

# LOOK N LEARN

CHILDREN'S JAIN

# MAGAZINE

10<sup>th</sup> April 2017 | Every Fortnight | English, Hindi & Gujarati

Worry

Shame

Hurt

Frustration

Jealousy

Guilt

Fear

Anxiety

Sadness

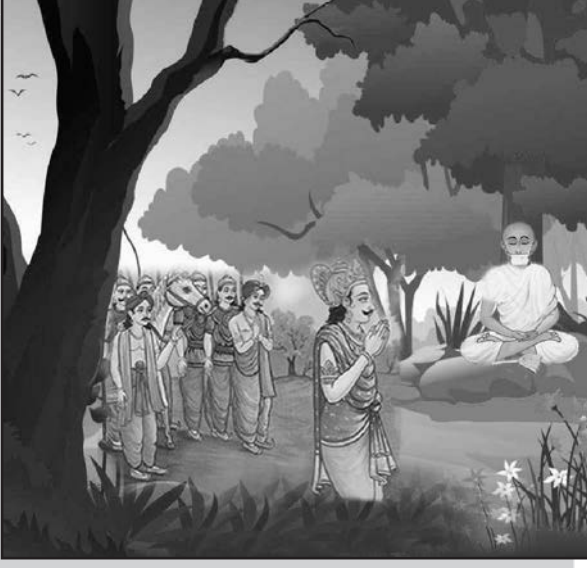
Embarrassment

Disappointment

What is behind your

# ANGER

## Choose your way !



एक राजा थे। युद्ध जीतने के बाद वह अपनी सेना के साथ घर वापस जा रहे थे। रास्ते में, जंगल में एक पेड़ के नीचे एक संत गहरे ध्यान में बैठे थे। राजा ने उन्हें वंदन करके विनयपूर्वक पूछा, "पूजनीय संत, स्वर्ग का रास्ता कौनसा है और नरक का रास्ता कौनसा है?"

संत ने कोई जवाब नहीं दिया। राजा ने दुबारा उनको जरा उंची आवाज में वही प्रश्न पूछा। संत ने अभी

भी कोई जवाब नहीं दिया। अब तिसरी बार राजा ने गुस्से में जोर से चिल्लाकर वही प्रश्न पूछा?

अब संत ने आँखे खोली और राजा को कड़ी नजर से देखा और कहा, "हे अज्ञानी, तुमने मेरा ध्यान भंग क्यों किया?"

Once upon a time there was a king. After winning the war he was returning home with his army. On the way, in the forest, a monk was sitting in deep meditation under a tree. The king bowed and asked humbly, "Oh! Monk which is the way to heaven and which is the way to hell?"

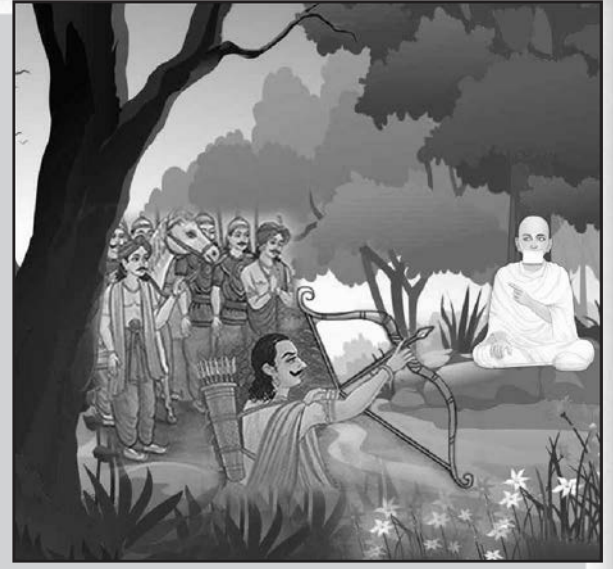
The monk did not respond. Now the king repeated his question loudly. The monk still did not respond. The third time, the king roared the question in an angry voice.

Now the monk opened his eyes, gave him a stern look...and said : "You ignorant fellow! Why did you disturb my meditation?"

अब राजा अति क्रोधित हो गए। उन्होंने तुरंत अपना धनुष्य संत को मारने के लिए निकाला। संत ने मुस्कुराते कहा, “यह प्रतिक्रिया ही नरक का रास्ता है।”

राजा को एहसास हुआ। संत ने राजाको अपमानित नहीं किया किंतु उन्हें सत्य का परिचय कराने के लिए यह सब किया।

संत ने राजा के सवाल का जवाब बडी ही चतुराई से दिया। राजा तुरंत ही संत का जवाब समझ गये और उन्होंने धनुष्य को रख दिया।



Now the king was really furious. He immediately pulled out his bow and raised it to kill the monk. The monk said with a smile, “This reaction is the way to hell”

The king realized that the monk called him so.. not to insult him but to teach him the truth.

The monk answered his question in a very smart way. The king was quick to grasp the teaching of the monk. Soon the bow found its place .

### ❧ Moral ❧

सोच समझ कर जवाब देना और व्यवहार में विनय और विवेक करना यही स्वर्ग का द्वार है। हम ही अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार हैं।

To understand, respond and behave respectfully in an appropriate manner - is the gate to heaven.

We are responsible for our actions.

इस कथा से हमें क्या समझ में आना चाहिए?  
*What should we understand from this story?*

- क्रोध अनुचित व्यवहार का कारण है।
- जब उम्मीदे पूरी नहीं होती तब हमे क्रोध आता है।
- क्रोध विनाश का कारण है।



- Anger causes inappropriate behaviour
- Anger occurs when expectations are not fulfilled
- Anger is the way to destruction

# क्रोध के आंतरिक भावनाओं के संकेत पहचानो

Do you know the internal clues to feelings of anger:



पेट सिकुड़ जाना।

मुट्टी दबाना।

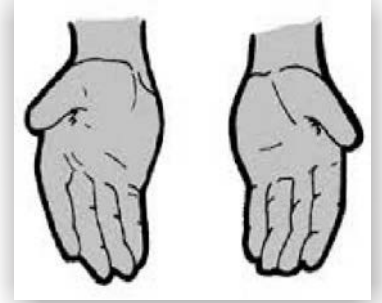
हथेलियों में पसीना आना।



Stomach gets upset



Clenching fists



Sweaty palms

दांत और जबड़े दबाना।

दिल की धड़कन तेज होना।

लिवर का कमजोर होना।



Clenched jaws



Heart beats faster



Liver weakens

# What makes you angry?

Didi : Children do you get angry?  
If yes,  
why do you get angry?



**Soham :**

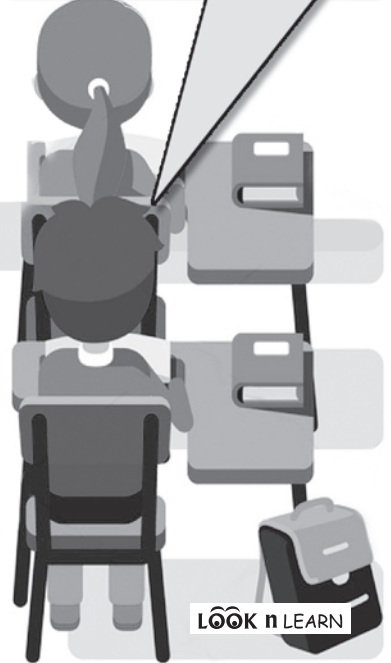
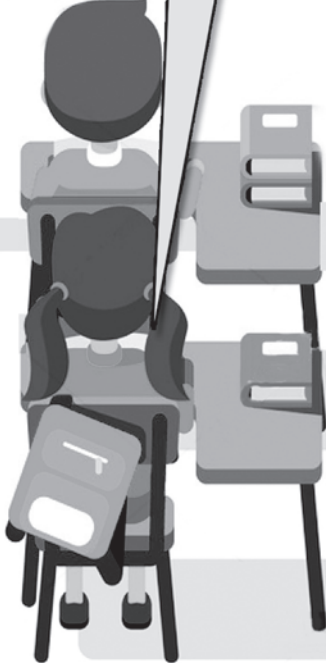
Yes didi, we get angry. Didi, many times we get angry because of others when they abuse us .

**Bhakti :**

I don't like when I have to get up early to go to school and also when mummy interrupts me when I am watching my favorite TV show.

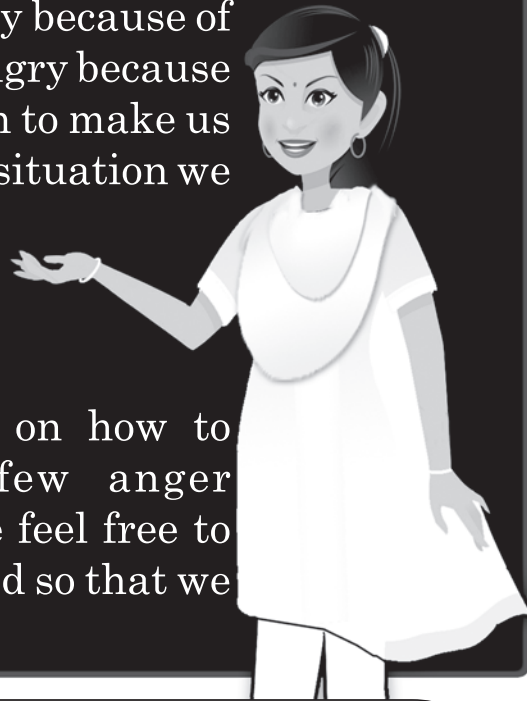
**Jainam :**

I get angry when I am constantly told what I have to do ,or when I don't get what I want. I also get angry when papa calls me when I am with my friends.







**Didi :** Ok, So as you all said we get angry because of others but thats not the truth . we get angry because of our thoughts. No one has the strength to make us angry other than our feelings. In every situation we should remain calm and peaceful. So, try to accept others views and be understanding.

If you want to know more regarding anger and want solutions on how to control your anger please try few anger management skills given below or else feel free to write us on the below mentioned email id so that we can help you out.



 <p>Take 20 Deep breaths</p>	<p>Draw</p>  <p>Your anger</p>
 <p>Listen to music</p>	 <p>Play outside</p>

 <p>Count 1-100</p>	 <p>walk away</p>
 <p>Chant Mala</p>	 <p>Practise your hobby</p>

# Anger management skills

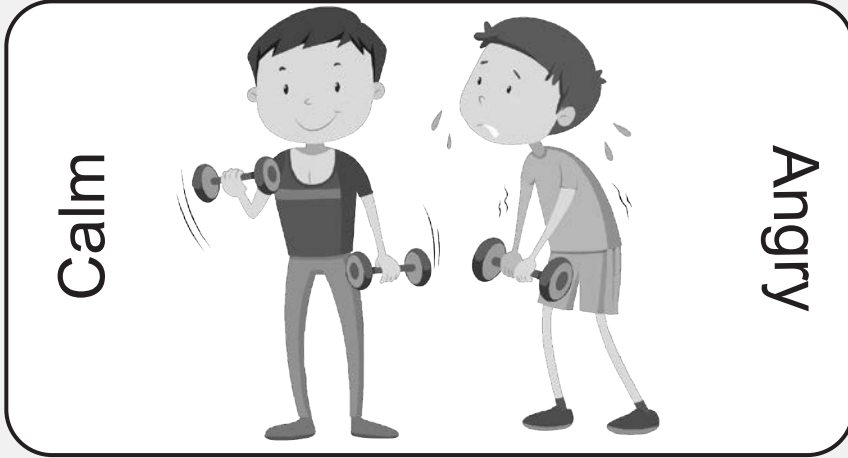
Email-id: [looknlearn.magazine@gmail.com](mailto:looknlearn.magazine@gmail.com)

# Anger Causes Harm

## Physical

Muscles become weak and tensed

मांसपेशिया कमजोर और तन हो जाती हैं



Blood pressure increases

रक्त का दबाव बढ़ जाता है

The heartbeat fastens

दिल की धड़कन तेज होती है

Accidents can occur

दुर्घटना भी हो सकती है





# Anger Causes Harm

## Social

Relationships will suffer with friends and family  
मित्रों और पारिवारिक संबंधमें दूराद आजाती है

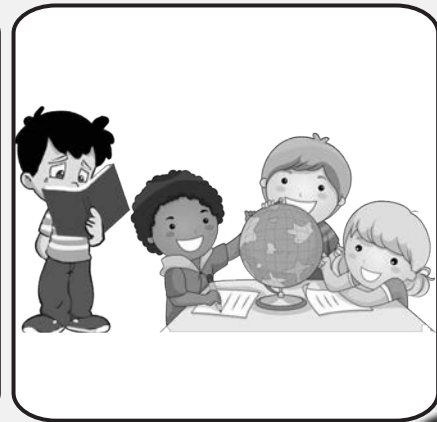


Interaction  
with your  
sibling decreases

भाई - बहनों से  
अनबन होती है

It hinders  
Progress  
सफलता रुक  
जाती हैं

People start  
insulting us  
सब हमारा तिरस्कार  
करते हैं



# Anger Causes Harm

## Emotional

Nature becomes frustrated and irritated

हमारा स्भाव चिडचिडा हो जाता है



One feels  
sad and lonely

हम दुःखी और  
अकेले हो जाते हैं

Can't think  
of solutions

समस्या का  
समाधान नहीं कर सकते

Creativity  
decreases

रचनात्मकता कम  
हो जाती है



# How Anger feels

Describe how different parts of your body feel when you get angry.

My eyes...  
Becomes Red

My face...  
\_\_\_\_\_

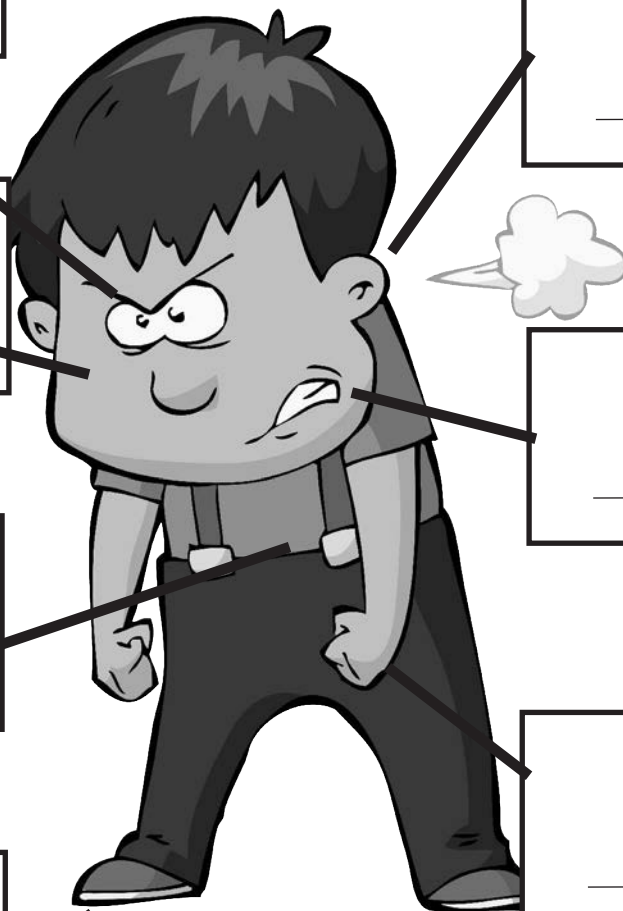
My stomach...  
\_\_\_\_\_

My feet...  
\_\_\_\_\_

My ear...  
\_\_\_\_\_

My mouth...  
\_\_\_\_\_

My hands...  
\_\_\_\_\_



Write three ways you can calm down when you are angry

.....

.....

.....

- Gurubhakt Mehta Parivar

जब आप क्रोधित होते हो, तब क्या करते हो?  
What do you do when you get angry?

तोड़फोड़ करना।  
Break something



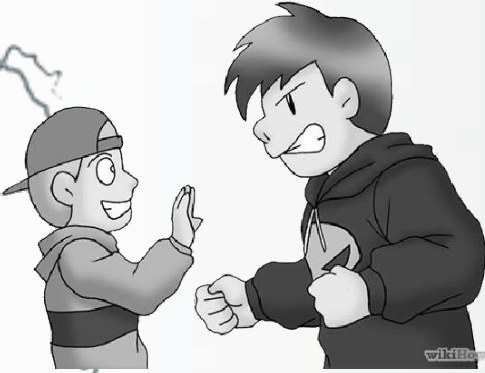
वस्तुएं फेंकना।  
Throw things

किसीको लात मारना।  
Kick some one



दरवाजा पीटना।  
Bang the door

गुस्से से देखना।  
Give a grunty look



**Ayushman Bhava**

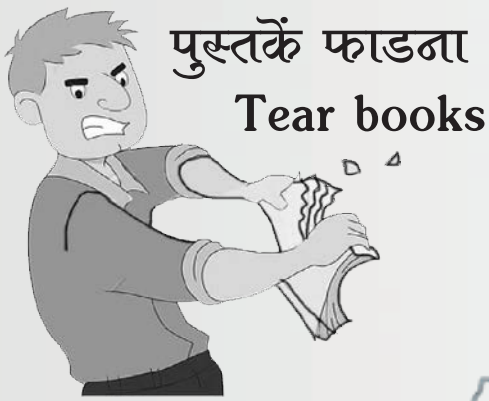
A Blessing For A Lifetime Of Good Health Is Born With Your Baby  
Preserve Your Baby's Umbilical Cord Stem Cells At Birth  
Now At Just ₹9990\*

☎ Call 1800 419 5555 | ✉ SMS 'LIFECCELL' TO 53456 | 🌐 www.lifecell.in

**LifeCell™**



\*Terms & Conditions Apply



पुस्तकें फाडना  
Tear books

दूसरों को मारना।  
Hit others



दूसरों पर चिल्लाना।  
Shout or speak bad words



दूसरों से झगड़ा करना।  
Fight with others



रोना।  
Start crying

**Analyse your  
Anger!**

## परमात्मा महावीर की समता Forbearance of Parmatma Mahavir

जब भी हमें गुस्सा आये, तब परमात्मा को याद करें। क्या आपने कभी परमात्मा को गुस्से में देखा है? नहीं, परमात्मा हमेशा शांत और सौम्य होते हैं।



जब किसान ने परमात्मा के कान में खीले ठोके तब क्या परमात्मा को गुस्सा आया? नहीं, उन्होंने उसे माफ कर दिया।

तो, क्या परमात्मा कमजोर थे?

नहीं, जो माफी देता है, जो दूसरों को माफ कर देता है वही सबसे बड़ा शक्तिशाली होता है।

When ever you get angry, think of our Parmatma, Have you ever seen our Parmatma getting angry? No, Parmatma is always calm and peaceful .

When a farmer pierced nails in Parmatma's ears did he get angry?No, he forgived him

So, was Parmatma weak?

No, the one who forgives is the strongest of all.

I will learn to forgive and forget

# Emotions word Search

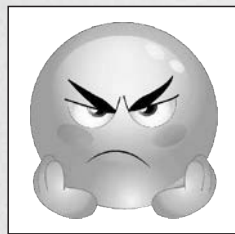
-Nysha Doshi



SHY

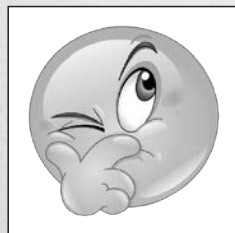


EXCITED



ANGRY

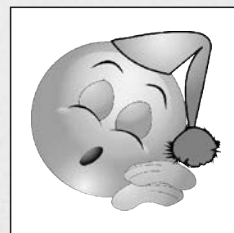
O	R	H	Y	K	Z	D	E	R	A	C	S
T	D	T	A	O	G	U	I	U	W	W	O
S	N	A	S	D	C	P	X	W	T	S	K
W	T	X	S	E	E	K	I	L	S	I	D
M	E	B	U	S	H	A	P	P	Y	U	R
D	A	E	S	I	E	X	C	I	T	E	D
E	W	U	I	R	S	Y	D	Y	C	G	M
I	P	K	C	P	U	R	F	E	H	G	I
R	K	F	K	R	X	G	R	W	R	S	Q
R	D	Z	S	U	Y	N	S	F	Y	I	K
O	P	M	H	S	W	A	C	C	O	X	T
W	S	U	S	P	I	C	I	O	U	S	C



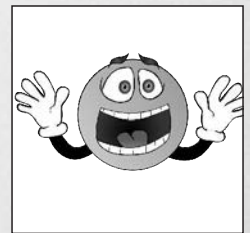
SUSPICIOUS



SAD



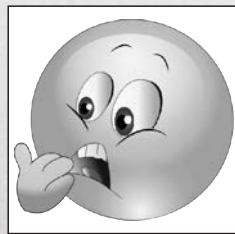
TIRED



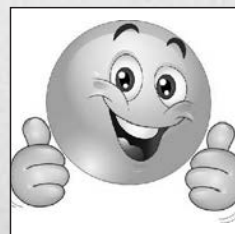
SCARED



SICK



SURPRISED



HAPPY



DISLIKE

# परमात्मा की करुणा

एक घनघोर जंगल से परमात्मा महावीर विहार कर रहे थे। उस जंगल में एक जहरीला चंडकौशीक सर्प रहता था। धीरे गंभीर गति से चलते हुए परमात्मा महावीर चंडकौशीक के निकट पहुँच गये और वहाँ जाकर ध्यान में लीन हो गये।

कुछ ही देर में फुंकारता हुआ सर्प अपनी बिल से बाहर निकला। अपनी

जहरीली लाल आँखों से उसने परमात्मा महावीर को देखा, अग्नि पिंड से जैसे तेज ज्वालाएँ निकलती हैं वैसे ही उसकी विष बुझी आँखों से जहरीली ज्वालाएँ निकलने लगी, परंतु परमात्मा महावीर पर तो कोई प्रभाव नहीं हुआ।

चंडकौशीक ने परमात्मा को डंस दिया। जहरीली फुँकारें की परन्तु उसके अनेक आक्रमण निष्फल हो गये। परमात्मा महावीर तो अभी भी शांत खड़े थे और उनकी आँखों से करुणा बह रही है। चंडकौशीक आश्चर्य में डूबकर देखने लगा। यह क्या? जहाँ डंस मारा था उस अँगूठे से रक्त के स्थान पर श्वेत दूध की धारा बह रही है.... ?



सर्प चक्रित-भ्रमित देवता रहा वह विचारों के जाल में उलझ गया। उसका क्रोध निष्फल होने लगा तब परमात्मा महावीर ने शांत गंभीर स्वर में उद्बोधन दिया- “बुज्ज बुज्ज चंडकोशिया!” हे नागराज चंडकौशिक! समझो, समझो। अब शांत हो जाओ। तुम अपने पूर्व-जन्म का स्मरण करो।




































चंडकौशिक विचारों में गहरा खो गया, विचार करते-करते चंडकौशिक को जातीस्मरण ज्ञान हुआ और उसे अपने पीछले जन्मों की स्मृती हो गयी और उन्हें ज्ञान हुआ की कैसे अंतिम समय में क्रोध के कारण उन्हें मनुष्य गती से तीर्यच गती में जन्म लेना पडा। चंडकौशिक का हृदय पश्चाताप से पीघलने लगा। “हे भंते! अब मैं जीवन-भर किसी की तरफ दृष्टि उठाकर भी नहीं देखूँगा, न कुछ खाऊँगा और न पीऊँगा। बस, शांत समाधि की स्थिति में और प्रायश्चित्त कर के इस भव को सार्थक करना है।”

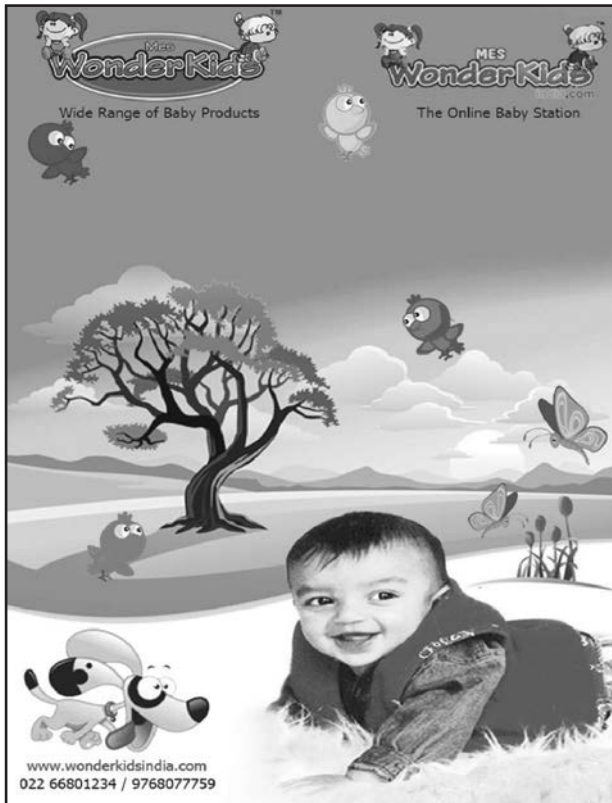
उसने मन ही मन अनशन का संकल्प ग्रहण कर लिया। भूख-प्यास, सर्दों की पीड़ा और चींटियों के काटने से अस्ह्य वेदना सहते रहे, थोड़े दिन बाद शरीर त्यागकर चंडकौशिक स्वर्ग में देवता बने।



# MY ANGER MANAGEMENT CHART

(COLOR A LIGHTNING BOLT RED TO CHART YOUR  
DAILY ANGER OUTBURSTS FOR ONE WEEK)

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
						
						
						
						
						



**WonderKids**  
Wide Range of Baby Products

**MES WonderKids**  
The Online Baby Station

www.wonderkidsindia.com  
022 66801234 / 9768077759

Meet 'N' Eat Caterers Present

Mukesh P. Avlani

Cell : 98212 39150 / 99877 33077

**Meet N Treat**  
THE INSTO CAKE STUDIO

- ❖ Specialists in Jain food
- ❖ Have Live cake right in front of your eyes in just 20 mins



Kailash Plaza, 17/A, 17/B, V.B. Lane, Next to ICICI Bank, Ghatkopar (East), Mumbai - 400 077.

• Tel.: 022-2501 1481

• E-mail : mukeshavlani@hotmail.com

# Ways to keep cool

## शांत रहने के मार्ग



Exercise daily  
नियमित व्यायाम करें।



Learn to forgive  
माफ करना सीखें।



Be calm and polite  
शांत और  
विनयी रहें।



Play Games  
खेल खेलें।



Eat Healthy food  
पौष्टिक भोजन करें।



Concentrate on your work  
अपने कार्य में  
ध्यान केंद्रित करें।



Drink sufficient water  
पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं।

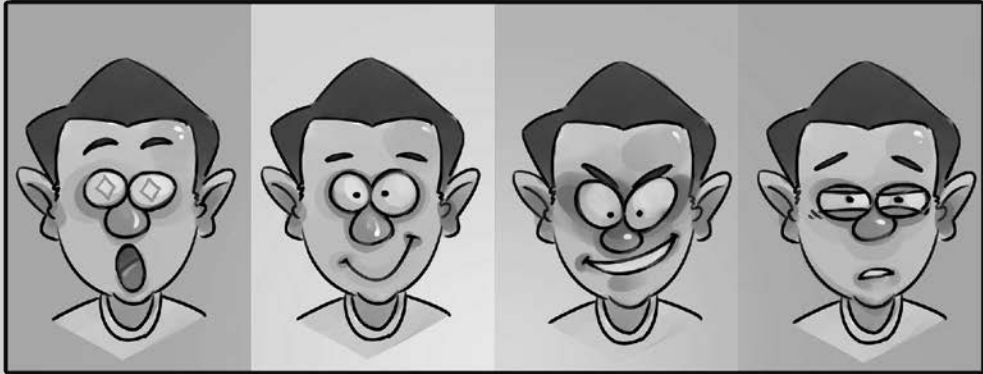


Find fun distraction  
रचनात्मक चीजों में अपना ध्यान केंद्रित करें।

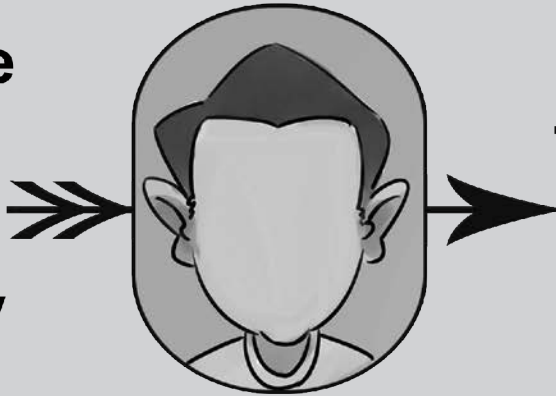


Meditate  
ध्यान करें।

# Draw your emotion how you look like when you get angry



**Before  
you  
get  
Angry**



**STOP  
THINK  
AND  
ACT**

