



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.

కమలేష్ డి. పటేల్



HELP SESSION 11

నాయకత్వ నైపుణ్యాలు

“ఇతరులు ఎన్నో కలలు కంటూ కార్యసాధకులై అభివృద్ధి చెందడానికి మీరు స్ఫూర్తిని ఇవ్వగలిగితే, మీరే నిజమైన నాయకులు.” - John Quincy Adams

అంశాలు

1. నాయకత్వం అంటే ఏమిటి? 2. నాయకుడు అంటే ఎవరు?
3. ముందుండి నడిపే సామర్థ్యం మనలో ఉందా?

నాయకత్వం అంటే ఏమిటి?

- నాయకత్వం అంటే
- ఇతరులలో స్ఫూర్తిని నింపడం
- ఆదర్శవంతంగా ఉండగలగడం
- ఇతరుల శ్రేయస్సుకై పాటుపడటం
- ఒక ఉత్తేరకము గా నిశ్శబ్దంగా పని చేయగలగడం



ఉత్తేరకము అంటే ఏమిటి?



ఉత్తేరక ము అంటే దేనిలోనైనా లేదా ఏ వ్యక్తి లో నైనా మార్పు కలిగించేది ఇతరులలో స్ఫూర్తి నింపగల గే వ్యక్తి ఒక ఉత్తేరకం.
మీరెప్పుడైనా ఇతరులకు ప్రేరణ కలిగించేలా లేదా ఇతరులు తన శక్తి సామర్థ్యాలను గుర్తించేలా ప్రవర్తించారా ?
మీరెప్పుడైనా ఉత్తేరకంగా ఉండగలిగారా?



నాయకుడు అంటే ఎవరు?

ప్రేరణ కలిగించే వ్యక్తి యొక్క ముఖ్యమైన లక్షణాలు ఏమిటంటే..

- అన్నివేళలా సానుకూల దృక్పథం కలిగి ఉండి తన చుట్టూ ఆ సానుకూల వాతావరణం సృష్టించడం.
- ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధ కలిగి వారి క్షేమాన్ని కోరుకోవడం
- ఎల్లప్పుడూ పని చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటూ ఇతరులకు సాయపడడం
- పనుల పట్ల స్వయంగా బాధ్యత, జవాబుదారీతనం కలిగి ఉండడం



ఒక నాయకుడు నాయకత్వ లక్షణాలను ప్రదర్శింప చేస్తాడు.

ముందుండి నడిపే సామర్థ్యం మనలో ఉందా?

అవును... మనందిరిలో ఉంది!



“నాయకత్వం అనేది బిరుదులతోనో, పలుకుబడితోనో లేక స్థాయితోనూ వచ్చేది కాదు. ఒక వ్యక్తి మరొకరి జీవితాన్ని మార్చగలిగే శక్తి నాయకత్వం.”

John C Maxwell

మన జీవితంలో ఏదో ఒక దశలో, ఏదోఒక సందర్భంలో మనలోని నాయకత్వ లక్షణం బయటపడిన సంఘటనలు కచ్చితంగా ఉంటాయి . మన రోజువారీ సంభాషణలలో ఇతరులతో కలిసి పని చేసే సందర్భాలలో ఈ లక్షణం బయటపడుతూనే ఉంటుంది.





ఒక చిన్న చేప పిల్ల, తన బృందాన్ని మొత్తం ముందుండి నడిపిస్తూ ఉంటుంది. దీనికి చిన్న పెద్ద అని వయసు తో పని లేదు. మన పరిధిలో, మనలోని ప్రతి ఒక్కరం నాయకులమే. అయితే ఎంత మందిని మనం ప్రేరేపించగలము అన్నది, ఈరోజు చెప్పలేము కానీ, మనల్ని మనం మెరుగు పరుచుకుంటూ ఉన్నట్లయితే మన నాయకత్వం పరిధి అంతకంతకూ పెరుగుతూ పోతుంది.



మరయితే ఇతరులలో, అలాంటి అద్భుతమైన స్ఫూర్తిని రగిలించిన క్షణాలు, మీ జీవితంలో ఎన్ని ఉన్నాయి.
స్వయంగా మీరే అలా ప్రేరణ పొందినప్పుడు, ఎన్నిసార్లు మీరు ఇతరులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

నిజమైన నాయకుడు ఎప్పుడూ ఆదర్శవంతంగా ఉంటాడు
తన లాంటి ఎన్నో ఆదర్శ వంతులను సృష్టించగలడు.

అది వారికి ఎలా సాధ్యం?

వారు ఇతరులలోని నిబిడీకృతమైన సామర్థ్యాన్ని చూడగలరు
వాటినెలా వెలికి తీయాలో వీరికి తెలుసు

ఇతరులు వారి సామర్థ్యాలను గుర్తించ గలిగేలా వీరు స్ఫూర్తిని ఇవ్వగలరు



inspire



**Once someone inspires others,
they begin to:
Dream more, Learn more,
Do more and Become more.**



A leader is one who knows the way,
goes the way and shows the way!
Be a leader!



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:

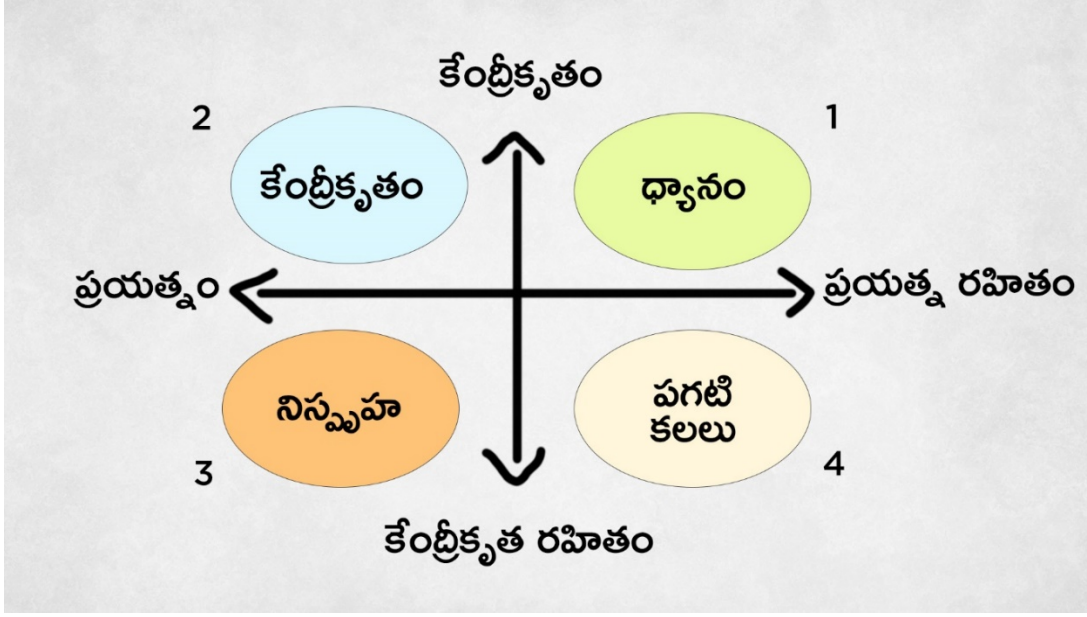
- ❖ రోజంతా పొగయిన ముద్రలన్నిటినీ తొలగించుకోవాలన్న సంకల్పంతో ఒక సుఖమైన ఆసనంలో స్థిమితంగా కూర్చోండి.
- ❖ కళ్లు మూసుకొని స్థిమితంగా ఉండండి.
- ❖ మీలో ఉన్న జటిలమైన తత్వాలు, మలినాలు అన్నీ కూడా మీ శరీర వ్యవస్థ మొత్తంలో నుండి బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లుగా భావించండి.
- ❖ వాటన్నింటినీ శిరస్సు పై భాగం నుండి వెన్నెముక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



సాధనమే ధ్యానం





Young Change Leaders of India

Aranya Johar

“A brown girl’s guide to..” అనే పుస్తకాల series తో, Aranya, మహిళల గురించిన మన ఆలోచనా విధానం లో ఎన్నో విప్లవాత్మకమైన మార్పులు తీసుకువచ్చారు. మాతృభూమి అని పిలువబడే మన భారతదేశం, ఈ పితృస్వామ్య వ్యవస్థలో, మహిళలను ఎంతో చిన్న చూపు చూసాము. అది పల్లెలు కానివ్వండి, పట్టణాలు కానివ్వండి . తన 13వ వయసులోనే Aranya వేదిక ఎక్కి ఈ వివక్షత గురించి ప్రసంగాలు చేసేది. మానసిక ఆరోగ్యం మరియు దారిద్ర్యం అనే రెండు విషయాలపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా సామాజిక స్పృహ తీసుకురావడమే Aranya యొక్క ముఖ్య లక్ష్యం. ఒక మనస్తత్వశాస్త్ర విద్యార్థిగా, మనము మానసిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నామని తను గ్రహించగలిగింది. భారతదేశపు యువతలో ఈ విషయాలపై ఒక అవగాహన తీసుకురావాలి అనేది తన ముఖ్య ఉద్దేశం. వేదిక మీద తన కళలను ప్రదర్శించేయడం తనకు ఎంతో ఇష్టం. కార్యదక్షత అంకితభావం కలగలిపి తన లక్ష్య సాధన లో నిమగ్నమైంది.

Sofia Ashraf

Hindustan Unilever Limited (HUL) లో Kodaikannal లోని అడవులలో పేరుకుపోతున్న విషహారితమైన వ్యర్థ పదార్థాల ప్రభావం అనే విషయంపై తన ఆందోళనను వ్యక్తపరిచింది. తను రాసిన ఒక వైరల్ రాప్ సాంగ్ US లోని Nicki Minaj యొక్క దృష్టిని ఆకర్షించింది. అతను తన ట్విట్టర్ లో ఈమె కి మద్దతు ప్రకటించారు. Body positivity, లింగ వివక్షత, మానవ హక్కులు అనే విషయాలమీద ప్రజలలో అవగాహనకై పాటు పడుతోంది . అందరిలా కాక తన నమ్మకాలు, తనని ముందుండి నడిపిస్తున్నందుకు, తను గర్వపడుతూ ఉంటుంది. తనలోని సృజనాత్మకత మరియు స్ఫూర్తితో వేలాది మంది మహిళలకు నూతన మార్గాన్ని చూపించ గలిగింది. వృత్తిపరంగా తన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అంగీకరించబడిన ఒక వర్తమాన గాయకురాలు. విజయవంతమైన తన పాట ద్వారా HUL లో చాలా సంవత్సరముల తరువాత కదలికను తీసుకురాగలిగింది. తను ఒంటరిగానే ఈ కార్యాన్ని సాధించగలిగింది.

Ritesh Aggarwal

Oyo Rooms యొక్క CEO Mr. Ritesh Aggarwal గురించి మనందరికీ తెలుసు. కానీ ఆయన జీవిత చరిత్ర మనకు పెద్దగా తెలీదు. ఒక సమయంలో అతను నిలువ నీడ లేక, కృంగిపోయి, తన తల్లిదండ్రులతో అబద్ధం చెప్పవలసిన పరిస్థితి కూడా వచ్చింది. అప్పుడే అతనికి ఒక ఒక హోటల్ ప్రారంభించాలన్న ఉపాయం తట్టింది. తన ఉపాయానికి ఆసరా ఇవ్వని ఒక హోటల్ మేనేజర్ తో మొరపెట్టుకున్నారు. 20 లో ఉన్న చాలామంది భారత యువతకు తమ తమ ఉపయాలకు తగ్గ ఆసరా లభించడం లేదని వీరికి అర్థమైంది. అప్పుడు అతనికి ఒక కొత్త ఆలోచన వచ్చింది. ప్రామాణికంగా ఉండే బడ్జెట్ హోటల్ కి సంబంధించిన ఒక కొత్త డిజైన్ ప్రారంభించారు. అది వ్యవస్థాపకత వరంగల్లో విజయవంతమై ఎంతో మంది ప్రశంసలు కూడా అందుకుంది. వీరికి - Theil Fellowship లో ప్రవేశం లభించింది (ఒకే ఒక భారతీయుడు).