



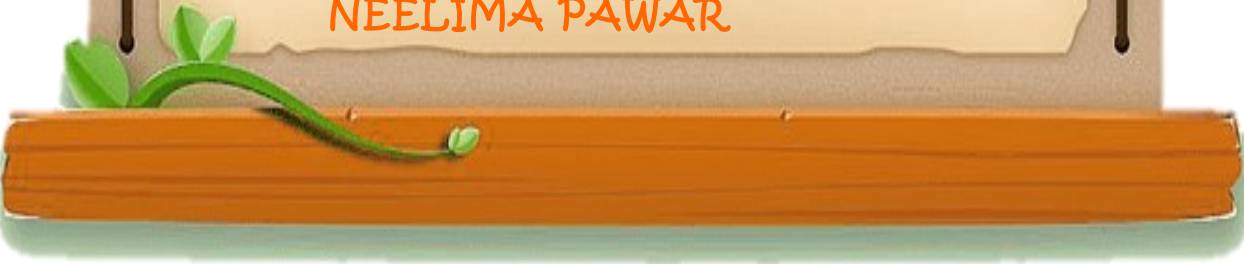
BOSCO ECHOES

February 2022-23 – Issue No. 3 – Year -13





INDEX

- ♦ FROM THE PRINCIPAL'S DESK
 - ♦ RECTOR'S MESSAGE
 - ♦ FOREWORD
 - ♦ EDITORIAL
 - ♦ BUDDING WRITERS AND POETS
 - ♦ EDITORS
 - DNYANESHWAR INGULKAR
 - ARCHANA SACHIN GOTAD
 - SAMRUDDHI SACHIN CHAUDHARI
 - HEMLATA TAMBE
 - SMITA PATIL
 - RUPALI PATIL
 - ♦ SUPERVISOR INCHARGE
 - VIVENA RODRIGUES
 - ♦ LAYOUT
 - JAGRUTI JAGTAP
 - ♦ COVER PAGE DESIGN
 - NEELIMA PAWAR
- 

संपादकीय ...

नमस्कार विद्यार्थी मित्रांनो ! ,वाचक वृंधांनो ! आज आपणास ई- त्रैमासिकाचा अंक संपूर्त करताना अतिशय हर्ष उल्लास होत आहे.....



ज्ञानेश्वर इंगुळकर

डॉन बॉस्को ही शैक्षणिक संस्था विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी नेहमीच कटिबंध असते . या शैक्षणिक संस्थेने जगाच्या पाठीवर असंख्य विद्यार्थ्यांना स्वतः च्या पायावर उभे राहण्यास सदैव व सातत्याने प्रयत्न केले आहेत . त्यामुळेच असंख्य विद्यार्थी आपला स्वतः चा व संस्थेचा कर्तृत्वाचा ध्वज सदैव फडकवत आहेत . हे घडण्यासाठी मुख्यतः कारण आहे ते हे या संस्थेत राबवण्यात येणारे शैक्षणिक, सामाजिक, सांस्कृतिक उपक्रम अशा अनेक उपक्रमांपैकी एक उपक्रम म्हणजे हे ई- त्रैमासिक होय .

मराठी विभाग विद्यार्थ्यांच्या उपजत कलागुणांना वाव मिळावा, त्यांना स्वअविष्कार प्रकटीकरणाला प्रोत्साहन मिळावे, त्यांच्यातील लेखक लिहणारा निखळ झरा व्हावा त्यासाठी त्यांना हक्काचे व्यासपीठ मिळावे हे या त्रैमासिक प्रयोजन आहे . या ई- त्रैमासिकाचा विषय सुद्धा यथार्थ आहे तो म्हणजे कृतज्ञता कृत म्हणजे दुस-याने आपल्या संकटकालात केलेली मदत अर्थात सहकार्य आणि ज्ञ याचा अर्थ जाणणे समजणे यावरून हे स्पष्ट होते की कृतज्ञता म्हणजे दुस-याने आपल्याला केलेल्या मदतीबद्दल सहकार्य बदल याचे आपण आभार मानणे त्याला धन्यवाद देणे .

कृतज्ञता ही सर्व भावनांमध्ये श्रेष्ठ भावना आहे . आपण ज्यावेळी दुस-याचे आभार मानतो त्यावेळी आपल्याला व समोरच्याला उच्च कोटिचा आनंद व समाधान मिळते . कृतज्ञतेचा अंगिकार करून आपण हवे ते ध्येय सहज साध्य करू शकतो , पर्यायाने आपण आपला सर्वांगीण विकास साधून उत्तम व्यक्तित्व घडवू शकतो .

हे ई- त्रैमासिक आपल्या हाती संपूर्त करताना अनेकांचे सहकार्य व मार्गदर्शन लाभले . त्यामुळेच हे आज प्रकाशित होत आहे . आपल्या शाळेचे कुलपती फादर डॉक्टर बार्णबी डिसुजा, शाळेच्या प्राचार्या संगिता मॅडम पर्यवेक्षिका विवेना मॅडम तिन्ही भाषेचे विभागप्रमुख, मराठी भाषा विभागातील माझ्या सर्व सहकारी भगिनी आणि शेवटी माझे सर्व प्रिय लेखक कवी व वाचक विद्यार्थी यांच्या अथक प्रयत्नाने हे ई- त्रैमासिक प्रकाशित होत आहे . या सर्वांचा मनापासून मी कृतज्ञ आहे .

या मध्ये काही त्रुटी असल्यास आपण मोठया मनाने क्षमस्वी कराल अशी आशा आहे . हे ई- त्रैमासिक आपणास साहित्य आस्वादाबरोबरच ज्ञान आणि मनोरंजन ही करेल याची खात्री आहे .

शेवटी सर्वांचे पुनश्च शतश आभार



Gratitude - the attitude that counts

Hollywood actress (Doris Day) once said,

"Gratitude is riches; complaint is poverty."



Fr. Barnabe Dsouza
Rector

It is heartwarming to meet some of the beneficiaries who come to take food from our community fridge 'Don Bosco Cares' expressing their gratitude. I tell them, "You must pray for us at Don Bosco, if you are grateful for the food that you get from the fridge" I heard one saying, "God Bless Don Bosco, God Bless Father, God Bless all here in Don Bosco". Gratitude is the act of expressing gratefulness to someone who has helped you in some way. It is a way of appreciating that person's efforts and encourages you to return the favor. Expressing gratitude creates an environment wherein everyone appreciates one another and supports each other

We are used to giving Thanks as a tradition, after every event, stage performance there is a vote of Thanks As students, we celebrate Teachers' Day as a way of acknowledging our teachers for sharing their wisdom and knowledge with us and for their guidance through the often-turbulent paths of our childhood and adolescence. We also celebrate 'Guru Purnima', which is traditionally observed to honor one's chosen spiritual or academic teachers or leaders.

Even when times are tough, there is much to be grateful for. Gratitude is an important quality to cultivate for developing and furthering friendships, building networks, achieving success in life and for being in harmony with nature. It adds to the quality of your life and keeps you humble. Showing gratitude is one of the simplest, yet most powerful things we can do for one another. It is the best way to return the favor to society, nature, God, friends, relatives, and relatives for the thousands of good things all of them do or have done for us.

"As we express our gratitude, we must never forget that the highest appreciation is not to utter words (like thank you), but to live by them."

(John F. Kennedy)





Dear world, I am excited to be alive in you, and I am thankful for the year."

— Charlotte Eriksson

Mrs. Sangita Bhattacharya

Principal

My sentiments exactly. What a wonderful year it has been. Grateful to see students and staff getting back to normalcy after two harrowing years of pandemic.

I am grateful for hundreds of things that happened this year, we won so many accolades in academics, sports, arts and culture.

We had two extraordinary visitations and what a blessing that was.

But sometimes we forget to thank those who make a difference in our life. Let's pause a moment and think of those whom we need to thank. Write a small note to them or just go up to them and say "Thank You"

We rarely thank "Nature" Nature that provides us with ample opportunities to be thankful and yet we forget. Think is there anything around you that nature has not given you?

Always be thankful for the things you have and never be disappointed in the things you do not have.

Waiting to embrace the coming year with hope and joy.



कृतज्ञता हाच खरा संस्कार



सौ समृद्धी सचिन चौधरी
शिक्षक - मराठी विभाग

कृतज्ञता म्हणजे आभार मानणे आपल्या जीवनात आपल्याला अनेक लोक भेटत असतात. त्यांच्याशी आपल्या विचारांची देवाणघेवाणही होत असते. कोणत्या ना कोणत्या रूपात ते आपल्या उपयोगी पडतात पण बरेचदा त्या उपकारांप्रती कृतज्ञ व्हावे असे प्रत्येकालाच वाटते असे नाही. गरजेनुसार माणूस हा त्या उपकारांनाही सहजपणे विसरतो . खरं पाहिलं तर माणूस हा चराचरातील प्रत्येक गोष्टीने जोडला गेला . चराचरातील असे असंख्य घटक आहेत जे आपल्यावर कळत किंवा नकळतपणे कोणते ना कोणते तरी उपकार करत असतात .पण कित्येकदा त्या उपकारांची आपल्याला जाणीव सुद्धा नसते आता हेच पहा ना ; ज्या देवाने ही सुंदर सृष्टी निर्माण केली एवढेच नाही तर माणसासारखी सुंदर कलाकृती निर्माण केली पण हा माणूस मात्र आपल्याकडे काय आहे यापेक्षा आपल्याकडे काय नाही याकरिता सतत रडत असतो. उलट जेव्हा आपण आपल्या सभोवतालच्या आयुष्यात एखादी अपंग व्यक्ती बघतो तेव्हा त्या व्यक्तीकडे पाहिल्यानंतर आपण देवाचे मनापासून आभार मानले पाहिजे की या देवाने इतके सुंदर आणि धडधाकट आयुष्य आपल्याला दिले. निसर्गाच्या बाबतीत म्हणाल तर या निसर्गात अशा अनेक गोष्टी आहेत ज्या मानवाच्या कायमच उपयोगाला येतात. उदाहरणार्थ दिमाखात उभे असणारे वृक्ष , डोंगर , या सगळ्याच गोष्टींमधील माणसावर कायमच आपली कृपादृष्टी ठेवलेली आहे. आज जरी झाडे नसतील तर आपल्याला ऑक्सिजन कुठून मिळेल बरं ? पाणी आणि अन्न नसेल तर आपण जगू शकू ? या निसर्गाबरोबरच या मातीत राबणारा आपला अन्नदाता शेतकरी याच्याबद्दलही आपण कृतज्ञता व्यक्त केली पाहिजे. नेहमी त्यांचा आदर केला .आपले पालक जे आपल्यासाठी अहोरात्र मेहनत करतात त्यांच्याप्रतीही योग्य जाणीव ठेवून एक चांगल्या पाल्याचं कर्तव्य आपण पार पाडले पाहिजे.ज्या शिक्षकांनी आपल्या जीवनाला शिक्षणरूपी आकार दिला आहे अशा शिक्षकांप्रतीही आदरयुक्त कृतज्ञता आपण व्यक्त केली पाहिजे . उपकारांची परतफेड करण्यासाठी किंवा कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी कदाचित हे आयुष्य कमी पडेल म्हणून वेळोवेळी व्यक्त होण्यापेक्षा ज्यांनी ज्यांनी तुमच्यासाठी मेहनत , घेतले आहेत त्यांच्याप्रती निर्मळ मनाने कृतज्ञता व्यक्त करा. धन्यवाद



ॐ अभिवादन सर्वांना ॐ

सुंदर निसर्गामध्ये

उपकाराची जाण सर्वांना

पशु, पक्षी आणि पाण्यांना

माणुसकीच्या गर्दीत हरवली माणसे स्वतःला.....

दर्शन होता सूर्यदेवाचे

कर जोडूनी अर्घ्य देती तयाला

प्रारंभ दिवसाचा नवचेतना जगाला

सारे मिळून करूया अभिवादन सर्वांना

हयाच करांनी दुष्कृत्ये कशाला

मदतीचा हात द्या सर्वांना,

माणुसकीच्या गर्दीत हरवली

माणसे स्वतःला.....



सौ . अर्चना सचिन गोताड

मराठी भाषा शिक्षक

पशु पक्ष्यांचे जग हे कृतज्ञेतेचे,

एकमेकांचे मन जपायचे,

मन्त्रांतीचा मार्ग हा एकला

अभिवादनाने जिंकू जगाला

तरच माणुसकीच्या गर्दीत

सापडती माणसे स्वतःला.....



कृतज्ञता! कृतज्ञता! कृतज्ञता!

- कृतज्ञता ही मानवी भावनापैकी सर्वात निरोगी भावना !"



कृतज्ञता म्हणजे काय? आशा प्रश्न सर्वांना पडतो. प्रत्येकाची कृतज्ञता या विषयावर वेगवेगळी मते असू शकतात. कृतज्ञता म्हणजे एखाद्याने तुमच्यासाठी जे काही केले, त्याबद्दल आभार मानणे. आभार व्यक्त केल्याने समोरच्या व्यक्तीला होणारा आनंद हा अवरुणनीय असतो. आपण वेळोवेळी प्रत्येकाचे आभार मानत असतो. काही वेळा आभार व्यक्त करण्यासाठी शब्द अपुरे पडतात.

जीवनात आई-वडील हे प्रथम गुरु आहे त्यांच्यामुळे आपल्या जीवनात खूप गोष्टी आहेत त्यांच्या इतके निस्वार्थ प्रेम कोणीही करू शकत नाही त्यांच्या प्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी शब्द अपुरे पडतात आणि त्यांच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त केलेले कार्य अपुरे आहे प्रत्येकाने आईवडील प्रती कृतज्ञ राहावे.

कृतज्ञता मैत्री कायम ठेवते आणि नवीन मित्र बनवते. कृतज्ञता व्यक्त केल्याने नात्यांमधील संबंध अधिक मजबूत होण्यास मदत होते. कृतज्ञता व्यक्त केल्याने प्रत्येकाच्या मनात माणुसकीची व समाधानाची भावना निर्माण होते।

कृतज्ञता ही शिष्टाचाराचा सर्वोत्तम प्रकार आहे. कृतज्ञता ही वेगवेगळ्या प्रकारची असते. पारिवारिक आणि सामाजिक जीवन सुखकारक व्हावे यासाठी कृतज्ञतेचा भाव अंगी हवा. दिवसभरात आपण कोणत्याही माध्यमातून काळात नकळत काही ना काही घेत असतो. अश्यावेळी त्यांच्याप्रती जाणीवपूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करायला हवी.

कृतज्ञता ही एक दैवी संपत्ती आहे ही दैवी संपत्ती प्रत्येक माणसाने अंगिकारली पाहिजे.

वंदना गौतम तांदळे



निसर्गाचे दान

निसर्गाचे दान, जपावयास हवे
वरदान त्याचे, सांभाळावयास हवे
निसर्गाची कृपा, किती अनंत
कधी ठसेल, मानवी मनात
तरु देती छाया, फळे, फुले
तृणवेली वायुसवे, हर्षभरीत डुले
निसर्गाची किमयाच न्यारी
जीवाला वाटे समाधान भारी
पशुपक्षी करती सर्वांचे मनोरंजन
जगण्यास मिळे बळ छान
पर्जन्य देई धरतीला दान
नाहीकाया तिची येई तरारून छान
निसर्ग दान देई भरभरून
तरीही मानवाची शमेना तहान
निसर्ग मानवाचा सखा खरा
त्याच्या संवर्धनाचा विचार करा.
संवर्धन करून निसर्गाचे
पूर्ण करा व्रत कृतज्ञतेचे



सौ. हेमलता सचिन तांबे
मराठी भाषा विभाग



Discover Real Gratitude



Archana Rao

If we habitually practice gratitude exercises but aren't detecting any noticeable improvements in our worldviews, it may be because we're coming at gratitude from the head rather than the heart.

To more fully feel the positive effects of gratitude, we may need to challenge our own reflexive tendencies to express it without really feeling it, suggests Amie Gordon, PhD, a postdoctoral researcher who studies gratitude at the University of California at Berkeley.

This might mean, for example, deciding not to automatically say thank you to someone who has ceased standing on your foot.

Her research has found that a mindlessly grateful attitude can actually be associated with feelings of self-deprecation, insincerity, and other unwelcome affects.

Authentic gratitude, on the other hand, doesn't degrade our sense of self. Instead, it builds a stronger sense of connection. To achieve this, we need to remain conscious of our motives and aware of our own wiring.

It's fine to "err on the side of being grateful," Gordon says. You just don't want to adopt reactive or mindless expressions of gratitude to every experience you encounter.

To cultivate greater authenticity in your own experience of appreciation, she suggests the following:

Don't overdose on gratitude exercises.

Gordon stresses quality over quantity. She points to studies that have found that it's more helpful to write thoughtfully in a gratitude journal a few times a week rather than crank out a daily list, when it can start to feel like a chore. "Focus on quality," Gordon advises, "and on finding the right expression — something that leaves you feeling good."



Recognize your own efforts.

Gordon points out that people who suffer from low self-worth may refuse to recognize their own efforts and successes, and attribute them to other people instead.

“Recognizing how other people help us reach our goals is good for our well-being and relationships,” she says, “but if you find yourself attributing all of your successes to others and downplaying your own role, that may be a sign of low self-esteem.

“It’s important to acknowledge your own hard work, too,” she notes.

Don’t use gratitude to avoid dealing with difficulty.

When your teenage daughter leaves her dishes in the sink for days, reflecting on all the things you love about her can be a good antidote to your irritation. But if you find she’s routinely telling you whopping lies, “looking on the bright side” for her redeeming qualities may not work to your advantage, or hers.

Gordon notes that focusing too exclusively on gratitude can lead us to delay addressing and resolving unproductive and unhealthy situations.

“Focusing on what we’re grateful for in our relationships and our lives can help us shrug off minor annoyances,” she says. “But when we face more serious issues, sometimes feelings like anger are needed to promote behaviour change.”

Consider power dynamics.

When you show thanks to your boss, your mortgage lender, or another person who has decision-making power in your life, take care that your statements are authentic and not excessive.

In interactions where one person has more power, “gratitude might not be expressed in the same way or mean the same thing to both people,” says Gordon.

Research shows that powerful people feel less thankful when they receive help from others — in part because they are more likely to think someone is trying to get on their good side.

BY: TR. ARCHANA RAO



कृतज्ञता - जीवन में सार्थकता का मूल



सुमित्रा अधिकारी

ईश्वर ने प्रकृति का निर्माण इस तरह से किया है कि उसके सारे तत्व एक दूसरे के पूरक बनें। अपने अस्तित्व के लिए हम सब एक दूसरे पर निर्भर हैं। पहाड़ नहीं होते तो नदियाँ नहीं होती, नदियाँ न होती तो समंदर न होता, समंदर न होता तो बादल न होते, बादल न होते तो बारिश न होती, बारिश न होती तो जंगल न होते, जंगल न होते तो न जीव होते और न जीवन होता। सूर्य, चन्द्रमा और तारे पूरी तरह अनुशासित होकर अनवरत आकाश की निगरानी न करते तो दिन और रात भी नहीं होते। जिस तरह से प्रकृति में हर चीज एक दूसरे से जुड़ी है उसी तरह से अनगिनत रिश्ते - नाते मानव जीवन का आधार हैं, उनके कारण ही समाज का निर्माण हुआ है। अपने आसपास के वातावरण तथा पारिवारिक एवं सामाजिक परिवेश के प्रति चिंतनशील रहना मनुष्य जीवन को आनंदमय बनाता है। यह सोचनीय प्रश्न है कि अपने सही स्वरूप को भूलकर भौतिक संसाधनों एवं तथाकथित विकास की सीमाओं में बुरी तरह जकड़ चुका मनुष्य आज एकाकी होता जा रहा है। शिक्षा और साक्षरता के फर्क को भूलकर हम मानवीय संवेदनाओं से दूर होते चले जा रहे हैं। जीवन के भावनात्मक पहलुओं को नजरअंदाज करने के कारण नई पीढ़ी के कई नौजवान अवसाद की स्थिति में हैं, जिसके बारे में हमें समाचार पत्रों में रोज पढ़ने को मिलता है। जीवन को फिर से आनंदमय बनाने के लिए जरूरी है कि हम अपने मन की खिड़की खोलकर बाहर झाकें और प्रकृति के साथ तारतम्य बनाते हुए अपने आस-पास के वातावरण में हर उस चीज के प्रति कृतज्ञता के भाव का विकास करें जिसका हमारे व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन से अटूट सम्बन्ध है। बड़ों के प्रति हमारे मन में आदर और सम्मान का भाव बना रहे, माता - पिता, बंधु - बांधवों और रह चलते साथियों के प्रति भी हमारे मन में प्रेम और आदर की भावना बनी रहे तभी जीवन सार्थक हो पाएगा।



कहा गया है -

प्रथमवयसि दत्तं तोयमल्पं स्मरन्तः
शिरसि निहितभारा नारिकेला नरणाम् ।
सलीलममृतकल्पं दद्युराजीवनान्तं
न हि कृतमुपकारं साधो विस्मरन्ति ॥

अर्थात्

नारियल के पेड़ को बढ़ने के लिए शुरूआती सालों में थोड़ा पानी लगता है लेकिन उसे जो मदद मिली उसे वह कभी नहीं भूलता। यह जीवन भर फलों का भार वहन करता है ताकि

लोगों को अपने फलों का मीठा और पौष्टिक पानी का रस दे सके, जिसकी तुलना देवताओं के अमृत अमृत से की जा सकती है।

उसी प्रकार सज्जन और धर्मी व्यक्ति भी उस उपकार और सहायता को कभी नहीं भूलेंगे, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो, और जीवन भर मानव जाति की सेवा करते रहेंगे।

तो, कृतज्ञता होना गुण नहीं होना चाहिए, यह एक इंसान का चरित्र होना चाहिए ।



कृतज्ञता व त्याचे महत्त्व



आदित्य गायकर ९ ब

कृतज्ञता ही कौतुकाची किंवा आभाराची भावना आहे. "भेटवस्तू मिळाल्याच्या प्रतिसादात कृतज्ञता आणि आनंदाची भावना, भेटवस्तू एखाद्या विशिष्ट व्यक्तीकडून मिळालेला मूर्त लाभ असो किंवा नैसर्गिक सौंदर्यामुळे शांततापूर्ण आनंदाचा क्षण असो" अशी त्याची व्याख्या आहे. कृतज्ञतेने, लोक त्यांच्या जीवनातील चांगुलपणा कबूल करतात.

आभार व्यक्त करण्याचे वेगवेगळे मार्ग आहेत. कृतज्ञता ही अशीच एक भावना आहे. लोक अनेक प्रकारे कृतज्ञता अनुभवतात आणि व्यक्त करतात. त्यांच्यापैकी काही सकारात्मक आठवणी परत मिळवून आणि बालपण किंवा भूतकाळातील आशीर्वादांच्या घटकांबद्दल आभार मानून ते भूतकाळात लागू करतात. काही लोक वर्तमानाबद्दल कृतज्ञ आहेत कारण ते चांगले नशीब गृहीत धरत नाहीत. काही लोक भविष्याबद्दल कृतज्ञता दाखवतात कारण ते चांगल्या भविष्याची आशा करतात आणि आशावादी वृत्ती ठेवतात.

कृतज्ञता जीवनाचा दर्जा वाढवते आणि अस्तित्वाला अधिक सार्थक बनवते. हे मानवी हृदय उघडते आणि परत देण्याची इच्छा बाळगते - बदल्यात काहीतरी चांगले करण्याची इच्छा असते, एकतर ज्या व्यक्तीने आपल्याला मदत केली किंवा इतर कोणासाठी. हे सामाजिक एकोपा प्रस्थापित करते आणि असे वातावरण निर्माण करते जिथे प्रत्येकजण एकमेकांचे कौतुक करत असतो आणि एकमेकांना पाठिंबा देत असतो. हे वैयक्तिक जीवनाची गुणवत्ता देखील सुधारते आणि कुटुंब आणि मित्रांसह बंध मजबूत करते. कृतज्ञता व्यक्त केल्याने आपण आनंदी, निरोगी आणि तणावमुक्त राहतो.

कृतज्ञतेची भावना लोकांना आनंददायक घटनेची आठवण करून देते आणि इतरांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केल्याने नातेसंबंध मजबूत होतात. कृतज्ञता लोकांना अधिक सकारात्मक भावना अनुभवण्यास, चांगले अनुभव घेण्यास, त्यांचे आरोग्य सुधारण्यास, संकटांना सामोरे जाण्यास आणि मजबूत नातेसंबंध निर्माण करण्यास मदत करते. जेव्हा आपण इतरांबद्दल कृतज्ञ असतो, तेव्हा आपण इतरांशी त्यांची आर्थिक परिस्थिती किंवा इतर घटकांवर आधारित आपली तुलना करत नाही, तर आपण त्यांच्या यशाची प्रशंसा करतो. अशा प्रकारे, ते तुलना, मत्सर आणि द्वेषाची भावना वाढविण्यात मदत करते. कृतज्ञ असल्याने लोकांना व्यक्ती म्हणून स्वतःपेक्षा मोठ्या असण्याशी जोडण्यात मदत होते - मग ती इतर लोकांशी, निसर्गाशी किंवा सर्वोच्च शक्तीशी.

दैनंदिन जीवनात कृतज्ञतेचा सराव करण्याचा प्रयत्न केल्यास प्रत्येकाला फायदा होऊ शकतो. आपल्यासोबत घडणाऱ्या चांगल्या गोष्टींकडे लक्ष देऊन हे साध्य करता येते. निसर्ग आणि आपल्या सभोवतालच्या प्रत्येक गोष्टीचे महत्त्व आपण स्वीकारले पाहिजे. तसेच, योग्य वेळी अनुकूलता परत करण्यास आपण विसरू नये. जेव्हा शक्य असेल तेव्हा, आपण आपल्या सभोवतालच्या लोकांचे आभार मानले पाहिजेत, जे आपले जीवन सुखकर करतात, जसे की धोबी, माळी, सुरक्षा रक्षक, सफाई कामगार, डिलिव्हरी मेन इ. आपण सकाळी उठल्यावर आणि आधी देवाचे आभार मानण्याची सवय लावली पाहिजे. रात्री झोपणे.

तुम्हाला मदत करणाऱ्या लोकांचे आभार मानून आणि विनम्र आणि मैत्रीपूर्ण राहून तुम्ही कृतज्ञता दाखवू शकता. त्यांनी तुमच्यासाठी जे काही केले त्याबद्दल त्यांचे आभार मानण्यासाठी तुम्ही लोकांना लंच/डिनरसाठी आमंत्रित करू शकता. कौतुक आणि काळजी दर्शविण्यासाठी इतर काय म्हणत आहेत ते नेहमी लक्षपूर्वक ऐका. मानसशास्त्रज्ञ दाखवतात की जे लोक कृतज्ञता दाखवतात त्यांच्या मेंदूवर आणि शरीरावर सकारात्मक प्रभाव पडतो. कृतज्ञता दर्शविल्याने तणाव आणि बर्नआउट कमी करून भावनिक नियमन करण्यात मदत होते. हे तुमची मानसिक लवचिकता देखील वाढवते कारण तुम्ही इतरांशी अर्थपूर्ण संबंध निर्माण करण्यास सक्षम आहात.

शेवटी मी असे म्हणू इच्छितो की कृतज्ञता हा देव, निसर्ग, समाज, मित्र आणि नातेवाइकांनी आपल्यासाठी केलेल्या हजारो चांगल्या कृत्यांसाठी उपकार परत करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे.

कृतज्ञता (आभार)

या दुनियेत अशा एकही मनुष्य नाही ज्याच्या जीवनात दुःख, अडचणी नाहीत. आयुष्यात कितीही कठिण परिस्थिती आली तरी धाबरून जाऊ नका. फक्त एक लक्षात ठेवा आपण जिवंत आहोत म्हणजे खूप काही शिल्लक आहे. आभार माना.

वय आणि पैसा यावर कधीही ठरवू नका. कारण ज्या गोष्टी मोजल्या जातात त्या नक्कीच संपतात.

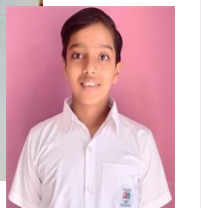
कृतज्ञ रहा कारण तुमच्याकडे जे काही आहे ती फक्त 'ईश्वरी कृपा' आहे. तुमच्याकडे असलेल्या सर्व गोष्टींचा तो दाता आहे.

म्हणूनच तुमच्याकडे असलेल्या प्रत्येक गोष्टीं-साठी कृतज्ञ रहा.

शमोश्च्या व्यक्तिशी नेहमी चांगले वागणू कारण ती व्यक्ती चांगली आहे म्हणून नव्हे तर तुम्ही चांगले आहे म्हणून.

तक्रार तर संपूर्ण जबाब करत आभार मानायला शिका..

EVAN CHIRAMEL
VII/A



कृतज्ञता - एक वृत्ती



भक्ती जगताप
इ. ७ वी ड

कृतज्ञता हे अनुदान आणि वृत्ती या दोन शब्दांचे मिश्रण आहे. कृतज्ञता म्हणजे बदल्यात कोणत्याही फायद्याची अपेक्षा न करता एखाद्या व्यक्तीला मदत करणे. मित्र, शत्रू, प्राणी, लोक-श्रीमंत किंवा गरीब, कोणताही पूर्वग्रह न ठेवता मदत करणे म्हणजे कृतज्ञता होय. कृतज्ञता ही देवाने आपल्याला दिलेली सर्वोत्तम देणगी आहे. हे वैशिष्ट्य

आपल्याला इतर प्राण्यांपासून वेगळे करते.

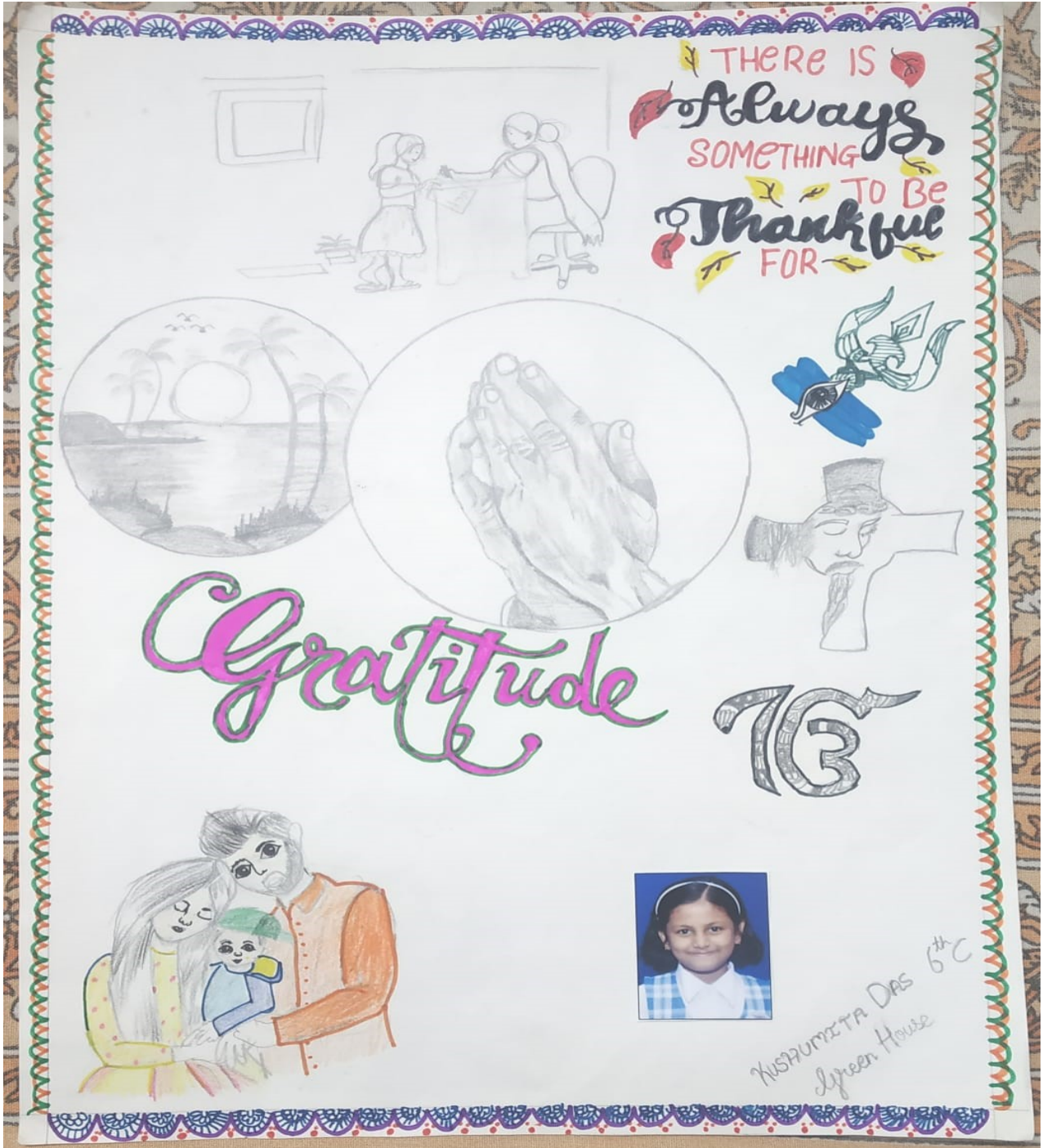
निसर्गातील प्रत्येक मिनिटाची गोष्ट आपल्याला कृतज्ञतेची भावना शिकवते, नद्या आपल्याला जीवन देतात. झाडे कडक सूर्य सहन करतात आणि आपल्याला सावली देतात. सूर्य प्रत्येकाला उष्णता आणि प्रकाश देतो मग तो श्रीमंत असो किंवा गरीब.

आपल्याला झाडांपासून फुले, फळे, भाजीपाला, गार्यांचे दूध आणि आसपासच्या वातावरणातून तेवढाच ऑक्सिजन मिळतो. आपण सर्व एकाच चांदण्याने भरलेले आहोत. अशा प्रकारे निसर्ग आपल्याला कोणत्याही पूर्वग्रहाशिवाय इतरांना मदत कशी करावी हे शिकवते.

इतरांसाठी सर्वस्व दान केलेल्या महान व्यक्तींची अनेक उदाहरणे आहेत. ऋषी दधीची, राजा कर्ण, गुरु नानक, येशू ख्रिस्त अशी काही नावे आहेत. कृतज्ञता व्यक्त करण्याचे अनेक मार्ग आहेत ज्याद्वारे एखादी व्यक्ती आत्म-समाधान मिळवू शकते.

तहानलेल्या लोकांना पाणी देणे, आजारी/जखमी लोकांना हॉस्पिटलमध्ये नेणे, प्रवास करताना वृद्धांना बसण्यासाठी जागा उपलब्ध करून देणे, अंध लोकांना रस्ता ओलांडण्यास मदत करणे, शिक्षण देणे, भुकेल्या लोकांना अन्न देणे, कपडे आणि निवारा देणे यांचा समावेश होतो. गरीब लोकांना मदत करणे, धर्मादाय रुग्णालयांना मदत करणे, वृक्षारोपण करणे, शाळा बांधणे, इत्यादी. हे सर्व काही नसून कृतज्ञतेचे वेगवेगळे प्रकार आहेत.

पण दुर्दैवाने या आधुनिक युगात आपण अधिकाधिक स्वार्थी आणि लोभी होत चाललो आहोत. मित्राची गरज असताना आपण पळून जातो. रस्त्यावर पडलेल्या जखमी व्यक्तीची आम्हाला काळजी नाही. हे चांगले नाही. त्याचा उपयोग इतरांसाठी केला तरच आपण शांततापूर्ण जीवन जगू शकतो. यामुळे आपल्याला खरा आनंद आणि समाधान मिळते. आपण नीचपणापासून मुक्त व्हावे आणि एकमेकांना शक्य तितक्या प्रकारे मदत केली पाहिजे.



आपल्या पालकांबद्दल कृतज्ञता.



आर्या यादव
इयत्ता ८वी ड

कृतज्ञता हा सर्वात कमी लेखलेला मार्ग आहे जो कोणीही त्यांचे जीवन समृद्ध करण्यासाठी वापरू शकतो. जीवनात आपल्याला मिळालेल्या चांगल्या गोष्टींबद्दल कौतुक आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्याची ही भावना आणि वृत्ती आहे.

शास्त्रज्ञांनी हे सिद्ध केले आहे की जेव्हा आपण इतर लोकांप्रती आपली कृतज्ञता व्यक्त करतो तेव्हा आपल्याला अधिक आनंदी शांत वाटू लागते आणि परिणामी आपल्या जीवनात चांगुलपणाचे प्रवेश करण्याचे अधिक मार्ग उघडतात.

जगातील आघाडीचे शास्त्रज्ञ आणि कृतज्ञता या विषयावरील तज्ञ रॉबर्ट एमोन्स यांनी असे सांगितले की कृतज्ञतेची भावना तुमच्या शरीरासाठी मनासाठी आणि नातेसंबंधांसाठी विशेषतः तुमच्या पालकांसाठी अनेक फायदे आहेत.

तुम्ही हे समजून घेतले पाहिजे की तुमचे पालक हे तुमच्या लहानपणी तुमच्या जवळचे लोक आहेत आणि तेच ते आहेत ज्यांच्यासोबत तुम्ही सर्वात जास्त वेळ घालवला आहे. बरं हे प्रत्येकासाठी खरे असू शकत नाही परंतु तेथील बहुसंख्य लोकांसाठी हे खरे आहे.

तुमच्या पालकांप्रती तुमची कृतज्ञता आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्याचे अनेक मार्ग आहेत. सर्वात सोपा आणि प्रभावी मार्गांपैकी एक म्हणजे फक्त "धन्यवाद" म्हणणे.

जेव्हा तुमचे पालक तुमच्यासाठी जेवण बनवतात जेव्हा ते तुम्हाला समस्या सोडवण्यास मदत करतात जेव्हा ते तुमच्यासाठी काहीतरी करतात जेव्हा ते तुम्हाला मार्गदर्शन करतात जेव्हा ते तुम्हाला नवीन बूट विकत घेतात जेव्हा ते तुम्हाला जगण्यासाठी पैसे देतात तेव्हा सांगायला विसरू नका.

धन्यवाद.

कृतज्ञता आणि त्याचे प्रकार



कृतज्ञता ही तुमच्यातील गुणवत्ता आहे जी तुम्हाला मदतीसाठी एखाद्याचे आभार मानू देते. कृतज्ञता दाखवणे म्हणजे ज्याने तुम्हाला मदत केली आहे त्या व्यक्तीचे कौतुक करणे आणि त्या बदल्यात दयाळू असणे. हा मानवाचा एक अतिशय महत्त्वाचा गुण आहे आणि जेव्हा तो सामाजिक मान्यता आणि सुसंवाद येतो तेव्हा आवश्यक आहे. ती कोणाकडे आणि कशासाठी व्यक्त केली जाते यावर अवलंबून कृतज्ञतेचे विविध प्रकार असू शकतात. तथापि कृतज्ञतेमागील मूळ भावना बहुतेक प्रकरणांमध्ये सारखीच असते आणि ती कृतज्ञता मानली जाते.

आर्यु यादव

इयत्ता ८वी ड

१. एखाद्या व्यक्तीबद्दल व्यक्त केलेली कृतज्ञता.

ही कृतज्ञता आहे जी तुम्ही इतरांशी तुमच्या दैनंदिन संवादात व्यक्त करता. आम्ही दररोज अनेक क्रियाकलाप करतो आणि अनेक लोकांशी संवाद साधतो सहकारी सहप्रवासी समुदाय मदतनीस इ. आम्ही एका दिवसात अनेक पार्सन्सशी संवाद साधतो आणि कधीकधी त्याचे स्वरूप देखील आठवत नाही. बरेच लोक आपल्यावर दयाळूपणाचे साधे कृत्य करत असतील ज्यासाठी आपण आभार मानले पाहिजे.

२. सर्वशक्तिमान देवाची कृतज्ञता.

या प्रकारची कृतज्ञता तुमच्या जीवनात घडणाऱ्या सर्व चांगल्या गोष्टींसाठी आणि तुमच्या सभोवतालचे घटक प्रदान करणाऱ्या जीवनातील विपुलतेबद्दल देवाला व्यक्त केली जाते. अन्न पाणी हवा माती पर्वत फुले प्राणी धबधबे ढग इत्यादी सर्व गोष्टींसाठी आपण सर्वशक्तिमान देवाचे आभार मानले पाहिजेत आणि यादी पुढे जाऊ शकते.

३. कुटुंब आणि मित्रांबद्दल कृतज्ञता.

या प्रकारची कृतज्ञता तुमच्या आजूबाजूच्या जवळच्या लोकांप्रती व्यक्त केली जाते कुटुंब मित्र इ. ते प्रेम आणि समर्थन देऊन तुमच्या जीवनात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. तुमच्या कुटुंबाच्या आणि मित्रांच्या पाठिंब्याशिवाय ते जीवनातील चढउतारांमधून जाण्यास सक्षम होणार नाही. हे आपण नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे आणि आपल्या जवळच्या लोकांचे आभार मानले पाहिजेत.

म्हणून सामान्य माणसाच्या शब्दात कृतज्ञता म्हणजे दयाळूपणा किंवा मदतीसाठी एखाद्याला कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा गुण. हीच गुणवत्ता आहे जी तुम्हाला कोणीतरी तुमच्यासाठी दाखवलेली दयाळूपणा लक्षात ठेवू देते आणि तुम्हाला उपकार परत करण्यास उद्युक्त करते.

मानवी अभिव्यक्ती कृतज्ञता



gratitude हा शब्द *gratia* या लॅटिन शब्दापासून आला आहे, ज्याचा अर्थ कृपा किंवा कृतज्ञता असा होतो. कृतज्ञता ही कौतुकाची किंवा आभाराची भावना आहे. “भेटवस्तू मिळाल्याच्या प्रतिसादात कृतज्ञता आणि आनंदाची भावना” अशी त्याची व्याख्या आहे. कृतज्ञतेने, लोक त्यांच्या जीवनातील

आर्या यादव

चांगुलपणा कबूल करतात.

इयत्ता ८वी ड

कृतज्ञता हा आपले जीवन समृद्ध करण्याचा एक सुंदर मार्ग आहे. हे जीवनात आपल्याला मिळालेल्या चांगल्या

गोष्टींबद्दल कौतुक आणि कृतज्ञतेची भावना आणि वृत्ती दर्शवते. हे वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध झाले आहे की जेव्हा आपण इतर लोकांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो तेव्हा आपल्याला अधिक आनंदी आणि शांत वाटते.

कृतज्ञता जीवनाचा दर्जा वाढवते आणि अस्तित्वाला अधिक सार्थक बनवते. हे मानवी हृदय उघडते आणि परत देण्याची इच्छा बाळगते - बदल्यात काहीतरी चांगले करण्याची इच्छा असते, एकतर ज्या व्यक्तीने आपल्याला मदत केली किंवा इतर कोणासाठी. हे सामाजिक एकोपा प्रस्थापित करते आणि असे वातावरण निर्माण करते जिथे प्रत्येकजण एकमेकांचे कौतुक करत असतो आणि एकमेकांना पाठिंबा देत असतो.

एकंदरीत, कृतज्ञता ही सर्वात आवश्यक मानवी अभिव्यक्ती आहे जी सिद्ध करते की मनुष्य समजूतदार आहे आणि त्याच्यात भावना आहेत. शिवाय, ही भावना केवळ माणसांपुरती मर्यादित नाही तर प्राण्यांमध्येही आहे. बऱ्याचदा, आपण त्यांचे कृतज्ञता व्यक्त करताना आणि अनुकूलता परत करताना पाहतो. म्हणून, आपण नेहमी कृतज्ञता व्यक्त केली पाहिजे.

कृतज्ञतेचे लाभ



कठीण काळात, निराश होणे किंवा जीवनातून निचरा होणे सोपे आहे. नकारात्मक भावना आणि विचार मनात डोकावू शकतात, ज्यामुळे जीवनातील सकारात्मक गोष्टी पाहणे कठीण होऊ शकते. तथापि, कृतज्ञतेचा एक सोपा सराव या भावना दूर करण्यास मदत करू शकतो.

आर्या यादव

इयत्ता ८वी ड

आभार व्यक्त करण्याचे वेगवेगळे मार्ग आहेत. कृतज्ञता ही अशीच एक भावना आहे. लोक अनेक प्रकारे कृतज्ञता

अनुभवतात आणि व्यक्त करतात. त्यांच्यापैकी काही सकारात्मक आठवणी परत मिळवून आणि बालपण किंवा भूतकाळातील आशीर्वादांच्या घटकांबद्दल आभार मानून ते भूतकाळात लागू करतात. काही लोक वर्तमानाबद्दल कृतज्ञ आहेत कारण ते चांगले नशीब गृहीत धरत नाहीत. काही लोक भविष्याबद्दल कृतज्ञता दाखवतात कारण ते चांगल्या भविष्याची आशा करतात आणि आशावादी वृत्ती ठेवतात.

कृतज्ञतेची भावना लोकांना आनंददायक घटनेची आठवण करून देते आणि इतरांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केल्याने नातेसंबंध मजबूत होतात. कृतज्ञता लोकांना अधिक सकारात्मक भावना अनुभवण्यास, चांगले अनुभव घेण्यास, त्यांचे आरोग्य सुधारण्यास, संकटांना सामोरे जाण्यास आणि मजबूत नातेसंबंध निर्माण करण्यास मदत करते. अशा प्रकारे, ते तुलना, मत्सर आणि द्वेषाची भावना कमी करण्यास मदत करते. कृतज्ञ असल्याने लोकांना व्यक्ती म्हणून स्वतःपेक्षा मोठ्या असण्याशी जोडण्यात मदत होते - मग ती इतर लोकांशी, निसर्गाशी किंवा सर्वोच्च शक्तीशी.

कृतज्ञता



अर्थव हांडे
इ. ७ वी ड

“कृतज्ञता” ही भावना मनोविकासाच्या मार्गावरची महत्त्वाची देणगी आहे. कृतज्ञतेच्या जाणिवेमुळे किती तरी नकारात्मक विचारांवर-भावनांवर सहज मात करता येते. ते नुसते जीवनमूल्य नाही तर आपली ताकदसुद्धा आहे, नात्यांची वीण पक्की करणारी आणि आपल्याला ‘मी’ पलीकडचं वर्तुळ दाखवणारी!

आई-वडील, भाऊ-बहीण, गुरुजी, शेजारी-पाजारी, सहकारी-मित्र, नातलग, ओळखी-अनोळखी असे भोवतीचे सारे लोक आपल्यावर कळत नकळत उपकार करीत असतात. त्यांची अपेक्षा असो वा नसो, त्यांच्याविषयीची कृतज्ञता आपल्या मनात जागृत झाली, की पुढचं सारं आयुष्य ‘कृतघ्न’ या शब्दाशिवाय पूर्णत्वास जाईल.

कृतज्ञतेचा स्पर्श आपल्याला आपोआपच लीन करतो. दुसऱ्यांच्या विचार-कृतींचा आदर करायला शिकवतो. कृतज्ञता म्हणजे नुसती ‘थँक यू’ची कवायत नव्हे किंवा ‘जी जी’ करण्याची लाचारीही नव्हे. कृतज्ञता म्हणजे मनातली भरलेपणाची जाणीव. जपानमधील एक ध्यानपद्धत ‘नाईकन’ – मध्येही ‘कृतज्ञता’ हेच सूत्र प्रमुख ठरवण्यात आलंय. विवेकानंद केंद्राच्या प्रार्थनेतील एक श्लोकही हेच व्यक्त करतो. ‘जीवने यावद् आदानम्- स्यात् प्रदानं ततोऽधिकम्’ (आपल्याला जे मिळतं त्यापेक्षा जास्त देण्याची वृत्ती माझ्यात यावी) हे घडतं ते कृतज्ञतेच्या भावनेतून. त्यात उपकारांचं ओझं मानण्याचा भाग नाही. तर त्या व्यक्तीच्या कृतीचं स्मरण करून ती वृत्ती आपल्यात यावी अशी सदिच्छा आहे.

Competent, Empowered, Self-Reliant India



Ishaan Gattani

VIII C

कृतज्ञता एक चांगली भावना



श्रीया स. कोळपकर

७ ब

कृतज्ञता हा एक महत्त्वपूर्ण असा गुण आहे. जो, की आपण दुस-या विषयी व्यक्त केलेली सन्मानपूर्वक बाब आहे. जेव्हा कधी कोणी आपल्याला कोणत्या ही रूपामध्ये मदत केली असेल तर त्या व्यक्ती विषयी आपण जे आभार प्रकट करतो जसे की, मी ऋणी आहे. जेव्हा मला कधी तुम्हाला मदत करायची संधी मिळेल मी नक्की तुम्हाला मदत करीन.

कृतज्ञता म्हणजे उपकाराची जाणीव असणे होय . व्यक्ती प्राणी यांच्यासोबत आपण परमेश्वराचे प्रतीक देखील कृतज्ञता व्यक्त करू शकतो. तसेच निसर्गाच्या प्रति देखील आभार मानले पाहिजेत निसर्गा आपल्याला पाणी, हवा आणि अन्न इत्यादी गोष्टी देतो . म्हणून समाज निसर्ग प्रवेश वर मित्र नातेवाईक आणि जे कोणी आपल्याला चांगल्या कामासाठीच उपकार किंवा मदत करण्याची एक चांगली भावना आहे. कृतज्ञता!!!



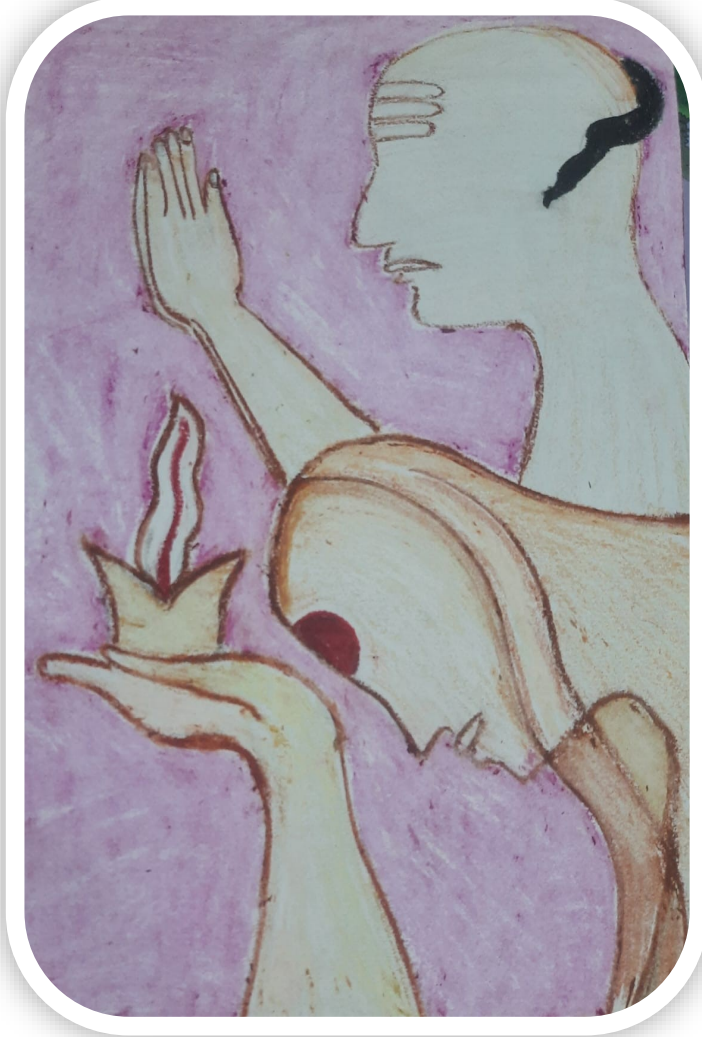
मार्ग- जीवनाचा



उन्नती म्हात्रे
इ. ६ वी ड

कृतज्ञता हा एक मार्ग आहे ज्याने लोक त्यांच्याकडे असलेल्या गोष्टींचे आभार मानतात आणि त्यांना समाधान वाटू शकत नाही या आशेने जुने करण्याऐवजी काहीतरी

नवीन मिळवण्याऐवजी त्यांचे आभार मानतात. कृतज्ञता लोकांना त्यांच्याकडे काय हवे आहे किंवा त्यांच्याकडे काय कमी आहे याऐवजी त्यांच्याकडे काय आहे यावर पुन्हा लक्ष केंद्रित करण्यास मदत करते. कृतज्ञता हा एक प्रकारचा शो आहे जो एकमेकांबद्दल कृतज्ञता किंवा कृतज्ञता व्यक्त करतो.



Hrishika Kadam

IX B



आर्या शिर्के
९ ब

कृतज्ञता एक जीवन मुल्ये

आनंदाने कृतज्ञता येते असे नाही तर कृतज्ञतेने आनंद मिळतो.

कृतज्ञता हा आपले जीवन समृद्ध करण्याचा एक सुंदर मार्ग आहे . हे जीवनात आपल्याला मिळालेल्या चांगल्यासाठी कौतुक आणि कृतज्ञतेची भावना आणि वृत्ती दर्शवत . कृतज्ञता हा जगण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे कारण आपल्याजवळ जे आहे त्याची खरोखर प्रशंसा करण्याचा हा एकमेव मार्ग आहे .

आपल्याजवळ असलेल्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल आपण नेहमी कृतज्ञ असले पाहिजे. कृतज्ञता आपल्याजवळ असलेल्या प्रत्येक गोष्टीसाठी कौतुक उघडते. आम्हाला आनंद आणि समाधान वाटते. आपल्याकडे जे आहे त्याबद्दल आभार मानण्यापेक्षा समाधानकारक काहीही नाही. आपल्या जीवनात काय चांगले आहे यावर लक्ष केंद्रित करणे आणि आभारी असणे याबद्दल आहे.

कृतज्ञता हा आनंदी राहण्याचा मंत्र आहे. आयुष्याबद्दल नेहमी आशावादी रहा आणि चांगल्या आणि वाईट दोन्ही काळात तुमच्या सोबत असलेल्या लोकांबद्दल व्यक्त व्हा. तुम्हाला मिळालेल्या जीवनाबद्दल कृतज्ञ रहा, तुम्हाला मिळालेल्या पालकांचे आणि मित्रांचे कृतज्ञ रहा. आपण कृतज्ञतेचा सराव करू शकतो असे बरेच मार्ग आहेत.

इतर लोक देखील त्यास पात्र आहेत म्हणून अनुकूलता परत करण्यास कधीही विसरू नका. आम्ही भाग्यवान आहोत की प्राणी, वनस्पती आणि ताजी हवा आहे. आपण या गोष्टी मान्य करणे कधीही थांबवू नये. आपण भाग्यवान आहोत की आपल्याकडे प्राणी, वनस्पती आणि ताजी हवा आहे. आपण या गोष्टी मान्य करणे कधीही थांबवू नये कारण कृतज्ञता लहान गोष्टींना मोठ्या हास्यात रंगवते.

कृतज्ञता
ही जो व्यक्त करतो त्याला
आणि ज्याच्याबद्दल व्यक्त केली जाते त्याला

**दोघांनाही
सुंदर
बनवते!**

• सुनीताबाई देशपांडे
प्रिय

कृतज्ञता आणि जगणं



सई कुहेकर
इ. ९ व

मित्रांनो कृतज्ञता म्हणजे काय ? कृतज्ञता ही भावना मनोविकासाच्या मार्गावरची महत्त्वाची देणगी आहे. ही कृतज्ञताची जाणीव असली की आपल्या मनात कुठले पण नकारात्मक विचार येत नाही, आपण खूप सहजपणे सगळ्या वाईट विचारांना मात देऊ शकतो.

कृतज्ञता दृढपणे आणि सातत्याने मोठ्या आनंदाशी संबंधित आहे. कृतज्ञता लोकांना अधिक सकारात्मक भावना अनुभवण्यास, चांगले अनुभव घेण्यास, त्यांचे आरोग्य सुधारण्यास, संकटांना सामोरे जाण्यास, आणि मजबूत संबंध निर्माण करण्यास मदत करते.

आपले आईबाबा, भावंडे, मुलंबाळं या जिवाभावाच्या माणसांबद्दलही आपल्याला आदर, माया, कृतज्ञता सर्व काही वाटतं, पण का कुणास ठाऊक, ते बोलून दाखवायला मात्र आपण कचरतो.

ना आपण कोणाचे आभार मानतो ना कोणी आपल्याला धन्यवाद देत.

कृतज्ञता बाळगणारे लोक सामाजिक म्हणून ओळखले जाऊ शकतात: कृतज्ञ लोक इतरांवर विश्वास ठेवतात, ते इतरांना मदत करतात, त्यांच्यात इतरांबद्दल सहानुभूती असते आणि ते इतरांना क्षमा करतात आणि राग ठेवत नाहीत.

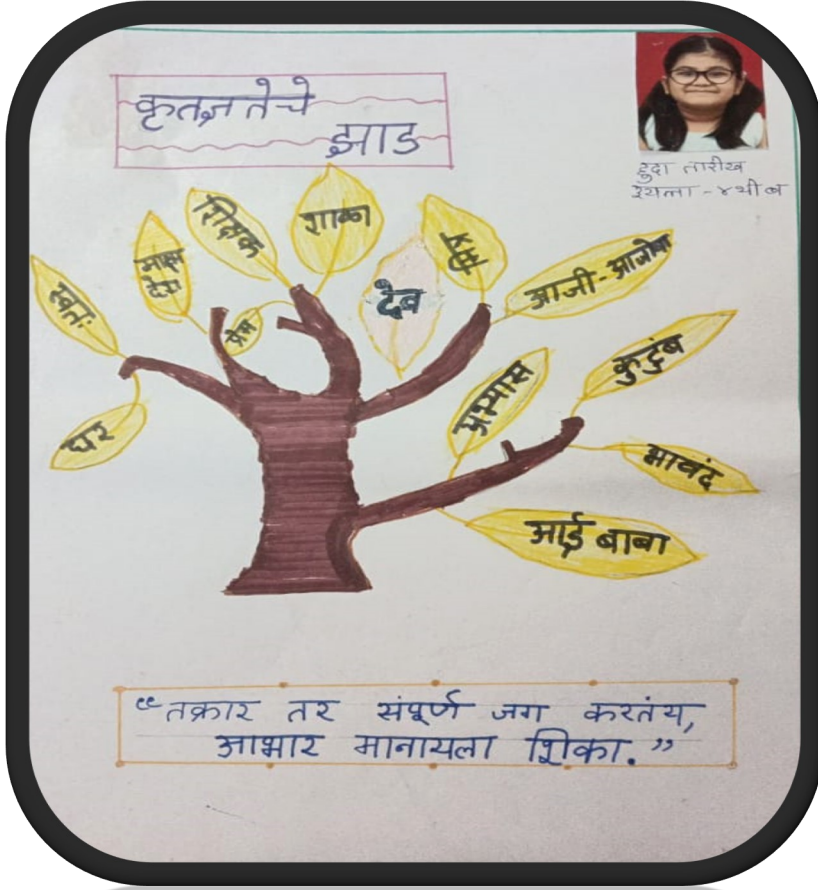
आपण जे काही करतो आणि बोलतो त्यामध्ये कृतज्ञतेचा आत्मा असावा अशी देवाची इच्छा आहे. जेव्हा आपण कृतज्ञ असतो तेव्हा आपल्याला आपल्या जीवनात अधिक आनंद आणि समाधान मिळतो. आपण परमेश्वराचा प्रभाव आणि आशीर्वाद पण ओळखू शकतो.

एखाद्याच्या जीवनात चांगुलपणाची पावती येते. कृतज्ञतेच्या अवस्थेत आपण जीवनाला होय म्हणतो. आम्ही पुष्टी करतो की, एकंदरीत, जीवन चांगले आहे आणि त्यात असे घटक आहेत जे ते जगण्यास योग्य बनवतात. आपल्याला काहीतरी मिळाले आहे ही पोचपावती, त्याच्या उपस्थितीने आणि देणाऱ्याने ते निवडण्यासाठी घेतलेल्या प्रयत्नांमुळे, दोन्हीमुळे आपल्याला समाधान मिळते.

यात आपल्या जीवनातील चांगुलपणाची ओळख आणि मग हा चांगुलपणा आपल्यापर्यंत कसा आला याचा समावेश आहे. या प्रक्रियेद्वारे, आपण प्रत्येक गोष्टीचे भाग्य ओळखतो ज्यामुळे आपल्यांचे आणि स्वतःचे जीवन सुधारते.

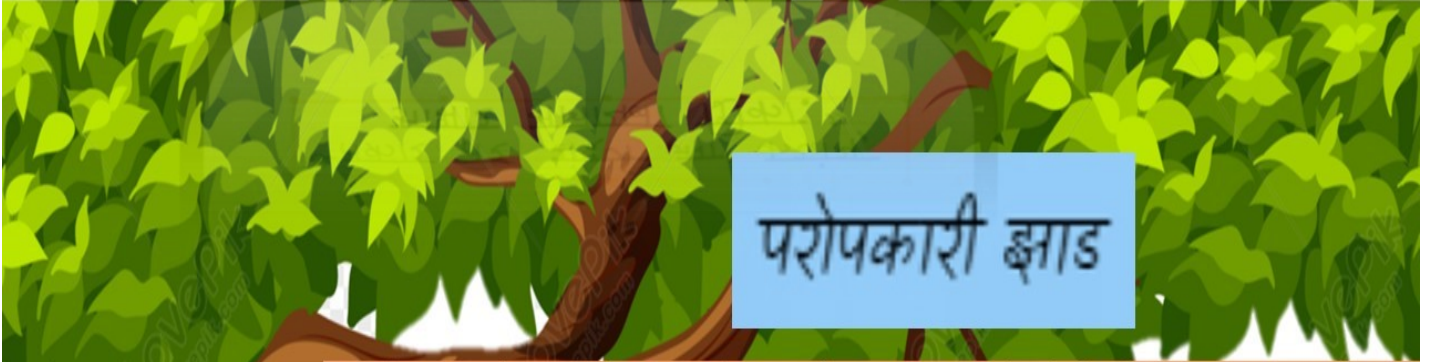
आपले आई वडील आपल्या सुख साठी खूप काही करतात, पण आपण त्यांचे कधी आभार मानले का? त्यानही आपल्या साथी अवेढे काही केले पण त्यांचे आभार मानायला आपल्या कडे शब्दच नाहीत.

धन्यवाद



हुदा तासीब
इयला - ४वी व

“तक्रार तर संपूर्ण जग करतंय,
आझार मानायला शिका.”



परोपकारी झाड

एक होता लाकूडतोड्या. तो रोज लाकूड तोडण्यासाठी जंगलात जात असे. एके दिवशी तो असाच जंगलात गेला. समोर हिरव्यागार पानांनी भरलेला डेरदार वृक्ष होता. आता लाकूडतोड्या वृक्षाच्या वाकलेल्या फांदीवर कुहाडीचा घाव घालणार इतक्यात झाडातून आवाज आला, 'थांब, मला का तोडतोस? आत्ताच कुठे मी फुले, फळे घायला लागलो आहे. अरे, तुम्हा माणसांना तुझ्या मुलांनातवंडांना चाखू दे माझी मधूर फळं. पक्ष्यांना, फुलपाखरांना त्यातला मध खाऊ दे. मग मला पाड.' लाकूडतोड्या म्हणाला, पण का? त्यावर झाड म्हणालं, 'मित्रा, तुला एक संस्कृत वचन सांगतो; 'परोकाराय फलन्ति वृक्षः' याचा अर्थ आम्ही झाडे तुम्हाला फळे, फुले, पाने, लाकूड, औषधी मुळी असं सर्व काही देतो. मृत्यूनंतरही वाळलेली लाकूड, पाने तुम्हाला अपर्ण करतो. पण तुम्ही माणसं फार स्वार्थी आहात. तुम्ही आम्हाला तोडून टाकता.' त्यावर झाड म्हणालं, अरे ते समोरचं झाड बघ. कसं वाळलंय आता. त्याला तोड, त्याच्याखाली पडलेल्या वाळक्या काटक्या, पानं जमा कर. त्यांचा वापर कर. आम्ही सारी झाडे तुमच्याच उपयोगासाठी आहेत. पण तुम्ही काय करता? हजारो झाडांचं जंगल तोडून तथे गगनचुंबी इमारती बांधता! कशी मिळणार तुम्हाला फळं? शेतजमिनी नापिक करून मग तिथे गृहनिर्माण सोसायट्या बांधता. त्या शेतातलं तांदूळ, गहू, ज्वारी, कडधान्यं यांचं उत्पादन थांबतं. मग खाणार काय? कसे जगणार? तुम्ही झाडे तोडता पण नवी झाडे लावत मात्र नाही. झाडाचं हे बोलणं लाकूडतोड्याला पटलं. त्याने मनाशी पक्का निश्चय केला. आपण जेवढी झाडे तोडतो, तेवढी नव्याने लावायची आणि जगवायचीही. मित्रांनो, लाकूडतोड्याप्रमाणे तुम्हीही जगवणार ना झाडे? वाचवणार ना झाडे?



वरद इ. ४ वी 'क'

BY-VARAD K. KANCHAN VIII-C



कृतज्ञता (Gratitude)

कृतज्ञता ! कृतज्ञता म्हणजे काय ? कृतज्ञता म्हणजे एकाबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणे किंवा त्याचे आभार मानणे या क्रियेला कृतज्ञता म्हणतात. आपल्या जीवनावर खूप कृतज्ञताचा प्रभाव आहे आणि हा प्रभाव असणे चांगलेच आहे. असे खूप लोकं आहेत ज्यांना पाय नाही, हात नाहीत पण ते त्यांच्या आयुष्यात खूप आनंदी आहेत, कारण त्यांना नेहमी कृतज्ञता वाटते.

एकदा मी चेंडू – फळी खेळताना मला करंगळीच्या बोटाला इजा झाली. ते महत्वाचं बोट नाही; म्हणून त्याच्याकडे दुर्लक्ष केले; पण जसेजसे मी बाकी काम करण्याचा प्रयत्न केला तर माला बरणीचे झाकन उघडण्यापासून ते लिहीण्यापर्यंत सगळीकडे मला या जखमी करंगळीमुळे अडथळे येऊ लागले. काहीच करता येईना. तेव्हा जाणवले की, किती कामाची आहे ही छोटीशी करंगळी. जिला मी आजपर्यंत गृहित धरत होतो, तिला इजा झाल्यानंतर समजले तिचे महत्त्व. तेव्हापासून शरीराच्या छोट्यांत छोट्या भागांबद्दल, त्यांच्या कामाबद्दल माझ्या मनात कमालीची कृतज्ञता निर्माण झाली.

संकटावेळी जो आपलं काम सोडून मदतीला धावून येतो, तेव्हा उपकार झाल्यानंतर आपण उपकारी ठरतो. अशावेळी त्याच्याप्रती कृतज्ञ राहणे हे प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे. जर कोणी आपल्यासाठी कोणते कार्य केले तर आपण त्याचे आभार मानतो, त्याला धन्यवाद करतो. हेच आहे कृतज्ञताचे उदाहरण आहे.

“तक्रार तर संपूर्ण जग करतंय,
आभार मानायला शिका”

विद्यार्थ्यांचे नाव: यशमित गडदे

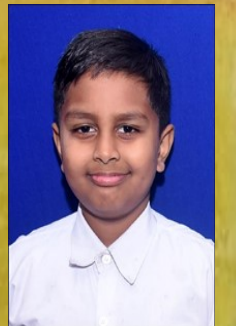
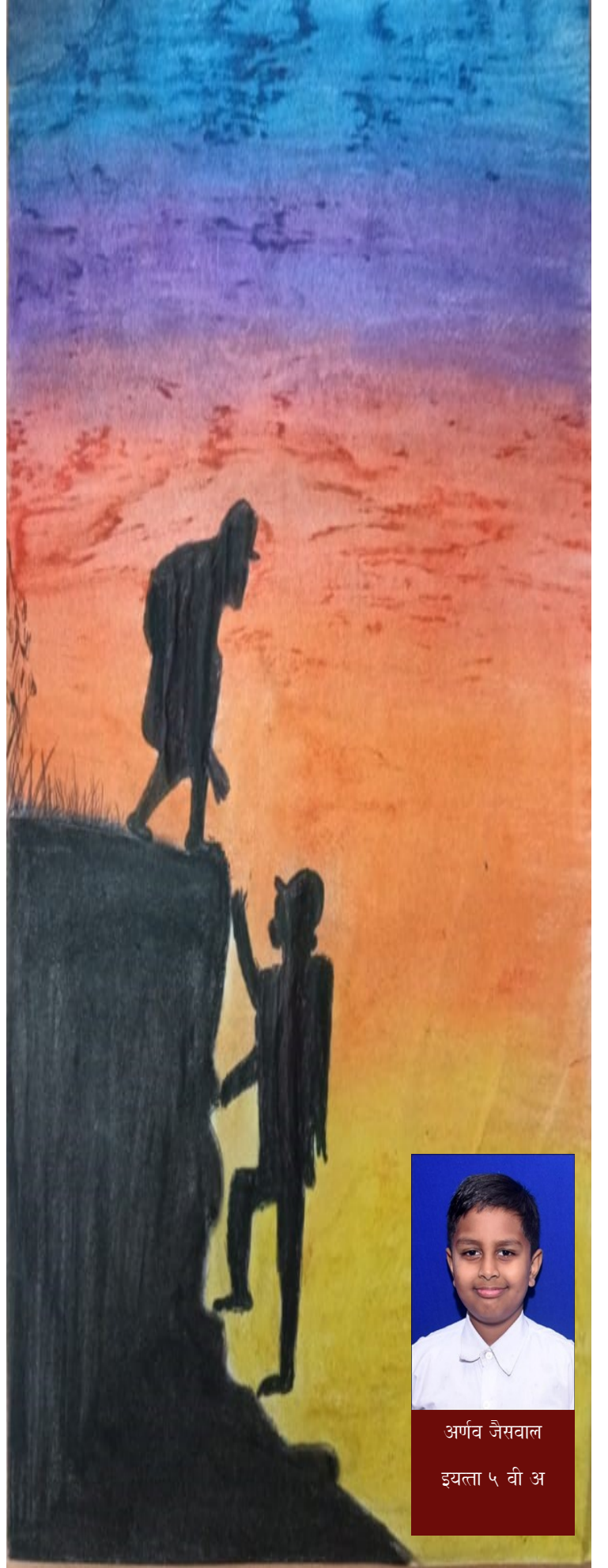
इयत्ता: ८वी /अ

मी सुखी आहे का ?

दुःख नसता रडायचे नाही ,
एवढे स्वस्त व्हायचे नाही ,
रोज समजावतो गरिबाला ,
चारचौघात जायचे नाही,
वाटही पाहणार ना घरटे,
उंच इतके उडायचे नाही,
या कुणीही पुसायला अश्रू,
मात्र कारण पुसायचे नाही,
आज मी केवढा सुखी आहे,
आज काही सुचायचे नाही !!!



आरुष ढगे
इयत्ता ५ वी ड



अर्णव जैसवाल
इयत्ता ५ वी अ



श्लोक अवसरे
इ. ७ वी क

सामाजिक कृतज्ञता

खरं पाहता कृतज्ञता ही एक प्रेमाची अभिव्यक्ती आहे. प्रत्यक्ष पृथ्वीवरील सर्व जीवांचे आपल्यावर उपकार असतात. आपण समाजाचं काहीतरी देणं लागतो असं मजून एकमेकांच्या मदतीला धावून जाणं ही खरी सामाजिक कृतज्ञता आहे. त्यामुळे इतरांप्रती कृतज्ञता भाव जपल्यास समाजात सुख व शांती नांदते.

जीवनात कोणीही परिपूर्ण नसतो, दैनंदिन जीवनात काही व्यवहार शक्तीने तर काही सहजपणे होतात, भले हा व्यवहार चांगला असो वा वाईट जेव्हा आपण साऱ्यांकडून काही घेतो, तेव्हा दुसरे आपल्याला कधी कधी न मागता देतात.

संकटवेळी मदतीला धावून येतात तेव्हा उपकार झाल्यानंतर आपण उपकारी ठरतो अशावेळी त्यांच्याप्रती कृतज्ञ राहणे हे प्रत्येकांचे कर्तव्य आहे.

दिवसभरात आपण कितीतरी घटकांकडून कळत नकळत काही ना काही घेत असतो, अशावेळी त्यांच्या प्रती जाणीवपूर्वक कृतज्ञ राहिला हवे ज्या आई-वडिलांनी जन्म दिला त्या मातृ पितृ प्रति आपण कृतज्ञ असायला हवे.

त्यांना कृतज्ञता अर्पण करणे म्हणजे काय ,तर त्यांच्या मनाला कोणत्याही वेदना होणार नाहीत याची काळजी घेणे ,त्यांचे नाव होईल असे आचरण त्यांची सेवा आणि वृद्धापकाळी तसेच अनारोग्य ,वेळी सोबत राहणे ही खरी मातृ पितृ कृतज्ञता.

म्हणूनच आपण सभोवतालच्या लोकांचे मनापासून कौतुक करायलाच पाहिजे.

तक्रार तर संपूर्ण जग करतो

आभार मानायला शिका"

धन्यवाद!

कृतज्ञता आणि स्वानुभव



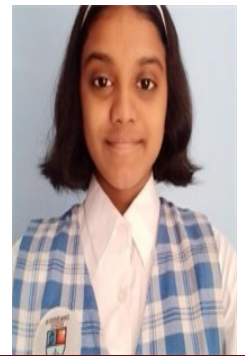
सौदर्या सुर्वे
इ. ४ थी ड

कृतज्ञता म्हणजेच जेव्हा तुम्ही एखाद्या गोष्टीबद्दल कौतुक किंवा कृतज्ञता दाखवता . कृतज्ञ असणे महत्त्वाचे आहे कारण यामुळे तुम्हाला चांगले वाटते आणि तुम्ही ज्या व्यक्तीचे आभार मानता त्या व्यक्तीलाही चांगले वाटते .

कृतज्ञ असणे ही एक चांगली सवय आहे कारण यामुळे तुम्हाला आनंद होतो आणि इतरांनाही आनंद होतो . नवीन मित्र बनवण्याचा आणि इतरांशी दयाळूपणे वागण्याचा देखील हा एक मार्ग आहे . म्हणून नेहमी धन्यवाद म्हणायला शिका . सर्वांचे कौतुक करा आणि तुमच्या आयुष्यातील सर्व चांगल्या गोष्टींसाठी कृतज्ञ रहा आणि कृतज्ञतेचे महत्त्व नेहमी लक्षात ठेवा .

कृतज्ञता

कृतज्ञता ही खूप उपकाराची भावना आहे,
ती एका गाण्यात आत्मा भरते,
ही अशी गोष्ट आहे जी आपण दररोज स्वीकारली पाहिजे,
हे तुमच्या हृदयाला मिठी मारण्यासारखे आहे, जे काही होऊ शकते.
खरोखर धन्य झाल्याची भावना आहे,
हा एक प्रकारचा आनंद आहे ज्याला कधीही विश्रांती घेण्याची आवश्यकता
नाही,
शांत राहण्यासाठी वेळ काढण्याची आठवण आहे,
आपल्या जीवनातील सर्वात कठीण टेकडीमध्ये देखील सौंदर्य शोधा.
मृत्यूने नव्हे तर प्रेमाने वेढलेला हा आनंद आहे,
कृतज्ञ आणि दयाळू राहण्याची ही एक आठवण आहे,
आपण सर्व काही ठीक होईल करू याची खात्री आहे.
जीवनाची उजळ बाजू पाहण्याची आठवण आहे,
थोडा वेळ काढण्यासाठी आणण फक्त प्रकाशात राहण्यासाठी,
सकारात्मक आणि मजबूत राहण्याचा हा एक मार्ग आहे,
सर्व गोष्टींमधून मार्ग काढण्याचा हा एक दुवा आहे.
कृतज्ञता ही एक भेट आहे जी आपण सर्वांनी जपली पाहिजे,
ही अशी भावना आहे जी कधीही नष्ट होणार नाही,
धैर्य आणि प्रेमाने पुढे जाण्याचा हा एक मार्ग आहे,



तेजश्री सावंत
इयत्ता ८ वी क

कृतज्ञता एक समभाव



कृतज्ञता आपण लहानपणापासून आध्यात्मिकतेच्या तत्त्वज्ञानाच्या दृष्टीने शिकत आलो आहोत . आज मानशास्त्राच्या दृष्टीने कृतज्ञतेचे महत्त्व खूप वाढलेले आहे त्यावर बरेच संशोधन होत आहे .

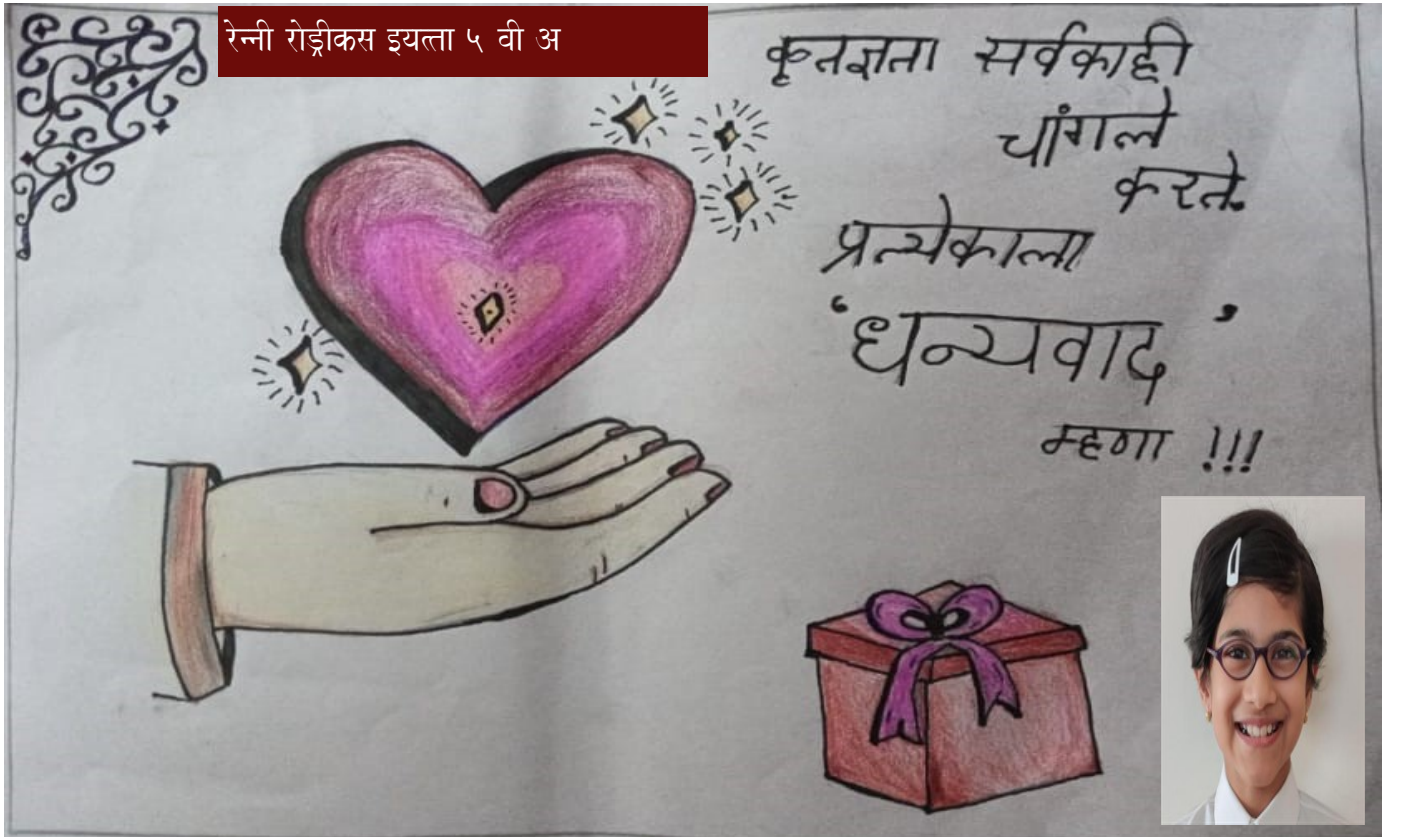
डॉ .तेजस्विनी कुलकर्णी

वेनी
इयत्ता ५ वी क

पुणे: अनेकदा आपल्याकडे असलेल्या चांगल्या गोष्टींना नाती पैसा यश यांना आपण गृहीत धरतो त्यामुळे या गोष्टी आपल्याकडे अजूनही त्यांच्यातून मिळू शकणाऱ्या पूर्ण आनंदाला अनुभवाला आपण मुक्तो . जाणिवपूर्वक यासाठी आपण कृतज्ञ राहू .तेव्हा तुम्हीच अनुभवून पाहा आनंद किती वाढेल .

काही वर्षापूर्वी नवीन नवीन स्वयंपाक शिकत असताना माझ्या डाव्या हाताच्या करंगळीला इजा झाली . मी डावखूरी नसल्यामुळे आणि करंगळी म्हणजेच फारसे महत्त्वाचे बोट नाही अशी माझी तेव्हा धारणा असल्यामुळे मी त्याला दुर्लक्ष केले पण जसजसे मी बाकी काहीही काम करायचा प्रयत्न करायला लागले तशी मला एक जाणीव झाली आणि माझे डोळे लखव उघडले .

साधे एखाद्या बरणीचे घट्ट झाकण उघडण्यापासून ते माझे वीपी मशीन वापरण्यापर्यंत सगळीकडे मला या जखमी करंगळीमुळे अडथळे येऊ लागले . काहीच करता येईना तेव्हा जाणवले की किती कामाची आहे ही छोटीशी करंगळी .



रेनी रोड्रीक्स इयत्ता ५ वी अ

॥ कृतज्ञता एक मनोगत ॥



कृतज्ञता ही अशी भावना आहे जी तुम्हाला उपकार परत करण्यास आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्यास भाग पाडते. ही तीच गुणवत्ता आहे जी तुम्हाला कोणीतरी तुमच्यासाठी केलेल्या दयाळूपणाची आठवण करून देते आणि तुम्हाला ती उपकार परत करण्यास उद्युक्त करते. ज्याने तुम्हाला मदत केली असेल त्याला मदत करण्याचा आग्रह धरल्यास; ही भावना किंवा तळमळ म्हणजे कृतज्ञतेशिवाय काहीच नाही.

अंजली निवृत्ती भोसले
इ. ७वी 'ड'

कृतज्ञता हा जीवनाचा एक अतिशय महत्त्वाचा गुणधर्म आहे, ज्यामुळे आपले अस्तित्व अधिक खुलून दिसते. हे सामाजिक सौहार्द प्रस्थापित करते आणि असे वातावरण निर्माण करते जिथे प्रत्येकजण एकमेकांना प्रोत्साहित करतो आणि मदत करतो. कृतज्ञता ही प्रेमाची एक शक्तिशाली अभिव्यक्ती आहे आणि ती तुमच्या जीवनात चमत्कार घडवू शकते. कृतज्ञ असण्याशी संबंधित असंख्य फायदे आहेत. यापैकी, कृतज्ञता आनंद आणि जीवन समाधानाच्या वाढीव पातळीशी जोडली गेली आहे. तुमचे कल्याण वाढवण्याचा सर्वात शक्तिशाली मार्ग म्हणजे आभार मानणे. एखाद्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणे ही खूप चांगली सवय आहे. इतरांची प्रामाणिकपणे प्रशंसा करा बदल्यात कशाचीही अपेक्षा न करता. तुमच्या सभोवतालच्या लोकांचे मनापासून कौतुक करा.



खिया प्रदिप जैन इयत्ता ५ वी अ



कृतज्ञता

NAME : SHRIYA DEVADIGA
STD : VIII DIV : D



कृतज्ञता एक स्मरण



मला रस्त्यावर एक उपाशी मांजर दिसली: ती अन्नासाठी आणि उबदार जागेसाठी ओरडली. मी तीला घरी नेले, आणि मी तिची इच्छा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला.

आणि तिची इच्छा एक लहान मासा, थोडे गवत आणि थोडे दूध असल्याने, मी त्याला चांदीच्या ताटात मलई दिली आणि रेशमाची एक टोपली दिली.

पार्वी वाघमारे

इ.९वी व

आणि जेव्हा तिची कृतज्ञ व्हययची वेळ आली त्या क्षणी तीने, सर्व दात आणि नखे एक भूत वळले, मला ओरखडले आणि मला चावा घेऊन पळून गेली.

मासे, दूध आणि गवत यांच्यासाठी म्याऊ करणे हे सोपे काम होते: परंतु त्याचा तिरस्कार आणि माझे रक्त हे त्याने न मागितलेल्या भेटवस्तूसाठी द्यावे लागले.

कृतज्ञता व मानसिक स्वास्थ्य



तनुश्री शिर्क

इ.७ वी ड

आपण खूप वेळा शिक्षकांकडून, सामाजिक पुस्तकातून आणि वर्तमानपत्रातून 'कृतज्ञता' हा शब्द वाचला आणि ऐकलाच असेल, पण या शब्दाचा अर्थ नक्कीच ऐकला नसेल. तर, कृतज्ञता म्हणजे काय ?

कृतज्ञता एक अशी भावना आहे , जी मदत करून उपकाराची भावना व्यक्त करता येते. या उपकाराने समोरच्याला आपल्याला मदत करून जी संतुष्टी मिळते ती फक्त आणि फक्त कृतज्ञतेने मिळते.

'कृतज्ञता' आपल्या जीवनात अतिशय महत्वाची आहे, कारण यामुळे आपले अस्तित्व दिसू लागते आणि आपले प्राकृतिक सौंदर्य अजून निखाळते. कृतज्ञता हा समाज, निसर्ग, देव, मित्र, नातेवाईक, आणि हजारां सत्कर्म यांच्यावर उपकार परत करण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे.

कृतज्ञता व्यक्त केल्याने आपल्याला आनंद मिळतो. त्यामुळे आपले संबंध, मानसिक व शारीरिक आरोग्यामध्ये सातत्याने वाढ होत जाते. आपल्या आयुष्यात सर्व गोष्टी 'परफेक्ट' असतील अस नाही, पण कृतज्ञता व्यक्त करून आपण समाधानी राहतो. म्हणून नसलेल्या गोष्टी बदल वाईट वाटून न घेता मिळालेल्या गोष्टी बदल कृतज्ञ राहून समाधान, आनंद, मनःशांती, प्रगती व मानसिक स्वास्थ्य मिळवू.

धन्यवाद

A Word of Thanks ..

Keep aside your mind
and express the gratitude,
Expressing your gratitude,
Expresses the positive attitude.
Gratitude is just saying,
A very big thank you,
It can be parents, teachers or elders,
Does not at all take a second from you.
Thank you to my Nation,
I felt proud of what all the time,
Thank you to my Friends,
Who helped me every time.
Give a thank you to the person,
Who made you happy in saddest times
A very big thank you to
My parents, in these ending lines.



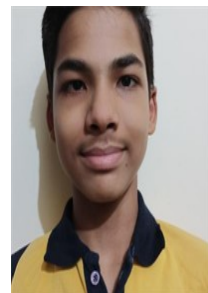
Ishaan Gattani
VIII C



Yana
Class 2 D

Gratitude for Life

The tenderness in a Thanksgiving Gesture,
Proudly puffs the chest of his man and his posture.
This is a man's rarest attitude,
To make his supporter feel his gratitude.
And if his expression turns out to be grateful,
Being a fraud he is close to God.
A man if ever be able to return a favor,
That man on Earth turns out to be fateful.
Off from the shore, off from the heavens,
A man's fate is ill omened like raven's.
But not the man who sheds a grateful tear,
And only those are humble and near and dear.
And if a man's destiny is decided to end,
Only after being grateful can he truly die.
Rather live a grateful life than being a friend,
Truth can be hidden and no one can see, but my friend you
are always under his lords eye,
A 'Thank You' can make joyful of an abhor life,
Remember to be grateful and always you strive.
Thank You



Ninad Master

VIII-C

The Attitude of Gratitude

Gratitude is a virtue very necessary,
To be able to express it correctly is considered legendary.
The first recipient of everyone's gratitude should be nature,
That nurtures all earthlings that are immature.
Immature because we don't know how to live gratefully,
We immatures just know how to destroy our supporters fully.
Secondly, it's the turn of our parents, friends and teaching institution,
As one creates a firm foundation,
The second supports during tough times,
And the third gives education that helps in earning some dimes.
Last but not the least is thanking our body,
For the gift of life bestowed upon us by God Almighty.
So the teaching today is to thank everyone who play a role,
In making your day and be a happy soul.



Vashisht Pandita

VIII C



♥ A Grateful Heart ♥

I wake up in the morning,

With a good attitude.

The reason behind that is,

I have a lot of gratitude.

Gratitude towards my parents,

Gratitude towards my teachers.

Gratitude towards the food I eat,

And also to the people I meet.

Gratitude towards the roof I am under,

Grateful that my life isn't a blunder

Grateful for the planet I am on,

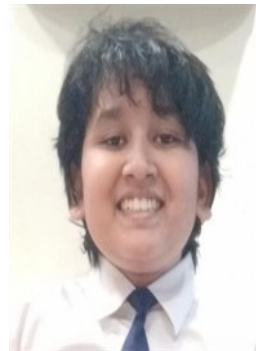
Gratitude towards my mom that I was born.

Cant we all be very grateful,

Instead of being very hateful?

Show everyone your good side,

Or risk someone committing suicide.



KENNETH SAMSON PINTO

VIII A

Thankfulness

***I'm thankful for my parents,
For giving me life.
For teaching me to be grateful,
Just when I was five.***

***I'm thankful for my friends,
They appeared like a dove.
Blessed, pure
And the one's I love.***

***I'm thankful for the sun,
For being all day.
And the moon for shinning,
Just as they say.***

***I'm thankful for everything,
That I have got.
I've got something special,
A beautiful heart.***



Name: Lyndel Fernandes

Class: VIII A

Be Thankful for everything

I'm thankful for everything,
The nature's wonderful things.
The air that's breezy,
The trees that keep the greenery.

The morning sun that wakes me up,
The moon that shines in the dark
The flowers that bloom up
The water that flows by the shore.

I'm thankful for my lovely parents,
Who support me always.
They've taught me to be grateful,
For everything that you have.

Oh, wait, my friends,
I did not miss them out,
They are like angels in the dark.
They've taught me to be caring,
And enjoy life merrily.

I thank you Lord for everything,
The wonderful gifts you've given.

Name : Carol Nelson Rosario

Class : 8th A



Gratitude, a feeling

I looked at the sky and wondered
From where will my help come ?
My help came from the person
Whose kindness would never come.



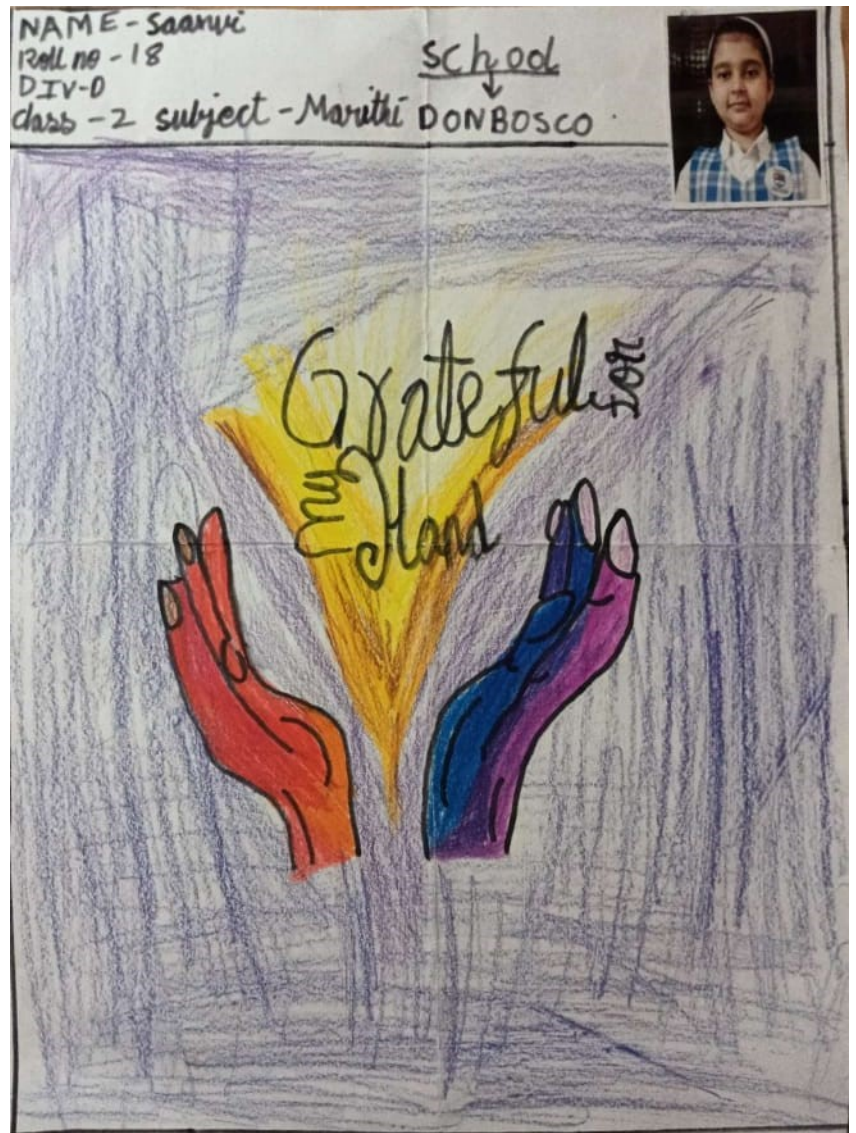
Name – Kristina Anabel Arokiaraj

Class – VIII A

I felt happy finally being acknowledged,
Being alive with happiness were the feelings
I felt
But, that was not the only feeling in my
heart
I felt a weird feeling never felt...

Gratitude, a feeling, A some-
thing,
That never ever had I ever felt
I was grateful for the smallest
help
The smallest thing a person
would
Ever do to me at that moment

Maybe I could never say a
proper
Thank you, yet the aid
I could never forget
Thank you for everything you
did.



Why Gratitude Is Good



Anvita
Class 5B

Article BY ROBERT EMMONS November 16, 2010

With Thanksgiving approaching, we'll all soon be taking time to acknowledge what we're grateful for. It's a nice gesture, of course, but why do we do it? What good is gratitude?

For more than a decade, I've been studying the effects of gratitude on physical health, on psychological well-being, and on our relationships with others. Why gratitude have these transformative effects on people's lives?

I think there are several important reasons, but I want to highlight four in particular.

- Gratitude allows us to celebrate the present. It magnifies positive emotions.
- Gratitude blocks toxic, negative emotions,
- Grateful people are more stress resistant.
- Grateful people have a higher sense of self-worth.

Once you start to recognize the contributions that other people have made to your life—once you realize that other people have seen the value in you—you can transform the way you see yourself.

Just because gratitude is good doesn't mean it's always easy. Practicing gratitude can be at odds with some deeply ingrained psychological tendencies.

One is the "self-serving bias." That means that when good things happen to us, we say it's because of something we did, but when bad things happen, we blame other people or circumstances.

Gratitude really goes against the self-serving bias because when we're grateful, we give credit to other people for our success. We accomplished some of it ourselves, yes, but we widen our range of attribution to also say, "Well, my parents gave me this opportunity." Or, "I had teachers. I had mentors. I had siblings, peers—other people assisted me along the way." That's very different from a self-serving bias.

Finally, I think it's important to think outside of the box when it comes to gratitude. Mother Theresa talked about how grateful she was to the people she was helping, the sick and dying in the slums of Calcutta, because they enabled her to grow and deepen her spirituality. That's a very different way of thinking about gratitude—gratitude for what we can give as opposed to what we receive. But that can be a very powerful way, I think, of cultivating a sense of gratitude.

Being Thankful

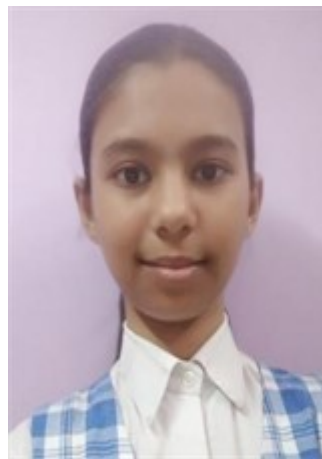
Gratitude is being thankful,
Those who are kind.
as such people,
aren't easy to find.

Thanks to the nature,
For showing us such care
Even though you can be very violent sometimes,
You are allowed to do that as revenge for the human crimes.

Thanks to my parents,
For giving me everything I want.
Even if it's not really of any need,
Thank you for fulfilling my greed.

To my grandma,
Thank you for telling me stories.
I say it's because of you,
Our home is filled with glories.

Thank you to my friends,
For making me feel I'm not alone
Even though I know,
I never had the sweetest tone.
At last,
Thank you to my teachers,
For teaching me about the world revolving,
Or helping me with my problem solving.
You bring confidence from within me,
And that's something I rarely see.



Name- Zoya Ansari

Class-8thD

Thankful to the one who makes our day

Let us all express our feelings of gratitude,
Let's be thankful without having attitude
To all those who teach, talk and play,
They are the ones making our day.

Our parents teach us to walk, talk, rock,
Yeah, they are the real ones who absolutely rock
They are the only ones who help us in need,
They are our bestest friends, indeed.

We can't forget about our friends,
It gets boring when the school hours end
School talks can't go away without the teacher,
Teaching students like us is truly a feature.

Let us all express our feelings of gratitude,
Let's be thankful without having attitude
To all those who teach, talk and play,
They are the ones making our day.



-Aaditya Bartakke
Class VIII D

My Menu has Thank You

Today, I wrote this poem,
But I'm not sure, 'how it goes.'
The only thing I know,
Is to be thankful as a poor would.

The first thing is to thank 'God',
For the wonderful things he did,
For 'you and me' and 'me and you',
And each and everyone.

So, let's 'add' one more thing,
In our 'check list' to do,
Let our 'gratitude',
Be our everyday 'attitude'.

Let these writings,
Be sure to you,
For in others 'menu'
Shall be our words of **THANK YOU!**



Evana Merris

VI: B

Gratitude

Bad word is worst

Gratitude is first

Gratitude is main

Like blood travels in vein

We cut apple with knife

And Gratitude plays a main role in
our life

Like birds in their nest

Chicks thanks their parents are the
best

Learn Gratitude with all

And be hard like a wall

Gratitude is the best

and happily rest



KUSHUMITA DAS

VIC



My Mother My Inspiration

I was once lost in my mind,
A little happiness,
I didn't know how to find.
But when I saw my mother,
I knew I would get better,
I knew I would be fine.

She helped with my studies,
I got through it,
Without any worries.
I found it easier to make friends,
Whom I now call my buddies.
I thought I needed motivation,
But I really needed patience,
And all that came from my mother,
Who thought I needn't bother.

For all those things,
I need to say thank you,
I really do not know,
How I should repay you.



YOHAAN ZUBIN

VII B

Gratitude

Gratitude, Gratitude, Gratitude
Everyone should have Gratitude,
Gratitude, Gratitude, Gratitude
Almost no one has Gratitude.

In today's modern world
People could not just say one word
Maybe it is their selfishness
So, they don't express thankfulness.

I have respect or should I say Gratitude
On everyone on Earth and You,
I have Gratitude on every teacher
Including our Creator.

It is time to stop cutting trees!
As you should have Gratitude for Nature
Nature gives us everything we need
So, we should have gratitude.



NAME- P. SRI KEERTHI

CLASS-6D

Tree of Gratitude

Gratitude is best for all
Even for the big or small.
Every day is a new race.
Thank the ones who made your pace.

Thank the ones who made a change
So that you can come in the range.
Be the one who gives a light,
To the ones that have a right



Hanishka Vivek Vidhate

Class VI / C

Every day and every night
Many people help us in our fight
To gain, to grow, to be more.
Help others to for their seed to sow.

Be grateful to the people.
Because they gave you a ripple.

Ever since the day you made a way
People helped you in every way
Give them the light of your success.
So that they don't make a mess. |

Competent, Empowered, Self-Reliant India



GRATITUDE - TO PARENTS

**I am thankful to you
Because you give me what I say.**

**I am thankful to you,
Because you show me the correct way.**

**I am thankful to you
Because you love me, I knew.**

**I am thankful to you
Because you corrected my point of view.**

I give my gratitude to you,

Without any attitude.

I am thankful to you,

I am thankful to you.



AARYA NITIN PANDARKAR

VII-D



School Magazine Article

Gratitude and spirituality: exploring the connection between gratitude and faith



Anshul Saney

9C

Gratitude is a powerful and positive emotion in almost every human's life. It's about focusing on what's good in our lives and being thankful for the things we have. Gratitude is pausing to notice and appreciate the things that we often take for granted, like having a place to live, food, clean water, friends, family, even computer access. Expressing gratitude for someone is very easy but with a lot powerful practice it can bring a lot of

benefits for the physical and mental health. Some studies also reveal that the people who practice gratitude generally have a higher levels of happiness, optimism, reduces stress level, anxiety and also better sleep. One way to practice gratitude is through meditation. By focusing our attention on what we are grateful for, we can train our minds to be more positive and less reactive of stress. Some people think that gratitude is just thankfulness but there is a huge difference between it. **Where thankfulness is an emotion, gratitude is an attitude of appreciation under any circumstance.** Gratitude involves being thankful, but it is more than that. In conclusion Gratitude is a simple yet powerful practice that can have a profound impact on our lives and express our thankfulness, we can cultivate a more positive outlook, improve our relationships and experience greater happiness and well-being.

Gratitude



Aarushi Malviya

IX D

"Not all those who are happy are grateful.

But all those who are grateful are happy."

In order to be happy, being grateful is a must. The vital art of gratitude helps us to see the glass half full. When we say thank you we not only please the other person but also motivate him/her to do good for us.

It improves our relationship with others. Being thankful helps us to stay positive in difficult situations and encourages us to focus on our "haves" instead of our "wants".

After a consistent practice of gratitude, life becomes beautiful as we let go of our ego and really acknowledge the contribution of others in our success. It also helps us release anger and stay grounded. Gratitude is a beautiful attitude we all must have, in order to enjoy and succeed in life.



कृतज्ञता एक भाव

कृतज्ञता एक ऐसा भाव,
जो मिलाए मनुष्य को मनुष्य से।
जताए प्यार दूसरों के प्रति,
मिलाए मानव को मानवता से।

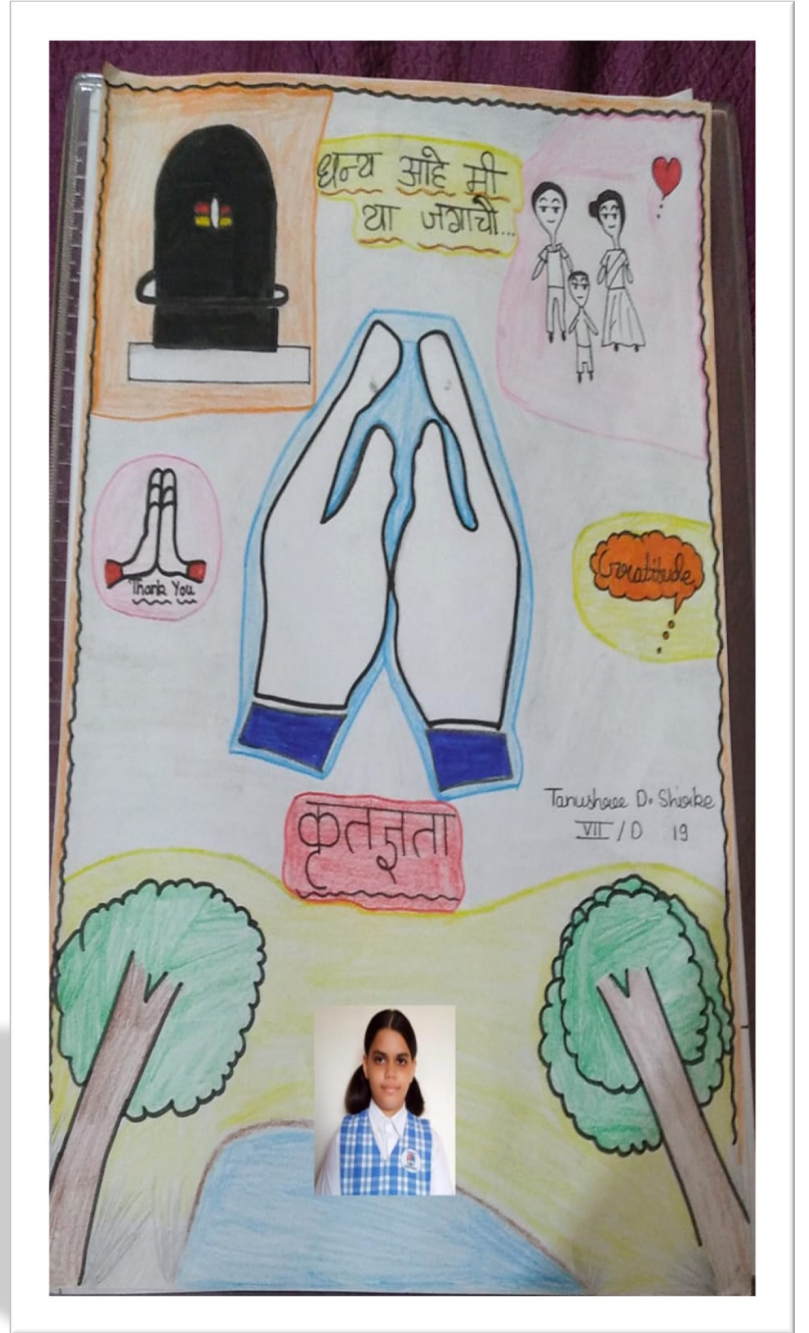
कृतज्ञता के साथ रहेंगे हम,
छोडकर जिंदगी के सारे गम
भाव ऐसा जो है बहुत खास,
रखे एक-दूसरे को एक-दूसरे के पास।

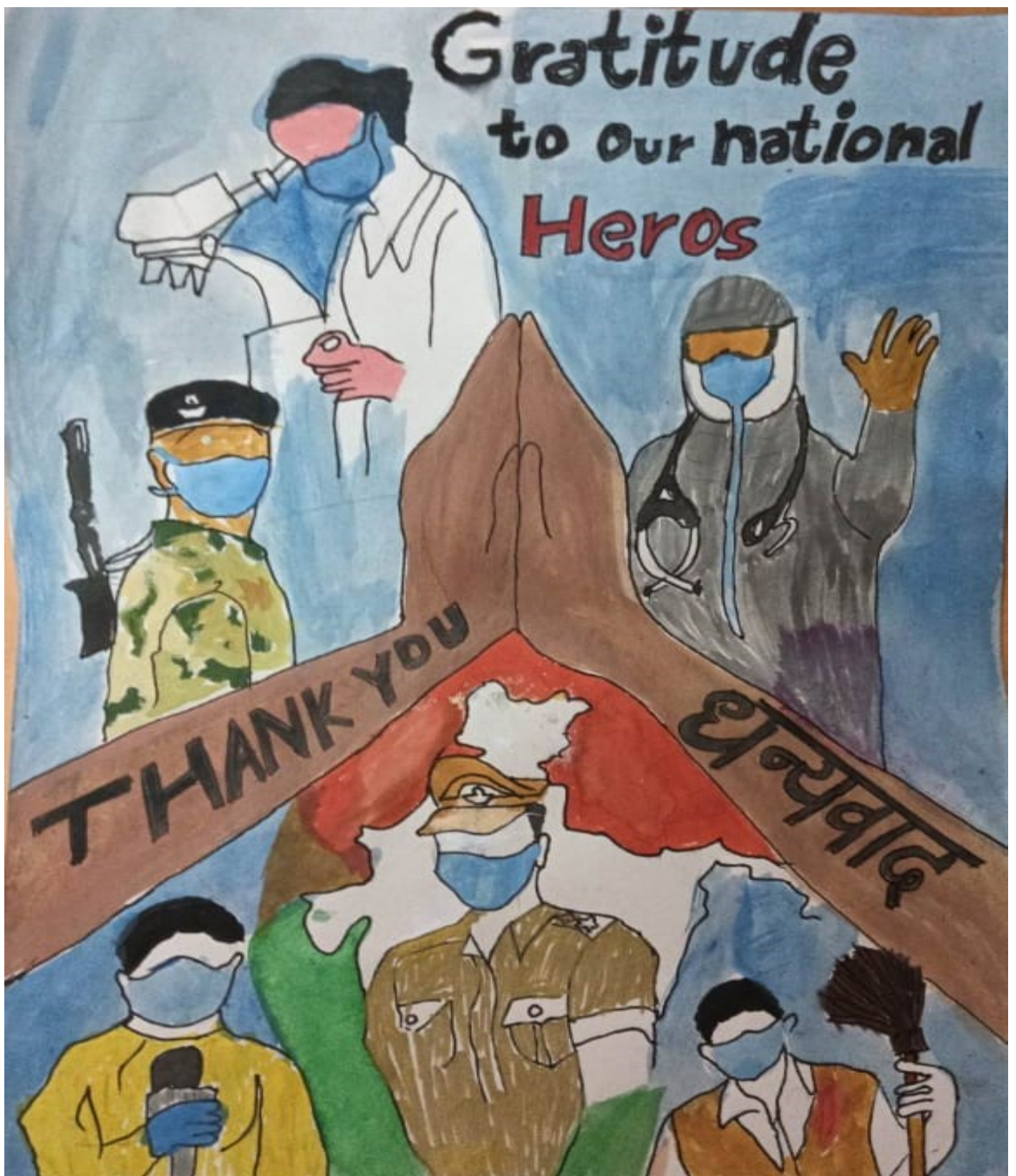
कृतज्ञता की वजह से बरकरार रहते सारे रिश्ते,
अपने लोगों के हृदय मे जाने के खुले होते सारे रास्ते।
तो कहिए धन्यवाद,
खतम कीजिए सारे वाद-विवाद

धन्यवाद कहने से बढ़ती मन की संतुष्टि,
ऐसे तो प्यार से बंधी है यह सृष्टि।
कृतज्ञता व्यक्त करते हम,
रहेंगे एक-दूसरे के संग।



नील ढसाल
आठवीं स





Arnav
IV C



आभार कृतज्ञता



अंजली निवृत्ति भोसले

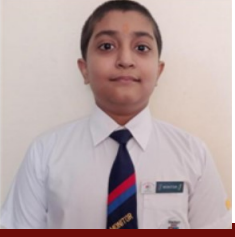
कक्षा ७वी ड

कृतज्ञता वह भावना है जो आपको एक एहसान वापस करने और आभार व्यक्त करने के लिए मजबूर कर देती है। यह वही गुण है जो आपके लिए किसी के द्वारा की गई दयालुता को याद कराता है और आपसे उस एहसान को वापस करने का आग्रह करता है। कृतज्ञता जीवन की एक बहुत ही महत्वपूर्ण विशेषता है। यह गुण हमारे अस्तित्व को और भी ज्यादा प्रत्यक्ष बनाने के लिए उपयुक्त है। यह हमारे व्यक्तिगत जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार करता है और परिवार दोस्तों के साथ हमारे बंधन को और भी मजबूत बनाता है। जिस परिवार में हर कोई एक-दूसरे के प्रति कृतज्ञ होता है, वहां बहुत गहरा भावनात्मक लगाव होता है। कृतज्ञता समाज, प्रकृति, ईश्वर, दोस्तों, रिश्तेदारों और हजारों अच्छे कामों के लिए एहसान वापस करने का सबसे बेहतर तरीका है।

इसलिए कहा जाता है कि, “कृतज्ञता महसूस करना और इसे व्यक्त ना करना ठीक ऐसी ही है, जैसे किसी उपहार को ढके रहना और किसी को ना देना।”



शुक्रगुजारी



नाम: प्रतीक त्रिपाठी

कक्षा: 7 D

इस शब्द के अनेक पर्याय निकलते हैं जैसे कि आभार, धन्यवाद इत्यादि लेकिन मूल्य एक समान ही रहता है। अर्थ शाब्दिक रूप से अत्यंत सरल है परंतु भाविक रूप से इसका जीवन में कार्यान्वयन करना मनुष्यों के लिए कठिन पड़ जाता है। कोई भी चीज़ आपके जीवन के मुश्किल दौर पर आपको सहायता करे एवं आपको सफलता की राह दिखा दे तो उसके प्रति कृतज्ञता व्यक्त की जाती है। यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि जब हम दूसरों के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट करते हैं तो हमें

प्रसन्नता का अनुभव होता है। कृतज्ञता से हमारे व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन को बहुत लाभ हो सकता है। सबसे पहले, यह दूसरों के साथ हमारे संबंध को मजबूत करता है और दूसरी ओर, कृतज्ञता सामने वाले के साथ बंधन को मजबूत करता है और विश्वास, सम्मान, प्रेम की भावना को बढ़ाता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आभार, मानवीय तुलना को कम करता है और स्वीकृति को बढ़ावा देता है। जब हम कृतज्ञ होते हैं, तब हम अपनी तुलना दूसरों से नहीं करते। इस प्रकार, यह हमें अपनी उपलब्धियों और आशीर्वादों को स्वीकार करने एवं संतुष्ट रहने में मदद करता है। कृतज्ञता बिना ऊँच-नीच, अमीर-गरीब, जाति-धर्म ऐसे भेद-भाव एवं निस्वार्थ तथा सच्चे मन से किया जाता है। हम आभार निर्जीव तथा मनुष्यों के अलावा जो जीवित चीज़े हैं उनको भी व्यक्त कर

सकते हैं जैसे इस वायु मंडल का सबसे महत्वपूर्ण खगोलीय पिंड सूर्य जिसके बिना जीवन बस ही नहीं सकता, पृथ्वी के फेफड़े कहलाये जाने वाले जंगल जो हमें ऑक्सीजन प्रदान करते हैं और जीने के लिए सहायक हैं ऐसे तत्वों को हमें अवश्य कृतज्ञता व्यक्त करनी चाहिए। मनुष्यों में सर्व प्रथम हमें हमारे माता-पिता को धन्यवाद करना चाहिए, हम जितना आभार व्यक्त करे वह कम है। द्वितीय हमारे सदैव परिश्रम करने वाले शिक्षक जो हमारा



मार्ग प्रशस्त करते हैं। कुल मिलाकर, कृतज्ञता सबसे आवश्यक मानवीय अभिव्यक्ति है जो यह साबित करती है कि मनुष्य समझदार है और उनमें भावनाएँ हैं। ईश्वर, प्रकृति, समाज, मित्रों और संबंधियों द्वारा हमारे लिए किए गए हजारों अच्छे कर्मों के लिए उपकार लौटाने का सबसे अच्छा तरीका कृतज्ञता है।

"सदैव रहो आभारी"

(About Thanking God)

आसाँ नहीं हर जंग को जीत पाना
आसाँ नहीं हर हार को स्वीकारना
मंज़िल हो कोई भी
मार्ग हो कोई भी
हर कदम पर धन्यवाद उसका करते चले जाना ।
दिया हमें अनाज उसने
दिया हवा और पानी उसने
करो अहसान उसका कि जिंदा हैं
सदैव रहो उसके आभारी । ।

(About Thanking teachers)

उन्होंने किताबें पढ़ना सिखाया
काले अक्षरों का मतलब बताया
बुझे हुए चिरागों को करके रोशन
खुली आँखों से सपना दिखाया ।
उस गुरु से ही है अस्तित्व अपना
हो डॉक्टर, नर्स, या व्यापारी
करो अहसान कि जीता जहाँ को
सदैव रहो उनके आभारी । ।

(About Thanking parents)

जिस माँ के उदर से जन्म लिया
उसके रहो तुम मेहरबान
उँगलियाँ थाम चलना सिखाया
जिस पिता ने किया सब कुछ कुर्बान ।
वे दुनिया है तुम्हारी
वे जन्नत है तुम्हारी
करो अहसान कि जीवन मिला,
सदैव रहो उनके आभारी । ।

(About Thanking ourselves)

अंत में ही सही,
पर थपथपाओ खुद की भी पीठ
कठोर परिश्रम के बाद
हासिल की है तुमने ये जीत ।
कहो शुक्रिया खुद को भी
क्योंकि है वो भी जरूरी
करो अहसान वातावरण का
सदैव रहो उसके आभारी । ।



उम्मी फातिमा

९अ



मितीशा
इयत्ता २ री ड



Arush

V B

"Gratitude is the fairest
blossom which springs from
the soul..."



कृतज्ञता



SOHAM GHOSH
VIII D

ATTITUDE of GRATITUDE

BE THANKFUL

VIVENA RODRIGUES

Give thanks with a grateful heart. Give thanks because our Lord has given us many chances and occasions to do so. And so as we come to the end of this magazine, I take this opportunity to thank each and everyone who have contributed in picture or in words towards the success of this third edition of Bosco Echoes. I am grateful to you readers for all your patience and time you have devoted in reading this magazine.

