

# जीवन कौशल शिक्षा

कक्षा आठवीं

# जीवन कौशल शिक्षा

कक्षा आठवीं



केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड  
शिक्षा केन्द्र, 2, कम्युनिटी सेंटर,  
प्रीत विहार, दिल्ली- 110092, भारत  
दूरभाष- 91-011-22509252-59 फैक्स- 91-011-22515826  
ई मेल - [cbse- @nda.vsnl.net.in](mailto:cbse<li>@nda.vsnl.net.in)  
वेबसाइट-[www.cbse.nic.in](http://www.cbse.nic.in)

जीवन कौशल शिक्षा  
कक्षा आठवीं

कीमत: ... रुपए

प्रथम संस्करण 2005 @ सी.बी.एस.ई, दिल्ली

## सी.बी.एस.ई सलाहकार

1. श्री अशोक गांगुली, अध्यक्ष, सी.बी.एस.ई
2. श्री जी. बालासुब्रह्मण्यम्, निदेशक (शैक्षिक), सी.बी.एस.ई

## पाठ लेखन

1. डॉ. माला सिन्हा, फैकल्टी ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज़, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
2. सुश्री मीनाक्षी ढींगरा, डीपीएस, मेरठ रोड, गाज़ियाबाद
3. सुश्री सीमा तनेजा, एमिटी इंटरनेशनल स्कूल, साकेत, नई दिल्ली
4. सुश्री दिव्या भाटिया, एमिटी इंटरनेशनल स्कूल, साकेत, नई दिल्ली

## हिन्दी संस्करण

श्रीमती अनीता वैष्णव, हिन्दी अध्यापिका, डी.पी.एस वसंत कुंज, नई दिल्ली

## समन्वयन

सुश्री सुगंध शर्मा, शिक्षा अधिकारी (वाणिज्य), सी.बी.एस.ई

प्रकाशन : सचिव, केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, शिक्षा केन्द्र, 2, कम्युनिटी सेंटर, प्रीत विहार, दिल्ली-110092

डिज़ाइन, लेआउट और इलस्ट्रेशन : मल्टी ग्राफिक्स, 5745/81, रेगरपुरा, करोलबाग, नई दिल्ली- 110005  
दूरभाष : 25783846

मुद्रण : पेलिकन प्रेस, ए- 45 नारायणा, फेज़- 2, नई दिल्ली-110028

## प्राक्कथन

# प्राक्कथन

आठवीं कक्षा के लिए जीवन कौशल शिक्षा पर तैयार की गई यह पुस्तक विद्यालयी स्तर के बच्चों के लिए 'जीवन के लिए शिक्षा' श्रृंखला में छठी, सातवीं और आठवीं कक्षाओं के लिए तैयार तीन पुस्तकों की त्रयी का अंतिम हिस्सा है। सी.बी.एस.ई की पहल पर यह पुस्तक इस विषय के विशेषज्ञ लेखकों की एक टीम द्वारा तैयार की गई है। इस पुस्तक में जीवन कौशल संबंधी उन्हीं आधारभूत पहलुओं को आगे बढ़ाने का काम किया गया है जो पहले की दो पुस्तकों में उभारे गए हैं। इस फ्रेमवर्क के चार आधारभूत स्तंभ हैं- (1) आंतरिक व्यक्तित्व का समाकलन (2) अंतःनिर्भरता का महत्त्व और बाहरी दुनिया के साथ एकीकरण (3) चुनौतियों का सामना करना और सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करना और (4) सुंदरता को समझना और उसे अभिव्यक्त करना।

अक्सर अध्यापक और अभिभावक महसूस करते हैं कि बच्चे के उच्च विद्यालयी कक्षाओं में पहुंचने के साथ ही उस पर प्रतियोगितात्मक और दबावकारी वातावरण का प्रभाव बढ़ता जाता है। इसके अलावा इस दौरान बच्चे में तेजी से जैविक और संवेगात्मक दोनों स्तरों पर प्रौढ़ता आनी शुरू हो जाती है और वह ज्यादा से ज्यादा स्वतंत्र और स्वायत्त होने की इच्छा रखने लगता है। अभिभावक और सहपाठियों के दबाव का नतीजा यह निकलता है कि विद्यार्थी को तेजी से बदलते सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक परिदृश्य के मुताबिक अपने चुनावों पर अधिक दृढ़निश्चयी होने की ज़रूरत होती है। इसके अलावा उस पर प्रायः मूल्यों के टकराव और बेहतर प्रदर्शन का दबाव और तनाव भी बना रहता है।

आठवीं कक्षा के लिए जीवन कौशल पर तैयार इस पुस्तक में इन सभी ज़रूरतों को व्याख्यायित किया गया है। यह अध्यापकों, अभिभावकों और बच्चों का ध्यान रखने वाले लोगों के लिए भी एक महत्वपूर्ण दस्तावेज़ साबित हो सकती है। हालांकि इसका उद्देश्य बच्चों को संवेगात्मक रूप से लचीला बनाना, उनमें चुनाव की क्षमता पैदा करना और जीवन में सुंदरता और संपूर्ण कल्याणकारी भावना के विकास की दिशा दिखाना है। इस पुस्तक को बच्चों में भावी नागरिक के रूप में पहल करने की क्षमता पैदा करने की दृष्टि से भी तैयार किया गया है ताकि वे राष्ट्रीय संपदा, संस्कृति और प्रकृति का मूल्यांकन कर सकें और उन्हें संवार सकें।

इस पुस्तक के कुछ मुख्य आकर्षण हैं- 'सात चमत्कारी मूल्य' जिसमें उन औजारों का एक सेट दिया गया है जिनसे न सिर्फ बच्चों को आत्म संधान की यात्रा में मदद मिलेगी, बल्कि उन्हें अपने आंतरिक व्यक्तित्व को संवारने और टकरावों को सुलझाने में भी मदद मिलेगी। आह्वानकारी तरीके से लिखा गया अध्याय 'जीवन सुंदर है' बच्चों को तथाकथित 'जीवन के अंधेरे पक्षों' को सकारात्मक, संवेदनशील और प्रेमपूर्वक देखने में मदद करता है। सांस्कृतिक संपदा वाले अनुभाग का उद्देश्य बच्चों में राष्ट्रीय गर्व की भावना को बढ़ाना है और इसके लिए न सिर्फ उन्हें भारत को बेहतर तरीके से जानने, बल्कि प्राचीन से लेकर आधुनिक काल तक के भारत के विविध पक्षों को सूक्ष्मता से समझने की ज़रूरत पर बल दिया गया है। इसके अलावा पुस्तक में बच्चों को बेहतर प्रयास और परीक्षा परिणाम प्राप्त करने में मदद के लिए समय और तनाव का प्रबंधन तथा अध्ययन तकनीक के बारे में सरल तरीके से समझाने की कोशिश की गई है।

तथ्यों को मजेदार कार्य पुस्तिका, कहानियों, अभ्यासों और क्रियाकलापों के माध्यम से रोचक तरीके से प्रस्तुत किया गया है। कार्य पुस्तिका को इस ढंग से तैयार किया गया है कि अध्यापक जीवन कौशल शिक्षा में उसका अभिनव और सही तरीके से उपयोग कर सकें। पाठ्यक्रम को पूरा करने और अंकों की दौड़ में जो मुद्दे अक्सर नज़रअंदाज कर दिए जाते हैं उन्हें भी इसमें अनिवार्य रूप से शामिल किया गया है। जीवन कौशल शिक्षा के माध्यम से बच्चों के आंतरिक कौशल और आंतरिक प्रतिभा को बिना किसी व्यय के सामाजिक और प्राकृतिक वातावरण में विकसित किया जा सकता है। अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए इन तीनों पुस्तकों के उपयोग को हम प्रोत्साहित करेंगे।

मैं इस सुंदर प्रस्तुति के लिए दिल्ली विश्वविद्यालय की फैकेल्टी ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज की डॉ. माला सिन्हा के महत्वपूर्ण योगदान के लिए आभार प्रकट करना चाहता हूँ। उनकी अध्यक्षता में टीम के अन्य सदस्यों- सुश्री दिव्या भाटिया, सुश्री मीनाक्षी ढींगरा और सुश्री सीमा तनेजा- ने इस पुस्तक के पाठ लिखे। मैं श्री जी, बालासुब्रमण्यन के प्रयास की सराहना करता हूँ जिन्होंने पूरी टीम का सही ढंग से मार्गदर्शन किया और उन्हें काम करने के लिए प्रोत्साहित किया। सुश्री सुगंध शर्मा ने इस पूरी प्रक्रिया का समन्वयन किया और टीम को आवश्यक सहायक सामग्री उपलब्ध कराई। मैं इन सभी का हृदय से आभारी हूँ।

अशोक गांगुली  
अध्यक्ष

## विषय सूची

# विषय सूची

1. आंतरिक व्यक्तित्व का विकास

1

2. सुन्दर ढंग से विकास

25

3. दायित्व का निर्वाह

51

4. नागरिक बोध : एक विशिष्टता

77

5. हमारी परंपरा

99

6. जीवन सुन्दर है

129



# भारत का संविधान

## उद्देशिका

हम, भारत के लोग, भारत को एक ' [सम्पूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य] बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को: सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय, विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म और उपासना की स्वतंत्रता, प्रतिष्ठा और अवसर की समता

प्राप्त कराने के लिए,

तथा उन सब में,

व्यक्ति की गरिमा और [राष्ट्र की एकता और अखण्डता] सुनिश्चित करने वाली बंधुता

बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर, 1949 ई० को एतद्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

1. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977) से "प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य" के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (बयालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से), "राष्ट्र की एकता" के स्थान पर प्रतिस्थापित।

## भाग 4 क

### मूल कर्तव्य

51 क. मूल कर्तव्य - भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह -

- (क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज 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 हों, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;
- (च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्त्व समझे और उसका परीक्षण करे;
- (छ) प्राकृतिक पर्यावरण की जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी, और वन्य जीव हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव 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 उंचाइयों को छू ले।

# THE CONSTITUTION OF INDIA

## PREAMBLE

**WE, THE PEOPLE OF INDIA**, having solemnly resolved to constitute India into a **SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC** and to secure to all its citizens :

**JUSTICE**, social, economic and political;

**LIBERTY** of thought, expression, belief, faith and worship;

**EQUALITY** of status and of opportunity; and to promote among them all

**FRATERNITY** assuring the dignity of the individual and the [unity and integrity of the Nation];

**IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY** this twenty-sixth day of November, 1949, do **HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION.**

1. Subs, by the Constitution (Forty-Second Amendment) Act. 1976, sec. 2, for "Sovereign Democratic Republic (w.e.f. 3.1.1977)
2. Subs, by the Constitution (Forty-Second Amendment) Act. 1976, sec. 2, for "unity of the Nation (w.e.f. 3.1.1977)

# THE CONSTITUTION OF INDIA

## Chapter IV A

### Fundamental Duties

#### ARTICLE 51A

##### **Fundamental Duties - It shall be the duty of every citizen of India-**

- (a) to abide the Constitution and respect its ideals and institutions, the National Flag and the National Anthem;
- (b) to cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom;
- (c) to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India;
- (d) to defend the country and render national service when called upon to do so;
- (e) To promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities; to renounce practices derogatory to the dignity of women;
- (f) to value and preserve the rich heritage of our composite culture;
- (g) to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers, wild life and to have compassion for living creatures;
- (h) to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform;
- (i) to safeguard public property and to abjure violence;
- (j) to strive towards excellence in all spheres of individual and collective activity so that the nation constantly rises to higher levels of endeavour and achievement.

# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



## उद्देश्य

बच्चों को जीवन के सात चामत्कारिक मूल्यों से परिचित कराना, जिन्हें वे अपने दैनिक जीवन में साधारण उपकरण के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। ये मूल्य निम्न प्रकार से सहायक होंगे—

1. स्वत्व की खोज
2. विकास और उन्नति
3. पर्यावरण के साथ सामंजस्य
4. कठिनाइयों का सामना करना
5. जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास

## अध्यापकों और अभिभावकों के लिए निर्देश

1. आजकल विद्यार्थियों को अति प्रतिस्पर्धात्मक, उपभोक्तावादी और व्यक्तिपरक वातावरण का सामना करना पड़ता है। वे अनावश्यक मानसिक दबाव और तनाव में जीते हैं, जिससे उनके जीवन स्तर में गिरावट आती है। आज के वातावरण में अपने अस्तित्व को बचाए रखने के लिए, बच्चों को जीवन कौशल सिखाना आवश्यक है। इस पाठ के अंतर्गत उन सात चमत्कृत मूल्यों की चर्चा की जाएगी, जो इस प्रक्रिया में सहायक हैं।
2. बच्चों को आमतौर पर अपने पेशे, नैतिकता, अनुशासन, मित्र और दूसरों के साथ जीवन शैली आदि से संबंधित कठिन चुनाव करने पड़ते हैं। ऐसे समय में उनमें इतनी क्षमता होनी चाहिए कि वे सभी मतभेदों का पूरे सम्मान के साथ मूल्यांकन कर सही निर्णय ले सकें। सात चमत्कृत मूल्य ऐसे प्रभावशाली प्राचल हैं, जिनके विरुद्ध चुनाव किया जा सकता है।
3. सात चामत्कारिक मूल्यों का अभ्यास नियमित रूप से घर में, कक्षा में और अपने समुदाय के बीच किया जाना चाहिए। बच्चे जब अपने माता-पिता, अध्यापकों और दूसरे आदर्श व्यक्तियों द्वारा इन मूल्यों का नियमित अभ्यास देखते हैं, तो इसका उन पर अधिक प्रभाव पड़ता है।
4. सभी अभिभावकों, अध्यापकों और संरक्षकों को व्यक्तिगत तौर पर अपने मूल्यों को जाँचना चाहिए और देखना चाहिए कि क्या वे उन सात चामत्कारिक मूल्यों के अनुरूप हैं।

## अतिरिक्त गतिविधियाँ

1. बच्चे, अभिभावकों और अध्यापकों के साथ मिलकर जीवन में आने वाले विशिष्ट संघर्षों की सूची बनाएँगे। प्रत्येक चामत्कारिक मूल्य का प्रयोग इन संघर्षों पर किया जा सकता है और संबंधित मुद्दे का समाधान निकाला जा सकता है। उदाहरण के तौर पर, आत्म नियंत्रण द्वारा बहुत अधिक भोजन करने की समस्या से निपटा जा सकता है।
2. साप्ताहिक आधार पर अध्यापक और अभिभावक एक खास मूल्य को चुन सकते हैं और उसे अपनी रोज़ाना की गतिविधियों में शामिल कर सकते हैं।
3. विद्यालय में शांत और शुद्ध वातावरण से युक्त ऐसी जगह विद्यार्थियों के लिए निर्धारित की जानी चाहिए, जहाँ बैठ कर वे केन्द्रीकरण, आत्मानुशासन और एकाग्रता के मूल्य का अभ्यास कर सकें।
4. साप्ताहिक आधार पर विद्यार्थी एक छोटे दर्शन का चुनाव कर सकते हैं और फिर उस पर संयुक्त या वैयक्तिक रूप से काम कर सकते हैं।



## आंतरिक व्यक्तित्व का विकास

क्या आपने कभी देखा है कि कुम्हार का हाथ चाक के पहिए पर कैसे चलता है?

*स्थिर, कोमल और संतुलित !*

क्या आपको कभी यह देखकर हैरानी नहीं होती कि चित्रकार अपनी कल्पना को कैनवस पर कैसे साकार कर देता है?

*क्या रंगों से और ब्रश से?*

और

पत्थर के टुकड़ों से खूबसूरत मूर्ति कैसे बन जाती है?



*हाथ से? हथौड़े से? छेनी से?*

- पेंट, ब्रश, छेनी, हथौड़ी और हाथ- ये वे औजार हैं जिनसे हम सुंदरता का निर्माण करते हैं।
- औजार हमारे विचारों, हमारी कल्पना, हमारे सपनों और हमारे आंतरिक व्यक्तित्व को आकार देते हैं।
- इन औजारों के जरिए कुम्हार, चित्रकार और मूर्तिकार अपनी क्षमता का बेहतर प्रदर्शन कर पाते हैं- वरना वे जो कुछ अभिव्यक्त करना चाहते हैं वह छिपा ही रह जाता।

क्या आपको यह सोच कर कभी आश्चर्य हुआ कि क्या होगा अगर:

रंग हल्के हैं

छेनी भोथरी है

और हाथ सधे हुए नहीं हैं?

# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



अगर हमारे औजार भोथरे, जंग लगे और काम करने लायक नहीं हैं तो क्या होगा?

संभव है चित्र धब्बेदार, मूर्ति बेढंगी और मिट्टी के बर्तन टेढ़े बनें !

जीवन में हमें औजारों की आवश्यकता होती है। इनके बिना हम अपनी क्षमताओं का बेहतर प्रदर्शन नहीं कर पाएंगे और न ही वह सब कर पाएंगे जो हम चाहते हैं।

- ❑ औजार हमें अपनी क्षमता, अपनी आंतरिक प्रकृति की तलाश में मदद करते हैं।
- ❑ औजार हमारी भीतरी प्रकृति को अभिव्यक्ति देते हैं।
- ❑ औजार हमारे कार्य कौशल को धार प्रदान करते हैं।



## मानव मूल्य औजारों की तरह हैं

ये ऐसे औजार हैं जिनसे हम अच्छे तरीके से काम कर सकते हैं और अपने व्यक्तित्व के सही रूप को उभार सकते हैं। सभी महान हस्तियों के पास सात चमत्कारी मूल्य थे, जो उनके मज़बूत औजार थे।

- ❑ मूल्य जो आंतरिक व्यक्तित्व के अंतिम चरण तक पहुँचने में सहायता करते हैं।
- ❑ मूल्य जो आंतरिक व्यक्तित्व के बाहरी रूप जैसे प्रेम और उपलब्धियों को अभिव्यक्त करने में सहायता करते हैं।
- ❑ मूल्य जो स्थितिपरक हों, और जिन्हें नियमित रूप से प्रयोग में लाया जाए।

क्या आप 'सात चमत्कारी मूल्य' कहे जाने वाले इस जादुई औजार के बक्से को अपनाना चाहते हैं?

- ❑ प्रत्येक मूल्य इंद्रधनुष के सात रंगों की तरह है और जब हम इन्हें अपनाते हैं तो हमारा जीवन खुशियों के सतरंगों से भर जाता है।
- ❑ इंद्रधनुष की ही तरह सात चमत्कारी मूल्य मिलकर काम करते हैं, और इस तरह वे हमारे जीवन को जादुई और खूबसूरत बना देते हैं।

## सात चमत्कारी मूल्य



आइए इन चमत्कारी मूल्यों को समझें !

### चमत्कारी मूल्य 1- आत्म नियंत्रण

क्या आपने कभी सोचा है कि आपको आइसक्रीम खाना क्यों अच्छा लगता है?

क्योंकि उसका स्वाद बहुत अच्छा होता है?

जी हाँ बिल्कुल, हम सभी जानते हैं कि आइसक्रीम बहुत स्वादिष्ट होती है !

यदि आप ध्यानपूर्वक सोचें तो आप इस बात से सहमत होंगे कि आइसक्रीम हमें इसलिए अच्छी लगती है क्योंकि आइसक्रीम खाते समय बाज़ार में दुकान में रखी उतनी ही स्वादिष्ट चीज़ों की ओर हमारा ध्यान ही नहीं जा पाता। आप जिन आइसक्रीमों को नहीं खाना चाहते, उनके लिए आप अपनी आँखों पर नियंत्रण रखते हैं।



# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



## दूसरी ओर.....

क्या होगा यदि आप अपनी पसंदीदा आइसक्रीम बहुत अधिक मात्रा में दिन-रात खाते रहेंगे?

यह स्वाभाविक है कि आप आइसक्रीम खाते-खाते बोर हो जाएँगे और फिर आपको आइसक्रीम अच्छी नहीं लगेगी। इसलिए यदि आप अपनी जीभ पर नियंत्रण नहीं रखेंगे, यह स्वादिष्ट आइसक्रीम आपको बेस्वाद लगने लगेगी।

जब आप दूसरी चीज़ों के प्रति आकर्षित नहीं होते और जब आप जानते हैं कि आइसक्रीम कितनी और कब खानी है-दोनों ही स्थितियों में आप आत्म नियंत्रण का अभ्यास करते हैं।

**आत्म नियंत्रण** — जब हम अपनी सभी इंद्रियों और क्रियाओं को नियंत्रित कर लें तथा अपनी सभी ज्ञानेन्द्रियों को अपनी इच्छा अनुसार दिशा में मोड़ सकें तो वह आत्म नियंत्रण है।

- इसका अर्थ यह हुआ कि एक समय में दस अलग-अलग दिशाओं में नज़रें दौड़ाने वाली आपकी इंद्रियों को आप नियंत्रित कर सकते हैं।
- कोई भी वस्तु या कोई भी परिस्थिति, आपकी इच्छा शक्ति के विरुद्ध आपको झुका नहीं पाती।

## अभ्यास 1

आप किसी ऐसी घटना के बारे में बताएँ, जब आप आत्म नियंत्रण कर पाए जबकि उस स्थिति में नियंत्रण खो देना आसान था --

भोजन करते समय —

बोलते समय —

सोचते समय —

# जीवन कौशल शिक्षा

## अभ्यास 2

आप कोई ऐसी कहानी बताना चाहेंगे जब आपने आत्म नियंत्रण खो दिया था?

आत्म नियंत्रण का अभ्यास करें

## अभ्यास 3

यदि आपको आइसक्रीम खाना बहुत अच्छा लगता है, तो आप बदलाव के लिए कुछ नया खायें और अपनी जीभ को नियंत्रित करें।

## अभ्यास 4

जब आप किसी पार्क में खेल रहे हो या बातूनी लोगों के बीच बैठे हो, तो अपनेआप को थोड़ी देर के लिए मानसिक रूप से इन सभी स्थितियों से अलग कर लें। फिर आप अपने आस-पास के पेड़-पौधों, उनकी अलग-अलग तरह की पत्तियाँ और फूलों आदि को देखें और अपने दोस्तों या वहाँ उपस्थित अन्य लोगों को नज़र अंदाज करके प्रकृति को निहारने में ही अपना पूरा ध्यान लगाएँ।



# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



## अभ्यास 5

टी वी पर अपना मनपसंद कार्यक्रम देखते हुए, थोड़ी देर के लिए अपनी आँखें बंद कीजिए और किसी भी स्थिति में आँखों को खोलिए मत।

## अभ्यास 6

जब आपके छोटे भाई- बहन आपको बहुत अधिक परेशान करें तो आप चिड़चिड़ाएँ नहीं, बल्कि उनसे प्यार से पूछें कि उन्हें क्या चाहिए।

ये सभी बातें पढ़ने या सुनने में बहुत मुश्किल लगती हैं किन्तु इन बातों पर अमल करने में बहुत आनंद आता है।



## आत्म नियंत्रण के लाभ

- हम उसी पर ध्यान देते हैं जो हमें करना अच्छा लगता है— हम अपने आस-पास होने वाली सौ चीज़ों के प्रति आकर्षित नहीं होते बल्कि उस निर्धारित समय में हम उसी चीज़ पर पूरी तरह ध्यान केन्द्रित करते हैं जिसे हम अच्छी तरह समझते हैं और जो हमें करना अच्छा लगता है।

उदाहरण के तौर पर— बहुत समय से अनीता की माँ उससे संगीत सीखने के लिए जोर दे रही थीं। अनीता ने शाम के समय अपनी सहेलियों के साथ घूमने की इच्छा पर नियंत्रण कर संगीत की शिक्षा ग्रहण करनी शुरू कर दी। एक सप्ताह के बाद उसे लगा कि उसमें प्रतिभा है, तो उसने पूरी गंभीरता के साथ संगीत का अभ्यास करना शुरू कर दिया। अनीता ने सिर्फ अपनी एक इच्छा को नियंत्रित किया और उसे अपने अंदर छुपी प्रतिभा का अहसास हो गया।

- हम आवश्यकता के अनुसार अपनेआप पर रोक लगाएँ—हमें अपनेआप को फुटबॉल बनने से रोकना होगा। हम किसी के भी कहने से कभी यहाँ तो कभी वहाँ न घूमते रहें।



# जीवन कौशल शिक्षा

उदाहरण के तौर पर-- राहुल कभी भी अपनी पढ़ाई पर ठीक से ध्यान नहीं दे पाता था क्योंकि वह अपने मित्रों में बहुत लोकप्रिय था और उसके मित्र कभी भी उसे फोन करते रहते या मोज मस्ती के लिए उसके घर आ जाते। जब तक राहुल ने चमत्कारी मूल्य आत्म नियंत्रण का अभ्यास करना शुरू नहीं किया था तब तक पढ़ाई में भी उसके अच्छे अंक नहीं आ रहे थे। थोड़े समय बाद राहुल ने किसी भी दोस्त से फोन पर बात करके समय बर्बाद करना बंद कर दिया और वह अपने समय का सही प्रयोग करते हुए पूरी तरह अपनी पढ़ाई पर ध्यान देने लगा। इस बात से राहुल की लोकप्रियता कम नहीं हुई बल्कि और बढ़ गई क्योंकि राहुल के इस बदलाव के कारण न केवल उसके मित्रों बल्कि उसके अध्यापकों को पता चला कि वह पढ़ने में बहुत ही होशियार है।

## चमत्कारी मूल्य 2- लय और व्यवस्था

क्या आपने कभी सोचा है कि हमें संगीत सुनना क्यों अच्छा लगता है?

आपका उत्तर अवश्य ही यह होगा - क्योंकि संगीत में बहुत ही मधुर धुन और ताल होती है।

हाँ यह बिल्कुल सही है ! लेकिन धुन और ताल हमें मधुर इसलिए लगती हैं क्योंकि वह बहुत ही व्यवस्थित होती हैं और उनमें आंतरिक रूप से लय, व्यवस्था और समन्वय होता है। संगीत का स्वर मधुर लगता है क्योंकि उसमें लय होती है।



# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



हमारे जीवन में भी लय, ताल, बहाव, व्यवस्था और तारतम्यता होती है।

जंगल में प्राकृतिक व्यवस्था होती है और इसलिए वह मानव द्वारा डिज़ाइन किये गए बगीचे जैसा सुन्दर लगता है। जब आपके कमरे की सभी चीजें व्यवस्थित हों, अपनी जगह पर सही ढंग से रखी गई हो तो उसमें भी लय और व्यवस्था होती है। यहाँ तक कि जब हम अपने रोज़मर्रा के जीवन में किये जाने वाले सभी कामों को अनुशासित ढंग से करते हैं तो हमारे जीवन में भी लय और व्यवस्था आ जाती है।

*और जैसे कि लयात्मक संगीत सुनते ही हमारे पैर थिरकने लगते हैं बिल्कुल वैसे ही यदि हमारा जीवन व्यवस्थित हो, तो हम प्रसन्न रहते हैं और जिन्दगी का भरपूर आनंद लेते हैं।*

यदि जीवन में लय या ताल न हो तो हमारी जिन्दगी बहुत ही उबाऊ, निराशाजनक, अनियमित और अव्यवस्थित हो जाती है।

## अभ्यास 7

आप अपने जीवन के विभिन्न स्तरों पर जिन्दगी में लय या ताल कैसे ला सकते हैं? आइए देखते हैं कि राहुल ने यह कैसे किया—

### ● भौतिक स्तर पर--

राहुल मेज पर अपनी पुस्तकों को सही ढंग से लगाता है। रविवार के दिन वह अलमारी में अपने कपड़ों को साफ-सुथरे तरीके से व्यवस्थित करके रखता है।

### ● मानसिक स्तर पर--

रोज़ सुबह स्कूल बस में जाते हुए, राहुल अपनी छोटी-सी डायरी में रोज़ाना के मुख्य कामों की सूची बनाता है।

### ● सामाजिक स्तर पर--

राहुल कभी भी अपने रिश्तेदारों और मित्रों को उनके जन्मदिन या सालगिरह पर बधाई देना नहीं भूलता क्योंकि उसने अपने कमरे में टंगे कैलेंडर में उन सभी तिथियों पर निशान लगाया हुआ है।

### ● आध्यात्मिक स्तर पर--

सोने से पहले राहुल अपने जीवन के लिए ईश्वर का धन्यवाद करना हमेशा याद रखता है।

## लय और व्यवस्था के लाभ

- इससे हमारा रोज़मर्रा का जीवन बहुत ही सरल और सुगम हो जाता है और हमें जीवन में सच्चे अर्थों में आनंददायक व अर्थपूर्ण काम करने का मौका मिलता है।
- हम छोटी छोटी चीज़ों को लेकर चिंतित नहीं होते और हम पूरी तरह से अपने लक्ष्य पर अपना ध्यान लगा सकते हैं।

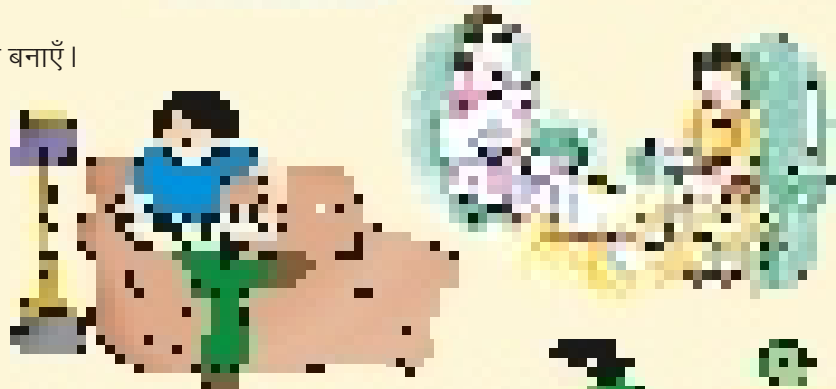


# जीवन कौशल शिक्षा

## अभ्यास सत्र--

एक महीने तक अपनी दिनचर्या इस प्रकार रखने का अभ्यास करें-

- रात को जल्दी सोने और दिन में जल्दी उठने से हम स्वस्थ, संपन्न और बुद्धिमान बनते हैं।
- सुबह जल्दी उठकर सूर्योदय देखें।
- अपने परिवार के लिए शाम की चाय बनाएँ।
- पुरानी साहित्यिक पुस्तकें पढ़ें।
- यदि आपके घर में सीढ़ियाँ हैं तो रोज़ाना नियमित रूप से पंद्रह मिनट तक स्टेप बॉल का खेल खेलें।



## अभ्यास 8

चित्रों का एक कोलार्ज बनाएँ जोकि लय और व्यवस्था को दर्शाता हो।

### लेकिन ध्यान रहे कि

आत्म नियंत्रण, लय और व्यवस्था हमारे जीवन को सुचारु रूप से चलाने में सहायक हैं लेकिन अति हर चीज़ की बुरी होती है। उदाहरणतः

एक शिष्य ध्यान साधना में लीन रहता था, लेकिन वह अपने शरीर के प्रति लापरवाह था। उसके गुरु ने एक दिन उससे कहा कि यदि तुम अपने आस-पास की गंदगी को साफ नहीं करोगे तो अपने मन की गंदगी को कैसे दूर कर पाओगे।

शिष्य पर अपने गुरु की इस बात का बहुत असर हुआ और उसमें रातोंरात विलक्षण परिवर्तन आया। वह अब हमेशा अपने शरीर और कपड़ों का बहुत ध्यान रखता। एक दिन गुरु ने उसे फिर बुलाया और कहा, 'हमारा शरीर ईश्वर का मंदिर है। इस पर जितना आवश्यक हो ध्यान देना चाहिए, लेकिन ईश्वर को भुलाकर नहीं।'

# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



## चमत्कारी मूल्य- 3 समानुभूति

याद रखिए कि अपनी क्षमताओं को उभारने पर ही हमारा पूरा ध्यान होना चाहिए और ऐसा काम करना चाहिए जिससे जीवन में हमें और इस संसार को खुशी मिले।

**जीवन स्वत्व की खोज की लंबी यात्रा है--अपने आंतरिक व्यक्तित्व को खोजना शोध है।**

**समानुभूति से शोध करना आसान हो जाता है।**

कल्पना कीजिए कि आपकी चाबी खो गई है ! आप उसे कैसे खोजेंगे? अधिक से अधिक आप उसे यहाँ-वहाँ देखेंगे, सोचेंगे कि कहाँ गुम हो गई। जब हम सही मायने में लोगों, वस्तुओं और परिस्थितियों के बाहर जाकर किसी चीज़ को खोजते हैं तो हम अपनेआप को समानुभूति में संलग्न करते हैं।

**लोगों, वस्तुओं और परिस्थितियों के बाहर जाकर किसी चीज़ को खोजने से समानुभूति हमें और समृद्ध बनाती है-- इससे हमारा दृष्टिकोण और विस्तृत होता है।**



- समानुभूति इतनी शक्तिशाली और प्रभावशाली होती है कि एक साधु को जीवित और मृत दोनों प्रकार के प्राणियों ( चींटी से लेकर पहाड़ तक ) में दिव्य गुण नज़र आए। उन्होंने सभी से कुछ न कुछ सीखने का प्रयास किया।
- कुछ योगासन शारीरिक समानुभूति का भी रूप हैं जब हम किसी पशु या प्रकृति के हिस्से के हाव- भाव का अनुकरण करते हैं जैसे- मकरासन, वृषभासन, गरुड़ासन, कुकुतासन, मयूरासन या मृगासन।

ये शारीरिक हाव-भाव इतने शक्तिशाली और चमत्कारी हैं कि समकालीन चिकित्सा विज्ञान ने भी इसके महत्त्व को स्वीकार किया है।

# जीवन कौशल शिक्षा



समानुभूति किसी दूसरे के जूते में पैर डाल कर उसके दृष्टिकोण से चीजों को समझने की तरह है। बौद्ध धर्म का विस्तार गौतम बुद्ध की अपने अनुयायियों के प्रति समानुभूति का ही परिणाम है।

## समानुभूति का अभ्यास

1. आप एक समूह में बैठ कर प्रकृति के विभिन्न उपादानों और पशुओं की शारीरिक मुद्रा बनाएं जैसे फूल, पहाड़, सूरज, नदी, हाथी, बंदर, चील, साँप आदि। थोड़ी देर के लिए आप उसी तरह स्थिर और शांत रहें तथा जिसकी नकल कर रहे हैं उसी की तरह सोचें और महसूस करें।
2. किसी एक दिन परिवार के अन्य सदस्यों की भूमिका निभाएँ। उदाहरण के तौर पर आप अपनी माँ से कहें कि वे बच्चा बन जाएं और आप माँ की पूरी भूमिका निभाएँ। माँ जिस तरह काम करती हैं, सोचती हैं, हँसती हैं, देखभाल करती हैं आदि।

# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



## समानुभूति के लाभ

1. जब हम समानुभूति का अभ्यास करते हैं तो हम निम्न चीजों को पहचानने लगते हैं जैसे

इल्ली में छिपी तितली



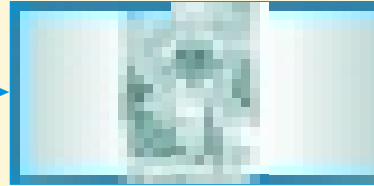
नन्हे से बीज में छिपा बड़ा वृक्ष



अंडे में छिपा चूजा



प्रत्येक व्यक्ति में छिपा संत



आंधी के बाद की शांति



हर व्यक्ति में छिपी नेतृत्व की क्षमता



हर बच्चे में छिपा चैंपियन



2. समानुभूति हमें सचेत और गंभीर बनाती है- जब हम एक पल को भी किसी दूसरे की भूमिका निभाते हैं तो हम दूसरों के प्रति बहुत भावुक हो जाते हैं और उनके प्रति प्रेमपूर्ण व्यवहार करने लगते हैं। लोग हमारी इस बात के लिए प्रशंसा करते हैं और बदले में हमें उनसे भी प्यार मिलता है।
3. हम दूसरों के माध्यम से स्वत्व की खोज करते हैं और जीवन में और अधिक प्यार पाते हैं।

## चमत्कारी मूल्य-4 अभ्यास

जीवन चलते रहना है और जब चलना बंद हो जाता है तो जीवन समाप्त हो जाता है।

- ❑ अभ्यास की क्रिया हमें उत्साहित रखती है- खेलने के लिए ही खेलें।
- ❑ लय के साथ चलना अभ्यास है।
- ❑ जीवन के विविध पक्षों को दर्शाता है- चलना।
- ❑ हमारे मन की शक्ति के बहाव और चलने के अभ्यास से मिलने वाली खुशी के अतिरिक्त अभ्यास का कोई विशेष उद्देश्य नहीं होता है।
- ❑ अभ्यास का केवल एक नियम है- नियमित व्यवस्था।

यदि आप अपने जीवन में व्यवस्थित हैं और आत्मनियंत्रण रख सकते हैं तो अभ्यास आपके लिए बहुत ही आनंददायक और लाभदायक होगा।



आपको सभी स्तरों पर- शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक अभ्यास करने की आवश्यकता है।

अभ्यास- 9 : नीचे आपको अभ्यास की एक सूची दी गई है। उसे ध्यान से पढ़िए और उसका वर्गीकरण करके नीचे दी गई तालिका में लिखिए-

- ❑ अपनी रुचि के विषय पर परिचर्चा या वाद-विवाद
- ❑ ऐतिहासिक स्मारकों और प्राकृतिक संपदा संपन्न जगहों का भ्रमण
- ❑ जन्मदिन, माता-पिता की शादी की सालगिरह, तीज-त्योहार और अन्य खास अवसरों को खुशी से मनाना
- ❑ साँस से संबंधित योग, नृत्य और एरोबिक्स
- ❑ दर्शन शास्त्र से संबंधी पुस्तकें पढ़ना



# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



- ❑ विभिन्न प्रकार के खेल खेलना
- ❑ अखबार और कहानियां पढ़ना
- ❑ बुजुर्गों, बच्चों और शारीरिक रूप से अक्षम लोगों के साथ समय बिताना, उनसे बातचीत करना
- ❑ सामाजिक गतिविधियों और सामुदायिक योजनाओं में भाग लेना
- ❑ चलना और दौड़ना
- ❑ गीत गाना
- ❑ सामाजिक कार्य
- ❑ संग्रहालय देखना
- ❑ शब्द पहेली, प्रश्नोत्तरी आदि को हल करना
- ❑ मंदिर जाना
- ❑ प्रसिद्ध व्यक्तियों के बारे में सुनना
- ❑ प्रार्थना और ध्यान करना



# जीवन कौशल शिक्षा

ऊपर दिए गए अभ्यासों को उपयुक्त वर्ग में लिखें-

शारीरिक स्तर	मानसिक स्तर	आध्यात्मिक स्तर	सामाजिक स्तर

## अभ्यास के लाभ

- हमारे आंतरिक और बाह्य व्यक्तित्व के सभी स्तरों का अभ्यास होता है।
- शरीर को ताजगी मिलती है।
- हमारे मस्तिष्क को आराम मिलता है।
- एक ही तरह की दिनचर्या की एकरसता से निजात मिलती है।
- सांस लेते हुए या दूसरे माध्यमों से- सभी स्तरों पर- शरीर के भीतर पहुंचे जहरीले रसायनों को बाहर निकालने में सहायता मिलती है।
- हमारा शरीर स्वस्थ रहता है।
- हमारी कार्य क्षमता बढ़ती है।



# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



## चमत्कारी मूल्य 5- केन्द्रण

आत्म नियंत्रण, लय व व्यवस्था और अभ्यास के नियमित विकास से हम केन्द्रण की स्थिति में पहुँचते हैं।

### पुनरावलोकन

- ❑ आत्म नियंत्रण द्वारा हम अधिक सचेत हो जाते हैं।
- ❑ लय और व्यवस्था द्वारा हम अपने आस-पास व्यवस्थित माहौल बनाते हैं।
- ❑ समानुभूति द्वारा हम जीवन के विविध स्तरों के प्रति अधिक सचेत और संवेदनशील बन जाते हैं।
- ❑ अभ्यास के द्वारा हम अपनेआप को सभी स्तरों पर स्वस्थ बनाए रखते हैं।

केन्द्रण द्वारा हम स्वत्व की खोज की प्रक्रिया का आरंभ करते हैं।

केन्द्रण द्वारा हमारा सारा ध्यान बाहरी दुनिया से हटकर हमारे अंतर्मन की ओर जाता है।

केन्द्रण द्वारा महत्त्वपूर्ण आंतरिक यात्रा शुरू हो जाती है। यह एक ऐसी यात्रा है जो तब तक शुरू नहीं हो सकती जब तक हमारी बाहरी दुनिया पूरी तरह से नियंत्रित, व्यवस्थित और सही ढंग से स्वीकृत न हो।



बाहरी दुनिया एक बहुत बड़ा भ्रमजाल है- इसमें बहुत सारी चीज़ें हम आकर्षित करती हैं. आप मोर की तरह सुन्दर लगना चाहते हैं, हिरण की तरह तेज़ और चील की तरह उड़ना। आपके माता पिता आपके लिए कोई और सपना देखते हैं, और आपका अपना कोई अलग ही सपना है।



हमारा मस्तिष्क बिना जुती मिट्टी की तरह है, जो विचारों से भरा पड़ा है। इसमें कुछ विचार बहुत ही महत्त्वपूर्ण हैं, जो हमें बहुत कुछ सिखाते हैं। लेकिन कुछ पत्थर और खरपतवार की तरह उपयोगी नहीं हैं।



- ❑ केन्द्रण हमारे मिट्टी के समान मस्तिष्क को समान स्तर का बनाकर और उसे साफ कर, उसमें विचार रूपी बीजों को अंकुरित होने का मौका देता है।
- ❑ केन्द्रण स्वत्व के विकास के लिए हमें जगह प्रदान करता है।



# जीवन कौशल शिक्षा

- जिस प्रकार तालाब के पानी में उथल-पुथल मची हो तो उसमें चंद्रमा का प्रतिबिम्ब भी हिलता हुआ सा दिखाई देता है, उसी प्रकार जब हमारे मस्तिष्क में उथल-पुथल मची हो और चिन्ताओं से घिरा हो, तो हमारे अंतर्मन का प्रतिबिम्ब भी बिगड़ जाता है और हमें अपनेआप को पहचानने में कठिनाई होती है।

केन्द्रण से हमारा मन और मस्तिष्क शांत और स्थिर हो जाता है  
तथा स्वत्व की खोज में सहायता मिलती है।

## कहानी

गुरु और शिष्य आपस में बात कर रहे थे।

शिष्य ने गुरु से पूछा कि हम पूर्णता को कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

गुरु ने कहा, 'तुम तो वैसे ही पूर्ण हो।'

तब शिष्य ने पूछा, 'मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मैं पूर्ण हूँ?'

गुरु ने उत्तर दिया- 'अपने अंदर झाँक कर देखो।' उन्होंने उदाहरण दिया-- एक पेड़ जो आसमान की ऊँचाइयों को छूकर स्वर्ग तक पहुँचना चाहता है, उसे धरती में अपनी जड़ों की पकड़ को और मज़बूत करना होगा।

उसी प्रकार हम अपने आप को जब तक विकेंद्रित नहीं करेंगे तब तक हम अपनी वास्तविक क्षमताओं को नहीं पहचान सकते। मानवीय क्षमता जो हमें जीवन में सही दिशा दिखाने में गहरी नींव का काम करती है।

## केन्द्रण का अभ्यास करें

1. आप अपने कमरे में, बगीचे में या कहीं भी बैठें और थोड़ी देर के लिए अपनी आँखें बंद कर लें। और फिर एक एक करके अंदर- बाहर से आने वाली सभी आवाज़ों पर से अपना ध्यान हटा लें, केवल किसी एक आवाज़ पर ध्यान लगाएँ। जैसे कि-कमरे के अंदर पंखे की आवाज़, बाहर चिड़ियों के चहचहाने की आवाज़। इस अभ्यास से मन में चल रही उथल-पुथल को शांत करने में सहायता मिलती है।



# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



2. प्रतिदिन रात को सोते समय एकाग्रचित होकर अपनी पूरी दिनचर्या के बारे में सोचे कि आपने आज क्या-क्या किया, लेकिन इस पर विचार न करें कि आपको कैसा लगा। ना ही मन में कोई निर्णय लें कि आपने जो किया वह अच्छा था या बुरा। जिस प्रकार जग में रखे पानी को हम धीरे-धीरे निकालते हैं उसी प्रकार हमें अपने उस दिन के एक-एक अनुभव को याद करके मन से निकाल देना चाहिए। इस तरह विभिन्न प्रकार की चिन्ताओं और दुर्भावनाओं (जैसे अपराध बोध, दुखद यादें, असफलताएँ, तनावपूर्ण क्षण आदि) से भरा आपका मस्तिष्क भी खाली हो जाएगा और आप हलकापन महसूस करेंगे।

3. अपनी रोज़ाना की गतिविधियों को डायरी में लिखना भी एक अच्छी आदत है।

4. सोने से पहले, सोचे कि आप अपनी माँ के नवजात शिशु हैं- निडर, निश्चित, नटखट और मासूम। और फिर अपनी आँखें बंद करके सो जाएँ।



## केन्द्रण के लाभ

- केन्द्रण हमारे मस्तिष्क को पवित्र बनाता है ताकि हम सही ढंग से सोच पाएँ।
- हम ज्ञानोदय, अंतर्ज्ञान और अंतर्दृष्टि के लिए तैयार रहते हैं।
- केन्द्रण से तनाव, मानसिक दबाव, जीवन के कष्टदायक अनुभव और अपराध बोध की भावना कम होती है।
- केन्द्रण से हमारा मन और मस्तिष्क शांत व स्थिर रहते हैं और हम हमेशा प्रसन्न रहते हैं।

## चमत्कारी मूल्य-6 - कल्पना शक्ति

केन्द्रित और शांत मस्तिष्क निम्नलिखित के ऊर्जा स्रोत है--

विचारों का कौंधना  
ऊर्जा का बहाव  
आंतरिक व्यक्तित्व की प्रतिष्ठाया  
और आप चुनाव कर पाते हैं

# जीवन कौशल शिक्षा

1. आप स्वत्व की खोज के आनंद को अनुभव कर पाते हैं।
2. आपमें दृढ़ विश्वास है क्योंकि आप केन्द्रित हैं, नियंत्रित हैं और आपका जीवन लयात्मकता से पूर्ण है।
3. आपने अपने लिए कुछ लक्ष्य निर्धारित किये हुए हैं-- लक्ष्य जो आपके आंतरिक व्यक्तित्व में झलकते हैं।

**यह कल्पना शक्ति है।**

अभ्यास कार्य 1. ऐसी तीन चीजों के बारे में लिखिए, जिनके बारे में आप लगातार सपने देखते हैं। ध्यान रखिए कि सपने ऐसे हों जिन्हें आप शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्तर पर पूरा कर सकें।

## कल्पना शक्ति का अभ्यास --

आप अपने मस्तिष्क के कैनवास पर सपनों का महल बनाएँ

1. एक शांत कमरे में बैठकर, ध्यान लगाएँ, और फिर अपने मस्तिष्क में आने वाले अलग-अलग तरह के और विचित्र विचारों पर अपनी प्रतिक्रिया दें।
2. आप अपने सभी सपनों को लिखें और विचार करें कि अपने इस जीवन में और जिस पारिवारिक व सामाजिक वातावरण में आप रह रहे हैं, अपने इन सपनों को कैसे साकार करेंगे। अपनी योजना को सफल बनाने के लिए सभी पहलुओं पर विचार कीजिए और योजना को विस्तृत रूप में लिखिए।

## कल्पना शक्ति के लाभ

- ❑ आपके द्वारा स्वत्व की खोज के परिणाम निकलेंगे।
- ❑ आप अपने आंतरिक व्यक्तित्व को और बेहतर ढंग से समझने लगते हैं।
- ❑ आप ऐसी योजनाएँ और लक्ष्य बनाने लगते हैं, जिन्हें प्राप्त किया जा सकता है।
- ❑ आप अपनी प्रतिभा के अनुकूल विषय और नौकरी का चुनाव कर सकते हैं।

# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



हमारे माननीय राष्ट्रपति डा० ए० पी० जे० अब्दुल कलाम चाहते हैं कि आज के युवा उनके 10 दर्शन बिन्दुओं के राजदूत बनें --

1. मैं जो भी व्यवसाय चुनूँगा, उसे खुशी से मन लगाकर करूँगा और उसी में आगे बढ़ने का प्रयास करूँगा।
2. मैं कम से कम दस अनपढ़ व्यक्तियों को पढ़ना- लिखना सिखाऊँगा।
3. मैं दस पौधे लगाऊँगा और उनके सही विकास के लिए उसमें समय- समय पर खाद- पानी डालूँगा।
4. मैं ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में जाऊँगा और वहाँ रहने वाले कम से कम पाँच ऐसे लोगों को बदलने की कोशिश करूँगा, जो शराब पीते हैं और जुआ खेलते हैं।
5. मैं बीमार व्यक्तियों का दुख- दर्द दूर करने की जिम्मेदारी लेता हूँ।
6. मैं भारत की मूल्य- प्रणाली और शिक्षा को जोड़कर, देश के आर्थिक विकास में सहयोग दूँगा। धर्म को आध्यात्मिक शक्ति के रूप में बदलने की कोशिश करूँगा।
7. मैं जाति, भाषा, या समुदाय के नाम पर किये जाने वाले भेद-भाव का समर्थन नहीं करूँगा।
8. मैं भ्रष्टाचार से दूर रहकर ईमानदारी का जीवन जिऊँगा और अपने पारदर्शी जीवन से दूसरों के लिए उदाहरण प्रस्तुत करूँगा।
9. मैं मानसिक और शारीरिक रूप से अक्षम लोगों के साथ मित्रतापूर्ण व्यवहार करूँगा और उन्हें सामान्य महसूस करवाने के लिए पूरा प्रयास करूँगा।
10. मैं अपने देश और देशवासियों की सफलता पर उत्सव मनाऊँगा।

## चमत्कारी मूल्य-7 लक्ष्य साधित एकाग्रता

चमकती हुई धूप में आवर्धक लेंस लेकर उसे कागज़ के टुकड़ों पर रखिए। अब आवर्धक लेंस पर सूरज की किरणों को सीधे पड़ने दें और थोड़ी देर इंतज़ार करें। आपको क्या लगता है ? कागज़ का क्या होगा ?

इसका उत्तर तो लगभग सभी बच्चे जानते हैं-- इससे आग पैदा होगी और कागज़ जल जाएगा।

### ऐसी असाधारण बात कैसे हुई ?

क्या आप बता सकते हैं ?

1. सूर्य का आंतरिक स्वभाव क्या है ?
2. आवर्धक लेंस की क्या भूमिका होती है ?
3. सूर्य का आंतरिक स्वभाव कैसे अभिव्यक्त हुआ ?

### लक्ष्य साधित एकाग्रता का अभ्यास

1. विद्यालय की गतिविधियों से अलग, कोई व्यक्तिगत छोटा प्रोजेक्ट लें और उस पर काम करें।
2. अपनी आंतरिक तत्परता पर प्रतिक्रिया दें।
3. आप अपने आप को प्यार और सम्मान दें। अपनी होशियारी, अपने गुणों आदि पर गर्व करें। कभी भी अपनेआप को किसी से हीन न समझें।
4. योगसाधना और ध्यान का अभ्यास करें।



# आंतरिक व्यक्तित्व का विकास



हमें कैसे पता चलेगा कि हम ध्यान लगा रहे हैं ?

- आप अपने आप से पूछें कि क्या यह लक्ष्य आपका है, क्या यह आपके व्यक्तित्व में झलकता है? लगातार उसी लक्ष्य के बारे में सोचना एकाग्रता है?
- क्या अपने इस लक्ष्य को पूरा करने के लिए, आपको अपनी योग्यता पर दृढ़ विश्वास है?
- क्या इस लक्ष्य प्राप्ति के लिए किए गए प्रयास से आप खुश हैं?

लक्ष्य साधित एकाग्रता के अभ्यास से-

- हम अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हैं।
- हममें काम करने की असीमित ऊर्जा आ जाती है।
- जीवन की असफलता और निराशा, काम को और अधिक रचनात्मक ढंग से करने की ऊर्जा को पुनर्जीवित करती है।
- हम जो हैं, जैसे हैं उससे खुश और संतुष्ट रहते हैं।

उत्तर--

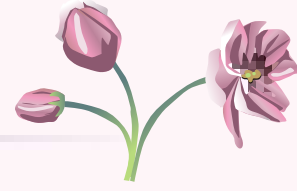
- धूप और रोशनी सूरज का आंतरिक स्वभाव है।
- आवर्धक लेंस एक ऐसा उपकरण है जो सूरज की किरणों पर एक दिशा में ध्यान लगाने में सहायता करता है और उसकी शक्ति को कई गुना बढ़ा देता है।
- कागज़ को जला कर।

## मूल्यों के फल



यदि हम सात चमत्कारी मूल्यों का अभ्यास नियमित रूप से करते हैं, तो हमारे व्यक्तित्व में बहुत से गुण स्वाभाविक रूप से आ जाते हैं। विशेष रूप से ऐसे गुण अवश्य आते हैं, जिन पर हमारे माता-पिता और अध्यापक अधिक बल देते हैं।

# सुंदर ढंग से विकास



## उद्देश्य--

1. विद्यार्थी जिस परिवर्तन से गुजर रहा है, उसे समझने और स्वीकार करने में उसकी सहायता करना।
2. विद्यार्थियों को यह एहसास कराना कि विकास की इस प्रक्रिया में वे अकेले नहीं हैं।
3. विद्यार्थियों का आत्मविश्वास विकसित करना।
4. जीवन के इस मोड़ पर विद्यार्थियों में सही पौष्टिकता और साफ़- सफाई की आवश्यकता के प्रति जागरूक बनाना।

## अभिभावकों के लिए संदेश--

1. याद रखिए, कठिन परिस्थितियों में अपने आप को कैसे संभाला जाए, यही बच्चे का विकास है।
2. आपका बच्चा जैसा है, उसे उसी रूप में स्वीकारें।
3. अपने अधूरे सपनों को अपने बच्चे के माध्यम से पूरा करने की कोशिश न करें।
4. जब भी आपके बच्चे को आपकी जरूरत है, हमेशा उसके पास रहें, उसकी बात ध्यान से सुनें। उसके साथ समय बिताएँ।
5. बाहर से ज़रूर आपको आपका बच्चा आत्मनिर्भर नज़र आता है, लेकिन दिल के किसी कोने में वह अपनेआप को असुरक्षित महसूस करता है। उसे आपके सहयोग और समर्थन की ज़रूरत है।

## अध्यापकों के लिए संदेश--

1. बच्चों को अपनी समस्या खुलकर कहने की छूट दें और उन समस्याओं का हल निकालने की भी कोशिश करें।
2. आप बच्चों से कह सकते हैं कि वे किसी सामाजिक स्थिति पर एक सर्वे करें। विभिन्न मुद्दों पर अन्य बच्चों के साथ चर्चा करें और उसके आँकड़ों पर कक्षा में चर्चा करें।
3. बच्चों के रचनात्मक शौक उभारने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।



## सुन्दर ढंग से विकास

बचपन में हमेशा ही एक ऐसा पल आता है  
जब दरवाजा खुलता है और भविष्य का आगमन होता है....

दीपक चोपड़ा

आप अपनेआप को शीशे में देखें।

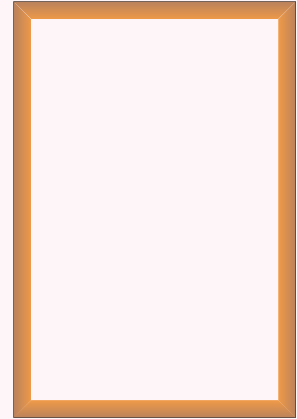
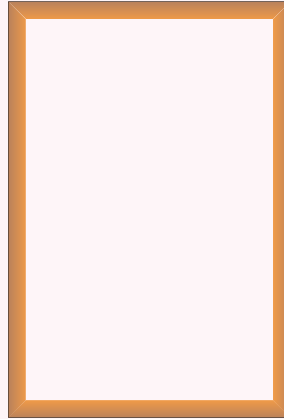
आपने क्या देखा ? एक खूबसूरत युवा चेहरा जो धीरे- धीरे वयस्क के रूप में परिपक्व हो रहा है। आप वही इंसान हैं जो कुछ साल पहले थे, लेकिन शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से और सामाजिक रूप से जो आप नौ- दस साल पहले थे, उससे अब अलग हैं। नीचे दिए गए स्थान पर आप अपनी विभिन्न अवस्थाओं का चित्र चिपकाइए--

एक वर्ष का

तीन वर्ष का

नौ वर्ष का

अभी का चित्र



इतने सालों में आपने अपनेआप में क्या बदलाव महसूस किया ? पाँच --छह पंक्तियों में लिखिए।

.....

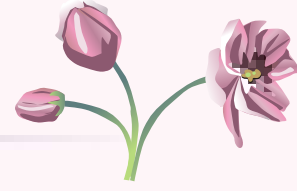
.....

.....

.....

.....

अपने सुन्दर जीवन की इस प्रक्रिया के दौरान हम सब बहुत--सी अवस्थाओं से गुजरते हैं। जैसे- बचपन, किशोरावस्था, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था और बुढ़ापा। आप अपनी उम्र की दूसरी अवस्था में हो।

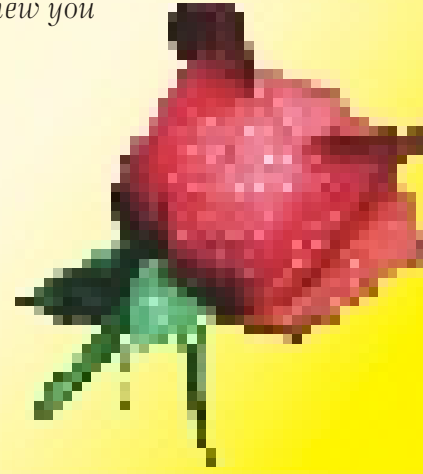


### *A New Beginning*

*Each day begins  
With a different hue  
A magical journey*

*Towards discovering a brand new you  
Growing up  
Is a beautiful process  
Filled sometimes with joy  
And sometimes stress*

*Nature's at work  
Preparing you for a new life  
It's up to you, to take her gifts  
And measure up with every stride.*



'Adolescence' शब्द लेटिन भाषा के 'Adolescere' से बना है जिसका अर्थ है- 'परिपक्वता के साथ विकास'। यह बचपन और युवावस्था के बीच का समय है। यह सामान्यतः 12 वर्ष से 18 वर्ष की आयु के बीच में माना जाता है और दो स्तरों में विभाजित है--

- प्रारंभिक किशोरावस्था 12- 15 वर्ष
- आखिरी किशोरावस्था 16- 18 वर्ष

इस उम्र का प्रभाव समान उम्र के सभी व्यक्तियों पर एक जैसा नहीं होता। इस तरह का अंतर होना स्वाभाविक है और यह कोई चिंता का विषय नहीं है। हालाँकि यह एक गलत धारणा है कि सभी किशोरावस्था के बच्चे एक जैसे होते हैं। जबकि सच्चाई यह है कि प्रत्येक की जैविक, लैंगिक, पारिवारिक, साँस्कृतिक और सामाजिक पृष्ठभूमि के कारण वे एक- दूसरे से अलग होते हैं। प्रारंभिक किशोरावस्था वह समय होता है, जब बच्चों में कुछ शारीरिक परिवर्तन आ रहे होते हैं और उन्हें विकास की उस प्रक्रिया के अनुकूल बनना होता है।

किशोरावस्था ऐसी छोटी समय अवधि होती है जिस दौरान बच्चों का नाटकीय ढंग से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से विकास होता है। इन परिवर्तनों के कारण आप में से कुछ चिंताग्रस्त हो सकते हैं। इसलिए आपको इन परिवर्तनों को स्वीकार करने के लिए पहले से ही तैयार रहना होगा क्योंकि यह विकास की प्रक्रिया का सामान्य हिस्सा है।

आइए हम अपने जीवन में आए कुछ परिवर्तनों पर नज़र डालें--

## शारीरिक परिवर्तन--

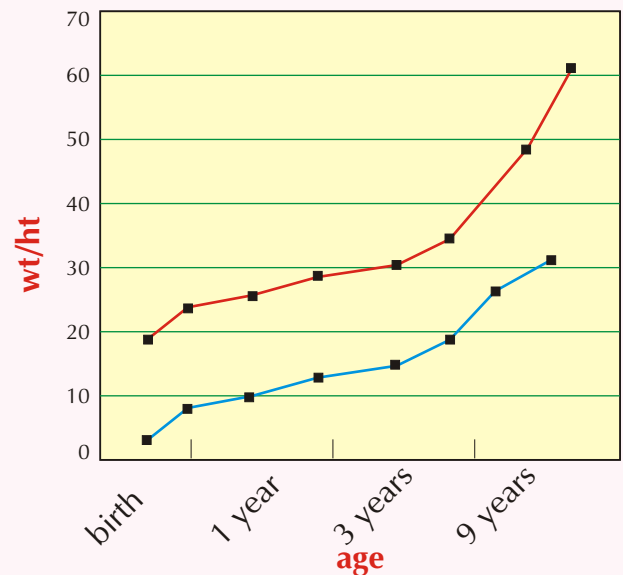
शारीरिक रूप से ज्यादातर किशोर आयु वर्ग के बच्चे लंबे हो जाते हैं, शरीर मज़बूत हो जाता है और किशोरावस्था के आखिरी स्तर तक पहुँचते- पहुँचते उनका शरीर एक वयस्क के शरीर जैसा आकार लेने लगता है।

लड़का और लड़की में होने वाले शारीरिक विकास के बीच अंतर होता है--

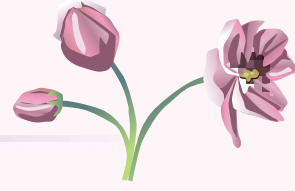
लड़की	लड़का
विकास जल्दी होता है।	विकास देर से होता है।
सबसे अधिक विकास की आयु 12-13 वर्ष	सबसे अधिक विकास की आयु 14-16 वर्ष
विकास 14-16 वर्ष की आयु तक	विकास 18-19 वर्ष की आयु तक
शरीर भरा-भरा सा लगता है।	शरीर हूँट-पुष्ट हो जाता है।

मानु जब से पैदा हुई, उसके माता-पिता ने उसकी लंबाई और वज़न का पूरा रिकार्ड अपने पास रखा। आप भी हर महीने अपनी लंबाई और वज़न नाप कर रिकार्ड रख सकते हैं और यह देखने के लिए कि आपका विकास कैसे हो रहा है, आप ग्राफ तैयार कर सकते हैं।

उम्र	लंबाई (इंच में)	वज़न (किलो में)
जन्म के समय	18	3.5
6 महीना	23	7.8
1 साल	28	10
2 साल	32	12
3 साल	33.5	13.6
6 साल	37	16
9 साल	49	26
12 साल	61	32



# सुंदर ढंग से विकास



जब आपमें शारीरिक परिवर्तन होता है, उसी दौरान आपके शरीर में कुछ लैंगिक परिवर्तन भी आते हैं।

**ये परिवर्तन क्यों आते हैं ?**

कुछ जीव रासायनिक तत्व जिन्हें हम हार्मोन्स कहते हैं की वजह से हमारे शरीर में परिवर्तन होते हैं।

हार्मोन्स का सही अर्थ है- **I excite**. यह आपने अपने जीव विज्ञान के पाठ में पढ़ा होगा। हार्मोन्स एन्डोक्राइन ग्लैंड्स से निस्सारित होते हैं। ये हमारे शरीर में रासायनिक संदेशवाहक का काम करते हैं, जो सेल्स (cells) को बताते हैं कि कब क्या करना है।

क्या आप उनके द्वारा निस्सारित कुछ ग्लैंड्स और हार्मोन्स के नाम बता सकते हैं ?

ग्लैंड्स	हार्मोन्स	मुख्य कार्य

आप अपने ग्लैंड्स को पहचानिए।

हाय ! मैं आपका पीचूटरी ग्लैंड हूँ। मुझे मास्टर ग्लैंड कहा जाता है क्योंकि मैं दूसरे ग्लैंड्स के कार्य को नियंत्रित करता हूँ। मैं आपकी खोपड़ी की तह में रहता हूँ और आधा इंच लंबा हूँ। मेरा वज़न आधे ग्राम से भी कम है। मैं गोनाडोट्रोपिक हार्मोन्स निस्सारित करता हूँ, जो लैंगिक ग्लैंड्स के कार्य को नियोजित करती है।



अपने आप को परखने के लिए, नीचे दिए गए वाक्यों पर सही या गलत का निशान लगाएँ--

- मैं अपना चेहरा दिन में कई बार पानी और साबुन से धोता हूँ।
- मैं रोज़ाना ख़ूब पानी पीती हूँ और ताज़े फल और सलाद खाती हूँ।
- तला हुआ भोजन करने से चेहरे पर कील- मुहासे नहीं निकलते हैं।
- अगर मुझे किसी पार्टी में जाना हो, तो मैं अपने चेहरे के कील- मुहासों को रूई की सहायता से फोड़ती हूँ।

आप अपने उत्तर पर अपनी अध्यापिका या अपने डॉक्टर से चर्चा करें।

रोज़ाना सुबह उठकर नीम के पत्ते चबाना और नीम की छाल का पेस्ट चेहरे पर लगाना बहुत ही लाभकारी है।

चेहरे के मुहासे मिटाने के लिए आलू या संतरे का रस रूई के फाहे में लगा कर चेहरे पर मलिए।

चेहरे के मुहासों पर चंदन की लकड़ी का पेस्ट गुलाबजल या नींबू के रस में मिलाकर लगाना चाहिए। इससे मुहासे जल्दी सूखते हैं और इंफेक्शन नहीं होता है।

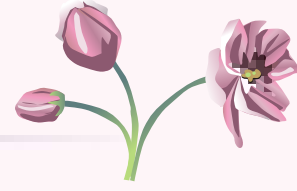
चेहरा साफ रखने के लिए दही मिलाकर मुलतानी मिट्टी का पेस्ट लगाया जा सकता है।

चने के आटे में दही मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा चमकदार होता है।



ये चेहरा साफ- सुथरा रखने के कुछ पुराने नुस्खे हैं। इनका उपयोग करने से पहले अपने बड़ों से राय अवश्य लें।

# सुंदर ढंग से विकास



यह जानना बहुत आवश्यक है कि आप क्या खाते हैं



संतुलित आहार वह है जो--

- ❖ शारीरिक विकास में सहायक हो
- ❖ स्वास्थ्य को बनाए रखें
- ❖ खाने में स्वादिष्ट हो

किशोरावस्था के बच्चों के आहार पर खास ध्यान देने की आवश्यकता क्यों है ?

- ❖ आप एक लंबे मनोवैज्ञानिक परिवर्तन के दौर से गुजर रहे हैं। आपके शरीर की हड्डियाँ और माँसपेशियाँ भी बढ़ रही हैं।
- ❖ ये परिवर्तन आपके द्वारा लिये जाने वाले पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता को प्रभावित करते हैं।
- ❖ लड़के और लड़कियों को अलग-अलग मात्रा में पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। लड़कियों को लोह तत्व की आवश्यकता लड़कों से अधिक होती है क्योंकि हर महीने मासिक धर्म के दौरान होने वाले रक्त-स्राव में लोह-तत्व निस्सारित हो जाते हैं।
- ❖ लड़कों और लड़कियों में प्रोटीन की आवश्यकता भी बढ़ जाती है। लड़कों की माँसपेशियाँ बढ़ने के कारण उन्हें प्रोटीन की आवश्यकता अधिक होती है।

# जीवन कौशल शिक्षा

- ❖ किशोरावस्था के दौरान हड्डियाँ बढ़ती हैं और मज़बूत होती हैं। इस प्रक्रिया के लिए विटामिन डी, कैल्शियम और फ़ोस्फ़ोरस बहुत ज़रूरी हैं।
- ❖ किशोरावस्था के दौरान बड़ी तेज़ी से विकास होता है। बहुत अधिक भूख लगने और दूसरे अन्य कामों में व्यस्त रहने के कारण, इस दौरान ऊर्जा प्राथमिक ज़रूरत होती है। इसलिए ऊर्जा युक्त भोजन के साथ-साथ बच्चों को, विटामिन व खनिज युक्त भोजन की भी आवश्यकता होती है।

आपकी आयु वर्ग के लिए दिए गए पोषण में सुझाई गई प्रतिदिन की मात्रा का पता लगाइए और नीचे दी गई तालिका में लिखिए-

## मेरा आहार निर्देशन चार्ट

नाम-

आयु-

लिंग-

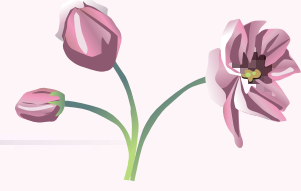


पोषक	ऊर्जा	प्रोटीन	कैल्शियम	लोह-तत्व	विटामिन ए	विटामिन सी

किशोर आयु वर्ग के बच्चे के लिए संतुलित आहार का नमूना निम्न प्रकार से हो सकता है--

	<p>मिस्सी रोटी, दूध / लस्सी, केला</p>
	<p>चने, अंकुरित दालों वाली सलाद</p>

# सुंदर ढंग से विकास



दोपहर का भोजन

रोटी, पालक-पनीर,  
गाजर का रायता, सलाद,  
फलों की चाट



चाय के समय

दूध / चाय, सूजी की खीर



रात का खाना

टमाटर का सूप, पुलाव,  
दाल, मीठी सेवइया



## पौष्टिक सामग्री

नीचे दिए गए खाद्य पदार्थों में से उपयुक्त भोजन सम्मिश्रण चुनिए--

- ❖ अनाज और हरी पत्तेदार सब्जियों में लोह तत्व अधिक होता है। हमारे शरीर में लोह तत्व मात्रा बढ़ाने के लिए यह जरूरी है कि इस तरह के भोजन को विटामिन सी युक्त भोजन के साथ मिलाया जाए।

क्या आप इस तरह के खाद्य पदार्थ का नाम बता सकते हैं .....



भोजन के साथ एक कप चाय पीने से बेहतर है कि एक गिलास नींबू या संतरे का जूस ले लिया जाए क्योंकि चाय में पाया जाने वाला टेनिन पदार्थ भोजन में मिले लोह तत्व को शरीर में जाने नहीं देता। जिससे शरीर को नुकसान पहुँचता है।



- ❖ आप जानते हैं कि एमिनो एसिड्स प्रोटीन के निर्माण में सहायक होते हैं। अनाज और दाल में प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है, लेकिन एक या एक से अधिक एमिनो एसिड्स के उपस्थित न रहने से, अनाज और दाल में पाया जाने वाला प्रोटीन निम्न स्तर का होता है। इन दोनों को एक साथ खाने से उनमें मिले एमिनो एसिड्स से हमें पौष्टिक आहार मिलता है। खिचड़ी, मिस्सी रोटी, ढोकला और इडली इसी तरह के भोज्य पदार्थ हैं, जिनमें अनाज और दाल दोनों चीज़ें शामिल होती हैं।
- ❖ जब हम अनाज को दूध में मिला कर खीर आदि रूपों में खाते हैं तो दूध के कारण कैल्शियम की मात्रा बढ़ जाती है।
- ❖ अंकुरण और खमीरण प्रक्रिया से अनाज और दाल में पाए जाने वाले विटामिन और खनिज की मात्रा बढ़ जाती है। इसलिए हमें अपने भोजन में सप्ताह में एक बार अंकुरित अनाज और इडली अवश्य शामिल करने चाहिए।
- ❖ कच्ची सब्जियों की सलाद खाने से हमें सभी आवश्यक रेशे प्राप्त होते हैं जो हमारी अंतर्दियों को नियंत्रित करती हैं और हमें स्वस्थ बनाए रखती हैं।



## 'जंक फूड' खाना हमेशा ही खराब नहीं होता है

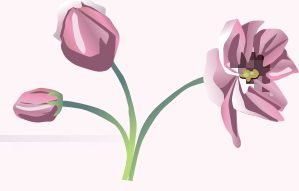
घर में गेहूँ के आटे से पिज़्ज़ा बेस बनाकर उस पर खूब सारी सब्जियाँ ऊपर से डाली जा सकती हैं।

आइसक्रीम की जगह श्रीखंड या मीठी दही दी जा सकती है।

मक्की के आटे को रोटी की तरह पका कर उस पर आलू की चिप्स लगाकर खाने के लिए दी जा सकती हैं।

बर्गर के लिए बनाई जाने वाली आलू की टिक्की में मटर, पत्तागोभी और गाजर भी मिलाई जा सकती है।





अपने खाली समय में आप ये व्यंजन बनाने की कोशिश करिए।

## 1. सुगंधित योगर्ट पुडिंग

**आवश्यक सामग्री-** किसी भी सुगंध वाला जैली का एक पैकेट, डेढ़ कप ताज़ी गाढ़ी दही, 6-8 चम्मच चीनी का पाउडर, नींबू के रस की कुछ बूंदें।

**बनाने की विधि-** जैली के पैकेट पर दी गई विधि के अनुसार जैली बनाइए और उसे फ्रिज में रख दीजिए। जब जैली सेट हो जाए तो उसे फ्रिज से निकाल लें और उसमें दही, चीनी पाउडर और नींबू का रस मिला कर मिक्सी में चलाइए। उसके बाद इस मिश्रण को सेट होने के लिए फिर से फ्रिज में रख दें। ठंडी सुगंधित योगर्ट पुडिंग खाने के लिए तैयार है।

## 2. सबवे सैंडविच

**आवश्यक सामग्री-**

गेहूँ के आटे वाली ब्रेड,

कॉटेज चीज़,

सलाद की पत्तियाँ,

गाजर, खीरा, टमाटर,

पानी निकली दही, मक्खन

और नमक

**बनाने की विधि-** गेहूँ के आटे वाली ब्रेड को बीच में से काट लें। उस पर पिघले हुए बटर की पतली परत लगाएँ और फिर कॉटेज चीज़ के टुकड़े ब्रेड पर रखें। अब उस पर सलाद की पत्तियाँ, कटी हुए गाजर, खीरा और टमाटर के टुकड़े रखिए और पानी निकली दही ऊपर से लगाइए और हल्का नमक छिड़किए। यदि आप माँसाहारी हैं तो चिकन सलामी या उबले हुए अंडे के टुकड़े भी लगा सकते हैं।

### 3. इडली बर्गर

**आवश्यक सामग्री-** एक इडली, एक चौकोर कटा पनीर या चीज़ का टुकड़ा, एक धुला सूखा गोभी का पत्ता, टमाटर प्याज़ व शिमला मिर्च का एक लच्छा, मूँगफली की चटनी

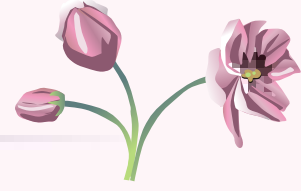
**बनाने की विधि-** इडली को दो टुकड़ों में काटें। तवा गर्म करके इडली के दोनों टुकड़ों को हल्का भूरा होने तक भूनें। फिर इडली के एक हिस्से पर एक चौकोर कटा पनीर या चीज़ का टुकड़ा, एक धुला सूखा गोभी का पत्ता, टमाटर प्याज़ व शिमला मिर्च का एक लच्छा लगाएँ और दूसरे टुकड़े पर मूँगफली की चटनी लगा कर, दोनों को मिलाकर खाएँ।

#### निम्नलिखित पर अमल करके अपना स्वास्थ्य अच्छा बनाएँ--

- रोज़ाना कम से कम आठ गिलास पानी पिएँ।
- सुबह नाश्ता करके ही घर से निकलें क्योंकि इससे आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं और किसी काम में एकाग्रता बढ़ती है। दलिया या मिस्सी रोटी के साथ दूध या फल का रस पिएँ।



# सुंदर ढंग से विकास



- नियमित रूप से योगाभ्यास करने से शरीर स्वस्थ रहता है और हड्डियाँ मज़बूत होती हैं। जिम जाकर अपना समय और पैसा बर्बाद करने से अच्छा है कि आप अपने आप को घर से बाहर की जाने वाली कसरत जैसे साइकिल चलाना, तैरना, कोई खेल खेलना या चलने में व्यस्त रखें।
- अगर आप दुबले-पतले बने रहना चाहते हैं तो इस पर ध्यान से काम करें। अगर आप बार बार डाइटिंग करेंगे, उसका आपके वज़न पर गलत असर भी हो सकता है। वसा युक्त भोजन और चीनी खाना कम कर दीजिए, दूसरे भोज्य पदार्थ खाने में कटौती मत कीजिए। चिप्स, आइसक्रीम और कोक सेहत के लिए बहुत नुकसानदेह है।
- ताजे फल, गाजर, अंकुरित दालें व अनाज और मक्के के भुने भुट्टे सेहत के लिए फायदेमंद है।

## खान-पान की कुछ बुरी आदतें- अब आप खतरनाक ज़ोन में प्रवेश कर रहे हैं।

कनिका दिल्ली में रहती है। वह तेरह साल की है और नवीं कक्षा में पढ़ती है। वह बहुत ही सुन्दर, बुद्धिमान और ईमानदार है। वह बहुत दिनों से अपने आप से इस बात पर संघर्ष कर रही है कि अपने शरीर के थुलथुल आकार को कैसे ठीक करे। अब कनिका का वज़न अधिक नहीं है लेकिन वह टेलीविज़न और पत्रिकाओं में दिखाई जाने वाली मॉडल की तरह छरहरी बनना चाहती है।

## पढ़िए और जानिए कि हमारी मित्र इस समस्या से कैसे जूझती हैं-

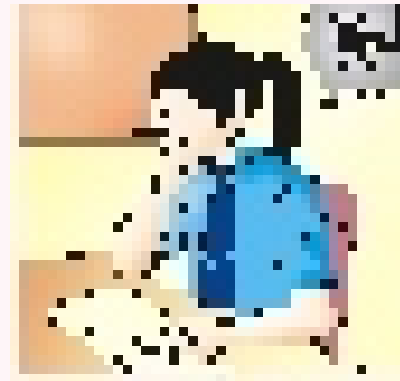
बस मैं दो इंच और कम हो जाऊँ, उसके बाद तो मैं वह नीली ड्रेस भी पहन पाऊँगी जो मैं एक स्टोर में देखी थी।



कक्षा बारहवीं के विदाई समारोह में अब तो केवल एक ही सप्ताह बचा है, उससे पहले मुझे अपना मोटापा कम करना ही पड़ेगा।



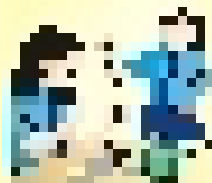
मोटापा कम करने के लिए मैं क्या करूँ? मुझे लगता है अब मुझे दोपहर का भोजन करना बंद करना ही पड़ेगा। उसी शायद कुछ फायदा हो।



## मध्यावकाश

सहेली- "कनी, क्या तुम खाना खाने नहीं आ रही हो?"

कनी- "नहीं, तुम खाओ। मुझे अपना गृहकार्य पूरा करना है। मैं बाद में खाऊँगी।"



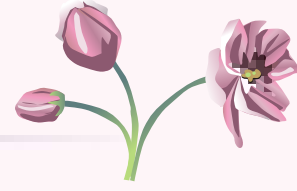
## दोपहर के भोजन के समय (Lunch Time)

माँ- कनिका, खाना तैयार है।

कनिका- सॉरी माँ, मेरा कुछ भी खाने का मन नहीं कर रहा है।

माँ- तुम्हें क्या हो गया हे मेरी बच्ची? तुम बहुत दिनों से ऐसे ही कभी-कभार खाना खाती हो। मुझे लगता है कि तुम्हें डॉक्टर को दिखाना पड़ेगा।

कनिका- अरे माँ! क्या क्या सोचती रहती हो। मुझे कुछ नहीं हुआ है, मैं बिल्कुल ठीक हूँ।



एक हफ्ते बाद जब कनिका ने अपना वज़न नापा तो यह जान कर उसकी खुशी का ठिकाना नहीं रहा कि उसका दो किलो वज़न कम हो गया है। वह उत्साहित होकर बाज़ार गई और वहाँ जाकर दुकान से उसने नीली ड्रेस खरीदी, लेकिन घर लौटते समय रास्ते में ही उसे चक्कर आ गया और वह बेहोश होकर गिर पड़ी। सड़क पर चलने वाले लोगों ने उसे उठाकर अस्पताल पहुँचाया। जब कनिका के माता-पिता परेशान हो अस्पताल पहुँचे तो डॉक्टर ने बताया कि उनकी बेटी को चक्कर इसलिए आया क्योंकि बहुत दिनों से उसने कुछ भी खाया नहीं था। उसने अपने आप को भूखा रखा था।

जब उन्होंने कनिका से पूछा तो उसने बताया कि वह अपने टिफिन का खाना खुद न खाकर गली के कुत्ते को खिला देती थी ताकि वह दुबली हो सके। हालांकि अगले दिन डॉक्टर ने कनिका को घर जाने की आज्ञा दे दी लेकिन शरीर में कमजोरी की वजह से वह अपने विद्यालय के विदाई समारोह में भाग नहीं ले पाई। और उसके द्वारा खरीदी गई नीली ड्रेस ऐसे ही आलमारी में टंगी रही जो उसे बार-बार उसकी नासमझी भरी हरकत की याद दिलाती थी। कनिका अपनी इस हालत से मन ही मन बहुत दुखी हो रही थी। कनिका की अध्यापिका ने उसके बाद पूरी कक्षा को डायटिंग करने के खतरनाक परिणामों के बारे में बताया।

आप अपने अध्यापक से या इंटरनेट की सुविधा का लाभ उठाते हुए डायटिंग करने और भूखे रहने के दुष्परिणामों के बारे में जानिए। आपने जो कुछ जाना उसे नीचे दिए गए कॉलम में लिखिए-

एनोरेक्सिया नर्वोसा (Anorexia nervosa)

बुलीमिया नर्वोसा (Bulimia nervosa)

एनोरेक्सिया के दुष्परिणामों के बारे में जानने के लिए जून 2004 की 'रीडर्स डाइजेस्ट' पत्रिका में दिए लेख 'एलीसाज डायरी' को पढ़िए।

आप जिन परिवर्तनों से गुजर रहे हैं वे सभी मनोवैज्ञानिक नहीं हैं। सामाजिक और भावनात्मक रूप से भी आप में बदलाव आ रहे हैं।

कभी-कभी आपका मिजाज बदलता रहता है। कभी आप कुछ पलों के लिए बिलकुल अकेला रहना पसंद करते हैं और कभी आप अपने दोस्तों के बीच बैठना चाहते हैं।

**यह जानने के लिए कि आप किशोरावस्था के दौरान दूसरों के साथ कितने अच्छे ढंग से तालमेल बिठाते हैं, नीचे दी गई बातों में से अपने अनुकूल बात पर सही का निशान लगाएँ-**

1. मुझे पता है कि मेरे माता-पिता स्कूल के बाद मुझे फिल्म देखने नहीं जाने देंगे तो मैं उनसे कहता हूँ कि आज स्कूल में देर तक रुकना है।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय

2. क्योंकि मैंने और मेरे दोस्त ने गृहकार्य नहीं किया है तो हम बीमारी का बहाना बनाकर विद्यालय के चिकित्सा कक्ष में चले जाते हैं।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय
3. मैं विद्यालय में ज्यादातर अपना कक्षाकार्य ही करता रह जाता हूँ और मुझे खेलने का बिलकुल वक्त नहीं मिल पाता।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय
4. मैं छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ाने लगता हूँ और रो पड़ता हूँ।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय
5. मेरे लिए दोस्त बनाना बहुत कठिन काम है और इसलिए मैं अकेला रहना ही पसंद करता हूँ।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय
6. मैं जीवन में जल्दी ही हार मान जाती हूँ। मैं अपनी असफलताओं के लिए हमेशा दूसरों को दोषी ठहराती हूँ या परिस्थितियों को।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय
7. मुझे ऐसा लगता है कि मेरे माता-पिता मुझ पर बहुत कड़ी नजर रखते हैं और मेरी हर बात में हस्तक्षेप करते हैं।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय
8. मुझे निर्णय लेना बहुत मुश्किल लगता है।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय
9. मुझे ज्यादातर इस बात की चिंता रहती है कि दूसरा मेरे बारे में क्या सोचता है और इसलिए मैं खुद को लेकर ज्यादा सजग रहती हूँ।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय
10. जब मुझे जीवन में वह सब नहीं मिलता जो मैं चाहता हूँ तो मैं बहुत परेशान हो जाता हूँ।  
कभी-कभी/ कभी नहीं/ ज्यादातर समय

### आपके द्वारा अर्जित अंक-

कभी-कभी के लिए अंक-

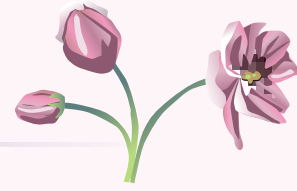
कभी नहीं के लिए अंक-

ज्यादातर समय के लिए अंक-

यदि 'कभी नहीं' के लिए आपको 8 या 8 से अधिक अंक मिले हैं तो आप अपने आप को एक स्वस्थ किशोर वर्ग के मानिए।

यदि कभी-कभी के लिए आपके अंक 5 से अधिक हैं तो आपको अपने बारे में विचार करने की ज़रूरत है और आप अपनी समस्या पर किसी बड़े के साथ बैठ कर बात करें।

जीवन में दोस्ती का बहुत महत्त्व है और आपको अपनी उम्र के बच्चों के साथ खुल कर बातचीत करनी चाहिए, लेकिन दोस्त का चुनाव करते समय सावधानी बरतने की आवश्यकता है।



## आप अपने आप से निम्नलिखित प्रश्न पूछिए-

- क्या मैं अपनी उम्र के ज्यादातर बच्चों के साथ आसानी से घुलमिल पाता हूँ या फिर मेरा केवल एक ही सच्चा दोस्त है।
- क्या मैं अपने समूह की नेता हूँ या फिर उनका अनुकरण करती हूँ।
- क्या मेरे दोस्त मुझे काम करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
- क्या मैं हमेशा दूसरों से यही आशा करती हूँ कि वे वही करें जो मैं उनसे करवाना चाहती हूँ।
- क्या मैं अपनी आलोचना को सकारात्मक ढंग से लेता हूँ।
- क्या मैं आसानी से हतोत्साहित हो जाता हूँ।
- क्या मैं अपने दोस्तों के साथ सहज तरीके से बात कर पाती हूँ और उनके साथ अपने विचारों को बाँट पाती हूँ।
- क्या मेरे दोस्त मुझे कोई ऐसा काम करने के लिए कहते हैं जिसे करने की इजाजत शायद मेरे माता-पिता न दें।
- क्या मैं अपनी दोस्ती से इस हद तक बंधा रहता हूँ कि मेरी पढ़ाई प्रभावित होती है।
- क्या मैं अपने माता-पिता पर आसानी से भरोसा कर पाती हूँ।

इन प्रश्नों के लिए कोई भी एक सही या गलत उत्तर नहीं है। याद रखने योग्य सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें संतुलन बनाए रखना चाहिए। सच्चा मित्र बनाना अच्छी बात है लेकिन बेहतर यह होगा कि हम सभी के साथ मित्रतापूर्ण व्यवहार करें। आपमें से कुछ नेता हो सकते हैं और कुछ उस समूह के सदस्य। यदि आप अच्छे समूह-व्यक्ति बनना चाहते हैं तो दोनों ही भूमिकाएं समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। आपको कभी भी दूसरों पर बहुत अधिक हुक्म नहीं चलाना चाहिए और न ही दूसरों को इतनी छूट दें कि वे आप पर हावी हो जाएं। आप हमेशा सही नहीं हो सकते और न ही हमेशा आपकी तारीफ हो सकती है। आप अपनी आलोचना को सकारात्मक ढंग से लेने की कोशिश करें और उससे अपनी कमजोरियों को सुधारने का प्रयास करें। आप अपने मित्रों से बात करें और आप कैसा महसूस करते हैं उसके बारे में उन्हें बताएँ। 'नहीं' बहुत ही उपयोगी शब्द है इसलिए 'नहीं' कहना भी सीखिए। हमेशा दोस्तों के दबाव के कारण वह काम मत कीजिए जो आप नहीं करना चाहते हैं।



## सावधान रहें - सुरक्षित रहें

- घर से बाहर निकलते समय आप अपने माता-पिता या बड़ों को बताइए कि आप कहाँ जा रहे हैं और कितने बजे लौटेंगे। संभव हो तो जहाँ जा रहे हैं वहाँ का संपर्क नंबर भी घर पर छोड़ जाइए।
- अजनबियों से किसी भी प्रकार की मिठाई या तोहफा नहीं लीजिए, बल्कि सड़क पर मिलने वाले अजनबियों से बात भी न करें और न ही किसी अनजान व्यक्ति को अपने और अपने परिवार के बारे में कोई जानकारी दें।
- जब भी आप दोस्तों के साथ बाहर जाएँ तो बेहतर यही होगा कि आप समूह में घूमें। यदि कोई आपको किसी ऐसी जगह पर छुए जिससे आप असहज महसूस करें तो उसे पूरी दृढ़ता और स्पष्टता से मना करें। ऐसी हरकतों के बारे में किसी बड़े या माता-पिता को अवश्य बताएँ।
- याद रखिए कि यह आपकी गलती नहीं है यदि रास्ते में चलते हुए कोई आपको ऐसी जगह पर छुए जिससे आप असहज महसूस करें। ऐसी बातों को मन में मत छिपाइए। उसके बारे में तुरंत अपने अध्यापक या माता-पिता को बताएँ।
- ऐसी कोई भी समस्या जिसे आपके लिए सँभालना मुश्किल है, उसके बारे में आप हमेशा अपने माता-पिता, अध्यापक या अभिभावकों को बताएँ। याद रखिए ये सब हमेशा आपके लिए, आपके साथ हैं।
- जो आपसे बेहद प्यार करते हैं उनके लिए आप एक खास इंसान हैं इसलिए आपकी सुरक्षा सबसे महत्वपूर्ण है।

पहले जाँचिए

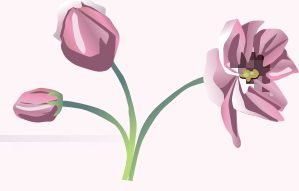
मिलकर चलने की प्रणाली

आपकी सुरक्षा के उपाय

'नहीं' कहें और फिर किसी बड़े को बताएँ

आपके मित्र खास हैं लेकिन आपके माता-पिता आपके सबसे खास मित्र हैं

# सुंदर ढंग से विकास



## सीधे आपके दिल से

यहाँ पर कुछ वक्तव्य दिए गए हैं जो आप ही के हमउम्र बच्चे अपने किशोरावस्था-जीवन के बारे में कहना चाहते हैं-

मैंने कैसे कपड़े पहने हैं की बजाय यह अधिक महत्वपूर्ण क्यों है कि मैं कपड़े पहनने में कितना समय लगाता हूँ? क्या कोई उदार व्यक्ति इस बारे में अपने विचार मेरे साथ बाँटना चाहेगा ?

प्रणव मोहन,  
15 वर्ष

मैं कौन हूँ? मैं यहाँ क्यों हूँ? मैं अपने आप को समझने की कोशिश कर रही हूँ और जानना चाहती हूँ कि जीवन में कहाँ खड़ी हूँ।

सौम्या टंडन,  
14 वर्ष

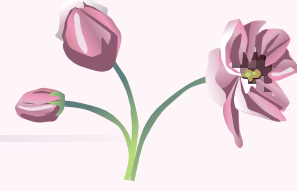
मैं केवल पंद्रह साल की हूँ! मैं इस बात से कैसे आश्वस्त हो सकती हूँ कि जो विषय मैंने चुना है वह मेरे लिए सही है।

प्रियंका,  
15 वर्ष

आप अपने मित्रों से बात कीजिए और नीचे दी गई जगह पर उनके विचारों को लिखिए। इस पर अपनी अध्यापिका से चर्चा कीजिए।



# सुंदर ढंग से विकास



स्वस्थ किशोरावस्था की ओर बढ़ते कदम



# जीवन कौशल शिक्षा

साई बाबा से ली गई इन पंक्तियों को पढ़िए-

जीवन एक गीत है- उसे गाइए

जीवन एक खेल है- उसे खेलिए

जीवन एक संघर्ष है- उसका सामना कीजिए

जीवन एक सपना है- उसे महसूस कीजिए

जीवन बलिदान है- स्वयं को त्यागिए

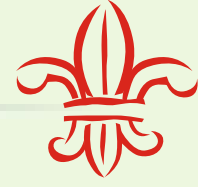
जीवन प्यार का दूसरा नाम है- आनंद लीजिए



अपनी किशोरावस्था का भरपूर आनंद लीजिए- ये दिन फिर लौटकर कभी नहीं आएँगे।



# दायित्व का निर्वाह



## उद्देश्य

1. बच्चे द्वारा जीवन में दायित्व का निर्वाह करने के महत्त्व को समझने में उसकी सहायता करना।
2. विद्यार्थियों को कक्षा शिक्षण और उससे संबंधित पद्धतियों के क्रियान्वयन के लिए तकनीक और उपकरण उपलब्ध कराना।
3. समय के महत्त्व और मूल्य को समझाना।
4. जीवन को संगठित करने में सहायता के लिए उपकरण उपलब्ध कराना।

## अभिभावकों और अध्यापकों के लिए संदेश

1. कोई भी व्यक्ति जन्म से ही सफल नहीं होता। वह केंद्रित जीवन जीते हुए ही सफल होता है।
2. अपने जीवन को सुनियोजित करना बहुत आवश्यक है क्योंकि संतुलित जीवन ही हमारे भविष्य का आधार है।
3. आप जैसे है, आपके बच्चे भी वैसे ही बनेंगे क्योंकि बच्चे उदाहरणों से ही सीखते हैं।
4. आप खुद भी अपने काम और समय को नियोजित और संगठित करिए।

## अतिरिक्त गतिविधियाँ

1. एक हफ्ते या एक दिन के लिए निर्धारित किए गए काम की समय योजना बनाइए और तय कीजिए कि कौन-सा काम पहले करना है।
2. अपने भाई-बहनों की समय निर्धारण में मदद करें।
3. 'धूप-छाँव' नाम की डायरी बनाइए। दिन के आखिर में सभी कार्यों के बारे में लिखिए और विचार कीजिए कि वो कौन से कारण हैं जिनकी वजह से या छाया पडने पर आपका काम पूरा नहीं हो पाया। किन कारणों से काम निर्धारित समय पर पूरा हुआ।
4. आप अपने विद्यालय के कैलेंडर को योजना समूह में बनाइए। (यह गतिविधि अंतः कक्षा अथवा विभाग स्तर पर की जा सकती है।)
5. शिक्षण कौशल का प्रयोग करके अपने पाठ को और अधिक रोचक बनाने का प्रयास करें।

# जीवन कौशल शिक्षा

बहुत बार ऐसा लगता है कि हमारा जीवन बहुत तेज़ गति से भाग रहा है और उसके साथ तालमेल बिठाना मुश्किल लगता है। हमारे पास जीवन में करने के लिए इतना कुछ है, लेकिन लगता है कि समय ही नहीं है।



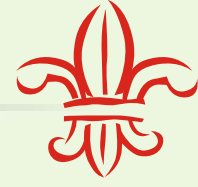
ये बातें हम सबने अपने जीवन में बहुत बार कही या सुनी होंगी। ये केवल अनियंत्रित भाव हैं।

यह मेरा जीवन है .... क्या मैं उसे नियंत्रित नहीं कर सकता ?

बिल्कुल आप कर सकते हैं !

जिस प्रकार खुशियाँ हमारे जीवन का हिस्सा हैं उसी प्रकार दुख और समस्याएँ भी हमारे जीवन का अहम हिस्सा हैं। विभिन्न तरीकों से हम इन समस्याओं का हल निकाल सकते हैं। पर कठिनाई भरे इस रास्ते पर चलते हुए अपनी पहचान बनाने के लिए-

# दायित्व का निर्वाह

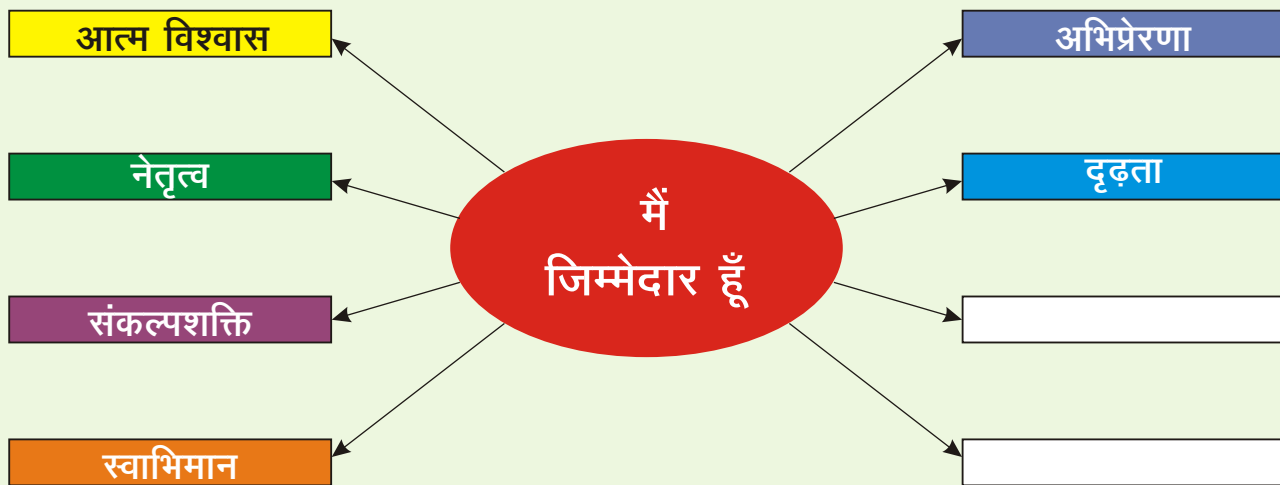


हमें अपने कर्मों की जिम्मेदारी खुद लेनी पड़ेगी।

सामान्यतः ऐसे लोगों के लिए प्रयोग होने वाले शब्द--

जिम्मेदार	गैरजिम्मेदार
1. मैं समय सारिणी बनाऊँगा।	मेरा जब मन करेगा तब करूँगा।
2. मैं सहायता के लिए पूछूँगा।	मुझे किसी से पूछने का अधिकार नहीं है।
3. मैं ध्यान से काम करूँगा।	यह बहुत ही उबाऊ है।
4. मैं कोशिश करूँगा, मैं सुधारना चाहता हूँ।	मैं यह नहीं कर सकता।
5. मैं इस पर काम करूँगा।	यह तो बहुत बड़ी परेशानी है।

जिम्मेदार व्यक्तियों में निम्नलिखित खूबियाँ होती हैं।





# जीवन कौशल शिक्षा

ऐसी तीन प्रमुख विशेषताओं के बारे में बताइए, जो आपको जीवन में दायित्व का निर्वाह करने में सहायता कर सकती हैं--

- 1.
- 2.
- 3.

आप अपने समूह में चर्चा कीजिए कि इन विशेषताओं को आप कैसे विकसित कर सकते हैं।

**याद रखिए कि कछुआ जब तक अपनी गर्दन नहीं निकालता, आगे नहीं बढ़ पाता।**

क्या हम किसी भी परिस्थिति में अपने दायित्वों का निर्वाह अपने आप कर सकते हैं?

हमारे जीवन में बहुत बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जब हम असहज महसूस करते हैं। ऐसी परिस्थितियों के कारण ही हम तनावग्रस्त रहते हैं।

**इन पर विचार कीजिए-**

- आपकी पसंदीदा अध्यापिका स्कूल छोड़ कर जा रही हैं।
- आपके पिता का तबादला दूसरे शहर में हो गया है इसलिए आपको अपना विद्यालय बदलना पड़ेगा।
- आप विद्यालय में गठित छात्र परिषद का हिस्सा बना चाहते हैं लेकिन आप नहीं बन पाए।
- आप वाद-विवाद प्रतियोगिता में अपने विद्यालय का प्रतिनिधित्व करने के लिए चुने गए लेकिन आपको भरोसा नहीं है कि आप पुरस्कार जीत पाएँगे।

ये सभी परिस्थितियाँ आपको चिंतित और असहज बना देती हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो इन परिस्थितियों के कारण तनावग्रस्त रहते हैं।

तनाव वास्तव में हमारे शरीर द्वारा डर, खतरा, उत्साह या चिड़चिड़ाहट आदि परिस्थितियों को सही रूप में स्वीकार न कर पाने के कारण होने वाली शारीरिक, मानसिक और रासायनिक प्रतिक्रिया है। इसी के कारण हम अपनी परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं या उन्हें बदलने के लिए प्रेरित होते हैं।

**यद्यपि तनाव हमेशा नुकसानदेह नहीं होता**

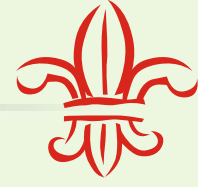
तनाव दो प्रकार के होते हैं-

उत्सुकता और चिंता

आइए इन दोनों के बीच के संबंध को समझें-

- संतुलित तनाव से वास्तव में व्यक्ति की प्रतिभा में निखार आता है। यह उत्सुकता है।
- बहुत अधिक तनाव हमारी कार्य क्षमता को कम कर देता है। यह चिंता है।

# दायित्व का निर्वाह



थोड़ा-सा भी तनाव हमारे उत्साह को कम करता है। यह उदासीनता है।

क्या आप तनावग्रस्त हैं? आइए एक परीक्षण के जरिए इसका पता लगाएँ-  
(N- कभी नहीं, S- कभी-कभी, O- अधिकतर, A- हमेशा)

पिछले छह महीनों में-

1. क्या आपको घबराहट या तनाव हुआ है?
2. क्या आप जल्दी चिड़चिड़ा जाते हैं?
3. क्या आपका पेट खराब हुआ है?
4. क्या आपको सोने में परेशानी हुई है या आप समय से पहले जाग गए हैं?
5. क्या आपको उल्टी जैसा महसूस हुआ है?
6. क्या आप बहुत अधिक भूख महसूस करते हैं या भोजन के समय लगता है कि आपका पेट भरा हुआ है?
7. क्या आपको जल्दी थकान होती है?
8. क्या आपको ज्यादातर सिरदर्द रहता है?
9. क्या आपको महसूस होता है कि आपको बहुत सारे काम निपटाने हैं?
10. क्या आपका मन करता है कि इन सब चीजों को छोड़कर भाग जाऊँ?

N	S	O	A

- अंक -**
- सभी N के लिए 0 अंक दें।
  - सभी S के लिए 1 अंक दें।
  - सभी O के लिए 2 अंक दें।
  - सभी A के लिए 3 अंक दें।

कुल अंक: 6

अगर आपने 10 तक अंक प्राप्त किए हैं तो आप कम तनाव में रहते हैं और अपने जीवन को सही तरीके से चला पाएँगे।

अगर आपने 10 से 19 अंक प्राप्त किए हैं तो आपमें तनाव की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है इसलिए आप इस पाठ में सुझाए गए तनाव को कम करने के नियमों का पालन करें।

यदि आपने 20 से 30 या उससे अधिक अंक प्राप्त किए हैं तो आपको अपने माता-पिता और अध्यापकों से बात करने की जरूरत है।



**‘बहुत अधिक’ या ‘बहुत कम’ आमतौर पर तनाव का कारण बनता है**

समय- बहुत कम है।

पढ़ाई- बहुत अधिक पाठ्यक्रम, बहुत अधिक प्रतिस्पर्धा।

मित्र- अधिक हठधर्मी, अधिक प्रतिस्पर्धा।

माता-पिता- अधिक अपेक्षा रखनेवाले या अधिक अधिकार रखनेवाले।

भाई-बहन- अधिक हस्तक्षेप करनेवाले।

मनोरंजन- अधिक लुभावना, आदि।

**क्या आप अपनी परिस्थितियों के सामने हार मान लेंगे या फिर उनका सही ढंग से सामना करेंगे। प्रतिदिन की परिस्थितियों से निपटने के लिए यहां पर कुछ सुझाव दिए गए हैं-**

**तनाव कम करने और दायित्व का निर्वाह करने के आसान तरीके-**

- अपने मन की घुटन को बाहर निकालिए- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करिए जो आपको समझता हो और आपके करीब हो।
- आप अपने समय को नियोजित करें, ताकि वे सभी काम कर पाएँ जो करना चाहते हैं।
- तनावयुक्त समय का पूर्वानुमान लगा कर उसी के अनुसार अपनी परीक्षा की तैयारी करें।
- सहायक तकनीकों का विकास करें जैसे अच्छा भोजन खाना, योगाभ्यास करना और पूरी नींद लेना।
- आराम करना सीखें- सांस लेने की क्रियाओं के बारे में जानें, योग करें और संभव हो तो किसी शांत जगह जैसे समुद्र के किनारे या बगीचे में बैठें।
- जब भी आप तनावग्रस्त महसूस करें तो स्वस्थ रहने संबंधी उक्तियों को दोहराएँ, उदाहरण के तौर पर- मुस्कराना, कल दूसरा दिन होगा, किसी भी बात को बहुत गंभीरता से न लें।
- बड़ों का आशीर्वाद लें और प्रसन्न रहें। चीजें उतनी खराब नहीं होतीं, जितनी हमें नजर आती हैं।
- सीखना अपने आप में बहुत आनंददायक हो सकता है और यदि हम कुछ तकनीकों का इस्तेमाल करें तो पढ़ाई बहुत आसान हो सकती है।

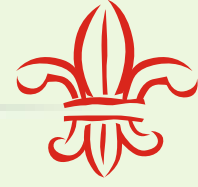
**पढ़ाई किसी भी विद्यार्थी के लिए महत्वपूर्ण है। दूसरे कामों की तरह इसको करने के लिए भी कुछ तकनीकों की आवश्यकता होती है-**

**पढ़ने की आदत संबंधी तालिका**

आपकी पढ़ाई-लिखाई संबंधी आदतों को जानने के लिए नीचे एक सूची दी गई है। एक बार आप इसको समझ लेंगे तो आपको अपने कमज़ोर पक्षों को सुधारने में सहायता मिलेगी।

नीचे दिए गए वाक्यों को पढ़िए। यदि वह आप पर लागू होता है तो **हाँ** लिखिए और यदि नहीं होता तो **नहीं** लिखिए--

# दायित्व का निर्वाह



Yes No.

1. मैं आमतौर पर तनावग्रस्त रहता हूँ। मैं परीक्षा से एक रात पहले घंटों पढ़ाई करता हूँ।
2. अगर मैं अपने दोस्तों के साथ अधिक समय बिताता हूँ या ज्यादा टी. वी. देखता हूँ तो मुझे पढ़ने के लिए अधिक समय नहीं मिलता है।
3. जिस विषय को मैं ठीक से समझ लेता हूँ उसे पढ़ने में ज्यादा समय लगाता हूँ।
4. मेरे द्वारा कक्षा में लिखे गए नोट्स को बाद में समझने में मुझे ही परेशानी होती है।
5. मैं अपने नोट्स में ज्यादातर गलत सामग्री इकट्ठी कर लेता हूँ।
6. मैं अधिकतर दूसरों से नोट्स माँगती हूँ।
7. मैं अधिकांशतः पढ़ते समय रेडियो या टी. वी. चला देती हूँ।
8. कक्षा में मैं अक्सर सोता रहता हूँ।
9. मैं निश्चित होकर बहुत देर तक नहीं बैठ सकता हूँ।
10. किसी पाठ को पूरा पढ़ने के बाद मुझे याद नहीं रहता कि मैंने उस पाठ के शुरु में क्या पढ़ा था।
11. मैं यह नहीं समझ पाती कि पाठ में कौन सा अंश महत्वपूर्ण है।
12. पाठ में दिए प्रश्नों के उत्तर मैं अक्सर अपने मित्रों से ही पूछता हूँ।
13. मैं पूरी मेहनत से पढ़ता हूँ, लेकिन प्रश्न- पत्र देखकर ही मेरा दिमाग खाली हो जाता है।
14. निबंधात्मक प्रश्नों में मेरे अंक कट जाते हैं।
15. मैं परीक्षा के डर से अधिकतर बहुत ही तरीके से पढ़ाई नहीं करता हूँ।

Yes	No.

## अंक निर्धारण-

यदि प्रश्न 1,2,3- में आपके दो या दो से अधिक हाँ हैं तो आपको समय नियोजित करना नहीं आता है।

यदि प्रश्न 4,5,6- में आपके दो या दो से अधिक हाँ हैं तो आपको नोट्स बनाने और सुनने में परेशानी है।

यदि प्रश्न 7,8,9- में आपके दो या दो से अधिक हाँ हैं तो आपको अपने काम में ध्यान लगाने में परेशानी है।

यदि प्रश्न 10,11,12- में आपके दो या दो से अधिक हाँ हैं तो आपको पढ़ने में परेशानी है।

यदि प्रश्न 13,14,15- में आपके दो या दो से अधिक हाँ हैं तो आपको परीक्षा देने में परेशानी है।

मैंने \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ क्षेत्र में अपनी समस्या को पहचान लिया है।

**आप परेशान न हो, पढ़ते जाइए और अपनी समस्या का समाधान खोजिए।**



## ध्यान से सुनना

पढ़ने की कला का सबसे महत्वपूर्ण तत्व है श्रवण कौशल का विकास करना। हममें से अधिकतर विद्यार्थी यही बोलते हुए कक्षा से बाहर निकलते हैं--

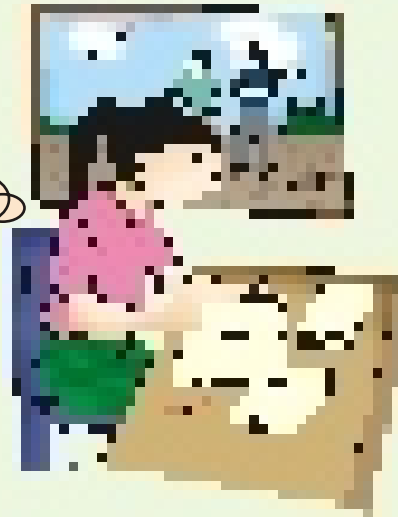
- ओह ! कितना उबाऊ विषय था।
- टीचर कितनी बोरिंग हैं।
- मैंने तो एक शब्द भी नहीं सुना।

क्या जो वक्ता कह रहा है, वह महत्वपूर्ण है ? या उसके वक्तव्य से जो संदेश हमें मिल रहा है, वह महत्वपूर्ण है। क्या बोलनेवाले के बोलने का अंदाज, उसका चेहरा या कपड़े मुख्य हैं। क्या वक्ता में दोष निकालने से मुझे मेरी सीखने की प्रक्रिया में सहायता मिलेगी ?

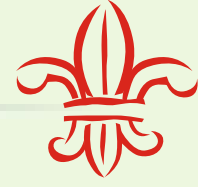
जब आप कक्षा में बैठे हो, आप अपने आप से पूछिए कि आप यहाँ क्यों बैठे हैं।



जो समय आपने विद्यालय में कुछ न सुनकर बर्बाद किया है, उस समय की भरपाई आपको घर पर करनी पड़ेगी। जबकि उस समय का प्रयोग किसी अन्य गतिविधि में किया जा सकता था।



# दायित्व का निर्वाह



## ध्यानपूर्वक सुनने के कुछ तरीके

1. ऐसी जगह पर बैठिए जहाँ कम से कम ध्यान भंग हो और आप चीज़ों को ध्यान से सुन सकें।
2. प्रस्तुतीकरण में प्रमुख विचारों पर ध्यान दें।
3. ध्यान से सुनने की क्षमता को बढ़ाने की कोशिश कीजिए।
4. यदि किसी सिद्धांत के बारे में आप पूरी तरह आश्वस्त न हो तो दूसरों से राय अवश्य लें।
5. कक्षा में लेक्चर सुनते समय उसे लिखें अवश्य, इससे आपको एक बिन्दु पर स्थिर रह कर पढ़ने में मदद मिलेगी।

## नोट्स बनाने का महत्त्व



## नोट्स में क्या लिखना चाहिए, इसके सूत्र--

1. ऐसे शब्द जिन्हें लिखने के लिए अध्यापक ज़ोर दें।
2. ऐसे शब्द जिन्हें बार- बार दोहराया जाए।
3. वाक्य जिस क्रम से बताए गए हैं।
4. सामग्री जो ब्लैकबोर्ड पर लिखी गई हो।
5. पाठ की समीक्षा जो पाठ के शुरु और अंत में बताई गई हो।

नोटस् बनाने के लिए सुझाव-

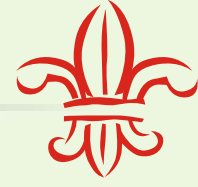
- वाक्य के स्थान पर शब्द या सूक्ति का प्रयोग करें।
  - किसी भी बात का संक्षिप्त रूप या चिह्न इस प्रकार प्रयोग करें कि आप उसका अर्थ समझ सकें। जैसे- etc, adm, #, \*, ^, @, \$ and %.
  - बताई जा रही सामग्री को विस्तार से स्पष्ट न करते हुए छोटा करके लिखिए।
  - किसी भी नोट को दुबारा मत लिखिए। उसे इस ढंग से लिखिए कि एक ही बार में बात पूरी हो जाए।
  - मुख्य बिन्दुओं के प्रति सजग रहें। नोटस् को क्रम से लिखें।
  - अगर आपसे कोई बिन्दु छूट गया है तो उसके लिए जगह छोड़ दें और आगे के बिन्दुओं को लिखें। बाद में दूसरे सहपाठी से पूछकर उस बिन्दु को लिखें।
  - नोट लिखने के लिए खुली शीट का प्रयोग करें। हर बार नोट लिखते समय तिथि और विषय अवश्य ही लिखें।
- \* सभी नोटस् को एक जगह पर क्रम से रखें।

## हमारा समय कहाँ जाता है।

आइए देखें कि हमारी रोज़ाना की वह कौन- सी गतिविधियाँ हैं, जिनमें हमारा समय व्यतीत होता है। नीचे दिए गए वाक्यों को ध्यान से पढ़िए और बताइए कि इन गतिविधियों को करने में आप प्रतिदिन कितना समय लगाते हैं--



# दायित्व का निर्वाह



- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. औसतन सोने में बिताया जानेवाला समय  | <input type="text"/> |
| 2. अपने बनाव- श्रृंगार में बिताया समय   | <input type="text"/> |
| 3. विद्यालय जाने और वापस आने में लगा समय  | <input type="text"/> |
| 4. बाज़ार में खरीदारी करने में बिताया समय                                       | <input type="text"/> |
| 5. विद्यालय में बिताया समय  | <input type="text"/> |
| 6. ट्यूशन के दौरान व्यतीत समय   | <input type="text"/> |
| 7. टी. वी देखने, फोन पर मित्रों से बात करने और कंप्यूटर पर खेलने में बिताया समय | <input type="text"/> |
| 8. भोजन करने में व्यतीत समय   | <input type="text"/> |
| <b>कुल जोड़</b>   | <input type="text"/> |

अब 24 घंटों में से कुल घंटों को घटा दीजिए। ये आपके पास पढ़ने का समय बचा है।

परिणाम देखकर हैरान हैं!

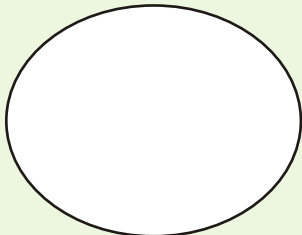
समय नियोजित करने में सहायता चाहिए?

रुकिए

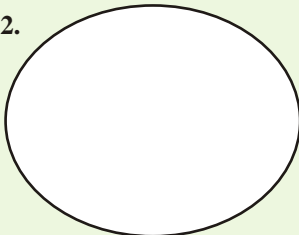
क्या आपने समय बर्बाद करने वाले के बारे में सुना है।

तीन ऐसी गतिविधियों का नाम लिखकर चित्र बनाएँ, जिन्हें आप ज़रूरी काम पूरे न होने के बावजूद करते हैं।

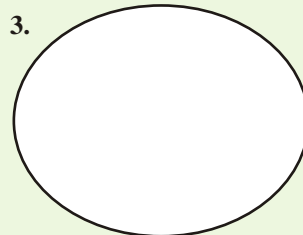
1.



2.



3.



इनमें से कोई एक ऐसी गतिविधि चुनिए, जिसमें आपका सबसे अधिक समय बर्बाद होता है।

1. ....

कोई एक ऐसा कारण बताइए कि क्यों इस गतिविधि पर नियंत्रण रखना आपके लिए ठीक रहेगा।

.....  
 .....

आप अपना समय बर्बाद करने और काम पूरा न करने को सही ठहराने के लिए क्या तर्क देते हैं?



## अपने समय का अधिकतम प्रयोग करें

समय चतुर्थांश (स्टीफन कोवे से रूपांतरित)

हमारा जीवन चार तरह की गतिविधियों में विभाजित है--

महत्वपूर्ण

सामान्य

1. अति आवश्यक और महत्वपूर्ण	2. महत्वपूर्ण लेकिन सामान्य
3. अति आवश्यक लेकिन महत्वपूर्ण नहीं	4. न अति आवश्यक न महत्वपूर्ण

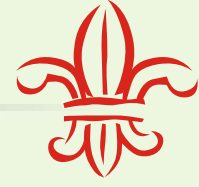
आइए इस चतुर्थांश के अंतर्गत आनेवाली गतिविधियों को पहचानें  
(खाली छोड़ी गई गतिविधियों को पूरा कीजिए)

### चतुर्थांश 1 अति आवश्यक - महत्वपूर्ण

1. प्रस्तुतीकरण जो कल बनाना है
2. माँ को डॉक्टर के पास ले जाना है
3. विद्यालय समय पर पहुँचना है
- 4.
- 5.

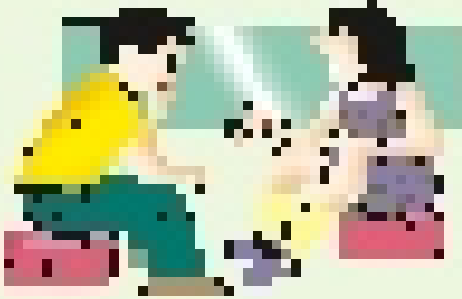
इनमें से कुछ गतिविधियाँ हमारे वश में नहीं होती लेकिन हमारी वरीयता सूची में वह सबसे ऊपर होती हैं। इनमें से कुछ गतिविधियाँ ऐसी हैं जिन्हें हम नियोजित करके आगे के लिए भी छोड़ सकते थे ताकी वह बहुत आवश्यक गतिविधियाँ बन कर हमारे लिए चिंता का विषय न रहें।

# दायित्व का निर्वाह



## चतुर्थांश 2 महत्वपूर्ण किंतु सामान्य

1. योजना बनाना
2. योगा करना
3. मधुर संबंध बनाना
4. पढ़ाई करना
- 5.



यह श्रेष्ठता का चतुर्थांश है, जहाँ आपको आनेवाली गतिविधियों के बारे में पहले से ही पता होता है और आप उसके अनुसार आवश्यक कदम उठाते हैं। उदाहरण के तौर पर यदि आपको पता है कि आपकी परीक्षा दो हफ्ते बाद शुरू होगी, तो उसके ही अनुसार अपनी समय सारिणी बनाकर तैयारी करेंगे ताकी आपको परीक्षा वाले दिनों में कोई चिंता न रहे।

## चतुर्थांश 3 अति आवश्यक किंतु अधिक महत्वपूर्ण नहीं

1. घर की घंटी बजने पर दरवाज़ा खोलना
2. चाहे आपने अपना काम न किया हो लेकिन अपने मित्र का गृहकार्य करवाना
3. अपने मित्र द्वारा दबाव डालने पर फिल्म देखने जाना
- 4.
- 5.



यह एक ऐसा चतुर्थांश जहाँ पर आप दृढ़ता के साथ नहीं न कह पाने के कारण अपना बहुत समय बर्बाद करते हैं। इससे आपकी योजना विफल हो जाती है और आप कुछ न कुछ करने में व्यस्त रहते हैं।

## चतुर्थांश 4 : न अति आवश्यक न अधिक महत्वपूर्ण

1. कंप्यूटर पर खेलने में असीमित समय लगाना
2. बहुत अधिक सोना
3. घंटों दोस्तों के साथ बाहर घूमना
4. रेडियो और टी. वी के चैनल बदलते रहना
- 5.

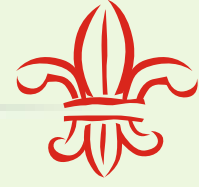


ऊपर दी गई गतिविधियाँ पूरी तरह से समय बर्बाद करनेवाली गतिविधियाँ हैं। इससे पता चलता है कि आपने अपने जीवन की दिशा के बारे में सोचा नहीं है। आप आराम करनेवाली गतिविधियाँ में इतना अधिक समय लगाते हो कि उससे आपके जीवन का महत्वपूर्ण चतुर्थांश भी लगभग समाप्त हो जाता है।

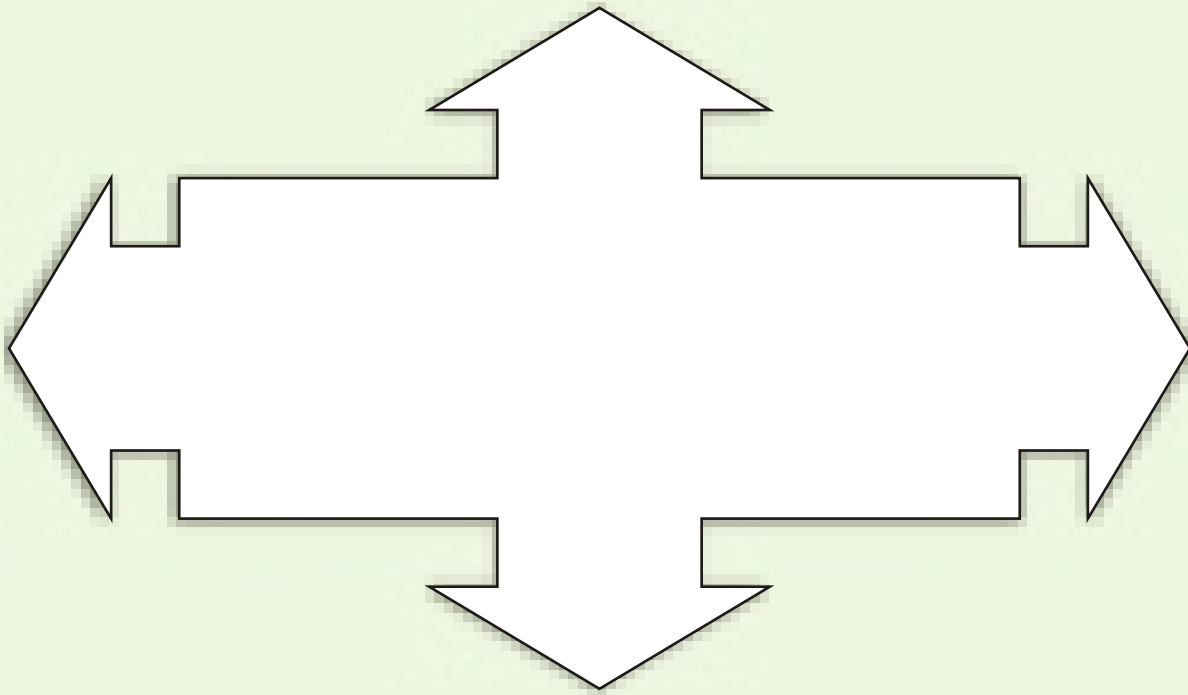
## प्राथमिकता निर्धारित करने के सूत्र

- वास्तविक समय सारिणी बनाइए।
- अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कामों के बीच संतुलन बनाएँ।
- अपना साप्ताहिक लक्ष्य निर्धारित करें। फिर काम को दिनों में बाँटिए। अपनी समय सारिणी को थोड़ा लचीला बनाएँ। उस दौरान कुछ ऐसे काम भी कीजिए जो पहले से निर्धारित नहीं थे।
- अपने पढ़नेवाले कमरे में एक कैलेंडर टांगिए और उस पर परीक्षा आदि खास तिथियों को लिख लें।
- जिस दिन आप सबसे अधिक सतर्क हो, उस दिन आप अपना सबसे महत्वपूर्ण और सबसे कठिन काम करें।
- इन सबके बावजूद यदि आप अपने निर्धारित लक्ष्य को पूरा नहीं कर पाएँ हैं, तो परेशान न हो।
- पूरे विश्वास के साथ समय सारिणी दुबारा बनाएँ।

# दायित्व का निर्वाह



नीचे दी गई जगह पर अपनी समय सारिणी का एक नमूना बनाएँ।



## समय मूल्यवान है

एक घंटे के महत्त्व को समझने के लिए उन दोस्तों से पूछिए जो एक-दूसरे से मिलने के लिए उतावले हैं।

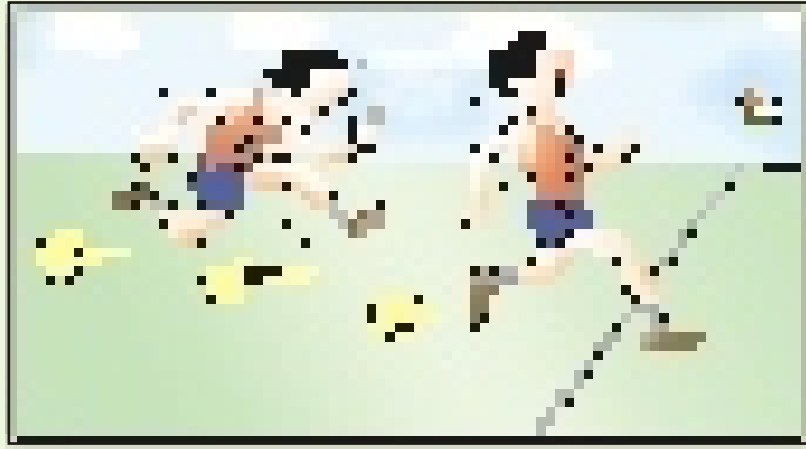
एक मिनट के महत्त्व को समझने के लिए उस व्यक्ति से पूछिए जिसकी ट्रेन निकल गई हो।

एक सेकेंड के महत्त्व को समझने के लिए उस व्यक्ति से पूछिए जिसकी दुर्घटना होने पर जान जाते हुए बची है।



# जीवन कौशल शिक्षा

एक मिली सैकिंड की कीमत  
जानने के लिए उस व्यक्ति से पूछें  
जिसने ओलम्पिक में स्वर्ण पदक गंवा दिया  
(लेखक अज्ञात)



## काम को टालना- एक बुरी आदत

यह वह आदत है जो उत्तरदायित्वों के मार्ग में आती है।

टाल-मटोल — अधिक प्राथमिकता के कार्य के बदले कम प्राथमिकता के कार्य को महत्व देना।

अपने आप को मूर्ख बनाने के हमारे पास दक्ष तरीके हैं।

हमारे कुछ प्रच्छन्न भाव हैं जिन्हें हम स्वीकार करने के लिए तत्पर नहीं हैं। हम टाल-मटोल करते हैं क्योंकि हम भावी कार्य के विषय में यह सोचते हैं —

डरावना

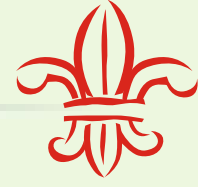
असुविधाजनक

कष्टकर

कठिन

अपर्याप्त

# दायित्व का निर्वाह



हम काम में हुई देरी के लिए अपनी सफाई देते हैं।  
क्या आप भी अपना काम टालने के लिए इस तरह की बातें कहते हैं--

1. मैं कर लूँगा जब मेरा मूड होगा।
2. अध्यापक हमें बहुत सारा गृहकार्य देते हैं।
3. मैं दबाव में ज्यादा अच्छा काम कर पाता हूँ इसलिए अभी मैं इंतजार करूँगा।
4. पहले मैं यह कहानियों की किताब पढ़ लूँ, उसके बाद मैं काम करूँगा।
5. मेरे दोस्त मुझे खेलने के लिए बुला रहे हैं और वह मेरे लिए बहुत ज़रूरी है।

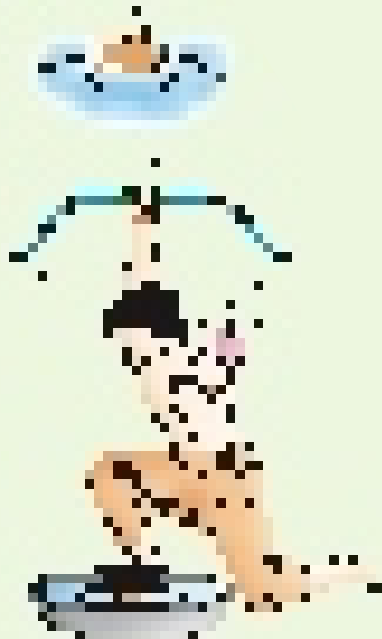
## कुछ सुधारात्मक मापदंड

1. बुद्धिसंगत तर्क दें। आत्म नियंत्रण का अभ्यास करें।
2. सकारात्मक विचारों से अपना स्वाभिमान जागृत करें। अपने आप से कहें-- यह काम मुश्किल है, लेकिन अगर मैं एक बार भी कोशिश करूँगा तो मैं कर पाऊँगा।
3. काम की प्राथमिकता तय करें-- वे सारे काम एक जगह लिख लीजिए जो आपको करने हैं।

किसी काम में सफल होने के लिए हमें संकेन्द्रित और एकाग्रित होने की आवश्यकता है।

## एकाग्रता क्या है ?

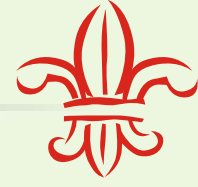
अपने विचारों को एक निश्चित दिशा में ले जाने की योग्यता ही एकाग्रता है।  
यह एक कौशल है जो सीखा जा सकता है।



### कुछ सुविधाजनक संकेत

1. अपने मन की उथल-पुथल को संभालने के लिए, किसी भी तरह के कोड शब्द का प्रयोग करें। जैसे 'ध्यान दो' या 'वापस आ जाओ' आदि।
2. अब अपने बाहरी वातावरण को ठीक कीजिए। किसी ऐसे स्थान पर बैठकर पढ़िए जहाँ कोई टी. वी या रेडियो न हो। जहाँ लोगों का आना जाना कम होता हो। यदि बाहरी दिक्कते कम होंगी तो आप अपनी पढ़ाई ध्यान से कर पाएँगे।
3. लगातार बहुत लंबे समय तक पढ़ने मत बैठिए। बीच में दस पंद्रह मिनट का ब्रेक अवश्य लें, इससे पढ़ाई के प्रति एकाग्रता बनी रहती है।
4. जब आप पढ़ने बैठे तो सबसे पहले सबसे कठिन विषय पढ़िए, इससे आपका दिमाग तरो-ताज़ा हो जाएगा और आप अधिक देर तक पढ़ाई में ध्यान लगा पाएँगे।
5. हमेशा एक ही जगह पर और एक ही समय पर पढ़ने बैठें, इससे आपका शरीर भी लय में आ जाएगा और आपको संकेन्द्रित करने में सहायता मिलेगी।
6. यदि और कुछ संभव न हो तो साँस के कुछ योगासन सीख लीजिए।

# द्वयित्व का निर्वाह



## ढंग से पढे

SQ4R कला का प्रयोग--

**S-survey**

सामान्य जानकारी के लिए पूरे पाठ का सर्वे -शीर्षक, मुख्य बिन्दु, ग्राफ, मानचित्र, चित्र, इलस्ट्रेशन आदि पढ़ना।

**Q-question**

शीर्षक और मुख्य बिन्दु का प्रयोग करते हुए प्रश्न बनाएँ।

**R-read**

आपके द्वारा बनाए गए प्रश्नों के उत्तर ढूँढने के लिए पढ़िए।

**R-recite**

आपने जो पढ़ा है उसे गाइए।

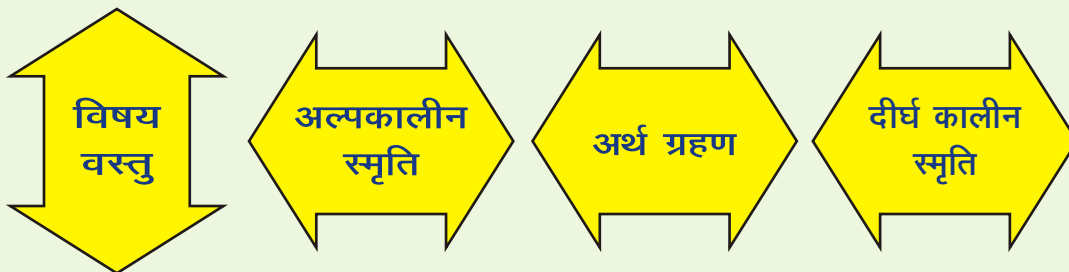
**R-(W) rite**

अपने उत्तर के मुख्य बिन्दुओं को लिखिए।

**R-review**

सामग्री पर पुनर्विचार करने के लिए उसे याद करना।

अगर आपने 24 घंटे के बाद एक बार पूरी शिक्षण सामग्री पर पुनर्विचार कर लिया, तो उसको याद करना ठीक रहेगा। उसके बाद आप 7 दिन, फिर 28 दिन के बाद उसको याद कर सकते हैं। इससे याद की गई सामग्री को हम लंबे समय तक नहीं भूलेंगे।





## शिक्षण के प्रोत्साहन के लिए ग्राफिक आयोजक

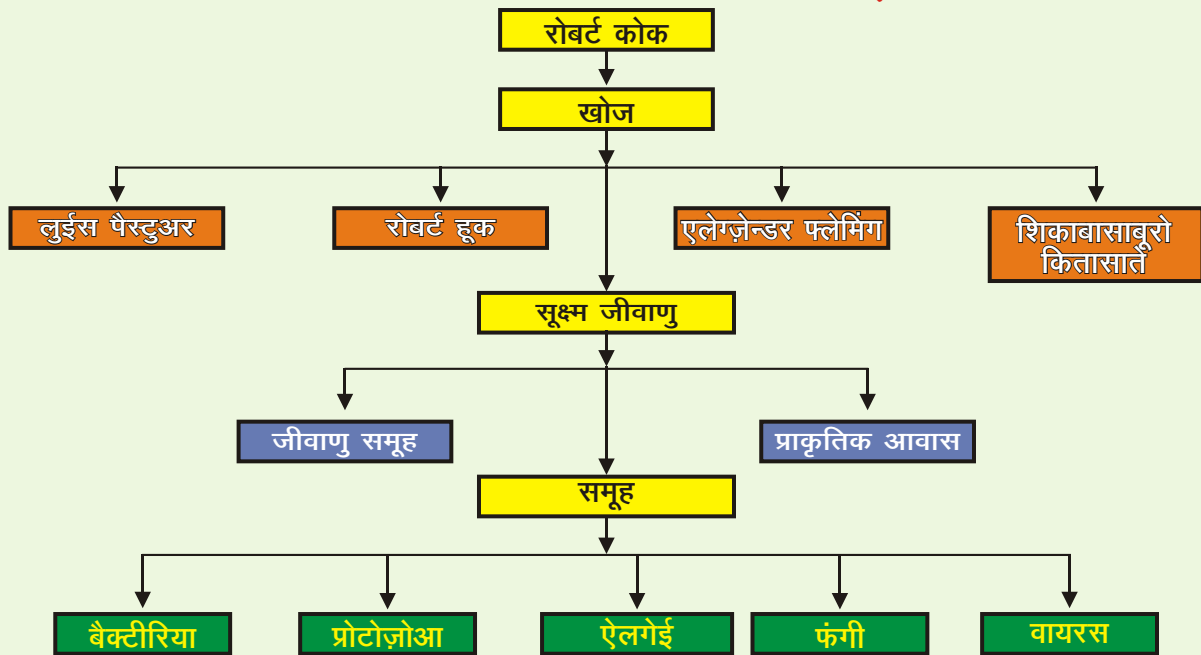
वेन चित्र-- समानता और अंतर दिखाने के लिए



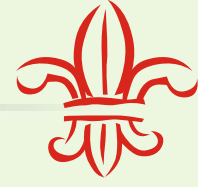
घटना के प्रभाव और कारणों को जानने के लिए फिशबोन (Fishbone) का चित्र



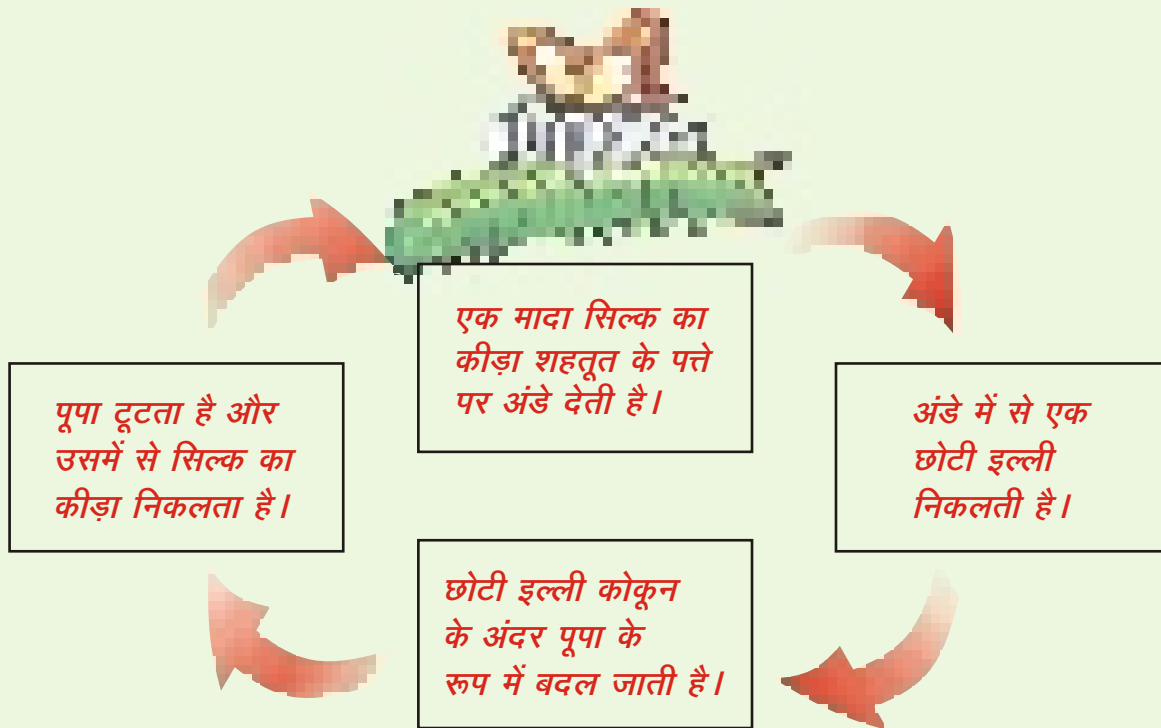
वेब चार्ट--विषय के लक्षणों को जानने के लिए



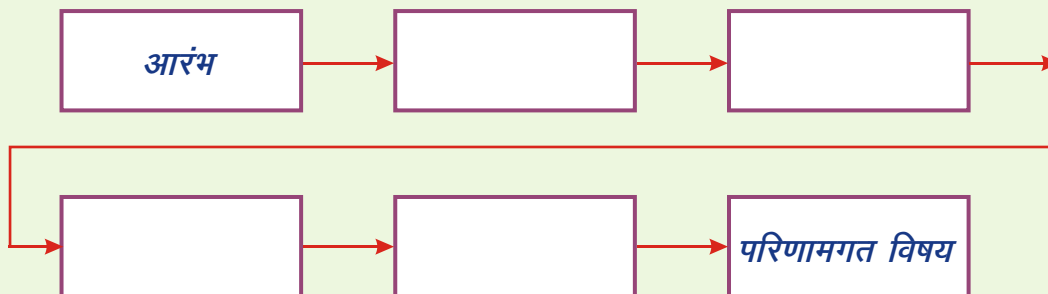
बनावट, पोषण का तरीका, पुनरुत्पादन, लाभदायक और हानिकारक प्रभाव, प्राकृतिक आवास, प्रत्येक समूह का प्रकार।



चक्रीय चित्र--चक्रीय घटना को सीखने के लिए  
सिल्क के कीड़े का जीवन चक्र



समय अनुवर्तन में विषय सीखने के लिए



उदाहरण-- अपनी इतिहास की पुस्तक से स्वतंत्रता प्राप्ति के लिए आज़ादी के पहले युद्ध से शुरू करते हुए समय अनुवर्तन तैयार कीजिए।

# जीवन कौशल शिक्षा

## तीव्र स्मरण शक्ति की तकनीक

याद करने में सहायक--**mnemonics** (स्मृति सहायक)

कठिन सिद्धांतों को आसानी से याद किए जानेवाले सिद्धांतों से जोड़ना

जैसे- संघनन के अर्थ को बरसात से जोड़ा जा सकता है।

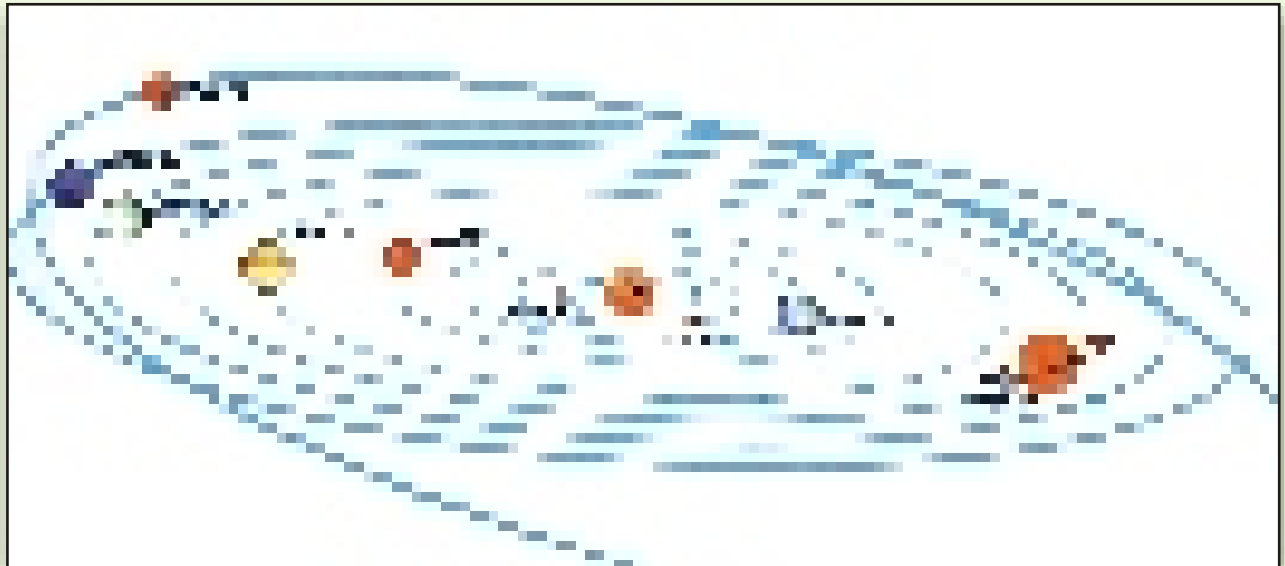
## परिवर्णी शब्द-- Acronyms

जैसे-ASAP\_ as soon as possible

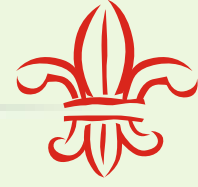
VIBGYOR\_ violet, indigo, blue, green, yellow, orange, red- इंद्रधनुष के रंग

## परिवर्णी काव्य- Acrostics

इस प्रक्रिया में सूक्ति के हर शब्द का पहला अक्षर और कठिन शब्द का पहला अक्षर याद करना होगा।



# दायित्व का निर्वाह



जैसे- नौ ग्रहों के नाम अंग्रेज़ी में याद करने के लिए आपको यह वाक्य याद रखना पड़ेगा-- My Very Educated Mother Just Served Us Nine Pizzas-- अब सभी ग्रहों का नाम क्रम से लिखिए। .....

आप अपना परिवर्णी काव्य बनाइए। .....

## लयात्मकता

क्या आपको याद है, 30 दिन वाले महीनों के नाम याद करने के लिए कौन सी कविता बनाई गई थी ?

जी हाँ वह इस प्रकार है--

तीस दिन हैं सितंबर में,  
अप्रैल, जून और नवंबर में



## काल्पनिक

किसी शब्द के आकार को किसी वस्तु से मिलाइए।

जैसे- इटली का मानचित्र ----- के आकार का है।



# जीवन कौशल शिक्षा

## तालमेल

शब्दों का इस तरह से तालमेल बिठाइए कि उसका कोई अर्थ हो।  
जैसे- हीरे की विशेषताएँ--पारदर्शी, कठोर, बिजली का बेकार तडित चालक, चार कार्बन, थर्मल उच्च ताप, कभी- कभी

*श्री हीरा लाल बस में बैठे और खिड़की से बाहर देखने लगे।  
खिड़की के शीशे पारदर्शी थे तो उन्हें बाहर देखने में मुश्किल नहीं हुई। बस के खराब कंडक्टर ने उनसे चार कार्बन की बहुत ऊँची कीमत माँगी। जोकि आमतौर पर नहीं दी जाती है।*

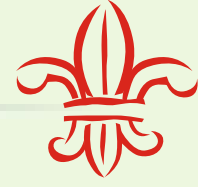


अब इसी तरह शब्दों का तालमेल बिठाते हुए एक और कहानी बनाइए।

## परीक्षा कौशल तैयारी- महत्वपूर्ण बिन्दु

- परीक्षा की रूपरेखा के बारे में स्पष्टता
  - विषयनिष्ठ- विस्तृत ढंग से पढ़ने की आवश्यकता है।
  - वस्तुनिष्ठ- विस्तृत जानकारी पर सतर्कता बरते। कोर्स सामग्री तैयार करते समय SQ4R का प्रयोग करें।
- कम समय में भी परीक्षा शुरू होने से पहले पाठ की समीक्षा करें।

# दायित्व का निर्वाह



- विषय-सामग्री का अभ्यास एवं दोहराने के लिए गत-वर्ष के प्रश्न-पत्रों को हल करो।
- सरल विषयों पर फोकस सहित यथार्थवादी टाइमटेबल बनाएं।
- अन्य विद्यार्थियों के साथ स्टडी ग्रुप बनाएं।
- परीक्षा से पूर्व पर्याप्त नींद लें।

## टेस्ट लेना

- सुनिश्चित करें कि आपने दिए गए निर्देशों का अनुपालन किया है।
- गणक (स्कोर) का प्रयोग करें

स्कोर अर्थात्

**एस** (S) से : अपना शिड्यूल टाईम करें (अपने समय की सूची बनाएं)

**सी** (C) से : क्लू वर्ड्स यादगार के लिए रफ में संकेतक का प्रयोग करें

**ओ** (O) से : ओमित डिफिक्ल्ट क्वेसचन : प्रारंभ में कठिन प्रश्नों को छोड़कर उन्हें बाद में करें

**आर** (R) से : रीड केयर फुल्ली : (ध्यान पूर्वक पढ़ें)

**ई** (E) से : एस्टीमेट योर आंसवर : अपने उत्तरों का आकलन करें

**आर** (R) से : रिव्यू योर वर्क : अपने कार्य को दोहराएं

## परीक्षा के दिन की तैयारी

- परीक्षा के लिए उपयोगी सभी सामग्री अपने साथ लेकर जाएँ।
- आप अपनी तैयारी पर भरोसा रखें और परीक्षा भवन में पहुँचकर गहरी साँस लें और मन को शांत रखें।
- परीक्षक की बात को ध्यान से सुनें।
- हड़बड़ी में प्रश्नों के उत्तर लिखना शुरू न करें। प्रश्न- पत्र को ध्यान से पढ़ें।
- समय को ठीक से विभाजित करके चलें, ताकी कोई प्रश्न छूट न जाए।
- प्रश्नों को उसी ढंग से पढ़िए, जैसे दिए गए हैं नाकि जैसे आप सोचते हैं कि दिए जाने चाहिएँ।
- जिन प्रश्नों का उत्तर आपको ठीक से नहीं आता, उन्हें सबसे आखिर में करें।

# जीवन कौशल शिक्षा

- प्रश्न- पत्र में दिए सभी प्रश्नों के उत्तर दें, कोई भी प्रश्न बिना उत्तर दिए न छोड़ें।
- सभी उत्तर लिखने के बाद, उन्हें दुबारा पढ़ें कि कहीं कुछ छूट तो नहीं गया है।

याद रखिए कि परीक्षा ही सब कुछ नहीं है ;  
यह केवल विद्यार्थी के जीवन का महत्वपूर्ण पहलू है।

## परीक्षा देने के बाद

एक- दूसरे से प्रश्नों के उत्तर न पूछें।

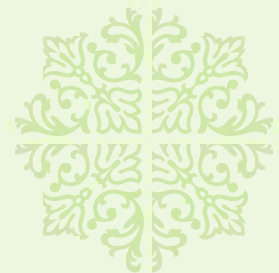
अपने आप को थोड़ा आराम दें।

जो हो गया उसके बारे में न सोचें, अगले विषय की तैयारी में लग जाएँ।

पूरे आत्मविश्वास के साथ आगे कदम बढ़ाएँ।

## परीक्षा वाले दिन इसे पढ़ना न भूलें

इस पाठ को पढ़ने के बाद पढ़ाई- लिखाई आपको कठिन नहीं लगेगी। बल्कि जीवन में कुछ भी मुश्किल नहीं होता, हमें केवल व्यवस्थित और केन्द्रीभूत होने की आवश्यकता है। एक बार केवल जीवन में हमारा लक्ष्य हमें स्पष्ट हो जाए और उस लक्ष्य को प्राप्त करने का रास्ता साफ नज़र आने लगे, तो हम सफलतापूर्वक उस ओर अपने जीवन की दिशा को मोड़ सकते हैं।



**नागरिक बोध :**

## एक विशिष्टता



### उद्देश्य

- विद्यार्थियों द्वारा सही या गलत को पहचानने के जन्मजात बोध को समझने में उनकी सहायता करना।
- विद्यार्थियों को सामाजिक जिम्मेदारियों से परिचित कराना और कर्तव्यों का निर्वाह न करने पर होनेवाले दुष्परिणामों से परिचित कराना।
- विद्यार्थियों को अधिकार और कर्तव्यों के बीच के संबंध को समझाना।
- विद्यार्थियों के मन में कानून के प्रति सम्मान का भाव पैदा करना और सामाजिक व्यवहार पर नियंत्रण के लिए कानून की आवश्यकता को बताना।
- विद्यार्थियों को देश का एक जिम्मेदार नागरिक बनाना।
- बच्चों में नागरिक बोध भाव जागृत करना।

### अभिभावकों और अध्यापकों के लिए संदेश

विद्यार्थियों को नागरिक पाठ पढ़ाए जाने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि उन्हें नागरिक व्यवहार का अभ्यास करने के अवसर उपलब्ध करवाए जाने चाहिए। इस अभ्यास को करने के लिए उन्हें घर या कक्षा में एक मंच प्रदान किया जाना चाहिए। अध्यापकों को चाहिए कि वे कक्षा में वैसा वातावरण बनाए, जिससे कि बच्चा बिना संकोच के कक्षा में सभी विद्यार्थियों के सामने अपनी बात कह सके।



## लोकतांत्रिक कक्षा अभ्यास

गतिविधि	निष्कर्ष
1 विद्यालय में सकारात्मक वातावरण विकसित करना। आदर्श वाक्य- महान चरित्र।	1 गर्व का अहसास और चरित्र के महत्त्व को पहचानेंगे।
2 विद्यालय में आदर्श वाक्य- 'सही काम को कीजिए, को क्रियान्वित करें'।	2 विद्यार्थी हर परिस्थिति में सही काम करना सीखेंगे।
3 चरित्र की दृढ़ता के लिए लक्ष्य स्लोगन लिखवाइए।	3 बोर्ड पर लक्ष्य साधित स्लोगन लगायें।
4 अनुशासनात्मक समस्याओं के समाधान के लिए टीन कोर्ट का गठन करें।	4 अनुशासनात्मक प्रक्रिया के लिए टीन कोर्ट का गठन।
5 छात्र प्रतिनिधियों को विद्यालय वातावरण समिति में चुना जाए, जो विद्यालय का वातावरण सुधारने में सहायता करेंगे और सभी कक्षाओं के विद्यार्थियों की समस्याओं को सुनेंगे।	5 विद्यार्थी एक-दूसरे के साथ मिलकर काम करना सीखेंगे, उनकी निर्णय लेने की क्षमता का विकास होगा और वे एक जिम्मेदार नागरिक बन सकेंगे।

**बच्चा जैसे वातावरण में जीता है, वह वैसा ही सीखता है।**

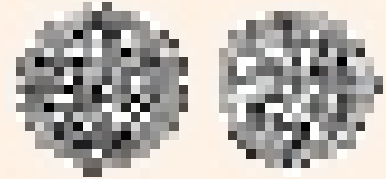
**हम सभी नागरिक शास्त्र को एक विषय के रूप में जानते हैं, लेकिन हम खुद कितने अच्छे नागरिक हैं ?**

एक विषय के रूप में आप सभी को नागरिक शास्त्र जरूर पढ़ना चाहिए।

क्या आपको पता है कि आपको शिक्षा, स्वतंत्रता और अभिव्यक्ति आदि का **अधिकार** है।

आपको **सरकार के कर्तव्यों के बारे में** भी जानकारी होनी चाहिए। इसके अलावा नगरपालिका की जिम्मेदारियों और कानूनी दबाव बनाने वाली इकाइयों के बारे में भी पता होना चाहिए। लेकिन क्या भारत के नागरिक के रूप में आपको अपने कर्तव्यों के बारे में जानकारी है।

**बोध:** अधिकारों के साथ जरूरी है उत्तरदायित्व भी



**हमें अपने 'अधिकारों' को हमेशा याद रखना चाहिए मगर सिक्के के दूसरे पहलू की तरह अपने 'कर्तव्यों' को भी नहीं भूलना चाहिए।**

हम जब कभी दूसरों को सड़कों पर थूकते, लाल बत्ती पर सड़क पार करते या सार्वजनिक स्थानों पर प्लास्टिक का कचरा या फ्वायल पेपर फेंकते देखते हैं तो बहुत बुरा लगता है, मगर क्या हम खुद ऐसा करने से परहेज करते हैं।

हम दूसरों में '**नागरिक बोध न होने**' की शिकायत तो करते हैं, मगर इस बारे में खुद से कभी सवाल नहीं करते।

## नागरिक बोध :

# एक विशिष्टता

### हमारे विश्वास

अच्छे विद्यार्थी → कानून को मानने वाले नागरिकों का निर्माण करते हैं।

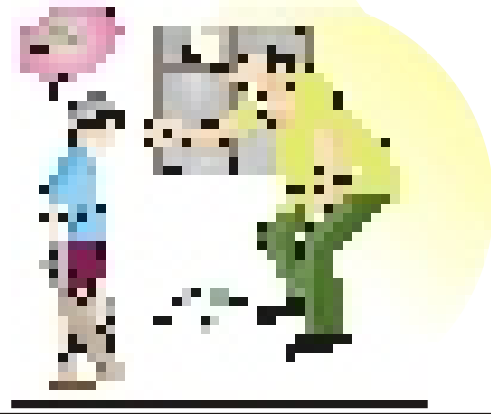
### आइए जानें कि नागरिक बोध का अर्थ क्या है

आइए राजू और संजू से मिलते हैं। वे आपके पड़ोसी हैं। देखें कि वे किस तरह विभिन्न स्थितियों से रूबरू होते हैं और फैसला करते हैं कि किसमें अच्छा नागरिक बोध है और एक बेहतर नागरिक के रूप में खुद को साबित करते हैं।

#### दृश्य-1 मित्रतापूर्ण पड़ोस

कॉलोनी के पार्क में क्रिकेट खेलते हुए उनकी गेंद गलती से एक पड़ोसी के घर की खिड़की से जा टकराई और उसका कांच टूट गया।

- राजू दौड़ा हुआ वहां पहुंचा और जब पड़ोसी ने पूछा तो उसने अपनी गलती मानने से इंकार कर दी।
- संजू ने अपनी गलती मानते हुए पड़ोसी से माफी मांगी और वादा किया कि वह अपनी जेब खर्च से खिड़की का नया कांच लगवा देगा।



#### दृश्य-2 पानी की बर्बादी

उन्होंने कॉलोनी के पार्क में एक नल से पानी बहता हुआ देखा। वहां खेलने आए किसी लड़के ने उसे खुला छोड़ दिया था।

- राजू ने उसे अनदेखा करते हुए दूसरे लड़कों के साथ खेलना शुरू कर दिया।
- संजू ने नल को बंद किया और बच्चों को समझाया कि पानी कीमती है, हमें उसे बर्बाद नहीं करना चाहिए।



#### दृश्य-3 यातायात नियमों का पालन

साइकिल चलाते वक्त

- ट्रैफिक नियमों का ध्यान रखे बिना राजू ने तेज साइकिल चलाई।
- संजू ने ध्यानपूर्वक और सभी यातायात नियमों का पालन करते हुए साइकिल चलाई।



## दृश्य-4 जन्मदिन मुबारक

वे ऐसे वक्त में जन्मदिन मना रहे थे जब पड़ोस के बच्चों की परीक्षाएं चल रही थीं।

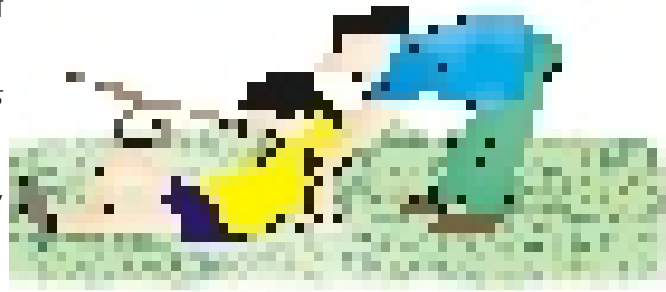
- पड़ोसी के धीमी आवाज में संगीत चलाने के आग्रह के बावजूद राजू ने खूब तेज आवाज में संगीत चलाया।
- संजू ने आवाज धीमी कर दी और अपने दोस्तों से धीमी आवाज पर संगीत सुनने का आग्रह किया।



## दृश्य-5 दूसरों की मदद करना

सी-साँ पर खेलते हुए आप गिर जाते हैं और आपके पांव में चोट लग जाती है।

- राजू आपके ऊपर हंसता है और दर्द से कराहते हुए छोड़ कर चला जाता है।
- संजू तुरंत जाकर आपके माता-पिता को सूचना देता है, एंबुलेंस को बुलाता है और आपको अस्पताल ले जाता है।



## दृश्य-6 स्वच्छता अभियान

उनकी कॉलोनी में स्वच्छता अभियान का आयोजन होता है।

- राजू इस विचार पर हंसता है और उसमें शामिल होने से मना कर देता है।
- संजू इस प्रयास की तारीफ करता है और उस अभियान में सहयोग के लिए सहर्ष तैयार हो जाता है।



## नागरिक बोध :

# एक विशिष्टता



राजू और संजू के व्यवहारों को देखने के बाद आपके मुताबिक किसमें बेहतर नागरिक बोध है और वह ज्यादा जिम्मेदार नागरिक है? अपने विकल्प पर सही का निशान लगाएं।



राजू



संजू



## नागरिक बोध- एक गुण

नागरिक बोध अपने आप में एक गुण है। इसका अर्थ है-

- यह सभी को अपने में समावेशित करता है
- वातावरण को स्वच्छ और प्रदूषण रहित बनाता है
- कानून और प्राधिकरण का सम्मान करता है और
- वह दूसरों के विचारों को धैर्यपूर्वक सुनता और कार्यान्वित होने में मदद करता है
- नैतिक मूल्यों के प्रति प्रतिबद्ध होता है

## नागरिक कौन है?

- देश का एक वेध सदस्य

इसलिए आप एक भारतीय हैं, इसका अर्थ हुआ कि आप भारत के नागरिक हैं और आपको अपने अधिकारों के साथ-साथ अपने कर्तव्यों का भी पालन करना चाहिए।

## खुद से पूछें

1. अपने परिवार के बारे में मेरे मन में कितना आदर है? क्या मैं अपने परिवार के हर सदस्य का सम्मान करता हूँ?
2. अपने स्कूल के बारे में मेरे मन में क्या भावनाएं हैं? क्या मैं इसके सभी सदस्यों का आदर करता हूँ?
3. अपने देश के बारे में मेरे मन में क्या भावनाएं हैं? क्या मैं अपने देश और इसके नागरिकों का सम्मान करता हूँ?

अगर अपने देश का नागरिक होने के नाते आप खुद पर गर्व महसूस करते हैं तो.....

**'यह मत पूछो कि तुम्हारा देश तुम्हारे लिए क्या कर सकता है, पूछो कि तुम देश के लिए क्या कर सकते हो।'**

(जॉन एफ. केनेडी, 1961)

## राष्ट्रीयता

राष्ट्रीयता हर नागरिक को राजनीतिक समुदाय में समान, गुणवत्तापूर्ण, योग्य और जिम्मेदार सदस्य का दर्जा देती है।

जनतंत्र के प्रति स्पष्ट प्रतिबद्धता रखने का अर्थ है राष्ट्रीयता के प्रति सभी नागरिकों में राजनीतिक विश्वास, नागरिक धर्म और रचनात्मक 'नागरिक' बोध का होना।

### सारे जहां से अच्छा....

अगर रात के वक्त हवाई मार्ग से हम अपने देश को देखें तो हमारा हृदय गर्व से भर उठता है। जगमगाता दूर-दूर तक फैला चौड़ा समुद्र, हिमालय की पर्वत श्रृंखलाओं में चमकते मंदिर और धार्मिक स्थल, भारत के उपजाऊ मैदानों में दूर-दूर तक फैली विश्व की सबसे पुरानी सभ्यता, रात की चांदनी दुधिया रौशनी में दमकता संगमरमर से बना ताजमहल, अमर शहीद जवानों की स्मृति में बना इंडिया गेट और ये जगमगाता गेट वे ऑफ इंडिया - ये सभी हमारे संसार को प्रकाशित करते हैं।

पिछले दो दशक में बहुमंजिली इमारतें बनने से हमारे देश की क्षितिज रेखा बदली है और सुगमता से उड़ान भरते हुए हम इक्कीसवीं में पहुंचे हैं। नियॉन लाइटों से जगमगाते थीम पार्क, रौशनी से चमकते फव्वारे संकेत देते हैं कि जैसे पानी की कोई किल्लत नहीं है।

भारतीय द्वीप की रात के दृश्यों की तुलना दुनिया के किसी भी देश से की जा सकती है।



**नागरिक बोध :**

## एक विशिष्टता



**लेकिन...**

दिन के उजाले में देखें तो कुछ विद्वप दृश्य भी दिखाई देते हैं, जो इसके नागरिकों में नागरिक बोध न होने और स्वच्छता के प्रति उनमें जागरूकता न होने का संकेत देते हैं।

हमारी मातृभूमि को प्लास्टिक बैग, डिस्पोजेबल कप, बोतल और रैपरों के कचरे ने ढक रखा है। साफ-सफाई की जिम्मेदारी हर शहर की नगर पालिका की है। हर दिन सैकड़ों नगर पालिका कर्मचारी सड़कों और गलियों की सफाई के लिए कचरा उठाते, झाड़ू लगाते हैं। हर शहर में नगरपालिका ने लोगों की सुविधाओं का ध्यान रखते हुए कचरा बिन रखे हैं। मगर इन बिनों की बजाय ज्यादातर कचरा बाहर सड़कों पर बिखरा रहता है। इन पर चलने वाले कीड़ों और पैदा होने वाले कीटाणुओं से तरह-तरह की बीमारियां फैलती हैं।

**क्या एक नागरिक के रूप में हम इनके प्रति संवेदनशील हैं?**

एक बेहतर नागरिक होने पर गर्व अनुभव करने के लिए जरूरी है कि हम अपनी जिम्मेदारियों को स्वीकार करें। ये सारी समस्याएं आसानी से हल की जा सकती हैं अगर हम एक नागरिक के रूप में नागरिक प्राधिकरणों का सहयोग करें।

**'अगर आदतों को बदलने में वक्त लगता है तो आइए क्यों न नागरिक व्यवहारों के विकास की शुरुआत बचपन से ही करें।'**



## क्रियाकलाप: मुझे भारतीय होने पर गर्व है

निम्नलिखित चित्रों में उन पर गोले लगाइए जिन्हें देख कर आप गर्व से कह सकते हैं कि हम भारतीय हैं।

1. जब क्रिकेट में हमारे देश के खिलाड़ी बेहतर प्रदर्शन करते हैं।



2. जब किसी भारतीय लेखक को अंतर्राष्ट्रीय सम्मान प्राप्त होता है।



3. जब एक सिपाही सीमा की रक्षा करता है।

4. जब गांव के लोग टेलीविजन देखते मिलते हैं।



5. एक भिखारी को देखते हैं।



6. जब कचरे से भरी कोई जगह देखते हैं।

7. जब किसी गांव में स्कूल देखते हैं।



**नागरिक बोध :**

## एक विशिष्टता



### नए पर्यावरण योद्धा

क्या आपको इस बात का अंदाजा है कि कचरा बीनने वाले भी अपनी नागरिकता का प्रदर्शन कर रहे होते हैं जब वे अपनी रोजी-रोटी के लिए काम कर रहे होते हैं।

क्या आपने मुंबई में महिला कचरा बीनने वालों के संगठन परिसर विकास के बारे में सुना है?

परिसर विकास (का अर्थ है पर्यावरण विकास) विभिन्न स्थानों से कचरा उठाता है, उसमें से रसोई घर के कचरे को छांट कर पौधों के लिए कंपोस्ट बनाता है और अगलनीय पदार्थों को छांट कर उन्हें पुनर्चक्रित करने के लिए बेच देता है।

'हम सामान्य कचरे को सोने में बदल सकते हैं।' यह कहना है परिसर विकास की सुपरवाइजर और खुद कचरा बीनने का काम करने वाली सुशीला मोकाल का।

इन कचरा बीनने वालों ने बायो कंपोजिंग, वर्मीकल्चर और गार्डनिंग जैसी पर्यावरण संबंधी गतिविधियों का प्रशिक्षण ले रखा है। ये मुंबई के विभिन्न इलाकों में घर-घर जाकर कूड़ा उठाते हैं, जो कि पहले से गीला और सूखा कूड़ा अलग-अलग छांट कर रखा गया होता है। उनसे कंपोस्ट बनाते हैं और हाउसिंग सोसाइटियों के बगीचों में इस्तेमाल के लिए उसे बेच देते हैं।

आइए हम अपने घर का कूड़ा फेंकने से पहले उसे गलनीय और अगलनीय कचरों को अलग-अलग हिस्सों में बांट कर इन नए पर्यावरण योद्धाओं के प्रति सम्मान व्यक्त करें। बेहतर तो होगा कि अगलनीय कचरे का इस्तेमाल कम से कम करें और उनके पुनर्चक्रण में आने वाली परेशानियों को कम करने में सहयोग करें।

घर में सामान्य सावधानियां...हमारे जीवन की पर्यावरण संबंधी परेशानियों को कम कर सकती हैं।

- रसोई घर से निकलने वाले कतरे और अगलनीय कचरे को अलग-अलग रखें।
- कांच के टूटे गिलास और कटे नाखून आदि को रसोई घर के कचरे के सा फेंकने से परहेज करें।
- प्लास्टिक बैग की जगह जूट या कागज के बैग इस्तेमाल करें।





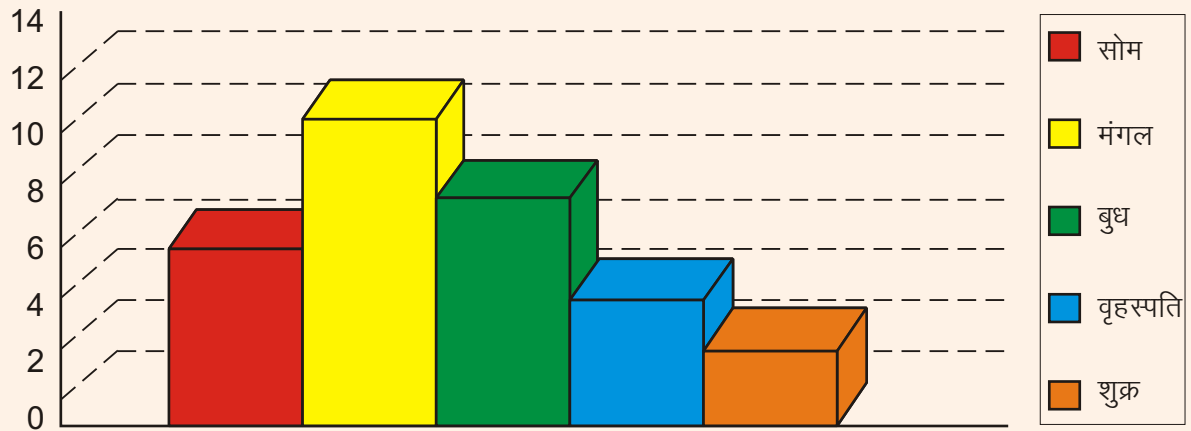
क्या आपको जीरो गारबेज स्थिति के बारे में पता है, और यह किस तरह पैदा की जा सकती है? कचरे से मुक्ति के कुछ उपायों की सूची बनाएं।

.....  
.....

## स्कूल में नागरिक बोध का प्रदर्शन

### 1. सफाई प्रभारी

- विद्यार्थियों में सफाई के प्रति जागरूकता पैदा करें।
- अलग-अलग समय निर्धारित कर सभी को कक्षा सफाई प्रभारी की जिम्मेदारी सौंपें।
- अपनी कक्षा को देखें और कम से कम एक वाक्य बोलें कि कक्षा की सफाई के लिए आप क्या कर सकते हैं।



### 2. तथ्यात्मक संख्याएं

- दिए गए ग्राफ में आपकी तीस विद्यार्थियों की कक्षा में एक हफ्ते में पाए जाने वाले कागज के टुकड़ों की संख्या दी गई है। ग्राफ को पढ़ें और नीचे पूछे गए प्रश्नों के उत्तर दें।

प्र. 1 आपकी कक्षा में सबसे अधिक कचरा किस दिन पाया गया?

प्र. 2 सबसे कम कचरी किस दिन आपकी कक्षा में पाया गया?

प्र. 3 दिए गए दिनों में सबसे अधिक बेकार कागज के टुकड़ों की तुलना कक्षा के विद्यार्थियों से करें।

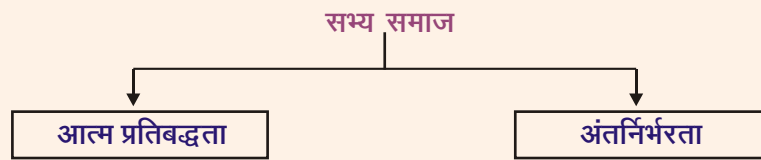
आप अपने पर्यावरण को बेहतर बना सकते हैं। इसके लिए चरणबद्ध तरीके से काम शुरू करें। इसे आप अपने लिए करें, अपने दोस्तों के लिए करें, पूरे भारत के लिए करें।

## नागरिक बोध :

# एक विशिष्टता



## नैतिक सूत्र



एक सभ्य समाज की पहचान है कि जीवन के अवसरों का सभी सदस्यों में बराबर का बंटवारा हो और शारीरिक और मानसिक रूप से सभी सुरक्षित महसूस करें।

एक सभ्य समाज में रहने वाले लोगों में दो तरह के गुण होते हैं

**आत्म प्रतिबद्धता** (अपनी सभी क्षमताओं के विकास की योग्यता)

और **अंतर्निर्भरता** (दूसरों के साथ जनतांत्रिक तरीके से संवाद करने की प्रतिबद्धता) व्यक्ति को बड़ा और दुनिया में अलग बनाता है।

## क्रियाकलाप: आत्म मूल्यांकन प्रश्नावली

दोस्तों से पूछ कर आप अपने ऊपर लागू होने वाले बिंदुओं पर टिक करें	अब आप उन बिंदुओं पर निशान लगाएं जो आप पर लागू होती हैं
<p><b>1. जब आपको कुछ चाहिए होता है-</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ आप हमेशा कहते हैं कृपया (प्लीज़)।</li><li>➤ आप कभी-कभी कृपया कहते हैं।</li><li>➤ आपको कृपया कहने में अपमान महसूस होता है।</li></ul>	<p><b>1. जब मुझे कुछ चाहिए होता है-</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ मैं हमेशा कृपया कहता हूँ (प्लीज़)।</li><li>➤ मैं कभी-कभी कृपया कहता हूँ।</li><li>➤ मुझे कृपया कहने में अपमान महसूस होता है।</li></ul>
<p><b>2. जब कोई आपसे मदद चाहता है-</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ आप हमेशा उसे देते हैं।</li><li>➤ कभी-कभी देते हैं।</li><li>➤ ऐसा करने में आपको अपमान महसूस होता है।</li></ul>	<p><b>2. जब किसी को मदद की जरूरत होती है-</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ मैं हमेशा देता हूँ।</li><li>➤ मैं कभी-कभी देता हूँ।</li><li>➤ मुझे ऐसा करने में अपमान महसूस होता है।</li></ul>

<p><b>3. जब कक्षा में अध्यापक नहीं होते-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ आप हमेशा कुर्सियों पर उछल-कूद करते हैं।</li> <li>➤ आप कभी-कभी कुर्सियों पर उछल-कूद करते हैं।</li> <li>➤ ऐसी हरकतें करने में आपको शर्म महसूस होती है।</li> </ul>	<p><b>3. जब कक्षा में अध्यापक नहीं होते-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ मैं हमेशा कुर्सियों पर उछल-कूद करता हूँ।</li> <li>➤ मैं कभी-कभी कुर्सियों पर उछल-कूद करता हूँ।</li> <li>➤ ऐसी हरकतें करने में मुझे शर्म महसूस होती है।</li> </ul>
<p><b>4. जब कोई कक्षा में गिर पड़ता है-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ आप हमेशा उसका मजाक उड़ाते हैं।</li> <li>➤ कभी-कभी उस व्यक्ति को चिढ़ाते हैं।</li> <li>➤ किसी का मजाक बनाने में आपको अपमान महसूस होता है।</li> </ul>	<p><b>4. जब कोई कक्षा में गिर पड़ता है-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ मैं हमेशा उसका मजाक उड़ाता हूँ।</li> <li>➤ कभी-कभी उस व्यक्ति को चिढ़ाता हूँ।</li> <li>➤ किसी का मजाक बनाने में मुझे अपमान महसूस होता है।</li> </ul>
<p><b>5. जब सुबह की प्रार्थना या क्रियाकलाप की कक्षाओं में जाते हैं-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ आप हमेशा कतार में जाते हैं।</li> <li>➤ कभी-कभार कतार में जाते हैं।</li> <li>➤ कतार में चलने में अपमान महसूस करते हैं।</li> </ul>	<p><b>5. जब सुबह की प्रार्थना या क्रियाकलाप की कक्षाओं में जाते हैं-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ मैं हमेशा कतार में जाता हूँ।</li> <li>➤ कभी-कभार कतार में जाता हूँ।</li> <li>➤ कतार में चलने में अपमान महसूस करता हूँ।</li> </ul>

आप अपनी हर गतिविधि के बारे में खुद से दो सवाल पूछें

**प्र.1 क्या आप अपने प्रति ऐसे व्यवहार की अपेक्षा करते हैं?**

**प्र.2 क्या ऐसी स्थिति में हर व्यक्ति के साथ ऐसा ही व्यवहार करना चाहते हैं?**

अच्छे व्यवहार के प्रति जज्बा पैदा करना इसलिए जरूरी है क्योंकि यह कानूनी तौर पर (सामाजिक सहमति) और ज्यादातर लोगों के हित में होता है। जज्बा मूल्यों और व्यक्ति के भीतर की इच्छा, नैतिकता या नैतिक जड़ों पर आधारित होना चाहिए।

नैतिकता की जड़ें उन मूल्यों में होती हैं जो सर्वमान्य होते हैं- जैसे दूसरों की देखभाल करना, ईमानदारी, पारदर्शिता, जिम्मेदारी और अपने और दूसरों के प्रति सम्मान। ये अच्छे चरित्र का आधार बनाते हैं।

नैतिक जड़ें हमारे मानवीय सम्मान की रचना करती हैं, व्यक्ति के विकास और प्रोन्नति में सहायक होती हैं, सामूहिक हित साधक

**नागरिक बोध :**

## एक विशिष्टता



होती हैं, विपरीत स्थितियों में भी खरी उतरती हैं (प्र.1) और जनतांत्रिक समाज में हमारे अधिकारों और उत्तरदायित्वों की सूचना देती हैं।

### सुरक्षा के नियम

कानून न्याय की गारंटी और मानव अधिकारों की रक्षा के लिए बनाए गए सामाजिक तंत्र हैं। नियम एक सुसंगठित समाज के आवश्यक हिस्से होते हैं और लोगों को नुकसान से बचाने के लिए इनकी ज़रूरत होती है।

### बगैर नियम का खेल

अपने पांच-छह दोस्तों के साथ एक खेल खेलें। आप उस खेल का अगुआ रहें। उस खेल के किसी नियम के बारे में किसी को कुछ न बताएं। बस इस बात की घोषणा कर दें कि गलती करने वाले को पहचाना जाएगा। जब खेल शुरू होगा तो गलतियों के बारे में कोई सफाई नहीं दी जाएगी।

#### कहिए:

- खिलाड़ी खुद गलती करने वालों की पहचान करें।
- गलती करने वाले खुद अपनी गलतियों को स्वीकार करें और बताएं कि गलती क्यों हुई?
- खिलाड़ी उस खेल में अपनी गलतियों, हैरत में डालने वाले अनुभवों और बेईमान होने की संभावनाओं के बारे में बताएं।
- खेल को निष्पक्ष और आनंददायक बनाने के लिए खिलाड़ियों को क्या करना चाहिए।

उनकी दो प्रकार की प्रतिक्रियाएं हो सकती हैं- आधारभूत विचार, **सुरक्षा के लिए** खेल के लिए आवश्यक नियम और **बेईमानी** से बचने के उपाय।

### जो नियम खिलाड़ियों द्वारा खुद बनाए जाते हैं वे ज्यादा उपयोगी और व्यावहारिक होते हैं।

हम खेल में नियम बनाते हैं तभी वह खेल निष्पक्ष और सभी खिलाड़ियों द्वारा मान्य होता है। उसमें लोग चोट लगने से बच पाते हैं। घर में नियम बनाने से हमें घर को साफ-सुथरा रखने में मदद मिलती है, जिससे परिवार की सेहत की रक्षा हो पाती है।

इस बात की व्याख्या करने की कोशिश करें कि परिवार में बच्चों की देखभाल में नियमों की क्या भूमिका हो सकती है।



# जीवन कौशल शिक्षा

नियम हमें स्कूल में पढ़ाई में मददगार होते हैं, आस-पड़ोस और अपनी मुहल्ले को सुरक्षित रखने, दूसरों को नुकसान पहुंचने से बचाने में सहायक होते हैं।

## क्रियाकलाप

अपने दोस्तों के साथ मिल कर कोई 3 ऐसे नियम बनाइए जिन्हें हर भारतीय नागरिक को पालन करना चाहिए, इन नियमों में यह बात ज़रूर होनी चाहिए कि उनसे लोगों को नुकसान पहुंचने से बचाया जा सके।

नियम/कानून	निष्पक्ष है	उपयोगी/ आवश्यक है	उद्देश्य
कृपया हॉर्न न बजाएं आगे स्कूल है	हां	हां	पढ़ाई में बाधा पहुंचेगी

## नियम जीवन के अनुकूल होते हैं

हर प्राकृतिक उपादान नियमों का पालन करता है। धरती ठीक 365 दिन 5 घंटे और 42 मिनट पर सूरज का एक चक्कर लगा कर अपने पथ की परिक्रमा पूरी कर लेती है। जरा सोचिए कि अगर ग्रह अपने पथ छोड़ दें, रफ्तार बदल लें या अपनी कक्षा से बाहर चले जाएं तो क्या होगा।

क्या आप जानते हैं कि पृथ्वी अपनी धुरी पर दिन रात घूमती रहती है। कल्पना कीजिए कि अगर धरती घूमना बंद कर दे तो क्या होगा। हमारा दैनिक जीवन एक जगह पर ठहर जाएगा।

नियम और कानून हमारे दैनिक जीवन को प्रभावित करते हैं। घर में और काम करने की जगहों पर वे हमारी अपनी जगह निर्धारित करते हैं, खेल आदि के जरिए हमारी रचनात्मक गतिविधियों को संचालित करते हैं और बाजार, बैंक, रेस्तरां, पोस्ट ऑफिस आदि जगहों पर दूसरे लोगों से अंतर्संबंध बनाने में मदद करते हैं। नियम और कानून हमारे जीवन में कुछ प्राथमिकताएं और सुरक्षात्मक उपाय निर्धारित करते हैं।

## क्रियाकलाप

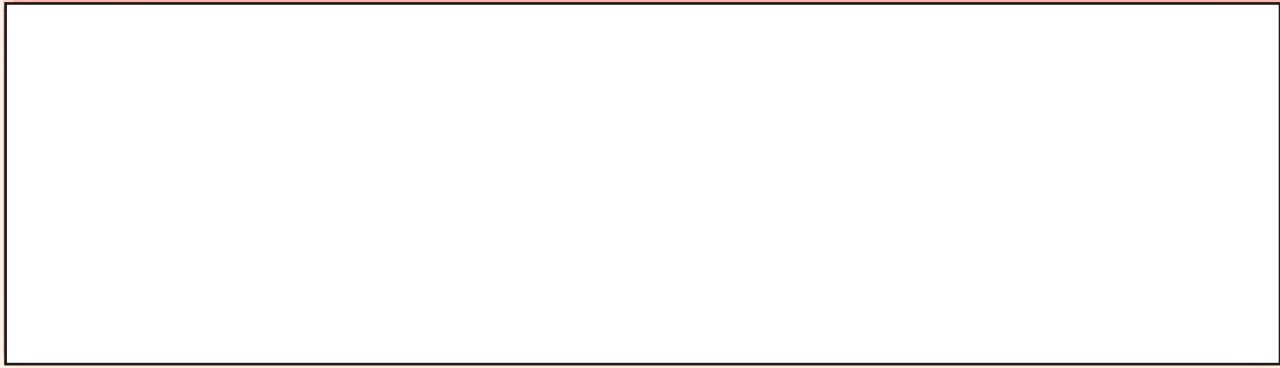
मान लीजिए एक दिन आपके शहर में ट्रैफिक लाइटें काम नहीं कर रही हैं, वहां कोई ट्रैफिक पुलिस भी नहीं है और न ही यातायात को चलाने के लिए कोई नियामक साधन उपलब्ध है। कल्पना कीजिए कि उस दिन आपके शहर के यातायात की क्या दशा होगी।

## नागरिक बोध :

# एक विशिष्टता



कानून को अक्सर स्थानीय लोगों और राष्ट्रीय सरकार द्वारा बनाए नियम के रूप में परिभाषित किया जाता है। कानून हमारे जीवन में अनेक तरह से प्रभाव डालते हैं और समाज में विभिन्न भूमिकाएं निभाते हैं।



### कानून

- यह सुनिश्चित करता है कि लोगों को किस तरह का व्यवहार करना चाहिए।  
(उदाहरण के लिए, लोगों को दूसरों की संपत्ति का सम्मान करना चाहिए)
- तय करता है कि स्थिति विशेष में कौन सी गतिविधियां मान्य या अमान्य हैं।  
(उदाहरण के लिए, स्कूल के आसपास धीमी रफ्तार में चलना)
- व्यवस्था का पालन करना सिखाता है।  
(उदाहरणार्थ, लोगों को सड़क के निर्धारित लेन में ही गाड़ी चलानी चाहिए)
- नागरिकों के हितों को सुनिश्चित करता है।  
(उदाहरणार्थ, स्कूल, स्वास्थ्य सेवाएं, सार्वजनिक परिवहन)
- नागरिकों के कर्तव्यों का निर्धारण करता है।  
(जैसे, टैक्स भरना)

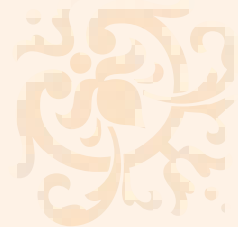
### क्रियाकलाप

कानून को लागू करने में कुछ निर्धारित इकाइयां हैं। हमें इन एजेंसियों और प्रणाली को सहयोग देना चाहिए।

(क) निम्नलिखित कॉलम का मिलान कीजिए

- ❖ संसद
- ❖ अदालत
- ❖ पुलिस
- ❖ समाज

- कानून की रक्षा करता है
- कानून का पालन करता है
- कानून का अनुसरण करता है
- कानून बनाता है



(ख) कानून से संबंधित उपरोक्त में से किसी भी एक एजेंसी के बारे में उसकी विशेषताएं बताइए।

## यातायात नियमों का पालन

### क्रियाकलाप

#### रेस कैसे जीतते हैं

ट्रैफिक नियमों से संबंधित बहुत सारे कार्ड बनाइए। सभी पर यातायात के नियम लिखिए।

हर खिलाड़ी एक कार्ड उठाएगा और उसे पढ़ेगा। अगर कार्ड पर लिखा है कि 'आपने यातायात के नियमों को तोड़ा है' तो कार्ड पर बताए नियमों के अनुसार पीछे लौटिए।

ऐसे अनेक नियम कार्ड पर लिखे होंगे।

अगर खिलाड़ी '100 स्क्वेयर' पर पहुंच जाता है तो वह रेस जीत जाएगा।

32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
33	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	20
34	68	93	92	91	90	89	88	87	86	57	19
35	69	95		ट्रैफिक नियम - कार्ड यहाँ रखें। प्रत्येक खिलाड़ी एक कार्ड उठाएगा व निर्देशानुसार अपनी गोटी चलायेगा।					85	56	18
36	70	96							84	55	17
38	71	97	100						83	54	16
39	72	98	99						82	53	15
40	73	74	75	76	77	78	79	80	81	52	14
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

नागरिक बोध :

## एक विशिष्टता



### ट्रैफिक नियम कार्ड

(आपको यातायात के नियम पता हैं। आप चाहें तो इनके आधार पर और कुछ कार्ड बना सकते हैं)



आप सिर्फ 14 साल के हैं, कार या दुपहिया वाहन नहीं चला सकते। आप 18 साल पूरे करने के बाद ही ड्राइविंग लाइसेंस प्राप्त कर सकते हैं।

20 →

लेन में गाड़ी चलाना सुरक्षित है।

5 →

आपकी गाड़ी में हॉर्न है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप इसे जब-तब बजाते रहें। जब ट्रैफिक जाम में फंसे हों तो तभी इस्तेमाल करें।

← 10

गाड़ी चलाते वक्त सीट बेल्ट जरूर पहनें, भले थोड़ी दूर ही क्यों न जाना हो।

8 →

लाल बत्ती पार करने की कोशिश मत करें वरना दुर्घटना होगी या मौत भी हो सकती है -

← 15

पार्किंग के लिए निर्धारित स्थानों पर ही गाड़ी खड़ी करें।

12 →

जेब्रा क्रॉसिंग सड़कों की सजावट के लिए नहीं होती। उसका उपयोग करें।

15 →

रेलवे ट्रैक सिर्फ रेलों के लिए बने होते हैं। उन्हें पार करने के लिए पुलों का इस्तेमाल करें।

10 →

सड़क पार करते वक्त कार के सामने न दौड़ें।

← 12

4



### क्रियाकलाप: पासपोर्ट या रूल कार्ड बनाना

अपने लिए पासपोर्ट बनाएं। स्कूल में पालन किए जाने योग्य नियम तय करें और उन्हें लिखें। उदाहरणार्थ-

- हमेशा कतार में चलें।
- बिना अध्यापक की आज्ञा के कक्षा से बाहर न जाएं।
- हमेशा समय पर स्कूल पहुंचें।
- हमेशा ईमानदारी से परीक्षा या टेस्ट दें।
- .....
- .....

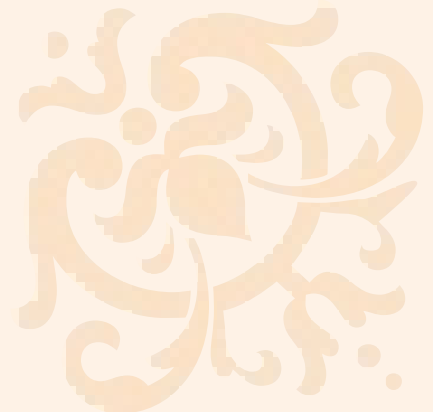
इस पासपोर्ट पर हर हफ्ते अपनेआपको ग्रेड दें।

अपने कक्षा अध्यापक से अनुरोध करें कि वे हफ्ते में एक बार आपको ग्रेड दें। (सभी अध्यापकों से विचार विमर्श करने के बाद)

पासपोर्ट के अच्छे ग्रेड आपकी मदद कर सकते हैं/ आपके अध्यापक के प्रशंसा पत्र के रूप में।

इस प्रशंसा पत्र का निर्धारण सत्र शुरू होने के साथ ही हो जाना चाहिए। उदाहरण के लिए

- लाइब्रेरी से कोई पुस्तक निकलवाने में
- गेम के प्वाइंट्स के रूप में/ बोनस गेम पीरियड के रूप में
- कक्षा पार्टी के रूप में



नागरिक बोध :

## एक विशिष्टता



### आजादी एक कर्तव्य है

क्रियाकलाप मैं आजादी का आनंद लेता हूं- यह मेरा अधिकार है

निम्नलिखित दृश्यों में से उन पर गोले लगाइए जिनमें आपको लगता है कि आप किसी चीज के लिए दोषी हैं-

1	क्या हम आपके बगीचे में खेल सकते हैं आंटी।	हां, खेल सकते हो	मैं कुछ अपनी मां के लिए ले जाऊंगी	ओह, ये कैसा घोटाला है
			आओ हम इस टॉफी रैपर को गुलाब के फूल के गमले में छिपा दें	
2	भैया, जब तक आप पढ़ाई कर रहे हैं, क्या मैं संगीत सुन सकता हूं	हां, सुन सकते हो	क्या मैं अपना पसंदीदा गीत पूरी आवाज में सुन सकता हूं	ओह, मैं ज्यादा शोर में पढ़ाई पर ध्यान नहीं लगा पाता
3	मम्मी आज मेरे दोस्त रात को खाने पर आएंगे	क्या तुम उन्हें किसी और दिन बुला सकते हो, आज मुझे मीटिंग के लिए तैयारी करनी है	तुम हमेशा मेरे दोस्तों के सामने अपमानित करती हो	ठीक है, आज रात ही मैं तुम्हारे दोस्तों के लिए खाना पकाऊंगी

लिखिए और याद कीजिए

मैं कभी भी किसी दूसरे की आजादी में बाधा पहुंचा कर अपनी आजादी का आनंद नहीं उठाऊंगा / उठाऊंगी।

.....  
.....

## क्रियाकलाप 2 इन समाचारों को पढ़िए :-

1. रामनगर के 12 वर्षीय सौरभ की कल फेफड़े के कैंसर से मृत्यु हो गई। उसकी इस बीमारी का कारण बीड़ी में भरा जाने वाला तंबाकू था। वह 10 साल की उम्र से बीड़ी बनाने वाली फैक्टरी में काम कर रहा था।
2. एक दस वर्षीय घरेलू नौकर को आज सिटी अस्पताल में भर्ती कराया गया। वह अपने मालिकों के लिए खाना बनाते वक्त बुरी तरह जल गई थी।
3. एक कांच की चूड़ियां बनाने वाली फैक्टरी में गैस का सिलिंडर फटने से छह बच्चों की मौत हो गई। इस घटना के पीछे कमरे में हवा की निकासी ठीक न होने और तापमान काफी अधिक बढ़ जाना वजह मानी जा रही है। इस फैक्टरी में न तो आग बुझाने के उपकरण रखे गए थे और न ही कोई आपातकालीन निकास द्वार था।

### इनके बारे में सोचिए...

- (क) इन समाचारों को पढ़ने के बाद आपके मन में कैसे विचार जागे?
- (ख) क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि सौरभ किस तरह के खतरनाक, अस्वास्थ्यकर वातावरण में काम कर रहा होगा?
- (ग) क्या 10 वर्षीय बच्ची को घरेलू नौकर के रूप में काम पर लगाया जा सकता है? क्या आपकी मां आपसे कभी नहीं कहती कि तुम खाना पकाने के लिए अभी बहुत छोटे हो? अभी तुम्हारी उम्र 14 साल है। आपके माता-पिता आपको पढ़ाई पर ध्यान लगाने के लिए कहते हैं।
- (घ) बाल मजदूरी कानूनी अपराध है।
- (च) क्या आप महसूस नहीं करते कि इन बच्चों को भी पढ़ाई करने, स्वस्थ जीवन जीने और आजाद घूमने का अधिकार है?

नागरिकता का अर्थ इस तरह की जिम्मेदारियां निभाना भी है, सिर्फ अपने हित में सोचने की बजाय सामूहिक हित के बारे में सोचते हुए।



नागरिक बोध :

## एक विशिष्टता



### बाल मजदूरी

नन्हे मुलायम हाथ  
दिन भर लगे रहते हैं काम में  
डांट और मार पड़ती है  
छोटे से मन पर

काम करो, काम करो  
और ले जाओ मामूली सी मजदूरी  
न जाओ स्कूल  
दिन भर काम करो

हमें जानना चाहिए  
उन्हें भी होना चाहिए  
शिक्षित  
हमारी तरह



### क्रियाकलाप: बाल अधिकार

कल्पना कीजिए कि आपको एक हाल ही में पैदा हुए बच्चे के लिए मनाए जा रहे उत्सव में भाग लेने के लिए निमंत्रण मिला है। उस उत्सव में जो भी आता है कुछ न कुछ उपहार लाता है, यह ध्यान में रखते हुए कि उसे बच्चे को जरूरत होगी और बच्चा स्वस्थ और प्रसन्न रह सकेगा, जैसे कंबल, कपड़े या खाने की कोई चीज।

आप उन उपहारों के बारे में सोचिए और फिर एक सूची बनाइए कि कौन से उपहार बच्चे के स्वास्थ्य, सुरक्षा, खुशी और विकास की दृष्टि से आवश्यक हैं।

इस सूची की 'बच्चे की जरूरत' और 'बच्चे का अधिकार' से तुलना करिए।

आप देखेंगे कि अधिकार वे नियम हैं जो लोगों की सुरक्षा और सम्मान को ध्यान में रखते हुए निर्धारित किए गए हैं। मगर बहुत सारे बच्चों को इन अधिकारों के बिना जीना पड़ता है।

बच्चों की बेहतर दुनिया के बारे में अपने विचार लिखिए।

आप उन उपायों को रेखांकित कीजिए जिन्हें किसी व्यक्ति, समूह या राष्ट्र द्वारा बाल अधिकारों के लिए सुझाए या बनाए गए हैं, खासकर ऐसी स्थिति में जबकि उनकी जरूरतों की रक्षा नहीं हो पा रही। आप उनकी मदद के लिए क्या कर सकते हैं?

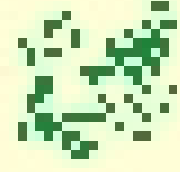
# जीवन कौशल शिक्षा

## हर बच्चे को

1. जाति, धर्म, रंग, लिंग, राष्ट्र और सामाजिक आधार पर भेदभाव किए बिना समानता का अधिकार है।
2. स्वस्थ तरीके से शारीरिक और मानसिक विकास का अधिकार है।
3. एक नाम और राष्ट्रियता का अधिकार है।
4. पोषण, आवास और स्वास्थ्य सेवाओं के लाभ का अधिकार है।
5. अगर मानसिक या शारीरिक रूप से विकलांग हैं तो उन्हें देखभाल पाने का अधिकार है।
6. प्यार पाने, अपनी बातों को समझे जाने और सुरक्षा का अधिकार है।
7. मुफ्त शिक्षा, खेलने और रचनात्मक गतिविधियों में हिस्सा लेने का अधिकार है।
8. आपदा में सबसे पहले राहत सामग्री पाने का अधिकार है।
9. हर तरह की उपेक्षा, बर्बरता और शोषण से सुरक्षा पाने का अधिकार है।
10. शांति और सहिष्णुता के विकास में सहयोग करने और विश्व मानव समुदाय का सदस्य बनने का अधिकार है।

## महत्वपूर्ण पारिभाषिक शब्दों की सूची

- **नागरिकता:** एक देश का वैध सदस्य।
- **सामूहिक हित:** समाज के प्रति सदिच्छा, न कि सिर्फ अपने प्रति।
- **सद्विवेक:** जिम्मेदारी के साथ काम करने के प्रति सावधान रहना।
- **अपराध:** गंभीर गैरकानूनी काम।
- **योग्यता:** शिक्षित, कुछ कर सकने का अधिकार रखना।
- **जुर्माना:** कोई गैरकानूनी काम करने पर दंडस्वरूप पैसे का भुगतान करना।
- **ऑफिस:** किसी संगठन या सरकार में ऑफिशियल स्थिति
- **संपत्ति:** किसी व्यक्ति द्वारा हासिल की हुई कोई चीज (जमीन, भवन, कार आदि)
- **सार्वजनिक कर्मचारी:** सरकार के लिए काम करने वाले लोग।
- **उत्तरदायित्व:** ऐसा काम जिसे किसी को जरूर करना चाहिए।



## उद्देश्य

- बच्चों को भारतीय परंपरा के मुख्य तत्त्वों से परिचित कराना।
- साँस्कृतिक जड़ों को मज़बूत करना, जिससे बच्चों की एक अलग पहचान बनती है।
- अपने देश की परंपरा और संस्कृति के प्रति गर्व और अपनेपन की भावना का विकास करना।

## अभिभावक और अध्यापकों के लिए संदेश

- अपने परिवार में सुरक्षित व स्नेहपूर्ण माहौल और अपने देश के प्रति अपनत्व की भावना से ही बच्चे की नींव सुदृढ़ होती है। इस पाठ में भारत की परंपरा और बच्चे की पहचान के विकास में उसकी भूमिका पर विशेष ध्यान दिया गया है।
- सामान्यतः हम अपनी संस्कृति और परंपरा में छुपे गहरे अर्थ को समझे बिना, परंपरा का अर्थ केवल दिखाई देनेवाले प्रतीकों और रीति-रिवाज़ों को ही मान लेते हैं। हम बहुत बार यह भी नहीं जान पाते कि ये हमारे संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास में किस प्रकार सहायक हैं। इस पाठ के माध्यम से हमारी साँस्कृतिक प्रतीकों, परंपराओं और रीति-रिवाज़ों के महत्त्व को दर्शाया गया है। साथ ही स्पष्ट किया है कि ये हमारे व्यक्तित्व के विकास में क्या भूमिका निभाते हैं।
- भारतीय परंपराओं के विविध पहलुओं से व्यवहार करते हुए अध्यापक और अभिभावकों को उदार सर्वमुक्तिवादी दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित करना।
- इस पाठ के माध्यम से हमारी परंपरा के एक और महत्त्वपूर्ण तथ्य पर प्रकाश डाला गया है। जैसे- विज्ञान के क्षेत्र में भारत का योगदान।
- प्रत्येक समुदाय और कक्षा में अलग-अलग धर्म और आस्था से जुड़े बच्चे आते हैं। हमें उन सभी धर्मों और आस्थाओं के अंतर को स्पष्ट करने के स्थान पर उनके सकारात्मक और सार्वभौमिक तत्त्वों को उजागर करने का प्रयास करना चाहिए।

## अतिरिक्त गतिविधियाँ

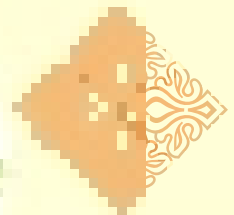
- 'बच्चे अनेकता में एकता' या 'सर्वमुक्तिवाद और पवित्रता' आदि विषयों पर नाटक लिख सकते हैं। ये भारतीय परंपरा के स्थायी विषय हैं।
- संकीर्ण विचारधारा कैसे क्रियान्वित नहीं हो पाती और स्वतंत्र, खुली विचारधारा आज के समय में स्वीकार की जा रही है बच्चे इस अंतर को दर्शाने वाले नुक्कड़ नाटक प्रस्तुत कर सकते हैं।
- बच्चे अपने देश भारत की संस्कृति और परंपरा से संबंधित उन तथ्यों के बारे में भी जानकारी एकत्रित कर परियोजना तैयार कर सकते हैं, जिनके बारे में समाज में उतनी जागरूकता नहीं है।
- बच्चे अपने देश की सुन्दर परंपरा से अन्य अशिक्षित लोगों को परिचित करा सकते हैं।

## हमारी परम्परा

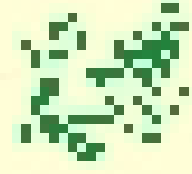
हमारे माता-पिता हमें जन्म देते हैं  
हमारी परंपरा हमें हमारी पहचान देती है।

**भारत की परंपरा एक विशाल बरगद के पेड़ की तरह है जिसकी--**

जड़े गहरी और मज़बूत हैं  
टहनियाँ चौड़ी और दूर तक फैली हुई हैं  
शाखाओं पर लटकी जड़े सहारा देती हैं  
हज़ारों पत्तियों के साथ जो देती हैं छाया  
और फूल करते हैं आकर्षित मधुमक्खियों को  
फलों के साथ जो हैं बहुत स्वादिष्ट।



# हमारी परंपरा



## बच्चों!

आप इस परंपरा के वृक्ष के फूल हो— युवा, उमंग से भरे, रंग-बिरंगे और जीवन से भरे हुए।

आप उन टहनियों पर रहते हो, जिन्हें पेड़ के मज़बूत तने और चारों तरफ फैलीं जड़ों ने संभाला हुआ है। वही जड़े जो सभी सार तत्वों को अपने अंदर समाहित कर अपना सब कुछ अपनी पत्तियों और फूलों को दे देती हैं। वो फूल और पत्तियाँ हैं - आप।

परंपरा ज्ञान, आविष्कार, उपलब्धियों और रीति-रिवाज़ों का कुल निचोड़ है, जो हमारे वर्तमान को संवारता और विकसित करता है। यदि माता-पिता हमें जीवन देते हैं, तो वह हमारी परंपरा ही है जो हमें हमारी पहचान देती है।

## और बच्चों!

यह प्रकृति का नियम है कि जिस प्रकार विभिन्न प्रकार के फूल एक-दूसरे से पराग सींचते हैं, उसी प्रकार आप भी अपने नये विचारों से, नयी उपलब्धियों से परंपरा को समृद्ध बनाते हो। आप अपनी संस्कृति और परंपरा को दूसरे देशों तक ले जाते हो, दूर दूर तक फैलाते हो और इस महान व सुन्दर संसार के विकास में अपना महत्त्वपूर्ण योगदान देते हो।

आइए हम परंपरा के वृक्ष को समझ लें! भारत की परंपरा बरगद के पेड़ की तरह है, जो कि भारत का राष्ट्रीय पेड़ भी है।

## पेड़ की जड़ों को देखो!

मज़बूत और गहरी!

जड़ें पेड़ को सीधा खड़े रहने में मदद करती हैं और उसे सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करती हैं।

हमारे धर्म-ग्रंथ, दर्शन और धर्म किसी भी देश की जड़े हैं।

ये जीवन के सबसे महत्त्वपूर्ण सवालों का जवाब देते हैं—

- मैं कौन हूँ ?
- हम कहाँ से आते हैं ?
- हम एक खुशहाल जिन्दगी कैसे जी सकते हैं ?
- ईश्वर, जन्म, मृत्यु, नैतिकता आदि का क्या अर्थ है ?

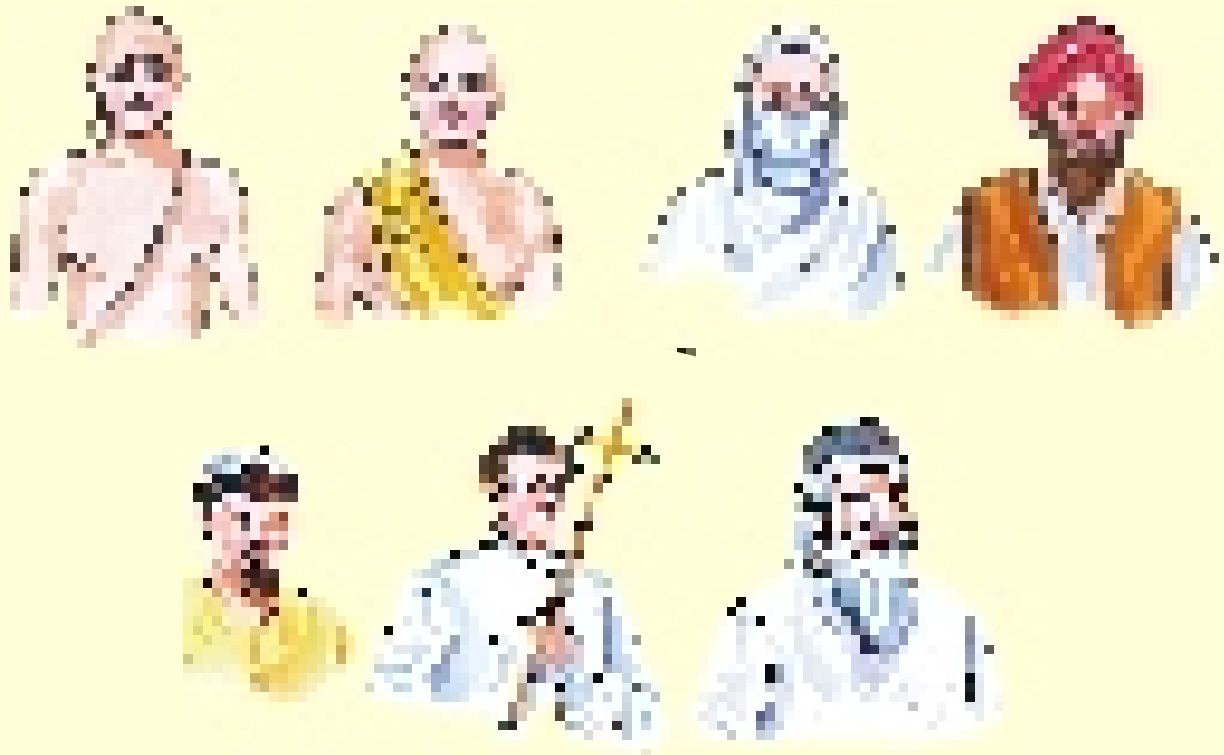


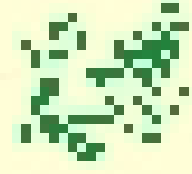
# जीवन कौशल शिक्षा

हमारे परिवार की जड़ें हमारे विश्वास, मूल्यों, व्यवहार आदि को आकार देती हैं, जो हमें बताती हैं कि हमें प्रतिदिन के जीवन में कैसे रहना है।

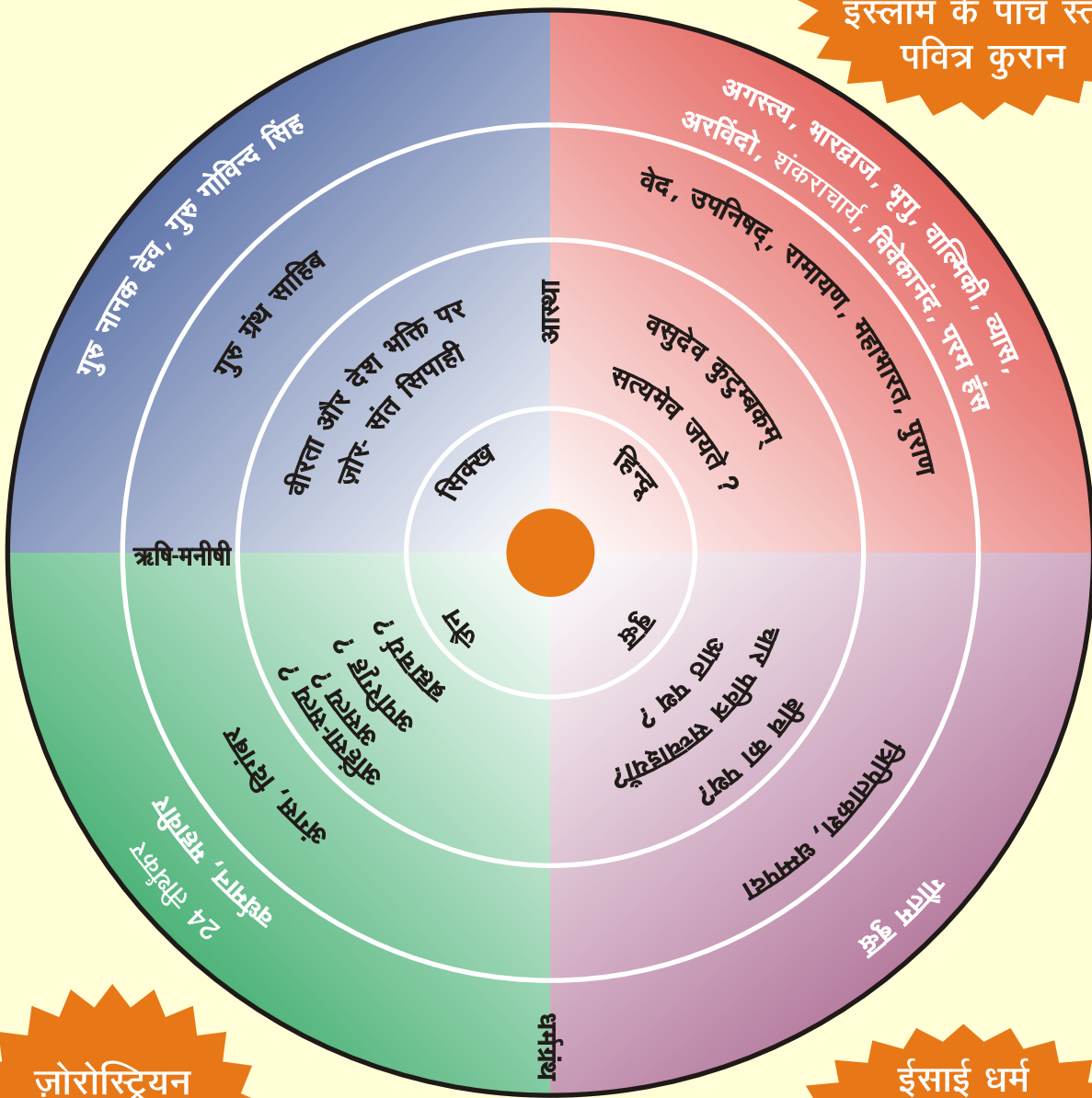
भारत हमेशा से अलग-अलग आस्थाओं का घर रहा है—

- हिन्दू
- बौद्ध
- जैन
- सिक्ख
- ईसाई
- इस्लाम
- ज़ोरोस्ट्रियन





इस्लाम  
पैगम्बर मौहम्मद  
इस्लाम के पाँच स्तंभ  
पवित्र कुरान



ज़ोरोस्ट्रियन  
अहूरा माज़दा  
ज़ारा थुस्तरा  
ज़ेन्ड एवेस्ता

क्रियाकलाप-- इस चित्र में दिए सभी  
प्रश्नों के उत्तर ढूँढिए।

ईसाई धर्म  
ईशु मसीह  
दस धर्मादेश  
पवित्र कुरान

सभी धर्म एक ही प्रमुख सच्चाई के बारे में बोलते हैं-

*एकम् सत विप्र बहुदा वदन्ति*

(अर्थात् सच्चाई एक ही है, उसे अलग-अलग नामों और रूपों में बोला व देखा जाता है।)

सभी धर्मों और दर्शन के अनुसार--

**"अनेकता में एकता ही वास्तव में सच्चाई है।"**

विश्व के लिए भारत का यह बहुत बड़ा योगदान है। भौतिक शास्त्र में हुई नई खोज ने इस पारंपरिक विचारधारा का समर्थन किया है।

**अभ्यास 1** इंटरनेट के माध्यम से इससे संबंधित और अधिक जानकारी एकत्रित कीजिए।

**अभ्यास 2** एक समूह बनाइए। सभी मिलकर दर्शन और धर्म की समान विचारधारा पर चर्चा कीजिए। और अपने विचारों को नीचे लिखिए:-

.....

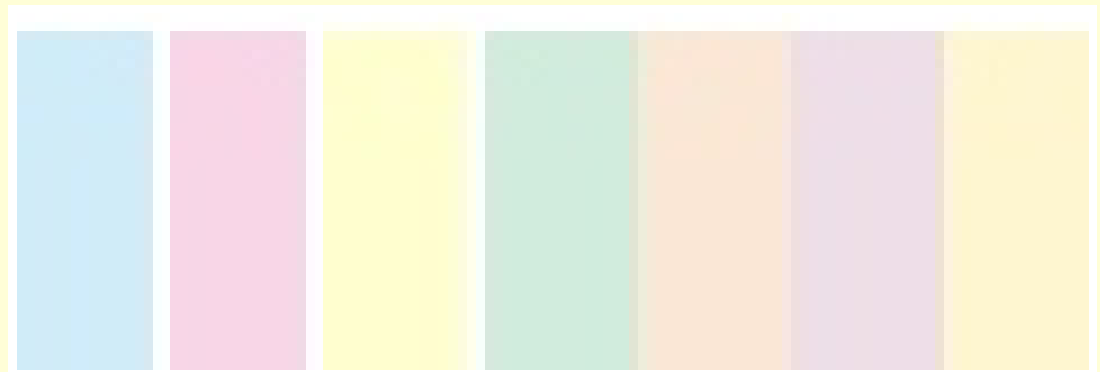
.....

.....

.....

**अभ्यास 3** भारत में माने जाने वाले सभी सात धर्मों- हिन्दू, बौद्ध, जैन, ईसाई, इस्लाम, ज़ोरोस्ट्रियन के सम्मिलित विचारों, चित्रों, चिह्नों का प्रयोग करते हुए कोलाज बनाएँ।

**अभ्यास 4** सभी सात धर्मों के बारे में सुन्दर विचार प्रस्तुत करते हुए कविता लिखिए।





## पेड़ का तना

बरगद का विशाल पेड़ ईश्वरत्व और पवित्रता का प्रतीक है।

यह हमारे समाज के सभी रूपों और दर्शन का संस्लेषण है। हमारे देश भारत की एक सुन्दर संस्कृति है, जिसमें असीमित विविधता है। यह खूबसूरत रंगों और रूपों में विद्यमान है। आप भारत के किसी भी हिस्से में चले जाएँ, आपको एक छोटे भारत की महक हर जगह आएगी।

आपको एक ही समय पर, एक ही जगह पर न केवल भारत के अलग-अलग धर्म नज़र आएँगे, बल्कि

विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों का खान- पान, त्योहार, वेशभूषा, कला और हस्त- शिल्प कलाएँ देखने को मिलेंगीं। इस अनेकता में एकता और एक दूसरे की संस्कृति के प्रति आदर और प्रशंसा का भाव देख कर ही मन प्रसन्न हो उठता है। यही ईश्वरत्व और पवित्रता है।

**ईश्वरत्व** के कारण भारत बहुत ही आध्यात्मिक देश है और शायद इसीलिए वह विभिन्न धार्मिक शाखाओं को पूरे प्यार और धैर्य के साथ अपनाता व उनका स्वागत करता है। इस तने को ईसाई, इस्लाम और ज़ोरोस्ट्रियन जैसे नये धर्मों से सहायता मिली, जिनका जन्म भारत में नहीं हुआ लेकिन यह यहाँ लगातार पूरे सम्मान के साथ फूले फले। इस देश में हर व्यक्ति, जाति, धर्म, रीति रिवाज़ और परंपरा का सम्मान किया जाता है क्योंकि भारत का मानना है कि संपूर्ण सृष्टि ही ईश्वर की बनाई हुई है तो ईर्ष्या किससे करनी और क्यों ?

**अभ्यास 5** किसी बाज़ार में जाइए और देखिए कि वहाँ निम्न चीज़ों में आपको कितनी विविधता नज़र आएगी--

- लोगों द्वारा पहने गए कपड़े
- भोजन
- बोली जानेवाली भाषाएँ
- त्वचा का रंग और चेहरे की बनावट



# जीवन कौशल शिक्षा

**अभ्यास 6** समाचार पत्र खोलिए और बताइए कि आपके शहर में विभिन्न क्षेत्रों और धर्मों से संबंधित कितनी गतिविधियाँ हो रही हैं।

.....

.....

.....

.....

.....

**अभ्यास 7** आप विभिन्न धर्मों को माननेवाले और विभिन्न क्षेत्रों में रहनेवाले अपने मित्रों के बारे में सोचिए और उनकी किसी एक अच्छाई के बारे में लिखिए।

.....

.....

.....

.....

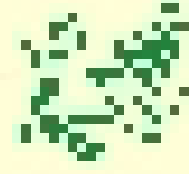
.....

सभी क्रियाओं में पवित्रता नज़र आती है। पवित्रता आध्यात्मिक, मानसिक, सामाजिक और भौतिक रूप से हमारी प्रतिदिन की क्रियाओं में समाहित है।


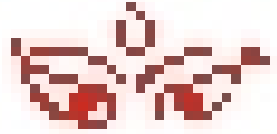
जैसे- भोजन करना, पढ़ना, नहाना और विवाह करना।

उदाहरण-- हम ज्ञान की सभी वस्तुओं का सम्मान करते हैं क्योंकि ज्ञान से हमारी केवल भौतिक ज़रूरतें ही पूरी नहीं होती बल्कि इससे हम आध्यात्मिक रूप से भी विकास करते हैं। इसी पवित्रता के कारण ज्ञान के प्रतीक - पुस्तक, पेन, स्याही आदि की सरस्वती पूजा के दौरान पूजा की जाती है। यहाँ तक कि हमारी आम ज़िन्दगी में भी कभी भूल से इन चीज़ों पर पैर पड़ जाता है तो हम जल्दी से उसे उठाकर अपने माथे से लगा लेते हैं। इस क्रिया के साथ गहरी पवित्रता और आस्था जुड़ी हुई है।

# हमारी परंपरा



## भारत के कुछ सामान्य प्रतीक और रीति-रिवाज़

प्रतीक	अर्थ
<p>नमस्ते</p> 	<p>नमः + ते= मैं आपके सामने झुकता हूँ। (नमः का एक अर्थ है- बिना अहम के) यह किसी के प्रति सम्मान भाव प्रकट करने की शारीरिक क्रिया है और आध्यात्मिक स्तर पर इसका अर्थ है- मैं अपने अहम को त्यागता हूँ। सामाजिक रूप में इसका अर्थ है कि हमारे मन व विचार एक दूसरे से मिलें।</p>
<p>माथे का तिलक</p> 	<p>माथे पर लगाए जाने वाले अलग- अलग चिह्न पोट्टू, कुमकुम, तिलक और बिन्दी कहलाते हैं, जो कि सिंदूर, राख या चंदन की लकड़ी का पेस्ट होता है। इसका अपना धार्मिक महत्त्व है। यह बिन्दी हमारी भौहों के मध्य में हमारी स्मरण शक्ति और विचार कोशिकाओं की जगह पर लगाई जाती है, जिसे हम आजना चक्र कहते हैं। वैज्ञानिक रूप से यह हमारे माथे को ठंडा और संतुलित बनाए रखता है। कुछ लोग इसे अपनी एक अलग पहचान बनाने और कुछ भक्ति भावना के कारण अपने माथे पर लगाते हैं।</p>
<p>उपवास</p>	<p>भोजन से परहेज़ रखना उपवास है। उपवास के दौरान संसाधन भोजन से बचाव के कारण शारीरिक रूप से शरीर को आराम मिलता है। मानसिक रूप से हमारा मन भी पेट भरे होने की सोच से मुक्त रहता है। यदि अपने आहार को नियंत्रित करने के लिए उपवास रखा जाए तो आध्यात्मिक दृष्टि से हमारा विकास होता है।</p>
<p>साष्टांग प्रणाम</p> 	<p>हमारे बड़े जिन्होंने हमारे विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, उनके पैर छूना हमारी श्रद्धा और प्रेम को दर्शाता है। और बड़ों के चरण स्पर्श करने पर हमें उनसे संकल्प और आशीर्वाद मिलता है।</p>

## बरगद के पेड़ की शाखाएँ

बरगद के विशाल पेड़ की शाखाओं ने हमारी परंपरा की उदारता और विस्तृत स्वभाव को विविध रूपों में अभिव्यक्त किया है। हम अपनी परंपरा की पाँच प्रमुख शाखाओं की बात करेंगे--

- साहित्य
- संगीत और नृत्य
- त्योहार, रीति- रिवाज़ और संस्कृति
- विज्ञान और ज्ञान

### साहित्य

भारत का साहित्य विश्व में सबसे समृद्ध और सबसे पुराना है। संस्कृत भाषा हिन्दुओं की उच्च साहित्यिक भाषा है। अधिकांशतः हमारा पुराना साहित्य संस्कृत भाषा में ही है। विषय वस्तु, भाषा का स्तर, भावों की अभिव्यक्ति, विषय वैविधता आदि की दृष्टि से संस्कृत भाषा का दूर दूर तक कोई मुकाबला नहीं है। संस्कृत बहुत ही तकनीकी भाषा है और सभी भारतीय भाषाओं की जननी मानी जाती है।

सहस्राब्दियों से संस्कृत साहित्य ने भारतीय मूल्यों के प्रति एक गहरी सोच विकसित की है। विश्व प्रसिद्ध भारतीय ग्रंथ रामायण, महाभारत और गीता सभी संस्कृत भाषा में ही लिखे गए हैं। संस्कृत के अधिकांश सौंदर्यपरक उच्च स्तरीय साहित्य की अभिव्यक्ति रसों के रूप में ही हुई है। रस मानव मन के सभी सात भावों को पूरी तरह से व्यक्त करते हैं और इन रसों की संख्या नौ है।

**अभ्यास 8** नीचे दिए गए साहित्यिक रसों के सही अर्थ को मिलाइए--

हास्य



बहादुरी

श्रृंगार



घृणा

करुण

पितृत्व



भयानक

परिहास

अद्भुत

आश्चर्य

वीभत्स

भय

वीर

प्रेम

रुद्र

सहानुभूति

वात्सल्य

क्रोध

**अभ्यास 9** इनमें से किसी एक रस की सहायता से कविता बनाइए।

## गद्य, पद्य और नाटक से समृद्ध हमारी संस्कृति

**अभ्यास 10** नीचे दिए गए शब्दों में से सही शब्द चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए--

पुराण, इतिहास, हितोपदेश, अमराउशतक, अठारह, पंचतंत्र, शकुन्तला, जातक, नाटक, नट नृत्य, कथासरितसागर, कालिदास, आदिग्रंथ, ज़िया- बरनी, गालिब

1. काव्य ग्रंथों को दो वर्गों ..... और ..... में बाँटा जाता है, जिनमें रामायण और महाभारत सबसे महत्त्वपूर्ण हैं।
2. पुराण संख्या में ..... हैं।
3. तीन प्रसिद्ध ग्रंथ कुमारसंभव, रघुवंश और मेघदूत के लेखक ..... हैं।
4. भर्तृहरि संस्कृत के सुप्रसिद्ध ग्रंथ ..... के कवि हैं।
5. ड्रामा को संस्कृत में ..... कहते हैं, जोकि ..... शब्द से बना है, इसका अर्थ है नृत्य।
6. गुरु अर्जुन देव ने अपने, अपने समय के समान विचार धारा वाले संतों और अपने पूर्वजों द्वारा गाए गए भजनों को ..... पुस्तक के रूप में संकलित किया।



7. मुगल काल में ..... और ..... कवियों ने उर्दू साहित्य को समृद्ध किया था।
8. .... में भगवन शिव, विष्णु और कृष्ण की उपासना को मुख्य आधार मानकर प्रसिद्ध नृत्य और नाटक किये जाते हैं।
9. कालिदास ने प्रसिद्ध पुस्तक ..... लिखी।
10. पाली भाषा में लिखी गौतम बुद्ध के जीवन पर आधारित ..... पुस्तक, भारतीय पौराणिक कथाओं का सबसे पुराना और महत्त्वपूर्ण संग्रह है।
11. संस्कृत लोक कथाओं के दो महत्त्वपूर्ण संग्रह..... और ..... हैं।
12. कश्मीरी भाषा के कवि सोमदेव द्वारा लिखी लोक कथाओं का प्रसिद्ध संग्रह ..... है।

## संगीत

**क्या आप जानते हैं कि भारतीय संगीत ऐतिहासिक रूप से विकसित हुआ ?**

1. सबसे प्रारंभिक थे **समन**-- आर. के संहिता के पदों को समन कहा गया, उन्हें संगीत के विभिन्न सुरों में ढाला गया था। आर. के संहिता पर आधारित जैमिनी गीतों के अनुसार यह समन गायन कहलाता है।
2. इसके बाद **गंधर्व संगीत** का विकास हुआ, जिसके चार प्रमुख तत्त्व माने जाते हैं-- पद (शब्द), स्वर (कक्षाएँ), ताल (धुन) और अवधान।
3. इसके पश्चात **रागों** का विकास हुआ जोकि श्रोताओं के मनोरंजन के लिए गाए जाते थे। राग देसी और मार्ग सबसे सरल राग हैं।
4. भारत का **क्षेत्रीय लोक संगीत** भी बहुत मधुर है।

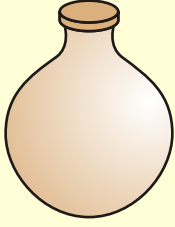
**अभ्यास 11.** कर्नाटक संगीत घराना, ठुमरी और तराना भारत में संगीत के सुप्रसिद्ध रूप हैं। क्या आप कुछ और नाम बता सकते हैं? संगीत के इन रूपों से जुड़े कुछ प्रसिद्ध गायक कलाकारों और संगीतकारों का नाम बताइए।

संगीत के रूप	गायक

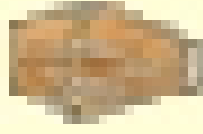


नीचे कुछ भारतीय वाद्य यंत्र के नाम दिए जा रहे हैं ---

- घटम्



- मृदंगम्



- नादस्वरम्



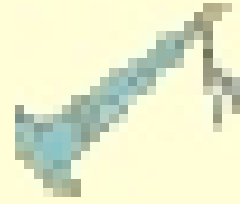
- संतूर



- सारंगी



- शहनाई



- सितार



- तबला



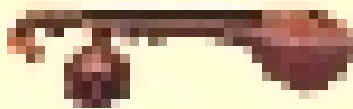
- बाँसुरी



- थाविल



- वीणा



- हारमोनियम



**अभ्यास 12** बताइए ऊपर दिए गए वाद्य यंत्र भारत के किस राज्य में प्रसिद्ध हैं और कौन सा कलाकार इन वाद्य यंत्रों को बजाता है।

## नृत्य

नृत्य को हमेशा ही बहुत सम्मान की नज़र से देखा जाता रहा है और वैदिक भजनों में तो ईश्वर को ही कभी- कभी नर्तु (नर्तक) कहा जाता था।

नृत्य मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं-नृत और न्रत्य

- लय और ताल के अनुसार नाचना नृत है।
- मुख्य विषय का भाव और अभिव्यक्ति न्रत्य है।

**अभ्यास 13** नीचे भारत के राज्यों से संबंधित प्रमुख नृत्य रूप दिए गए हैं। प्रत्येक के प्रसिद्ध नर्तक को पहचानिए।

राज्य

तमिलनाडु

नृत्य

भरतनाट्यम्

काराघटम्

कुम्मी



केरल

कथकली

मोहिनीअट्टम



हमारी

# परंपरा



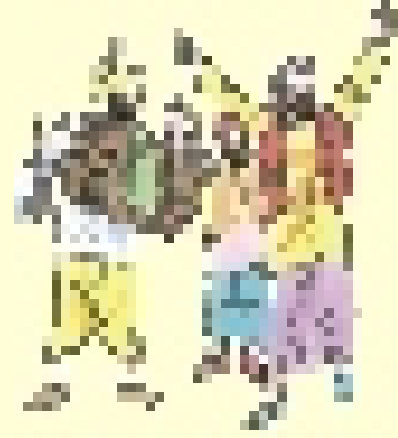
कर्नाटक

यक्षगान



पंजाब

भांगड़ा



उत्तर प्रदेश

कथक

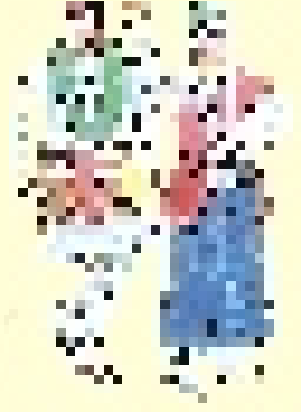
छोलिया



# जीवन कौशल शिक्षा

हिमाचल प्रदेश

हिकल  
नामगन



आन्ध्र प्रदेश

कुचीपुड़ी



असम

बीहू



पश्चिम बंगाल

वृता

हमारी

# परंपरा



गोआ

घोदा मोदनी



उड़ीसा

ओड़ीसी



मणिपुर

मणिपुरी



गुजरात

गरबा



## कला और वास्तुकला

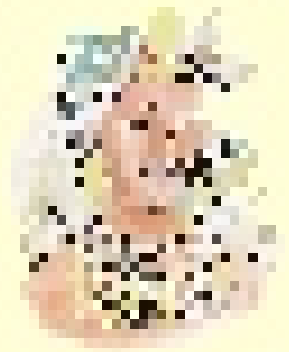
- भारत की सबसे प्राचीन जीवित कला नवप्रस्तर काल की है। इतिहास से पहले की गुफाओं में की गई चित्रकारी, उस ज़माने के औज़ार, छोटी- छोटी मूर्तियों की बनावट और नवप्रस्तर गाँव आदि हमें बीते हुए समय की याद दिलाते हैं।
- हड़प्पा संस्कृति की शुरुआत से ही हमें सबसे पहले कला और हस्तकला के बीच नियमितता दिखाई पड़ती है। योगियों द्वारा कमल के फूल या शिकारी की मुद्रा के आकार में बैठना इस बात का संकेत देते हैं कि पुराने ज़माने में भी धार्मिकता और धर्मनिर्पेक्षता विद्यमान थी और सभी लोग जीवन के वैदिक दृष्टिकोण से प्रोत्साहित हुए थे।
- मौर्य और अशोक के समय में वास्तुकला का अद्भुत नमूना मूर्तिकला में देखने को मिलता है, जिसमें सारनाथ स्तंभ भी शामिल है। अशोक काल में स्तंभ धर्म की सार्वभौमिकता के संबंध में बुद्ध-विचारधारा का प्रतीक है। इस काल में महान साँची स्तूप, एलोरा के चित्र, इस समय की वास्तुकला के सबसे सुन्दर नमूने हैं।
- गुप्त काल के बाद तांत्रिक साम्राज्य का विकास दिखाई देता है। उन्होंने तीन प्रमुख मंदिर वास्तुकलाओं का विकास किया- नागरा (कोणार्क और खजुराहो), वेसारा (उड़ीसा वास्तुकला), द्राविड्य (पल्लव)। इस काल की कलाओं में राजगीर की पत्थर की दीवारें, कौशांबी की ईंट का शिल्प और पीपरवाह के क्रिस्टल के बर्तन प्रमुख उदाहरण हैं।

## चित्रकला

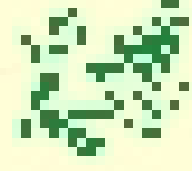
अजंता और वाघा की गुफाओं के भित्तिचित्र प्राचीन चित्रकला के नमूने हैं, जो आध्यात्मिक और संवेदनात्मक अनुभूतियां जगाने में काफी सक्षम हैं। कुछ बेहतरीन चित्रकलाओं की तकनीक राजस्थानी चित्रकलाओं, मंदिरों के भित्ति चित्रों, श्रीरंगम पेंटिंग, चित्र सभा, बृहदेश्वर मंदिर चित्रकलाएं, तंजौर पेंटिंग मुगल और दकनी चित्रकलाओं में दिखाई देती है।

**अभ्यास-14.** संभव है आपने अपने परिवार या दोस्तों के साथ बहुत सारी ऐतिहासिक इमारतें, मंदिर और संग्रहालय देखे हों। समूह में आपने उनके बारे में चर्चा की हो और उनके बहाने दूसरे स्थानों के बारे में भी तुलना करते हुए चर्चा की हो।

**अभ्यास 15.** नीचे कुछ ऐतिहासिक स्मारकों और मंदिरों नाम चित्र सहित दिए जा रहे हैं, साथ ही उन जगहों के नाम भी दिए जा



# हमारी परंपरा



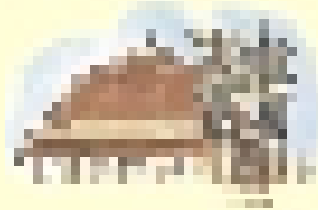
रहे हैं जहाँ वे मंदिर और स्मारक स्थित हैं। इसी के आधार पर सही जोड़े का मिलान करें --

ताजमहल



महाबलिपुरम

सांची स्तूप



आगरा

समुद्र-तट मंदिर



हलेबिद

मीनाक्षी मंदिर



आन्ध्र प्रदेश



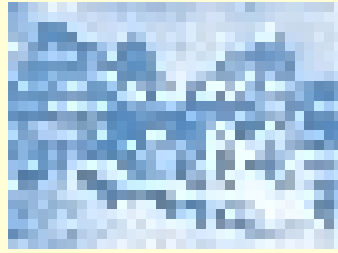
# जीवन कौशल शिक्षा

लीपाक्षी मंदिर



बेल्तूर

होयसिला के मंदिर



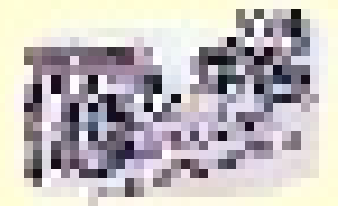
मध्य प्रदेश

चेनाकेसवा मंदिर



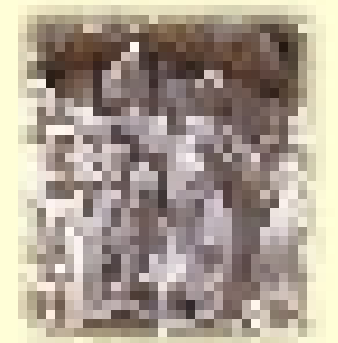
मदुरई

कोणार्क



माउंट आबू

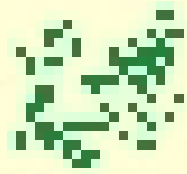
खजुराहो



पुरी

हमारी

# परंपरा



स्वर्ण मंदिर



दिल्ली

लोटस टेम्पल



अमृतसर

तेजपाल मंदिर



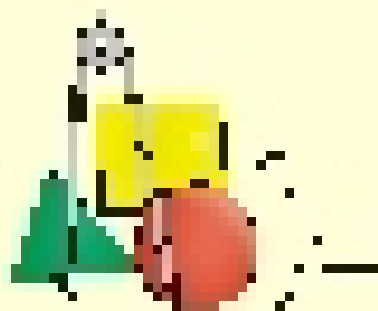
बुन्देलखंड

## विज्ञान और ज्ञान

प्राचीन भारत में किए गए वैज्ञानिक भारतीयों को आविष्कारों का जनक माना जाता है। भारतवासियों ने ऐसे बहुत से आविष्कार प्राचीन काल में ही कर दिखाए थे, जिनकी खोज आधुनिक विश्व ने हाल ही में की है। नीचे दी गई तालिका को देखें-

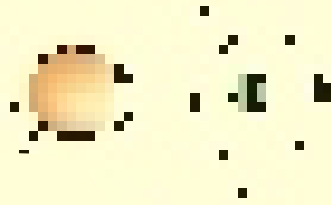
### प्राचीन भारत की वैज्ञानिक उपलब्धियाँ

गणित

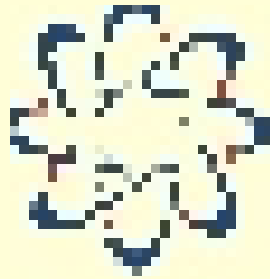


ज्यामिति, बीज गणित और अंक गणित में भारतीयों ने उल्लेखनीय इतिहास रचा।

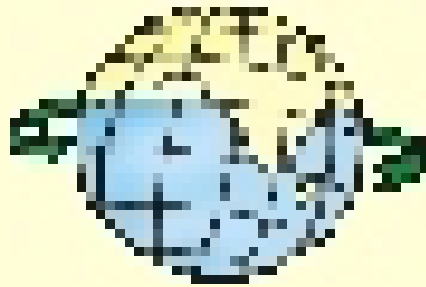
खगोलविज्ञान



आर्यभट्ट I ने- 476ई. में ग्रहण की व्याख्या की।

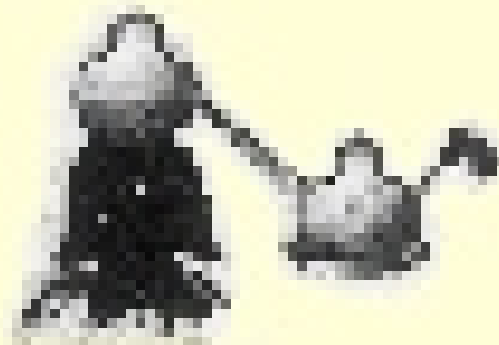


भारतीयों ने बहुत पहले इस बात का पता लगा लिया था कि आकार में बहुत छोटे होने के कारण परमाणु दिखाई नहीं देते।



आर्यभट्ट पहले व्यक्ति थे जिन्होंने पता लगाया कि पृथ्वी का आकार गोल है।

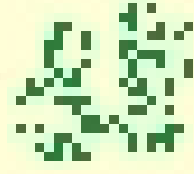
रसायन विज्ञान



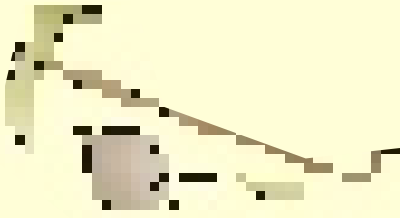
इस यंत्र को 'तिरीय पतन यंत्र' कहा जाता था जिसका उपयोग नागार्जुन ने आसवन के लिए किया।

हमारी

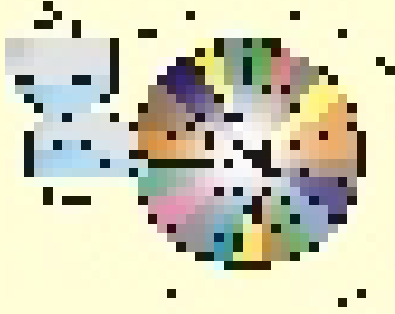
# परंपरा



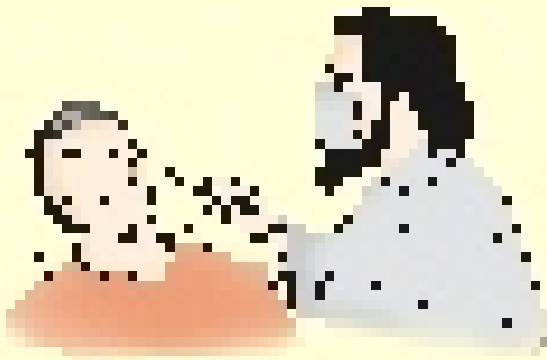
आयुर्वेद



'वृक्षायुर्वेद' में वृक्षों की छंटाई और साज-सज्जा जैसी कृषि में इस्तेमाल की जाने वाली तकनीकों का उल्लेख मिलता है।



आर्यभट्ट ने एक चक्र में पूरा होने वाले दिन का समय 23 घंटे 56 मिनट 4 सेकेंड और 0.1 फ्रैक्शन निर्धारित किया था।



सुश्रुत शल्य चिकित्सा के जनक और एनेस्थेसिया (बेहोश करने) के विशेषज्ञ थे।



चरक पहले फीजिशियन थे जिन्होंने पाचन, चयापचय और प्रतिरोधक क्षमता के बारे में संकल्पना दी।

# जीवन कौशल शिक्षा

उत्सव, रीति-रिवाज और प्रतीक, हमें हमारी संस्कृति से धरोहर के रूप में मिले हैं।

प्रतीक मुद्रा, मुहर, हस्ताक्षर या पहचान चिह्नों के रूप में इस्तेमाल होते रहे हैं जिनका खास प्रभाव होता है और वे विचारों का प्रसार करते हैं। प्रतीकात्मकता के ज़रिए मानव द्वारा व्यापक स्तर पर सत्य और सिद्धांतों के प्रसार के प्रयासों को काफी आसान बनाया।

## प्रतीकों के अर्थ

ॐ



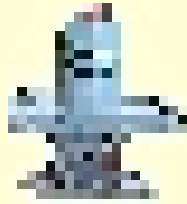
उच्चतम हिंदू प्रतीक जो शक्ति, निर्माण और संहार का प्रतीक है। सही अर्थों में इसका अर्थ ईश्वर है।

श्रीचक्र



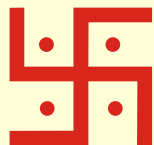
स्त्री शक्ति और सत्ता का प्रतीक जो सरस्वती, लक्ष्मी और पार्वती की त्रयी का प्रतीक है।

शिवलिंग



ब्रह्मांड के रचयिता का प्रतीक

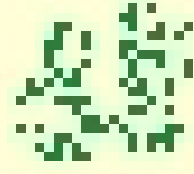
स्वास्तिक



विश्वचक्र

हमारी

# परंपरा



धर्मचक्र



न्याय का चक्र, बौद्ध न्यायचक्र, अष्टमार्ग

तलवार, कृपाण और ढाल



सिख बलिदान की भावना

क्रास



ईसाईधर्म का प्रतीक

मेनॉर



ईश्वर का यहूदी प्रतीक

यज्ञ वेदी

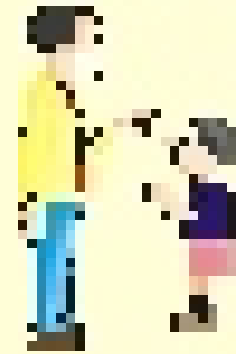


जरस्थुष्टवाद

# जीवन कौशल शिक्षा

## प्रथाएँ और धार्मिक अनुष्ठान

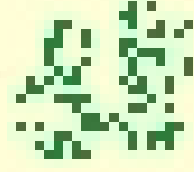
- क्या आपको जन्मदिन की पार्टी और शादी- ब्याह का शोर- शराबा अच्छा नहीं लगता !
- जब आपकी बहन आपकी कलाई पर राखी बाँधती है, तब क्या आप अपनी बहन के प्रति गर्व और सुरक्षा का भाव महसूस नहीं करते !
- जब आप मंदिर में जाते हैं और पंडित आपके माथे पर लाल तिलक लगाता है, तो क्या आपका मन श्रद्धा से नहीं भर जाता !
- आपको कितना गर्व होता है, जब किसी विशेष मौके पर आपका छोटा भाई आपके पैर छूता है !



हमारे रोज़ाना के जीवन में अपनाए जानेवाले रीति- रिवाज़ और धार्मिक अनुष्ठान, हमारी संस्कृति को दर्शाते हैं। सामान्य और असामान्य स्थितियों में संतुलित व्यवहार ही संस्कार कहलाता है। हमारे रोज़ाना के जीवन में खाना खाने का तरीका या फिर हमारे द्वारा त्योहार मनाने का तरीका— ये सब हमारे संस्कारों को दर्शाते हैं।

हमारी

# परंपरा



ऋषि अंगीरस ने व्यक्तित्व के विकास के लिए संस्कारों के महत्त्व को प्रतिपादित किया है। जिस प्रकार एक चित्र में बहुत से रंग होते हैं, उसी प्रकार एक व्यक्ति के व्यक्तित्व में बहुत से संस्कार होते हैं।

## धार्मिक अनुष्ठान, प्रतीक और त्योहार

भारत धर्म में सबसे अधिक विश्वास रखनेवाला देश है, ईश्वर और पवित्रता यहाँ दिन प्रतिदिन के जीवन में समाहित है। आवश्यकता इस बात की है कि हम आम व्यक्ति द्वारा अपने रोज़ाना के जीवन में अपनाए जानेवाले धार्मिक अनुष्ठानों के महत्त्व को समझें।

### धार्मिक अनुष्ठानों को अभिव्यक्त करने का तरीका

### उनका मनोवैज्ञानिक महत्त्व

अग्नि- हवन, यज्ञ

सुरक्षा, पवित्रता और त्याग का प्रतीक

प्रार्थना व जाप

मस्तिष्क को चिंताओं से मुक्ति, एकाग्रता व ध्यान- मग्नता में वृद्धि

त्याग और दान

मानवीयता और आत्म- नियंत्रण का विकास

स्नान व जल- छिड़काव

मानसिक और शारीरिक स्वच्छता

परिक्रमा

अनुशासन और निर्देशों का पालन करने की आदत डालना



# जीवन कौशल शिक्षा

प्रतीकवाद

धार्मिक विचारों की अभिव्यक्ति के लिए भौतिक वस्तुएँ, मन में उच्च विचारों का समावेशन

निषेध कर्म

आत्म-नियंत्रण, अनुशासन और दृढ़ इच्छा शक्ति

**अभ्यास 15:** अंधविश्वास क्या है? सामान्य व्यक्तियों द्वारा माने जाने वाले कुछ अंधविश्वासों के बारे में बताइए। इन अंधविश्वासों को कैसे दूर किया जा सकता है ?

त्योहार भी प्रमुख संस्कार के जैसे होते हैं--हर त्योहार ईश्वर की कुछ पवित्र विशेषताओं से जुड़ा हुआ है।

**अभ्यास 16:** बताइए कि निम्नलिखित त्योहार ईश्वर की किस पवित्र विशेषता के आधार पर मनाएँ जाते हैं--

दीपावली

रक्षाबंधन

गणेश चतुर्थी

नवरात्रि

गुरुपूरब

ईद- उल- जुहा

ईस्टर

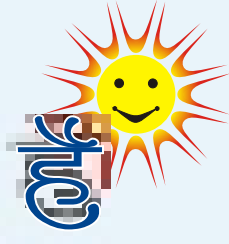
संस्कार हमारे जीवन के विकास में सहायक हैं। बिना सोच- विचार किए संस्कारों का पालन करना अंधविश्वास है।

बच्चों!

हर देश की अपनी संस्कृति होती है। उसके बारे में जानने पर हमारे मन में राष्ट्र के प्रति गौरव और प्रेम की भावना जागृत होती है। यही गौरव और प्रेम- भाव हमारी अस्मिता की नींव है।

जीवन

सुन्दर



है



## उद्देश्य

- जीवन के सभी रूपों, उसके भेदों और विविधताओं की सराहना करना सीखना।
- जीवन की चुनौतीपूर्ण स्थितियों में संवेदनशीलता विकसित करना।

## अध्यापकों और अभिभावकों के लिए संदेश

- 'ठेठ' और 'सामान्य' दायरे से बाहर निकल कर देखना बहुत जरूरी है।
- चुनौतीपूर्ण स्थितियों में जीवन गुजार रहे लोगों के साथ समय बिताएँ, ताकि अपने बच्चों के सामने एक उदाहरण पेश कर सकें।

## सुझावात्मक क्रियाकलाप

- वृद्धाश्रमों, नेत्रहीनों के विद्यालयों और अनाथाश्रमों में जाएं और वहां रहने वालों के साथ बातचीत करें।
- सात से दस दिनों तक किसी नेत्रहीनों के विद्यालय या अस्पताल में अपनी सेवाएं दें।
- किसी कठिन स्थिति में पड़े व्यक्ति के लिए परामर्शदाता के रूप में काम करें।

## जिंदगी खूबसूरत है

*"जिंदगी खूबसूरत है, मगर मेरे बच्चे, इसके मधुर और प्यारे संगीत में तुम्हें कभी कुछ असहज या उदास कर देने वाली बातें भी सुनने को मिल सकती हैं।"*

शायद मनुष्य के लिए ईश्वर के कुछ विस्मयकारी उपहारों में जन्म सबसे अधिक चमत्कारी है।



आपमें से ज्यादातर, जो यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, या तो किशोर आयु के हैं या किशोरावस्था में प्रवेश करने वाले हैं। कुछ देर के लिए अपनी आंखें बंद कीजिए और कल्पना कीजिए कि आप अभी-अभी पैदा हुए हैं। एकदम छोटी बच्ची या बच्चे के रूप में, और अपने छोटे-छोटे हाथों में कस कर मुट्ठी बांधे हुए।

आपके माता-पिता आपकी तरफ गर्व से देख रहे हैं- अपनी सुंदर नवजात रचना के रूप में।

बेशक, आप भाग्यशाली युवा हैं, मजबूत और क्षमतावान। आपके माता-पिता आप पर मुग्ध हैं और आपको अपने पूरे परिवार का समर्थन हासिल है।

### **मगर सभी के लिए स्थितियां समान नहीं हो सकतीं**

आप जिस संसार में रहते हैं वह एक सुंदर रचना है। इसे इसके रचयिता ने बहुत सुनियोजित तरीके से गढ़ा है जिससे इसकी गति बहुत संतुलित और व्यवस्थित है। मगर समय समय पर प्रकृति की लय में भंग भी होता रहता है- इसके किसी हिस्से में भूकंप, चक्रवात, बाढ़ या इसी तरह की कोई विपदा आ जाती है।

जीवन

सुन्दर



है



जीवन लगभग एक ही गति से चलता रहता है। हममें से ज्यादातर लोगों के अस्तित्व के लिए भरपूर अवसर उपलब्ध हैं। सभी को भावनात्मक सहयोग, माता-पिता का प्यार और भौतिक सुविधाएं प्राप्त हैं, हम सभी स्वस्थ हैं और किसी चीज की ज़रूरत महसूस नहीं होती।

**मगर इस विश्व के निर्माण में सभी तरह के लोगों की ज़रूरत होती है**

आप जिस परिवार में रहते हैं उसमें आपके माता-पिता और एक या इससे अधिक भाई-बहन हो सकते हैं।

आपका दोस्त इकलौती संतान हो सकता है। इसके अलावा आपका दूसरा दोस्त ऐसा भी हो सकता है जिसके माता-पिता में से कोई एक नहीं है या वे साथ नहीं रहते।

जीवन में ऐसे अनेक पल आ सकते हैं जब आपको कठिनाइयों से गुजरना पड़ सकता है और कई बार बहुत आसानी महसूस हो सकती है। याद रखें, कठिन समय में भी आपको मुस्कुराने के अनेक कारण हो सकते हैं, ऐसी अनेक स्थितियां हो सकती हैं जिनके प्रति आपको कृतज्ञ होना चाहिए।

**देखो- आप अक्षम हो सकते हैं**

(टोनी वंग की कविता)

अगर तुम देख नहीं पाते  
लोगों को और उनकी त्वचा के रंग को  
तो कौन है अंधा?

अगर तुम सुन नहीं पाते  
अपने भाई की न्याय के लिए पुकार  
तो कौन है बहरा?

अगर तुम कर नहीं पाते बातें  
अपनी बहन से, और करते हो दूर अपने से  
तो कौन है गूंगा?

अगर तुम्हारा दिल और दिमाग मेल नहीं खाते  
तुम्हारे पड़ोसी से  
तो कौन है मानसिक रूप से अक्षम?

अगर तुम खड़े नहीं हो सकते  
सभी लोगों के अधिकारों के लिए  
तो कौन है लंगड़ा?

"ईश्वर बिना दुखों के दिन, बिना उदासी की हंसी, बिना बारिश के सूरज का वादा कभी नहीं करता। मगर ऐसे दिनों के लिए ताकत, आंसुओं में खुशी और रास्ते के लिए रोशनी का इंतजाम जरूर करता है। असुविधाएं सड़क पर पड़े गड़दों की तरह हैं। इनकी वजह से तुम्हारी गति थोड़ी धीमी जरूर होती है, मगर इसके बाद तुम्हें आसान और सहज रास्ता मिलता है। इसलिए गड़दों के आसपास ज्यादा देर तक मत रुको- आगे बढ़ो।"

(इंटरनेट से)

इस पाठ में जीवन की विभिन्न स्थितियों से निपटने के लिए कहानियां और कविताएं दी गई हैं। इन्हें अपने दोस्तों के साथ मिल कर पढ़िए और इनके चरित्रों से प्रभाव ग्रहण कीजिए।

## हममें से विकलांग कौन है?

"मैंने ईश्वर से पूछा मेरा बच्चा विकलांग क्यों है- और जवाब मिला, उसमें क्षमताएं तो भरपूर हैं और यही महत्वपूर्ण है।"

## दुनिया मेरी है

आज बस में

सुनहरे बालों वाली लड़की देखी

मैंने उसे साफ मन से अभिवादन किया

अचानक वह उतरने के लिए खड़ी हुई

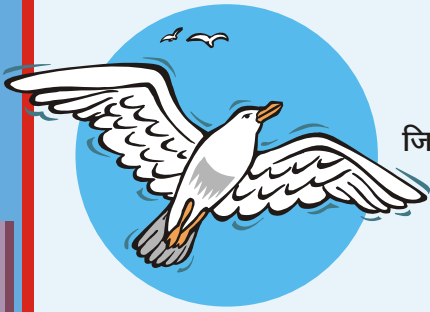
मैंने उसके पैरों की तरफ देखा

उसका सिर्फ एक ही पैर था और उसने क्रच पहन रखा था

लेकिन जाते-जाते वह मुझे देख कर मुस्करायी

हे ईश्वर मुझे माफ करना अगर मैं कभी रिरियाऊं

मेरे पास दोनों पांव हैं- दुनिया मेरी है।



मैं बस से कुछ टॉफियां खरीदने नीचे उतरा

जिस दुकानदार के पास गया वह देखने में काफी सुंदर था

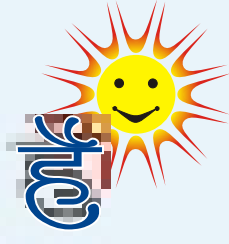
मैंने उससे बातें की, वह बहुत खुश था

मुझे देर हो रही थी नहीं तो और बातें करता उससे

जब मैं चलने लगा तो उसने कहा

जीवन

सुन्दर



है



धन्यवाद आपका, आप बहुत दयालु हैं  
आपसे बातें करके मुझे बहुत अच्छा लगा  
उसने कहा, देखिए मैं अंधा हूं  
हे ईश्वर मुझे माफ करना अगर मैं कभी रिरियाऊं  
मेरे पास दोनों आंखें हैं- दुनिया मेरी है।

बाद में जब मैं सड़क पर चल रहा था  
मैंने नीली आंखों वाला लड़का देखा  
वह किनारे खड़ा होकर दूसरों को खेलते हुए देख रहा था  
वह समझ नहीं पा रहा था कि क्या करना चाहिए  
मैं पल भर को रुका और उससे कहा  
क्यों नहीं तुम भी इन बच्चों के साथ खेलते मेरे दोस्त?  
उसने बिना कुछ बोले मेरी तरफ देखा  
मैं समझ गया कि वह सुन नहीं सकता  
हे ईश्वर मुझे माफ करना अगर कभी मैं रिरियाऊं  
मेरे पास दोनों कान हैं- दुनिया मेरी है।

पांवों से मैं जहां चाहूं जा सकता हूं  
आंखों से देख सकता हूं डूबते सूरज की लालिमा  
यह दुनिया मेरी ही तो है।

क्या आपने ऊपर की कविता में इस बात को महसूस किया कि अंधे और बहरे बच्चों में उन बच्चों की अपेक्षा अधिक सकारात्मक भाव हैं जिनके पास इस सुंदर दुनिया की यात्रा कर और देख पाने की क्षमता है, उनमें अपनी कठिनाइयों को लेकर कोई अफसोस का भाव नहीं है?

# जीवन कौशल शिक्षा

उपरोक्त कविता से आपने कौन सी दो बातें सीखीं?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

अगर अपने से भिन्न लोगों के प्रति आपका व्यवहार अलग तरह का है तो यह आपकी सबसे बड़ी अक्षमता है...

**अपनों को खोने का दर्द समेटना**

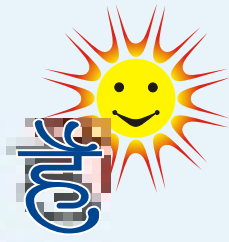
नाना, लोग  
मरते क्यों हैं?

ऊँस!! जहाँ तक मेरा अंदाजा है,  
क्योंकि ईश्वर अकेला महसूस करता  
है और जब उसकी कुछ खास लोगों  
को आलिंगन करने की इच्छा होती  
है तो वह उन्हें अपने पास बुला लेता है।



जीवन

सुन्दर



है



## में ही क्यों?

एक महिला एक दिन रोती हुई भगवान बुद्ध के पास पहुंची। उसका बच्चा मर गया था। वह फूट-फूट कर रोए जा रही थी। वह जानना चाहती थी कि ऐसा उसके साथ क्यों हो गया, जबकि वह हर किसी जरूरतमंद की मदद करती रही है।

भगवान बुद्ध ने उसकी कहानी सुनी और कहा, " मैं तुम्हारे सवालों का जवाब दे सकता हूँ, भली महिला। लेकिन तुम मुझे किसी ऐसे घर से एक कटोरा सरसों के दाने लाकर दो, जहां कोई मौत नहीं हुई हो।

महिला वहां से चली गई और घर-घर जाकर सरसों के दाने तलाशने लगी, मगर अंत में वह फिर कभी भगवान बुद्ध के पास वापस नहीं लौटी।

आप बता सकते हैं क्यों?

.....

.....

.....

.....

## सचिन की कहानी

सचिन बारह साल का था तब उसके माता-पिता को पता चला कि उसे ल्यूकेमिया नामक रोग है। इसके बाद तो डॉक्टरों और अस्पताल के चक्कर लगाना शुरू हो गया-- रेडियोथेरेपी, कीमोथेरेपी और बच्चे के लिए खून का इंतजाम किया जाने लगा। लेकिन अंततः उन्होंने परिस्थितियों का सामना करने की हिम्मत जुटाई और बीमारी से लड़ते- लड़ते एक दिन सचिन की मृत्यु हो गई।

सचिन के सभी दोस्तों ने, सचिन के माता-पिता को सांत्वना देने की पूरी कोशिश की, जितना कि एक बारह साल का बच्चा कर सकता है। अब सचिन को स्वर्ग सिधारे तीन साल हो चुके हैं, लेकिन आज भी उसके सभी दोस्त सचिन के माता-पिता से हर शुक्रवार की दोपहर को मिलते हैं। सचिन की माँ उन सभी बच्चों के लिए उनकी पसंद का भोजन बनाती हैं और बदले में वे बच्चे उस घर में खुशियाँ बिखेरते।

इस कहानी में सचिन के माता-पिता और उसके दोस्तों को बहुत ही दुखद स्थिति का सामना करना पड़ता है-- असमय परिवार के प्रियजन की मृत्यु। इसी तरह हर इंसान को जीवन की ऐसी कई कठिन परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है।

अब आप सभी विद्यार्थियों को समूह में विभाजित कीजिए और ऐसी ही कठिन परिस्थितियों की सूची बनाइए तथा चर्चा कीजिए कि -

- यदि आपके सामने ऐसी कोई परिस्थिति आ जाए, तो आप उसका सामना कैसे करेंगे ?
- ऐसी ही कठिन परिस्थिति में पड़े व्यक्ति की सहायता आप कैसे करेंगे ?



## साना की कहानी

जब मैं केवल आठ साल का था, तभी मेरे पिता का देहांत हो गया था। मुझे नहीं लगता कि मैं कभी उस भयानक रात को भूल पाऊँगी। उस रात हम सभी पिताजी के आने का बेसब्री से इंतज़ार कर रहे थे। उस रात वे सालाना छुट्टी पर कुपवाड़ा से आनेवाले थे। मेरी मां अपनी खास साड़ी पहन कर खास तरह से तैयार हुई थी। मेरी दादी ने पूरे दिन अपने बेटे के लिए लड्डू और मट्ठियां बनाई थीं।

मैं और मेरे भाई की निगाहें बाहर मैदान में खेलते हुए कस्बे की तरफ से आने वाली बस की तरफ लगी हुई थीं।

बस आई, मगर मेरे पिता नहीं आए। चार जवान वह खबर लेकर उस बस से उतरे जिसने पल भर में हमारी जिंदगी बदल दी।

कुछ महीने बाद मेरी मां ने मेरे पिता को मिला वीरता पुरस्कार प्राप्त किया, मैं और मेरा भाई भी साथ थे। फिर हमने अपने पिता के नाम को आगे बढ़ाया।

बीस साल बीत चुके हैं, और आज मुझे सिपाही किरपाल सिंह की बेटे- फौजी डॉक्टर साना सिंह कहलाने में गर्व का अनुभव होता है।

मृत्यु जीवन की एक सचाई है। यह हर किसी की जिंदगी में आती है। देर-सवेर हम सभी को अपने प्रिय जनों को अलविदा कहना पड़ता है।

यह थोड़ी देर के लिए हमें आहत जरूर करती है, मगर थोड़े दिनों बाद इसके घाव भर जाते हैं। लोग अपने खोए हुए प्रियजन के बिना जिंदगी की हकीकत को स्वीकार करना सीख जाते हैं। हालांकि हमें छोड़ गए व्यक्ति की यादें हमेशा हमारे साथ रहती हैं। हम उन्हें देख या सुन नहीं पाते।

क्या आप या आपके दोस्त ऐसी किसी मिलती-जुलती स्थिति का सामना कर रहे हैं? कक्षा में इस बारे में बातचीत करें और खोए हुए व्यक्ति के आहत परिजनों का सहयोग करने के उपायों पर विचार करें।

अपने प्रियजन को खोने का दुख ही महज कठिनाई नहीं है, जीवन में इसका सामना करने की जरूरत होती है।

इसके अलावा गरीबी है, बीमारियां हैं, अयोग्यता है।

जिस दुनिया में हम रहते हैं, वह एक अद्भुत जगह है, वहां विविध प्रकार की सुंदरता है।

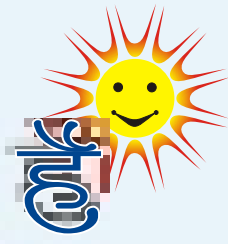
लेकिन क्या सभी प्रसन्न और संतुष्ट हैं?

क्या हर व्यक्ति को दिन भर में दो जून खाना नसीब होता है?

एक 'धन्यवाद डायरी' बनाएं। हर दिन, सोचें कि कम से कम एक ऐसी कौन सी चीज मिली जिससे आपको खुशी मिली और उसके लिए लिख कर जिंदगी को धन्यवाद ज्ञापित करें।

जीवन

सुन्दर



है



कई बार आप महसूस करते हैं कि आपका घर और परिवार वैसा नहीं है जैसा आप चाहते हैं। आपके माता-पिता या आपके और आपके माता-पिता के बीच कुछ परेशानियां चल रही हैं। अगर कभी आपको ऐसी परेशानियों का सामना करना पड़े तो आप कागज-कलम उठाइए और उसे लिख डालिए-

- स्थिति का संक्षेप में वर्णन

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

- क्या यह आम समस्या है?

- कारण

.....  
.....

- क्या मैं इसका कोई हल निकाल सकता हूँ?

- क्या मैं इस बारे में दूसरे किसी परिवार के लोगों से बातचीत कर सकता हूँ?

हर व्यक्ति अपने आप में अलग होता है। न सिर्फ शारीरिक बनावट में, बल्कि विचारों और जीवन के बारे में सोच को लेकर भी। आपके माता-पिता के बीच भी असहमतियां हो सकती हैं, लेकिन आमतौर पर वे आसानी से इस बारे में सहमत हो जाते हैं।

हालांकि कुछ माता-पिता ऐसे भी हो सकते हैं जो अपने मतभेदों को दूर नहीं कर पाते और अंततः वे एक दूसरे से अलग रहने या तलाक लेने का फैसला करते हैं।

### अमिता की कहानी

अमिता जब भी अपने काम और अपने बारे में सोचती तो उसे यही लगता कि वह कभी भी समय से काम पूरा नहीं कर सकती।

जबसे उसके माता-पिता अलग हुए हैं अमिता की मां का ज्यादातर वक्त अपने काम में जाता है। उसने अमिता को समझाया है कि उन्हें ज्यादा पैसे की जरूरत है और इस तरह काम करने से उनका दिमाग घर की परेशानियों से हटेगा।

'ठीक है, इससे उसका मन दुखी रहता है, लेकिन मेरा क्या होगा? डैडी ने मेरे साथ ऐसा क्यों किया?'

पिछले एक साल से उसे स्कूल में भी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। हर बार उसकी टीचर उससे पूछती हैं कि तुम्हारे पिता पीटीए में क्यों नहीं आए। अमिता हर बार उन्हें कोई न कोई बहाना बना देती है।

शुरु में उसे यह सोच-सोच कर शर्म आती थी और चिंता होती थी कि जब उसके दोस्तों को पता चलेगा तो वे उसके बारे में क्या सोचेंगे। लेकिन धीरे-धीरे उसने पाया कि उसकी जैसी समस्या उसके दूसरे कई दोस्तों के सामने भी है। स्कूल काउंसिलर ने उसका उनसे परिचय कराया और उन सबने मिल कर एक-दूसरे से अपने अनुभव बांटे। हां, अब वह अकेली नहीं रह गई थी। उसके दोस्तों ने उसके मन को समझा था और वे हर वक्त उसके सहयोग के लिए उसके साथ थे।

अमिता ने दर्शकों की तरफ एक सरसरी नजर डाली- वहां उसकी मां अब भी नहीं थीं। उसका आइटम अनाउंस किया जा चुका था तभी एक चौंका देने वाली घोषणा हुई -

'बैले प्रस्तुत करने के लिए अमिता वशिष्ठ को मंच पर बुलाने से पहले हम उसकी मां को मंच पर बुलाना चाहेंगे कि वे मंच पर आएँ और अपनी बेटी के लिए करिकूलर एक्टिविटीज में बेस्ट आलराउंडर का वार्षिक पुरस्कार ग्रहण करें...'

अनाउंसमेंट खत्म हो गया मगर अमिता को उसके शब्द नहीं सुनाई पड़े। उसकी आंखें सिर्फ अपनी मां देखना चाह रही थीं जो शाम से स्टेज के पीछे बैठ कर अपनी पुत्री के पुरस्कार पाने का इंतज़ार कर रही थी।

## जिम की कहानी

वह उस फूल बेचने वाले को गौर से देख रहा था जो फालतू फूलों को बाल्टी से बाहर निकाल कर एक तरफ रख रहा था।

'सर, आप इन्हें क्यों नहीं इस्तेमाल कर रहे?' उसने पूछा।

'इनके डंठल बहुत छोटे हैं।' फूल बेचने वाले ने कहा।

'तो क्या मैं इनमें से एक ले सकता हूँ।'

'हां, मगर तुम बिना डंठल वाले फूल का करोगे क्या?'

जिम्स की आंखें कुछ सिकुड़ गईं और उसने जवाब दिया-

'जब मैं तीन साल का था तो मेरे माता-पिता में तलाक हो गया था और उन्होंने दुबारा शादी कर ली थी। उन्होंने मुझे मेरी दादी के पास छोड़ दिया था और उन्होंने ही मेरा पालन-पोषण किया। वे बीमार हैं और अस्पताल में हैं। मेरे पास पैसे नहीं हैं कि मैं उनके लिए फूल खरीद सकूँ, जबकि मुझे पता है कि उन्हें फूल बहुत पसंद हैं। उनके पास वह शक्ति है जिससे वे बिना डंठल वाले फूलों की देखभाल कर सकती हैं- देखिए जैसे उन्होंने मेरी देखभाल की है।'

जिम जब फूल लेकर अस्पताल पहुंचा तो देखा दादी मां के कमरे में बहुत सारे गुलदस्ते रखे हैं और सभी गुलदस्तों पर यही लिखा था, 'धन्यवाद दादी मां'।

क्या आप बता सकते हैं कि जिम की दादी मां को वे गुलदस्ते किसने भेजे थे?

क्या आप बता सकते हैं कि उसकी दादी मां की क्या प्रतिक्रिया थी? अपने विचार संक्षेप में लिखिए।

जीवन

सुन्दर



है



हम सभी भगवान कृष्ण के बारे में जानते हैं। उनका जन्म देवकी और वासुदेव के घर में हुआ था लेकिन उन्हें नंद और यशोदा के घर लाना पड़ा था।

**वासुदेव और देवकी ने क्यों अपने बच्चे को अपने घर से बाहर निकाल दिया था?**

**क्या आप बता सकते हैं कि भगवान कृष्ण को अपने पिता के घर में मिलने वाले प्यार की कमी क्यों नहीं खली? अपने उत्तर के पक्ष में तर्क दें।**

सूरदास की लिखी इन पंक्तियों को पढ़िए जिनमें कृष्ण अपनी मां को बताते हैं कि किस तरह उनके दोस्त यह कह कर चिढ़ाते हैं कि उनका रंग उनके माता-पिता से भिन्न क्यों है।

# जीवन कौशल शिक्षा

मैया मोंहि दाऊ बहुत खिझायो।

मोसौ कहत मोल को लीन्हो, तोहि जसुमति कब जायो॥

कहा करौं इहि रिस के मारे, खेलन हौं नहिं जात॥

पुनि-पुनि कहत कौन है माता, को है तेरो तात॥

गोरे नंद जसोदा गोरी, तू कत स्याम सरीर।

चुटकी दै दै हँसत ग्वालज सब, सिखै देत बलबीर॥

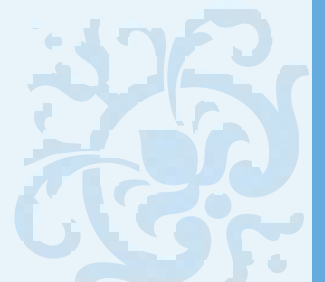
तू मोंही को मारन सीखी, दाउहिं कबहुँ न खीझै।

मोहन-मुख रिस की ये बातें, जसुमति सुनि-सुनि रीझौ॥

सुनहु कान्ह बलभद्र चबाई, जनमत ही को धूत।

सूर स्याम मोंहि गोधन की सौ, हौं माता तू पूत॥

—सूरदास : भक्ति के पद



जीवन

सुन्दर



है



## मनीषा की कहानी

जैन और स्टीना अपने छोटे से बच्चे फ्रेडी के साथ नार्वे से भारत की यात्रा पर आए। वे मुंबई की मरीन ड्राइव पर घूमते हुए उसके पास ही स्थित एक अनाथाश्रम देखने भी गए। फ्रेडी की जिद पर वे अनाथ बच्चों से भी मिलने गए। वहीं वे मनीषा से मिले।

उसकी बड़ी-बड़ी आत्मीय आंखों को देख कर और प्यारी मुस्कान से प्रभावित होकर उन्हें उससे लगाव हो गया।

फ्रेडी ने कहा, 'मम्मा क्या मैं इसे अपनी छोटी बहन बना सकता हूँ?'

उस दंपती ने अनाथाश्रम के अधिकारियों से बात की और कानूनी प्रक्रिया के लिए आवेदन कर दिया। इसे पूरा होने में एक साल लगा। उसके बाद स्टीना मुंबई आई और अपनी बेटी को साथ ले गई। मनीषा एक अच्छे घर में पलने लगी और उसे खूब सारा प्यार मिलने लगा। जब वह पहली बार स्कूल गई तो उसने अनुभव किया कि बालों और त्वचा के रंग में वह तो बाकी बच्चों से बिल्कुल अलग है।

एक दिन वह शाम को स्कूल से घर वापस आई तो उसने स्टीना से पूछा कि गोद लेने का मतलब क्या होता है।

स्टीना समझ गई कि स्कूल में बच्चे उसे चिढ़ाते हैं। इसलिए उसने उसे उसके बारे में बता देना उचित समझा।

स्टीना ने अपनी नन्ही बेटी को गोद में बिठाया और प्यार से समझाया कि किस तरह वह उनकी जिंदगी में आई और वह सारे बच्चों से ज्यादा खुशनासीब है क्योंकि उसकी दो-दो माएं हैं। उसे पहली मां की गोद मिली और दूसरी का दिल।

## दो - दो का आशीर्वाद

एक बार दो महिलाएं थी, जो नहीं जानतीं एक-दूसरे को

एक को आपने कभी नहीं देखा और दूसरी को आप मां कह कर पुकारते रहे

दो तरह की जिंदगियों ने आप को संवारा

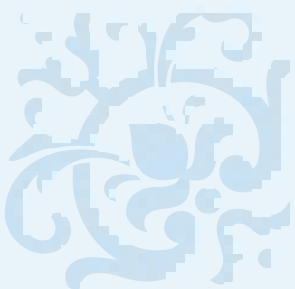
एक आपके लिए रास्ता दिखाने की रौशनी थी और दूसरी आपके लिए सूरज बनी

पहली ने दी आपको जिंदगी और दूसरी ने पढ़ाया जीवन का पाठ

पहली ने आपको दिया प्यार और दूसरी ने इसे जगाया

एक ने आपको दी राष्ट्रीयता और दूसरी ने दिया नाम

एक ने योग्यता दी और दूसरी ने लक्ष्य



एक ने भावना दी और दूसरी ने जगाया भय

एक ने देखी आपकी पहली मधु-मुस्कान और दूसरी ने पोंछे आपके आंसू

एक ने आपके लिए घर की सुरक्षा ढूंढी जो वह नहीं दे पाई,

दूसरी ने अपने बच्चे के लिए प्रार्थना की जो कभी व्यर्थ नहीं गई

और अब आप मुझसे पूछ सकते हैं अपने आंसुओं समेत

वह सवाल जो वर्षों तक रहा आपके लिए अनुत्तरित

आनुवंशिकता या पर्यावरण- किसके उत्पाद हैं आप?

किसी के नहीं मेरे प्यारे, किसी के नहीं

ये तो हैं सिर्फ दो तरह के प्यार।

लेखक: अज्ञात

'वह बंधन जो आपको बांधता है अपने सच्चे परिवार से वह खून नहीं है

बल्कि वह आदर और आनंद है जो आप एक दूसरे के साथ बांटते हैं'

- रिचर्ड बैच

## फरहान की कहानी

फरहान के लिए जिंदगी आसान नहीं थी। उसके माता-पिता एक नए मुहल्ले में रहने आए थे और वहां उसका कोई दोस्त नहीं था। फरहान अंतर्मुखी होने के कारण लोगों से बातचीत करने में संकोच करता था।

स्कूल खुलने में अभी दो महीने का वक्त था इसलिए फरहान के लिए टीवी देखने या कंप्यूटर गेम खेलने के अलावा और कोई काम नहीं था।

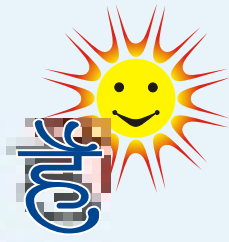
और तभी एक दिन बाजार में घूमते हुए एक दुकान की खिड़की में लगा एक पोस्टर फरहान को दिखाई दिया।

'एक ऐसे व्यक्ति की आवश्यकता है जो एक बुजुर्ग व्यक्ति की देखभाल कर सके और उनके व्हीलचेयर को संभाल सके।' - अगर इच्छुक हों...

नीचे फोन नंबर और पता दिया हुआ था। फरहान ने वह नंबर नोट कर लिया और काफी खुश होकर घर लौटा। उसने अपनी मां से अनुमति ली और शाम को टहलते हुए विज्ञापन में दिए पते वाले घर तक जा पहुंचा। फरहान से थोड़ी कम उम्र की एक लड़की ने दरवाजा खोला। उसने खुद को उस बुजुर्ग व्यक्ति की पोती बताया। वह अपने माता-पिता के साथ

जीवन

सुन्दर



है



अमेरिका जाने वाली थी और उसे चिंता थी कि उनके चले जाने के बाद उसके दादा जी की देखभाल कैसे होगी।

फरहान ने उसके दादा जी से बातचीत की और वे उससे मिल कर काफी खुश हुए उन्होंने कहा कि वह रोज शाम को उनके साथ बिताया करे। फरहान ने आखिरकार एक दोस्त की तलाश कर ली और उसके बाद वह अकेला नहीं रह गया।

हर किसी को दोस्त की ज़रूरत होती है - जो आपके साथ अपनी भावनाओं का साझा करे, आपकी मदद करे और सही रास्ते पर चलने की ताकत दे। वे आपकी हर ज़रूरत में आपके साथ होते हैं और आपकी खुशी में अपनी खुशी तलाश करते हैं।

आप अपने भाई या बहन तो नहीं चुन सकते लेकिन अपने दिल व दिमाग से अपना दोस्त तो सकते हैं।

लेकिन हर किसी की जिंदगी में ऐसा क्षण आता है जब एक जगह से दूसरी जगह जाना पड़ता है और अपने दोस्तों को अलविदा कहना पड़ता है। दूसरी जगह जाना और नए दोस्त बनाना भी जिंदगी का एक रोमांचक पहलू होता है।

'अलविदा' कहने से दुखी न हों क्योंकि दुबारा मिलने के लिए अलग होना ज़रूरी है और अपने दोस्तों से कभी न कभी कहीं न कहीं तो मिलेंगे ही - यह निश्चित है।

आपको दोस्त चाहिए इसलिए आप पहले दोस्त बनना सीखें।

आपको अपने में कुछ विशेष गुण अर्जित करने की ज़रूरत है।

*अत्यंत समृद्ध मानवीय अनुभव भी अपना आनंद खो देते हैं जब तक कि उनको पाने में सीमाएं न हों। अंधेरी घाटियों के बिना भला शिखर का आनंद कैसे संभव है।*

हेलेन केलर

हेलेन केलर जन्मांध थीं। मगर उन्होंने अपनी इस विकलांगता से बाहर निकलने का रास्ता खुद निकाला और आज वे साहस और जीजीविषा के महत्त्वपूर्ण उदाहरण बन चुकी हैं। वे अकेली ऐसी उदाहरण नहीं हैं। ऐसे अनेक लोग हैं जिन्होंने साहस और बहादुरी से कठिनाइयों और चुनौतियों का सामना किया और जिंदगी के हर रंग, हर खुशी का आनंद उठाया।



# जीवन कौशल शिक्षा

दया

बाँटना

सहायता

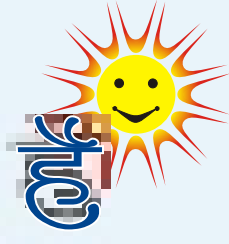
प्यार

सम्मान

6

जीवन

सुन्दर



है



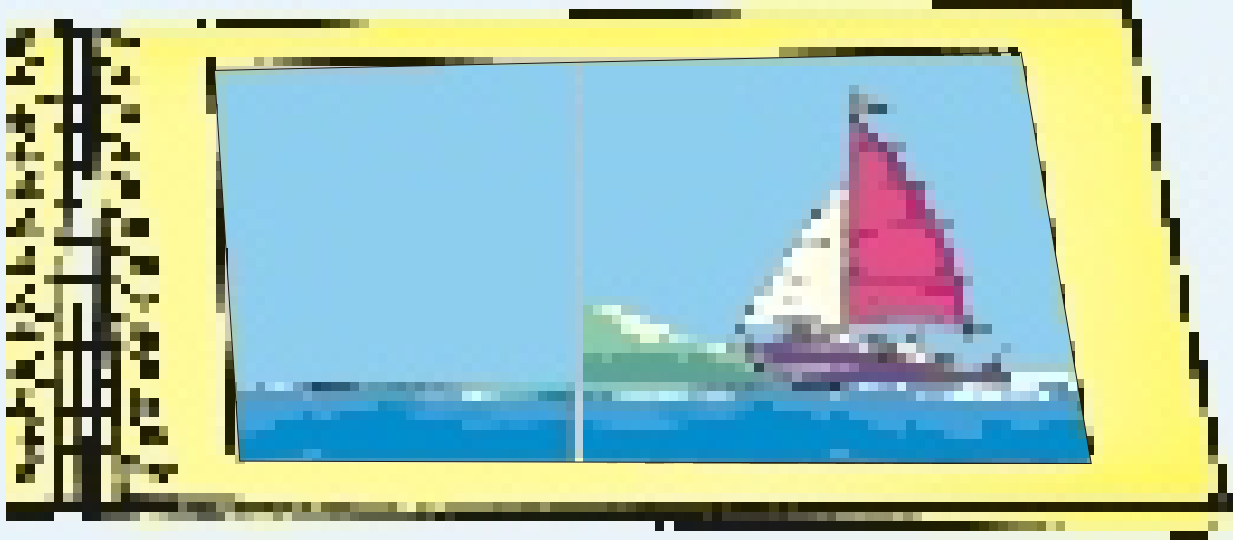
## याद रखें-

- हर बादल में एक सुनहरी रेखा होती है- आपमें उसे तलाशने की सकारात्मक इच्छा की ज़रूरत है।
- आप तब तक प्रकाश की सराहना नहीं कर सकते जब तक कि आपको यह बोध न हो कि अंधेरा भी होता है।
- हर सुबह प्रकाश की एक नई किरण लेकर आती है- आपको ज़रूरत है जाग कर उसे पकड़ने की।
- जिंदगी में यह महत्त्वपूर्ण नहीं है कि आपने क्या हासिल किया बल्कि उस पर ध्यान देने की ज़रूरत है कि आपसे क्या छूट गया। (हबर्ट हंफरी)
- जिंदगी की रजाई में दुख और सुख दोनों के टुकड़े लगे हैं और रजाई बनाने में इन दोनों तरह के टुकड़ों की ज़रूरत होती है।

हममें से हर कोई कहानी कह सकता है। हो सकता है आप इस पुस्तक में पढ़ी कहानियों और कविताओं में अपनी तरफ से भी कुछ कहानियां और कविताएं दें।

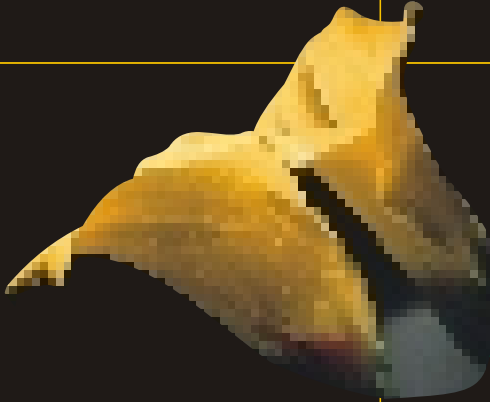
दिए गए स्थान में अपने अनुभव लिखें। अगर ज़रूरत समझें तो अतिरिक्त पन्ना भी जोड़ सकते हैं।

यह भी लिखें कि उतार और चढ़ावों के बीच किस तरह आप जीवन की नौका को खे सकेंगे।



चलते-चलते -

“जीवन कीमती है, उसके हर पल का आनंद उठाइये!”



## केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

शिक्षा केन्द्र, 2, कम्यूनिटी सेंटर, प्रीतविहार, दिल्ली - 110092

फोन : 91-011-22509252-59 फैक्स : 91-011-22515826

ई-मेल : [cbse01@nda.vsnl.net.in](mailto:cbse01@nda.vsnl.net.in) वेबसाइट : [www.cbse.nic.in](http://www.cbse.nic.in)