

आनंद सभा

सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर

अभ्यास-पुस्तिका (कक्षा-12)

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। "त्रिरंगा 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 गोला-चक्र होता है। केसरिया रंग त्याग का, सफेद शांति का और हरा रंग प्रकृति की सुन्दरता का प्रतीक है। चक्र का स्वरूप अशोक की सारनाथ-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-12)

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-12)
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 फ़ेलोशिप
- आनंद ग्राम

ज्ञान के सार्वभौमिकरण 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 CC0 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 है। 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..... | 12 |
| व्याख्यान- 1 | 12 |
| अभ्यास- 1: मूल्य-शिक्षा एवं कौशल-शिक्षा की परस्पर-पूरकता..... | 12 |
| अभ्यास- 2: सही-समझ के प्रकाश में अपनी मान्यताओं का मूल्यांकन..... | 14 |
| अभ्यास- 3: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-1)..... | 15 |
| व्याख्यान- 2 | 16 |
| अभ्यास- 1: समग्र दृष्टि के साथ जीने के लिये कार्यक्रम | 16 |
| अभ्यास- 2: भविष्य की योजनाओं की स्पष्टता | 17 |
| अभ्यास- 3: (पुनः करें) कल्पनाशीलता को देखना (चरण-1)..... | 19 |
| अध्याय- 2: स्व-अन्वेषण - मूल्य-शिक्षा की प्रक्रिया | 21 |
| व्याख्यान -1 | 21 |
| अभ्यास- 1: सहज-स्वीकृति से आने वाले उत्तरों की पहचान..... | 21 |
| अभ्यास- 2: स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया..... | 23 |
| अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' में होने वाली क्रियाओं को देखना (चरण -2)..... | 25 |
| अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति..... | 27 |
| व्याख्यान- 1 | 27 |
| अभ्यास- 1: समग्र विकास – जीव चेतना से मानव चेतना में संक्रमण | 27 |
| अभ्यास- 2: सही-समझ, संबंध और सुविधा से होने वाली इच्छाओं की पूर्ति | 30 |
| अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' में होने वाली क्रियाओं को देखना (चरण - 3) | 32 |
| अध्याय- 4: सुख और समृद्धि को समझना- इनकी निरंतरता एवं पूर्ति के लिए कार्यक्रम | 34 |
| व्याख्यान- 1 | 34 |
| अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-1 से 3)..... | 34 |
| अभ्यास- 2: समृद्धि के लिए परिवार में सुविधा की आवश्यकता को पहचानना | 35 |
| अभ्यास- 3: सुख और आवेश..... | 37 |
| अध्याय- 5: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में समझना | 40 |
| व्याख्यान- 1 | 40 |
| अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-4) | 40 |
| अभ्यास- 2: 'मैं' और 'शरीर' की आवश्यकता की पहचान एवं पूर्ति के लिए प्रयास | 41 |
| अभ्यास -3: स्वयं और शरीर के लिए कार्यक्रम की पहचान..... | 43 |
| व्याख्यान- 2 | 45 |

| | |
|---|-----------|
| अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-5) | 45 |
| अभ्यास- 2: अपनी आवश्यकताओं को समझना..... | 46 |
| अभ्यास- 3: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में न समझ पाने से होने वाली समस्याएं..... | 47 |
| अध्याय- 6: स्वयं में व्यवस्था- 'स्वयं(मैं)' को समझना | 51 |
| व्याख्यान- 1 | 51 |
| अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-6) | 51 |
| अभ्यास- 2: इच्छा पूर्ण होने का परिणाम..... | 52 |
| अभ्यास- 3: (पुनः करें) कल्पनाशीलता को देखना (चरण-6) | 54 |
| व्याख्यान- 2 | 55 |
| अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-7)..... | 55 |
| अभ्यास- 2: इच्छाओं की निरंतरता और सामयिकता का अवलोकन..... | 56 |
| अभ्यास- 3: मान्यता और सहज-स्वीकृति की पहचान | 57 |
| व्याख्यान- 3 | 59 |
| अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण 1-7)..... | 59 |
| अभ्यास- 2: इच्छा के प्राथमिक स्रोत की पहचान | 60 |
| अभ्यास- 3: (पुनः करिये) कल्पनाशीलता को देखना (चरण 1-7)..... | 62 |
| अध्याय- 7: 'शरीर' के साथ 'स्वयं(मैं)' की व्यवस्था- स्वास्थ्य और संयम को समझना | 66 |
| व्याख्यान- 1 | 66 |
| अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' के द्वारा 'शरीर' को देखना (चरण-1)..... | 66 |
| अभ्यास- 2: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये श्रम की आवश्यकता | 66 |
| अभ्यास- 3: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये व्यायाम की आवश्यकता | 68 |
| अभ्यास- 4: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये आसन-प्राणायाम की आवश्यकता..... | 68 |
| अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था- मानव-मानव संबंध में मूल्यों को समझना | 72 |
| व्याख्यान- 1 | 72 |
| अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच आदान-प्रदान को देखना (चरण- 2)..... | 72 |
| अभ्यास - 2: अपने परिवार के सदस्यों के व्यवहार में अनुक्रिया या प्रतिक्रिया को देखना..... | 72 |
| अभ्यास- 3: भावों के निर्वाह के लिए आवश्यकता की पहचान..... | 74 |
| व्याख्यान- 2 | 77 |
| अभ्यास- 1: शरीर को क्या संकेत देना है, किस संवेदना को पढ़ना है, इसका निर्णय कौन लेता है, यह देखना (चरण - 3) | 77 |
| अभ्यास- 2: स्वयं में सही-भाव की निरन्तरता और निर्वाह..... | 78 |
| अभ्यास- 3: अवमूल्यन, अपमान है..... | 79 |

| | |
|--|------------|
| अध्याय- 9: समाज में व्यवस्था- सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था को समझना | 84 |
| व्याख्यान- 1 | 84 |
| अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच होने वाले आदान-प्रदान को देखना (चरण 1 से 3 तक) . | 84 |
| अभ्यास- 2: सुबह की ताजी हवा और धीमी धूप में प्रत्येक दिन टहलने का शरीर पर प्रभाव..... | 85 |
| अभ्यास- 3: अपनी दिनचर्या में प्राणायाम को सम्मिलित करने का शरीर पर प्रभाव..... | 85 |
| व्याख्यान- 2 | 87 |
| अभ्यास- 1: 'मैं(चैतन्य)' और 'शरीर' के बीच दूरी है- इसे देखना (चरण - 4) | 87 |
| अभ्यास- 2: परिवार समूह व्यवस्था की भागीदारी की पहचान..... | 88 |
| अभ्यास- 3: समाज में मेरी भागीदारी की पहचान | 89 |
| अध्याय- 10: प्रकृति में व्यवस्था- अंतर्संबंध, स्व-नियंत्रण और परस्पर-पूरकता को समझना..... | 93 |
| व्याख्यान- 1 | 93 |
| अभ्यास- 1: शरीर पर बाह्य परिस्थिति का प्रभाव देखना (चरण - 5) | 93 |
| अभ्यास- 2: प्रकृति में असंतुलन का मूल कारण..... | 93 |
| अभ्यास- 3: प्रकृति की चारों अवस्थाओं में परस्पर संबद्धता | 95 |
| व्याख्यान- 2 | 97 |
| अभ्यास- 1: बाह्य परिस्थिति का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह (चरण-6)..... | 97 |
| अभ्यास- 2: प्रकृति की चार अवस्थाएँ और उनके क्रिया, स्वभाव, धारणा एवं अनुषंगीयता..... | 98 |
| अभ्यास- 3: चारों अवस्थाओं की धारणा..... | 100 |
| व्याख्यान- 3 | 101 |
| अभ्यास- 1: मान्यता आधारित संस्कार- प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता (चरण - 6A)..... | 101 |
| अभ्यास- 2: प्रकृति की चारों अवस्थाओं में परस्पर-पूरकता के निर्वहन की स्थिति का अवलोकन...102 | |
| अभ्यास- 3: चारों अवस्थाओं की अनुषंगीयता..... | 103 |
| अध्याय- 11: अस्तित्व में व्यवस्था- विभिन्न स्तरों पर सह-अस्तित्व को समझना..... | 106 |
| व्याख्यान- 1 | 106 |
| अभ्यास- 1: इकाइयों और शून्य के मध्य मूल भेद | 106 |
| अभ्यास- 2: शरीर क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है..... | 107 |
| अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है..... | 108 |
| व्याख्यान- 2 | 110 |
| अभ्यास- 1: कुर्सी क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है..... | 110 |
| अभ्यास- 2: पत्थर भी क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है | 111 |
| अभ्यास- 3: संपृक्तता को समझना..... | 112 |
| व्याख्यान- 3 | 114 |
| अभ्यास- 1: पृथ्वी, शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है | 114 |

| | |
|--|------------|
| अभ्यास- 2: परमाणु शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है..... | 115 |
| अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)', शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है..... | 116 |
| व्याख्यान- 4 | 117 |
| अभ्यास- 1: परमाणु, शून्य में स्व-व्यवस्थित है..... | 117 |
| अभ्यास- 2: पृथ्वी, शून्य में स्व-व्यवस्थित है | 117 |
| अभ्यास- 3: शरीर, शून्य में स्व-व्यवस्थित है | 118 |
| अध्याय- 12: सार्वभौम मानवीय मूल्य और नैतिक मानवीय आचरण का आधार..... | 121 |
| व्याख्यान- 1 | 121 |
| अभ्यास- 1: अस्तित्व में सत्य के बारे में सही-समझ और इसके अनुरूप जीने की योग्यता | 121 |
| अभ्यास- 2: मूल्य, नीति और चरित्र की स्पष्टता..... | 122 |
| अभ्यास- 3: सही-समझ का सहज प्रतिफल सार्वभौम मूल्य | 123 |
| व्याख्यान- 2 | 125 |
| अभ्यास- 1: निश्चित मानवीय आचरण के लिए सही-समझ की उपयोगिता | 125 |
| अभ्यास- 2: न्याय पूर्वक जीने की पहचान..... | 126 |
| अभ्यास- 3: वृद्धाश्रम का अवलोकन एवं वहां के लोगों से चर्चा | 127 |
| अध्याय- 13: सही-समझ के प्रकाश में व्यावसायिक नैतिकता | 130 |
| व्याख्यान- 1 | 130 |
| अभ्यास- 1: बड़ी व्यवस्था में मानव की भागीदारी का अवलोकन..... | 130 |
| अभ्यास- 2: विभिन्न व्यवसायों से सम्बद्ध व्यक्तियों में परस्पर-पूरकता का अवलोकन (विनिमय और कोष)..... | 131 |
| अभ्यास- 3: व्यवसाय में नैतिक योग्यता का अवलोकन | 133 |
| अध्याय- 14: सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर समग्र विकास | 137 |
| व्याख्यान- 1 | 137 |
| अभ्यास- 1: सही-समझ, मानवीय संविधान के लिये आधार | 137 |
| अभ्यास -2: मानवीय शिक्षा का मानवीय परम्परा में महत्व..... | 138 |
| अभ्यास- 3: परिवार व्यवस्था एवं परिवार समूह व्यवस्था की भागीदारी की पहचान..... | 140 |
| अध्याय- 15: समग्रात्मक प्रौद्योगिकी, उत्पादन व्यवस्थाओं एवं प्रबंधन मॉडलों के लिए दृष्टि..... | 143 |
| व्याख्यान- 1 | 143 |
| अभ्यास- 1: मूल्यांकन के लिए समग्रात्मक मापदंड | 143 |
| अभ्यास- 2 : प्रौद्योगिकी के लिए मापदंड..... | 145 |
| अभ्यास- 3: वर्तमान प्रौद्योगिकी एवं उत्पादन प्रणालियों का चित्रण..... | 146 |
| व्याख्यान- 2 | 148 |
| अभ्यास- 1: प्रचलित व्यवस्थाओं का विवेचनात्मक मूल्यांकन – | 148 |

| | |
|--|------------|
| अभ्यास- 2: प्राकृतिक व्यवस्थाओं एवं पारम्परिक अभ्यासों से सीख | 150 |
| अभ्यास- 3: समग्रात्मक सामुदायिक मॉडल को समझना..... | 151 |
| अध्याय- 16: सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर यात्रा- आगे का मार्ग | 156 |
| व्याख्यान- 1 | 156 |
| अभ्यास- 1: सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम के मुख्य केन्द्रीय संदेश..... | 156 |
| अभ्यास- 2: स्व-अन्वेषण की आवश्यकता का अवलोकन..... | 157 |
| अभ्यास- 3: विभिन्न स्तरों पर व्यवस्था को समझने में कैसे सहयोग हो सकता है..... | 159 |
| व्याख्यान- 2 | 161 |
| अभ्यास- 1: सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर यात्रा के विभिन्न चरण | 161 |
| अभ्यास- 2: समग्रात्मक विकास के लिए जन जागरूकता हेतु सही क्रम का निर्धारण | 161 |
| अभ्यास- 3: मुख्य धारा की शिक्षा की ओर गति हेतु सही क्रम का निर्धारण..... | 162 |
| मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)..... | 167 |
| कक्षा-12 के अन्य पाठ्य पुस्तकों से लिए गए संदर्भ..... | 174 |
| संदर्भ | 176 |

अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: मूल्य-शिक्षा एवं कौशल-शिक्षा की परस्पर-पूरकता

हम सब के तृप्ति-पूर्वक जीने के लिये मूल्य और कौशल के बीच परस्पर-पूरकता आवश्यक है। मूल्य-शिक्षा, हमें क्या करना है -इसे सुनिश्चित करने में सहायक होती है और कौशल-शिक्षा, कैसे करना है - इस योग्यता को सुनिश्चित करती है। मानव के रूप में मूल्य-शिक्षा को समझ कर हम अपने उद्देश्य को पहचान सकें, यह हमारी आवश्यकता है। इस निर्णय के बिना कौशल-शिक्षा, उद्देश्य विहीन, दिशाहीन हो जाती है और कभी-कभी रचनात्मक (constructive) की जगह विध्वंसात्मक (destructive) हो जाती है। तृप्ति-पूर्वक जीने के लक्ष्य के प्रति किसी भी मानवीय प्रयास की सफलता के लिये दोनों के बीच परस्पर-पूरकता आवश्यक है। प्रबंधन कौशल-शिक्षा से लेकर चिकित्सा कौशल-शिक्षा, वित्तीय कौशल-शिक्षा, संचार-सम्बन्धी शिक्षा, सुविधा-संबंधी कौशल-शिक्षा इत्यादि का आधार जब मूल्य-शिक्षा होता है, तभी दोनों की परस्परता सुनिश्चित हो पाती है।

आइए, नीचे दी गयी तालिका में कौशल-शिक्षा एवं मूल्य-शिक्षा की परस्पर-पूरकता को समझने का प्रयास करते हैं।

| क्रम संख्या (अ) | कौशल (कैसे करना है?) (ब) | मूल्य (क्या करना है?) उद्देश्य | | कॉलम (स) और कॉलम (द) में कौन सा आपको सही लगता है? | कॉलम (स) और कॉलम (द) में कौन सा सही है इसे मूल्य-शिक्षा से तय किया जा सकता है या कौशल-शिक्षा से? |
|-----------------|--------------------------|--|---|---|--|
| | | (स) | (द) | | |
| 1. | प्रबंधन कौशल | प्रबंधन कौशल (जैसे क्लास में मॉनिटर की भूमिका क्लास के प्रबंधन में सहयोग के लिए) | संबंध पूर्वक क्लास की व्यवस्था को बनाए रखने में सहयोग करने के लिये | | |
| 2. | तकनीकी कौशल | तकनीकी कौशल मानव के भोग और अधिकतम लाभ को सुनिश्चित करने के लिए | तकनीकी कौशल मानव और शेष प्रकृति के संरक्षण-संवर्धन को सुनिश्चित करते हुए मानव की समृद्धि को सुनिश्चित करने के लिए | | |

| | | | | | |
|----|-----------------|--|--|--|--|
| 3. | कृषि विकास कौशल | कृषि विकास कौशल के द्वारा अजैविक खाद्य पदार्थ का उत्पादन करना | कृषि विकास कौशल के द्वारा प्रकृति सहज खाद्य पदार्थ का उत्पादन करना | | |
| 4. | कला कौशल | कलात्मक अभिव्यक्ति के द्वारा अधिकतम धन अर्जित करने के लिए प्रेरित करना | कलात्मक अभिव्यक्ति के द्वारा व्यक्ति की समझ से लेकर परिवार समाज एवं प्रकृति में व्यवस्था को सुव्यवस्थित ढंग से चलाने में सहयोगी होना | | |
| 5. | चिकित्सा कौशल | अत्याधुनिक चिकित्सा के द्वारा अपने लिए ज्यादा से ज्यादा सुविधा अर्जित करना | अत्याधुनिक चिकित्सा के द्वारा अधिकतम लोगों के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करना | | |

क्या किसी भी कौशल के प्रयोग से पहले, उसके उद्देश्य की स्पष्टता होना आवश्यक है?

.....

.....

.....

क्या कौशल-शिक्षा और मूल्य-शिक्षा की पूरकता आवश्यक है?

.....

.....

.....

उपरोक्त कौशल और उससे संबंधित मूल्य (उद्देश्य) को पहचानते हुए आप अपने लिए किस कौशल की योग्यता हासिल करना चाहेंगे और उसके आधार में आपका मूल उद्देश्य क्या होगा?

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मूल्य-शिक्षा और कौशल-शिक्षा दोनों परस्पर पूरक हैं।

अभ्यास- 2: सही-समझ के प्रकाश में अपनी मान्यताओं का मूल्यांकन

‘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। हमारा जीना मान्यताओं से ही प्रभावित बना रहता है और हमारा व्यवहार कार्य भी उन्हीं मान्यताओं पर आधारित होता है जबकि ‘जानने’ का अर्थ होता है, कि बिना किसी भ्रम के, जो वास्तविकता जैसी है उसे वैसा समझना। नीचे दिए गए उदाहरणों की तरह अपनी कुछ मान्यताएं लिखें और जाँच कर देखें कि क्या यह मान्यता हमें सहजता से स्वीकार है एवं हमें व्यवस्था पूर्वक जीने में सहयोग करती है?

| क्रम संख्या | मान्यता | क्या यह मान्यता हमें सहजता से स्वीकार है – हाँ या नहीं | क्या यह मान्यता हमें व्यवस्था पूर्वक जीने में सहयोग करती है – हाँ या नहीं | व्यवस्था के अर्थ में सहज रूप से हमें क्या स्वीकार है? |
|-------------|---|--|---|---|
| 1. | केवल बड़ों का ही सम्मान करना | नहीं | नहीं | सभी का सम्मान करना |
| 2. | भोजन को हमेशा स्वादिष्ट होना चाहिए भले ही शरीर का पोषण न हो पाए | नहीं | नहीं | भोजन से शरीर का पोषण होना |
| 3. | सुविधा और संबंध दोनों ही मेरे जीवन में आवश्यक हैं | हाँ | हाँ | मानव के तृप्ति-पूर्वक जीने के लिए दोनों आवश्यक हैं |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मूल्य-शिक्षा मेरी मान्यताओं के मूल्यांकन में सहयोगी है। मेरी मान्यता व्यवस्था के अर्थ में है या नहीं इसको स्वयं में देख सकता हूँ जो कि मेरे दिन-प्रतिदिन के निर्णयों को लेने में सहायक होगी।

अभ्यास- 3: 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)’ में ध्यान देता हूँ, इसे देख सकता हूँ।

अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: समग्र दृष्टि के साथ जीने के लिये कार्यक्रम

समग्र दृष्टि के अभाव में हम अपने जीने में अनेक तरह के प्रश्नों से जूझते रहते हैं। इनके उत्तर समय-समय पर अलग-अलग तय करते रहते हैं। इस प्रकार के अनेक महत्वपूर्ण मुद्दों पर स्वयं का और लोगों का मानना बदलते रहने के कारण जो भ्रम की स्थिति बनती है, उससे संघर्ष भी बढ़ता है।

क्या हम एक ऐसी दृष्टि और कार्यक्रम विकसित कर सकते हैं जिसमें समग्रता हो और वह सार्वभौम भी हो? यदि ऐसा हो पाये तो हमें अपने दैनिक कार्यक्रमों को तय करने में स्पष्टता हो जायेगी।

मूल्य-शिक्षा ऐसी दृष्टि (vision) प्रदान करती है, जिससे कि हम इस तरह के सभी प्रश्नों के उत्तर पा सकते हैं। हम यह भी देख सकते हैं कि इस तरह के कार्यक्रम की स्पष्टता हमारे स्वयं के सुख के लिये भी आवश्यक है।

आइए, इससे जुड़ा हुआ एक अभ्यास करते हैं और अपने लिए कुछ निष्कर्ष तय करते हैं।

| क्रम संख्या | प्रश्न | क्या अक्सर आपका सामना भी इन प्रश्नों से होता रहता है? (हाँ या नहीं) |
|-------------|---|---|
| 1. | मेरे कौन से विचार ऐसे हैं जो मुझे सहज-स्वीकार्य हैं, जिनकी मैं निरंतरता चाहता हूँ? | |
| 2. | ऐसा कौन सा भोजन है, जो मेरे शरीर को स्वस्थ रख सकता है? | |
| 3. | किस वस्त्र के द्वारा मेरे शरीर का संरक्षण बेहतर तरीके से हो सकता है? | |
| 4. | अपने मित्रों के साथ संबंध बनाए रखने के लिए मेरा व्यवहार किस तरह का होना चाहिए? | |
| 6. | मैं अपने परिवार के बाकी सदस्यों की किस प्रकार से सहायता कर सकता हूँ? | |
| 7. | मैं अपने विद्यालय, आस-पड़ोस या समाज में किस प्रकार की भागीदारी कर सकता हूँ, जिससे परस्पर-पूरकता सुनिश्चित हो सके? | |

| | | |
|-----|--|--|
| 8. | क्या मैं अपने आस-पास के प्राकृतिक वातावरण जिसमें पेड़-पौधे, जल, वायु इत्यादि सम्मिलित हैं, में व्यवस्था को बनाए रखने के लिये भागीदारी कर सकता हूँ? | |
| 9. | क्या उपरोक्त प्रश्नों के उत्तर समय-समय पर आपके लिए बदलते रहते हैं? | |
| 10. | क्या उपरोक्त महत्वपूर्ण मुद्दों पर लोगों का मानना बदलता रहता है? | |
| 11. | क्या इन महत्वपूर्ण मुद्दों पर स्वयं का और लोगों का मानना बदलते रहने के कारण जो भ्रम की स्थिति बनती है, उससे स्वयं में संघर्ष बढ़ता है? | |
| 12. | क्या हम एक ऐसी दृष्टि और कार्यक्रम विकसित कर सकते हैं जिसमें समग्रता हो और वह सार्वभौम भी हो? | |
| 13. | क्या ऐसी दृष्टि और कार्यक्रम से हमें अपने दैनिक कार्यक्रमों को तय करने में स्पष्टता आती है और हमारा जीना सुखपूर्वक हो पाता है? | |
| 14. | क्या ऐसी समग्र दृष्टि और कार्यक्रम को विकसित करने के लिए मूल्य-शिक्षा का अध्ययन करना हमारी जिम्मेदारी है? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मूल्य-शिक्षा का अध्ययन करना समग्र दृष्टि विकसित करने और मेरे सुख के लिए आवश्यक है। अतः यह मेरी जिम्मेदारी है।

अभ्यास- 2: भविष्य की योजनाओं की स्पष्टता

आज से 05 वर्ष या उसके बाद आप स्वयं को कैसा देखना चाहते हैं, लिखिए एवं वैसा होने के लिए अपने भविष्य की योजना भी लिखें। प्रतिवर्ष इस दिशा में कैसे आगे बढ़ना है, इसका कार्यक्रम लिखें। अभी तक आपने इस दिशा में कितनी गति की है, इसका मूल्यांकन भी कीजिए।

.....

.....

.....

.....

अभ्यास- 3: (पुनः करें) 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 दिए 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। जब भी ‘स्वयं(मैं)’ में ध्यान देता हूँ, इसे देख 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. | मूल्य-शिक्षा और कौशल-शिक्षा दोनों परस्पर पूरक हैं। | |
| 2. | मूल्य-शिक्षा मेरी मान्यताओं के मूल्यांकन में सहयोगी है। मेरी मान्यता व्यवस्था के अर्थ में है या नहीं इसको मैं अपने में देख सकता हूँ जो कि मेरे दिन प्रतिदिन के निर्णयों को लेने में सहायक होगी। | |
| 3. | मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। जब भी 'स्वयं(मैं)' में ध्यान देता हूँ, इसे देख सकता हूँ। | |
| 4. | मूल्य-शिक्षा का अध्ययन करना समग्र दृष्टि विकसित करने और मेरे सुख के लिए आवश्यक है। अतः यह मेरी जिम्मेदारी है। | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| 8. | | |
| | | |

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

व्याख्यान -1

अभ्यास- 1: सहज-स्वीकृति से आने वाले उत्तरों की पहचान

सहज-स्वीकृति मौलिक होती है, यह हमारे लक्ष्य, हमारी मूल चाहना से सम्बंधित है। जब हम इनसे जुड़े हुए प्रश्न पूछते हैं तो हम अपनी सहज-स्वीकृति के आधार पर निश्चित उत्तर पाते हैं।

नीचे दी गयी तालिका को ध्यान से पढ़ें। निम्न कथनों में से आपको सहज रूप से क्या स्वीकार्य है?

| क्रम संख्या | कथन | क्या यह आपको सहज रूप से स्वीकार्य है? |
|-------------|--|---------------------------------------|
| 1. | मैं हमेशा सुखी होना चाहता हूँ। | |
| 2. | मैं संबंध के भाव से जीना चाहता हूँ। | |
| 3. | मैं शरीर को पोषित करने वाला भोजन लेना चाहता हूँ। | |
| 4. | मैं परिवार में सभी के साथ सम्मान के भाव को सुनिश्चित करना चाहता हूँ। | |
| 5. | मुझे कभी-कभी अपमान भी स्वीकार हो जाता है। | |
| 6. | मैं कभी-कभी शरीर का शोषण करने वाला भोजन भी लेना चाहता हूँ। | |
| 7. | मैं परिवार में सभी के साथ विश्वास के भाव से जीना चाहता हूँ। | |
| 8. | संबंधों में विरोध के भाव से जीना मुझे स्वीकार है। | |

क्या उपरोक्त तालिका के उत्तर आपकी सहज-स्वीकृति से प्राप्त हो रहे हैं?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

आइए, स्वयं में सहज-स्वीकृति को समझने के लिए निम्नलिखित की जाँच परख करते हैं-

| क्रम संख्या | कथन | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या उपरोक्त तालिका के सभी उत्तर समय के साथ बदलते रहते हैं? | |
| 2. | क्या उपरोक्त तालिका में आपके द्वारा दिए हुए उत्तर हर व्यक्ति के संदर्भ में बदलते रहते हैं? | |
| 3. | क्या उपरोक्त तालिका में आपके द्वारा दिए हुए उत्तर बदल जायेंगे यदि आपका स्थान बदल जाता है तो? | |
| 4. | जब आप की आयु बढ़ जाएगी तो क्या उपरोक्त तालिका के प्रश्नों के उत्तर में आपके लिए कुछ बदलाव आ जायेगा? | |
| 5. | क्या समय के साथ आपकी पसंद-नापसंद बदलने से उपरोक्त तालिका के प्रश्नों के उत्तर बदल जायेंगे? | |
| 6. | क्या उपरोक्त तालिका के प्रश्नों के उत्तर मेरी जाति, रहन-सहन, लिंग, परिवेश इत्यादि से बदल जायेंगे? | |

क्या आप देख पाए कि आपकी सहज-स्वीकृति संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के लिए है, जो कि सार्वभौमिक है?

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

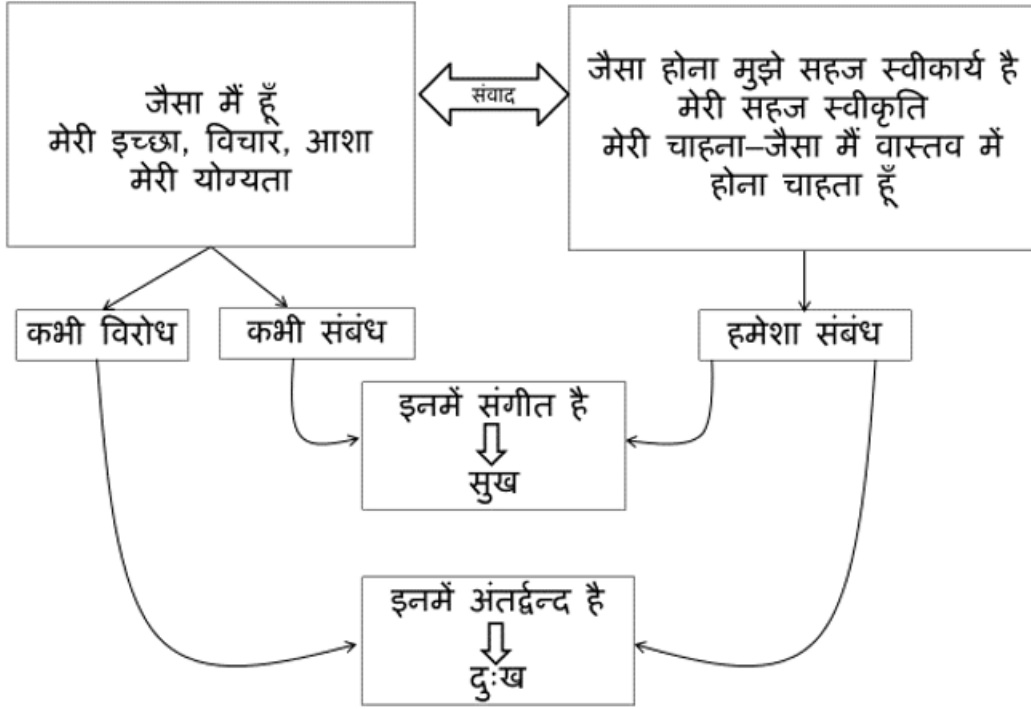
.....

निष्कर्ष: सहज-स्वीकृति हमारे भीतर बनी ही रहती है। यह व्यक्ति, समय, स्थान, आयु इत्यादि के साथ बदलती नहीं है। मेरी सहज-स्वीकृति संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के लिए है, जो कि सार्वभौमिक है।

नोट: सहज-स्वीकृति के आधार पर निर्णय को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 30 पर 'सहर्ष स्वीकार है' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 2: स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया

मूल्य-शिक्षा की प्रक्रिया के रूप में स्व-अन्वेषण को हमने पहचाना। स्व-अन्वेषण से तात्पर्य है – 'जैसा मैं हूँ' यानी (मेरी इच्छा, विचार, आशा) और 'जैसा होना मुझे सहज-स्वीकार्य है' (मेरी सहज-स्वीकृति) के बीच में संवाद। जैसा कि नीचे चित्र में दिया गया है -



'जैसा मैं हूँ' और 'जैसा मैं वास्तव में होना चाहता हूँ'

स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया हमारे तृप्ति पूर्वक जीने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। आइए, निम्न तालिका में स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के द्वारा कुछ बिंदुओं पर अपनी समझ बनाते हैं जिसके द्वारा मेरे तृप्ति पूर्वक जीने की दिशा सुनिश्चित होती है।

| क्रम संख्या | कथन | हाँ/नहीं | क्या आप यह उत्तर स्वयं में जाँच सकते हैं? |
|-------------|---|----------|---|
| 1. | मैं स्वयं से प्रश्न पूछकर उत्तर पा सकता हूँ। | | |
| 2. | स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के द्वारा मैं अस्तित्व की प्रत्येक इकाई के साथ अपने संबंध को पहचान पाता हूँ। | | |
| 3. | सहज-स्वीकृति के आधार पर स्व-अन्वेषण के द्वारा मैं प्रत्येक इकाई के साथ अपने संबंध के निर्वाह को भी | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | समझ पाता हूँ। | | |
| 4. | स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के द्वारा मैं मानवीय आचरण को समझ पाता हूँ। | | |
| 5. | स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के द्वारा मैं अस्तित्व की व्यवस्था समझ सकता हूँ। | | |
| 6. | स्वयं में सहज रूप से अपनी स्वीकृति द्वारा स्वयं को पहचानकर स्वतंत्र होकर जी सकता हूँ। | | |
| 7. | स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के द्वारा व्यवस्थित होकर जीने को समझ पाता हूँ। | | |
| 8. | यह प्रक्रिया मुझे मानव रूप में विकसित करने में सहयोगी है। | | |

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैंने स्व-अन्वेषण को मानव के पूर्ण विकसित होने में एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया के रूप में जाँच कर देखा। मैं अब हर एक स्थिति-परिस्थिति में अपने सहज स्वीकार्यता के आधार पर जाँच कर और उसको जी कर देखूँगा।

नोट: स्वयं को और स्वयं में सुख को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 05 पर 'आत्म-परिचय' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' में होने वाली क्रियाओं को देखना (चरण -2)

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

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

चरण - 2 (Step - 2)

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

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

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

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

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

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

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

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

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

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

नोट: मान्यता और संवेदना के आधार पर निर्णय से आचरण में अनिश्चितता को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 130 पर 'नमक' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

इस अध्याय से मेरे मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

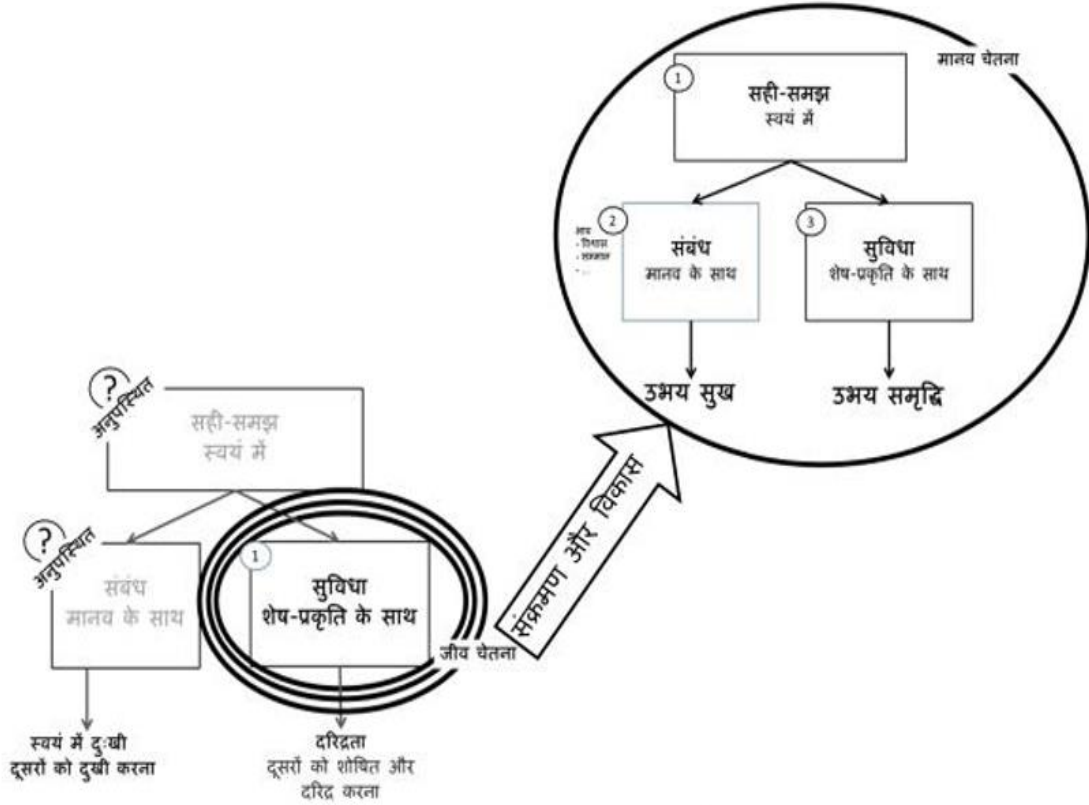
पहले से लिखे गए निष्कर्ष आप के लिए सही हैं या नहीं, जाँचें एवं उस पर अपनी टिप्पणी लिखें। अपने अन्य निष्कर्षों को नीचे दिए गए स्थान पर लिखें-

| क्रम संख्या | मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष | टिप्पणी (छात्र, शिक्षक, अभिभावक की) |
|-------------|---|--|
| 1. | सहज-स्वीकृति हमारे भीतर बनी ही रहती है। यह व्यक्ति, समय, स्थान, आयु इत्यादि के साथ बदलती नहीं है। मेरी सहज-स्वीकृति संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के लिए है, जो कि सार्वभौमिक है। | |
| 2. | मैंने स्व-अन्वेषण को मानव के पूर्ण विकसित होने में एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया के रूप में जाँच कर देखा। मैं अब हर एक स्थिति-परिस्थिति को अपने सहज-स्वीकार्यता के आधार पर जाँच कर और उसको जी कर देखूँगा। | |
| 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. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: समग्र विकास – जीव चेतना से मानव चेतना में संक्रमण



नीचे दी गयी तालिका में कुछ कथन दिए गए हैं। स्वयं में जाँच-परख कर बताएं कि इस प्रकार के जीने से मानव में तृप्ति हो पाएगी (मानव चेतना) या केवल पशु ही तृप्त हो सकता है (जीव चेतना)?

| क्रम संख्या | कथन | मानव की तृप्ति (मानव चेतना)/ पशु की तृप्ति (जीव चेतना) | आपको क्या सहज-स्वीकार्य है? |
|-------------|---|--|-----------------------------|
| 1. | मेरे घर में कक्षा के सभी विद्यार्थियों से ज़्यादा सुविधा उपलब्ध हो जाए। | | |
| 2. | मेरे पास सबसे महँगी गाड़ी हो। | | |
| 3. | मैं अपने परिवार में सभी सदस्यों के साथ संबंध के भाव से जीना चाहता हूँ। | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 4. | मेरे पास एक बड़ा बैंक-बैलेन्स हो। | | |
| 5. | मैं अपने सभी मित्रों के साथ सम्मान के भाव को सुनिश्चित कर सकूँ। | | |
| 6. | मैं व्यवस्था को समझकर उसके अनुरूप जी सकूँ। | | |
| 7. | अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करते हुए प्रकृति का संरक्षण कर सकूँ। | | |
| 8. | मेरे पास कपड़ों का अत्यधिक संग्रह हो। | | |

क्या केवल भौतिक सुविधा की मात्रा और विविधता को बढ़ाना ही विकास है?

.....

.....

.....

क्या देश का सकल घरेलू उत्पाद (GDP) ही मेरे सुख से जीने का मापक है?

.....

.....

.....

समझ के आधार पर विकास को लेकर आपके क्या विचार हैं? विस्तार से बताएं।

.....

.....

.....

हमें किस प्रकार से जीना सहज-स्वीकार्य है – मानव चेतना में या जीव चेतना में?

.....

.....

.....

केवल सुविधा केंद्रित जीने से मानव चेतना में जीना सम्भव हो सकता है, क्या?

.....

.....

.....

वर्तमान में हमारा जीना केवल सुविधा केंद्रित है या समझ, संबंध और सुविधा तीनों ही केंद्र में बने रहते हैं?

.....
.....
.....
यदि किसी का जीना केवल सुविधा केंद्रित है – उसे जीव चेतना से जीना कहेंगे या मानव चेतना से जीना?

.....
.....
.....
जीव चेतना से मानव चेतना में यह संक्रमण आवश्यक है या अनावश्यक?

.....
.....
.....
आप अपने जीवन में केवल सुविधाओं का दायरा बढ़ाना चाहते हैं या सही-समझ, सही-भाव (संबंध) और सुविधा; तीनों को सही वरीयता क्रम में बनाए हुए जीना चाहते हैं?

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

.....
.....
.....
निष्कर्ष: मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के लिए सही-समझ, सही-भाव और सुविधा तीनों को सही वरीयता क्रम में रखते हुए जीना ही मानव चेतना में जीना है। यदि हमारा जीना केवल सुविधा केंद्रित बना रहता है तो इस प्रकार जीना मेरे लिए तृप्ति-दायक नहीं है। इसे जीव चेतना में जीना कहते हैं।

अभ्यास- 2: सही-समझ, संबंध और सुविधा से होने वाली इच्छाओं की पूर्ति

अपनी इच्छाओं की सूची बनाएं। अब इस सूची में लिखी हुई प्रत्येक इच्छा को जाँच कर देखें कि उनकी पूर्ति के लिए निम्नलिखित में से क्या आवश्यक है?-

अ- सही-समझ

ब- सही-भाव (संबंध)

स - भौतिक सुविधा

एक से अधिक की आवश्यकता हो तो 1, 2, 3 के वरीयता क्रम में डालें-

| क्रम संख्या | इच्छा | सही-समझ | संबंधों में निर्वाह | भौतिक सुविधा | आपकी टिप्पणी |
|-------------|-----------------|----------------|---------------------|--------------------|---|
| 1. | अच्छा स्वास्थ्य | सही-समझ (1) | | पोषक भोजन (2) | सही समझ से भोजन की मात्रा और पोषण देख पाता हूँ। |
| 2. | विदेश यात्रा | | | ढेर सारा धन (1) | देश-विदेश घूमकर संवेदना से सुखी होना चाहता हूँ। |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |

क्या आपकी सभी इच्छाओं की पूर्ति केवल भौतिक सुविधा द्वारा हो सकती है?

.....

.....

.....

अपनी इच्छाओं की सूची के वरीयता क्रम को देखकर आप अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाल पाते हैं?

.....

.....

.....

मेरे जीने के केंद्र में केवल सुविधा है या सही-समझ, संबंध और सुविधा तीनों हैं, सही वरीयता क्रम में?

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं अपनी इच्छाओं को स्वयं में देख सकता हूँ। मेरी इच्छाओं की पूर्ति के लिए मेरे जीने के केंद्र में यदि सही समझ, सही-भाव और सुविधा सही वरीयता क्रम में बनी रहती है तो ऐसा जीना मुझे सहज-स्वीकार्य है।

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' में होने वाली क्रियाओं 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 और 2 करेंगे। तत्पश्चात चरण -3 को करना आसान रहेगा।

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

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

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

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 भी नीचे दिए गए स्थान पर लिखें-

| क्रम संख्या | मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष | टिप्पणी (छात्र, शिक्षक, अभिभावक की) |
|-------------|--|--|
| 1. | मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के लिए सही-समझ, सही-भाव और सुविधा तीनों को सही वरीयता क्रम में रखते हुए जीना ही मानव चेतना में जीना है। यदि हमारा जीना केवल सुविधा केंद्रित बना रहता है तो इस प्रकार जीना मेरे लिए तृप्ति दायक नहीं है। इसे जीव चेतना में जीना कहते हैं। | |
| 2. | मैं अपनी इच्छाओं को स्वयं में देख सकता हूँ। मेरी इच्छाओं की पूर्ति के लिए मेरे जीने के केंद्र में यदि सही-समझ, सही-भाव और सुविधा सही वरीयता क्रम में बनी रहती हैं तो ऐसा जीना मुझे सहज-स्वीकार्य है। | |
| 3. | 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। | |
| | | |
| | | |
| | | |

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

व्याख्यान- 1

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

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 से 3 (Step-1 to 3) में कहा जा रहा है वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण- 1 से 3 (Step-1 to 3)

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 आप 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?

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। मैं यह देख सकता हूँ कि मेरे भाव मानवीय स्वभाव के अनुकूल हैं या नहीं। इस भाव के साथ मैं सुखी हूँ या दुखी यह भी महसूस कर पाता हूँ।

अभ्यास- 2: समृद्धि के लिए परिवार में सुविधा की आवश्यकता को पहचानना

समृद्धि को समझने के लिए निम्नलिखित अभ्यास को करते हैं-

आपके परिवार में जो भी वस्तुएं हैं, उनमें से कुछ की सूची बना लें, वह वस्तु कितनी संख्या में आपके परिवार में उपलब्ध हैं, लिखें। उन वस्तुओं की आपके परिवार में कुल कितनी आवश्यकता है, यह भी लिखें। 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? (अर्थात् 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 | | | | |
| 6. | वाहन, जैसे मोटर साइकिल | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |

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 आपका अपने बारे में क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

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

नोट: समृद्धि और सुविधा संग्रह में अंतर को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 86 पर 'बाजार दर्शन' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: सुख और आवेश

“मैं जिस स्थिति/परिस्थिति में हूँ यदि उसमें संगीत है, व्यवस्था है तो उस स्थिति/परिस्थिति में जीना मुझे सहज-स्वीकार्य होता है।” इस संगीत/व्यवस्था की स्थिति में होना ही सुख है।

निम्न तालिका में सुख और आवेश से सम्बंधित प्रश्न दिए गए हैं, उन्हें पढ़कर और 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? क्या इन दोनों तरह से मिलने वाले सुख को आवेश कह सकते हैं? | |
| 4. | क्या आवेश की स्थिति बहुत अल्पकालिक होती है या यह सतत् (निरंतर) रहती है? | |
| 5. | क्या सुख अर्थात् स्वयं में संगीत की स्थिति निरंतर हो सकती है? | |
| 6. | क्या आवेश वास्तव में आपके अंदर अव्यवस्था की स्थिति उत्पन्न कर देता है? | |
| 7. | क्या जब भी आप आवेश की स्थिति में होते हैं तो आप स्वयं में असहज महसूस करते हैं? | |
| 8. | क्या आवेश की स्थिति का प्रभाव आपके शरीर पर भी दिखना प्रारम्भ हो जाता है जैसे कि आपकी सांस तेज चलने लगती है या आपका रक्तचाप बढ़ जाता है? | |
| 9. | क्या सुख, 'स्वयं(मैं)' की वह स्थिति है जिस स्थिति में, मैं हमेशा बने रहना चाहता हूँ? | |
| 10. | क्या आवेश की स्थिति, सुख जैसी प्रतीत होती है लेकिन कुछ समय बाद हम उस स्थिति से बाहर आना चाहते हैं? | |
| 11. | क्या आवेश और सुख अलग-अलग प्रकार की वास्तविकता है? | |
| 12. | जब आप नए ब्रांडेड कपड़े पहनते हैं तो आपके मित्र आपकी प्रशंसा करते हैं तो आप सुखी होते हैं या आवेशित? | |
| 13. | आप अपने मित्र, रिश्तेदार या शिक्षक से मिलने जाते हैं, जिनके लिए आपमें कृतज्ञता और सम्मान का भाव है, उस समय आप सुखी होते हैं या | |

| | | |
|-----|---|--|
| | आवेशित? | |
| 14. | जब आप अपने शरीर के स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदारी महसूस करते हैं और अपनी जिम्मेदारी का ठीक-ठीक निर्वाह भी कर पाते हैं तो आप स्वयं में सुखी महसूस करते हैं या आवेशित? | |
| 15. | जब आप अपने परिवार, स्कूल या समाज में किसी व्यक्ति को कुछ गलत करते हुए पाते हैं और आपको लगता है कि उस व्यक्ति ने गलती जान बूझ कर की है, तो आप स्वयं में सुखी महसूस करते हैं या आवेशित? | |

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। मैं यह देख पा रहा हूँ कि जब भी कोई घटना, स्थिति या परिस्थिति मेरे अनुकूल होती है तब-तब मैं आवेश में होता हूँ वह सुख नहीं है क्योंकि बाहर की कोई घटना, स्थिति या परिस्थिति समय के साथ बदलती रहती है।

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. | मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ। | |
| 2. | मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ तो सहज और असहज इच्छा का मूल्यांकन कर पाता हूँ। | |
| 3. | 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। | |
| 4. | 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। | |
| 5. | 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। मैं यह देख पा रहा हूँ कि जब भी कोई घटना, स्थिति या परिस्थिति मेरे अनुकूल होती है तब-तब मैं आवेश में होता हूँ, वह सुख नहीं है क्योंकि बाहर की कोई घटना, स्थिति या परिस्थिति समय के साथ बदलती रहती है। | |
| | | |
| | | |

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: 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 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 इस प्रकार मेरे को यह स्पष्ट हुआ कि अपने सुख-दुःख का 100% ज़िम्मेदार मैं स्वयं हूँ।

अभ्यास- 2: 'मैं' और 'शरीर' की आवश्यकता की पहचान एवं पूर्ति के लिए प्रयास

अपनी इच्छाओं की सूची बनाइये। अब, इन इच्छाओं को 'मैं' से जुड़ी इच्छा और 'शरीर' से जुड़ी इच्छा के रूप में सूचीबद्ध कीजिए। (यह सूची नमूना मात्र है, कृपया अपनी सूची स्वयं बनाएं)

| क्रम संख्या | इच्छा | 'मैं' से जुड़ी इच्छा | 'शरीर' से जुड़ी इच्छा |
|-------------|--|--|-----------------------------------|
| 1. | स्वास्थ्य | | शरीर |
| 2. | मेरे लिये मित्रों में स्वीकृति का भाव हो | मैं अपने लिये स्वीकृति का भाव चाहता हूँ | |
| 3. | भौतिक रूप से मित्रों के साथ रहना | मैं अपने मित्रों के साथ रहना चाहता हूँ | |
| 4. | पोषण के लिये भोजन | | मेरे शरीर को पोषण चाहिए |
| 5. | स्वाद के लिये भोजन | स्वाद, स्वयं को चाहिए | |
| 6. | बहुत सारा धन, शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये | | भोजन, वस्त्र, आवास आदि के लिये धन |
| 7. | बहुत सारा धन, समाज में सम्मान के लिये | अच्छी मोटर-साइकिल के लिये धन, जिससे लोग मेरा सम्मान करेंगे | |
| 8. | सहज-स्वीकृति की समझ | व्यवस्था में जीने के लिये यह मेरी आवश्यकता है | |
| 9. | मोबाइल देखते समय एक वेबसाइट से दूसरी वेबसाइट पर स्थानान्तरित होते रहना | | |
| 10. | रील्स देखना, मूवीज देखना | | |
| 11. | विश्व-भ्रमण करने की इच्छा | | |
| 12. | दूसरों पर शासन करने की इच्छा | | |
| 13. | | | |
| 14. | | | |
| 15. | | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | | | |
| 16. | | | |
| 17. | | | |
| 18. | | | |

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

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

"मैं" से जुड़ी इच्छाओं का प्रतिशत=

"शरीर" से जुड़ी इच्छाओं (आवश्यकताओं) का प्रतिशत=

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

अतः अब हम यह देखने का प्रयास करते हैं कि -

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

कितने प्रतिशत समय और प्रयास हम शरीर की आवश्यकता अर्थात् सुविधा के लिए लगा रहे हैं

=

आइए, अब 'मैं' और 'शरीर' की आवश्यकताओं का प्रतिशत और उनकी पूर्ति में लगाये जा रहे समय और प्रयास के प्रतिशत की तुलना करते हैं।

| | |
|--|--|
| 'मैं' की आवश्यकताओं का प्रतिशत = | 'शरीर' की आवश्यकताओं का प्रतिशत= |
| 'मैं' की आवश्यकताओं की पूर्ति अर्थात् स्वयं में सही-समझ और सही-भाव सुनिश्चित करने के लिए लगाये गये समय और प्रयास का प्रतिशत = | 'शरीर' की आवश्यकता अर्थात् सुविधा के लिए लगाये गये समय और प्रयास का प्रतिशत = |

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

.....
.....

यही अभ्यास आपने नवीं कक्षा में भी किया था। दोनों कक्षाओं में किये गए विश्लेषण में क्या अंतर आया, लिखें।

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

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

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

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

अभ्यास -3: स्वयं और शरीर के लिए कार्यक्रम की पहचान

मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में समझने के उपरांत मेरा स्वयं के लिए क्या कार्यक्रम बनता है और शरीर के लिए क्या कार्यक्रम बनता है, इसमें से कितना प्रतिशत मैं कर पा रहा हूँ और कितना प्रतिशत शेष है, उसको पूरा कर पाने के लिए मेरे भविष्य के कार्यक्रम में क्या बदलाव लाना होगा?

स्वयं के लिए कार्यक्रम-

| क्रम संख्या | स्वयं के लिए संभावित कार्यक्रम | क्या स्वयं के लिए यह कार्यक्रम आवश्यक है? | क्या मैं अपनी दिनचर्या में इसे कर पाता हूँ? | यदि नहीं कर पाता तो भविष्य में इसे कर सकूँ इसके लिए क्या योजना है? |
|-------------|--------------------------------|---|---|--|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |

शरीर के लिए कार्यक्रम-

| क्रम संख्या | शरीर के लिए संभावित कार्यक्रम | क्या शरीर के लिए यह कार्यक्रम आवश्यक है? | क्या मैं अपनी दिनचर्या में इसे कर पाता हूँ? | यदि नहीं कर पाता तो भविष्य में इसे कर सकूँ इसके लिए क्या योजना है? |
|-------------|-------------------------------|--|---|--|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |

स्वयं के लिए संभावित कार्यक्रम का कितने प्रतिशत कर पाते हैं =

शरीर के लिए संभावित कार्यक्रम का कितने प्रतिशत कर पाते हैं =

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पाता हूँ कि स्वयं के विकास और शरीर के स्वास्थ्य के लिए संभावित कार्यक्रमों को पहचाना जा सकता है और उन्हें अपनी दिनचर्या में बदलाव लाकर पूरा भी किया जा सकता है।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: 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 परस्पर-पूरकता है, इसे स्वीकारा है, तो संबंध 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 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)।

अभ्यास- 2: अपनी आवश्यकताओं को समझना

मानव, चैतन्य (consciousness) इकाई अर्थात् 'स्वयं(मैं)' और जड़ इकाई अर्थात् 'शरीर' का सह-अस्तित्व है। 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' की आवश्यकतायें अलग-अलग प्रकार की हैं। किसी एक के पूरा होने से दूसरे की पूर्ति नहीं हो सकती। 'स्वयं(मैं)' की आवश्यकता सुख है, जो गुणात्मक एवं निरंतर है। शरीर की आवश्यकता भौतिक-सुविधा है, जो मात्रात्मक एवं सामयिक (temporary) है।

अपनी दिन-भर की आवश्यकताओं को देखना और यह समझने का प्रयास करना कि कितनी आवश्यकताएं 'स्वयं(मैं)' से सम्बंधित हैं और कितनी 'शरीर' से।

निम्नलिखित सूची में कुछ आवश्यकताएं दी हुई हैं। आप अपनी अन्य आवश्यकताओं को भी इसमें जोड़िए और तालिका को पूरा करने का प्रयास करिए।

| क्रम संख्या | आवश्यकताएं | 'स्वयं(मैं)' की आवश्यकता या 'शरीर' की आवश्यकता | गुणात्मक या मात्रात्मक | सामयिक या निरंतर | आवश्यकताओं की पूर्ति- भौतिक रासायनिक वस्तुओं से होगी या सही-समझ और सही-भाव से होगी? |
|-------------|------------------|--|------------------------|------------------|---|
| 1. | सुबह का नाश्ता | | | | |
| 2. | माँ का दुलार | | | | |
| 3. | बाइक की आवश्यकता | | | | |
| 4. | घड़ी की आवश्यकता | | | | |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------|--|--|--|--|
| 5. | रोलेक्स की घड़ी की आवश्यकता | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: हमारी दिन-भर की आवश्यकताओं में से 'शरीर' की सभी आवश्यकताएं सामयिक, मात्रात्मक और सीमित हैं जिनकी पूर्ति भौतिक-रासायनिक वस्तुओं से होगी। जबकि 'स्वयं(मैं)' की सभी आवश्यकताएं निरंतर और गुणात्मक हैं। स्वयं से जुड़ी आवश्यकताएं भाव रूप में हैं, अतः उनकी पूर्ति सही-समझ और सही-भाव से होगी।

अभ्यास- 3: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में न समझ पाने से होने वाली समस्याएं

जब हमारे पास आवश्यकता से कम वस्तु होती है, तो हम उस वस्तु की कमी महसूस करते हैं, वस्तु की कमी का एहसास ही दरिद्रता का भाव है। जैसे यदि हमारे पास शरीर के संरक्षण के लिए पर्याप्त कपड़े नहीं हैं तो कपड़ों की कमी का एहसास ही मेरे में दरिद्रता का भाव है।

निम्नलिखित तालिका में दिए गए कथनों की स्वयं में जाँच-परख करें और उत्तर दें।

| क्रम संख्या | कथन | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या आपको सम्मान की आवश्यकता है? | |
| 2. | आपको, सम्मान की आवश्यकता निरंतर है या कभी-कभी? | |
| 3. | क्या आपको सुविधा की आवश्यकता है? | |
| 4. | सुविधा की आवश्यकता निरंतर है या सामयिक? | |
| 5. | क्या सुविधा की आवश्यकता पूरी करने से सम्मान की आवश्यकता पूरी होती है? | |
| 6. | क्या सम्मान की आवश्यकता पूरी करने से सुविधा की आवश्यकता पूरी होती है? | |
| 7. | आपके पास पर्याप्त कपड़े होने पर भी क्या आप ऐसा महसूस करते हैं कि आपके पास कपड़ों की कमी है? | |

| | | |
|-----|---|--|
| 8. | कपड़ों की कमी को पूरा करके आप कौन से भाव की पूर्ति करना चाहते हैं सम्मान के भाव की या किसी और भाव की? | |
| 9. | क्या आप कभी-कभी अपने वस्त्र, जूते, चश्मा इत्यादि दूसरों से सम्मान पाने की दृष्टि से खरीदते हैं? | |
| 10. | क्या आपको वस्त्रों, जूतों, चश्मों इत्यादि से निरंतर सम्मान मिल पाता है? | |
| 11. | यदि इन वस्तुओं से सम्मान की निरंतर आवश्यकता को पूरा करने का प्रयास किया जाये तो कितनी वस्तुओं की आवश्यकता होगी? | |
| 12. | क्या इन वस्तुओं से सम्मान की निरंतर आवश्यकता को पूरा किया जा सकता है? | |

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: सुविधा से सम्मान की आवश्यकता को पूरा करने का प्रयास, मानव को केवल शरीर मानने के भ्रमवश करते हैं। इस भ्रम के कारण हम सुविधा संग्रह (सुविधा को इकट्ठा करने) में लगे रहते हैं और जब भी देखते हैं तो हमें लगता है कि यह अभी पर्याप्त नहीं है तो और प्रयास करते हैं। इस तरह सुविधा संग्रह के दुष्चक्र में फंस जाते हैं।

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 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। | |
| 2. | 'मैं' और 'शरीर' से कितनी प्रतिशत इच्छायें जुड़ी हुई हैं, इसका अध्ययन हो सकता है; और हम कितने प्रतिशत समय और प्रयास कहाँ लगा रहे हैं, इसका भी अध्ययन हो सकता है। इनमें संतुलन है या नहीं इसका अध्ययन भी हो सकता है। | |
| 3. | मैं यह देख पाता हूँ कि स्वयं के विकास और शरीर के स्वास्थ्य के लिए संभावित कार्यक्रमों को पहचाना जा सकता है और उन्हें अपनी दिनचर्या में बदलाव लाकर पूरा भी किया जा सकता है। | |
| 4. | 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) | |
| 5. | हमारी दिन-भर की आवश्यकताओं में से 'शरीर' की सभी आवश्यकताएं सामयिक, मात्रात्मक और सीमित हैं जिनकी पूर्ति भौतिक रासायनिक वस्तुओं से होगी। जबकि 'स्वयं(मैं)' की सभी आवश्यकताएं निरंतर और गुणात्मक हैं। स्वयं से जुड़ी | |

| | | |
|----|--|--|
| | आवश्यकताएं भाव रूप में हैं, अतः उनकी पूर्ति सही-समझ और सही-भाव से होगी। | |
| 6. | सुविधा से सम्मान की आवश्यकता को पूरा करने का प्रयास, मानव को केवल शरीर मानने के भ्रमवश करते हैं। इस भ्रम के कारण हम सुविधा संग्रह (सुविधा को इकट्ठा करने) में लगे रहते हैं और जब भी देखते हैं तो हमें लगता है कि यह अभी पर्याप्त नहीं है तो और प्रयास करते हैं। इस तरह सुविधा संग्रह के दुष्चक्र में फंस जाते हैं। | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: 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- 2: इच्छा पूर्ण होने का परिणाम

अपनी इच्छाओं की सूची बनाएँ और जाँचें कि यदि इनमें से कोई इच्छा पूर्ण हो गई है, तो इसका क्या परिणाम हुआ है या होगा - स्वयं में संगीत (सुख), आवेश, समृद्धि या कुछ अन्य।

| इच्छा | जब इस इच्छा की पूर्ति हो जायेगी तो मुझे अपेक्षा है कि ये परिणाम आयेंगे | | | कारण |
|----------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|---|
| | सुख(संगीत), व्यवस्था | आवेश (क्षणिक सुख) | समृद्धि | |
| अच्छा स्वास्थ्य | हाँ | | | मेरे जीवन लक्ष्य को पूरा करने में सहयोगी होगा |
| स्वादिष्ट भोजन | | हाँ | | मुझे इसका स्वाद पसंद है |
| बहुत सा धन | | | यह समृद्धि की तरफ ले जायेगा | पर मुझे यह नहीं पता कि कितना धन |
| अपनी सहज-स्वीकृति की समझ | इससे सुख (संगीत) बढ़ेगा | | | |
| सभा में मेरे लिए तालियाँ बजने पर | | आवेश अर्थात् क्षणिक सुख होता है | | |
| | | | | |
| | | | | |

अभ्यास- 3: (पुनः करें) 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, मुझे 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

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: 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, 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- 2: इच्छाओं की निरंतरता और सामयिकता का अवलोकन

आप अपनी इच्छाओं का विश्लेषण करके यह देखें कि आप कौन सी इच्छा को या इच्छा के कौन से हिस्से को निरंतर बनाए रखना चाहते हैं (आप हर क्षण जिसकी निरंतरता चाहते हैं)। उदाहरण के लिये आप अपने बहुत से मित्रों के साथ मित्रता के संबंध को निरंतर बनाए रखना चाहते हैं। यदि आप वास्तव में इसे देखें तो, हर क्षण आप उनके साथ मित्रता के भाव की स्वीकृति को बनाए रखना चाहते हैं न कि उनको चौबीसों घंटे भौतिक रूप से अपने आस-पास रखना। अतः बहुत से अच्छे मित्र होने की यह इच्छा अब दो भागों में बंट जाती है-

| वास्तविक इच्छा | नई इच्छा- वास्तविक इच्छा कई उप श्रेणियों में विभक्त हो गई है |
|---------------------|--|
| बहुत से अच्छे मित्र | |
| | मित्रों में मेरी स्वीकृति का भाव- (निरंतर) |
| | मेरा मित्रों के साथ भौतिक रूप से रहना- (निरंतर नहीं) |

| इच्छा | निरंतर | सामयिक |
|--|--------|--------------|
| अच्छा स्वास्थ्य | सदैव | |
| मेरे मित्रों में मेरी स्वीकार्यता | सदैव | |
| मेरा मित्रों के साथ भौतिक रूप से रहना | | जब मैं चाहूँ |
| स्वादिष्ट भोजन | | जब मैं चाहूँ |
| बहुत सा धन | | जब मैं चाहूँ |
| मेरी सहज-स्वीकृति की समझ | निरंतर | |
| यह सूची संकेत मात्र है (आप अपनी सूची स्वयं बनाइए) | | |

नीचे दी गयी तालिका में अपनी इच्छाओं की सूची बनाइए और जाँचिए कि इस इच्छा को आप निरन्तरता में पूरा करना चाहते हैं या समय-समय पर।

| क्रम संख्या | इच्छा | निरंतर | सामयिक |
|-------------|-------|--------|--------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

निष्कर्ष : मैं अपनी सभी इच्छाओं को इनकी निरंतरता और सामयिकता के रूप में स्पष्ट रूप से वर्गीकृत कर पाता हूँ।

अभ्यास- 3: मान्यता और सहज-स्वीकृति की पहचान

निम्नांकित वाक्यों को मान्यता या सहज-स्वीकृति में वर्गीकृत करके नीचे दी गई सूची में लिखें-

- शरीर का पोषण
- स्वाद के लिए खाना
- सिर्फ जीतने के लिए खेलना
- स्वस्थ रहने के लिए खेलना
- क्रिकेट ही खेलना
- वीडियो गेम खेलना
- चावल खाकर सुखी होना
- संबंध को समझना
- गणित में रुचि होना
- सभी के साथ मिल-जुल कर रहना
- शिक्षकों का सम्मान करना
- अधिक अंक पाने के लिए शिक्षकों का सम्मान करना
- विद्यालय में सभी के साथ मिल-जुल कर पढ़ना

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

व्याख्यान- 3

अभ्यास- 1: 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 बनाए 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।

नोट: कल्पनाशीलता को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-2' के पृष्ठ संख्या 53 पर 'डायरी के पन्ने' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 2: इच्छा के प्राथमिक स्रोत की पहचान

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 की 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 | | शरीर की साजो-सज्जा पर खर्च | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------|------|----------------------------|
| | लिये | | 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।)

1. आपकी इच्छाओं में से कितने प्रतिशत इच्छाएँ आपकी सहज-स्वीकृति से प्रेरित हैं.....%.
2. 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।

नोट: संवेदनाओं और मान्यताओं को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 23 पर 'कैमरे में बंद अपाहिज' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: (पुनः करिये) 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 बनाए 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 पर 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 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. | 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 | |
| 2. | मैं अपनी इच्छाओं की पूर्ति के पश्चात निरंतर सुखी होऊँगा या क्षणिक सुखी होऊँगा या समृद्ध होऊँगा इसे पहचान सकता हूँ। | |
| 3. | 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 | |
| 4. | 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। | |
| 5. | मैं अपनी सभी इच्छाओं को इनकी निरंतरता और सामयिकता के रूप में स्पष्ट रूप से वर्गीकृत कर पाता हूँ। | |
| 6. | मैं अपनी सहज-स्वीकृति और मान्यताओं को अलग-अलग पहचान सकता हूँ। मैं यह भी समझ पा रहा हूँ कि जब भी मैं सहज-स्वीकृति के आधार पर जीता हूँ तो हमेशा सुखी होता हूँ किन्तु मान्यताओं के साथ जीते हुए सुख या दुख दोनों की संभावना बनी रहती है। | |
| 7. | 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। | |
| 8. | 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। | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: '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।

अभ्यास- 2: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये श्रम की आवश्यकता

श्रम: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये पर्याप्त शारीरिक श्रम और थकान भी आवश्यक है। 'शरीर' को स्वस्थ रखने के लिये भौतिक सुविधा की आवश्यकता तो होती ही है। श्रम वह प्रयास है जो मानव शेष-प्रकृति पर करता है। श्रम के द्वारा 'शरीर' की आवश्यक गतिविधि भी सुनिश्चित होती है।

श्रम की दो श्रेणियाँ हैं- पहली या प्रमुख श्रेणी जिसके परिणाम स्वरूप भौतिक-सुविधा का उत्पादन होता है। यह इसलिए महत्वपूर्ण है कि इतने श्रम से आवश्यक भौतिक सुविधा से अधिक का उत्पादन भी किया जा सकता है।

श्रम की दूसरी श्रेणी है, सेवा जिसमें भौतिक सुविधाओं या 'शरीर' की देखभाल को सुनिश्चित किया जाता है जबकि इसमें कोई नई भौतिक सुविधा का उत्पादन नहीं होता।

लगभग चार से छः घंटे तक का दैनिक श्रम 'शरीर' को स्वस्थ बनाए रखने के लिये आवश्यक गतिविधि को सुनिश्चित कर देता है।

श्रम के कुछ उदाहरण नीचे तालिका में दिए गए हैं। इनके अतिरिक्त आप कुछ और प्रकार के श्रम भी करते ही होंगे; उनको रिक्त स्थान पर लिखिए एवं इनके संदर्भ में पूछे गए प्रश्नों को उत्तरित करें।

| क्रम संख्या | श्रम के उदाहरण | इस प्रकार का श्रम आप कितनी देर कर सकते हैं? | इस प्रकार का श्रम आप कितनी देर करते हैं? |
|-------------|--|---|--|
| 1. | खेत में कुछ समय श्रम करके पर्याप्त सब्जियाँ उगाई जा सकती हैं | | |
| 2. | आपके कमरे की सफाई और झाड़ू लगाना | | |
| 3. | साइकिल चलाना | | |
| 4. | बुजुर्गों के 'शरीर' की मालिश करना | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं जब भी श्रम करता हूँ, 'शरीर' में एक नई ऊर्जा एवं शेष-प्रकृति के साथ संबंध को भी देख पाता हूँ जिससे 'स्वयं' में तृप्ति महसूस करता हूँ। अब मैं स्पष्ट रूप से देख पाता हूँ कि 'शरीर' के स्वास्थ्य के साथ-साथ स्वयं में तृप्ति के लिए भी श्रम आवश्यक है। अतः मैं, श्रम के लिए कार्यक्रम बनाने और उसको क्रियान्वित करने की अपनी जिम्मेदारी को भी देख पा रहा हूँ।

अभ्यास- 3: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये व्यायाम की आवश्यकता

व्यायाम: व्यायाम में शारीरिक गतिविधि और थकावट आवश्यक है। श्रम एवं व्यायाम में प्रमुख अंतर यह है कि व्यायाम करने से कोई भौतिक सुविधा का उत्पादन नहीं होता। व्यायाम 'शरीर' के रख-रखाव के लिये उपयोगी है।

व्यायाम के कुछ उदाहरण नीचे तालिका में दिए गए हैं। इनके अतिरिक्त आप कुछ और प्रकार के व्यायाम भी करते ही होंगे, उनको रिक्त स्थान पर लिखिए एवं इनके संदर्भ में पूछे गए प्रश्नों को उत्तरित करें।

| क्रम संख्या | व्यायाम के उदाहरण | इस प्रकार का व्यायाम आप कितनी देर कर सकते हैं? | इस प्रकार का व्यायाम आप कितनी देर करते हैं? |
|-------------|-------------------|--|---|
| 1. | टहलना | | |
| 2. | कूदना | | |
| 3. | तैरना | | |
| 4. | वेटलिफ्टिंग | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए श्रम-व्यायाम की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए कार्यक्रम बनाना एवं प्रतिदिन ध्यान देकर इसको क्रियान्वित करना, यह मेरी जिम्मेदारी है।

अभ्यास- 4: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये आसन-प्राणायाम की आवश्यकता

आसन: अनेक कारणों से जब आंतरिक या बाहरी अंगों में तनाव होता है तो 'शरीर' में अव्यवस्था हो जाती है। तब इस अव्यवस्था को संतुलित करने की आवश्यकता होती है, जिससे 'शरीर' में व्यवस्था वापस आ पाये। ऐसी अव्यवस्था होने का प्रमुख कारण कार्य, अभ्यास की कमी, निष्क्रियता या कोई दुर्घटना हो सकती है। अतः उपयुक्त विधि के द्वारा आंतरिक तथा बाहरी अंगों को व्यवस्था में रखना आवश्यक है।

आप कौन-कौन से आसन करते हैं, उनके नाम नीचे तालिका में लिखिए।

| |
|--|
| |
|--|

पाँच आसनों को चिह्नित करिए जिन्हें आप प्रतिदिन करेंगे एवं उनके संभावित लाभ भी लिखिए।

| क्रम संख्या | आसन के नाम | आसन से होने वाला लाभ |
|-------------|------------|----------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |

प्राणायाम: श्वास लेना और छोड़ना 'शरीर' की एक महत्वपूर्ण क्रिया है। यदि किसी कारण से सांस लेने की क्रिया में कोई व्यवधान आ जाये तो 'शरीर' की व्यवस्था बिगड़ जाती है। इस स्थिति में 'शरीर' के सांस लेने की प्रक्रिया को उपयुक्त प्राणायाम अभ्यास के द्वारा सुनिश्चित किया जा सकता है।

आप कौन-कौन से प्राणायाम करते हैं उनके नाम नीचे तालिका में लिखिए।

| |
|--|
| |
|--|

पाँच प्राणायामों को चिह्नित करिए जिन्हें आप प्रतिदिन करेंगे एवं उनके संभावित लाभ भी लिखिए।

| क्रम संख्या | प्राणायाम के नाम | प्राणायाम से होने वाला लाभ |
|-------------|------------------|----------------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आसन-प्राणायाम की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए कार्यक्रम बनाना एवं प्रतिदिन ध्यान देकर इसको क्रियान्वित करना यह मेरी जिम्मेदारी है।

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. | '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। | |
| 2. | मैं जब भी श्रम करता हूँ, 'शरीर' में एक नई ऊर्जा एवं शेष-प्रकृति के साथ संबंध को भी देख पाता हूँ जिससे 'स्वयं' में तृप्ति महसूस करता हूँ। अब मैं स्पष्ट रूप से देख पाता हूँ कि 'शरीर' के स्वास्थ्य के साथ-साथ स्वयं में तृप्ति के लिए भी श्रम आवश्यक है। अतः मैं, श्रम के लिए कार्यक्रम बनाने और उसको क्रियान्वित करने की अपनी जिम्मेदारी को भी देख पा रहा हूँ। | |
| 3. | 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये आसन-प्राणायाम की आवश्यकता | |
| 4. | 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आसन-प्राणायाम की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए कार्यक्रम बनाना एवं प्रतिदिन ध्यान देकर इसको क्रियान्वित करना यह मेरी जिम्मेदारी है। | |
| 5. | | |
| 6. | | |
| 7. | | |
| | | |

अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था- मानव-मानव संबंध में मूल्यों को समझना

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: '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।

अभ्यास - 2: अपने परिवार के सदस्यों के व्यवहार में अनुक्रिया या प्रतिक्रिया को देखना

पिछले एक सप्ताह में अपने परिवार के लोगों के द्वारा आपके साथ किए गए व्यवहार में से कम से कम दस या इससे अधिक व्यवहार की सूची बनाइये।

| क्रम संख्या | पिछले एक सप्ताह में अपने परिवार के लोगों के द्वारा आपके साथ किये गये व्यवहार में से कम से कम दस या इससे अधिक व्यवहार की सूची | यह व्यवहार अनुक्रिया थी या प्रतिक्रिया? | संकेतक, जिसके आधार पर आपने इसे अनुक्रिया या प्रतिक्रिया निर्धारित किया | इस व्यवहार से आप स्वयं में सहज थे या असहज? |
|-------------|--|---|--|--|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |

इनमें से कितने प्रतिशत व्यवहार जिम्मेदारी पूर्वक किए गए थे अर्थात् अनुक्रियात्मक(responsive) थे?

.....

.....

.....

इनमें से कितने प्रतिशत व्यवहार में प्रतिक्रिया थी?

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

उनके प्रतिक्रियात्मक व्यवहार से आप स्वयं में सहज थे या असहज?

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

उनके अनुक्रियात्मक व्यवहार से आप स्वयं में सहज थे या असहज?

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

उनके प्रतिक्रियात्मक व्यवहार से आप स्वयं में असहज न हों, इसके लिए आपको कौन-कौन से प्रयास करने आवश्यक हैं? उन्हें लिखिए।

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

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

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

निष्कर्ष: दूसरों के प्रतिक्रियात्मक या अनुक्रियात्मक व्यवहार को मैं पहचान सकता हूँ। इस दौरान मैं स्वयं में असहज हूँ या सहज, यह देख सकता हूँ। उनके प्रतिक्रियात्मक व्यवहार से भी मैं स्वयं में सहजता को बनाये रख सकूँ, इसके लिए प्रयास करना मेरी ज़िम्मेदारी है क्योंकि मेरे निरंतर सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है।

नोट: सम्मान को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 69 पर 'भक्तिन' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: भावों के निर्वाह के लिए आवश्यकता की पहचान

परिवार में व्यवस्था को सुनिश्चित करते हुए जीने के लिए भावों की प्राथमिकता है। आइये, नीचे दी गयी तालिका के माध्यम से स्वयं में जाँच कर देखते हैं कि इन भावों के निर्वाह के लिए स्वयं में सही-समझ, सही-भाव एवं सुविधा में से क्या-क्या आवश्यक है?

| क्रम संख्या | भाव | भाव के निर्वाह के लिए निम्न में से क्या-क्या आवश्यक है? | | |
|-------------|----------|---|-------------------|--------|
| | | स्वयं में सही-समझ | स्वयं में सही-भाव | सुविधा |
| 1. | विश्वास | | | |
| 2. | सम्मान | | | |
| 3. | स्नेह | | | |
| 4. | ममता | | | |
| 5. | वात्सल्य | | | |
| 6. | श्रद्धा | | | |
| 7. | गौरव | | | |
| 8. | कृतज्ञता | | | |
| 9. | प्रेम | | | |

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. | सुविधा किन भावों के निर्वाह के लिए आवश्यक है? | |
| 2. | स्वयं में सही-समझ किन भावों के निर्वाह के लिए आवश्यक है? | |
| 3. | स्वयं में सही-भाव किन भावों के निर्वाह के लिए आवश्यक है? | |
| 4. | परिवार व्यवस्था को सुनिश्चित करने के अर्थ में आपका अधिकतर प्रयास किसके लिए है- स्वयं में सही-समझ या स्वयं में सही-भाव या सुविधा? | |
| 5. | क्या आपको अपने प्रयासों में किसी प्रकार के संतुलन की आवश्यकता है? | |
| 6. | आपके प्रयासों में संतुलन हो सके, इसके लिए अपनी दिनचर्या में आप क्या बदलाव लाएंगे? | |

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

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

निष्कर्ष: संबंध में भावों के निर्वाह के लिए जो भी आवश्यक है, मैं उसे पहचान सकता हूँ। स्वयं में सही-समझ, सही-भाव और सुविधा, तीनों के लिए संतुलित प्रयास हेतु कार्यक्रम बना सकता हूँ, जो मेरे और मेरे परिवार के तृप्ति पूर्वक जीने के अर्थ में उपयोगी होगा।

नोट: संबंध में भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा - 12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 120 पर 'चार्ली चैप्लिन यानि हम सब' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था- मानव-मानव संबंध में मूल्यों को समझना

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: 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 का 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।

अभ्यास- 2: स्वयं में सही-भाव की निरन्तरता और निर्वाह

स्वयं में सही-भाव की निरन्तरता और निर्वाह के संदर्भ में कुछ कथन नीचे तालिका में दिए गए हैं, इनकी जाँच करके उत्तर यथा स्थान लिखिए-

| क्रम संख्या | कथन | यदि आपके लिए यह कथन ठीक है तो सही का चिन्ह लगाएं अन्यथा गलत का चिन्ह लगाएं | टिप्पणी |
|-------------|--|--|---------|
| 1. | स्वयं में सही-भाव की निरन्तरता तभी संभव है जब यह सही समझ पर आधारित हो। | | |
| 2. | जब हम दूसरे से सही-भाव पाने की अपेक्षा रखते हैं तो ये भाव हमें कभी मिल पाते हैं और कभी नहीं। अतः दूसरे से मिलने वाले भाव में निश्चितता या निरन्तरता नहीं हो सकती है। | | |
| 3. | दूसरे से मिलने वाले भाव से स्वयं में आवेश की एक अस्थायी स्थिति भी बनती है जो स्वयं में अव्यवस्था का कारण बनती है। | | |
| 4. | घटनाओं पर आधारित भाव अस्थायी होते हैं। | | |
| 5. | विश्वास आधार मूल्य है जो इस समझ पर आधारित है कि प्रत्येक 'स्वयं(मैं)' संबंध की सहज-स्वीकृति से संपन्न है अर्थात् प्रत्येक 'स्वयं(मैं)' में दूसरे 'स्वयं(मैं)' को सुखी करने की चाहना है ही। | | |
| 6. | जहाँ तक दूसरे में आपको सुखी करने की योग्यता का प्रश्न है तो वह किसी में आपसे कम हो सकती है और किसी में अधिक, क्योंकि दूसरे की योग्यता हमेशा आपकी अपेक्षा के अनुरूप ही हो, यह आवश्यक नहीं है। | | |
| 7. | आप स्वयं को हमेशा सुखी करना चाहते हैं लेकिन अपनी योग्यता की कमी के कारण आप स्वयं को हमेशा सुखी नहीं कर पाते। | | |
| 8. | मानव-मानव संबंध में भाव के निर्वाह के लिये भौतिक सुविधाओं की भूमिका बहुत ही सीमित है। | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 9. | सिर्फ ममता के भाव के निर्वाह के लिए ही भौतिक सुविधा अनिवार्य है क्योंकि आपके या आपके परिवार के सदस्यों के शरीर के पोषण, संरक्षण और सदुपयोग के लिये सीमित मात्रा में भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता तो है ही। | | |
| 10. | ममता के भाव के अतिरिक्त, अन्य भावों के निर्वाह में भौतिक सुविधा की भूमिका केवल प्रतीक रूप में है। | | |

आपमें सही-भाव की निरन्तरता कैसे हो सकती है?

.....

.....

.....

मानव-मानव संबंध में भाव के निर्वाह के लिए, भौतिक सुविधाओं की आप क्या भूमिका देखते हैं?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि सही-भावों की निरंतरता तभी हो सकती है जब यह सही-समझ पर आधारित हों और इन सही-भावों के निर्वाह के लिए भौतिक सुविधाओं की भूमिका बहुत ही सीमित है।

अभ्यास- 3: अवमूल्यन, अपमान है

निम्नलिखित अनुच्छेद (paragraph) को पढ़कर आगे लिखे प्रश्नों के उत्तर दें।

एक गाँव में चार अंधे व्यक्ति रहते थे जो आपस में मित्र थे। एक बार पास के गाँव में मेला लगा था उस मेले में हाथी भी आया था। चारों अंधे व्यक्तियों को हाथी के बारे में जानने की जिज्ञासा हुई, तो चारों हाथी को देखने के लिए, पूछते-पूछते हाथी के बाड़े तक पहुँच गये। उन्होंने हाथी के महावत से हाथी को देखने की अपनी जिज्ञासा को प्रकट किया। तो महावत सहर्ष ही मान गया और चारों व्यक्तियों को हाथी के बाड़े में छोड़ दिया। वह सभी हाथी के पास गए तो एक व्यक्ति के हाथ में पैर आया, दूसरे के सूंड, तीसरे के हाथ में पूँछ और चौथे के हाथ में हाथी का कान आया। जब चारों व्यक्तियों की हाथी को समझने की जिज्ञासा शांत हो गयी तो उन्होंने घर वापस जाने का निर्णय लिया। घर जाते समय वो जानकारी को साझा करने की अपनी उत्कंठा को दबा नहीं पाये। तो एक व्यक्ति बताने लगा कि हाथी, मोटे पेड़ के तने के समान होता है।

दूसरे व्यक्ति ने यह सुना तो वह कहने लगा कि तुमने हाथी को ठीक से नहीं समझा वो तो एक पतले पेड़ के तने के समान होता है। तो तीसरा बोला कि तुम दोनों ने हाथी को ठीक से नहीं समझा, वह तो झाड़ू की तरह होता है, तब चौथा भी बोल पड़ा कि तुम सभी हाथी के बारे में गलत बता रहे हो वह तो पंखे की तरह होता है। चारों व्यक्तियों के बीच इसी बात को लेकर झगड़ा हो गया। झगड़ा बढ़ते-बढ़ते मार-पीट तक पहुँच गया। वहाँ से गुजर रहे, आँखों वाले एक व्यक्ति ने उन चारों को झगड़ते देखा तो उनसे पूछने लगा कि आप लोग क्यों झगड़ रहे हैं? तो चारों ने अपनी- अपनी बात बताई। आँखों वाले व्यक्ति ने उन चारों लोगों से कहा कि आप चारों ने ही हाथी को ठीक से नहीं देखा (समझा)। आप लोगों ने हाथी के कुछ अंगों को ही समझा है, आप उन्हीं के बारे में बात कर रहे हैं। फिर आँखों वाले व्यक्ति ने चारों को बताया कि हाथी के चार पैर होते हैं, जो मोटे पेड़ के तने के जैसे होते हैं, एक सूंड जो पतले पेड़ के तने जैसी होती है, एक पूँछ जो झाड़ू की तरह और दो कान जो कि पंखे की तरह होते हैं। इसके अलावा एक धड़ जो चारों पैरों के ऊपर होता है, एक सिर, सिर पर दो आँखें, दो कान होते हैं। इन सभी को मिलाकर एक हाथी होता है। आँख वाले व्यक्ति के स्पष्टीकरण से चारों संतुष्ट हो गए और अपने झगड़े को अपनी भूल मानकर, एक दूसरे से क्षमा-याचना करते हुए घर वापस चले गए।

किसी घटना या वार्तालाप को याद कीजिए जहाँ दो या दो से अधिक व्यक्ति किसी एक ही वास्तविकता के अलग-अलग पहलू को देख पाते हैं और अपने-अपने दृष्टिकोण को ही सम्पूर्ण वास्तविकता मान लेते हैं। सभी अपने-अपने दृष्टिकोण को सही सिद्ध करने का प्रयास करते हैं तो क्या स्थिति बनती है? क्या वह लोग किसी निर्णय पर पहुँच पाते हैं या उनके अलग-अलग दृष्टिकोण उनके बीच झगड़े का कारण बने रहते हैं जब तक कि कोई ऐसा व्यक्ति, जो वास्तविकता के सम्पूर्ण पहलुओं से भली-भाँति परिचित होता है, आकर उन्हें उस वास्तविकता के सम्पूर्ण पहलुओं से अवगत नहीं करवाता है। ऊपर लिखी कहानी में अंधे व्यक्तियों की तुलना वास्तविकता के अलग-अलग पहलुओं को देखने वाले व्यक्तियों से और आँखों वाले व्यक्ति की तुलना समग्रता को देखने वाले व्यक्ति से करते हुए निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें-

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|--|-------|
| 1. | चारों अंधे व्यक्तियों की हाथी (एक वास्तविकता) के बारे में समझ पूरी थी या अधूरी? | |
| 2. | क्या किसी वास्तविकता की अधूरी जानकारी, व्यक्तियों के बीच झगड़े का कारण हो सकती है? | |
| 3. | चारों अंधे व्यक्तियों के बीच झगड़े का क्या कारण था? उस हाथी (वास्तविकता) के बारे में अधूरी जानकारी या कुछ और? | |
| 4. | जब कोई व्यक्ति, स्वयं को अधिक और आपको कम समझदार सिद्ध करने की कोशिश करता है तो आप कैसा महसूस करते हैं- सुखी या दुखी? | |
| 5. | आपका दूसरे व्यक्ति से झगड़ा कब होता है, जब आप सुखी होते हैं या दुखी होते हैं? | |
| 6. | अब प्रश्न संख्या-3 को दोबारा जाँच कर देखते हैं कि चारों अंधे | |

| | | |
|-----|--|--|
| | व्यक्तियों के बीच झगड़े का वास्तविक (मुख्य) कारण क्या था? उस हाथी (वास्तविकता) के बारे में अपनी समझ को अधिक और दूसरों की समझ को कम मानना या हाथी के बारे में केवल अधूरी जानकारी? | |
| 7. | क्या चारों व्यक्तियों ने स्वयं का और दूसरों का ठीक-ठीक मूल्यांकन किया या अधिमूल्यन और अवमूल्यन किया? | |
| 8. | जब एक व्यक्ति ने दूसरे की योग्यता के बारे में निर्णय लिया तब उसने दूसरे का अवमूल्यन किया या अधिमूल्यन? | |
| 9. | जब एक व्यक्ति ने अपनी योग्यता के बारे में जो निर्णय लिया तब उसने स्वयं का अधिमूल्यन किया या अवमूल्यन? | |
| 10. | आपको दूसरों के द्वारा या स्वयं के द्वारा, स्वयं का अवमूल्यन (कम आंकलन) सहज-स्वीकार्य होता है क्या? | |
| 11. | जब हम किसी का अवमूल्यन करते हैं तब उस व्यक्ति को अवमूल्यन सहज-स्वीकार्य होता है क्या? | |
| 12. | चारों अंधे व्यक्तियों के बीच झगड़े का वास्तविक (मुख्य) कारण एक दूसरे का अवमूल्यन था या हाथी के बारे में अधूरी जानकारी? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: जब भी हमारा गलत आंकलन होता है तो हम स्वयं में व्याकुल हो जाते हैं और दूसरे को सुन नहीं पाते हैं। अतः उसके द्वारा उपलब्ध करायी जा रही जानकारी को कोई महत्व भी नहीं दे पाते और पूरी वास्तविकता को समझ पाने से चूक जाते हैं। जब हम समग्रता को समझ पाते हैं तो वास्तविकताओं का सही-सही आंकलन भी कर पाते हैं। अतः समग्रता को समझने का प्रयास करना मेरी जिम्मेदारी है।

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. | 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है, न कि किसी भौतिक-रासायनिक वस्तु का। | |
| 2. | दूसरों के प्रतिक्रियात्मक या अनुक्रियात्मक व्यवहार को मैं पहचान सकता हूँ। इस दौरान मैं स्वयं में असहज हूँ या सहज, यह देख सकता हूँ। उनके प्रतिक्रियात्मक व्यवहार से भी मैं स्वयं में सहजता को बनाये रख सकूँ, इसके लिए प्रयास करना मेरी ज़िम्मेदारी है क्योंकि मेरे निरंतर सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है। | |
| 3. | संबंध में भावों के निर्वाह के लिए जो भी आवश्यक है, मैं उसे पहचान सकता हूँ। स्वयं में सही-समझ, सही-भाव और सुविधा, तीनों के लिए संतुलित प्रयास हेतु कार्यक्रम बना सकता हूँ, जो मेरे और मेरे परिवार के तृप्ति पूर्वक जीने के अर्थ में उपयोगी होगा। | |
| 4. | '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। | |
| 5. | मैं यह देख सकता हूँ कि सही-भावों की निरंतरता तभी हो सकती है जब ये सही-समझ पर आधारित हों और इन सही-भावों के निर्वाह के लिए भौतिक सुविधाओं की भूमिका बहुत ही सीमित है। | |
| 6. | जब भी हमारा गलत आंकलन होता है तो हम स्वयं में व्याकुल हो जाते हैं और दूसरे को सुन नहीं पाते हैं। अतः उसके द्वारा उपलब्ध करायी | |

| | | |
|----|--|--|
| | जा रही जानकारी को कोई महत्व भी नहीं दे पाते और पूरी वास्तविकता को समझ पाने से चूक जाते हैं। जब हम समग्रता को समझ पाते हैं तो वास्तविकताओं का सही-सही आंकलन भी कर पाते हैं। अतः समग्रता को समझने का प्रयास करना मेरी जिम्मेदारी है। | |
| 7. | | |
| | | |
| | | |
| | | |

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: '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)

'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 केवल 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।

अभ्यास- 2: सुबह की ताजी हवा और धीमी धूप में प्रत्येक दिन टहलने का शरीर पर प्रभाव

एक सप्ताह के लिए ताजी हवा एवं धीमी धूप में प्रत्येक दिन प्रातः टहलने को अपनी दिनचर्या में शामिल करें और अपने अवलोकन को लिखें। उदाहरण के तौर पर क्या आप शेष दिन के लिए सजगता या सुस्ती महसूस करते हैं? क्या आप दिन के दौरान अपनी मनोदशा पर इसका कोई प्रभाव देखते हैं?

नीचे दी गयी तालिका में अपने अवलोकन को लिखें।

| क्रम संख्या | प्रातः ताजी हवा और धीमी धूप में प्रत्येक दिन टहलने का शरीर पर प्रभाव | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | नियमित टहलने के फलस्वरूप आपकी कार्य क्षमता पर कैसा प्रभाव पड़ा? | |
| 2. | क्या आपकी सजगता में कोई परिवर्तन हुआ? | |
| 3. | क्या आपके शरीर में कभी विटामिन डी की कमी हुई है? | |
| 4. | रोजाना प्रातःकाल टहलने से क्या आपको दिन में भी नींद आती है? | |
| 5. | प्रातः टहलने के लिए क्या आप रात में समय से बिस्तर पर जाते हैं? | |
| 6. | क्या आपको लगता है कि नियमित टहलने से आपके शरीर की मांसपेशियों में कसावट आती है तथा रक्तसंचार ठीक होता है? | |

उपरोक्त अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: हमें यह पता चला कि शरीर की व्यवस्था को बनाए रखने के लिए प्रातः टहलना भी एक अच्छा विकल्प है।

अभ्यास- 3: अपनी दिनचर्या में प्राणायाम को सम्मिलित करने का शरीर पर प्रभाव

अपनी दिनचर्या में 10 से 15 मिनट के प्राणायाम को कम से कम एक सप्ताह के लिए सम्मिलित करें और अपने शरीर का अवलोकन करें कि क्या आप किसी प्रकार का परिवर्तन अनुभव कर रहे हैं? जैसे -

- आपकी भूख/क्षुधा में
- आप कितने घंटे नींद की आवश्यकता अनुभव करते हैं?

एक सप्ताह के लिए अपनी दिनचर्या में विभिन्न प्रकार के प्राणायाम को शामिल करें और शरीर पर इसके प्रभाव के बारे में अपनी टिप्पणियों को दर्ज करें।

क्या आप शेष दिन के लिए सजगता या सुस्ती महसूस करते हैं? क्या आप दिन के दौरान अपनी मनोदशा पर इसका कोई प्रभाव देखते हैं?

नीचे दी गयी तालिका में अपने अवलोकन को लिखें।

| क्रम संख्या | पूरे सप्ताह के दिन | प्राणायाम के प्रकार | शरीर पर प्रभाव | मनोदशा पर प्रभाव |
|-------------|--------------------|-------------------------|----------------|------------------|
| 1. | सोमवार | अनुलोम विलोम | | |
| 2. | मंगलवार | भस्त्रिका प्राणायाम | | |
| 3. | बुधवार | भ्रामरी प्राणायाम | | |
| 4. | वृहस्पतिवार | सूर्य नमस्कार प्राणायाम | | |
| 5. | शुक्रवार | नाड़ी शोधन प्राणायाम | | |
| 6. | शनिवार | सूर्य भेदी प्राणायाम | | |
| 7. | रविवार | शीतली प्राणायाम | | |

प्रतिदिन प्राणायाम करने के क्रम में आप अपने शरीर में कितना ठंडा या गर्म अनुभव करते हैं?

.....

.....

.....

लम्बी अवधि के अभ्यास में अर्थात् 1-2 महीने पश्चात्, आप यह भी देखने में सक्षम हो सकते हैं कि पहले आप कितनी बार सर्दी, खांसी आदि से बीमार पड़ते थे और क्या अब इसमें कोई परिवर्तन है?

.....

.....

.....

उपरोक्त अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: हमने यह देखा कि प्राणायाम हमारे शरीर की आंतरिक प्रक्रिया को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ और व्यवस्थित रखने में लाभकारी होता है।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: '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।

अभ्यास- 2: परिवार समूह व्यवस्था की भागीदारी की पहचान

परिवार व्यवस्था, समाज की सबसे छोटी इकाई है। परिवार व्यवस्था एक ऐसी व्यवस्था को इंगित करती है, जिसमें सभी जिम्मेदार व्यक्ति एक साथ एक समान लक्ष्य के लिये जीते हैं। परिवार समूह व्यवस्था अगली बड़ी इकाई है। इस व्यवस्था में परिवार समूह, व्यक्तिगत एवं परिवार के उन लक्ष्यों को पूरा करने में सहायक होते हैं जिनके लिये परिवार के सदस्यों की तुलना में ज्यादा लोगों की आवश्यकता होती है।

क्या 'परिवार समूह व्यवस्था' के लिए निम्नलिखित प्रयास करना आवश्यक है, जाँचिए? और यह भी जाँचिए कि, क्या आप लोग 'परिवार समूह व्यवस्था' में इन प्रयासों को सुनिश्चित कर पा रहे हैं?

दिए गए कथनों के अतिरिक्त आपकी 'परिवार समूह व्यवस्था' निश्चित तौर पर अन्य प्रकार की भागीदारी भी करती ही होगी, उनको भी इस तालिका के खाली स्थान पर लिखिए।

| क्रम संख्या | कथन | 'परिवार समूह व्यवस्था' के लिए यह प्रयास करना आवश्यक है क्या? (हाँ/नहीं) | आपकी 'परिवार समूह व्यवस्था' इस प्रयास को सुनिश्चित कर पा रही है क्या? (हाँ/नहीं) |
|-------------|--|---|--|
| 1. | ग्रामीण क्षेत्र में घर बनाते समय छप्पर को उठाना | | |
| 2. | किसी के जन्म दिन के उत्सव को मनाना | | |
| 3. | गाँव की सुरक्षा की व्यवस्था करना | | |
| 4. | गाँव के तालाब या स्कूल की सफाई करना | | |
| 5. | शादी विवाह के समारोह में मेहमानों की देखभाल करना | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |

'परिवार समूह व्यवस्था' के लिए उपरोक्त भागीदारी में से कितनी भागीदारी आपको सहज-स्वीकार्य हैं?

.....

.....

.....

'परिवार समूह व्यवस्था' के लिए उपरोक्त भागीदारी में से कितनी भागीदारी आपका परिवार सुनिश्चित कर पाता है?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: 'परिवार समूह व्यवस्था' के सभी सदस्यों के लिए क्या परस्पर भागीदारी है, मैं पहचान पा रहा हूँ। इनमें से मेरा परिवार कितनी भागीदारी को पूरा कर पा रहा है इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके इसके लिए मैं अपने परिवार में चर्चा करूँगा। यह पूरे परिवार समूह के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।

अभ्यास- 3: समाज में मेरी भागीदारी की पहचान

समाज, ऐसे परिवारों का समूह है जो साथ-साथ रहते हैं; और एक समान मानव लक्ष्य के लिये प्रयास करते हैं। ये परिवार व्यवस्था से लेकर विश्व परिवार व्यवस्था तक परस्पर-जुड़े हुए होते हैं और परस्पर-निर्भर भी होते हैं।

समाज में मेरी भागीदारी (मूल्य), समाज के बारे में स्पष्टता एवं इसके लक्ष्यों, कार्यक्रमों और दायरे की स्पष्टता को विकसित करना है; और इसके साथ परिवार व्यवस्था और उसके बाद बड़े समाज व्यवस्था में अपनी भूमिका का निर्वाह करना है।

समाज और परिवार में भागीदारी के सन्दर्भ में कुछ प्रस्ताव नीचे तालिका में दिए गए हैं, उनकी जाँच करके देखिए कि आपके परिवार के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए ये आवश्यक हैं क्या? और यह भी देखिए कि आप इन्हें सुनिश्चित कर पा रहे हैं क्या?

| क्रम संख्या | प्रस्ताव | यह प्रयास करना आवश्यक है क्या? (हाँ/नहीं) | आप इस प्रयास को सुनिश्चित कर पा रहे हैं क्या? (हाँ/नहीं) |
|-------------|--|---|--|
| 1. | परिवार में सुख सुनिश्चित करने के लिये परिवार के प्रत्येक सदस्य, विशेषकर अगली पीढ़ी के सदस्यों में सही-समझ और सही-भाव के विकास में सहायता करना। | | |
| 2. | परिवार में प्रत्येक सदस्य के शरीर के पोषण, संरक्षण और सदुपयोग के माध्यम से उनके स्वास्थ्य को सुनिश्चित करना। | | |
| 3. | परिवार में समृद्धि को सुनिश्चित करने के लिए, परिवार के प्रत्येक सदस्य की सुविधा की आवश्यकता की पहचान करने एवं इसके उत्पादन, संरक्षण और सदुपयोग करने में सहायता करना। | | |
| 4. | परिवार में एक या एक से अधिक सदस्यों का बड़े समाज में एक या एक से अधिक मानवीय व्यवस्था के आयामों में भागीदारी | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | के लिये उपलब्ध होने में सहयोग करना। | | |
| 5. | बड़े समाज में मेरी भागीदारी (मूल्य) है। | | |
| 6. | मानवीय व्यवस्था के एक या एक से अधिक आयामों (शिक्षा-संस्कार, स्वास्थ्य-संयम, उत्पादन-कार्य, न्याय-सुरक्षा और विनिमय-कोष) में भूमिका निभाना। | | |

समाज व्यवस्था के लिए उपरोक्त में से कितनी भागीदारी आपको सहज-स्वीकार्य हैं?

.....

.....

.....

समाज व्यवस्था के लिए उपरोक्त भागीदारी में से कितनी भागीदारी आपका परिवार सुनिश्चित कर पाता है?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: समाज व्यवस्था के अर्थ में, मैं अपनी भागीदारी को पहचान पा रहा हूँ, इसमें से कितनी भागीदारी पूरी कर पा रहा हूँ, इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके, इस हेतु मैं स्वयं के लिए कार्यक्रम बनाऊँगा। यह समाज में सभी के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक 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' 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। | |
| 2. | हमें यह पता चला कि शरीर की व्यवस्था को बनाए रखने के लिए प्रातः टहलना भी एक अच्छा विकल्प है। | |
| 3. | हमने यह देखा कि प्राणायाम हमारे शरीर की आंतरिक प्रक्रिया को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ और व्यवस्थित रखने में लाभकारी होता है। | |
| 4. | 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच दूरी है; मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ। | |
| 5. | 'परिवार समूह व्यवस्था' के सभी सदस्यों के लिए क्या परस्पर भागीदारी है, मैं पहचान पा रहा हूँ। इनमें से मेरा परिवार कितनी भागीदारी को पूरा कर पा रहा है इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके इसके लिए मैं अपने परिवार में चर्चा करूँगा। यह पूरे परिवार समूह के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है। | |
| 6. | समाज व्यवस्था के अर्थ में, मैं अपनी भागीदारी को पहचान पा रहा हूँ, इसमें से कितनी भागीदारी पूरी कर पा रहा हूँ, इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके इस हेतु मैं स्वयं के लिए कार्यक्रम बनाऊँगा। यह समाज में सभी के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है। | |
| 7. | | |
| 8. | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: शरीर पर 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 सब का 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, उन सब का 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- 2: प्रकृति में असंतुलन का मूल कारण

हम यह भली भाँति समझ चुके हैं कि भौतिक सुविधाओं की आवश्यकता सीमित मात्रा में होती है। भौतिक सुविधाएं प्रकृति में पर्याप्त मात्रा में पहले से ही उपलब्ध हैं किन्तु सही-समझ, सही-भाव एवं उचित शिक्षा-संस्कार के अभाव में मानव शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर पूरकता का निर्वाह करने के जगह प्रायः उनका शोषण एवं शासन करते हुए जीवन जीता है। इसका परिणाम वर्तमान में उभरती हुई कई प्राकृतिक समस्याओं के रूप में देखा जा सकता है। ऐसी ही कुछ समस्याएं तथा इनके संभावित कारण नीचे तालिका में दिये गए हैं। इन समस्याओं का विश्लेषण करें तथा संबंधित कारण से इनका मिलान करें-

| क्रम संख्या | वर्तमान में उभरती समस्याएं | मिलान | इन समस्याओं का संभावित कारण |
|-------------|---|-------|---|
| 1. | भौतिक सुविधाओं की कमी | | संसाधनों एवं भौतिक सुविधाओं के स्वामित्व की लालसा के कारण प्रौद्योगिकी एवं आधुनिक उपकरणों का अत्यधिक व अनुचित प्रयोग। |
| 2. | प्रदूषण (जल, वायु, मृदा) की समस्या | | सही समझ के अभाव में इनका संरक्षण एवं सदुपयोग न हो पाना; फसल चक्र का अनुपालन न करना। |
| 3. | स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं | | भोगोन्माद तथा वस्तुओं की उपभोग दर, उत्पादन दर से अधिक होना; उत्पादन प्रक्रिया का पुनर्चक्रीय न होना व वस्तुओं का पुनः प्रयोग (Reuse) पर ध्यान न देना। |
| 4. | खाद्यान्न, फल व सब्जियों की पर्याप्त उपलब्धता प्रत्येक व्यक्ति को न हो पाना | | जल प्रदूषण, जल का दुरुपयोग, एवं कुप्रबंधन। |
| 5. | जैव विविधता में कमी तथा जलवायु चक्र में विक्षेप एवं अन्य पर्यावरणीय संकट | | लाभोन्माद के कारण कृषि में कीटनाशकों का प्रयोग तथा भोज्य पदार्थों में हानिकारक रसायन की मिलावट। |
| 6. | पेयजल संकट एवं भूजल स्तर में गिरावट | | सही-समझ, सही-भाव के अभाव में वस्तुओं का पुनः प्रयोग, संरक्षण एवं सदुपयोग न हो पाना। |

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

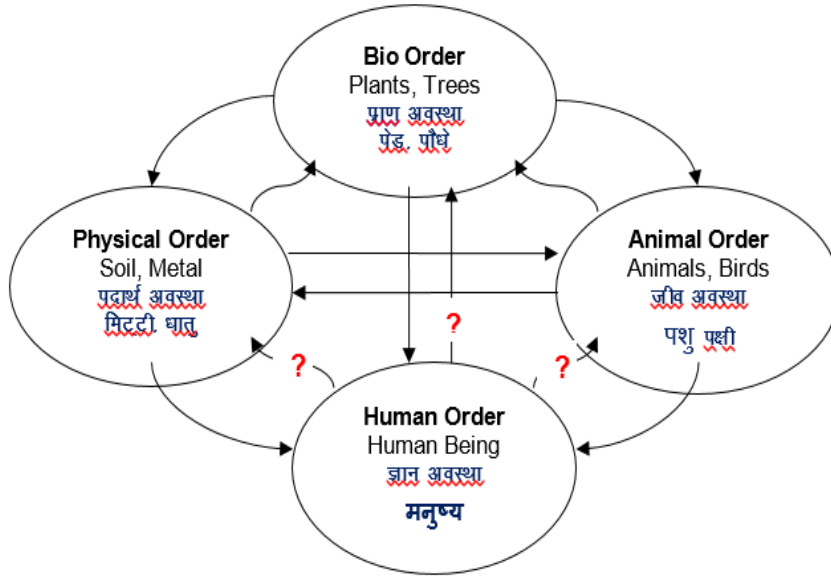
.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि भौतिक संसाधनों की प्रचुरता के बावजूद; सही-समझ, सही-भाव न होने के कारण मानव में प्रकृति पर शासन एवं शोषण का भाव बना हुआ है; परिणाम-स्वरूप विभिन्न प्राकृतिक समस्याएं एवं पर्यावरणीय असंतुलन उत्पन्न हो रहा है। मुझे यह भी स्पष्ट हुआ है कि उचित शिक्षा-संस्कार द्वारा मानव चेतना में परिमार्जन से इन समस्याओं का समाधान किया जा सकता है।

नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 11 पर 'पतंग' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: प्रकृति की चारों अवस्थाओं में परस्पर संबद्धता



ऊपर दिए गए चित्र में प्रकृति में विद्यमान चारों अवस्थाओं एवं उनके परस्पर संबंध को दर्शाया गया है। इसका ध्यानपूर्वक विश्लेषण करें एवं इसके बारे में निम्न कथनों के आगे सही या गलत का चिन्ह लगाएं।

| क्रम संख्या | कथन | सही/ गलत |
|-------------|---|----------|
| 1. | मैं यह स्पष्टतः देख पा रहा हूँ कि प्रकृति की चारों अवस्थाएं एक-दूसरे पर परस्पर निर्भर हैं | |
| 2. | चारों ही अवस्थाएँ स्वतः नियंत्रित हैं तथा परस्पर पूरकता का निर्वाह करती हुई दिखाई देती हैं | |
| 3. | ज्ञान अवस्था (मानव) के अतिरिक्त शेष तीनों अवस्थाएँ स्व-नियंत्रित व स्व-व्यवस्थित हैं तथा उनका आचरण निश्चित है | |
| 4. | प्रथम तीन अवस्थाएं तो मानव के लिए पूरक हैं परंतु ज्ञान अवस्था की इकाई मानव परस्पर पूरकता के बजाय शेष तीनों अवस्थाओं पर शासन एवं शोषण करता रहता है | |
| 5. | यदि ज्ञान अवस्था की इकाई मानव में भी धारणा, स्वभाव एवं अनुषंगीयता सुनिश्चित हो सके तो वह भी निश्चित आचरण के साथ शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता का निर्वाह कर पाएगा | |
| 6. | | |

| | | |
|-----|--|--|
| 7. | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: प्रकृति की चार अवस्थाओं में से प्रथम तीन अवस्थाएं तो स्व-नियंत्रित एवं स्व-व्यवस्थित रहते हुए परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रहीं हैं। मानव को व्यवस्था में जीने के लिए सभी प्रावधान प्रकृति में उपस्थित हैं, हमें सिर्फ करना यह है कि इस व्यवस्था को समझते हुए शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता के निर्वाह को सुनिश्चित करते हुए जीना है।

नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 17 पर 'कविता के बहाने' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: 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।

अभ्यास- 2: प्रकृति की चार अवस्थाएँ और उनके क्रिया, स्वभाव, धारणा एवं अनुषंगीयता

हम यह देख सकते हैं कि पदार्थ, प्राण और जीव अवस्था की इकाइयाँ अपना निश्चित आचरण बनाये रखती हैं। केवल मानव का आचरण ही अमानवीय एवं अनिश्चित है। मानव में निश्चित आचरण को सुनिश्चित करने के लिए मानवीय शिक्षा संस्कार की महत्वपूर्ण भूमिका है। शिक्षा संस्कार के द्वारा ही स्वयं में सही समझ, सही -भाव सुनिश्चित होने से यह चक्र प्रारम्भ हो सकता है, प्रसारित हो सकता है, पूर्ण हो सकता है और इसकी निरंतरता भी हो सकती है। यदि ऐसा होता है तो प्रकृति का चक्र पूर्ण हो जाएगा और यह पीढ़ी दर पीढ़ी निरंतर चलता रहेगा।

नीचे दिये गए चित्र का ध्यान पूर्वक विश्लेषण करें तथा उसे समझकर चित्र के नीचे दिये गए संबन्धित प्रश्नों को उत्तरित करें-

| चार अवस्थाएँ | इकाई | क्रिया | धारणा | स्वभाव | अनुषंगीयता |
|---------------|-----------------|--|---|---|-----------------------------|
| पदार्थ अवस्था | मिट्टी, धातु... | रचना-विरचना | अस्तित्व | संघटन-विघटन | परिणाम-अनुषंगी |
| प्राण अवस्था | पेड़, पौधे ... | "-" + - शसन | " + पुष्टि | " + सारक-मारक | बीज-अनुषंगी |
| जीव अवस्था | पशु, पक्षी ... | "-", " शरीर में चयन-आस्वादन (स्वयं में) | ", " शरीर में जीने की आशा (स्वयं में) | ", " शरीर में कूरता, अकूरता (स्वयं में) | वंश-अनुषंगी |
| ज्ञान अवस्था | मानव | "-", " शरीर में चित्रण, विश्लेषण-तुलन, चयन- आस्वादन (स्वयं में) | ", " शरीर में निरन्तर सुख पूर्वक जीने की आशा (स्वयं में) | ", " शरीर में अगली पीढ़ी | शिक्षा-संस्कार अनुषंगी |
| | | चिंतन, बोध, अनुभव की क्षमता (स्वयं में) | सही भाव और विचार (स्वयं में) ↑ सही-समझ (स्वयं में) | धीरता, चीरता, उदारता.....स्वयं में | मानवीय शिक्षा संस्कार |

उपरोक्त चित्र पर आपके विश्लेषण के लिए कुछ प्रश्न नीचे तालिका में दिए गए हैं। आपसे अपेक्षा है कि इनकी स्वयं में जाँच करिए और उनके उत्तर यथा स्थान लिखिए।

| क्रम संख्या | चित्र-आधारित प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | मानवीय मूल्यों को समझ कर कार्य-व्यवहार करने तथा मानवीय मूल्यों को प्रत्येक मानव में सुनिश्चित करने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका किसकी है? | |
| 2. | मानव के रूप में हमारी सहज-स्वीकृति परिवार व समाज में व्यवस्था पूर्वक जीने के लिए ही है। | |

| | | |
|-----|---|--|
| | क्या प्रकृति में ऐसा प्रावधान, अवसर एवं संभावनाएँ हैं कि हम (मानव) अपनी सहज-स्वीकृति के अनुसार जी पाएँ? | |
| 3. | व्यवस्थित मानव ही अपने स्वभाव में जीता है किन्तु प्रायः वह दीनता, हीनता, क्रूरता के स्वभाव में जीते हुए भी देखा गया है, इसका क्या कारण है? | |
| 4. | वर्तमान समय में विश्व अपने संसाधनों का बहुत बड़ा प्रतिशत विनाशकारी उद्देश्यों के लिए खर्च कर रहा है; इसका क्या कारण है? | |
| 5. | पदार्थ अवस्था की इकाइयों का आचरण एक निश्चित प्रक्रिया के तहत बदला भी जा सकता है जैसे- लोहे में क्रोमियम या निकिल की एक निश्चित मात्रा मिलाने से उसका स्टील में बदल जाना। ऐसा क्यों होता है? | |
| 6. | यदि पिता शाकाहारी है तो क्या उसका पुत्र भी निश्चित रूप से शाकाहारी ही होगा? | |
| 7. | उपरोक्त प्रश्न के दिए गए उत्तर का क्या कारण हो सकता है? इसको स्पष्ट करें। | |
| 8. | प्रायः बालक के शरीर की बनावट उसके माता-पिता के शरीर जैसी ही होती है। इसका क्या कारण है? | |
| 9. | पदार्थ अवस्था की इकाइयों में ऐसी कौन सी क्रिया होती रहती है जिसके आधार पर एक इकाई दूसरी इकाई में परिवर्तित होती रहती है? | |
| 10. | 'चयन' तथा 'आस्वादन' जीव एवं मानव दोनों के 'स्वयं' में होता है किन्तु वे कौन सी क्रियाएँ हैं जो केवल मानव में होती हैं ? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह स्पष्टतः देख पा रहा हूँ कि मानव के अतिरिक्त शेष तीनों अवस्थाओं का आचरण निश्चित है क्योंकि इनकी क्रिया, स्वभाव, धारणा एवं अनुषंगीयता निश्चित है। अनिश्चित मानवीय आचरण को उचित शिक्षा संस्कार द्वारा ठीक किया जा सकता है, क्योंकि मानव शिक्षा-संस्कार अनुषंगी है।

अभ्यास- 3: चारों अवस्थाओं की धारणा

निम्नलिखित तालिका में प्रकृति की चारों अवस्थाओं की धारणा दी गई हैं। चारों अवस्थाओं की धारणा को पहचान कर उनका मिलान करिए-

| क्रम संख्या | अवस्थाएं | मिलान | धारणा |
|-------------|---------------|-------|---|
| 1. | पदार्थ अवस्था | | अस्तित्व + पुष्टि |
| 2. | प्राण अवस्था | | अस्तित्व + पुष्टि ((शरीर में) + निरंतर सुख-पूर्वक जीने की आशा ('स्वयं' में) |
| 3. | जीव अवस्था | | अस्तित्व |
| 4. | ज्ञान अवस्था | | अस्तित्व + जीने की आशा ('स्वयं' में) |

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की एक निश्चित धारणा है, मैं प्रत्येक अवस्था के लिए उसकी निश्चित धारणा को पहचान सकता हूँ।

नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 41 पर 'बादल राग' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

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

व्याख्यान- 3

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: प्रकृति की चारों अवस्थाओं में परस्पर-पूरकता के निर्वहन की स्थिति का अवलोकन 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 देखिए 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 देखिए 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।

अभ्यास- 3: चारों अवस्थाओं की अनुषंगीयता

निम्नलिखित तालिका में प्रकृति की चारों अवस्थाओं की अनुषंगीयता दी गयी हैं। चारों अवस्थाओं की अनुषंगीयता को पहचान कर उनका मिलान करिए-

| क्रम संख्या | अवस्थाएं | मिलान | अनुषंगीयता |
|-------------|---------------|-------|------------------------|
| 1. | पदार्थ अवस्था | | शिक्षा संस्कार-अनुषंगी |
| 2. | प्राण अवस्था | | परिणाम-अनुषंगी |
| 3. | जीव अवस्था | | बीज-अनुषंगी |
| 4. | ज्ञान अवस्था | | वंश-अनुषंगी |

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की एक निश्चित अनुषंगीयता है। अनुषंगीयता का आशय इकाइयों में होने वाली उस विधि से है, जिससे वे अपने निश्चित आचरण की निरंतरता को पीढ़ी-दर-पीढ़ी सुनिश्चित बनाए रखती 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 नीचे दिए गए स्थान पर लिखें-

| क्रम संख्या | मेरे मुख्य संभावित निष्कर्ष | टिप्पणी (छात्र, शिक्षक, अभिभावक की) |
|-------------|---|--|
| 1. | बाहर जो भी परिस्थिति है (ठंडक, गर्मी...), उस सब का प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है। उसके तहत शरीर में जो संवेदना होती है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ। | |
| 2. | मैं यह देख पा रहा हूँ कि भौतिक संसाधनों की प्रचुरता के बावजूद; सही-समझ, सही-भाव न होने के कारण मानव में प्रकृति पर शासन एवं शोषण का भाव बना हुआ है; परिणाम स्वरूप विभिन्न प्राकृतिक समस्याएं एवं पर्यावरणीय असंतुलन उत्पन्न हो रहा है। मुझे यह भी स्पष्ट हुआ है कि उचित शिक्षा-संस्कार द्वारा मानव चेतना में परिमार्जन से इन समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। | |
| 3. | प्रकृति की चार अवस्थाओं में से प्रथम तीन अवस्थाएं तो स्व-नियंत्रित एवं स्व-व्यवस्थित रहते हुए परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रही हैं। मानव को व्यवस्था में जीने के लिए सभी प्रावधान प्रकृति में उपस्थित हैं, हमें सिर्फ करना यह है कि इस व्यवस्था को समझते हुए शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता के निर्वाह को सुनिश्चित करते हुए जीना है। | |
| 4. | 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। | |
| 5. | मैं यह स्पष्टतः देख पा रहा हूँ कि मानव के अतिरिक्त शेष तीनों अवस्थाओं का आचरण निश्चित है क्योंकि इनकी क्रिया, स्वभाव, धारणा एवं अनुषंगीयता निश्चित है। अनिश्चित मानवीय आचरण को उचित शिक्षा संस्कार द्वारा ठीक किया जा सकता है, क्योंकि मानव शिक्षा-संस्कार | |

| | | |
|-----|---|--|
| | अनुषंगी है। | |
| 6. | प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की एक निश्चित धारणा है, मैं प्रत्येक अवस्था के लिए उसकी निश्चित धारणा को पहचान सकता हूँ। | |
| 7. | 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। | |
| 8. | 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। | |
| 9. | प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की एक निश्चित अनुषंगीयता है। अनुषंगीयता का आशय इकाइयों में होने वाली उस विधि से है, जिससे वे अपने निश्चित आचरण की निरंतरता को पीढ़ी-दर-पीढ़ी सुनिश्चित बनाए रखती हैं। | |
| 10. | | |

अध्याय- 11: अस्तित्व में व्यवस्था- विभिन्न स्तरों पर सह-अस्तित्व को समझना

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: इकाइयों और शून्य के मध्य मूल भेद

नीचे तालिका में शून्य और इकाई के बारे में कुछ कथन दिए गए हैं, आपसे अपेक्षा है कि इनको पहचान कर सही वास्तविकता से इनका मिलान कीजिए।

| क्रम संख्या | कथन | मिलान कीजिये | वास्तविकता |
|-------------|--|--------------|------------|
| 1. | यह असीमित है। | | इकाई |
| 2. | यह सब जगह फैला हुआ है। | | |
| 3. | यह आकार में सीमित है। | | |
| 4. | यह सर्वत्र विद्यमान है। | | |
| 5. | इसकी सीमाएं निश्चित हैं। | | |
| 6. | हम इसकी सीमाओं को नहीं देख सकते हैं। | | शून्य |
| 7. | इन्हें संख्याओं में गिना जा सकता है। | | |
| 8. | इसका कोई सीमित आकार नहीं है। | | |
| 9. | यह सर्वत्र विद्यमान नहीं है। | | |
| 10. | हम इसकी सीमा को पहचान पाते हैं, अर्थात् उस स्थान को पहचान पाते हैं, जहाँ पर यह समाप्त हो रही है। | | |

इस अभ्यास से इकाई के बारे में क्या समझ बनी? लिखिये।

.....

.....

.....

इस अभ्यास से शून्य के बारे में क्या स्पष्टता हुई? लिखिए।

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मेरे में इस बात की स्पष्टता हुई कि शून्य असीमित है, और सर्वत्र व्याप्त है जबकि इकाइयाँ आकार में सीमित हैं।

अभ्यास- 2: शरीर क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है

प्रत्येक इकाई एक क्रिया है और यह क्रियाशील है। इकाई में किसी न किसी प्रकार की क्रिया सदैव होती रहती है। एक इकाई अन्य इकाइयों के साथ, परस्परता का निर्वाह भी करती रहती है अर्थात् यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील रहती है।

हमारा शरीर भी एक इकाई ही है। आइए, जाँचते हैं कि शरीर भी क्रिया है और यह अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील भी है।

| क्रम संख्या | क्रिया और क्रियाशीलता के संदर्भ में प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या आप देख सकते हैं कि आपके 'शरीर' में बहुत सारी क्रियाएँ हो रही हैं? | |
| 2. | शरीर में श्वसन की क्रिया चल रही है, क्या आप ऐसा देख पा रहे हैं? | |
| 3. | शरीर में पाचन की क्रिया चल रही है, क्या आप ऐसा देख पा रहे हैं? | |
| 4. | शरीर में स्पंदन की क्रिया चल रही है, क्या आप ऐसा देख पा रहे हैं? | |
| 5. | क्या आप यह कह सकते हैं कि आपका 'शरीर' एक क्रिया है? | |
| 6. | क्या आप यह भी देख सकते हैं कि आपका 'शरीर' क्रियाशील है अर्थात् यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |
| 7. | क्या आप यह देख सकते हैं कि आपका 'शरीर' भोजन पकाते समय अन्य | |

| | | |
|-----|--|--|
| | इकाइयों के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |
| 8. | क्या आप यह देख सकते हैं कि आपका 'शरीर' खेत जोतते समय अन्य इकाइयों के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |
| 9. | क्या आप यह भी देख सकते हैं कि आपका 'शरीर' भार उठाने इत्यादि क्रियाओं में परस्परता का निर्वाह कर रहा होता है? | |
| 10. | क्या अब आप यह कह सकते हैं कि आपका 'शरीर' क्रियाशील है? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं, इकाई के रूप में अपने शरीर को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है।

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है

प्रत्येक इकाई एक क्रिया है और यह क्रियाशील है। इकाई में किसी न किसी प्रकार की क्रिया सदैव होती रहती है। एक इकाई अन्य इकाइयों के साथ, परस्परता का निर्वाह भी करती रहती है अर्थात् यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील रहती है।

हमारा 'स्वयं(मैं)' भी एक इकाई ही है। आइए, जाँचते हैं कि 'स्वयं(मैं)' भी क्रिया है और यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है।

| क्रम संख्या | क्रिया और क्रियाशीलता के संदर्भ में प्रश्न | उत्तर |
|-------------|--|-------|
| 1. | क्या आप देख सकते हैं कि आपके 'स्वयं(मैं)' में बहुत सी क्रियायें हो रही हैं? | |
| 2. | 'स्वयं(मैं)' में कल्पनाशीलता की क्रिया चल रही है ऐसा आप देख पा रहे हैं क्या? | |
| 3. | 'स्वयं(मैं)' में इच्छा की क्रिया चल रही है ऐसा आप देख पा रहे हैं क्या? | |
| 4. | 'स्वयं(मैं)' में विचार की क्रिया चल रही है ऐसा आप देख पा रहे हैं क्या? | |

| | | |
|-----|---|--|
| 5. | क्या आप यह कह सकते हैं कि आपका 'स्वयं(मैं)' एक क्रिया है? | |
| 6. | क्या आप यह भी देख सकते हैं कि आपका 'स्वयं(मैं)' क्रियाशील है अर्थात् यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |
| 7. | क्या आप यह देख सकते हैं कि आपका 'स्वयं(मैं)', 'शरीर' को निर्देश दे रहा है अर्थात् अन्य इकाइयों के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |
| 8. | क्या आप यह देख सकते हैं कि आपका 'स्वयं(मैं)', 'शरीर' से प्राप्त संवेदनाओं को पढ़ रहा है अर्थात् अन्य इकाइयों के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |
| 9. | क्या आप यह देख सकते हैं कि आपका 'स्वयं(मैं)', अन्य इकाइयों के साथ संबंध को समझने और जीने के क्रम में परस्परता का निर्वाह कर रहा होता है? | |
| 10. | क्या अब आप यह कह सकते हैं कि आपका 'स्वयं(मैं)' क्रियाशील है? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं इकाई के रूप में 'स्वयं(मैं)' को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है।

अध्याय- 11: अस्तित्व में व्यवस्था- विभिन्न स्तरों पर सह-अस्तित्व को समझना

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: कुर्सी क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है

प्रत्येक इकाई एक क्रिया है और यह क्रियाशील है। इकाई में किसी न किसी प्रकार की क्रिया सदैव होती रहती है। एक इकाई अन्य इकाइयों के साथ, परस्परता का निर्वाह भी करती रहती है अर्थात् यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील रहती है।

कुर्सी भी एक इकाई ही है। आइए, जाँचते हैं कि कुर्सी भी क्रिया है और यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है।

| क्रम संख्या | क्रिया और क्रियाशीलता के संदर्भ में प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या आप देख सकते हैं कि कुर्सी में बहुत सी क्रियायें हो रही हैं? | |
| 2. | क्या आप देख पाते हैं कि कुर्सी की आकृति, आकार एवं संगठन एक लम्बी समय अवधि, लगभग 15 वर्षों में परिवर्तित होते ही हैं? | |
| 3. | क्या कुर्सी में यह परिवर्तन 15 वर्षों के उपरांत एकदम से हुआ या उत्तरोत्तर परिवर्तन होता ही रहा? | |
| 4. | क्या आप यह कह सकते हैं कि भले ही कुर्सी में यह परिवर्तन हम सब कुछ-कुछ समय के पश्चात ही देख पाते हैं किन्तु यह परिवर्तन की प्रक्रिया उत्तरोत्तर धीमी गति से होती ही रहती है? | |
| 5. | क्या अब आप यह कह सकते हैं कि कुर्सी भी एक क्रिया ही है? | |
| 6. | क्या आप यह भी देख सकते हैं कि कुर्सी क्रियाशील है अर्थात् यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहती है? | |
| 7. | क्या आप यह देख सकते हैं कि कुर्सी, फर्श पर स्थिर बनी रहती है अर्थात् फर्श के साथ परस्परता का निर्वाह करती रहती है? | |
| 8. | क्या आप यह भी देख सकते हैं कि कुर्सी के ऊपर जो व्यक्ति बैठता है, उसका भार भी वहन करती है अर्थात् अन्य इकाई (व्यक्ति) के साथ परस्परता का निर्वाह करती रहती है? | |
| 9. | क्या अब आप यह कह सकते हैं कि कुर्सी भी क्रियाशील है? | |

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

निष्कर्ष: मैं इकाई के रूप में कुर्सी को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है।

नोट: अस्तित्व में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 144 पर 'बाजार दर्शन' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 2: पत्थर भी क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है

प्रत्येक इकाई एक क्रिया है और यह क्रियाशील है। इकाई में किसी न किसी प्रकार की क्रिया सदैव होती रहती है। एक इकाई अन्य इकाइयों के साथ, परस्परता का निर्वाह भी करती रहती है अर्थात् यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील रहती है।

पत्थर भी एक इकाई ही है। आइए, जाँचते हैं कि पत्थर भी क्रिया है और यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है।

| क्रम संख्या | क्रिया और क्रियाशीलता के संदर्भ में प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या आप देख सकते हैं कि पत्थर में बहुत सी क्रियायें हो रही हैं? | |
| 2. | क्या यह सही है कि विज्ञान की सहायता से अब हम यह जान पाते हैं कि पत्थर भी परमाणुओं से मिलकर बना है? | |
| 3. | क्या यह सही है कि परमाणु सूक्ष्म उप-परमाणु कणों से मिलकर बना है और ये कण अपने अक्ष के चारों तरफ घूमते हुये नाभिक के चारों तरफ लगातार चक्कर लगा रहे हैं? | |
| 4. | क्या अब आप यह कह सकते हैं कि पत्थर भी एक क्रिया ही है? | |
| 5. | क्या आप यह भी देख सकते हैं कि पत्थर क्रियाशील भी है अर्थात् यह अन्य इकाइयों के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |
| 6. | क्या आप यह देख सकते हैं कि पत्थर पानी को रोककर उसकी दिशा परिवर्तित कर देता है अर्थात् पत्थर, पानी के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |

| | | |
|----|--|--|
| 7. | क्या आप यह देख सकते हैं कि पत्थर हवा को रोककर उसकी दिशा परिवर्तित कर देता है अर्थात् पत्थर, हवा के साथ परस्परता का निर्वाह करता रहता है? | |
| 8. | क्या अब आप यह कह सकते हैं कि पत्थर भी क्रियाशील है ? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं इकाई के रूप में पत्थर को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है।

अभ्यास- 3: संपृक्तता को समझना

इकाइयाँ शून्य में संपृक्त हैं, इसका अर्थ यह है कि इकाइयाँ शून्य में हैं और इकाइयों को शून्य से पृथक नहीं किया जा सकता है। आइए, संपृक्तता को नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से और स्पष्टता से समझने का प्रयास करते हैं।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | इकाइयाँ कहाँ हैं - क्या वे शून्य में हैं या शून्य से बाहर हैं? | |
| 2. | क्या इकाइयों को शून्य से अलग किया जा सकता है? | |
| 3. | क्या आप यह कह सकते हैं कि इकाइयाँ सदैव शून्य में बनी रहती हैं? | |
| 4. | इकाई जब एक स्थान से दूसरे स्थान पर विस्थापित होती है, क्या तब भी वह शून्य में बनी रहती है? | |
| 5. | क्या ऐसा कोई प्रावधान है जिसमें इकाई को शून्य से बाहर निकाल लिया जाये या इसे शून्य से अलग कर दिया जाये? | |

| | | |
|----|--|--|
| 6. | क्या आप यह देख सकते हैं कि जहाँ पर इकाई है, वहाँ पर भी शून्य है और जहाँ इकाई नहीं है वहाँ भी शून्य है? | |
| 7. | अब क्या आप यह कह सकते हैं कि इकाइयाँ शून्य में संपृक्त हैं? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि इकाइयाँ शून्य में संपृक्त हैं अर्थात् इकाइयाँ शून्य में हैं, वे शून्य से अपृथकीय हैं।

अध्याय- 11: अस्तित्व में व्यवस्था- विभिन्न स्तरों पर सह-अस्तित्व को समझना

व्याख्यान- 3

अभ्यास- 1: पृथ्वी, शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है

शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक इकाई ऊर्जित है। आइए, इसे नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से और स्पष्टता से समझने का प्रयास करते हैं।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|--|-------|
| 1. | क्या यह सही है कि पृथ्वी शून्य में है? | |
| 2. | क्या आप यह कह सकते हैं कि पृथ्वी शून्य में संपृक्त है? | |
| 3. | क्या आप यह देख सकते हैं कि पृथ्वी एक क्रिया है? | |
| 4. | क्या आपको स्पष्ट है कि पृथ्वी अपने अक्ष के चारों तरफ घूम रही है और सूर्य के चारों तरफ भी परिक्रमा कर रही है? | |
| 5. | क्या पृथ्वी को ऊर्जा मानव दे रहा है? | |
| 6. | क्या यह ऊर्जा सूर्य से आ रही है या शून्य के सह-अस्तित्व में पृथ्वी ऊर्जित है? | |
| 7. | क्या आप भी ऐसा मानते हैं कि पृथ्वी को ऊर्जा, सूर्य से मिल रही है और सूर्य में ऊर्जा हाइड्रोजन परमाणुओं के संलयन से आ रही है? | |
| 8. | यदि उपरोक्त प्रश्न का उत्तर 'हाँ' में है तब एक प्रश्न यह बनता है कि हाइड्रोजन परमाणु में ऊर्जा कहाँ से आ रही है? | |
| 9. | क्या आप यह देख सकते हैं कि हाइड्रोजन परमाणु, शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है, इसे कोई ऊर्जा नहीं दे रहा है? | |
| 10. | अतः क्या अब आप यह कह सकते हैं कि ठीक हाइड्रोजन परमाणु की तरह पृथ्वी भी शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है, इसे कोई ऊर्जा नहीं दे रहा है? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में पृथ्वी ऊर्जित है।

अभ्यास- 2: परमाणु शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है

शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक इकाई ऊर्जित है। आइए, इसे नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से और स्पष्टता से समझने का प्रयास करते हैं।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|--|-------|
| 1. | क्या यह सही है कि परमाणु शून्य में है? | |
| 2. | क्या आप यह कह सकते हैं कि परमाणु शून्य में संपृक्त है? | |
| 3. | क्या आप यह देख सकते हैं कि परमाणु एक क्रिया है? | |
| 4. | क्या आपको स्पष्ट है कि परमाणु के उप-परमाणविक कण अपने अक्ष के चारों तरफ घूमते रहते हैं। उप-परमाणविक कण अपने नाभिक के चारों तरफ भी विभिन्न कक्षाओं में घूमते रहते हैं? | |
| 5. | क्या परमाणु को इन क्रियाओं के लिए ऊर्जा मानव दे रहा है? | |
| 6. | क्या यह ऊर्जा कहीं और से आ रही है या शून्य के सह-अस्तित्व में परमाणु ऊर्जित है? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक परमाणु ऊर्जित है।

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)', शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है

शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक इकाई ऊर्जित है। आइए, इसे नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से और स्पष्टता से समझने का प्रयास करते हैं।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या यह सही है कि 'स्वयं(मैं)' शून्य में है? | |
| 2. | क्या आप यह कह सकते हैं कि 'स्वयं(मैं)' शून्य में संपृक्त है? | |
| 3. | क्या आप यह देख सकते हैं कि 'स्वयं(मैं)' एक क्रिया है? | |
| 4. | क्या आपको स्पष्ट है कि 'स्वयं(मैं)' में होने वाली क्रियायें इच्छा, विचार और आशा निरंतर चल रही हैं? | |
| 5. | क्या 'स्वयं(मैं)' की ये सब क्रियायें 'शरीर' से ऊर्जा लेकर चल रही हैं? | |
| 6. | क्या जब 'शरीर' बीमार होता है तो 'स्वयं(मैं)' की यह क्रियायें धीमी पड़ जाती हैं या रुक जाती हैं? | |
| 7. | 'स्वयं(मैं)' की क्रियायें 'शरीर' की बीमारी से अप्रभावित रहती हैं। 'स्वयं(मैं)' की क्रियायें निरंतर हैं और यह निरंतरता 'शरीर' की स्थिति पर निर्भर नहीं है, ऐसा कह सकते हैं क्या? | |
| 8. | क्या यह ऊर्जा कहीं और से आ रही है या शून्य के सह-अस्तित्व में 'स्वयं(मैं)' ऊर्जित है? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में 'स्वयं(मैं)' ऊर्जित है।

अध्याय-11: अस्तित्व में व्यवस्था- विभिन्न स्तरों पर सह-अस्तित्व को समझना

व्याख्यान- 4

अभ्यास- 1: परमाणु, शून्य में स्व-व्यवस्थित है

शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक इकाई स्व-व्यवस्थित है। प्रत्येक इकाई एक निश्चित व्यवस्था में है। एक निश्चित व्यवस्था में रहते हुए यह एक निश्चित आचरण को प्रदर्शित करती है; इसके निश्चित आचरण के आधार पर कोई भी उस इकाई को पहचान सकता है, अध्ययन कर सकता है।

आइए, इसे नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से और स्पष्टता से समझने का प्रयास करते हैं।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या परमाणु एक निश्चित व्यवस्था में है या यह अव्यवस्थित है? | |
| 2. | क्या परमाणु के सारे उप-परमाणविक कण अपनी एक निश्चित भूमिका निभा रहे हैं या इनकी भूमिका अनिश्चित रहती है? | |
| 3. | क्या परमाणु का एक निश्चित आचरण है या इसका आचरण अनिश्चित है? | |
| 4. | क्या हम उप-परमाणविक कण के ठीक प्रकार से अपनी भूमिका निभाने के लिये कुछ कर रहे हैं? | |
| 5. | क्या हम परमाणु के व्यवस्थित रहने के लिये कुछ कर रहे हैं? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि परमाणु शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है।

अभ्यास- 2: पृथ्वी, शून्य में स्व-व्यवस्थित है

शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक इकाई स्व-व्यवस्थित है। प्रत्येक इकाई एक निश्चित व्यवस्था में है। एक निश्चित व्यवस्था में रहते हुए यह एक निश्चित आचरण को प्रदर्शित करती है; इसके निश्चित आचरण के आधार पर कोई भी उस इकाई को पहचान सकता है, अध्ययन कर सकता है।

आइए, इसे नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से और स्पष्टता से समझने का प्रयास करते हैं।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या पृथ्वी एक निश्चित व्यवस्था में है या अव्यवस्थित है? | |
| 2. | क्या पृथ्वी अपने अक्ष के चारों तरफ निश्चित गति से घूम रही है या अनिश्चित गति से? | |
| 3. | क्या पृथ्वी पेड़-पौधों, पशुओं और मानवों के लिये अनुकूल वातावरण बनाये हुए है या इसके लिए मानव को कोई विशेष प्रयास करना पड़ता है? | |
| 4. | क्या यह कह सकते हैं कि पृथ्वी स्व-व्यवस्थित है, व्यवस्था में है, इसलिए पृथ्वी पर अनुकूल वातावरण बन पा रहा है? | |
| 5. | यदि पृथ्वी स्व-व्यवस्थित नहीं होती तो हम पृथ्वी पर जीवित रह पाते क्या? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि पृथ्वी, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है।

अभ्यास- 3: शरीर, शून्य में स्व-व्यवस्थित है

शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक इकाई स्व-व्यवस्थित है। प्रत्येक इकाई एक निश्चित व्यवस्था में है। एक निश्चित व्यवस्था में रहते हुए, यह एक निश्चित आचरण को प्रदर्शित करती है; इसके निश्चित आचरण के आधार पर कोई भी उस इकाई को पहचान सकता है, अध्ययन कर सकता है।

आइए, इसे नीचे तालिका में दिए गए प्रश्नों के माध्यम से और स्पष्टता से समझने का प्रयास करते हैं।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या हमारा शरीर स्व-व्यवस्थित है या इसे हमको व्यवस्थित करना पड़ता है? | |
| 2. | क्या हमारे शरीर के अंग स्व-व्यवस्थित हैं या इन्हें हमको व्यवस्थित करना पड़ता है? | |
| 3. | क्या हमें अपने 'शरीर' की प्रत्येक कोशिका (जो कि लाखों की संख्या में है) का ध्यान रखने की आवश्यकता है? | |
| 4. | क्या यह कह सकते हैं कि 'शरीर' भी शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है? | |

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि शरीर, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित 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. | मेरे में इस बात की स्पष्टता हुई कि शून्य असीमित है ,और सर्वत्र व्याप्त है जबकि इकाइयाँ आकार में सीमित हैं। | |
| 2. | मैं, इकाई के रूप में अपने शरीर को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है। | |
| 3. | मैं इकाई के रूप में 'स्वयं(मैं)' को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है। | |
| 4. | मैं इकाई के रूप में कुर्सी को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है। | |
| 5. | मैं इकाई के रूप में पत्थर को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है। | |
| 6. | मैं यह देख सकता हूँ कि इकाइयाँ शून्य में संपृक्त हैं अर्थात् इकाइयाँ शून्य में हैं, वे शून्य से अपृथकीय हैं। | |
| 7. | मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में पृथ्वी ऊर्जित है। | |
| 8. | मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक परमाणु ऊर्जित है। | |
| 9. | मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में 'स्वयं(मैं)' ऊर्जित है। | |
| 10. | मैं यह देख सकता हूँ कि शरीर, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है। | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

अध्याय- 12: सार्वभौम मानवीय मूल्य और नैतिक मानवीय आचरण का आधार

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: अस्तित्व में सत्य के बारे में सही-समझ और इसके अनुरूप जीने की योग्यता

अस्तित्व में सत्य के बारे में सही-समझ और इसके अनुरूप जीने की योग्यता, व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तर पर मानव के निरंतर सुख और समृद्धि पूर्वक जीने के लिये मार्ग प्रशस्त करती है। निम्नलिखित तालिका के माध्यम से इसे स्वयं के स्तर पर जाँचें-

| क्रम संख्या | घटनाएं | स्वयं के साथ सही-समझ और इसके अनुरूप जीना | दूसरे मानव के साथ सही-समझ और इसके अनुरूप जीना | शेष प्रकृति के साथ सही-समझ और इसके अनुरूप जीना |
|-------------|------------------------------|--|---|--|
| 1. | संयम के भाव के साथ भोजन करना | हाँ | | |
| 2. | दादाजी को समय पर दवा देना | | हाँ | |
| 3. | पेड़-पौधों को पानी देना | | | हाँ |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |

क्या आप यह देख पा रहे हैं कि अस्तित्व में सत्य के बारे में सही-समझ मानव को स्वयं के साथ, दूसरे मानव के साथ और शेष-प्रकृति के साथ व्यवस्था पूर्वक जीने के योग्य बनाती है?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

आप, स्वयं के साथ, दूसरे मानव के साथ और शेष प्रकृति के साथ, सही-समझ और इसके अनुरूप जीने से सुखी होते हैं या दुखी?

.....

.....

क्या स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के माध्यम से सत्य का किया गया स्पष्टीकरण, समस्त मानव के स्व-विकास अर्थात् 'स्वयं(मैं)' के विकास की सही दिशा है?

.....

.....

क्या आप यह देख पा रहे हैं कि उपरोक्त कथन ही मानव जीवन का लक्ष्य भी है?

.....

.....

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: हम स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के माध्यम से अस्तित्व में सत्य के बारे में समझ कर, मानव के स्व-विकास अर्थात् 'स्वयं(मैं)' के विकास की सही दिशा को देख सकते हैं।

अभ्यास- 2: मूल्य, नीति और चरित्र की स्पष्टता

आइए, निम्नलिखित तालिका में अस्तित्व की चारों अवस्थाओं को समझने के बाद मूल्य, नीति एवं चरित्र को उदाहरण के साथ स्पष्ट करें-

| क्रम संख्या | मूल्य = बड़ी व्यवस्था में की भागीदारी | नीति = इन मूल्यों को व्यक्त करने का विज्ञान | चरित्र = मानवीय मूल्यों की व्यवहार, कार्य एवं व्यवस्था में भागीदारी के रूप में अभिव्यक्ति |
|-------------|--|---|---|
| 1. | मैं अपने छोटे भाई की समझ विकसित करना चाहता हूँ | छोटे भाई को पढ़ाता हूँ | परिवार के सदस्य की योग्यता बढ़ाने का मेरा प्रयास रहता है |
| 2. | माँ द्वारा परिवार के सदस्यों के लिए भोजन बनाना | पौष्टिक और स्वादिष्ट भोजन बनाने की विधि सीखना | परिवार के सदस्यों के शरीर के अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रयास |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: स्वयं में मूल्य, नीति और चरित्र को समझ पाया, इसका सहयोग निश्चित आचरण से जीने में मिलेगा।

अभ्यास- 3: सही-समझ का सहज प्रतिफल सार्वभौम मूल्य

सार्वभौम मूल्य और सही-समझ से संबंधित कुछ वाक्य नीचे तालिका में दिए गए हैं; आपसे अपेक्षा है इनकी जाँच करके यह चिह्नित करने का प्रयास करें कि ये वाक्य सही हैं या गलत?

| क्रम संख्या | सार्वभौम मूल्य और सही-समझ से संबंधित वाक्य | जाँच करिए कि यह वाक्य सही है या गलत? |
|-------------|--|--------------------------------------|
| 1. | अस्तित्व में एक अंतर्निहित व्यवस्था है। | |
| 2. | मानव को इस व्यवस्था को समझने की आवश्यकता है, न कि व्यवस्था बनाने की। | |
| 3. | मानव को इस व्यवस्था को बनाने की आवश्यकता है, न कि समझने की। | |
| 4. | सार्वभौम रूप में मानव की चाहना मुख्यतः समृद्धि पूर्वक जीने की है। | |
| 5. | सार्वभौम मानवीय मूल्य, मानव के जीने के विभिन्न स्तरों पर व्यवस्था के अर्थ में भागीदारी को समझने और जीने के मापदंड के रूप में हैं। | |
| 6. | हमारी मान्यताएँ और हमारी संवेदनाएँ, हमें सार्वभौम मानवीय मूल्यों को समझने में सहयोग करती हैं। | |
| 7. | सार्वभौम रूप में मानव की चाहना निरंतर सुख और समृद्धि है; जो कि वास्तव में अस्तित्व की इस अंतर्निहित व्यवस्था को समझने और इसके साथ लयबद्ध होकर जीने से पूरी होती है। | |
| 8. | हमारी अज्ञानता, हमारी गलत मान्यताएँ, हमारे स्वयं के बारे में भ्रम, हमारी संवेदनाएँ और हमारे आस-पास की चीजों के संबंध में व्याप्त भ्रम हमें सार्वभौम मानवीय मूल्यों को समझने में कठिनाई पैदा करते हैं। | |
| 9. | सार्वभौम मानवीय मूल्य, सार्वभौम लक्ष्य के रूप में इस अंतर्निहित व्यवस्था को समझने के महत्व को भी स्थापित करते हैं। | |
| 10. | ये मूल्य मानव को सहज-स्वीकार्य होते तो हैं लेकिन मानव में निरंतर सुख की पूर्ति नहीं करते हैं। | |
| 11. | सार्वभौम मानवीय मूल्य अस्तित्व की मूलभूत वास्तविकता है, जो सदैव से है ही। हमको ही इन्हें 'स्वयं(मैं)' में स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया से देखना है; एवं सुखी होने के लिये इनके अनुसार जीने की योग्यता भी विकसित करना है। | |

| | | |
|-----|---|--|
| 12. | सही-समझ की तरफ अग्रसर होने वाली स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया हमारे उद्देश्य को प्राप्त करने का एक सशक्त तरीका 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. | क्या आप यह देख पा रहे हैं कि अस्तित्व में एक अंतर्निहित व्यवस्था है ही? | |
| 2. | क्या आप यह देख पा रहे हैं कि सार्वभौम मानवीय मूल्य, अस्तित्व की व्यवस्था के विभिन्न आयामों में मानव की भागीदारी की अभिव्यक्ति है? | |
| 3. | क्या आप यह देख पा रहे हैं कि मानव को ही इन मूल्यों को 'स्वयं(मैं)' में स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया से देखना है एवं सुखी होने के लिए इनके अनुसार जीने की योग्यता भी विकसित करना है? | |
| 4. | क्या अब आप यह कह सकते हैं कि सही-समझ की तरफ अग्रसर होने वाली स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया हमारे उद्देश्य को प्राप्त करने का एक सशक्त तरीका है? | |
| 5. | क्या अब आप यह कह सकते हैं कि स्वयं में सही-समझ स्थापित करके, मानव सार्वभौम मानवीय मूल्यों को समझ कर और अस्तित्व में अंतर्निहित व्यवस्था को समझ कर, निरंतर सुख-समृद्धि की प्राप्ति कर सकता है? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मूल्य, सही-समझ का सहज परिणाम हैं। इन्हें भय या लालच से थोपने की आवश्यकता नहीं है।

अध्याय- 12: सार्वभौम मानवीय मूल्य और नैतिक मानवीय आचरण का आधार

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: निश्चित मानवीय आचरण के लिए सही-समझ की उपयोगिता

नैतिक मानवीय आचरण के बारे में अनेक प्रकार के भ्रम हैं जैसे कि वास्तव में ये नैतिक मानवीय मूल्य क्या हैं; क्या ये सार्वभौमिक हैं; क्या ये निश्चित हैं या ये परिवर्तनीय हैं? सही-समझ हमें इनकी निश्चितता के बारे में स्पष्टता प्रदान करती है। इस सन्दर्भ में निम्नलिखित तालिका को पूर्ण कीजिए-

| क्रम संख्या | आचरण | सही-समझ | संवेदना | मान्यता | आचरण की निश्चितता (हाँ/ नहीं) |
|-------------|---|---|--------------------|--|--------------------------------|
| 1. | किसी की गलती पर उसे डाँटना | | | भय से सब सही काम करते हैं | नहीं |
| 2. | किसी की गलती पर उसे स्नेह पूर्वक समझाना | योग्यता विकसित होने पर सही काम करते हैं | | | हाँ |
| 3. | नए फैशन के कपड़े पहनने का शौक | | सुंदर दिखने का भाव | अच्छे कपड़े पहनने से दूसरों से सम्मान मिलता है | नहीं |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: सही-समझ और सही-भाव से मानवीय आचरण की निश्चितता सुनिश्चित हो सकती है।

अभ्यास- 2: न्याय पूर्वक जीने की पहचान

न्याय = मानव-मानव संबंध की पहचान, निर्वाह और मूल्यांकन; जिसके फलस्वरूप उभय-सुख होना।

न्याय के संदर्भ में नीचे तालिका में कुछ प्रश्न दिए गये हैं। आप, स्वयं में उनकी जाँच करिए और उत्तर को यथा स्थान लिखिए-

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|--|-------|
| 1. | जब आप बच्चों, बुजुर्गों और बीमारों की सेवा, ममता के साथ करते हैं तो आप स्वयं में सुखी महसूस करते हैं या दुखी? | |
| 2. | जब आप बच्चों, बुजुर्गों और बीमारों की सेवा, ममता के साथ करते हैं तो वे लोग सुखी महसूस करते हैं या दुखी? | |
| 3. | उपरोक्त प्रक्रिया में यदि दोनों सुखी महसूस करते हैं तो क्या इसे न्याय कहा जा सकता है? | |
| 4. | यदि दोनों पक्षों में से कोई एक या दोनों दुखी महसूस करते हैं तो क्या इसे न्याय कहा जा सकता है? | |
| 5. | जब आप बच्चों, बुजुर्गों और बीमारों की सेवा, ममता के भाव के अभाव के साथ करते हैं तो आप स्वयं में सुखी महसूस करते हैं या दुखी? | |
| 6. | जब आप बच्चों, बुजुर्गों और बीमारों की सेवा, ममता के भाव के साथ करते हैं तो वे लोग सुखी महसूस करते हैं या दुखी? | |
| 7. | जब आप बच्चों, बुजुर्गों और बीमारों की सेवा, ममता के भाव के अभाव के साथ करते हैं तो क्या यह कार्य आपको थकाऊ लगता है? | |
| 8. | जब आप बच्चों, बुजुर्गों और बीमारों की सेवा, ममता के भाव के साथ करते हैं तब भी क्या यह कार्य आपको थकाऊ लगता है? | |
| 9. | क्या वृद्धाश्रम, अनाथालय, अस्पताल, छात्रावास आदि सिर्फ सुविधा के आधार पर सफलतापूर्वक चलाए जा सकते हैं? | |
| 10. | क्या वृद्धाश्रम, अनाथालय, अस्पताल, छात्रावास आदि को सफलतापूर्वक चलाने के लिए सुविधा के साथ-साथ भाव भी आवश्यक हैं? | |
| 11. | परिवारों के टूटने का मुख्य कारण सुविधाओं का अभाव है या भाव का अभाव? | |
| 12. | यदि परिवार व्यवस्था में न्याय पूर्वक जीना संभव नहीं हो पाता तो समाज में वृद्धाश्रम, अनाथालय, अस्पताल, छात्रावास आदि की संख्या बढ़ेगी या घटेगी? | |
| 13. | वर्तमान समाज में वृद्धाश्रम, अनाथालय, अस्पताल, छात्रावास आदि की संख्या बढ़ रही है या घट रही है? | |
| 14. | परिवार व्यवस्था में परिवार के सभी सदस्यों का जीना न्यायपूर्ण हो सके इसके लिए आपका परिवार क्या प्रयास कर रहा है? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: परिवार में न्याय पूर्वक जी पाने के लिए भाव की समझ आवश्यक है। यदि परिवार के सदस्यों में भाव की समझ सुनिश्चित नहीं हो पाती तो यह परिवारों के टूटने का कारण बनता है। इससे समाज में वृद्धाश्रम, अनाथालय, अस्पताल, छात्रावास आदि की संख्या बढ़ती है, किन्तु ये संस्थाएँ भी बिना भाव के सफलतापूर्वक नहीं चल पातीं। अतः भाव को समझने की अनिवार्यता है। मैं अपने परिवार में इसके लिए प्रयास करूँगा जो मेरी जिम्मेदारी भी है।

नोट: परिवार व्यवस्था में भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-2' के पृष्ठ संख्या 01 पर 'सिल्वर वैल्विंग' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: वृद्धाश्रम का अवलोकन एवं वहाँ के लोगों से चर्चा

क्लास के छात्रों से अपेक्षा है कि वे छोटे-छोटे समूह बनाकर अनाथालय या वृद्धाश्रम जाकर वहाँ पर चार-चार लोगों से निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा करें एवं आने वाले उत्तरों को यथा स्थान लिखें-

| क्रम संख्या | चर्चा के लिए प्रश्न | पहला व्यक्ति | दूसरा व्यक्ति | तीसरा व्यक्ति | चौथा व्यक्ति |
|-------------|---|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 1. | जिनसे चर्चा हो रही है उनका नाम | | | | |
| 2. | जिनसे चर्चा हो रही है उनकी उम्र | | | | |
| 3. | वृद्धाश्रम आने से पूर्व उनका व्यवसाय | | | | |
| 4. | वृद्धाश्रम आने से पूर्व उनके परिवार में कितने सदस्य थे? | | | | |
| 5. | परिवार में सुविधा की स्थिति कैसी थी ? (1. बहुत खराब, 2. खराब, 3. सामान्य, 4. अच्छा, 5. बहुत अच्छा) | | | | |
| 6. | उनके परिवार में सम्बन्धों की क्या स्थिति थी? (1. बहुत खराब, 2. खराब, 3. सामान्य, 4. अच्छा, 5. बहुत अच्छा) | | | | |
| 7. | उनके परिवार के सदस्यों के उनके प्रति भाव (जैसे सम्मान, गौरव, कृतज्ञता) कैसे थे? (1. बहुत खराब, 2. खराब, 3. सामान्य, 4. अच्छा, 5. बहुत अच्छा) | | | | |
| 8. | उनके अनुसार आपको अपने जीवन में समझ, संबंध और सुविधाओं पर किस वरीयता क्रम में ध्यान देना उपयोगी रहेगा? | | | | |
| 9. | उनके द्वारा आपके सफल जीवन के लिए कोई और सुझाव | | | | |

आपका इस अभ्यास से अपने लिए क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

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

निष्कर्ष: मैं अपना जुड़ाव वृद्धाश्रम के लोगों से महसूस कर पाया। उन्होंने मुझसे अपने जीवन का जो अनुभव साझा किया है; मैं उस पर ध्यान दूँगा और अपने जीवन को और सार्थक बनाने का प्रयास करूँगा।

नोट: परिवार व्यवस्था में वात्सल्य के भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-2' के पृष्ठ संख्या 21 पर 'जूझ' 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. | हम स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के माध्यम से अस्तित्व में सत्य के बारे में समझ कर, मानव के स्व-विकास अर्थात् 'स्वयं(मैं)' के विकास की सही दिशा को देख सकते हैं। | |
| 2. | हम स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के माध्यम से अस्तित्व में सत्य के बारे में समझ कर, मानव के स्व-विकास अर्थात् 'स्वयं(मैं)' के विकास की सही दिशा को देख सकते हैं। | |
| 3. | मूल्य, सही-समझ का सहज परिणाम हैं। इन्हें भय या लालच से थोपने की आवश्यकता नहीं है। | |
| 4. | सही-समझ और सही-भाव से मानवीय आचरण की निश्चितता सुनिश्चित हो सकती है। | |
| 5. | परिवार में न्याय पूर्वक जी पाने के लिए भाव की समझ आवश्यक है। यदि परिवार के सदस्यों में भाव की समझ सुनिश्चित नहीं हो पाती तो यह परिवारों के टूटने का कारण बनता है। इससे समाज में वृद्धाश्रम, अनाथालय, अस्पताल, छात्रावास आदि की संख्या बढ़ती है, किन्तु ये संस्थाएँ भी बिना भाव के सफलतापूर्वक नहीं चल पातीं। अतः भाव को समझने की अनिवार्यता है। मैं अपने परिवार में इसके लिए प्रयास करूँगा जो मेरी जिम्मेदारी भी है। | |
| 6. | मैं अपना जुड़ाव वृद्धाश्रम के लोगों से महसूस कर पाया। उन्होंने मुझसे अपने जीवन का जो अनुभव साझा किया है; मैं उस पर ध्यान दूँगा और अपने जीवन को और सार्थक बनाने का प्रयास करूँगा। | |
| 7. | | |
| | | |
| | | |

अध्याय- 13: सही-समझ के प्रकाश में व्यावसायिक नैतिकता

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: बड़ी व्यवस्था में मानव की भागीदारी का अवलोकन

व्यवसाय, मानवीय लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में मानव द्वारा उसकी बड़ी व्यवस्था में की गई भागीदारी है। इस प्रक्रिया में, मानव अपने परिवार की आजीविका-अर्जन में एवं अपने से बड़ी व्यवस्था (जो कि समाज और शेष-प्रकृति से मिलकर बनती है) में भागीदारी करने में सक्षम हो पाता है। इन सब गतिविधियों के लिये एक निश्चित कौशल की योग्यता और ज्ञान की आवश्यकता है और यह भी अपेक्षा की जाती है कि यह समग्र मानवीय लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में हो एवं यह व्यक्ति एवं समाज दोनों के सर्व-शुभ के अनुकूल होगी।

आइए, सामंजस्यपूर्ण समाज के लिए हम अपनी भागीदारी को समझने का प्रयास करते हैं। निम्नलिखित तालिका में सामंजस्यपूर्ण समाज के लिए कुछ भागीदारी लिखी गयी हैं, साथ ही साथ कुछ रिक्त स्थान भी उपलब्ध कराया गया है जिसमें आप अपनी अन्य भागीदारी को लिखें एवं जाँचकर देखें कि इस भागीदारी से किसी भौतिक सुविधा का उत्पादन होता है या नहीं। इसके पश्चात इस भागीदारी के प्रकार को समझकर तालिका में चिह्नित करें-

| क्रम संख्या | मानव की संभावित भागीदारी | भागीदारी का प्रकार | |
|-------------|--|--------------------|---------|
| | | सेवा | उत्पादन |
| 1. | शिक्षा के क्षेत्र में | | |
| 2. | स्वास्थ्य के क्षेत्र में | | |
| 3. | कृषि के लिए भागीदारी | | |
| 4. | समाज में व्यवस्था के अर्थ में भागीदारी | | |
| 5. | सेवा के क्षेत्र में भागीदारी | | |
| 6. | कृषि-यन्त्र बनाने में भागीदारी | | |
| 7. | बर्तन बनाने में भागीदारी | | |
| 8. | बड़े-बुजुर्गों की देखभाल के लिए भागीदारी | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |
| 11. | | | |
| 12. | | | |
| 13. | | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 14. | | | |
| 15. | | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: सामंजस्यपूर्ण समाज के लिए मैं विभिन्न स्तरों पर अपनी भागीदारी को देख पाता हूँ। यह भी देख पाता हूँ कि कई प्रकार की भागीदारी में उत्पादन के रूप में कुछ भौतिक सुविधा प्राप्त होती है और कई प्रकार की भागीदारी में कोई भौतिक सुविधा प्राप्त नहीं होती। लेकिन ये भी महत्वपूर्ण भागीदारी हैं जो कि सेवा के क्षेत्र से जुड़ी हैं, जिन्हें छोड़ा नहीं जा सकता।

अभ्यास- 2: विभिन्न व्यवसायों से सम्बद्ध व्यक्तियों में परस्पर-पूरकता का अवलोकन (विनिमय और कोष)

विनिमय का अर्थ है, सुविधा को परस्पर-पूरकता की दृष्टि से साझा करना या आदान-प्रदान करना।

सुविधा, परिवार के अंदर या जहाँ तक संबंध की स्वीकार्यता होती है, वहाँ तक साझा होती है। इसके आगे विनिमय होता है।

सुविधा के इस विनिमय और साझा करने के माध्यम से, प्रत्येक परिवार के पास वह सब कुछ हो सकता है, जिसकी उसे आवश्यकता है, अर्थात् परस्पर-पूरकता हो सकती है।

जब हम एक परिवार या समुदाय के साथ सुविधा का आदान-प्रदान कर रहे होते हैं तो इसका महत्वपूर्ण पक्ष, भाव है या वह दृष्टि है जिससे आदान-प्रदान किया जा रहा है।

कोष, परस्पर-पूरकता की दृष्टि से सुविधा का संचय करने से है न कि लाभ-उन्माद, संग्रह या शोषण के लिये।

यह कोष, सुविधा के संरक्षण के लिये है, जिससे कि परस्पर-पूरकता के अर्थ में जब भी इसकी आवश्यकता हो इसको उपलब्ध कराया जा सके।

इसको और समझने के लिये निम्नलिखित उदाहरणों पर विचार करें। दो व्यक्ति हैं, जिनके पास दो रोटियाँ हैं जो कि उनके लिये पर्याप्त नहीं हैं। वे कैसे इन रोटियों को बाटेंगे? इसके लिये तीन संभावनायें हो सकती हैं:

- वे दोनों ही प्रयास करते हैं कि दोनों रोटियाँ पा सकें, इस प्रयास में वह झगड़ते हैं। अंत में, दोनों यह सोचते हैं कि चलो एक तो मिल जाये, मिल जाने पर दूसरी लेने का प्रयास करते हैं। अर्थात् वे उपलब्ध भोजन का ज्यादा से ज्यादा भाग लेने का प्रयास करते हैं। यह लेन-लेन का अर्थशास्त्र है। दोनों ही अपने लाभ को अधिक से अधिक करने की कोशिश करते हैं। और दोनों ही दुःखी होते हैं।
- वे दोनों आरम्भ में ही बिना लड़े हुये, तार्किक रूप से यह भी सोच सकते हैं कि चलो दोनों एक-एक रोटियाँ ले लेते हैं। अतः उन्होंने बराबर-बराबर हिस्सा बाँट लिया लेकिन इस तार्किक हल से दोनों को पहली स्थिति की तुलना में थोड़ा ठीक लगता है लेकिन दोनों में से कोई भी पूरी तरह से तृप्त नहीं हो पाता है। यह लेन-देन का अर्थशास्त्र है।

- अब तीसरी स्थिति यह हो सकती है कि दोनों व्यक्तियों में संबंध का भाव है, जैसे माँ और बच्चे में होता है। वे जानते हैं कि दो रोटियाँ, किसी भी एक व्यक्ति के लिये पर्याप्त नहीं हैं। तो दोनों में से प्रत्येक व्यक्ति दूसरे को दोनों रोटियाँ देने का प्रस्ताव रखता है, जैसे माँ चाहती है कि बेटा दोनों रोटियाँ खा ले और बेटा यह चाहता है कि माँ दोनों रोटियाँ खा ले। अंततः वे आपस में मिलकर यह निर्धारित करते हैं कि दोनों एक-एक रोटियाँ ले लेते हैं। यह भी निश्चित करते हैं कि भविष्य में दोनों साथ-साथ काम करेंगे और अधिक रोटियों की व्यवस्था करेंगे; जिससे उन दोनों की आवश्यकताओं की पूर्ति हो पाये। यह देन-देन का अर्थशास्त्र है।

उपरोक्त स्थितियों को समझने के लिए कुछ प्रश्न नीचे तालिका में दिये गए हैं, आप इनकी स्वयं में जाँच करें एवं यथा स्थान उत्तर लिखिए-

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | भौतिक स्तर पर तीनों ही स्थितियों में दोनों को एक समान उपलब्धि हो रही है या अलग-अलग? | |
| 2. | उपरोक्त तीनों स्थितियों में ममता के भाव की प्रधानता किस स्थिति में है? | |
| 3. | उपरोक्त तीनों स्थितियों में दोनों के लिये तृप्ति किस स्थिति में सुनिश्चित हो पा रही है? | |
| 4. | उपरोक्त तीनों स्थितियों में दोनों के लिये शिकायत-मुक्त रहना किस स्थिति में संभव है? | |
| 5. | देन-देन के अर्थशास्त्र के लिए किस भाव की प्रधानता आवश्यक है? | |
| 6. | परस्पर-पूरकता किस अर्थशास्त्र से संभव है; लेन-लेन, लेन-देन या देन-देन? | |
| 7. | आपके परिवार में कौन-सा अर्थशास्त्र अधिक प्रभावी है? | |
| 8. | परिवार में सभी की तृप्ति हेतु कौन-सा अर्थशास्त्र आवश्यक है? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: परिवार में सभी तृप्ति पूर्वक जी सकें, इसके लिए भाव आवश्यक है तभी देन-देन का अर्थशास्त्र परिवार में प्रभावी हो पायेगा। इसके लिए मैं स्वयं सभी भावों को समझने और सुनिश्चित करने का प्रयास करूँगा, साथ ही साथ परिवार के अन्य सदस्यों एवं समाज के सदस्यों को भी इसके लिए तैयार करने का प्रयास करूँगा।

अभ्यास- 3: व्यवसाय में नैतिक योग्यता का अवलोकन

हम इस बात से परिचित हैं कि मूल्य-शिक्षा के माध्यम से नैतिक योग्यता का विकास एक दीर्घकालिक प्रक्रिया है। चूंकि व्यवसाय, जीवन की गतिविधियों का एक भाग है अतः व्यावसायिक नैतिकता की योग्यता, व्यक्ति की सही समझ की अभिव्यक्तियों में से एक है।

समग्र मानवीय लक्ष्य (प्रत्येक व्यक्ति में सही-समझ और सही-भाव, परिवार में समृद्धि, समाज में अभय एवं प्रकृति में सह-अस्तित्व) को ध्यान में रखते हुए हम कह सकते हैं कि व्यवसाय, जीवन की एक ऐसी गतिविधि है जो समग्र मानवीय लक्ष्य को पूरा करने में सहायक हो। समग्र मानवीय लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए निम्न तालिका में कुछ कथन दिए गए हैं, इन कथनों का सन्दर्भ लेकर तालिका को पूर्ण करें और इन कथनों को स्वयं में जांचकर देखें और बताएं कि कौन से कथन व्यावसायिक नैतिकता के सन्दर्भ में हैं और कौन से नहीं –

| क्रम संख्या | कथन | व्यावसायिक नैतिकता के संदर्भ में | |
|-------------|---|----------------------------------|------|
| | | हाँ | नहीं |
| 1. | मेरे गाँव के सरकारी स्कूल में कुछ शिक्षकों को नियुक्त किया गया। उनमें से एक शिक्षक का घर गाँव से काफी दूर है इसलिए उन्होंने गाँव के ही एक कम योग्य व्यक्ति को उस स्कूल में अपनी जगह नियुक्त कर दिया और अपने वेतन का एक छोटा-सा हिस्सा उन्हें देने का वादा किया। क्या शिक्षक का यह कृत्य नैतिक है? | | |
| 2. | गाँव के एक गरीब बालक में पढ़ने की जिज्ञासा को देखकर कुछ लोगों ने मिलकर उस बालक के लिए पढ़ने की व्यवस्था कर दी। क्या गाँव वालों का यह कार्य नैतिक है? | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 9. | | | |
| 10. | | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं स्पष्टता के साथ यह देख पाता हूँ कि मेरी कोई भी गतिविधि जो मानव लक्ष्य को प्राप्त करने में बाधा उत्पन्न करती है वह नैतिक नहीं है चाहे उससे मुझे कितना भी लाभ क्यों न हो। और मेरी हर वह गतिविधि जो मानवीय लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक हो वह नैतिक गतिविधि है और इस प्रकार कार्य करना ही व्यावसायिक नैतिकता 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. | सामंजसपूर्ण समाज के लिए मैं विभिन्न स्तरों पर अपनी भागीदारी को देख पाता हूँ। यह भी देख पाता हूँ कि कई प्रकार की भागीदारी में उत्पादन के रूप में कुछ भौतिक सुविधा प्राप्त होती है और कई प्रकार की भागीदारी में कोई भौतिक सुविधा प्राप्त नहीं होती। लेकिन ये भी महत्वपूर्ण भागीदारी हैं जो कि सेवा के क्षेत्र से जुड़ी हैं, जिन्हें छोड़ा नहीं जा सकता। | |
| 2. | परिवार में सभी तृप्ति पूर्वक जी सकें, इसके लिए भाव आवश्यक है तभी देन-देन का अर्थशास्त्र परिवार में प्रभावी हो पायेगा। इसके लिए मैं स्वयं सभी भावों को समझने और सुनिश्चित करने का प्रयास करूँगा, साथ ही साथ परिवार के अन्य सदस्यों एवं समाज के सदस्यों को भी इसके लिए तैयार करने का प्रयास करूँगा। | |
| 3. | मैं स्पष्टता के साथ यह देख पाता हूँ कि मेरी कोई भी गतिविधि जो मानव लक्ष्य को प्राप्त करने में बाधा उत्पन्न करती है वह नैतिक नहीं है चाहे उससे मुझे कितना भी लाभ क्यों न हो। और मेरी हर वह गतिविधि जो मानवीय लक्ष्य को प्राप्त करने में सहायक हो वह नैतिक गतिविधि है और इस प्रकार कार्य करना ही व्यावसायिक नैतिकता है। | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |

| | | |
|-----|--|--|
| 7. | | |
| 8. | | |
| 9. | | |
| 10. | | |

अध्याय- 14: सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर समग्र विकास

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: सही-समझ, मानवीय संविधान के लिये आधार

सही-समझ, मानवीय संविधान के लिये आधार प्रदान करती है; इसे जाँचने के लिए नीचे तालिका में कुछ प्रश्न दिए गए हैं, आपसे अपेक्षा है कि इनकी जाँच करें एवं अपना उत्तर यथा स्थान लिखिए।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|--|-------|
| 1. | आपके अनुसार क्या यह सही है कि सही-समझ ही मानवीय संविधान के लिये भी आधार प्रदान करती है? | |
| 2. | क्या यह सही है कि सही-समझ पर आधारित मानवीय संविधान ही अखण्ड मानवीय समाज और सार्वभौम मानवीय व्यवस्था के विकास को निरंतरता में सुनिश्चित करता है? | |
| 3. | क्या यह सही है कि सही-समझ से समग्र मानवीय लक्ष्य की दिशा में कार्य करना एवं नैतिक मानवीय आचरण के लिये योग्यता विकसित करना संभव हो पायेगा? | |
| 4. | क्या यह सही है कि समग्र मानवीय लक्ष्य की स्पष्टता एवं नैतिक मानवीय आचरण के लिये योग्यता विकसित करना, मानवीय संविधान के प्रमुख नीति-निर्देशक सिद्धांत होंगे और यह सामाजिक न्याय के भी अनुकूल होंगे? | |
| 5. | क्या यह सही है कि हमारा वर्तमान समाज अनेक जातियों, उप-जातियों, धर्म एवं राष्ट्रों में विभक्त है जिनके आपसी उद्देश्य एवं स्वार्थ एक दूसरे के विरोध में दिखते हैं? | |
| 6. | क्या यह सही है कि उपरोक्त समस्या के कारण ही मानवीय प्रयास का एक प्रमुख हिस्सा संघर्षों और विरोधों को रोकने में प्रयोग किया जाता है; इसी विडंबना के कारण ही मानव, विनाशकारी प्रयोजनों के लिये खुद को तैयार करने में अपनी ऊर्जा एवं संसाधनों का एक बड़ा हिस्सा खर्च कर रहा है? | |
| 7. | क्या हम समझ सकते हैं कि जब मानव के सर्व-शुभ के मापदंड सार्वभौमिक होंगे अर्थात् सभी के लिये एक तरह से लागू होंगे तो मानव द्वारा समान लक्ष्य की पूर्ति के लिये किये गये प्रयास एक दूसरे के विरोधी नहीं होंगे? | |
| 8. | क्या यह सही है कि वर्तमान समय में हमारे अधिकांश प्रयास मानव के व्यवहार में परिवर्तन के लिये लालच एवं दंडात्मक विधियाँ अपनाने से ही संबंधित हैं, जो कि दीर्घकाल में सफल नहीं हो पाते हैं? | |

| | | |
|-----|--|--|
| 9. | क्या यह सही है कि उपरोक्त सभी समस्याओं को केवल मानव में मानवीय चेतना का विकास करके अर्थात् मानव में सही-समझ सुनिश्चित करके ही ठीक किया जा सकता है? | |
| 10. | क्या किसी और विधि से उपरोक्त सभी समस्याओं का स्थायी रूप में समाधान कर पाना संभव दिखता है? | |

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

.....

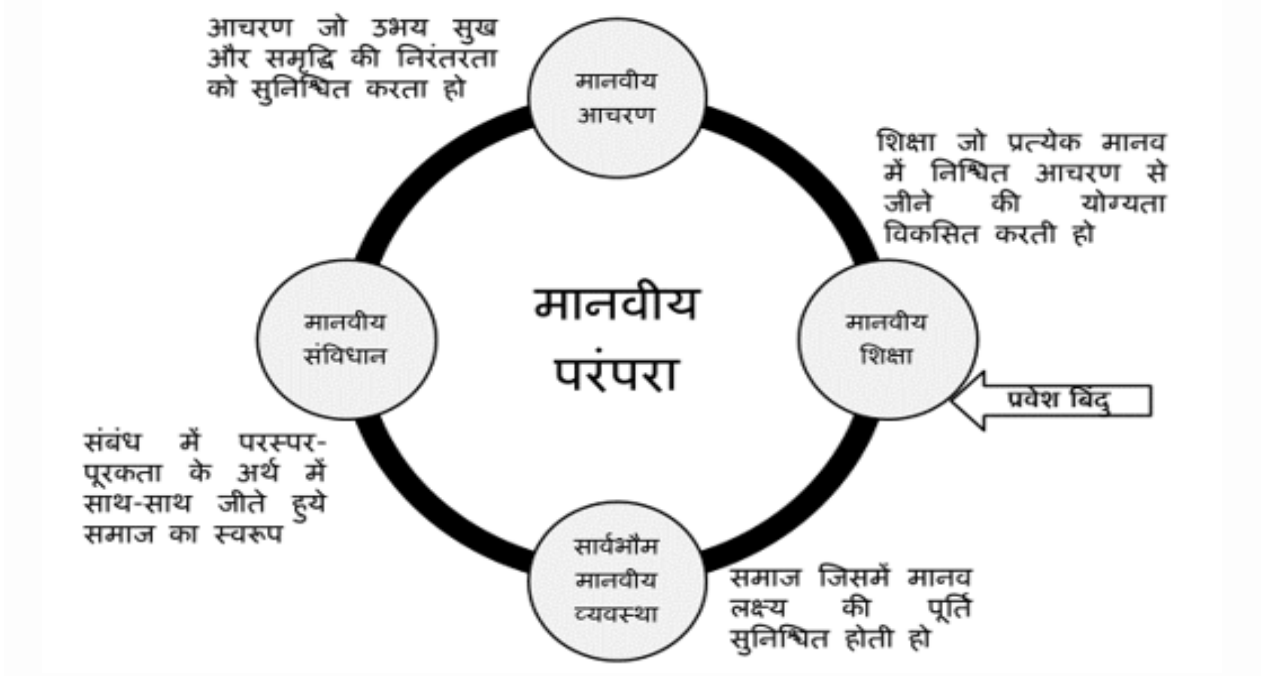
.....

.....

निष्कर्ष: सही-समझ परिवार से लेकर वैश्विक स्तर तक मानवीय संघर्षों का संतोषजनक एवं सहज समाधान प्रदान करती है।

अभ्यास -2: मानवीय शिक्षा का मानवीय परम्परा में महत्व

जैसा कि नीचे चित्र में उल्लेख किया गया है कि किसी भी समाज में शिक्षा ही है, जो व्यक्तिगत स्तर पर मानव में दृष्टि और संस्कार विकसित करती है। यह व्यक्तिगत संस्कार, परिवार और समाज में सामूहिक संस्कार या संस्कृति को पुष्ट करती है। यह संस्कृति ही सभ्यता के रूप में अभिव्यक्त होती है, जो कि शिक्षा के माध्यम से व्यक्तिगत संस्कारों को और मजबूत बनाती है। यदि हम सामंजस्यपूर्ण, शांतिपूर्ण सभ्यता चाहते हैं, तो इसकी शुरुआत व्यक्ति से ही करनी होगी। इस संक्रमण के लिये मानवीय शिक्षा एक महत्वपूर्ण घटक होगा।



उपरोक्त को जाँचने एवं अधिक स्पष्टता के लिए नीचे तालिका में कुछ प्रश्न दिए गए हैं, स्वयं में जाँच करके इनका उत्तर यथा स्थान लिखिए।

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|---|-------|
| 1. | क्या यह सही है कि किसी भी समाज में शिक्षा ही है, जो व्यक्तिगत स्तर पर मानव में दृष्टि और संस्कार विकसित करती है? | |
| 2. | क्या यह सही है कि यह व्यक्तिगत संस्कार, परिवार और समाज में सामूहिक संस्कार या संस्कृति को पुष्ट करती है? | |
| 3. | क्या यह सही है कि यह संस्कृति ही सभ्यता के रूप में अभिव्यक्त होती है, जो कि शिक्षा के माध्यम से व्यक्तिगत संस्कारों को पुनः मजबूत बनाती है? | |
| 4. | क्या यह सही है कि यदि हम सामंजस्यपूर्ण, शांतिपूर्ण सभ्यता चाहते हैं, तो इसकी शुरुआत व्यक्ति से ही करनी होगी, इस संक्रमण के लिये मानवीय शिक्षा एक महत्वपूर्ण घटक होगा? | |
| 5. | अतः क्या यह कहना उचित है कि मानवीय शिक्षा ही मानवीय आचरण, मानवीय संविधान और सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर अग्रसर होती है और फिर सार्वभौम मानवीय व्यवस्था अगली पीढ़ी के लिये मानवीय शिक्षा को सुनिश्चित करती है? | |
| 6. | क्या यह सही है कि उपरोक्त चक्र ही मानवीय परंपरा के रूप में दिखता है? | |
| 7. | यदि उपरोक्त चक्र अर्थात् मानवीय परम्परा के चक्र को सुनिश्चित करना है तो हमें मानवीय शिक्षा, मानवीय आचरण, मानवीय संविधान और सार्वभौम मानवीय व्यवस्था चारों में से कहाँ से प्रारंभ करना होगा? | |
| 8. | क्या यह सही है कि वास्तव में मानवीय शिक्षा ही उपरोक्त चक्र में प्रवेश का सही बिंदु है? | |
| 9. | क्या यह सही है कि मानव और समाज में संक्रमण को प्रारम्भ करने के लिये हमें पूर्ण रूप में क्रियाशील होकर उपरोक्त चक्र को सही दिशा में चलाना सुनिश्चित करना होगा? | |
| 10. | क्या यह सही है कि यदि एक बार यह चक्र सही दिशा में चलना शुरू हो जायेगा, तो यह निरंतर मानवीय परंपरा को सुनिश्चित करता रहेगा जो कि पीढ़ी दर पीढ़ी प्रत्येक मानव के लिये मानवीय लक्ष्य की पूर्ति करने में सक्षम होगा? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: सही-समझ के प्रकाश में विकसित उपयुक्त प्रणालियों और नीतियों की मदद से सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर बढ़ पाना संभव है। इस प्रकार का विकास सर्व मानव के लिये सहज-स्वीकार्य होगा। मानव के अलावा सम्पूर्ण अस्तित्व पहले से व्यवस्था में है ही। हम सभी को अस्तित्व की इस व्यवस्था को समझना है और इस व्यवस्था में अपनी भागीदारी को सुनिश्चित करना है।

नोट: मानवीय व्यवस्था और संविधान को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 153 पर 'बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: परिवार व्यवस्था एवं परिवार समूह व्यवस्था की भागीदारी की पहचान

परिवार व्यवस्था समाज की सबसे छोटी इकाई है। परिवार व्यवस्था एक ऐसी व्यवस्था को इंगित करती है, जिसमें सभी जिम्मेदार व्यक्ति एक साथ, एक समान लक्ष्य के लिये जीते हैं। विशेष रूप से, परिवार के लिए निम्नलिखित प्रयास करना आवश्यक है क्या, जाँचिये और यह भी जाँचिये कि आपका परिवार इन प्रयासों को सुनिश्चित कर पा रहा है क्या?

| क्रम संख्या | प्रश्न | परिवार के लिए यह प्रयास करना आवश्यक है क्या? (हाँ/नहीं) | आपका परिवार इस प्रयास को सुनिश्चित कर पा रहा है क्या? (हाँ/नहीं) |
|-------------|--|---|--|
| 1. | अगली पीढ़ी सहित, परिवार के प्रत्येक सदस्य में सही समझ के विकास के लिये परस्पर प्रयास करना। | | |
| 2. | अगली पीढ़ी सहित, परिवार के प्रत्येक सदस्य में सही-भाव (विश्वास, सम्मान इत्यादि) के परस्पर विकास के लिये प्रयास करना। | | |
| 3. | परिवार के सदस्य, परिवार में सुविधा की आवश्यकता की पहचान करें। | | |
| 4. | परिवार के सदस्य परिवार में आवश्यक सुविधा के उत्पादन के लिए श्रम पूर्वक अपनी भागीदारी को सुनिश्चित करें। | | |
| 5. | अपने से बड़ी व्यवस्था में भागीदारी करके मानवीय समाज में योगदान करना। | | |

परिवार के लिए उपरोक्त भागीदारी में से कितनी भागीदारी आपको सहज-स्वीकार्य है?

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

परिवार के लिए उपरोक्त भागीदारी में से कितनी भागीदारी आपका परिवार सुनिश्चित कर पाता है?

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

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

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

निष्कर्ष: परिवार व्यवस्था के लिए सभी सदस्यों की क्या भागीदारी हो, यह मैं पहचान पा रहा हूँ। इनमें से मेरा परिवार कितनी भागीदारी को पूरा कर पा रहा है इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके इसके लिए मैं अपने परिवार में चर्चा करूँगा। यह पूरे परिवार के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक 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. | सही समझ परिवार से लेकर वैश्विक स्तर तक मानवीय संघर्षों का संतोषजनक एवं सहज समाधान प्रदान करती है। | |
| 2. | सही समझ के प्रकाश में विकसित उपयुक्त प्रणालियों और नीतियों की मदद से सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर बढ़ पाना संभव है। इस प्रकार का विकास सर्व मानव के लिये सहज-स्वीकार्य होगा। मानव के अलावा सम्पूर्ण अस्तित्व पहले से व्यवस्था में है ही। हम सभी को अस्तित्व की इस व्यवस्था को समझना है और इस व्यवस्था में अपनी भागीदारी को सुनिश्चित करना है। | |
| 3. | परिवार व्यवस्था के लिए सभी सदस्यों की क्या भागीदारी हो, यह मैं पहचान पा रहा हूँ। इनमें से मेरा परिवार कितनी भागीदारी को पूरा कर पा रहा है इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके इसके लिए मैं अपने परिवार में चर्चा करूँगा। यह पूरे परिवार के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है। | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |

अध्याय- 15: समग्रात्मक प्रौद्योगिकी, उत्पादन व्यवस्थाओं एवं प्रबंधन मॉडलों के लिए दृष्टि

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: मूल्यांकन के लिए समग्रात्मक मापदंड

आधुनिक प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाएँ प्रचलित वैश्विक-दृष्टि के प्रभाव में पहचानी गयी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए मानव द्वारा किए गए आविष्कार हैं। समग्र विकास की दृष्टि से प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्था के विकास को सुगम बनाने के लिए, यह आवश्यक है कि इन सभी प्रचलित आधुनिक प्रौद्योगिकियों एवं व्यवस्थाओं का मूल्यांकन, समग्र मानवीय लक्ष्य के अर्थ में किया जाए।

मानव लक्ष्य



आइए, निम्नलिखित तालिका के द्वारा स्वयं से कुछ प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करें –

| क्रम संख्या | आधुनिक प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाएँ | क्या यह समग्र विकास के अर्थ में है? | इसके द्वारा कौन से मानव लक्ष्यों की पूर्ति होती है | आपकी टिप्पणी |
|-------------|---|-------------------------------------|--|--------------|
| 1. | बड़ी मशीनों द्वारा ज़मीन से पानी निकालना | | | |
| 2. | कृषि उपज बढ़ाने के लिए रसायनों का प्रयोग करना | | | |
| 3. | ज़्यादा से ज़्यादा प्लास्टिक का प्रयोग बनाए रखना | | | |
| 4. | भोजन में बड़ी मात्रा में अति- संसाधित खाद्य पदार्थों का प्रयोग करना | | | |
| 5. | ज़्यादा से ज़्यादा मशीनीकरण (श्रमविहीन जीवन) | | | |
| 6. | प्रत्येक नदी पर एक बांध की | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| | संरचना | | | |
| 7. | वाहनों में उच्च दक्षता वाले पेट्रोल और डीज़ल का प्रयोग | | | |
| 8. | प्राकृतिक व्यवस्था के अनुरूप जल संचय संसाधनों का निर्माण | | | |
| 9. | पारम्परिक कृषि विधियों द्वारा खाद्यान्नों की उपलब्धता | | | |
| 10. | योग, आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा आधारित स्वास्थ्य प्रणाली का विकास | | | |
| 11. | ग्रामीण एवं कुटीर उद्योगों को बढ़ावा देना | | | |
| 12. | सौर, जल और पवन ऊर्जा के प्रयोग द्वारा बिजली उत्पादन | | | |

उपर्युक्त अभ्यास से आधुनिक प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्था के संदर्भ में आपके द्वारा निकाले गए निष्कर्षों के आधार पर निम्न प्रश्नों को उत्तरित कीजिए-

हमें अपने जीने में कौन सी प्रौद्योगिकी और व्यवस्था को बढ़ावा देना चाहिए ?

.....

.....

.....

समग्र विकास के अर्थ में आवश्यक प्रौद्योगिकियों एवं व्यवस्थाओं के लिए आपको कौन से मापदंड प्रमुख लगते हैं?

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: समग्र विकास के अर्थ में आवश्यक प्रौद्योगिकियों एवं व्यवस्थाओं के निर्देशन हेतु तीन प्रमुख मापदंड हैं।

अ - मानव की उचित आवश्यकताओं और सही जीवनशैली के अनुकूल

ब - पर्यावरण-अनुकूल, चक्रीय एवं परस्पर-संवर्धन को सुनिश्चित करने वाला

स - मानव-अनुकूल अर्थात् सुरक्षित किफ़ायती और मानवीय क्षमताओं को बढ़ाने वाला

अभ्यास- 2 : प्रौद्योगिकी के लिए मापदंड

निम्नलिखित तालिका में प्रौद्योगिकी के कुछ मापदंड दिए गए हैं। इनमें से जो मापदंड समग्र विकास के अर्थ में हैं, उन्हें चिन्हित करें तथा जो मापदंड समग्र विकास के अर्थ में नहीं हैं, उन्हें किस प्रकार समग्र विकास के अर्थ में किया जा सकता है, उस पर अपने सुझाव भी दें।

| क्रम संख्या | प्रौद्योगिकी के लिए मापदंड | क्या यह समग्र विकास के अर्थ में है? | यदि नहीं तो कैसे इसे समग्र विकास के अर्थ में करें? |
|-------------|---|-------------------------------------|--|
| 1. | प्राकृतिक चक्र और व्यवस्थाओं के अनुरूप | | |
| 2. | मानव में परस्पर सहयोग को प्रोत्साहन देने वाली | | |
| 3. | स्थानीय संसाधनों और विशेषज्ञता से निर्मित | | |
| 4. | क्षय ऊर्जा स्रोतों को बढ़ावा देना | | |
| 5. | उत्पादों में अचक्रीयता और लघुकालिक उपयोग | | |
| 6. | कम कीमत और दक्षता पूर्ण ऊर्जा का विकास | | |
| 7. | केंद्रीकरण को बढ़ावा देने वाली तकनीक | | |
| 8. | मानव शरीर, पशु-पक्षी, पेड़-पौधे एवं प्राकृतिक पदार्थों का सुविधाजनक व प्रभावी उपयोग | | |
| 9. | मानवीय आवश्यकताओं के प्रतिकूल | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 10. | मानवीय स्वास्थ्य और प्राकृतिक व्यवस्था के अनुरूप | | |
|-----|--|--|--|

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: वर्तमान में प्रौद्योगिकी के जो प्रचलित मापदंड हैं उनमें से अधिकतर समग्र विकास के अर्थ में दिखाई नहीं देते हैं। इसलिए सही समझ के आधार पर समग्र मानवीय लक्ष्य केंद्रित प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाओं को विकसित करने की आवश्यकता है ताकि इन्हें सर्व-शुभ के अर्थ में बनाया जा सके।

अभ्यास- 3: वर्तमान प्रौद्योगिकी एवं उत्पादन प्रणालियों का चित्रण

अपनी कक्षा के लिए वर्तमान प्रौद्योगिकी और उत्पादन प्रणालियों (कम से कम पाँच) को दर्शाता हुआ चित्र, एक चार्ट-पेपर पर बनाएँ। तत्पश्चात निम्न तालिका द्वारा उस चार्ट-पेपर में दिखायी गयी सभी प्रणालियों का विवरण दें। अब, इन्हें समग्र विकास की दृष्टि से मूल्यांकित करते हुए संबंधित प्रश्नों को उत्तरित करें-

| क्रम संख्या | प्रौद्योगिकी और उत्पादन प्रणाली का नाम | क्या यह समग्र विकास के अर्थ में है? | यदि नहीं तो कैसे इसमें परिवर्तन करके इसे व्यवस्था अनुरूप कर सकते हैं? |
|-------------|--|-------------------------------------|---|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |

वर्तमान परिस्थितियों में आपके अनुसार कौन सी प्रौद्योगिकी और उत्पादन प्रणालियों को लेकर आपको लगता है कि यह समग्र विकास के अर्थ में नहीं है?

.....

.....

.....

वर्तमान परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए आपके अनुसार, समग्र प्रौद्योगिकी और उत्पादन प्रणालियों में बदलाव के लिए एक व्यावहारिक रणनीति क्या होगी?

.....

.....

.....

इस प्रक्रिया में प्रमुख चुनौतियों की पहचान करें और सुझाव दें कि इन्हें कैसे दूर किया जा सकता है?

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं, वर्तमान में प्रचलित औद्योगिक प्रणाली एवं उत्पादन व्यवस्थाओं का मूल्यांकन समग्र विकास के परिप्रेक्ष्य में कर पा रहा हूँ। साथ ही यह भी समझ पा रहा हूँ कि किसी भी समुदाय की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए, इन उत्पादन प्रणालियों को उपलब्ध स्थानीय प्राकृतिक संसाधनों एवं विशेषज्ञताओं के आधार पर ही निर्धारित किया जाना चाहिए।

अध्याय- 15: समग्रात्मक प्रौद्योगिकी, उत्पादन व्यवस्थाओं एवं प्रबंधन मॉडलों के लिए दृष्टि

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: प्रचलित व्यवस्थाओं का विवेचनात्मक मूल्यांकन -

वर्तमान में प्रचलित प्रौद्योगिकी, उत्पादन व्यवस्था एवं प्रबंधन मॉडलों का परीक्षण तथा मूल्यांकन, समग्र विकास के अर्थ में करने के लिए कुछ विशिष्ट मापदंडों का अध्ययन आपने पाठ्य-पुस्तक के माध्यम से किया।

निम्न तालिका में, सर्वश्रेष्ठ अत्याधुनिक वैज्ञानिक तकनीकी और विशिष्ट प्रौद्योगिकी से युक्त, विभिन्न वर्तमान व्यवस्थाओं को सूचीबद्ध किया गया है। आइए, जाँचते हैं कि प्रचलित व्यवस्थाएं, समग्र विकास के अर्थ में दिए गए मापदंडों के अनुरूप हैं अथवा नहीं-

| क्रम संख्या | तकनीकी/प्रौद्योगिकी/ प्रबंधन व्यवस्था | क्या यह प्रौद्योगिकी के लिए दिए गए मापदंडों के अनुरूप है? | क्या यह उत्पादन व्यवस्थाओं के लिए दिए गए मापदंडों के अनुरूप है? | क्या यह प्रबंधन मॉडलों के लिए दिए गए मापदंडों के अनुरूप है? |
|-------------|--|---|---|---|
| 1. | सौर ऊर्जा द्वारा बिजली का उत्पादन | | | |
| 2. | गैर-नवीकरणीय (non-renewable) ऊर्जा स्रोतों का ईंधन-रूप में प्रयोग | | | |
| 3. | मानव-निर्मित उपकरणों और यंत्रों के प्रयोग को बढ़ावा देने वाली व्यवस्था | | | |
| 4. | स्थानीय संसाधनों और विकेंद्रीकरण को बढ़ावा देने वाली व्यवस्था | | | |
| 5. | मानव-श्रम एवं कौशल विकास केंद्रित व्यवस्था | | | |
| 6. | स्थानीय उपलब्धता तथा उपभोग-अनुरूप उत्पादन पैटर्न का निर्धारण | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| 7. | अत्यधिक-ऊर्जाव्ययी स्पेस प्रोग्राम द्वारा जानकारी लाना | | | |
| 8. | मानव संबंध और सहयोग केंद्रित लघु उद्योगों का विकास | | | |
| 9. | पुनः चक्रीयकरण (Recycling) पुनः उपयोग (Reuse) और संरक्षण (conservation) वाले उत्पादन को प्राथमिकता | | | |
| 10. | लाभ-केंद्रित प्रबंधन द्वारा अधिकाधिक मशीनीकरण | | | |

उपरोक्त तालिका द्वारा आपकी क्या समझ बन पायी है? विस्तार से लिखें।

.....

.....

.....

दो ऐसी तकनीक/ प्रौद्योगिकी/ प्रबंधन व्यवस्था जो तीनों मापदंड के अनुरूप हो उनके बारे में विस्तार से लिखें।

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि वर्तमान में प्रचलित व्यवस्थाओं में से अधिकतर व्यवस्थाएं समग्र विकास के अर्थ में दिए गए मापदंडों की कसौटी पर खरी नहीं उतरती हैं। हमें ऐसी तकनीकी एवं प्रौद्योगिकी को बढ़ावा देने की आवश्यकता है जो वातावरण एवं मानव अनुकूलता सुनिश्चित करने के साथ-साथ सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था के लिए भी मार्ग प्रशस्त करती हो।

अभ्यास- 2: प्राकृतिक व्यवस्थाओं एवं पारम्परिक अभ्यासों से सीख

वस्तुतः प्रकृति की विभिन्न प्रक्रिया एवं उसमें उपलब्ध स्व-नियंत्रण, नियम और सिद्धांत, जिसके अनुसार यह प्रकृति स्व-व्यवस्थित रूप में चलती है; इन्हीं की खोज, मानव अपने गहन शोध एवं अनुसंधान में करता रहा है। मानव इस आत्मनिर्भर प्रकृति का अभिन्न अंग है इसलिए इसके साथ व्यवस्था में जीने के लिए इसकी कार्य प्रणाली और व्यवस्था को समझना अनिवार्य है। केवल तभी हम समग्रता में जीने को सही से देख पाएंगे और इसके अनुसार अपने जीने को विकसित कर पाएंगे।

सही-समझ के आधार पर जाँचे कि क्या पारम्परिक प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाएँ, प्राकृतिक व्यवस्था व चक्रीयता के अनुरूप दिखाई देती हैं? साथ ही यह भी बताएं कि मानव निर्मित तकनीकी और व्यवस्थाओं को इनका अनुकरण करना आवश्यक है अथवा नहीं; यदि इसका अनुकरण ना करें तो क्या परिणाम हमें अपने जीने में दिखाई देता है? इसी आधार पर निम्न तालिका में दिए गए प्रश्नों को उत्तरित करें-

| क्रम संख्या | पारम्परिक प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाएँ | क्या यह प्राकृतिक व्यवस्था व चक्रीयता के अनुरूप है? | क्या मानव निर्मित तकनीकी और व्यवस्थाओं को इनका अनुकरण करना आवश्यक है? | यदि इसका अनुकरण ना करें तो क्या परिणाम हमें अपने जीने में दिखाई देता है? |
|-------------|---|---|---|--|
| 1. | पारम्परिक कृषि विधियाँ- फसल-चक्रीयता (crop rotation) तथा आवर्तनशील विधि द्वारा खेती | | | |
| 2. | जैविक खाद प्रबंधन | | | |
| 3. | वर्षा जल संचयन के लिए तालाब इत्यादि व्यवस्थाएँ | | | |
| 4. | परम्परागत परिवार आधारित ग्रामीण उद्योग | | | |
| 5. | खाद्यान्न- भंडारण एवं संरक्षण की पारम्परिक विधियाँ | | | |
| 6. | जजमानी की व्यवस्था | | | |
| 7. | जैविक इंधन आधारित ऊर्जा संरक्षण प्रौद्योगिकी | | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| 8. | जैविक-खाद तथा बायो-गैस का उत्पादन | | | |
| 9. | ऊर्जा दक्ष (energy efficient) और धुआँ रहित चूल्हे का प्रयोग | | | |
| 10. | लघु, जल विद्युत- यांत्रिक शक्ति उत्पादन प्रणाली | | | |
| 11. | अक्षय-ऊर्जा स्रोतों के उपयोग को बढ़ावा देना | | | |

किन्हीं दो आधुनिक मानव-निर्मित तकनीकों के बारे में बताएं जो प्राकृतिक व्यवस्था व चक्रीयता के अनुरूप हो? क्या इनके प्रयोग से हमें व्यवस्थित होकर जीने में सहयोग मिल पाता है?

.....

.....

.....

आधुनिक मानव द्वारा निर्मित किन्हीं दो तकनीकों का विवरण दें जो कि प्राकृतिक व्यवस्था व चक्रीयता के अनुरूप ना हो? क्या इन्हें आप विकास की दिशा में लिए गए कदम के रूप में स्वीकार करेंगे? अपनी टिप्पणी दें।

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: प्रकृति की व्यवस्थाओं एवं प्राकृतिक चक्रों को समझकर, इनका अनुसरण मानव-निर्मित तकनीकी एवं व्यवस्थाओं में करना आवश्यक है। परम्परागत अभ्यासों का सावधानीपूर्वक किया गया अध्ययन, मूल्यांकन एवं तदनुसार अनुकरण, समग्र मानवीय लक्ष्य केंद्रित व्यवस्थाओं के विकास में सहायक हो सकता है ताकि मानव निर्मित तकनीकी व व्यवस्थाओं को सर्व-शुभ के अर्थ में बनाया जा सके।

अभ्यास- 3: समग्रतात्मक सामुदायिक मॉडल को समझना

वर्तमान में वातावरण एवं इससे जुड़ी विभिन्न समस्याओं का प्रमुख कारण जीवाश्म ईंधन एवं अन्य ऊर्जा स्रोतों का अत्यधिक उपयोग है, जो कि अक्षय नहीं है। इसी कारण सम्पूर्ण विश्व में वैकल्पिक अक्षय प्रौद्योगिकियों (alternative renewable technologies) एवं सम्बंधित उत्पादन व्यवस्थाओं की ओर लोगों की रुचि बढ़ रही है। किंतु समग्रता में जीने को पूरी तरह से संभव बनाने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि सही-

समझ के साथ मानव अपनी आवश्यकताओं का ठीक-ठीक मूल्यांकन करे एवं उपयुक्त जीवन शैली को अपनाये। साथ ही, हमारे लिए यह भी महत्वपूर्ण हो जाता है कि हम विभिन्न वैकल्पिक अक्षय प्रौद्योगिकियों और वातावरण के अनुकूल प्रौद्योगिकियों एवं व्यवस्थाओं पर आधारित केस-स्टडीज़ के द्वारा इन्हें समझें एवं इनका मूल्यांकन करें।

इसी क्रम में, निम्नलिखित बिन्दुओं में से किन्हीं दो पर समग्रात्मक प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाओं हेतु वर्तमान में किए जा रहे प्रयासों के बारे में कक्षा में अपने मित्रों के साथ विस्तार से चर्चा करें।

1. जैविक-ईंधन आधारित ऊर्जा संरक्षण प्रौद्योगिकी
2. सौर-ऊर्जा के दक्षतापूर्ण उपयोग के लिए यंत्र निर्माण
3. जल-संरक्षण एवं जल-भंडारण हेतु वर्षा जल के दक्षतापूर्ण उपयोग के लिए यंत्र निर्माण
4. हरित-भवन निर्माण सामग्री
5. खाद्य प्रसंस्करण प्रणाली
6. बहु-उद्देशीय हस्तकला एवं कारीगरी सम्बंधित कार्यों को सुविधाजनक बनाने के लिए प्रणाली
7. पशु (बैल) चालित सिंचाई-पंप, ट्रैक्टर एवं अन्य कृषि उपकरण बनाना

चर्चा के जिन बिंदुओं पर आपका ध्यान गया तथा वर्तमान में इस दिशा में किए जा रहे प्रयासों का विवरण निम्न तालिका में लिखें-

| क्रम संख्या | चर्चा का विषय | मुख्य-बिन्दु जिन पर आपका ध्यान गया | वर्तमान में इस दिशा में किए जा रहे प्रयासों का विवरण |
|-------------|---------------|------------------------------------|--|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |

क्या समग्रता के अर्थ में किए गए प्रयास मानव सर्व-शुभ के अर्थ में नज़र आते हैं?

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

क्या हम प्रकृति की व्यवस्थाओं का एवं समग्रता में जीने से सम्बंधित परम्परागत अभ्यासों का सावधानी पूर्वक अध्ययन एवं मूल्यांकन वर्तमान आवश्यकताओं के अनुरूप कर सकते हैं?

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

क्या इस दिशा में हो रहे शोध प्रयास आपके लिए प्रेरणा स्रोत बनेंगे?

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

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना ? लिखें।

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

निष्कर्ष: जीवाश्म-ऊर्जा के स्रोत अक्षय नहीं हैं अतः सही-समझ के साथ इनका दक्षतापूर्ण उपयोग किया जाना आवश्यक है। मित्रों से चर्चा के दौरान इनके विकल्प के रूप में विभिन्न अक्षय-ऊर्जा स्रोतों पर भी ध्यान गया। इसी संदर्भ में अपनी आवश्यकताओं का ठीक-ठीक मूल्यांकन करने एवं उपयुक्त जीवनशैली अपनाने की आवश्यकता पर भी सहमति बनी।

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. | समग्र विकास के अर्थ में आवश्यक प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाओं के निर्देशन हेतु तीन प्रमुख मापदंड हैं- अ- मानव की उचित आवश्यकताओं और सही जीवनशैली के अनुकूल ब- पर्यावरण-अनुकूल, चक्रीय एवं परस्पर-संवर्धन को सुनिश्चित करने वाला स- मानव-अनुकूल अर्थात् सुरक्षित, किफायती और मानवीय क्षमताओं को बढ़ाने वाला | |
| 2. | वर्तमान में प्रौद्योगिकी के जो प्रचलित मापदंड हैं उनमें से अधिकतर समग्र विकास के अर्थ में दिखाई नहीं देते हैं। इसलिए सही समझ के आधार पर समग्र मानवीय लक्ष्य केंद्रित प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाओं को विकसित करने की आवश्यकता है ताकि इन्हें सर्व-शुभ के अर्थ में बनाया जा सके। | |
| 3. | मैं, वर्तमान में प्रचलित औद्योगिक प्रणाली एवं उत्पादन व्यवस्थाओं का मूल्यांकन समग्र विकास के परिप्रेक्ष्य में कर पा रहा हूँ। साथ ही यह भी समझ पा रहा हूँ कि किसी भी समुदाय की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए, इन उत्पादन प्रणालियों को उपलब्ध स्थानीय प्राकृतिक संसाधनों एवं विशेषज्ञताओं के आधार पर ही निर्धारित किया जाना चाहिए। | |
| 4. | मैं यह देख पा रहा हूँ कि वर्तमान में प्रचलित व्यवस्थाओं में से अधिकतर व्यवस्थाएं समग्र विकास के अर्थ में दिए गए मापदंडों की कसौटी पर खरी नहीं उतरती हैं। हमें ऐसी तकनीकी एवं प्रौद्योगिकी को बढ़ावा देने की आवश्यकता है जो वातावरण एवं मानव अनुकूलता सुनिश्चित करने के साथ-साथ सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था के लिए भी मार्ग प्रशस्त करती हो। | |
| 5. | प्रकृति की व्यवस्थाओं एवं प्राकृतिक चक्रों को | |

| | | |
|----|---|--|
| | समझकर, इनका अनुसरण मानव- निर्मित तकनीकी एवं व्यवस्थाओं में करना आवश्यक है। परम्परागत अभ्यासों का सावधानीपूर्वक किया गया अध्ययन, मूल्यांकन एवं तदनुसार अनुकरण, समग्र मानवीय लक्ष्य केंद्रित व्यवस्थाओं के विकास में सहायक हो सकता है ताकि मानव निर्मित तकनीकी व व्यवस्थाओं को सर्व-शुभ के अर्थ में बनाया जा सके। | |
| 6. | जीवाश्म-ऊर्जा के स्रोत अक्षय नहीं हैं। अतः सही-समझ के साथ इनका दक्षतापूर्ण उपयोग किया जाना आवश्यक है। मित्रों से चर्चा के दौरान इनके विकल्प के रूप में विभिन्न अक्षय-ऊर्जा स्रोतों पर भी ध्यान गया। इसी संदर्भ में अपनी आवश्यकताओं का ठीक-ठीक मूल्यांकन करने एवं उपयुक्त जीवनशैली अपनाने की आवश्यकता पर भी सहमति बनी। | |
| 7. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

अध्याय- 16: सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर यात्रा- आगे का मार्ग

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम के मुख्य केन्द्रीय संदेश

सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम के मुख्य केन्द्रीय संदेश को नीचे तालिका में प्रस्तुत किया गया है, आप से अपेक्षा है कि आप इनकी जाँच करें कि यह सन्देश सही हैं या नहीं।

| क्रम संख्या | कथन | क्या यह कथन सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम के मुख्य केन्द्रीय संदेश के संदर्भ में सही है या नहीं? |
|-------------|---|--|
| 1. | मानव की मूल चाहना निरंतर सुख और समृद्धि है, इनकी पूर्ति के लिये 'स्वयं(मैं)' और शेष-प्रकृति के साथ-साथ निरंतर सुख और समृद्धि के बारे में सही-समझ प्राप्त करना आवश्यक है। | |
| 2. | सही-समझ का आशय अस्तित्व के सभी स्तरों पर प्रकृति-सहज व्यवस्था को समझना आवश्यक है। | |
| 3. | वास्तव में समग्र अस्तित्व, सह-अस्तित्व के रूप में है। मानव का मुख्य लक्ष्य इस व्यवस्था एवं सह-अस्तित्व को समझना एवं इसके अनुरूप जीना है और स्वयं में तृप्त होना है। | |
| 4. | वर्तमान वैश्विक-परिदृश्य में उपरोक्त को पूरी तरह से नजरंदाज किया गया है, जिसके कारण सुख और समृद्धि को मुख्य रूप से इंद्रिय भोग, अधिक से अधिक धन एवं सुविधा संग्रह के रूप में मान लिया गया है। | |
| 5. | उपरोक्त प्रकार की गलत मान्यतायें जीवन के सभी क्षेत्रों में गंभीर समस्यायें पैदा कर रही हैं एवं यह निरंतर सुख और समृद्धि के अर्थ में भी नहीं हैं। | |
| 6. | इसलिये वैश्विक-परिदृश्य में व्याप्त मूल समस्या के स्थायी समाधान हेतु मानव का 'पशु-चेतना' से 'मानव-चेतना' में संक्रमण (परिमार्जन) अनिवार्य है। | |
| 7. | सही-समझ के आधार पर संबंधों में मूल्यों को सही ढंग से समझा जा सकता है और इनका निर्वाह भी किया जा सकता है। साथ ही, सही समझ के प्रकाश में अपनी जीवनशैली को उपयुक्त प्रकार से व्यवस्थित किया जा सकता है एवं भौतिक-सुविधा की आवश्यकता को भी ठीक-ठीक पहचाना जा सकता है। | |

| | | |
|----|--|--|
| 8. | सही-समझ के आधार पर मानव की आवश्यक सुविधाओं की पूर्ति के लिये, मानव एवं पर्यावरण अनुकूल उत्पादन विधियों को अपनाया जा सकता है। मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु और स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के माध्यम से, मानव-चेतना की ओर इस संक्रमण को व्यापक स्तर पर सुगमता से संभव बनाया जा सकता है। | |
| 9. | मानव-चेतना में जीना प्रत्येक मानव को सहज-स्वीकार्य है एवं यही मानव का समग्र विकास भी है। इसके लिये निम्नलिखित संक्रमण को सुनिश्चित करना होगा: व्यक्तिगत संक्रमण - पशु-चेतना से मानव-चेतना में एवं सामाजिक संक्रमण - अमानवीय-समाज से मानवीय-समाज में। | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम में, सही-समझ के ढांचे के रूप में एक प्रारम्भिक रूपरेखा प्रस्तुत की गई है; इसकी स्पष्टता हुई। साथ ही सही-समझ को आत्मसात करने के लिये स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया आवश्यक है, इस पर भी ध्यान गया। स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया से सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम का अध्ययन करने से मानव का समग्र विकास संभव हो पायेगा।

अभ्यास- 2: स्व-अन्वेषण की आवश्यकता का अवलोकन

समग्र विकास अर्थात् जीव-चेतना से मानव-चेतना में संक्रमण की इस यात्रा को सुनिश्चित करने के लिए स्व-अन्वेषण की क्या आवश्यकता है, इसको समझने के लिए कुछ प्रश्न नीचे तालिका में दिए गए हैं। आपसे अपेक्षा है कि इन प्रश्नों को स्वयं में जाँचे एवं अपने निष्कर्षों को यथा स्थान लिखें-

| क्रम संख्या | प्रश्न | उत्तर |
|-------------|--|-------|
| 1. | क्या समग्र विकास अर्थात् जीव-चेतना से मानव-चेतना में संक्रमण की इस यात्रा को शुरू करने का सबसे महत्वपूर्ण कदम स्व-अन्वेषण की आवश्यकता स्पष्ट होना एवं इसकी प्रक्रिया के बारे में आश्वस्त होना है? | |
| 2. | क्या समग्र विकास अर्थात् जीव-चेतना से मानव-चेतना में संक्रमण की इस यात्रा को शुरू करने के लिए, इस बात की गंभीरता पूर्वक विश्लेषण करने की आवश्यकता है कि 'वर्तमान में हम क्या हैं' और 'वास्तव में हमें क्या होना सहज-स्वीकार्य है'; हमें अपने पूर्वाग्रहों एवं मान्यताओं को जाँचने की आवश्यकता है एवं यह भी समझने की आवश्यकता है कि | |

| | | |
|-----|---|--|
| | वर्तमान में हमारे निर्णयों को प्रेरित करने वाले स्रोत क्या-क्या हैं और इनके क्या परिणाम होते हैं? | |
| 3. | क्या मानव-चेतना की ओर संक्रमण को संभव बनाने के लिये आवश्यक प्रयासों को उचित प्राथमिकता देना अनिवार्य है? | |
| 4. | क्या यह सही है कि जब स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया से हम 'वास्तव में जैसा होना मुझे सहज-स्वीकार्य है' और 'वर्तमान में जैसा मैं हूँ' के बीच एक बड़े अंतर को देख पाते हैं, तब हमें स्वयं के लिये सुधारात्मक कदम उठाने की तात्कालिक आवश्यकता स्पष्ट हो पाती है? | |
| 5. | क्या यह सही है कि स्व-अन्वेषण के लिये तैयार होना, समग्रता में जीने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है? | |
| 6. | क्या आप यह देख पाते हैं कि आजकल ज्यादातर जैसा हम अपने आस-पास के लोगों के जीने के तौर तरीके और इसके तात्कालिक रूप से आने वाले आकर्षक परिणामों को देखते हैं; इन्हीं सबसे हम प्रेरित होते रहते हैं? | |
| 7. | क्या वर्तमान में ऐसा होते हुए देख पा रहे हैं कि आज जो कुछ भी हमारी इंद्रियों को अधिक सुखद लगता है हम उसी का अनुसरण करने लगते हैं? | |
| 8. | अतः क्या यह सही है कि चारों ओर बढ़ती समस्याओं के उपरांत भी, हम अपने मजबूत पूर्वाग्रहों और इंद्रिय आकर्षण के कारण एक सही विकल्प की तलाश करने के लिये ठीक से प्रेरित नहीं हो पाते हैं? | |
| 9. | वास्तव में क्या ऐसा होता हुआ देख पा रहे हैं कि ज्यादातर हम अपने वर्तमान वैश्विक-दृष्टिकोण का बचाव करने के लिये सतही तर्क खोजते रहते हैं और यथास्थिति में बने रहते हैं? | |
| 10. | क्या यह सही है कि हमारी वर्तमान शिक्षा-व्यवस्था में सही-समझ का प्रयास प्राथमिक रूप से होता हुआ नहीं दिखाई देता? | |
| 11. | क्या यह सही है कि स्व-अन्वेषण की आवश्यकता एवं प्रक्रिया को समझना मानव-चेतना की ओर संक्रमण का पहला कदम है? | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: समग्र विकास अर्थात् जीव-चेतना से मानव-चेतना में संक्रमण की इस यात्रा को सुनिश्चित करने के लिए स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया की आवश्यकता है, अतः मैं, स्वयं में इस प्रक्रिया का और अधिक अभ्यास करने का प्रयास करूंगा।

अभ्यास- 3: विभिन्न स्तरों पर व्यवस्था को समझने में कैसे सहयोग हो सकता है

विभिन्न स्तरों पर व्यवस्था को समझने में सहयोग के संदर्भ में कुछ प्रस्ताव नीचे तालिका में दिए गए हैं इनकी जाँच करके उत्तर यथा स्थान लिखें-

| क्रम संख्या | विभिन्न स्तरों पर व्यवस्था को समझने में सहयोग के संदर्भ में प्रस्ताव | क्या यह प्रस्ताव व्यवस्था के विभिन्न स्तरों को समझने में सहयोगी है या नहीं? |
|-------------|---|---|
| 1. | स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया की स्पष्टता विभिन्न स्तर पर व्यवस्था को समझने में सहायक है। | |
| 2. | सही-समझ की इस प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने हेतु आवश्यक साधनों एवं विधियों की खोज करना। | |
| 3. | हमें समझने की प्रक्रिया के लिये एक उचित रूपरेखा तैयार करने की आवश्यकता है, जो हमें जीने के विभिन्न स्तरों अर्थात् स्वयं से लेकर संपूर्ण प्रकृति/अस्तित्व की व्यवस्था को स्पष्ट करने में सहायक हो। | |
| 4. | समग्रता को समझने और जीने की इस यात्रा को सहज बनाने के लिये उपयुक्त विषय-वस्तु एवं प्रक्रिया के साथ-साथ मूल्य-शिक्षा के आवश्यक संसाधनों को उपलब्ध कराना, जिससे कि मानव-चेतना की दिशा में संक्रमण की इस प्रक्रिया को प्रभावी बनाया जा सके। | |
| 5. | मूल्य-शिक्षा की विषय-वस्तु को हमारी समस्त शिक्षा अर्थात् औपचारिक एवं अनौपचारिक दोनों तरह की शिक्षा का अभिन्न अंग बनाने की आवश्यकता है। | |
| 6. | मूल्य-शिक्षा के लिये तर्कसंगत और सार्वभौम रूप से स्वीकार्य विषय-वस्तु व प्रक्रिया को विकसित करने तथा अन्य आवश्यक संसाधनों को तैयार करने की आवश्यकता है। | |
| 7. | मूल्य-शिक्षा को प्रभावी ढंग से लागू करने हेतु शिक्षकों को भी बड़े पैमाने पर प्रशिक्षण देने की आवश्यकता होगी। | |
| 8. | मूल्य-शिक्षा को उचित प्राथमिकता देना, वर्तमान पाठ्यक्रम में इस विषय-वस्तु को उचित स्थान दिलाना, आवश्यक संसाधनों को उपलब्ध कराना इत्यादि इसे सफलतापूर्वक लागू करने के लिये आवश्यक होंगे। | |
| 9. | मूल्य-शिक्षा के आने वाले परिणामों का मूल्यांकन नैतिकता में होने वाले विकास के आधार पर करना होगा अर्थात् परिणामों का मूल्यांकन अस्तित्व के विभिन्न स्तरों पर व्यवस्था में सह-अस्तित्व की स्पष्टता और तदनुसार हमारे दैनिक जीने की योग्यता में विकास के आधार पर करना होगा। | |
| 10. | वास्तविक रूप में, मानव में नैतिकता का यह विकास, उसके समग्रता में जीने की दिशा में अर्थात् निरंतर सुख और समृद्धि पूर्वक जीने की दिशा में अग्रणी होगा इसलिये हमें अपने सभी प्रयासों को इसी दिशा में केंद्रित करने की आवश्यकता है। | |

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

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

निष्कर्ष: मानव के जीने के विभिन्न स्तरों को समझने से मानव में नैतिकता का विकास होगा और यह विकास उसके समग्रता में जीने की दिशा में अर्थात् निरंतर सुख और समृद्धि पूर्वक जीने की दिशा में उपयोगी होगा इसलिये मुझे अपने सभी प्रयासों को इसी दिशा में केंद्रित करने की आवश्यकता है।

अध्याय- 16: सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर यात्रा- आगे का मार्ग

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर यात्रा के विभिन्न चरण

वर्तमान परिस्थिति से सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर ले जाने वाले सभी चरणों की संकल्पना पर चर्चा करना भी आवश्यक है। अतः नीचे तालिका में सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर ले जाने वाले सभी चरणों का विवरण और उनके चरणों का क्रम दिया गया है, आपसे अपेक्षा है कि इनका उचित मिलान करें।

| क्रम संख्या | चरणों के क्रम | मिलान कीजिए | चरणों का विवरण |
|-------------|---------------|-------------|--|
| 1. | चरण -1 | | समग्रात्मक विकास के लिए जन जागरूकता |
| 2. | चरण -2 | | सामुदायिक एवं शैक्षणिक संस्थाओं में समग्रता से जीने के मॉडल को विकसित करना |
| 3. | चरण -3 | | व्यक्तिगत संक्रमण का चरण |
| 4. | चरण -4 | | मुख्य धारा की शिक्षा के मानवीयकरण की ओर गति |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं वर्तमान परिस्थिति से सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर ले जाने वाले सभी चरणों को एवं इनके निश्चित क्रम को स्वयं में पहचान सकता हूँ और इस ओर गति करने की योजना बना सकता हूँ।

अभ्यास- 2: समग्रात्मक विकास के लिए जन जागरूकता हेतु सही क्रम का निर्धारण

सही-समझ और सही-भाव के आधार पर मूल्य-शिक्षा की इस विषय-वस्तु को अन्य लोगों के साथ साझा करने की स्वयं में इच्छा और योग्यता भी विकसित हो पाती है। ऐसा स्वाभाविक ही है जिसे आप स्वयं में भी देख सकते हैं। जैसे यदि आप अपने लिये कुछ उपयोगी पाते हैं तो आप इसे स्वाभाविक रूप से दूसरों के साथ साझा करना ही चाहते हैं। अतः साझा करना तार्किक रूप से अगला कदम है। वास्तव में अब आप अन्य लोगों में सही-समझ, सही-भाव और सही-विचार सुनिश्चित करने में सहायता कर रहे हैं।

समग्रात्मक विकास के लिए जन जागरूकता को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचा पाने के लिए विभिन्न तरह के लोगों के साथ प्रयास किया जा सकता है जो कि नीचे तालिका में दिया गया है। आपसे अपेक्षा है कि इनकी जाँच करके देखिए कि क्या इनसे चर्चा करना इनके समग्रात्मक विकास में सहयोगी हो सकता है ? साथ ही इनके सही क्रम का भी निर्धारण करिए।

| क्रम संख्या | समग्रात्मक विकास के लिए जन जागरूकता को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचा पाने के लिए जिन व्यक्तियों के साथ यह साझा करना है उनमें निम्नलिखित लोग सम्मिलित हो सकते हैं | क्या मूल्य-शिक्षा की विषय वस्तु पर इनसे चर्चा कर सकते हैं? हाँ या नहीं लिखिए। | इन सभी के साथ चर्चा हेतु सही क्रम का निर्धारण करें (इनके सामने क्रम संख्या 1 से आगे तक की संख्या अंकित करें) |
|-------------|---|---|--|
| 1. | परिवार के सदस्य एवं मित्र के साथ | | |
| 2. | स्कूल के अन्य साथी और मुहल्ले के लोगों के साथ | | |
| 3. | अर्थपूर्ण सामाजिक विकास हेतु प्रयास करने की तत्परता और रुचि रखने वाले लोगों के साथ | | |
| 4. | शिक्षाविद, अध्यापक एवं शैक्षणिक प्रशासकीय लोगों के साथ | | |
| 5. | प्रशासन से जुड़े व्यक्तियों के साथ | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: समग्रात्मक विकास के लिए जन-जागरूकता को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचा पाने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि इस चर्चा को आरम्भ में उन्हीं लोगों के साथ साझा किया जाये जो आपसे सुनने, समझने को पहले से ही इच्छुक हैं। यदि मैं स्वयं पर पर्याप्त कार्य किये बिना ही इस कदम को उठाता हूँ तो दूसरे लोग मुझको एक उपदेशक के रूप में मानने लगते हैं और मेरी बातों को प्रभावी ढंग से स्वीकार नहीं कर पाते। अतः पहले मुझे स्वयं पर कार्य करना होगा तत्पश्चात जो लोग मेरी बात को सुनने समझने के लिए तैयार दिखते हैं, उनके साथ शुरू करना उचित रहेगा। इसको ध्यान में रखते हुए किन लोगों से किस क्रम में बात शुरू करना है, मैं यह तय कर पा रहा हूँ।

अभ्यास- 3: मुख्य धारा की शिक्षा की ओर गति हेतु सही क्रम का निर्धारण

जैसे-जैसे लोगों में मूल्य-शिक्षा के लिए जागरूकता बढ़ती है, उनके लिये उत्तरोत्तर मानवीय शिक्षा की तरफ बढ़ने का लक्ष्य प्रमुख होता जाता है, जिसमें कुछ उप-चरण समाहित होते हैं। इन उप-चरणों को नीचे तालिका में दिया गया है।

आपसे अपेक्षा है कि आप इन्हें जाँचें कि ये उप-चरण, मुख्य धारा की शिक्षा की ओर गति करने हेतु आवश्यक हैं या नहीं। साथ ही इनके सही क्रम का भी निर्धारण करें।

| क्रम संख्या | उप-चरण के बारे में कथन | मुख्य धारा की शिक्षा की ओर गति करने हेतु क्या यह उप-चरण आवश्यक है या नहीं? | इन सभी उप-चरणों के सही क्रम का निर्धारण करने हेतु इनके सामने क्रम संख्या 1 से आगे तक की संख्या अंकित करें |
|-------------|--|--|---|
| 1. | शिक्षण संस्थाओं में "सार्वभौमिक मूल्य-शिक्षा का आधारभूत पाठ्यक्रम" को मूल्य-शिक्षा के परिचय के रूप में प्रारंभ करना। | | |
| 2. | शिक्षा के मानवीयकरण की प्रक्रिया को सहज एवं प्रभावी बनाने के लिये "सार्वभौमिक मूल्य-शिक्षा का आधारभूत पाठ्यक्रम" के साथ-साथ इससे सम्बन्धित वैकल्पिक पाठ्यक्रमों को भी धीरे-धीरे शुरू करना जैसे - मानव के बारे में समझ, सह-अस्तित्व रूपी अस्तित्व की समझ, मानवीय संबंध, मूल्य और मानवीयता-पूर्ण आचरण, सार्वभौम मानवीय व्यवस्था, समग्रतात्मक-विकास के लिये प्रौद्योगिकियां तथा प्रणालियाँ, संबंध आधारित प्रबंधन इत्यादि। | | |
| 3. | मूल्य-शिक्षा से जुड़े हुये सोशल-प्रोजेक्ट एवं सोशल-इंटरैक्शन को भी शुरू करना। | | |
| 4. | अधिकारिक एजेंसियाँ जैसे MHRD, UGC, AICTE, ICMR, एकेडमिक काउंसिल ऑफ़ यूनिवर्सिटी, स्कूल एजुकेशन बोर्ड इत्यादि की मूल्य-शिक्षा की दिशा में सहायता लेना। | | |
| 5. | बड़े पैमाने पर मूल्य-शिक्षा के लिए फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम को लागू करना। | | |
| 6. | मूल्य-शिक्षा को साकार करने के लिये क्षेत्रीय, राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तरों पर मानवीय मूल्य संसाधन केंद्रों की स्थापना करना। | | |
| 7. | मुख्य-धारा की सम्पूर्ण शिक्षा को ही मानवीय अर्थात् मूल्य आधारित करने की दिशा में समर्पित, अनुसंधान एवं विकास कार्यों को पर्याप्त बल प्रदान करना होगा। | | |

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मूल्य-शिक्षा को मुख्य धारा की शिक्षा तक कैसे पहुंचाया जा सकता है, मैं इसके उप-चरणों को स्वयं में देख पा रहा हूँ एवं इनके सही क्रम का भी निर्धारण कर पा रहा हूँ जो कि इस दिशा में गति करने में मेरे लिए सहयोगी होगा।

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. | सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम में, सही-समझ के ढाँचे के रूप में एक प्रारम्भिक रूपरेखा प्रस्तुत की गई है; इसकी स्पष्टता हुई। साथ ही सही-समझ को आत्मसात करने के लिये स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया आवश्यक है, इस पर भी ध्यान गया। स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया से सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम का अध्ययन करने से मानव का समग्र विकास संभव हो पायेगा। | |
| 2. | समग्र विकास अर्थात् जीव-चेतना से मानव-चेतना में संक्रमण की इस यात्रा को सुनिश्चित करने के लिए स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया की आवश्यकता है, अतः मैं, स्वयं में इस प्रक्रिया का और अधिक अभ्यास करने का प्रयास करूँगा। | |
| 3. | मानव के जीने के विभिन्न स्तरों को समझने से मानव में नैतिकता का विकास होगा और यह विकास उसके समग्रता में जीने की दिशा में अर्थात् निरंतर सुख और समृद्धि पूर्वक जीने की दिशा में उपयोगी होगा इसलिये मुझे अपने सभी प्रयासों को इसी दिशा में केंद्रित करने की आवश्यकता है। | |
| 4. | मैं वर्तमान परिस्थिति से सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर ले जाने वाले सभी चरणों को एवं इनके निश्चित क्रम को स्वयं में पहचान सकता हूँ और इस ओर गति करने की योजना बना सकता हूँ। | |
| 5. | समग्रात्मक विकास के लिए जन-जागरूकता को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचा पाने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि इस चर्चा को आरम्भ में उन्हीं लोगों के साथ साझा किया जाये जो आपसे सुनने, समझने को पहले से ही इच्छुक हैं। यदि मैं स्वयं पर पर्याप्त कार्य किये बिना ही इस कदम को उठाता हूँ तो दूसरे लोग मुझको एक उपदेशक के रूप में मानने लगते हैं और मेरी बातों को प्रभावी ढंग से स्वीकार नहीं कर पाते। अतः पहले मुझे स्वयं पर कार्य करना होगा तत्पश्चात जो लोग मेरी बात को सुनने समझने के लिए तैयार दिखते हैं, उनके साथ शुरु करना उचित | |

| | | |
|----|---|--|
| | रहेगा। इसको ध्यान में रखते हुए किन लोगों से किस क्रम में बात शुरू करना है, मैं यह तय कर पा रहा हूँ। | |
| 6. | मूल्य-शिक्षा को मुख्य धारा की शिक्षा तक कैसे पहुंचाया जा सकता है, मैं इसके उप-चरणों को स्वयं में देख पा रहा हूँ एवं इनके सही क्रम का भी निर्धारण कर पा रहा हूँ जो कि इस दिशा में गति करने में मेरे लिए सहयोगी होगा। | |
| 7. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

| क्रम संख्या | मुख्य निष्कर्ष |
|-------------|---|
| 1. | मूल्य-शिक्षा और कौशल-शिक्षा दोनों परस्पर पूरक हैं। |
| 2. | मूल्य-शिक्षा मेरी मान्यताओं के मूल्यांकन में सहयोगी है। मेरी मान्यता व्यवस्था के अर्थ में है या नहीं इसको मैं अपने में देख सकता हूँ जो कि मेरे दिन प्रतिदिन के निर्णयों को लेने में सहायक होगी। |
| 3. | मुझ में कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ। |
| 4. | मूल्य-शिक्षा का अध्ययन करना समग्र दृष्टि विकसित करने और मेरे सुख के लिए आवश्यक है। अतः यह मेरी जिम्मेदारी है। |
| 5. | मूल्य-शिक्षा का अध्ययन करना समग्र दृष्टि विकसित करने और मेरे सुख के लिए आवश्यक है। अतः यह मेरी जिम्मेदारी है। |
| 6. | मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ। |
| 7. | सहज-स्वीकृति हमारे भीतर बनी ही रहती है। यह व्यक्ति, समय, स्थान, आयु इत्यादि के साथ बदलती नहीं है। मेरी सहज-स्वीकृति संबंध, व्यवस्था और सह-अस्तित्व के लिए है, जो कि सार्वभौमिक है। |
| 8. | मुझ में कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी स्वयं पर ध्यान देता हूँ तो सहज और असहज इच्छा का मूल्यांकन कर पाता हूँ। |
| 9. | मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के लिए सही-समझ, सही-भाव और सुविधा तीनों को सही वरीयता क्रम में रखते हुए जीना ही मानव चेतना में जीना है। यदि हमारा जीना केवल सुविधा केंद्रित बना रहता है तो इस प्रकार जीना मेरे लिए तृप्तिदायक नहीं है। इसे जीव चेतना में जीना कहते हैं। |
| 10. | मैं अपनी इच्छाओं को स्वयं में देख सकता हूँ। मेरी इच्छाओं की पूर्ति के लिए मेरे जीने के केंद्र में यदि सही समझ, सही-भाव और सुविधा सही वरीयता क्रम में बनी रहती है तो ऐसा जीना मुझे सहज-स्वीकार्य है। |
| 11. | 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। |
| 12. | मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ। मैं यह देख सकता हूँ कि मेरे भाव मानवीय स्वभाव के अनुकूल हैं या नहीं। इस भाव के साथ मैं सुखी हूँ या दुखी यह भी महसूस कर पाता हूँ। |
| 13. | हम परिवार में अपनी आवश्यकता को मिलकर पहचान सकते हैं। हमारे पास वस्तु कितनी मात्रा में उपलब्ध है, यह पहचान सकते हैं और शेष कितना आवश्यक है इसे भी देख सकते हैं। यह विश्लेषण हमारे परिवार में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा इसको मैं देख पा रहा हूँ। |
| | 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 |

| | |
|-----|--|
| | मैं निरन्तर बने रहना संभव नहीं है। मैं यह देख पा रहा हूँ कि जब भी कोई घटना, स्थिति या परिस्थिति मेरे अनुकूल होती है तब मैं आवेश में होता हूँ वह सुख नहीं है क्योंकि बाहर की कोई घटना, स्थिति या परिस्थिति समय के साथ बदलती है। |
| 14. | 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। इस प्रकार मेरे को यह स्पष्ट हुआ कि अपने सुख-दुःख का 100% जिम्मेदार मैं स्वयं हूँ। |
| 15. | 'मैं' और 'शरीर' से कितनी प्रतिशत इच्छायें जुड़ी हुई हैं, इसका अध्ययन हो सकता है; और हम कितने प्रतिशत समय और प्रयास कहाँ लगा रहे हैं, इसका भी अध्ययन हो सकता है। इनमें संतुलन है या नहीं इसका अध्ययन भी हो सकता है। |
| 16. | मैं यह देख पाता हूँ कि स्वयं के विकास और शरीर के स्वास्थ्य के लिए संभावित कार्यक्रमों को पहचाना जा सकता है और उन्हें अपनी दिनचर्या में बदलाव लाकर पूरा भी किया जा सकता है। |
| 17. | 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)। |
| 18. | हमारी दिन-भर की आवश्यकताओं में से 'शरीर' की सभी आवश्यकताएं सामयिक, मात्रात्मक और सीमित हैं जिनकी पूर्ति भौतिक रासायनिक वस्तुओं से होगी। जबकि 'स्वयं(मैं)' की सभी आवश्यकताएं निरंतर और गुणात्मक हैं। स्वयं से जुड़ी आवश्यकताएं भाव रूप में हैं, अतः उनकी पूर्ति सही-समझ और सही-भाव से होगी। |
| 19. | सुविधा से सम्मान की आवश्यकता को पूरा करने का प्रयास, मानव को केवल शरीर मानने के भ्रमवश करते हैं। इस भ्रम के कारण हम सुविधा संग्रह (सुविधा को इकट्ठा करने) में लगे रहते हैं और जब भी देखते हैं तो हमें लगता है कि यह अभी पर्याप्त नहीं है तो और प्रयास करते हैं। इस तरह सुविधा संग्रह के दुष्चक्र में फंस जाते हैं। |
| 20. | 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 |
| 21. | मैं अपनी इच्छाओं की पूर्ति के पश्चात निरंतर सुखी होऊँगा या क्षणिक सुखी होऊँगा या समृद्ध होऊँगा इसे पहचान सकता हूँ। |
| 22. | 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, संबंधपूर्वक परस्परता में जीना है। |
| 23. | मैं अपनी सभी इच्छाओं को इनकी निरंतरता और सामयिकता के रूप में स्पष्ट रूप से वर्गीकृत कर पाता हूँ। |
| 24. | मैं अपनी सहज-स्वीकृति और मान्यताओं को अलग-अलग पहचान सकता हूँ। मैं यह भी समझ पा रहा हूँ कि जब भी मैं सहज-स्वीकृति के आधार पर जीता हूँ तो हमेशा सुखी होता हूँ किन्तु मान्यताओं के साथ जीते हुए सुख या दुख दोनों की सम्भावना बनी रहती है। |

| | |
|-----|--|
| 25. | 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। |
| 26. | 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। |
| 27. | '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। |
| 28. | जब भी मैं श्रम करता हूँ, 'शरीर' में एक नई ऊर्जा एवं शेष-प्रकृति के साथ संबंध को भी देख पाता हूँ जिससे 'स्वयं' में तृप्ति महसूस करता हूँ। अब मैं स्पष्ट रूप से देख पाता हूँ कि 'शरीर' के स्वास्थ्य के साथ-साथ स्वयं में तृप्ति के लिए भी श्रम आवश्यक है। अतः मैं, श्रम के लिए कार्यक्रम बनाने और उसको क्रियान्वित करने की अपनी जिम्मेदारी को भी देख पा रहा हूँ। |
| 29. | 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए श्रम-व्यायाम की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए कार्यक्रम बनाना एवं प्रतिदिन ध्यान देकर इसको क्रियान्वित करना यह मेरी जिम्मेदारी है। |
| 30. | 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए आसन-प्राणायाम की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए कार्यक्रम बनाना एवं प्रतिदिन ध्यान देकर इसको क्रियान्वित करना यह मेरी जिम्मेदारी है। |
| 31. | 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है, न कि किसी भौतिक-रासायनिक वस्तु का। |
| 32. | दूसरों के प्रतिक्रियात्मक या अनुक्रियात्मक व्यवहार को मैं पहचान सकता हूँ। इस दौरान मैं स्वयं में असहज हूँ या सहज, यह देख सकता हूँ। उनके प्रतिक्रियात्मक व्यवहार से भी मैं स्वयं में सहजता को बनाये रख सकूँ, इसके लिए प्रयास करना मेरी जिम्मेदारी है क्योंकि मेरे निरंतर सुख पूर्वक जीने के लिए यह आवश्यक है। |
| 33. | संबंध में भावों के निर्वाह के लिए जो भी आवश्यक है, मैं उसे पहचान सकता हूँ। स्वयं में सही-समझ, सही-भाव और सुविधा, तीनों के लिए संतुलित प्रयास हेतु कार्यक्रम बना सकता हूँ, जो मेरे और मेरे परिवार के तृप्ति पूर्वक जीने के अर्थ में उपयोगी होगा। |
| 34. | '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। |
| 35. | मैं यह देख सकता हूँ कि सही-भावों की निरंतरता तभी हो सकती है जब ये सही-समझ पर आधारित हों और इन सही-भावों के निर्वाह के लिए भौतिक सुविधाओं की भूमिका बहुत ही सीमित है। जब भी हमारा गलत आंकलन होता है तो हम स्वयं में व्याकुल हो जाते हैं और दूसरे को सुन नहीं पाते हैं। अतः उसके द्वारा उपलब्ध करायी जा रही जानकारी को कोई महत्व भी नहीं दे पाते और पूरी वास्तविकता को समझ पाने से चूक जाते हैं। जब हम समग्रता को समझ पाते हैं तो वास्तविकताओं का सही-सही आंकलन भी कर पाते हैं। अतः समग्रता को समझने का प्रयास करना मेरी जिम्मेदारी है। |
| 36. | '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। |
| 37. | हमें यह पता चला कि शरीर की व्यवस्था को बनाए रखने के लिए प्रातः टहलना भी एक अच्छा विकल्प है। |
| 38. | हमने यह देखा कि प्राणायाम हमारे शरीर की आंतरिक प्रक्रिया को प्राकृतिक रूप से स्वस्थ और व्यवस्थित रखने में लाभकारी होता है। |
| 39. | 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच दूरी है; मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ। |
| 40. | 'परिवार समूह व्यवस्था' के सभी सदस्यों के लिए क्या परस्पर भागीदारी है, मैं पहचान पा रहा हूँ। इनमें से मेरा परिवार कितनी भागीदारी को पूरा कर पा रहा है इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके इसके लिए मैं अपने परिवार में चर्चा करूँगा। यह पूरे परिवार समूह के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है। |
| 41. | समाज व्यवस्था के अर्थ में, मैं अपनी भागीदारी को पहचान पा रहा हूँ, इसमें से मैं कितनी-कितनी भागीदारी पूरी कर पा रहा हूँ, इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके इस हेतु मैं स्वयं के लिए कार्यक्रम बनाऊँगा। यह समाज में सभी के तृप्ति-पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है। |
| 42. | बाहर जो भी परिस्थिति (ठंडक, गर्मी...) है, उस सब का प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है। उसके तहत शरीर में जो संवेदना होती है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ। |
| 43. | मैं यह देख पा रहा हूँ कि भौतिक संसाधनों की प्रचुरता के बावजूद; सही-समझ, सही-भाव न होने के कारण मानव में प्रकृति पर शासन एवं शोषण का भाव बना हुआ है; परिणाम स्वरूप विभिन्न प्राकृतिक समस्याएं एवं पर्यावरणीय असंतुलन उत्पन्न हो रहा है। मुझे यह भी स्पष्ट हुआ है कि उचित शिक्षा-संस्कार द्वारा मानव चेतना में परिमार्जन से इन समस्याओं का समाधान किया जा सकता है। |
| 44. | प्रकृति की चार अवस्थाओं में से प्रथम तीन अवस्थाएं तो स्व-नियंत्रित एवं स्व-व्यवस्थित रहते हुए परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रहीं हैं। मानव को व्यवस्था में जीने के लिए सभी प्रावधान प्रकृति में उपस्थित हैं, हमें सिर्फ करना यह है कि इस व्यवस्था को समझते हुए शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता के निर्वाह को सुनिश्चित करते हुए जीना है। |
| 45. | 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। |
| 46. | मैं यह स्पष्टतः देख पा रहा हूँ कि मानव के अतिरिक्त शेष तीनों अवस्थाओं का आचरण निश्चित है क्योंकि इनकी क्रिया, स्वभाव, धारणा एवं अनुषंगीयता निश्चित है। अनिश्चित मानवीय आचरण को उचित शिक्षा संस्कार द्वारा ठीक किया जा सकता है, क्योंकि मानव शिक्षा-संस्कार अनुषंगी है। |
| 47. | प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की एक निश्चित धारणा है, मैं प्रत्येक अवस्था के लिए उसकी निश्चित धारणा को पहचान सकता हूँ। |
| 48. | 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। |
| 49. | 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। |
| 50. | प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की एक निश्चित अनुषंगीयता है। अनुषंगीयता का आशय इकाइयों में होने वाली उस विधि से है, जिससे वे अपने निश्चित आचरण की निरंतरता को पीढ़ी-दर-पीढ़ी सुनिश्चित बनाए रखती हैं। |
| 51. | मेरे में इस बात की स्पष्टता हुई कि शून्य असीमित है ,और सर्वत्र व्याप्त है जबकि इकाइयाँ आकार में सीमित हैं। |
| 52. | मैं, इकाई के रूप में अपने शरीर को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है। |
| 53. | मैं इकाई के रूप में 'स्वयं(मैं)' को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है। |
| 54. | मैं इकाई के रूप में कुर्सी को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है। |
| 55. | मैं इकाई के रूप में पत्थर को देख पा रहा हूँ कि यह एक क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ परस्परता में क्रियाशील भी है। |
| 56. | मैं यह देख सकता हूँ कि इकाइयाँ शून्य में संपृक्त हैं अर्थात् इकाइयाँ शून्य में हैं, वे शून्य से अपृथकीय हैं। |
| 57. | मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में पृथ्वी ऊर्जित है। |
| 58. | मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक परमाणु ऊर्जित है। |
| 59. | मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में 'स्वयं(मैं)' ऊर्जित है। |
| 60. | मैं यह देख सकता हूँ कि शरीर, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है। |
| 61. | हम स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया के माध्यम से अस्तित्व में सत्य के बारे में समझकर, मानव के स्व-विकास अर्थात् 'स्वयं(मैं)' के विकास की सही दिशा को देख सकते हैं। सही-समझ और सही-भाव से मानवीय आचरण की निश्चितता सुनिश्चित हो सकती है। |
| 62. | परिवार में न्याय पूर्वक जी पाने के लिए भाव की समझ आवश्यक है। यदि परिवार के सदस्यों में भाव की समझ सुनिश्चित नहीं हो पाती तो यह परिवारों के टूटने का कारण बनता है। इससे समाज में वृद्धाश्रम, अनाथालय, अस्पताल, छात्रावासों आदि की संख्या बढ़ती है, किन्तु ये संस्थाएँ भी बिना भाव के सफलतापूर्वक नहीं चल पातीं। अतः भाव को समझने की अनिवार्यता है। मैं अपने परिवार में इसके लिए प्रयास करूँगा जो मेरी जिम्मेदारी भी है। |
| 63. | मैं अपना जुड़ाव वृद्धाश्रम के लोगों से महसूस कर पाया। उन्होंने मुझसे अपने जीवन का जो अनुभव साझा किया है; मैं उस पर ध्यान दूँगा और अपने जीवन को और सार्थक बनाने का प्रयास करूँगा। |
| 64. | सामंजसपूर्ण समाज के लिए मैं विभिन्न स्तरों पर अपनी भागीदारी को देख पाता हूँ। यह भी |

| | |
|-----|---|
| | देख पाता हूँ कि कई प्रकार की भागीदारी में उत्पादन के रूप में कुछ भौतिक सुविधा प्राप्त होती है और कई प्रकार की भागीदारी में कोई भौतिक सुविधा प्राप्त नहीं होती। लेकिन ये भी महत्वपूर्ण भागीदारी हैं जो कि सेवा के क्षेत्र से जुड़ी हैं, जिन्हें छोड़ा नहीं जा सकता। |
| 65. | परिवार में सभी तृप्ति-पूर्वक जी सकें, इसके लिए भाव आवश्यक है, तभी देन-देन का अर्थशास्त्र परिवार में प्रभावी हो पायेगा। इसके लिए मैं स्वयं सभी भावों को समझने और सुनिश्चित करने का प्रयास करूँगा, साथ ही साथ परिवार के अन्य सदस्यों एवं समाज के सदस्यों को भी इसके लिए तैयार करने का प्रयास करूँगा। |
| 66. | सही-समझ परिवार से लेकर वैश्विक स्तर तक मानवीय संघर्षों का संतोषजनक एवं सहज समाधान प्रदान करती है। |
| 67. | सही-समझ के प्रकाश में विकसित उपयुक्त प्रणालियों और नीतियों की मदद से सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर बढ़ पाना संभव है। इस प्रकार का विकास सर्व मानव के लिये सहज-स्वीकार्य होगा। मानव के अलावा सम्पूर्ण अस्तित्व पहले से व्यवस्था में है ही। हम सभी को अस्तित्व की इस व्यवस्था को समझना है और इस व्यवस्था में अपनी भागीदारी को सुनिश्चित करना है। |
| 68. | परिवार व्यवस्था के लिए सभी सदस्यों की क्या भागीदारी हो, यह मैं पहचान पा रहा हूँ। इनमें से मेरा परिवार कितनी भागीदारी को पूरा कर पा रहा है इस पर भी ध्यान गया है। शेष की पूर्ति हो सके इसके लिए मैं अपने परिवार में चर्चा करूँगा। यह पूरे परिवार के तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है। |
| 69. | समग्र विकास के अर्थ में आवश्यक प्रौद्योगिकियों एवं व्यवस्थाओं के निर्देशन हेतु तीन प्रमुख मापदंड हैं। अ - मानव की उचित आवश्यकताओं और सही जीवनशैली के अनुकूल ब - पर्यावरण-अनुकूल, चक्रीय एवं परस्पर-संवर्धन को सुनिश्चित करने वाला स - मानव-अनुकूल अर्थात् सुरक्षित किफ़ायती और मानवीय क्षमताओं को बढ़ाने वाला |
| 70. | वर्तमान में प्रौद्योगिकी के जो प्रचलित मापदंड हैं उनमें से अधिकतर समग्र विकास के अर्थ में दिखाई नहीं देते हैं। इसलिए सही समझ के आधार पर समग्र मानवीय लक्ष्य केंद्रित प्रौद्योगिकी एवं व्यवस्थाओं को विकसित करने की आवश्यकता है ताकि इन्हें सर्व-शुभ के अर्थ में बनाया जा सके। |
| 71. | मैं, वर्तमान में प्रचलित औद्योगिक प्रणाली एवं उत्पादन व्यवस्थाओं का मूल्यांकन समग्र विकास के परिप्रेक्ष्य में कर पा रहा हूँ। साथ ही यह भी समझ पा रहा हूँ कि किसी भी समुदाय की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए, इन उत्पादन प्रणालियों को उपलब्ध स्थानीय प्राकृतिक संसाधनों एवं विशेषज्ञताओं के आधार पर ही निर्धारित किया जाना चाहिए। |
| 72. | मैं यह देख पा रहा हूँ की वर्तमान में प्रचलित व्यवस्थाओं में से अधिकतर व्यवस्थाएं समग्र विकास के अर्थ में दिए गए मापदंडों की कसौटी पर खरी नहीं उतरती हैं। हमें ऐसी तकनीकी एवं प्रौद्योगिकी को बढ़ावा देने की आवश्यकता है जो वातावरण एवं मानव अनुकूलता सुनिश्चित करने के साथ-साथ सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था के लिए भी मार्ग प्रशस्त करती हो। |
| 73. | प्रकृति की व्यवस्थाओं एवं प्राकृतिक चक्रों को समझकर, इनका अनुसरण मानव- निर्मित तकनीकी एवं व्यवस्थाओं में करना आवश्यक है। परम्परागत अभ्यासों का सावधानीपूर्वक किया गया अध्ययन, मूल्यांकन एवं तदनुसार अनुकरण, समग्र मानवीय लक्ष्य केंद्रित व्यवस्थाओं के विकास में सहायक हो सकता है ताकि मानव निर्मित तकनीकी व व्यवस्थाओं को सर्व-शुभ के अर्थ में बनाया जा सके। |
| 74. | जीवाश्म-ऊर्जा के स्रोत अक्षय नहीं हैं अतः सही-समझ के साथ इनका दक्षतापूर्ण उपयोग किया जाना आवश्यक है। मित्रों से चर्चा के दौरान इनके विकल्प के रूप में विभिन्न अक्षय- |

| | |
|-----|---|
| | ऊर्जा स्रोतों पर भी ध्यान गया। इसी संदर्भ में अपनी आवश्यकताओं का ठीक-ठीक मूल्यांकन करने एवं उपयुक्त जीवनशैली अपनाने की आवश्यकता पर भी सहमति बनी। |
| 75. | समग्र विकास अर्थात् जीव-चेतना से मानव-चेतना में संक्रमण की इस यात्रा को सुनिश्चित करने के लिए स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया की आवश्यकता है, अतः मैं, स्वयं में इस प्रक्रिया का और अधिक अभ्यास करने का प्रयास करूंगा। |
| 76. | सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम में, सही-समझ के ढांचे के रूप में एक प्रारम्भिक रूपरेखा प्रस्तुत की गई है; इसकी स्पष्टता हुई। साथ ही सही-समझ को आत्मसात करने के लिये स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया आवश्यक है, इस पर भी ध्यान गया। स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया से सार्वभौम मानवीय मूल्य पाठ्यक्रम का अध्ययन करने से मानव का समग्र विकास संभव हो पायेगा। |
| 77. | समग्र विकास अर्थात् जीव-चेतना से मानव-चेतना में संक्रमण की इस यात्रा को सुनिश्चित करने के लिए स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया की आवश्यकता है, अतः मैं, स्वयं में इस प्रक्रिया का और अधिक अभ्यास करने का प्रयास करूंगा। |
| 78. | मानव के जीने के विभिन्न स्तरों को समझने से मानव में नैतिकता का विकास होगा और यह विकास उसके समग्रता में जीने की दिशा में अर्थात् निरंतर सुख और समृद्धि पूर्वक जीने की दिशा में उपयोगी होगा; इसलिये मुझे अपने सभी प्रयासों को इसी दिशा में केंद्रित करने की आवश्यकता है। |
| 79. | मैं वर्तमान परिस्थिति से सार्वभौम मानवीय व्यवस्था की ओर ले जाने वाले सभी चरणों को एवं इनके निश्चित क्रम को स्वयं में पहचान सकता हूँ और इस ओर गति करने की योजना बना सकता हूँ। |
| 80. | समग्रात्मक विकास के लिए जन-जागरूकता को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि इस चर्चा को आरम्भ में उन्हीं लोगों के साथ साझा किया जाये जो आपसे सुनने, समझने को पहले से ही इच्छुक हैं। यदि मैं स्वयं पर पर्याप्त कार्य किये बिना ही इस कदम को उठाता हूँ तो दूसरे लोग मुझको एक उपदेशक के रूप में मानने लगते हैं और मेरी बातों को प्रभावी ढंग से स्वीकार नहीं कर पाते। अतः पहले मुझे स्वयं पर कार्य करना होगा तत्पश्चात जो लोग मेरी बात को सुनने समझने के लिए तैयार दिखते हैं, उनके साथ शुरु करना उचित रहेगा। इसको ध्यान में रखते हुए किन लोगों से किस क्रम में बात शुरु करना है, मैं यह तय कर पा रहा हूँ। |
| 81. | मूल्य-शिक्षा को मुख्य धारा की शिक्षा तक कैसे पहुंचाया जा सकता है, मैं इसके उप-चरणों को स्वयं में देख पा रहा हूँ एवं इनके सही क्रम का भी निर्धारण कर पा रहा हूँ जो कि इस दिशा में गति करने में मेरे लिए सहयोगी होगा। |

कक्षा-12 के अन्य पाठ्य पुस्तकों से लिए गए संदर्भ

| क्रम संख्या | कक्षा -12 के पाठ्य-पुस्तक के संदर्भ | अभ्यास पुस्तिका में पृष्ठ संख्या |
|-------------|--|----------------------------------|
| 1. | नोट: सहज-स्वीकृति के आधार पर निर्णय को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 30 पर 'सहर्ष स्वीकार है' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 22 |
| 2. | नोट: स्वयं को और स्वयं में सुख को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 05 पर 'आत्म-परिचय' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 24 |
| 3. | नोट: मान्यता और संवेदना के आधार पर निर्णय से आचरण में अनिश्चितता को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 130 पर 'नमक' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 25 |
| 4. | नोट: समृद्धि और सुविधा संग्रह में अंतर को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 86 पर 'बाजार दर्शन' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 36 |
| 5. | नोट: कल्पनाशीलता को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-2' के पृष्ठ संख्या 53 पर 'डायरी के पन्ने' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 60 |
| 6. | नोट: संवेदनाओं और मान्यताओं को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 23 पर 'कैमरे में बंद अपाहिज' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 62 |
| 7. | नोट: सम्मान को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 69 पर 'भक्तिन' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 74 |
| 8. | नोट: संबंध में भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 120 पर 'चार्ली चैप्लिन यानि हम सब' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 76 |
| 9. | नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 11 पर 'पतंग' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 94 |
| 10. | नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 17 पर 'कविता के बहाने' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 96 |
| 11. | नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 41 पर 'बादल राग' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 100 |
| 12. | नोट: अस्तित्व में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के | 111 |

| | | |
|-----|---|-----|
| | लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 144 पर 'बाजार दर्शन' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | |
| 13. | नोट: परिवार व्यवस्था में भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-2' के पृष्ठ संख्या 01 पर 'सिल्वर वैलिंग' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 127 |
| 14. | नोट: परिवार व्यवस्था में वात्सल्य के भाव को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-2' के पृष्ठ संख्या 21 पर 'जूझ' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 128 |
| 15. | नोट: मानवीय व्यवस्था और संविधान को समझने के लिए सत्र 2022-23 में कक्षा-12 के लिए प्रकाशित हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-2' के पृष्ठ संख्या 153 पर 'बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर' शीर्षक का पठन कर सकते हैं। | 140 |

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 ऑफ़ एथिक्स एंड मैनेजमेंट, एक्सेल बुक्स।
12. डी एच मीडोज, डेनिस एल मीडोज, जॉर्गेन रैंडर्स, विलियम डब्ल्यू बेहरेंस III, 1972, लिमिटेड्स टू ग्रोथ - क्लब ऑफ़ रोम की रिपोर्ट, यूनिवर्स बुक्स।
13. ई एफ शूमाकर, 1973, स्मॉल इज ब्यूटीफुल: ए स्टडी ऑफ़ इकोनॉमिक्स ऐज इफ पीपुल मैटरेड, ब्लॉन्ड एंड ब्रिग्स, ब्रिटेन।
14. ई जी सेबॉएर और रॉबर्ट एल बेरी, 2000, फंडामेंटल ऑफ़ 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 ऑफ़ इंडिया लि।
20. एम के गांधी, 1939, हिंद स्वराज, नवजीवन पब्लिशिंग हाउस, अहमदाबाद।
21. पी एल धर, आर गौड़, 1990, साइंस एंड हुमेनिज़्म, 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 ऑफ़ स्टाफ़, <http://www.storyofstuff.com/>
4. अल गोर, एन इनकनवीनिअंट ट्रुथ, 2006, पैरामाउंट क्लासिक्स, यूएसए
5. चार्ली चैपलिन, मॉडर्न टाइम्स, यूनाइटेड आर्टिस्ट्स, यूएसए
6. आईआईटी दिल्ली, मॉडर्न टेक्नोलॉजी - द अनटोल्ड स्टोरी
7. आनंद गांधी, राइट हियर राइट नाउ, 2003, साइकिलवाला प्रोडक्शन
नोट: इस पाठ्यक्रम को पढ़ाने के लिये एक शिक्षक-मैनुअल भी उपलब्ध है।



विद्यार्थियों को ऐसी तालीम दी जानी चाहिए जिससे वे संसार के 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॥
शुभ्रज्योत्स्नाम् 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।