

## Working on failures and vulnerabilities: Improving my practice leading an educational initiative concerned with Emotional Intelligence in Nepal

**Bhawana Shrestha**

**Bhawana Shrestha**

*Kathmandu University  
School of Education,  
Nepal.*

### Abstract

I interact with three different orders of reality – the natural, the practical, and the discursive – as I develop my human emotionality concerning failures and vulnerabilities. This article investigates and documents my journey towards social engagement, acknowledging and working on my failures and vulnerabilities as a part of being human. Influenced strongly by the work of Whitehead and McNiff (2009) on a Living Educational Theory approach to Action Research, I posed a research question for my Ph.D. studies, ‘How can I improve my practice as the founder and educator of an education initiative to foster emotional intelligence for the transformation in self and others?’

This article is based on my personal experience documented using a multi-media narrative approach and the method of empathetic resonance (Sardello, 2009) and the personal knowledge gained over the past five years through critical reflection. I take this article as the documentation of the beginning of my continuous evolution of working on my living value that is accepting my vulnerabilities and failures and working on it as a Living Educational Theory researcher for whom the flourishing of humanity is through her work as an educator who has been improving her practices while trying to enable transformation in others.

**Keywords: Emotions; empathy; failures; transformation; vulnerability.**

Copyright: © 2021. Bhawana Shrestha

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

## Introduction

As human beings, we live a rich inner life and are aware of how our inner lives help us monitor our responses to the external situations in which we find ourselves and modify some of these situations to which we willingly expose ourselves for our natural, practical, or social reasons (Archer, 2000). I interact with three different orders of reality: the natural, the practical, and the discursive, as I develop my human emotionality concerning failures and vulnerabilities. Jung *et al.* (1970) argue that the modern human has fallen victim to their own grandiloquence, and the honest admission of their limitations is important. Elster (2009) claims that engaging with the following "orders" helps reunite human pathos with human logos and shows the connection within the internal conversation. I resonate with his argument that for me to be more human, emotions matter, otherwise nothing else would matter as without emotions there would be no reason to live or even to die. The emergence of emotions concerning my failures and vulnerabilities stems from the *natural order* concerning physical well-being, then moves to the *practical order* concerning my performative achievement, and then moves towards social engagement that is for the *discursive order*. For anyone to be a human, they have to confront these orders (Archer, 2000). This paper is more about me moving towards social engagement concerning my failures and vulnerabilities and finally acknowledging and working on them as a part of being human.

Being the founder of an educational initiative concerned with Emotional Intelligence (EI), I posed a research question, "How can I improve my practice as the founder and educator of an education initiative to foster emotional intelligence for the transformation in self and others?"

EI is defined as the ability to understand and take care of one's own emotions and to express them judiciously. It also is an awareness of the emotions of people around us and the ability to develop and manage interpersonal relationships with them based on mutual respect and empathy (Scott-Ladd & Chan, 2004). Kreber (2004) concluded that when learning about teaching, teachers need to begin with "premise reflection" as in being more concerned about why they teach than with how or what to teach in "order to be more meaningful" (p. 41). Asking this question continuously to myself, 'How can I improve my practice?' (Whitehead, 2010), has motivated me to set a ground for deep critical reflection.

I founded my organization in 2018 and in these three years, I have come to identify that in my experiences as an individual, continuous critical reflection and my dialogues have played an immense role in enabling transformative experiences as an educator (Taylor, 1998). I concur with the argument that, "... a greater life experience provides a deeper well from which to draw on and react as individuals engage in dialogue and reflection" (Mezirow & Taylor, 2010, p. 6).

I believe that individual experience means both my prior experiences as well as the stimulated and created experiences through practices as an educator; together, they help me reflect on my learning of new ideas about myself and my world. Critical reflection is being able to question the integrity of my deeply held beliefs and assumptions that were promoted in response to the awareness of my conflicting thoughts, feelings, and actions. I have come to foster critical reflection through the engagement in dialogue with the self and

others. More than my dialogues being analytical, I have emphasized making the dialogues relational and trustful, most of the time, making it “highly personal and self-disclosing” (Carter, 2002, p. 82). It is this interdependent relationship between experience, critical reflection and dialogue that potentially led to a new perspective about failures and vulnerabilities.

Taking a Living Educational Theory approach to Action Research, I need to recognize what I am experiencing in my life as I enter the classroom, because the nature of the experience offers the means of fostering transformative learning in me. Some transformative learning theorists suggest these experiences act as “pedagogical entry points” (Mezirow & Taylor, 2010, p. 6) that offer the chance to engage the learners in their personal dilemma for a potential “perspective transformation” (Mezirow, 1991, p. 13). Perspective transformation, according to Mezirow (*ibid.*) is a process of becoming critically aware of our presuppositions and their limiting factors in terms of the ways we perceive, understand, and feel the world so that we can reformulate to allow ourselves to make decisions on our new understandings.

In this paper, I explain my personal dilemma concerning my failures and vulnerabilities, and shed some light on how my need for continuous critical reflection has led me to engage in a reflective dialogue with myself and with others. Finally, I share how a critical reflection of an individual experience helped me work on my flaws and vulnerabilities, which eventually helped me develop my living theory of becoming more human in a postmodern world and improving my practice as an educational leader using my own Living Educational Theory methodology (Whitehead, 1989). By bringing forth my values of self-compassion such as love, hope, joy, empathy, creativity, and empowerment for myself through my critical dialogues in social media, I explain how I am enabling transformation in myself concerning my failures and vulnerabilities.

## **How Human am I in This Digital World?**

A survey found that Britons aged 14–24 believed that social media like Facebook, Instagram, Twitter, and Snapchat exacerbated “self-consciousness and fear of missing out”, which results in “increased levels of anxiety, sleep loss, and depression” (Levenson et al., 2017, p.40). Being human is generally linked with frailty and mortality; however, social media emphasizing transient pleasures has increased the pressure at least to appear happy online. Ganga Pathak, a psychological counsellor, claims that internet addiction has become an epidemic in Nepal in recent times, which is incurring negative impacts on the interpersonal relationship of the people (Devkota, 2019). Instead of linking people, Pathak argues that social networking sites are making Nepali users lonelier, insensitive, unhappier, and unproductive. Miller *et al.* (2016) echo the argument and claim that people on social media always seem to live a happy life sharing positive messages because of the pressure to appear happy in public. They try their best to avoid failure as much as possible as it evokes fear, sadness, anger, and disgust. Naturally, a question arises: how human am I in this digital world, given how hard it is to avoid conveying the range of emotions in the present context, when more and more clusters of emotions are being introduced consecutively and resisting the notion of “basic emotions”? (Archer, 2000)

An introvert, I am also a professional educator having the experience of teaching in schools, high schools, and universities. In addition, I am the co-founder of an education initiative that I established intending to contribute to the “flourishing of humanity” (Whitehead, 2004) by helping foster self-awareness and empathy through EI. Currently a Ph.D. student at Kathmandu University School of Education, I am also a wife. Apart from these personal and professional identities, I have the identity of a human being. This paper has tried to address my query *how can I become more human when it comes to acknowledging my emotions?* in the process of creating my own living-educational-theory.

I agree with the argument of Ventegodt *et al.* (2003) that to be human is to balance between multiples of extremes, especially the balance between reason and feelings, where mind and body come together in perfect unity to make life deeper and complete. Salavera *et al.* (2019) argue that both externalizing and internalizing of the emotions are related to “children’s adaptation to their main socialization contexts (family, school, classmates), and they strongly impact adolescents’ lives” (p. 2). I grew up in an educational system that valued cognition more than emotion, particularly when emotions were associated with women and reason was ascribed to men (Maharajan & Sah, 2012). From there, I learned to repress my emotions, considering the expression of emotions as a sign of weakness. Thus, I noticed that my fear of critically reflecting on my lived experiences influenced my learning a lot, which evoked a personal dilemma as I started working as an advocate of EI.

Being an educational leader, “... educational influence in learning means focusing attention on the idea that for any learning to be educational, it must include the values that carry hope for the flourishing of humanity” (Whitehead, 2019, p. 98). My goal in an educative relationship is fulfilled when I, myself, and the other person improve the quality of our lives and learning and feel optimistic and have greater trust in the world and future by being mindful of our emotions. Therefore, I try to create a healthy educative relationship that encourages me as well as others to foster trust and a deep love for self, agreeing with the claim of Buber (2014) that in human existence, the light lies hidden in the darkness, salvation lies in the fear, and the great love lies in the callousness.

Respecting my embodied personal knowledge and my everyday practices, I try to critically reflect and analyze my assumptions and beliefs. I echo with Kierkegaard that subjective reflection is important even though it is tough and sometimes traumatic at times, given how truth is a subjective construct (Schacht, 1973). Kierkegaard (as cited in Schacht, 1973) asserts that, “every man is a spiritual being, for whom the truth consists in nothing else than the self-activity of personal appropriation” (p. 300).

As I set my journey of inquiry on this tough path, I am eager to understand the world from my point of view with utmost authenticity determined to explore my own educational development (Whitehead, 2010). Therefore, the result of this inquiry is not a search for truth, but a shared understanding as to what it means to be human.

I consider myself reflective, one of the skills of an emotionally intelligent educational leader (Goleman, 2006), and use a variety of means to enhance my ability to engage in mindful self-monitoring and reflection. So far, I have come to reflect that my thinking has been based on inductive reasoning, that is, by drawing general inferences from particular experiences or observations. But there are times in my personal and professional life, when I

have thought as a constructivist but acted as a positivist. I remember my days as the secondary school teacher when I used to advocate the need of contextual education, where students can give their own meaning to the success and the failures. However, as I look back, I never used alternative modes of grading where the students could do so: rather, I used to see their grades on the basis of the standard numerical grading system that the government had prepared and kept on marking them 'pass' and 'fail'. This has led me to a very difficult journey of confusion, dilemma, and chaos in my life. Archer (2000) called this feeling of discomfort caused by confusion in situations the "natural order" and argued that, "all persons have to confront the natural world and that their embodiment ineluctably confers on them concerns about their physical well-being as they encounter the hard knocks, pleasures, and dangers of their environment" (p. 198). Therefore, for me, this inquiry also is an aspiration to further explore my epistemology. Through this, I "bring to consciousness the tacit personal knowledge and deeply held values, use peripheral vision and subsidiary awareness to become aware of new information and perspectives, and adopt curiosity in both ordinary and novel situations" (Epstein, 1999, p.833).

### **What Matters to Me?**

A Living Educational Theory Research approach to Action Research provides opportunity as well as respect for me as an agent of educational improvement and change (McNiff & Whitehead, 2009). A Living Educational Theory Research approach has been explained as:

The process of clarifying the meanings of energy-flowing values as these emerge through practice includes action-reflection cycles in which individuals express their concerns when their values are not being lived as fully as they wish; their imaginations generate possibilities for living their values more fully, they choose an action plan and act on it, gathering data to make a judgment on their effectiveness, they evaluate their influence in relation to their values, skills, and understandings, they modify their concerns, imagined possibilities and actions in the light of their evaluations (Whitehead & Huxtable, 2010, p. 10).

This approach has helped me grow and generate my ongoing awareness about my work in leading a meaningful life by tracking my actions, evaluating them, and revising them. Archer (2000) argues, "performative concerns are unavoidably part of our inevitable practical engagement with the world of material culture; the practical order" (p. 198). McNiff (2013) claims that the first task of any educator belonging to any country is to seek to know themselves and to articulate their own values so that they can hold themselves accountable for their behaviours and practices. I came to value highly self-compassion, the suspension of judging the self on the basis of my failures and vulnerabilities, after going through some critical life experiences in 2018 which helped me realize how prone I am to making mistakes and failing as a human. Since then evaluating my failures and vulnerabilities has become my way of life, both personally and professionally.

During the process of evaluation, self-compassion becomes crucial as it keeps on being tested frequently. Simply put, being an educator and also the founder of a venture that works on emotional intelligence, people keep me on a pedestal and evaluate me whether I am handling the critical incidents with emotional intelligence or not. Given how

the identity of an individual, nowadays, stands on her social media (digital) presence to a greater degree (Ganda, 2014), there are times when people always expect me to be positive and successful and not make any mistakes. An example of this is one of the interviews that I had as a guest of a show where I was asked by Anup, the host of the show, a similar question in the following video on 22<sup>nd</sup> December 2019.



**Video 1:** Acknowledging publicly that I still make mistakes as an educator to the founder of the organization that fosters EI (Shrestha, 2019).

<https://www.youtube.com/watch?v=Nag7VvrEsuk>

**Anup:** When did you start your organization ‘My Emotions Matter’?

**Bhawana:** 10<sup>th</sup> March 2018

**Anup:** When did you realize that you were emotionally intelligent? How has your life become different since then as an entrepreneur? If emotional intelligence has any relation to the success that you have been able to achieve so far?

**Bhawana:** Though I had not started any venture before, what I feel is that I had an entrepreneurial mindset. I started my career as a journalist, then moved towards teaching, and then only thought of starting my organization. If I have to look back, I would say I was someone who used to express without giving much thought or reflections to anything of sorts. I used to share my critical feedback without even thinking about how the person on the receiving end would take that and how would they feel about it. Now, this has been changing and this has come to be seen through my teaching. I used to be someone who took the feedbacks provided to me personally but never thought about how others can do the same. However, through my continuous practice, I have been able to reflect on my flaws and am being able to accept them. Rather than one specific moment when I have realized that I have finally become emotionally intelligent, it is more of a continuous process of learning and improvement in my practices.

This conversation was meaningful as it brought my untold narrative into the limelight in the context where I, as an educator working in the field of emotional intelligence, was expected to be flawless all the time. This also gave me a picture of how educators are asked “to make themselves invulnerable, immune to the possibility of failing, while others seem to enjoy risking self” (Bullough, 2005, p. 23). However, as an educator, anyone can easily resonate with Palmer’s (1998) conclusion, “teaching is the daily exercise in vulnerability” (p.17). It might be the reason, because I have rarely seen my fellow educators publicly acknowledging their failures and vulnerabilities.

In this conversation, I have claimed that, by default, as a human being, I am not perfect. Given the culture in which teachers are considered someone who must be perfect in



the field and taken as an expert who does not commit any mistakes or has any flaws, it is difficult for the educators to share their vulnerability publicly. Thus, the conversation made me realize the contradictory situation I was in. As an educator, I was sharing about the importance of being self-aware, understanding one's values, reflecting on experiences and acknowledging one's vulnerabilities, as the first step to becoming emotionally intelligent (Goleman & Boyatzis, 2017) However, outside the classroom, I was being considered as someone immune to the possibility of failing or even being vulnerable. I felt like a preacher more than a practitioner who preached about self-compassion but did not practice it herself, who did not exist in the real world and realized myself as a "living contradiction" (Whitehead, 1989). This made me move to what Archer (2000) calls the "discursive order" on the emergence of emotions, "sociality", and that "the participation in the social realm entails concerns about self-worth, which cannot be evaded in this discursive environment" (p.198).

Charoensukmongko (2014) argues that mindfulness helps manifest EI in three ways: by improving our ability to comprehend our own emotions; by helping us learn how to recognize the emotions of other people around us; and by strengthening our ability to govern and control our emotions. Self-compassion and empathy do not come easily to everyone, even if being human is all about the love of being, the love of our existence, and everything around us. I loved how Ventegodt *et al.* (2003) have elaborated on why self-love and empathy are so difficult for many of us:

When we are young it is so easy to fall in love, but this is merely the projection of pictures of love onto another person, without any real contact or dialogue with that person. But deep, persistent, and glowing love seems to be quite rare. As we see it the human being is, by nature meant to love, so it really should be easy. In practice, however, it is difficult because we are so easily caught up in our own limited and rather unloving view of the world. When our values are not rooted in our existence, they take on a life of their own. Our existence becomes fragmented. Life gets to be about all kinds of little joys and temptations (local pleasures), detached from the greater context that exists in our whole and is about love (p. 1178).

Continuous reflection on our self and the acknowledgment of our failures and vulnerabilities will not let us hate our existence, or ourselves: rather it improves our relationship with ourselves. Being born as a girl, that too in an indigenous family and raised in the terai region of Nepal, the socio-cultural setting is far from congenial to holistic development. A traditional Nepali woman plays multiple roles taught by the patriarchal system through the process of socialization to maintain the values of domination and subordination and are given less power (Luitel, 2001). Here, power connotes the personal development and self-respect one has for oneself. The socio-cultural setting is such that the girls are raised by being branded as inferior even before they are born, which adversely affects their holistic development. Luitel further claims that the gender-linked disparity in patterns and the practices of child-rearing in the early years adversely affected her personal development, especially on emotional maturity. These stereotypes and obligations left an enduring effect on my self-esteem and independence as an individual who lacked the courage to question the validity of the prevalent negative stereotypes in the childhood and teenage years.

An example of this is one of the sharing that I had published through my YouTube channel on 11<sup>th</sup> September 2020 in which I am explaining how the culture I was raised in and how my mother treated me when I wanted to express myself have impacted the way I behave even today.



**Video 2:** Sharing about how my childhood experiences, especially that with my mother, have shaped me as a person today (Shrestha, 2020a).

<https://www.youtube.com/watch?v=k9I5K-VAQ0g>

I had to put in a lot of effort trying to navigate who I am and what I want to do with my life, later turning myself into an adult with an inferiority complex affecting my relationship with myself and others.

The inferiority complexes that most of us carry around make it very hard to be in touch with our deep selves, or to even understand and accept ourselves. Deep within us lies the divinely beautiful recipe of human nature that we try to realize. This crippled self-image does not at all match our deep selves. Therefore, the bridges we try to build between our deep selves and the outer world does not turn out very well. Building this bridge is the purpose of life (Wentegodt et al., 2003, p.1182).

In this regard, I found Kittay's (2017) notion of empathy when explaining her definition of being human very intriguing.

As human beings, we also possess properties that we have only in virtue of the relationships we are in with other human beings. These are relational properties. I propose that we turn to these relational properties to understand the moral significance of being human. These are relational properties. That significance lies in being able to live our lives among other human beings as equals. Living life as a human being and in the recognition that one is a human being like all other human beings is what moral parity with our fellow humans' demands (p. 26).

For me, her argument holds more significance as she produces the evidence of her 47-year old daughter who has very significant cognitive disabilities. Because of the disability, she has no measurable IQ and can do nothing for herself *by herself*. Kittay claims that without accepting her daughter's truth, she would be distorting her own truth and adds:

My daughter gives no clear evidence of having the two moral powers or acting benevolently from the principle. Even if she does, her inability to communicate such things through



language would mean that this ability could not be gleaned. Yet human she is. You know her humanity in every movement, every look, every response. You know it when you see her thrill to music, giggle at something she finds funny, or reach out her arms to embrace you; when she puts down her head shyly or beams when complimented. She has the feel and touch and smell of a human being. And above all, she is my daughter (2017, pp. 28–29).

I relate to what Ventegodt *et al.* (2003) and Kittay (2017) have argued about the acknowledgment of failures and vulnerabilities and how it helps us be more like a human being. However, to achieve success in the society where I live – as declared by Loscalzo (2014) – failure must be avoided. I could further relate to him when he started sharing about how he first became exposed to the concept of failure in his elementary school. As soon as I was enrolled in my elementary school, I quickly realized how I had to live in a continuous fear of failing tests and subjects, and ultimately was left behind. I also realized that this obtained not just in my studies, but I was also not allowed to be poor in other extra-curricular activities. My teachers would not accept me if I was unable to pass the subject they were teaching. I would be punished and left behind if I did not pass the final examinations and would never study together with my friends. I had to raise a hand to answer my teacher's question even if I did not want to speak because not raising my hand would be considered a failure and might mean that I had not read the allocated chapter. My teachers as well as my parents did whatever they could to eliminate failure from my life. Today, I can empathize with them and see why they were trying to do this. My failure was not considered as simply my failure; it would have been considered the failure of the educational institution in which I was studying. More than that it would denote the inadequacy of my teachers who were teaching me and also of my parents who were gaining meaning in their lives for their contribution to my success.

However how much they tried, I failed several times, from not achieving my desired grades to being rejected in a job and also in love, from feeling insecure as well as low to feeling negative about both myself and others. I completely agree with Loscalzo (2014) that there is a rich possibility of failure as we head towards achieving our goal, given how complex and uncertain life is biologically and experimentally. Given that I should have been encouraged as a student to receive positive criticism to optimize my learning experience by properly conveying where and how I have failed, I should also have been provided with tools and techniques for reflection, acceptance, acknowledgment, and to work on them. However, I was forced to understand why success was so important. The need to understand this led me to social engagements. Given that action is very important for a Living Educational Theory researcher, social engagement and dialogues have led me to action. The use of dialogue can be taken as a basis for meaning making by establishing the validity of ideas and promoting action (Placier *et al.*, 2002). Productive dialogue requires community, as the creation of it allows further support in the exploration of our individual exploration. My social media community, especially the community of my Instagram, became the platform of my dialogues in which they seemed to run in cycles as discussed by Placier *et al.* (*ibid.*): they were the platform to sharing personal reflections, professional interchanges, as well as public analysis.

I have been reflecting on, and evaluating my failures and vulnerabilities, and working beyond them to become gradually more human. In this process, I have also come to realize

that to closely look at humanity and be conscious about life's fragility, its impermanence, its imperfection, disappointment, and its twists and turns, can be dreadful (Horsfield, 2018). Therefore, the journey of seeing beyond failures and vulnerabilities for the growth of self-compassion and empathy is a continuous process that evolves, takes different forms, and has a different expression.

I posted the following video on my Instagram on 27<sup>th</sup> August 2020. It shows me discussing my introverted personality, which I continued to consider as a part of my failure for not being able to build new friendships and maintaining the old ones. Jung (as cited in Geyer, 2012) explains a continuum on which one may differentiate two ways of relating to the world and of making judgments: introverted and extroverted. Castro (2013) claimed introversion as a phenomenon, in which the human brain does not work in a hyperactive state and introverts do not seek inspiration in people, as introverts' brains show weaker responses to human faces or people in general. Their brains are stimulated from different ideas and concepts.

On the other hand, extroverted people are those whose brains needs constant stimulation and radiate energy in the form of intense emotions and feelings when they are around other people. Introverted people avoid the "unpleasant external effort by seeking satisfactions within the self, in imagery and day-dreaming" (Wells, 1917 as cited in Freyd, 1924, p. 77) while extroverts need a driving force to motivate themselves, and favour constant changes. This social engagement through video did not just help me and other people who identify themselves as introverts, but also the extroverts to empathize with the introverts.



**Video 3:** Seeing beyond failure and vulnerability as a means of self-compassion and empathy (Shrestha, 2020b.)

I do not know if you can relate to me or not but I was a very quiet child who did not like to talk to anyone that much at school. I had very few friends. Even at home, I used to stay quiet in a very dark room. Then, I did not know what was happening to me; if not being able to make friends was a problem or if trying to stay alone was being rude to someone else. The most important thing was I was not being able to accept, acknowledge, and express what I was going through (Shrestha, 2020b).

In this video, I found myself calmly sharing my living value in an elaborate way. Before that, I used to share through short poems that people might not have understood.

This was the first time when so many members of my community on Instagram shared their thoughts and feelings with me, showing how much they could relate to my experiences. I listened without any judgment and was empathized with. Most importantly, I was accepted for the person I was. While I was sharing this, I was also mindful of the extroverts who were opposite to me and was empathizing with them as well. From this experience, I can claim that acknowledging our vulnerabilities does not only develop self-compassion but also fosters empathy among the ones who are sharing and the ones who are actively listening (Brown, 2011). My public discourses in which I shared my deepest vulnerabilities, are my way of trying to create a safe space to live out my values and let others do the same for themselves by being compassionate, conscious, empathetic, and joyful through healthy acknowledgment of our failures and vulnerabilities.

### **Why Was I concerned?**

A live video of a 23-year-old girl committing suicide on Facebook, live in Nepal, went viral (Khabarhub, 2020). The young girl is in the average age group of the students I teach. Since the coronavirus pandemic, every day in one way or another, I could see someone being bullied or trolled on social media for how little they had achieved. Some were being body-shamed while others were being trolled for an opinion they had shared on some platforms. There was a group of people who were only sharing how they are utilizing their time during the pandemic by learning so many skills and being happy. On the other hand, some groups felt disappointed in having no success stories to share during lockdown. Sadly, the celebrities who were not sharing anything significant were being attacked (Barali, 2020).

With no other options for young people during the pandemic to receive an education and learn from it, other than being online, as all the educational institutions were closed from April 2020, I started to see the adverse effects on them more than ever. The emotional and psychological breakdown that some people were going through was huge. However, just as in normal times, we were all trying to find some transient pleasure, and our public platforms were filled only with success stories. It felt as if people had forgotten humans have basic emotions and those not just constructive ones but destructive ones as well.

Razzetti (2019) references Goleman who defines destructive emotions as those which can lead us to harm ourselves and to others, and whereas all emotions can become destructive if expressed inappropriately. Especially, during times like these, there's no shame in acknowledging that we are vulnerable. I searched for the public platforms that showed the human side, especially in virtual media, but didn't find many that gave the right information, tools, and actions that are related to social-emotional learning and emotional intelligence.

My goal as an educational leader is to help people understand that as a human we go through different emotions and it is okay to feel vulnerable. I firmly believe that, more than defining self-compassion and empathy, we need to understand what self-compassion and empathy look like in action, in everyday life. Acknowledging and working on my failures and vulnerabilities as a part of the natural and practical order for the past two years had given me enough time to critically reflect and move ahead with the discursive order and foster productive dialogues concerning the same. Thus, I continued living my deeply-held value, acknowledging failures and vulnerabilities and becoming self-compassionate through my

critical dialogues through social media. My major aim was to create a safe space for all, irrespective of their identities, to share, discuss and accept the flaws that are within us and to love and empathize with ourselves and with others, space where we don't deny ourselves – and one another – the permission to feel (Brackett, 2020).

## **My living-educational-theory research Methodology**

Being assured that my living value could enhance self-compassion and empathy, I began my research as an educational leader by posting my failures and vulnerabilities publicly to my Instagram community. As a Living Educational Theory researcher, I neither separate myself or my practical experience from the social formation I am a part of. It has helped me look closely into my unaddressed wounds and try to take care of them by reflecting on them. It has helped me understand more fully the motivating power of self-love, failures, vulnerabilities, trust, and action that I incorporate within my practice. Therefore, I feel that my values are about my commitment to humanizing society as well as trying to facilitate the flourishing of humanity (Whitehead, 2010).

To communicate my explanation of my "... educational influences in my own learning, in the learning of others and in the learning of the social formations with which I live and work" (Whitehead, 2010, p.89.) I create a multi-media narrative. I use digital, multi-media data from my practice to clarify and communicate the meanings of the expression of my embodied values using a method of 'empathetic resonance' to share my meanings (Whitehead, 2018). I predominantly use my mobile phone, and video conferencing software Zoom to record my thoughts, feelings and reflections. I share my failures through paintings and poetry as well as storytelling. I also record conversations and love to take candid pictures. I use empathetic resonance to communicate an energy-flowing feeling of the immediate presence of the other in communicating the living values that the other experiences as giving meaning and purpose to their life.

The process of empathetic resonance involves the apparent expression of meanings in a process of constructing shared meanings of the expressions of energy-flowing embodied values. The method involved the use of video data where a cursor is moved backward and forwards along the video-data coming to rest at the point of strongest resonance with the researcher's receptivity and response to the expression of the energy-flowing value she is seeking to represent and communicate (Sardello, 2009). Along with that, I also used the idea of empathetic validity to transform the emotional dispositions of people towards each other to create greater empathy and regards. According to Dadds (2008), there are two kinds of empathetic validity: external empathetic validity which influences audiences with whom the practitioner research is shared, and internal empathetic validity, which changes the practitioner-researcher and research beneficiaries through their decentering from their own perspectives in order to reach the perspective of the other. Asking for external empathetic validity is important for the development, expression or communication, and sharing of the deeply held energy-flowing values as additional explanatory principles. I use these living and epistemological standards of judgment for evaluating the validity of my accounts of my living-educational-theories. For instance, I take the following comments on my video (27.8.2020) to expressions of external empathetic validity.



**Image 1:** Comments I take to be expressions of external empathetic validation of the video that I had posted sharing my failure and vulnerabilities as an introvert (Shrestha, 2020b).

Similarly, one of the demonstrations of empathetic resonance and internal empathetic validity has been presented through a video <https://www.youtube.com/watch?v=yjDKKUxzcE&feature=youtu.be> (Shrestha, 2020c) (23.9.20) in which I had asked my partner to acknowledge and share his experiences of failures and vulnerabilities.

**Image 2:** The point of the conversation where I, the researcher and also the partner of the guest speaker, Sagar Satyal, is setting the background of his narratives of his failures (Shrestha, 2020c)



**Image 3:** 6 minutes into the conversation where Sagar shares how he used to have an inferiority complex with his ex-girlfriend for the first time (Shrestha, 2020c).



**Image 4:** Around 8 minutes into the conversation where Sagar shares how those failures and vulnerabilities in his past relationship have shaped him as a person and how he looks into his relationships in the present (Shrestha, 2020c).

Using the process of empathetic resonance and empathetic validity, I wanted to see if a shared understanding of being human that accepts and acknowledges failures and vulnerabilities of energy-flowing values in a process of my contribution to the flourishing of humanity, can be developed in a form that can be communicated to others. Four months into having critical dialogue over experiences of failures with ten individuals has helped me plan the first cycle of my Living Educational Theory action research as a PhD student, which is to provide a workshop on emotional literacy to educational leaders.

Video 4 (recorded 16. 9.20) reveals the embracing of my transformative process of how I have come so far in living my value of accepting vulnerability and becoming self-compassionate. This has developed from being fearful of accepting my dark side to expressing it gradually through few words and then openly to expressing it. Now I am bringing other people into the conversation as well. It was a conversation for a video podcast that works on mental health.





**Video 4:** Choosing Living Educational Theory Research methodology (Shrestha, 2020d). <https://www.youtube.com/watch?v=NPbgTgb6vfA>

Bhawana: Even though I am someone who runs sessions on Emotional Intelligence, I do go through times when I cannot figure out how to respond. There are times I become anxious. There are times I have become sad and disappointed. At this phase, what I have come to realize is that as human beings we are not immune to failures. Here the most important thing is how to keep on being more acknowledging towards failures and vulnerabilities. I cannot say that just because I am an EI practitioner, I can manage my emotions well – so how can I improve and work further to become more human? is something that keeps me going. So I have started to look at all my practices; even my social media use from this angle (Shrestha, 2020d).

To improve what I do, I engaged my friends, colleagues, students, and people from my social media. They have helped me gain new possibilities of creating knowledge, both individually and collectively, through the cycles of productive dialogues. These critical, reflective cycles of dialogue have helped me to keep on reflecting on my practices, assessing the quality of my work and improving myself as a human being. My standard of judgment was always my value of living self-compassion. I was mindful while I was analyzing my data whether I was living my values or being a living contradiction. As data, I looked into and brought references from my reflective journals, digital media posts, transcribed data texts from the interviews that I had given, photographs, comments that I had received, and video clips, all in order to claim that I was embodying my value of living self-compassion.

I also collected evidence mostly from micro situations of cultural inquiry; from a conversation with one of my oldest friends, and then from critical reflections and evaluation from my critical friends. Aprajita Jha, Mahima Poddar, and Sagar Satyal help me to test the validity of my claim through critical conversations. Aprjita is my student as well as my colleague, Mahima is my employee, and Sagar is my husband as well as the co-founder of the organization. The subsequent reflective dialogues that occurred through Zoom meetings, as well as in-person meetings, enabled us to participate in a 'culture of inquiry' through shared vulnerability, authentic connection, and mindful questioning (Vaughan & Delong, 2019). To result in an improvement in practice, it is very important to specify the direction of the change, so I kept on modifying and improving my practices based on a series of critical-reflection and feedback provided by my critical friends and validation groups. Writing online helped me address the limitation of making sense of reflection that challenged me as a learner to both recall from memory and verbally articulate reflective moments during teaching practice, particularly about a phenomenon (teaching) that often operated at a tacit level. The major question that I kept on asking was if I had enough evidence to validate the

knowledge that I am claiming. The evidence I was seeking included the test of the validity of the generation, the testing of educational theories from the embodied knowledge and the embodied values, the emergence of educational research methodologies, the logic of educational inquiry and that of the educational influence in self and in others (William et al., 1972).

I also stressed the validity of the explanations that Whitehead (Whitehead & Huxtable, 2015) introduced into self-study practitioner research, the research characterized by the exploration of the researcher's own practices in order to improve their learning. I used the validation groups of peers who consisted of my colleagues from my Ph.D., my supervisors, as well as my colleagues from the workplace. I used four questions derived from Habermas' (2002) four criteria of social validity on comprehensibility, rightness, truthfulness, and authenticity that concerned the enhancement of the comprehensibility of my explanation, a justification of my assertion, an extension of my socio-historical and socio-cultural awareness and the authenticity of my explanation.

## **How Have I (Not) Lived My Values to Improve My Practice Leading an Educational Initiative Concerned With Emotional Intelligence?**

In this section, I will be sharing how I started living my values of acknowledging my failures and vulnerabilities and becoming self-compassionate. I will also be discussing how living these values has helped me evolve as a better human being by enhancing my skills of self-awareness and empathy in the three cycles of my dialogue: the reflection-phase, *i.e.* the questioning of my living value; the acknowledgement phase, *i.e.* the living acknowledgment; and the execution phase, *i.e.* the 'living joy' (Dhungana, 2020). I will also be explaining how the living acknowledgment of failures and vulnerabilities has helped me improve my practices as an EI practitioner and then my life as a human being as a whole.

### **Reflecting on my living values**

For a Living Educational Theory researcher, the "living values" mean the energy-flowing, ontological values used by the researcher to give meaning and purpose to their life. These values are clarified and communicated in the course of their emergence in practice with the help of digital visual data from practice (Whitehead, 2004). My social media platform has become a space to reflect on my living values, and it offers an account of how my journey of critical reflection on my values and assumptions started.

On August 6<sup>th</sup>, 2014, I opened my Instagram account @feelingshrestha with a picture that I had on my 'phone with no caption. I was working in the village of Lalitpur as a volunteer teacher for one-and-a-half years then, and it was a very random decision to register that Instagram account on that day, as I remember being bored and scrolling through my smartphone just to keep myself busy. I had chosen my username @feelingshrestha as the English translation of my Nepali name – Bhawana Shrestha – for two reasons: first, my name is very common in Nepal and there were several other Instagram accounts already registered with that name; secondly, I had never actually liked my name since childhood because of how common it was. Therefore, in some ways, I

opened this account to give a new turn to my identity. I was a little hesitant to use this platform in the beginning because I was a novice when it came to editing the pictures. In addition, I was staying in a school hostel in the village and felt that I did not have anything exciting to share. Thus, I just had seven pictures posted in the year 2014.

In April 2015, I decided to continue volunteering but wanted to leave the school hostel and decided to commute to the school from Kathmandu city every day. Although my commute was lengthy, my evenings and weekends slowly started to become more fun as there were several places to visit. By then, I already knew how the filter of Instagram worked and thus, the process of posting my filtered pictures continued.

I used to post my pictures whenever I went out with my friends or had achieved something in my life. My focus was on the quality of the pictures and not on the captions. The captions used to be the hashtags that were in trend. I lost my boyfriend in an accident in February 2015. Rather than sitting down and acknowledging my emotions, I thought of carrying my life forward without even giving time to accept what had happened. As I look back, I feel I was running away from the emotions associated with that event. I was not being able to live out my values of acknowledging and seeing beyond my failures and vulnerabilities. Neither did I post anything about the accident on my Instagram, nor did I reflect on why I was running away from my vulnerability. Similarly, Nepal was hit by a devastating earthquake on 25th April 2015, taking the lives of 8,970 people and in which 198 people went missing, and 22,303 people were seriously injured (Subedi & Chhetri, 2019). Given the risks as several aftershocks hit the country for a few months I too was living in a shelter, but my posts on Instagram did not mention anything about the pain, rather they were filled with happy pictures of a sunny garden. In that context, I was a living contradiction, which I did not discover for a few more years.

Later in May 2017, I suddenly started feeling hollow. Nothing specific had changed in my life. At that point, I had already started working in one of the reputed colleges of Kathmandu, studying for my M.Phil. in English, and was focused on researching the practices of Emotional Intelligence in the educational institutions of Nepal. Apart from that I was earning a lot and had friends to go out with if I wanted to. But suddenly, a nagging feeling of loneliness and anxiety started to haunt me. For my literature review, I was going through different books and research about Emotional Intelligence. That was the point when I read the book by Goleman (2006) in which he emphasized the importance of self-awareness to living a happier and more productive life.

Self-awareness is not attention that gets carried away by emotions, overreacting, and amplifying what is perceived. Rather, it is a neutral mode that maintains self-reflectiveness even amidst turbulent emotions. At a minimum, it manifests itself simply as a slight stepping-back from experience, a parallel stream of consciousness that is 'meta': hovering above or beside the main flow, aware of what is happening rather than being immersed and lost in it (p.47).

Understanding the need to be self-aware, I realized the importance of reflecting on my living value within the context I was in. For the first time, I thought about the purpose of my life, and also for the very first time, I posted about my failure to find the purpose of my life and shared my vulnerability on relationships.



**Image 5:** A picture painted by me together with an article in which I shared how hollow I felt in 2017.

I was worried about how people would react to my post and the questions I might get. However, nobody asked me anything about it. That not only took a heavy load off my shoulders but it also gave me the courage to go back to my life and reflect on my failures and vulnerabilities. Brown (2011) argues that vulnerability is the key to wholehearted living and our courage is measured with reference to our vulnerability. A few days passed, the results of my first semester of my M.Phil. course were published in which I had come top of my class, but that didn't give me any sort of happiness. I started feeling darker. As this continued for months, I consulted a professional, who asked me to get help from a gynecologist, given that I had not had my period for about six months, to see whether that was the cause of all the negative feelings I was having. It was a good decision as I was diagnosed with Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS). PCOS is considered to be "a reproductive endocrine disorder with symptoms of modest importance compared with other conditions with more obvious effects on wellbeing" and the consequences of this brings "psychological distress" in the women affected with it (Barry et al., 2011, p.2449).

With the increasing body-weight and heavy psychological distress, I was forced to work on my well-being, as positive thoughts would emerge only after serious reflective practices. However, with heavy emotional distress, it was quite difficult for me simply to think about life and then journal on a blank sheet of paper. To be a living contradiction and give up was far easier than living my values. Meanwhile, I was slowly able to observe the benefits of regular reflection and how an acknowledgment of my vulnerable self was starting to make me more conscious of my context and giving me some strength.

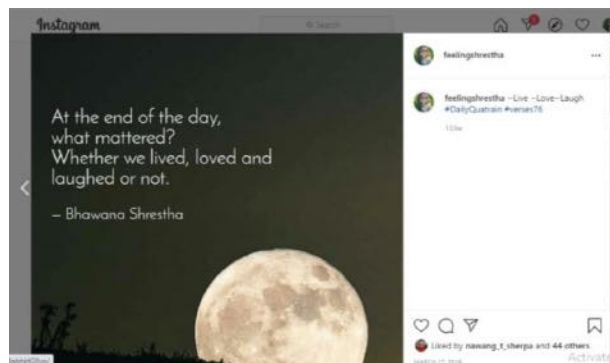


**Image 6:** One of my posts on Instagram in 2018 where I had shared about my pain and felt relieved. Rather than commenting on why I did so, some of my friends had started to empathize with me.

Because of my fluctuations in hormones, I used to get randomly swollen and felt a piercing pain all over my body. The newfound courage, love, and empathy emerged as a ray of hope in my life. So, rather than focusing a lot on reflecting and writing in a diary, I thought of making it a little more creative, colorful, and easy (as shown in Image 3). That's how I started sharing my living value and reflection publicly via my Instagram posts from 1<sup>st</sup> January 2018. This commitment engaged me in a culture of inquiry concerning how my reflective practice could harness the positive values of love, compassion, a feeling of self-respect for myself and others as well as foster a love of learning and, more importantly, help me find the joy of being human.

### Living acknowledgment

Acknowledgment of my failures and vulnerabilities influenced me a great deal. In particular, it helped me to accept my past and become mindful of my present, to develop resilience, and to be more confident and optimistic. For example, the following self-reflective Instagram post (Image 7) shared my heightening mindfulness, resilience, and optimism with my increasing acceptance of what I was going through at that moment.



**Image 7:** 76<sup>th</sup> day of committing to accept failures and vulnerabilities in 2018.



Loscalzo (2014) argues that failure can be therapeutic to help us see beyond us by guarding our unbridled arrogance and offering humility. Through the continuous reflection on my failures and vulnerabilities, I was able to enhance my consciousness towards my own self, which not only developed compassionate self-love but also helped me to become more empathetic towards others.

With my living acknowledgment, I was hoping to achieve two things: promote innovation and improvement after learning from each failure (Cannon & Admondson, 2005), and improve my interpersonal relationships (Zhang et al., 2020). As I had recently started my EI organization, it was important for me not just to acknowledge that we had failed in our approach to what we had thought of earlier, but also to come up with some innovative ideas that would help us keep on running our organization. The continuous learning from our mistakes helped me to improve my practice as a leader by developing our own model, 'LISTEN', which is the acronym for Listen, Introspect, Share, Try, Express, Nurture.

For us 'listen' was the at the core of everything, the ability to listen to oneself and others by suspending initial judgment and just accepting our vulnerabilities and failures to nurture self-awareness and empathy. The idea was that only by opening ourselves up to new possibilities can we move to the next step of relating it to our own life, which is critical to translating knowledge into wisdom.

'Introspect' meant self-reflection through which we empower ourselves with insightful tools that trigger questions about self, relationships, and preferences for fulfilling work, and come up with personal life-philosophies. This then leads us to the step 'Share' that encourages us to share our feelings and our life- philosophies based on our prior life experiences without any inhibitions. This is also the step where we believe one fosters empathy by creating a climate where we share in a tone that is kind and compassionate to others who may not necessarily agree with them. When we share we improve our articulatory skills while the others listen actively, fueling the development of empathy.

The next step, 'Try', meant that after having listened to our own as well as others' perspectives regarding self-knowledge, relationships, as well as the idea of fulfilling work, it is important we go out into the real world and try implementing these newfound or previously held but now enhanced convictions. Once out in the 'real world', there will be a lot of variables that affect our thoughts, emotions, and behaviors.

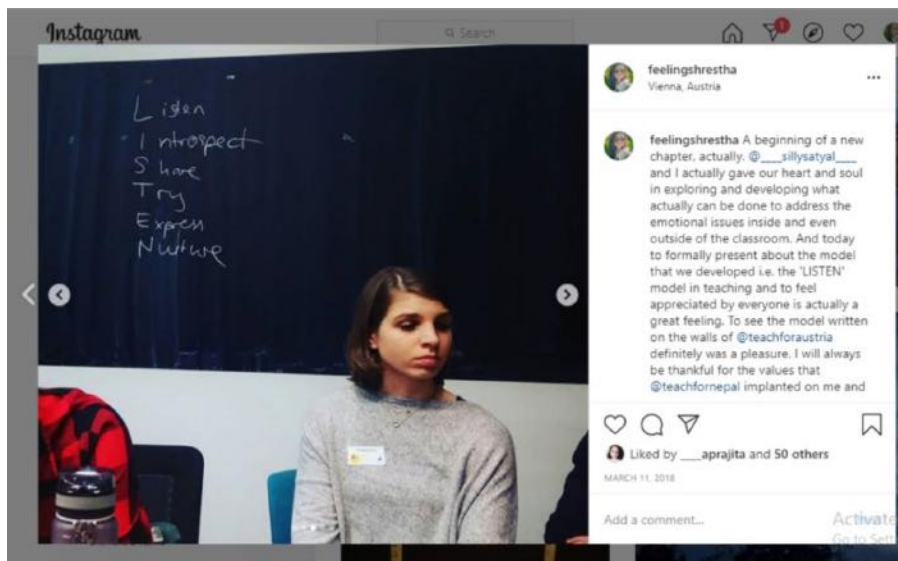
There are also chances that we might fail again, so in this step 'Express', we articulate our newfound experiences and reflect again to finally reach the step 'Nurture' as we gain critical insights about ourselves as well as understanding others' points of view, learn to nurture the LISTEN model to become a better version of themselves throughout their lives.

This model was helpful for me, both in my personal as well as professional, life to develop self-awareness and empathy. Reflecting critically, one of the persons with whom we had shared our approach wrote:

I met Bhawana D and Sagar Dada around one and half year back at GlocalKhabar where Sagar Dada introduced me to 'LISTEN' approach which means Listen, Introspect, Share, Try, Express and Nurture. Since then, life has moved on, in fact, faster than ever. Throughout the journey, I got the chance to work with more than 5 multidisciplinary startups. Hopping from



sales, marketing, PR to content creation, life has been offering more interesting challenges and the curiosity has always prepared me to face them (Shah, LinkedIn, 8.9.2020).



**Image 8:** A photograph of our model written by one of the participants of the Vienna Calling Conference, as I was sharing about how the model was being helpful in our bid to become more self-aware and empathetic. Taken by me and posted on my Instagram in 2018.

### Living joy

Based on the reflection and the feedback from critical friends, and also following our own model 'LISTEN' where sharing our failures and reflection was a part of the process, I started having a conversation with my close friends on failures and vulnerabilities. Slowly, I also started opening up with other friends who were new to me and wanted to talk to me about their failures as well after reading my posts. From those conversations, I realized that so many people were feeling connected to what I was doing and wanted to share their failures as well. However, I was not able to bring everyone into the picture, and I was also still feeling some hesitation when it came to expressing my emotions when having a conversation. Therefore, my concern was to improve on both of those fronts.

I thought of using a video format and started sharing my failures in the form of narrative stories every week, which I would record and then upload. I could quickly see more people relating to it and also becoming willing to share their stories. As Flores (2014) argues:

... from telling stories to hearing them, our mind operates best through the structure of a narrative. It is narrative that is very much a part of our cognitive development as empathetic beings and literary narratives that demonstrates to us the human experience by having us experience them first-hand (p. 10).

This motivated me to give it a try. Thus, I invited my partner to share his story of failure first. With the newfound confidence I moved ahead, inviting new people every week and having a reflective conversation with them. This initiative created an opportunity for me and for the ones who were in the conversation as well as for the ones who were watching it. Given how narratives are considered valuable across all cultural groups as a method of

promoting mutual understanding and providing meaning to one's life by making us feel that we are a part of a larger group (Moore & Hallenbeck, 2010), I could see that the engagement and the conversation on failures, vulnerabilities, and empathy began to increase through personal messages and comments, not just for me, but also for the ones sharing their stories with me. Sharing her joy, Diksha, one of the people with whom I had a conversation on her failures, sent a message, "Hello didi (sister)... the amount of messages of support and relatable stories that I've received is mind boggling. THANK YOU for letting me share it." (Diksha, personal communication, 4.10.2020).

Besides enjoying the conversation, I was becoming more empathetic. The sharing of the stories was making me understand the struggles and the choices one has to make in life. I could notice myself being humbler, more empathetic and, more expressive. Most of all, I was accepting my vulnerable self. I was being able to acknowledge my emotions better and this had started to provide immense joy in my life. Moore and Hallenbeck (2010) argued:

... narrative empathy is not just something "nice" or some laudable aspect of human goodness. The resonance of empathy is energizing and pushes participants beyond more isolated perspectives into storylines that are mutually constructed and mutually beneficial (p. 474).

I was able to reap those benefits that were the outcomes of the acceptance of failures, acknowledgment of my vulnerabilities, and their narrative transmission. In this way, I was living my values and being more human in the digital world.

### **How Am I Continuously Improving My Practice Through the Creation of My living-educational-theory as an Educational Leader?**

By creating my own living-educational-theory, reflecting on my lived experiences, revisiting my reflections, remaking meanings with the help of critical friends, and continuous feedback from my validation group as an educational leader, I have become more courageous. Brown (2011) argues that the acknowledgment of failures and vulnerabilities and courage goes hand in hand. This process has helped me to realize the meaning of my role as the leader of my initiative who is every day working on her feeling of inferiority and shame, critically reflecting on it, and being brave enough for self-disclosure. This has helped me to improve my interpersonal relationships by fostering empathy in myself and others even beyond the classroom (Goleman, 2006).

Going back to my reflective notes from the past two years and having an in-depth conversation with people from different walks of life, I have continuously worked on and improved my skills of critical reflection. Emphasizing dialogues about our critical reflection and sharing each other's stories of failures, I have learned how the sharing of experience can be transformative and have thus been improving the authenticity of my expression. I am opening my heart and mind easily which has helped me further understand myself better. The dialogues have also helped me understand how difficult it is for the people around me to do the same.

We lack a platform to come and reflect about our inter-personal relationships; how vulnerable we are in sharing our needs, hopes, and concerns within our relationship, I hope you and your organization will take an initiative in creating a space for dialogues for these...

This statement was shared by one of the participants in my dialogue with them (Shrestha, 2020d). These kinds of conversations have helped me to come up with new ideas and platforms through our organization that caters for the needs of other educators.

Finally, I am realizing that my value of acknowledging and working on my failures and vulnerabilities has helped me become more self-reflective, mindful, and joyful. That in turn is helping me to live my life meaningfully and become more human by being appreciative and accepting of the emotions I experience. In that way, I am now inspired to continue living this value of 'acknowledging failures and vulnerabilities,' as a way of living my life to contribute to the flourishing of humanity through this shift in perspective.

## Conclusion

In the process of developing my living-educational-theory, I realized that my belief that I lacked the capacity for interconnectedness was slowly transformed. Critical reflection and fostering dialogues about my personal experiences have made me adaptive in different circumstances as well as helping me to feel a sense of belonging as an educator. Both of these elements have become important for me as I examine whether I am living my values or if I am a living contradiction, given how life is full of contradiction. They help me question the integrity of my deeply held assumptions and beliefs based on prior experience. These in turn have helped me enhance my responses to an awareness of conflicting thoughts, feelings, and actions, and lead me to a perspective of transformation.

Importantly, I have also come to realize that I am constantly evolving; changing one day at a time with the shift in my contexts. As I revisit my research question, I feel that the reflection so far is merely the tip of an iceberg. I have just started to explore myself, express my authentic self, and gradually started to transform. This continuous evolution has helped me become more human and serve humanity as an educator, and become the founder of an educational venture, a woman who is keen to improve her own practices whilst trying to enable transformation in others. The journey will continue.

Therefore, I ask for your responses as a reader and if possible for you to go through my stories on my social media platforms so that I can strengthen my research and writing, and can continue to grow by engaging in Living Educational Theory research.

## References

- Archer, M.S. (2009). *Being human: the problem of agency*, Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Barali, S., (2020). Epidemic of online sexism, *Nepali Times*. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.nepalitimes.com/here-now/epidemic-of-online-sexism/>.
- Barry, J.A., Kuczmierczyk, A.R. & Hardiman, P.J. (2011). Anxiety and depression in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis, *Human Reproduction*, 26(9), 2442–2451.

- Brackett, M.A. (2020). *Permission to feel: the power of emotional intelligence to achieve well-being and success*, New York: Celadon Books.
- Brown.B. (2011). *The power of vulnerability | Brené Brown*, YouTube. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>
- Buber, M. (2014). *Between Man and Man*, Mansfield Centre: Martino Fine Books.
- Bullough, R.V. (2005). Being and becoming a mentor: school-based teacher educators and teacher educator identity, *Teaching and Teacher Education*, 21(2), 143–155.
- Cannon, M.D. & Admondson, A. (2005). Failing to Learn and Learning to Fail (Intelligently): How Great Organizations Put Failure to Work to Innovate and Improve. *ELSEVIER*, 38(1), 299–319.
- Carter, T.J. (2002). The Importance of Talk to Midcareer Women's Development: A Collaborative Inquiry, *Journal of Business Communication*, 39(1), 55–91.
- Castro, J. (2013). The Science of What Makes an Introvert and an Extrovert. *io9*. Retrieved March 18, 2021, from <https://io9.gizmodo.com/the-science-behind-extroversion-and-introversion-1282059791>
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 171–192.
- Dadds, M. (2008). Empathetic validity in practitioner research, *Educational Action Research*, 16(2), 279–290.
- Devkota, S., 2019. Nepal is becoming a nation of net addicts. *Nepali Times*. Retrieved March 16, 2021, from <https://www.nepalitimes.com/here-now/nepal-is-becoming-a-nation-of-net-addicts/>
- Dhungana, P. (2020). ‘Living love’: My living-educationaltheory, *Educational Journal of Living Theories*, 131, 45–70.
- Elster, J. (2009). *Strong Feelings: Emotion, Addiction and Human Behavior*, Cambridge: MIT Press.
- Epstein, R.M. (1999). Mindful practice. *PubMed*, 282(9).
- Flores, O.C. (2014). *The Empathetic Human: The Story of How Story Increases Cognitive and Social Ability*, Dissertation (DePauw University, Indiana).
- Freyd, M. (1924). Introverts and Extroverts. *Psychological Review*, 31(1), .74–87.
- Ganda, M. (2014). *Social Media and Self: Influences on the Formation of Identity and Understanding of Self through Social Networking Sites*, Dissertation (Portland State University, Oregon).
- Geyer, P. (2012). AusAPT National Conference. In *Extraversion – Introversion: what C.G. Jung meant and how contemporaries responded*, Melbourne.
- Goleman, D. & Boyatzis, R.E. (2020). Emotional Intelligence Has 12 Elements. Which Do You Need to Work On? *Harvard Business Review*. Retrieved March 18, 2021, from

<https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on>

- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*, New York: Bantam.
- Horsfield, J. (2018). Being human – Meaning and suffering + Humanism, humanity and faith (Special edition). *Academia.edu*. Available at: [https://www.academia.edu/35053372/Being\\_human\\_Meaning\\_and\\_suffering\\_Humanism\\_humanity\\_and\\_faith\\_Special\\_edition](https://www.academia.edu/35053372/Being_human_Meaning_and_suffering_Humanism_humanity_and_faith_Special_edition) [Accessed March 18, 2021].
- Jung, C.G., Adler, G. & Hull, R.F.C. (1970). The Spiritual Problem of Modern Man. In *Civilization in transition*, 20. New Jersey: Princeton University Press, pp. 74–97.
- Khabarhub.com (2020). 23-yr-old girl commits suicide live on Facebook. Retrieved March 18, 2021, from <https://english.khabarhub.com/2020/02/108936/>
- Kittay, E.F. (2017). Eastern Division meeting of the American Philosophical Association, in *The Moral significance of being human*.
- Kreber, C. (2004). An analysis of two models of reflection and their implications for educational development, *International Journal for Academic Development*, 9(1), 29–49.
- Levenson, J., Shensa, A., Sidani, J., Colditz, J., & Primack, B. (2017), Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study, *Sleep*, 40(9) zsx113, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- Loscalzo, J. (2014). A celebration of failure, *Circulation*. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3974547/>
- Luitel, S. (2001). The Social world of Nepalese Women. In *Occasional Papers in Sociology & Anthropology* Kirtipur. Central Department of Sociology and Anthropology Tribhuvan University, pp. 101–114.
- McNiff, J. & Whitehead, J. (2009). *Doing and writing action research*, Los Angeles: SAGE.
- McNiff, J. (2013). *Action Research: principles and practice*, London: Routledge.
- Mezirow, J. (1991). *Fostering critical reflection in adulthood: a guide to transformative and emancipatory learning*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. & Taylor, E.W. (2010). *Transformative learning in practice: insights from community, workplace, and higher education*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Miller, D. et al. (2016). *How the world changed social media*, London: UCL Press.
- Moore, R.J. & Hallenbeck, J. (2010). Narrative Empathy and How Dealing with Stories Helps: Creating a Space for Empathy in Culturally Diverse Care Settings, *Journal of Pain and Symptom Management*, 40(3), 471–476.
- Placier, M., Walker, M. & Foster, B. (2002). Writing the “Show-Me” Standards: Teacher Professionalism and Political Control in U.S. State Curriculum Policy, *Curriculum Inquiry*, 32(3), 281–310.

- Razzetti, G., 2019. Dalai Lama Has the Antidote to Destructive Emotions. RSS. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.fearlessculture.design/blog-posts/dalai-lama-has-the-antidote-to-destructive-emotions#:~:text=Destructive%20emotions%2C%20according%20to%20Daniel,any%20emotion%20can%20cause%20harm.>
- Salavera, C., Usán, P. & Teruel, P. (2019). The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills in secondary education students: gender differences, *Psicología: Reflexão e Crítica*, 32(1).
- Sardello, R.J. (2009). *Silence: the mystery of wholeness*, Berkeley, CA: North Atlantic.
- Schacht, R. (1973). Kierkegaard on 'Truth is Subjectivity' and 'The Leap of Faith.' *Canadian Journal of Philosophy*, 2(3), 297–313.
- Scott-Ladd, B. & Chan, C.C.A. (2004). Emotional intelligence and participation in decision-making: strategies for promoting organizational learning and change. *Strategic Change*, 13(2), 95–105.
- Shrestha, B. (2019). *Bhawana Shrestha || Sagar Satyal || My Emotions Matter || S3 EP 6 PT 1 || Nepali Podcast*, YouTube. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=Nag7VvrEsuk>
- Shrestha, .B. (2020a). *My Failure Story 3: Patriarchy and Swimming*, YouTube. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=k9I5K-VAQ0g>
- Shrestha, B. (2020b). *Galaxy of introversion*, @feelingshrestha. No longer available from <https://www.instagram.com/tv/CEXVFM htT3/>.
- Shrestha, B. (2020c). *My Failure Story 5: Overcoming Inferiority Complex (In conversation with Sagar Satyal )*, On the way to Transformation. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=yjDKKUxzC E&feature=youtu.be>
- Shrestha, B. (2020d). *In Conversation With Bhawana Shrestha - Episode 10*, YouTube. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=NPbgTgb6vfA>
- Subedi, S. & Chhetri, M.B.P. (2019). Impacts of the 2015 Gorkha Earthquake: Lessons Learnt from Nepal. *IntechOpen*. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.intechopen.com/books/earthquakes-impact-community-vulnerability-and-resilience/impacts-of-the-2015-gorkha-earthquake-lessons-learnt-from-nepal>
- Taylor, E.W. (1998). 900 Kenny Road, Columbus: Center on Education and Training for Employment. Retrieved December 11, 2021, from <https://eric.ed.gov/?id=ED423422>.
- Vaughan, M. & Delong, J. (2019). Cultures of inquiry: A transformative method of creating living-theories, *Educational Journal of Living Theories*, 12(2), 65–88. Retrieved December 11, 2021, from <https://ejolts.net/node/349>
- Ventegodt, S., Merrick, J. & Andersen, N.J. (2003). Quality of Life Theory I. The IQOL Theory: An Integrative Theory of the Global Quality of Life Concept, *The Scientific World Journal*, 3, 1030–1040.



- Whitehead, J. & Huxtable, M. (2010). *How are we sustaining educational relationships to improve educational practices with teachers and pupils in the generation of educational knowledge?* Paper presented at the British Educational Research Association Annual Conference. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.actionresearch.net/writings/jack/iwmh2010.pdf>
- Whitehead, J. (1989). Creating a Living Educational Theory from Questions of the Kind, 'How do I Improve my Practice?' *Cambridge Journal of Education*, 19(1), 41–52.
- Whitehead, J. (2004). What Counts as Evidence in Self-Studies of Teacher Education Practices? In J.J. Loughran, M.L. Hamilton, , V.K. LaBoskey & T.L. Russell (Eds.) *International Handbook of Self-Study of Teaching and Teacher Education Practices*, Springer International Books of Education, pp. 871-903.
- Whitehead, J. (2010). Creating an educational epistemology in the multi-media narratives of living educational theories and living theory methodologies. *Action Researcher in Education*, 1(1), 89–109.
- Whitehead, J. (2018). *How am I integrating the personal and political in improving professional practice and generating educational knowledge with collaborative/cooperative action research?* Paper presented at CARN 40th Anniversary Conference, Lincoln. Retrieved March 18, 2021, from <https://core.ac.uk/download/pdf/156850187.pdf> (pp. 11–16).
- Whitehead, J. (2019). Action Research for Self-study and Living-Educational-Theories. In O. Zuber-Skeritt & L. Wood (Eds.), *Action Learning and Action Research: Genres and Approaches* (pp. 97–110). Bingley: Emerald Publishing Limited.  
<https://doi.org/10.1108/978-1-78769-537-520191011>
- Zhang, J.W., Chen, S. & Tomova Shakur, T.K. (2019). From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228–242.



असफलता तथा संवेदनशीलतामा काम गर्दै: नेपालमा भावनात्मक बौद्धिकता सम्बन्धित काम गर्ने  
एक शैक्षिक संस्थाको नेतृत्व गर्दै; आफ्नो अभ्यासमा सुधार ल्याउँदै

भावना श्रेष्ठ

काठमाडौं विश्वविद्यालय स्कूल अफ एडुकेशन

**Bhawana Shrestha**

*Kathmandu University School of Education, Nepal.*

ईमेल: [bsbhawana830@gmail.com](mailto:bsbhawana830@gmail.com)

सारांश

म मेरा असफलता तथा संवेदनशीलता (भल्नरेबिलिटी) को सम्बन्धमा मेरो मानवीय संवेदनाको विकास गर्ने क्रममा, वास्तविकताको तीन वटै फरक क्रमहरू- प्राकृतिक, व्यावहारिक, र तार्किक (डीस्कर्सिभ) क्रम- सँग अन्तरक्रिया गर्दछु । यस लेखले एक मानव हुनुको नाताले भएका मेरा असफलता र संवेदनशीलतालाई स्वीकार गर्दै तथा त्यसैमा काम गर्दै, सामाजिक संलग्नता तर्फ अग्रसर मेरो यात्राको अनुसन्धान तथा लिपिबद्ध गरेको छ । व्हाइटहेड र मक्नीफ (सन् २००९)ले जीवित सिद्धान्त कार्य अनुसन्धानमा (लिभिड थ्योरी एक्सन रिसर्च) गर्नुभएको कामबाट अत्यन्तै प्रभावित भएर मैले आफ्नो विद्यावारिधी (पीएच.डी.) को लागि शोधपत्रको निम्ति एउटा प्रश्नको तर्जुमा गर्ने - "व्यक्ति स्वयम् तथा अरूमा परिवर्तन ल्याउनका निम्ति भावनात्मक बौद्धिकता (इमोशनल इन्टेलिजेन्स)को प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने एउटा शैक्षिक संस्थाको संस्थापक तथा शिक्षकको रूपमा कसरी मैले आफ्नो अभ्यासमा सुधार ल्याउन सक्छु ?"

यस लेख मल्टि-मिडियाको कथन पद्धति मार्फत दस्तावेजीकरण भएको मेरा व्यक्तिगत भोगाइ तथा, इम्प्याथेटिक रेजोन्यान्स अर्थात् समानुभूतिपूर्ण अनुनाद (सार्देल्लो, सन् २००९) को प्रक्रियाको पालना गर्दै तयार पारिएको हो । विगत पाँच वर्षदेखिको आलोचनात्मक चिन्तन (क्रिटिकल रिफ्लेक्सन) द्वारा प्राप्त भएको व्यक्तिगत ज्ञानको पनि यसमा महत्वपूर्ण भूमिका छ । म यस लेखलाई मेरो जीवन जिउने मूल्यमा निरन्तर गरिरहने कामको विकासक्रमको सुरुवातको दस्तावेजको रूपमा लिन्छु; मेरो जीवन जिउने मूल्य अर्थात् आफ्नो संवेदनशीलता तथा असफलतालाई आत्मसाथ गर्ने तथा तिनैमा जीवित सिद्धान्त अनुसन्धानकर्ता (लिभिड थ्योरी रिसर्च) को रूपमा काम गर्ने रहेको छ । एक अनुसन्धानकर्ताको रूपमा मेरो लागि मानवताको समृद्धि नै मैले एक शिक्षकको रूपमा निभाएको

भूमिका मार्फत हुनेछ र त्यसैले पनि म अरूलाई पनि आफूमा परिवर्तन ल्याउन सक्षम बनाउनका निम्ति एक शिक्षकको रूपमा आफ्नो अभ्यासमा सुधार ल्याउँदै छु ।

विशिष्ट शब्दहरू: भावना, समानुभूति, असफलता, रूपान्तरण, संवेदनशीलता

## परिचय

मानव प्रजातिको भएको नाताले हामी आन्तरिक रूपमा समृद्ध जीवन बिताउँछौं र बाहिरी परिस्थितिहरूमा हुने हाम्रो प्रतिक्रियालाई कसरी हाम्रो आन्तरिक जीवनले निगरानी गर्न सहयोग पुर्याउँछ भनेर सचेत पनि हुन्छौं । यी बाहिरी परिस्थितिहरू जसमा हामी आफैँलाई पाउँछौं र यी मध्ये केहीमा त हामी रूपान्तरण समेत गर्दै हाम्रो प्राकृतिक, व्यावहारिक अथवा सामाजिक कारणहरूका निम्ति स्वेच्छिक रूपमा नै मिसिन पुग्छौं (आर्चर, सन् २०००) । म मेरा असफलता र संवेदनशीलता (भल्नरेबिलिटी)को सम्बन्धमा मेरो मानवीय संवेदनाको विकास गर्ने क्रममा, वास्तविकताको तीन वटै फरक क्रमहरू- प्राकृतिक, व्यावहारिक, र तार्किक(डीस्कर्सिभ) क्रम- सँग अन्तरक्रिया गर्दैछु । जंग र अन्य (१९७०) यो तर्क अघि साँच्चै कि- आधुनिक मानव आफ्नै आडम्बरी शब्दजालको शिकार भएको छ र यी आफ्नै सीमितताको स्वीकारोक्ति हुनु आवश्यक छ । त्यसकारण, एल्स्टर (२००९) दाबी गर्छन् कि- यी क्रमहरूमा संलग्न हुनाले मानव करुणा (प्याथोस) तथा मानव तर्क (लोगोस) लाई ऐक्यवद्ध गराउनलाई सहयोग पुर्याउँछ तथा आन्तरिक संवादमा समेत सम्बन्ध देखाउँछ । म उनको तर्कसँग सहमत छु किनकि मेरा निम्ति एक सच्चा मानव हुनका लागि, भावनाको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ; होइन भने भावना बिना बाँच्न वा मर्नलाई समेत कुनै पनि कारण भेटिने छैन । मेरा असफलता तथा संवेदनशीलतासँग सम्बन्धित भएर उब्जिएका भावनाहरू शारीरिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित प्राकृतिक क्रमबाट उब्जन्छ, र त्यसपछि मेरो प्रदर्शनात्मक उपलब्धीसँग सम्बन्धित व्यावहारिक क्रमतर्फ अग्रसर हुन्छ, र त्यसपछि भने सामाजिक संलग्नता तर्फ अघि बढ्छ जुन तार्किक क्रमका निम्ति हो । जो कोहीलाई पनि मानव हुनका निम्ति उनीहरूले यिनै क्रमहरूको सामना गर्नुपर्दछ (आर्चर, २०००) । यो लेख प्रायजसो मेरा असफलता तथा संवेदनशीलतासँग सम्बन्धित सामाजिक संलग्नता तर्फको मेरो यात्राको बारेमा हो र मानव हुनुको नाताले अन्ततः तिनलाई आत्मसाथ गर्नु तथा तिनमा काम गर्ने बारेमा हो ।

भावनात्मक बौद्धिकता (इमोशनल इन्टेलिजेन्स) सँग सम्बन्धित एक शैक्षिक उद्यमको संस्थापक हुनुको नाताले, मैले शोधपत्रको लागि एउटा प्रश्नको तर्जुमा गरें - "व्यक्ति स्वयम् तथा अरूमा परिवर्तन ल्याउनका निम्ति भावनात्मक बौद्धिकताको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने एउटा शैक्षिक संस्थाको संस्थापक तथा शिक्षकको रूपमा कसरी मैले आफ्नो अभ्यासमा सुधार ल्याउन सक्छु ?" भावनात्मक बौद्धिकता भनेर मानिसले आफ्नै भावना बुझ्न सक्ने, ख्याल राख्न सक्ने तथा विवेकपूर्ण ढङ्गले त्यसलाई व्यक्त गर्न सक्ने क्षमताको रूपमा परिभाषित गरिएको छ । यो भनेको हाम्रो वरपर रहेका मानिसहरूको भावना बारे सचेतना हुनु तथा पारस्परिक सम्मान एवम् समानुभूतिमा आधारित रहेर अन्तर-वैयक्तिक सम्बन्धहरूको विकास तथा व्यवस्था गर्न सक्ने क्षमता हुनु समेत हो (स्कट-ल्याड र च्यान, २००४) । क्रेबर (२००४) ले यो निष्कर्ष निकाल्नुभयो कि - शिक्षणको बारेमा सिक्दै गर्दा, शिक्षकहरूले 'प्रस्तावना चिन्तन' (प्रिमाइस रिफ्लेक्सन) बाट नै सुरुवात गर्नुपर्छ अर्थात् "बढी अर्थपूर्ण हुनका लागि" उनीहरूले कसरी र के पढाउने भन्दा पनि किन पढाउने भन्ने बारे बढी सरोकार राख्नुपर्छ (पृ.

४१)। “मैले कसरी आफ्नो अभ्यासमा सुधार ल्याउन सक्छु ?” (व्हाइटहेड, २०१०)- यही प्रश्न बारम्बार आफैँलाई सोधनाले मलाई यसले गहन आलोचनात्मक चिन्तन गर्नका लागि एउटा धरातल निर्माण गर्न प्रोत्साहित गरेको छ ।

मैले सन् २०१८मा आफ्नो संस्थाको स्थापना गरेँ र गएका यी तीन वर्षहरूमा, मैले पहिचान गरेकी छु कि- मेरो व्यक्तिगत अनुभव, निरन्तर आलोचनात्मक चिन्तन, तथा मेरा संवादहरूले एक शिक्षकको रूपमा रूपान्तरणात्मक अनुभवलाई सक्षम पार्न एकदमै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन् (टेलर, १९९८) । म यो तर्कसँग सहमत छु कि- “एक वृहत् जीवनको अनुभवले एउटा गहिरो कुवा प्रदान गर्दछ जसलाई मानिसहरू संवादमा तथा चिन्तनमा सरिक हुँदा प्रयोग गर्न सकून” (मेजिरो र टेलर, सन् २०१०, पृ. ६) । म यस कुरामा विश्वास गर्छु कि- व्यक्तिगत अनुभव भन्नाले मेरा पूर्व अनुभवहरू तथा एक शिक्षकको रूपमा अभ्यासको क्रममा उत्तेजित एवम् सिर्जित अनुभवहरू दुवै नै पर्दछन् जसले म स्वयम् तथा मेरो संसार बारे नयाँ विचार सम्बन्धी मेरो सिकाइको चिन्तन गर्न सहयोग गरेका छन् । आलोचनात्मक चिन्तन (क्रिटिकल रिफ्लेक्सन) भनेको म भित्र गहिरो जरा गाढेका विश्वास तथा धारणाको अखण्डता माथि नै प्रश्न गर्न सक्षम हुनु हो । मेरो विरोधाभासी विचार, भावना, तथा कार्यहरूको जागरूकताको प्रतिक्रियाले यी विश्वास तथा धारणाहरू थप बलियो भएका हुन् । मैले आफैँसँग तथा अरूसँगको संवादमा संलग्नताको माध्यमद्वारा आलोचनात्मक चिन्तनको पालनपोषण गर्दै आएको छु । मैले मेरा संवादलाई विश्लेषणात्मक बनाउनको साटो, मेरा संवादलाई बढी सम्बन्धपरक तथा विश्वासिलो बनाउनमा बढी जोड दिएको छु; जसमध्ये प्रायः “अत्यन्तै व्यक्तिगत तथा आत्म-खुलासा गर्ने किसिमको” हुने गरेको छ (कार्टर, सन् २००२, पृ. ८२) । यो अनुभव र आलोचनात्मक चिन्तन तथा संवाद बीचको यो अन्योन्याश्रित सम्बन्धले नै संभवतः असफलता तथा संवेदनशीलता बारे नयाँ धारणा निर्माणमा भूमिका खेलेको थियो ।

जीवित सिद्धान्त कार्य अनुसन्धानकर्ता (लिभिड थ्योरी एकसन रिसर्चर) को रूपमा, मैले कक्षाकोठा प्रवेश गर्दैगर्दा आफूले आफ्नो जीवनमा के अनुभव गरिरहेको छु भन्ने पहिचान गर्नु आवश्यक छ । यही अनुभवको प्रकृतिले नै म भित्र रूपान्तरणात्मक सिकाइलाई पालनपोषण गर्ने साधन प्रदान गर्दछ । रूपान्तरणात्मक सिकाइ सिद्धान्तकार भन्छन् कि यी अनुभव “पेडागोजिकल इन्ट्री पोइन्ट” अर्थात् “शिक्षा विज्ञान सम्बन्धि प्रवेश विन्दु” (मेजिरो र टेलर, २०१०, पृ.६) हुन् जसले शिक्षार्थीहरूलाई सम्भावित “दृष्टिकोण रूपान्तरण” (मेजिरो, १९९१, पृ.१३) का खातिर उनीहरूको व्यक्तिगत असमञ्जस्यतालाई संलग्न गराउने अवसर प्रदान गर्छ । मेजिरो (१९९१) का अनुसार दृष्टिकोण रूपान्तरण भनेको संसारलाई हेर्ने, बुझ्ने र महसुस गर्ने हाम्रा पूर्वनिर्धारित धारणा र तिनका सीमाबारे आलोचनात्मक ढङ्गले सचेत हुने प्रक्रिया हो ताकि हामी नयाँ बुझाइहरूमा आधारित निर्णय गर्नका लागि आफैँलाई सुधार गर्न सकौं । यो शोधपत्रमा, म आफ्ना असफलता तथा संवेदनशीलतामा आधारित व्यक्तिगत असमञ्जस्यताको व्याख्या गर्छु । र, निरन्तर आलोचनात्मक मुल्यांकन चिन्तनको मेरो आवश्यकताले स्वयम् आफू र अरूसँग चिन्तनशील संवादमा संलग्न हुन कसरी अग्रसर गरायो भन्ने बारे प्रकाश पार्छु । अन्त्यमा, कसरी व्यक्तिगत अनुभवको आलोचनात्मक मुल्यांकनले मलाई आफ्ना दोष र कमजोरिहरूमा काम गर्न मद्दत गर्यो भन्ने बारे बताउँछु । जसले अन्ततः मलाई एक उत्तर आधुनिक संसारमा अधिक मानवीय बन्ने जीवित सिद्धान्तको विकास गर्न मद्दत गर्यो । र, यसका साथै आफ्नै जीवित सिद्धान्त कार्य पद्धतिको प्रयोग गरेर एक शैक्षिक नेताका रूपमा आफ्नो अभ्यासमा सुधार ल्याउन पनि मद्दत गर्यो (व्हाइटहेड, १९८९) । मेरो निमित्त माया, आशा, आनन्द, समानुभूति, सिर्जनशीलता, तथा सशक्तिकरण लगायतका मेरा आत्म-करुणाका मूल्यलाई सामाजिक सञ्जालमा मेरो आलोचनात्मक संवादका

माध्यमबाट अघि सार्दै, म यो व्याख्या गर्छु कि मेरा असफलता र कमजोरिहरूका माध्यमबाट आफू र अन्यमा कसरी मैले रूपान्तरण उजागर गर्दैछु ।

## यो डिजिटल संसारमा म कतिको मानव हुँ ?

एक सर्वेक्षणले पत्ता लगायो कि १४-२४ वर्षका बेलायतीलाई विश्वास छ कि फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्विटर, र स्न्यापच्याट जस्ता सामाजिक सञ्जाल "स्वचेतना र छुट्टने डर"मा वृद्धि ल्याउँछ जसको परिणाम स्वरूप "चिन्ता, अनिद्रा, र अवसादको स्तरमा वृद्धि" हुन्छ ( लेभेनसन र अन्य, २०१७, पृ.४०) । मानव हुनुलाई सामान्यतया निर्बलता र नाश्वरतासँग जोडिन्छ तथापि, क्षणिक आनन्दलाई प्रश्रय दिने सामाजिक सञ्जालले कम्तिमा पनि अनलाइन रहँदा खुसी देखिनुपर्ने दबाव झनै बढाएको छ । मनोवैज्ञानिक सल्लाहकार गंगा पाठकले नेपालमा पछिल्लो समय इन्टरनेटको लत महामारीका रूपमा फैलिएको दाबी गर्छिन् जसले मानिसहरू बिचको आपसी सम्बन्धमा नकारात्मक असर पुर्याइरहेको छ (देवकोटा, २०१९) । पाठकको तर्क छ कि मानिसहरूलाई जोड्नुको सट्टा सामाजिक सञ्जालले नेपाली प्रयोगकर्ताहरूलाई एकलो, असंवेदनशील, दुखी तथा अनुत्पादक बनाइरहेका छन् । मिलर र अन्य (२०१६) को कुरा पनि उक्त तर्कसँग मेल खान्छ र दाबी गर्छिन् कि सामाजिक सञ्जालमा मानिसहरू सधैं सकारात्मक सन्देश साझा गर्दै खुशीको जीवन बिताउँछन् । उनीहरू सार्वजनिक रूपमा खुसी देखिनुपर्ने दबावले यस्तो गर्छन् र असफलताबाट बच्न सक्दो प्रयास गर्छन् किनकी यसले डर, दुःख, रीस, र घृणा उत्पन्न गर्छ । स्वाभाविक रूपमा यो प्रश्न उठ्छ कि विविध भावनाको दायरा सम्प्रेषण गर्नबाट बच्नलाई यति मुश्किल भएको वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा म यो डिजिटल संसारमा म कति सम्मको मानव हुँ ? अहिलेको परिप्रेक्ष्यमा झन् 'आधारभूत भावनाहरू' अवधारणाको विपरित रूपमा भावनाका अत्याधिक समूहहरूलाई पारस्परिक रूपमा परिचय गराउदै आइएको छ (आर्चर, २०००) ।

म एक अन्तरमुखी र पेशाले शिक्षक हुँ जसलाई प्राथमिक विद्यालय, उ.मा.वि, र विश्वविद्यालयहरूमा शिक्षण गरेको अनुभव छ । म एउटा शैक्षिक पहलको सह-संस्थापक पनि हुँ जसको स्थापना "मानवतालाई समृद्ध बनाउने" (व्हाइटहेड, २००४) आशयमा योगदान पुर्याउने उद्देश्य सहित स्थापना गरेकी थिएँ । उक्त काम भावनात्मक बौद्धिकताका माध्यमबाट आत्म-जागरूकता र समानुभूति बढाउन मद्दत गर्दै गर्ने उद्देश्य रहेको थियो । हाल काठमाडौँ विश्वविद्यालय- स्कूल अफ एजुकेशनमा पिएच.डीको विद्यार्थी समेत रहेको म एक श्रीमती पनि हुँ । यी व्यक्तिगत र व्यावसायिक पहिचान बाहेक, मेरो एउटा मानव हुनुको पनि चिनारी छ । यो शोधपत्रले एउटा प्रश्नलाई सम्बोधन गर्ने प्रयास गरेको छ कि, आफ्नै जीवित-शैक्षिक-सिद्धान्त (लिभिड एजुकेशनल थ्योरी) निर्माण गर्ने क्रममा आफ्ना भावनाहरूलाई आत्मसाथ गर्ने कुरामा म कसरी अधिक मानवीय बन्न सक्छु ?

म भेन्टगड र अन्य (२००३)को तर्कसँग सहमत छु कि मानव हुनु भनेको चरम गुणहरूको बिचमा सन्तुलन मिलाउनु हो । विशेषतः कारण र भावनाहरूको बिच हुने सन्तुलन मिलाउनु; जहाँ तन र मन एकसाथ एकै बिन्दुमा पूर्ण रूपमा एकताबद्ध हुन्छन् र जीवनलाई गहन र पूर्ण बनाउन मद्दत गर्छन् । सालाभेरा र अन्य (२०१९) तर्क गर्छिन् कि भावनाको दुवै बाह्यकरण र आन्तरिकरण "बालबालिकाको मुख्य सामाजिकरणका सन्दर्भ (परिवार, विद्यालय, सहपाठीहरू)सँगको अनुकूलनसँग सम्बन्धित छ र त्यसले किशोरावस्थामा पनि बलियो छाप पार्छ" (पृ.२) । म यस्तो शैक्षिक प्रणालीमा हुँ जसमा भावना भन्दा अनुभवि ज्ञानलाई बढी कदर गरिन्छ । अझ त्यसमाथि पनि भावनाका कुरालाई महिलासँग लगेर जोडिन्छ भने तर्कका कुरालाई पुरुषसँग (महाराजन र साह, २०१२) । त्यहीँबाट मैले भावनात्मक

अभिव्यक्तिलाई कमजोरीको सङ्केत मान्दै त्यसलाई दबाउन सिकें। यसरी मैले देखें कि आफूले भोगेर आएको अनुभवहरूलाई आलोचनात्मक मुल्यांकन गर्ने भयले मेरो सिकाइमा अत्यन्तै प्रभाव पार्यो। यसका कारण म भावनात्मक बौद्धिकताको प्रवक्ताका रूपमा काम गर्न थालेपछि पनि म भित्र व्यक्तिगत दुविधा उत्पन्न हुन थाल्यो।

एउटा शैक्षिक नेता भएको नाताले, "सिकाइमा शैक्षिक प्रभावको अर्थ भनेको यो विचारमा ध्यान केन्द्रित गर्नु हो कि - कुनै पनि सिकाई शिक्षासँग सम्बन्धित हुनका लागि, त्यो सँग मानवतालाई समृद्ध बनाउने आशासहितको मूल्य सम्मिलित हुनुपर्दछ" (व्हाइटहेड, २०१९, पृ.९८)। शैक्षिक सम्बन्धमा मेरो लक्ष्य तब मात्र पूरा हुन्छ जब म स्वयम् तथा अरु मानिसको जीवन-स्तर तथा सिकाइमा सुधार आउछ र हामी आशावादी महसुस गर्छौं र आफ्नो भावनाको बारेमा सचेत हुँदै हामीलाई संसारमा र भविष्यमा गहिरो विश्वास हुनेछ। तसर्थ, म स्वस्थ शैक्षिक सम्बन्ध बनाउनका लागि प्रयासरत छु जसले म लगायत अरु माझ विश्वास तथा आफ्नो लागि गहिरो मायालाई बढावा दिन प्रोत्साहित गर्छ। मानव अस्तित्वमा अन्धकार भित्र नै प्रकाश लुकेको हुन्छ, डर भित्र नै मुक्ति हुन्छ, र कठोरता भित्र नै महान माया लुकेको हुन्छ भन्ने बबर(२०१४) को दाबीसँग सहमत हुँदै म यसो गर्दछु।

मभित्र सन्निहित व्यक्तिगत ज्ञान र दैनिक अभ्यासलाई सम्मान गर्दै, म आलोचनात्मक तरिकाले आफ्ना धारणा र आस्थाहरूलाई मुल्यांकन र विश्लेषण गर्ने प्रयास गर्छु। व्यक्तिपरक मुल्यांकन कठिन भए तापनि महत्त्वपूर्ण र कहिलेकाही पीडादायी हुन्छ किनकि 'सत्य' स्वयम् नै व्यक्तिपरक निर्माण हो (स्काकठ, १९७३) भन्ने किर्कगार्डको तर्कसँग सहमत छु। किर्कगार्ड (स्काकठ, १९७३मा उद्धृत भए झैं) यस कुरामा जोड दिन्छन् कि "हरेक व्यक्ती आध्यात्मिक हुन्छ, जसका निमित्त सत्य व्यक्तिगत अनुकुलताका गतिविधि बाहेक अरु केहि होइन" (पृ. ३००)। यो कठिन बाटोमा मैले खोजिनीति गर्न आफ्नो यात्रा तय गर्दै गर्दा, उच्च प्रामाणिकताका साथ आफ्नो दृष्टिकोणबाट संसारलाई बुझ्न उत्सुक र आफ्नै शैक्षिक विकास अन्वेषणका निमित्त कटिबद्ध छु (व्हाइटहेड, २०१०)। तसर्थ, यो अनुसन्धानको नतिजा 'सत्य' को खोजी नभएर मानव हुनुको अर्थ के हो भन्नेबारे साझा बुझाइ हो।

म आफूलाई चिन्तनशील, भावनात्मक रूपमा बौद्धिक शैक्षिक नेता हुनका लागि चाहिने मध्येको एक सीप (गोलेम्यान, २००६) को रूपमा लिन्छु। ध्यानपूर्वक स्व-निगरानी र आत्म-मुल्यांकनमा संलग्न हुने आफ्नो क्षमता बढाउनका खातिर म विभिन्न माध्यमको प्रयोग गर्छु। अहिलेसम्म मैले आफ्नो विचार उत्प्रेरक कारणहरूमा आधारित छन् भन्ने मुल्यांकन गरेको छु अर्थात मैले आफ्ना विशेष अनुभव वा अवलोकनहरू बाट सामान्य निष्कर्ष निकाल्ने गरेको छु। तर कहिलेकाहीं मेरो व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवनमा, मैले आफूलाई सिर्जनात्मक माने तापनि सकारात्मकताका लागि काम गरेको छु। म माध्यमिक विद्यालय शिक्षकको रूपमा काम गर्दाको आफ्ना दिनहरू सम्झन्छु जब मैले विद्यार्थीहरूले सफलता र असफलतालाई आफ्नै अर्थ दिन सक्न भनि समयसान्दर्भिक शिक्षाको आवश्यकता छ भनेर वकालत गर्दथेँ। यद्यपि, अहिले फर्केर हेर्दा, मैले ग्रेडिङको वैकल्पिक तरिकाको कहिल्यै प्रयोग गरिनँ जहाँ विद्यार्थीहरूले त्यसो गर्न सक्थे। बरु म उनीहरूलाई सरकारले तयार पारेको "मानक संख्यात्मक ग्रेडिङ प्रणाली"का आधारमा उनीहरूले पाएको ग्रेड हेर्ने र उनीहरूलाई 'उत्तिर्ण' र 'अनुत्तिर्ण'को लेपन लगाइरहन्थे। यसले मलाई मेरो जीवनमा भ्रम, दुविधा, र अराजकताको यात्रातर्फ अग्रसर गरायो। आर्चर (२०००) ले परिस्थितिहरूमा आउने भ्रमका कारण उत्पन्न हुने यो असुविधाको भावलाई "प्राकृतिक क्रम" हो भनेर तर्क अघि सारे कि - "सबै मानिसले प्राकृतिक संसारको सामना गर्नुपर्छ र जसैजसै उनीहरूले कठिन ठक्कर, आनन्द, र वातावरणीय खतराहरूको सामना गर्छन्, उसैगरी



उनीहरूको सन्निहित अवतारमा उनीहरूको शारीरिक स्वास्थ्यबारे चासो अनिवार्य रूपमा बढ्दै जान्छ" (पृ. १९८) । तसर्थ, मेरा लागि यो सोधपुछ आफ्नो ज्ञानविज्ञानलाई थप अन्वेषण गर्ने उत्प्रेरणा पनि हो । यस मार्फत, म "आफ्नो मौन व्यक्तिगत ज्ञान र गाढिएका मूल्यलाई चेतनामा ल्याउँछु, नयाँ जानकारी र दृष्टिकोणबारे सचेत हुन परिधीगत दृष्टि र सहायक जागरूकताको प्रयोग गर्छु, र दुवै सामान्य र विशिष्ट परिस्थितिहरूमा जिज्ञासा अनुकूलन गर्छु" (एप्स्टिन, १९९९, पृ. ८३३) ।

## मेरो लागि केले महत्व राख्छ ?

जीवित सिद्धान्त कार्य अनुसन्धान दृष्टिकोण (लिभिड थ्योरी एक्सन अप्रोच) ले शैक्षिक सुधार तथा परिवर्तनको प्रतिनिधिको रूपमा अवसरका साथसाथै साथै मलाई सम्मान समेत दिलाउँछ (मक्निफ र ह्वाइटहेड, २००९) । जीवित सिद्धान्त कार्य अनुसन्धानलाई यसरी व्यख्या गरिएको छ:

अभ्यास मार्फत उभरेर आउने ऊर्जा-प्रवाह गर्ने मूल्यहरूको परिभाषा स्पष्ट पार्ने प्रक्रिया जसमा मानिसहरू आफूले परिकल्पना गरे अनुरूप आफ्नो मूल्य अनुसार पूर्ण रूपमा बाँच्न नसकेपछि चिन्ता व्यक्त गर्ने कार्य-चिन्तनको चक्र समेत समावेश भएको हुन्छ; उनीहरूको कल्पनाले तिनै मूल्य अनुसार पूर्ण जीवन बाँच्नको लागि थप सम्भावनाको निर्माण गर्दछ, उनीहरूले एक कार्ययोजना चुनेर त्यसैमा काम गर्छन्, तिनको प्रभावकारिता जाँच्नको निमित्त तथ्यांक संकलन गर्दै, मूल्य, सीप र बुझाइको आधारमा उक्त कार्ययोजनाको प्रभावकारिताको मूल्यांकन गर्छन्, उनीहरूले त्यही मूल्यांकनमा आधारित भइ आफ्नो चिन्तामा, कल्पना गरिएका सम्भावनाहरू तथा कार्यहरूमा परिमार्जन ल्याउँछन् । (ह्वाइटहेड एण्ड हक्सटेबल, २०१०, पृ १०)

यस दृष्टिकोणले मेरो विकासमा तथा आफ्ना कार्यहरूलाई पछ्याएर, मूल्यांकन गरेर तथा परिमार्जन गरेर अर्थपूर्ण जीवन बिताउनका लागि मेरो काम सम्बन्धि निरन्तर जागरूकता उत्पादन गर्नमा सहयोग पुर्याएको छ । आर्चर (२०००) तर्क गर्छन् कि- “क्रियात्मक चिन्ताहरू भौतिकवादी संस्कृति भएको संसारसँगको अवश्यम्भावी व्यावहारिक संलग्नताको अपरिहार्य रूपमा एक हिस्सा हुन्; प्राकृतिक क्रम” (पृ. १९८) । मक्नीफ (२०१३) दाबी गर्छन् कि - कुनै पनि देशसँग सम्बन्धित जुनसुकै शिक्षकको पहिलो काम आफूलाई चिन्न प्रयत्न गर्नु तथा आफ्नै मूल्यमान्यताहरूलाई व्यक्त गर्न सक्नु हो, ताकि उनीहरू आफैलाई आफ्नो व्यवहार र अभ्यासका लागि जवाफदेही बनाइराख्न सकून् । म आफ्नो असफलता तथा संवेदनशीलताको आधारमा आफैलाई दोषी ठहराउन निषेध गर्दै गरिने आत्म-करुणालाई बढी महत्व दिन्छु, सन् २०१८ मा केही नाजुक जीवनका भोगाइ मार्फत गुञ्जिएपछि मैले एक मानव हुनुको नाताले म कतिसम्म गल्ती गर्न तथा हार मससुस गर्न उन्मुख रहेछु भन्ने कुराको महसुस गरें । त्यसबेला देखि नै व्यक्तितगत तथा पेशागत जीवनमा मेरा असफलता तथा संवेदनशीलताको मूल्यांकन गर्ने मेरो जीवन जिउने पद्धति बनेको छ ।

मूल्यांकनको प्रक्रियामा निरन्तर परीक्षण गरिराख्ने भएकाले जीवनमा आत्म-करुणा अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ । सरल भाषामा भन्नुपर्दा, शिक्षक र एक भावनात्मक बौद्धिकता (इमोसनल इन्टेलिजेन्स)मा काम गर्ने संस्थाको संस्थापकका रूपमा काम गरिरहँदा म जोखिमयुक्त परिस्थितिहरूको सामना गर्ने बेलामा भावनात्मक बौद्धिकताको प्रयोग गर्छु कि गर्दिन भनेर हेर्नका निमित्त मानिसहरू मलाई मूल्यांकनको कसीमा राख्छन् । जसरी आजको दिनमा कुनै पनि व्यक्तिको पहिचान सामाजिक सञ्जाल (डिजिटल माध्यम) को उपस्थितिले धेरै हदसम्म निर्धारण गर्छ (गान्दा, २०१४), त्यसरी नै समय-समयमा मानिसहरू मबाट पनि सधैं सकारात्मक र सफल हुनुपर्ने तथा कुनै पनि गल्ती गर्न नहुने अपेक्षा राख्छन् । यसको एउटा उदाहरण म दिन्छु । एउटा कार्यक्रममा अन्तवार्ताका लागि मलाई बोलाइएको थियो जहाँ कार्यक्रम सञ्चालक, अनुपले पनि मलाई त्यस्तै प्रश्न राख्नुभयो । जुन २२ डिसेम्बर २०१९ को तलको भिडियोमा छ –



भिडियो १: भावनात्मक बौद्धिकता प्रोत्साहन गर्ने संस्थाको संस्थापक तथा एक शिक्षकको रूपमा म अझै पनि गल्ती गर्छु भनि सार्वजनिक रूपमा स्वीकार गर्दै (घिमिरे, सन् २०१९)

<https://www.youtube.com/watch?v=Nag7VvrEsuk>

अनुप: "तपाईंले आफ्नो संस्था 'माई इमोशन म्याटर'को सुरुवात कहिले गर्नुभयो ?

भावना: १० मार्च २०१८

अनुप: तपाईं भावनात्मक रूपमा बुद्धिमान हुनुहुन्छ भनेर कहिले महसुस गर्नुभयो ? त्यसपछि एक उद्यमीको रूपमा तपाईंको जीवनमा के-कस्तो परिवर्तन आएको छ ? तपाईंले आजसम्म हासिल गर्न सफल हुनुभएको सफलतामा के भावनात्मक बौद्धिकताको पनि कुनै हात छ ?

भावना: मैले पहिले कुनै उद्यमको थालनी नगरेको भए तापनि, मलाई लाग्छ कि मसँग पहिले देखि नै एक उद्यमी मानसिकता थियो । मैले एक पत्रकारको रूपमा मेरो जीविकाको सुरुवात गरेँ, त्यसपछि म शिक्षण पेशातर्फ लागेँ, र तब मात्र मेरो आफ्नै संस्थाको थालनी गर्ने बारे सोचेँ । मैले पछाडि फर्केर हेर्नुपर्दा, म यसो भन्छु कि- म धेरै सोचविचार नै नगरी वा कुनै किसिमको चिन्तन पनि नगरी आफूलाई व्यक्त गर्ने गर्दथेँ । म मेरो आलोचनात्मक टिप्पणीहरू पनि आफ्नो अगाडि रहने मान्छेले त्यसलाई कसरी लिन्छ होला अथवा उसलाई कस्तो महसुस हुन्छ होला भन्ने पनि सोचविचार नै नगरी बताउने गर्दथेँ । अहिले, यसमा परिवर्तन आएको छ र आफ्नै शिक्षण मार्फत म यो देख्न सक्ने भएकी छु । म आफूले पाउने प्रतिक्रियाहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा नै लिने गर्दथेँ तर अरूले पनि त्यसै गर्न सक्छन् भन्ने बारे कहिले पनि ध्यान पुर्याउने गर्थिन् । यद्यपि, मेरो निरन्तर अभ्यास मार्फत, म आफ्नो कमीकमजोरीहरू बारे चिन्तन गर्न सक्षम तथा तिनीलाई स्वीकार्न सक्ने भएकी छु । अन्ततः जब मैले आफू भावनात्मक रूपमा बौद्धिक भएको थाहा

पाएँ, त्यो कुनै एउटा निश्चित क्षण मात्र नभईकन सिक्ने तथा आफ्नो अभ्यासमा सुधार ल्याउने निरन्तर एउटा प्रक्रियाको रूपमा पाएँ (घिमिरे, सन् २०१९) ।

यो कुराकानी यसकारण पनि सार्थक रह्यो कि- मैले कहिल्यै पनि बाहिर नखुलाएको कथनलाई यसले प्रकाशमा ल्यायो । यस सन्दर्भमा म भावनात्मक बौद्धिकताको क्षेत्रमा काम गरिरहेको एक शिक्षकको रूपमा हरेक पल नै कुनै पनि दोष रहित रहनुपर्ने मबाट अपेक्षा गरिन्थ्यो । यसले मलाई एउटा कुरा पनि बुझ्न सहयोग गर्यो कि कसरी शिक्षकहरूलाई “आफैलाई जोखिममुक्त राख्न, असफल हुन सक्ने सम्भावनाबाट उन्मुक्त हुनका लागि आग्रह गरिन्छ; जबकि अरूहरू भने आफैलाई जोखिममा राखेर आनन्द लिने गर्छन्” (बुल्लो, २००५, पृ. २३) । यद्यपि, शिक्षक भएको नाताले, जो कोही पनि पाल्मर (१९९८) को निष्कर्षसँग सजिलै सहमत हुन्छन् – “शिक्षण भनेको संवेदनशीलतामा गरिने दैनिक अभ्यास हो” (पृ. १७) । सायद यसै कारणले होला, मैले मेरा शिक्षक सहकर्मीहरूलाई आफ्नो असफलता तथा संवेदनशीलताहरूलाई सार्वजनिक रूपमा स्वीकारेको विरलै मात्रै देखेकी छु । यस कुराकानीमा मैले यो दाबी गरेकी छु कि - मानव भएको नाताले, प्राकृतिक रूपमै, म दोषमुक्त छैन । शिक्षकहरूलाई आआफ्नो क्षेत्रको निपुण व्यक्ति तथा कुनै पनि गल्ती नगर्ने, कुनै दोष नै नभएको दक्ष मानिसको रूपमा चित्रण गरिने हाम्रो संस्कार रहेकोले, शिक्षकहरूलाई आफ्नो संवेदनशीलता सार्वजनिक रूपमा स्वीकार गर्न कठिन हुन्छ । यस प्रकार, यो कुराकानीले मलाई म रहेको विरोधाभाषपूर्ण स्थितिबारे अवगत गरायो । एक शिक्षक भएको नाताले, म आत्म-जागरूक हुनुको महत्त्वबारे बताइरहेकी थिएँ; आफ्नो मूल्यमान्यतालाई सम्झनु, आफ्नो अनुभवहरूबारे चिन्तन गर्नु तथा आफ्नो संवेदनशीलतालाई स्वीकार गर्नु भावनात्मक रूपमा बौद्धिक हुनु तर्फको पहिलो कदम हुन् (गोल्म्यान र बोयात्जीस, २०१७); तर, कक्षाकोठा बाहिर भने, मलाई असफल हुन सक्ने सम्भावना पनि नरहेको र अझ बढ्ता संवेदनशीलता पनि नभएको भनेर चित्रण गरिँदै आएको थियो । मलाई आफू स्वयम् योगी नभई उपदेशक मात्र भएको भान हुन् थाल्यो जसले आत्म-करुणाको बारेमा ठूलाठूला भाषण त दिन्थ्यो तर आफैं अभ्यास भने गर्दैनथ्यो; अर्थात् जसको वास्तविक संसारमा आफ्नै अस्तित्व थिएन तर आफैलाई एक “जीवित विरोधाभास” (व्हाइटहेड, १९८९) को रूपमा सिद्ध भएको भन्दै सुनाउँथ्यो । यसले मलाई आर्चर (सन् २०००) ले भनेजस्तै भावनाको उत्थान, ‘सामाजिकता’को मामिलामा ‘तार्किक क्रम’ तर्फ अग्रसर गरायो । ‘सामाजिकता’ अर्थात् “आत्म-मूल्यको बारेमा चिन्तन गर्नुपर्ने सामाजिक संसारमा हुने सहभागिता जसबाट तार्किक संसारमा कुनै छुटकारा पाउन सकिदैन” (पृ. १९८) ।

चारोएन्सुकमोडको (२०१४) यो तर्क अघि सार्छन् कि - सचेतनाले तीन तरिकाबाट भावनात्मक बौद्धिकता हासिल गर्न मद्दत पुर्याउछ: हाम्रो आफ्नै भावनाहरूलाई बुझ्नको निम्ति हाम्रो क्षमतामा सुधार ल्याएर, हामीलाई हाम्रो वरपर रहेका अन्य मानिसहरूको भावनाहरूलाई कसरी पहिचान गर्ने भनेर सहयोग गरेर, तथा हाम्रो भावनालाई नियमन तथा नियन्त्रण गर्न सक्ने हाम्रो क्षमतालाई सुदृढ गरेर । मानव हुनु भनेको सम्पूर्ण रूपमा आफू हुनुको प्रेम, आफ्नो अस्तित्वको प्रेम, र आफ्नो वरपर रहेको हरेक चिजसँगको प्रेम भए तापनि आत्म-करुणा तथा समानुभूति सबैको लागि त्यति सजिलो गरी आउँदैन । भेन्टेगोड्ट र अन्य (२००३) ले जसरी आत्म-प्रेम तथा समानुभूति किन हामी मध्ये धेरैको लागि यति कठिन छ भनेर गर्नुभएको व्याख्यालाई म एकदमै नै मन पराउँछु:

“जब हामी साना हुन्छौं, मायामा पर्नको लागि अत्यन्तै सजिलो हुन्छ, तर यो त अर्को मान्छेसँग कुनै कुराकानी वा कुनै वास्तविक सम्पर्क बिना नै मायाको तस्वीरहरूलाई अर्को व्यक्तिमा

गरिएको प्रक्षेपण मात्र हो । तर गहिरो, निरन्तर तथा चहकिलो माया भने एकदमै दुर्लभ मात्रै भएको पाइन्छ । हामीले यसो हेर्दा त, मानव जाति त प्राकृतिक रूपमै माया गर्नको लागि बनेको हो, त्यसैले यो त एकदमै नै सजिलो हुनुपर्ने हो । तथापि, अभ्यासमा भने, यो कठिन छ; किनकि हामी अति सजिलै हाम्रो आफ्नै सिमीत तथा संसारमा माया नै नभएको दृष्टिकोणमा जकडिन्छौं । जब हाम्रो मूल्यमान्यताको जरा नै हाम्रो अस्तित्वमा समाहित छैन, उनीहरू आफ्नै छुट्टै जीवन बाँच्छन् । हाम्रो अस्तित्व नै टुक्रन्छ । जीवन भनेको नै सबै किसिमको स-साना खुशी तथा प्रलोभनहरू (स्थानीय सुख) को रूपमा मात्र रहन्छ, जुन हाम्रो सम्पूर्णतामा रहेको तथा मायासँग सम्बन्धित वृहत् सन्दर्भबाट नै अलग रहन्छ ।” (पृ. ११७८)

निरन्तर आफूभिन्नै नियालेर हेर्नाले तथा आफ्ना असफलता तथा संवेदनशीलता स्वीकार गर्नाले हामीले आफैँलाई र आफ्नो अस्तित्वलाई घृणा गर्न नसक्ने बनाउँछ: बरु यसले हाम्रो आफैँसँगको सम्बन्ध सुधार्छ । नेपालमा केटी भएर जन्मिनाले, त्यो पनि एक जनजाति परिवारमा अनि त्यसमाथि तराई क्षेत्रमा हुर्किनाले, मेरो सामाजिक तथा सांस्कृतिक परिवेशमा मेरो सुखद देखि सर्वांगीण विकास हुन पाउनु एकदमै नै परको कुरा थियो । एक परम्परागत नेपाली महिलाले पितृसत्तात्मक प्रणालीद्वारा सिकाइएका थुप्रै भूमिकाहरू निभाउछिन् र सामाजिकरणको प्रक्रियाद्वारा प्रभुत्व र अधीनताको मूल्यहरू कायम राख्नका निम्ति उनीहरूलाई कम मात्र शक्ति दिइन्छ (लुइटेल्, २००१) । यहाँ शक्तिको अर्थ व्यक्तिगत विकास तथा त्यस व्यक्तिले आफैँलाई गर्ने आत्मसम्मान पनि हो । सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश यस्तो छ कि छोरीहरूलाई यस्तो तरिकाले हुर्काइन्छ जहाँ उनीहरू जन्मनु अघि देखि नै निकृष्ट छन् भनी उनीहरूको समग्र विकासमा प्रतिकूल असर पार्ने गरिन्छ । लुइटेल्ले थप दाबी गर्छिन् कि बालबालिकालाई हुर्काउने प्रारम्भिक वर्षहरूमा लैङ्गिकताको आधारमा गरिने विभेदको अभ्यास र प्रतिरूपले उनको व्यक्तिगत विकासमा प्रतिकूल असर पारेको छ, विशेष गरी भावनात्मक परिपक्वतामा । बाल्यकाल र किशोरावस्थामा प्रचलित नकारात्मक रूढीबाधको वैधतामाथि प्रश्न गर्ने साहस नभएको व्यक्तिको रूपमा यी रूढीबाध तथा दायित्वहरूले मेरो आत्म-सम्मान तथा स्वतन्त्रतामा स्थायी प्रभाव छोडेका छन् । यसको एउटा उदाहरण हो मैले मेरो YouTube च्यानल मार्फत ११ सेप्टेम्बर २०२० मा प्रकाशित गरेको एउटा भिडियो जसमा मैले म कस्तो संस्कृतिमा हुर्किएँ र म आफूलाई व्यक्त गर्न चाहँदा मेरी आमाले मलाई कस्तो व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो भन्ने कुराको व्याख्या गरेकी छु, जसले मेरो आजको दिनको प्रतिक्रियालाई समेत प्रभाव पारिरहेको छ ।



भिडियो २: कसरी मेरो बाल्यकालको अनुभवले, विशेष गरी मेरी आमासँगको अनुभवले मलाई आज म जे-जस्तो छु त्यस्तो बनायो भनेर अनुभव साट्टे (श्रेष्ठ, २०२०क)  
<https://www.youtube.com/watch?v=k9I5K-VAQ0g>

म को हुँ ? र, म मेरो जीवनमा के गर्न चाहन्छु भन्ने थाहा पाउनका लागि मैले भरपूर प्रयास गर्नुपर्‍यो । पछि यसले मलाई हीनताबोध सहितको वयस्क बनायो । र, म आफै र अन्य मानिस सँगको मेरो सम्बन्धहरूमा यसले असर गर्दै गयो ।

"हामी मध्य धेरैलाई हीनताबोधका कारण हाम्रो अन्तरआत्मासम्म पुग्नु, अथवा आफैलाई बुझ्न र स्वीकार गर्न कठिन बनाउँछ। हामी भित्र दैविक सौन्दर्यले भरिपूर्ण मानवीय प्रकृतिको विधौ छ जुन हामी महसुस गर्न प्रयास गर्छौं । यो सतही आत्म-छवि हाम्रो अन्तरआत्मसँग मेल खाँदैन। तसर्थ, हामी हाम्रो अन्तरआत्मा र बाहिरी संसारलाई जोड्ने सेतुहरू बनाउन प्रयास गर्छौं । यि प्रयासहरू कुशल देखिदैनन् । यस्तो सेतु निर्माण गर्नु नै जीवनको आशय हो ।" (भेन्टगट र अन्य, २००३, पृ. ११८२)

यस सन्दर्भमा, मैले किट्टे(२०१७) को मानव हुनुको परिभाषाको व्याख्या गर्ने क्रममा समानुभूतिको धारणा भेटेकी थिएँ, जुन मलाई एकदमै नै चाखलाग्दो लागेको थियो ।

"मानवका रूपमा, हामीसँग यस्ता चरित्र पनि छन् जुन हाम्रो अरु मानिससँगको सम्बन्धका कारणले मात्रै हामीसँग त्यो सद्गुण भएको हो । यी सापेक्षिक गुणहरू हुन्। म प्रस्ताव गर्छु कि हामी मानव हुनुको नैतिक महत्त्व बुझ्न यी सापेक्षिक गुणहरूतर्फ फर्कोँ । अन्य मानिसका बीच बराबरी हैसियतमा आफ्नो जीवन बिताउन सक्षम हुनुमा यसको महत्त्व निहित छ। मानिसका रूपमा जीवन बिताउने र एउटा मानिस अरु सबै मानिसहरू जस्तै हो भन्ने मान्यता हामी सबैले आफ्ना सहपाठी मानवहरूसँग खोजेको नैतिक समानता हो। (पृ.२६)

मेरो लागि, उनको तर्कले बढी महत्त्व राख्छ । किनकि उनी आफ्नो ४७ वर्षकी छोरीमा उदबोधक संज्ञानात्मक अपाङ्गता भएको प्रमाण ल्याउँछिन्। असक्षमताको कारण, उनीसँग मापन योग्य बौद्धिक



स्तर छैन र उनी आफै आफ्नालागी केहि गर्न सकिदैनन्। किट्टेले आफ्नी छोरीको सत्यलाई स्वीकार नगरेको अवस्थामा आफ्नै सत्यलाई तोडमरोड गरिरहने दाबी गर्छिन् र थप्छिन्:

"मेरी छोरी कुनै नैतिक शक्ति भएको, वा उनले सिद्धान्तबाट परोपकारी काम गरेको स्पष्ट प्रमाण छैन। यदि उनले गर्छिन् भने, भाषाको माध्यमबाट यस्ता कुराहरूलाई संबद्ध गर्ने उनको अक्षमताको अर्थ हुन्छ कि यो सामर्थ्य उब्जाउन सकिदैन। तथापि उनी मानव हुन्। हरेक चालचलन, हरेक नेजर, हरेक प्रतिक्रियामा तपाईंलाई उनको मानवता थाहा छ। जब तपाईं संगीतका लागि उसको रोमाञ्च देख्नुहुन्छ, कुनै हास्यास्पद कुरामा उनको मिठो हाँसो भेट्टाउनुहुन्छ, अथवा तपाईंलाई अगालो हाँल्लाका लागि आफ्नो हात अघि सार्छे; जब उनी संकोचले शिर निहुराउछिन् वा प्रशंसा पाउँदा उनी थोरै चम्किलो देखिन्छिन्। उनीसँग मानव हुनुको भावना, स्पर्श, र सुगन्ध छ। र, सबै भन्दा माथि, उनी मेरी छोरी हुन्।" (२०१७, पृ. २८-२९)

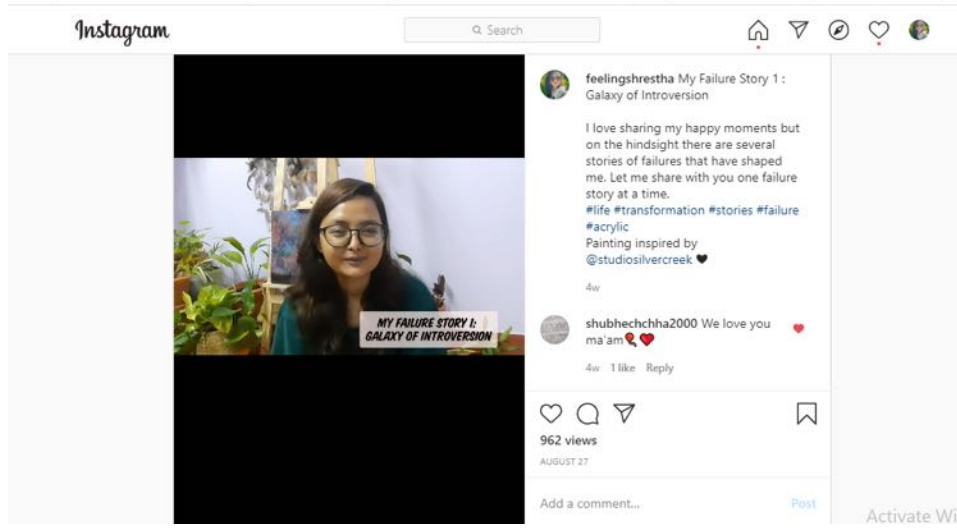
भेन्टगट(२००३) र किट्टे (२०१७) ले असफलता र कमजोरिहरूको स्वीकारोक्ती बारे बहस गर्दै यिनले कसरी हामीलाई थप मानव जस्तो बन्न मद्दत पुर्याउँछ भनेर तर्क अघि सारेका छन्। तिनको यो कुरासँग म सहमत छु। जे होस्, म बस्ने समाजमा, लसक्याल्जो (२०१४) ले भने जस्तै, सफलता प्राप्त गर्नका लागि, असफलताबाट बच्नु पर्छ। उनले पहिलो पटक आफ्नो प्राथमिक विद्यालयमा असफलताको अवधारणासँग परिचित भएको कुरा बताउन थालेपछि मैले ऊसँग अझ बढी नजिक भएको महसुस गर्न थालें। मैले पनि प्राथमिक विद्यालयमा भर्ना लिने बित्तिकै, मैले एक्कासी महसुस गरें कि म अब परिक्षामा अनुत्तीर्ण हुने, विषयहरूमा असफल हुने, र अन्तमा पछाडि छुट्ने एक खाले निरन्तर डरमा बाँच्न परेको थियो। पढाइमा मात्रै होइन, अन्य-अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि मलाई कमजोर हुन छुट्टै छैन भन्ने पनि मैले महसुस गरें। आफूले पढाएको विषय उत्तीर्ण गर्न नसकेमा मेरा शिक्षकहरूले मलाई स्विकार पनि गर्दैन थिए। मैले आवधिक परीक्षा उत्तीर्ण गर्न नसकेको खण्डमा मलाई सजाय दिइने, म पछाडि पर्ने, र मेरा साथीहरूसँग बाट मलाई अलग गराउने भन्ने हुन्थ्यो। शिक्षकको प्रश्नको जवाफ दिन मैले हात उठाउनै पर्थ्यो। मलाई बोल्न मनै नहुदा पनि हात नउठाउनु एक असफलता मानिन्थ्यो, जसको अर्थ हुन्थ्यो कि मैले भनिएको अध्याय पढेकी थिइँन। मेरा शिक्षक र आमाबुबा दुवैले मेरो जीवनबाट असफलता निमिट्यान्न पार्नका लागि जे-जे गर्न सक्नुहुन्थ्यो, सबै गर्नुभयो। तिनले मेरो जीवनबाट असफलता हटाउन किन प्रयास गरिरहेका थिए भन्ने कुरा आज म महसुस गर्न तथा बुझ्न सक्छु। मेरो असफलता मात्र मेरो असफलताको रूपमा मानिन्थ्यो; म पढ्दै गरेको शैक्षिक संस्थाको समेत विफलता मानिन्थ्यो। त्यस भन्दा पनि बढी, यो मलाई पढाउने मेरा शिक्षकहरूको अकर्मण्यता र मेरो सफलतामा आफ्नो योगदान जोडेर आफ्नो जीवनमा सार्थकता भेट्ने मेरा आमाबुवाको अपर्याप्तता भन्ने अर्थ लाग्थ्यो।

तिनीहरूले जति प्रयास गरे तापनि म पटकपटक असफल भएँ। मलाई अपेक्षित ग्रेड प्राप्त गर्न नसक्ने देखि लिएर जागिरमा अस्वीकार हुनेसम्म र यहाँसम्म कि प्रेममा समेत अस्वीकार हुने, असुरक्षित एवम् खिन्न महसुस हुने देखि आफू र अरुबारे नकारात्मक महसुस हुने भइरह्यो। म लसकाल्जो (२०१४)सङ्ग पूर्णतया सहमत छु कि हाम्रो जीवन जैविक र प्रयोगात्मक रूपमा अति नै जटिल र अनिश्चित भएकाले, जब हामी लक्ष्य प्राप्तिका लागि अगाडि बढ्छौं, असफलताहरूको प्रचुर सम्भावना रहिरहन्छ। मलाई विद्यार्थीका रूपमा म कहाँ र कसरी असफल भएँ भन्ने शिक्षासहित मेरो सिकाइ अनुभव सुधार्नका निमित्त सकारात्मक आलोचना ग्रहण गर्न प्रोत्साहित गरिनु पर्थ्यो। मलाई चिन्तन गर्ने, स्वीकार गर्न, आत्मसाथ गर्न र तिनमा काम गर्नका लागि उपकरण र प्रविधिहरू प्रदान गरिनुपर्थ्यो। तर मलाई सफलता किन यति साह्रो महत्त्वपूर्ण छ भन्ने बुझ्नलाई मात्र बाध्य बनाइयो। यो बुझ्नुपर्ने आवश्यकताले मलाई सामाजिक सक्रियतातर्फ अग्रसर गरायो। कार्य भनेको एक जीवित सिद्धान्त अनुसन्धानकर्ताका निमित्त निकै नै महत्त्वपूर्ण छ, सामाजिक सक्रियता वा संवादले मलाई कार्य सम्पादन

तर्फ अग्रसर गराएको छ। संवादको प्रयोजन वैचारिक वैधता स्थापित गरेर र कार्यलाई प्रवर्द्धन गरेर अर्थ बनाउनका लागि आधारको रूपमा लिन सकिन्छ (प्लेसियर र अन्य, २००२)। समुदायको निर्माणले हाम्रो व्यक्तिगत खोजको अन्वेषण गर्नका लागि थप सहयोग पुर्याउने भएकाले उपयोगी संवाद गर्नका लागि समुदायको आवश्यकता पर्दछ। मेरो सामाजिक सञ्जालको वृत्त, विशेष गरी मेरो इन्स्टाग्रामको समुदाय मेरो संवादहरूको मञ्च बन्थ्यो जहाँ मेरो संवाद प्लेसियर एट अल (२००२) ले बहस गरेझैं निश्चित चक्रमा चलेको जस्तो देखिन्थ्यो। प्लेसियरले भनेझैं सामाजिक सञ्जाल व्यक्तिगत चिन्तन साटासाट, व्यावसायिक आदानप्रदान, लगायत सार्वजनिक विश्लेषण गर्ने मञ्च हो।

म मेरो असफलता र कमजोरिहरूको चिन्तन र मूल्यांकन गरिरहेको छु। र, बिस्तारै अझ बढी मानव बन्नका लागि तिनीहरू भन्दा पर पुगेर पनि काम गरिरहेकी छु। यस प्रक्रियामा, म यो पनि महसुस गर्ने भएको छु कि मानवतालाई नजिकबाट हेर्नका लागि र जीवनको नाजुकता, त्यसको अस्थिरता, त्यसको अपूर्णता, निराशा, र यसको रस्साकस्सीहरू भयानक हुन सक्छन् भन्ने बारे सचेत हुनुपर्ने रहेछ (हर्सफिल्ड, २०१८)। त्यसैले, आत्म-करुणा र समानुभूतिको वृद्धिका लागि असफलता र कमजोरिहरू भन्दा बाहिर रहेर हेर्ने यात्रा एउटा निरन्तर प्रक्रिया हो जुन आफैं विकसित हुँदै, विभिन्न रूप लिँदै, र फरक अभिव्यक्तिको साथमा रहिरहन्छ।

मैले मेरो इन्स्टाग्राममा २७ अगस्त २०२० मा निम्न भिडियो पोस्ट गरें। यसमा म आफ्नो अन्तर्मुखी व्यक्तित्वको बारेमा छलफल गरिरहेको छु जसलाई मैले नयाँ मित्रताहरू निर्माण गर्न नसक्ने, र पुरानाहरूलाई कायम राख्न नसक्ने मेरो असफलताको एक हिस्साको रूपमा मानिरहेँ। जंग (गुयर, २०१२ मा उद्धृत भएझैं) ले निरन्तरतालाई व्याख्या गरेका छन्, जसमा संसारसँग सम्बन्ध गाँस्ने, र निर्णय गर्ने दुई वटा फरक तरिकाहरू छुट्याउँछन्: अन्तर्मुखी र बहिर्मुखी। क्यास्ट्रो (२०१३) ले दाबी गरेका छन् कि अन्तर्मुखीपन यस्तो प्रक्रिया हो जसमा मानव मस्तिष्क अति सक्रिय अवस्थामा काम नै गर्दैन। र, अन्तर्मुखीहरू मानिसहरूबाट प्रेरणाको खोज गर्दैनन् किनकि, अन्तर्मुखीहरूको मस्तिष्कले मानव अनुहार वा सामान्यतया मानिसप्रति कमजोर प्रतिक्रिया मात्र देखाउँछ। तिनीहरूको दिमाग विभिन्न विचार र अवधारणाहरूबाट उद्वेलित हुन्छ। अर्कातर्फ, बहिर्मुखी मानिसहरू ती हुन् जसको मस्तिष्कलाई निरन्तर उत्प्रेरणा आवश्यक पर्छ र अन्य मानिसका वरपर हुँदा तिनको ऊर्जा अधिक संवेदना र भावनाका रूपमा सञ्चार हुन्छन्। अन्तर्मुखी मानिसहरू "आफैं स्वयम् भित्र संतुष्टि खोजेर अप्रिय बाह्य प्रयासबाट बच्नका निमित्त कल्पना र दिवास्वप्नको सहारा लिन्छन्" (वेल्स, १९१७, फ्रेड, १९२४मा उद्धृत भएझैं, पृ. ७७)। जबकि बहिर्मुखीलाई प्रेरित गर्नका लागि प्रेरक-शक्ति आवश्यक पर्छ, र तिनलाई निरन्तर बदलावहरू मन पर्छ। भिडियोका माध्यमबाट यो सामाजिक सञ्चारले न केवल मलाई र अन्तरमुखीका रूपमा आफैंलाई पहिचान गर्ने अन्य मानिसहरूलाई मात्र सहयोग गरेन, तीबाहेक बहिर्मुखीहरूलाई पनि अन्तरमुखीहरू प्रति समानुभूति राखलाई यसले सहयोग पुर्यायो।



भिडियो ३: आत्म-करुणा र समानुभूति साधनका रूपमा असफलता तथा संवेदनशीलता भन्दा बाहिरतर्फ नियाल्दै (श्रेष्ठ, २०२०ख)

[https://www.instagram.com/tv/CEXVFM\\_htT3/](https://www.instagram.com/tv/CEXVFM_htT3/)

विद्यालयका कसैसँग बोल्न पनि त्यति रुचाउँदैन थियो । मेरा एकदमै थोरै मात्र साथी थिए । घरमा पनि म अँध्यारो कोठामा चुपचाप बस्ने गर्थे । त्यसबेला मलाई के भइरहेको छ भन्ने मलाई थाहा थिएन; साथी बनाउन नसक्नु नै मेरो समस्या थियो वा एकान्तमा बस्न खोज्नु भनेको अरु कसैप्रति कठोर हुनु थियो, मलाई केही थाहा थिएन । सबै भन्दा महत्वपूर्ण कुरा यो थियो कि के भइरहेको थियो भन्ने नै म स्वीकार गर्न, आत्मसाथ गर्न र व्यक्त गर्न सकिँदैन थिएँ । " (श्रेष्ठ, २०२०)

यसु भिडियोमा, आफ्नो जीवनबारे धारणालाई बिस्तृत रूपमा सुनाउँदा म आफुलाई निकै शान्त पाएको थिएँ । त्यस अघि, म आफ्ना कुराहरू छोटो कविता मार्फत बताउने गर्थे जुन मानिसहरूले सायदै बुझ्थे । तर, यो मेरो पहिलो पटक थियो जब मेरो सामाजिक सञ्जालका धेरै सक्रिय सदस्यहरूले मेरा अनुभवलाई बुझे र आफ्नो धारणा र समवेदनाहरू व्यक्त गरे । मैले कुनै पूर्वाग्रह विना त्यो सब सुनें र मलाई समानुभूतीको महसुस भयो । सबैभन्दा महत्वपूर्ण त, म जो हुँ त्यसैको लागि स्विकार भएँ । मैले यो अनुभव साट्टै गर्दा, मेरा विपरित ध्रुवमा रहेका बहिर्मुखीहरूलाई पनि सम्झिरहेको थिएँ र उनीहरूसँग समानुभूति पनि राखिरहेको थिएँ । यस अनुभवबाट, म दाबी गर्न सक्छु कि हाम्रा संवेदनशीलताहरूलाई स्वीकार गर्नाले आत्म-करुणाको विकास मात्र गर्दैन, यसले आफ्ना कुरा साझा गर्ने र सक्रिय रूपमा सुन्नेहरू बीच समानुभूति पनि बढाउँछ (ब्राउन, २०११) । मेरा सार्वजनिक बहसहरू, जहाँ मैले आफ्ना गहिरो संवेदनशीलताहरू सुनाएको छु, त्यो मेरो आफ्ना मूल्यहरू सहित बाँच्नका निमित्त एक सुरक्षित ठाउँ बनाउनका निमित्त प्रयास गर्ने मेरो तरीका हो । र अरूलाई पनि आफ्ना असफलता तथा संवेदनशीलताहरूलाई स्वस्थ स्विकारोक्तीका माध्यमबाट करुणात्मक, सचेत, समानुभूतिपूर्ण तथा आनन्दित हुनका निमित्त यस्तै गर्ने सल्लाह दिन्छु ।

म किन चिन्तित थिएँ ?

नेपालमा २३ वर्षीया युवतीले फेसबुक लाइभमा आत्महत्या गरेको लाइभ भिडियो भाइरल भयो (खबरहब, २०२०)। ती युवती मैले पढाउने विद्यार्थीहरूको उमेर समुहमा पर्छिन्। कोरोना महामारी सुरु भएसँगै, हरेक दिन एक वा अर्को तरिकाले अरूलाई उसका न्यून उपलब्धिलाई लिएर सामाजिक सञ्जालमा गिज्याउने र ट्रोल गर्ने काम भइरहेको देखिरहेकी छु। कसैलाई उनीहरूको शरिरलाई लिएर मजाक बनाइदैं थियो भने केहीलाई उनीहरूले कुनै प्लेटफर्ममा व्यक्त गरेको धारणालाई लिएर मजाक बनाइदैं थियो। मानिसहरूको एउटा समूह थियो जसले अनेक सीप सिक्दै र खुसी भएर महामारीमा कसरी आफ्नो समयको सदुपयोग गरिरहेका छन् भन्ने कुरा देखाइरहेका थिए। अर्कातर्फ, अन्य केही समूहले भने लकडाउनको समयमा सबैमाझ साझा गर्ने कुनै सफलताको कथा नहुँदा निराश महसुस गरे। दुःखको कुरा, केही पनि साझा नगर्ने सेलिब्रेटीहरूलाई भने गाली गरिँदै थियो (बराली, २०२०)।

महामारीको समयमा युवाहरूका लागि अनलाइन माध्यम बाहेक शिक्षा प्राप्त गर्ने र सिक्ने अन्य कुनै विकल्प नभएको र अप्रिल २०२० देखि सबै शैक्षिक संस्थाहरू बन्द भएकाले, मैले उनीहरूमा पहिले भन्दा बढी प्रतिकूल प्रभाव देख्न थालें। सबैमाझ व्याप्त भावनात्मक र मनोवैज्ञानिक विकार उल्लेख्य थियो। यद्यपि, अरुबेला जस्तै, हामी सबैजना क्षणिक आनन्द नै खोज्ने प्रयास गरिरहेका थियौं। र, हाम्रा सबै सार्वजनिक प्लेटफर्महरू सफलताका कथाले भरिभराउ थिए। यस्तो लाग्थ्यो कि मानौं मानिसहरूले आफ्ना आधारभूत भावनाहरू नै बिर्सिसकेका छन्। र, केवल रचनात्मक मात्र भावनाहरू होइनन्, विनाशकारी भावनाहरू पनि बिर्सिसकेको भान हुन्थ्यो। विनाशकारी भावनालाई परिभाषित गर्ने गोल्म्यानको भनाईलाई उद्धृत गर्दै रजेट्टी (२०१९) भन्छन् - विनाशकारी भावना भनेको त्यस्तो भावना हो जसले हामी आफैलाई तथा अरूलाई हानि पुर्याउन सक्छ; र, अनुचित रूपमा व्यक्त भएमा सबै खाले भावनाहरू प्राकृतिक हुनुका साथै विनाशकारी पनि हुन सक्छन्। विशेषतः यस्तो खालको समयमा, हामी कमजोर छौं भन्ने कुरालाई स्वीकार गर्नमा कुनै पनि संकोच मान्नु पर्दैन। मैले मुलतः परोक्ष सञ्चारहरूमा मानवीय पक्ष देखाउने सार्वजनिक प्लेटफर्महरू खोजे। तर, सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा तथा भावनात्मक बौद्धिकतासँग सम्बन्धित सही जानकारी, उपकरण तथा कार्यहरू उपलब्ध गराउने मञ्च खासै भेट्न सकिन।

एक शैक्षिक नेताका रूपमा मेरो लक्ष्य मानिसहरूलाई यो बुझ्न मद्दत गर्ने हो कि मानव भएपछि हामी विभिन्न भावनाहरूबाट गुज्रिन्छौं र कुनै पनि बेला नाजुक मजसुस गर्नु नौलो होइन। म दृढतापूर्वक विश्वास गर्छु कि आत्म-करुणा र समानुभूतिको परिभाषा जान्नु भन्दा बढी हामीले हाम्रो दैनिक जीवनमा कार्यव्यवहारमा आत्म-करुणा र समानुभूति कस्तो देखिन्छ भनेर बुझ्नु आवश्यक छ। मेरा असफलता तथा संवेदनशीलतालाई प्राकृतिक र व्यावहारिक क्रमको हिस्साका रूपमा आत्मसाथ गर्ने तथा यसमा काम गरिरहेको हुनाले विगतका दुई वर्षमा मसँग आलोचनात्मक चिन्तन गर्नका लागि पर्याप्त समय थियो। र, यो सँगै मसँग तार्किक क्रमसँग अगाडि बढ्न तथा यससँग सम्बन्धित उपयोगी संवादलाई संवर्धन गर्न पर्याप्त समय पनि पुग्यो। असफलता तथा संवेदनशीलतालाई स्वीकार गर्दै, र मेरो सामाजिक सञ्जालमा आलोचनात्मक संवाद मार्फत आत्म-करुणात्मक बन्दै यसरी मैले अफ्मा गहिरोसँग निहित भएको जीवन-मूल्यलाई संवर्धन गर्न जारी राखें। मेरो प्रमुख उद्देश्य भनेको सबै खाले पहिचान बोक्ने मानिसहरूका लागि एक सुरक्षित स्थानको सिर्जना गर्नु थियो जहाँ हामी भित्र रहेका विकारहरूलाई स्वीकार गर्न, छलफल गर्न, तथा साझा गर्न सकियोस्। यो सुरक्षित स्थानमा हामी आफैलाई तथा अरूलाई माया गर्न, र समानुभूति राख्न प्रयोग गर्नेछौं, जहाँ संवेदनाहरू महसुस गर्नका लागि हामी आफैलाई तथा एक अर्काको वाचिँत गर्ने छैनौं (ब्याकेट, २०२०)।

## मेरो जीवित-शैक्षिक-सिद्धान्त कार्यपद्धति

मेरा जीवन-मूल्यले आत्म-करुणा तथा समानुभूतिमा वृद्धि ल्याउन सक्छ भन्ने कुरामा विश्वस्त भएर, मैले इन्स्टाग्रामको आफ्नो वृत्त/समुदायमा सार्वजनिक रूपमा नै आफ्नो असफलता तथा संवेदनशीलता सार्वजनिक गरेर एक शैक्षिक-नेताका रूपमा मैले अनुसन्धान सुरु गरें। एक जीवित

सिद्धान्त अनुसन्धानकर्ताको रूपमा, जुन सामाजिक संरचनाको म एक अंश हूँ, यसबाट न त म आफैलाई अलग राख्न सक्छु, न त आफ्ना व्यावहारिक अनुभवलाई नै । यसले मलाई आफ्ना स्याहार नगरिएको घाउलाई नजिकबाट नियालेर हेर्न तथा त्यसमा चिन्तन गरेर ती घाउको हेरचाह गर्नमा प्रयत्न गर्नका निम्ति सहयोग पनि गरेको छ । यसले मलाई मैले आफ्ना अभ्यासहरूमा समावेश गर्ने गरेको आत्म-माया, असफलताहरू, संवेदनशीलताहरू, विश्वास, तथा कार्यको प्रेरणादायी शक्तिबारे पूर्ण रूपमा बुझ्न सहयोग गरेको छ । त्यसैले, मलाई लाग्छ कि मेरा जीवन-मूल्य भनेको समाजको मानवीकरण गर्ने बारे मेरो प्रतिबद्धताको साथसाथै मानवतालाई समृद्ध बनाउने कार्यमा सहजीकरण गर्नु समेत हो (व्हाइटहेड, २०१०)।

मेरो जीवित शैक्षिक सिद्धान्तको अवधारणा व्हाइटहेड (२०१०) सँग मिल्दोजुल्दो छ, जसमा- "मेरा आफ्नै सिकाइमा, अन्य मानिसको सिकाइमा तथा म बाँच्ने र कर्म गर्ने सामाजिक संरचनाहरूको सिकाइमा निहित रहेका शैक्षिक प्रभावहरूको व्याख्या गर्ने" (पृ. ८९) बारे कुरा गरिएको छ । एक जीवित सिद्धान्त अनुसन्धानकर्ताको रूपमा, म मल्टिमिडिया कथनको शैली अपनाउँछु । त्यही शैली अपनाउनका लागि मेरो सन्निहित जीवन मूल्यहरूको अभिव्यक्तिको अर्थ स्पष्ट पार्न तथा सञ्चार गर्नका निम्ति म मेरो अभ्यासबाट डिजिटल, मल्टिमिडिया तथ्यांकको प्रयोग 'समानुभूतिपूर्ण अनुनाद' को विधिबाट मेरा आफ्ना अर्थ साझा गर्नका निम्ति प्रयोग गर्छु (व्हाइटहेड, २०१८)। मेरो विचार, भावना, र चिन्तनहरूलाई रेकर्ड गर्नका निम्ति विशेष गरी मैले मोबाइल फोन, र भिडियो कन्फरेन्सिङ सफ्टवेयर जुमको प्रयोग गरें । मैले चित्र, कविता तथा कथाको माध्यमबाट पनि आफ्ना असफलताहरू साझा गरें । म कुराकानी पनि रेकर्ड गर्छु र प्राकृत तस्बिरहरू लिन मन पराउँछु । जीवन मूल्यबारे कुराकानी गर्ने क्रममा, अरूको तत्काल उपस्थितिका लागि "समानुभूतिपूर्ण अनुनाद" (इम्प्याथेटिक रज्योन्यान्स) को उपयोग गर्दै ऊर्जा प्रवाहित भावनाको सञ्चार गर्दछु । यसरी जीवन मूल्यबारे कुराकानी गर्दा, अरूको अनुभव पनि उनीहरूको जीवनलाई अर्थ र उद्देश्य दिने खालको होस् भन्नि ध्यान पुर्याउँछु । ऊर्जा-प्रवाह सन्निहित मूल्यहरूको अभिव्यक्तिको साझा अर्थ निर्माणको प्रक्रियामा हुँदा प्रतीत हुने अर्थको अभिव्यक्तिलाई समानुभूतिपूर्ण अनुनादको प्रक्रियाले समावेश गर्छ । यस विधिमा भिडियो डाटाको प्रयोग गरिएको थियो, जहाँ कसरलाई भिडियो डाटामा अगाडि-पछाडि सार्दै प्रयोग गरिन्थ्यो । यो भिडियो-डाटा अनुसन्धानकर्ताको ग्रहणशीलता सँग सबैभन्दा बलियो अनुनाद हुने तथा उसले प्रतिनिधित्व तथा सञ्चार गर्न चाहेको ऊर्जा प्रवाहित मूल्यको अभिव्यक्तिको प्रतिध्वनिको विन्दुमा मात्र गएर स्थिर हुन पुग्छ (सार्देल्लो, २००९) । यसका साथै मैले समानुभूतिपूर्ण वैधताको विचारलाई मानिसको एकअर्काप्रतिको भावनात्मक स्वभावलाई थप समानुभूति तथा सम्मान सिर्जना गर्न पनि प्रयोग गरें । डाइड्स (२००८) का अनुसार, समानुभूतिपूर्ण वैधताका दुई प्रकार छन्; बाह्य समानुभूतिपूर्ण वैधता जसले अभ्यासरत अनुसन्धान साझा गरिएको दर्शकलाई प्रभावित गर्छ र अर्को भनेको आन्तरिक समानुभूतिपूर्ण वैधता जसले अभ्यासरत-अनुसन्धानकर्ता तथा अनुसन्धानको लाभार्थीलाई विकेन्द्रीकरणको माध्यमबाट उनीहरूको आफ्नै दृष्टिकोण मार्फत अरूहरूको दृष्टिकोण सम्म पुग्नका लागि सहयोग पुर्याउँछ । व्याख्यात्मक सिद्धान्तका रूपमा - गहन रूपमा सिंचित ऊर्जा प्रभावित मूल्यहरूको विकास, अभिव्यक्ति अथवा सञ्चारका लागि बाह्य-समानुभूतिपूर्ण वैधता महत्वपूर्ण छ । यसका साथै, जीवित शैक्षिक सिद्धान्तको वैधता मूल्याङ्कन गर्नका निम्ति जानशास्त्रीय गुणस्तरिय मानकको रूपमा काम गर्नको लागि पनि यो महत्वपूर्ण छ । उदाहरणका लागि, मेरो भिडियो (२७/०८/२०२०) मा निम्न टिप्पणीहरूले समानुभूतिपूर्ण अनुनाद तथा बाह्य-समानुभूतिको वैधता प्रदर्शन गर्छ ।





भिडियो ३: अन्तर्मुखी व्यक्तिका रूपमा मेरा असफलता तथा संवेदनशीलता साझा गरेको मैले पोस्ट गरेको भिडियोमा बाह्य समानुभूति वैधता (श्रेष्ठ, २०२०ख)  
[https://www.instagram.com/tv/CEXVFM\\_htT3/](https://www.instagram.com/tv/CEXVFM_htT3/)

त्यसै गरी मै, समानुभूतिपूर्ण अनुनाद तथा आन्तरिक समानुभूतिपूर्ण वैधताको एक नमुना भिडियो (२३/९/२०) मार्फत प्रदर्शन गरिएको छ जहाँ, मैले मेरो जीवन साथीलाई उसको असफलता तथा तथा संवेदनशीलता अनुभव सुनाउनुका साथै तिनलाई सम्बोधन गर्न अनुरोध गरेकी थिएँ । उक्त भिडियो मेरो इन्स्टाग्राम ह्यान्डल र युट्युब च्यानलमा हेर्न सकिन्छ ।





भिडियो ४: कुराकानीको त्यस बिन्दु जहाँ म अर्थात अनुसन्धानकर्ता एवम् अतिथी वक्ता, सागर सत्यालको जिवनसाथी उसको असफलताको बयानको निम्ति भूमिका बाँध्दै छु । (श्रेष्ठ, २०२० ग)  
[https://www.youtube.com/watch?v=yjDKKUxzC\\_E&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=yjDKKUxzC_E&feature=youtu.be)



भिडियो ४: कुराकानीको ६ मिनेट पश्चात्, जब सागरले आफ्नो पुर्व-प्रेमिकासँग पहिलो पटक उसले भोगेको हिनताबोध बारे बताइरहेका छन् (श्रेष्ठ, २०२० ग)  
[https://www.youtube.com/watch?v=yjDKKUxzC\\_E&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=yjDKKUxzC_E&feature=youtu.be)



भिडियो ४: कुराकानीको ८ मिनेट तिर, जहाँ सागरले आफ्ना विगतको सम्बन्धमा रहेको असफलता तथा संवेदनशीलताले कसरी उसलाई आजको मानिसमा परिणत गर्यो र वर्तमानमा उसले सम्बन्धहरूलाई कसरी हेर्छ भन्ने बारे बताउदै छ (श्रेष्ठ, २०२० ग)  
[https://www.youtube.com/watch?v=yjDKKUxzC\\_E&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=yjDKKUxzC_E&feature=youtu.be)

समानुभूतिपूर्ण अनुनाद र समानुभूतिपूर्ण वैधताको विधीको पालना गर्दै, म यो हेर्न चाहन्थेँ कि मानवतामा समृद्धि ल्याउने कार्यमा मैले योगदान पुर्याउने क्रममा, ऊर्जा-प्रवाहित मान्यताको असफलता तथा संवेदनशीलतालाई स्वीकार तथा आत्मसाथ गर्ने - मानव हुनुको साझा बुझाइको विकास अरुलाई पनि बुझाउन सकिने रूपमा विकसित गर्न सकिन्छ कि सकिदैन भनेर म हेर्न चाहन्थेँ । यही कार्यमा चार महिना बिताएपछि र दश जनासँग उनीहरूको असफलताको अनुभवबारे आलोचनात्मक संवाद गरेपछि, विद्यावारीधिको विद्यार्थीका रूपमा मेरो जीवित सिद्धान्त कार्य अनुसन्धान (लिभिड थ्योरी एक्सन रिसर्च) को पहिलो चरणको योजना तयार पार्न मद्दत पुग्यो । शैक्षिक नेताहरूलाई भावानात्मक साक्षरताबारे कार्यशालाको आयोजना गर्नु यस चरणको योजना थियो ।

निम्न भिडियो (१६/९/२०) ले मैले रूपान्तरण प्रक्रियालाई अँगालेर आफ्नो संवेदनशीलता स्वीकार गर्ने तथा आत्म-करुणात्मक बन्ने मेरो जीवन जिउने मूल्यमा बाँचेर यहाँसम्म कसरी आइपुगेको छु भन्ने कुरा दर्शाएको छ । आफ्नो अन्धकार पक्षहरू स्वीकार गर्न डराउने देखि लिएर बिस्तारै थोरै शब्दहरूमा व्यक्त गर्ने सम्म र त्यहाँ देखि खुला रूपमा आफूलाई अभिव्यक्त गर्ने र अब अरु मानिसहरूलाई पनि

संवादमा ल्याउनेसम्मको यात्रा तय गरेकी छु । यो मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने एक भिडियो पोडकास्टको कार्यक्रमको लागि गरिएको कुराकानी थियो ।



भिडियो ५: जीवित शैक्षिक सिद्धान्त अनुसन्धानको कार्यपद्धति (साइकबिगान, २०२०)

<https://www.youtube.com/watch?v=NPbgTgb6vfA>

भावना: “भावनात्मक बौद्धिकता बारे सत्रहरू सञ्चालन गरे तापनि, कहिलेकाहीं म आफैं पनि कस्तो प्रतिक्रिया जनाउने भन्ने बारे अनभिज्ञ रहने स्थिति पनि आएको छ । मलाई बेचैनी भएको समय पनि छन् । म पनि दुखी तथा निराश भएको छु । जीवनको यस चरणमा मैले के महसुस गरेको छु भने, मानव जाति भएको नाताले हामी असफलताबाट मुक्त भने छैनौं । जीवनमा सबैभन्दा बढी महत्वपूर्ण कुरा भनेको नै कसरी असफलता तथा संवेदनशीलतालाई थप आत्मसाथ गर्न सकिन्छ भनेर थाहा पाउनु हो । भावनात्मक बौद्धिकता क्षेत्रमा काम गर्ने भएको भएर मात्र पनि, मैले आफ्नो भावनाहरूलाई सही व्यवस्थापन गर्न सक्छु भनेर यसै भन्न मिल्दैन । – त्यसैले अब मैले कसरी सुधार ल्याउने तथा अझ बढी मानवीय हुनका लागि कसरी थप काम गर्ने ? भन्ने प्रश्नले नै मलाई डोर्याउँछ । त्यसैले अहिले मैले मेरो सबै अभ्यासहरू विचार गर्न थालेकी छु; मेरो आफ्नै सामाजिक सञ्जालको प्रयोगलाई त समेत यस कोणबाट हेर्ने थालेकी छु ।

मेरा कामलाई सुधार गर्ने हेतुले मैले मेरा साथी, सहकर्मी, विद्यार्थी तथा मेरो सामाजिक सञ्जालमा रहेकाहरूलाई समेत संलग्न गराएँ । यी सबैले मलाई उत्पादनमूलक संवादहरूको चक्रमार्फत व्यक्तिगत तथा सामुहिक रूपमा ज्ञान सिर्जनाका लागि नयाँ सम्भावनाका ढोकाहरू खोलिए । संवादका यी आलोचनात्मक चिन्तनशील चक्रहरूले मलाई मेरा अभ्यासहरूमा निरन्तर चिन्तन गर्ने, मेरो कामको गुणस्तरको मापन गर्न, तथा एक मानवको रूपमा मेरो आफ्नो सुधारमा सहयोग पुर्यायो । मेरो मूल्याङ्कनको मापदण्ड सदैव मेरो जीवन जिउने आत्म-करुणाको मान्यता नै थियो । मेरो तथ्यांकको विश्लेषण गर्ने क्रममा के म आफ्नो मान्यतामा बाँचिरहेको छु कि एक जीवित विरोधाभासको रूपमा मात्र भएको छु भन्ने बारेमा म सजग थिएँ । मैले तथ्यांकको रूपमा - मेरो जीवनको आत्म-करुणाको मूल्य दाबी गर्ने भिडियो सामग्रीहरू, आफ्ना चिन्तनशील जर्नल, डिजिटल मिडियाका पोस्टहरू, मैले आफूले दिएको अन्तर्वार्तामा बोलेको शब्दहरू, तस्वीरहरू तथा मैले अनलाइनमा पाएका कमेन्टहरूको भित्र नियालेर हेरेँ र सन्दर्भ सामाग्रीको रूपमा प्रयोग गरेँ ।

मैले सांस्कृतिक अनुसन्धानको सूक्ष्म स्थितीबाट पनि प्रमाण जुटाएँ । साथै, सबैभन्दा पुरानो मध्येको एक साथीसँग भएको कुराकानी र त्यसपछि मेरा आलोचनात्मक साथीहरूबाट आलोचनात्मक चिन्तन र मूल्याङ्कनद्वारा पनि प्रमाण जुटाएँ । अपराजिता झा, महिमा पोद्दार र सागर सत्याल मेरा आलोचनात्मक साथीहरू हुन् जसले आलोचनात्मक संवादद्वारा मेरा दाबीहरूलाई परिक्षण गर्न सहयोग गरेका थिए । अपराजिता मेरो विद्यार्थी सँगसँगै सहकर्मी पनि हुन्, महिमा मेरो कर्मचारी हुन् भने सागर मेरो जिवनसाथी हुनुका साथै संस्थाका सह-संस्थापक समेत हुन् । त्यस सँगसँगै व्यक्तिगत रूपमा तथा जुममा भएको चिन्तनशील संवादद्वारा साझा संवेदनशीलता, विश्वसनीय सम्बन्ध तथा अर्थपूर्ण प्रश्नहरू मार्फत हामी 'अनुसन्धानको संस्कृती'(कल्चर अफ इन्क्वायरी) मा पनि संलग्न भयौं (भौघान र डेलड, २०१९) । अभ्यासमा सुधारका ल्याउनका निम्ति परिवर्तनको दिशा टुङ्ग्याउनु अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले मैले मेरो अभ्यासलाई आलोचनात्मक-चिन्तनको शृङ्खला, तथा आलोचनात्मक साथीहरूको एवम् प्रमाणीकरण समुहहरूको प्रतिक्रियामार्फत रुपान्तरण र सुधार गरिरहेँ । अनलाइन लेखाले मलाई चिन्तनको अर्थ लगाउनमा आइपर्न सक्ने सीमिततालाई सम्बोधन गर्न मद्दत गर्‍यो; शिक्षार्थीको रूपमा पनि मलाई आफ्नो स्मृतिबाट सम्झन र शिक्षण अभ्यासको क्रममा मौखिक रूपमा चिन्तनशील क्षणहरूलाई व्यक्त गर्न दुवैमा चुनौती हुने गथर्यो, विशेष गरी शिक्षण प्रक्रियामा जुन प्रायः मौन स्तरमा नै सञ्चालन हुने गर्छ । मैले आफैँसँग सौधेको प्रमुख प्रश्न भनेको मैले दाबी गरिरहेको ज्ञानलाई प्रमाणित गर्नका निम्ति मसँग यथेष्ट प्रमाणहरू छन् कि छैनन् त भन्ने नै थियो । मैले खोजिरहेको प्रमाणमा पुस्ताको प्रमाणीकरणको परीक्षण, सन्निहित ज्ञान तथा सन्निहित मूल्यहरूबाट, शैक्षिक अनुसन्धान विधिहरूको उदयबाट, शैक्षिक अनुसन्धानको तर्क एवम् आफूमा तथा अरुमा शैक्षिक प्रभावबाट शिक्षण सिद्धान्तहरूको परीक्षणहरू समावेश थिए (विलियम र अन्य, १९७२) ।

मैले हवाइटहेड र हक्सटेबल (२०१५) ले स्व-अध्ययन अभ्यासरत अनुसन्धानमा प्रस्तुत गरेका स्पष्टीकरणहरूको वैधतामा पनि जोड दिएँ । यो अनुसन्धान सिकाइ सुधार गर्न अनुसन्धानकर्ताको आफ्नै अभ्यासहरूको अन्वेषणद्वारा विशिष्टिकृत छ । मैले विद्यावारिधिका मेरा सहपाठीहरू, मेरा पर्यवेक्षकहरू, एवम् कार्यस्थलका मेरा सहकर्मीहरू लगायतका सबैलाई जुटाएर प्रमाणीकरण समुहको निर्माण एवम् उपयोग गरें । यसमा मैले ह्याबरमस (२००२) द्वारा निर्मित सामाजिक वैधताका चार मापदण्डहरू: बोधगम्यता, औचित्य, सत्यवादीता, र प्रामाणिकताबाट व्युत्पन्न चार प्रश्नहरूको प्रयोग गरें, जुन मेरो व्याख्याको बोधगम्यता, मेरो दाबीको औचित्य, मेरो सामाजिक-ऐतिहासिक तथा सामाजिक-सांस्कृतिक चेतनाको फैलावट, तथा मेरो व्याख्याको प्रामाणिकतासँग सम्बन्धित थिए ।

भावनात्मक बौद्धिकता (इमोसनल इन्टेलिजेन्स) सँग सम्बन्धित शैक्षिक पहलको नेतृत्व गर्दागर्दै मैले कसरी आफ्नो अभ्यास सुधारका निम्ति आफ्नो जीवनको मूल्य अनुसार बाँचे (वा बाँचिनँ) ?

यस भागमा मैले कसरी असफलता तथा संवेदनशीलतालाई स्वीकार गर्दै, आत्म-करुणात्मक भएर आफ्नो जीवनको मूल्य अनुरूप बाँच्न शुरु गरें भन्ने बारे जानकारी गराउँनेछु । यी मूल्यहरूले मेरो समानुभूतिको तथा आत्म-जागरूकताको सीपमा अभिवृद्धि गराइ अझ राम्रो मान्छे बन्नका निम्ति संवादको तीनवटा चक्रमा कसरी मद्दत गरे भन्ने विषयमा पनि छलफल गर्नेछु । ती तीन चक्र रहेका छन्: आफ्नो जीवनको मूल्य माथि प्रश्न गर्ने- चिन्तन चरण; आफ्नो जीवनलाई आत्मसाथ गर्ने- स्वीकारोक्ति चरण; तथा "आनन्दसँग बाँच्ने" कार्यान्वयन चरण (ढुंगाना, २०२०) । म यो पनि बताउनेछु कि असफलता तथा संवेदनशीलताहरूको जीवित स्वीकारोक्तिले भावनात्मक बौद्धिकता सम्बन्धी काम गर्ने उद्यमीको रूपमा मेरा अभ्यासहरूमा सुधार ल्याउनका साथै कसरी मलाई मान्छेको रूपमा पूर्णतः सुधार ल्याउनलाई सहयोग पुर्यायो ।

## १) आफ्ना मूल्यहरू बारे चिन्तन गर्दा

एउटा जीवित सिद्धान्त अनुसन्धानकर्ताका लागि, “जीवित मूल्य” भनेको उसले जीवनलाई अर्थ र आशय दिनका लागि प्रयोग गरेको ऊर्जा प्रवाहित सात्विक मूल्यहरू हो । यी मूल्यमान्यताहरूको अभ्यासका क्रममा उत्पत्ति हुँदा नै डिजिटल दृष्य डाटाको सहयोगमा स्पष्टिकरण गरिने तथा सञ्चार गरिने गरिन्छ (व्वाइटहेड, २००४) । मेरो सामाजिक सञ्जालको प्लेटफर्म अहिले मेरा जीवनका मूल्यमान्यताहरू माथि चिन्तन गर्ने थलो भएको छ, र ती मूल्यमान्यताको आलोचनात्मक चिन्तनको यात्रा कसरी सुरु भयो भन्ने कुराको विवरण समेत त्यहीं रहेको छ ।

६ अगस्ट, २०१४ मा मैले क्याप्सन विनै फोटो हालेर @feelingshrestha नामको आफ्नो इन्स्टाग्राम खाता खोलेँ । त्यतिबेला ललितपुरको एउटा गाउँमा म डेढ वर्षदेखि एकस्वयंसेवक शिक्षकका रूपमा काम गरिरहेकी थिएँ । यतिकैमा स्मार्टफोन चलाउँदा लागेको पट्यारबाट छुटकारा पाउनका लागि आफूलाई व्यस्त राख्नका निमित्त मैले इन्स्टाग्राम अकाउन्ट बनाउने आकस्मिक निर्णय गरेकी थिएँ । मेरो नाम भावना श्रेष्ठ, यसैलाई अँग्रेजीमा अनुवाद गरेर @feelingshrestha रोजेकी थिएँ । यसका दुईओटा कारण छन्:

पहिलो त नेपालमा धेरै जनाको नाम भावना हुन्छ र पहिले नै इन्स्टाग्राममा यो नामका थुप्रै खाताहरू सञ्चालनमा थिए । दोस्रो कारण चाहिँ यो नाम धेरै नै सामान्य भएकाले मलाई मेरो नाम बच्चेदेखि नै मन पर्दैन थियो । त्यस कारणले, केही हदसम्म आफ्नो पहिचानलाई नयाँ मोड दिनका निमित्त मैले यो खाता खोलेँ । तस्बिर सम्पादन गर्नमा म सिकारु मात्रै भएकाले शुरुवाती दिनमा यो मञ्च प्रयोग गर्न मलाई केही संकोच लागेको थियो । अर्को कारण भने म ग्रामिण भेगको एउटा विद्यालयको छात्रावासमा बस्थेँ, र मसँग साझा गर्नलाई त्यस्तो विशेष केही पनि थिएन जस्तो लाग्थ्यो । यही तरिकाले सन् २०१४ मा मैले इन्स्टाग्राममा केवल ७ वटा मात्र तस्बिर पोस्ट गरेकी थिएँ ।

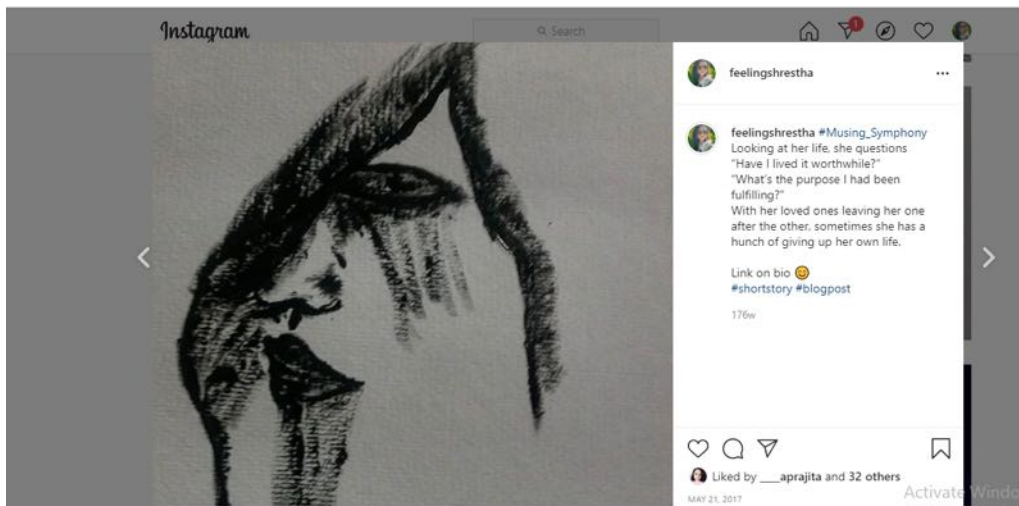
अप्रिल २०१५ मा, मैले स्वयंसेवालाई निरन्तरता दिने निर्णय गरेँ तर मलाई विद्यालयको छात्रावास छाड्न रहर जाग्यो । त्यसैले, मैले निर्णय लिएँ कि म हरेक दिन काठमाडौँबाट विद्यालय आवतजावत गर्नेछु । यसो गर्दा मेरो यात्रा लामो त हुने थियो तर विस्तारै मेरा साँझ र शनिबारे विदाका दिनहरू निकै आनन्ददायी हुन थाले, किनकी अब मसँग प्रशस्तै टहल्लिने स्थानहरू थिए । त्यतिबेलासम्म मैले इन्स्टाग्रामको फिल्टरले कसरी काम गर्छ भन्ने पनि जानिसकेकी थिएँ । इन्स्टाग्राममा फिल्टर गरिएका तस्बिरहरू पोस्ट गर्ने क्रम पनि जारी नै थियो । म साथीहरूसँग बाहिर घुम्न गएका बेला देखि जीवनमा केही नयाँ उपलब्धी हासिल गर्दा सम्मका सबै खाले तस्बिरहरू इन्स्टाग्राममा फर्त साझा गर्ने गर्थेँ । मेरो ध्यान क्याप्सनमा भन्दा तस्बिरको गुणस्तरमा बढी हुन्थ्यो । त्यसबेला जुन ह्यासट्याग धेरै चलिरहेको हुन्थ्यो, त्यही नै मेरो क्याप्सन हुने गर्थ्यो । फेब्रुअरी २०१५ मा एउटा दुर्घटनामा मैले मेरो प्रेमीलाई गुमाएँ । आफ्ना भावनालाई स्वीकार्दै चुपचाप रहनुको सट्टा, जे भत्किएको थियो त्यसलाई स्वीकार्न समय समेत नलिइकन मैले आफ्नो जीवनलाई अघि बढाउने सोचेँ । अहिले फर्किएर हेर्दा मलाई त्यो दुर्घटनासँग सम्बन्धित मेरा भावनाहरूबाट म भागिरहेको थिएँ भन्ने महसुस हुन्छ । असफलता र सहनशीलतालाई स्वीकार गर्ने आफ्नो मूल्य अनुसार म चलन असमर्थ भएँ । न त मैले इन्स्टाग्राममा त्यो दुर्घटनाको बारेमा केही साझा गरेँ, न त मैले संवेदनशीलताबाट किन भागिरहेको थिएँ भन्ने बारे चिन्तन नै गरेँ । यसै क्रममा २०१५ अप्रिल २५ मा नेपालले ठूलो भूकम्पको

धक्का महसुस गर्‍यो जसमा ८९७० जनाको मृत्यु भयो भने १९८ जना बेपत्ता भए । साथै, २२,३०३ जना गम्भीर रूपमा घाइते भए (सुवेदी र क्षेत्री, २०१९) । भूकम्पका पराकम्पनहरूले मुलुकमै एउटा ठूलो संकटको अवस्था सिर्जना गर्‍यो । म पनि अस्थायी आश्रयमा बसिरहेकी थिएँ तर मेरो इन्स्टाग्राममा त्यो पीडा कहींकतै पनि देखिएन, बरु मेरो इन्स्टाग्राम घमाइलो बगैंचामा रमाइरहेका तस्वीरहरूले भरिएका थिए । त्यो समयमा म एउटा "जीवित विरोधाभासी" रहेछु, जुन धेरै वर्षसम्म मैले थाहा सम्म पाउन सकिनेँ ।

पछि मे, २०१७ मा एक्कासी मैले आफैँलाई रित्तो महसुस गर्न थालेँ । यद्यपि, मेरो जीवनमा कुनै विशेष परिवर्तन भने भएको थिएन । त्यसबेलासम्म मैले काठमाडौँको एउटा प्रतिष्ठित कलेजमा काम गर्न सुरु गरिसकेकी थिएँ र अङ्ग्रेजीमा एम्. फील पनि गर्दै थिएँ र नेपालका शैक्षिक संस्थामा भावनात्मक बौद्धिकताको अभ्यासका लागि अनुसन्धानमा केन्द्रीत थिएँ । यसका अलावा म राम्रै कमाइरहेकी थिएँ, मैले चाहेको खण्डमा मसँग बाहिर घुम्न जाने साथीहरू पनि थिए । तर अचानक एकलोपना र चिन्ताले गाँज्दै गरेको भावनाले मलाई त्रसित बनायो । अनुसन्धानको शास्त्रीय समीक्षा गर्दा म भावनात्मक बौद्धिकता बारे थुप्रै पुस्तक र आलेखहरू हेर्नमा व्यस्त थिएँ । त्यही समयमा गोलम्यान (२००६) को पुस्तक मेरो हातमा पर्यो, जहाँ उनले खुशी र उत्पादनमूलक जीवनका लागि आत्म-जागरुकताको महत्व बारे चर्चा गरेका थिए ।

“आत्म-जागरुकता भनेको भावनाले बगाउने, चर्को प्रतिक्रिया जनाउने र आफ्नो अनुभवलाई चर्को आवाजमा फर्काउने मनोयोग होइन । बरु यो एक तटस्थ बस्ने मोड हो जहाँ अशान्त भावनाहरूका बीचमा पनि आत्म-चिन्तनशीलताको प्रक्रिया यथावत रहिरहन्छ । कम्तीमा पनि यो अनुभूतिबाट साधारण रूपमा केही कदम पछि हट्न सक्छ । चेतनाको समानान्तर धारा जुन 'अधि' हो, त्यसैमा डुबेर वा हराएर जाने भन्दा पनि मुख्य प्रवाह भन्दा माथि वा छेवैमा रहेर, के भइरहेको छ भन्ने बारे सचेत रहेर बस्छ ।” (पृ. ४७)

आफू सचेत हुनुपर्ने आवश्यकताको महत्व बुझ्दै, मैले त्यसबेला जुन परिस्थितिमा थिएँ, त्यसै भित्र रहेर आफ्नो जीवनको मूल्यलाई मुल्यांकन गर्न आवश्यक ठानेँ । त्यसपछि, जीवनमा पहिलो पटक मैले मेरो जीवनको उद्देश्यबारे सोचेँ, पहिलोपटक उद्देश्य भेट्टाउन पनि नसकेको असफलताको बारे पोस्ट साझा गरेँ, र सम्बन्धहरूबारे मेरो संवेदनशीलतालाई पनि साझा गरेँ ।



दृश्य एक: मैले मेरो एउटा लेखसहित गरेको चित्रमा म कति रित्तो महसुस गर्दै थिएँ भन्ने बारे चित्रण गरेकी थिएँ (श्रेष्ठ २०१७)।

मेरो पोस्टमा मान्छेहरुले कस्तो प्रतिक्रिया दिनेछन् र कस्तो खाले प्रश्न तेर्स्याउने छन् भन्ने बारेमा म चिन्तित थिएँ । यद्यपि, कसैले पनि यसबारे मलाई केही पनि सोधेन । त्यसले मेरो गहुँगो मनलाई हलुंगो बनाउन मात्र सहयोग गरेन, पछाडि फर्किएर आफ्ना असफलता तथा संवेदनशीलता माथि चिन्तन गर्ने हौसला पनि प्रदान गर्यो । ब्राउन (२०११) यो तर्क अघि सार्छन् कि संवेदनशीलता नै सम्पूर्ण रूपमा हृदयदेखि नै बाँच्नका लागि आधार हो र हाम्रो संवेदनशीलताका आधारमा नै हाम्रो साहसको मापन हुन्छ । केही दिनपछि, एम्.फील पहिलो समेस्टरको नतिजा आयो । म कक्षामा प्रथम त भएकी थिएँ तर त्यसले मलाई कति पनि खुसी बनाएन । मलाई झन्झन् धेरै अँध्यारो महसुस हुन थाल्यो । महीनौंसम्म यही क्रम चलेपछि मैले परामर्श लिनेबारे सोचें । उनले मलाई स्त्रीरोग विशेषज्ञकहाँ जान सुझाए किनभने ६ महीनादेखि मेरो महीनावारी रोकिएको थियो, मलाई जे भइरहेको थियो त्यसको सम्भावित कारण यो पनि हुन सक्थ्यो । यो निर्णय सही साबित भयो । मलाई पोलिस्टिक ओभरियन सिन्ड्रोम (पीसीओएस) देखा पर्यो । पीसीओएसलाई “थप स्वास्थ्य समस्या समेत निम्त्याउने अतःस्त्रावी प्रजनन रोगका रूपमा लिइन्छ” र परिणामस्वरूप यसबाट प्रभावित महिलामा “मनोवैज्ञानिक व्यथा” देखिन्छ । (बेरी र अन्य, २०११, पृ. २४४९) बढ्दो शरीरको तौल र भारी मानसिक तनावका बाबजुद म मेरो शारीरिक भलाईको लागि काम गर्न बाध्य थिएँ, किनकी सकारात्मक विचार आउनका लागि पनि गहन चिन्तनशील अभ्यास गरेको हुन पर्थ्यो । यद्यपि, गहुँगो मानसिक तनावका बिच मलाई जीवनबारे सोच्नु र खाली पानामा आलेख तयार पार्नु एकदमै कष्टप्रद थियो । आफ्नो मूल्यमा बाँच्नुभन्दा म एउटा “जीवित विरोधाभासी” बन्नु मेरा लागि सहज थियो । विस्तारै नियमित चिन्तनका फाइदा र संवेदनशील आफूलाई स्वीकार्दा म आफ्नो परिस्थितिबारे थप सचेत हुन थालेकी थिएँ । यसले मलाई केही शक्ति दिन थाल्यो ।





दृश्य २: इन्स्टाग्रामको एउटा पोस्टमा मैले आफ्नो पीडाको बारेमा साझा गरेकी थिएँ, जसबाट निकै राहत पनि महसुस भयो । मैले त्यसो किन गरें भन्ने टिप्पणी गर्नु भन्दा पनि केही साथीहरूले मप्रति समानुभूति दर्शाए (श्रेष्ठ, २०१८) ।

अतःसावहरूको उतारचढावका कारण मेरो शरीर अनियमित तवरले सुन्नित्तने गर्थ्यो । र, मलाई निकै गहिरो दुखाइको महसुस हुन्थ्यो । भर्खरमात्र प्राप्त नयाँ साहस, माया तथा समानुभूति आशाका किरण बनेर मेरो जीवनमा आएका थिए । त्यसैले धेरै चिन्तन गर्नमा र डायरी लेख्नमा ध्यान केन्द्रित गर्नुको सट्टा, मैले यसलाई केही थप रचनात्मक, रङ्गीन र सहज बनाउने सोचें (दृश्य तीनमा देखाइए अनुसार) । यसरी २०१८ जनवरी १ देखि आफ्नो जीवनको मूल्य तथा चिन्तनलाई इन्स्टाग्राम पोस्टहरूमार्फत सार्वजनिक गर्न थालें । यो प्रतिबद्धताले मलाई कसरी मेरो प्रतिविम्ब परिक्षण गर्ने संस्कृतिमा संलग्न बनायो । मेरो व्यवहारिक चिन्तनले प्रेम, र करुणामार्फत आफू र अरुका लागि सम्मान बढाउनुका साथै अझ महत्वपूर्ण मान्छे बन्ने आनन्दलाई अन्वेषण गर्न मददत पुर्यायो । यो प्रतिबद्धताले मलाई मेरो चिन्तनशील अभ्यासले कसरी प्रेम, करुणा, आफू र अरुको लागि आत्म-सम्मान जस्ता सकारात्मक मूल्यहरूको बिजारोपण गर्यो भनेर सोधपुछको संस्कृतिमा संलग्न गरायो । यसका साथै सिकाइ प्रतिको प्रेम बाढ्न र अझ महत्वपूर्ण कुरा मलाई मानव हुनुको आनन्द पाउन समेत सहयोग गर्यो ।

## २) जीवनको स्वीकारोक्ति

मेरा असफलता तथा संवेदनशीलताको स्वीकारोक्तिले मेरो जीवनमा सामान्यतः निकै गहिरो प्रभाव पार्यो । विशेषगरी यसले मलाई मेरो अतितलाई स्वीकार गर्न तथा मेरो वर्तमान बारे सचेत रहन, थप लचिलो हुन, र अझ बढी आत्मविश्वासी तथा आशावादी हुनलाई सहयोग पुर्यायो । उदाहरणका लागि, निम्न आत्म-चिन्तनशील इन्स्टाग्राम पोस्टमा मैले जुन बेला जे भैरहेको छ त्यसलाई स्वीकार गर्ने मेरो प्रवृत्तिमा वृद्धि सँगसँगै आफ्नो बढ्दो जागरूकता, लचकपन, र आशावादीता पनि दर्शाएको छ ।



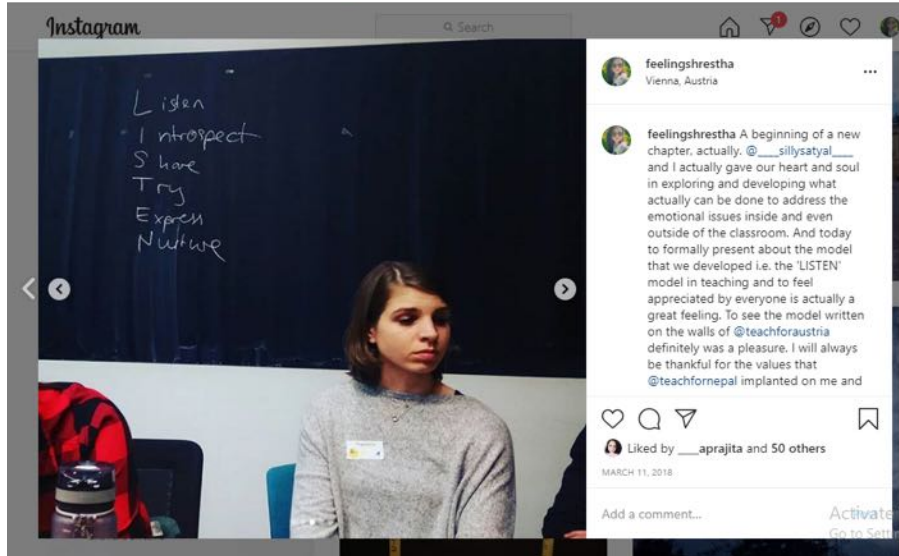
दृश्य तीन: असफलता र संवेदनशीलतालाई स्वीकार गर्ने प्रतिबद्धताको ७६ औं दिन (श्रेष्ठ, २०१८)

लस्काल्जो (२०१४) ले अघि सारेको तर्क अनुसार हाम्रो असीमित अहंकारलाई कैद गरेर तथा नम्रता प्रदान गरेर असफलताले हामीलाई हामीभन्दा पर हेर्न सहयोग गर्छ र त्यसैकारण थेराउपेटिक (उपचारात्मक) पनि हुन सक्छ । मेरा असफलता र संवेदनशीलता माथिको निरन्तर चिन्तनले, मैले आफ्नै आत्मप्रति मेरो चेतना बढाउन सक्षम भएँ, जसले करुणात्मक आत्म-प्रेमको मात्र विकास गरेन, अरु प्रति अझ थप समानुभूतिपूर्ण हुनका लागि पनि सहयोग गर्यो ।

मेरो जीवित स्वीकारोक्तिसँगै, मैले दुईवटा कुराहरूको अपेक्षा राखेको थिएँ । पहिलो त हरेक असफलताबाट ज्ञान हासिल गरेर सुधार र नवीनताको प्रवर्धन गर्ने (केनन र एडमन्डसन, २००५), र दोस्रो मेरा पारस्परिक सम्बन्धहरूमा सुधार (जिहाड र अन्य, २०२०) । मैले त्यतिबेला भर्खर मात्रै आफ्नो संस्था सुरु गरेकी हुनाले, हामीले पहिले सोचे अनुरूपको पद्धतिमा असफलता हात लागेको स्वीकार्नुले मात्र पुग्दैनथ्यो, संस्थालाई निरन्तरता दिनका लागि सहयोग पुर्याउने केही नवीन विचारको पनि जरुरत पर्ने थियो । हाम्रा गल्तीहरूबाट निरन्तर सिक्ने कुराले मलाई नेताको रूपमा मेरो अभ्यासमा सुधार गर्न मद्दत गरेको थियो जस अन्तर्गत सुन, आत्मसमीक्षा गर, साझा गर, प्रयास गर, अभिव्यक्त गर र विकसित गरको अंग्रेजी शब्दहरू Listen, Introspect, Share, Try, Express, Nurture को पहिलो अक्षर मिलाएर संक्षिप्त रूप 'LISTEN' (नेपालीमा अर्थ- सुन्नुहोस्) को हामीले आफ्नै खाका (मोडल) विकास गरेका थियौँ । हाम्रा लागि "लिस्सन" (LISTEN-सुन) सबैको मूल थियो, कुनै पनि पूर्वाग्रह बिना आफूलाई तथा अरूलाई सुन्न सक्ने र आत्म-जागरुकता तथा समानुभूतिको भावनालाई संरक्षण गर्नको निम्ति हाम्रो संवेदनशीलतालाई तथा असफलतालाई आत्मसाथ गर्ने भन्ने जनाउथ्यो । विचार यो थियो कि आफूलाई नयाँ सम्भावनाहरू खोलेर मात्र, हामी त्यसलाई आफ्नै जीवनसँग जोड्ने अर्को चरणमा जान सक्छौँ; जुन ज्ञानलाई विवेकमा परिणत गर्नको लागि आवश्यक कदम हो । त्यसपछि, 'इन्ट्रोस्पेक्ट' (Introspect-आत्म-समीक्षा) भनेको आत्म-चिन्तन गर्नु हो जहाँ हामी आफैलाई महत्वपूर्ण उपकरणहरूद्वारा सशक्त बनाउँछौँ; यी उपकरणहरूले जसले काम पूरा गर्नको लागि आत्म, सम्बन्ध, तथा प्राथमिकताका बारे प्रश्नहरू उत्प्रेरित गर्छ र व्यक्तिगत जीवन दर्शनहरू लिएर आउँछ । यसपछि 'शेयर' (Share-साझा गर्ने) चरणमा आइपुगिन्छ जहाँ हामीलाई हाम्रा भावनाहरू र हाम्रो अधिल्लो जीवनका अनुभवहरूमा आधारित हाम्रा जीवन दर्शनहरू बिना कुनै अवरोध साझा गर्न प्रोत्साहित गर्दछ । यो त्यही चरण हो जहाँ असहमति भए पनि समानुभूतिलाई बढावा दिँदै हामी नम्र र करुणामयी स्वरमा कुरा गर्ने वातावरणको सिर्जना गर्छौँ । जब हामी साझा गर्छौँ, हाम्रो अभिव्यक्ति कौशलमा सुधार ल्याउँछौँ र बाँकीले सक्रिय रूपमा सुन्छन्, जसले समानुभूतिको विकासलाई अझ बढावा दिन्छ । अर्को चरण 'ट्राइ'

(Try-प्रयास) भन्नाले आत्म-ज्ञान, सम्बन्ध र काम पूरा गर्ने विचारका सम्बन्धमा हाम्रा आफ्नै तथा अरूको दृष्टिकोणहरू सुनिसकेपछि, वास्तविक संसारमा जानु र तिनीहरूको कार्यान्वयन गर्ने प्रयास गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कार्यान्वयन गरिने विचार भन्नाले भर्खर मात्रै बनेको नयाँ वा अहिले झन् सशक्त बनाइएको पुरानो अवधारणा पनि हुन सक्छ । एक पटक 'वास्तविक संसार' मा भन्दा बाहिर निस्किएर हेर्ने हो भने त्यहाँ हाम्रो विचार, अनुभूति र बानीमा फेरबदल ल्याउन सक्ने थुप्रै कुराहरू हुन्छन् । त्यहाँ पनि पुनः असफल हुने सम्भावना रहिरहन्छ । त्यसैले अभिव्यक्तिको चरणमा हामी फेरि आफ्नो नयाँ अनुभवहरू व्यक्त गर्दछौं र पुनः चिन्तन गरेर अन्ततः 'नर्चर' (Nurture-विकास गर्ने) चरणमा पुग्छौं । यस चरणमा आफ्नो बारेमा आलोचनात्मक अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्नुका साथै अरूको दृष्टिकोण समेत बुझ्ने भएकाले, आफ्नो जीवनभरीमा आफ्नै राम्रो संस्करण बन्न सिकनका लागि हामीले LISTEN मोडलको पनि विकास गर्न जान्नुपर्छ । अभिव्यक्ति प्रस्तुत गर्न पुग्छौं अन्त्यमा संरक्षणको चरणसम्म पुग्नुजेल हामीले आफ्नो आलोचनात्मक अन्तरविचार बुझ्ने र अरुबारे जान्ने स्थितिमा आफुलाई पाउँछौं । र, यसरी "LISTEN" विधिलाई बुझ्न र आफ्नो जीवनलाई उत्कृष्ट रूपान्तरण गर्न मद्दत पुग्छ । यो विधि आत्म-जागरुकता र करुणाको विकासका निम्ति मेरो व्यक्तिगत र पेशागत जीवन दुवैमा एकदमै सहयोगी रह्यो । हामीले हाम्रो पद्धति बारे साझा गरेका मध्ये एकजनाले आलोचनात्मक चिन्तन गर्दै यस्तो लेखेका थिए:

“मैले भावना दिदी र सागर दादालाई करीब डेढ वर्षअघि ग्लोकलखबरमा भेटेको थिएँ। जहाँ सागर दादाले मलाई ... 'LISTEN' को बारेमा जानकारी दिनुभयो । ती शब्दको पूर्ण अर्थ: सुन, आत्मसमीक्षा गर, साझा गर, प्रयास गर, अभिव्यक्त गर र विकसित गर भन्ने हुन्थ्यो। त्यसबेला देखि जीवन राम्रो, वास्तवमा सोचेभन्दा राम्रो चलेको छ। त्यसपछिको यात्राको दौरान मैले पाँच बहु-आयामिक स्टार्टअप कम्पनीमा काम गर्ने मौका पाएँ । बिक्री, बजारिकरण, सार्वजनिक सम्बन्धदेखि डिजिटल सामग्री उत्पादनसम्म जिन्दगी थप रोचक बन्दै गएको छ र आगामी चुनौतीलाई सामना गर्नका लागि जिज्ञासाले मलाई तयार बनाइराखेको छ।” (शाह, लिंकड-इन, ८/९/२०२०)



दृश्य चार: भिएन्ना आवाहन सम्मेलन (भिएन्ना कलिड कन्फेरन्स) को एक सहभागीद्वारा लिखित हाम्रो विधी (मोडल)को तस्वीर; म यो विधीले कसरी थप आत्म- जागरुक तथा समानुभूतिपूर्ण हुनका निम्ति सहयोग गर्छ भनेर बताउँदै थिएँ; मैले नै खिचेर आफ्नो इन्स्टाग्राममा राखेको तस्वीर (श्रेष्ठ, २०१८)

### ३) बाँच्ने आनन्द

आलोचनात्मक साथीहरूबाट आएको प्रतिक्रिया र चिन्तनमा आधारित भएर र आफ्नो असफलता तथा चिन्तन साटासाट गर्नुपर्ने प्रक्रियाकै हिस्सा रहेको हाम्रो आफ्नै विधी "LISTEN" लाई पछ्याउँदै, मैले मेरा नजिकका साथीहरूसँग असफलता तथा संवेदनशीलताका बारेमा छलफल शुरु गर्न थालें । मसँग नयाँ रहेका तथा मेरा पोस्टहरू पढेपछि मसँग आफ्नो असफलताका बारे कुरा गर्न चाहने अन्य साथीहरूसँग पनि म बिस्तारै खुलेर कुरा गर्न थालें । यी संवादहरूबाट मैले यो महसुस गरें कि- यति धेरै मानिसहरूले मेरो काम सँग जोडिएको महसुस गर्थे र आफ्नो असफलताहरू पनि साझा गर्न चाहन्थे । यद्यपि, सबैलाई कार्यक्रममा ल्याउन सकिने अवस्था पनि थिएन र म पनि केही संवादको बीचमा आफ्नो संवेदनाहरू व्यक्त गर्न कुरामा म आफैलाई अप्ठ्यारो महसुस भइरहेको थियो । त्यसैले मेरो ध्येय ती दुवै क्षेत्रमा सुधार गर्न थियो । मैले कथाहरूलाई भिडियो शैलीमा साझा गर्ने सोच बनाएँ र हरेक साता मेरा असफलतालाई कथनको किस्साको रूपमा रेकर्ड गर्ने तथा पोस्ट गर्ने गरेर साझा गर्न थालें । आफ्ना कथा साझा गर्नलाई धेरै जना इच्छुक भएको तथा यी कथाहरू उनीहरूलाई मन परिरहेको भनेर देख्न धेरै समय लागेन । फ्लोरेज(२०१४)को तर्क छ, "कथा सुनाउने देखि कथा सुन्ने गतिविधीमा, हाम्रो दिमागले कथनको ढाँचाको वारपार राम्ररी संचालन हुने गर्छ । समानुभूतिशील प्राणीको रूपमा हाम्रो संज्ञानात्मक विकास (कग्निटिभ डेभलपमेन्ट) को हिस्साको रूपमा पनि कथन नै रहेको छ । साथै, साहित्यिक कथनहरूले हामीलाई मानवीय अनुभव नजिकबाट अनुभव गर्न लगाएर यही नै कुरा दर्शाउँछ" (पृ. १०) । यसले मलाई प्रयास गर्न उत्प्रेरित गर्यो । र त्यसपछि, मैले सबैभन्दा पहिले मेरो जीवनसाथीलाई उसको असफलताको कथा सुनाउनलाई आग्रह गरें ।

नयाँ प्राप्त आत्मविश्वासका साथ, मैले हरेक साता नयाँ मानिसलाई आमन्त्रित गर्ने र उनीहरूसँग चिन्तनशील संवाद गर्दै अगाडि बढेँ । यस पहलले मलाई, संवादमा आउने साथीहरूलाई, र उक्त कार्यक्रम हेरिरहेकालाई पनि अवसर सिर्जना गर्यो । सबै सांस्कृतिक समूहहरूको माझमा पारस्परिक समझदारीको प्रवर्धन गर्नलाई, हामीलाई ठूलो समूहको अंश हौं भन्ने कुरा महसुस गराएर कसैको जीवनलाई अर्थ दिनका निम्ति कथनलाई यति धेरै मूल्यवान मानिन्छ (मूरे र हेलेनबेक, २०१०) कि, म असफलता, संवेदनशीलता, तथा समानुभूतिको संवाद तथा संलग्नतामा वृद्धि भएको देखिरहेको थिएँ । यो वृद्धि मैले व्यक्तिगत रूपमा मलाई आएका मेसेज र कमेन्टको वृद्धि मार्फत मात्र होइन, मसँग आफ्नो कथा साझा गर्ने व्यक्तिहरूमा पनि भएको वृद्धि मार्फत देखे मौका पाएँ । मैले असफलताका बारे संवाद गरेका मध्येको एक जना, दीक्षाले आफ्नो आनन्द साझा गर्दै मलाई सन्देश (मेसेज) मार्फत यस्तो लेखेर पठाइन्,

“नमस्ते दिदी, यति धेरै संख्यामा मैले समर्थन र सम्बन्धित कथाहरू पाइरहेको गरेको छु कि, म निकै नै प्रफुल्लित छु । मलाई मेरो कथा साझा गर्ने मौका दिनुभएकोमा तपाईंलाई धेरै धेरै धन्यवाद ।” (दीक्षा, व्यक्तिगत सन्देश, 4.10.2020)

मलाई संवादहरू रोचक लाग्नुको साथसाथै म पनि अझ बढी समानुभूतिपूर्ण बन्दै गइरहेकी थिएँ । कथाहरूलाई साझा गर्नाले मलाई जीवनमा गर्नुपर्ने संघर्ष र छनौटहरू बुझाउन मद्दत गरिरहेको थियो । मैले आफूलाई नै थप नम्र, अधिक समानुभूतिपूर्ण तथा धेरै अभिव्यक्त गर्ने खालको भएको महसुस पनि गरें । त्यो भन्दा पनि बढी महत्त्वपूर्ण कुरा त, म संवेदनशीलता भएको आफैँलाई बढी आत्मसाथ गर्दै थिएँ । म मेरा भावनाहरूलाई अझ राम्रोसँग स्वीकार गर्न सक्षम भएँ र यसले मेरो जीवनमा परमानन्द ल्याउन थालेको थियो । मूरे र हेलेनबेक (२०१०) यस्तो तर्क अघि सार्छन्, “भाष्यगत समानुभूति भनेको केही “अच्छा” कुरा मात्र वा मानवीय प्रशंसायोग्य गुण मात्र होइन । समानुभूतिको अनुदाद ऊर्जावान हुन्छ तथा यसले सहभागीहरूलाई थप एकान्त दृष्टिकोण भन्दा पर धकेलेर पारस्परिक रूपमा बनाइएको एवम् पारस्परिक रूपमा लाभदायक कथानक तर्फ अग्रसर गराउँछ” (पृ. ४७४) । म ती लाभहरूको फाइदा लिन सक्षम भएँ, जो मेरा असफलतालाई स्वीकार गर्नु, मेरा संवेदनशीलतालाई आत्मसाथ गर्नु, तथा तिनीहरूको भाष्य निर्माण गर्नुका परिणाम थिए । यस तरीकाले, म मेरो जीवित मूल्य अनुरूप बाँच्दै थिएँ र डिजिटल संसारमा थप मानवीय भइरहेको थिएँ ।

कसरी एक शैक्षिक नेताको रूपमा जीवित-शैक्षिक-सिद्धान्त (लिभिड-एजुकेशनल-थ्योरी) को सिर्जना मार्फत आफ्नो अभ्यासमा निरन्तर सुधार गर्दैछु ?

आफ्नै जीवित-शैक्षिक-सिद्धान्तको सिर्जना गर्ने यस प्रक्रियाबाट, एक शैक्षिक नेताका रूपमा आफ्नो प्रमाणीकरण समूहबाट पाएको निरन्तर प्रतिक्रिया तथा आलोचनात्मक साथीहरूको सहयोग मार्फत मेरो जीवनका अनुभवहरूमा चिन्तन गर्ने, आफ्नो चिन्तनहरूलाई पुरानावालाकन गर्ने, अर्थहरूको पुनः निर्माण गर्ने कार्यहरूको मद्दतले म थप साहसी भएकी छु । ब्राउन (2011)ले यो तर्क अघि सार्छन् कि असफलता तथा संवेदनशीलताको स्वीकारोक्ति र साहसमा वृद्धि सँगसँगै हुन्छन् । यो प्रक्रियाले मलाई मेरो शैक्षिक पहलको नेताको रूपमा मेरो भूमिकाको अर्थ महसुस गर्न मद्दत गरेको छ । म हरेक दिन आफ्नो हीनताबोध तथा लाजको भावनामा काम गरेर, यसलाई आलोचनात्मक रूपमा चिन्तन गरेर, तथा आत्म-प्रकटीकरणको लागि पर्याप्त साहसी भएर काम गरिरहेको छु । यसले मलाई कक्षाकोठाभन्दा



बाहिर पनि आफू र अरुमा समानुभूति बढाएर मेरो अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्ध सुधार्न मद्दत गरेको छ (गोलेम्यान, २००६) ।

विगत दुई वर्षदेखिका मेरा चिन्तनशील आलेखहरूमा फर्केर हेर्दा तथा जीवनका विभिन्न क्षेत्रका रहेका मानिसहरूसँग गहिरो कुराकानी गर्दा, मैले आलोचनात्मक चिन्तनको मेरो सीपमा निरन्तर काम र सुधार गरेको छु । हाम्रो आलोचनात्मक चिन्तन बारे संवादमा जोड दिँदै तथा एकअर्काको असफलताका कथाहरू साझा गर्दै, मैले अनुभवको साझेदारी कसरी रूपान्तरणकारी हुन सक्छ भनेर सिकेकी छु र यसरी मेरो सच्चा अभिव्यक्तिमा सुधार पनि भइरहेको छ । म आफ्नो हृदय र दिमागलाई खुला राख्दैछु जसले मलाई आफैँलाई अझ राम्रोसँग बुझ्न र चिन्न मद्दत गरेको छ । संवादहरूले मलाई मेरो वरपरका मानिसहरूलाई पनि सोही कार्य कति गाह्रो छ भनेर बुझ्न पनि मद्दत गर्‍यो । "हामिलाई एक साथ आएर अन्तर-व्यक्तिगत सम्बन्धको बारेमा चिन्तन गर्न, तथा हाम्रो सम्बन्धहरूमा हाम्रा आवश्यकता, आशा र चिन्ताहरू साझा गर्न हामी कतिको संवेदनशील छौं भनेर छलफल गर्न हामीसँग प्लेटफर्मको अभाव छ; मलाई आशा छ कि तपाईं र तपाईंको संस्थाले यस्ता संवादका लागि स्थानको सिर्जना गर्न पहल गर्नुहुनेछ", मसँग संवादमा सहभागी हुनेहरू मध्येको एक जनाले साझा गरे (श्रेष्ठ, २०२०घ) । यस प्रकारको कुराकानीले मलाई हाम्रो संस्था मार्फत नयाँ विचारहरू तथा प्लेटफर्महरू ल्याउन मद्दत गर्‍यो जसले अन्य शिक्षकहरूको आवश्यकता समेत पूरा गर्दछ । अन्तमा, मेरा असफलता तथा संवेदनशीलतालाई आत्मसाथ गरेर तिनमा काम गर्नाले मलाई अधिक आत्म-चिन्तनशील, सचेत, तथा हर्षित बन्न मद्दत गरेको मैले महसुस गरेकी छु । त्यसले फेरि मलाई सार्थक जीवन बाँच्न मद्दत गरिरहेको छ र म थप मानवीय बन्न कृतज्ञ भएर आफ्ना भावनालाई स्वीकार गरिरहेकी छु । परिवर्तनको माध्यमद्वारा मानिसहरूको सेवा गर्न र मानवताको विस्तारका लागि असफलता तथा संवेदनशीलतालाई स्वीकार गरेर मूल्यवान जीवन बाँच्न प्रेरित भएकी छु । यसैले म अब 'असफलता तथा संवेदनशीलतालाई आत्मसाथ गर्ने' यो जीवन जिउने मूल्यलाई बाँच्न जारी राख्नको निमित्त प्रेरित भएको छु । दृष्टिमा आएको यो परिवर्तन मार्फत मानवताको समृद्धिमा योगदान पुर्याउने मेरो जीवन जिउने मूल्यको रूपमा ल्याउन थप प्रेरित भएकी छु ।

## निष्कर्ष

मेरो जीवित-शैक्षिक-सिद्धान्तको विकासको प्रक्रियामा, मैले महसुस गरें कि मसँग अन्तरसम्बन्धको लागि क्षमता छैन भन्ने मेरो विश्वास बिस्तारै परिवर्तन भयो । मेरा व्यक्तिगत अनुभवहरूमा आलोचनात्मक चिन्तन र त्यसमा भएका संवादहरूले मलाई विभिन्न परिस्थितिहरूमा अनुकूल बनाएको छ र मलाई एक शिक्षकको रूपमा आफू कतैको हुँ भनेर महसुस गर्न मद्दत गरेको छ । म मेरा मूल्यमान्यताहरू बाँचिरहेको छु कि छैन र जीवन कसरी विरोधाभासले भरिएको छ भन्ने सन्दर्भमा म "जीवित विरोधाभास" हुँ कि छैन भनेर जाँचन यी दुवै तत्वहरू मेरो लागि महत्त्वपूर्ण भएका छन् । यिनीहरूले मलाई मेरो गहिरो धारणा र मेरो पूर्व अनुभवको आधारमा बसेका विश्वासहरूको अखण्डतामा प्रश्न गर्न सहयोग गर्छन् । यिनैले फेरि, मलाई विरोधाभासी विचार, भावना, र कार्यका बारेमा एक जागरूकताको लागि मेरो प्रतिक्रियालाई प्रोत्साहन गर्न तथा मलाई परिवर्तनको परिप्रेक्ष्यमा नेतृत्व गर्न सहयोग गरेको छ । महत्त्वपूर्ण रूपमा, मैले यो पनि महसुस गरेको छु कि म निरन्तर विकसित हुँदैछु; एक एक दिन गर्दै परिवर्तन आइरहेको छ र मेरो सन्दर्भहरूमा समेत फेरबदल भएको छ । मैले मेरो अनुसन्धान प्रश्नलाई दोहोर्याएर हेर्दा, मलाई लाग्छ कि अहिले सम्मको चिन्तन हिमशैलीको टुप्पो मात्र हो । मैले भर्खरै मात्र आफैँलाई अन्वेषण गर्न, मेरो सच्चा स्वरूपलाई व्यक्त गर्न, बिस्तारै परिवर्तन



गर्नको निम्ति शुरू गरेको छु । यो निरन्तर विकासले मलाई थप मानवीय बन्न र एक शिक्षाविद् र एक शैक्षिक उद्यमको संस्थापकको रूपमा मानवताको सेवा गर्न मद्दत गरेको छ जो अरूमा रूपान्तरण ल्याउन प्रयास गर्दै आफ्नै अभ्यासहरूमा सुधार गर्न इच्छुक छ । यात्रा अझै जारी रहनेछ । तसर्थ, म एक पाठकको रूपमा तपाईंको प्रतिक्रियाको लागि अनुरोध गर्दछु र सम्भव भएसम्म मेरो सामाजिक सञ्जालको प्लेटफर्महरूमा मेरा कथाहरू पनि हेर्नलाई आग्रह गर्दछु ताकि म मेरो अनुसन्धान र लेखनलाई थप बलियो बनाउन सकूँ, र जीवित शैक्षिक सिद्धान्त अनुसन्धानमा संलग्न भएर अझ अगाडि बढ्न सकूँ।

## सन्दर्भ सामाग्रीहरू

- Archer, M.S. (2009). *Being human: the problem of agency*, Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Barali, S., (2020). Epidemic of online sexism, *Nepali Times*. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.nepalitimes.com/here-now/epidemic-of-online-sexism/>.
- Barry, J.A., Kuczmierczyk, A.R. & Hardiman, P.J. (2011). Anxiety and depression in polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis, *Human Reproduction*, 26(9), 2442–2451.
- Brackett, M.A. (2020). *Permission to feel: the power of emotional intelligence to achieve well-being and success*, New York: Celadon Books.
- Brown.B. (2011). *The power of vulnerability | Brené Brown*, YouTube. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o>
- Buber, M. (2014). *Between Man and Man*, Mansfield Centre: Martino Fine Books.
- Bullough, R.V. (2005). Being and becoming a mentor: school-based teacher educators and teacher educator identity, *Teaching and Teacher Education*, 21(2), 143–155.
- Cannon, M.D. & Admondson, A. (2005). Failing to Learn and Learning to Fail (Intelligently): How Great Organizations Put Failure to Work to Innovate and Improve. *ELSEVIER*, 38(1), 299–319.
- Carter, T.J. (2002). The Importance of Talk to Midcareer Women's Development: A Collaborative Inquiry, *Journal of Business Communication*, 39(1), 55–91.
- Castro, J. (2013). The Science of What Makes an Introvert and an Extrovert. *io9*. Retrieved March 18, 2021, from <https://io9.gizmodo.com/the-science-behind-extroversion-and-introversion-1282059791>
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of Mindfulness Meditation on Emotional Intelligence, General Self-Efficacy, and Perceived Stress: Evidence from Thailand, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 171–192.
- Dadds, M. (2008). Empathetic validity in practitioner research, *Educational Action Research*, 16(2), 279–290.
- Devkota, S., 2019. Nepal is becoming a nation of net addicts. *Nepali Times*. Retrieved March 16, 2021, from <https://www.nepalitimes.com/here-now/nepal-is-becoming-a-nation-of-net-addicts/>

- Dhungana, P. (2020). 'Living love': My living-educationaltheory, *Educational Journal of Living Theories*, 131, 45–70.
- Elster, J. (2009). *Strong Feelings: Emotion, Addiction and Human Behavior*, Cambridge: MIT Press.
- Epstein, R.M. (1999). Mindful practice. *PubMed*, 282(9).
- Flores, O.C. (2014). *The Empathetic Human: The Story of How Story Increases Cognitive and Social Ability*, Dissertation (DePauw University, Indiana).
- Freyd, M. (1924). Introverts and Extroverts. *Psychological Review*, 31(1), .74–87.
- Ganda, M. (2014). *Social Media and Self: Influences on the Formation of Identity and Understanding of Self through Social Networking Sites*, Dissertation (Portland State University, Oregon).
- Geyer, P. (2012). AusAPT National Conference. In *Extraversion – Introversion: what C.G. Jung meant and how contemporaries responded*, Melbourne.
- Goleman, D. & Boyatzis, R.E. (2020). Emotional Intelligence Has 12 Elements. Which Do You Need to Work On? *Harvard Business Review*. Retrieved March 18, 2021, from <https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on>
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*, New York: Bantam.
- Horsfield, J. (2018). Being human – Meaning and suffering + Humanism, humanity and faith (Special edition). *Academia.edu*. Available at: [https://www.academia.edu/35053372/Being\\_human\\_Meaning\\_and\\_suffering\\_Humanism\\_humanity\\_and\\_faith\\_Special\\_edition](https://www.academia.edu/35053372/Being_human_Meaning_and_suffering_Humanism_humanity_and_faith_Special_edition) [Accessed March 18, 2021].
- Jung, C.G., Adler, G. & Hull, R.F.C. (1970). The Spiritual Problem of Modern Man. In *Civilization in transition*, 20. New Jersey: Princeton University Press, pp. 74–97.
- Khabarhub.com (2020). 23-yr-old girl commits suicide live on Facebook. Retrieved March 18, 2021, from <https://english.khabarhub.com/2020/02/108936/>
- Kittay, E.F. (2017). Eastern Division meeting of the American Philosophical Association, in *The Moral significance of being human*.
- Kreber, C. (2004). An analysis of two models of reflection and their implications for educational development, *International Journal for Academic Development*, 9(1), 29–49.
- Levenson, J., Shensa, A., Sidani, J., Colditz, J., & Primack, B. (2017), Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study, *Sleep*, 40(9) zsx113, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- Loscalzo, J. (2014). A celebration of failure, *Circulation*. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3974547/>
- Luitel, S. (2001). The Social world of Nepalese Women. In *Occasional Papers in Sociology & Anthropology* Kirtipur. Central Department of Sociology and Anthropology Tribhuvan University, pp. 101–114.
- McNiff, J. & Whitehead, J. (2009). *Doing and writing action research*, Los Angeles: SAGE.

- McNiff, J. (2013). *Action Research: principles and practice*, London: Routledge.
- Mezirow, J. (1991). *Fostering critical reflection in adulthood: a guide to transformative and emancipatory learning*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. & Taylor, E.W. (2010). *Transformative learning in practice: insights from community, workplace, and higher education*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Miller, D. et al. (2016). *How the world changed social media*, London: UCL Press.
- Moore, R.J. & Hallenbeck, J. (2010). Narrative Empathy and How Dealing with Stories Helps: Creating a Space for Empathy in Culturally Diverse Care Settings, *Journal of Pain and Symptom Management*, 40(3), 471–476.
- Placier, M., Walker, M. & Foster, B. (2002). Writing the “Show-Me” Standards: Teacher Professionalism and Political Control in U.S. State Curriculum Policy, *Curriculum Inquiry*, 32(3), 281–310.
- Razzetti, G., 2019. Dalai Lama Has the Antidote to Destructive Emotions. *RSS*. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.fearlessculture.design/blog-posts/dalai-lama-has-the-antidote-to-destructiveemotions#:~:text=Destructive%20emotions%2C%20according%20to%20Daniel.any%20emotion%20can%20cause%20harm.>
- Salavera, C., Usán, P. & Teruel, P. (2019). The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills in secondary education students: gender differences, *Psicología: Reflexão e Crítica*, 32(1).
- Sardello, R.J. (2009). *Silence: the mystery of wholeness*, Berkeley, CA: North Atlantic.
- Schacht, R. (1973). Kierkegaard on ‘Truth is Subjectivity’ and ‘The Leap of Faith.’ *Canadian Journal of Philosophy*, 2(3), 297–313.
- Scott-Ladd, B. & Chan, C.C.A. (2004). Emotional intelligence and participation in decision-making: strategies for promoting organizational learning and change. *Strategic Change*, 13(2), 95–105.
- Shrestha, B. (2019). *Bhawana Shrestha || Sagar Satyal || My Emotions Matter || S3 EP 6 PT 1 || Nepali Podcast*, YouTube. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=Nag7VvrEsuk>
- Shrestha, .B. (2020a). *My Failure Story 3: Patriarchy and Swimming*, YouTube. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=k9I5K-VAQ0g>
- Shrestha, B. (2020b). *Galaxy of introversion*, @feelingshrestha. No longer available from [https://www.instagram.com/tv/CEXVFM\\_htT3/](https://www.instagram.com/tv/CEXVFM_htT3/).
- Shrestha, B. (2020c). *My Failure Story 5: Overcoming Inferiority Complex (In conversation with Sagar Satyal )*, On the way to Transformation. Retrieved March 18, 2021, from [https://www.youtube.com/watch?v=vjDKKUxzC\\_E&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=vjDKKUxzC_E&feature=youtu.be)
- Shrestha, B. (2020d). *In Conversation With Bhawana Shrestha - Episode 10*, YouTube. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=NPbgTgb6vfA>

- Subedi, S. & Chhetri, M.B.P. (2019). Impacts of the 2015 Gorkha Earthquake: Lessons Learnt from Nepal. *IntechOpen*. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.intechopen.com/books/earthquakes-impact-community-vulnerability-and-resilienc/e/impacts-of-the-2015-gorkha-earthquake-lessons-learnt-from-nepal>
- Taylor, E.W. (1998). 900 Kenny Road, Columbus: Center on Education and Training for Employment. Retrieved December 11, 2021, from <https://eric.ed.gov/?id=ED423422>.
- Vaughan, M. & Delong, J. (2019). Cultures of inquiry: A transformative method of creating living-theories, *Educational Journal of Living Theories*, 12(2), 65–88. Retrieved December 11, 2021, from <https://ejolts.net/node/349>
- Ventegodt, S., Merrick, J. & Andersen, N.J. (2003). Quality of Life Theory I. The IQOL Theory: An Integrative Theory of the Global Quality of Life Concept, *The Scientific World Journal*, 3, 1030–1040.
- Whitehead, J. & Huxtable, M. (2010). *How are we sustaining educational relationships to improve educational practices with teachers and pupils in the generation of educational knowledge?* Paper presented at the British Educational Research Association Annual Conference. Retrieved March 18, 2021, from <https://www.actionresearch.net/writings/jack/jwmh2010.pdf>
- Whitehead, J. (1989). Creating a Living Educational Theory from Questions of the Kind, ‘How do I Improve my Practice?’ *Cambridge Journal of Education*, 19(1), 41–52.
- Whitehead, J. (2004). What Counts as Evidence in Self-Studies of Teacher Education Practices? In J.J. Loughran, M.L. Hamilton, V.K. LaBoskey & T.L. Russell (Eds.) *International Handbook of Self-Study of Teaching and Teacher Education Practices*, Springer International Books of Education, pp. 871-903.
- Whitehead, J. (2010). Creating an educational epistemology in the multi-media narratives of living educational theories and living theory methodologies. *Action Researcher in Education*, 1(1), 89–109.
- Whitehead, J. (2018). *How am I integrating the personal and political in improving professional practice and generating educational knowledge with collaborative/cooperative action research?* Paper presented at CARN 40th Anniversary Conference, Lincoln. Retrieved March 18, 2021, from <https://core.ac.uk/download/pdf/156850187.pdf> (pp. 11–16).
- Whitehead, J. (2019). Action Research for Self-study and Living-Educational-Theories. In O. Zuber-Skeritt & L. Wood (Eds.), *Action Learning and Action Research: Genres and Approaches* (pp. 97–110). Bingley: Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-78769-537-520191011>
- Zhang, J.W., Chen, S. & Tomova Shakur, T.K. (2019). From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others’ Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228–242.