

# आनंद सभा

सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर

## अभ्यास-पुस्तिका (कक्षा-9)

राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग, मध्य प्रदेश शासन



## राष्ट्रगान

जन-गण-मन-अधिनायक जय हे  
भारत-भाग्य-विधाता  
पंजाब-सिन्धु-गुजरात-मराठा  
द्राविड़-उत्कल-बंग  
विंध्य-हिमाचल-यमुना-गंगा  
उच्छल-जलधि-तरंग  
तब शुभ नामे जागे, तब शुभ आशिष मांगे,  
गाहे तब जय-गाथा ।  
जन-गण-मंगल-दायक जय हे  
भारत-भाग्य-विधाता  
जय हे, जय हे, जय हे,  
जय जय जय जय हे ।

(हर देश का अपना एक विशिष्ट झंडा और राष्ट्रगान होता है। "तिरंगा झंडा" भारतवर्ष का राष्ट्रध्वज है और "जनगणमन" राष्ट्रगान। राष्ट्रध्वज में ऊपर की पट्टी केसरिया रंग की और नीचे की श्रे रंग की होती है। बीच की सफेद पट्टी के बीचों बीच २४ शलाकाओं का नीले रंग में गोल-चक्र होता है। केसरिया रंग त्याग का, सफेद शांति का और हर रंग प्रकृति की सुन्दरता का प्रतीक है। चक्र का स्वरूप अरोंक की सारनाथ-स्थित सिंहमुरा में अंकित चक्र की भाँति है यह चक्र सत्य और सब धर्मों का प्रतीक है।

राष्ट्रगान की रचना गुरुदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने की थी। इसमें संपूर्ण देश के लिए मंगल-कामना है। राष्ट्रगान और राष्ट्रध्वज का सम्मान करना हमारा कर्तव्य है। जब राष्ट्रगान गाया जाये या उसकी धुन बजाई जाये अथवा राष्ट्रध्वज फहराया जाये, तब हमें सावधान की स्थिति में खड़े होकर इसे सम्मान देना चाहिए।)

# आनंद सभा

सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर

## अभ्यास-पुस्तिका (कक्षा-9)

मध्य प्रदेश की सी. एम. राइज शालाओं के लिए राज्य आनंद संस्थान एवं NCCIP, अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद (AICTE), नई दिल्ली के सहयोग से निर्मित एवं लोक शिक्षण संचालनालय, भोपाल. म. प्र. द्वारा मुद्रित

आनंद सभा - सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर  
अभ्यास-पुस्तिका (कक्षा-9)

पहला संस्करण, जून 2023

राज्य आनंद संस्थान  
आनंद विभाग, मध्य प्रदेश शासन  
माध्यमिक शिक्षा मण्डल परिसर  
शिवाजी नगर, भोपाल-462011  
www.anandsansthanmp/in  
anandsansthan@gmail.com  
+91 755 255 3434

संदर्भ

- आनंद सभा-सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर (पाठ्य पुस्तकें- कक्षा 9 से 12)
- आनंद सभा-सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर (अभ्यास पुस्तिकाएं- कक्षा 9 से 12)
- आनंद सभा-सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर (शिक्षक मार्गदर्शिका)
- आनंद सभा-सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर (शिक्षकों, अभिभावकों के लिए तैयारी हेतु शिविर)- ऑनलाइन एवम् प्रत्यक्ष

हमारे अन्य कार्यक्रम

- अल्पविराम
- आनंद क्लब
- आनंद सभा
- आनंद उत्सव (खुशी का त्यौहार)
- आनंदम केंद्र
- आनंद कैलेंडर
- आनंद शिविर
- ऑनलाइन आनंद कोर्स (अलोहा)
- आनंद फ़ेलोशिप
- आनंद ग्राम

ज्ञान के सार्वभौमिककरण की भावना से हम यह पाठ्य सामग्री सभी को सर्वशुभ हेतु बिना शर्त उपलब्ध कराने का प्रयास कर रहे हैं। इस प्रकाशन की विषयवस्तु यू. एच. वी. टीम (uhv.org.in) के सहयोग के साथ विकसित की गई है। यह सामग्री औपचारिक (मुख्य धारा एवम् वैकल्पिक) और अनौपचारिक, दोनों शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए उपयोग की जा सकती है।

अतएव यह कार्य CCO 1.0 के अंतर्गत लाइसेंस प्राप्त है। लाइसेंस की प्रति देखने हेतु कृपया देखें-  
<http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0>

## प्रस्तावों के सत्यापन हेतु प्रयोग, अभ्यास

पाठ्य-पुस्तक में दिए गए प्रस्तावों को और अधिक स्पष्टता से समझने और जीने के लिये इस अभ्यास पुस्तिका में कुछ उदाहरणों और कहानियों का प्रयोग किया गया है एवं कुछ प्रश्नों की तालिका और कुछ कथनों के विश्लेषण का सहयोग भी लिया गया है जो स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया में सहायक हैं। स्व-अन्वेषण, अध्ययन की एक सतत् प्रक्रिया है जो कि स्वयं में जाँच एवं जीने में प्रयोग करके देखने पर आधारित है। यह अध्ययन और अभ्यास, समझने के लिये है; और समझना तृप्ति-पूर्वक जीने के लिये है। निरंतर तृप्ति-पूर्वक जीना एवं दूसरों के तृप्ति-पूर्वक जीने में सहयोग करना हमारा लक्ष्य भी है। अतः तृप्ति-पूर्वक जीने के लिए पाठ्य-पुस्तक में दिए गये प्रस्तावों के स्व-अन्वेषण विधि से अध्ययन एवं अभ्यास में यह अभ्यास पुस्तिका सहायक है। इस अभ्यास पुस्तिका में विभिन्न प्रकार के अभ्यासों के लिए कुछ दिशानिर्देश यथास्थान दिए गये हैं, उन्हें सावधानी पूर्वक पढ़ें एवं तदनुसार अभ्यास करें।

अब, हम अभ्यास के लिये तैयार हैं।



## विषय सूची

<b>अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना .....</b>	<b>11</b>
व्याख्यान- 1 .....	11
अभ्यास- 1: तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यकता की पहचान.....	11
अभ्यास- 2: तृप्ति पूर्वक जीने के लिए इच्छाओं की सूची .....	12
अभ्यास- 3: व्यवस्था के अर्थ में हो रहे प्रयासों का अवलोकन .....	13
अभ्यास- 4: (गृह कार्य) सामाजिक और प्राकृतिक समस्याओं का अवलोकन एवं समाधान.....	14
व्याख्यान- 2 .....	15
अभ्यास- 1: मूल्य-शिक्षा एवं कौशल-शिक्षा के आधार पर वर्गीकरण.....	15
अभ्यास- 2: मूल्य-शिक्षा की वरीयता एवं सार्वभौमिकता.....	16
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) भविष्य की योजनाओं की स्पष्टता .....	18
व्याख्यान- 3 .....	19
अभ्यास- 1: वस्तु और उसका मूल्य.....	19
अभ्यास- 2: मानव का मूल्य .....	20
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) जीने का फैलाव.....	20
अभ्यास- 4: मूल्य की सार्वभौमिकता .....	22
<b>अध्याय- 2: स्व-अन्वेषण - मूल्य-शिक्षा की प्रक्रिया .....</b>	<b>24</b>
व्याख्यान- 1 .....	24
अभ्यास- 1: कहानी- विचारों की दुनिया.....	24
अभ्यास- 2: अपने भाव विचार को देखना .....	28
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) भाव विचार को देखने की पुनरावृत्ति .....	28
व्याख्यान- 2 .....	30
अभ्यास- 1: सहज स्वीकृति स्वयं में स्वाभाविक रूप से है.....	30
अभ्यास- 2: सहज-स्वीकार्य भाव विचार से सुख.....	30
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) भाव विचार में आपसी जुड़ाव को देखना .....	32
व्याख्यान- 3 .....	33
अभ्यास- 1: सहज स्वीकृति की पहचान .....	33
अभ्यास- 2: सहज-स्वीकार्य भाव से स्वयं में तृप्ति .....	34
अभ्यास- 3: भाव विचार से स्वयं में होने वाला सुख-दुःख.....	35
<b>अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति.....</b>	<b>38</b>
व्याख्यान- 1 .....	38
अभ्यास- 1: चाहने और होने की स्पष्टता .....	38

अभ्यास- 2: सुविधा संग्रह एवं समृद्धि .....	39
अभ्यास- 3: मूल चाहना की पूर्ति के लिये आधारभूत आवश्यकताएं .....	40
व्याख्यान- 2 .....	43
अभ्यास- 1: संबंध की वरीयता सुविधा से अधिक .....	43
अभ्यास- 2: सुविधा और संबंध में लगाये जा रहे समय और प्रयासों में संतुलन .....	44
अभ्यास- 3: समझ, संबंध और सुविधा में लगाये जा रहे समय और प्रयासों में संतुलन .....	45
व्याख्यान- 3 .....	47
अभ्यास- 1: मानव चेतना में जीने के कार्यक्रम .....	47
अभ्यास- 2: समझ, संबंध, सुविधा में सही वरीयता क्रम .....	47
अभ्यास- 3: सही-समझ, संबंध और सुविधा से होने वाली इच्छाओं की पूर्ति .....	49
<b>अध्याय- 4: सुख और समृद्धि को समझना - इनकी निरन्तरता एवं पूर्ति के लिए कार्यक्रम.....</b>	<b>52</b>
व्याख्यान- 1 .....	52
अभ्यास- 1: लक्ष्य और रास्तों की पहचान .....	52
अभ्यास- 2: संगीत/व्यवस्था ही सुख है .....	54
व्याख्यान- 2 .....	55
अभ्यास- 1: समृद्धि के लिए आवश्यकता की पहचान .....	55
अभ्यास- 2: समृद्धि के लिए सुविधा की आवश्यकता को पहचानना प्रमुख है .....	57
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) समृद्धि के लिए सुविधा की आवश्यकता को पहचानना .....	58
व्याख्यान- 3 .....	60
अभ्यास- 1: सुख स्वयं में संगीत है, आवेश नहीं .....	60
अभ्यास- 2: जीने के चारों स्तरों में परस्पर-पूरकता .....	61
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) सुविधा और सुख की निरंतरता .....	62
<b>अध्याय- 5: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में समझना .....</b>	<b>67</b>
व्याख्यान- 1 .....	67
अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' की आवश्यकताएं .....	67
अभ्यास- 2: सामयिक एवं निरंतर आवश्यकताएं .....	68
अभ्यास- 3: मात्रात्मक एवं गुणात्मक आवश्यकताएं .....	69
व्याख्यान- 2 .....	70
अभ्यास- 1: स्वयं और शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति .....	70
अभ्यास- 2: सुविधा और सम्मान .....	71
व्याख्यान- 3 .....	72
अभ्यास- 1: स्वयं और शरीर की क्रियाएं .....	72



अभ्यास- 2: स्वयं और शरीर से जुड़ी इच्छाएं एवं प्रयास .....	73
<b>अध्याय- 6: स्वयं में व्यवस्था – 'स्वयं(मैं)' को समझना.....</b>	<b>78</b>
व्याख्यान- 1 .....	78
अभ्यास- 1: स्वयं में कल्पनाशीलता को देखना.....	78
अभ्यास- 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण - 1) .....	79
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 1 की पुनरावृत्ति) .....	80
व्याख्यान- 2 .....	82
अभ्यास- 1: इच्छाओं के स्रोत.....	82
अभ्यास- 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 2) .....	84
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 2 की पुनरावृत्ति) .....	85
व्याख्यान- 3 .....	87
अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 3) .....	87
अभ्यास- 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 4) .....	88
अभ्यास- 3: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 3 एवं 4 की पुनरावृत्ति) .....	89
<b>अध्याय- 7: 'शरीर' के साथ 'स्वयं(मैं)' की व्यवस्था - स्वास्थ्य और संयम को समझना.....</b>	<b>92</b>
<b>अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था: मानव-मानव संबंधों में मूल्य.....</b>	<b>93</b>
व्याख्यान- 1 .....	93
अभ्यास- 1: सहज-स्वीकार्य भावों की पहचान.....	93
अभ्यास- 2: भाव से होने वाला सुख-दुःख .....	94
अभ्यास- 3: संबंध में निर्वाह को सुनिश्चित करने का कार्यक्रम.....	95
व्याख्यान- 2 .....	96
अभ्यास- 1: परिवार में संबंध की स्थिति का मूल्यांकन.....	96
अभ्यास- 2: संबंध में व्यवस्था की स्थिति का मूल्यांकन.....	97
अभ्यास- 3: संबंध में मूल समस्या- भाव का अभाव .....	98
व्याख्यान- 3 .....	99
अभ्यास- 1: विश्वास का आंकलन.....	99
अभ्यास- 2: दूसरे की चाहना पर शंका .....	100
अभ्यास- 3: आपकी चाहना पर शंका .....	101
व्याख्यान- 4 .....	102
अभ्यास- 1: विश्वास के आंकलन में गलती .....	102
अभ्यास- 2: चाहना और योग्यता.....	103
अभ्यास- 3: सम्मान-अपमान का आधार.....	104
व्याख्यान- 5 .....	106

अभ्यास- 1: दूसरे का आंकलन एवं मेरी स्थिति .....	106
अभ्यास- 2: दूसरों के द्वारा मेरा आंकलन एवं मेरी स्थिति .....	107
अभ्यास- 3: परस्पर-पूरकता के अर्थ में योग्यता का आंकलन.....	109
व्याख्यान- 6 .....	110
अभ्यास- 1: सम्मान का आशय सही मूल्यांकन .....	110
अभ्यास- 2: भावों की पहचान .....	111
अभ्यास- 3: स्नेह का भाव .....	111
<b>अध्याय- 9: समाज में व्यवस्था- सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था को समझना .....</b>	<b>117</b>
<b>अध्याय- 10 और 11: परिचय- प्रकृति/अस्तित्व में व्यवस्था.....</b>	<b>118</b>
<b>मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में) .....</b>	<b>119</b>
<b>कक्षा-9 के अन्य पाठ्य पुस्तकों से लिए गए संदर्भ.....</b>	<b>124</b>
<b>संदर्भ .....</b>	<b>125</b>

## अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना

### व्याख्यान- 1

#### अभ्यास- 1: तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यकता की पहचान

निम्नलिखित सूची में तृप्ति पूर्वक जीने के लिए जो आवश्यक हैं, उनको चिह्नित कीजिए। यदि आप इस सूची में कुछ और जोड़ना चाहते हैं तो उसको भी जोड़ें एवं इसी प्रकार चिह्नित करें।

क्रम संख्या	आवश्यकता	आपके तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है		यदि आपके जीवन में कोई अतृप्ति है, वह जिनके पूरा नहीं होने के कारण है, उनको चिह्नित करें
		हाँ	नहीं	
1.	मेरा शरीर स्वस्थ हो			
2.	जिन सुविधाओं की आवश्यकता होती है, उसकी पूर्ति हो पाना			
3.	घर और बाहर सभी से अच्छे संबंध होना			
4.	आस पास की जगहों पर बिना किसी भय के घूमना -फिरना			
5.	घर में बहुत सारे रुपए -पैसे होना			
6.	आस पड़ोस और मित्रों के बीच पहचान बन पाना			
7.	घर का स्वादिष्ट भोजन मिलना			
8.	शाम को अक्सर बाहर जाकर चाट-पकौड़ी या मिठाई खाना			
9.	मित्रों के साथ किसी भी मुद्दे पर आपसी मतभेद होने पर बातचीत कर सुलह कर पाना			
10.	खेल या पढ़ाई में दूसरे को पीछे कर आगे बढ़ना			
11.	सबके साथ पढ़ाई में सहयोग करना			
12.	घर का स्वादिष्ट भोजन मिलना			
13.				
14.				
15.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के लिए क्या-क्या आवश्यक है, मैं स्वयं उसको पहचान सकता हूँ।

**अभ्यास- 2: तृप्ति पूर्वक जीने के लिए इच्छाओं की सूची**

आप तृप्ति पूर्वक जी सकें इसके लिए आपको जो भी आवश्यक लगता है, अपनी उन इच्छाओं की एक सूची बनाएं। इस सूची का प्रयोग आगे के अभ्यास में भी किया जायेगा।

घर  
बस्ता  
भोजन  
शिक्षक  
प्यार  
फुटबॉल

विद्यालय  
किताब  
माता-पिता  
सम्मान  
समझ  
पैसा

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के अर्थ में, मैं अपनी इच्छाओं को पहचान सकता हूँ।

**अभ्यास- 3: व्यवस्था के अर्थ में हो रहे प्रयासों का अवलोकन**  
सामाजिक और प्राकृतिक क्षेत्र में व्यवस्था के अर्थ में हो रहे किन्हीं दो प्रयासों को लिखें।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मैं अपने आस-पास व्यवस्था के अर्थ में हो रहे सामाजिक और प्राकृतिक प्रयासों को देख सकता हूँ।

**नोट:** प्रकृति के साथ संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा -9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 113 पर 'ग्राम श्री' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

**अभ्यास- 4: (गृह कार्य) सामाजिक और प्राकृतिक समस्याओं का अवलोकन एवं समाधान**  
किन्हीं दो सामाजिक और प्राकृतिक समस्याओं को लिखें।

.....  
.....  
.....

आपके अनुसार इन समस्याओं का क्या संभावित समाधान हो सकता है, उसको भी लिखिए।

.....  
.....  
.....

आपके द्वारा लिखी गयी समस्याओं और उनके संभावित समाधान पर अपने परिवार के सदस्यों से चर्चा करें। तत्पश्चात चर्चा का निष्कर्ष भी लिखें।

किसके साथ चर्चा की ..... कितने समय तक चर्चा की .....  
चर्चा का निष्कर्ष

.....  
.....  
.....

आपको क्या लगता है, आपस की चर्चा समाधान देखने में सहायक है? .....  
इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** परिवार में अपने बारे में और अपने आस-पास के बारे में चर्चा करके समझने में सहयोग मिलता है।

**नोट:** प्रकृति के साथ संबंध को न समझने से होने वाले समस्या के अवलोकन के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-1' के पृष्ठ संख्या 01 पर 'इस जल प्रलय में' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

## अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना

### व्याख्यान- 2

#### अभ्यास- 1: मूल्य-शिक्षा एवं कौशल-शिक्षा के आधार पर वर्गीकरण

निम्नलिखित को मूल्य-शिक्षा एवं कौशल-शिक्षा के आधार पर वर्गीकृत कीजिये।  
(शिक्षा के जिस भी समूह से हो, उसके आगे कॉलम में सही का चिन्ह लगाये)

क्रम संख्या	समझना, सीखना, करना...	मूल्य-शिक्षा	कौशल-शिक्षा
1.	नयी भाषा सीखना		
2.	खाना बनाना सीखना		
3.	कार चलाना सीखना		
4.	घर के दैनिक कार्यों में अपनी भागीदारी को समझना		
5.	अपनी माता जी की घर के कार्यों में मदद करना		
6.	पेड़-पौधों के साथ संबंध को समझना		
7.	मिट्टी-पानी-पौधों (प्रकृति) में परस्पर-पूरकता को समझना		
8.	घर के बड़े लोगो की देखभाल करना		
9.	कंप्यूटर चलाना सीखना		
10.	योग-प्राणायाम करना		
11.	अपनी वस्तुओं की देखभाल करना		
12.	साइकिल चलाना सीखना		
13.	विद्यालय की व्यवस्था में अपनी भागीदारी को समझना		
14.	पोलीथीन बैग का इस्तेमाल नहीं करना		
15.	बिजली का सदुपयोग करना		
16.	अपने सहपाठियों को सीखने में मदद करना		
17.	समाज में अपनी भागीदारी को समझना		
18.	घर के बड़े बुजुर्गों के साथ संबंध को समझना		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मूल्य-शिक्षा और कौशल-शिक्षा अलग-अलग प्रकार की शिक्षा है और दोनों परस्पर पूरक हैं।

## अभ्यास- 2: मूल्य-शिक्षा की वरीयता एवं सार्वभौमिकता

मानव के लिये ये दो महत्वपूर्ण प्रश्न हैं-

1. क्या करना है (What to do)?
2. कैसे करना है (How to do)?

समग्र शिक्षा (holistic education) के लिये इन दोनों पहलुओं पर ध्यान देना आवश्यक होगा। शिक्षा का वह क्षेत्र जो 'क्या करना है', से जुड़ा है उसे मूल्य-शिक्षा (value education) कहते हैं। इस शिक्षा से हमारे लक्ष्य, उद्देश्य, मूल-चाहना एवं इसकी पूर्ति के कार्यक्रम की स्पष्टता होती है। दूसरा क्षेत्र 'कैसे करना है', से जुड़ा है, जिसे कौशल-शिक्षा (skill education) कहते हैं। इससे हम कार्यक्रम को लागू करने की विधि, पद्धति एवं तकनीक सीखते हैं। ये दोनों ही शिक्षा के आवश्यक घटक हैं अतः दोनों पर ही हमें भली-भांति ध्यान देने की आवश्यकता है।

वर्तमान में कौशल-शिक्षा के कुछ उदाहरण निम्नलिखित हैं: प्रबंधन कौशल, चिकित्सा कौशल, वित्तीय कौशल, और संचार सुविधा संबंधी कौशल।

आइए, इन कौशल (कैसे करना है?) से संबंधित मूल्यों (क्या करना है?) को समझने का प्रयास करते हैं।

क्रम संख्या (अ)	कौशल (कैसे करना है?) (ब)	मूल्य (क्या करना है?) उद्देश्य (स)	कॉलम (स) में कौन सा उद्देश्य (मूल्य) आपको सही लगता है, कृपया उसे पहचान कर इस कॉलम में लिखें
1.	प्रबंधन कौशल (जैसे क्लास में मॉनिटर की भूमिका क्लास के प्रबंधन में सहयोग के लिए)	क्लास मॉनिटर का उद्देश्य क्लास के सभी बच्चों पर शासन करने के लिये है या संबंध पूर्वक क्लास की व्यवस्था को बनाये रखने में सहयोग करने के लिये	
2.	चिकित्सा कौशल	बीमारी को ठीक करने के लिये या व्यक्ति निरंतर स्वस्थ रह सके इसे सुनिश्चित करने के लिये	
3.	वित्तीय कौशल	भौतिक सम्पदा के आवश्यकता अनुरूप वितरण को सुनिश्चित करने के लिये या कुछ व्यक्तियों के लाभ को बढ़ाने के लिये	
4.	संचार सुविधा (टीवी, इन्टरनेट इत्यादि) संबंधी कौशल	दूसरे व्यक्तियों से चर्चा करने के लिये या उत्पादों का प्रचार करके उपभोक्तावाद और भोग को बढ़ावा देने के लिये	
5.			



क्या उपरोक्त कौशल को सीखने के साथ-साथ उससे संबंधित मूल्य (उद्देश्य) को पहचानना आवश्यक है या सिर्फ कौशल सीखना मात्र पर्याप्त होगा?

.....  
.....

आपके अनुसार वरीयता (ज्यादा महत्व) किसकी है, कौशल सीखने की या उससे संबंधित उद्देश्य (मूल्य) पहचानने की?

.....  
.....

आपने जिन मूल्यों को पहचाना है, क्या किसी और स्थान के लिए इन्हें पहचानेंगे तो भी आपका उत्तर यही आएगा या भिन्न आएगा (जैसे भोपाल या कहीं और )?

.....  
.....

आपने जिन मूल्यों को पहचाना है, क्या किसी और व्यक्ति के लिए इन्हें पहचानेंगे तो भी उनका उत्तर यही आएगा या भिन्न आएगा (जैसे मित्र, शत्रु, सम्बन्धी, विदेशी.....)?

.....  
.....

आपने जिन मूल्यों को पहचाना है, क्या कुछ समय पश्चात् इन्हें पहचानेंगे तो भी आपका उत्तर यही आएगा या भिन्न आएगा (जैसे कल, दो साल बाद, दस साल बाद.....)?

.....  
.....  
.....

अब आपका क्या निष्कर्ष है क्या ये मूल्य निश्चित बने रहते हैं या बदलते रहते हैं?

.....  
.....  
.....

क्या अब आप यह कह सकते हैं कि मूल्य सार्वभौमिक (हर व्यक्ति, स्थान और समय के लिए एक समान) हैं?

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष: मूल्य-शिक्षा और कौशल-शिक्षा दोनों आवश्यक हैं किन्तु मूल्य-शिक्षा की वरीयता कौशल-शिक्षा से अधिक है। मूल्य सार्वभौमिक हैं; ये व्यक्ति, स्थान और समय के साथ नहीं बदलते हैं।**

### अभ्यास- 3: (गृह कार्य) भविष्य की योजनाओं की स्पष्टता

आज से 20 वर्ष या उसके बाद आप स्वयं को कैसा देखना चाहते हैं, लिखें एवं ऐसा होने के लिए अपनी भविष्य की योजना भी लिखें। पिछले कुछ वर्षों में आपने इस दिशा में क्या गति कर पाए, इसका मूल्यांकन भी कीजिये।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मैं अपने भविष्य की योजनाओं को स्वयं बना पा रहा हूँ, एवं इस दिशा में मैंने पिछले कुछ वर्षों में क्या गति किया है यह भी देख पा रहा हूँ।

## अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना

### व्याख्यान- 3

#### अभ्यास- 1: वस्तु और उसका मूल्य

किसी वस्तु का मूल्य उसकी बड़ी व्यवस्था में भागीदारी है, जिसका कि वह हिस्सा है, जैसे- एक पेड़ में उसकी जड़ का मूल्य पूरे पेड़ को आवश्यक पोषण प्रदान करना है। पेड़ का मूल्य, पशुओं और मनुष्यों को पोषण प्रदान करना, स्वच्छ वायु प्रदान करना आदि है। ऐसे ही आपका मूल्य, अपने से बड़ी व्यवस्था परिवार, समाज, प्रकृति में निश्चित भागीदारी है।

उपरोक्त स्पष्टता के आधार पर नीचे दी गयी तालिका में वस्तु एवं उसके मूल्य की सही-सही जोड़ी बनाइए।

क्रम संख्या	वस्तु	वस्तु और उसके मूल्य को आपस में मिलाएं	क्रम संख्या	मूल्य
1.	पेन		a.	शरीर को पोषण प्रदान करना
2.	पानी		b.	लिखने में उपयोगी होना
3.	भोजन		c.	शरीर को सुरक्षा प्रदान करना
4.	कपड़े		d.	शरीर एवं समय का सदुपयोग
5.	कार		e.	शिक्षक द्वारा जो कुछ भी समझाया जा रहा है उसको भली-भांति समझना
6.	शिक्षक		f.	छात्रों को मूल्य-शिक्षा एवं कौशल-शिक्षा को समझने में सहायक होना
7.	विद्यार्थी		g.	जन समूह की समस्या के निदान के लिए उचित कार्यवाही करना
8.	पेड़		h.	अपने कर्तव्यों एवं दायित्वों का भली-भांति निर्वहन करना
9.	जन-प्रतिनिधि		i.	मानव एवं जानवरों को पोषण प्रदान करना
10.	परिवार के सदस्य के रूप में		j.	प्यास बुझाना

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

**निष्कर्ष: मैं, वस्तु और उसके मूल्य को पहचान पा रहा हूँ।**

## अभ्यास- 2: मानव का मूल्य

आइए, अब अपने अर्थात् मानव के मूल्य को समझने का प्रयास करते हैं।

क्रम संख्या	कथन	उत्तर
1.	आप अपने परिवार के सदस्यों के साथ सम्मान के भाव के साथ जीना चाहते हैं या अपमान के भाव के साथ।	
2.	घर की साफ सफाई बनी रहे, आप इसमें सहयोग करते हुए जीना चाहते हैं या असहयोग।	
3.	आप अपनी क्लास को व्यवस्थित बनाये रखने में भागीदारी करना चाहते हैं या अव्यवस्थित।	
4.	जब भी उपरोक्त भागीदारी को समझते हुए जी रहे होते हैं तो आप सुखी महसूस करते हैं या दुखी।	
5.	अतः क्या अब आप यह कह सकते हैं कि जब भी हम, अपने मूल्य अर्थात् भागीदारी को सही-सही पहचान कर वैसा जीते हैं तो स्वयं में सुखी महसूस करते हैं?	
6.	क्या आप यह कह सकते हैं कि जब भी हम अपने मूल्य को सही-सही पहचान कर वैसा जीते हैं तो स्वयं में सुखी महसूस करते हैं, अतः अपने सुख पूर्वक जीने के क्रम में अपने मूल्य (भागीदारी) को समझना और वैसा जीना मेरी जिम्मेदारी है?	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** जब भी मैं, अपने मूल्य को सही-सही समझ पाता हूँ और वैसा जी पाता हूँ, स्वयं में सुखी होता हूँ। अतः अपने मूल्य को समझना और वैसा जीना मेरी जिम्मेदारी है।

## अभ्यास- 3: (गृह कार्य) जीने का फैलाव

मानव, परिवार, समाज, प्रकृति का चित्र पुरानी पत्रिका या समाचार पत्रों से निकालें एवं यहाँ चिपकाएँ। (इन सभी की व्यवस्था को समझना ही मूल्य-शिक्षा है, ऐसा आपने इस अध्याय में अध्ययन किया है।)


अब आप अपने परिवार के सदस्यों से इस बात पर चर्चा करें कि क्या तृप्ति पूर्वक जीने के लिए इन (मानव, परिवार, समाज, प्रकृति / अस्तित्व) की व्यवस्था को समझना एवं जीना आवश्यक है या नहीं?

.....

.....

.....

उपरोक्त चारों स्तरों की व्यवस्था को समझने एवं जीने में परिवार के सदस्य आपका किस प्रकार सहयोग करेंगे? अपने परिवार के सदस्यों से इस बात पर चर्चा करें, तत्पश्चात अपना निष्कर्ष लिखें।

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मानव के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए उपरोक्त चार स्तरों की व्यवस्था को समझना एवं जीना आवश्यक है।

**नोट:** प्रकृति के साथ संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 79 पर 'एक कुत्ता और एक मैना' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

#### अभ्यास- 4: मूल्य की सार्वभौमिकता

निम्नलिखित उदाहरण के अनुसार कुछ वस्तुओं के मूल्य को लिखें एवं यह देखने का प्रयास करें कि ये मूल्य हमेशा निश्चित रहते हैं या व्यक्ति, स्थान, और समय के साथ बदलते रहते हैं? क्या हम यह कह सकते हैं कि यदि ये व्यक्ति, स्थान और समय के साथ नहीं बदलते तो ये मूल्य सार्वभौमिक हैं।

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	वस्तु का मूल्य	क्या यह मूल्य समय के साथ बदलता है	क्या यह मूल्य स्थान के साथ बदलता है	क्या यह मूल्य व्यक्ति के साथ बदलता है	टिप्पणी
1.	सब्जी	शरीर को पोषित करना				
2.	पेन	लिखना				
3.	पानी	प्यास बुझाना				
4.						

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** वस्तु के मूल्य सार्वभौमिक होते हैं, जबकि उसकी कीमत बदलती रहती है।

## इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही है या नहीं, जाँचे एवं उस पर अपनी टिप्पणी लिखें। अपने अन्य निष्कर्षों को नीचे दिए गए स्थान पर लिखें।

क्रम संख्या	मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष	टिप्पणी (छात्र, शिक्षक अभिभावक की)
1.	मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के लिए क्या-क्या आवश्यक है, मैं स्वयं उसको पहचान सकता हूँ।	
2.	परिवार में अपने बारे और अपने आस-पास के बारे में चर्चा करके समझने में सहयोग मिलता है।	
3.	मूल्य-शिक्षा और कौशल-शिक्षा दोनों आवश्यक हैं।	
4.	मूल्य-शिक्षा की वरीयता कौशल-शिक्षा से अधिक है।	
5.	मूल्य सार्वभौमिक हैं। ये व्यक्ति, स्थान और समय के साथ नहीं बदलते हैं।	
6.	जब भी मैं अपने मूल्य को सही-सही समझ पाता हूँ और वैसा जी पाता हूँ स्वयं में सुखी होता हूँ, अतः अपने मूल्य को समझना और वैसा जीना मेरी जिम्मेदारी है।	
7.	मानव के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए उपरोक्त चार स्तरों की व्यवस्था को समझना एवं जीना आवश्यक है।	
8.	वस्तु के मूल्य सार्वभौमिक होते हैं जबकि उसकी कीमत बदलती रहती है।	
9.		
10.		
11.		
12.		

## अध्याय- 2: स्व-अन्वेषण - मूल्य-शिक्षा की प्रक्रिया

### व्याख्यान- 1

#### अभ्यास- 1: कहानी- विचारों की दुनिया

नीचे दी गयी कहानी को ध्यान से पढ़ें, पढ़ते समय स्वयं पर भी ध्यान दें कि क्या ऐसा आपके साथ होता है? तत्पश्चात दी गयी तालिका के प्रश्नों को उत्तरित करें। अंततः इस अभ्यास से आपका अपने लिए क्या निष्कर्ष बना यह भी लिखिए।

#### कहानी- विचारों की दुनिया

गीता कक्षा 9 में पढ़ती है। गीता के घर पर उसके मम्मी-पापा के साथ-साथ दादाजी और उसका छोटा भाई भी रहता है, जिसके साथ वह अक्सर खेलती है। रेणुका भी गीता के साथ उसी कक्षा में पढ़ती है। पिछले कुछ दिनों से रेणुका अक्सर स्कूल में अनुपस्थित रहती थी। जिसके कारण कई विषयों में उसका काम अधूरा था। एक दिन रेणुका, गीता से उसकी हिंदी की नोटबुक मांग कर ले गयी। उसने कहा कि कल वह स्कूल आते ही नोटबुक लौटा देगी।

स्कूल में आज गीता सुबह से ही रेणुका का इंतजार कर रही थी, पर वो आज फिर स्कूल नहीं आयी। अंतिम लेक्चर (व्याख्यान) हिंदी के विषय का ही था। गीता अपने में काफी बेचैन थी, अपनी सीट पर बैठी सोच ही रही थी कि कहीं आज टीचर (अध्यापक) उससे नोट-बुक न मांग लें। वह यह सोच रही थी कि वह क्या कहेगी? विचार आया कि कह देगी कि उसने तो काम पूरा किया था लेकिन उसकी नोटबुक रेणुका ले गयी है। आज रेणुका स्कूल नहीं आई इसलिए वह अपनी नोटबुक नहीं दिखा पायेगी। उसके विचारों में यह भी चल रहा था कि क्या टीचर उसकी बात का विश्वास करेगी, कहीं उन्हें ऐसा तो नहीं लगेगा कि वह कोई बहाना बना रही है। इसी तरह के विचारों में गीता खोई हुई थी, उसे पता भी नहीं चला कि कब हिंदी की टीचर क्लास में आ गयी। उसका ध्यान तो तब गया जब उसने यह आवाज सुनी कि सभी लोग अपनी-अपनी नोट बुक निकाल लें, वह चेक करेगी कि सभी का काम पूरा है या नहीं, आज किसी तरह का कोई बहाना वो नहीं सुनेंगी।

गीता की घबराहट काफी बढ़ गयी। सभी बच्चे एक-एक करके अपनी नोट बुक जमा कर रहे थे। जब गीता की बारी आई तो जैसे ही उसने यह कहने का प्रयास किया कि उसकी नोट-बुक रेणुका ले गयी है..... टीचर बहुत जोर से नाराज हुईं, बहुत गुस्सा किया, लगभग दो मिनट तक डांटती रहीं। पूरे क्लास के सामने इस तरह गीता का अपमान पहली बार हुआ था, कई बच्चे तो उस पर हंस रहे थे, उसका मजाक बना रहे थे। उस दिन पूरी क्लास में वो काफी दुखी रही।

घर आते समय पूरे रास्ते उसके विचारों में क्लास का वही दृश्य बार-बार आ रहा था। वैसे ही उसके ऊपर हंसते हुये बच्चे दिखाई दे रहे थे, टीचर का गुस्सा याद आ रहा था, डांटना याद आ रहा था। वो यह भी सोच रही थी कि अब वह किसी को अपना नोट बुक नहीं देगी। आज काम पूरा होने के बाद भी रेणुका के कारण क्लास में यह अपमान सहना पड़ा। अब वह कभी रेणुका से बात नहीं करेगी। टीचर पर भी गीता को गुस्सा आ रहा था कि कम से कम उसकी बात तो सुननी चाहिए थी। कम से कम क्लास के बच्चों को तो उस पर नहीं हँसना चाहिए था। अब वो इनमें से किसी की भी, कोई मदद नहीं करेगी। सभी बहुत गंदे हैं। जब कभी इनको डांट पड़ेगी तो वह भी ऐसे ही उन पर हँसेगी। इसी तरह के विचारों में खोई हुई वह घर पहुँची। दादाजी घर के बाहर ही मिल गये, उन्होंने हमेशा की तरह मुस्कुराते हुए गीता से पूछा कि आज स्कूल कैसा रहा। गीता का मूड (मन) पहले से ही खराब था, आज वह दादाजी को कोई उत्तर दिए बिना ही घर के अंदर चली गयी। जबकि अक्सर वह भी मुस्कुराकर दादाजी को उत्तर दिया करती थी। वैसे तो गीता रोज घर आते ही मम्मी से कहती थी, जल्दी से कुछ नाश्ता दे दो, बहुत भूख लगी है। पर आज मम्मी से



बिना कुछ कहे ही अन्दर वाले कमरे में चली गयी। अपना बैग रखा और बिस्तर पर लेट गयी। जैसे ही आँखें बंद की ही थी कि पुनः क्लास का वही अपमान भरा दृश्य उसके सामने दिखने लगा, उसी तरह के विचार उसे बेचैन करने लगे। उसकी मम्मी नाश्ता लेकर कमरे में आयी और बोली कि क्या बात है? आज भूख नहीं लगी है क्या? चलो जल्दी से कपड़े बदल लो और हाथ पैर धोकर नाश्ता कर लो, टेबल पर रख दिया है। थोड़ी देर में वह नाश्ता करके लेटने ही जा रही थी कि उसका छोटा भाई आया और बाहर खेलने जाने की जिद करने लगा। एक-दो बार तो गीता ने मना किया लेकिन उसका भाई नहीं माना और गीता का हाथ पकड़ कर खींचने लगा, तो गीता ने गुस्से में आकर अपने भाई को जोर से थप्पड़ मार दिया। भाई रोता हुआ बाहर चला गया। मम्मी ने गीता से पूछा कि तुमने उसे थप्पड़ क्यों मारा, गीता के पास कोई उत्तर नहीं था।

थोड़ी देर बाद गीता ने अपनी गणित की पुस्तक खोली और सवाल हल करने का प्रयास करने लगी। पर आज तो गीता उन प्रश्नों को भी हल नहीं कर पा रही थी, जो उसको काफी आसान लगते थे। वह सामाजिक विज्ञान की नोट बुक निकाल कर याद करने का प्रयास करने लगी, किन्तु बहुत प्रयास करने के बाद भी कुछ याद नहीं कर पा रही थी। वैसे ही बेचैनी महसूस कर रही थी, वही विचार फिर आ रहे थे।

भोजन करने के थोड़ी देर बाद वह सोने के लिए अपने बिस्तर पर आ गयी। किन्तु उसे नींद नहीं आ रही थी। जब भी वह सोने का प्रयास करती थी, बंद आँखों के सामने क्लास का अपमान भरा दृश्य याद आता था। जो-जो उस पर हंसा था, उनके लिए विरोध चल रहा था। वह भी ऐसे ही बदला लेगी, रेणुका को तो छोड़ेगी नहीं। चाहे कुछ भी हो जाये, उसको तो सबक जरूर सिखाएगी। उसे टीचर पर भी बहुत गुस्सा आ रहा था।

थोड़ी देर में उसके दादाजी कमरे में आये, उसके बिस्तर के पास रखी हुई कुर्सी पर बैठ गए। दादाजी बोले, आज स्कूल में आपको किसी ने डांटा है क्या? किसी ने तुम्हारा अपमान किया है क्या? गीता बोली, आपको कैसे पता? दादा जी ने कहा मुझे तो यह भी पता है कि आज तुम रोज की तरह पढ़ भी नहीं पा रही हो और तुम अभी तक इस बात का उत्तर भी नहीं खोज पायी कि अपने छोटे भाई को क्यों मारा? जबकि रोज स्कूल से लौटने के बाद तुम ही उसे खेलने चलने के लिए कहती हो।

गीता ने कहा दादाजी मैं पिछले चार घंटे से बहुत परेशान हूँ। आज टीचर ने बिना मेरी बात सुने ही मुझे पूरी क्लास के सामने डांटा, बहुत से बच्चों ने मेरा मजाक बनाया। मेरा अपमान किया और रेणुका को तो मैं छोड़ूंगी नहीं।

दादाजी ने गीता से पूछा कि तुम चार घंटे से जो दुखी हो, उसका कारण तुम्हें टीचर और साथी छात्र लगते हैं। पर उन्होंने जो तुम्हारा अपमान किया वह घटना स्कूल में कितनी देर चली होगी? गीता ने कहा, तीन से चार मिनट। तो दादाजी ने कहा, जितनी देर टीचर ने तुम्हें डांटा, साथी तुम्हारा मजाक बनाये उतनी देर के तुम्हारे दुःख और परेशानी के लिए वे लोग जिम्मेदार हो सकते हैं, पर उस घटना के अगले चार घंटे तो तुम्हारे साथ वे लोग थे नहीं। फिर भी तुम जो दुखी और परेशान हो, उसके जिम्मेदार वे लोग हैं या तुम्हारे विचार।

गीता थोड़ी देर चुप रही। फिर उसने कहा कि यह बात तो ठीक है कि उस घटना के बाद अगले चार घंटे तो उनमें से कोई भी मेरे साथ नहीं था, फिर भी मैं दुखी थी। तो फिर इसका कारण वे कैसे हो सकते हैं? कहीं न कहीं मेरे विचारों के कारण ही मैं दुखी हूँ। गीता ने यह पूछा- दादाजी, क्या किसी के विचार भी उसे दुखी करते हैं? दादा जी बोले हाँ बेटा, जब भी हम कोई ऐसा विचार चला रहे होते हैं जिसमें विरोध हो, अपमान हो, अव्यवस्था हो तब हम दुखी होते हैं। जब भी ऐसे विचार चला रहे होते हैं जो संबंध, सम्मान और व्यवस्था इत्यादि के अर्थ में होते हैं तब हम सुखी होते हैं। अब पिछले चार घंटे के बारे में याद करके बताओ कि तुम्हारे विचारों में क्या चल रहा था? गीता थोड़ी देर तक सोचती रही फिर बोली, विचार तो अपमान, विरोध और बदला लेने वाले ही चल रहे थे। पर क्या मैं अपने इन विचारों को बदल सकती हूँ? क्या यह मेरे बस में है? दादाजी मुस्कुराए और बोले, बिल्कुल बदल सकती हो। विचार हमारे हैं, अतः हम तय कर सकते

हैं कि क्या चले। हम कोई रिमोट से चलने वाले खिलौने तो हैं नहीं कि कोई और हमारे विचारों को तय करे। अध्ययन और अभ्यास करके ऐसा किया जा सकता है।

गीता बोली, काश! मैं ऐसा कर पाती, तो मेरे पिछले चार घंटे दुःख में नहीं बीतते। इसके लिए तो पूरी तरह से मैं ही जिम्मेदार हूँ। अब मुझे इस बात का भी उत्तर मिल पा रहा है कि अपने छोटे भाई को मैंने क्यों मारा। क्योंकि मेरे विचारों में विरोध, अपमान चल रहा था जिससे मैं परेशान थी और वह सारा गुस्सा मैंने अपने भाई पर निकाल दिया जबकि उसकी तो कोई गलती भी नहीं थी।

इसी प्रकार यह भी तो हो सकता है कि टीचर भी कहीं से परेशान होकर आई होंगी। उनके विचार भी व्यवस्थित नहीं चल रहे होंगे और न चाहते हुए भी वह मेरे पर गुस्सा कर बैठीं, ठीक मेरी तरह। उन्होंने वैसे भी इतने दिनों में मेरे को कभी नहीं डांटा।

दादाजी ने कहा कि तुम्हारे स्कूल जाने के लगभग 15-20 मिनट बाद ही रेणुका तुम्हारी नोटबुक वापस करने घर आई थी। उसकी दादीजी का स्वास्थ्य फिर खराब हो गया था, इसलिए वह मम्मी के साथ उनको लेकर अस्पताल जाने वाली थी। वह यह भी कह रही थी कि निकली तो घर से समय से ही थी कि तुम्हारे स्कूल जाने से पहले तुम्हें नोटबुक वापस दे पाये लेकिन रास्ते में सवारी न मिल पाने के कारण देरी हो गयी।

गीता बोली रेणुका भी अपनी परेशानी के बावजूद सुबह-सुबह भागती हुई आई कि कहीं मैं किसी समस्या में न फँस जाऊँ। कल रविवार है, मैं रेणुका के घर जाऊँगी और उसकी दादीजी का स्वास्थ्य खराब होने के कारण उसका जो-जो चेष्टर छूटा हुआ है, मैं पूरा करवाने में उसकी मदद करूँगी। दोस्तों से भी बात करूँगी। टीचर से भी मिलूँगी और उनको पूरी बात बताऊँगी।

दादाजी अभी मैं यह देख पा रही हूँ कि मेरी बेचैनी अब पहले की तरह नहीं रही। अब मुझे काफी अच्छा लग रहा है। इस बदलाव का क्या कारण है? दादाजी बोले, अब अपने विचारों पर ध्यान दो और देखो, क्या चल रहा है?

गीता चुप होकर अपने में देखने का प्रयास करने लगी और थोड़ी देर बाद बोली, हाँ, अब मैं यह देख पा रही हूँ कि मेरे में संबंध का, सहयोग का विचार चल रहा है। दादाजी बोले इसीलिए अब तुम्हें अच्छा लग रहा है।

आगे हम लोग इस पर और चर्चा करेंगे, अब तुम आराम से सो जाओ।

तालिका में दिए गए प्रश्नों को उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	ज्यादा समय तक गीता किसके कारण दुखी रही (रेणुका, टीचर, छोटा भाई, मम्मी, उसके अपने विरोधात्मक विचार)?	
2.	गीता स्कूल से आने के बाद लगभग चार घंटे तक रेणुका और साथी छात्रों के लिए विरोध का विचार चला रही थी, बदला लेने का विचार चला रही थी। क्या रेणुका और साथी छात्रों को इसके बारे में कुछ पता चल पा रहा होगा?	
3.	आज गीता ठीक से पढ़ाई क्यों नहीं कर पा रही थी?	
4.	क्या आप भी कभी-कभी अपने विचारों को देख पाते हैं?	
5.	क्या आपके विचार भी आपको दुखी या सुखी करते हैं? क्या ऐसा कभी आपको स्वयं में महसूस हुआ है?	
6.	जिन विचारों से आप दुखी होते हैं वे सामान्यतः किस प्रकार के होते हैं?	
7.	जब कभी आपके विचारों में विरोध, अपमान चलता है तो क्या उसका प्रभाव दूसरों के साथ आपके व्यवहार पर भी पड़ता है? अपने जीने से जुड़े कोई दो उदाहरण बताएं।	
8.	जब भी आपके विचारों में विरोध, अपमान चल रहा होता है तो आपकी पढ़ाई पर कैसा प्रभाव पड़ता है?	
9.	जब कभी आपके विचारों में संबंध, सम्मान सहयोग चल रहा होता है, तब आप स्वयं में सुखी होते हैं या दुखी?	
10.	क्या आपको भी ऐसे अध्ययन और अभ्यास की आवश्यकता लगती है जिससे आप स्वयं तय कर पाएं कि आपके भाव-विचार में क्या चले, न कि कोई दूसरा?	

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मेरे भाव-विचार से भी मैं सुखी-दुखी होता हूँ। ज्यादातर समय तो मैं इसी से सुखी-दुखी होता हूँ। दूसरे तो मात्र कुछ शब्द बोलते हैं, जिससे हमारे भाव-विचार प्रभावित होते हैं।

### **अभ्यास- 2: अपने भाव विचार को देखना**

तीन मिनट के लिए शांत होकर बैठें और स्वयं में देखें कि क्या भाव-विचार चल रहे हैं? उनको बिंदुवार लिखें।

.....  
.....  
.....

कुछ समय पश्चात् पुनः तीन मिनट के लिए वैसे ही बैठें और देखें कि आपके भाव-विचार में क्या चल रहे हैं? उसको भी लिखें।

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मैं स्वयं में चल रहे भाव-विचार को देख सकता हूँ।

### **अभ्यास- 3: (गृह कार्य) भाव विचार को देखने की पुनरावृत्ति**

तीन मिनट के लिए शांत होकर बैठें और स्वयं में देखें कि क्या भाव-विचार चल रहे हैं? उनको बिंदुवार लिखें।

.....  
.....  
.....

कुछ समय पश्चात् पुनः तीन मिनट के लिए वैसे ही बैठें और देखें कि आपके भाव-विचार में क्या चल रहा है? उसको भी लिखें।

.....  
.....  
.....

अब यह देखें कि दोनों बार के विचार-अभ्यास को देखने के पश्चात् आपने जो लिखा, वह अलग-अलग है या पहले जैसा ही है।

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष: मैं स्वयं में चल रहे भाव-विचार को देख सकता हूँ।**

**नोट:** कल्पनाशीलता अर्थात् भाव विचार कैसे चलते हैं इसको समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा- 9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 107 पर 'कैदी और कोकिला' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

## अध्याय- 2: स्व-अन्वेषण - मूल्य-शिक्षा की प्रक्रिया

### व्याख्यान- 2

#### अभ्यास- 1: सहज स्वीकृति स्वयं में स्वाभाविक रूप से है

“सहज-स्वीकृति स्वयं में स्वाभाविक रूप से है ही, इसे बाहर से लाने की आवश्यकता नहीं है जैसे किसी पुस्तक से कुछ पढ़ कर, याद करके या किसी से पूछ कर”। इस कथन को स्वयं में जाँचने के संदर्भ में कुछ प्रश्न निम्नलिखित तालिका में दिए गए हैं। कृपया इन्हें ध्यान से पढ़ें एवं इनके उत्तर भी लिखिए।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	आपको क्या सहज-स्वीकार्य है- संबंध का भाव या विरोध का भाव?	
2.	आपको क्या सहज-स्वीकार्य है- भोजन द्वारा शरीर का पोषण या शोषण?	
3.	आपको क्या सहज-स्वीकार्य है- सम्मान का भाव या अपमान का भाव?	
4.	ऊपर लिखे तीनों प्रश्नों के उत्तर, आपको स्वयं में ही मिले या कहीं बाहर से प्राप्त हुए?	
5.	ऊपर लिखे प्रश्नों के उत्तर, आपने कहीं से याद करके बताएं या यह उत्तर आप में पहले से ही बने हुए थे?	
6.	क्या आप इन प्रश्नों के उत्तर, स्वयं में पूछ कर पा सकते हैं या दूसरे व्यक्ति से पूछने की आवश्यकता है?	
7.	क्या आप अपने में यह देख पा रहे हैं कि सहज स्वीकृति आप में बनी हुई है?	
8.	क्या यह सहज स्वीकृति आपमें हमेशा एक जैसी बनी रहती है या बदलती रहती है?	
9.	क्या यह सहज स्वीकृति आप में स्वाभाविक रूप से बनी हुई है या इसके लिए आपको कोई विशेष प्रयास (जैसे किसी पुस्तक से ढूँढ़ना, इन्टरनेट से ढूँढ़ना, किसी और से पूछना, किसी यन्त्र की मदद लेना इत्यादि) करना पड़ता है?	
10.	क्या यह सहज स्वीकृति आप में बनी ही रहती है, आप स्वयं में ध्यान दें तो देख पाते हैं अन्यथा नहीं देख पाते हैं?	

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मेरे में सहज स्वीकृति है ही, यह कहीं बाहर से नहीं आती है। मैं स्वयं में ध्यान देकर इसे देख सकता हूँ। ये मेरे में बनी ही रहती है, चाहे मैं इस पर ध्यान दूँ या नहीं।

#### अभ्यास- 2: सहज-स्वीकार्य भाव विचार से सुख

मेरे विचार से मैं सुखी-दुखी होता हूँ, सहज-स्वीकार्य भाव-विचार से मैं सुखी ही होता हूँ। जब भी मैं ऐसा दूसरों के साथ जीता हूँ, वे भी सुखी होते हैं।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	जब भी आप स्वयं में सम्मान का भाव-विचार चला रहे होते हैं, तब स्वयं में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहे होते हैं या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहे होते हैं?	
2.	जैसा आपने जाँचा कि सम्मान का भाव आपको सहज-स्वीकार्य है और ऐसा भाव-विचार स्वयं में चला कर आप सुखी महसूस करते हैं। आप जब भी इस सम्मान के भाव को दूसरों तक व्यक्त कर रहे होते हैं, तब दूसरा इससे अपने में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहा होता है या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहा होता है?	
3.	जैसा आपने जाँचा कि अपमान का भाव आपको सहज-स्वीकार्य नहीं है और ऐसा भाव-विचार स्वयं में चला कर आप दुखी महसूस करते हैं। आप जब भी इस अपमान के भाव को दूसरों तक व्यक्त कर रहे होते हैं, तब दूसरा इससे अपने में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहा होता है या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहा होता है?	
4.	जैसा आपने जाँचा कि विरोध का भाव आपको सहज-स्वीकार्य नहीं है और ऐसा भाव-विचार स्वयं में चला कर आप दुखी महसूस करते हैं। आप जब भी इस विरोध के भाव को दूसरों तक व्यक्त कर रहे होते हैं, तब दूसरा भी इससे अपने में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहा होता है या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहा होता है?	
5.	जैसा आपने जाँचा कि संबंध का भाव आपको सहज-स्वीकार्य है और ऐसा भाव-विचार स्वयं में चला कर आप सुखी महसूस करते हैं। आप जब भी संबंध के भाव को दूसरों तक व्यक्त कर रहे होते हैं, तब दूसरा इससे अपने में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहा होता है या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहा होता है?	
6.	अतः क्या अब आप यह निष्कर्ष निकल पा रहे हैं कि जब भी सहज-स्वीकार्य भाव को स्वयं में चलाते हैं, आप सुखी महसूस करते हैं और यदि आप इसे दूसरों तक व्यक्त करते हैं तो दूसरा भी सुखी महसूस करता है?	
7.	क्या आप यह देख पा रहे हैं कि सहज-स्वीकृति को स्वयं में पहचान कर, वैसा भाव-विचार सुनिश्चित करके जीने से आप सुखी होते हैं और जब भी आप इसे दूसरे तक व्यक्त कर पाते हैं, वह भी सुखी होता है? अतः आप स्वयं में सुखी हो सकें और दूसरों के सुख में सहयोगी हो सकें, इसके लिए सहज स्वीकृति को स्वयं में पहचानना और वैसा भाव-विचार सुनिश्चित करना, इसे दूसरों तक व्यक्त करना स्वयं की जिम्मेदारी है।	

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मेरे सुखी होने के लिए अपनी सहज स्वीकृति को पहचानना और वैसा भाव-विचार सुनिश्चित करना आवश्यक है और यह मेरी जिम्मेदारी है।

**अभ्यास- 3: (गृह कार्य) भाव विचार में आपसी जुड़ाव को देखना**

तीन मिनट के लिए शांत होकर बैठें और स्वयं में देखें कि क्या भाव-विचार चल रहे हैं? उनको बिंदुवार लिखें।

.....  
.....  
.....

कुछ समय पश्चात् पुनः तीन मिनट के लिए वैसे ही बैठें और देखें कि आपके भाव-विचार में क्या चल रहा है? उसको भी लिखें।

.....  
.....  
.....

अब यह देखें कि दोनों बार के विचार-अभ्यास को देखने के पश्चात् आपने जो लिखा, वह अलग-अलग है या पहले जैसा ही है।

.....  
.....  
.....

क्या दोनों बार के विचार-अभ्यास के ये बिंदु, आपस में जुड़े हैं या इनका कोई जुड़ाव नहीं है?

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष :** मैं स्वयं में चल रहे भाव-विचार को देख सकता हूँ।



## अध्याय- 2: स्व-अन्वेषण - मूल्य-शिक्षा की प्रक्रिया

### व्याख्यान- 3

#### अभ्यास- 1: सहज स्वीकृति की पहचान

निम्नलिखित बिंदुओं में से आपको क्या-क्या सहज-स्वीकार्य नहीं है? उन्हें चिन्हित (✓) करें।

क्रम संख्या	कथन	चिन्हित (✓) करें
1.	संबंध में सम्मान के भाव से जीना।	
2.	मेरे पास सबसे अधिक कपड़े हों।	
3.	मेरे पास मेरी आवश्यकता से अधिक कपड़े हों।	
4.	घर के कामों में हाथ बटाना।	
5.	कक्षा में केवल प्रथम आने के लिए पढ़ना।	
6.	कक्षा में जो कुछ भी पढ़ाया जा रहा है, उसे समझने के लिए पढ़ना।	
7.	जूते, सम्मान पाने के लिए खरीदना।	
8.	जूते, पैर की सुरक्षा के लिए खरीदना।	
9.	हमेशा स्वस्थ रहना चाहते हैं।	
10.	कभी-कभी बीमार होना भी ठीक ही है।	
11.	संबंध पूर्वक जीना।	
12.	कपड़ों का चुनाव शरीर की सुरक्षा हेतु करना।	
13.	समझदार होना।	
14.	अपना कार्य अपनी जिम्मेदारी पर करना।	
15.	शरीर को स्वादिष्ट एवं स्वास्थ्यवर्धक भोजन देना।	
16.	सुबह देर से उठना।	

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष: मैं अपनी सहज-स्वीकृति को देख सकता हूँ।**

### अभ्यास- 2: सहज-स्वीकार्य भाव से स्वयं में तृप्ति

“जैसा आपको सहज-स्वीकार्य है, वैसा आप स्वयं में चलता हुआ देखते हैं तो अपने में तृप्ति महसूस करते हैं” इस संदर्भ में अभ्यास से संबंधित कुछ प्रश्न निम्नलिखित हैं।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	जैसा आपने जाँचा कि आपको अपमान का भाव सहज-स्वीकार्य नहीं है। आप उन पलों को याद करिये जब आपके भाव-विचार में किसी के लिए अपमान का भाव चल रहा होता है। तब आप स्वयं में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहे होते हैं या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहे होते हैं?	
2.	जैसा आपने जाँचा कि आपको सम्मान का भाव सहज-स्वीकार्य है। आप उन पलों को याद करिये जब आपके भाव-विचार में किसी के लिए सम्मान का भाव चल रहा होता है। तब आप स्वयं में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहे होते हैं या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहे होते हैं?	
3.	जैसा आपने जाँचा कि आपको विरोध का भाव सहज-स्वीकार्य नहीं है। आप उन पलों को याद करिये जब आपके भाव-विचार में किसी के लिए विरोध का भाव चल रहा होता है। तब आप स्वयं में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहे होते हैं या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहे होते हैं?	
4.	जैसा आपने जाँचा कि आपको संबंध का भाव सहज-स्वीकार्य है। आप उन पलों को याद करिये जब आपके भाव-विचार में किसी के लिए संबंध का भाव चल रहा होता है। तब आप स्वयं में बेचैनी/परेशानी/दुखी महसूस कर रहे होते हैं या तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहे होते हैं?	
5.	क्या अब आप यह देख पा रहे हैं कि जो भाव-विचार आपको सहज-स्वीकार्य नहीं हैं, जब भी आप स्वयं में वैसा भाव चला रहे होते हैं तो आप बेचैनी/परेशानी/ दुखी महसूस कर रहे होते हैं?	
6.	क्या अब आप यह देख पा रहे हैं कि जो भाव-विचार आपको सहज-स्वीकार्य हैं, जब भी आप स्वयं में वैसा भाव चला रहे होते हैं तब आप तृप्ति/आराम/सुखी महसूस कर रहे होते हैं और अपने में इनकी निरंतरता भी चाहते हैं?	

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
 .....  
 .....  
**निष्कर्ष:** जब भी मैं स्वयं में अपने भाव-विचार को देख पाता हूँ और सहज-स्वीकार्य भाव को स्वयं में चला पाता हूँ, स्वयं में तृप्ति महसूस करता हूँ।

**अभ्यास- 3: भाव विचार से स्वयं में होने वाला सुख-दुःख**

पाँच मिनट के लिए शांत होकर बैठें और स्वयं में देखें कि आपके विचार में क्या चल रहा है? साथ-साथ यह भी देखने का प्रयास करें कि क्या आप इन विचारों के साथ स्वयं में आराम में हैं, अर्थात् सुखी हैं या परेशान हैं, अर्थात् दुखी हैं? इनको बिंदुवार लिखें। इसके साथ यह भी लिखें कि इससे आप सुखी हैं या दुखी।

क्रम संख्या	आपके विचार	इस विचार से आप सुखी हो रहे हैं या दुखी	आपका अपने बारे में निष्कर्ष
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

कुछ समय पश्चात् पुनः पाँच मिनट के लिए बैठें और स्वयं में देखें और लिखें।

क्रम संख्या	आपके विचार	इस विचार से आप सुखी हो रहे हैं या दुखी	आपका अपने बारे में निष्कर्ष
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मैं अपने भाव-विचार को तो देख ही सकता हूँ, साथ-साथ यह भी देख सकता हूँ कि कौन से भाव-विचारों से मैं सुखी होता हूँ और कौन से भाव-विचारों से दुखी।

## इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचे एवं उस पर अपनी टिप्पणी लिखें। अपने अन्य निष्कर्षों को भी नीचे दिए गए स्थान पर लिखें एवं उस पर भी अपनी टिप्पणी लिखें।

क्रम संख्या	मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष	टिप्पणी (छात्र, शिक्षक अभिभावक की)
1.	मेरे भाव-विचार से भी मैं सुखी-दुखी होता हूँ। ज्यादातर समय तो मैं इसी से सुखी-दुखी होता हूँ। दूसरे तो मात्र कुछ शब्द बोलते हैं, जिससे हमारे भाव-विचार प्रभावित होते हैं।	
2.	मैं स्वयं में चल रहे भाव-विचार को देख सकता हूँ।	
3.	मेरे में सहज स्वीकृति है ही, यह कहीं बाहर से नहीं आती है। मैं स्वयं में ध्यान देकर इसे देख सकता हूँ। यह मेरे में बनी ही रहती है, चाहे मैं इस पर ध्यान दूँ या नहीं दूँ।	
4.	मेरे सुखी होने के लिए अपनी सहज स्वीकृति को पहचानना और वैसा भाव-विचार सुनिश्चित करना आवश्यक है और यह मेरी जिम्मेदारी है।	
5.	जब भी मैं स्वयं में अपने भाव-विचार को देख पाता हूँ और सहज-स्वीकार्य भाव को स्वयं में चला पाता हूँ, स्वयं में तृप्ति महसूस करता हूँ।	
6.	मैं अपने भाव-विचार को तो देख ही सकता हूँ, साथ-साथ यह भी देख सकता हूँ कि कौन से भाव-विचारों से मैं सुखी होता हूँ और कौन से भाव-विचारों से दुखी।	
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

## अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति

### व्याख्यान- 1

#### अभ्यास- 1: चाहने और होने की स्पष्टता

इस अध्याय में मानव की मूल चाहना की पूर्ति के लिये आधारभूत आवश्यकताओं पर चर्चा करते समय हमने निम्न छः प्रश्नों पर चर्चा की थी। आइये, इससे सम्बन्धित एक अभ्यास करते हैं और देखते हैं कि इससे हम अपने जीने के संदर्भ में क्या निष्कर्ष निकाल पाते हैं।

निम्न प्रश्नों को स्वयं से पूछिये और स्वयं में जाँच कर उत्तर प्राप्त करने का प्रयास करें।

हमारी मूल चाहना (सेट-अ)	हमारी होने की वर्तमान स्थिति (सेट-ब)
क्या आप सुखी होना चाहते हैं? क्या आप समृद्ध होना चाहते हैं? क्या आप सुख, समृद्धि की निरंतरता चाहते हैं?	क्या आप सुखी हैं? क्या आप समृद्ध हैं? क्या आपके सुख, समृद्धि की निरंतरता है?

उपरोक्त छः प्रश्नों को स्वयं में जाँचने के उपरांत नीचे दी गयी तालिका में इनसे संबंधित पूछे गए प्रश्नों का उत्तर लिखें।

क्रम संख्या	स्वयं में जाँचने के लिए प्रश्न	स्वयं में जाँच से प्राप्त उत्तर लिखिए
1.	क्या हमारी चाहना अर्थात् सेट-अ के सभी प्रश्नों के उत्तर 'हाँ' में है?	
2.	क्या हमारे होने की वर्तमान स्थिति अर्थात् सेट-ब के प्रश्नों के उत्तर 'हाँ' में है?	
3.	क्या हमारे चाहने (सेट-अ) और होने की स्थिति (सेट-ब) में अंतर है?	
4.	क्या यह अंतर समय के साथ बढ़ रहा है या कम हो रहा है?	
5.	जब तक यह अंतर बना हुआ है, तब तक हम अपने आप को सफल कह सकते हैं क्या?	
6.	क्या यह अंतर सिर्फ सुविधाओं का संग्रह करके भरा जा सकता है?	
7.	पिछले पाँच से दस वर्षों में हमारे परिवारों में सुविधाओं का संग्रह बढ़ा है या कम हुआ है?	
8.	यदि परिवार में सुविधाओं का संग्रह दो गुना या तीन गुना हुआ है तो क्या परिवार में सुख के क्षण भी बढ़े हैं या नहीं?	
9.	यदि नहीं बढ़े हैं तो उपरोक्त सेट-अ और सेट-ब के अंतर को भरने के लिए हमारा परिवार सुविधा-संग्रह करने के अतिरिक्त	

	शेष और क्या प्रयास कर रहा है?	
10.	आपके अनुसार इस अंतर को भरने के लिए सुविधा के अतिरिक्त और कहाँ-कहाँ प्रयास करने की आवश्यकता है?	
11.	क्या इस अंतर को भरने के लिए सुविधा के साथ-साथ संबंध और सही समझ के लिए प्रयास करना भी आवश्यक है?	
12.	उपरोक्त अंतर को भरने के संदर्भ में शिक्षा हमें तीनों ही अर्थात् सही समझ, संबंध और सुविधा को पूरा करने के योग्य बन सके, क्या शिक्षा से यह अपेक्षा रखना उचित है?	

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मैं अपनी चाहना और अपने होने की स्थिति को स्वयं में देख सकता हूँ। इसकी सहायता से अपनी दिशा और कार्यक्रम का मूल्यांकन भी कर सकता हूँ।

### अभ्यास- 2: सुविधा संग्रह एवं समृद्धि

इस पृष्ठ पर दो ऐसे चित्रों को चिपकायें, एक जो सिर्फ सुविधा संग्रह के प्रयास में लगे हुए घर का दृश्य और दूसरा समृद्धि के लिए प्रयासरत घर का दृश्य हो। दोनों चित्रों को देखकर अपने बारे में लिखें कि आप कैसा जीना चाहते हैं।

चित्र 1

चित्र 2

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष: सुविधा संग्रह समृद्धि नहीं है; समृद्धि को और ठीक से समझने की तत्परता बनी।**

**अभ्यास- 3: मूल चाहना की पूर्ति के लिये आधारभूत आवश्यकताएं**

इस अध्याय में मानव की मूल चाहना की पूर्ति के लिये आधारभूत आवश्यकताओं पर चर्चा करते समय हमने निम्न छः प्रश्नों पर चर्चा की थी। आइये, इससे सम्बन्धित एक अभ्यास को **अपने परिवार के सदस्यों के साथ** करते हैं और देखते हैं कि इससे हम सभी पारिवारिक सदस्य अपने जीने के संदर्भ में क्या निष्कर्ष निकाल पाते हैं।

निम्न प्रश्नों को अपने परिवार के सदस्यों से पूछिये और उन्हें स्वयं में जाँच कर उत्तर देने को कहिये।

हमारी मूल चाहना (सेट-अ)	हमारी होने की वर्तमान स्थिति (सेट-ब)
क्या आप सुखी होना चाहते हैं? क्या आप समृद्ध होना चाहते हैं? क्या आप सुख, समृद्धि की निरंतरता चाहते हैं?	क्या आप सुखी हैं? क्या आप समृद्ध हैं? क्या आपके सुख, समृद्धि की निरंतरता है?

उपरोक्त छः प्रश्नों को अब **अपने परिवार के सदस्यों** के साथ चर्चा करें और उस चर्चा से जो निष्कर्ष निकले उसे नीचे दी गयी तालिका में लिखिए।

परिवार के सदस्यों के नाम और उनसे आपका संबंध जिनके साथ आपने उपरोक्त एवं नीचे दी गयी तालिका के संदर्भ में चर्चा की।

1. नाम:..... संबंध का नाम:.....

2. नाम:..... संबंध का नाम:.....



क्रम संख्या	परिवार में चर्चा के लिए प्रश्न	परिवार में चर्चा से प्राप्त उत्तर लिखिए	
		सम्बन्धी-1	सम्बन्धी-2
1.	क्या परिवार के सदस्यों की मूल चाहना अर्थात् सेट-अ के सभी प्रश्नों के उत्तर उनके लिए भी 'हाँ' में हैं?		
2.	क्या परिवार के सदस्यों का 'होना- वर्तमान स्थिति' अर्थात् सेट-ब के प्रश्नों के उत्तर भी 'हाँ' में हैं?		
3.	क्या परिवार के सदस्यों की मूल चाहना और उनके होने की वर्तमान स्थिति में अंतर है?		
4.	क्या यह अंतर समय के साथ बढ़ रहा है या कम हो रहा है?		
5.	जब तक यह अंतर बना हुआ है तब तक हमारा परिवार सफल है, ऐसा कह सकते हैं क्या?		
6.	क्या यह अंतर सिर्फ सुविधाओं का संग्रह करके भरा जा सकता है?		
7.	पिछले पाँच से दस वर्षों में हमारे परिवारों में सुविधाओं का संग्रह बढ़ा है या कम हुआ है?		
8.	यदि परिवार में सुविधाओं का संग्रह दो गुना या तीन गुना हुआ है तो क्या परिवार में सुख के क्षण भी बढ़े हैं या नहीं?		
9.	यदि नहीं बढ़े हैं तो उपरोक्त सेट-अ और सेट-ब के अंतर को भरने के लिए हमारा परिवार सिर्फ सुविधा-संग्रह करने के अलावा शेष और क्या प्रयास कर रहा है?		
10.	आपके परिवार के सदस्यों के अनुसार इस अंतर को भरने के लिए सुविधा के अलावा कहाँ-कहाँ और प्रयास करने की आवश्यकता है?		
11.	क्या इस अंतर को भरने के लिए सुविधा के साथ-साथ, संबंध और सही समझ के लिए प्रयास करना भी आवश्यक है?		
12.	उपरोक्त अंतर को भरने के संदर्भ में क्या हमारा परिवार तीनों को ही अर्थात् सही समझ, संबंध और सुविधा को पूरा करने के लिए प्रयास कर रहा है क्या?		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** परिवार में निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध और सुविधा तीनों को ही सुनिश्चित करना होगा, यह सुविधा मात्र से सुनिश्चित नहीं हो सकता।

## अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति

### व्याख्यान- 2

#### अभ्यास- 1: संबंध की वरीयता सुविधा से अधिक

पुस्तक के इस अध्याय में एक घटना का वर्णन किया गया है जो कि निम्न है-

एक महिला अध्यापक (lady teacher) सायंकालीन मानवीय मूल्यों की कार्यशाला में भाग ले रहीं थीं। दो दिन तक संबंध और उसकी वरीयता पर चर्चा हो जाने के बाद उन्होंने अपना अनुभव बताया कि एक बार वह जब रसोई घर में थीं और उनके दोनों बच्चे (उम्र-5 साल और 8 साल) घर के अंदर ही क्रिकेट खेल रहे थे। खेल के दौरान गेंद शीशे पर लगी और शीशा टूट गया, अचानक उन्होंने जब शीशा टूटने की आवाज सुनी तो वो गुस्से में रसोई से बाहर दौड़ीं, यह सोचते हुये कि ये बिना पिटाई किये नहीं मानेंगे। देखो! शीशा तोड़ दिया। जैसे ही वह बच्चों के पास पहुँचीं उनमें यह प्रश्न उठा कि सुविधा की वरीयता अधिक है या संबंध की? संबंध की वरीयता अधिक है; ऐसा उत्तर अपने अन्दर से मिलते ही उन्होंने देखा कि उनका गुस्सा कम हो गया और तुरंत ही उनका ध्यान बच्चों पर गया कि कहीं शीशा टूटने से इन्हें चोट तो नहीं आई, और वह बच्चों से पूछने लगीं कि "कहीं तुम लोगों को चोट तो नहीं आयी", बच्चों ने उत्तर दिया "नहीं हम ठीक हैं"। वही महिला जो बच्चों की पिटाई करने की सोच कर दौड़ी थी, स्वयं में सही वरीयता ध्यान में आते ही उनका गुस्सा समाप्त हो गया और उसकी जगह ममता का भाव जाग गया, अब वो शीशे के स्थान पर बच्चों के बारे में पहले सोचने लगी, और पीटने के स्थान पर यह पूछने लगी कि "तुम लोगों को चोट तो नहीं आई"। वैसे भी टूटे हुये शीशे तो कुछ पैसों में ठीक हो जाते हैं, लेकिन चोट खाये हुये बच्चों की पिटाई करने से बच्चों में माँ के प्रति जो लगाव (भाव) टूटता है, उसे ठीक करने में तो वर्षों लग जाते हैं और अगर आपस में भाव ठीक है तो चर्चा करके देर-सवेर बच्चों को यह समझाया ही जा सकता है कि वे ऐसा उपाय निकालें जिससे वे खेल भी सकें और उनके शरीर एवं घर के शीशों की सुरक्षा भी हो सके। इतना सोचते हुये वह टूटे हुये शीशे के टुकड़ों को उठाकर कूड़ेदान (dustbin) में डालते हुये वापस रसोई घर की तरफ जाने लगीं तभी उनके छोटे बच्चे ने पूछा "माँ-माँ, क्या आज पीटोगी नहीं"? क्योंकि उसको अपनी माँ के बारे में पता था कि माँ सुविधाओं के टूटने पर उसे पीटती ही है। अर्थात् माँ के लिये सुविधा अधिक महत्वपूर्ण है न कि मैं (बच्चा) क्योंकि अनजाने में माँ बच्चों की भावनाओं से अधिक वरीयता भौतिक सुविधाओं को देती रही है।

इस घटना में यदि माँ का ध्यान सही वरीयता पर नहीं जाता तो क्या माँ के व्यवहार में यह परिवर्तन आ पाता? इसी प्रकार आप भी अपने जीवन से जुड़ी किन्हीं तीन घटनाओं को याद करिये जिनमें आपने सही वरीयता पर ध्यान नहीं दिया और कोई समस्या खड़ी हो गयी। यदि आप उस समय अपने में सही वरीयता पर ध्यान दे पाये होते तो क्या उस घटना का परिणाम ऐसा ही रहता या कुछ और संभावित होता।

घटना, वरीयता को देखने में हुई चूक, उससे होने वाली समस्या और यदि आप उस समय अपने में सही वरीयता पर ध्यान दे पाये होते तो उस घटना का संभावित परिणाम क्या हो सकता था, इन सभी बातों को ध्यान में रखकर अपने जीने से जुड़ी किन्हीं तीन घटनाओं का वर्णन करें।

क्रम संख्या	घटना	वरीयता को देखने में हुई चूक	उससे होने वाली समस्या	सही वरीयता पर ध्यान गया होता तो क्या परिणाम आने की संभावना थी
1.				

2.				
3.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** परिवार में तृप्ति पूर्वक जीने के लिए संबंध और सुविधा दोनों ही आवश्यक हैं, किन्तु संबंध की वरीयता सुविधा से अधिक है।

**अभ्यास- 2:** सुविधा और संबंध में लगाये जा रहे समय और प्रयासों में संतुलन

नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों पर अपने परिवार में चर्चा करें एवं आने वाले उत्तरों को लिखिए।

क्रम संख्या	परिवार में चर्चा के लिए प्रश्न	परिवार में चर्चा से प्राप्त उत्तर यहाँ लिखिए
1.	हमारे परिवार में जो दुख है, क्या यह दुःख, ज्यादातर भौतिक सुविधाओं की कमी के कारण है? या क्या यह दुःख, ज्यादातर संबंधों में ठीक-ठीक निर्वाह न हो पाने के कारण है?	
2.	हमारे परिवार के द्वारा ज्यादा समय और प्रयास कहाँ पर	

	लग रहा है : हमारा ज्यादा समय और प्रयास, भौतिक सुविधाओं में लग रहा है या हमारा ज्यादा समय और प्रयास, संबंधों के ठीक-ठीक निर्वाह में लग रहा है?	
3.	परिवार के द्वारा भौतिक सुविधा के लिए लगाये जा रहे कुछ प्रयासों को लिखिए (जैसे – भोजन बनाना, पैसा कमाने के लिए पढ़ना, पैसा कमाने के लिए नौकरी करना, बाजार से सामान लाना, कपड़े धोना इत्यादि)	
4.	परिवार के द्वारा संबंधों में ठीक-ठीक निर्वाह के लिए किये जा रहे कुछ प्रयासों को लिखिए (जैसे- मेरे में दूसरे के लिए सम्मान का भाव है या अपमान का इसे स्वयं में देखना, स्नेह का भाव है या द्वेष का अपने में देखना, भावों को समझना, अपने में भाव को ठीक करना इत्यादि)	
5.	क्या हमारे परिवार के द्वारा लगाये जा रहे प्रयास सुविधा और संबंध के संदर्भ में संतुलित हैं?	
6.	सुविधा और संबंध दोनों में हमारे द्वारा लगाये जा रहे समय और प्रयासों में संतुलन हो सके इस अर्थ में हमारे परिवार को जीने में कुछ बदलाव करने की आवश्यकता है क्या?	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** परिवार में हम अधिकांशतः संबंधों का ठीक-ठीक निर्वाह नहीं होने के कारण दुखी हो रहे हैं, जबकि अपना अधिक समय और प्रयास सुविधा के लिए लगाया जा रहा है, जिसे संतुलित करने की आवश्यकता है।

**अभ्यास- 3: समझ, संबंध और सुविधा में लगाये जा रहे समय और प्रयासों में संतुलन**

अपने जीने के किसी एक दिन के संपूर्ण क्रियाकलापों की सूची बनाइये। इन गतिविधियों को सही-समझ विकसित करने, संबंधों के निर्वाह तथा भौतिक सुविधा की गतिविधि के रूप में श्रेणीबद्ध कीजिये। उदाहरण के लिये नीचे दी गई तालिका को देखिये।

गतिविधि	गतिविधि के लिये, दिया गया समय एवं प्रयास		
	सही-समझ	संबंध का निर्वाह	भौतिक सुविधा
शारीरिक-अभ्यास, खेलना	?	?	दो घंटे शरीर के स्वास्थ्य के लिये
मित्रों के साथ बातचीत करना	?	तीन घंटे (संबंधों के लिये)	?
अध्ययन करना	एक घंटा मूल्यों के	?	छः घंटे अध्ययन, कौशल

	अध्ययन के लिये		विकास के लिये
सोना (Sleeping)			

ज्ञात कीजिये की आप, अपने कुल समय और प्रयास का कितने प्रतिशत भाग तीनों में से, हर एक के लिये लगा रहे हैं। (कुल समय एवं प्रयास, अधिकतम **चौबीस** घंटे)।

सही-समझ के लिए लगाये गए समय का प्रतिशत (%)=

संबंध निर्वाह लगाये गए समय का प्रतिशत (%)=

भौतिक सुविधा के लिए लगाये गए समय का प्रतिशत (%)=

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** चौबीस घंटे में समझ, संबंध और सुविधा पर कितना-कितना समय लगा पा रहा हूँ, यह देखने में मदद मिली। इसे और संतुलित करने का प्रयास करेंगे।

## अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति

### व्याख्यान- 3

#### अभ्यास- 1: मानव चेतना में जीने के कार्यक्रम

अपने कक्षा के लिए एक चार्ट बनाये जो मानव चेतना में जीने को दर्शाता हो अर्थात् जिसमें मानव सही समझ, संबंध और सुविधा तीनों के लिए प्रयासरत दिखता हो।

नोट- छात्रों द्वारा बनाये गए चार्ट को कक्षा में लगवायें

आप भी मानव चेतना में जी सकें, इसके लिए आप क्या प्रयास करना चाहेंगे, इसके बारे में लिखिए।

.....  
.....  
.....

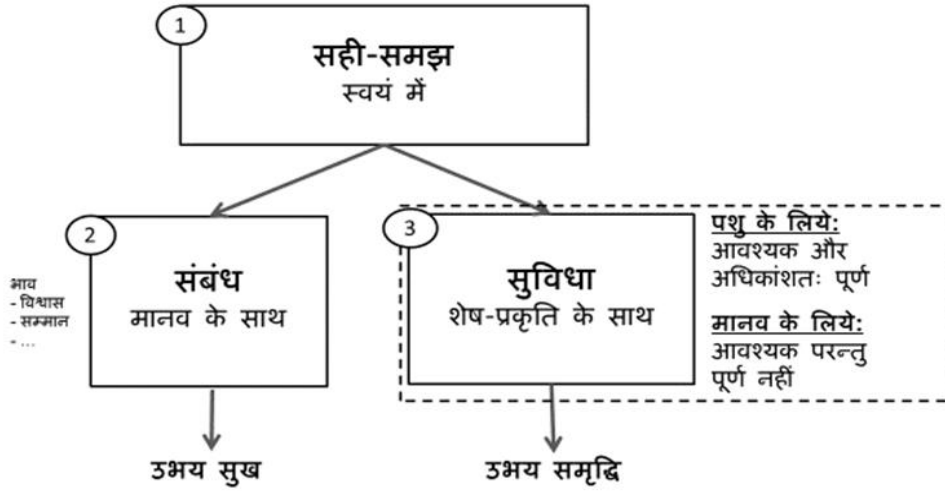
इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष: मानव चेतना में जीने के कार्यक्रम पर ध्यान गया।**

#### अभ्यास- 2: समझ, संबंध, सुविधा में सही वरीयता क्रम

पाठ्य-पुस्तक में 'मानव के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए सही समझ, संबंध, सुविधा तीनों आवश्यक है' इस संदर्भ में हुए चर्चा को दोहराएँ एवं इससे संबंधित नीचे दिए गए अभ्यास को करें।



नीचे दी गयी तालिका में दिए गए प्रश्नों पर **अपने परिवार में चर्चा करें** एवं आने वाले उत्तरों को लिखिए।

क्रम संख्या	परिवार में चर्चा के लिए प्रश्न	परिवार में चर्चा से प्राप्त उत्तर यहाँ लिखिए
1.	मानव के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए क्या सही-समझ, संबंध और सुविधा तीनों ही आवश्यक हैं या किसी को छोड़ा जा सकता है?	
2.	वर्तमान में क्या हमारा परिवार तीनों को पूरा करने के लिए प्रयासरत है या कुछ छूट रहा है?	
3.	यदि कुछ छूट रहा है तो उससे उत्पन्न होने वाली कुछ समस्याएं परिवार में दिखाई देती हैं क्या?	
4.	क्या परिवार में सभी तरह की समस्याओं को सिर्फ़ पैसे से ठीक किया जा सकता है?	
5.	यदि नहीं तो परिवार में हो रही सभी समस्याओं को दूर करने के लिए पैसा जुटाने के अतिरिक्त कोई अन्य प्रयास भी किये जा रहे हैं क्या?	
6.	आपके अनुसार सही-समझ, संबंध, सुविधा तीनों को सुनिश्चित करने का सही वरीयता क्रम क्या होगा?	
7.	क्या हमारा परिवार इस सही वरीयता क्रम के अनुसार जीने का प्रयास कर पा रहा है?	
8.	यदि हमारा परिवार इनके सही वरीयता क्रम को सुनिश्चित कर सके तो परिवार के लिए अच्छा रहेगा क्या?	
9.	उपरोक्त तीनों को परिवार में सुनिश्चित करने के लिए प्रयास करने में परिवार को किसी तरह की बाधा है क्या?	
10.	ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है क्या, जो कि हमें इन तीनों अर्थात् सही-समझ, संबंध, सुविधा को इनकी सही वरीयता क्रम में सुनिश्चित करने के योग्य बना सके?	



इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** परिवार में व्यवस्था पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध, सुविधा तीनों को इनके सही वरीयता क्रम में ध्यान देकर जीना आवश्यक है।

**अभ्यास- 3: सही-समझ, संबंध और सुविधा से होने वाली इच्छाओं की पूर्ति**

अपनी इच्छाओं की सूची बनाइये, अब इस सूची में लिखी हुई प्रत्येक इच्छा को जाँच कर देखें कि उसकी पूर्ति के लिये निम्नलिखित में से क्या आवश्यक है-

- सही-समझ?
- संबंध (सही भाव)?
- भौतिक सुविधा?

इच्छा	सही-समझ	संबंधों में निर्वाह	भौतिक सुविधा
अच्छा स्वास्थ्य	?	?	भोजन इत्यादि
बहुत से मित्र	?	हाँ	?
सम्मान	?	हाँ	?
अपने बारे में जानना	हाँ	?	?
प्रकृति के बारे में जानना	हाँ (प्राथमिकता 1 यदि समझना केन्द्र में है)	?	हाँ (प्राथमिकता 1 यदि सुविधा केन्द्र में है)
आपकी प्राथमिकता	1,2 या 3?		

यदि एक से अधिक की आवश्यकता है तो किसकी वरीयता होगी उसे चिन्हित करिए ।

.....

क्या आपकी सभी इच्छायें केवल भौतिक सुविधा के द्वारा ही पूर्ण हो सकती हैं?

.....

सही-समझ की आवश्यकता क्या इनमें से किसी की भी पूर्ति के लिए नहीं है, कुछ के लिए है या सभी के लिए है?

.....

संबंध की आवश्यकता क्या इनमें से किसी की भी पूर्ति के लिए नहीं है, कुछ के लिए है या सभी के लिए है?

.....

क्या किसी एक को, किसी दूसरे के द्वारा पूरा किया जा सकता है? उदाहरण के लिये क्या सही-समझ को भौतिक सुविधाओं के द्वारा पूरा कर सकते हैं। यदि ये अलग-अलग वास्तविकतायें हैं, तो इनकी प्रमुख विशेषतायें क्या हैं, अर्थात् सही-समझ, संबंध और सुविधा में प्रमुख अंतर क्या है?

.....

सही-समझ, संबंध और सुविधा तीनों में वरीयता क्रम क्या है?

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

**निष्कर्ष:** मैं अपनी इच्छाओं को स्वयं में देख सकता हूँ और यह भी देख सकता हूँ कि उनकी पूर्ति सही-समझ, संबंध और सुविधा तीनों में से किस-किस से होगी।

## इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचे एवं उस पर अपनी टिप्पणी लिखें। अपने अन्य निष्कर्षों को नीचे दिए गए स्थान पर लिखें।

क्रम संख्या	मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष	टिप्पणी (छात्र, शिक्षक अभिभावक की)
1.	मैं, अपनी चाहना और अपने होने की स्थिति को स्वयं में देख सकता हूँ। इसकी सहायता से अपनी दिशा और कार्यक्रम का मूल्यांकन भी कर सकता हूँ।	
2.	सुविधा संग्रह समृद्धि नहीं है; समृद्धि को और ठीक से समझने की तत्परता बनी।	
3.	परिवार में निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध और सुविधा, तीनों को ही सुनिश्चित करना होगा। यह सुविधा मात्र से सुनिश्चित नहीं हो सकता।	
4.	परिवार में तृप्ति पूर्वक जीने के लिए संबंध और सुविधा दोनों ही आवश्यक है, किन्तु संबंध की वरीयता सुविधा से अधिक है।	
5.	परिवार में हम अधिकांशतः संबंधों का ठीक-ठीक निर्वाह नहीं होने के कारण दुखी हो रहे हैं, जबकि अपना अधिक समय और प्रयास सुविधा के लिए लगाया जा रहा है, जिसे संतुलित करने की आवश्यकता है।	
6.	चौबीस घंटे में समझ, संबंध और सुविधा पर कितना-कितना समय लगा पा रहा हूँ, यह देखने में मदद मिली। इसे और संतुलित करने का प्रयास करेंगे।	
7.	मानव चेतना में जीने के कार्यक्रम पर ध्यान गया।	
8.	परिवार में व्यवस्था पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध, सुविधा तीनों को इनकी सही वरीयता क्रम में ध्यान देकर जीना आवश्यक है।	
9.		
10.		

## अध्याय- 4: सुख और समृद्धि को समझना - इनकी निरन्तरता एवं पूर्ति के लिए कार्यक्रम

### व्याख्यान- 1

#### अभ्यास- 1: लक्ष्य और रास्तों की पहचान

मानव की मूल चाहना (लक्ष्य) को पहचानने के सन्दर्भ में निम्नलिखित अभ्यास को करते हैं-

यदि हम अपनी चाहना को देखें तो इसमें चार बातें जुड़ी हुई होती हैं। जैसे- हम कुछ बनना चाहते हैं, बन करके कुछ करना चाहते हैं, करके कुछ पाना चाहते हैं, पा करके कुछ होना चाहते हैं। इस सन्दर्भ में तालिका में दिए गए उदाहरण क्रम संख्या 1 से 3 तक का अवलोकन करें। तत्पश्चात चार ऐसी संभावनाओं के बारे में लिखें, जो भविष्य में आप बनना चाहेंगे। उनके लिए शेष तालिका को पूर्ण भी करें।

क्रम संख्या	बनना	करना	पाना	होना
1.	इंजीनियर	इमारते बनाना, सॉफ्टवेयर डिज़ाइन करना	सम्मान पाना, धन कमाना	सुखी और समृद्ध होना
2.	डाक्टर बनना	इलाज करना, सेवा करना	सम्मान पाना, धन कमाना	सुखी और समृद्ध होना
3.	खिलाड़ी बनना	खेलना, मनोरंजन करना	नाम कमाना, सम्मान पाना, धन कमाना	सुखी और समृद्ध होना
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				

सुख-समृद्धि और उसकी निरंतरता पूर्वक जीने के लिए हमें क्या-क्या सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी?

.....  
.....  
.....

उपरोक्त तालिका में जो भी आप बनना चाहते हैं, उससे निरंतर सुख-समृद्धि पूर्वक जीने के सन्दर्भ में कौन-कौन सी आवश्यकताएं पूर्ण हो पाएंगी?

.....  
.....  
.....

शेष जो आवश्यकताएं रह जा रहीं हैं, उनकी पूर्ति के लिए आपने क्या-क्या कार्यक्रम सोचे हैं?

.....  
.....  
.....

बनना, करना, पाना, और होना-चारों में लक्ष्य क्या है और रास्ते क्या हैं?

.....  
.....  
.....

होना (लक्ष्य) सभी का समान होगा या अलग-अलग भी हो सकता है?

.....  
.....  
.....

लक्ष्य तक पहुंचने के रास्ते अलग-अलग हो सकते हैं या सिर्फ एक ही होगा?

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मानव की मूल चाहना निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीना है। इसके लिए हम कुछ बनना चाहते हैं, बन कर कुछ करना चाहते हैं, करके कुछ पाना चाहते हैं। जिसमें होना लक्ष्य है, जो सभी के लिए एक जैसा है, कभी बदलता नहीं है। जबकि बनना, करना, पाना, ये सब रास्ते मात्र हैं। लक्ष्य तक पहुंचने के लिए, रास्ते बदल भी सकते हैं।

## अभ्यास- 2: संगीत/व्यवस्था ही सुख है

ऐसी तीन घटनायें लिखें, जिनमें आप सुखी हुए हों। क्या सुख वाली घटना किसी भी स्तर पर संगीत/व्यवस्था से जुड़ी हुई है? इस अध्ययन से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? स्पष्ट करें। इस अभ्यास को समूह में भी कीजिये और अपने परीक्षणों को एक दूसरे के साथ साझा कीजिये।

क्रम संख्या	घटना	विश्लेषण	निरंतरता संभव है या नहीं	टिप्पणी
1.	पौधा लगाना	मैं प्रकृति का संवर्धन कर रहा था।	हाँ, निरंतर संभव है।	यह संगीत / व्यवस्था से जुड़ी है, तो स्वयं में सुखी महसूस करता हूँ।
2.	कोई क्रिकेट मैच जीतना	मैं अपने में आवेशित महसूस कर रहा था।	निरंतरता संभव नहीं है।	आवेश अपने आप में एक तरह की अव्यवस्था है, अस्थायी है, यह सुख नहीं है।
3.				
4.				
5.				

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** जब मैं संगीत/व्यवस्था की स्थिति में होता हूँ, तो स्वयं में सुखी महसूस करता हूँ। सुख-दुःख एक निश्चित वास्तविकता है, मैं स्वयं में इसे पहचान सकता हूँ।

## अध्याय- 4: सुख और समृद्धि को समझना- इनकी निरन्तरता एवं पूर्ति के लिए कार्यक्रम

### व्याख्यान- 2

#### अभ्यास- 1: समृद्धि के लिए आवश्यकता की पहचान

- आवश्यकता से अधिक सुविधा का उपलब्ध होना या उत्पादन होने का भाव ही समृद्धि है।
- समृद्धि के लिये निम्न दोनों आवश्यक हैं-
  1. भौतिक वस्तुओं की आवश्यकता की पहचान, उनकी सही मात्रा के साथ; और
  2. आवश्यकता से अधिक सुविधा की उपलब्धता/उत्पादन को सुनिश्चित करना।

समृद्धि के बारे में **परिवार के सदस्यों** से चर्चा करें। इस संदर्भ में निम्नलिखित घटना का भी वर्णन करें-

एक बार छात्रों के साथ कप में चाय पीते हुये एक मजाकिया सवाल उठाया, आइये देखते हैं कि कितनी चाय में यह कप भर जायेगा, यदि इस कप में तली (पेंदी) न हो (if it does not have a bottom)? वे चकित हुये और मुस्कुराते हुये उत्तर दिये, श्रीमान (Sir) जी, क्या आप मजाक कर रहे हैं? यह तो स्पष्ट ही है कि यदि कप में तली (पेंदी) नहीं है, तो इसके भरने का प्रश्न ही नहीं उठता। चाय की कितनी भी मात्रा इसे भरने के लिये पर्याप्त नहीं है। परंतु आप इस प्रकार का तुच्छ प्रश्न क्यों पूछ रहे हैं? तो फिर चर्चा शुरू हो गई कि आप यह देख सकते हैं कि यदि कप में तली (बेस) नहीं होगी तो इसके भरने का प्रश्न ही नहीं उठता। बहुत अच्छा, आपने इसे बिल्कुल आसानी से स्वीकार कर लिया है। अब आप अपनी भौतिक सुविधा की चाहना को इस कप के रूप में लेकर और भौतिक सुविधा या धन को चाय के रूप में लेकर देखिये। क्या इस कप में कोई तली (बेस) है? अर्थात् क्या आप जानते हैं कि आपको कितनी भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता है? जब आपको यह पता ही न हो कि आपको कितनी भौतिक सुविधा की आवश्यकता है, तो क्या आप कभी भी इसे पूरा कर सकते हैं, अर्थात् क्या आप कभी समृद्ध महसूस कर सकते हैं, भले ही आपने कितना भी धन क्यों न कमा लिया हो?

इसके पश्चात् तालिका में दिए गए प्रश्नों पर परिवार के सदस्यों से चर्चा करें एवं उनके जाँच से प्राप्त उत्तर को इस तालिका में लिखें।

क्रम संख्या	परिवार के सदस्यों के साथ जाँच के लिए प्रश्न	जाँच का निष्कर्ष
1.	परिवार के लिए क्या सहज-स्वीकार्य है- समृद्धि या सिर्फ सुविधा संग्रह?	
2.	समृद्धि के लिए सुविधा की आवश्यकता को पहचानना आवश्यक है या नहीं?	
3.	हमारे परिवार को सुविधा की कितनी आवश्यकता है, इसको पहचानने के लिए हमारा परिवार प्रयास कर रहा है या नहीं?	
4.	कहीं हमारा परिवार भी टूटी हुई पेंदी वाला गिलास भरने के काम में लग कर अस्त-व्यस्त तो नहीं हो रहा है?	

5.	हम अपने परिवार को निम्न तीनों में कहाँ देखना चाहते हैं- 1. सुविधा विहीन दुखी दरिद्र 2. सुविधा संपन्न दुखी दरिद्र 3. सुविधा संपन्न सुखी समृद्ध	
6.	हमारा परिवार "सुविधा संपन्न सुखी समृद्ध" हो सके, इसके लिए हम लोग सुविधा जुटाने के अलावा क्या कोई और भी प्रयास कर रहे हैं?	
7.	परिवार में समृद्धि के भाव को सुनिश्चित करने के संदर्भ में निम्न दोनों आवश्यक है- 1. सुविधा के उत्पादन का हुनर सीखना 2. स्वयं में ऐसी सही-समझ सुनिश्चित हो सके कि अपनी सुविधा की आवश्यकता को सही-सही पहचान सकें  हमारी शिक्षा हमें दोनों को पूरा करने के योग्य बना सके, क्या ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है?	

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** समृद्धि को स्वयं में और परिवार में पहचाना जा सकता है और इसको सुनिश्चित करने का कार्यक्रम भी बनाया जा सकता है। आवश्यकता से अधिक सुविधा का उपलब्ध होना या उत्पादन का भाव ही समृद्धि है।


समृद्धि के भाव के लिए आवश्यक है -

- i. अपनी सुविधा की आवश्यकता की सही पहचान।
- ii. सही कौशल द्वारा आवश्यकता से अधिक सुविधा की उपलब्धता।



## अभ्यास- 2: समृद्धि के लिए सुविधा की आवश्यकता को पहचानना प्रमुख है

इस पृष्ठ पर टूटे हुए पेंदी के गिलास को जग से पानी भरने का प्रयास करता हुए दृश्य को चित्रित करिये। इस चित्र के माध्यम से समृद्धि के संदर्भ में आपको क्या समझ में आया? लिखिए। जिसे आप अपने जीवन में अपनाना चाहेंगे, इसको भी लिखें।



इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष: समृद्धि के लिए परिवार में सुविधा की आवश्यकता को पहचानना प्रमुख है।**

**नोट:** समृद्धि के भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 61 पर 'प्रेमचंद के फटे जूते' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

### अभ्यास- 3: (गृह कार्य) समृद्धि के लिए सुविधा की आवश्यकता को पहचानना

समृद्धि को समझने के लिए निम्न अभ्यास को करते हैं-

इस अभ्यास में आपके पास जो भी वस्तुएं हैं, उनकी सूची बना लें और वे वस्तुएं कितनी संख्या में आपके पास उपलब्ध हैं, लिख लीजिए। उन वस्तुओं की कुल आवश्यकता कितनी है? लिख लीजिए। उसके पश्चात् ये देखिए कि ये वस्तुएं आपकी आवश्यकता से अधिक हैं या कम?

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	आपके पास कितना है?	आपको कितने की आवश्यकता है?	समृद्धि की स्थिति क्या है? (अर्थात् क्या ये वस्तु आपकी आवश्यकता से अधिक है?)	टिप्पणी
1.	पेन-पेंसिल				
2.	जूते				
3.	कपड़े				
4.					
5.					

आप किन-किन वस्तुओं में समृद्ध हैं?

.....  
.....  
.....

अपनी समृद्धि को सुनिश्चित करने के लिए किन-किन वस्तुओं की उपलब्धता को और बढ़ाना है?

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मैं अपनी आवश्यकता को पहचान सकता हूँ। मेरे पास पहले से कितना है, उसको भी पहचान सकता हूँ, और अलग-अलग वस्तुओं के सन्दर्भ में मेरी स्थिति क्या है, उसको स्वयं में देख सकता हूँ।

**नोट:** समृद्धि के भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 35 पर 'उपभोक्तावाद की संस्कृति' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

## अध्याय- 4: सुख और समृद्धि को समझना - इनकी निरन्तरता एवं पूर्ति के लिए कार्यक्रम

### व्याख्यान- 3

#### अभ्यास- 1: सुख स्वयं में संगीत है, आवेश नहीं

सुख स्वयं में संगीत है, आवेश नहीं, इसको समझने के लिए नीचे दी हुई तालिका को पूर्ण करें।

क्रम संख्या	सुख जैसा लगा हो वे घटनाएं	आवेश है या संगीत	इसकी निरंतरता चाहते हैं या नहीं	इसकी निरंतरता हो सकती है या नहीं
1.	नया कपड़ा पहनने पर जैसा महसूस होता है।			
2.	सभा में हमारे लिए तालियाँ बजती है तो जैसा लगता है।			
3.	कोई बात आप सही समझ लेते हैं तो जैसा लगता है।			
4.	किसी दोस्त से बढ़िया उपहार पाकर जैसा महसूस होता है।			
5.	किसी दोस्त का पढ़ाई में सहयोग करके जैसा लगता है।			

सुख आवेश है या संगीत, इस सन्दर्भ में अपना निष्कर्ष लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** दूसरों से मिलने वाले अनुकूल भाव से सुख की निरंतरता नहीं हो सकती। आवेश, सुख से भिन्न है, जो सदैव अल्पकालिक होता है।

**नोट:** सुख को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-1' के पृष्ठ संख्या 27 पर 'रीढ़ की हड्डी' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

## अभ्यास- 2: जीने के चारों स्तरों में परस्पर-पूरकता

नीचे दी हुई तालिका में जीने के चार स्तर वर्णित हैं। आप अपने जीने को देख कर जाँचिये कि क्या आपका जीना भी इन स्तरों पर हो रहा है?

जीने का स्तर	क्या आपका जीना इस स्तर पर है ('हाँ' / 'नहीं')
व्यक्ति के रूप में	
परिवार के एक सदस्य के रूप में	
समाज के एक सदस्य के रूप में	
प्रकृति की इकाई के रूप में	

क्या उपरोक्त चारों स्तरों के अतिरिक्त भी कोई और स्तर है, जिस पर आपका जीना हो रहा है?

.....

.....

.....

ऐसे उदाहरण ढूँढिये, जिनमें यह देख पाये हों कि आप व्यक्ति के रूप में, परिवार के एक सदस्य के रूप में, समाज के एक सदस्य के रूप में, और प्रकृति की इकाई के रूप में जी रहे हैं। इन चार स्तरों पर आप क्या ले रहे हैं और क्या दे रहे हैं? दिये गये उदाहरणों में यह भी स्पष्ट कीजिए।

निम्न तीनों स्तरों से आपके जीने में क्या सहयोग मिल रहा है?

परिवार	समाज	प्रकृति

आप इन स्तरों के लिए क्या सहयोग कर रहे हैं?

परिवार	समाज	प्रकृति

क्या आपको अब स्पष्ट है कि आपका जीना इन चार स्तरों पर ही है या अभी-भी आपको ऐसा लगता है कि कोई और स्तर भी संभव है? यदि हाँ, तो उस स्तर के बारे में लिखिए।

.....

.....

.....

इन चार स्तरों में परस्पर-पूरकता संभव है क्या?

.....

.....

.....

**निष्कर्ष: मेरे जीने के चार स्तर हैं, मैं इनके साथ परस्पर-पूरकता पूर्वक जीना चाहता हूँ।**

**अभ्यास- 3: (गृह कार्य) सुविधा और सुख की निरंतरता**

क्या सुख की निरंतरता को सुविधा से मिलने वाली अनुकूल संवेदना के भोग से सुनिश्चित किया जाना संभव है? आइये इस मान्यता का अध्ययन करते हैं और देखते हैं कि क्या हो रहा है?

भौतिक वस्तु → 'शरीर' के साथ संपर्क → संवेदना ('शरीर' के द्वारा) → 'स्वयं' के द्वारा आस्वादन

- यदि स्वाद अनुकूल है → सुख (सामयिक)
- यदि स्वाद अनुकूल नहीं है → दुख (सामयिक)

जब आप अपनी मनपसंद मिठाई खाते हैं तो सुखी होते हैं, या ऐसा कहें कि सुख जैसा प्रतीत होता है। उस समय वास्तव में जो हो रहा है वो यह है कि भौतिक वस्तु यानी मिठाई आप की जिह्वा के संपर्क में आ रही है जिससे आप उस मिठाई का स्वाद ले पा रहे हैं। स्वाद एक संवेदना है, और यदि यह संवेदना अनुकूल है तो आप सुखी महसूस करते हैं और यदि यह संवेदना अनुकूल नहीं है, तो दुखी। आप इसे अपनी किसी भी संवेदना, शब्द, स्पर्श, रूप, रस, या गंध के लिये स्वयं जाँच सकते हैं। लेकिन अब देखना यह है कि क्या इससे सुख की निरंतरता सुनिश्चित हो सकती है?

निष्कर्ष यह है कि आप संवेदना से जो थोड़ा-बहुत सुख पाते भी हैं, वह सुख क्षणिक होता है अर्थात् बहुत कम समय के लिये होता है, और यह निम्नलिखित स्थितियों से होकर गुजरता है।

**रुचिकर-आवश्यक → रुचिकर-अनावश्यक → अरुचिकर-अनावश्यक → असहनीय**  
**(Tasty-Necessary → Tasty-Unnecessary → Tasteless-Unnecessary → Intolerable)**

[सावधानी: यहाँ पर यह नहीं कह रहे हैं कि सुविधा आवश्यक नहीं है। सुविधा, 'शरीर' के लिये आवश्यक है, परंतु यह सुख की निरंतरता को सुनिश्चित नहीं कर सकती है। इसी प्रकार से 'शरीर' के लिये संवेदना की भी निश्चित भूमिका है, पर यह निरंतर सुख को सुनिश्चित नहीं कर सकती है।

**उपरोक्त विवरण को ध्यान में रख कर नीचे दिए हुए अभ्यास को करें –**

अपनी मनपसंद स्वादिष्ट पाँच वस्तुओं की सूची बनाए।

1. .... 2. ....
- 3..... 4. ....
5. ....

अपना मनपसंद फल लें और नीचे लिखे हुए अभ्यास में जैसा कहा गया है, वैसा करें और आने वाले निष्कर्षों को यथा स्थान लिखें।

क्रम से एक-एक फल को खाना शुरू करें और यह देखें कि आप निम्नलिखित चार स्थितियों में से कौन-सी स्थिति में पहुंचे हैं?

**(रुचिकर-आवश्यक → रुचिकर-अनावश्यक → अरुचिकर-अनावश्यक → असहनीय)**

क्रम संख्या	प्रयोग	निष्कर्ष (1. रुचिकर-आवश्यक, 2. रुचिकर-अनावश्यक, 3. अरुचिकर-अनावश्यक, 4. असहनीय)
1.	पहला फल खाकर कैसा महसूस हुआ?	
2.	दूसरा फल खाकर कैसा महसूस हुआ?	
3.	तीसरा	

4.	चौथा	

इस अभ्यास से आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** भौतिक सुविधा से मिलने वाला सुख क्षणिक या कुछ समय के लिए ही होता है।

संवेदना से मिलने वाला सुख निम्नलिखित स्थितियों से गुजरता है।

रुचिकर-आवश्यक --- रुचिकर-अनावश्यक --- अरुचिकर- अनावश्यक ----- असहनीय



## इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचे एवं उस पर अपनी टिप्पणी लिखें। अपने अन्य निष्कर्षों को भी नीचे दिए गए स्थान पर लिखें एवं उस पर भी अपनी टिप्पणी लिखें।

क्रम संख्या	मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष	टिप्पणी (छात्र, शिक्षक अभिभावक की)
1.	मानव की मूल चाहना निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीना है। इसके लिए हम कुछ बनना चाहते हैं, बन कर कुछ करना चाहते हैं, करके कुछ पाना चाहते हैं। जिसमें होना लक्ष्य है, जो सभी के लिए एक जैसा है, कभी बदलता नहीं है। जबकि बनना, करना, पाना, ये सब रास्ते मात्र हैं। लक्ष्य तक पहुँचने के लिए, रास्ते बदल भी सकते हैं।	
2.	जब मैं संगीत/व्यवस्था की स्थिति में होता हूँ, तो स्वयं में सुखी महसूस करता हूँ। सुख-दुःख एक निश्चित वास्तविकता है, मैं स्वयं में इसे पहचान सकता हूँ।	
3.	समृद्धि को स्वयं में और परिवार में पहचाना जा सकता है और इसको सुनिश्चित करने का कार्यक्रम भी बनाया जा सकता है। आवश्यकता से अधिक सुविधा का उपलब्ध होना या उत्पादन का भाव ही समृद्धि है। समृद्धि के भाव के लिए आवश्यक है – <ul style="list-style-type: none"> <li>• अपनी सुविधा की आवश्यकता की सही पहचान।</li> <li>• सही कौशल द्वारा आवश्यकता से अधिक सुविधा की उपलब्धता।</li> </ul>	
4.	समृद्धि के लिए परिवार में सुविधा की आवश्यकता को पहचानना प्रमुख है।	
5.	मैं अपनी आवश्यकता को पहचान सकता हूँ। मेरे पास पहले से कितना है, उसको भी पहचान सकता हूँ, और अलग-अलग वस्तुओं के सन्दर्भ में मेरी स्थिति क्या है, उसको स्वयं में देख सकता हूँ।	
6.	दूसरों से मिलने वाले अनुकूल भाव से सुख की निरंतरता नहीं हो सकती। आवेश, सुख से भिन्न है, जो सदैव अल्पकालिक होता है।	
7.	भौतिक सुविधा से मिलने वाला सुख क्षणिक या कुछ समय के लिए ही होता है। संवेदना से मिलने वाला सुख निम्नलिखित स्थितियों से गुजरता है - रुचिकर-आवश्यक --- रुचिकर-अनावश्यक --- अरुचिकर- अनावश्यक ---- असहनीय	
8.	मेरे जीने के चार स्तर हैं, मैं इनके साथ परस्पर-पूरकता पूर्वक जीना चाहता हूँ।	
9.		

10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

## अध्याय- 5: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में समझना

### व्याख्यान- 1

#### अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' की आवश्यकताएं

निम्नलिखित की जाँच कीजिये कि क्या यह आपकी आवश्यकताओं से संबंधित है? निश्चित तौर पर आपकी सभी आवश्यकताएं इनमें सम्मिलित नहीं हैं, अतः आप अपनी अन्य आवश्यकताओं को इसमें जोड़िये।

भोजन, कपड़ा, सम्मान, मोबाइल, पेन, स्नेह, ममता, जूते, परिवार में अच्छे संबंध, विश्वास, पैसा, सही समझ, पहचान, कार, -----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,

अब इन आवश्यकताओं को निम्नलिखित प्रकार से दो समूह में अलग-अलग करके लिखिए-

समूह 1	समूह 2
भोजन, कपड़ा, मोबाइल, -----, -----,	सम्मान, स्नेह, ममता, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,
-----, -----, -----, -----,	-----, -----, -----, -----,

दोनों समूह की आवश्यकताओं की विशेषताओं के बारे में लिखिए।

.....  
 .....  
 .....  
 इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
 .....  
 .....  
 निष्कर्ष: मानव 'मैं' और 'शरीर' का सह-अस्तित्व है, दोनों की आवश्यकताएं अलग-अलग हैं।

(i) 'मैं' की आवश्यकता सुख, सम्मान.... इत्यादि है।

(ii) 'शरीर' की आवश्यकता भोजन, कपड़ा इत्यादि, अर्थात् भौतिक सुविधा है।

**अभ्यास- 2: सामयिक एवं निरंतर आवश्यकताएं**

निम्नलिखित सूची में कुछ आवश्यकताएं ऐसी हैं जो आपको समय-समय पर चाहिए, अर्थात् सामयिक हैं, जैसे भोजन; और कुछ ऐसी हैं जो आपको निरंतरता में चाहिए, जैसे सम्मान। इस आधार पर सूची को दो समूह में लिखिए।

भोजन, कपड़ा, सम्मान का भाव, मोबाइल, नये कपड़े, पेन, स्नेह का भाव, ममता का भाव, जूते, परिवार में अच्छे संबंध, विश्वास का भाव, पैसा, सही समझ, स्कूल में पहचान बनना, कार, घर इत्यादि....।

सामयिक आवश्यकताएं	निरंतर आवश्यकताएं
भोजन, कपड़ा, -----,	सम्मान का भाव, स्नेह का भाव, -----,

इन आवश्यकताओं को स्वयं में जाँचे और निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें।

1. शरीर की आवश्यकताएं निरंतर है सही / गलत

2. स्वयं (मैं) की आवश्यकताएं निरंतर है सही / गलत

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

निष्कर्ष: मानव में 'शरीर' की सभी आवश्यकताएं सामयिक हैं जबकि 'स्वयं(मैं)' की सभी आवश्यकताएं निरंतर हैं।

### अभ्यास- 3: मात्रात्मक एवं गुणात्मक आवश्यकताएं

निम्नलिखित सूची में कुछ आवश्यकताएं ऐसी हैं जो मात्रात्मक हैं, अर्थात् जिनकी मात्रा आप तय कर सकते हैं, जैसे भोजन (आप चार रोटी खाएंगे या तीन); और कुछ आवश्यकताएं ऐसी हैं जो मात्रात्मक नहीं हैं बल्कि गुणात्मक हैं जैसे सम्मान (चार किलो सम्मान मिला या तीन किलो ये नहीं सकते)।

भोजन, कपड़ा, सम्मान का भाव, मोबाइल, नये कपड़े, पेन, स्नेह का भाव, ममता का भाव, जुते, परिवार में अच्छे संबंध, विश्वास का भाव, पैसा, सही समझ, स्कूल में पहचान बनना, कार, किताबें, पेन्सिल, चाय के कप, म्यूजिक सिस्टम, कुछ मित्रों के जैसे हो जाना, मित्र मेरी बात माने, मित्रों से अलग दिखना, मित्रों जैसी वस्तुएं मेरे पास होना, पड़ौसी से बड़ा घर, पड़ौसी से बड़ी गाड़ी, स्कूल की छुट्टियां ज्यादा होना, अध्यापकों का मित्रवत व्यवहार होना, पापा- मम्मी की इच्छाएं पूरी करना, हिल स्टेशन घूमने जाना, विश्व भ्रमण करना, गोवा यात्रा पर जाना इत्यादि.....।

मात्रात्मक	गुणात्मक
भोजन, कपड़ा, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----	सम्मान का भाव, स्नेह का भाव, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----, -----

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

निष्कर्ष: 'मैं' और 'शरीर' दोनों की आवश्यकताएं अलग-अलग प्रकार की हैं- 'मैं' की आवश्यकताएं गुणात्मक हैं जबकि 'शरीर' की आवश्यकताएं मात्रात्मक और सीमित हैं।

## अध्याय- 5: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में समझना

### व्याख्यान- 2

#### अभ्यास- 1: स्वयं और शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति

नीचे दी हुई सूची में कुछ आवश्यकताएं ऐसी हैं जो सही-समझ और सही-भाव से पूरी होंगी, जैसे सम्मान, परिवार में संबंध की समझ इत्यादि; और कुछ आवश्यकताएं ऐसी हैं जो भौतिक या रासायनिक वस्तुओं से ही पूरी होंगी, जैसे भोजन, कपड़ा इत्यादि। अब इस आधार पर निम्न आवश्यकताओं को दो समूह में लिखिए-

भोजन, कपड़ा, सम्मान का भाव, मोबाइल, नये कपड़े, पेन, स्नेह का भाव, ममता का भाव, जूते, परिवार में अच्छे संबंध, विश्वास का भाव, पैसा, सही समझ, स्कूल में पहचान बनना, कार, किताबें, पेन्सिल, चाय के कप, मोटर बाइक, स्कूल के नियम मेरे अनुसार होना, सभी का मेरी बात मानना, दूसरे मित्रों जैसी पेन, रॉयल एनफील्ड बाइक, बिना साइलेंसर की बाइक, बहुत सारा धन पाना, सबसे ज्यादा अंक आना, कक्षा में प्रथम आना इत्यादि।

भौतिक रासायनिक वस्तुओं से पूरी होने वाली आवश्यकताएं	सही-समझ, सही भाव से पूरी होने वाली आवश्यकताएं
भोजन, कपड़ा, ....., ....., ....., ....., ....., ....., ....., ....., ....., .....	सम्मान का भाव, स्नेह का भाव, ....., ....., ....., ....., ....., ....., ....., ....., ....., .....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मानव के लिए 'स्वयं' और 'शरीर' की आवश्यकता अलग-अलग हैं। दोनों ही आवश्यकता की पूर्ति अलग-अलग विधियों से होगी।

1. 'शरीर' की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति भौतिक रासायनिक वस्तुओं से होगी।
2. 'स्वयं(मैं)' से जुड़ी सभी आवश्यकताएं भाव रूप में हैं, अतः उनकी पूर्ति सही-समझ और सही-भाव से होगी।

## अभ्यास- 2: सुविधा और सम्मान

आपने पिछले कुछ वर्षों में जो भी वस्त्र, जूते या अन्य वस्तुएं अपने लिए खरीदी हैं, उनकी एक सूची बना लें और निम्न प्रश्नों को इनके संदर्भ में स्वयं से पूछिए और अपने उत्तर को लिखिए।

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	इस वस्तु को आपने 'शरीर' की आवश्यकता की पूर्ति के लिए खरीदा था क्या- जैसे (शरीर की सुरक्षा, शरीर के लिए आरामदायक होना)?	इस वस्तु को आपने 'मैं' की आवश्यकता की पूर्ति के लिए खरीदा था क्या- जैसे लोगों का ध्यान पाने या सम्मान पाने के लिए?	इस वस्तु को खरीदते समय कितना धन खर्च करने की आवश्यकता पड़ी	यदि इस वस्तु को मात्र शरीर की आवश्यकता पूर्ति जैसे सुरक्षा को ध्यान में रखकर खरीदा होता तो कितने धन में मिल सकता था	लोगों का ध्यान पाने के लिए, सम्मान की पूर्ति के भ्रम में कितना अतिरिक्त धन खर्च करना पड़ा

कुल कितने प्रतिशत धन सम्मान की पूर्ति के भ्रम में खर्च किया? .....

क्या इससे सम्मान की पूर्ति हो पायी? .....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
 .....  
 .....

**निष्कर्ष:** सुविधा से शरीर की ही आवश्यकता पूरी हो सकती है, स्वयं की नहीं। स्वयं की आवश्यकता तो सही-समझ, सही-भाव से ही पूरी हो सकती है।

## अध्याय- 5: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में समझना

### व्याख्यान- 3

#### अभ्यास- 1: स्वयं और शरीर की क्रियाएं

सुबह से रात तक की अपनी क्रियाओं की सूची बनायें। इसमें से कुछ क्रियायें, 'मैं' में चल रही होंगी और कुछ 'शरीर' में चल रही होंगी और कुछ दोनों में सम्मिलित होंगी। क्रियाओं की सूची को इन तीन श्रेणियों में विभक्त करें (जैसे नीचे तालिका में किया गया है)।

क्रियाएं	'मैं' में	'शरीर' में	'मैं' और 'शरीर' दोनों सम्मिलित
दौड़ना			'मैं' ने दौड़ने का निर्णय लिया है, और 'शरीर' दौड़ रहा है
भोजन करना			'मैं' ने भोजन करने का निर्णय लिया है, और 'शरीर' भोजन कर रहा है; 'शरीर' को पोषण मिल रहा है और 'मैं' को स्वाद
सोचना	'मैं' सोच रहा है, 'शरीर' सम्मिलित नहीं है		
उत्तेजित महसूस करना	'मैं' उत्तेजित महसूस कर रहा है	'शरीर' पर भी कुछ प्रभाव पड़ता है	'मैं' और शरीर दोनों सम्मिलित हैं
हृदय गति		'शरीर' में हो रही है	
रक्त संचार		'शरीर' में हो रहा है	



निम्नलिखित से जुड़े हुये अपने परीक्षणों को लिखे-

a) क्या आप यह देख सकते हैं कि 'मैं' की वे क्रियायें जिनमें 'शरीर' सम्मिलित नहीं है, निरंतर हैं?

.....

b) क्या आप यह देख सकते हैं कि 'शरीर' की क्रियाओं में 'शरीर' के कुछ आंतरिक अंग सम्मिलित हैं जैसे हृदय और रक्त वाहिनियाँ आदि? क्या आप यह भी देख सकते हैं कि ये क्रियायें सामयिक हैं और चक्रीय हैं?

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
 .....  
 .....

**निष्कर्ष:** 'मैं' की क्रियाएं जैसे इच्छा, विचार, आशा काल (समय) में निरंतरता में हैं; जबकि 'शरीर' की सभी क्रियाएं जैसे खाना, बोलना, चलना इत्यादि काल (समय) में सामयिक हैं।

### अभ्यास- 2: स्वयं और शरीर से जुड़ी इच्छाएं एवं प्रयास

अपनी इच्छाओं की सूची लीजिए जिसे आपने पिछले अध्यायों में बनाया था। यदि आवश्यक हो तो इसमें संशोधन कर लें। अब इन इच्छाओं को 'मैं' से जुड़ी इच्छा और शरीर से जुड़ी इच्छा के रूप में सूचीबद्ध करें। (यह सूची नमूना मात्र है, कृपया अपनी सूची स्वयं बनाएं)

इच्छा	'मैं' से जुड़ी इच्छा	शरीर से जुड़ी इच्छा
स्वास्थ्य		शरीर
मेरे लिये मित्रों में स्वीकृति का भाव हो	मैं अपने लिये स्वीकृति का भाव चाहता हूँ	
भौतिक रूप से मित्रों के साथ रहना	मैं अपने मित्रों के साथ रहना चाहता हूँ	
पोषण के लिये भोजन		मेरे शरीर को पोषण चाहिये
स्वाद के लिये भोजन	स्वाद, स्वयं को चाहिये	
बहुत सारा धन, शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये		भोजन, वस्त्र, आवास आदि के लिये धन
बहुत सारा धन, समाज में सम्मान के लिये	अच्छी मोटर-साइकिल के लिये धन, जिससे लोग मेरा सम्मान करेंगे	

सहज स्वीकृति की समझ	व्यवस्था में जीने के लिये यह मेरी आवश्यकता है	

यदि कोई इच्छा, दोनों से संबंधित दिखती है ('मैं' और 'शरीर' दोनों से) तो इसके उद्देश्य को देखिये, और इन इच्छाओं को दो या दो से अधिक उप इच्छाओं में विभक्त कीजिये, जब तक कि आपको स्पष्ट रूप से यह न दिख जाये कि इच्छा शरीर से जुड़ी है या 'मैं' से? जैसे "बहुत सारे धन की इच्छा" को दो उप इच्छाओं में विभक्त करें और उसके उद्देश्य को देखें तो पहली उप-इच्छा अच्छा भोजन, कपड़े, आवास इत्यादि के लिये होगी, और दूसरी मित्रों एवं समाज से सम्मान प्राप्त करने के लिये होगी। यदि आप पहली उप-इच्छा को देखें तो वह शरीर से जुड़ी हुई है; और दूसरी, 'मैं' से जुड़ी हुई है। इस अभ्यास के द्वारा-

(a) आपकी कितने प्रतिशत इच्छाएं 'मैं' से और कितने प्रतिशत इच्छाएं 'शरीर' से संबंधित हैं।

'मैं' से जुड़ी इच्छाओं का प्रतिशत= .....

'शरीर' से जुड़ी इच्छाओं (आवश्यकताओं) का प्रतिशत= .....

(b) 'मैं' की आवश्यकता की पूर्ति सही-समझ और सही-भाव से होती है जबकि शरीर की आवश्यकता की पूर्ति सुविधा से होती है।

अतः अब हम यह देखने का प्रयास करते हैं कि -

कितना प्रतिशत समय और प्रयास हम 'मैं' की आवश्यकता पूर्ति अर्थात् 'मैं' में सही-समझ और सही-भाव के लिए लगा रहे हैं = .....

कितना शरीर की आवश्यकता अर्थात् सुविधा के लिए लगा रहे हैं = .....

आइये, अब 'मैं' और 'शरीर' की आवश्यकता के प्रतिशत और उनकी पूर्ति में लगाए जा रहे समय और प्रयास के प्रतिशत की तुलना करते हैं।

'मैं' की आवश्यकताओं का प्रतिशत = .....	'शरीर' की आवश्यकताओं का प्रतिशत= .....
'मैं' की आवश्यकताओं की पूर्ति अर्थात् स्वयं में सही-समझ और सही-भाव सुनिश्चित करने के लिए	'शरीर' की आवश्यकता अर्थात् सुविधा के लिए

लगाए गये समय और प्रयास का प्रतिशत = .....	लगाए गये समय और प्रयास का प्रतिशत = .....
--	--

दोनों के प्रतिशत की तुलना कीजिये और यह देखने का प्रयास कीजिये कि क्या दोनों संतुलन में हैं या नहीं?

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
 .....  
 .....

**निष्कर्ष:** मैं और शरीर से कितनी प्रतिशत इच्छाएं जुड़ी हुई हैं, इसका अध्ययन हो सकता है; तथा हम कितने प्रतिशत समय और प्रयास कहाँ लगा रहे हैं, इसका भी अध्ययन हो सकता है। इनमें संतुलन है या नहीं इसका अध्ययन भी हो सकता है।

## इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचे एवं उस पर अपनी टिप्पणी लिखें। अपने अन्य निष्कर्षों को नीचे दिए गए स्थान पर लिखें।

क्रम संख्या	मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष	टिप्पणी (छात्र, शिक्षक अभिभावक की)
1.	मानव 'मैं' और 'शरीर' का सह-अस्तित्व है, दोनों की आवश्यकताएं अलग-अलग हैं। i. 'मैं' की आवश्यकता सुख, सम्मान.... इत्यादि है। ii. 'शरीर' की आवश्यकता भोजन, कपड़ा इत्यादि, यानी भौतिक सुविधा है।	
2.	मानव में 'शरीर' की सभी आवश्यकताएं सामयिक है, जबकि स्वयं की सभी आवश्यकताएं निरंतर हैं।	
3.	'मैं' और 'शरीर' दोनों की आवश्यकताएं अलग-अलग प्रकार की है- 'मैं' की आवश्यकताएं गुणात्मक है जबकि 'शरीर' की आवश्यकताएं मात्रात्मक और सीमित हैं।	
4.	मानव के लिए स्वयं और शरीर की आवश्यकताएं अलग-अलग हैं। दोनों ही आवश्यकताओं की पूर्ति अलग-अलग विधियों से होगी। 1. 'शरीर' की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति भौतिक रासायनिक वस्तुओं से होगी। 2. 'स्वयं(मैं)' से जुड़ी सभी आवश्यकताएं भाव रूप में है, अतः उनकी पूर्ति सही समझ और सही भाव से होगी।	
5.	सुविधा से शरीर की ही आवश्यकता पूरी हो सकती है, स्वयं की नहीं। स्वयं की आवश्यकता तो सही-समझ सही भाव से ही पूरी हो सकती है।	
6.	'मैं' की क्रियाएं जैसे इच्छा, विचार, आशा काल (समय) में निरंतरता में हैं; जबकि 'शरीर' की सभी क्रियाएं जैसे खाना, बोलना, चलना इत्यादि काल (समय) में सामयिक हैं।	
7.	'मैं' और 'शरीर' से कितनी प्रतिशत इच्छाएं जुड़ी हुई हैं, इसका अध्ययन हो सकता है; और हम कितने प्रतिशत समय और प्रयास कहाँ लगा रहे हैं, इसका भी अध्ययन हो सकता है। इनमें संतुलन है या नहीं इसका अध्ययन भी हो सकता है।	
8.		
9.		

10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

## अध्याय- 6: स्वयं में व्यवस्था – 'स्वयं(मैं)' को समझना

### व्याख्यान- 1

#### अभ्यास- 1: स्वयं में कल्पनाशीलता को देखना

स्वयं में कल्पनाशीलता को देखने के संदर्भ में निम्नलिखित अभ्यास को करें-

1. पन्द्रह मिनट (पाँच-पाँच मिनट के तीन अंतराल में) तक अपनी कल्पनाशीलता पर ध्यान दें।
2. हर पाँच मिनट के बाद आपने जो भी अपनी कल्पनाशीलता में देखा, उसको सूचीबद्ध करें।

.....

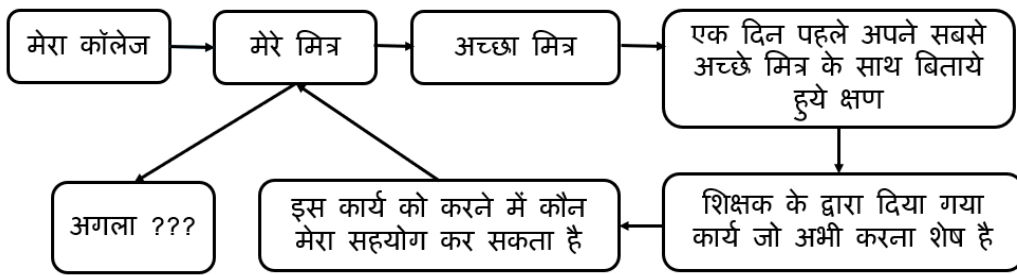
.....

.....

.....

इस सूची के आधार पर या सीधे-सीधे कल्पनाशीलता को देखने के आधार पर, जो भी दिखा उसको नीचे दिए गए चित्र की तरह क्रमबद्ध करें।

नोट: यह चित्र एक उदाहरण मात्र है।



आपने जैसा अपनी कल्पनाशीलता में देखा उसको नीचे दिए गए स्थान में उपरोक्त उदाहरण की तरह लिखने का प्रयास करें।

आगे बढ़ने पर हम इनका विस्तृत अध्ययन करेंगे। यहाँ पर हमने आपको केवल यह ध्यान दिलाने हेतु प्रस्तुत किया है।

अब आप अपनी टिप्पणियों को लिखें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	क्या आप अपनी कल्पनाशीलता को कभी-कभी या हर समय देख पाते हैं?	
2.	यदि आप अपनी कल्पनाशीलता को केवल कभी-कभी ही देख पा रहे हैं, तो आपको इसका क्या कारण लगता है?	
3.	आपकी कल्पनाशीलता में जो भी बातें आती हैं वो आपस में एक दूसरे से तार्किक रूप से चलचित्र की भाँति चलती हैं या एक विषय से दूसरे विषय में अचानक परिवर्तन होता है।	
4.	एक कल्पना और दूसरी कल्पना के बीच कुछ अंतराल (gap) होता है? कल्पनाशीलता की इस स्थिति का क्या कारण है?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष: कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा) को मैं स्वयं में आसानी से देख सकता हूँ। कल्पनाशीलता 'स्वयं' में निरंतर चलती रहती है।**

**नोट:** कल्पनाशीलता कैसे चलती है इसको समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा -9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 119 पर 'चंद्र घना से लौटती बेर' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

### अभ्यास- 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण - 1)

स्वयं में चल रही कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा) को देखना।

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा नीचे चरण – 1 (Step -1) में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण -1 (Step - 1)
स्वयं (मैं) में चल रही कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा) को देखना है। (बिना उसको रोकने, बदलने का प्रयास किये..... बिना मूल्यांकन किये, जैसा चल रहा है, वैसा ही देखना है) हर क्षण कल्पनाशीलता को देखने का अभ्यास करें। कल्पनाशीलता में इच्छा, विचार, आशा को अलग-अलग देखने का अभ्यास करें।

आपने जो भी देखा अब उसे नीचे दी हुई जगह में लिखें।

.....  
.....  
.....

अब अपने सहपाठियों से चर्चा करें कि कब-कब कल्पनाशीलता सीधे क्रम में एक दूसरे से जुड़ती हुई चली और कब उनमें कोई जुड़ाव नहीं दिखा। चर्चा का निष्कर्ष लिखें।

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मुझ में कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं (मैं) पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।

**अभ्यास- 3: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 1 की पुनरावृत्ति)**

कल्पनाशीलता को स्पष्टता से देख पाने के लिए पिछले अभ्यास - 2, चरण – 1 (Step - 1) को पुनः गृह कार्य के रूप में एक बार और करना उपयोगी रहेगा।

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा नीचे चरण – 1 (Step - 1) में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

**चरण - 1 (Step - 1)**

स्वयं (मैं) में चल रही कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा) को देखना है।

(बिना उसको रोकने, बदलने का प्रयास किये..... बिना मूल्यांकन किये, जैसा चल रहा है, वैसा ही देखना है)

हर क्षण कल्पनाशीलता को देखने का अभ्यास करें।

कल्पनाशीलता में इच्छा, विचार, आशा को अलग-अलग देखने का अभ्यास करें।



आपने जो भी देखा अब उसे नीचे दी हुई जगह में लिखें।

.....  
.....  
.....

अब अपने सहपाठियों से चर्चा करें कि कब-कब कल्पनाशीलता सीधे क्रम में एक दूसरे से जुड़ती हुई चली और कब उनमें कोई जुड़ाव नहीं दिखा।

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती हैं। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।

## अध्याय- 6: स्वयं में व्यवस्था – 'स्वयं(मैं)' को समझना

### व्याख्यान- 2

#### अभ्यास- 1: इच्छाओं के स्रोत

अपनी इच्छाओं की सूची बनाए। प्रत्येक इच्छा को प्रेरित करने वाले प्राथमिक स्रोत (संवेदना, मान्यता या सहज-स्वीकृति) की पहचान करें। यदि किसी इच्छा में प्रेरित करने वाले एक से अधिक स्रोत हैं तो इसे दो या दो से अधिक उप-इच्छाओं में विभाजित करें; जैसे अच्छे-कपड़ों की इच्छा आपकी सहज स्वीकृति से प्रेरित हो सकती है ('शरीर' को अत्यधिक गर्मी या ठंड से बचाने के लिये) या सामाजिक मान्यताओं से भी प्रेरित हो सकती है (नवीनतम फैशन के कपड़े के लिए)। ऐसी स्थिति में, इच्छा को दो उप-इच्छाओं में विभाजित करें।

क्रम संख्या	इच्छा	मान्यता से प्रेरित	संवेदना से प्रेरित	सहज स्वीकृति से प्रेरित
1.	अच्छा स्वास्थ्य	दूसरों से प्रशंसा पाने के लिये		
2.	अच्छा स्वास्थ्य		इसलिये कि जो भी मुझे पसंद है खा सकूँ	
3.	अच्छा स्वास्थ्य			इसलिये कि पढ़ते (समझते) समय आलस या नींद न आये
4.	पोषण के लिये भोजन			पोषण
5.	स्वाद के लिये भोजन		स्वाद	
6.	बहुत सारा धन- 'शरीर' की आवश्यकता के लिये		शरीर की साजो-सज्जा पर खर्च करना	
7.	बहुत सारा धन – समाज में सम्मान के लिये	अधिक धन वालों पर लोग ध्यान देते हैं		
8.	अपनी सहज स्वीकृति को समझना			मेरे सुखपूर्वक जीने के लिए

उपरोक्त सूची सिर्फ उदाहरण है।

निम्नलिखित तालिका में अपनी इच्छाओं को लिखें एवं उपरोक्त उदाहरण की तरह अपनी इच्छा के स्रोत को भी पहचानें।

क्रम संख्या	इच्छा	मान्यता से प्रेरित	संवेदना से प्रेरित	सहज स्वीकृति से प्रेरित
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

उपरोक्त तालिका के संदर्भ में निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखें।

1. आपकी इच्छाओं में से कितना प्रतिशत इच्छाएँ आपकी सहज स्वीकृति से प्रेरित हैं? .....%
2. आपकी इच्छाओं में से कितना प्रतिशत (लगभग) संवेदना या मान्यता से प्रेरित हैं? .....%

अब आप यह अंदाजा लगा सकते हैं कि आप कितने प्रतिशत परतंत्र हैं और कितने प्रतिशत स्वतंत्र हैं।

(नोट: उत्तर लिखने से पहले सहज स्वीकृति क्या है, एक बार फिर अपने शिक्षक और सहपाठियों के साथ चर्चा करके स्पष्ट कर लें- ध्यान रखें कि सहज स्वीकृति मूल लक्ष्यों के बारे में होती है और यह समय, स्थान या व्यक्ति के साथ नहीं बदलती है।)

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** कल्पनाशीलता के तीन संभावित स्रोत हैं – मान्यता, संवेदना, सहज स्वीकृति। स्वयं में कल्पनाशीलता को देखते हुए मैं इसके तीनों स्रोतों को भी देख सकता हूँ।

### अभ्यास- 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 2)

इस क्षण इच्छा (भाव), विचार में जो चल रहा है, उसका मूल्यांकन करना है।

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा चरण- 2 (Step- 2) में कहा जा रहा है, वैसा करने का प्रयास करें।

#### चरण- 2 (Step- 2)

इस क्षण जो इच्छा (भाव), विचार चल रहा है, उसका मूल्यांकन करना है

- यह मेरे लिए सहज है या असहज
- यह मेरे लिए स्वाभाविक है या अस्वाभाविक, मानवीय स्वभाव के अनुकूल है या प्रतिकूल
- मैं इस भाव की निरंतरता को बनाये रखना चाहता हूँ या नहीं

(उदाहरण के रूप में पहले स्नेह के भाव के सन्दर्भ में जाँचें; फिर द्वेष के भाव के सन्दर्भ में जाँचें)

**नोट:** इस Step की शुरुआत में पहले चरण – 1 (Step -1) करेंगे। तत्पश्चात चरण – 2 (Step - 2) करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा उसे अब नीचे दी हुई जगह में लिखें।

.....

.....

.....

इसके उपरांत उपरोक्त विषय पर समूह में चर्चा करें और चर्चा का निष्कर्ष नीचे लिखें।

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ तो सहज और असहज इच्छा का मूल्यांकन कर पाता हूँ।

**अभ्यास- 3: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 2 की पुनरावृत्ति)**

कल्पनाशीलता को स्पष्टता से देख पाने के लिए पिछले अभ्यास- 2, चरण- 2 (Step- 2) को पुनः गृह कार्य के रूप में एक बार और करना उपयोगी रहेगा।

इस क्षण इच्छा (भाव), विचार में जो चल रहा है, उसका मूल्यांकन करना है।

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा चरण- 2 (Step- 2) में कहा जा रहा है, वैसा करने का प्रयास करें।

### **चरण- 2 (Step- 2)**

इस क्षण जो इच्छा (भाव), विचार चल रहा है, उसका मूल्यांकन करना है

- यह मेरे लिए सहज है या असहज
- यह मेरे लिए स्वाभाविक है या अस्वाभाविक, मानवीय स्वभाव के अनुकूल है या प्रतिकूल
- मैं इस भाव की निरंतरता को बनाये रखना चाहता हूँ या नहीं

(उदाहरण के रूप में पहले स्नेह के भाव के सन्दर्भ में जाँचें; फिर द्वेष के भाव के सन्दर्भ में जाँचें)

**नोट:** इस Step की शुरुआत में पहले चरण- 1 (Step- 1) करेंगे। तत्पश्चात चरण- 2 (Step- 2) करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा उसे अब नीचे दी हुई जगह में लिखें।

.....

.....

.....

इसके उपरांत उपरोक्त विषय पर समूह में चर्चा करें और चर्चा का निष्कर्ष नीचे लिखें।

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ तो सहज और असहज इच्छा का मूल्यांकन कर पाता हूँ।

## अध्याय- 6: स्वयं में व्यवस्था- 'स्वयं(मैं)' को समझना

### व्याख्यान- 3

#### अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 3)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा चरण - 3 (Step – 3) में कहा जा रहा है वैसा करने का प्रयास करें।

#### चरण- 3 (Step- 3)

इस क्षण आप में जो भाव चल रहा है, उस भाव के साथ क्या आप अपने में-

- आराम में हैं या परेशान हैं?
- संगीत में हैं या अंतर्विरोध में हैं?
- सुखी हैं या दुखी हैं?

सहज व स्वभाव के अनुकूल भाव के आधार पर ही मैं संगीत में रहता हूँ; सुखी रहता हूँ।

**नोट: इस Step की शुरुआत में पहले चर – 1 (Step- 1) फिर चरण- 2 (Step- 2) करेंगे। तत्पश्चात चरण- 3 (Step- 3) को करना आसान रहेगा।**

इसके पश्चात् अगले पाँच मिनट में आपने जो भी देखा उसे नीचे दिए गए स्थान में लिखें।

.....  
.....  
.....

अपने सहपाठियों के साथ इस पर चर्चा करें और चर्चा के निष्कर्ष को नीचे लिखें।

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष: मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ और अपनी कल्पनाशीलता का मूल्यांकन करता हूँ तो यह देख पाता हूँ कि सहज, स्वाभाविक इच्छा से मैं सुखी होता हूँ।**

## अभ्यास- 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 4)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा चरण- 4 (Step- 4) में कहा जा रहा है वैसा करने का प्रयास करें।

### चरण- 4 ( Step- 4)

इस क्षण, आप में जो भाव चल रहा है, इसका निर्णय कौन लेता है-

- आप स्वयं निर्णय लेते हैं?  
या
- बाहर से तय होता है - दूसरा मानव या वातावरण से?

निर्णय मैं ही लेता हूँ... मुझमें जो भाव, विचार चल रहा है; उसका निर्णय मैं ही लेता हूँ।

अपने भाव, विचार के आधार पर मैं सुखी - दुखी होता हूँ; इस अर्थ में अपने सुख, दुःख के लिए मैं स्वयं जिम्मेदार हूँ- 100% जिम्मेदार हूँ।

इस स्पष्टता से मैं शिकायत मुक्त हो पाता हूँ, अपने पर काम करने का निर्णय ले पाता हूँ।

**नोट: इस चरण- 4 (Step- 4) की शुरुआत में पहले चरण- 1 (Step- 1), चरण- 2 (Step- 2) और चरण- 3 (Step- 3) करेंगे। तत्पश्चात चरण- 4 (Step- 4) करना आसान रहेगा।**

आपने जो भी देखा अब उसे नीचे दी हुई जगह में लिखें।

.....  
.....  
.....

इसके उपरांत इसे समूह में आपस में चर्चा करें और चर्चा के निष्कर्ष को नीचे तालिका में लिखें।

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष: मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ और अपनी कल्पनाशीलता का मूल्यांकन करता हूँ तो यह देख पाता हूँ कि मेरे में जो भाव चल रहा है उसका निर्णय मैं स्वयं लेता हूँ और अपने सुख दुःख का स्वयं जिम्मेदार हूँ।**



### अभ्यास- 3: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 3 एवं 4 की पुनरावृत्ति)

कल्पनाशीलता को स्पष्टता से देख पाने के लिए पिछले अभ्यास- 2, चरण- 3 और 4 (Step- 3 and 4) को पुनः गृह कार्य के रूप में एक बार और करना उपयोगी रहेगा।

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा चरण- 3 (Step- 3) में कहा जा रहा है वैसा करने का प्रयास करें।

#### चरण- 3 (Step- 3)

इस क्षण आप में जो भाव चल रहा है, उस भाव के साथ क्या आप अपने में-

- आराम में हैं या परेशान हैं?
- संगीत में हैं या अंतर्विरोध में हैं?
- सुखी हैं या दुखी हैं?

सहज व स्वभाव के अनुकूल भाव के आधार पर ही मैं संगीत में रहता हूँ; सुखी रहता हूँ।

**नोट:** इस Step की शुरुआत में पहले चरण- 1 (Step- 1) फिर चरण- 2 (Step- 2) करेंगे तत्पश्चात चरण- 3 (Step- 3) को करना आसान रहेगा।

इसके पश्चात् अगले पाँच मिनट में आपने जो भी देखा उसे नीचे दिए गए स्थान में लिखें

.....  
.....

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा चरण - 4 (Step - 4) में कहा जा रहा है वैसा करने का प्रयास करें।

#### चरण- 4 ( Step- 4)

इस क्षण, आप में जो भाव चल रहा है, इसका निर्णय कौन लेता है-

- आप स्वयं निर्णय लेते हैं?  
या
- बाहर से तय होता है - दूसरा मानव या वातावरण से?

निर्णय मैं ही लेता हूँ... मुझमें जो भाव, विचार चल रहा है; उसका निर्णय मैं ही लेता हूँ।

अपने भाव, विचार के आधार पर मैं सुखी - दुखी होता हूँ; इस अर्थ में अपने सुख, दुःख के लिए मैं स्वयं जिम्मेदार हूँ- 100% जिम्मेदार हूँ।

इस स्पष्टता से मैं शिकायत मुक्त हो पाता हूँ, अपने पर काम करने का निर्णय ले पाता हूँ।

**नोट:** इस चरण- 4 (Step- 4) की शुरुआत में पहले चरण- 1 (Step- 1), चरण- 2 (Step- 2) और चरण- 3 (Step- 3) करेंगे तत्पश्चात चरण- 4 (Step- 4) करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा उसे अब नीचे लिखें।

.....  
.....  
.....

इसके उपरांत इसे समूह में आपस में चर्चा करें और चर्चा के निष्कर्ष को नीचे लिखें।

.....  
.....  
.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ और अपनी कल्पनाशीलता का मूल्यांकन करता हूँ तो यह देख पाता हूँ कि मेरे में जो भाव चल रहा है उसका निर्णय मैं स्वयं लेता हूँ और अपने सुख दुःख का स्वयं जिम्मेदार हूँ।

## इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचे एवं उस पर अपनी टिप्पणी लिखें। अपने अन्य निष्कर्षों को नीचे दिए गए स्थान पर लिखें।

क्रम संख्या	मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष	टिप्पणी (छात्र, शिक्षक अभिभावक की)
1.	कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा- इन सभी क्रियाओं को संयुक्त रूप) को मैं स्वयं में आसानी से देख सकता हूँ। कल्पनाशीलता मुझमें निरंतर चलती रहती है।	
2.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती हैं। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।	
3.	कल्पनाशीलता के तीन संभावित स्रोत हैं- मान्यता, संवेदना, सहज स्वीकृति; मैं स्वयं में कल्पनाशीलता को देखते हुए तीनों के स्रोत को भी देख सकता हूँ।	
4.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ तो सहज और असहज इच्छा का मूल्यांकन कर पाता हूँ।	
5.	मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ और अपनी कल्पनाशीलता का मूल्यांकन करता हूँ तो यह देख पाता हूँ कि सहज, स्वाभाविक इच्छा से मैं सुखी होता हूँ।	
6.	मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ और अपनी कल्पनाशीलता का मूल्यांकन करता हूँ तो यह देख पाता हूँ कि मेरे में जो भाव चल रहा है उसका निर्णय मैं स्वयं लेता हूँ और अपने सुख दुःख का स्वयं जिम्मेदार हूँ।	
7.		
8.		
9.		
10.		

## अध्याय- 7: 'शरीर' के साथ 'स्वयं(मैं)' की व्यवस्था - स्वास्थ्य और संयम को समझना

अभी तक हमने देखा कि मानव, मैं और शरीर का सहअस्तित्व है, मैं एक चैतन्य इकाई हूँ और शरीर एक जड़ इकाई है। कक्षा 10 में हम देखेंगे कि शरीर किस प्रकार मैं का साधन है और मैं ही देखने वाला अर्थात् दृष्टा, निर्णय लेने वाला अर्थात् कर्ता और सुख-दुःख भोगने वाला अर्थात् भोक्ता हूँ। मैं शरीर को एक यंत्र की तरह संचालित करता हूँ; शरीर के स्वास्थ्य का ध्यान रखना मैं की जिम्मेदारी है जो संयम के भाव के साथ सुनिश्चित होती है।

## अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था: मानव-मानव संबंधों में मूल्य

### व्याख्यान- 1

#### अभ्यास- 1: सहज-स्वीकार्य भावों की पहचान

निम्नलिखित भावों में से कौन-कौन से भाव आपको सहज-स्वीकार्य हैं, उन्हें चिह्नित (✓) करें।

क्रम संख्या	भाव	चिह्नित (✓) करें
1.	विश्वास	
2.	अविश्वास	
3.	सम्मान	
4.	अपमान	
5.	स्नेह	
6.	ईर्ष्या	
7.	ममता	
8.	शोषण	
9.	वात्सल्य	
10.	भ्रमित करने का भाव	
11.	श्रद्धा	
12.	गौरव	
13.	कृतज्ञता	
14.	कृतघ्नता	
15.	प्रेम	
16.	घृणा	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: संबंध में भाव निश्चित होते हैं। अतः इन्हें समझ सकते हैं।

## अभ्यास- 2: भाव से होने वाला सुख-दुःख

निम्नलिखित में से जिन भाव-विचारों को स्वयं में चलाते हुए आप सुखी महसूस करते हैं, आराम महसूस करते हैं, सहज महसूस करते हैं; उन्हें चिह्नित (✓) करें।

क्रम संख्या	भाव	चिह्नित (✓) करें
1.	किसी से बदला लेने का	
2.	किसी का सहयोग करने का	
3.	अपमान का	
4.	स्नेह का	
5.	दूसरे को नीचा दिखाने का	
6.	मज़ाक बनाने का	
7.	अपनी जिम्मेदारी को स्वयं समझते हुए पूरा करने का	
8.	काम टालने का	
9.	मिल बाँट कर खाने का	
10.	चुगलखोरी करने का	
11.	बहाना बनाने का	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** जब हम 'मैं' में इन सहज-स्वीकार्य भावों को सुनिश्चित कर पाते हैं तो स्वयं में सुखी महसूस करते हैं अन्यथा भाव विचार चलाकर स्वयं में दुखी महसूस करते हैं, मेरा सुख-दुःख मेरे भाव विचार पर निर्भर करता है। अतः स्वयं में सुख सुनिश्चित करने के लिए संबंध में सहज-स्वीकार्य भावों को समझना और सुनिश्चित करना मेरी स्वयं की जिम्मेदारी है।

यदि इन सहज-स्वीकार्य भावों को दूसरे से साझा कर पाते हैं और इन भावों का सही-सही मूल्यांकन कर पाते हैं तब उभय सुख सुनिश्चित होता है।

### अभ्यास- 3: संबंध में निर्वाह को सुनिश्चित करने का कार्यक्रम

संबंध के निर्वाह को सुनिश्चित करने का एक निश्चित कार्यक्रम है और उसका एक निश्चित क्रम भी है। संबंध के निर्वाह को सुनिश्चित करने के विभिन्न चरण दिए गए हैं, आपसे अपेक्षा है कि इनको सही क्रम में व्यवस्थित करें।

क्रम संख्या	भाव	सही क्रम
1.	संबंध को स्वीकार करना	
2.	संबंध में भावों को पहचानना	
3.	संबंध में भावों को समझना	
4.	'स्वयं(मैं)' में भावों को सुनिश्चित करना	
5.	इन भावों को दूसरे के प्रति व्यक्त करना	
6.	मूल्यांकन करना	
7.	उभय सुख को देख पाना	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** संबंध में निर्वाह को सुनिश्चित करने का एक निश्चित कार्यक्रम है।

**नोट:** संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-1' के पृष्ठ संख्या 13 पर 'मेरे संग की औरतें' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

## अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था: मानव-मानव संबंधों में मूल्य

### व्याख्यान- 2

#### अभ्यास- 1: परिवार में संबंध की स्थिति का मूल्यांकन

अपने परिवार या बड़े परिवार के लोगों की सूची बनायें; आप परिवार के सदस्यों को क्या कहते हैं? आप इन्हें किस संबंध सूचक शब्द से पुकारते हैं जैसे कि पिता-माता, भाई-बहन, चाचा-चाची, मामा-मामी इत्यादि?

- इनमें से प्रत्येक सदस्य से आप क्या आशा रखते हैं?
- इनमें से प्रत्येक सदस्य के प्रति आपका क्या उत्तरदायित्व है?
- इनमें से प्रत्येक सदस्य के साथ संबंध में जीने की आपकी क्या स्थिति है?
- इस अभ्यास से आप क्या निष्कर्ष निकाल पाये?

उपरोक्त प्रश्नों से संदर्भित अभ्यास को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से करें।

क्रम संख्या	परिवार के सदस्यों का नाम	इनके लिए प्रयोग होने वाला संबंध सूचक शब्द	इनसे आप क्या आशा रखते हैं?	आपका इनके प्रति क्या उत्तरदायित्व है?	वर्तमान में इनके साथ संबंध में निर्वाह की क्या स्थिति है? 5.बहुत अच्छा 4.अच्छा 3.हिलता डुलता हुआ 2.खराब 1.बहुत खराब
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

निष्कर्ष: परिवार में संबंध पर ध्यान देकर संबंध की स्थिति को समझ सकता हूँ और संबंधी के साथ जीने का निश्चित कार्यक्रम बना सकता हूँ।



## अभ्यास- 2: संबंध में व्यवस्था की स्थिति का मूल्यांकन

परिवार में कम से कम दस संबंधों की सूची बनाइये, जैसे कि माता-पिता, माता-पुत्री, माता-पुत्र, पिता-पुत्र, पिता-पुत्री, भाई-भाई, भाई-बहन, चाचा-चाची, मामा-मामी इत्यादि। प्रत्येक के लिये निम्नलिखित बिन्दुओं को लिखिए।

- सर्वप्रथम प्रत्येक संबंध में व्यवस्था की स्थिति का मूल्यांकन कीजिये। यदि आप अपने चाचा या अपने मामा के साथ 50% समय व्यवस्था में जी पाते हैं तो चाचा या मामा के सामने 50% लिख दीजिये।
- संबंधों में व्यवस्था या अव्यवस्था होने के आप क्या कारण देख पाते हैं?
- आप इन संबंधों में व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिये क्या योगदान दे सकते हैं (यदि आपको लगता है कि इनमें कुछ कमी है)?
- इस अभ्यास से आप क्या निष्कर्ष निकाल पाये?

उपरोक्त प्रश्नों से संदर्भित अभ्यास को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से करें।

क्रम संख्या	परिवार के सदस्यों का नाम	इनके लिए प्रयोग होने वाला संबंध सूचक शब्द	इनके साथ संबंध में व्यवस्था की स्थिति का मूल्यांकन (प्रतिशत में) कीजिये	आप संबंध में व्यवस्था या अव्यवस्था होने के क्या कारण देख पाते हैं?	आप इन संबंधों में व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिये क्या योगदान दे सकते हैं?
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** संबंधों में सही-सही निर्वाह के लिए संबंध को समझना आवश्यक है। संबंध को बिना समझे सिर्फ मानना के आधार पर इसका ठीक-ठीक निर्वाह सुनिश्चित नहीं किया जा सकता।

### अभ्यास- 3: संबंध में मूल समस्या- भाव का अभाव

ऐसे संबंधों को लीजिये जिनमें आपकी सबसे ज्यादा असंतुष्टि या शिकायतें हैं; यदि आप अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य के साथ व्यवस्था में हैं तो आप इस अभ्यास को अपने मित्रों या अपने बड़े परिवार के सदस्यों के साथ कर सकते हैं।

- अपनी असंतुष्टि, शिकायतें एवं वह सब कुछ जो कि आप इन सदस्यों में नहीं चाहते, इनकी सूची बनाइये।
- पारिवारिक सदस्यों के बारे में उनके कुछ अच्छे गुणों की सूची बनाइये जो आप उनमें चाहते हैं।
- इन सूचियों में उन बिन्दुओं को ज्ञात कीजिये, जिनके लिये आपको सुविधाओं की आवश्यकता हो और उन बिंदुओं को भी ज्ञात कीजिये, जिनमें भाव के अर्थ में कुछ करने की आवश्यकता हो।

उपरोक्त प्रश्नों से संदर्भित अभ्यास को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से करें।

क्रम संख्या	परिवार या मित्रों में से उन लोगों की सूची बनाइये जिनसे आपको ज्यादा असंतुष्टि या शिकायतें हैं	सम्बंधित व्यक्ति से असंतुष्टि और शिकायतों की सूची	उन असंतुष्टि और शिकायतों की सूची जो सिर्फ सुविधा से दूर होंगी	उन असंतुष्टि और शिकायतों की सूची जो सही भाव से दूर होंगी	सम्बंधित व्यक्ति के कुछ अच्छे गुणों की सूची
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
 .....  
 .....

**निष्कर्ष:** परिवार में ज्यादातर दुख संबंधों में ठीक-ठीक निर्वाह न हो पाने के कारण है; सुविधाओं की कमी के कारण कम है। संबंधों में मूल समस्या भावों के अभाव के कारण अधिक है, न कि सुविधाओं की कमी के कारण। कोई भी सुविधा, भाव के अभाव की पूर्ति नहीं कर सकती।

## अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था: मानव - मानव संबंधों में मूल्य

### व्याख्यान- 3

#### अभ्यास- 1: विश्वास का आंकलन

विश्वास के आंकलन से संबंधित निम्न आठ प्रश्नों को लीजिये।

चाहना	योग्यता
1a. मैं स्वयं को सुखी करना चाहता हूँ।	1b. मैं स्वयं को हमेशा सुखी करता हूँ।
2a. मैं दूसरे को सुखी करना चाहता हूँ।	2b. मैं दूसरे को हमेशा सुखी करता हूँ।
3a. दूसरा स्वयं को सुखी करना चाहता है।	3b. दूसरा स्वयं को हमेशा सुखी करता है।
4a. दूसरा मुझे सुखी करना चाहता है।	4b. दूसरा मुझे हमेशा सुखी करता है।

अपने परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिये इनका मूल्यांकन करिये और बाद में यह आंकलन अपने मित्रों के साथ भी कर सकते हैं। यह जाँच करिये कि आपमें कितने लोगों की चाहना के प्रति विश्वास का भाव है, जो बिना शर्त के निरंतरता में बना रहता है? यह भी देखिये कि ऐसे कितने लोग हैं जिनके प्रति आपको कभी झल्लाहट, क्रोध या विरोध का भाव नहीं आता? और कितने ऐसे लोग हैं जिनके साथ हर स्थिति में आप परस्पर पूरकता का निर्वाह करने का ही प्रयास करते हैं?

क्रम संख्या	संबंधी का नाम	संबंध सूचक शब्द	क्या इनकी चाहना के प्रति विश्वास का भाव आपमें बिना शर्त के निरंतरता में बना रहता है?	क्या इनके किसी व्यवहार कार्य के प्रति आपको कभी झल्लाहट, क्रोध या विरोध का भाव नहीं आता है?	क्या इनके साथ हर स्थिति में आप परस्पर पूरकता का निर्वाह करने का ही प्रयास करते हैं?	टिप्पणी
1.	अमित	बड़े भाई				
2.	राम	मित्र				
3.						
4.						

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

निष्कर्ष: चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों के साथ संबंध महसूस कर पाता हूँ और इसके आधार पर दोनों की वर्तमान योग्यता का आंकलन कर कार्यक्रम बना पाता हूँ।

नोट: संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 05 पर 'दो बैलों की कथा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

## अभ्यास- 2: दूसरे की चाहना पर शंका

उन पाँच घटनाओं को याद कीजिये जब आप में किसी (परिवार या मित्रों) के प्रति झल्लाहट या क्रोध आया हो। इसका क्या कारण रहा? उन घटनाओं का विश्लेषण करके स्वयं में देखने का प्रयास करें कि आपको उन लोगों की चाहना पर शंका हुई थी या कोई और कारण था?

उपरोक्त प्रश्नों से संदर्भित अभ्यास को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से करें।

क्रम संख्या	घटना जब आपको क्रोध आया	घटना का विश्लेषण		टिप्पणी
		क्या आपको इनकी चाहना पर शंका हुई थी?	या कोई और कारण था?	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** मैं दूसरे को अपने जैसा स्वीकार पाता हूँ। दूसरा मेरे जैसा ही है- हमारी चाहना एक जैसी है, मेरी ही तरह उसकी योग्यता में भी कमी हो सकती है। जब भी मैं इसे स्वयं में समझने में चूक जाता हूँ, मुझे दूसरे की चाहना पर शंका होती है, जो कि मेरे गलत आंकलन का ही परिणाम है।

### अभ्यास- 3: आपकी चाहना पर शंका

उन तीन घटनाओं को याद कीजिये जब आपके परिवार या मित्रों में से किसी ने आप पर क्रोध किया हो या झल्लाया हो। इसका क्या कारण रहा होगा? उन घटनाओं का विश्लेषण करें एवं संबंधित व्यक्ति से बात करके उसके क्रोध या झल्लाहट के कारण को समझने का प्रयास करें कि उनको आपकी चाहना पर शंका हुई थी या कोई और कारण था?

उपरोक्त प्रश्नों से संदर्भित अभ्यास को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से करें।

क्रम संख्या	घटना: जब आपके परिवार या मित्रों में से किसी को आप पर क्रोध या झल्लाहट आया हो	घटना का विश्लेषण और उनसे चर्चा के उपरान्त निष्कर्ष		टिप्पणी
		क्या उनको आपकी चाहना पर शंका हुई थी?	या उनके क्रोधित होने का कोई और कारण था?	
1.				
2.				
3.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** यदि दूसरा भी मेरी चाहना को ठीक से नहीं समझ पाता है तो वह भी मेरी चाहना पर शंका करके क्रोधित होता है। चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों को आश्वस्त करने का प्रयास भी कर पाता हूँ। चाहना पर विश्वास संबंधों में परस्पर विकास का प्रारंभिक बिंदु भी है।

## अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था: मानव-मानव संबंधों में मूल्य

### व्याख्यान- 4

#### अभ्यास- 1: विश्वास के आंकलन में गलती

यदि आपसे कभी काँच का गिलास टूट जाता है तो आप क्या कहते हैं? यही कहते हैं न कि "मेरे से गिलास टूट गया" लेकिन वही गिलास जब किसी दूसरे से टूटता है तब आप क्या कहते हैं? कहते हैं कि "उसने गिलास तोड़ दिया"। एक ही तरह की घटना के लिये दो अलग-अलग तरह की भाषा क्यों है और दोनों के पीछे निष्कर्ष क्या है आइये इसे समझते हैं। जब आप यह कहते हैं कि "मेरे से गिलास टूट गया" तो इसका आशय यह होता है कि आपकी चाहना गिलास तोड़ने की नहीं थी बल्कि गलती से टूट गया और जब कहते हैं कि "उसने गिलास तोड़ दिया" तब इसका आशय यह होता है कि उसकी चाहना ही गिलास तोड़ने की थी उसने जान बूझकर गलती की।

वास्तव में होता यह है कि जब आप से गिलास टूटता है, तब आप अपनी चाहना को देख पाते हैं इसलिये आपको स्पष्ट रहता है कि आपकी चाहना गिलास तोड़ने की नहीं थी बल्कि परिस्थितिवश अर्थात् योग्यता के अभाव में आपका ध्यान कहीं और होने के कारण आप से गिलास टूट गया इसलिये आपको अपनी चाहना पर शंका नहीं होती और आप कहते हैं कि "मेरे से गिलास टूट गया" लेकिन जब वही गिलास किसी और से टूटता है तो, आप दूसरे के करने को अर्थात् उसकी योग्यता को देखते हैं और उसी आधार पर निष्कर्ष उसकी चाहना के बारे में बना लेते हैं, इसलिये आपको उसकी चाहना में ही कमी दिखाई देने लगती है। यही शंका आपकी भाषा में व्यक्त होती है कि उसने गिलास तोड़ दिया अर्थात् उसकी चाहना ही गिलास तोड़ने की थी।

घटना तो एक ही तरह की हो रही है लेकिन उस घटना को आप अलग-अलग तरह से देख रहें हैं इसलिये निष्कर्ष भी अलग-अलग बना रहे हैं, अर्थात् अपने लिये कुछ और निष्कर्ष एवं दूसरे के लिये कुछ और निष्कर्ष।

उपरोक्त विवरण को ध्यान में रखते हुए नीचे दी हुई तालिका को पूर्ण करें।

क्रम संख्या	घटना	जब आपसे वह घटना घटती है तो आप क्या कहते हैं?	जब वही घटना दूसरे से घटती है तो आप क्या कहते हैं?	दूसरे के बारे में दिया गया वक्तव्य- उसकी चाहना पर शंका पर आधारित तो नहीं है?	इस विश्लेषण से आपका क्या निष्कर्ष बना?
1.	गिलास का टूटना	"मेरे से गिलास टूट गया"	"उसने गिलास तोड़ दिया"	हाँ, दूसरे की चाहना पर शंका पर आधारित है	मैं अपना आंकलन अलग कर रहा हूँ और दूसरे का अलग प्रकार से, मुझे अपना आंकलन ठीक करना होगा
2.	क्लास में देरी से आने पर	"मुझे देर हो गयी"	"यह तो हमेशा देर से ही आता है"		
3.	किसी विषय का काम पूरा नहीं होने पर				
4.	अधिक समय तक मोबाइल				

	में गेम खेलने पर				
5.					
6.					
7.					

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** संबंध का आधार विश्वास का भाव है। इस भाव के अभाव में हम एक दूसरे के साथ संबंध महसूस नहीं कर पाते, जिससे संबंध हिलते-डुलते रहते हैं। संबंधों में सामान्यतः यह गलती होती रहती है कि हम अपना आंकलन अपनी चाहना के आधार पर करते हैं और दूसरों का आंकलन उनकी योग्यता के आधार पर करते हैं। और ऐसा करते हुये हम यह मान लेते हैं कि हम अच्छे व्यक्ति हैं और समस्यायें तो दूसरों में हैं।

### अभ्यास- 2: चाहना और योग्यता

परिवार या मित्रों के साथ जीने में ऐसी पाँच स्थितियों की सूची बनाइये, जहाँ आप यह देख पाए हैं कि समस्या दूसरे की चाहना में नहीं है, बल्कि समस्या उनकी योग्यता में है, अब-

- आप उनकी योग्यता के विकास में सहयोग करने के लिए किस तरह के कार्यक्रम बना रहे हैं?
- उनकी योग्यता के विकास में आप सहयोग कर सकें इसके लिए अपनी योग्यता को विकसित करने के लिए क्या कार्यक्रम बना रहे हैं?
- जब तक दोनों की योग्यता में विकास न हो जाये तब तक उनके साथ जीने के कार्यक्रम में कैसा बदलाव करना चाह रहे हैं?

उपरोक्त प्रश्नों से संदर्भित अभ्यास को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से करें।

क्रम संख्या	स्थितियां - जहाँ आप देख पाए हैं कि समस्या दूसरे की चाहना में नहीं, बल्कि योग्यता में है	आप उनकी योग्यता के विकास में सहयोग करने के लिए किस तरह के कार्यक्रम बना रहे हैं?	उनकी योग्यता के विकास में आप सहयोग कर सकें इसके लिए अपनी योग्यता को विकसित करने के लिए क्या कार्यक्रम बना रहे हैं?	जब तक दोनों की योग्यता में विकास न हो जाये तब तक उनके साथ जीने के कार्यक्रम में कैसा बदलाव करना चाह रहे हैं?
1.	जब मेरे छोटे भाई ने मेरी कॉपी फाड़ दी थी	रद्दी कॉपी और सही कॉपी का अंतर स्पष्ट करने का प्रयास करूँगा	रद्दी कॉपी और अच्छी कॉपी के अंतर को कितने प्रकार से स्पष्ट किया जा सकता है सोचने का प्रयास करूँगा	जब तक छोटा भाई समझ नहीं जाता मैं अपनी सभी कॉपियों को संभाल कर रखूँगा
2.				
3.				
4.				
5.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों के साथ संबंध महसूस कर पाता हूँ और इसके आधार पर दोनों की वर्तमान योग्यता का आकलन कर कार्यक्रम बना पाता हूँ। चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों को आश्वस्त करने का प्रयास भी कर पाता हूँ। चाहना पर विश्वास संबंधों में परस्पर विकास का प्रारंभिक बिंदु भी है।

### अभ्यास- 3: सम्मान-अपमान का आधार

ऐसे पाँच लोगों की सूची बनाएं जिनका आप सम्मान करते हैं, यह भी उल्लेख करिये कि आप उनका सम्मान किन कारणों से करते हैं।

क्रम संख्या	व्यक्ति का नाम	सम्मान को तय करने का आधार
1.		



2.		
3.		
4.		
5.		

ऐसे पाँच लोगों की सूची बनाएं जिनका आप सम्मान नहीं करते हैं, यह भी उल्लेख करिये कि आप उनका सम्मान किन कारणों से नहीं करते हैं।

क्रम संख्या	व्यक्ति का नाम	सम्मान न करने का आधार
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** किसी का सम्मान करने या न करने का मेरे में कोई न कोई आधार बना हुआ है जिसके आधार पर मैं यह तय करता हूँ कि किसका सम्मान करना है और किसका नहीं। इसे मैं स्वयं में देख सकता हूँ कि यह आधार ठीक है कि नहीं। इसका आगे अध्ययन भी कर सकता हूँ।

## अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था: मानव-मानव संबंधों में मूल्य

### व्याख्यान- 5

#### अभ्यास- 1: दूसरे का आंकलन एवं मेरी स्थिति

अपने पारिवारिक सदस्यों एवं मित्रों के साथ पिछले एक सप्ताह में हुई बातचीत में से किन्हीं दस बातों की सूची बनायें। अब इस बातचीत का विश्लेषण कीजिये।

क्या आपकी तरफ से दूसरे का अधिमूल्यन, अवमूल्यन या अमूल्यन हुआ था या सही मूल्यांकन? प्रत्येक बातचीत में क्या आप स्वयं में सहज थे, असहज थे या अपनी स्थिति से ही अनभिज्ञ थे?

उपरोक्त प्रश्नों से संदर्भित अभ्यास को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से करें।

क्रम संख्या	पारिवारिक सदस्यों एवं मित्रों के साथ पिछले एक सप्ताह में हुई बातचीत (किन्हीं दस) की सूची	बातचीत में आपने दूसरे के बारे में जो कहा यह उसका अधिमूल्यन, अवमूल्यन, अमूल्यन या सही मूल्यांकन था?	इस बातचीत में क्या आप स्वयं में सहज थे, असहज थे या अपनी स्थिति से ही अनभिज्ञ थे?	इस विश्लेषण से आपका निष्कर्ष
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन है (स्वयं के आधार पर लक्ष्य, कार्यक्रम, क्षमता एवं योग्यता का)। जब भी सही आंकलन अर्थात् सम्मान का भाव सुनिश्चित करता हूँ, मैं स्वयं में सहज रह पाता हूँ।

अधिमूल्यन, अवमूल्यन या अमूल्यन अपमान है, जब भी मैं अपमान के भाव से प्रस्तुत होता हूँ, स्वयं में असहज महसूस करता हूँ।

### अभ्यास- 2: दूसरों के द्वारा मेरा आंकलन एवं मेरी स्थिति

अपने पारिवारिक सदस्यों एवं मित्रों के साथ पिछले एक सप्ताह में हुई बातचीत में से किन्हीं दस बातों की सूची बनायें। अब इस बातचीत का विश्लेषण कीजिये।

क्या उन्होंने आपका अधिमूल्यन, अवमूल्यन, अमूल्यन किया या सही-मूल्यांकन किया? बातचीत में क्या आप स्वयं में सहज थे या असहज थे या अपनी स्थिति से ही अनभिज्ञ थे?

उपरोक्त प्रश्नों से संदर्भित अभ्यास को निम्नलिखित तालिका के माध्यम से करें।

क्रम संख्या	पारिवारिक सदस्यों एवं मित्रों के साथ पिछले एक सप्ताह में हुई बातचीत (किन्हीं दस) की सूची	बातचीत में उन्होंने आपके बारे में जो कहा यह आपका अधिमूल्यन, अवमूल्यन, अमूल्यन या सही मूल्यांकन था?	उनके इस मूल्यांकन से क्या आप स्वयं में सहज थे, असहज थे या अपनी स्थिति से ही अनभिज्ञ थे?	इस विश्लेषण से आपका निष्कर्ष
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:** दूसरे अपनी समझ की स्थिति के आधार पर मेरा मूल्यांकन करते हैं, जो कि एक अस्थायी मूल्यांकन है। यह मेरे कार्य व्यवहार और उनकी समझ में होने वाले बदलाव के आधार पर बदल भी जाता है।

### अभ्यास- 3: परस्पर-पूरकता के अर्थ में योग्यता का आंकलन

अपने परिवार के सभी सदस्यों की सूची बनाइये और इसके दो ग्रुप बनाइये -

ग्रुप 1- वे लोग जिन्हें आप अपने से अधिक समझदार जिम्मेदार मानते हैं

ग्रुप 2 – वे लोग जिन्हें आप अपने से कम समझदार जिम्मेदार मानते हैं

क्रम संख्या	परिवार के सदस्य का नाम	आपका उनके बारे में मूल्यांकन (आपसे कम समझदार हैं या अधिक)	आपकी उनसे क्या अपेक्षाएं हैं?	इनके साथ जीने का कैसा कार्यक्रम बना रहे हैं?	आपका निष्कर्ष
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन है, हम एक दूसरे के पूरक हैं। मैं अपनी इस परस्पर पूरकता को निम्नलिखित प्रकार से व्यक्त कर पाता हूँ-

1. यदि दूसरा मुझसे अधिक समझदार, जिम्मेदार है तो मैं उससे समझने के लिये तत्पर रहता हूँ और अपनी तरफ से इसी अर्थ में प्रयास करता हूँ।
2. यदि मैं दूसरे से अधिक समझदार, जिम्मेदार हूँ तो उसके साथ जिम्मेदारी से जीता हूँ जब वह मेरे जीने से आश्वस्त हो जाता है तो उसको समझने में सहयोग करता हूँ।

## अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था: मानव-मानव संबंधों में मूल्य

### व्याख्यान- 6

#### अभ्यास- 1: सम्मान का आशय सही मूल्यांकन

उदाहरण के लिये जब आप किसी बच्चे से प्रसन्न होते हैं तो आप यह कहना शुरू कर देते हैं कि वह तो बहुत ही समझदार बच्चा है, आगे चल कर कुछ भी कर सकता है। क्या यह उसका सही मूल्यांकन है या अधिमूल्यन है? हाँ यह अधिमूल्यन ही है क्योंकि कोई भी बच्चा कुछ निश्चित चीजें ही कर सकता है न कि कुछ भी। और जब किसी कारण वश आप उसी बच्चे से नाराज हो जाते हैं तो कहते हैं कि यह तो बहुत ही बेकार बच्चा है; नालायक है पता नहीं आगे चल कर कुछ कर भी पायेगा या नहीं। क्या यह उसका सही-मूल्यांकन है या अवमूल्यन है? यह उसका अवमूल्यन ही तो है क्योंकि प्रत्येक बच्चा कुछ न कुछ तो कर ही पाता है; हाँ यह अवश्य हो सकता है कि जो आप चाहते हों वैसा न कर पाये। ऐसे ही जब आप उससे कुछ ज्यादा ही नाराज हो जाते हैं तो कहते हैं कि यह तो गधा है अर्थात् अब आप उसे मानव भी नहीं स्वीकार रहे हैं जबकि वह तो आदमी का ही बच्चा है परन्तु आप उसका आंकलन गधे के रूप में कर रहे हैं अर्थात् एक पशु के रूप में। यही उसका अमूल्यन है।

उपरोक्त विवरण को ध्यान में रखते हुए नीचे दी हुई तालिका को पूर्ण करें।

क्रम संख्या	वक्तव्य	मूल्यांकन (सही मूल्यांकन या अधिमूल्यन या अवमूल्यन या अमूल्यन)
1.	जब आप किसी बच्चे से प्रसन्न होते हैं तो आप यह कहना शुरू कर देते हैं कि वह तो बहुत ही समझदार बच्चा है, आगे चल कर कुछ भी कर सकता है।	
2.	जब किसी कारण वश आप उसी बच्चे से नाराज हो जाते हैं तो कहते हैं कि यह तो बहुत ही बेकार बच्चा है; नालायक है पता नहीं आगे चल कर कुछ कर भी पायेगा या नहीं।	
3.	जब आप उससे कुछ ज्यादा ही नाराज हो जाते हैं तो कहते हैं कि यह तो गधा है।	
4.	इस लड़की ने तो मुझे बहुत परेशान कर रखा है, यह किसी कार्य में कोई सहयोग नहीं करती है।	
5.	राजा बेटा / तुम्हारे जैसा अच्छा बच्चा पूरे स्कूल में नहीं है।	
6.	मैं ही इस क्लास का सबसे तेज बच्चा हूँ, यह मैं सिद्ध करके ही रहूँगा।	
7.	जिंदगी में ऐसा कोई काम नहीं है जिसे मैं न कर सकूँ।	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन है (स्वयं के आधार पर लक्ष्य, कार्यक्रम, क्षमता एवं योग्यता का)। अधिमूल्यन, अवमूल्यन या अमूल्यन अपमान है।

### अभ्यास- 2: भावों की पहचान

निम्नलिखित स्थिति के लिए भावों को लिखिए।

क्रम संख्या	परिभाषा	भाव का नाम
1.	जब मैं यह देख पाता हूँ कि दूसरे की सहज स्वीकृति भी मेरे सुख और समृद्धि के अर्थ में है	
2.	जब मैं यह देख पाता हूँ कि दूसरा मेरे जैसा है और मेरी परस्पर-पूरकता के अर्थ में है	
3.	जब मैं दूसरे को बिना किसी शर्त के, संबंधी के रूप में देख पाता हूँ	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

**निष्कर्ष:** मैं स्वयं में विश्वास, सम्मान और स्नेह के भाव को पहचान सकता हूँ।

### अभ्यास- 3: स्नेह का भाव

दूसरे को संबंधी स्वीकारने का भाव ही स्नेह है। सामान्यतः माता-पिता में अपने बच्चों के लिये स्नेह का भाव होता ही है। माता-पिता अपने बच्चों के साथ बहुत ही सहज रूप से संबंध देख पाते हैं, उनके साथ संबद्धता महसूस कर पाते हैं। इसी प्रकार बच्चे भी अपने माता-पिता के साथ संबंध देख पाते हैं। इस स्नेह के भाव को मित्रों, भाई-बहन, अध्यापक-छात्र, पति-पत्नी और दूसरे अन्य संबंधों में भी देखा जा सकता है। स्नेह का यह भाव हमें सहज-स्वीकार्य है और प्रत्येक संबंध में अपेक्षित भी है। किसी भी संबंध के निर्वाह के लिये स्नेह का भाव आवश्यक है। विशेषकर बच्चों के विकास के लिये तो यह अनिवार्य है। जब बच्चा अपने माता-पिता में स्नेह का भाव देख पाता है तो स्वयं के विकास के शुरुआती दौर में वह अपने आप को सुरक्षित महसूस करता है। वहीं माता-पिता भी अपनी व्यस्त दिनचर्या होने के बावजूद, अपने बच्चों की देखभाल करते हैं और इस प्रक्रिया में सुखी और तृप्ति महसूस करते हैं। यहाँ पर महत्वपूर्ण बात यह है कि स्नेह का यह भाव निरंतरता में तभी हो सकता है, जब इसके आधार में विश्वास और सम्मान का भाव सुनिश्चित हो गया हो। यदि ये प्रथम दो भाव स्वयं में न हों, तो स्नेह के भाव में निरंतरता नहीं हो सकती।

उपरोक्त विवरण को ध्यान में रखते हुए नीचे दी हुई तालिका को पूर्ण करें।

क्रम संख्या	संबंधी का नाम (संबंध सूचक शब्द के साथ), जिनके लिए आप में स्नेह का भाव है	क्या आप में संबंधी के लिए स्नेह का यह भाव निरंतरता में बना रहता है?	आप संबंधी के साथ संबंध को निरंतरता में देख पाते हैं, बिना किसी शर्त के?	संबंध में आपकी तरफ से स्वीकृति निरंतरता में बनी रहे, इसके लिए संबंधी में क्या बदलाव चाहते हैं?
1.				
2.				
3.				
4.				

स्नेह के भाव के अभाव को विरोध या ईर्ष्या के रूप में देखा जा सकता है। यदि संबंध में स्नेह के भाव की कमी या अभाव होता है, तो इसी को हम विरोध के भाव के रूप में महसूस करते हैं जो दूसरे को ईर्ष्या के भाव के रूप में दिखता है। इसे बहुत कम उम्र के भाई-बहनों के बीच भी देखा जा सकता है। उदाहरण के लिये यदि एक भाई में अपनी छोटी बहन के प्रति स्नेह के भाव का अभाव होता है, तो वह ये स्वीकार नहीं कर पाता कि उसके माता-पिता बहन पर अधिक ध्यान दें; जब भी माता पिता उसकी बहन पर अधिक ध्यान देने का प्रयास करते हैं, तो वह असहज हो जाता है और माता-पिता का पूरा ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने के प्रयास करने में लग जाता है। इस प्रक्रिया में भाई को अपनी ही बहन के प्रति ईर्ष्या का भाव आ जाता है और वह हर बात में अपनी बहन को प्रतिद्वंदी के रूप में देखने लगता है।

क्रम संख्या	घटना	आप स्वयं में कैसा महसूस करते हैं?	आपमें जो यह भाव आ रहा है वह स्नेह का है या द्वेष का?	इससे स्वयं में आप आराम महसूस करते हैं या बेचैनी?
1.	जब भी आपके माता पिता आपके दूसरे भाई या बहन पर अधिक ध्यान देने का प्रयास करते हैं			
2.	जब भी बाहर से आने वाले मेहमान आपके दूसरे भाई या बहन के बारे में अच्छी-अच्छी बातें करते हैं			
3.	आपके अध्यापक आपकी कक्षा के बच्चे की बहुत तारीफ करते हैं जिससे थोड़ी देर पहले ही आपका झगड़ा हुआ है			
4.	आपके अध्यापक, आपके मित्र की बहुत तारीफ करते हैं जो आपकी अक्सर मदद करता रहता है			



इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....  
.....  
.....

**निष्कर्ष:**

1. मैं स्वयं में, स्नेह के भाव की स्थिति अलग-अलग संबंधी के साथ कैसी है, यह देख सकता हूँ।
2. संबंधियों के साथ जीने में छोटी-छोटी घटनाओं का प्रभाव मुझ पर कैसा पड़ता है, यह मेरे भाव की समझ पर निर्भर करता है। यदि मैंने इन भावों को सही-सही नहीं समझा है तो स्वयं में द्वेष के भाव भी आ सकते हैं और मैं इनसे दुखी भी हो सकता हूँ।

**नोट:** संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 91 पर 'कबीर की साखियाँ' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

## इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचे एवं उस पर अपनी टिप्पणी लिखें। अपने अन्य निष्कर्षों को नीचे दिए गए स्थान पर लिखें।

क्रम संख्या	मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष	टिप्पणी (छात्र, शिक्षक अभिभावक की)
1.	संबंध में भाव निश्चित होते हैं। अतः इन्हें समझ सकते हैं।	
2.	जब हम 'मैं' में इन सहज-स्वीकार्य भावों को सुनिश्चित कर पाते हैं; तो स्वयं में सुखी महसूस करते हैं; अन्यथा भाव विचार चलाकर स्वयं में दुखी महसूस करते हैं, मेरा सुख-दुःख मेरे भाव विचार पर निर्भर करता है। अतः स्वयं में सुख सुनिश्चित करने के लिए संबंध में सहज-स्वीकार्य भावों को समझना और सुनिश्चित करना मेरी स्वयं की जिम्मेदारी है। यदि इन सहज-स्वीकार्य भावों को दूसरे से साझा कर पाते हैं; और इन भावों का सही-सही मूल्यांकन कर पाते हैं तब उभय सुख सुनिश्चित होता है।	
3.	संबंध में निर्वाह को सुनिश्चित करने का एक निश्चित कार्यक्रम है।	
4.	परिवार में संबंध पर ध्यान देकर संबंध की स्थिति को समझ सकता हूँ और संबंधी के साथ जीने का निश्चित कार्यक्रम बना सकता हूँ।	
5.	संबंधों में सही-सही निर्वाह के लिये संबंध को समझना आवश्यक है। संबंध को बिना समझे सिर्फ मानना के आधार पर इसका ठीक-ठीक निर्वाह सुनिश्चित नहीं किया जा सकता।	
6.	परिवार में ज्यादातर दुख संबंधों में ठीक-ठीक निर्वाह न हो पाने के कारण है; सुविधाओं की कमी के कारण कम है। संबंधों में मूल समस्या भावों के अभाव के कारण अधिक है, न कि सुविधाओं की कमी के कारण। कोई भी सुविधा, भाव के अभाव की पूर्ति नहीं कर सकती।	
7.	चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों के साथ संबंध महसूस कर पाता हूँ और इसके आधार पर दोनों की वर्तमान योग्यता का आंकलन कर कार्यक्रम बना पाता हूँ।	
8.	मैं दूसरे को अपने जैसा स्वीकार पाता हूँ। दूसरा मेरे जैसा ही है- हमारी चाहना एक जैसी है, मेरी ही तरह उसकी योग्यता में भी कमी हो सकती है। जब भी मैं इसे स्वयं में समझने में चूक जाता हूँ, मुझे दूसरे की चाहना पर शंका होती है, जो कि मेरे गलत आंकलन का ही परिणाम है।	
9.	यदि दूसरा भी मेरी चाहना को ठीक से नहीं समझ पाता तो वह	

	भी मेरी चाहना पर शंका करके क्रोधित होता है। चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों को आश्वस्त करने का प्रयास भी कर पाता हूँ। चाहना पर विश्वास संबंधों में परस्पर विकास का प्रारंभिक बिंदु भी है।	
10.	संबंध का आधार विश्वास का भाव है। इस भाव के अभाव में हम एक दूसरे के साथ संबंध महसूस नहीं कर पाते, जिससे संबंध हिलते-डुलते रहते हैं। संबंधों में सामान्यतः यह गलती होती रहती है कि हम अपना आंकलन अपनी चाहना के आधार पर करते हैं और दूसरों का आंकलन उनकी योग्यता के आधार पर करते हैं। और ऐसा करते हुये हम यह मान लेते हैं कि हम अच्छे व्यक्ति हैं और समस्याएँ तो दूसरों में है।	
11.	चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों के साथ संबंध महसूस कर पाता हूँ और इसके आधार पर दोनों की वर्तमान योग्यता का आंकलन कर कार्यक्रम बना पाता हूँ। चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों को आश्वस्त करने का प्रयास भी कर पाता हूँ। चाहना पर विश्वास संबंधों में परस्पर विकास का प्रारंभिक बिंदु भी है।	
12.	किसी का सम्मान करने या न करने का मेरे में कोई न कोई आधार बना हुआ है जिसके आधार पर मैं यह तय करता हूँ कि किसका सम्मान करना है और किसका नहीं। इसे मैं स्वयं में देख सकता हूँ कि यह आधार ठीक है कि नहीं। इसका आगे अध्ययन भी कर सकता हूँ।	
13.	सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन है (स्वयं के आधार पर लक्ष्य, कार्यक्रम, क्षमता एवं योग्यता का)। जब भी सही आंकलन अर्थात् सम्मान का भाव सुनिश्चित करता हूँ, मैं स्वयं में सहज रह पाता हूँ। अधिमूल्यन, अवमूल्यन या अमूल्यन अपमान है, जब भी मैं अपमान के भाव से प्रस्तुत होता हूँ, स्वयं में असहज महसूस करता हूँ।	
14.	दूसरे अपनी समझ की स्थिति के आधार पर मेरा मूल्यांकन करते हैं, जो कि एक अस्थायी मूल्यांकन है। यह मेरे कार्य व्यवहार और उनकी समझ में होने वाले बदलाव के आधार पर बदल भी जाता है।	
15.	सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन है, हम एक दूसरे के पूरक हैं। मैं अपनी इस परस्पर पूरकता को, निम्नलिखित प्रकार से व्यक्त कर पाता हूँ- <ol style="list-style-type: none"> <li>1. यदि दूसरा मुझसे अधिक समझदार, जिम्मेदार है तो मैं उससे समझने के लिये तत्पर रहता हूँ और अपनी तरफ से इसी अर्थ में प्रयास करता हूँ।</li> <li>2. यदि मैं दूसरे से अधिक समझदार, जिम्मेदार हूँ तो उसके साथ जिम्मेदारी से जीता हूँ जब वह मेरे जीने से</li> </ol>	

	आश्वस्त हो जाता है तो उसको समझने में सहयोग करता हूँ।	
16.	सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन (स्वयं के आधार पर लक्ष्य, कार्यक्रम, क्षमता एवं योग्यता का) है। अधिमूल्यन, अवमूल्यन या अमूल्यन अपमान है।	
17.	निष्कर्ष: 1. मैं स्वयं में स्नेह के भाव की स्थिति अलग-अलग संबंधी के साथ कैसी है, यह देख सकता हूँ। 2. संबंधियों के साथ जीने में छोटी-छोटी घटनाओं का प्रभाव मुझ पर कैसा पड़ता है, यह मेरे भाव की समझ पर निर्भर करता है। यदि मैंने इन भावों को सही-सही नहीं समझा है तो स्वयं में द्वेष के भाव भी आ सकते हैं और मैं इनसे दुखी भी हो सकता हूँ।	
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		

## अध्याय- 9: समाज में व्यवस्था- सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था को समझना

- समाज एक साथ जीने वाले परिवारों का समूह है, जिनके लक्ष्य एक समान (मानव लक्ष्य) होते हैं। व्यवस्थित समाज का आधार परिवार में व्यवस्था है जिसका आधार मानव में व्यवस्था है।
- समाज में रहने वाले मानव के लक्ष्य हैं:
  1. प्रत्येक व्यक्ति में सही-भाव, सही-समझ और सुख ।
  2. प्रत्येक परिवार में समृद्धि ।
  3. समाज में अभय (विश्वास)।
  4. प्रकृति/अस्तित्व में सह-अस्तित्व (परस्पर पूरकता)।

जिससे इन लक्ष्यों की पूर्ति होती है, वह सही वरीयता क्रम 1 से 4 है। बिना सही-समझ और सही-भाव के सुविधा की आवश्यकता की पहचान करना संभव नहीं है, अतः समृद्धि से पूर्व सही-समझ और सही-भाव होना आवश्यक है। इसी प्रकार से संबंधों की स्वीकार्यता और प्रत्येक परिवार में समृद्धि के साथ ही अभय हो पाता है। चौथे लक्ष्य की पूर्ति तो इन पहले तीनों लक्ष्यों की पूर्ति के परिणाम स्वरूप एक सहज प्रतिफल के रूप में होती है।

- चारों मानव लक्ष्यों की पूर्ति के लिये ये पाँच व्यवस्थायें या आयाम आवश्यक हैं:
  1. शिक्षा-संस्कार
  2. स्वास्थ्य-संयम
  3. उत्पादन-कार्य
  4. न्याय-सुरक्षा
  5. विनिमय-कोष
- यदि परिवार में इन लक्ष्यों के लिये प्रयास हो तो परिवार में व्यवस्था होती है। दूसरे शब्दों में, यही परिवार व्यवस्था है। समाज परस्पर-पूरकता के संबंध के आधार पर एक साथ रहने वाले कई परिवारों का समूह है। समाज में व्यवस्था का क्षेत्र, परिवार व्यवस्था से प्रारंभ होता है और यह विश्व परिवार व्यवस्था तक निश्चित चरणों के माध्यम से पहुंचता है। जैसे कि परिवार व्यवस्था से परिवार समूह व्यवस्था और इसी तरह राष्ट्र परिवार व्यवस्था और अंततः विश्व परिवार व्यवस्था। व्यवस्था का यह प्रसार, परिवार व्यवस्था से विश्व परिवार व्यवस्था तक सार्वभौम, मानवीय व्यवस्था कहलाता है।

आगे की कक्षा में

कक्षा 10 में हम विस्तार पूर्वक चर्चा करेंगे कि मानव जीवन के चार लक्ष्य हैं। इन चारों मानव लक्ष्यों की पूर्ति के लिये आवश्यक पाँच व्यवस्थाओं या आयाम एवं सार्वभौम मानवीय व्यवस्था के बारे में यहाँ चर्चा की गयी है। कक्षा 10 में हम मानव के लक्ष्य और इनकी पूर्ति के आयाम का विस्तार से अध्ययन करेंगे और देखेंगे कि ये आयाम मानव लक्ष्यों को कैसे पूरा कर सकते हैं।

## अध्याय- 10 और 11: परिचय- प्रकृति/अस्तित्व में व्यवस्था

### प्रकृति में व्यवस्था

आगे की कक्षा में :

इससे पहले के अध्यायों में हम यह देख चुके हैं कि मानव की मूल चाहना- सुख, समृद्धि और इनकी निरंतरता है। हमने अपनी सहज स्वीकृति का अध्ययन किया और यह भी समझा कि सुख का अर्थ स्वयं में व्यवस्था है। इसलिये सुख की निरंतरता अर्थात् व्यवस्था की निरंतरता को सुनिश्चित करने के लिये हमें न केवल स्वयं में व्यवस्था को समझना होगा, बल्कि अपने जीने के सभी स्तरों अर्थात् मानव, परिवार, समाज और प्रकृति/अस्तित्व में व्यवस्था को भी समझना होगा।

आगे की कक्षाओं में हम इसका विस्तार से अध्ययन करेंगे। प्रकृति की सभी अवस्थाओं के बीच अंतर्संबंध और परस्पर-पूरकता को समझने का प्रयास करेंगे। हम यह भी अध्ययन करेंगे कि प्रकृति में स्व-नियंत्रण है। व्यवस्था, प्रकृति की संरचना में ही अंतर्निहित है। मानव के अलावा प्रकृति में अन्य सभी अवस्थाओं का आचरण निश्चित है। मानव को शेष प्रकृति के साथ भागीदारी करते हुए, इनका सदुपयोग, संरक्षण एवं संवर्धन को सुनिश्चित करना है।

**नोट:** प्रकृति के साथ संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा -9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 127 पर 'मेघ आये' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

### अस्तित्व में व्यवस्था- विभिन्न स्तरों पर सह-अस्तित्व को समझना

आगे की कक्षा में:

प्रकृति में व्यवस्था के बारे में चर्चा करते समय, हम यह पाते हैं कि प्रकृति में चार अवस्थाएँ हैं: पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था, जीव-अवस्था और ज्ञान-अवस्था। पहली तीन अवस्थाएँ व्यवस्था में हैं और एक दूसरे के लिये परस्पर-पूरकता का निर्वाह कर रही हैं। मानव को अभी भी व्यवस्था और व्यवस्था में जीने को समझना है, तभी संपूर्ण प्रकृति व्यवस्था में हो पायेगी।

आगे की कक्षाओं में हम अस्तित्व में व्यवस्था के बारे में अध्ययन करेंगे; और अस्तित्व में व्यवस्था (सह-अस्तित्व) को समझने के आधार पर विभिन्न स्तरों पर व्यवस्था को देखने का प्रयास करेंगे। हम यह भी अध्ययन करेंगे कि अस्तित्व शून्य में संपृक्त इकाइयों के रूप में है। इकाइयाँ दो प्रकार की हैं- जड़ इकाइयाँ और चैतन्य इकाइयाँ। इकाइयाँ शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित हैं, स्व-व्यवस्थित हैं। अस्तित्व में मानव की भागीदारी, सह-अस्तित्व को अनुभव करना और सह-अस्तित्व में जीना है। आगे की कक्षाओं में हम, विभिन्न स्तरों पर सह-अस्तित्व को समझने का प्रयास करेंगे।

## मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

क्रम संख्या	मुख्य निष्कर्ष
1.	मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के लिए क्या-क्या आवश्यक है, मैं स्वयं पहचान सकता हूँ।
2.	परिवार में अपने बारे और अपने आस-पास के बारे में चर्चा करके समझने में सहयोग मिलता है।
3.	मूल्य-शिक्षा और कौशल-शिक्षा दोनों आवश्यक हैं।
4.	मूल्य-शिक्षा की वरीयता कौशल-शिक्षा से अधिक है।
5.	मूल्य सार्वभौमिक हैं। यह व्यक्ति, स्थान और समय के साथ नहीं बदलते हैं।
6.	जब भी मैं अपने मूल्य को सही-सही समझ पाता हूँ और वैसा जी पाता हूँ स्वयं में सुखी होता हूँ, अतः अपने मूल्य को समझना और वैसा जीना मेरी जिम्मेदारी है।
7.	मानव के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए उपरोक्त चार स्तरों की व्यवस्था को समझना एवं जीना आवश्यक है।
8.	वस्तु के मूल्य सार्वभौमिक होते हैं जबकि उसकी कीमत बदलती रहती है।
9.	मेरे भाव-विचार से भी मैं सुखी-दुखी होता हूँ। ज्यादातर समय तो मैं इसी से सुखी-दुखी होता हूँ। दूसरे तो मात्र कुछ शब्द बोलते हैं, जिससे हमारे भाव-विचार प्रभावित होते हैं।
10.	मैं स्वयं में चल रहे भाव-विचार को देख सकता हूँ।
11.	मेरे में सहज स्वीकृति है ही, यह कहीं बाहर से नहीं आती है। मैं स्वयं में ध्यान देकर इसे देख सकता हूँ। यह मेरे में बनी ही रहती है, चाहे मैं इस पर ध्यान दूँ या नहीं दूँ।
12.	मेरे सुखी होने के लिए अपनी सहज स्वीकृति को पहचानना और वैसा भाव-विचार सुनिश्चित करना आवश्यक है और यह मेरी जिम्मेदारी है।
13.	जब भी मैं स्वयं में अपने भाव-विचार को देख पाता हूँ और सहज-स्वीकार्य भाव को स्वयं में चला पाता हूँ, स्वयं में तृप्ति महसूस करता हूँ।
14.	मैं अपने भाव-विचार को तो देख ही सकता हूँ, साथ-साथ यह भी देख सकता हूँ कि कौन से भाव-विचारों से मैं सुखी होता हूँ और कौन से भाव-विचारों से दुखी।
15.	मैं, अपनी चाहना और अपने होने की स्थिति को स्वयं में देख सकता हूँ। इसकी सहायता से अपनी दिशा और कार्यक्रम का मूल्यांकन भी कर सकता हूँ।
16.	सुविधा संग्रह समृद्धि नहीं है; समृद्धि को और ठीक से समझने की तत्परता बनी।
17.	परिवार में निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध और सुविधा, तीनों को ही सुनिश्चित करना होगा। यह सुविधा मात्र से सुनिश्चित नहीं हो सकता।
18.	परिवार में तृप्ति पूर्वक जीने के लिए संबंध और सुविधा दोनों ही आवश्यक है, किन्तु संबंध की वरीयता सुविधा से अधिक है।
19.	परिवार में हम अधिकांशतः संबंधों का ठीक-ठीक निर्वाह नहीं होने के कारण दुखी हो रहे हैं, जबकि अपना अधिक समय और प्रयास सुविधा के लिए लगाया जा रहा है, जिसे संतुलित करने की आवश्यकता है।
20.	चौबीस घंटे में समझ, संबंध और सुविधा पर कितना-कितना समय लगा पा रहा हूँ, यह देखने में मदद मिली। इसे और संतुलित करने का प्रयास करेंगे।
21.	मानव चेतना में जीने के कार्यक्रम पर ध्यान गया।
22.	परिवार में व्यवस्था पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध, सुविधा तीनों को इनकी सही वरीयता क्रम में ध्यान देकर जीना आवश्यक है।
23.	मानव की मूल चाहना निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीना है। इसके लिए हम कुछ

	बनना चाहते हैं, बन कर कुछ करना चाहते हैं, करके कुछ पाना चाहते हैं। जिसमें होना लक्ष्य है, जो सभी के लिए एक जैसा है, कभी बदलता नहीं है। जबकि बनना, करना, पाना, ये सब रास्ते मात्र हैं। लक्ष्य तक पहुँचने के लिए, रास्ते बदल सकते हैं।
24.	जब मैं संगीत/व्यवस्था की स्थिति में होता हूँ, तो स्वयं में सुखी महसूस करता हूँ। सुख-दुःख एक निश्चित वास्तविकता है, मैं स्वयं में इसे पहचान सकता हूँ।
25.	समृद्धि को स्वयं में और परिवार में पहचाना जा सकता है और इसको सुनिश्चित करने का कार्यक्रम भी बनाया जा सकता है। आवश्यकता से अधिक सुविधा का उपलब्ध होना या उत्पादन का भाव ही समृद्धि है। समृद्धि के भाव के लिए आवश्यक है – <ul style="list-style-type: none"> <li>• अपनी सुविधा की आवश्यकता की सही पहचान।</li> <li>• सही कौशल द्वारा आवश्यकता से अधिक सुविधा की उपलब्धता।</li> </ul>
26.	समृद्धि के लिए परिवार में सुविधा की आवश्यकता को पहचानना प्रमुख है।
27.	मैं अपनी आवश्यकता को पहचान सकता हूँ। मेरे पास पहले से कितना है, उसको भी पहचान सकता हूँ, और अलग-अलग वस्तुओं के सन्दर्भ में मेरी स्थिति क्या है, उसको स्वयं में देख सकता हूँ।
28.	दूसरों से मिलने वाले अनुकूल भाव से सुख की निरंतरता नहीं हो सकती। आवेश, सुख से भिन्न है, जो सदैव अल्पकालिक होता है।
29.	भौतिक सुविधा से मिलने वाला सुख क्षणिक या कुछ समय के लिए ही होता है। संवेदना से मिलने वाला सुख निम्नलिखित स्थितियों से गुजरता है – रुचिकर-आवश्यक --- रुचिकर-अनावश्यक --- अरुचिकर- अनावश्यक ---- असहनीय
30.	मेरे जीने के चार स्तर हैं, मैं इनके साथ परस्पर-पूरकता पूर्वक जीना चाहता हूँ।
31.	मानव "मैं" और "शरीर" का सह-अस्तित्व है, दोनों की आवश्यकताएं अलग हैं। i. "मैं" की आवश्यकता सुख, सम्मान.... इत्यादि है। ii. "शरीर" की आवश्यकता भोजन, कपड़ा इत्यादि, यानी भौतिक सुविधा है।
32.	मानव में "शरीर" की सभी आवश्यकताएं सामयिक है, जबकि स्वयं की सभी आवश्यकताएं निरंतर हैं।
33.	"मैं" और "शरीर" की आवश्यकताएं अलग प्रकार की है- "मैं" की आवश्यकताएं गुणात्मक है जबकि "शरीर" की आवश्यकताएं मात्रात्मक और सीमित हैं।
34.	मानव के लिए स्वयं और शरीर की आवश्यकता अलग-अलग हैं। दोनों ही आवश्यकता की पूर्ति अलग-अलग विधियों से होगी। 1. शरीर की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति भौतिक रासायनिक वस्तुओं से होगी। 2. स्वयं (मैं) से जुड़ी सभी आवश्यकताएं भाव रूप में है, अतः उनकी पूर्ति सही समझ और सही भाव से होगी।
35.	सुविधा से शरीर की ही आवश्यकता ही पूरी हो सकती है, स्वयं की नहीं। स्वयं की आवश्यकता तो सही समझ सही भाव से ही पूरी हो सकती है।
36.	"मैं" की क्रियाएं जैसे इच्छा, विचार, आशा काल (समय) में निरंतरता में हैं; जबकि "शरीर" की सभी क्रियाएं जैसे खाना, बोलना, चलना इत्यादि काल (समय) में सामयिक हैं।
37.	मैं और शरीर से कितनी प्रतिशत इच्छायें जुड़ी हुई हैं, इसका अध्ययन हो सकता है; और हम कितने प्रतिशत समय और प्रयास कहाँ लगा रहे हैं, इसका भी अध्ययन हो



	सकता है। इनमें संतुलन है या नहीं इसका अध्ययन भी हो सकता है।
38.	कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा- इन सभी क्रियाओं को संयुक्त रूप) को मैं स्वयं में आसानी से देख सकता हूँ। कल्पनाशीलता मुझमें निरंतर चलती रहती है।
39.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।
40.	कल्पनाशीलता के तीन संभावित स्रोत हैं- मान्यता, संवेदना, सहज स्वीकृति; मैं स्वयं में कल्पनाशीलता को देखते हुए तीनों के स्रोत को भी देख सकता हूँ।
41.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ तो सहज और असहज इच्छा का मूल्यांकन कर पाता हूँ।
42.	मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ और अपनी कल्पनाशीलता का मूल्यांकन करता हूँ तो यह देख पाता हूँ कि सहज, स्वाभाविक इच्छा से मैं सुखी होता हूँ।
43.	मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ और अपनी कल्पनाशीलता का मूल्यांकन करता हूँ तो यह देख पाता हूँ कि मेरे में जो भाव चल रहा है उसका निर्णय मैं स्वयं लेता हूँ और अपने सुख दुःख का स्वयं ज़िम्मेदार हूँ।
44.	संबंध में भाव निश्चित होते हैं। अतः इन्हें समझ सकते हैं।
45.	जब हम 'मैं' में इन सहज-स्वीकार्य भावों को सुनिश्चित कर पाते हैं; तो स्वयं में सुखी महसूस करते हैं; अन्यथा भाव विचार चलाकर स्वयं में दुखी महसूस करते हैं, मेरा सुख-दुःख मेरे भाव विचार पर निर्भर करता है। अतः स्वयं में सुख सुनिश्चित करने के लिए संबंध में सहज-स्वीकार्य भावों को समझना और सुनिश्चित करना मेरी स्वयं की जिम्मेदारी है। यदि इन सहज-स्वीकार्य भावों को दूसरे से साझा कर पाते हैं; और इन भावों का सही-सही मूल्यांकन कर पाते हैं तब उभय सुख सुनिश्चित होता है।
46.	संबंध में निर्वाह को सुनिश्चित करने का एक निश्चित कार्यक्रम है।
47.	परिवार में संबंध पर ध्यान देकर संबंध की स्थिति को समझ सकता हूँ और संबंधी के साथ जीने का निश्चित कार्यक्रम बना सकता हूँ।
48.	संबंधों में सही-सही निर्वाह के लिये संबंध को समझना आवश्यक है। संबंध को बिना समझे सिर्फ मानना के आधार पर इसका ठीक-ठीक निर्वाह सुनिश्चित नहीं किया जा सकता।
49.	परिवार में ज्यादातर दुख संबंधों में ठीक-ठीक निर्वाह न हो पाने के कारण है; सुविधाओं की कमी के कारण कम है। संबंधों में मूल समस्या भावों के अभाव के कारण अधिक है, न कि सुविधाओं की कमी के कारण। कोई भी सुविधा, भाव के अभाव की पूर्ति नहीं कर सकती।
50.	चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों के साथ संबंध महसूस कर पाता हूँ और इसके आधार पर दोनों की वर्तमान योग्यता का आंकलन कर कार्यक्रम बना पाता हूँ।
51.	मैं दूसरे को अपने जैसा स्वीकार पाता हूँ। दूसरा मेरे जैसा ही है- हमारी चाहना एक जैसी है, मेरी ही तरह उसकी योग्यता में भी कमी हो सकती है। जब भी मैं इसे स्वयं में समझने में चूक जाता हूँ, मुझे दूसरे की चाहना पर शंका होती है, जो कि मेरे गलत आंकलन का ही परिणाम है।
52.	यदि दूसरा भी मेरी चाहना को ठीक से नहीं समझ पाता तो वह भी मेरी चाहना पर शंका करके क्रोधित होता है। चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों को आश्वस्त करने

	का प्रयास भी कर पाता हूँ। चाहना पर विश्वास संबंधों में परस्पर विकास का प्रारंभिक बिंदु भी है।
53.	संबंध का आधार विश्वास का भाव है। इस भाव के अभाव में हम एक दूसरे के साथ संबंध महसूस नहीं कर पाते, जिससे संबंध हिलते-डुलते रहते हैं। संबंधों में सामान्यतः यह गलती होती रहती है कि हम अपना आंकलन अपनी चाहना के आधार पर करते हैं और दूसरों का आंकलन उनकी योग्यता के आधार पर करते हैं। ऐसा करते हुये हम यह मान लेते हैं कि हम अच्छे व्यक्ति हैं और समस्यायें तो दूसरों में है।
54.	चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों के साथ संबंध महसूस कर पाता हूँ और इसके आधार पर दोनों की वर्तमान योग्यता का आंकलन कर कार्यक्रम बना पाता हूँ। चाहना पर विश्वास के साथ मैं दूसरों को आश्वस्त करने का प्रयास भी कर पाता हूँ। चाहना पर विश्वास संबंधों में परस्पर विकास का प्रारंभिक बिंदु भी है।
55.	किसी का सम्मान करने या न करने का मेरे में कोई न कोई आधार बना हुआ है जिसके आधार पर मैं यह तय करता हूँ कि किसका सम्मान करना है और किसका नहीं। इसे मैं स्वयं में देख सकता हूँ कि यह आधार ठीक है कि नहीं। इसका आगे अध्ययन भी कर सकता हूँ।
56.	सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन है (स्वयं के आधार पर लक्ष्य, कार्यक्रम, क्षमता एवं योग्यता का)। जब भी सही आंकलन अर्थात् सम्मान का भाव सुनिश्चित करता हूँ, मैं स्वयं में सहज रह पाता हूँ। अधिमूल्यन, अवमूल्यन या अमूल्यन अपमान है, जब भी मैं अपमान के भाव से प्रस्तुत होता हूँ, स्वयं में असहज महसूस करता हूँ।
57.	दूसरे अपनी समझ की स्थिति के आधार पर मेरा मूल्यांकन करते हैं, जो कि एक अस्थायी मूल्यांकन है। यह मेरे कार्य व्यवहार और उनकी समझ में होने वाले बदलाव के आधार पर बदल भी जाता है।
58.	सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन है, हम एक दूसरे के पूरक हैं। मैं अपनी इस परस्पर पूरकता को, निम्नलिखित प्रकार से व्यक्त कर पाता हूँ- <ol style="list-style-type: none"> <li>1. यदि दूसरा मुझसे अधिक समझदार, जिम्मेदार है तो मैं उससे समझने के लिये तत्पर रहता हूँ और अपनी तरफ से इसी अर्थ में प्रयास करता हूँ।</li> <li>2. यदि मैं दूसरे से अधिक समझदार, जिम्मेदार हूँ तो उसके साथ जिम्मेदारी से जीता हूँ जब वह मेरे जीने से आश्वस्त हो जाता है तो उसको समझने में सहयोग करता हूँ।</li> </ol>
59.	सम्मान का आशय, सही मूल्यांकन है (स्वयं के आधार पर लक्ष्य, कार्यक्रम, क्षमता एवं योग्यता का)। अधिमूल्यन, अवमूल्यन या अमूल्यन अपमान है।
60.	निष्कर्ष: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. मैं स्वयं में स्नेह के भाव की स्थिति अलग-अलग संबंधी के साथ कैसी है, यह देख सकता हूँ।</li> <li>2. संबंधियों के साथ जीने में छोटी-छोटी घटनाओं का प्रभाव मुझ पर कैसा पड़ता है, यह मेरे भाव की समझ पर निर्भर करता है। यदि मैंने इन भावों को सही-सही नहीं समझा है तो स्वयं में द्वेष के भाव भी आ सकते हैं और मैं इनसे दुखी भी हो सकता हूँ।</li> </ol>
61.	

62.	
63.	
64.	
65.	
66.	
67.	
68.	
69.	
70.	
71.	
72.	
73.	
74.	

## कक्षा-9 के अन्य पाठ्य पुस्तकों से लिए गए संदर्भ

क्रम संख्या	कक्षा-9 के पाठ्य-पुस्तक के संदर्भ	अभ्यास पुस्तिका में पृष्ठ संख्या
1.	<b>नोट:</b> प्रकृति के साथ संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा -9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 113 पर 'ग्राम श्री' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	13
2.	<b>नोट:</b> प्रकृति के साथ संबंध को न समझने से होने वाले समस्या के अवलोकन के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-1' के पृष्ठ संख्या 01 पर 'इस जल प्रलय में' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	14
3.	<b>नोट:</b> प्रकृति के साथ संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 79 पर 'एक कुत्ता और एक मैना' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	22
4.	<b>नोट:</b> कल्पनाशीलता अर्थात् भाव विचार कैसे चलते हैं इसको समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 107 पर 'कैदी और कोकिला' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	29
5.	<b>नोट:</b> समृद्धि के भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 61 पर प्रेमचंद के फटे जूते शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	57
6.	<b>नोट:</b> समृद्धि के भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 35 पर 'उपभोक्तावाद की संस्कृति' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	59
7.	<b>नोट:</b> सुख को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-1' के पृष्ठ संख्या 27 पर 'रीढ़ की हड्डी' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	60
8.	<b>नोट:</b> कल्पनाशीलता कैसे चलती है इसको समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 119 पर 'चंद्र घना से लौटती बेर' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	79
9.	<b>नोट:</b> संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा -9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-1' के पृष्ठ संख्या 13 पर 'मेरे संग की औरतें' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	95
10.	<b>नोट:</b> संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 05 पर 'दो बैलों की कथा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	99
11.	<b>नोट:</b> संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 91 पर 'कबीर की साखियाँ' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	113
12.	<b>नोट:</b> प्रकृति के साथ संबंध को समझने के लिए सत्र 2022-23 में प्रकाशित कक्षा-9 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-1' के पृष्ठ संख्या 127 पर 'मेघ आये' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	118

## संदर्भ

1. A Foundation Course in Human Values and Professional Ethics, R R Gaur, R Asthana, G P Bagaria, 2nd Revised Edition, Excel Books, New Delhi, 2019. ISBN: 978-93-87034-47-1.
2. मानव मूल्य एवं व्यावसायिक नैतिकता, आर. आर. गौड़, आर. अस्थाना, जी. पी. बागड़िया, द्वितीय संशोधित संस्करण, 2022, यू. एच. वी. प्रकाशन, कानपुर, ISBN: 978-81-952861-9-5.
3. Teachers' Manual for A Foundation Course in Human Values and Professional Ethics, R R Gaur, R Asthana, G P Bagaria, 2nd Revised Edition, Excel Books, New Delhi, 2019. ISBN 978-93-87034-53-2.
4. ए नागराज, 1999, जीवन विद्या एक परिचय, जीवन विद्या प्रकाशन, अमरकंटक।
5. ए नागराज, 1999, व्यवहारवादी समाजशास्त्र, जीवन विद्या प्रकाशन, अमरकंटक।
6. ए नागराज, 2001, आवर्तनशील अर्थशास्त्र, जीवन विद्या प्रकाशन, अमरकंटक।
7. ए नागराज, 2003, मानव व्यवहार दर्शन, जीवन विद्या प्रकाशन, अमरकंटक।
8. ए नागराज, 2003, समाधानात्मक भौतिकवाद, जीवन विद्या प्रकाशन, अमरकंटक।
9. एन त्रिपाठी, 2003, मानव-मूल्य, न्यू ऐज इंटरनेशनल प्रकाशक।
10. बी एल बाजपेई, 2004, इंडियन एथोस एंड मॉडर्न मैनेजमेंट, न्यू रॉयल क्लास नोट्स कं, लखनऊ। 2008 पुनर्मुद्रण।
11. बी पी बनर्जी, 2005, फाउंडेशन ऑफ एथिक्स एंड मैनेजमेंट, एक्सेल बुक्स।
12. डी एच मीडोज, डेनिस एल मीडोज, जॉर्गेन रैंडर्स, विलियम डब्ल्यू बेहरेंस III, 1972, लिमिटेड टू ग्रोथ - क्लब ऑफ रोम की रिपोर्ट, यूनिवर्स बुक्स।
13. ई एफ शूमाकर, 1973, स्मॉल इज ब्यूटीफुल: ए स्टडी ऑफ इकोनॉमिक्स ऐज इफ पीपुल मैटरेड, ब्लॉन्ड एंड ब्रिग्स, ब्रिटेन।
14. ई जी सेबॉएर और रॉबर्ट एल बेरी, 2000, फंडामेंटल ऑफ एथिक्स फॉर साइंटिस्ट्स एंड इंजीनियर्स, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
15. एफएओ, 2011, ग्लोबल फूड लॉसेस एंड फूड वेस्ट - एक्सटेंड, कॉज एंड प्रिवेंशन, आईएसबीएन 978-92-5-107205-9, रोम।
16. एम फुकुओका, 1984, द वन-स्ट्रॉ रिवोल्यूशन: एन इंटीडक्शन टू नेचुरल फार्मिंग, प्रकाशित (भारत में) फ्रेंड्स रूरल सेंटर, रसूलिया
17. इलिच, 1974, एनर्जी एंड इक्विटी, द ट्रिनिटी प्रेस, वॉर्सेस्टर, और हार्पर कॉलिन्स, यूएसए।
18. भूटान के राजा जिग्मे खेसर, 2010, कोलकाता विश्वविद्यालय दीक्षांत समारोह में रॉयल एड्रेस, कोलकाता (5 अक्टूबर, 2010)।
19. एम गोविंदराजन, एस नटराजन और वी. एस. सेंथिल कुमार, 2004, इंजीनियरिंग एथिक्स (मानव मूल्यों सहित), पूर्वी अर्थव्यवस्था संस्करण, प्रेंटिस हॉल ऑफ इंडिया लि।
20. एम के गांधी, 1939, हिंद स्वराज, नवजीवन पब्लिशिंग हाउस, अहमदाबाद।
21. पी एल धर, आर गौड़, 1990, साइंस एंड ह्यूमनिज्म, राष्ट्रमंडल प्रकाशक।
22. एस पालेकर, 2000, नेचुरल फार्मिंग का अभ्यास कैसे करें, प्रवीण (वैदिक) कृषि तंत्र शोध, अमरावती।
23. एस जॉर्ज, 1976, हाउ द अदर हाफ डाइस, पेंगुइन प्रेस। 1986, 1991 को पुनः प्रकाशित किया गया।

### प्रासंगिक वेबसाइट, सीडी और वृत्तचित्र

1. यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज वेबसाइट, <http://www.uhv.org.in/>
2. AKTU वैल्यू एजुकेशन वेबसाइट, <http://aktu.uhv.org.in/>
3. स्टोरी ऑफ स्टफ, <http://www.storyofstuff.com/>
4. अल गोर, एन इनकनवीनिएंट ट्रुथ, 2006, पैरामाउंट क्लासिक्स, यूएसए
5. चार्ली चैपलिन, मॉडर्न टाइम्स, यूनाइटेड आर्टिस्ट्स, यूएसए
6. आईआईटी दिल्ली, मॉडर्न टेक्नोलॉजी - द अनटोल्ड स्टोरी
7. आनंद गांधी, राइट हियर राइट नाउ, 2003, साइकिलवाला प्रोडक्शन  
(नोट: इस पाठ्यक्रम को पढ़ाने के लिये एक शिक्षक-मैनुअल भी उपलब्ध है)



विद्यार्थियों को ऐसी तालीम दी जानी चाहिए जिससे वे संसार के गहान धर्मों को आदर के साथ सीख सकें।  
-बहालदास पंडी

— \* —  
**राष्ट्र-गीत**  
वन्दे मातरम्

श्री बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय : आनन्दमठ

वन्दे मातरम्, वन्दे मातरम्।  
सुजलाम् सुफलाम् मलयज शीतलाम्।  
शस्य श्यामलाम् मातरम्। वन्दे मातरम्॥  
शुभ्रज्योत्नाम् पुलकित यामिनीम्।  
फुल्ल कुसुमित दुमदल शोभिनीम्॥  
सुहासिनीम् सुमधुरभाषिणीम्।  
सुखदाम् वरदाम् मातरम्। वन्दे मातरम्॥

# भारत का संविधान

## अध्याय IV A

### मूल कर्तव्य

Article 51A

**मूल कर्तव्य**--भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह--

(क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्र ध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;

(ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;

(ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;

(घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;

(ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभाव से परे हो, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध है;

(च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्व समझे और उसका परिरक्षण करे;

(छ) प्राकृतिक पर्यावरण की, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणी मात्र के प्रति दया भाव रखे;

(ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;

(झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;

(ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू ले;

(ट) यदि माता-पिता या संरक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिए शिक्षा के अवसर प्रदान करे।