

आनंद सभा

सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से आनंद की ओर

अभ्यास-पुस्तिका (कक्षा-11)

राज्य आनंद संस्थान, आनंद विभाग, मध्य प्रदेश शासन



राष्ट्रगान

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

(हर देश का अपना एक विशिष्ट झंडा और राष्ट्रगान होता है। "तिरंगा झंडा" भारतवर्ष का राष्ट्रध्वज है और "जनगणमन" राष्ट्रगान। राष्ट्रध्वज में ऊपर की पट्टी केसरिया रंग की और नीचे की हरे रंग की होती है। बीच की सफेद पट्टी के बीचों बीच २४ शलाकाओं का नीले रंग में गोल-चक्र होता है। केसरिया रंग त्याग का, सफेद शांति का और हरा रंग प्रकृति की सुन्दरता का प्रतीक है। चक्र का स्वरूप अशोक की सारनाथ-स्थित सिंहपुरा 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 बनाई 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-11)

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-11)
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 सार्वभौमीकरण की भावना से हम यह पाठ्य सामग्री सभी को सर्वशुभ हेतु बिना शर्त उपलब्ध कराने का प्रयास कर रहे हैं। इस प्रकाशन की विषयवस्तु यू. एच. वी. टीम (uhv.org.in) के सहयोग के साथ विकसित की गई है। यह सामग्री औपचारिक (मुख्य धारा एवम् वैकल्पिक) और अनौपचारिक, दोनों शैक्षणिक उद्देश्यों के लिए उपयोग की जा सकती है।

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

प्रस्तावों के सत्यापन हेतु प्रयोग, अभ्यास

पाठ्य-पुस्तक में दिए गए प्रस्तावों को और अधिक स्पष्टता से समझने और जीने के लिये इस अभ्यास पुस्तिका में कुछ उदाहरणों और कहानियों का प्रयोग किया गया है एवं कुछ प्रश्नों की तालिका और कुछ कथनों के विश्लेषण का सहयोग भी लिया गया है जो स्व-अन्वेषण की प्रक्रिया में सहायक हैं। स्व-अन्वेषण, अध्ययन की एक सतत 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: हमारे लक्ष्य की सही पहचान हेतु मूल्य-शिक्षा की आवश्यकता	12
अभ्यास- 2: समग्र-दृष्टि का विकास	14
अभ्यास- 3: आपकी पारिवारिक समस्याओं का अवलोकन एवं समाधान	15
अध्याय- 2: स्व-अन्वेषण- मूल्य-शिक्षा की प्रक्रिया	18
व्याख्यान- 1	18
अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण -1)	18
अभ्यास- 2: स्व-अन्वेषण- स्वयं में संवाद	18
अभ्यास- 3: सहज-स्वीकृति को समझना - सही-समझ का आधार	21
अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति.....	24
व्याख्यान- 1	24
अभ्यास- 1: शिक्षा संस्कार की भूमिका	24
अभ्यास- 2: सही-समझ, संबंध का निर्वाह और भौतिक-सुविधा को सुनिश्चित करने के प्रयास में लगाए गए समय का आंकलन.....	26
अभ्यास- 3: कल्पनाशीलता को देखना (चरण – 1 से 3).....	27
अध्याय- 4: सुख और समृद्धि को समझना- इनकी निरंतरता एवं पूर्ति के लिए कार्यक्रम	30
व्याख्यान- 1	30
अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 4).....	30
अभ्यास- 2: क्लास रूम में सुविधा की आवश्यकता की पहचान.....	31
अभ्यास- 3: निरंतर सुख के लिये कार्यक्रम	32
अध्याय- 5: मानव को स्वयं और शरीर के सह-अस्तित्व के रूप में समझना	36
व्याख्यान- 1	36
अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 5).....	36
अभ्यास- 2: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' की आवश्यकता की पूर्ति.....	37
अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)', 'शरीर' एवं दोनों से जुड़ी हुई क्रियाओं की पहचान	38
अध्याय- 6: स्वयं में व्यवस्था- 'स्वयं(मैं)' को समझना	42
व्याख्यान- 1	42
अभ्यास- 1: कल्पनाशीलता को देखना (चरण- 6).....	42
अभ्यास- 2: कल्पनाशीलता को देखना (चरण-7).....	43
अभ्यास- 3: कल्पनाशीलता को देखना (चरण 1-7).....	44

अभ्यास- 4: स्वतंत्रता या परतंत्रता का प्रतिशत.....	45
अध्याय- 7: 'शरीर' के साथ 'स्वयं(मैं)' की व्यवस्था - स्वास्थ्य और संयम को समझना.....	49
व्याख्यान- 1	49
अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' के द्वारा शरीर को देखना (चरण-1).....	49
अभ्यास- 2: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए उचित आहार की पहचान जिसमें भोजन भी एक भाग है	49
अभ्यास- 3: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए उचित विहार की पहचान.....	50
अभ्यास- 4: (गृह कार्य) 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के प्रति मेरी भागीदारी (मूल्य).....	51
अध्याय- 8: परिवार में व्यवस्था- मानव-मानव संबंध में मूल्यों को समझना	54
व्याख्यान- 1	54
अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच आदान-प्रदान को देखना (चरण-2)	54
अभ्यास- 2: संबंधों में भावों की पहचान	55
अभ्यास-3: व्यवहार में प्रतिक्रिया (Reaction) या अनुक्रिया (Response)	56
व्याख्यान- 2	58
अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' के द्वारा 'शरीर' को देखना (चरण-1 और 2)	58
अभ्यास- 2: व्यवहार में अनुक्रिया या प्रतिक्रिया को पहचानना	59
अभ्यास- 3: अपने व्यवहार में अनुक्रिया या प्रतिक्रिया को देखना.....	60
अध्याय- 9: समाज में व्यवस्था- सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था को समझना	64
व्याख्यान- 1	64
अभ्यास- 1: शरीर को क्या संकेत देना है, किस संवेदना को पढ़ना है, इसका निर्णय कौन लेता है, यह देखना (चरण - 3).....	64
अभ्यास- 2: अपने भोजन में गुणवत्ता की पहचान	65
अभ्यास- 3: लक्ष्यों में समानता की स्थिति का अध्ययन	66
व्याख्यान- 2	68
अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच होने वाले आदान-प्रदान को देखना (चरण 1-3)	68
अभ्यास- 2: अपनी दैनिक दिनचर्या का अपने स्वास्थ्य पर प्रभाव.....	68
अभ्यास- 3: वर्तमान सामाजिक समस्याओं का विश्लेषण	69
व्याख्यान- 3	71
अभ्यास- 1: 'मैं(चैतन्य)' और शरीर के बीच दूरी है- इसे देखना (चरण - 4).....	71
अभ्यास- 2: श्रम का अपने स्वास्थ्य पर प्रभाव का अवलोकन.....	71
अभ्यास- 3: अपने गाँव/मुहल्ले की व्यवस्था को सुनिश्चित करने का प्रयास	72
व्याख्यान- 4	74
अभ्यास- 1: बाह्य परिस्थिति का प्रभाव देखना (चरण - 5).....	74

अभ्यास- 2: घरेलू उपचार का अध्ययन	74
अभ्यास- 3: ग्राम के स्तर पर सुविधा की आवश्यकता को पहचानना-ग्राम की समृद्धि के संदर्भ में	75
व्याख्यान- 5	78
अभ्यास- 1: बाह्य परिस्थिति का, शरीर का प्रभाव तथा मेरा निर्वाह (चरण-6).....	78
अभ्यास- 2: भोजन की मात्रा का शरीर पर प्रभाव	79
अभ्यास- 3: क्लास रूम के लिए सुविधा की आवश्यकता को पहचानना	80
व्याख्यान- 6	82
अभ्यास- 1: मान्यता आधारित संस्कार- प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता (चरण - 6A)	82
अभ्यास- 2: भोजन, निद्रा और प्रातः उठने का अपने शरीर पर प्रभाव का अवलोकन	83
अभ्यास- 3: वर्तमान शिक्षा-संस्कार व्यवस्था का अवलोकन.....	84
व्याख्यान- 7	86
अभ्यास- 1: समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता (चरण- 6B).....	86
अभ्यास- 2: दैनिक दिनचर्या में व्यायाम का महत्व	87
अभ्यास- 3: शिक्षा-संस्कार से अपेक्षाओं की पहचान	88
व्याख्यान- 8	90
अभ्यास- 1: मेरा होना, शरीर का होना, शून्य में (चरण- 7).....	90
अभ्यास- 2: परिवार में सेवा कार्य की पहचान और इसे करते हुए स्वयं में तृप्ति का अवलोकन ..	90
अभ्यास- 3: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये औषधि-चिकित्सा की आवश्यकता.....	91
व्याख्यान- 9	93
अभ्यास- 1: मेरा होना, शरीर का होना, शून्य में (चरण 1-7)	93
अभ्यास- 2: विद्यालय में सेवा कार्य की पहचान और करते हुए स्वयं में तृप्ति का अवलोकन	94
अभ्यास- 3: अपनी अस्वस्थता के मूल कारणों की पहचान.....	95
व्याख्यान- 10.....	96
अभ्यास- 1: (इस अभ्यास को पुनः करें) मेरा होना, शरीर का होना, शून्य में (चरण 1 से 7).....	96
अभ्यास- 2: गाँव/मुहल्ले में सेवा कार्य की पहचान और निर्वाह से स्वयं में तृप्ति का अवलोकन...	97
अभ्यास- 3: अपने भोजन की गुणवत्ता का मूल्यांकन।	98
व्याख्यान- 11	102
अभ्यास- 1: नाशता हेतु उपयुक्त भोज्य पदार्थों की पहचान, सेवन एवं उसके प्रभाव का अध्ययन	102
अभ्यास- 2: प्रकृति में संसाधनों के अभाव का अवलोकन	104
अभ्यास- 3: उत्पादन की गतिविधियों के संदर्भ में उत्पादन क्षेत्र की पहचान.....	105
व्याख्यान- 12.....	107
अभ्यास- 1: दिनचर्या में योग को सम्मिलित करने से शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन ..	107

अभ्यास- 2: घरेलू अपशिष्ट की पहचान, प्रकार, मात्रा की गणना एवं उसके प्रबंधन में भागीदारी का स्तर.....	108
अभ्यास- 3: प्रकृति में परस्पर-पूरकता और चक्रीयता के निर्वहन हेतु मेरे परिवार के प्रयोग.....	109
अध्याय- 10: प्रकृति में व्यवस्था- अंतर्संबंध, स्व-नियंत्रण और परस्पर-पूरकता को समझना	117
व्याख्यान- 1	117
अभ्यास- 1: प्रकृति में स्व-नियंत्रण है	117
अभ्यास- 2: वैश्विक स्तर पर प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन.....	118
अभ्यास- 3: प्रकृति हमारे जीवन का आधार है- यह मानव जीवन के लिए पूरक है	121
व्याख्यान- 2	123
अभ्यास- 1: पेड़ों के साथ परस्पर-पूरकता की पूर्ति हेतु कार्यक्रम की पहचान	123
अभ्यास- 2: प्राण अवस्था (मुख्यतः लकड़ी) का उपयोग एवं इसकी व्यवस्था को बनाये रखने में मेरी भागीदारी	124
अभ्यास- 3: शेष प्रकृति के साथ मानव के निर्वाह की वर्तमान स्थिति	125
व्याख्यान- 3	128
अभ्यास- 1: प्रकृति में समस्याओं का मूल कारण	128
अभ्यास- 2: पर्यावरण संरक्षण में मेरी एवं परिवार की भागीदारी का स्तर.....	129
अभ्यास- 3: प्रकृति के पोषण, संरक्षण तथा सदुपयोग में मेरी भागीदारी.....	130
व्याख्यान- 4.....	132
अभ्यास- 1: चारों अवस्थाओं की क्रियाएं.....	132
अभ्यास- 2: चारों अवस्थाओं का स्वभाव.....	133
अभ्यास- 3: प्रकृति में चारों अवस्थाओं का परस्पर-पूरकता पूर्वक होना	134
अध्याय- 11: अस्तित्व में व्यवस्था- विभिन्न स्तरों पर सह-अस्तित्व को समझना.....	138
व्याख्यान- 1	138
अभ्यास- 1: शून्य एवं इकाइयों के मध्य मूल भेद.....	138
अभ्यास- 2: शरीर क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है.....	139
अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)' क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है.....	140
व्याख्यान- 2	141
अभ्यास- 1: कुर्सी क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है.....	141
अभ्यास- 2: पत्थर भी क्रिया है और अन्य इकाइयों के साथ क्रियाशील है	142
अभ्यास- 3: संपृक्तता को समझना.....	143
व्याख्यान- 3	144
अभ्यास- 1: पृथ्वी, शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है	144
अभ्यास- 2: परमाणु, शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है.....	145

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)', शून्य के सह-अस्तित्व में ऊर्जित है	145
व्याख्यान- 4	147
अभ्यास- 1: परमाणु, शून्य में स्व-व्यवस्थित है	147
अभ्यास- 2: पृथ्वी, शून्य में स्व-व्यवस्थित है	147
अभ्यास- 3: शरीर, शून्य में स्व-व्यवस्थित है	148
मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में).....	152
कक्षा-11 के अन्य पाठ्य पुस्तकों से लिए गए संदर्भ.....	159
संदर्भ	161

अध्याय- 1: मूल्य-शिक्षा को समझना

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: हमारे लक्ष्य की सही पहचान हेतु मूल्य-शिक्षा की आवश्यकता

मूल्य-शिक्षा: किसी वस्तु का मूल्य उसकी बड़ी व्यवस्था में भागीदारी है जिसका कि वह हिस्सा है।

उदाहरण -एक कलम (Pen) का मूल्य यह है कि उससे लिखा जा सकता है। यहाँ पर 'लिखना' पेन की बड़ी व्यवस्था में भागीदारी है।

इसी प्रकार मनुष्य का मूल्य, बड़ी व्यवस्था (मानव, परिवार, समाज और अंततः प्रकृति/अस्तित्व के स्तर पर) में स्वाभाविक या अपेक्षित भागीदारी (natural or expected participation) है। यहाँ पर यह ध्यान देना भी महत्वपूर्ण है कि बड़ी व्यवस्था में भागीदारी निर्वाह करने की प्रक्रिया में हम सुखी महसूस करते हैं।

शिक्षा का वह भाग, जो मानव की बड़ी व्यवस्था में भागीदारी को समझने और वैसा ही जीने को सुनिश्चित करता है, उसे मूल्य-शिक्षा कहते हैं। यह शेष शिक्षा के लिये आधार प्रदान करती है।

कौशल-शिक्षा: कौशल (तकनीकी, प्रबंधन, औषधि आदि) हमारे जीवन में आवश्यक है। कौशल का हर क्षेत्र में समुचित विकास हुआ है। अधिक कुशलता से कार्य करने के लिए मानव को निश्चित रूप से कौशल की आवश्यकता है लेकिन यह भी समझना उतना ही महत्वपूर्ण है कि इसे किस उद्देश्य की पूर्ति के लिये प्रयोग किया जा रहा है।

मूल्य-शिक्षा हमें अपने लक्ष्य को ठीक-ठीक पहचानने में सहायक है।

निम्नलिखित तालिका में कुछ प्रश्न दिए गए हैं, इनकी जाँच करके देखिये कि क्या ये मूल्य-शिक्षा के बिना तय हो सकते हैं।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर	इस उत्तर को तय करने में क्या सहायक है - मूल्य-शिक्षा या कौशल-शिक्षा?
1.	क्या मानव का लक्ष्य अधिक से अधिक धन संग्रह करना है या समृद्ध जीवन (prosperous life) को सुनिश्चित करना है?		
2.	सुविधाओं का संग्रह करना और समृद्धि, दोनों आपके लिए एक ही हैं या अलग-अलग?		
3.	क्या मानव का लक्ष्य केवल भोग अर्थात् इंद्रिय संवेदनाओं को भोगना (sensual pleasure) है और वह भी निरंतरता में?		

4.	क्या भोग और सुख दोनों वास्तविकताएं एक ही हैं या अलग-अलग?		
5.	क्या हम अपना लक्ष्य स्वयं में समझ के आधार पर तय करते हैं या दूसरे के प्रभाव में?		
6.	यदि आपने अपना लक्ष्य स्वयं के आधार पर न तय करके दूसरे के प्रभाव में तय किया है तो क्या इससे आपकी तृप्ति हो सकती है?		
7.	क्या जीवन की इस अवस्था पर आपके लिए यह महत्वपूर्ण नहीं हो जाता है कि आप अपना लक्ष्य, आत्मविश्वास के साथ, स्वयं के आधार पर निर्धारित कर सकें?		
8.	क्या जीने के प्रत्येक क्षेत्र में अपनी भागीदारी को समझने के लिये मानव, परिवार, समाज और प्रकृति की व्यवस्था को समझना आवश्यक है?		
9.	क्या अपने लक्ष्य या उद्देश्य को ठीक-ठीक समझने के लिए अपना मूल्य अर्थात् जीने के चारों स्तरों- मानव, परिवार, समाज और प्रकृति/अस्तित्व की व्यवस्था में अपनी भागीदारी को समझना आवश्यक है?		
10.	क्या किसी भी कौशल-शिक्षा से अपना लक्ष्य या अपने उद्देश्य को ठीक-ठीक समझा जा सकता है?		
11.	क्या यह सही है कि अपना लक्ष्य या अपने उद्देश्य को ठीक-ठीक समझने के लिए मूल्य-शिक्षा आवश्यक है?		

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि अपना लक्ष्य ठीक-ठीक तय करने के लिए मूल्य-शिक्षा आवश्यक है। यह मेरे सुख से जीने के लिए आवश्यक है। मैं दूसरों को देख कर यदि अपना लक्ष्य तय करता हूँ तो यह मेरे लिए तृप्ति को सुनिश्चित नहीं कर सकता।

अभ्यास- 2: समग्र-दृष्टि का विकास

मूल्य-शिक्षा से समग्र दृष्टि बनती है, जो मानव (वह जो समझने वाला है), प्रकृति/अस्तित्व (जिसके कि हम अभिन्न अंग हैं) और प्रकृति/अस्तित्व में हमारी भागीदारी की स्पष्टता से सम्भव है। यह भागीदारी ही हमारी भूमिका है, यह हमारा उद्देश्य या लक्ष्य है, यह हमारा अधिकार है, यह हमारी जिम्मेदारी है और यही हमारा मूल्य है।

मूल्य-शिक्षा से मानव के स्तर पर हमारी समग्र दृष्टि बनती है, जिससे कि प्रकृति की विभिन्न इकाइयों के साथ हमारी भागीदारी की स्पष्टता होती है। यह भागीदारी ही हमारी भूमिका है, हमारा उद्देश्य या लक्ष्य है, हमारा अधिकार है। यही हमारी जिम्मेदारी है और यही हमारा मूल्य है।

हमारे रोजमर्रा के जीने में इसका आशय यह हुआ कि हम इस योग्य हैं कि अपनी भागीदारी को स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति/अस्तित्व के संदर्भ में देख पाते हैं। हम यह भी देख सकते हैं कि जब हम किसी भी स्तर पर अपनी भागीदारी का निर्वाह करते हैं तो हम सुख का अनुभव करते हैं।

आइए, नीचे दी गयी तालिका में जाँच कर देखते हैं कि निम्नलिखित स्तरों पर भागीदारी करना, क्या मेरे सुख के लिए आवश्यक है?

क्रम संख्या	भागीदारी	इस भागीदारी को करते समय आप स्वयं में सुखी होते हैं या दुखी?	यह भागीदारी जीने के किस स्तर पर हो रही है (मानव, परिवार, समाज, प्रकृति/अस्तित्व)?
1.	शरीर में स्वास्थ्य को सुनिश्चित करना		
2.	संबंध पूर्वक जीना		
3.	स्वयं में संयम के भाव को सुनिश्चित करना		
4.	समृद्धि को सुनिश्चित करना		
5.	गाँव में न्याय को सुनिश्चित करना		
6.	स्वयं में सही-भाव को सुनिश्चित करना		
7.	गाँव की सफाई में भागीदारी		
8.	पेड़ लगाना		
9.	स्वयं में सही-समझ को सुनिश्चित करना		

10.	पेड़ों की सुरक्षा करना		
-----	------------------------	--	--

क्या उपरोक्त सभी जगह भागीदारी करना आपके निरंतर तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है?

.....

.....

.....

उपरोक्त में से आप कितने में भागीदारी कर पाते हैं?

.....

.....

.....

आप उपरोक्त सभी जगह भागीदारी को पहचान सकें, क्या इसके लिए आप में समग्र-दृष्टि का विकास आवश्यक है?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: अब मैं अपनी भागीदारी को स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति/अस्तित्व के संदर्भ में देख पाता हूँ। मैं यह भी देख सकता हूँ कि जब मैं इनमें से किसी भी स्तर पर अपनी भागीदारी का निर्वाह करता हूँ तो स्वयं में सुख का अनुभव करता हूँ।

अभ्यास- 3: आपकी पारिवारिक समस्याओं का अवलोकन एवं समाधान

निम्नलिखित के बारे में लिखें-

किन्हीं दो पारिवारिक समस्याओं को लिखिए।

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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

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

चर्चा का निष्कर्ष

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

आपको क्या लगता है, आपस की चर्चा समाधान देखने में सहायक है?

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

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

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

निष्कर्ष: परिवार में चर्चा करके समझने में सहयोग मिलता 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.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि अपना लक्ष्य ठीक-ठीक तय करने के लिए मूल्य-शिक्षा आवश्यक है। यह मेरे सुख से जीने के लिए आवश्यक है। मैं दूसरों को देख कर यदि अपना लक्ष्य तय करता हूँ तो यह मेरे लिए तृप्ति को सुनिश्चित नहीं कर सकता।	
2.	अब मैं अपनी भागीदारी को स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति/अस्तित्व के संदर्भ में देख पाता हूँ। मैं यह भी देख सकता हूँ कि जब मैं इनमें से किसी भी स्तर पर अपनी भागीदारी का निर्वाह करता हूँ तो स्वयं में सुख का अनुभव करता हूँ।	
3.	परिवार में चर्चा करके समझने में सहयोग मिलता है।	
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: 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 बिनाबिना 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।

.....

.....

.....

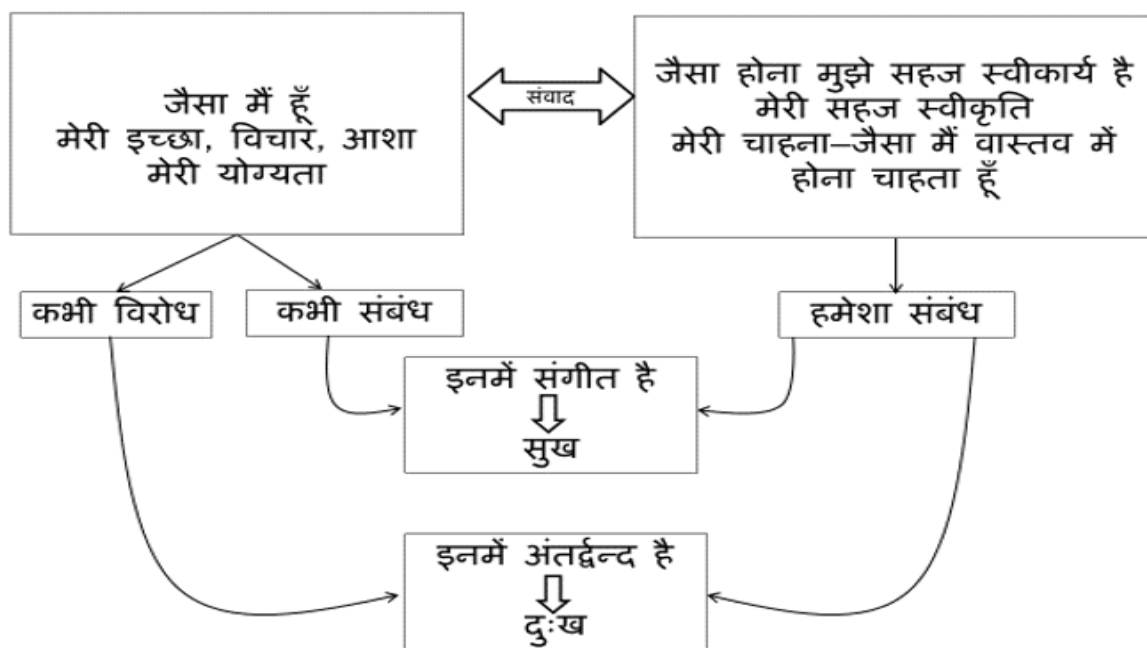
निष्कर्ष: मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी ‘स्वयं(मैं)’ पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।

अभ्यास- 2: स्व-अन्वेषण- स्वयं में संवाद



‘जैसा मैं हूँ’ (What I am?) इसका तात्पर्य है, मेरी इच्छा, विचार, आशा, मेरी कल्पनाशीलता और वह सभी कुछ जो मेरे अंदर चल रहा होता है कि मैं कैसा भाव रखता हूँ, क्या सोच रहा होता हूँ, कैसा महसूस करता हूँ, मैं अपने निर्णय कैसे लेता हूँ और मैं दूसरों से क्या अपेक्षा रखता हूँ। यह मेरी वर्तमान योग्यता है जिसके आधार पर मैं जीता हूँ।

‘जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है’- यही मेरी सहज-स्वीकृति है, यही मेरी चाहना है।



‘जैसा मैं हूँ’ और ‘जैसा मैं वास्तव में होना चाहता हूँ’

निम्नलिखित अभ्यास में कुछ कथन दिए गए हैं जो कि ‘मेरी स्थिति’ - अर्थात् “जैसा मैं हूँ” और ‘मेरी चाहना’- अर्थात् “जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है” से सम्बंधित है। इन दोनों कथनों के आधार पर स्वयं की स्थिति कैसी बनती है - व्यवस्थित या अव्यवस्थित और स्वयं में कैसा अनुभव होता है- सुख या दुःख, इस बात को तालिका में इंगित करें।

क्रम संख्या	जैसा मैं हूँ	जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है	स्वयं की स्थिति- व्यवस्थित या अव्यवस्थित	स्वयं में सुख या दुःख
1.	मेरे में कभी-कभी दूसरों के लिए सम्मान का भाव आता है।	मुझे सम्मान का भाव ही सहज स्वीकार्य है।	व्यवस्थित	सुख
2.	कभी-कभी मेरे में अपमान का भाव भी चलता है।	मुझे सम्मान का भाव ही सहज स्वीकार्य है।	अव्यवस्थित	दुःख
3.	मैं हमेशा स्वाद को प्राथमिकता देते हुए भोजन का चयन करता हूँ।	भोजन का चयन शरीर के पोषण के अर्थ में होना		

		सहज स्वीकार्य है।		
4.	परिवार में सभी के साथ थोड़ा-बहुत विरोध होना स्वाभाविक है।			
5.	मेरे माता पिता मेरी सभी बातों को मान लें।			
6.	रात्रि में देर से सोना और सुबह देर से उठना।			
7.	मित्रों के साथ संबंध में विश्वास का भाव मुझमें बना रहता है।			
8.	घर में अपने छोटे भाई/ बहन के साथ मेरा मतभेद बना रहता है।			
9.	दादाजी और दादीजी मेरी बात नहीं समझ पाते और अपनी पुराने ज़माने की बातें मुझ पर डाल देते हैं।			
10.	जब भी मैं माँ के कार्य में सहयोगी होता हूँ, मुझे स्वयं में अच्छा लगता है।			

उपरोक्त तालिका से मिले उत्तर के द्वारा जाँच कर बताएँ कि आप में कितने प्रतिशत (%) व्यवस्था और कितने प्रतिशत अव्यवस्था (%) बनी है? अपनी स्थिति का मूल्यांकन कर उस पर टिप्पणी लिखें।

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मेरे जीने में जब भी "जैसा मैं हूँ" और "जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है" में संगीत बना रहता है, मैं स्वयं में व्यवस्थित रहता हूँ। स्वयं में व्यवस्था/संगीत की स्थिति ही सुख है। जब इन दोनों में अंतर्द्वंद होता है तब मैं स्वयं में अव्यवस्थित होता हूँ। स्वयं में अव्यवस्था/अंतर्विरोध की स्थिति ही दुःख है।

नोट: सही-समझ अर्थात् सहज-स्वीकृति के आधार पर निर्णय लेना सुख का आधार है इसको समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 06 पर 'नमक का दरोगा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: सहज-स्वीकृति को समझना - सही-समझ का आधार

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 क्या सहज स्वीकार्य है?

क्रम संख्या	कथन	क्या यह आपको सहज 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।	

उपरोक्त तालिका के उत्तर आपके पास कहाँ से आये? इसके स्रोत क्या हैं? आइये, स्वयं में जाँच-परख कर अपने लिए उत्तर पाएं।

क्रम संख्या	कथन	हाँ या नहीं
1.	क्या ऊपर पूछे गए प्रश्नों का उत्तर आपकी पसंद-नापसंद पर आधारित है?	

2.	क्या ऊपर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर के लिए आपको अपने मित्रों से पूछना पड़ा?	
3.	क्या ऊपर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर आपको किसी पुस्तक से पढ़ कर मिले?	
4.	क्या ऊपर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर आपने किसी के प्रभाव में दिए?	
5.	क्या ऊपर पूछे गए प्रश्नों के उत्तर आपने इंटरनेट की सहायता से प्राप्त किए?	
6.	क्या आपके पास इन प्रश्नों के उत्तर पहले से ही स्वयं में थे?	
7.	क्या इन प्रश्नों के उत्तर आपको किसी बड़े व्यक्ति की सहायता से मिले?	
8.	क्या इन प्रश्नों के उत्तर के लिए आपको अपने शिक्षक की सहायता लेनी पड़ी?	

उपरोक्त तालिका के प्रश्नों के उत्तर आपने कहाँ से प्राप्त किए? नीचे दिए गए विकल्पों में से सही विकल्प को चुनें-

- (i) अपनी मान्यताओं के आधार पर
- (ii) अपनी पसंद-नापसंद के आधार पर
- (iii) अपने पूर्वग्रहों के आधार पर
- (iv) अपनी सहज-स्वीकृति के आधार पर

जिस आधार पर आपने अपने उत्तर दिए उसको यहां विस्तार से स्पष्ट करें -

.....

.....

.....

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।

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(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।	
2.	मेरे जीने में जब भी "जैसा मैं हूँ" और "जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है" में संगीत बनी रहती है, मैं स्वयं में व्यवस्थित रहता हूँ। स्वयं में व्यवस्था/ संगीत की स्थिति ही सुख है। जब इन दोनों में अंतर्द्वंद होता है तब मैं स्वयं में अव्यवस्थित होता हूँ। स्वयं में अव्यवस्था/ अंतर्विरोध की स्थिति ही दुःख है।	
3.	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।	
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

अध्याय- 3: मानव की मूल चाहना एवं उसकी पूर्ति

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: शिक्षा संस्कार की भूमिका

शिक्षा संस्कार की भूमिका, निश्चित मानवीय आचरण से जीने की योग्यता का विकास अर्थात् मानवीय चेतना का विकास करना है। आइये, मिल कर जाँचते हैं कि शिक्षा की इस प्रक्रिया के द्वारा आप अपने आचरण में निश्चितता को सुनिश्चित कर पा रहे हैं अथवा नहीं।

क्रम संख्या	कथन	शिक्षा से यह अपेक्षा रखना सही है या गलत?	क्या आपने अभी तक की शिक्षा से यह योग्यता अर्जित कर ली है?	यदि नहीं, तो इसके लिए आपका क्या कार्यक्रम बनता है?
1.	प्रत्येक बच्चे में सही-समझ का विकास होना।			
2.	प्रत्येक बच्चे में अपने लिए आवश्यक सुविधा को सुनिश्चित करने की योग्यता का विकास होना।			
3.	प्रत्येक बच्चा स्वयं में सही-भाव को सुनिश्चित करने की योग्यता विकसित कर पाए।			
4.	प्रत्येक व्यक्ति, परिवार में संबंध के भाव से जीने की योग्यता विकसित कर पाए।			
5.	परिवार में जीते हुए विश्वास, सम्मान इत्यादि भाव एवं उसकी निरन्तरता, स्वयं में सुनिश्चित करने की योग्यता का विकास करना।			
6.	परिवार के सभी सदस्यों के साथ संबंध के भाव का निर्वाह करने की योग्यता का विकास करना।			
7.	सुविधा की आवश्यकता की पहचान करने की योग्यता			

	का विकास करना।			
8.	सुविधाओं का सदुपयोग करने की क्षमता का विकास करना।			
9.	श्रम के द्वारा उत्पादन करने की मानसिकता का विकास होना।			
10.	आवर्तनशील विधि के द्वारा आवश्यकता से अधिक सुविधा के उत्पादन के लिए सही कौशल का विकास करना।			
11.	प्रकृति की व्यवस्था को सुनिश्चित करते हुए जीने की योग्यता का विकास करना।			
12.	मानव में पेड़-पौधे, पशु-पक्षी इत्यादि को संरक्षित करते हुए परस्पर-पूरकता के साथ जीना सुनिश्चित करने की योग्यता का विकास करना।			

उपरोक्त तालिका के आधार पर यह बताएं कि अभी तक आपने कितने प्रतिशत (%) योग्यता अर्जित कर ली है ?

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? विस्तार से स्पष्ट करें।

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

निष्कर्ष: शिक्षा संस्कार की भूमिका मानव में निश्चित आचरण से जीने की योग्यता का विकास करना है।

अभ्यास- 2: सही-समझ, संबंध का निर्वाह और भौतिक-सुविधा को सुनिश्चित करने के प्रयास में लगाए गए समय का आंकलन

नीचे तालिका में कुछ इच्छाओं की सूची दी गयी है। यह इच्छा सही-समझ, संबंध का निर्वाह और भौतिक सुविधा में से किससे पूरी होगी, इसे पहचानिए। वर्तमान में प्रतिदिन औसतन चौबीस घंटे में से इसके लिए आप कितना समय लगा रहें हैं, यह भी यथास्थान लिखिए। तत्पश्चात तालिका के नीचे दिए गए प्रश्नों को उत्तरित भी कीजिए।

क्रम संख्या	इच्छा	इच्छा पूर्ति के लिये दिया गया समय एवं प्रयास		
		सही-समझ	संबंध का निर्वाह	भौतिक सुविधा
1.	बहुत सारा धन कमाना			
2.	ढेर सारे मित्र होना			
3.	सभी मुझे सम्मान दें			
4.	स्वयं को समझना			
5.	सुरक्षित रहना			
6.	स्वादिष्ट भोजन करना			
7.	उत्सव का आयोजन			
8.	दूसरे से सहयोग की अपेक्षा			

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

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

संबंध के निर्वाह के लिए लगाए गए समय का प्रतिशत (%) =
भौतिक सुविधा के लिए लगाए गए समय का प्रतिशत (%) =

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

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

निष्कर्ष: चौबीस घंटे में समझ, संबंध और सुविधा पर परिवार के सदस्यों का कितना समय लग रहा है, देखने में मदद मिली। इसे और संतुलित करने का प्रयास करेंगे।

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

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

चरण – 1 से 3 (step-1 to 3)

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं अपनी कल्पनाशीलता को जैसा नीचे चरण-1, 2 और 3 (Step-1, 2 & 3) में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

1. मैं के द्वारा मैं को देखना, मैं में चल रही कल्पनाशीलता को देखना (बिना उसको रोके, बदले... बिना मूल्यांकन किए - जैसा चल रहा है, वैसा ही देखना)
2. जो भाव, विचार चल रहा है- आपके स्वभाव के, मानवीय स्वभाव के अनुरूप है या नहीं? इस भाव की निरंतरता को बनाये रखना चाहते हैं या नहीं?
3. इस क्षण आप में जो भाव चल रहा है, उस भाव के साथ आप संगीत में हैं या अंतर्विरोध में हैं? आराम में हैं या परेशान हैं? सुखी हैं या दुखी हैं?

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

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

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

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

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

निष्कर्ष:

चरण- 1: मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।

चरण- 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।

चरण- 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।

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.	शिक्षा संस्कार की भूमिका मानव में निश्चित आचरण से जीने की योग्यता का विकास करना है।	
2.	चौबीस घंटे में समझ, संबंध और सुविधा पर परिवार के सदस्यों का कितना समय लग रहा है, देखने में मदद मिली। इसे और संतुलित करने का प्रयास करेंगे।	
3.	<p>चरण- 1: मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।</p> <p>चरण- 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।</p> <p>चरण- 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।</p>	
4.		
5.		
6.		
7.		

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

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 से मुक्त हो पाता हूँ, अपने पर काम करने का निर्णय ले पाता हूँ।

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

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

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

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

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 2: क्लास रूम में सुविधा की आवश्यकता की पहचान

समृद्धि को समझने के लिए निम्न अभ्यास को करते हैं-

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

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	आपके क्लास रूम में कितनी संख्या में है?	आपके क्लास रूम में कुल कितने की आवश्यकता है?	समृद्धि की स्थिति क्या है? (अर्थात् यह वस्तु क्लास रूम की आवश्यकता से अधिक है या कम)	टिप्पणी
1.	कुर्सी				
2.	मेज				
3.	बोर्ड				
4.	पंखे				
5.	डस्टर				
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

13.					
14.					
15.					

आपका क्लास रूम किन-किन वस्तुओं में समृद्ध है?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 3: निरंतर सुख के लिये कार्यक्रम

स्वयं में संगीत की स्थिति ही सुख है। सुख की निरंतरता के लिये हमें अपने जीने के पूरे फैलाव को देखना होगा। स्वयं में जीने के साथ-साथ हम कई स्तरों पर जीते हैं, जैसे दूसरे व्यक्तियों के साथ परिवार में, समाज में और प्रकृति के साथ भी हमारा जुड़ाव है ही। हमारा जीना निम्नलिखित चार स्तरों पर होता ही है-

1. व्यक्ति के रूप में- मानव/व्यक्तिगत रूप में
2. परिवार के एक सदस्य के रूप में
3. समाज के एक सदस्य के रूप में
4. प्रकृति/अस्तित्व की एक इकाई के रूप में

सुख की निरंतरता के लिए सभी स्तरों पर व्यवस्था को सुनिश्चित करना और व्यवस्था में जीना आवश्यक है। सुख की निरंतरता के लिए कार्यक्रम यह है कि हम इन चारों स्तरों पर व्यवस्था को समझें और उसके अनुसार सभी चारों स्तरों पर व्यवस्था में जीने को सुनिश्चित करने का प्रयास करें। यदि हमारे जीने में कहीं भी, किसी भी समय अव्यवस्था या अंतर्विरोध होगा तो यह हमें दुःख की तरफ ले जायेगा और सुख की निरंतरता को बाधित कर देगा।

सुख की निरंतरता के लिए, जीने के विभिन्न स्तरों पर आप क्या प्रयास कर रहे हैं, निम्न तालिका में लिखें।
इससे संबंधित कुछ उदाहरण तालिका में आपकी सहायता के लिए यथास्थान दिए गए हैं।

क्रम संख्या	जीने के स्तर	आपके प्रयास
1.	स्वयं के स्तर पर	स्वयं को समझने का प्रयास
2.	परिवार के स्तर पर	सुविधा की आवश्यकता की पहचान
3.	समाज के स्तर पर	शादी समारोह में मेहमानों की देखभाल
4.	प्रकृति के स्तर पर	पौधों का संरक्षण

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पाता हूँ कि व्यवस्था में जीना ही सुख है। इसलिए मेरे निरंतर सुख के लिए मुझे मेरे जीने के प्रत्येक स्तर पर व्यवस्था को समझना और व्यवस्था में जीना आवश्यक है। इसलिए मैं जीने के प्रत्येक स्तर पर व्यवस्था को समझने के लिए प्रयासरत रहूँगा।

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।

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 अपने क्लास रूम में कुल वस्तुओं की आवश्यकता को पहचान सकता हूँ। मेरे क्लास रूम में पहले से कितना उपलब्ध है, उसको भी पहचान सकता हूँ और अलग-अलग वस्तुओं के सन्दर्भ में समृद्धि की स्थिति क्या है, उसको अपने क्लास रूम में देख सकता हूँ।	
3.	मैं यह देख पाता हूँ कि व्यवस्था में जीना ही सुख है। इसलिए मेरे निरंतर सुख के लिए मुझे मेरे जीने के प्रत्येक स्तर पर व्यवस्था को समझना और व्यवस्था में जीना आवश्यक है। इसलिए मैं जीने के प्रत्येक स्तर पर व्यवस्था को समझने के लिए प्रयासरत रहूँगा।	
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

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

व्याख्यान- 1

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, मुझमें 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: 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' की आवश्यकता की पूर्ति

अपने घर में उपलब्ध वस्तुओं की एक सूची बनाइए तथा निम्न प्रश्नों को इनके संदर्भ में स्वयं से पूछिए और अपने उत्तर को लिखिए।

क्रम संख्या	घर में उपलब्ध वस्तु का नाम	क्या इस वस्तु को आपने शरीर के पोषण, संरक्षण, सदुपयोग के अर्थ में खरीदा था?	क्या इस वस्तु को आपने 'मैं' की आवश्यकता की पूर्ति के लिए खरीदा था- जैसे लोगों का ध्यान पाने या सम्मान पाने के लिए?	इस वस्तु को खरीदते समय कितना धन खर्च करने की आवश्यकता पड़ी?	यदि इस वस्तु को मात्र शरीर की आवश्यकता की पूर्ति जैसे पोषण, संरक्षण, और सदुपयोग को ध्यान में रखकर खरीदा होता तो कितने धन में मिल सकता था?
1.	सोफा-सेट				
2.	मोबाइल				
3.	शो-पीस				
4.	मोटर बाइक				
5.	ब्रांडेड जूते				
6.	ब्रांडेड पेन				
7.					
8.					
9.					
10.					

11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

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

.....

.....

.....

क्या इससे सम्मान सुनिश्चित हो पाया?

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 3: 'स्वयं(मैं)', 'शरीर' एवं दोनों से जुड़ी हुई क्रियाओं की पहचान

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

क्रम	क्रियायें	'स्वयं(मैं)' में	'शरीर' में	'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' दोनों
------	-----------	------------------	------------	------------------------------

संख्या				सम्मिलित
1.	दौड़ना			'मैं' ने दौड़ने का निर्णय लिया है, और 'शरीर' दौड़ रहा है
2.	भोजन करना			'मैं' ने भोजन करने का निर्णय लिया है, और 'शरीर' भोजन कर रहा है; 'शरीर' को पोषण मिल रहा है और 'मैं' को स्वाद
3.	सोचना	'मैं' सोच रहा है, 'शरीर' सम्मिलित नहीं है		
4.	उत्तेजित महसूस करना	'मैं' उत्तेजित महसूस कर रहा है	'शरीर' पर भी कुछ प्रभाव पड़ता है	'मैं' और शरीर दोनों सम्मिलित हैं
5.	हृदय गति		'शरीर' में हो रही है	
6.	रक्त संचार		'शरीर' में हो रहा है	
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				

14.				
15.				
16.				
17.				
18.				

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

.....

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

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: 'मैं' की क्रियाएं जैसे इच्छा, विचार, आशा काल (समय) में निरंतर हैं; जबकि 'शरीर' की सभी क्रियाएं जैसे खाना, बोलना, चलना इत्यादि काल (समय) में सामयिक 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.	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)।	
2.	सुविधा से शरीर की ही आवश्यकता पूरी हो सकती है, स्वयं की नहीं। स्वयं की आवश्यकता तो सही-समझ, सही-भाव से ही पूरी हो सकती है।	
3.	'मैं' की क्रियाएं जैसे इच्छा, विचार, आशा काल (समय) में निरंतर हैं; जबकि 'शरीर' की सभी क्रियाएं जैसे खाना, बोलना, चलना इत्यादि काल (समय) में सामयिक हैं।	
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

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 बनाए 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 दिए गए स्थान पर लिखें।

.....

.....

इसके उपरांत आपस में समूह बनाकर इस पर चर्चा करें एवं निष्कर्ष को नीचे दिए 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: 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 आप यह देख पाते हैं कि जब

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

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

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

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

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

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

.....

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

नोट: कल्पनाशीलता को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 142 पर 'पथिक' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: 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 आप 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? इसलिए सह-अस्तित्व, व्यवस्था, संबंध को समझकर अपने में इसे सुनिश्चित करने का प्रयास हर क्षण करें।

हर क्षण इस अभ्यास को करना है।

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 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: दृढ़ इच्छा शक्ति और संबंध को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-1' के पृष्ठ संख्या 21 पर 'ओलो आँधारि' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 4: स्वतंत्रता या परतंत्रता का प्रतिशत

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

क्रम संख्या	इच्छा	मान्यता से प्रेरित	संवेदना से प्रेरित	सहज-स्वीकृति से प्रेरित
1.	अच्छा स्वास्थ्य	दूसरों से प्रशंसा पाने के लिए		
2.	अच्छा स्वास्थ्य		इसलिये कि जो भी मुझे पसंद है खा सकूँ	
3.	अच्छा स्वास्थ्य			इसलिये कि पढ़ते (समझते) समय आलस्य या नींद न आए
4.	भोजन- पोषण के लिए			पोषण शरीर के व्यवस्था के लिए आवश्यक है
5.	भोजन- स्वाद के लिये		शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध इन्द्रियों से तय हो रहा है	
6.	बहुत सारा धन- 'शरीर' की आवश्यकता के लिये		शरीर की साजों-सज्जा पर खर्च करना	
7.	बहुत सारा धन- समाज में सम्मान के लिये	अधिक धन वालों पर लोग ध्यान देते हैं		
8.	अपनी सहज-स्वीकृति को समझना			मेरे सुखपूर्वक जीने के लिए

उपरोक्त सूची सिर्फ उदाहरण है।

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

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

उपरोक्त तालिका के संदर्भ में निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखें-

(नोट: उत्तर लिखने से पहले सहज-स्वीकृति क्या है, अपने शिक्षक और सहपाठियों के साथ चर्चा करके पुनः स्पष्ट कर लें -ध्यान रखें कि सहज-स्वीकृति मूल लक्ष्यों के बारे में होती है और यह समय, स्थान या व्यक्ति के साथ नहीं बदलती है। सहज-स्वीकृति से प्रेरित इच्छाओं में हम स्वतंत्र रहते हैं जबकि मान्यता या संवेदनाओं से प्रेरित इच्छाओं में परतंत्र रहते हैं।)

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

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: कल्पनाशीलता के आधार पर व्यवहार कार्य को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 120 पर 'आत्मा का ताप' 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 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- - सह-अस्तित्व का - व्यवस्था का - संबंध, व्यवस्था में भागीदारी का	
2.	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।	
3.	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।	
4.	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।	
5.		
6.		
7.		
8.		

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।

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 आपका क्या निष्कर्ष बना? 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 लिए उचित आहार की पहचान जिसमें भोजन भी एक भाग है

आहार: पहला भाग आहार है; आहार वह सब कुछ है जिसे 'शरीर' अंदर लेता है। इसमें श्वसन के लिये वायु, पीने के लिये जल, सूर्य का प्रकाश अवशोषण (absorbs) के लिए, इसे दिया जाने वाला भोजन इत्यादि सम्मिलित हैं।

आहार के सन्दर्भ में निम्नलिखित प्रस्तावों को जाँचिये-

क्रम संख्या	आहार के संदर्भ में प्रस्ताव	क्या यह आपके लिए आवश्यक है?	आप इसे अपने जीने में कितने प्रतिशत (%) सुनिश्चित कर पाते हैं?
1.	वायु में आवश्यक तत्व जैसे ऑक्सीजन इत्यादि		
2.	उचित मात्रा में शुद्धता युक्त जल		
3.	उचित मात्रा में खाने का अभ्यास		
4.	विटामिन डी के पर्याप्त अवशोषण के लिए 'शरीर' को लगभग दो घंटे प्रतिदिन धूप में रखना		
5.	पोषक तत्वों से पूर्ण भोजन		
6.	आसानी से पचने योग्य भोजन		
7.	अविकसित 'स्वयं(मैं)' केवल स्वाद से सुख पाने के लिए किसी विशेष प्रकार के भोजन की तरफ झुकाव रख सकता है, इस मानसिकता से मुक्त होना।		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष : भोजन के अतिरिक्त, 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए अन्य प्रकार के आहार जैसे वायु, जल, सूर्य का प्रकाश इत्यादि भी आवश्यक हैं। मैं अपने शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने हेतु इन सभी पर ध्यान देकर पूरा करने का प्रयास करूँगा। यह जिम्मेदारी पूर्णतः मेरी है।

अभ्यास- 3: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए उचित विहार की पहचान

विहार: 'शरीर' को स्वस्थ बनाये रखने के लिये नियमित दिनचर्या आवश्यक है।

विहार के सन्दर्भ में निम्नलिखित प्रस्तावों को जाँचिये-

क्रम संख्या	विहार के संदर्भ में प्रस्ताव	क्या यह आपके लिए आवश्यक है?	आप इसे अपने जीने में कितने प्रतिशत (%) सुनिश्चित कर पाते हैं?
1.	प्रातः सूर्योदय से पहले जागना		
2.	'शरीर' की स्वच्छता		
3.	उचित समय पर भोजन करना		
4.	बार-बार न खाना		
5.	'शरीर' से श्रम लेना		
6.	दिनचर्या में मौसम के अनुसार परिवर्तन		
7.	जब मौसम परिवर्तित होता है, तो पाचन-तंत्र मन्द हो जाता है, अतः इन दिनों में उपवास रखना या हल्का भोजन लेना		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 4: (गृह कार्य) 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के प्रति मेरी भागीदारी (मूल्य)

जैसा कि हमने अध्ययन किया कि मानव स्वयं(चैतन्य) और शरीर(जड़) का सह-अस्तित्व है। यह 'स्वयं(मैं)' निरंतर क्रियाशील है। अतः 'स्वयं(मैं)' के लिए मेरी भागीदारी(मूल्य) श्रेष्ठता के लिये प्रयास करना है अर्थात् अपने जीने के सभी स्तरों में व्यवस्था को समझना और व्यवस्था में जीना है।

मेरा 'शरीर' निरंतर व्यवस्था में रहे। यही मेरे 'शरीर' के साथ मेरी भागीदारी (मूल्य) है।

नीचे तालिका में स्वयं के लिए भागीदारी और शरीर के लिए भागीदारी से संबंधित कुछ कार्यक्रम दिए गए हैं, आप इन्हें पहचानने का प्रयास करें कि कौन सी भागीदारी स्वयं के लिए है और कौन सी शरीर से संबंधित है।

क्रम संख्या	भागीदारी से संबंधित कार्यक्रम	यह भागीदारी किसके लिए है?		इस भागीदारी की पूर्ति आप अभी कितने प्रतिशत(%) कर पाते हैं?
		'स्वयं(मैं)' के लिए	'शरीर' के लिए	
1.	'स्वयं(मैं)' में संयम के भाव को सुनिश्चित करना			
2.	'शरीर' का पोषण, संरक्षण और सदुपयोग सुनिश्चित करना			
3.	आवश्यकता से अधिक भौतिक-सुविधा का उत्पादन या उपलब्धता सुनिश्चित करना			
4.	'स्वयं(मैं)' में सही-समझ और सही-भाव सुनिश्चित करना			
5.	यह सुनिश्चित करना कि मेरी कल्पनाशीलता, मेरी सही-समझ एवं सही-भाव के द्वारा निर्देशित हो रही है			
6.	कल्पनाशीलता के अन्य स्रोतों जैसे मान्यताओं एवं संवेदनाओं से आने वाली सूचनाओं का सही मूल्यांकन होना।			
7.	मेरे संस्कारों का उत्तरोत्तर मूल्यांकन होना			

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं, 'स्वयं' और 'शरीर' के प्रति मेरी भागीदारी को और अधिक स्पष्टता से पहचान सकता हूँ एवं इसे सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी भी स्वीकारता हूँ, यह मेरे 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' 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.	भोजन के अतिरिक्त 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए अन्य प्रकार के आहार जैसे वायु, जल, सूर्य का प्रकाश इत्यादि भी आवश्यक हैं। मैं अपने शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने हेतु इन सभी पर ध्यान देकर पूरा करने का प्रयास करूँगा। यह जिम्मेदारी पूर्णतः मेरी है।	
3.	'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए विहार की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए कार्यक्रम बनाना एवं प्रतिदिन ध्यान देकर इसको क्रियान्वित करना मेरी जिम्मेदारी है।	
4.	मैं, 'स्वयं' और 'शरीर' के प्रति मेरी भागीदारी को और अधिक स्पष्टता से पहचान सकता हूँ एवं इसे सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी भी स्वीकारता हूँ, यह मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।	
5.		
6.		
7.		
8.		

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: संबंधों में भावों की पहचान

उन लोगों की सूची बनाइए, जिनके साथ आप नजदीकी रूप से संबंध में जुड़े हुए हैं; वे आपके परिवार, समुदाय, गाँव, शहर आदि से हो सकते हैं। उस संबंध का क्या नाम है अर्थात् वह नाम जिससे आप उन्हें पुकारते हैं- जैसे, माता-पिता, भाई-बहन, चाचा, अध्यापक इत्यादि। यह भी ज्ञात कीजिए कि इस संबंध में आपको उन से किन भावों की अपेक्षा है। जैसे, आप अपने पिता से विश्वास और वात्सल्य के भाव की अपेक्षा करते हैं; साथ ही यह भी ज्ञात कीजिए कि आप में उनके लिये क्या-क्या भाव हैं?

क्रम संख्या	संबंध का नाम (व्यक्ति का नाम)	भाव जिसकी मैं उनसे अपेक्षा करता हूँ	इनमें से किन- किन भावों की पूर्ति हो पा रही है?	उनके प्रति मेरे में भाव
1.	माँ (ऊषा देवी)	विश्वास, स्नेह, ममता	ममता	विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता, गौरव
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				

यह भी देखिए कि क्या आप सभी अपेक्षित भावों को निरंतरता में पूरा कर पा रहे हैं?

.....

इनकी पूर्ति के लिए स्वयं के विकास के अर्थ में आपको क्या-क्या प्रयास करने की आवश्यकता है?

.....

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

.....

निष्कर्ष: मैं अपने संबंधियों से अपेक्षित भावों की पहचान कर पा रहा हूँ। मुझमें उनके प्रति कौन से भाव हैं, यह भी देख पा रहा हूँ। जिन भावों को स्वयं में विकसित करने की आवश्यकता है, उनको

भी पहचान पा रहा हूँ। उन भावों को समझ कर स्वयं में विकसित करना मेरी जिम्मेदारी है, यह भी देख पा रहा हूँ।

नोट: सम्मान को समझने के लिए सत्र 2021 -22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 56 पर 'गलता लोहा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास-3: व्यवहार में प्रतिक्रिया (Reaction) या अनुक्रिया (Response)

संबंध को समझने का अर्थ यह है कि हमें दूसरे की चाहना पर विश्वास की स्पष्टता है, जो कि हमारे जीने में प्रतिक्रिया या संभावित अनुक्रिया के रूप में दिखाई देती है। अनुक्रिया को समझने के अर्थ में इस अभ्यास को करते हैं।

निम्नलिखित तालिका में प्रतिक्रिया एवं अनुक्रिया से सम्बन्धित कुछ वाक्य दिए गए हैं। आपसे अपेक्षा है कि इन वाक्यों को प्रतिक्रिया तथा अनुक्रिया के संदर्भ में पहचान कर तत्-संबंधित स्थान पर सही का चिन्ह लगाएँ।

क्रम संख्या	वाक्य	सही का चिन्ह लगाएँ	
		प्रतिक्रिया	अनुक्रिया
1.	जब आप अपना व्यवहार दूसरे के आधार पर निर्धारित करते हैं।		
2.	यदि दूसरे का व्यवहार आपके अनुकूल है तो आप भी उससे ठीक व्यवहार करते हैं।		
3.	यदि दूसरे का व्यवहार आपके अनुकूल नहीं है तो आप भी उससे ठीक व्यवहार नहीं करते हैं।		
4.	आपका व्यवहार दूसरों के द्वारा निर्धारित किया जा रहा है, आपका रिमोट कंट्रोल दूसरों के हाथ में है अर्थात् आप परतंत्र हैं।		
5.	दूसरे की चाहना पर संदेह है।		
6.	दूसरे के व्यवहार से उत्तेजित या आहत होते रहते हैं।		
7.	संबंध में परस्पर-विकास एवं उभय-सुख को अपना उत्तरदायित्व नहीं समझते हैं।		
8.	आचरण में अनिश्चितता रहती है।		
9.	आचरण में निश्चितता रहती है।		
10.	दूसरे की चाहना पर स्पष्टता है।		
11.	दूसरे के व्यवहार से न तो परेशान होते हैं और न ही उत्तेजित (उनके व्यवहार को उनकी योग्यता के सही-मूल्यांकन के लिये आप एक सूचना की तरह लेते हैं)।		

12.	स्वयं में उभय-सुख और परस्पर-विकास के लिये उत्तरदायित्व की स्वीकृति बनी रहती है।		
13.	अपना व्यवहार स्वयं की सहज-स्वीकृति के आधार पर निर्धारित कर पाते हैं, आप स्वतंत्र हैं अर्थात् स्वयं में व्यवस्थित हैं।		
14.	आपका व्यवहार सदैव आपकी सही-समझ एवं सही-भाव पर आधारित होता है जिसमें निश्चितता होती है तथा यह उभय-सुख के अर्थ में होता है।		
15.	अपना व्यवहार स्वयं की सही-समझ के आधार पर निर्धारित करते हैं।		

उपरोक्त तालिका में प्राप्त उत्तरों का और अधिक सार्थक निष्कर्ष निकालने के लिए नीचे तालिका में पूछे गए प्रश्नों का उत्तर स्वयं में जाँच कर यथास्थान लिखें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	आप अपने व्यवहार में कितने प्रतिशत अनुक्रिया को देख पाते हैं?	
2.	आप अपने व्यवहार में कितने प्रतिशत प्रतिक्रिया को देख पाते हैं?	
3.	अनुक्रिया करते समय आप स्वयं में सुखी बने रहते हैं या दुखी?	
4.	अनुक्रिया के आधार पर किए गए व्यवहार से दूसरे सुखी होते हैं या दुखी?	
5.	प्रतिक्रिया करते समय आप स्वयं में सुखी बने रहते हैं या दुखी?	
6.	प्रतिक्रिया के आधार पर किये गए व्यवहार से दूसरे सुखी होते हैं या दुखी?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....

.....

निष्कर्ष: मैं इस अभ्यास के माध्यम से अपने व्यवहार में अनुक्रिया और प्रतिक्रिया को देख सकता हूँ। यह भी देख सकता हूँ कि अनुक्रिया में स्वयं में सुख बना रहता है जबकि प्रतिक्रिया में इसकी निश्चितता नहीं है।

नोट: परिवार में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 153 पर 'घर की याद' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: 'स्वयं(मैं)' के द्वारा 'शरीर' को देखना (चरण-1 और 2)

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 और 2 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।

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)

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: व्यवहार में अनुक्रिया या प्रतिक्रिया को पहचानना

इस अभ्यास के संदर्भ में अपेक्षा है कि आप आनंद गाँधी द्वारा निर्मित लघु फ़िल्म "(Right Here, Right Now)" को देखिए।

आनंद गाँधी की लघु फिल्म "(Right Here, Right Now)" इस लिंक से डाउनलोड की जा सकती है:

भाग-1 <https://www.youtube.com/watch?v=OVAoqeqQuFM>

भाग-2 <https://www.youtube.com/watch?v=gIYJePEnvUY>

इस फ़िल्म के पात्रों के बीच होने वाली बातचीत का परीक्षण कीजिए।

इनमें से 10 वार्तालापों के परीक्षण के उपरांत अपने निष्कर्षों को लिखिए कि यह प्रतिक्रिया है या अनुक्रिया (जिम्मेदारी पूर्वक दिया गया उत्तर) और क्यों?

जिम्मेदारी पूर्वक या प्रतिक्रिया पूर्वक किए गए व्यवहार को पहचानने हेतु संकेतों को लिखिए और इन्हें 'मैं' की क्रियाओं के साथ जोड़ने का प्रयत्न भी कीजिए।

क्रम संख्या	फ़िल्म के पात्रों के बीच होने वाली बातचीत (वार्तालाप)	यह प्रतिक्रिया है या अनुक्रिया	किस कारण से इसे प्रतिक्रिया या अनुक्रिया कह रहे हैं?	इस संदर्भ में प्रतिक्रिया या अनुक्रिया को पहचानने हेतु प्रयुक्त संकेतों को लिखिए
1.				
2.				

3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: इस अभ्यास के माध्यम से मैं अपने आस-पास की घटनाओं में हो रही प्रतिक्रिया या अनुक्रिया को निश्चितता से पहचान सकता हूँ। मुझे इसका लाभ मेरे व्यवहार में हो रही प्रतिक्रिया या अनुक्रिया को देखने में भी मिल पायेगा।

अभ्यास- 3: अपने व्यवहार में अनुक्रिया या प्रतिक्रिया को देखना

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

क्रम संख्या	पिछले एक सप्ताह में अपने परिवार के लोगों के साथ आपके द्वारा किए गए व्यवहार की सूची	यह व्यवहार अनुक्रिया थी या प्रतिक्रिया?	संकेतक, जिसके आधार पर आपने इसे अनुक्रिया या प्रतिक्रिया निर्धारित किया	इस व्यवहार के साथ आप स्वयं में सहज थे या असहज?
1.				
2.				
3.				

4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

इनमें से कितने प्रतिशत व्यवहार जिम्मेदारी पूर्वक किए गए थे अर्थात् आपकी अनुक्रिया थी?

.....

इनमें से कितने प्रतिशत व्यवहार आपकी प्रतिक्रिया थी?

.....

क्या आपको अपने लिए व्यवहार में अनुक्रिया अर्थात् जिम्मेदारी पूर्ण व्यवहार ही आवश्यक लगता है?

.....

आपके व्यवहार में सदैव अनुक्रिया ही हो, इसके लिए कौन-कौन से प्रयास करना आपके लिए आवश्यक हैं? उन्हें लिखिए।

.....

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

.....

निष्कर्ष: प्रतिक्रियात्मक व्यवहार के दौरान मैं असहज बना रहता हूँ जबकि अनुक्रियात्मक व्यवहार के दौरान मैं सहज बना रहता हूँ। मेरा व्यवहार सदैव अनुक्रियात्मक अर्थात् जिम्मेदारी युक्त बना रहे इसके लिए प्रयास करना मेरे सुख-पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।

नोट: श्रेष्ठता और विशेषता में अंतर को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-1' के पृष्ठ संख्या 01 पर 'भारतीय गायिकाओं में बेजोड़ लता मंगेशकर' 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 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.	मैं अपने संबंधियों से अपेक्षित भावों की पहचान कर पा रहा हूँ। मुझमें उनके प्रति कौन से भाव हैं, यह भी देख पा रहा हूँ। जिन भावों को स्वयं में विकसित करने की आवश्यकता है, उनको भी पहचान पा रहा हूँ। उन भावों को समझ कर स्वयं में विकसित करना मेरी जिम्मेदारी है, यह भी देख पा रहा हूँ।	
3.	मैं इस अभ्यास के माध्यम से अपने व्यवहार में अनुक्रिया और प्रतिक्रिया को देख सकता हूँ। यह भी देख सकता हूँ कि अनुक्रिया में स्वयं में सुख बना रहता है जबकि प्रतिक्रिया में इसकी निश्चितता नहीं है।	
4.	'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।	
5.	इस अभ्यास के माध्यम से मैं अपने आस-पास की घटनाओं में हो रही प्रतिक्रिया या अनुक्रिया को निश्चितता से पहचान सकता हूँ। मुझे इसका लाभ मेरे व्यवहार में हो रही प्रतिक्रिया या अनुक्रिया को देखने में भी मिल पायेगा।	
6.	प्रतिक्रियात्मक व्यवहार के दौरान मैं अपने में असहज रहता हूँ जबकि अनुक्रियात्मक व्यवहार के दौरान मैं सहज रहता हूँ। मेरा व्यवहार सदैव अनुक्रियात्मक अर्थात् जिम्मेदारी युक्त बना रहे	

	इसके लिए प्रयास करना मेरे सुख पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।	
7.		
8.		
10.		
11.		

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

व्याख्यान- 1

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 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: अपने भोजन में गुणवत्ता की पहचान

पूरे एक दिन अर्थात् 24 घंटे में आपने क्या-क्या भोजन सेवन किया? नीचे दी हुई तालिका में लिखिए और यह भी देखिए कि आपका भोजन निम्न में से किस श्रेणी में आता है, उसे भी तालिका में दिए गए स्थान पर अंकित करें।

क्रम संख्या	सेवन किया गया भोजन	स्वादिष्ट लेकिन शरीर के लिए पौष्टिक नहीं	पौष्टिक लेकिन स्वादिष्ट नहीं	स्वादिष्ट और पौष्टिक (पौष्टिक भोजन स्वादिष्ट भी हो सकता है)।	टिप्पणी
1.	पपीता			हाँ	
2.	दलिया			हाँ	
3.	मैगी	हाँ			
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					

उपरोक्त तालिका के अवलोकन के विश्लेषण एवं उचित निष्कर्ष निकालने में सहयोग हेतु नीचे तालिका में कुछ प्रश्न दिए गए हैं, उनके उत्तर लिखें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	आपने कितने प्रतिशत ऐसा भोजन सेवन किया जो कि स्वादिष्ट तो था लेकिन शरीर के लिए पौष्टिक नहीं था?	
2.	आपने कितने प्रतिशत ऐसा भोजन सेवन किया जो कि पौष्टिक तो था लेकिन स्वादिष्ट नहीं था?	
3.	आपने कितने प्रतिशत ऐसा भोजन सेवन किया जो कि स्वादिष्ट और पौष्टिक (पौष्टिक भोजन स्वादिष्ट भी हो सकता है) दोनों था?	
4.	उपरोक्त अवलोकन के आधार पर बताएं कि आप शरीर के पोषण की जिम्मेदारी का निर्वहन कर पा रहे हैं या नहीं?	
5.	आपके स्वयं में अपने शरीर के प्रति संयम का भाव है या नहीं?	

6.	क्या आपको अपने शरीर के प्रति संयम का भाव सहज स्वीकार है?	
7.	भविष्य में आप, स्वयं में संयम के भाव के साथ शरीर के पोषण की जिम्मेदारी का निर्वहन उचित प्रकार से कर सकें इसके लिए अपने भोजन में किस प्रकार का संशोधन करने की सोच रहे हैं?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मेरे में संयम का भाव है या नहीं, इस पर मेरा ध्यान गया। मैं अपने शरीर के पोषण के लिए और अधिक जिम्मेदारी को स्वीकारने के लिए तत्पर हूँ।

नोट: श्रम का महत्व और समाज में परस्पर-पूरकता को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-1' के पृष्ठ संख्या 09 पर 'राजस्थान की रजत बूँदें' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: लक्ष्यों में समानता की स्थिति का अध्ययन

हम सभी के कुछ व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक लक्ष्य होते हैं, इन लक्ष्यों के बारे में निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखें-

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
व्यक्तिगत लक्ष्य		
1.	आपके व्यक्तिगत लक्ष्य कौन-कौन से हैं जिनके लिये आप प्रयास करना चाहते हैं?	
पारिवारिक लक्ष्य		
2.	अपने परिवार के किसी भी एक सदस्य (पहला) से विचार-विमर्श करें और यह जानने का प्रयास करें कि उनके लक्ष्य कौन-कौन से हैं, जिनके लिये वे प्रयास करना चाहते हैं?	
3.	अपने परिवार के किसी अन्य सदस्य (दूसरा) से विचार-विमर्श करें और यह जानने का प्रयास करें कि उनके लक्ष्य कौन-कौन से हैं, जिनके लिये वे प्रयास करना चाहते हैं?	
4.	अपने परिवार के एक और सदस्य (तीसरा) से भी विचार-विमर्श करें और यह जानने का प्रयास करें कि उनके लक्ष्य कौन-कौन से हैं, जिनके लिये वे प्रयास करना चाहते हैं?	

सामाजिक लक्ष्य		
5.	अपने किसी एक मित्र (पहला) से विचार-विमर्श करें और यह जानने का प्रयास करें कि उनके लक्ष्य कौन-कौन से हैं, जिनके लिये वे प्रयास करना चाहते हैं?	
6.	अपने किसी अन्य मित्र (दूसरा) से भी विचार-विमर्श करें और यह जानने का प्रयास करें कि उनके लक्ष्य कौन-कौन से हैं, जिनके लिये वे प्रयास करना चाहते हैं?	
लक्ष्यों के संदर्भ में अन्य प्रश्न		
7.	क्या आपके परिवार के सभी सदस्यों का लक्ष्य एक समान है?	
8.	क्या आपके लक्ष्य और आपके मित्रों के लक्ष्य में कोई समानता है?	
9.	आपके शैक्षणिक संस्थान में किस प्रकार के उद्देश्यों (लक्ष्यों) को महत्व दिया जा रहा है?	
10.	उद्देश्यों (लक्ष्यों) के यह तीनों समूह (व्यक्तिगत, पारिवारिक, शैक्षणिक संस्थान) किसी भी प्रकार से, क्या एक दूसरे से मेल खाते हैं?	
11.	उद्देश्यों (लक्ष्यों) के इन तीनों समूहों के निर्वाह में आपकी क्या भूमिका है?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पाता हूँ कि यदि हम एक समान मानव-लक्ष्य को नहीं पहचान पाते, तो मेरे लक्ष्य, मेरे परिवार के लक्ष्य और मेरे मित्रों के लक्ष्य अलग-अलग हो जाते हैं। कई बार तो ये परस्पर विरोधी भी हो जाते हैं जो कि हम सभी के लिए समस्या का कारण बनते हैं। अतः ऐसे मानव लक्ष्य की पहचान करना जो सभी के लिए सहज स्वीकार्य हो, इन समस्याओं के समाधान के लिए अति आवश्यक है।

नोट: समाज में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 183 पर 'आओ मिलकर बचायें' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

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

व्याख्यान- 2

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

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? 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 सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है।

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

इस अभ्यास से आपने 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: अपनी दैनिक दिनचर्या का अपने स्वास्थ्य पर प्रभाव

आप एक सप्ताह के लिए अपनी दैनिक दिनचर्या में निम्नलिखित गतिविधि को नियमित रूप से अभ्यास करें और इसका प्रभाव देखें। जैसे कि निम्नलिखित तालिका में कुछ उदाहरण दिए गए हैं।

रात को जल्दी (रात्रि 10 बजे तक) सो जाएं और अगली सुबह (सूर्योदय से पहले) उठ जाएं और एक गिलास उष्ण (गुनगुना) पानी पिएं। पूरे सप्ताह के लिए उठने का समय और बिस्तर पर जाने के समय को लिखें और शरीर पर इसके प्रभाव के बारे में अपने अवलोकन लिखें।

क्रम संख्या	पूरे सप्ताह के दिन	सोने का समय	उठने का समय	एक गिलास उष्ण पानी आपने पिया या नहीं?	शरीर पर इसके प्रभाव जैसे कि स्फूर्ति महसूस होना	मल त्याग के लिए शौचालय जाने में आसानी या नहीं	दिन के दौरान सजगता का स्तर जैसे कि पढ़ने की विषय वस्तु शीघ्र समझ में आना	मनोदशा पर इसका प्रभाव जैसे कि हर एक काम में मन लगाना	अन्य क्रिया कलापों पर प्रभाव जैसे कि पढ़ाई के साथ घर के कार्यों में भी सहयोग देना
1.	सोमवार	10 बजे	5 बजे						
2.	मंगलवार								
3.	बुधवार								
4.	गुरुवार								
5.	शुक्रवार								
6.	शनिवार								
7.	रविवार								

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: यदि मैं अपनी दिनचर्या में नियमित रूप से जल्दी सोना और जल्दी उठना शामिल करता हूँ तो प्राकृतिक रूप से मेरी शारीरिक और मानसिक क्षमता बनी रहती है और मैं अपने शरीर और समय का सदुपयोग कर पाता हूँ।

अभ्यास- 3: वर्तमान सामाजिक समस्याओं का विश्लेषण

नीचे तालिका में वर्तमान सामाजिक समस्याओं को लिखिए एवं उनका विश्लेषण, उनके मूल में निहित मान्यताएं एवं उनसे जुड़ी सही-समझ को पहचानकर निम्न तालिका में लिखिए।

क्रम संख्या	समस्या	समस्या का विश्लेषण	समस्या के मूल में जो मान्यता है, उसको पहचानना	सही- समझ जिससे वह मान्यता ठीक हो सके
1.	बढ़ते हुए तलाक	सही-भाव की समझ नहीं होना	संबंध की अपेक्षा सुविधा को महत्वपूर्ण मानना	सुविधा और संबंध दोनों आवश्यक है
2.				

3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख सकता हूँ कि सभी समस्याओं के मूल में हमारी गलत मान्यतायें ही हैं जो हमने अपने बारे में, प्रकृति के बारे में, अस्तित्व के बारे में, अपने लक्ष्य और समाज के लक्ष्यों के बारे में बना रखी हैं। इन मान्यताओं की वजह से हमारे प्रयासों में भी अंतर्विरोध आता रहता है। यही हमें समस्याओं के रूप में दिखाई देता है। ये हमारी गलत मान्यताओं के सूचक या लक्षण मात्र हैं।

नोट: परिवार समूह में व्यवस्था अर्थात् समाज में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021 -22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 114 पर 'भारत माता' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

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

व्याख्यान- 3

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: श्रम का अपने स्वास्थ्य पर प्रभाव का अवलोकन

एक सप्ताह के लिए घर के कुछ कार्यों को करें और अपने अवलोकन को लिखें, उदाहरण के लिए आप अपने कमरे में प्रतिदिन स्वयं धूल झाड़ें और झाड़ू लगाएं। एक साफ सुथरे कमरे के अलावा, क्या आपने अपने शरीर में भी कोई बदलाव देखा ?

नीचे दी गयी तालिका में अपने अवलोकन को लिखें।

क्रम संख्या	पूरे सप्ताह के दिन	किए गए कार्यों की सूची					शरीर पर प्रभाव(जैसे आलस ना होना, भूख लगना, शरीर में लचीलापन आना, स्फूर्ति बने रहना इत्यादि)
		झाड़ू लगाना	पोछा लगाना	धूल झाड़ना	चीजों को व्यवस्थित करना	बिस्तर ठीक करना	
1.	सोमवार						
2.	मंगलवार						
3.	बुधवार						
4.	गुरुवार						
5.	शुक्रवार						
6.	शनिवार						
7.	रविवार						

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: यदि मैं अपने शरीर के स्वास्थ्य के लिए संयमित रहते हुए श्रम भी करता हूँ तो मुझे एक स्वस्थ शरीर के साथ अपने से बड़ी व्यवस्था में भागीदारी का सुख भी मिलता है।

नोट: श्रम का महत्व और श्रम का सम्मान को समझने के लिए सत्र 2021 -22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 56 पर 'गलता लोहा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: अपने गाँव/मुहल्ले की व्यवस्था को सुनिश्चित करने का प्रयास

हम सभी अपने गाँव/मुहल्ले को व्यवस्थित देखना ही चाहते हैं। पहले से ही बहुत से लोगों के द्वारा व्यवस्था को बनाने का प्रयास किया ही जाता रहा है। हम भी एक जिम्मेदार व्यक्ति के रूप में अपने को देखते ही हैं। गाँव/मुहल्ले की व्यवस्था को और मजबूत बनाये रखने में हम उचित भागीदारी भी करना चाहते हैं। यदि अगले 20 वर्षों के लिए आपके गाँव/मुहल्ले की व्यवस्था के संदर्भ में सभी निर्णय लेने का अवसर आपके पास हो तो आप इसकी व्यवस्था को सुनिश्चित करने हेतु गाँव/मुहल्ले का लक्ष्य, योजना/कार्यक्रम, क्रियान्वयन की रूप-रेखा, मूल्यांकन हेतु बिन्दु एवं सफलता के संकेतकों को कैसे तय करेंगे? नीचे दी हुई तालिका में लिखिए।

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं और मेरे मित्र अपने गाँव/मुहल्ले को 20 वर्षों के पश्चात कैसा देखना चाहते हैं, इसे अपने गाँव/मुहल्ले के लक्ष्य के रूप में चिह्नित कर सकते हैं और प्रति वर्ष इसे साकार करने के अर्थ में चर्चा कर सकते हैं। हम सब अपनी-अपनी भागीदारी को पहचान सकते हैं और अवसर के अनुरूप इन्हें क्रियान्वित भी कर सकते हैं एवं इनके आने वाले परिणामों का प्रतिवर्ष मूल्यांकन कर सकते हैं।

नोट: समाज में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-1' के पृष्ठ संख्या 58 पर 'भारतीय कलाएँ' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

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

व्याख्यान- 4

अभ्यास- 1: बाह्य परिस्थिति का प्रभाव देखना (चरण - 5)

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

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

चरण -5 (Step- 5)

बाहर जो भी परिस्थिति है (ठंडक, गर्मी...), उस सबका प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है। उसी तरह से दूसरा जो व्यवहार करता है, उसका प्रभाव भी पहले मेरे शरीर तक पहुँचता है।* उसके तहत शरीर में जो संवेदना हो रही है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ। बाहर का प्रभाव → शरीर → संवेदना → मैं निर्णय पूर्वक संवेदना को पढ़ता हूँ (आस्वादन करता हूँ)।

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

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

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

अभ्यास- 2: घरेलू उपचार का अध्ययन

उन जड़ी-बूटियों, मसालों आदि की सूची बनाएं जो आपके घर/रसोई में उपलब्ध हैं और नियमित रूप से भोजन पकाने में उपयोग की जाती हैं। प्रत्येक जड़ी-बूटी/मसाले का चित्र बनाइए और कम से कम ऐसी कुछ जड़ी बूटियों और मसालों का पता लगाइए जिनसे शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में/शरीर में असंगति को ठीक करने में सहायता मिलती हो।

जैसे अदरक – उदर शूल और आध्मान (उदर में वायु के संचय) को कम करने में मदद करता है।

हल्दी- एक संक्रमण रोधी के रूप में कार्य करती है और संक्रमण से छुटकारा पाने में मदद करती है जैसे त्वचा, गले आदि में संक्रमण से।

क्रम संख्या	जड़ी-बूटी/ मसालों की सूची	जड़ी-बूटी/मसालों के चित्र	शरीर को ठीक रखने में/शरीर की असंगति को ठीक करने में सहायता
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: हम अपने शरीर के स्वास्थ्य और रोग निरोधक क्षमता को विकसित करने के साथ-साथ किसी शारीरिक असंगति को दूर करने के लिए जड़ी-बूटी और मसालों का सेवन कर सकते हैं। इस तरह से प्राकृतिक इलाज के तौर पर हम अपने स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर सकते हैं।

अभ्यास- 3: ग्राम के स्तर पर सुविधा की आवश्यकता को पहचानना-ग्राम की समृद्धि के संदर्भ में

समृद्धि को समझने के लिए निम्नलिखित अभ्यास को करते हैं-

आपके ग्राम/मुहल्ले में जो भी वस्तुएं सामूहिक प्रयोग के लिए आवश्यक हैं, उनमें से कुछ की सूची बना लें। वह वस्तु कितनी संख्या में आपके ग्राम/मुहल्ले में उपलब्ध है, लिखें। उन वस्तुओं की आपके ग्राम/मुहल्ले में कुल कितनी आवश्यकता है, यह भी लिखें। तत्पश्चात विश्लेषण करें कि यह वस्तु आपके ग्राम/मुहल्ले की आवश्यकता से अधिक है या कम? आपके ग्राम/मुहल्ले में इन वस्तुओं का कितने प्रतिशत(%) सदुपयोग हो पा रहा है, यह भी लिखिए?

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	आपके ग्राम/मुहल्ले में कितनी संख्या में यह वस्तु उपलब्ध है?	इन वस्तुओं की आपके ग्राम/मुहल्ले में कुल कितनी आवश्यकता है?	समृद्धि की स्थिति क्या है? (अर्थात् क्या यह वस्तु आपकी आवश्यकता से अधिक है?)	आपके ग्राम/मुहल्ले में इन वस्तुओं का कितने प्रतिशत(%) सदुपयोग हो पा रहा है?
1.	स्वास्थ्य केंद्र				
2.	स्कूल				
3.	खेल का मैदान				
4.	सामुदायिक भवन				
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

आपका ग्राम/मुहल्ला कौन-कौन सी वस्तुओं में समृद्ध है?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

आपका ग्राम/मुहल्ला किन-किन वस्तुओं का सदुपयोग 60% से अधिक कर पा रहा है?

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....
.....

निष्कर्ष: हम ग्राम/मुहल्ले 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 ग्राम/मुहल्ले में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा; इसको मैं देख पा रहा हूँ।

अध्याय- 9: समाज में व्यवस्था- सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था को समझना व्याख्यान- 5

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। मैं 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: भोजन की मात्रा का शरीर पर प्रभाव

एक सप्ताह के लिए दैनिक आधार पर अपने भोजन के सेवन की एक तालिका या सूची बनाएं। यह ध्यान में रखते हुए कि आप सुबह, दोपहर और रात में किस प्रकार का भोजन करते हैं और आपके द्वारा ग्रहण किये जाने वाले भोजन की मात्रा कितनी है - जैसे नाश्ता - 1 केला, 2 इडली, एक कटोरी सांभर आदि।

क्रम संख्या	पूरे सप्ताह के दिन	सुबह का नाश्ता	मात्रा	दोपहर का भोजन	मात्रा	रात का भोजन	मात्रा
1.	सोमवार						
2.	मंगलवार						
3.	बुधवार						
4.	गुरुवार						
5.	शुक्रवार						
6.	शनिवार						
7.	रविवार						

आपके द्वारा ग्रहण किये गए भोजन के कुछ ऐसे प्रभाव के बारे में अपना अवलोकन लिखें जो कि स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से सही नहीं था। उसका शरीर पर प्रभाव (जैसे उदर में वायु पूर्णता/ उदर में वायु का दबाव, सहजता का अनुभव, खाने के 1-2 घंटे के बाद सजगता या तंद्रा आदि का अनुभव) और अगले दिन शरीर पर इसका प्रभाव (उदाहरण के लिए अगली सुबह मल त्याग करने में आसानी या कठिनाई)। अपने अवलोकन को लिखिए और इसके आधार पर अपने आहार में स्वयं उचित परिवर्तन कीजिए।

क्रम संख्या	पूरे सप्ताह के दिन	ग्रहण किया गया भोजन	शरीर पर इसका प्रभाव (अगली सुबह मल त्याग करने में आसानी या कठिनाई)	आहार में उचित परिवर्तन
1.	सोमवार			
2.	मंगलवार			
3.	बुधवार			
4.	गुरुवार			
5.	शुक्रवार			

6.	शनिवार			
7.	रविवार			

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पाता हूँ कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए उचित प्रकार के आहार को अपने भोजन में समावेशित करना होगा तभी स्फूर्ति में रहते हुए, मैं अपने शरीर का सदुपयोग कर पाऊँगा।

अभ्यास- 3: क्लास रूम के लिए सुविधा की आवश्यकता को पहचानना

समृद्धि को समझने के लिए निम्नलिखित अभ्यास को करते हैं-

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

क्रम संख्या	वस्तु का नाम	आपके क्लास रूम में कितनी संख्या में यह वस्तु उपलब्ध है?	इन वस्तुओं की आपके क्लास रूम में कुल कितनी आवश्यकता है?	समृद्धि की स्थिति क्या है? (अर्थात् क्या यह वस्तु आपके क्लास रूम की आवश्यकता से अधिक है?)	आपका क्लास रूम इन वस्तुओं का कितने प्रतिशत(%) सदुपयोग कर पा रहा है?
1.	कुर्सियाँ				
2.	मेज				
3.	पंखे				
4.	ब्लैक बोर्ड				
5.	घड़ी				
6.					
7.					

8.					
9.					
10.					

आपका क्लास रूम किन-किन वस्तुओं में समृद्ध है?

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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

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

व्याख्यान- 6

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: भोजन, निद्रा और प्रातः उठने का अपने शरीर पर प्रभाव का अवलोकन

अपना रात्रि भोजन रात सात बजे करें - आपको अपना रात्रि भोजन रात 8 बजे से पहले समाप्त कर लेना चाहिए और रात दस बजे तक निद्रा के लिए जाना चाहिए। एक सप्ताह के लिए अपने शरीर पर इसके प्रभाव के बारे में अपनी टिप्पणियों को लिखें - रात में अपनी नींद के बारे में अपनी टिप्पणियों को नोट करें (आप अच्छी तरह से सोए थे या नहीं) , क्या अगली सुबह शरीर हल्का या भारी लग रहा था इत्यादि।

शांत एवं तनावमुक्त 'स्वयं(मैं)' तथा स्वस्थ एवं निरोगी शरीर के लिए उचित समय पर सोना एवं जागना, सम्यक निद्रा तथा उचित समय पर भोजन करना आदि अत्यंत आवश्यक है। एक सप्ताह तक अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित करें, रात्रि 8 बजे से पूर्व उचित एवं हल्का भोजन करें, तत्पश्चात रात्रि दस बजे से पूर्व सो जाएं। प्रातःकाल सूर्योदय पूर्व उठकर नित्यक्रिया करें। साथ ही अपने दैनिक कार्य-व्यवहार पर तथा अपनी शारीरिक तथा मानसिक स्थिति पर इस बदलाव के प्रभावों का मूल्यांकन करें एवं इसी आधार पर निम्नलिखित तालिका में दिए गए प्रश्नों को उत्तरित करें-

क्रम संख्या	विभिन्न दैनिक क्रियाएं तथा उनके प्रभाव संबंधी प्रश्न	उत्तर
1.	सूर्योदय से पूर्व जागने पर आपको आलस्य और सुस्ती महसूस हुई या आपने अधिक तरोताजा एवं प्रफुल्लित महसूस किया?	
2.	प्रातः जल्दी उठने पर आपको सरलता से एवं पूर्ण मल प्रवृत्ति हुई या कब्ज एवं अपच ?	
3.	जिन दिनों आप उचित समय पर सोए तब आपको अपनी निद्रा की गुणवत्ता में क्या बदलाव महसूस हुआ?	
4.	जिन दिनों आप भोजन के तुरंत बाद सोए तब आपको पर्याप्त एवं गहरी नींद आई या नहीं ?	
5.	शाम 8 बजे से पूर्व भोजन करने से क्या आपको अपने पाचन तंत्र में कुछ बदलाव महसूस हुआ?	
6.	इस साप्ताहिक बदलाव से पहले जब आप गरिष्ठ एवं मसालेदार रात्रि-भोजन ले रहे थे क्या तब भी आप पूरे दिन ऊर्जावान एवं सक्रिय रह पाते थे ?	
7.	रात्रि को सही समय पर सोने तथा लगभग 8 घंटे की पर्याप्त नींद लेने पर आपने अपनी मनोदशा, ध्यान एवं एकाग्रता में क्या परिवर्तन महसूस किया?	
8.	जब आप अर्धरात्रि तक किसी कार्यक्रम में व्यस्तता के कारण पर्याप्त नींद नहीं ले सके तब अगले दिन आपकी मनोदशा कैसी थी ?	

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि उचित समय पर भोजन तथा सम्यक निद्रा से मेरा शरीर स्वस्थ एवं निरोगी रहता है तथा मैं दिन भर ऊर्जावान एवं सक्रिय रह पाता हूँ। अब मैं नियमित तथा व्यवस्थित दिनचर्या का पालन करूँगा।

अभ्यास- 3: वर्तमान शिक्षा-संस्कार व्यवस्था का अवलोकन

वर्तमान शिक्षा के संदर्भ में कुछ कथन नीचे तालिका में दिए जा रहे हैं। इन कथनों की जाँच करें एवं उत्तर को दिए गए स्थान पर लिखें।

क्रम संख्या	कथन	उत्तर	कथन में दिए गये विकल्पों में से आपको शिक्षा से क्या अपेक्षा है?
1.	वर्तमान शिक्षा में सही-समझ और मूल्यों पर ज्यादा ध्यान दिया जा रहा है या कौशल पर।		
2.	वर्तमान शिक्षा में सही-भाव को बढ़ावा दिया जा रहा है या प्रतिस्पर्धा (विरोध का भाव) को।		
3.	वर्तमान शिक्षा में समृद्धि के लिये कौशल को बढ़ावा दिया जा रहा है या शोषण के लिये कौशल को।		
4.	वर्तमान शिक्षा का मुख्य केंद्र सुविधा-संग्रह हो गया है या सुख समृद्धि की निरंतरता।		

क्या वर्तमान शिक्षा से जो आपकी अपेक्षा है, वह पूरी हो पा रही है?

.....

.....

.....

आपकी अपेक्षा पूरी हो सके, इसके लिए शिक्षा में किस प्रकार के बदलाव की आवश्यकता है?

.....

.....

.....

जब तक आपका अपेक्षित बदलाव शिक्षा में नहीं हो पा रहा है, आप स्वयं अपनी इस अपेक्षा को पूरा करने के लिए किस प्रकार का प्रयास करेंगे?

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

आपके इस प्रयास की पूर्ति के लिए अपने माता- पिता से किस प्रकार के सहयोग की अपेक्षा है?

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

आपके इस प्रयास की पूर्ति के लिए अपने शिक्षकों से किस प्रकार के सहयोग की अपेक्षा है?

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

इस अभ्यास से आपने अपने लिए क्या निष्कर्ष निकाला?

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

निष्कर्ष : मैं वर्तमान शिक्षा की स्थिति और अपनी अपेक्षाओं को पहचान पा रहा हूँ एवं मेरी अपेक्षाएं पूरी हो सके इसके लिए कार्यक्रम बनाने का प्रयास भी कर पा रहा हूँ।

अध्याय- 9: समाज में व्यवस्था- सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था को समझना व्याख्यान- 7

अभ्यास- 1: समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता (चरण- 6B)

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

चरण -6B (Step-6B)

- A. बाहर कोई घटना (दूसरे का व्यवहार- कार्य) → शरीर पर प्रभाव → संवेदना
- B. शरीर में कोई घटना → संवेदना

- मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ
- मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ
- मैं अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ;

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

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

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

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

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित

हुए बिना, अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ। मैं जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।

अभ्यास- 2: दैनिक दिनचर्या में व्यायाम का महत्व

अपनी दैनिक दिनचर्या में कुछ व्यायाम शामिल करें जैसे कि - दौड़ना/तेजी से चलना, फुटबॉल या हॉकी खेलना आदि तथा एक सप्ताह तक अपने शरीर पर इसके प्रभावों का अवलोकन करें।

दैनिक-व्यायाम से शरीर पर पड़ने वाले कुछ प्रभावों की सूची नीचे तालिका में दी गई है। अपने संदर्भ में जाँचते हुए संबंधित स्थान पर अपनी टिप्पणी लिखें।

क्रम संख्या	व्यायाम का शरीर पर प्रभाव	इस संदर्भ में आपकी टिप्पणी
1.	नियमित व्यायाम के फलस्वरूप आपकी कार्य क्षमता पर कैसा प्रभाव पड़ा ?	
2.	क्या व्यायाम को दिनचर्या में सम्मिलित करने से आपकी सजगता में कोई परिवर्तन हुआ?	
3.	मांसपेशियों में ऐंठन/गर्दन की जकड़न जैसी समस्याओं में आपको कोई सुधार दिखाई दिया?	
4.	रोजाना प्रातःकाल टहलने से मोटापा आदि रोगों में कोई लाभ प्राप्त होता है अथवा नहीं?	
5.	क्या व्यायाम करने के बाद आपने रात्रि-निद्रा की गुणवत्ता में कोई अंतर महसूस किया?	
6.	क्या आपको लगता है कि नियमित व्यायाम से शरीर की मांसपेशियों में कसावट आती है तथा रक्त संचार ठीक होता है?	
7.	क्या व्यायाम से मानसिक तनाव, अवसाद जैसी समस्याओं में लाभ प्राप्त होता है?	
8.	व्यायाम करने पर आपने अपने पाचन तंत्र में क्या बदलाव महसूस किया?	
9.	उपर्युक्त प्रभावों के अतिरिक्त, आपको व्यायाम से अन्य क्या लाभ मिले हैं?	

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: नियमित व्यायाम के शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को मैं स्पष्टतः देख पा रहा हूँ। अब मैं इस संबंध में कार्यक्रम बनाकर नियमित रूप से व्यायाम को अपनी दैनिक दिनचर्या में सम्मिलित करूँगा।

अभ्यास- 3: शिक्षा-संस्कार से अपेक्षाओं की पहचान

शिक्षा का उद्देश्य मानव के जीने के सभी स्तरों अर्थात् व्यक्ति से लेकर परिवार, समाज, प्रकृति/अस्तित्व तक में व्यवस्था की सही-समझ को विकसित करना है। संस्कार का अर्थ मानव के जीने के विभिन्न स्तरों पर व्यवस्था में जीने की मूल स्वीकृतियों को विकसित करना है। ये स्वीकृतियाँ सभी स्तरों पर व्यवस्था में जीने की निष्ठा को बढ़ाती हैं। यह सभी स्तरों पर व्यवस्था में जीने की तैयारी और अभ्यास का आधार भी प्रदान करती हैं। व्यवस्था में जीने के लिये तकनीकी और कौशल को सिखाने की तैयारी भी इसमें शामिल है। हमारा जीना, हमारे संस्कार की एक अभिव्यक्ति है। हमारी दृष्टि, रवैया, प्रवृत्तियाँ इत्यादि हमारे संस्कारों की अभिव्यक्ति के ही मुख्य अंग हैं।

शिक्षा-संस्कार की भूमिका निश्चित मानवीय आचरण से जीने की योग्यता को विकसित करने में सहायता करना है, जिसके लिये निम्नलिखित में से क्या-क्या सुनिश्चित करना आवश्यक है-

क्रम संख्या	शिक्षा-संस्कार से अपेक्षा	क्या शिक्षा-संस्कार के द्वारा निम्नलिखित की पूर्ति आवश्यक है?
1.	सही-समझ अर्थात् मानव, परिवार, समाज और प्रकृति/अस्तित्व में व्यवस्था की समझ होना, अर्थात् इस बात की सही-समझ होना कि इन सभी स्तरों पर व्यवस्था में जीने के लिये मानव को क्या करना है इसकी स्पष्टता होना।	
2.	सही-भाव, दूसरे मानव के साथ परिवार में और समाज में संबंध पूर्वक रहने की योग्यता।	
3.	सुविधा की आवश्यकता की पहचान करने की योग्यता।	
4.	आवश्यकता से अधिक का आवर्तनशील विधि से उत्पादन करने का अभ्यास एवं कौशल (श्रम के माध्यम से चक्रीय एवं परस्पर-संवर्धन की प्रक्रिया)।	
5.	शिक्षा-संस्कार की यह प्रक्रिया उचित प्रकार से तभी घटित होती है, जब शिक्षक में छात्रों के प्रति स्नेह और वात्सल्य का भाव हो, अतः शिक्षा-संस्कार के माध्यम से शिक्षकों में उपरोक्त भाव का विकसित होना।	
6.	शिक्षा संस्कार की यह प्रक्रिया उचित प्रकार से तभी घटित होती है, जब छात्रों में शिक्षक के प्रति कृतज्ञता और गौरव का भाव हो अतः शिक्षा-संस्कार के माध्यम से छात्रों में उपरोक्त दोनों भावों का विकसित होना।	

वर्तमान शिक्षा द्वारा उपरोक्त में से आपकी कौन-कौन सी अपेक्षाओं की पूर्ति हो पा रही है?

.....

.....

.....
आपकी शेष अपेक्षाओं की पूर्ति भी हो सके, इसके लिए आप क्या कार्यक्रम बना रहे हैं?

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

.....
.....
.....
निष्कर्ष: शिक्षा-संस्कार से क्या-क्या अपेक्षाएं रखना उचित है, मैं इसे पहचान सकता हूँ। विद्यार्थी के रूप में सही शिक्षा ग्रहण करने के लिए मेरे में किन भावों का होना अनिवार्य है, उसे पहचान पा रहा हूँ एवं इसे अपनी जिम्मेदारी पर सुनिश्चित करने का प्रयास भी करूँगा।

अध्याय- 9: समाज में व्यवस्था- सार्वभौमिक मानवीय व्यवस्था को समझना व्याख्यान- 8

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

10 मिनट तक आप स्थिर होकर बैठें एवं 'स्वयं(मैं)' को एवं 'शरीर' को शून्य के सह-अस्तित्व में देखने का प्रयास करें। शून्य के सह-अस्तित्व में 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के बीच आदान-प्रदान को देखें। अब यह भी देखने का प्रयास करें कि बाह्य परिस्थिति का प्रभाव 'स्वयं(मैं)' तक कैसे आता है? इस अभ्यास के संदर्भ में जैसा चरण- 7 में कहा जा रहा है, वैसा देखने का प्रयास करें।

चरण – 7 (Step- 7)

इन बातों को स्वयं में देखने का काम करना है:

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 2: परिवार में सेवा कार्य की पहचान और इसे करते हुए स्वयं में तृप्ति का अवलोकन

परिवार में रहते हुए हम एक दूसरे के लिए सहयोगी होते रहते हैं और आवश्यकता पड़ने पर सेवा कार्य के लिए भी तत्पर रहते ही हैं। आप अपने परिवार में कुछ ऐसे सेवा कार्यों की सूची बनाइए, जिनमें आपकी भागीदारी होती है। उसे करते हुए आप स्वयं में कैसा देख पाते हैं - तृप्ति या क्षोभ?

इस अभ्यास के संदर्भ में कुछ उदाहरण नीचे तालिका में दिए गए हैं। आप इनकी जाँच करिए कि ऐसा करते समय स्वयं में तृप्ति महसूस करते हैं या क्षोभ? इनके अतिरिक्त भी आप विभिन्न प्रकार के सेवा कार्य करते ही होंगे, उनको भी यथास्थान लिखिए और इसी प्रकार उनकी जाँच भी कीजिए।

क्रम संख्या	आपके परिवार में होने वाले सेवा कार्य	स्वयं में तृप्ति या क्षोभ
1.	दादा जी की धूप में मालिश करना	
2.	दादी माँ के लिए दवाइयाँ लाना	
3.	दादा जी और दादी माँ के साथ उनके पसंद का कोई कार्यक्रम दूरदर्शन पर देखना	
4.	शाम को पढ़ाई करने के बाद बाज़ार से घर का सामान लाना	
5.	सप्ताह में एक बार (या आवश्यकता पड़ने पर) माता-पिता के सिर में तेल से मालिश करना	
6.	मेहमानों के आने पर घर के कार्यों में उत्साहपूर्वक भागीदारी करना	
7.	छुट्टी के दिन मिलकर भोजन या नाश्ता तैयार करवाना	
8.	पौधों में पानी डालना	
9.		
10.		
11.		
12.		

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष : जब मैं अपने परिवार में संबंध को 'स्वयं(मैं)' के आधार पर देखता हूँ तो सभी सदस्यों के साथ भावपूर्ण रहते हुए यथोचित सहयोगी हो पाता हूँ, जिसमें सेवा कार्य भी एक प्रमुख भाग है।

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

औषधि: 'शरीर' में स्व-नियंत्रण उपलब्ध है और यह प्राकृतिक रूप से व्यवस्था में है। सामान्यतः 'शरीर' अपने में होने वाली समस्याओं से स्वयं ही उबर जाता है। उदाहरण के लिये यदि त्वचा कहीं पर कट गयी है, तो त्वचा में उस घाव को ठीक करने की क्षमता है ही। व्यवस्था में वापस आने के लिये औषधि सिर्फ 'शरीर' को सहायता प्रदान करती है। जैसे कटे हुए स्थान पर एंटीसेप्टिक क्रीम लगाने से यह 'शरीर' को किसी भी संभावित इंफेक्शन (संक्रमण) से बचाता है और शरीर को वापस व्यवस्था में आने में सहायता करता है।

चिकित्सा: यदि ऐसा हो कि 'शरीर' स्वयं ठीक नहीं हो पा रहा है अर्थात् व्यवस्था में नहीं आ पा रहा है तो चिकित्सा की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिये यदि किडनी ठीक से कार्य नहीं कर पा रही है तो डायलिसिस एक उपयुक्त चिकित्सा है।

हम सभी के परिवार में समय-समय पर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के लिए कुछ न कुछ घरेलू उपाय अपनाया ही जाता है। जैसे घर में प्रयोग होने वाले मसालों से उपचार, आस-पास के पेड़-पौधों से उपचार। परिवार में चर्चा करके इन्हें नीचे तालिका में लिखें-

क्रम संख्या	उपचार हेतु औषधि	स्वास्थ्य संबंधी किस समस्या के लिए प्रयोग हुआ?	क्या आपने या आपके परिवार के किसी सदस्य ने कभी इसका प्रयोग किया है?	इस प्रयोग का क्या परिणाम रहा?
1.	अजवाइन और काला नामक	पेट में गैस होने पर		
2.	अदरक और तुलसी का काढ़ा	सर्दी-खांसी के लिए		
3.	पपीते के पत्ते के रस का प्रयोग	खून में प्लेटलेट बढ़ाने के लिए		
4.				
5.				
6.				
7.				

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए घरेलू औषधियों की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। इनके बारे में उचित जानकारी रखना एवं आवश्यकता पड़ने पर इनका प्रयोग करना मेरी जिम्मेदारी है।

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

व्याख्यान- 9

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

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

चरण(1-7) Step(1-7)

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

A. मान्यता आधारित संस्कार- प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता

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

B. समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता

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

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 और भाव के बारे में मेरा आंकलन

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

मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ

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

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

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 2: विद्यालय में सेवा कार्य की पहचान और करते हुए स्वयं में तृप्ति का अवलोकन

विद्यालय हमारे परिवार का विस्तृत रूप है, जहां पर हम अपने दिन का महत्वपूर्ण और प्रमुख भाग अपने शिक्षकों और सहपाठियों के साथ व्यतीत करते हैं। यहाँ पर हम पढ़ने-लिखने के साथ अपने लिए कई तरह की भागीदारी भी देख पाते हैं। नीचे दी गयी तालिका में उन सेवा कार्यों की सूची बनाइए जो कि आप विद्यालय में करते हैं एवं यह भी जाँचिये कि इस सेवा कार्य को करते समय आप स्वयं में तृप्ति महसूस करते हैं या क्षोभ?

तालिका में दिए गए उदाहरणों के अतिरिक्त भी आप कई प्रकार के सेवा कार्य विद्यालय में करते ही रहते हैं, उनको भी यथास्थान लिखिए और यह भी जाँचिये कि इस सेवा कार्य को करते समय आप स्वयं में तृप्ति महसूस करते हैं या क्षोभ?

क्रम संख्या	आपके विद्यालय में होने वाले सेवा कार्य	स्वयं में तृप्ति या क्षोभ
1.	किसी कारणवश कक्षा में अनुपस्थित हुए सहपाठियों को समझने में सहयोग करना	
2.	पढ़ाई में पीछे रहने वाले सहपाठियों का सहयोग करना	
3.	विद्यालय परिसर की साफ सफाई में सहयोग करना	
4.	विद्यालय के पेड़-पौधों की देखभाल करना	
5.	किसी सहपाठी के कक्षा अवधि के दौरान बीमार पड़ने पर यथोचित समाधान निकालना	
6.	विकलांग विद्यार्थियों के लिए पढ़ने-समझने में उचित वातावरण का ध्यान रखना	
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: जब हम अपनी सहज-स्वीकृति के आधार पर संबंधो को देखते हैं तो हमारा कार्य-व्यवहार भी सेवा कार्य के अर्थ में ही होता है।

अभ्यास- 3: अपनी अस्वस्थता के मूल कारणों की पहचान

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

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

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

.....

.....

.....

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

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

व्याख्यान- 10

अभ्यास- 1: (इस अभ्यास को पुनः करें) मेरा होना, शरीर का होना, शून्य में (चरण 1 से 7)

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

चरण (1-7) Step (1-7)

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

A. मान्यता आधारित संस्कार- प्रतिक्रिया पूर्वक जीना, परतंत्रता

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

B. समझ आधारित संस्कार- जिम्मेदारी पूर्वक जीना, स्वतंत्रता

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

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

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

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

मैं अपने शरीर की स्थिति का आंकलन करता हूँ

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

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

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

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

अभ्यास- 2: गाँव/मुहल्ले में सेवा कार्य की पहचान और निर्वाह से स्वयं में तृप्ति का अवलोकन

जब भी हम अपनी सहज-स्वीकृति के आधार पर किसी सेवा कार्य को करते हैं तो स्वयं में तृप्ति को अनुभव करते ही हैं। आइए, अपने गाँव /मोहल्ले का निरीक्षण करें। क्या आप ऐसे सेवा कार्यों को देख पा रहे हैं जिनमें आप अपनी भागीदारी को सुनिश्चित कर सकें; यदि हाँ तो उन सेवा कार्यों को करते हुए स्वयं में तृप्ति की क्या स्थिति है? ऐसे सेवा कार्य जो आपके गाँव /मोहल्ले में पहले से किए जा रहे हैं उनको भी देखें। नीचे दी गयी तालिका में संबन्धित अवलोकन को नियत स्थान पर लिखें। तालिका में कुछ उदाहरण आपकी सहायता के लिए पहले से दिए हुए हैं।

क्रम संख्या	सेवा कार्य जो आपके गाँव/मोहल्ले में किए जा रहे हैं	सेवा कार्य जिनमें मैं अपनी भागीदारी को देख पाया	सेवा कार्य करते हुए स्वयं में तृप्ति की स्थिति	टिप्पणी
1.	बाजार में पीने के पानी की व्यवस्था की गयी है	मैं दिन में दो बार पानी के बर्तनों को स्वच्छ जल से भरने का कार्य कर रहा हूँ		
2.	नदी की सफाई का कार्यक्रम	सप्ताह में एक दिन मैं भी श्रम दान कर रहा हूँ		
3.				
4.				
5.				
6.				

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: जब हमारा संबंध मान्यताओं पर नहीं बल्कि समझ पर आधारित होता है तो हमारा जीना स्वयं में तृप्ति पूर्वक जीते हुए परिवार और समाज की व्यवस्था में सहभागिता के अर्थ में होता है।

अभ्यास- 3: अपने भोजन की गुणवत्ता का मूल्यांकन।

नीचे तालिका में भोजन की गुणवत्ता के अनुसार अंक निर्धारित किये गए हैं, इनके अनुसार आप अपने भोजन के लिए अंक निर्धारित करें।

क्रम संख्या	भोजन की गुणवत्ता	अंक
1.	सिर्फ स्वादिष्ट	1
2.	स्वादिष्ट और पोषक	2
3.	स्वादिष्ट, पोषक और पाचक	3
4.	स्वादिष्ट, पोषक, पाचक और निष्कासन-योग्य	4

नीचे तालिका में किसी भी एक दिन अर्थात् 24 घंटे में लिए गए भोजन एवं उसकी गुणवत्ता के अनुसार अंकों का निर्धारण किया गया है। यह एक उदाहरण मात्र है। आप इसका अध्ययन कीजिये और इसी प्रकार अगली तालिका में अपने द्वारा लिए गए भोजन एवं उसकी गुणवत्ता के अनुरूप अंकों का निर्धारण कीजिये।

क्रम संख्या	समय	आहार	अंक (1, 2, 3, 4)	आपकी टिप्पणी
1.	प्रातः काल	चाय	1	
		जूस	4	
		काढ़ा	4	
2.	सुबह का नाश्ता	फल	4	
		दलिया	4	
		भटूरे	2	

3.	दोपहर का भोजन	रोटी	3	
		चावल	3	
		हरी सब्जियां	4	
		बर्गर	1	
4.	शाम का नाश्ता	मैगी	1	
		ब्रेड सैंडविच	1	
		पोहा	3	
5.	रात्रि का भोजन	पराठे	2	
		सलाद	4	
		हरी सब्जियां	4	
		जलेबी	1	
6.	अन्य	समोसे	1	
		चाट पकौड़े	1	
		मोमोज	1	

उपरोक्त उदाहरण का अध्ययन कीजिये एवं इसके अनुरूप आपके द्वारा किसी भी एक दिन में लिए गए आहार में समाहित सभी प्रकार की सामग्री को नीचे दी गई तालिका में यथास्थान लिखिए। प्रथम तालिका में निर्धारित अंकों के अनुसार उस भोजन सामग्री की गुणवत्ता के लिए अंक भी दीजिये और यदि आवश्यक हो तो इस संदर्भ में अपनी टिप्पणी भी लिखिए।

क्रम संख्या	समय	आहार	अंक (1, 2, 3, 4)
1.	प्रातः काल		
2.	सुबह का नाश्ता		
3.	दोपहर का भोजन		
4.	शाम का नाश्ता		
5.	रात्रि का भोजन		

6.	अन्य		

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं अपने आहार में गुणवत्ता की पहचान कर सकता हूँ, एवं अपने स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए भोजन में गुणवत्ता को सुनिश्चित करने के अर्थ में अपने आहार में आवश्यक बदलाव भी करूँगा, यह मेरी जिम्मेदारी है।

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

व्याख्यान- 11

अभ्यास- 1: नाश्ता हेतु उपयुक्त भोज्य पदार्थों की पहचान, सेवन एवं उसके प्रभाव का अध्ययन

नाश्ते में, केवल फल और सब्जियां ग्रहण करें एवं अगले दिन नाश्ते में तले हुए, भारी, मसालेदार भोजन का सेवन करें और दोनों के प्रभाव का अध्ययन करें।

नाश्ते में, केवल फल और सब्जियां ग्रहण करें – 1 से 2 घंटे के बाद इसका प्रभाव देखें - क्या आप सजग हैं या आपको नींद आ रही है/तन्द्रा आ रही है; क्या शरीर हल्का या भारी लगता है; क्या आपको अपने अगले भोजन ग्रहण करने के लिए क्षुधा (भूख) है या नहीं; कोई अन्य परिवर्तन जो आप अनुभव कर रहे हैं?

अगले दिन नाश्ते में तले हुए, भारी, मसालेदार भोजन का सेवन करें- 1 से 2 घंटे के बाद इसका प्रभाव देखें - क्या आप सजग हैं या आपको नींद आ रही है/तन्द्रा आ रही है; क्या शरीर हल्का या भारी लगता है; क्या आपको अगला भोजन ग्रहण करने के लिए क्षुधा है या नहीं; कोई अन्य परिवर्तन जो आप अनुभव कर रहे हैं?

हमारे भोजन का प्रभाव शरीर पर पड़ता ही है। आइए, इस प्रभाव का अवलोकन नीचे दी गयी तालिका के माध्यम से करते हैं। इस तालिका में कुछ उदाहरण पहले से ही दिए हुए हैं। आपने नाश्ते में जो आहार लिया एवं इसका शरीर पर क्या प्रभाव पड़ा, तालिका में लिखें। कम से कम एक सप्ताह तक इस प्रभाव का अवलोकन करें।

क्रम संख्या	नाश्ता में लिया गया आहार	1-2 घंटे के बाद शरीर पर प्रभाव		
		सजग हैं /नींद आ रही है	शरीर हल्का है /भारी	अगला भोजन लेने के लिए भूख है /नहीं
1.	फल	सजग हैं	शरीर हल्का है	अगला भोजन लेने के लिए भूख है
2.	अंकुरित अनाज			
3.	छोले भटूरे			
4.				
5.				
6.				

7.				
8.				
9.				
10.				

आपके विचार से किस प्रकार का भोजन शरीर के लिए पोषक था?

.....

.....

.....

आपके अनुसार सुबह के नाश्ते में किस प्रकार का आहार उपयुक्त है?

.....

.....

.....

किस प्रकार के आहार को लेने के बाद आप पढ़ने में ज्यादा सक्रिय रह पाए?

.....

.....

.....

किस प्रकार के आहार से आप में आलस्य की स्थिति बनी रही?

.....

.....

.....

उपरोक्त अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखिए।

.....

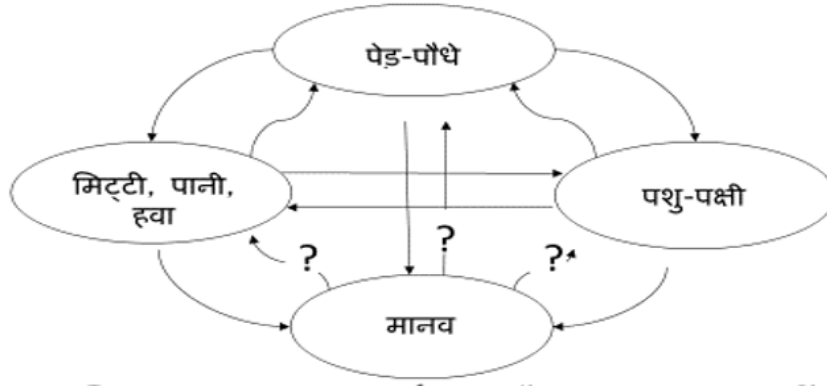
.....

.....

निष्कर्ष: उपरोक्त अभ्यास से निष्कर्ष निकला कि सुबह के नाश्ते में यदि फल, सब्जियाँ या अंकुरित अनाज लिए जाते हैं तो शरीर हल्का एवं ऊर्जावान रहता है जबकि भारी और मसालेदार भोजन लेने के बाद शरीर भारी एवं कम ऊर्जावान लगता है। इसके अनुसार मैं अपने भोजन में बदलाव करने का प्रयास करूँगा।

अभ्यास- 2: प्रकृति में संसाधनों के अभाव का अवलोकन

हमें प्रकृति में व्यवस्था और परस्पर-पूरकता को समझकर, हमारी तरफ से भी परस्पर-पूरकता को सुनिश्चित करने की आवश्यकता है। तभी हम प्रकृति के साथ व्यवस्था में होंगे। परस्पर-संवर्धन या परस्पर-पूरकता का आशय मानव में समृद्धि और शेष-प्रकृति की सुरक्षा है।



शेष-प्रकृति पर मानव के श्रम के परिणामस्वरूप सुविधा का उत्पादन होता है। चक्रीय एवं परस्पर-संवर्धन करने वाली प्रक्रियाओं के द्वारा, शेष-प्रकृति पर मानव अपने श्रम से, अपने लिये प्रचुर मात्रा में सुविधाओं का उत्पादन कर सकता है। प्राकृतिक-कृषि (जंगल के जैसी खेती की एक विधि) चक्रीय एवं परस्पर-संवर्धन को सुनिश्चित करने वाली उत्पादन व्यवस्था का एक उदाहरण है। इस विधि से उत्पादन भी होता है और साथ-साथ मिट्टी भी समृद्ध होती है।

चूंकि हमारी उत्पादन की प्रक्रियायें, प्राकृतिक प्रक्रियाओं के अनुरूप नहीं हैं, इसी कारण हमें संसाधनों का अभाव (resource depletion), तथा प्रदूषण दिखाई पड़ता है।

संसाधनों का अभाव

संसाधनों का अभाव इस बात का सूचक है कि हमारी, प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग करने की दर, प्रकृति में इसके उत्पादन की दर से अधिक है।

प्रदूषण

इसी प्रकार से प्रदूषण इस बात का सूचक है कि हम कुछ ऐसा उत्पादन कर रहे हैं जो वापस प्रकृति के चक्र में नहीं जा रहा है या वस्तु के उत्पादन की दर उसके प्रकृति चक्र में वापस जाने की दर से अधिक है।

नीचे तालिका में संसाधनों के अभाव और प्रदूषण के संदर्भ में कुछ कथन दिए गए हैं। इनकी पहचान करें कि निम्न में से वे किस श्रेणी में जायेंगे- **1. संसाधनों का अभाव 2. प्रदूषण**

क्रम संख्या	संसाधनों के अभाव और प्रदूषण के संदर्भ में कुछ कथन	पहचान करें कि निम्न में से वे किस श्रेणी में जायेंगे 1. संसाधनों का अभाव 2. प्रदूषण
1.	पृथ्वी में पेट्रोल की स्थिति	
2.	डीजल से अत्यधिक गाड़ियों का संचालन	
3.	धरती में कोयला की वर्तमान स्थिति	
4.	लोहे का खनन	

5.	एल्युमिनियम का खनन	
6.	कार्बन-डाइ-आक्साइड (CO ₂) के उत्सर्जन की स्थिति	
7.	फेंका हुआ प्लास्टिक	
8.	भूमिगत जल का अत्यधिक दोहन	
9.	इलेक्ट्रॉनिक के खराब सामान को फेंकना	
10.		
11.		
12.		

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: प्रकृति में संसाधनों के अभाव और प्रदूषण की स्थिति को पहचान सकता हूँ एवं इनके कारणों को भी समझ सकता हूँ।

अभ्यास- 3: उत्पादन की गतिविधियों के संदर्भ में उत्पादन क्षेत्र की पहचान

विभिन्न उत्पादन गतिविधियों को इस प्रकार से श्रेणीबद्ध किया जा सकता है-

1. **प्राथमिक उत्पादन-** शरीर के पोषण, संरक्षण और सदुपयोग के लिये प्रयोग की जाने वाली सुविधाओं का उत्पादन जैसे- भोजन, कपड़ा इत्यादि।
2. **द्वितीयक उत्पादन-** प्राथमिक उत्पादन को सुगम बनाने के लिये प्रयोग की जाने वाली सुविधा का उत्पादन जैसे- ट्रैक्टर इत्यादि।
3. **तृतीयक उत्पादन-** उत्पादन, सेवाओं और मानव संपर्क को सुविधाजनक बनाने के लिये प्रयोग की जाने वाली सुविधा का उत्पादन। जैसे- ट्रेन, मोबाइल इत्यादि।
4. **सेवा क्षेत्र-** उपरोक्त गतिविधियों में सहायता करने के लिये अर्थात् ट्रैक्टर, मोबाइल इत्यादि की मरम्मत करने, सॉफ्टवेयर विकास की सेवाएँ इत्यादि।

नीचे तालिका में उत्पादन की कुछ गतिविधियाँ और उनसे संदर्भित उत्पादन क्षेत्र दिए गए हैं, इनका उचित मिलान करें।

क्रम संख्या	उत्पादन की गतिविधियाँ	मिलान कीजिये	उत्पादन क्षेत्र
1.	गेहूं, चावल, मक्का का उत्पादन		प्राथमिक क्षेत्र
2.	ट्रेक्टर की मरम्मत		
3.	लकड़ी का उत्पादन		
4.	सीमेंट का उत्पादन		द्वितीयक क्षेत्र
5.	ट्रेक्टर का उत्पादन		
6.	कपड़ा-बुनाई की मशीन का उत्पादन		
7.	फल-सब्जी का उत्पादन		
8.	टीवी की मरम्मत		तृतीयक क्षेत्र
9.	टीवी का उत्पादन		
10.	मोबाइल का उत्पादन		
11.	कपास का उत्पादन		
12.	मोबाइल की मरम्मत		
13.	ट्रेन का उत्पादन		
14.	बाल काटना		

आपके अनुसार उत्पादन क्षेत्र का सही वरीयता क्रम क्या होगा? लिखिए।

.....

.....

.....

वर्तमान में उत्पादन क्षेत्र का वरीयता क्रम क्या दिखाई देता है? लिखिए।

.....

.....

.....

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं अपने आस-पास हो रहे उत्पादन की गतिविधियों के संदर्भ में उत्पादन क्षेत्र की पहचान कर सकता हूँ और अपने लिए इनकी वरीयता का निर्धारण भी कर सकता हूँ।

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

व्याख्यान- 12

अभ्यास- 1: दिनचर्या में योग को सम्मिलित करने से शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

योग को अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करें और एक सप्ताह तक शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का अवलोकन करें एवं तालिका में नियत स्थान पर लिखें।

क्रम संख्या	दिन	योग को दिनचर्या में सम्मिलित करने के बाद शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव का अवलोकन		
		शरीर के लचीलेपन में बदलाव	भूख में बदलाव	शरीर में दर्द/मांसपेशियों में अकड़न की समस्या में बदलाव
1.	पहला दिन			
2.	दूसरा दिन			
3.	तीसरा दिन			
4.	चौथा दिन			
5.	पाँचवाँ दिन			
6.	छठवाँ दिन			
7.	सातवाँ दिन			

उपरोक्त अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें ।

.....

.....

.....

क्या आप यह देख पाते हैं कि आपका शरीर पहले से अधिक ऊर्जावान हुआ है?

.....

.....

.....

क्या आप शारीरिक समस्याएँ जैसे बदन दर्द, मांसपेशियों में ऐंठन आदि समस्याओं की आवृत्ति में कमी को देख पा रहे हैं?

.....

.....

.....

क्या आप भूख में भी कोई बदलाव देख पा रहे हैं?

.....

.....

.....

उपरोक्त अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: हमने यह देखा कि व्यवस्था में जीना सर्वप्रथम 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के सह-अस्तित्व में निहित व्यवस्था से प्रारम्भ होता है। इस व्यवस्था को बनाए रखने में योग का महत्वपूर्ण स्थान है।

अभ्यास- 2: घरेलू अपशिष्ट की पहचान, प्रकार, मात्रा की गणना एवं उसके प्रबंधन में भागीदारी का स्तर

नीचे तालिका में विभिन्न प्रकार के घरेलू अपशिष्ट के उदाहरण दिए गए हैं; आपके घर से यह अपशिष्ट, प्रति सप्ताह कितनी मात्रा में निकलता है इसका विवरण यथा स्थान लिखें।

क्रम संख्या	अपशिष्ट का प्रकार	एक सप्ताह में अनुमानित मात्रा (ग्राम या किलोग्राम में)
1.	जूठा बचा हुआ भोजन	
2.	सब्जी और फलों के छिलके	
3.	खराब सब्जी और फल	
4.	रद्दी कागज	
5.	पेड़ के हरे और सूखे हुए पत्ते	
6.	गंदा पानी	
7.	प्लास्टिक	

कुल कितनी मात्रा में प्रति सप्ताह अपशिष्ट आपके घर से निकलता है?

.....

.....

.....

प्रकृति में चक्रीयता के नियम को ध्यान में रखते हुए उपरोक्त अपशिष्ट का क्या सदुपयोग हो सकता है? लिखिए।

.....

.....

.....

इन प्रयासों से आपका परिवार प्रदूषण में कितने प्रतिशत साप्ताहिक कमी कर सकता है?

.....

.....

.....
प्रति सप्ताह कितना डीजल, पेट्रोल, किचन का गैस आपके घर में प्रयोग होता है?
.....
.....

क्या प्रकृति में इस प्रकार के संसाधनों के अभाव को ध्यान में रखते हुए आपका परिवार इनके प्रयोग में कुछ कमी ला सकता है?
.....
.....

इन प्रयासों से आपका परिवार संसाधनों के अभाव में कितने प्रतिशत साप्ताहिक कमी कर सकता है?
.....
.....

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

निष्कर्ष: मैं प्रदूषण और संसाधनों के अभाव की समस्या में अपने परिवार के द्वारा की जा रही भागीदारी का अध्ययन कर पाया एवं भविष्य में इसमें कमी के लिए योजना भी बना पा रहा हूँ। ऐसा करते हुए मैं प्रकृति में व्यवस्था के प्रति अपने जिम्मेदारियों का एहसास कर पाया और जिम्मेदारियों का निर्वाह करते हुए स्वयं में सुखी भी महसूस किया।

अभ्यास- 3: प्रकृति में परस्पर-पूरकता और चक्रीयता के निर्वहन हेतु मेरे परिवार के प्रयोग

आपके परिवार में निम्नलिखित प्रकार के अपशिष्ट का निस्तारण प्रतिदिन या प्रति-सप्ताह करना ही होता है जैसे नीचे तालिका में दिया हुआ है।

जूठा बचा हुआ भोजन
सब्जी और फलों के छिलके
खराब सब्जी और फल
रद्दी कागज
पेड़ के हरे और सूखे हुए पत्ते

गंदा पानी
प्लास्टिक

अतः अब प्रकृति में परस्पर-पूरकता और चक्रीयता के निर्वहन हेतु आप एवं आपका परिवार किस प्रकार के प्रयोग कर सकता है, नीचे तालिका में यथास्थान लिखिए।

क्रम संख्या	अपशिष्ट के प्रकार	प्रकृति में परस्पर-पूरकता और चक्रीयता के निर्वहन हेतु आपके परिवार द्वारा किए जा सकने वाले प्रयोग
1.	जूठा बचा हुआ भोजन	
2.	सब्जी और फलों के छिलके	
3.	खराब सब्जी और फल	
4.	रद्दी कागज	
5.	पेड़ के हरे और सूखे हुए पत्ते	
6.	गंदा पानी	
7.	प्लास्टिक	

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं प्रदूषण और संसाधनों के अभाव की समस्या में अपने परिवार के द्वारा की जा रही भागीदारी को व्यवस्थित करने की दिशा में प्रकृति में परस्पर-पूरकता और चक्रीयता के निर्वहन हेतु अपने परिवार के लिए कार्यक्रम बना 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.	'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।	
2.	मेरे में संयम का भाव है या नहीं इस पर मेरा ध्यान गया। मैं अपने शरीर के पोषण के लिए और अधिक जिम्मेदारी को स्वीकारने के लिए तत्पर हूँ।	
3.	मैं यह देख पाता हूँ कि यदि हम एक समान मानव-लक्ष्य को नहीं पहचान पाते, तो मेरे लक्ष्य, मेरे परिवार के लक्ष्य और मेरे मित्रों के लक्ष्य अलग-अलग हो जाते हैं। कई बार तो ये परस्पर विरोधी भी हो जाते हैं जो कि हम सभी के लिए समस्या का कारण बनते हैं। अतः ऐसे मानव लक्ष्य की पहचान करना जो सभी के लिए सहज स्वीकार्य हो, इन समस्याओं के समाधान के लिए अति आवश्यक है।	
4.	'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।	
5.	यदि मैं अपनी दिनचर्या में नियमित रूप से जल्दी सोना और जल्दी उठना शामिल करता हूँ तो प्राकृतिक रूप से मेरी शारीरिक और मानसिक क्षमता बनी रहती है और मैं अपने शरीर और समय का सदुपयोग कर पाता हूँ।	
6.	मैं यह देख सकता हूँ कि सभी समस्याओं के मूल में हमारी गलत मान्यतायें ही हैं जो हमने अपने बारे में, प्रकृति के बारे में, अस्तित्व के बारे में, अपने लक्ष्य और समाज के लक्ष्यों के बारे में बना रखी हैं। इन मान्यताओं की वजह से हमारे प्रयासों में भी अंतर्विरोध आता रहता है। यही हमें	

	समस्याओं के रूप में दिखाई देता है। ये हमारी गलत मान्यताओं के सूचक या लक्षण मात्र हैं।	
7.	'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच दूरी है; मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ।	
8.	यदि मैं अपने शरीर के स्वास्थ्य के लिए संयमित रहते हुए श्रम भी करता हूँ तो मुझे एक स्वस्थ शरीर के साथ अपने से बड़ी व्यवस्था में भागीदारी का सुख भी मिलता है।	
9.	मैं और मेरे मित्र अपने गाँव/मुहल्ले को 20 वर्षों के पश्चात कैसा देखना चाहते हैं, इसे अपने गाँव/मुहल्ले के लक्ष्य के रूप में चिह्नित कर सकते हैं और प्रति वर्ष इसे साकार करने के अर्थ में चर्चा कर सकते हैं। हम सब अपनी-अपनी भागीदारी को पहचान सकते हैं और अवसर अनुरूप इन्हें क्रियान्वित भी कर सकते हैं एवं इनके आने वाले परिणामों का प्रतिवर्ष मूल्यांकन कर सकते हैं।	
10.	बाहर जो भी परिस्थिति है (ठंडक, गर्मी...), उस सबका प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है। उसके तहत शरीर में जो संवेदना होती है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ।	
11.	हम अपने शरीर के स्वास्थ्य और रोग निरोधक क्षमता को विकसित करने के साथ-साथ किसी शारीरिक असंगति को दूर करने के लिए जड़ी-बूटी और मसालों का सेवन कर सकते हैं। इस तरह से प्राकृतिक इलाज के तौर पर हम अपने स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर सकते हैं।	
12.	हम ग्राम/मुहल्ले 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 ग्राम/मुहल्ले में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा इसको मैं देख पा रहा हूँ।	
13.	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। मैं 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।	
14.	मैं यह देख पाता हूँ कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए उचित प्रकार के आहार को अपने भोजन में समावेशित करना होगा तभी स्फूर्ति में रहते हुए मैं अपने शरीर का सदुपयोग कर पाऊँगा।	
15.	हम क्लास रूम में अपनी आवश्यकता को मिलकर पहचान सकते हैं। हमारे क्लास रूम में वस्तु कितनी मात्रा में उपलब्ध है हम इसे पहचान सकते हैं और शेष कितना आवश्यक है इसे भी देख सकते हैं। यह विश्लेषण हमारे क्लास रूम में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा; मैं इसको देख पा रहा हूँ।	
16.	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।	
17.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि उचित समय पर भोजन तथा सम्यक निद्रा से मेरा शरीर स्वस्थ एवं निरोगी रहता है तथा मैं दिन भर ऊर्जावान एवं सक्रिय रह पाता हूँ। अब मैं नियमित तथा व्यवस्थित दिनचर्या का पालन करूँगा।	
18.	मैं वर्तमान शिक्षा की स्थिति और अपनी अपेक्षाओं को पहचान पा रहा हूँ एवं मेरी अपेक्षाएं पूरी हो सके इसके लिए कार्यक्रम बनाने का प्रयास भी कर पा रहा हूँ।	
19.	बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़	

	कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित हुए बिना, अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ। मैं जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।	
20.	नियमित व्यायाम के शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को मैं स्पष्टतः देख पा रहा हूँ। अब मैं इस संबंध में कार्यक्रम बनाकर नियमित रूप से व्यायाम को अपनी दैनिक दिनचर्या में सम्मिलित करूँगा।	
21.	शिक्षा-संस्कार से क्या-क्या अपेक्षाएं रखना उचित है, मैं इसे पहचान सकता हूँ। विद्यार्थी के रूप में सही शिक्षा ग्रहण करने के लिए मेरे में किन भावों का होना अनिवार्य है, उसे पहचान पा रहा हूँ एवं इसे अपनी जिम्मेदारी पर सुनिश्चित करने का प्रयास भी करूँगा।	
22.	मेरा और मेरे शरीर का होना, शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। मैं शून्य के माध्यम से शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करता हूँ। मैं निर्णय पूर्वक शरीर में होने वाली संवेदनाओं को पढ़ता हूँ। बाह्य वस्तुओं का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है और शरीर के माध्यम से मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है।	
23.	जब मैं अपने परिवार में संबंध को 'स्वयं(मैं)' के आधार पर देखता हूँ तो सभी सदस्यों के साथ भावपूर्ण रहते हुए यथोचित सहयोगी हो पाता हूँ, जिसमें सेवा कार्य भी एक प्रमुख भाग है।	
24.	'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए घरेलू औषधियों की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। इनके बारे में उचित जानकारी रखना एवं आवश्यकता पड़ने पर इनका प्रयोग करना मेरी जिम्मेदारी है।	
25.	मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। यह मेरे लिए एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकतानुसार शरीर के साथ सूचनाओं का (शून्य के माध्यम से) आदान-प्रदान करता हूँ; यह काम आवश्यकतानुसार सामयिक रूप (निरंतर नहीं) से करता हूँ।	

26.	जब हम अपनी सहज-स्वीकृति के आधार पर संबंधो को देखते हैं तो हमारा कार्य-व्यवहार भी सेवा कार्य के अर्थ में ही होता है।	
27.	मैं स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारणों को पहचान सकता हूँ और उनको दूर करने के लिए आवश्यक कार्यक्रम भी बना सकता हूँ।	
28.	मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। मेरे लिए यह एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकतानुसार शरीर के साथ सूचनाओं का (शून्य के माध्यम से) आदान-प्रदान करता हूँ; यह काम आवश्यकतानुसार सामयिक (निरंतर नहीं) रूप से करता हूँ।	
29.	जब हमारा संबंध मान्यताओं पर नहीं बल्कि समझ पर आधारित होता है तो हमारा जीना स्वयं में तृप्ति पूर्वक जीते हुए परिवार और समाज की व्यवस्था में सहभागिता के अर्थ में होता है।	
30.	मैं अपने आहार में गुणवत्ता की पहचान कर सकता हूँ, एवं अपने स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए भोजन में गुणवत्ता को सुनिश्चित करने के अर्थ में अपने आहार में आवश्यक बदलाव भी करूँगा, यह मेरी जिम्मेदारी है।	
31.	उपरोक्त अभ्यास से निष्कर्ष निकला कि सुबह के नाश्ते में यदि फल, सब्जियाँ या अंकुरित अनाज लिए जाते हैं तो शरीर हल्का एवं ऊर्जावान रहता है जबकि भारी और मसालेदार भोजन लेने के बाद शरीर भारी एवं कम ऊर्जावान लगता है। इसके अनुसार मैं अपने भोजन में बदलाव करने का प्रयास करूँगा।	
32.	प्रकृति में संसाधनों के अभाव और प्रदूषण की स्थिति को पहचान सकता हूँ एवं इनके कारणों को भी समझ सकता हूँ।	
33.	मैं अपने आस-पास हो रहे उत्पादन की गतिविधियों के संदर्भ में उत्पादन क्षेत्र की पहचान कर सकता हूँ और अपने लिए इनकी वरीयता का निर्धारण भी कर सकता हूँ।	

34.	हमने यह देखा कि व्यवस्था में जीना सर्वप्रथम 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के सह-अस्तित्व में निहित व्यवस्था से प्रारम्भ होता है। इस व्यवस्था को बनाए रखने में योग का महत्वपूर्ण स्थान है।	
35.	मैं प्रदूषण और संसाधनों के अभाव की समस्या में अपने परिवार के द्वारा की जा रही भागीदारी का अध्ययन कर पाया एवं भविष्य में इसमें कमी के लिए योजना भी बना पा रहा हूँ। ऐसा करते हुए मैं प्रकृति में व्यवस्था के प्रति अपने जिम्मेदारियों का एहसास कर पाया और जिम्मेदारियों का निर्वाह करते हुए स्वयं में सुखी भी महसूस किया।	
36.	मैं प्रदूषण और संसाधनों के अभाव की समस्या में अपने परिवार के द्वारा की जा रही भागीदारी को व्यवस्थित करने की दिशा में प्रकृति में परस्पर-पूरकता और चक्रीयता के निर्वहन हेतु अपने परिवार के लिए कार्यक्रम बना सकता हूँ।	
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: प्रकृति में स्व-नियंत्रण है

प्रकृति में स्व-नियंत्रण है। प्रकृति में व्यवस्था बने रहने के लिये यह आवश्यक नहीं है कि मानव उसको नियंत्रित करे। आइए, कुछ उदाहरणों को जाँच कर देखते हैं कि ऐसा है या नहीं।

क्रम संख्या	उदाहरण	जाँच का निष्कर्ष
1.	“जल, समुद्र से वाष्पीकृत होता है, बादल बनते हैं, और कहीं दूर जाकर धरती की सतह पर बरसते हैं। धाराएँ बहती हैं, नदियाँ, भूमिगत जल स्रोत इत्यादि, ये सभी जल-चक्र में भागीदारी करते हैं।” क्या इसके लिये मानव का कोई हस्तक्षेप आवश्यक है?	
2.	“वर्षों से निश्चित मौसम को आते-जाते देखा जा सकता है। पृथ्वी पर जल के वितरण को भी देखा जा सकता है।” क्या इसके लिये मानव का कोई हस्तक्षेप आवश्यक है?	
3.	क्या जंगल में ऐसा कभी होता है कि शेर सभी हिरणों को खा जाए?	
4.	क्या जंगल में ऐसा कभी होता है कि हिरण सारी घास खा जाए?	
5.	क्या जंगल में ऐसा कभी होता है कि पेड़-पौधे इतनी अधिक संख्या में उग जाएँ कि हिरण के चलने के लिये स्थान ही न रहे और नये पौधों के उगने के लिये धरती ही कम पड़ जाए?	
6.	मानव-शरीर का तापमान लगभग 37 डिग्री सेल्सियस (98.4 डिग्री फॉरेनहाइट) होता है, हालाँकि पूरी धरती पर लोग अधिकांशतः 45 डिग्री सेल्सियस से -10 डिग्री सेल्सियस के परिवर्तनीय तापमान वाले वातावरण में रहते हैं, फिर भी मानव-शरीर का तापमान स्वतः ही लगभग निश्चित बना रहता है। क्या इस व्यवस्था को मानव तय करता है या प्रकृति स्वतः ही करती है?	
7.	पृथ्वी पर महिला-पुरुष का लिंग अनुपात भी लगभग 1:1 पर स्थिर रहता है। क्या इस व्यवस्था को मानव तय करता है या प्रकृति स्वतः ही करती है?	

8.	जब चिड़िया के अंडे से बच्चे होने का समय होता है उसी समय कीड़े- मकोड़े काफी ज़्यादा होते हैं। क्या इस व्यवस्था को मानव तय करता है या प्रकृति स्वतः ही करती है?	
9.	आपको क्या सही लगता है "प्रकृति में स्व-नियंत्रण है या मानव इसे नियंत्रित कर रहा है?"	
10.	मानव के सुख, समृद्धि पूर्वक जीने के लिए क्या उचित लगता है - "मानव प्रकृति की स्व-नियंत्रित व्यवस्था को सही-सही समझे और ऐसा जीने का प्रयास करे या प्रकृति को अपने अनुसार नियंत्रित करने का प्रयास करे?"	

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह समझ पा रहा हूँ कि प्रकृति में स्व-नियंत्रण है। प्रकृति में व्यवस्था बने रहने के लिए यह आवश्यक नहीं है कि मानव उसको नियंत्रित करे। मानव भी सही-समझ के साथ स्व-नियंत्रित हो सकता है; और व्यवस्था में रहते हुए बड़ी व्यवस्था में भागीदारी कर सकता है।

नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021 -22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 70 पर 'स्पीति में बारिश' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।

अभ्यास- 2: वैश्विक स्तर पर प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन

पर्यावरण की स्थिति पर अनेक लघु फिल्मों हैं। इस प्रकार की एक लघु फिल्म भूतपूर्व अमेरिकी उपराष्ट्रपति अलगोर ने 2006 में प्रस्तुत की थी, जिसे उन्होंने "An Inconvenient Truth" नाम दिया था, जो यूट्यूब के लिंक (<http://an-inconvenient-truth.com/>) से डाउनलोड की जा सकती है।

आप इस लघु फ़िल्म को यूट्यूब से डाउनलोड करें, तत्पश्चात इसका अवलोकन करें एवं इसके संदर्भ में पूछे गए निम्न प्रश्नों को उत्तरित करें-

<p>प्रश्न: इस लघु फ़िल्म में वैश्विक स्तर पर पर्यावरण से संबंधित किन-किन समस्याओं का उल्लेख किया गया है? उन्हें लिखिए।</p>
<p>प्रश्न: इस लघु फ़िल्म में वैश्विक स्तर पर पर्यावरण से संबंधित कुछ समस्याओं का उल्लेख किया गया है, आप जिन-जिन से सहमत हैं, उन्हें लिखिए।</p>
<p>प्रश्न: इस लघु फ़िल्म में वैश्विक स्तर पर पर्यावरण से संबंधित जिन-जिन समस्याओं का उल्लेख किया गया है, उनके लिए कुछ समाधान भी प्रस्तावित किए गए हैं, उन समाधानों को लिखिए।</p>
<p>प्रश्न: इस लघु फ़िल्म में वैश्विक स्तर पर पर्यावरण से संबंधित समस्याओं के लिए कुछ समाधान भी प्रस्तावित किये गये हैं, इनमें से जो-जो समाधान आपको उचित लगते हैं, उन्हें लिखिए।</p>
<p>प्रश्न: इस लघु फ़िल्म में अपने देश भारत से संबंधित घटनाओं का भी उल्लेख किया गया है, उन्हें लिखिए।</p>

<p>प्रश्न: वैश्विक स्तर पर ग्लोबल वार्मिंग की समस्या का समाधान अगले २० वर्षों में करने के उद्देश्य को ध्यान में रख कर यदि आपको जिम्मेदारी दी जाये तो आप कौन-कौन से निर्णय लेना चाहेंगे? उन्हें लिखिए।</p>
<p>प्रश्न: ग्लोबल वार्मिंग की समस्या के समाधान में व्यक्तिगत स्तर पर आप अपना क्या योगदान देखते हैं?</p>
<p>प्रश्न: आप अपनी जीवन शैली में क्या बदलाव करना चाहेंगे जिससे आप ग्लोबल वार्मिंग की समस्या को कम करने में सहयोग कर सकें?</p>

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

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं वैश्विक स्तर पर प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन कर सकता हूँ और पर्यावरण से सम्बन्धित समस्याओं को पहचान भी सकता हूँ, उनका विश्लेषण करके उनके मूल कारण तक भी पहुँच सकता हूँ और उन समस्याओं को दूर करने में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।

अभ्यास- 3: प्रकृति हमारे जीवन का आधार है- यह मानव जीवन के लिए पूरक है

आइए, दैनिक जीवन में प्रयोग की जाने वाली इन वस्तुओं को उपलब्ध कराने में प्रकृति के सहयोग का उल्लेख करें ।

क्रम संख्या	वस्तु	इन वस्तुओं को उपलब्ध कराने में प्रकृति के सहयोग का उल्लेख करें
1.	भोजन	
2.	औषधि	
3.	वायु	
4.	जल	
5.	घर बनाने का सामान	
6.	फर्नीचर	
7.	पढ़ाई- लिखाई के साधन	
8.	यातायात के साधन	
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		

17.		
18.		

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह समझ पा रहा हूँ कि प्रकृति स्व-नियंत्रित रहते हुए मेरी समृद्धि में सहायक होती है और हमारे जीवन में पूरकता का निर्वाह करती है।

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

व्याख्यान- 2

अभ्यास- 1: पेड़ों के साथ परस्पर-पूरकता की पूर्ति हेतु कार्यक्रम की पहचान

आपके घर में जो भी लकड़ी का सामान पिछले 10 वर्षों में लिया गया है उनकी एक सूची बनाएं एवं अनुमान लगायें कि इसकी पूर्ति के लिए लगभग कितने पेड़ों को काटने की आवश्यकता पड़ी होगी? परिवार के सदस्यों से चर्चा करके यह भी अनुमान लगायें कि अगले 10 वर्षों में लगभग लकड़ी से बने हुए किस-किस सामान की आवश्यकता पड़ने वाली है। इसके लिए भी लगभग कितने पेड़ों की आवश्यकता पड़ सकती है? इन 20 वर्षों में आपके परिवार की आवश्यकता की पूर्ति के लिए जितने भी पेड़ कट चुके हैं या काटे जाने की संभावना है, उनकी कुल संख्या का अनुमान लगायें। अगले 10 वर्षों में कम से कम इतनी संख्या में नए पेड़ों को तैयार करने हेतु आपके परिवार की योजना का विस्तृत विवरण लिखें।

क्रम संख्या	प्रश्न	उत्तर
1.	आपके घर में जो भी लकड़ी का सामान पिछले 10 वर्षों में लिया गया है, उनकी एक सूची बनाएं	
2.	अनुमान लगायें कि इसकी पूर्ति के लिए लगभग कितने पेड़ों को काटने की आवश्यकता पड़ी होगी?	
3.	परिवार के सदस्यों से चर्चा करके यह भी अनुमान लगायें कि अगले 10 वर्षों में लकड़ी से बने हुए किस-किस सामान की आवश्यकता पड़ने वाली है?	
4.	इसके लिए भी लगभग कितने पेड़ों की आवश्यकता पड़ सकती है?	
5.	विगत 20 वर्षों में आपके परिवार की आवश्यकता की पूर्ति के लिए जितने भी पेड़ कट चुके हैं या काटे जाने की संभावना है, उनकी कुल संख्या का अनुमान लगायें?	
अगले 10 वर्षों में आवश्यक पेड़ों को तैयार करने हेतु आपके परिवार की योजना का विस्तृत विवरण लिखें।		
पेड़ों की संख्या		इनकी सुरक्षा के उपाय
लगाने का स्थान		पानी देने की व्यवस्था
लगाने का समय		पानी देने की जिम्मेदारी

इस अभ्यास से आपका निष्कर्ष बना? लिखें।

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

निष्कर्ष: मैं अपने परिवार के लिए लकड़ी की आवश्यकता को पहचान सकता हूँ एवं परस्पर-पूरकता के निर्वाह के संदर्भ में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।

अभ्यास- 2: प्राण अवस्था (मुख्यतः लकड़ी) का उपयोग एवं इसकी व्यवस्था को बनाये रखने में मेरी भागीदारी

आपके पूरे घर में लकड़ी की कौन-कौन सी वस्तुएं कितनी संख्या में हैं, सूचीबद्ध करें।

क्रम संख्या	वस्तु	संख्या
1.	कुर्सी	
2.	मेज़	
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

आंकलन करें कि कितने पेड़ों से यह आवश्यकता पूरी हुई होगी?

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

पिछले 20 वर्षों में आपके परिवार ने कितने पेड़ लगा कर बड़े किए होंगे ?

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

आपका परिवार प्रकृति के शोषण में सहायक है या समृद्धि में?

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

आपका परिवार प्रकृति की समृद्धि में सहायक हो सके, इसके लिए आगे की क्या योजना है?

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

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

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

निष्कर्ष: प्रकृति में व्यवस्था के अंतर्गत हमने यह समझा कि हम प्रकृति से अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ-साथ उसका संवर्धन, संरक्षण और सदुपयोग करते हुए, उसके लिए पूरक हो पाते हैं।

अभ्यास- 3: शेष प्रकृति के साथ मानव के निर्वाह की वर्तमान स्थिति

निम्नलिखित तालिका में दैनिक प्रयोग की कुछ वस्तुओं की सूची दी गई है। यह देखने का प्रयास करें कि इनके प्रयोग से प्राकृतिक पर्यावरण अनुकूल बना रहता है या उसे किसी प्रकार की हानि पहुँचती है। इसी आधार पर इन वस्तुओं को वर्गीकृत करें तथा संबंधित कॉलम में सही/ गलत का चिन्ह लगाएं।

क्रम संख्या	वस्तुओं के नाम	प्रकृति-सहज वस्तुएं	प्रकृति के लिए हानिकारक वस्तुएं
1.	कूलर	✓	X
2.	फ्रिज		
3.	एयर कंडीशनर (AC)		

4.	पेट्रोल-डीजल चालित वाहन		
5.	चमड़े से निर्मित वस्तुएं		
6.	लकड़ी का सामान		
7.	कॉपी किताबें		
8.	प्लास्टिक के खिलौने व अन्य सामान		

उक्त सूची में दी गयी वस्तुओं के अतिरिक्त, आपके परिवार द्वारा प्रयोग की जा रही अन्य वस्तुओं को भी नीचे दी गयी तालिका में यथास्थान लिखें।

क्रम संख्या	प्रकृति सहज वस्तुएं	प्रकृति के लिए हानिकारक वस्तुएं
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

उपर्युक्त विवरण के आधार पर अब आप अनुमान लगा सकते हैं कि आपके परिवार द्वारा प्रयोग की जाने वाली वस्तुओं में से लगभग कितने प्रतिशत वस्तुएं प्रकृति की अनुकूलता के अर्थ में हैं तथा कितने प्रतिशत हानिकारक हैं। लिखिए-

- . प्रकृति सहज वस्तुओं का प्रतिशत
- . प्रकृति के लिए हानिकारक वस्तुओं का प्रतिशत

उपर्युक्त गणना के पश्चात आप यह देख पा रहे हैं कि प्रकृति के पोषण तथा संवर्धन में आपकी तथा आपके परिवार की भागीदारी को और अधिक बढ़ाने की आवश्यकता है। परिवार के सदस्यों के साथ मिलकर आपको ऐसे कौन से कदम उठाने की आवश्यकता है जिससे प्रकृति के संवर्धन में आपकी भागीदारी का प्रतिशत बढ़ सके?

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

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए?

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

निष्कर्ष: अपनी तथा परिवार की वर्तमान जीवन शैली के मूल्यांकन के पश्चात मैं यह देख पा रहा हूँ कि दैनिक प्रयोग की अधिकतर वस्तुएं प्रकृति तथा पर्यावरण को क्षति पहुंचा रही हैं। परिवार के सदस्यों ने चर्चा के दौरान 'पर्यावरण-सहज' वस्तुओं के प्रयोग को बढ़ाने की आवश्यकता महसूस की।

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

व्याख्यान- 3

अभ्यास- 1: प्रकृति में समस्याओं का मूल कारण

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

क्रम संख्या	समस्या	मूलतः कौन सी अवस्था जिम्मेदार है
1.	वातावरण में कार्बन डाइऑक्साइड का स्तर जो पिछले कई हज़ार वर्षों से 250-350 पीपीएम पर स्थिर था, यह पिछले कुछ वर्षों में बहुत तेजी के साथ बढ़ा है।	
2.	नदियों, झीलों और भूमिगत जल का सूखना।	
3.	ध्रुव (पोलर आइस कैप) और ग्लेशियर का तेजी से पिघलना और समुद्र का जल स्तर भी बढ़ना।	
4.	जंगल के क्षेत्रफल में कमी।	
5.	कृषि योग्य भूमि का मानव के आवास और औद्योगीकरण के लिये अधिग्रहण।	
6.	जीव-जन्तुओं का तेजी से लुप्त होना और जैव-विविधता में तीव्रता से कमी आना।	
7.	ग्लोबल वार्मिंग	
8.	जलवायु परिवर्तन	

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।

अभ्यास- 2: पर्यावरण संरक्षण में मेरी एवं परिवार की भागीदारी का स्तर

हम सभी के घर से प्रतिदिन कई प्रकार के अपशिष्ट पदार्थ जैसे- ठोस, द्रव एवं गैस आदि बाहर जाते हैं। आप अपने घर से एक सप्ताह के दौरान निकलने वाले अपशिष्ट (कूड़ा-कचरा) पर ध्यान दीजिए और इसी आधार पर नीचे दी गयी तालिका के प्रश्नों को उत्तरित कीजिये।

क्रम संख्या	आपके घर से एक सप्ताह में निकलने वाले अपशिष्ट संबंधी प्रश्न	उत्तर
1.	एक सप्ताह में आपके घर से लगभग कितना अपशिष्ट बाहर जाता है?	
2.	इस अपशिष्ट में मुख्यतः कौन-कौन से पदार्थ सम्मिलित रहते हैं?	
3.	कुल साप्ताहिक अपशिष्ट का लगभग कितने प्रतिशत आसानी से विघटित हो जाने वाला होता है?	
4.	इस अपशिष्ट का कुल कितने प्रतिशत हिस्सा है जिसके विघटन में कठिनाई होगी?	
5.	क्या आप यह देख पा रहे हैं कि अपशिष्ट निस्तारण ठीक प्रकार से न हो पाने से स्वास्थ्य एवं पर्यावरण समस्याएं उत्पन्न होती हैं?	
6.	अपशिष्ट के निष्कासन, निस्तारण एवं प्रबंधन में आपकी एवं परिवार की भागीदारी क्या रहती है?	
7.	क्या आपको एवं आपके परिवार को प्रयोग के लिए वस्तु लेने से पहले यह विचार करने की आवश्यकता दिखाई देती है कि अमुक वस्तु पर्यावरण-सहज है अथवा नहीं?	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह समझ पा रहा हूँ कि पर्यावरण को स्वच्छ रखना तथा उसका संवर्धन करना मेरी ज़िम्मेदारी है। मेरे घर से निकलने वाले कचरे का उचित प्रबंधन व निस्तारण किया जाना अत्यंत आवश्यक है, जिसके लिए मैं अपने परिवार के साथ मिलकर चर्चा करूँगा तथा इस संबंध में अपनी तथा बाकी सदस्यों की भागीदारी को भी तय करूँगा। मैं अपने परिवार में प्रयोग की जाने वाली वस्तुओं का चुनाव भी पर्यावरण पर उसके प्रभाव को ध्यान में रखकर करूँगा।

अभ्यास- 3: प्रकृति के पोषण, संरक्षण तथा सदुपयोग में मेरी भागीदारी

प्रकृति की चार अवस्थाओं में से प्रथम तीन अवस्थाएं तो स्व-नियंत्रित एवं स्व-व्यवस्थित रहते हुए परस्पर-पूरकता का निर्वहन कर रहीं हैं परंतु ज्ञान अवस्था की इकाई 'मानव' ने सही-समझ के अभाव में सम्पूर्ण प्रकृति का दोहन किया है तथा चारों अवस्थाओं की व्यवस्था तथा परस्पर-पूरकता में हस्तक्षेप भी किया है। जिसके कारण पेड़-पौधों, पशु-पक्षी तथा स्वयं मानव के अस्तित्व पर भी संकट दिखाई देता है। मानव के व्यवस्था में जीने के लिए सभी प्रावधान प्रकृति में उपलब्ध 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।

निम्न तालिका में शेष प्रकृति के साथ परस्पर-पूरकता के निर्वहन हेतु, उसके पोषण, संरक्षण एवं सदुपयोग के अर्थ में कुछ कथन दिए गए हैं। इन्हें जाँचें तथा अपने परिवार एवं मित्रों के साथ चर्चा करके उन समाधानों को चिन्हित करें जिन्हें आप व्यक्तिगत स्तर पर अथवा अपने मित्रों एवं परिवार के सदस्यों की सहभागिता से पूरा करना चाहेंगे।

क्रम संख्या	प्रकृति एवं पर्यावरण के पोषण, संरक्षण एवं सदुपयोग संबंधी जिम्मेदारी	आप स्वयं या मित्रों अथवा परिवार में से किसके सहयोग से इसका निर्वाह कर पाएंगे ?
1.	अपने विद्यालय में स्वच्छता बनाए रखने के लिए सूखे कचरे को नीले कूड़ेदान और गीले कचरे को हरे रंग के कूड़ेदान में डालना तथा अपने सहपाठियों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित करना।	
2.	सुबह घूमने जाते समय अपने आस पास के क्षेत्र में लगे पेड़ पौधों की देखभाल में भागीदारी करना।	
3.	एक बार ही प्रयोग की जा सकने वाली (single use) प्लास्टिक का प्रयोग न करना तथा अपने मित्रों व परिवार को भी इसके बारे में जागरूक करना।	
4.	घरेलू कचरे में से उपयोगी पदार्थों तथा वस्तुओं को छांट कर उनसे नए सामान बनाकर उनका पुनः प्रयोग करना।	
6.	फल व सब्जियों के छिलके आदि से कम्पोस्ट तैयार करके घर पर रखे गमलों में, खाद के रूप में उसका प्रयोग करना।	
7.	पेय जल का ध्यानपूर्वक तथा आवश्यक मात्रा में ही प्रयोग करना जैसे- नहाने के लिए फव्वारे (शावर) की जगह बाल्टी का प्रयोग करना।	
8.	पेड़ से गिरे फूल-पत्ते, सूखी घास, कागज के टुकड़े आदि को जलाने के बजाय गड्ढे में दबाना क्योंकि जलाने पर विषैली गैसों	

	से वायु प्रदूषित होती है।	
9.	रसोई घर से निकलने वाले पानी का पुनः उपयोग करना जैसे-बगीचे के पौधों आदि में।	
10.	बरसात के पानी को इकट्ठा करके उसका प्रयोग पेड़-पौधों की सिंचाई, पशु-पक्षियों को पिलाने, सफाई करने आदि में प्रयोग करना	
11.	घर में सौर उपकरणों का प्रयोग तथा घरेलू ऊर्जा की पूर्ति के लिए सोलर पैनल का प्रयोग	
12.	अपने मुहल्ले में एक स्थान निश्चित करना जहां विभिन्न परिवारों के लोग, बचा हुआ भोजन एवं अन्य खाद्य-पदार्थ, जानवरों के खाने के लिए रख सकें।	

इस अभ्यास से आपने क्या निष्कर्ष निकाला? लिखिए।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह समझ पा रहा हूँ कि प्रकृति के पोषण, संरक्षण तथा सदुपयोग में, मैं विभिन्न प्रकार से अपनी भागीदारी कर सकता हूँ। इसके बारे में, मैं अपने परिवार के सदस्यों तथा मित्रों से चर्चा करूँगा तथा उनके सहयोग से ऊपर दिये गए सुझावों पर अमल भी करूँगा।

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

व्याख्यान- 4

अभ्यास- 1: चारों अवस्थाओं की क्रियाएं

निम्नलिखित तालिका में प्रकृति की चारों अवस्थाओं से सम्बन्धित कुछ क्रियाएं दी गयी हैं। चारों अवस्थाओं की क्रियाओं को पहचान कर उनका मिलान करिए।

क्रम संख्या	अवस्थाएं	मिलान	क्रियाएं
1.	पदार्थ अवस्था		रचना-विरचना + श्वसन
2.	प्राण अवस्था		रचना-विरचना
3.	जीव अवस्था		रचना-विरचना + श्वसन (शरीर में) + चित्रण, विश्लेषण-तुलन, चयन-आस्वादन ('स्वयं' में)
4.	ज्ञान अवस्था		रचना-विरचना + श्वसन (शरीर में) + चयन-आस्वादन ('स्वयं' में)

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की निश्चित क्रिया है। प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की निश्चित क्रियाओं को पहचाना जा सकता है।

अभ्यास- 2: चारों अवस्थाओं का स्वभाव

निम्नलिखित तालिका में प्रकृति की चारों अवस्थाओं के स्वभाव दिए गए हैं। चारों अवस्थाओं के स्वभाव को पहचान कर उनका मिलान करिए।

क्रम संख्या	अवस्थाएं	मिलान	स्वभाव
1.	पदार्थ अवस्था		संघटन-विघटन + सारक-मारक (शरीर में) + धीरता, वीरता, उदारता, दया, कृपा, करुणा ('स्वयं' में)
2.	प्राण अवस्था		संघटन-विघटन + सारक-मारक (शरीर में) + क्रूरता-अक्रूरता ('स्वयं' में)
3.	जीव अवस्था		संघटन-विघटन + सारक-मारक
4.	ज्ञान अवस्था		संघटन-विघटन

इस अभ्यास से आपका क्या निष्कर्ष बना? लिखें।

.....

.....

.....

निष्कर्ष: मैं यह देख पा रहा हूँ कि प्रकृति में प्रत्येक अवस्था का निश्चित स्वभाव है। प्रकृति में प्रत्येक अवस्था के निश्चित स्वभाव को पहचाना जा सकता है।

अभ्यास- 3: प्रकृति में चारों अवस्थाओं का परस्पर-पूरकता पूर्वक होना

प्रकृति की शेष तीनों अवस्थाएं परस्पर-पूरकता का निर्वहन करती हुई दिखाई देती हैं, ये मानव के साथ भी परस्पर-पूरकता का निर्वाह करती हैं; यदि मानव भी इस परस्पर-पूरकता के निर्वाह को समझ कर जीने लगे तो प्रकृति कैसी दिखेगी? इसका चित्रण एक चार्ट पेपर पर या नीचे दिए गए स्थान पर करें।



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

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

निष्कर्ष: प्रकृति में व्यवस्था को समझना और शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता पूर्वक जीना, मेरे निरंतर सुख-समृद्धि से जीने के लिए आवश्यक है। अतः प्रकृति की व्यवस्था को समझना और व्यवस्था पूर्वक जीना मेरी जिम्मेदारी 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.	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।	
2.	मैं वैश्विक स्तर पर प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन कर सकता हूँ और पर्यावरण से सम्बन्धित समस्याओं को पहचान भी सकता हूँ, उनका विश्लेषण करके उनके मूल कारण तक भी पहुँच सकता हूँ और उन समस्याओं को दूर करने में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।	
3.	मैं यह समझ पा रहा हूँ कि प्रकृति स्व-नियंत्रित रहते हुए मेरी समृद्धि में सहायक होती है और हमारे जीवन में पूरकता का निर्वाह करती है।	
4.	मैं अपने परिवार के लिए लकड़ी की आवश्यकता को पहचान सकता हूँ एवं परस्पर-पूरकता के निर्वाह के संदर्भ में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।	
5.	प्रकृति में व्यवस्था के अंतर्गत हमने यह समझा कि हम प्रकृति से अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ-साथ उसका संवर्धन, संरक्षण और सदुपयोग करते हुए, उसके लिए पूरक हो पाते हैं।	
6.	अपनी तथा परिवार की वर्तमान जीवन शैली के मूल्यांकन के पश्चात मैं यह देख पा रहा हूँ कि दैनिक प्रयोग की अधिकतर वस्तुएं प्रकृति तथा पर्यावरण को क्षति पहुंचा रही हैं। परिवार के सदस्यों ने चर्चा के दौरान 'पर्यावरण-सहज' वस्तुओं के प्रयोग को बढ़ाने की आवश्यकता महसूस की।	
7.	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।	
8.	मैं यह समझ पा रहा हूँ कि पर्यावरण को स्वच्छ रखना तथा उसका संवर्धन करना मेरी ज़िम्मेदारी है। मेरे घर से निकलने वाले कचरे का उचित प्रबंधन व निस्तारण किया जाना अत्यंत आवश्यक है, जिसके लिए मैं अपने परिवार के साथ मिलकर चर्चा करूँगा तथा इस संबंध में अपनी तथा बाकी सदस्यों की भागीदारी को भी तय करूँगा। मैं अपने परिवार में प्रयोग की जाने वाली वस्तुओं का चुनाव भी पर्यावरण पर उसके प्रभाव को ध्यान में रखकर करूँगा।	
9.	मैं यह समझ पा रहा हूँ कि प्रकृति के पोषण, संरक्षण तथा सदुपयोग में, मैं विभिन्न प्रकार से अपनी भागीदारी कर सकता हूँ। इसके बारे में, मैं अपने परिवार के सदस्यों तथा मित्रों से चर्चा करूँगा तथा उनके सहयोग से ऊपर दिये गए सुझावों पर अमल भी करूँगा।	
10.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि प्रकृति में हर एक अवस्था की निश्चित क्रिया है। प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की निश्चित क्रियाओं को पहचाना जा सकता है।	
11.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि प्रकृति में हर एक अवस्था का निश्चित स्वभाव है। प्रकृति में प्रत्येक अवस्था के निश्चित स्वभाव को पहचाना जा सकता है।	
12.	प्रकृति में व्यवस्था को समझना और शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता पूर्वक जीना, मेरे निरंतर सुख-समृद्धि से जीने के लिए आवश्यक है। अतः प्रकृति की व्यवस्था को समझना और व्यवस्था पूर्वक जीना मेरी जिम्मेदारी है।	

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

व्याख्यान- 1

अभ्यास- 1: शून्य एवं इकाइयों 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।		
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।		शून्य

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 तथा 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 होता ही है?	
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 करती 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।

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.	क्या इकाई जब एक स्थान से दूसरे स्थान पर विस्थापित होती है, 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-परमाण्विक कण अपने अक्ष के चारों तरफ घूमते रहते हैं। उप-परमाण्विक 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 सभी क्रियायें 'शरीर' से ऊर्जा लेकर चल रही हैं?	
6.	क्या जब 'शरीर' बीमार होता है तो 'स्वयं(मैं)' कि यह क्रियायें धीमी पड़ जाती हैं या रूक 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 हैं, 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-परमाण्विक 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-परमाण्विक 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 क्या हम पृथ्वी पर जीवित रह पाते?	

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 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.	मेरे में इस बात की स्पष्टता हुई कि शून्य असीमित है तथा 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 परमाणु, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है।	
11.	मैं यह देख सकता हूँ कि पृथ्वी, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है।	

12.	मैं यह देख सकता हूँ कि शरीर, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है।	
13.		
14.		
15.		
16.		

मुख्य निष्कर्ष (वरीयता क्रम में)

क्रम संख्या	मुख्य निष्कर्ष
1.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि अपना लक्ष्य ठीक-ठीक तय करने के लिए मूल्य-शिक्षा आवश्यक है। यह मेरे सुख से जीने के लिए आवश्यक है। मैं दूसरों को देख कर यदि अपना लक्ष्य तय करता हूँ तो यह मेरे लिए तृप्ति को सुनिश्चित नहीं कर सकता।
2.	मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ।
3.	मेरे जीने में जब भी "जैसा मैं हूँ" और "जैसा होना मुझे सहज स्वीकार्य है" में समानता बनी रहती है, मैं स्वयं में व्यवस्थित रहता हूँ। स्वयं में व्यवस्था/ संगीत की स्थिति ही सुख है। जब इन दोनों में असमानता होती है तब मैं अव्यवस्थित होता हूँ। स्वयं में अव्यवस्था/ अंतर्विरोध की स्थिति ही दुःख है।
4.	शिक्षा संस्कार की भूमिका मानव में निश्चित आचरण से जीने की योग्यता का विकास करना है।
5.	चौबीस घंटे में समझ, संबंध और सुविधा पर परिवार के सदस्यों का कितना समय लग रहा है, देखने में मदद मिली। इसे और संतुलित करने का प्रयास करेंगे।
6.	चरण-1: मुझमें कल्पनाशीलता निरंतर चलती रहती है। मैं जब भी 'स्वयं(मैं)' पर ध्यान देता हूँ, इसे अपने में देख सकता हूँ। चरण-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। चरण-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।
7.	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।
8.	मैं अपने क्लास रूम में कुल वस्तुओं की आवश्यकता को पहचान सकता हूँ। मेरे क्लास रूम में पहले से कितना उपलब्ध है, उसको भी पहचान सकता हूँ और अलग-अलग वस्तुओं के सन्दर्भ में समृद्धि की स्थिति क्या है, उसको अपने क्लास रूम में देख सकता हूँ।
9.	मैं यह देख पाता हूँ कि व्यवस्था में जीना ही सुख है। इसलिए मेरे निरंतर सुख के लिए मुझे मेरे जीने के प्रत्येक स्तर पर व्यवस्था को समझना और व्यवस्था में जीना आवश्यक है। इसलिए मैं जीने के प्रत्येक स्तर पर व्यवस्था को समझने के लिए प्रयासरत रहूँगा।
10.	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)।
11.	सुविधा से शरीर की ही आवश्यकता पूरी हो सकती है, स्वयं की नहीं। स्वयं की आवश्यकता तो सही-समझ, सही-भाव से ही पूरी हो सकती है।
12.	'मैं' की क्रियाएं जैसे इच्छा, विचार, आशा काल (समय) में निरंतर हैं; जबकि 'शरीर' की सभी क्रियाएं जैसे खाना, बोलना, चलना इत्यादि काल (समय) में सामयिक हैं।
13.	मुझे स्वयं में समझ (इसके आधार पर सहज भाव, स्वभाव) को सुनिश्चित करना है- - सह-अस्तित्व का - व्यवस्था का - संबंध, व्यवस्था में भागीदारी का
14.	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।
15.	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।
16.	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।
17.	'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।
18.	भोजन के अतिरिक्त 'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए अन्य प्रकार के आहार जैसे वायु, जल, सूर्य का प्रकाश इत्यादि भी आवश्यक हैं। मैं अपने शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने हेतु इन सभी पर ध्यान देकर पूरा करने का प्रयास करूँगा। यह जिम्मेदारी पूर्णतः मेरी है।
19.	'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए विहार की महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके लिए कार्यक्रम बनाना एवं प्रतिदिन ध्यान देकर इसको क्रियान्वित करना मेरी जिम्मेदारी है।
20.	मैं, 'स्वयं' और 'शरीर' के प्रति मेरी भागीदारी को और अधिक स्पष्टता से पहचान सकता हूँ एवं इसे सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी भी स्वीकारता हूँ, यह मेरे तृप्ति पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।
21.	'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच सिर्फ सूचनाओं का आदान-प्रदान हो रहा है, न कि किसी भौतिक-रासायनिक वस्तु का।
22.	मैं अपने संबंधियों से अपेक्षित भावों की पहचान कर पा रहा हूँ। मुझमें उनके प्रति कौन से भाव हैं, यह भी देख पा रहा हूँ। जिन भावों को स्वयं में विकसित करने की आवश्यकता है, उनको भी पहचान पा रहा हूँ। उन भावों को समझ कर स्वयं में विकसित करना मेरी जिम्मेदारी है, यह भी देख पा रहा हूँ।
23.	मैं इस अभ्यास के माध्यम से अपने व्यवहार में अनुक्रिया और प्रतिक्रिया को देख सकता हूँ। यह भी देख सकता हूँ कि अनुक्रिया में स्वयं में सुख बना रहता है जबकि प्रतिक्रिया में

	इसकी निश्चितता नहीं है।
24.	'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।
25.	इस अभ्यास के माध्यम से मैं अपने आस-पास की घटनाओं में हो रही प्रतिक्रिया या अनुक्रिया को निश्चितता से पहचान सकता हूँ। मुझे इसका लाभ मेरे व्यवहार में हो रही प्रतिक्रिया या अनुक्रिया को देखने में भी मिल पायेगा।
26.	प्रतिक्रियात्मक व्यवहार के दौरान मैं, अपने में असहज बना रहता हूँ जबकि अनुक्रियात्मक व्यवहार के दौरान मैं, अपने में सहज बना रहता हूँ। मेरा व्यवहार सदैव अनुक्रियात्मक अर्थात् जिम्मेदारी युक्त बना रहे इसके लिए प्रयास करना मेरे सुख पूर्वक जीने के लिए आवश्यक है।
27.	'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।
28.	मेरे में संयम का भाव है या नहीं इस पर मेरा ध्यान गया। मैं अपने शरीर के पोषण के लिए और अधिक जिम्मेदारी को स्वीकारने के लिए तत्पर हूँ।
29.	मैं यह देख पाता हूँ कि यदि हम एक समान मानव-लक्ष्य को नहीं पहचान पाते, तो मेरे लक्ष्य, मेरे परिवार के लक्ष्य और मेरे मित्रों के लक्ष्य अलग-अलग हो जाते हैं। कई बार तो ये परस्पर विरोधी भी हो जाते हैं जो कि हम सभी के लिए समस्या का कारण बनते हैं। अतः ऐसे मानव लक्ष्य की पहचान करना जो सभी के लिए सहज स्वीकार्य हो, इन समस्याओं के समाधान के लिए अति आवश्यक है।
30.	'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।
31.	यदि मैं अपनी दिनचर्या में नियमित रूप से जल्दी सोना और जल्दी उठना शामिल करता हूँ तो प्राकृतिक रूप से मेरी शारीरिक और मानसिक क्षमता बनी रहती है और मैं अपने शरीर और समय का सदुपयोग कर पाता हूँ।
32.	मैं यह देख सकता हूँ कि सभी समस्याओं के मूल में हमारी गलत मान्यतायें ही हैं जो हमने अपने बारे में, प्रकृति के बारे में, अस्तित्व के बारे में, अपने लक्ष्य और समाज के लक्ष्यों के बारे में बना रखी हैं। इन मान्यताओं की वजह से हमारे प्रयासों में भी अंतर्विरोध आता रहता है। यही हमें समस्याओं के रूप में दिखाई देता है। ये हमारी गलत मान्यताओं के सूचक या लक्षण मात्र हैं।
33.	'स्वयं(मैं)' और शरीर के बीच दूरी है; मैं संवेदना से दूर होते हुए भी संवेदना को पढ़ पाता हूँ।
34.	यदि मैं अपने शरीर के स्वास्थ्य के लिए संयमित रहते हुए श्रम भी करता हूँ तो मुझे एक स्वस्थ शरीर के साथ अपने से बड़ी व्यवस्था में भागीदारी का सुख भी मिलता है।
35.	मैं और मेरे मित्र अपने गाँव/मुहल्ले को 20 वर्षों के पश्चात कैसा देखना चाहते हैं, इसे अपने गाँव/मुहल्ले के लक्ष्य के रूप में चिह्नित कर सकते हैं और प्रति वर्ष इसे साकार करने के अर्थ में चर्चा कर सकते हैं। हम सब अपनी-अपनी भागीदारी को पहचान सकते हैं और अवसर अनुरूप इन्हें क्रियान्वित भी कर सकते हैं एवं इनके आने वाले परिणामों का प्रतिवर्ष मूल्यांकन कर सकते हैं।
36.	बाहर जो भी परिस्थिति है (ठंडक, गर्मी...), उस सबका प्रभाव मेरे शरीर तक पहुँचता है।

	उसके तहत शरीर में जो संवेदना होती है, उसको मैं निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ या नहीं पढ़ता हूँ।
37.	हम अपने शरीर के स्वास्थ्य और रोग निरोधक क्षमता को विकसित करने के साथ-साथ किसी शारीरिक असंगति को दूर करने के लिए जड़ी-बूटी और मसालों का सेवन कर सकते हैं। इस तरह से प्राकृतिक इलाज के तौर पर हम अपने स्वास्थ्य को सुनिश्चित कर सकते हैं।
38.	हम ग्राम/मुहल्ले 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 ग्राम/मुहल्ले में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा इसको मैं देख पा रहा हूँ।
39.	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। मैं 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।
40.	मैं यह देख पाता हूँ कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए उचित प्रकार के आहार को अपने भोजन में समावेशित करना होगा तभी स्फूर्ति में रहते हुए मैं अपने शरीर का सदुपयोग कर पाऊँगा।
41.	हम क्लास रूम में अपनी आवश्यकता को मिलकर पहचान सकते हैं। हमारे क्लास रूम में वस्तु कितनी मात्रा में उपलब्ध है हम इसे पहचान सकते हैं और शेष कितना आवश्यक है इसे भी देख सकते हैं। यह विश्लेषण हमारे क्लास रूम में समृद्धि के लिए निश्चित कार्यक्रम बनाने में उपयोगी होगा; मैं इसको देख पा रहा हूँ।
42.	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।
43.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि उचित समय पर भोजन तथा सम्यक निद्रा से मेरा शरीर स्वस्थ एवं निरोगी रहता है तथा मैं दिन भर ऊर्जावान एवं सक्रिय रह पाता हूँ। अब मैं नियमित तथा व्यवस्थित दिनचर्या का पालन करूँगा।
44.	मैं वर्तमान शिक्षा की स्थिति और अपनी अपेक्षाओं को पहचान पा रहा हूँ एवं मेरी अपेक्षाएं पूरी हो सके इसके लिए कार्यक्रम बनाने का प्रयास भी कर पा रहा हूँ।
45.	बाहर का प्रभाव मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है। मैं संवेदना को निर्णय पूर्वक पढ़ता हूँ। मैं अपने संस्कार (समझ आधारित) के साथ जोड़ कर उसको अर्थ देता हूँ। मैं उससे प्रभावित हुए बिना, अपने स्वभाव (निश्चित भाव) में बने रहते हुए स्वयं में सुखी रहता हूँ। मैं जिम्मेदारी पूर्वक (समझ आधारित संस्कार पूर्वक) प्रस्तुत होता हूँ, निर्वाह करता हूँ।
46.	नियमित व्यायाम के शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को मैं स्पष्टतः देख पा रहा हूँ। अब मैं इस संबंध में कार्यक्रम बनाकर नियमित रूप से व्यायाम को अपनी दैनिक दिनचर्या में सम्मिलित करूँगा।

47.	शिक्षा-संस्कार से क्या-क्या अपेक्षाएं रखना उचित है, मैं इसे पहचान सकता हूँ। विद्यार्थी के रूप में सही शिक्षा ग्रहण करने के लिए मेरे में किन भावों का होना अनिवार्य है, उसे पहचान पा रहा हूँ एवं इसे अपनी जिम्मेदारी पर सुनिश्चित करने का प्रयास भी करूँगा।
48.	मेरा और मेरे शरीर का होना, शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। मैं शून्य के माध्यम से शरीर के साथ सूचनाओं का आदान-प्रदान करता हूँ। मैं निर्णय पूर्वक शरीर में होने वाली संवेदनाओं को पढ़ता हूँ। बाह्य वस्तुओं का प्रभाव शरीर तक पहुँचता है और शरीर के माध्यम से मुझ तक संवेदना के रूप में पहुँचता है।
49.	जब मैं अपने परिवार में संबंध को 'स्वयं(मैं)' के आधार पर देखता हूँ तो सभी सदस्यों के साथ भावपूर्ण रहते हुए यथोचित सहयोगी हो पाता हूँ, जिसमें सेवा कार्य भी एक प्रमुख भाग है।
50.	'शरीर' के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए घरेलू औषधियों की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। इनके बारे में उचित जानकारी रखना एवं आवश्यकता पड़ने पर इनका प्रयोग करना मेरी जिम्मेदारी है।
51.	मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। यह मेरे लिए एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकतानुसार शरीर के साथ सूचनाओं का (शून्य के माध्यम से) आदान-प्रदान करता हूँ; यह काम आवश्यकतानुसार सामयिक रूप (निरंतर नहीं) से करता हूँ।
52.	जब हम अपनी सहज-स्वीकृति के आधार पर संबंधों को देखते हैं तो हमारा कार्य-व्यवहार भी सेवा कार्य के अर्थ में ही होता है।
53.	मैं स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के मूल कारणों को पहचान सकता हूँ और उनको दूर करने के लिए आवश्यक कार्यक्रम भी बना सकता हूँ।
54.	मेरा होना शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है, मैं निरंतर क्रियाशील हूँ। शरीर भी शून्य के सह-अस्तित्व में बना हुआ है। मेरे लिए यह एक उपयोगी साधन है। मैं सामयिक रूप से आवश्यकतानुसार शरीर के साथ सूचनाओं का (शून्य के माध्यम से) आदान-प्रदान करता हूँ; यह काम आवश्यकतानुसार सामयिक (निरंतर नहीं) रूप से करता हूँ।
55.	जब हमारा संबंध मान्यताओं पर नहीं बल्कि समझ पर आधारित होता है तो हमारा जीना स्वयं में तृप्ति पूर्वक जीते हुए परिवार और समाज की व्यवस्था में सहभागिता के अर्थ में होता है।
56.	मैं अपने आहार में गुणवत्ता की पहचान कर सकता हूँ, एवं अपने स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए भोजन में गुणवत्ता को सुनिश्चित करने के अर्थ में अपने आहार में आवश्यक बदलाव भी करूँगा, यह मेरी जिम्मेदारी है।
57.	उपरोक्त अभ्यास से निष्कर्ष निकला कि सुबह के नाश्ते में यदि फल, सब्जियाँ या अंकुरित अनाज लिए जाते हैं तो शरीर हल्का एवं ऊर्जावान रहता है जबकि भारी और मसालेदार भोजन लेने के बाद शरीर भारी एवं कम ऊर्जावान लगता है। इसके अनुसार मैं अपने भोजन में बदलाव करने का प्रयास करूँगा।
58.	प्रकृति में संसाधनों के अभाव और प्रदूषण की स्थिति को पहचान सकता हूँ एवं इनके कारणों को भी समझ सकता हूँ।
59.	मैं अपने आस-पास हो रहे उत्पादन की गतिविधियों के संदर्भ में उत्पादन क्षेत्र की पहचान कर सकता हूँ और अपने लिए इनकी वरीयता का निर्धारण भी कर सकता हूँ।
60.	हमने यह देखा कि व्यवस्था में जीना सर्वप्रथम 'स्वयं(मैं)' और 'शरीर' के सह-अस्तित्व में निहित व्यवस्था से प्रारम्भ होता है। इस व्यवस्था को बनाए रखने में योग का महत्वपूर्ण स्थान है।

61.	मैं प्रदूषण और संसाधनों के अभाव की समस्या में अपने परिवार के द्वारा की जा रही भागीदारी का अध्ययन कर पाया एवं भविष्य में इसमें कमी के लिए योजना भी बना पा रहा हूँ। ऐसा करते हुए मैं प्रकृति में व्यवस्था के प्रति अपने जिम्मेदारियों का एहसास कर पाया और जिम्मेदारियों का निर्वाह करते हुए स्वयं में सुखी भी महसूस किया।
62.	मैं प्रदूषण और संसाधनों के अभाव की समस्या में अपने परिवार के द्वारा की जा रही भागीदारी को व्यवस्थित करने की दिशा में प्रकृति में परस्पर-पूरकता और चक्रीयता के निर्वहन हेतु अपने परिवार के लिए कार्यक्रम बना सकता हूँ।
63.	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।
64.	मैं वैश्विक स्तर पर प्रकृति की वर्तमान स्थिति का अध्ययन कर सकता हूँ और पर्यावरण से सम्बन्धित समस्याओं को पहचान भी सकता हूँ, उनका विश्लेषण करके उनके मूल कारण तक भी पहुँच सकता हूँ और उन समस्याओं को दूर करने में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।
65.	मैं यह समझ पा रहा हूँ कि प्रकृति स्व-नियंत्रित रहते हुए मेरी समृद्धि में सहायक होती है और हमारे जीवन में पूरकता का निर्वाह करती है।
66.	मैं अपने परिवार के लिए लकड़ी की आवश्यकता को पहचान सकता हूँ एवं परस्पर-पूरकता के निर्वाह के संदर्भ में अपनी भागीदारी को भी पहचान सकता हूँ।
67.	प्रकृति में व्यवस्था के अंतर्गत हमने यह समझा कि हम प्रकृति से अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के साथ-साथ उसका संवर्धन, संरक्षण और सदुपयोग करते हुए, उसके लिए पूरक हो पाते हैं।
68.	अपनी तथा परिवार की वर्तमान जीवन शैली के मूल्यांकन के पश्चात मैं यह देख पा रहा हूँ कि दैनिक प्रयोग की अधिकतर वस्तुएं प्रकृति तथा पर्यावरण को क्षति पहुंचा रही हैं। परिवार के सदस्यों ने चर्चा के दौरान 'पर्यावरण-सहज' वस्तुओं के प्रयोग को बढ़ाने की आवश्यकता महसूस की।
69.	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।
70.	मैं यह समझ पा रहा हूँ कि पर्यावरण को स्वच्छ रखना तथा उसका संवर्धन करना मेरी जिम्मेदारी है। मेरे घर से निकलने वाले कचरे का उचित प्रबंधन व निस्तारण किया जाना अत्यंत आवश्यक है, जिसके लिए मैं अपने परिवार के साथ मिलकर चर्चा करूंगा तथा इस संबंध में अपनी तथा बाकी सदस्यों की भागीदारी को भी तय करूंगा। मैं अपने परिवार में प्रयोग की जाने वाली वस्तुओं का चुनाव भी पर्यावरण पर उसके प्रभाव को ध्यान में रखकर करूंगा।
71.	मैं यह समझ पा रहा हूँ कि प्रकृति के पोषण, संरक्षण तथा सदुपयोग में, मैं विभिन्न प्रकार से अपनी भागीदारी कर सकता हूँ। इसके बारे में, मैं अपने परिवार के सदस्यों तथा मित्रों से चर्चा करूंगा तथा उनके सहयोग से ऊपर दिये गए सुझावों पर अमल भी करूंगा।

72.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि प्रकृति में हर एक अवस्था की निश्चित क्रिया है। प्रकृति में प्रत्येक अवस्था की निश्चित क्रियाओं को पहचाना जा सकता है।
73.	मैं यह देख पा रहा हूँ कि प्रकृति में हर एक अवस्था का निश्चित स्वभाव है। प्रकृति में प्रत्येक अवस्था के निश्चित स्वभाव को पहचाना जा सकता है।
74.	प्रकृति में व्यवस्था को समझना और शेष तीनों अवस्थाओं के साथ परस्पर-पूरकता पूर्वक जीना, मेरे निरंतर सुख-समृद्धि से जीने के लिए आवश्यक है। अतः प्रकृति की व्यवस्था को समझना और व्यवस्था पूर्वक जीना मेरी जिम्मेदारी है।
75.	मेरे में इस बात की स्पष्टता हुई कि शून्य असीमित है तथा सर्वत्र व्याप्त है जबकि इकाइयाँ आकार में सीमित हैं।
76.	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।
77.	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।
78.	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।
79.	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।
80.	मैं यह देख सकता हूँ कि इकाइयाँ शून्य में संपृक्त हैं अर्थात् इकाइयाँ शून्य में हैं, वे शून्य से अपृथकीय हैं।
81.	मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में पृथ्वी ऊर्जित है।
82.	मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में प्रत्येक परमाणु ऊर्जित है।
83.	मैं यह देख सकता हूँ कि शून्य के सह-अस्तित्व में 'स्वयं(मैं)' ऊर्जित है।
84.	मैं यह देख सकता हूँ कि परमाणु, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है।
85.	मैं यह देख सकता हूँ कि पृथ्वी, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है।
86.	मैं यह देख सकता हूँ कि शरीर, शून्य के सह-अस्तित्व में स्व-व्यवस्थित है।

कक्षा-11 के अन्य पाठ्य पुस्तकों से लिए गए संदर्भ

क्रम संख्या	कक्षा-11 के पाठ्य-पुस्तक के संदर्भ	अभ्यास पुस्तिका में पृष्ठ संख्या
1.	नोट: सही-समझ अर्थात् सहज-स्वीकृति के आधार पर निर्णय लेना सुख का आधार है इसको समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 06 पर 'नमक का दरोगा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	18
2.	नोट: कल्पनाशीलता को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 142 पर 'पथिक' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	40
3.	नोट: दृढ़ इच्छा शक्ति और संबंध को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-1' के पृष्ठ संख्या 21 पर 'ओलो आँधारि' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	41
4.	नोट: कल्पनाशीलता के आधार पर व्यवहार कार्य को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 120 पर 'आत्मा का ताप' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	44
5.	नोट: सम्मान को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 56 पर 'गलता लोहा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	53
6.	नोट: परिवार में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 153 पर 'घर की याद' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	54
7.	नोट: श्रेष्ठता और विशेषता में अंतर को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-1' के पृष्ठ संख्या 01 पर 'भारतीय गायिकाओं में बेजोड़ लता मंगेशकर' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	58
8.	नोट: श्रम का महत्व और समाज में परस्पर-पूरकता को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-1' के पृष्ठ संख्या 09 पर 'राजस्थान की रजत बूँदें' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	63
9.	नोट: समाज में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 183 पर 'आओ मिलकर बचायें' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	64

10.	नोट: परिवार समूह में व्यवस्था अर्थात् समाज में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021 -22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 114 पर 'भारत माता' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	67
11.	नोट: श्रम का महत्व और श्रम का सम्मान को समझने के लिए सत्र 2021 -22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 56 पर 'गलता लोहा' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	69
12.	नोट: समाज में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021-22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'वितान भाग-1' के पृष्ठ संख्या 58 पर 'भारतीय कलाएँ' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	70
13.	नोट: प्रकृति में व्यवस्था को समझने के लिए सत्र 2021 -22 में प्रकाशित कक्षा-11 के लिए हिंदी की पाठ्य-पुस्तक 'आरोह भाग-1' के पृष्ठ संख्या 70 पर 'स्पीति में बारिश' शीर्षक का पठन कर सकते हैं।	115

संदर्भ

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

प्रासंगिक वेबसाइट, सीडी और वृत्तचित्र

1. यूनिवर्सल ह्यूमन वैल्यूज वेबसाइट, <http://www.uhv.org.in/>
2. AKTU वैल्यू एजुकेशन वेबसाइट, <http://aktu.uhv.org.in/>
3. स्टोरी ऑफ स्टफ, <http://www.storyofstuff.com/>
4. अल गोर, एन इनकनवीनिपेंट 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 हैं;

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

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

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

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

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

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