

आनंद सभा

सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर

अभ्यास-पुस्तिका (कक्षा-10)

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 हरे 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 हरा रंग प्रकृति की सुन्दरता का प्रतीक है। चक्र का स्वरूप अशोक की सालाब-स्थित सिंहमुद्रा 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-10)

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-10)
पहला संस्करण जून 2023

राज्य आनंद संस्थान
आनंद विभाग, मध्य प्रदेश शासन
माध्यमिक शिक्षा मण्डल परिसर
शिवाजी नगर, भोपाल-462011

www.anandsansthamp/in
anandsanstan@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 फ्रेलोशिप
- आनंद ग्राम

ज्ञान के सार्वभौमीकरण 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

अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना.....	11
व्याख्यान- 1	11
अभ्यास- 1: वस्तु और उसका मूल्य.....	11
अभ्यास- 2: वस्तु के मूल्य और कीमत में अंतर को समझना	12
अभ्यास- 3: समग्र दृष्टि के प्रकाश में भागीदारी के सही क्रम को समझना	13
व्याख्यान- 2.....	14
अभ्यास- 1: मान्यताओं का मूल्यांकन.....	14
अभ्यास- 2: मूल्य-शिक्षा के लिये दिशा निर्देश	16
अभ्यास- 3: व्यक्तिगत समस्याओं का अवलोकन एवं समाधान	17
अध्याय- 2: स्व-अन्वेषण- मूल्य-शिक्षा की प्रक्रिया	19
व्याख्यान- 1	19
अभ्यास- 1: सहज-स्वीकृति की स्पष्टता.....	19
अभ्यास- 2: सहज-स्वीकार्य भावों के साथ जीने के परिणाम	20
अभ्यास- 3: स्वान्वेषण की प्रक्रिया की स्पष्टता	20
अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति.....	24
व्याख्यान- 1	24
अभ्यास- 1: निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध और सुविधा तीनों आवश्यक.....	24
अभ्यास- 2: समझ, संबंध और सुविधा में लगाए जा रहे समय तथा प्रयासों में संतुलन.....	26
अभ्यास- 3: शिक्षा की भूमिका और हमारा प्रयास.....	27
अध्याय- 4: सुख और समृद्धि को समझना- इनकी निरंतरता एवं पूर्ति के लिए कार्यक्रम	30
व्याख्यान- 1	30
अभ्यास- 1: सुख के स्रोत	30
अभ्यास- 2: सुख के बारे में मान्यताएं	31
अभ्यास- 3: उभय-सुख, उभय-समृद्धि, आवेश एवं दुःख की पहचान	32
व्याख्यान- 2	33
अभ्यास- 1: सुख की निरंतरता- दूसरों के द्वारा मिलने वाले अनुकूल भाव से.....	33
अभ्यास- 2: सुख और आवेश.....	34
अभ्यास- 3: परिवार में समृद्धि के लिए सुविधा की आवश्यकता की पहचान	35
अध्याय- 5: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में समझना	39
व्याख्यान- 1	39
अभ्यास- 1: मानव को समझना	39
अभ्यास- 2: मानव के सभी क्रिया-कलाप के केंद्र में 'स्वयं(मैं)'	39

अभ्यास- 3: जानना, मानना, पहचानना, निर्वाह करना की स्पष्टता	41
व्याख्यान- 2	42
अभ्यास- 1: आचरण में निश्चितता के आधार को समझना	42
अभ्यास- 2: मानने पर आधारित आचरण में अनिश्चितता	43
अभ्यास- 3: जानने पर आधारित आचरण में निश्चितता	44
अध्याय- 6: स्वयं में व्यवस्था- 'स्वयं(मैं)' को समझना	46
व्याख्यान- 1	46
अभ्यास-1: इच्छाओं के स्रोत की पहचान	46
अभ्यास- 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-1).....	47
अभ्यास- 3: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-2).....	48
अभ्यास- 4: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 3)	49
अभ्यास- 5: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 4).....	50
व्याख्यान- 2	51
अभ्यास- 1: स्वतंत्रता या परतंत्रता का प्रतिशत	51
अभ्यास- 3: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 6).....	54
अभ्यास- 4: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण-7).....	55
अभ्यास- 5: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण 1-7)	56
अध्याय- 7: शरीर के साथ 'स्वयं(मैं)' की व्यवस्था – स्वास्थ्य और संयम को समझना.....	60
व्याख्यान- 1	60
अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच सूचना का आदान-प्रदान.....	60
अभ्यास- 2: 'स्वयं(मैं)' दृष्टा, कर्ता, भोक्ता है	61
अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' के द्वारा शरीर को देखना (चरण-1).....	63
व्याख्यान- 2	64
अभ्यास- 1: शरीर एक स्व-व्यवस्थित प्रणाली.....	64
अभ्यास- 2: 'शरीर' के स्वास्थ्य के लिए 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव प्राथमिक	65
अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखना (चरण-2)	66
व्याख्यान- 3	67
अभ्यास- 1: स्वास्थ्य के संदर्भ में वर्तमान स्थिति का अवलोकन और आगे का मार्ग	67
अभ्यास- 2: स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के मूल कारण की पहचान.....	69
अभ्यास- 3: शरीर को क्या संकेत देना है, किस संवेदना को पढ़ना है, इसका निर्णय कौन लेता है, यह देखना (चरण- 3).....	71
व्याख्यान- 4	72

अभ्यास- 1: दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए कार्यक्रम.....	72
अभ्यास- 2: अपनी अस्वस्थता के मूल कारणों की पहचान.....	73
अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच होने वाले आदान-प्रदान को देखना (चरण 1 से 3 तक)....	73
व्याख्यान- 5	75
अभ्यास- 1: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के कार्यक्रम	75
अभ्यास- 2: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए उचित भोजन की पहचान.....	76
अभ्यास- 3: 'मैं(चैतन्य)' और शरीर के बीच दूरी है- इसे देखना (चरण- 4).....	76
व्याख्यान- 6	78
अभ्यास- 1: (गृह कार्य) समृद्धि के लिए परिवार में सुविधा की आवश्यकता को पहचानना	78
अभ्यास- 2: बाह्य परिस्थिति का प्रभाव देखना (चरण - 5).....	80
अभ्यास- 3: बाह्य परिस्थिति का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह (चरण- 6).....	81
व्याख्यान- 7	82
अभ्यास- 1: मान्यता आधारित संस्कार- प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता (चरण - 6A)	82
अभ्यास- 2: समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता (चरण- 6 B)	83
अभ्यास- 3: (गृह कार्य-उपरोक्त अभ्यास को पुनः करें) समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता (चरण- 6 B)	84
व्याख्यान- 8	85
अभ्यास- 1: मेरा होना, शरीर का होना शून्य में (चरण 7)	85
अभ्यास- 2: मेरा होना, शरीर का होना शून्य में, चरण (1-7).....	86
अभ्यास- 3: (गृह कार्य- उपरोक्त अभ्यास को पुनः करें) मेरा होना, शरीर का होना शून्य में (चरण 1-7)	87
अध्याय- 8(अ): मानव-मानव संबंध में मूल्य- ममता और वात्सल्य.....	93
व्याख्यान- 1	93
अभ्यास- 1: परिवार व्यवस्था की सामूहिक गतिविधियों में भागीदारी की पहचान	93
अभ्यास- 2: ममता और वात्सल्य के भाव के निर्वाह का कार्यक्रम.....	95
अभ्यास- 3: परस्पर-पूरकता के अर्थ में योग्यता का आंकलन	97
व्याख्यान- 2	98
अभ्यास- 1: श्रेष्ठता और प्रतिस्पर्धा के प्रयासों में अंतर	98
अभ्यास- 2: कृतज्ञता के भाव की पहचान.....	100
अभ्यास- 3: श्रेष्ठता के लिए प्रयास करने वाले लोगों के गुणों की पहचान.....	101
अध्याय- 8(ब): मानव-मानव संबंध में पूर्ण मूल्य- प्रेम	105
व्याख्यान- 1	105

अभ्यास- 1: प्रेम के भाव और इसकी अभिव्यक्ति की पहचान.....	105
अभ्यास- 2: प्रेम के भाव को स्वयं में सुनिश्चित करने के लिए कार्यक्रम की स्पष्टता.....	106
अभ्यास- 3: प्रेम और आसक्ति के बीच अंतर.....	107
व्याख्यान- 2	110
अभ्यास- 1: न्याय की समझ.....	110
अभ्यास- 2: न्याय सुनिश्चित करते हुए जीने का प्रयास.....	111
अभ्यास- 3: परिवार में मेरी भागीदारी की पहचान.....	112
अध्याय- 9: समाज में व्यवस्था- सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था को समझना	116
व्याख्यान- 1	116
अभ्यास- 1: सहज रूप से फैले हुए पारिवारिक संबंधों के रूप में समाज.....	116
अभ्यास- 2: मानव लक्ष्य को समझना.....	118
व्याख्यान- 2	120
अभ्यास- 1: वर्तमान सामाजिक स्थिति का अवलोकन- उपलब्धियां.....	120
अभ्यास- 2: वर्तमान सामाजिक स्थिति का अवलोकन- समस्याएँ.....	121
अभ्यास- 3: अपने शैक्षणिक संस्थान की व्यवस्था को सुनिश्चित करने का प्रयास	122
अध्याय- 10: प्रकृति में व्यवस्था- अंतर्संबंध, स्व-नियंत्रण और परस्पर-पूरकता को समझना.....	126
व्याख्यान- 1	126
अभ्यास- 1: प्रकृति की असंख्य इकाइयों का वर्गीकरण	126
अभ्यास- 2: पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था के बीच परस्पर-पूरकता	127
अभ्यास- 3: जंगल की व्यवस्था	129
व्याख्यान- 2	131
अभ्यास- 1: प्रकृति की तीनों अवस्थाओं की इकाइयों की पहचान एवं इनके साथ मानव का निर्वाह	131
अभ्यास- 2: प्रकृति में समस्याओं का मूल कारण	132
अभ्यास- 3: अपने आस-पास में प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन	134
मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में).....	138
कक्षा 10 के अन्य पाठ्य पुस्तकों से लिए गए संदर्भ	145
संदर्भ	147

अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: वस्तु और उसका मूल्य

किसी वस्तु का मूल्य उसकी बड़ी व्यवस्था में भागीदारी है जिसका कि वह हिस्सा है। ये मूल्य व्यक्ति, स्थान, और समय के साथ नहीं बदलते अर्थात सार्वभौमिक हैं।

उपरोक्त स्पष्टता के आधार पर निम्नलिखित उदाहरणों की तरह तालिका में अलग-अलग वस्तुओं एवं उनके मूल्य को लिखें। इनके मूल्य सार्वभौमिक हैं या नहीं- पहचानकर आगे के कॉलम में सही/गलत का चिन्ह भी लगाएं।

क्रम संख्या	वस्तु	मूल्य	मूल्य सार्वभौमिक है	
			सही (✓)	गलत (X)
1.	पेन	लिखना	✓	
2.	सब्जी	शरीर को पोषित करना	✓	
3.	शिक्षक	छात्रों को मूल्य-शिक्षा एवं कौशल शिक्षा को समझने में सहायक होना	✓	
4.	पेड़	ऑक्सीजन उपलब्ध कराना		
5.	फल	पोषण करना		
6.	कपड़े			
7.	घर			
8.				
9.				
10.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: वस्तु का मूल्य उसकी बड़ी व्यवस्था में भागीदारी है। मूल्य सार्वभौमिक हैं।

अभ्यास- 2: वस्तु के मूल्य और कीमत में अंतर को समझना

वस्तु के मूल्य और कीमत में अंतर है। मूल्य हमेशा निश्चित रहते हैं, सार्वभौमिक होते हैं जबकि उनकी कीमत बदलती रहती है। निम्नलिखित उदाहरण के अनुसार अलग-अलग वस्तुओं के मूल्य एवं कीमत को समझने का प्रयास करते हैं।

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	वस्तु का मूल्य	यह मूल्य हमेशा निश्चित है, सार्वभौमिक है (हाँ / नहीं / पता नहीं)	कीमत	यह कीमत हमेशा निश्चित है, सार्वभौमिक है (हाँ / नहीं / पता नहीं)
1.	पेन	लिखना	हाँ	20 रु	नहीं
2.	पुस्तक	जानकारी			
3.	वस्त्र	शरीर का संरक्षण			
4.	दाल व सब्जी	शरीर का पोषण			
5.	मोबाइल फोन	संबंधों में तृप्ति पूर्वक निर्वाह और मोबाइल द्वारा अपनी जानकारी बढ़ाना			
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 3: समग्र दृष्टि के प्रकाश में भागीदारी के सही क्रम को समझना

समग्र दृष्टि अर्थात् प्रकृति/अस्तित्व व्यवस्था में है एवं प्रकृति की प्रत्येक इकाई के बीच परस्पर संबंध है, इसमें मानव भी सम्मिलित है, इसकी स्वयं में स्पष्टता होना। इस स्पष्टता के साथ हम यह स्वीकार सकते हैं कि प्रकृति की सभी इकाइयाँ जो अस्तित्व में हैं, उनमें व्यवस्था और संबंध एक सूत्र की तरह उपलब्ध है। मानव (जो समझने वाला है), प्रकृति/अस्तित्व (जिसका कि वह अभिन्न अंग है) और प्रकृति/अस्तित्व में मानव की भागीदारी पूरकता के साथ है।

क्रम संख्या	भागीदारी	यह भागीदारी जीने के किस स्तर से सम्बन्धित है (मानव, परिवार, समाज, प्रकृति/अस्तित्व)	सही क्रम का निर्धारण करें (1- मानव, 2 - परिवार, 3-समाज, 4-प्रकृति/अस्तित्व)
1.	स्वयं में सुख सुनिश्चित करना		
2.	संबंध में भाव की अभिव्यक्ति करना		
3.	शरीर में स्वास्थ्य सुनिश्चित करना		
4.	समृद्धि को सुनिश्चित करना		
5.	अभय सुनिश्चित करना		
6.	परस्पर – पूरकता सुनिश्चित करना		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मेरे जीने का फैलाव चार स्तरों पर है, इनमें एक निश्चित क्रम है, जिनको समझना और जीना मेरे सुख पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।

नोट: जीवन के लक्ष्य को समझने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 19 पर 'आत्मकथा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अध्याय- 1: मूल्य शिक्षा को समझना

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: मान्यताओं का मूल्यांकन

हमारा आचरण इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपने बारे में, परिवार के बारे में, समाज के बारे में तथा प्रकृति के बारे में क्या मानते हैं या समझते हैं। 'मान्यता' हमारे में एक तरह की गहरी स्वीकृति होती है, जिसके बारे में हम न तो जान रहे होते हैं और न ही पूरी तरह आश्वस्त (convinced) रहते हैं। जबकि 'जानने' का अर्थ होता है, बिना किसी भ्रम के जो वास्तविकता जैसी है उसे वैसा समझना।

आइये, दिए गए उदाहरण की तरह अपनी मान्यताओं (precondition) के बारे में जागरूक होने की दिशा में एक अभ्यास करते हैं।

क्रम संख्या	मान्यता	आचरण	व्यवस्था/पूरकता के अर्थ में है (हाँ / नहीं / पता नहीं)
1.	बाप बड़ा न भैया, सबसे बड़ा रुपैया।	सुविधाओं का अधिकाधिक संग्रह, दूसरे मानव और शेष-प्रकृति पर शासन और शोषण	नहीं
2.	ईंट का जबाब पत्थर से देना ही आवश्यक है।	प्रतिक्रिया पूर्वक जीना जिससे परिवार और समाज में अव्यवस्था ही बढ़ती है क्योंकि संबंध में हमें प्रतिक्रिया की जगह जिम्मेदारी पूर्वक जीना ही सहज स्वीकार है।	नहीं
3.	जैसे को तैसा।	अच्छे के साथ अच्छा करना और बुरे के साथ बुरा करना	
4.	जिसके पास पैसा नहीं है, उसे कोई नहीं पूछता है।	अधिक से अधिक सुविधा संग्रह करके ही सम्मान सुनिश्चित किया जा सकता है।	
5.	जैसा देश वैसा भेष।	अनिश्चित आचरण जो व्यक्ति, समय और स्थान के साथ बदलता रहता है।	
6.	सूर्योदय से पहले उठना।	शरीर के प्रति जिम्मेदारी का भाव होना	
7.	सबकी समझ अपनी-अपनी।		
8.	सभी के साथ सम्मान सुनिश्चित करना।		
9.	दुनिया में कुछ भी		

	सही-गलत नहीं है।		
10.	समझ ही समाधान है।		
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मूल्य-शिक्षा, मान्यताओं के मूल्यांकन में सहयोगी है कि हमारी कौन सी मान्यता व्यवस्था/पूरकता के अर्थ में है और कौन सी नहीं।

अभ्यास- 2: मूल्य-शिक्षा के लिये दिशा निर्देश

नीचे दी गई तालिका में कुछ कथन दिए गए हैं, इन में से जो भी कथन मूल्य-शिक्षा के दिशानिर्देश हैं, उन्हें चिह्नित करें।

क्रम संख्या	कथन	यदि यह कथन मूल्य-शिक्षा के दिशानिर्देश के रूप में सही है तो सही का चिन्ह लगाये	यदि यह कथन मूल्य-शिक्षा के दिशानिर्देश के रूप में सही नहीं है तो गलत का चिन्ह लगाये
1.	मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु का सार्वभौमिक होना आवश्यक है।		
2.	मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु तर्कसंगत होगी।		
3.	मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु स्वाभाविक और जाँचने योग्य होगी।		
4.	मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु में 'सर्व-सम्मिलित' (all encompassing) शामिल नहीं होगा।		
5.	मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु को बिना जाँचे, मानना आवश्यक है।		
6.	मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु एवं प्रक्रिया उपदेशात्मक होती है।		
7.	मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु का व्यवस्था को सुनिश्चित करने वाला होना आवश्यक है।		
8.	मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु के अनुसार बड़ों की बात माननी ही चाहिए क्योंकि वे हमेशा सही बोलते हैं।		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं मूल्य-शिक्षा के दिशा निर्देशों को पहचान सकता हूँ।

अभ्यास- 3: व्यक्तिगत समस्याओं का अवलोकन एवं समाधान

निम्नलिखित के बारे में लिखें।

किन्हीं दो व्यक्तिगत समस्याओं को लिखें।

.....

.....

.....

आपके अनुसार इन समस्याओं का संभावित समाधान क्या हो सकता है? 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 लिखें

.....

.....

.....

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 और अपने आस-पास के बारे में चर्चा करके समझने में सहयोग मिलता है।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आपके लिए सही हैं या नहीं, जाँचें 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.	वस्तु का मूल्य उसकी बड़ी व्यवस्था में भागीदारी है। ये मूल्य सार्वभौमिक हैं।	
2.	वस्तु के मूल्य सार्वभौमिक होते हैं, जबकि उसकी कीमत बदलती रहती है।	
3.	मेरे जीने का फैलाव चार स्तर पर है, इनमें एक निश्चित क्रम है, जिनको समझना और जीना मेरे सुख पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।	
4.	मूल्य-शिक्षा मान्यताओं के मूल्यांकन में सहयोगी है कि हमारी कौन सी मान्यता व्यवस्था/पूरकता के अर्थ में है और कौन सी नहीं।	
5.	मैं मूल्य-शिक्षा के दिशा निर्देशों को पहचान सकता हूँ।	
6.	परिवार में अपने बारे और अपने आस-पास के बारे में चर्चा करके समझने में सहयोग मिलता है।	
7.		
8.		
9.		
10.		

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: सहज-स्वीकृति की स्पष्टता

सहज-स्वीकृति के संदर्भ में नीचे दिए गए कथनों में जो सही हैं उन्हें पहचान कर सही का निशान लगाएं और जो सही नहीं हैं, उसके आगे गलत का निशान लगाएं।

क्रम संख्या	कथन	सही (✓)	गलत (X)
1.	सहज-स्वीकृति समय के साथ नहीं बदलती।		
2.	सहज-स्वीकृति स्थान के साथ नहीं बदलती।		
3.	सहज-स्वीकृति व्यक्ति के आधार पर नहीं बदलती।		
4.	सहज-स्वीकृति पसंद-नापसंद, मान्यताओं या पूर्वाग्रहों के आधार पर नहीं बदलती।		
5.	सहज-स्वीकृति स्वाभाविक है; कृत्रिम तौर पर इसे उत्पन्न करने की आवश्यकता नहीं है।		
6.	सहज-स्वीकृति निश्चित है।		
7.	सहज-स्वीकृति आयु के आधार पर तय होती है।		
8.	सहज-स्वीकृति पहचानने के लिए शिक्षित होना आवश्यक है।		
9.	सहज-स्वीकृति देश पर निर्भर करती है।		
10.	सहज-स्वीकृति भाषा पर निर्भर करती है।		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष : i) मेरी सहज-स्वीकृति एक जैसी बनी रहती है - इसमें निश्चितता है।

ii) मेरी सहज-स्वीकृति समय और स्थान के साथ बदलती नहीं है - इसमें सार्वभौमिकता है।

अभ्यास- 2: सहज-स्वीकार्य भावों के साथ जीने के परिणाम

तालिका में दिए गए निम्नलिखित भावों के बारे में स्वयं में जाँच करें एवं उनके उत्तर दिए गए स्थान पर लिखें।

क्रम संख्या	निम्नलिखित भावों को स्वयं में जाँचें	क्या यह भाव आपको सहज-स्वीकार्य है?	जब इस भाव को स्वयं में सुनिश्चित करते हैं तो आप स्वयं में सुखी होते हैं या दुखी?	जब भी इस भाव को जीने में व्यक्त करते हैं तो आप सुखी होते हैं या दुखी?
1.	ईर्ष्या			
2.	विश्वास			
3.	सम्मान			
4.	सहयोग का भाव			
5.	शरीर के शोषण का भाव			
6.	घृणा का भाव			
7.	विरोध का भाव			
8.	सबसे अलग दिखने का भाव			
9.	“दूसरे भी मेरे जैसे हैं”- का भाव			
10.	“मेरे पास सबसे अधिक पैसा हो”- का भाव			

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: सहज-स्वीकार्य भावों को स्वयं में सुनिश्चित करके मैं सुखी होता हूँ और इन भावों को जीने में व्यक्त करते समय भी सुखी रहता हूँ।

अभ्यास- 3: स्वान्वेषण की प्रक्रिया की स्पष्टता

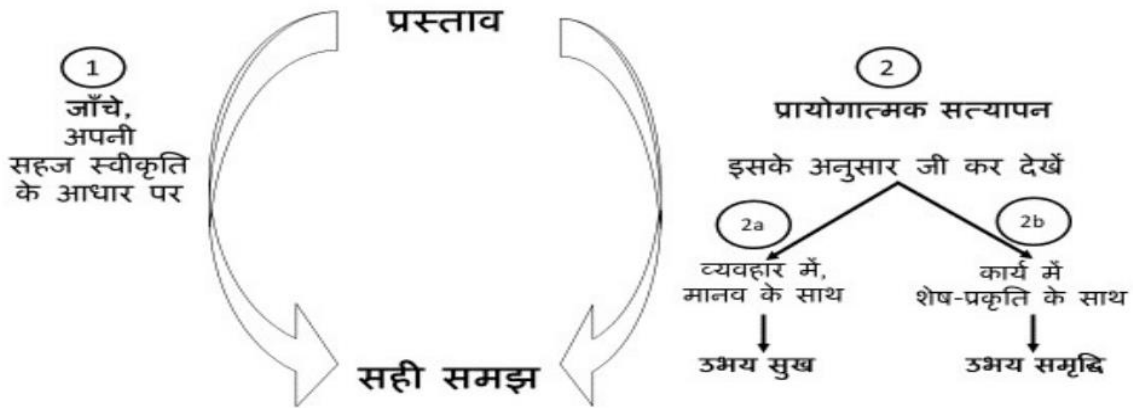
नीचे लिखी गयी स्वान्वेषण की प्रक्रिया को ध्यान से पढ़ें।

स्व-अन्वेषण, स्वयं के अधिकार पर, स्वयं में निरीक्षण, परीक्षण तथा विश्लेषण के द्वारा वास्तविकताओं को देखने की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया के द्वारा अस्तित्व में जो वास्तविकतायें हैं, और उनके साथ हमारी जो भागीदारी है, उसको समझने की कोशिश करते हैं, जिसे हमने मूल्य (value) के रूप में पहचाना है।

स्व-अन्वेषण के पहले भाग में हम, प्रस्ताव को अपनी सहज-स्वीकृति के आधार पर जाँचते हैं। एक बार जब हम यह जाँच लेते हैं कि प्रस्ताव हमको सहज स्वीकार है, तब हम आश्वस्त हो पाते हैं कि यह प्रस्ताव कुछ ऐसा ही है, जैसा हम जीना चाहते हैं।

स्व-अन्वेषण के दूसरे भाग में हम इसे जीने के स्तर पर सत्यापित (experiential validity) करके देखते हैं अर्थात् इस प्रस्ताव के आधार पर जी कर देखते हैं। जीने में भी दो भाग हैं- पहला मानव के साथ 'व्यवहार' और दूसरा शेष-प्रकृति के साथ 'कार्य'। जब हम दूसरे मानव के साथ इस प्रस्ताव के अनुसार व्यवहार करते हैं तो हम यह जाँचते हैं कि उभय-सुख (mutual happiness) हो रहा है या नहीं। यदि उभय-सुख हो रहा है तो यह प्रस्ताव सही है, अन्यथा नहीं। इसी प्रकार जब हम इस प्रस्ताव के आधार पर, शेष-प्रकृति के साथ कार्य करते हैं तो यह जाँचते हैं कि इससे उभय-समृद्धि हो रही है या नहीं। यदि हम उभय-समृद्धि की तरफ बढ़ रहे हैं तो यह प्रस्ताव सही है, अन्यथा नहीं।

जो भी कहा जा रहा है, वह एक प्रस्ताव है (इसे सही या गलत नहीं मानें)
जाँचे, स्वयं के अधिकार पर



स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया की स्पष्टता के संदर्भ में कुछ प्रश्न निम्नलिखित तालिका में दिए गए हैं, इनको स्वयं से पूछें एवं दिए गए स्थान पर उत्तर लिखें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	स्व-अन्वेषण- 1: स्वयं में सहज-स्वीकृति के आधार पर जाँच-आपको क्या सहज स्वीकार है सम्मान का भाव या अपमान का भाव?	
2.	स्व-अन्वेषण- 2 अ: मानव के साथ व्यवहार में, जीने में जाँच - जब भी आप इस सहज स्वीकार सम्मान के भाव को स्वयं में सुनिश्चित कर पाते हैं, आप सुखी महसूस करते हैं या दुखी?	

3.	स्व-अन्वेषण – 2 अ: मानव के साथ व्यवहार में जीने में जाँच - जब भी आप इस सहज स्वीकार सम्मान के भाव को दूसरे तक व्यक्त कर पाते हैं, दूसरा सुखी महसूस करता है या दुखी?	
4.	क्या आप यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि यह प्रस्ताव आपको सहज स्वीकार है और जीने में प्रयोग करते समय उभय-सुख (दोनों सुखी) भी हो रहा है, अतः यह प्रस्ताव आपके लिए सही है?	
5.	स्व-अन्वेषण – 1: स्वयं में सहज-स्वीकृति के आधार पर जाँच - आपको क्या सहज स्वीकार है- शरीर का पोषण और प्रकृति का संवर्धन या दोनों का शोषण?	
6.	स्व-अन्वेषण- 2 ब: शेष-प्रकृति के साथ कार्य में जाँच -जब भी आप इस सहज स्वीकार भाव (शरीर का पोषण और प्रकृति का संवर्धन) को स्वयं में सुनिश्चित कर पाते हैं , आप समृद्ध महसूस करते हैं या दरिद्र?	
7.	स्व-अन्वेषण – 2 ब: शेष-प्रकृति के साथ कार्य में जाँच -जब भी आप इस सहज स्वीकार भाव (शरीर का पोषण और प्रकृति का संवर्धन) के अनुसार प्रकृति में कार्य करते हैं, प्रकृति में समृद्धि (संवर्धन) होती है या शोषण?	
8.	क्या आप यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि यह प्रस्ताव आपको सहज स्वीकार है और जीने में प्रयोग करते समय उभय-समृद्धि भी हो रही है, अतः यह प्रस्ताव आपके लिए सही है?	
9.	अतः स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया आपके समझने और जीने में उपयोगी है; ऐसा आप देख पा रहे हैं क्या?	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: स्वान्वेषण की प्रक्रिया में जब मैं स्वयं में ध्यान देकर अपनी सहज-स्वीकृति को समझ पाता हूँ और वैसा जी पाता हूँ, तो स्वयं में सुखी होता हूँ। जब भी मैं इसे बाहर दूसरों के साथ जीने में व्यक्त करता हूँ, वह भी सुखी हो पाता है।

नोट: मानव के व्यवहार और स्वयं की स्थिति पर बाहर की परिस्थिति से प्रभावित होने और न होने को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 12 पर 'राम-लक्ष्मण, परशुराम संवाद' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आपके लिए सही हैं या नहीं, जाँचें 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.	मेरी सहज-स्वीकृति एक जैसी बनी रहती है - इसमें निश्चितता है। मेरी सहज-स्वीकृति समय के साथ और स्थान के साथ बदलती नहीं है - इसमें सार्वभौमिकता है।	
2.	सहज स्वीकार्य भावों को स्वयं में सुनिश्चित करके मैं सुखी होता हूँ और इन भावों को जीने में व्यक्त करते समय भी सुखी रहता हूँ।	
3.	स्वान्वेषण की प्रक्रिया में जब मैं स्वयं में ध्यान देकर अपनी सहज-स्वीकृति को समझ पाता हूँ और वैसा जी पाता हूँ, तो स्वयं में सुखी होता हूँ। जब भी मैं इसे बाहर दूसरों के साथ जीने में व्यक्त करता हूँ, वह भी सुखी हो पाता है।	
4.		
5.		
6.		
7.		

अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध और सुविधा तीनों आवश्यक

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 कक्षा में मित्रों के साथ करते हैं और देखते हैं कि इससे हम सभी कक्षा के मित्र अपने जीने के संदर्भ में क्या निष्कर्ष निकाल पाते हैं।

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 अपनी कक्षा के दो मित्रों से पूछिये, उन्हें स्वयं में जाँच कर उत्तर देने को कहिए और उस चर्चा से जो निष्कर्ष निकले उसे नीचे दी गयी तालिका में लिखिए।

कक्षा के मित्रों के नाम जिनके साथ आपने उपरोक्त छः प्रश्नों एवं नीचे दी गई तालिका के संदर्भ में चर्चा की-
मित्र -1 नाम :..... **मित्र -2** नाम :.....

क्रम संख्या	कक्षा के मित्रों से चर्चा के लिए प्रश्न	कक्षा के मित्रों के साथ चर्चा से प्राप्त उत्तर यहाँ लिखिए	
		मित्र -1	मित्र -2
1.	क्या मित्रों की चाहना अर्थात् सेट-अ के सभी प्रश्नों के उत्तर 'हाँ' में हैं?		
2.	क्या मित्रों की होने की वर्तमान स्थिति अर्थात् सेट-ब के प्रश्नों का उत्तर 'हाँ' में है?		
3.	क्या मित्रों की 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 मित्रों के परिवारों में सुविधाओं का संग्रह बढ़ा है या कम हुआ है?		
8.	यदि मित्रों के 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 मित्रों का परिवार सुविधा-संग्रह करने के अतिरिक्त अन्य क्या प्रयास कर रहा है?		
10.	मित्रों के 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 बना सके, क्या शिक्षा से यह अपेक्षा रखना उचित है?		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 2: समझ, संबंध और सुविधा में लगाए जा रहे समय तथा 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।

क्रम संख्या	गतिविधि	गतिविधि के लिये, दिया गया समय एवं प्रयास		
		सही-समझ	संबंध का निर्वाह	भौतिक सुविधा
1.	शारीरिक-अभ्यास, खेलना	?	?	दो घंटे शरीर के स्वास्थ्य के लिये
2.	मित्रों के साथ बातचीत करना	?	तीन घंटे (संबंधों के लिये)	?
3.	अध्ययन करना	एक घंटा मूल्यों के अध्ययन के लिये	?	छः घंटे अध्ययन, कौशल विकास के लिये
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

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

1. सही-समझ के लिए लगाये गए समय का प्रतिशत(%) = -----
2. संबंध-निर्वाह के लिए लगाये गए समय का प्रतिशत(%) = -----
3. भौतिक सुविधा के लिए लगाये गए समय का प्रतिशत(%) = -----

इस अभ्यास को आपने कक्षा 9 में भी किया था। पिछले एक वर्ष में हुए बदलाव को लिखिए-

1. सही-समझ के लिए लगाये गए समय का प्रतिशत(%)= पिछले वर्ष _____ इस वर्ष _____
2. संबंध-निर्वाह के लिए लगाये गए समय का प्रतिशत(%)= पिछले वर्ष _____ इस वर्ष _____
3. भौतिक सुविधा के लिए लगाये गए समय का प्रतिशत(%)= पिछले वर्ष _____ इस वर्ष _____

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 3: शिक्षा की भूमिका और हमारा प्रयास

शिक्षा की भूमिका, निश्चित मानवीय आचरण से जीने की योग्यता का विकास, अर्थात् मानव-चेतना का विकास करना है। मानव-चेतना के विकास हेतु, क्या निम्नलिखित को सुनिश्चित करना आवश्यक होगा? आप स्वयं में इसको सुनिश्चित करने हेतु प्रयास कर रहे हैं या नहीं, इसको भी जाँचिए।-

क्रम संख्या	मानव-चेतना के विकास हेतु आवश्यकता	आवश्यक है या नहीं	आप प्रयासरत हैं या नहीं
1.	प्रत्येक मानव में सही-समझ		
2.	दूसरे मानव के साथ संबंध पूर्वक जीने की योग्यता		
3.	भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता की पहचान		
4.	आवश्यकता से अधिक उत्पादन करने की योग्यता		
5.	आवर्तन शील विधि का अभ्यास एवं कौशल		
6.	श्रम की मानसिकता		
7.	समृद्धि का भाव		
8.	परिवार व्यवस्था से बड़े परिवार और अंततः विश्व परिवार व्यवस्था तक व्यवस्था पूर्वक जीने का फैलाव		
9.	सार्वभौम मानवीय व्यवस्था		

क्या उपरोक्त सभी के लिए शिक्षा की भूमिका महत्वपूर्ण है? -----

उपरोक्त में कितने % आवश्यकताओं के लिए आप प्रयासरत हैं? -----

शेष के लिए क्या प्रयास करने की आपकी योजना है?

.....

.....

.....
.....
उपरोक्त सभी को पूरा करने की योग्यता हममें विकसित हो, यह आवश्यक है क्या?

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

.....
.....
.....
निष्कर्ष: मुझमें निश्चित मानवीय आचरण से जीने की योग्यता विकसित हो सके, इसके लिये शिक्षा-संस्कार से निम्न को सुनिश्चित करना मेरी ज़िम्मेदारी है -
प्रत्येक मानव में सही-समझ; दूसरे मानव के साथ संबंध पूर्वक जीने की योग्यता; भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता की पहचान करने की योग्यता; जितनी आवश्यकता है उससे अधिक उत्पादन करने के लिये आवर्तनशील विधि का अभ्यास एवं कौशल, जिससे समृद्धि का भाव सुनिश्चित हो सके।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही है या नहीं, जाँचें 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.	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।	
2.	चौबीस घंटे में समझ, संबंध और सुविधा पर कितना-कितना समय लगा पा रहा हूँ, देखने में मदद मिली। इसे और संतुलित करने का प्रयास करेंगे।	
3.	मुझमें निश्चित मानवीय आचरण से जीने की योग्यता विकसित हो सके, इसके लिये शिक्षा-संस्कार से निम्न को सुनिश्चित करना मेरी ज़िम्मेदारी है - प्रत्येक मानव में सही-समझ, दूसरे मानव के साथ संबंध पूर्वक जीने की योग्यता, भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता की पहचान करने की योग्यता तथा जितनी आवश्यकता है उससे अधिक उत्पादन करने के लिये आवर्तनशील विधि का अभ्यास एवं कौशल, जिससे समृद्धि का भाव सुनिश्चित हो सके।	
4.		
5.		
6.		

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: सुख के स्रोत

"ऐसी स्थिति या परिस्थिति में जीना जो मुझे सहज स्वीकार्य है, यही सुख है।"

सुख की स्थिति की निरंतरता हमें सहज स्वीकार्य होती है। हमें एक क्षण के लिए भी दुखी होना सहज स्वीकार्य नहीं है। अतः सुख के ऐसे स्रोत जिनसे निरंतर सुख संभव है, को पहचानना आवश्यक हो जाता है। नीचे दी गयी तालिका में सुख के कुछ स्रोत दिए गए हैं, प्रत्येक स्रोत को जाँच कर देखिए कि क्या इनसे निरंतर सुख संभव है?

क्रम संख्या	सुख के स्रोत	क्या इस स्रोत से निरंतर सुख संभव है?
1.	स्वयं में सही-समझ	
2.	स्वयं में सही-भाव	
3.	दूसरे से सही-भाव पाकर (प्रशंसा , सम्मान, स्नेह)	
4.	संवेदना से (मनपसंद भोजन, कर्णप्रिय संगीत, अनुकूल मौसम आदि)	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष : मैं निरंतर सुख के स्रोत को पहचान पा रहा हूँ।

अभ्यास- 2: सुख के बारे में मान्यताएं

सुख की निरंतरता मुझे सहज स्वीकार्य होती है। निरंतर सुख, स्वयं में सही-समझ और सही-भाव से संभव है।

सही-समझ के अभाव में सुख के बारे में कुछ मान्यताएं प्रचलित हैं।

ऐसी ही कुछ प्रचलित मान्यताएं तालिका में दी गई हैं, इन मान्यताओं को जाँचिए एवं इस संदर्भ में अपनी टिप्पणी भी दीजिए।

क्रम संख्या	सुख के बारे में मान्यताएं	क्या यह मान्यता सही है?	टिप्पणी
1.	"यदि मैं निरंतर सुखी हो जाऊँगा तो मैं सुख से ऊब जाऊँगा"		
2.	"सुख और दुख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं" या "सुख और दुख साथ-साथ ही चलते हैं, इन्हें अलग नहीं किया जा सकता"		
3.	"आप मुझे सुख जैसी अस्पष्ट बातों से परेशान न करें, मुझे अपने जीवन में और भी महत्वपूर्ण चीजें देखनी है और उनके साथ जीना है"।		
4.	मेरा दुखी होना जरूरी है, जिससे मैं सुख को पहचान सकूँ"।		
5.	"सुख और दुख नदी के दो किनारे हैं और हमें इन दोनों किनारों के बीच में भटकते हुए ही यात्रा करनी होती है"।		
6.	"यदि हम सुखी हो जायेंगे तो प्रगति रुक जायेगी"।		
7.	"जब हम दुखी होते हैं तभी हम दूसरों के बारे में सोचते हैं, अतः यह आवश्यक है कि हम दुखी हों, जिससे हम एक दूसरे की मदद करने की सोच सकें"।		
8.	"हां, मैं सुखी तो होना चाहता हूँ। लेकिन मेरी ऐसी इच्छा करने मात्र से यह पूरा तो हो नहीं जायेगा तो फिर ऐसी इच्छा के बारे में बात ही क्यों करना"?		
9.	"मेरा सुख तो दूसरों पर ही आश्रित (निर्भर) है, मैं इसके बारे में कर ही क्या सकता हूँ"?		

10.	"हमें अपने लिये सुख की आवश्यकता नहीं है, लेकिन हम दूसरों को सुखी करना चाहते हैं (चाहे इसके लिये हमको दुखी ही क्यों न होना पड़े)"		
11.	"सुख तो बहुत छोटी बात है, हमारे लक्ष्य तो बहुत बड़े-बड़े हैं जैसे कि शांति, संतोष, आनंद इत्यादि"।		

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: सुख क्या है, स्वयं में इसकी स्पष्टता के पश्चात अब मैं सुख के बारे में प्रचलित मान्यताओं का भी विश्लेषण कर उनकी जाँच कर सकता हूँ।

अभ्यास- 3: उभय-सुख, उभय-समृद्धि, आवेश एवं दुःख की पहचान

सुख, समृद्धि और इनकी निरंतरता मानव की मूल चाहना है। निःसंदेह सुख और समृद्धि के हमारे लिए अलग-अलग कार्यक्रम हो सकते हैं लेकिन हम सभी सुखी और समृद्ध होना चाहते ही हैं। कभी-कभी हम ऐसा सोचते हैं कि इसकी निरंतरता संभव नहीं हो सकती है। उसके उपरांत भी हम निरंतर सुखी और समृद्ध होना चाहते हैं।

नीचे दी गयी तालिका में कथन-1 और कथन-2 को आपस में मिलान करें।

क्रम संख्या	कथन -1	कथन -1 और कथन -2 को आपस में मिलान करें	कथन-2
1.	अंतर्द्वंद्व		आवेश
2.	दूसरे मानव के साथ व्यवस्था में जीना		दुःख
3.	बाहर से भाव पाकर सुखी होने का प्रयास करना		उभय-सुख
4.	शेष-प्रकृति के साथ व्यवस्था-पूर्वक जीना		उभय-समृद्धि

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं उभय-सुख, उभय-समृद्धि को पहचान पा रहा हूँ एवं दुःख और आवेश के अंतर को समझ पा रहा हूँ।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: सुख की निरंतरता- दूसरों के द्वारा मिलने वाले अनुकूल भाव से

क्या दूसरों से मिलने वाले अनुकूल भाव से होने वाले सुख की निरंतरता संभव हो सकती है? आइये इस बात का अध्ययन करते हैं:

दूसरे मानव द्वारा भाव की अभिव्यक्ति एवं उसके द्वारा प्राप्त होने वाले भाव का 'स्वयं' के द्वारा मूल्यांकन- यदि भाव अनुकूल है – तो सुख (सामयिक) है

यदि भाव अनुकूल नहीं है तो भी दुख (सामयिक) है

जब कोई व्यक्ति सही-भाव व्यक्त कर रहा होता है जैसे कि सम्मान का भाव, तो यह आपको सहज-स्वीकार्य होता है। आप इस तरह का भाव पाना पसंद करते हैं जिससे आप सुखी होते हैं। निःसंदेह यदि दूसरा व्यक्ति आपके लिए ऐसा भाव व्यक्त कर रहा है जो सहज स्वीकार्य नहीं है जैसे अपमान का भाव, तो आप दुःखी महसूस करते हैं।

एक उदाहरण लीजिये जैसे आप किसी उत्सव में जाने के लिये एक विशेष प्रकार का परिधान पहनते हैं। इससे आपको यह आशा रहती है कि उत्सव में लोग आप पर ध्यान देंगे, लोग आपकी तारीफ करेंगे और आप सुखी होंगे। जैसे ही आप उत्सव स्थल के प्रवेश द्वार पर पहुंचते हैं, मेजबान आपके परिधान की प्रशंसा करते हैं और आप सुखी महसूस करते हैं। अगले ही पल एक दूसरा व्यक्ति इशारा करते हुए कहता है कि इस प्रकार के परिधान का प्रचलन तो अब पुराना हो चुका है, मैंने ऐसा परिधान अपने पड़ोस के ही एक स्टोर में बहुत पहले देखा था, ऐसा सुनते ही आपका सुख, दुख में बदल जाता है।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	क्या यह सही है कि यदि आप किसी प्रकार का सुख, दूसरे व्यक्तियों के ध्यान या भाव के द्वारा प्राप्त करते हैं तो यह सुख क्षणिक होता है अर्थात् बहुत कम समय के लिए रहता है?	
2.	क्या यह सही है कि दूसरे से मिलने वाले भाव से निरंतर सुख संभव नहीं है?	
3.	जो भी क्षणिक सुख आपने दूसरे के द्वारा की गयी तारीफ से पाया है, उस सुख की निर्भरता आप पर है या दूसरे व्यक्ति पर?	
4.	क्या इसमें कोई निश्चितता है कि दोबारा मिलते समय वह व्यक्ति आप पर फिर से ध्यान देगा?	
5.	क्या आप यह कह सकते हैं कि दूसरों से मिलने वाले अनुकूल भाव से जो भी क्षणिक सुख मिलता है, इसमें न तो निरन्तरता है और न ही निश्चितता है?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: अब मैं यह देख सकता हूँ कि दूसरे से मिलने वाले भाव से क्षणिक सुख मिलता है जिससे निरंतर सुख संभव नहीं है।

अभ्यास- 2: सुख और आवेश

“मैं जिस स्थिति/परिस्थिति में जीता हूँ यदि उसमें संगीत/व्यवस्था है तो उस स्थिति-परिस्थिति में जीना मुझे सहज-स्वीकार्य होता है।”

संगीत/व्यवस्था की स्थिति में होना ही सुख है।

निम्न तालिका में सुख और आवेश से सम्बंधित प्रश्न दिए गए हैं, उन्हें स्वयं में जाँचकर उनके उत्तर तालिका में लिखें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	क्या अनुकूल संवेदना से मिलने वाला सुख वास्तव में सुख है?	
2.	क्या दूसरे से मिल रहे अनुकूल भाव से मिलने वाला सुख वास्तव में सुख है?	
3.	क्या उपरोक्त दोनों स्थितियों में मिलने वाले सुख की निरंतरता की संभावना है या यह क्षणिक ही है?	
4.	क्या उपरोक्त दोनों तरह से मिलने वाले सुख को आवेश कह सकते हैं?	
5.	क्या आवेश की स्थिति अल्पकालिक होती है या यह सतत् (निरंतर) रहती है?	
6.	क्या सुख अर्थात् स्वयं में संगीत की स्थिति निरंतर हो सकती है?	
7.	क्या आवेश वास्तव में आपके अंदर अव्यवस्था की स्थिति उत्पन्न कर देता है?	
8.	क्या जब भी आप आवेश की स्थिति में होते हैं तो आप स्वयं में असहज महसूस करते हैं?	
9.	क्या आवेश की स्थिति का प्रभाव आपके शरीर पर भी दिखना प्रारम्भ हो जाता है जैसे कि आपकी सांसें तेज चलने लगती हैं या आपका रक्तचाप बढ़ जाता है?	
10.	क्या सुख, मेरी 'स्वयं(मैं)' की वह स्थिति है जिस स्थिति में, मैं हमेशा बने रहना चाहता हूँ?	
11.	क्या आवेश की स्थिति, सुख जैसी प्रतीत होती है लेकिन	

	कुछ समय बाद हम उस स्थिति से बाहर आना चाहते हैं?	
12.	क्या आवेश और सुख अलग-अलग प्रकार की वास्तविकताएं है?	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए?

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: सुख और आवेश दो अलग-अलग वास्तविकताएं हैं। सुख, 'स्वयं(मैं)' की वह स्थिति है जिसमें मैं निरंतर बने रहना चाहता हूँ। आवेश, सुख जैसा प्रतीत तो होता है लेकिन आवेश की स्थिति में निरन्तर बने रहना संभव नहीं है।

अभ्यास- 3: परिवार में समृद्धि के लिए सुविधा की आवश्यकता की पहचान

समृद्धि को समझने के लिए निम्न अभ्यास को करते हैं-

इस अभ्यास में आपके पास परिवार में 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 देखिए कि ये वस्तुएं आपकी आवश्यकता से अधिक हैं या कम?

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	आपके परिवार में कितना है?	आपके परिवार को कितने की आवश्यकता है?	समृद्धि की स्थिति क्या है? (अर्थात क्या ये वस्तु आपके परिवार की आवश्यकता से अधिक है?)	टिप्पणी
1.	कुर्सी				
2.	मेज				
3.	कमरे				
4.	चादरें				
5.	गिलास				
6.					
7.					

8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

आपका परिवार किन-किन वस्तुओं में समृद्ध है?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं अपने परिवार की आवश्यकता को पहचान सकता हूँ। मेरे परिवार में पहले से कितना उपलब्ध है, उसको भी पहचान सकता हूँ और अलग-अलग वस्तुओं के सन्दर्भ में समृद्धि की स्थिति क्या है, उसको अपने परिवार में देख सकता हूँ।

नोट: समृद्धि और सुविधा संग्रह में अंतर को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 62 पर 'लखनवी अंदाज' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आपके लिए सही है या नहीं, जाँचें 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 निरंतर सुख के स्रोत को पहचान पा रहा हूँ।	
2.	सुख क्या है, स्वयं में इसकी स्पष्टता के पश्चात अब मैं सुख के बारे में प्रचलित मान्यताओं का भी विश्लेषण कर उनकी जाँच कर सकता हूँ।	
3.	मैं उभय-सुख, उभय-समृद्धि को पहचान पा रहा हूँ एवं दुःख और आवेश के अंतर को समझ पा रहा हूँ।	
4.	अब मैं यह देख सकता हूँ कि दूसरे से मिलने वाले भाव से क्षणिक सुख मिलता है जिससे निरंतर सुख संभव नहीं है।	
5.	सुख और आवेश दो अलग-अलग वास्तविकताएँ हैं। सुख, 'स्वयं(मैं)' की वह स्थिति है जिसमें मैं निरंतर बने रहना चाहता हूँ। आवेश, सुख जैसा प्रतीत तो होता है लेकिन आवेश की स्थिति में निरन्तर बने रहना संभव नहीं है।	
6.	मैं अपने परिवार की आवश्यकता को पहचान सकता हूँ। मेरे परिवार में पहले से कितना उपलब्ध है, उसको भी पहचान सकता हूँ और अलग-अलग वस्तुओं के सन्दर्भ में समृद्धि की स्थिति क्या है, उसको अपने परिवार में देख सकता हूँ।	
7.		
8.		
9.		

10.		
11.		
12.		

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: मानव को समझना

नीचे दी गयी तालिका में दिए गए कथनों को उचित इकाई के साथ मिलान करें।

इकाई	कथन	इकाई
'स्वयं(मैं)'	चैतन्य इकाई जड़ इकाई सुख की आवश्यकता सुविधा की आवश्यकता सही-समझ, सही-भाव की आवश्यकता सम्मान की आवश्यकता कपड़ों की आवश्यकता ब्रांडेड कपड़ों की आवश्यकता भौतिक-रासायनिक वस्तु की आवश्यकता गुणात्मक आवश्यकता मात्रात्मक आवश्यकता इच्छा, विचार, आशा आदि क्रियाएं चलना, उठना, बैठना, दौड़ना आदि क्रियाएं जानना, मानना पहचानना, निर्वाह करना	शरीर

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: 'स्वयं(मैं)' और शरीर की आवश्यकतायें, उनकी क्रियायें और उनकी अनुक्रिया अलग-अलग प्रकार की हैं। 'स्वयं(मैं)' और शरीर अलग-अलग वास्तविकताएं हैं। मानव 'स्वयं(मैं)' और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में है।

अभ्यास- 2: मानव के सभी क्रिया-कलाप के केंद्र में 'स्वयं(मैं)'

आपका मन पसंदीदा मिठाई (मिष्ठान्न) खाने का हुआ, आप उसे लेने के लिए मिठाई की दुकान पर गए। वहां पर आपने अपनी पसंद की मिठाई का चयन किया। मिठाई को खरीदा और खाने के लिए उसे चम्मच

से काटा और मुंह में रखा तो पाया कि वह बहुत ही स्वादिष्ट है। फिर आपने स्वाद लेकर उस मिठाई को खाया। इस अनुच्छेद के आधार पर कुछ प्रश्न नीचे तालिका में दिए गए हैं, उनके उत्तर यथास्थान लिखें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	दुकान पर उपलब्ध बहुत सारी मिठाइयों में से आपको आपकी पसंद की मिठाई ही दिख रही थी या अन्य मिठाइयां भी दिख रही थी।	
2.	मिठाइयों में से आपकी पसंद की मिठाई का चयन कौन कर रहा था, आपकी आँखें या 'स्वयं(मैं)'	
3.	मिठाई खाने का निर्णय किसने लिया, आँखों ने या 'स्वयं(मैं)' ने?	
4.	मिठाई को दुकान से खरीदने का निर्णय किसने लिया, शरीर ने या 'स्वयं(मैं)' ने?	
5.	मिठाई को चम्मच से काटकर मुँह में रखने का निर्णय किसने लिया, हाथों ने या 'स्वयं(मैं)' ने?	
6.	मिठाई के स्वाद से सुखी या दुखी कौन हुआ, आपका शरीर या 'स्वयं(मैं)'	

आप पूरे दिन में जो भी कार्य-व्यवहार करते हैं उसकी सूची बनायें, जैसे आज आपने अपनी पसंद की कोई मिठाई खाई, पुराने मित्र से मिलने उसके घर गये, आपके यहाँ कोई मेहमान आये तो आप उनके साथ घूमने गए इत्यादि। प्रत्येक कार्य-व्यवहार (गतिविधि/क्रियाकलाप) के लिए निम्न तालिका में दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

क्रम संख्या	गतिविधि/ कार्यकलाप	गतिविधि को देखने का निर्णय किसने लिया शरीर या 'स्वयं(मैं)'	गतिविधि को करने का निर्णय लेने वाला कौन शरीर या 'स्वयं(मैं)'	गतिविधि से सुखी या दुखी होने वाला कौन, शरीर या 'स्वयं(मैं)'
1.	मिठाई खाना	'स्वयं(मैं)'	'स्वयं(मैं)'	'स्वयं(मैं)'
2.	मित्र से मिलना			
3.	घूमने जानना			
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: 'स्वयं(मैं)' दृष्टा (देखने वाला) है, कर्ता (करने वाला) है, भोक्ता (भोगने वाला) है। शरीर 'स्वयं(मैं)' का साधन है। 'स्वयं(मैं)' शरीर का उपयोग स्वयं को व्यक्त करने के अर्थ में करता है अर्थात् मानव के सभी क्रिया-कलाप के केंद्र में 'स्वयं(मैं)' है।

अभ्यास- 3: जानना, मानना, पहचानना, निर्वाह करना की स्पष्टता

निम्न तालिका में दिए गए कथनों का संबंधित अनुक्रिया के साथ मिलान करें।

अनुक्रिया	कथन
जानना	मानव और शेष-प्रकृति के साथ संबंध का निर्वाह
मानना	मानव और शेष-प्रकृति के साथ संबंध को देखना
पहचानना	स्व-अवलोकन के द्वारा वास्तविकता जैसी है वैसा देख पाना
निर्वाह करना	बिना जाँच के किसी वास्तविकता के लिए स्वीकृति

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं जानने, मानने, पहचानने और निर्वाह करने के अर्थ को स्वयं में स्पष्टता के साथ देख पा रहा हूँ।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: आचरण में निश्चितता के आधार को समझना

निम्नलिखित तालिका में दिए गए कथनों को अपने सन्दर्भ में जाँचने का प्रयास करें और देखें कि आपके संदर्भ में क्या-क्या सही है, उसे चिह्नित कर सही का निशान लगाएं और जो सही नहीं है, उस पर गलत का निशान लगाएं।

क्रम संख्या	कथन	सही (✓)	गलत (X)
1.	शरीर की अनुक्रिया (Response) निश्चित है।		
2.	'स्वयं(मैं)' की अनुक्रिया सिर्फ पहचानने और निर्वाह-करने के रूप में है।		
3.	शरीर की अनुक्रिया जानने, मानने, पहचानने और निर्वाह करने के रूप में है।		
4.	यदि 'स्वयं(मैं)' का आचरण सिर्फ मानने, पहचानने और निर्वाह करने पर ही आधारित है तो इसमें अनिश्चितता होगी।		
5.	यदि 'स्वयं(मैं)' का आचरण जानने, मानने, पहचानने एवं निर्वाह करने पर आधारित है तो स्वयं की अनुक्रिया अनिश्चित और अमानवीय होगी।		
6.	अनिश्चित निर्वाह और अनिश्चित आचरण ही समस्याओं का स्रोत है।		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: यदि स्वयं की अनुक्रिया जानना, मानना, पहचानना और निर्वाह करना पर निर्भर करती है तो आचरण में निश्चितता रहती है और यदि सिर्फ मानने पर निर्भर करती है तो आचरण में अनिश्चितता रहती है।

अभ्यास- 2: मानने पर आधारित आचरण में अनिश्चितता

पाँच ऐसी घटनाओं को लिखें जहाँ आप यह देख पाते हैं कि आपका आचरण अनिश्चित है एवं इस सन्दर्भ में तालिका के माध्यम से विश्लेषण करें।

क्रम संख्या	पाँच घटनाएं	क्या आपका व्यवहार बिना जाने सिर्फ मानने पर आधारित था ?	घटना के सन्दर्भ में जानने में क्या आया ?	क्या आपका मानना, जानना पर आधारित था?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: यदि 'स्वयं(मैं)' का आचरण सिर्फ मानना, पहचानना और निर्वाह करना पर ही आधारित है, तो उसमें अनिश्चितता होगी।

अभ्यास- 3: जानने पर आधारित आचरण में निश्चितता

पाँच ऐसी घटनाओं को लिखें जहाँ आप यह देख पाते हैं कि आपका आचरण निश्चित है और उस सन्दर्भ में तालिका के माध्यम से विश्लेषण करें।

क्रम संख्या	पाँच घटनाएं	क्या आपका व्यवहार सिर्फ मानने पर आधारित था?	घटना के सन्दर्भ में जानने में क्या आया?	क्या आपका मानना, जानना पर आधारित था?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: जानने से आचरण में निश्चितता आती है, जिससे निश्चित मानवीय आचरण सुनिश्चित होता है। यही समाधान है।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आपके लिए सही हैं या नहीं, जाँचें 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.	'स्वयं(मैं)' और शरीर की आवश्यकतायें, उनकी क्रियायें और उनकी अनुक्रिया अलग-अलग प्रकार की हैं। 'स्वयं(मैं)' और शरीर अलग-अलग वास्तविकताएं हैं। मानव 'स्वयं(मैं)' और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में है।	
2.	'स्वयं(मैं)' दृष्टा (देखने वाला) है, कर्ता (करने वाला) है, भोक्ता (भोगने वाला) है। शरीर 'स्वयं(मैं)' का साधन है। 'स्वयं(मैं)' शरीर का उपयोग स्वयं को व्यक्त करने के अर्थ में करता है अर्थात् मानव के सभी क्रिया-कलापों के केंद्र में 'स्वयं(मैं)' है।	
3.	मैं जानने, मानने, पहचानने और निर्वाह करने के अर्थ को स्वयं में स्पष्टता के साथ देख पा रहा हूँ।	
4.	यदि स्वयं की अनुक्रिया जानना, मानना, पहचानना और निर्वाह करना पर निर्भर करती है तो आचरण में निश्चितता रहती है और यदि सिर्फ मानने पर निर्भर करती है तो आचरण में अनिश्चितता रहती है।	
5.	यदि 'स्वयं(मैं)' का आचरण सिर्फ मानना, पहचानना और निर्वाह करना पर ही आधारित है, तो उसमें अनिश्चितता होगी।	
6.	जानने से आचरण में निश्चितता आती है, जिससे निश्चित मानवीय आचरण सुनिश्चित होता है। यही समाधान है।	
7.		
8.		
9.		
10.		

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास-1: इच्छाओं के स्रोत की पहचान

नीचे दी गई तालिका में अपनी इच्छाओं को लिखिए; अब स्वयं में विश्लेषित करके देखिये कि आप इसे क्यों चाहते हैं? इसके उपरांत स्वयं में जाँच करके देखिए कि इनका स्रोत किसी मान्यता से जुड़ा है या संवेदना से या आपकी सहज-स्वीकृति से। इसके कुछ उदाहरण आपके सहयोग के लिए नीचे तालिका में दिये गए हैं।

क्रम संख्या	इच्छा	इस इच्छा की पूर्ति आप क्यों चाहते हैं?	इस इच्छा का स्रोत	इसी स्रोत को चिन्हित करने का कारण
1.	पॉवर बाईक	क्योंकि आज कल पॉवर बाईक का जमाना है।	मान्यता	दूसरे लोगों के मानने से प्रभावित हूँ।
2.	कॉलेज के टूर पर जाना	क्योंकि मेरे सभी दोस्त जा रहे हैं।	मान्यता	क्योंकि मैंने यह मान रखा है कि जैसा सब कर रहे हैं मुझे भी वैसा ही करना है।
3.	मोमोज खाना	इसका तीखा स्वाद मुझे बहुत अच्छा लगता है।	संवेदना	शब्द, रूप, स्पर्श, रस, गंध, सब इंद्रियों से तय हो रहा है।
4.	सुबह समय से उठ जाना	मेरे स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है।	सहज-स्वीकृति	मेरी सही-समझ के आधार पर तय हो रहा है; यह व्यवस्था के अर्थ में है।
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

निष्कर्ष: मैं अपनी इच्छाओं के स्रोत को पहचान सकता हूँ।

नोट: स्वयं को जानना को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-2' के पृष्ठ संख्या 42 पर 'मैं क्यों लिखता हूँ?' 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 देखें।

(उसे रोकने या बदलने का प्रयास किए बिना बिना मूल्यांकन किए, 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 दिये गए स्थान पर लिखें।

.....

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

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

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

अभ्यास- 3: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-2)

इस क्षण आपके 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 है?
- 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: चरण- 2 की शुरुआत में पहले चरण-1 करेंगे, तत्पश्चात चरण-2 करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा उसे अब नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

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

इसके उपरांत आपस में समूह बनाकर इस पर चर्चा करें एवं निष्कर्ष को नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

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- 4: (गृह कार्य) 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, स्वयं 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 चरण -3 की शुरुआत में पहले चरण- 1 से 2 करेंगे। तत्पश्चात चरण -3 को करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा अब उसे नीचे दिये गए स्थान पर लिखें।

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

इसके उपरांत आपस में समूह बनाकर इस पर चर्चा करें एवं निष्कर्ष को नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

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, असहज अस्वाभाविक इच्छा से मैं दुखी होता हूँ।

अभ्यास- 5: (गृह कार्य) 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 – दूसरे 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 से मुक्त हो पाता हूँ, अपने पर काम करने का निर्णय ले पाता हूँ।

नोट: इस चरण- 4 की शुरुआत में पहले चरण- 1 से 3 तक करेंगे, तत्पश्चात चरण- 4 करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा अब उसे नीचे दिये गए स्थान पर लिखें।

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

इसके उपरांत आपस में समूह बनाकर इस पर चर्चा करें एवं निष्कर्ष को नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

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 होता हूँ।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: स्वतंत्रता या परतंत्रता का प्रतिशत

अपनी इच्छाओं की सूची बनाएँ। 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) अथवा सामाजिक मान्यताओं से भी प्रेरित हो सकती है (नवीनतम फैशन के कपड़ों के लिये)। 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 लिए		
2.	अच्छा स्वास्थ्य		इसलिये कि जो भी मुझे पसंद है खा सकूँ	
3.	अच्छा स्वास्थ्य			इसलिये कि पढ़ते (समझते) समय आलस्य या नींद न आए
4.	भोजन- पोषण के लिए			पोषण शरीर के व्यवस्था के लिए आवश्यक है
5.	भोजन- स्वाद के लिये		शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध इन्द्रियों से तय हो रहा है	
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।

(नोट: उत्तर लिखने से पहले सहज-स्वीकृति क्या है, अपने शिक्षक और सहपाठियों के साथ चर्चा करके पुनः 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। सहज-स्वीकृति से प्रेरित इच्छाओं में हम स्वतंत्र रहते हैं जबकि मान्यता या संवेदनाओं से प्रेरित इच्छाओं में परतंत्र रहते हैं।)

आपकी इच्छाओं में से कितने प्रतिशत इच्छाएँ आपकी सहज-स्वीकृति से प्रेरित हैं?.....%.
आपकी इच्छाओं में से कितने प्रतिशत संवेदना या मान्यता से प्रेरित हैं?.....%

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष: कल्पनाशीलता के तीन संभावित स्रोत हैं – मान्यता, संवेदना एवं सहज-स्वीकृति। स्वयं में कल्पनाशीलता को देखते हुए, मैं इसके तीनों स्रोतों को भी देख सकता हूँ। मैं अपनी स्वतंत्रता और परतंत्रता की स्थिति को भी देख सकता हूँ।

अभ्यास - 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 5)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को देखें और जैसा चरण-5 (Step-5) में कहा जा रहा है वैसा करने का प्रयास करें।

चरण-5 (Step-5)

इस क्षण, मुझ में जो भाव चल रहा है, जिसके आधार पर मैं सुखी-दुखी हो रहा हूँ, जिसका निर्णय मैंने स्वयं लिया, उस निर्णय का आधार क्या है?

- समझ? या
- समझ के अभाव में मान्यता?

जब समझ के आधार पर, स्वभाव के अर्थ में अपने भाव को तय करते हैं तो आराम में रहते हैं, संगीत में रहते हैं, सुखी रहते हैं।

जब मान्यता के आधार पर अपने भाव को तय करते हैं, तो यह निश्चित नहीं है कि आराम में रहेंगे, संगीत में रहेंगे, सुखी रहेंगे; या परेशान रहेंगे, अंतर्विरोध में रहेंगे, दुखी रहेंगे।

इससे स्वयं में समझ की और समझ के आधार पर स्वयं में सही भाव को सुनिश्चित करने की आवश्यकता महसूस होती है (बाहर सब ठीक हो या न हो)।

उदाहरण :

यदि किसी को विरोधी मान रखा है, तो उसके प्रति द्वेष का भाव बनेगा।

यदि मानव को समझा है, हर व्यक्ति के साथ परस्परता-पूरकता है, इसे स्वीकारा है, तो सम्बन्ध का / प्रेम का भाव बनेगा।

नोट: इस चरण -5 की शुरुआत में पहले चरण-1 से 4 तक करेंगे, तत्पश्चात चरण -5 करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा, अब उसे नीचे दिये गए स्थान पर लिखें।

.....
.....

इसके उपरांत आपस में समूह बनाकर इस पर चर्चा करें एवं निष्कर्ष को नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

.....
.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....
.....

निष्कर्ष: हम जब समझ (स्वभाव के अर्थ में) के आधार पर अपने भाव को तय करते हैं तो आराम में रहते हैं, संगीत में रहते हैं, सुखी रहते हैं। जब मान्यता के आधार पर अपने भाव को तय करते हैं तो यह निश्चित नहीं है कि आराम में रहेंगे, संगीत में रहेंगे, सुखी रहेंगे; या परेशान रहेंगे, अंतर्विरोध में रहेंगे, दुखी रहेंगे। इससे स्वयं में समझ और समझ के आधार पर सही-भाव को सुनिश्चित करने की आवश्यकता महसूस होती है (बाहर सब ठीक हो या न हो)।

अभ्यास- 3: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 6)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा चरण-6 (Step -6) में कहा जा रहा है वैसा करने का प्रयास करें।

चरण- 6 (Step - 6)

इस क्षण, मुझमें जो भाव चल रहा है-

- उस भाव को चलाने का निर्णय मैंने स्वयं लिया है ।
- उस भाव के आधार पर मैं सुखी-दुखी हो रहा हूँ।

यह समझना आवश्यक है कि अपने में कौन से भाव सहज हैं, किन भावों की निरंतरता बनाये रखना चाहते हैं:

- संबंध या विरोध?
- व्यवस्था या अव्यवस्था?
- सह-अस्तित्व या संघर्ष?

इसलिए मुझे अपने में समझ (इसके आधार पर सहज भाव, स्वभाव) को सुनिश्चित करना है:

- सह-अस्तित्व का
- व्यवस्था का
- संबंध, व्यवस्था में भागीदारी का

नोट: इस चरण -6 की शुरुआत में पहले चरण - 1 से 5 करेंगे। तत्पश्चात चरण -6 करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा अब उसे नीचे दिये गए स्थान पर लिखें।

.....
.....

इसके उपरांत आपस में समूह बनाकर इस पर चर्चा करें एवं निष्कर्ष को नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

.....
.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....
.....

निष्कर्ष: मुझे स्वयं में समझ (इसके आधार पर सहज भाव, स्वभाव) को सुनिश्चित करना है-

- सह-अस्तित्व का
- व्यवस्था का
- संबंध, व्यवस्था में भागीदारी का

अभ्यास- 4: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण-7)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को देखें और जैसा चरण- 7 (Step – 7) में कहा जा रहा है वैसा करने का प्रयास करें।

चरण- 7 (Step – 7)

क्या यह देख पाते हैं कि जब

- सह-अस्तित्व को,
- व्यवस्था को,
- संबंध को

समझ कर अपने भाव, विचार को सुनिश्चित कर पाते हैं तो आराम में रहते हैं, संगीत में रहते हैं, सुखी रहते हैं। अतः समझ कर स्वयं में निरंतर सुख को सुनिश्चित कर सकते हैं।

इसलिए मुझे समझ के आधार पर अपनी कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा) को व्यवस्थित करना है

- सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के भाव को सुनिश्चित करना है।
- विचार को सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के अर्थ में फैलाना है।
- सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध पूर्वक परस्परता में जीना है।

नोट: इस चरण -7 की शुरुआत में पहले चरण-1 से 6 करेंगे। तत्पश्चात चरण -7 करना आसान रहेगा।

आपने जो भी देखा अब उसे नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

.....

इसके उपरांत आपस में समूह बनाकर इस पर चर्चा करें एवं निष्कर्ष को नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

निष्कर्ष: मुझे समझ के आधार पर अपनी कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा) को व्यवस्थित करना है।

- सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के भाव को सुनिश्चित करना है।
- विचार को सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के अर्थ में फैलाना है।
- सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध पूर्वक परस्परता में जीना है।

अभ्यास- 5: (गृह कार्य) कल्पनाशीलता को देखना (चरण 1-7)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को देखें और जैसा चरण -1 से 7 (Step 1-7) में कहा जा रहा है वैसा करने का प्रयास करें।

चरण 1-7 (Step 1-7)

1. मैं के द्वारा मैं को देखना, मैं में चल रही कल्पनाशीलता को देखना (बिना उसको रोके, बदले... बिना मूल्यांकन किए - जैसा चल रहा है, वैसा ही देखना)
2. जो भाव, विचार चल रहा है- आपके स्वभाव के, मानवीय स्वभाव के अनुरूप है या नहीं? इस भाव की निरंतरता को बनाये रखना चाहते हैं या नहीं?
3. इस क्षण आप में जो भाव चल रहा है, उस भाव के साथ आप संगीत में हैं या अंतर्विरोध में हैं? आराम में हैं या परेशान हैं? सुखी हैं या दुखी हैं?
4. इस क्षण, आप में जो भाव चल रहा है, इसका निर्णय कौन लेता है - आप स्वयं निर्णय लेते हैं या बाहर से आपका भाव तय होता है?
5. इस क्षण, मुझ में जो भाव चल रहा है, जिसके आधार पर मैं सुखी-दुखी हो रहा हूँ, जिसका निर्णय मैंने स्वयं लिया, उस निर्णय का आधार क्या है- समझ या मान्यता?
6. अपने में कौन से भाव सहज हैं, स्वभाव के अर्थ में हैं- संबंध या विरोध? व्यवस्था या अव्यवस्था? सह-अस्तित्व या संघर्ष?
7. क्या यह देख पाते हैं कि जब सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध को समझ कर अपने भाव, विचार को सुनिश्चित कर पाते हैं, तो आराम में रहते हैं, संगीत में रहते हैं, सुखी रहते हैं?

हर क्षण इस अभ्यास को करना है।

आपने जो भी देखा अब उसे नीचे दिये गए स्थान पर लिखें।

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

इसके उपरांत आपस में समूह बनाकर इस पर चर्चा करें एवं निष्कर्ष को नीचे दिये गए स्थान में लिखें।

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष: मैं यह देख पाता हूँ कि जब सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध को समझ कर अपने भाव, विचार को सुनिश्चित कर पाता हूँ तो मैं आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आपके लिए सही हैं या नहीं, जाँचें 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 इच्छाओं के स्रोत को पहचान सकता हूँ।	
2.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।	
3.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ तो सहज और असहज इच्छा का मूल्यांकन कर पाता हूँ।	
4.	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, असहज अस्वाभाविक इच्छा से मैं दुखी होता हूँ।	
5.	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 होता हूँ।	
6.	कल्पनाशीलता के तीन संभावित स्रोत हैं – मान्यता, संवेदना एवं सहज-स्वीकृति। स्वयं में कल्पनाशीलता को देखते हुए, मैं इसके तीनों स्रोतों को भी देख सकता हूँ। मैं अपनी स्वतंत्रता और परतंत्रता की स्थिति को भी देख सकता हूँ।	
7.	हम जब समझ (स्वभाव के अर्थ में) के आधार पर अपने भाव को तय करते हैं तो आराम में रहते हैं, संगीत में रहते हैं, सुखी रहते हैं। जब मान्यता के आधार पर अपने भाव को तय करते हैं तो यह निश्चित नहीं है कि आराम में रहेंगे, संगीत में रहेंगे, सुखी रहेंगे; या परेशान रहेंगे, अंतर्विरोध में रहेंगे, दुखी रहेंगे। इससे स्वयं में समझ और समझ के आधार पर सही-भाव को सुनिश्चित करने की	

	आवश्यकता महसूस होती है (बाहर सब ठीक हो या न हो)।	
8.	मुझे स्वयं में समझ (इसके आधार पर सहज भाव, स्वभाव) को सुनिश्चित करना है- <ul style="list-style-type: none"> - सह-अस्तित्व का - व्यवस्था का - संबंध, व्यवस्था में भागीदारी का 	
9.	मुझे समझ के आधार पर अपनी कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा) को व्यवस्थित करना है। <ul style="list-style-type: none"> - सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के भाव को सुनिश्चित करना है। - विचार को सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के अर्थ में फैलाना है। - सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध पूर्वक परस्परता में जीना है। 	
10.	मैं यह देख पाता हूँ कि जब सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध को समझ कर अपने भाव, विचार को सुनिश्चित कर पाता हूँ तो मैं आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।	

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच सूचना का आदान-प्रदान

आपने इस अध्याय में 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच क्या आदान-प्रदान होता है और कैसे आदान-प्रदान होता है इसके संदर्भ में निम्न का अध्ययन किया।

'स्वयं(मैं)', 'शरीर' को निर्देश देता है और 'शरीर' इन निर्देशों का पालन करता है। यह सभी निर्देश, सूचनायें ही हैं जो 'स्वयं(मैं)' के द्वारा 'शरीर' को दी जाती हैं अर्थात् सभी आदान-प्रदान सूचना के रूप में हो रहे हैं। यहाँ किसी भी तरह का कोई भी, भौतिक या रासायनिक आदान-प्रदान नहीं हो रहा है।

आइए इसे स्वयं में देखने का प्रयास करते हैं। नीचे दी गयी तालिका में इस संदर्भ में कुछ प्रश्न पूछे गए हैं, इनको स्वयं में जाँच कर उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	जब आप खड़े होते हैं या बैठते हैं तो आपके शरीर को यह निर्देश कौन देता है, शरीर या 'स्वयं(मैं)'?	
2.	क्या आप यह देख पाते हैं, जब आप अपने 'शरीर' को खाने के लिये कहते हैं, तो वह खाने लगता है?	
3.	क्या आप यह देख पाते हैं, जब आप अपने 'शरीर' को भोजन करने से रुकने को कहते हैं, तो वह खाना बंद कर देता है?	
4.	जब आप कोई मिठाई खाना चाहते हैं तो अपने 'शरीर' को मनपसंद मिठाई की दुकान पर चलने के लिये निर्देशित करते हैं; दुकानदार को मिठाई के लिये भुगतान करते हैं; और मिठाई लेकर मुँह में रखते हैं इत्यादि। इस प्रक्रिया में निर्देश कौन दे रहा है - 'शरीर' या 'स्वयं(मैं)'?	
5.	क्या आप इससे सहमत हैं कि 'स्वयं(मैं)', 'शरीर' को निर्देश देता है और 'शरीर' इन निर्देशों का पालन करता है?	
6.	इस पेज को पढ़ते समय जाँचिये कि क्या यह आपके लिए सही है- "जब आप यह पेज पढ़ रहे हैं तो इस पूरे पेज के साथ-साथ आस-पास की वस्तुयें जैसे मेज इत्यादि का चित्र आपकी आँख पर बनता है, लेकिन 'स्वयं(मैं)' चित्र के केवल उसी भाग का चयन करता है, जिस पर आपको ध्यान देना होता है"।	
7.	जब आप कान से किसी ध्वनि को सुन रहे हैं तो उस ध्वनि के अलावा आस-पास की अन्य ध्वनियाँ भी कान तक आती रहती हैं, इनमें से कौन सी ध्वनि को सुनना है यह कान तय करता है या 'स्वयं(मैं)'?	
8.	क्या कान, आँख, नाक आदि सभी संवेदी अंगों के संदर्भ में यह	

	भी कहा जा सकता है कि इन संवेदी अंगों तक कई प्रकार की संवेदनाएं उपलब्ध तो रहती हैं किन्तु 'स्वयं(मैं)' सिर्फ उन्हीं संवेदनाओं को पढ़ता है जिन्हें वह आवश्यक समझता है? एवं सभी प्रकार की संवेदनाएं भी सूचनाएं ही हैं।	
9.	इसको भी स्वयं में देखने का प्रयास करें कि क्या वे सभी प्रकार के निर्देश जो 'स्वयं(मैं)' के द्वारा शरीर को दिए जा रहे हैं या वो सभी संवेदनाएं जो शरीर में हो रही हैं जिन्हें 'स्वयं(मैं)' के द्वारा पढ़ा जा रहा है ये सिर्फ सूचनाएं हैं या कोई भौतिक/रासायनिक आदान-प्रदान हो रहा है?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'स्वयं(मैं)' के द्वारा 'शरीर' को निर्देश दिये जा रहे हैं एवं 'शरीर' में होने वाली संवेदना, 'स्वयं(मैं)' के द्वारा पढ़ी जा रही है। यह सभी आदान-प्रदान सूचना के रूप में हो रहा है। यहाँ किसी भी तरह का कोई भी भौतिक या रासायनिक आदान-प्रदान नहीं हो रहा है।

अभ्यास- 2: 'स्वयं(मैं)' दृष्टा, कर्ता, भोक्ता है

'स्वयं(मैं)' ही दृष्टा है, जो वास्तविकता को देखता है एवं वास्तविकता को समझता है। आइए, इसे नीचे तालिका में पूछे गए प्रश्नों के द्वारा स्वयं में जाँचने का प्रयास करते हैं।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	पुस्तक पढ़ते समय क्या आप यह देख सकते हैं कि 'स्वयं(मैं)' ही शब्दों को अपने 'शरीर' की आँखों की सहायता से देख रहा है?	
2.	क्या आपकी आँखें समझती हैं, जो शब्दों से अर्थ को जोड़ती हैं, या आपका 'स्वयं(मैं)' है जो समझता है, शब्दों से अर्थ को जोड़ता है?	
3.	जब आप 'स्वयं(मैं)' को देखते हैं, अर्थात् जब आप अपने भाव देखते हैं या यह देखते हैं कि आप सुखी हैं या दुखी, तब आपको अपने शरीर से किसी भी प्रकार की संवेदना को पढ़ने की आवश्यकता होती है या नहीं?	
4.	आपको अपनी इच्छा, विचार, आशा को देखते समय शरीर के किसी अंग के सहयोग की आवश्यकता होती है या नहीं?	
5.	क्या आप इससे सहमत हैं कि 'स्वयं(मैं)' दृष्टा है; यह 'स्वयं(मैं)' ही है जो समझता है और इस समझने की प्रक्रिया में, जब भी आवश्यकता होती है तो 'शरीर' का एक यंत्र की तरह उपयोग करता है।	

'स्वयं(मैं)' कर्ता है। कर्ता का अर्थ है, वह जो निर्धारित करता है; वह जो करने का निर्णय लेता है इत्यादि।

आइए, इसे नीचे तालिका में पूछे गए प्रश्नों के द्वारा स्वयं में जाँचने का प्रयास करते हैं।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	आप किसे कर्ता कहना चाहते हैं; वह जो निर्णय लेता है या वह जो सिर्फ अनुपालन करता है?	
2.	पुस्तक पढ़ने का निर्णय किसने लिया आँखों ने या स्वयं ने?	
3.	कौन सा संगीत सुनना है इसका निर्णय कौन लेता है कान या स्वयं?	
4.	किस मित्र से बात करनी है यह कौन तय करता है शरीर या स्वयं?	
5.	कई बार आप जब किसी से दो घंटे तक बदला लेने का विचार करते हैं और अंत में दो घंटे के बाद उस विचार को छोड़ देते हैं। यह निर्णय कौन लेता है 'स्वयं(मैं)' या 'शरीर'?	
6.	नीचे दिए गए कथन को स्वयं में जाँचें और बताएं कि यह आपके लिए सही है या नहीं? "चूंकि 'स्वयं(मैं)' ने निर्धारित किया है कि क्या करना है और क्या नहीं करना है अतः 'स्वयं(मैं)' ही कर्ता है। इस निर्णय को लागू करने के लिये आप 'शरीर' का आवश्यकतानुसार उपयोग करते हैं।"	

'स्वयं(मैं)' ही भोक्ता है। 'स्वयं(मैं)' ही है जो सुख और दुख को भोगने वाला है। आइए, इसे नीचे तालिका में पूछे गए प्रश्नों के द्वारा स्वयं में जाँचने का प्रयास करते हैं।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	उत्साहित होने को कौन महसूस करता है 'स्वयं(मैं)' या शरीर?	
2.	क्रोधित होने या उत्तेजित होने की अवस्था को कौन महसूस करता है 'स्वयं(मैं)' या शरीर?	
3.	क्या ये सही है कि इन भावों का प्रभाव 'शरीर' पर पड़ता है? क्योंकि जब 'स्वयं(मैं)' उत्साहित होता है तो 'शरीर' अधिक ऊर्जावान लगता है; यदि आप क्रोध में हैं तो आपके 'शरीर' में श्वास की गति तेज हो जाती है। बेचैनी या आराम 'स्वयं(मैं)' को महसूस होता है या शरीर को?	
4.	क्या अब आप यह कह सकते हैं कि भोक्ता 'स्वयं(मैं)' है, शरीर नहीं?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'स्वयं(मैं)' दृष्टा, कर्ता, भोक्ता है, जबकि 'शरीर' एक यंत्र की तरह है; 'स्वयं(मैं)' इसका आवश्यकतानुसार उपयोग करता है।

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' के द्वारा शरीर को देखना (चरण-1)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को देखें; साथ ही यह भी ध्यान दें कि क्या शरीर में किसी प्रकार की संवेदना हो रही है जैसे- ठंडक या गर्मी का लगना अथवा सिरदर्द या बदन दर्द इत्यादि, उसको भी देखना।

इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण -1 में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण -1 (Step-1)

'मैं(स्वयं)' हूँ → ('स्वयं(मैं)' की क्रियाओं को देखने के आधार पर)

'शरीर' है → ('स्वयं(मैं)' द्वारा संवेदना को देखने के आधार पर)

ये दोनों अलग-अलग वास्तविकताएं हैं, इसको देखना है।

आपने 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के संदर्भ में जो भी देखा, उसे नीचे दिए हुए स्थान पर लिखें।

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष: 'स्वयं(मैं)' और शरीर में होने वाली क्रियाओं को देखने के आधार पर यह कह सकता हूँ कि मैं भी हूँ और मेरा शरीर भी है। ये दोनों अलग-अलग वास्तविकताएं हैं।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: शरीर एक स्व-व्यवस्थित प्रणाली

'शरीर' एक स्व-व्यवस्थित इकाई है। इसमें बहुत से अंग-प्रत्यंग हैं। प्रत्येक अंग, दूसरे अंग के साथ सह-अस्तित्व में है; व्यवस्था में है। आइए, इसे निम्नलिखित अभ्यास के माध्यम से जाँचते हैं।

नीचे तालिका में पूछे गए प्रश्नों का उत्तर यथास्थान लिखिए।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	आँखें अच्छी तरह से मस्तिष्क के साथ जुड़ी हुई हैं या हमको इनमें सामंजस्य बनाना पड़ता है?	
2.	पेट और पूरा पाचन तंत्र ये सभी एक दूसरे के साथ व्यवस्था में हैं या इनकी व्यवस्था हमको बनानी पड़ती है?	
3.	प्रत्येक अंग-प्रत्यंग या कोशिकाओं के आपस में जुड़े रहने के लिये या इनके आपसी सामंजस्य के लिये या पूरी व्यवस्था को बनाये रखने के लिये हमें कुछ भी करने की आवश्यकता पड़ती है क्या?	
4.	जरा सोच कर देखिये कि यदि आपके 'शरीर' के अंग-प्रत्यंग, एक दूसरे के विरोध में होते और आपको इन्हें व्यवस्थित करते रहना पड़ता तो जीना आसान होता या कठिन?	
5.	यदि फेफड़े, हृदय के विरोध में चलने लगते तो आपका जीना आसान होता या कठिन?	
6.	यदि पेट, किडनी से संघर्ष करने लगता; हाथ, सिर से संघर्ष करने लगता तो आपका जीना आसान होता या कठिन?	
7.	क्या यह कथन आपके लिए सही है कि "यह एक बहुत ही अच्छी बात है कि 'शरीर' एक स्व-व्यवस्थित इकाई है?"	
8.	क्या आपने कभी ऐसा देखा है कि "जब भी 'शरीर' में कोई अव्यवस्था होती है, तो सामान्यतः यह उसको स्वतः ही ठीक कर लेता है जैसे त्वचा में चोट लगना, जुकाम होना इत्यादि।"	
9.	शरीर एक यंत्र की तरह है जिसे 'स्वयं(मैं)' अपने लक्ष्य की पूर्ति के लिए उपयोग करता है अतः शरीर की व्यवस्था बनी रहे यह आपकी जिम्मेदारी है या किसी दूसरे की?	

इस अभ्यास से आपने, अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'शरीर' एक यंत्र के जैसा है, एक यंत्र जिसे आवश्यकतानुसार 'स्वयं(मैं)' अपने कार्यक्रम अर्थात् सुख एवं समृद्धि की पूर्ति के लिये उपयोग करता है।

अभ्यास- 2: 'शरीर' के स्वास्थ्य के लिए 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव प्राथमिक

इस अध्याय में आपने स्वास्थ्य और संयम के बारे में निम्न बातों का अध्ययन किया।

संयम का भाव = 'शरीर' के प्रति जिम्मेदारी का भाव अर्थात् 'शरीर' के पोषण ,संरक्षण और सदुपयोग का भाव।

'शरीर' का स्वास्थ्य =

'शरीर', 'स्वयं(मैं)' के निर्देशानुसार कार्य कर पाता है।

'शरीर' के अंग-प्रत्यंग व्यवस्था में हैं।

आइये, इसे अधिक स्पष्टता से समझने के लिए नीचे दिए गए अभ्यास को करते हैं। नीचे तालिका में पूछे गए प्रश्नों का उत्तर यथास्थान लिखिए।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	जब हमारा 'शरीर' स्वस्थ होता है, तब हम क्या करते हैं? शरीर का सदुपयोग या दुरुपयोग या कभी सदुपयोग और कभी दुरुपयोग?	
2.	'शरीर' के सदुपयोग की जिम्मेदारी 'स्वयं(मैं)' की है या किसी अन्य की?	
3.	क्या आपके लिए यह कथन सही है कि 'स्वयं(मैं)' की मूल चाहना निरंतर सुख और समृद्धि की पूर्ति के अर्थ में अपने 'शरीर' का उपयोग करना ही 'शरीर' का सदुपयोग है?	
4.	क्या यह सही है कि 'शरीर' का सदुपयोग कर पाना तभी सम्भव है जब 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव हो?	
5.	शरीर का स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए स्वयं में संयम का भाव होना आवश्यक है या नहीं?	
6.	“स्वयं(मैं)” में हो रहे तनाव अर्थात् अंतर्द्वंद को स्वयं में समझकर ठीक करने के स्थान पर उससे दूर भागने के लिए सिगरेट, शराब आदि का सेवन करना” यह शरीर का सदुपयोग है या दुरुपयोग?	
7.	संयम का अर्थ स्वयं में हो रही इच्छा को नियंत्रण करना या निर्णय पूर्वक रोकना या 'शरीर' के प्रति जिम्मेदारी और निष्ठा को पहचानना है?	

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि जहाँ तक 'शरीर' के स्वास्थ्य का संबंध है, 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव प्राथमिक है और 'शरीर' का स्वास्थ्य इसका सहज परिणाम है। क्योंकि जब 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव होता है, तो 'शरीर' में स्वास्थ्य और शरीर का सदुपयोग होता ही है और यह दोनों मिलकर 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' में व्यवस्था सुनिश्चित करते हैं।

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखना (चरण-2)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। साथ ही यह भी ध्यान दें कि 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच क्या आदान-प्रदान हो रहा है- सूचना का या भौतिक-रासायनिक वस्तु का?

इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण -2 में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण -2 (Step-2)

'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच क्या आदान-प्रदान हो रहा है?
सूचना का या किसी भौतिक-रासायनिक वस्तु का?

'स्वयं(मैं)' शरीर को संकेत देता हूँ।

जिन संकेतों को 'स्वयं(मैं)' महत्वपूर्ण मानता हूँ, उन्हें शरीर को देता हूँ। 'स्वयं(मैं)' शरीर से जो काम लेना चाहता हूँ, उसे वैसा ही संकेत देता हूँ (जैसे - उठो, चलो, बैठो आदि)

संकेत एक सूचना है।

शरीर में जो घटना घट रही है, उस आधार पर संवेदना हो रही है।

जिन संवेदनाओं को 'स्वयं(मैं)' महत्वपूर्ण मानता हूँ, उनको पढ़ता हूँ और 'स्वयं(मैं)' उनका आस्वादन करता हूँ।

संवेदना भी सूचना है।

'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच मात्र सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है।
(किसी भौतिक-रासायनिक वस्तु का नहीं)

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

निष्कर्ष: 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है, न कि किसी भौतिक-रासायनिक वस्तु का।

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

व्याख्यान- 3

अभ्यास- 1: स्वास्थ्य के संदर्भ में वर्तमान स्थिति का अवलोकन और आगे का मार्ग

पिछले लगभग 100 वर्षों में मानव के स्वास्थ्य के संदर्भ में बहुत से कार्यक्रम हुए हैं, आइए इनकी उपलब्धियों का विश्लेषण करते हैं।

मानव के स्वास्थ्य के संदर्भ में संभावित उपलब्धियों की एक सूची नीचे तालिका में दी हुई है, आपसे अपेक्षा है कि इनकी जाँच करके देखिए कि क्या आपके अनुसार ये सही हैं। दी हुई सूची के अतिरिक्त आपको कुछ स्वास्थ्य संबंधी अन्य उपलब्धियां भी दिखाई देती होंगी उनको भी तालिका में दिये गए रिक्त स्थान में लिखिए।

क्रम संख्या	उपलब्धियां	यह उपलब्धि सही है या गलत
1.	जीने की उम्र लंबी हुई है।	
2.	संक्रामणीय (communicable) बीमारियों से लड़ने में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है।	
3.	स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता बढ़ी है।	
4.	स्वास्थ्य संबंधी सुविधाएं बढ़ी हैं।	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

इन उपलब्धियों के उपरांत भी अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित करने पर प्रश्न चिन्ह लगा ही हुआ है। वर्तमान में कई प्रकार की स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का सामना करना ही पड़ रहा है। इन समस्याओं में से कुछ नीचे तालिका में दी हुई हैं आपसे अपेक्षा है कि आप इनका विश्लेषण करके देखिए कि क्या आपके अनुसार ये सही हैं। दी हुई सूची के अतिरिक्त आपको कुछ स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं भी दिखाई देती होंगी, उनको भी तालिका में दिये गए रिक्त स्थान में लिखिए।

क्रम संख्या	उपलब्धियां	यह उपलब्धि सही है या गलत
1.	जीवन शैली से जुड़े हुये विकार बढ़ रहे हैं जैसे मोटापा, मदिरापान इत्यादि।	
2.	मानसिक विकार जैसे अवसाद (depression) इत्यादि बढ़ रहे हैं।	
3.	इसी प्रकार से बहुत अधिक व्यस्त जीवन शैली में स्वास्थ्य के लिये एक संपूर्ण कार्यक्रम बनाने के बजाय तुरन्त, परिणाम की चाहना में दवाई एवं चिकित्सा की तरफ झुकाव अधिक हो गया है।	
4.	दिनचर्या का सही पालन न होने की वजह से कई रोग हो रहे हैं।	
5.	संक्रमणीय (communicable) बीमारियों की संख्या बढ़ रही है।	
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: स्वास्थ्य संबंधी अनेक उपलब्धियाँ हुई हैं किन्तु अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित करने पर अभी भी प्रश्न चिन्ह लगा ही हुआ है। इनका उचित प्रकार से विश्लेषण करना एवं अपने परिवार में स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का सामना करने हेतु उचित तैयारी करना मेरी जिम्मेदारी है।

अभ्यास- 2: स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के मूल कारण की पहचान

इस विषय में अभी तक हमने जो अध्ययन किया, उसकी पृष्ठभूमि में जब हम इन समस्याओं को देखते हैं, तो ये वास्तविक समस्याएं नहीं हैं बल्कि उनके कुछ लक्षण मात्र हैं, वास्तव में समस्या तो गलत मान्यताएं हैं।

आज-कल एक प्रमुख समस्या यह दिखाई देती है कि लोग शराब, ड्रग्स, नशा इत्यादि करके स्वास्थ्य को और अधिक खराब कर लेते हैं। आइए, जाँचते हैं कि वास्तव में यही समस्या है या इससे जुड़ी हुई हमारी कोई गलत मान्यता, समस्या है और जो दिखाई दे रहा है, वह तो मात्र समस्या का लक्षण है।

क्रम संख्या	विश्लेषण	आपके अनुसार यह विश्लेषण सही है या गलत
1.	स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से जुड़ी हुई एक प्रमुख मान्यता यह है कि मानव केवल 'शरीर' है।	
2.	इस मान्यता के साथ, सुख को 'शरीर' के द्वारा मनपसंद संवेदना पाने के माध्यम से ढूँढा जाता है।	
3.	'शरीर' के द्वारा मनपसंद संवेदना पाने के लिए अधिक खाना, "जंक फूड" का उपभोग करना सामान्य लगता है।	
4.	'शरीर' अत्यधिक भोग या मनपसंद संवेदना की अति के कारण क्षतिग्रस्त हो जाता है।	
5.	क्योंकि सुख की निरंतरता इस विधि से सुनिश्चित नहीं की जा सकती इसलिये व्यक्ति अन्य मार्गों को ढूँढता है।	
6.	स्वयं में सही-समझ के अभाव में सही मार्ग दिखाई नहीं देता है।	
7.	तब अन्य मार्ग जैसे शराब, ड्रग्स, नशा इत्यादि का सहारा लेकर दुःख से बचना चाहता है।	
8.	शराब, ड्रग्स, नशा इत्यादि स्वास्थ्य को और अधिक खराब कर देते हैं।	

आज-कल एक प्रमुख समस्या यह दिखाई देती है कि मानव के द्वारा ग्रहण की जाने वाली वस्तुएं जैसे भोजन, वायु, जल, यहाँ तक कि सूर्य का प्रकाश भी दूषित हो गया है। आइए, जाँचते हैं कि वास्तव में यही समस्या है या इससे जुड़ी हुई हमारी कोई गलत मान्यता, समस्या है और जो दिखाई दे रहा है वह तो मात्र समस्या का लक्षण है।

क्रम संख्या	विश्लेषण	आपके अनुसार यह विश्लेषण सही है या गलत
1.	एक मान्यता यह है कि हम भौतिक सुविधा के भोग के द्वारा प्राप्त संवेदना से सुख प्राप्त कर सकते हैं।	
2.	इसी कारण भौतिक सुविधाओं की मांग बढ़ गई है।	

3.	इसलिए भौतिक सुविधा का उत्पादन एवं बिक्री मुख्यतः लाभ के लिए हो गया है।	
4.	अत्यधिक लाभ के लिए, कृषि की प्रक्रिया में प्रयुक्त खाद एवं कीटनाशकों की वजह से अधिकांश उत्पादित खाद्यान्नों में बहुत अधिक मात्रा में हानिकारक रसायन सम्मिलित हो गए हैं।	
5.	अत्यधिक लाभ के लिए, भोज्य पदार्थों में मिलावट करना भी एक सामान्य बात हो गई है।	
6.	यह तथा इस प्रकार की अन्य गतिविधियों से ग्रहण की जाने वाली वस्तुएं, भोजन, वायु, जल, यहाँ तक कि सूर्य का प्रकाश भी दूषित हो गया है।	

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारण तो हमारी गलत मान्यताएं हैं। इन्हें ठीक करने के लिए स्वयं की कल्पनाशीलता पर ध्यान देंगे।

अभ्यास- 3: शरीर को क्या संकेत देना है, किस संवेदना को पढ़ना है, इसका निर्णय कौन लेता है, यह देखना (चरण- 3)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। साथ ही यह भी ध्यान दें कि 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच क्या आदान-प्रदान हो रहा है- सूचना का या भौतिक-रासायनिक वस्तु का? उसके उपरांत यह भी देखने का प्रयास करें कि यह निर्णय कौन लेता है- 'स्वयं(मैं)' या शरीर?

इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण- 3 में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण- 3 (Step- 3)

संकेत देने और संवेदना को पढ़ने का निर्णय कौन लेता है? 'स्वयं(मैं)' या शरीर?

शरीर को संकेत देने का निर्णय 'स्वयं(मैं)' लेता हूँ।
संवेदना को पढ़ने का निर्णय भी 'स्वयं(मैं)' ही लेता हूँ।
सूचनाओं के आदान-प्रदान का निर्णय भी पूरी तरह से मेरा है।
आवश्यकतानुसार इस आदान-प्रदान को 'स्वयं(मैं)' करता हूँ।
सामयिक रूप से 'स्वयं(मैं)' इस काम को करता हूँ (निरंतर नहीं)।

**'स्वयं(मैं)' शरीर को जैसा संकेत देता हूँ, शरीर वैसा ही करता है।
'स्वयं(मैं)' शरीर को अपने निर्णय के अनुसार चलाता हूँ, साधन की तरह प्रयोग करता हूँ।**

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष: 'स्वयं(मैं)' शरीर को जैसा संकेत देता हूँ, शरीर वैसा ही करता है। 'स्वयं(मैं)' शरीर को अपने निर्णय के अनुसार चलाता हूँ तथा उसे साधन की तरह प्रयोग करता हूँ।

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

व्याख्यान- 4

अभ्यास- 1: दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए कार्यक्रम

मानव शरीर का दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुनिश्चित हो सकता है। इसके लिए जाँचिए कि क्या निम्नलिखित कार्यक्रमों को सुनिश्चित करना आवश्यक है? साथ ही यह भी देखिए कि इनकी सुनिश्चितता मानव के स्तर पर होगी या परिवार के स्तर पर होगी?

क्रम संख्या	कार्यक्रम	दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए यह आवश्यक है या नहीं?	जाँचिये कि इस कार्यक्रम की सुनिश्चितता मानव के स्तर पर होगी या परिवार के स्तर?
1.	'शरीर' और 'स्वयं(मैं)' के सह-अस्तित्व के रूप में मानव की आवश्यकताओं और उनकी पूर्ति के लिए कार्यक्रम को समझना		
2.	'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव होना		
3.	'स्वयं(मैं)' में व्यवस्था हो अर्थात् 'स्वयं(मैं)' में सही-समझ और सही-भाव होना		
4.	संयम के भाव के साथ 'शरीर' का सहज रूप से पोषण, संरक्षण तथा सदुपयोग होना		
5.	स्वास्थ्यवर्धक भोजन		
6.	घरेलू उपचार		
7.	घर पर स्वच्छ वातावरण		

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....
.....

निष्कर्ष: दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए कुछ कार्यक्रम मेरे 'स्वयं(मैं)' के स्तर पर और कुछ परिवार के स्तर पर करना होगा। स्वयं में सही-समझ और सही-भाव को सुनिश्चित करना मेरा पहला कार्यक्रम है और परिवार में इसके लिए उचित वातावरण का निर्माण करना मेरा दूसरा कार्यक्रम है।

अभ्यास- 2: अपनी अस्वस्थता के मूल कारणों की पहचान

याद कीजिए कि पिछले तीन वर्षों में आपका 'शरीर' कब-कब बीमार हुआ है और 'शरीर' की व्यवस्था को पुनः स्थापित करने के लिए आपने क्या-क्या प्रयास किए हैं?

दिनांक	बीमारी और अव्यवस्था	बीमारी के प्रकार - दुर्घटना, वायरल इन्फेक्शन, बैक्टीरियल इन्फेक्शन, जीवनशैली संबंधी विकार या अन्य	उठाये गये कदम	मूल कारण

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारणों को पहचान सकता हूँ और उनको दूर करने के लिए आवश्यक कार्यक्रम भी बना सकता हूँ।

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच होने वाले आदान-प्रदान को देखना (चरण 1 से 3 तक)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। साथ ही यह भी ध्यान दें कि 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच क्या आदान-प्रदान हो रहा है- सूचना का या भौतिक-रासायनिक वस्तु का? इसके उपरांत यह भी देखने का प्रयास करें कि निर्णय कौन लेता है-'स्वयं(मैं)' या शरीर?

इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण 1-3 में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण 1-3 (Step 1-3)

'मैं(चैतन्य)' हूँ, 'शरीर' है, दोनों अलग-अलग वास्तविकताएं हैं, इसे देखना।

'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच क्या आदान-प्रदान हो रहा है? सूचना का या भौतिक-रासायनिक वस्तु का?

संकेत देने का और संवेदना को पढ़ने का निर्णय कौन लेता है? 'स्वयं(मैं)' या शरीर?

'मैं(चैतन्य)' हूँ, 'शरीर' है, दोनों अलग-अलग वास्तविकताएं हैं।

'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है।

शरीर को क्या संकेत देना है, किस संवेदना को पढ़ना है, इसका निर्णय 'स्वयं(मैं)' लेता हूँ।

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' दो अलग-अलग प्रकार की वास्तविकताएं हैं। दोनों के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है। मैं शरीर को जैसा संकेत देता हूँ, शरीर वैसा ही करता है।

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

व्याख्यान- 5

अभ्यास- 1: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के कार्यक्रम

जैसा आपने अध्ययन किया है कि 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के कार्यक्रम में निम्नलिखित भाग सम्मिलित होते हैं: **आहार, विहार, औषधि, चिकित्सा, श्रम, व्यायाम, आसन, प्राणायाम।**
नीचे दी हुई तालिका में इन्हें सही क्रम में लिखिए।

1a.	1b.
2a.	2b.
3a.	3b.
4a.	4b.

इनमें से जिन कार्यक्रमों की पूर्ति आप व्यक्तिगत स्तर पर करेंगे उनको नीचे दिए गए स्थान पर उनके निश्चित क्रम में लिखिए।

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के कार्यक्रम में निश्चित क्रम है। इस कार्यक्रम के अधिकतम भाग की जिम्मेदारी मेरी है क्योंकि यह पूर्णतः मेरे पर ही निर्भर है।

अभ्यास- 2: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए उचित भोजन की पहचान

जहाँ तक भोजन का प्रश्न है, यह पोषक तत्वों से पूर्ण हो, आसानी से पचने योग्य हो और निःसंदेह 'स्वयं(मैं)' के लिये स्वादिष्ट हो। आहार का एक महत्वपूर्ण गुण यह भी है कि इसमें से 'शरीर' के द्वारा आवश्यक तत्वों के अवशोषण के बाद बाकी बचा हुआ अनावश्यक पदार्थ आसानी से 'शरीर' के बाहर निकल सके। अर्थात् शरीर के लिए अच्छा भोजन वह है जो कि पोषक हो, पाचक हो, स्वादिष्ट हो और निष्कासक हो।

1 से लेकर 5 तक के अंकों के लिए निम्नलिखित स्केल का निर्धारण किया गया है-

5- बहुत अच्छा; 4- अच्छा; 3- सामान्य; 2- खराब; 1- बहुत खराब;

नीचे दिए गए तालिका में भोजन के गुणों का मूल्यांकन उपरोक्त स्केल के आधार पर करें।

क्रम संख्या	भोजन	स्वाद	पोषक	पाचक	निष्कासक
1.	रोटी				
2.	ब्रेड				
3.	दलिया				
4.	मैगी				
5.	फल का रस				
6.	कोल्ड ड्रिंक				

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: उचित भोजन में चार गुणों का होना आवश्यक है। मैं अब अपने भोजन के संदर्भ में इन गुणों को ध्यान देकर पहचान सकता हूँ।

अभ्यास- 3: 'मैं(चैतन्य)' और शरीर के बीच दूरी है- इसे देखना (चरण- 4)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। साथ ही यह भी ध्यान दें कि 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच क्या आदान-प्रदान हो रहा है-सूचना का या भौतिक-रासायनिक वस्तु का? उसके उपरांत यह भी देखने का प्रयास करें कि निर्णय कौन लेता है-'स्वयं(मैं)' या 'शरीर'? अब यह भी देखना शुरू करें कि मैं (चैतन्य) और शरीर के बीच दूरी है या नहीं?

इस अभ्यास के संदर्भ में जो चरण-4 में कहा जा रहा है, उसे देखने का प्रयास करें।

चरण- 4 (Step- 4)

जब मैं शरीर में होने वाली संवेदना को पढ़ रहा हूँ, तो-

- क्या मैं संवेदना हूँ?
- क्या मैं संवेदना में हूँ?
- क्या मेरे और संवेदना के बीच दूरी है?

- मेरे और संवेदना के बीच दूरी है।
- मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ।

(शरीर के विभिन्न भागों में होने वाली संवेदना को मैं अपने निर्णयानुसार पढ़ता हूँ – किसी भी जगह, कितनी भी दूर रहते हुए) ।

‘स्वयं(मैं)’ और शरीर के बीच दूरी है।

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: ‘स्वयं(मैं)’ और शरीर के बीच दूरी है; मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ।

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

व्याख्यान- 6

अभ्यास- 1: (गृह कार्य) समृद्धि के लिए परिवार में सुविधा की आवश्यकता को पहचानना

समृद्धि को समझने के लिए निम्न लिखित अभ्यास को करते हैं-

जो भी वस्तुएं हैं, उनमें से कुछ की सूची बना लें, वह वस्तु कितनी संख्या में आपके परिवार में उपलब्ध है लिखें। उन वस्तुओं की आपके परिवार में कुल कितनी आवश्यकता है यह भी लिखिए। उसके पश्चात् इसका विश्लेषण करें कि यह वस्तु आपके परिवार की आवश्यकता से अधिक है या कम? आपका परिवार इन वस्तुओं का कितने प्रतिशत(%) सदुपयोग कर पा रहा है यह भी लिखिए?

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	आपके परिवार में कितनी संख्या में यह वस्तु उपलब्ध है?	इन वस्तुओं की आपके परिवार में कुल कितनी आवश्यकता है?	समृद्धि की स्थिति क्या है? (अर्थात क्या ये वस्तु आपकी आवश्यकता से अधिक है?)	आपका परिवार इन वस्तुओं का कितने प्रतिशत(%) सदुपयोग कर पा रहा है?
1.	कुर्सियां				
2.	चादरें				
3.	कमरे				
4.	तख्त				
5.	मेज				

आपका परिवार कौन-कौन सी वस्तुओं में समृद्ध है?

.....

.....

.....

.....

.....

आपके परिवार में समृद्धि को सुनिश्चित करने के लिए किन वस्तुओं की संख्या को और बढ़ाना है?

.....

.....

.....

.....

.....

आपका परिवार किन-किन वस्तुओं का सदुपयोग 60% से अधिक कर पा रहा है?

.....

.....

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: हम परिवार में अपनी आवश्यकता को मिलकर पहचान सकते हैं। हमारे पास वस्तु कितनी मात्रा में उपलब्ध है, मैं यह पहचान सकता हूँ और शेष कितना आवश्यक है, इसे भी देख सकता हूँ। यह विश्लेषण हमारे परिवार में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा, इसको देख पा रहा हूँ।

अभ्यास- 2: बाह्य परिस्थिति का प्रभाव देखना (चरण - 5)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। साथ ही यह भी ध्यान दें कि 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच क्या आदान-प्रदान हो रहा है? अब यह भी देखने का प्रयास करें कि बाह्य परिस्थिति का प्रभाव 'स्वयं(मैं)' तक आता है या नहीं?

इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण-5 में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण -5 (Step- 5)

बाहर जो भी परिस्थिति है (ठंडक, गर्मी...), उस सबका प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है।

उसी तरह से दूसरा जो व्यवहार करता है, उसका प्रभाव भी पहले मेरे शरीर तक पहुँचता है।*

उसके तहत शरीर में जो संवेदना हो रही है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ।

बाहर का प्रभाव → शरीर → संवेदना → मैं निर्णय पूर्वक संवेदना को पढ़ता हूँ (आस्वादन करता हूँ)।

*उपरोक्त प्रभाव 'स्वयं(मैं)' तक कैसे पहुँचता है- इसके विस्तार को आगे देखेंगे।

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: बाहर जो भी परिस्थिति (ठंडक, गर्मी...) है, उस सबका प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है। उसके तहत शरीर में जो संवेदना होती है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ।

अभ्यास- 3: बाह्य परिस्थिति का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह (चरण- 6)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। यह भी देखें कि भौतिक-रासायनिक वस्तुओं या दूसरे मनुष्य का व्यवहार किस प्रकार मुझ तक पहुँचता है और मैं इसके साथ कैसे निर्वाह करता हूँ?

इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण- 6 में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण- 6 (Step- 6)

भौतिक रासायनिक वस्तु या दूसरे मनुष्य का व्यवहार – इस प्रकार बाहर का प्रभाव मुझ तक पहुँचता है।

- A. बाहर कोई घटना (दूसरे का व्यवहार-कार्य) → शरीर पर प्रभाव → संवेदना
- B. शरीर में कोई घटना → संवेदना
→ मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ
→ मैं अपने संस्कार (मान्यता आधारित) के साथ जोड़कर उसको अर्थ देता हूँ

जुड़े हुए संस्कार को देखना-

- मैं उससे प्रभावित होता हूँ या नहीं होता हूँ, अपने भाव-विचार को बनाता हूँ/ बिगाड़ता हूँ; सुखी-दुखी होता हूँ।
- मैं प्रतिक्रिया पूर्वक (मान्यता आधारित/ संस्कार पूर्वक) या जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित/ संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।

शरीर को जो संकेत दिया, उसको देखना है।

इस पूरी प्रक्रिया को देखना है।

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ; मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़कर उसको अर्थ देता हूँ; मैं उससे प्रभावित होता हूँ या नहीं होता हूँ। अपने भाव-विचार को बनाता हूँ/बिगाड़ता हूँ, सुखी/दुखी होता हूँ। मैं प्रतिक्रिया पूर्वक (मान्यता आधारित/संस्कार पूर्वक) या जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित/संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।

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

व्याख्यान- 7

अभ्यास- 1: मान्यता आधारित संस्कार- प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता (चरण - 6A)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। यह भी देखें कि भौतिक-रासायनिक वस्तु या दूसरे मनुष्य का व्यवहार किस प्रकार मुझ तक पहुँचता है। इसके साथ मैं कैसे अपनी मान्यता आधारित संस्कारों को जोड़ता हूँ और प्रतिक्रिया पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ। इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण-6A में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण- 6A (Step- 6A)

- A. बाहर कोई घटना (दूसरे का व्यवहार- कार्य) → शरीर पर प्रभाव → संवेदना
B. शरीर में कोई घटना → संवेदना
→ मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ
→ मैं अपने संस्कार (मान्यता आधारित) के साथ जोड़कर उसको अर्थ देता हूँ
- A. संवेदना को पढ़ने के आधार पर बाहर की घटना (दूसरे का व्यवहार - कार्य) का आंकलन करता हूँ
दूसरे का व्यवहार – कार्य... ध्वनि – शब्द – अर्थ – दूसरे के व्यवहार – कार्य , भाव के बारे में मेरा आंकलन
बाहर भौतिक-रासायनिक घटना → शरीर पर प्रभाव → संवेदना (सूचना) → घटना के बारे में मेरा आंकलन
B. मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ
शरीर में कोई घटना → संवेदना → शरीर के बारे में मेरा आंकलन
- इस आंकलन के आधार पर मैं उससे प्रभावित होता हूँ, अपने भाव, विचार को बनाता हूँ / बिगाड़ता हूँ; सुखी/दुखी होता हूँ। मैं **प्रतिक्रिया पूर्वक** प्रस्तुत होता हूँ।

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला ? लिखिए।

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

निष्कर्ष: बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित होता हूँ या नहीं होता हूँ, अपने भाव-विचार को बनाता हूँ/ बिगाड़ता हूँ; सुखी/दुखी होता हूँ। मैं प्रतिक्रिया पूर्वक (मान्यता आधारित/ संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।

अभ्यास- 2: समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता (चरण- 6 B)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। यह भी देखें कि भौतिक-रासायनिक वस्तु या दूसरे मनुष्य का व्यवहार किस प्रकार मुझ तक पहुँचता है। मैं कैसे अपने समझ आधारित संस्कारों को इसके साथ जोड़ता हूँ तथा जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ।

इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण – 6B में कहा जा रहा है वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण -6B (Step-6B)

- बाहर कोई घटना (दूसरे का व्यवहार- कार्य) → शरीर पर प्रभाव → संवेदना
- शरीर में कोई घटना → संवेदना
 - मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ
 - मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
 - मैं अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ;

A. संवेदना को पढ़ने के आधार पर बाहर की घटना (दूसरे का व्यवहार - कार्य) का आंकलन करता हूँ

दूसरे का व्यवहार – कार्य... ध्वनि – शब्द – अर्थ – दूसरे के व्यवहार – कार्य , भाव के बारे में मेरा आंकलन

बाहर भौतिक-रासायनिक घटना → शरीर पर प्रभाव → संवेदना (सूचना) → घटना के बारे में मेरा आंकलन

B. मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ

शरीर में कोई घटना → संवेदना → शरीर के बारे में मेरा आंकलन

→ इस आंकलन के आधार पर मैं पूरकता का निर्वाह करता हूँ,

→ मैं जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ (बिना प्रभावित हुए)

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित हुए बिना अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ। मैं जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।

अभ्यास- 3: (गृह कार्य-उपरोक्त अभ्यास को पुनः करें) समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता (चरण- 6 B)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। यह भी देखें कि भौतिक-रासायनिक वस्तु या दूसरे मनुष्य का व्यवहार किस प्रकार मुझ तक पहुँचता है। मैं कैसे अपने समझ आधारित संस्कारों को इसके साथ जोड़ता हूँ तथा जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ। इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण – 6B में कहा जा रहा है वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण -6B (Step-6B)

- A. बाहर कोई घटना (दूसरे का व्यवहार- कार्य) → शरीर पर प्रभाव → संवेदना
- B. शरीर में कोई घटना → संवेदना
- मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ
 - मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
 - मैं अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ;
- A. संवेदना को पढ़ने के आधार पर बाहर की घटना (दूसरे का व्यवहार - कार्य) का आंकलन करता हूँ
- दूसरे का व्यवहार- कार्य ... ध्वनि - शब्द – अर्थ – दूसरे के व्यवहार- कार्य, भाव के बारे में मेरा आंकलन
- बाहर भौतिक रासायनिक घटना-→ शरीर पर प्रभाव → संवेदना (सूचना) → घटना के बारे में मेरा आंकलन
- B. मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ....
- शरीर में कोई घटना → संवेदना → शरीर के बारे में मेरा आंकलन
- इस आंकलन के आधार पर मैं पूरकता का निर्वाह करता हूँ,
 - मैं जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ (बिना प्रभावित हुए)

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित हुए बिना अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ। मैं जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।

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

व्याख्यान- 8

अभ्यास- 1: मेरा होना, शरीर का होना शून्य में (चरण 7)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' को एवं शरीर को शून्य के सह-अस्तित्व में देखने का प्रयास करें। शून्य के सह-अस्तित्व में 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखें। अब यह भी देखने का प्रयास करें कि बाह्य परिस्थिति का प्रभाव आपके 'स्वयं(मैं)' तक कैसे आता है?

इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण- 7 में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण- 7 (Step- 7)

इन बातों को स्वयं में देखने का काम करना है:

- मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है।
- शरीर का होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है।
- मैं शून्य के माध्यम से शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करता हूँ।
- मैं निर्णय पूर्वक शरीर को संकेत देता हूँ।
- मैं निर्णय पूर्वक शरीर में होने वाली संवेदनाओं को पढ़ता हूँ।
- बाह्य वस्तुओं का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है, शरीर के माध्यम से मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है।

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मेरा और मेरे शरीर का होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। मैं शून्य के माध्यम से शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करता हूँ। मैं निर्णय पूर्वक शरीर में होने वाली संवेदनाओं को पढ़ता हूँ। बाह्य वस्तुओं का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है, शरीर के माध्यम से मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है।

अभ्यास- 2: मेरा होना, शरीर का होना शून्य में, चरण (1-7)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' को तथा शरीर को शून्य के सह-अस्तित्व में देखने का प्रयास करें। इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण (1-7) में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण (1-7) Step(1-7)

1. मैं (जीवन) हूँ, शरीर है- यह दोनों अलग-अलग वास्तविकताएं हैं।
2. जीवन और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है।
3. शरीर को क्या संकेत देना है, किस संवेदना को पढ़ना है- इसका निर्णय मैं लेता हूँ। मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ- जीवन और शरीर के बीच दूरी है।
4. बाह्य परिस्थिति का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है - मैं उसे निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ।
5. बाह्य परिस्थिति का प्रभाव देखना
6. बाह्य परिस्थिति का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह

A. मान्यता आधारित संस्कार- प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता

- मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ।
- मैं अपने संस्कार (मान्यता आधारित)के साथ जोड़ कर उसका अर्थ निकलता हूँ।
- मैं उससे प्रभावित होता हूँ, अपने भाव-विचार बनाता हूँ/ बिगाड़ता हूँ; सुखी/दुखी होता हूँ।
- मैं प्रतिक्रिया पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ।

B. समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता

- मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ।
- मैं अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ।

A. संवेदना को पढ़ने के आधार पर बाहर की घटना (दूसरे का व्यवहार – कार्य) का आंकलन करता हूँ।

दूसरे का व्यवहार – कार्य ..- ध्वनि - शब्द – अर्थ - -दूसरे के व्यवहार - कार्य , भाव के बारे में मेरा आंकलन

बाहर भौतिक रासायनिक घटना → शरीर पर प्रभाव → संवेदना (सूचना) → घटना के बारे में मेरा आंकलन

मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ..

शरीर में कोई घटना → संवेदना → शरीर के बारे में मेरा आंकलन

- इस आंकलन के आधार पर मैं पूरकता का निर्वाह करता हूँ, मैं जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ(बिना प्रभावित हुए)

7. मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मेरे लिए यह एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकतानुसार शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान (शून्य के माध्यम से) करता हूँ। मैं यह काम आवश्यकतानुसार सामयिक रूप से (निरंतर नहीं) करता हूँ।

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

निष्कर्ष: मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मेरे लिए एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकता अनुसार शरीर के साथ सूचनाओं का (शून्य के माध्यम से) आदान-प्रदान करता हूँ; यह काम आवश्यकता अनुसार सामयिक रूप (निरंतर नहीं) से करता हूँ।

अभ्यास- 3: (गृह कार्य- उपरोक्त अभ्यास को पुनः करें) मेरा होना, शरीर का होना शून्य में (चरण 1-7)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' को तथा शरीर को शून्य के सह-अस्तित्व में देखने का प्रयास करें। इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण (1-7) में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण(1-7) Step(1-7)

1. मैं (जीवन) हूँ, शरीर है- यह दोनों अलग-अलग वास्तविकताएं हैं।
2. जीवन और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान होता है।
3. शरीर को क्या संकेत देना है, किस संवेदना को पढ़ना है- इसका निर्णय मैं लेता हूँ।
4. मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ- जीवन और शरीर के बीच दूरी है। बाह्य परिस्थिति का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है - मैं उसे निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ।
5. बाह्य परिस्थिति का प्रभाव देखना
6. बाह्य परिस्थिति का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह

A. मान्यता आधारित संस्कार- प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता

- मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ।
- मैं अपने संस्कार (मान्यता आधारित) के साथ जोड़ कर उसका अर्थ निकलता हूँ।
- मैं उससे प्रभावित होता हूँ, अपने भाव-विचार बनाता हूँ/ बिगाड़ता हूँ; सुखी/दुखी होता हूँ।
- मैं प्रतिक्रिया पूर्वक प्रस्तुत होता हूँ।

B. समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता

- मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ।
- मैं अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ।

A. संवेदना को पढ़ने के आधार पर बाहर की घटना (दूसरे का व्यवहार-कार्य) का आंकलन करता हूँ।

दूसरे का व्यवहार - कार्य ध्वनि -शब्द - अर्थ - दूसरे के व्यवहार - कार्य , भाव के बारे में

मेरा आंकलन

बाहर भौतिक रासायनिक घटना-→ शरीर पर प्रभाव → संवेदना (सूचना)→ घटना के बारे में

मेरा आंकलन

B. मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ
शरीर में कोई घटना → संवेदना → शरीर के बारे में मेरा आंकलन

→ इस आंकलन के आधार पर मैं पूरकता का निर्वाह करता हूँ, मैं **जिम्मेदारी पूर्वक प्रस्तुत** होता हूँ (बिना प्रभावित हुए)

7. मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मेरे लिए यह एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकतानुसार शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान (शून्य के माध्यम से) करता हूँ। मैं यह काम आवश्यकतानुसार सामयिक रूप से (निरंतर नहीं) करता हूँ।

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष: मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मेरे लिए एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकतानुसार शरीर के साथ सूचनाओं का (शून्य के माध्यम से) आदान-प्रदान करता हूँ; यह काम आवश्यकतानुसार सामयिक रूप (निरंतर नहीं) से करता हूँ ।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही है या नहीं, जाँचें 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 एवं अभिभावक की)
1.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'स्वयं(मैं)' के द्वारा 'शरीर' को निर्देश दिये जा रहे हैं एवं 'शरीर' में होने वाली संवेदना, 'स्वयं(मैं)' के द्वारा पढ़ी जा रही है। यह सभी आदान-प्रदान सूचना के रूप में हो रहा है। यहाँ किसी भी तरह का कोई भी, भौतिक या रासायनिक आदान-प्रदान नहीं हो रहा है।	
2.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'स्वयं(मैं)' दृष्टा, कर्ता, भोक्ता है, जबकि 'शरीर' एक यंत्र की तरह है; 'स्वयं(मैं)' इसका आवश्यकतानुसार उपयोग करता है।	
3.	'स्वयं(मैं)' और शरीर में होने वाली क्रियाओं को देखने के आधार पर यह कह सकता हूँ कि मैं भी हूँ और मेरा शरीर भी है। ये दोनों अलग-अलग वास्तविकताएँ हैं।	
4.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'शरीर' एक यंत्र के जैसा है, एक यंत्र जिसे आवश्यकतानुसार 'स्वयं(मैं)' अपने कार्यक्रम अर्थात् सुख एवं समृद्धि की पूर्ति के लिये उपयोग करता है।	
5.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि जहाँ तक 'शरीर' के स्वास्थ्य का संबंध है, 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव प्राथमिक है और 'शरीर' का स्वास्थ्य इसका सहज परिणाम है। क्योंकि जब 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव होता है तो 'शरीर' में स्वास्थ्य और शरीर का सदुपयोग होता ही है और यह दोनों मिलकर 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' में व्यवस्था सुनिश्चित करते हैं।	
6.	'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है, न कि किसी भौतिक-रासायनिक वस्तु का।	
7.	स्वास्थ्य संबंधी अनेक उपलब्धियाँ हुई हैं किन्तु स्वास्थ्य सुनिश्चित करने पर अभी भी प्रश्न चिन्ह लगा ही हुआ है। इनका उचित प्रकार से विश्लेषण करना एवं अपने परिवार में स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का सामना करने हेतु उचित तैयारी करना मेरी जिम्मेदारी है।	

8.	स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारण तो हमारी गलत मान्यताएं हैं। इन्हें ठीक करने के लिए स्वयं की कल्पनाशीलता पर ध्यान दूंगा।	
9.	'स्वयं(मैं)' शरीर को जैसा संकेत देता हूँ, शरीर वैसा ही करता है। 'स्वयं(मैं)' शरीर को अपने निर्णय के अनुसार चलाता हूँ तथा उसे साधन की तरह प्रयोग करता हूँ।	
10.	दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए कुछ कार्यक्रम मेरे 'स्वयं(मैं)' के स्तर पर करना होगा और कुछ परिवार के स्तर पर। स्वयं में सही-समझ और सही-भाव को सुनिश्चित करना मेरा पहला कार्यक्रम है और परिवार में इसके लिए उचित वातावरण का निर्माण करना मेरा दूसरा कार्यक्रम है।	
11.	स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारणों को पहचान सकता हूँ और उनको दूर करने के लिए आवश्यक कार्यक्रम भी बना सकता हूँ।	
12.	'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' दो अलग-अलग प्रकार की वास्तविकताएं हैं। दोनों के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है। मैं शरीर को जैसा संकेत देता हूँ, शरीर वैसा ही करता है।	
13.	'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के कार्यक्रम में निश्चित क्रम है। इस कार्यक्रम के अधिकतम भाग की जिम्मेदारी मेरी है क्योंकि यह पूर्णतः मुझ पर ही निर्भर है।	
14.	उचित भोजन में चार गुणों का होना आवश्यक है। मैं अब अपने भोजन के संदर्भ में इन गुणों को ध्यान देकर पहचान सकता हूँ।	
15.	'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच दूरी है; मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ।	
16.	हम परिवार में अपनी आवश्यकता को मिलकर पहचान सकते हैं। हमारे पास वस्तु कितनी मात्रा में उपलब्ध है, मैं यह पहचान सकता हूँ और शेष कितना आवश्यक है, इसे भी देख सकता हूँ। यह विश्लेषण हमारे परिवार में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा, इसको देख पा रहा हूँ।	
17.	बाहर जो भी परिस्थिति (ठंडक, गर्मी...) है, उस सबका प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है। उसके तहत शरीर में जो संवेदना होती है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ।	

18.	बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ; मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़कर उसको अर्थ देता हूँ; मैं उससे प्रभावित होता हूँ या नहीं होता हूँ। अपने भाव-विचार को बनाता हूँ/बिगाड़ता हूँ, सुखी/दुखी होता हूँ। मैं प्रतिक्रिया पूर्वक (मान्यता आधारित/संस्कार पूर्वक) या जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित/संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।	
19.	बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित होता हूँ या नहीं होता हूँ, अपने भाव-विचार को बनाता हूँ/ बिगाड़ता हूँ; सुखी/दुखी होता हूँ। मैं प्रतिक्रिया पूर्वक (मान्यता आधारित/ संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।	
20.	बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित हुए बिना अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ। मैं जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।	
21.	मेरा और मेरे शरीर का होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। मैं शून्य के माध्यम से शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करता हूँ। मैं निर्णय पूर्वक शरीर में होने वाली संवेदनाओं को पढ़ता हूँ। बाह्य वस्तुओं का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है, शरीर के माध्यम से मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है।	
22.	मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मेरे लिए एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकता अनुसार शरीर के साथ सूचनाओं का (शून्य के माध्यम से) आदान-प्रदान करता हूँ; यह काम आवश्यकता अनुसार सामयिक रूप (निरंतर नहीं) से करता हूँ।	
23.		
24.		

25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

अध्याय- 8(अ): मानव-मानव संबंध में मूल्य- ममता और वात्सल्य

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: परिवार व्यवस्था की सामूहिक गतिविधियों में भागीदारी की पहचान

परिवार की दैनिक दिनचर्या में आप, परिवार व्यवस्था को बनाने के लिये कौन सी गतिविधियाँ करते हैं एवं और किन-किन गतिविधियों को जोड़ने की आवश्यकता है? इस संदर्भ में कुछ सामूहिक गतिविधियाँ तालिका में दी गयी हैं; इनके अतिरिक्त यदि कुछ और सामूहिक गतिविधियाँ आपके परिवार में होती हैं तो उन्हें भी इस तालिका में जोड़ लें। इन सामूहिक गतिविधियों के संदर्भ में पूछे गए प्रश्नों को उत्तरित करें।

सामूहिक गतिविधि के रूप में आपस में 'परिवार में व्यवस्था' के अर्थ में कौन से विषयों पर चर्चा होती है एवं कौन से विषयों पर और चर्चा करने की आवश्यकता है? अपने परिवार में व्यवस्था को सुनिश्चित करने के लिये आप यदि इस चर्चा को आवश्यक समझते हैं तो अपनी दैनिक दिनचर्या का इस अर्थ में पुनः अवलोकन करें एवं इसमें आवश्यक संशोधन भी करें।

उपरोक्त के संदर्भ में नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों को उत्तरित करें।

क्रम संख्या	परिवार व्यवस्था को सुनिश्चित करने के लिये सामूहिक गतिविधियाँ	क्या यह सामूहिक गतिविधि आपके परिवार में होती है?	इस गतिविधि में आपकी भागीदारी	इस भागीदारी के निर्वाह के लिए क्या आपको अपनी दिनचर्या में किसी तरह के बदलाव की आवश्यकता है?
1.	एक साथ भोजन करना			
2.	सुविधाओं को साझा करना			
3.	घरेलू कामकाज में एक दूसरे की मदद करना			
4.	दिन कैसे बीता -इस पर चर्चा करना			
5.	विचार और भाव को साझा करना			
6.	अगले दिन के लिए एक साथ मिलकर योजना बनाना			
7.				

8.				
9.				

उपरोक्त तालिका के विश्लेषण के संदर्भ में निम्न प्रश्नों को उत्तरित कर निष्कर्ष निकालें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	क्या परिवार व्यवस्था को मजबूत करने के लिए इस प्रकार की सामूहिक गतिविधियाँ आवश्यक हैं?	
2.	इन गतिविधियों में भागीदारी करके आप स्वयं में सुखी महसूस करते हैं या दुखी?	
3.	परिवार व्यवस्था को मजबूत बनाना, सभी के सुख के लिए आवश्यक है या नहीं?	
4.	परिवार व्यवस्था को मजबूत बनाने के अर्थ में सामूहिक गतिविधियों में भागीदारी करना परिवार के सभी सदस्यों की जिम्मेदारी है या सिर्फ कुछ ही सदस्यों की?	
5.	क्या आपके परिवार में सभी सदस्य इस प्रकार की सामूहिक गतिविधियों में भागीदारी करते हैं?	
6.	सामूहिक गतिविधियों में परिवार के सभी सदस्यों की भागीदारी और बढ़े, इसके लिए आप क्या योजना बना रहे हैं?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: परिवार व्यवस्था की सामूहिक गतिविधियों में भागीदारी करना, हम सभी के सुख के लिए आवश्यक है; मैं इस अर्थ में अपनी भागीदारी को पहचान कर निर्वाह करूँगा। सुख पूर्वक जीने के लिए यह मेरी जिम्मेदारी है।

नोट: ममता के भाव को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 30 पर 'यह दंतुरित मुस्कान' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 2: ममता और वात्सल्य के भाव के निर्वाह का कार्यक्रम

ममता, अपने संबंधी के शरीर के पोषण एवं संरक्षण के प्रति जिम्मेदारी और निष्ठा का भाव है।

वात्सल्य, अपने संबंधी के 'स्वयं(मैं)' में सही-समझ और सही-भाव सुनिश्चित करने के प्रति जिम्मेदारी और निष्ठा का भाव है।

नीचे दी गई तालिका में इस संदर्भ में कुछ भाव एवं कार्यक्रम दिए गए हैं। भाव और कार्यक्रम को स्वयं में जाँच कर एक दूसरे से मिलान कीजिये।

भाव	भाव और कार्यक्रम का मिलान	कार्यक्रम
ममता		जीने को बेहतर बनाने के लिए सलाह देना
		सफलता के लिए परामर्श देना
		बच्चे को शिक्षा के लिए भेजना
		माताओं द्वारा बच्चे की देखभाल करने के लिए अपनी पूरी दिनचर्या ही बदल लेना
		बच्चे को पढ़ना सिखाना
		बच्चे को लिखना सिखाना
		बुजुर्गों के शरीर की देखभाल के लिए सहायता करना
		बीमार और कमजोर सदस्यों के लिए भोजन की व्यवस्था करना
		बच्चों का मार्गदर्शन करने का प्रयास
		बच्चे को चलना सिखाना
वात्सल्य		बच्चे को घर के कार्य करना सिखाना
		बच्चे को बोलना सिखाना
		बच्चे को खाना खिलाना
		बच्चे को खाना-पीना सिखाना
		संबंधी के 'शरीर' के पोषण और संरक्षण के बारे में सोचना
		बुजुर्गों के शरीर को स्वच्छ रखने में सहायता करना

आइए, इसे स्वयं में देखने का प्रयास करते हैं।

नीचे दी गई तालिका में इस संदर्भ में कुछ प्रश्न पूछे गए हैं; इनको स्वयं में जाँच कर उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	जब 'स्वयं(मैं)' में ममता का भाव होता है, तो आप अपनी जिम्मेदारी के एक भाग के रूप में उपरोक्त ममता के भाव के निर्वाह संबंधी कार्यों को करके सुखी होते हैं या दुखी?	
2.	जब 'स्वयं(मैं)' में ममता का यह भाव नहीं होता, तो उपरोक्त भाव के निर्वाह संबंधी कार्यों को करते समय आप सुखी होते हैं या दुखी?	
3.	जब 'स्वयं(मैं)' में ममता का भाव नहीं होता तो उपरोक्त भाव के निर्वाह संबंधी कार्यों को करते समय क्या ऐसा प्रतीत होता है, मानो आपको बहुत कठिन परिश्रम करना पड़ रहा हो?	
4.	क्या आपको यह सही लगता है कि जब माता-पिता एवं परिवार के अन्य सदस्य व्यवस्था को समझे होते हैं और व्यवस्था में जी पा रहे होते हैं, तो ही वे बच्चों को व्यवस्था के अर्थ में सही मार्गदर्शन करने में सक्षम हो पाते हैं?	
5.	क्या आपको यह सही लगता है कि यदि माता-पिता स्वयं ही, व्यवस्था के बारे में बहुत स्पष्ट नहीं होते हैं, तब वे मार्गदर्शन प्रदान करने के स्थान पर, अपनी मान्यताओं को ही बच्चों में स्थानांतरित करते रहते हैं?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं ममता और वात्सल्य के भावों के निर्वाह के कार्यक्रमों को पहचान सकता हूँ। यह भी देख सकता हूँ कि जब भी इन भावों से जुड़े कार्यक्रम का निर्वाह करता हूँ, तो स्वयं में सुखी होता हूँ।

नोट: ममता और वात्सल्य के भाव को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-2' के पृष्ठ संख्या 01 पर 'माता का आँचल' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

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

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

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? 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।

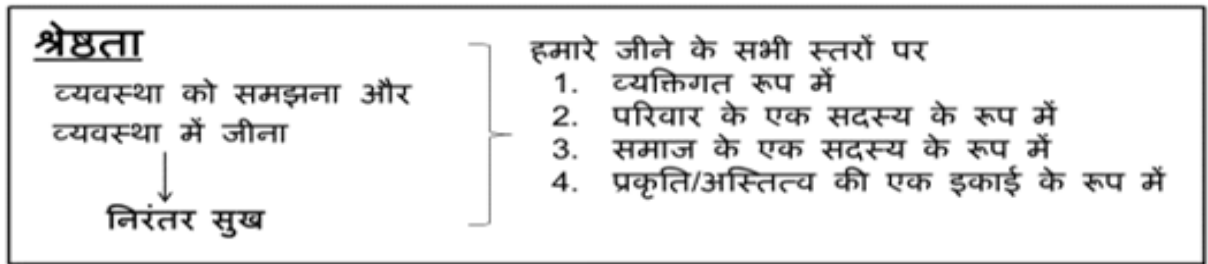
अध्याय- 8(अ): मानव-मानव संबंध में मूल्य- ममता और वात्सल्य

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: श्रेष्ठता और प्रतिस्पर्धा के प्रयासों में अंतर

श्रेष्ठता से हमारा आशय, जीने के सभी चारों स्तरों में जो व्यवस्था है, उसे समझना और उसमें जीना है। एक बार जब हम श्रेष्ठता प्राप्त कर लेते हैं तो यह हममें निरंतर बनी रहती है। श्रेष्ठता एक ऐसी वास्तविकता है जो निश्चित है और निरपेक्ष है।

यदि किसी ने श्रेष्ठता की स्थिति को प्राप्त कर लिया है तो ऐसे व्यक्ति के प्रति हम में सहज रूप से स्वीकृति होती ही है। श्रेष्ठता की स्वीकृति का भाव ही श्रद्धा है।



नीचे दी गई तालिका में इस संदर्भ में कुछ कथन दिए गए हैं। स्वयं में जाँच कर जो कथन श्रेष्ठता/प्रतिस्पर्धा के संदर्भ में हैं, उन्हें दिए गए स्थान पर चिह्नित करें।

क्रम संख्या	कथन	जो कथन श्रेष्ठता के संदर्भ में हैं, उन्हें चिह्नित करें	जो कथन प्रतिस्पर्धा के संदर्भ में हैं, उन्हें चिह्नित करें
1.	दूसरा मेरे जैसा है।		
2.	हम दोनों परस्पर-पूरक हैं।		
3.	मेरे भाव सहज-स्वीकृति के आधार पर निरंतरता में निश्चित बने रहते हैं।		
4.	मैं दूसरे के साथ बिना शर्त संबंध को देख पाता हूँ।		
5.	मेरे में दूसरों के लिए पोषण का भाव रहता है।		
6.	मैं दूसरों को अपने जैसा होने में सहयोग करता हूँ।		
7.	दूसरा मेरे जैसा नहीं है; मैं विशेष हूँ।		
8.	मैं दूसरों से अलग/बेहतर हूँ।		
9.	मेरा भाव मान्यताओं पर आधारित, अनिश्चित और परिवर्तनशील रहता है।		
10.	मैं शर्तों पर आधारित संबंध देख पाता हूँ।		
11.	मैं दूसरों का पोषण या शोषण भी कर सकता हूँ।		

12.	दूसरे के साथ भेद को बनाए रखने का प्रयास।		
13.	दूसरे पर हावी होने का प्रयास।		
14.	दूसरे के साथ चालाकी एवं शोषण करने का प्रयास।		
15.	मैं स्वयं को दूसरे की सापेक्षता में देखता हूँ, इसलिए स्वयं में अनिश्चितता की स्थिति बनी रहती है और कोई भी तृप्ति बिंदु दिखाई नहीं देता।		
14.	मैं स्वयं में निरपेक्ष और एक निश्चित तृप्ति बिंदु को देख पाता हूँ।		
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

आइए, इसे स्वयं में देखने का प्रयास करते हैं। नीचे दी गई तालिका में इस संदर्भ में कुछ प्रश्न पूछे गए हैं; इनको स्वयं में जाँच कर उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	क्या श्रेष्ठता और प्रतिस्पर्धा के लिए किए गए प्रयास एक ही तरह के हैं या अलग-अलग हैं?	
2.	श्रेष्ठता और प्रतिस्पर्धा के लिए किए गए प्रयासों में से किस से आप में तृप्ति हो पाती है?	
3.	श्रेष्ठता और प्रतिस्पर्धा के लिए किए गए प्रयासों में से किस से दूसरे में भी तृप्ति हो पाती है?	
4.	आपके जीने में ज्यादातर प्रयास श्रेष्ठता के लिए है या प्रतिस्पर्धा के लिए?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

निष्कर्ष: मैं यह देख पाता हूँ कि यदि हम श्रेष्ठता के लिए प्रयास कर रहे हैं या दूसरे को श्रेष्ठता प्राप्त करने में सहयोग करने का प्रयास रहे हैं तो यह सभी के लिये सुखकारी होता है। वहीं जब हम प्रतिस्पर्धा करते हैं- जैसे कक्षा में प्रथम आने के लिए या दूसरों से अलग दिखने के लिए तो इससे संबंधित हमारे सभी प्रयास अपने लिए और दूसरों के लिए कष्टकारी होते हैं।

नोट: श्रेष्ठता को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 81 पर 'नौवतखाने में इबादत' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 2: कृतज्ञता के भाव की पहचान

आपके जीवन में, ऐसे व्यक्ति भी अवश्य होंगे जिन्होंने आपकी श्रेष्ठता (व्यवस्था में जीना) के लिये प्रयास किया होगा और इसके लिए आपकी सहायता की होगी। ऐसे प्रत्येक व्यक्ति के बारे में लिखिए कि उन्होंने आपके लिये क्या-क्या किया है?

क्रम संख्या	व्यक्ति का नाम	योगदान - उन्होंने आप के लिये क्या किया है?	प्राथमिक रूप से यह योगदान किस अर्थ में है?		
			सही-समझ	सही-भाव	भौतिक-सुविधा
1.	माँ (अंजू)	भोजन उपलब्ध कराया			भौतिक-सुविधा
2.	शिक्षक (दुर्गाप्रसाद)	स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी दी	सही-समझ		
3.	पिताजी (अरुण)	सम्मान करना सिखाया		सही-भाव	
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

आप के लिए सही-समझ, संबंध में सही-भाव या भौतिक-सुविधा में से कौन सी श्रेणी का महत्व अधिक है?

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

आजकल आप सही-समझ, संबंध में सही-भाव या भौतिक-सुविधा में से कौन सी श्रेणी के अर्थ में लोगों की अधिक भागीदारी देखते हैं?

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

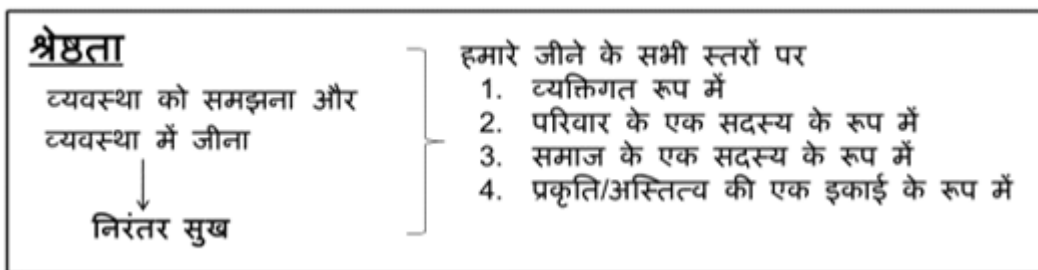
.....
.....
.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि मेरे जीवन में ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जिन्होंने व्यवस्था को समझने और व्यवस्था में जीने के लिए मेरा विभिन्न प्रकार से (सही-समझ, संबंध में सही-भाव या भौतिक-सुविधा) सहयोग किया। इन सभी के प्रति मैं अपने में कृतज्ञता के भाव को देख पाता हूँ।

अभ्यास- 3: श्रेष्ठता के लिए प्रयास करने वाले लोगों के गुणों की पहचान

श्रेष्ठता से हमारा आशय, जीने के सभी चारों स्तरों में जो व्यवस्था है, उसे समझना और उसमें जीना है। एक बार जब हम श्रेष्ठता प्राप्त कर लेते हैं तो यह हम में निरंतर बनी रहती है। श्रेष्ठता एक ऐसी वास्तविकता है जो निश्चित है और निरपेक्ष है।

यदि किसी ने श्रेष्ठता की स्थिति को प्राप्त कर लिया है तो ऐसे व्यक्ति के प्रति हम में सहज रूप से स्वीकृति होती ही है। श्रेष्ठता की स्वीकृति का भाव ही श्रद्धा है।



आपके रोल मॉडल कौन हैं? आपको उनके कौन से गुण अच्छे लगते हैं? आप में उनके प्रति क्या भाव है? क्या आप चारों स्तरों पर उनके जैसा ही जीना चाहते हैं (जैसे व्यक्ति, परिवार, समाज एवं प्रकृति के स्तर)

पर)? उनके जैसा बनने के लिये आप क्या-क्या प्रयास कर रहे हैं? या आपको और किस प्रकार के प्रयास करने की आवश्यकता है?

क्रम संख्या	आपके रोल मॉडल कौन हैं?	आपको उनके कौन से गुण अच्छे लगते हैं?	आप में उनके प्रति क्या भाव है?	उनका निम्न चारों स्तर पर जीना कैसा है (5- बहुत अच्छा, 4- अच्छा, 3- सामान्य, 2- खराब, 1- बहुत खराब)				आप ऐसा जीने के लिए क्या प्रयास कर रहे हैं?
				व्यक्ति	परिवार	समाज	प्रकृति	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं श्रेष्ठ एवं श्रेष्ठता के लिए प्रयास करने वाले लोगों के गुणों को पहचान सकता हूँ। इनसे प्रेरित होकर स्वयं में श्रेष्ठता को सुनिश्चित करने के कार्यक्रम तय कर सकता हूँ, अपनी जिम्मेदारी पर ऐसा जीने का प्रयास कर सकता हूँ।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचें 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.	परिवार व्यवस्था की सामूहिक गतिविधियों में भागीदारी करना हम सभी के सुख के लिए आवश्यक है, मैं इस अर्थ में अपनी भागीदारी को पहचान कर निर्वाह करूँगा। सुख पूर्वक जीने के लिए यह मेरी जिम्मेदारी है।	
2.	मैं ममता और वात्सल्य के भावों के निर्वाह के कार्यक्रमों को पहचान सकता हूँ। यह भी देख सकता हूँ कि जब भी इन भावों से जुड़े कार्यक्रम का निर्वाह करता हूँ तो स्वयं में सुखी होता हूँ।	
3.	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।	
4.	मैं यह देख पाता हूँ कि यदि हम श्रेष्ठता के लिए प्रयास कर रहे हैं या दूसरे को श्रेष्ठता प्राप्त करने में सहयोग करने का प्रयास रहे हैं तो यह सभी के लिए सुखकारी होता है। वहीं जब हम प्रतिस्पर्धा करते हैं- जैसे कक्षा में प्रथम आने के लिए या दूसरों से अलग दिखने के लिए तो इससे संबंधित हमारे सभी प्रयास अपने लिए और दूसरों के लिए कष्टकारी होते हैं।	
5.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि मेरे जीवन में ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जिन्होंने व्यवस्था को समझने और व्यवस्था में जीने के लिए मेरा विभिन्न प्रकार से (सही-समझ, संबंध में सही-भाव या भौतिक-सुविधा) सहयोग किया। इन सभी के प्रति मैं अपने में कृतज्ञता के भाव को देख पाता हूँ।	

6.	मैं श्रेष्ठ एवं श्रेष्ठता के लिए प्रयास करने वाले लोगों के गुणों को पहचान सकता हूँ। इनसे प्रेरित होकर स्वयं में श्रेष्ठता को सुनिश्चित करने के कार्यक्रम तय कर सकता हूँ, अपनी जिम्मेदारी पर ऐसा जीने का प्रयास कर सकता हूँ।	
7.		
8.		
9.		
10.		

अध्याय- 8(ब): मानव-मानव संबंध में पूर्ण मूल्य- प्रेम

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: प्रेम के भाव और इसकी अभिव्यक्ति की पहचान

प्रेम का भाव, दया, कृपा एवं करुणा के रूप में अभिव्यक्त होता है। इनको पहचानने के संदर्भ में नीचे एक तालिका दी गयी है, इसमें दिए गए भावों का सम्बंधित विवरण के साथ उचित मिलान कीजिये।

क्रम संख्या	भाव और अभिव्यक्ति के नाम	भाव और अभिव्यक्ति का मिलान इनके सम्बंधित विवरण से कीजिये	भाव और अभिव्यक्ति के संदर्भ में विवरण
1.	प्रेम		किसी के पास वस्तु तो है लेकिन सदुपयोग की योग्यता नहीं है अर्थात् वह व्यक्ति उस वस्तु के सदुपयोग की आवश्यकता को ही महसूस नहीं कर पा रहा है, उसमें आवश्यकता महसूस करने हेतु सही-समझ को विकसित कर देना।
2.	दया		हर एक के साथ संबंध की स्वीकृति का भाव
3.	कृपा		किसी व्यक्ति को बिना किसी शर्त के सहयोग प्रदान करने की तत्परता होना, भले ही उस व्यक्ति के पास वस्तु हो या न हो, वस्तु के सदुपयोग की योग्यता हो या न हो, फिर भी उसके विकास में सहयोग के लिये तत्पर रहना वह भी बिना किसी शर्त के।
4.	करुणा		किसी के पास आवश्यक वस्तु नहीं है, लेकिन सदुपयोग की योग्यता है तो उसे वह वस्तु उपलब्ध करा देना।

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं प्रेम के भाव और इसकी अभिव्यक्ति जो कि दया, कृपा और करुणा के रूप में होती है, इन्हें पहचान सकता हूँ। इन्हें सही-समझने का प्रयास करना मेरी जिम्मेदारी है।

नोट: स्नेह के भाव को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 05 पर 'सूरदास के पद' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 2: प्रेम के भाव को स्वयं में सुनिश्चित करने के लिए कार्यक्रम की स्पष्टता

नीचे तालिका में प्रेम के भाव के संदर्भ में कुछ कथन दिए गए हैं। आप से अपेक्षा है कि इनकी जाँच करें एवं यथास्थान उत्तर लिखें।

क्रम संख्या	कथन	सही है	गलत है
1.	प्रेम, भाव के रूप में तो सभी के लिये रहता है किन्तु इसकी अभिव्यक्ति तभी होती है जब दूसरा व्यक्ति आपके संपर्क में आता है।		
2.	प्रेम पूर्ण मूल्य है क्योंकि हम यहीं पहुँचना चाहते हैं।		
3.	यह प्रेम का भाव ही है जिसके आधार पर अखंड-समाज के लिये मार्ग प्रशस्त होता है।		
4.	प्रेम के भाव में अन्य सभी सहज-स्वीकार्य भाव सम्मिलित ही रहते हैं जिनके बारे में अब तक हमने चर्चा की, जैसे विश्वास, सम्मान, स्नेह इत्यादि।		
5.	प्रेम का भाव संवेदना पर आधारित नहीं होता है।		
6.	प्रेम का भाव स्वयं की समझ, दूसरे की समझ, समग्र प्रकृति की समझ और अंततः समग्र अस्तित्व की समझ पर आधारित है, जहाँ हम प्रत्येक मानव के साथ-साथ शेष-प्रकृति की प्रत्येक इकाई के साथ भी संबंध को देख पाते हैं।		
7.	प्रेम का यह भाव 'अस्तित्व, सह-अस्तित्व है' के अनुभव पर आधारित है।		
8.	प्रेम का यह भाव हर एक के साथ संबंधित होने की स्पष्टता के साथ-साथ समग्र अस्तित्व की समझ पर आधारित है।		
9.	यद्यपि हम एक के साथ भी संबंध के निर्वाह को निरंतरता में भले ही सुनिश्चित नहीं कर पा रहे हों तो भी हमारी चाहना तो हर एक के साथ संबंध पूर्वक जीने की ही होती है।		

उपरोक्त तालिका में आपके द्वारा दिए गए उत्तर का और अधिक विश्लेषण करने के लिए नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों को उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	प्रेम के भाव के बारे में आपकी क्या स्पष्टता बनी? लिखिए।	
2.	प्रेम का यह भाव आप में सुनिश्चित हो, क्या यह आपको आवश्यक लगता है?	

3.	क्या प्रेम के भाव को समझने के लिए विश्वास से लेकर कृतज्ञता तक सभी भावों की समझ, स्वयं में होना आवश्यक है?	
4.	क्या विश्वास से लेकर कृतज्ञता तक के सभी भाव आपने समझ लिए है?	
5.	प्रेम के इस भाव को स्वयं में सुनिश्चित करने के लिए क्या स्वयं से लेकर अस्तित्व समग्र (मानव, परिवार, समाज, प्रकृति/अस्तित्व) तक को समझना आवश्यक है?	
6.	क्या यह सही है कि "स्वयं से लेकर अस्तित्व समग्र (मानव, परिवार, समाज, प्रकृति/अस्तित्व) तक को समझना, प्रेम के भाव को स्वयं में सुनिश्चित करना मेरी जिम्मेदारी है क्योंकि ऐसा समझ कर और जीकर मैं स्वयं में सुखी महसूस करता हूँ?"	
7.	क्या यह सही है कि "जब भी मैं विश्वास से लेकर प्रेम तक के भाव को समझकर जीता हूँ स्वयं में सुखी होता हूँ, इसलिए इन भावों को समझना और जीना मेरी जिम्मेदारी है"?	

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं निरंतर तृप्ति पूर्वक जी सकूँ इसके लिए स्वयं से लेकर अस्तित्व समग्र तक को समझना; विश्वास से लेकर प्रेम तक के भाव को समझना तथा स्वयं में सुनिश्चित करना मेरी जिम्मेदारी है क्योंकि इनको समझ कर और ऐसा जीकर मैं सुखी होता हूँ, अन्यथा दुखी रहता हूँ।

अभ्यास- 3: प्रेम और आसक्ति के बीच अंतर

प्रेम और आसक्ति की पहचान से संबंधित कुछ वाक्य नीचे तालिका में दिए गए हैं; आपसे अपेक्षा है इनकी जाँच करके यह चिह्नित करने का प्रयास करें कि यह वाक्य सही है या गलत?

क्रम संख्या	प्रेम और आसक्ति से संबंधित वाक्य	जाँच करिए कि यह वाक्य सही है या गलत?
1.	प्रेम का भाव संवेदना आधारित नहीं होता है।	
2.	यदि आप संवेदना आधारित किसी भाव को महसूस कर रहे हैं, तो वह आसक्ति (infatuation) है, न कि प्रेम।	
3.	आसक्ति की स्थिति में जो भी आपके इंद्रिय सुख के अर्थ में होता है	

	वही आपके लिये मूल्यवान हो जाता है; वही आपके जीने का लक्ष्य या मुख्य मुद्दा बन जाता है।	
4.	आसक्ति शर्त आधारित होती है, अर्थात् यह केवल तभी तक रहती है जब तक आपको वह अपेक्षित संवेदना मिलती रहे।	
5.	आसक्ति क्षणिक होती है, अस्थायी होती है; यह लम्बे समय तक नहीं रह पाती।	
6.	एक बार जब आसक्ति का प्रभाव समाप्त हो जाता है, तब भावों पर आधारित दीर्घकालिक मुद्दे पुनः आपके लिये प्रमुख हो जाते हैं।	
7.	यदि आप में सही-समझ आधारित प्रेम का भाव होता है तो यह भाव आपमें निरंतरता में बना रहता है।	
8.	आपने यदि संवेदना या सुन्दरता आधारित आसक्ति या मुग्धता को ही प्रेम मान लिया है, तो इसमें निरंतरता नहीं हो पाती है।	
9.	यदि आपमें सही-समझ आधारित प्रेम का भाव है, तो दूसरे के व्यवहार में होने वाली कमियों के बावजूद आपमें दूसरे के लिये स्वीकृति का भाव बना ही रहेगा। "क्योंकि अब आप यह देख पाते हैं कि ऐसा उसकी योग्यता के अभाव के कारण हो रहा है चाहना तो उसकी भी आपकी ही तरह सुखी होकर सुखी करने की है।"	
10.	इस तरह आप सम्बन्ध में बिना किसी शर्त, अपनी ओर से जिम्मेदारी पूर्वक दूसरे के विकास में सहयोग करते हुए जी पाते हैं।	
11.	कुछ समय पश्चात जब दूसरे में भी योग्यता का विकास हो जाता है तो वह भी विश्वास से शुरू करके सम्मान, स्नेह आदि भावों को स्वयं में सुनिश्चित करते हुए प्रेम तक पहुँच पाता है।	
12.	कालांतर में दोनों एक दूसरे के लिये स्वयं में प्रेम के भाव को निरंतरता में बनाये रखते हुए, अन्य के साथ भी इस प्रेम के भाव का निर्वाह करने में बिना किसी शर्त एक दूसरे का सहयोग करते हैं।	
13.	स्वयं में प्रेम के भाव की निरंतरता के साथ आपको दूसरे के बारे में लगता है कि वह आपका "उत्तम जीवन साथी" या "उत्तम मित्र" अथवा "उत्तम सम्बन्धी" है।	

उपरोक्त तालिका में आपके द्वारा दिए गए उत्तर का और अधिक विश्लेषण करने के लिए नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों को उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	आपको क्या लगता है, प्रेम और आसक्ति एक ही बात है या अलग-अलग?	
2.	प्रेम का भाव संवेदना आधारित होता है या सही-समझ और सही-भाव आधारित?	
3.	आसक्ति या मुग्धता, संवेदना आधारित होती है या सही-समझ और सही-भाव आधारित?	
4.	जो अस्थायी है, क्षणिक है, वह प्रेम है या आसक्ति?	
5.	जिसमें निश्चितता है, स्थायित्व है, वह प्रेम है या आसक्ति?	

6.	जो शर्तों पर आधारित है वह प्रेम है या आसक्ति?	
7.	जिसमें बिना शर्त संबंध में दूसरे के साथ अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करते हुए जीते हैं वह प्रेम है या आसक्ति?	
8.	वर्तमान में फिल्मों, किस्से तथा कहानियों में प्रेम के नाम पर जो परोसा जा रहा है, वह प्रेम का भाव (सही-समझ के आधार पर) है अथवा मुग्ध या आसक्त होना (संवेदना या सुन्दरता के आधार पर) है?	
9.	संवेदना या सुन्दरता के आधार पर मुग्ध होने को, प्रेम के रूप में परोसने का परिवार और समाज पर जो प्रभाव पड़ रहा है वह सही है या गलत?	
10.	आप को क्या सहज-स्वीकार्य है-स्वयं में प्रेम का भाव (सही-समझ के आधार पर) होना अथवा मुग्ध या आसक्त होना (संवेदना या सुन्दरता के आधार पर)?	

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मुझमें आसक्ति और प्रेम के बीच अंतर की और अधिक स्पष्टता हुई; संवेदना या सुन्दरता के आधार पर मुग्ध होने को प्रेम समझने की जगह मैं सही-समझ आधारित भावों को समझने और स्वयं में सुनिश्चित करने का प्रयास करूँगा। आसक्ति प्रेम है, इस भ्रम से मुक्त होने के लिए सही-समझ आधारित भावों को समझना और स्वयं में सुनिश्चित करना मेरी जिम्मेदारी है।

अध्याय- 8(ब): मानव-मानव संबंध में पूर्ण मूल्य- प्रेम

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: न्याय की समझ

प्रत्येक व्यक्ति हर क्षण, हर पल संबंध में न्याय चाहता ही है।

न्याय, मानव-मानव संबंध की पहचान, उसका निर्वाह एवं मूल्यांकन है, जिससे उभय-सुख सुनिश्चित होता है।

न्याय सुनिश्चित करते हुए जीने के लिए संबंध की पहचान, संबंध का निर्वाह एवं मूल्यांकन आवश्यक है। आइए, निम्नलिखित तालिका के माध्यम से इन तीनों के सही अर्थ को पहचानने का प्रयास करते हैं। तालिका में तीनों से संबंधित अर्थ दिए गए हैं, इनका उचित मिलान करें।

क्रम संख्या	न्याय को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक कार्यक्रम	मिलान करें	अर्थ
1.	संबंध की पहचान		संबंध को बिना किसी शर्त के स्वीकार करना
2.			दूसरे को उसकी पूरी संभावनाओं अर्थात् उसकी क्षमता और उसकी योग्यता के साथ स्वीकार करना
3.			स्वयं में सहज-स्वीकार्य भावों को सुनिश्चित करना और इन्हीं भावों के साथ दूसरों के प्रति व्यवहार में व्यक्त होना।
4.			बिना किसी शर्त दूसरों के साथ जिम्मेदारी पूर्वक जीना, यह दूसरों को सहज बनाता है और आश्वस्त भी करता है।
5.	संबंधों का निर्वाह		परस्पर-विकास के लिये प्रयत्न करना अर्थात् अपनी स्वयं की योग्यता को विकसित करने का प्रयास करना और दूसरे की योग्यता के विकास में सहयोगी होना।
6.			यह सत्यापित करना कि हमारा सही-भाव दूसरे तक पहुँचा या नहीं।
7.			यह सत्यापित करना कि दूसरा हमारे सही-भाव को देख पा रहा है या नहीं।

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

निष्कर्ष: संबंध में निरंतर न्याय पूर्वक जीने के लिए संबंध की पहचान, निर्वाह और मूल्यांकन करना आवश्यक है। इन तीनों को सुनिश्चित करने के लिए क्या- क्या करना आवश्यक है, अब मैं यह पहचान सकता हूँ और इनको सुनिश्चित करने का प्रयास कर सकता हूँ, मेरे सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है। इस प्रक्रिया में समय लग सकता है।

अभ्यास- 2: न्याय सुनिश्चित करते हुए जीने का प्रयास

प्रत्येक व्यक्ति हर क्षण हर पल संबंध में न्याय चाहता ही है।

न्याय, मानव-मानव संबंध की पहचान, उसका निर्वाह एवं मूल्यांकन है जिससे उभय-सुख सुनिश्चित होता है।

न्याय सुनिश्चित करते हुए जीने के लिए संबंध की पहचान, संबंध का निर्वाह एवं मूल्यांकन आवश्यक है।

आइए, निम्नलिखित तालिका के माध्यम से यह देखने का प्रयास करते हैं कि इनमें से हम कितने प्रयासों को सुनिश्चित कर पाते हैं।

क्रम संख्या	न्याय को सुनिश्चित करते हुए जीने का प्रयास	यदि आप इस प्रयास को पूर्णतः सुनिश्चित कर पाते हैं तो सही का चिन्ह लगाएं अन्यथा गलत का चिन्ह लगाएं	यदि आप इस प्रयास को पूर्णतः सुनिश्चित नहीं कर पाते हैं तो इसके क्या कारण हैं?
1.	संबंध को बिना किसी शर्त के स्वीकार करना।		
2.	दूसरे को उसकी पूरी संभावनाओं अर्थात् उसकी क्षमता और उसकी योग्यता के साथ स्वीकार करना।		
3.	स्वयं में सहज-स्वीकार्य भावों को सुनिश्चित करना और इन्हीं भावों के साथ दूसरों के प्रति व्यवहार में व्यक्त होना।		
4.	बिना किसी शर्त दूसरों के साथ जिम्मेदारी पूर्वक जीना। यह दूसरों को सहज बनाता है और आश्वस्त भी करता है।		
5.	परस्पर-विकास के लिये प्रयत्न करना अर्थात् स्वयं की योग्यता में विकास के लिये प्रयास करना और दूसरे की योग्यता के विकास में सहयोगी होना।		
6.	यह सत्यापित करना कि हमारा सही-भाव दूसरे तक पहुँचा या नहीं।		
7.	यह सत्यापित करना कि दूसरा हमारे सही-भाव को देख पा रहा है या नहीं।		

उपरोक्त में कितने प्रतिशत प्रयास आप सफलता पूर्वक कर पाते हैं?

.....

.....

इन प्रयासों को करते समय आप स्वयं में सुखी रहते हैं या दुखी?

.....
.....

शेष प्रयासों को भी आप सफलता पूर्वक कर सकें, क्या यह आपके सुख पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है?

.....
.....

न्याय को सुनिश्चित करके जीने के लिए शेष प्रयासों को पूर्णतः सुनिश्चित कर सकें, इस संदर्भ में आप क्या आवश्यक कदम उठाएंगे?

.....
.....

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....
.....

निष्कर्ष: संबंध में निरंतर न्याय पूर्वक जीने के लिए स्वयं में इसकी योग्यता सुनिश्चित करनी होती है। जब मेरी तरफ से संबंध की पहचान, निर्वाह और मूल्यांकन सही होता है तो मैं सुखी होता हूँ। और जब दूसरा व्यक्ति मेरे भाव की अभिव्यक्ति का सही मूल्यांकन कर पाता है तो वह भी सुखी होता है। परन्तु इसके लिये योग्यता विकसित होने में समय लग सकता है।

अभ्यास- 3: परिवार में मेरी भागीदारी की पहचान

निम्न तालिका में पारिवारिक-भागीदारी से संबंधित कुछ कथन दिए गए हैं, यह भागीदारी परिवार व्यवस्था के अर्थ में है या नहीं एवं आप इसको परिवार व्यवस्था के अर्थ में सुनिश्चित कर पाते हैं या नहीं, जाँचे और तदनुसार चिन्ह लगाएं।

क्रम संख्या	परिवार में मेरी भागीदारी	यदि यह भागीदारी परिवार व्यवस्था के अर्थ में है तो सही का चिन्ह लगाएं अन्यथा गलत का	यदि आप इस भागीदारी को परिवार व्यवस्था के अर्थ में सुनिश्चित कर पाते हैं, तो सही का चिन्ह लगाएं अन्यथा गलत का
1.	परिवार में व्यवस्था के लिए प्रयास करना		
2.	परिवारों में महत्वपूर्ण समस्या भावों की है या सुविधाओं की, इसे पहचानना		
3.	परिवार में मेरी भागीदारी (मूल्य) क्या-क्या है, इसे पहचानना		
4.	परिवार में व्यवस्था सुनिश्चित करने के अर्थ में अपनी भागीदारी का निर्वहन करना		

5.	उभय-सुख सुनिश्चित करना		
6.	परिवार में न्याय सुनिश्चित करना		
7.	स्वयं में सही-भाव (विश्वास, सम्मान, स्नेह, ममता, वात्सल्य, गौरव, कृतज्ञता एवं प्रेम) सुनिश्चित करना		
8.	दूसरे के साथ इन भावों को व्यक्त करना, साझा करना		
9.	जब दूसरा व्यक्ति, व्यक्त किये गए भावों का सही-सही मूल्यांकन कर पाता है तो वह भी सुखी होता है या नहीं, इसका आंकलन करना		
10.	उभय-सुख सुनिश्चित हो पाया कि नहीं इसका आंकलन करना		
11.	दूसरों के विकास में सहयोग करना		

उपरोक्त में कितने प्रतिशत भागीदारी का निर्वहन आप कर पाते हैं?

.....

.....

भागीदारी का निर्वहन करते समय आप स्वयं में सुखी रहते हैं या दुखी?

.....

.....

शेष भागीदारी का निर्वहन भी आप कर सकें, क्या यह आपके सुख पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है?

.....

.....

शेष भागीदारी का निर्वहन करने की योग्यता भी आप में विकसित हो सके, इसके लिए आप क्या अतिरिक्त प्रयास करेंगे?

.....

.....

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

निष्कर्ष: मैं परिवार व्यवस्था में अपनी भागीदारी को पहचान सकता हूँ, यह भी देख सकता हूँ कि इनमें से जितनी भी भागीदारी का निर्वहन मैं स्वयं की जिम्मेदारी पर कर पाता हूँ, उससे सुखी होता हूँ। शेष भागीदारी के निर्वाह की योग्यता भी मैं स्वयं में विकसित कर सकूँ, मेरे निरंतर सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है। मैं इसे देख पा रहा हूँ और अब इसके लिए निश्चित कार्यक्रम भी बनाऊंगा।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचें 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 प्रेम के भाव और इसकी अभिव्यक्ति जो कि दया, कृपा और करुणा के रूप में होती है, इन्हें पहचान सकता हूँ। इन्हें सही समझने का प्रयास करना मेरी जिम्मेदारी है।	
2.	मैं निरंतर तृप्ति पूर्वक जी सकूँ इसके लिए स्वयं से लेकर अस्तित्व समग्र तक को समझना; विश्वास से लेकर प्रेम तक के भाव को समझना तथा स्वयं में सुनिश्चित करना मेरी जिम्मेदारी है क्योंकि इनको समझ कर और ऐसा जीकर मैं सुखी होता हूँ, अन्यथा दुखी रहता हूँ।	
3.	मुझ में आसक्ति और प्रेम के बीच अंतर की और अधिक स्पष्टता हुई; संवेदना या सुन्दरता के आधार पर मुग्ध होने को प्रेम समझने की जगह मैं सही-समझ आधारित भावों को समझने और स्वयं में सुनिश्चित करने का प्रयास करूँगा। आसक्ति प्रेम है, इस भ्रम से मुक्त होने के लिए सही-समझ आधारित भावों को समझना और स्वयं में सुनिश्चित करना मेरी जिम्मेदारी है।	
4.	संबंध में निरंतर न्याय पूर्वक जीने के लिए संबंध की पहचान, निर्वाह और मूल्यांकन करना आवश्यक है। इन तीनों को सुनिश्चित करने के लिए क्या- क्या करना आवश्यक है, अब मैं यह पहचान सकता हूँ और इनको सुनिश्चित करने का प्रयास कर सकता हूँ, मेरे सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है। इस प्रक्रिया में समय लग सकता है।	
5.	संबंध में निरंतर न्याय पूर्वक जीने के लिए स्वयं में इसकी योग्यता सुनिश्चित करनी होती है। जब मेरी तरफ से संबंध की पहचान, निर्वाह और मूल्यांकन सही होता है तो मैं सुखी होता हूँ। और जब दूसरा व्यक्ति मेरे भाव की अभिव्यक्ति का सही मूल्यांकन कर पाता है तो वह भी सुखी होता है। परन्तु इसके लिये योग्यता विकसित होने में समय लग सकता है।	
6.	मैं परिवार व्यवस्था में अपनी भागीदारी को पहचान सकता हूँ, यह भी देख सकता हूँ कि इनमें से जितनी भी भागीदारी का निर्वहन मैं स्वयं की जिम्मेदारी पर	

	कर पाता हूँ, उससे सुखी होता हूँ। शेष भागीदारी के निर्वाह की योग्यता भी मैं स्वयं में विकसित कर सकूँ, मेरे निरंतर सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है। मैं इसे देख पा रहा हूँ और अब इसके लिए निश्चित कार्यक्रम भी बनाऊंगा।	
7.		
8.		
9.		
10.		

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: सहज रूप से फैले हुए पारिवारिक संबंधों के रूप में समाज

मैं और मेरा परिवार तृप्ति पूर्वक जी सके, इसके लिए क्या-क्या आवश्यक है, उसकी एक सूची नीचे तालिका में दी गयी है। आपके परिवार के सन्दर्भ में अन्य जो आवश्यकताएं हैं, उनको भी इसमें सम्मिलित कर लें एवं इनके संदर्भ में पूछे गए प्रश्नों के उत्तर भी लिखें।

क्रम संख्या	परिवार के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यकताएं	क्या इनकी पूर्ति (उत्पादन) परिवार में ही हो पा रही है? (हाँ/नहीं)	इनकी पूर्ति के लिए परिवार से बाहर किन्हीं और पर निर्भरता है? (हाँ/नहीं)	जिन लोगों के द्वारा इनकी पूर्ति में सहयोग मिल रहा है, उन्हें नामित करें
1.	शिक्षा की आवश्यकता			
2.	उत्पादन का हुनर सीखने की आवश्यकता			
3.	आवश्यक फल, सब्जियों एवं दूध की उपलब्धता			
4.	कपड़े			
5.	बर्तन			
6.	यातायात के लिए वाहन			
7.	सड़क			
8.	किताबें एवं नोट-बुक			
9.	बिजली एवं पानी की आवश्यकता			
10.	सेवाएं जैसे कि खराब हो गए यंत्रों को ठीक करवाने की आवश्यकता			
11.	घर से कूड़ा-निस्तारण की आवश्यकता			
12.	अस्वस्थ होने की स्थिति में दवा या			
13.	अन्य उपचार			
14.	विवाह समारोह का आयोजन			
14.	जूते, चप्पल			

15.				

क्या आपकी सभी आवश्यकताएं परिवार में ही पूरी हो पा रही हैं?

.....

आपकी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति परिवार में ही हो सके, क्या यह संभव है?

.....

आपका परिवार, अन्य परिवारों के लिए भी कुछ भूमिका का निर्वहन कर रहा होगा, वे क्या-क्या हैं? लिखें।

.....

यदि हमारे परिवार को सभी आवश्यकताएं स्वतः ही पूरी करनी हों तो हमारा जीना आसान होगा या बहुत कठिन?

.....

तृप्ति पूर्वक जीने के लिए अन्य परिवारों के सह-अस्तित्व में रहना आवश्यक है या नहीं?

.....

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

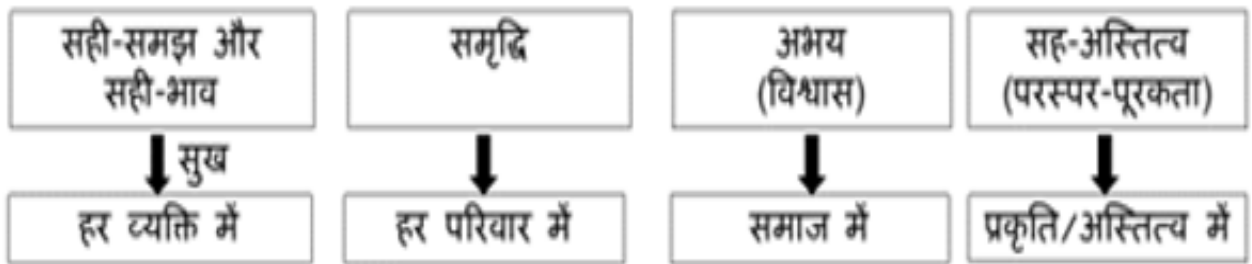
निष्कर्ष : मैं यह देख पाता हूँ कि परिवार का अलग से कोई अस्तित्व नहीं होता है; इसका अस्तित्व सदैव परिवार समूह के अन्य परिवारों के साथ सह-अस्तित्व में होता है। परिवार के संबंध सहज रूप से दूर-दूर तक फैले रहते हैं। सामान्यतः हम अपने आस-पास के लोगों के साथ परस्परता में जीते ही हैं; यही सब मिलकर समाज का निर्माण करते हैं।

अभ्यास- 2: मानव लक्ष्य को समझना

मानव लक्ष्य को पहचानने के लिए जाँचिए कि निम्न में आपको क्या सहज स्वीकृत है।

क्रम संख्या	प्रस्ताव	आपकी सहज-स्वीकृति
1.	सही-समझ, समाज के प्रत्येक व्यक्ति में हो या ऐसा हो कि सही-समझ केवल कुछ व्यक्तियों में हो और शेष उनका अनुपालन करें?	
2.	समृद्धि, समाज के प्रत्येक परिवार में हो या ऐसा हो कि संग्रह केवल कुछ परिवारों में ही हो और शेष उन पर निर्भर रहें?	
3.	समाज में अभय (fearlessness) हो, जो कि विश्वास और स्नेह पर आधारित हो, या भय हो जो कि अविश्वास और ईर्ष्या पर आधारित हो?	
4.	प्रकृति में सह-अस्तित्व (परस्पर-पूरकता) हो या ऐसा हो कि प्रकृति का शोषण हो और उस पर मानव का शासन हो?	

मानव लक्ष्य निम्न हैं-



उपरोक्त चारों मानव लक्ष्यों के संदर्भ में नीचे तालिका में दिए हुए प्रश्नों को उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	जाँच कर देखिये कि क्या समाज के लिए, इन चारों लक्ष्यों में से किसी को छोड़ सकते हैं या यह सभी आवश्यक हैं?	
2.	यह भी जाँचिए कि यदि ये चारों सुनिश्चित हो जायें तो समाज में शेष और क्या चाहिये?	
3.	क्या यह कहा जा सकता है कि ये चारों मानव लक्ष्य निश्चित हैं, क्योंकि न तो इन्हें कम या अधिक किया जा सकता है, और न ही इनको बदला जा सकता है?	

4.	यदि उपरोक्त चारों लक्ष्य आपको सहज स्वीकार्य हैं, तो हमारे लिए किस लक्ष्य से शुरू करना उचित होगा?	
5.	उपरोक्त चारों लक्ष्यों की पूर्ति हेतु इनका सही वरीयता क्रम क्या होगा? लिखें।	
6.	क्या आपके परिवार के सदस्यों के लिए भी इन चारों मानव लक्ष्यों के सहज स्वीकृत होने की संभावना दिखती है?	
7.	अपने कुछ मित्रों से पूछिए कि क्या ये चारों मानव लक्ष्य उन्हें भी सहज स्वीकार्य हैं ?	
8.	क्या यह कहा जा सकता है कि ये चारों लक्ष्य सभी को सहज स्वीकार्य हो सकते हैं?	

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं स्वयं में निश्चित मानवीय लक्ष्य को पहचान सकता हूँ जो कि समाज में रहने वाले हर व्यक्ति को एक जैसा स्वीकार्य भी होगा।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: वर्तमान सामाजिक स्थिति का अवलोकन- उपलब्धियां

समाज में विभिन्न प्रकार के प्रयास पीढ़ी-दर-पीढ़ी होते ही रहे हैं। अभी तक मानव के सभी प्रयासों की कुछ प्रमुख संभावित उपलब्धियां नीचे तालिका में दी गयी हैं। कृपया इनकी जाँच करके देखें कि आपके अनुसार ये उपलब्धियां हैं या नहीं?

क्रम संख्या	समाज में होने वाली उपलब्धियां	क्या आपको भी समाज में ये उपलब्धियां दिखाई देती हैं ?
1.	भौतिक सुविधाओं की पर्याप्त उपलब्धता है, जैसे कि भोजन, वस्त्र, आवास, गैजेट्स, यंत्र एवं उपकरण इत्यादि।	
2.	भौतिक रूप में यातायात के साधनों के द्वारा एवं वैचारिक रूप में टेलीविजन और दूर-संचार के साधनों के द्वारा पूरा विश्व परस्पर जुड़ चुका है।	
3.	लोकतान्त्रिक व्यवस्था के द्वारा समानता की भावना और अधिक जाग्रत हुई है। जनता के द्वारा मतदान के माध्यम से हर बार सरकार को और अधिक योग्य लोगों के हाथों में सौंपने की व्यवस्था है।	
4.	शिशु मृत्यु-दर में कमी आई है, और जीवन काल बढ़ा है।	
5.	शिक्षा अब मानव का मूल अधिकार है और साक्षरता दर भी बढ़ी है।	

उपरोक्त तालिका की तरह आपको अपने गाँव/मोहल्ले में भी जो उपलब्धियां दिखाई देती हैं, उनको नीचे दी गई तालिका में लिखें एवं परिवार के सदस्यों से चर्चा करके पूछें कि क्या वे भी इससे सहमत हैं।

क्रम संख्या	आपके अपने गाँव/मोहल्ले में होने वाली उपलब्धियां	क्या आपके परिवार के सदस्य भी इसे उपलब्धि के रूप में स्वीकार पाते हैं?

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि अभी तक मानव द्वारा बहुत से प्रयास किये गए हैं जो कि समाज में उपलब्धियों के रूप में दिखाई दे रहा है। इन सभी प्रयासों के फल-स्वरूप ही हमारा आज का जीना इतना आसान हो पा रहा है। इसके लिए मैं स्वयं में अपने बुजुर्गों एवं पूर्वजों के लिए सम्मान और कृतज्ञता के भाव को पहचान पा रहा हूँ।

अभ्यास- 2: वर्तमान सामाजिक स्थिति का अवलोकन- समस्याएँ

उपरोक्त उपलब्धियों के बावजूद समग्र लक्ष्य और कार्यक्रम के अभाव में समग्र विकास की जगह बहुत-सी समस्याएँ बढ़ गयी हैं। इनमें से कुछ संभावित समस्याएँ नीचे तालिका में दी गयी हैं। कृपया इनकी जाँच करके देखें कि आपके अनुसार वर्तमान समाज में ये समस्याएँ हैं या नहीं?

क्रम संख्या	समाज में दिखने वाली समस्याएँ	क्या आपको भी समाज में ये समस्याएँ दिखाई देती हैं ?
1.	आतंकवाद	
2.	जलवायु परिवर्तन	
3.	ग्लोबल वार्मिंग	
4.	भ्रष्टाचार	
5.	शोषण	
6.	बढ़ती हुई पारिवारिक कलह	
7.	व्यक्ति में बढ़ता हुआ तनाव	
8.	प्राकृतिक संसाधनों में कमी	
9.	पर्यावरण में प्रदूषण	
10.	बढ़ते हुए तलाक	

उपरोक्त तालिका की तरह आपके अपने गाँव/मोहल्ले में भी जो समस्याएँ दिखाई देती हैं, उनको नीचे दिए गए तालिका में लिखें एवं परिवार के सदस्यों से चर्चा करके पूछें कि क्या वे भी इनसे सहमत हैं?

क्रम संख्या	आपके अपने गाँव/मोहल्ले में दिखने वाली समस्याएँ	क्या आपके परिवार के सदस्य भी इसे समस्या के रूप में स्वीकार पाते हैं ?

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मानव द्वारा बहुत से प्रयास किये गए हैं जो कि समाज में उपलब्धियों के रूप में दिखाई देते हैं। इनके बावजूद समाज में बहुत-सी समस्याएँ भी दिखाई देती हैं; इनका उचित विश्लेषण करना एवं इनके समाधान में भागीदारी करना मेरी जिम्मेदारी है।

अभ्यास- 3: अपने शैक्षणिक संस्थान की व्यवस्था को सुनिश्चित करने का प्रयास

हम सभी अपने शैक्षणिक संस्थान को एक व्यवस्थित संस्थान के रूप में देखना ही चाहते हैं। पहले से ही बहुत से लोगों के द्वारा शैक्षणिक संस्थान में व्यवस्था को बनाने का प्रयास किया ही जाता रहा है। हम भी एक जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में अपने को देखते ही हैं और संस्थान की व्यवस्था को और मजबूत बनाये रखने में उचित भागीदारी भी करना चाहते हैं। यदि आपके पास संस्थान की व्यवस्था के संदर्भ में सभी निर्णय लेने का अवसर हो, तो व्यवस्था को सुनिश्चित करने हेतु आप संस्थान के लक्ष्य,

योजना/कार्यक्रम, क्रियान्वयन की रूप-रेखा, मूल्यांकन हेतु बिन्दु एवं सफलता के संकेतकों को कैसे तय करेंगे? नीचे दी हुई तालिका में लिखिए।

संस्थान का लक्ष्य:
लक्ष्य की पूर्ति हेतु योजना/ कार्यक्रम:
योजना/कार्यक्रम के क्रियान्वयन की रूप-रेखा:
मूल्यांकन हेतु बिन्दु :
सफलता के संकेतक:

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं भी अपने शैक्षणिक संस्थान की व्यवस्था को सुनिश्चित करने के लिए सोच सकता हूँ, आपस में चर्चा कर सकता हूँ और जब भी अवसर बनेगा, इसको क्रियान्वित कर सकता हूँ जो कि मेरे और मेरे मित्रों के निरंतर तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आपके लिए सही है या नहीं, जाँचें 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 यह देख पाता हूँ कि परिवार का अलग से कोई अस्तित्व नहीं होता है; इसका अस्तित्व सदैव परिवार समूह के अन्य परिवारों के साथ सह-अस्तित्व में होता है। परिवार के संबंध सहज रूप से दूर-दूर तक फैले रहते हैं। सामान्यतः हम अपने आस-पास के लोगों के साथ परस्परता में जीते ही हैं; यही सब मिलकर समाज का निर्माण करते हैं।	
2.	मैं स्वयं में निश्चित मानवीय लक्ष्य को पहचान सकता हूँ जो कि समाज में रहने वाले हर व्यक्ति को एक जैसा स्वीकार्य भी होगा।	
3.	मैं यह देख सकता हूँ कि अभी तक मानव द्वारा बहुत से प्रयास किये गए हैं जो कि समाज में उपलब्धियों के रूप में दिखाई दे रहा है। इन सभी प्रयासों के फल-स्वरूप ही हमारा आज का जीना इतना आसान हो पा रहा है। इसके लिए मैं स्वयं में अपने बुजुर्गों एवं पूर्वजों के लिए सम्मान और कृतज्ञता के भाव को पहचान पा रहा हूँ।	
4.	मानव द्वारा बहुत से प्रयास किये गए हैं जो कि समाज में उपलब्धियों के रूप में दिखाई देते हैं। इनके बावजूद समाज में बहुत-सी समस्याएँ भी दिखाई देती हैं; इनका उचित विश्लेषण करना एवं इनके समाधान में भागीदारी करना मेरी जिम्मेदारी है।	
5.	मैं भी अपने शैक्षणिक संस्थान की व्यवस्था को सुनिश्चित करने के लिए सोच सकता हूँ, आपस में चर्चा कर सकता हूँ और जब भी अवसर बनेगा, इसको क्रियान्वित कर सकता हूँ जो कि मेरे और मेरे मित्रों के निरंतर तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।	
6.		

7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

अध्याय- 10: प्रकृति में व्यवस्था- अंतर्संबंध, स्व-नियंत्रण और परस्पर- पूरकता को समझना

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: प्रकृति की असंख्य इकाइयों का वर्गीकरण

जब आप 'प्रकृति' के बारे में सुनते हैं तो सामान्यतः आप पर्वतों, जंगलों, समुद्रों या पठारों के बारे में सोचते हैं। प्रकृति इन सभी इकाइयों का समूह है। प्रकृति की कुछ इकाइयों के नाम नीचे तालिका में दिए गए हैं। इनके अतिरिक्त अन्य इकाइयों के नाम जो कुछ भी आप अपने आस-पास देखते हैं उन्हें रिक्त स्थान पर लिखें।

मिट्टी, वायु, जल, पौधे-पेड़, पशु-पक्षी, महिलाएँ, सूर्य, चंद्रमा, कुर्सियाँ, मेज, कॉपी, पेन, प्रोजेक्टर, लैपटॉप, बाग, बुजुर्ग व्यक्ति, जंगल, पेड़, झाड़ियाँ, तितलियाँ, फल, कीट-पतंगे, चिड़िया, पशु, तालाब, पत्थर, तारे, पृथ्वी, परमाणु, अणु, लड़के, फूल

.....

.....

.....

.....

उपरोक्त सभी को चार अवस्थाओं में वर्गीकृत किया जा सकता है, इन अवस्थाओं के नाम हैं।

पदार्थ-अवस्था - इसमें वायु, लोहा, मिट्टी इत्यादि सम्मिलित होते हैं।

प्राण-अवस्था - इसमें घास, पेड़, इत्यादि सम्मिलित होते हैं।

जीव-अवस्था - इसमें पशु और पक्षी सम्मिलित होते हैं।

ज्ञान-अवस्था - इसमें मानव सम्मिलित होते हैं।

उपरोक्त सूची से इकाइयों के सभी नामों को यथास्थान लिखिए।

<u>पदार्थ-अवस्था</u>	<u>प्राण-अवस्था</u>
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
<u>जीव-अवस्था</u>	<u>ज्ञान-अवस्था</u>
.....
.....

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि प्रकृति में असंख्य इकाइयाँ हैं, फिर भी समझने के लिए इन्हें चार अवस्थाओं में वर्गीकृत किया जा सकता है। यदि हम प्रत्येक अवस्था के मूल गुणों को समझ लेते हैं तो प्रकृति की सभी इकाइयों के गुणों को समझ सकते हैं।

नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 24 पर 'उत्साह' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

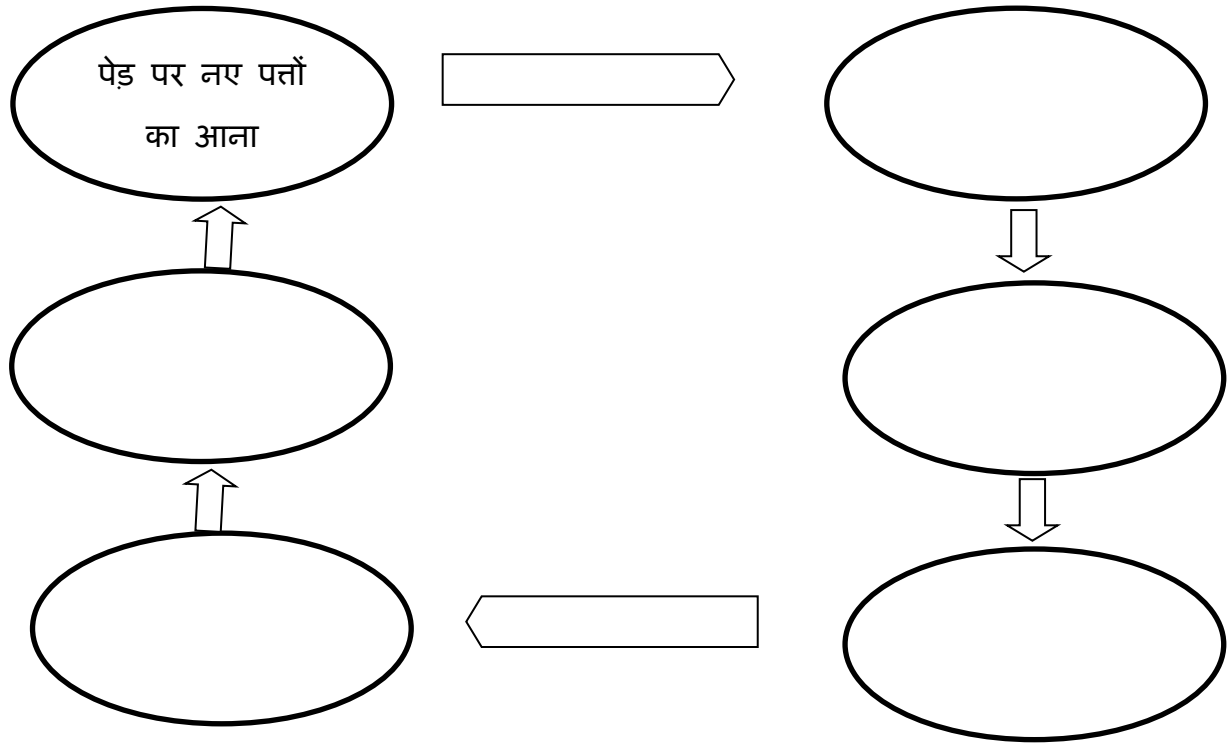
अभ्यास- 2: पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था के बीच परस्पर-पूरकता

पदार्थ अवस्था की इकाइयाँ जैसे मिट्टी, पानी, वायु इत्यादि पेड़-पौधों के विकास एवं उनकी वृद्धि के लिये मूल पदार्थ उपलब्ध कराते हैं। जहाँ भी मिट्टी उपजाऊ होती है और पर्याप्त जल उपलब्ध होता है, उसमें बीज अंकुरित होते हैं और पौधे के रूप में उग जाते हैं। इस प्रकार से पदार्थ-अवस्था की इकाइयाँ, प्राण-अवस्था की इकाइयों को पोषित करती हैं। इसी प्रकार से पेड़-पौधों की पत्तियाँ, फल और फूल जब पृथ्वी पर गिरकर सड़-गल जाते हैं, तो पुनः मिट्टी में परिवर्तित हो जाते हैं। पेड़-पौधों के अवशेष मिट्टी के लिये उर्वरक हैं, जो इसे और अधिक उपजाऊ बनाते हैं। पेड़-पौधे वायुमंडल में ऑक्सीजन तथा कार्बन डाई-ऑक्साइड आदि गैसों के स्तर को बनाए रखते हैं और पृथ्वी के जल चक्र में भी भागीदारी करते हैं।

इस प्रकार हम यह देख पाते हैं कि प्राण-अवस्था की इकाइयाँ, पदार्थ-अवस्था की इकाइयों के लिये परस्पर-पूरक हैं। हम यह भी देख पाते हैं कि पेड़-पौधे के पत्ते सड़-गल कर मिट्टी में परिवर्तित हो रहे हैं और मिट्टी से ये तत्व पुनः पेड़-पौधों की जड़ों द्वारा अवशोषित कर लिया जाता है जो फिर से पेड़ में नए पत्ते के रूप में परिवर्तित हो रहे हैं।

अपने घर के आस-पास के बाग का अवलोकन करें और यह देखें कि उपरोक्त वर्णित प्रस्ताव सही है या नहीं। तत्पश्चात नीचे लिखी गई घटनाओं को निश्चित क्रम में दिए गए चित्र में सजाएँ।

पेड़ पर नए पत्तों का आना, उर्वरक का मिट्टी में मिल कर उपजाऊ बनाना, पत्तों का सड़ना- उर्वरक बनना, पेड़ में पुनः नए पत्ते आना, उपजाऊ मिट्टी द्वारा पेड़ को पोषण प्रदान करना, पत्तों का टूट कर धरती पर गिरना



उपरोक्त के संदर्भ में तालिका में दिए हुए प्रश्नों को उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	क्या आप यह देख पा रहे हैं कि पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था के बीच चक्रीयता है?	
2.	क्या आप यह भी देख पा रहे हैं कि पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था प्रत्येक चक्र में एक दूसरे का संवर्धन करती हैं?	
3.	क्या आप यह देख पा रहे हैं कि पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था में परस्पर-पूरकता है?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं प्रकृति की पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था के बीच परस्पर-पूरकता को देख सकता हूँ। यह प्रक्रिया चक्रीय दिखाई देती है और साथ ही दोनों अवस्थाएं एक दूसरे का संवर्धन करती हुई भी दिखती हैं।

नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 24 पर 'उत्साह' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: जंगल की व्यवस्था

किसी जंगल का भ्रमण करते हुए आप ने यह देखा होगा कि तीनों अवस्थाएं अर्थात् पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था और जीव-अवस्था साथ-साथ हैं। मिट्टी, तालाब, नदियाँ, वायु, चट्टानें और धातु (पदार्थ-अवस्था की इकाइयाँ), अनेक प्रकार के हरे-भरे घास और पेड़-पौधे (प्राण-अवस्था की इकाइयाँ) एवं विभिन्न प्रकार के पशु-पक्षी (जीव-अवस्था की इकाइयाँ) साथ-साथ हैं। वे परस्पर जुड़े हुए हैं और वे एक दूसरे पर आश्रित (interconnected and interdependent) भी हैं। वे परस्पर-पूरक विधि से एक दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं तथा एक दूसरे के संवर्धन में सहायक हैं और इस प्रकार परस्पर-पूरकता का निर्वाह करते हैं। किसी भी जंगल में ऐसा ही होता है।

आपने किसी जंगल का भ्रमण किया होगा। उसके आधार पर नीचे दिए गए प्रश्नों को उत्तरित करें –

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर		
1.	क्या आप यह देख सकते हैं कि जंगल में तीनों अवस्थाएं अर्थात् पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था और जीव-अवस्था साथ-साथ मिलती हैं?			
2.	जंगल में आपने तीनों अवस्थाओं की बहुत सी इकाइयों को देखा होगा। उनके चार-चार उदाहरण लिखें।	पदार्थ-अवस्था	प्राण-अवस्था	जीव-अवस्था
	
	
	
	
3.	क्या जंगल में दिखाई देने वाली तीनों अवस्थाएं अर्थात् पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था और जीव-अवस्था आपस में किसी भी प्रकार			

	से जुड़ी हुई हैं?	
4.	क्या पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था मिलकर जीव-अवस्था का पोषण करती हैं?	
5.	क्या जीव-अवस्था, प्राण-अवस्था का संवर्धन करती है?	
6.	क्या जीव-अवस्था, पदार्थ-अवस्था का संवर्धन करती है?	
7.	क्या जंगल में मानव को किसी भी प्रकार का उर्वरक डालने की आवश्यकता पड़ती है?	
8.	क्या जंगल में मानव को किसी भी प्रकार की सिंचाई करने की आवश्यकता पड़ती है?	
9.	क्या जंगल में पेड़ों या पशुओं के रोगों को दूर करने के लिए मानव द्वारा किसी प्रकार की दवा उपलब्ध कराने की आवश्यकता होती है?	
10.	क्या आप यह कह सकते हैं कि ज्ञान-अवस्था की इकाई 'मानव' के किसी भी सहयोग के बिना तीनों अवस्थाएं एक दूसरे के साथ परस्पर-पूरकता का निर्वहन करते हुए जंगल की व्यवस्था को बनाए हुए हैं?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं अपने आस-पास के जंगलों में देख सकता हूँ कि तीनों अवस्थाएं पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था और जीव-अवस्था एक दूसरे के साथ परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं और इसी विधि से जंगल की व्यवस्था बनी रहती है एवं और अधिक समृद्ध होती जाती है।

नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 31 पर 'फसल' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अध्याय- 10: प्रकृति में व्यवस्था- अंतर्संबंध, स्व-नियंत्रण और परस्पर-पूरकता को समझना

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: प्रकृति की तीनों अवस्थाओं की इकाइयों की पहचान एवं इनके साथ मानव का निर्वाह

हमने देखा कि प्रकृति की असंख्य इकाइयों का चार अवस्थाओं में वर्गीकरण हो सकता है। तीन अवस्थाएं अर्थात् पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था और जीव-अवस्था परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं। इसका उदाहरण घने जंगलों के रूप में दिखाई देता है। किन्तु जब चारों अवस्थाओं, अर्थात् पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था, जीव-अवस्था और ज्ञान-अवस्था को साथ-साथ देखते हैं तो प्रकृति में बहुत सारी समस्याएं दिखाई देती हैं। आइये, इस अभ्यास के माध्यम से इन समस्याओं के मूल कारण को पहचानने का प्रयास करते हैं।

ज्ञान-अवस्था की इकाई 'मानव' के समृद्धि पूर्वक जीने में शेष तीनों अवस्थाओं से कई प्रकार का सहयोग मिल रहा है जिसे नीचे तालिका में एक साथ दिया गया है। इसके अतिरिक्त जो सहयोग आपको और दिखाई देता है, दिए गए स्थान में लिखें।

हवा, ऊन, घर, मोबाइल फोन, प्रोजेक्टर, रेडियो, ट्रेन, हवाई जहाज, फल, सब्जी, अनाज, जल, दूध, बैल से खेत जोतने में सहायता, फूल, घोड़े और गधे से सामान ढोने में सहायता, दही, बैलगाड़ी/तांगे को चलाने में सहायता, लैपटॉप, सुरक्षा हेतु कुत्ते से सहयोग, टेलीविजन

ऊपर दी गयी तालिका में प्रकृति की जिन इकाइयों का उल्लेख हुआ है; वे सब जिस भी अवस्था से सम्बन्धित हैं, उन्हें पहचान कर उस अवस्था के साथ नीचे दी गयी तालिका में लिखिए।

पदार्थ - अवस्था	प्राण - अवस्था	जीव-अवस्था

मानव इन तीनों अवस्थाओं के लिए क्या-क्या सहयोग कर रहा है? नीचे तालिका में लिखें।

--

निष्कर्ष: प्रकृति की शेष तीनों अवस्थाएं मेरे लिए क्या - क्या भागीदारी कर रही हैं मैं यह पहचान पा रहा हूँ और यह भी देख पा रहा हूँ कि मेरे को अपनी भागीदारी को इनके साथ पूरकता के निर्वाह के अर्थ में और बढ़ाने की आवश्यकता है।

अभ्यास- 2: प्रकृति में समस्याओं का मूल कारण

निम्नलिखित तालिका में प्रकृति से सम्बन्धित कुछ समस्याएँ चिह्नित की गयी हैं। प्रकृति की चारों अवस्थाओं में से इन समस्याओं के लिए मूलतः कौन सी अवस्था जिम्मेदार है? उन्हें पहचानिए।

क्रम संख्या	समस्याएँ	मूलतः कौन सी अवस्था जिम्मेदार है?
1.	वातावरण में कार्बन डाइऑक्साइड का स्तर जो पिछले कई हजार वर्षों से 250-350 पीपीएम पर स्थिर था, यह पिछले कुछ वर्षों में बहुत तेजी के साथ बढ़ा है।	
2.	नदियों, झीलों और भूमिगत जल का सूखना।	

3.	ध्रुव और ग्लेशियर का तेजी से पिघलना और समुद्र का जल स्तर भी बढ़ना।	
4.	जंगल के क्षेत्रफल में कमी।	
5.	कृषि योग्य भूमि का मानव के आवास और औद्योगीकरण के लिये अधिग्रहण।	
6.	जीव-जन्तुओं का तेजी से लुप्त होना और जैव-विविधता में तीव्रता से कमी आना।	
7.	ग्लोबल वार्मिंग	
8.	जलवायु परिवर्तन	

प्रकृति की चारों अवस्थाओं के संबंध में निम्न प्रश्नों को उत्तरित करें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	क्या आप इससे सहमत हैं कि शेष तीनों अवस्थाएं मानव के लिए परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं?	
2.	क्या मानव भी इन तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर पूरकता का निर्वहन ठीक प्रकार से कर पा रहा है?	
3.	क्या यह कहना उचित होगा कि प्रकृति की सभी समस्याओं का मूल कारण मानव द्वारा शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर पूरकता का निर्वहन न कर पाना ही है?	
4.	क्या आप शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर- पूरकता का निर्वहन कर पाते हैं?	
5.	आपको क्या सहज स्वीकार्य है, शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता का निर्वाह करना या इनका शोषण करना?	
6.	कम से कम अपने दो मित्रों से पूछ कर देखिये कि उनको क्या सहज स्वीकार्य है, शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता का निर्वाह करना या इनका शोषण करना?	
7.	कम से कम अपने परिवार के दो सदस्यों से पूछ कर देखिये कि उनको क्या सहज स्वीकार्य है, शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता का निर्वाह करना या इनका शोषण करना?	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं अपने आस-पास यह देख पाता हूँ कि प्रकृति की शेष तीनों अवस्थाएं ज्ञान-अवस्था के साथ तो परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं; किन्तु ज्ञान-अवस्था इन तीनों अवस्थाओं के लिए परस्पर-पूरकता का निर्वहन करते हुए दिखाई नहीं देती। प्रकृति में दिखाई देने वाली सभी समस्याओं का यही मूल कारण है। यद्यपि मानव की सहज-स्वीकृति भी शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता के निर्वहन की ही है।

नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-2' के पृष्ठ संख्या 17 पर 'साना-साना हाँथ जोड़ि' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: अपने आस-पास में प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन

अपने आस-पास से किसी भी एक पर्यावरण से संबंधित समस्या को लीजिये और इसके मूल कारण का पता लगाने का प्रयत्न कीजिये। उदाहरण के लिए, पानी की कमी, वायु प्रदूषण, भोज्य पदार्थों में मिलावट इत्यादि। व्यक्तिगत आधार पर आप इस समस्या के समाधान में क्या योगदान दे सकते हैं? लिखिए।

अपने आस-पास से किसी भी एक पर्यावरण से संबंधित समस्या को लिखिए:
उन संकेतों को लिखिए जिनके आधार पर आप इस समस्या की पहचान कर सके:
आपको इस समस्या का मूल कारण क्या लगता है?
आपके अनुसार इस समस्या का क्या समाधान हो सकता है? लिखिए।
इस समस्या के समाधान में आपका क्या योगदान हो सकता है? लिखिए।

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं अपने आस-पास में प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन कर सकता हूँ और पर्यावरण से सम्बन्धित समस्याओं को पहचान भी सकता हूँ। उनका विश्लेषण करके उनके मूल कारण तक भी पहुँच सकता हूँ तथा उन समस्याओं को दूर करने में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

पहले से लिखे गए निष्कर्ष आपके लिए सही हैं या नहीं, जाँचें 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 यह देख सकता हूँ कि प्रकृति में असंख्य इकाइयाँ हैं, फिर भी समझने के लिए इन्हें चार अवस्थाओं में वर्गीकृत किया जा सकता है। यदि हम प्रत्येक अवस्था के मूल गुणों को समझ लेते हैं तो प्रकृति की सभी इकाइयों के गुणों को समझ सकते हैं।	
2.	मैं प्रकृति की पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था के बीच परस्पर-पूरकता को देख सकता हूँ। यह प्रक्रिया चक्रीय दिखाई देती है और साथ ही दोनों अवस्थाएं एक दूसरे का संवर्धन करती हुई भी दिखती हैं।	
3.	मैं अपने आस-पास के जंगलों में देख सकता हूँ कि तीनों अवस्थाएं पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था और जीव-अवस्था एक दूसरे के साथ परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं और इसी विधि से जंगल की व्यवस्था बनी रहती है एवं और अधिक समृद्ध होती जाती है।	
4.	मैं अपने आस-पास यह देख पाता हूँ कि प्रकृति की शेष तीनों अवस्थाएं ज्ञान-अवस्था के साथ तो परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं; किन्तु ज्ञान-अवस्था इन तीनों अवस्थाओं के लिए परस्पर-पूरकता का निर्वहन करते हुए दिखाई नहीं देती। प्रकृति में दिखाई देने वाली सभी समस्याओं का यही मूल कारण है। यद्यपि मानव की सहज-स्वीकृति भी शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता के निर्वहन की ही है।	
5.	मैं अपने आस-पास में प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन कर सकता हूँ और पर्यावरण से सम्बन्धित समस्याओं को पहचान भी सकता हूँ। उनका विश्लेषण करके उनके मूल कारण तक भी पहुँच सकता हूँ तथा उन समस्याओं को दूर करने में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।	

6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

क्रम संख्या	मुख्य निष्कर्ष
1.	वस्तु का मूल्य उसकी बड़ी व्यवस्था में भागीदारी है। ये मूल्य सार्वभौमिक हैं।
2.	वस्तु के मूल्य सार्वभौमिक होते हैं, जबकि उसकी कीमत बदलती रहती है।
3.	मेरे जीने का फैलाव चार स्तर पर है, इनमें एक निश्चित क्रम है, जिनको समझना और जीना मेरे सुख पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।
4.	मूल्य-शिक्षा मान्यताओं के मूल्यांकन में सहयोगी है कि हमारी कौन सी मान्यता व्यवस्था/पूरकता के अर्थ में है और कौन सी नहीं।
5.	मैं मूल्य-शिक्षा के दिशा निर्देशों को पहचान सकता हूँ।
6.	परिवार में अपने बारे और अपने आस-पास के बारे में चर्चा करके समझने में सहयोग मिलता है।
7.	मेरी सहज-स्वीकृति एक जैसी बनी रहती है - इसमें निश्चितता है। मेरी सहज-स्वीकृति समय के साथ और स्थान के साथ बदलती नहीं है - इसमें सार्वभौमिकता है।
8.	सहज स्वीकार्य भावों को स्वयं में सुनिश्चित करके मैं सुखी होता हूँ और इन भावों को जीने में व्यक्त करते समय भी सुखी रहता हूँ।
9.	स्वान्वेषण की प्रक्रिया में जब मैं स्वयं में ध्यान देकर अपनी सहज-स्वीकृति को समझ पाता हूँ और वैसा जी पाता हूँ, तो स्वयं में सुखी होता हूँ। जब भी मैं इसे बाहर दूसरों के साथ जीने में व्यक्त करता हूँ, वह भी सुखी हो पाता है।
10.	निरंतर सुख समृद्धि पूर्वक जीने के लिए समझ, संबंध और सुविधा तीनों को ही सुनिश्चित करना होगा, ये सुविधा मात्र से सुनिश्चित नहीं हो सकता।
11.	चौबीस घंटे में समझ, संबंध और सुविधा पर कितना-कितना समय लगा पा रहा हूँ, देखने में मदद मिली। इसे और संतुलित करने का प्रयास करेंगे।
12.	मेरे में निश्चित मानवीय आचरण से जीने की योग्यता विकसित हो सके, इसके लिये शिक्षा-संस्कार से निम्न को सुनिश्चित करना मेरी ज़िम्मेदारी है - स्वयं में सही-समझ, दूसरे मानव के साथ संबंध पूर्वक जीने की योग्यता, भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता की पहचान करने की योग्यता तथा जितनी आवश्यकता है उससे अधिक उत्पादन करने के लिये आवर्तन शील विधि का अभ्यास एवं कौशल, जिससे समृद्धि का भाव सुनिश्चित हो सके।
13.	मैं निरंतर सुख के स्रोत को पहचान पा रहा हूँ।
14.	सुख क्या है, स्वयं में इसकी स्पष्टता के पश्चात अब मैं सुख के बारे में प्रचलित मान्यताओं का भी विश्लेषण कर उनकी जाँच कर सकता हूँ।
15.	मैं उभय-सुख, उभय-समृद्धि को पहचान पा रहा हूँ एवं दुःख और आवेश के अंतर को समझ पा रहा हूँ।
16.	अब मैं यह देख सकता हूँ कि दूसरे से मिलने वाले भाव से क्षणिक सुख मिलता है जिससे निरंतर सुख संभव नहीं है।
17.	सुख और आवेश दो अलग-अलग वास्तविकताएँ हैं। सुख, 'स्वयं(मैं)' की वह स्थिति है जिसमें मैं निरंतर बने रहना चाहता हूँ। आवेश, सुख जैसा प्रतीत तो होता है लेकिन आवेश

	की स्थिति में निरन्तर बने रहना संभव नहीं है।
18.	मैं अपने परिवार की आवश्यकता को पहचान सकता हूँ। मेरे परिवार में पहले से कितना उपलब्ध है, उसको भी पहचान सकता हूँ और अलग-अलग वस्तुओं के सन्दर्भ में समृद्धि की स्थिति क्या है, उसको अपने परिवार में देख सकता हूँ।
19.	'स्वयं(मैं)' और शरीर की आवश्यकतायें, उनकी क्रियायें और उनकी अनुक्रिया अलग-अलग प्रकार की हैं। 'स्वयं(मैं)' और शरीर अलग-अलग वास्तविकताएं हैं। मानव 'स्वयं(मैं)' और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में है।
20.	'स्वयं(मैं)' दृष्टा (देखने वाला) है, कर्ता (करने वाला) है, भोक्ता (भोगने वाला) है। शरीर 'स्वयं(मैं)' का साधन है। 'स्वयं(मैं)' शरीर का उपयोग स्वयं को व्यक्त करने के अर्थ में करता है अर्थात् मानव के सभी क्रिया-कलाप के केंद्र में 'स्वयं(मैं)' है।
21.	मैं जानने, मानने, पहचानने और निर्वाह करने के अर्थ को स्वयं में स्पष्टता के साथ देख पा रहा हूँ।
22.	यदि स्वयं की अनुक्रिया जानना, मानना, पहचानना और निर्वाह करना पर निर्भर करती है तो आचरण में निश्चितता रहती है और यदि सिर्फ मानने पर निर्भर करती है तो आचरण में अनिश्चितता रहती है।
23.	यदि 'स्वयं(मैं)' का आचरण सिर्फ मानना, पहचानना और निर्वाह करना पर ही आधारित है, तो उसमें अनिश्चितता होगी।
24.	जानने से आचरण में निश्चितता आती है, जिससे निश्चित मानवीय आचरण सुनिश्चित होता है। यही समाधान है।
25.	मैं अपनी इच्छाओं के स्रोत को पहचान सकता हूँ।
26.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।
27.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ तो सहज और असहज इच्छा का मूल्यांकन कर पाता हूँ।
28.	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, असहज अस्वाभाविक इच्छा से मैं दुखी होता हूँ।
29.	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 होता हूँ।
30.	कल्पनाशीलता के तीन संभावित स्रोत हैं – मान्यता, संवेदना एवं सहज-स्वीकृति। स्वयं में कल्पनाशीलता को देखते हुए, मैं इसके तीनों स्रोतों को भी देख सकता हूँ। मैं अपनी स्वतंत्रता और परतंत्रता की स्थिति को भी देख सकता हूँ।
31.	हम जब समझ के आधार पर, स्वभाव के अर्थ में अपने भाव को तय करते हैं तो आराम में रहते हैं, संगीत में रहते हैं, सुखी रहते हैं। जब मान्यता के आधार पर अपने भाव को तय करते हैं, तो यह निश्चित नहीं है कि आराम में रहेंगे, संगीत में रहेंगे, सुखी रहेंगे; या परेशान, अंतर्विरोध में रहेंगे, दुखी रहेंगे। इससे स्वयं में समझ की, समझ के आधार पर स्वयं में सही-भाव को सुनिश्चित करने की आवश्यकता महसूस होती है (बाहर सब ठीक हो या न हो)।
32.	मुझे स्वयं में समझ (इसके आधार पर सहज भाव, स्वभाव) को सुनिश्चित करना है-

	<ul style="list-style-type: none"> - सह-अस्तित्व का - व्यवस्था का - संबंध, व्यवस्था में भागीदारी का
33.	<p>मुझे समझ के आधार पर अपनी कल्पनाशीलता (इच्छा, विचार, आशा) को व्यवस्थित करना है।</p> <ul style="list-style-type: none"> - सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के भाव को सुनिश्चित करना है। - विचार को सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध के अर्थ में फैलाना है। - सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध पूर्वक परस्परता में जीना है।
34.	<p>मैं यह देख पाता हूँ कि जब सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध को समझ कर अपने भाव, विचार को सुनिश्चित कर पाता हूँ तो मैं आराम में रहता हूँ, संगीत में रहता हूँ, सुखी रहता हूँ।</p>
35.	<p>मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'स्वयं(मैं)' के द्वारा 'शरीर' को निर्देश दिये जा रहे हैं एवं 'शरीर' में होने वाली संवेदना, 'स्वयं(मैं)' के द्वारा पढ़ी जा रही है। यह सभी आदान- प्रदान सूचना के रूप में हो रहा है। यहाँ किसी भी तरह का कोई भी, भौतिक या रासायनिक आदान-प्रदान नहीं हो रहा है।</p>
36.	<p>मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'स्वयं(मैं)' दृष्टा, कर्ता, भोक्ता है, जबकि 'शरीर' एक यंत्र की तरह है; 'स्वयं(मैं)' इसका आवश्यकतानुसार उपयोग करता है।</p>
37.	<p>'स्वयं(मैं)' और शरीर में होने वाली क्रियाओं को देखने के आधार पर यह कह सकता हूँ कि मैं भी हूँ और मेरा शरीर भी है। ये दोनों अलग-अलग वास्तविकताएं हैं।</p>
38.	<p>मैं यह देख पा रहा हूँ कि 'शरीर' एक यंत्र के जैसा है, एक यंत्र जिसे आवश्यकतानुसार 'स्वयं(मैं)' अपने कार्यक्रम अर्थात् सुख एवं समृद्धि की पूर्ति के लिये उपयोग करता है।</p>
39.	<p>मैं यह देख पा रहा हूँ कि जहाँ तक 'शरीर' के स्वास्थ्य का संबंध है, 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव प्राथमिक है और 'शरीर' का स्वास्थ्य इसका सहज परिणाम है। क्योंकि जब 'स्वयं(मैं)' में संयम का भाव होता है, तो 'शरीर' में स्वास्थ्य और शरीर का सदुपयोग होता ही है और यह दोनों मिलकर 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' में व्यवस्था सुनिश्चित करते हैं।</p>
40.	<p>'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है, न कि किसी भौतिक-रासायनिक वस्तु का।</p>
41.	<p>स्वास्थ्य संबंधी अनेकों उपलब्धियां हुई हैं किन्तु अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित करने पर अभी भी प्रश्नचिन्ह लगा ही हुआ है । इनका उचित प्रकार से विश्लेषण करना एवं अपने परिवार में स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का सामना करने हेतु उचित तैयारी करना मेरी जिम्मेदारी है।</p>
42.	<p>स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारण तो हमारी गलत मान्यताएं हैं। इन्हें ठीक करने के लिए स्वयं की कल्पनाशीलता पर ध्यान दूंगा।</p>
43.	<p>'स्वयं(मैं)' शरीर को जैसा संकेत देता हूँ, शरीर वैसा ही करता है। 'स्वयं(मैं)' शरीर को अपने निर्णय के अनुसार चलाता हूँ तथा उसे साधन की तरह प्रयोग करता हूँ।</p>
44.	<p>दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए कुछ कार्यक्रम मेरे 'स्वयं(मैं)' के स्तर पर करना होगा और कुछ परिवार के स्तर पर। स्वयं में सही-समझ और सही-भाव को</p>

	सुनिश्चित करना मेरा पहला कार्यक्रम है और परिवार में इसके लिए उचित वातावरण का निर्माण करना मेरा दूसरा कार्यक्रम है।
45.	स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारणों को पहचान सकता हूँ और उनको दूर करने के लिए आवश्यक कार्यक्रम भी बना सकता हूँ।
46.	'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' दो अलग-अलग प्रकार की वास्तविकताएं हैं। दोनों के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है। मैं शरीर को जैसा संकेत देता हूँ, शरीर वैसा ही करता है।
47.	'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के कार्यक्रम में निश्चित क्रम है। इस कार्यक्रम के अधिकतम भाग की जिम्मेदारी मेरी है क्योंकि यह पूर्णतः मेरे पर ही निर्भर है।
48.	उचित भोजन में चार गुणों का होना आवश्यक है। मैं अब अपने भोजन के संदर्भ में इन गुणों को ध्यान देकर पहचान सकता हूँ।
49.	'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच दूरी है; मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ।
50.	हम परिवार में अपनी आवश्यकता को मिलकर पहचान सकते हैं। हमारे पास वस्तु कितनी मात्रा में उपलब्ध है, यह पहचान सकता हूँ और शेष कितना आवश्यक है, इसे भी देख सकता हूँ। यह विश्लेषण हमारे परिवार में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा, इसको देख पा रहा हूँ।
51.	बाहर जो भी परिस्थिति (ठंडक, गर्मी...) है, उस सबका प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है। उसके तहत शरीर में जो संवेदना होती है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ।
52.	बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ; मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़कर उसको अर्थ देता हूँ; मैं उससे प्रभावित होता हूँ या नहीं होता हूँ। अपने भाव-विचार को बनाता हूँ/बिगाड़ता हूँ, सुखी/दुखी होता हूँ। मैं प्रतिक्रिया पूर्वक (मान्यता आधारित/संस्कार पूर्वक) या जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित/संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।
53.	बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (मान्यता या समझ आधारित) के साथ जोड़कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित होता हूँ या नहीं होता हूँ, अपने भाव-विचार को बनाता हूँ/बिगाड़ता हूँ; सुखी/दुखी होता हूँ। मैं प्रतिक्रिया पूर्वक (मान्यता आधारित/ संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।
54.	बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित हुए बिना अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ। मैं जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।
55.	मेरा और मेरे शरीर का होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। मैं शून्य के माध्यम से शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करता हूँ। मैं निर्णय पूर्वक शरीर में होने वाली संवेदनाओं को पढ़ता हूँ। बाह्य वस्तुओं का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है, शरीर के माध्यम

	से मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है।
56.	मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मेरे लिए एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकता अनुसार शरीर के साथ सूचनाओं का (शून्य के माध्यम से) आदान-प्रदान करता हूँ; यह काम आवश्यकता अनुसार सामयिक रूप (निरंतर नहीं) से करता हूँ।
57.	परिवार व्यवस्था की सामूहिक गतिविधियों में भागीदारी करना हम सभी के सुख के लिए आवश्यक है, मैं इस अर्थ में अपनी भागीदारी को पहचान कर निर्वाह करूँगा। सुख पूर्वक जीने के लिए यह मेरी जिम्मेदारी है।
58.	मैं ममता और वात्सल्य के भावों के निर्वाह के कार्यक्रमों को पहचान सकता हूँ। यह भी देख सकता हूँ कि जब भी इन भावों से जुड़े कार्यक्रम का निर्वाह करता हूँ, तो स्वयं में सुखी होता हूँ।
59.	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।
60.	मैं यह देख पाता हूँ कि यदि हम श्रेष्ठता के लिए प्रयास कर रहे हैं या दूसरे को श्रेष्ठता प्राप्त करने में सहयोग करने का प्रयास रहे हैं तो यह सभी के लिये सुखकारी होता है। वहीं जब हम प्रतिस्पर्धा करते हैं- जैसे कक्षा में प्रथम आने के लिए या दूसरों से अलग दिखने के लिए तो इससे संबंधित हमारे सभी प्रयास अपने लिए और दूसरों के लिए कष्टकारी होते हैं।
61.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि मेरे जीवन में ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जिन्होंने व्यवस्था को समझने और व्यवस्था में जीने के लिए मेरा विभिन्न प्रकार से (सही-समझ, संबंध में सही-भाव या भौतिक-सुविधा) सहयोग किया। इन सभी के प्रति मैं अपने में कृतज्ञता के भाव को देख पाता हूँ।
62.	मैं श्रेष्ठ एवं श्रेष्ठता के लिए प्रयास करने वाले लोगों के गुणों को पहचान सकता हूँ। इनसे प्रेरित होकर स्वयं में श्रेष्ठता को सुनिश्चित करने के कार्यक्रम तय कर सकता हूँ, अपनी जिम्मेदारी पर ऐसा जीने का प्रयास कर सकता हूँ।
63.	मैं प्रेम के भाव और इसकी अभिव्यक्ति जो कि दया, कृपा और करुणा के रूप में होती है, इन्हें पहचान सकता हूँ। इन्हें सही समझने का प्रयास करना मेरी जिम्मेदारी है।
64.	मैं निरंतर तृप्ति पूर्वक जी सकूँ इसके लिए स्वयं से लेकर अस्तित्व समग्र तक को समझना; विश्वास से लेकर प्रेम तक के भाव को समझना तथा स्वयं में सुनिश्चित करना मेरी जिम्मेदारी है क्योंकि इनको समझ कर और ऐसा जीकर मैं सुखी होता हूँ, अन्यथा दुखी रहता हूँ।

65.	मुझ में आसक्ति और प्रेम के बीच अंतर की और अधिक स्पष्टता हुई; संवेदना या सुन्दरता के आधार पर मुग्ध होने को प्रेम समझने की जगह मैं सही-समझ आधारित भावों को समझने और स्वयं में सुनिश्चित करने का प्रयास करूँगा। आसक्ति प्रेम है, इस भ्रम से मुक्त होने के लिए सही-समझ आधारित भावों को समझना और स्वयं में सुनिश्चित करना मेरी जिम्मेदारी है।
66.	संबंध में निरंतर न्याय पूर्वक जीने के लिए संबंध की पहचान, निर्वाह और मूल्यांकन करना आवश्यक है। इन तीनों को सुनिश्चित करने के लिए क्या- क्या करना आवश्यक है, अब मैं यह पहचान सकता हूँ और इनको सुनिश्चित करने का प्रयास कर सकता हूँ, मेरे सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है। इस प्रक्रिया में समय लग सकता है।
67.	संबंध में निरंतर न्याय पूर्वक जीने के लिए स्वयं में इसकी योग्यता सुनिश्चित करनी होती है। जब मेरी तरफ से संबंध की पहचान, निर्वाह और मूल्यांकन सही होता है तो मैं सुखी होता हूँ। और जब दूसरा व्यक्ति मेरे भाव की अभिव्यक्ति का सही मूल्यांकन कर पाता है तो वह भी सुखी होता है। परन्तु इसके लिये योग्यता विकसित होने में समय लग सकता है।
68.	मैं परिवार व्यवस्था में अपनी भागीदारी को पहचान सकता हूँ, यह भी देख सकता हूँ कि इनमें से जितनी भी भागीदारी का निर्वहन मैं स्वयं की जिम्मेदारी पर कर पाता हूँ, उससे सुखी होता हूँ। शेष भागीदारी के निर्वाह की योग्यता भी मैं स्वयं में विकसित कर सकूँ, मेरे निरंतर सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है। मैं इसे देख पा रहा हूँ और अब इसके लिए निश्चित कार्यक्रम भी बनाऊँगा।
69.	मैं यह देख पाता हूँ कि परिवार का अलग से कोई अस्तित्व नहीं होता है; इसका अस्तित्व सदैव परिवार समूह के अन्य परिवारों के साथ सह-अस्तित्व में होता है। परिवार के संबंध सहज रूप से दूर-दूर तक फैले रहते हैं। सामान्यतः हम अपने आस-पास के लोगों के साथ परस्परता में जीते ही हैं; यही सब मिलकर समाज का निर्माण करते हैं।
70.	मैं स्वयं में निश्चित मानवीय लक्ष्य को पहचान सकता हूँ जो कि समाज में रहने वाले हर व्यक्ति को एक जैसा स्वीकार्य भी होगा।
71.	मैं यह देख सकता हूँ कि अभी तक मानव द्वारा बहुत से प्रयास किये गए हैं जो कि समाज में उपलब्धियों के रूप में दिखाई दे रहा है। इन सभी प्रयासों के फल-स्वरूप ही हमारा आज का जीना इतना आसान हो पा रहा है। इसके लिए मैं स्वयं में अपने बुजुर्गों एवं पूर्वजों के लिए सम्मान और कृतज्ञता के भाव को पहचान पा रहा हूँ।
72.	मानव द्वारा बहुत से प्रयास किये गए हैं जो कि समाज में उपलब्धियों के रूप में दिखाई दे रहा है। इनके बावजूद समाज में बहुत-सी समस्याएँ भी दिखाई देती हैं; इनका उचित विश्लेषण करना एवं इनके समाधान में भागीदारी करना मेरी जिम्मेदारी है।
73.	मैं भी अपने शैक्षणिक संस्थान की व्यवस्था को सुनिश्चित करने के लिए सोच सकता हूँ, आपस में चर्चा कर सकता हूँ और जब भी अवसर बनेगा, इसको क्रियान्वित कर सकता हूँ जो कि मेरे और मेरे मित्रों के निरंतर तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।
74.	मैं यह देख सकता हूँ कि प्रकृति में असंख्य इकाइयाँ हैं, फिर भी समझने के लिए इन्हें चार अवस्थाओं में वर्गीकृत किया जा सकता है। यदि हम प्रत्येक अवस्था के मूल गुणों को समझ लेते हैं तो प्रकृति की सभी इकाइयों के गुणों को समझ सकते हैं।
75.	मैं प्रकृति की पदार्थ-अवस्था और प्राण-अवस्था के बीच परस्पर-पूरकता को देख सकता हूँ। यह प्रक्रिया चक्रीय दिखाई देती है और साथ ही दोनों अवस्थाएँ एक दूसरे का संवर्धन

	करती हुई भी दिखती हैं।
76.	मैं अपने आस-पास के जंगलों में देख सकता हूँ कि तीनों अवस्थाएं पदार्थ-अवस्था, प्राण-अवस्था और जीव-अवस्था एक दूसरे के साथ परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं और इसी विधि से जंगल की व्यवस्था बनी रहती है एवं और अधिक समृद्ध होती जाती है।
77.	मैं अपने आस-पास यह देख पाता हूँ कि प्रकृति की शेष तीनों अवस्थाएं ज्ञान-अवस्था के साथ तो परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं; किन्तु ज्ञान-अवस्था इन तीनों अवस्थाओं के लिए परस्पर-पूरकता का निर्वहन करते हुए दिखाई नहीं देती। प्रकृति में दिखाई देने वाली सभी समस्याओं का यही मूल कारण है। यद्यपि मानव की सहज-स्वीकृति भी शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता के निर्वहन की ही है।
78.	मैं अपने आस-पास में प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन कर सकता हूँ और पर्यावरण से सम्बन्धित समस्याओं को पहचान भी सकता हूँ। उनका विश्लेषण करके उनके मूल कारण तक भी पहुँच सकता हूँ तथा उन समस्याओं को दूर करने में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।

कक्षा 10 के अन्य पाठ्य पुस्तकों से लिए गए संदर्भ

क्रम संख्या	कक्षा 10 के पाठ्य-पुस्तक के संदर्भ	अभ्यास पुस्तिका में पृष्ठ संख्या
1.	नोट: जीवन के लक्ष्य को समझने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 19 पर 'आत्मकथा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	13
2.	नोट: मानव के व्यवहार और स्वयं की स्थिति पर बाहर की परिस्थिति से प्रभावित होने और न होने को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 12 पर 'राम-लक्ष्मण, परशुराम संवाद' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	22
3.	नोट: समृद्धि और सुविधा संग्रह में अंतर को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग- 2' के पृष्ठ संख्या 62 पर 'लखनवी अंदाज' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	36
4.	नोट: स्वयं को जानना को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-2' के पृष्ठ संख्या 42 पर 'मैं क्यों लिखता हूँ?' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	47
5.	नोट: ममता के भाव को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 30 पर 'यह दंतुरित मुस्कान' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	95
6.	नोट: ममता और वात्सल्य के भाव को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-2' के पृष्ठ संख्या 01 पर 'माता का आँचल' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	96
7.	नोट: श्रेष्ठता को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 81 पर 'नौवतखाने में इबादत' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	100
8.	नोट: स्नेह के भाव को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 05 पर 'सूरदास के पद' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	105
9.	नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 24 पर 'उत्साह' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	127
10.	नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 24 पर 'उत्साह' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	129
11.	नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'क्षितिज भाग-2' के पृष्ठ संख्या 31 पर 'फसल' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	130

12.	नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझाने के लिए सत्र 2023-24 में प्रकाशित कक्षा-10 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'कृतिका भाग-2' के पृष्ठ संख्या 17 पर 'साना-साना हाँथ जोड़ि' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	134
-----	--	-----

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 मैटेरेड, 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 हुमेनिज्म, 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 ज्ञानीय दी जानी चाहिए जिससे वे संसार के महान धर्मों को आदर के साथ सीख सकें।
-महात्मा गांधी

— * —

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 द्रुमदल 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 सतत् 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।