

Keep Moving
Movement

2021

www.mykmm.org

सत्र 7



I AM A **FOREST**
INSIDE A **SEED!**





भाग : 1

एक मूर्ख विचार की पैरवी / व्याख्या करने वाले एक होशियार व्यक्ति से ज्यादा हास्यास्पद कुछ नहीं है।



मैंने कुछ साल पहले एक मनोवैज्ञानिक से ऐसा ही एक विचार सुना था। वह आश्चस्त थी, आप जिस तरह से शौचालय में प्रशिक्षित (Toilet Training) हैं, आपका व्यक्तित्व उसका ही एक उत्पाद है। सामाजिक दबाव का आपका पहला अनुभव वहीं से शुरू हुआ।





भाग : 2

आपके जीवन में सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति वह है जो आप पर विश्वास करता है।

यहूदी इतने चतुर और बुद्धिमान क्यों हैं?

हालांकि यहूदी दुनिया की आबादी का केवल ०.२ प्रतिशत हिस्सा बनाते हैं, वे आश्चर्यजनक रूप से २२ प्रतिशत नोबेल पुरस्कार जीतते हैं। रसायन विज्ञान 2009 के लिए नोबेल पुरस्कार विजेता अदा योनाथ ने एक बार हमसे पूछा, "छात्रों को प्रश्न पूछने के लिए कितने अंक मिलते हैं?"

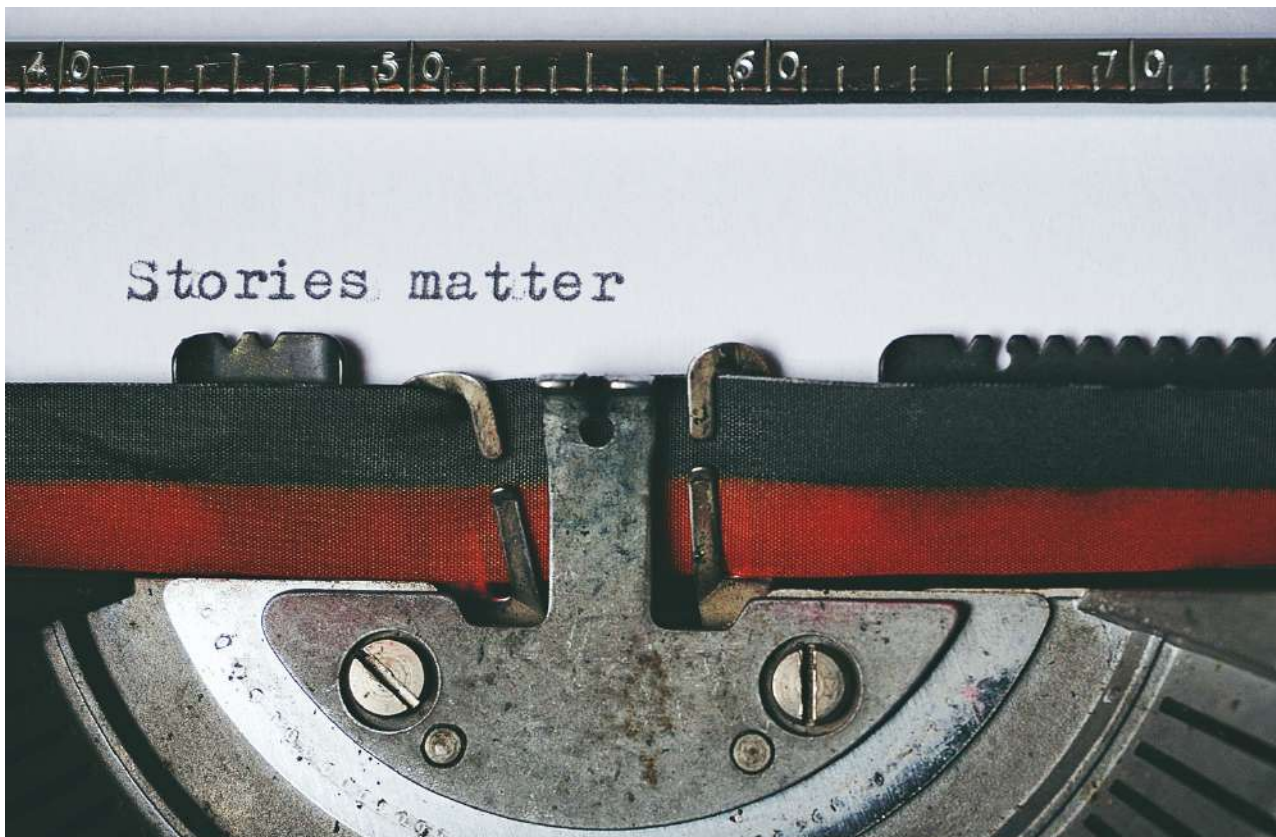


वह कहती हैं, "आपके जीवन में सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति आप खुद हैं। आपको खुदका विश्वास जीतना चाहिए।"



भाग : 3

कहानियों में शक्ति होती है।



मेरे पास आज आपके लिए कुछ भरोसेमंद कहानियाँ हैं।

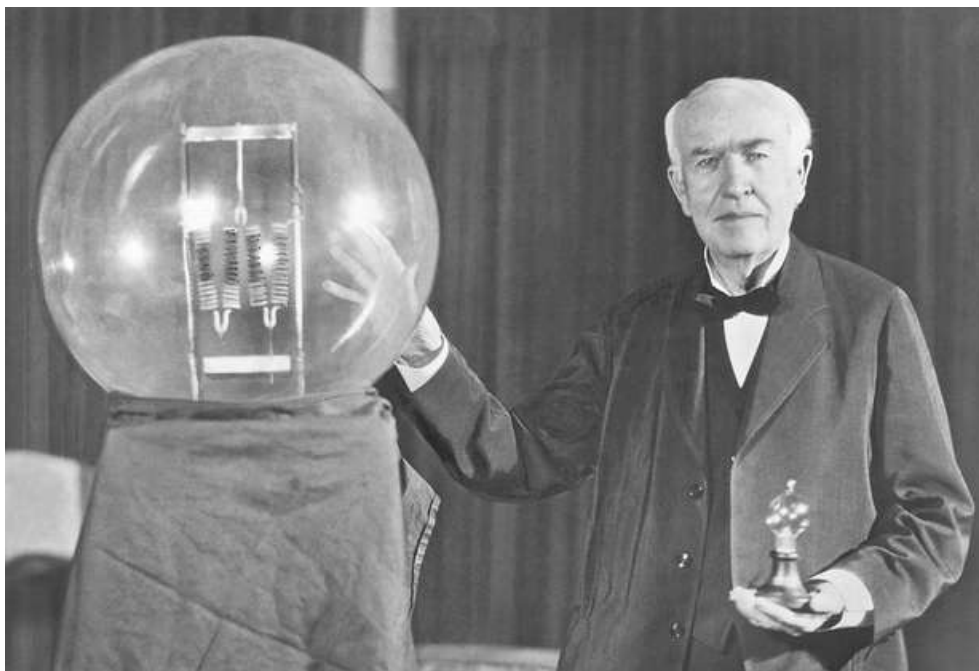


भाग 3A : थॉमस एडिसन और एक नोट

"आपका बेटा एक प्रतिभाशाली है। यह स्कूल उसके लिए बहुत छोटा है और उसे प्रशिक्षित करने के लिए अच्छे शिक्षक नहीं हैं। कृपया उसे स्वयं पढ़ाएँ।"

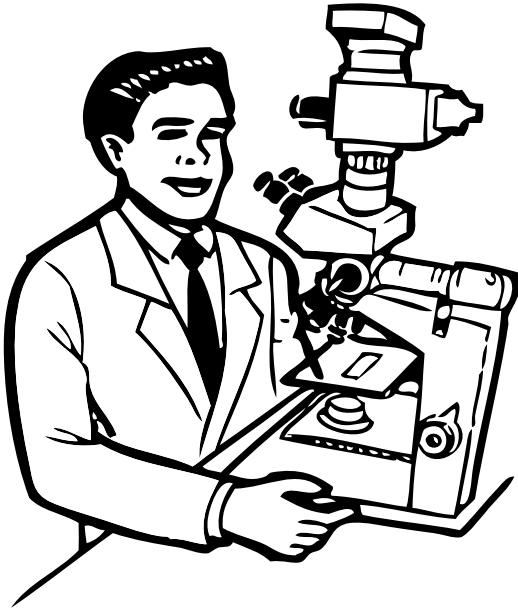
"आपका बेटा व्याकुल / बौखलाया हुआ है। हम उसे अब और स्कूल नहीं आने देंगे।"

"थॉमस अल्वा एडिसन एक व्याकुल / बौखलाया बच्चा था, जो एक नायक माँ द्वारा, सदी की प्रतिभा बन गया।"





भाग 3B : गलतियाँ और सीखना



एक महान वैज्ञानिक का एक बार एक समाचार रिपोर्टर द्वारा साक्षात्कार किया गया था, उनसे पूछा गया था कि उन्हें ऐसा क्यों लगा कि वह एक औसत व्यक्ति की तुलना में इतना अधिक हासिल करने में सक्षम हैं?

उसने जवाब दिया कि यह सब उस सबक से आया है जो उसकी माँ ने उसे सिखाया था जब वह एक छोटा बच्चा था। वह फ्रिज से दूध की एक बोतल बाहर निकालने की कोशिश कर रहा था, तभी उसकी पकड़ छूट गई और उसने सारा सामान किचन के फर्श पर गिरा दिया। उसकी माँ ने उसे डाँटने के बजाय कहा, "कितना अद्भुत गड़बड़ की है तुमने! मैंने शायद ही कभी देखा है इतना फैला हुआ दूध। खैर नुकसान तो पहले ही हो चुका है। इसे साफ करने से पहले क्या आप इसमें खेलना चाहोगे?"



खेलना होने के बाद, माँ ने कहा, "आप जानते हैं, जब भी आप इस तरह की गड़बड़ी करते हैं, तो अंततः आपको इसे साफ करना पड़ता है। तो आप यह कैसे करना चाहेंगे? हम एक तौलिया, स्पंज, या झाड़ू का उपयोग कर सकते हैं। आप क्या पसंद करेंगे?"

दूध साफ करने के बाद उन्होंने कहा, "हमारे पास यहाँ जो कुछ है वह एक असफल प्रयोग है कि दो छोटे हाथों से दूध की एक बड़ी बोतल कैसे पकड़ी जाए।

चलो आँगन में चलते हैं, बोतल में पानी भरते हैं और देखते हैं कि क्या आप इसे बिना गिराए ले जाने का कोई तरीका खोज सकते हैं। और उन्होंने किया।

क्या शानदार सबक है! वैज्ञानिक ने तब टिप्पणी की, कि उस समय वह जानत गया कि उसे गलतियाँ करने से डरने की ज़रूरत नहीं है।

इसके बजाय उन्होंने सीखा कि गलतियाँ कुछ नया सीखने के अवसर मात्र हैं - जो कि, आखिरकार, वैज्ञानिक प्रयोग ही हैं।



भाग 3C : रानी रामपाल

उनकी माँ सुबह इन्हें प्रशिक्षण के लिए आकाश देखकर उठाती थी क्योंकि इनके घर में घड़ी नहीं थी!



भाग 3D : वंदना कटारिया

जिन्होंने अकेले वृक्ष की शाखाओं के साथ हॉकी का अभ्यास किया क्योंकि गाँव के बुजुर्गों ने उसे हॉकी खेलने से मना कर दिया।





भाग 3E : हैमाबती

९ वर्ष की आयु में, हैमाबती का विवाह एक विधुर से हुआ था जो उम्र में उससे ५ गुना बड़े थे। जब वह 12 साल की थी, उसके पति की मृत्यु हो गई। मेडिकल कॉलेज में, हैमाबती पहले स्थान पर रही और स्वर्ण पदक की सही दावेदार थी फिर भी उसे स्वर्ण पदक दिए जाने पर लड़कों ने तो हड़ताल पर जाने की धमकी दी। अंततः उसे कक्षा में प्रथम आने के बावजूद रजत पदक पर संतोष करना पड़ा!



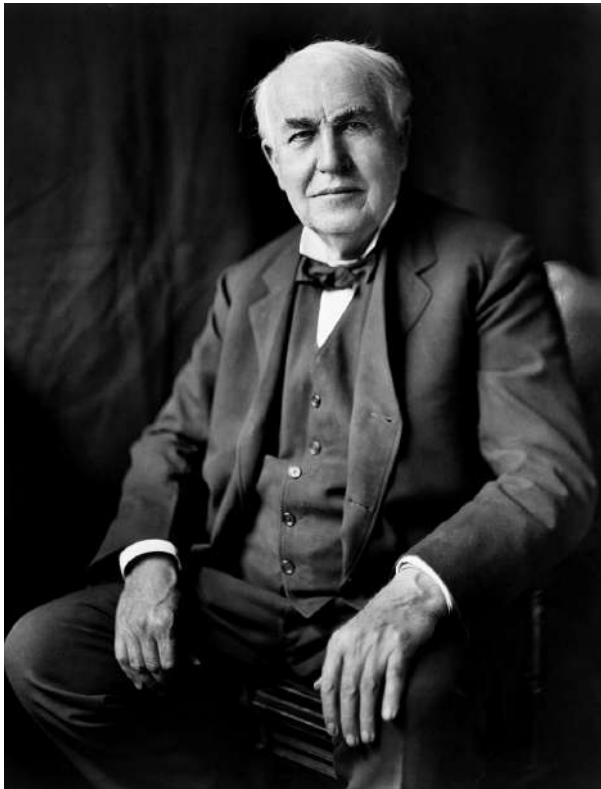
भाग 3F : मुथुलक्ष्मी

मुथुलक्ष्मी स्कूल में पर्दे के पीछे बैठी थी क्योंकि एक कन्या थी और देवदासी की लड़की थी। 1929 में बाल विवाह निरोधक अधिनियम पारित किया जाना था जिसके लिए हमें मुथुलक्ष्मी रेड्डी के प्रयासों के लिए धन्यवाद देना चाहिए। उन्होंने ही शोषक देवदासी प्रथा के खिलाफ कानून पेश किया और ऐसी लड़कियों के रहने के लिए, सीखने के लिए और कमाने के लिए संस्थान बनाया। उन्होंने ही अध्यार कैंसर इन्स्टिट्यूट की स्थापना की।





ये वो लोग हैं जिन्होंने अपने पुरुषार्थ से असंभव लगने वाले कारनामे कर दिखाएँ। दुनिया में जहाँ उनके लिए कोई महत्वपूर्ण स्थान नहीं था, उन्होंने खुद का स्थान बनाया और सफलता ने उनके कदम छुए। इस दुनिया को रहने के लिए एक बेहतर जगह बना दिया। उन्होंने खुद पर भरोसा किया।



अगर वे ऐसा कर सकते हैं तो हम क्यों नहीं?



भाग : 4

आपको क्या लगता है कि वास्तव में हमें क्या सीमित करता है?

आइए हम अपने संकल्प को अपने बहाने से मजबूत बनाएँ।

- यह कभी भी हमारे कौशल की सीमा नहीं है जो हमें सीमित करती है।
- यह कभी भी हमारे ज्ञान की सीमा नहीं है जो हमें सीमित करती है।
- यह कभी भी हमारी शारीरिक क्षमता की सीमा नहीं है जो हमें सीमित करती है।
- यह लगभग हमेशा हमारे आंतरिक संवाद की सीमाएँ हैं जो हमें सीमित करती हैं।
- यह हमारे साहस की सीमा है, यह हमारी प्रतिबद्धता की सीमा है, यह हमारी सीखने की क्षमता में हमारे विश्वास की कमी है और यह हमारे बदलने की क्षमता में हमारे विश्वास की सीमा है जो हमें सीमित करती है।

अगर हम आंतरिक सीमाओं को बदलकर आज की शुरुआत करें, तो कल हम पहाड़ों को हिला सकते हैं। खेल शुरू?



भाग : 5

विश्वास का निर्माण कैसे करें?

भाग 5A

- हर कठिन दौर
- हर उछलकर वापस आना
- हर मुश्किल प्रोजेक्ट
- हर चुनौतीपूर्ण स्थिति
- हर व्यक्ति जिसे मदद की जरूरत है

...अपना खुद का विश्वास अर्जित करने का अवसर है।





भाग 5B

- जब हम अपना 100% से थोड़ा अधिक देते हैं तो हमें खुद पर भरोसा होता है।
- जब हम अपनी पसंद की जिम्मेदारी लेते हैं तो हमें खुद पर भरोसा होता है।
- हम खुद पर भरोसा करते हैं जब हम दयालु होते थे जब हम असभ्य हो सकते थे।

हम पर भरोसा करने वाले लोग और हमारा खुद पर भरोसा करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

भाग 5C

- भरोसे की मांग नहीं की जा सकती। भरोसे को वसीयत में नहीं पाया जा सकता है। भरोसा अर्जित करना होगा।
- 'ट्रस्ट क्रिएट्स थ्रस्ट'। विश्वास के बिना जीवन कठिन और धीमा है। भरोसे के साथ, सबसे कठिन यात्रा भी इसके लायक लगती है।



भाग 5D

- आगे बढ़ें और किसी ऐसे व्यक्ति का विश्वास अर्जित करें जिसकी आप गहराई से परवाह करते हैं।
- आगे बढ़ें और उस रिश्ते का विश्वास अर्जित करें जिसे आप विकसित करना चाहते हैं।
- आगे बढ़ें और अपना खुद का विश्वास अर्जित करें जिसके बिना आप एक सामाजिक अनाथ हैं।

भाग 5E

बड़ा संसाधन + कोई भरोसा नहीं —————> अमीर शुरू होता है, गरीब रहता है।

बड़ा संसाधन + पूर्ण विश्वास —————> अमीर शुरू होता है, अमीर रहता है, अमीर बन जाता है।



भाग 5F

कोई संसाधन नहीं + पूर्ण विश्वास → गरीब शुरू करता है, अमीर बन जाता है, अमीर रहता है।

इसलिए, कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप संसाधनों से कहाँ से शुरू करते हैं, आपको हमेशा पूरे भरोसे के साथ रहना चाहिए।

और हाँ, कुछ भी हो जाए, कभी किसी का भरोसा मत तोड़ना। यह किसी व्यक्ति के मूल्य की अंतिम परीक्षा है।

जीवन पर विश्वास रखें। अगर आपको दफनाया जा रहा है तो यह इसलिए है क्योंकि आपका भाग्य बीज का नहीं बल्कि संपूर्ण जंगल का है!



भाग : 6

ब्रेन टैटूज

