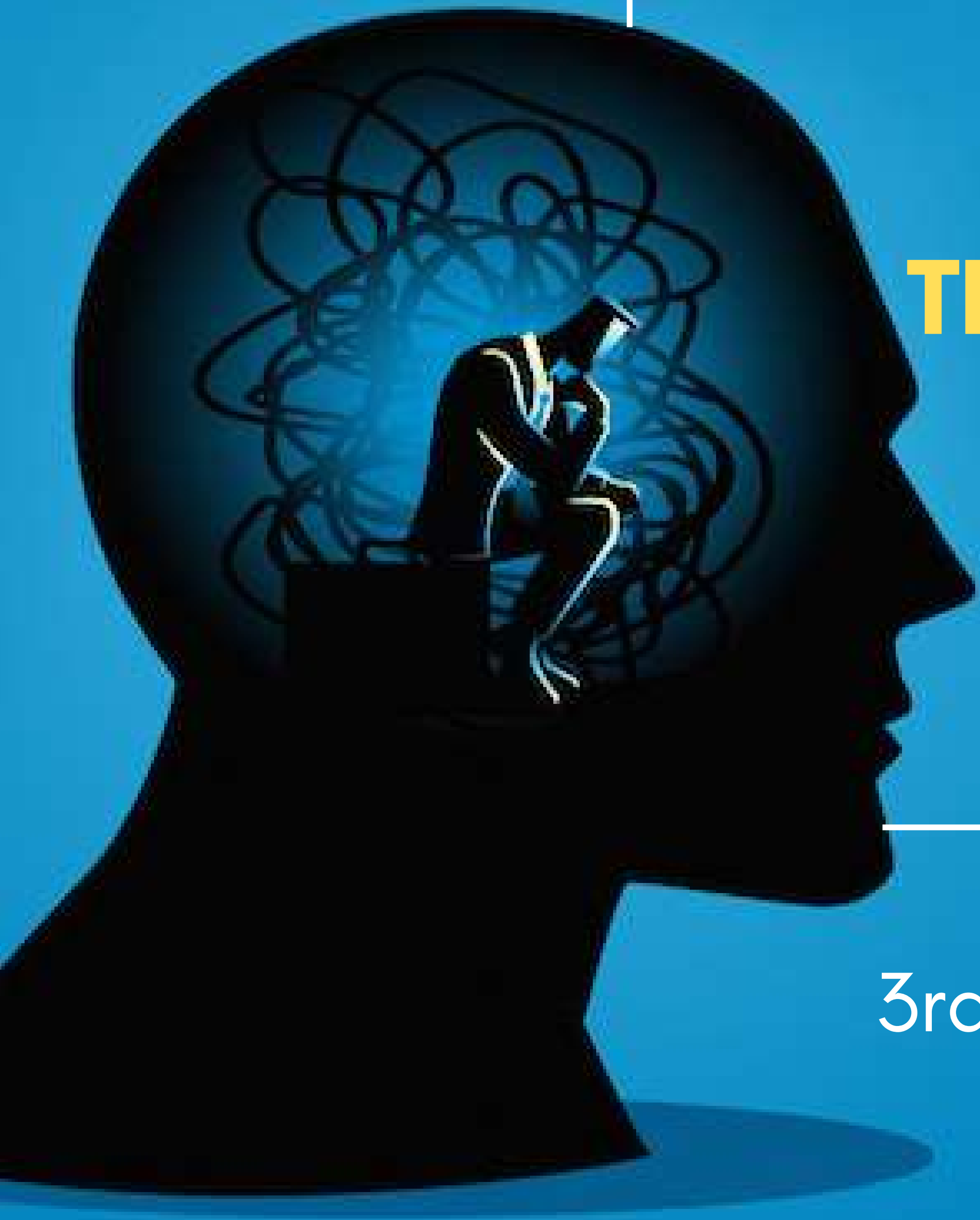
Keep Moving Movement

www.mykmm.org



SESSION 1

THE VOICE IN YOUR HEAD!

मराठी

3rd July, 2022

सकारात्मकता

सकारात्मकता ही तुम्ही जे जिंकता किंवा काय मिळवता त्याबद्दल नसते.
तर तुम्ही काय प्रयत्न करता, तुम्ही काय विचार करता आणि तुम्ही कोण आहात याबद्दल देखील असते.

आयुर्वेदात असे सांगितले आहे, जगात अशी एकही वनस्पती नाही ज्यामध्ये चांगला घटक/गुणवत्ता नाही. प्रत्येक वनस्पतीला औषधी मूल्य असते.

कोब्राचे विष हत्तीला मारू शकते. संधिवात, हृदयविकाराचा झटका आणि स्ट्रोक यांसारख्या अनेक प्राण घातक आजारांवर उपचार करण्यासाठी देखील त्याचे विष प्रभावी आहे.

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

तुमच्याबद्दल सत्य असलेल्या खालीलपैकी कोणत्याही सकारात्मक गोष्टींवर वर्तुळाकार करा.

चांगला श्रोता	स्वच्छ	जबाबदार	शूर
प्राण्यांशी दयाळू	सर्जनशील	प्रामाणिक	छंदात प्रतिभावान
हजरजबाबीपणा	खेळात प्रतिभावान	विश्वसनीय	दयाळूपणा
संयमपूर्ण	मेहनती	हुशार	आत्मविश्वास
प्रामाणिक	प्रेमळ	चांगला मित्र	चांगला वक्ता

तुमच्या मित्राला तुमच्या सकारात्मक गुणांबद्दल विचारा. त्याची उत्तरे खाली लिहा.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

तुमच्या डोक्यातील संदेश

आज तुम्हाला स्वतःबद्दल कसे वाटते याचा अंशतः तुमच्या कुटुंबाकडून लहानपणी तुम्हाला मिळालेल्या संदेशांशी संबंध आहे. लहानपणी तुम्ही ज्या प्रकारे त्या संदेशांचा अर्थ लावला त्यामुळे तुम्हाला स्वतःबद्दल चांगले किंवा वाईट वाटण्यास मदत झाली. तरुणपणी जेव्हा तुम्ही त्याच संदेशांचे मूल्यमापन करता, तेव्हा तुम्ही ठरवू शकता की तुम्हाला कशावर विश्वास ठेवायचा आहे आणि कशावर नाही.

स्टोरी टाइम

रणबीर त्याच्या मित्रांसोबत बसला होता आणि त्याच्या मनात विचारांनी थैमान घातले होते. त्याला त्याच्याबद्दल ज्या गोष्टी सांगण्यात आल्या होत्या त्यामुळे त्याला वाईट वाटत होते. हे विचार इतके प्रभावशाली आणि मजबूत होते की जणू त्यांच्यात त्याचे संपूर्ण आयुष्य उद्ध्वस्त करण्याची ताकद होती. हे विचार त्याला त्याच्या मित्रांसमोर मांडण्यात किंवा त्यांना सांगण्यात लाज वाटत होती. म्हणून तो त्याच्या आवडत्या शिक्षिका मिस.रे (ज्या नेहमी त्याच्यासोबत खूप प्रेमाने वागायच्या) यांच्याकडे गेला आणि म्हणला.

“मी वाईट आहे,मी काहीच करू शकणार नाही हे सांगणारा आवाज मला सतत ऐकू येतो. हे विचार मला वेडं करतील असं वाटतंय. मी काहीही करत असलो तरी मला नेहमी माझ्याबद्दल वाईटच वाटत राहते.”

"तू चांगला नाहीये असं तुला कोणी कधी सांगितलंय का?" मिस. रे यांनी रणबीरला विचारले.

“हो माझे बाबा, मला लहानपणी नेहमी सांगायचे कि तू तुझ्या फुटबॉल खेळण्याच्या पद्धतीमध्ये सुधारणा कर,तुझ्या गुणांमध्ये सुधारणा कर.मग मी खूप प्रयत्न करायचो आणि त्या सगळ्या सुधारणा करायचो पण तरीपण ते मला अजून सुधारणा करायला सांगायचे.”

"मग तुमचे सध्याचे विचार अर्थपूर्ण आहेत," मिस.रे म्हणाल्या.“लहानपणी आपल्याला जे संदेश मिळतात ते आपल्या मनात घर करुन बसतात. जेव्हा ते आपल्या पालकांकडून येतात तेव्हा ते विशेषतः शक्तिशाली असतात, कारण हे आपल्या जीवनातील सर्वात महत्वाचे लोक आहेत. जगण्यासाठी आपण अक्षरशः त्यांच्यावर अवलंबून असतो. त्यांचे संदेश हे आपल्या स्वतःबद्दलच्या पहिल्या कल्पना आहेत आणि ते आपल्या आत्म-प्रतिमा आणि आत्म-सन्मानाला आकार देण्याच्या दिशेने खूप हातभार लावतात.

“तसं पाहायला गेलं तर स्थिर मानसिकता असणाऱ्या लोकांनी आपलं संगोपन करायला हवे, जे आपल्याला सकारात्मक संदेश देतील.
खरं तर आपल्याला अशा लोकांद्वारे वाढवले जाते जे शक्य तितके सर्वोत्तम प्रयत्न करतात परंतु ते स्वतः अपूर्ण आहेत आणि नेहमी सकारात्मक संदेश देण्यास सक्षम नाहीत.

"हे समजून घेणे सगळ्यात महत्त्वाचे आहे की नकारात्मक संदेश आपल्या व्यक्तिमत्वाचे खरे मूल्य दर्शवत नाहीत."

“लहानपणी आपण कोणत्याही प्रश्नाशिवाय प्राप्त झालेल्या सर्व संदेशांवर विश्वास ठेवतो. एक तरुण म्हणून, आपल्याकडे ते संदेश काळजीपूर्वक पाहण्याची आणि कोणते संदेश आपला स्वाभिमान वाढविण्यात मदत करत आहेत आणि कोणते नाहीत हे ठरवण्याची क्षमता आहे.”

“तुमच्यासाठी चांगले नाहीत असे वाटणारे संदेश न स्वीकारण्याचे सामर्थ्य तुमच्यातच आहे.”

तुमच्या मते रणबीरच्या वडिलांनी त्याला स्वतःला सुधारण्यासाठी वारंवार का सांगितले असावे?

....

....

तुमच्या मते रणबीरच्या वडिलांचे त्याच्यावर प्रेम होते की नाही?

....

....

स्वतःचा स्वाभिमान वाढविण्यासाठी तो पुरेसा चांगला नाही या सततच्या विचारांबद्दल रणबीर काय करू शकतो?

....

....

तुमच्या आत्मसन्मानावर परिणाम करणारे संदेश

तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांनी तुम्हाला दिलेले खालीलपैकी कोणतेही संदेश स्पष्टपणे अधोरेखित करा.

- “तु पुरेसा प्रयत्न करत नाहीयेस.”
- “तू खूप चांगला नाहीस.”
- “तु हे कधीच करू शकणार नाहीस.”
- “तु तुझ्या भावासारखे (बहिणी) का होऊ शकत नाही?”
- “तू मला वेडं करशील .”
- “तू माझ्या बरोबर असे का करत आहेस?”
- “तू मोठा कधी होणार आहेस?”
- “तू मूर्ख आहेस का?”
- “मला राग आला ही तुझी चूक आहे.”
- “तु आणखी चांगलं करू शकला असता.”
- “तू त्याला इतकं महत्व का देत आहेस?”
- “तू खूप कमकुवत आहेस.”
- “तु आयुष्यात कुठेही कसा पोहोचशील?”
- “बघ तू काय केलस.”
- “तु काहीही नीट करू शकत नाहीस का?”
- “तू मूर्ख आहेस.”
- “तु साधे निर्णयही घेऊ शकत नाहीस?”
- “तू इतका गोंधळलेला का असतोस?”
- “तुला जे काही आम्ही देतोय त्यासाठी तुझी लायकी नाहीये.”

तुमच्या आत्मसन्मानावर परिणाम करणारे संदेश जे तुमचा डोक्यात तुम्हाला सतत ऐकू येतात आणि वर लिहिले नाहीयेत त्यांची सूची बनवा.

1. ....
2. ....
3. ....

ACTIVITY

I CAN

उच्च आत्मसन्मान

तुम्हाला आज तुमच्याबद्दल जे वाटते ते तुम्हाला मिळालेल्या संदेशांमुळे आहे. हे संदेश तुम्हाला स्वतःबद्दल चांगले किंवा वाईट वाटण्यास मदत करतात. तुम्ही हे संदेश ओळखता, समजून घेता आणि त्यांचे मूल्यमापन करता तेव्हा, त्यातील कोणता संदेश घ्यायचा आणि कोणता नाही हे तुम्ही ठरवू शकता.

तुम्ही स्वत:शी बोलण्याचे नवीन मार्ग शिकू शकता जे तुम्हाला तुमचा आत्मसन्मान विकसित करण्यात मदत करतील.

जेव्हा आलिया तिच्या गाण्याच्या वर्गात चूक करते, तेव्हा ती स्वतःला सांगते - ही चूक नको व्हायला हवी होती , पण मी माझ्यात सुधारणा केली आणि मला ते आवडतंय.

तिचे सकारात्मक आत्म-संदेश तिचा आत्म-सन्मान वाढविण्यात मदत करतात.

जेव्हा कार्तिक नाटकाच्या वर्गात चूक करतो, तेव्हा तो स्वतःला सांगतो - मी यात कधीच चांगला होऊ शकणार नाही.

जेव्हा वाढदिवसाच्या पार्टीला आमंत्रित केले जात नाही, तेव्हा तो स्वतःला सांगतो - माझ्यासोबत बाहेर जायला कोणालाच आवडत नाही.

त्याचे नकारात्मक आत्म-संदेश त्याचा स्वाभिमान कमी करण्यास जबाबदार आहेत .

तुमच्या नकळत तुम्ही लहानपणापासून स्वतःला काही संदेश सांगत आहात. एक तरुण म्हणून, तुमच्याकडे आता हे स्व-संदेश ओळखण्याची आणि त्यावर लक्ष देण्याची क्षमता आहे. मग काय ठेवायचे आणि कोणते सोडायचे हे तुम्ही ठरवू शकता.

चला एक छोटीशी क्रिया करूयात

तुम्ही स्वतःला काय सांगाल जेव्हा...

1) ...तुम्ही तुमच्या बाईकवरून पडलात?

....

2) ... एखादा विषय शिकण्यास खुप कष्ट करावे लागत आहेत?

....

3) ...एखादा मित्र तुम्हाला एखाद्या गोष्टीसाठी नाही म्हणला?

....

4) ... बास्केटबॉलच्या खेळामध्ये बॉल बास्केट हूप मध्ये टाकता आला नाही?

....

5) ... तुमच्या आईवडिलांनी तुम्हाला ओरडले?

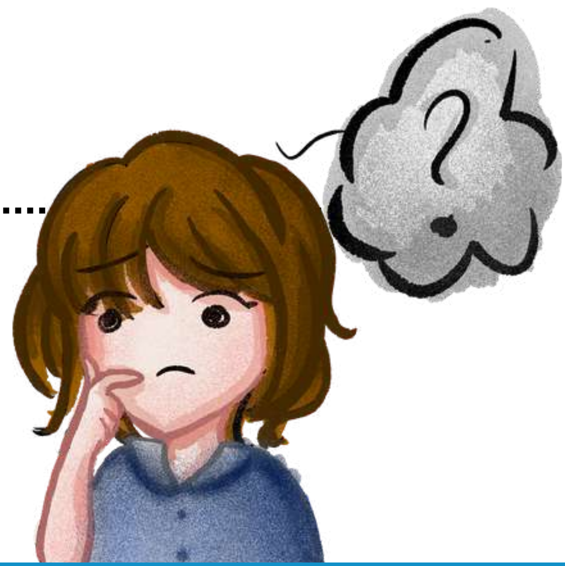
....

6) ...तुमच्या चांगल्या कार्यांसाठी तुमचं कौतुक केलं जात नाही ?

....

7) ... तुमच्याकडून चूक झाली?

....



क्रिया

आत्म-सन्मान वाढवणासाठी आपण स्वत: ला सांगाल असे पाच संदेश लिहा.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

हे संदेश स्वतःला पाठविण्यासाठी खालील कोणता पर्याय वापरणार

- आरसा
- लिखित स्वरूप
- डी पी
- सोशल मीडिया
- ई - मेल
- स्टिकी नोट
- डायरी
- रील्स
- पत्र

निष्कर्ष

या जगातील प्रत्येक मनुष्य काहीतरी मूल्य आणि तत्वांवर जगतो. त्यात कधीच अपवाद असू शकत नाही. यामध्ये अर्थातच तुम्हीदेखील समाविष्ट आहात. तुम्हाला कधी कधी असं वाटू शकतं कि दुसरे लोक खूप चांगला प्रकारे काही मूल्य आणि तत्वांवर जगत आहेत आणि काही कारणास्तव तुम्ही ते तितकं चांगल्याप्रकारे करू शकत नाही आहात. तुमच्या मनात खोलवर कुठेतरी तुम्हाला अस पण वाटू शकत कि तुम्ही चुकीचे आहात.

जेव्हा आपण आपल्या दोषांवर इतका ठाम विश्वास ठेवतो तेव्हा उच्च आत्मसन्मान असणे कठीण असते. अशा विश्वासामुळे प्रत्येक गोष्टीकडे पाहण्याचा आपला दृष्टीकोन बदलतो - आपले नाते, आपले कर्तृत्व, आपले कार्य-सतत सावली सारखे आपल्यावर घिरट्या घालत असते.

मूल्य आणि तत्व नसलेला कोणताही माणूस नाही. हॉस्पिटलच्या पाळणाघरात दोन खोल्या कधी तुम्ही पाहिल्यात का?- एक मूल्य आणि तत्वांसहित जन्मलेल्या मुलांसाठी आणि एक त्याशिवाय जन्मलेल्या मुलांसाठी. आपण सर्व एका चमत्काराच्या रूपातच जन्मतो. आपले विचारच आपल्याला वेगळच काहीतरी सांगण्यास पूर्णतः जबाबदार असतात. तुम्ही अद्वितीय, विशेष आणि तुमच्या प्रकारातील एकमेव आहात.

BRAIN TATTOOS