Keep Moving Movement

www.mykmm.org

SESSION 3

EENA MEENA DEEKA

31st July, 2022

मराठी

नकार

आयुष्य म्हणजे तुमच्या स्वप्नांच्या मागे धावणं आणि ते सत्यात उतरवणं. जेव्हा आपण हे करत असतो तेव्हा नकाराची शक्यता ही नेहमीच असते.

बऱ्याच लोकांना त्यांच्या आयुष्यात अनेक वेळा मोठ्या आणि छोट्या गोष्टींबद्दल नकाराचा अनुभव येतो. उदा:

- तुमच्या संदेशांकडे दुर्लक्ष करणारा मित्र
- डेटसाठी नकार मिळणं.
- मित्राच्या पार्टीचे आमंत्रण न मिळणे.
- पालक तुमचे विचार ऐकत नाहीत आणि त्यांना तुमचे विचार फालतू वाटतात.
- शिक्षक तुमच्या शंकांचा आदर करत नाही आणि तुमची चेष्टा करतात.

KMM म्हणून नकार

- KMM म्हणून आम्हाला किती तरी शाळांनी नाकारले.
- जेव्हा आम्ही आमच्या मित्रांना KMM मध्ये सामील होण्यासाठी संपर्क साधला तेव्हा त्यांनी ते आवाहन नाकारले.
- काहीवेळा, जेव्हा आम्ही काही स्वयंसेवकांना लांबच्या शाळा देतो जिथे थोडं जास्त प्रवास करून जावं लागेल तेव्हा ते आमचा प्रस्ताव नाकारतात.

क्रिया

व्यक्ती म्हणून नकार

अश्या ४ घटनांबद्दल बोला जेव्हा तुम्हाला नाकारले गेल्याची जाणीव झाली. प्रत्येक उदाहरण हे कमीत कमी १ मिनिट आणि जास्तीत जास्त २ मिनिटांचं असावं.

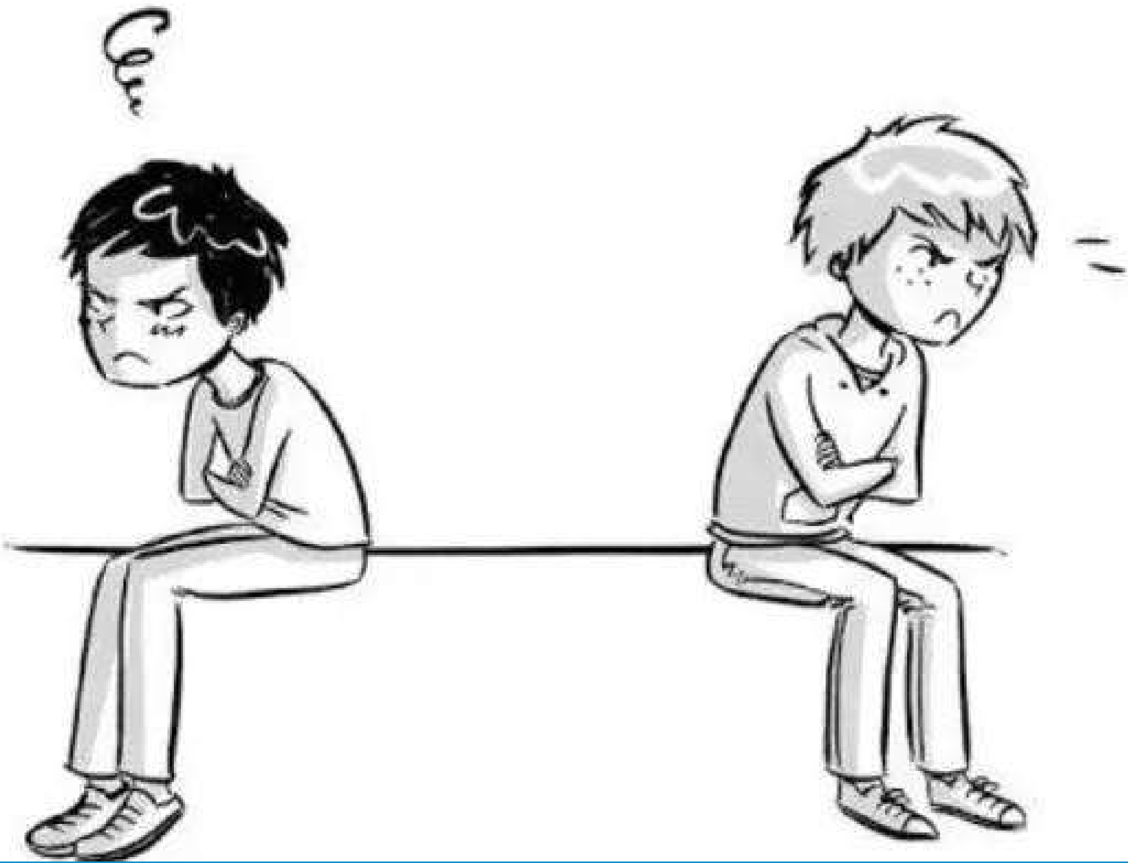
- २ मोठे नकार
- २ छोटे नकार

लहान असो वा मोठा, नकार आपल्या सर्वांवर परिणाम करतो.

नकार प्रत्येकवेळी आयुष्यातील मोठ्या गोष्टींबद्दलच नसतो तर कधी कधी तुमच्या स्वप्नातील महाविद्यालयात प्रवेश न मिळणे, क्रीडा संघात प्रवेश न मिळणे किंवा पार्टीसाठी आमंत्रण न मिळणे यासारख्या गोष्टींबद्दल देखील असतो.

दैनंदिन परिस्थितीमुळे देखील नकाराची भावना येऊ शकते, जसे की जर तुमच्या विनोदावर कोणीच हसले नाही, जर जेवणाच्या टेबलावर तुमच्यासाठी कोणीच जागा ठेवली नाही किंवा तुम्हाला खरोखर आवडत असलेली व्यक्ती तुमच्याशिवाय सर्वांशी बोलत असेल.

- कदाचित तुम्ही मदत मागता आणि ती मिळत नाही. (भावंड)
- कदाचित तुम्ही सहकार्यासाठी विचारत आहात आणि ते मिळत नाही. (भावंड)



नकार, टाळणे अशक्य आहे. तर तुम्ही नकारांचा सामना करण्यात किती चांगले आहात? आमची हि क्विझ तुम्हाला स्पष्टता देतील.

1

तुम्ही वर्ग मॉनिटर होण्यासाठी स्वयंसेवक आहात. तुम्हाला संधी मिळत नाही, पण तुम्हाला रस्त्यावर उभे राहून वाहतुकीचे नियमन करायचे आहे का, असे ते विचारतात.

तुम्ही म्हणाल, "होय, मला आवडेल!" ही तुमची पहिली पसंती नाही आणि तुम्ही पूर्णपणे उत्साही असल्याचे भासवत आहात.

किंवा

तुम्ही म्हणाल, "नाही, धन्यवाद." तुम्हाला वाटते की सगळे तुमची चेष्टा करतील आणि तुम्हाला 'पांडू' म्हणू लागतील.

किंवा

तुम्ही हो म्हणाल, पण तुम्ही थोडे निराश आहात. कारण जर तुम्ही मॉनिटर होण्यासाठी पुरेसे चांगले नसाल, तर ते तुम्हाला रस्ता सुरक्षा स्वयंसेवक म्हणून तरी का घेत आहेत?

2

शालेय नाटकात तुम्ही लीडसाठी ऑडिशन देता. त्यासाठी तुम्ही आणि अजून एका दुसऱ्या मुलीने देखील ऑडिशन दिली आहे – आणि तिला निवडलं गेलं.

नाटकाच्या दिवशी तिच्या मेकअपमध्ये खाज सुटण्याची पावडर टाकायची योजना तुम्ही केली.

किंवा

तुम्हाला असं वाटतं कि शिक्षकांनी तिला निवडलं कारण ती सुंदर आहे तुम्ही छान अभिनय करता पण तुम्ही तितक्या सुंदर नाही आहात आणि म्हणून काहीच नाही करू शकत.

किंवा

तुम्ही आईस्क्रीम आणि मस्ती साठी मित्रांसोबत बाहेर जाता, नंतर तुमचे लक्ष तुमच्या पुढील असाइनमेंटसाठी अभ्यासावर केंद्रित करा.

3 तुम्ही १४ वर्षांचे असल्यापासून तुम्हाला एका महाविद्यालयात जायचे होते. तुमचा अर्ज नाकारण्यात आला आहे.

तुमचे स्वप्न कसे भंग पावले आणि तुमचे आयुष्य कसे उद्ध्वस्त झाले याचा विचार करत राहता.

किंवा

तुम्ही तुमच्या पालकांशी बोलाल आणि दुसऱ्या कॉलेजमध्ये जाण्याचा निर्णय घ्याल.

किंवा

तुम्ही तुमच्या कॉलेजची स्वप्ने सोडून देता आणि ठरवता कि तुम्ही पुरेसे हुशार नाहीये.

4

तुम्हाला कित्येक महिने कोणीतरी आवडतंय. प्रपोज कसं करायचं याचा विचार तुम्ही करत आहात. तुम्ही हिंमत एकवटली आणि शेवटी सांगितले पण त्यांनी तुमची मजा उडवली आणि तुम्हाला नाकारले.

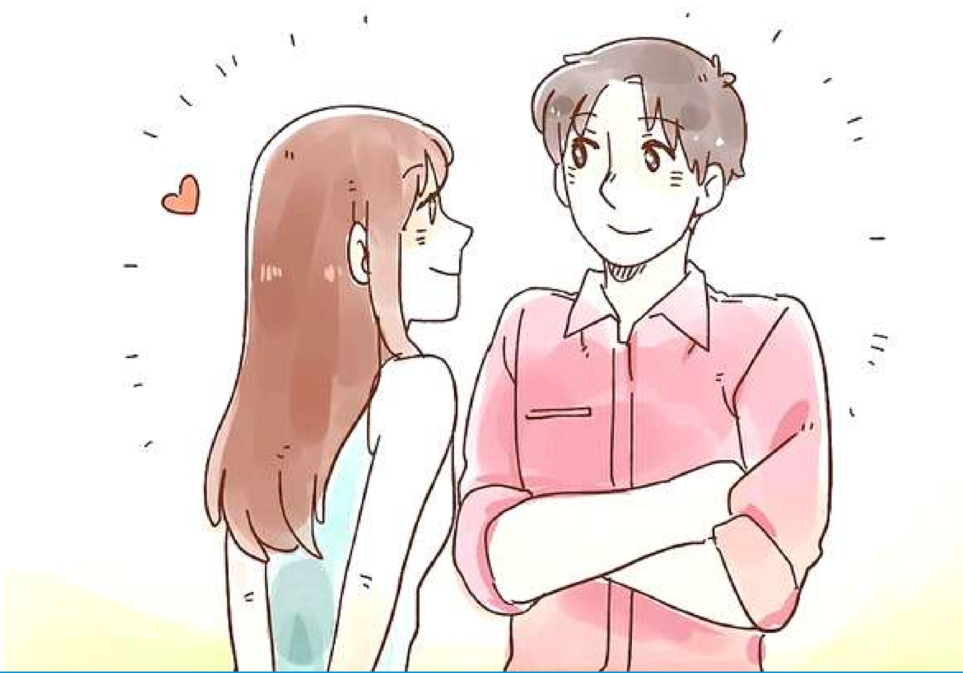
तुम्ही स्वतःला सांगाल, “मूर्ख! मी काय विचार करत होतो? ती व्यक्ती माझ्या औकातीच्या पूर्णपणे बाहेर आहे!

किंवा

तुम्हाला सगळं उध्वस्त झालंय असं वाटत आहे,तुम्ही खूप रडता, मग स्वतःला सांगता कि, "माझ्या बाबतीत घडलेली ही सर्वात चांगली गोष्ट आहे."

किंवा

तुम्ही ठरवता की भविष्यात कोणालाही न विचारणे चांगले आहे जेणेकरुन तुम्हाला पुन्हा हे सगळं सहन करावं लागणार नाही. हे प्रेम आणि सर्व काही तुमच्यासाठी नाही.



5

तुम्ही तुमच्या मित्रांना एक मजेदार किस्सा सांगत आहात. दुसरा एक मित्र येतो आणि नुकतीच घडलेली एक मजेदार गोष्ट सांगू लागतो. प्रत्येकजण खळखळून हसू लागतात - पण तुमच्या कथेवर नाही.

तुम्हीदेखील हसता कारण दुसऱ्या मित्राने खरोखरच एक मजेदार प्रसंग सांगितला.

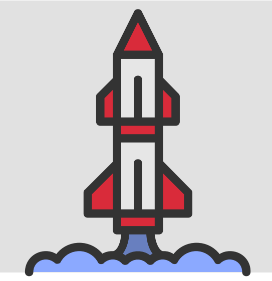
किंवा

तुम्हाला वाटते, "मी चांगला कथाकार नाही." पुढच्या वेळी तुम्ही तुमच्या कथा तुमच्याकडे ठेवाल."

किंवा

तुम्ही त्या मित्रांना टाळायचे ठरवता. जर ते तुमच्या कथा ऐकू शकत नाहीत, तर तुम्ही त्यांची काळजी का करावी?

नकार लोकांच्या तीन श्रेणी दर्शवतो.



व्यवस्थित जुळवून घेतात - किप्स मूविंग (मला काहीही थांबवू शकत नाही)

स्व-पराजय - मी पुरेसा चांगला नाही. (स्वतःच्या स्वाभिमानाचा खून करणारे)

स्वतःवर खूप कठोर - माझे जीवन कठीण आहे. (स्वत: ची सहानुभूती)

नाकारले तरीही मौल्यवान

नाकारले जाण्याचा अर्थ असा नाही की कोणालाही न आवडणारे, मूल्यवान किंवा महत्त्वाचे नाही.

याचा अर्थ असा आहे की एखाद्या वेळी , एखाद्द्या परिस्थितीत, एखाद्द्या व्यक्तीसोबत आपलं जमत नाही.

- मला मिरची आवडत नाही. माझ्या आईला मिरची आवडते. मग मिरची चांगली कि वाईट?
- मला हलक्या रंगाचे कपडे घालायला आवडतात. खूप लोक भडक रंग पसंद करतात. मग भडक रंग चांगले कि वाईट?
- मला साधं शाकाहारी जेवण आवडतं. खूप लोकांना उत्तम चमचमीत जेवण आवडतं. मग चमचमीत जेवण चांगलं कि वाईट ?
- मला कोट्स आणि ब्लेझर घालायला आवडत नाही. जेम्स बॉण्ड नेहमीच कोट्स मधेच असतो. मग कोट्स वाईट का ?
- मला डोंगर आवडतात. खूप लोकांना समुद्रकिनारे आवडतात. मग समुद्रकिनारे वाईट आहेत का ?

नकार दुखावतो. परंतु तो पूर्णपणे टाळणे अशक्य आहे. खरं तर, आपण आता आणि नंतर नाकारले जाण्याची शक्यता आहे. ठीक आहे. ते नैसर्गिक आहे. कधीकधी, ते आवश्यक देखील असते.

नकाराची खूप भीती वाटणारे लोक त्यांना हवे असलेले काहीतरी मिळवण्यापासून दूर राहतील. नक्कीच, ते नकार टाळतात. पण ते १००% त्यांना जे हवय ते गमावून बसतात आणि ते मिळवण्यासाठी कधीच प्रयत्न देखील करत नाहीत.

कसे सामोरे जावे

नकाराचा सामना आपण जितका चांगल्या प्रकारे करू, तितका त्याचा आपल्यावर कमी परिणाम होतो. मग तुम्ही ती क्षमता कशी निर्माण करू शकता? नकाराचा चांगला सामना करताना दोन गोष्टींचा समावेश होतो: तुम्हाला कसे वाटते आणि तुम्ही काय विचार करता.

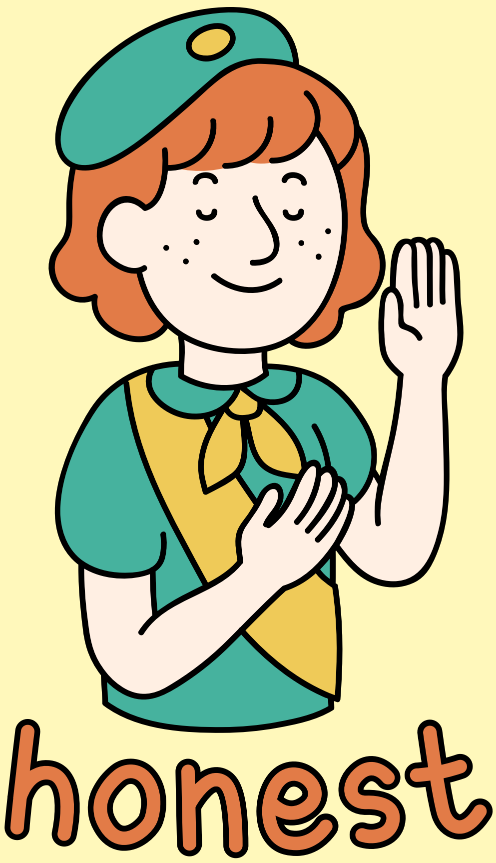
या दोन्हींचा सामना करण्यासाठी येथे काही कल्पना आहेत. चला भावनांसह प्रारंभ करूया:

कल्पना 1 : प्रामाणिक रहा

जर तुम्हाला नकार मिळाला तर ते मान्य करा. दुखापत दूर करण्याचा प्रयत्न करू नका किंवा ती वेदनादायक नाही असे भासवू नका.

"मला असे वाटू नये" असा विचार करण्याऐवजी तुमची परिस्थिती लक्षात घेता तुम्हाला जे वाटतेय ते वाटणे साहजिक आहे असा विचार करा.

तुम्हाला हवे असल्यास रडा - भावना मुक्त करण्याचा हा एक नैसर्गिक मार्ग आहे.



तुम्हाला हवे असल्यास, काय झाले आणि तुम्हाला त्याबद्दल कसे वाटते ते इतर कोणास तरी सांगा. तुमचं ऐकून घेईल आणि समर्थन करेल अशी एखादी व्यक्ती निवडा.

दुसऱ्याला सांगणे आश्वासक असू शकते कारण आपण काय करत आहात आणि कसे वाटते हे एखाद्याला समजते.

या भावना मान्य केल्याने तुम्हाला वेदनादायक भावनांच्या पलीकडे जाण्यास मदत होऊ शकते.

कल्पना 2 : सकारात्मक राहा

जेव्हा तुम्ही नकारण्यासारख्या वेदनादायक भावनांना सामोरे जात असाल, तेव्हा वाईट भावनांमध्ये अडकणे सोपे आहे. परंतु त्यावर सतत विचार करत राहिल्याने नकारातून बाहेर पडणे कठीण होते.

तर स्वतःला सांगा, जेव्हा मला झोप येते तेव्हा मी झोपतो आणि सकाळी फ्रेश होतो. त्याचप्रमाणे मला सध्या वेदना होत आहेत.

पण माझ्या दु:खापेक्षा मी मोठा आहे. लवकरच, मी माझ्या वेदनांवर मात करीन आणि मजबूत होईन.

तुमच्या डोक्यातला आवाज' तपासा

विचार करा- तुम्ही स्वतःवर खूप कठोर आहात का?

स्वतःला सांगा: "मला कोणीतरी नकार दिला कारण ती व्यक्ती माझ्यासोबत जाऊ इच्छित नाही."

स्वत: ला असे सांगू नका: "मी आकर्षक नाही म्हणून मला नाकारले गेले" किंवा "मी हुशार नाही" किंवा "मी काहीच करू शकत नाही."

जर स्वतःला पराभूत करणारे आणि कठोर विचार तुमच्या मनात येऊ लागले तर ते बंद करा. हे विचार नेहमीच आपल्या दोषांची अतिशयोक्ती करतात. हे आपल्याला स्वतःबद्दलच्या गोष्टींवर विश्वास ठेवण्यास प्रवृत्त करते जे अजिबात सत्य नाही.

या प्रकारची विचारसरणी आशा आणि आत्मविश्वासाचा गळा घोटून टाकते – आशा आणि आत्मविश्वास आपल्याला भूतकाळातील वाईट गोष्टी विसरण्यासाठी मदत करतात आणि पुढे प्रयत्न करण्यासाठी प्रोत्साहन देतात.

आपण नकारासाठी स्वत: ला दोष देण्यास सुरुवात केल्यास किंवा स्वत: ला खाली खेचल्यास, आपण नेहमी नाकारले जाणार यावर विश्वास ठेवू लागतो.

"मला कधीच कोणी हो बोलणार नाही" किंवा "मला कोणीही पसंत करणार नाही" यासारखे विचार साध्या नकाराला खूप मोठ्या संकटासारखं भासवतात. नकार खूप दुखावतो आणि भयंकर निराशाजनक असू शकतो, परंतु तो जगाचा अंत नाही.

स्वत: ला सांगा: "ठीक आहे, मला यावेळी नाकारण्यात आले. कदाचित पुढच्या वेळी, मला 'होकार' मिळेल." किंवा "अरे, ठीक आहे. हे असे घडले आहे. मला हे आवडत नाहीये. मला हि गोष्ट हवी होती. पण प्रत्येकजण नाकारला जातो - आणि मी पुन्हा प्रयत्न करेन."

कल्पना 3: आपण कशात चांगले आहात आणि आपल्याबद्दल काय चांगले आहे याचा विचार करा.

जेव्हा तुम्हाला स्वीकारले गेले होते, जेव्हा तुम्ही तुम्हाला जे हवय ते मिळवलं होत , जेव्हा कोणी तुम्हाला "होकार" दिला होता, तेव्हाच्या वेळा लक्षात ठेवा. तुम्हाला आवडणाऱ्या आणि तुम्हाला पाठिंबा देणाऱ्या सर्व लोकांचा विचार करा.

कल्पना 4: प्रयत्न करण्याचे श्रेय स्वतःला द्या.

तुम्ही जोखीम घेतली – तुमच्यासाठी चांगले. आपण नकार हाताळू शकता याची आठवण करून द्या. तुम्ही आता नाकारले गेले असलात तरी, परत कधीतरी ,आणखी एक संधी नक्कीच मिळेल.

कल्पना 5: तुमच्या फायद्यासाठी नकार वापरा

नकार म्हणजे आपण ज्या गोष्टींवर काम करू शकतो त्यावर विचार करण्याची संधी आहे. सुधारणेला वाव आहे की नाही किंवा तुमची ध्येये तुमच्या कौशल्यांपेक्षा जास्त होती का याचा विचार करणे ठीक आहे.

या वेळी तुमची कौशल्ये पुरेशी मजबूत नसल्यास, कदाचित तुम्हाला तुमच्या खेळावर, तुमच्या अभ्यासावर, तुमच्या मुलाखतीचे तंत्र किंवा पुढच्या वेळी स्वीकारले जाण्याची शक्यता सुधारण्यासाठी जे काही लागेल त्यावर काम करावे लागेल. स्व-सुधारणेची संधी म्हणून नकार वापरा.

कधीकधी नकार ही एका कठोर वास्तविकतेची जाणीव करून देते. परंतु जर तुम्ही नकाराकडे योग्य दृष्टिकोनाने पाहिलंत, तर हा नकार तुम्हाला अशा दिशेने नेण्यास मदत करू शकतो जिथे तुमची प्रतिभा, व्यक्तिमत्व आणि तुम्ही कोण आहात या तुम्हाला बनवणाऱ्या सर्व महान गोष्टींसाठी योग्य ठरेल.

एरिक युआन

युनायटेड स्टेट्समध्ये काम करण्यासाठी व्हिसा मिळण्यापूर्वी एरिक युआनला आठ व्हिसा नकारांवर मात करावी लागली.

व्हिडीओ कॉन्फरन्सिंग कंपनी वेबेक्समध्ये नोकरी मिळवण्यासाठी त्याला इंग्रजी भाषेच्या कौशल्याच्या कमतरतेवरही मात करावी लागली. त्यांनी वेबेक्सला आघाडीचे व्हिडिओ कॉन्फरन्स प्लॅटफॉर्म बनण्यास मदत केली.

युआनने स्मार्टफोन-आधारित व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगचा उदय वेबेक्स साठी धोका आणि संधी दोन्ही म्हणून पाहिले. 2010 मध्ये त्यांनी प्रस्तावित केले की सिस्को/वेबेक्स ने वेबेक्स प्लॅटफॉर्मला स्मार्ट फोन-फ्रेंडली बनवण्यासाठी प्रयत्न करावेत.

हा प्रस्ताव सिस्को/वेबेक्स ने फेटाळला. एका वर्षापेक्षा कमी कालावधीनंतर, युआनने झूम सुरू करण्यासाठी सिस्को/वेबेक्स सोडले.झूमने वेबेक्सला प्रभावी व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंग ॲप्लिकेशन म्हणून विस्थापित केले आहे.

सुष्मिता सेन

जेव्हा सुष्मिता सेन 'मिस इंडिया' साठी तिचा फॉर्म सबमिट करण्यासाठी गेली तेव्हा तिला कळले की त्यावेळची आघाडीची मॉडेल ऐश्वर्या राय देखील यात सहभागी झाली होती. सुष्मिता फॉर्म न भरताच घरी परतली आणि तिने आईला तसे सांगितले.

तिच्या आईने तिला विचारले, "प्रयत्न करण्यापूर्वीच तू नापास होण्याचे ठरवले आहेस का?

नकाराच्या भीतीने ती हार मानणार होती. तिने नकार देण्याचे धाडस केले आणि मिस युनिव्हर्स बनणारी पहिली भारतीय महिला बनून इतिहास रचला.

ब्रेन टॅटू

ईना मीना डीका,
डाई, डेमोनिका
माका नाका नाका,
चीका पिका रीका

ईना मीना डीका डीका दी डाई दमनिका
माका नाका माका नाका चीका पिका रोला रीका
रम पम पॉश रम पम पॉश रम पम पॉश रम पम पॉश