

The Doon School WEEKLY

"I sketch your world exactly as it goes." -Arthur Foot

March 23, 2024 | Issue No. 2702



THIS WEEK IN HISTORY

The fall of the Song Dynasty, the first monoplane and the fire of Rome.

Page 2

SCROLL NO MORE

Doomscrolling, short-form content and our cognitive abilities.

Page 3

WEEK GONE BY

Exam mania, the duality of PT and big shoes to fill.

Page 4

मानव सोच

माधव मेहरा मानव सोच की जटिलता पर अपने विचार प्रस्तुत करते हैं

मानव मस्तिष्क एक जटिल और गतिशील इकाई है, जो जटिल विचार प्रक्रियाओं और अद्वितीय दृष्टिकोणों के निर्माण में सक्षम है। हालाँकि, हमारे सोचने का तरीका पूरी तरह से एक आंतरिक मामला नहीं है। हमारा दिमाग असंख्य बाहरी कारकों एवं तत्त्वों से महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित होता है और आकार लेता है। सांस्कृतिक प्रभावों से लेकर व्यक्तिगत अनुभवों तक, सामाजिक मानदंडों से लेकर तकनीकी प्रगति तक, इन तत्वों की परस्पर क्रिया हमारे मन की आंतरिक प्रक्रियाओं और मानसिक गतिविधियों के द्वारा और अधिक सीखने व जानने की ओर प्रेरित करती हैं | जिस तरह से मानव मस्तिष्क सोचता है और प्रक्रिया करता है वह मुझे इस बात पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करता है कि हम कैसे सोचते हैं? हम क्या सोचते हैं?

निर्णायक कारकों में से पहला है, हमारे पूर्वज। हमारे पूर्वजों ने युगों-युगों से, आज हम जिस तरह सोचते हैं, उसे आकार देने में गहरी भूमिका निभाई है। पिछली पीढ़ियों द्वारा रखी गई संज्ञानात्मक नींव ने हमारी विचार प्रक्रियाओं पर एक अमिट छाप छोड़ी है, जिससे हमारी मान्यताओं, मूल्यों और समस्या-समाधान के दृष्टिकोण प्रभावित हुए हैं। एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक ज्ञान और सांस्कृतिक ज्ञान का हस्तांतरण हमारे विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू रहा है। प्राचीन सभ्यताओं ने अपनी अंतर्दृष्टि, दर्शन और संचित अनुभवों को आगे बढ़ाया, जिससे मानव विचार की समृद्ध परंपरा का विकास हुआ। हमारे पूर्वजों की कहानियाँ, मिथक और परंपराएँ समय के साथ बुनते हुए एक कथा सूत्र के रूप में काम करती हैं, जो दुनिया और उसमें हमारे स्थान के बारे में हमारी समझ को आकार देती हैं। उदाहरण के लिए, रामायण और महाभारत की पौराणिक कहानियाँ या आज हमारे पास जो विशाल वैज्ञानिक ज्ञान है, वह हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को समझने के तरीके को आकार देकर सीधे तौर पर हमें प्रभावित करता है, जिसके कारण हममें से प्रत्येक की अलग-अलग मान्यताएँ, मूल्य और विचारधाराएँ पैदा होती हैं जो विविधता भरी होती हैं। आइए वास्तविक जीवन का एक उदाहरण लें; प्रत्येक व्यक्ति का एक अलग धर्म होता है जिस पर वे विश्वास करते हैं, इसलिए उनके दैनिक कार्य, उनकी सीख और बहुत कुछ इसी के

ईर्द-गिर्द घूमते हैं।

इसके अलावा, एक अन्य कारक जो हमारे विचारों और दृष्टिकोण को प्रभावित करता है वह है हमारा व्यक्तिगत अनुभव। मेरे अनुसार, निजी अनुभव एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि वे सकारात्मक या नकारात्मक हो सकते हैं | यह हमारी विचार प्रक्रिया में भी स्पष्ट दिखाई देता है। पाठकों की यह जिज्ञासा हो सकती है, प्रश्न हो सकता है कि व्यक्तिगत अनुभव महत्वपूर्ण क्यों हैं? ऐसा इसलिए है क्योंकि वे हमें विश्वास और मूल्यों (जिनके बारे में हम पहले ही बात कर चुके हैं) को बनाने व स्मृति, सहानुभूति और समझ और भावनात्मक प्रभाव के साथ-साथ कौशल विकास में सहायता करते हैं। स्मृति यानि पिछले अनुभवों से हमारी भावनाएँ वास्तव में हमारे सोचने के तरीके को आकार देती हैं। जब कुछ अच्छा होता है, जैसे एक मजेदार यात्रा, तो यह हमें अधिक सकारात्मक महसूस करा सकता है और नई चीजों को आजमाने के लिए तैयार कर सकता है। दूसरी ओर, अगर कुछ ठीक नहीं चल रहा है, जैसे कि अलग-थलग महसूस करना, तो यह हमें समान स्थितियों के बारे में अधिक सावधान और अनिश्चित बना सकता है। उदाहरण के लिए, किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना करें जिसने छुट्टियों पर अच्छा समय बिताया हो। ऐसे लोग जीवन में नई चीजें आजमाने के लिए अधिक उत्साहित हो सकते हैं। लेकिन यदि कोई समाज में खारिज या स्वयं को हाशिये पर महसूस करता है, तो वह ऐसी परिस्थितियों में अधिक उदासीन हो सकता है। ये भावनाएँ न केवल इस बात को प्रभावित करती हैं कि हम चीजों को व्यक्तिगत रूप से कैसे देखते हैं; वे इस बात पर भी प्रभाव डालते हैं कि हम दूसरों से कैसे जुड़ते हैं। जिस किसी का दोस्तों के साथ सकारात्मक अनुभव रहा हो, वह मजबूत बंधन बना सकता है, जबकि नकारात्मक अनुभव वाले किसी व्यक्ति के लिए अन्य लोगों से जुड़ना कठिन हो सकता है। ये भावनाएँ, हमारी स्मृतियों में अटके हुए, हमारे विचारों और विकल्पों का मार्गदर्शन करती हैं। यह समझने से कि हमारी भावनाएँ हमारे अनुभवों से कैसे जुड़ती हैं, हमें यह देखने में मदद मिलती है कि हमारा दिमाग कैसे काम करता है और हम ऐसा क्यों महसूस करते हैं। इसके अतिरिक्त, व्यक्तिगत अनुभव, निर्णय लेने व जीवन के विभिन्न पहलुओं में

हमारी पसंद और रणनीतियों को आकार देने में गहरी प्रभाव डालते हैं। सकारात्मक अनुभव मार्गदर्शक के रूप में काम कर सकते हैं। व्यक्तियों को उन कार्यों को दोहराने के लिए प्रेरित करते हैं, जिनसे सफलता मिली। एक उद्यमी, जिसने ज़ोखिम लेने में जीत का अनुभव किया है, नवीन व्यावसायिक उद्यमों को आगे बढ़ाने के लिए अधिक इच्छुक हो सकता है। इसके विपरीत, एक व्यक्ति जिसने वित्तीय कठिनाई का सामना किया है, वह वित्तीय निर्णय लेने के लिए अधिक रूढ़िवादी दृष्टिकोण प्रदर्शित कर सकता है। संक्षेप में, व्यक्तिगत अनुभव कई सबक अथवा पाठों के भंडार के रूप में कार्य करते हैं जो निर्णय लेने की रणनीतियों को आकार देते हैं। चाहे सफलताओं से सीखना हो या असफलताओं का सामना करना हो, ये अनुभव जीवन की जटिलताओं से निपटने में अभिन्न अंग बन जाते हैं। अंत में, सहानुभूति, मानवीय संबंध की आधारशिला है | इसमें संज्ञानात्मक और भावनात्मक आयाम शामिल हैं जो पारस्परिक संबंधों को समृद्ध करते हैं। संज्ञानात्मक सहानुभूति के लिए दूसरों को बौद्धिक रूप से समझने, भावनाओं को साझा किए बिना उनकी भावनाओं और दृष्टिकोण को समझने की आवश्यकता होती है। हालाँकि, भावनात्मक सहानुभूति अधिक गहराई तक पहुँचती है, एक गहन भावनात्मक संबंध को बढ़ावा देती है जहाँ व्यक्ति एक-दूसरे की भावनाओं को साझा करते हैं और प्रतिबिंबित करते हैं। व्यापक वैश्विक संदर्भों में, सहानुभूति प्रदर्शित करने वाला नेतृत्व सकारात्मक बदलाव को प्रेरित कर सकता है। दक्षिण अफ्रीकी संघर्ष के बारे में नेल्सन मंडेला की समझ, सहानुभूति के साथ मिलकर, उन्हें रंगभेद के बाद देश को उन हालातों से मुक्तिमार्ग पर ले जाने की अनुमति व प्रेरणा देती है।

हमारे विचारों और समाज को प्रभावित करने वाला अंतिम कारक है, दबाव जो कि प्रतिस्पर्धा को जन्म देता है। समाज एक बड़े समुदाय की तरह है जहाँ लोग रहते हैं और एक-दूसरे के साथ बातचीत करते हैं। इस समुदाय में, इसमें फिट होने और वह करने का बहुत दबाव है जो बाकी सभी कर रहे हैं। यह दबाव उन चीजों से आता है जैसे कि लोग हमसे किस तरह के व्यवहार की उम्मीद करते हैं ? क्या अच्छा या सफल

(Continued on Page 3)

This Week in History

363 CE: A fire begins in Rome that results in the destruction of the Temple of Apollo Palatinus.

1277 CE: Charles I of Anjou acquires a claim on the Kingdom of Jerusalem in exchange for a significant sum of money.

1279 CE: A Mongol victory at the Battle of Yamen ends the Song dynasty in China.

1906 CE: The first monoplane, constructed by the Romanian inventor Trajan Vuia, makes a flight of twelve metres.

1969 CE: Golda Meir becomes the first female Prime Minister of Israel.

UNQUOTABLE QUOTES

Ask your question without talking.

Adhyan Sharma, master of sign language.

It was a girl grandson.

Kandarp Singh, gender neutral.

Never did I thought.

Ayaaz Ferozi, TOK topper.

You are not comedy, you are good at being comedy.

Raghav Walia, so is that sentence.

Cheating in front of a teacher is not cheating.

Vihaan Jhunjunwala, bold.

I'll take your life! I won't give you back!

Anushtup Giri, license to kill.

It was tongue of slip.

AKH, not again.

The water feels fat.

Aryaman Lamba, trying a new diet.

What is this going?

Aakash Mishra, curious...

You are House Captain also, so I am House Captain also.

Reyansh Agarwal, completed *scoping*.

Just go a bit side.

Sriyash Tantia, sidelining grammar.

“

Be a bush if you can't be a tree. If you can't be a highway, just be a trail. If you can't be a sun, be a star. For it isn't by size that you win or fail. Be the best of whatever you are.”

—
Martin Luther King Jr.

READER'S CHECKLIST

What members of the School community have been reading this week:

Avi Bansode: *The Fountainhead* by Ayn Rand

DBG: *The Sandman* by Neil Gaiman

Aditya Koradia: *Pride and Prejudice* by Jane Austen

Dhairya Khanna: *Jane Eyre* by Charlotte Brontë

Shiva Shamanur: *The Shining* by Stephen King

Aarav Anand: *Atomic Habits* by James Clear

LISTENER'S CHECKLIST

What members of the School community have been listening to this week:

Tegh Patwalia: *Jimmy Cooks* by Drake

Aditya Koradia: *Father Stretch My Hands Pt. 1* by

Kanye West

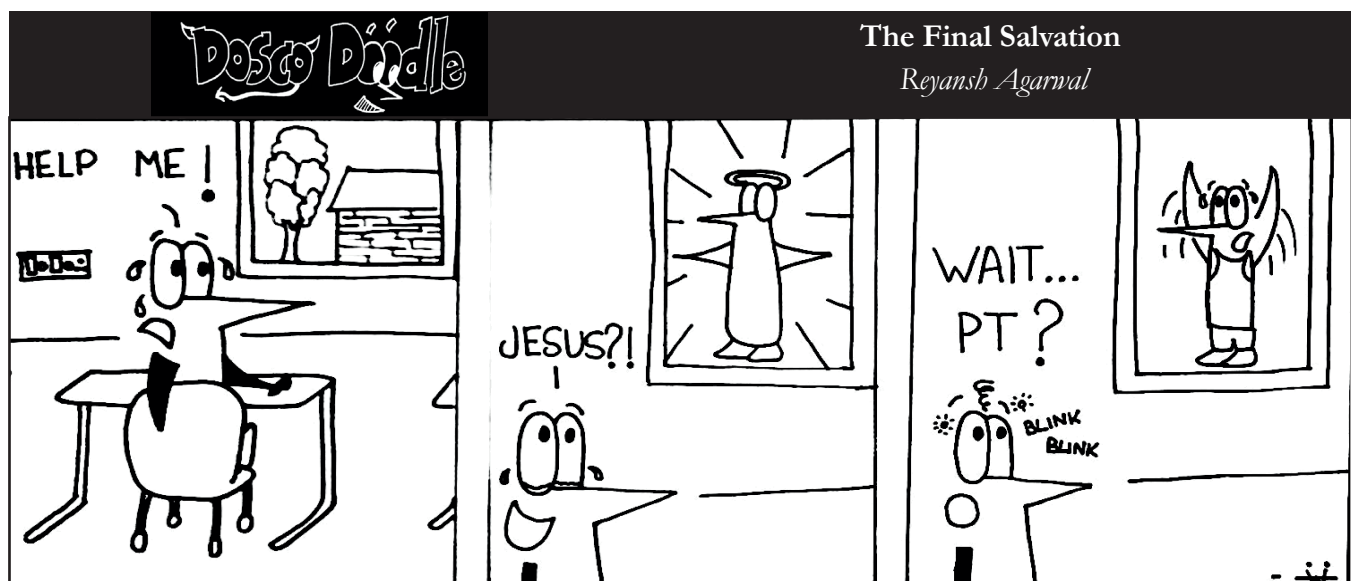
Uday Thakran: *CARNIVAL* by Kanye West

ARJ: *Awargi* by Ghulam Ali

Ayaan Mittal: *Beautiful Things* by Benson Boone

Around the World in 80 Words

Russia fired 31 missiles at Kyiv in its first attack in weeks which were intercepted by Ukraine. Leo Varadkar announced his resignation as Ireland's Prime minister. 32 Indian fishermen were detained by the Sri Lankan Navy for alleged poaching. China said it "firmly opposes" US recognition of Arunachal Pradesh as part of Indian territory. The Kargil district of Ladakh observed a shutdown protest, in a demand for statehood. Manchester United beat Liverpool 4-3 in the FA Cup after extra time.



(Continued from Page 1)

माना जाता है ? हमें कैसा दिखना चाहिए? जब हम अपने दोस्तों के आसपास होते हैं तो यह दबाव और भी अधिक बढ़ जाता है। हम चाहते हैं कि हमारे साथी हमें स्वीकार करें, इसलिए हम अक्सर वही करते हैं जो वे कर रहे होते हैं, भले ही यह वास्तव में वह न हो जो हम चाहते हैं या जिस पर हम विश्वास करते हैं। इसे सहकर्मी दबाव कहा जाता है। यह हमें उन तरीकों से कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकता है जो हम सामान्य रूप से नहीं करते हैं, वो भी बस इसमें फिट

होने और ऐसा महसूस करने के लिए कि हम इसमें शामिल हैं। इसलिए, समाज और सहकर्मी दबाव दोनों हमें कुछ खास तरीकों से सोचने और कार्य करने के लिए प्रेरित करते हैं। वे हमें ऐसा महसूस कराते हैं कि हमें दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा करने और वही करने की ज़रूरत है जो बाकी सभी कर रहे हैं। लेकिन यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हमारे अपने विचार और विश्वास भी हैं। इन दबावों को जानने-समझने व मानने की हमारी अपनी सोच हमें अपने प्रति सच्चा बने रहने और ऐसे विकल्प चुनने में मदद करती है जो

यह दर्शाती है कि हम वास्तव में कौन हैं।

कहीं न कहीं ये सभी बातें और पहलू सीधे हमारी स्थितियों से जुड़ते हैं। डॉस्को के रूप में हम कई बार मानसिक रूप से तनावपूर्ण चुनौतियों का सामना करते हैं, जिन्हें ज्यादातर समय हमारे अपने दिमाग और विचारों से हल किया जा सकता है। इसलिए हमारे लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने विचारों को सकारात्मक दिशा में स्वतंत्र रूप से प्रवाहित करते हुए तैयार करें।

Scroll No More

Aashman Agarwal addresses the concern of deteriorating attention span due to short-form content.

You probably will not finish reading this article, and it's not your fault. It is all thanks to the smartphone and its various iterations.

Smartphones, laptops, and iPads have become an indispensable part of our lives, seamlessly integrating into our daily routines from the moment we wake up to the instant before we fall asleep (quite literally). In fact, I could go as far as to say that you won't find anybody in School whose close connection with their laptop doesn't take precedence over half of their friends. A walk down the corridor will find you several Seniors 'studying' intently in their rooms. You might have even encountered a B-former watching *Shorts* shrouded under his Spiderman blanket, lazily pressing that arrow button like a lifeless lumberjack pounding at a tree stump. Truly, they could be subjects for an experiment. This goes to show how the act of scrolling through social media has become such a common sight for millions, synonymous with modern digital interaction. This pervasive behaviour raises questions about its impact on our well-being, our attention spans, the dynamics of human connection — and more importantly, it now poses a threat to the very innate connections we aim to foster in School.

The rise of short-form content, designed for instant gratification in our fast-paced lives, shapes the way we interact with each other and how we manage our time. These videos, often lasting only a few seconds, provide quick bursts of entertainment and information. But are you really saving time watching 60-second videos? Especially when you while away "doom scrolling" for hours instead? I am speaking from experience when I say that the 'one last' short turns to 'just one more' that turns to 'definitely last' and in the end you don't realise how fast an hour has passed by.

The rapid pace of short-form content surely must impact the brain's ability to encode information into long-term memory. In other words: your ability to focus and recall is deteriorating. Striking a balance between instant gratification and sustained focus is essential for maintaining a healthy attention span.

Which, then, begs the question — how do short-form videos affect our cognitive abilities? If I were to

repeat, the cut-to-cut videos do not provide sufficient time for the brain to encode information into long-term memory. This results in reduced attention spans, lesser retention of the content consumed, and overall, a habit of impatience. Understanding the impact of short-form content allows us to approach our digital consumption with greater awareness and intentionality.

Staying in your 'den' and watching videos just doesn't do justice to the opportunity you have. Especially in a school like ours, which has so much to offer — countless SUPWs, STAs and sports. Go out, shoot some hoops or play hockey, or do quite literally anything and everything else.

I am speaking from experience when I say that the 'one last' short turns to 'just one more' that turns to 'definitely last' and in the end you don't realise how fast an hour has passed by.

In this era of heightened connectivity, smartphones facilitate instant communication and virtual connection. But a paradox emerges as the endless scroll contributes to a sense of isolation, where users are physically present but mentally absent, immersed in the digital realm while the real world fades into the background.

The endless scroll is a double-edged sword — a source of delight and concern. Acknowledging its omnipresence in our lives is the first step towards finding a harmonious balance. As we move forward, the challenge lies in utilising technology as a tool for enrichment rather than allowing it to limit our existence, in School, and in life in general. It is time to look away and reflect on the impact your smartphone or laptop has had on you. Ask yourself, are you using your gadget, or is your gadget using you?

The Week Gone By

Arav Khanal

To butcher the lyrics of the *Shrek* soundtrack — the tears start coming and they don't stop coming. Maybe it is the sudden exam pressure, maybe it is our dearest Batch of 2024 slowly draining out the gates they once entered from, or maybe it is just the horrific thought of Brunch getting cancelled. But hey! At least there is now music to cheer us up.

Trying to squeeze in writing a *Week Gone By* in the midst of exams is just as much of a time crunch as that one last question you solve as the invigilator starts

collecting papers, but for you all, I don't mind. Still, I find myself thinking — now and when I open my textbook for the first time — where to start? I suppose while we are on the topic of examinations, I can only hope all of you are faring well. If it isn't that one Marker Cup or college that gets you going, maybe it's the *night cafe*.

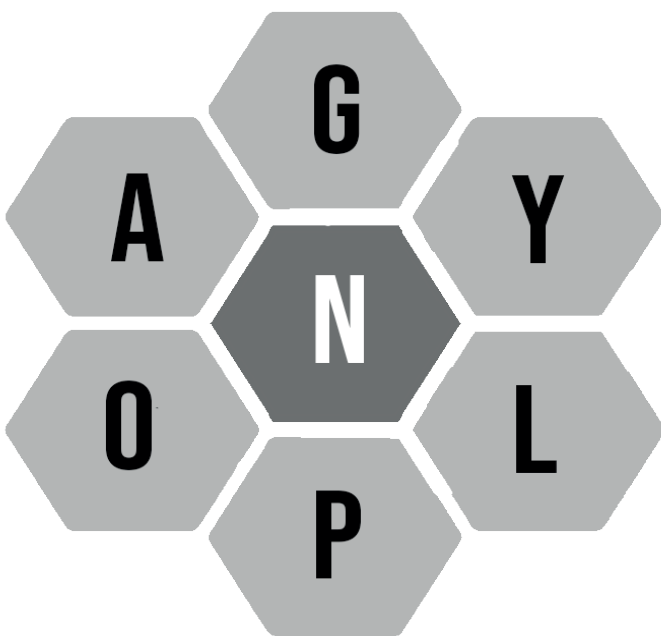
It also seems that the days are getting hotter, longer, and increasingly more tiring. If you find yourself struggling to find a *raison d'etre*, Holi is just around the corner, and you have a full double weekend to refuel and deal with that last bout of examinations. And if festivities aren't your thing, I believe we are all due for our fair share of missed shut-eye. The one thing exams hasn't managed to stop,

though, is the Dosco's duality of both hating and conducting PT, now shifted unofficially to the afternoon to everyone's dismay. It seems that the gong is the most alluring of all accomplishments.

The 40% scare has started taking its toll, on approximately 40% of my batchmates, the rest of whom are ready to throw away aspirations for even just momentary respite — but fret not, promotion is due, and soon the whole School will be finding their way into new rooms with new shoes to fill. But we'll see how exactly that plays out for the 'fools' of the Batch of 2025 in next week's *special*.

Until then, I bid you the best for this last stretch of March.

Word It



- 1. Pylon
- 2. Long
- 3. Agony
- 4. Along
- 5. Pang
- 6. Anglo

Online Edition: www.doonschool.com/co-curricular/clubs-societies/publications/past-weeklies/ weekly@doonschool.com



©IPSS: All rights reserved. **Printed by:** The English Book Depot, 15 Rajpur Road, Dehradun, Uttarakhand–248001, India. **Published by:** Kamal Ahuja, The Doon School, Dehradun.

Editor-in-Chief: Vivaan Sood **Editor:** Arjun Prakash **Senior Editors:** Arav Khanal, Zubin Dhar **Hindi Editor:** Krtin Goel **Associate Editors:** Ganadhipati Aryan, Kanishk Bammi, Krish Agrawal, Krishiv Jaiswal, Pragyan Goel **Correspondents:** Agastya Chamaria, Ayaan Mittal, Hrishikesh Aiyer, Rafay Habibullah, Rehhan Chadha **Special Correspondents:** Aashman Agarwal, Ayaan Adeb, Nanda Karumudi **Cartoonists:** Debojyoti Ghosh, Reyansh Agarwal, Vihaan Lakhotia **Webmaster:** Communications Manager **Faculty Advisors:** Purnima Dutta, Sabyasachi Ghosh, Stuti Kuthiala, Satya Sharma.