

स्कूल में खुशी की तलाश

जवेरिया सलीम

खुशी की तलाश, सदियों पुरानी खोज रही है जिसे हासिल करना आसान नहीं रहा है। इसे हर कोई चाहता है, लेकिन इसका मतलब अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग है। अपनी व्यक्तिपरक प्रकृति के कारण, खुश रहने का माध्यम अक्सर खुद व्यक्ति के पास ही होता है। तो ऐसी व्यक्तिपरक अवधारणा क्यों और कब स्कूलों में बढ़ावा देने के लिए वैश्विक और राष्ट्रीय चिन्तन का विषय बन गई?

खुशहाली से जुड़े स्कूल-आधारित कार्यक्रमों का विकास

1986 में, युवा लोगों के बीच बढ़ती सामाजिक-भावनात्मक समस्याओं के मद्देनजर, ओटावा चार्टर ने 'स्वास्थ्य' की अवधारणा का विस्तार करते हुए उसमें शारीरिक, सामाजिक और मानसिक खुशहाली को शामिल किया और अन्य क्षेत्रों से इसे बढ़ावा देने की जिम्मेदारी साझा करने का आग्रह किया। 'वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य पहल' (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 1995) की सिफ़ारिश थी कि स्कूल सामाजिक-भावनात्मक खुशहाली को बढ़ावा देने का ज़िम्मा लें। तब से, कई नीति दस्तावेज़ जारी किए गए, जिनके ज़रिए स्कूलों को जीवन कौशल एवं मनो-सामाजिक क्षमताओं को विकसित करने और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं वाले विद्यार्थियों की बेहतर पहचान करने और शुरुआत में ही हस्तक्षेप करने के निर्देश दिए गए। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली से लेकर बच्चों की सुरक्षा और बचाव तक कई तरह के स्कूल-आधारित मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को लागू करने के लिए वैश्विक स्तर पर काम शुरू हुआ।

स्कूलों में खुशहाली के कार्यक्रमों की स्थिति

भारतीय शिक्षा के पारिस्थितिक तंत्र में भी मानसिक स्वास्थ्य, तन्दुरुस्ती और खुशहाली से जुड़े विमर्शों की सरगमीं रही है। स्कूल में खुशहाली को बढ़ावा देने के लिए जीवन कौशल, सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा, किशोरों के विकास, मूल्यों की शिक्षा, योग, सचेतनता, ध्यान और खुशी के लिए विभिन्न कार्यक्रम शुरू किए गए हैं। कोविड-19 के बाद, भावनात्मक मुश्किलों से निपटने में बच्चों और युवाओं की मदद करने के लिए मनोदर्पण और सहयोग जैसे कार्यक्रम शुरू किए गए थे।

हालाँकि ये सराहनीय प्रयास हैं लेकिन ये टुकड़ों-टुकड़ों में और बिखरे हुए रहे हैं। ये आमतौर पर पूर्ति करने के नज़रिए से किए गए हैं, जिसके लिए स्कूल के दौरान या बाद में गतिविधियों के लिए कुछ समय समर्पित कर दिया जाता है। शिक्षक बिरादरी का एक बड़ा हिस्सा इन्हें मूल पाठ्यक्रम को पढ़ाने की अपनी प्राथमिक जिम्मेदारी के 'अतिरिक्त' मानता है। खुशहाली क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है, इस समझ की सामान्य कमी इन कार्यक्रमों के प्रयोजन और प्रभाव को अस्पष्ट कर देती है।

खुशहाली को समझना

'खुशहाली' को अक्सर तन्दुरुस्ती, खुशी, कल्याण या जीवन की गुणवत्ता जैसे कई अन्य शब्दों के साथ अदल-बदल कर इस्तेमाल किया जाता है। अब तक इसकी ऐसी कोई परिभाषा नहीं रही है जिसे सबने मंज़ूर कर लिया हो। आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली परिभाषाओं को साथ लेते हुए देखें तो खुशहाली के अर्थ में शामिल हैं :

- शारीरिक स्वास्थ्य और चुस्त शरीर।
- मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक स्वास्थ्य, जो भरोसेमन्द रिश्तों और एक न्यायपूर्ण दुनिया में विश्वास से प्राप्त होता है।
- जीवन से एक आम सन्तुष्टि, जो आत्म-विश्वास और लक्ष्यों को हासिल करने से मिलती है।
- जीवन में उद्देश्य का बोध, जो जीने को सार्थक बनाता है।

इस तरह, खुशहाली एक बहु-आयामी ख़्याल है, जो किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक-भावनात्मक, बौद्धिक के साथ-ही-साथ सामाजिक पहलू को अपने अन्दर शामिल करता है, जिसे अक्सर अच्छे स्वास्थ्य के साथ जोड़कर देखा जाता है। इसके व्यक्तिपरक और विषयपरक दोनों आयाम हैं - जहाँ व्यक्ति इस बारे में अलग-अलग राय रख सकते हैं कि उनके जीवन का उद्देश्य क्या है या उन्हें किससे खुशी मिलती है (व्यक्तिपरक तत्त्व), वहीं सामाजिक मानदण्डों और मूल्यों के अनुसार एक अच्छी ज़िन्दगी और जीवन-अनुभव सभी के लिए समान होते हैं (विषयपरक तत्त्व)।

स्कूल में खुशहाली का महत्त्व

बचपन से सयानेपन की ओर बढ़ते हुए स्कूल में बिताए गए



चित्र-1 : खुशहाली के बहुआयामी विचार ।

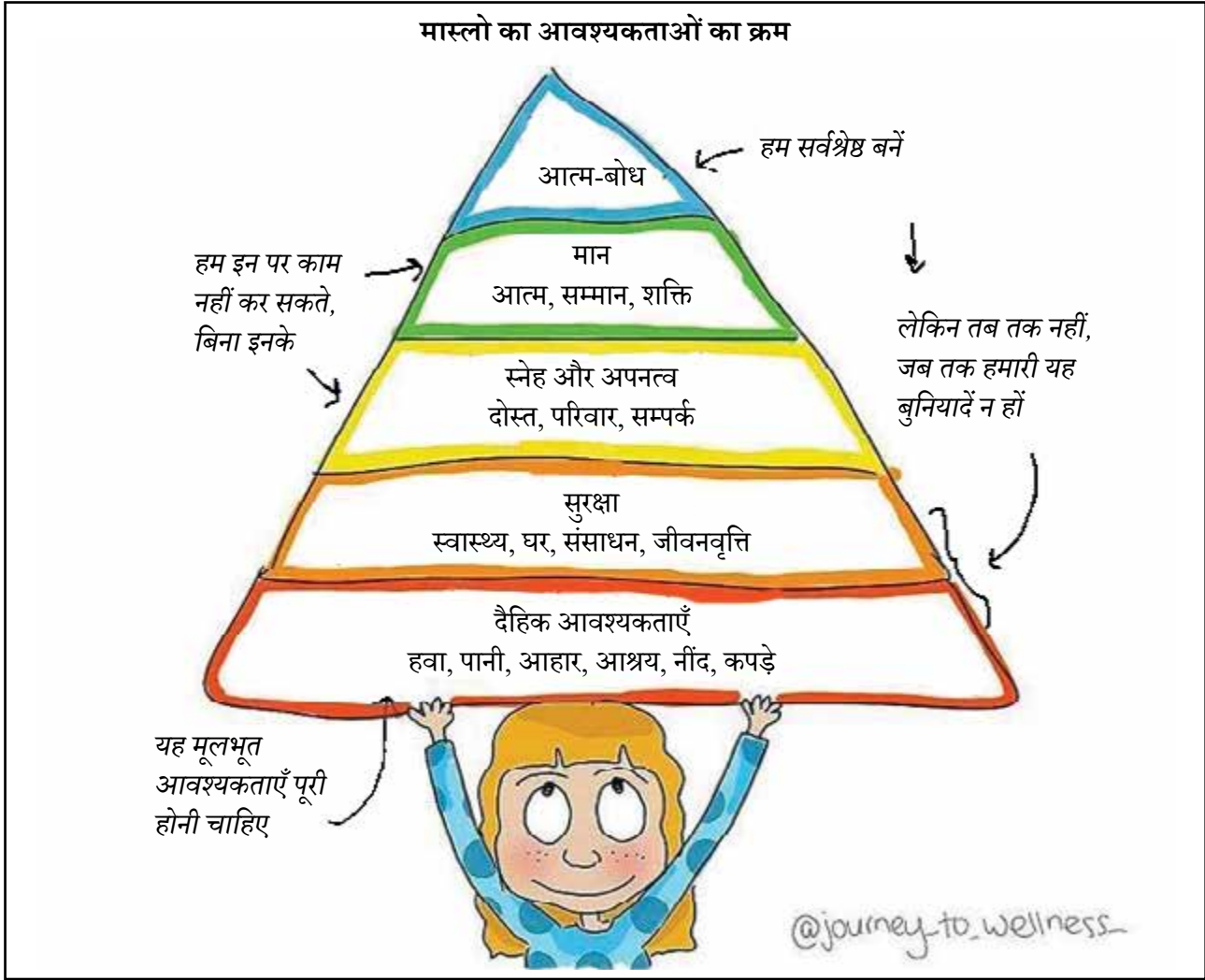
साल दुनिया को देखने की दृष्टि और आस्थाएँ विकसित करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण समय हैं, जो उन नज़रियों और व्यवहारों को तय करते हैं जिन्हें बच्चे अन्ततः वयस्क जीवन में लाएँगे। शिक्षा के सार्वभौमीकरण के साथ, स्कूल बच्चों को 'कम उम्र में थाम लेने' तथा उनकी शारीरिक और सामाजिक-भावनात्मक ज़रूरतों को पूरा करने के लिए अनूठी स्थिति में हैं; और वे सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने की ओर बच्चों का रुझान विकसित कर सकते हैं। हमारे जैसे स्तरीकृत और विविधतापूर्ण समाज में इसका मतलब यह है कि सभी बच्चे, चाहे उनकी परिस्थितियाँ कैसी भी हों, खुशहाली का अनुभव कर सकते हैं और जीवन जीने का उचित मौक़ा पा सकते हैं।

बच्चों को जब लगता है कि उन्हें सम्मान दिया जा रहा है और उनकी देखभाल हो रही है, उनको सुना जा रहा है और उन्हें प्रतिक्रिया दी जा रही है, तो वे खुद को लायक महसूस करते हैं। उनका आत्म-मूल्य उन्हें खुद पर विश्वास करने के लिए प्रेरित करता है और उन्हें किसी डर या झिझक के बिना अपने विचारों को व्यक्त करने, अपनी भावनाओं को साझा करने और अपने परिवेश को जानने-समझने का साहस देता है। यह बच्चों के भीतर दुनिया और लोगों की अच्छाई के प्रति विश्वास भी बनाता है, जिससे उन्हें दूसरों के साथ अच्छे रिश्ते बनाने में मदद मिलती है। स्वयं में और दुनिया में विश्वास उन्हें जीवन में किसी दुर्घटना को अपने साथ हुए 'अन्यायपूर्ण और अनुचित' व्यवहार के रूप में देखते हुए खुद को या दूसरों

को दोष देने की बजाय उसे एक सम्भाव्य घटना के रूप में तर्कसंगत बनाने के लिए तैयार करता है। जब उन पर कोई विपत्ति आती है तो वे इस सवाल में नहीं उलझते कि, 'ऐसा मेरे साथ ही क्यों?', बल्कि वे आफ़त के सामने धैर्य और सहनशीलता के साथ फिर से उठ खड़े होने की हिम्मत दिखाते हैं।

भारतीय स्कूलों में खुशहाली पर काम्बले और डालबर्ट द्वारा किए गए शोध ने दिखाया है कि कैसे शिक्षकों का बच्चों के साथ अच्छा व्यवहार मज़बूती से एक 'न्यायपूर्ण दुनिया में विश्वास' पैदा करता है और स्कूल में उनकी खुशहाली में बड़ा योगदान करता है।

विद्यालय के सुरक्षित वातावरण के असर को समझने का शिक्षकों पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है। खुशहाली को न तो 'सिखाया' जा सकता है और न ही विशिष्ट गतिविधियों के माध्यम से 'पाया' जा सकता है, बल्कि केवल एक सुरक्षित समुदाय में सीखने के समृद्ध अनुभवों के ज़रिए विकसित किया जा सकता है। ऐसे में, शिक्षकों की भूमिका इस तरह का वातावरण बनाने, रिश्ते बनाने और बौद्धिक अवसरों के विकास के लिए पर्याप्त अवसर मुहैया कराने की है, ताकि बच्चे जो बेहतरीन कर सकते हैं वह करते हुए अपने खुशनुमा पलों का अनुभव कर सकें और वह बन सकें जो वे बन सकते हैं।



चित्र-2 : मास्तो का आवश्यकताओं का क्रम और आत्म-बोध का सिद्धान्त ।

स्कूलों में खुशहाली के रास्ते

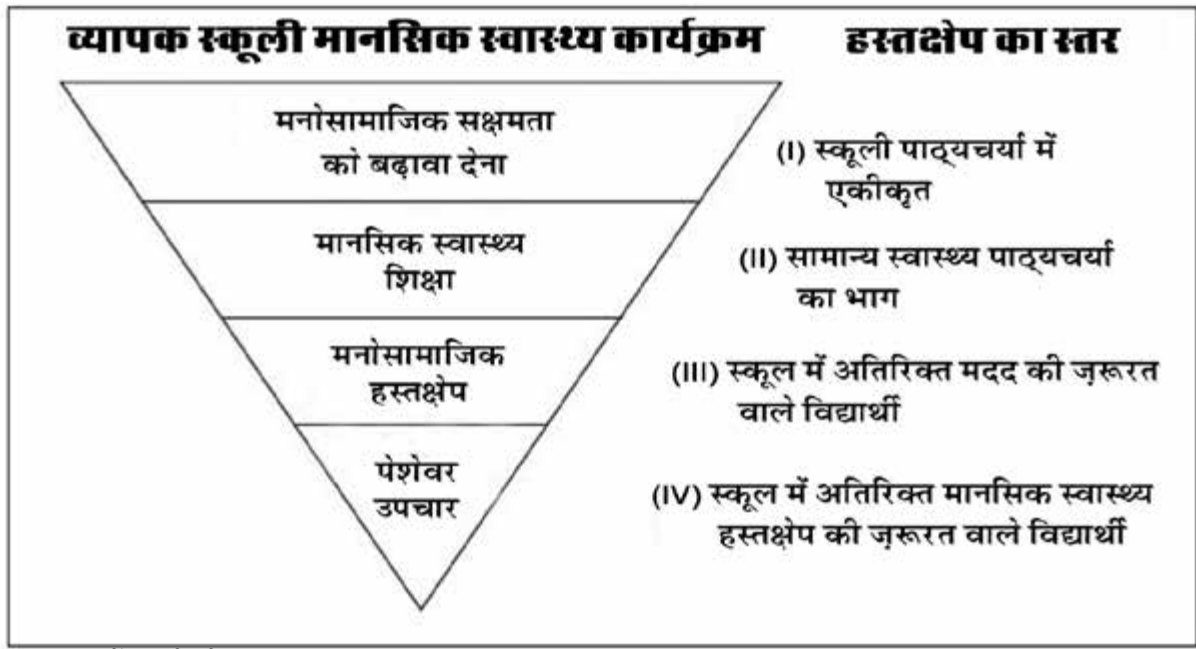
हमें खुद को यह याद दिलाना यथोचित होगा कि स्कूल का उद्देश्य हमेशा बच्चे के मन, शरीर और आत्मा का - यानी उसका समग्र रूप से विकास करना रहा है। इसके अलावा, सीखने की तत्परता तभी बन पाती है जब बच्चे शारीरिक रूप से सुरक्षित, भावनात्मक रूप से महफूज और सामाजिक रूप से सहज महसूस करते हैं (मास्तो)। इसलिए, खुशहाली का जुड़ाव शिक्षा के लक्ष्यों और स्कूल के उद्देश्य, दोनों में समाहित है।

इसके बावजूद, खुशहाली के लिए समग्र-स्कूल का दृष्टिकोण एक सुरक्षित वातावरण बनाने, रिश्तों को सँजोने और सीखने-सिखाने के अनुभवों को प्रोत्साहित करने पर केन्द्रित है, जो सभी बच्चों को खुशहाली का अनुभव करने की ओर प्रवृत्त करता है। यह जोखिम वाले बच्चों में काफ़ी हद तक बीमारियाँ या अनमेलपन का व्यवहार विकसित होना भी रोकता है।

लेकिन, ऐसे बच्चे जिनमें मानसिक या मनो-सामाजिक

व्यवहार सम्बन्धी समस्याओं के लक्षण दिखें, उनकी पहचान करने और उनके लिए आरम्भिक अवस्था में ही हस्तक्षेप हेतु एक बाल-केन्द्रित दृष्टिकोण की आवश्यकता है। इसलिए शिक्षकों को जिन कौशलों से लैस होना लाज़मी है उनमें मुद्दों की पहचान करना, स्कूल के भीतर ही आवश्यक हस्तक्षेप प्रदान करना और बच्चे की अन्तर्निहित क्षमताओं के पूर्ण विकास में मददगार बनने के लिए उसे सर्वोत्तम सम्भव सहयोग देने के बारे में अन्य पेशेवरों के साथ मिलकर जानकारी भरे निर्णय लेना शामिल हैं। विशिष्टीकरण की रणनीतियों के साथ ही साथ बच्चे की आवश्यकता के अनुसार मेल बैठकर और तब्दीलियाँ करते हुए वैयक्तिक योजनाओं को डिज़ाइन और कार्यान्वित करने के बारे में शिक्षकों का निरन्तर पेशेवराना विकास बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है।

इसलिए, स्कूलों को समग्र-स्कूल और बाल-केन्द्रित, दोनों दृष्टिकोणों का उपयोग करना चाहिए, ताकि सभी बच्चे विभिन्न स्तरों पर प्रदान किए जाने वाले हस्तक्षेपों से लाभान्वित हो पाएँ।



चित्र-3 : स्कूल में हस्तक्षेप के चार स्तर (विश्व स्वास्थ्य संगठन)।

कार्यान्वयन में चुनौतियाँ

स्कूल की एक सुरक्षित और समावेशी संस्कृति बनाने में स्कूल का नेतृत्व करने वालों और शिक्षकों के सामने सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक हितधारकों का प्रतिरोध है - कभी-कभी विद्यार्थी भी अपनी कक्षा में दूसरों के साथ समान व्यवहार नहीं करते। सामाजिक-आर्थिक, सांस्कृतिक और धार्मिक मतभेद कक्षाओं में चले आते हैं, जिससे स्कूल के माहौल को खतरा पैदा हो जाता है। न्याय और समता में सच्चा विश्वास शिक्षकों को भेदभावपूर्ण प्रथाओं को खत्म करने और निष्पक्षता सुनिश्चित करने के हेतु सजग और सामूहिक प्रयास के लिए प्रेरित कर सकता है।

दूसरी चुनौती अनुशासन के बारे में हमारे विचारों से आती है जो विद्यार्थियों के साथ हमारे सम्बन्धों को बना या बिगाड़ सकते हैं। शिक्षक मानते हैं कि उन तक आसान पहुँच होने और दोस्ताना व्यवहार रखने से उनकी शक्ति और इख्तियार कम हो जाता है। यह सोच सच्चाई से बहुत दूर है! जो शिक्षक विनम्र, सहानुभूति रखने वाले होते हैं और अपने विद्यार्थियों से जुड़ने का प्रयास करते हैं, उन्हें बच्चे भरोसेमन्द मानते हैं और उनको बहुत ऊँचा दर्जा देते हैं। इसी प्रकार, विद्यार्थियों के व्यवहार या कार्य के लिए उन्हें पुरस्कृत या दण्डित करने की व्यवस्था गैर-ज़रूरी है। जहाँ दण्ड बच्चों के आत्म-सम्मान के लिए साफ़तौर पर नुकसानदेह है, वहीं पुरस्कारों के कारण बच्चे सीखने की बजाय सफल होने पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। शिक्षकों को सीखने के प्रति अनुराग जगाने पर काम करना चाहिए, बच्चों को चुनौतीपूर्ण कार्यों में संलग्न होने के लिए प्रेरित करना चाहिए और परिणामों की बजाय

प्रयासों की सराहना करके उन्हें अपनी गलतियों से सीखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

खुशहाली की राह

खुशहाली की राह पर पहला कदम स्कूल के पारिस्थितिक तंत्र को बदलना है; इसके लिए परिवर्तन के प्रबन्धन के सिद्धान्तों को लागू करने की आवश्यकता है। विद्यार्थी बदलाव के विचार को अपनाएँ, इसके लिए उनके साथ हर स्थिति में लगातार जुड़ने की ज़रूरत होती है, जो बहुत धैर्य, समय और निष्ठापूर्वक समर्पण की माँग करती है। लेकिन एक बार जब वे साथ आ जाते हैं, तो स्कूल के बदलाव की प्रक्रिया गति पकड़ लेती है और सबको शामिल करते हुए सफलता प्राप्त हो जाती है।

सिफ़ारिशें

संस्था प्रधानों के लिए

1. शिक्षकों, विद्यार्थियों और अभिभावकों के साथ उन परिवर्तनों पर चर्चा करें जिन्हें आप लाना चाहते हैं और क्यों लाना चाहते हैं; स्कूल के लिए एक साझा भविष्यदृष्टि बनाएँ।
2. शिक्षकों के साथ (विद्यार्थियों और अभिभावकों के साथ भी) उनकी रुचियों और क्षमता के आधार पर जिम्मेदारियों को साझा करें।
3. प्रयासों की सराहना सार्वजनिक रूप से करें और सलाह निजी तौर पर दें।
4. विद्यार्थियों की नज़र में रहें : प्रातःकालीन सभा से पहले, मध्याह्न भोजन के दौरान और स्कूल के बाद उनसे बात करें।

5. सामुदायिक संसाधनों का उपयोग करें, कुछ समय के लिए किसी से माँग लें, या उनको साझा कर लें।

शिक्षकों के लिए

- बच्चों से जुड़ाव बनाने और उन्हें यह एहसास कराने के लिए कि वे महत्वपूर्ण हैं (रोलकॉल/ ब्रेक के दौरान/ कक्षा से पहले या बाद में) यह करें :
 - उन्हें नाम से सम्बोधित करना
 - उनसे नज़र मिलाना
 - अक्सर मुस्कुराना
 - उनके जीवन में सच्ची दिलचस्पी दिखाना
 - सबके साथ एक जैसा व्यवहार करना
- बच्चों को दोस्त बनाने और दोस्ती को बनाए रखने में मदद करें :
 - व्यवहार से जुड़ी अपेक्षाओं को साथ-साथ करते हुए विकसित करना
 - भावनाओं पर चर्चा करने के लिए समय और स्थान का सृजन करना
 - विवादों को सौहार्द्रपूर्ण ढंग से हल करने के लिए उनका मार्गदर्शन करना
- गहराई से चिन्तन और स्वयं की विचार-प्रक्रियाओं के प्रति सजगता एवं उन्हें समझने (अधिसंज्ञान) के अवसर प्रदान करें :
 - प्रश्न पूछना और जवाब देने के लिए समय देना
 - उनके विचार और राय पूछना
 - रोजमर्रा की कक्षा/ होमवर्क में विकल्प देना

4. स्वास्थ्य चेतना विकसित करें :

- स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करें
- कक्षा प्रोजेक्ट में स्वास्थ्य से जुड़े विषयों को एकीकृत करें

5. करुणा और समानुभूति विकसित करें :

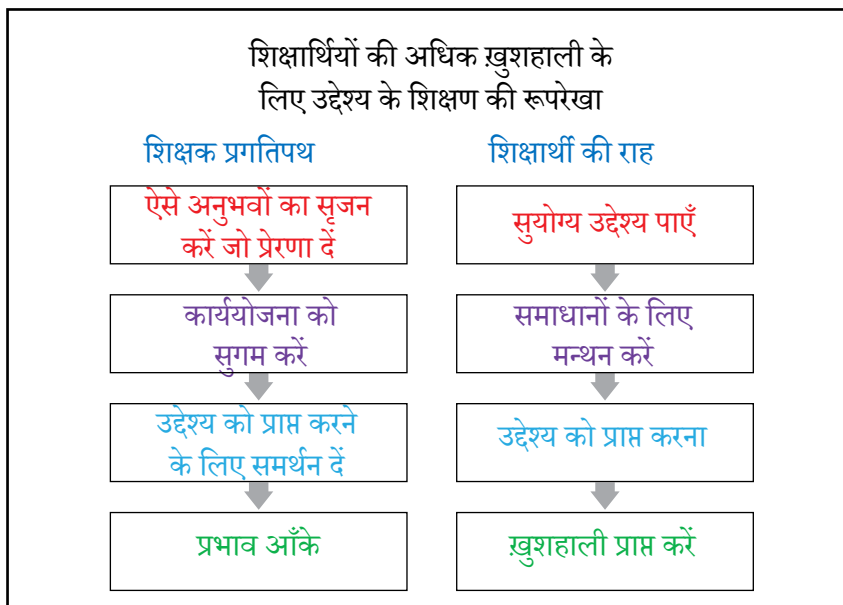
- सामुदायिक मुद्दों के इर्द-गिर्द पाठ को रचें
- समुदाय और समाज सेवा के इर्द-गिर्द कार्यक्रमों की योजना बनाएँ

खुशी की तलाश : सफलता की एक कहानी

खुशहाली के बारे में हुए अध्ययन खुशी और आनन्द के बीच फ़र्क करते हैं। जिसे हम खुशी समझ लेते हैं, वह अक्सर क्षणिक होती है और लम्बे समय तक नहीं रहती है। अध्ययन बताते हैं कि सच्ची दीर्घकालीन खुशी, अन्तर्मन के सुख से आती है और यह सुख किसी ऐसे उद्देश्य से प्रेरित होने से मिलता है जिससे दूसरों की जिन्दगी बेहतर होती हो।

“जब आप अपनी पूरी आत्मा से काम करते हैं तो आपके अन्दर खुशी की एक नदी बहने लगती है।”
– रूमी

खुशहाली हासिल करने के लिए ‘उद्देश्य’ को सिखाने के विचार के प्रति मेरे आकर्षण ने मुझसे ‘उद्देश्य के शिक्षण के लिए रूपरेखा’ का विकास करवाया। इंडियन एकेडमी, दुबई में प्रधानाचार्य के रूप में अपने कार्यकाल के दौरान मैंने इसका परीक्षण किया। इस रूपरेखा को मजबूती देने वाला आधार



चित्र- 4 क : उद्देश्य की रूपरेखा।



चित्र- 4 ख : खुशी का पैमाना।

यह है कि प्रत्येक व्यक्ति में अच्छा करने और दूसरों के लिए फ़ायदेमन्द किसी काम को पूरा करके गहरा और दीर्घकालिक सुख पाने के प्रति एक स्वाभाविक लगाव होता है। हमने 'बाय अ ब्लैसिंग' (Buy a Blessing) नामक एक कार्यक्रम शुरू किया। इसमें शिक्षकों का काम प्रेरक विचार उत्पन्न करने के लिए विचार-मन्थन को सुगम करना, व्यवहार में क्या मुमकिन है इसको परखने में बच्चों का मार्गदर्शन करना, प्रोजेक्ट की योजना बनाने में उनकी मदद करना और अन्ततः इसके क्रियान्वयन का समन्वय करना था। बच्चों ने हमारी अपेक्षाओं से अधिक किया। उन्होंने जैविक उद्यान, शून्य-बजट स्टूडियो, नींबूपानी का स्टॉल और दाब-वैद्युत (piezoelectric) जॉगिंग मेट जैसे प्रोजेक्ट बनाए। इनमें से प्रत्येक की एक व्यवसाय योजना थी और उसका एक ब्रोशर था जो उनके उत्पादों का विज्ञापन करता था। इसके बाद सभी उत्पादों को 'बाय अ ब्लैसिंग' स्टॉल पर बिक्री के लिए रखा गया, क्योंकि इससे होने वाली आय विभिन्न परोपकारी संस्थाओं को दी जानी थी। पहले वर्ष में, विद्यार्थियों ने एक अन्ध विद्यालय, एक वृद्धाश्रम, ब्लू क्रॉस और ऑटिज़्म के एक केन्द्र को निधि देने का निर्णय लिया। समाचार माध्यमों ने 'बाय अ ब्लैसिंग' को एक सफल नवाचार और उद्यमिता प्रोजेक्ट बताया और बाद में इसे कुछ अन्य स्कूलों ने अपनाया।

उसी समय के आस-पास, सभी कक्षाओं में एक 'खुशी का पैमाना' (चित्र-4ख) रखा गया था, जिसमें एक बोर्ड पर अलग-अलग मनोभाव दर्शाए गए थे। बच्चों को पैग (peg) दिए गए थे जिन पर उनके नाम थे। हर सुबह, समूह गतिविधि के लिए इकट्ठा होने के समय (circle time), बच्चे यह सोचते कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और अपने पैग को उस मनोभाव पर लगाते जिसके जैसा वे उस समय महसूस कर रहे होते थे। बच्चे अपनी मर्जी से इस बारे में बात कर सकते थे कि वे ऐसा

क्यों महसूस कर रहे थे और बाकी सब उन्हें सुझाव या अपनी टिप्पणियाँ दे सकते थे।

शिक्षिका ने इस अवसर का उपयोग इस बात को गहराई से जाँचने के लिए किया कि क्या किसी में नकारात्मक भावना है और इससे निपटने के तरीके सुझाए। उच्च कक्षाओं में, खुशी के पैमाने में हालात से निपटने की सुझावात्मक क्रियाविधियाँ शामिल की गई थीं। चूँकि 'सर्कल टाइम' ज़्यादा छोटे समूहों में होता था, जिससे विद्यार्थियों के पास खुद अपने 'सुरक्षा जाल' बनाने का विकल्प होता था।

खुशी का पैमाना, विद्यार्थियों में स्वयं को समझने और अपनी भावनाओं का सन्तुलन सीखने के उद्देश्य से तैयार किया गया था। इसने इस अपेक्षा से अधिक ही काम किया। विद्यार्थी और शिक्षक के बीच बातचीत के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाने के अलावा, इसने अपने विद्यार्थियों के बारे में शिक्षकों की समझ को गहरा किया, जिससे वे विद्यार्थियों के सीखने को और अधिक सहयोग देने में सक्षम हुए। अगले छह महीने की अवधि में, अनुशासनात्मक मुद्दों और स्कूल काउंसलर को भेजे जाने वाले मामलों की संख्या काफ़ी कम हो गई थी क्योंकि अधिक-से-अधिक शिक्षकों ने इन मुद्दों का कक्षा में ही समाधान करना शुरू कर दिया था। एक और दिल को छू लेने वाला विकास विकलांग शिक्षार्थियों का बेहतर प्रबन्धन था; शिक्षकों ने भी समूह की गतिशीलता की बेहतर समझ दिखाई और वे 'साथी-जोड़ीदार व्यवस्था' (buddy system) के अच्छी तरह से काम करने में अधिक सकारात्मक और सहायक बने।

उद्देश्य शिक्षण की रूपरेखा से पहले और बाद में खुशहाली के सर्वे के आँकड़ों ने खुशहाली के स्तरों में उल्लेखनीय बढ़ोतरी दिखाई; उच्चतम बढ़ोतरी प्राथमिक स्कूल में देखी गई।

Endnotes

- i The Ottawa Charter for Health Promotion is the name of an international agreement signed at the First International Conference on Health Promotion, organised by the World Health Organization (WHO) and held in Ottawa, Canada, in November 1986.
- ii Definitions by: Oxford and Cambridge dictionary, The Berkley Institute of wellbeing, Allardt's well-being model (1989) The PERMA model (Seligman 2000) Laura King (Health and Wellness Coach), Gemma Simons (2021)
- iii ibid
- iv Hendren, Weisen and Orley, Mental Health Programmes in Schools, WHO, 1994



जवेरिया सलीम अज़ीम प्रेमजी विश्वविद्यालय, बेंगलूरु के स्कूल ऑफ़ कंटिन्यूइंग एजुकेशन में सहायक प्रोफ़ेसर हैं। वे 2009 से स्कूल गुणवत्ता मूल्यांकनकर्ता रही हैं और स्कूलों के लिए मान्यता-प्राप्त ISO 21001-2018 ऑडिटर हैं। उन्होंने भारत और मध्य पूर्व, दोनों जगह स्कूलों में बेहतर अधिगम और शिक्षार्थियों की खुशी के मद्देनज़र स्कूल की संस्कृति में सुधार के लिए बड़े पैमाने पर काम किया है। वे शिक्षा के क्षेत्र में शिक्षकों और अन्य पदाधिकारियों को गहन परामर्श और प्रशिक्षण देने के माध्यम से शिक्षा में प्रणालीगत सुधार करने के लिए उत्कट और प्रतिबद्ध हैं। स्कूली पारिस्थितिक तंत्र को बदलने में उनके काम के लिए उन्हें 2017 में अद्वैत लीडरशिप अवार्ड प्रदान किया गया था। उनसे jwairia.saleem@apu.edu.in पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : हिमालय तहसीन पुनरीक्षण : भरत त्रिपाठी कॉपी एडिटर : अनुज उपाध्याय