

# अभ्युदय

## HAPPINESS ABOUND

Mindset - A Path Towards Happiness



### Writer's choice

...और गुलफ़शा हारकर  
भी जीत गई

Page 4

### Food For Thought

स्रोत- मध्यस्थ दर्शन  
सहअस्तित्ववाद

Page 25

### Expert's Opinion

Mind- Lets Change the  
Charge to Positive+++

Page 28

### Book Review

Mindset : Dr. Carol S. Dweck  
Page 34



## From The Desk Of The Director



**A**midst the transitional phase in education, where excellence in academic performance is not the sole purpose of education, humanization of education is the need of the hour. Happiness curriculum running in Delhi Govt. schools is an endeavour to achieve this aspiration. Happiness magazine 'अभ्युदय: Happiness Abound' is an effort to put forth the ideas to explore the various perspectives that would help to understand humans. The theme of this issue Mindset: A path towards Happiness is a stepping stone towards this.



Mindset enables us to shape the way we perceive the world and expand the way in which we engage in life. It determines life's outcomes. Therefore, it becomes an inseparable need to build a right mindset of an individual to be happy, successful and to develop a sense of global citizenship. Our Happiness Curriculum is also in alignment with this notion of education and has been running successfully in all our Delhi Govt. schools for more than 4 years.

I congratulate the entire Team Happiness for bearing the torch of transformation by dedicating this edition of the magazine 'अभ्युदय: Happiness Abound' to Mindset.

HIMANSHU GUPTA, IAS  
Director, Education & Sports

Directorate of Education  
Govt. of NCT of Delhi  
Room No. 12, Civil Lines Near  
Vidhan Sabha, Delhi-110054  
Ph. 011-23890172  
E-mail: diredu@nic.in



# Editorial

अभ्युदय

Happiness Abound

## Patron

**Himanshu Gupta**(IAS)  
Director of Education

## Editor

**Nandini Maharaj**(IAS),  
Addl. Director of Education

## Co-Editor

**Dr. Anil kumar Teotia**  
Chairperson, CHVTL &  
Happiness Curriculum Committee

## Editorial Board

**B P Pandey**(OSD)  
School Branch

**Dr. Karamvir Singh**(Astt. Professor)  
DIET Daryaganj

**Dr. Shyam Sundar**(Astt. Professor)  
DIET Daryaganj

**Dr. Madhvi Agarwal**  
(Lecturer Mathematics)  
St. Eknath GSKV J & K Block  
Dilshad Garden

**Meenakshi Malhari**  
(Lecturer English)  
SKV Vishwas Nagar

**T.C. Sharma**(T.G.T. Hindi)  
RPVV Sector-5, Dwarka

**Chandrika**(TGT English)  
GGSSS No.3 Sarojni Nagar

**Dr. Sunanda Grover**  
Blue Orb Foundation  
**Shruti Gupta**, Manager  
Dream a Dream

**District Happiness Coordinators**

## Design and Graphics

**Gaurav Rai**(Blue Orb Foundation)  
**Rituraj**(Samagra Shiksha)



**“Mind is a flexible mirror, adjust it, to see a better world.”**

Across the globe, we have been struggling with challenges of population, global warming, poverty, gender inequality, war, illiteracy, poor health and many more. Whereas some are the causes, others are the effects. Even the agenda for 2030 Sustainable Development Goals, as recognized by the United Nations(to be addressed urgently), also emphasises the same. These challenges can be clearly seen as a result of human interventions and will be solved through human efforts only. In our daily lives too, to make both ends meet, we go through many kinds of struggles and sometimes feel stress, anxiety, depression, peer pressure, career choice pressure and failures. But certainly, a conscious positive thinking enables us to get out of such harsh feelings to some extent and also to overcome these situations. Here also, one's mindset seems to be the biggest gamechanger. We all see life through our own unique lens. This is our mindset.

Mindset is a combination of our emotions, assumptions, expectations, attitudes, conscious and subconscious thoughts and beliefs. It encompasses our view of self and how we make sense of the world, which in turn affects our decisions, choices, actions and reactions in situations around us. We all notice that while some people seem to gleam, glow and shine through life, others seem to be struggling just to use their own talents. Our thought process has a direct impact on our conduct. Ultimately our mindset determines and shapes our life's outcomes.

All the people who have achieved some of the greatest goals had something in common. They all had the right mindset and belief that they could achieve those goals. “Once our mindset changes, everything outside will change along with it.” Only the right and progressive mindset can become a global mindset.

This issue of the Happiness Magazine emphasises that mindset plays a very pivotal role in an individual's life to lead a happy and purposeful life. The theme of this magazine is an endeavour to unfold the various aspects of mindset. It is also a sincere effort to inspire our students, teachers, parents and readers of the magazine.

‘Happiness is related to our mindset’, with this belief, this new issue of the Happiness Magazine is being presented to our readers. We will look forward to your choice of reading, feedback and suggestions for our upcoming issues.

APRIL 2023

# Contents

## Writer's Choice

04

...और गुलफ़शा हारकर भी जीत गई

- Anupama Singh

06

Our Behaviour -  
Mirror of Our Mindset

- Meenakshi Malhari

08

आज भी याद है वो रद्दीवाला

- Dr. Madhvi Agrawal

10

Malleable Mindset

- Atuba

12

सकारात्मक मानसिकता के प्रभाव

- Shaista Zareen

14

Redefining Happiness:  
A Journey, An Experience...

- Chandrika

16

प्रसन्नता के पदचिह्न

- Munesh Sharma

18

Love is all they need

- Soumya Anand

## Around the globe

20

Live & Learn!  
FINLAND, the happiest country

-Dr. Sunanda Grover

## विभागीय प्रयास

22

हैप्पीनेस टीचर्स कॉर्डिनेटर और हैप्पीनेस शिक्षकों  
के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण सत्र

जीवन विद्या शिविर (आवासीय) अभ्युदय संस्थान,  
धनौरा, हापुड़, उत्तर प्रदेश

जीवन विद्या शिविर, त्यागराज स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स

25वाँ जीवन विद्या सम्मेलन:नागपुर



---

## Food for thought

# 25

स्रोत. मध्यस्थ दर्शन सहअस्तित्ववाद

---

## Expert's Opinion

# 26

मेरी मानसिकता, मेरी ज़िम्मेदारी

- Dr. Jang Bahadur Singh

---

# 28

Mind- Lets Change the Charge to Positive+++

- Dr. Kirti Nagpal

---

## एक खूबसूरत पहल

# 30

सर्वोदय सह-शिक्षा विद्यालय, सेक्टर-8, रोहिणी

- T.C. Sharma

---

## Book Review

# 32

Tuesdays with Morrie by Mitch Albom

- Jyotsna Grover

# 34

Mindset - Changing the way you think to fulfill your potential by Dr. Carol S. Dweck

- Khushboo

---

## Delegation visits

# 36

Maharashtra

Orissa

United Kingdom

Nagaland

---

## Inspiring practices undertaken in the Happiness Curriculum

# 38

Nurturing a Joyful Ambience

- Simerdeep Kaur

---

## Story of Change

# 40

Power of Self-Belief

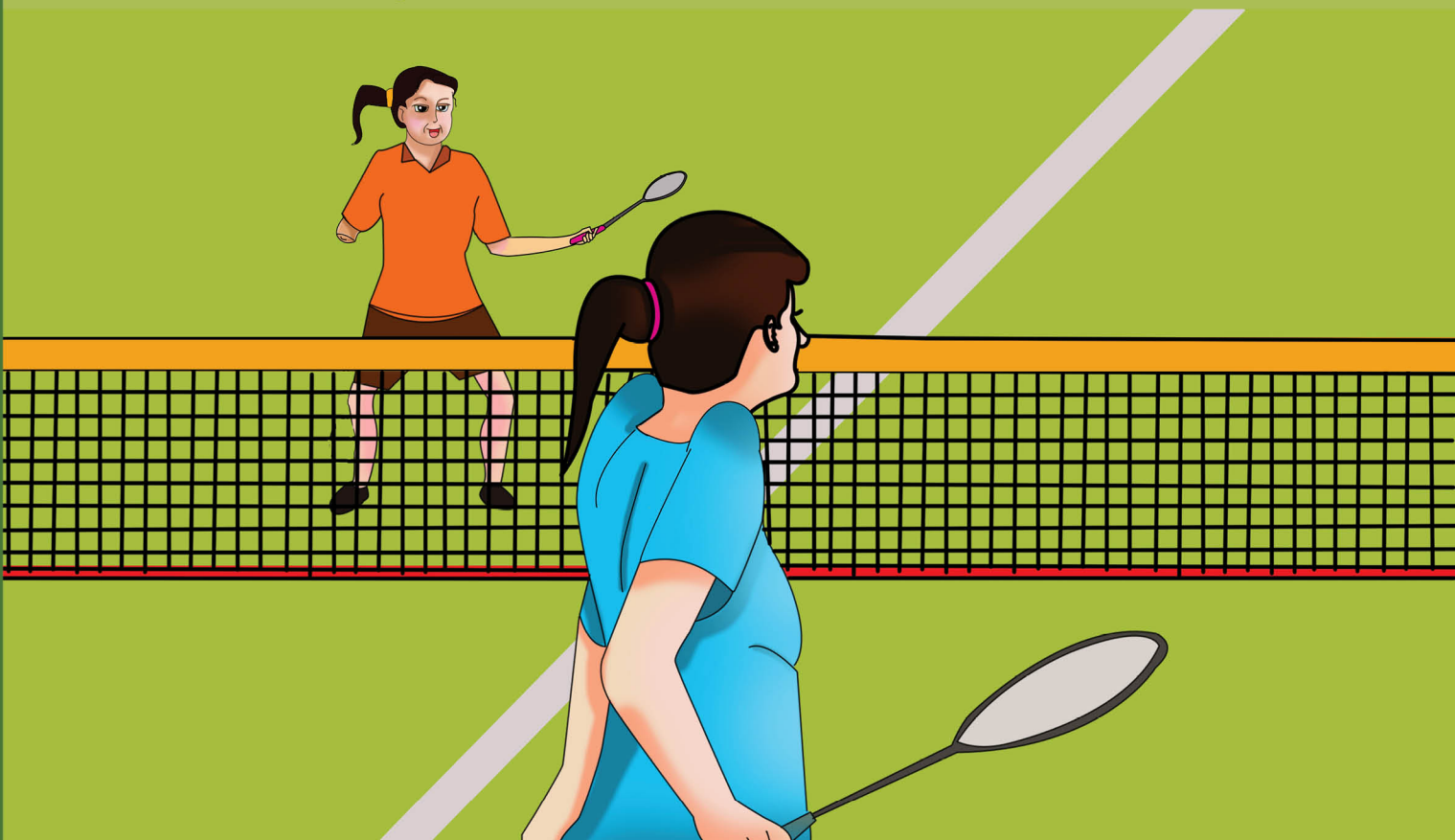
- Shruti Gupta

## ...और गुलफ़शा हारकर भी जीत गई

**मा**नसिकता यानी हमारे सोचने का तरीका। अक्सर हमारे समाज में एक चलन देखा जाता है कि सफल होने के लिए कोई भी तरीका, चाहे वह गलत हो या सही, अपनाना वाजिब है। इस तरह की विचारधारा से समाज में धीरे-धीरे नकारात्मकता का वातावरण बनता जा रहा है। भौतिकवाद के इस युग में हर इंसान सफलता की चाह में दौड़ रहा है और प्रथम आना चाहता है, इसके लिए एक दूसरे के साथ प्रतियोगिता और तुलना करने लगा है। खुद आगे बढ़ने के बजाए, दूसरे को पीछे धकेलकर आगे बढ़ना चाहता है, और यह बात उसे सामान्य लगती है, परंतु अब समय आ गया है कि हम अपनी इस मानसिकता को बदलें, तथा एक दूसरे का हाथ थामकर, सबको साथ लेकर चले। इसकी शुरुआत शिक्षा से ही की जा सकती है। हम सब मिलकर इस सकारात्मक मानसिकता का संचार करें। तभी शिक्षा अपने सही उद्देश्य को प्राप्त कर पाएगी। इसी सकारात्मक भावना से ओतप्रोत एक सच्ची घटना आपके साथ साझा करना चाहूँगी, जिसने मुझे बहुत प्रभावित किया।

दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में समावेशी शिक्षा (Inclusive Education) के तहत हर वर्ग, जाति, धर्म, लिंग यहाँ तक कि विशेष योग्यता वाले दिव्यांग बच्चे भी हमारे सामान्य बच्चों के साथ पढ़ते हैं। उनका विशेष खयाल रखा जाता है और उनकी योग्यता और ज़रूरत के अनुसार ही उन्हें सिखाया

जाता है। इसी शृंखला में उनके लिए विशेष खेलों का आयोजन भी होता है। उनकी शारीरिक क्षमता को बढ़ाने के सभी प्रयास किए जाते हैं। ऐसे ही एक विद्यालय (राजकीय उच्चतर माध्यमिक कन्या विद्यालय, नंबर 3, सरोजनी नगर, दिल्ली) में बहुत सारी छात्राएँ अलग-अलग विशेष योग्यता लिए हुए पढ़ती थीं। वहाँ की शारीरिक शिक्षा अध्यापिका होने के नाते मैंने उन सभी को विभिन्न खेलों में अभ्यास कराया और नेशनल और इंटरनेशनल स्तर की सफलता में सहयोगी रही। सफ़र शुरू हुआ उनको पहचानने से और ख़तम हुआ उनकी पहचान समाज में बनने तक। जो छात्राएँ कक्षा के पीछे वाले बेंच पर अनजान, डरी और सहमी-सी बैठा करती थीं, वे आज समाज ही नहीं, देश का नाम भी रोशन कर रही हैं। इस यात्रा के दौरान इन विशेष बच्चों की मासूमियत और निश्चल मन ने मुझे इतना प्रभावित किया कि मैं आज तक इनके साथ जुड़ी हुई हूँ। हालाँकि वे अब हमारे शिक्षा विभाग का हिस्सा नहीं है फिर भी वे खेलों में निरंतर आगे बढ़ रही हैं और एक सम्मानजनक जीवन जी रही हैं। इन्हीं छात्राओं में से एक छात्रा थी गुलफ़शा जो शारीरिक रूप से दिव्यांग थी। वह 11वीं कक्षा की छात्रा थी। जब मैंने पहली बार गुलफ़शा को देखा था तो मैं समझ गई थी कि वह दिव्यांग छात्रा है, उसके शरीर के ऊपरी भाग में दिव्यांगता थी और मैं हैरान इसलिए थी कि उसका नाम विशेष बच्चों की सूची में नहीं था। मैंने सर्वप्रथम उसका और अन्य चार छात्राओं





का नाम, उनको पहचानकर विशेष छात्राओं की सूची में दर्ज करवाया। उन सभी के दिव्यांगता प्रमाण पत्र बनवाए ताकि उन्हें विशेष दर्जा मिल सके। गुलफ़शा अन्य छात्राओं से अलग थी। वह बहुत ही शांत स्वभाव की लड़की थी। उससे बात करके पता चला कि दिव्यांगता के कारण उसकी गरदन में हमेशा दर्द रहता है और वह पढ़ाई पर ज़्यादा ध्यान नहीं दे पाती है। वह एक गरीब परिवार की लड़की थी जिसके कारण उसका इलाज नहीं हो पा रहा था। उसकी कक्षा अध्यापिका ने बताया कि वह किसी से



बात नहीं करती है, मैं समझ गई थी कि हो न हो वह हीन भावना से ग्रस्त है। तब मैंने ठाना कि उसको 'ऑल डिसेबिलिटी नेशनल प्रतियोगिता' के लिए तैयार करूंगी ताकि वह प्रतियोगिता में भाग लेकर सफल हो सके। उसको बैडमिंटन खेलना बहुत पसंद था इसलिए मैंने उसे बैडमिंटन का अभ्यास कराया और डिस्ट्रिक्ट स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया। डिस्ट्रिक्ट स्तर की प्रतियोगिता में उसने प्रथम स्थान प्राप्त किया। पहली जीत पाकर गुलफ़शा की आँखों में चमक आ गई। फिर वह राज्य स्तर पर भी प्रथम आई जिसके आधार पर उसका चयन नेशनल लेवल के लिए किया गया। अब मुझे विश्वास हो चला था कि गुलफ़शा राष्ट्रीय स्तर पर भी जीत हासिल कर सकती है। उसने बड़ी मेहनत और लगन से तैयारी की। उसकी जीतने की जिद बड़ी पक्की थी। मैं भी अपनी पूरी श्रद्धा से उसके साथ खड़ी थी ताकि वह जीते और स्कॉलरशिप पाए। उसी दौरान मिनिस्ट्री ऑफ यूथ अफेयर्स एंड स्पोर्ट्स ने "ऑल

डिसेबिलिटी" नेशनल खेल आयोजित किए जिनमें विभिन्न विशेष योग्यताओं वाले बच्चे भाग लेते हैं। इसका आयोजन उड़ीसा में किया गया था। मैं गुलफ़शा की कोच थी। उसका सेमीफाइनल मैच एक दिव्यांग खिलाड़ी से था, मैच शुरू हुआ तो गुलफ़शा के 5 अंक ज़्यादा थे, यानी कि वह जीत रही थी परंतु सेट खत्म होते-होते प्वाइंट बनने बंद हो गए। वह हारने लगी। मैंने कोच होने के नाते टाइम आउट लिया, उसे जीतने की टिप्स दी, "आप उसके दाईं ओर शॉट मारो तो आप जीत सकती हो" गुलफ़शा ने बड़ी मासूमियत से जवाब दिया, "मैडम! उसका दायाँ हाथ नहीं है अगर मैंने उसकी दाईं ओर शॉट मारा तो उसको शटल कॉक उठाने में तकलीफ होगी इसलिए मैं उसे बाईं ओर ही खिला रही हूँ।" उसका जवाब सुनकर मैं निःशब्द हो गई, खुद पर शर्मिंदा भी हुई और साथ ही गुलफ़शा पर मुझे बहुत गर्व भी हुआ। गुलफ़शा ने सही अर्थ में खेल भावना का परिचय दिया था। गुलफ़शा उस मैच को हार गई थी परंतु मैं समझती हूँ वह हारकर भी जीत गई थी। इस प्रतियोगिता में गुलफ़शा को तीसरा स्थान मिला और उसको 30000 रूपए नकद इनाम भी मिला। गुलफ़शा आज

अपने पैरों पर खड़ी है और अपना परिवार भी चला रही है। मैं आज भी गुलफ़शा को याद करती हूँ तो उसकी खेल भावना को सामान्य बच्चों के साथ साझा करती हूँ। अब मैं हमेशा बच्चों को सिर्फ तकनीक सिखाती हूँ, टेक्टिस नहीं। खेल होंगे तो



अनुपमा सिंह  
टी.जी.टी. (शारीरिक शिक्षा)  
राजकीय प्रतिभा विकास विद्यालय  
बी-1, वसंत कुंज

जीत और हार भी होगी लेकिन जीत होनी चाहिए मेहनत की, कठिन परिश्रम की, जो एक खिलाड़ी करता है, न कि दूसरे को गलत तरीके से हराकर जीत हासिल करने की।



## Our Behaviour - Mirror of Our Mindset

**O**ur behaviour is a powerful tool that reflects our mindset. It is not only influenced by the external factors but also by our inner thoughts and perceptions. It is a reflection of our deepest beliefs, attitudes and emotions, making it an accurate indicator of our mindset.

Now let me elaborate this by citing examples from my own life. I have observed that whenever I have a positive mindset, I feel more confident, proactive and optimistic. It begins to reflect in my behaviour, as I am then ready to take on new challenges and celebrate my accomplishments. On the other hand, when I am surrounded by negative thoughts, I feel more pessimistic, reactive and insecure. It then begins to reflect in my behaviour, as I start engaging in behaviours such as procrastination, avoidance and negative self-talk.

I still remember when I was in college, I struggled with my self created benchmark of perfectionism. I used to feel extremely frustrated when I didn't achieve my desired grades or I was unable to complete my task to that level of perfection. It wasn't until I started embracing my imperfections that I began to experience true happiness and growth. I learned that it's okay to make mistakes and that failure is an opportunity to learn and improve. By adopting such a thought process or we can say progressive mindset, I was able to focus on my strengths and overcome my weaknesses.

Life can be challenging, but our mindset plays a critical role in how we interpret and react to the obstacles we

encounter. It is a potent tool that can determine our level of achievement, happiness and fulfilment in life.

Another incident that drew my attention on the influence of mindset on one's behaviour was that of my friend. She used to be demotivated and pessimistic most of the time, which affected both her personal and professional life. She would blame only the external factors for her failures and wouldn't work on taking any corrective actions. However, when she started practising gratitude and empathy, everyone noticed a positive change in her behaviour and approach towards life. She became more friendly, caring and compassionate with self as well as with others.



I still remember there were many times when I was afraid to try new things. I believed that if I failed, it would be a reflection of my inadequacy. After looking at other peoples' journey and having reflective moments, my perception began to change. I consciously made efforts to step out of my comfort zone and started embracing new challenges. I developed new hobbies and started socialising more. I feel I am now a happier and a more confident person.



I believe that it is essential to be aware of our behaviour and its impact on our mindset. We should strive to adopt positive behaviours and attitudes to create a virtuous cycle, where our behaviour reinforces our mindset and our mindset reinforces our behaviour. By doing so, we can improve our self-esteem, resilience as well as happiness, leading to a more fulfilling life.

**The good news is that we can cultivate a progressive mindset by adopting certain habits and practices.**

Some tips that helped me are:

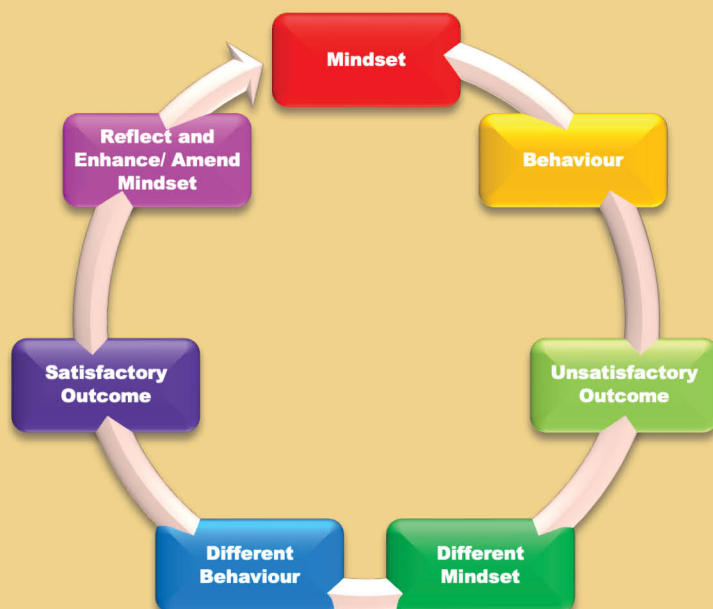
**Accept your imperfections:** No one is perfect and it is acceptable to make mistakes. Instead of fixating on your flaws, concentrate on your strengths and work on improving your weaknesses.

**Stay curious:** Keep learning and exploring new things. Be receptive to new ideas and don't shy away from challenges or unfamiliar situations.

**Practice gratitude:** Foster a sense of gratitude by focusing on the positive aspects of your life. This can help you cultivate a more optimistic and positive outlook.

**Surround yourself with positivity:** Surround yourself with people who inspire and uplift you. Avoid situations that deplete your energy.

**Embrace challenges:** Instead of fearing challenges, consider them as opportunities to learn and grow. Develop a "can-do" attitude and believe in your ability to overcome obstacles.



**Practice self-care:** Take out time for activities that bring you joy and relaxation, such as exercise, meditation or hobbies.

**Cultivate a sense of purpose:** Identify your passions and values and find ways to align them with your daily life. It helps you stay motivated and focused on your goals.

In a nutshell, our behaviour is a reflection of our mindset, which influences our perception of the world and decision-making process. We should be mindful of our behaviour and its impact on our mindset. By consciously cultivating positive behaviours and attitudes, we can improve our mindset, making it more positive and empowering.



**Meenakshi Malhari**  
Mentor Teacher  
Lecturer English  
SKV Vishwas Nagar

**Let us use our behaviour as a tool to change our mindset and create a more fulfilling life.**

## आज भी याद है वह रद्दीवाला

**मा**नसिकता क्या है? हम सभी जानते हैं कि मानसिकता हमारे जीवन का आधार है वह हमारे वर्तमान और भावी जीवन की दिशा और दशा दोनों का निर्धारण करती है। मानसिकता के निर्माण में परिवार, समाज, हमारी संस्कृति, मान्यताएँ सभी का बहुत योगदान रहता है।

केवल सूचनाओं के आधार पर नहीं करते बल्कि उनकी लगातार पुष्टि होने पर वह स्वयं ही हमारी मानसिकता में स्थापित हो जाती है और ऐसा निरंतर चलता ही रहता है। यह बहुत रोचक है परंतु पहले हमारी मानसिकता



इन सबसे हमारी सोच बनती है और सोच ही हमारे भावों, शब्दों व कार्य व्यवहार में प्रदर्शित होती है। आत्मावलोकन (self reflection) से अपने-आप में पाया कि मानव में तुलन व चयन की प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है उसी आधार पर हम अपने रोज़ाना के फैसले ले पाते हैं। इसी से हमारी मानसिकता निरंतर बनती व बदलती रहती है। मानसिकता में बदलाव एक बड़ी घटना है। हम हमेशा अपने पूर्व स्थापित मान्यताओं में कोई भी बदलाव

बनती है और फिर हमारी मानसिकता हमारी खुशी को निर्धारित करती है। इसमें भी संदेह नहीं कि किसी भी प्रकार का सकारात्मक बदलाव, चाहे स्वयं में या समाज, में लाने के लिए सबसे पहले हमें अपनी मानसिकता में, शिफ्ट लाना ही पड़ेगा। एक स्वस्थ व विकसित मानसिकता की क्षमता यही है कि वह विरोधाभास व अनिश्चितता भरे दृष्टिकोण को सहजता से जजमेंटल हुए बिना, स्वीकार कर सके क्योंकि मानसिकता का प्रभाव दूरगामी है। इसीलिए



हमें किसी भी सोच को अपनाने से पहले माइंडफुल रहने की भी ज़रूरत है। इस संदर्भ में मैं एक घटना साझा करना चाहती हूँ। यह बात लगभग पच्चीस वर्ष पहले की है। अकसर घरों में रद्दी के पुराने अखबार, लोहे का सामान, व अन्य अनुपयोगी सामान कबाड़ी वाले को दिया जाता है और बदले में वह उसका उचित मूल्य लगाकर पैसा देता है। हमारे घर पर भी ऐसे ही एक कबाड़ी वाले भैया प्रायः आया करते थे वह बहुत ही मृदुभाषी थे, अतः धीरे-धीरे परिवार में उनके प्रति एक आदर का भाव विकसित होता चला गया। हमारी माताजी उनसे अकसर चाय के लिए पूछ लिया करती थी। ऐसे ही एक दिन जब सुबह 10:00 बजे के करीब वह भैया आए। तब मैं भी घर पर ही थी। सामान आदि देने में लगभग एक डेढ़ घंटा गुज़र चुका था। हमारी माताजी ने हमेशा की तरह, उनसे चाय के लिए पूछा तो वह बहुत ही विनम्रता से बोले, “भाभीजी! हम अभी चाय नहीं पीएँगे, क्योंकि जब तक हम एक निश्चित मूल्य का सामान नहीं खरीद लेते तब तक हम कुछ भी खाते-पीते नहीं हैं”। यह बात मेरे कानों में भी पड़ी और अचानक मेरा ध्यान बस उनकी इसी बात पर अटक गया। ऐसे साधारण से लगने वाले व्यक्ति, जिन्हें मैं बहुत अधिक महत्त्व नहीं देती थी, ने मेरे भीतर तक के तारों को झकझोर दिया और मैं सोचने लगी कि वह भैया अपनी रोज़मर्रा के जीवन

में खुद की सार्थकता व आत्मसम्मान को किस प्रकार से देखते हैं। मन उनके प्रति आदर भाव से भर गया। यह बात मैंने अनेक बार, अनेक मौकों पर अपने साथियों के साथ साझा भी की। इस बात का ना सिर्फ़ मुझ पर गहरा असर हुआ बल्कि मुझे लगता है कि कहीं ना कहीं मेरी खुद की मानसिकता इससे काफी प्रभावित हुई और आज प्रतिदिन अपने आप ही मेरे मन में भी यह बात रहती ही है कि मैं तभी कुछ खाऊँगी जब तक आज के दिन में सोचा हुआ कुछ महत्त्वपूर्ण कार्य हो न जाए। इससे न केवल मुझमें संयम आता है बल्कि अपनी ज़िम्मेदारी का भी एहसास बना रहता है। समाज में प्रत्येक



**Dr. Madhvi Agrawal**  
Lecturer Mathematics  
Mentor Teacher  
St. Eknath GSKV J & K Block,  
Dilshad Garden

व्यक्ति एक दूसरे से कुछ न कुछ सीखता ही है। क्यों ना हम सभी एक दूसरे की स्वस्थ व विकसित मानसिकता के निर्माण में सहायक बनें।

## कितना बड़ा घेरा

एक नगर के राजा ने उन लोगों को भोजन पर आमंत्रित किया जिनके पास स्थाई रूप से रहने के लिए कोई जगह नहीं थी। राजा ने घोषणा की कि राजधानी के बाहर जो खाली ज़मीन है उस पर जो व्यक्ति जितनी ज़्यादा ज़मीन घेरेंगा उतनी ज़मीन उसकी हो जाएगी और जो व्यक्ति सबसे ज़्यादा ज़मीन घेर पाएगा उसको दरबार में किसी उच्च पद पर भी नियुक्त किया जाएगा। इसके लिए एक सप्ताह का वक्त दिया गया। सभी लोगों ने बाड़ (fence) बनाकर ज़्यादा से ज़्यादा ज़मीन घेरने का प्रयास किया, फिर भी लोगों को अपनी ज़मीन दूसरे से कम लग रही थी।

एक सप्ताह बाद राजा ने सभी के द्वारा घेरी गई ज़मीन को नापने के आदेश दिए। सभी की ज़मीन नापने के दौरान राजा ने देखा कि एक व्यक्ति ने घेरा बनाए बिना ही एक झोंपड़ी बनाकर उसमें अपना कुछ सामान रखा हुआ है। उसके चेहरे से प्रसन्नता की झलक भी दिखाई पड़ रही थी। राजा ने उससे पूछा कि तुमने घेरा क्यों नहीं बनाया। उस व्यक्ति ने कहा, “महाराज! जितनी भी ज़मीन घेर लो, वह कम ही लगती है, इसलिए मैंने अपनी आवश्यकता के अनुसार जगह में अपना सामान रख लिया है। मैंने धरती के एक छोटे हिस्से को अपना मानने के बजाए पूरी धरती को ही अपना मान लिया है।” यह बात सुनकर राजा प्रभावित हुआ और उसी वक्त उसे अपने दरबार में एक उच्च पद पर नियुक्त कर दिया।

— कहानी, कक्षा 7, हैप्पीनेस हैंडबुक





## Malleable Mindset

Dr. Carol S. Dweck, author of 'Mindset - The New Psychology of Success' exemplifies Mindset as "beliefs that may be transformed" The mindset is something that is malleable and has a big impact on our personal growth and development.

People with a fixed mindset think that their skills and capabilities are permanent and unchangeable. They tend to avoid difficult situations and view failure as a testament to their innate skill. Those who have a growth mindset, on the other hand, think that their skills and abilities can be improved with effort and commitment. They welcome challenges, view failure as a chance to learn and improve, and think that their efforts and determination have led to their success.

This distinction, in my opinion, is especially pertinent to my personal and professional situation. Now I have begun to assess my own mindset. Earlier, I used to be sad and influenced by failure. My ego used to justify my failure by placing the blame for my own inadequacies on others in an effort to prevent this sense of sadness, but now I realize that these are symptoms of stagnation. I have begun to change

my mindset from one of fixation to that of growth or positive change. As a member of team happiness, I committed to continuously learn from new situations and 'Darshan'. I think a growth mindset is necessary for me to flourish and evolve across time.

I have applied my learning from the book- Mindset to every sphere of life, from interpersonal connections to career advancements. There was a time I used to think that I would never be able to improve my command over Hindi language, but I actively worked to change this self-limiting belief into an empowering one. I opened up my mind to a greater extent and began conversing with my colleagues who were proficient in the language. I started reading Hindi literature, and looked for the meaning of challenging words.

I now realize that our thinking and beliefs can be significantly impacted by not just praises but also criticisms. My own feedback mechanism has shifted to more constructive feedback rather than just praise. Earlier, I used to extol my student's innate abilities with phrases like "Amazing!", "You are a gifted child," but now I have started



applauding their acquired abilities with words like “the way you have solved this problem is fantastic, keep it up”, “It is really good to see that you are working really hard”. They get delighted to receive specific and progressive praises, which are based on their gained traits. It inspires them to put in more efforts to accomplish their goal. Now they genuinely want my opinion on their work. My way of facilitating them has also improved and our relationship has become closer than before.

It is noteworthy that our capacity to learn and develop can be significantly impacted by how we respond to difficulties and obstacles. I have also changed my approach to face challenges. I recall that earlier I had a tendency to run away from situations that seemed beyond my control. For instance, I changed my job three times before joining the Directorate of Education, just to keep distance from

those who would challenge me and treat me sharply. Now I am growing into a person who is more prepared to face challenges to accomplish my goals by adopting a growth mindset and viewing set backs as opportunities to learn and grow.

The way we see achievement has a great impact on us. I have discovered that the root cause of most of my woes was due to considering end results or the final product as my achievement. I now make an effort to define success

in terms of the lessons I have learnt along the way and this has changed the entire course of my life.



**Atuba Saeed**

Lecturer Special Education  
RSKV No.2, Jama Masjid

## IF YOU THINK

If you think you are beaten, you are.  
If you think you dare not, you don't!  
If you like to win, but think you can't,  
It's almost a cinch you won't.

If you think you'll lose, you're lost;  
For out in the world we find  
Success begins with a fellow's will;  
It's all in the state of mind.

If you think you are outclassed, you are,  
You've got to think high to rise,  
You've got to be sure of yourself before  
You can ever win a prize.

Life's battles don't always go  
To the stronger and faster man,  
But sooner or later the man who wins  
Is the man who thinks he can.

**- Walter D. Wintle**



## सकारात्मक मानसिकता के प्रभाव

आजकल जिससे भी बात करो सब अपना दुखड़ा ही सुनाते हैं, ऐसा लगता है मानो चारों तरफ दुख का ही माहौल है। इसका सबसे बड़ा कारण हम खुद हैं। हमारे अंदर सकारात्मक विचारों की कमी, भावों का निरंतर बदलना, सब्र की कमी, रिश्तों से दूर भागना, पर्यावरण से छेड़छाड़ करना इत्यादि समस्याओं का बढ़ना है।

दुनिया का हर एक देश, दूसरे देश से आगे बढ़ने की होड़ में है, चाहे इसके लिए उसे कोई भी कीमत चुकानी पड़े। किसी का भी ध्यान इस ओर नहीं जा रहा कि हम जो इस दुनिया की प्रगति के लिए कर रहे हैं, उससे जितने नुकसान हो रहे हैं या जितना सरमाया लग रहा है उससे ज़्यादा सरमाया उन नुकसानों की भरपाई और सुधार में लग जाएगा। दुनिया के सभी विकसित देश अपने देश की पूँजी का एक बड़ा हिस्सा, अपनी आर्मी और हथियारों के जख्मीरे पर खर्च करते हैं। क्यों? क्योंकि प्रत्येक देश को डर है कि दूसरा देश उस पर हमला न कर दे, उसे दबा न ले, उससे आगे न बढ़ जाए।

तारीख़ ग़्वाह है कि जब भी किसी ने किसी को रौंदा है तो अपने तमाम मूल्यों को ताक पर रखकर रौंदा है। मुझे लगता है कि अगर हम इन्हीं मूल्यों की हिफ़ाजत को ध्यान में रखते हुए आगे बढ़ें तो हम बहुत कुछ सँभाल पाएँगे, सुधार पाएँगे। इसके लिए हम सबको यह बीड़ा उठाना होगा कि हम

अपनी मानसिकता पर काम करें, बस इसके लिए अभ्यास और आत्मविश्वास का होना ज़रूरी है। मुझे हैप्पीनेस करिकुलम की सबसे अच्छी बात यह लगती है कि इसका सारा दारोमदार अभ्यास पर है, यह कहता है, "करके देखो" इसी सोच के तहत मैंने कुछ करके देखा, और वह क्या है, मैं आपके साथ बाँटना चाहूँगी।

मेरे पति की तबीयत काफी समय से ख़राब चल रही है, कई अस्पताल में दिखाया, दवाई लेने के कुछ दिन तक तो सही रहती है फिर कुछ दिन बाद ख़राब हो जाती है, इस कारण मेरा मन भी कभी खुश तो कभी दुखी रहता है। इस बार 1 महीने से पति की तबीयत ज़्यादा ख़राब थी, जिस कारण मेरे मन में नकारात्मक विचार आने लगे, शरीर में दर्द होने लगा, साँसें असामान्य होने लगी। ऐसे में मैं खुद को सँभालू या अपने पति को सँभालू, सो मैंने डॉक्टर से परामर्श लिया, उन्होंने मुझे मनोचिकित्सक को रेफर कर दिया।

मैं अपने स्कूल में हैप्पीनेस करिकुलम की इंचार्ज हूँ। उस दिन मुझे अपने आप पर हैरानी हुई कि जिस डॉक्टर के पास मुझे भेजा है, वह मेरा माइंड ही तो सेट करेंगे यानि मेरे सोचने-विचारने के तरीके पर ही काम करेंगे, तो यह काम मैं खुद क्यों नहीं कर सकती। इसके लिए सबसे पहले मैंने अपनी नकारात्मक सोच को सकारात्मक सोच में बदलने का अभ्यास किया जैसे ही यह ख़याल आता कि पति को कुछ हो जाएगा तो क्या होगा, मैंने इस सोच पर कांटा मारा





और सोचा कि -

- अभी तक अच्छा हुआ है तो आगे भी अच्छा होगा।
- ऊपरवाला हमारा कभी बुरा नहीं कर सकता।
- अपने चेहरे पर मुस्कराहट रखी।
- खुशी के कुछ गीत गाए।
- हर काम में सब्र रखा।
- हालात जैसे थे, उनको अच्छे मूड के साथ स्वीकारा।

इन सब अभ्यासों को करते हुए मैंने जो बदलाव देखे वह कुछ इस प्रकार है-

बच्चों पर प्रभाव - मैं उदास थी, उसका बच्चों पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा था, बच्चे असहाय महसूस कर रहे थे। जब मैंने खुद को सकारात्मक किया तो बच्चे खुद ब खुद आत्मविश्वास से भरे और खुश दिखे।

पति पर प्रभाव - मुझे और बच्चों को खुशहाल देखकर पति की तबीयत में उतना सुधार तो नहीं आया पर मन से खुशहाल दिखे।

मुझ पर प्रभाव-हमारे यहाँ खड़े होकर नमाज़ पढ़ना अफ़ज़ल है, नकारात्मक सोच के कारण मुझमें कमजोरी आ गई थी और मैं बैठकर नमाज़ पढ़ने लगी फिर मैंने अपने मन को पक्का किया कि कुछ

भी हो जाए, नमाज़ तो खड़े होकर ही पढ़नी है। जब मैंने यह ठाना तो पता नहीं चला कि कब मैंने खड़े होकर नमाज़ पढ़ ली और कोई कमजोरी भी महसूस नहीं की। जिस प्रकार मैं अपने आप में एक इकाई हूँ और मेरे एक के सकारात्मक होने से मेरे परिवार के सभी लोगों पर असर पड़ा तो सोचो अगर हम सब सिर्फ अपने-अपने अंदर ही इस प्रकार के अभ्यास को अपनी जिम्मेदारी समझे तो क्या होगा-

मुझ एक से एक परिवार बदलेगा।

एक परिवार जमा एक परिवार से देश बदलेगा।

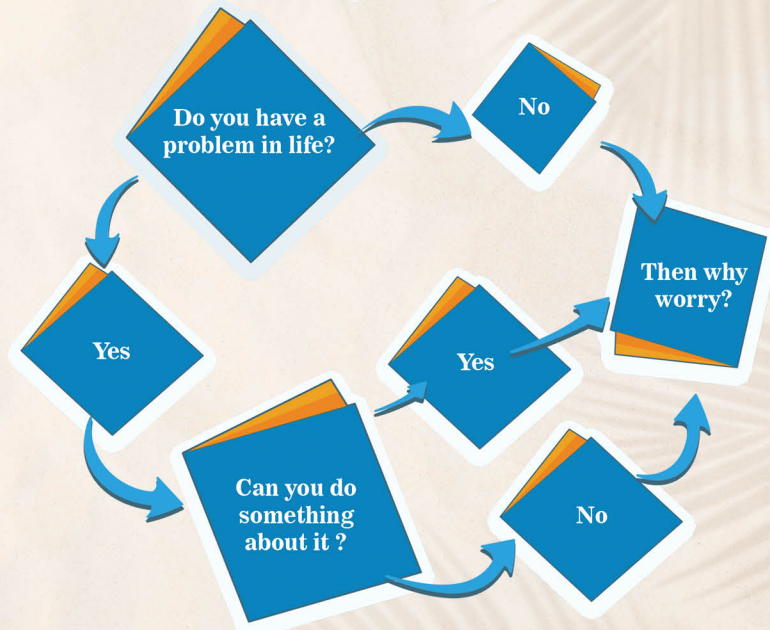
एक देश जमा एक देश से पूरा संसार बदलेगा।



शाइस्ता जरीन  
टीजीटी ड्राइंग  
राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय,  
सी ब्लॉक, यमुना विहार

इस प्रकार आएगा एक बदलाव जिसके आने से मिटेंगी सरहदें और निर्माण होगा तो सिर्फ और सिर्फ इंसानियत का जो हम सब की अब्बल और आखिरी ज़रूरत है।

## Why Worry?



## Redefining Happiness: A Journey, An Experience...

**W**e all always want to be happy in our lives and one's happiness is dependent on one's mindset. Recognizing the fact that "one can grow, learn and develop into the person one wants to be", inspires to acquire a positive and growth mindset.

Life often comes with dilemmas, and the choices we make are a true reflection of our mindset. In the situations, when decision making is difficult, our mindset facilitates us with the path that we choose and that makes all the difference.

we were in dire need to arrange blood for my Guru, Pandit Bhajan Sopori, the renowned musicologist, Santoor maestro and composer 'King of Strings and Saint of Santoor', as he was lovingly called by music critics and connoisseurs. The saintly smiling personality fell prey to an advanced stage of cancer, and needed immediate surgery and lots of blood in an attempt to save his life. The sudden development was heartbreaking for family and connoisseurs. Thousands were willing to donate blood for the legend but shortlisting the right donors who met the stringent blood donation parameters was difficult. Donors couldn't also be repeated for next three months. Covid-19 Pandemic peak had just begun to decline, and blood donation procedure was also



During our lifetime we come across many people who are inspirational for everyone. I was fortunate to have found such an inspiration in one of my students. In September 2021,

far lengthier with a taboo associated with it. Amidst the fight for his life, I still remember Rinchu, my class XII student from my previous school, GGSSS, J.J. Colony Madanpur Khadar,



contacting me after seeing my status on WhatsApp. At her young adolescent age, she was thoughtful to have offered help but with a different blood group. she could not help me directly, yet she assured me that she kept looking out for right donor. The very next day a sweet adolescent girl, Tara, contacted me. Just as her name signifies she was indeed a shining bright star!

Tara offered to donate her blood to a person whom she had never seen or met before. She was not even keen to know the name before she agreed to donate blood. On September 18, 2021 this brave girl travelled alone 6 km from her house to the hospital and quietly donated blood in Pt. Sopori's name. She contacted me only after returning home. I was really touched with this humble and humanitarian gesture of this girl. She said that she is happy replicating the values, she imbibed during her school days. I was astonished to know that she was my student in class XI for merely four days before she opted for another school. It was so overwhelming for me that I could not stop my tears of joy. She shared with me how her family did not support her in this cause considering the taboo associated during pandemic and also the fact that blood donation does not bring any materialistic value.

What is noteworthy is that, this little angel had a progressive mindset with coherence in her thought and goal. Her determination in this act of kindness reflected the core human values of trust, respect, care, affection and gratitude. The fact, that when faced with a choice, this girl stood high, crossing all barriers with a mindset of 'live to give'. When the entire world was facing apprehensions in donating blood during pandemic, Tara without giving a second thought, decided to break all such regressive thoughts related to it. Her determination to be

part of a volunteering community, who are willing to walk an extra mile to contribute to an individual and the society is highly inspiring.

It is so right that a person who receives help and another person who offers to help, both feel joy and happiness. While the former feels a sense of gratitude, the later feels useful and worthwhile. Ultimately those experiences of life which we consider valuable stay in our mind and makes our mindset.

**“Happiness that contributes to individual, community and/or global well being without exploiting other people, the environment and future generations is sustainable happiness”. ~ O'Brien**

Achieving this level of Happiness needs a progressive mindset with clarity in goal and competence.



**Ms. Chandrika**  
Mentor Teacher  
TGT English  
GGSSS No.3 Sarojini Nagar



## प्रसन्नता के पदचिह्न

**प्र**सन्नता, खुशी, हर्ष सभी मन को अच्छे लगने वाले शब्द हैं और इनका अनुभव भी एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार हमारे हृदय में करता है। मन खुश तो हम भी खुश-खुश। यदि हम विचार करें तो पाएँगे कि वास्तव में प्रसन्नता या खुशी का एक निश्चित पैमाना नहीं है। कोई एक बता दी गई राह नहीं है कि जहाँ हम प्रसन्नता के पदचिह्नों पर चलें और प्रसन्नता को प्राप्त कर लें। तो फिर क्या है प्रसन्नता? क्या है खुशी? वास्तव में इस प्रश्न का उत्तर हमारी मानसिकता में छिपा है। हमारा मन-मस्तिष्क हमारे लिए प्रसन्नता का निर्धारण करता है। हम किस बात से, किस अवस्था से, किस परिस्थिति से, किस व्यक्ति से क्या अपेक्षा रखते हैं और वह अपेक्षा किस हद तक पूरी होती है, उसी से हम अपनी खुशी का आधार तय करते आए हैं। बात हमारे मन की हो जाए तो हम खुश, नहीं तो दुःखी। हर व्यक्ति हमारी 'हाँ' में 'हाँ' मिला दे तो हम प्रसन्न नहीं तो हमारे दुःख का आलम मत पूछो। हालात और परिस्थितियाँ हमारे अनुकूल तो हम भाग्यशाली, नहीं तो हम जैसा अभाग्य कोई नहीं। और जब हमारे मन का कुछ ना हो तो फिर आरोप-प्रत्यारोप का दौर, सभी खुशियों पर प्रश्नचिह्न

लगा देता है। हमें गहरी सोच में डाल देता है कि वास्तव में हम प्रसन्नता के हकदार हैं भी या नहीं। अक्सर हम सभी मुद्दों पर एक निश्चित मानसिक परिपाटी का अनुसरण करते हैं और उसमें अपेक्षित परिणाम न पाकर हार मान बैठते हैं जो निराशा का कारण बनती है तथा यही निराशा हमारी प्रसन्नता का गला घोट देती है। ऐसे में यह ज़रूरी हो जाता है कि हम पूर्वाग्रहों से मुक्त होकर एक निश्चित परिपाटी को त्याग कर अपनी मानसिकता को बदलें, अपनी सोच को विस्तृत करें, अपने विचारों को नवीन रूप देकर अपने लिए प्रसन्नता का नया खाका तैयार करें। प्रसन्नता का यह नया कलेवर ऐसा हो कि जो आपको तो प्रसन्न रखेगा ही बल्कि आपके संपर्क में आने वाले सभी व्यक्तियों को भी आपकी ओर आकर्षित करेगा, सभी आपसे प्रभावित हों, सभी आपसे मिलकर प्रसन्न हों, खुश हों, उदार हों। प्रसन्नता का यह नया रूप, खाका या कलेवर जो भी आप कहना चाहें, कह सकते हैं, सरल, सहज हो, जीवन की जटिलताओं से व्यथित न होकर, हँसते हुए उनका सामना करने वाला होना चाहिए। यह नया रूप है—'समभाव की स्वीकृति'। अर्थात् हमें प्रत्येक स्थिति में मन को संयमित रखने का अभ्यास करना होगा। संयमित मन ही विचारों में सरलता





लाता है, उलझनों से बचाता है, वैचारिक द्वन्द्व को रोकता है। इसकी प्राप्ति तभी संभव है जब हम अपनी मानसिकता को बदले। वस्तुओं को, लोगों को, परिस्थितियों को, उनके रूप में स्वीकार करते हुए, खुद में परिवर्तन करें। क्योंकि स्वयं को बदलना सरल है, दूसरों को नहीं। और जहाँ सरलता है, वहीं प्रसन्नता है। अकसर हम दैनिक जीवन की आवश्यकताओं को लेकर, पारिवारिक, व्यवसायिक समस्याओं को लेकर परेशान रहते हैं। उपभोग की संस्कृति तो और ज़्यादा दिमागी सुकून छीन रही है। एक-दूसरे से बेहतर होने और दिखने की होड़ रात-दिन की नींद हराम कर रही है। सुख-सुविधाओं को जोड़ने में तो आदमी की कमर टूटी जा रही है। जेब में 100 रुपए और खर्चा 200 रुपए का हो रहा है। आखिर यह सब किसलिए? केवल औरों से, हर लिहाज़ से बेहतरीन होने का प्रयास ही तो है यह। ऐसा प्रयास जो सुखों को जोड़कर भी हमें खुश नहीं रहने दे रहा, हमें मन का सुकून नहीं दे रहा। हमें इसी मानसिकता को बदलना है, समभाव को मन में पैदा करना है। ऐसे जाने कितने असंख्य विचार हमारे मन में रात-दिन दौड़ते रहते हैं और हमारी शांति भंग करते रहते हैं, प्रसन्नता को ठेंगा दिखाते रहते हैं। हमें अपनी इसी सोच को परिष्कृत कर मानसिकता को प्रसन्नता प्राप्त करने

योग्य बनाना है। हम किसी की अयोग्यता से प्रभावित न हों, किसी से अपनी तुलना न करें। और हमें स्वयं की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति पर ध्यान देना है, दूसरों के आडम्बरों पर नहीं। स्वयं का चारित्रिक सुधार करना है, दूसरों की बुराई नहीं। स्वयं को सरल बनाना है, दूसरों के क्रोध की माप-तौल नहीं। खुद को प्रसन्नता का हकदार बनाना है, दूसरों की प्रसन्नता छीनने का उत्तरदायी नहीं। यह सब संभव है सिर्फ मानसिक बदलाव से। यह बदलाव तभी होगा, जब हम अपनी प्रसन्नता की ज़िम्मेदारी खुद उठाएँगे। किसी दूसरे से इसकी उम्मीद नहीं करेंगे। यह बदलाव तभी संभव है जब हम खुद को



खुश रखने की ठान लेंगे, बिना किसी को दुःख देकर, बल्कि सभी को स्नेह, आदर, सम्मान देकर। यह बदलाव तभी संभव है जब हम प्रसन्नता के पदचिह्न स्वयं तैयार करेंगे।

मुनेश शर्मा  
पौजीटी हिंदी  
रा.क.उ.मा.विद्यालय-सुन्दर नगरी

Mindfulness and meditation are powerful ways to train our minds.

They help us become more aware of our thoughts, feelings, sensations and surroundings. They also help us calm our minds, reduce stress, enhance focus, improve memory, increase creativity and foster compassion.

By practicing mindfulness and meditation regularly, we can learn to observe our thoughts without judging them or attaching ourselves to them.

We can also learn to challenge negative thoughts that limit our potential or undermine our happiness.





## LOVE IS ALL THEY NEED

**A**s we live our life we slowly understand that love heals everything and it is a great source of inspiration. The more we become aware of our conscious and unconscious self, the better we make sound decisions, build strong relationships, and communicate more effectively. The little things that bother us about others lead us to have

times she becomes aggressive and also harms others. A student narrated an incident when she had hurt her classmate with the nib of a pen, so badly that her hand started bleeding. After that incident all the students started maintaining distance from her.

After hearing this, I could not control my curiosity and wanted to know more about her. When other students were busy writing their paper I went to her desk and whispered as if I was asking a secret, "Where's your pen and why aren't you writing?"



a better understanding of ourselves. Once John Wooden said, "It's the little details that are vital. Little things make big things happen."

Last week in my class during the home examinations, I found a child sitting alone and not writing anything in her answer sheet. As I was about to question her, some students warned me to leave her alone stating that at

She smiled at me and made a hand gesture showing that she doesn't have any pen. At once I offered her my pen, but she denied. A girl sitting on the next bench told me that she had already borrowed a pen from her. In a state of confusion I asked her about the pen that her classmate gave her. She smiled and immediately took something out from the desk to show me, it was a broken pen. She continued



to make some gestures as if she was reciting the entire story for me. I kept looking at her and in that moment noticed that her eyes were shining, as if she had a lot to say but was unable to let the words out. I was trying to figure out her feelings. I kept smiling and nodding as if I understood what she wanted to say and I continued to observe her. When I was about to keep my hand on her desk, she suddenly stopped me. Then, I noticed that there was spilled ink on the desk and she was preventing me from getting my hands stained. I immediately connected that she might have broken the nib of that pen on the desk itself and the ink would have gotten spilled. There was a mixed feeling of mischief, guilt and happiness on her face. I was touched deeply with that gesture.

That day I learnt many lessons about my role as a teacher. Our students with special needs might have difficulty in communication but as teachers when we offer them empathy, respect

and love, there exists no barrier in understanding them. That day I understood how significant is the language of love to connect with them.

The purpose of including special needs children in the regular classrooms is not just to make them competent learners but to bring behavioral change in them so that they are able to adapt to societal functioning. It is also to sensitize other children to accept students with special needs. The role of a teacher is not just to teach but to inspire. When a teacher brings a positive mindset to his/her class it brings more positivity in return. A positive mindset will always bring positivity but a negative mindset can never give us a positive

attitude towards life. Let's keep spreading the good vibes and positivity around us.



**Ms Soumya Anand**

T.G.T English  
SKV New Seemapuri

---

**When special children  
come into our lives, they  
leave their footprints on  
our hearts, and we are  
never the same again.**

---

# Live and Learn!

All the years are full of learning



[People enjoying sunny weather on the waterfront in Helsinki. Photographer, Jussi Nukari/Lehtikuva/Getty Images]

Let's open the door and step inside to know a few reasons which inspire us to fall in love with a small country like Finland, that values nature and has the superpower of the greatest happiness that big nations covet. People of Finland don't leave any opportunity to be close to nature. They spend enough time in partaking the benefits of nature for their mental health, including reducing stress and anxiety and for enhancing their mood.

Finnish people (Finns) appear calm as they possess a relaxed mindset with *sisu*, a power that comes from within. 'Sisu', a concept rooted in Finnish culture, is a combination of resilience, determination, and perseverance that can help people stay contented in difficult times.

Having a well-educated, skillful population with a growing mindset forms the key to the success of

Finland. According to the latest report shared by the United Nations, **Finland remains the happiest country in the world for the sixth year in a row**, this report was released in conjunction with the U.N.'s International Day of Happiness marked on 20th March, 2023. This is the result of various initiatives by the Finnish government through investments in education, social welfare, and environmental sustainability.

A positive mindset, **valuing equality among employees** and a cap on working hours has contributed to a better quality of life for many workers. It is interesting to find, a wooden tally stick "**pulkka**" is used by both the farm owner and their worker to keep a track of the work allotted. As the work finishes both the parties shall keep the two sticks next to each other & mark the same spot on each tally stick, meaning work has been finished by the workers.

## Windows on the world

Finland's education focuses on students' well-being, personalized learning, and equal opportunities to prepare young people for the future. A case study of a Finnish elementary school teacher on growth mindset pedagogy was actualized when she gave feedback about a child for not being able to perform and used the word, '**Not Yet**' instead of '**No or Cannot**', and fostered process-focused thinking with praise, this gradually changed the student's fixed mindset behavior towards a growth mindset. Emphasis is on pervasive, quality education for all and at all levels. Learning by carrying out common "chores" is a key element in the school's curriculum. The students in Finland spend only 20 hours a week at school, with **no competition between academic institutions**. They learn new things from baking, industrial works,



music and poetry. Students at school age, which is a critical period in the development of long-term attitudes, are supported to make healthy lifestyle choices and to understand the effects of their choices on their health and well-being.

### "Kiva Koulu" program

KiVa Koulu, an initiative that means "beautiful school," has been created in Finland to address the issue of bullying in educational settings.



Let's stop bullying  
together!



Source : <https://www.kivaprogram.net/>

This is a research-based anti-bullying program developed in Finland in 2007 to prevent bullying and intervene effectively when it does occur. The program has a strong emphasis on **promoting kindness and understanding among peer groups**, and effective communication to create a supportive and inclusive learning environment. This is supported with classroom lessons, role-playing exercises, and activities to help children identify and resist bullying, thereby developing positive relationships with peers.

Wellness drives by the Finnish government, such as the '**National Action Plan for the Promotion of the Health and Wellbeing**' for children and the youth which aims to provide support in areas such as mental health, education, and physical activity. A campaign "**5 Steps to Well-Being**", was launched in Finland in 2016, which encourages people to maintain a happy outlook through 5 key actions: connecting with others, being active, to be aware, learning, and giving.

Developing the mindset of people through a combination of social welfare, education, healthcare, work-life balance, and environmental sustainability creates a culture of resilience among Finns. Finland's commitment to promoting happiness and well-being has been widely

recognized and serves as an **inspiration to other countries around the world.**



**Dr. Sunanda Grover**  
Head Academic Council,  
Blue Orb Foundation

**Finns are nature lovers & prioritize outdoor activities; here catch a glimpse of the education system, a part of the Finnish happiness equation.**

#### References

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305410/1607\\_5885\\_2\\_PB.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305410/1607_5885_2_PB.pdf?sequence=1)  
<https://www.kivaprogram.net/>  
<https://www.coe.int/en/web/campaign-free-to-speak-safe-to-learn/improving-well-being-at-school!>



## विभागीय प्रयास

### हैप्पीनेस टीचर्स कॉर्डिनेटर और हैप्पीनेस शिक्षकों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण सत्र

एस.सी.ई.आर.टी द्वारा 22 और 23 दिसंबर को सभी विद्यालयों के लगभग 1000 हैप्पीनेस टीचर्स

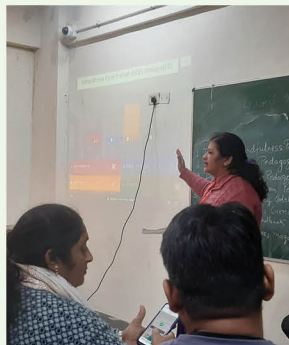
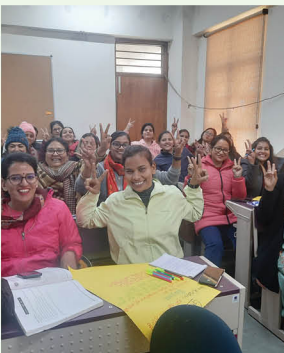
कॉर्डिनेटर और 18000 हैप्पीनेस शिक्षकों के लिए दो दिवसीय हैप्पीनेस प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए

गए। हैप्पीनेस नवाचार में इस प्रकार का यह पहला प्रशिक्षण था जो इतने बड़े स्तर पर आयोजित किया गया। इन प्रशिक्षण सत्रों के माध्यम से सभी प्रतिभागियों की, हैप्पीनेस करिकुलम की आवश्यकता और शिक्षण विधि पर समझ विकसित हुई।

वर्तमान में हम अपने समाज में कई प्रकार की समस्याएँ देखते हैं जिनमें मानसिक तनाव, विभिन्न प्रकार की चिंताएँ, अवसाद आदि शामिल हैं, इनका प्रभाव हमारे दैनिक जीवन में भी देखने को मिलता है जिसके कारण हम तर्कसंगत निर्णय नहीं ले पाते तथा हमेशा द्वंद में रहते हैं। विद्यालय में आयोजित होने वाली हैप्पीनेस कक्षाएँ बच्चों तथा बड़ों दोनों में सामाजिक तथा भावात्मक जीवन कौशलों जैसे तार्किक चिंतन, स्वयं के प्रति जागरूकता, अभिव्यक्ति,



समानुभूति, निर्णय लेने की क्षमता व आत्मविश्वास इत्यादि कौशलों को विकसित करने में मदद करती हैं। जिससे बच्चे अपने दैनिक जीवन की चुनौतियों का समाधान पाने में स्वयं को सक्षम महसूस करने लगे हैं। सत्रों में पैनल डिस्कशन के माध्यम से सभी टीचर्स हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की आवश्यकता और यह हम सभी के जीवन में किस प्रकार से उपयोगी हो सकती हैं, इसका महत्व समझ पाए। इसके साथ ही हैप्पीनेस पाठ्यचर्या के दृष्टिकोण व चारों शिक्षण विधियाँ माइंडफुलनेस, कहानी, गतिविधि एवं अभिव्यक्ति के प्रदर्शन सत्र भी आयोजित किए गए। इन सत्रों के माध्यम से प्रतिभागियों द्वारा अनुभव किया गया कि हम किस प्रकार से हैप्पीनेस कक्षा में विषय वस्तु को लेकर जाएँगे और बच्चों में जीवन कौशल कैसे विकसित होंगे साथ ही स्वयं के जीवन तथा कक्षा के अनुभव से उन्हें कैसे जोड़ पाएँगे।





## जीवन विद्या शिविर (आवासीय) अभ्युदय संस्थान, धनौरा, हापुड़, उत्तर प्रदेश

शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार द्वारा शिक्षकों हेतु मानवीय चेतना विकास, परिचय शिविरों एवं अध्ययन शिविरों का आयोजन साल 2015 से जारी है। शिक्षा के प्रथम उद्देश्य, स्वयं के प्रति विश्वास एवं समाज में सामंजस्य, की प्राप्ति हेतु शिक्षा विभाग ने मार्च, 2015 से मार्च 2023 तक कुल 32 गैर आवासीय कार्यक्रम आयोजित किए जिनसे 29891 प्रतिभागियों ने लाभ उठाया तथा 70 आवासीय परिचय एवं अध्ययन शिविरों में 4579 साथी लाभान्वित हुए।



## जीवन विद्या शिविर, त्यागराज स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स (28/01/2023 से 01/02/2023)

शिक्षा में गुणात्मक सुधार हेतु एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली द्वारा जनवरी 2023 में त्यागराज स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में पाँच दिवसीय गैर आवासीय शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का मुख्य उद्देश्य जीवन विद्या (मध्यस्थ दर्शन) के आलोक में जीवन मूल्यों को समझना ताकि हम अपने कार्य क्षेत्र में बेहतरीन कार्यव्यवहार कर पाएँ। शिविर में 4176 प्रतिभागी शामिल हुए। दिल्ली के 1044 सरकारी स्कूलों से, प्रत्येक स्कूल से चार विशिष्ट श्रेणी के शिक्षक शिविर में शामिल हुए। जिनमें दाखिला इंचार्ज, टाइम टेबल इंचार्ज, परीक्षा इंचार्ज और वरिष्ठ शारीरिक शिक्षा अध्यापक आमंत्रित थे। इसके अतिरिक्त लगभग 250 सदस्य जिनमें डी.डी.ई. (क्षेत्र), डी.डी.ई. (जिला), सुपरवाइजर (फिजिकल एजुकेशन) और एस.सी.ई.आर.टी. तथा डाइट (DIET) के अन्य लोग भी सम्मिलित हुए। शिविर में उपस्थित सभी प्रतिभागियों ने शिविर की पाठ्यवस्तु को बहुत ही सराहा एवं आदरणीय श्री सोमदेव त्यागी जी के सान्निध्य में शिविर का भरपूर लाभ उठाया। जीना क्या और जिंदा रहना क्या, जीना क्यों, जीना कैसे आदि बिंदुओं पर गहन चर्चा की गई। परिवार एवं समाज में संबंधों और संबंधों में शिकायत मुक्त होकर हम किस प्रकार अपना बेहतरीन योगदान एक स्वस्थ समाज में दे सकते हैं

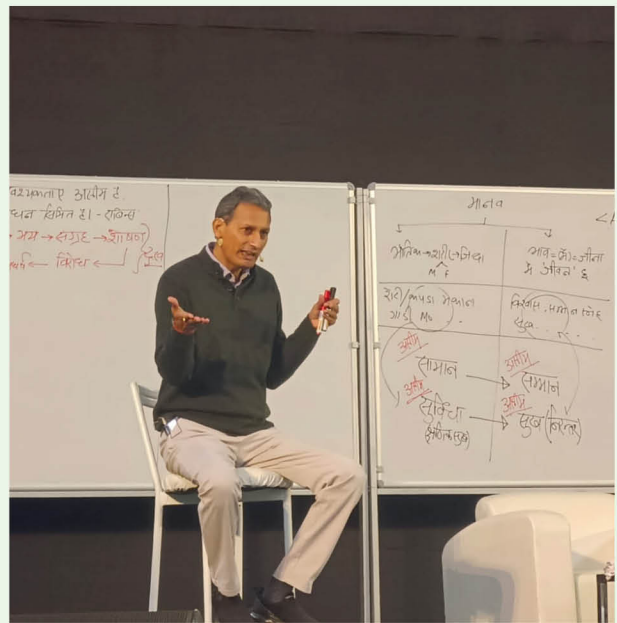
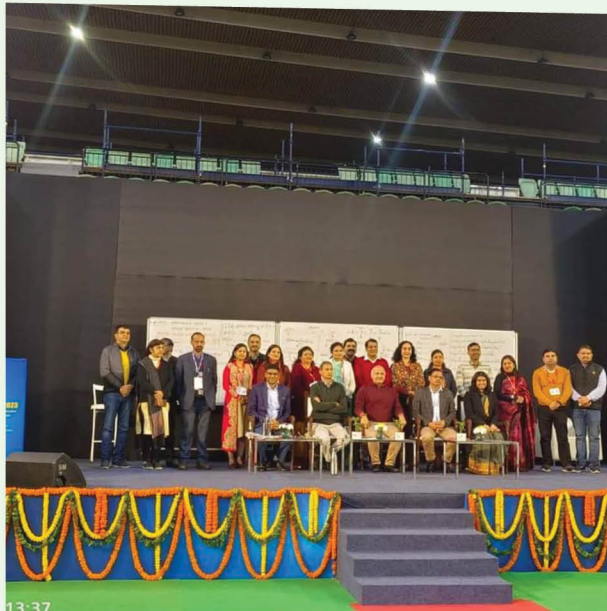


इस पर भी विस्तारपूर्वक चर्चा की गई। किसी की अयोग्यता से प्रभावित हुए बगैर हम किस प्रकार जीवन में स्वयं के प्रति विश्वास के साथ जी सकते हैं, सामान और सम्मान में किसको जीवन में वरीयता दी जाए, मानव के दुख के कारण तीन आदि विषयों पर गहन वार्तालाप किया गया। आदरणीय संजीव चोपड़ा जी ने भी अपने अनुभव प्रतिभागियों के साथ साझा किए।

**25वाँ जीवन विद्या सम्मेलन :**  
नागपुर (03/02/2023 से 05/02/2023)

25वाँ जीवन विद्या वार्षिक सम्मेलन नागपुर में आयोजित किया गया। सम्मेलन में जागृत मानव

की अनुभूतियों की शिक्षाप्रद प्रस्तुति एवं आदरणीय श्री ए नागराज द्वारा लिखित 'मानव व्यवहार दर्शन' पुस्तक के 50 वर्ष पूरे होने पर देश के विभिन्न राज्यों से आए जीवन विद्या के वक्ताओं द्वारा 'शिक्षा की संपूर्णता एवं सार्वभौमिकता का स्वरूप' चर्चा वस्तु पर अपने-अपने विचार साझा किए गए। शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के 126 शिक्षकों ने इस सम्मेलन में भाग लिया। आदरणीय शिक्षा निदेशक, श्री हिमांशु गुप्ता जी ने शिक्षकों की इस पहल की सराहना करते हुए शिक्षा के मानवीकरण की आवश्यकता की पुरजोर हिमायत की एवं साथ ही इस दिशा में विभाग की तरफ से हर संभव मदद का आश्वासन दिया।





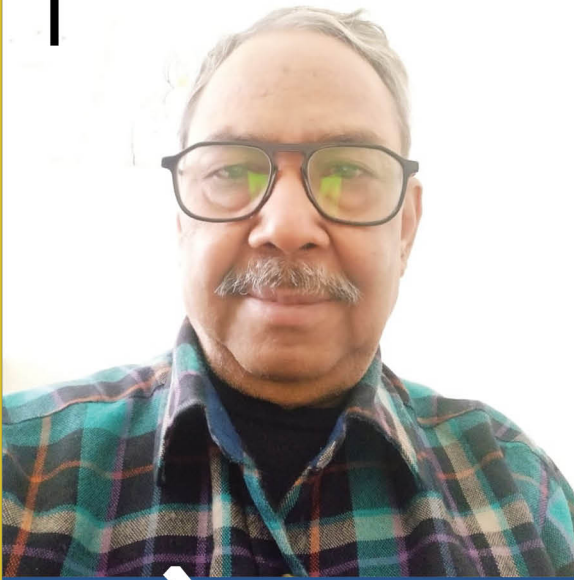
# मानव जाति का समस्त प्रयास केवल और केवल 'सुख' के लिए है।

**प्र**कृति में जिस प्रकार हम भौतिक विज्ञान के नियमों को समझते हैं उसी प्रकार मानव मानसिकता के नियमों को भी समझने की आवश्यकता है। इसी कड़ी में आज मानसिकता के एक नियम को समझने का प्रयास करते हैं। नियम यह है कि 'हमारे हर छोटे-बड़े प्रयास के मूल में 'हमारे सुखी होने की कामना रहती है।' इसे जाँचने के लिए सोचें कि क्या आपने कभी कोई ऐसा काम किया है जिससे आप परेशान या दुःखी होना चाहते थे। (थोड़ा ठहरकर देखें, आगे पढ़ने की जल्दी न करें।) अब एक प्रश्न यह उभर सकता है कि हम बहुत बार स्वार्थ से ऊपर उठकर अपने प्रियजनों, समाज व देश के लिए भी कभी-कभी इस तरह के काम करते हैं जिससे हमें बहुत तकलीफ भी उठानी पड़ती है। ऐसे काम हम अपनी खुशी के लिए नहीं, बल्कि दूसरों की खुशी के लिए करते हैं। इसे भी ठीक से जाँच लेते हैं। किसी ऐसे काम को याद करें और सोचें कि यदि आप ऐसा नहीं करते तो क्या होता। निश्चित रूप से आपको अच्छा नहीं लगता.... फिर आप क्या चाहते हैं कि आपको कैसा लगे? इसका मतलब है कि आप चाहते हैं कि आपको

ख़राब न लगे, मतलब आपको अच्छा लगे। यह अच्छा लगना भी सुख की चाहत से ही जुड़ा है। अब आप यह सोच सकते हैं कि यह बात तो मान लेते हैं कि दूसरों के लिए किए गए कार्यों में भी हमारी ही खुशी छिपी है, लेकिन जो लोग जान-बूझकर स्वयं को ही नुकसान पहुँचाते हैं, यहाँ तक कि खुदकुशी तक कर लेते हैं उनके उन कामों में उनकी ही खुशी की चाहत तो बिलकुल नहीं होती है। इसे भी थोड़ा ध्यानपूर्वक देखेंगे तो यह दिखाई देगा कि एक व्यक्ति जिस स्थिति में है वह उसको स्वीकार नहीं है और वह खुश नहीं है। उसका समाधान उसे दिखाई नहीं पड़ता है। साथ ही उस स्थिति के बेहतर होने की आशा भी नहीं रहती है तो वे इस तरह का प्रयास करते हैं। इन प्रयासों के मूल में दुःख से मुक्ति की कामना रहती है जो आखिरकार सुख की चाहत का ही दूसरा पहलू है। आप इस बात को अपने में जाँचते रहें कि हम जो कुछ भी करते हैं, चाहे खुश होकर करें या मजबूरी में करें, अपने लिए करें या दूसरों के लिए करें, हम इसलिए करते हैं ताकि हम सुखी रहें, क्योंकि हम दुःखी नहीं रहना चाहते हैं

स्रोत— मध्यस्थ दर्शन सहअस्तित्ववाद





## मेरी मानसिकता, मेरी जिम्मेदारी

जंगबहादुर  
पूर्व अध्यक्ष, हैप्पीनेस सेल  
जिला उप शिक्षा निदेशक (सेवानिवृत्त)  
शिक्षा विभाग, दिल्ली

**रो**जमरा की ज़िन्दगी में होने वाली घटनाएँ, परिवार की आस्थाएँ/मान्यताएँ, माता-पिता द्वारा बच्चों के बीच तुलना करने, उन्हें अपमानित करने, उनकी मिथ्या प्रशंसा करने की प्रवृत्ति, समाज में प्रचलित विश्वासों, रूढ़ियों एवं परिवार, समाज और विद्यालयों में मनाए जाने वाले उत्सवों, गुरुजनों/अभिभावकों के आचरण, परिवार व समाज में व्यक्ति के भले-बुरे, छूत-अछूत, बड़े-छोटे, सुंदर-असुंदर अथवा ज्ञानी-अज्ञानी होने के प्रचलित मानदण्डों पर आधारित (सामान्य बोलचाल की भाषा के अर्थ में कहें तो 'अनुभव' शब्द का प्रयोग किया जाता है।) इन्हें कुल मिलाकर संस्कार (सुसंस्कार/कुसंस्कार) भी कहते हैं। इनमें से जिन-जिन संस्कारों के प्रति हमारी स्वीकृतियाँ बन जाती हैं, वही स्वीकृतियाँ हमारी मानसिकता बन जाती हैं। और हमारी दृष्टि के रूप में काम करने लगती हैं। फिर यही आगे चलकर हमारे संपर्क में आने वाली हर वस्तु, विचार, भाव या व्यक्ति, सभी को पहले अपनी दृष्टि के तराजू पर तौलते-जाँचते और परखते हैं, तभी किसी निर्णय तक पहुँचने में समर्थ होते हैं। यानि कि मानसिकता एक साँचे का रूप अख्तियार कर लेती है।

मज़े की बात तो यह है कि मानसिकता हमारी आदतों में शामिल हो जाती है। विकास की प्रक्रिया में, हमारी मानसिकता की विषय वस्तु में बदलाव आता रहता है उपर्युक्त पूर्वाग्रहों, व्यवहारों, प्रवृत्तियों, निराशापूर्ण रवैयों,



मान्यताओं और किसी को भला बुरा घोषित करने के मानदण्डों के स्थान पर, विद्यालयों में मानवीय वातावरण को स्थापित करने के



लिए सबसे पहले, गुरुजनों द्वारा बच्चों के आत्मविश्वास में जान फूँकने के लिए, उनके पास जो ज्ञान और सूचनाओं का भण्डार है, उसे धैर्य पूर्वक सुनना और उन्हें इस बात का भरोसा दिलाना कि उन्हें बहुत कुछ आता है, क्योंकि अभी तक ज्यादातर लोगों के मुँह से उन्होंने सुना है, "तुम्हें कुछ पता ही नहीं है, चलो पहले मेरी सुनो।" इसके बाद, इस विश्वास के साथ अध्ययन में सहयोग करना कि वे बहुत कुछ सीख समझ सकते हैं। उनके प्रति स्नेहपूर्ण व्यवहार, बच्चे जैसे भी हैं, उन्हें वैसा ही स्वीकार करते हुए, जिंदगी में आगे ले जाने की उत्कट अभिलाषा, कक्षा में प्रतिस्पर्धा के स्थान पर आपसी सहयोग को बढ़ावा, बच्चों के प्रति सम्मान व करुणा का भाव, जो आगे चलकर, विद्यार्थियों में गुरुजनों के प्रति कृतज्ञता और श्रद्धा जैसे मूल्यों के रूप में व्यक्त होता है। शिक्षण प्रक्रिया के दौरान बच्चों की पात्रता, क्षमता, योग्यता का खयाल रखते हुए, उनका पथ प्रदर्शन करने का हुनर विकसित करने में महारत हासिल करके, स्कूल के वातावरण में सकारात्मक बदलाव की शुरुआत की जा सकती है। व्यक्ति की मानसिकता, उसके स्वभाव को ढालने का एक महत्वपूर्ण घटक है। इसे ऐसे भी कहा जा सकता है कि जिसकी जैसी मानसिकता उसका वैसा स्वभाव। यही वह तत्व है, जो मानव की समाज और परिवार में भागीदारी सुनिश्चित करता है। सम्बन्धों में संतुष्टि (तृप्ति) तभी हो पाती है जब दोनों पक्षों में एक दूसरे की अपेक्षाओं को पूरा करने की योग्यता होती है। (इस योग्यता को हासिल करने के लिए शिक्षकों और सुपात्र अभिभावकों के गहन प्रशिक्षण की आवश्यकता है।) दुनिया के तमाम छोटे बड़े समूहों की मानसिकताएँ अलग-अलग होती हैं, इसलिए उनके सदस्यों के सोचने-समझने और व्यवहार करने के तौर तरीके भी भिन्न-भिन्न होते हैं। आमतौर पर मानसिकताओं के नाम उन समूहों के

नाम पर रख दिए जाते हैं जिनसे उनकी पहचान होती है। जैसे हिंदू मानसिकता, यहूदी मानसिकता, अल्प संख्यक मानसिकता, दलित मानसिकता, बंजारा मानसिकता, पूर्वांचल मानसिकता, भिन्न-भिन्न राष्ट्रीय मानसिकताएँ जैसे-अमेरिकन मानसिकता, हिंदुस्तानी मानसिकता, चीनी मानसिकता इत्यादि। एक समूह के लोग जब दूसरे समूह या समूहों के लोगों के साथ संघर्ष करते हैं, तब देखने में तो लगता है कि लोग आपस में झगड़ रहे हैं जबकि वास्तविकता यह होती है कि एक खास मानसिकता के लोग दूसरी मानसिकता के लोगों के साथ झगड़ रहे होते हैं। यानी यह लोगों के बीच का संघर्ष होने की बजाए दो मानसिकताओं के बीच का टकराव होता है।

इस बात को हमें बिल्कुल नहीं भूलना चाहिए कि दुनिया की तमाम खंडित या प्रचलित "मानसिकताओं" की विषय वस्तु का स्रोत या तो मान्यताएँ होती हैं या संवेदनाएँ। यहाँ सहज स्वीकृति पर आधारित समझ का कोई स्थान नहीं होता है। इसलिए यदि हम समाज में स्वस्थ मानसिकता का माहौल चाहते हैं तो इसकी शुरुआत मानव द्वारा मानव को जानने, समझने से आरम्भ करनी होगी। जाना हुआ मानव ही अस्तित्व, जड़ चेतन से सम्बंध-व्यवस्था और सह-अस्तित्व को समझ पाने में समर्थ होगा।

भाव मानव में एक ओर प्रेरणा, ऊर्जा व उत्साह का संचार करते हैं, तो दूसरी ओर उसे तृप्ति प्रदान करते हैं। भावों को हम मानव मूल्यों के नाम से भी जानते हैं। जैसे-सम्मान, विश्वास, स्नेह, ममता, वात्सल्य, श्रद्धा, गौरव, कृतज्ञता और प्रेम। किसी व्यक्ति, परिवार व समाज की मानसिकता को निर्धारित करने के ये अहम घटक हैं।



## Mind- Let's Change the Charge to Positive+++

**Dr. Kirti Nagpal, MD FAAP.**  
Pediatrician  
Worcester-USA, 22 yrs

I would like to start by sharing some of my life experiences with the readers.

There were times when I was feeling very low and depressed. Life seemed meaningless. It was a challenge to get up in the morning and go to work. With some help from mental health experts and my determination to resolve my mind's negativity, I was able to slowly and gradually change my thought process.

I am now able to see and analyze negative thoughts when they arise and work on realigning them. It is not a easy task but is very much possible.

Now let's first understand the mind and the mindset. Mindset is an interesting concept. It is a frame of mind or established set of attitudes. It is based on social or cultural values.

We have a limbic brain where emotions and thoughts are generated based on one's past experiences and learning. We then process these emotions or thoughts through our Prefrontal cortex or neo cortex which in turn relies on cultural and educational data fed to the brain. The limbic brain and neocortex are constantly processing mammoth proportions of information

and sorting it out and are constantly learning and unlearning.

Based on this principle we are at the mercy of the data fed to our brain which in turn decides our emotions or thoughts and eventually our actions.

There are 2 types of Mindset which have been identified by psychologist Carol Dweck, a fixed mindset and a growth mindset. People with fixed mindset people seem to be rigid and unwavering in what they believe. But the people with Growth mindset believe in learning and improving the way they think and which in turn help improve their behaviors and actions.

One of the famous examples of changing the mindset is what was achieved by the great reformer Raja Ram Mohan Roy. He is known for his efforts to abolish the practice of Sati and child marriage. He made us think and question the norms we were being taught through the years in the name of culture and religion. We were able to understand that it is not justified for a living human being to concede and walk into a burning fire to die. With years of efforts and change in the mindset of the society we were able to put a stop to that brutal practice.



For all the major revolutionary changes in our life and our society it all comes down to changing the mindset. It could be something from educating our daughters and helping them become self reliant to something more global as a fight to end racial discrimination.

Now all this prologue that we have discussed is to finally address the basis of human emotions and feelings.

Can I feel better or happy if I try to work on changing the data I capture or the way my brain processes it? Answer is Yes!!

A few steps we can take

1. Identify your negative thought pattern-Pay attention to your thoughts and identify any patterns which may involve self-criticism or catastrophic thinking.
2. Challenge your thoughts- are they real and accurate based on facts or merely assumptions.
3. Practice Mindfulness- Mindfulness involves being present in the moment and observing your thoughts without judgement.
4. Surround yourself with positive influences- people who have a positive mindset and who support and encourage you.
5. Practice Gratitude.
6. Find meaning and purpose in life worth putting in the effort to improve our thinking. A positive mind is a happy mind. It's a process and if we keep practicing to think positive, life will be easier and more satisfying and fulfilling.

"Trees can weather great storms because they flexibly bend and adapt to gusts of wind. Be willing to adapt your thinking."

(Over the years I have come across many cases of children with severe depression and anxiety. Few questionnaires used all across the United states has helped us as screening tools in the children aged 11 and up to identify the signs and symptoms early on and help the child get the services like counseling and behavior therapy.)



***Gradually and slowly work on improving your thoughts and emotions.  
This will help you live a happier and more fulfilling life !!***



## एक खूबसूरत पहल

**अ**कसर लोग अपने बच्चों के दाखिले के लिए आपसे पूछते ही होंगे कि आपके क्षेत्र में अच्छा विद्यालय कौन सा है। उस समय आपके ज़हन में कुछेक प्राइवेट स्कूलों का खयाल आता होगा। जहाँ पाँच सितारा होटल जैसा आपको महसूस होता है और आप झट से तीन-चार स्कूलों के नाम अपने परिचित को बता देते होंगे, किंतु अच्छे स्कूल की परिभाषा क्या हो? आखिर किन चीजों से बनता है अच्छा स्कूल? कंक्रीट की इमारतों से वहाँ के विद्यार्थियों से वहाँ के टीचर से या कुछ और भी होता है एक अच्छे विद्यालय के पीछे? एक अच्छे विद्यालय के पीछे होती है उस विद्यालय के प्रत्येक सदस्य की ईमानदार नीयत, ईमानदार सोच। ऐसी ही भली नीयत से विकसित विद्यालय स्थित है, रोहिणी के सेक्टर- 8 में, सर्वोदय सह शिक्षा विद्यालय। किसी भी विद्यालय को सुचारु रूप से चलाने एवं सही अर्थों में शिक्षा के प्रसार के लिए एक स्वस्थ मानसिकता का होना अति अनिवार्य है। शिक्षा में मानवीय मूल्यों सम्मान, विश्वास, प्रेम, स्नेह और ममता का समावेश होना, यह सुनिश्चित

करता है कि विद्यालय सही मायनों में अच्छा है या अच्छा दिखता है। जिसके पास जो होता है, वह वही बाँटता है, इसका जीता जागता उदाहरण श्री अवधेश कुमार झा (प्रधानाचार्य) एवं श्रीमती भारती कालरा (उप प्रधानाचार्या) के व्यक्तित्व में देखने को मिलता है। अवधेश कुमार झा सर और भारती मैडम से बातचीत से मालूम हुआ कि उनकी यह यात्रा कोविड-19 की पहली लहर जून, 2020 से शुरू हुई। विद्यार्थियों के पास मोबाइल फोन ना होने के कारण वे ऑनलाइन कक्षा में शामिल नहीं हो पाते थे।

प्रधानाचार्य जी और उप प्रधानाचार्या जी ने एक साथ बैठकर इस समस्या के समाधान हेतु अपनी तरफ से कुछ मोबाइल फोन जरूरतमंद छात्रों को वितरित किए तथा समाज की सहायता से स्कूल के अन्य छात्रों को भी मोबाइल फोन मुहैया कराएँ। और इस प्रकार के नवाचारों का सिलसिला आज भी जारी है जिसमें रीडिंग रूम, लर्निंग हब, कॉमर्स लैब, स्ट्रेस बस्टर रूम आदि शामिल हैं।





Credit - Camera person, Rajat Sharma(LabhyaFoundation)



रीडिंग रूम— विद्यालय परिवार की ही एक सदस्या ने विद्यालय में रीडिंग रूम हेतु वित्तीय सहायता की और इस रीडिंग रूम का लाभ न सिर्फ विद्यालय के छात्र बल्कि समाज के जरूरतमंद छात्र भी सुबह 8:00 बजे से रात 8:00 बजे तक उठाते हैं।

लर्निंग हब— मशहूर फिजिक्स वाला कोचिंग इंस्टीट्यूट ने स्कूल लीडर्स के आग्रह पर करीब एक करोड़ की लागत से विद्यालय में लर्निंग हब की स्थापना की, जहाँ देश के प्रसिद्ध अध्यापक हमारे छात्रों को निशुल्क अपनी सेवाएँ देते हैं। छात्रों को फिजिक्स, केमिस्ट्री और बायोलॉजी की निःशुल्क कोचिंग दी जाती है।

कॉमर्स लैब— दिल्ली की प्रथम कॉमर्स लैब भी इसी विद्यालय में है जहाँ प्रसिद्ध सी ए व अकाउंटेंट गरीब छात्रों को अपनी सेवाएँ दे रहे हैं जिसका सारा व्यय विद्यालय परिवार स्वेच्छा से उठाता है।

समाज के ही सहयोग से विद्यालय में देशभक्ति पार्क बनवाया गया जिसमें लगभग 30 लाख रूपए की देशभक्तों की मूर्तियाँ समाज के समर्थ लोगों के सहयोग से लगवाई गई हैं। यहाँ दीवारों पर की गई चित्रकारी, इसी विद्यालय के छात्रों द्वारा अपनी चित्रकला अध्यापिका की मदद से की गई है।

कोरोना काल में अध्यापकों एवं छात्रों में बहुत डर था और इसी डर के कारण स्टाफ के कई सदस्य तथा छात्र तनाव में रहते थे और एक अनूठी पहल करते हुए सर तथा मैडम के नेतृत्व में, विद्यालय में तनाव निवारण कक्ष (Stress Buster Room) बनाया गया है। आज भी हमारे छात्र अपनी परीक्षा, अपने वातावरण एवं सोशल मीडिया के कुप्रभाव से तनाव

में पाए जाते हैं यह समस्या बच्चों से लेकर बड़ों तक में आम है। इस समस्या को देखते हुए विद्यालय की इस अनूठी पहल की निश्चित रूप से सराहना होनी चाहिए।

विद्यालय के स्ट्रेस बस्टर रूम में व्यवहार चिकित्सा (Behaviour Therapy) का प्रयोग कर छात्रों को तनाव मुक्त रखा जाता है इस कक्ष में क्रमशः पहले छात्र अपनी समस्या अपने टीचर या सहपाठी के साथ साझा करते हैं, फिर अपनी समस्या स्वयं को बोलकर बताते हैं तथा तीसरी गतिविधि में अपनी समस्या स्वयं को लिखकर बताते हैं। इस प्रकार क्रमानुसार तनाव निवारण गतिविधियों का प्रयोग किया जाता है। यह

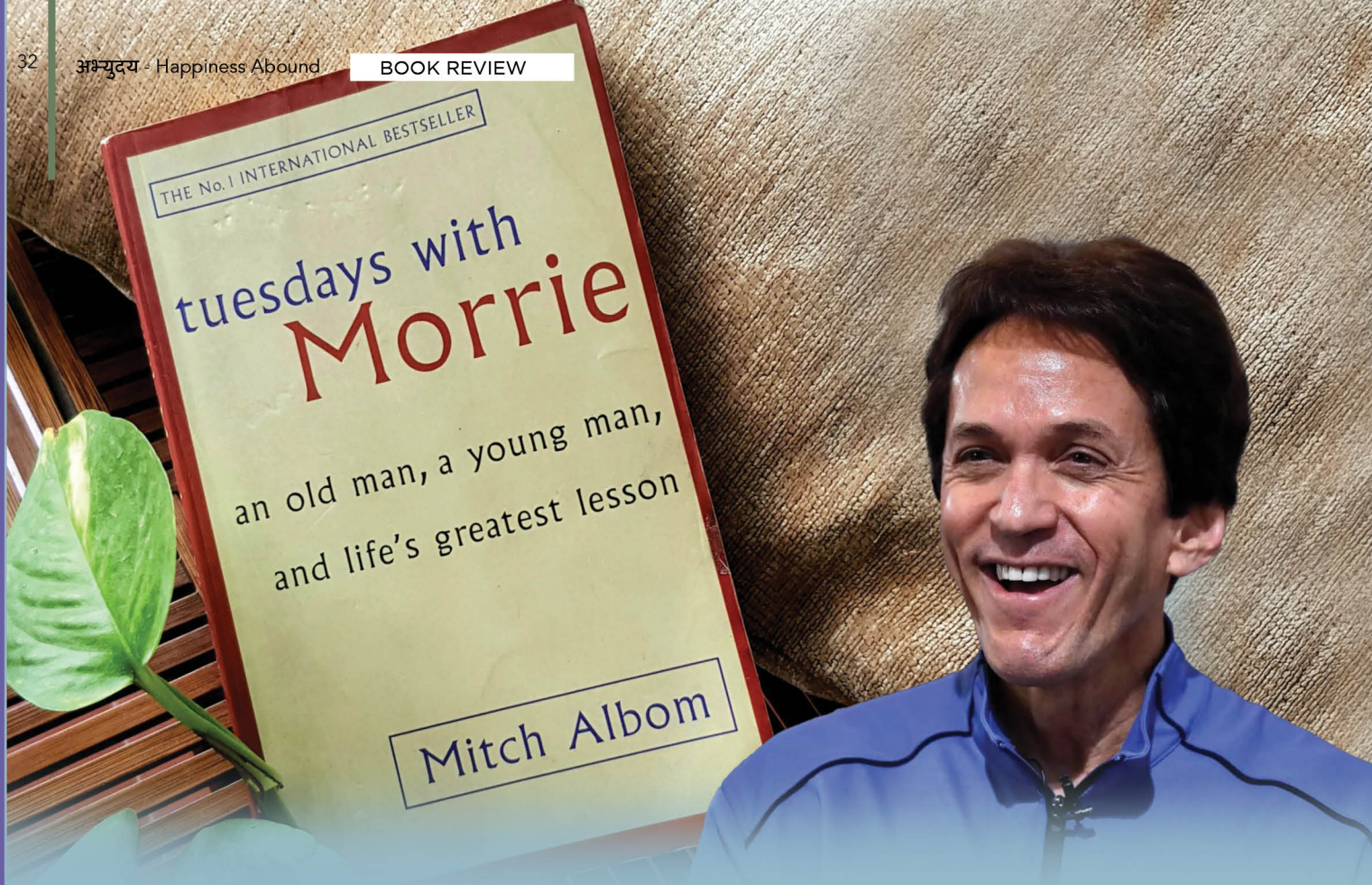
सर्वविदित हैं कि अभिव्यक्ति से हम तनावरहित तो होते ही हैं साथ ही हमारे आत्मविश्वास को भी बल मिलता है। आत्म प्रशंसा से आत्मविश्वास, संगीत, नृत्य, ध्यान लगाना आदि गतिविधियों से छात्र तनावरहित होते हैं। स्कूल में जब भी किसी छात्र को किसी प्रकार का कोई तनाव महसूस होता है, वह इस कक्ष में आकर बैठ जाता है और वहाँ उपस्थित अध्यापक



छात्रों के साथ इन गतिविधियों का संचालन करते हैं। इसके लिए किसी विशेष शिक्षक की व्यवस्था नहीं है बल्कि सभी शिक्षक इस में अपना योगदान देते हैं।

ताराचंद शर्मा  
मैटर टीचर  
राजकीय प्रतिभा विकास विद्यालय,  
सेक्टर 5, द्वारका





**T**uesdays with Morrie – a book based on real life, written by Mitch Albom inspires the readers to never give up and stay hopeful till the last breath. The book is an account of the last few months of an old Professor as he inches towards his death because of ALS (a fatal motor neuron disease). For most of us, dying is the ultimate sorrow of life but for Morrie, a Professor of Sociology, dying is also a circle complete. As per Morrie, living unhappily is an incomplete circle which no one can complete apart from us. Morrie celebrates each day of his remaining life and lives it to the fullest rather than mourning the inevitable. Morrie had promised himself that I'm going to live - the way I want, with dignity, with courage, with humour and with composure. He refused to be depressed and instead became a lightning rod of ideas. He wrote about his reflection on life and mortality. He proposed that we should accept our strengths and weaknesses, accept the past non-judgmentally and be compassionate with self and others. It is never too late to start once again.

Every Tuesday of his last few months, the author who was once his student came to meet Morrie and they would spend their time reflecting on ways in which a person can make the most of life despite all odds. It is very inspiring to read that a dying man teaches invaluable lessons on how to live and be happy. He speaks on intense subjects such as family, love, forgiveness, aging, and death. Morrie insists that it is essential to face the reality of death to truly learn to live and value what's really important in life.

Thus, Morrie emphasizes the importance of finding joy in every moment by focusing on the present moment. He points out the fact that we are often involved in gathering materialistic things which at the end are of no use for us and, in the process, we take for granted things like loving relationships and the universe around us, that provide us true happiness and inner peace. So, he encourages the author and the readers to take time to appreciate the beauty of nature, spend time with family and friends as



well as engage in activities that bring joy and peace.

According to Morrie, the greatest source of satisfaction and happiness is to offer others what you have, in terms of your time, love, kindness and let it come back to you. Devote yourself in creating something that gives your life purpose and meaning which is the most important part of life. In his conversations with the author, Morrie shares that 'once you find meaning in your life, you don't want to go back. You want to go forward. You want to see more, do more and live in the present.'

The book beautifully weaves in the story of an ocean wave. The wave glides along blissfully, until it sees other waves crashing on the beach, merging and disappearing. The wave feels sad and scared, but then another wave explains that they are all part of the ocean, and even though they may crash they will be swept out to sea to become yet another wave. This story emphasizes on how hardships come as trials in everyone's life, but trials are a part of life; we need to focus on the bigger picture of life.

Morrie's disease offered him two options: negativity or positivity. Morrie chooses the latter. Instead of letting the disease pull him down, he rises up like a wave.

The lessons and values Morrie imparts are heartfelt. The book beautifully brings out the life-changing relationship between a teacher and his student. Morrie's conversations with the author bring home the message that a positive mindset is the key to find joy in every moment. The more we work towards imbibing this outlook, the more we are able to enhance the quality of our lives and share the same

with others. So, let's choose to look at the silver lining whenever a cloud appears in the blue and remember that the sun is always shining upon us.

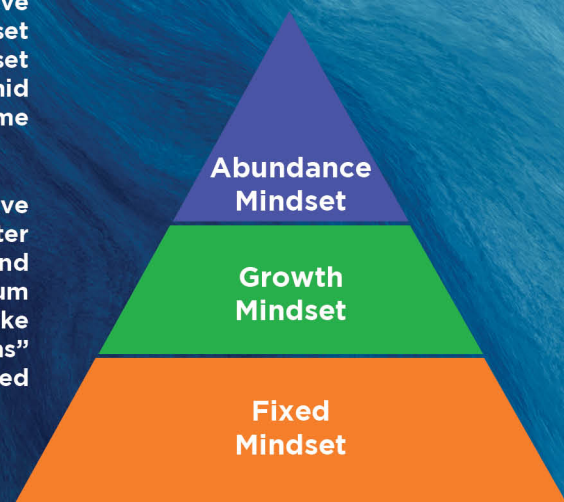


**Jyotsna Grover**  
Vice Principal  
Salwan Public School  
Old Rajendra Nagar

**Our mindset need changes** with time as our basic needs being fulfilled with fixed mindset, wherein we do not want to accept any change. As gradually we move up towards the hierarchy of having growth mindset wherein we want to accept few changes in our mindset to move ahead. Lastly, we reach the top of the pyramid i.e. Abundance mindset where we accept and welcome new ideas, challenges and opportunities at large.

School holds primary importance in building a positive mindset that lays the future foundation and character building. Teachers must act as facilitators and motivators for students through mindset curriculum teaching. For this purpose, suggestive activities like "Interactive sessions", "One-on-one discussions" and "Speak out your thoughts" should be practiced whenever possible in the classroom settings.

**Dolly Malhotra,**  
TGT - Domestic science  
SKV, Sector 1, Pocket 7, Dwarka

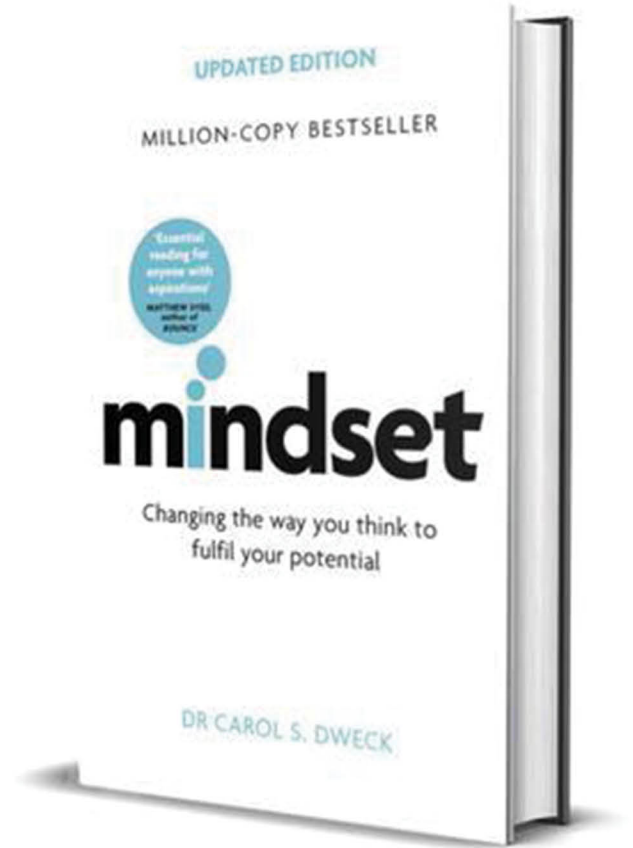




## Book review

of DR. CAROL S. DWECK'S

"MINDSET - changing the way you think to fulfill your potential"



**D**r. Carol S. Dweck's "MINDSET" is a book aimed at people of different age groups with different lifestyles and behavioral patterns. This book extends way beyond the educational world and permeates every part of life, for example- parenting, teaching, business, sports, relationships etc. This book is highly informative and insightful and explores the power of mindset in shaping our lives.

This book presents two primary mindsets: The Fixed Mindset and The Growth Mindset. It elaborates how our mindset decides the consequences of approaches we opt to achieve our aims and coping mechanisms to deal with challenges. Through compelling anecdotes, studies and examples, Dr. Dweck illustrates how individuals with a growth mindset achieve success and happiness in their personal and professional lives. The author also

provides practical strategies for developing a growth mindset.

In this book, you'll learn how a simple belief about yourself guides a large part of your life. Believing that success is about learning, people with growth mindset seize the chance, but on the contrary people with a fixed mindset, don't want to expose their deficiencies and turned into non learners. Professor Dweck explains why it is not just our abilities and talent that bring us success but our approach, mindset and efforts.

Our mindset shapes our perspectives towards experiences which greatly influences our level of happiness. This book explains how people with a positive growth mindset tend to experience greater level of happiness and contentment. They view challenges as opportunities for growth and don't fear them.



Overall, “MINDSET” is an excellent book that provides a compelling argument for the power of mindset in shaping our lives. It’s well written, easy to understand and applicable in our lives. I highly recommend this book to anyone who wants to foster their personal and professional growth which leads to the path of happiness.



**Khushboo**

Assistant teacher (Primary).  
Sarvodaya co-ed vidyalaya  
Rohini, sec 21, phase 3

## FIXED MINDSET

Is Limiting

“I made a mistake.”

“I can’t do it.”

“It’s good enough.”

“I give up.”

“I’m not good at this.”

“I’m a natural.”

“This is too hard.”

## GROWTH MINDSET

Is Freedom

“Mistakes help  
me learn.”

“I’m on the  
right track.”

“Is this my  
best work?”

“Let me try  
another way.”

“I’m just  
getting started.”

“I improve  
with practice.”



## Knowledge shared is knowledge squared!

**E**ducation is one of the most important investments a country can make for its future to serve the primary purpose of creating a confident, mindful, responsible, and happy individuals.

Globalization of education is significant, being the most effective tool for achieving the 17 sustainable development goals recognised by the United Nations. Our delegations from both our nation and other nations keep traveling to Delhi to have a deeper grasp of the educational initiatives and best practices that are being implemented there. It contributes to improving interpersonal relationships, mutual learning, and opportunities for collaboration in order to address common issues and guarantee a safe future on a global scale.

It is a matter of great pleasure that since the past few years, many delegates have been visiting Delhi to understand our education model. In the recent months following delegates visited us to witness various educational developments:



### Delegates from United Kingdom:

The Group Director, Assessment Research and Policy, Cambridge University Press and Assessments, Mr. Tim Oates visited on 19th January 2023. He visited Sarvodaya Kanya Vidyalaya Chirag Delhi, Soami Nagar-1923037, SKV West Vinod Nagar-1002032 and few more Govt. Schools.



**Delegates from Odisha:** 22 members team from SCERT Odisha visited us from 12th December to 16th December 2022, where teachers from Prayogshala Schools, Block Education Officers, ABEOs, CRCCs and SCERT Personnel from Puri, Cuttack and Angul Districts, Odisha,





**Delegates from Maharashtra:** A team of 7 educationists from Shishu Samsthan, AhmedNagar Maharashtra visited us. It was a 3 day visit from 12th to 16th Dec, 2022.



**Delegates from Nagaland:** Educationists and officials of SCERT/ DIET, Directorate of school education (DOSE), Samagra Shiksha, Nagaland Board of School Educators(NBSE) from Nagaland visited us on 2nd February 2023.

**"Atithi Devo Bhava"** depicts the dynamic of the host-guest relationship. Our students and staff at our host school enthusiastically welcomed the delegates, performing the Indian traditional ritual of applying a tilak, then singing Sanskrit Shlokas as a gesture to create a welcoming and inclusive environment for our esteemed delegations.

## Highlights of the visits

Our delegates were keen to understand recent initiatives going on in our Delhi government schools, majorly our three major curriculum- Happiness Curriculum, Entrepreneurship Mindset Curriculum and Deshbhakti Curriculum, that have been implemented effectively in our 1033 schools in the past 5 years. Through Classroom observation and interaction with faculty, staff, and students, delegates appreciated the efforts going on in Delhi government schools of Directorate of Education Delhi, to develop mindsets, to prepare the students for 21st century skills with enough emphasis on developing creative & critical thinking, effective communication with problem solving attitude. They showed their interest in learning the details of pedagogy involved in delivering the curriculums, Understanding the functioning of SCERT Delhi, District Institute of Educational Training (DIET's) School of Excellence (SOSE's), Inquiry based Curriculum being followed in Delhi Board of School Education(DBSE).

## Our Learnings

Delegation visits in our DoE schools help students to gain confidence, they get a chance to express themselves and to learn from the ideas shared to them. It also gives an opportunity to strengthen relationships among the school staff members too. It helps policy makers and implementers to have wider global perspectives for the further enrichment of the programs. We are extremely thankful to our esteemed delegations for their visits and their valuable feedback. Delegation visits always result in an improved quality of education in the visiting state and lead to greater strength in the existing system.



## Nurturing a Joyful Ambience

“The ultimate end of education is happiness or a good human life, a life enriched by the possession of every kind of good, by the enjoyment of every type of satisfaction”.  
~ Mortimer Adler

Education should be able to create confident, fulfilled and happy human beings who will play a meaningful role in society. Modern Public school has been successfully running ‘Happiness curriculum’ in its school initiated by the Delhi government with an aim to train the young minds to make them happy and satisfied human beings.

The school undertakes a myriad of activities under this curriculum to improve cognitive ability of the students and reduce anxiety, depression, and intolerance among students. These activities promote emotional well-being, mental health, and positivity among students in order to prepare them to face challenges of life and finding solutions to the problems. Also, they lay the foundation for a positive and supportive classroom environment and continue to foster a culture of positivity and well-being throughout the school year.

Students are encouraged to keep a journal wherein they write down three things they are grateful for each day. This helps them focus on the positive aspects of their lives and increase their overall sense of well-being.

**Mindfulness exercises:** Students are taught mindful exercises such as deep breathing or body scan Meditation. These exercises help them regulate



their emotions, reduce stress, and improve focus.

Students are motivated to perform random acts of kindness for others in the class and the school community. This promotes a sense of connectedness and empathy among students.

**Community service projects :** Students are involved to take up community service projects to promote a sense of empathy, responsibility, and social consciousness. Under the social service campaigns visits are undertaken to Old-age homes like 'Vanprastha' and orphanages like 'Palna'.

Activities like dance and theatre break the monotony of the dull rigorous academic life on the one hand and, help students to discover their innate talent on the other. These activities give an impetus to the hidden recesses of human soul, to exhibit creativity and attain a new consciousness in eternal bliss. These activities give an impetus to the hidden recesses of human soul, to exhibit creativity and attain a new consciousness in eternal bliss.





**Open House discussions:** Students participate in group discussions about topics such as, what makes them happy?, what they value most in life?, or what their goals are?. This helps them develop a better understanding of themselves and their peers.

**Physical activity:** Physical activity sessions are incorporated into the classroom routine, such as taking short exercise breaks or doing yoga to make students release stress and feel more energized. Our yoga trainers teach both Asanas and Pranayama to the students to help them strength both mind and body and prepare them to face the daily challenges of life.

The school has initiated a 'Quiet time' period of 5 minutes during the school hours when students sit quietly to meditate, reflect on what has happened that day or simply rest. Even a few minutes meditation give students and teachers a sense of calm and peace of mind that benefits their emotional and physical health

**Creative projects :** Students are engaged in creative projects such as art , music, dance and many others to

give them an opportunity to express themselves, develop new skills, and experience a sense of accomplishment.

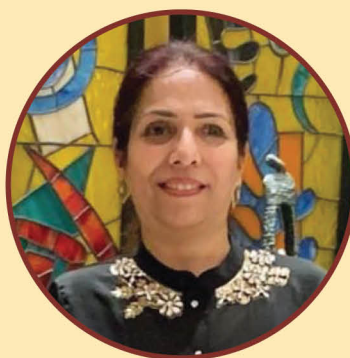
**Positive affirmations:** Students are motivated to write down positive affirmations such as "I am capable" or "I am worthy "to develop a more positive self-image and increase their confidence.

**Positive role models:** Psychologists are invited to take sessions with students to inspire and motivate them to strive for their goals and promote a positive mindset.

Regular excursions to historical places, museums, landscapes, theatres, research institutions, and industries are organised to offer students a great opportunity to feel, observe and learn by the joy of discovery thereby making it easier to retain more information.

The school conducts Story telling sessions in an engaging and effective way inspiring students to adopt a more positive mindset and behaviour, leading to increased happiness. These sessions also help them develop their own creative skills, leading to a sense of accomplishment and happiness and promotes interaction and connection among students.

Achievements and success of the students are celebrated by giving opportunities to them to share their accomplishments with others .



**Simerdeep Kaur**

PGT English  
Modern Public School  
West Shalimar Bagh



## POWER OF SELF BELIEF

Standing at an anganwadi kiosk for some work with her sister, Preeti, a 15-year-old girl from Jonapur, Delhi experienced something beautiful that made her realize how confident she had become. Preeti recalls, "As the anganwadi worker was noting down some details in her register, she casually asked me what I wanted to become? I told her that I want to become a doctor. The anganwadi worker looked at me and started asking questions. Then abruptly said that I can't become a doctor like this. Listening to her response, I suddenly felt more confident about my dream and I responded to her saying that 'I will come to show you when I become a doctor!' This is the story of Preeti, who developed a bounty of self-confidence through the Happiness classes.

Preeti is a Grade 8 student from BNK Sarvodaya Kanya Vidyalaya in Jonapur, New Delhi. She belongs to a poor family. Her father is a rickshaw puller and mother a homemaker, who is often unwell due to some psychological issues. Her illness was undiagnosed until now. Preeti worries for her mother's poor health condition.

Preeti's happiness teacher, Ms. Kamlesh Kumari shared that Preeti used to be a shy and hesitant person. In class, she seemed to have difficulty expressing her emotions. She would be reluctant to ask questions or give

answers even if she knew them. This led her to feel lonely very often. The Happiness classes helped Preeti develop her confidence and be more open to her friends and family.

After being part of the Happiness classes for the past three years, Preeti confided that, "Before I started attending Happiness classes, I was not able to concentrate much in my studies, did not know how to express my feelings and struggled to speak in front of people. But as I started participating in these classes regularly, my self-confidence grew and I started understanding and expressing my emotions in a better manner."

She shared that in Happiness classes, she used to get the opportunity to express her thoughts without the fear of being judged. This helped her in overcoming her fears. Now, she feels much more confident while speaking. Most importantly, as her teacher Ms. Kamlesh shared, Preeti has started believing in herself now. Preeti is also making friends and improving her academic performance. She feels that she can achieve anything in life now.

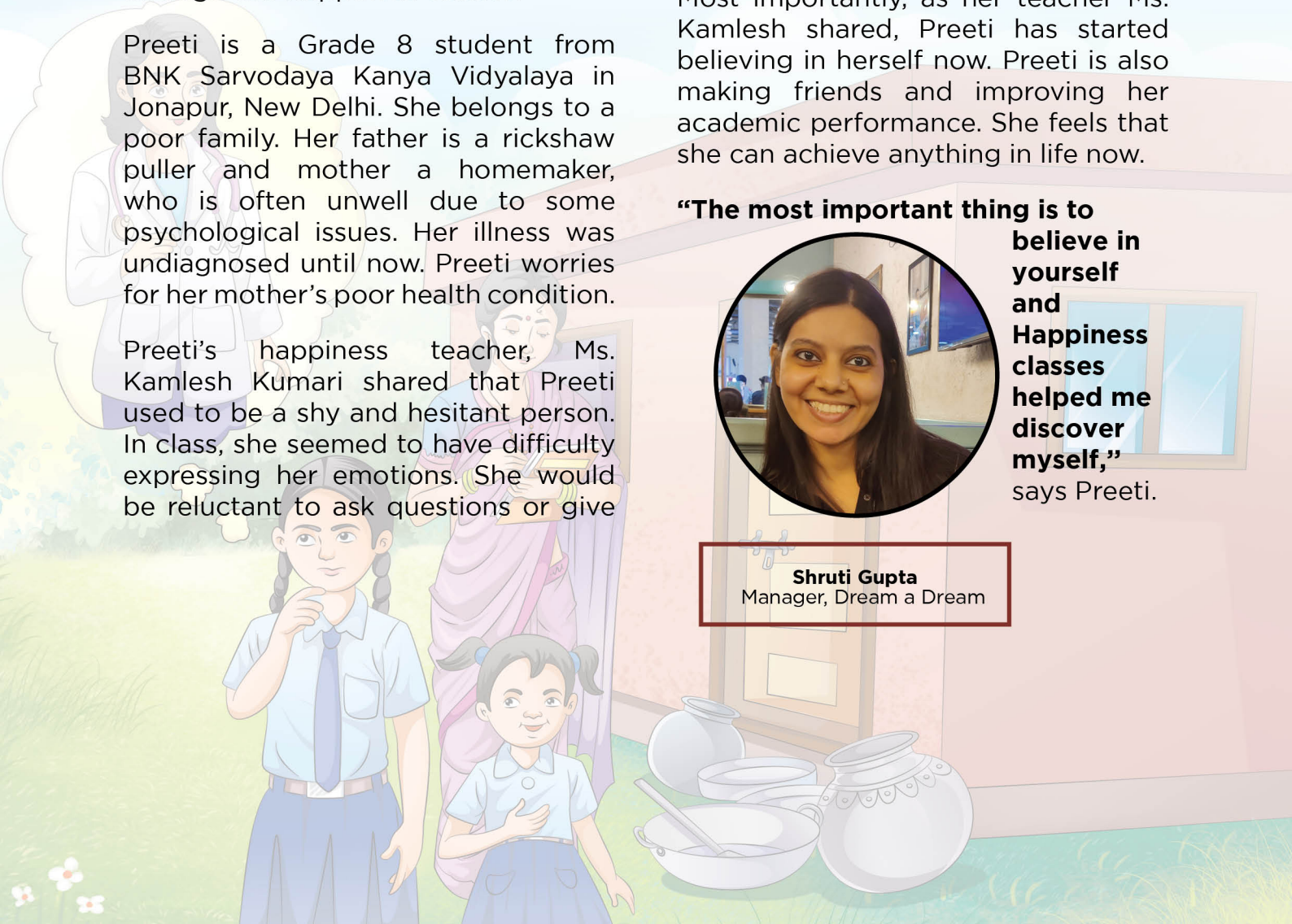
**"The most important thing is to**

**believe in yourself and Happiness classes helped me discover myself,"**

says Preeti.



**Shrutika Gupta**  
Manager, Dream a Dream







**बदलाव की कहानियों** की इस शृंखला में विद्यार्थियों उनके अभिभावकों एवं शिक्षकों के जीवन में हैप्पीनेस करिकुलम से आए प्रभाव को जानने का प्रयास है

इन कड़ियों को सुनने के लिए इस QR-code से जुड़िए

Scan to watch **Badlaav ki Kahaniyan**

---

**Mindfulness** is an essential component of happiness classes. This audio will help to practice 'Mindfulness'



Scan this QR code to practice **Mindfulness**

---



**Jeevan Vidya:** A Way of Life is a YouTube series in Hindi with English subtitles , to explore and understand the warp & weft within Self, Family, Society and Nature. Scan this QR code to watch the episodes of this logical discourse intended to achieve Harmony and Happiness in Life .

Scan this QR code to watch the Episodes of YouTube Series

**~Jeevan Vidya: A Way of Life**

Conversation in Hindi with English subtitles



““

As will be your state of mind, so will be  
your experience throughout the day.  
~ Sister B.K.Shivani

““

There are only two days in the year that nothing can be done.  
One is called yesterday and the other is called tomorrow.  
Today is the right day to love, believe, do and mostly live.  
~ His Holiness The Dalai Lama

““

“Watch your thoughts, they turn into words. Watch your words,  
they turn into actions. Watch your actions, they turn into  
habits. Watch your habits they turn into character. Watch your  
character, it turns into your destiny. It all begins with a thought.”  
~ Lao Tzu



Connect with us:



@happinessdelhi



@happinessindelhi



@HappinessDelhi



happinessmagazinedoe@gmail.com