Keep Moving Movement

www.mykmm.org

SESSION 3

EENA MEENA DEEKA

31st July, 2022

हिंदी

अस्वीकृति

जीवन अपने सपनों की ओर बढ़ने और चीजों को पूरा करने के बारे में है।और जब हम ऐसा करने का प्रयास करते हैं, तो अस्वीकृति हमेशा एक संभावना होती है।

अधिकांश लोग अपने जीवन में कई बार बड़ी और छोटी दोनों चीजों पर अस्वीकृति का अनुभव करते हैं: उदाहरण के लिए-

- एक मित्र आपके संदेशों को अनदेखा करता है।
- डेट के लिए ठुकरा दिया जाना ।
- किसी मित्र की पार्टी में निमंत्रण प्राप्त नहीं करना।
- माता-पिता आपके विचारों को नहीं सुनते और उन्हें बकवास कहते हैं।
- शिक्षक आपकी शंकाओं का सम्मान नहीं करते है और आपका मजाक उड़ाते है।

KMM के लिए अस्वीकृति

- KMM कुछ स्कूलों द्वारा खारिज कर दिया जाता है।
- जब हम KMM में शामिल होने के लिए अपने दोस्तों से संपर्क करते हैं, तो वे हमारी अपील को अस्वीकार कर देते हैं।
- कभी-कभी, जब हम किसी स्वयंसेवक से दूर की स्कूल जाने के लिए संपर्क करते हैं, तो वे हमारे प्रस्ताव को अस्वीकार कर देते हैं।

गतिविधि

व्यक्तीगत रूप में अस्वीकृति

किन्हीं चार घटनाओं के बारे में बोलिए जब आपने स्वयं को अस्वीकृत महसूस किया हो। प्रत्येक उदाहरण कम से कम 1 मिनट और अधिकतम 2 मिनट का होना चाहिए।

- दो बड़े अस्वीकरण।
- दो छोटे अस्वीकरण।

बड़ी हो या छोटी, अस्वीकृति हम सभी को प्रभावित करती है|

अस्वीकृति हमेशा बड़ी चीजों के बारे में नहीं होती है, उदाहरण के लिए ड्रीम कॉलेज में प्रवेश नहीं मिल रहा, खेल टीम में शामिल नहीं होना, या किसी पार्टी का निमंत्रण नहीं मिल रहा है।

रोज़मर्रा की परिस्थितियाँ भी अस्वीकृति की भावनाएँ पैदा कर सकती हैं, जैसे अगर कोई आपके मजाक पर नहीं हंसा, अगर किसी को लंच टेबल पर आपके लिए सीट बचाने की याद नहीं आई, या यदि वह व्यक्ति जिसे आप वास्तव में पसंद करते हैं, आपके अलावा सभी से बात करता है।

- यह हो सकता है कि आप एक एहसान माँग रहे हों और नहीं पा रहे हों। (भाई-बहन)
- यह हो सकता है कि आप सहयोग मांग रहे हों और प्राप्त नहीं कर रहे हों। (भाई-बहन)

अस्वीकृति। इससे बचना नामुमकिन है। तो आप इसे संभालने में कितने अच्छे हैं? हमारी प्रश्नोत्तरी आपको कुछ अंतर्दृष्टि देगी।

1

आप क्लास मॉनीटर बनने के लिए आवेदन करते हैं। आपको अवसर नहीं मिलता है, लेकिन वे पूछते हैं कि क्या आप यातायात को नियंत्रित करने के लिए सड़क पर खड़े होना चाहते हैं।

आप कहते हैं, "हाँ, मुझे अच्छा लगेगा!" यह आपकी पहली पसंद नहीं है और आप पूरी तरह से उत्साहित होने का दिखावा करते हैं।

या

आप कहते हैं, "नहीं, धन्यवाद।" आपको लगता है कि हर कोई आपका मजाक उड़ाएगा और आपको 'पांडु' कहना शुरू कर देगा।

या

आप हां कहते हैं, लेकिन ज्यादा उम्मीद नहीं रखते है । यदि आप एक मॉनिटर बनने के लिए पर्याप्त नहीं हैं, तो वे आपको सड़क सुरक्षा स्वयंसेवक के रूप में अवसर क्यों देना चाहते है ?

2

आप स्कूल के नाटक में मुख्य भूमिका के लिए ऑडिशन देते हैं। यह आपके और एक अन्य लड़की के बीच एक टाई है - और उसे भूमिका मिलती है।

आप नाटक के दिन उसके मेकअप में खुजली का पाउडर लगाने की योजना बनाते है ।

या

आप तय करते हैं कि नाटक शिक्षक ने उसे चुना क्योंकि वह आपसे ज्यादा सुंदर है। आप बेहतर अभिनय करते हैं, लेकिन आप कभी भी किसी चीज के लायक नहीं होंगे क्योंकि आपके पास रूप नहीं है।

या

आप दोस्तों के साथ आइसक्रीम और मस्ती के लिए बाहर जाते हैं, फिर अपना ध्यान अपने अगले असाइनमेंट के लिए पढ़ाई पर केंद्रित करें।

3

आप 14 साल की उम्र से एक विशिष्ट कॉलेज में जाना चाहते हैं। आपका आवेदन खारिज कर दिया गया है।

आप सोचते रहते हैं कि कैसे आपका सपना टूट गया और आपका जीवन बर्बाद हो गया।

या

आप इस पर अपने माता-पिता से बात करेंगे और दूसरे कॉलेज में जाने का फैसला करेंगे।

या

आप कॉलेज के अपने सपनों को छोड़ देते है ।

4

आपका किसी पर महीनों से क्रश है। आप सोच रहे हैं कि कैसे प्रपोज किया जाए। आपने हिम्मत जुटाई और अंत में पूछा। वे आप पर हंस पड़े और आपको ठुकरा दिया।

आप अपने आप से कहते हैं, "बेवकूफ! मैं क्या सोच रहा था? वह व्यक्ति पूरी तरह से मेरी पहुँच से बाहर है!

या

आप पूरी तरह से बिखरा हुआ महसूस करते हैं, आप पूरे दिल से रोते हैं, फिर अपने आप से कहते हैं, "यह सबसे अच्छी बात है जो मेरे साथ हो सकती थी।"

या

आप तय करते हैं कि भविष्य में किसी को भी अपने साथ बाहर जाने के लिए नहीं कहना सबसे अच्छा है, ताकि आप फिर से खुद को शर्मिंदा न करें। यह प्यार और सब तुम्हारे लिए नहीं है।

5 आप अपने दोस्तों को एक मजेदार कहानी बता रहे हैं। एक और दोस्त अंदर आता है और एक मजेदार बात बताना शुरू करता है जो अभी-अभी हुआ था।हर कोई हँसता है - बस आपकी कहानी पर नहीं।

आप जोर से हंसते हैं क्योंकि दूसरे दोस्त के पास वास्तव में बताने के लिए एक मजेदार घटना थी।

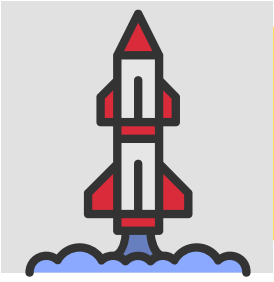
या

आप सोचते हैं, "मैं एक अच्छा कहानीकार नहीं हूँ। अगली बार से आप अपनी कहानियाँ अपने तक ही रखेंगे।"

या

आप उन दोस्तों से दूर रहने का फैसला करते हैं। अगर वे आपकी कहानियाँ नहीं सुन सकते हैं, तो आपको उनकी परवाह क्यों करनी चाहिए?

अस्वीकृति लोगों की तीन श्रेणियों को प्रकट करती है।



अच्छी तरह से एडजस्ट हो जाता है - चलता रहता है (मुझे कोई नहीं रोक सकता)

आत्म-पराजय - मैं बहुत अच्छा नहीं हूँ। (अपने स्वाभिमान की हत्या)

अपने आप पर बहुत कठिन और कठौर - मेरा जीवन कठिन है। (आत्म सहानुभूति)

अस्वीकृत फिर भी मूल्यवान

अस्वीकार किए जाने का मतलब यह नहीं है कि किसी को पसंद नहीं किया जाता है, मूल्यवान या महत्वपूर्ण नहीं है।

इसका सीधा सा मतलब है कि एक बार, एक स्थिति में, एक व्यक्ति के साथ, चीजें ठीक नहीं हुईं।

- मुझे मिर्ची पसंद नहीं है। मेरी माँ को इसे खाना बहुत पसंद है। मिर्ची अच्छी है या बुरी?
- मुझे हल्के रंग के कपड़े पहनना पसंद है। कई लोग डार्क शेड्स पसंद करते हैं। गहरे रंग अच्छे हैं या बुरे?
- मुझे सिंपल वेज खाना अच्छा लगता है। बहुतों को बढ़िया खाना पसंद होता है। बढ़िया खाना बुरा है या अच्छा?
- मुझे कोट और ब्लेज़र पहनना पसंद नहीं है। जेम्स बॉन्ड हमेशा एक कोट में होता है। क्या कोट खराब हैं?
- मुझे पहाड़ों में रहना पसंद है। कई समुद्र तटों से प्यार करते हैं। क्या समुद्र तट खराब हैं?

अस्वीकृति से दर्द होता है। लेकिन इससे पूरी तरह बचना नामुमकिन है। वास्तव में, आप समय-समय पर खारिज होने की उम्मीद करना शुरू कर देते हैं। यह ठीक है। यह स्वाभाविक है। कभी-कभी, यह आवश्यक होता है।

जो लोग अस्वीकृति से बहुत अधिक डरते हैं वे अपनी मनचाही चीज़ के पीछे जाने से पीछे हट जाते हैं।ज़रूर, वे अस्वीकृति से बच जाते हैं,
लेकिन वे जो चाहते हैं उसे खोने की 100% गारंटी भी देते हैं लेकिन वे इसके लिए प्रयास नहीं करेंगे।

सामना कैसे करें

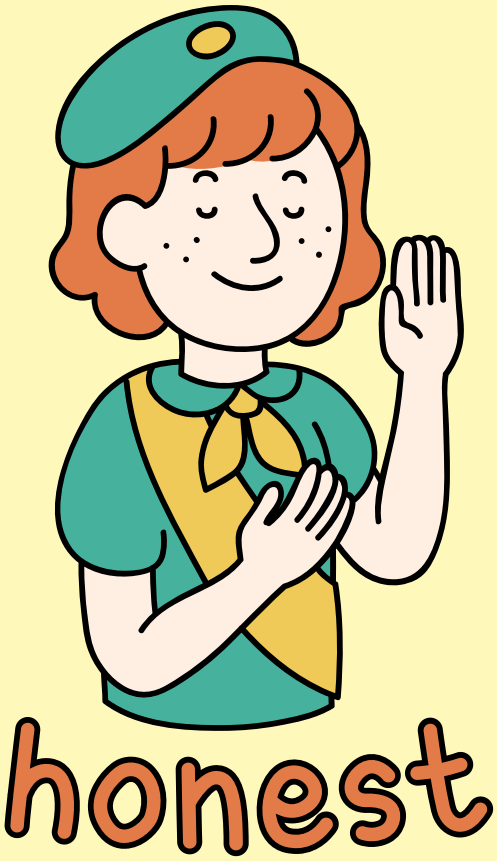
अस्वीकृति से निपटने में हम जितने बेहतर होंगे, यह हमें उतना ही कम प्रभावित करेगा।तो आप सामना करने की उस क्षमता का निर्माण कैसे कर सकते हैं?अस्वीकृति का अच्छी तरह से मुकाबला करने में दो चीजों के साथ काम करना शामिल है: आप कैसा महसूस करते हैं और आप क्या सोचते हैं।
दोनों से निपटने के लिए यहां कुछ विचार दिए गए हैं। आइए भावनाओं से शुरू करें:

विचार 1: ईमानदार हो

यदि आपको अस्वीकार कर दिया जाता है, तो इसे स्वयं स्वीकार करें।चोट को मिटाने की कोशिश न करें या दिखावा न करें कि यह दर्दनाक नहीं है।

"मुझे ऐसा महसूस नहीं करना चाहिए" सोचने के बजाय, अपनी स्थिति को देखते हुए सोचें कि आपके जैसा महसूस करना सामान्य है।

यदि आप चाहें तो रोएं - यह भावनाओं को मुक्त करने का एक स्वाभाविक तरीका है।



आप चाहें तो किसी और को बताएं कि क्या हुआ और आप इसके बारे में कैसा महसूस करते हैं।किसी ऐसे व्यक्ति को चुनें जो सुनेगा और सहायक होगा।

किसी और को बताना आश्वस्त करने वाला हो सकता है क्योंकि कोई समझता है कि आप कैसे पीड़ित हैं और कैसा महसूस कर रहे हैं।

इन भावनाओं को स्वीकार करने से आपको दर्दनाक भावनाओं से आगे बढ़ने में मदद मिल सकती है।

विचार2:सकारात्मक रहें

जब आप अस्वीकृति जैसी दर्दनाक भावना से निपटते हैं, तो बुरी भावना में फंसना आसान होता है।लेकिन इस पर विचार करते रहने से अस्वीकृति से पार पाना कठिन हो जाता है।

तो अपने आप को बताओ, जब मुझे नींद आती है, तो मैं सोता हूं और सुबह ताजा उठता हूं।इसी तरह, मुझे अभी दर्द हो रहा है।

लेकिन मैं अपने दर्द से बड़ा हूं। जल्द ही, मैं अपने दर्द को हरा दूंगा और मजबूत होकर उभरूंगा।

'द वॉयस इनसाइड योर हेड' का परीक्षण करें।

विचार करें: क्या आप अपने आप पर बहुत कठोर हो रहे हैं?

अपने आप से कहें: "मुझे डेट के लिए मना कर दिया गया क्योंकि वह व्यक्ति मेरे साथ नहीं जाना चाहता था।"

अपने आप से मत कहो: "मुझे ठुकरा दिया गया क्योंकि मैं आकर्षक नहीं हूं" या "मैं स्मार्ट नहीं हूं" या "मैं हारा हुआ हूं।"

अगर आपके मन में इस तरह के आत्म-पराजय और कठोर विचार आने लगे, तो उन्हें बंद कर दें।आत्म-पराजय और कठोर सोच हमेशा हमारे दोषों को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करेगी।यह हमें अपने बारे में ऐसी बातों पर विश्वास करने के लिए प्रेरित करता है जो सच नहीं है।

इस तरह की सोच आशा और आत्म विश्वास का गला घोंट देती है - आशा और आत्मविश्वास ही वे चीजें हैं जिनकी हमें आवश्यकता है जिसके साथ हम पिछली बुरी भावना को भूल सकते हैं और फिर से प्रयास करना चाहते हैं।

यदि आप अस्वीकृति के लिए खुद को दोष देना शुरू करते हैं या खुद को नीचा दिखाते हैं, तो आप विश्वास करना शुरू कर सकते हैं कि आपको हमेशा खारिज कर दिया जाएगा।

"कोई भी मेरे साथ डेट पर कभी नहीं जाएगा" या "कोई भी मुझे कभी पसंद नहीं करेगा" जैसे विचार एक साधारण अस्वीकृति को एक आपदा की तरह महसूस कराते हैं। अस्वीकृति बहुत चोट पहुँचा सकती है और बहुत निराशाजनक हो सकती है, लेकिन यह दुनिया का अंत नहीं है।

अपने आप से कहें: "ठीक है, तो इस बार मुझे अस्वीकार कर दिया गया। शायद अगली बार, मुझे 'हां' मिल जाएगा" या "ओह, ठीक है। यह हुआ। मुझे यह पसंद नहीं है। मैं नहीं चाहता कि चीजें इस तरह से काम करें। लेकिन हर कोई कभी-कभी खारिज हो जाता है - और मैं फिर से कोशिश करूंगा।"

विचार 3: इस बारे में सोचें कि आप किन क्षेत्रों में अच्छे हैं और आपके बारे में क्या अच्छा है|

उस समय को याद करें जब आपको स्वीकार किया गया था, जब किसी ने आपको "हां" कहा था। उन सभी लोगों के बारे में सोचें जो आपको पसंद करते हैं और आपका समर्थन करते हैं।

विचार 4: आपने कोशिश की, इसके लिए खुद को श्रेय दें

आपने जोखिम लिया - आपके लिए अच्छा है।अपने आप को याद दिलाएं कि आप अस्वीकृति को संभाल सकते हैं। भले ही अब आपको ठुकरा दिया गया हो, लेकिन निश्चित रूप से एक और मौका होगा, एक और बार।

विचार 5: अस्वीकृति का लाभ उठाएं

अस्वीकृति विचार करने का एक मौका है कि क्या ऐसी चीजें हैं जिन पर हम काम कर सकते हैं। यह सोचना ठीक है कि क्या सुधार की गुंजाइश है या यदि आपके लक्ष्य आपके कौशल से अधिक थे।

यदि इस बार आपके कौशल पर्याप्त मजबूत नहीं थे, तो हो सकता है कि आपको अपने खेल, अपनी पढ़ाई, अपनी साक्षात्कार तकनीक, या अगली बार स्वीकार किए जाने की संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए जो कुछ भी करना पड़े, उस पर काम करने की आवश्यकता हो।अस्वीकृति का उपयोग आत्म-सुधार के अवसर के रूप में करें।

कभी-कभी अस्वीकृति वास्तविकता की कठोर जाँच होती है।लेकिन अगर आप इसे सही तरीके से करते हैं, तो यह आपको एक ऐसी दिशा में ले जाने में मदद कर सकता है जो आपकी प्रतिभा, व्यक्तित्व और उन सभी महान चीजों के लिए एकदम उपयुक्त हो जो आपको वह बनाती हैं जो आप हैं।

एरिक युआन

संयुक्त राज्य अमेरिका में काम करने के लिए वीज़ा प्राप्त करने से पहले एरिक युआन को आठ बार वीज़ा अस्वीकृति से उबरना पड़ा।

वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग कंपनी वेबेक्स में नौकरी पाने के लिए उन्हें अपने अंग्रेजी भाषा कौशल की कमी को भी दूर करना पड़ा। उन्होंने वेबेक्स को अग्रणी वीडियो कॉन्फ्रेंस प्लेटफॉर्म बनने में मदद की।

युआन ने स्मार्टफोन-आधारित वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के उद्भव को वेबेक्स के लिए खतरे और अवसर दोनों के रूप में देखा।2010 में उन्होंने सिस्को/वेबेक्स को स्मार्ट फोन के अनुकूल बनाने के लिए वेबेक्स प्लेटफॉर्म को फिर से लिखने का प्रस्ताव दिया।

सिस्को/वेबेक्स ने प्रस्ताव को खारिज कर दिया था। एक साल से भी कम समय के बाद, युआन ने सिस्को/वेबेक्स को छोड़ दिया और जूम को शुरू किया। ज़ूम ने वेबेक्स को प्रमुख वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग एप्लिकेशन के रूप में विस्थापित कर दिया।

सुष्मिता सेन

जब सुष्मिता सेन 'मिस इंडिया' के लिए अपना फॉर्म जमा करने गईं, तो उन्हें पता चला कि उस समय की एक प्रमुख मॉडल ऐश्वर्या राय भी भाग ले रही थीं।सुष्मिता बिना फॉर्म भरे घर लौट आई और अपनी मां को इसके बारे में बताया।

माँ ने उससे पूछा, "क्या आपने कोशिश करने से पहले ही असफल होने का फैसला कर लिया है?"

अस्वीकृति के डर से, वह हार मानने वाली थी। उन्होंने अस्वीकृति को हराने का फैसला किया और मिस यूनिवर्स बनने वाली पहली भारतीय महिला बनकर इतिहास रच दिया।

ब्रेन टॅटू

ईना मीना दीका,
दाई, डेमोनिका
माका नाका नाका,
चीका पिका रीका

ईना मीना दीका दीका दी दाई दमनिका
माका नाका माका नाका चीका पिका रोला रीका
रम पम पॉश रम पम पॉश रम पम पॉश रम पम पॉश