



Keep Moving Movement

www.mykmm.org



SESSION 1

**THE VOICE
IN YOUR
HEAD!**

हिंदी



3rd July, 2022

सकारात्मकता

आत्म सकारात्मकता आप जो जीतते हैं या हासिल करते हैं उसपर निर्भर नहीं है। बल्कि आप क्या प्रयास करते हैं, क्या सोचते हैं और आपका व्यक्तित्व कैसा है इसपर निर्भर है।



आयुर्वेद में कहते हैं, दुनिया में ऐसा कोई पौधा नहीं है जिसमें अच्छी सामग्री/गुणवत्ता नहीं हो। हर पौधे का एक औषधीय महत्व होता है।



कोबरा का जहर हाथी को भी मार सकता है। इसका जहर कई जानलेवा बीमारियों, जैसे रूमेटोइड गठिया, दिल के दौरों और स्ट्रोक के इलाज में भी प्रभावी है।



<https://www.scientificamerican.com/article/poison-cobra-venom-therapy/>



निम्नलिखित में से आपके बारे में जो सत्य है, उन सकारात्मक शब्दों पर गोला बनाये।

अच्छा श्रोता	स्वच्छ	प्रेमपूर्ण प्रकृति	अच्छा दोस्त
जानवरों के प्रति दयालु	रचनात्मक	जिम्मेदार प्रकृति	बहादुर
मजाक करने की आदत	खेल में प्रतिभाशाली	ईमानदार	एक शौक में प्रतिभाशाली
धैर्य	मेहनती	भरोसेमंद	आत्मविश्वास
ईमानदार	लोगों के प्रति दयालु	होशियार	अच्छा वक्ता

अपने मित्र से अपने सकारात्मक गुणों के बारे में पूछिए और उत्तर नीचे लिखें।

1.
2.
3.
4.
5.

आंतरिक आवाज

आज आप अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं, इसका आंशिक संबंध आपके परिवार से एक बच्चे के रूप में प्राप्त संदेशों से है। जिस तरह से आपने एक बच्चे के रूप में उन संदेशों की व्याख्या की, उससे आपको अपने बारे में अच्छा या बुरा महसूस करने में मदद मिली। जब आप उन्हीं संदेशों का मूल्यांकन एक युवा के रूप में करते हैं, तो आप यह तय कर सकते हैं कि आप किस पर विश्वास करना चाहते हैं और किस पर नहीं।

स्टोरी टाइम

रणबीर अपने दोस्तों के साथ बैठा था और अपने ही खयालों में गुम था। रणबीर को उसके बारे में जो बताया गया था उससे उसे बहुत बुरा लग रहा था। उसीके बारे में सोचकर उसे तकलीफ भी हो रही थी। ये विचार इतने प्रभावी और शक्तिशाली थे कि ऐसा लग रहा था मानों वो उसका पूरा जीवन बर्बाद कर सकते थे। उसे अपने दोस्तों से इस बारे में बात करने में शर्मिंदगी महसूस हो रही थी। इसलिए वह हमेशा उसके प्रति दयालु रहने वाली शिक्षिका मिस.रे के पास गया।

"मुझे हमेशा ये आवाज सुनाई देती है की मैं अच्छा नहीं हूँ, मैं कुछ भी नहीं कर सकता" रणबीर ने कहा। "यह सिलसिला मुझे पागल कर रहा है। मैं चाहे कुछ भी करूं, मुझे हमेशा अपने बारे में बुरा लगता रहता है।"

"क्या कभी किसी ने वास्तव में आपको बताया कि आप अच्छे नहीं हो?" मिस रे ने पूछा।



“बस मेरे पिताजी, जब मैं छोटा था। उन्होंने हमेशा मुझसे कहा कि मुझे मेरी फुटबॉल खेल पध्दती में सुधार करने की कोशिश करनी चाहिए, अंकों में सुधार करने की कोशिश करनी चाहिए, रवैये में सुधार करने की कोशिश करनी चाहिए, हर चीज में सुधार करने की कोशिश करनी चाहिए। और जब मैं उन सारी बातों पर काम करके खुदको सुधरता था, तब भी वह मुझसे और सुधार करने के लिए कहते थे।”

“आपके वर्तमान के विचार इन अनुभवों पर निर्भर है,” मिस.रे ने कहा। “बचपन में हमें जो संदेश मिलते हैं, वे हमारे मन में घर कर लेते हैं। यह संदेश बहुत शक्तिशाली होते हैं क्योंकि वे हमारे माता-पिता या अभिभावकों से आते हैं और हमारे जीवन में सबसे महत्वपूर्ण लोग हैं। हम जीवित रहने के लिए उन पर निर्भर होते हैं। उनके संदेश हमारे बारे में हमारे पहले विचार हैं, और वे हमारी आत्म-छवि और आत्म-सम्मान को आकार देने की दिशा में एक लंबा सफर तय करते हैं।”

“आदर्श रूप से, हमारा पूरी तरह से स्थिर मानसिकता वाले लोगों द्वारा ही पालनपोषण किया जाना चाहिए जो हमें केवल पूरी तरह से सकारात्मक संदेश दे। वास्तव में हम ऐसे लोगों द्वारा पाले जाते हैं जो अपनी पूरी कोशिश करते हैं लेकिन वैयक्तिक रूप से अपूर्ण हैं और हमेशा सकारात्मक संदेश देने में सक्षम नहीं होते हैं।”



"यह समझना सबसे महत्वपूर्ण है कि नकारात्मक संदेश हमारे वास्तविक मूल्य को नहीं दर्शाते हैं।"

बचपन में, हम उन सभी संदेशों पर विश्वास करते हैं और बिना किसी प्रश्न के मान भी लेते हैं। एक युवा के रूप में, हमारे पास उन संदेशों को ध्यान से देखने और यह तय करने की क्षमता है कि कौनसे संदेश आत्म-सम्मान बढ़ाने में आपकी मदद कर रहा है और कौन सा नहीं।"

"आपके भीतर ये क्षमता है की आप नकारात्मक विचारों को नजरअंदाज कर सकते है।"

आपके अनुसार रणबीर के पिता ने उसे बार-बार खुद को सुधारने के लिए क्यों कहा होगा?

.....
.....

आपके अनुसार रणबीर के पिता उससे प्यार करते है या नहीं?

.....
.....

"अपने आत्मसम्मान को बढ़ाने के लिए वह पर्याप्त नहीं" बार - बार आनेवाले इन विचारों के बारें में रणबीर क्या कर सकता है?

.....
.....

आत्मसम्मान को प्रभावित करनेवाले संदेश

निम्न में से किसी भी संदेश को रेखांकित करें जिसे परिवार के सदस्यों ने स्पष्ट रूप से या निहित रूप से आपको दिया हो।

- “तुम पूरी मेहनत नहीं कर रहे हैं।”
- “तुम इसे कभी नहीं कर पाओगे।”
- “ तुम पर्याप्त प्रयास नहीं कर रहे हैं”
- “तुम अपने भाई के नक्शेकदम पर क्यों नहीं चल सकते?”
- “तुम मुझे पागल कर दोगे”
- “तुम मेरे साथ यह क्यों कर रहे हो?”
- “तुम कब बड़े होंगे?”
- “क्या तुम बेवकूफ हो?”
- “ मुझे गुस्सा आया है। यह तुम्हारी गलती है।”
- “तुम बेहतर कर सकते थे।”
- “तुम इसे एक बड़ा मुद्दा क्यों बना रहे हो?”
- “तुम बहुत कमजोर हो।”
- “देखो तुमने क्या कर दिया।”
- “क्या तुम कुछ भी सही कर सकते हो।”
- “तुम जीवन में कुछ भी हासिल कैसे कर पाओगे?”
- “तुम बेवकूफ हो।”
- “तुम इतने भ्रमित क्यों हो?”
- “हम तुमको जो देते हैं तुम उसके लायक नहीं हो।”



उन संदेशों की एक सूची बनाएं जो आपके आत्मसम्मान को प्रभावित करते हैं और ऊपर नहीं लिखे हैं।

1.
2.
3.

एक्टिविटी



CAN



उच्च आत्मसन्मान

आज आप जिस तरह से अपने बारे में महसूस करते हैं, वह आंशिक रूप से आपके द्वारा प्राप्त संदेशों से संबंधित है। ये संदेश आपको अपने बारे में अच्छा या बुरा महसूस करने में मदद करते हैं। जब आप इन संदेशों की पहचान, अन्वेषण और मूल्यांकन करते हैं, तो आप तय कर सकते हैं कि आप किसे रखना चाहते हैं और किसे नहीं।

आप अपने आप से बात करने के नए तरीके सीख सकते हैं जो आपको स्वस्थ आत्म-सम्मान विकसित करने में मदद करते हैं।

आलिया जब अपनी सिंगिंग क्लास में गलती करती हैं तो खुद से कहती हैं - काश मैंने ऐसा नहीं किया होता, लेकिन मैंने समग्र रूप से सुधार किया और यह बहुत बढ़िया है!



उसके सकारात्मक आत्म-संदेश स्वस्थ आत्म-सम्मान बनाने में मदद करते हैं।



जब कार्तिक ड्रामा क्लास में गलती करता है, तो वह खुद से कहता है - मैं इसमें कभी अच्छा नहीं कर पाऊँगा।

बर्थडे पार्टी में न्योता न मिलने पर वह खुद से कहता है - कोई भी मेरे साथ बाहर जाना पसंद नहीं करता।

उसके नकारात्मक आत्म-संदेश उसके आत्म-सम्मान को कम करने के लिए जिम्मेदार हैं।

आप बचपन से ही अपने आप को संदेश सुनाते रहे हैं, हालाँकि आपको उनके बारे में आवश्यक रूप से जानकारी नहीं थी। एक युवा के रूप में, अब आपके पास इन स्व-संदेशों का पता लगाने और उन पर ध्यान देने की क्षमता है। फिर आप तय कर सकते हैं कि किसे रखना है और किसे छोड़ना है।

चलो एक छोटी सी गतिविधि करते हैं

आप खुद को क्या बताएंगे जब...

1) ...आप अपनी बाइक से गिर जाते हैं?

.....

2) ...किसी विषय को सीखने में कठिनाई हो रही है?

.....

3) ...दोस्त ने स्वीकार नहीं किया?

.....

4) ... बॉल को बास्केट में डालना नहीं आया ?

.....

5) ... तुम्हारे माता-पिता तुम पर चिल्लाए?

.....

6) ... आपके अच्छे कामों के लिए आपकी सराहना नहीं की जाती है?

.....

7) ... आपने एक गलती कर दी?

.....



एक्टिविटी

आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद करने के लिए आप अपने आप के पांच संदेश लिखें।

1.
2.
3.
4.
5.



दर्पण



लिखित स्वरूप



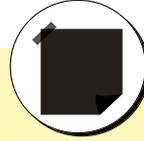
डी पी



सोशल मीडिया



ई - मेल



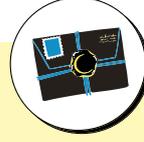
स्टिकी नोट



डायरी



रील्स



पत्र

निष्कर्ष

इस दुनिया में हर इंसान कुछ मूल्यों और सिद्धांतों पर जीता है, इसमें कोई अपवाद नहीं है। बेशक, इसमें आप भी शामिल हैं। आपको कभी-कभी ऐसा महसूस हो सकता है कि अन्य लोग कुछ मूल्यों और सिद्धांतों पर बहुत अच्छा जी रहे हैं और किसी कारण से आप इतना अच्छा नहीं कर पा रहे हैं। मन की गहराई में आपको लग सकता है कि आप गलत हैं।

जब हम अपने दोषों पर इतना दृढ़ विश्वास करते हैं तो उच्च आत्म-सम्मान प्राप्त करना कठिन होता है। ऐसा विश्वास हर चीज को देखने का हमारा नजरिया बदल देता है। हमारे रिश्ते, हमारे कर्म, हमारे कर्म लगातार एक परछाई की तरह हमारे ऊपर मंडराते रहते हैं।

मूल्यों और सिद्धांतों के बिना कोई आदमी नहीं है। क्या आपने कभी अस्पताल की नर्सरी में दो कमरे देखे हैं? - एक मूल्यों और सिद्धांतों के साथ पैदा हुए बच्चों के लिए और एक उनके बिना पैदा हुए बच्चों के लिए। हम सब एक चमत्कार के साथ पैदा हुए हैं। कुछ अलग बताने के लिए हमारे विचार पूरी तरह से जिम्मेदार हैं। आप अद्वितीय, विशेष और अपनी तरह के इकलौते हैं।

BRAIN TATTOOS

