

## KMM 2017 Session 3 Impossible is 'TEMPORARY'

### Session Plan

भाग १ – शोध प्रबंध	४ मिनिटे
भाग २ – माझ्याबद्दल काहीतरी	१० मिनिटे
भाग ३ – गुपित	५ मिनिटे
भाग ४ – ३ मंत्र	१४ मिनिटे
भाग ५ – कोण जिंकले	३ मिनिटे
भाग ६ – उजळणी	३ मिनिटे

### भाग १ – शोध प्रबंध

४ मिनिटे

जर्मन डॉ. मेस्मर यांनी १८ व्या शतकात जगण्याच्या तीव्र "उर्मी" (मंत्रमुग्ध) स 'मेस्मरीझम' असे नाव दिले त्यांच्या मते ही एक अदृश्य नैसर्गिक शक्ती आहे जी फक्त सजीवां मध्ये (मानव, पशु, पक्षी, झाडे इ.) आढळते. ही शक्ती आजारी व्यक्तीस बरेही करू शकते असे त्यांचे मत होते.



१७८४ मध्ये बेंजामिन फ्रँकलिनने हया 'मेस्मरीझम' चा सविस्तर अभ्यास करतांना 'आशा ही मानवी आयुष्याचा अविभाज्य भाग आहे' असे मत मांडले.

1. डेन्मार्क आणि अमेरिकेतील संशोधकांनी असे आढळून आले की, जन्मजात मुलाच्या मृत्युनंतर त्यांच्या झाल्यावर त्या रुग्णां मध्ये हार्ट अॅटॅकने मृत्युचा धोका वाढतो किंवा पक्षवातची संभावना असते.

2. हया सर्व संशोधनाचा आधार १९५० मध्ये प्रो फर्ट रिचर हयांनी उंदीरावर केलेल्या प्रयोगामध्ये सापडते. त्यांनीप्रथम एक डझन माणसाळलेले (पाळलेले) उंदीर पाण्याने भरलेल्या जारमध्ये सोडले.



त्या १२ पैकी ३ उंदीर लवकरच बुडाले तर ९ वाचले. आणि हयाच प्रयोगात वापरलेल्या सर्वच्या सर्व जंगली उंदीरांना मात्र जलसमाधी मिळाली. त्याला प्रश्न पडला की, असे का घडले? म्हणून त्याने प्रयोगात सुधारणा केली. ज्या क्षणी उंदीर बुडू लागले त्याक्षणी त्याने त्यांना पाण्याबाहेर काढले आणि परत पाण्यात सोडले. त्यामुळे उंदरांचा असा समज झाला की परिस्थिती इतकी वाईट नाही. बुडतांना त्यांना वाचविण्याच्या छोटयाशा क्लुप्तीने उंदरांना असा विश्वास वाटला की बुडायला लागले तर आपल्याला वाचविले जाते, त्यामुळे ते ६० तास पोहले.



माणसांमध्ये आणि उंदरांमध्ये फरक आहे पण एक गोष्ट खरी की आपल्या सर्वांना तरंगत राहण्यासाठी एक इच्छाशक्ती लागते.



## भाग २ – माझ्याबद्दल काहीतरी

१० मिनिटे



चला तर मग आता आपण नरेनच्या आयुष्यातील १० वी ११ वी च्या काही गोष्टी ऐकू या. १४/१५ वर्षांचा असतांना मोठे झाल्यावर काय करणार याची नरेनला यत्किंचीतही कल्पना नव्हती. पण नरेनला, कोणी तरी महत्वाची व्यक्ति किंवा या जगावर ठसा उमटेल असे काही तरी, व्हावेसे वाटे. कारण १० वी पर्यंत नरेन वर्गात पहिल्या ३ क्रमांकात असायचे. शाळेचे विद्यार्थी प्रमुख होते. सर्वजण महत्त्व द्यायचे. त्यांना वाटायचे आता लवकरच ते मोठे व्यक्ती होणार.



(आता तुम्ही १० वी ते १२ वी पर्यंत केलेल्या चुकांबद्दल मूलांशी संवाद साधा)

११ वी मध्ये नरेनच्या लक्षात आले की आता स्पर्धा तीव्र आहे.... त्यांच्या वर्गातील काही विद्यार्थी सुपर टॉप होते. त्यामुळे नरेनचे अभ्यासाकडे दुर्लक्ष झाले.

गप्पाटप्पां ध्ये वेळ घालवू लागले.

शिक्षकांच्या चुका काढू लागले

मुलींवर छाप पडेन अशा गोष्टी करू लागले.

मैत्रिण मिळाली तर आयुष्य खुप बदलेल असे वाटू लागले. पण एकही मुलगी भाव देत नसे. त्यामुळे खचले व स्वतःवर विश्वास वाटेना की कधी चांगले होईल की नाही.

- मला मैत्रिण असेल तर सर्व काही सोपे होईल.
- मी सुंदर दिसायला लागलो तर अडचणी दूर होतील
- मी दगा केला तर सगळे मला किंमत देतील

- मी मित्रांबरोबर वेळ घालविला तर माझा उत्कर्ष होईल.
- पेपर सोपा आला तर जास्त मार्क मिळतील.
- जर शिक्षकांनी चांगले शिकविले तर मी अभ्यास करेन.
- विषय सोपे असतील तर मला शिक्षणात गोडी वाटेल.

वर्गात विचारा तुम्ही असे विचार करता का? आणि तुम्ही घ्या विचारांवर काय करायला हवे?



त्यांना हे पटेल की तुम्ही सामान्य असलात तरी तुम्ही आयुष्यात यशस्वी होवू शकता. त्यांनाही हे जमु शकते.

### भाग ३ – गुपित

५ मिनिटे

चला तर एक गुपित ऐकू या (विनोदाची पेरणी करा)

जे शाळा महाविद्यालयात शिकतात त्यांच्याकडे उच्च आत्मसम्मान असतोच असे नव्हे.

अ. आश्चर्य चकीत ----- अरे हे कसं झाले. बाहुबली - कुमार

वर्मा किर करणे.

ब. घाबरलेले असतात ----- मला परत हे जमेल का?

वर्गातील प्रथम येणाऱ्यांना विचारा त्यांना असे वाटते का? जिंकलेल्या प्रत्येकाला

स्वतःबद्दल प्रचंड अभिमान आणि अपयशी ठरलेला प्रत्येक दुःखी असावा

असे काही आवश्यक नाही.

आत्मविश्वास कसा मिळवावा ?

यशस्वी बनून? प्रसिद्ध होवून ? श्रीमंत बनून ?

जगात अनेक व्यक्ति आहेत ज्या स्वप्न बघतात आणि आहेत ती पूर्ण होण्यासाठी प्रचंडड कष्ट करतात. आपण आत्मविश्वासपूर्ण आयुष्य जगू शकतो, तेव्हा आपल्यात चैतैतन्य असते. आणि ते तेव्हा असते जेव्हा आपण स्वप्नपूर्तीसाठी सतत धडपडतो. काहीतरी मिळवले ह्या समाधानासाठी नाही तर तुम्ही चैतैतन्यपूर्ती व्हावे ह्यासाठी मेहेहनत घ्या.

स्वतःला विचारा कोणेणती गोष्ट तुम्हाला उत्साह देते. ती मिळविण्यासाठी झोकून द्या. जगाला अशा लोकेकांचची गरज आहे.



## भाग ४ – ३ मंत्र

१४ मिनिटे

आपली स्वप्ने पूर्ण करायची असतील तर ३ गोष्टी लक्षात ठेवेवा

**1** आयुष्यात सर्वगुणसंपन्न कोणीच नसतो. चुकणे, शंका वाटणे, आत्मविश्वास नसणे हे नैसर्गिक आहे

**2** जग प्रचंड वेगाने बदलते आहे. त्यामुळे फार पुढचा विचार करू नका तुम्हाला आयुष्यात कोठे जायचे आहे हे माहीत असले तरी तिथे जायच्या वाटा बदलू शकतात. काय बनायचे आहे ते स्पष्ट असु द्या पण आयुष्याच्या अस्थैर्याला अलिंगन द्या.

# 3

आपल्या प्रत्येकात अंतर्मनत २ आवाज असतात.

- पहिल जी आपल्या अंतर्मनत नेयुंगंड निर्माण कारटो तो सतत आपल्याला खाली ओढतो. तो सतत सांगतो. तु गाढव आहेस मुर्ख आहेस. कशाला करतोस काय गरज आहे. हयाचा काय उपयोग आहे? तो वार्ड नकारात्मक धारणेच्या आवाज आहे. तो नेहमी आपल्याला अपयशाच्या मार्गावर नेतो, तो आपल्याला कारणे शोधायला, दोष द्यायला तक्रारी करायला भाग पाड तो अशा नकारात्मक आवाजाशी लढण्यासाठी आपल्यात कायम त्याच्या जाणीव ठेवावी लागते. त्याला थांबविण्याचे शिक्षण आपणास घ्यावे लागेल.
- दुसरा आवाज आहे उत्साहाचा, चैतन्यपूर्णतेचा. हयाच्या आतून खऱ्या मित्राचा, प्रेमाचा, परमेश्वराचा आवाज येतो. हया आवाजाला साथ द्या. तो पहिल्या व्यक्तित्या विरुद्ध आहे. तो शांत आणि संयमित असतो. आपल्यातील हया आवाजाला ओळखा. हा आवाजच आपल्याला सतत/कायम पुढे नेत राहिल. जस जसे आपण हया आवाजाला प्रतिसाद देवू तस तसे आपण आपल्यातील नकारात्मकतेवर विजय प्राप्त करू.

**आज रात्री झोपण्याच्या आधी यावर विचार कझोपेपण्यरा बघा कोणेण जिकतेयेय ते?**

## भाग ५ – कोण जिकले

३ मिनिटे

१९६८ ऑलंपिक स्पर्धा-मेक्सिको-शेवटची मॅरेथान. शेवटच्या फेरीसाठी इथियोपियाचा धावपटू क्रिडांगणात शिरला आणि तो पहिला आला. लांब कुठेतरी टांझानियाचा जॉन स्टीफन अकाव्हरी ३० कि. मी. नंतर थकल्यामुळे खाली पडतो. त्याला



अंगभर जखमा होतात. अधिकारी त्याला स्पर्धा सोडायला सांगतात. तो ते नाकारतो आणि उरलेले १२ कि. मी. लंगडत लंगडत पूर्ण करतो. शेवटची काही हजार माणसे स्टेडीयममध्ये उरलेली असतात. पहिला धावपटू पोहचून एका तासाच्या वर उलटलेला असतो. पण तो ती स्पर्धा पूर्ण करतो.

नंतर पत्रकार त्याला विचारतात की, स्पर्धा का सोडली नाही? तो उत्तरतो 'माझ्या देशाने मला स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी नव्हे तर ती पूर्ण करण्यासाठी पाठविले आहे' मला तुम्हाला प्रश्न विचारायचे आहेत.

- जर तुम्ही जॉन स्टीफन अकाव्हरीच्या जागी असता तर तुम्ही स्पर्धा पूर्ण केली असती का?
- अशी कोणेणती गोष्ट आहे की ज्यामूळ्ळे जॉन अकाव्हरीने स्पर्धा पूर्ण केली अंततर्मननाचा आवाज

पुन्हा विचार करा जेव्हा जेव्हा असे व्दं व्द असते तेव्हा आपल्या अंतर्मनाचा कोणता आवाज जिंकतो? चांगला/वाईट

**भाग ६ – उजळणी**

**३ मिनिटे**



**Hope**