



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 హాయిపడతాయి .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 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 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 3

SMART Goals

“What you get by achieving goals is not as important as what you become by achieving your goal.”

- ZigZiglar

Concepts:

1. పెద్ద లక్ష్యాలు
2. చిన్నచిన్న కార్యాచరణ ప్రణాళికలు
3. SMART technique
4. లక్ష్యాలలో సమతుల్యత
5. మంచి మనిషిగా మారడం

పెద్ద లక్ష్యాలు:



మీ లక్ష్యాలు చాలా తేలికగా సాధించగలిగేవి అయివుంటే, గొప్పవి కాదని అర్థం.

మీ లక్ష్యాలు మిమ్మల్ని ఉత్సాహంతో నింపగలగాలి.

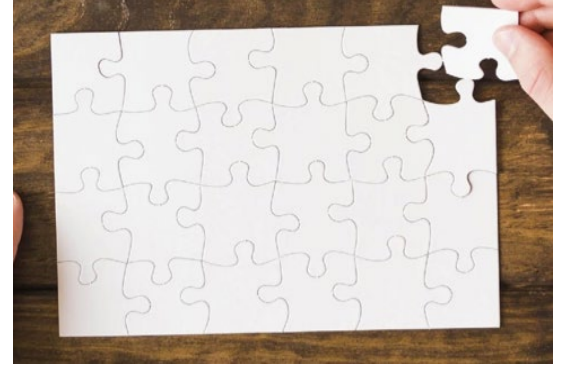
మీ లక్ష్యం మిమ్మల్ని సవాలు చేసేదిగా లేకపోతే అది మిమ్మల్ని ఎప్పటికీ మార్చలేదు. మీరు సాధించ లేరు, అని ఇతరులు అనుకునే వాటిని, మీ

లక్ష్యంగా నిర్దేశించుకోండి.

మీ సామర్థ్యాన్ని పెంచే విధంగా, మీ లక్ష్యాన్ని ఎన్నుకోండి

చిన్నచిన్న కార్యాచరణ ప్రణాళికలు

ఒకసారి లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకున్న తరువాత వాటిని చిన్న చిన్న కార్యాచరణ ప్రణాళికలగా విభజించుకోండి. చు ఇక ఆచరణ ని వేగవంతం చేయండి. ఒకసారి నీ ప్రయాణం మొదలైతే, ఇంక ఎవ్వరూ ఆపలేరు. మీరు లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు. తరువాత మెట్టుకు చేరుకుంటారు.



The SMART Technique



. మీ లక్ష్యం SMART ఉండేలా చూసుకోండి

S అంటే – Specific – నిర్దిష్టమైనది

M అంటే – Measurable – కొలవగలిగినది



A అంటే – Achievable – సాధించగలిగినది

R అంటే Relevant / Realistic వాస్తవికమైనది

T అంటే for Time-bound – కాల పరిమితి

ఈ ఐదు అంశాలను విశ్లేషిద్దాం.

First Step

మొదటి అంశం మీ లక్ష్యం నిర్దిష్టంగా స్పష్టంగా ఉండాలి.

ఇందుకోసం మీరు 'W' questions ని answer చేయాలి.

నా లక్ష్యం ఏమిటి? ఎందుకు ఈ లక్ష్యం నేను సాధించాలి అనుకుంటున్నాను?

నాకు ఎవరు సహాయం చేయగలరు? దీనివలన నాతోపాటు ఎవరెవరు లబ్ధి పొందగలరు?

ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు నాకు అవసరమైన వనరులు ఏమిటి?

ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించేందుకు నాకు గల వనరులు ఏవి?

Second Step:

రెండవ అంశం లక్ష్యం అంటే ఎంత వరకు సాధించాము? అని కొలవగలిగేదిగా ఉండాలి.

ఏమేరకు లక్ష్యం సాధించామో స్పష్టంగా ఉండాలి.

Third Step:

మన లక్ష్యం సాధ్యపడేదిగా ఉండాలి.

నాకు ఉన్న వనరులు శక్తి సామర్థ్యాల దృష్ట్యా ఎంత వరకు నేను సాధించగలను, అని తెలుసుకోవాలి.

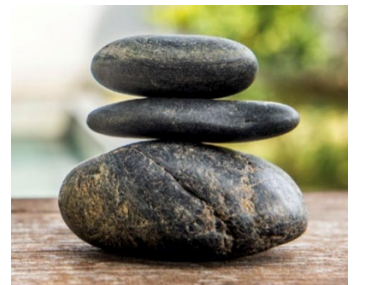
Fourth Step:

మన లక్ష్యం వాస్తవికంగా ఉండాలి.

మీ జీవితానికి అనుసంధానం అవని లక్ష్యం వలన, ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు. మీ లక్ష్యం సాధించడం ద్వారా, మీ జీవితానికి, మీ కుటుంబానికి, మీ సమాజానికి మంచి ఉపయోగం, మేలు జరగాలి. మన లక్ష్యాలలో సమతుల్యత ఉండడం చాలా ముఖ్యం.

లక్ష్యాలలో సమతుల్యత

జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో తగిన లక్ష్యాలు అవసరం, అంటే చదువు, ఉద్యోగం, ఆరోగ్యం, ఆర్థిక, కుటుంబ, సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక రంగాలు. ఒక అంశంలో మాత్రమే లక్ష్యం నిర్దేశించుకుని, మిగతావాటిని నిర్లక్ష్యం చేయడానికి కుదరదు. అవి ఒకదానికొకటి ముడిపడి ఉంటాయి ఉదాహరణకు నా ఉద్యోగ ధ్యాసలో పూర్తిగా మునిగిపోతే అది నా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. కాబట్టి





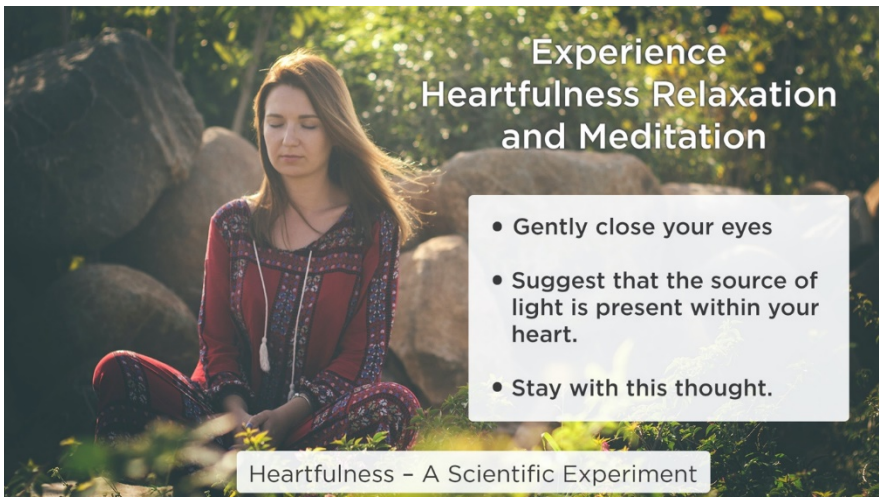
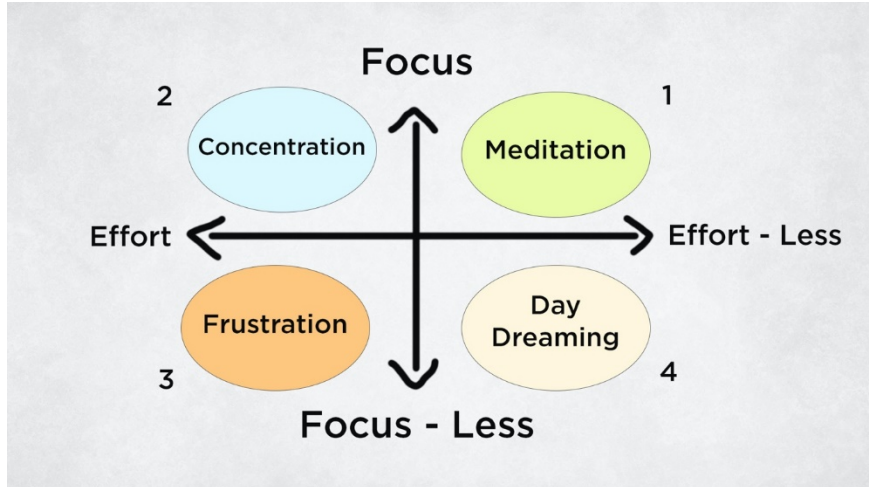
మన లక్ష్యాలను అన్ని రకాలుగా సమతుల్యంగా ఉంచుకోవాలి.

మంచి మనిషిగా మారడం

1. ఒక వ్యక్తిని మంచి మనిషిగా తీర్చిదిద్దే లక్షణాలు ఏమిటి? క్రమశిక్షణ, సహానుభూతి, సహనం, ప్రేమ, ఇతరులతో అన్నింటినీ పంచుకోవడం, వారి బాగోగులు చూడటం .
2. మీరు మంచి వ్యక్తి అయి ఉంటే, అందరూ మీ విజయాన్ని కోరుకుంటారు, మీరు విజేతలైతే , హృదయపూర్వకంగా అభినందిస్తారు
3. మీ విజయం వారికి కూడా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని వారికి తెలుసు.
4. ఇంకా మీరు ఎంతో శ్రమించారు కాబట్టి, ఆ విజయానికి మీరు అర్హులు అని వారు భావిస్తారు.
5. నిజాయితీ గా ఉంటూ మీరు ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించారని కూడా వారు గుర్తిస్తారు.

“మీరు ఎలాంటి లక్ష్యాన్ని ఎన్నుకోవాలి అంటే అది మీరు ఊహించలేనంత గా జీవితంలో పైకి ఎదిగేలా”

MEDITATION IS EFFORT-LESS FOCUS





లక్షల యొక్క ప్రాముఖ్యత

సూర్యరశ్మి ఎంత ఎక్కువ ఉన్నా సరే, మనం భూతద్దాన్ని కదుపుతూ ఉంటే, కాగితాన్ని వెలిగించలేము. కానీ ఏకాగ్రతతో భూతద్దాన్ని సరిగ్గా పట్టుకుంటే, కాగితాన్ని వెలిగించగలము. అదే ఏకాగ్రతకి ఉన్నటువంటి శక్తి.

ఒక మనిషి తన ప్రయాణంలో ఒక చౌరస్తా దగ్గర ఆగిపోయాడు. అక్కడ ఉన్న ఒక పెద్దాయనతో “ఈ రోడ్డు ఎక్కడికి వెళ్తుంది”, అని అడిగాడు. దానికి ఆ పెద్దాయన “నువ్వు ఎక్కడికి వెళ్లాలి” అని అడిగాడు. ఈ మనిషి “నాకు తెలియదు” అన్నాడు. దానికి ఆ పెద్దాయన అన్నారు, “అప్పుడు ఏ దారి అయితే ఏం? ఏదో ఒక దారిలో వెళ్ళు” అన్నాడు. నిజమే కదా! మనం ఎక్కడికి వెళ్లాలో తెలియనప్పుడు ఏ మార్గమైనా ఒకటే?

ఉదాహరణకి నీ జట్టు లో 11మంది ఉత్సాహవంతమైన football players ఉన్నప్పుడు ఆట సమయంలో ఎవరో goal post ని తీసుకుని వెళ్ళిపోయారు అనుకోండి. అప్పుడు ఏమవుతుంది? ఇంకేం మిగులుతుంది? ఎలా score చేస్తాము? లక్ష్యం ఎలా సాధిస్తాం? దారి తెలియని ఉత్సాహం నిరాశకే దారితీస్తుంది. అది ఒక అడవి మంట లాంటిది. ఎక్కడికి వెళ్లాలో తెలియకుండా మనం ఎప్పుడైనా రైళ్లు గానీ, విమానం గాని ఎక్కుతామా? మరి లక్ష్యం లేకుండా జీవన ప్రయాణం ఎలా ఉంటుంది?

INTROSPECTION TIME:

పై సూచనలన్ని చదివిన తర్వాత మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. హృదయంలో స్పష్టమైన సమాధానాలు వచ్చేవరకూ కళ్ళు మూసుకుని ఆత్మావలోకనం చేసుకోండి. అంతరంగంలో మీకు అనుకున్న స్పష్టత వచ్చే వరకూ లేవకండి .

1. లక్ష్యాలు ఎందుకు ముఖ్యమైనవి?
2. నేను ఎలా తయారవ్వాలి అన్న విషయంపై స్పష్టత ఉందా?
3. దానికి తగ్గ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకున్నా?