



KMM 2017 Session 5 Mastering Your 'e -TSUNAMI'

Session Plan

भाग १ – The Great Wall of China!

भाग २ – तुमची विस्फोटक भावना कोणती आहे?

भाग ३ – आपल्या विस्फोटक भावनांवर मात करणे.

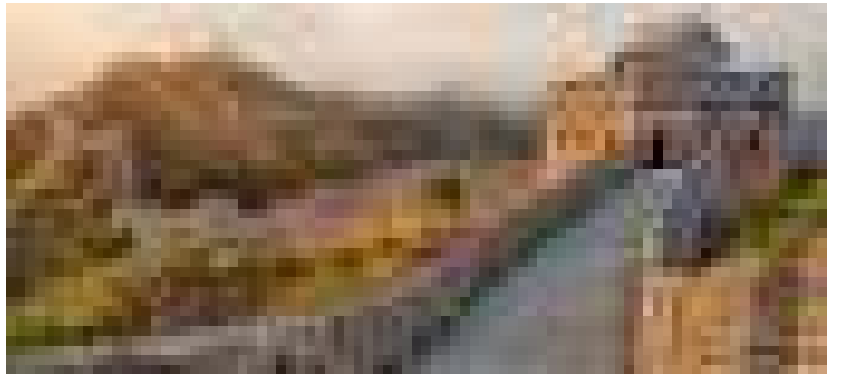
भाग ४ – आकर्षक पर्याय!

भाग ५ – श्वसनाचे वेगवेगळे प्रकार!

भाग ६ – उच्च कोटीची कामगिरी

भाग १ – The Great Wall of China!

प्राचीन काळी चीन ने आपल्या देशाच्या सुरक्षिततेसाठी व शांततेसाठी मोठी भिंत बांधली. (Great wall of China) त्यांना वाटे कि त्याच्या उंचीमुळे कोणीही ती भिंत चढू शकणार नाही. भिंत बांधल्यानंतरच्या पहिल्या १००



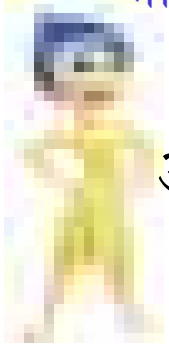
वर्षामध्येच चीनवर तीनदा आक्रमण झाले. प्रत्येक वेळी शत्रुला भिंतीवर चढण्याची गरज पडली नाही. का? कारण प्रत्येक वेळी ते सुरक्षा रक्षकांना लाच देवून आत आले होते.

चीनी लोकांनी भीत तर बांधली परंतु भीत सुरक्षा करणाऱ्या रक्षकांचे चारित्र घडविण्यास विसरले. मनुष्याचे चारित्र घडण इतर कोणत्याही निर्मितीच्या अगोदर येते. आणि हिच आजच्या विद्यार्थ्यांची गरज आहे. केएमएम हेच साध्य करण्यासाठी प्रयत्नशील आहे.

चारित्र्याची घडवणूक आपले मन व बुद्धि बळकट करते. त्यामुळे योग्य व अयोग्याची समज अतिशय स्पष्ट व मजबूत करते. तथापि त्याला समर्थन करण्यासाठी उत्कृष्ट स्तंभाची आवश्यकता आहे. तो स्तंभ म्हणजे भावनिक प्रभुत्व. आजच्या सत्रामध्ये या विषयासंदर्भात जाणून घेवू यात.

भाग २ – तुमची विस्फोटक भावना कोणती आहे?

भाग २A – प्रथम गोष्टी प्रथम. मुलभूत भावना ६ प्रकारच्या आहे.



आनंद



दुःख



तिरस्कार

भिती



राग



आश्चर्यचकीत होणे.



भाग २B – आपल्या भावनांच्या एकसूत्रीपणाची गरज काय?

जीवनामध्ये सतत आपल्या अपेक्षेनुसार सगळे घडतेच असे नाही. अनेक वेळा आपण लोकांच्या वागण्याने निराश होतो. अनेक वेळा आपल्याला आपल्याविषयी तिरस्कार वाटतो. या दुःखावर विजय/प्रभुत्व मिळविण्याचे कौशल्य प्राप्त करू या. या दुःखाचे रूपांतर कार्यक्षमतेत कसे करावे हे जाणून घेवू या. आपल्या समस्यांपासून शिकू या. आपले जीवन समृद्ध करण्यासाठी आपल्या जीवनातील नैराश्याचा उपयोग करूयात. सर्व महान लोक अतिशय भावनिक होते. सर्वसाधारणपणे लोक सुद्धा भावनिक असतात. मग फरक काय? आपल्या भावनांवर ताबा कसा मिळवायचा हे महान लोकांना माहित होते.

पाण्यास दिशा देणे – सिंचन
पाणी दिशाहिन – पूर

अणुशक्ती उपयोग – वीजनिर्मिती
अणुशक्तीचा दुरूपयोग – हिरोशिमा नागासाकी

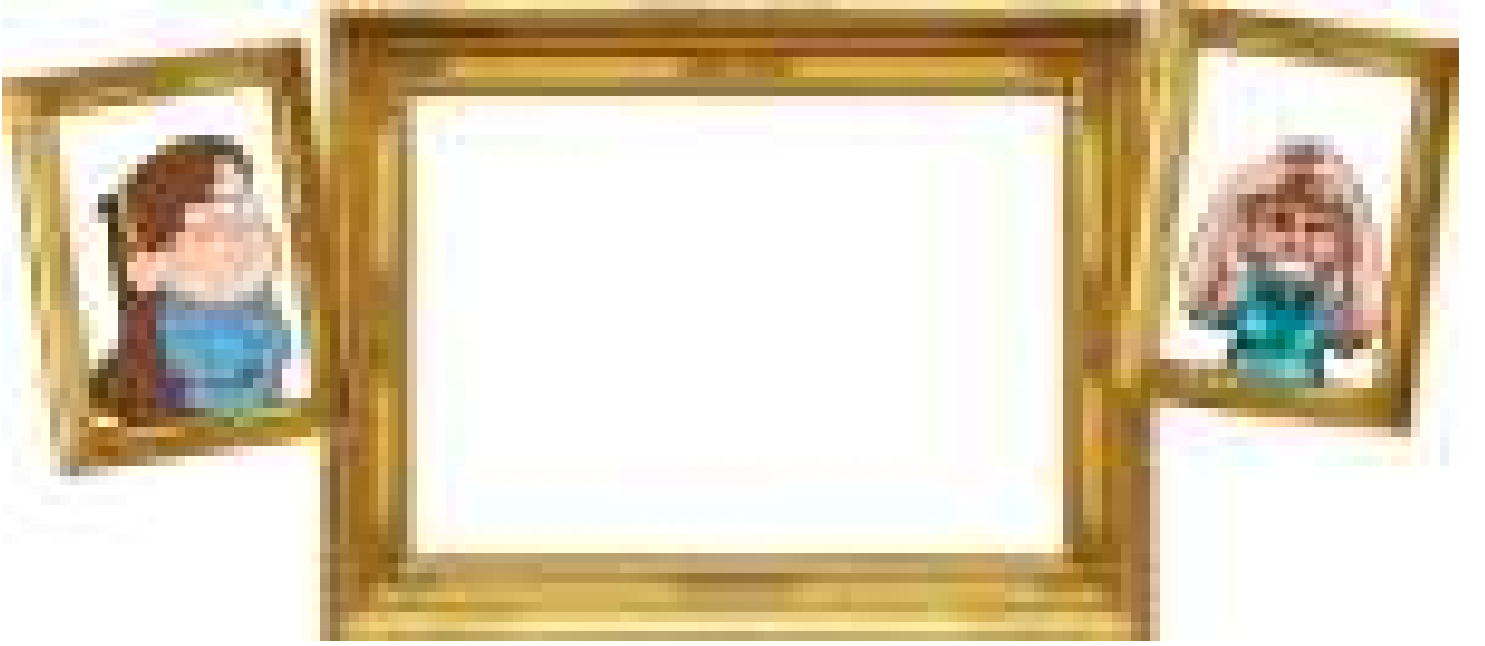
भाग २C – तुमची विस्फोटक भावना कोणती आहे? {संवाद}

उदा. क्रोध.

क्रोध ही तीव्र भावना आहे. जेव्हा आपण क्रोधीत असतो तेव्हा बऱ्याच वेळा चुकीच्या गोष्टी करतो ज्या आपण आनंदी असताना कदापि करणार नाही. परंतु आपणास माहिती आहे का, कि वेळावेळी क्रोध येणे सामान्य आहे? असे सर्वांच्या बाबतीत घडते.

भाग ३ – आपल्या विस्फोटक भावनांवर मात करणे.

भाग ३A – आपण क्रोधामध्ये कसे दिसतो याचे चित्र काढा.



भाग ३B – असे काय आहे की ते आपण क्रोधामध्ये असतांनाच बोलतो?

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____



प्रत्येक गोष्टीमुळे मनुष्याला क्रोध येवू शकतो. काही लोकांना आवडत नसलेल्या नियमांचे पालन करण्यात क्रोध येतो. तर काहींना लोकांच्या क्षुद्र वृत्तीचा क्रोध येतो.

भाग ३C – आपल्याला ज्या गोष्टीमुळे क्रोध येतो त्याची यादी करा.



- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

जरी वेळोवेळी राग येणे सामान्य आहे तरीसुद्धा क्षुद्र वागणे, वस्तु तोडणे, इतरांना किंवा स्वतःला दुःखविणे हे कधीही योग्य नाही. 'क्रोधावरती' विजय मिळविणे म्हणजेच आपण क्रोधीत असताना त्यास वेगळ्या किंवा नविन पद्धतीने सामोरे जाण्याचे शिकणे किंवा योग्य पद्धतीत वळविणे. वाहतुक ठप्प असताना १२०च्या वेगाने जाण्याची क्षमता असलेली कार सुद्धा २०च्या वेगाने धावते आणि त्याबद्दल समाधानी असते.

भाग ३D – मी क्रोधीत असताना हे केले होते.

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

भाग ३E – मी हे करावयास हवे होते.

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

भाग ४ – आकर्षक पर्याय!

आपण क्रोधीत असताना खालील गोष्टी करू शकतो.

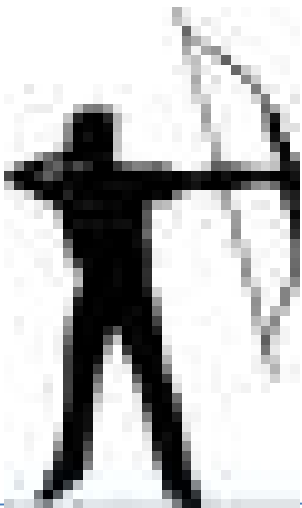
- १ खाणे
- २ उडया मारणे
- ३ क्रोधासंदर्भात लिहिणे
- ४ १ ते १०० मोजणे
- ५ चालणे
- ६ इतरांशी बोलणे
- ७ चेंडू खेळणे
- ८ बाहेर खेळणे
- ९ संगीत ऐकणे
- १० छंद जोपासणे
- ११ नृत्य करणे
- १२ निसर्गाच्या सानिध्यात राहणे

भाग ५ – श्वसनाचे वेगवेगळे प्रकार!

मोठा श्वास घेणे. त्यामुळे आपले लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते. श्वसनाचे वेगवेगळे प्रकार या सर्वांमुळे आपल्याला केवळ क्रोधावरच नव्हे तर इतर सर्व भावनांवर देखील प्रभुत्व प्राप्त करण्यास मदत होते.

भाग ६ – उच्च कोटीची कामगिरी

केवळ स्थिर मानसिकतेमुळे आपण उच्च कोटीची कामगिरी करू शकतो.



Peak Dynamism

