अंक-01/वर्ष-01

जनवरी 2023

अभ्युदय

HAPPINESS ABOUND

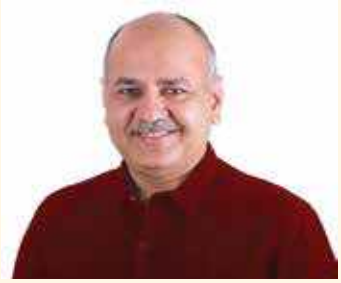
Photo Credit: SKV No.1, C- Block, Janakpuri (1618017)

"There is always something to be happy about"
मुस्कुराइए
क्योंकि
आप हैप्पीनेस ज़ोन में हैं।
Care
खुशियाँ
Respect
Gratitude towards
Happiness
Proud
Learn
in my life

MANISH SISODIA

DEPUTY CHIEF MINISTER
GOVT. OF NCT OF DELHI
उप मुख्यमंत्री, दिल्ली सरकार
DELHI SECTT, I.P. ESTATE,
दिल्ली सचिवालय, आई०पी०एस्टेट,
NEW DELHI-110002
नई दिल्ली–110002
Email. msisodia.delhi@gov.in

D.O. No. : DY CMR/2023/157
Date : 29/01/2023



हैप्पीनेस पत्रिका 'अभ्युदय: Happiness Abound' का यह प्रवेशांक आप सबके हाथों में प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस बात को लेकर मैं हमेशा से स्पष्ट रहा हूँ कि देश और दुनिया की तमाम समस्याओं का हल हमारी कक्षाओं में ही है। एक खुशहाल कक्षा खुशहाल समाज, राष्ट्र और यहाँ तक कि खुशहाल धरती की आधार शिला बन सकती है। अच्छी बात यह है कि दुनिया का हर मनुष्य खुश होना ही चाहता है और दूसरों के खुश रहने में मददगार भी होना चाहता है। बावजूद इसके आज विकास के चरम उत्कर्ष पर पहुँचकर भी इनसान खुश तो नहीं दिखाई दे रहा। लोगों के बीच अविश्वास की भावना, अपराध, भ्रष्टाचार, हिंसा, देशों के बीच युद्ध और संघर्ष इस बात की पुष्टि करते हैं कि आज का मानव खुशहाल तो नहीं है; और यदि वह खुद खुश नहीं है तो दूसरों की खुशहाली में मददगार भी कैसे हो सकता है? थोड़ा ठहरकर सोचने की जरूरत है। क्या कभी हमने इस पर विचार किया कि ऐसा क्यों है? इसका समाधान क्या है? इसके समाधान का तरीका क्या हो सकता है?

इन्हीं कारणों की तलाश और समाधान की आशा और उम्मीद के साथ आज से चार साल पहले हैप्पीनेस करिकुलम की शुरुआत की गई थी। मकसद था विद्यार्थियों में खुशी की समझ बनाना, रिश्तों के विज्ञान को समझना, उनमें समरसता और सामंजस्य स्थापित कर पाना, समाज के साथ तालमेल बिठा पाना और प्राकृतिक संसाधनों का मितव्ययिता से उपयोग कर पाना। हैप्पीनेस करिकुलम की विगत चार वर्षों की यात्रा मेरे लिए काफी उत्साहजनक रही है। इस दौरान विभिन्न मंचों से आप सब विद्यार्थियों, शिक्षकों, विद्यालय प्रमुखों और अभिभावकों ने विद्यार्थियों में हो रहे व्यवहारगत गुणात्मक परिवर्तन की पुष्टि की है। इससे मेरा यह विश्वास और भी पुख्ता हुआ है कि हम सही दिशा में अग्रसर हैं। इस पत्रिका का उद्देश्य हैप्पीनेस सम्बन्धी सभी प्रयासों, नूतन प्रयोगों और उपलब्धियों को पूरे विश्व के साथ साझा करना व समकालीन सोशल इमोशनल लर्निंग में वैश्विक प्रयासों को प्रदर्शित एवं आत्मसात करना है।

मैं इस अवसर पर दिल्ली सरकार के शिक्षा निदेशालय, SCERT दिल्ली, अपने सभी शिक्षकों, प्रधानाचार्यों, अभिभावकों और विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ और टीम हैप्पीनेस को बधाई देता हूँ जिनकी निष्ठा, समर्पण और कठिन परिश्रम के परिणामस्वरूप यह सब संभव हो सका है।

MANISH SISODIA

ASHOK KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

Date: 30.01.2023

D.O.: F.39(1)/CHVTL/DHET.DC/2022-23

विद्यार्थियों की सफलता में माइंडसेट का बड़ा हाथ रहता है। पढ़ाई और काम से जी चुराना, चिड़चिड़ापन और लक्ष्यहीनता की वजह यह है कि जीवन को देखने का नजरिया वैसा नहीं है जैसा होना चाहिए। किसी कार्य में आनंद आना उसकी सफलता की गारंटी होता है। कार्य को आनंद के साथ कैसे किया जाए इसको ध्यान में रखते हुए दिल्ली सरकार द्वारा स्कूलों में एक अलग पाठ्यक्रम की जरूरत को महसूस किया गया जिसमें सिर्फ विद्यार्थियों के माइंडसेट पर कार्य किया जा सके। सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ विद्यार्थी स्कूल, घर, परिवार, समाज और राष्ट्र में अपनी भूमिका निभाते हुए जिम्मेदार नागरिक बनें और अपने आसपास के माहौल को भी खुशहाल और सकारात्मक बनायें। यह आवश्यकता सिर्फ विद्यार्थियों की या किसी खास जगह की नहीं बल्कि सार्वभौमिक है।

इसी आवश्यकता की पूर्ति है- हैप्पीनेस पाठ्यक्रम। इस पाठ्यक्रम में माइंडफुलनेस, हैप्पीनेस संबंधी जीवन से जुड़ी हुई कहानियाँ तथा खेल गतिविधियाँ हैं जिन्हें विद्यार्थी रूचिपूर्वक कर रहे हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम दिल्ली के सभी सरकारी विद्यालयों में चल रहा है और इसके शानदार परिणाम सामने आए हैं। यह ग्रोथ माइंडसेट का पाठ्यक्रम है, इसलिए इसमें पास-फेल होने का कोई दबाव नहीं है। इसकी सफलता को देखते हुए इस पर लगातार शोध और इसे व्यापकता प्रदान करने के प्रयास जारी हैं। इसी क्रम में अब हम हैप्पीनेस पत्रिका 'अभ्युदय: Happiness Abound' निकाल रहे हैं जिसमें आपकी लिखित और चित्रित अभिव्यक्तियाँ शामिल हैं।

खुद को खुश रखने और दुनिया में हैप्पीनेस फैलाने के लिए सभी को शुभकामनाएँ।

ASHOK KUMAR

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

दुनिया के 149 देशों में भारत हैप्पीनेस इंडेक्स में 136 वें स्थान पर है। हमारी ज़िम्मेदारी है कि भारत के उज्ज्वल भविष्य के लिए हम विद्यार्थियों में शैक्षिक उत्कृष्टता के साथ-साथ भावनात्मक विकास को भी सुनिश्चित करें। दिल्ली शिक्षा विभाग द्वारा आरंभ की गई हैप्पीनेस कक्षा इस दिशा में एक सार्थक प्रयास है। आज दिल्ली के शैक्षिक माहौल में जो उत्साह है, उसे देखकर कोई भी बड़ी सहजता से अनुमान लगा सकता है कि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम एक उत्सव की तरह दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था का स्थायी स्वभाव बन गया है। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की प्रेरणा ए नागराज जी द्वारा प्रतिपादित मध्यस्थ दर्शन है, जिसका एकसिद्धांत है कि 'स्वीकृति के भाव में जीना ही सुख है'।

एक दूसरे के प्रति स्वीकार्यता रखना और दूसरों की अयोग्यता से प्रभावित न होने की योग्यता में जीवन का सार है। विभिन्न शैक्षिक-सामाजिक कार्यक्रमों के दौरान चर्चाओं स्पष्ट हुआ है कि शिक्षा का उद्देश्य एवं मूल कार्य मानव चेतना का विकास और विस्तार है। खुशी की वृद्धि का नियम है कि यह बाँटने से बढ़ती है। हैप्पीनेस पत्रिका ;अभ्युदय: Happiness Abound & के माध्यम से हम सारे संसार के साथ हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में निहित सुख को बाँटना चाहते हैं। आशा है कि हैप्पीनेस पत्रिका से आपकी ख़ुशी की समझ और विकसित होगी और आप विद्यार्थियों एवं समाज के हित में अपनी भागीदारी को अच्छे से निभा सकेंगे।

दिल्ली हैप्पीनेस टीम को निरंतर प्रयासों के लिए शुभाशीष एवं शुभकामनाएँ।

HIMANSHU GUPTA

NANDINI MAHARAJ, IAS
Additional Director

Directorate of Education
Govt. of NCT of Delhi
Room No. 10, Old Sectt. Delhi-110054
E-mail : ddeieb22@gmail.com
Phone: 23890300
Website : www.edudel.nic.in

विद्यार्थी भी सामाजिक प्राणी है और स्वयं को व्यक्त करके ख़ुश होता है। पढ़ाई में अच्छे नंबर लाने के साथ-साथ अपनी भावनाओं को समझना और मूल्य आधारित व्यवहार करना सीखना भी विद्यार्थी जीवन का ज़रूरी हिस्सा है। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए 2018 में दिल्ली के सभी सरकारी विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरुआत की गई । इसके अन्तर्गत माइंडफुलनेस, कहानी पर चर्चा, गतिविधि एवं अभिव्यक्ति सप्ताह दर सप्ताह विद्यार्थियों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बनते चले गए। कोविड-19 के लॉक डाउन के दौरान विद्यार्थियों की उँगलियाँ मोबाइल फ़ोन पर खूब थिरकी। किंतु सोशल मीडिया का सम्मोहन नकारात्मक विचारों, डर, निराशा, क्रोध, कुंठा और प्रियजनों को खोने के दुख को कम नहीं कर पाया। ऐसे में फिर से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम ही काम आया। विद्यार्थियों के मनोबल को बढ़ाने के लिए ऑनलाइन माइंडफुलनेस और हैप्पीनेस की कक्षाएँ आयोजित की गयी।

मेरा मानना है कि देश विदेश के विद्यार्थियों में हिंसक प्रवृति, निराशा, अवसाद, खुदकशी और अनेकानेक व्यसनों के सेवन को समाप्त करने की दिशा में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम महत्वपूर्ण है। यही लक्ष्य निर्धारण करने व सुखपूर्वक जीवन व्यतीत करने का आधार भी है। हैप्पीनेस की कक्षाएँ विद्यार्थियों को खुद से सोचने, व्यक्त होने तथा मूल्यों को आत्मसात करने का अवसर देती हैं। विद्यार्थी अपने भावों, विचारों एवम् व्यवहार को जाँच परख कर स्वयं में समाधान और अपने आस पास सुख का विस्तार देख पाते हैं।

आशा करती हूँ कि हैप्पीनेस पत्रिका 'अभ्युदय: Happiness Abound' का यह पहला अंक आप सबको हैप्पीनेस पाठ्यक्रम को जानने, समझने और बेहतर तरीक़े से क्रियान्वित करने के लिए प्रेरित करेगा। सब के लिए मंगलकामनाएँ।

Nandini

NANDINI MAHARAJ

RAJANISH SINGH
DIRECTOR

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024
Tel.: +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 23/01/2023

D.O. No. : 10(1)/Dir.Corr./SCERT/DPB/2022-23/215

दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में विद्यार्थी आर्थिक और सामाजिक रूप से कमजोर वर्गों से भी आते हैं। ऐसे में उन्हें प्रतिदिन एक नई चुनौती का सामना करना पड़ता है। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से इन विद्यालयों में ऐसा सुरक्षित वातावरण तैयार किया गया है जहाँ विद्यार्थी निर्भय होकर अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के साथ-साथ अपने भीतर के भावनात्मक द्वंद को समझने की कोशिश भी कर रहे हैं। शिक्षा निदेशालय एवं SCERT दिल्ली तथा चुनिंदा गैर सरकारी संस्थाओं के सहयोग से गठित टीम हैप्पीनेस के द्वारा नर्सरी से आठवीं कक्षा तक की पुस्तकें तैयार की गयी हैं। इनमें विशेष ध्यान रखा गया हैं कि हमारे विद्यार्थियों में वैज्ञानिक सोच और तार्किक क्षमता का विकास हो और उनका व्यवहार सकारात्मक बना रहे।

हैप्पीनेस की कक्षा में विद्यार्थियों के लिए अभिव्यक्ति के पर्याप्त अवसर उपलब्ध रहते हैं। वे कक्षा में विश्वास, सम्मान, स्नेह, ममता और कृतज्ञता जैसे मूल्यों पर चर्चा, चिंतन तथा अवलोकन करते हैं। अपने अनुभव से बने निष्कर्षों और विचारों को अपनी कक्षा में शिक्षक और सहपाठियों तथा कक्षा के बाहर अपने परिवार और आस-पड़ोस के लोगों के साथ साझा करते हैं। निःसंदेह हैप्पीनेस कक्षा बाल मन में प्रसन्नता, परिपक्वता और उत्तरदायित्व के बीज बो रही है। हैप्पीनेस पत्रिका 'अभ्युदय: Happiness Abound' के माध्यम से आप जान पाएंगे कि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम किस प्रकार से विद्यालयों और विद्यार्थियों के जीवन में अपनी अमिट छाप छोड़ रहा है व शिक्षा के क्षेत्र में नए आयाम जोड़ रहा है।

मैं हैप्पीनेस टीम के प्रयासों की सराहना करता हूँ और हैप्पीनेस पत्रिका के पहले अंक के लिए पूरी टीम को बधाई देता हूँ।

RAJANISH SINGH

DR. ANIL KUMAR TEOTIA
CHAIRPERSON, CHVTL &
Happiness Curriculum Committee

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

एक शिक्षाशास्त्री की नजर से यदि हम पूरी शिक्षा प्रणाली को देखें तो हम इसे दो हिस्सों में बँटी पाते हैं। जहाँ एक हिस्सा कौशल (skill) विकास का है, तो वहीँ दूसरा हिस्सा समझदारी (understanding) का है। अर्थात शिक्षा प्रणाली से गुजरकर निकले हुए एक विद्यार्थी से यह अपेक्षा की जाती है कि वह अपने और अपने परिवार के पोषण और संरक्षण के लिए आवश्यक संसाधन जुटा सके और साथ ही आपसी रिश्तों में समरसता के साथ जीते हुए समाज और प्रकृति का भी ख्याल रख पाए। यदि हम आजादी के बाद के पिछले 75 वर्षों के इतिहास पर नजर डालें तो हम पाते हैं कि शिक्षा के प्रसार के साथ-साथ हमने सुविधाओं के क्षेत्र में लंबी छलाँग मारी है। हमारी जिंदगी को आसान बना सकने वाले तमाम उपकरण जिनकी हम सिर्फ कल्पना कर सकते थे, अब हमारी जिंदगी का हिस्सा हैं। किंतु दोस्तों! कुछ प्रश्न अभी भी शेष हैं। क्या हम अपने संबंधों का संसार सजाने में भी इतनी ऊँचाई हासिल कर पाए ? क्या इनसान-इनसान के बीच विश्वास,सम्मान,प्रेम और भाईचारा कायम हो सका ?

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इन्हीं सब प्रश्नों का उत्तर पाने का एक प्रयास है जो आदरणीय ए० नागराज द्वारा प्रणीत मध्यस्थ दर्शन (सह-अस्तित्ववाद) पर आधारित है। लक्ष्य है कि हर बच्चा स्वयं में विश्वास के साथ हो, संबंधों में जीने की योग्यता प्राप्त कर सके, समाज के साथ सामंजस्य बिठा सके और प्रकृति के साथ क्या करना है, इसकी समझ के साथ हो। इस हेतु दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था में त्रिस्तरीय प्रयास जारी है जहाँ छोटे बच्चों के साथ हैप्पीनेस पाठ्यक्रम, बड़ों के साथ जीवन विद्या कार्यक्रम और भावी शिक्षकों के लिए CTTL (Critical Thinking for Transformative Learning) पाठ्यक्रम के माध्यम से पहुँचने का प्रयास है। धीरे-धीरे इन प्रयासों के सुखद परिणाम भी आने शुरू हो गए हैं। उम्मीद करता हूं कि इस माध्यम से हम एक ऐसी पीढ़ी का निर्माण कर पाएँगे जो समझदार, जिम्मेदार होने के साथ-साथ समाज में अपनी भागीदारी निभाने में भी सक्षम होगी।

हैप्पीनेस पत्रिका 'अभ्युदय : Happiness Abound' इन सब प्रयासों, सूचनाओं और सफलताओं को व्यापक जन समुदाय तक पहुँचाने का माध्यम बन सकेगी। इसके लिए मैं अपनी पूरी टीम को बधाई देना चाहता हूँ जिनकी निष्ठा और अथक परिश्रम से हर चुनौती अवसर में तब्दील होती चली गयी और यह काम सफलतापूर्वक अपने मुकाम तक पहुँच पाया।

DR. ANIL KUMAR TEOTIA

TEAM EDITORIAL

अभ्युदय: Happiness Abound

Patron

Himanshu Gupta (IAS)
Director of Education, DOE

Editor

Nandini Maharaj (IAS)
Additional Director of Education, DOE

Co-Editor

Dr Anil kumar Teotia
Chairperson, CHVTL &
Happiness Curriculum Committee

Editorial Board

B P Pandey, OSD, School Branch
Dr Karamvir Singh, Asst Prof. DIET
Dr Shyam Sunder, Asst Prof, DIET
Monika Jagota, Lecturer, English
Anil Kumar Singh, Lecturer, Hindi
Dr Sunanda Grover, Blue Orb Fdn
District Happiness Coordinators

Design and Graphics

Shivi Yadav, Labhya Foundation
Gaurav Rai, Blue Orb Foundation

Logistics Support

Aditya Pratap Singh,
Labhya Foundation

From the Editorial Boards' Desk

'The Happy Man's Shirt' is a European folktale that tells the story of a king seeking a happy man's shirt to be happy himself. After a lot of searching, he finally comes across an ordinary man brimming with happiness. The king asks the man to give him his shirt in return for any favors. The man laughs out loud and says that he would happily give it to him, but he doesn't have a shirt. The king finally realizes that happiness is an inside job. Abraham Lincoln's quote, "Folks are usually as happy as they make their minds up to be", hints at the same.

Can everyone understand and practice 'happiness' in daily life, especially students, and what would it lead to? We bring you answers in the form of articles and joyful experiences as **'अभ्युदय: Happiness Abound'**, the first edition of Directorate of Education's happiness magazine. It showcases the intent, content, pedagogy and outcome of the Happiness Curriculum being implemented in all Delhi government schools since 2018. Happiness Curriculum is based on the very comprehensive and scientific philosophy of 'existence is co-existence' propounded by A Nagraj. At the same time, we have also tried to amalgamate the western notion of happiness and the programs being around the world for Social Emotional Learning in their public schools. We offer you a melting pot of various ideas about happiness and invite you to begin your own explorative journey with our happiness mascots Happy and Khushi. We express our sincerest gratitude to the ever-encouraging Deputy Chief Minister of Delhi, Manish Sisodia Sir, our officials for their continuous guidance and support, contributors and you dear readers for becoming a part of this endeavor.

We wish you a happy reading experience !

TABLE OF CONTENTS

01 Harnessing the Science of Happiness in SEE Learning

05 हैप्पीनेस का सफर: जारी है...

11 मेरा विद्यालय: खुशहाली की राह पर

14 Green Strength

19 The Pursuit of Happiness

23 Teaching the Whole Child: My learning from Happiness Curriculum

30 खुशियों भरा जन्मदिन

33 Live Light

35 हैप्पीनेस के रंग मेरे संग

37 Second Step Program, USA, North America

STUDENTS' CORNER

09 @Happinessdelhi

15 Know the Values

17 Students' Express

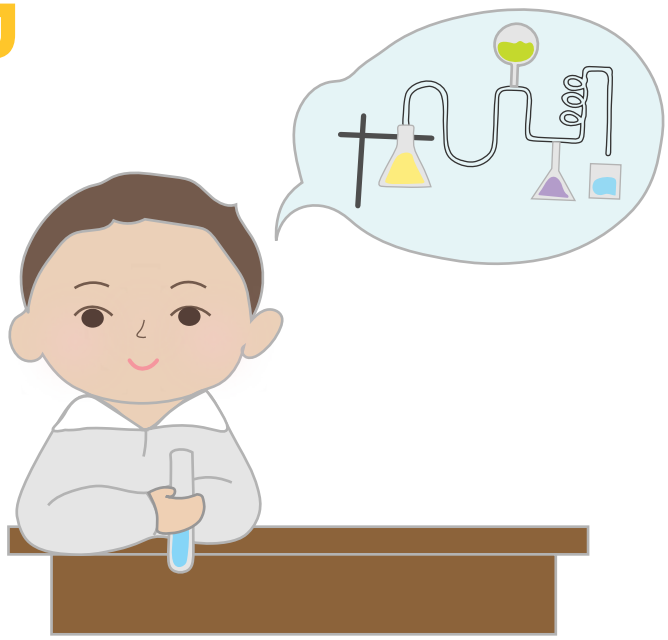
22 Maze of Happiness

26 Spot the Difference

27 Comic Strip

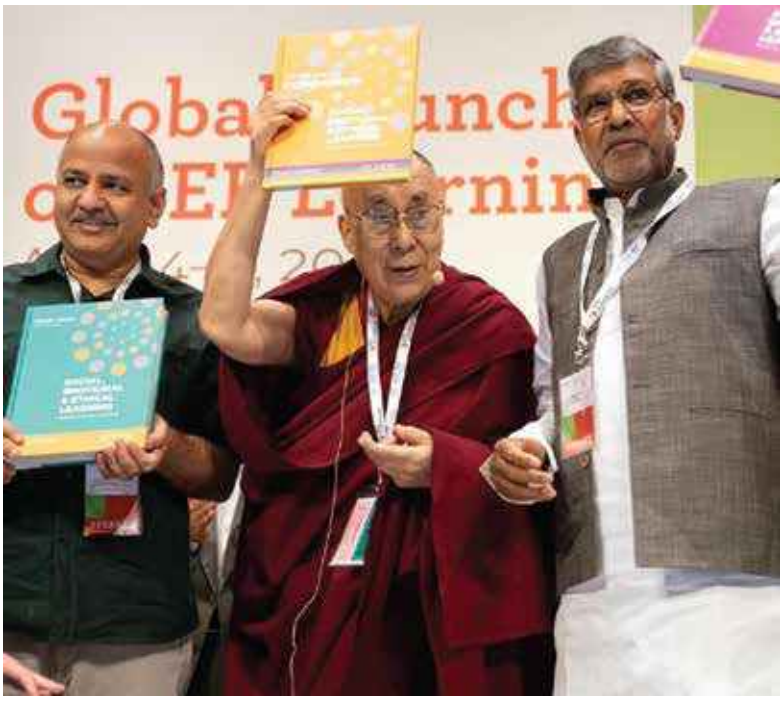
39 Happiness Song

HARNESSING THE SCIENCE OF HAPPINESS THROUGH SEE LEARNING



What is happiness?

For thousands of years, spiritual philosophers from the East and West have developed theories about happiness. These theories differ significantly but explore common questions such as: Can happiness be developed, or is it based on the conditions we're born into? Should we focus on our own happiness or the happiness of others?



In The How of Happiness, researcher Sonja Lyubomirsky defines happiness as "the experience of joy, contentment, or positive well-being, combined with a sense that one's life is good, meaningful, and worthwhile."

Researcher Ed Diener measures happiness by looking at positive emotional states and feelings of life satisfaction, while others have focused on the quality of our relationships and our sense of purpose.

In recent times, researchers have considered the importance of happiness and the factors that contribute to it. Here are some points of relative consensus:

- Happiness is a subjective experience.
- Happiness depends on many factors, some of which are fixed and some of which are within our control.
- Happiness can be fleeting or long-lasting. Some things that lead to temporary happiness may not lead to lasting well-being.
- There are correlations between one's perceived level of happiness, and positive moods, satisfying relationships, work success, emotional well-being and physical health. (Lyubomirsky et al, 2010).
- There are a host of social-emotional habits correlated with happiness. These habits can be developed.

Related to this last point, the Social, Emotional and Ethical (SEE) Learning program contributes to the quest for happiness by helping children develop positive mindsets and habits they need to cultivate personal happiness and to contribute to the well-being of others.

DID YOU KNOW?

SEE Learning was developed by The Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics at Emory University (USA)

What is SEE Learning?

Social, Emotional and Ethical (SEE) Learning consists of a framework and curriculum designed to foster social, emotional and ethical learning in educational settings around the world.

SEE Learning proposes that education should foster the values and competencies that lead to greater happiness for both individuals and society at large (SEE Learning Companion. p.9). SEE Learning was developed by The Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics at Emory University (USA). It's greatly informed by His Holiness the Dalai Lama's ideas on holistic education and secular ethics, and research-based practices from the fields of contemplative and compassion science, resiliency, SEL, and systems thinking. Since the program's launch in New Delhi (2019), SEE Learning has reached millions of students globally.

The SEE Learning Framework

The SEE Learning Framework, which draws from Daniel Goleman's and Peter Senge's book The Triple Focus, is based around three dimensions of awareness, compassion and engagement as they can be applied in three domains: personal, social and systems. (See figure).

Awareness:

To develop the mindsets and habits that will bring about greater happiness for oneself and others, strengthening one's awareness and attention is key. Attention training can be used to focus on our emotions, inner states and bodily sensations. This allows us to regulate our nervous system and to be more resilient to physical and emotional stress. We can also focus on positive thoughts, memories, or acts of kindness, thereby boosting our sense of well-being. Simply paying closer attention to the present moment through non-judgmental mindfulness has also been shown to make us happier. Finally, we might focus on interdependence by recounting all the people who have contributed (even unintentionally) to our health, pleasure and success. For example, recalling how many people have contributed to the tea I drink each morning can boost feelings of gratitude. Researchers such as Robert A. Emmons and Michale E. McCullough have found gratitude to be strongly correlated to increased long-term happiness.

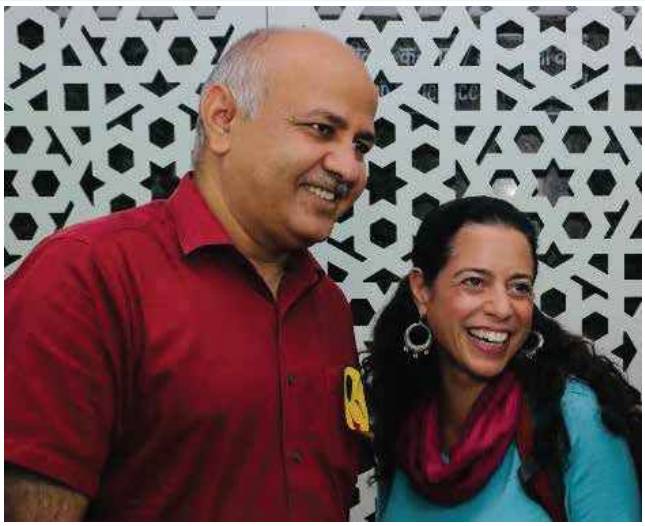
Compassion:

Compassion means relating to ourselves and others through kindness and empathy. Self-compassion can replace unhealthy self-criticism with self-acceptance, and can soothe feelings of worthlessness. Researchers Milla Titova and Kennon Sheldon have found that we increase our happiness by focusing on the well-being of others (Titova & Sheldon, 2021). By responding to others' hardships, we see that we are not alone in our suffering, but share this experience with others. This realization of common humanity helps us overcome feelings of isolation, evokes a sense of connection, and reminds us of the fundamental equality of all. Finally, the Dalai Lama reminds us of the value of mudita or taking joy in the happiness of others.

> *"There are so many people in this world, it simply makes sense to make their happiness a source of our own. Then our chances of experiencing joy are enhanced six billion to one!"*
>
> *- Dalai Lama*

Engagement:

Engagement refers to the ways in which we use awareness and compassion to make ethical decisions that lead to more personal and social well-being. Emotional regulation is an important skill that impacts not only our own happiness, but others as well. When we lack skills of emotional and physical self-control, we may try to numb our distressing feelings with drugs or alcohol, or we may lash out at others. Yet when we apply self-control, we can choose a response that honors and respects the rights of others. This helps us develop positive relationships which research suggests is significantly related to our long-term well-being. We also can decrease our suffering by learning how to handle conflict. Many conflicts can be transformed when we sincerely apply the skills of mindful listening, emotional management, perspective-taking and empathy, responsibility, and forgiveness.



Conclusion

The past half-century has seen much research on the science of happiness. The SEE Learning program is informed by this research as well as traditional practices that have stood the test of time. SEE Learning helps students realize their tremendous potential for being a force for good: their own good, the good of others, and the good of the wider world which is the true source of happiness.

References:

1. The SEE Learning Companion, 2019. The Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University.
2. The Science of Happiness Course, Dacher Keltner and Emiliana Simon-Thomas, UC Berkeley's Greater Good Science Center.

Christa M. Tinari, M.A.
(ctinari@peacepraxis.com)
Senior Trainer and Instructional Content Developer of SEE Learning

हैप्पीनेस का सफर: जारी है...

मानव ने जैसे-जैसे भौतिक विकास में नये कीर्तिमान स्थापित किए, वह शिक्षा के मूल उद्देश्य से कहीं भटकता चला गया और उसने शिक्षा को साक्षरता का पर्याय मान लिया | भौतिकता की इस अंधी दौड़ में न प्रकृति की परवाह रही न मानवीय संबंधों की। जिसका परिणाम ग्लोबल वार्मिंग, आतंकवाद तथा टूटते परिवारों के रूप में देखने को मिल रहा है। मानव-मानव के बीच संबंध तार तार होते दिख रहे हैं, शिक्षक और शिष्य के संबंधों पर बात करते वक्त सोचना पड़ रहा है! क्या शिक्षा का मूल उद्देश्य यही विरोधाभास, प्रतिस्पर्धा, युद्ध और संघर्ष पैदा करना था?

इन्हीं सब प्रश्नों के उत्तर की तलाश में और इनसे निजात पाने के प्रयास के तौर पर सन 2018 में राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली की सरकार ने अपने सरकारी विद्यालयों में एक अनूठी पहल की शुरुआत की है। इस अद्भुत अनुप्रयोग का नाम हैप्पीनेस पाठ्यक्रम है।

इस अद्भुत अनुप्रयोग का नाम हैप्पीनेस पाठ्यक्रम है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम कैसे बना?

8 मई 2018 को दिल्ली सरकार ने एक सेमिनार का आयोजन किया जिसमें 30 शोधार्थियों ने अपने ऐसे शिक्षा मॉडल प्रस्तुत किये जिनके माध्यम से वे शिक्षा के मानवीकृत होने की बात कर रहे थे। सेमिनार के समापन के पश्चात कुल 5 संस्थाओं को दिल्ली सरकार ने इस कार्य हेतु अपनी उस टीम के साथ काम करने का मौका प्रदान किया जो श्री ए. नागराज द्वारा प्रतिपादित सह-अस्तित्ववाद पर आधारित मध्यस्थ दर्शन के माध्यम से शिक्षा के मानवीकरण की दिशा में अध्ययन कर रही थी। इस प्रकार सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाओं को मिलाकर लगभग 40 लोगों का एक ऐसा समूह तैयार किया गया जिन्हें हैप्पीनेस पाठ्यक्रम बनाने की जिम्मेदारी दी गई |

इस काम के लिए सरकार ने दो अलग-अलग समितियाँ भी गठित की। एक समिति का नाम 'हैप्पीनेस करिकुलम कमेटी' रखा गया और दूसरी समिति का नाम 'Cell for Human Values and Transformative Learning' (CHVTL) रखा गया। इस प्रकार राज्य शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली के तत्वावधान में CHVTL को हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के निर्माण की जिम्मेदारी सौंपी गई। इस समिति के मार्गदर्शन में 40 सदस्यों के समूह ने दिन-रात परिश्रम करके सबसे पहले हैप्पीनेस पाठ्यचर्या का निर्माण किया। अद्भुत बात यह थी कि समय की सीमाओं को नजरंदाज करके हमारे इस समूह ने दिन-रात काम करते हुए मात्र 2 महीने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का पहला ड्राफ्ट तैयार कर दिया।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरुआत

2 जुलाई 2018 को विश्व शांति के दूत कहे जाने वाले परम पावन दलाई लामा जी ने दिल्ली के विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरुआत की। जुलाई 2018 महीने के दूसरे सप्ताह में 3-3 हजार के समूह में सभी शिक्षकों को इस नए पाठ्यक्रम के बारे में शुरुआती प्रशिक्षण दिया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन समारोह में दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री एवं उप मुख्यमंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी ने कहा "इस नए पाठ्यक्रम के माध्यम से वैश्विक स्तर की समस्याओं का समाधान ढूंढने के लिए हमने बीड़ा उठाया है और मुझे अपने शिक्षकों पर पूरा भरोसा है कि वे इस पाठ्यक्रम के माध्यम से ऐसे विद्यार्थियों का निर्माण करेंगे जो भविष्य में चलकर समझदार एवं जिम्मेदार नागरिक बनेंगे, राष्ट्र निर्माण में भागीदार होंगे और न केवल अपना और अपने परिवार का बल्कि समाज और प्रकृति का भी ख्याल रखने में वे अग्रणी भूमिका निभाएँगे।" इस प्रकार **16 जुलाई 2018** से दिल्ली सरकार के 1000 से अधिक स्कूलों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शुरुआत की गयी।

Timeline

2017, Team for Happiness Curriculum constituted

2018, Happiness Curriculum launched across all schools of Directorate of Education, GNCTD

2018, Happiness Core Committee & Knowledge Partners Fnalised

शुरुआती परिणाम एवं शोध

दिल्ली के सरकारी विद्यालयों में इस पाठ्यक्रम को सराहा जाने लगा और बच्चों के व्यवहार में गुणात्मक परिवर्तन के शुरुआती संकेत दिखने लगे। परिणाम यह हुआ कि न केवल भारत में बल्कि दूसरे देशों के शिक्षाविदों ने भी इस पाठ्यक्रम में रुचि दिखानी शुरू कर दी। नीदरलैंड के राजा एवं रानी हों या विश्व के सबसे शक्तिशाली देश अमेरिका की पूर्व प्रथम महिला मेलानिया ट्रंप, अफगानिस्तान के शिक्षा मंत्री हों या मॉरीशस और श्रीलंका के शिक्षा प्रतिनिधि; सबने इस पाठ्यक्रम की उपयोगिता को स्वीकार किया। इन उत्साहजनक प्रतिक्रियाओं को देखते हुए विश्वविद्यालयों में शिक्षा शास्त्र में पढ़ाई करने वाले कई छात्र- छात्राओं ने हैप्पीनेस पाठ्यक्रम को अपने शोध अध्ययन का विषय बनाया और DIET तथा SCERT के स्तर पर भी हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के प्रभाव को लेकर शोध होना शुरू हो गया। वर्तमान में भी इस विषय को लेकर कुछ शोध जारी हैं।

पाठ्य सामग्री का निर्माण

शुरुआत में नर्सरी से आठवीं कक्षा तक तीन समूहों में बाँटकर केवल तीन पुस्तकों को अध्यापकों के हाथ में सौंपा। अगले ही वर्ष हमारे साथियों ने अपने अथक परिश्रम से प्रत्येक क्लास के लिए अलग पुस्तक का निर्माण किया। इतना ही नहीं वैश्विक मांग को ध्यान में रखते हुए हमारी टीम के सदस्यों ने पूरे हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का अंग्रेजी अनुवाद करके एक नया मील का पत्थर गाड़ने में कामयाबी हासिल की।

आज भी वर्तमान परिस्थितियों के परिपेक्ष्य में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की पुस्तकों में सुधार एवं पुनरीक्षण की प्रक्रिया जारी है।जहाँ एक ओर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का क्रियान्वयन स्कूल एवं कक्षा स्तर पर हो रहा है वही दूसरी ओर हमारी टीम हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की प्रदर्शनी हेतु समय-समय पर अलग-अलग कार्यक्रमों का आयोजन भी करती रही है। प्रत्येक वर्ष 20 मार्च को 'अंतरराष्ट्रीय हैप्पीनेस दिवस' धूमधाम से मनाया जाता है।

2019, Co-creation of grade specific Teachers' Handbooks on Happiness Curriculum

2019, Happiness Curriculum studied by the Brookings Institute

2020, Happiness classses continue during COVID-19 through SMS, IVRs & YouTube content

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के लागू होने की वर्षगांठ को प्रत्येक वर्ष हैप्पीनेस उत्सव के रूप में मनाते हैं। इस दौरान विद्यालयों से बच्चों के द्वारा पूर्ण रूप से सत्यापित प्रस्तुतियों को प्रदर्शित किया जाता है जिनके माध्यम से दर्शकों को यह प्रेरणा मिलती है कि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम बच्चों के जीवन में गुणात्मक परिवर्तन ला रहा है। ऐसे ही एक उत्सव में मुख्य अतिथि के रुप में बोलते हुए भारत के पूर्व मुख्य न्यायाधीश श्री रंजन गोगोई ने कहा था "काश ! यह हैप्पीनेस पाठ्यक्रम न्यायपालिका में लागू हो जाता। यदि ऐसा होता तो देश में मुकदमों की संख्या घटकर आधी से भी कम हो जाती।" वर्ष 2019 में अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेले में दिल्ली के स्टॉल में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का एक विशेष स्टॉल लगाया गया जिसमें भारतीयों के साथ बहुत सारे विदेशियों ने भी हैप्पीनेस पाठ्यक्रम को समझा और इसकी सराहना की। शिक्षा जगत की प्रसिद्ध प्रदर्शनी DIDAC में भी हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का एक स्टॉल लगाया गया जहाँ NUEPA के पूर्व डायरेक्टर मर्मर मुखोपाध्याय, भूटान, अफगानिस्तान और मॉरीशस के शिक्षा मंत्रियों ने भी शिरकत की।

नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम

हैप्पीनेस टीम की क्षमता को बरकरार रखने एवं बढ़ाने के लिए समय-समय पर उनके प्रशिक्षण का आयोजन किया जाता रहा है जिसमें मध्यस्थ दर्शन के प्रशिक्षण हेतु आठ दिवसीय जीवन विद्या आवासीय शिविर भी शामिल है| वर्तमान शिक्षा निदेशक श्री हिमांशु गुप्ता जी एवं अतिरिक्त शिक्षा निदेशक व हैप्पीनेस प्रभारी सुश्री नंदिनी महाराज जी के प्रयास एवं मार्गदर्शन के चलते हैप्पीनेस पाठ्यक्रम नित नई ऊँचाइयों को पाने का प्रयास कर रहा है। आज हम जीवन विद्या शिविर की विषय वस्तु को वीडियो और पॉडकास्ट के माध्यम से पूरी दुनिया में दूसरे शिक्षाविदों तक भेजने का प्रयास कर रहे हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम पर एक डॉक्यूमेंट्री फिल्म का निर्माण हो रहा है और बच्चों के लिए वर्क बुक तैयार करने का काम जारी है। देश-विदेश में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम से मिलते-जुलते दूसरे कार्यक्रमों के अध्ययन के लिए टीम हैप्पीनेस को देश और विदेश में भेजे जाने की योजना भी है। हैप्पीनेस का सफर जारी है और हम नित नए आयाम छूने की ओर अग्रसर हैं।

Anil Teotia,
Chairperson Happiness Curriculum

2021, Capacity Building of Happiness Teachers during Covid 19 across Directorate of Education and Happiness audios sent to 8 lakh students

2022, Happiness 2.0 launched with many new intiatives

2021, Happiness Curriculum wins the prestigious WISE Award for Innovative Educational Project

@HAPPINESSDELHI

Happiness
Education
Conference
2019
Directorate of Education
Government of NCT of Delhi
Happiness
Education
Conference
2019

मेरा विद्यालय: खुशहाली की राह पर

हैप्पीनेस कक्षा में विद्यार्थियों की ख़ुशहाल ज़िंदगी के लिए किए जा रहे प्रयासों का मैं साक्षी हूँ। इससे प्रेरित होकर मैं भी हैप्पीनेस कक्षा की तरह अपने दिन की शुरुआत माइंडफुलनेस के साथ करता हूँ। यह अभ्यास मेरी दिनचर्या का अपरिहार्य एवं अभिन्न अंग बन चुका है। इससे मेरे मन में धैर्य, शांति व प्रसन्नता जैसे सुखद भावों का संचार होता है। विद्यालय में मेरी दिनचर्या की शुरुआत प्रार्थना-सभा में विद्यार्थियों से अभिवादन करके होती है। इसकी मुझे सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली है। विद्यार्थी सुबह घर पर अभिभावकों का और विद्यालय में अध्यापकों का अभिवादन करने लगे हैं, जिससे उनके दिन का शुभारंभ भी मंगलमय विचारों के साथ होता है।

मैंने दिनांक 10.12.2021 से 20.12.2021 तक 'Ensuring Happiness and Harmony through Education' पर गोवा में नौ दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण प्राप्त किया। इसका मेरे व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर व्यापक प्रभाव पड़ा। मैंने विद्यालय में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के मूल्यों जैसे कृतज्ञता, विश्वास, स्नेह, सम्मान आदि को विद्यार्थियों के जीवन में उतारने का प्रयास किया है। हमारे विद्यार्थियों ने इन मूल्यों को अपनाया जिसकी झलक विद्यालय के वातावरण में दिखाई देती है।

इस पाठ्यक्रम से प्रेरित होकर विद्यार्थियों, अभिभावकों, एसएमसी के सदस्यों और शिक्षकों की सक्रिय भागीदारी के परिणामस्वरूप विद्यालय में निम्नलिखित कुछ अनूठी पहल की गई हैं:

घंटी रहित विद्यालय

बिना घंटी का विद्यालय सुनते ही मस्तिष्क में प्रश्न की घंटी बजती है कि ऐसा विद्यालय कैसे हो सकता है। शिक्षकों एवं विद्यार्थियों की सहमति से विद्यालय में (No Bell System) को लागू किया गया है। इसके तहत सभी शिक्षक बिना घंटी बजे ही समय-सारणी के अनुसार न केवल अपना कालांश लेते हैं, अपितु अन्य सभी कार्यों को भी पूरी निष्ठा के साथ संपन्न करते हैं। माइंडफुलनेस के अभ्यास के फलस्वरूप ऐसा करना सभी को सहज प्रतीत हो रहा है।

कूड़ेदान रहित कक्षाएँ

व्यवस्था में अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर उसमें भागीदारी करने के संदर्भ में विद्यार्थियों व शिक्षकों ने कक्षाओं को कूड़ेदान मुक्त करने का निर्णय लिया। हर चीज़ की उपयोगिता को पहचानकर उसका उपयोग आवश्यकता के अनुसार किया जाता है। सभी इस बात का ध्यान रखते हैं कि कूड़ा कम से कम हो (आज किसी भी कक्षा में कोई कूड़ेदान नहीं है)। सफ़ाई सहयोगी निर्धारित समय पर, दिन में दो बार, कक्षाओं में बड़ा सा कूड़ेदान लेकर जाता है और विद्यार्थी अपने पास रखे कूड़े को उसमें डाल देते हैं।

क्रोध मुक्त क्षेत्र

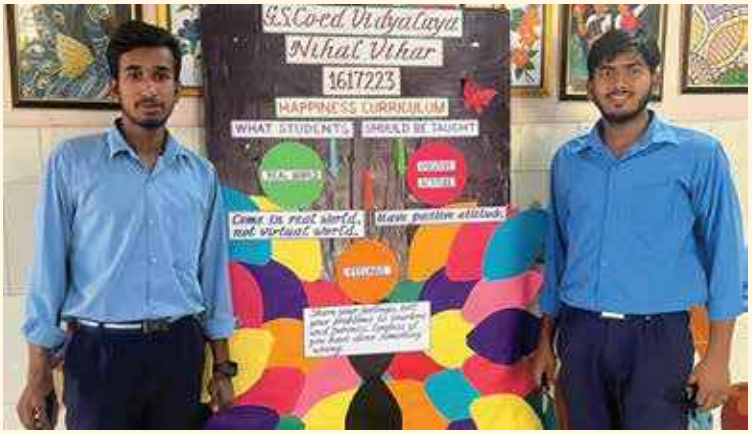
विद्यार्थियों के बीच होने वाले छोटे-मोटे झगड़े लगभग समाप्त हो चुके हैं। उनमें शिकायत करने की भावना भी बहुत कम हो गई है। विद्यार्थी विद्यालय संपत्ति का किसी प्रकार से कोई नुकसान नहीं करते हैं। विद्यार्थियों तथा शिक्षकों के बीच तारतम्यता बढ़ी है। अपनेपन की भावना के साथ सभी नियमों का पालन करते हैं।

स्वानुशासन

सभी विद्यार्थी समय से विद्यालय पहुँचते हैं तथा बिना किसी निर्देश के पंक्तिबद्ध होकर विद्यालय में प्रवेश तथा प्रस्थान करते हैं। सभी विषयों को रुचि के साथ पढ़ने व समझने का प्रयास करते हैं। सभी विद्यार्थी हर कालांश में उपस्थित रहते हैं। PTM तथा SMC की मीटिंग में अभिभावक भी बताते हैं कि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम किस प्रकार बच्चों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला रहा है। अब बच्चे घर में भी स्वानुशासित रहते हैं व घर के काम की ज़िम्मेदारी भी लेते हैं।

व्यसन मुक्त क्षेत्र

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का एक बेहतरीन परिणाम यह भी है कि आज हमारे विद्यालय में छात्रों के साथ नशीले पदार्थों का सेवन जीवन के लिए किस प्रकार घातक है जैसे विषयों पर बातचीत होती है। इसके चलते विद्यार्थी नशीले पदार्थों के प्रति सावधान हैं व इनके सेवन से दूर हैं। हम सब एक परिवार की तरह परस्पर विश्वास, स्नेह एवं सहयोग के साथ विद्यालय की उन्नति के लिए प्रयासरत हैं।

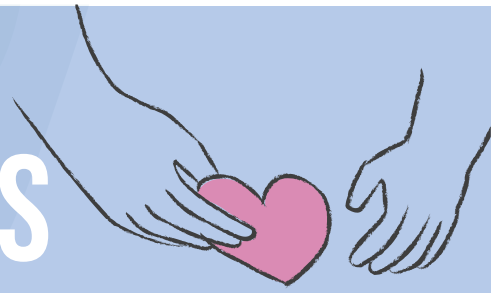


अपशब्द मुक्त क्षेत्र

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के कारण ही यह अभियान सफल हो पाया है। आज कोई भी विद्यार्थी विद्यालय में अपशब्दों का प्रयोग नहीं करता है। विद्यालय में आपसी संप्रेषण सम्मानपूर्वक होता है।

अजीत सिंह कटारिया, Head of School,
राजकीय सर्वोदय सह-शिक्षा विद्यालय,
निहाल विहार, नांगलोई

KNOW THE VALUES



Identify and complete the values given below :

Looking after the sick cat.

C _ _ E

Offering seat to an elderly person in the bus.

R _ S _ _ C _

Standing up for someone being bullied.

_ _ _ R _ G _

Spending time with grandparents during vacations.

A _ F _ _ T _ _ _

Lacking pride and willing to learn from others.

_ _ _ _ L _ _ Y

Being able to feel that all human beings are connected with each other.

_ O _ E

Sharing feelings with friends.

_ _ U _ T

Giving a card to the school guard.

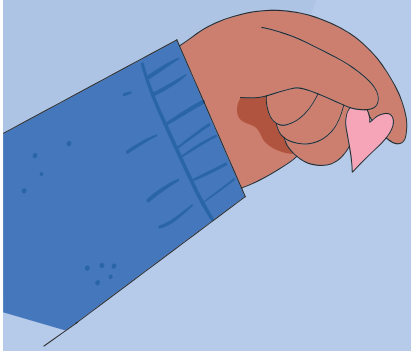
G _ _ _ I _ U D _

Supporting a friend in happy as well as sad times.

C _ M _ I T _ E _ T

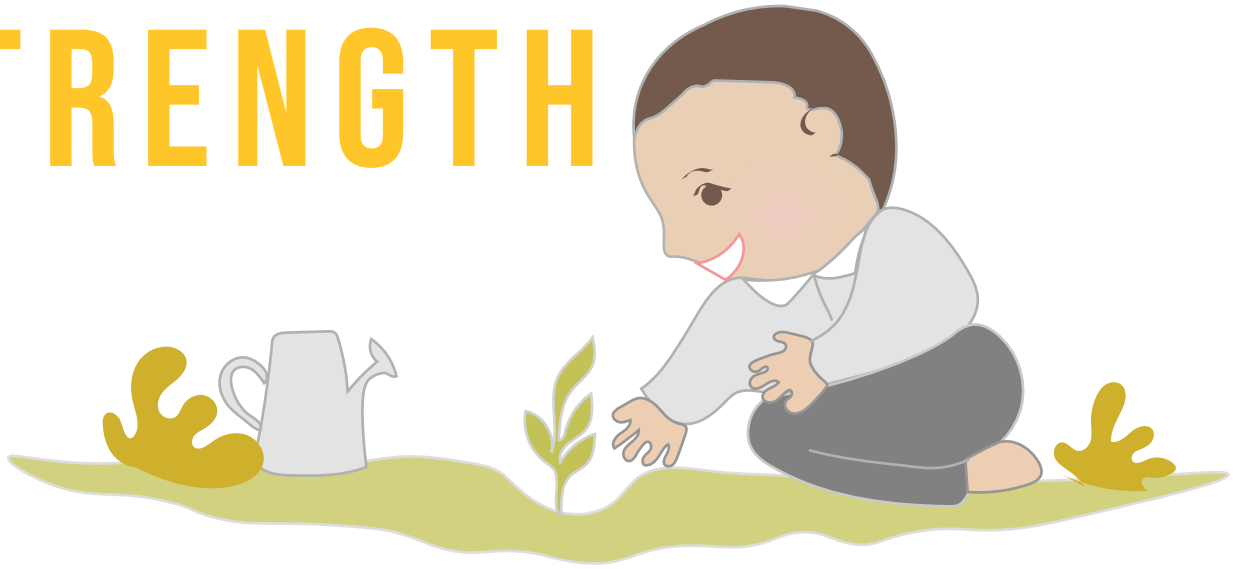
Keeping water for birds in summer.

_ I _ D N _ _ S



Care, Respect, Courage, Affection, Humility,
Love, Trust, Gratitude, Commitment, Kindness

GREEN STRENGTH



Anil Kumar works as a waterman in SKV No.1, C-block, Janakpuri. Fondly known as Anil bhaiya to one and all, he has a cheerful disposition and never refuses any task given to him. During the pandemic lockdown, he too felt restricted and looked around to occupy himself with some fruitful endeavor. Those days of confinement brought back childhood memories of the distressful days when his village used to be flooded by the swollen waters of a nearby river. “The houses got damaged, there was no water to drink and nothing to eat. The crops in the fields were also destroyed. As I grew up, I realized that deforestation was one of the causes of flooding”.

During the pandemic lockdown, his affinity for nature increased; he planted and nurtured more and more saplings. He grew flowers and vegetables in a small garden on his rooftop. Many people took up gardening as a hobby during the lockdown, but what was remarkable about Anil bhaiya was that he extended it to school.

He used to keep wondering how to spread cheer at school, especially in the rooms with maximum visitors, like the HOS's office and the DDO's office. He decided to use discarded objects like one time use plastic bottles to grow plants and hung them on the window railings in these rooms. He even hung one on the iron box encasing the hand sanitizer dispenser. His efforts bore fruit and everyone started noticing and praising his 'green strength'. He fondly recalls how appreciation from the HOS, Suman Madam firmed his resolve to carry on. Anil bhaiya believes that nature is a continuous source of joy not just for him, but for everyone else as well.

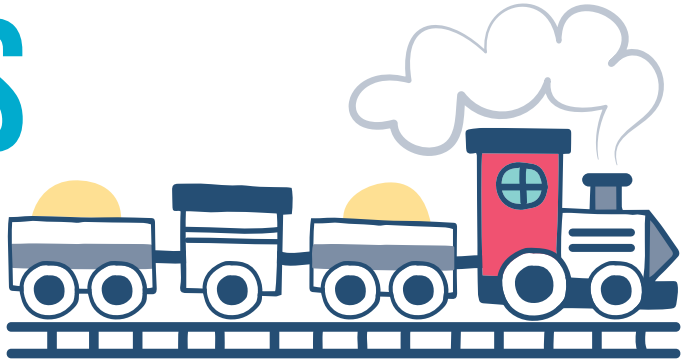
> *This is my way of contributing towards nature's conservation and giving happiness to the people around me. Specks of green amidst the concrete walls bring solace to many a wary eye. The use and spread of green strength bring me a deep sense of contentment. I also give away plants to whoever asks for them.*
>
> *- Anil Kumar*

His story exemplifies the wisdom, 'existence is co-existence' and inspires us to offer our gratitude to nature. It is the source of our sustenance and happiness. Every necessity and pleasure of ours is met by the bounty of nature, our survival depends on it.

Let's join our green strength with Anil bhaiya's and spread it far and wide !

Monika Jagota
Mentor Teacher
District Happiness Coordinator, West B

STUDENTS EXPRESS



हैप्पीनेस की कक्षा

हैप्पीनेस की कक्षा
निराशा हर ओर तनाव हर जगह
कभी कोशिश की....?
कि जानें इनकी वजह
तो चलो हैप्पीनेस की कक्षा में
ढूंढते हैं इनकी वजह
कक्षा में बच्चे हैं अलग-अलग
सबकी परेशानी है बेहिसाब
माइंडफुलनेस से चिंता को हटाना है
स्वयं को सक्रिय व सजग बनाना है
बच्चों! जीवन है बड़ा सुहाना
इसको दुख में मत गंवाना
समझ कर जीवन बदल लेते हैं
हंसी-खुशी जीवन में लाएंगे
गतिविधि से मुस्कुराहट फैलाएंगे
सकारात्मक सोच अपनाकर
जीवन को सही राह पर ले आएंगे
जीवन रूपी बगिया को
खुशियों से महकाएंगे
बेबसी, उदासी का मंजर हटाएंगे
अभिव्यक्ति के प्रभाव से
जीवन को सजाएंगे
चलो हैप्पीनेस की कक्षा में।

हर्षित कुमार, आठवीं बी
सर्वोदय सह शिक्षा
विद्यालय कालकाजी नंबर 2

हैप्पीनेस कहानी का प्रभाव

मैं ज्योति गाँधी, आचार्य तुलसी सर्वोदय बाल विद्यालय छतरपुर में पाँचवीं कक्षा की छात्रा हूं। जब से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम हमारे विद्यालय में आया है तब से मैंने अपने में सकारात्मक परिवर्तन महसूस किया है। 'शाबाशी की कलम' कहानी ने मेरे व्यवहार में बदलाव किया है। अब मैं अपनी पढ़ाई के साथ साथ पापा की दुकान के काम में, मम्मी की घर के काम में व दोस्तों को गृह कार्य समझने में मदद करने लगी हूं। इसके लिए मुझे किसी की शाबाशी की जरूरत नहीं है। मैं हैप्पीनेस क्लास की वजह से स्वयं में प्रेरित होती हूँ।

'Mindful seeing' की वजह से मैं अपनी कक्षा के प्रत्येक सामान, घर के सामान तथा अपनी पढ़ाई के सामान के प्रति सजग रहती हूं। हैप्पीनेस कक्षा की वजह से मुझ में आए बदलाव से अब मेरे मम्मी-पापा भी बहुत खुश रहने लगे हैं। गतिविधि 'सांप सीढ़ी' के माध्यम से मैं सकारात्मक एवं नकारात्मक कार्यों के बीच का अंतर सहजता से कर पायी। मुझे एक अच्छा नागरिक बनने की ओर अग्रसर करने के लिए हैप्पीनेस कक्षा का आभार।

ज्योति गाँधी, विद्यार्थी, 5
आचार्य तुलसी सर्वोदय बाल विद्यालय, छत्तरपुर-74

हैप्पीनेस कक्षा में समझा खुद को

मेरा नाम कार्तिक है। मैं GBSSS, सेक्टर 24 रोहिणी में कक्षा आठवीं सी का छात्र हूँ। मेरे जीवन में हैप्पीनेस कक्षा, विशेष रूप से माइंडफुलनेस ने अमिट छाप छोड़ी है। मैं पहले कक्षा में किसी भी बात का जवाब देने में शर्माता था। जब मुझे अध्यापक द्वारा पूछे गए प्रश्न का उत्तर पता भी होता था, तब भी मैं बोल नहीं पाता था। मुझे लगता था कि कुछ भी बोलूंगा, तो सब मुझ पर हँसेंगे। हैप्पीनेस कक्षा में नियमित माइंडफुलनेस करने से तथा शनिवार को होने वाली अभिव्यक्ति कक्षा से मुझमें आत्मविश्वास बढ़ने लगा। अब मैं अपने आप से पूछने लगा कि क्या मेरे अंदर का डर सही है। मेरे अध्यापक ने मुझे उर्दू कविता पाठ प्रतियोगिता के लिए चुना। लगातार प्रयास से मेरे अंदर का डर जाने लगा और मैंने ज़ोनल स्तर पर पहला स्थान प्राप्त किया। उसके पश्चात मैं डिस्ट्रिक्ट स्तर पर भी प्रथम आया और अब राज्य स्तर के लिए तैयारी कर रहा हूं। मेरे अंदर का सारा डर मिट चुका है और मैं किसी भी मंच से बोलने में बिलकुल भी नहीं घबराता हूँ। हैप्पीनेस मेरी सबसे पसंदीदा कक्षा है।

कार्तिक, विद्यार्थी
GBSSS, सेक्टर-24 रोहिणी

THE PURSUIT OF MINDFULNESS

At each moment in life, our physical and mental health, relationships and work-life balance depend on:

- How do we prioritize maintaining our energy levels?
- How do we communicate with controlled emotions?
- How do we focus on making decisions?

With so much expected of us in various roles at home and work, when was the last time you were able to slow down, breathe and be mindful? The simple act of being in the present moment has the power to change everything for the better in spite of the stress and pressure that come with expectations and responsibilities.

What is Mindfulness?

Mindfulness is often used as an umbrella term that does not conflict with any belief, traditions, culture, religion or science.

John Kabat-Zinn gives a clearer definition of the concept of mindfulness: "The awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmental to the unfolding of experience moment by moment."

Practice through sensory stimulation (breath and sensations) helps one calm down and focus better.

Mindfulness — Means paying attention in a particular way

- On purpose
- In the present moment
- Non-Judgementally

Why Mindfulness?

Time is precious, and it can be a little difficult to take some minutes out of a busy day to focus on mindfulness. But once you start practicing it, you'll find that it improves productivity, balance, and motivation at home as well as at work.

For example, while nurturing a kitchen garden, a mother is also creating a to-do list of watering the plants, removing the weeds, cleaning the house, washing clothes, cooking, etc. At the same time, her daughter notices the ants going in a straight line over a heap of stones and dry leaves. She is excited and happy in the moment without worrying about what is to be done next. She is able to realize that ants are also an integral part of the garden. Mindfulness is noticing what we don't usually notice as our minds are occupied with the thoughts of the past and future.

Mindfulness in Delhi Government Schools

The approach to developing mindfulness is reflected in the Happiness Curriculum which was introduced in July 2018 in grades kindergarten to eight of Delhi Government Schools. By practicing mindfulness regularly, the students have come to realize the difference between being mindful and mind full. They have become calmer, more composed and attentive; they also try to analyze their emotions and regulate them.

An exclusive mindfulness class is held on the first working day of the week, either on Monday or on the successive working day, followed by formal mindfulness exercises. These practices like mindful breathing, mindfulness of thoughts, body scan, etc., are done to make them aware of their bodies and thoughts; these exercises vary each week.

An exclusive mindfulness class is held on the first working day of the week, either on Monday or on the successive working day, followed by formal mindfulness exercises. After the practice of mindfulness, all students are encouraged to share their experiences in a pleasant and safe environment. On the other days of the week, mindfulness check-in and check-out are done at the beginning and end of each happiness class. Even during the pandemic lockdown, online mindfulness classes were conducted, and recordings of mindfulness practices were shared with the students and teachers to help reduce stress, sadness, worry and loneliness. Mindfulness is an authentic way to develop self-awareness in students so that they are better prepared to handle the disruptive challenges of the present and future times; their emotional health and wellbeing are no less important than their achievements and material success.

References:

1. Jon Kabat-Zinn. 2003. Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical psychology: Science and practice 10, 2 (2003), 144–156.

2. Jon Kabat-Zinn. 2013. Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to Cope with Stress, Pain and Illness using Mindfulness Meditation. Ha- chette UK.

Dr. Sunanda Grover

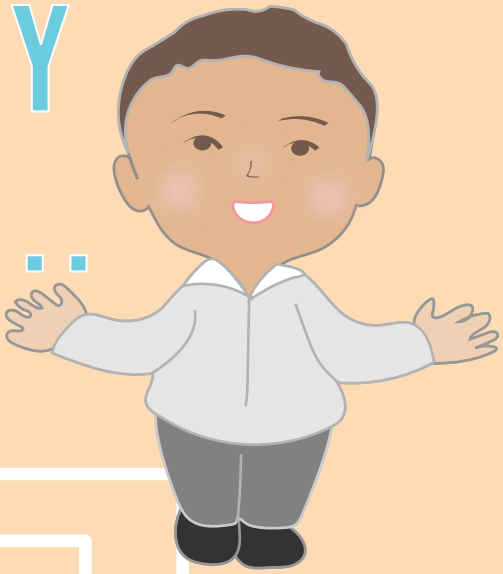
Blue Orb Foundation, (Knowledge Partner with Happiness Curriculum)

?

Can you name a research based game created by scientists to make people happier?

Happify

IN THE JOURNEY OF HAPPINESS...



TEACHING THE WHOLE CHILD: MY LEARNING FROM HAPPINESS CURRICULUM

When I came to India in 2017, I thought I knew what to expect in terms of the schools. Part of the excitement of coming to India was to work with Indian teachers about ways to reach students and make learning more interactive and less about memorization and rote practice. I am grateful for the time I spent working with extremely resourceful and open-hearted teachers in Hyderabad and Delhi. What I didn't expect to learn about was the Happiness Curriculum.

What I came to learn during my time in India is that the Happiness Curriculum is a fully developed set of practices and ideas based on improving young people's experiences in school. It has been a long-known idea to many educators that a student who is not motivated or does not even want to be in your class will have a much more difficult time learning than a student who feels that she belongs. In the past few years, many educators in the United States have started to emphasize Socio-Emotional Learning or SEL. We recognize that it is counterproductive to try to teach just a child's brain—one must try to teach the whole child: brain, heart, hands, eyes and all.

The discovery I made with the help of other Indian teachers was that the Happiness Curriculum involves practices that develop honesty, empathy, mindfulness and self-awareness. All of these are pillars of SEL, but while schools in the U.S. just say SEL is important, India's schools have developed a systematic approach for

addressing the key habits of SEL to help instructors teach the whole child.

One habit I brought with me was mindfulness. I had heard of this before but like a lot of other people, I wasn't completely familiar with it. Thankfully other Indian teachers gave me advice, readings and generous time to practice until I understood not only how to practice mindfulness myself, but also with a classroom full of students.

One of the hardest parts of practicing mindfulness with a classroom of students is the quieting: quieting the head and hands until they are calm and still; quieting the mind so urgent thoughts or impulses are allowed to

pass without judgement or manifesting into actions. Once students can quieten the body and mind, the door to mindfulness practice opens and a level of awareness appears.

This practice made my students more patient with each other. Sometimes I saw empathy expressed from places that surprised me. A young man explained that in his home with many siblings, there was not a quiet space to be found, but this practice allowed him to create his own quiet. Another student who suffered from anxious and invasive thoughts pointed out that it helped him manage them. Some students were grateful that we made a small part of their frenetic and harried day quiet and calm.

When I spoke with other educators about this, replies ranged from "That sounds interesting" to "I already know someone doing this." And just like that I entered a small network of other educators who either had adopted or were interested in adopting mindfulness practice in their classroom. Different teachers, I came to learn, use mindfulness practice in different ways with their students. Susan uses it as part of a daily warm-up with her students as a way to get into the right use of mindfulness practice in different ways with their students. Susan uses it as part of a daily warm-up with her students as a way to get into the right physical, mental and emotional place to do some Math. Beverly uses it from time to time in response to student behaviour. She can intuit when her class needs to take a moment to slow things down and gain awareness and she finds the practice able to allow students to "refocus." Henry has built an entire elective course around mindfulness practice, with presentations on breathing, student research on its effects, and even a guest speaker or two who can share wisdom from experience.

Of course, mindfulness practice is only one component of the Happiness Curriculum, but it has changed my practice and that of other educators I know. The truth of the matter is that it's impossible to adopt everything that Delhi government schools do in my home district of New York because we're not so similar. We have different schedules, cultures and constraints. But we can learn understand that we can learn a great deal from each other, even if we're not copying each other's practices. And who says

we should? If a method is working for your students, that is to be celebrated!

It may not work exactly the same way with mine. With time, we can work together, adapt and adopt and find a way to use many of the methodologies in a new context which preserves the spirit, even if it looks a little differentI'm glad I learned about the Happiness Curriculum and am enthusiastic about continuing to learn and adapt even more.

Socio-Emotional Learning is critical to our students having a joyful experience in our schools and the Happiness Curriculum is an amazing path to get there.

Seth Guinals-Kupperman
Physics Teacher & Fulbright Scholar
The Brooklyn Latin School, New York

?

Happy Money: The science of Smarter Spending by Elizabeth Dunn & Michael Norton talks about two kinds of buying experience- material things and experiential purchases. Which you think brings more happiness?

Experiential purchases such as trips, movies & special meals.

SPOT THE DIFFERENCE

While making the second image, the artist made 6 mistakes.
Find the 6 differences.

(A)

(B)

मानव मूलतः गलती करना नहीं चाहता
10 STEPS OF HAPPINESS
HATE LESS LOVE MORE
WORRY LESS DANCE MORE
CONSUME LESS CREATE MORE
FROWN LESS SMILE MORE
TALK LESS LISTEN MORE
FEAR LESS TRY MORE
JUDGE LESS ACCEPT MORE
WATCH LESS DO MORE
COMPLAIN LESS APPRECIATE MORE
HAPPINESS
HAPPINESS GRAPH
आज लंच
लाये हो

CLASS
HAPPINESS ACTIVITY
HAPPINESS STORY
में क्या दोस्त?
आज तो माँ ने जल्दी में ही कुछ रखा होगा।
ऐसा क्यों?

मानव मूलतः गलती करना नहीं चाहता
FROWN LESS SMILE MORE
TALK LESS LISTEN MORE
FEAR LESS TRY MORE
JUDGE LESS ACCEPT MORE
WATCH LESS DO MORE
COMPLAIN LESS APPRECIATE MORE
HAPPINESS GRAPH
ACTIVITY
HAPPINESS STORY
माँ ने आज सिर्फ मेरे लिए मटर वाले चावल बनाए थे, अभी लंच पैक करके मेज पर रखा ही था कि छोटे भाई ने उसे गिरा दिया।
ओह! तभी तुम्हारे टिफिन में आज बिस्किट हैं।

HATE LESS LOVE MORE
WORRY LESS DANCE MORE
CONSUME LESS CREATE MORE
FROWN LESS SMILE MORE
TALK LESS LISTEN MORE
FEAR LESS TRY MORE
JUDGE LESS ACCEPT MORE
WATCH LESS DO MORE
COMPLAIN LESS APPRECIATE MORE
HAPPINESS GRAPH
HAPPINESS ACTIVITY
मैंने उसे खूब डाँटा क्योंकि मुझे बहुत गुस्सा आ रहा था।
ओह! तो उससे गलती से टिफिन बॉक्स गिर गया, वह गिराना तो नहीं चाहता था ना !

मानव मूलतः गलती करना नहीं चाहता
10 STEPS OF HAPPINESS
HATE LESS LOVE MORE
WORRY LESS DANCE MORE
CONSUME LESS CREATE MORE
FROWN LESS SMILE MORE
HAPPINESS CLASS
HAPPINESS GRAPH
HAPPINESS ACTIVITY
HAPPINESS STORY
देखो सामने दीवार पर लिखा है कि 'मानव मूलतः गलती करना नहीं चाहता है।' हैप्पीनेस वाली अध्यापिका ने भी कक्षा में चर्चा की थी कि गलती तो नासमझी में हो जाती है।
अब समझा, भाई भी मेरा टिफिन गिराना नहीं चाहता था, भूल से उससे गिर गया।मैं ऐसे ही उसपर इतना गुस्सा हुआ। आज घर जाते ही उससे माफ़ी माँगूंगा।

खुशियों भरा जन्मदिन

जन्मदिन सभी के लिए अपनी ज़िंदगी का एक ख़ास दिन होता है। यह बच्चों के लिए ही नहीं, बल्कि बड़ों के लिए भी ख़ुशी का दिन होता है। हमारे संस्कारों में परिमार्जन के लिए इस दिन को हर्ष व उल्लास के साथ एक सांस्कृतिक उत्सव के रूप में भी मनाया जाता है।

बड़ों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करना और उनसे आशीर्वाद लेना, बराबर वालों के लिए स्नेह व सम्मान का भाव व्यक्त करना व छोटों के लिए प्रेरणास्रोत बनने का संकल्प लेना इसे बहुत ही सार्थक बना देता है। इन बातों को ध्यान में रखते हुए दिल्ली के सभी सरकारी विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तहत हर बच्चे का जन्मदिन शानदार तरीके से मनाया जाने लगा है।

इसे मनाने का उद्देश्य, तरीका और इसके परिणाम की कुछ झलकियां इस प्रकार हैं-

उद्देश्य (Purpose):

स्वयं के प्रति जागरूक होना।

एक-दूसरे में अच्छाई देखना और प्रेरित होना।

अपनी अच्छी बातें जानकर आत्म-सम्मान महसूस करना।

विद्यालय के प्रति परिवार भाव पैदा होना।

प्रक्रिया (Process):

जिस बच्चे का जन्मदिन मनाया जाता है उसे कक्षा के सामने बुलाया जाता है। वह कक्षा में कोई पाँच बच्चों को चुनता है जो उसके दोस्त हैं या उसे अच्छे से जानते हैं। अब वे बच्चे एक-एक करके जिसका जन्मदिन है उसके बारे में एक-एक अच्छी बात बताते हैं जिससे उनको प्रेरणा मिलती है। हर बच्चा एक अलग सकारात्मक बात बताता है। उदाहरण के लिए बच्चे अपनी बात कुछ इस तरह साझा करते हैं-

मुझे ख़ुशी है कि मैं मोनिका की दोस्त हूँ, क्योंकि पढ़ाई में यह हमेशा मेरी मदद करती है।

मैं आभारी हूँ कि मैं अमित का दोस्त हूँ, क्योंकि मुझे इससे विद्यालय में समय पर आने की प्रेरणा मिलती है।

इसके साथ ही पाँच दोस्तों के अलावा कक्षा के किन्हीं तीन और बच्चों को भी स्वेच्छा से अपनी बात साझा करने का अवसर दिया जाता है। अध्यापक भी उस बच्चे की कोई एक खूबी या अच्छी बात शेयर करता/करती है और पूरी कक्षा के साथ मिलकर उसे जन्मदिन की शुभकामनाएँ देता/देती है। आखिर में जिस बच्चे का जन्मदिन है वह सभी का धन्यवाद करते हुए किसी एक बात को लेकर संकल्प (resolution) करता है और उसे अपने अगले जन्मदिन तक पूरा करने का वादा (promise) करता/करती है। यह बात अपनी किसी आदत या व्यवहार में सुधार को लेकर भी हो सकती या किसी सद्गुण को अपनी ज़िंदगी में अपनाने को लेकर भी हो सकती है। यदि बच्चे के जन्मदिन पर विद्यालय में अवकाश हो या बच्चा छुट्टी पर हो तो बच्चे के आने पर अगले कार्य दिवस को उसका जन्मदिन मनाया जाता है। कक्षा आठ तक के बच्चों का जन्मदिन हैप्पीनेस क्लास के आखिर में हैप्पीनेस अध्यापक मनाते हैं तथा आगे की कक्षाओं में कक्षाध्यापक मनाते हैं।

बच्चे के बारे में बताई गई अच्छी बातों और बच्चे द्वारा किए गए संकल्प को अध्यापक एक रजिस्टर या पेपर शीट पर निर्धारित प्रारूप में नोट करते हैं, क्योंकि बच्चे की उन्नति के मूल्यांकन के लिए यह जानकारी बहुत ही उपयोगी है। सही मायने में जन्मदिन एक व्यक्ति की 'ज़िंदगी का वार्षिक मूल्यांकन दिवस' होता है। सभी को यह देखने की आवश्यकता है कि इस दुनिया से मुझे क्या मिला और मैंने इस दुनिया को क्या दिया। अपने व्यक्तित्व को और मूल्यवान बनाने के लिए किसी सद्गुण को अपनाने का संकल्प भी करें। अपने प्रियजनों के बीच अपनी ज़िंदगी की उन्नति को देखते हुए उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करें जिनके कारण उन्नति कर पा रहे हैं। पीछे हुई किसी भूल से सबक लें और आगे और बेहतर करने का आश्वासन दें तो जन्मोत्सव ज़िंदगी में उत्साह को बनाए रखने में सफल होगा। कुछ इसी तरह की झलक विद्यालयों में दिखने भी लगी है।

हैप्पीनेस अध्यापक की नज़र में-

बच्चों का जन्मदिन मनाने का यह तरीका मुझे बहुत अच्छा लगा। पहले किसी के जन्मदिन पर बच्चों का ध्यान सिर्फ शुभकामनाएँ देने, कुछ खाने-पीने और उपहार लेने-देने तक ही रहता था। अब उनका ध्यान एक बेहतर इनसान होने की ओर भी जाने लगा है। मैं तो अब अपने परिवार में भी सबका जन्मदिन इसी तरीके से मनाने लगा हूँ। घर पर भी यह तरीका सबको बहुत पसंद आया।

- नरेंद्र कुमार

इस तरह जन्मदिन मनाने पर बच्चों में एक-दूसरे में सकारात्मक गुण खोजने के साथ-साथ सकारात्मक दृष्टिकोण भी पैदा हो रहा है। जिस बच्चे का जन्मदिन है वह भी अपने लिए कुछ नया कार्य करने की ठान रहा है और उसे पूरा करने के लिए तत्पर रहता है, क्योंकि उसे भी अपनी प्रतिभा सिद्ध करने का अवसर मिल रहा है। यह तरीक़ा व्यर्थ आडंबरों से दूर बच्चे के लिए प्रसन्नता का दिन है। यह एक भावनात्मक तरीक़ा है जिससे मन को संतोष व ऊर्जा मिल रही है।

- किरण कटारिया

हैप्पीनेस कक्षा में बच्चों का जन्मदिन मनाना एक नया और सुखद अनुभव साबित हो रहा है। इस के जरिए बच्चों को उन पलों को जीने का मौका मिल रहा है जब उनके साथी उनकी खूबियों को बताते हैं। साथ ही साथ हम शिक्षकों को भी अपनी क्लास के प्रत्येक बच्चे के गुणों से रूबरू होने का मौका मिल रहा हैं। इससे बच्चों से जुड़ने में मदद मिल रही हैं। अब तो हम बच्चों के साथ-साथ अपने विद्यालय परिवार के सभी सदस्यों का जन्मदिन इसी तरह मनाने लगे हैं।

- सीमा रानी

जन्मदिन मनाने का यह तरीका बच्चों को खास महसूस कराता है। कई बच्चे ऐसे हैं जो अपने घर पर जन्मदिन नहीं मना पाते हैं तो उनके लिए विद्यालय में जन्मदिन मनाना एक सुखद अनुभव है। इस लम्हे को वह जब-जब याद करेंगे तब-तब उन्हें खुशी का अहसास होगा।

- हुमा बेगम

सुमेर सिंह
सदस्य, CHVTL

LIVE LIGHT

Assailed by information from all sides, we live in a fast-paced era of short-lived attention spans and a long list of 'to-do' things. Imagine getting up in the morning and seeing some disastrous news on mobile or in the newspaper and starting the day with disgust and fear. A sudden massive downpour creates a chaotic traffic jam and frustration rises, getting late to work or school may lead to anxiety.

Top it with self-loathing chatter inside the head most of the time, I'm not good enough, I can never do this or that, I wasn't cut out for the job, I am too weak, etc. Add the dilemmas of being tall or short, skinny or fat, dark or fair skinned, straight or curly haired and the list is endless. It's like whipping ourselves and being remorseful for not being able to accept who we are. The self keeps quivering within because of hesitation, indecision, and lack of resolve, and gets angry, dejected, and may become depressed. At the same time, causing others harm or pain doesn't sit well with the human conscience. Yet, we still aspire to do bigger and better than others, seek benefits for self and family, and want to live amidst pleasures and comforts at any cost. However, big houses, holidays, shopping sprees, luxuries, and titles haven't yet proved to be reliable indicators of a joyful existence. Suffering in general is portrayed as noble in literature. Great works of art spring from great sadness. Fear, pain, and melancholy are inevitable for mortal beings, yet we don't actively seek them. All of us desire happiness and unbridled joy and laughter and freedom to be. The wellspring of lasting joy is within us and it manifests as love, affection, kindness, compassion, care, gratitude, generosity, etc.

The journey of good health and happiness is begun and sustained with self-awareness. Practice mindfulness to be in the moment. Do not feel entitled and take nothing for granted. Sitting and brooding over loss or misfortune for long doesn't make it go away. It's like doubling the grief from adversity by wallowing in self-pity. Shantideva, an ancient Indian teacher wrote, "All the suffering there is in the world arises from wishing ourselves to be happy. All the happiness there is in this world arises from wishing others to be happy." Existence is co-existence, so practice empathy and compassion for self and all beings.

A grumpy, middle-aged man was sitting alone on a bench in a park in the cantonment area. The moment a woman came and sat down next to him, he began complaining about how hard and unfair life was. The woman listened patiently and offered him a cupcake. Her only son, an Indian army officer had been martyred in the line of duty. She had come to celebrate his birthday and spend time with the children and their mothers, all of whom had undergone bereavement due to war. The man was perplexed to see them laugh, hug and celebrate with each other. He wanted to know how she could be happy after losing her only son. The woman told him that she saw her son in all the

children, and their welcoming smiles filled her with affection and gratitude. She thought of them as her own now and tried to help in whichever way possible. The man was humbled, and for the first time in many years, he started walking toward his house with renewed hope.

Tap the strength within to heal and contribute actively to others' wellbeing. Gratitude, appreciation, and blessings increase positivity leading to a contented life and lasting happiness. Filter thoughts and words, reframe the harsh narratives to empower self and others, and make choices that lead to harmony. Use honesty and kindness along with wisdom and discretion while making difficult choices.

Get up in the morning with a smile and feel grateful for a new day, hug the family members warmly, and do some chores before picking up the phone to check on the world.

In a traffic jam, conserve energy by reframing thoughts positively, rather than wasting it on clicking pictures and posting them on social media, as if this is the end of the world.

Remember the phrase 'better late than never' and calm yourself.

Live light and be the light in the journey of life, and happiness will grow through you and spread in the world....

References:

1. Introduction to Jeevan Vidya (Transcription of a discussion with Shri. A Nagraj)
2. Bstan-'dzin-rgya-mtsho., & Tutu, D. (2016). The book of joy: lasting happiness in a changing world. New York, Avery, an imprint of Penguin Random House.

Monika Jagota
Mentor Teacher
District Happiness Coordinator, West B

हैप्पीनेस के रंग मेरे संग

विद्यालय एक परिवार होता है, ये हम सभी सुनते और कहते हैं परंतु सही मायने में विद्यालय को एक बड़ा और प्यारा परिवार बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम ने बहुत बड़ा योगदान दिया है। वैसे तो गणित के सभी शिक्षकों के लिए सबसे बड़ी चिंता उनके विद्यार्थियों का परिणाम रहता हैं, परंतु हमारे उत्तर पूर्व जिले के गणित के शिक्षकों की चिंता और भी बड़ी हैं। 2018 में जब हमारी विद्यालय प्रमुख ने मुझे हैप्पीनेस का इंचार्ज बनाया तो मेरे मन में जिज्ञासा हुई कि क्या इस की मदद से हम अपने विद्यालय के परिणाम में सुधार ला पाएंगे? किसी भी नए प्रयोग को अपनाने में विद्यालय के सभी सदस्यों को समय लगता है, और ये पाठ्यक्रम तो हम शिक्षकों के लिए भी बिल्कुल नया था। जब हम सब की इससे अच्छे से पहचान हो गई तो हमारी समझ बनी की इस नए विषय से तो हमें और हमारे बच्चों को बहुत कुछ मिलने वाला हैं।

सबसे पहले हम सभी ने मिलकर विद्यालय में हैप्पीनेस के अनुरूप वातावरण का निर्माण किया। इसके लिए एक 'हैप्पीनेस वाटिका' बनाई गयी जिसमें छात्राओं और विद्यालय परिवार के सभी सदस्यों ने पुरानी सी डी और मिट्टी के बर्तनों के प्रयोग से हैप्पीनेस की कहानियों और जीवन मूल्यों को दर्शाया। गणित की पूरी टीम ने मिलकर 'गणितोपवन' बनाया। खुश रहने के लिए स्वस्थ रहना भी जरूरी है, इसी विचार के साथ विद्यालय की शारीरिक शिक्षा की अध्यापिका ने 'हैप्पी एंड हेल्दी ट्रैक' का निर्माण किया, जिस पर व्यायाम करते हुए विद्यार्थी ही नहीं बड़े भी प्रसन्न होते हैं। हैप्पीनेस की कहानियों व इस पाठ्यक्रम की मुख्य बातों को विद्यालय की सीढ़ियों पर लिखवाया गया ताकि छात्राएँ वहां से आते जाते समय उनपर ध्यान दे सकें। हम हैप्पीनेस को विद्यार्थियों के परिवारों तक आसानी से पहुंचा पाए। अपने विद्यालय की दीवारों पर बच्चों ने 'अभिव्यक्ति की दीवार' बनाई। अपने मन की उड़ान को रंग देने के लिए छात्राओं ने 'सेल्फी प्वाइंट' भी बनाए। हैप्पीनेस की कक्षा लेने से हम अध्यापिकाओं को छात्राओं की कल्पनाशीलता, रचनात्मकता और उनके अनगिनत गुणों के बारे में पता चला जिनसे हम सभी अंजान थे, क्योंकि विषयों के कालांश में उनका पाठ्यक्रम पूरा कराने में ही समय खत्म हो जाता था। हैप्पीनेस के आने से हम सभी एक दूसरे को अच्छे से जान पाए। भूगोल की अध्यापिका और उनकी टीम ने विद्यालय में 'सृजन शाला' का निर्माण किया, जहां पर छात्राएँ अपनी अध्यापिकाओं के साथ पुरानी और बेकार वस्तुओं से नए नित प्रयोग करती हैं।

आइए अब आप सभी को कुछ अपनी बातें बताती हूं । इस पाठ्यक्रम के संपर्क में आने से पहले भी मैं अपने विषय की अच्छी अध्यापिका थी, परंतु हैप्पीनेस ने मेरी कार्य क्षमता और कुशलता को और भी निखार दिया। पहले मैं किसी भी बात पर तुरंत प्रतिक्रिया दे दिया करती थी, पर अब रिएक्शन की बजाय रिस्पॉन्स करती हूं। कहानियां सुनाने के बाद चर्चा करते हुए खुद भी बहुत कुछ सीखती हूं। सुबह कक्षा की शुरुआत माइंडफुलनेस से करते हुए पता चला कि विद्यार्थी ही नहीं, हम बड़े भी वर्तमान में कम ही जी पाते हैं। मैंने छोटी कक्षाओं के सुनाने के बाद चर्चा करते हुए खुद भी बहुत कुछ सीखती हूं। सुबह कक्षा की शुरुआत माइंडफुलनेस से करते हुए पता चला कि विद्यार्थी ही नहीं, हम बड़े भी वर्तमान में कम ही जी पाते हैं। मैंने छोटी कक्षाओं के साथ दसवीं की छात्राओं को भी गणित के पीरियड में माइंडफुलनेस गतिविधि करानी शुरू की। धीरे धीरे पूरी गणित की टीम ने इसको अपनी बोर्ड की कक्षाओं का हिस्सा बना लिया । कोरोना काल में इस पाठ्यक्रम का महत्व और ज्यादा समझ आया। 'हैप्पी मैथमेटिक्स' यूट्यूब चैनल बनाया और गणित की ऑनलाइन कक्षाओं में भी माइंडफुलनेस को जारी रखा, जिसका असर छात्राओं की एकाग्रता पर दिखने लगा।

'जिस के पास जो होगा वह वही बांटेगा', जब इस बात पर ध्यान गया तो सोचा की सब से पहले अपने मन में खुशियों का खजाना इकट्ठा करना होगा जो दूसरों को दिया जा सके। पहले भी मदद करने वालों को धन्यवाद करते थे, परंतु कृतज्ञता के भाव की तरफ ध्यान गया है तो संबंध और मजबूत हो रहे हैं। शिक्षकों के साथ विद्यार्थियों के व्यवहार में भी परिवर्तन आ रहा हैं, जिसको छात्राओं और उनके माता पिता ने 'बदलाव की कहानियों' के माध्यम से व्यक्त किया है। हमारे विद्यालय की इस हैप्पीनेस यात्रा में हम सभी एक साथ आगे बढ़ रहे हैं और एक दूसरे से बहुत कुछ सीख रहें हैं। हमारा विद्यालय 'इंस्पायरिंग स्कूल' कहलाया जाने लगा है और परिणाम में भी सुधार हो रहा है। हमारी खुशी की यात्रा ऐसे ही चलती रहेगी और हम सभी सुंदरनगरी परिवार की सुंदर बगिया के इन नन्हे फूलों को विकसित करने में अपना योगदान देते रहेंगे।

सीमा रानी
हैप्पीनेस टीचर कोऑर्डिनेटर
जीजीएसएसएस सुंदरनगरी

SECOND STEP® PROGRAM, USA, NORTH AMERICA

Second Step® Program is a social-emotional competency building program in the USA designed by an American non-profit organization, Committee for Children.

The aim is to improve children's social-emotional intelligence wherein they are provided the capability to recognize the emotional sensibility of the situation they are in and be mindful to make the choice of acting positively whilst successfully managing their own emotions. The program aims to promote skills like engaging in social problem-solving skills, perspective taking, identifying and managing emotions, and impulse control whose deficit often underlies and accompanies aggressive behaviour.

Today, Second Step reaches 16.5 million children worldwide, and covers 34% of the elementary schools (~28,000 schools).

Second Step programs have earned accolades from the White House, the U.S. Department of Education and the Journal of the American Medical Association.

CHILDREN	SCHOOLS	ELEMENTARY SCHOOLS	
16.5 MILLION	~28,000		34%

It is for students in the age group of 4 to 14 with a distinct curriculum for each grade.The duration and length of modules vary depending on which grades they are catering. These sessions can be as short as daily 5-7 minutes for a four-year-old to weekly 40 minutes for middle school students. The social-emotional skills are imparted through brain builders, classroom discussion, modelling, partner exercises, and reinforcement. Second Step is now accessible online. Teachers can access the resources online and use the online platforms to teach students in a classroom setting.

Online teacher training for Second Step is included with the program. Implementation is recommended at the whole-school level in order to foster a positive school climate and to reinforce positive behaviours throughout the school. Students also perform activities in pairs or in groups in order to practice skills in a supportive environment of peers. The whole school approach not only creates a safe environment for the students to express themselves but also creates a common socio-emotional vocabulary used throughout the school. The Second Step program yields best results when students have long term exposure to the varying curriculum across grade levels.

Social Emotional Skill Tools

Brain Builder
Classroom Discussion
Modellling
Partner Exercises
Reinforcement

Reference:

1. Strawhun, J., Hoff, N., & Peterson, R. L. (2014,October). Second Step, Program Brief. Lincoln, NE: Student Engagement Project, University of Nebraska-Lincoln and the Nebraska Department of Education. http://k12engagement.unl.edu/second-step

Ramanujan Ankam & Viola Asri
Inculsion Economics India Center

? How does prioritising exercise lead to increased level of happiness?

Exercise releases Proteins and Endorphins that makes the brain happy.

HAPPINESS SONG

Happiness की कक्षा में खुद को हमने जाना
बहुत जरूरी होता है जीवन में मुस्काना
ल ल ला------ 2

अपनी खुद की साँसों को, जाने, जाँचे, परखें
खामोशी में सुनें आवाजें, ध्यान ऐसा धरलें
ल ल ला------ 2

खुशियों का माहोल अगर, मिलकर हम तैयार करें
ये दुनिया है फूलों जैसी,आओ इससे प्यार करें
ल ल ला------ 2

तन- मन दोनों रखें स्वस्थ , फैलायें मुस्कान
हँसना बहुत जरूरी होता कहता है विज्ञान
ल ल ला------2

जीवन का सब सार यहाँ पर ढूँढें तो हम पायें
खुशियाँ और त्यौहार यहाँ पर मिलकर खूब मनायें
ल ल ला------2

समय - समय पर होते उत्सव सबको खूब लुभाते
गीत- कहानी - गतिविधियों ने जोड़े रिश्ते- नाते
ल ल ला------2

नव सृजन और नई रचनाएँ, बच्चे करें धमाल
Happiness की कक्षा ने ऐसा किया कमाल
ल ल ला------2

बढ़ चढ़ लेना होगा हिस्सा ,ये जीवन उल्लास
happiness का पाठ्यक्रम शिक्षा को बनाये खास
ल ल ला------ 2

Sushma Bhandari
Happiness Teacher
GGSSS Bindapur (1618060)

HAPPY NEWS

The city of lakes project by Delhi Government uses different methods for bringing several lakes in Delhi back to life.

The restoration project at Timarpur lake and wetland is expected to purify over 2.5 crore litres of water.

"Studies show that mindfulness targets processes that transcend language and culture" - Dr. Amit Bernstein

With the aim to foster inner peace, acceptance and resilience, a team of scientists in Israel have designed and are implementing a mindfulness program for the Syrian refugees since 2020.

The MBTR-R (Mindfulness Based Trauma Recovery for Refugees) aims to help people find refuge within themselves and deal with PTSD, anxiety, fear and trauma by experiencing compassion, kindness and love within themselves and share it with the people around them.

What are your feelings after reading the first edition of अभ्युदय: Happiness Abound?

We are eager to receive your feedback as well as your happiness stories. Mail us at-

@happinessmagazinedoe@gmail.com

Photo Credit: GBSSS, SU Block, Pitampura (1411017)