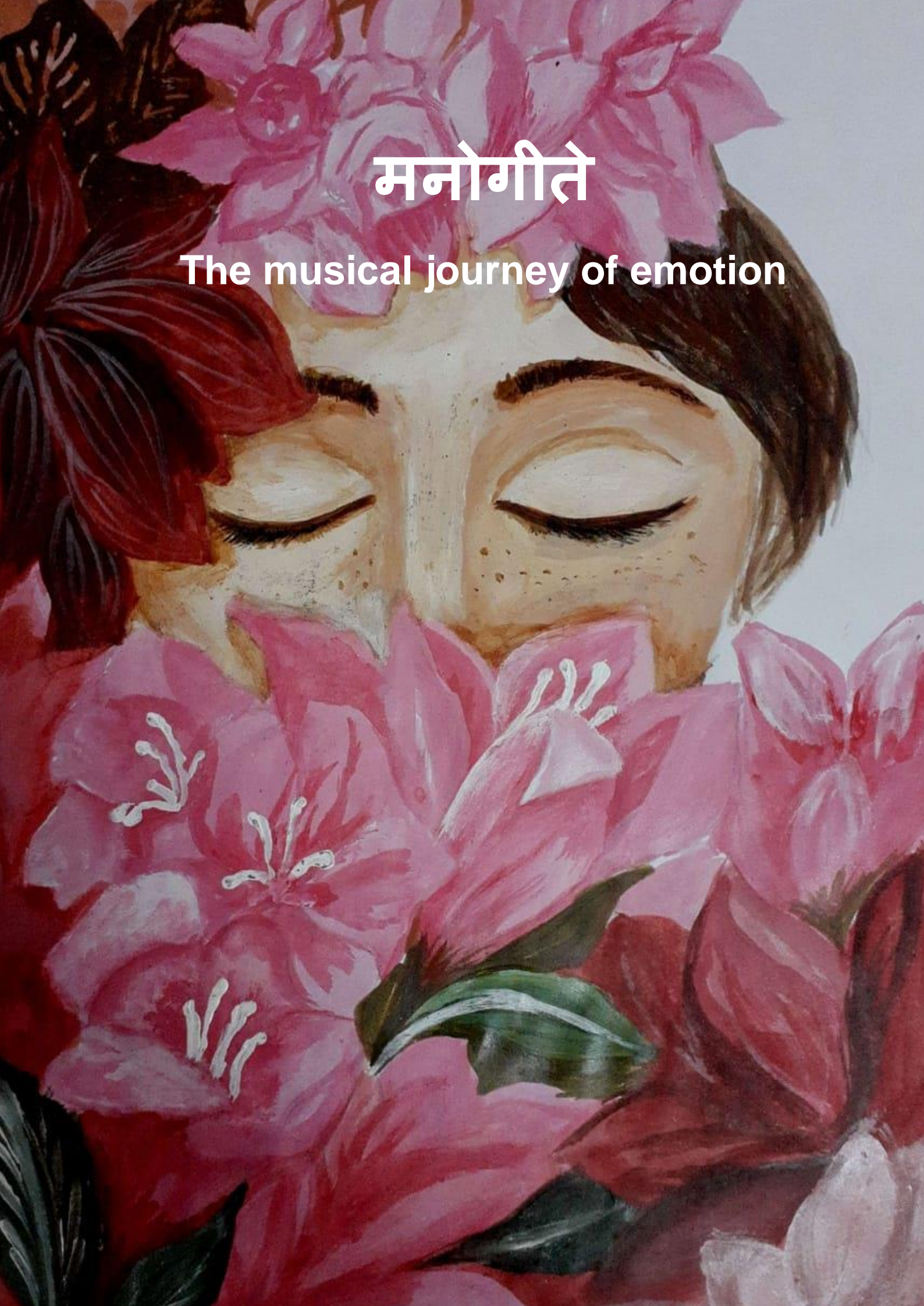


# मनोगीते

The musical journey of emotion



## Contents

PREAMBLE .....	4
1. NEGATIVE EMOTIONS THAT WE EXPERIENCE.....	9
1. Haravali Pakhre (हरवली पाखरे) .....	9
2. Mai Koun Hu (मैं कौन हूँ) .....	10
3. Anolkhi (अनोळखी).....	10
4. Abhi Mujhmain Kahin (अभी मुझमें कहीं).....	12
5. Explaining My Depression to My Mother .....	13
2. FEELING FREEDOM AND LIVING IN THE MOMENT .....	15
6. Give Me Some Sunshine .....	15
7. Manza (मांझा).....	16
8. To Jinda Ho Tum (तो ज़िंदा हो तुम) .....	18
9. Apne Hone Pe Muzko (अपने होने पे मुझको) .....	19
10. Tu Chal (तू चल) .....	19
11. Tum Muzko Kab Tak Rokoge (तुम मुझको कब तक रोकोगे) .....	21
12. Yuhi Chala Chal Rahi (यूँ ही चला चल रही) .....	22
13. Aazadiyan (आज़ादियाँ).....	24
14. Love You Zindagi.....	25
15. Kinare (किनारे).....	26
16. Aasaman Ke Paar (आसमान के पार).....	27
3. PASSION TO ACHIEVE YOUR DREAMS .....	29
17. Shwas De (श्वास दे) .....	29
18. Badal Pe Pav Hain (बादल पे पाँव है).....	29
19. Besabriyann (बेसब्रियाँ) .....	30
20. Aallah Ke Bande (अल्लाह के बन्दे).....	31
21. Aashayan (आशाएँ).....	31
22. Lakshya (लक्ष्य).....	33
23. Sapne Re (सपने रे) .....	34

24. Dil Dhadakne do (दिल धडकने दो) .....	35
25. Naav (नाव) .....	36
26. Dil Ye Ziddi Hain (दिल ये ज़िद्दी है) .....	37
27. Zinda Hain To (ज़िन्दा हैं तो) .....	39
28. Teri Bari Hain (तेरी बारी है) .....	40
29. Sapno Se Bhare Naina (सपनों से भरे नैना) .....	41
4. BE WHO YOU ARE.....	42
30. Pani Sa Nirmal Ho (पानी सा निर्मल हो).....	42
31. Tu Koi Aur Hain (तू कोई और है) .....	43
5. TOGETHERNESS .....	44
32. Hich Amchi Prarthana (हीच आमची प्रार्थना) .....	44
33. Dil Akhir Tu Kyu Rota Hain (दिल आखिर तू क्यूँ रोता है) .....	44
34. Ye Tara Vo Tara (ये तारा वो तारा).....	45
6. BEING HAPPY.....	48
36. Don't Worry, Be Happy .....	48
37. All is Well (आल इज़ वेल) .....	49
38. Zindagi Ek Safar (ज़िन्दगी एक सफ़र).....	51
39. Chand Tare (चाँद तारे).....	51
40. Smile Please Anthem .....	52
41. Sooraj Ki Bahoon Main (सूरज की बाहों में) .....	54
Appendix 1. Knowing Schizophrenia Awareness Association (SAA) .....	55
Appendix 2. CREDITS.....	57

## PREAMBLE



**Aarya Kulkarni**



**Chinmayee Zope**

We both are students of Sir Purshurambhau College (SYBA) and volunteers of the Schizophrenia Awareness Association (SAA). We both have taken psychology as our special subject. We decided to take this opportunity given by Dr.Anil Vartak (trustee of SAA), Dr.Pradya Kulkarni (co-ordinator of SAA), and Ms.Smita Godse, because of our love towards music and our curiosity about how it could be used as a therapy. Along with our love towards music, our motive to write this report is to convince that music has the power to change our moods in an instant. Everyone has their playlists according to what they want to experience at that moment. For some, the playlist is for venting out their feelings, for some, it is to gain motivation, for some it is to change the mood and stay calm. People should have quality content to listen to. As this lockdown period has been a tough time for us all, we have put our efforts into creating a small playlist of a kind, so you will be able to explore and use it and listen to it as a way to heal yourself and recover from the pain you faced.

We have categorized songs into the flow of emotions that we experience in our lives. The first category we have chosen is the negative emotions that we experience. The second one we have chosen is the freedom that we feel and live in the moment. The reason why we have chosen this to be the category is that in the moments that we feel negative emotions there are these precious moments in which we feel freedom from it. So we should keep these moments to ourselves and get

inspired by them. Then in our categorization comes the passion to follow our dreams. We have taken this category because we feel that those moments that we get inspired from, break our chains of limitations, and then the ways towards our dreams become unlocked to us. Once the paths of dreams become open for us then we go on the journey to search for ourselves and know who we are. That is the fourth category that we have chosen. When we find ourselves and love ourselves, we will be able to love others. Togetherness is the fifth category that we have chosen. The last category that we have chosen is being happy. Once we do all of this then it will ultimately lead us to be happy. So being happy includes happiness for others as well as happiness for ourselves.

### Editorial Note

In the following report, we as the interns of the Schizophrenia Awareness Association, have attempted to compile songs that would help us deal with difficulties in life and show us the way to live a happy life. While compiling the songs we found that there are many similarities in the messages given by various lyricists. We were able to explore the styles of writing songs of various lyricists. We noticed that the lyrics of the songs were more relatable than we thought they were. We realized how the songs impact our daily lives and how we can use them as therapy.

Before handling this report we were unaware that the lyrics of the songs were in a way completely related to mental health. Each lyricist that we explored has given a unique way to look at life. We are extremely lucky to have been able to document the thoughts of the lyricists throughout this report. Creating this report has been a learning experience for us and has taught us many new skills relevant to this field. It has been our first major collaboration being the students of psychology. It mainly has made us realize that we should be able to see the world using different perspectives.

We would like to thank Dr. Anil Vartak, Trustee of Schizophrenia Awareness Association (SAA) for giving us the opportunity of participating in this activity. We would like to thank him for giving us this unique concept, for guiding us through this report, and to make the report happen. We would like to thank Dr. Pradnya Kulkarni for reviewing the report and supervising it further. We are also thankful to Ms. Smita Godse for encouraging us throughout this process.

## Emotional Healing through Music

People often ask what music therapy is, not knowing that they use it unknowing in their daily lives. Music has the power to bring about miracles in life. Miracles, so astonishing that no one would believe at first. There are many cases in which the people who had paralysis began to dance, the people who could not speak were able to sing, etc.

Music therapy is one of the most natural ways to heal. Thayer Gaston is a psychologist and is known as the father of music therapy who helped develop music therapy in the United States, describing the qualities of musical expression that could be therapeutic.

Music can be used to address the social, cognitive, cultural, physical, and emotional needs of group and individual. It has been scientifically proven that listening to the music you like can stimulate both hemispheres of the brain simultaneously and stimulate our glands to secrete many positive hormones like dopamine oxytocin which in turn reduces our stress and anxiety.

It can be employed to treat the population, both adults as well as children having ADHD, Alzheimer's disease, Parkinson's disease, depression, substance abuse, CVD, CHD, insomnia, PTSD, trauma, autism spectrum disorders, etc. It is employed in pain management, anxiety management, and memory improvement as well. This is a small effort to compile a small playlist to fulfill this purpose. Our project does not fall under the scope of music therapy but you can use it to gain more positivity and you can also use it as a self-help mean. We hope you will enjoy it.

For more information visit the websites below

<https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/music-therapy>

<https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Music\\_therapy](https://en.wikipedia.org/wiki/Music_therapy)

<https://www.musictherapy.org/>

## FOREWORD

Dr. Anil Vartak

Students of Sir Parshurambhau College are doing internship programs with Schizophrenia Awareness Association (SAA). We suggest to them a variety of topics related to mental health and mental illnesses. Students then take a lot of effort to generate a quality report from their chosen topic. When Chinmayee and Aarya asked for a topic, keeping their interest in music in mind, we suggested to them to prepare a list of Marathi and Hindi popular songs, which depict and discuss psychological transactions. And the outcome is a wonderful report prepared by them called **मनोगीते**, which includes 41 songs with brief information about various emotions like joy, sorrow, anger, resilience, and frustration, and all other emotions that these songs express.

It is very heartening to find that Chinmayee and Aarya, students of the second-year psychology, have produced a beautiful report, **मनोगीते**-musical journey of emotions. I am very sure that this effort is a very good starting point for both of them to take bigger steps in the future. I wish both of them best wishes for their future.

Dr. Pradnya Kulkarni

Music is the reflection of the human mind. Rainbow of emotions is beautifully and powerfully portrayed through various film songs. These songs sometimes give us a cathartic effect, sometimes it heals emotional pains, sometimes times it is a mood changer that uplifts us from pain and stress to calmness. The language of music is universal and it influences the human mind irrespective of age, gender, and social characteristics. Aarya Kulkarni and Chinmayee Zope these two students of Psychology from our college had this brilliant idea to do this project named **मनोगीते**, a collection of songs reflecting different dimensions of the human mind. On behalf of S.P College, I really appreciate this wonderful idea and efforts to bring this idea in the form of this type of e-book. I congratulate them on this effort. This project is not only a document of a collection of songs related to the mind, but this is also a musical self-help toolkit for healing. Especially one section is devoted to positive emotions and optimism. This will definitely help listeners to recharge, motivate and retain positivity in themselves in the period of emotional turbulence.

Dr. Pradnya Kulkarni,

Department of Psychology

Incharge - Disha Counselling Cell,

S.P College, Pune - 411030

Date: 14/3/2021



**“Close your eyes and listen, nothing is missing”**  
~Maxime Lagac



## 1. NEGATIVE EMOTIONS THAT WE EXPERIENCE

### 1. Haravali Pakhre (हरवली पाखरे)

This song is from the movie Balak Palak. The beautiful lyric has been written by Vishal Shekhar. This song depicts the overwhelming sensation that we experience. As we grow up we see many people around us wearing different fake masks and we tend to do the same. This song paints the moments in which we get this overwhelming feeling of losing ourselves and despite it, we still wear the masks. The lyric makes us think that when we grow up why do we lose our innocence? Why do we forget our real selves? Why do we keep it hidden from everyone else around us? Why don't we accept who we are? We have lost connections with what we love. We have lost our wondering and innocent mind. We should preserve our innocent selves, and not think about what others think about us. They might have the same innocence as we do and we will be able to give happiness to them too. Instead of missing our innocence, we should live with it. At the end of the day, we are not what other people expect us to be but we are ourselves, our innocence. We should accept our innocence and feel free to portray it and be happy about it.

#### Lyric

कुठे कधी हरवले कसे कोण जाने  
चोचीतले तेंच्या गाणे  
नभाच्या मनाला करे घोर आता  
उखाणे कसे सोडवावे  
कसे वागणे हे कळ्यांचे  
फुलांशी कळेना  
कधी वाढले हे दुरावे कळेना  
झुरे बाग आता  
सुनी सुनी सारी का कळेना अशी  
हरवली पाखरे  
हरवली हरवली पाखरे

का कळेना अशी हरवली पाखरे  
हरवली पाखरे  
हरवली पाखरे  
ती अवखळ वेळी किलबिल सारी  
उगीच मनाला हूर हूर लावी  
सांजेला होई जीव हळवा रे  
जे झाले गेले विसरुनी सारे  
हा वेडा वारा सांगे अरे अंगणी पुन्हा  
का कळेना अशी हरवली पाखरे  
हरवली पाखरे  
हरवली पाखरे

Play Music   
Click here

Wasn't it all beautiful  
when you believed in everything?

## 2. Mai Koun Hu (मैं कौन हूँ)

This song is from the movie Secret Superstar. The lyric has been written by Kausar Munir. This song portrays the moment in which we face an existential crisis. It is in those moments in which we lose the purpose of our lives. The lyric suggests that in difficult times we question ourselves, our existence, the path we choose, and our determination. We then tend to fear our dreams and suspect those who are close to us. We tend to undermine ourselves when we know that we are much more than that. In those difficult times, our determination fades away a bit. Then we tend to feel a little bit confused about whether we should fight or run away from the problem. In the end, we should just be ourselves.

### Lyrics:

कोई ये बता दे मैं हूँ कहाँ  
कोई तो बता दे मेरा पता  
सही है के नहीं मेरी ये डगर  
लूँ के नहीं मैं अपना ये सफ़र  
डर लगता है सपनों से, कर दे ना ये तबाह  
डर लगता है अपनों से, दे दे ना ये दगा  
मैं चाँद हूँ या दाग हूँ  
मैं राख हूँ या आग हूँ  
मैं बूँद हूँ या हूँ लहर  
मैं हूँ सुकूँ या हूँ कहर  
कोई ये बता दे मैं कौन हूँ

क्यूँ हूँ मैं क्या हूँ मैं कौन हूँ  
यकी है के नहीं, खुद पे मुझको क्या  
हूँ के नहीं मैं, है फरक पड़ता क्या  
किसके कंधों पे रोऊँ, हो जाये जो खता  
किसको राहों में ढूँँ, खो जाये पता  
मैं चाँद हूँ...  
मैं सच कहूँ या चुप रहूँ  
दिल खोल दूँ या तोड़ दूँ  
मैं हद करूँ या बस करूँ  
मैं ज़िद करूँ या छोड़ दूँ  
मैं चाँद हूँ

Play Music   
Click here

## 3. Anokhi (अनोळखी)

This song is from the movie Smile Please. Mandar Cholkar has written the lyric of this song. This song expresses the moments in which it becomes difficult for us to accept ourselves as we are and live with ourselves. In this movie, the female protagonist has an early onset of dementia. The lyric suggests that we tend to focus on the negatives and what we have lost in life. Why do we feel like something is missing in our life, in ourselves? Why do our knots of relations break

down? The world around us does not stop and take a breath. It keeps on moving when we need for it to pause because then it's just overwhelming for us. When we choose the wrong path something unknown inside us breaks. Time just goes like sand falling down from our hands when we want to grab it. At that moment we just want to grab that moment and make it our own. At that moment we forget ourselves. The message that we should take from this song is that we have this beautiful choice to be grateful for what we have in our lives. If we feel this gratefulness about the people and the things we are passionate about and love, we will truly feel alive and come to love our existence in this world. The cure to any pain and anger is the gratitude you feel.

### Lyric:

ना कळे कसला प्रवास हा ?  
का छळे शंका मनास ह्या ?

सारे विसरून ही  
आठवते हेच की  
सुटले काहीतरी... केव्हातरी

जगताना श्वास ही  
का भासतो परका... अनोळखी  
बघताना आरसा  
चेहरा कसा दिसतो... अनोळखी

ना कळे कसला प्रवास हा ?  
का छळे शंका मनास ह्या ?

सैल होत चालली का  
नाट्यांची वीण ही ?  
पैलतीर सापडेना  
लाटांशी भांडुनी  
भवताली फिरे सारे गोल

तोल जातो कसा खोल खोल ?  
रूसलेले जगणे... केव्हातरी

चुकताना वाट ही  
तुटतो जसा तारा... अनोळखी  
निसटे हातातुनी वाळू  
तसे क्षण हे... अनोळखी

ना कळे शोधू कुठली दिशा ?  
का छळे फसवा सवाल हा ?

सारे विसरून ही  
आठवते हेच की  
सुटले काहीतरी... केव्हातरी

जगताना श्वास ही  
का भासतो परका... अनोळखी  
बघताना आरसा  
चेहरा कसा दिसतो... अनोळखी ना कळे !

#### 4. Abhi Mujhmain Kahin (अभी मुझमें कहीं)

This song is from the movie Agnipath. Amitabh Bhattacharya has written the lyric. It makes us contemplate that the world is grey. Despite that, we tend to focus on the black (negative) part of it. The lyricist has conveyed the message that while facing difficulties there are some times in which we feel alive, in which we feel like we own the moment. Where have we lost these beautiful moments, which motivates us to live a little more? At that moment we found comfort. The innocence that we lost came crawling back to us. Our years' old wound got healed at that moment, as if the moment itself was showing mercy to us, leading us to live a bit more. We are unsure whether that moment will take place for us or not. That's why we worry a lot, especially about the bonds we cherish. So we should love everyone we cherish as much as possible, as long as we are alive.

#### Lyric:

अभी मुझमें कहीं  
बाकी थोड़ी सी है ज़िन्दगी  
जगी धड़कन नयी  
जाना ज़िन्दा हूँ मैं तो अभी  
कुछ ऐसी लगन, इस लम्हें में है  
ये लम्हां कहाँ था मेरा  
अब है सामने, इससे छू लूँ ज़रा  
मर जाऊँ या जी लूँ ज़रा  
खुशियाँ चूम लूँ, या रो लूँ ज़रा  
मर जाऊँ या जी लूँ ज़रा  
  
धूप में जलते हुए तन को  
छाया पेड़ की मिल गयी  
रूठे बच्चे की हँसी जैसे  
फुसलाने से फिर खिल गयी  
कुछ ऐसा ही अब महसूस  
दिल को हो रहा है

बरसों के पुराने ज़ख्म पे  
मरहम लगा सा है  
कुछ एहसास है, इस लम्हें में है  
ये लम्हां कहाँ था मेरा  
अब है सामने...  
  
डोर से टूटी पतंग जैसी  
थी ये ज़िन्दगानी मेरी  
आज हो कल हो मेरा ना हो  
हर दिन थी कहानी मेरी  
इक बंधन नया पीछे से  
अब मुझको बुलाये  
आने वाले कल की क्यूँ फिकर  
मुझको सता जाए  
इक ऐसी चुभन इस लम्हें में है  
ये लम्हां कहाँ था मेरा  
अब है सामने...



## 5. Explaining My Depression to My Mother

Sabrina Denain has written the lyric. This beautiful poem depicts the journey of every depressed person. This poem suggests that we should not keep anything inside us or it will accumulate, and it will show harmful results. If we feel any of these things we shouldn't be afraid to speak of these things freely and to seek therapy. Even if we think that what we think is not that important and is not relevant to others, we should still speak to others because it matters, and keep in mind that others will be there for us.

### Lyric:

Mom, my depression is a shapeshifter.  
One day it is as small as a firefly in the palm of  
a bear,  
The next, it's the bear.  
On those days I play dead until the bear leaves  
me alone.  
I call the bad days: "the Dark Days."  
Mom says, "Try lighting candles."  
When I see a candle, I see the flesh of a church,  
the flicker of a flame,  
Sparks of a memory younger than noon.  
I am standing beside her open casket.  
It is the moment I learn every person I ever  
come to know will someday die.  
Besides Mom, I'm not afraid of the dark.  
Perhaps, that's part of the problem.  
Mom says, "I thought the problem was that you  
can't get out of bed."  
I can't.  
Anxiety holds me a hostage inside of my house,  
inside of my head.  
Mom says, "Where did anxiety come from?"  
Anxiety is the cousin visiting from out-of-town  
depression felt obligated to bring to the party.  
Mom, I am the party.  
Only I am a party I don't want to be at.  
Mom says, "Why don't you try going to actual  
parties, see your friends?"  
Sure, I make plans. I make plans but I don't  
want to go.  
I make plans because I know I should want to  
go. I know sometimes I would have wanted to  
go.

It's just not that fun having fun when you don't  
want to have fun, Mom.  
You see, Mom, each night insomnia sweeps me  
up in his arms dips me in the kitchen in the  
small glow of the stove-light.  
Insomnia has this romantic way of making the  
moon feel like perfect company.  
Mom says, "Try counting sheep."  
But my mind can only count reasons to stay  
awake;  
So I go for walks; but my stuttering kneecaps  
clank like silver spoons held in strong arms  
with loose wrists.  
They ring in my ears like clumsy church bells  
reminding me I am sleepwalking on an ocean  
of happiness I cannot baptize myself in.  
Mom says, "Happy is a decision."  
But my happy is as hollow as a pin pricked egg.  
My happy is a high fever that will break.  
Mom says I am so good at making something  
out of nothing and then flat-out asks me if I am  
afraid of dying.  
No.  
I am afraid of living.  
Mom, I am lonely.  
I think I learned that when Dad left how to turn  
the anger into lonely —  
The lonely into busy;  
So when I tell you, "I've been super busy  
lately," I mean I've been falling asleep  
watching SportsCenter on the couch  
To avoid confronting the empty side of my bed.  
But my depression always drags me back to my

bed  
Until my bones are the forgotten fossils of a  
skeleton sunken city,  
My mouth a bone yard of teeth broken from  
biting down on themselves.  
The hollow auditorium of my chest swoons

with echoes of a heartbeat,  
But I am a careless tourist here.  
I will never truly know everywhere I have  
been.  
Mom still doesn't understand.  
Mom! Can't you see that neither can I

Play Music   
Click here

Refer the websites below to gain more information about depression and psychology

<https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/depression>

**“ NOTHING IN LIFE HAS ANY MEANING  
EXCEPT THE ONE WE GIVE IT”  
~ TONY ROBBINS**

## 2. FEELING FREEDOM AND LIVING IN THE MOMENT

### 6. Give Me Some Sunshine

This song from the movie '3 Idiots'. The lyric has been written by Swanand Kirkire. The context of the song is that the modern lifestyle is bringing us an enormous amount of stress. We have lived all our lives under pressure and stress, let us live in the moment. The lyrics suggest that "give me some sunshine give me some rain give me another chance wanna grow up once again". We should follow what our heart really tells us to do. We can enjoy even the smallest successes in our lives. We can live without judging ourselves harshly, and we should take the freedom to be ourselves. We have the choice not to fall into the stigma. Our whole life till now has been gone in stress and taking pressure. Now just forget about the stress and live the moment.

#### Lyric:

सारी उम्र हम मर मरके जी लिये  
इक पल तो अब हमें जीने दो जीने दो  
सारी उम्र हम मर मरके जी लिये  
इक पल तो अब हमें जीने दो जीने दो  
सारी उम्र हम मर मरके जी लिये  
इक पल तो अब हमें जीने दो जीने दो  
ना.. ना ना ना.. ना..  
ना ना ना.. ना.. ना ना ना..  
Give me some sunshine..  
Give me some rain..  
Give me another change  
I wannaa grow up once again  
Give me some sunshine..  
Give me some rain..  
  
Give me another change  
I wannaa grow up once again  
कन्धों को किताबों  
के बोझ ने झुकाया  
रिशवत देना तो खुद  
पापा ने सिखाया  
99% मार्क्स लाओगे तो घडी  
लिख लिख के पड़ा हथेली पर  
अल्फा, बीटा, गामा का छाला

कंसन्ट्रेटेड H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub> ने पूरा  
पूरा बचपन जला डाला  
बचपन तो गया  
जवानी भी गयी  
एक पल तो अब हमें  
जीने दो जीने दो  
बचपन तो गया  
जवानी भी गयी  
एक पल तो अब हमें  
जीने दो जीने दो  
सारी उम्र हम  
मर मर के जी लिए  
एक पल तो अब हमें जीने दो जीने दो  
ना.. ना ना ना.. ना..  
ना ना ना.. ना.. ना ना ना..  
Give me some sunshine..  
Give me some rain..  
Give me another change  
I wannaa grow up once again  
ना.. ना ना ना.. ना..  
ना ना ना.. ना.. ना ना ना..  
ना.. ना ना ना.. ना..  
ना ना ना.. ना.. ना ना ना

Play Music 

Click here

## 7. Manza (मांझा)

The song is from the movie 'Kaipoche'. The lyric has been written by Swanada Kirkire. The lyric makes us think that we should calm down our passionate dreams and hold the strings of relations together. We should try our best in what we do. We should have the faith that we can fight against the odds. It's better if we keep the passion inside us alive and the fire (devotion) burning. Passion and devotion matter in everything we do right now. Passion and devotion will then give us the freedom our souls need.

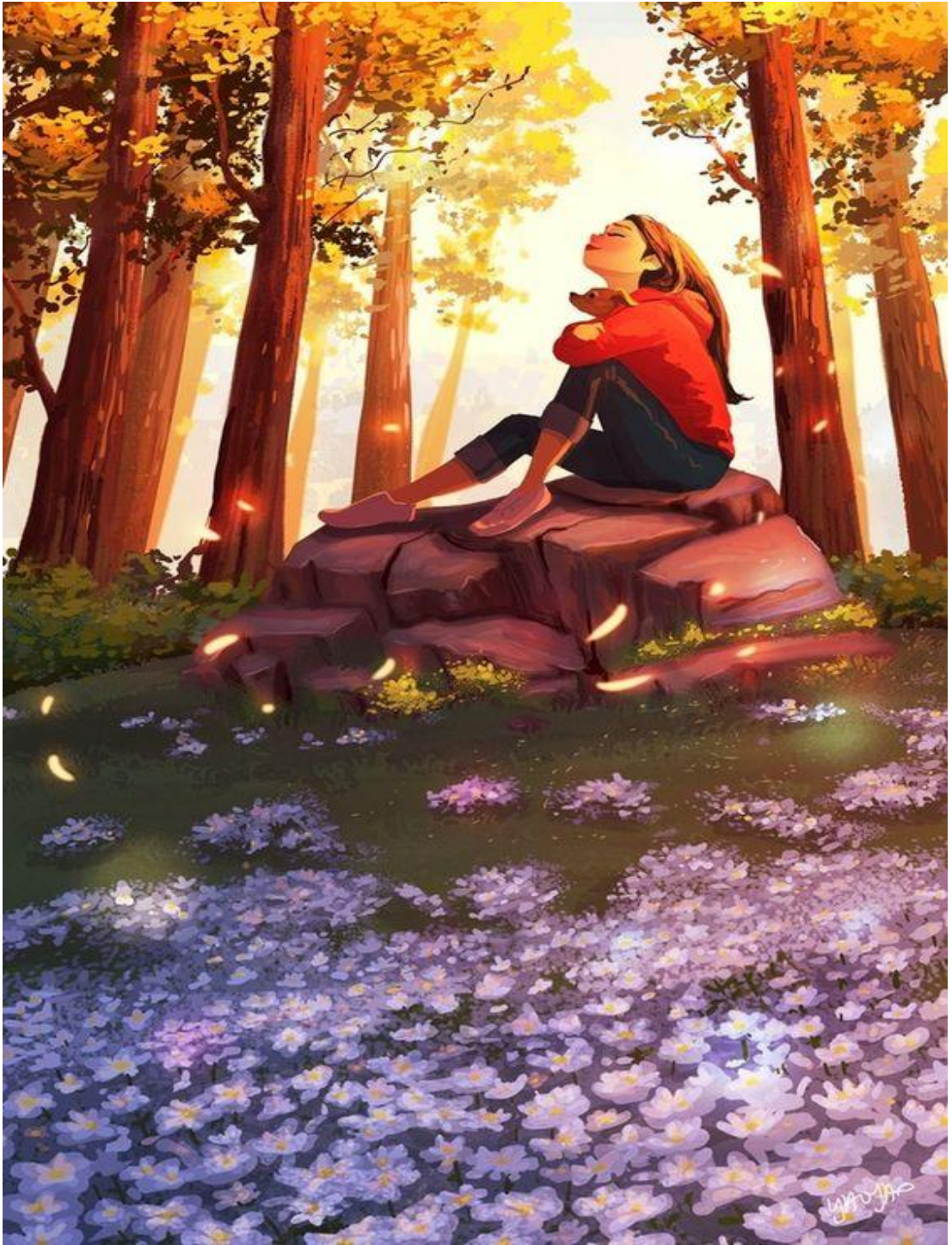
### Lyric:

रूठे खारबों को मना लेंगे  
कटी पतंगों को थामेंगे  
हां हां है जज़्बा  
हो हो है जज़्बा  
सुलझा लेंगे उलझे रिश्तों का मांझा  
हम्म का मांझा, हम्म का मांझा ...  
सोयी तकदीरे जगा देंगे  
कल को अम्बर झुका देंगे  
हा हा है जज़्बा  
हो हो है जज़्बा  
सुलझा लेंगे उलझे रिश्तों का मंझा  
हम्म मंझा ...  
हो हो बर्फीली, आँखों में  
पिघला सा देखेंगे हम कल का चेहरा  
हो हो पथरीले, सीने में

उबला सा देखेंगे हम लावा गहरा  
अगन लगी, लगन लगी  
टूटे ना, टूटे ना जज़्बा ये टूटे ना  
मगन लगी, लगन लगी  
कल होगा क्या कह दो  
किस को है परवाह  
परवाह .... परवाह  
रूठे खारबों को मना लेंगे  
कटी पतंगों को थामेंगे  
हां हां है जज़्बा  
हो हो है जज़्बा  
सुलझा लेंगे उलझे रिश्तों का मांझा  
हम्म का मांझा, हम्म का मांझा ...

Play Music   
Click here





## 8. To Jinda Ho Tum (तो ज़िंदा हो तुम)

This poem is from movie Zindagi Na Milegi Dobra. The lyric has been written by Farhan Akhtar. The lyricist of the poem suggests that if we have a vision for our dreams, then we can feel alive. If we have grit and determination in our hearts then we can feel alive. We should learn to live as freely as air. We should learn to go with the flow like that of a river. We should embrace every moment in our lives. We see a new world every moment in our lives. If we are moving with bewilderment in our eyes then we are alive. If we are moving with eagerness in our hearts, then we are alive.

### Lyric:

दिलों में तुम अपनी  
बेताबियाँ लेके चल रहे हो  
तो ज़िंदा हो तुम  
नज़र में ख़्वाबों की बिजलियाँ  
लेके चल रहे हो, तो ज़िंदा हो तुम  
हवा के झोंकों के जैसे  
आज़ाद रहना सीखो  
तुम एक दरिया के जैसे  
लहरों में बहना सीखो  
हर एक लम्हे से तुम मिलो

खोले अपनी बाहें  
हर एक पल एक नया समा  
देखे यह निगाहें  
जो अपनी आँखों में हैरानियाँ  
लेके चल रहे हो  
तो ज़िंदा हो तुम  
दिलों में तुम अपनी बेताबियाँ  
लेके चल रहे हो  
तो ज़िंदा हो तुम

Play Music   
Click here

  
**LIFE IS ABOUT  
MOMENTS.**  
Create them.  
Don't wait  
for them.  


### 9. Apne Hone Pe Muzko (अपने होने पे मुझको)

This poem is from movie Zindagi Na Milegi Dobara. The lyric has been written by Farhan Akhtar. The lyric suggests that we are in the middle of the ocean where there is pin-drop silence. Neither there is earth below, nor sky above. The whispering branches and leaves are saying that only you are here, your heartbeats and breath are here. Such consciousness of being alive, such loneliness makes us realize and believe in our existence.

#### Lyric:

पिघले नीलम सा बहता हुआ ये समों  
नीली-नीली सी खामोशियाँ  
ना कहीं है ज़मी, ना कहीं आसमों  
सरसराती हुई टहनियाँ, पतियाँ

कह रही हैं कि बस एक तुम हो यहाँ  
सिर्फ मैं हूँ, मेरी साँसें हैं और मेरी धड़कने  
ऐसी गहराइयाँ, ऐसी तनहाइयाँ और मैं, सिर्फ मैं  
अपने होने पे मुझको यकीन आ गया

Play Music   
Click here



### 10. Tu Chal (तू चल)

This poem is from the movie Pink. This poem is written by Tanveer Ghazi. The poem is about feminism. The lyric suggests that we should move forward and search for ourselves. Why do we become upset? Even time is looking for the meaning of our existence. So we should move forward. We should free ourselves from the chains and make those chains our weapons. People have their different stigmas and stereotypes, but that does not imply that they should judge us based on those stigmas and stereotypes. It's better if we don't let their opinion affect us. We

should burn those opinions which we disagree with and remember that we are not just a small light but the fire itself. We should be firm enough so that we can change the opinion of the people around us. We should become a drop of water which if it falls it will create a storm.

**Lyric:**

तू खुद की खोज में निकल

तू किस लिए हताश है

तू चल तेरे वजूद की

समय को भी तलाश है

समय को भी तलाश है

जो तुझ से लिपटी बेड़ियाँ

समझ न इनको वस्त्र तू

जो तुझ से लिपटी बेड़ियाँ

समझ न इनको वस्त्र तू

ये बेड़ियाँ पिघल के

बना ले इनको शास्त्र तू

बना ले इनको शास्त्र तू

तू खुद की खोज में निकल

तू किस लिए हताश है

तू चल तेरे वजूद की

समय को भी तलाश है

समय को भी तलाश है

चरित्र जब पवित्र है

तोह क्यों है ये दशा तेरी

चरित्र जब पवित्र है

तोह क्यों है ये दशा तेरी

ये पापियों को हक नहीं

की लें परीक्षा तेरी

की लें परीक्षा तेरी..

तू खुद की खोज में निकल

तू किस लिए हताश है

तू चल तेरे वजूद की

समय को भी तलाश है

जला के भस्म कर उसे

जो क्रूरता का जाल है

जला के भस्म कर उसे

जो क्रूरता का जाल है

तू आरती की लौ नहीं

तू क्रोध की मशाल है

तू क्रोध की मशाल है

तू खुद की खोज में निकल

तू किस लिए हताश है

तू चल तेरे वजूद की

समय को भी तलाश है

समय को भी तलाश है

चुनार उडा के ध्वज बना

गगन भी कप कपाएगा

चुनार उडा के ध्वज बना

गगन भी कप कपाएगा

अगर तेरी चूनर गिरी

तोह एक भूकंप आएगा

तोह एक भूकंप आएगा

तू खुद की खोज में निकल

तू किस लिए हताश है

तू चल तेरे वजूद की

समय को भी तलाश है

समय को भी तलाश है.

## 11. Tum Muzko Kab Tak Rokoge (तुम मुझको कब तक रोकोगे)

The lyric has been written by Vikas Bansal. The lyric hints us that, we take our dreams with us, and fill them with desires. We should carry these desires in our hearts and do something about them. We don't have a burning fire like a sun, but we have a vigorous burning fire like that of a candle. How long will others hold us back from illuminating our boundaries and crossing them? We are not the people who are conditioned by others' thoughts. We have gone through some really difficult times and learned from them. We are strong, we have carved our thoughts in our hearts. How long will others try to break those thoughts? We are mentally strong enough to create our destiny.

### Lyric:

मुठ्ठी में कुछ सपने लेकर, भरकर जेबों में  
आशाएं

दिल में है अरमान यही, कुछ कर जाएं... कुछ  
कर जाएं...

सूरज-सा तेज़ नहीं मुझमें, दीपक-सा जलता  
देखोगे

सूरज-सा तेज़ नहीं मुझमें, दीपक-सा जलता  
देखोगे...

अपनी हद रौशन करने से, तुम मुझको कब  
तक रोकोगे...तुम मुझको कब तक रोकोगे...

मैं उस माटी का वृक्ष नहीं जिसको नदियों ने  
सींचा है...

मैं उस माटी का वृक्ष नहीं जिसको नदियों ने  
सींचा है ...

बंजर माटी में पलकर मैंने...मृत्यु से जीवन  
खींचा है...

मैं पत्थर पर लिखी इबारत हूँ... मैं पत्थर पर  
लिखी इबारत हूँ ..

शीशे से कब तक तोड़ोगे..

मिटने वाला मैं नाम नहीं... तुम मुझको कब  
तक रोकोगे... तुम मुझको कब तक रोकोगे..

इस जग में जितने जुल्म नहीं, उतने सहने की  
ताकत है...

इस जग में जितने जुल्म नहीं, उतने सहने की  
ताकत है ....

तानों के भी शोर में रहकर सच कहने की  
आदत है

मैं सागर से भी गहरा हूँ.. मैं सागर से भी  
गहरा हूँ...

तुम कितने कंकड़ फेंकोगे

चुन-चुन कर आगे बढ़ूंगा मैं... तुम मुझको कब  
तक रोकोगे...तुम मुझको कब तक रोकोगे..

झुक-झुककर सीधा खड़ा हुआ, अब फिर झुकने का शौक नहीं..

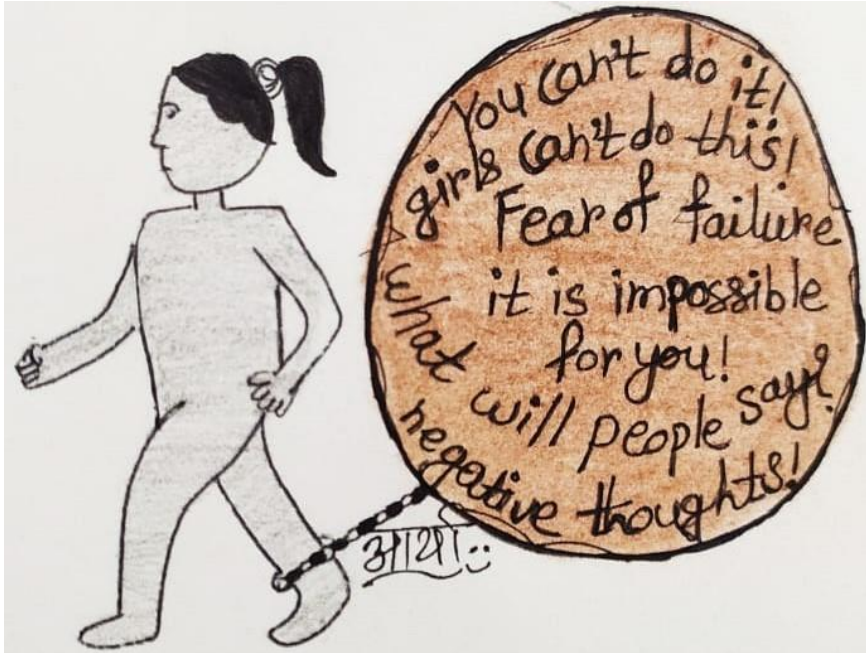
तुम हालातों की भट्टी में... जब-जब भी मुझको झोंकोगे...

झुक-झुककर सीधा खड़ा हुआ, अब फिर झुकने का शौक नहीं..

तब तपकर सोना बनूंगा मैं... तुम मुझको कब तक रोकोगे...तुम मुझको कब तक रोकोगे...

अपने ही हाथों रचा स्वयं.. तुमसे मिटने का खोफ नहीं...

Play Music   
Click here



## 12. Yuhi Chala Chal Rahi (यूँ ही चला चल रही)

This song is from the movie Swadesh. The lyric has been written by Javed Akhtar. The lyric suggests that we should not worry about our problems and explore the world. We will realize that it's a wonderful place to be in. Now the destiny is showing us the way and telling us that someone is waiting for us. Life is a vehicle and time is the wheel that will help us in our journey. Life is full of ups and downs where sometimes we feel happy and sometimes sad. It is telling that everyone is waiting for us. We get inspired by others and everything around us. It lights up the dream in us. We will pull pearls from every oyster of time if we listen to our hearts. When we find our dreams we bring back our innocence and that life becomes pure. We then begin to explore everything around us, we become limitless and wherever we go we spread love and light.

**Lyric:**

यूँ ही चला चल राही  
कितनी हसीन है ये दुनिया  
भूल सारे झमेले, देख फूलों के मेले  
बड़ी रंगीन है ये दुनिया

ये रास्ता है कह रहा अब मुझसे  
मिलने को है कोई कहीं अब तुझसे  
दिल को है क्यों बताबी  
किससे मुलाकात होनी है  
जिसका कबसे अरमां था  
शायद वही बात होनी है

यूँ ही चला चल राही  
जीवन गाड़ी है समय पहिया  
आँसू की नदिया भी है  
खुशियों की बगिया भी है  
रस्ता सब तेरा तके भैया

देखूँ जिधर भी इन राहों में  
रंग पिघलते हैं निगाहों में  
ठंडी हवा है ठंडी छाँव है  
दूर वो जाने किसका गाँव है  
बादल ये कैसा छाया

दिल ये कहाँ ले आया  
सपना ये क्या दिखलाया है मुझको  
हर सपना सच लगे, जो प्रेम अगन जले  
जो राह तू चले अपने मन की  
हर पल की सीप से मोती ही तू चुने  
जो सदा तू सुने अपने मन की

मन अपने को कुछ ऐसे हल्का पाए  
जैसे कन्धों पे रखा बोझ हट जाए  
जैसे भोला सा बचपन फिरसे आये  
जैसे बरसों में कोई गंगा नहाए  
खुल सा गया है ये मन  
खुल सा गया हर बंधन  
जीवन अब लगता है पावन मुझको  
जीवन में प्रीत है, होठों पे गीत है  
बस ये ही जीत है सुन ले राही  
तू जिस दिशा भी जा, तू प्यार ही लूटा  
तू दीप ही जला, सुन ले राही

यूँ ही चला, चल राही  
कौन ये मुझको पुकारे  
नदियाँ पहाड़ झील और झरने, जंगल और वादी  
इनमें है किसके इशारे

Play Music   
Click here

### 13. Aazadiyan (आज़ादियाँ)

This inspirational song is from the movie Udan. The lyric has been written by Amitabh Bhattacharya. The lyric conveys the message that even if our legs are tied with chains of hatred if we have enough determination and intent to achieve success, nothing can stop us, and then we will not lose our confidence. If only when we believe in ourselves and open our wings then we will learn to fly. Only at that moment, we will inhale the freedom. If we snatch our freedom, we will enjoy living. We don't know if the present moment which is precious for us is the beginning or the ending. We don't know if there will be a time in which there will be happiness in our life or will there be dilemmas that we will face. We have to remember, where there is a will there is a way and that way leads us to freedom.

#### Lyric:

पैरों की बेड़ियाँ खवाबों को बांधे नहीं रे, कभी नहीं रे आज़ादियाँ, आज़ादियाँ  
मिट्टी की परतों को नन्हें से अंकुर भी चीरे, धीरे-धीरे जो छीने वही, जी ले, जी ले, जी ले  
इरादे हरे-भरे, जिनके सीनों में घर करे सुबह की किरणों...  
वो दिल की सुने, करे, ना डरे, ना डरे

सुबह की किरणों को रोके, जो सलाखें हैं कहाँ  
जो खयालों पे पहेरे डाले वो आँखें हैं कहाँ  
पर खुलने की देरी है परिंदे उड़ के चूमेंगे  
आसमां आसमां आसमां

आज़ादियाँ, आज़ादियाँ  
मांगे न कभी, मिले, मिले, मिले

कहानी खतम है  
या शुरुआत होने को है  
सुबह नयी है ये  
या फिर रात होने को है  
आने वाला वक़्त देगा पनाहें  
या फिर से मिलेंगे दो राहें  
खबर क्या, क्या पता

Play Music   
Click here





#### 14. Love You Zindagi

This song is from the movie 'Dear Zindagi'. Kausar Munir has written the lyric of the song. The lyric suggests that we should support and accept the people who care about us. It also suggests that we should be careful not to fall into the web of stigma and accept ourselves as we are. We should give space and time to the things that make us happy and learn to let go of the pain. We should give space for people to enter into our lives and support and care about us and in turn, we should support and care for them too. The message conveyed by this song is that we should learn to conquer our fears and move on.

**“WE SHOULD LEARN TO LOVE OUR LIVES”**

The more we listen to this song the more we realize how relevant it is. We are always judging ourselves and denying the reality we are living rather than accepting ourselves, and accepting our reality and just be in the present moment.

## Lyric:

जो दिल से लगे  
उसे कह दो Hi Hi Hi Hi  
जो दिल न लगे  
उसे कह दो Bye Bye Bye Bye  
आने दो आने दो  
दिल में आ जाने दो  
कह दो मुस्कराहट को  
Hi Hi...  
जाने दे जाने दो  
दिल से चले जाने दो  
कह दो घबराहट को  
Bye Bye...  
लव यू ज़िन्दगी

लव यू ज़िन्दगी  
लव यू ज़िन्दगी  
लव मी ज़िन्दगी  
  
कभी हाथ पकड़ के तू मेरा  
चल दे, चल दे  
कभी हाथ छोड़ा के मैं तेरा  
चल दूँ, चल दूँ  
मैं थोड़ी सी मूडी हूँ  
तू थोड़ी सी टेढ़ी है  
क्या खूब ये जोड़ी है, तेरी-मेरी  
आने दो आने दो...

Play Music   
Click here

## 15. Kinare (किनारे)

This song is from the movie Queen. The lyric has been written by Anvita Dutt. It suggests that we keep on searching for the shores with every gasp of air, every breath, every hurdle that we face. As we are flowing individually the things that people say that come and go in our lives gather on our shore. Even if the boatman leaves us we should become our oars. We should rely on and trust ourselves. We should try to be independent and free. We should love ourselves. We should not give up. We have the power to cross the ocean by ourselves. We should stand up and find our paths. We should be capable of becoming our shores. Whatever comes to us naturally, with the flow, we should accept it to be our shores.

## Lyric:

ढूँढे हर इक सांस में, डुबकियों के बाद में  
हर भंवर के पास  
किनारे  
बह रहे जो साथ में, जो हमारे खास थे  
कर गये अपनी बात

किनारे  
गर माझी सारे साथ में  
गैर हो भी जायें  
तो खुद ही तो पतवार बन  
पार होंगे हम

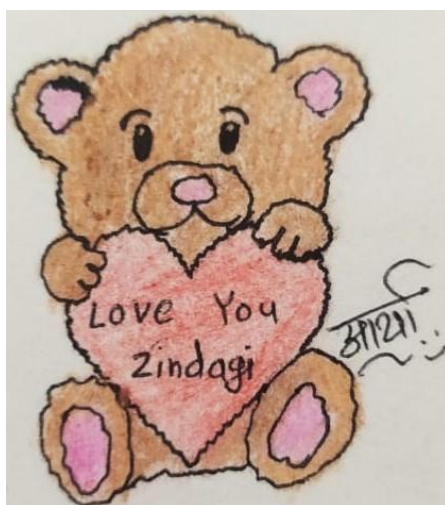
जो छोटी सी हर इक नहर  
सागर बन भी जाये  
कोई तिनका लेके हाथ में  
ढूँढ लेंगे हम किनारे  
किनारे, किनारे...

खुद ही तो हैं हम, किनारे  
कैसे होंगे कम, किनारे  
हैं जहाँ हैं हम, किनारे

खुद ही तो हैं हम  
हाँ, खुद ही तो हैं हम

औरों से क्या, खुद ही से पूछ लेंगे राहें  
यहीं कहीं, मौजों में ही, ढूँढ लेंगे हम  
बूँदों से ही तो है वहीं, बाँध लेंगे लहरें  
पैरों तले जो भी मिले, बाँध लेंगे हम  
किनारे, किनारे, किनारे.

Play Music   
Click here



## 16. Aasaman Ke Paar (आसमान के पार)

This song is from the movie Rockford. The lyric has been written by Gulzar. This song always makes us happy after listening to it. It talks about hope, dreams, and nostalgia.

### Lyric:

आसमान के पार शायद  
और कोई आसमां होगा  
आसमान के पार शायद  
और कोई आसमां होगा  
बादलो के पर्वतो पर कोई  
बारिश का मकाँ होगा

में हवा के परों पे  
कहा जा रहा हु कहा  
कभी उडाता हुवा  
कभी मुडता हुवा  
मेरा रास्ता चला ओ हो हो हो  
में हवा के परों पे  
कहा जा रहा हु कहा

मेरे पाँव के तले की  
ये ज़मीन चल रही है  
कही धुप ठंडी ठंडी  
कही छाँव जल रही है  
इस ज़मी का और  
कोई आसमां होगा  
हो आसमान होगा  
में हवा के परों पे  
कहा जा रहा हु कहा

इन लंबे रास्तों पर  
सब तेज चलते होंगे  
हो इन लंबे रास्तों पर  
सब तेज चलते होंगे  
काँपी के पन्ने जैसे  
यहाँ दिन पलटते होंगे  
शाम को भी सुबह  
जैसा क्या समा होगा

Play Music

Click here



में हवा के परों पे  
कहा जा रहा हु कहा

आसमान के पार शायद  
और कोई आसमां होगा  
और कोई आसमां होगा

बादलो के पर्वतो पर कोई  
बारिश का मकाँ होगा  
हो मैं हवा के परों पे  
कहा जा रहा हु कहा  
कभी उडाता हुवा कभी मुडता हुवा  
मेरा रास्ता चला ओ हो हो हो

में हवा के परों पे  
कहा जा रहा हु कहा  
में हवा के परों पे  
कहा जा रहा हु कहा  
में हवा के परों पे  
कहा जा रहा हु कहा.

### 3. PASSION TO ACHIEVE YOUR DREAMS

#### 17. Shwas De (श्वास दे)

This melodious song is from the movie 'Smile Please'. The lyric has been written by Mandar Cholkar. This song suggests that we can give a push to our dreams and believe that life can bring many things worth living. We can paint it in many colors. Once we give meaning to our smiles then the world becomes more meaningful and beautiful. We can explore our limits and conquer our dreams. Don't worry about worries and try to be happy. We can find our lost identities again. Dream gives us hints again to fill our lives with colors. The dreams are still waiting for us in the wide cosmos. Even if the threads of connections are lost and even if we leave the world behind us, we have the choice to move on and start again.

#### Lyric:

श्वास दे स्वप्नांस या	बघता बघता झाली जादू
विश्वास दे जगण्यास या	बोलू लागली जशी वाट पावलांशी
श्वास दे स्वप्नांस या	तू झोप घे आभाळ हे सारे तुझे
विश्वास दे जगण्यास या	तू घे पुन्हा जिंकून हे तारे तुझे
ये रंगवू अंधार हा	
दे अर्थ तू हसण्यास या	तुला तुझे सापडले नाव कालचे
तू झोप घे आभाळ हे सारे तुझे	खुणावती तुला पुन्हा रंग बोलके
तू घे पुन्हा जिंकून हे तारे तुझे	पापणीला पुन्हा नवे स्वप्न थांबले
	विरले जरी धागे तरी
रूसता रूसता आले हसू	जग राहिले मागे जरी
खेळू लागले जसे ऊन सावल्यांशी	गाणे नवे ओठांवरी यावे पुन्हा

Play Music   
Click here

#### 18. Badal Pe Pav Hain (बादल पे पाँव है)

This song is from the movie 'Chak De India'. The lyric has been written by Jaydeep Sahni. This song depicts the different emotions that we feel when we are one step closer while achieving our dreams. It is about how excited we become when we are on the journey of success. Our mind wanders curiously to the options and the paths that were previously unknown to us. So the lyrics suggest that we should not forget to enjoy the journey more than the destination.

**Lyric:**

सोचा कहाँ था, ये जो, ये जो हो गया  
 माना कहाँ था, ये लो, ये लो हो गया  
 चुटकी कोई काटो, ना हैं, हम तो होश में  
 कदमों को थामो, ये हैं उड़ते जोश में  
 बादल पे पाँव है, या छूटा गाँव है  
 अब तो भई चल पड़ी, अपनी ये नाव है  
 बादल पे पाँव है...

आसमां का स्वाद है, मुद्दतों के बाद है



सहमा दिल धकधक करे, ये दिन है या ये रात है  
 हाय तू मेहरबाँ क्यूँ हो गया, बाखुदा क्या बात है  
 बादल पे पाँव है...

चल पड़े है हमसफ़र, अजनबी तो है डगर  
 लगता हमको मगर, कुछ कर देंगे हम अगर  
 ख्वाब में जो दिखा, पर था छिपा बस जायेगा ओ  
 नगर  
 बादल पे पाँव है...

**19. Besabriyann (बेसब्रियां)**

This song is from the movie 'M.S Dhoni The Untold Story'. The lyric has been written by Manon Muntashir. The lyric suggests that we should just go where the path takes us. We should learn to enjoy the happiness that comes in the path. We have the choice not to overthink, so we should just go with the flow and let these impatiences guide us. Everything else does not matter as long as we are aware of our wish to succeed and to achieve our dreams. We should not let distress enter into the path of our dreams. We are beyond the brightness in darkness, (we are beyond the known of unknown). The light and fire we are searching outside are actually within us. We can create our paths and use the light and fire inside us to guide us.

**Lyric:**

रास्ते भागे पाँव से आगे  
 ज़िन्दगी से चल कुछ और भी मांगे  
 रास्ते भागे पाँव से आगे  
 ज़िन्दगी से चल कुछ और भी मांगे  
 क्योँ सोचना है जाना कहाँ  
 जाए वहीं ले जाये जहाँ  
 बेसब्रियां बेसब्रियां बेसब्रियां बेसब्रियां.

कदमों पे तेरे  
 बादल झुकेंगे  
 जब तक तुझे एहसास है  
 जागीर तेरी तेरा खजाना  
 ये तिश्नगी है ये प्यास है  
 क्यूँ रोकना अब ये कारवां  
 जाए वहीं ले जाए जहाँ

बेसब्रियां बेसब्रियां बेसब्रियां बेसब्रियां.

क्या ये उजाले

क्या ये अँधेरे

दोनों से आगे है मंज़र तेरे

क्यों रौशनी तू

बाहर तलाशे

तेरी मशालें हैं अंदर तेरे

क्यों टूटना पैरों के निशां

जाए वहीं ले जाए जहाँ बेसब्रियां ओ बेसब्रियां..

Play Music   
Click here

## 20. Aallah Ke Bande (अल्लाह के बन्दे)

This song is from the movie 'Wesabhi Bhi Hota hai'. Vishal Dadlani has written the lyric of the song. The lyricist suggests to us that even if we get hurt by others we should still hold our dreams. The dreams are the ones that show up the hope to live and console us that it will be all right for, whatever happens, tomorrow will follow the night. Slowly we will learn to defy the odds and learn to become fearless and take a leap. We will learn from our pain and hidden affliction. If our dreams full of desires get shattered repeatedly and leave scars on our hearts, each broken piece of desire will carry our world.

### Lyric:

टूटा टूटा एक परिंदा ऐसे टूटा

के फिर जुड़ ना पाया

लूटा लूटा किसने उसको ऐसे लूटा

के फिर उड़ ना पाया

गिरता हुआ वो आसमां से

आकर गिरा ज़मीन पर

ख्वाबों में फिर भी बादल ही थे

वो कहता रहा मगर

के अल्लाह के बन्दे हंस दे

जो भी हो कल फिर आएगा

खो के अपने पर ही तो उसने था उड़ना सिखा

गम को अपने साथ में ले ले दर्द भी तेरे काम

आएगा

अल्लाह के बन्दे...

टुकड़े-टुकड़े हो गया था हर सपना जब वो टूटा

बिखरे टुकड़ों में अल्लाह की मर्ज़ी का मंज़र

पायेगा

अल्लाह के बन्दे...

Play Music   
Click here

## 21. Aashayan (आशाएँ)

This song is from the movie 'Iqbal'. The lyric has been written by Irfan Siddique. The lyric suggests that, let your desire pull you and take you to your dream. Do your best to get them. Fight with all of the hurdles and grab your goals. Let the desires bloom in your heart and bring

a smile to your face, assuring you hope and saying that nothing is impossible and nothing is difficult. If you carry that happiness and desire within you, you will surely achieve your goal. Let your night which is full of hope, happiness, and desires repeat again and again. Be aware of the brightness of the sun within you and be yourself. Do something which will make God happy with you.

**Lyric:**

कुछ पाने की हो आस आस  
कुछ अरमों हो जो खास खास  
आशाएँ

हर कोशिश में हो वार वार  
करे दरियाओं को आर पार  
आशाएँ

तूफानों को चीर के  
मंज़िलों को छीन ले  
आशाएँ खिले दिल की  
उम्मीदें हँसे दिल की

अब मुश्किल नहीं कुछ भी, नहीं कुछ भी  
आशाएँ खिले दिल की...

उड़ जाए ले के खुशी, अपने संग तुझको वहाँ

जन्मत से मुलाकात हो, पूरी हो तेरी हर दुआ  
आशाएँ खिले दिल की...

गुजरे ऐसी हर रात रात, हो ख्वाहिशों से बात  
बात

ले कर सूरज से आग आग, गाये जा अपना  
राग राग

कुछ ऐसा करके दिखा, खुद खुश हो जाए खुदा  
आशाएँ खिले दिल की...

तेरी वो रफ़्तार हो, रोके से भी तू ना रुके  
हासिल कर ऐसा शिखर, परबत की भी नज़रें  
उठे

आशाएँ खिले दिल की...

Play Music   
Click here





## 22. Lakshya (लक्ष्य)

The song is from the movie Lakshya. The lyric has been written by Javed Akhtar. It suggests that now that we have discovered our dreams and our paths, we must prove what we can do to achieve them. Difficulties cannot inferior in our path to achieve our dreams. Even in extreme conditions, the target is to be achieved. The one who walks with courage and determination can achieve their dreams. That person can achieve many skills which can help him to reach the path. We should not stop dreaming, we must do what we can do. If we do that, we will reach our dream in any condition.

### Lyric:

हाँ यही रास्ता है  
तेरा तूने अब जाना है  
हाँ यही रास्ता है  
तेरा तूने अब जाना है  
हाँ यही सपना है  
तेरा तूने पहचाना है  
हाँ यही रास्ता है  
तेरा तूने अब जाना है  
हाँ यही सपना है  
तेरा तूने पहचाना है  
तुझे अब ये दिखाना है  
रोके तुझको आँधियाँ  
या ज़मीन और आसमान  
पायेगा जो लक्ष्य है तेरा  
लक्ष्य तोह हर हाल में पाना है  
मुश्किल कोई आजाये तोह  
पर्वत कोई तकराये तोह  
ताक़त कोई दिखलाये तोह  
तूफ़ान कोई मण्डलाये तोह  
मुश्किल कोई आजाये तोह  
पर्वत कोई तकराये तोह  
बरसे चाहे अम्बर से आग  
लिपटे चाहे पैरों से लाख

बरसे चाहे अम्बर से आग  
लिपटे चाहे पैरों से लाख  
पायेगा जो लक्ष्य है तेरा  
लक्ष्य तोह हर हाल में पाना है  
हिम्मत से जो कोई चले  
धरती हिले कदमों तले  
क्या दूरियां क्या फ़ासले  
मंज़िल लगे आके गले  
हिम्मत से जो कोई चले  
धरती हिले कदमों तले  
तू चल यूं ही अब सुबह-ओ-शाम,  
रुकना, झुकना नहीं तेरा काम  
तू चल यूं ही अब सुबह-ओ-शाम,  
रुकना, झुकना नहीं तेरा काम  
पायेगा जो लक्ष्य है तेरा  
लक्ष्य तोह हर हाल में पाना है  
हाँ यही रास्ता है  
तेरा तूने अब जाना है  
हाँ यही सपना है  
तेरा तूने पहचाना है  
तुझे अब ये दिखाना है.

Play Music   
Click here

### 23. Sapne Re (सपने रे)

The song is from the movie Secret Superstar. The lyric has been written by Kausar Munir. The lyricist conveys the message that we build our dreams step by step. We weave our dreams and wish them to be true. We try to hide our dreams from others as they are our dreams. We shouldn't let fear interfere in the paths of achieving our dreams, we should hold them tightly. Every day we put our efforts and heartily and passionately hope for them to become the reality.

#### Lyric:

चोरी से चोरी से  
छुप छुप के मैंने  
चोरी से चोरी से  
छुप छुप के मैंने  
तिनका तिनका चुन के

सपना एक बनाया

डोरी से डोरी से

बुन बुन के मैंने

डोरी से डोरी से

बुन बुन के मैंने

टुकड़ा टुकड़ा सी के

सपना एक बनाया

टुकड़ा टुकड़ा सी के

सपना एक बनाया

[सपने रे, सपने रे, सपने मेरे

सच हो जाना रे..हो जाना रे..

हो जाना रे.. ] x2

आजा डायरी में छुपा दूँ

आजा तुझको चोटी में बाँधूँ

कहीं किसी को न दिख जाए

सपने रे..सपने रे..सपने मेरे..

हाथ तेरा कास के पकड़ लूँ

साथ साथ तेरे में चल दूँ

डर तुझे न किसी से लग जाए

सपने रे..सपने रे..सपने मेरे..

रातों को रातों को

जग जग के मैंने

रातों को रातों को

जग जग के

तारा तारा चुन के

सपना एक बनाया

तारा तारा चुन के

सपना एक बनाया

[सपने रे, सपने रे, सपने मेरे

सच हो जाना रे..हो जाना रे..

हो जाना रे.. ] x2

Play Music 

Click here

She dreams  
more often than  
She sleeps



## 24. Dil Dhadakne do (दिल धड़कने दो)

This song is from movie 'Zindagi Na Milegi Dobara'. The lyric has been written by Javed Akhtar. The lyricist hints that once in a while we should take a break and explore the beautiful things which we dream of around us. We should talk with strangers. We should enjoy every moment, where joy is scattered, and forget about all our worries. Why do we keep thinking about death? Let our heartbeat as it wants. We should realize ourselves from the cage that we have built around us. Let the fire and dreams inside us grow and take over us. We should choose the untaken path and live a bit carelessly and let the heart guide us. We should live our dreams.

### Lyric:

हे हे, चलो ना

ढूँढे एक शहर नया

जहाँ मुस्कराहटें हैं बिखरी, जहाँ से गम का मौसम

गया

जहाँ मीठी बातें, हर एक अजनबी से हो

भूले हम भी जो सारी फ़िकरें

लम्हा लम्हा खुशियाँ बिखरें

इधर उधर और यहाँ वहाँ

जायें वहीं दिल कहे जहाँ

बेबी बेबी बेबी

कब तक गिने, हम धड़कने

दिल जैसे धड़के धड़कने दो

क्यूँ है कोई आग दबी

शोला जो भड़के भड़कने दो

हे हे, चलो ना

गाए नये नये गीत

खेल ऐसा क्यूँ ना कोई खेले, जिसमे सभी की हो जीत

इन दीनो फूल और तारे, कोई भी देखता नहीं

देखे उनको दीवाने होके, कोई कितना भी हमको टोके

खुली हवा हो खुला समा

जागे हुए हो सब अरमान

बेबी बेबी बेबी

कब तक गिने, हम धड़कने

दिल जैसे धड़के धड़कने दो

क्यूँ है कोई आग दबी

शोला जो भड़के भड़कने दो

हमसे दिल ने कहीं जो बातें आओ मान ले

जिसपे चलता नहीं है कोई राह वो चले

थोड़ी आवारगी हो, थोड़ी थोड़ी मदहोशियाँ हो बेबी

हम हो तुम हो, बेबी टेल मी

कब तक गिने, हम धड़कने

दिल जैसे धड़के धड़कने दो

क्यूँ है कोई आग दबी

शोला जो भड़के भड़कने दो

कब तक गिने, हम धड़कने

दिल जैसे धड़के धड़कने दो

क्यूँ है कोई आग दबी

शोला जो भड़के भड़कने दो

कब तक गिने, हम धड़कने



## 25. Naav (नाव)

This song is from the movie Udan. Amitabh Bhattacharya has written the lyric of the song. The context of this song is that, following his expulsion from boarding school, Rohan (Rajat Barmecha) returns home to his strict and uncompromising father (Ronit Roy) and Arjun (Aayan Boradia), a 6-year-old stepbrother nobody bothered to tell him about. While his father demands him to take engineering classes, Rohan just wants to be a writer. In between classes and late-night drinking bouts at the bar, Rohan begins to bond with Arjun, with whom he learns he has more in common than he initially thought. So the lyrics say that we have built our dreams little by little with all our hard work then why do we get distracted from them? Why do we lose our focus? We should do something to gain focus on our dreams. We should be courageous and confirm that the thing(dreams) is important in our lives and if it is then we should motivate ourselves to be bold and fearless in the steps we take, as it defines our lives and our pride. We should be prepared. Be the light that will fight all the shadows. If we lose against the whirlpool, we shouldn't forget that we have the power within us to break the chains and grab the whirlpool tightly such that everyone will respect us.

### Lyric:

चढ़ती लहरें लांघ न पाए  
क्यूँ हाँफती सी नाव है तेरी  
तिनका-तिनका जोड़ ले सांसें  
क्यूँ हाँफती सी...

उलटी बहती धार है बैरी  
के अब कुछ कर जा रे बंधू

जिगर जुटा के पाल बाँध ले  
है बात ठहरी जान (शान) पे तेरी  
हैय्या हो की तान साध ले  
जो बात ठहरी जान (शान) पे तेरी  
चल जीत-जीत लहरा जा, परचम तू लाल फहरा  
जा

अब कर जा तू या मर जा, कर ले तैयारी  
उड़ जा बन के धूप का पंछी  
छुड़ा के गहरी छाँव अँधेरी, छाँव अँधेरी  
तिनका-तिनका जोड़...

रख देगा झंझोर के तुझे, तूफानों का घोर है डेरा  
भँवर से डर जो हार मान ले, काहे का फिर जोर है  
तेरा  
है दिल में रौशनी तेरे, तू चीर डाल सब घेरे  
लहरों की गर्दन कसके डाल फंदे रे  
कि दरिया बोले वाह रे पंथी  
सर आँखों पे नाव है तेरी  
चढ़ती लहरें लाँघ..

Play Music 

Click here



## 26. Dil Ye Ziddi Hain (दिल ये ज़िद्दी है)

This song is from the movie Mary Kom. Prashant Ingole has written the lyric. The lyricist says that we should listen to our stubborn heart, which is filled with determination and dreams as it keeps growing. It keeps us awake and looks fearlessly in the eyes of destiny and it whispers the cheer that others cannot break our will. Our dreams provide us the choice of free will and it brings mystery to our lives. It sings in its tune. Our stubborn heart tries to hide in the shadow and does what it desires to live on its terms. It tries to fight loneliness. So if our hearts decide to do something, we become unstoppable.

## Lyric:

ये आ आई याई ये ये आ  
आई याई ये ये या..  
आई याई ये ये या..  
ओह हो..  
बस खुद की ही सुनता बातें  
येआ येआ येह  
नादानी से हैं नाते  
येआ येआ येह  
घुराता आते जाते  
येआ येआ येह  
दिन को कहता ये रातें  
येआ येआ येह  
हो देखे है आंखों में  
किस्मत की आंखें डाले.. हेय  
हवा के कानों में जाके कहे  
किस्मत पिद्दी है  
(तू बहुत ज़िद्दी है)  
[दिल ये ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है, ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है] x 2  
मनमानी के ओये ओये ओये  
शहर जाके ओये ओये ओये  
शैतानी लाता है  
सर पे ये बांध के  
छेड़खानी को ओये ओये ओये

ये समझा के ओये ओये ओये  
नज़रों पे चुपके से लाता है पहन के  
रहता सबसे टकराते, येआ येआ येह  
अपनी ही धुन में गाते, येआ येआ येह  
वो ओह देखे है आँखों में  
किस्मत की आँखें डाले  
हवा के कानों में जाके कहे  
किस्मत पिद्दी है  
[दिल ये ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है, ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है] x 2  
परछाड़ियों से छुपता यहां  
ओहो.. फिर तन्हाइयों से लड़ता यहां  
जो चाहता है वो है किया  
अपनी ही शर्तों पे ये है जिया  
ओहो ज़िद्दी है ज़िद्दी है, ज़िद्दी है  
कैसा, कैसा ये ज़िद्दी है  
[दिल ये ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है, ज़िद्दी है  
दिल ये ज़िद्दी है] x 2  
ये आ आई याई ये ये आ  
आई याई ये ये या..  
आई याई ये ये या..  
ओह हो.

Play Music   
Click here

**There is a voice that doesn't use words.  
Listen.**

## 27. Zinda Hain To (ज़िन्दा हैं तो)

This song is from the movie Bhag Milkha Bhag. Rasun Joshi has written the lyric. The lyricist makes us recognize that we should try to live without giving any excuses. We should give our best. Even if we fail at some moment, we should turn those moments into stepping-stones. Instead of dying with regret, we should give our best. Although we are unrefined and we have many flaws inside us, it does not mean that we cannot deal with the world. Instead of overthinking about the future of our dreams we should release them and let them guide us. We should live in the present and concentrate on the flame inside us. We will get the fruit of the efforts that we took, that we deeply yearned for. So we should learn from our mistakes and try to live to the fullest.

### Lyrics:

ज़िन्दा हैं तो प्याला पुरा भर ले  
कंचा फूटे चूरा कांच कर ले  
ज़िन्दगी का ये घड़ा ले  
एक सांस में चढ़ा ले  
हिचकियों में क्या है मरना  
पूरा मर ले...  
कोयला काला है  
चट्टानों पे पाला  
अन्दर काला बाहर काला  
पर सच्चा है साला]x 2  
ज़िन्दा हैं तो प्याला पुरा भर ले  
कंचा फूटे चूरा कांच कर ले  
कंचा फूटे चूरा कांच कर ले  
उलझे क्यूँ पैरों में ये ख्वाब  
क़दमों से रेशम खींच दे  
पीछे कुछ ना आगे का हिसाब

इस पल की क्यारी सींच दे  
आग जुबां पे रख दे  
फिर चोट के होठ भिगायेंगे  
घाव गुनगुनायेंगे  
तेरे दर्द गीत बन जायेंगे  
ज़िन्दा हैं तो प्याला पुरा भर ले  
कंचा फूटे चूरा कांच कर ले  
ज़िन्दगी का ये घड़ा ले  
एक सांस में चढ़ा ले  
हिचकियों में क्या है मरना  
पूरा मर ले...  
[कोयला काला है  
चट्टानों पे पाला  
अन्दर काला बाहर काला  
पर सच्चा है साला]x

Play Music   
Click here

## 28. Teri Bari Hain (तेरी बारी है)

This song is from the movie Mary Kom. The lyric has been written by Prashant Ingole. The lyric gives the message that we should face the world with all the fire inside us in our way. Let the world ask us, for once why is there so much fire and passion inside us? We should leap forward towards our destination and trust ourselves. Whatever difficulties we face while leaping towards our dreams, we should be able to tell our troubles to go away as we want to achieve our dreams while enjoying living them.

### Lyrics:

आए परिंदे यूँ अबके उड़ा कर तू  
जा जला सूरज को जाके आसमान पे तू  
आए परिंदे भर ऐसी उड़ाने तू  
हर नज़र ये तुझसे पूछे  
आग इतनी क्यूँ?  
धूल उड़ा जाके मंज़िलों पे यूँ  
के इन्न हवाओं से तेरी यारी है  
उड़ जा अब तेरी बारी है (उड़ जा, उड़ जा)  
उड़ जा अब तेरी बारी है (उड़ जा, उड़ जा)  
उड़ जा अब तेरी बारी है  
राहों में जो भी आए  
वो बादल बनके मुश्किलों के  
उनको बता देना रे  
परे रहना रे ज़िंदा दिलों से  
हो.. अंदाज़ है तेरा बेफिकर मौज तू  
के अब तेरी मुट्ठी में दुनिया सारी है

उड़ जा अब तेरी बारी है (उड़ जा, उड़ जा)  
उड़ जा अब तेरी बारी है (उड़ जा, उड़ जा)  
उड़ जा अब तेरी बारी है  
आए परिंदे यूँ अबके उड़ा कर तू  
जा जला सूरज को जाके आसमान पे तू  
आए परिंदे भर ऐसी उड़ाने तू  
हर नज़र ये तुझसे पूछे  
आग इतनी क्यूँ?  
धूल उड़ा जाके मंज़िलों पे यूँ  
के इन्न हावाऊं से तेरी यारी है  
उड़ जा अब तेरी बारी है (उड़ जा, उड़ जा)  
उड़ जा अब तेरी बारी है (उड़ जा, उड़ जा)  
मुट्ठी में दुनिया सारी है  
उड़ जा अब तेरी बारी है (उड़ जा, उड़ जा)  
उड़ जा अब तेरी बारी है (उड़ जा, उड़ जा)  
उड़ जा अब तेरी बारी है..

Play Music 

Click here



## 29. Sapno Se Bhare Naina (सपनों से भरे नैना)

This song is from the movie 'Luck by Chance'. Rashi, Gautam Hegde, Janaki V, and Archana Joshi have written the lyric of the song. The lyricists make us think that when we were children, we were unaware of the severity of our dreams and the hard work behind them. But then as we grew up, we imbibed it in our hearts. We realized that where there are dreams there is neither sleep nor peace. We then travel a really difficult path, where there is no shade. The lyricists have distinguished between happiness and peace. So they say that we might not have happiness but then peace will become our own.

### Lyric:

बगिया बगिया बालक भागे  
तितली फिर भी हाथ न लागे  
इस पगले को कौन बताये  
ढूँढ रहा है जो तू जग में  
कोई जो पाए तो मन में पाए  
सपनों से भरे नैना  
तो नींद है न चैना

ऐसी डगर कोई अगर जो अपनाए  
हर राह के वो अंत पे रास्ता ही पाए  
धूप का रास्ता जो पैर जलाये  
मोड़ तो आये छाँव न आये

राही जो चलता है चलता ही जाए  
कोई नहीं है जो कहीं उसे समझाए  
सपनों से भरे...

दूर ही से सागर जिसे हर कोई माने  
पानी है वो या रेत है यह कौन जाने  
जैसे के दिन से रैन अलग है  
सुख है अलग और चैन अलग है  
पर जो यह देखे वो नैना अलग है  
चैन है तो अपना सुख है पराये  
सपनों से भरे...

Play Music   
Click here



## 4. BE WHO YOU ARE

### 30. Pani Sa Nirmal Ho (पानी सा निर्मल हो)

The song is from the movie Nital. The lyric says that our mind should be transparent like water and sturdy like earth. We should be bright as the sun and calm like the moon. Sometimes our mind becomes confused and tends to mislead us. It does not understand what is right and what is wrong. So we should stay away from versatility, endearment, and our malignance. We should be compassionate and fearless. Everyone aims to be their ideal self, and in doing so we all might lose our sense of real self. We should not lose this sense of real self in greed of becoming our ideal self. We should slowly by remaining ourselves, walk towards our ideal self.

#### Lyrics:

पानी सा निर्मल हो मेरा मन  
धरती सा अविचल हो मेरा मन  
सूरज सा तेजस हो मेरा मन  
चन्दा सा शीतल हो मेरा मन  
धुंधलाई आँखें जब, भरमाया चित हैं

समझे ना मन को जब सत्य या असत्य हैं  
चंचलता, मोह से दूर रहे  
अपने ही द्रोह से दूर रहे  
करुणामय निर्भय हो मेरा मन

Play Music   
Click here

So let the mind flow like water. Face life with a calm and quiet mind and everything in life will be calm and quiet.

### 31. Tu Koi Aur Hain (तू कोई और है)

This song is from the movie 'Tamasha'. The lyric has been written by Irshad Kamil. The protagonist in this movie has borderline personality disorder. The lyric suggests to us that, why do we keep changing our mask in front of the world, when we know ourselves? Why are we not true to ourselves? Why do we tie ourselves and oppress ourselves? We must open those ties. We should speak up and reveal our true selves and discard all the masks that we wear. The dreams that we carry and the paths we take with us throughout our whole life, we should embrace them and reveal our true self to them. We are limitless, we are what we think, we are matchless, we are pure brightness and we are what we wish to be.

#### Lyrics:

तू कोई और है जानता है तू  
सामने इस जहाँ के एक नकाब है  
तू और कोई और है क्यों नही वो जो है

तू जहाँ के वास्ते खुद को भूल कर  
अपने ही साथ ना ऐसे जुल्म कर  
खोल दे वो गिराहें जो लगाये तुझ पे तू  
बोल दे तू कोई और है चहरे जो ओढ़े तूने  
वो तेरे कहाँ है

सामने आ खोल दे सब  
जो है दिल में बोल दे अब

सामने आ खोल दे सब  
जो है दिल में बोल दे अब

तेरे रास्ते ख्वाब है तेरे  
तेरे साथ उम्र भर चले  
ओ इन्हें गले लगा तू कौन है पता  
खोल दे ये गिरहें

तू कोई और है तेरी ना हदे  
आसमान है ख्याल है  
बेमिसाल है तू मौज है  
तू रौनके चाहें जो तू है व



Refer the sites below to gain more information about boderline personality disorder and psychology:

1. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/borderline-personality-disorder/symptoms-causes/syc-20370237>
2. <https://www.healthline.com/health/borderline-personality-disorder#complications>

## 5. TOGETHERNESS

### 32. Hich Amchi Prarthana (हीच आमची प्रार्थना)

This song is from the movie 'Ubuntu'. The lyric has been written by Samir Samant. The lyric suggests that we should treat everyone equally and this should be our prayer. We should cross the boundaries and exceed our limitations. We should unite with each other so that we can purify ourselves and try to reduce the stigma and stereotypes. Even in the darkness, we can search for rays of hope. Instead of just taking stress about tomorrow we should focus on now, this moment.

#### Lyric:

हीच अमुची प्रार्थना अन् हेच अमुचे मागणे  
माणसाने माणसाशी माणसासम वागणे

भोवताली दाटला अंधार दुःखाचा जरी,  
सूर्य सत्याचा उदया उगवेल आहे खात्री,  
तोवरी देई आम्हाला काजव्यांचे जागणे  
माणसाने माणसाशी माणसासम वागणे

धर्म, जाती, प्रांत, भाषा, द्वेष सारे संपू दे

एक निष्ठा, एक आशा, एक रंगी रंगू दे  
अन् पुन्हा पसरो मनावर शुद्धतेचे चांदणे  
माणसाने माणसाशी माणसासम वागणे

लाभले आयुष्य जितके ते जगावे चांगले  
पाउले चालो पुढे.. जे थांबले ते संपले  
घेतला जो श्वास आता तो पुन्हा ना लाभणे  
माणसाने माणसाशी माणसासम वागणे

Play Music   
Click here



### 33. Dil Akhir Tu Kyu Rota Hain (दिल आखिर तू क्यों रोता है)

This poem is from the movie 'Zindagi Na Milegi Dobara'. The lyric has been written by Farhan Akhtar. The lyric suggests that when we are facing difficult times, when we feel the need to cry when our lonely heart starts to feel the fear, then we should tell ourselves that we are not alone. Time has equally distributed to everyone the serious silences before the furious storms. In the darkness, there is a ray of light that we can search for. Just remember that others are also there for

us. We should try not to take so much stress. Every moment is a new season. We should not miss enjoying these moments together.

### Lyric:

जब-जब दर्द का बादल छाया  
जब गम का साया लहराया  
जब आँसू पलकों तक आया  
जब ये तनहा दिल घबराया  
हमने दिल को ये समझाया  
दिल आखिर तू क्यूँ रोता है?  
दुनियाँ में यूँ ही होता है  
ये जो गहरे सन्नाटे हैं

वक्त ने सबको ही बाँटे हैं  
थोड़ा गम है सबका किस्सा  
थोड़ी धूप है सबका हिस्सा  
आँख तेरी बेकार ही नम है  
हर पल एक नया मौसम है  
क्यूँ तू ऐसे पल खोता है?  
दिल आखिर तू क्यूँ रोता है?



### 34. Ye Tara Vo Tara (ये तारा वो तारा)

This song is from the movie 'Swadesh'. Javed Akhtar is the lyricist of this song. The lyric of this song makes us think that when we all come together we can do anything, and then illuminate the path in front of us when we shine brightly like stars. Each one of us with our personality is important to guide the way. Each color in the rainbow is important for the rainbow to form. With these colors, we will manage to unite and remove injustice. We should not leave anyone behind, otherwise, we will be left behind. We have the same dreams and the same desire to do something. Everyone works hard. There are no enemies between us. In this sense, everyone is ours and no one is a stranger.

### Lyric:

ये तारा वो तारा हर तारा  
देखो जिसे भी लगे प्यारा  
ये तारा वो तारा हर तारा  
ये सब साथ में, जो हैं रात में  
तो जगमगाए आसमान सारा  
जगमग तारे, दो तारे, नौ तारे, सौ तारे, जगमग सारे  
हर तारा है शरारा

तुमने देखी है धनक तो, बोलो रंग कितने हैं  
सात रंग कहने को, फिर भी संग कितने हैं  
समझो सबसे पहले तो, रंग होते अकेले तो  
इंद्रधनुष बनता ही नहीं  
एक न हम हो पाये तो, अन्याय से लड़ने को  
होगी कोई जनता ही नहीं  
फिर न कहना निर्बल है क्यों हारा  
ये तारा वो तारा...

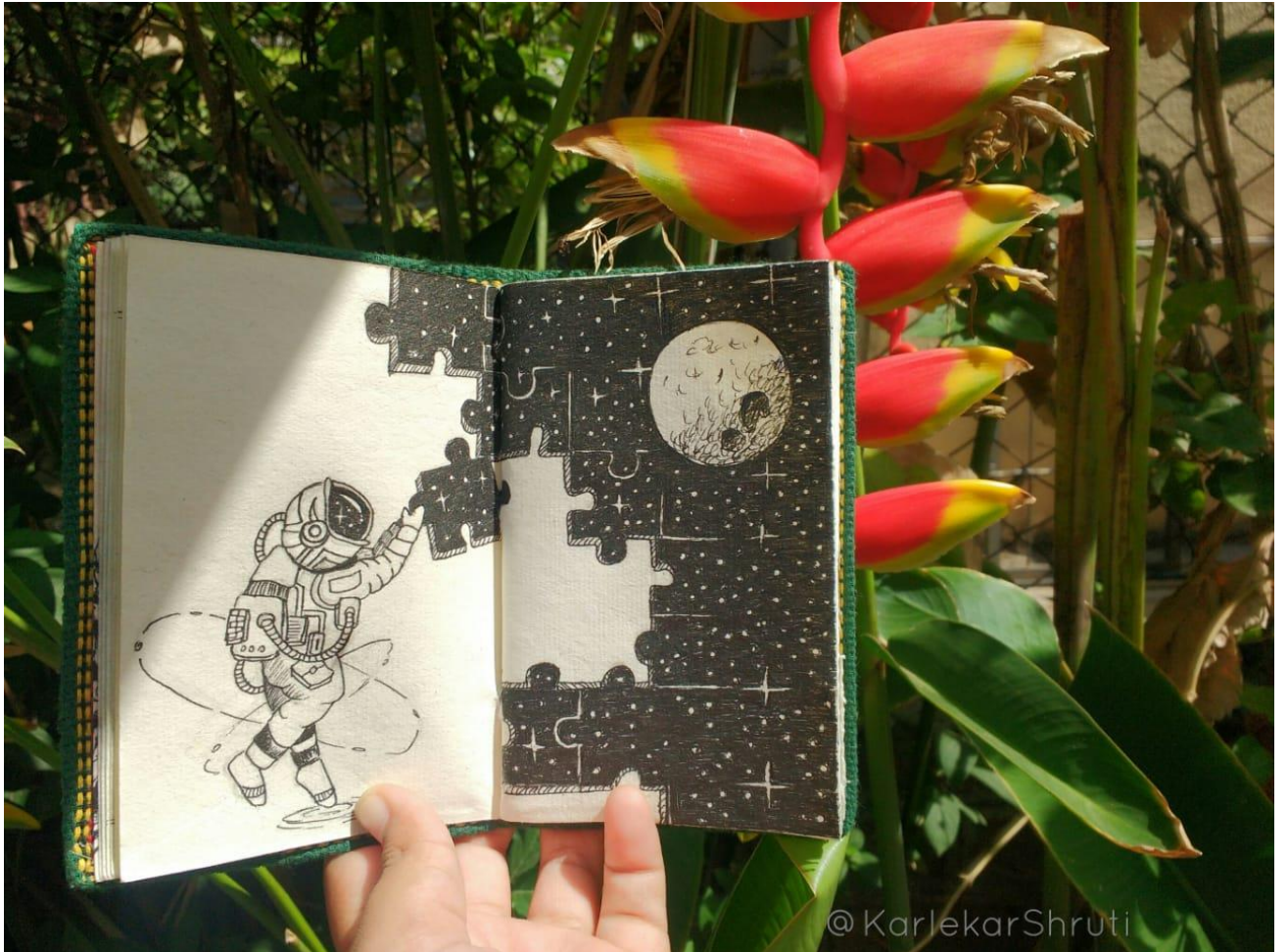
बूँद-बूँद मिलने से बनता एक दरिया है  
बूँद-बूँद सागर है वरना ये सागर क्या है  
समझो इस पहेली को, बूँद हो अकेली तो  
एक बूँद जैसे कुछ भी नहीं  
हम औरों को छोड़ें तो, मूँह सबसे ही मोड़ें तो  
तनहा रह न जायें देखो हम कहीं  
क्यों न मिल के बनें हम धारा  
ये तारा वो तारा...

जो किसान हल सम्भाले, धरती सोना ही उगाये

जो गावाला गईया पाले, दूध की नदी बहाये  
जो लोहार लोहा ढाले, हर औज़ार ढल जाये  
मिट्टी जो कुम्हार उठा ले, मिट्टी प्याला बन जाये  
सब ये रूप हैं मेहनत के, कुछ करने की चाहत के  
किसी का किसी से कोई बैर नहीं  
सब के एक ही सपने हैं, सोचो तो सब अपने हैं  
कोई भी किसी से यहाँ गैर नहीं  
सीधी बात है समझो यारा  
ये तारा वो तारा...

Play Music 

Click here



@KarlekarShruti

### 35. Kisiki Muskurahto Pe (किसी की मुस्कुराहटों पे)

This song is from the movie Anari. The lyric has been written by Shailendra. The lyric hints that to make someone smile, to show support to someone, to love someone, all of these define life. To be rich in our heart we sacrifice life for love, to be rich in our heart we sacrifice life for joy, all of these define life. The key element of love is trust, such that someone will remember us even after we die. We should try to find our happiness in others' happiness. This is the ideal way of living the life suggested by the lyricist.

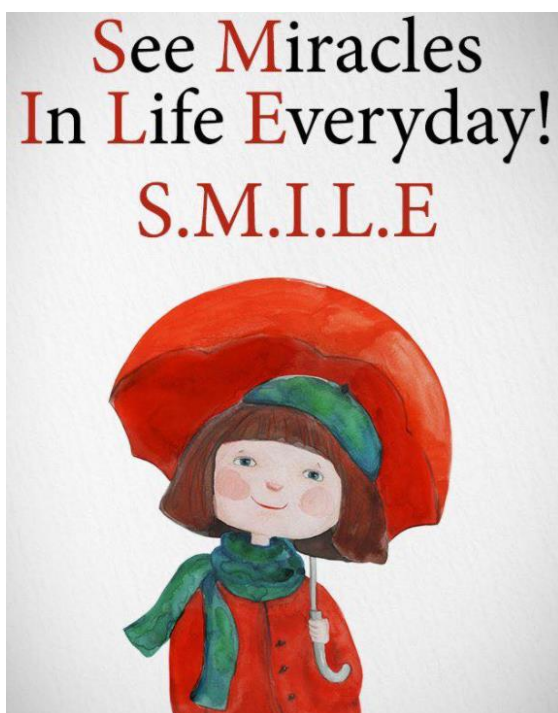
#### Lyric:

किसी की मुस्कुराहटों पे हो निसार  
किसी का दर्द मिल सके तो ले उधार  
किसी के वासते हो तेरे दिल में प्यार  
जीना इसी का नाम है

माना अपनी जेब से फकीर हैं  
फिर भी यारों दिल के हम अमीर हैं  
मिटे जो प्यार के लिए वो ज़िन्दगी  
जले बहार के लिए वो ज़िन्दगी

किसी को हो ना हो हमें तो ऐतबार  
जीना इसी का नाम है...

रिश्ता दिल से दिल के ऐतबार का  
ज़िन्दा है हमीं से नाम प्यार का  
के मर के भी किसी को याद आयेंगे  
किसी के आँसुओं में मुस्कुराएँगे  
कहेगा फूल हर कली से बार-बार  
जीना इसी का नाम है...



## 6. BEING HAPPY

### 36. Don't Worry, Be Happy

Bobby McFerrin has written the lyric. Everyone suffers at some point in his or her life. So instead of worrying about it, we should just be happy and that will prepare us to face any hurdle. Even if we have no home to live in, we shouldn't worry but be happy. If we have no money and we have no style, even if we have no one to care for and smile beside us, don't worry be happy because our worried face will only bring everyone's mood down. So, to keep up everyone's mood just don't worry and be happy.

#### Lyric:

Here's a little song I wrote  
You might want to sing it note for note  
Don't worry, be happy  
In every life we have some trouble  
But when you worry you make it double  
Don't worry, be happy  
Don't worry, be happy now  
don't worry  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry, be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry, be happy  
Ain't got no place to lay your head  
Somebody came and took your bed  
Don't worry, be happy  
The landlord say your rent is late  
He may have to litigate  
Don't worry, be happy  
Oh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh don't  
worry, be happy  
Here I give you my phone number, when you  
worry, call me, I make you happy, don't worry,  
be happy)  
Don't worry, be happy  
Ain't got no cash, ain't got no style  
Ain't got no gal to make you smile  
Don't worry, be happy  
'Cause when you worry your face will frown

And that will bring everybody down  
So don't worry, be happy  
Don't worry, be happy now  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry, be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry, be happy  
Now there, is this song I wrote  
I hope you learned note for note  
Like good little children, don't worry, be happy  
Now listen to what I said, in your life expect  
some trouble  
When you worry you make it double  
But don't worry, be happy, be happy now  
don't worry  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry, be happy  
don't worry  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry, be happy  
don't worry, don't worry  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't  
worry, don't do it, be happy



(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) put a smile in your face  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't bring everybody down like this  
don't worry  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) it will soon pass, whatever it is

(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) don't worry, be happy  
(Ooh, ooh ooh ooh oo-oooh ooh oo-oooh) I'm not worried, I'm happy

Play Music   
Click here



### 37. All is Well (आल इज़ वेल)

This song is from the movie '3 Idiots'. The lyric has been written by Swanand Kirkire. When life gets out of control we should just take a pause and say to ourselves that it will be alright. We should live without worries and just live in the moment. In this chaos of the world, we chase the answer, forgetting the real question. We should calm ourselves down in such situations and we should comfort ourselves and convince ourselves that it will be alright. We should be happy about the present moment in which we are living.

## Lyric:

जब Life हो आउट ऑफ कंट्रोल, होठों को करके गोल  
होठों को करके गोल, सीटी बजाके बोल – 2  
आल इज़ वेल  
मुर्गी का जाने, अंडे का क्या होगा  
अरे Life मिलेगी या तवे पे Fry होगा  
कोई ना जाने अपना Future क्या होगा  
होंठ घुमा सीटी बजा, सीटी बजाके बोल  
भैया आल इज़ वेल, अरे भैया आल इज़ वेल  
अरे चाचू आल इज़ वेल, अरे भैया आल इज़ वेल  
कनफूज़न ही कनफूज़न है सोल्युसन कुछ पता नहीं  
सोल्युसन जो मिले तो साला Question क्या था पता  
नहीं  
दिल जो तेरे बात बात पे घबराए  
दिल पे रख के हाथ उसे तू फुसला ले  
दिल ईडियट है, प्यार से उसको समझा ले  
होंठ घुमा सीटी बजा, सीटी बजाके बोल  
भैया आल इज़ वेल, अरे भैया आल इज़ वेल  
अरे चाचू आल इज़ वेल, अरे भैया आल इज़ वेल  
स्कॉलरशिप की पिया दारू गम तो फिर भी मिटा नहीं

अगरबतिया राख हो गयी, God तो फिर भी दिखा नहीं  
बकरा क्या जाने उसकी जान का क्या होगा  
सीख घुसेगी या साला कीमा होगा  
कोई ना जाने अपना Future क्या होगा  
तो होंठ घुमा सीटी बजा, सीटी बजाके बोल  
भैया आल इज़ वेल, अरे भैया आल इज़ वेल  
अरे चाचू आल इज़ वेल, अरे भैया आल इज़ वेल  
जब Life हो आउट ऑफ कंट्रोल, होंटो को करके गोल  
होंटो को करके गोल, सीटी बजाके बोल  
आल इज़ वेल  
मुर्गी का जाने अंडे का क्या होगा, क्या होगा  
अरे Life मिलेगी या तवे पे Fry होगा..हो हो हो  
कोई ना जाने अपना Future क्या होगा, क्या होगा  
होन्ट घुमा सीटी बजा, सीटी बजाके बोल  
भैया आल इज़ वेल, अरे मुर्गी आल इज़ वेल  
अरे बकरे आल इज़ वेल, अरे भैया आल इज़ वेल  
ना ना ना ना ना...  
अरे भैया आल इज़ वेल, अरे भैया आल इज़ वेल

Play Music

Click here



### 38. Zindagi Ek Safar (ज़िन्दगी एक सफ़र)

This song is from the movie Andaj (1971). The lyric has been written by Hasrat Jaipuri. The lyric suggests that we can try to cross our boundaries. The future is uncertain, so it's better if we don't think about it. We should not worry about what others think about us. It's better if we focus on the positive aspect of our lives. We are going to die someday, so why fear it. Life is going to go on, so we should learn to enjoy it and be happy.

#### Lyric:

ज़िन्दगी एक सफ़र है सुहाना  
यहाँ कल क्या हो किसने जाना

चाँद तारों से चलना है आगे  
आसमानों से बढ़ना है आगे  
पीछे रह जायेगा ये ज़माना  
यहाँ कल क्या हो...

ज़िन्दगी एक सफ़र...

हँसते गाते जहाँ से गुज़र

दुनिया की तू परवाह ना कर  
मुस्कुराते हुए दिन बिताना  
यहाँ कल क्या हो...  
ज़िन्दगी एक सफ़र...

मौत आनी है आयेगी इक दिन  
जान जानी है जाएगी इक दिन  
ऐसी बातों से क्या घबराना  
यहाँ कल क्या हो...  
ज़िन्दगी एक सफ़र...

Play Music   
Click here

### 39. Chand Tare (चाँद तारे)

This song is from the movie I am Kalam. Manvendra has written the lyric of the song. The lyric suggests that in our little world we have grabbed the stars all around us and turned them into happiness, we are the ruler of our own heart in that small world of ours. We have our own small dreams. In those small dreams, we have created our small desires. We keep making judgments and choosing the people around us. All of them show different colors of life. So, we should respect and enjoy every color that each person showcases. Here the lyricist talks about not just our happiness but the happiness of others too.

#### Lyric:

ओ ओ ओ हो हो ओ ओ  
ओ ओ ओ हो हो ओ ओ  
चाँद तारे जेब में है

छोटी छोटी मुट्ठीयो में बंद है  
खुशिया छोटी सी दुनिया  
हम है दिलो के सहजादे

चाँद तारे जेब में है

छोटे छोटे सपने

छोटे छोटे अरमा

छोटी छोटी आशाएँ है

छोटे छोटे सपने

छोटे छोटे अरमा

छोटी छोटी आशाएँ है

पंछी बाँके

उड़ते रहते है है

चाँद तारे जेब में है

छोटी छोटी

मुट्ठीयो में बंद है

खुशिया छोटी सी दुनिया

हम है दिलो के सहजादे

चाँद तारे जेब में है

हो तितली के परों पे

झिलमिल सी ये किरने

जीवन के रंग लिख जाती है

हो तितली के परों पे

झिलमिल सी ये किरने

जीवन के रंग लिख जाती है

हम तो इनको चूनते रहते है

चाँद तारे जेब में है

छोटी छोटी

मुट्ठीयो में बंद है

खुशिया छोटी सी दुनिया

हम है दिलो के सहजादे

न न न न न न न न न

ओ ओ ओ हो हो ओ ओ.

Play Music 

Click here

#### 40. Smile Please Anthem

This song is from the movie Smile Please. The lyric has been written by Mandar Cholkar. The background story of the movie is – a woman named Nandini who is a photographer struggles with the early onset of dementia as her family neglects her. Later, she meets Viraj who motivates her to live happily. Dementia is not a specific disease, it is a group of conditions characterized by impairment of at least two brain functions, such as memory loss and judgment. Symptoms include forgetfulness, limited social skills, and impaired thinking abilities to the extent that it interferes with daily functioning. Medication and therapies may help manage symptoms. Some causes are reversible. The term early-onset dementia refers to dementia that first occurs in a person under age 65. Alzheimer's disease or other diseases and conditions may cause dementia. People who have early-onset dementia may be in any stage of dementia – early, middle, or late.

The lyric suggests that regardless of us having disorders we should choose to be happy and to just be in the moment. Don't be afraid of your illness or worries just move on and try to find happiness in little things. We can fill the colors in our lives with smiles. Our one smile can change our

perspective of looking at the world. Even if the world falls and we fail we shouldn't stop dreaming and start over again. The moments which go beyond our grasp, we should try to hold them again and experience them. We can erase our mistakes and try to fix our relationships with ourselves and others.

*We can do it, we have the choice to move on.*

**Lyrics:**

विसरुनी जावं काल काय झाल  
आजचा दिवस मनमुराद जगाव  
कशाला उद्याची पर्वा  
दिल खुलास रहावे  
चल पुढे चल पुढे चाल तू  
जगता जगता या जगण्यातली  
छोटी छोटी शोधुया खुशी  
हसता हसता या हसण्यातुनी  
कोरी पाटी रंगावी तशी  
जरी संपले सारे तरी  
व्हावी अशी जादूगरी  
हसल्यावरी दुनिया पुन्हा बदलेल ही  
चल पुढे चाल तू  
चल पुढे चाल तू  
वाट ही आपली  
चल पुढे चाल तू  
थांबले जग जरी  
स्वप्न तू बघ तरी  
कर नवी सुरुवात तू

चल पुढे चाल तू  
विसरून गेले जे  
निसटून गेले जे  
गाणे उद्याचे ते गा पुन्हा  
चुकले तर खोडावे  
तुटले तर जोडावे  
हसता हसता जिंकावे मना  
जरी संपले सारे तरी  
व्हावी अशी जादूगरी  
हसल्यावरी दुनिया पुन्हा बदलेल ही  
चल पुढे चाल तू  
चल पुढे चाल तू  
वाट ही आपली  
चल पुढे चाल तू  
थांबले जग जरी  
स्वप्न तू बघ तरी  
कर नवी सुरुवात तू  
चल पुढे चाल तू

Play Music   
Click here

Refer the websites below to know more about dementia-

1. <https://www.apa.org/topics/aging-end-life/living-dementia>
2. <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/dementia>

**Peace begins with a smile.**

#### 41. Sooraj Ki Bahoon Main (सूरज की बाहों में)

This song is from the movie 'Zindagi Na Milegi Dobara'. The lyric has been written by Javed Akhtar. This beautiful song depicts the emotions and the moments we feel when we feel happiness and peace. The lyric suggests that the moments that we feel the warmth in our breaths and warmth in our words are what we call being alive. We only get one chance to live, so why not live it freely and love it? At this moment itself we are alive, so why keep waiting for things to happen, when we can do something about it? We look at happiness as something we desire or hope to gain when it is not the case. The moment we do something we truly want is when we find happiness. A happy life is a place where we can choose to follow our dreams, where we can choose the paths that we want to walk on, where there is joy. We should learn to live like this. The lyric suggests how to live our lives without any regrets.

#### Lyric:

सूरज की बाहों में अब है ये ज़िन्दगी  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी  
सूरज की बाहों में अब है ये ज़िन्दगी  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी  
जो भी बदली दिल की ताल है, आहा  
यूँही आया इक ख्याल है, आहा  
पाते हम हैं ज़िन्दगी एक बार  
क्यूँ ना करे खुलके हम इसको प्यार  
जाने किसका है हमें इंतज़ार  
के ज़िन्दगी येही है और यहीं  
जो भी कल तक बस आरज़ू, आहा  
वो ही पा गये हैं मैं और तू, आहा  
थामें हम हाथों में यूँही हाथ  
शेहेर दिल में घुमेंगे साथ साथ  
सारे सारे दिन सारी सारी रात  
दरस रही है इक खुशी हर कहीं  
सूरज की बाहों में अब है ये ज़िन्दगी  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी  
सूरज की बाहों में अब है ये ज़िन्दगी  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी

नए नए सपने जो बुन सके  
उसी ज़िन्दगी को कहो ज़िन्दगी  
नए नए सपने जो बुन सके  
उसी ज़िन्दगी को कहो ज़िन्दगी  
हर पल मचलती हो झूम के चलती हो वो है ज़िन्दगी  
सूरज की बाहों में अब है ये ज़िन्दगी  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी  
सूरज की बाहों में अब है ये ज़िन्दगी  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी  
पाते हम हैं ज़िन्दगी एक बार  
क्यूँ ना करे खुलके हम इसको प्यार  
जाने किसका है हमें इंतज़ार  
के ज़िन्दगी येही है और यहीं  
सूरज की बाहों में अब है ये ज़िन्दगी  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी  
सूरज की बाहों में अब है ये ज़िन्दगी  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी  
सूरज की, अब है ये  
किरणे हैं साँसों में, बातों में रौशनी



Click here

## **Appendix 1. Knowing Schizophrenia Awareness Association (SAA)**

Schizophrenia Awareness Association (SAA) is an NGO founded in 1997 by Dr. Jagannath Wani. It is a Pune-based registered charitable organization, working for people with various mental illnesses and their caregivers. It functions from its clean, open, and spacious premises at Dhayri, a suburb of Pune. It is managed by user survivors, family caregivers, and volunteers jointly and is away from the proprietary style of functioning. The trustees are elected every three years, in the Annual General Meeting by the members of SAA. SAA believes in people with mental illness/user survivors, family caregivers, and volunteers and encourages them to take responsibility. SAA provides them a forum to share their thoughts and provides support to them.

The main work SAA is doing currently is on the topics like stigma about schizophrenia and other mental disorders in the community. SAA also provides tools to handle mental illness and has its own self-help group, where many activities consisting of music ill people and their families. SAA also provides art-based therapy and dance movement therapy for rehabilitation purposes. They also have their own daycare system.

SAA has taken the initiative of the STITCH project, which aims to reduce the stigma associated with mental illness. It's an acronym of Stigma Watch. The project aims to stitch the torn apart (sufferers and caregivers) with the mainstream so that there remains no discrimination on the grounds of mental illness. The project aims to create stigma awareness and de-stigmatization programs in Pune and some adjoining districts, and gradually spread it in Maharashtra by conducting Train the Trainer (TTT) programs.

### **Vision of SAA**

1. Persons affected with schizophrenia and allied mental disorders will not suffer on account of stigma and will be able to lead happy and normal lives.
2. To create public awareness and understanding about mental disorders.
3. To inculcate confidence in and practice of self-help amongst families afflicted with mental illnesses.
4. To provide facilities for vocational training with an aim of economic and social rehabilitation of people affected with mental disorders.

The main activities carried out by SAA are producing feature films/documentaries like Devrai and Its dawn again; holding public meetings; creating awareness, posters, and public informative books; educational visits; organizes training programs and workshops for the counselors, volunteers, caregivers and students, and musical and cultural programs.

For more information visit <https://schizophrenia.org.in/>

### **Trustee of SAA**

Dr. Anil Vartak started “Ekalavya”, a self-help group in 1998, and did pioneering work in the rehabilitation of persons suffering from mental disorders and increasing awareness amongst the caregivers. Dr. Anil Vartak is this trustee of Schizophrenia Awareness Association (SAA), Pune. He recovered from his own illness and focused mainly on self-help groups as a way of recovery from mental illnesses. He did his MA, MPhil, and Ph.D. from Gokhle Institute of Politics and Economics, Pune University, India. He recently was the head of the Department of Economics in Sir Parshurambhau College.

He is the advisor in the field of mental health in institutions like Sangath, Banyan, MGMH, and ESSENCE. He was invited to the international conferences on mental health. He received awards like ‘Sangharsha Puraskar’ from Anita Avchat Foundation, Pune, and from ‘Thajathaa Institute-Chennai’. For consistently writing in the field of mental health he received a media award from the ‘Scarf’ (Chennai) institute.

### **Member of SAA, Smita Godse**

Ms. Smita Godse is currently a housewife. She is a prime part of the Schizophrenia Awareness Association (SAA). She joined SAA some 20 years back as a volunteer. Back then there were only self-help support group meetings on Saturdays. Then gradually SAA started growing and the rehabilitation center came into existence. She has completed a one-year diploma course in counseling from CYDA - Pune in collaboration with TISS - Bombay. SAA today is more into awareness activities and continues conducting self-help support group meetings for Shubharthis (people with mental illness) and Shubhankars (the caregivers).

### **Co-ordinator of SAA**

Dr. Pradnya Kulkarni is a clinical psychologist. She is working in the counseling field. She is working as an assistant professor at Sir Parshurambhau College. She is also the co-ordinator of SAA. She is currently teaching undergraduate and postgraduate levels. She is Alankar in Violin.



## Appendix 2. CREDITS

- 1) Shruti Karlekar: Cover Page & Pictures
- 2) Aarya Kulkarni: Pictures
- 3) Pinterest: Pictures