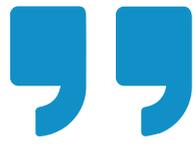




Keep Moving Movement

www.mykmm.org

SESSION 2



**WHY YOU
WON'T GET
WHAT YOU
WANT ?**



17th July, 2022

हिंदी

गतिविधि

स्मार्टनेस

VS

बोल्ड

हम जो चाहते हैं वह हमें क्यों नहीं मिलता इसके पीछे सबसे बड़ा कारण डर है।

किस बात का डर...

असफलता



अस्वीकृति



काफी अच्छा नहीं होना



इन सभी में कुछ न कुछ समान है। आत्म संदेह।

खुद पर शक क्यों...
हम परिवर्तन का विरोध करते हैं,
हम शुरू क्यों नहीं करते।



अच्छी खबर यह है कि साहस एक ऐसा कौशल है जिसका अभ्यास और दोहन किया जा सकता है। कोई भी साहस के साथ पैदा नहीं होता है। जाने-अनजाने किसी में साहस का पोषण हो जाता है।

वहीं दूसरी ओर साहसी लोग सोचते हैं कि इससे बेहतर क्या किया जा सकता है और काम को पूरा करने और सफल होने के लिए आत्मविश्वास के साथ पहल करते हैं।



“

साहस उपलब्धियों का गुप्त मंत्र है।
गुप्त मंत्र प्रतिभा नहीं है। गुप्त मंत्र
साहस है।



”

“

क्षमता की कमी से ज्यादा
आत्मविश्वास की कमी सपनों को
मारती है।



”

अच्छी खबर यह है कि साहस एक ऐसा कौशल है जिसका अभ्यास और दोहन किया जा सकता है। कोई भी साहस के साथ पैदा नहीं होता है। जाने-अनजाने किसी में साहस का पोषण हो जाता है।

आपको स्मार्टनेस और बोल्डनेस के बीच चयन करना है, तो आप क्या चुनेंगे?

स्मार्ट

Vs

बोल्ड

असफल होना आपको असफल नहीं बनाता है।

हार मान लेना आपको असफल बना देता है।

अस्वीकृति हमेशा पछतावे से बेहतर होती है।

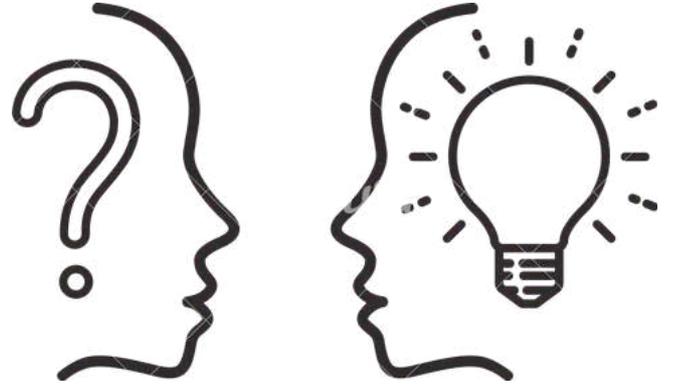
1,60,000 से अधिक कर्मचारियों के एक सर्वेक्षण में, 83% ने माना कि वे अधिक धन के हकदार हैं। लेकिन 68% से अधिक ने कभी भी वृद्धि के लिए नहीं कहा। जिन लोगों ने पूछा, उनमें से 70% से अधिक लोगों को वेतन में बढ़ोतरी मिली।



साहस विकसित करने के लिए दो तरीके

१. बेझिझक पूछें

बेझिझक पूछें - जब आप (जीवन में छोटी चीजें भी) पूछने की क्षमता विकसित करते हैं, तो आप जीवन में बड़ी चीजों के लिए जाने की क्षमता विकसित करते हैं।



अब सवाल यह है कि हम क्या मांगें?

1 : अनुमति के लिए पूछें

- मैंने भारती से पूछा, क्या मैं ट्रेनर बन सकता हूं और उन्होंने 'हाँ' कहा।
- मेरे पिताजी प्रेम विवाह के सख्त खिलाफ थे। मेरे भाई ने अनुमति मांगी और वह मिल गई ।



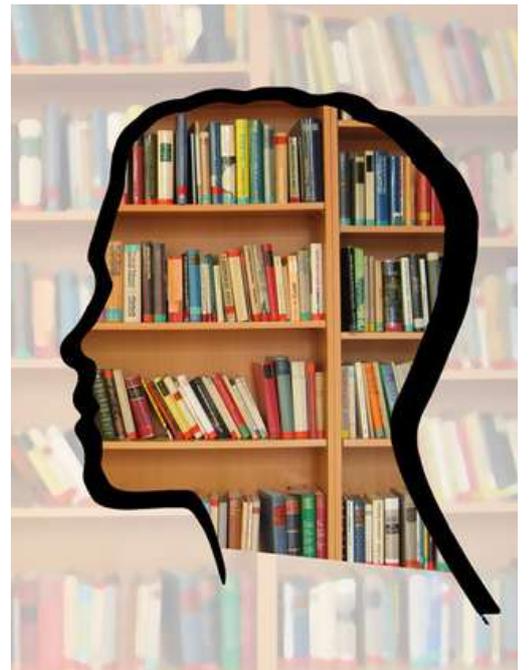
2: मदद के लिए पूछें।

- वक्ताओं को वर्कशीट वितरित करने के लिए, हमने स्वप्निल और मुकुलिका से ड्राइवर के साथ उनकी कार मांगी। उन्होंने दो भेजे।
- *KMM* लॉन्च पार्टी के लिए, हमने साउंड सिस्टम के लिए मिलिंद की मदद मांगी और उन्होंने सबसे अच्छा भेजा।
- *KMM* के लिए हमें शानदार जैकेट चाहिए थी, हमने सुमित से मदद मांगी और उसने तुरंत ऑफर कर दिया।



3 : ज्ञान और स्पष्टता के लिए पूछें

- यदि आप किसी उत्तर या विषय या समस्या के बारे में सुनिश्चित नहीं हैं, तो स्पष्टता के लिए पूछें।
- अर्जुन - कृष्ण
- अगर हम छुट्टी की योजना बना रहे हैं, तो उन लोगों से पूछें जो वहां गए हैं।
- आप विदेश जाकर अध्ययन करना चाहते हैं, उन लोगों से पूछें जो पहले ही वहां जा चुके हैं, उनके अनुभवों के बारे में।
- आप जिम जॉइन करना चाहते हैं, पूछें।
- आप एक फिल्म देखना चाहते हैं, पूछें।



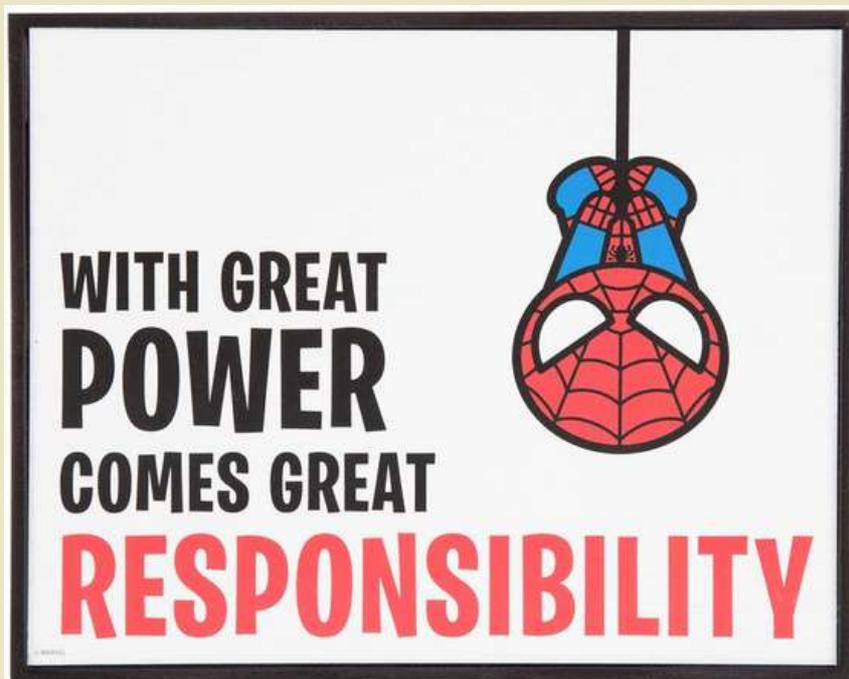
4 : सत्यापन के लिए पूछें

- आप मानते हैं कि इंजीनियरिंग आपके लिए सही कोर्स है। उस विश्वास को मान्य करें।
- आप मानते हैं कि आप विदेश जाकर अध्ययन करना चाहते हैं। वहां गए लोगों के साथ बातचीत करें और अपने विश्वासों की पुष्टि करें।
- आप मानते हैं कि आपके पास एक स्टार्ट-अप होना चाहिए। ऐसे लोगों से मिलें जिनके पास एक है और अपने विचारों की पुष्टि करें।



5 : अवसरों और जिम्मेदारियों के लिए पूछें

अपने आप को विकसित करने और अपने लक्ष्यों की दिशा में बड़े कदम उठाने का यह सबसे अच्छा तरीका है।



- एक साल मुझे स्कूल का हेड बॉय बना दिया गया। मुझे यह इतना पसंद आया कि उसके बाद मैं हमेशा सफलता की सीढ़ी चढ़ता रहा और नेतृत्व के अवसरों के लिए लगातार प्रयास करता रहा, पूछता रहा और खुद को बहुत विकसित करता रहा।
- हमने खेल सम्मेलन की घोषणा की। मेरी इच्छा थी कि हम 21 किमी दौड़ का आयोजन करें। जब मैंने लाइफ लेसन में पूछा कि आप में से कितने लोग 21 किमी दौड़ना पसंद करेंगे, तो वहां मौजूद 150 लोगों में से केवल 2 ने ही हाथ उठाया। उनका मानना था कि वे नहीं कर सकते। मुझे विश्वास था कि वे कर सकते हैं। मुझे बस उन्हें विश्वास दिलाना था कि वे ऐसा कर सकते हैं। दो सप्ताह के समय में, मैं उनकी आंखों के सामने 14 किमी दौड़ा। मैंने रोल मॉडल बनने की जिम्मेदारी संभाली। 3 महीने के समय में, जिन 260 लोगों ने खेल सम्मेलन के लिए पंजीकरण कराया था, उनमें से 216 ने 21 किलोमीटर की दूरी पूरी की। उसके बाद, उनमें से कई के लिए फिटनेस एक जीवन शैली बन गई है।
- अल्मा मेटर का पहला सम्मेलन। मैंने सबसे बड़ी जिम्मेदारी लेने के लिए कहा।
- MJC की पहली बैठक
- SVP and Jagruti





जब आप नहीं पूछते हैं, तो उत्तर वैसे भी नहीं है।

जब आप पूछते हैं कि कोई गारंटी नहीं है तो आपको हाँ मिलेगा।

संभावना है कि आपको हाँ मिलेगा, है ना?

“

‘जब आप पूछने की क्षमता विकसित करते हैं, तो आप जीवन में बड़ी चीजों के लिए जाने की क्षमता विकसित करते हैं।’



”

2 : बस करो

जब आप एक सपने का पीछा करते हैं तो कुछ संभावनाएं होती हैं।

आप जो चाहते हैं वह आपको मिलेगा

हो सकता है कि आपको वह न मिले जो आप चाहते हैं

हालाँकि, आपको अभी भी कुछ चीजें मिलेंगी जो आपको नहीं पता थीं कि लेने के लिए उपलब्ध थीं।

उदा.

- स्कूल क्वायर के समूह में गाने का मौका
- स्कूल फुटबॉल टीम के लिए चयनित होने की इच्छा



मैं कभी भी सबसे चतुर, सबसे सुंदर, या सबसे अधिक पसंद करने योग्य नहीं था। हालाँकि, मैं जीवन में बहुत आगे बढ़ गया हूँ। कैसे? मैंने हमेशा अपने और अपने लोगों में साहस का पोषण किया है।

बोल्डनेस विकसित करने के लिए, मैं दो सरल नियमों का पालन करता हूँ।

नियम 1 → मैं जो चाहता हूँ, मैं उसे कम से कम **10** प्रयास देता हूँ।

इसलिए मैंने अपने लिए एक नियम बनाया है। मैं जीवन में जो कुछ भी चाहता हूँ, मैं उसके लिए 10 प्रयास करूँगा। अब ज्यादातर लोग 10 प्रयास नहीं करते हैं। दरअसल, ज्यादातर लोग पूरे मन से 1 प्रयास भी नहीं करते हैं।



जो आप वास्तव में चाहते हैं उसे लिखें और वादा करें कि आप इसे 10 प्रयास देंगे।

क्या आप सोच सकते हैं कि 90% बार असफल होने पर भी आपको क्या मिल सकता है?

नियम 2

मैं खुद से पूछता हूं कि मैं अपने बच्चों को कौन सी कहानी सुनाना चाहता हूं? मैं खुद से कहता हूं - 'जाओ और वह कहानी लिखो'।

कहानियाँ क्यों?

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान, अमेरिका के पास उन जापानी शहरों की सूची थी जिन पर वे बमबारी करना चाहते थे। क्योटो उस सूची में था। लेकिन उस शहर को उस सूची से हटा दिया गया था। आपको क्या लगता है कि अमेरिका ने क्योटो को उस सूची से क्यों हटाया? खैर, क्योटो को उस सूची से अमेरिका के युद्ध सचिव, हेनरी स्टिमसन ने हटा दिया क्योंकि वह वहां हनी मून के लिए गए थे। उसने क्योटो की सुंदरता और संस्कृति को देखा था और नहीं चाहता था कि वह नष्ट हो। इसलिए उन्होंने नागासाकी को चुना।



क्योटो

जब आप किसी चीज को पसंद करते हैं, तो उसे नष्ट करना आपके लिए मुश्किल होता है।

यही प्रभाव कहानियां बना सकती हैं। इसलिए हमारी कहानियों को तैयार करना और उन्हें सक्रिय रूप से आकार देना महत्वपूर्ण है।

जैसा कि आप अपनी कहानी को गढ़ते हैं, आप कई बार असफल भी हो सकते हैं। क्या आपमें असफल होने की क्षमता है? यदि नहीं, तो आपके सपनों को पूरा करना असंभव होगा।

“

अपने सपनों के बिना, सुस्त अस्तित्व संभव हो सकता है लेकिन रोमांचक सफलता नहीं।



”

Stories matter



ऑर्बिटल शिफ्ट

गुरुत्वाकर्षण का उद्देश्य हमें जमीन पर रखना है और साथ ही यह सुनिश्चित करना है कि हम उड़ न जाएं। व्यक्तिगत स्तर पर हमारे पास गुरुत्वाकर्षण के कई स्तर हैं।



1. व्यक्तिगत गुरुत्वाकर्षण

- मैं क्या नहीं कर सकता!
- आत्म संदेह
- मन ने मुझ पर जो सीमाएँ निर्धारित की हैं।
- चीजें आसानी से चाहते हैं।
- असफलता, अस्वीकृति का डर और यह कि मैं काफी अच्छा नहीं हूँ।



2. सामाजिक गुरुत्वाकर्षण

- लोगों की मेरे बारे में क्या राय होगी
- साथियों का दबाव
- पारिवारिक दबाव
- तुलना

3. दोस्तों का गुरुत्वाकर्षण

- कटाक्ष
- एकाग्रता का अभाव
- फो मो (फियर ऑफ मिसिंग आऊट)
- गलत संगत

कल्पना कीजिए कि ये सभी गुरुत्वाकर्षण आप पर काम कर रहे हैं। हम शुरू करने से पहले हार मान लेते हैं। हम अपने आप से कहने लगते हैं, 'व्यावहारिक बनो'। आप मानदंडों के खिलाफ नहीं जा सकते। नवाचार और सफलता के विचार काम करना बंद कर देते हैं।

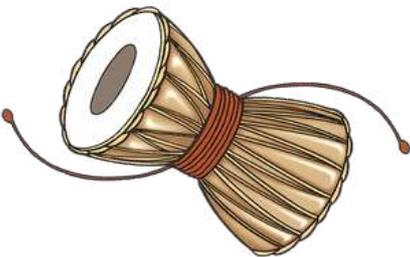
लोगों के प्रकार



बुद्धू



दबंग



डमरू



फट्टू

अगली डक्लिंग

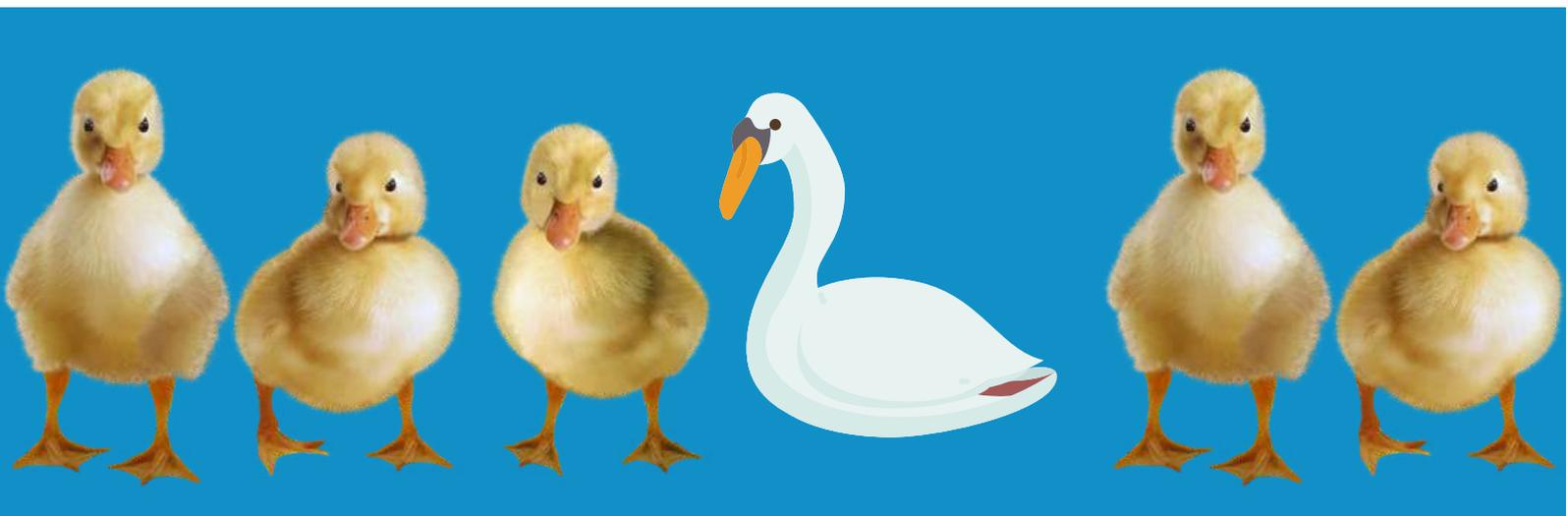
एक बत्तख अंडे देती है। बत्तख के बच्चे अंडों से निकलते हैं। एक को छोड़कर सभी बतखें एक जैसी दिखती हैं। वह बड़ा था, बहुत अजीब था, उसके पैरों में कोई बद्धी नहीं थी। दूसरे शब्दों में, बदसूरत। एक दिन, यह एक हंस को देखता है और महसूस करता है, मैं एक हंस हूं, बतख नहीं। अंडा मिश्रित हो गया और उसे बत्तखों के साथ पाला गया। वह महसूस करता है कि यह सुंदर है और उड़ जाता है।

मुझे यह कहानी दमदार लगती है। यह मुझसे बात करता है।

हमारे जीवन के कुछ बिंदुओं पर, हम सभी ने बदसूरत बत्तख की तरह महसूस किया है, जिसमें फिट होने के लिए जबरदस्त दबाव है। हम काफी अच्छे नहीं होने और इसे फिट नहीं कर पाने के लिए खुद को पीट रहे थे। जब तक हमें एहसास नहीं होता कि हम हंस हैं - सुंदर, उड़ने और उड़ने के लिए मजबूत।

ये कहानियां हमें आकार देती हैं।

यदि आप भविष्य की ओर नहीं देख रहे हैं, तो आप पीछे रह जाएंगे।



गतिविधि

हमारे साथ एक कहानी साझा करें जो आपसे बात करे, जो आपको प्रेरित करे। यहां दिशानिर्देश हैं।

- आपकी कहानी 100 शब्दों से कम होनी चाहिए
- यह कहानी आपको क्यों प्रेरित करती है?

अपनी कहानी को 7741085000 इस नंबर पर व्हाट्सएप करें या हमें contact@mykmm.org पर मेल करें।

जब हम KMM 2022 को पूरा कर लेंगे, तो हम 'स्टोरीज़ दैट स्टिर' नामक एक ई-बुक बनाएंगे।

एक दिन, कुछ वर्षों में, लोग ऐसी कहानियाँ साझा करेंगे जिनमें आप नायक के रूप में हैं।

BRAIN TATTOOS

