

अभ्युदय

Happiness Abound

EMBRACING ONE SELF AND OTHERS

Writer's Choice

Embracing myself paved way
to embracing others

Page 8

Inspirational Journey

Laxmi Narayan Tripathi-
An Epitome of Empowerment

Page 38

Movie Review

Hichki Movie

Page 36

Food For Thought

जिसकी अपने से बात हो जाती है,
उसकी अपनों से भी बात हो जाती है।

Page 40





From the Desk of the Director



Greetings to all Abhyuday readers,

It is with great pleasure that I unveil the sixth edition of Abhyuday to you. The theme of this edition, "Embracing Oneself and Others," resonates deeply with the ethos we strive to instill in our educational system. In a world increasingly marked by divisiveness and discord, the ability to embrace oneself and extend compassion towards others is paramount. This edition's focus on empathy, happiness, and acceptance reflects our commitment to nurturing emotionally resilient and empathetic individuals who contribute to building more wholesome communities and a stronger nation.

I am particularly delighted by the inclusion of 'Student Voices,' a section that amplifies the perspectives of our young minds. Their responses to thought-provoking questions centred around acceptance within their school environments and the challenges adolescents encounter are both enlightening and inspiring. It is heartening to witness the maturity and empathy displayed by our students, underscoring the importance of cultivating a supportive and inclusive atmosphere within our schools.

For the 'Writer's Choice' section, we have beautiful insights from our contributors, who shared intimate glimpses of their lives with us and demonstrated the transformative powers of embracing ourselves and others.

In the words of the renowned author and humanitarian Maya Angelou, "We all should know that diversity makes for a rich tapestry, and we must understand that all the threads of the tapestry are equal in value no matter their colour." This sentiment encapsulates the essence of embracing oneself and others - recognizing and celebrating the unique qualities and experiences that each individual brings to the fabric of our society.

As we navigate the complexities of the educational landscape in Delhi, it is imperative that we equip our teachers and students alike with the tools to navigate diversity with grace and compassion. Embracing oneself and others fosters a sense of belonging and unity, laying the foundation for a more harmonious and inclusive school environment.

I extend my heartfelt appreciation to the team behind Happiness Magazine for their dedication and commitment in bringing this edition to fruition. May this publication serve as a guiding light for all stakeholders in our pursuit of cultivating empathy, happiness, and acceptance within the Delhi school systems.

Warm regards,
R.N. Sharma
Director of Education, Delhi

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

Director of Education

Editor

Ms Pranjal Patil(IAS),
Addl. Director of Education

Co-Editor

Dr Anil Kumar Teotia
(Chairperson) CHVTL &
Happiness Curriculum Committee

Editorial Board

Dr B P Pandey
(OSD) School Branch

Dr Shyam Sundar
(Nodal officer, CHVTL)
(Asst. Professor)
DIET Bhola Nath Nagar

Dr Karamvir Singh
(OSD, Happiness)
Principal, SV FU Block Pitampura

Dr Madhvi Agrawal
(Asst. Professor)
DIET Bhola Nath Nagar

Meenakshi Malhari
(Lecturer English)
SKV Vishwas Nagar

Savita
(T.G.T. Mathematics)
SKV Badli

Richa Sakhuja Sethi
(TGT Natural Science)
SCSDSV Sector 9 Rohini

Sana Parakh
(Delhi State Associate)
Labhya Foundation

Dr Sunanda Grover
(Program Director)
Blue Orb Foundation

Design and Graphics

Gaurav Rai
(Blue Orb Foundation)

District Happiness Coordinators



In the latest edition of "Happiness Abound" Magazine, we delve into a theme that resonates deeply with the human experience - "Embracing Oneself and Others."

Self-acceptance lays the groundwork for healthy relationships. By acknowledging our individual traits, talents, and imperfections, we foster inner tranquility that extends outward. This edition delves into self-compassion and self-love, equipping readers with tools for their personal journey of acceptance.

Yet, genuine happiness thrives when we extend this embrace to others. Throughout this issue, readers will encounter narratives highlighting empathy, understanding, and the celebration of human diversity. From navigating familial challenges to fostering inclusive communities, our articles explore the multifaceted nature of embracing others.

The decision to spotlight this theme stems from its profound relevance in today's world, where societal pressures and self-doubt often overshadow self-appreciation. In the digital realm, curated narratives on social media promote unrealistic standards, lacking genuine connection. Through this edition, we illuminate the path to self-empowerment and fostering compassionate bonds with others, enhancing our collective well-being.

We express gratitude to our diverse contributors whose voices enrich our exploration of self-acceptance and compassion. Through sharing their experiences and wisdom, they serve as guiding lights, illuminating the path toward deeper self-understanding and empathy.

We invite our readers to embark on a reflective journey of self-embrace, appreciating the beauty of accepting others and acknowledging the harmony it brings to our lives. The array of articles presented here celebrates the human spirit and the shared connections that unite us in life's journey.

May this edition of "Happiness Abound" Magazine inspire growth and transformation, encouraging readers to embrace themselves and others with open hearts and compassionate spirits.

With a warm embrace,

Sincerely,

Team Happiness Magazine

अभ्युदय-Happiness Abound त्रैमासिक हैप्पीनेस पत्रिका का प्रकाशन शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार द्वारा किया जाता है।
कार्यालय रूम नंबर-2 शिक्षा निदेशालय, पुराना सचिवालय, दिल्ली - 54



@happinessdelhi



@happinessindeli



@happinessDelhi



happinessmagazinedoe@gmail.com

#Abhyudaya_HM

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार

Writer's Choice

आओ गले लगाएँ 4-5

Ritu Sharma

स्वयं और दूसरों को गले लगाना – ये है सच्चे सुख का खज़ाना 6-7

Anuradha

Embracing myself paved way to embracing others 8-9

Rakhi Bisht

जीवन एक वरदान 10-11

Sapna Charha

Fostering Connections and Inspiring Growth: An Alternate Approach 12-13

Vibha Khosla

Highlights of the Quarter 14-16

एक ख़ूबसूरत पहल 17-19

School of Co-Existence FU Block Pitampura

Team Happiness Magazine

अविस्मरणीय संस्मरण 20-21

Art of Living

Dr Madhvi Agrawal

Students' Posters 22-23

Around the Globe 24-25

Embracing Yourself and Others:
A Buddhist Perspective
Prakhar Kumar

Expert Opinion 26-27

The Art of Loving
Dr Chavi Bhargava Sharma

Voices of Young Minds 28-31

Student Perspectives: Embracing Oneself and Others

Story of Change 32-33

स्वयं की पहचान
Tina Verma

Book Review: 34-35
तोत्तो-चान- पुस्तक समीक्षा

Sonam Pandey

Movie Review: 36-37
Hichki Movie

Meenakshi Malhari

Inspirational Journey 38-39

Laxmi Narayan Tripathi-An Epitome
of Empowerment
Neetu Luthra

Food for Thought 40

जिसकी अपने से बात हो जाती है,
उसकी अपनों से भी बात हो जाती है।
Anil Kumar Singh

आओ गले लगाएँ

"रंगों की दुनिया निराली है और हर रंग बेमिसाल है, लेकिन अफसोस, इंसानों की दुनिया में रंगों का बड़ा रोना है। रंग इंसान-भेद नहीं करते, लेकिन इंसान खूब रंग-भेद करता है।"

यह कहानी है प्यारी-सी नैना की। नैना कक्षा छठी में पढ़ती थी। वह खुशमिजाज लड़की थी। नैना का परिवार उसे हमेशा समर्थन देता था। पढ़ाई में भी वह बहुत होशियार थी। माता-पिता एवं शिक्षिकाओं को उससे बहुत उम्मीदें थी कि वह बड़ी होकर उनका नाम अवश्य ही रोशन करेगी। पिताजी के स्थानांतरण के कारण पूरा परिवार दिल्ली आ गया। नया शहर, नया पड़ोस, नया विद्यालय, नए दोस्त। सब कुछ अच्छा होते हुए भी उसके मन में एक डर हमेशा बसा रहता था। इतनी खूबियाँ होते हुए भी वह खुद को असुरक्षित महसूस करती थी।

नए विद्यालय में दाखिला लेकर जब नैना पहले दिन वहाँ पहुँची तो उसे वहाँ के शिक्षक, वातावरण सभी बहुत अच्छा लगा। कई दिन बीत जाने पर भी उसका कोई मित्र नहीं बना तब वह काफी उदास हो गई। उसे अब भी आशा थी कि थोड़े समय के बाद उसके भी बाकी बच्चों की तरह खूब सारे मित्र बन जाएँगे। समय बीतता गया किंतु वहाँ उसका कोई मित्र नहीं बन पाया। अपने मन में बसे अपनी सांवली छवि के डर को उसने इतना हावी कर लिया कि उसे खुद की काबिलियत पर आत्मविश्वास नहीं रहा। परिवार, दोस्तों एवं रिश्तेदारों आदि सभी



परिचित संदस्यों के गोरे चिट्टे स्वरूप को देखकर उसके भीतर असुरक्षा की भावना पैदा हो जाती थी। उसकी नज़र में सुंदरता का पैमाना सिर्फ चेहरे का गोरा रंग बन चुका था। उसे यह अच्छा नहीं लगता और वह ये सब सोचकर अकसर रोने लग जाती थी। समय के साथ-साथ अपने रंग को लेकर वह चिंतित, सबसे कटी-कटी और अलग रहने लगी। वह सोचती थी कि काश, भगवान ने मुझे भी गोरा बनाया होता, तो आज मैं सब के साथ मिल-जुलकर रहती। इसी कारण वह अकसर अपने आप को और अन्यो को स्वीकारने में कुछ असमर्थ महसूस करने लगी।

एक दिन उसकी कक्षा में एक नई लड़की मनस्वी ने दाखिला लिया। मनस्वी बहुत ही खुशमिजाज और आत्मविश्वासी थी। उसने देखा कि नैना सबसे अलग-अलग रहती थी, वह कभी किसी से बात नहीं करती थी। हमेशा अकेली ही बैठती थी। मनस्वी ने उसे देखकर समझा कि उसे किसी दोस्त की मदद की ज़रूरत है।

उसने नैना के पास जाकर उससे बात की। उससे उसकी उदासी का कारण पूछा। शुरू में नैना हँसने लगी, लेकिन फिर धीरे-धीरे उसने अपना दुख बताया। नैना ने दुखी होकर उसे बताया कि उसकी सांवली रंगत के कारण कोई उसको पसंद नहीं करता। कोई बच्चा उससे बात तक नहीं करता।



बच्चे उसको 'काला कोयला' नाम से चिढ़ाते थे। यह कहकर वह सुबक-सुबक कर रोने लगी। मनस्वी ने उसे सहानुभूति से सुना और उसे समझाया कि हर कोई अलग होता है। खुद को पहचानो, स्वीकार करो, और प्यार करो। फिर देखो, दुनिया कैसे बदल जाती है। सांवला रंग किसी वरदान से कम नहीं है। सांवली रंगत होने के बावजूद वह बेहद खूबसूरत है। नैना ने मनस्वी की बात को ध्यान से सुना और उससे प्रेरणा ली। यह सुनकर उसकी जिंदगी में सकारात्मक बदलाव आया। नैना ने निर्णय लिया कि वह भी अपने और दूसरों को स्वीकार करने का प्रयास करेगी। उसने अपनी सोच को बदलने का संकल्प किया। शुरुआत में यह मुश्किल था, लेकिन उसने निरंतर प्रयास किया। जिससे उसका व्यक्तित्व मजबूत हुआ और उसका आत्मविश्वास बढ़ा।

नैना और मनस्वी की दोस्ती हुई और समय के साथ-साथ उन दोनों में गहरी दोस्ती हो गई। वे एक-दूसरे के साथ खेलने लगी और एक दूसरे का साथ देने लगी। इससे न केवल नैना की खुशियाँ बढ़ीं, बल्कि वह अब समाज में स्वयं को खुश और स्वीकृत महसूस करने लगी। मनस्वी ने नैना को स्वयं को स्वीकार करने की शक्ति दी। धीरे-धीरे, नैना ने अपने रंग को स्वीकार करना सीखा और वह खुद को प्यार करने लगी। अब वह सबके साथ घुलने-मिलने का प्रयास करने लगी। दूसरे की खुशियों का हिस्सा बनने लगी। उदास व निराश बच्चों की सहायता कर उनके चेहरे पर मुस्कान लाने का प्रयास करने लगी।

नैना ने मनस्वी से कहा, "यह प्रयास हमें अपने आप को स्वीकार करने का सबक सिखाता है।"

नैना और मनस्वी की दोस्ती और मजबूत हुई। वे हमेशा एक-दूसरे के साथ खुश रहती थीं। एक-दूसरे के साथ सहानुभूति और समझदारी दिखाती थी। नैना ने अपने आप को स्वीकार किया और अब उसे खुद पर गर्व था। अब वह अपने रंग एवं जीवन के साथ पूरी तरह से संतुष्ट थी। अब वह यह जान चुकी थी कि हमें अपने आपसे प्रेम करना चाहिए। दूसरों के स्वभाव को समझना और स्वीकार करना चाहिए। अतः जब हम अपने आप को स्वीकार करते हैं, तो हम खुद को प्यार करने की कला को सीखते हैं और दूसरों के साथ भी उदार बनते हैं।



जीवन में कई बार, हम अपने द्वारा लिए गए निर्णयों और हमारे सामने आने वाली परिस्थितियों के कारण निराश हो जाते हैं। हमें ऐसा महसूस होता है मानो हम बेकार हैं। लेकिन इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि क्या हुआ है या क्या होगा। आप विशेष हैं, इसे कभी न भूलें! खुद को स्वीकार करना ही असली स्वतंत्रता है। जब हम अपने और दूसरों की विशेषताओं को स्वीकार करते हैं, तो हमें सच्ची खुशियाँ मिलती हैं। अतः सबका स्वागत करो, सभी का सम्मान करो और अपने मूल्य को स्वीकार करो। जब हम खुद को पहचानते हैं, तब हमें दूसरों को समझने की शक्ति मिलती है।

"अपने आप को पहचानो और स्वीकार करो, क्योंकि आपकी अद्वितीयता में ही आपकी शक्ति छिपी है।"
— रबीन्द्रनाथ टैगोर



Ritu Sharma
TGT Hindi
Bal Bharti, Public school,
Sir Ganga Ram Hospital Road

स्वयं और दूसरों को गले लगाना – ये है सच्चे सुख का खज़ाना

एक शिक्षक के रूप में मुझे अपने छात्रों के जीवन में स्वयं को और दूसरों को अपनाने के गहरे प्रभाव को देखने का सौभाग्य मिला है। व्यक्तिगत अनुभवों, और चिंतन के माध्यम से, मैं इस सरल लेकिन गहन सिद्धांत की परिवर्तनकारी शक्ति को समझ पाई हूँ। मैं उस गहरे प्रभाव की सराहना करती हूँ जो खुद को और दूसरों को गले लगाने से हमारी खुशियों पर पड़ सकता है।

स्वयं को समझना आत्म-खोज और आत्म-स्वीकृति की यात्रा है। यह हमारी अद्वितीय शक्तियों, प्रतिभाओं और गुणों को पहचानने और उन्हें पूरे दिल से अपनाने के बारे में है। यह हमारे आंतरिक मूल्य को पहचानने और हमारी विशिष्ट पहचान, विचित्रताओं और खामियों को अपनाने के बारे में है। हालाँकि, यह यात्रा हमेशा सीधी सरल नहीं होती है। हममें से कई लोग आत्म-संदेह, असुरक्षाओं और सामाजिक दबावों से जूझते हैं जो हमारे आत्म-मूल्य की भावना को चुनौती देते हैं। मुझे अपने जीवन के वे क्षण याद आते हैं जब मैं अपर्याप्तता और तुलना की भावनाओं से जूझती थी, समाज द्वारा निर्धारित अप्राप्य मानकों को पूरा करने के लिए लगातार प्रयास करती थी।



ये तब की बात है जब बचपन में एक दुर्घटना के कारण मेरे दिमाग के एक हिस्से में सूजन आ गई थी। इसके चलते स्कूल जाना कम हुआ और रिपोर्ट कार्ड भी खराब होती गई। अंक गणित की दुनिया से खासा डर लगने लगा। देखते-देखते मन में हीन भावना बढ़ने लगी। जैसे-जैसे शर्मिंदगी बढ़ी, दोस्त घटने लगे। अनेक दुनियावी पहलुओं से निराश, अपूर्ण, और अक्षम महसूस करने लगी।

यह आत्मनिरीक्षण और व्यक्तिगत विकास के माध्यम से था कि मैंने खुद को, अपने दोषों को, और बाकि सभी को स्वीकार करना सीखा। मैंने अपूर्णता में सुंदरता और कमजोरी में ताकत की खोज की। मैंने अपनी शक्तियों का जश्न मनाना, अपनी सीमाओं को



स्वीकार करना और आंतरिक शांति और संतुष्टि की भावना विकसित करना सीखा। इसी के साथ साथ ही कुछ करीबियों के सहयोग, प्यार, स्नेह, संबल से अपनी सुप्त प्रतिभाओं को समाज के सामने उजागर करने का अवसर मिला। मैं समझ गई थी कि कोई भी पूर्ण नहीं है। खुद को स्वीकार करने से शर्मिंदगी जाती रही, और परिणामस्वरूप मुझे उसी समाज में एक सफल गृहणी के साथ-साथ एक लोकप्रिय शिक्षिका, प्रभावशाली वक्ता, कवयित्री, नर्तक, गायक एवं सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में पहचान मिली!

लेकिन खुद को अपनाना तो बस शुरुआत है। सच्ची खुशी दूसरों तक वही स्वीकार्यता और समझ बढ़ाने में निहित है। यह पृष्ठभूमि, विश्वासों या अनुभवों में अंतर की परवाह किए बिना, प्रत्येक व्यक्ति में मानवता को पहचानने के बारे में है। यह समावेशिता और करुणा की संस्कृति बनाने के बारे में है जहाँ हर व्यक्ति मूल्यवान, और सम्मानित अनुभव करता है। शिक्षकों के रूप में, हम ऐसी वातावरण बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जहाँ हर छात्र अपने अस्तित्व के होने को महसूस करता है।

इसका सबसे प्रभावशाली उदाहरण मेरे निजी जीवन से है जो स्कूल के एक सांस्कृतिक प्रोग्राम के दौरान हुआ। पिछले वर्ष दिसम्बर के अंतिम सप्ताह में

प्रार्थना सभा में क्रिसमस, गीता जयंती, वीर बाल दिवस के आयोजन में छात्राएँ धूमधाम से हिस्सा ले रहीं थी। तभी मेरी कक्षा की शबनम और रेश्मा बालमन में कुछ छिपाए, सूनी आँखों से प्रतिभागी मिशेल और मनप्रीत से भारी मन से बोलीं कि तुम सब के लिए तो मंच पर प्रस्तुति के लिए अवसर मिल रहे हैं, क्या हमारे लिए कोई मौका नहीं है



कुछ कर दिखाने का ! मनप्रीत ने कहा, "क्यों नहीं है! तुम भी जो चाहो कर सकती हो, हम सब एक है और सब त्योहार हम सब मिलकर मनाएँगे।" सब की आँखों में चमक थी। सबने तय किया कि अगले सप्ताह उर्दू के महान शायर मिर्जा गालिब और मिसाइल मैन राष्ट्रपति अब्दुल कलाम पर एक शानदार प्ले करेंगे। सब खिलखिलाते हुए एक दूसरे से कसकर गले मिले। रेश्मा बोली, "ये तो ईद पर मिलने जैसा हो गया !"

छात्र और स्टाफ संगीत, नृत्य और कला के माध्यम से अपनी विरासत को साझा करने के लिए एकत्र हुए। आर्थिक, सामाजिक, एवं धार्मिक एकता और अपनेपन की स्पष्ट भावना वातावरण में व्याप्त हो गई। तब मैंने सहानुभूति और करुणा की परिवर्तनकारी शक्ति को देखा। मेरी आँखों के सामने प्यार अपनेपन खुशी के हीरे मोती लिए सच्चे सुख का खजाना था। इस अनुभव ने भाव-विभोर कर दिया। यही वे धागे हैं जो हमारी साझा मानवता के ताने-बाने को एक साथ जोड़ते हैं।

हालांकि विविधता को अपनाना हमेशा आसान नहीं होता है। दूसरों को समझना और अपनाना हमेशा

आसान नहीं होता है। इसके लिए धैर्य, दयालुता और खुलेपन की आवश्यकता है। हमें सक्रिय रूप से सुनने, प्रश्न पूछने और लोगों की कहानियों में वास्तविक रुचि दिखाने की आवश्यकता है। इसके लिए हमें अपने पूर्वाग्रहों का सामना करना होगा, यथास्थिति को चुनौती देनी होगी। यह उन लोगों को सुनने, और उनसे सीखने का साहस रखने के बारे में है जिनका दृष्टिकोण हमसे भिन्न हो सकता है। जब हम किसी और के दृष्टिकोण को समझने के लिए समय निकालते हैं, तो हम उनकी विशिष्टता की सराहना करना शुरू करते हैं और उनके अनुभवों से सीखते हैं। शिक्षकों के रूप में, हमारे पास अगली पीढ़ी के दिल और दिमाग को आकार देने, उनमें स्वीकृति, सहानुभूति और समावेशिता के मूल्यों को स्थापित करने का अवसर है।

अंत में, सामूहिक खुशी का मार्ग एक सरल लेकिन गहन विकल्प से शुरू होता है – खुद को और दूसरों को वैसे ही अपनाना जैसे हम हैं। यह साहस, करुणा और विनम्रता से चिह्नित एक यात्रा है – एक ऐसी यात्रा जो आने वाली पीढ़ियों के लिए हमारे जीवन और हमारे आसपास की दुनिया को आकार देने की शक्ति रखती है।

आइए हम अपनी विविधता की समृद्धि का उत्सव मनाएँ और एक ऐसी दुनिया बनाने के लिए इसकी परिवर्तनकारी क्षमता का उपयोग करें जहाँ खुशी की कोई सीमा नहीं है। हम खुद को और दूसरों को खुले दिल और खुले दिमाग से अपनाएँ, यह जानते हुए कि ऐसा करके हम सभी के लिए एक उज्ज्वल और अधिक दयालु भविष्य का निर्माण कर सकते हैं।



Anuradha
SKV No. 2, Mansarovar Park

Embracing myself paved way to embracing others

“To be yourself in a world that is constantly trying to make you something else is the greatest accomplishment.”

~ Ralph Waldo Emerson

Embracing myself and others, identity preservation and self-expression have always been the core parts of my personality since my childhood. The obstacles that people felt would break me; make me who I am today. These obstacles demanded immense strength on my part; to not lose myself when people and circumstances could easily take over my life. Embracing myself has been my motivator for growth as a human being, throughout my journey. This journey taught me that embracing yourself is the stepping stone towards embracing others and embracing life. The latter is not possible without the former.

Born in a lower-middle-class family in a conservative community where girls were not encouraged to pursue even basic education, pursuing dreams was a constant battle that had to be fought day in and day out. In a patriarchal set-up, where the education of girls was not given importance, I was an unusually curious child. I was so curious to go to school that I got admitted to a government school with the help of my uncle without the knowledge of my parents. The same battle had to be fought later as well for college admission. These battles did not deter me from my path rather these battles prepared me for the wars that were to come.

My curiosity pushed me to learn to play tabla by observing my brother's teacher and learnt to write poetry by reading literature books. Watching a Kho-Kho match in school inspired me to approach my sports teacher to make me learn the sport. I even played the sport at the national level for 4 years.

As I grew up, various social issues like gender inequality, gender stereotypes, domestic violence and acid attacks on women started bothering me and I chose poems to be the medium of expression. However, the desire to bring a change in society became a strong component of my personality and I started looking for ways to empower people around me, and those people became my family members, to begin with. My potential made my parents forsake their gender stereotypes. They realised that skills, talents and intelligence do not discriminate between genders at all. This realisation helped them embrace girl children with as much love as they embraced the opposite gender. Also, accepting myself motivated me to embrace others and work towards making their lives better and respectable. Currently, I volunteer my services for NGOs that work for acid attack victims, cancer



warriors, girls' education, women's safety and well-being, environmental cleanliness and the like.

My husband was a doctor whom I lost during the COVID period while we were serving the people around us. Losing him was undeniably the biggest loss of my life. His departure from the world put a lot of social pressure on me. My family found it difficult to accept my social activism and pressured me to stop all the social work and self-improvement work that I had been doing. My near and dear ones could not see me preserve my identity after losing him. It was then that I had to explain to them that I had already lost him, I could not lose myself completely. Participating in Mrs India Universe after losing my husband (registration was done when he was by my side) was the toughest task (emotionally and socially) that I undertook after losing him. I had to muster up a lot of courage to participate which I could do with the support of my son. The loss and the social pressure caused clinical



Credit: 24mmproduction.com

anxiety in me. I took various medicines but I knew I had to rise again. I felt the need to be a strong mother for my child and teach him through my conduct that when life gets tough, we

can't sit and cry; we need to get up, face people, and rise from ashes like a Phoenix. Thus, I fight for the rights of people and try my best to support underprivileged people to showcase and hone their talents.

Currently, I am teaching in a school and try to help my students grow to their full potential. It gives me immense joy to see my students perform various skills at state-level competitions. The love and respect that I get from students is the biggest reward and much more precious to me than the State award for the Best Teacher that I received in 2021.



My biggest dream is to be recalled by my students when they succeed in their lives. I pray to God to give me the strength to be more compassionate to myself and others.



Rakhi Bisht

Nigam Pratibha Vidyalaya
CP Block Pitampura Delhi

जीवन एक वरदान

चारों ओर खुशनुमा वातावरण था, क्योंकि बहुत दिनों के बाद सूर्य देवता ने दर्शन दिए थे। मैं भी बाहर बरामदे में बैठी उस पार छोटे-छोटे बच्चों को खेलते हुए देख रही थी। उन्हें देख कब मैं अपने बचपन में लौटी पता ही न चला। आज भी याद है वे दिन जब बेफिक्र होकर पढ़ना और खेलना ही जीवन का उद्देश्य लगता था। मेरी परवरिश एक खाते-पीते घनाढ्य परिवार में हुई थी। अभाव का नामोनिशान ही न था। सारे भौतिक सुखों में पली राजकुमारी-सी तीन भाई-बहनों में मैं सबसे बड़ी थी।

बात उन दिनों की है, जब मैं एमकॉम के प्रथम वर्ष में थी। मेरे पिताजी एक व्यवसायी थे और व्यवसाय में आने वाले उतार-चढ़ाव से उन्होंने परिवार को अलग ही रखा था। यही कारण था कि हम सभी परिवारजन केवल सिक्के के एक पहलू को ही देख पा रहे थे जिसमें खुशियाँ ही खुशियाँ थी। हकीकत से सामना तब हुआ जब एक दिन अचानक नियति ने पिताजी को हमसे छीन लिया। जीवन नैया सागर की शांत लहरों पर चलते-चलते मानो अचानक सुनामी का आगमन हुआ और जीवन में सब कुछ बिखर गया। पिताजी के स्वर्गवास के बाद हमें पता चला कि जिस व्यवसाय के भरोसे पर हम जीवन बसर कर रहे थे उस पर लाखों का कर्ज था। सोने के महल-सा सपना, रेत के टीले के समान पल में धराशाही हो गये। ऐसे हालात में माँ को अपना स्त्री धन बेचना पड़ा। परिवार में कमाने वाला कोई

न था। सबसे बड़ी मैं थी, जिसकी पढ़ाई भी अब हालात के थपेड़ों से जूझ रही थी।

धीरे-धीरे हालात ऐसे बिगड़े कि घर में एक वक्त खाने के भी लाले पड़ने लगे। माँ को चिंता में घुलते देखते तो जब भी खाने का समय होता, हम बच्चे इधर-उधर होकर अपनी भूख को बहलाने का प्रयास करते। ऐसा नहीं कि माँ की ममता इस बात को समझती नहीं थी लेकिन परिवार वही होता है जो दुख की घड़ी में आँखों से ही समझ लेता है और एक दूसरे को मजबूती से थामे रहता है। हम बच्चे भी आत्म संयम बनाए थे। भाई मुझसे छोटा था परंतु उसके कंधों ने भी जिंदगी को संभालने का भरसक प्रयत्न किया। उसने छोटी-मोटी दुकानों पर काम किया और हमारे मनोबल को बढ़ाया।

घर के हालातों के बीच छूटी पढ़ाई भी चिंता का कारण थी। जिस घर में खाने को न हो वहाँ कॉलेज की फीस भरना अपने आप में एक बड़ी चुनौती थी। मैं पढ़ने में बहुत अच्छी थी। उच्च शिक्षा पाना मेरा सपना था परंतु इन हालातों में मेरी माँ को मेरा भविष्य अंधकार में डूबता हुआ नज़र आने लगा। मैं आसपास के बच्चों को कंप्यूटर सिखाने लगी। पर वह कमाई घर चलाने के लिए पर्याप्त नहीं थी, कॉलेज की फीस तो दूर की बात थी। मुझे अटूट विश्वास था कि सत्य के सूर्य को कोई भी निराशा का बादल ढक नहीं सकता। कोई न कोई आशा की किरण चुपके से उजाला कर ही देगी।





एक बैंक अधिकारी से बात कर एजुकेशन लोन लेने पर सहमति होने से मेरी खुशी की सीमा न रही। माँ ने दबे स्वर में कहा कि मेरी ट्यूशन के पैसों से ही लोन की किश्त भरी जाएगी। मुझे मंजूर था। मेरी बी.एड की पढ़ाई शुरू हो गई। धीरे-धीरे ट्यूशन से जमा पैसों से बैंक की किश्ते जमा होने लगी। परेशानी में तंगहाली की जो स्याह चादर हमारे जीवन में पसर गई थी, धीरे-धीरे सिमटने लगी।

आज भी जब दूर सड़क पर दौड़ती डीटीसी बस को देखती हूँ तो वह दिन याद आता है जब बस का किराया न होने पर अक्सर कॉलेज से छुट्टी कर लेती थी। पैसों के अभाव में घर के पास ही लाइब्रेरी से किताबें लाती थी। कॉलेज से लौटते समय अक्सर यह गीत गुनगुनाती... जिंदगी हर कदम एक नहीं जंग है, जीत जाएंगे हम, तू अगर संग है... तू यानी वह ईश्वर जिससे कहीं न कहीं शिकायत थी। फिर भी आसमान की ओर उठी आँखें विश्वास से कुछ कर दिखाने का वादा करती नज़र आती।

मेरे आत्मविश्वास, दृढ़ निश्चय और स्वाभिमान के कारण समय ने करवट ली और समय बदला। अब नौकरी तलाशनी थी। मैं नियमित रूप से समाचार पत्रों में अपने विषय की नौकरी तलाशने लगी। एक दिन आशा की एक किरण दिखाई दी। एक विद्यालय में मेरे विषय का एक पद खाली था, परंतु केवल तीन महीने के लिए। मैंने जब वहाँ फॉर्म भरना चाहा तो सब यह कहकर रोकने लगे कि यह तो अस्थायी है, 3 महीने बाद क्या होगा! मुझे पता था कि नौकरी

के मिलने वाले 10,000 पर्याप्त नहीं है, लेकिन उससे मिलने वाली दो वक्त की रोटी से भी मैं मुँह नहीं मोड़ सकती थी। उस समय यह मुट्ठी भर पैसे भी मेरी ज़रूरत को पूरा करने के लिए बहुत लगे। सब की बातों को अनसुना करके मैंने उस नौकरी को स्वीकार किया।

अपनी पहली नौकरी के लिए स्वीकृति देकर घर लौटते समय मन में एक आत्म संतोष था। चाल में तेज़ी थी और आँखों के आगे माँ और छोटे भाई-बहनों के पूरे होते सपने थे, इन सबसे बढ़कर एक खाने की थाली थी। उस परमपिता की कृपा और अपने कठोर परिश्रम से आज एक जाने-माने विद्यालय के संचालिका पद पर कार्यरत हूँ। खुद पर यकीन रखने से अधिक कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं होता। यह सत्य है कि आत्म बल की ताकत और कठिन दृढ़ निश्चय से विपरीत परिस्थितियों में जीवन एक वरदान बन जाता है।



Sapna Charha
Headmistress
Modern Public School, Shalimar Bagh

Fostering Connections and Inspiring Growth: An Alternate Approach

In my extensive tenure as a school leader, I've encountered students with myriad of backgrounds and personas. Conventional classroom strategies, akin to a one-size-fits-all model, often fall short when it comes to fostering behavioural change in students. This realization has reshaped my perspective, advocating for differentiated approaches tailored to individual students' needs.

Education is no longer about enforcing uniformity but celebrating diversity. Each student brings unique strengths, weaknesses, and learning styles to the table. Embracing this diversity requires a shift towards flexible, personalized strategies that acknowledge and address these differences.

As the Principal of Shri Ram Global School, I have had the privilege of witnessing remarkable transformations among our students. A few students initially displayed rebellious behaviour and a lack of interest in following rules or listening to authority figures. Their facilitators were not able to teach in their class due to constant disturbances and misconduct by them. The flow of complaints was increasing constantly, and the indiscipline needed my intervention on a regular basis. I often had to leave my office to resolve the matter. Unfortunately, the results were futile. It was almost as if the four of them were determined to cause mischief, leaving us all in a predicament as discipline became a major challenge. At last, I decided to change my strategy, and embrace them with grace, determined to make a positive impact. And so, 'love and empathy are stronger than anger' became my new motto.

Instead of resorting to traditional disciplinary measures, I chose to extend a hand of friendship and understanding towards them. Through heartfelt conversations and sharing personal experiences, I connected with them on a deeper level. I talked about my own mischievous days as a student and the valuable lessons I learned from those experiences. I made it a point to be around them during recess time and gradually started interacting with them outside their classroom and my office. A meal or two were exchanged, which deepened my bond with them instantly!

Students gradually opened up during our discussions, sharing stories of the pranks they had played on teachers and classmates. Rather than scolding them, I guided them towards understanding the consequences of their actions and the importance of making positive choices. To my delight, over time, I noticed significant changes in their behaviour and attitude. They began showing more respect towards authority figures, participating actively in classroom activities, and demonstrating improved academic performance too! Their regularity at school increased, indicating a newfound sense of belonging and engagement within the school community. Moreover, it was wonderful to see them happier and full of zeal as they now started looking forward to coming to school. What was particularly heartwarming was the impact of these changes on their families and parents. Their parents were pleasantly surprised to witness their children's transformation. They noticed increased respect, care, and love from their once rebellious kids, fostering stronger family bonds.

It is this experience that reaffirmed my belief in the power of embracing others and fostering meaningful connections based on empathy and understanding. One significant aspect of this philosophy is its ripple effect. By leading with empathy and understanding, we not only positively influence the immediate situation but also create a chain reaction of goodwill and cooperation. When individuals feel seen, heard, and supported, they are more likely to reciprocate these sentiments, thus fostering a culture of mutual



respect and collaboration. Moreover, embracing others with empathy extends beyond mere surface-level interactions; it involves delving into the unique experiences, perspectives, and challenges that shape individuals. This depth of understanding not only builds stronger connections but also cultivates a sense of inclusivity and belonging, which is crucial for creating an environment where everyone feels valued and empowered to contribute their best.

By approaching challenges with compassion and guidance, we can inspire positive change and create a nurturing environment where every student can reach their full potential. Ultimately, by championing empathy

and understanding, we not only enrich our own lives but also contribute to building a more compassionate and harmonious society.

Differentiated approaches not only promote inclusivity and equity but also lead to deeper student engagement and long-lasting behavioural change. By tailoring interventions and support according to individual needs, we create an environment where every student feels valued and empowered to thrive. Implementing differentiated strategies in behavioural change may pose challenges but yields significant benefits in the long run. It requires continuous assessment, targeted interventions, and a commitment to nurturing a supportive learning community. As educators, let's embrace the power of differentiation to unlock the full potential of our students and cultivate positive, lasting behavioural change. This practice of leading from the front, understanding our present generation and being liberal in our approach, taking ownership of the students as we do for our children can make a difference to create a better world to live. I am hopeful that sharing this note with the larger audience and trying to implement this approach can change the lives of many more students.



Vibha Khosla
Principal, Shri Ram Global School
Delhi-West

Highlights of the Quarter

Capacity Building of Master Facilitators and Happiness Teachers

19 और 20 दिसंबर 2023 को मास्टर फैसिलिटेटर्स की क्षमता निर्माण के लिए दो-दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई थी। इन मास्टर फैसिलिटेटर्स को हैप्पीनेस टीचर्स की आगे की क्षमता निर्माण के लिए प्रशिक्षित किया गया था। मास्टर फैसिलिटेटर मेंटर टीचर्स, हैप्पीनेस टीचर कोऑर्डिनेटर्स, हैप्पीनेस टीचर्स और 3 महीने के अध्ययन शिविर में भाग लेने वाले शिक्षकों को चुना गया। कई ऑनलाइन सत्र भी सामग्री की स्पष्टता के लिए आयोजित किए गए। यह सुनिश्चित किया गया कि प्रत्येक सुविधाकर्ता सामग्री के बारे में आश्वस्त और स्पष्ट हो, ताकि उसे आसानी और पूर्णता के साथ वितरित किया जा सके।

हैप्पीनेस शिक्षकों की ट्रेनिंग:

हैप्पीनेस करिकुलम की समझ को और गहराई देने की प्रक्रिया में, सभी हैप्पीनेस शिक्षकों की ट्रेनिंग कराने की शुरुआत जनवरी 2023 में की गई थी। उसी श्रृंखला को आगे बढ़ाते हुए, जनवरी 2024 में तीसरी बार यह ट्रेनिंग सम्पन्न हुई। जहाँ पिछली दो बार में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के शिक्षा शास्त्र (pedagogies) की स्पष्टता दी गई थी, वहीं इस बार मूल्यों को गहराई से समझ कर कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्ति दिवस के माध्यम से बच्चों तक और बेहतर रूप में पहुँचाया जाए, ऐसे उद्देश्य और उम्मीद के साथ यह ट्रेनिंग कराई गई। 1 जनवरी 2024 से 6 जनवरी 2024 तक, तीन cycles में दो-दो दिन की ट्रेनिंग 18000 शिक्षकों को दिल्ली में 25 सेंटर पर दी गई। इस बार की चर्चा के दौरान, शिक्षकों ने मूल्यों को गहराई से समझा और उसे अपने जीवन के अनुभवों के साथ जाँचते हुए समझा। शिक्षकों ने इस अनुभव से समझ की गहराई में विकास किया, जिसे वह हैप्पीनेस कक्षाओं को बेहतर तरीके से संचालित करने में लागू कर सकते हैं।



Follow up Meeting Of Jeevan Vidya Adhyayan Shivir

दिनांक 23/02/24 को सर्वोदय विद्यालय FU ब्लॉक, पीतमपुरा में गत वर्ष 11 जुलाई 2023 से 10 अक्टूबर 2023 तक अभ्युदय संस्थान, हापुड़ में आयोजित किए गए त्रैमासिक अध्ययन शिविर की फॉलो-अप मीटिंग (अग्रिम कार्यवाही बैठक) आयोजित की गई, जिसमें 70 प्रतिभागी शिक्षकों के साथ सभी DHCs ने सहभागिता की। डॉ. करमवीर सिंह (OSD) हैप्पीनेस ने बैठक का नेतृत्व किया।

मीटिंग का मुख्य एजेंडा इस बिन्दु के आकलन पर ध्यान दिलाना रहा कि जीवन विद्या अध्ययन शिविर की भूमिका क्या अन्य पक्षों के साथ साथ कक्षाओं के परीक्षा परिणाम को बेहतर बनाने की भी रही है। मीटिंग का प्रथम सत्र मुख्यतः इसी बिन्दु पर केंद्रित रहा।

द्वितीय सत्र में School of Co-Existence (SOCE), स्कूल ऑफ को-एकजीस्टेंस FU ब्लॉक, पीतमपुरा में प्रमुख भूमिका निभा रहे शिक्षकों द्वारा विद्यालयी कार्यक्रम, उसकी रूपरेखा, कार्य-बिन्दु आदि पर विस्तृत रूप से प्रस्तुति दी गई।



मुख्यतः 3 पक्षों पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला गया— शिक्षकों के साथ संवाद, अभिभावकों के साथ संवाद एवं छात्रों के साथ संवाद।

तीसरे सत्र में परीक्षा परिणाम को बेहतर बनाने और छात्रों को प्रोत्साहित रखने के लिए विस्तृत परिचर्चा हुई, जिसमें प्रतिभागी शिक्षकों द्वारा संबंधित विषय पर मूल्यवान विचार प्रस्तुत किए गए।

सत्र के अंत में मेंटर टीचर एवं प्रबोधक श्री सुमेर सिंह द्वारा गहन विषयों को किस तरह सरलीकृत रूप में प्रस्तुत किया जाए, इस पर एक संक्षिप्त प्रस्तुति दी गई।

सभी प्रतिभागियों ने विद्यालय के नवाचारों और इसकी विभिन्न गतिविधियों को जाना और समझा। शैक्षिक उत्थान के संकल्प के साथ मीटिंग का समापन किया गया।



An initiative in District North West A

पूरी दिल्ली में सभी डिस्ट्रिक्ट में कुछ विद्यालयों को चुना गया जिनमें हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तहत कुछ अच्छे काम हुए और उन विद्यालयों में DHCs द्वारा और बेहतर समझ बनाने हेतु प्रयास किए गए। इन्हीं प्रयासों में से एक प्रयास NWA डिस्ट्रिक्ट में किया गया, जिसमें कुछ चुनिंदा विद्यालयों के 10-10 शिक्षकों को GCoEdSSS बरवाला में छह दिन के लिए बुलाया गया। इन दिनों में जीवन विद्या का कंटेंट कैसे हैप्पीनेस कक्षाओं तक ले जाया जाए इस बात पर चर्चा हुई। 'अस्तित्व ही सह-अस्तित्व है', मध्यस्थ दर्शन पर गहन चिंतन हुआ।

इस प्रयास के लिए दोनों DHC मंजीत राणा और सविता को CHVTL टीम द्वारा काफी सराहा गया।



इन छह दिनों में चेयरमैन CHVTL डॉ अनिल तेवतिया जी, DDE जोन 10 श्री वी के शर्मा जी, OSD मेन्टर टीचर डॉ बी पी पांडे जी, OSD हैप्पीनेस डॉ करमवीर सिंह जी ने शिक्षकों का प्रोत्साहन किया और बताया कि किस तरह यह पाठ्यक्रम द्वारा एक बेहतर समाज बनाने में अपना योगदान देकर वह भविष्य में अपने आप को गौरवान्वित महसूस करेंगे। GCoEdSSS बरवाला के प्रधानाचार्य श्री विजय कुमार जी ने भी इस प्रयास में अपना सहयोग दिया। सभी के सहयोग और इस प्रेरणा के साथ अब सभी डिस्ट्रिक्ट्स में यह पहल की जा रही है जो विद्यालयों से परिवार, और परिवार से समाज में सकारात्मक प्रभाव से हम सभी की सुख की कामना को पूरा जरूर करेगी।

USA Delegation Visit

In the first week of January, we had the privilege of welcoming Ms Amy Edelstein from the United States of America. She is the Founder & Executive Director of 'Inner Strength Education'



in Philadelphia. Her visit aimed to gain insight into the 'Happiness Curriculum,' although she already possessed some familiarity with it. Ms Edelstein is deeply committed to enhance the social-emotional well-being of secondary school students in many schools within her state. Additionally, she has authored two books on social-emotional well-being, titled 'The Conscious Classroom' and a

teacher manual called 'Teaching Inner Strength.'

During her visit, she expressed interest in observing the 'Happiness Teacher Training' at SV CoEd Moti Bagh-II, Nanakpura. This training was underway in various Delhi Government Schools, serving as centres for all 18,000 government school teachers who implement the Happiness Curriculum. Ms Edelstein was greatly impressed by the training's content and facilitation. The curriculum's perspective was novel to her, as she had not encountered such kind of approach previously. She found it highly relevant and essential for all individuals. Ms Edelstein commended the enthusiastic participation of the training participants and raised several queries regarding the curriculum, which were addressed by Happiness Team.

Furthermore, Ms Edelstein met with Dr Anil Kumar Teotia, Chairman of CHVTL, to understand the challenges and efforts involved in the development, implementation, and sustainability of the curriculum. She congratulated the entire team involved in this endeavour and expressed her interest in seeking support from the Delhi team for her current and future projects.



Nagaland Delegation Visit

A contingent comprising 10 representatives from the State Council of Educational Research and Training (SCERT) Nagaland embarked on a significant journey to CHVTL on February 5th, 2024, with a primary objective of delving into the intricacies of the innovative



Happiness Curriculum. Presiding over the gathering was the esteemed Happiness Chairperson, orchestrating a symphony of intellectual exchange alongside the Nodal Officer. The focal point of the rendezvous was a comprehensive presentation elucidating the nuanced pedagogical approaches embedded within the Happiness Curriculum, meticulously delivered by the proficient team members. This session served as a crucible for indulgence in meaningful dialogue, thereby inculcating a deeper comprehension and creating synergistic partnerships. With an earnest commitment, the Nagaland delegation aspires to assimilate these invaluable insights gleaned from the visit into the educational landscape of Nagaland, thus catalysing transformative practices for the holistic development of its learners.



School of Co-Existence FU Block Pitampura

इस अंक में हम बात कर रहे हैं उस विद्यालय की, जिसे पूर्व शिक्षा निदेशक श्री हिमांशु गुप्ता जी के द्वारा SOCE (School of Co-Existence) के रूप में स्थापित किया गया है।

FU ब्लॉक पीतमपुरा में स्थित SOCE (सह-अस्तित्व विद्यालय) प्रधानाचार्य डॉ कर्मवीर सिंह जी के नेतृत्व में मानवीय मूल्य शिक्षा को विभिन्न नवाचारों के माध्यम से छात्रों में प्रतिष्ठित कर रहा है।

श्री ए. नागराज जी द्वारा प्रतिपादित मध्यस्थ दर्शन के सिद्धांतों पर आधारित त्रैमासिक अध्ययन (10 जुलाई से 10 अक्टूबर 2023) कर चुके दिल्ली शिक्षा विभाग के 9 शिक्षकों को दिसंबर 2023 से प्रतिनियुक्ति पर बुलाया गया, जो दिसम्बर 2023 से यहाँ शिक्षा में शानदार नवाचारों के साथ नई पीढ़ी को दिशा दे रहे हैं।

विद्यालय में प्रवेश करते ही मुख्य द्वार के सामने हमने एक पंक्ति लिखी पाई,

"मेरा आचरण ही मेरा प्रमाण है"।

यह सूत्र शिक्षकों और छात्रों, दोनों को एक पैमाना दे देता है, ज्ञान और आचरण के समन्वय का।

आगे बढ़ने पर हमने वहाँ चल रही मॉर्निंग असेम्बली देखी, जहाँ छात्र-छात्राएँ मिले जुले स्वर में प्रार्थना, राष्ट्रगान और राष्ट्रगीत गायन कर रहे थे। SOCE सदस्य, वर्मा जी के अनुसार यहाँ हर बच्चे को

अवसर प्रदान करने का प्रयास होता है, ताकि जीवन में मिलने वाले विभिन्न अवसरों पर वह आत्मविश्वास के साथ प्रस्तुत हो सकें।

नज़दीक ही कुछ 30 बच्चे देरी से आने वाले छात्रों की कतार में नज़र आए। कारण जानने पर एक छात्र ने बताया "पहले लगभग 400 बच्चे प्रतिदिन देर से आते थे, और हमने ये मान रखा था कि देर से आना सामान्य है। लेकिन अब कोई ज़रूरी कारण की वजह से ही देर होती है।"

प्रार्थना सभा से निकलकर हमने देखा कि विद्यालय भवन के 'कांफ्रेंस रूम' में SOCE की सदस्य सविता जी और बाल्यन जी प्रतिदिन आयोजित की जाने वाली 'जिन्दगी की बात, अभिभावकों के साथ' यानि PTM में अभिभावकों के साथ संवाद कर रहे हैं। यहाँ बोर्ड पर लिखा था, 'बच्चे का सबसे पहला विद्यालय उसका घर है, और बच्चे की अच्छी शिक्षा के लिए घर का अच्छा वातावरण अनिवार्य है'। यानि घर को विद्यालय और विद्यालय को घर बना देने की यह कोशिश न सिर्फ़ छात्रों बल्कि उनके परिवारों में भी सकारात्मक परिवर्तन का उजियारा कर रही है।

कीर्ति जुल्का जी, जिनके 2 बच्चे यहाँ SOCE में पढ़ रहे हैं, कहती हैं "पहली बार यहाँ जानने को मिला कि बच्चे हमारे आचरण से सीख रहे हैं, न कि प्रवचन से। इस बात ने मुझे और मेरे परिवार को भी अपनी कथनी और करनी को संतुलित और बेहतर करने का अवसर दिया।"



आगे जाने पर हमें SOCE सदस्य ओमवीर जी कक्षा 8 में अपनी पाठ योजना (Lesson Planning) करते नज़र आए। उन्होंने बताया कि कक्षा में बच्चों का टेस्ट चल रहा है। हमारे लिए ये कौतूहल की बात थी कि सभी छात्र नज़दीक बैठकर भी ईमानदारी से अपने अपने काम में लगे हैं। ओमवीर जी कहते हैं, "ये टेस्ट सिर्फ अध्यायों का नहीं, बल्कि आचरण और चरित्र का भी है। हम अपने छात्रों को इस प्रकार की जाँच के माध्यम से परस्परता में विश्वास, स्वयं में विश्वास और ईमानदारी जैसे मूल्यों को विकसित करने का प्रयास कर रहे हैं। ऐसी कक्षाएँ स्वयं प्रमाणित करती हैं कि बच्चों ने अध्यायों के साथ ईमानदारी जैसे मूल्यों को भी समझा है। इस प्रकार के टेस्ट छात्रों को प्रेरित करते हैं कि मेरा व्यवहार मेरी ज़िम्मेदारी है।"

हम SOCE के सदस्य सचिन अहलावत जी से मिले, जो आठवीं कक्षा में विज्ञान पढ़ा रहे थे। सचिन बताते हैं कि परंपरागत अध्ययन प्रणाली से भिन्न हमने प्रत्येक विषय से जीवन मूल्यों को जोड़कर प्रस्तुत किया है यानि बच्चा विषयवस्तु के साथ-साथ जीवन मूल्यों को भी विकसित कर रहा है। भविष्य में वह डॉक्टर, इंजीनियर, शिक्षक, बैंककर्मी जैसे किसी भी कार्यक्षेत्र में काम करे, लेकिन मानव मूल्यों और संस्कारों से जुड़े रहकर समाज को उन्नति की ओर भी ले जाए।

आगे बढ़ने पर हमें कुछ बच्चे मैदान के कोने में बने एक कक्ष में जाते दिखाई दिए। पूछने पर पता चला कि यह कक्ष 'काउंसलिंग रूम' है, जिसमें SOCE की सदस्य पूनम शौकीन जी विद्यालय की सभी कक्षाओं के तथाकथित अनुशासनहीन छात्रों का मार्गदर्शन कर रही हैं। पूनम बताती हैं कि बच्चे मूलतः जिज्ञासु, सत्यवक्ता होते हैं और सही

कार्य-व्यवहार चाहते हैं। किन्हीं कारणों से उनकी ये मानसिक आवश्यकताएँ पूरी न होने पर उनका राह भटकना सामान्य बात है, कारण चाहे परिवार हो या समाज। आवश्यकता इस बात की है कि उनकी ऊर्जा को सही दिशा में नियोजित किया जाए ताकि बच्चों का कार्य-व्यवहार विध्वंसात्मक न होकर निर्माणकारी हो जाए। पूनम अब तक विद्यालय के 112 बच्चों के व्यवहार में प्रत्यक्ष गुणात्मक परिवर्तन ला चुकी हैं। ऐसे बच्चों से सतत संपर्क बनाए रखना भी ज़रूरी है, अतः उनसे लगातार संपर्क बनाया हुआ है। इस काम में सुश्री रमनप्रीत कौर भी योगदान कर रही हैं।



विद्यालय के प्रधान डॉ कर्मवीर सिंह जी कहते हैं, "हमारे विद्यालय ने बहुत शानदार तरीके से उद्दण्ड छात्रों की ऊर्जा को सृजनात्मक दिशा दी है। इसका प्रमाण है, विद्यालय में बना 'किचन गार्डन'।"

'किचन गार्डन' विद्यालय परिसर के एक कोने में बनी वो बगिया है, जिसे तथाकथित समस्यात्मक कहे जाने वाले छात्रों ने ही सँवारा है। 2 फुट मोटे कंक्रीट के आँगन को तोड़कर अपने हाथों से बीजों और पौधों को संजोकर, पोषित-पल्लवित करने का



काम उन्हीं बच्चों ने किया है। इस काम में इनका मार्ग दर्शन करने वाले शिक्षकगण मिथिलेश जी और विकास मीणा जी बताते हैं कि 'कर्माभ्यास' के इस काम ने बच्चों को सृजनात्मक मंच तो दिया ही, साथ ही हम शिक्षकों को भी प्रकृति से जुड़कर श्रम की महत्ता और उसके सुख को अनुभूत करने का अवसर दिया।

दोपहर के समय छात्रों के जाने के बाद शिक्षकों के साथ संवाद करते हुए SOCE के शिक्षक महेश पाराशर जी 'स्वयं में विश्वास' मूल्य को स्पष्ट करते दिखे। वे चर्चा कर रहे थे कि "सुखी सुख बाँटेगा, दुःखी दुःख बाँटेगा का सूत्र मार्गदर्शन करता है



कि शिक्षक समाज का शिकायत मुक्त और तनाव मुक्त होना कितना महत्वपूर्ण है। एक सुखी शिक्षक खुशहाल और समाधान सम्पन्न छात्रों की पौध तैयार करता है, न कि समस्याग्रस्त समाज की। भविष्य में यही शिक्षकगण और इनके द्वारा पढ़ाए गए बच्चे स्वयं में विश्वास युक्त और तनावमुक्त, परिवार में शिकायतमुक्त, समाज में भयमुक्त और प्रकृति में असंतुलन मुक्त वातावरण को विकसित करते हैं।"

विद्यालय की स्टाफ सचिव श्रीमती रितु यादव के अनुसार "जीवन विद्या संवाद के इन सत्रों ने सभी शिक्षकों को अपनी भौतिक जिन्दगी के अलावा मानसिक और आत्मिक अनुसंधान का अवसर दिया है, जिसे सभी शिक्षकगणों ने हाथों हाथ लिया है।"

विद्यालय परिसर में घूमने पर हमने पाया कि हर तरफ, जगह-जगह 'जीवन विद्या सूत्र' लिखे हुए हैं। SOCE सदस्य विकास जोशी के अनुसार, "पूरे विद्यालय परिसर में लगे ये सूत्र प्रतिदिन-प्रतिपल छात्रों और शिक्षकों के सामने आते हैं और सहजता से हृदयंगम हो जाते हैं। गहरे से गहरा दार्शनिक तथ्य भी इस प्रकार सहज रूप से याद हो जाता है, विशेषकर बाल मन की उर्वरा भूमि पर।"



संस्था प्रधान डॉ कर्मवीर जी के अनुसार, "दूसरे की अयोग्यता से प्रभावित न होना ही मेरी योग्यता है" जैसे सूत्रों ने छात्रों और शिक्षकों को प्रतिक्रिया देने की बजाय आवश्यक क्रिया करना सिखाया है।"

आगे वे बताते हैं कि "विद्यालय में प्रत्येक कक्षा को 'आत्मविश्लेषण के प्रश्न' भेजे जाते हैं, जिससे छात्रों को अपने मन में झाँकने का मौका मिलता है। छात्रों ने Co-Existence Living डायरी भी तैयार की है, जिसमें वे अपने मन के विचारों को मध्यस्थ दर्शन की रौशनी से निखारते हुए अभिव्यक्त करते हैं।"

SOCE के रूप में दिल्ली को एक ऐसा विद्यालय प्राप्त हुआ है जो सही मायनों में शिक्षा का मानवीयकरण कर रहा है। प्रतीत होता है कि इसी परिपाटी पर यदि शिक्षा व्यवस्था चलती रही तो वह दिन दूर नहीं जब शिक्षा अपने सही अर्थों में चरितार्थ होगी।



Art of living

I was ecstatic to know that CHVTL had selected me to coordinate the exposure trip for Principals to the Art of Living (AOL) Ashram in Bengaluru. The opportunity to delve into the spiritual teachings of Gurudev. Shri Shri Ravi Shankarji was something I had been longing for, and luckily, I got the opportunity also. It was a group of 100 Heads of the school and Deputy Directors of the Directorate of Education GNCT Delhi. I was very nervous in the beginning thinking that it would not be an easy task to put across many things in front of high ranking officers, but unlike my anticipation they all were extremely supportive.

We arrived at Art of Living Ashram Bengaluru early in the morning, famished from our journey, we were greeted with a heavenly Saatvik breakfast at the Annapurna Kitchen. Following that, we were allotted twin-sharing rooms for some much-needed rest.

Next day after breakfast, the session began with the deep prajwalan ceremony to take the blessings of goddess Saraswati. We were introduced with the mentors of this program Mr Amit and Ms Jasleen. They elucidated on two distinct types of Pranayama - 'Ujjayi' and 'Bhastrika' - along with their respective breathing techniques. We felt that It infused us with energy and heightened awareness. The serene atmosphere of the Ashram induced an instant sense of tranquillity in mind and body. Following a delicious and nutritious Satvik lunch, we embarked on a tour of various Ashram sites including the Gaushala, Gurukul, and Organic Farming areas.

Students in Gurukul, dressed in traditional attire, were engaged in activities like playing football and reciting shlokas. Artistic expressions, cultural programs, and community



services are also a part of the Gurukul, told by one of the students.

Next day during the yoga session at 7 am, our mentors took us to one hour of experience of the much heard and famous Sudarshan kriya. This unique experience brought a bundle of energy in the body. Different blissful experiences of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) were shared by the different participants.

Our excitement soared as we learned that Gurudev would personally meet each one of us in Radhakunj hall, providing a rare chance for an enriching experience where participants could engage with him directly and ask questions. Our batch had the privilege of having a group photograph taken with Gurudev Sri Sri Ravi Shankar Ji.



The evenings here were delighted with the satsang at 6:30 pm everyday at Visalakshi Mandap which is made in the memory of Gurudev's beloved mother

Visalakshi Ratnam. It was indeed a place to rejuvenate. Satsang used to start with bhajans and followed by questions asked by the participants to Gurudev. Gurudev's insightful words of wisdom were really mind opener.

We also had a session on meditation with Gurudev inside the mandap. He



also enlightened us with '5 points of wisdom'.

- Opposite values are complementary to each other
- If you doubt the intention of others, it brings sorrow
- Don't be a football of others' opinion
- Accept people and situations as they are
- Present moment is inevitable.

Each day began with yoga, pranayama, om chanting, meditation and sudarshan kriya and followed by sessions on various issues like mental well-being, how to enhance student's communication in the classroom etc., facilitated by principals of various schools in Bengaluru.

Our mentors Mrs. Harveen Ji and Mr Amit Ji also delved us into deep discussion of fundamental human desires like- Body free from disease; Mind free from stress; Intellect without inhibition; Memory without trauma; Soul without sorrow; Society without violence. We also delved into the deliberations on how to lead a life free

from stress by 'living in the present moment', 'taking responsibility', and 'accepting situations'. We also had a captivating session by Smt. SriVidya Anoop. She laid stress on five aspects of education- Information, Concept, Attitude, Imagination, and Freedom.

We did one activity which was really overwhelming for us. Everyone was lined up facing each other and each pair was made to look affectionately at each other's eyes with the feeling as if 'God' resides in the other person. Pairs kept on changing and we repeated the same process with new person every time. It was a very emotional feeling and we felt lots of compassion, love and care for each other. The message was 'we are one'.

Program ended with the felicitation ceremony by giving certificates to each participant. Our deputy directors of education extended a vote of thanks on behalf of the whole group.

In the evening Pankti Bhojan was served to all the participants on a banana leaf at Annapoorna Hall, ground floor. Mantras chanting before the food was served made it super pious.

We are filled with gratitude towards DoE Delhi and SCERT for giving us this opportunity to attend this 5 days Art of Living program for our mental well-being and inner peace.



Dr Madhvi Agrawal
Asst. Professor
DIET BNN



Akansha, VIII
GGSS E Block Jahangirpuri



Neelam, VI
GCSS Bhalswa Village



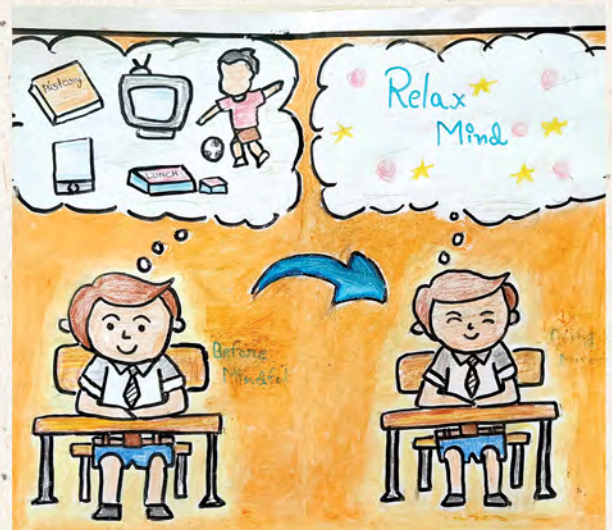
Akshara Bhardwaj, VIII
SKV No 1 C Block Janak Puri



Anjali Kunj, VIII
SSLT Gujarat Sr. Sec. School



Atharv Tanwar, VII
Gyan Mandir Public School



Arpan Chakarbartty, VIII
GBSS Jharoda Kalan



Sneha Joshi, VIII
Pragati Public School



Chitransh Verma, VII
Dayanand Model School



Ragad Gaur, VIII
GSKV C2 Yamuna Vihar



Anaisa Kaur, IV
Mount St. Mary's School



Ananya Bhatt, KG
Rainbow English School



Shaesta, VIII
GGSS BC Block Sultanpuri

Embracing Yourself and Others: A Buddhist Perspective

The 6th century BCE was perhaps one of the most vibrant periods in Indian history and the world for philosophies and new cultural trends. More than sixty schools of philosophy coexisted during this period in the Indian Subcontinent. These schools primarily fell under two categories; Orthodox and Heterodox. The Heterodox schools developed as a rebellion against the Orthodox schools and categorically challenged their beliefs; hence the culture of debates and dissent made its way into the social milieu of India.

“Dissent” as we witness it today, was not an entity of loathing, but rather of respect. Out of the debates emerging from dissent, the thinkers of the great Renunciatory traditions found their way to happiness and bliss. The radical critique of the Orthodox systems should be viewed in the context of growing differences between Varna and economic hierarchies. Due to various notions of purity and other forms of segregation, people became dismissive of others, therefore moving away from compassion and embracing differences. As a form of cultural and ideological rebellion, the heterodox schools directly confronted beliefs of segregation, discriminative and violent rituals etc.

Most popular and widely patronised in the subcontinent and beyond, was the school of Buddhism. In its critique of rigid belief systems, Buddhism offered a parallel structure to attain fulfilment and enlightenment through Dhamma-chakka-pravartana. It emphasised the importance of conduct and values, rather than claims of superiority based on birth.

The most prominent beliefs in Buddhism were kindness and acceptance towards all and a parallel belief system of creation of the world order and the start of the institutions, not by any unchallenged/infallible belief of cosmic creation, but by simple human agency. Buddhism, perhaps, attempted to approach the inception and

evolution of socio-economic institutions scientifically for the first time in the subcontinent.

In a world often marked by division, conflict, and self-doubt, the ancient wisdom of Buddhism offers insights into the art of embracing oneself and others. Buddha did not reach the state of bliss and contempt by discovering happiness, but by unravelling the state of sorrow; finding its cause and devising ways to eliminate it. Buddhism emphasises cultivating loving-kindness (Metta) towards oneself and others. The Metta Sutta, a beloved discourse of Buddha, articulates this practice with the words, “May all beings be happy, may all beings be free from suffering.”

Central to Buddhist philosophy, is the concept of non-self (Anatta), which challenges the notion of a fixed, permanent identity. Instead, it invites us to recognise the fluidity and interconnectedness of all beings. This profound teaching encourages us to let go of rigid self-concepts and open ourselves to the boundless potential within and around us which is depicted beautifully in Jataka tales.

The story of Angulimala, a notorious bandit turned disciple of the Buddha, illustrates the transformative power of self-acceptance and compassion. Angulimala, driven by a misguided sense of identity and a desire for recognition, embarked on a path of violence and destruction. However, upon encountering Buddha, he was moved by his compassion and wisdom. Angulimala experienced a remarkable shift in consciousness, recognising the inherent worth and potential within himself. Embracing his true nature, he renounced his violent ways and embarked on the path of awakening.

The story of Kisa Gotami is of a grieving mother who lost her only child. Consumed



by sorrow, she wandered and begged for medicine to revive her deceased son. The compassionate villagers directed her to Buddha, who offered her a profound understanding of the universality of suffering and impermanence. Kisa Gotami realised the futility of clinging to the irreversible past - and embraced the impermanent nature of life; finding solace and liberation from her suffering.

It was because of the tenets of Buddhism that more and more people started to align and it began to spread during the reign of Ashoka (3rd Century BCE) through rulers, missionaries, travellers, scholars and traders. Theravada spread to Sri Lanka and Southeast Asia, and Mahayana reached Central Asia, China, Korea and Japan. Vajrayana developed in Tibet.

Theravada, the oldest sub-school, encourages individuals to develop loving-kindness (metta) and compassion through meditation. By understanding the impermanent nature of the self and cultivating mindfulness, practitioners embrace themselves and extend compassion to others; fostering harmony and well-being within communities. Some practices include meditation (particularly Vipassana), observance of moral precepts (such as the Five Precepts), chanting Pali texts, offerings to monks, and retreats focused on intensive meditation and study.

Mahayana Buddhism emphasised compassion (karuna) and the ideal of the Bodhisattva—beings dedicated to attaining enlightenment for the benefit of all sentient beings. It invites practitioners to cultivate boundless compassion (mahakaruna) and wisdom (prajna) to alleviate the suffering of all beings. Through practices like Tonglen (sending and receiving), Mahayana

Buddhists embrace their suffering and that of others, transforming adversity into opportunities for growth and awakening. Mahayana ritualised and institutionalised Buddhism.

In Vajrayana, the principle of embracing oneself and others is embodied in the concept of Bodhichitta; the awakened mind aspiring for enlightenment for the benefit of all beings. Through practices like the Four Immeasurables (loving-kindness, compassion, empathetic joy, and equanimity), Tibetan Buddhists cultivate a sense of connection with all sentient beings, transcending barriers of self-centeredness and fostering a sense of universal responsibility. This school boasts of its gender neutrality and integration of intricate rituals, esoteric teachings and meditative Deity yoga into its pantheon. Vajrayana synthesised elements of Indian Buddhism with indigenous Bon traditions.

The teachings of Buddhism offer insightful guidance on the journey of embracing oneself and others. As we cultivate these qualities, we awaken to the boundless potential for transformation and liberation, embodying the timeless truth of interconnectedness and compassion.

Buddha encompassed all these teachings in one statement: **अप्य दीपो भवः!** (Be your own light!)



Prakhar Kumar
PGT History
The Heritage School, Vasant Kunj

The Art of Loving



Professor (Dr)

Chavi Bhargava Sharma

Founder & Director Indic Center for Psychological Wellness & Holistic Health

Former Executive Director & Dean & Trustee Secretary of a deemed to be University

"Embrace yourself and embrace others" is what loving is all about.

Embracing yourself involves accepting yourself for who you are, including your strengths, your areas to be worked upon, your challenges and everything that make you 'YOU'. It's about acknowledging your worth and treating yourself with kindness and understanding. 'Loving yourself is not vanity but sanity.'

Embracing others entails extending that same compassion and acceptance to those around you. It involves being open-minded, empathetic, and supportive of others, regardless of their differences or shortcomings. It means inclusion, and acceptance of differences, diversity as essential part of our everyday life and existence.

As a psychologist I see many clients and a lot of the problems faced by all i.e., children, adolescents and adults pertain to not being accepted and loved as they are. Parents, friends, partners all love them, but the love is conditional. In classrooms instead of inclusion, those who are different be it in their beliefs, opinions, looks, or are differently abled, neurodivergent find it difficult to cope with the exclusion and discrimination.

Embracing Oneself:

Every journey whether it is loving yourself or others begins with Self-

awareness. Self-awareness is a skill and a skill can be learned. As a counsellor and therapist, I guide clients to explore their thoughts and emotions, recognizing that behaviour stems from these. Unlike physical norms, managing our minds remains untaught, yet crucial for wellbeing.

One of my client Rita (not her real name), is a very beautiful 16-year-old girl. Somehow, she did not like herself and came with low self-esteem. As she became self-aware during counselling she realised that her poor self-image came from an incident when she was in nursery where the teacher had called her out as she had eaten from another girl's tiffin and she held onto that image of herself. This insight changed her view about herself, and she became confident and happy.



The transformation begins when the person gains an insight into their thoughts, feelings and as a counsellor that is what I work towards.

From knowing oneself to loving oneself is a small step and this is how it happens.

Embracing Others:

To embrace others means to accept others as they are, as they come. Most of the interpersonal relationship problems arise because we want others to change and live up to our expectation of them.

Sudhir and Sapna (names changed) came to me for counselling as they were soon to be married. They were in a relationship since college but now both felt the other does not understand them. The story is common. You like a person for what s/he is but then you



want them to change which means you never accepted them for who they were. Things became better when both realised that love should be unconditional acceptance and then resolving things based on that.

Embracing others means seeing beyond the surface, beyond labels and judgments, and recognizing the shared experiences that unite us all. It is saying "You are seen, you are heard, and you matter." It's about creating spaces where everyone feels valued and accepted, just as they are.

It's in the little moments, like sharing a smile with a stranger on the bus or lending a listening ear to a friend in need, that we truly embrace others. It's about being present, showing up with kindness and compassion, and respecting each person we encounter.

Holding the door open for someone laden with bags or offering your seat to an elderly person on a crowded train are small acts but they build bonds.

The mantra I ask clients to follow for embracing others is:

"You simply have to imagine it is you and do what you have to."

- Think before you speak: Is it kind?
- Avoid using hurtful words; consider how they'd impact you.
- Offer help where you can.
- Do unto others what brings you inner joy.
- Stand up for those facing scrutiny or judgment.
- Respect differences; embrace uniqueness like a palette of colours."

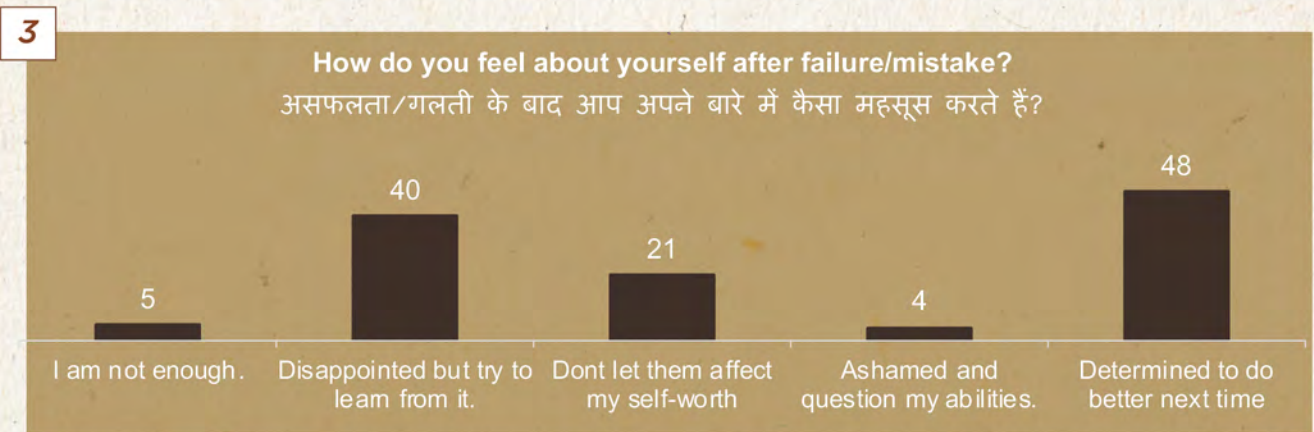
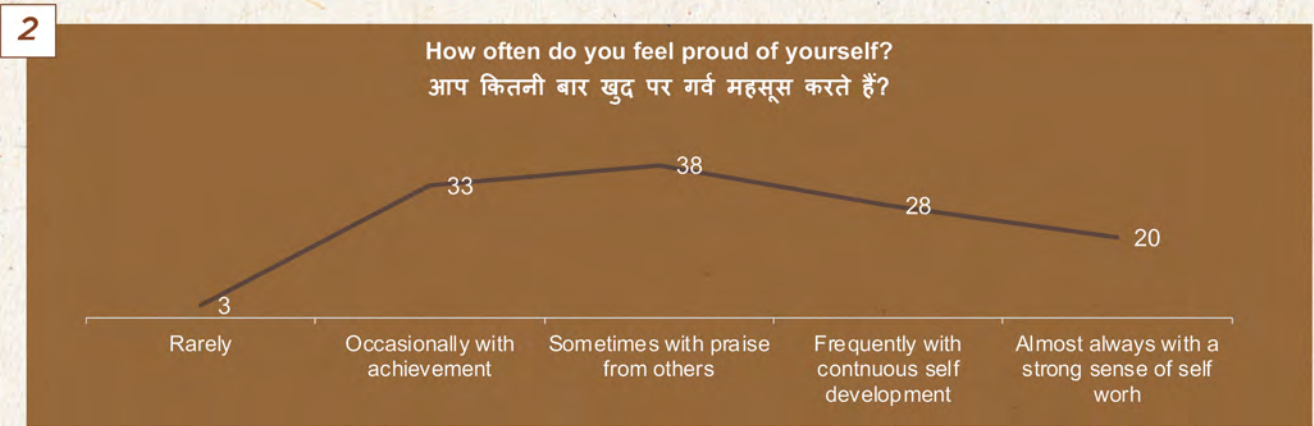
In a world where acceptance and compassion are often overshadowed by judgement and discrimination, embracing oneself and others emerges as the ultimate act of love. As we embark on this journey of love and understanding, let us remember that true fulfillment lies in embracing the beautiful diversity of humanity, one heartfelt gesture at a time.

Student Perspectives: Embracing Oneself and Others

The Voice of Young Minds for this issue was around Embracing oneself and others; one of the core values that the Happiness Curriculum aims to inculcate in children. The questionnaire considers various aspects of student life where acceptance of oneself and others can be reflected. The options cover a wide range of responses into crisp choices. The forms were filled by the HTC's. They marked one or more closest options based on student

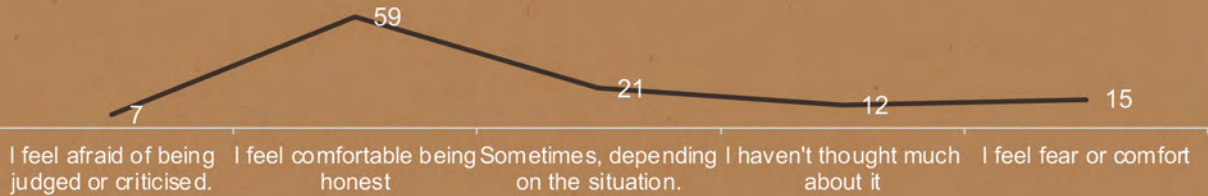
response. The data includes 101 students of grade 8 with 56% females and 44% males. The student identity was kept anonymous to encourage them to respond freely and honestly.

Their responses have been condensed into various charts below to get a very brief insight into how accepting our students feel for themselves and others.



4

Do you feel fear of being honest to your peers about your life?
क्या आपको अपने जीवन के बारे में अपने साथियों के प्रति ईमानदार होने में डर लगता है?



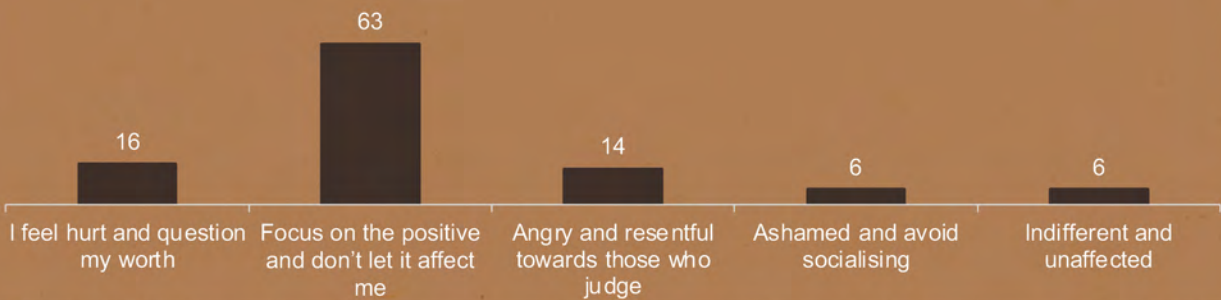
5

How do you deal with differences of opinion with your peers?
आप अपने साथियों के साथ मतभेदों से कैसे निपटते हैं?



6

How do you feel when people judge you or exclude you?
जब लोग आपको बाहर कर देते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?



7

Where do you find motivation from?
आपको प्रेरणा कहां से मिलती है?



8

If people don't appreciate your effort/work, how do you respond?
यदि लोग आपके प्रयास/कार्य की सराहना नहीं करते हैं, तो आप कैसे feedback देते हैं?



9

If you tell your friend's secret, accidentally, what reaction would you expect?
यदि आप गलती से अपने मित्र का रहस्य बता दे, तो आप कैसी प्रतिक्रिया की उम्मीद करेंगे?



10

If your friend tells your secret, accidentally, how would you react?
यदि आपका मित्र गलती से आपका रहस्य बता दे, तो आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी?



11

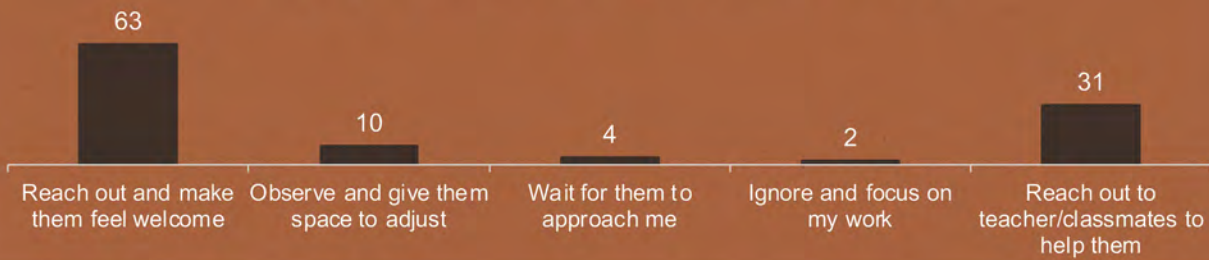
If you overheard someone spreading rumours, what would you do?
यदि आपने किसी को अफवाहें फैलाते हुए सुना है, तो आप क्या करेंगे?



12

What do you do if a new student joins and seems shy and withdrawn?

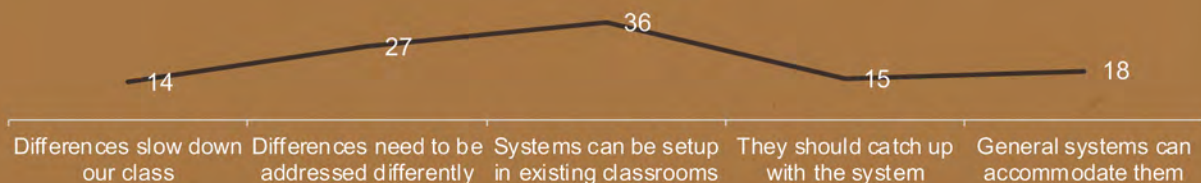
यदि कोई नया छात्र आता है और शर्मीला है तो आप क्या करते हैं?



13

Do you feel that CWSN students should have different classrooms/areas for them to learn better?

क्या आपको लगता है कि CWSN छात्रों को बेहतर सीखने में सक्षम होने के लिए अलग कक्षाएँ/क्षेत्र होने चाहिए?



The questions are categorized into two main groups: embracing oneself and extending that acceptance to others. The initial eight questions delve into children's self-perception, self-acceptance, and how they handle interpersonal interactions. Questions 9-13 focus on student relationships with their peers.

Despite some negative sentiments within these categories, children generally demonstrate a positive self-view, particularly regarding body image (1), accepting mistakes (3), sharing personal/home life with peers (4), maintaining self-esteem after exclusion (6), and handling criticism constructively (8). However, children tend to struggle with feeling proud of themselves (2) and often rely on external validation. They draw motivation from friends and family (7) and are open to discussing and adjusting to different viewpoints (5).

Regarding acceptance of others and embracing diversity, responses vary. Students were asked about their reactions to accidental discussion of their secrets by a friend and vice versa (9,10). Children gave the highest response to being understanding. However, avoidance towards confrontation/casual approach is a significantly popular approach. Children show immense accountability when it comes to helping students being targeted by gossip (11) and in adjusting to new classrooms (12) through various approaches. However, the outlook towards inclusivity of CWSN children leaves something to be desired as it is a complex issue to navigate and articulate (13).

Overall, Delhi school students that were sampled show great outcomes of being able to embrace themselves and others which is reflective of the school environments that have been created for them.

स्वयं की पहचान

विद्यालय समाज की उन्नति में एक बहुमूल्य योगदान प्रदान करता है। आजकल के तकनीकी विकास और तेज़-रफ़्तार वाले संसार में, बच्चों की मानसिक शांति और स्थायी सुख को प्राथमिकता दी जा रही है। इसी प्रयास के तहत दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में चल रहे हैप्पीनेस पाठ्यक्रम से बच्चों के व्यवहार में काफी बदलाव देखा जा रहा है। जहाँ विश्व में कई देशों में मिनिस्ट्री आफ हैप्पीनेस का गठन हो रहा है, वहीं दिल्ली के बच्चों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के अंतर्गत हो रही अनेक गतिविधियों, माइंडफुलनेस और कहानियों द्वारा खुशहाल जीवन जीने का आधार स्थापित किया जा रहा है।

इस उद्देश्य के संदर्भ में दिल्ली सरकार के अध्यापक, अध्यापिकाओं, प्रधानाचार्य और अभिभावकों ने बच्चों के व्यवहार में कृतज्ञता, एक दूसरे के प्रति सम्मान, स्नेह और ममता मूल्यों को पहचानने, महसूस करने और व्यक्त करने का अनुभव किया।

सर्वोदय कन्या विद्यालय, राजौरी गार्डन एक्सटेंशन, में पढ़ रही छात्रा, वंदना (जो पहले किसी अन्य विद्यालय में पढ़ती थी) ने अपने अनुभव अपनी कक्षा अध्यापिका, रेनू मैडम, के साथ साझा किए, जो कि उस विद्यालय की हैप्पीनेस टीचर कोऑर्डिनेटर भी है।

वंदना को विद्यालय जाना बहुत पसंद है। हर दिन विद्यालय में कुछ नया सीखने की चाह उसको प्रेरणा देती है। वह अपने सहपाठियों के दृढ़ निश्चय और

आत्मविश्वास को देखकर हमेशा अचंभित होती थी। उसे लगता था कि अभी उसे बहुत कुछ सीखना है। परंतु वह इस कशमकश में थी कि मुख्य रूप से उसे अपने अंदर कौन-से कौशल का विकास करना है और किस तरह। इसी उधेड़बुन में वंदना रोज़ाना विद्यालय जाती थी और अपनी क्षमताओं को पहचानने और अपने अनुभवों से सीखने का निरंतर प्रयास करती थी। संसाधनों की कमी के बावजूद भी, उसने उम्मीद नहीं छोड़ी।

4 जनवरी 2018 को वंदना को पता चला कि उसे juvenile rheumatoid arthritis with deformity of multiple joints है, जो की एक प्रकार की लोकोमोटिव डिसेबिलिटी है। इस प्रकार की डिसेबिलिटी अधिकतर 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में पाई जाती है। रिसर्व से यह भी पता चलता है कि लड़कों की तुलना में यह डिसेबिलिटी ज़्यादातर लड़कियों में पाई जाती है। वंदना को लगा कि जैसे उसके पांव के नीचे से ज़मीन ही खिसक गई हो, उसके आत्मविश्वास को गहरी ठेस पहुँची। परंतु उसने उम्मीद नहीं छोड़ी। अपने माता-पिता के कहने पर उसने अपने आगे की पढ़ाई सरकारी स्कूल में करने का निर्णय लिया।

वंदना ने स्कूल सत्र 2019-20 में कक्षा छठी में प्रवेश लिया। छठी कक्षा में उसकी कक्षा अध्यापिका सीता मैडम थी। उसने बताया कि प्रतिदिन हैप्पीनेस के पीरियड में टीचर कक्षा प्रारंभ माइंडफुलनेस की गतिविधि से करती थी। सप्ताह के बीच में जिस



दिन कहानी खंड होता था तब वह बहुत उत्साहित होती थी। माइंडफुलनेस खंड में उसे माइंडफुल बेली ब्रीदिंग करना बहुत अच्छा लगता था। वैसे तो वंदना को हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की बहुत सारी कहानियाँ पसंद हैं, पर उसकी मनपसंद कहानियाँ हैं, 'अहंकार का कमरा' और 'तीन मजदूर तीन नजरिए'। अरुणिमा सिन्हा की कहानी ने उसे बहुत प्रभावित किया और उसने दृढ़ निश्चय किया कि वह हर काम को निरंतर प्रयास से पूरा करके ही दम लेगी।

वह प्रत्येक कहानी को ध्यान से सुनती थी और जब टीचर कहानी से जुड़ी चर्चा के लिए प्रश्न पूछती तो वह सबकी बातों को ध्यान से सुनती और समझती। वह घर जाकर अपने माता-पिता के साथ भी उन कहानियों पर चर्चा करती और उनके उद्देश्यों और मूल्यों को समझने का प्रयास करती। उसे अपने माता-पिता के साथ चर्चा करने में बहुत आनंद आता क्योंकि उसके माता-पिता उसकी बात सुनते, समझते और उसके साथ समय व्यतीत करते थे। घर पर होने वाली माता-पिता के साथ चर्चा में, उसने संबंधों में सामंजस्य को पहचाना।

2020 में पूरे विश्व में कोविड महामारी फैली। इस वक्त सभी लोग भावनात्मक और मानसिक तनाव से गुजर रहे थे। इस महामारी के फलस्वरूप सभी का घर पर रहना अनिवार्य था। इस दौरान सभी विद्यालयों में हैप्पीनेस की कक्षाएँ भी अन्य कक्षाओं की तरह ऑनलाइन लगाई गईं। वंदना इन सभी कक्षाओं में उपस्थित होती थी। वंदना को माइंडफुलनेस की वजह से अपने अंदर एक बदलाव महसूस हुआ। उसका कहना है कि माइंडफुलनेस से उसके अंदर आत्मविश्वास की भावना जागृत हुई।

फलस्वरूप वंदना ने, वर्ष 2022 स्वतंत्रता दिवस समारोह पर विद्यालय प्रांगण में एकल प्रदर्शन में गीत प्रस्तुत किया। उसके आत्मविश्वास से परिपूर्ण इस एकल प्रदर्शन की काफी प्रशंसा हुई।

2023-24 में वंदना दसवीं की छात्रा है। उसे बताया गया कि, सीबीएसई द्वारा परीक्षा लिखने हेतु लेखक की व्यवस्था की जाती है, परंतु वंदना ने इस सुविधा को लेने से इंकार कर दिया और कहा कि "अपनी परीक्षा मैं स्वयं लिखूंगी।"

स्वयं को जानने की प्रक्रिया में वंदना को एक नई दिशा मिली। उसने अपने कौशल और रुचि को पहचानकर, पेरा चेस प्रतियोगिता में भाग लिया। उसे प्रतियोगिता में अपने जैसे बहुत से बालक-बालिकाएँ मिले जिनसे उसने बहुत कुछ सीखा और बहुत सारे दोस्त भी बनाए। अब वह आत्मविश्वासी और निडर है। उसे विद्यालय आना और भी अच्छा लगता है। वह हर सब्जेक्ट पीरियड में पूरे विश्वास के साथ गतिविधियों और संबंधित चर्चाओं में हिस्सा लेती है। अपने अंदर आए हुए इस बदलाव का पूरा श्रेय वह हैप्पीनेस पाठ्यक्रम को देती है।

वंदना हैप्पीनेस पाठ्यक्रम से जुड़े हुए सभी टीम मेंबर्स, अध्यापक, अध्यापिकाओं, कंटेंट राइटर का दिल से धन्यवाद करती है जिनकी वजह से वह 2024 में सीबीएसई एग्जाम दे पा रही है।



Tina Verma
TGT English
SKV Rajouri Garden Extn.

तोत्तो-चान- पुस्तक समीक्षा



Tetsuko Kuroyanagi

तोत्तो-चान जापानी टेलीविज़न व्यक्तित्व और यूनिसेफ गुडविल एंबेसेडर तेत्सुको कुरोयानागी द्वारा रचित एक जापानी भाषा का आत्मकथात्मक संस्मरण है। जिसे हिन्दी में अनुदित पूर्वा याज्ञिक कुशवाहा ने किया है और इसके चित्र चिहिरो इवासाकी ने बनाए हैं। भारत में राष्ट्रीय पुस्तक न्यास (NBT) से प्रकाशित इस किताब में लेखिका तेत्सुको अपने स्कूली जीवन, उनके आस-पास के लोगों का उनपर प्रभाव व सबसे अधिक उनके हेडमास्टर कोबायाशी का स्नेहशील व्यवहार व उनकी शिक्षा प्रणाली तथा उनके विद्यालय के कई अनुभवों का वर्णन है।

यह उपन्यास सात साल की बच्ची तोत्तो-चान के दृष्टिकोण से लिखा गया है जहाँ उसके चंचल व जिज्ञासु स्वभाव को अनुशासनहीनता समझ कर उसे एक पारंपरिक विद्यालय से निकाल दिया जाता है। तोत्तो-चान की माँ उसे तोमोय गाकुएन स्कूल में डालती हैं, जहाँ एक रेलगाड़ी के डिब्बे में वहाँ के हेडमास्टर कोबायाशी स्कूल चलाते हैं। हेडमास्टर का बच्चों को हमेशा प्रोत्साहित करना, विविध शिक्षण विधियों से बच्चों को सीखने के लिए प्रेरित करना, न केवल बच्चों को सीखने के प्रति उत्साहित करता है बल्कि उन्हें संवेदनशील व अपने वातावरण के प्रति सजग बनाता है। हेडमास्टर नहीं तोत्तो-चान

को हमेशा "तुम सच में एक अच्छी बच्ची हो" जैसे उत्साहजनक शब्द कहते हैं। इस विद्यालय में एक ऐसा खुला वातावरण था जहाँ सभी बच्चे संगीत सीखते, खेलों में भाग लेते, गर्मियों में कैंपिंग करते, नाटक खेलते और सैर पर जाते थे। यहाँ विद्यार्थियों की पोशाक और पाठ्यक्रम से अधिक वे उनके स्वादिष्ट भोजन पर ध्यान देते और हमेशा पूछते "समुद्री खाना - पहाड़ी खाना"।

हेडमास्टर कोबायाशी विश्व भर की शिक्षण प्रणाली को देखते परखते हैं और उसमें से उन्हें जो भी विधि अच्छी लगती उसे वह अपने स्कूल में लागू करने का प्रयास करते थे। हेडमास्टर का विश्वास था कि बच्चे हमेशा करके सीखते (Learning By Doing) हैं। यदि बच्चे को कुछ सिखाना है तो उसे बताओ नहीं कि क्या करना है बल्कि उसे ऐसा वातावरण प्रदान किया जाए जहाँ वह खुद सीखने का प्रयास करे जैसे खेती की बारीकियाँ सिखाने के लिए हेडमास्टर एक आम किसान को स्कूल में बच्चों के बीच आमंत्रित करते हैं। वह बच्चों को अपने साथ खेत में लेकर जाते हैं और वहाँ बच्चे खुद ही निराई, गुड़ाई, बीजों का रोपण करते हैं और जब तक उन बीजों से फसल तैयार नहीं हो गई, निरंतर उसका निरीक्षण व देखभाल करते

हैं। बच्चों ने जाना कि उनका भोजन कहाँ से आता है और उसे उगाने में कितनी मेहनत की जाती है।

शिक्षा का मूल उद्देश्य है विद्यार्थियों को सजग, संवेदनशील बनाना साथ ही देश प्रेम की भावना व इंद्रिय बोध विकसित करना ताकि वे एक बेहतर व जिम्मेदार नागरिक बन सकें।

तोत्तो-चान केवल एक कहानी नहीं है बल्कि शिक्षण प्रणाली को नवीन दृष्टिकोण से प्रस्तुत करती हुई एक बाल-गाथा है जो न सिर्फ बच्चों के लिए पढ़ने योग्य है अपितु बड़ों के लिए भी समान रूप से पढ़ने योग्य व सीखने योग्य है। यह उपन्यास एक ऐसा दृष्टिकोण प्रदान करता है जिसके माध्यम से शिक्षण जगत में तथा बच्चों के सीखने समझने की प्रक्रिया में कई सकारात्मक बदलाव लाए जा सकते हैं।

तोमोय में सिर्फ बच्चों के पढ़ने व सीखने पर व बौद्धिक विकास पर ही ध्यान नहीं दिया जाता है बल्कि उनका सामाजिक व शारीरिक विकास को भी समान रूप से महत्व दिया जाता है और उसी के अनुसार सभी गतिविधियाँ नियोजित की जाती हैं। विद्यालय में बच्चों के बीच से स्टेज फियर निकालने के लिए हर एक बच्चे को रोज़ खाने के समय बोलने का मौका दिया जाता था। जिस बच्चे का बोलने का दिन हुआ करता था वह अपना भोजन जल्दी खत्म करके सबके बीच खड़ा होकर अपने बारे में या किसी भी विषय पर बोल सकता है। और यदि उनके पास कुछ भी नहीं है बोलने के लिए तो वह अपनी दिनचर्या के बारे में बता सकते हैं इस गतिविधि से बच्चों के अंदर से समूह में बोलने का डर निकल गया। विद्यालय में कई दिव्यांग बच्चे भी पढ़ते थे और संपूर्ण पाठ्यक्रम उन्हें ध्यान में रख कर नियोजित किया जाता था। विद्यालय में आयोजित खेल दिवस में सभी खेल इस प्रकार से आयोजित किए गए थे कि विद्यालय का प्रत्येक छात्र उसमें अपनी भागीदारी दर्ज कर सके और ज्यादातर प्रतियोगिताओं में एक बौना छात्र प्रथम स्थान हासिल करता है। यह पूरा दिन उस छात्र के लिए बेहद रोमांचक रहा।

ऐसी ही छोटी-छोटी गतिविधियाँ व क्रियाकलाप हम अपने रोज़ाना के शैक्षिक जीवन में शामिल करके अपने विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक हो सकते हैं। हेडमास्टर कोबायाशी सिर्फ अपने स्कूली बच्चों के लिए प्रेरणादायक नहीं है बल्कि हम सभी को उनकी शिक्षण पद्धति से बहुत कुछ सीखने की आवश्यकता है।

पूरे उपन्यास में तोत्तो-चान, कोबायाशी व उसके नए स्कूली परिवेश के माध्यम से सीखने सिखाने की प्रक्रिया में कल्पनाशीलता, वैयक्तिक विभिन्नता, रचनात्मक चिंतन, अनुभवजन्य ज्ञान पर जोर दिया गया है। यह एक बेहद पठनीय संस्मरण है। यह बच्चे व बड़ों सभी के लिए एक बेहतर अनुभव है, जिसे पढ़ कर वह बच्चों के दृष्टिकोण को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं। इस संस्मरण से मिली सीख को वह अपने दैनिक जीवन में लागू कर सकेंगे।

तोत्तो-चान, जिसे सात साल की उम्र में पारंपरिक विद्यालय से निकाल दिया था, हेडमास्टर के प्रोत्साहन व स्वतंत्र वातावरण ने उसे एक उन्मुक्त वातावरण दिया जिससे आगे चल कर वह अपने सशक्त व्यक्तित्व का निर्माण कर सकी।



Sonam Pandey

PGT Hindi
Arwachin Bharti Bhawan
Sr Sec School

Hichki - Movie Review



"Hichki" is a profound cinematic exploration of the theme of embracing oneself and embracing others. Directed by Siddharth P. Malhotra and released in 2018, this Hindi Bollywood movie beautifully portrays the journey of self-acceptance and the transformative power of empathy and inclusion.

At its core, "Hichki" revolves around Naina Mathur, brilliantly portrayed by Rani Mukerji, a woman with Tourette syndrome, a neurological disorder characterized by involuntary vocalizations and movements. Naina's journey serves as a poignant metaphor for the struggles faced by individuals who are perceived as different or marginalized in society. Despite her condition, Naina is determined to pursue her dream of becoming a teacher, showcasing her unwavering commitment to embracing herself and her capabilities, regardless of societal expectations or limitations.

Rani Mukerji's portrayal of Naina is a masterful depiction of resilience and

vulnerability. Through her nuanced performance, Mukerji captures Naina's internal conflicts and external challenges with authenticity and depth. Naina's journey of self-discovery and self-acceptance resonates with audiences, serving as a powerful reminder of the importance of embracing one's unique identity and inherent worth.

The theme of embracing oneself is intricately woven into the narrative, as Naina confronts her insecurities and fears while navigating the complexities of her personal and professional life. Her journey is marked by moments of self-doubt and frustration, but also by moments of courage and self-affirmation. Through her experiences, Naina learns to embrace her "hichki" (hiccup) - her imperfections and differences - as integral parts of her identity, rather than obstacles to be overcome.

Central to Naina's journey is her relationship with her students, a diverse group of underprivileged and

rebellious teenagers. Initially, Naina's students are skeptical of her abilities as a teacher, mirroring society's tendency to judge and discriminate against those who are perceived as different. However, as Naina earns their trust and respect through her compassion and dedication, they embark on a journey of mutual growth and transformation.

The theme of embracing others is exemplified through Naina's interactions with her students, as well as through the broader narrative of the film. Through her unconventional teaching methods and her unwavering belief in the potential of her students, Naina creates a safe and inclusive space where they feel valued and empowered. In doing so, she challenges societal norms and prejudices, demonstrating the transformative power of empathy and acceptance.

The supporting cast of "Hichki" also plays a significant role in conveying the theme of embracing others. The young actors who portray Naina's students bring authenticity and depth to their characters, highlighting the diversity of backgrounds and experiences within the classroom. Their interactions with Naina reflect the universal desire for connection and belonging, transcending barriers of age, class, and identity.

The screenplay of "Hichki" skillfully balances moments of drama, humor, and poignancy, creating a narrative that is both engaging and emotionally resonant. The film explores complex themes such as privilege, discrimination, and social justice with sensitivity and nuance, prompting viewers to reflect on their own attitudes and biases.

The visual and auditory elements of "Hichki" further enhance its thematic depth and emotional impact. The vibrant cinematography captures the

beauty of the characters' surroundings while also highlighting the contrasts and contradictions of their lives. The film's soundtrack, featuring a mix of soulful melodies and energetic tracks, complements the narrative perfectly, adding depth and emotion to key moments.

While "Hichki" is not without its flaws, including some critics' concerns about its portrayal of Tourette syndrome, its overall message of embracing oneself and embracing others remains powerful and relevant. Through Naina's journey, the film celebrates the beauty of diversity and the transformative potential of empathy and inclusion.

In a nutshell, "Hichki" is a moving and thought-provoking cinematic experience that celebrates the power of self-acceptance and empathy. Rani Mukerji's portrayal of Naina Mathur is a testament to her talent as an actress, while the film's exploration of themes such as identity, belonging, and resilience makes it a timeless and universal story of hope and redemption. Whether you're a fan of Bollywood cinema or simply seeking inspiration, "Hichki" is sure to leave a lasting impression, encouraging viewers to embrace themselves and others with compassion and understanding.



Meenakshi Malhari
Lecturer English
SKV Vishwas Nagar

Laxmi Narayan Tripathi-An Epitome of Empowerment



“The strength, everyone should have, is the strength not to surrender... I believe neither religion, nor God, nor any energy you believe in... Would discriminate against any soul... Because we are all children of the Almighty.”

Laxmi Narayan Tripathi, a prominent figure in India, epitomizes self-empowerment and acceptance. As a transgender rights activist, dancer, and motivational speaker, she has dedicated herself to fostering inclusivity and equality for transgender individuals. Despite facing discrimination, Laxmi boldly embraced her identity and advocated for the rights and dignity of her community. Tripathi pursued her education and later became involved in various cultural activities. Throughout her life, she has faced numerous struggles related to her gender identity but has also achieved significant milestones and contributed to the advancement of transgender rights.

Her journey, chronicled in her autobiography “Me Hijra Me Laxmi,” reflects the challenges she endured and her resilience in overcoming them. From her experiences in mainstream media to her decision to prioritize activism over dance, Laxmi’s story is one of self-discovery and advocacy.

Like many transgender individuals, Laxmi Narayan Tripathi has

faced discrimination, stigma, and marginalization due to her gender identity. Transgender people in India often experience social exclusion, violence, and limited access to healthcare, education, and employment opportunities. Tripathi was rejected by her family due to facing societal pressure which led to a significant impact on the individual’s mental health and well-being.

In India, transgender people have historically faced legal and policy barriers, including lack of legal recognition, discrimination in access to housing and employment, and limited access to healthcare services. Tripathi has been involved in advocacy efforts to address these issues and push for legal reforms.

Despite facing numerous challenges, Laxmi Narayan Tripathi has demonstrated resilience and perseverance in advocating for transgender rights and raising awareness about the issues faced by the transgender community in India.

Tripathi found support and solidarity within the transgender community and has been actively involved in organizing community meetings and activism to address common concerns and challenges.

As a trained classical dancer and motivational speaker, Tripathi has used her talents and platforms to empower transgender individuals, challenge stereotypes, and promote social acceptance and inclusion. It has been an amazing initiative through Art and Advocacy.

The accomplishments have been heard far and wide. Laxmi Narayan Tripathi is one of the most prominent transgender rights activists in India and has been

at the forefront of advocacy efforts to secure legal recognition, equal rights, and social acceptance for transgender people.

Tripathi has delivered powerful speeches at National and International forums, including the United Nations, raising awareness about transgender rights and advocating for policy reforms to address discrimination and violence against transgender individuals.



As a classical dancer, Tripathi has played a significant role in challenging stereotypes and promoting visibility for transgender people in the arts. She has also appeared in films and television shows. Further her cultural connect helped in raising awareness about transgender issues.

Tripathi's advocacy efforts have contributed to several legal victories for the transgender community in India, including the recognition of transgender rights in landmark court rulings and the passage of legislation protecting transgender rights.

Through initiatives like 'Kineer' Water Services, which provides employment

opportunities to transgender individuals, and her representation of Asia Pacific at the United Nations, Laxmi continues to be a beacon of hope and inspiration.

Tripathi has played a key role in building bridges between different communities and fostering dialogue on issues related to gender identity and human rights. By engaging with policymakers, community leaders, and the media, she has worked to promote greater understanding and collaboration across diverse groups and perspectives, driving positive social change and advancing the cause of transgender rights in India and beyond.

Through her public appearances, social media presence, and community outreach efforts, she has offered encouragement and advice to those in need, fostering a sense of belonging and support within the transgender community.

Laxmi's unwavering commitment to equality serves as a testament to the importance of fighting for the rights of marginalized communities. Her message of self-love and empowerment resonates deeply, reminding us all to embrace our uniqueness and stand up for what we believe in. Let's embark upon the journey of inspiration and motivation from the life of such an eminent personality.



Neetu Luthra

Asst Teacher English
Modern Public School, Shalimar Bagh

"जिसकी अपने से बात हो जाती है उसकी अपनों से भी बात हो जाती है।"

सभी मानव मूल चाहत के रूप में एक समान हैं। जैसे, सभी इंसानों में सम्मान, विश्वास, प्रेम आदि भावों की चाहत समान रूप से पाई जाती है। सभी सुखी होना चाहते हैं। प्रत्येक मानव का हर कार्य या व्यवहार खुशहाली की चाहत में किया गया प्रयास होता है। अतः जब कोई व्यक्ति स्वयं को समझ पाता है तो सामने वाले को भी अपने जैसे ही एक मानव के रूप में पहचान पाता है। अपने से बात होने का मतलब है कि हम अपने को समझते हैं और अपने को समझ पाने का मतलब है कि मैं अपने सोच-विचार और भाव को देख पाता हूँ क्योंकि हमारा व्यवहार हमारे भावों, विचारों और मान्यताओं की ही अभिव्यक्ति होता है। इसी तरह दूसरे से बात होने का मतलब है कि हम दूसरे को समझते हैं। जब हमारा ध्यान स्वयं पर जाता है यानी यदि हम स्वयं को ठीक से समझ पाते हैं तो दूसरों को समझना भी आसान हो जाता है क्योंकि दूसरा भी मानव ही है। यहाँ समझने से आशय, स्वीकार करने से है। किसी को स्वीकार करने का मतलब है कि हम उसके साथ अपने संबंध की पहचान कर पा रहे हैं और उसका निर्वाह भी कर पा रहे हैं। इसे हम एक उदाहरण से समझ सकते हैं। जैसे, जब मैं अपनी चाहत को देखता हूँ तो पता चलता है कि –

- मैं जानबूझकर कोई गलती नहीं करता।
- मैं सुखी होना चाहता हूँ अर्थात् खुश रहना चाहता हूँ।
- मैं यह भी चाहता हूँ कि दूसरे भी खुश रह पाएँ।

लेकिन न तो मैं अपने को हमेशा खुश रख पाता हूँ और न ही हमेशा दूसरों को खुश रख पाता हूँ अर्थात् मेरी चाहना में तो सब ठीक ही है, बस मेरी योग्यता में ही कहीं न कहीं कमी पड़ जाती है। जब हम अपने बारे में यह समझ पाते हैं अर्थात् स्वीकार पाते हैं तो दूसरों को समझना अर्थात् उनकी चाहना को समझना भी आसान हो जाता है और जब हम अपनी और अपनों की मूल चाहना को समझ पाते हैं तो दूसरा भी हमें अपने जैसा ही दिखने लगता है। दूसरा भी हमें अपने संबंधी के रूप में स्वीकार हो जाता है। एक बार जब संबंध की पहचान हो जाती है तो फिर उसके साथ संबंधों का निर्वाह भी होने लगता है और अपने-पराए के बीच की दीवार ढहने लगती है।

इसी तरह जब-जब हमारे अपने ही सोचने(विचार), बोलने और करने(व्यवहार) में समरसता और सामंजस्य नहीं होता तो हमारे स्वयं में ही द्वंद्व और विरोध बना रहता है और यदि हमारा अपने में ही दुविधा, विरोध और अस्पष्टता बनी हुई है तो ज़ाहिर है कि दूसरों के भाव-विचार और व्यवहार के प्रति भी हमारी समझ अधूरी और अस्पष्ट ही रहेगी। अतः निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि स्वयं की समझ ही दूसरों को समझने की कुंजी है।

किसी कवि ने ठीक ही कहा है कि –

जितना जितना खुद को समझा, उतना उतना तुझको समझा।
जिस दिन पूरा खुद को समझा, उस दिन सारे जग को समझा।



Anil Kumar Singh
Lecturer Hindi
SBV No.1, Jheel Khuranja





Teacher's Handbooks for Happiness Class



स्वाध्यायान्ता प्रमदः



"When I understand myself, I understand you, and out of that understanding comes love."

~ Jiddu Krishnamurti

"To accept someone when everything is going right is easy. But when things are falling apart around you and you stick together, that's the test of a relationship."

~ Gaur Gopal Das

"No amount of self improvement can make up for any lack of self acceptance."

~ Robert Holden

Connect with us:



@happinessdelhi



@happinessindelhi



@happinessDelhi



happinessmagazinedoe@gmail.com