అక్టోబర్ 2022

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్

ప్రేమలో పురోగమిద్దాం

సంక్షేమానికి పంచ 'స' కారాలు
దాజీ

పిల్లల అమితోత్సాహం
కొలీన్ చులిస్

విశ్వసనీయమైన నేతృత్వం
జులియా క్లారా కెసోస్

అంతర్, బహిర్ జీవావరణం
రాధిక రామ్మోహన్

మనో, భావోద్వేగ సంక్షేమం

www.heartfulnessmagazine.com

MASTERING-
CHANGE.ORG

Heartful Adizes Leadership

Celebrating 12 Voyages together!

What people are saying...

"It was a great learning experience. If one says, "What they don't teach you at Harvard", the learning in this course justifies it one hundred percent!"

Prabodh Darvekar

"The concept of the course itself in getting the voyagers to analyze and improve their thinking in the decision making basis the Adizes Techniques with a touch of Heartfulness, with no influence from skippers but with the guided push in the right direction was the WOW for me."

Adin Jubell

"Students edifying each other is a truly powerful idea. Teachers almost need to be careful not to interfere. It opens up a universe of learning."

Greg Dekker

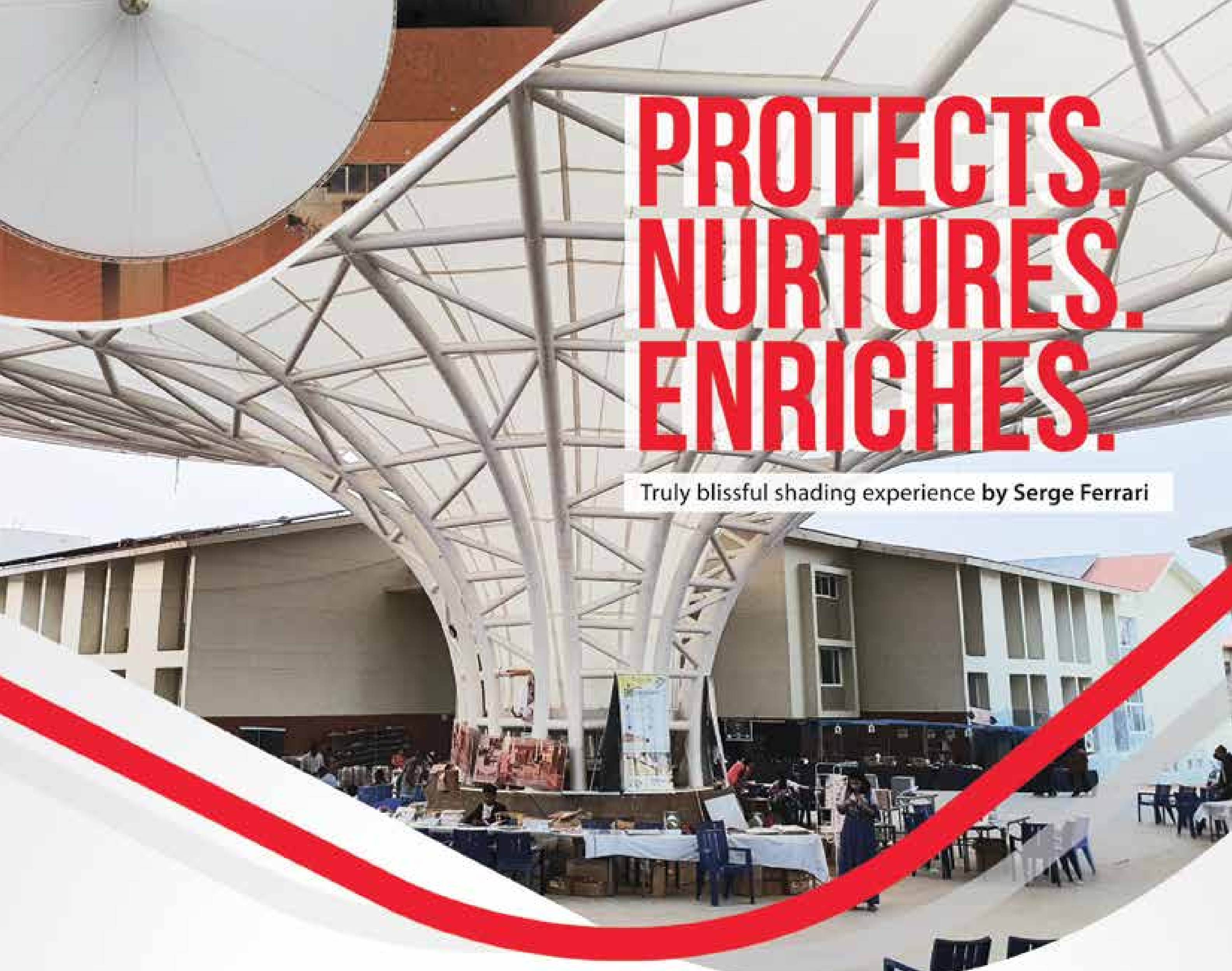
Heartful Adizes Leaders continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

Always... U-priced!

These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.

Our next voyage departs
AUTUMN 2022

STAY TUNED HERE!
mastering-change.org



Kanha Shanti Vanam (Center for Heartfulness Meditation) located in Telangana State, India, is a one-of-a-kind place that is a unique blend of serene spiritual retreat and a well-planned lifestyle supported by modern infrastructure.

Serge Ferrari is honored to be part of this unique project. Through our unique structural solutions, a massive meditation hall was established and it can host more than 60,000 meditation practitioners – giving a spacious and comfortable ambience and spiritually uplifting experience.

The light weight and flexibility of composite membranes offer tremendous freedom of shape for the creation of the **Emblematic Kanha Ashram Dome (55 mtr Dia)** shaped tree like shade structure using **Flexlight Extreme TX-30**. The structure covers the juncture of 4 buildings which stands testimony to its functional and spiritual utility to the visitors and residents.

Soulful Meditation Experience, Enriched by Serge Ferrari.

Serge Ferrari India Pvt. Ltd.
DLF South Court No. 306, Saket, New Delhi – 110 117
T: +91 (011) 4800 9400 E: infoINDIA@sergeferrari.com
www.sergeferrari.com

Serge Ferrari
lightweight + durable

SUBSCRIBE TO

Heartfulness Magazine

Available in print and digital versions

Order copies online: single, 12-month subscription and 24-month subscription:

subscriptions@ heartfulnessmagazine.com

Printed copies are also available at selected stores, airports and newsstands, and at Heartfulness centers and ashrams.

heartfulnessmagazine.com/subscribe

సృజన బృందం

ఆంగ్ల సంపాదకవర్గం – ఎలిజబెత్ డెన్లీ, మమతా వెంకట్, వెనెస్సా పటేల్, కాశిష్ కల్వానీ, క్రిస్టీన్ ప్రిస్లాండ్, అనిమేష్ ఆనంద్.

తెలుగు సంపాదకవర్గం – ఆనందరావు కీర్తి, రాము మహంతి, శశికళ పమ్మి.

కళారూపకల్పన: ఉమా మహేశ్వరి, లక్ష్మి గడ్డం, అనన్య పటేల్, ప్రమితి రామచంద్ర, ఆరతి షెడ్డె, రవి కుమార్ కాశీనాథుని.

ఫొటోగ్రఫీ: హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ మీడియా టీమ్, ఆండ్రియా పియాక్వాడియో.

రచయితలు: ఐజక్ అడిజెస్, సంజన అయ్యగారి, కోలీన్ చులిస్, దాజీ, కరిష్మా దేశాయ్, జుయిలా క్లారా కెసోస్, స్టానిస్లాస్ లజుగి, మెహెక్ పఠాన్, ఉపమా రాజశేఖర్, రాధికా రాంమ్మోహన్, మధుసూదన రెడ్డి, థియోఫైల్ స్ట్రెబెల్.

సహాయక బృందం : బాలాజీ అయ్యర్, శ్రెయాస్ ఖాన్జీ, లియా కుమార్, కార్తిక్ నటరాజన్, అష్రఫ్ నోబి, జయకుమార్ పార్థసారథి, అర్జున్ రెడ్డి, జతిష్ సేథ్, శంకర్ వాసుదేవన్.

ISSN 2455-7684

రచనలు

contributions@heartfulnessmagazine.com

ప్రకటనలు

advertising@heartfulnessmagazine.com

చందాలు

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

ఎడిటర్: నీరజ్ కుమార్

ముద్రించువారు : సునీల్ కుమార్

ఆర్ కె ప్రింట్ హౌస్, 11-6-759, 3వ ఫ్లోర్, ఆనంద్ కాంప్లెక్స్, లకడీకాపూల్, హైదరాబాద్ - 500 004. తెలంగాణ.

ప్రచురణకర్త : సునీల్ కుమార్, హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్, 13-110, కాన్హా శాంతి వనం, కాన్హా విలేజ్ -509 325. నందిగామ మండలం, రంగారెడ్డి జిల్లా, తెలంగాణ తరఫున.

heartfulness
advancing in love

Copyright @ 2022 హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్:
ముద్రణ, ప్రచురణ, పంపిణీ, అమ్మకాలు, మద్దతు పొందే, ఆదాయం అందుకునే హక్కులన్నీ ప్రచురణకర్తవే.

మేము సంరక్షిస్తామని ఎలా నిరూపించుకోగలం?

ప్రియమైన పాఠకులకు,

అంతకంతకూ మరింతగా ఆందోళన, కుంగుబాటు, ఒంటరితనం బారిన పడుతున్న జనాభాను గమనిస్తుంటే, మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణే మన ముందున్న పెను సవాలుగా కనిపిస్తున్నది. ఆత్మసంరక్షణ చేసుకోలేని దైన్యం, పోటీతత్వం ఒక ప్రక్క ఒత్తిడి కలుగచేస్తుండగా, దారిద్ర్యం, అనిశ్చితి గురించి పట్టించుకోవడం విస్మరించే పరిస్థితి ఎదురయింది. బ్రిటన్ దేశ పిల్లలు ఉత్తుత్తి టిఫిన్ డబ్బాలు పట్టుకుని తినడానికి ఏమీ లేకుండా స్కూలుకు వెళ్తున్నారని ఒక మిత్రుడు ఆమధ్య చెప్పగా తలతిరిగినంత పని అయింది.

అందుచేత, మన అక్టోబర్ సంచిక మన స్వస్థత, మన పరిసరాల శ్రేయస్సు విషయంలో ప్రేమ, సంరక్షణ ఎంత చక్కటి పాత్ర పోషించగలవో ఒక అవగాహన కలిగిస్తుంది. అలాగే ఒత్తిడి, నిస్సహాయత, విషాదమైన పరిస్థితులలో మనం సంతులనం కోల్పోని విధంగా ఎలా నిలద్రొక్కుకోవాలో వివరించే మార్గాలను కొన్ని వ్యాసాలు పంచుకుంటాయి. థియోఫైల్ స్ట్రెబెల్, మెహెక్ పఠాన్, స్టానిస్లాస్ లజుగి మానసిక స్వస్థత కోసం స్వీయ-సంరక్షణ అవసరం గురించి దృష్టి సారించగా, మధుసూదన రెడ్డి అపజయం, ఆశాభంగాలు ఎదురైనా సరే విజయాన్ని చేజిక్కించుకోవడం గురించి వివరించారు. అంతేకాదు, కొలీన్ చులిస్, జుయిలా క్లారా కెసోస్, ఐజక్ అడిజెస్ మానసిక, భావోద్వేగ స్వస్థత ఎలా పనిచేస్తుందో వివరిస్తూ అది నాయకత్వాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో మనతో కలిసి పరిశీలిస్తారు. ఇంకా, కరిష్మా దేశాయ్ తరాల మధ్య వారధిలా ఉండవలసిన వివేకాన్ని గురించి తన మనుమరాలితో తనకున్న బాంధవ్యాన్ని ఉదాహరణగా తీసుకుని చక్కగా మనకు ఒక అవగాహన కల్పిస్తారు. సంపూర్ణం, సమగ్రం అయిన విద్యాభ్యాసానికి ఆవశ్యకమైన విధి,విధానాలను ఉపమా రాజశేఖర్ వివరిస్తారు. రాధికా రాంమ్మోహన్ బాహ్య, అంతర్గత పర్యావరణ ప్రాముఖ్యత గురించి స్థిరమైన సేంద్రియ వ్యవసాయం, యోగాలలో తనకున్న అనుభవంతో తన ఆలోచనలను మనతో పంచుకుంటున్నారు. అయ్యగారి సంజన మంచి నాయకునిగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ఉపయోగపడే చిన్న సాధనా మార్గాలను తెలిపే ఛాయాచిత్ర వ్యాసాన్ని మనకు అందిస్తున్నారు ఈ సంచికలో.

పూజ్య దాజీ రెండు ఆచరణాత్మకమైన వ్యాసాలను మనతో పంచుకున్నారు. హృదయం మాత్రమే ప్రసాదించగల భావోద్వేగ ప్రజ్ఞ ఒకటి కాగా, రెండవది నీటిని సంరక్షించి, భద్రంగా కాపాడుకునే అంశం మీద దృష్టి సారించినది.

అందరికీ అక్టోబర్ 10 తేదీన, ప్రశాంతమైన మానసిక ఆరోగ్య దిన శుభాకాంక్షలు.

సంపాదకులు

బొమ్మలు: ఆరతి షెడ్డే

కష్టపడటం

లోపల

ఆత్మ సంరక్షణ

మనశ్శాంతిని పొందుదాం
థియోఫైల్ స్ట్రెబెల్
12

వ్యసనాలు — చికిత్స
మెహెక్ పఠాన్
16

ఒత్తిడి
స్టానిస్లాస్ లజుగి
19

ప్రేరణ

భావోద్వేగ ప్రజ్ఞ
దాజీ
24

విజయం మీదే
మధుసూదన రెడ్డి
30

కార్యక్షేత్రం

అత్యుత్సాహం చూపుతున్న పిల్లలు
కోలీన్ చులిన్
38

ప్రామాణికమైన నాయకత్వం కోసం సూక్ష్మ నైపుణ్యాలు
జులియా క్లారా కెసోన్
45

వయస్సు, కాలం, వివేకం
డా. ఐజక్ అడిజెస్
50

బాంధవ్యాలు

పెద్దతనం అందించే అందాలు
కరిష్మా దేశాయ్
54

కుడి మెదడుకు బోధన
ఉపమా రాజశేఖర్
57

పర్యావరణం

జలశక్తి నియంత్రణకు 3 సహజమైన మార్గాలు
దాజీ
62

అంతర్గత, బాహ్య జీవావరణ శాస్త్రం
రాధికా రామ్మోహన్
68

సృజన

శ్రేష్ఠమైన నాయకత్వం వహించాలంటే!
సంజన అయ్యగారి
76

ఇంకా...

80

దాజీ

పూజ్య దాజీ హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సంస్థకు, అది అందించే ధ్యాన పద్ధతికి మార్గదర్శకులు. నవీకరణం, పరిశోధన రెండింటిని సునాయాసంగా నిర్వహించగల సమర్థులు. ఆధ్యాత్మికత, విజ్ఞానశాస్త్రం, చైతన్య వికాస రంగాలలో సాధికారికంగా స్వారీ చేయగలరు ఆయన. మానవ శక్తి సామర్థ్యాలు గురించిన మన అవగాహనను అపూర్వమైన స్థాయికి చేర్చిన వ్యక్తి.

థియోఫైల్ స్ట్రైబెల్

థియోఫైల్ ఒక లాయర్. ఈయన పారిస్, న్యూ యార్క్ నగరాలలో ఆర్థిక రంగంలో పని చేశారు. ప్రస్తుతం ఫ్రాన్స్ లోని షమొనీలో ఉంటున్నారు.

మెహెక్ పఠాన్

మెహెక్ సూరత్ లోని టర్నింగ్ పాయింట్ రిహాబ్ లో సైకాలజిస్ట్. లండన్ నుండి ఫోరెన్సిక్ సైకాలజీలో మాస్టర్స్ డిగ్రీ పొందారు. బర్మింగ్హామ్ జైలులో పని చేసి, ఎన్.హెచ్.ఎస్ విక్టిమ్ సపోర్ట్ లో సి.బీ.టి ప్రాక్టీస్ చేసి, భారతదేశంలో స్థిరపడ్డారు.

స్టానిస్లాస్ లజుగి

స్టానిస్లాస్ ఫ్రాన్స్ విదేశ వ్యవహారాల శాఖలో సివిల్ అధికారిగా ఉన్నారు. ఈయన అనేక దేశాలలో పనిచేశారు. ఎక్కడకు వెళ్ళినా ధ్యానం గురించి పనిచేయడంలో ఆనందం పొందుతారు. యూనివర్సిటీలకు, కార్పొరేట్లకు మెడిటేషన్ సైన్స్ మీద ఒక కోర్స్ రూపొందించారు.

మధుసూదన్ రెడ్డి

మధు చాలా కాలంగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకులు. కాన్హా శాంతి వనంలో సెక్యూరిటీ, పి.ఆర్ వ్యవహారాలు నిర్వహిస్తారు. దాజీకి వ్యక్తిగత కార్యదర్శి. గతంలో ఈయన ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో అధికారిగా పనిచేసి, అనేక అవార్డులను గెలుచుకున్నారు.

కొలీన్ చులిస్

కొలీన్ అమెరికాలోని రెగ్యులేటెడ్ ఇండస్ట్రీస్, ఎస్.ఏ.పీ సక్సెస్ ఫాక్టర్స్‌కు రీజినల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఆఫ్ సేల్స్ గా ఉన్నారు. ఒక తల్లిగా, వ్యాపారవేత్తగా కొలీన్ వర్జీనియాలోని షాలెట్స్ విల్ లో భర్త, ముగ్గురు పిల్లలతో నివసిస్తున్నారు. ఈమె వైవిధ్యం, చేర్పు, సమానత్వం అనే అంశాలకు బలంగా కట్టుబడి ఉంటారు.

రచయితలు

ఐజక్ అడిజస్

డా. ఐజక్ అడిజస్ ప్రఖ్యాత మేనేజిమెంట్ నిపుణులు. 21 గౌరవ డాక్టరేట్లను అందుకున్న ఈయన 36 భాషలలోకి అనువదించబడిన 17 పుస్తకాల రచయిత. ఈయన మొదటి 30 అమెరికా ఆలోచనాపరులలో ఒకరుగా గుర్తింపు పొందారు.

జుయిలా క్లారా కెసోస్

జుయిలా ఆర్ట్ ద్వారా మానవహక్కుల ప్రచారంలో, సమర్థించడంలో చూపిన నిబద్ధతకు జనవరి 2012లో యునెస్కో ఆర్టిస్ట్ ఫర్ పీస్ గా నియమించబడ్డారు. సైన్సెస్ పొ, హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ, బోస్టన్ మరియు ఆక్సఫర్డ్ యూనివర్సిటీలలో, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ జనీవా, సైంట్ పీటర్స్ బర్గ్ కన్సర్వేటరీ మొదలయిన చోట్ల విద్య బోధన చేశారు.

కరిష్మ దేశాయ్

కరిష్మా ఒక రచయిత, వక్త, వ్యాపారవేత్త, వెల్నెస్ కోచ్. ఈమె లైసెన్స్ పొందిన హార్ట్‌మేథ్ రెసిలియన్స్ ట్రైనర్, సర్టిఫైడ్ బ్రెత్ వర్క్ శిక్షకులు, మెడిటేషన్ ట్రైనర్. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకురాలు.

ఉపమ రాజశేఖర్

ఉపమా 33 సంవత్సరాలకు పైగా హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధకురాలు, ధ్యాన శిక్షకురాలు, ఎన్.ఎల్.పి సాధకురాలు, క్వాంటమ్ స్పీడ్ రీడింగ్ ట్రైనర్, క్వాంటమ్ హీలర్. బ్రైటర్ మైండ్స్ సదుపాయ సంధాతగా 3,000 మందికి పైగా విద్యార్థులకు శిక్షణనిచ్చారు. ఎమ్.డీ.ఏ, డేవిస్ పద్ధతులలో ఈమె ప్రత్యేక బోధకులు.

రాధిక రామ్మోహన్

రాధిక చికిత్సకు, అభిలషణీయ ఆరోగ్యానికి యోగ సాధన చేస్తారు, బోధిస్తారు. చెన్నైలోని యోగ వాహినిలో సరస్వతీ వాసుదేవన్ గారి వద్ద అధ్యయనం చేశారు. చెన్నైలోని రీస్టోర్ ఆర్గానిక్ షాప్ సహవ్యవస్థాపకురాలు. ఆధునిక ఆహార ఉత్పత్తి, వినియోగం మీద ఈమెకు లోతైన అవగాహన ఉన్నది.

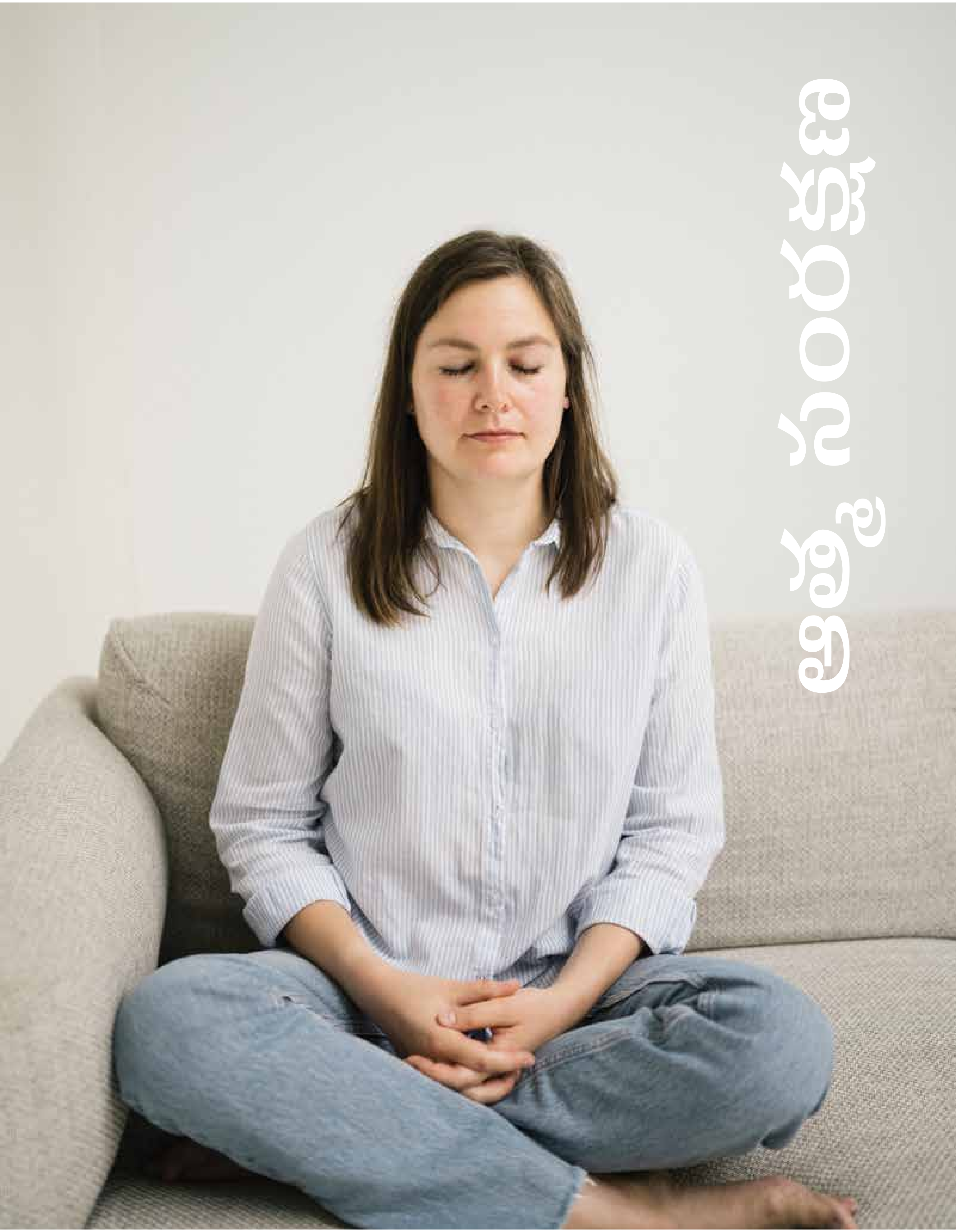
సంజన అయ్యగారి

సంజన టెక్సాస్ లోని హూస్టన్‌లో ఉంటున్న ఒక వైద్య విద్యార్థిని, ఫొటోగ్రాఫర్. ప్రజా–ఆధారిత స్వభావం అయిఉండటం వలన ఈమె ఎల్లప్పుడూ ప్రజలు చెప్పేది వింటూఉంటారు. ఈమె దృష్టి అంతా కేవలం కేసులుగా కాకుండా, ప్రజల గురించిన శ్రద్ధ, కేవలం కెమెరాను క్లిక్ అనిపించడం కాక ఫొటోలలో జ్ఞాపకాలను భద్రపరచడంపై ఉంటుంది. అంతేకాక, ఈమె స్నేహితులు, కుటుంబంతో గడపడం, ట్రావెలింగ్, సంగీతం వినడం కూడా చాలా ఇష్టపడతారు.

అంతర్గత ప్రశాంతత

భావించండి:

కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోండి.
మీ హృదయంలో ప్రశాంతతత, నిశ్చలత
నివాసమున్న ప్రదేశానికి లోతుగా మిమ్ములను
ఆకర్షిస్తున్నట్లుగా భావించండి.
అక్కడ కాసేపు విశ్రాంతి పొందండి.



ఆత్మ సంరక్షణ

మనశ్శాంతిని పొందుదాం

థియోఫైల్ స్ట్రైబెల్, పారిస్ మరియు న్యూయార్క్‌లో 15 సంవత్సరాలుపాటు న్యాయవాదిగా పనిచేశారు. ఆయన తీరికలేని పనుల జాబితా వలన ఆయనపై భారం పెరుగుతోంది. కాబట్టి ఆయన కొంచెం విరామం తీసుకుందామని నిర్ణయించుకుని, ప్రస్తుతం భారతదేశంలో నివసిస్తున్నారు. ధ్యాన సాధన, తన జీవితాన్ని నడిపించే ఆలోచనా సరళిని విచ్ఛిన్నం చేయడంలో ఎలా సహాయపడిందో ఇక్కడ ఆయన మనతో పంచుకుంటున్నారు.

నా వృత్తి జీవితంలో చాలా వరకు, ఉత్పాదకత మరియు కార్యకుశలత అనేవి నా ప్రధాన లక్ష్యాలు: నేను, అతి తక్కువ సమయంలో సాధ్యమైనంత నిర్దిష్టంగా, అత్యధికంగా పనులను ఎలా చేయగలను? చేయవలసిన పనుల జాబితాతో నా దినచర్య ప్రారంభమవుతుంది, వాటిని నిర్వర్తించడానికి నా జీవిత శక్తిని ఉపయోగించాను. అందుకు నేను పొందే ప్రతిఫలం, అశాశ్వతమైన ఒక సాఫల్య భావన. ప్రతిరోజు కొత్తగా "చేయవలసిన" పనుల జాబితాతో ప్రారంభమవుతుంది. ప్రజలు నా నుండి ఏమి ఆశిస్తున్నారో దాన్ని చేయడానికి, పాఠశాలలోనూ, ఆపై పనిలోనూ నాకు బోధించినదాన్ని నేను ఆచరిస్తూవచ్చాను.

ఈ విధంగా సంవత్సరాల తరబడి జీవించిన తర్వాత, నేను నా లాభదాయకతలో పెరుగుదలను చూడగలిగాను కానీ నా శ్రేయస్సులో ఏమాత్రం మెరుగుదలని చూడలేదు. నేను "చేయవలసిన" పనుల సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చింది. ప్రతిరోజూ మరింత పని చేయవలసిందిగా నా మనస్సు ఒత్తిడి చేస్తోంది.

పని మరియు విజయం కోసం, అంతంలేని ఈ పురికొల్పే విధానాన్ని, ఒక రోజు నేను తీవ్రంగా ప్రశ్నించడం ప్రారంభించాను. ఈ ఒత్తిడి ఎక్కడ నుండి వస్తోంది? ఈ జీవన విధానం నా స్వభావంలో ఒక భాగమా లేక కేవలం నా విద్య యొక్క ఫలితమా?

అది తెలుసుకోవడానికి, నేను నా జీవితంలో ఒక సమూలమైన మార్పును చేశాను. నేను పని చేయడం మానేశాను. నేను ఏమీ చేయకుండా ఉన్నట్లయితే నా మానసిక స్థితి ఎట్లా ఉంటుంది? నేను ఏ బాధ్యతలు లేని విధంగా నా జీవితాన్ని అమర్చుకున్నాను... పని లేదు, సమాజపరమైన సంబంధాలు లేవు. ఈ నిర్ణయం, తక్షణమే నా మానసిక బంధాలను తుంచివేస్తుందని మరియు నాకు సత్వరమే సమతుల్యతను, ప్రశాంతతను తీసుకువస్తుందని ఆ సమయంలో నేను భావించాను.

విషయాలు ఆ విధంగా అస్సలు జరుగలేదు. నేను ఎప్పటినుంచో చేయాలనుకున్న పనులను మొదట చేయడం ప్రారంభించాను. ప్రకృతిలో, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలలో, పుస్తకాలు చదవడంలో మరియు కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడంలో సమయాన్ని వెచ్చించాను. నేను ఈ కార్యకలాపాలను ఆస్వాదిస్తున్నాను, వాటిని చేస్తున్నప్పుడు నా మనస్సు స్థిరంగా మరియు ఏకాగ్రతతో ఉంటోంది. అయినప్పటికీ, నేను క్రియారహితంగా మరియు విశ్రాంతిగా

TO DO:

ఉన్నప్పుడు, నా మానసిక కార్యకలాపాలు చాలా బలంగా ఉంటున్నాయి. అలాగే నా ఆలోచనలు కూడా అంతటా ఉంటున్నాయి. నా మొత్తం శ్రేయస్సులో ఎటువంటి మెరుగుదల లేదు. నేను నా కోరికలను తీర్చుకుంటున్నాను, కానీ వేరే ఏ మార్పూ లేదు. నేను చేస్తున్న కార్యకలాపాలు నన్ను తక్కువగా, మరింత తక్కువగా, అధ్వాన్నంగా ఉత్తేజపరుస్తున్నాయి. నేను సంతృప్తి చెందలేదు. నా అస్తిత్వానికి నేను చేసిన మార్పులు సరైనవి కావు అని అనిపించింది.

నేను మార్గదర్శకత్వం కోసం ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు, నా స్నేహితుడు ధ్యానం చేయమని సూచించాడు. నేను పోగొట్టుకునేదేదీ లేదని నేను భావించి, దానిని ప్రయత్నించడానికి సిద్ధం అయ్యాను. ఇక్కడే నిజమైన మార్పు జరిగింది. నేను ఒక శిక్షకుడి ద్వారా సాధనకు పరిచయం చేయబడ్డాను. మొదటి సమావేశం (సెషన్) తర్వాత, నేను చాలా కాలంగా నిద్రపోలేదేమో అన్నవిధంగా గాఢంగా నిద్రపోయాను. ఇంత త్వరిత మార్పుతో నేను ఆశ్చర్యపోయాను, సాధనకు తీవ్రమైన మరియు క్రమశిక్షణతో కూడిన గట్టి ప్రయత్నాన్నిచేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను. నేను ప్రతిరోజూ నిర్ణీత సమయాల్లో ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించాను. మొదట, నా మనస్సు ఇంకా పరుగెడుతూనే ఉంది, నా ఆలోచనలు నా ఏకాగ్రత సామర్థ్యాన్ని మారుస్తున్నాయి. నెమ్మదిగా, సెషన్ తర్వాత సెషన్, నేను చిన్న మార్పులను గమనించడం ప్రారంభించాను. నా మనస్సు మరింత నిర్మలంగా తయారయింది. ప్రతిరోజు, నా ఏకాగ్రత పెరుగుతూ, ఆలోచనల సంఖ్య తగ్గుతూ వచ్చింది. అనేక ఆలోచనలతో నా మనస్సును నింపాలనే కోరిక నాకు కలగడం లేదు. అదే సమయంలో, కొన్ని ఆలోచనలు, నా జీవితంలో నేను చేసుకోవలసిన మార్పులకు సంకేతాలని నేను గ్రహించాను. మరికొన్ని అప్రధానమైనవి, అవి నా నుండి వెళ్లిపోవడమే మంచిది.

అప్పుడు, నా మనస్సులో, ఖాళీగా ఉన్న ఆ ప్రదేశం, చాలా సూక్ష్మంగా, నేను ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని ప్రశాంతత మరియు సమతుల్యతతో నిండడం ప్రారంభించింది. నా ఆలోచనలు నన్ను ప్రభావితం చేయకుండా లేదా ఇబ్బంది పెట్టకుండా ఎలా ఉండాలో నేను నేర్చుకున్నాను. ఆ స్థితి చాలా విలువైనదిగా మారడం వలన, పురోగతి చెందాలనే నా సంకల్పం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఇది, నా సాధనను తీవ్రంగా చేయడానికి మరియు నా హృదయం వికసించడానికి నా ఆలోచనల సేవలు వినియోగించడానికి ఆవశ్యకమైన ప్రేరణను రేకెత్తించింది.

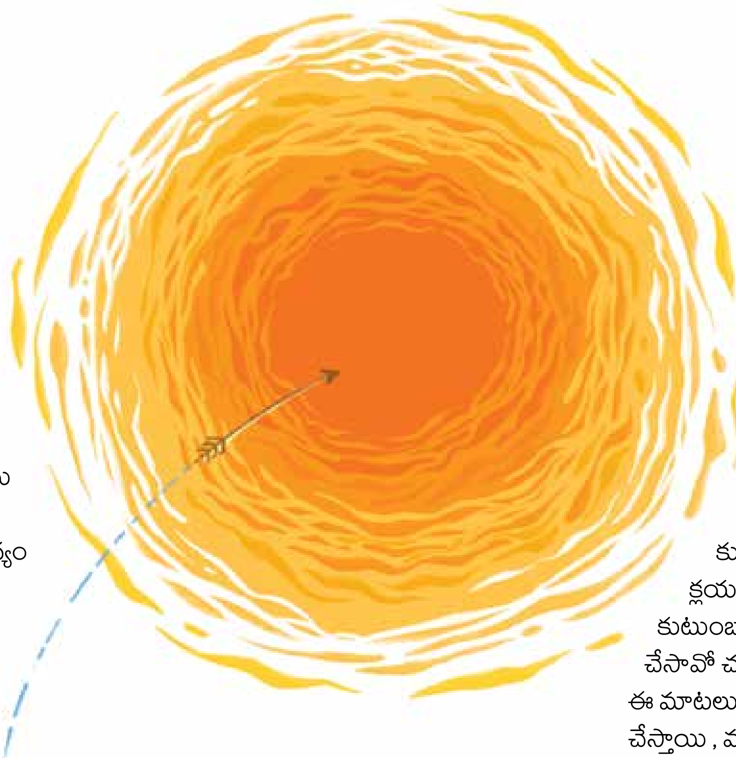
కొన్ని నెలల సక్రమమైన సాధన తర్వాత, ఈరోజు, నా మనస్సు నా జీవితంలో ఎన్నడూ లేనంత స్వచ్ఛంగా మారింది. నా ఏకాగ్రత పెరిగింది. నేను తేలికగా ఉన్నట్లు భావిస్తున్నాను. చాలా సంవత్సరాలుగా నేను తప్పించుకుంటూ వస్తున్న వాటి గురించి నిర్ణయాలు తీసుకునే ధైర్యం నాకు వచ్చింది. నేను రూపాంతరం చెందినట్లు, నూతనంగా మరియు సేదతీరినట్లుగా భావిస్తున్నాను. నా ప్రాధాన్యతలు ఏమిటో, నేను నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు ఏది సరైనదో, నేను బాగా తెలుసుకున్నాను . ఈ సాధన, సమయాన్ని మరియు జీవితాన్ని ఆదా చేస్తుంది. ఈ రోజు నా ఎదుగుదలకు సరైన సాధనాన్ని, నా మనశ్శాంతికి మార్గదర్శిని కనుగొన్నానని నేను తెలుసుకున్నాను — అదే నా హృదయం.

ఇది, నా సాధనను తీవ్రంగా చేయడానికి మరియు నా హృదయం వికసించడానికి నా ఆలోచనల సేవలు వినియోగించడానికి ఆవశ్యకమైన ప్రేరణను రేకెత్తించింది.

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

వ్యసనాలు - చికిత్స

వ్యక్తులపై మరియు వారి కుటుంబాలపై భౌతికంగా, మానసికంగా, ఉద్వేగపరంగా మరియు సామాజికపరంగా వ్యసనాల యొక్క ప్రభావాన్ని మహెక్ పఠాన్ శోధన చేశారు. మహెక్ 'టర్నింగ్ పాయింట్' పునరావాస కేంద్రంలో మనస్తత్వ శాస్త్ర నిపుణులు. ఆమె 'ఫోరెన్సిక్ సైకాలజీలో' పట్టా పొంది యూ.కే జైలు వ్యవస్థలో పనిచేశారు. యూకే జాతీయ ఆరోగ్య శాఖ (ఎన్.హెచ్.ఎస్) బాధితుల సహాయక శాఖలో (సిబిటి) పనిచేసిన తరువాత ప్రస్తుతం ఆమె భారత దేశంలోని సూరత్‌లో క్లినికల్ సైకాలజీ పని చేపట్టారు.



వ్యసనాత్మక ప్రవర్తన యొక్క వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక ప్రభావం

వ్యసనానికి గురైన వారు, జీవితంలో చాలా సంక్లిష్టతలను అనుభవిస్తారు. వారు మాదకద్రవ్యాలు మరియు మద్యం ప్రతిరోజు దురుపయోగం చెయ్యడం మొదలుపెడితే , చాలా రకాల భౌతిక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఉదాహరణకు – – కాలేయానికి సిర్రోసిస్, గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల జబ్బులు. బరువు బాగా తగ్గిపోయిన క్లయంట్లను నేను చూశాను. ఎందుకంటే, ఇది వారి రోజూ తీసుకునే మాదకద్రవ్యాలు మరియు మద్యం మూలంగా వచ్చినది.

ఇవే కాక, చాలా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా ఉంటాయి.. ఉదాహరణకు — కృంగుబాటు, ఆందోళన, పదార్థ ఆధారిత మతి భ్రమ – వీటిలో వారు భ్రాంతులను మరియు మానసిక అపవ్యవస్థ (పార నోయా) లను కూడా అనుభవిస్తారు, నేను వారు 'పీ.టి.ఎస్.డి' (అఘాయిత్యాల అనంతరం మనస్సులో కలిగే ఒత్తిడి లేదా బాధ) కి గురవడం కూడా చూశాను. నిజానికి, మద్యం మరియు మాదకద్రవ్యాల మూలంగా పలు రకాల శారీరక మరియు మానసిక వ్యాధులు వస్తాయి.

వ్యసనం మూలంగా ఆధ్యాత్మికత దివాలా తీస్తుంది. నేను చాలా మంచి, మంచి కుటుంబాలలో పెరిగిన వారిని చూశాను. వారు ఎప్పుడూ అబద్ధం ఆడేవారు కాదు, ఎప్పుడూ మోసం చేసేవారు కాదు, ఏ తప్పు చేసి ఎరుగరు – కానీ ఒకసారి వ్యసనానికి అలవాటు పడితే, వారు తమ తల్లిదండ్రులతో అబద్ధాలు ఆడతారు మరియు డబ్బు కూడా దొంగిలిస్తారు. దాని వల్ల చాలా సమస్యలు మొదలవుతాయి, కుటుంబ సభ్యుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి.

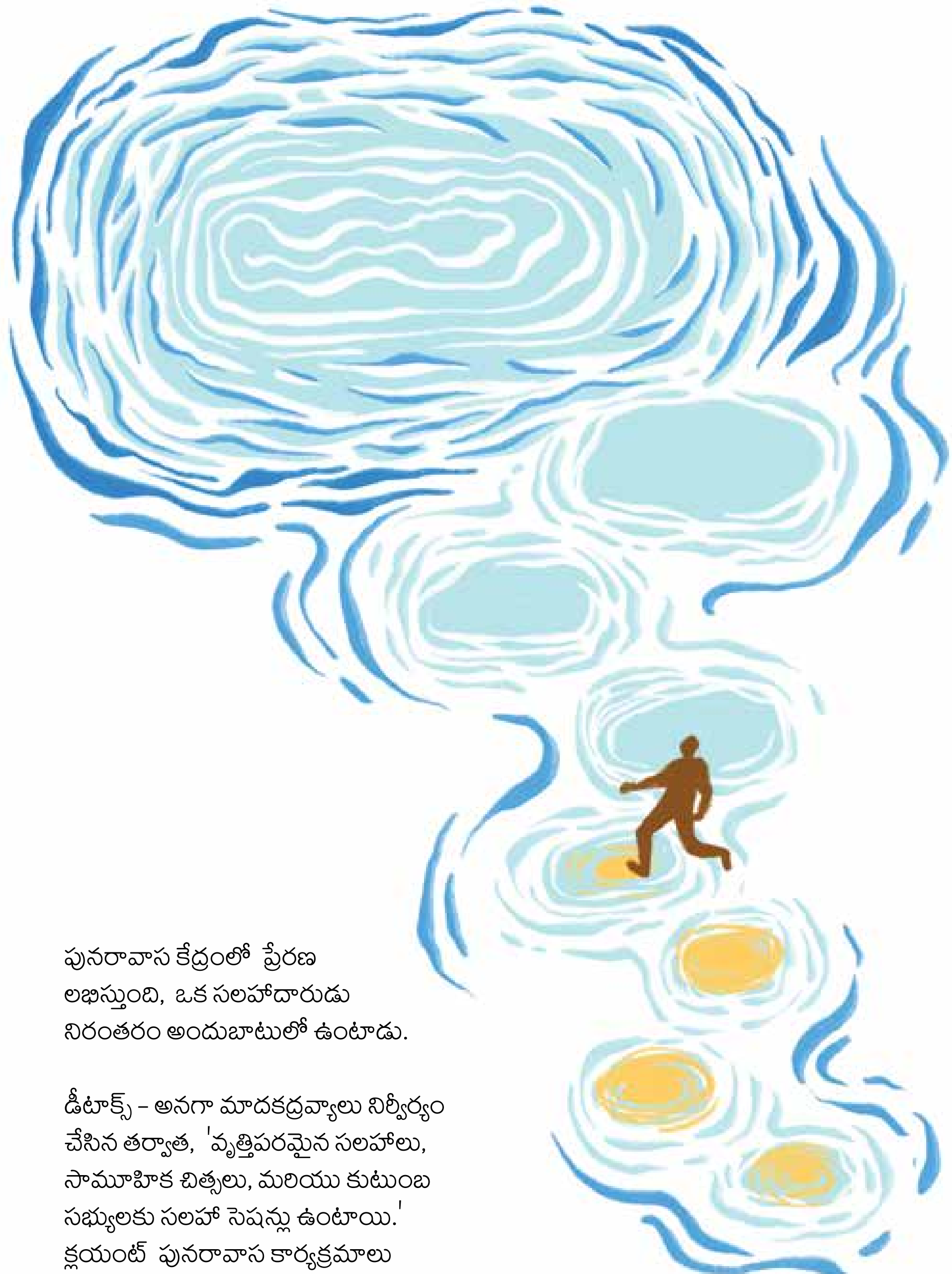
మద్యం, మాదకద్రవ్యాలు వాడిన తరువాత వారు ఎంతో హింసాత్మకంగా, దూకుడుగా, పరుషంగా, నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడం నేను చూశాను. పరుషంగా మాట్లాడకపోయినా కుటుంబంలో వారు పోషించవలసిన ఒక పాత్ర ఉంటుంది. నిర్లక్ష్యం కూడా తీవ్రమైన సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. వ్యసనం ఒక కుటుంబ సమస్య. ఒక్కరు దానికి గురైతే కుటుంబం మొత్తం ప్రభావితం అవుతుంది.

క్లయంట్లు పునరావాస కార్యక్రమాన్ని ఒకసారి పూర్తిచేసిన తర్వాత, వారు కొంతకాలం 'కోలుకునే దశలోనే' ఉంటే మంచిది. అయితే వారి కుటుంబ సభ్యులకు వారు కోలుకుంటున్నారన్న నమ్మకం కుదరడం చాలా కష్టం. ఒక క్లయంట్ ఇంటికి వెళ్లిన తరువాత, కుటుంబ సభ్యులు తరచుగా 'నీవు ఏం చేసావో చూడు' అని దెప్పుతూ ఉంటారు. ఈ మాటలు సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తాయి , ముఖ్యంగా పి టి ఎస్ డి నుండి బాధపడుతున్న వారికి . అది చాలా క్లిష్ట పరిస్థితి. అది మొత్తం కుటుంబ వ్యవస్థ పైన ప్రభావం చూపుతుంది. డాక్టర్ దేశ పాండే అన్నట్లు "ప్రేమ, సంరక్షణ మరియు సహానుభూతి " నిజంగా ఆ సంపూర్ణ కుటుంబానికి అద్భుతాలు సృష్టిస్తాయి.

పునరావాసం యొక్క పాత్ర

వ్యసనం అనేది ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఒక వ్యక్తి బ్రతికి ఉన్నంతకాలం, వ్యాధి నియంత్రణ కొనసాగుతూనే ఉండాలి. క్లయంట్లు ఎప్పుడైతే తమకు చికిత్స కావాలని అడుగుతారో, అప్పుడు వారికి పలు రకాల వైద్యాలు అందుబాటులో ఉంటాయి.

పునరావాసమే అత్యుత్తమైన చికిత్సా కార్యక్రమం అనిపిస్తుంది . ఎందుకంటే, వారికి మాదకద్రవ్యాలు అందుబాటులో లేకపోవడం వలన వాటికి దూరంగా ఉండటం మాత్రమే కాకుండా, అది వారికి ఒక సురక్షితమైన వాతావరణం కల్పిస్తుంది.



మేము వారి అనుభూతులను, ఆరోగ్యకరమైన వైఖరిలో వ్యక్తపరచమని ప్రోత్సహిస్తాము. అప్పుడు ఆ సమస్యలతో డీల్ చెయ్యడానికి మాదకద్రవ్యాలపై ఆధారపడవలసిన అవసరం ఉండదు. ఇది వారు కోలుకున్న స్థితి చాలా కాలం వరకు నిలిచి ఉండేలా చేస్తుందని నా అభిప్రాయం.

పునరావాస కేద్రంలో ప్రేరణ లభిస్తుంది, ఒక సలహాదారుడు నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటాడు.

డీటాక్స్ – అనగా మాదకద్రవ్యాలు నిర్వీర్యం చేసిన తర్వాత, 'వృత్తిపరమైన సలహాలు, సామూహిక చిత్సలు, మరియు కుటుంబ సభ్యులకు సలహా సెషన్లు ఉంటాయి.' క్లయంట్ పునరావాస కార్యక్రమాలు పూర్తిచేసిన తర్వాత కూడా మద్దతు బృందాలు మరియు సమావేశాలు వారికి నిజంగా చాలా సహాయపడతాయి. (కాగ్నిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ) అభిజ్ఞా ప్రవర్తన చికిత్స ఈఎండిఆర్, సమ్మోహన చికిత్స (హిప్నోథెరపి) కూడా అద్భుతాలు సృష్టిస్తాయి. క్లయంట్ పునరావాస ప్రోగ్రాం పూర్తి చేసిన తర్వాత కూడా నిత్యం మార్గదర్శన సమావేశాలతో వారు తమ లోతైన, అంతర్లీనమై ఉన్న అనుభూతులను, ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోగలుగుతారు.

వ్యసనకారులు సాధారణంగా తమ అనుభూతులను అణచివేస్తారు. కనుక మేము వారి అనుభూతులను, ఆరోగ్యకరమైన వైఖరిలో వ్యక్తపరచమని ప్రోత్సహిస్తాము. అప్పుడు ఆ సమస్యలతో డీల్ చెయ్యడానికి మాదకద్రవ్యాలపై ఆధారపడవలసిన అవసరం ఉండదు. ఇది వారు కోలుకున్న స్థితి చాలా కాలం వరకు నిలిచి ఉండేలా చేస్తుందని నా అభిప్రాయం.

వ్యసనం,అనేది నిజంగా వ్యక్తిత్వం పై ఆధారపడి ఉంటుందని నా అభిప్రాయం. అది పదార్థాలపై ఆధారపడదు. చాలామంది మాదక ద్రవ్యాలను వినోద అవసరాలకు వాడుతూ ఉంటారు. కానీ, కొంతమంది మాత్రమే వాటికి బానిసలవుతారు. ఒక వ్యసనాత్మక వ్యక్తికి, వాటిలో చిక్కుకునే ప్రవృత్తి ఉంటుంది. అందువలన వారు ఆ పదార్థాలకు ప్రత్యామ్నాయాలను కూడా కనుక్కుంటారు. ఉదాహరణకు మద్యాన్ని వదిలేస్తే, వారు పొగ త్రాగే అలవాటు చేసుకుంటారు. నేను చాలామంది వ్యసనకారులు తమ దురలవాట్లను, మరింత సానుకూలమైన విషయాల వైపు – సమాజ సేవ వైపు మళ్ళించడం చూశాను. వారు జీవితంలో అనుకూలమైన పరిణామాల కోసం, ఫలదాయకమైన కార్యక్రమాలలో తీరిక లేకుండా లీనమై ఉండటం చూశాను.

బొమ్మలు : అనన్య పటేల్

ఒత్తిడి

స్టానిస్లాస్ లజుగి ఒక దౌత్య వేత్త మరియు హార్ట్ ఫుల్ నెస్ సాధకుడు మరియు ప్రశిక్షకుడు. ఆయన 'శాస్త్రము మరియు ధ్యానము' అన్న అంశం మీద కార్పొరేట్ కార్యక్రమాలు అందించడంలో నిపుణులు. ఈ వ్యాసంలో ఆయన ధ్యానంతో ఒత్తిడి తగ్గించుకునే విధానాలు మనతో పంచుకుంటున్నారు.

ఒత్తిడి అంటే ఏమిటో మీ అందరికీ తెలుసు అనుకుంటాను. అయినా నేను ఈ క్రింది నిర్వచనాన్ని ప్రతిపాదిస్తున్నాను: ఒత్తిడి అంటే 'అంతరంగ లేదా బాహ్య పరిస్థితుల వల్ల కలిగే మానసిక లేదా భావోద్వేగ శ్రమ'. అంటే, దాని అర్థం ఒత్తిడి ప్రతికూలంగానే ఉంటుందని కాదు. నిజానికి మనకి ఒత్తిడి అవసరమే, కానీ మనకి సానుకూలమైన ఒత్తిడి, మంచి ఒత్తిడి మాత్రమే అవసరం.

ఈ సానుకూలమైన ఒత్తిడిని 'యూ స్ట్రెస్' అంటాము. సానుకూలమైన ఒత్తిడికి స్పందిస్తే ఏకాగ్రతను, కేంద్రీకరించటాన్ని మెరుగు పరచడంలో సహాయపడుతుంది. పని చేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది మరియు మనం పని చక్కగా నెరవేరుస్తున్నందున తృప్తి, ఆనందానుభూతులు కూడా కలుగుతాయి.

ఈ ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువైనా లేక చాలా కాలం నిలిచి ఉన్నా, సమస్యలు మొదలవుతాయి. అప్పుడు యూస్ట్రెస్, డిస్ట్రెస్ (వేదన) గా మారుతుంది. అంటే మంచి ఒత్తిడి, చెడు ఒత్తిడిగా మారుతుంది, ఇది హానికరమైనది. ఈ డిస్ట్రెస్ ఎటువంటి హాని కలగజేస్తుందో తెలుసుకునే ముందు మనం వివిధ రకాల ఒత్తిళ్ల గురించి తెలుసుకుందాం.

వివిధ రకాల ఒత్తిళ్లు

ఒత్తిడిలో మొదటిది 'చేయవలసిన పనుల జాబితా'. ఇది పరిమితమైన సమయంలో ఒక నిర్దిష్ట సంఖ్య పనులు పూర్తిచేయవలసిన ఒత్తిడిలో మనం ఉన్నప్పుడు మనం అనుభూతి చెందేది. 'పోస్ట్-ఇట్' నోట్లు జ్ఞాపకం ఉన్నాయా?

రెండవ రకం ఒత్తిడి అకస్మాత్తుగా సంభవించిన ఒక ప్రమాదం లేదా ఒక భయంకర సంఘటన వలన కలిగేది. అది కాఫీ కప్పు చేతిలో నుంచి జారి పడిపోవడం లేదా అనుకోకుండా ఎవరినైనా కలవడం లేదా కారు ప్రమాదం వంటివి.

మూడవ రకం ఒత్తిడి లోతైన భయం లేదా ట్రామా వల్ల కలిగేది — బహుశా ఆటల్లో తీవ్రంగా గాయపడటం, యుద్ధం, ఆత్మీయుల మరణం, వారికి హానిజరగడం మొదలైనవి.

ట్రామాకు కారణం కేవలం ఒక శారీరకపరమైన సంఘటన కానక్కర్లేదు. చాలామటుకు ప్రతీకాత్మకంగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, మీ పై అధికారిని కలవడం, మీ దంత వైద్యుడు దగ్గరకు వెళ్లడము, బహిరంగ ప్రసంగాలు చేయడానికి భయపడడం, తనని వదిలి వెళ్ళిపోతారేమోనన్నభయం, తనను ఎవరూ ప్రేమించరని, లేదా ఇతరులు అంచనా వేస్తారని భయం మొదలైనవి.

నాలుగవ రకం ఒత్తిడి పెరుగుతున్న జీవితపు వేగాన్ని తట్టుకోలేకపోవడం లేదా నిరంతర సమస్యల వల్ల కలిగేది. మనం, అధికమవుతున్న అవసరాలు, బాధ్యతలు, పెరుగుతున్న శబ్ద కాలుష్యం, తరుగుతున్న వనరులు, తక్కువ సమయం మరియు తక్కువ ఆదాయం వంటి వాటిని ఎదుర్కుంటూ ఉంటాం. ఇవన్నీ ఉన్నా కూడా ఎప్పుడూ చిరునవ్వు చిందిస్తూ ఉండాలన్న నిర్బంధ ఆకాంక్ష.

మనం సాధారణంగా పలు రకాల ఒత్తిళ్లకు నిరంతరం గురవుతాం. దీని ఫలితం దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి స్థితి. ఇది మన శ్రేయస్సుకు చాలా హానికరం.

ఒత్తిడి, ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు

ఒత్తిడికి గురైన వారిలో ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార పద్ధతులు, వ్యాయామం చెయ్యడం అనేవి తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉందని పరిశోధనలో తేలింది. వారు పొగ త్రాగడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. అమెరికన్ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లే వారిలో 75.90% మంది ఒత్తిడికి సంబంధించిన కారణాల మూలంగానే వెళతారు. వారి అంచనాల ప్రకారం 52% ఒత్తిడి ఉద్యోగరీత్యా వచ్చేది, 28% వ్యక్తిగత సమస్యల వల్ల కలిగేది, మిగిలిన 20% వ్యక్తిగత మరియు వృత్తిపరమైన జీవితాల మధ్య సమతుల్యత కోసం పాటుపడడం వలన వచ్చేవి.

ఒత్తిడిని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూ హెచ్ ఓ) వారు,21వ శతాబ్దపు మహమ్మారి అని ప్రకటించడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. ఐరోపా ఏజెన్సీ ESENER వారు 79% మేనేజర్లు వారి పనిచేసే ప్రదేశాల్లో ఒత్తిడి పట్ల ఆందోళన వ్యక్తపరిచారని, అయితే ఆ మనో సామాజిక ప్రమాదాలకు తగిన చర్యలు చేపట్టే విధానాలు 30% కంటే తక్కువ మంది వద్ద మాత్రమే ఉన్నాయని తేల్చారు. పనికి సంబంధించిన ఒత్తిళ్లకు సర్వసాధారణమైన కారణాలు, ఉద్యోగ భద్రత లేకపోవడం (72% ప్రతివాదులు), సుదీర్ఘ పని వేళలు, లేదా ఎక్కువ పని భారం (66%) మరియు పనివద్ద బెదిరింపులు మరియు క్షోభ పెట్టడం(59%).

ఒత్తిడి కారణంగా పెట్టే ఖర్చులలో 43% ప్రత్యక్షమైనవి – అనారోగ్యరీత్యా సెలవులు మరియు ప్రమాదాలు. 57% పరోక్షమైనవి — ఉదాహరణకు – బ్రెయిన్ డ్రెయిన్ — అంటే, తెలివిగల వారందరూ కంపెనీని వదిలిపెట్టి వెళ్ళిపోవడం. మరొక ఆసక్తికరమైన విషయం " ప్రెసెంటీయిజం". అంటే, ఉద్యోగి తన సీటు వద్దనే కూర్చుని ఉంటాడు, కానీ పని మాత్రం చేయడు.

సమస్య

ఒత్తిడిని నిర్మూలించడం కోసం, మనం మింగేందుకు ఏ మాయ గుళికలు లేవు. కానీ ఈ పెద్ద సమస్యకు ఒక చిన్న పరిష్కారం ఉందని నేను నమ్ముతాను. అది ఒత్తిడిని జీవశాస్త్రపరంగా అర్థం చేసుకోవడంలో ఉంది .అప్పుడు సరళమైన పద్ధతులను ఉపయోగించి ఆప్రక్రియను వెనక్కి తిప్పవచ్చు .

మన ఇంద్రియాలు ఏదైనా ఒక ముఖ్యమైన భయాన్ని గుర్తించినపుడు, కనుగొన్నప్పుడు మనం 'ఎదిరించు లేదా పారిపో' (ఫైట్ ఆర్ ఫ్లైట్) పద్ధతిని అవలంబిస్తాము. ఇది మన మెదడులోని అమిగ్డలా (Amygdala) నుంచి ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ తరువాత ఒక రసాయన చర్య ప్రారంభమవుతుంది. దీనికి మూడు పర్యవసానాలు ఉంటాయి.

మొదట రక్త ప్రసారం శరీర ఉదర భాగం నుంచి చివర్లకు పంప బడుతుంది — అంటే అవయవాలకు అన్నమాట- పరిగెత్తడానికి లేదా ఎదిరించడానికి కాళ్ల లోనూ చేతుల్లోనూ శక్తి అధికం చెయ్యడానికి. దాని అర్థం, ఉదరంలోని అవయవాలు ఇప్పుడు తమ సొంత శక్తి నిల్వలతో పనిచేయనారంభిస్తాయి.ఆ నిల్వలు పరిమితంగానే ఉంటాయి.

రెండవది, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ నిలిపివేయబడుతుంది. కనుక మనం జబ్బులకు గురయ్యే అవకాశాలు అధికం అవుతాయి... ముఖ్యంగా ఒత్తిడి సమయాల్లో.

మూడవది, మెదడులోని రక్త ప్రవాహం ఆదిమ భాగాలకు అంటే ముఖ్యంగా అమిగ్డలాకు చేరుతుంది, హేతుబద్ధమైన ఆలోచన, నిర్ణయం మరియు వివేకం కు నిర్దేశించబడిన మెదడు ముందు భాగానికి – ప్రీఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ ప్రదేశానికి రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది.

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే నా మెదడు కార్యనిర్వాహణాధికారి (సీఈఓ) డుమ్మా కొట్టింది! నేను ఇప్పుడు అసలు ఆలోచించలేను. నాకు తెలివితేటలు లేక కాదు. జ్ఞానం, అనుభవం, నైపుణ్యం అన్నీ ఉన్నా కూడా నా మెదడు ఆలోచించే స్థితిలో ఉండదు! నిరంతరం ఉచ్ఛదశ ఒత్తిడికి గురైతే మన జ్ఞాపక శక్తి కూడా దెబ్బతింటుందని 'యేల్' పరిశోధన తెలియజేస్తోంది.

పరిష్కారం

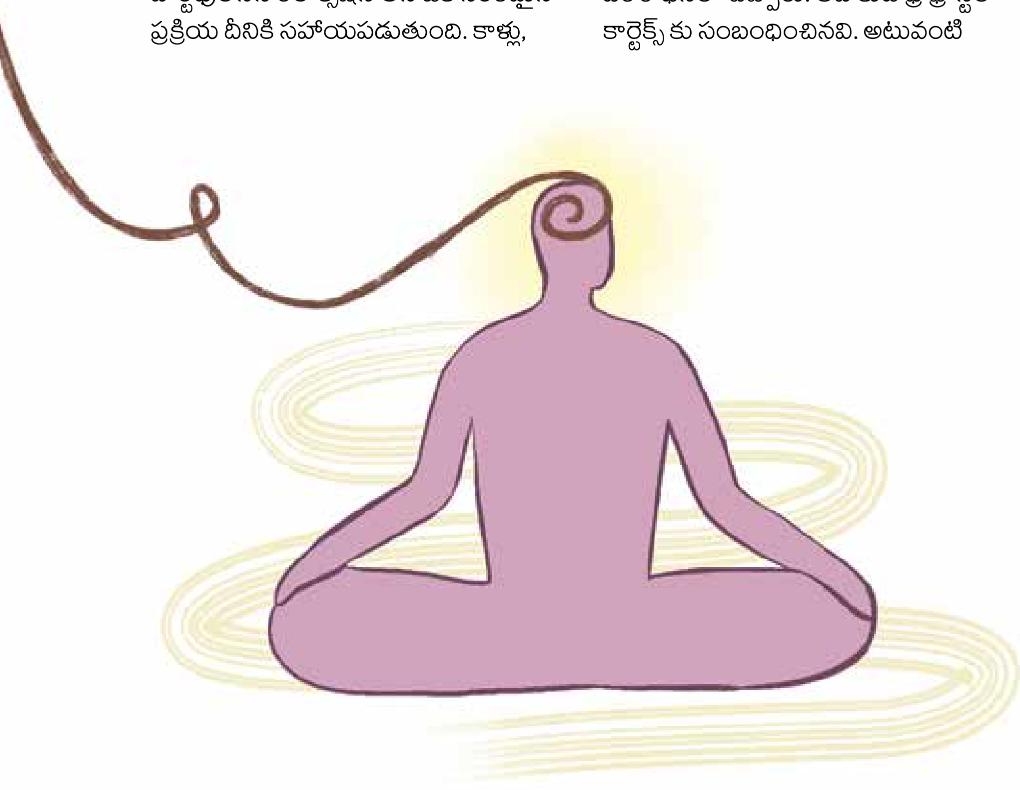
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ రిలాక్సేషన్ అనే ఒక సరళమైన ప్రక్రియ దీనికి సహాయపడుతుంది. కాళ్ళు, చేతులు మిగిలిన శరీర భాగాలు రిలాక్స్ చేయడం ద్వారా మనం సహజమైన తటస్థ స్థితికి చేరుకుంటాం. చివరకు మన హృదయం వద్దకు వచ్చి ముగిస్తాం – అప్పుడు శారీరక ధర్మానికి మనస్సుకు ఒక సమన్వయం కుదురుతుంది – అలా మనస్సుకు శరీరానికి సమన్వయం కుదిరినప్పుడు కార్యాచరణ ఉత్తమంగా ఉంటుంది.

హృదయం తో అనుసంధానమైనప్పుడు, హృదయం – మెదడు సమన్వయం ఉన్నతమైన అభిజ్ఞాత్మక (కాగ్నిటివ్) చర్యలకు ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటుందని పరిశోధనలో తేలింది.

కానీ, ధ్యానం యొక్క లాభాలు ఇంకా చాలా ఎక్కువ ఉంటాయి. ఒత్తిడికి గురైన వారి మెదడులోని రక్తనాళాల అమరిక కుంగుబాటుకు గురైనవారి మెదడును పోలి ఉంటుందని డాక్టర్ డేవిడ్సన్ తన పరిశోధనలో చెప్పారు. అవి కుడి ప్రీ ఫ్రాన్టల్ కార్టెక్స్ కు సంబంధించినవి. అటువంటి వ్యక్తులు ఎప్పుడూ ఒకే ఆలోచనలో నిమగ్నమై ప్రతికూల ఆలోచనలతో ఉంటారు. దీనికి భిన్నంగా ఆనందంగా ఉంటూ ధ్యానం చేసేవారి రక్తనాళాల అమరిక ఎడమ ప్రీఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ ను పోలి ఉంటాయి అది ఉద్వేగపరమైన జ్ఞానంలో కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. ఇటువంటివారు ప్రతికూల భావాలను విస్మరించి వారు ఎంచుకున్న కార్యకలాపాలపై ధ్యాస పెట్టగలుగుతారు.

హృదయంతో అనుసంధానమైనప్పుడు, హృదయం – మెదడు సమన్వయం ఉన్నతమైన అభిజ్ఞాత్మక (కాగ్నిటివ్) చర్యలకు ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటుందని పరిశోధనలో తేలింది.

చివరిగా, ఒత్తిడి అనేది మన దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగం. అది మన శారీరక ఆరోగ్యాన్ని, మెదడు కార్యకలాపాలని, ఆలోచన విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అయితే, ఒత్తిడికి మనం స్పందించే విధానం, ఒత్తిడిని మనం ఉపయోగించే విధం అనే వాటిలో మన ఎంపికలు ఎంత ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయి?



బొమ్మలు : లక్ష్మీ గడ్డం

ప్రేరణ

అంగీకారం

భావించండి:

సుఖంగా కూర్చొని కళ్ళు మూసుకోండి.
మీ హృదయం లోలోతుల్లోనికి మునక వేయండి.
హృదయానికి స్వాభావికమైన అంగీకారం మీ
ద్వారా విస్తరించనీయండి.
అంగీకర స్థితిని వ్యాపించనీయండి.

భావోద్వేగ ప్రజ్ఞ

హృదయంలోని పంచ గ్రంథులను పరిశీలిస్తూ, ధ్యాన సాధన ఏ విధంగా భావోద్వేగ ప్రజ్ఞను విస్తరించడానికి తోడ్పడుతుందో పూజ్య దాజీ మనకు వివరిస్తున్నారు.

హృదయంలోని పంచ గ్రంథులను పరిశీలిస్తూ, ధ్యాన సాధన ఏ విధంగా భావోద్వేగ ప్రజ్ఞను విస్తరించడానికి తోడ్పడుతుందో పూజ్య దాజీ మనకు వివరిస్తున్నారు.

అతి ప్రాచీన కాలం నుండి నేటి వరకు విజ్ఞులు, ప్రేమించే దయార్ద్రత, కరుణ, ప్రశాంతత, విజ్ఞత, ఇంకా కష్టకాలంలో బాధలనుండి వెంటనే తేరుకోగల లక్షణాలకు ఎంతో విలువ ఇచ్చేవారు. నిజానికి ఈ లక్షణాలన్నీ హృదయంతో సంబంధం కలిగినవే.

భావోద్వేగ పరమైన సంక్షేమంతో పాటు ఇతరులతో చక్కగా సంభాషించగల నైపుణ్యం కలిగి, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలను, దీర్ఘకాలం కొనసాగే స్నేహాలను పెంపొందించుకొని మన సమాజాలలో ఇతరులకు సహాయ సహకారాలు అందించాలని, సమాజానికి ఎంతో కొంత మన వంతు సహాయం చేయాలని, పక్షపాత వైఖరిని, విమర్శనాత్మక ధోరణిని విడనాడాలని మనలో చాలామంది అనుకుంటూనే ఉంటారు. ఈ ప్రాథమిక జీవన నైపుణ్యాలు మన భావోద్వేగ, సాంఘిక ప్రజ్ఞకు నిదర్శనం. అయితే సహృదయం ఉన్నప్పుడే వీటిని సొంతం చేసుకోగలం. ఈ స్థాయిలో మనకు ఆనందాన్ని కలిగించేది మన హృదయమే సుమా !

మన మానసిక సామర్థ్యాలు కూడా మెరుగవ్వాలి. అప్పుడే మనం మానసిక పరమైన సవాళ్లతో వ్యవహరించగలం. అయితే ఇది సంభవించాలంటే, మనం ఒక స్థాయి భావోద్వేగపరమైన సమతులనం సాధించి ఉండాలని, అప్పుడే మన మేధస్సు సృజనాత్మకం, సమస్యా పరిష్కార దిశలలో పనిచేయగలదని విజ్ఞాన శాస్త్రం కనుగొన్నది.

మనస్సును, హృదయాన్ని వేరు చేసినప్పుడే అసలు సమస్య మొదలవుతుంది. ఒక ఉదాహరణ తీసుకుందాం, బిడ్డకు మనం అత్యున్నతమైన స్థాయి విద్యా బోధన అందిస్తాం కానీ పిల్లవానిలో సాంఘిక, భావోద్వేగ పరమైన నైపుణ్యాలు చాలా బలహీనంగా ఉంటాయి. మనం వాటికి విలువ ఇవ్వడంలేదు కాబట్టి వాటిని బలోపేతం చేసే విషయాన్ని పట్టించుకోడం లేదు. అటువంటి పరిస్థితులలో పిల్లలు తమ మేధో సామర్థ్యాలను తప్పుడు దిశలో నేర కార్యకలాపాలకు వినియోగించడం జరుగుతుంది. మానసిక, మేధో సామర్థ్యాలకు సానబట్టి వాటికి దన్నుగా ధీటైన భావోద్వేగ, సామాజికపరమైన నైపుణ్యాలు లేనప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది. తమకున్న గొప్ప మేధోసంపత్తి గురించి, మహాత్ములు అష్టావక్ర, పతంజలి, ప్లాటో, అరిస్టాటిల్ , డావిన్సీ, న్యూటన్, స్వామి వివేకానంద, రామానుజన్, ఐన్ స్టీన్, భోమే వంటి వారి జీవితచరిత్రలను అధ్యయనం చేసినప్పుడు వారు తమ భౌతిక, మానసిక, భావోద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక జీవితాంశాలపై దృష్టి సారించారని తెలుసుకుంటాం.

మానసిక, భావోద్వేగ, సామాజిక ప్రజ్ఞ యొక్క పునాదులు ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ఉన్నాయి. కాబట్టి దీనిని మనం విస్మరించినప్పుడు మిగిలిన మూడు తగినంతగా అభివృద్ధి చెందలేవు. మన చైతన్యం వికాసం జరిగినంత మేరకే మన జాగరూకమైన ఎరుక, మన గ్రహణ శక్తి, మన స్పందనలు ఉంటాయి. ఈ స్థాయికి తగినంత మేరకే ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞత మన వశంలో ఉంటుంది.

సహృదయం ఉన్నప్పుడే వీటిని సొంతం చేసుకోగలం. ఈ స్థాయిలో మనకు ఆనందాన్ని కలిగించేది మన హృదయమే సుమా !

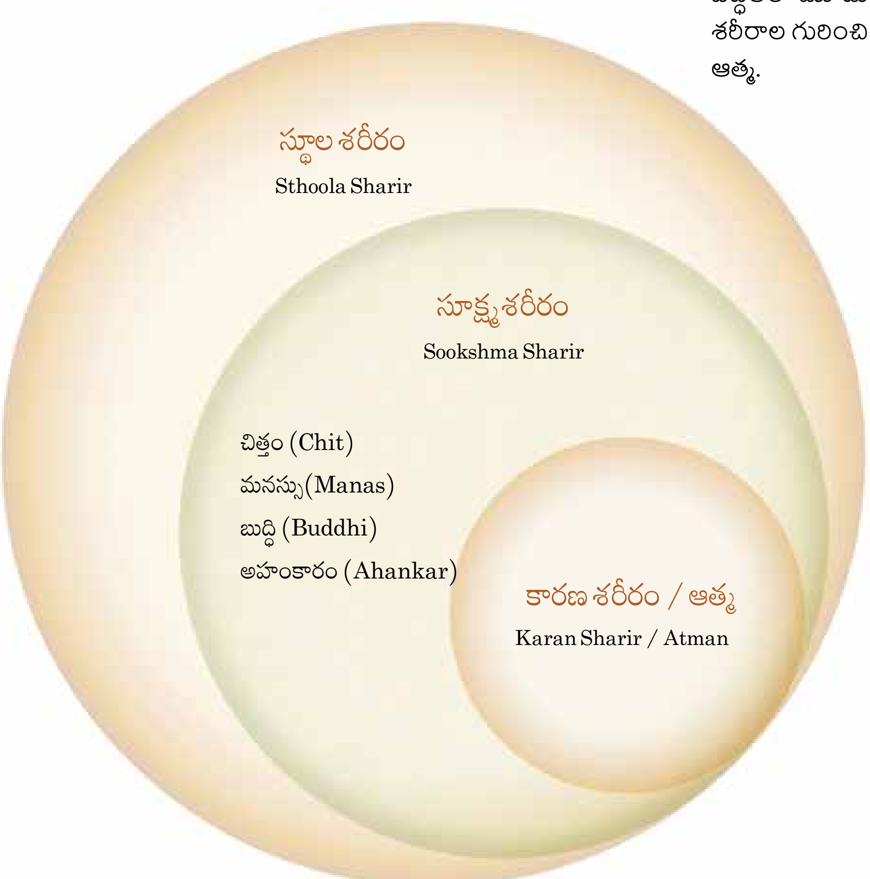
ఉన్న ఆ చైతన్యం కూడా మూసుకుని ఉందా, కుంచించుకుపోయిందా, పరిమితంగా ఉందా, కఠినంగా ఉందా లేక తెరుచుకుని ఉందా, విస్తృతంగా, అపరిమితంగా, సరళంగా ఉందా? అని పరిశీలించాలి. అదెంతగా తెరుచుకొని, విస్తృతంగా విస్తరించి ఉంటే ఆధ్యాత్మిక ప్రజ్ఞ అంతగా వికసించి ఉంటుంది అని మనం గ్రహించాలి.

అది సంకుచితంగా, కఠినంగా ఉందా లేక విశాలంగా, సరళంగా ఉందా అన్నది ఎలా తెలుస్తుంది? ముఖ్యంగా ఇక్కడ మనం గమనించవలసిన విషయాలు రెండు ఉన్నాయి:

1. గతం నుండి మనం మోసుకు వచ్చిన మానసిక, భావోద్వేగ భారం ఎంత ఉంది అన్నది మొదటిది. ఈ విధంగా పోగైన భారం వలన ఏర్పడిన ఫిల్టర్లు చైతన్యాన్ని వడపోసి మన గ్రహణ శక్తిని మసకబరిచి, మానసిక ప్రక్రియలలోని సరళతను పరిమితం చేసేస్తాయి. దీని కారణంగా, మనం గతంలో సంభవించిన భావోద్వేగపరమైన సంఘటనల చట్రంలోనే ఇరుక్కుని అక్కడే గిరగిరా తిరుగుతూ ఉంటాం. ఈ భారం తొలగించినప్పుడు, గ్రహణ శక్తి, మానసిక ప్రక్రియల సామర్థ్యాలు గతం సృష్టించిన నిబంధనల నుండి బయట పడతాయి.

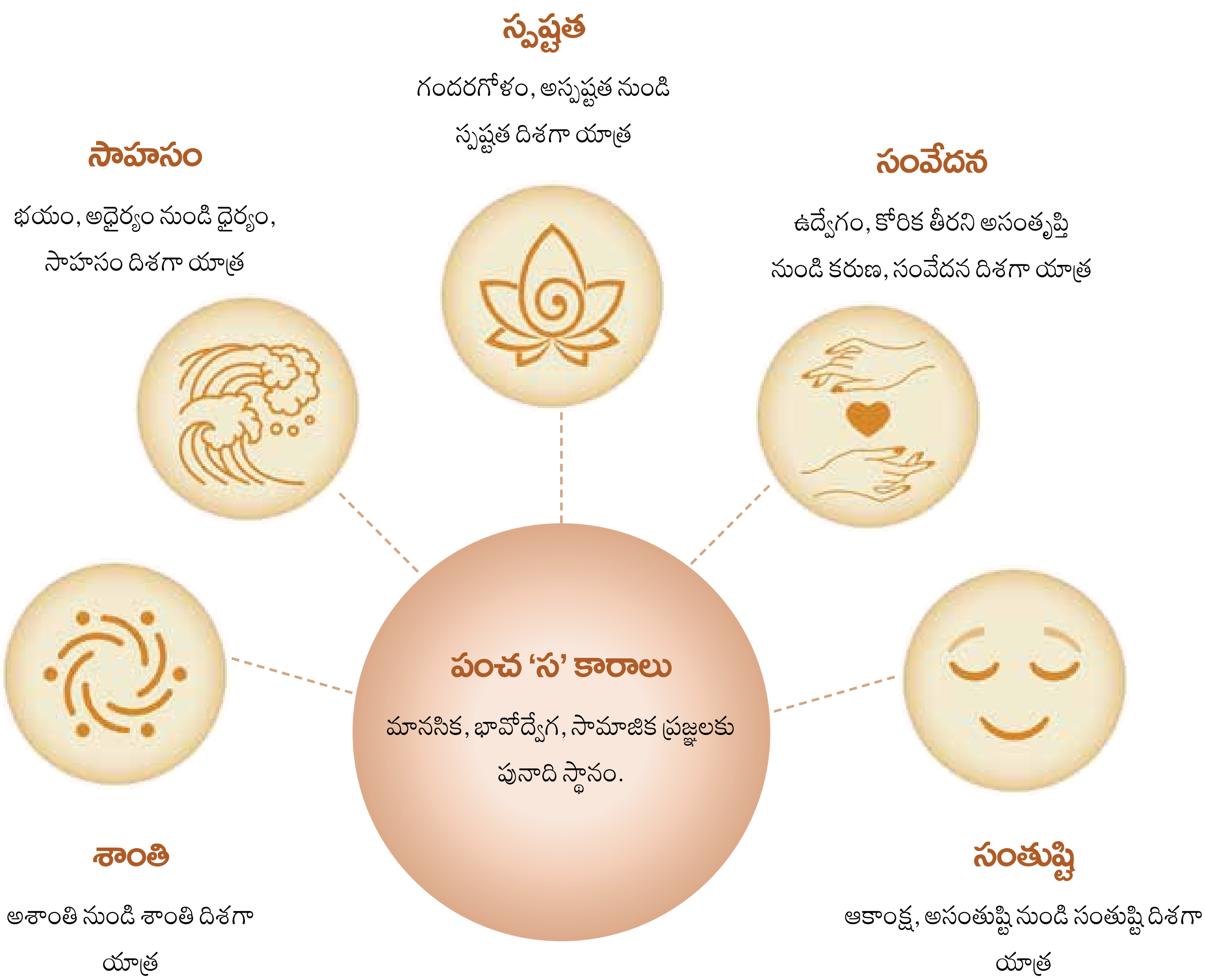
2. మన ధ్యాస మళ్లించడం రెండవ విషయం. మన దృష్టిని కేవలం లౌకిక అస్తిత్వం దిశగానే బయటకు సారిస్తున్నామా? లేక కాస్త సమయం అయినా మన ధ్యాసను మన అంతరంగ ప్రపంచంలోనికి మళ్ళిస్తున్నామా! అన్నది గమనించాలి. భావోద్వేగాలన్నీ ఉన్నది లోలోపలి ప్రపంచంలోనే. అలాగే మన సామాజిక నైపుణ్యాలు కూడా అంతరంగంలోనే ఉన్నాయి. మనం కేవలం బయటకే దృష్టి సారిస్తుంటే మరి మనం ఈక్యు (భావోద్వేగ సంఖ్య లేదా ఎమోషనల్ కోషియంట్), సోక్యూ (సోషల్ కోషియంట్ లేదా సామాజిక (సాంఘిక) సంఖ్య) ఎలా అభివృద్ధి చేసుకోగలం?

ఆధ్యాత్మిక సాధన లక్ష్యం ఈ రెండింటిని మెరుగు పరచడంకోసమే ఉన్నది. మానసిక భావోద్వేగ భారాన్ని తొలగించడమే కాక మనలను మన కేంద్రానికి తోడ్కొని పోవాలి. అంటే ఆధ్యాత్మిక ప్రజ్ఞకు మూలం అయిన మన ఆత్మకు మనలను చేర్చాలి. యోగ పద్ధతిలో మూడు స్థూల, సూక్ష్మ కారణ శరీరాల గురించి చెప్తారు. కారణ శరీరమే ఆత్మ.

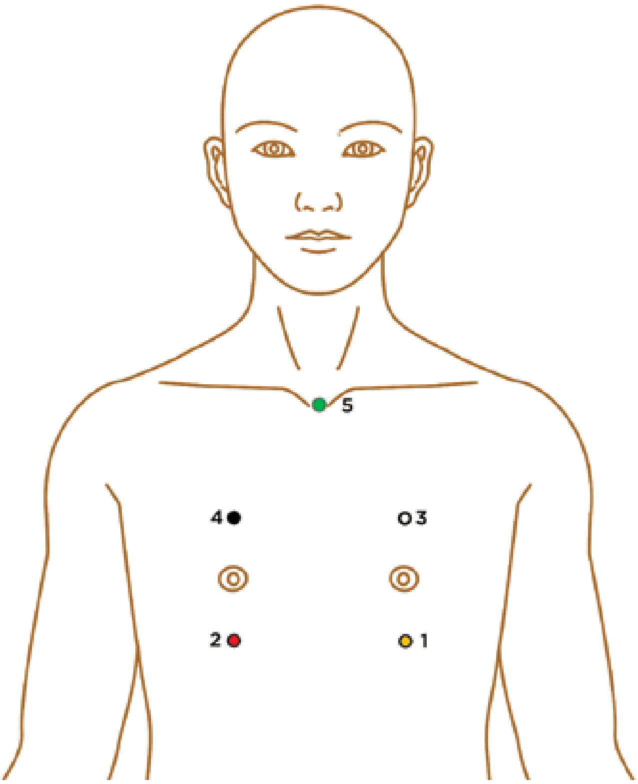


ఆధ్యాత్మిక సాధనలో మన కృషి లోపల నుండి బయటకు జరుగుతుంది. అంటే ఈ రెండు సమస్యలకు, వాటి పరిష్కారాలకు మూలం అయిన చోట నుండి అది మొదలవుతుంది. మరోలా చెప్పాలంటే, మన పని చైతన్యంతో కొనసాగుతుంది.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధనలు మనలను మన అంతరంగంలోనికి కొనిపోతాయి. ఆ యాత్ర హృదయంతో మొదలవుతుంది. ఇక్కడ మనం ఐదు 'స' కారాలను అంటే శాంతి, సాహసం, స్పష్టత, సంవేదన, సంతుష్టి అనే సకారాత్మకమైన లక్షణాలను అభివృద్ధి పరచుకుంటాం. మన మానసిక, భావోద్వేగ, సామాజిక తెలివితేటలకు పునాదులు ఇక్కడే పడాలి, పడతాయి. ఆయా ప్రజ్ఞలు అప్పుడే వికసిస్తాయి.



మన చైతన్యంలోని
పాత ధోరణులను
వదిలించుకోగా,కోరికలు,
ఆకాంక్షలు, నిరాశలు,
అవమానాలు, అపరాధాలు,
విచారం, నిరోధం మొదలైన
వాటితో ఏర్పడిన భారం
పొరలు ఒక్కొక్కటిగా
తొలగిపోతుంటాయి. మనం
సంతులం చెంది సంతుష్టి
పొందుతాం. తేలికగా,
నిశ్చింతగా తయారు అవుతాం.



మొట్టమొదటి అడుగులో మన ఆసక్తిని జాగరుకం చేయాలి. ఆసక్తి లేకుండా మనం సాధన ఎందుకు చేపడతాం? మన అంతరంగంలో ఆసక్తిని ప్రేరేపించేది ఏది? అని ప్రశ్నించుకుంటే, స్వీయ-వికాసం, స్వీయ-సంరక్షణ కోసం అని సాధారణమైన సమాధానం లభిస్తుంది. మనం ఇప్పుడున్న స్థితితో సంతృప్తి చెందడం లేదు, మార్పు కోరుకుంటున్నాం, ఒక విధానం కోసం అన్వేషిస్తున్నాం.

ఒక ధ్యాన సాధన చేపట్టడం రెండవ అడుగు. హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ పద్ధతిలో హృదయంలోని ఒకటవ గ్రంథి లేదా మొదటి ఆధ్యాత్మిక చక్రం వద్ద ఈ అంతరంగ యాత్ర ప్రారంభమవుతుంది. అంటే ఎడమచేతి వైపు ఛాతి ప్రదేశంలో అన్నమాట. ఈ చక్రంలో నుండి భారం తొలగిస్తుండగా మన ధ్యాస మనలను మరింత లోలోతులకు కొనిపోగా, ఫలితంగా సంతుష్టి కలుగుతుంది.

ఏ విధంగా ఇది సాధ్యం అంటారా ? మన చైతన్యంలోని పాత ధోరణులను వదిలించుకోగా,కోరికలు, ఆకాంక్షలు, నిరాశలు, అవమానాలు, అపరాధాలు, విచారం, నిరోధం మొదలైన వాటితో ఏర్పడిన భారం పొరలు ఒక్కొక్కటిగా తొలగిపోతుంటాయి. మనం సంతులం చెంది సంతుష్టి పొందుతాం. తేలికగా, నిశ్చింతగా తయారు అవుతాం. అప్పుడు మనం దేనికోసమో ఎదురు చూడడం, ఏదో కావాలని కోరుకోవడం విడిచిపెడతాం. ఇక ఎంత మాత్రమూ మనం కోరికలకు, ఆకాంక్షలకు బానిసలుగా బతకం, ఇది మొదటి మెట్టు.

మన యాత్ర హృదయంలోని ఆధ్యాత్మిక రెండవ చక్రంలోనికి అడుగుపెట్టగానే రెండవ అడుగు పడినట్లు. దీనిని ఆత్మ చక్రం అని కూడా అంటారు. మన ఛాతీ ప్రదేశంలో కుడివైపు క్రింది భాగంలో ఉంటుంది. ఇక్కడ మనం విభిన్నమైన అంతర్గత స్వభావాన్ని ఎదుర్కొంటాం. అది అశాంతి, అవిశ్రాంతత, ఆందోళనతో కూడి ఉండగా మన ప్రయాణం శాంతి దిశగా కొనసాగిస్తాము. ఇక్కడ మనం మన మనుగడలో ఆత్మ యొక్క ప్రభావాన్ని రుచి చూస్తూ శాంతి, నిశ్చలతలపై అధిపత్యం సాధించే కళను అభ్యసిస్తాము. విశ్వంలోని ప్రతిదానితోను మనం అనుసంధానం అయి ఉన్నామనే అనుభూతిని కల్పించే విధంగా మనం ధ్యానం లో లోతులకు చేరుకుంటాము. అంతటికీ చెందిన వారం అనే భావంతో పాటు ఏకమైన సమిష్టి సమాజంలో భాగమనే భావన

మనలో బలపడుతుంది. గాఢమైన శాంతి, ప్రశాంతతలను అనుభూతి చెందుతాం.

ఆ తరువాత మన యాత్ర హృదయంలోని మూడవ ఆధ్యాత్మిక చక్రానికి లేదా గ్రంథికి కదులుతుంది. అగ్ని చక్రం అని కూడా దీనిని అంటారు. ఇది ఛాతి ప్రదేశంలో ఎడమవైపు పై భాగంలో ఉంటుంది. ఇక్కడ మన అంతరంగంలో చేసే సాధన మనలను కోరిక తీరని అసంతృప్తి కారణంగా కలిగిన క్రోధం, ద్వేషము నుండి మనలను సంవేదన, కరుణ, ప్రేమ దిశగా నడిపిస్తుంది. స్వార్థపూరితమైన ఉద్వేగాల నుండి దూరంగా కారుణ్యం, దయ దిశగా కదిలిపోతాం అన్నమాట. భయానకమైన భావోద్వేగాలను అదుపు చేయడం నేర్చుకుంటాం, ఇంకా ముందుకు సాగిపోతాం.

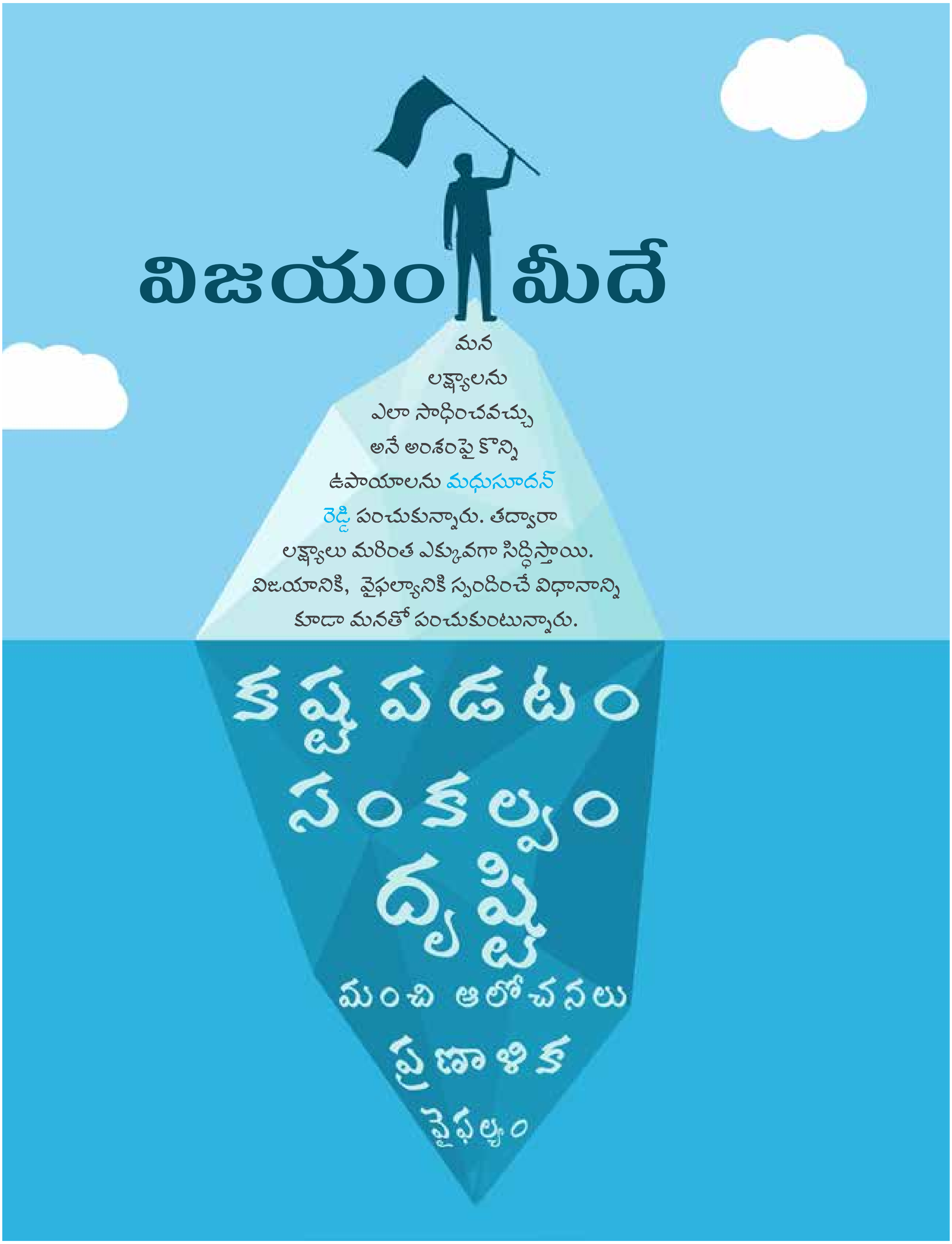
నాలుగవ అడుగులో మన అంతరంగ ప్రయాణం మనలను హృదయ చక్రంలోని నాలుగవ గ్రంథికి తీసుకు వెడుతుంది. దీనిని జలచక్రం అని కూడా అంటారు. దీని స్థానం ఛాతి ప్రదేశంలో కుడి వైపు పై భాగంలో ఉంది. మన అంతరంగ సాధన మనలను ఇక్కడ భయం, అధైర్యం నుండి ధైర్య, సాహసాల దిశగా నడిపించగా కష్టనష్టాల నుండి త్వరగా తేరుకునే లక్షణం అభివృద్ధి పరచుకుంటాం. మనుగడలో ఎంతటి అవాంతరం వచ్చి పడినా సునాయాసంగా లేచి ముందుకు సాగిపోతాం.

దీని తరువాత జరిగేది ఈ నాలుగు స్థాయిలు కలిసి ఒకటి అవ్వడం. మొదటి నాలుగు గ్రంథులలో మనం అభివృద్ధి పరుచుకున్న సంతుష్టి, శాంతి, సంవేదన, సాహసం కారణంగా మనం ఈ ఐదవ గ్రంథి వద్ద గందరగోళం, అస్పష్టత నుండి స్పష్టతకు వికసిస్తాం. దీనిని వాయు చక్రం అనీ, కంఠచక్రం అనీ కూడా పిలుస్తారు. ఇది మన కంఠ స్థానంలో ఉంది. ఇప్పుడు హృదయమే మనకు మార్గ నిర్దేశం చేసే బాధ్యత తీసుకుంది, మనం అది అందించే విజ్ఞతను వినిపించుకునే స్థితిలో ఉంటాం.

ఇప్పుడు మన హృదయం యొక్క తెలివితేటలు క్రియాశీలకంగా తయారయ్యాయి. కాబట్టి మనం మన శక్తి సామర్థ్యాల మీద ఆత్మవిశ్వాసం, నమ్మకం కలిగి ఉంటాం. ఈ హృదయంగుండా సాగించే అంతరంగ యాత్ర కారణంగా మన చైతన్యం విస్తరిస్తున్న కొద్దీ మనలో సృజన కూడా వికసించడం మొదలవుతుంది. దీని ఫలితం భావోద్వేగ ప్రజ్ఞ మన సొంతం కావడం. మరి అదొక వరమే కదా మనకు! అవునా!

విజయం మీదే

మన లక్ష్యాలను ఎలా సాధించవచ్చు అనే అంశంపై కొన్ని ఉపాయాలను మధుసూదన్ రెడ్డి పంచుకున్నారు. తద్వారా లక్ష్యాలు మరింత ఎక్కువగా సిద్ధిస్తాయి. విజయానికి, వైఫల్యానికి స్పందించే విధానాన్ని కూడా మనతో పంచుకుంటున్నారు.



విజయము మరియు కార్య సాఫల్యత అనేవి ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో మధుర సంఘటనలు. మన హృదయం లోని అమాయక తంత్రుల నుండి వెలువడే చిరునవ్వును కార్య సాఫల్యత అని అర్థం చేసుకోవచ్చును. జీవితంలో మనము అనుభవించే శాశ్వత స్వాతంత్ర్యము, విజయానికి ఒక స్పష్టమైన సంకేతము.

పరిపూర్ణ కృషి మరియు దృఢ నిశ్చయము అనేవి, విజయవంతమైన వ్యక్తుల చరిత్రల నుండి మనం గమనించగల ప్రకాశవంతమైన ప్రతిబింబాలు. చాలా సవాళ్ళు ఉన్నప్పటికీ, వారు, అన్ని సమస్యలను అధిగమించి , సముద్రం మధ్యలో ఉన్న పర్వతంలా మెరిసిపోయారు. అల్లకల్లోలమైన అలల ఒత్తిడిని తట్టుకుని, విజయ తీరాల గమ్యాలకు చేరుకున్నారు.

అమెరికన్ పారిశ్రామికవేత్త ఆండ్రూ కార్నెగీ 11 ఏళ్ల వయస్సులో, ఉక్కు రంగంలో కార్మికునిగా చేరి, ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగారు. అతను ఇంకా 100 మందిని బిలీనియర్లుగా తయారవడానికి సహాయం చేశారు. అతడి సంకల్పం ఇతరులు అభివృద్ధిచెందడానికి సహకరించింది. ఒక ప్రసిద్ధ సంగీతకారుడు ఒకసారి ప్రేక్షకుల నుండి జయజయధ్వానాలు అందుకున్న తర్వాత, దానిని పంచుకోవడానికి అతడిని అందరూ చుట్టుముట్టారు. ఒక మహిళ అతనిని సమీపించి, దేవుడు తనకు ఇటువంటి నైపుణ్యమును ప్రసాదించి ఉంటే, చాలా మనోహరంగా ఉండేదని అంటుంది. అప్పుడు ఆ సంగీతకారుడు, "ఇది అసాధ్యమైన పని ఏమీ కాదు. నేను నా పుట్టుకతో దీనిని తీసుకురాలేదు. 10 సంవత్సరాలు ఏకాగ్రతతో సాధన చెయ్యండి, మీరూ నావలె ఒక పరిపూర్ణ సంగీతకారులౌతారు. దీనికి కావలసిన ఒకే ఒక విషయము, సాధన" అని చెప్పాడు.

కాబట్టి, మీ కలలను సాకారం చేసుకోవాలంటే, పరిశ్రమను పెట్టుబడిగా పెట్టండి. కృషి చేయడం ప్రారంభిస్తే, మనము రాణించగలము. ఆశించిన ఫలితాలను అందుకోవడంలో మనం విఫలమైతే, మన ప్రయత్నాలను మెరుగుపరుచుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు, మనము చేసిన తప్పులపై ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవచ్చు, భవిష్యత్తులో అవి పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవచ్చు. మన లక్ష్యాన్ని చేరుకునే దిశగా ముందుకు సాగిపోవచ్చు.

ఫలితాలను మెరుగుపరిచే అవకాశం లేనప్పుడు, మనము అంత మేరకు మాత్రమే ప్రయోజనాన్ని పొందుతామని మన మనస్సుకు నచ్చజెప్పాలి. ఇలా చేయడం వలన, వ్యాకులతను కలిగించే అనుభవాలను నివారించగలం. అసంపూర్ణమైన విజయాలు ఉన్నప్పటికీ, మనము శక్తివంతంగా తయారై ఉంటాము.

దశలవారీ ప్రయత్నాలు మంచి ఫలితాలకు దారితీస్తాయి. అన్ని విధాలుగా కృషి చేసి, ఫలితాన్ని భగవంతునికే వదిలెయ్యండి. ఫలితాలను గురించి ఆలోచించడం, విలువైన సమయాన్ని తీసుకుంటుంది కాబట్టి, ఈ భావనతో మీ హృదయాన్ని నింపుకోండి.

కష్టపడి పని చెయ్యండి. మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి కృషినే నమ్మండి. ఫలితాలు వచ్చినప్పుడు, పనిని ప్రభావితం చేసే అంశాలతో, మీ విశ్లేషణని జోడించకండి.

కష్టపడి పనిచేయడం మంచిదే, కానీ ఆ కష్ట పడడానికి మూలం, ఒక ఆలోచన అని గుర్తుంచుకోండి. మీ మనస్సును మంచి ఆలోచనలతో నింపివేయండి. అప్పుడు మీరు తప్పక మంచి ఫలితాలను అందుకుని తీరవలసిందే.

బొమ్మలు : లక్ష్మీ గద్దం

ఓటమి కూడా ఒక పాఠమే. విజయం వచ్చినప్పుడు పొంగిపోవడం, అపజయం ఎదురైనప్పుడు క్రుంగిపోవడం, లేదా ఆ అపజయాలను ఇతర అంశాలకు ఆపాదించడం వంటివి చేయనవసరం లేదు. విజయాన్ని, ఓటమిని సమానంగా స్వీకరించడంలోనే నిజమైన విజయం దాగి ఉంది.

నిమిషాలను వృధా చెయ్యకండి. ఎందుకంటే చాలా నిమిషాలు, ఒక గంటగా, ఆ గంటలు రోజులుగా, రోజులు నెలలుగా, ఆ నెలలు సంవత్సరాలుగా మారతాయి. సమయాన్ని వృధా చెయ్యడం, నిర్వహణ మీద తనదైన ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలిగిఉంటుంది. సమయాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకోండి, విజయాలను వరించండి.

కష్టపడి పనిచేయడం మంచిదే, కానీ ఆ కష్ట పడడానికి మూలం, ఒక ఆలోచన అని గుర్తుంచుకోండి. మీ మనస్సును మంచి ఆలోచనలతో నింపివేయండి. అప్పుడు మీరు తప్పక మంచి ఫలితాలను అందుకుని తీరవలసిందే.

ఒకప్పుడు జీవితంలో బాగా నిరాశకు గురైన వ్యక్తి ఉండేవాడు. తన సమస్యలకు చావు ఒక్కటే పరిష్కారమని భావిస్తూ, వ్యాకులతతో నిండిన ఆలోచనలతో, ఢిల్లీ రైలు నిలయానికి చేరుకున్నాడు. అతడి రైలు ఆలస్యంగా వస్తున్నందున, అతడు తన దృష్టిని అక్కడ ఉన్న పుస్తకశాల వైపు మళ్లించాడు. అంతటి తన ఒంటరితనంలో కూడా, అతడు ఒక పుస్తకమును గమనించాడు. "ఈ ప్రపంచాన్ని వదిలి వెళ్ళేముందు, ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదువుతాను" అని అనుకున్నాడు. ఆ పుస్తకం నుండి ఒక పుటను యాదృచ్ఛికంగా ఎంచుకుని చదివాడు. అతడు మార్పును కనుగొనసాగాడు. తత్ఫలితంగా అతని మనోభావాలు, ముఖము ప్రకాశవంతమయ్యాయి. ఒక మాయాజాల శక్తి అతనిని ఆవరించింది. అతని ఆనందానికి అవధులు లేవు.

అతడు తన గ్రామానికి చేసిన ప్రయాణం, అతడిని గొప్ప వ్యక్తిత్వం ఉన్న వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దడం ప్రారంభించింది. ప్రారంభ స్థాయినుండి గొప్ప సామాజిక కార్యకర్తగా ఎదిగిన ఈ వ్యక్తి, మరెవరో కాదు, ఆయనే అన్నా హజారే. ఈయన తన గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేసి, ప్రపంచంలో గ్రామాల అభివృద్ధికి ఒక ఉదాహరణగా నిలిచి, ప్రశంసలు అందుకున్నారు.

వైఫల్యాలమీద చాలా తీవ్రమైన దృష్టిని పెట్టకండి. అవి చాలా సహజమైనవి. అవి జీవితానికి అందాన్ని చేకూరుస్తాయి. వైఫల్యాలు లేకుండా జీవితాన్ని ఎలా ఊహించుకోగలము? పోరాటాలు మనకు బలాన్ని ఇస్తాయి. ఈ పోరాటాలు లేకుండా జీవిత మాధుర్యము ఎక్కడ ఉంటుంది? అపజయాలను చూసి చిన్నబుచ్చుకోవద్దు. వెయ్యి సార్లు ప్రయత్నించండి. అప్పటికి కూడా మీరు వైఫల్యాన్ని ఎదుర్కొంటే, మళ్ళీ ప్రయత్నించండి. తద్వారా విజయం మీ సొంతమవుతుంది.

> మీ లక్ష్యాన్నే మీ జీవితంగా భావించండి. దాని గురించే లోతుగా ఆలోచించండి. దానిపై కలలు కనడాన్ని ఆహ్వానించండి. దానిపై పని చేయండి. మరియు మీ శరీరంలో ప్రతీ కండరాన్నీ, నరాన్నీ, మీ లక్ష్యాన్ని గురించిన ఆలోచనలతో నింపివేయడానికి ప్రయత్నించండి. అదే విజయానికి మార్గాన్ని సృష్టిస్తుంది.

విశ్వంలోని శక్తి అంతా మీలోనే ఇమిడి ఉంది. మనము మన స్వంత చేతులతో కళ్ళు మూసుకుని, అంధకారం ఉందని విలపిస్తాము. అంధకారం మనచుట్టూ ఉండదని గుర్తుంచుకోండి. మీ చేతులను తీసివేయండి. అంతే. ప్రారంభం నుంచీ మీరు ప్రకాశవంతమైన ప్రపంచాన్ని అనుభూతి చెందగలుగుతారు. అక్కడ ఇంక అంధకారం ఉండదు.

మనల్ని మనం పనికిమాలినవారిగా, బలహీనమైన వారిగా అభివర్ణించుకుంటాము. మీలో, ఎన్ని సామర్థ్యాలు, అసంఖ్యాక బలాలు, సంభవ సాధ్యమైన మాయాజాలాలు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయో మీకు తెలుసా? మన మానవ సామర్థ్యమును పూర్తిస్థాయిలో తెలుసుకున్న శాస్త్రజ్ఞుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు? దానిలో కేవలం ఒక సూక్ష్మ భాగం మాత్రమే ఇప్పటివరకు దృగ్గోచరమైంది. అందువలన మీ వ్యక్తిత్వాన్ని తక్కువచేసుకునే ప్రయత్నం చేయకండి. ఇంకా ఎక్కువగా ఎంత పైకి రావలసిఉందో, మీరు ఎలా తెలుసుకోగలుగుతారు? మీ వెనుక, ఒక శక్తి సముద్రం ఉంది. ఈ దృగ్విషయాన్ని గ్రహించినవారు విజయం సాధిస్తారు. అమీబా నుండి మానవుని పరిణామ ప్రక్రియను దృశ్యమానం చేసుకోండి. దీనిని ఎవరు సృష్టించారు? అది మీ స్వీయ సంకల్పం కాదా? ఇంకా మీ స్వావలంబన, ఏ విధమైన శక్తి లేకుండా పోయిందంటారా? మిమ్మల్ని ఈ స్థాయికి తీసుకువచ్చిన శక్తి, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని ఇంకా వికసింపచేయగలదు. మీ స్వీయ-సంకల్పాన్ని దృఢపరిచే శీలము, ఒక ముఖ్య తత్వమునకు సంబంధించిన అంశము.

మనందరం మన జీవితాలలో ఒకే ఒకదానిగురించి అభిలషిస్తాము. అదే విజయము. మన మేధోపరమైన లేదా ఆధ్యాత్మిక పథాలలో వైఫల్యాన్ని ఆహ్వానించము. కానీ, ప్రతిఒక్కరూ విజయాన్ని స్వాగతిస్తున్నప్పటికీ, కొంతమంది మాత్రమే విజయం యొక్క రుచిని ఆస్వాదిస్తారు. మొదటిగా, మీరు ఏమి కావాలనుకుంటున్నారో నిర్ణయించుకోండి. అప్పుడు, మీ సర్వప్రయత్నాలనూ ఆ దిశగా మళ్లించండి. ఓటమిని చవిచూసిన వ్యక్తులే కాకుండా, ప్రతి ఒక్కరూ తప్పులు చేస్తారని తెలుసుకోవడం ఇక్కడ ముఖ్య విషయము. ఓడిపోయేవారు, పని క్లిష్టతరమవుతుందని గ్రహించగానే, అక్కడే దానిని వదిలిపెట్టేస్తారు.

లక్ష్యాన్ని విజయవంతంగా చేరుకోవాలనే పరిపూర్ణ అభిలాషతో, మనం ఇప్పుడు కొన్ని పొరపాట్లు చెయ్యవచ్చు. అటువంటి తప్పులు మన మీద ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపించవు. ఎందుకంటే, అవి మనదారిలో ఎదురుకావని మనము ఎప్పుడూ అనుకోము. చరిత్రలో చాలా యుద్ధాలను మనము చూసాము, అధ్యయనం చేశాము. ఆ యుద్ధాలలో, ఇరుప్రక్కల సైన్యాలు ఓటమిని చవిచూశాయి. విజయవంతమైన వ్యక్తులు ఎల్లప్పుడూ విజయము లేదా వైఫల్యము అనే భావనకు అతీతంగా ఉంటారు.

విజయాన్ని సాధించాలంటే, మీకు ఏకాగ్రతతో కూడిన మార్గదర్శనము, కృషి, మరియు స్వీయ-సంకల్పము అవసరము. మీరు మీ దృష్టి యొక్క మరియు మీ ప్రయాణం యొక్క పథాన్ని చక్కబరుచుకుంటే, విజయం మీదే. మీరు ఏమి సాధించాలనుకుంటున్నారో, దానిని అర్థం చేసుకుని, గ్రహించడానికి ప్రయత్నించండి. లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి సాధనోపాయాలను కనుక్కోండి. ఆ లక్ష్యము ఎంతపెద్దదైనా దానిని మీరు సాధించగలరు. లక్ష్యాన్ని, ఉప-లక్ష్యాలుగా విభజించి, ఆ ఉప లక్ష్యాలకు పరిమిత కాలవ్యవధులను కేటాయించండి. ఆ కాల వ్యవధి ఒక వారం కావచ్చు లేదా ఒక నెల కావచ్చు. ఈ విధంగా పనులను పూర్తిచేయండి. అప్పుడు మీరు విజ/వంతులుగా పైకి వస్తారు.

సూచనలు:

మీరు జీవితంలో కార్య సాఫల్యతను మరియు విజయాన్ని అభిలషిస్తే, ముందు మీ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోండి. అప్పుడు, దానిని సాధించడానికి ప్రయత్నించండి.

విజయాన్ని సాధించడానికి ముఖ్య ఆధారం మరియు పునాది ఏమిటంటే, మీ రోజువారీ జీవితంలో పనులు చేసే ప్రాధాన్యతను గుర్తించగలగడమే.

మీ బాణాన్ని సూర్యునివైపు గురిపెట్టండి. మీరు ఆ స్థాయికి వెళ్లలేకపోవచ్చు. కానీ మీరు ఎక్కుపెట్టిన బాణం, మీ అంచనాలకు మించి, ఒక స్థాయికి చేరుకుంటుంది. మీ ఊహకు అతీతంగా మీరు విజయవంతులవుతారు.

మీ లక్ష్యాన్నే మీ జీవితంగా భావించండి. దాని గురించే లోతుగా ఆలోచించండి. దానిపై కలలు కనడాన్ని ఆహ్వానించండి. దానిపై పని చేయండి. మరియు మీ శరీరంలో ప్రతీ కండరాన్నీ, నరాన్నీ, మీ లక్ష్యాన్ని గురించిన ఆలోచనలతో నింపివేయడానికి ప్రయత్నించండి. అదే విజయానికి మార్గాన్ని సృష్టిస్తుంది.

గొప్ప కలలు కనడానికి భయపడకండి. గొప్ప కలలు గొప్ప ఫలితాలను ఇస్తాయి. చిన్న ఇంటి కోసం ప్రణాళిక వేసి, పెద్ద ఇంటిని నిర్మించలేరు.

మీ లక్ష్యాన్ని సులభంగా సాధించేవిధంగా, గట్టిగా కృషి చేయండి. ఆ లక్ష్యము డబ్బు కావచ్చు, ప్రేమ కావచ్చు, జ్ఞానం కావచ్చు, లేదా చదువు కావచ్చు. అత్యవసరమైన ఏకైక అంశము ఏమిటంటే పరిపూర్ణ కృషి, ఉక్కు సంకల్పము, దృఢ సంకల్పము.

అనంత శక్తి, అవధుల్లేని ఉత్సాహం, అపారమైన ధైర్యం, మరింత సహనము కావలసినవి. ఈ కీలకమైన లక్షణాలను కలిగిఉంటే, మీరు దేనినైనా సాధించవచ్చును. వెనుకకు తిరగవద్దు. ముందుకు సాగిపోండి.

లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే తపన, ఉత్తేజమును రగిలించే ఒక అంశము. లక్ష్యాన్ని సాధించేవరకు, సాధ్యమైనన్ని సాధనోపాయాలను కనుగొనాలి.

పాలలో వెన్న కనుగొనబడినట్లే, చెక్కలో అగ్ని కనుగొనబడినట్లే, ధైర్యము మరియు ఆధ్యాత్మికత మీలో కనుగొనబడాలి.

ప్రక్రియపై తీవ్ర ఏకాగ్రతను కలిగి ఉండండి. లక్ష్యం పట్ల కేవలం గమనము కలిగిఉండడం సరిపోదు. నిద్రాణమై ఉన్న ఉపచేతనను మేల్కొల్పండి. అది స్వీయ-రూపంతో మరియు ఆకృతితో మేల్కొల్పబడినట్లు గమనించండి. ఒకసారి అది దాని జడత్వాన్ని వదిలివేసి, పనిచేయడం ప్రారంభించినప్పుడు మీ మనస్సు ఆనందము, ఏకాగ్రత, పరిశుద్ధత, శక్తి మరియు బలముతో అద్భుతంగా నిండిపోతుంది. ఇది జరిగి తీరుతుంది.

A Brighter Minds Enriching Young Minds INITIATIVE

ARE YOU AT THE RECEIVING END IN THE SEASON OF GIVING?

GIVE YOUR CHILD A GIFT THAT KEEPS ON GIVING!

Brighter Minds Enriching Young Minds alpha

LOG ON TO WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

స హా ను భూ తి

భావించండి:

కళ్ళు మూసుకుని మీరెవరితో పెనుగులాడుతున్నారో ఆ వ్యక్తిని ఊహించుకోండి.
అంగీకారం, కరుణ కు నిలయం అయిన మీలోని ఉన్నతమైన ఆత్మతో అనుసంధానం అవండి.
అవతలి వ్యక్తిలోని ఉన్నతమైన ఆత్మను గౌరవించండి.
మీ మధ్య చోటుచేసుకున్న ద్వేషం ఆవిరై కరిగిపోతుంది.
మీరిద్దరూ ఒకర్ని చూసి మరొకరు హాయిగా నవ్వుకుంటున్నారు.

కార్య క్షేత్రం

అత్యుత్సాహం చూపుతున్న పిల్లలు !

ఆడపిల్లలు దృఢంగా, స్వేచ్ఛగా ఉండేందుకు మార్గదర్శకులుగా ఉండే తల్లుల గురించి కొలీన్ చులిస్ చెబుతున్నారు. ఇటీవల వైరల్ అయిన వీడియోలో పనిలో నిమగ్నమైన తన తల్లిని చిన్న అమ్మాయి అనుకరించడం ప్రపంచాన్ని ఆకట్టుకొన్నది. పిల్లలు చుట్టుప్రక్కల ఉన్నప్పుడు, పనులు చేయడం ఉల్లాసంగా అనిపించినప్పటికీ , అది ఎంత ఒత్తిడితో కూడుకున్నది అనే విషయం, పని చేస్తున్న తన తల్లి గురించి ఆ 8 సంవత్సరాల అమ్మాయి అభిప్రాయం ప్రపంచానికి గుర్తు చేసింది. ఆమె తల్లి అయిన కొలీన్, ఉత్తర అమెరికాలో నియంత్రిత పరిశ్రమల SAP సక్సెస్ ఫ్యాక్టర్స్ యొక్క ప్రాంతీయ ఉపాధ్యక్షురాలు.

నేను ఇద్దరు పిల్లల తల్లిని, నాకు ఒక కుమారుడు, ఒక కుమార్తె. చాలామంది వారిని ఇప్పటికే చూశారు. నా కుమారుడు అడాల్ఫ్ వయస్సు 9, కుమార్తె జాక్వెలిన్ వయస్సు 6 సంవత్సరాలు. మేము, వర్జీనియా విశ్వవిద్యాలయానికి నిలయమైన, వర్జీనియాలోని చార్లోట్టెస్విల్లే అనే చిన్న పట్టణంలో నివసిస్తున్నాము. నా భర్త విశ్వవిద్యాలయంలో పురుషుల జట్టుకు కోచ్‌గా ఉంటాడు, పిల్లలను పెంచడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన ప్రదేశం. నేను విశ్వవిద్యాలయం నుండి గ్రాడ్యుయేట్ అయినప్పటి నుండి వ్యాపారం లేదా విక్రయాల (సేల్స్) విభాగంలో పనిచేస్తున్నాను. నేను జీవితంలో ఒక మనిషిగా, స్త్రీగా, తల్లిగా అనేక ఎత్తు పల్లాలను ఎదుర్కొన్నాను. నేను నేర్చుకున్న పాఠాలను పంచుకోవడం నాకిష్టం.

మహమ్మారి సమయంలో జీవన యాత్ర

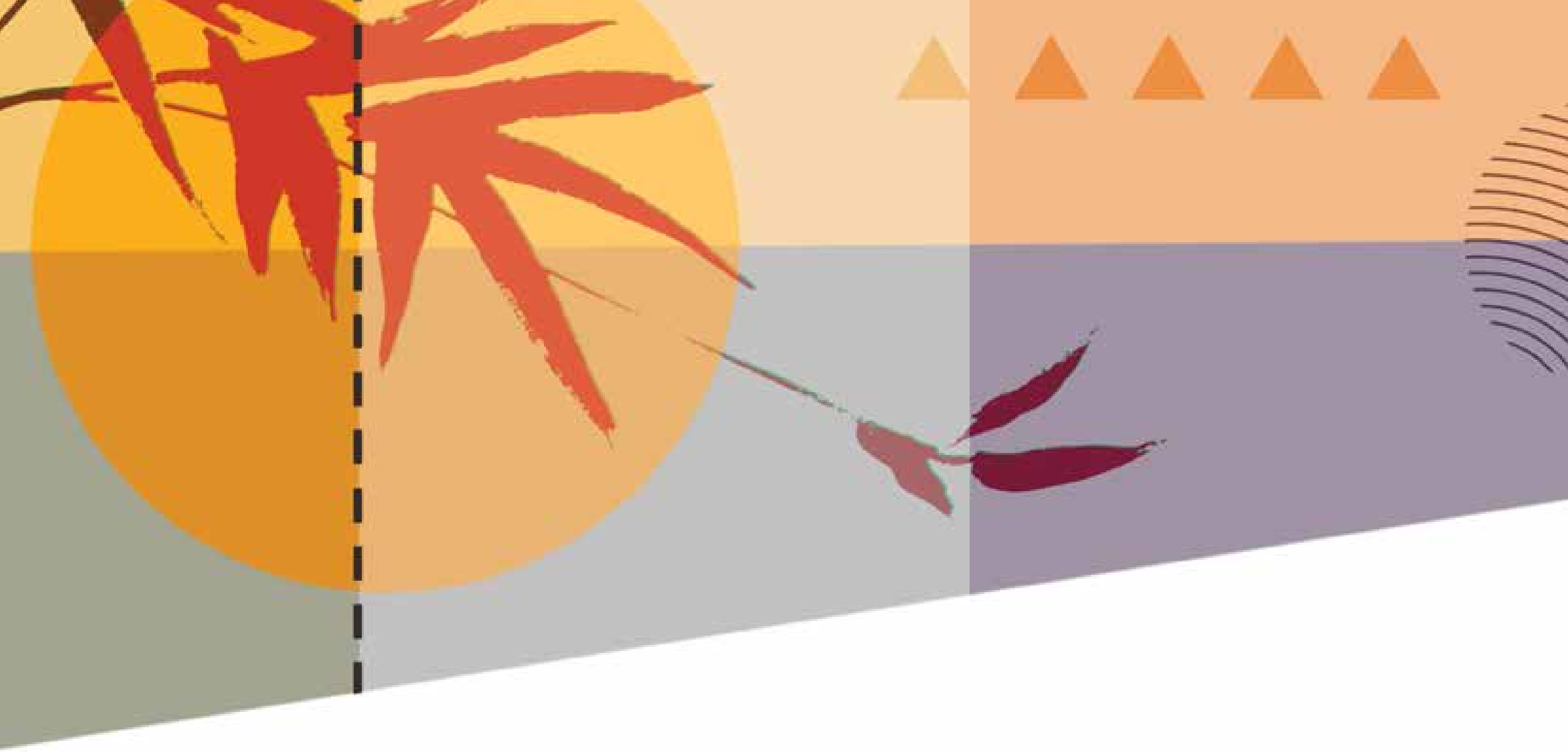
నా కుటుంబసభ్యులెవరూ మహమ్మారి బారిన పడకపోవడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను, కానీ నా స్నేహితుల్లో చాలామంది భయంకరంగా ఇబ్బంది పడ్డారు. నేను, నా భర్త, మా ఉద్యోగాలను నిలబెట్టుకోగలిగాము, అందుకు కృతజ్ఞులం. కానీ అటువంటి అదృష్టాన్ని నోచుకోని వారికి మనకు చేతనైనంత తిరిగి ఇవ్వాలనే విషయాన్ని కూడా ఇది గుర్తుచేస్తుంది.

మహమ్మారి మాలో ఒక ఆసక్తికరమైన మార్పును తీసుకు వచ్చింది, ఎందుకంటే సాధారణంగా నా భర్త పని మీద బయటకి వెళ్తుంటాడు, నేను పని మీద ప్రయాణం చేయడం లేదా ఇంటి నుండి పని చేయడం చేస్తుంటాను. మహమ్మారి సమయంలో, నా భర్త కార్యాలయానికి వెళ్లలేకపోయాడు, కాబట్టి ఆయనే పిల్లలకు అన్ని అభ్యాసాలకు, అన్ని బోధనలకు, వంట మొదలైన వాటికి ప్రధాన పేరెంట్ అయ్యాడు. ఒకప్పుడు మేము అతనిని రాత్రి భోజనం లేదా నిద్రపోయే సమయంలో మాత్రమే చూసేవాళ్ళం, అటువంటిది ఇప్పుడు రోజులో 24 గంటలు ఇక్కడే ఉంటున్నాడు.

నేను పనిపై పూర్తిగా దృష్టి సారించాను. ఎందుకంటే, నేను అమ్మకాల్లో ఉన్నాను. కాబట్టి, వివిధ రకాల పరిశ్రమలను కోవిడ్ ఎలా ప్రభావితం చేస్తోంది అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నంలో భాగంగా మేము మా కస్టమర్‌లను కలుసుకునే వాళ్ళం. మా కస్టమర్‌లకు సహాయం చేయడానికి మేము ఏమి చేయవచ్చు? కస్టమర్‌లు బాగానే ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి అమ్మకాలపై దృష్టి పెట్టడం మానేశాము. నేను నా సమయంలో చాలావరకు కంప్యూటర్‌కు అతుక్కుని గడిపాను. పిల్లలు ఇంట్లోనే ఉన్నారు, అందరూ తమ పనులను చక్కగా చేశారు.

మహమ్మారి తర్వాత, నేను ప్రతిదాన్ని విభిన్నమైన కోణం నుండి చూడటం ప్రారంభించాను. ఉదాహరణకు, ఈ వేసవిలో స్విమ్ టీమ్ మీట్‌లు మళ్లీ ప్రారంభమయ్యాయి. “ఓరి దేవుడా, ఈవేళ బుధవారం రాత్రి. ఇది స్విమ్ టీమ్ మీట్ రోజు. ఇది చాలా సేపు ఉంటుంది లేదా ఈవేళ వేడిగా ఉంది ...” అంటూ గతంలో, నేను ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉండేదాన్ని. కానీ ఇప్పుడు, నేను బుధవారం వచ్చేదాకా వేచిఉండ లేకపోతున్నాను. ఇది ఖచ్చితంగా నా దృక్పథాన్ని మార్చింది, నన్నుముఖ్యమైన వాటిపై దృష్టి పెట్టేలా చేసింది.

నేను పనిపై పూర్తిగా దృష్టి సారించాను. ఎందుకంటే, నేను అమ్మకాల్లో ఉన్నాను. కాబట్టి, వివిధ రకాల పరిశ్రమలను కోవిడ్ ఎలా ప్రభావితం చేస్తోంది అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నంలో భాగంగా మేము మా కస్టమర్‌లను కలుసుకునే వాళ్ళం. మా కస్టమర్‌లకు సహాయం చేయడానికి మేము ఏమి చేయవచ్చు? కస్టమర్‌లు బాగానే ఉన్నారని నిర్ధారించుకోవడానికి అమ్మకాలపై దృష్టి పెట్టడం మానేశాము



పిల్లలు మరియు ఇంటినుండి పనిచేయడం (వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్)

ఇంటి నుండి పని చేయడం చాలా కష్టం, పిల్లలకైతే మరీ కష్టం. అందుకేనేమో వీడియో అందరూ చాలా తమాషాగా ఉందనుకున్నారని నేను భావిస్తున్నాను. ఎందుకంటే దాదాపు అందరూ దానితో మమేకం అవగలిగారు. మా ఇంట్లో సరిగ్గా అలాగే కనిపిస్తుంది. నేను నా పనిని పూర్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాను లేదా వీడియో కాల్‌లో ఉన్నప్పుడు నా పిల్లలకు ఏదైనా అవసరం రావచ్చు. పిల్లలకు ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక అవసరం ఉంటుంది – వారు టీవీ ఛానెల్‌ని మార్చాలనుకుంటారు, లేదా బయటికి వెళ్లాలనుకుంటారు, లేదా ఇంకా అలాంటిది ఏదైనా. మాకు బేబీ సిట్టర్ ఉన్నప్పటికీ, వారికి తల్లిదండ్రులు కావాలి. నేను ఇప్పటికీ దాన్ని చూసి నవ్వుకుంటాను – నా కూతురు నన్ను చాలా చక్కగా అనుకరిస్తుంది! నన్ను ఎలా అనుకరించాలో ఆమెకు బాగా తెలుసు.

ఇంటి నుండి పని చేయడం కొత్తగా సాధారణ విషయమై పోయింది. చాలా కంపెనీలు హైబ్రిడ్ వర్క్‌ప్లేస్‌ని అమలు చేయబోతున్నాయి. అందరూ ప్రతిరోజూ ఆఫీసుకి కష్టపడి ప్రయాణం చేయాల్సిన అవసరం లేదు, వారు అలా తప్పనిసరిగా చేయాలని నేను అనుకోను. కానీ ఆ హైబ్రిడ్ పద్ధతి ఎలా ఉండబోతోందో , ఆ సమయంలో ఇల్లు ఎలా ఉంటుందో ఇకముందు మనం చూడవలసి ఉంది.

సహాయం కోరడం

ఎంతో పని చేస్తున్నందుకు నా భర్తకు నేను కృతజ్ఞురాలను. మేము పెళ్లి కాకముందు కూడా ఈ విషయాన్నే ఎక్కువగా మాట్లాడుకున్నాము: "నేను ఒక ఉద్యోగం చేసే తల్లిగా ఉంటాను. అది నీకు సరేనా?" నేను ఎవరో నాకు తెలుసు, నేను అకస్మాత్తుగా మారతానని అనుకోలేదు. చాలామంది నా స్నేహితులు చేసే విధంగా, నేను రోజంతా ఇంట్లో మగ్గుతూ ఉండదలచుకోలేదు. అది నాకు ఇష్టముండదు.

మీకు అవసరమైనప్పుడు సహాయం కోరడం ముఖ్యమని భావిస్తున్నాను. నాకు ప్రతినెలా సంప్రదించడానికి ఒక థెరపిస్ట్ ఉన్నారు. ఆమెతో నా సెషన్‌ల ప్రారంభంలో, నేను ఇంట్లో చాలా అరుదుగా వంట చేయడం వల్ల, నేను ఎంత అపరాధ భావనకు గురవుతున్నానో ఆమెకు తెలిపాను.

ఆమె, "అది మీకు అపరాధ భావన ఎందుకు కలిగిస్తోంది? మీ పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారా? మీరు వారితో సమయం గడుపుతున్నారా?" అని అడిగారు.

"అవును, మేము బాగా కలిసిమెలిసి ఉంటాము, మేము తినడానికి ఎప్పుడూ ఇంటికి ఏదో ఒకటి తీసుకువస్తుంటాము. అది ముందుగా వండిన పదార్థం. చాలా మామూలు భోజనం."

"సరే, మీ పిల్లలకు మీరే ఆహారం వండాలని మీరు మాత్రమే అనుకుంటున్నారు. మీరు వండకపోయినా ,పరవాలేదు. వారికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నిస్తున్నారు, వారితో సమయం గడుపుతున్నారు, ఇంకా కలిసి భోజనం చేస్తున్నారు, కాబట్టి ఆ ఒత్తిడిని నువ్వే తగ్గించుకో," అని ఆమె అన్నారు.

మీరు దేని గురించి అయినా తప్పుగా భావిస్తుంటే, దానికి కారణం తెలుసుకోమని సిఫార్సు చేస్తున్నాను. మీపట్ల మీరు సానుకూలంగా ఉండటానికి ఒక మార్గం ఉంది. మనందరం పరిపూర్ణంగా ఉండాలని, స్నేహితుల పుట్టినరోజు పార్టీల కోసం అందమైన ప్యాకేజీలను ఇవ్వాలనీ కోరుకుంటాం, కానీ అలా చెయ్య లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. నేను అలా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను, అందుకు కొంచెం కష్టపడుతున్నాను, అనవసరంగా అపరాధభావానికి లోనయ్యాను. అది ఖచ్చితంగా నాకు స్వేచ్ఛను ప్రసాదించింది.

మీరు ఆఫీసులో పనిచేస్తున్న సింగిల్ మామ్(భర్తకు దూరంగా ఉన్న తల్లి) అయితే, మీకు ఎంపిక చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంటే, దీన్ని అమలు చేయండి! సరిగ్గా ఉదయం 9 గంటలకే పనిలో ఉండవలసిన అవసరం లేదు, మీరు ఉదయం 10 గంటలకు కూడా పని ప్రారంభించవచ్చు. మనం కొన్నిసార్లు కచ్చితంగా సమయపాలన చేయలేము కాబట్టి యజమానులు మహిళల విషయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యమని భావిస్తున్నాను. అటువంటి భాగ్యాన్ని అనుమతించని కొన్ని వృత్తులు

మనందరం పరిపూర్ణంగా ఉండాలని, స్నేహితుల పుట్టినరోజు పార్టీల కోసం అందమైన ప్యాకేజీలను ఇవ్వాలనీ కోరుకుంటాం, కానీ అలా చెయ్య లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. నేను అలా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను, అందుకు కొంచెం కష్టపడుతున్నాను, అనవసరంగా అపరాధభావానికి లోనయ్యాను. అది ఖచ్చితంగా నాకు స్వేచ్ఛను ప్రసాదించింది.

ఉన్నాయి అని విన్నాను. ఉదాహరణకు, మీరు డాక్టర్ అయితే, మీరు ఉదయం 9 గంటలకే అక్కడ ఉండాలి. అవకాశం ఉంటే, మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకునే కంపెనీని ఎంపిక చేసుకోగలిగితే, అది మీకు సహాయకారిగా ఉంటుంది.

నేను పనిచేసే కంపెనీలో చాలా వెసులుబాటు ఉంది, వారికి నా పైన నమ్మకం ఉంది, నాకు అది అవసరం. నేను ఇక్కడ కొనసాగడానికి కారణాల్లో అది కూడా ఒకటి..

ఉత్సాహవంతమైన పెంపకం

అందరూ సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు, కానీ ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండటం చాలా కష్టం. నిజానికి, మీరు ఆనందం కోసం ప్రయత్నిస్తే, బహుశా మీకు లక్ష్యాన్నిసాధించలేకపోయానన్న భావన కలుగుతుందని నా అభిప్రాయం.. నాకైతే అలా అనిపిస్తుంది. నేను రోజంతా సహజంగా సంతోషంగా ఉండలేను, కానీ కొన్ని సందర్భాలలో ఆనందాన్ని పొందుతాను. దానికోసం ఎదురుచూడటం నిజంగా సరదాగా ఉంటుంది. చిన్న చిన్న

విషయాలు నాకు సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయి – ఉదయం ఒక కప్పు కాఫీ, సాయంత్రం స్నానం చేయడం, పుస్తకం చదవడం, నా పిల్లలతో ఉండటం.

ఒక తల్లిగా నేను చేయడానికి ఇష్టపడని విషయాలను నేను గుర్తించవలసి వచ్చింది. "నాకు ఆడటం ఇష్టం లేదు, లేదా చేతిపనులు (క్రాఫ్ట్) చేయడం ఇష్టం లేదు, లేదా క్రాఫ్ట్ చేయడం ఇష్టం, కానీ ఆడటం ఇష్టం లేదు" అని చాలామంది తల్లిదండ్రులు చెప్పలేరు అనుకుంటాను. నాకు నిజంగా సంతోషాన్ని కలిగించే పనులను చేయాలని నేను నిర్ణయించుకున్నాను, ఎందుకంటే పిల్లలు దానిని చూడబోతున్నారు.

నేను రోజంతా కూర్చుని క్రాఫ్ట్ చేయగలను, నాకు నడవడం, పుస్తకాలు చదవడం చాలా ఇష్టం, మంచం మీద పడుకొని సినిమా చూడటం, బంతిని విసరడం నాకు చాలా ఇష్టం. నేను ఒక పేరెంట్‌గా ఎక్కడ ఆనందాన్ని పొందానో తెలుసుకున్నాను, అందువల్ల అపరాధ భావంతో నేను అది ఆడబోవడం లేదు అని చెప్పడానికి బదులుగా, అలాంటి పనులను మరిన్ని చేయడానికి ప్రయత్నించాను. ఇది చిన్న విషయంగా అనిపిస్తుంది, కానీ వారాంతాల్లో మీరు మీ పిల్లలతో ఎక్కువ సమయం గడుపుతారు, కాబట్టి ఇలాంటి ఆనందాన్ని కనుగొనడానికి ప్రయత్నించండి.

నేను చిన్నచిన్న క్షణాల కోసం చూస్తుంటాను. రోజంతా చాలా కష్టపడినా, చాలా ఒత్తిడితో కూడిన రోజును అనుభవించినప్పటికీ, వెనక్కి తిరిగి చూసుకుని, నన్ను నవ్వించిన ఒక్క విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకుంటాను లేదా నా స్నేహితులనుండి వచ్చిన మంచి సందేశాలను చూస్తాను. నా దృష్టిలో ఇది అలా ఆనందాన్ని వెతుక్కోవడానికి లేక

రోజంతా సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించడానికీ మధ్య ఉన్న ఎంపిక. రెండవది చాలా కష్టమైనది.

వీడియో గురించి

అది ఉత్తేజకరంగా ఉంది. ప్రతిస్పందనగా వస్తున్న అంకెలను చూసి మతిపోయింది. "ఆమెకు 3 మిలియన్ల సందేశాలు వచ్చాయి" అవి కూడా లింక్డ్ఇన్‌లో, యూట్యూబ్ లేదా టిక్‌టాక్‌లో కాదు. ప్రపంచం నలుమూలల నుండి వస్తున్న వ్యాఖ్యలను చూడటం చాలా అద్భుతంగా ఉంది. ఆ అమ్మాయి ఏమి చెబుతుందో అర్థం కానప్పటికీ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వ్యక్తులు ఆ వీడియోను ఇష్టపడినందున,వారు పంపించిన చాలా వ్యాఖ్యలను నేను అనువదించవలసి వచ్చింది. వారు ఏమి జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోగలిగారు.

దాని గురించి నా కూతురు చాలా మామూలుగానే ఉంది, ఆమె దాని గురించి పెద్దగా ఆలోచించలేదని అనుకుంటాను. చాలా మంది స్నేహితులు, "ఆమెను నటనా తరగతులకు తీసుకురావాలి" అని చెప్పారు, కానీ ఆమె క్రీడలను ప్రేమిస్తుంది. ఆమెకు సహజమైన నటనా సామర్థ్యం ఉందని నేను భావిస్తున్నాను.

వీడియోపై అనేక ప్రతికూల వ్యాఖ్యలు కూడా పోస్ట్ చేయబడ్డాయి, ఉదాహరణకు "మీరు మెరుగైన రోల్ మోడల్‌గా ఉండాలి!" అని, కానీ నా వెనుక ఒక సైన్యం లాంటి ప్రజలు ఉన్నారనిపించింది.. ఎవరైనా ఒక ప్రతికూల వ్యాఖ్య చేసినప్పుడల్లా, "మీరు ఏమి మాట్లాడుతున్నారో మీకు తెలియదు" అని పది మంది ప్రతిస్పందించారు. నేను ఏమీ చేయవలసిన అవసరం లేకుండానే అందరూ నన్ను సమర్థించారు.

వారిలో కొందరు ఇలా అన్నారు, "మీరు మీ కున్న సమయంలో ఏమి చేస్తున్నారో గమనించాలి; స్పష్టంగా మీ కుమార్తె మీ దృష్టిని కోరుతోంది." సరే, నేను ఆమెను చిత్రీకరిస్తున్నప్పుడు నా కుమార్తె వీడియోలో నటిస్తోంది. ఆమె నన్ను ఎగతాళి చేస్తోంది, ప్రతిగా నేను నవ్వాను. అవి సహాయం కోసం చేసిన కేకలు కాదు. అవును, నేను ఆమెకు ఎక్కువ సమయం ఇవ్వగలను; నేను ఉద్యోగం చేస్తున్న తల్లిని (వర్కింగ్ పేరెంట్‌ని)! మరోవైపు, నా పిల్లలు చాలా ఉద్దేశ్యాలను కలిగిఉన్నారని నేను గుర్తించాను, ఇది నన్ను ఆలోచింపజేసింది, "వారు చేస్తున్నది సరైనదేనా? నేనే చెడ్డ తల్లినా? నేను వారికి మరింత సమయం ఇవ్వాలా?"

"బాధగా ఉంది, పాపం అమ్మాయి! ఆ తల్లి ప్రాధాన్యతలు తప్పు" అని మరికొంతమంది అభిప్రాయపడ్డారు.

"వాళ్ళకు నిజం తెలియదు, కేవలం ఒక చిన్న వీడియో క్లిప్‌పై వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు, కాబట్టి, వారిని నిజంగా సీరియస్‌గా తీసుకోలేను".

మనుష్యులు ఇతరులపై ఇంత ప్రతికూలంగా వ్యాఖ్యానించడం ఎంత విచిత్రమో అనుకున్నాను. ఇది చాలా మందికి మంచిగా అనిపించదు. మనం ప్రశాంతత కోసం ఒక మార్గాన్ని వెతకాలి, అలా వెతకాలని మనల్ని మనం గుర్తు చేసుకుంటూ ఉండాలి.

చిన్నారులు లిప్‌స్టిక్ వేసుకుంటున్నట్లు, తమ తల్లి హై హీల్స్‌లో దుస్తులు ధరిస్తున్నట్లూ, పెళ్ళికూతురులా చర్చిలో నడుస్తున్నట్లు నటిస్తున్న చిత్రాలు చాలా ఉన్నాయి అన్న విషయం ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది.ఆ చిత్రాన్ని మీరు ఊహించుకోవచ్చు. కానీ కంప్యూటర్‌లో వ్యాపార పరిచయాలు చేస్తున్నట్లు, పనిలో ఉన్న అమ్మలాగా నటిస్తున్న చిన్నారుల చిత్రాలు చాలా అరుదు. ఈ చిత్రాలను ప్రజలు చూడటానికి అలవాటుపడలేదు, కానీ నాకు తెలిసినంతవరకు ఇది వాస్తవం.

అందుకే ఈ వీడియో చాలా మందిని అలరించింది. వారు నాకు నమ్మశక్యం కాని విషయాలు వ్రాశారు, పేరా తర్వాత పేరా, అది వారికి ఎలా అనిపించింది లేదా వారు 30 సంవత్సరాల క్రితం పని చేసే తల్లిగా ఉన్నప్పుడు వారికి గుర్తు చేసింది. నేను వీటన్నింటిని భద్రపరిచాను, ఒక రోజు నేను వాటిని ఒక పుస్తకంగా తయారు చేయబోతున్నాను. ఇది నేను చేయవలసిన పనుల జాబితాలో ఉంది. ఇది నిజంగా చాలా మందిలో బలమైన ప్రతిచర్యను సృష్టించింది.

కొలీన్‌తో పూర్తి ఇంటర్వ్యూ వినడానికి, దీనికి వెళ్లండి: https://heartfulness.org/webinar/glow-webinar-archive/modern-motherhood-and-work-life-balance/

Elements from RAWPIXEL.COM

ప్రామాణికమైన నాయకత్వం కోసం సూక్ష్మ నైపుణ్యాలు:

హృదయపూర్వక వివేకం

జయిలా క్లారా కెసోస్, హార్వర్డ్ యూనివర్శిటీ యొక్క అనుబంధ సంస్థ అయిన ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కోచింగ్ సభ్యురాలు, శాంతి మరియు కళల ద్వారా చికిత్స చేసే యునెస్కో కళాకారిణి. ఇప్పుడు, ఆమె నాయకత్వంలో ఇటీవల జరుగుతున్న సమూల మార్పుల గురించి మరియు నేటి నాయకులకు మానవాతీతమైనవి కాక సూక్ష్మమైన సామూహిక నైపుణ్యాలు ఎంత అవసరమో అన్న విషయం గురించి వ్రాశారు.

ఇటీవల సంవత్సరాలలో, నాయకుడు అంటే "బలవంతుడు, జ్ఞానవంతుడు మరియు గొప్ప సంభాషణకర్త"అనీ, అనుచరులను సమీకరించుకోవడానికి మరియు సృష్టించుకోవడానికి తమ నైపుణ్యాన్ని ఉపయోగించుకోగలిగిన ఒక వ్యక్తి అనే ఒక సంకుచిత దృష్టిని మేము సవాలు చేసాము. ఈ వీరోచిత స్ఫూర్తిక నాయకుడి వెనుక, దాని ఉపయోగము గురించి పెద్దగా చింతించకుండా మరియు ముఖ్యంగా సంబంధాల గురించి అసలు ఆలోచించకుండా, జ్ఞానాన్ని కూడబెట్టుకోవడం కోసమే జీవితాన్ని గడిపిన ఒక మనిషి ఉంటాడు. ఒక ఉత్తమ నాయకుని కోసం, సంబంధాలను నిర్వహించడం అనేది నిర్వాహకుని యొక్క ప్రత్యేకాధికారం (వారు మంచి సంధాన కర్తలు. వారి సమయాన్ని అహంకార పూరిత సంఘర్షణలను చక్కగా నిర్వహించడానికి వెచ్చిస్తారు). ఎప్పుడైతే నాయకుడు తానొక నిర్వాహకుడు కూడా అనే వాస్తవాన్ని ఎదుర్కొన్న వెంటనే, అసలైన ఇబ్బంది మొదలవుతుంది.

నిర్వాహక నైపుణ్యాలు లేకుండా, నాయకుడు నిజంగా పనిచేయుటకు అర్హుడు కాడు. అత్యంత సాంకేతిక నిర్వహాక స్థానంలో ఉన్నవారు కూడా ఇతర విభాగాలతో నిర్వహణాపరంగా పరస్పరం సంభాషించుకుంటారు, అలాగే ఇతర బృందాలతో సంబంధాలను కూడా కలిగి ఉంటారు.

నియంత్రించే నాయకత్వం నుండి న్యాయబద్ధమైన నిర్వహణకు జరిగే ఈ సున్నితమైన మార్పులో ప్రవర్తనా నైపుణ్యాలు (కీలక ప్రవర్తనా సూచికలను చూడండి), ప్రత్యేకించి మనం చెప్పే "సూక్ష్మ" నైపుణ్యాలు అనేవి విజయానికి కీలకం.

అహం నుండి పర్యావరణం వరకు

"సూక్ష్మ" (సటిల్) అనే పదం లాటిన్ భాష నుండి ఉద్భవించింది, అది రెండు భావాలను సూచిస్తుంది:

1. గ్రహించడానికి కష్టమైనది, మరియు

2. కార్యసాధనలో యుక్తి మరియు సున్నితత్వం.

సూక్ష్మ నైపుణ్యాలు ద్విగుణం కలవి: అవి అగోచరమైన స్వభావం గలవి అనే కారణంగా వాటిని గ్రహించడం కష్టంగా ఉంటుంది, అలాగే వాటిని అమలుపరచగల వారికి అవి అత్యంత ఖచ్చితమైనవి మరియు స్పష్టమైనవి.

నిర్వాహక స్థానానికి పదోన్నతి పొందిన ఒక కార్యపరిపాలనా నిపుణుడి ఉదాహరణను తీసుకుందాం. ఒక సంస్థ నిర్వహణ అనే విధిని ఉపయోగిస్తోంది అంటే దాని అర్థం, "నిర్వహణ గురించి," లేదా "నిర్వహణ పైన" అని. వారు పొందిన కొత్త స్థాయి బలవంతపు శక్తితో భయాందోళనకు గురై, కార్యనిర్వాహకుడు తరచుగా వారి చదువుకున్న సంవత్సరాలలో సంపాదించిన నైపుణ్యాలను ఆశ్రయిస్తారు. అయితే, ఒక నాయకుడి నుండి ఆశించేది అది కాదు, అతను ఏ దిశలో వెళ్లాలి అనేది తెలియజేయడమే కాకుండా (ఈ పని జీ.పీ.ఎస్ [విశ్వంలో ప్రస్తుతం మనమున్న స్థానాన్ని తెలుసుకునే వ్యవస్థ]కూడా చేయగలదు) అతనే ఒక నిర్దేశకుడిగా అవ్వాలి.

ఇక్కడే సూక్ష్మత ఉంది: అనుసరించే వారు ఇకపై సమాచారాన్ని అనుసరించకుండా నాయకుడిని అనుకరించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. సామూహిక శక్తిని ఉపయోగించుకోవడానికి భావోద్వేగ మేధస్సును మరియు సంబంధాల నిర్వహణను ఎలా వినియోగించుకోవాలో తెలిసిన వారిని అనుసరించడానికి వారు మొగ్గు చూపుతారు.

ఎమ్.ఐ.టి లో ప్రొఫెసర్ ఒట్టో షార్మెర్ తన సిద్ధాంతం U లో సమష్టి మేధస్సు యొక్క ఐదు అవసరమైన దశలైన పరిశీలన, అవగాహన, వర్తమానంలో ఉండటం, స్పష్టీకరణ మరియు సామూహిక స్పృహ యొక్క దశను తీసుకురావడానికి వ్యూహరచన అనే వాటిని ప్రముఖంగా పేర్కొన్నారు.

కొత్త నిర్వాహకునికి అవసరమైన సూక్ష్మ నైపుణ్యాలు ఏమిటంటే, బృందాన్ని కలవడం, పాల్గొన్నవారి సూచనలను వినడం మరియు మార్కెట్ యొక్క వాస్తవికతతో పోల్చడం ద్వారా వ్యవస్థ యొక్క వ్యవహారముల గురించి ఏ దిశాత్మక సంశ్లేషణ ప్రతిపాదిస్తున్నదో అర్థం చేసుకోవడం.

U సిద్ధాంతం, ఇతరులకు పూర్తిగా అందజేయుటకు, అది ఒక పక్షపాతంలేని నాయకుని యొక్క తెలివితేటలతో, సంశ్లేషణ చేయబడిన సామూహిక

విజయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. "కొత్త నాయకులు తమపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టకుండా మార్పుపై దృష్టిని పెట్టి నడపగలగాలి" అని హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ లీడర్‌షిప్ ఎడ్యుకేషన్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్, రోనాల్డ్ హీఫెట్జ్ అన్నారు. సూక్ష్మ నైపుణ్యాలు మనల్నికేంద్రీకృత అహంకారం నుండి కేంద్రీకృత పర్యావరణానికి మారడానికి ఆహ్వానిస్తాయి; అత్యున్నత స్థాయిలో నిర్ణయం తీసుకుని మిగిలిన బృందానికి తెలియజేసే పిరమిడ్ వ్యవస్థతో పోలిస్తే, వీరిలో నాయకత్వం యొక్క గొప్ప పరిపక్వత ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటుంది.

కొత్త నాయకత్వ సూక్ష్మతలు: ఉత్సాహం మరియు లక్షణాన్ని క్రమబద్ధీకరించడం ఎలా?

సాంప్రదాయ దృక్పథాన్నివిభేదించే భావనలకు చెందిన ప్రగతిశీల నాయకత్వం, భావోద్వేగ నాయకత్వం, పరిస్థితులకు అనుకూలమైన నాయకత్వం మరియు దయగల నాయకత్వాలతో, నాయకత్వం జతకూడినప్పుడు అత్యంత విశేషమైన సూక్ష్మభేదం ఏర్పడుతుంది: ఆధ్యాత్మిక నాయకత్వం అనేది రెండు సంక్షిప్త భావాలకు ఉత్తమ ఉదాహరణ, ఎందుకంటే నిర్వహణా రంగంలో ఆధ్యాత్మికత యొక్క ఏ రూపాన్నైనా అనుమానించవచ్చు, అది తక్షణమే తమ గుంపును నడిపించాలనుకునే ఒక గురువు లాంటి మతపరమైన వ్యక్తి యొక్క ఆకారాన్ని దృష్టిలోకి తీసుకు వస్తుంది. ఆధ్యాత్మికతను అనుసరించేవారికి "నాయకత్వం" అనే పదం సర్వోత్కృష్టమైన ఆలోచన యొక్క సారాంశాన్ని వక్రీకరిస్తుంది, తద్వారా లాభదాయకత యొక్క అనునాదం చికాకు కలిగించే విధంగా ఉంటుంది.

ఆధ్యాత్మిక నాయకత్వం అనేది ఒక స్పష్టమైన వైరుధ్యం, ఎందుకంటే ఇది భౌతికాన్ని మరియు అభౌతికాన్ని ఒకచోట చేర్చుతుంది, అయితే ఈ రోజుల్లో వ్యాపారంలో ఈ పదానికి నిజమైన మోజు ఉంది. నిర్వాహక విజయానికి చెందిన సూచికలలో మరింత సూక్ష్మమైన ప్రమాణాలను చేర్చవలసిన అవసరాన్ని ఇది వివరించవచ్చు.

ఆధ్యాత్మిక నాయకత్వం, కార్పొరేట్ రంగంలోకి మతం యొక్క చొరబాటుని కాకుండా, పరిపాలన యొక్క "శక్తివంతమైన" కోణాన్ని అన్వేషిస్తోంది. అనుచరుల భావన ఇకపై సాధారణ సాంకేతిక సోపానక్రమానికి లోబడి ఉండటానికి బదులుగా దాని సందేశాలను పొందుపరిచే ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తికి లోబడి ఉంటుంది. నాయకత్వానికి సంబంధించి ఈ విధానం, నాయకుడి విలువలు, వైఖరులు మరియు ప్రవర్తన ద్వారా అంతర్గత ప్రేరణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతుంది అని ప్రొఫెసర్ లూయిస్ ఫ్రై మొదటగా టెక్సాస్ విశ్వవిద్యాలయంలో

ప్రస్తావించారు. ఇది భావోద్వేగ లేదా పరిస్థితులకు సంబంధించిన వివేకం వలె, వర్తులములోని నాలుగవ భాగము రూపంలో వ్యూహాత్మక నమూనాపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

సమక్షంలో ఉన్నట్లుగా, ప్రారంభ స్థానం ఎల్లప్పుడూ ఒక నాయకుడి స్వయంతో వారి సంబంధం గురించి అవగాహన కలిగి ఉంటుంది, ఇది మూడు ప్రధాన భాగాల ద్వారా సమన్వయాన్ని పెంపొందించడానికి వారిని పూర్తిగా అందుబాటులో ఉంచడానికి అనుమతిస్తుంది: దృష్టి, భవిష్యత్తుపై ఆశ మరియు విశ్వాసం మరియు ఇతరుల పట్ల దయ.

ఆధ్యాత్మిక నాయకత్వం గురించి ఫ్రాన్స్‌లో ఆసక్తి పెరుగుతోంది, ఉత్సాహం మరియు అవతారంపై చర్చకు ధన్యవాదాలు. ఉత్సాహం మరియు అవతారం రెండూ మేధో శక్తితో కూడిన అస్తిత్వం కంటే ప్రజాకర్షణ తో కూడిన అతీంద్రియ

సూక్ష్మత. ఆధ్యాత్మిక నాయకత్వానికి, తమని తాము కోల్పోవటానికి సిద్ధంగా ఉండటం ప్రాథమికమైనది

బాంధవ్యంతో శ్రేష్ఠమైన సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల, అనుచరులకు స్ఫూర్తినివ్వాలనుకునే నాయకుడిలో తమని తాము కోల్పోవటం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడమే సూక్ష్మత. ఆధ్యాత్మిక నాయకత్వానికి, తమని తాము కోల్పోవటానికి సిద్ధంగా ఉండటం ప్రాథమికమైనది.

హృదయంలో నాయకత్వం: హృదయపూర్వక వివేకం

తమని తాము సమర్పించుకోవడం అంటే "ఇతరులలో మిమ్మల్ని మీరు మరచిపోవడం" కాదు. నేటి నాయకులు ఒక రకమైన విశృంఖల సహానుభూతిలో తమని తాము కోల్పోయిన త్యాగమూర్తిగా కనిపించడం అంత లాభదాయకం కాదు. దీనికి బదులుగా, ఇది అనుచరులతో హృదయం నుంచి హృదయానికి ఒక అనునాదాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది వారి వ్యవస్థ యొక్క జీవావరణ శాస్త్రాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

ఇది సాంఘిక స్వయం సమృద్ధ వ్యవసాయ పర్యావరణాభివృద్ధి మరియు సహజీవన ఆర్థిక వ్యవస్థ యొక్క సూత్రాలను కలిగి ఉంటుంది, మేధస్సు మరియు వ్యక్తిగత బాధ్యతను సముదాయానికి అనుసంధానిస్తుంది. ఇసాబెల్లె డెలానోయ్ 'ది సింబయోటిక్ ఎకానమీ' లో సమర్థిస్తున్నట్లుగా, ఇది మానవ మేధస్సు, పర్యావరణ వ్యవస్థల శక్తి మరియు సాధనాల సహజీవనంపై ఆధారపడింది. నాయకత్వ సవాలు, వాటిని పూర్తిగా తరిగిపోయేలా చేయడానికి బదులు వాటిని పునరుత్పత్తి చేయడానికి అవసరమైన సమతుల్యతను కనుక్కోవడంలో ఉంది; నాయకుడు లేదా అనుచరులు తమ శక్తి పూర్తిగా కోల్పోకుండా పనిచేసే వ్యవస్థను రూపొందించాలి. బ్లూ ఎకానమీ గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు గుంటర్ పౌలీ కూడా దీనిని సమర్థించారు.

కార్పొరేట్ స్థాయిలో, స్ఫూర్తినిచ్చే హృదయానికి ఈ స్థాయికి చెందిన సూక్ష్మతని ఎలా వర్తింపజేయాలి? మన దేహ సంబంధమైన ప్రపంచ దృష్టికోణంలో నిచ్చెన దిగువన ఉందని మనం అనుకునేదాన్ని, తిరిగి పరిశీలించడం ఎలా? దానిని మానవీయంగా పునరుపయోగించే ఆర్థిక వ్యవస్థ యొక్క సాధనంగా చేయడం ఎలా?

ఈ కోణంలో, వృత్తాకార ఆర్థిక వ్యవస్థలో నాయకుడు మరియు అనుచరులు ఒకే నాణేనికి రెండు వైపులా ఉంటారు. ఒక వ్యక్తి యొక్క అహంకారాన్ని పునరుద్ధరించడం వ్యవస్థలోని ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే అందరూ సన్నిహితంగా సంబంధం కలిగి ఉన్నారు గనుక. దీనినే మనం హృదయం నుండి నాయకత్వం అని పిలుస్తాము: ఇది మానవీయ మరియు దయగల నాయకత్వం మాత్రమే కాదు, ముఖ్యంగా ఇతరుల కోసం, ఇతరుల ముందు, తానుగా ఉండే ధైర్యవంతమైన నాయకత్వం కూడా.

నాయకులు ఒక ఎన్.ఎఫ్.టి రేటింగ్ కలిగి ఉండాలని మనం ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు, ఈ సూక్ష్మమైన హృదయపూర్వక వివేకం, కృత్రిమ వివేకం యొక్క అమానవీయీకరణ నుండి నాయకత్వాన్ని కాపాడగలదా? ఇది ఖచ్చితంగా సాధ్యమే!

బొమ్మలు: మేరియా గిసినా

వయస్సు, కాలం, వివేకం

డా. అడిజెస్ ఈవ్యాసంలో పెరిగే వయస్సుకు తగిన హుందాతనం ప్రదర్శించడం, కుటుంబ ఆరోగ్యం, సుస్థిరత నెలకొనడంలో ఉమ్మడికుటుంబం పాత్ర, విజ్ఞత మరియు మానసిక శ్రేయస్సు అనే అంశాలను ప్రస్తావిస్తారు.

వృద్ధులుగా ఉండడం గౌరవసూచకంగా భావించే ఒక కాలం నాకు గుర్తుంది. వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారిని గౌరవంగా చూసే వారు. ఒక బస్సులోనో లేక రైలులోనో వారు కూర్చోవడం కోసం ఇతరులు తమ సీటులోనించి లేచి నిలబడేవారు. వారు మాట్లాడుతూ ఉంటే ఎవరూ మధ్యలో అడ్డు తగిలేవారు కాదు. పెద్దతరానికి చెందిన వ్యక్తులుగా వారి యోగ్యతను గుర్తించే ఉత్సవాలు, గౌరవం ఉండేవి. వృద్ధులు అంటే పెద్దలు, వివేకం కలిగినవారు.

ఎనభై ఏళ్ల క్రితం, నేనొక చిన్న పిల్లవాడుగా ఉన్నపుడు నేను మా తాతగారి చేతిని ముద్దు పెట్టుకునే వాడిని. ఆయన నా తలపై చెయ్యి పెట్టి నన్ను ఆశీర్వదించేవారు. భోజనాల బల్ల దగ్గర ఆయనకు ఒక కుర్చీ ఉండేది. దాంట్లో వేరే ఎవరూ కూర్చునేవారు కాదు. అది ఆయన కోసం ప్రత్యేకించబడిన సీటు. మధ్యాహ్నం సమయంలో ఆయన ఒక కునుకు తీసేటప్పుడు ఆయనకు నిద్రాభంగం కలగకుండా ఉండేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మునివేళ్ళ మీద నడిచేవారు, గుసగుసలుగానే మాట్లాడేవారు.

వృద్ధులు అంటే తెలివైన వారనీ అన్నీ తెలిసినవారనీ అర్థం. ఇంట్లో పెద్దవారు ఆ ఇంటికి కావలసిన నియమ నిబంధనలు తయారు చేసే వారు. పెద్దవారు కావడం వలన ఆ విధంగానే గౌరవించ బడేవారు. ఒక యువకుడి లాగో లేక ఒక యువతిలాగో వస్త్రాలు ధరించి వారి వయస్సు దాచుకో వలసిన అవసరం వారికి ఉండేది కాదు. పిల్లలు ఇంటిలో తమ తలిదండ్రులతో వ్యవహరించే విధానానికి గర్వపడేవారు. తాత, నాయనమ్మలను ఒక భారంగా కాక ఒక విలువైన ఆస్తిగా పరిగణించేవారు. వారు ఇంటిపనులలో సాయపడుతూ , కుటుంబ సాంప్రదాయాలనూ, గాధలనూ తమ మనుమలకూ మనవరాళ్ళకూ చెబుతూ ఉండేవారు. తరాల మధ్య ఒక కొనసాగింపు ఉండడం వలన సుస్థిరత నెలకొని ఉండేది. మానసిక ఆరోగ్యం పోషించబడేది.

కానీ ఇప్పుడు అదంతా మారిపోతోంది. వృద్ధులుగా ఉండడం అనేది ఇక ఎంతమాత్రం గౌరవంగా భావించే విషయం కాదు. తద్విరుద్ధంగా, వృద్ధులు అంటే మూర్ఖులుగా చూడబడుతున్నారు. వాళ్ళు విషయాలు మరిచిపోతారు. బహుశా ఆలోచనల్లో స్పష్టత కోల్పోతూ అల్జిమర్స్ రోగిగా మారుతూ ఉండవచ్చు. వాళ్ళు గడ్డం సమంగా గీసుకోలేరు, చర్మం పైన మచ్చలు ఏర్పడతాయి, సరిగ్గా నడవలేరు కూడా. టి.వి. తో కంప్యూటర్ తో ఎలా పనిచెయ్యాలో వారికి తెలియదు. సరిగ్గా డ్రైవ్ చెయ్యలేరు. ప్రజలు వారి నుంచి దూరంగా తొలగిపోతూ ఉంటారు. వారి మర్యాద, గౌరవం, గుర్తింపు అన్నీ ఎగిరిపోతాయి.

పెద్దవాళ్ళు తమ పిల్లలతో జీవిస్తూ, మనుమలతో ప్రతిరోజూ ఆనందంగా గడిపేవారు. అమావాస్యకో పున్నమికో ఒకసారి వాళ్ళని చూడడానికి వెళ్ళడం అనేది కాకుండా , వాళ్ళు కుటుంబంలో ఒక భాగం అయి ఉండేవారు. ఇప్పుడు పెద్దతరం వారిని ఒక అనవసరమైన భారంగా చూస్తూ వారిని తీసి పడేస్తున్నారు. తమ మరణం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉండే విధంగా వృద్ధాశ్రమాలకి పంపబడుతున్నారు. అక్కడ వారికి పరిచయం లేని మనుషులు వారి బాగోగులు చూస్తారు. ఆ బాగోగులు చూసే వ్యక్తులలో ప్రేమగాని అది తమ కర్తవ్యం అనే భావన గానీ ఉండవు. వారికి అది కూలి కోసం చేసే ఒక సేవ మాత్రమే.

యూదుల ప్రార్థన ఒకటి ఉంది. అది ఇలా అంటుంది "నా వృద్ధాప్యంలో నన్ను

విడిచిపెట్టవద్దు. మీరు చిన్న వయస్సులో నిస్సహాయులు గా ఉన్నపుడు నేను మీ సంరక్షణ గురించి చూసుకున్నాను. నా వృద్ధాప్యంలో నాతో ఉండండి. నేను ఇప్పుడు నీరసంగా, బలహీనంగా ఉన్నాను. ఇదివరకటి కంటే కూడా నాకు మీ ప్రేమ ఇప్పుడు ఎక్కువ అవసరం." పాశ్చాత్య ప్రపంచంలో ఇది కేవలం ఒక ప్రార్థన మాత్రమే. రిటైర్మెంట్ హోంలు (వృద్ధులు మరియు పదవీ విరమణ చేసిన వారికోసం నిర్మించిన భవనాలు) ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉన్నాయి, అవి చాలా ఖరీదైనవి. వయస్సు అయిన వారు రిటైర్మెంట్ హోంల పైన ఎందుకు అంత ధనం ఎందుకు ఖర్చు చేస్తారు? మరి వారికి వేరే ఆప్షన్ ఏముంది? వారి సంరక్షణ వేరే ఎవరు చూస్తారు? వృద్ధాప్యం అంటే వయస్సు పైబడడంతో వచ్చే సమస్యలు అన్నమాట. వారికి ఎవరో ఒకరు సాయం చెయ్యాలి. పిల్లలు ఎక్కడ ఉన్నారు? దేశం అంతటా లేక ప్రపంచం అంతటా చెదిరిపోయి ఉన్నారు. వాళ్ళు అప్పుడప్పుడు ఫోన్ లో మాట్లాడుతారు — బహుశా ఒక పుట్టిన రోజు నాడు. కొంతమంది వృద్ధులు వాళ్ళ సంతానం కోసం వారసత్వంగా తమ ఆస్తిపాస్తులు, ఏమైనా ఉంటే, ఇచ్చేందుకు ఇష్టపడరు. వారి దృష్టిలో సంతానం అంటే ఒక పెట్టుబడి కాదు. వాళ్ళు నిర్వహణ కోసం చేసే ఒక ఖర్చు. పాస్ ఓవర్ సెడెర్ (యూదులు 'పాస్ ఓవర్' సెలవు దినం పురస్కరించుకుని జరుపుకునే పండుగ) విందులో నా పిల్లలు, మనుమలు టేబుల్ చుట్టూ నవ్వుతూ పాటలు పాడుతూ కూర్చున్నప్పుడు నేను ఎంత అదృష్టవంతుడి నో నాకు అర్థం అయ్యింది. నేను ఎంతగానో కోరుకునే గౌరవం, ప్రేమ నాకు లభించాయి. వాళ్ళు నన్నుఎట్టి పరిస్థితిలోనూ రిటైర్మెంట్ హోంకు వెళ్ళనివ్వం అని చెప్పారు. నా ఆఖరి శ్వాస వరకూ వాళ్ళు నాకోసం నాతోటే ఉంటారు. నేను ధన్యుణ్ణి. జీవితంలో నేను సాధించిన గొప్ప విషయం ఏమిటి? అది నా పుస్తకాలు కాదు. అది నా జమాఖర్చుల పద్దు కాదు. అది నన్ను ప్రేమించే నా కుటుంబం. అది అలా జరిగిపోతుందనే భ్రమలో ఉండకూడదు.

అలా ఆలోచిస్తూ అనుభూతి చెందుతూ,

ఐజక్ కాల్డెరాన్ అడిజెస్

This blog post was featured in the Huffington Post on June 8, 2016. https://www.ichakadizes.com/post/old-age-over-time

బంధవ్యాలు

మీ హృదయాన్ని తెరవండి

భావించండి:

ఇతరులతో సంబంధం కలుపుకున్నపుడు మీ హృదయం
కరిగిపోతుంది, మరింకేదీ అవసరం అవదు.

దాజీ

పెద్దతనం అందించే అందాలు

కరిష్మా దేశాయ్ తన అమ్మమ్మ గురించి వివరిస్తూ, వెనుకటి తరాల నుండి మనం ఏమి నేర్చుకోవాలో తెలియచేస్తున్నారు.

నేను నాకు వచ్చిన ఆశీర్వాదాలను లెక్కించినప్పుడు మా అమ్మమ్మ ఆశీర్వాదాలను రెండు సార్లు లెక్కిస్తాను. నాకు ఒక అమ్మమ్మ ఉండడం అనేది నా అదృష్టంగా భావిస్తాను. మా అమ్మమ్మ శాంతాబెన్ దవే 90 ఏళ్ల పై చిలుకు ప్రాయంలో తన ప్రియమైన కుటుంబంతో కలిసి సంతోషంగా భారతదేశం లోని కోల్కతాలో నివసిస్తూ ఉంది. ఆమె శక్తి సామర్థ్యాలు అసామాన్యాలు.

నా చిన్న తనంలో, చిన్నతనం అనే కాదు ఇప్పటికీ కూడా, నేను మా అమ్మమ్మని చూస్తూనే పరిగెత్తుకు వెళ్లి కావలించుకొని ముద్దులతో నా ప్రేమను వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటాను. “ప్రేమను ఈ విధంగా వ్యక్త పరచడం అవసరమా?” అని ఆలోచించుకుంటూ ఆమె నన్ను నిస్తేజంగా చూస్తూ ఉంటుంది. ప్రేమను ఆ విధంగా బహిరంగంగా వ్యక్తపరచని తరానికి చెందిన వ్యక్తి ఆమె. నా చిన్నతనం లో ఈ విషయం నాకు అర్థమయ్యేది కాదు. జీవితంలో తరువాత హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన మొదలు పెట్టిన అనంతరం మాత్రమే "పవిత్రమైన దానిని అపవిత్రం చేయవలసిన అవసరం లేదు" అనే పదబంధం యొక్క నిజమైన అర్థం నాకు బోధపడింది. మా అమ్మమ్మకు తన పిల్లలు, తనకు ప్రియమైన వారు పవిత్రమైనవారు. ఆమె జీవితం మొత్తం మా అందరి పట్ల ఆమెకున్న ప్రేమకు నిదర్శనం.

స్కూల్‌కు వెళ్లి చదవక పోయినప్పటికీ ఆమె మా మొదటి గురువు. ఆమె చదువుకోలేదు. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదవాలి అన్న తీవ్ర ఆకాంక్షతో ఆమె తనంత తానే చదవడం నేర్చుకుంది. తను జీవితం లో ఎదుర్కొన్న సవాళ్ళను తన పిల్లలు ఎదుర్కో రాదు అన్న ఉద్దేశ్యం తో ఆమె తన పిల్లలందరు చదువు పూర్తి చేసేలా జాగ్రత్త వహించింది.

జానపద కథల ద్వారా ఆమె మాకు జీవిత సత్యాలను బోధిస్తూ ఉండేది.ఆ కథలను స్థానిక మాండలీకంలో చెప్తూ ఉండడం వలన ఆ అనుభూతి మరింత బాగా అనిపిస్తూ ఉండేది. ఇప్పటికీ నేను, మా పిల్లలు ఆమెను చూడడానికి వెళ్ళినపుడు, ఆమె పాదాల వద్ద కూర్చొని ఆమె చెప్పిన కథలను శ్రద్ధగా వింటూ ఉంటాము. ఆ కథలు సరళంగా జీవిత సారాన్ని బోధిస్తూ ఉంటాయి. ఆమె పాడే భక్తి గీతాలు, భగవంతుని పట్ల ప్రేమ గురించి ఆమె చెప్పే కథలు, నాలో ఒక అంతరంగ శోధనకు ప్రేరణను అందించింది. తత్ఫలితంగా నా 18 ఏళ్ల ప్రాయంలో నేను హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ధ్యాన పద్ధతిని అనుసరించడం ప్రారంభించాను. ఆమె చెప్పే జానపద గాథలు – ప్రేమ, ప్రశంస, భక్తి, సంతోషం, సేవ, శ్రద్ధ, కరుణ, నిజాయితీ, ధైర్యం ఇత్యాది భావాలను నాలో ఎప్పుడూ మేల్కొల్పుతూ ఉండేవి. ఇవన్నీ నా తరుణప్రాయాన్ని రూపుదిద్దడంలో నాకు ఎంతో సహాయకారిగా నిలిచాయి.

ఆమె బోధించే విషయాలు కేవలం కథలు చెప్పడానికే పరిమితం కాలేదు. ఎటువంటి పరిస్థితి ఎదురైనా తిరిగి నిలబడే ఆమె చర్యలలో కూడా అవి కనిపిస్తాయి. ఆమె నా రోల్ మోడల్. నాలో ఏయే లక్షణాలు ఉండాలని నేను కోరుకొంటూ ఉంటానో, అవన్నీ ఆమెలో ఉన్నాయి. భర్తతో సహా పిల్లలు, మనవలు, మనవరాళ్లు ఇలా అనేక మంది ప్రియతములను కోల్పోయినప్పటికి ఆమె

మా అమ్మమ్మకు తన పిల్లలు, తనకు ప్రియమైన వారు పవిత్రమైనవారు. ఆమె జీవితం మొత్తం మా అందరి పట్ల ఆమెకున్న ప్రేమకు నిదర్శనం.

విచారంగా ఉండడం మేము ఎన్నడూ చూడలేదు. 90 ఏళ్ల ప్రాయంలో కూడా ఆమె సులువుగా సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ ఉంటుంది. తమకున్న దానితో సంతృప్తి చెందుతూ, చిరునవ్వుతో ముందుకు సాగమని అందరినీ ప్రోత్సహిస్తూ ఉంటుంది.

ఆమె జ్ఞాపకశక్తి అమోఘమైనది. ఇప్పటికీ కూడా, ఒక పాట యొక్క సాహిత్యం చూడకుండా పాటలు పాడుతూ ఉంటుంది. మా అమ్మ పుట్టినప్పుడు జరిగిన సంఘటనలను కూడా జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ ఉంటుంది.(మా అమ్మకు ఇప్పుడు 75 ఏళ్లు!). ఆమె జీవితంలో సంపాదించిన వస్తువులన్నీ ఒక చిన్న హ్యాండ్ బాగ్ లో సర్దేయచ్చు. అయినప్పటికీ మేము ఆమెను చూడటానికి వెళ్ళినప్పుడు ఉదారంగా మాకు బహుమతులు ఇస్తూ ఉంటుంది.

ఆ తరం వారి ప్రేమ, ధైర్యం, ఉదారత్వం, జ్ఞానం నుండి మనం ఎంతో నేర్చుకున్నాను. మునుపటికన్నా ఎక్కువగా ఇప్పుడు వారిపై ప్రేమను, శ్రద్ధను కురిపిస్తూ, వారు తమ అస్తిత్వాన్ని మరచిపోకుండా చూడవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

కొన్ని ఏళ్ల క్రితం మా ఇద్దరి మధ్య జరిగిన కదిలించే ఒక సంభాషణను నేను ఎప్పటికీ మరిచిపోలేను. మా బంధువుల లో ఒక ఆవిడ డిమెన్షియా వ్యాధి బారినపడింది. ఆవిడకు కనీసం ఆమె పేరు కూడా గుర్తు ఉండేది కాదు. "ఒక వేళ నీకు. కూడా ఆలాటి పరిస్థితి వచ్చి మమ్మల్ని అందరినీ మరచిపోతే అప్పుడు ఎలా అమ్మమ్మ" అంటూ నేను ఆమె వద్ద నా ఆందోళన వ్యక్తం చేశాను. అలా నిస్సంకోచంగా వెల్లడించిన నా ఆందోళన వినగానే వెంటనే, ప్రేమతో అలాటి భయాలు ఏమి పెట్టుకోవద్దని నాకు భరోసానిస్తూ అమ్మమ్మ ఇలా అంది. మా బంధువుల ఆవిడ తనతో మాట్లాడే వారు ఎవరూ లేకపోవడం వలన ఆమె ఆ వ్యాధికు గురి అయ్యిందని వివరించింది. "నన్ను నేను ఎప్పటికీ మరిచిపోను. ఎందుకంటే, నేను ఎవరినో నాకు గుర్తు చేయడానికి, నాకు మీరందరూ ఉన్నారు కదా" అని గర్వంగా చెప్పింది. తన చుట్టూ ఉన్నవారు అందరూ తనను ప్రేమించే వారే అని ఆమె ఆనందంతో అందరికీ చెప్తూ ఉంటుంది. ప్రపంచంలో అన్ని ప్రదేశాలలో ఉన్న ఆమె మనవలు, మనవరాళ్లు తరచుగా ఆమెతో ఫోన్లో మాట్లాడుతూ నే ఉంటారు. "ఇంత మంది నాకు ప్రియమైన వారు నేనెవరో నాకు గుర్తు చేస్తూ ఉన్నప్పుడు నన్ను నేను ఎలా మరచిపోగలను" అని ఆమె అంటూ ఉంటుంది.

ఆమె ఈ భరోసా చూసి నా కళ్ళు చెమర్చాయి. ఇటువంటి లోతైన బాంధవ్యాలు లేని తాత, మామ్మల పరిస్థితిని తలచుకొని నా హృదయం భారమయ్యింది.

నేను నా ప్రియమైన అమ్మమ్మకు దూరంగా సముద్రాల అవతల ఉన్నప్పటికీ ఆమె నా హృదయంలో పదిలంగా ఉంటుంది. ఆమెకు నా ప్రేమను తెలియజేస్తూ ఆమె నా దగ్గరే ఉన్నట్లు నేను ఎప్పుడు అనుభూతి చెందుతూ ఉంటాను. మరీ ముఖ్యంగా అప్పుడప్పుడు ఫోన్ చేసి ఆమె నాకు ఎంత ప్రియమైన వ్యక్తో ఆమెకు తెలియచేస్తూ ఉంటాను.

నిస్వార్థంగా, ప్రేమతో మన జీవితాలను మెరుగయ్యేలా మలచిన ప్రపంచంలోని ఇలాంటి ఎంతోమంది, తాత, అమ్మమ్మలనూ, పెద్దవారినీ, సంతోషకరమైన, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడపాలనే ఒక సానుకూల ఉద్దేశ్యంతో నాతో కలసి ప్రార్థించమని నేను పాఠకులను కోరుతున్నాను. ఆ తరం వారి ప్రేమ, ధైర్యం, ఉదారత్వం, జ్ఞానం నుండి మనం ఎంతో నేర్చుకున్నాను. మునుపటికన్నా ఎక్కువగా ఇప్పుడు వారిపై ప్రేమను, శ్రద్ధను కురిపిస్తూ, వారు తమ అస్తిత్వాన్ని మరచిపోకుండా చూడవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది.

బొమ్మలు: ప్రమితి రామచంద్ర

కుడి మెదడుకు బోధన

ఉపమా రాజశేఖర్ బ్రైటర్ మైండ్స్ మరియు హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ శిక్షకురాలు. భవిష్యత్తు విద్యా లక్ష్యాలు, మరియు నేటి బాలల గురించి ఆమె కొన్ని ఆలోచనలను మనతో పంచుకొంటున్నారు.

ఒక అత్యంత వినయశీలి అయిన ప్రధానోపాధ్యాయుడు మరియు అతని ఆరుగురు విద్యార్థులతో మూడు రోజుల పాటు గడిపే అవకాశం ఇటీవల వారు కాన్హా శాంతివనంను సందర్శించిన సమయంలో నాకు లభించింది. ఆ తరువాత నా ఆలోచనా సరళి, మరియు నా ఆలోచనలు అభివృద్ధి చెందడం, విస్తరించడం నేను గమనించాను. దానికి నేను వారికి ఎంతో కృతజ్ఞురాలిని. వారి నుండి నేర్చుకొన్న విషయాలు నన్ను ఎంతో దిగ్భ్రాంతికి గురి చేశాయి, ఆశ్చర్య పరిచాయి, ఆశా జనకంగా ఉన్నాయి, నాలో కృతజ్ఞతా భావం కలిగించాయి.

వారిని అందరిలో ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టింది ఏమిటి? కుడి మెదడుకు సంబంధించిన విద్య అన్నది సమాధానం అని నేను అనుకుంటాను. నేను క్వాంటం టెక్నిక్కులు మరియు మెదడు యొక్క ఉపచేతనా సామర్థ్యాలను వినియోగిస్తూ ఉంటాను. టీచర్లు మరియు తల్లిదండ్రులు మొదటగా ఈ సామర్థ్యాలను తమ మీద తాము ఉపయోగించుకుంటే మంచిది అని నేను నమ్ముతాను. ఒకసారి వారు ఈ సాంకేతిక సాధనాలని తమ జీవితాల్లో పరీక్షించి, వాటి సామర్థ్యాల పై నమ్మకం ఏర్పడిన తర్వాత, సంతోషంగా, విశ్వాసంతో వాటిని పిల్లలపై ప్రయోగించవచ్చు.

పిల్లలు కొన్నిసార్లు తమలోని అపరిమిత సహజ సామర్థ్యాలను అంచనా వేయడంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ఉప చేతనావస్థలో ఒక స్వీయ ప్రతికూల చిత్రాన్ని వారు ఏర్పరచుకోవడం వలన అలా జరుగుతుంది. వారి మానసిక సామర్థ్యాన్ని పరిమితం చేసే ఏ అంశం నుండి అయినా విముక్తి పొందడానికి విద్య వారికి తోడ్పడుతుంది. ఉపాధ్యాయులు కానీ తల్లిదండ్రులు కానీ ఈ ప్రతికూల ముద్రలను తొలగించి, తమలోని అంతర్గత సామర్థ్యాలను కనుగొనడంలో వారికి సహకరిస్తే వారు తమ ప్రతిభను ఉపయోగించుకో గలుగుతారు. స్వీయ

పరివర్తన అనేది ఒక సాధకునిలో ఉండవలసిన ముఖ్య లక్షణం. హృదయ ఆధారిత కార్యక్రమంలో పెరిగిన పిల్లలు సున్నితంగాను, మేధావులుగాను, ఉద్వేగభరితంగాను, ప్రేమ భావంతోను, ఆసక్తి, కరుణ కలిగిన వారుగానూ ఉంటారు. ఇంతకంటే మనం కోరుకునేది ఏముంటుంది?

నేటి బాలలు అద్భుతమైన వారు. వారి ఇంద్రియ సామర్థ్యాలు ఒక మాయాజాలం లాంటి మిశ్రమం. గత 30, 40 ఏళ్లలో విజ్ఞాన శాస్త్రం, శిశువుల మనస్సుల ద్వారం తెరిచి, "పిల్లలు ఎదిగే వయస్సులో అద్భుతమైన మేధా సంపత్తిని కలిగి ఉంటారు" అనే హేతుబద్ధమైన ఋజువును తల్లిదండ్రులకు అందించింది. ఒక తల్లిగా, ఒక గురువుగా మన పిల్లల కోసం నేను చేయగలిగినది అంతా చేయడానికి నాకు ప్రోత్సాహం లభించింది. ఎందుకంటే ఎదిగే క్రమంలో వారు సంపాదించుకునే జ్ఞానం, వారిలో ఏర్పడే సానుకూల అభ్యాస అలవాట్లు, వారి అభ్యాస సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి మరియు జీవిత నాణ్యతను శాశ్వతంగా మెరుగు పరుస్తాయి.

ప్రేమ, మనస్సు మరియు మెదడు మధ్య గల సంబంధం

మనస్సు మెదడు పని చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. మనస్సు పని చేయడానికి ప్రేమ తోడ్పడుతుంది. మీరు మీ పిల్లలను ఒక స్వతంత్ర వ్యక్తిగా గుర్తించి, వారి పట్ల మీ ప్రేమను చూపి, వారి అస్తిత్వాన్ని గుర్తించి వారిని ప్రోత్సహిస్తే, వారి మనస్సు విశ్రాంతిని పొందుతుంది. వారు తమలోని యదార్థ సామర్థ్యాన్ని గుర్తించి తదనుగుణంగా పని చేయగలుగుతారు. మీరు కనుక వారి మనస్సు మరియు కుడి మెదడు పై దృష్టిని ఉంచితే వారిలో మార్పు వస్తుంది. వారు ఎదిగే క్రమంలో సులభంగా జ్ఞానాన్ని కానీ సమాచారాన్ని కానీ సంపాదించుకో గలుగుతారు.

నేర్చుకోవాలి, గ్రహించాలి అన్న ఒక జ్వాలను మీరు వారిలో రగిలించడం వలన ఇది సాధ్యపడుతుంది. ఈ సూత్రం గురువులకు, తల్లిదండ్రులకు ఇరువురికీ వర్తిస్తుంది.

జ్ఞాన ఆధారిత విద్య ద్వారా ఎడమ మెదడుకు శిక్షణ లభిస్తుంది. కుడి మెదడు విశ్వ శక్తితో అనునాదిస్తుంది, కాబట్టి గొప్ప గ్రహణ సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అనునాదాన్ని, చిత్రాలనీ, జ్ఞాపకాల రాశినీ విశ్లేషించడం, గ్రహించిన దానిని వేగంగా విశ్లేషించడం, కుడి మెదడు యొక్క పని. ఇంద్రియ గ్రహణ శక్తి మరియు మెమొరి గేమ్స్ వంటి వాటి ద్వారా కుడి మెదడు యొక్క సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించవచ్చు.

21 వ శతాబ్దం కుడి మెదడు యొక్క యుగం. మేధస్సు- అంతర్దృష్టి, శరీరం - మనస్సు, హేతుబద్ధమైన ఆలోచనలు - భావాలను ఏకీకృతం చేయడం విద్య యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం. ఈ కలయికలను కాపాడి, పెంపొందింప చేయడమే విద్య యొక్క యదార్థ లక్ష్యం. సంగీతం, గణితం, కళలు, మాట్లాడే మరియు వ్రాతపూర్వక భాషా జ్ఞానం, విజ్ఞాన శాస్త్రం, సంస్కృతి, ఇత్యాది బీజాలను పసితనంలోనే మీ పిల్లల మనస్సులో నాటితే, వారి మనస్సు ఒక ఉపచేతన సమాచార భాండాగారంగా మారుతుంది. తమ చుట్టూ జరుగుతున్న విషయాల నుండి ఎంతో నేర్చుకోవాలన్న తపన సహజంగానే వారిలో ఏర్పడుతుంది. వృద్ధి చెందుతున్న ఈ భాండాగారాన్ని ఉత్సాహంతో నిర్మించుకుంటారు. ఉత్తమ నాణ్యత గల మూలాంశం (ఇన్ పుట్)తో వారి ఆనందకరమైన ఆటలు, ఊహాత్మక అన్వేషణ, విమర్శనాత్మక ఆలోచనా సామర్థ్యం కలగలిసి నప్పుడు వారి మెదడులోని రెండు అర్ధ భాగాలు ఉత్తేజితం అవుతాయి. తత్ఫలితంగా మెదడు శీఘ్రగతిలో అభివృద్ధి చెందుతుంది.

భవిష్య విద్యా లక్ష్యాలు:

- మానవునిలో నిద్రాణంగా ఉన్న సామర్థ్యాలను వెలికి తీయడం.

- శరీరం మరియు మనస్సుల సమతులాభివృద్ధిని మెరుగు పరచడం.
- సూక్ష్మగ్రాహ్యతా శక్తిని పెంపొందించడం.
- సృజనాత్మకతను నింపడం.
- ఆధ్యాత్మిక భావాలను పెంపొందించడం.

కేవలం నేర్చుకోవడం, జ్ఞాన సముపార్జన చేయడం మాత్రమే కాక రాబోయే కాలంలో పిల్లలు తమ అహంభావ గుణాన్ని, విశ్వం యొక్క యదార్థ స్వభావాన్ని, జీవిత లక్ష్యాన్ని అర్థం చేసుకొనే వీలుగా మనం పాఠ్యాంశాలను రూపొందిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. తల్లిదండ్రులు మరియు ఉపాధ్యాయులు, పిల్లల నిజమైన మానసిక సామర్థ్యాన్ని బయటకు తీసుకు రావడం కోసం వారి మానసిక స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకొని అది సంపూర్ణ వికాసం చెందేలా ఆశించవచ్చు.

ఇదీ నేను సతోషంగా పిల్లలకు నేర్పాలనుకోనేదీ, నేను పంచుకోవాలనుకుంటున్న వారి పట్ల నా దృక్పథం – నేటి పిల్లల గురించిన వాస్తవం మరియు మన భవిష్యత్తు పైన వారి ప్రభావం. మానవాళి మొత్తం బాలల వలె తయారు కావాలని కోరుకుంటూ వారిని ఆ దిశగా ప్రోత్సహిద్దాం. అలా చేసినప్పుడే మనం ఈ కొత్త తరం యొక్క లక్షణాలను అర్థం చేసుకొని వారితో అనునాదించ గలుగుతాము.

నేటి బాలలు:

- అత్యద్భుతమైన వేగంతో సమాచారాన్ని గ్రహించగలరు. నిర్విరామంగా సమాచారాన్ని సేకరించి, ఆ సేకరించిన దానిని తమకి తెలిసిన దానితో అనుసంధానిస్తూ ఉంటారు.
- కేవలం పంచేంద్రియాల ద్వారానే కాక ఇతరత్రా కూడా సమాచారాన్ని ఆకళింపు చేసుకోగల బహుళ ఇంద్రియ జీవులు.
- స్పష్టత మరియు సమతుల్యతను కోరుకుంటారు.
- వారి వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా ఉండే సంతోషకరమైన, ఉత్తేజకరమైన వాతావరణంలో వికాసం చెందుతారు.
- మానసిక చిత్రాలను సజీవం చేస్తారు. ఈ మానసిక చిత్రాలను తమ ఇంద్రియాలన్నిటి సహాయంతో, మూడు డైమెన్షన్ లలో స్పష్టంగా చూడగలుగుతారు.
- మన కోసం ఒక సానుకూల భవిష్యత్తును ఊహించగల, కనుగొనగల, సృష్టించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు.

నేటి బాలలు మన చుట్టూ ఉన్నారు. మనం చెయ్య వలసినదల్లా, మనప్రక్క నుంచి వినగలిగే తెరచిన హృదయంతో చూడాలి అన్న కోరికతో కొంత ప్రయాస పెట్టడమే.

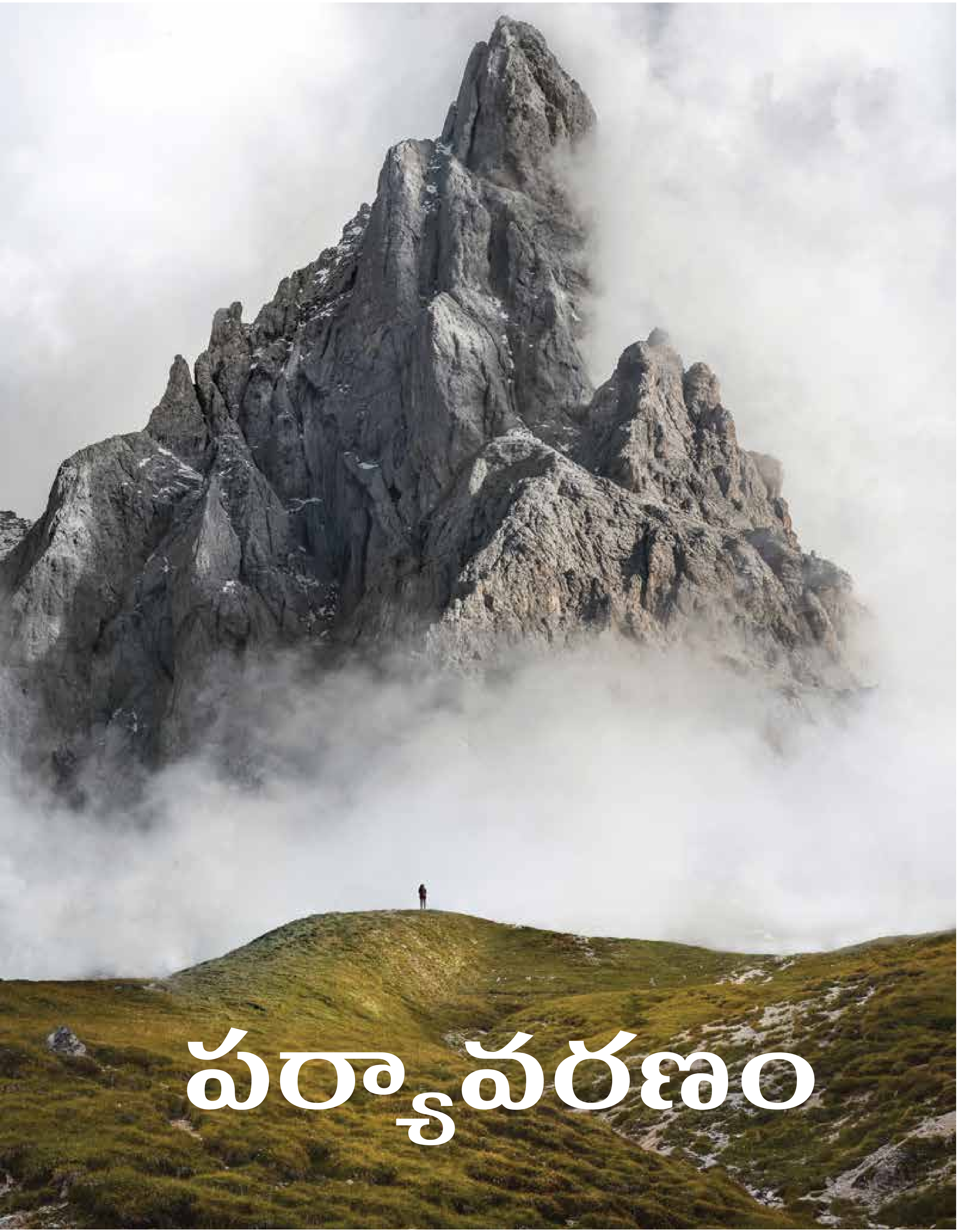
ప్రస్తుత తరం గురించి మనకి తెలిసున్నవిషయాలను ప్రభావవంతమైన, సున్నితమైన, ఉల్లాసమైన అభ్యాస పద్ధతులతో అనుసంధానం చేసిన తర్వాత, వారి మేధస్సు ఆవిష్కృతం చెందిన తర్వాత మనకి మనం వేసుకోవాల్సిన ప్రశ్న ఏమిటంటే, నేటి బాలలను సమర్థవంతంగా పెంచి, సరైన పోషణను అందివ్వడానికి మనం ఎలా వికాసం చెందాలి? ఈ ప్రశ్నకు మనం సంపూర్ణ సమాధానం ఇవ్వగలిగితే, ఈ ప్రపంచం మొత్తం మీద సానుకూల ప్రభావాన్ని ఏర్పరచినవారం అవుతాము. సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే మనం అందరం వికాసం చెందాలి..

ప్రపంచంలో సంక్షేమం

భావించండి:

ఈ ప్రపంచం యొక్క ఆత్మ కోసం ప్రార్థించండి.

లాలాజీ



పర్యావరణం

జలశక్తి నియంత్రణకు

మూడు సహజమైన మార్గాలు

కాన్హాశాంతి వనంలో జలశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం కోసం ఉపయోగించిన ఉదాహరణలతో పూజ్య దాజీ సరళమైన త్రివిధ మార్గాలను మనతో పంచుకుంటున్నారు. ఇందుకోసం సామాజిక, విద్యా రంగాలలో అవసరమైన సంస్కరణల గురించి కూడా సూచిస్తున్నారు. అప్పుడే మనం నీటి స్వచ్ఛతను మన భూగ్రహం మీద సంరక్షించుకోగలమని తెలియజేస్తున్నారు.

పరిష్కార పద్ధతి 1: ఇంకుడుగుంతలు, కాలువలు, బొగ్గు

సం. 2015 చివరి భాగంలో మేము నీటిని ఒడిసిపట్టి, చెట్లు నాటడం ప్రారంభించాం. కావలసినంత సమృద్ధిగా నీరు లభించకపోవడంతో సం. 2018 వరకు మా ప్రయత్నాలు అంతంతమాత్రంగానే ఉన్నాయి. కానీ అప్పుడు మేము నీటిని ఎలా భద్రపరిచి సంరక్షించుకోవాలో తెలుసుకున్నాం. ఇక ఆ తర్వాత మా ప్రయత్నాలు ఊపందుకున్నాయి.

కాన్హా అంతటా మేము ఇంకుడు గుంతలను ఏర్పాటు చేయడం మొదలుపెట్టాం. ఈ గుంతల అడుగు భాగంలో రెండు అడుగులు బొగ్గును నింపాం. బొగ్గులేని పక్షంలో గుంతలోనికి ప్రవహించే నీటి ప్రవాహం బురదతో, మురికితో అపరిశుభ్రంగా ఉంటుంది, అందువల్ల నీటి లోని నాణ్యత హరిస్తుంది. బొగ్గు ఉండడం వలన దాని గుండా లోనికి ఇంకే నీరు చాలా వరకు శుభ్రంగా ఉంటుంది. బొగ్గు చేసే మాయాజాలం చాలా గొప్పది. రివర్స్ ఆస్మాసిస్ (ఆర్ ఓ) పద్ధతిలో వడగట్టే నీటి యంత్రాలలో బొగ్గునే వాడుతారు. అత్యంత ఖరీదైన మెర్సిడెస్, బి.ఎం.డబ్ల్యు, ఆడి వంటి కార్లలో కూడా బొగ్గును వినియోగించి వడకట్టే సాధనాలనే (ఫిల్టర్) వాడతారు.

కొన్ని ఔషధాలలో కూడా బొగ్గును వాడతారు. అది కల్మషకారకాలను, జీవవిషపదార్థాలను తనలో ఇముడ్చుకోగలదు, వాటిని బయటకు పంపదు. విశాలమైన ఒక ఎకరం నేల అంటే 43,560 చదరపు గజాల స్థలం యొక్క ఉపరితల క్షేత్రానికి సమానమైన క్షేత్రభాగం 10 గ్రాముల బొగ్గులలో నిక్షిప్తమై ఉందంటే ఆశ్చర్యపడవలసినదే మరి! జీవవిషపదార్థాలను, కారకాలను అంతటి విస్తీర్ణమైన పైకి కనిపించే భూభాగం నుండి తనలోనికి పీల్చుకుని దాచుకోగల సామర్థ్యం అంత చిన్న పరిమాణంలోని బొగ్గుకు ఉండటం ఇంద్రజాలం కాక మరేమిటి!

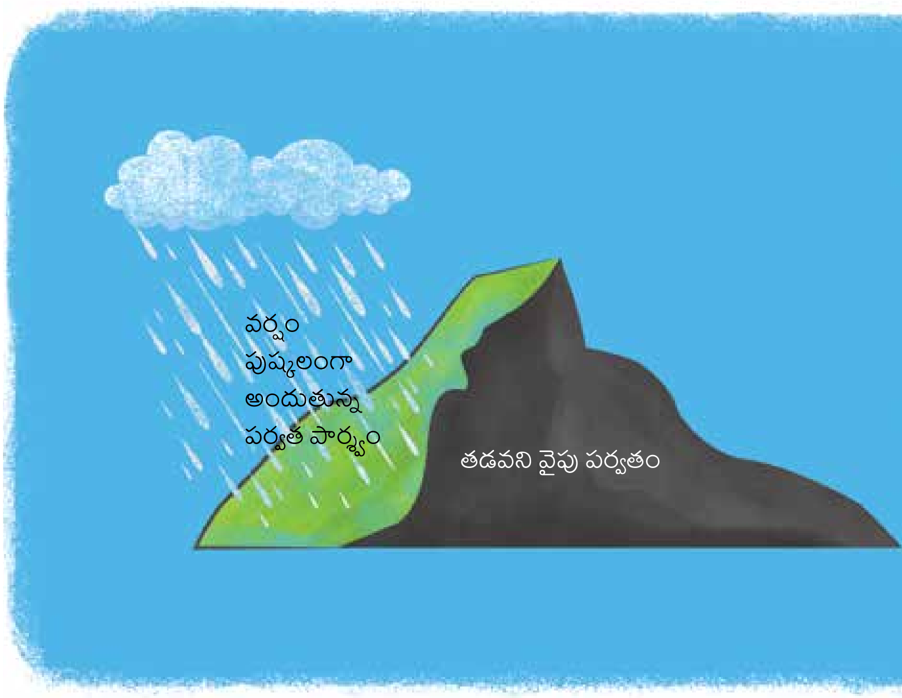
ఒక గుంత నిండిపోగానే నీరు మరొక గుంతలోనికి ప్రవహించడం, అలాగే మరొక చెరువులోనికి ప్రవహిస్తూ పోతుంది. ఈ గుంతల చుట్టూ మొక్కలు, వృక్షాలు ఉన్నాయి. అవి కూడా ఈ నీటిలో కొంత భాగాన్ని పీల్చుకుంటాయి. అంటే చివరకు నీరు అంతా ఈ చెరువులలోనికి చేరుకుంటుంది. కాన్హాలో ఉన్న ఆరు లేదా ఏడు చెరువులు కూడా ఒకదానితో ఒకటి అనుసంధానం అయి ఉన్నాయి.

మమ్మల్ని మా పక్క గ్రామంతో కలిపే ప్రధాన రహదారుల నుండి బయట నుండి వచ్చే నీళ్లతో ఈ కాలువలు అన్ని నిండిపోయి ఉండడం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. పల్లెలోని నీరు అన్నివైపులా ప్రవహిస్తూ వృధాగా పోవడాన్ని మేము నిర్మించిన కాలువలు నియంత్రించి, ఆ నీటికి ఒక దిశను ఏర్పరచినట్లయింది. భారతదేశం అంతటా గనుక మనం గమనిస్తే ప్రధానమైన, జాతీయ రహదారులన్నీ కూడా గ్రామాలగుండానే సాగిపోతాయి. వర్షాకాలంలో ఈ ప్రధానమైన రహదారులన్నీ జలకళతో తాండవిస్తుంటాయి. ఆ నీటిని గనక కాలవలలోనికి మళ్ళిస్తే, ప్రతి ఒక్క రైతు అటువంటి కాలువల గుండా వచ్చిన నీటిని ఇంకుడు గుంతల్లోకి ఒడిసిపడితే, ప్రతి ఒక్కరికీ లాభమే. హైవే మొదలుకొని ఎన్నో కాలువలు, కావాల్సినన్ని గుంతలు ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఆ నీటిని శుద్ధి చేయడం కోసం బొగ్గు అనగా చార్కోలు వినియోగించుకోవచ్చు. బొగ్గుల కోసం తమ పంటల యొక్క వ్యర్థాలను 10 శాతం వరకు కాల్చవలసి ఉంటుంది. దానిని ఈ గుంతలలో వినియోగించుకోవచ్చు. ఈ రైతులు ఆ స్వచ్ఛమైన నీటిని తమ పశువుల కోసం, తమ కోసం వినియోగించుకోవచ్చు.

పరిష్కార పద్ధతి 2: పర్వత సానువులు, లోయలలో నీటి పారుదల

నీటిని పొదుపు చేసి, సంరక్షించే మరొక పద్ధతి, కొండ ప్రాంతాల చుట్టూ నీటిపారుదల వ్యవస్థను నిర్మించుకోవడం. వర్షాకాలంలో దీనిని పటిష్టం చేసుకోవాలి. దక్షిణ భారతంలో పడమర నుంచి వర్షాకాలం మొదలవుతుంది, కాబట్టి మనం తమిళనాడు కేరళ రాష్ట్రాలను పోల్చి చూస్తే కేరళ చాలా పచ్చగా ఉంటుంది. కేరళలో ప్రవేశించగానే నిజంగా మనం దివ్య సామ్రాజ్యంలో ఉన్న అనుభూతి చెందుతాం. మేఘాలు వర్షాన్ని అంతటినీ పశ్చిమం వైపు ఉన్న కొండమీద కురిపించగా, వర్షాలు ఎక్కువై ఆ ప్రాంతంలో దీనికి పర్యవసానంగా వరదలు, భూభాగం కొట్టుకుపోవడం వంటివి సంభవిస్తున్నాయి. సారవంతమైన నేల వర్షాలకు హరించుకుపోయి సముద్రంలో కలిసిపోతుంది. దీనికి భిన్నంగా తూర్పు దిశలోని కనుమలకు వర్షాలు చాలడం లేదు.

నాకు ఒక పరిష్కారం ఉంది. అయితే అది ఇంద్రజాలం కాదు, కానీ రెండు రాష్ట్రాలకు ప్రయోజనం కలిగించే పరిష్కారం అది. మనం ఒక పెద్ద నీటి కాలువను, మొదలు కేరళ వైపు, చివర తమిళనాడు రాష్ట్రం వైపు ఉండే విధంగా నిర్మించాలి. దాని మూలం వద్ద మనం కావాల్సినన్ని చెరువులను సృష్టించుకోవచ్చు.



వేయి చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో కురిసిన ఒక ఇంచి వర్షం వలన 600 గ్యాలన్ల లేదా 2280 లీటర్ల నీరు లభిస్తుంది. ఒక ఎకరం విస్తీర్ణంలో 44,000 లీటర్ల నీరు లభ్యమవుతుంది. ఆ విధంగా చూస్తే ఎక్స్ చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణం గల పర్వత ప్రాంతంలో పడిన వర్షం యొక్క ఇంచీలను ఎక్స్ తో గుణించగా, ఆ వచ్చిన దానిని 600 గ్యాలనులతో గుణించగా వచ్చిన ఫలితం గ్యాలన్లలో ఉంటుంది. దానిని 3.8తో గుణిస్తే మొత్తం లీటర్ల సంఖ్య తెలుస్తుంది. మనకు లభిస్తున్న నీటి వనరులను దృష్టిలో ఉంచుకొని మనం కావాల్సిన ఇంకుడు గుంతలను ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. పర్వతం కూడా పచ్చగా కళకళలాడుతుంది.

పరిష్కార పద్ధతి 3: నీరు కుమ్మరించే ఫిరంగి

కాన్హా‌లో మేము మా వర్షారణ్యాన్ని సంరక్షించి ఎండాకాలం అయిన మార్చి, ఏప్రిల్, మే నెలలలో ఆ వేడికి తట్టుకునే విధంగా ఈ వర్షం ఫిరంగులను వినియోగిస్తాం. ఈ పద్ధతిలో నీటిని మరీ ఎక్కువగా ఉపయోగించవలసిన అవసరం ఉండదు. వారంలో మూడు రోజులు రోజుకు ఐదు నిమిషాలు చొప్పున వినియోగించగా, అవి మా అరణ్యాలను చక్కగా చూసుకుంటున్నాయి. సులువైన పరిష్కారాలే ఇవి మరి.

జన చైతన్యం కూడగట్టాలి

సం.1970 వరకు భారతదేశంలో నీటికి కొరత లేదు. 1970 దశకం తర్వాత భూగర్భ నీటి వనరులు హరించుకుపోవడం మొదలుపెట్టాయి. ఉచిత విద్యుత్తు సరఫరా కారణంగా ప్రజలు ఇష్టం వచ్చినంతగా భూగర్భం నుండి నీటిని తోడేయడం మొదలు పెట్టారు. అప్పటి నుండి పోల్చి చూస్తే, పరిస్థితి పెద్దగా ఏమీ మారిపోలేదు అని తెలుస్తుంది. ఇప్పుడు తమ కోసం, తమ పశువుల కోసం, పంటల కోసం, భూగర్భ జలాలకు బదులుగా శుద్ధ జలాన్ని వినియోగించుకోమని ప్రజలను ప్రేరేపించవలసి ఉంది.

భూమి నుండి ఎక్కువగా నీటిని బయటకు తోడడం వలన మరింత ఎక్కువగా లవణాలు బయటపడి నేలంతా చవిటిగా మారుతుంది. పంట దిగుబడి పడిపోతుంది. నేలంతా లవణీయతతో సాగుకు అక్కరకు రాకుండా పోతుంది. ఎక్కువ రసాయనిక ఎరువులు వినియోగించాల్సి వస్తుంది. శుద్ధమైన జలం వలన అందరం చక్కగా జీవిస్తూ మంచి పంటలను పండించుకోగలం.

ఈ విషయంలో జల చైతన్యం కంటే కూడా సాంఘిక పరమైన పౌర సమాజం యొక్క పాత్ర అధికంగా ఉంటుంది. జల కాలుష్యం విషయం తీసుకుందాం. నీరు కలుషితం అయిపోతున్నప్పుడు దానిని నిల్వ చేయడంలో అర్థం లేదు. సాగు నేలకు సంబంధించిన సమస్యలు వేరే ఉన్నాయి మనకు. అయితే ప్రధానంగా మన దృష్టి సారించవలసింది జల కాలుష్య నివారణ మీద. ఒక పారిశ్రామికవేత్త వ్యర్థ కాలుష్యకారక జలాలను పౌర సమాజం వినియోగించే నీళ్లలోకి ఎందుకు విడిచి పెట్టాలి? దురాశ వలననే ఇది సంభవిస్తుందని మనందరికీ తెలుసు. ఇందులో డబ్బు, మరింత డబ్బు, లాభాలు, అజ్ఞానం, అన్నీ ఇమిడి ఉన్నాయి.

వాయు కాలుష్యానికీ కారణాలు ఇవే. అయితే ఈ అజ్ఞానానికి దురాశకు వెనక ఏముంది అంటారు? మన కార్యకలాపాలన్నీ

మనస్సు, హృదయం ఈ రెండు నియంత్రించనంతవరకు పరిష్కారం లభించదని మనం గుర్తించాలి. 'నా పరిసరాల గురించి నేను ఏదో చేయాలి' అనే ప్రేరణ అంతరంగం నుండి కలగాలి.

మన మనస్సు నియంత్రణలో ఉంటాయని యోగ విజ్ఞానం చెబుతుంది. మనం కనుక మన హృదయాన్ని, మనస్సును నియంత్రించుకోలేనప్పుడు మనం ఈ భూగ్రహానికి భారం అయిపోతాం. అవునా!

దేశాలను పాలిస్తున్న, ధనం రూపంలో తగినంత శక్తి కలిగిన పిచ్చి వాళ్ళ చేతుల్లో మన గ్రహం బందీ అయి, బలి పశువుగా మారిపోయింది. నైతిక దివ్య ఆదేశాలను సైతం లెక్కచేయని విధంగా దురాశ వాళ్ళను మార్చివేసింది. ప్రతి మంచి కార్యాన్ని వాళ్లు బలి చేస్తున్నారు. వాళ్లకు హృదయం ఉంది కానీ దురాశ దానిని బలహీన పరుస్తుంది, ఆధిపత్యం చెలాయిస్తోంది. అందుకు మనందరం మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ సృష్టిని, మన కళ్ళ ముందు చూస్తున్న ప్రకృతిని అగౌరవపరచి, కాదనడం వలన మనం సృష్టికర్తను తృణీకరిస్తున్నాం. చివరకు సాక్షులుగా మిగిలిపోయిన మనం బాధ్యులమవుతాం. ఈ విషయాలను ఇప్పుడు మనం మన చేతుల్లోకి తీసుకోవాలి.

ఈమధ్య నేను జబల్పూర్‌లో అక్కడ ప్రభుత్వంలో జల విభాగానికి మంత్రివర్యులు అయిన వారిని కలవడం జరిగింది. అతను నర్మదా నదిని ప్రేమించే వ్యక్తి. వారు నాతో ,"దాజి ఈ సమస్యకు ఆశ్రమాలు దేవాలయాలకు చెందిన వ్యక్తులే కారణం" అన్నారు. "నేను ఎక్కడికి వెళ్లి చూసినా వాళ్లంతా తమ వ్యర్థాలను నదిలోనికే విసిరేస్తున్నారు" అని అన్నారు. "మీరే ప్రభుత్వంలో మంత్రి పాత్ర నిర్వహిస్తున్నారు కదా, మరి ఈ విషయాలలో ఏదో ఒకటి ఎందుకు చేయడం లేదు" అన్నాను. దీనికి వారి వద్ద సమాధానం లేదు. మరి పర్యవసానాలు ఉంటాయేమో అని వెనకడుగు వేసి ఉంటారా! నేను ఒక పరిష్కారం అతనికి సూచించాను.

న్యూయార్క్ మహానగరంలో నేను కొన్ని ఫార్మసీ దుకాణాలను నడుపుతున్నప్పుడు, దుకాణం ముందు పాదచారుల బాట మీద ఒకవేళ కుక్క మూత్రం లేదా మలం విసర్జన చేస్తే లేదా ఎవరైనా పెప్సీ తాగిన సీసా పారవేస్తే, వారు దానికి బాధ్యులు కారు. కానీ ఒక పరిశుభ్రత అధికారి గనక చూసి ఆ స్టోర్ ఎదుట పేవ్మెంట్ అపరిశుభ్రంగా ఉందని గుర్తిస్తే దుకాణదారుడు మీద 100 డాలర్ల పెనాల్టీ విధిస్తాడు. దీనికి తిరుగులేదు. చెల్లించవలసిందే. తప్పదు మరి. అతడు వస్తాడు. కెమెరాతో ఫోటో తీస్తాడు. మీకు చూపించి "ఇది నీ స్టోర్ ముందు ఉంది, ఈ పేవ్మెంట్ నీది, దీనిని పరిశుభ్రంగా ఉంచటం నీ బాధ్యత" అంటాడు. నేను మినిస్టర్ గారితో ఇలాంటిదే ఏదో ఒకటి చేయవచ్చు అన్నాను. అయితే మనం ఎన్ని చట్టాలు చేస్తే, అవినీతికి అంతగా మార్గాలను సృష్టించిన వారమవుతాం అన్నది గుర్తుంచుకోవాలి.

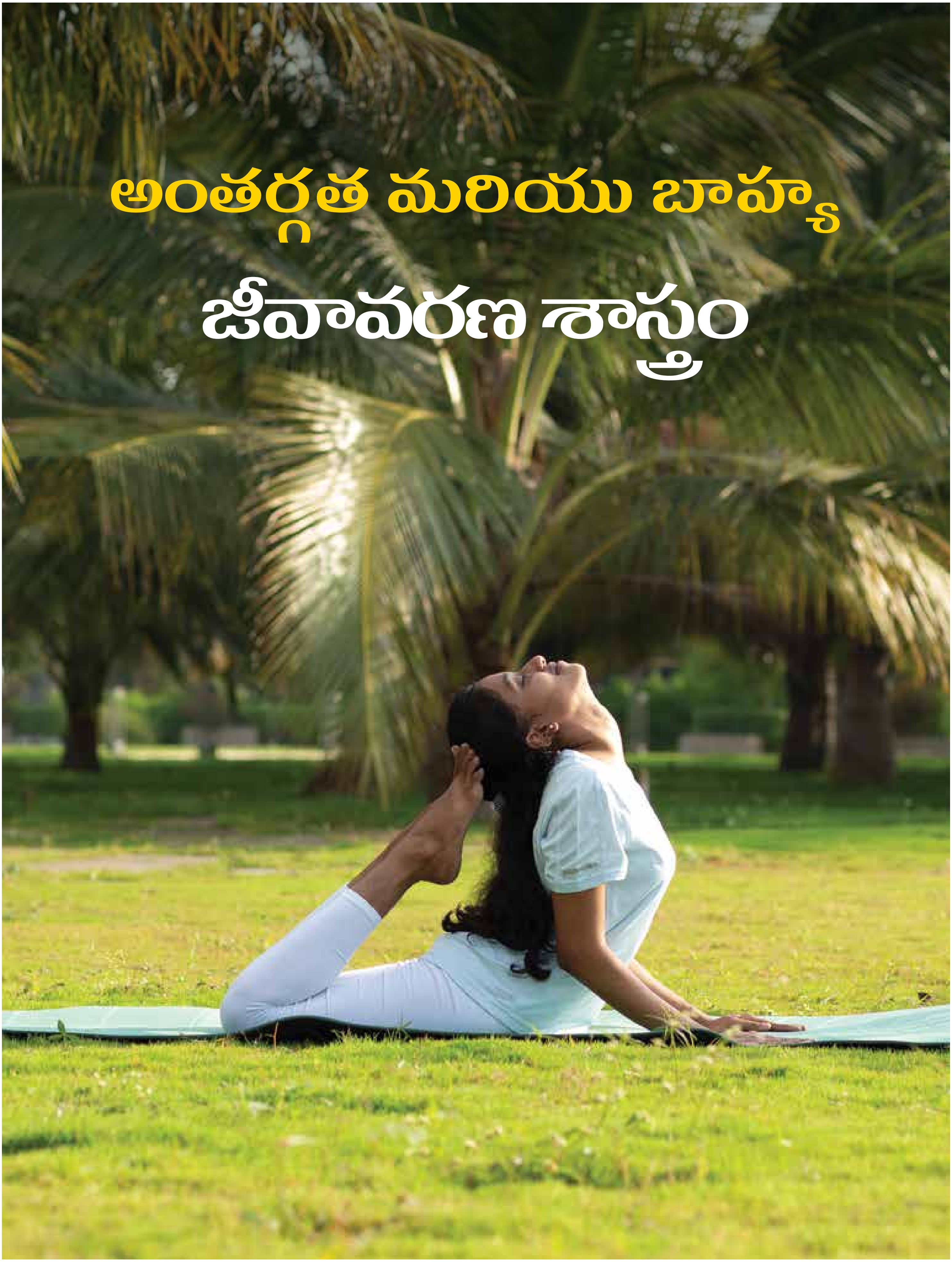
ప్రస్తుతం మన దేశంలో మనం ఎదుర్కొంటున్న ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఇది. చాలా చట్టాలు ఉన్నాయి, చాలా మంది ఇన్స్పెక్టర్లు ఉన్నారు, ఎక్కువ మంది అధికారులు చట్టాలను ఉల్లంఘించే వారి నుంచి అధికంగా ధనార్జన చేస్తున్నారు.

అందుచేత, మనస్సు, హృదయం ఈ రెండు నియంత్రించనంతవరకు పరిష్కారం లభించదని మనం గుర్తించాలి. 'నా పరిసరాల గురించి నేను ఏదో చేయాలి' అనే ప్రేరణ అంతరంగం నుండి కలగాలి. ప్రతి చిన్న సమస్యకు మనం పరిష్కారాలు అందిస్తున్నాము. వాయు కాలుష్యానికి ఒక పరిష్కారం, జల కాలుష్యానికి మరొక పరిష్కారం, వీటికి బదులుగా ఈ సమస్యలన్నింటి మూలానికి వెళ్దాం. మూలంలో ఉన్న సమస్యను కనుక మనం పరిష్కరిస్తే చాలా చిక్కు ప్రశ్నలను ముందే నివారించగలం, అపరిష్కృతమైన విషయాలకు పరిష్కారాలను కనుగొనగలం.

జీవితంలో చాలా ముందుగానే విద్యాభ్యాసం మొదలవుతుంది. వ్యర్థాలను ఏ విధంగా విడదీయాలి వాటితో ఏ విధంగా వ్యవహరించాలి, నీటిని ఏ విధంగా సంరక్షించుకోవాలి అన్న విషయాలన్నింటినీ మన పిల్లలని నేర్చుకోనివ్వండి. 'ఎరుకతో ఉన్న ఒక కోతి' వీడియో నాకు గుర్తుకు వస్తుంది. అది మీరందరూ చూసే ఉంటారు. ఒక పల్లెలో ఒక కొళాయి ఉంది. నీరు నింపుకున్న తర్వాత దానిని ఎవరూ ఆపలేదు. ఒక కోతి దానిని గమనించి, ఆ కొళాయి నుండి నీటి వృధాని అరికట్టింది.

మనందరం కలిసి ఏం చేయగలమో పరిశీలిద్దాం ఒకసారి. దేశం అంతటా విస్తరించి ఉన్న మన ఆశ్రమాలకు చాలామంది రైతులను, గ్రామస్తులను, గ్రామ అధికారులను ఆహ్వానిద్దాం. ఇలాంటి మరికొన్ని చాలా ప్రదేశాలను కూడా వినియోగించుకోవచ్చు. అవన్నీ యోగా, ధ్యానం కోసం మాత్రమే కాదు, మన దేశాన్ని, మన గ్రహాన్ని ఉద్ధరించగల ఎన్నో సామాజిక కార్యకలాపాలకు కూడా ఉపయోగకరమే.

అంతర్గత మరియు బాహ్య జీవావరణ శాస్త్రం



రాధికా రామ్మోహన్, యోగా అభ్యాసకులు మరియు యోగ వాహిని (కృష్ణమాచార్య సాంప్రదాయంలో ఒక పాఠశాల) లో చికిత్సకులు. 2022, యోగా ఫర్ యూనిటీ ప్రోగ్రామ్ సందర్భంలో ఆమె తన అంతర్గత మరియు బాహ్య వాతావరణాలను మెరుగుపరచడానికి యోగా తనకు ఎలా సహాయపడిందో, తన అనుభవాలను పంచుకున్నారు. మన స్వీయ సంపూర్ణ శ్రేయస్సును ఎలా గాఢతరం చేసుకోవాలో ఆమె మనకు కొన్ని చిట్కాలను కూడా అందించారు.

నేను ఎల్లప్పుడూ సమగ్ర ఆరోగ్యం అనే ఆలోచనతోనే మమేకమై ఉన్నాను. నా మొదటి ప్రాముఖ్యత పర్యావరణం మరియు ఆరోగ్యం. మూడు దశాబ్దాల తర్వాత నేను యోగాలోకి వచ్చాను. అలా నేను యోగాలోకి వచ్చినప్పుడు సమగ్ర ఆరోగ్యం అనేది ఆహారం కంటే మించినది అని నేను గ్రహించాను

వీలైనంత తక్కువ మధ్యంతర దశలతో నేను తినే ఆహారంతో నేరుగా అనుసంధానం అవ్వాలనే ఆలోచనకు నేను ఎల్లప్పుడూ ఆకర్షితురాలినయ్యాను. నేను 1990 ల మధ్యకాలంలో యూఎస్ఏ లో నివసించినప్పుడు ప్యాక్ చేయబడిన, ప్రాసెస్ చేసిన భారీ స్థాయిలో ఉత్పత్తి చేయబడిన ఆహారాలను చూశాను. భూమిపై గౌరవం లేకుండా, దిగుబడి లేదా నాణ్యతను పెంచడానికి రసాయనాలను ఉపయోగించడం నాకు అసౌకర్యంగా అనిపించింది. అది తప్పు అని నా సహజ జ్ఞానం ద్వారా తెలుసుకున్నాను.

కాబట్టి, నేను జనాదరణ పొందిన లేదా బ్రాండెడ్ వస్తువులను విక్రయించని చిన్న రిటైలర్ల నుండి సేంద్రీయ ఆహారాలను కొనడం ప్రారంభించాను. యూఎస్ఏ లో జన్యుపరంగా మార్పు చెందిన పంటలు ప్రవేశపెట్టబడిన సమయం కూడా ఇదే. ఉదాహరణకి పాల ఉత్పత్తిని పెంచడానికి పాడి ఆవులకు ఆర్ బి జి హెచ్ (రీకాంబినెంట్ బొవైన్ గ్రోత్ హార్మోన్లు) ఇవ్వబడింది. నేను నివసించిన విస్కాన్సిన్ లో దీనికి వ్యతిరేకంగా కార్యక్రమాలు నడిచాయి. నేను ఎల్లప్పుడూ ఆర్ బి జి హెచ్ ఉపయోగించని పాడి రైతుల నుండే పాలు కొనుగోలు చేశాను.

ఆ సమయంలో, కనీసం పశ్చిమదేశాలలో, ఆహార ఉత్పత్తి విధానం కార్పొరేట్ ప్రయోజనాల వైపు మొగ్గు చూపుతూ ఉండేది. నేను సేంద్రీయ వ్యవసాయ క్షేత్రంలో స్వచ్ఛంద సేవ, అంటే, తోట పని చేయడం ప్రారంభించాను. సహకార సహజఆహార దుకాణాలలోనే షాపింగ్ చేసేదాన్ని. చివరికి ఆహారం మరియు ఆహార వ్యవస్థలపై నాకున్న ఆసక్తి నన్ను విస్తృతమైన సమస్యల కోసం, అంటే, భూమి శక్తి, పర్యావరణ పునరుత్పత్తి మరియు మానవ హక్కులు, లాంటి వాటిపైన శ్రద్ధ వహించేలా చేసింది. ఎఫ్. షూమాకర్ వ్రాసిన పుస్తకం "స్మాల్ ఈజ్ బ్యూటిఫుల్ " మరియు భారతీయ పర్యావరణవేత్త వందనా శివ గారి మరికొన్ని పుస్తకాలు చదవడం మొదలు పెట్టాను. పరిష్కారాలను ఊహించడంలో అవి నాకు సహాయపడ్డాయి. నేను యూఎస్ఏ లోని అసోసియేషన్ ఫర్ ఇండియాస్ డెవలప్మెంట్ అనే ఎన్జీవోతో కూడా అనుబంధం కలిగి ఉన్నాను.

ఒకసారి భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చేసిన తరువాత, నేను, నా స్నేహితురాలు కలిసి 2008లో చెన్నైలో "రెస్టోర్" అనే కమ్యూనిటీ-ఆధారిత ఆర్గానిక్ స్టోర్ ని ప్రారంభించాము. ఈరోజు వరకూ, ఇది రైతుకు ప్రత్యక్ష మద్దతునిచ్చే, సాంప్రదాయ స్థానిక ఆహారాలు విక్రయించే, జీరో వేస్ట్ మొదలైన వాటికి కేంద్రంగా, కార్యశీలంగా పనిచేసే ప్రదేశంగా ఉంది.

నేను చాలా తీరిక లేకుండా ఉండే దాన్ని. వ్యక్తులతో పని చేయడం విషయంలో నా సామర్థ్య లోపం వలన కష్టాలు ఎదుర్కునే దానిని. నా మానసిక విధానాలను నేను బాగా అర్థం చేసుకోలేకపోయాను అనీ, లేదా నేను ప్రపంచంతో వ్యవహరించే క్రమంలో ఎందుకు ఇబ్బందులకు గురవుతున్నాను అనేది గ్రహించాను. నన్ను నేను బాగా అర్థం చేసుకోగలిగిన మరియు ప్రపంచాన్ని మెరుగ్గా అర్థం చేసుకోగలిగే ఒక ప్రశాంతమైన స్థలాన్ని కనుగొనాలని అనుకున్నాను. అది నన్ను యోగా అభ్యసించేలా చేసింది. నేను అభ్యాసకురాలిగా ఉండడమే కాకుండా, యోగ సూత్రాలను, దాని వెనుక ఉన్న తత్వాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోవాలని అనుకున్నాను. అందుకే నేను యోగా ఉపాధ్యాయుల శిక్షణా కార్యక్రమంలో చేరాను.

హిందూ సాంప్రదాయం అనేది నిజంగా విశ్వం యొక్క సమగ్ర దృక్పథం అని, ఇది ఐదు మూలకాలు లేదా పంచభూతాలు – ఆకాశం (అంతరిక్షం), వాయు (గాలి), అగ్ని (అగ్ని), అపాస్ (నీరు), పృథ్వి (భూమి) లాంటి మౌలిక తత్వాలతోనే కచ్చితంగా రూపొందించబడిందని ఈ కార్యక్రమం నాకు ధ్రువీకరించింది.

గత కొన్ని తరాలుగా మనం జీవితం యొక్క సంగ్రహీకరణ దృక్పథం వైపు మొగ్గు చూపుతున్నాము. మనం ప్రతిదానినీ పరమాణు లేదా పరమాణు నిర్మాణ స్థాయికి విచ్ఛిన్నం చేస్తున్నాం. అది ఆచరణాత్మకమైన విషయమే. కానీ, అలా చేయడంలో మనం విషయాల మధ్య నెలకొన్న పరస్పర అనుసంధానాన్ని చూడలేకపోతున్నాం. మీరు – నేను ఒకే మూలకాలతో రూపొందించబడ్డాము అని చెప్పడం అంత ఉద్వేగ భరితమైన విషయం కాదు. అందువలన మనం దానిని పంచభూతాల స్థాయి నుంచి పరమాణు స్థాయికి దిగజార్చాము.

ఈ విధంగా చూసినప్పుడు మనం ఒకరికొకరు ఏమంత భిన్నంగా లేము. ఈ వ్యక్తిగత విశిష్టత మనం కోల్పోయినప్పుడు ఎలాంటి పోటీ తత్వమైనా తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా యోగ, మన మనస్సుల్ని ప్రశాంతమైన స్థితికి తీసుకు వస్తుంది అన్నది నేను గమనించాను. అది మన సున్నితత్వాని పెంచి, ఆలోచించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. అదే విధంగా పర్యావరణ సున్నితత్వాన్ని కూడా పెంపొందించడానికి కూడా యోగా మనకు సహాయపడుతుందని నా భావన.

ఇతరులతోనూ, పర్యావరణం తోనూ, నా పనితో సహా, నేను సంబంధాలను నిర్వహించే విధానంలో యోగా నన్ను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇంతకుముందు ఆరోగ్యం గురించి నేను భౌతిక పరంగా ఆలోచించాను. దానిని ఎక్కువగా ఆహారం మరియు వ్యాయామాల దృష్టితో చూశాను. కానీ, వాస్తవానికి మనం కార్య శీలం అయ్యేది మానసిక, భావోద్వేగ, ఆధ్యాత్మిక శ్రేయస్సుల స్థలం నుంచి. అక్కడ నుండే మన లోతైన ఆకాంక్షలు వస్తాయి. ఆ దృక్కోణాన్ని సాధారణంగా మనం స్పృశించము.

నా ఆలోచన విధానం తలక్రిందులు అయ్యింది. మనతో మనం, లేదా ప్రపంచానికి సంబంధించిన మన రీతులు చాలా వరకు

యోగా మనస్సును ప్రశాంత స్థితికి తీసుకు రావడానికి దారితీస్తుంది. ఆ విధంగా అది ఈ చర్యలు ఎక్కడ నుండి ఉత్పన్నమవుతాయి, అని చూడడానికీ, అలాగే, తనని తాను స్వయంగా చూడడానికీ వీలవుతుంది. కుటుంబాలు కలిగి, తీరికలేని జీవితాలు గడిపే జనాలతో సహా యోగా అనేది అందరికీ సంబంధించినది.

అనుసూచికంగా లేదా అలవాట్లుగా ఉంటాయి. యోగా మనస్సును ప్రశాంత స్థితికి తీసుకు రావడానికి దారితీస్తుంది. ఆ విధంగా అది ఈ చర్యలు ఎక్కడ నుండి ఉత్పన్నమవుతాయి, అని చూడడానికీ, అలాగే, తనని తాను స్వయంగా చూడడానికీ వీలవుతుంది. కుటుంబాలు కలిగి, తీరికలేని జీవితాలు గడిపే జనాలతో సహా యోగా అనేది అందరికీ సంబంధించినది. యోగా అనేది ఆసనాలు లేదా ప్రాణాయామం మాత్రమే కాదు. దానికి ఒక చాప తో ఎటువంటి సంబంధం లేదు. ఇది సత్య (సత్యం) మరియు అహింస వంటి సూత్రాలకు సంబంధించినది. కాబట్టి, పిల్లలు, పెంపుడు జంతువులు, నా చుట్టూ ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో సాధారణ జీవితాన్ని గడుపుతున్నప్పుడు, నా పరస్పర చర్యలలో యమ, నియమ అనే లక్షణాలు ఉన్నాయని నేను నిర్ధారించుకోగలిగితే, అప్పుడు ఈ ప్రతి పరస్పర చర్యలో నేను వదిలిపెట్టే అవశేషాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇదే యోగా సాధన.

కాబట్టి, మీరు శారీరక వ్యాయామాల కోసం యోగాకి వచ్చినప్పటికీ, మీరు సహజంగా ఎక్కువ సున్నితత్వాన్ని పొందుతారు. మీ అభ్యాసాన్ని ముగించిన తరువాత, బహుశా మీరు పని చేసే విధానంలో మీరు సమర్థించే పరివర్తనను మీరు చూడగలరు. లేదా, మీరు ఇంటిలో వంటగదికి తిరిగి వచ్చినపుడు , బహుశా వంట పనులలో మీ సహాయకునితో లేదా ఇతరులతో పరస్పర చర్యలు జరిపే విధానంలోనూ గమనించవచ్చు. ఈ మార్పులో కొంత భాగం మీతో నిలిచి ఉంటుందని ఆశించవచ్చు.

పర్యావరణ ప్రచారాలకు యోగాను జోడించడం అద్భుతమైన ఆలోచన. మనం పర్యావరణ అన్యాయం, నష్టం లేదా అసమానతలు చూసినప్పుడు, దాని విషయంలో ఏమీ చేయలేని మన నిస్సహాయతను గమనించినపుడు అది కోపానికి దారితీస్తుంది. ఆ కోపంలో కూరుకుపోవడం గొప్ప క్రియాశీల చైతన్యానికి అంతగా ఉపయోగపడదు. ప్రజలు ద్వేషించే విధంగా మనం కోపం కలిగిన కార్యకర్తలుగా మారడం అనేది ఏమంత ప్రభావంతమైనది కాదు.

మనం సాధన చేస్తున్నది ఒక రకమైన నిశ్శబ్దానికి దోహద పడినప్పుడు, మన చుట్టూ ఉన్న ప్రతి దానిని కొంచెం ఎక్కువ కరుణతో చూడగలుగుతాము. అప్పుడే మనం కచ్చితంగా మంచి స్థాయిలో ఉంటాము. ఇది మనకు ఉదయాన సంతోషంగా మేల్కోవడానికి దోహదపడుతుంది. అలా కాక “ ఓహ్ ! వాతావరణం మారలేదు, దుర్వినియోగం మారలేదు, అన్యాయం మారలేదు” అన్న దృక్కోణంతో పోల్చినప్పుడు అది సంతోషకరమైన మేల్కొనడం కాదు.

యోగా ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థులకు ఆసనాల జ్ఞానాన్ని మాత్రమే కాకుండా, అభ్యాసం యొక్క లోతైన పరివర్తనా సంభావ్యత దిశగా కూడా విషయాలను అందిస్తారని నేను ఆశిస్తున్నాను.

ఒకసారి కృష్ణమాచార్యులు చెప్పారు "ఒక యోగి ఉండవలసిన స్థానం శాంతం" అని. అదే సమదృష్టి అంటే – అనగా వివిధ పరిస్థితులకు తగిన విధంగా స్పందించలేకపోవడం అని కాదు అర్థం. కానీ, ప్రశాంత విధానంతో ప్రతిస్పందించడం అని. కోపము, ధైర్యము, ఆశ్చర్యము, ప్రేమ, కరుణ వంటి వాటిని సరైన రీతిలో బయటకు వ్యక్తపరచడమే గాని, వాటికి లోబడి పోవడం కాదు.. సమస్థితికి మనం తిరిగి రావాలి.

యోగా సాధన కొద్ది కాలం మాత్రమే చేసి మన సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయని ఆశించడం కష్టం. మీరు లోలోతుల వరకూ వెళ్ళాలి. ఒక ఉపాధ్యాయురాలిగా, నా విద్యార్థులను వారి అభ్యాసాన్ని మరింత లోతుగా తీసుకెళ్లడంలో సహాయపడాలనేదే నా ఆకాంక్ష. అంతేకాక వారి మనస్సులను, వారి యోగాను అర్థం చేసుకోవడం, కొన్ని గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయడం, మేము వారికి బోధిస్తున్న దాని అంతరార్థాన్ని, అంతర్లీన పునాదులను అర్థం చేసుకోవడం కూడా నా ఆకాంక్ష.

ఇతరుల కోసం నేను చెప్పేదేమంటే, ఒక కమ్యూనిటీతో గాని, సంఘంతో కాని మమేకం కండి. వారితో కలిసి సమీక్షించండి. అది ఒక లాంఛన ప్రాయమైన ఉపాధ్యాయ శిక్షణ కోర్సు అయినా సరే. మనం సాధన చేసేవారి కమ్యూనిటీలను ఏర్పాటు చేయవచ్చు. అందులో ఒకరి నుండి ఒకరు నేర్చుకొని తమ సాధనను మరింత లోతుకు తీసుకు పోవచ్చు.

మనం సాధన చేస్తున్నది మనలో పరివర్తన తీసుకొస్తోందా లేదా అనేది ఏదో ఒక విధంగా తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం అని నేను భావిస్తున్నాను.

నిన్నటి కంటే ఈరోజు మనం చాలా సున్నితంగా ఉన్నామని మనం గ్రహించగలిగితే, మన అభివృద్ధి చెందుతున్నామని చెప్పవచ్చు. అది ఒక నిర్మలీకరణ భావన. మనకు అలా అనిపించకపోయినా ఫర్వాలేదు, మనం నిత్యం ప్రయత్నిస్తూ నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి.

Photography by HEARTFULNESS MEDIA TEAM

Integrative Approach to Health and Well-being

Heartfulness Institute brings to you a 3-Day International Scientific Conference to connect and inspire a change towards Holistic Well-being.

December 16 to 18, 2022

at Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

INSPIRE
INNOVATE
INTEGRATE

Registration Open!

heartfulness
advancing with compassion

conference@heartfulnessinstitute.org

సృజన

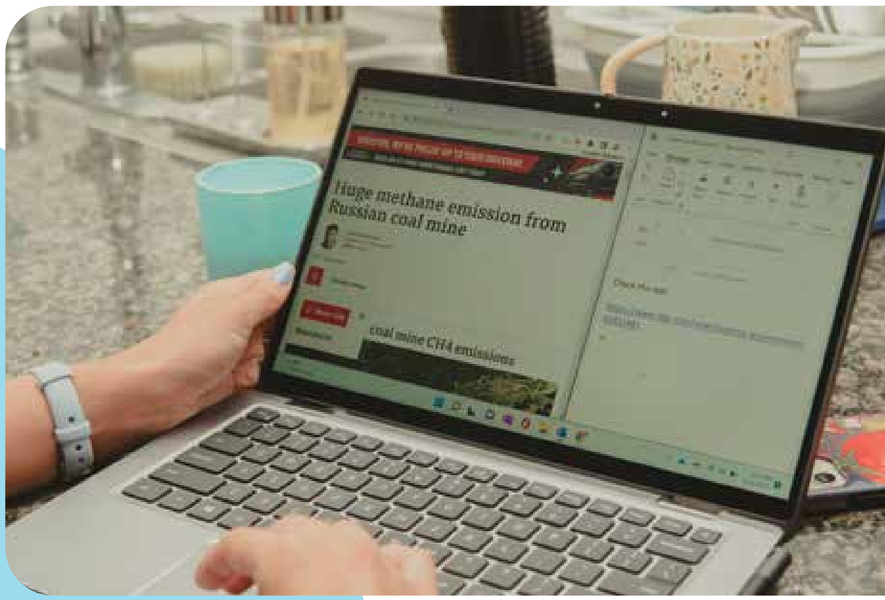
సృజన ద్వారా సంక్షేమం

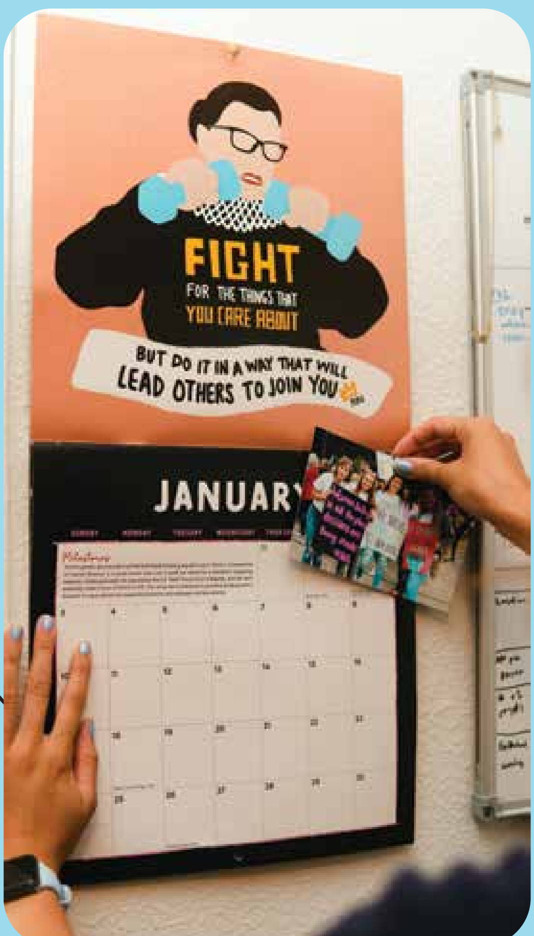
భావించండి:

ప్రశాంతతలో నా హృదయం తనలోని సృజన
శక్తికి ద్వారాలను తెరుస్తున్నది.

శ్రేష్ఠమైన నాయకత్వం వహించాలంటే!

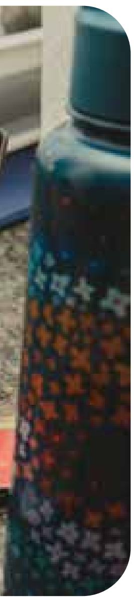
'సంజనా అయ్యగారి' మనతో కొన్ని రోజువారీ చిత్రాలను పంచుకుంటున్నారు. ఇవి మరింత అవగాహన, తమ పట్ల మరియు ఇతరుల పట్ల శ్రద్ధ వహించడం, బాధ్యత వహించడం ద్వారా సమాజ నిర్మాణానికి ఉద్దేశించబడిన చిత్రాలు. ఇవన్నీ క్రమేణా సమాజ శ్రేయస్సుకు మార్గం చూపగల చిత్రాలు.





విద్య

నేటి యువత యావత్ సమాజానికి సంబంధించిన అంశాల గురించి స్వయంగా అవగాహన కల్పించుకుంటూ ప్రపంచంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పును తీసుకు వస్తున్నారు. వారు ఈ-మెయిల్ ద్వారా కానీ, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా కానీ లేదా వ్యక్తిగతంగా కానీ పరస్పరం సంభాషించుకొంటూ ఉన్నారు. తమ ప్రశ్నలు అన్నిటికీ సమాధానాలు లభించక పోయినప్పటికీ, రానున్న సమస్యలను ఎదుర్కొనడానికి, తమ మనస్సులను సుసంపన్నం చేసుకుంటున్నారు, తమని తాము సంసిద్ధం చేసుకుంటున్నారు.



పర్యావరణ స్పృహ

తమ అస్తిత్వం కారణంగా ఈ భూమిపై ఏర్పడుతున్న వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి నేటి యువత కృషి చేస్తూ ఉంది. లోహపు 'స్ట్రా' ల దగ్గరనుండి పునర్వినియోగించదగిన కిరాణా సంచులు, ఇతర పదార్థాలు వారి గృహాలలో ప్రధానంగా కనిపిస్తూ ఉన్నాయి. తాము ఈ భూమి మీద అరుదెంచి నప్పటికంటే ఉన్నతమైన స్థితిలో ఈ భూగ్రహాన్ని నిలపాలి అన్న లక్ష్యం వారి ఆలోచనాధోరణిని నడిపిస్తోంది.

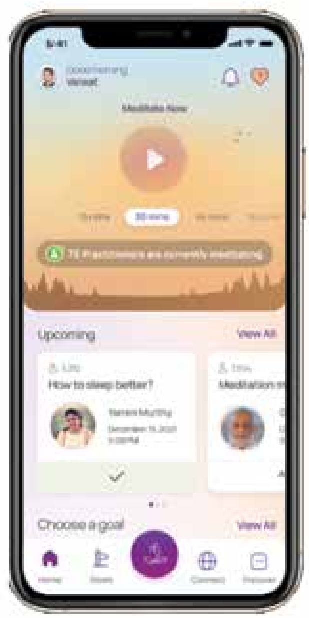
ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు

ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సు ఇక పై కేవలం ధృఢంగా ఉండడానికో లేక రాబోయే ఇంస్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేయడానికో ఉద్దేశించబడిన శీఘ్ర పథకాలు కావు. తద్విరుద్ధంగా, అవి తమలోని ఉత్తమ లక్షణాలను అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకునేందుకు యువత అనుసరిస్తున్న ఒక జీవన శైలి. అది యోగ కానివ్వండి, ధ్యానం కానివ్వండి, లేదా బరువులు ఎత్తడం కానివ్వండి, లేదా ఊరికే నీళ్ళు తాగడం కానియ్యండి, దేని ద్వారానైనా సరే నేటి తరం శారీరకంగా, మానసికంగా, భావోద్వేగ పరంగా మంచి అనుభూతులు పొందడానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఉంది.

సంఘం మరియు సాంగత్యం

ఎన్నో స్వీయ సందేహాలతో, ఒక సఫల జీవితం జీవించడం కోసం మార్గాలను సృష్టించుకొంటున్నతరంలో భాగం కావడం ఒక్కొక్క సారి మనకు ఒంటరిగా అయిపోతున్నాం అనే భావనను కలుగ చేస్తూ ఉంటుంది. కానీ పోటీ తత్వంతో కాక, సహకారంతో పనిచేస్తే ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించవచ్చునని నేటి యువత అర్థం చేసుకున్నారు. ఒక సంఘంవలే సంఘటితం చెందడం ద్వారా నేటి తరం వ్యక్తిగత జీవితాలలోని అడ్డంకులను తొలగించుకుంటూ ముందుకు సాగిపోవడమే కాక సామూహికంగా ప్రయాణం సాగించడం ద్వారా ఒక శాశ్వత, సానుకూల మార్పును సృష్టిస్తున్నారు.

అండ



Download it now!

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

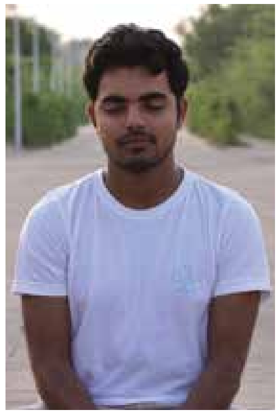
హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ ఆప్

ధ్యానం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి.

హార్ట్-ఇన్-ట్యూన్ ఆప్ ఆనందభరితమైన అస్తిత్వం కోసం శక్తిని మేల్కొల్పడానికి అవసరమైన నిత్య సాధనా పద్ధతులను అందిస్తుంది

మీ హృదయంలోకి లాగిన్ అవ్వండి. శిక్షకునితో ధ్యానం చేయండి. గమనించండి, మార్పుచెందండి.

Download at
⟶ heartfulnessapp.org



ధ్యానం చేయటం నేర్చుకోండి

3 మాస్టర్ క్లాసులు

ఈ మూడు మాస్టర్ క్లాసులలో ధ్యానం మరియు ఇతర యోగసాధనల వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకుంటారు.

మాస్టర్ క్లాసులు ఆన్లైన్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. మీరు ఒకసారి సైన్-అప్ అయితే ఆ రోజంతా అందుబాటులో ఉంటాయి. ప్రతి క్లాసు 35 నుండి 45 ని.ల నిడివితో ఉంటుంది.

⟶ http://en.heartfulness.org/masterclass

యోగా

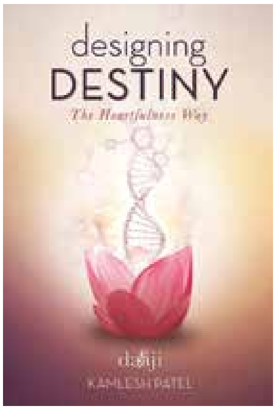
'ఓం'లో డిగ్రీ

హార్ట్‌ఫుల్నెస్ యోగా టీచర్ ట్రైనింగ్ కోర్స్.

అడ్వాన్స్డ్ యోగాలో పి.జి. డిప్లొమా. అష్టాంగ యోగా బోధించడం నేర్చుకోండి. సాంప్రదాయ యోగ పద్ధతిని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులతో కలిపి నేర్చుకుంటారు.

⟶ www.heartfulness.org/yoga-trainers
in.wellness@heartfulness.org

#అత్యధికంగా అమ్ముడైన పుస్తకం

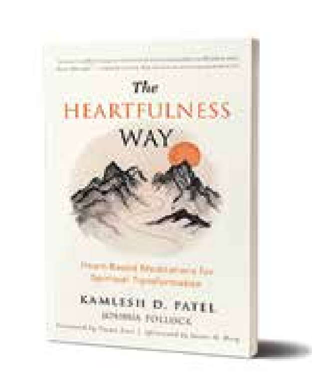


అత్యధికంగా అమ్ముడైన 'ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే' పుస్తక రచయిత కమలేష్ పటేల్ (దాజీ) గారు రచించినది.

విధిని రూపొందించుకోవడంలో, జీవనశైలి, వ్యక్తిగత మరియు సంబంధాలలో మార్పులు చేసుకోవడంలో ఈ ధ్యానస్థితులు ఏవిధంగా ఉపకరిస్తాయో ఈ పుస్తకంలో వివరించారు.

ఇండియాలో అమెజాన్, డిజైనింగ్ డెస్టినీ.కామ్, పుస్తకాల షాపులలో అందుబాటులో ఉంది.

—> designingdestiny.com



అనుభూతి చెందు, పరిణతి చెందు

ది హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ వే

ప్రేరణ కలిగించే ఈ పుస్తకంలో మనిషి అత్యున్నత శిఖరాలకు చేరుకుని తన అంతరంగంలో అద్భుతమైన సాహస యాత్ర కొనసాగించడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక ధ్యాన విధానాలు కనుగొంటారు. మీ జీవన యాత్రలో మలుపులు, ఒడుదుడుకులు ఎదుర్కోడానికి అవసరమైన వివేకం, మార్గదర్శనం అందించడానికి ఈ ప్రక్రియలో మీ హృదయం శాశ్వతమైన సాధనంగా మారుతుంది. మీరు మీ జీవితాన్ని మరింతగా మీతో, ఇతరులతో అనుబంధం కలిగి ఉంటూ కొనసాగిస్తారు.

ఆన్‌లైన్లో అన్ని పుస్తకాల షాపులలో, అమెజాన్‌లో లభిస్తుంది.

—> www.heartfulnessway.com, at major bookstores and on Amazon.

తెలుసుకోండి

మీ దగ్గరలోని ధ్యానకేంద్రాలు, శిక్షకుల గురించి తెలుసుకోండి! అలాగే ఆశ్రమాలగురించి కూడా తెలుసుకొని సామూహిక ధ్యానాలలో, అక్కడి కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకోండి.

—> www.heartspots.heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org

స్టడీ బడ్డీ

యూ-నివర్సిటీ

'ధ్యానం, చైతన్య వికాసం'

ఈ వీడియో పరంపరలో ఆనందకరం, ఫలవంతమైన జీవనాన్ని కొనసాగించడానికి సాధనాలు నేర్చుకుంటారు.

హార్ట్‌ఫుల్‌నెస్ , ఉడేమి వీడియో సీరీస్‌లో నమోదు చేసుకోండి

—> daaji.org/udemy/

జీవితం కోసం

చైతన్యవంతమైన జీవితం కోసం

మీ జీవితాన్ని సరళం, సుఖమయం చేయడం కోసం 'HFNlife' మీ కోసం అందించే వస్తువులు ఎన్నో ఉన్నాయి.

మీ భౌతిక అవసరాలు తీర్చడంకోసం ఆహారం, ఆహార్యం, సౌందర్య సాధనాలు, బట్టలు, కంటి సంరక్షణ, గృహోపకరణాలు, ఇంకా ఎన్నో అందించడం కోసం మేమెంత చేయగలమో అంత చేస్తున్నాం. హార్ట్ఫుల్నెస్ ఇన్స్టిట్యూట్ భాగస్వాములుగా ఉన్న సంస్థలు తాము ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఎన్నో కార్యక్రమాలలో ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించడానికి సహకరిస్తున్నారు.

—> http://hfnlife.com

DAISYTEK
COMPUTERS LLC
DUBAI, UAE

daisytek@daisytek.ae
www.daisytek.ae

WE STOCK LEADING BRANDS

All brand logos and images are copyright of their respective owners.

FOR TRADE INQUIRIES +971-4-3930734 • daisytek@daisytek.ae

BOOK LAUNCH

From the bestselling author of *The Heartfulness Way* and *Designing Destiny*

DAAJI

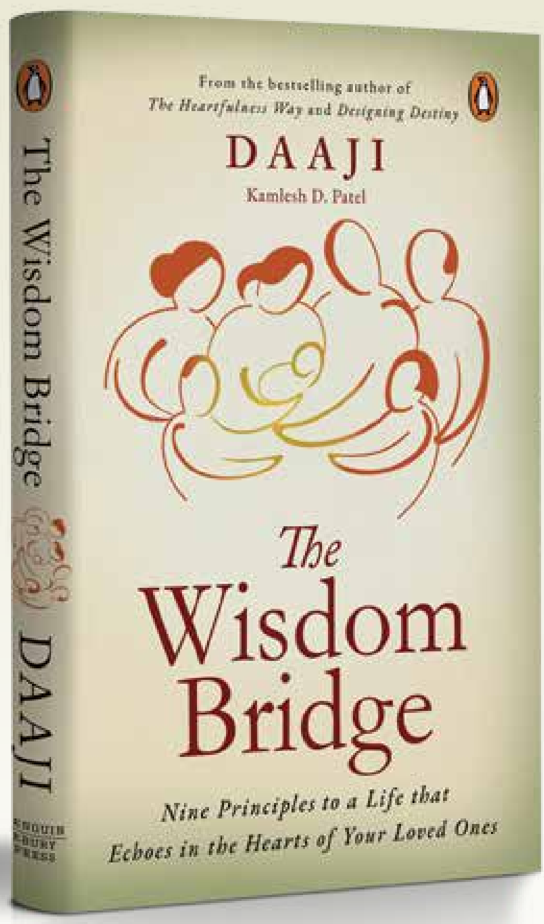
Kamlesh D. Patel

The Wisdom Bridge

Daaji in *The Wisdom Bridge* offers nine principles to guide you, the reader, to live a life that inspires your children and your loved ones. These principles are important references for parents, parents-to-be, grandparents and caregivers to create fulfilling and happy lives. They will not only help you enrich the lives of your children and raise responsible teenagers, but pave the way for an inspired life and resilient bonds in your family.

PRE-ORDER at

hfn.link/preorderTWB



It is both an inspiring and practical resource the parents will refer to often as they care for their children."

- JACK MILLER, Professor University of Toronto and author of The Holistic Curriculum and Whole Child Education

As the old African Proverb states, "It takes a village to raise a child," you can now consider Daaji part of your family's village."

- LASHAUN MARTIN, National Vice President, Operations, Mocha Moms, Inc. Gospel Recording Artist

'a timely book that families will benefit from, including my own."

- PULLELA GOPICHAND, Chief National Coach Indian Badminton Team, recipient of the Padma Bhushan

Whether it's music or life, what matters is growing self-awareness. I impart this lesson through the flute, and Daaji does this through his teachings.

- Pt. HARIPRASAD CHAURASIA, internationally acclaimed flautist, teacher, and winner of multiple awards and recognitions globally

'I find the wisdom in this book enlightening.'

- CLANCY MARTIN, Professor of Philosophy, contributing editor, Harper's Magazine

WISDOMBRIDGE.IN

USA | UK | Germany | India | Malayasia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE
www.htcinc.com