



हम सब जुड़े हुए हैं

यह गतिविधि आपको कुछ खाने या पीने की चीजों के बारे में सोचने और उन सभी लोगों की कल्पना करने के लिए कहती है जो इसे बनाने और इसे आप तक पहुँचाने में शामिल थे। क्या आप जानते हैं कि अपने खाने-पीने की चीजों के लिए आप कई लोगों के शुक्रगुज़ार हैं? दरअसल, यदि आप अपने जीवन की किसी भी चीज को गहराई से देखते हैं, तो आप उन लोगों का एक पूरा जाल देख सकते हैं, जो इसे बनाने और उसे आप तक पहुँचाने में शामिल थे। ये सभी लोग आपसे जुड़े हुए हैं, भले ही आप उनमें से अधिकांश को व्यक्तिगत रूप से नहीं जानते हैं।

- 1 कुछ याद करें जो आपने हाल ही में खाया या पिया है। बीच के चाकोर में इसका एक साधारण चित्र बनाएं।



- 2 इस खाने या पीने की चीज़ में कौन से तत्व हैं? यह कहाँ से आता है?

- 3 उन सभी लोगों की कल्पना करें जो अवयवों को उगाने और काटने में शामिल थे। इसे बनाने में शामिल सभी लोगों की कल्पना करो। फिर, इसे आप तक पहुँचाने में शामिल सभी लोगों के बारे में सोचें।



- 4 अपने चित्र के आसपास, जितने लोग हो सकते हैं, जिन्होंने इसे बनाया है या आप तक पहुँचाया है उनका नाम लिखें या चित्र बनाएं। उदाहरण के लिए, एक किसान, एक वितरण व्यक्ति, एक कारखाना कर्मचारी।



- 5 उन सभी लोगों को देखें जिन्हें आपने अपने चित्र में जोड़ा है। ये लोग एक दूसरे से और आपसे कैसे जुड़े हैं?



हम सब जुड़े हुए हैं



अपने खाने या पीने की चीज़ और सूचीबद्ध लोगों के चित्र को देखें। इसमें से एक व्यक्ति को चुनें। इस व्यक्ति ने आपके खाने या पीने की चीज़ को आप तक पहुँचाने के लिए क्या किया? एक सूची लिखें।

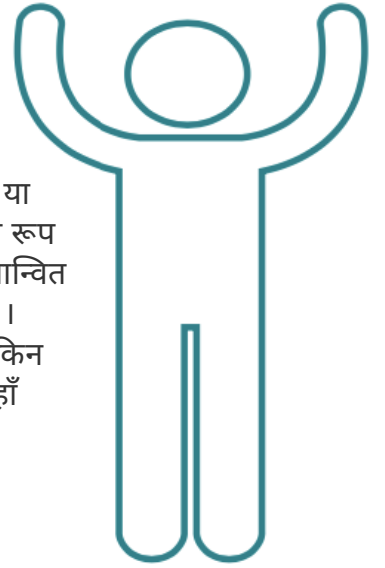
- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |



भले ही आप शायद एक दूसरे से कभी नहीं मिले हों, लेकिन इस व्यक्ति के बिना आप अपने खाने या पीने की चीज़ नहीं ले पाते। यदि आप इस व्यक्ति से मिले, तो आप उन्हें कैसे धन्यवाद दे सकते हैं?



एक पल के लिए विचार करें कि इतने सारे लोगों ने आपके इस खाने या पीने की चीज़ के लेने में योगदान दिया है। भले ही वे दूर हो या विशेष रूप से आपकी मदद करने का इरादा न करें, उनके कार्यों ने आपको लाभान्वित किया। आप उनके प्रति कुछ कृतज्ञता का भाव महसूस कर सकते हैं। आप अपने शरीर में क्या सुखद या तटस्थ संवेदनाएं देखते हैं? आप किन भावनाओं को महसूस करते हैं? रंगों या शब्दों का प्रयोग शरीर पर वहाँ निशान लगाने के लिए करें जहाँ आप कुछ महसूस करते हैं।



आज की चुनौती

आप इस विचार को विभिन्न रोजमर्रा की वस्तुओं के साथ दोहरा सकते हैं। खुद को चुनौती दें उन कई तरीकों पर विचार करने के लिए जिनसे हम दूसरों से जुड़े हैं। ध्यान दें अगर इस बारे में सोचकर आपके अंदर आभार, या दूसरों के साथ जुड़ाव की भावना पैदा होती है। यदि आप इस गतिविधि को फिर से आजमाते हैं तो कुछ अन्य वस्तुओं की एक सूची बनाएं जिन पर आप ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |