

Nur. & K.G.

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS



State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

© SCERT, Delhi

April, 2023

ISBN : 978-93-94824-93-5

5000 Copies

Patron

Sh. Manish Sisodia

Former Dy. Chief Minister, Govt. of NCT of Delhi

Ms. Atishi

Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Ashok Kumar, Secretary (Education), Delhi

Mr. Himanshu Gupta, Director (Education), Delhi

Ms. Nandini Maharaj, Additional Director (Happiness), Delhi

Guidance

Ms. Rita Sharma, Director, SCERT, Delhi

Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Dr. B.P. Pandey, OSD (Happiness), Delhi

Chief Editor

Dr. Anil Kumar Teotia, Chairperson, CHVTL, SCERT, Delhi

Editor

Dr. Karamvir Singh, Asstt. Prof., DIET, Bholanath Nagar, Delhi

Mr. Sumer Singh, TGT English, Govt. Co-ed SV, Dichaon Kalan

Publication Officer

Dr. Mukesh Yadav, SCERT, Delhi

Publication Team

Mr. Dinesh Kumar Sharma, SCERT, Delhi, *Ms. Fouzia*, (B.R.P.) SCERT, Delhi

Published by : State Council of Educational Research and Training, Delhi

Graphics : Junaid Digital Arts, Delhi

Printed at : Raj Printers, A-9, Sector B-2, Tronica City, Loni, Ghaziabad (U.P.)

HANDBOOK DEVELOPMENT COMMITTEE

State Council of Educational Research and Training, Delhi

Dr. Anil Kumar Teotia

Chairman, Happiness Curriculum Committee
Principal, DIET Bholanath Nagar, Delhi

Dr. Shyam Sundar

Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

Dr. Karamvir Singh

Asstt. Prof. DIET Bholanath Nagar, Delhi

Dr. Sandip Kumar

Asstt. Prof. DIET Daryaganj, Delhi

Directorate of Education, Delhi

Anil Kumar Singh

Lecturer Hindi, SBV No.1, Jheel Khurenja

Anuradha Jain

TGT Mathematics, GGSS, Ashok Nagar

Atuba Saeed

Lecturer Special Education, RSKV No.2, Jama Masjid

Avinash Kumar Jha

TGT English, SV K 2 Block, Mangolpuri

Chandrika

TGT English, GGSSS No.3, Sarojini Nagar

Jyoti

TGT N.Sc, SKV Avantika, Sec.1 Rohini

Karshan Kumar

TGT Hindi, SV No.1, Mori Gate

Dr. Madhvi Agrawal

Lecturer Maths, St. Eknath GSKV, J&K Block, Dilshad Garden

Manjeet Rana

TGT English, G(Co-ed)SSS, Barwala

Meenakshi Malhari

Lecturer English, SKV, Vishwas Nagar

Pardeep Kumar

TGT N.Sc, SV, H-Block, Sawada (Ghevra) Colony

Punam

TGT Hindi, S(Co-ed)V, Masjid Moth

Rajwant Kaur

TGT Punjabi, RRMV SKV, Hauz Rani

Richa Sakhuja Sethi

TGT N.Sc, SCSD SV, Sec. 9 Rohini

Savita

TGT Mathematics, SKV, Badli

Sudhir Rathi

Lecturer Pol. Science, GBSSS, Gokalpur Village

Sumer Singh

TGT English, Govt. Co-ed SV, Dichaon Kalan

Tarachand Sharma

TGT Hindi, RPVV, Sec. 5 Dwarka

Tina Verma

TGT English, SKV, Rajouri Garden Extn.

Institutions/NGO's

Dr. Sunanda Grover

Blue Orb Foundation, New Delhi

Ms. Swati Chaurasia

Dream A Dream, Bengaluru

Ms. Manorma

Dream A Dream, Bengaluru

Abhibhavak Vidyalaya

Raipur, Chhattisgarh

Circle of Life

Gurugram, Haryana

Labhya Foundation

New Delhi



ATISHI
आतिशी



MINISTER

GOVT. OF NCT OF DELHI

मंत्री, दिल्ली सरकार

DELHI SECTT, I.P. ESTATE

दिल्ली सचिवालय, आई०पी०एस्टेट

NEW DELHI-110002

नई दिल्ली-110002

शिक्षा मंत्री का संदेश

शिक्षा का मूल उद्देश्य पढ़-लिखकर सफलता प्राप्त करना, जिम्मेदार नागरिक बनना और खुशहालीपूर्वक जीवन व्यतीत करना है। लेकिन आज के दौर में एक ओर जहाँ साक्षरता का स्तर बढ़ रहा है तो वहीं दूसरी ओर संवेदनशील मुद्दों को लेकर लोगों की समझ घटी है। इस चुनौती को दूर करने की दिशा में दिल्ली सरकार के स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से जो समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं, उसका स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा के माध्यम से ही किया जा सकता है।

हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली कुशल डॉक्टर, इंजीनियर और बढ़िया वकील तो तैयार कर रही है लेकिन एक अच्छा इंसान तैयार करने में असमर्थ प्रतीत होती है। शिक्षा के इसी अधूरेपन को भरने के लिए दिल्ली सरकार के सभी स्कूलों में 2018 से हैप्पीनेस करिकुलम की शुरुआत की गई।

इस करिकुलम को लागू हुए 4 साल से अधिक का समय हो चुका है। करिकुलम के पहले साल में ही इसकी सफलता ने ये साबित कर दिया कि आज के दौर में इसकी कितनी उपयोगिता है। करिकुलम के लागू होने के बाद समय-समय पर अनेक स्कूल प्रमुखों ने यह बताया है कि इससे स्कूलों में विद्यार्थियों की उपस्थिति बढ़ रही है, वे खुश रहने लगे हैं, तनाव मुक्त रहने लगे हैं। शिक्षक साथियों ने बताया है कि हैप्पीनेस करिकुलम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है, वे अब अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। विद्यार्थियों का बढ़ता आत्मविश्वास भी इस पाठ्यक्रम की एक बड़ी सफलता के रूप में उभर कर सामने आया है। अभिभावकों का मानना है कि बच्चों का व्यवहार बदल रहा है, वे परिवार के सदस्यों का सम्मान करने लगे हैं, रिश्तों के प्रति संवेदनशील हो रहे हैं।

सचमुच! यह एक बड़ी उपलब्धि है, और एक सुनहरे भविष्य की ओर संकेत कर रही है।

दिल्ली सरकार का हैप्पीनेस करिकुलम राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बनाने में कामयाब रहा है। भारत के विभिन्न राज्यों तथा अनेक देशों के प्रतिनिधिमंडल खुद दिल्ली सरकार के स्कूलों में जाकर इसका हिस्सा बने हैं और इससे प्रभावित हुए हैं। इतना ही नहीं, दिल्ली सरकार के हैप्पीनेस करिकुलम से प्रेरित होकर बहुत से राज्य अपने स्कूलों में ऐसी अनूठी पहल को शुरू करना चाह रहे हैं।

सीखने-सिखाने की इस शृंखला को आगे बढ़ाते हुए मुझे हैप्पीनेस करिकुलम के तीसरे संस्करण की नई, पहले से ज्यादा रुचिकर इस पठन सामग्री को लोकार्पित करते हुए अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस अवसर पर मैं दिल्ली की पूरी टीम एजुकेशन और हैप्पीनेस करिकुलम के डेवलपमेंट में लगे सभी साथियों को बधाई देती हूँ।

इस अवसर पर मैं दिल्ली शिक्षा क्रांति के शिल्पकार श्री मनीष सिसोदिया जी को भी साधुवाद देती हूँ, जिनके दूरदर्शी विज़न के कारण हमारे स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम की शुरुआत हुई और दिल्ली के लाखों बच्चों को इसका फ़ायदा मिला।

मुझे आशा है कि हैप्पीनेस करिकुलम आने वाले समय में और बेहतर तरीके से हमारे स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को एक खुशहाल और जिम्मेदार नागरिक बनाएगा जो शिक्षित और समर्थ राष्ट्र के निर्माण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करेंगे।

शुभकामनाएँ!

आतिशी

शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार

अशोक कुमार, भा.प्र.से
सचिव (शिक्षा)

ASHOK KUMAR, IAS
Secretary (Education)



सत्यमेव जयते

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष : 23890187 टेलीफैक्स: 23890119
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
e-mail : secyedu@nic.in

संदेश

शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल किताबी ज्ञान प्राप्त करना और अच्छे अंक प्राप्त करके ऊँचे पद पा लेना ही नहीं है। बल्कि शिक्षा का उद्देश्य इससे कहीं आगे बढ़कर मानव के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए कौशल के साथ-साथ उसकी समझ, उसके व्यवहार तथा उसकी जीवन शैली को विकसित करना भी है।

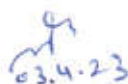
पिछले कई दशकों से हम देख रहे हैं कि जहाँ एक तरफ साक्षरता की दर बढ़ने के साथ-साथ भौतिक सुख-सुविधाओं का विकास तीव्र गति से हो रहा है वहीं दूसरी ओर मानवीय मूल्यों का पतन, मानवीय संबंधों में गिरावट, नौजवान पीढ़ी में अवसाद, कुंठा, तनाव और जीने के प्रति निराशा दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। शिक्षकों का सम्मान घट रहा है और समाज की व्यवस्थाओं के प्रति बच्चों में विश्वास में कमी आ रही है।

ऐसे ही गंभीर प्रश्नों का उत्तर पाने की तलाश में दिल्ली सरकार ने सन 2018 से अपने विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के रूप में एक नई पहल की है जिसके शुरुआती परिणाम बहुत ही सुखद एवं सकारात्मक रहे हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम से बच्चों में एकाग्रता बढ़ने, श्रम के मूल्य को समझने, अपने जीवन में दूसरों के योगदान को पहचानकर उनके प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने तथा भौतिकवाद और मानवता के सर्वांगीण विकास के बीच सामंजस्य स्थापित होने की संभावना बढ़ी है। आशा है सन 2047 में जब भारत आजादी के 100 साल पूरे होने का जश्न मना रहा होगा उस समय दिल्ली का वातावरण अधिक सुखद, अधिक सुरक्षित, अधिक संवेदनशील और मानवीय संबंधों से ओतप्रोत ज़िंदगी जीने लायक होगा क्योंकि उस समय के अधिकारीगण, कर्मचारीगण तथा दिल्ली के स्कूलों से गुजरे हुए अधिकांश लोगों ने हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का पाठ न केवल पढ़ा होगा बल्कि अपनी ज़िंदगी में उतारने का प्रयास भी किया होगा।

इसी दिशा में बेहद रोचक, आकर्षक एवं चित्रित सामग्री युक्त हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की नई पुस्तकों को प्रस्तुत करते हुए मुझे बेहद हर्ष महसूस हो रहा है।

इस अवसर पर मैं Cell for Human Values and Transformative Learning (CHVTL) SCERT दिल्ली के अध्यक्ष डॉ० अनिल कुमार तेवतिया और हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की पूरी टीम को हार्दिक बधाई देना चाहता हूँ जिन्होंने दिन-रात एक करके इन पुस्तकों के निर्माण कार्य को समयबद्ध तरीके से पूरा करने का महती कार्य किया है।

सुखद भविष्य की कामना के साथ....


03.4.23
(अशोक कुमार)

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



संदेश

दिल्ली शिक्षा निदेशालय के अंतर्गत आने वाले सभी विद्यालयों हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तीसरे संस्करण की चित्रित, रोचक एवं आकर्षक पुस्तकों को शिक्षकों तक पहुंचाते हुए मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है।

श्री ए. नागराज द्वारा प्रतिपादित 'मध्यस्थ दर्शन' (जीवन विद्या) पर आधारित यह पाठ्यक्रम बच्चों में शिक्षा के मानवीकरण के महत्व को स्थापित करने में कारगर सिद्ध होता दिख रहा है।

वर्तमान समय में शिक्षा व्यवस्था में लगे हुए अधिकांश लोगों का सारा ध्यान विद्यार्थियों को अधिकाधिक अंक प्राप्त करके अधिकाधिक अर्थोपार्जन के योग्य बनाने पर केंद्रित दिखता है। दूसरी तरफ समाज में तार-तार होते संबंध, एक दूसरे के प्रति बढ़ता अविश्वास, युवा पीढ़ी में बढ़ता अवसाद और तनाव यह सोचने पर मजबूर करता है कि वास्तव में शिक्षा अपने मूल उद्देश्य से भटक क्यों रही है।

भौतिकवाद की चकाचौंध और गलाकाट प्रतियोगिता की दौड़ से बाहर निकल कर मानव के जीवन में शिक्षा के वास्तविक मूल्य को स्थापित करने की दिशा में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम एक अद्भुत पहल है। इस दिशा में अभी तक उपलब्ध शोध यह दर्शाते हैं कि यह पाठ्यक्रम पढ़ाई के प्रति बच्चों में एकाग्रता विकसित करने के साथ-साथ विद्यालय, समाज तथा परिवार में संबंधों के महत्व को समझने और ऐसे व्यवहार को आचरण में उतारकर ज़िंदगी जीने में मददगार सिद्ध हो रहा है।

इस अवसर पर मैं हैप्पीनेस करिकुलम कमेटी, दिल्ली के अध्यक्ष डॉ० अनिल कुमार तेवतिया और उनकी टीम के समस्त सदस्यों को, जिन्होंने दिन-रात एक करके इस पाठ्य सामग्री को तैयार किया, हृदय की गहराई से बधाई देता हूँ।

मुझे आशा है कि आने वाले समय में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अपने मूल उद्देश्य (शिक्षा के मानवीकरण) को प्राप्त करने में अवश्य सफल होगा।

ढेर सारी शुभकामनाओं सहित...


(हिमांशु गुप्ता)

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

“किसी भी राष्ट्र का निर्माण उसके विद्यालयों में होता है”, ऐसा हम बचपन से सुनते आए हैं। मैं जब बचपन में अपने स्कूल जाया करती तो “हम होंगे कामयाब” और “होगी शांति चारों ओर एक दिन” वाला गीत अकसर विद्यालय के सभी उत्सवों में गाया जाता था। यह गीत आज भी विद्यालयों में अकसर सुनने को मिलता है, परंतु विडंबना यह है कि विश्वशांति दिन-प्रतिदिन खतरे में पड़ती जा रही है। कामयाबी के लिए हम एक-दूसरे के हाथ में हाथ न डालकर एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में लगे हुए हैं।

देश में साक्षरता की दर तो बढ़ रही है परंतु क्या हम सचमुच में अपने बच्चों को वास्तविक शिक्षा दे पाए हैं? क्या हमारे पारिवारिक एवं मानवीय संबंध पहले की अपेक्षा सुदृढ़ हुए हैं? क्या देश में भ्रष्टाचार, अत्याचार जैसी संगीन घटनाएँ कम हुई हैं? और क्या शिक्षालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के मन में उनके गुरुजनों के प्रति सम्मान का स्तर बढ़ा है? ऐसे ही ज्वलंत मुद्दों पर गहन चिंतन के बाद दिल्ली सरकार के सभी विद्यालयों में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम शुरू किया गया है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के इस नए संस्करण में शामिल की गई मनःस्वस्थता (Mental Health) पर आधारित सामग्री ने इन पुस्तकों को अनूठा एवं विलक्षण बना दिया है। विद्यालयों में सामान्य रूप से सामने आने वाले मुद्दों यथा बुलिंग (Bullying), मानसिक तनाव, बेचैनी, Panic तथा शरीर की बनावट को लेकर उत्पन्न होने वाली आत्महीनता, आदि को पाँचवीं से आठवीं कक्षा तक की पुस्तकों में शामिल करके इस बार हैप्पीनेस पाठ्यक्रम को और अधिक व्यापक रूप देने का प्रयास किया गया है। मुझे आशा है कि इन मुद्दों की समझ से विद्यार्थी इनको आसानी से पहचान सकेंगे तथा अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त कर पाएँगे जिससे मनःस्वस्थता (Mental Health) का सुखद प्रभाव उनकी जिंदगी में लंबे समय तक बने रहने की संभावना है।

इस अवसर पर मैं शिक्षा निदेशालय तथा SCERT, दिल्ली के पूरे परिवार को शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ।

मेरा संदेश तब तक अधूरा है जब तक कि मैं इन पुस्तकों के निर्माण में लगी हुई टीम के सदस्यों तथा उनके परिवारजनों का आभार प्रकट न कर दूँ क्योंकि दिनरात और सर्दियों की परवाह किए बिना इस टीम के समस्त सदस्यों ने अपना बहुमूल्य समय लगाकर इस कार्य को सफलतापूर्वक संपन्न किया है! अतः आप सबको एक बार पुनः बहुत-बहुत साधुवाद। स्वर्णिम भविष्य के लिए शुभकामनाएँ!

Nandini
शुभेन्दु
नंदिनी महाराज

Dr. Rita Sharma
Director



STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL
RESEARCH AND TRAINING

(An Autonomous Organisation of Govt. of
National Capital Territory of Delhi)

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में दिल्ली सरकार ने शिक्षा के क्षेत्र में अनेक नवाचारी प्रयोग किए हैं। चाहे विद्यालय प्रमुख तथा शिक्षकों के लिए देश विदेशों में ट्रेनिंग हो या विद्यार्थियों के लिए अक्वल दर्जे की सुविधाएँ। इन सब नवाचारों में हैप्पीनेस करिकुलम अपनी एक अलग छाप छोड़ने में कामयाब रहा है। यह पाठ्यक्रम न केवल विद्यार्थियों को खुशी की समझ देता है बल्कि उनमें अपनी उपयोगिता को पहचानकर समाज में जिम्मेदारी निभाने की योग्यता विकसित करने में भी मदद कर रहा है।

सभी शिक्षक साथियों से यह अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई पठन सामग्री के भाव को समझकर बच्चे मानवीय मूल्यों को आत्मसात करते हुए संबंधों में उनका निर्वाह कर सकें और समाज के विकास में अपनी भूमिका को पहचानकर अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकें।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT) दिल्ली के अंतर्गत Cell for Human Values and Transformative Learning (CHVTL) द्वारा तैयार किए गए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के तीसरे संस्करण की नवीन एवं चित्रात्मक पुस्तकों को पाठकों तक भेजते हुए मैं सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ और आशा करती हूँ कि आप सब इन पुस्तकों का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी में सकारात्मक सोच का निर्माण करने में अवश्य सफल होंगे।

धन्यवाद।

(डॉ रीता शर्मा)

निदेशक

Dr. ANIL KUMAR TEOTIA

Chairman



CELL FOR HUMAN VALUES & TRANSFORMATIVE LEARNING
(State Council of Educational Research & Training)
DIET, Bhola Nath Nagar
Delhi - 110032
E-mail : humanvaluescelldelhi@gmail.com

आभार

हैप्पीनेस हैडबुक का यह संशोधित और परिमार्जित तृतीय संस्करण आप सबके हाथों में प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। यह पुस्तक हमारे निवर्तमान उपमुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के उस विज्ञान का, उस सपने का मूर्तमान रूप है जो उन्होंने शिक्षा मंत्री के तौर पर कभी देखा था। हैप्पीनेस करिकुलम की इस यात्रा में हमें न केवल उनके विज्ञान और राजनैतिक इच्छाशक्ति का साथ मिला, बल्कि उनका रचनात्मक सहयोग भी प्राप्त हुआ। इस हैडबुक की अनेकानेक कहानियाँ और गतिविधियाँ उनके रचनात्मक कौशल और शिक्षा की गहरी समझ की गवाह हैं। उनके इस योगदान के लिए हम हमेशा कृतज्ञ रहेंगे।

हम आभारी हैं अपनी वर्तमान शिक्षा मंत्री आतिशी जी का जो दिल्ली शिक्षा क्रांति की बुलंद और मजबूत इमारत की वास्तुकार रही हैं। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था में प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से वे सहभागी रही हैं। हैप्पीनेस करिकुलम के निर्माण के शुरुआती दौर से लेकर आज तक उनके इनपुट और कार्य-योजनाएँ हमारा दिशा निर्देशन करती रही हैं।

हम आभारी हैं अपने शिक्षा सचिव श्री अशोक कुमार जी के जिनका अप्रतिम सहयोग हर कदम पर हमें प्राप्त होता रहा है। इस हैडबुक के वर्तमान स्वरूप की संकल्पना और इसकी मजबूत आधारशिला प्रदान करने हेतु हम अपने विज्ञानरी शिक्षा निदेशक श्री हिमांशु गुप्ता जी के आभारी हैं जिनके कुशल नेतृत्व के बिना यह कार्य कतई संभव न होता। हम आभारी हैं अतिरिक्त शिक्षा निदेशक (हैप्पीनेस) नंदिनी महाराज जी के जिनसे हमें न केवल प्रशासनिक सहयोग प्राप्त हुआ, बल्कि उनके सार्थक रचनात्मक सहयोग से भी यह पुस्तक समृद्ध हुई है। प्रस्तुत हैडबुक में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर उन्होंने न केवल व्यक्तिगत तौर पर अपना योगदान दिया है, अपितु समय-समय पर लेखक मंडल के साथ घंटों बैठकर विभिन्न मुद्दों पर सार्थक संवाद का भी हिस्सा रहीं और बन रही पाठ्य-सामग्री पर अपना फ़ीडबैक भी दिया जो काफी उपयोगी रहा। हम आभारी हैं निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., श्रीमती रीता शर्मा जी एवं संयुक्त निदेशक एस.सी.ई.आर.टी. श्री नाहर सिंह जी के जिनका मार्गदर्शन एवं सहयोग हमें निरंतर प्राप्त होता रहा है। श्री शैलेन्द्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक के सहयोग के प्रति हृदय से आभार जिनकी समीक्षात्मक पैनी दृष्टि किसी भी स्थिति में किसी को भटकाव की इजाजत नहीं देती। पुस्तक निर्माण की इस यात्रा में ओ.एस.डी. (हैप्पीनेस) डॉ० बी.पी. पाण्डेय जी के सहयोग के बगैर यह कार्य इतना सुगम न हो पाता। हर कदम पर जिस तरह के सहयोग की आवश्यकता पड़ी, वे सहोत्साह तत्पर मिले।

हम मध्यस्थ दर्शन सह-अस्तित्ववाद के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं जिनके सिद्धांत इस पाठ्यक्रम का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोमदेव त्यागी जी (प्रबोधक, जीवन विद्या), श्री अंकित पोगुला जी, श्री श्रवण कुमार शुक्ल जी एवं श्री संजीव चोपड़ा जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की रूपरेखा (framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया। मैं इस हैडबुक का निर्माण करने वाली अपनी हैप्पीनेस टीम का हृदय से आभारी हूँ जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसे पूरा किया। इसके साथ ही डॉ० राजेश प्रसाद सिंह (असिस्टेंट प्रोफेसर), श्री राजेश कुमार (असिस्टेंट प्रोफेसर), सुश्री कनिका (सी.एम.आई.ई. फेलो), सुश्री श्रुति गुप्ता (ड्रीम अ ड्रीम)

एवं सुश्री सुधा (लभ्या फाउंडेशन) को भी उनके समालोचनात्मक सुझावों के लिए धन्यवाद देता हूँ। साथ ही दिल्ली शिक्षा विभाग के हैप्पीनेस शिक्षकों का विशेष आभार जिनसे प्राप्त सुझावों और फ्रीडबैक ने इसके परिमार्जन का आधार तैयार किया।

हम, सुश्री उपासना खत्री (ई.वी.जी.सी.) व सुश्री राखी शर्मा (ई.वी.जी.सी.) का मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर सार्थक सुझावों के लिए विशेष आभार व्यक्त करते हैं।

हम विशेष रूप से आभारी हैं डॉ. राम प्रकाश वर्मा (टी.जी.टी. हिंदी), डॉ. गीता मिश्रा (टी.जी.टी. अंग्रेजी), सुश्री ऋतु त्यागी (टी.जी.टी. अंग्रेजी), श्री रामेश्वर उपाध्याय (प्रवक्ता इतिहास), श्री नवनीत कुमार (टी.जी.टी. विज्ञान), सुश्री मोनिका जगोटा (प्रवक्ता अंग्रेजी) का जिन्होंने इस पुस्तक के प्रारूप निर्धारण में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान किया।

हम पुस्तक निर्माण समिति के सदस्यों की योग्यता संवर्धन का अवसर उपलब्ध कराने के लिए अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उ.प्र.) तथा अभ्युदय संस्थान अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) के आभारी हैं। साथ ही हैप्पीनेस करिकुलम से जुड़े सभी गैर सरकारी संगठनों- ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु, ब्लूऑर्ब फाउंडेशन, नई दिल्ली, अभिभावक विद्यालय रायपुर, छत्तीसगढ़, लभ्या फाउंडेशन, नई दिल्ली और सर्कल ऑफ लाईफ, गुरुग्राम का उनके योगदान के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

इस समस्त पाठ्यक्रम का निर्माण डाइट दरियागंज में संपन्न हुआ है। हम वहाँ के प्राचार्य डॉ० रामकिशोर जी एवं उनकी पूरी टीम के प्रति कृतज्ञ हैं जिन्होंने इस दौरान पूरी हैप्पीनेस टीम का एक अभिभावक की तरह खयाल रखा और हर आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया। पुस्तक के कलेवर में सौंदर्यवर्द्धन के लिए हम जुनैद डिजिटल आर्ट, नई दिल्ली से फजरूद्दीन जी और उनकी टीम, विशेष रूप से ग्राफिक्स और कवर डिजाइनिंग के लिए श्री नारायण ठाकुर जी एवं श्री मुकेश कुमार उपाध्याय जी का हृदय से धन्यवाद करते हैं जिन्होंने निर्धारित समय में इस गुरुतर दायित्व का सफलतापूर्वक निर्वहन किया।

पुस्तक निर्माण से जुड़े सदस्यों के परिवारजन भी इस कार्य में बराबर के सहभागी हैं जिनके सहयोग के बगैर यह कार्य संभव नहीं था, उनके प्रति हार्दिक कृतज्ञता। इसके अतिरिक्त मैं उन सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त करना चाहता हूँ, जिन्होंने इस पुनीत कार्य में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अपना सहयोग दिया, लेकिन उनके नामों का उल्लेख यहाँ हम नहीं कर पा रहे हैं।

हम धन्यवाद देते हैं दिल्ली के बच्चों को जिन्होंने इस नितांत नए पाठ्यक्रम का दिल खोलकर स्वागत किया है और जिनके व्यवहार परिवर्तन की सकारात्मक कहानियाँ विद्यालयों से आने लगी हैं जो पूरी हैप्पीनेस टीम को और बेहतर करने की प्रेरणा देती है।

प्रस्तुत संस्करण में आप सभी सुधी पाठकों और विद्वान शिक्षक साथियों के सुझाव और फ्रीडबैक को शामिल कर पुस्तक को और अधिक सुगम, सहज और समृद्ध करने का प्रयास किया गया है। यह प्रयास कितना सफल और सार्थक हो सका है, यह तो विज्ञ पाठक और कक्षाओं में इसके निर्वहन की ज़िम्मेदारी सँभाल रहे शिक्षक साथी ही बताएँगे। हैप्पीनेस टीम ने तो अपनी ओर से अपना बेहतरीन देने की कोशिश की है। किसी भी किताब को लिखते समय हर लेखक या लेखक मंडल अपनी ओर से बेस्ट किताब ही लिखता है, लेकिन यह भी सच है कि शिखर पर स्थान हमेशा खाली रहता है। यह इस बात का प्रमाण है कि आज हम इसी हैंडबुक के पहले, फिर दूसरे और आज तीसरे संस्करण के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत हो रहे हैं। यह किताब भी कोई अंतिम किताब नहीं है। आगे भी इसके परिमार्जन और संशोधन की संभावना बनी ही रहेगी जिसके लिए आपके सुझाव और सहयोग अपेक्षित हैं।

धन्यवाद!

डॉ० अनिल कुमार तेवतिया
अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय-सूची

हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा	1
शिक्षक साथियों के लिए निर्देश	5

माइंडफुलनेस खंड

सत्र 1 : श्वास की समझ	Understanding Breathing	13
सत्र 2 : सीमा कहती है	Seema says	16
सत्र 3 : आलाप	Aalaap	18
सत्र 4 : निर्देश अनुसार कार्य करना	Do as Directed	20
सत्र 5 : ध्यान देकर सुनना-I	Mindful Listening-I	22
सत्र 6 : ध्यान देकर सुनना-II	Mindful Listening-II	24
सत्र 7 : ध्यान देकर सुनना-III	Mindful Listening-III	26
सत्र 8 : ध्यान देकर सुनना-IV	Mindful Listening-IV	28
सत्र 9 : ध्यान देकर देखना-I	Mindful Seeing-I	30
सत्र 10 : ध्यान देकर देखना-II	Mindful Seeing-II	32
सत्र 11 : दिल की धड़कन पर ध्यान देना	Heartbeat Activity	34
सत्र 12 : ध्यान देकर छूना	Mindful Touch	36
सत्र 13 : ध्यान देकर स्क्रिबल करना	Mindful Scribbling	38
सत्र 14 : ध्यान देकर चलना	Mindful Walking	40
सत्र 15 : भावनाओं के प्रति सजगता	Mindfulness of feelings	42

हम सब कुछ समझना चाहते हैं।
हममें समझने की असीम ताकत है।
हम समझने से हमेशा खुश रहते हैं।
हमें समझने के लिए अवसर व
सहयोग की आवश्यकता है।



हैप्पीनेस करिकुलम की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस करिकुलम क्यों?

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और खुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने की प्रवृत्ति वाला होता है। अलग-अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन-पोषण हो रहा है वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि भविष्य में बच्चे कैसे होंगे और वे किस तरह का कार्य-व्यवहार करेंगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद खुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में खुश रहना सीख लें, तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक खुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (self discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक खुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2023) के अनुसार, भारत विश्व के सबसे कम खुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 136 देशों में से भारत का 126वाँ स्थान है।

उपर्युक्त तथ्य के आधार पर हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को किताबी पढ़ाई कराना नहीं, बल्कि उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसे करिकुलम को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा खुशी की तरफ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है, इसलिए इसे वर्तमान समाज की ज्वलंत आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक खुशहाल एवं सामंजस्यपूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम खुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं। जबकि सम्मानजनक स्थिति कार्य करके खुश होने की बजाय खुश रहकर कार्य करने में है।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा विद्यार्थियों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्मान्वेषण तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) के अनुसार-“शिक्षक सामाजिक-भावनात्मक पक्षों पर भी ध्यान देंगे जो कि विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास की दृष्टि से नितान्त आवश्यक पक्ष है।” (पृ. 33)

इसके साथ ही यह दस्तावेज जीवन कौशल जैसे, आपसी संवाद, सहयोग, सामूहिक कार्य और लचीलेपन की भी बात करता है जो हमारे खुशहाल जीवन के सूत्र हैं।

वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (self deception) और आत्म-अज्ञान (self ignorance) को आत्मान्वेषण (self discovery) और आत्मज्ञान (self knowledge) मानकर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त होता जा रहा है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों को इसी प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में 'हैप्पीनेस' वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुके हैं कि विद्यार्थी खुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में विद्यार्थियों को माइंडफुल या सजग बनाने के प्रति अधिक जोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षणों में किसी दिए हुए उद्देश्य पर नॉन-जजमेंटल रहते हुए विशेष तरीके से ध्यान देना है। Jon Kabat-Zinn, (1982) के अनुसार, माइंडफुलनेस हमारे मन में क्षण-दर-क्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी अधिगम के चार मूलभूत स्तंभों (UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देश प्रदान किए गए हैं—

- ◆ जानने के लिए समझना (Learning to know)
- ◆ करने के लिए समझना (Learning to do)
- ◆ एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)
- ◆ होने के लिए समझना (Learning to be)

Aristotle का कथन है— “सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।”

Crisp (2000) के अनुसार— “सुख शिक्षा की एकमात्र स्वाधीन उपलब्धि है।”

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्यु पर्यंत मानव का समस्त प्रयास अपने अंदर खुशी को स्थापित करना ही है। खुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार, “बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।” ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं कि बच्चों के बचपन के अनुभव से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास की गुणवत्ता निर्धारित होती है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घकालिक मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस करिकुलम को नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ किया है। जैसा कि महात्मा गाँधी ने कहा है— “यदि हम विश्व में वास्तविक शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा।” अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण तथा स्वयं में सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वह निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यक्रम बेहतर, सकारात्मक तथा जोश युक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसकी सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में

सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है या प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? क्या हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए. नागराज (1999) के अनुसार, “स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।” उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ समन्वय स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है, और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, परिवार और समाज में खुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत-सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे- खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन खाना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों के पूर्ण होने से हमें खुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अतिरिक्त हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं, जैसे- विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में पूरी होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनकी संज्ञानात्मक मनोदैहिक तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा जिंदगी का उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

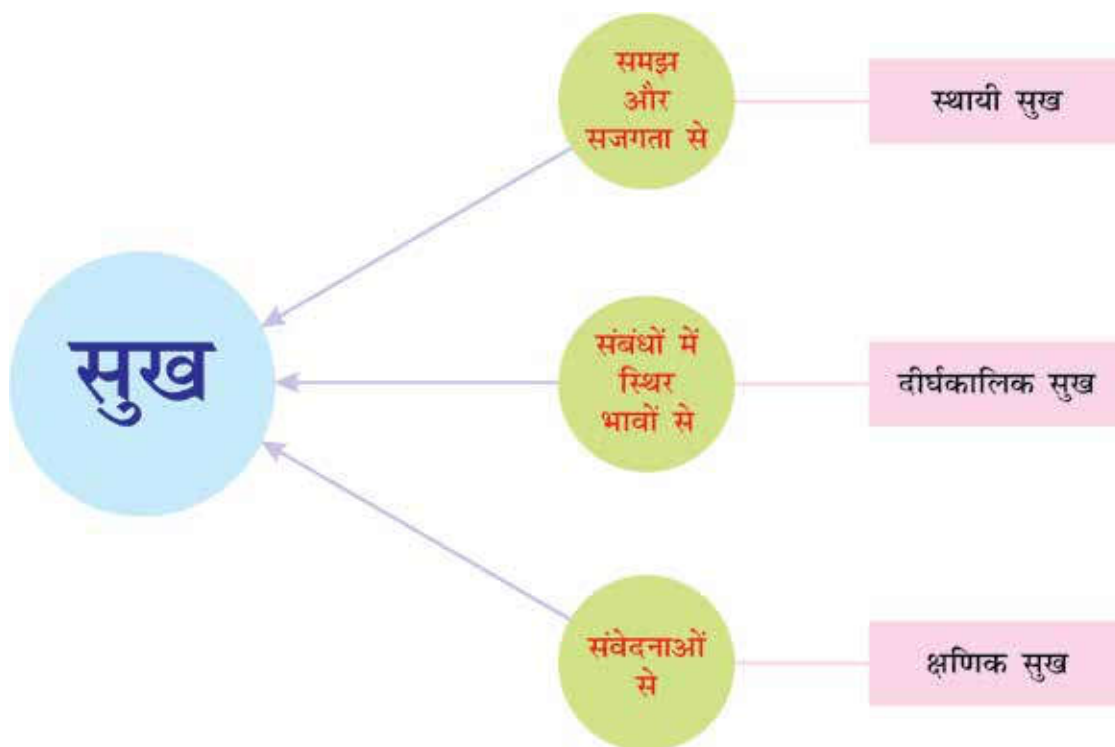
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम- कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई है। अगर इसको एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक **हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad)** बनता है। दूसरे शब्दों में मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

3. हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad)

- **संवेदनाओं से (Through Senses) :** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, फ़िल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हों, परंतु यह खुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने से, एक अच्छी फ़िल्म देखने से प्राप्त खुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटे तक ही रहती है, इसलिए इस प्रकार के सुख को **क्षणिक सुख (short term or momentary happiness)** कहा गया है।
- **संबंधों में स्थिर भावों से (Through stable Feelings in Relationships) :** हमारे सभी संबंधों से हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। ये भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हममें बनी रहती है। यह अपेक्षा किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। यह केवल भाव से ही पूरी होती है। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरी होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है, इसलिए इसे **दीर्घकालिक सुख (long term or deeper happiness)** कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव लंबे समय तक होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।

- **समझ और सजगता से (Through Understanding and Awareness) :** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होने, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देने तथा अंतर्द्वंद्व से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ा है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हमारे अंदर बना रहता है, इसलिए इसको **स्थायी सुख (sustainable happiness)** कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित होना, मनन करना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसी समझ से उत्पन्न स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावात्मक तथा व्यवहारगत समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से खुशी उत्पन्न होती है, वह इस खुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय, दयालु होता है और स्वयं के लक्ष्य तथा जिंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।



हैप्पीनेस करिकुलम इस उद्देश्य से बना है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से संबंधों में स्थिर भाव तथा समझ से प्राप्त स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में तालमेलपूर्वक जी सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी खुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे। इससे वे खुशी के याचक की बजाय खुशी के स्रोत होंगे।



शिक्षक साथियों के लिए निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछा जाए- क्या आपको खुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ, खुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने-अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न- क्या आप हमेशा खुश रहते हैं? यह पूछते ही सभी सोच में पड़ जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। जिंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस.सी.ई.आर.टी. (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा-प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस करिकुलम तैयार किया है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा खुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल खुश रहेंगे, बल्कि विभिन्न विषयों को खुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषयवस्तु का अभ्यास कराएँगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीकों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उन्हें हैप्पीनेस यानी खुश रहने का अभ्यास भी कराया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस करिकुलम के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा खुश रहने और दूसरों की खुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी खुशी का संबंध हमारे विचार व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इसके पाठ्यक्रम में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

माइंडफुलनेस खंड : ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व खुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच-समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

कहानी व गतिविधि खंड : इस खंड में पाठों के अंतर्गत कहानियों और गतिविधियों का समावेश किया गया है। इस पाठ्यक्रम में इस प्रकार की कहानियाँ और गतिविधियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व-मूल्यांकन (self evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इंसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को जैसी हैं वैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस करिकुलम के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक खुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

अभिव्यक्ति खंड : अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आखिरी दिन विद्यार्थियों को अपने भावों (feelings) को व्यक्त करने का अवसर दिया जाएगा। इसमें विद्यार्थी अपने जीवन में आ रहे सकारात्मक बदलावों को भी साझा करेंगे ताकि वे एक-दूसरे से प्रेरणा पा सकें। अभिव्यक्ति के लिए इस प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया गया है कि विद्यार्थी अपनी उन्नति में दूसरों की भागीदारी को देख सकें और खुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

हैप्पीनेस कक्षा का साप्ताहिक संचालन

नर्सरी एवं के.जी.

सोमवार	बृहस्पतिवार
माइंडफुलनेस	माइंडफुलनेस

कक्षा : 1-2

सोमवार और शनिवार	मंगलवार से शुक्रवार
माइंडफुलनेस	कहानी व गतिविधि

कक्षा : 3-8

सोमवार	मंगलवार से शुक्रवार	शनिवार
माइंडफुलनेस	पाठ (कहानी व गतिविधि)	अभिव्यक्ति

नोट : सोमवार को अवकाश रहने पर माइंडफुलनेस अगले कार्य दिवस को कराया जाए। इसी प्रकार शनिवार को अवकाश रहने पर अभिव्यक्ति सप्ताह के आखिरी कार्य दिवस को कराई जाए।

हैप्पीनेस कक्षा का समय वितरण (1 से 8 तक)

कक्षा के चरण	माइंडफुलनेस दिवस	कहानी व गतिविधि दिवस	अभिव्यक्ति दिवस
कक्षा प्रारंभ	2-3 मिनट	2-3 मिनट	2-3 मिनट
माइंडफुलनेस पर चर्चा	5-7 मिनट	-----	-----
घर के अनुभव	-----	5-7 मिनट	5-7 मिनट
माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि/कहानी/गतिविधि	5-7 मिनट	5-7 मिनट	5-7 मिनट
चर्चा/अनुभव साझा करना	5-7 मिनट	10-15 मिनट	10-15 मिनट
घर जाकर देखा, पूछो, समझो	1-2 मिनट	1-2 मिनट	1-2 मिनट
कक्षा समापन	1-2 मिनट	1-2 मिनट	1-2 मिनट

हैप्पीनेस क्लास में रोज़ाना की जाने वाली माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए। इसके बाद 2-3 विद्यार्थियों से उनके अनुभव पूछे जाएँ।

□ उद्देश्य

इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

□ शिक्षक के लिए नोट

विद्यार्थियों को बताएँ कि वे हैप्पीनेस कक्षा की शुरूआत हमेशा माइंडफुल ब्रीदिंग गतिविधि से करेंगे। इस गतिविधि को लगभग 5 मिनट तक करेंगे। इस गतिविधि में अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसमें अपना ध्यान पहले कुछ देर वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाते हैं और उसके बाद अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ले जाते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ माइंडफुलनेस के अभ्यास में आपका स्वागत है। अगले 5 मिनट हम माइंडफुल ब्रीदिंग यानी अपनी साँसों पर ध्यान देने का अभ्यास करेंगे। पहले हम अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर ले जाएँगे और फिर अपनी आती-जाती साँसों पर ध्यान देंगे।
- ◆ सारे काम छोड़कर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी कमर सीधी रखें और शरीर को ढीला छोड़ दें। कोमलता से आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही है तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- ◆ एक गहरी साँस अंदर ... और धीरे से बाहर ... (2 सेकंड रुकें)
- ◆ अब अपना ध्यान अपने आसपास से आने वाली आवाज़ों पर ले जाएँ। ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं या तेज़ ... रुक-रुककर आ सकती हैं या लगातार ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ अपना पूरा ध्यान आवाज़ों पर रखें और देखें कि ये किस ओर से आ रही हैं ... कौन-सी आवाज़ें नज़दीक से आ रही हैं और कौन-सी दूर से ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ अब अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। हवा के स्पर्श को महसूस करें ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ बिना कोई बदलाव किए केवल साँसों को देखते रहें।
- ◆ ध्यान दें कि क्या अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है। साँसें ठंडी हैं या गरम ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ साँसों तेज़ी से आ रही हैं या आराम से ... हल्की हैं या गहरी ... (10 सेकंड रुकें)

- ◆ बिना कोई बदलाव किए अपनी हर आती-जाती साँस के प्रति सजग रहें। पूरा ध्यान साँसों पर ... एक भी साँस आपके ध्यान से न चूक पाए ... (10 सेकंड रुकें)
- ◆ अब आप धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और शरीर के स्पर्श को महसूस करें।
- ◆ जब भी ठीक लगे, आप अपनी आँखें खोल सकते हैं।

□ क्या करें और क्या न करें

- ◆ कक्षा प्रारंभ की गतिविधि शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का समय दें।
- ◆ गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

□ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- ◆ इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- ◆ इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- ◆ विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

□ क्या करें और क्या न करें

- ◆ कक्षा समापन के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- ◆ अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा के सभी दिन ऊपर दिए गए तरीके से कक्षा का प्रारंभ व समापन करें।



माइंडफुलनेस खंड

□ ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) – एक परिचय

किताब के इस पृष्ठ को पढ़ने के लिए थोड़ा-सा कुछ अलग करते हैं...

यदि आप भी मेरी तरह किसी किताब का परिचय वाला पन्ना छोड़ देते हैं, तो आप इस क्षण नीचे दिए गए प्रयोग को करके देखें-

आप यह पढ़ते समय ध्यान दें कि आपका ध्यान कहाँ है। आपने इस पल अपने हाथ में जो किताब पकड़ी हुई है, उसके प्रति सजग हो जाएँ। देखें, क्या आप इस किताब के भार को महसूस कर पा रहे हैं? इस किताब के पन्ने के रंग को देखें। हर अनुच्छेद (paragraph) के बीच के अंतर पर ध्यान दें। हर वाक्य के बीच के अंतर पर ध्यान दें। अक्षर की बनावट को देखें।

अब अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति पर दें। यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो आप अपने शरीर और कुर्सी के संपर्क को महसूस करें। ध्यान दें कि आप इस क्षण कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि मन में कुछ विचार और भावनाएँ हैं, तो एक क्षण के लिए उन पर ध्यान दें। बिना किसी तरह के विचार में उलझते हुए अपना ध्यान अपने अंदर आती हुई साँस पर ले आएँ और फिर बाहर जाती हुई साँस के साथ अपने आसपास के वातावरण में मौजूद आवाजों के प्रति सजग हो जाएँ।

स्वयं के साथ बिताए गए इन क्षणों के लिए स्वयं की सराहना करें। आपने अभी जो अनुभव किया, यह ध्यान देने की प्रक्रिया का एक उदाहरण है।

जब हम अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण व स्वयं पर लेकर जाते हैं तब हम अपने अंदर एक नई ऊर्जा एवं स्थिरता का अनुभव करते हैं और वह हमारी अंतर्दृष्टि विकसित करता है।

अन्य किसी भी कौशल की तरह ही ध्यान देने की प्रक्रिया को भी सीखा जा सकता है। जिस तरह से संगीत, नृत्य, गाड़ी चलाना आदि को सीखने के लिए निरंतर अभ्यास की आवश्यकता होती है, ठीक उसी तरह ध्यान के लिए भी अभ्यास की आवश्यकता होती है। ध्यान के माध्यम से हम मन की स्थिरता व संतुलन का अनुभव कर सकते हैं।

□ माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए 2 शब्दों को ध्यान से समझ लें।

आप माइंडफुल (Mindful) हैं या आपका माइंड फुल (Mind full) है?

- ◆ माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- ◆ माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, वर्तमान के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।



ऊपर दिए गए चित्र को देखकर बताएँ कि इनमें क्या अंतर है।

□ माइंडफुलनेस के अभ्यास से बच्चों को कई तरह के फ़ायदे होते हैं, जैसे-

- ◆ लंबी अवधि के लिए एक कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता का विकास (sustained attention)
- ◆ शैक्षिक प्रदर्शन (academic performance) का बेहतर होना
- ◆ भावात्मक स्थिरता (emotional stability) का बेहतर होना
- ◆ शांति और खुशी का एहसास बने रहना (sustained happiness)
- ◆ हाइपर-एक्टिविटी (hyperactivity) कम होना
- ◆ गुस्सा कम आना
- ◆ एक-दूसरे को समझने की क्षमता का विकास (empathy)
- ◆ वर्तमान में जीने की क्षमता का विकास
- ◆ सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता का विकास

□ शिक्षक के लिए ध्यान में रखने योग्य कुछ विशेष बातें

- ◆ माइंडफुलनेस की गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- ◆ विद्यार्थियों को किसी खास मुद्रा में बैठाने की आवश्यकता नहीं है। वे आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।
- ◆ हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति न करें, जैसे- किसी बात पर बच्चों को सख़्त शब्दों में निर्देश न दें व उन पर किसी प्रकार का दबाव न डालें।
- ◆ गतिविधि के दौरान आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे- ध्यान का अभ्यास कराते समय स्वयं भी अभ्यास करें।
- ◆ जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।

- ◆ बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ◆ ध्यान देने की प्रक्रिया शुरू होने से पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आपमें सहज महसूस करें।
- ◆ ध्यान के अभ्यास का हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं है। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया (response) देने में सक्षम हो पाएँ।
- ◆ इस खंड में माइंडफुलनेस की कई गतिविधियाँ दी गई हैं। शिक्षक प्रत्येक सप्ताह एक अलग गतिविधि ले सकते हैं और आवश्यकतानुसार किसी गतिविधि को एक से अधिक बार भी करा सकते हैं।

□ माइंडफुलनेस क्लास की कार्यप्रणाली

ध्यान की कक्षा का अभ्यास सार्वभौमिक एवं लोकतांत्रिक मूल्यों पर आधारित है। इसका किसी भी धर्म, संप्रदाय, जाति या वर्ग से कोई संबंध नहीं है।

माइंडफुलनेस गतिविधि के दौरान 35 मिनट के पीरियड में पाँच प्रमुख चरण होंगे :

1. **कक्षा प्रारंभ** : कक्षा की शुरुआत 2-3 मिनट की माइंडफुलनेस ब्रीदिंग से होगी। कुछ दिनों बाद यह समय बढ़ाकर 5 मिनट तक किया जा सकता है।
2. **माइंडफुलनेस पर चर्चा** : इसमें हर सप्ताह 5-7 मिनट अलग-अलग बच्चों से घर पर किए गए अभ्यास के अनुभव पूछें और चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें, बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोजकर जवाब देने में मदद करें।
3. **माइंडफुलनेस की मुख्य गतिविधि** : माइंडफुलनेस के अभ्यास के दौरान 5-7 मिनट शरीर की संवेदनाओं, अपने विचार या भावनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधियों को कक्षा में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सत्र (session) में अलग-अलग हैं। ध्यान रहे कि माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करवाने का मकसद केवल यह नहीं है कि विद्यार्थियों को कक्षा रुचिकर लगे और उन्हें अलग-अलग तरह की गतिविधियों से परिचित कराया जाए, बल्कि इसका मकसद यह है कि विद्यार्थी अपनी रुचि और आवश्यकता के आधार पर इनमें से किसी भी अभ्यास को अपनी रोज़मर्रा की जिंदगी का हिस्सा बना सकें।
4. **अनुभव साझा करना** : शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के बाद अलग-अलग विद्यार्थियों को 5-7 मिनट अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि तीन से चार सप्ताह में हर विद्यार्थी अपनी बात ज़रूर रखे।
5. **कक्षा समापन** : कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहें कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

हर सप्ताह माइंडफुलनेस की कक्षा में 'कक्षा प्रारंभ' के बाद विद्यार्थियों को 5-7 मिनट माइंडफुलनेस पर चर्चा करने का अवसर अवश्य दिया जाए ताकि उनकी सजगतापूर्वक जीने की यात्रा के बारे में जाना जा सके, वे एक-दूसरे की उपलब्धियों से प्रेरणा ले पाएँ और अपनी चुनौतियों के समाधान भी पा सकें।

□ उद्देश्य

माइंडफुलनेस की प्रक्रिया, चुनौतियों और फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु

- ◆ विद्यार्थियों को कुछ देर माइंडफुलनेस के अभ्यास से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। उन्हें पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस की गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। वे यह भी सोचें कि उन्होंने इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस कक्षा के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- ◆ इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस के अभ्यास से वे अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे-
 - मन के अंदर तनाव की कमी
 - क्लास में ध्यान देने में मदद
 - परस्पर संबंधों में सुधार
 - इस बात का एहसास होना कि अपने अंदर कब क्या चल रहा है- सुख, दुःख, क्रोध आदि।
- ◆ विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी हैप्पीनेस डायरी या नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- ◆ इस दौरान माइंडफुलनेस के अभ्यास से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जाए।
- ◆ माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए लेख (articles), परिवार के सदस्यों के अनुभव आदि पर भी चर्चा करें।
- ◆ गतिविधि विशेष के अभ्यास के अनुभवों को नीचे उदाहरण के रूप में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से पूछा जा सकता है।

उदाहरण : ध्यान देकर खाना (mindful eating)

1. कल खाने में ऐसा क्या था जो मीठा/नमकीन/तीखा था? आप उस समय और कौन से स्वाद महसूस कर पाए?
2. खाना खाते समय क्या आप कोई और कार्य भी कर रहे थे? आपका ज्यादा ध्यान खाने पर था या दूसरे काम पर?
3. जब आप खाना खाते हुए कोई दूसरा काम भी कर रहे थे तो क्या आप खाने का भरपूर स्वाद ले पाए?
4. क्या आप खाना खाते समय उसकी खुशबू को महसूस कर पाए? क्या उस खुशबू से आपकी कोई यादें जुड़ी हैं?
5. क्या आप खाने को चबाते हुए उसके अंदर स्वाद में किसी तरह का बदलाव महसूस कर पाए? यदि हाँ, तो वह बदलाव क्या था?
6. क्या आप खाने को मुँह से पेट तक जाता हुआ महसूस कर पाए?
7. ध्यानपूर्वक खाना खाने से क्या लाभ हो सकते हैं?
8. खाना खाते समय क्या आपका ध्यान इस ओर गया कि इस खाने को आप तक पहुँचाने में किन-किन लोगों का योगदान रहा होगा?
9. खाना खाते समय आपके मन में खाना बनाने वाले के प्रति किस प्रकार के भाव आए?
10. क्या ध्यानपूर्वक खाना खाने पर आपको कुछ अलग एहसास हुआ?
अन्य गतिविधियों के लिए शिक्षक स्वयं इसी तरह के प्रश्न पहले ही बनाकर रख सकते हैं और विद्यार्थियों के अनुभव जानने के लिए पूछ सकते हैं।



सत्र 1 : श्वास की समझ (Understanding Breathing)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. श्वास की समझ एवं श्वास पर ध्यान देना : 15 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : श्वास की समझ

□ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को साँस के अंदर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया के प्रति सजग करना है।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों से ये प्रश्न करते हुए शुरूआत करें-
 - हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
 - आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ़ इशारा कर सकते हैं।)
 - आपने कौन-कौन सी चीज़ों/वस्तुओं की खुशबू सूँधी है?
 - क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौन-सा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब, गेंदा, चंपा आदि।)
- ◆ निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें-
 - अपने एक हाथ को अपनी नाक के नीचे लेकर आँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूँक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं। हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक या मुँह से बाहर जाती है।
 - इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने और बाहर जाने के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

1. बच्चों! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
2. हमने फूल की खुशबू कैसे सूँधी? (अपनी नाक से)
3. हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
4. खुशबू सूँघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर ली)
5. फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (फूँक मारने पर)

गतिविधि : श्वास पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना है।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर आती-जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह ध्यान देने की प्रक्रिया का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- ◆ उन्हें आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। उसके बाद अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- ◆ विद्यार्थियों के ध्यान को श्वास के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते और छोड़ते समय आपका पेट कब फूलता है और कब सिकुड़ता है।
- ◆ इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो सहज रूप से निर्देश दोहराएँ।
- ◆ गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से यह गतिविधि पेट पर हाथ रखकर दोबारा करने को कहें।
- ◆ विद्यार्थियों से पूछें कि साँस लेते हुए और छोड़ते समय पेट कब अंदर गया और कब बाहर आया।
- ◆ गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद निम्न बिंदुओं पर चर्चा करें। इसके बाद, गतिविधि को पुनः करवाएँ।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
2. क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
3. आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला।)
4. क्या पहले कभी आपका ध्यान साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने पर गया था?
6. इस गतिविधि से आपको क्या लाभ होगा? (जो भी हम सुन रहे होते हैं यदि उस पर ध्यान देते हैं तो हम बेहतर तरीके से सुन पाते हैं।)
5. जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं।

□ क्या करें, क्या न करें

- ◆ यह सुनिश्चित करें कि हर विद्यार्थी साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ◆ ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।
- ◆ दोनों गतिविधियों को अलग-अलग दिन कराया जा सकता है।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 2 : सीमा कहती है (Seema Says)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. सीमा कहती है : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : सीमा कहती है

□ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को गतिविधि के नियम बताए जाएँ। कुछ इस प्रकार करना होगा- उन्हें केवल सीमा के आदेश को मानना है। मतलब, जब यह कहा जाए, “सीमा कहती है - कूदो!” तभी कूदना है। पर जब केवल यह कहा जाए - “कूदो!”, तो कूदना नहीं है, क्योंकि सीमा ने ऐसा नहीं कहा।
- ◆ अब गतिविधि शुरू की जाए जिसमें निम्नलिखित आदेश दिए जा सकते हैं : सीमा कहती है (या बिना सीमा का नाम लिए)-
 - हाथ ऊपर उठाएँ।
 - अपनी नाक को हिलाएँ।
 - मज़ाकिया चेहरा बनाएँ।
 - कंधों को छुएँ।
 - अपनी पलकें झपकाएँ।
 - कमर पर हाथ रखें।
 - खुद को गले लगाएँ, आदि।
 - पैरों को छुएँ।
 - घुटनों को छुएँ।
 - सिर को छुएँ।
 - एक पाँव पर खड़े हो जाएँ।
 - पैरों की उँगलियों के बल खड़े हों।
 - आसमान को छूने की कोशिश करें।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।

1. आपके शरीर के किस अंग ने आपको सुनने में मदद की? (कान)
2. आदेश का सही-सही पालन करने के लिए आपको क्या करना पड़ा? (सतर्क रहते हुए ध्यान से सुनना पड़ा।)
3. क्या यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
4. क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई हुई?
5. इस गतिविधि से आपको क्या लाभ होगा? (हम जो भी सुन रहे होते हैं यदि उस पर ध्यान देते हैं तो हम बेहतर तरीके से सुन पाते हैं।)

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 3 : आलाप (Aalaap)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. आलाप : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : आलाप

□ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान शिक्षक द्वारा दिए गए निर्देशों की ओर केंद्रित करवाना है। इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी ध्यान से देखने और सुनने का अभ्यास करेंगे।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ इस गतिविधि में विद्यार्थियों को शिक्षक के हाथों की गति के अनुसार “आआआ” बोलना है।
- ◆ इस गतिविधि के अगले स्तर के रूप में विद्यार्थियों का ध्यान उनके गले में उत्पन्न होने वाली कंपन को महसूस करवाना है।
- ◆ शिक्षक कक्षा में कहें, “बच्चों, मेरे हाथ पर ध्यान दीजिए। जैसे-जैसे मेरा हाथ ऊपर जाए तो आपको “आआआआआआ” की आवाज़ ऊँची करते जाना है और जैसे-जैसे मेरा हाथ नीचे आए तो यही “आआआआआ” की आवाज़ घटाते जाना है।
- ◆ विद्यार्थियों को अपने गले पर दो उँगलियाँ रखकर कंपन को महसूस करने के लिए कहा जाए। (इसके लिए शिक्षक पहले स्वयं ऐसा करके दिखाएँ।)
- ◆ अगर कोई विद्यार्थी अपने गले का कंपन महसूस नहीं कर पा रहा हो, तो शिक्षक उसे सही क्रिया करने में मदद करें या फिर



समझ बनाने के लिए अपने गले पर उसकी उँगली रखवाकर कंपन महसूस करवा सकते हैं।

- ◆ हाथ के उतार-चढ़ाव के साथ विभिन्न स्तर पर इसका अभ्यास करवाया जाए।
- ◆ दूसरे विकल्प के रूप में शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को इस प्रकार निर्देश दे सकते हैं- “दोनों हाथों को एक साथ जोड़ने पर शांत हो जाएँ और उनके बीच की दूरी बढ़ाने पर आलाप का स्वर ऊँचा करें।” सकते हैं। हाथ के बीच के अंतर बढ़ाने या घटाने की गति कम-ज्यादा की जा सकती है। ऐसा करने से विद्यार्थी अपना ध्यान शिक्षक के हाथों की गति पर देने के साथ अपनी आवाज़ में भी उतार चढ़ाव करेंगे।
- ◆ तीसरे विकल्प के रूप में शिक्षक एक विद्यार्थी को कक्षा के आगे बुलाकर इस गतिविधि को कराने के लिए कह सकते हैं। वह विद्यार्थी चाहे तो इस गतिविधि को ‘आआआआआ’ की आवाज़ के बजाय अपने नाम के पहले अक्षर के साथ भी कर सकता है।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने मेरे हाथ की गति को देखा?
2. क्या आपको गले में कंपन महसूस हुआ?
3. कंपन को महसूस करते समय कैसा लगा?
4. क्या तेज़ आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
5. क्या धीमी आवाज़ में कंपन महसूस हुआ?
6. आवाज़ तेज़ या धीमी होने पर क्या कंपन में कोई अंतर महसूस हुआ?
7. क्या पहले कभी आपका ध्यान अपने गले के कंपन पर गया था?
8. इस गतिविधि को करने के लिए आपको कहाँ ध्यान देना पड़ा?

□ क्या करें, क्या न करें

- ◆ गले पर रखी हुई उँगलियों का विशेष ध्यान रखें। कोई भी विद्यार्थी गले को जोर से न दबाए।
- ◆ इस गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को अपनी अभिव्यक्ति खुलकर देने दें। जैसे, हँसकर, मुस्कराकर, खिलखिलाकर आदि।
- ◆ स्तर का बदलाव तेज़ी से न करें। आराम से गति को बढ़ाएँ-घटाएँ।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 4 : निर्देश अनुसार कार्य करना (Do as Directed)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. निर्देश अनुसार कार्य करना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : निर्देश अनुसार कार्य करना

□ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ इस गतिविधि में शिक्षक निर्देश कुछ अलग देंगे और खुद करेंगे कुछ और, परंतु विद्यार्थियों को केवल बोले गए निर्देश का पालन करना है। उदहारण के लिए-
 - शिक्षक निर्देश दें- हाथ अपने पेट पर रखो, परंतु खुद का हाथ सिर पर रखें।
 - शिक्षक निर्देश दें- हाथ कंधों पर रखो, परंतु खुद का हाथ पेट पर रखें।
 - शिक्षक निर्देश दें- कूदो, परंतु खुद बैठ जाएँ इत्यादि।
- ◆ इसी प्रकार से इस गतिविधि को आगे बढ़ाना है।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे विद्यार्थियों को इस गतिविधि के उद्देश्य तक पहुँचाया जा सके।)

1. यह गतिविधि मुश्किल थी या आसान?
2. क्या इस गतिविधि में आपको कोई परेशानी आई?

3. यह करने के लिए आपने शरीर के कौन-से अंगों का इस्तेमाल किया?
4. इस गतिविधि में कौन-सा कार्य आप ठीक प्रकार से कर पाए?



क्या करें, क्या न करें

- ◆ इस गतिविधि में विद्यार्थियों को मजे लेने दें, हँसने-खेलने दें, उन्हें टोके नहीं।
- ◆ ध्यान रखें कि किसी विद्यार्थी का मजाक न बने और किसी को चोट न पहुँचे।

घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 5 : ध्यान देकर सुनना-I (Mindful Listening-I)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

□ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ इस गतिविधि में शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि ऐसी कौन-कौन सी जगह हैं जहाँ बहुत शोर होता है और कौन-कौन सी जगह हैं जो एकदम शांत होती हैं।
- ◆ शिक्षक यह उदाहरण दे सकते हैं:
- ◆ **जगह जहाँ शोर होता है**
 - ट्रैफिक की आवाज़
 - मार्केट में लोगों की आवाज़
 - स्कूल में छुट्टी के वक्त
- ◆ **जगह जो शांत होती हैं**
 - गार्डन में शांत बैठे हुए
 - कमरे में अकेले बैठे हुए
 - लाइब्रेरी (Library) में
- ◆ शिक्षक अब विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अब अलग-अलग आवाज़ों पहचानने और सुनने के लिए एक गतिविधि करेंगे।
- ◆ शिक्षक अब कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में सामने बुलाकर अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें निकालने के लिए कह सकते हैं और बाकी कक्षा के विद्यार्थी उस आवाज़ पर ध्यान देकर पहचानने का प्रयास करेंगे। (जैसे बिल्ली की

आवाज़, शेर के दहाड़ने की आवाज़, रेलगाड़ी की आवाज़, कार की आवाज़, दौड़ने की आवाज़ इत्यादि)

- ◆ जब विद्यार्थी आवाज़ों की पहचान कर लें, शिक्षक यही गतिविधि विद्यार्थियों की आँखें बंद करके करवाएँ और विद्यार्थियों से यह पहचान करने को कहें कि कौन-से विद्यार्थी ने कौन-सी आवाज़ निकाली थी।
- ◆ इस गतिविधि को करवाने के लिए 4-5 विद्यार्थियों को आगे बुलाया जा सकता है।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. हम रोज़ किस-किस प्रकार की आवाज़ें सुनते हैं?
2. क्या यह सभी आवाज़ें एक प्रकार की होती हैं या एक दूसरे से भिन्न होती हैं?
3. शोर वाली जगहों पर आवाज़ सुनना आसान होता है या शांत जगह पर?
4. आपको यह गतिविधि कैसी लगी?
5. अपने आसपास की आवाज़ें ध्यान से सुनने से क्या फ़ायदा हो सकता है?

□ क्या करें, क्या न करें

- ◆ ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हों।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

□□□□□

सत्र 6 : ध्यान देकर सुनना- II (Mindful Listening-II)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना-II : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

□ उद्देश्य

विद्यार्थी अपने आसपास की आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम सब ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।
- ◆ सभी अपनी कुर्सी के सहारे सीधे होकर एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथ या तो अपनी टाँगों पर रख सकते हैं या फिर डेस्क पर रख सकते हैं।
- ◆ अब 2 से 3 लंबी गहरी साँस लें। शिक्षक पहले खुद उन्हें लंबी गहरी साँस लेकर दिखा सकते हैं।
- ◆ अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें बंद



कर लें। यदि वे अपनी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हों तो आँखें खुली रखते हुए नीचे की ओर भी देख सकते हैं।

- ◆ अब अपना ध्यान कक्षा में आने वाली अलग-अलग आवाजों की ओर ले जाएँ। ये आवाजें पंखे की, ट्रैफिक की, पक्षियों की, किसी जानवर की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की इत्यादि हो सकती हैं। (यहाँ पर शिक्षक कुछ सेकंड के लिए रुकें।)
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान वापस कक्षा में आ रही आवाजों के ऊपर ले आएँ
- ◆ फिर से अपना ध्यान कक्षा में आने वाली अलग-अलग आवाजों की ओर ले जाएँ। ये आवाजें पंखे की, ट्रैफिक की, पक्षियों की, किसी जानवर की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं। (कुछ सेकंड तक उन्हें आवाजें सुनने दें व कोई निर्देश न दें।)
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें- अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. आपने कौन-कौन सी आवाजें सुनी?
3. क्या यह सभी आवाजें एक जैसी थी या एक दूसरे से भिन्न थी?
4. आवाज आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
5. आपको एक समय में एक ही आवाज सुनाई दे रही थी या एक से ज़्यादा?
6. क्या आप कोई ऐसी आवाजें सुन पाए जो आपने पहले न सुनी हों?

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 7 : ध्यान देकर सुनना-III (Mindful Listening-III)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना-III : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान एक ही आवाज़ पर केंद्रित करने का अभ्यास कराना है।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ, “अब हम सब Mindful Listening का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएंगे।”
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सभी विद्यार्थी अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ। सभी विद्यार्थी बेंच के सहारे सीधे होकर बैठ जाएँ और 2 से 3 लंबी गहरी साँसें लें।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि सब अपनी आँखें बंद कर लें।
- ◆ अब आप सभी एक बार फिर से लंबी गहरी साँस लें और अपना ध्यान अपनी कक्षा में या कक्षा से बाहर आने वाली आवाज़ों की ओर ले जाएँ। यह आवाज़ किसी के बात करने की, किसी के चलने की, कुछ सामान के गिरने की, बाहर से चिड़िया की हो सकती है।



(कुछ सेकंड तक उन्हें उन आवाजों को सुनने दें।)

- ◆ अब शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान किसी एक प्रकार की आवाज़ जो कक्षा या कक्षा के बाहर लगातार बनी हुई है, उसकी ओर ले जाएँ। उदाहरण के लिए पंखे की आवाज़, चिड़िया की आवाज़, ट्रैफिक की आवाज़ इत्यादि।
- ◆ इन निर्देशों के दौरान शिक्षक अपने आपसे किसी एक प्रकार की आवाज़ को बनाएँ और उस आवाज़ को बनाते वक्त ध्यान रखें कि इस आवाज़ में गिनती का एक Pattern बन रहा हो।
- ◆ उदाहरण के लिए—
 - शिक्षक 3 बार ताली बजा सकते हैं।
 - शिक्षक 2 बार अपनी उँगलियों से चुटकी बजा सकते हैं।
 - शिक्षक 4 बार अपने पैरों को ज़मीन पर टैप (Tap) कर सकते हैं इत्यादि।
- ◆ शिक्षक अब विद्यार्थियों से कहें कि क्या आप सभी लोग अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें सुन सकते हैं?
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से ध्यान देने के लिए कहें कि क्या ये आवाज़ें एक समान हैं या अलग हैं? क्या यह आवाज़ें तेज़ हैं या धीमी हैं? क्या यह आवाज़ें आपके पास हैं या आप से दूर हैं?
- ◆ शिक्षक यह गतिविधि 4 से 5 बार कक्षा में विभिन्न आवाज़ों के साथ करवा सकते हैं।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप सभी ने विभिन्न प्रकार की आवाज़ें सुनीं?
3. क्या आप सभी ने ताली बजने की आवाज़ सुनी?
4. ताली कितनी बार बजाई गई थी?
5. क्या आप सभी ने चुटकी की आवाज़ सुनी?
6. चुटकी कितनी बार बजाई गई थी?

□ क्या करें, क्या न करें

- ◆ शिक्षक यह सुनिश्चित करें कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।
- ◆ शिक्षक गतिविधि के दौरान ध्यान दें कि आवाज़ उत्पन्न करते वक्त वह गिनती का ध्यान रखें।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 8 : ध्यान देकर सुनना-IV (Mindful Listening-IV)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर सुनना-IV : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर सुनना

□ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ इस गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को बताया जाये कि जब शिक्षक उँगलियों से चुटकी बजाएँ तो उन्हें खड़े हो जाना है, हाथों से ताली बजाएँ तो उन्हें बैठ जाना है, डेस्क पर उँगली से 'ठक ठक' की आवाज़ करे तो कूदना है।
- ◆ इसके अनुसार शिक्षक चुटकी, ताली एवं ठक-ठक की आवाज़ें निकालते रहें और विद्यार्थियों को निर्देश अनुसार खड़े, बैठने और कूदने दें। शिक्षक धीरे-धीरे इस गतिविधि की गति को बढ़ा भी सकते हैं, और निर्देश के क्रम को बदल भी सकते हैं। जैसे विद्यार्थियों को चुटकी बजाने पर बैठ जाना है, ताली बजाने पर कूदना और डेस्क पर ठक-ठक करने पर खड़े होना है।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या यह गतिविधि कठिन थी या आसान?
2. इस गतिविधि को ठीक से करने के लिए आपको क्या प्रयास करना पड़ा? (ध्यान देकर सुनना व देखना पड़ा)
3. क्या आपको इस गतिविधि में मज़ा आया?
4. आप कब-कब गतिविधि ठीक से कर पाएँ और कब आप से चूक हुई? ऐसा क्यों?



❑ क्या करें, क्या न करें

- ◆ शिक्षक यह सुनिश्चित करें की सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा ले रहे हैं।

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 9 : ध्यान देकर देखना-I (Mindful Seeing-I)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर देखना-I : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर देखना

उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया से परिचित करवाना।

गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि-
 - हम कैसे देखते हैं?
 - हमारी आँखें कहाँ हैं? (आँखों की तरफ़ इशारा करें)
 - अभी आप इस कक्षा में क्या-क्या चीज़ें देख सकते हैं? (टेबल, कुर्सी, किताबें इत्यादि)
- ◆ शिक्षक अब कक्षा में प्रस्तुत किसी वस्तु के बारे में बताएँ और विद्यार्थी अनुमान लगाएँ कि किस वस्तु की बात की जा रही है।



उदाहरण - मैं कुछ काले रंग का देख रहा/रही हूँ। (Blackboard)

- ◆ मैं कुछ Rectangle Shape का देख रहा/रही हूँ। (डेस्क)
(यदि एक ही विशेषता वाली एक से अधिक वस्तु हो तो 1-2 और विशेषताएँ बताकर उस वस्तु को सुनिश्चित करवाया जाए।)
- ◆ शिक्षक इस प्रकार कक्षा में से कई उदाहरण विद्यार्थियों के सामने प्रस्तुत कर सकते हैं जिससे इस गतिविधि का उद्देश्य प्राप्त हो सकता है। इस गतिविधि के माध्यम से हम विद्यार्थियों को अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान से देखने के लिए प्रेरित करना चाहते हैं।
- ◆ अब शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान किसी एक वस्तु पर लेकर जाएँ जैसे कि डस्टर (duster), पंखा, कुर्सी, मेज़, इत्यादि। विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति आदि की तरफ़ ले जाया जाए। जैसे, विद्यार्थियों से अपने डेस्क पर ध्यान दिलाते हुए ये बिंदु पूछे जा सकते हैं-
 - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
 - क्या आपके आसपास के चार डेस्क एक जैसे हैं?
 - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान है?
 - क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
 - क्या आप डेस्क की किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने पहले भी कभी वस्तुओं को ऐसे ध्यान देकर देखा है?
(यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आस-पास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
2. हम कहाँ-कहाँ ध्यान देकर देख सकते हैं? (पढ़ते, खेलते, खाते समय या फिर कोई और काम करते समय भी?)
3. ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
4. आपने टेबल की कौन-कौन सी बातों पर ध्यान दिया?
5. क्या आपने इस टेबल की किसी ऐसी बात पर ध्यान दिया जिस पर आपने पहले कभी ध्यान नहीं दिया था?

□ क्या करें, क्या न करें

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को उनकी भावनाओं के बारे में विस्तार से बताने लिए प्रेरित करें।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 10 : ध्यान देकर देखना-II (Mindful Seeing-II)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर देखना-II : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर देखना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देकर देखने की प्रक्रिया का अभ्यास विभिन्न वस्तुओं को देखकर करवाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपनी कक्षा की वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।
- ◆ आप सभी इस वक्त अपने आसपास क्या देख पा रहे हैं? (टेबल, कुर्सी, बोर्ड, डस्टर, दरवाजा, खिड़की इत्यादि)
- ◆ कक्षा में उपस्थित किसी भी एक वस्तु पर उनका ध्यान लेकर जाएँ। उदाहरण के लिए, डेस्क पर ले जाएँ।
- ◆ कक्षा में कई डेस्क होते हैं। विद्यार्थियों का ध्यान पहले किसी एक डेस्क पर ले जाएँ, उसकी विशेषताओं को ध्यान देकर देखने को कहें। इसके बाद, उनका ध्यान कक्षा के किसी और डेस्क पर ले जाएँ और उन्हें अब इसकी विशेषताओं पर ध्यान देने को कहें।
- ◆ इन 2 डेस्क में कुछ विशेषताएँ एक जैसी होंगी, जैसे 4 टाँगे, लकड़ी का बना हुआ इत्यादि। कुछ विशेषताएँ भिन्न भी होंगी, जैसे अगर एक डेस्क की टांग पर स्क्रैच है तो दूसरे डेस्क की ऊपरी सतह पर है, किसी का रंग कहीं से हल्का है तो दूसरे का कहीं और से। इन एक जैसी और विभिन्न विशेषताओं पर विद्यार्थियों का ध्यान ले जाया जाए।
- ◆ यह गतिविधि अलग-अलग वस्तुओं से करवाई जाए।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या-क्या विशेषताएँ दोनों डेस्क में एक जैसी थीं?
2. क्या-क्या विशेषताएँ दोनों डेस्क में एक दूसरे से भिन्न थीं?
3. आप दोनों को अलग-अलग कैसे देख पाए?
4. क्या आपको यह गतिविधि करने में कोई कठिनाई महसूस हुई?

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 11 : दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. दिल की धड़कन पर ध्यान देना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : दिल की धड़कन पर ध्यान देना

□ उद्देश्य

इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना है।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को बताएँ कि हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएँगे।
- ◆ विद्यार्थियों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- ◆ फिर उन्हें हल्का-हल्का (कम ऊँचाई तक), धीरे-धीरे कूदने के लिए कहें।
- ◆ धीरे-धीरे कूदने की ऊँचाई एवं गति को बढ़ाया जाए।
- ◆ कुछ समय तक उन्हें कूदने दें।
- ◆ जब वे थक जाएँ, तब उन्हें रुकने को और अपने स्थान पर बैठ जाने को कहें।
- ◆ अब उनसे कहें कि वे अपना हाथ अपने दिल पर रखें।
- ◆ उनसे पूछें कि उन्हें क्या महसूस हो रहा है। क्या सबको धक-धक महसूस हो पा रहा है?
- ◆ विद्यार्थियों का ध्यान धड़कन की गति के साथ उसकी आवाज़ पर भी लेकर जाएँ- “ध्यान से सुनिए, कान में धड़कन की हल्की-हल्की आवाज़ आएगी।”



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. कौन-कौन अपनी धड़कन को महसूस कर पाया?
2. क्या आपको धड़कन तेज़ लग रही थी?
3. क्या आपमें से किसी ने अपनी धड़कन को सुना?
4. क्या कुछ समय बाद आपकी धड़कन की गति बदली?

□ क्या करें, क्या न करें

- ◆ विद्यार्थियों को कूदते समय आनंद लेने दें एवं शोर मचाने दें।
- ◆ ध्यान रखें कि किसी विद्यार्थी को चोट न लगे।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।

□□□□□

सत्र 12 : ध्यान देकर छूना (Mindful Touch)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर छूना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर छूना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास करवाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पेंसिल बॉक्स खोल कर उसमें से सारी चीज़ें बाहर मेज़ पर रखने को कहें। (अगर किसी विद्यार्थी के पास पेंसिल बॉक्स न हो तो शिक्षक उन्हें कक्षा में से अलग-अलग वस्तुएँ दे सकते हैं।)
- ◆ विद्यार्थियों से कहा जाए कि इन वस्तुओं को अपने हाथ में पकड़ें और देखें कि जब आप किसी वस्तु को अपने हाथ में पकड़ते हैं



तो आप कैसा महसूस करते हैं?

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँगे।
- ◆ आप सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपना ध्यान अपने सामने रखी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँ। इस पेंसिल का रंग कैसा है? इस पेंसिल की आकृति कैसी है? अब सभी विद्यार्थी एक लंबी गहरी साँस लें और इस पेंसिल को अपने हाथ में पकड़ें।
- ◆ सभी विद्यार्थी इस पेंसिल के वजन पर अपना ध्यान लेकर जाएँ। इस पेंसिल की बनावट कैसी है? यह पेंसिल ठंडी है या गरम? इस पेंसिल का स्पर्श आपको हाथों में कैसा महसूस हो रहा है?
(यहाँ पर शिक्षक 5 सेकंड के लिए रुकें)
- ◆ अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस पेंसिल के ऊपर ले आएँ।
- ◆ अब आप सभी एक लंबी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप इस पेंसिल को धीरे से अपने डेस्क पर रख सकते हैं।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।

1. आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
2. क्या आप सभी अपना पूरा ध्यान पेंसिल की ओर ले जा पाएँ?
3. क्या आपने इस पेंसिल में कोई ऐसी चीज़ देखी जो आपने पहले नहीं देखी थी?
4. जब आपने इस पेंसिल को पकड़ा तब आप कैसा महसूस कर रहे थे?
5. क्या किसी भी समय पर आपके विचार इधर-उधर गए?
6. क्या आप अपने विचार वापस पेंसिल के ऊपर ला पाए?

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 13 : ध्यान देकर स्क्रिबल करना (Mindful Scribbling)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर स्क्रिबल करना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर स्क्रिबल करना

□ उद्देश्य

विद्यार्थी स्क्रिबल करते हुए अपना ध्यान शरीर के विभिन्न अंगों पर पड़ रहे प्रभाव पर लेकर जाएँ।

□ आवश्यक सामग्री

कागज़, क्रेयॉन (crayon)

□ गतिविधि के चरण

- ◆ विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें नाक से तीन लंबी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। शिक्षक स्वयं भी विद्यार्थियों के साथ उन्हें तीन लंबी गहरी साँस लेकर दिखाएँ।
- ◆ अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जाने के लिए कहें।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि अपना ध्यान सभी रंगों पर लेकर जाएँ। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें।
- ◆ उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि उसका क्या वजन है? क्या वह हल्का है या भारी?
- ◆ अब शिक्षक विद्यार्थियों से उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- ◆ विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) को कहें। (10 सेकंड के लिए कोई निर्देश न दें।)
- ◆ शिक्षक चाहें तो विद्यार्थियों को क्रेयॉन रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं : ऊपर-नीचे,

दाएँ-बाएँ, आड़ा-तिरछा।

- ◆ अब विद्यार्थियों से ध्यान देने को कहें कि उन्हें हाथों में या कंधों में क्या कोई खिंचाव महसूस हो रहा है। क्या उन्हें साँस लेने के तरीके में कोई बदलाव महसूस हो रहा है?
- ◆ इस प्रक्रिया को दोबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना (scribbling) धीरे-धीरे करवाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।



□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने जल्दी-जल्दी स्क्रिबल करते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव या कुछ और महसूस किया?
2. क्या आपने धीरे-धीरे स्क्रिबल करते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
3. क्या आपने दोनों तरीकों में कोई अंतर महसूस किया?
4. कौन-सा तरीका ज़्यादा अच्छा लगा?

□ क्या करें, क्या न करें

- ◆ सभी विद्यार्थियों को स्क्रिबल करने के लिए प्रेरित करें।
- ◆ यह चित्रकारी (ड्राइंग) की कक्षा नहीं है, अतः विद्यार्थियों के ऊपर चित्र बनाने के लिए किसी प्रकार का दबाव न डाला जाए।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 14 : ध्यान देकर चलना (Mindful Walking)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. ध्यान देकर चलना : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : ध्यान देकर चलना

□ उद्देश्य

विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे। आप अपनी-अपनी डेस्क से बाहर आ जाएँ और आराम से खड़े हो जाएँ। सभी विद्यार्थी अपने हाथ, पैर और कंधों को ढीला छोड़ दे और अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले जाएँ।
- ◆ 2-3 लंबी गहरी साँस ले ओर मुँह से छोड़ें।
- ◆ शिक्षक अब विद्यार्थियों को बताएँ कि वे अपना ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले जाएँ। अपना ध्यान अपने पैरों की ओर



ले जाएँ और देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।

- ◆ अब एक लंबी गहरी साँस लें और धीरे से एक कदम आगे बढ़ाएँ।
- ◆ अपने कदम धीरे-धीरे और सावधानी से आगे बढ़ाएँ जैसे आप किसी बादल पर चल रहे हों।
- ◆ आप ध्यान दें कि आप कैसे चल रहे हैं और आपके पैर कब उठ रहे हैं और कब ज़मीन को छू रहे हैं। आपके शरीर में क्या-क्या महसूस हो रहा है इस पर ध्यान दें।
- ◆ अब आप सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब आप सभी धीरे-धीरे ऐसे अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक-एक करके महसूस करें।

(शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें इस वक्त किसी अंग में व शरीर में आपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है।
(शिक्षक लगभग 30 सेकंड के लिए विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने बैठने के स्थान पर पहुँचे और एक लंबी गहरी साँस लेकर छोड़ते हुए बैठ जाएँ। विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए 1-2 मिनट का समय दें।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
2. आपने इस गतिविधि में क्या-क्या किया?
3. क्या आप अपने चलने पर ध्यान दे पाए?

□ क्या करें, क्या न करें

- ◆ शिक्षक यह ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या गलत होने की टिप्पणी न दें।
- ◆ इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।

□ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

□ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



सत्र 15 : भावनाओं के प्रति सजगता (Mindfulness of Feelings)

समय वितरण

1. कक्षा प्रारंभ : 2-3 मिनट
2. माइंडफुलनेस पर चर्चा : 5-7 मिनट
3. भावनाओं के प्रति सजगता : 5-7 मिनट
4. अनुभव साझा करना : 5-7 मिनट
5. कक्षा समापन : 1-2 मिनट

□ कक्षा प्रारंभ

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट की माइंडफुल ब्रीदिंग से की जाए।

□ माइंडफुलनेस पर चर्चा

विद्यार्थियों द्वारा घर पर किए जा रहे माइंडफुलनेस के अभ्यास के अनुभवों, चुनौतियों व फ़ायदों पर 5-7 मिनट चर्चा अवश्य करें।

गतिविधि : भावनाओं के प्रति सजगता

□ उद्देश्य

- ◆ भावनाओं की पहचान करवाना।
- ◆ भावनाओं के बारे में चर्चा और उन्हें बेहतर समझना।

□ गतिविधि के चरण

- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम अपनी भावनाओं (feelings) के बारे में बात करेंगे। हमें कभी खुशी महसूस होती है, कभी दुख महसूस होता है, कभी डर लगता है। ये सब हमारी भावनाएँ (feelings) होती हैं।
- ◆ शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र बोर्ड पर बना सकते हैं।
- ◆ शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम ऐसी ही एक भावना 'खुशी' के बारे में चर्चा करेंगे।

□ अनुभव साझा करने के बिंदु

1. जब आप खुश होते हैं, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
2. आपको कब-कब खुशी महसूस होती है?
3. जब आप खुश होते हैं तब आप क्या करते हैं?
4. जब आपको खुशी महसूस होती है तब आपके शरीर में क्या महसूस होता है?
(खुशी के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना ले और चर्चा जारी रखें।)



❑ क्या करें, क्या न करें

- ◆ एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक विद्यार्थी की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- ◆ पक्षपातपूर्ण कोई निर्णय न लें।
- ◆ शिक्षक भावनाओं से संबंधित अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं।

❑ घर पर अभ्यास करें-कराएँ

विद्यार्थी घर जाकर अपने परिवारजनों के साथ आज की गई माइंडफुलनेस गतिविधि का अभ्यास रोज़ करें। इस पर अगले सप्ताह कक्षा में चर्चा की जाएगी।

❑ कक्षा समापन

कक्षा के अंत में विद्यार्थियों को 1-2 मिनट शांति से बैठकर इस बात पर विचार करने के लिए कहा जाए कि आज की कक्षा में उनका ध्यान किन बातों पर गया।



Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

– **Mahatma Gandhi**

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

– **A. Nagraj**

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well-being without exploiting other people, the environment or future generations.

– **O' Brien**

Mindfulness is paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

– **Jon Kabat-Zinn**

DISCLAIMER

Some stories in this book are related to the real life events of individuals in few cases, timelines or other elements may be slightly different from the actual experiences/incidents. The purpose of these stories and activities is to highlight specific aspects of their journey by which the students get motivated and inspired.

The stories have been chosen for educational purposes only and should not be seen as an endorsement for any person or their venture. Thus, State Council of Educational Research and Training (SCERT), Delhi may not be held responsible for condoning any legal issues, defaults or controversial work by the concerned person.

Considering the objectives of this book, intentionally, simple conversational language is used. Readers are requested not to pay attention to the conformity to the standard form of language.



Cell for Human Values and Transformative Learning, SCERT Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

स्वाध्यायान्ता प्रमदः