

## Resilience – How to deal with failures

### लचीलापन - असफलताओं का सामना कैसे करें

#### आइए पढ़ते हैं एक दिलचस्प कहानी

एक खूबसूरत दोपहर, एक युवक अपने बगीचे में टहल रहा था कि उसने एक पत्ते पर एक तितली के कोकून को देखा। प्रकृति के एक अद्भुत परिवर्तन को देखने के लिए रोमांचित, वह बैठे और कई घंटों तक तितली को देखता रहा क्योंकि यह अपने शरीर को अपने कोकून के एक छोटे से छेद के माध्यम से मजबूर करने के लिए संघर्ष कर रही थी।

थोड़ी देर बाद ऐसा लगा कि तितली ने कोई प्रगति करना बंद कर दिया है। बाहर निकलने में काफी मशक्कत करनी पड़ रही थी! ऐसा लग रहा था कि यह मुक्त नहीं हो सकता। यह हताश लग रहा था! ऐसा प्रतीत होता था कि यह जितना दूर हो सकता था, और आगे नहीं जा सकता था।

दयालु आदमी ने तितली की मदद करने का फैसला किया। उसने कैंची की एक जोड़ी ली और तितली के लिए एक बड़ा उद्घाटन करने के लिए कोकून को घुमाया। तितली बिना किसी संघर्ष के आसानी से निकल आई। लेकिन उसके बगीचे में किसी भी अन्य तितलियों के विपरीत, उसके शरीर में छोटे और मुरझाए हुए पंखों वाला सूजा हुआ शरीर था।

वह आदमी खुश था कि उसने बिना ज्यादा संघर्ष के तितली को उसके कोकून से बाहर निकाला। उसने तितली को देखना जारी रखा, यह उम्मीद करते हुए कि, किसी भी क्षण, पंख सूख जाएंगे, बड़े हो जाएंगे और सूजे हुए शरीर को सहारा देने के लिए फैल जाएंगे, जो समय पर सिकुड़ जाएगा।

दुर्भाग्य से, न तो इसके पंखों का विस्तार हुआ और न ही सूजा हुआ शरीर कम हुआ। तितली सिकुड़े हुए पंखों और सूजे हुए शरीर के साथ इधर-उधर रेंगती रही, जीवन भर कभी भी उड़ने में सक्षम नहीं रही।

हालांकि नेक इरादे से उस आदमी ने तितली के विकास में बाधा डाली। तितली द्वारा अपने कोकून से बाहर आने के निरंतर प्रयास से शरीर में जमा द्रव को पंखों में बदलने के लिए मजबूर कर दिया। उस आदमी को, तितली की मदद करने की जल्दबाजी में, समझ में नहीं आया कि सीमित कोकून और संघर्ष ही तितली के सुंदर शरीर और पंखों की कुंजी है।

कभी-कभी संघर्ष और चुनौतियाँ ठीक वही होती हैं जो हमें अपने जीवन में विकसित करने की आवश्यकता होती हैं। जैसे, कोकून से बाहर निकलने का संघर्ष तितलियों को अपने सुंदर पंख देता है, हमारे जीवन में संघर्ष हमें मजबूत बनाता है और हमें उड़ने के लिए पंख देता है।

कहानी से आपने जो सीखा है उसे लिखें

---

---

---

---

---

लचीलापन क्या है? सरल शब्दों में अपनी स्वयं की परिभाषा सोचें और लिखें।

---

---

---

---

### Worksheet: How to become more Resilient

#### वर्कशीट: अधिक लचीला कैसे बनें

#### Section 1: Advising others

##### भाग 1: दूसरों को सलाह देना

उन लोगों के उदाहरण लिखिए जो आपके आस-पास दिखाई देने वाली प्रतिकूल या कठिन परिस्थितियों से पीछे हटते हैं (आपका मित्र, पड़ोसी, रिश्तेदार या कोई भी व्यक्ति हो सकता है जिसे आप जानते हैं)

---

---

---

---

---

आप उनके उदाहरण से क्या सीखते हैं? या क्या आप उनकी समस्याओं से बेहतर तरीके से निपटने के लिए उन्हें कुछ सुझाव देना चाहेंगे?

---

---

---

---

##### भाग 2: खुद को सलाह देना

क्या आपने जीवन में कभी किसी असफलता का सामना किया है? यदि हाँ, तो अपना अनुभव लिखें और यह भी लिखें कि आपने इस पर कैसी प्रतिक्रिया दी।

---

---

---

---

---

अगर आपको फिर से उस स्थिति से निपटने का मौका मिले, तो आप क्या करेंगे?

---

---

---

---

---

भविष्य के लिए खुद को और अधिक लचीला बनाने के लिए आप क्या करेंगे?

---

---

---

---

---

### How to grow from failure?

#### असफलता से कैसे आगे बढ़ें?

असफलता कोई परेशान करने वाली बात नहीं है। स्थिति पर काबू पाने की क्षमता पैदा करना एक चुनौती है। ऐसा क्यों है कि कभी-कभी लोग वास्तव में कठिन समय से गुजर सकते हैं और फिर से वापस लौट सकते हैं? अंतर यह है कि जो लोग वापस उछालते हैं वे लचीलापन के कौशल का उपयोग कर रहे हैं। लचीलापन कठिन परिस्थितियों से बाहर निकलने की क्षमता है। आप असफलताओं से कैसे निपटेंगे? कठिन परिस्थितियों में लचीला बनने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं। कृपया ध्यान दें कि लचीलेपन की राह पर प्रत्येक व्यक्ति की यात्रा अलग होगी - जो आपके लिए काम करती है वह शायद आपके दोस्तों के लिए काम ना करे।

### **अपना खयाल रखा करो:**

अपने आप को प्राथमिकता बनाएं। अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में निवेश करें। उन चीजों को करने में समय बिताना जो आपको खुश करती हैं। जीवन में एक उद्देश्य रखें और उस उद्देश्य के लिए काम करने का आनंद लें।



### **सपोर्ट सिस्टम:**

ऐसे लोगों का समूह बनाएं जो आपके मुश्किल समय में हमेशा साथ दें। बेहतर महसूस करने के लिए अपनी भावनाओं को परिवार या दोस्तों के साथ साझा करें। अपने सपोर्ट सिस्टम से नियमित रूप से जुड़ें और खुद को व्यक्त करें।

### **अलग-अलग विकल्प रखें:**

एक बात या एक ही निर्णय पर टिके न रहें। नए विचारों, स्थानों, लोगों और निर्णयों के लिए मन और दिमाग खुला रखें। आप जितना खुलकर सोचेंगे, उतना ही अच्छा महसूस करेंगे

### **जरूरत पड़ने पर मदद मांगना:**

जब ऐसा लगे कि आप टूट रहे हैं, तो अपनी भावनाओं को साझा करने के लिए किसी मनोवैज्ञानिक या किसी ऐसे व्यक्ति के पास जाना बेहतर है जिस पर आप भरोसा करते हैं। जब भी आप भावनात्मक रूप से कमजोर महसूस करें या जब आप किसी कठिन परिस्थिति का सामना करें, तो मदद लें, यह पूरी तरह से ठीक है।

### **सकारात्मक सोच:**

सकारात्मक रहें और हमेशा विश्वास रखें कि समय के साथ चीजें बदलती हैं। समस्याओं के बारे में अधिक मत सोचें, समाधान खोजते रहें, और यह तभी संभव होगा जब आप विश्वास करेंगे कि चीजें बेहतर होंगी।

### **Assignment: Quotations**

#### **असाइनमेंट: कोटेशन**

**कब:** सत्र से पहले या बाद में

**कैसे:** नीचे दिए गए उद्धरणों को पढ़ें और अपनी राय लिखें

**Quotation 1** ओपरा विनफ्रे द्वारा

"चुनौतियाँ उपहार हैं जो हमें गुरुत्वाकर्षण के एक नए केंद्र की खोज करने के लिए मजबूर करती हैं। उनसे ना लड़ें। बस खड़े होने का एक अलग तरीका खोजें।"

---

---

---

**Quotation 2** अल्बर्ट आइंस्टीन द्वारा

"जिसने कभी गलती नहीं की उसने कभी कुछ नया करने की कोशिश नहीं की।"

---

---

---

**Quotation 3** थॉमस एडिसन द्वारा

"जीवन की कई असफलताएं वे लोग हैं जिन्हें यह नहीं पता था कि वे सफलता के कितने करीब थे जब उन्होंने हार मान ली।"

---

---

---

**Quotation 4** स्टीव जॉब्स द्वारा

"Apple से निकाल दिया जाना सबसे अच्छी बात थी जो मेरे साथ कभी भी हो सकती थी। सफल होने के भारीपन की जगह फिर से शुरुआत करने वाले के हल्केपन ने ले ली। इसने मुझे अपने जीवन के सबसे रचनात्मक दौर में से एक में प्रवेश करने के लिए मुक्त कर दिया।"

---

---

---

**Quotation 5** स्टीव जॉब्स द्वारा

“आप आगे देखते हुए बिंदुओं को नहीं जोड़ सकते; आप उन्हें केवल पीछे की ओर देखते हुए कनेक्ट कर सकते हैं। इसलिए आपको भरोसा करना होगा कि आपके भविष्य में डॉट्स किसी न किसी तरह से जुड़ेंगे। आपको किसी चीज पर भरोसा करना होगा-आपकी आंत, भाग्य, जीवन, कर्म, जो भी हो। इस दृष्टिकोण ने मुझे कभी निराश नहीं किया, और इसने मेरे जीवन में सभी बदलाव लाए हैं।”

---

---

---

---