Keep Moving Movement

www.mykmm.org

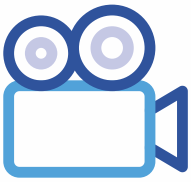
KMM SESSION 2 2018 (मराठी)

BOREDOM is dead

१. उजळणी

२ मिनिट

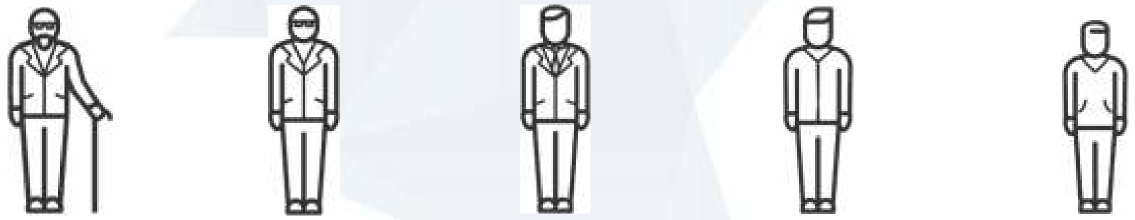
२. सिनेमातील आपले आवडते संवाद कोणते आहेत?



३ मिनिट

जर तुमचे वय यापेक्षा जास्त असेल तर

६०	५०	४०	३०	खाली २०



आपण अंदाज लावू शकता का कि,आजच्या किशोरवयीन मुलांकडून नेहमी ऐकायला मिळणारा संवाद कोणता?

तो संवाद आहे

> **हे इतके कंटाळवाणे आहे !!**

३.

४ मिनिट

तुम्ही त्यासाठी काय केलंत? त्यावर तुम्ही कशी मात केलीत? त्यातून तुम्ही बाहेर कसे आलात?

आपल्याला कधी कामावर असताना कंटाळा आला आहे का?

आपण कधी घरी कंटाळले आहात का?

आपल्याला कधी शाळेत कंटाळा आला आहे का?

तुम्हाला कधीही आयुष्याबद्दल कंटाळा आला आहे का?

आपल्याला कधीही सुट्टीमध्ये कंटाळा आला आहे का?

४.

२ मिनिट

अशावेळी तुम्ही फक्त टीव्ही चालू करून बघत बसता का किंवा स्वतंत्रपणे निर्णय घेण्याची कुवत नसलेलया, बेपर्वा, रिकाम्या आणि प्रतिसाद न देणाऱ्या अशा जिवंत प्रेतासारखे फेसबुक वर वेळ घालवता? आपला कंटाळा घालविण्यासाठी तुम्ही साखरेचे गोड पदार्थ किंवा चिप्स खात राहता का? तुम्ही तो रिकामटेकडा वेळ भरण्यासाठी बाहेर खरेदीला जाता का? तुम्हाला कंटाळा येतो तेव्हा तुम्ही किती सृजनशील बनता?

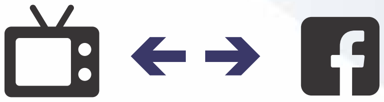
५.

३ मिनिट

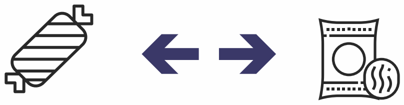
<u>एखादी व्यक्ती कंटाळते तेव्हा फक्त तीन गोष्टी करण्याची प्रेरणा तिला मिळु शकते. एकतर हा वेळ ते पुढील गोष्टींसाठी वापरतात:</u>

१. निष्क्रिय रहातात किंवा

- अशावेळी तुम्ही फक्त टीव्ही चालू करून बघत बसता का किंवा स्वतंत्रपणे निर्णय घेण्याची कुवत नसलेल्या, बेपर्वा, रिकाम्या आणि प्रतिसाद न देणाऱ्या अशा जिवंत प्रेतासारखे फेसबुक वर वेळ घालवता?



- आपला कंटाळा घालविण्यासाठी तुम्ही साखरेचे गोड पदार्थ किंवा चिप्स खात राहता का?



- तुम्ही तो रिकामटेकडा वेळ भरण्यासाठी बाहेर खरेदीला जाता का? तुम्हाला कंटाळा येतो तेव्हा तुम्ही किती सृजनशील बनता?

(त्यामुळे, मनोरंजन हा कंटाळवाणेपणातून बाहेर पडण्याचा मार्ग ठरतो).

६.

५ मिनिट

२. विध्वंसक होतात.

<u>जेव्हा रटाळपणा आणि कंटाळा घालविण्यासाठी त्रासदायक पर्याय तयार केले जातात, तेव्हा तोच कंटाळवाणेपणा आपल्या डोक्यातील "सैतानचा अड्डा" बनू शकतो.</u>

कंटाळवाणेपणा हीच जर एखाद्याची विचारसरणी बनली, तर त्रासदायक पर्यायांची एक विशाल श्रेणीच बनू शकते. उदाहरणार्थ,

१. किंवा, नीच समवयस्कांच्या गटाबरोबर मौजमस्ती करताना, असे ठरते कि, "हे इतके कंटाळवाणे आहे; त्यापेक्षा काहीतरी चला काहीतरी वेडापणा करू!"(त्यामुळे, कंटाळवाणेपणा धोकादायक जोखीम घेण्याकडे वळतो).

२. किंवा, एखाद्या निरस समारंभाला उत्साहीत करण्यासाठी म्हणून घोषित केले जाते कि, "हे इतके कंटाळवाणे आहे; त्यापेक्षा आता सर्वात वेगाने कोण पेयं पितात ते पाहू या!" (म्हणून, कंटाळवाणेपणा भौतिक प्रयोगापर्यंत पोहचतो.)

३. किंवा, प्रयोगाच्या स्वातंत्र्यातील शेवटचा टप्पा म्हणून, दैनंदिन आयुष्यातील कष्टाचा द्वेष करताणा ठरविणे कि, "हे इतके कंटाळवाणे आहे; त्यापेक्षा मी काहीतरी चोरेन, पण पकडले जाणार नाही असा प्रयत्न करेन." (त्यामुळे, कंटाळवाणेपणा नियम तोडण्याकडे वळतो).

७.

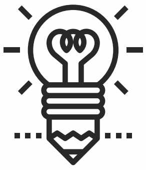
५ मिनिट

३. रचनात्मक होतात

जेव्हा तुम्हाला कंटाळा येतो तेव्हा तुम्ही किती सृजनशील आसता ?

आपल्याकडे कंटाळवाणेपणा हाताळण्यासाठी तीन रचनात्मक मार्ग आहेत

१. काहीतरी आव्हानात्मक करा किंवा,



२. काहीतरी सृजनशील करा किंवा,

३. इतरांना मदत करण्यासाठी काहीतरी करा.

८. येथे चौथा बोनस पर्याय आहे.

४ मिनिट

जे काही कठीण आहे, जे काही अवघड आहे, जे काही अनावश्यक आहे, पण ते करावेच लागते, ते सगळे म्हणजेच कंटाळवाणेपणा आहे. याचे निराकरण या सुंदर प्रश्नाचे उत्तर देऊन करा कि, "आणखी आनंद कसा मिळवाल?"

एक एकल प्रश्न गोष्टी साध्या आणि मनोरंजक बनवू शकतो.

मी यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

१.

१० मिनिट

वर्गात आता आपण सहा संघ तयार करूया. येथे सहा कंटाळवाण्या परिस्थिती दिल्या आहेत, ज्यासाठी आपल्याला उपाय शोधायचे आहेत.

१. इतिहास कंटाळवाणा विषय आहे. माझ्या आयुष्यामध्ये मला त्याची उपयुक्तताच समजत नाही. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

२. लेखन करणे कंटाळवाणे आहे. मला लिहायला आवडत नाही. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

३. मला ही संकल्पना आधीच समजलेली आहे. मग मी हा प्रश्न आणखी ५ वेळा का सोडवावा? हे वेळेचा अपव्यय आहे. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

४. माझे शिक्षक कंटाळवाणे आहेत. ते माझ्यासाठी प्रेरणादायी वाटत नाहीत. त्यांचे तास / वर्ग मला पुरेसे आव्हानात्मक वाटत नाहीत. मी त्यांच्या वर्गांचा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

५. मला खेळ आवडतात. मला अभ्यासात फारसा आनंदच वाटत नाही. मला जबरदस्तीने अभ्यास करायला भाग पाडले जाते आहे. मी अभ्यासाचा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

६. मला समाजात मिसळायला फारसे आवडत नाही. माझे आईवडील अशा समारंभांना मला जबरदस्तीने घेऊन जातात. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

७. मला गृहपाठ आवडत नाही. तो खूप कंटाळवाणा आहे. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

८. मला माझ्या नातेवाईकांबरोबर बोलण्यास आवडत नाही. ते खऱ्या स्वभावाचे वाटत नाहीत. त्यांच्या अवतीभोवती राहणे कंटाळवाणे आहे. माझे आईवडील मला त्यांच्यात मिसळायला भाग पाडतात. हे कंटाळवाणं आहे. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

९. माझे आईवडील नेहमी माझ्यातील दोष शोधत असतात. त्यांच्याशी बोलणे कंटाळवाणे आहे. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

१०. खोली साफ करणे आणि माझ्या वस्तू योग्य ठिकाणी मांडून ठेवणं खूप कंटाळवाणा आहे. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

११. जेव्हा माझ्या आईवडिलांना माझ्या स्क्रीनच्या वापराच्या वेळेबद्दल (टीव्ही, मोबाईल, कम्प्युटर, इ. च्या वापराबाबत) किंवा माझ्या मित्रांबद्दल माझ्याशी चर्चा करायची असते, तर मला ते खूप कंटाळवाणे वाटते. मी त्याचा यापेक्षा अधिक आनंद कसा घेऊ शकेन?

आपल्या संघाकडे वरील ११ बाबींपैकी प्रत्येकावर उपाय सुचवण्यासाठी एकूण पाच मिनिटे आहेत.

२ मिनिट

Brain Tattoos

Keep Moving Movement

2nd Floor, Krsna Chambers, North Main Road,
Near Starbucks, Koregaon Park, Pune 411 001

+91 77210 65000 contact@mykmm.co.in

www.mykmm.org

keepmovingmovement kmmpune keepmovingmovement