

वर्तमान परिदृश्य में खुशी के लिये शिक्षा की मांग

*डॉ० अनिता वर्मा

*एसोसिएट प्रोफेसर एवं अध्यक्ष,
शिक्षाशास्त्र विभाग,
महिला विद्यालय पी०जी० कालेज, लखनऊ।

सारांश

तिब्बती आध्यात्मिक गुरु दलाईलामा ने कहा कि सिर्फ भारत ही आधुनिक शिक्षा को प्राचीन ज्ञान से जोड़ सकता है। यह आज मानव भावनाओं को पूरा करने के लिये जरूरी हो गया है, क्योंकि आज हम भावनात्मक रूप से कमजोर हो गये हैं। इस भौतिकवादी आधुनिक दुनिया में सब कुछ नसीब होने के बावजूद भी सुख शांति नहीं है। कहीं तो कुछ है जो हमें अशांत कर रही है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी समवेत भव से बच्चों और बच्चों की दुनिया तथा उनके समाज—सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य पर ही केन्द्रित है। बच्चों की विशिष्ट क्षमताओं को पहचानना, संवर्धन करना, बुनियादी साक्षरता आदि को सुनिश्चित करना, विभिन्न विषयों और धाराओं का कोई स्पष्ट अलगाव न होना, समग्र शिक्षा का विकास, रचनात्मक तार्किक सोच, जीवन कौशल, नैतिकता आदि संवैधानिक मूल्यों को प्रोत्साहन देना हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति समाज, संस्कृति की जड़ों से गहराई से जुड़ी हुई है। इसी परिप्रेक्ष्य में जुलाई 2018 में दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और दलाईलामा की उपस्थिति में दिल्ली के सरकारी स्कूलों में “हैप्पीनेस पाठ्यक्रम” की शुरुआत की गई। इस पाठ्यक्रम में माईडफुलनेस, स्टोरी एक्टिविटीज आदि का आधारभूत अभ्यास कराकर खुशी प्राप्त करने की अपेक्षा की गई है। इसका सकारात्मक परिणाम देखकर दूसरे राज्य भी अपने यहां इस योजना को शिक्षा में लागू करने का प्रयास कर रहे हैं। जो इस शोध अध्ययन की प्रासंगिकता को दर्शाता है।

संकेतक शब्द – खुशी, खुशी पाठ्यक्रम, खुशी हेतु शिक्षा की मांग, शैक्षिक निहितार्थ।

प्रस्तावना

निःसंदेह शिक्षा मनुष्य का विकास करती है और उसका केन्द्र स्वयं मनुष्य ही है, साथ ही उस मनुष्य से जुड़ा समाज और राष्ट्र भी है। शिक्षा फलदायी तभी बन सकती है जब वह व्यक्ति परिवार, समाज और राष्ट्र को कुछ बेहतर और कुछ सार्थक दे सके। यह तभी होगा जब वह प्रसन्न रहेगा खुश रहेगा। इसीलिये खुशी अब वैश्विक नीति एजेंडे का हिस्सा बन चुकी है। खुशी हासिल करना हम सबका अधिकार है। खुशी मन की एक भावना है, जो आंतरिक होती है और हमें खुश रखती है। पर दुर्भाग्य से यह काफी मुश्किल काम हो गया है। आज की दुनिया में सब कुछ हासिल किया जा सकता है पर खुशी नहीं। आज मानव अपने परेशानियों से इतना विक्षिप्त हो गया है कि उसे अपनी जिन्दगी में

खुशी तलाशनी पड़ रही हैं। वर्तमान में बचपन से ही शिक्षा के माध्यम से इस मुहिम को जोड़ा जा रहा है। शिक्षा को यह सुनिश्चित करना होगा कि बदलते समय के साथ समाज की जरूरतों को पूरा करें। आज

प्रत्येक मानव की गतिविधि के पीछे खुशी अन्तर्निहित आकांक्षा है। इसलिये बुनियादी तौर पर खुश रहने के लिये वर्तमान में इसे शिक्षा में शामिल करने के लिये 'खुशी पाठ्यक्रम' का विचार सर्वप्रथम दिल्ली के उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया ने रखा था, जो राज्य के शिक्षामंत्री भी है। इसे दलाईलामा की उपस्थिति में दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविन्द केजरीवाल द्वारा दिल्ली के सरकारी स्कूलों में 'खुशी पाठ्यक्रम' शुरू किया गया। शिक्षा द्वारा खुशी की ओर बढ़ने की यह एक नई पहल है।

पूर्ववर्ती शोध अध्ययन

चयनित शोध-आलेख के किन-किन अंशों पर कितना और क्या-क्या कार्य हो चुका है, इसकी जानकारी के लिये पूर्ववर्ती शोध आलेख की समीक्षा जरूरी है। पूर्ववर्ती शोध साहित्य में प्रस्तुत विषय से संबंधित अनेक कार्य किये गये हैं, जिनमें से कुछ का उल्लेख है :

- चक्रवर्ती, बिदिशा (2018) 'भारतीय कालेजों के छात्रों में खुशी और संबंधित कारकों के अध्ययन' में यह निष्कर्ष निकाला कि कालेज और विश्वविद्यालय के छात्रों के परिवार और दोस्तों के साथ बिताया गया समय खुशी देता है। इसके अतिरिक्त नौकरी की संभावना का भी खुशी से सकारात्मक संबंध है।
- पोपुलपुनिथा, एस0 मनिमेकालया, के0 (अगस्त 2021) 'उच्च शिक्षा संस्थाओं में छात्रों के बीच हैप्पीनेस ऑडिट' ने अपने शोध अध्ययन में पाया कि शैक्षिक आधारभूत संरचना और विभिन्न शैक्षिक गतिविधियाँ उनकी खुशी पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं।
- रेयान, अलबर्ट (मार्च 2022) के 'छात्र आपको किस बात से खुशी मिलती है' पर अध्ययन किया। World Happiness Report (WHR) 2022 के अनुसार खुशी के मामले में भारत 146 राष्ट्र में 136 वे रैंक पर है। इसलिये भारत को तनाव रहित शिक्षा की अत्यन्त आवश्यकता है।

शोध आलेख का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध आलेख में निम्न बिन्दुओं पर अवलोकन किया गया है –

1. खुशी प्राप्त करने हेतु दिल्ली सरकार द्वारा चलाये जा रहे 'हैप्पीनेस करिकुलम' से जागरूक करना।
2. 'हैप्पीनेस करिकुलम' की बढ़ती मांग को और प्रोत्साहित करने का मंच देना।
3. पूरे देश की शिक्षा व्यवस्था में 'खुशी' हेतु बुनियादी बदलाव लाने की प्रेरणा देना।
4. विद्यार्थियों को एक खुशहाल जीवन जीने की कला से अवगत कराना।

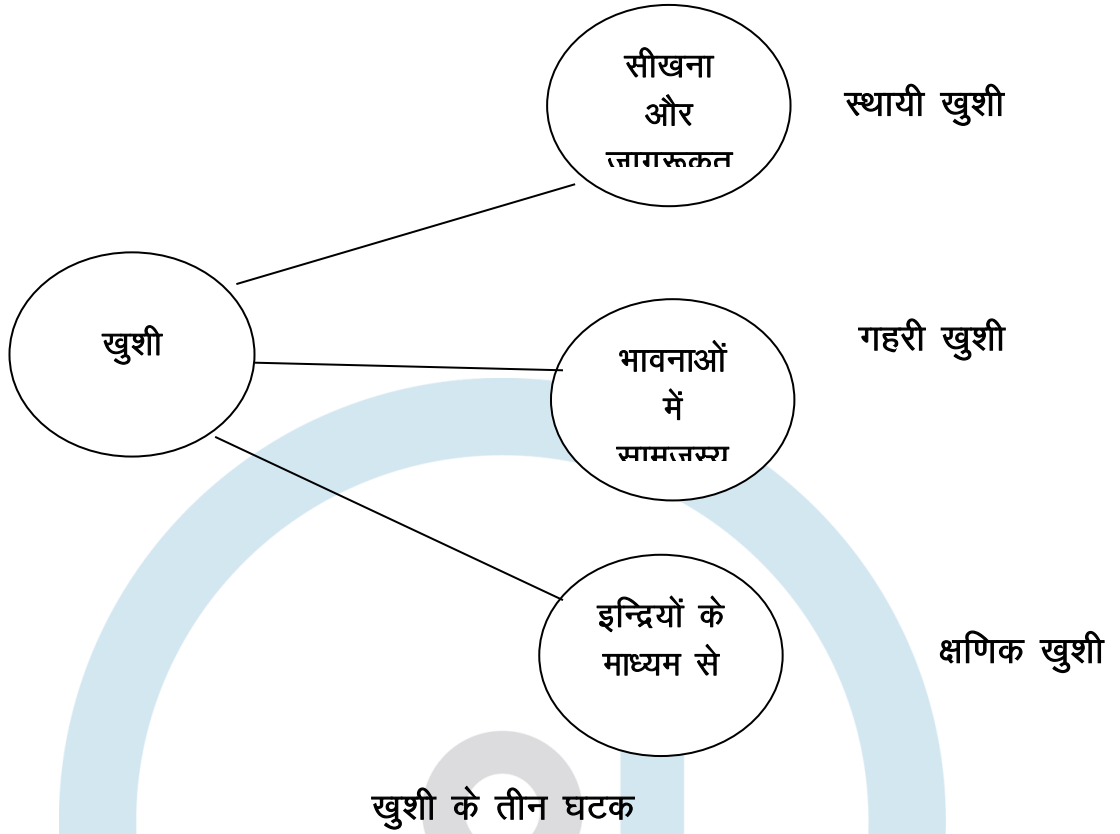
खुशी का अवधारणा

खुशी मन की एक अवस्था है, यह एक ऐसी भावना है जो लोगों को खुश रखती है। खुशी शब्द का प्रयोग मानसिक या भावनात्मक अवस्थाओं के संदर्भ में किया जाता है, जिसमें संतोष से लेकर सुखद भावनायें शामिल हैं। इसमें भलाई और तृप्ति की भावना है, जो हम अपने लक्ष्यों और उद्देश्यों तक पहुंचने पर अनुभव करते हैं, यह संतुष्टि का एक स्थायी क्षण है। सैद्धान्तिक रूप से, आत्मपूर्ति की भावना, हमारी इच्छाओं और आकांक्षाओं की पूर्ति हमें खुशी को महसूस कराती है। नागराजन के अनुसार 'जब कोई भीतर

और बाहर की दुनिया के साथ सामंजस्य रखता है तो वह खुशी अनुभव करता है।' नागराज (1999) ने खुशी के लिये एक मॉडल प्रस्तावित किया है, जिसमें उन्होंने चार आयामों: भौतिक, व्यावहारिक, बौद्धिक अनुभवात्मक को एकीकृत रूप में मानव जीवन में स्वीकारा है, क्यों कि मानव अपने जीवन में इस सभी पहलुओं की पूर्ति चाहता है। इसी के अनुरूप सुख, शंति, संतुष्टि आदि प्राप्त होता है जो एक साथ मिलकर मानव सुख का निर्माण करता है।

मनोविज्ञान ने खुशी को एक भावनात्मक और मानसिक स्थिति माना है। इस अवधारणा के संबंध में हर किसी की अलग अलग राय है जैसे भूखे के लिये रोटी, विद्यार्थी के लिये अच्छा परीक्षा परिणाम, किसी के लिये औलाद, किसी के लिये रोजगार, किसी के लिये अपना घर पर इन सबके पीछे भावना एक ही है। इस प्रकार खुशी आप का सोचा हुआ कार्य हो जाये तब आत्मा का सुखद अहसास ही सच्ची खुशी हैं। खुशी मुख्य रूप से दार्शनिक नागराज (1999) द्वारा प्रस्तावित ' हैप्पीनेस ट्रायड' की अवधारणा पर आधारित है, जिसका समग्र उद्देश्य सार्थक और चिंतनशील कहानियों और गतिविधियों के माध्यम से स्थायी खुशी का समर्थन करता है। जिसके अनुसार खुशी के तीन घटक हैं—

- **इन्द्रियों के माध्यम से** – इसमें हम दृष्टि, आवाज, स्पर्श, गंध और स्वाद इन पांच इन्द्रियों के माध्यम से खुशी का अनुभव करते हैं, जैसे अच्छा खाना, अच्छा पोशाक, अच्छी फिल्म आदि भी हमें बहुत खुशी देती है, लेकिन यह थोड़े समय के लिये होती है, इसे हम क्षणिक सुख के रूप में परिभाषित करते हैं।
- **भावनाओं में सामंजस्यता** – हमारी आंतरिक इच्छा होती है कि मित्र, परिवार और समाज के अंतर्गत हमारे सभी रिश्तों में स्नेह, परवाह, कृतज्ञता आदर आदि हो। ये भावनाएँ एक रिश्ते के मूल्य को सुदृढ़ करते हैं, जिससे हमारे रिश्ते मजबूत बनते हैं। ये अपेक्षाएँ केवल आत्मीय भावनाओं से ही पूरी हो सकती हैं। जब ये अपेक्षाएँ पूरी होती हैं, तभी हम बहुत खुश होते हैं। यह आंतरिक खुशी है, जिसका लंबे समय तक हमारे पर प्रभाव रहता है।
- **रचनात्मक समझ के अनुसार व्यवहार में परिवर्तन और जागरूकता**— इसमें हम अपने विचारों और कार्यों के प्रति जागरूक रहते हैं, स्पष्ट रूप से विचारों की गहरी समझ होती है और आंतरिक संघर्ष प्रायः नहीं रहता है। जब हम किसी समस्या का समाधान करते हैं, कुछ नया करते हैं तो वह बहुत लंबे समय तक हमें खुशी देता है, जिसे स्थायी खुशी कहते हैं। जिसका स्पष्टीकरण निम्न चित्र द्वारा दर्शाया गया है।



शिक्षा और खुशी –

शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति की अर्न्तनिहित शक्ति को बाहर निकालना है और हमारा सर्वांगीण विकास करना है। खुशी भी शिक्षा का ही कार्यक्षेत्र है। अनेक अध्ययनों से यह ज्ञात है कि शिक्षा का खुशी के स्तर पर प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। शिक्षा और खुशी के आपसी संबंधों के अध्ययन से स्पष्ट है कि शिक्षा भले ही हमें अमीर नहीं बना पाये लेकिन ये हमें खुशी अवश्य देती है। एक स्पेनिश अध्ययन ने शिक्षा और खुशी की कड़ी के बीच में सकारात्मक और प्रत्यक्ष सहसंबंध को दर्शाया है, जो आत्मप्रेरणा और आत्मउत्तेजना के ज्ञान प्राप्त करने से ही आता है। इसी प्रकार ब्रिटेन के ऑफिस फॉर नेशनल स्टैटिस्टिक्स (ओ.एन.एस.) द्वारा किये गये अध्ययन में पाया कि लोगों में सामान्य शिक्षा का स्तर जितना ज्यादा होता है वे अपने दैनिक जिंदगी में उतने ज्यादा संतुष्ट होते हैं।

इसी तरह अनेक सर्वेक्षण और अध्ययन से यह स्पष्ट है कि शिक्षा प्राप्त करने वाले लोग अपने जीवन में संतुष्ट हैं और वे अपने जीवन को सार्थक मानते हैं। जबकि शिक्षा न प्राप्त करने वालों का अपने जीवन से संतुष्ट होने का प्रतिशत कम रहा। जीवन में हमारा शिक्षा प्राप्त करने का उद्देश्य यह होता है कि पढ़-लिखकर हम खुशहाल जीवन व्यतीत करें। खुशी की कोई प्रत्यक्ष शिक्षा नहीं दी जा सकती है, बल्कि शिक्षा के अंतर्गत विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का अभ्यास कराकर उन्हें खुश रखने का प्रयास कराया जा सकता है।

‘हैप्पीनेस करिकुलम’— खुशी पाठ्यक्रम ही ‘हैप्पीनेस करिकुलम’ नाम से चर्चा में है, जो महात्मा गाँधी, रवीन्द्र नाथ टैगोर और कृष्णमूर्ति जैसे विचारकों और शिक्षाविदों के विचारों पर आधारित है। वर्तमान में शिक्षा के क्षेत्र में दिल्ली सरकार की प्रमुख योजनाओं में से एक प्रमुख योजना ‘हैप्पीनेस करिकुलम’ है। जिसकी शुरुआत जुलाई 2018 में दिल्ली के 1030 सरकारी स्कूलों से हुई। खुशी पाठ्यक्रम को सही ढंग से लागू

करने के लिये शिक्षकों को प्रशिक्षित भी किया जा किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त यह पाठ्यक्रम छह महीने की अवधि में दिल्ली सरकार के शिक्षको, शिक्षाविदों और स्वयंसेवको आदि सरकारी विशेषज्ञों और स्टेट काउंसिल आफ एजुकेशनल रिसर्च एण्ड ट्रेनिंग (एस0सी0ई0आर0टी0) की एक टीम द्वारा पूरा खाका तैयार किया गया है।

‘हैप्पीनेस करिकुलम’ नर्सरी से आठवी कक्षा तक के बच्चों की क्लास पांच मिनट के ध्यान के साथ शुरू होगी। इन बच्चों को प्रतिदिन 45 मिनट के ‘हैप्पीनेस पीरियड’ के अंतर्गत उनकी आयु और कक्षा के अनुसार ‘हैप्पीनेस एक्टिविटीज’ कराई जाती है। इसमें ‘माइंडफुलनेस—(एकाग्रता, ध्यान) का सर्वाधिक महत्वपूर्ण माना है। इन बच्चों को चार प्रकार की माइंडफुलनेस एक्टिविटी’ कराई जाती हैं, जैसे प्रारम्भिक स्तर पर सामूहिक रूप से ‘माइंडफुलनेस ब्रीदिंग’ कराया जाता है, जिसमें प्रणायाम (योग) के द्वारा ध्यान करना सीखाया जाता है, जो शरीर और मस्तिष्क को मिलाने में मदद करता है। दूसरे चरण में सजगतापूर्वक सुनने का अभ्यास कराया जाता है, इसमें बच्चे आँखें बंदकर आसपास की आवाजों पर ध्यान देते हैं। तीसरे चरण में ध्यानपूर्वक देखने का अभ्यास कराया जाता है। अंतिम चरण यानि छठी से आठवीं तक के विद्यार्थियों को उनके मस्तिष्क में क्षण—प्रतिक्षण आने वाले अनेक विचारों और शरीर में उत्पन्न होने वाली उत्तेजनाओं और आवेश, जोश आदि को सहजता से लेने का प्रशिक्षण दिया जाता है।

‘स्टोरी एक्टिविटीज’ में बच्चों कहानी सुनने के बाद आपस में चर्चा करते हैं और फिर उसमें से शिक्षक द्वारा पूछे गये प्रश्नों का अपने ढंग से जबाब देते हैं। सप्ताह के अंत यानि शनिवार को अभिव्यक्ति आधारित गतिविधि कराई जाती है। इसके दौरान बच्चे सप्ताह भर कराई गई गतिविधि पर अपने विचार व्यक्त करते हैं। खुशी के पाठ्यक्रम में माइंडफुलनेस, स्टोरी एक्टिविटी और प्रजेडेंशन आदि को शामिल किया गया है।

उक्त पाठ्यक्रम द्वारा बच्चों की भलाई और खुशी के साथ—साथ भाषा, साक्षरता और कला के विकास को बढ़ावा दिया जा रहा है। स्कूल में मौजूद औपचारिक शैक्षिक किसी अन्य विषय की तरह यह पाठ्यक्रम भी महत्वपूर्ण और प्रासंगिक है। यह पाठ्यक्रम पूरी तरह से पारम्परिक पाठ्यक्रम में साथ ध्यान, मूल्य और मानसिक अभ्यास आदि गतिविधियों पर आधारित है। हैप्पीनेस क्लास के लिये शिक्षक की हैंडबुक में विचारशील गतिविधि कहानी, चिंतनशील प्रश्नों और आत्माभिव्यक्ति के साथ अन्य गतिविधियों का विवरण शामिल है, इसमें अन्य विषयों की भांति कोई औपचारिक लिखित परीक्षा नहीं होती है। बल्कि इसका मूल्यांकन समय—समय पर प्रत्येक बच्चों के हैप्पीनेस इंडेक्स के माध्यम से किया जाता है। इसमें बच्चों का मूल्यांकन गुणात्मक है जो ‘परिणाम के बजाय प्रक्रिया’ पर ध्यान केन्द्रित करता है। अतः बच्चों से जुड़े ये शैक्षिक पाठ्यक्रम, प्रयोग सफलता की ओर अग्रसर हैं और स्थायी खुशी की यात्रा में विद्यार्थियों का समर्थन करता है।

खुशी के लिये शिक्षा का मांग

शिक्षा मनुष्य के जीवन का मार्ग प्रशस्त करती है। उसमें मानवीय गुण विकसित करती है और मानव समुदाय में अच्छे संस्कार डालने में पर्याप्त मदद करती है। इसलिये अब इस भावना को पाने के लिये इसे शिक्षा की पाठ्यचर्चा से जोड़ने की मुहिम चली है। प्राथमिक स्तर पर यानि बचपन से ही ‘हैप्पीनेस करिकुलम’ उनमें हैप्पीनेस का बीजारोपण करेगी, जिससे वे निश्चित रूप से तनाव रहित एवं सुखी व्यस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे।

‘हैप्पीनेस करिकुलम’ की शुरुआत दिल्ली के सरकारी स्कूलों से हुई। धीरे-धीरे इसकी मांग अन्य राज्यों में भी हो रही है। छत्तीसगढ़ के बाद अब उत्तर प्रदेश में भी ‘हैप्पीनेस करिकुलम’ का पायलट प्रोजेक्ट 150 सरकारी स्कूलों में अप्रैल 2022 में आरंभ करने की योजना है। जिसमें उत्तर प्रदेश के 15 जिलों को शामिल किया गया है। पायलट प्रोजेक्ट के विकास के आधार पर राज्य सरकार सभी स्कूलों में ‘हैप्पीनेस करिकुलम’ लागू करने पर विचार कर सकती है। इन पाठ्यक्रमों से प्रेरणा लेकर आंध्र प्रदेश, केरला और उत्तराखंड भी इस तरह के कार्यक्रमों को लागू करने की तैयारी कर रहे हैं।

नेशनल एजुकेशन पालिसी (NEP) 2020 के अंतर्गत लखनऊ विश्वविद्यालय ने उच्च स्तर की शिक्षा में अण्डरग्रेजुएट और व्यावसायिक कोर्स बी0एड0 आदि में ‘एजुकेशन फॉर हैप्पीनेस’ को वैकल्पिक पाठ्यक्रम में शामिल किया है। गुजरात विश्वविद्यालय ने हाल ही में अपने पाठ्यक्रम में ‘हैप्पीनेस काउंसलिंग’ का एक सर्टिफिकेट कोर्स प्रारम्भ किया है। उत्तर प्रदेश की गवर्नर आनंदी बेन पटेल ने दिसम्बर 2021 में डा0 भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय, आगरा के 86 वें दीक्षांत समारोह में अपने भाषण में कहा कि प्रत्येक विश्वविद्यालय और कालेजों के छात्रों के लिये हैप्पीनेस सेंटर होना चाहिये, क्योंकि ये केन्द्र छात्रों में सकारात्मक विचारों और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करेगा। आई0आई0टी0 खडगपुर 2016 से ही हैप्पीनेस सेंटर चला रहा है। हाल ही में प्रतिष्ठित इंजीनियरिंग कालेज और बी स्कूलों में छात्रों के खुशी के लिये ये केन्द्र खुले हैं। इसके अतिरिक्त इंडियन इन्स्टीट्यूट ऑफ मैनेजमेंट (I.I.M.) रांची भी इस सेंटर का जल्द ही उद्घाटन करने जा रहा है।

निष्कर्ष

- आज हम शिक्षा से खुशी चाहते हैं पर कहीं न कहीं हम वह नहीं प्राप्त कर पा रहे हैं। इसके लिये हमें शिक्षा को प्राचीन भावनात्मक शिक्षा से जोड़ना होगा तभी हमें शांति और खुशी मिलेगी। हम अपने बच्चे को शिक्षा देते हैं कि वह पढ़ लिखकर खुशहाल जिंदगी व्यतीत कर सके। हम जीवन में कोई भी काम खुशी प्राप्त करने के लिये करते हैं। जो प्रायः हमें नहीं मिल पा रहा है, परिणामस्वरूप हम आक्रोशित हो रहे हैं, जो अच्छा संकेत नहीं है। इसी के निराकरण हेतु सरकारी स्कूलों में प्री-प्राइमरी से 14 साल तक उम्र के बच्चों को रोजाना खुशी का पाठ मिलना शुरू हो गया है जिसमें योग, ध्यान, स्टोरी एक्टिविटी आदि शामिल हैं। हमारा मसकद केवल ‘हैप्पीनेस करिकुलम’ पूरा करना नहीं है, बल्कि खुशी के सार को बच्चों के दिलों में उतारना है, इसके लिये हर बच्चे के साथ दोस्ताना व्यवहार करें। बच्चा उस ‘माइंडफुलनेस एक्सरसाइज/एक्टिविटी’ को अपने उपर प्रयोग करके देख पा रहा है या नहीं। यह प्रत्येक बच्चों से जानकारी लेनी होगी। फिलहाल दिल्ली सरकार में स्कूलों में ‘हैप्पीनेस करिकुलम’ लागू किये जाने के सकारात्मक परिणाम सामने आ रहे हैं। उम्मीद की जाती है कि भविष्य में वह तनाव, चिन्ता आदि से मुक्त होकर एक खुशहाल जिन्दादिल इंसान बन सकता है। दिल्ली के स्कूल के इस परिणाम को देखते हुये कई अलग-अलग राज्यों के शिक्षा संस्थाओं में कहीं यह पाठ्यक्रम लागू हो गया तो कहीं लागू करने की योजनायें बन रही हैं। अगर इस पाठ्यक्रम का सही तरीके से शिक्षकों द्वारा बच्चों को अभ्यास कराया गया तो मानव का भविष्य खुशहाल होगा, जिससे पूरे समाज और देश की दशा और दिशा बदली जा सकती है।

शैक्षिक निहितार्थ

कई वर्षों से अनेक शिक्षाशास्त्र, मनोवैज्ञानिक और समाजशास्त्री बार-बार कह रहे हैं कि हमारी शिक्षा प्रणाली आधुनिक और मशीनीकृत हो गई है, जिससे उसकी सहजता खत्म हो रही है। बच्चे बेहद चिड़चिड़े और आक्रोशित हो रहे हैं। इसलिये खुशी की तलाश के लिये यह पाठ्यक्रम बचपन से ही उदार समाज के निर्माण में संभावित भूमिका निभा सकता है, मानवता के नकारात्मक भावनाओं से निकालने में मदद कर सकता है और उन्हें ऊर्जावान बना सकता है। इस पाठ्यक्रम की गतिविधियां न केवल व्यक्तिगत समस्याओं का हल करने में मदद करती हैं, बल्कि सहानुभूति के साथ किसी और की मदद में भी सहायता है। शिक्षा में बच्चों के लिये उक्त पाठ्यक्रम की उपयोगिता इस प्रकार है—

- **जागरूक और चौकस होना**— इस पाठ्यक्रम के द्वारा आत्म जागरूकता के स्तर का विकास करना और उनमें सक्रिय रूप से सुनने की क्षमता विकसित करना, ताकि ध्यान भटकाव न हो और एकाग्रता का विकास हो।
- **महत्वपूर्ण विचार और प्रतिबंधित व्यवहार का विकास करना**— इसमें विद्यार्थियों का रुढ़ियों और धारणाओं से अलग या तालमेल के साथ अपने स्वयं के विचारों और व्यवहारों को प्रतिबिंबित करने की क्षमता विकसित करता है।
- **सामाजिक भावात्मक कौशल विकसित करना**— इसमें बच्चे में सहानुभूति, भावना आदि विकसित किया जाता है साथ ही उन्हें चिन्ता और तनाव से मुकाबला करने के लिये तैयार किया जाता है।
- **आत्मविश्वासी और सुखद व्यक्तित्व का विकास**— बच्चों में एक संतुलित दृष्टिकोण विकसित करता है, जिससे वह बच्चों को विभिन्न प्रकार की शैक्षिक गतिविधियों के माध्यम से विभिन्न गुणों का विकास करके अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करता है।

इस प्रकार प्रस्तुत अध्ययन छात्रों के शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिये रास्ता दिखायेगा और गुस्सा, नफरत और ईर्ष्या जैसे नकारात्मकता और विध्वंसकारी भावनाओं के चलते पैदा होने वाले संकट को दूर करेगा और एक खुशहाल जीवन जीने की कला सिखायेगा।

संदर्भ सूची

- Aurobindo, (1977) Sri aurundo and the mother of happiness and peace, Pondichery, Sri Aurvindo Society.
- www.edudel.nic.in
- <https://hin.encyclopedia-titanics.com>
- www.insightsoninda.com.
- <https://www.hmoob.in/wikihappiness-Curriculum>
- <https://www.researchgate.net/profile/Bidishachakraborty>.
- <https://ncert.nic.in/pdf>
- <https://www.telegraphindia.com>
- <https://hindi.webdunia.com>