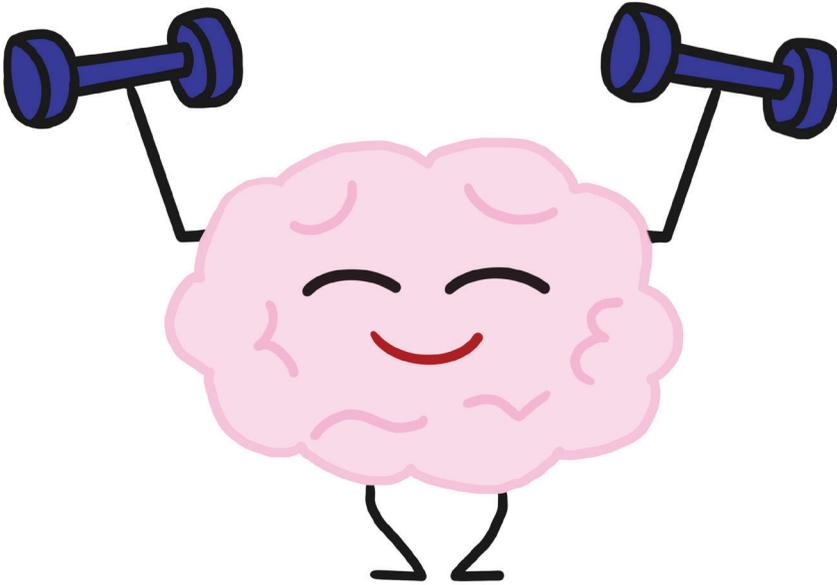


आपकी दिमागी ताकत बढ़ाना:

# न्यूरोप्लारिटी

बच्चों के लिए



बच्चों को सशक्त बनाना ताकि वे अपने सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को नए सिरे से “रीवायर” कर सकें

लेखक और चित्रकार:

लिली ब्राइटफेल्डर

आपकी दिमागी ताकत बढ़ाना:

**न्यूरोप्लास्टिसिटी**

बच्चों के लिए

लेखक और चित्रकार:

**लिली ब्राइटफेल्डर**

कॉपीराइट © 2026 लिली ब्राइटफेल्डर  
सर्वाधिकार सुरक्षित  
संयुक्त राज्य अमेरिका में मुद्रित

**पॉप पॉप और ग्राम्सी को समर्पित**

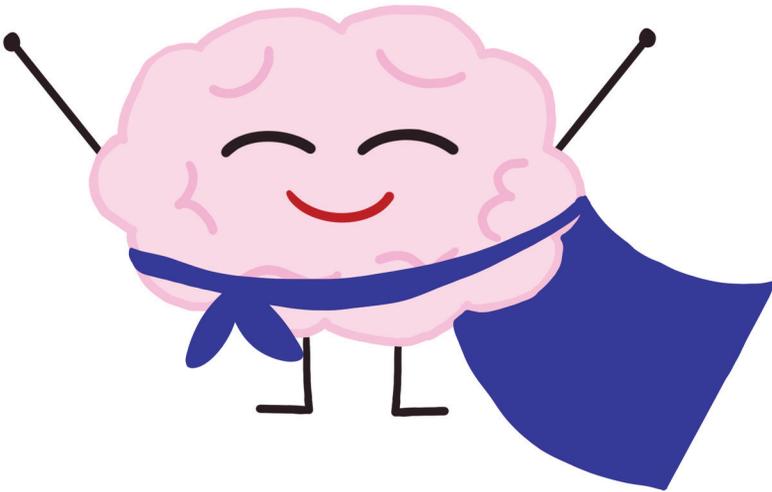


# न्यूरोप्लास्टिसिटी की शक्ति

न्यूरोप्लास्टिसिटी (न्यूरो-प्लैस-टि-सि-टी) आपके दिमाग की एक अद्भुत क्षमता है, जिससे आप नई चीज़ें सीखते हुए बदलते और बढ़ते हैं। यही वजह है कि अभ्यास करने से आप किसी भी काम में बेहतर होते जाते हैं। न्यूरोप्लास्टिसिटी आपको वह सबसे अच्छा इंसान बनने में मदद करेगी, जो आप बन सकते हैं!

**NEURO** का मतलब है आपका दिमाग।

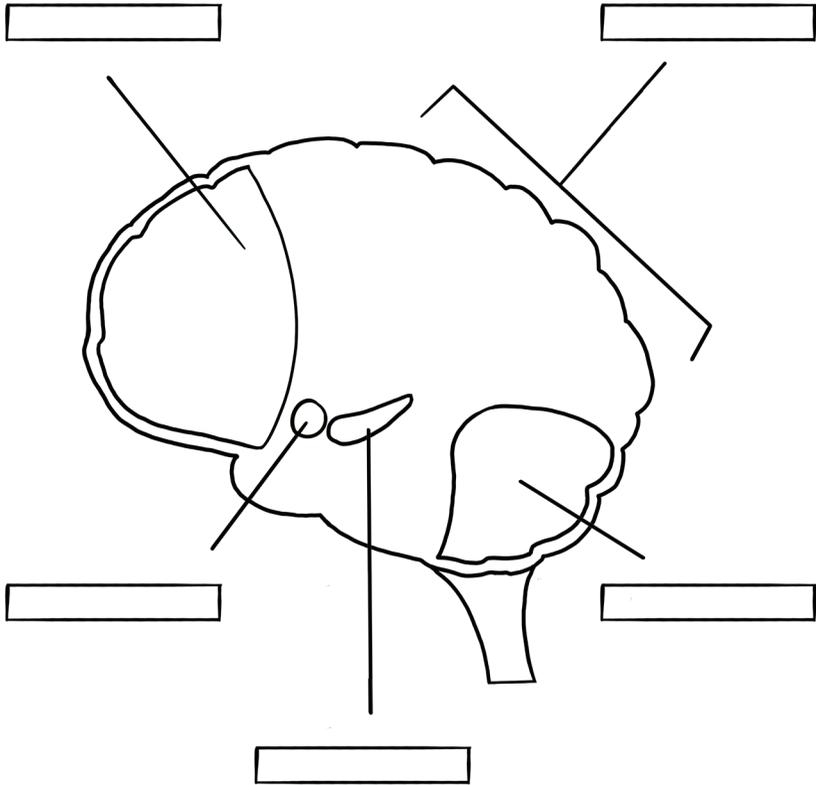
**PLASTICITY** का मतलब है लचीला होना।



आइए जानें कि आपका दिमाग कैसे काम करता है!

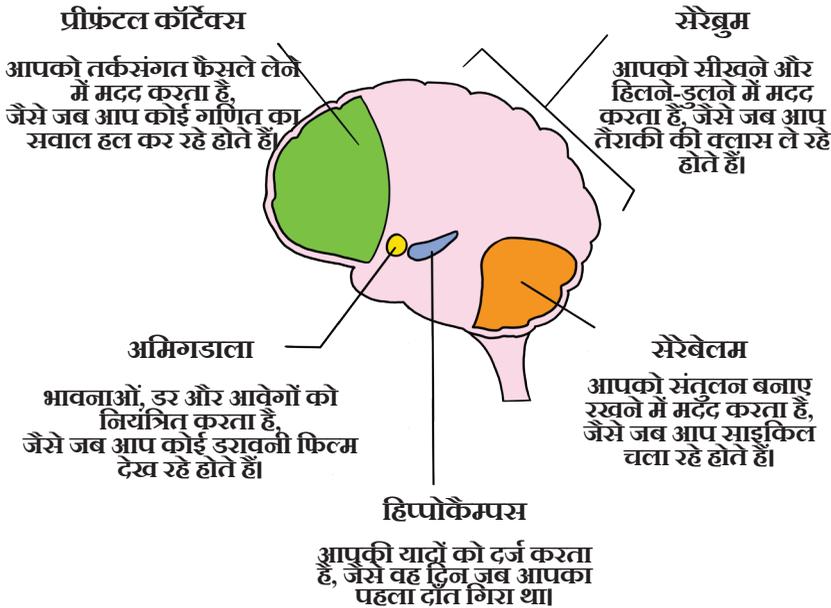
# आपके दिमाग की बनावट

अपने दिमाग के मुख्य हिस्सों पर नाम लिखें और फिर उन्हें रंग भरें।



# आपके दिमाग के हिस्से

तो, आपको अपने दिमाग के बारे में कितना पता है? दिमाग आपके शरीर का मिशन कंट्रोल सेंटर है। यह आपके हर काम का जिम्मेदार है। यह तय करता है कि आप कैसे सोचते हैं, कैसा महसूस करते हैं, और कैसे व्यवहार करते हैं।



दिमाग अद्भुत काम करने में सक्षम है,  
लेकिन उसकी पूरी क्षमता को जगाने के लिए  
मेहनत और समर्पण की ज़रूरत होती है।

— डॉ. एंड्रयू ह्यूबर्मैन

# पाँच इंद्रियाँ (वर्ड स्कैम्बल)

शब्दों को सही क्रम में लगाइए और अपनी पाँचों इंद्रियों के नाम  
खोजिए।

1. खनाच \_\_\_\_\_
2. नादेख \_\_\_\_\_
3. घँसूना \_\_\_\_\_
4. नासुन \_\_\_\_\_
5. नाछू \_\_\_\_\_

## शब्द सूची

देखना  
सँघना  
छूना  
चखना  
सुनना

# आपकी पाँच इंद्रियाँ

आपका दिमाग आपकी पाँच इंद्रियों से जानकारी लेता है: देखना, सूँघना (गंध), छूना (स्पर्श), चखना (स्वाद), और सुनना। फिर वह इन संकेतों को समझकर (प्रोसेस करके) आपके शरीर को बताता है कि क्या करना है।

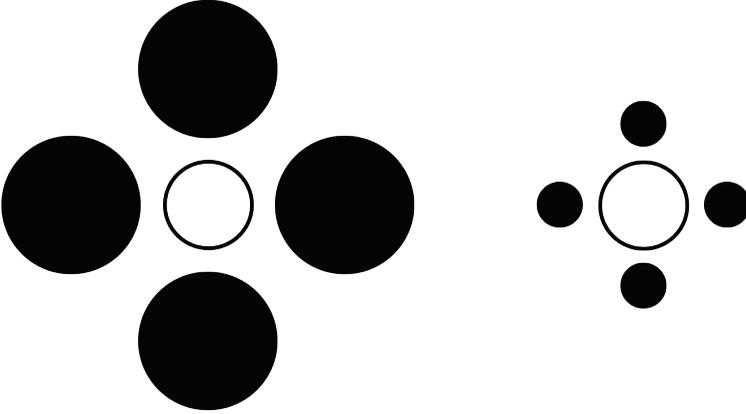


इंद्रियाँ दुनिया की खोज करने वाली खोजी हैं,  
और वे ज्ञान की ओर जाने का रास्ता खोलती हैं।

— मारिया मोटेसरी

## दिमागी पहेली

कौन-सा सफेद गोला बड़ा है? पता लगाने के लिए, एक स्केल (रूलर) की मदद से दोनों गोलों के ऊपर और नीचे से दो सीधी क्षैतिज रेखाएँ खींचिए।

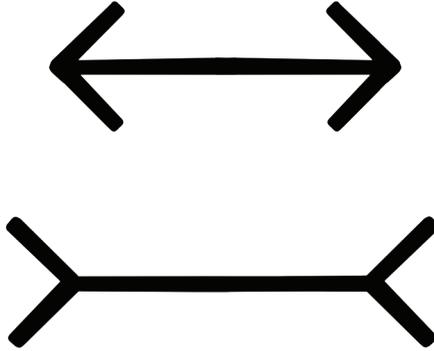


यह एबिंगहाउस भ्रम (Ebbinghaus illusion) है।

# दृष्टि भ्रम

कभी-कभी आपका दिमाग आपके साथ चाल चल सकता है। उदाहरण के लिए, दृष्टि भ्रम (ऑप्टिकल इल्यूज़न) एक ऐसी तस्वीर होती है जो आपके दिमाग को भ्रमित कर देती है। यह किसी चीज़ को वैसा नहीं दिखाती जैसी वह असल में होती है। याद रखें—पहली नज़र में जो दिखे, वह हमेशा सच नहीं होता!

आपके हिसाब से कौन-सी रेखा ज़्यादा लंबी है?



हालाँकि दूसरी रेखा ज़्यादा लंबी लगती है, लेकिन दोनों रेखाएँ बिल्कुल एक जैसी लंबाई की हैं। इसे म्यूलर-लायर भ्रम (Müller-Lyer illusion) कहते हैं।

दिखावा धोखा दे सकता है।

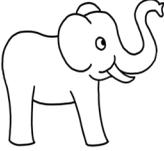
— ईसप

# जानवरों से जुड़े रूढ़िवादी विचार

जानवरों को उनके रूढ़िवादी विचार से मिलाइए:



बुद्धिमान



धीमा



गाजर पसंद करता है



कभी नहीं भूलता



अटपटा / अजीब-सा



वफादार

# रूढ़िवादी विचार

कभी-कभी आपका दिमाग जल्दी फैसला लेने के लिए शॉर्टकट अपनाता है। इससे आप ऐसी बातें मान सकते हैं जो हमेशा सच नहीं होतीं।

होशियार लोग चश्मा पहनते हैं।  
लड़कियों को गुलाबी रंग पसंद होता है।  
लड़के नाच नहीं सकते।  
लाल बालों वाले बच्चों को जल्दी गुर्रसा आता है।  
लंबे कद के लोगों को बास्केटबॉल खेलना पसंद होता है।



अरे, क्या? ये तो बस बेवकूफी भरे रूढ़िवादी विचार हैं!

सवाल पूछो; अंदाज़े मत लगाओ।

— एंजेला आरेन्ड्स

## मेरे आसपास का पक्षपात

क्या आप अपनी ज़िंदगी में पक्षपात (बायस) के कुछ उदाहरण सोच सकते हैं? ये किस तरह आपको या दूसरों को आगे बढ़ने से रोकते हैं?

---

---

---

---

---

---

---

# पक्षपात क्या है?

पक्षपात (बायस) का मतलब है—बिना सारे तथ्य जाने किसी बात पर विश्वास कर लेना। यानी बिना किसी तर्कसंगत वजह के अपनी राय बना लेना।

कई बार बायस बस व्यक्तिगत पसंद होता है। जैसे आपको बास्केटबॉल से ज़्यादा फुटबॉल पसंद हो, ब्रोकली से ज़्यादा गाजर पसंद हो, या छोटे कस्बों से ज़्यादा बड़े शहर पसंद हों। यह बिल्कुल ठीक है!

लेकिन कभी-कभी बायस आपको पीछे रोक सकता है। यह आपको कोई नया खेल आजमाने से, किसी स्वादिष्ट नए खाने को चखने से, दुनिया के किसी नए हिस्से को देखने से, या यहाँ तक कि नया दोस्त बनाने से भी रोक सकता है।



अगर हम अपने पक्षपात को पहचान लें, तो हम उन्हें सुधार सकते हैं।

— डॉ. महज़रीन बनाजी

## जागरूक होना दिखाता है कि आप परवाह करते हैं

क्या आपको कोई ऐसा समय याद है जब आपने किसी ऐसे व्यक्ति की मदद की हो, जिसके साथ नाइंसाफी हो रही थी?

---

---

---

---

---

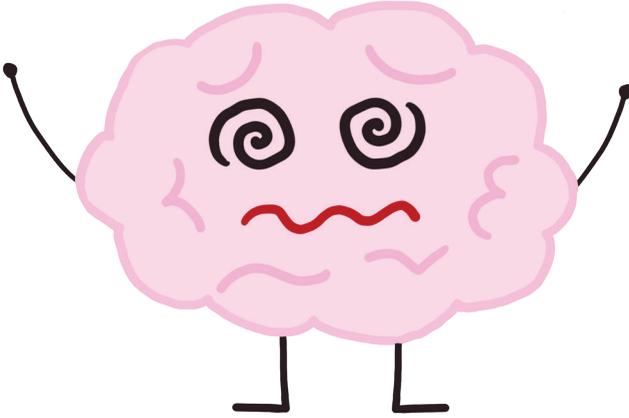
---

---

---

# पक्षपात की समस्या

जब पक्षपात दूसरों के बारे में आपके सोचने या महसूस करने के तरीके को प्रभावित करता है, तो यह खतरनाक हो सकता है। कभी-कभी, अगर आप सावधान न रहें, तो यह आपको लोगों के साथ नाइंसाफी से पेश आने पर मजबूर कर सकता है। इसलिए अपने बायस के बारे में जागरूक रहना ज़रूरी है और कभी भी उन्हें अपने दिमाग पर हावी मत होने दीजिए!



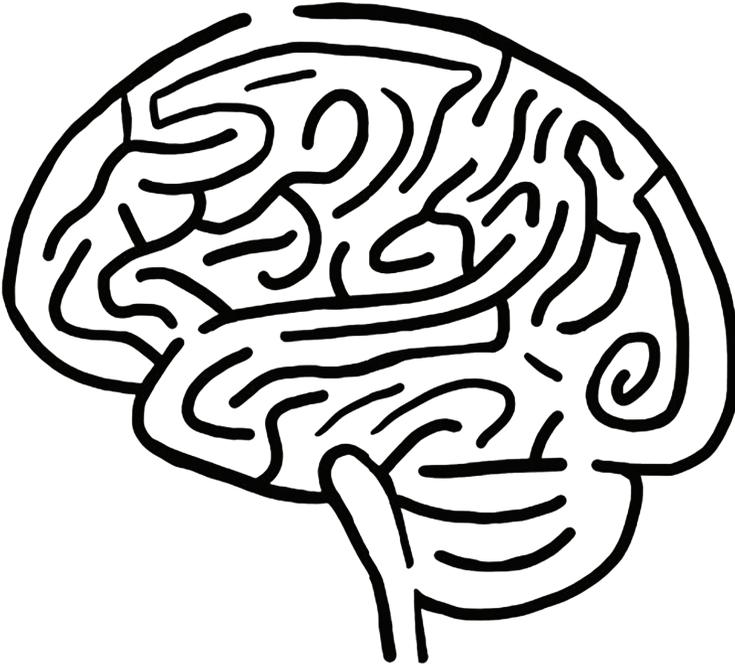
जब हम अपने पक्षपात को स्वीकार करते हैं, तो हम लोगों को वैसा देखने का मौका बनाते हैं जैसे वे सच में हैं—न कि जैसा हम उन्हें मान लेते हैं।

— हार्वर्ड जे. रॉस

# दिमागी भूल-भुलैया

दिमाग के न्यूरल रास्तों (तंत्रिका मार्गों) में से होकर अपना रास्ता ढूँढिए।

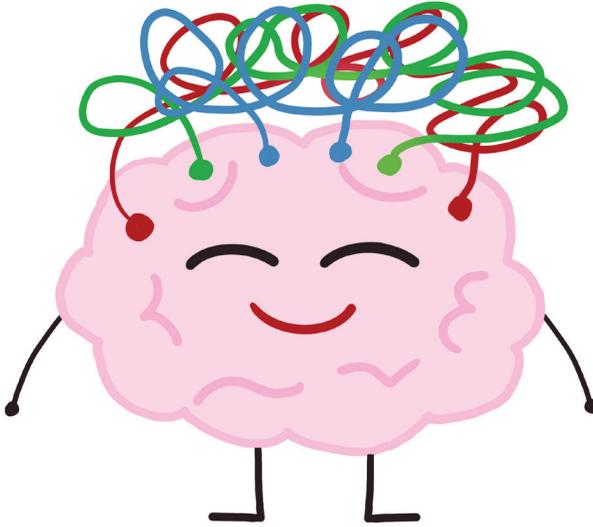
START



END

# बचाव में न्यूरोप्लास्टिसिटी

डरने की कोई बात नहीं—आपके दिमाग की न्यूरोप्लास्टिसिटी यहाँ है! और यह आपको पक्षाघात (बायस) से निपटने में मदद कर सकती है। यह आपको अपने दिमाग को दोबारा “रीवायर” करने और अपने सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को बदलने की ताकत देती है। न्यूरोप्लास्टिसिटी के ज़रिए आप अपना माइंडसेट और आदतें बदल सकते हैं।



न्यूरोप्लास्टिसिटी हमारी मानव सुपरपावर है। यह हमारे दिमाग और शरीर की वह क्षमता है, जिसके ज़रिए हमें हर अनुभव के साथ संरचना और कार्य-प्रणाली दोनों में बदल सकते हैं।

— डॉ. लोरी डेमेंटिल्स

# दिमागी शब्द खोज (वर्ड सर्च)

नीचे दी गई शब्द सूची में लिखे सभी छिपे  
हुए शब्दों को खोजिए।

अ	प	क	न	ह	घ	घ	ट	ठ	ट
ठ	ब	म	त	स	स	ख	च	ल	म
क	ब	स	म	ग	च	च	ज	ज	ज
न	ठ	अ	द	द	म	ग	च	द	व
ग	म	जू	व	स	ट	श्र	व	श्र	व
स	र	न	स	स	ह	ह	म	ख	व
ध	व	व	य	क	क	र	स	क	ठ
ध	व	नू	अ	क	क	र	स	च	ह
घ	व	व	ग्र	क	द्र	ज	ग	क	र

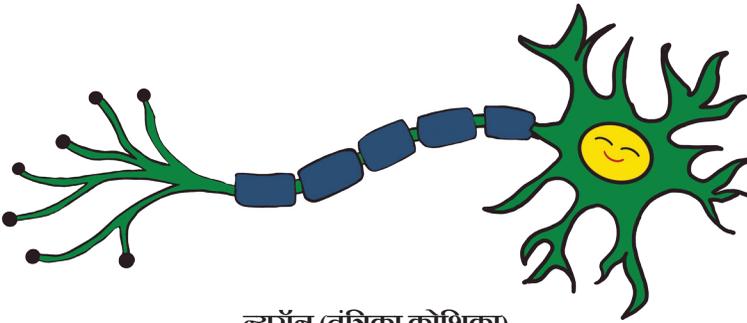
## जैसे के तैसे

अमिगडाला  
ब्रेन  
सेरेबेलम  
सेरेब्रम

हिप्पोकैम्पस  
न्यूरोन  
सेंसस  
सिनेप्स

# आपके दिमाग के तंत्रिका मार्ग

आपका दिमाग अरबों न्यूरॉन्स से भरा होता है, जो पूरे शरीर में संदेश पहुँचाते हैं। ये सिनैप्स द्वारा जुड़े न्यूरल रास्तों (तंत्रिका मार्गों) के एक नेटवर्क के जरिए एक-दूसरे से बात करते हैं। जब आप नई चीज़ें सीखते हैं, तो आपका दिमाग नए तंत्रिका मार्ग बनाता है और पुराने मार्गों की जगह नए मार्ग बना देता है। यह प्रक्रिया आपको नकारात्मक सोच के पैटर्न छोड़ने और नए, ताज़ा विचार अपनाने में मदद करती है।



न्यूरॉन (तंत्रिका कोशिका)

अपने विचार बदलो,  
तो तुम दुनिया बदल देते हो।  
— डॉ. नॉर्मन विसेंट पील

## अपने तंत्रिका मार्गों को मज़बूत करना

साइकिल चलाना शुरुआत में मुश्किल लग सकता है, लेकिन अभ्यास से यह आसान हो जाता है। क्या आप ऐसी कोई गतिविधि सोच सकते हैं जो समय के साथ आपके लिए आसान हो गई?

---

---

---

---

---

# दिमागी ताकत

अपने दिमाग का इस्तेमाल करने से वह और ज़्यादा शक्तिशाली बनता है। नई कौशलों का अभ्यास करने से आपकी तंत्रिका कड़ियाँ (न्यूरल कनेक्शन्स) मज़बूत होती हैं और आपकी दिमागी ताकत बढ़ती है। आपको किस तरह की गतिविधियाँ करना पसंद हैं?



हम वही होते हैं जो हम बार-बार करते हैं। उत्कृष्टता कोई एक काम नहीं,  
बल्कि एक आदत है।

— अरस्तू

## सीखना और आगे बढ़ना

क्या आप ऐसी कोई गलती सोच सकते हैं जिसने आपको सीखने और आगे बढ़ने में मदद की?

---

---

---

---

---

---

---

# गलतियों को अपनाइए

गलतियाँ अक्सर मददगार हो सकती हैं! जब आप अपनी गलती पहचानकर उसे ठीक करते हैं, तो आपका दिमाग कुछ तंत्रिका कड़ियों (न्यूरल कनेक्शन्स) को मज़बूत करता है और कुछ को कमज़ोर/हटा देता है। इससे आप आगे चलकर चीज़ें और बेहतर तरीके से कर पाते हैं।



मैंने अपनी ज़िंदगी में बार-बार और बार-बार असफलता देखी है।

और यही वजह है कि मैं सफल होता हूँ।

— माइकल जॉर्डन

## आपका माइंडसेट मायने रखता है

इन वाक्यों को फिर से लिखिए ताकि आपका ग़ोथ माइंडसेट दिखे

*मैं इसमें अच्छा नहीं हूँ और कभी भी नहीं हो पाऊँगा/पाऊँगी।*

---

*मेरा मन हार मानने का हो रहा है।*

---

*मैं इसे कभी समझ नहीं पाऊँगा/पाऊँगी।*

---

*मुझे यह समझ ही नहीं आता।*

---

*मैं विज्ञान में कभी अच्छा/अच्छी नहीं हो पाऊँगा/पाऊँगी।*

---

# ग्रोध माइंडसेट

ग्रोध माइंडसेट का मतलब है यह मानना कि अभ्यास, मेहनत और धैर्य के साथ आप समय के साथ किसी भी चीज़ में बेहतर हो सकते हैं। यह आपको नई चुनौतियाँ अपनाने और गलतियों के बाद फिर से संभलकर आगे बढ़ने में मदद करता है। ग्रोध माइंडसेट रखने से आप अपने लक्ष्य हासिल कर पाते हैं और अपनी पूरी क्षमता को खोल पाते हैं।



ज़िंदगी का रहस्य यह है कि तुम सात बार गिरो

और आठवीं बार उठ खड़े हो।

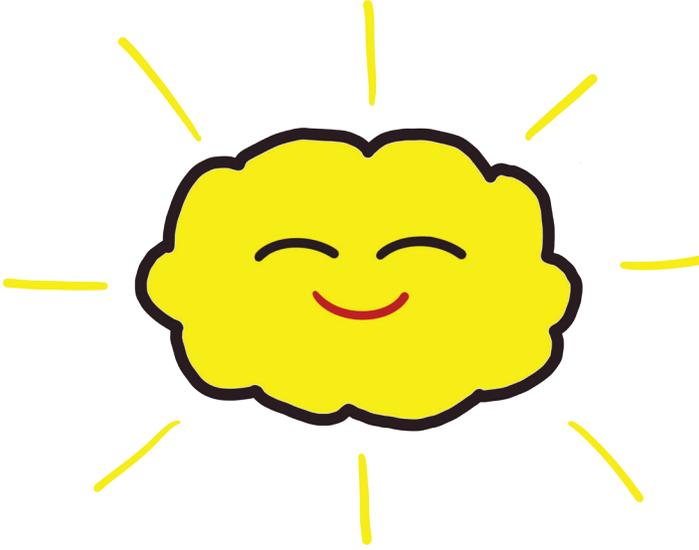
— पाउलो कोएलो

# दिमाग के मज़ेदार तथ्य

- आपका दिमाग इतनी बिजली पैदा करता है कि एक बल्ब जल सकता है।
- मानव दिमाग लगभग 75% पानी से बना होता है।
- आपका दिमाग शरीर का एकमात्र अंग है जिसे दर्द महसूस नहीं होता।
- मानव दिमाग रोज़ लगभग 70,000 विचार पैदा करता है।
- आपका दिमाग 25 साल की उम्र तक पूरी तरह विकसित नहीं होता।
- सेरेबेलम का वजन लगभग 150 ग्राम होता है।
- सेरेब्रम दिमाग का लगभग 80% हिस्सा बनाता है।
- दिमाग के जिस हिस्से को “अमिगडाला” कहा जाता है, उसका नाम ग्रीक भाषा के “बादाम” वाले शब्द से आया है, क्योंकि इसका आकार बादाम जैसा होता है।
- मानव दिमाग में लगभग 86 अरब न्यूरॉन्स होते हैं।
- न्यूरॉन्स लगभग 150 मील प्रति घंटा की रफ़्तार से जानकारी भेजते हैं।
- मानव दिमाग में लगभग 100 ट्रिलियन सिनैप्टिक कनेक्शन्स होते हैं।
- पर्याप्त नींद लेने से आपके न्यूरल रास्ते (तंत्रिका मार्गों) को बनाए रखने में मदद मिलती है।

# आपका भविष्य उज्ज्वल है

आपके दिमाग की न्यूरोप्लास्टिसिटी की अद्भुत शक्ति आपको पूरी ज़िंदगी सीखने, बदलने और आगे बढ़ने में मदद करेगी। सक्रिय रहकर और नई चीज़ें आजमाकर आप अपने दिमाग को स्वस्थ और तेज़ बनाए रख सकते हैं। पक्षपात के प्रति जागरूक होना आपको अच्छे फैसले लेने में मदद करेगा और दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करेगा। ग्रोथ माइंडसेट के साथ, और बहुत अभ्यास व दृढ़ संकल्प के साथ, कुछ भी संभव है!



आपकी क्षमता चाहे जैसी भी हो,  
मेहनत ही उस क्षमता को जगाती है  
और उसे उपलब्धि में बदल देती है।

— डॉ. कैरोल ड्वेक

## आभार

इस किताब को लिखने के दौरान मार्गदर्शन, सहयोग और मेंटरशिप के लिए ग्रीनविच कंट्री डे स्कूल की लॉरेन वॉलर को बहुत-बहुत धन्यवाद।

## लेखक के बारे में

मेश नाम लिली हैं। जब मैं छठी कक्षा में थी, तो मेरे विज्ञान के शिक्षक ने क्लास से कहा कि एक वैज्ञानिक की कल्पना करो। क्लास के ज्यादातर बच्चों ने कहा कि उन्हें सफेद लैब कोट पहने एक आदमी दिखाई देता है। इससे मुझे अचेतन पक्षपात (अनकॉन्शस बायस) के बारे में जिज्ञासा हुई और मैंने यह जानने की कोशिश की कि दिमाग कैसे काम करता है। मुझे उम्मीद है कि यह किताब आपको न्यूरोप्लास्टिसिटी की अद्भुत शक्ति के बारे में और जानने के लिए प्रेरित करेगी!