RR GLOBAL

HEMA FOUNDATION

नैतिक जागृति हेतु मानवीय प्रयास

Human Endeavour For Moral Awakening

HEM उद्घोष

Giving Voice to Human Values

Monthly Bulletin

JUNE 2022

Partners In Spirit

For more information and FREE registration of your educational Institute do connect with us at:
Mobile - +91 7228001342 Email - admin@hemafoundation.org

कैसे निकले अत्याधिक विचारों के जाल से

Dr. Chinu Agrawal

Ph.D in Psychology, International affiliate,
American Psychological Association,
Child and Adolescent Psychotherapist,
Certified from Albert Ellis Institute, New York,
Trustee – HEMA Foundation and Director Feeling Minds

साड़ियां पहनने का मेरा शौक जगजाहिर है। उन दिनों कई संस्थानों में भावनात्मक प्रशिक्षण के लिए देश के कई शहरों में मुझे आमंत्रित किया जाता था तब वहाँ की साड़ी लाना मैं कभी नहीं भूलती थी।

उस दिन हम भुवनेश्वर, उड़ीसा में थे। दिनभर के ट्रेनिंग सेशन के बाद थककर गेस्ट हाउस में लेटी हुई थी। पर जैसे ही पतिदेव ने कहा "बाजार नहीं चलोगी? आज आखिरी दिन है यहाँ" वैसे ही मेरा मन साड़ी लेने की कल्पना में उत्साहीत हो उठा। बाजार की भीड़ में मैंने नंदिनी को देखा। आज ही क्लास में उससे बहुत अच्छी बात हुई थी। उसे देखकर बहुत अच्छा लगा और मैंने उसे तेज़ आवाज में पुकारा "नंदिनी" उसे शायद सुनाई नहीं पड़ा। मैंने दो-तीन बार और तेज़ आवाज देकर बुलाने की कोशिश की पर वह आगे चली जा रही थी। फिर क्षणभर को उसने पलट कर देखा भी पर अनदेखा करके चली गई। मेरा चेहरा मुरझा गया। शॉपिंग से मन हट गया। उदास हो गई। पति से कहने लगी चलिए मुझे ठीक नहीं लग रहा वापिस चलते हैं। इन्होंने बहुत पूछा-अचानक क्या हुआ?" कुछ बता नहीं पाई। सारे रास्ते यही सोचती रही, उसने ऐसा क्यों किया? क्या मुझसे आज क्लास में कोई गलती हो गई? मैंने कुछ कह तो नहीं दिया? मेरी किसी बात का उसे बुरा तो नहीं लगा ? उसके मन में मेरे लिए कैसा भाव आ गया जो उसने इस तरह मुख मोड़ लिया? जान के भी अनजान बन गई। मुझे अनदेखा कर दिया में सबके लिए इतने प्यार से मिलती हूँ तब भी लोग इस तरह का व्यवहार क्यों करते हैं? मैं तो सबके लिए इतना करती हूँ फिर मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है? विचारों का गुवार थमने का नाम ही नहीं ले रहा था। तभी डॉक्टर साहब ने कहा खाना खा लो थोड़ा, मैंने मना किया तो बोले इतना क्यों सोच रही हो? हो सकता है वह खुद ही किसी तनाव में हो या जल्दी में हो या उसने तुम्हे देखा ही ना हो या फिर यह भी तो हो सकता है कि तुम्हें लगा हो कि वह नंदिनी है पर वह उसके जैसी दिखने वाली कोई और हो। यह सब सुनने के बाद मेरा मन कुछ ठीक होने लगा, मैंने खाना भी खाया और शांति से सो भी गई।

अगले दिन सफर में मानव मन की इस उधेड़बुन करने की फितरत पर मनन कर रही थी। मनोवैज्ञानिक होने के नाते मैं इस प्रक्रिया से भलीभांति परिचित हूं। मनोविज्ञान की दृष्टि से इसे "ओवर थिंकिंग" या अत्यधिक सोच या विचार करना कहा जाता है। यह एक वैचारिक भूल या कॉग्निटिव एरर (Cognitive error), है।

दुनिया को सबसे कारगर मनोचिकित्सा की पद्धति CBT (Cognitive Behaviour Therapy) देने वाले डॉक्टर एरोन बैक (Dr. Aaron Beck) कहते हैं कि विकट परिस्थिति हमें उदास नहीं करती बल्कि उस स्थिति में हम सोचते क्या है इस पर हमारी भावनाएं निर्भर करती है। हमारी सोच में कई तरह की भूल अपने आप हो जाती है। जिसके चलते हम कभी-कभी सामान्य परिस्थिति में भी असामान्य ढंग से व्यवहार करने लगते हैं। हम परिस्थिति से नहीं बल्कि अपनी ही सोच से परेशान हो जाते हैं पर दोष परिस्थिति को देते रहते हैं। कई प्रकार की वैचारिक भूल ज्यादा देखी जाने वाली मानव मन की प्रवृत्ति ओवरचिकिंग (Overthinking) ही है। इसके चलते हम किसी स्थिति व्यक्ति या घटना के बारे में जरूरत से ज्यादा सोच में पड़ जाते हैं और उस बात पर हमारा मन अटक जाता है। सामान्य भाषा में हम अक्सर सुनते हैं भाई, तुम्हारी सुई तो वहीं अटक गई है उस घटना या व्यक्ति को लेकर अत्यधिक विचार उत्पन्न होने लगते हैं जो ज्यादातर नकारात्मक होते हैं। ऐसे विचार मन को घेर लेते हैं और एक ही बात दिमाग में घूमती रहती है। घंटो तक मन उलझ जाता है और उस वजह से ना नींद आती है ना भूख लगती है और ना ही किसी काम में मन लगता है। बात में से बात निकलती चली जाती है, और मन ही मन राई का पहाड़ बन जाता है।

सोच की इस विधा की खास बात यह है कि इससे किसी प्रकार की समस्या का समाधान नहीं होता। कुछ लोग सोचते हैं कि अच्छे सोच विचार करने से निर्णय अच्छे होते हैं पर ठीक तरह से विचार करना और विचारों के जाल में फंस कर रह जाना, इन दोनों में बहुत फर्क है। जब हम किसी बात का निर्णय लेते हैं तो उसके फायदे, नुकसान जांच कर एक निष्कर्ष पर पहुंच जाते हैं। पर ओवरचिकिंग की स्थिति में कोई भी निष्कर्ष निकलता ही नहीं औ

ना ही किसी निर्णय पर पहुंचा जाता है। यहाँ तो व्यक्ति का मन विश्लेषण करता ही रह जाता है। इस प्रकार की प्रवृत्ति कई तरह के मानसिक विकारों को उत्पन्न करती है। जैसे कि अवसाद (Depression), चिंतारोग या Anxiety.

यह सोचने की प्रणाली मनुष्य को मानसिक रूप से कमजोर बनाती है और अनेक भावनाओं के स्रोत में पाई जाती है जैसे उदासी, गुस्सा, ग्लानि, चिंता, इत्यादि।

यह हमारी काम करने की क्षमता को भी घटाती है और शरीर पर भी बुरा असर करती है। इस तरह की सोच हमें किसी भी कार्य पर ध्यान नहीं लगाने देती और भटकाव की मनोदशा उत्पन्न करती है। इस तरह की सोच से रिश्तो में भी दूरियां और कड़वाहट पैदा होने लगती है। हम छोटी सी बात को ज्यादा सोच सोच कर उसे बड़ा बना लेते हैं और अपसी सामंजस्य और प्यार को खो बैठते हैं।

सोच की इस पद्धति के बदलते ही मन को राहत मिलती है और हमारा दृष्टिकोण बदल जाता है। परिस्थिति वही रहती है पर मनोभाव पूरी तरह से परिवर्तित हो जाता है। आशा की किरण दिखने लगती है और हम विचारों के जाल से निकलकर सकारात्मक और निर्णयात्मक सोच की तरफ बढ़ने लगते हैं। ऐसे में समस्याएं भयानक नहीं लगती बल्कि उनके समाधान मिलने लगते हैं। लोगों की छोटी-मोटी गलतियों को हम माफ कर पाते हैं और उन पर अपनी नींद, सुखचैन नहीं गाँवाते पर अत्याधिक सोचने की आदत से बाहर निकलना इतना भी आसान नहीं है। कभी-कभी यह हमारे स्वभाव में आ जाता है और हम कब विचारों की इस भूल भुलैया में प्रवेश कर जाते हैं हमें खुद ही पता नहीं चल पाता है। अत्यधिक सोचने की हम इस प्रवृत्ति से छुटकारा पाने के लिए कुछ मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और उपायों का सहारा लेना श्रेयस्कर हो सकता है। सबसे पहले हमें अपनी इस प्रवृत्ति को पहचानना सीखना होगा। जब भी आपका मन व्यग्र या उदास हो तो स्वयं से पूछें इस वक्त मेरे मन में क्या विचार चल रहे हैं? उन विचारों को हो सके तो एक डायरी में लिख ले। इसे Thought Diary कहते हैं। अब इन विचारों को जांचे क्या मेरी सोच, सच्चाई है या मेरी कल्पना है? मेरी सोच के पक्ष और विपक्ष में क्या प्रमाण है? ऐसा मुझे क्यों और कैसे लगा? क्या में इस "लगन" को सत्यापित कर सकती हूँ? अगर में इसी प्रकार विचार करती रही तो इसके क्या फायदे और नुकसान हैं?

इन विचारों की श्रृंखला को तोड़ने के लिए अपना मन वहाँ से हटा कर किसी और रोचक गतिविधि में लगाएं। ध्यान रखें यह गतिविधि सक्रिय हो जैसे कि व्यायाम, योग, रसोई में कुछ बनाना, बगीचे में काम करना, डांस करना, कोई वाद्य बजाना आदि टी.वी. देखने जैसी निष्क्रिय गतिविधि ना हो। विचारों को देख पाना, उन्हें पहचान पाना उन्हें लिख पाना, उन्हें जाँचना, उनसे ध्यान हटा पाना यह सब सफलतापूर्वक कर पाने के लिए आपको शुरुआत में निरंतर प्रयास और अभ्यास की जरूरत पड़ेगी। पर धीरे-धीरे यह आदत बदलने लगेगी और साथ ही साथ आपका मन, आपके रिश्ते और जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण भी तेजी से बदलने लगेगा। जब भी आपके मन को नकारात्मक सोच घेरने लगे, अपने आप से पूछिए, क्या में मक्खी बनना चाहती हूँ या मधुमक्खी ? मक्खी गंदगी ढूंढकर उस पर बैठती है जबकि मधुमक्खी सिर्फ सुंदर फूलों पर बैठती है और उनका मधु संचित करती है एवं उसी का सेवन करती है। हम किस प्रकार के विचारों पर अपना ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं? कचरा या गंदगी पर? हर बात में, स्थान में, घटना में, व्यक्ति में क्या बुराई है उस पर? या फिर हर परिस्थिति में क्या अच्छा हो सकता है? हर घटना में क्या संभावना छुपी हो सकती है, हर व्यक्ति की क्या खूबी है, उस पर?

स्वयं के बारे में अक्सर हम ओवरथिंकिंग करने लगते हैं। आज सुबह जल्दी नहीं उठ पाई इसलिए में अच्छी बहू, बेटी नहीं हूँ। पति को ऑफिस के लिए खाना नहीं दे पाई, तो अच्छी पत्नी नहीं हूँ। बच्चों को पढ़ाने का समय नहीं दे पाई तो अच्छी मां नहीं हूँ। किसी विषय में नंबर कम आगए तो में अच्छा विद्यार्थी नहीं हूँ। अब मैं क्या करूंगा किसको मुँह दिखाऊँगा, मेरे माता-पिता, शिक्षक मुझसे निराश हो जाएँगे, मुझे नौकरी नहीं मिलेगी, मेरी शादी नहीं होगी, में जीवन में कुछ नहीं कर पाऊंगा सोचते सोचते कहाँ तक आ गए। यहाँ तक कि मामूली बात से शुरू हुई यह सोच कई बार अच्छे भले मनुष्य को स्वयं का अंत करने जैसे घातक विचार तक पहुंचा देती है। ऐसे विचारों से छुटकारा पाने के लिए स्वयं को अपनी शक्तियों और खामियों के साथ पूरी तरह अपनाऐ स्वीकारे। अपने गुणों को पहचाने। उनकी एक सूचि बनायें। अपनी कमियों पर काम करें। खुद पर जरूरत से ज्यादा अपेक्षाओं का बोझ ना डालें। याद रखें कि हम सब इंसान है और इंसान होने के नाते हम सब में कमियां होना स्वाभाविक ही है। इसी तरह दूसरों को भी गलती करने का और उसे सुधारने का मौका दें। जीवन क्षणभंगुर है। पल पल बदलता जाता है। वर्तमान के पलों में जीने का प्रयास करें। विचारों के जाल, भूत और भविष्य के गलियारों में बुने जाते हैं। अपने मन को वर्तमान में ज्यादा से ज्यादा स्थिर करने की कोशिष करें।

मनुष्य बड़ा भाग्यशाली है कि वह अपने विचारों का और व्यवहार का चयन कर सकता है। हम अपने ही विचारों के वशीभूत ना होकर यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि हमें किस प्रकार का जीवन जीना है। विचारों के भंवर में डूबने से पहले अत्यधिक विचार करने की प्रवृत्ति इसलिए भी हमारे अंदर आ जाती है क्योंकि हम समझ बैठते हैं कि मन में आने वाला हर विचार महत्वपूर्ण और विचारणीय है। जबकि ऐसा है नहीं। मनोवैज्ञानिक शोध यह कहते हैं कि ज्यादातर विचार बिना किसी प्रयास के, हमारे बिना सोचे अपने आप आते रहते हैं। इनमें से कुछ ही आगे विचार करने और उन पर काम करने लायक होते हैं। बाकी सब अपनी गति से स्वयं आते और जाते रहते हैं। इन आने जाने वाले विचारों को यदि हम पकड़ लेते हैं और उन पर अटक जाते हैं तो हम केवल अपना समय और ऊर्जा बर्बाद कर रहे होते हैं। इसका कोई परिणाम नहीं निकलता। अपने ही विचारों पर विचार करने की अद्भुत क्षमता मनुष्य के पास है। इसका उपयोग करते हुए हमें यह सोचना चाहिए कि आने-जाने वाले विचार खुले आसमान में उड़ने वाले पक्षियों की तरह है। जो एक दिशा से आते हैं और दूसरी और अपनी गति से चले जाते हैं। वह आसमान में किसी तरह के कोई पदचिन्ह नहीं छोड़ते। हर रंग के पंछी कोई सफेद तो कोई काले तो कोई रंगबिरंगी बस आते हैं और चले जाते हैं। अगर हम इनमें से किसी को पिंजरे में कैद कर ले तो कल्पना कीजिए वह कैसे तड़फड़ाएगा? बस इसी तरह हमारे मन के पिंजरे में कैद किए हुए विचार है। इन्हें जाने दीजिए। खुले आसमान में स्वच्छंद होकर विचरण करने दीजिए। और आप हस्टा भाव में रहकर इन की उड़ान के साक्षी बनिए।

मनोवैज्ञानिक उपाय और सिद्धांत

रुके, विराम दें	(Stop / Pause)
विचारों को देखें	(Thought watching)
उन्हें लिखे	(Thought Writing)
उन्हें जचि	(Thought evaluation)
सोच v/s सच्चाई	(Thinking v/s Truth)
पक्ष/ विपक्ष के प्रमाण	(For / against evidence)
सत्यापित हो सकते हैं ?	(Can it be proved to be true?)
श्रृंखला तोड़े, ध्यान बढ़ाएं।	(Break the chain increase attention)
नकारात्मक v/s सकारात्मक (मक्खी / मधुमक्खी)	(Negative v/s Positive thinking (Bee))
स्वयं को बिना शर्त स्वीकारना	(Unconditional self-acceptance)
दूसरों को बिना शर्त स्वीकारना	(Unconditional other acceptance)
सक्रिय गतिविधियां	(Behavioural activation)
वर्तमान में जीना	(Living in the present moment)
जीवन क्षणभंगुर	(Life is fundamentally uncertain)
गलतियों का पुतला	(Imperfect fallible human beings)
विचारों के बारे में विचार ठीक करना	(Fix thoughts about thoughts)
विचारों को आने और जाने देना	(Letting thoughts come and go)
अपने आप आने वाले विचार	(Automatic thoughts)

VOICE OF VALUES

Dr. Vijayam Ravi
Ph.D, Academic Director,
HEMA Foundation, Mumbai

Schools are reopening after the pandemic in a full-fledged manner. Excitement and a kind of uncertainty is still in the air. The responsibilities of school managements, the principals and teachers are incomparable in this changed scenario. HF wishes all of them the very best for a sustainable and efficient scenario ahead. Global development and changes have been so very rapid that the world culture is slowly transforming. The gun culture, shootings and abuses in schools are on the increase. Parents send their kids expecting that the schools would be providing them the best of education and holistic development in a safe and healthy environment. The news that breaks out every day appears to make all of us feel that this dream is far from reality at least in some places. The 21st century values and skills that were expected to be ingrained into the education system appear to be not enough to handle the future scenario. India has always believed that the pursuit of knowledge, wisdom and truth is the ultimate goal of education. School education is the beginning stage for it and India believes that there is a life of self-realization even beyond schooling-a true life to live. We do not want out kids just to exist, but live every moment of their precious life and for that 21st century values are not enough. The 22nd century expectations are here around the corner-Schools -please wake up , get the mental crockpots ready to add the new ingredients into the values that you need to essentially add for kids of 22nd century-They are Care, Culture, Community and Connection. It is high time that we teach our kids connectedness -the inter connectedness that make them realize the truth of existence. Global competencies are centred around here and the inventory for those skills and values are ready with HF-Perception Management from NEP, Personal and self-management, Cultural acceptance and relationship building are going to the most essential requirements for the world. As adults we have those responsibilities to provide a safe, secure and adept system to our kids. We owe it to them because we have snatched their future from them long back.

Let us all give voice to values collectively, let us all together flex our moral muscle to touch the lives of our kids and youth. God be with you always!

NEP, PAGE 3, PARA 4

"Indeed, with the quickly changing employment landscape and global ecosystem, it is becoming increasingly critical that children not only learn, but more importantly learn how to learn. Education thus, must move towards less content, and more towards learning about how to think critically and solve problems, how to be creative and multidisciplinary, and how to innovate, adapt, and absorb new material in novel and changing fields. Pedagogy must evolve to make education more experiential, holistic, integrated, inquiry-driven, discovery-oriented, learner-centred, discussion-based, flexible, and, of course, enjoyable. The curriculum must include basic arts, crafts, humanities, games, sports and fitness, languages, literature, culture, and values, in addition to science and mathematics, to develop all aspects and capabilities of learners; and make education more well-rounded, useful, and fulfilling to the learner. Education must build character, enable learners to be ethical, rational, compassionate, and caring, while at the same time prepare them for gainful, fulfilling employment".

GUEST ARTICLE

Dr. Gauri Mahulikar
Academic Director
Chinmaya International Foundation

Dhairyam (Courage)

Last month, we focussed on how forbearance when integrated into our personality will help in improving ourselves. Now, we will see about Dhairyam.

This is an interesting attribute. Samskritam denotes the entire spectrum of qualities of courage/ steadfastness/ boldness/ composure/ firmness/ fortitude by Dhairyam.

This Dhairyam is essential for keeping up our spirits through the ups and downs of our lives.

The etymology of Dhairyam is Dhīrasya bhāvaḥ karmma vā, dhīratā (quality or action of courageous person). Ujvalanīlamaṇi defines it as स्थिरचित्तोन्नतिर्या तु तद्धैर्यमिति कीर्त्यते (A steadfast mind with lofty ideals is called courage).

When we whittle it down, it is the quality of facing life as it is, understanding the situations, their gravity, maintaining composure without losing hope and marching ahead with tremendous positivity and faith. We find so many personalities in our day to day life who possess this quality. Sometimes, we may not acknowledge them.

As a simple task, for the next one week, shall we consciously look at the people around us? Then probably, we will gradually be able to see the tall personalities amidst us. It could be our military jawan who in adverse conditions, defends our borders. It could be a simple doodhwala who serves you every day despite rain or shine. It could be our own parent who strives to keep everyone happy at home. It could be a sentry at the building entrance who makes sure no stranger enters without knowledge. Countless people around us right? You may come across several more such people. Just observe.

We have heard of numerous stories from our epics, purāṇas and kāvyas which tell us how in spite of all odds, people fought courageously. If we step into the shoes of the characters we learn more about life, in toto.

Nobody coronates the lion in the forest as a king, it attains that position by sheer nature of its qualities.
नाभिषेको न संस्कारः सिंहस्य क्रियते मृगैः ।
विक्रमार्जितसत्त्वस्य स्वयमेव मृगेन्द्रता ॥

And for those of us, who hesitate to overcome our fears, let us remember the following quote:
तावद् भयेषु भेतव्यं यावद्भयमनागतम् ।आगतं तु भयं दृष्ट्वा प्रहर्तव्यमशङ्कया ॥
Fear the fear till it occurs. When you face it, beat it courageously without any doubt.

INTERNSHIP IN PROJECTS RELATED TO VALUE EDUCATION PROGRAMS

Invites you!

FOR AN INTERNSHIP PROGRAM TO PROMOTE VALUE EDUCATION IN SCHOOLS

NOW ACCEPTING APPLICATIONS!

We offer Internship Program for University Students who are hard-working and career driven individuals, with strong goals. Graduation Students can Apply Now!

sundar.iyer@hemafoundation.org
admin@hemafoundation.org

If you are keen on working towards a cause that lays foundation for nation building and you are passionate about developing a values- filled society, then we at HEMA Foundation shall be extremely pleased to offer you an Internship Program in the area of implementing Value Education Programs in Schools.

The project involves engaging with schools and delivering Student Orientation Programs on Value Education modules designed and developed by HEMA Foundation.

We shall also be offering you Stipend at par with industry standards of NGOs, for all the required hard work that you shall be putting in to gain a grassroot level experience which shall add knowledge and weightage to your CV.

A brief about HEMA Foundation: (Humane Endeavour for Moral Awakening)

HEMA Foundation is the philanthropic arm of R R Kabel (RR Global). We at HEMA Foundation, work relentlessly in the area of MORAL VAKUES EDUCATION towards meeting our vision to cultivate a conscious understanding of human values in individuals in order to help them coexist peacefully and harmoniously.

We envisage creating a learning environment that fosters a compassionate understanding in children of their responsibilities towards Self, Family, Society and the Nation at large and help them become better human beings through well-researched and structured programs resulting in an effective and harmonious existence for all.

The journey of VALUE dissemination:

Since 2016, we have imparted Value education programs to 2,80,865 students, effectively conducted training for 5735 Teachers covering 5206 schools across India.

As a part of our contribution towards nation building through student engagement programs, we at HEMA Foundation collaborate with schools to deliver Training to the Students and Teachers on Value Education through our HEM Virtues platform as a part of our CSR initiatives without causing any financial burden to academic institutions.

Keeping in view the visual treat of learning, we have created 48 short films based on 48 Values as prescribed by NCERT. In the Academic years 2020 & 2021, we came with an e-portal, HEM Virtues where we introduced 16 Values with their activities and practicals. Some of the Values imparted are Fearless, Curiosity, Nature's Love, Confidence, Hope, Cleanliness, Cultural Values, Kindness, Inner Harmony, Courage, Respect for Nation, Honesty, Love & Respect, Creativity, Determination and Value of Time.

NEP 2020, Chapter 4 – Point 4.4 "Holistic development of learners" mentions that "specific set of skills and values across domains will be identified for integration and incorporation at each stage of learning".

HEMA Foundation is engaged in Value Integration with academic subjects as recommended by NEP 2020 that will serve as a boon to the teaching fraternity.

Who can apply for Internship:

Students pursuing degree or post graduation in Social Works can apply. Also students who are in National Social Service, Women Development Cell, Distance Life Long Education and Student Social Responsibility Cell can apply.

Value Education Module for Schools

Internship Structure - 120 hrs

1st Part
20 hours

Training of Internship Candidates
Self Study of Value Education Modules

2nd Part
70 hours

Conduct Training Program for Students
Support Program for Teachers
Engaging Students in e-portal
Facilitating Practicals

3rd Part
50 hours

Sourcing Feedback
Create Awareness through Social Media
Conduct Fairs and Community Programs on Value Education

S.M.A.R.T. MODULE OF VALUE EDUCATION

S.M.A.R.T learning Module for VALUE EDUCATION

Keeping in view the needs of the education fraternity, We at HEMA Foundation has designed and developed SMART e-learning module on Value Education.

(SMART - Specific, Measurable, Authentic, Realistic & Time Bound)

Specific – Tries to address specific values which needs to be inculcated at a very young age at school level for the overall development of children which later can result in social development

Measurable – Our module is backed with research studies through systematic reports that help us understand the progress of the child towards each value education course

Authentic - NEP 2020, Chapter 4 – Point 4.4 "Holistic development of learners" mentions that "specific set of skills and values across domains will be identified for integration and incorporation at each stage of learning". Keeping in view the visual treat of learning, we have created 48 short films based on 48 Values as prescribed by NCERT.

Realistic – The values chosen for development of the child are the need of the hour and showcases real life case studies of people who live by those values. This helps in creating role models.

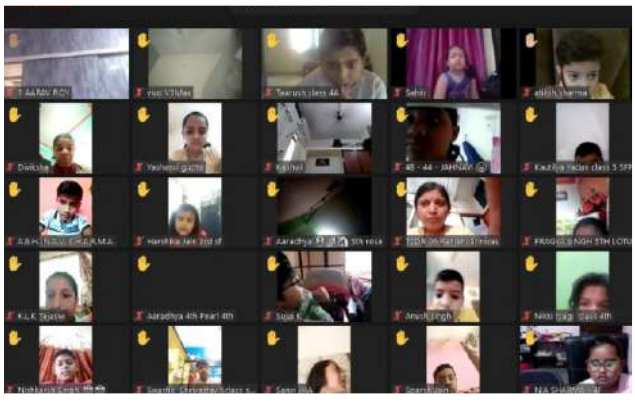
Time Bound – Each Value course timeline of 3 weeks for completing 1 set of values. The 3 weeks is divided into psychological aspect of the values, academic integration of the values and experiential learning of the values. Thereby the child spend 15 to 20 minutes per day to cover these boards aspects for each value and in the end becomes eligible for a certificate for completing each moral value.

STUDENT ORIENTATION PROGRAM

SHRI R.S. PUBLIC SCHOOL, AGRA

LOHANA SAMAJ, NAVI MUMBAI

MAHESHWARI MAHILA SAMITI, GUWAHATI



SUMMER CAMP ON VALUE EDUCATION

FEEDBACK OF STUDENTS

I am doing a value-based course on HEM Virtues. I learned to be honest, courageous, and creative by doing this course. Thank you HEMA Foundation.

INDU IYYAPPAN UDAIYAR
STD - 10th
SCD Barfivala High School
Mumbai

Learning has become very easy through the e-portal. I love doing practicals. They are so much fun.

JAYANT UMESH DUBEY
STD - 9th
Mahesh Vidyalaya English Medium School, Kothrud
Pune

Inspiring Stories of our real heroes are very interesting and knowledgeable. I love doing these activities. Thank you so much HEMA Foundation

VISHAKHA RADHESHYAM MISHRA
STD - 9th
Gundavali MPS

I am doing a value-based course at hem virtues during my vacation. It is so interesting. It has taught me to respect my teachers, parents, and all elders. Thank you HEMA Foundation

MANYA CHOROTIYA
STD - 11th
AFFAC Junior college

I am learning so many values because of HEMA Foundation. It has made me love my country and inspired me to contribute for nation building

BINDU AKSHITA
STD - 4th
Pragathi High School,
Secunderabad

FEEDBACK OF TEACHERS

HEMA Foundation organizes wonderful workshops for teachers and educators. Although I used to participate after attending school but these sessions were so interesting and provoking that I never felt tired. I want to thank HEMA Foundation for such a great workshops.

BINDU BHATIA
SR Capital Public School, Delhi

HEMA Foundation workshop are very informative. I learned in detail about the values. I also learned how to add value integration with the subject. I am thankful to HEMA Foundation to provide great opportunity to all educators.

KAVITA NAIK
Patuck Primary English School

The takeaway for me was not everyone can be a teacher today we are here because of our passion, and it is a blessing being in this field. Let's build a change. Thank you HEMA Foundation.

SAKSHI AGRAWAL
Disha Delphi Public School Kota

My wonderful journey with HEMA Foundation taught me how can I get to lead a blissful life by reflecting on the value system followed by this foundation. Thank you to the whole team of HEMA Foundation,

ANITA CHAVAN
S.C D.Barfivala High School Andheri (West)

As there was a notion that teachers are always right and moral values are just a subject to teach. But it is something which should be instilled in each and every student and the society. Thank you HEMA foundation for teaching us

MADHAVI KANCHI
Sanskriti The School

PAST EVENTS

World Environment Day Quiz was conducted on a National level on June 6, 2022 – 5 pm through our e-portal www.hemvirtues.com

270 plus students from across India from Grade 9th to 12th participated in World Environment Day Quiz. The amazing prizes up for grabs were a visit to The Statue of Unity and R R Global Factory at Vadodara

UPCOMING EVENT

Smt. HEMA KABRA
25th June 1960 - 5th April 2013

Atithi Devo Bhava (Guests are equivalent to God). This philosophy was the underlying principle with which Hemaji Kabra lived each moment of her life's journey to eternity. Hemaji Kabra, born on 25th June 1960, was associated with many social service organizations and was continuously engaged in the service of humanity. She was a friend, philosopher and guide for the workers and left her indelible mark in all the organizations she associated with.

Hemaji Kabra by virtue of her professional education in the field of Acupressure, excelled in this art of ancient healing technique. This knowledge was the prime medium through which she took care of the effective healing, not only for family members but also for the servants in need. She was an eminent practitioner of Acupressure.

Hemaji's last letter was titled as "Maa". This word reflects "motherhood". All through her life, in her conduct and behaviour, she displayed an abundance of motherhood as she positively impacted the lives of people around her. Be it elders, children or people of similar age, everyone witnessed the indomitable energy and the positive aura surrounding Hemaji Kabra and people felt blessed to be in her company and be the recipient of positivity through her simplicity and intuitive ability.

Hemaji's key to happiness was in her firm belief that service to others is like service to God. With this motto, all through her journey in mother earth, she devoted a great amount of time to helping and serving others. She always believed in simplicity, harmony, sacrifice, unwavering reverence for parents, elders and affection for the younger ones. Hemaji took time out to teach servants who showed interest in academic studies.

Param Pujya Swami Shri Govindadev Giri ji, inspired by her way of life, in his tribute for Hemaji Kabra, said - "Hema's every breath was filled with service. Every vibration of her heart was filled with good luck to everyone. In every thought of her wisdom, she kept on contemplating the welfare of all.

जन्म लेना भाग्य की बात है, मृत्यु होना समय की बात है।
परलोक के बाद लोगों के दिल में रहना कर्म की बात है।।

The idea of HEMA Foundation began with this thought "How can everyone get to lead a blissful life by reflecting the value systems followed by Hemaji ?". Through this foundation, we exhibit short films, videos, stories for students; conduct workshops and programs for educators, based on moral values. Our aim is to make the children aware of the moral responsibilities towards their parents, society and the nation and thereby become responsible citizens.

The full form of HEMA coined by the Foundation reads as "Humane Endeavour for Moral Awakening". Through HEMA Foundation, the value systems imbibed by Hemaji are now reaching out to far corners of this world in the form of a "ready to use" e-learning module.

UPCOMING EVENT

HEM Virtues National Award 2021- 2022 ceremony during HEMOTSAV:

On 25th of June every year on the occasion of Birth Anniversary of Late Smt Hema Kabra, we at HEMA Foundation celebrate our annual day HEMOTSAV through a gala event with a view to recognize and reward Schools, Principals, Teachers, Students and our various partners and associates by honoring them through prestigious awards and rewards for their amazing work in the area of MORAL VALUE EDUCATION.

The award ceremony will be held during **HEMOTSAV 2022** event on **25th June 2022**

Venue – Yogi Sabhagrah
Rail View, Lokmanya Tilak Colony,
Dadar East, Mumbai.

Time - 5 pm onwards.

UPCOMING EVENT

We are again back with the **"HEM Sampark MEGA QUIZ" - 19th June 2022 - Live in** www.hemvirtues.com

Inviting Students, Teachers , Educators & Parents participate in HEM Sampark MEGA QUIZ . Overall there will be 226 exciting prizes like BGauss Electric Bike, Laptop, Tablet, Tower Fan, Juicer, Mixer, Headphones, Bluetooth Speaker, Hand Blender, Dry Iron and many more.

To participate, please log in to www.hemvirtues.com

You can even try and attempt the Practice Questions which is currently available in the e portal www.hemvirtues.com

On 19th June 2022, at 5 PM the Quiz link will go live in the e portal www.hemvirtues.com

You can click on the **"COMPETITION"** tab and participate in the **"HEM Sampark MEGA QUIZ"**

Best Wishes to you for a successful Quiz Competition.

Mr. Mahendra Kabra

Managing Trustee, HEMA Foundation

Dear Students, "One important characteristic of time is that you do not realise it when it is wasted. Be vigilant about time, so that you do not waste it. Time is limited so manage it more effectively." I invite you to learn more about the values of life and Self Regulation. Do visit www.hemvirtues.com and engage in immersive learning about Self Regulation and many other Values that are required for your overall personality development.

Mrs. Anita Maheshwari

Trustee and Creative Director,

HEMA Foundation

``There are many people in India and across the world who have achieved their goals in life by utilizing and understanding the value of time. Many mastermind people have worked day and night and changed the ideal definition of success. These people have proved that understanding the future demands at the right time and taking the right risks at the right time is the only modern formula to enhance the value of time and success. Let me share a short story about Amazon's Jeff Bezos through my short video . Do watch and share your thoughts in the YouTube Comment Box. https://youtu.be/sXT25jUhm3U