి తలుపు వేసుకున్నాడు. ఆ తండ్రి పిల్లవాడు అడిగిన ప్రశ్నకి ఇంకా మండి పడుతూనే ఉన్నాడు. అలా ఒక గంట గడిచింది. తండ్రి కొంచెం స్థిమితపడ్డాడు. కొడుకుని అలా తిట్టినందుకు కొంచెం బాధ పడ్డాడు. ఆ పిల్లవాడు ఎందుకు అడిగాడో... డబ్బులు? అనుకుంటూ కొడుకు దగ్గరికి వెళ్ళాడు.

“ఇంకా పడుకోలేదా” అని అడిగాడు.

“లేదు నాన్న ... తెలివి గానే ఉన్నాను”.

“నిన్ను తిట్టాను ఏమో అనిపించి వచ్చాను. ఇవాళ చాలా ఎక్కువ పని చేసి అలసి పోయాను. ఆ కోపం నీమీద చూపించాను. ఇదిగో నువ్వు అడిగిన 10 డాలర్లు.”

ఆ పిల్లవాడు దిగ్గున లేచి “థాంక్యూ నాన్న...” అని అరిచాడు.

వెంటనే తన దిండు కింద ఉన్న, కొంత డబ్బుని బయటకు తీసాడు. తండ్రికి మళ్ళా కోపం వచ్చింది.

“నీ దగ్గర అంతకు ముందే కొంత డబ్బు ఉంది కదా! మళ్ళీ ఎందుకు అడిగావు”

అప్పుడు సరిపడా లేవు నాన్న.. కానీ ఇప్పుడు సరిపడా ఉన్నాయి... అన్నాడు పిల్లవాడు.

“నాన్న నా దగ్గర ఇప్పుడు \$20 ఉన్నాయి. నీ యొక్క ఒక గంట సమయాన్ని కొనగలనా?”