आईने में है कौन?

गीता धर्मराजन
चित्राँकनः सुकान्तो देबनाथ

कथा की ३००एम थिंकबुक

जब मैं आइने में देखूँ
बोलो-बोलो मैं क्या देखूँ?

मैं देखूँ एक खुशहाल चेहरा!

जब मैं आइने में देखूँ
बोलो-बोलो मैं क्या देखूँ
मैं देखूँ

एक उदास चेहरा!

जो मुझको घूर रहा!

और कभी-कभी देखता हूँ
आईने में,

गुस्से

से भरा चेहरा
मुझ पर चिल्लाते हुए।

मैं आइना देखता हूँ,
और देखता हूँ

एक **ऊबा** हुआ चेहरा।
जम्हाई लेता हुआ।

पर जब मैं तुम्हारे साथ होता हूँ
तो क्या देखता हूँ?

मैं देखता हूँ एक,

पक्का दोस्त

जो खुश है मेरे साथ!

मुझे अच्छा दोस्त बनना आता है!

कभी-कभी,

रोता हूँ मैं,
जब कुछ पाना चाहता हूँ।

भीड में होने पर भी,
गुस्से से भर जाता हूँ

वह सब करता हूँ,
जिसके लिए रोका जाता हूँ

पर कभी-कभी ...

हाँ, कभी-कभी

जब मैं समझदार बन जाता हूँ,

किसी को नहीं चिढ़ाता हूँ

माफ़ी माँग लेता हूँ

शुक्रिया, प्लीज़ कह जाता हूँ!

चीखता नहीं,

पैर नहीं पटकता, ना रोता।

नाराज़ नहीं होता,

बस, ४ तक गिनता जाता हूँ

पढ़ने से पहले

सोचो

क्या तुम्हें वे दोस्त अच्छे लगते हैं,
जो तुम पर गुस्सा करते हैं?
या कमियाँ निकालते हैं?
दोस्त बनने के लिए तुम्हें क्या बनना चाहिए?

पूछो! बात करो!

हम सबको गुस्सा करने का हक़ है।

पर और लोगों को यह जानने का भी हक़ है कि तुम उससे उबर जाओगे!

अच्छे लोग अपना गुस्सा काबू में कर लेते हैं।

जब हम दोस्तों से गुस्सा होते हैं, उन्हें लगता हैं हम उनके दोस्त नहीं रहना चाहते।

कथा की किताब, ढहिंदी टाइटल ऑफ़ ओह नो, नॉट अगेन"झ पढ़ो। गुस्से पर काबू करना सीखोगे।

पढ़ने के बाद

दोस्त को चिट्ठी लिखो

१. सोचो, तुम क्या कहोगे ?

२. अपनी दोस्त के बारे में अच्छी बातें पता करो।

३. चिट्ठी लिखो।

४. चिट्ठी को दो बार पढ़ो।

५. उसमें की हुई गलतियाँ सुधारो।

६. अपने दोस्त को चिठ्ठी दो।

तमाशा कहती है,

क्या तुम्हारा कोई दोस्त है, जिसको कोई ख़ास ज़रूरत है?
मुझे चिट्ठी लिखो। बताओ तुम्हारे दोस्त को क्या ज़रूरत है?
अपना ईमेल tamasha!@katha-org पर लिखो।
या
चिट्ठी भेजो इस पते पर: तमाशा,
कथा, ए3, सर्वोदय एन्क्लेव, नई दिल्ली 110017

तुम्हारी पक्की दोस्त!

गीता धर्मराजन को बेहद पसंद है लिखना, विशेष रूप से बच्चों के लिए। इन्हें 2012 में साहित्य और शिक्षा के क्षेत्र में अपने योगदान के लिए पद्म श्री से सम्मानित किया गया था।

सुकान्तो देबनाथ भारतीय चित्रकार हैं। फिलहाल वे हंगरी के शांत वातावरण का लुत्फ़ उठा रहे हैं।

क कथा

कथा एक विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त गैर–लाभकारी संस्था है जो कि शिक्षा और साहित्य के क्षेत्र में सन् 1988 से काम कर रही है। गरीबी में रहने वाले बच्चों की शिक्षा को बढ़ावा देने का व उनके लिए विशेष किताबें बनाने का कथा के पास लगभग 30 साल का अनुभव है।

"भारत के मुकुट पर एक शैक्षिक हीरा!" **– नाओकी शिनोहरा, उपप्रबंध निर्देशक, आईएमएफ**

"कथा का काम इस विचार से प्रेरित है कि बच्चे अपने समुदायों में स्थायी बदलाव ला सकते हैं। जैसे कि बच्चे करते हैं (कथा की किताबों में)।" **– पेपरटाइगर्स**

"कथा बच्चों के लिए नर्म दिल है। तभी तो कथा बच्चों के लिए इतनी खूबसूरत किताबें बनाती है।" **– टाइम आउट**

"कथा दुनिया भर में उन रचनात्मक संगठनों के लिए एक उदाहरण है जो शहरों के सुधार के लिए काम करते हैं।"

– चार्ल्स लैंड्री, *द आर्ट ऑफ़ सिटी मेकिंग*

पहला हिंदी संस्करण 2021

कृति स्वामित्व © कथा, 2021
मौलिक लेखन कृति स्वामित्व © गीता धर्मराजन, 2021
चित्रांकन कृति स्वामित्व © सुकान्तो देबनाथ, 2021
स्वत्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की आज्ञा के बिना इस किताब के किसी भी भाग को छापना अथवा अन्य किसी पुनः प्रयोग विधि के रूप में प्रतिकृति या इस्तेमाल वर्जित है।

नयी दिल्ली द्वारा मुद्रित

हमारा लक्ष्यः हर बच्चा आनंद और अर्थवत्ता के लिए पढ़ें।

कथा एक पंजीकृत आलंभकारी संस्था है जिसकी स्थापना 1988 में किया गया था। कथा शिक्षा और साहित्य के क्षेत्र में काम करती है। कथा का मुख्य उद्देश्य है बच्चों और बड़ों में पढ़ने में रूचि एवं इससे मिलती खुशी को बढ़ावा देना। कथा 1,00,000 से भी अधिक बच्चों के साथ काम करती है ताकि वे मजे के लिए और कक्षा स्तर पर पढ़ सकें।

ए–3 सर्वोदय एन्क्लेव, श्री औरोबिन्दो मार्ग, नयी दिल्ली – 110017
दूरभाषः 4141 6600 - 4141 6624 - 4182 9998
इ–मेलः marketing@katha-org
वेबसाइटः www-katha-org | www-books-katha-org

इस किताब की बिक्री में मिली राशि का 10% बच्चों की शिक्षा के लिए कथा स्कूल को दिया जाएगा।
कथा नियमित रूप से उस लकड़ी के बदले पेड़ लगाती है, जिससे हमारी किताबों को छापने का कागज बनता है।

'I Love Reading' Library कथा की एक खास श्रृंखला है। यह नए और संकोची बच्चों को सहजता से पढ़ना सिखाती है। इसका पाठ्यक्रम अलग – अलग स्तर पर पढ़ने वाले बच्चों को ध्यान में रख कर बनाया गया है। यह बेहतरीन साहित्य और कला को भारत एवं दुनिया भर से एकत्रित कर बनायी गयी है।

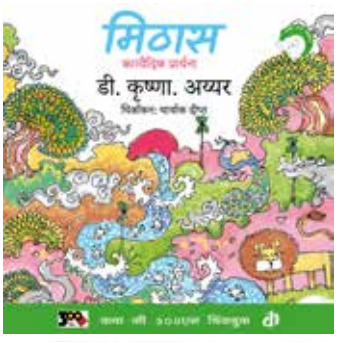
यह किताबें गीता धर्मराजन के 'StoryPedagogy' पर आधारित हैं। यह एक खास तरह का मॉडल है जो पहले स्कूल नहीं गए हुए बच्चों के लिए बनाया गया था। बच्चों को 'TADAA' (Think, Ask, Discuss, Act and Achieve) और 'बड़े विचारों' के द्वारा यह उनमें पढ़ने की खुशी और समझने की क्षमता बढ़ता है।

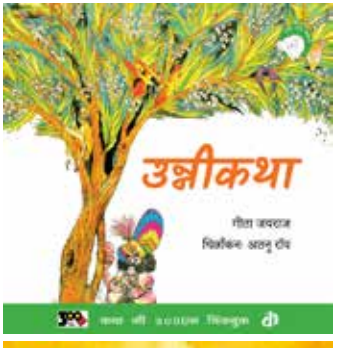
Katha's Holistic Early Learning (KHEL!) लैब सरकारी, निजी और गैर – लाभकारी विद्यालयों में कार्यशालाएँ कराती है। यह ऑनलाइन चलने वाली कार्यशालाएँ हैं। इसमें शिक्षकों, विद्यालय प्रबंधकों और स्वयं सेवकों को प्रमाण पत्र भी दिया जाता है।

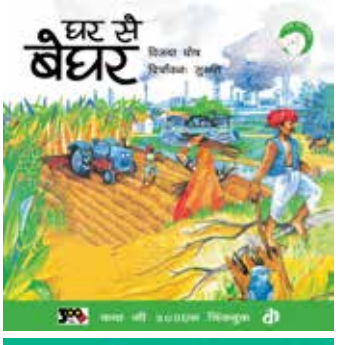
अधिक जानकारी के लिए 300m@katha-org पर जाएँ।

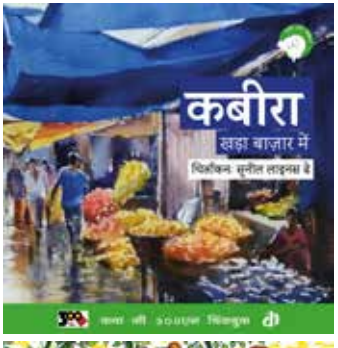
यह सभी आई.एल.आर किताबें हैं

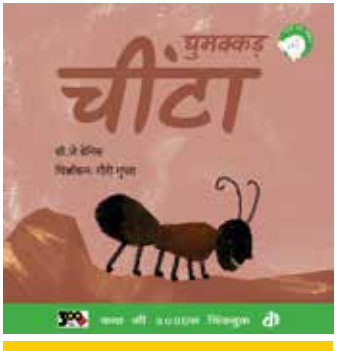
आनंद और समझने के लिए पढ़ें

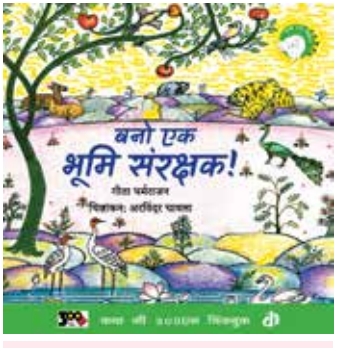












इसकी गीत शृंखला में

FOR OUR BOOKS

www.books.katha.org

"[Katha]...a special and unique moment in Indian Publishing history."

— The iconic The Economic Times

for children
ISBN 978-93-88284-81-3
a katha book
www.katha.org
₹ xxx