Keep Moving Movement

www.mykmm.org

SESSION 2

WHY YOU WON'T GET WHAT YOU WANT ?

17th July, 2022

मराठी

क्रिया

हुशारी Vs धैर्य

आपल्याला जे हवे आहे ते का मिळत नाही यामागील सर्वात मोठा घटक म्हणजे भीती.

आपल्याला कश्याची भीती असते...

अपयश	अस्वीकृति	पुरेसे चांगले नसणे

या सगळांमध्ये एक साम्य आहे अणि ते म्हणजे स्वत:बद्दल शंका घेणे

स्वत:बद्दल शंका आहे कारण...
आपण बदलला विरोध करतो
आपण सुरुवातच करत नाही

याच कारणांमुळे काही हुशार लोकांना देखील यश मिळत नाही. त्यांच्या हुशारीमुळे काय चुक होऊ शकतं याचाच विचार ते आधी करतात आणि मग स्वत:बद्दल आणि स्वत:च्या कर्तृत्वाबद्दल त्यांना संशय येऊ लागतो. म्हणून ते कधीही ते काम सुरूच करत नाहीत.

या विपरीत दुसरीकडे, धाडसी लोक काय काय चांगलं होऊ शकतं याचा विचार करतात आणि आत्मविश्वासाने पुढाकार घेऊन ते काम चालू करतात आणि यशस्वीदेखील होतात.

> धाडसीपणा किंवा धैर्य हे यशाचं अमूल्य असं रहस्य आहे. तुमची हुशारी किंवा कौशल्य नाही.

> क्षमतेच्या अभावापेक्षा आत्मविश्वासाची कमी अधिक स्वप्ने मारते.

फार क्वचितच, धैर्य आणि हुशारी या दोन्हीही गोष्टी एका व्यक्तीमध्ये आढळतात. चांगली बातमी अशी आहे की धैर्य किंवा धाडसीपणा हे एक कौशल्य आहे जे विकसित केले जाऊ शकते. कोणतीच व्यक्ती हि जन्मजात धाडसी नसते. जाणूनबुजून किंवा नकळत,धाडसीपणा / धैर्य त्यांच्यात जोपासले जाते.

तुम्हाला हुशारी आणि धाडसीपणा यापैकी एक निवडायचे असेल तर तुम्ही काय निवडाल?

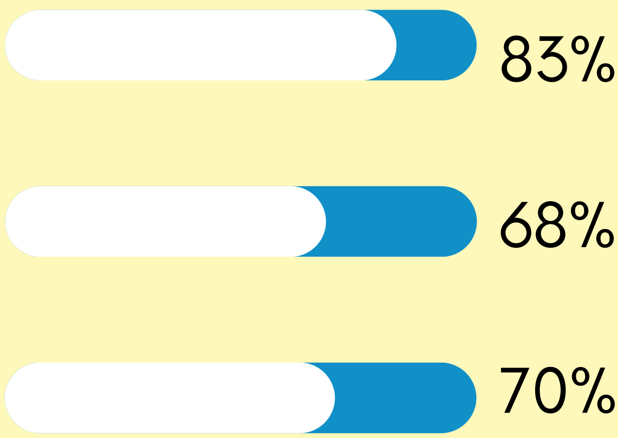
हुशारी ***Vs*** **धैर्य**

अपयशामुळे तुम्ही अपयशी ठरत नाही.

गोष्टी सोडून दिल्याने तुम्ही अपयशी ठरता.

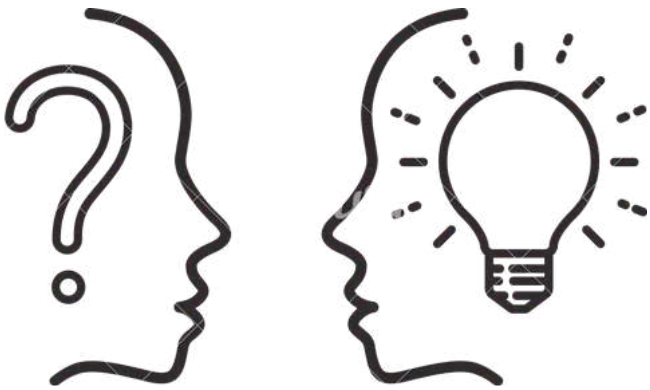
पश्चातापापेक्षा अस्वीकृती कधीही चांगलीच.

160,000 हून अधिक कर्मचाऱ्यांच्या सर्वेक्षणात, 83% लोकांचा असा विश्वास आहे की ते अधिक पगारासाठी पात्र आहेत. पण 68% पेक्षा जास्त लोकांनी कधीही वाढ मागितली नाही. ज्यांनी विचारले त्यांच्यापैकी 70% पेक्षा अधिक लोकांना ती मिळाली.



धैर्य विकसित करण्याचे दोन सोपे मार्ग

१.फक्त विचारून पहा.



फक्त विचारा - जेव्हा तुम्ही विचारण्याची क्षमता विकसित करता (अगदी आयुष्यातील लहान लहान गोष्टी देखील), तेव्हा तुम्ही जीवनातील मोठ्या गोष्टी करण्याची क्षमता विकसित करता.

आता प्रश्न असा आहे कि नक्की विचारायचे काय?

प्रकार १ : एखाद्याची परवानगी घ्या

- मी भारतीला विचारले, मी प्रशिक्षक होऊ का आणि ती 'हो' म्हणाली.
- माझे वडील प्रेमविवाहाच्या विरोधात होते. माझ्या भावाने परवानगी मागितली आणि त्याला ती मिळाली.

प्रकार 2 : मदतीसाठी विचारा.

- स्पीकर्सना वर्कशीट वाटण्यासाठी आम्ही स्वप्नील आणि मुकुलिका यांना मदत मागितली आणि काहीही आढेवेढे न घेता त्यांनी त्यांची कार आणि सोबत दोन लोकदेखील पाठवले.
- KMM लाँच पार्टीच्यावेळी आम्ही साउंड सिस्टमसाठी मिलिंदची मदत मागितली आणि त्याने त्याच्याकडची सगळ्यात चांगली साऊंड सिस्टिम पाठवली.
- मी सुमितला माझं एक जॅकेट बनवण्याची विनंती केली आणि त्याने क्षणाचाही विलंब न लावता मला मदत केली.

प्रकार 3 : माहिती आणि स्पष्टतेसाठी विचारा .

- तुम्हाला एखादं उत्तर किंवा विषय किंवा समस्येबद्दल खात्री नसल्यास, त्याबद्दल अजून विचारा.
- अर्जुन - कृष्णा
- जर तुम्ही सुट्ट्यांमध्ये कुठेतरी फिरायला जाण्याचा विचार करत आहेत तर तिथे आधी जावून आलेल्या लोकांसोबत बोला.
- तुम्हाला परदेशात जाऊन अभ्यास करायचा आहे, जे लोक तिथे आधीच गेले आहेत त्यांना त्यांच्या अनुभवांबद्दल विचारा.
- तुम्हाला जिम जॉईन करायची आहे, विचारा.
- तुम्हाला चित्रपट बघायचा आहे, विचारा.

प्रकार 4 : पुष्टीकरणासाठी विचारा

- तुमचा विश्वास आहे की इंजिनीरिंग हा तुमच्यासाठी योग्य कोर्स आहे. त्या विश्वासाची पुष्टी करा.
- तुम्हाला विश्वास आहे की तुम्हाला परदेशात जाऊन शिक्षण घ्यायचे आहे. तिथे गेलेल्या लोकांशी संवाद साधा आणि तुमच्या विश्वासाची पुष्टी करा.
- तुमचा विश्वास आहे की तुम्ही एखादा उद्योग सुरु करावा. जे आधीपासून कोणत्यातरी उद्योगात आहेत त्यांना भेटा आणि तुमचे विचार प्रमाणित करा.

प्रकार 5 : संधी आणि जबाबदाऱ्या

स्वत:चा विकास करण्याचा आणि तुमचं ध्येय लवकरात लवकर साध्य करण्याचा हा सर्वोत्तम मार्ग आहे.

- एक वर्ष मला शाळेतील हेड बॉय बनवलं गेलं होतं. मला ते इतकं जास्त आवडलं कि त्यानंतर मी नेहमी यशाच्या पायऱ्या चढत गेलो आणि सतत नेतृत्वाच्या संधींसाठी धडपडत राहिलो , विचारत राहिलो आणि स्वतःला खूप विकसित केलं.
- एकदा आम्ही एक क्रीडा संमेलन करायचं ठरवलं. माझी इच्छा होती की कमीतकमी २१ किमीधावण्याची स्पर्धा ठेवावी. जेव्हा मी लाइफ लेसनमध्ये विचारले की तुमच्यापैकी किती जणांना 21 किलोमीटर धावायला आवडेल, तेव्हा उपस्थित 150 लोकांपैकी फक्त 2 जणांनी हात वर केले.बाकी लोकांना ते हे करू शकत नाहीत असं वाटत होतं. पण मला विश्वास होता की ते हे करू शकतात. मला फक्त त्यांचा स्वतःवर विश्वास वाढवायचा होता. दोन आठवड्यांच्या कालावधीत, मी त्यांच्या डोळ्यांसमोर 14 किमी धावलो. अर्थातच लोकांसाठी एक आदर्श म्हणून माझी हि जबाबदारी होती आणि मी ती स्वीकारली.3 महिन्यांच्या कालावधीत क्रीडा संमेलनासाठी नोंदणी केलेल्या 260 जणांपैकी 216 जणांनी 21 किलोमीटर अंतर पूर्ण केले. त्यानंतर, फिटनेस ही त्यांच्यापैकी बऱ्याच लोकांची जीवनशैली बनली आहे.
- अल्मा मॅटरच्या पहिल्या संमेलनाची सगळ्यात मोठी जबाबदारी मी घ्यायचं ठरवलं.
- MJC ची पहिली बैठक
- एसव्हीपी आणि जागृती

जेव्हा तुम्ही काही गोष्टी विचारत नाही, तेव्हा उत्तर हे नेहमी 'नाही' असंच असणार आहे.

तुम्ही विचारल्यांनंतर तुम्हाला होय मिळेल याची कोणतीही हमी नसली,

तरीपण उत्तर 'होय' असेल अशी एक आशा किंवा एक संधी तर नक्कीच आहे, बरोबर ना ?

"जेव्हा तुम्ही विचारण्याची क्षमता विकसित करता, तेव्हा तुम्ही जीवनातील मोठ्या गोष्टींसाठी साध्य करण्याची क्षमता विकसित करता."

2 . फक्त करून पहा

जेव्हा तुम्ही स्वप्नांचा पाठलाग करता तेव्हा काही शक्यता असतात.

तुम्हाला जे हवंय ते मिळू शकतं

तुम्हाला जे हवंय ते कदाचित मिळणार नाही

पण तुम्हाला काही दुसऱ्या गोष्टी किंवा संधी मिळतील ज्या तुमच्यासाठी उपलब्ध होत्या हे तुम्हाला माहितदेखील नव्हते.

उदा:

- शाळेतील गायन टीममध्ये गायक बनण्याची ऑफर.
- शालेय फुटबॉल टीममध्ये निवड होऊ शकते.

मी कधीही सर्वात हुशार, देखणा किंवा सगळ्यांचा लाडका नव्हतो. तरीही, मी जीवनात खूप यश मिळवलं. कसे? मी नेहमीच माझ्यात आणि माझ्या लोकांमध्ये धाडसीपणा जोपासण्याचा प्रयत्न केला आहे.

धैर्य विकसित करण्यासाठी, मी दोन सोप्या नियमांचे पालन करतो.

नियम क्र.१ **मला जे हवे आहे त्यासाठी मी कमीत कमी १० प्रयत्न करतो.**

म्हणून मी स्वत:साठी एक नियम बनवला आहे. आयुष्यात मला जे हवे आहे त्यासाठी मी 10 प्रयत्न करणारच. खरं तर बहुतेक लोक 10 प्रयत्न करतच नाहीत. तसं पाहायला गेलं तर, बहुतेक लोक 1 प्रयत्नदेखील मनापासून करत नाहीत.

तुम्हाला आयुष्यात काय हवे आहे ते लिहा आणि तुम्ही ते मिळवण्यासाठी *10* प्रयत्न कराल असं स्वत:ला वचन द्या.

९०% वेळा अयशस्वी झालात तरीही तुम्हाला काय मिळेल याची तुम्ही कल्पना करू शकता का?

नियम क्र.2 मी स्वतःला विचारतो की मला माझ्या मुलांना कोणती गोष्ट सांगायची आहे? मी स्वतःला सांगतो - 'जा आणि ती कथा लिहा'.

कथा का?

दुसऱ्या महायुद्धाच्या काळात अमेरिकेकडे जपानी शहरांची यादी होती जिथे बॉम्बस्फोट करायचे होते. क्योटोशहर देखील त्या यादीत होते. मात्र त्या यादीतून हे शहर काढून टाकण्यात आले. अमेरिकेने क्योटोला त्या यादीतून का काढले असावे? तर, क्योटोला त्या यादीतून अमेरिकेचे युद्ध सचिव, हेनरी स्टिमसन यांनी काढून टाकले होते कारण ते तेथे हनीमूनसाठी गेले होते. त्यांनी क्योटोचे सौंदर्य आणि संस्कृती पाहिली होती आणि ती नष्ट होऊ नये असे त्यांना वाटत होते. त्यामुळे त्यांनी नागासाकीची निवड केली.

क्योटो

जेव्हा तुम्हाला एखादी गोष्ट आवडते तेव्हा ती नष्ट करणे तुमच्यासाठी अतिशय कठीण असते.

हाच प्रभाव एखादी गोष्टदेखील बनवू शकते. म्हणूनच आपल्या गोष्टी किंवा कथा तयार करणे आणि त्यांना सक्रियपणे आकार देणे महत्त्वाचे आहे.

तुम्ही तुमची कथा तयार करत असताना, बऱ्याच वेळा अयशस्वी व्हाल. तुमच्यात अयशस्वी होण्याची क्षमता आहे का? जर नाही, तर तुम्ही तुमची स्वप्नं पूर्ण करणं अशक्य होईल.

तुमच्या स्वप्नांसाठी न धावता, अर्थहीन जगणे शक्य आहे परंतु त्यातून अफाट यश मिळणार नाही.

ऑर्बिटल शिफ्ट

गुरुत्वाकर्षणाचा उद्देश आपल्याला जमिनीवर ठेवण्याचा तसेच आपण उडत नाही याची खात्री करणे हा आहे. वैयक्तिक पातळीवर आपल्याकडे गुरुत्वाकर्षणाचे अनेक स्तर आहेत.

1. वैयक्तिक गुरुत्वाकर्षण

- मी काय करू शकत नाही!
- स्वत:बद्दल शंका
- मनाने माझ्यावर ठेवलेल्या मर्यादा.
- गोष्टी सोप्या पद्धतीने हव्यात.
- अपयशाची भीती, नकार आणि मी पुरेसा चांगला नाही असे वाटणे.

*2.*सामाजिक गुरुत्वाकर्षण

- माझ्याबद्दल असणारे लोकांचे मत
- मित्रांचा दबाव
- कौटुंबिक दबाव
- तुलना

3. मित्रांचे गुरुत्वाकर्षण

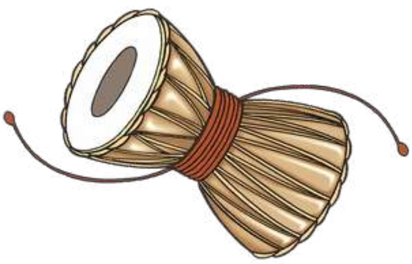
- व्यंग
- एकाग्रता नसणे
- फो मो (फियर ऑफ मिसिंग आऊट)
- चुकीची संगत (कुसंगत)

कल्पना करा की ही सर्व गुरुत्वाकर्षणे तुमच्यावर कार्यरत आहेत.आपण सुरुवात करण्यापूर्वीच गोष्टी सोडून देतो. आपण स्वतःला ‘व्यावहारिक हो’ असं म्हणू लागतो. तुम्ही नियमांच्या विरोधात जाऊ शकत नाही. नावीन्यपूर्णता आणि यशस्वी कल्पनांसाठी तुमच्या आयुष्यात काहीच किंमत नाहीये.

लोकांचे प्रकार

बुद्धू

दबंग



डमरू

फट्टू

अग्ली डक्लिंग

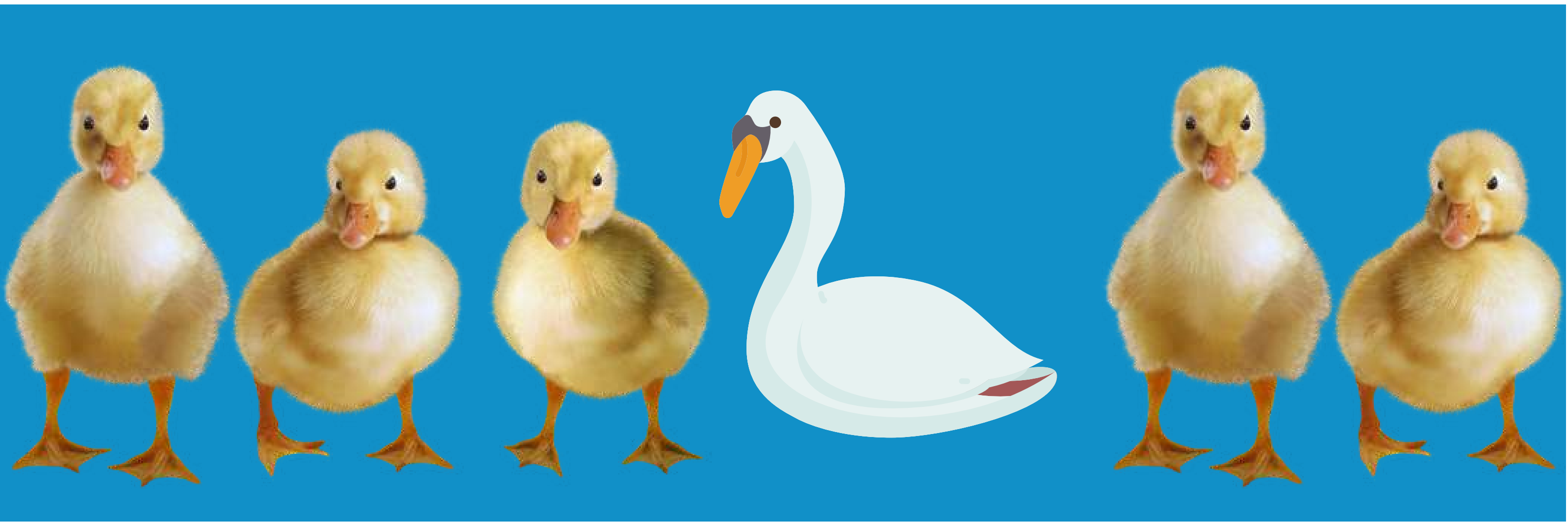
एकदा एक बदक अंडी घालते आणि त्यांना उबवते पण जेव्हा पिल्लं बाहेर येतात तेव्हा त्यातील फक्त एक पिल्लू खूप मोठं, खूप अस्ताव्यस्त होतं आणि त्याच्या पायाला इतर बदकांसारखी पोहण्यासाठी मदत करणारी जाळीदेखील नव्हती. दुसऱ्या शब्दांत बोलायचं झालं तर ते पिल्लू 'कुरूप' होतं.इतर सगळे बदकाची पिल्ले त्याला खूप चिडवायची आणि त्रासदेखील द्यायची. एके दिवशी, त्याला हंसांचा एक झुंड दिसतो. त्या हंसांना बघून त्याला समजते कि तो तर एक हंस आहे,बदक नाही.चुकून हंसाची अंडी बदकांसोबत मिसळली जातात आणि तो बदकांसोबत मोठा होतो. परंतु आता त्याला कळतं कि तो अतिशय सुंदर असा हंस आहे आणि तो त्या हंसांसोबत दूर उडून जातो.

मला ही कथा अतिशय शक्तिशाली वाटते.

आपल्या आयुष्याच्या काही क्षणी,कुठेतरी आपणही दुसऱ्या लोकांसारखं होण्याच्या प्रचंड दबावाखाली,आपल्या सर्वांना कुरूप बदकासारखे वाटले आहे. आपण पुरेसे चांगले नाही आहोत किंवा त्या लोकांसारखे किंवा त्याच्यासारखे नाही आहोत या विचारांनी आपण सतत स्वतःला त्रास करून घेत असतो. जोपर्यंत आपल्याला हे समजत नाही की आपण तर हंस आहोत सुंदर, उंच आकाशात दूरवर उडण्यासाठी बनलेला एक हंस.

या कथाच आपल्याला घडवतात.

जर तुम्ही तुमच्या भविष्याकडे पाहत नसाल तर तुम्ही मागे राहाल.



क्रिया

आता तुम्ही तुमच्याशी बोलणारी किंवा तुम्हाला प्रेरणा देणारी अशी एक गोष्ट सांगायची आहे. त्यासाठी खाली काही मार्गदर्शक तत्वे दिलेली आहेत.

- तुमची कथा 100 शब्दांपेक्षा कमी असावी.
- ही गोष्ट तुम्हाला का स्फूर्ती देते ?

तुमची कथा 7741085000 या क्रमांकावर Whatsapp करा किंवा contact@mykmm.org वर आम्हाला मेल करा.

KMM 2022 पूर्ण झाल्यानंतर, आम्ही 'स्टोरीज दॅट स्टिर' म्हणजे 'प्रेरणादायी कथा' नावाचे एक ई-बुक तयार करणार आहोत.

एक दिवस, काही वर्षांमध्ये, लोक गोष्टी शेअर करतील ज्यामध्ये तुम्ही नायक आहात आणि ती तुमची गोष्ट असेल. हि कल्पनाच किती सुखावह आहे नाही...

ब्रेन टॅटू