

The Indian Stammering Association Newsletter



Samvad संवाद

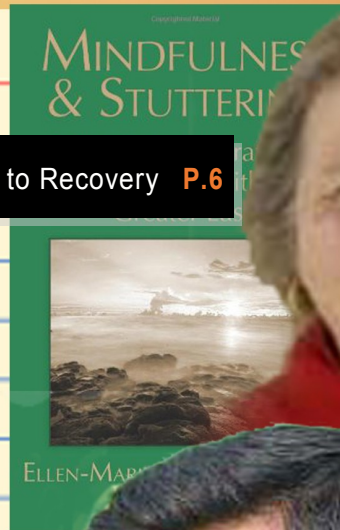


हकलाहट से डरें नहीं, सामना करने से होगा फायदा P.12



Do I Stammer...? P.4

Author of the novel
'As I Turn Twenty'
Writes for Samvad



Your Mindful Way to Recovery P.6



Cover Story: Pseudo-Recovery

JP writes about a
phenomenon of
recovery which is
'not true'

Volume

12

12 May
2013

From The Editor's Desk

this issue

Pseudo-Recovery P.1

Do I Stammer...? P.3

Your Mindful Way to Recovery P.4

3-day Communication Workshop at

Dehradun P.6

हिंदी विभाग

कैसे रखता हूँ मैं खुद को पॉजिटिव...! P.8

हकलाहट से डरें नहीं, सामना करने से होगा

फायदा P.10

जीवन बंद मुट्ठी नहीं खुला हाथ है P.11

हर्बर्टपुर में टीसा की संवाद कार्यशाला

संपन्न P.12

Let's Befriend our Stammer

Dear Readers,

It's time we bring you yet another edition of Samvad. Some events, some blog updates and some thought provoking articles from our contributors.

Mahatma Gandhi once said- "Happiness is when what you think, what you say, and what you do are in harmony". This beautiful thought reminds us the path to truth and honesty. The same holds true in our paths of recovery. Our very own JP writes more on this in his article – "Pseudo-Recovery". The thoughts in this article on being honest about our recovery is a wake up call for all of us- a must read!

Reekrit Serai a PWS from Panchkula and also the author of a novel "As I Turn Twenty" writes exclusively for Samvad about his experiences and how writing helped him release his emotions.

In this edition, Samvad also reviews a book titled "Mindfulness and Stuttering – Using Eastern Strategies to Speak with Greater Ease" written by Dr. Ellen-Marie Silverman. Read the review to know more about the book, and who knows you may even want to buy a copy!

We also bring you a report on the recently concluded 3-day workshop in Dehradun, with links to pictures and detailed reports on our blog.

In the Hindi Section, Amit Singh Kushwah writes how he confronted his fear of stammering in job interview and during the first days of his new job. We also have Osho's thoughts on philosophy of life, (courtesy Osho International Foundation), and an article with an analogy by Gopal Mishra that inspires to live positively.

- Samvad Team

प्रिय पाठको,

आपको संवाद का एक और अंक देने का समय आ गया है। कुछ इवेंट्स, ब्लॉग अपडेट और योगदानकर्ताओं के विचारोत्तेजक आलेख समाहित किए जा रहे हैं।

महात्मा गांधी ने एक बार कहा था, "सच्चे आनन्द का क्षण जीवन में कब आता है? जब हम जो सोचते हैं, जो बोलते हैं और जो करते हैं वह पूर्णतः एकरूप हो जाते हैं!" यह सुंदर विचार हमें सच्चाई और ईमानदारी के मार्ग की याद दिलाता है। इसी तरह सच ही हमारी रिकवरी का रास्ता है। जयप्रकाश सुंडा ने इस पर एक आलेख "Pseudo-Recovery" लिखा है। इस आलेख में रिकवरी के बारे में ईमानदार रहने का आह्वान है। इसे जरूर पढ़ें।

पंचकुला के हकलाने वाले व्यक्ति रीकृत सराई जो की "As I Turn Twenty" उपन्यास के लेखक हैं, इन्होंने संवाद को अपना अनुभव बताया है कि लेखन ने किस तरह भावनाओं को व्यक्त करने में उनकी मदद की है।

संवाद के इस अंक में डॉ एलिन मेरी सिल्वेर्मन द्वारा लिखित एक पुस्तक की समीक्षा शीर्षक "Mindfulness and Stuttering – Using Eastern Strategies to Speak with Greater Ease" दी जा रही है। इसमें आप किताब के बारे में ज्यादा जान पाएंगे, और यह भी पता चलेगा की इसकी प्रति आप कैसे प्राप्त कर सकते हैं।

हम हाल ही में देहरादून पर आयोजित तीन दिवसीय वर्कशॉप की रिपोर्ट और इससे सम्बंधित फोटो और ब्लॉग्स के लिंक भी दे रहे हैं।

हिंदी सेक्शन में अमितसिंह कुशवाह ने अपने आलेख "हकलाहट से डरें नहीं, सामना करने से होगा फायदा" में बताया है की जॉब के इंटरव्यू और नए जॉब को ज्वाइन करते समय उन्होंने हकलाहट के डर सामना कर सफलता अर्जित की। ओशो के विचार और सकारात्मक रहने की प्रेरणा देती एक कहानी भी दी जा रही है। साथ ही देहरादून कार्यशाला की रिपोर्ट को भी जरूर पढ़ें।

– संवाद टीम



The
Indian Stammering
Association

Pseudo-Recovery

The phenomenon happens when there are a lot of changes at the intellectual level of the person but the emotional level has not been able to keep pace

Most of the people who stammer (PWS) find meeting other PWS quite a liberating experience. It may not be a 100% liberation but let's say 1%. Now from my experience the liberation comes from a sense of validation. When they hear stories similar to their own, they feel all that they were labeling as negative and bad and even as something wrong with them is actually normal and many others have similar experiences. It's quite strange but meeting others who have undergone the same suffering makes you feel better. I can't even imagine the plight of people suffering from very rare kind of disorders where they may never get to meet someone else like them. What is it, that makes them to be at a state of peace with themselves?

Now let's get back to the topic of this article - Pseudo Recovery. I have experienced it and have very recently started coming out of it. And from talking to many members in TISA, it seems quite common and many feel confused and depressed about the whole experience. Before I write more and more to compensate for not writing for a long time on TISA blog, let me explain the phenomenon. Pseudo Recovery - As the name suggests, is recovery from stuttering mindset that is not a "TRUE" recovery but looks like one on the surface. It happens when there are a lot of changes at the intellectual level of the person but the emotional level has not been able to keep pace. So while you can talk about acceptance and ways to implement it non-stop for 10 hours; how stammerers can transform their life if they follow these steps - A, B & C; may have conducted many workshops for PWS; emotionally you still feel broken. This sometimes also happens due to a fiction that gets created through your blog posts where you talk about many ideals that you may have heard about or read somewhere and have been repeating them in your head (probably because you read about NLP or positive reinforcement) but not really experiencing them. People leave good comments and start looking up to you as a recovered stammerer. Now this contradiction between the mind and the emotion can lead to same problems as before and hence many may see it as being stuck in life.

If it happens to you, trust me it's a normal step in recovery for many people. Changes always start at the surface and then penetrate inwards. Due to a thick hide that we may have developed over the years, these inner changes may sometimes take longer than we expect. All you need to do is try to become more familiar with your emotions and where they come from. And you will be surprised to know that most of your emotions have no link with the present reality but they are just old conditioned emotions that keep coming back and we take the familiarity for their truthfulness. I have been able to get out of that phase due to listening to Eckhart Tolle and trying to start my own venture. Have you experienced something similar where people label you as recovered but you don't feel like one but are afraid to acknowledge it because it makes you feel like a "loser" just as stammering (sometimes) does? How did you cope with it?

P.S: By the way, to me it appears that if I change the title of this write-up to "Pseudo Self" it may be applicable to general human population and it all leads from being identified with your thoughts. What if we could see our thoughts/emotions as just passing thoughts/emotions and not derive a sense of self from them and not believe in each of our thoughts. Or as someone said - Don't take your thoughts/mind too seriously.

What is the opinion of other PWS on this thought provoking issue? Here are some opinions from the TISA members on 'Pseudo-Recovery' -

I think- many of us - even in TISA- start believing and living that intellectual notion: Since I have done this, this, this- I must be "cured" by now.. totally forgetting that our emotional core is not so easy to access.

I think we all need to be a lot more HONEST with ourselves

- Dr. Sachin Srivastava

Herbertpur, Dehradun



While you can talk about acceptance and ways to implement it non-stop for 10 hours; how stammerers can transform their life if they follow these steps - A, B & C; may have conducted many workshops for PWS; emotionally you still feel broken.

Hangout with your PWS Buddies

TISA SHG meetings
now on Google Plus
Hangouts too. For
more information
check this link on
the blog:

<http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/google-plus-hangout-audiovideo-group.html>



Meeting other PWS certainly helps. The feeling that you are not alone in this struggle gives a unique liberating confidence, which helps in relieving accumulated tension in brain. I would go a step forward- not meeting, even knowing or reading about some PWS gives this feeling.

I feel the so called recovery is a gradual process. Rather its a continuous management. The day we stop the management techniques, like breathing, slow speaking, not getting excited etc., stammering surfaces again.

- Jasbir Singh Sandhu

Chandigarh, Punjab



I feel I have recovered emotionally also to the extent of 99.9%. Now I am speaking well and stammer only occasionally. Of course still I am having bad days which are very rare now. The most important thing is I have ALMOST forgotten that I am a stammerer and not bothered emotionally also what others may think when I stammer. This may be due to my age factor and particularly after becoming

coordinator of the Chennai chapter of SHG. I think attending SHG meetings over a period of 4 - 5 years will solve most of our stammering problems automatically without taking any efforts like in my case. I am not taking any special efforts to overcome my stammering except conducting monthly meetings, reading all the TISA blog articles and giving my comments and try to participate NC whenever possible. I think this an easy one for us than spending huge money on speech therapy.

But this is applicable for those who are settled in their life with a good married life and a good job, and not applicable for those who are unemployed and unmarried. They must do speech therapy along with acceptance for a speedy recovery.

- Manimaran Vellan

Chennai, Tamil Nadu

Emotions are deeply rooted, and recovering emotionally is in itself a journey...

Have I gone through pseudo-recovery? It's true that I have desensitized myself from the after-effects of a bad speaking experience. It feels much lighter now, with the emotional baggage gone. This happened because of reading about other PWS on TISA blog, interacting and meeting other PWS at workshops and conferences and attending SHG meetings. Honestly, I do not fret about stammering now, nor do I hate myself. I think these two things were the biggest giants that were eating up my persona.

Honestly, I haven't experienced the pseudo recovery. Perhaps because I feel free to express myself at the SHG meetings. May be that's the best way to deal with it- if you are feeling uncomfortable about something, just speak about it at the SHG meeting.

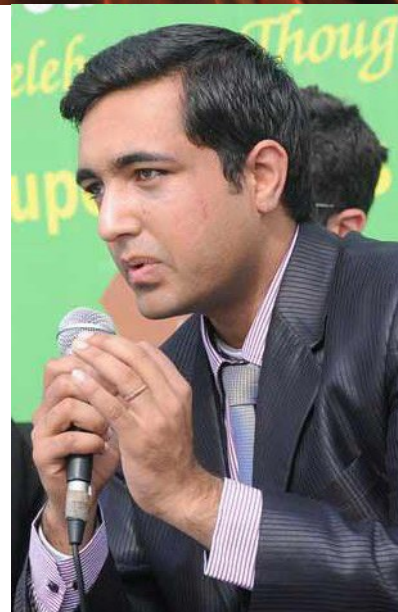
- Harish Usgaonker

Margaon, Goa

Author of the novel “As I Turn Twenty” and a person who stammers, Reekrit Serai writes for Samvad. “Writing was a wonderful release. I could say things that I never did before”, says Reekrit...

Though I had been writing poetry throughout my schools days, it was in college that I actually started writing prose. I wrote my first novel "As I Turn Twenty" a few years ago when I was 19. Suddenly, writing became a wonderful release. I could say things that I never did before. I could live that life of a fluent speaker. I could use all the diffi-

I'm working on some new writing projects, including one in which a boy who stammers is the protagonist. It is set in Punjab and is based on politics. And yes, he realizes in the end that it is not his stammer which defines him, but his actions.



Reekrit Serai wrote “As I Turn Twenty” when he was 19. He has been featured in major Indian newspapers such as The Times of India, Mail Today, the Tribune and Dainik Bhaskar, and is a Freelance Journalist.

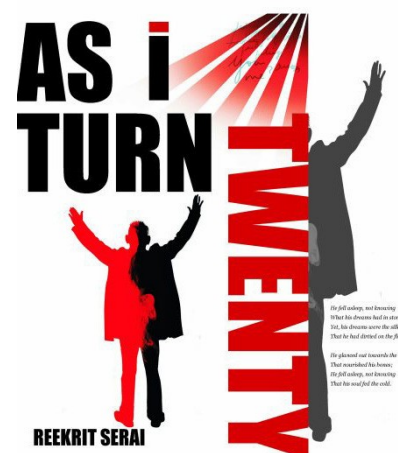
Follow Reekrit Serai:

On Facebook

<http://www.facebook.com/pages/Reekrit-Serai/238538609558349>

On Twitter

<https://twitter.com/#!/RekritSerai>



MINDFULNESS & STUTTERING

Using Eastern Strategies
to Speak with
Greater Ease



ELLEN-MARIE SILVERMAN, PH.D.

Do you practice meditation but don't know how to reap the benefits to help your speech? Do you want to explore more meditation techniques but don't know where to start?

Here is your opportunity to get started with a mindful way of stuttering recovery. Grab a copy of "Mindfulness and Stuttering - Using Eastern Strategies to Speak with Greater Ease", and take the first step.

Order your copy on Amazon.com:

http://www.amazon.com/Mindfulness-Stuttering-Eastern-Strategies-Greater/dp/1478385111/ref=sr_1_3

Your Mindful Way to Recovery

Dr. Ellen-Marie Silverman writes a book on how to avail the benefits of eastern mindfulness techniques into helping us in our recovery and speak the way we want to... Tailor-made for people who stammer, Samvad reviews this book in an attempt to inform the Indian people who stammer about this valuable self-help resource.

People who stammer have explored various therapies and other ways to help recovery. Many have even turned to meditation techniques like Vipassana or Brahmavidhya and report to have benefited leaps and bounds. How does practicing such meditation techniques like Vipassana (and others) help us deal our stuttering problem? Does it help reduce one's stuttering?

Dr. Ellen-Marie Silverman (Ph.D), in her book "Mindfulness and Stuttering – Using Eastern Strategies to Speak with Greater Ease", is looking to throw some light on how practicing meditation techniques and learning to be 'mindful' can be a significant tool for inculcating the ability of speaking the way we want to. The book is available as a paperback edition for \$13.46 (₹732.49) and Kindle edition (for iPads and tabs) for \$10.11 (₹550.19) on Amazon. (See the link to this book on Amazon.com on the side bar)

Dr. Silverman a stammerer herself is a fellow of the American Speech-Language-Hearing Association, a Speech Language Pathologist who has been practicing Vipassana and other meditation techniques and incorporating it in the therapy she offers. With this book, which comprises of seven chapters she attempts to introduce the reader to the concept of Mindfulness and its relevance to the stuttering recovery. The chapters are an amalgamation of personal experiences of the author, stories, anecdotes and some useful tips which slowly unfolds into how practicing mindfulness meditation can help manage stuttering. The book is written primarily for people who stammer, but can be a very good resource for SLPs too. The chapters not only explain how to practice the techniques, but also suggest how to apply the techniques to better manage one's stuttering.

The first three chapters create a build up. The book starts by explaining what it takes for us to be able to practice mindfulness. What qualities should we develop and the kind of attitude we should have. It then moves on to explain what is mindlessness, or not-mindful – an ironic analogy to help the reader understand the core purpose of the practice. Further on, it introduces the concept of mindfulness- the concept and some ways to practice it well supported by the author's personal experiences / struggles during her journey of practicing mindfulness.

The next four chapters then take off with more details into what mindfulness is: about practice and its benefits. The reader is introduced to six meditation (Mindfulness) techniques namely – Shamatha Vipassana, Shenpa, Maitri, Lojong, Gathas and Tonglen. Each of these techniques exhibits a unique significance which can help deal different aspects of stuttering iceberg. Shamatha Vipassana is all about looking and seeing (observing). This technique helps in realizing and discovering the emotions associated with stuttering. Shenpa is staying with The Pleasant and The Unpleasant- The technique is helpful in dealing with denial, running away and avoidance behavior. This technique is well explained in detail with the help of Chodron's 4 R's – Recognizing, Renouncing, Relaxing and Resolving. Maitri is a beautiful technique of befriending your own self (friendship with self). Practicing Maitri will benefit the low self-esteem and self-hatred aspect of stuttering iceberg. Lojong is self motivating with slogans. Dr. Silverman has highlighted 5 out of 59 slogans of Lojong, which are pertinent to stuttering recovery. Gathas (similar to Lojong) is all about focusing through verses. Finally, Tonglen is connecting with others- very relevant for stammerers who go through self-loathing and a feeling of alienation from the rest.

The best thing about the book is these techniques are explained exclusively from the point of view of stammering recovery. How should you practice so that it would benefit your speech? What are the likely difficulties a stammerer is going to face? What to expect and not to expect with regards to your speech? Such questions and many more are answered in this book.

The author stresses on speaking (or stammering) with ease throughout the chapters. The last chapter titled "Changing" talks about the first signs of change and cautions with some dos and don'ts to avoid complacency. The chapter covers some real and practical issues faced in the recovery process – keeping going (relapse and lack of motivation), spotting signs of change, addressing fear and most important – responding and not reacting to situations related to speech and others.

The book is supplemented with substantial references to useful resources to help the reader. The resources include websites, research material and books, CDs, podcasts on mindfulness. It was heartening to see the contact details and websites of several national stammering associations, including TISA. A lot of other materials of self help also have a mention.

One area of improvement could be the way of presentation. The sentences in the book are accompanied with references in parenthesis. From the view point of the lay reader, it can break the flow, especially for those readers who are not used to academic writing. It could be presented differently as footnote or may superscripts mapped to an appendix at the end.

The purpose of the book should also be to encourage the approach of stammering recovery

through practice of meditation (mindfulness). In this era where we find quacks every nook and corner promising 'Stammering Cure in N days', and majority of the stammering fraternity being desperate for 'cure', does this book achieve the purpose of convincing the PWS to venture into Mindfulness?

One thing that will work towards accomplishing this purpose is the well-defined scope of the book. The book is tailor-made, exclusively for a stammerer. The meditation techniques are so explained to help guide a PWS on how to reap the benefits of the practice into achieving better communication skills. However, it would have been good to see a little more details on the cognitive distortions associated with stammering. A little information on stammering iceberg and what techniques should be used to deal with these emotional states- this would be a great self-help tool for a PWS looking for help. Also, having a couple of case studies would have further vindicated the mindfulness approach. A real-life example of how people benefited would have certainly gone a long way into convincing the PWS to take on the practice.

Meditation has been one of the oldest (2500 years) and very much Indian (Buddhist) technique, but often considered to be old-fashioned by many PWS. This book comes as a very good beginning into changing this mindset. 'Mindfulness and Stuttering' is a good self help guide for PWS, to explore speaking (or rather stammering) with ease, by practicing Mindfulness, but not without the perseverance and grit of keeping going. So, if you think you have it in you, grab a copy and start the journey.

Reviewed by Harish Usgaonker
(Samvad Team)



TSS-The Speech Source, Inc., Milwaukee, Wisconsin, USA, received the Ph.D. in speech pathology from the University of Iowa in 1970. Since then, she has been a Post-Doctoral Fellow in developmental psycholinguistics and a member of several university faculties and has provided clinical services in diverse service environments. She is an ASHA Fellow, and a member of SID #4. Dr. Silverman also has had training in transactional analysis, which she has used to form the structure of her clinical approach. The author of scientific and technical publications, several textbook chapters, and Jason's Secret, a novel for children about the nature and treatment of children's stuttering problems, she has presented at local, state, national, and international meetings.

Self-Help Group at Vijaywada

Our friends at Vijayawada are trying to chalk out a new SHG in the city.

Prem Kumar who has attended the TISA communication workshop last year, on Dec 2013 would be coordinating the meetings. Prem Kumar also runs an NGO in Vijayawada.

We will also share about the members and their introductions in our blog.

If you are from Vijayawada and want to be a part of this group then you may contact:

PremKumar - 9490403989 | Rahul - 7569238818 / 8143550897 | Vikas - 09014831074

PICKS



From Our Blog

Fun and Learn:
Watch Pramendra
and Amit doing an
interesting role play

<http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/some-more-fun.html>

PICKS



From Our Blog

Watch participants
of Dehradun
workshop enact
short
plays

<http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/let-us-have-some-drama.html>

3-day Communication Workshop at Dehradun



TISA conducted a 3-day workshop in Dehradun, the capital city of Uttarakhand, from 19th – 21st April 2013. The workshop which was held in the premises of the Lehman Hospital situated in Herbertpur, was attended by more than 25 participants from the states of Uttarakhand, Delhi, Haryana, Rajasthan, Uttar Pradesh, Madhya Pradesh and Punjab.

On the first day of the workshop, while briefing the participants on the need of such workshops, Dr. Satyendra (Sachin) Srivastava said that such workshops are aimed not only to create a positive attitude towards stammering, but also to share the right information, awareness and provide skills of better communication.

After the brief formal introductions, the participants were split into two groups and were introduced to techniques like- Eye contact, Bouncing, Prolongation, Cancellation and Pausing. With these, the participants learnt a variety of speech techniques, its applications and benefits.

On day two, the technique of block cancellation was discussed, along with some group activities. As a part of these activities, the participants were also given an opportunity to interact with the Diploma students studying in the premises of the hospital. This was intended to help confront the fear of speaking and deal with the hesitations while speaking to strangers. In another activity, the participants had to make a phone call to any of their acquaintances and record the call. In the

evening, the participants witnessed an outing at the Asan Lake during which, TISA's next national conference was also discussed.

On the final day, Vijay, a Speech Language Pathologist from Dehradun shared his experiences about stammering and various ways of accepting it as a challenge and dealing with it. The participants from Chandigarh, Jasbir Singh and Dr. Naresh Tejpal shared their success stories and experiences with stammering. During the final session, four teams of the participants worked upon and executed a play each. The three days of the workshop had games, entertainment, sharing of stories between the participants and many more participatory activities.

The participants of the workshop were namely – Hemant, Asad Iqbal, Akki Bhaskar, Sumit Vashisht, Rajeshwar Pawar, Chirayu, Vikas Ranga, Vishal Gupta, Ravi Khatri, Mayank Harjika, Subodh Singh, Rajendra Prasad, Amit Singh Kushwah, Dr. Naresh Tejpal, Suraj Chandra, Rakesh Jaiswal, Dr. Vijay Singh, Anil Guhar, Shailendra Kumar Maurya, Vikas Choudhary and Pravin Rawat.

The success of the workshop lied in the painstaking efforts of the co-ordinating team – Dr. Satyendra Srivastava, Hemant and Pavan, along with the participants. The event ended with the Herbertpur Self-help group members giving a vote of thanks.

A few testimonies from the participants-

The three days of workshop were the most important days in my life. It changed my life. I have learnt that we can live a happy life, even with stammering.

- Asad Iqbal

I have learnt a lot from Sachin Sir and Jasbir Sir. This workshop has been the best thing to have happened to me.

- Anil Guhar

The workshop changed my perspective to a great extent. Now I think that I can openly say this to everyone – “Yes, I stammer”.

- Ravi Khatri

I have learnt to see stammering in an enjoyable

way, and have learnt to stammer openly.

- Sumit Vashisht

Our team performed the play – “The 3 Beggars”. Now I am convinced that stammerers can also give an outstanding performance

- Rajeshwar Pawar

The experience of talking to the students of the hospital was amazing and memorable. I overcame the fear of speaking to the strangers

- Shailendra Kumar Maurya

The workshop increased my self-confidence and reduced the fear towards my stammering

- Mayank Harjika

**TISA announces
a 3-day
beginner's
workshop**

**16th - 18th June
at Herbertpur**

**More details on our
blog:**

<http://t-tisa.blogspot.in/2013/05/next-3-day-communication-workshop-16-18.html>

A few snapshots from the Dehradun Workshop...



Some interactive and fun exercises for introduction are being carried out

Stuttering Interviews : A very intuitive and interesting exercise



Dehradun Workshop - Detailed Reports on TISA Blog

If you want to know more on what happened at the Dehradun Workshop, read the detailed report of each day on our blog, accompanied with videos, photographs and chronology of the events. Follow the URLs below

Day 1: <http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/comm-ws-day-1.html>

Day 2: <http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/comm-ws-day-2.html>

Day 3: <http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/comm-ws-day-3.html>





कैसे रखता हूँ मैं खुद को पॉजिटिव..!

दोस्तों, आज मैं आपके साथ एक बड़ी ही interesting और important बात share कर रहा हूँ. एक ऐसी छोटी सी बात जिसने मेरे thought process को improve करने और positive बनाने में बहुत मदद की है.

मुझे पूरी उम्मीद है कि ये आपके लिए भी उतना ही लाभदायक होगा. ऐसा मैं इसलिए भी कह पा रहा हूँ कि क्योंकि इसे समझना बहुत ही simple है. और इसे practically apply करना भी आसान है.

बात जनवरी 2010 की है मैं तब गोरखपुर में था. चूँकि मुझे नयी-नयी books पढ़ने का शौक है, मैं एक दूकान में ऐसी ही कोई book खोज रहा था, तभी David J. Schwartz की लिखी हुई किताब, "The Magic of Thinking Big" मुझे नज़र आई. दो-चार पन्ने पलटने के बाद मैं समझ गया कि इसमें दम है और मैंने वो book खरीद ली. वैसे तो इसमें मैंने कई लाभप्रद बातें पढ़ीं पर एक बात मेरे दिमाग में घर कर गयी और आज मैं उसी के बारे में बता रहा हूँ.

हमारा दिमाग विचारों का निर्माण करने वाली एक फैक्ट्री है. इसमें हर वक़्त कोई ना कोई thought बनती रहती है. और इस काम को कराने के लिए हमारे पास दो बड़े ही आज्ञाकारी सेवक हैं और साथ ही ये अपने काम में माहिर भी हैं. आप कभी भी इनकी परीक्षा ले लीजिये ये उसमें सफल ही होंगे. आइये इनका परिचय कराता हूँ-

पहले सेवक का नाम है- **Mr. Triumph** या **मिस्टर विजय**

दुसरे सेवक का नाम है- **Mr. Defeat** या **मिस्टर पराजय**

Mr. विजय का काम है आपके आदेशानुसार positive thoughts का निर्माण करना. और Mr. पराजय का काम है आपके आदेशानुसार negative thoughts का निर्माण करना. और ये सेवक इतने निपुण हैं कि ये आपके इशारे तुरंत समझ जाते हैं और बिना वक़्त गवाएं अपना काम शुरू कर देते हैं.

Mr. विजय इस बात को बताने में specialize करते हैं कि आप चीजों को क्यों कर सकते हैं? आप क्यों सफल हो सकते हैं?

Mr. पराजय इस बात को बताने में specialize करते हैं कि आप चीजों को क्यों नहीं कर सकते हैं? आप क्यों असफल हो सकते हैं?

जब आप सोचते हैं कि मेरी life क्यों अच्छी है तो तुरंत Mr. विजय इस बात को सही साबित

करने के लिए आपके दिमाग में positive thoughts produce करने लगते हैं, जो आपके अब तक के जीवन के अनुभवों से निकल कर आती हैं. जैसे कि-

मेरे पास इतना अच्छा परिवार है.

मुझे चाहने वाले कितने सारे अच्छे लोग हैं.

मैं well settled हूँ, financially इतना सक्षम हूँ कि खुश रह सकूँ.

मैं जो करना चाहता हूँ वो कर पा रहा हूँ. etc.

इसके विपरीत जब आप सोचते हैं कि मेरी life क्यों अच्छी नहीं है, तो तुरंत Mr. पराजय इस बात को सही साबित करने के लिए आपके दिमाग में negative thoughts produce करने लगते हैं. जैसे कि-

मैं अपनी life में अभी तक कुछ खास नहीं achieve कर पाया

मेरी नौकरी मेरी काबलियत के मुताबिक नहीं है

मेरे साथ हमेशा बुरा ही होता है.etc.

ये दोनों सेवक जी जान से आपकी बात का समर्थन करते हैं. अब ये आपके ऊपर depend करता है कि आप इसमें से किसकी services लेना चाहते हैं. इतना याद रखिये कि इनमें से आप जिसको ज्यादा काम देंगे वो उतना ही मजबूत होता जायेगा और एक दिन वो इस फैक्ट्री पर अपना कब्ज़ा कर लेगा, और धीरे-धीरे दुसरे सेवक को बिलकुल निकम्मा कर देगा. अब आप को decide करना है कि आप किसका कब्ज़ा चाहते हैं- मिस्टर विजय का या मिस्टर पराजय का?

यदि life को improve करना है तो जितना अधिक हो सके thoughts produce करने का काम Mr. विजय को ही दीजिये. यानि positive self talk कीजिये. नहीं तो अपने आप ही Mr. पराजय अपना अधिकार जमा लेंगे.

मैंने कई बार इस simple but effective technique का use किया है. मैं अपने thoughts पर हमेशा नज़र रखता हूँ और जैसे ही negative thoughts का production बढ़ने लगता है मैं तुरंत Mr. विजय को काम पर लगा देता हूँ, यानि मैं कुछ ऐसे statements खुद से बोलता हूँ जो positive thoughts की chain बना देते हैं और मैं वापस track पर आ जाता हूँ.

हमारा दिमाग विचारों का निर्माण करने वाली एक फैक्ट्री है. इसमें हर वक़्त कोई ना कोई thought बनती रहती है. और इस काम को कराने के लिए हमारे पास दो बड़े ही आज्ञाकारी सेवक हैं और साथ ही ये अपने काम में माहिर भी हैं. आप कभी भी इनकी परीक्षा ले लीजिये ये उसमें सफल ही होंगे. आइये इनका परिचय कराता हूँ ...

For example: जब मुझे लगता है कि मेरी personal relationships में तनाव आ रहा है तो मैं खुद से कहता हूँ कि भगवान ने मुझे कितना प्यार करने वाले लोग दिए हैं. और बस आगे का काम मिस्टर विजय कर देते हैं. वो personal relationships से related मेरे सुखद अनुभव को मेरे सामने गिनाने लगते हैं और कुछ ही देर में मेरा mood बिलकुल सही हो जाता है. और जब mood सही हो जाता है तो वो मेरे actions में भी reflect करने लगता है. फिर तो सामने वाला भी ज्यादा देर तक नाराज़ नहीं रह पाता और जल्द ही सारी खटास निकल जाती है और फिर सब अच्छा लगने लगता है.

Thoughts को positive रखने का ये एक बहुत ही practical तरीका है. बस आपको जब भी लगे कि आपके ऊपर negativity हावी हो रही है तो तुरंत उस विचार के विपरीत विचार मन में लाइए. जैसे कि यदि आपके मन में विचार आता है कि आप काबिल नहीं हैं तो तुरन्त इसका उल्टा प्रश्न Mr. विजय से कीजिये कि

“Mr. Vijay बताइए मैं काबिल क्यों हूँ?” और आप पायेंगे कि आपका ये सेवक आपके सामने उन अनुभवों को रखेगा जिसमें आपने कुछ अच्छा किया हो, for example, आपने कभी कोई prize जीता हो, किसी की मदद की हो, कोई ऐसी कला जिसमें आप औरों से बेहतर हों, etc.

बस इस बात का ध्यान रखियेगा कि आप स्वयं से जो प्रश्न कर रहे हैं वो सकारात्मक हो नकारात्मक नहीं.

आप भी इसे try कर के देखिये. अपने thoughts पर नज़र रखिये , और जब आपको लगे कि मिस्टर पराजय कुछ ज्यादा ही सक्रीय हो रहे हैं तो जल्दी से कुछ positive self talk कीजिये और मिस्टर विजय को काम पर लगा दीजिये.

Thanks. I hope it works for you.

- गोपाल मिश्रा

आपको जब भी लगे कि आपके ऊपर negativity हावी हो रही है तो तुरंत उस विचार के विपरीत विचार मन में लाइए.

think
positive!!

वालेन्टरी स्टैमरिंग का जीवंत अनुभव

हरबर्टपुर में आयोजित कार्यशाला पर शामिल होने के बाद मैं और मेरे मित्र सुमित वशिष्ठ ने अपने लोकल एरिया के कई शोरूम पर जाकर वालेन्टरी स्टैमरिंग का अभ्यास किया, लेकिन वहां पर सब कुछ हमारी कल्पना के विपरीत हो रहा था। हकलाने के कारण हम लोगों ने सोचा था कि सभी हमारी बात सुनकर हंसेंगे और मजाक उड़ाएंगे। उस दिन पता नहीं क्या हुआ कि सब कुछ हमारी सोच के विपरीत ही हो रहा था। कोई भी व्यक्ति हंस नहीं रहा था बल्कि सब हमें सपोर्ट कर रहे थे और हमारी बातों को बड़े ही ध्यान से सुन रहे थे। हमें आश्चर्य हुआ कि अचानक लोगों को क्या हो गया है? कल तक जो हमारा मजाक बनाते थे वही आज सपोर्ट कर रहे हैं!

हां, एक शोरूम का मालिक शुरुआत में हम पर थोड़ा हंसा लेकिन हमने उसे जैसे ही बताया कि हम हकलाते हैं तो उसने कहा कि कोई बात नहीं। इसके बाद दुकानदार ने हमारी हर बात को सुना और बहुत ही शालीनता से उत्तर दिया। ऐसा कर हमने समझा कि स्वीकार करने से और खुलकर हकलाने से लोगों ने कितना सपोर्ट किया और यकीन मानिए इस अनुभव के बाद हमें लोगों के सामने खुलकर बोलने का जो डर लगता था वह काफी हद तक कम हो गया है।

दोस्तो, हम यही कहना चाहते हैं कि खुलकर हकलाओ और किसी आदमी या स्थिति के आने से पहले कोई फैसला मत करो कि वह क्या सोचेगा। बस हमें कम्यूनिकेट करना है और यह खुलकर हो तो बहुत ही अच्छा है।

और एक आखिरी बात वालेन्टरी स्टैमरिंग करके लोगों का सामना करना का अनुभव बहुत अच्छा रहा। यह सब करके दिल हल्का हो गया।

- सुमित वशिष्ठ और रवि खत्री



हकलाहट से डरें नहीं, सामना करने से होगा फायदा

हकलाने वाला व्यक्ति अपने जीवन में कभी न कभी डर का सामना करता है। इस वजह से कई समस्याएं होती हैं। जैसे कार्य करने की क्षमता पर असर पड़ना, सामाजिक जीवन से अलगाव और यहां तक कि पारिवारिक संबंधों में तनाव आदि।

लगभग एक साल पहले मैंने एक सरकारी नौकरी के लिए आवेदन किया था। इसके बाद मेरा मन शंकाओं से हमेशा घिरा रहता। इस बात का डर बना रहता कि हकलाने के कारण मैं यह नौकरी ठीक से नहीं कर पाउंगा? इतने सारे लोगों से मिलना और उनसे बात करना मेरे बस का नहीं।

धीरे-धीरे वह दिन भी आ गया जब मुझे नौकरी के लिए साक्षात्कार देने जाना था। इसकी तैयारी मैंने अच्छे से कर रखी थी, इसलिए एक हिम्मत तो थी कि कुछ भी पूछ लें, सब बता दूंगा।

मैंने साक्षात्कार कक्ष में प्रवेश किया और सभी को अभिवादन करने के बाद आज्ञा लेकर कुर्सी पर बैठ गया। संक्षिप्त परिचय के बाद सवाल-जवाब का सिलसिला शुरू हुआ। इंटरव्यू पैनल के सभी सदस्य अच्छे से जान गए थे कि मैं हकलाता हूँ, इसलिए मैंने खुद उन्हें यह बताना उचित नहीं समझा। एक-एक करके मुझसे कुल 10 सवाल पूछे गए और मैंने 9 सवालों का सही जबाब दिया। सिर्फ एक उत्तर गलत रहा। इस दौरान ना तो मैं घबराया और ना ही हकलाहट को लेकर कोई शर्म महसूस हुई।

15 दिन बाद मुझे ज्वाइन करने के लिए काल आया। उस समय भी मैं असमंजस में था कि कार्य

कैसे करूंगा। नए जाब, नए आफिस में सभी का सपोर्ट मिलने से थोड़ा हिम्मत बंधी। मुझे सर्वशिक्षा अभियान के तहत मोबाइल स्रोत सलाहकार का जाब मिला। इसमें स्पेशल बच्चों की शिक्षा और पुनर्वास से संबंधित कार्य करना होता है।

शुरुआत में मैं एक निजी स्कूल पर गया। वहां पर थोड़ी-सी हकलाहट से साथ अपना काम अच्छे से करके वापस आया। धीरे-धीरे हिम्मत बंधने लगी। सरकारी स्कूल्स पर भी जाने लगा। आफिस में आने वाले हेडमास्टर्स से खुद आगे होकर बातचीत करने लगा। इस दौरान कभी ऐसा नहीं हुआ कि सामने वाले व्यक्ति ने हकलाहट के कारण मुझे इग्नोर किया हो, और मेरी बात पर ध्यान न दिया हो। कुल मिलाकर हकलाहट को लेकर जो डर और डरों निराधार शंकाएं जो मैंने पाल रखीं थीं, वे सारी की सारी दूर हो गईं।

सच कहें तो हकलाहट से डरकर नहीं, बल्कि उसका सामना करने से ही हम यह जान सकते हैं कि वास्तव में यह एक अदृश्य डर है जबकि वास्तव में ऐसा कुछ है ही नहीं। आप जो भी कार्य करें, कहीं भी जाएं, बस एक बात को ध्यान में रखें मैं कि मुझे हर हाल में यह करना है। सफलता सभी मिलती है, जब हम आगे चलने की हिम्मत करते हैं।

अमितसिंह कुशवाह,

सतना

मैं अपमानित होकर भी निराश नहीं हुआ . . . !

कल मैं अपने आफिस के कार्य से एक सरकारी स्कूल गया था। वहां पर मैं हेडमास्टर से बातचीत कर रहा था। उस समय स्कूल की दो महिला टीचर पास में बैठी थी। वे दोनों मुझे हकलाते हुए देखकर मुंह छुपाकर हंस रही थीं। मैंने जान-बूझकर इस बात को अनदेखा किया। वापस आते समय मैं उन दो महिला टीचर की तरफ मुखातिब हुआ और बोला- म . . . म . . . म . . . मेरा नाम अमितसिंह कुशवाह है और मैं हकलाता हूँ . . . ! यह सुनकर दोनों टीचर आश्चर्य में पड़ गईं। और मैं वहां से उठकर वापस आ गया।

इस घटना से मैं जरा भी निराश या दुःखी नहीं हुआ। हम हकलाने वालों को अक्सर इन हालातों का सामना करना पड़ता है। अपना धैर्य खोने या मुझे कोई समझता ही नहीं का रोना रोकर हम अपना मन खराब करें, इससे तो कहीं बेहतर है की हंसकर इस बात को अनदेखा करें। हाँ, अगर संभव हो और समय हो तो हम सामने वाले से हकलाहट के बारे में बात करें, और यदि संभव न हो तो इसे भूल जाएँ . . .

हम अपनी जिन्दगी को दूसरों के आईने से देखते हैं, यहीं पर हम सबसे बड़ी गलती करते हैं। हमें अपना जीवन अपने लिए, अपने तरीके से जीने का अभ्यास करना चाहिए, हकलाना कोई अपराध तो कतई नहीं है, फिर हकलाने पर डर किस बात का?

अमितसिंह कुशवाह



जीवन बंद मुड़ी नहीं खुला हाथ है

एक अंधा आदमी अंधेरा नहीं देख सकता। यदि तुम अंधेरा देख सकते हो तो तुम प्रकाश भी देख सकते हो; ये एक सिक्के के दो पहलू हैं। अंधा आदमी न तो अंधेरे के बारे में कुछ जानता है न ही प्रकाश के बारे में ही। अब वह प्रकाश के रहस्य जानना चाहता है...

...यह कहने की जगह कि 'मैं अंधा हूँ', तुम कहते हो, 'जीवन के रहस्य बहुत छुपे हैं; वे सहजता से उपलब्ध नहीं हैं। तुम्हें बहुत बड़ी दीक्षा की जरूरत होती है...

जीवन में कोई रहस्य है ही नहीं। या तुम कह सकते हो कि जीवन खुला रहस्य है। सब कुछ उपलब्ध है, कुछ भी छिपा नहीं है। तुम्हारे पास देखने की आंख भर होनी चाहिए।

यह ऐसा ही है जैसी कि अंधा आदमी पूछे कि 'मैं प्रकाश के रहस्य जानना चाहता हूँ।' उसे इतना ही चाहिए कि वह अपनी आंखों का इलाज करवाए ताकि वह प्रकाश देख सके। प्रकाश उपलब्ध है, यह रहस्य नहीं है। लेकिन वह अंधा है- उसके लिए कोई प्रकाश नहीं है। प्रकाश के बारे में क्या कहें? उसके लिए तो अंधेरा भी नहीं है- क्योंकि अंधेरे को देखने के लिए भी आंखों की जरूरत होती है।

एक अंधा आदमी अंधेरा नहीं देख सकता। यदि तुम अंधेरा देख सकते हो तो तुम प्रकाश भी देख सकते हो; ये एक सिक्के के दो पहलू हैं। अंधा आदमी न तो अंधेरे के बारे में कुछ जानता है न ही प्रकाश के बारे में ही। अब वह प्रकाश के रहस्य जानना चाहता है।



अब हम उसकी मदद कर सकते हैं उसकी आंखों का ऑपरेशन करके। प्रकाश के बारे में बड़ी-बड़ी बातें कह कर नहीं- वे अर्थहीन होंगी। जिस क्षण अहंकार बिदा हो जाता है, उसी क्षण सारे रहस्य खुल जाते हैं। जीवन बंद मुड़ी की तरह नहीं है; यह तो खुला हाथ है।

लेकिन लोग इस बात का मजा लेते हैं कि जीवन एक रहस्य है- छुपा रहस्य। अपने अंधेपन को छुपाने के लिए उन्होंने यह तरीका निकाला है कि छुपे रहस्य हैं कि गुह्य रहस्य है जो सभी के लिए उपलब्ध नहीं हैं, या वे ही महान लोग इन्हें जान सकते हैं जो तिब्बत में या हिमालय में रहते हैं, या वे जो अपने शरीर में नहीं हैं, जो अपने सूक्ष्म शरीर में रहते हैं और अपने चुने हुए लोगों को ही दिखाई देते हैं।

और इसी तरह की कई नासमझियां सदियों से बताई जा रही हैं सिर्फ इस कारण से कि तुम इस तथ्य को देखने से बच सको कि तुम अंधे हो। यह कहने की जगह कि 'मैं अंधा हूँ', तुम कहते हो, 'जीवन के रहस्य बहुत छुपे हैं; वे सहजता से उपलब्ध नहीं हैं। तुम्हें बहुत बड़ी दीक्षा की जरूरत होती है।'

जीवन किसी भी तरह से गुह्य रहस्य नहीं है। यह हर पेड़-पौधे के एक-दूसरे पत्ते पर लिखा है, सागर की एक-एक लहर पर लिखा है; सूरज की हर किरण में यह समाया है- चारों तरफ जीवन के हर खूबसूरत आयाम में। और जीवन तुम से डरता नहीं है, इसलिए उसे छुपने की जरूरत ही क्या है?

सच तो यह है कि तुम छुप रहे हो, लगातार स्वयं को छुपा रहे हो। जीवन के सामने अपने को बंद कर रहे हो क्योंकि तुम जीवन से डरते हो। तुम जीने से डरते हो- क्योंकि जीवन को हर पल मृत्यु की जरूरत होती है। हर क्षण अतीत के प्रति मरना होता है।

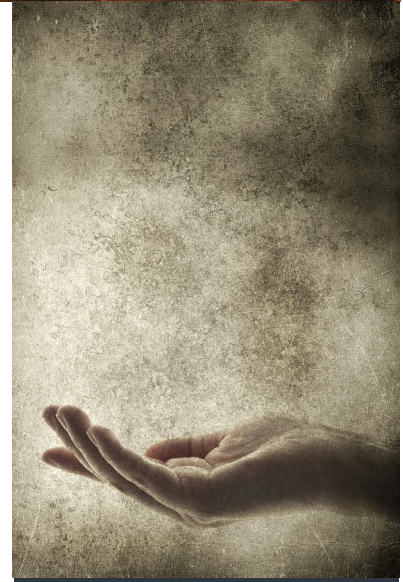
यह जीवन की बहुत बड़ी जरूरत है- यदि तुम समझ सको कि अतीत अब कहीं नहीं है। इसके बाहर हो जाओ, बाहर हो जाओ! यह समाप्त हो चुका है। अध्याय को बंद करो, इसे ढोये मत जाओ! और तब जीवन तुम्हें उपलब्ध है।

अभी के द्वार में प्रवेश करो और सब कुछ उदघाटित हो जाता है- तत्काल खुल जाता है, इसी क्षण प्रकट हो जाता है। जीवन कंजूस नहीं है। यह कभी भी कुछ भी नहीं छुपाता है, यह कुछ भी पीछे नहीं रोकता है। यह सब कुछ देने को तैयार है, पूर्ण और बेशर्त। लेकिन तुम तैयार नहीं हो।

- ओशो

सौजन्य : ओशो इंटरनेशनल फाउंडेशन

सच तो यह है कि तुम छुप रहे हो, लगातार स्वयं को छुपा रहे हो। जीवन के सामने अपने को बंद कर रहे हो क्योंकि तुम जीवन से डरते हो। तुम जीने से डरते हो- क्योंकि जीवन को हर पल मृत्यु की जरूरत होती है। हर क्षण अतीत के प्रति मरना होता है...



हर्बर्टपुर में टीसा की संवाद कार्यशाला संपन्न

हर्बर्टपुर में एक
और कार्यशाला

16th - 18th June

अधिक जानकारी के
लिए:

<http://t-tisa.blogspot.in/2013/05/next-3-day-communication-workshop-16-18.html>



उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून में द इण्डियन स्टैमरिंग एसोसिएशन (टीसा) की तीन दिवसीय कार्यशाला 19 से 21 अप्रैल 2013 तक आयोजित की गई। हर्बर्टपुर स्थित लेहमन अस्पताल परिसर पर आयोजित वर्कशाप में उत्तराखण्ड, दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्यप्रदेश और पंजाब राज्यों के 25 से अधिक प्रतिभागियों ने भागीदारी की।

कार्यशाला के प्रथम दिन टीसा के संस्थापक डॉ सत्येन्द्र श्रीवास्तव ने कार्यशाला के आयोजन की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हकलाने वाले व्यक्तियों में हकलाहट के प्रति सकारात्मक सोच और सही समझ विकसित करने के साथ ही बेहतर संवाद कौशल हासिल करने के गुर सिखाना ही इस वर्कशाप का लक्ष्य है।

औपचारिक संक्षिप्त परिचय के बाद सभी प्रतिभागियों को दो समूहों में विभाजित कर आई कान्टेक्ट, बाउंसिंग, प्रोलान्गशिएशन, कैन्सिलेशन और पाजिंग तकनीकों का अभ्यास करवाया गया। इससे सभी प्रतिभागी यह जान पाए कि बोलने की विभिन्न तकनीकों का कब और कैसे प्रयोग किया जा सकता है तथा इनके लाभों से भी परिचित हुए।

वर्कशाप के दूसरे दिन ब्लाक करेक्शन पर बातचीत और समूह अभ्यास का आयोजन किया गया। इसी क्रम में परिसर में संचालित डिप्लोमा कोर्स की छात्राओं से बातचीत करने का मौका प्रतिभागियों को दिया गया। इससे उनके अन्दर हकलाहट के डर को दूर करने और अपरिचितों से बातचीत करने की झिझक को दूर करने में मदद मिली। इस दिन अपने किसी परिचित को फोन करना और उसकी रिकार्डिंग का सत्र भी चला। शाम को आसन लेक की सैर करने के साथ ही टीसा की नेशनल कान्फेन्स के संबंध में चर्चा की गई।

अंतिम दिन देहरादून के स्पीच लैंग्वेज पैथोलोजिस्ट विजय ने हकलाहट पर अपने अनुभव बांटते हुए इस चुनौती का सामना करने के विभिन्न उपायों से अवगत कराया। चंडीगढ़ से पधारे प्रतिभागी जसबीर सिंह और डॉ नरेश तेजपाल ने अपनी सफलता और हकलाहट पर अनुभवों को साझा किया। अंतिम सत्र में चार समूहों में प्रतिभागियों ने एक-एक नाटक की तैयारी कर उसका मंचन किया। कार्यशाला के तीन दिनों के दौरान कई गेम्स, मनोरंजक बातों और अनुभवों को सुनाकर सभी ने खूब आनन्द लिया।

वर्कशाप पर प्रमुख रूप से हेमन्त, असद इकबाल, अक्की भास्कर, सुमित वशिष्ठ, राजेश्वर पवार, चिरायु, विकास रंगा, विशाल गुप्ता, वैभव प्रताप, रवि खत्री, मयंक हजारीका, सुबोध सिंह, राजेन्द्र प्रसाद, अमितसिंह कुशवाह, डॉ नरेश तेजपाल, सूरज चन्द्रा, राकेश जैसवाल, डॉ विजय सिंह, अनिल गुहार, शैलेन्द्रकुमार मौर्य, विकास चौधरी और प्रवीण रावत शामिल रहे।

कार्यशाला का सफल आयोजन डॉ सत्येन्द्र श्रीवास्तव, हेमन्त और पवन के प्रयासों से हुआ। अंत में आभार प्रदर्शन टीसा हर्बर्टपुर स्वयं सहायता समूह के सदस्यों ने किया।

प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया -

कार्यशाला के तीन दिन मेरे जीवन के सबसे महत्वपूर्ण दिन रहे। इसने मेरा जीवन बदल दिया। मैंने यहां आकर यह सीखा कि हम हकलाते हुए भी खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

- असद इकबाल

मैंने सचिन सर और जसबीर सर से बहुत कुछ सीखा। यह मेरे लिए बहुत फायदेमंद वर्कशाप रही।

- अनिल गुहार

कार्यशाला से मेरी सोच में काफी बदलाव आया है। अब मुझे लगता है कि मैं सबको खुलकर बता सकता हूँ कि मैं हकलाता हूँ।

- रवि खत्री

यहाँ मैंने हकलाहट को एक मजेदार रूप में देखना सीखा और खुलकर हकलाना सीखा।

- सुमित वशिष्ठ

हमारे समूह ने मंच पर “तीन भिखारी” नाटक का मंचन किया। अब मुझे यह विश्वास हो गया है कि हकलाने वाले भी प्रभावी प्रस्तुति दे सकते हैं।

- राजेश्वर पवार

छात्राओं से मुलाकात और बात करने का अनुभव बहुत ही अद्भुत और यादगार रहा। अनजान लोगों से बातचीत करने का डर दूर हुआ।

- शैलेन्द्र कुमार मौर्य

कार्यशाला ने मेरे आत्मविश्वास को बढ़ाया और हकलाहट के डर को दूर किया।

- मयंक हर्जिका

देहरादून कार्यशाला से कुछ तस्वीरें



औपचारिक संक्षिप्त परिचय के दौरान कुछ इंटरैक्टिव और मजेदार अभ्यास

स्टार्टिंग इंटरव्यू: एक बहुत ही सहज और रोचक प्रयोग



देहरादून कार्यशाला - टीसा ब्लॉग पर विस्तृत रिपोर्ट

देहरादून कार्यशाला के बारे में अधिक जानकारी के लिए घटनाओं की वीडियो, फोटो और कालक्रम के साथ साथ अपने ब्लॉग पर हर दिन की विस्तृत रिपोर्ट, पढ़ें.

पहला दिन: <http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/comm-ws-day-1.html>

दूसरा दिन: <http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/comm-ws-day-2.html>

तीसरा दिन: <http://t-tisa.blogspot.in/2013/04/comm-ws-day-3.html>



The Cup

This is your cup — the cup assigned
to you from the beginning.

Nay, My child, I know how much
of that dark drink is your own brew
Of fault and passion, ages long ago,
In the deep years of yesterday, I know.

This is your road — a painful road and drear.
I made the stones that never give you rest.
I set your friend in pleasant ways and clear,
And he shall come like you, unto My breast.
But you, My child, must travel here.

This is your task. It has no joy nor grace,
But it is not meant for any other hand,
And in My universe hath measured place,
Take it. I do not bid you understand.
I bid you close your eyes to see My face.



Swami Vivekananda

Samvad | संवाद Issue 12 May 2013



The Indian Stammering Association

478/1 Eden Bagh, Herbertpur,

Dehradun, Uttarakhand India - 248121

For more inspiration & information:

<http://stammer.in>

<http://t-tisa.blogspot.com>

Better Attitudes, Through Knowledge!

This Self has to be achieved through self effort!

Send your contributions for next volume by 14th Jul 2013 at :

English Section

editor@stammer.in

Phone: (0091)9823211467

Hindi Section

Amithsingh Kushwah (Editor, Hindi)

amitsk68@gmail.com

Phone: (0091)9300939758

Jai Prakash Sunda (Coordinator, TISA)

jaiprakashsunda@gmail.com

Phone: (0091) 8447273372