

स्वामी विवेकानंद कैरियर मार्गदर्शन योजना

उच्च शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश

(व्यक्तित्व विकास एवं कैरियर मार्गदर्शन हेतु स्नातक प्रथम वर्ष के विद्यार्थियों के लिए दृष्टि-पथ)

प्रार्थना

वर्णानामर्थसंधानां रसानां छन्दसामपि ।

मंगलानां च कर्तारौ वन्दे वाणीविनायकौ॥

अक्षरों, अर्थ समूहों, रसों, छन्दों और मंगलों को करने वाली सरस्वती और गणेश की मैं वंदना करता हूँ ॥

भवानीशंकरौ वन्दे श्रद्धाविश्वासरूपिणौ ।

याभ्यां विना न पश्यन्ति सिद्धाः स्वान्तःस्थमीश्वरम्॥

श्रद्धा और विश्वास के स्वरूप पार्वती और शंकर की मैं वंदना करता हूँ, जिनके बिना सिद्धजन अपने अन्तःकरण में स्थित ईश्वर को नहीं देख सकते॥

वन्दे बोधमयं नित्यं गुरुं शंकररूपिणम् ।

यमाश्रितो हि वक्रोऽपि चन्द्रः सर्वत्र वन्द्यते॥

ज्ञानमय, नित्य, शंकर रूपी गुरु की मैं वंदना करता हूँ, जिनके आश्रित होने से ही टेढ़ा चन्द्रमा भी सर्वत्र वन्दित होता है॥

स्मरणीय बातें – जय जवान

जय किसान

जय विज्ञान

जय अनुसंधान ।

पञ्च प्रणः

➤ **भारत को विकसित देश बनाना है ।**

जीवन से गुलामी का अंश मिटाना है ।

हमें विरासत पर गर्व हो ।

एकता और एकजुटता पर जोर ।

नागरिक के कर्तव्य पर जोर

आषाढ-श्रावण : विद्यार्थी और शिक्षक का सम्बन्ध गुरु और शिष्य का होता है। भारतीय ज्ञान परम्परा में 'सा विद्या या विमुक्तये' की बात कही गई है। शिक्षा और विद्या के अंतर को जीवन का लौकिक और परलौकिक विकास समझना चाहिए। जीवन के पुरुषार्थ को विद्या के माध्यम से साधा जा सकता है और उसका प्रवेश द्वार है, 'शिक्षा'।

भारत में गुरुकुल परंपरा प्राचीन काल से भारत के सत्य को जानने को प्रयत्नशील है। भारतीय गुरु-शिष्य परंपरा भारत के आर्थिक, सांस्कृतिक पुरुषार्थ में, सनातन धर्म की साधना में, कोमलता में, ऋजुता में, विवेक में, धर्म और श्रेष्ठ कार्य में, ईश्वरीय उपासना के माध्यम से बौद्धिक चेतना के जागरण का राजसूय यज्ञ कराती है। बौद्धिक आलस्य को छोड़कर हमें पुरुषार्थ करना होगा, इतिहास को समझना होगा, इसके लिए कठोर बौद्धिक परिश्रम करने की आवश्यकता है। हमारी गुरु परंपरा इसके लिए हमें प्रेरणा देती है।

शिक्षक -विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम : विद्यार्थियों के सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास के लिए नैमित्तिक कार्यक्रम यथा-गुरु पूर्णिमापर्व, 26 जुलाई 'कारगिल विजय दिवस', हरियाली महोत्सव आदि पर, आयोजित किए जाएं। मुंशी प्रेमचंद, अमर शहीद चंद्रशेखर आजाद, मेजर ध्यानचंद सिंह, वीरगंगा रानी अवंती बाई तथा लाल पद्मधर सिंह के व्यक्तित्व और कृतित्व पर आयोजन किये जाएं।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

राष्ट्रीय शिक्षा नीति - 2020

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने (यूजीसी) महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों को राष्ट्रीय शिक्षा नीति के बारे में शिक्षकों, विद्यार्थियों, अधिकारियों एवं उच्च शिक्षा के अन्य पक्षकारों के बीच जागरूकता फैलाने का निर्देश दिया है। यूजीसी अपेक्षा करती है कि "राष्ट्रीय शिक्षा नीति के बारे में शिक्षकों, विद्यार्थियों, अधिकारियों एवं उच्च शिक्षा प्रणाली के अन्य पक्षकारों के बीच जागरूकता फैलाने की जरूरत है। इस संबंध में आपसे नीति के विभिन्न पहलुओं और इसके प्रभावों पर केंद्रित वेबिनार और अन्य ऑनलाइन गतिविधियां आयोजित करने का आग्रह किया जाता है।" राष्ट्रीय शिक्षा नीति ने 34 वर्ष पुरानी शिक्षा नीति का स्थान लिया है, जिसे 1986 में लागू किया गया था।

क्र.	कालक्रम	तिथि
1	राष्ट्रीय शिक्षा नीति की तैयारी का परामर्श प्रक्रिया शुरू होने की तिथि	जनवरी 2015 से अक्टूबर 2015
2	सुझाव आमंत्रित हेतु मानव संसाधन विकास मंत्री की भारत सरकार के मंत्रालय के साथ उच्च स्तरीय मीटिंग	14 फरवरी 2015
3	राज्य शिक्षा मंत्रालय और सचिवों के साथ परामर्श मीटिंग।	21 मार्च
4	नई शिक्षा नीति के क्रियान्वयन के लिए टीएसआर सुब्रमण्यम की अध्यक्षता में समिति का गठन।	31 अक्टूबर 2015
5	टीएसआर सुब्रमण्यम की अध्यक्षता में समिति ने अपनी रिपोर्ट मंत्रालय को सौंपी - 2016	27 मई
6	मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2016 के मसौदे के लिए कुछ इनपुट तैयार किए गए।	जून 2016
7	नई शिक्षा नीति के विकास के लिए समिति की रिपोर्ट और राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2016 के मसौदे के कुछ इनपुट संसद के दोनों सदनों में रखे गए।	4 और 8 अगस्त 2016
8	राष्ट्रीय शिक्षा नीति पर राज्यसभा के नियम 176 के तहत एक छोटी अवधि की चर्चा हुई	10 अगस्त 2016
9	संसद सदस्यों के साथ शिक्षा संवाद-	10 नवंबर 2016
10	डॉ. के कस्तूररिंगन की अध्यक्षता में मसौदा शिक्षा नीति के लिए समिति का गठन और विस्तार के आदेश	24 जून 2017
11	डॉ. के कस्तूररिंगन की अध्यक्षता में समिति ने अपनी रिपोर्ट मंत्रालय को सौंपी	31 मई 2019
12	ड्राफ्ट नेशनल एजुकेशन पॉलिसी 2019 की एमएचआरडी की वेबसाइट पर हितधारकों से सुझाव प्राप्त करने के लिए अपलोड किया गया, मसौदा राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2019 पर सुझाव आमंत्रित किए गए	15 अगस्त 2019
13	शिक्षा विभाग के राज्य शिक्षा सचिवों के साथ बैठक आयोजित	-9 जुलाई 2019

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के सिद्धांत: (i) प्रत्येक विद्यार्थियों की क्षमता की पहचान एवं क्षमता का विकास करना। (ii) साक्षरता एवं संख्यामकता के ज्ञान को विद्यार्थियों के अंतर्गत विकसित करना। (iii) शिक्षा को लचीला बनाना। (iv) एक सार्वजनिक शिक्षा प्रणाली में निवेश करना (v) गुणवत्तापूर्ण शिक्षा को विकसित करना। (vi) विद्यार्थियों को भारतीय संस्कृति से जोड़ना। (vii) उत्कृष्ट स्तर पर शोध करना (viii) विद्यार्थियों को सुशासन सिखाना एवं सशक्तिकरण करना। (ix) शिक्षा नीति को पारदर्शी बनाना। (x) यथासंभव तकनीकी उपयोग पर जोर मूल्यांकन पर जोर देना (xi) विभिन्न प्रकार की भाषाएं सिखाना (xii) विद्यार्थियों की सोच को रचनात्मक एवं तार्किक करना।

सार्थक योजना से संबंधित मुख्य जानकारी - (i) योजना के माध्यम से राष्ट्रीय शिक्षा नीति के लिए 1 साल की कार्यान्वयन योजना तैयार की गई है। (ii) सार्थक योजना में राष्ट्रीय शिक्षा नीति के कार्य एवं गतिविधियों को परिभाषित किया गया है। (iii) इसमें शिक्षा नीति के लक्ष्य, परिमाण और समय-सीमा उपलब्ध है। (iv) योजना के माध्यम से सभी केंद्र शासित प्रदेशों एवं राज्य को राष्ट्रीय शिक्षा नीति को समझने में मदद प्राप्त होगी। (v) सार्थक योजना की रूपरेखा स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग द्वारा तैयार की गई है। (vi) देश के 75 वर्ष पूरे होने की खुशी में मनाए जा रहे अमृत महोत्सव के अंतर्गत इस योजना को जारी किया गया। (vii) यह योजना संवादात्मक, लचीली एवं समावेशी होगी। सार्थक योजना के माध्यम से राष्ट्रीय शिक्षा नीति के लिए एक साल की कार्यान्वयन योजना तैयार की गई है। (viii) योजना में यह भी निर्धारित किया गया है कि राज्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति में जरूरत के हिसाब से बदलाव भी कर सकता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति की समीक्षा : मंत्रालय द्वारा इन सुझाव की समीक्षा की प्रक्रिया जारी कर दी गई है। शिक्षा मंत्रालय द्वारा एक ड्राफ्ट कार्यान्वयन योजना नेशनल एजुकेशन पॉलिसी के अंतर्गत तैयार किया गया है। यह कार्यान्वयन योजना मंत्रालय द्वारा सितंबर-2020 में ही तैयार कर ली गई थी। राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अंतर्गत 31 राज्य और केंद्र शासित प्रदेशों के हितधारकों से फीडबैक प्राप्त किया था। इस फीडबैक को विशेषज्ञों के ग्रुप ने देखा और कार्यान्वयन योजना में शामिल किया। इस योजना के कार्यान्वयन की प्रक्रिया को अंतिम रूप दिया जा रहा है और जल्द कार्यान्वयन प्रक्रिया मंत्रालय द्वारा जारी कर दी जाएगी। नेशनल करिकुलम फ्रेमवर्क का ग्राउंड वर्क आरंभ हो गया है और मंत्रालय द्वारा इसे एकेडमिक वर्ष 2021-22 में विकसित किया जाएगा। मंत्रालय द्वारा नेशनल एजुकेशन पॉलिसी के अंतर्गत कुछ विवरण भी दिया गया है जो कि कुछ इस प्रकार है। (i) नेशनल एजुकेशन पॉलिसी के अंतर्गत शिक्षकों के लिए व्यवसायिक विकास अनिवार्य कर दिया गया है। इसके लिए दीक्षा प्लेटफॉर्म पर 50 घंटे का मॉड्यूल लांच किया गया है। इस मॉड्यूल के अंतर्गत 4 से 5 घंटे के 18 मॉड्यूल होंगे। इस मॉड्यूल के माध्यम से शिक्षकों के लिए इन सर्विस ट्रेनिंग आयोजित की जा सकेगी। इस मॉड्यूल में प्राथमिक शिक्षा के सभी पहलुओं को कवर किया है। (ii) शिक्षा मंत्रालय द्वारा एक राष्ट्रीय मिशन के अंतर्गत फाउंडेशन लिटरेसी एंड न्यूमेरस मिशन को मंजूरी दे दी गई है। (iii) सरकार द्वारा दीक्षा प्लेटफॉर्म के माध्यम से ई-लर्निंग का काफी विस्तार किया जाएगा, जिससे कि छात्रों को ई-कंटेंट उपलब्ध करवाया जा सके। (iv) राष्ट्रीय शिक्षा नीति में छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को भी महत्व दिया जाएगा। (v) इसके लिए सरकार द्वारा एक इनिशिएटिव लांच किया गया है, जिसका नाम मनुदर्पण है। इस इनिशिएटिव के माध्यम से छात्रों को परामर्श तथा भावनात्मक सहायता प्रदान की जाएगी। इसी मनुदर्पण इनिशिएटिव के अंतर्गत नेशनल टोल फ्री नंबर, ऑनलाइन चैट, नेशनल लेवल डायरेक्टरी एंड डाटाबेस ऑफ काउंसलर्स विकसित किया जाएगा। (vi) एनसीआरटी के द्वारा भारतीय संकेत भाषा अनुसंधान और प्रशिक्षण केंद्र के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किए गए हैं। इस समझौते के माध्यम से स्कूल शिक्षा के लिए भारतीय सांकेतिक भाषा का शब्दकोश बनाया जाएगा। (vii) राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अंतर्गत सीबीएसई परीक्षा में सुधार चरणबद्ध तरीके से किया जा रहा है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति -2020 : इस शिक्षा नीति में स्कूली शिक्षा से लेकर उच्च शिक्षा तक कई बड़े बदलाव किए गए हैं। उच्च शिक्षा के लिए भी अब सिर्फ एक नियामक होगा। पढ़ाई बीच में छूटने पर पहले की पढ़ाई बेकार नहीं होगी। एक साल की पढ़ाई पूरी होने पर सर्टिफिकेट और दो साल की पढ़ाई पर डिप्लोमा सर्टिफिकेट दिया जाएगा। राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 की घोषणा के साथ ही मानव संसाधन प्रबंधन मंत्रालय (MHRD) का नाम बदलकर 'शिक्षा मंत्रालय' कर दिया गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति का उद्देश्य 2030 तक स्कूली शिक्षा में 100 प्रतिशत GER के साथ पूर्व विद्यालय से माध्यमिक स्तर तक शिक्षा के सार्वभौमिकरण का लक्ष्य है-

(i) राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत एमफिल पाठ्यक्रम बंद: राष्ट्रीय शिक्षा नीति में एम् फिल की पढ़ाई खत्म होगी। नई शिक्षा नीति- 2020 लागू होने के बाद अब छात्र ग्रेजुएशन, पोस्ट ग्रेजुएशन और उसके बाद सीधे पीएचडी करेंगे।

(ii) स्नातक में 3-4 साल की डिग्री, मल्टीपल एंट्री और एग्जिट सिस्टम : राष्ट्रीय शिक्षा नीति में मल्टीपल एंट्री और एग्जिट (बहु) व्यवस्था (स्तरीय प्रवेश एवं निकासी को लागू किया गया है। इसमें चार साल तक इंजीनियरिंग पढ़ने या फिर छह सेमेस्टर पढ़ने के बाद किसी कारणवश आगे पढ़ नहीं पाते हैं तो शिक्षा पूरी करने का कोई उपाय नहीं होता। मल्टीपल एंट्री और एग्जिट सिस्टम में एक साल के बाद सर्टिफिकेट, दो साल के बाद डिप्लोमा और 3-4 साल के बाद डिग्री मिल जाएगी। यह छात्रों के हित में एक बड़ा फैसला है। 3 साल की डिग्री उन छात्रों के लिए है, जिन्हें हायर एजुकेशन नहीं लेना है और शोध में नहीं जाना है। वहीं शोध में जाने वाले छात्रों को 4 साल की डिग्री करनी होगी। 4 साल की डिग्री करने वाले स्टूडेंट्स एक साल में पी.जी. कर सकेंगे। 4 वर्षीय बीएड डिग्री 2030 से शिक्षक बनने की न्यूनतम योग्यता होगी। नीति के अनुसार, पेशेवर मानकों की समीक्षा एवं संशोधन- 2030 में होगा और इसके बाद प्रत्येक 10 वर्ष में होगा। शिक्षकों को प्रभावकारी एवं पारदर्शी प्रक्रियाओं के जरिए भर्ती किया जाएगा। पदोन्नति योग्यता आधारित होगी। कई स्रोतों से प्रदर्शन का आकलन किया जाएगा।

(iii) खत्म होंगे UGC, NCTE और AICTE, बनेगी एक रेगुलेटरी बॉडी : यूजीसी, एआईसीटीई का युग खत्म हो गया है। उच्च शिक्षा में यूजीसी, एआईसीटीई, एनसीटीई की जगह एक नियामक होगा। महाविद्यालयों को स्वायत्ता देकर (ग्रेडेड ओटोनामी) 15 साल में विश्वविद्यालयों से संबद्धता की प्रक्रिया को पूरी तरह से खत्म कर दिया जाएगा।

(iv) कॉमन एग्जाम प्रवेश की व्यवस्था : राष्ट्रीय शिक्षा नीति के तहत उच्च शिक्षण संस्थानों में प्रवेश के लिए कॉमन एंट्रेंस एग्जाम का ऑफर दिया जाएगा। यह संस्थान के लिए अनिवार्य नहीं होगा। राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी यह परीक्षा कराएगी।

(v) विद्यालयों /महाविद्यालयों, कॉलेजों की फीस पर नियंत्रण के लिए तंत्र बनेगा: उच्च शिक्षण संस्थानों को ऑनलाइन स्वतः घोषणा के आधार पर मंजूरी मिलेगी। अभी केंद्रीय विश्वविद्यालय, राज्य विश्वविद्यालय, डीम्ड विश्वविद्यालय और प्राइवेट विश्वविद्यालय के लिए अलग-अलग नियम हैं। भविष्य में सभी नियम एक समान बनाए जाएंगे। फीस पर नियंत्रण का भी तंत्र तैयार किया जाएगा।

(vi) नेशनल रिसर्च फाउंडेशन की तैयारी: सभी तरह के वैज्ञानिक एवं सामाजिक अनुसंधानों को नेशनल रिसर्च फाउंडेशन बनाकर नियंत्रित किया जाएगा। उच्च शिक्षण संस्थानों को बहु विषयक संस्थानों में बदला जाएगा। 2030 तक हर जिले में या उसके आस-पास एक उच्च शिक्षण संस्थान होगा। शिक्षा में तकनीक के इस्तेमाल पर जोर दिया गया है। इनमें ऑनलाइन शिक्षा का क्षेत्रीय भाषाओं में कंटेंट तैयार करना, वर्चुअल लैब, डिजिटल लाइब्रेरी, स्कूलों, शिक्षकों और छात्रों को डिजिट संसाधनों से लैस कराने जैसी योजनाएं शामिल हैं। अभी डीम्ड यूनिवर्सिटी, सेंट्रल निवर्सिटीज और स्टैंडअलोन इंस्टिट्यूट्स के लिए अलग-अलग नियम हैं अब सभी के लिए लिए समान नियम होंगे।

(vii) विदेशी विश्वविद्यालयों यूनिवर्सिटी को भारत में कैंपस खोलने की अनुमति और स्कॉलरशिप पोर्टल का विस्तार: इस शिक्षा नीति में विदेशी विश्वविद्यालयों को भारत में कैंपस खोलने की अनुमति मिलेगी। इससे भारत के स्टूडेंट्स विश्व के बेस्ट इंस्टीट्यूट व यूनिवर्सिटी में एडमिशन ले सकेंगे उन्हें विदेश नहीं जाना पड़ेगा।

भारतीय ज्ञान परम्परा

भारत माता का स्वरूप:

समुद्रवसनेदेविपर्वतस्तनमण्डले ।
विष्णुपत्निनमस्तुभ्यंपादस्पर्शक्षमस्वमे ॥

श्रीमद्भागवतगीता

अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्च भाषसे ।

गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः ॥

तुम शोक न करने योग्य मनुष्यों के लिए शोक करते हो और पण्डितों जैसी बात भी करते हो, परन्तु बुद्धिमान लोग जिनके प्राण चले गए हैं, उनके लिए और जिनके प्राण नहीं गए हैं उनके लिए शोक नहीं करते हैं ॥

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे जनाधिपाः ।

न चैव न भविष्यामः सर्वे वयमतः परम् ॥

न तो ऐसा ही है कि मैं किसी काल में नहीं था, तुम नहीं थे अथवा ये राजा लोग नहीं थे और न ऐसा ही है कि इससे आगे हम सब नहीं रहेंगे ॥

देहिनोऽस्मिन्यथा देहे कौमारं यौवनं जरा ।

तथा देहान्तरप्राप्तिं धीरस्तत्र न मुह्यति ॥

जैसे इस शरीर में जीवात्मा को कुमार, युवा और वृद्धावस्था प्राप्त होती है, वैसे ही अन्य शरीर की प्राप्ति भी होती है, इस विषय में धीर पुरुष मोहित नहीं होते ॥

नासतो विद्यते भावो नाभावो विद्यते सतः ।

उभयोरपि दृष्टोऽन्तस्त्वनयोस्तत्त्वदर्शिभिः ॥

असत् वस्तु की तो सत्ता नहीं है और सत् का अभाव नहीं है। इस प्रकार इन दोनों को ही तत्त्व ज्ञानी पुरुषों द्वारा देखा गया है ॥

य एनं वेत्ति हन्तारं यश्चैनं मन्यते हतम् ।

उभौ तौ न विजानीतो नायं हन्ति न हन्यते ॥

जो इस आत्मा को मारने वाला समझता है और जो इसको मरा हुआ मानता है, वे दोनों ही नहीं जानते क्योंकि यह आत्मा वास्तव में न तो किसी को मारता है और न किसी द्वारा मारा ही जाता है ॥

रामचरितमानस

जो सुमिरत सिधि होइ गन नायक करिबर बदन ।

करउ अनुग्रह सोइ बुद्धि रासि सुभ गुन सदन ॥

जिनके सुमिरन से सभी कार्य सिद्ध होते हैं, जो गणों के नायक और सुन्दर मुख वाले हैं, वे बुद्धि के राशि मुझ पर अनुग्रह करें ।

मूक होइ बाचाल पंगु चढ़इ गिरिबर गहन ।

जासु कृपाँ सो दयाल द्रवउ सकल कलिमल दहन ॥

जिनकी कृपा से गूँगा बोलने लगता है और लंगड़ा पहाड़ चढ़ जाता है, वे पापों को जला डालने वाले प्रभु मुझ पर द्रवित हों ।

नील सरोरुह स्याम तरुन अरुन बारिज नयन ।

करउ सो मम उर धाम सदा छीरसागर सयन ॥

जो नील कमल के सामान श्यामवर्ण हैं, पूर्ण खिले हुए लाल कमल के सामान जिनके नेत्र हैं और जो सदा क्षीर सागर पर शयन करते हैं, वे भगवान् मेरे हृदय में निवास करें ।

कुंद इंदु सम देह उमा रमन करुना अयन ।
जाहि दीन पर नेह करउ कृपा मर्दन मयन ॥

जिनका कुंद के पुष्प और चन्द्रमा के समान शरीर है, जो पार्वती जी के प्रियतम और दया के धाम हैं और जिनका दीनों पर स्नेह है, वे कामदेव का मर्दन करनेवाले मुझ पर कृपा करें ॥

गुरु पद रज मूदु मंजुल अंजन । नयन अमिय दृग दोष बिभंजन ॥
तेहि करि बिमल बिबेक बिलोचन । बरनउँ राम चरित भव मोचन ॥

श्री गुरु महाराज के चरणों की रज कोमल और सुंदर नयनामृत अंजन है, जो नेत्रों के दोषों का नाश करने वाला है। उस अंजन से विवेक रूपी नेत्रों को निर्मल करके मैं संसाररूपी बंधन से छुड़ाने वाले श्री रामचरित्र का वर्णन करता हूँ ॥

बोध वाक्य : “ जब तक समाज में आजकल की प्रचलित सभी कुरीतियों के विरुद्ध जबरदस्त आंदोलन न होगा, कुरीतियों पर जबरदस्त कुठाराघात न होगा, तब तक न तो समाज में समानता का भाव आएगा और न उसका कल्याण होगा।”-शहीद राजेंद्रनाथ लाहिड़ी

बोध कथा : (अपना मन ठीक रखें)

रामकृष्ण परमहंस के गुरु श्रद्धेय तोतापुरी जी महाराज थे। एक बार रामकृष्णजी ने उनसे पूछा, “गुरुजी, आपने तो इतनी साधना और आराधना की है, आपको ब्रह्म की प्राप्ति भी हो गयी है, फिर अब आप प्रतिदिन आसन लगाकर क्यों बैठते हैं। अब आपको पूजा-पाठ या अध्ययन की क्या आवश्यकता है?” तोतापुरी जी ने उत्तर दिया, “अपने मन में कभी भी यह अभिमान नहीं आना चाहिए कि मैंने सब कुछ पा लिया। अपनी साधना प्रतिदिन नियमित रूप से चलती रहनी चाहिए।”

उन्होंने अपने लोटे को दिखाते हुए कहा, रामकृष्ण ! यह लोटा इतना साफ है कि तुम इसमें अपना मुंह देख सकते हो। मैं इसे प्रतिदिन रेत से रगड़कर मांजता हूँ। यदि ऐसा न करूँ, तो इस पर दाग पड़ जायेंगे और इसका पानी भी पीने योग्य नहीं रहेगा। इसी प्रकार अपने मन को भी साधना और आराधना से प्रतिदिन साफ करना चाहिए। मुझे अब कुछ करने की आवश्यकता नहीं, यह अभिमान व्यर्थ है।”

मासिक गीत / गान :

मन समर्पित तन समर्पित

मन समर्पित तन समर्पित और यह जीवन समर्पित
चाहता हूँ मातृ-भू तुझको अभी कुछ और भी दूँ ॥

माँ तुम्हारा ऋण बहुत है मैं अकिंचन। किन्तु इतना कर रहा फिर भी निवेदन
थाल में लाऊँ सजाकर भाल जब। स्वीकार कर लेना दयाकर यह समर्पण
गान अर्पित प्राण अर्पित रक्त का कण-कण समर्पित ॥

माँज दो तलवार को लाओ न देरी। बाँध दो कसकर कमर पर ढाल मेरी
भाल पर मल दो चरण की धूलि थोड़ी। शीष पर आशीष की छाया घनेरी
स्वप्न अर्पित प्रश्न अर्पित आयु का क्षण-क्षण समर्पित ॥

तोड़ता हूँ मोह का बन्धन क्षमा दो। गाँव मेरे द्वार घर आँगन क्षमा दो
आज सीधे हाथ में तलवार दे दो। और बाएँ हाथ में ध्वज को थमा दो
ये सुमन लो ये चमन लो नीड़ का तृण-तृण समर्पित ॥

सितम्बर

भाद्रपद : आज कई लोग प्रश्न खड़ा करते हैं ईश्वर है कहाँ? ऐसे लोग अपने को विज्ञानवादी कहते हैं। सारी चीजे विज्ञान के माप पर होनी चाहिए। जरा विचार करे विज्ञान का आधार क्या है। अनुमान ही न ! शून्य क्या है ? अक्षांस और देशान्तर रेखाएं कोई खींच कर बता सकता है। बिन्दु और सरल रेखा का आधार क्या है। बिन्दु वह है जिसमें न लम्बाई है, न चौड़ाई है फिर कोई वैज्ञानिक इस बिन्दु को खींच सकता है। यहीं बिन्दु वह ईश्वरीय सत्ता का आस्था बिन्दु है। जिसे खींचा नहीं, माना और अनुभूत किया जा सकता है। फिर भी भगवान की सत्ता को कैसे समझे। यहाँ थोड़ा विचार करना आवश्यक है। ईश्वर को क्यों माने ? ईश्वर है, इसलिए माने। संसार में जो भी वस्तु दिखती है, उसका कोई-न-कोई निर्माणकर्ता होता है, क्योंकि निर्माणकर्ता के बिना कोई भी वस्तु निर्मित नहीं होती। प्रसिद्ध वैज्ञानिक आइन्स्टीन कहता है- 'विज्ञान की अपनी अन्तिम खोज करते समय उन्हें ईश्वर का अस्तित्व समझ में आया।' ग्राम, राज्य, राष्ट्र से आगे ब्रह्मांड तक को बौद्धिक स्तर पर स्पर्श करना शिक्षक और विद्यार्थी का धर्म है। हमें इस व्यापक संदर्भ में स्वयं को तलाशना है। हमें अंतर्दृष्टि की शक्ति को विकसित कर विराट लोक चेतना में प्रवेश करने की सामर्थ्य प्राप्त करना है, तभी स्वधर्म को समझना संभव है।

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम : भारत की ऋषि परम्परा अंतर्गत ऋषि जाबालि, ऋषि गालव, ऋषि जमदग्नि आदि के जीवन पर प्रकाश डाला जाए। सर्वपल्ली राधाकृष्णन, शंकर शाह के कृतित्व पर सामान्य ज्ञान आधारित प्रश्नोत्तरी का आयोजन किया जाए।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

(ई-मेल की उपयोगिता)

महत्वपूर्ण संचार को तेजी से और आसानी से संप्रेषित करने की क्षमता के कारण इलेक्ट्रॉनिक मेल अत्यधिक लोकप्रिय व्यावसायिक संचार उपकरण है। प्रभावी ई-मेल लिखना एक चुनौती हो सकती है।

ई-मेल पत्राचार का अधिकतम लाभ उठाने की युक्तियाँ- लोगों को उचित रूप से एक स्पष्ट उद्देश्य से संबोधित करें। इसे छोटा और विनम्र रखें। स्पष्ट रूप से उल्लेख करें कि आप क्या चाहते हैं और आप किस कार्रवाई की अपेक्षा करते हैं। अटैचमेंट पर ध्यान दें। यह तय करें कि आप अपने ई-मेल से क्या परिणाम चाहते हैं। एक ही मेल में जितने अधिक लक्ष्य होंगे, उतनी ही अधिक संभावना होगी कि पाठक केवल एक या दो का जवाब दे और बाकी को भूल जाए।

आकर्षक विषय पंक्ति का प्रयोग करें : विषय पंक्ति पहली चीज है जिसे पाठक देखता है। एक खराब विषय पंक्ति आपके ई-मेल को हटा सकती है या इससे भी बदतर, सीधे स्पैम फ़ोल्डर में भेज सकती है। अपनी ई-मेल विषय पंक्ति संक्षिप्त रखें, लेकिन विशिष्ट रहें।

ओपनिंग सर्वश्रेष्ठ होनी चाहिए : ई-मेल अभिवादन पर विशेष ध्यान दें। यहां, औपचारिक या अनौपचारिक होने का स्तर तभी तय किया जा सकता है, जब आप अपने दर्शकों को जानते हों। आपका ई-मेल प्रभावी है, यह सुनिश्चित करने के लिए प्रारंभिक वाक्य और पहली कुछ पंक्तियाँ अत्यंत महत्वपूर्ण हो सकती हैं।

मुख्य बिंदुओं की सूची बनाएं : एक बार जब आप एक मजबूत विषय पंक्ति बना लेते हैं और एक अच्छा ई-मेल अभिवादन और प्रारंभिक पंक्ति चुन लेते हैं, तो अपने ई-मेल संदेश के मुख्य बिंदु पर शीघ्रता से पहुंचा जा सकता है। उप शीर्षक और अन्य स्वरूपण ई-मेल को अधिक स्कैन करने योग्य बनाता है और आपके पाठक को आपके संदेश को ग्रहण करने में मदद करता है। एक उप शीर्षक के साथ, अधिक प्रयास किए बिना मुख्य बिंदुओं को समझ सकते हैं।

पत्राचार का समापन प्रभावी बनाएं : यदि आपके पाठक ने आपके ई-मेल के माध्यम से विषय को अच्छी तरह से पढ़ा है, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप उन पर एक अच्छा प्रभाव छोड़ें। अपना ई-मेल समापन ईमानदार और उपयुक्त बनाएं। एक प्रभावी ई-मेल में एक समापन वाक्यांश शामिल होता है जो प्रेषक की पहचान करता है। जिस तरह औपचारिक और अनौपचारिक ई-मेल अभिवादन होते हैं, उसी

तरह औपचारिक और अनौपचारिक ई-मेल समापन भी होते हैं। आपके द्वारा चुने गए समापन का प्रकार आपके ई-मेल के लक्षित दर्शकों पर निर्भर करता है।

पोस्टस्क्रिप्ट : पोस्टस्क्रिप्ट एक ई-मेल के सबसे अधिक पढ़े जाने वाले भागों में से एक है। पी.एस. सिग्नेचर ब्लॉक के बाद जोड़े गए वाक्य, वाक्यांश या छोटे पैराग्राफ को संदर्भित करता है। विचार यह है कि पोस्टस्क्रिप्ट ई-मेल के लिए अंतिम मिनट का जोड़ है। यह पाठक को आपके सुझाव/प्रस्ताव पर कार्रवाई करने के लिए अपना मन बनाने के लिए एक अतिरिक्त प्रोत्साहन देता है।

सीसी और बीसीसी : एकाधिक प्राप्तकर्ताओं को संदेश भेजते समय हम Cc (कार्बन कॉपी) और Bcc (ब्लाइंड कार्बन कॉपी) फील्ड का उपयोग कर सकते हैं। जब हम 'सीसी' विकल्प का उपयोग करते हैं, तो सभी प्राप्तकर्ता उन सभी के ई-मेल पते देख सकते हैं, जिन्हें संदेश भेजा गया था। यदि संचार की प्रकृति निजी है, तो 'गुप्त प्रति' विकल्प चुनें क्योंकि इस मामले में अन्य प्राप्तकर्ताओं की पहचान नहीं दिखाई जाएगी। ई-मेल के प्रभावी होने के लिए, अनुवर्ती कार्रवाई करना महत्वपूर्ण है। अनुवर्ती दो रूप ले सकता है: (i) उन लोगों के लिए एक छोटा रिमाइंडर ई-मेल जिन्होंने पहले ई-मेल का जवाब नहीं दिया। (ii) पहले ई-मेल के कारण आपको प्राप्त होने वाले किसी भी प्रश्न या अन्य प्रतिक्रियाओं के उत्तर।

अनौपचारिक पत्र : एक अनौपचारिक पत्र एक गैर-सरकारी पत्र होता है जिसका उपयोग हम आमतौर पर अपने दोस्तों, परिवार या रिश्तेदारों को लिखने के लिए करते हैं। ये पत्र प्रकृति में व्यक्तिगत हैं जिनका उपयोग आधिकारिक उद्देश्यों के लिए नहीं किया जाता है।

अनौपचारिक पत्र के प्रारूप के बिंदु : (i) प्रेषक का पता (ii) तिथि (iii) रिसीवर का पता (iv) अभिवादन/अभिवादन। किसी भी अनौपचारिक पत्र की शुरुआत अभिवादन से होनी चाहिए। यदि आप प्राप्तकर्ता का नाम नहीं जानते हैं, तो "प्रिय महोदय" या "प्रिय महोदया" का प्रयोग करें। यदि आप प्राप्तकर्ता का नाम जानते हैं और कार्य संबंध में हैं, तो लिखें: "प्रिय डॉ. XY"। यदि यह आपका मित्र है: "प्रिय XYZ" एक अच्छा टेम्पलेट है!

पत्र का मुख्य भाग : अनौपचारिक पत्र विषय, कुछ उदाहरण-एक समारोह के लिए एक दोस्त को आमंत्रित करना, जैसे जन्मदिन के लिए यात्रा या छुट्टी के लिए किसी मित्र को कॉल करना। अपने द्वारा की गई गलतियों के लिए क्षमा मांगना या किसी से क्षमा मांगना। किसी मित्र को उसकी सफलता या उपलब्धि के लिए बधाई देना। सिर्फ एक व्यक्ति की भलाई के लिए पूछने के लिए लिखना, शादी के लिए निमंत्रण, किसी से मदद मांगना, परिवार या दोस्तों में किसी की मृत्यु की सूचना देना, कई अन्य कारण या अवसर हो सकते हैं जिनके लिए हम अनौपचारिक पत्र लिख सकते हैं। अनौपचारिक तरीके से पत्र लिखने के लिए एक विशिष्ट प्रारूप नीचे दिखाया गया है: (i) प्रेषक का पता-दिनांक:, प्रिय (व्यक्ति का नाम) (ii) पत्र का मुख्य भाग (iii) व्यक्ति और उसके परिवार की भलाई के लिए पूछें (iv) पत्र लिखने का मुख्य कारण (v) निष्कर्ष और पत्र का अंत आपका प्यार से, प्रेषक का नाम (vi) निष्कर्ष (vii) प्रेषक के हस्ताक्षर।

भारतीय ज्ञान परम्परा

स्मरण पवित्र नदियाँ

“गंगे! च यमुने! चैव गोदावरी! सरस्वति!
नर्मदे! सिंधु! कावेरि! जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु।”

श्रीमद्भगवद्गीता

न जायते म्रियते वा कदाचि-न्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो -न हन्यते हन्यमाने शरीरे ॥

यह आत्मा किसीकाल में भी न तो जन्मता है और न मरता ही है तथा न यह उत्पन्न होकर फिर न होने वाला ही है क्योंकि यह अजन्मा, नित्य, सनातन और पुरातन है, शरीर के मारे जाने पर भी यह मारा नहीं जाता ॥

वेदाविनाशिनं नित्यं य एनमजमव्ययम् ।

कथं स पुरुषः पार्थ कं घातयति हन्ति कम् ॥

जो पुरुष इस आत्मा को नाशरहित ! हे पृथापुत्र अर्जुन, नित्य, अजन्मा और अव्यय जानता है, वह पुरुष कैसे किसी को मारता या मरवाता है? ॥

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय

नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।

तथा शरीराणि विहाय जीर्णा

न्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥

जैसे मनुष्यपुराने वस्त्रों को त्यागकर दूसरे नए वस्त्रों को धारण करता है, वैसे ही जीवात्मा पुराने शरीरों को त्यागकर दूसरे नए शरीरों को प्राप्त होता है ॥

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।

न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥

इस आत्मा को शस्त्र काट नहीं सकते हैं अग्नि इसे जला नहीं सकती। जल इसको गला नहीं कर सकता और वायु इसको सुखा नहीं सकती।

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च ।

नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः ॥

यह आत्मा अच्छेद्य है, यह आत्मा अदाह्य, अक्लेद्य और निःसंदेह अशोष्य है। यह आत्मा नित्य, सर्वव्यापी, अचल, स्थिर और सनातन है ॥

रामचरितमानस

साधु चरित सुभ चरित कपासू । निरस बिसद गुणमय फल जासू ॥

जो सहि दुख परछिद्र दुरावा । बंदनीय जेहिं जग जस पावा ॥

संतों का चरित्र कपास के चरित्र के समान शुभ है, जिसका फल नीरस, विशद और गुणमय होता है। संत स्वयं दुःख सहकर दूसरों के छिद्रोंको ढँकता है, जिसके कारण उसने जगत में बंदनीय यश प्राप्त किया है ॥

बिनु सतसंग बिबेक न होई । राम कृपा बिनु सुलभ न सोई ॥

सतसंगत मुद मंगल मूला । सोई फल सिधि सब साधन फूला ॥

सत्संग के बिना विवेक नहीं होता और श्री रामजी की कृपा के बिना वह सत्संग सहज में मिलता नहीं। सत्संगति आनंद और कल्याण की जड़ है। सत्संग की सिद्धि ही फल है औ सब साधन तो फूल है ॥

सठ सुधरहिं सतसंगति पाई । पारस परस कुधात सुहाई ॥

बिधि बस सुजन कुसंगत परहीं । फनि मनि सम निज गुण अनुसरहीं ॥

दुष्ट भी सत्संगति पाकर सुधर जाते हैं, जैसे पारस के स्पर्श से लोहा सुंदर सोना बन जाता है, किन्तु दैवयोग से यदि कभी सज्जन कुसंगति में पड़ जाते हैं, तो वे वहाँ भी साँप की मणि के समान अपने गुणों का ही अनुसरण करते हैं।

ग्रह भेषज जल पवन पट पाइ कुजोग सुजोग ।

होहिं कुबस्तु सुबस्तु जग लखहिं सुलच्छन लोग ॥

ग्रह, औषधि, जल, वायु और वस्त्र ये सब भी कुसंग और सुसंग पाकर संसार में बुरे और भले पदार्थ हो जाते हैं। चतुर एवं विचारशील पुरुष ही इस बात को जान पाते हैं ॥

सम प्रकास तम पाख दुहुँ नाम भेद बिधि कीन्ह ।

ससि सोषक पोषक समुझि जग जस अपजस दीन्ह ॥

महीने के दोनों पखवाड़ों में उजियाला और अँधेरा समान ही रहता है, परन्तु विधाता ने इनके नाम में भेद कर दिया है, चन्द्रमा को बढ़ाने वाले को शुक्ल पक्ष और घटाने वाले को कृष्ण पक्ष नाम दे दिया, इस तरह कीर्ति बढ़ाने वाले को यह और घटाने वाले को अपयश दिया है।

बोध वाक्य: “पंथ, संप्रदाय, मजहब अनेक हो सकते हैं, परंतु धर्म तो एक ही होता है। यदि पंथ- संप्रदाय उस ईश्वर की उपासना के लिए प्रेरणा देते हैं तो ठीक अन्यथा महाशक्ति का बाना पहनकर सांप्रदायिकता को बढ़ावा देना न ईश्वर भक्ति है न धर्म।”-शहीद रामप्रसाद बिस्मिल

बोध कथा :

(ब्रह्मा और मेमने की कथा)

एक बार एक मेमना ब्रह्मा जी के पास गया और रो-रो कर कहने लगा “ देव, आप इस सृष्टि के निर्माता हैं। आपने सब जीवों को बनाते समय प्रत्येक को सुरक्षा के लिए कुछ साधन दिये हैं। किसी का नाखून दिये हैं, तो किसी को सींग या दाँत। साँप के पास जहर है, इसलिए लोग उससे भी डरते हैं। पर हमें आपने ऐसी कोई चीज नहीं दी। इस कारण जो चाहे हमें मारकर खा जाता है।”

ब्रह्मा जी आंख बंदकर उसकी बात सुनते रहे। उन्हें मौन देखकर मेमने ने फिर कहा, “कृपया बतायें कि आपने हमें इतना कमजोर क्यों बनाया ? यह हमारे साथ बहुत बड़ा अन्याय है। महाराज, कृपा कर इससे बचने कोई मार्ग बताएं।” इतना कहकर मेमना फिर रोने लगा। ब्रह्मा जी ने कहा, “ पुत्र, तुम्हारा कहना ठीक ही है। यह मेरी भूल ही है कि तुम्हें इतना निर्बल और निःशस्त्र बनाया। पर अब तुम शीघ्र ही यहां से चले जाओ, क्योंकि तुम्हें देखकर मेरा मन भी मचलने लगा है। ऐसा न हो कि मैं ही तुम्हें खा जाऊं।” तात्पर्य यह कि जिसके पास अपनी ताकत नहीं है, वह सदा प्रताड़ित और उपेक्षित ही रहता है, चाहे वह व्यक्ति हो या उसकी भाषा।

मासिक गीत/गान :

मानस भवन में आर्यजन जिसकी उतारें आरती-

भगवान् ! भारतवर्ष में गूँजे हमारी भारती ।
हो भद्रभावोद्भाविनी वह भारती हे भवगते !
सीतापते ! सीतापते !! गीतामते ! गीतामते !!!!!

हम कौन थे, क्या हो गए हैं और क्या होंगे अभी,
आओ विचारें आज मिलकर ये समस्याएँ सभी ।
यद्यपि हमें इतिहास अपना प्राप्त पूरा है नहीं,
हम कौन थे, इस ज्ञान का, फिर भी अधूरा है नहीं ॥

भू-लोक का गौरव प्रकृति का पुण्य लीला-स्थल कहाँ ?
फैला मनोहर गिरी हिमालय और गंगाजल जहाँ ।
सम्पूर्ण देशों से अधिक किस देश का उत्कर्ष है,
उसका कि जो ऋषिभूमि है, वह कौन ? भारत वर्ष है।

हाँ, वृद्ध भारतवर्ष ही संसार का सिरमौर है,
ऐसा पुरातन देश कोई विश्व में क्या और है ?
भगवान की भव-भूतियों का यह प्रथम भण्डार है,
विधि ने किया नर-सृष्टि का पहले यहीं विस्तार है ॥

अश्विन: अश्विन मास में दशहरा अथवा विजयदशमी राम की विजय के रूप में दुर्गा पूजा के रूप में, शस्त्र पूजन के रूप में हर्ष उल्लास तथा विजयी भाव के साथ, देश के कोनेकोने में तो मनाया ही जाता है-दूसरे देशों में भी मनाया जाता है। हिमाचल प्रदेश में कुल्लू का दशहरा बहुत प्रसिद्ध है। स्त्रियाँ और पुरुष सभी सुंदर वस्त्रों से सज्जित होकर तुरही, बिगुल, ढोल, नगाड़े, बाँसुरी आदि जो वाद्य हो उसे बजाते हुए अपने ग्रामीण देवता का धूम धाम से जुलूस निकाल कर पूजन करते हैं। बस्तर में दशहरा मांदतेश्वरी की आराधना में समर्पित पूरे 74 दिन चलता है। बंगाल, उड़ीसा, असम में दुर्गा पूजा का बहुत महत्व है। इस दिन नीलकंठ पक्षी को देखना भी शुभ माना जाता है। तामिलनाडु आंध्रप्रदेश एवं कर्नाटक में लक्ष्मी, सरस्वती, दुर्गा की पूजा की जाती है। गुजरात में गरबा नृत्य और डांडिया रास इस पर्व की शान हैं। जम्मू-कश्मीर में नवरात्रि का पर्व बहुत ही श्रद्धा से मनाते हैं। नौ दिनों तक लोग झील के बीचों-बीच स्थापित क्षीर भवानी मंदिर में माता के दर्शन के लिए जाते हैं।

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम: महर्षि बाल्मीक की रामायण, वीरांगना रानी दुर्गावती, कालिंजर के राजा कीर्ति सिंह चंदेल के शौर्यपूर्ण कार्यों तथा महात्मा गाँधी, लाल बहादुर शास्त्री के जीवन के जीवन भर ऊपरभाषण/संवाद प्रतियोगिताएँ तथा काव्य, कहानी, निबंध लेखन का प्रतियोगिताएँ कराई जाएँ। हिमालय, महेंद्र, मलय, सह्याद्री, रैवतक, विन्ध्य और आरावली पर्वतों के बारे में भौगोलिक तथा सांस्कृतिक दृष्टि से जानकारी दी जाये।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

वाचन कौशल भाग -1

वाचन कौशल सम्प्रेषण कौशल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, reading skill जिसका अर्थ है, पढ़ने की कला। विद्यार्थी सक्रियता और सतर्कता से कैसे पढ़ सकता है। वह (skimming और scanning) अर्थात् तेजी से पढ़ने और उत्तर देने की तकनीक कैसे सीख सकता है और किस तरह उक्त पाठ का संक्षेपण कर सकता है, तथा उसमें से अर्थ खोज सकता है।

पठन कौशल क्या है? पठन कौशल किसी व्यक्ति की भाषा के पाठ्य प्रारूप से अर्थ निकालने की क्षमता है। यह एल.एस.आर.डब्ल्यू में सबसे महत्वपूर्ण कौशलों में से एक है। यदि कोई पढ़ने में अच्छा है तो वह सुनने, बोलने और लिखने में भी अच्छा होगा। ई-मेल, संदेश, पत्र और अन्य लिखित संदेशों जैसे लिखित संचार को समझने और उनका जवाब देने के लिए पठन कौशल अत्यधिक फायदेमंद हो सकता है। प्रभावी मौखिक संचार सुनिश्चित करने के लिए कार्यस्थल में पठन कौशल का उपयोग करना भी महत्वपूर्ण हो सकता है, जो गलत संचार या अपेक्षाओं की गलतफहमी को कम कर सकता है।

पठन कौशल शब्दावली, व्याकरण और उच्चारण के ज्ञान पर निर्भर करता है, इसलिए पठन कौशल समग्र भाषाई कौशल में भी सुधार करता है, जिसमें समझ, प्रवाह, शब्दावली और रणनीतियाँ शामिल हैं, जो पाठकों को ग्रंथों की व्याख्या और अर्थ खोजने में मदद करती हैं। पढ़ते समय समझ के तीन मूलभूत स्तर होते हैं - शाब्दिक, व्याख्यात्मक, आलोचनात्मक।

हमने पढ़ा है, इसका अर्थ समझने के लिए हमें एक के बाद एक अपने कौशल का निर्माण करना होगा जैसे स्वाति के टॉवर को बनाने के लिए इस्तेमाल किए गए ब्लॉक। यह एक जटिल प्रक्रिया है जिसमें पढ़ने की समझ के तीन स्तर शामिल हैं- स्वाति के जटिल टॉवर डिजाइन की तुलना पढ़ने की समझ की प्रक्रिया से करें। पढ़ने की समझ जानकारी को संसाधित करने की क्षमता है। समझ के इस स्तर पर, पाठक जानकारी को शाब्दिक रूप से समझता है। असल में कहानी में यही होता है। वह जानकारी तथ्य और विवरण, घटनाओं के क्रम, मुख्य विचार और सामान्यीकरण हो सकती है। पाठ में शब्दों को उनके सामान्य या सबसे बुनियादी अर्थों में बिना किसी दोहरे अर्थ या परत के लिया जाता है। यह समझ का एक महत्वपूर्ण स्तर है क्योंकि इस स्तर पर सामग्री को समझे बिना आप और आगे नहीं जा सकते। इन विभिन्न अर्थों में से प्रत्येक को समझें -

शाब्दिक अर्थ : एक उदाहरण- कहानी का शाब्दिक अर्थ यह था कि स्वाति ने ब्लॉकों से एक टावर बनाया था। शाब्दिक अर्थ पर आधारित प्रश्नों के उत्तर पाठ में हमेशा मिलेंगे। उदाहरण के लिए टावर का निर्माण कौन कर रहा था ? उत्तर स्वाति है।

व्याख्यात्मक अर्थ : समझ के इस स्तर पर, पाठक 'पंक्तियों के बीच' पढ़ता है, और यह निर्धारित करने का प्रयास करता है कि पाठ का क्या अर्थ है। पाठक उन विचारों और सूचनाओं को पहचानने की कोशिश करता है जो सीधे तौर पर नहीं बल्कि लेखक द्वारा निहित हैं। पाठक पाठ के बारे में सोचता है और उस जानकारी के बारे में अपने निष्कर्ष निकालता है जो पाठ में स्पष्ट रूप से प्रदान नहीं की गई है।

स्वाति के पास फिर से लौटते हुए, उनकी कहानी से हमें क्या अनुमानात्मक अर्थ मिल सकता है जो स्पष्ट रूप से नहीं कहा गया था ? हम अनुमान लगा सकते हैं कि स्वाति टावर बनाने में अच्छी है ! आप यह क्यों मान सकते हैं कि स्वाति टावर बनाने में अच्छी है ? आप मानते हैं कि यह सच है क्योंकि कहानी कहती है कि स्वाति का टावर ऊंचा और ऊंचा होता गया, और डिजाइन प्रत्येक ब्लॉक के साथ और अधिक जटिल हो गया।

आलोचनात्मक अर्थ: समझ के इस स्तर पर, पाठक आलोचक बन जाता है और पाठ की समीक्षा या विश्लेषण करना शुरू कर देता है। गंभीर अर्थ वह है जो पाठ हमें कहानी के बाहर की दुनिया के बारे में बता रहा है। पाठकों को जो पढ़ा है उसका विश्लेषण करना चाहिए, इसे वास्तविक दुनिया से जोड़ने का प्रयास करना चाहिए और फिर उन्हें विश्लेषण के आधार पर एक राय बनानी चाहिए। इसलिए, आलोचनात्मक पठन के लिए पाठ के संबंध में निर्णय लेने की आवश्यकता होती है। पाठक तथ्यों की सटीकता, निकाले गए निष्कर्षों की वैधता या लेखक की शैली की प्रभावशीलता का न्याय कर सकता है।

स्वाति की कहानी पर वापस आते हुए, उसकी कहानी से क्या महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकाला जा सकता है ? क्या लेखिका नारीवादी बनने की कोशिश कर रही है ? क्या कहानी हमें स्वाति के अकेलेपन के बारे में बताने की कोशिश कर रही है ? समझ के इस स्तर पर, पाठक उक्त और अनकहे अर्थ के अपने स्वयं के विश्लेषण के आधार पर इन प्रश्नों का उत्तर देने में सक्षम हो जाता है।

बोध के 3 स्तरों का परीक्षण करने के लिए और प्रश्न - शाब्दिक अर्थ: स्वाति क्या बनाना चाहती थी? स्वाति क्या कोशिश कर सकती है ? स्वाति की मीनार का क्या हुआ ? स्वाति के आयोजन का क्या हुआ ? ब्लॉक का रंग क्या था ? ब्लॉक्स का रंग क्या था ?
व्याख्यात्मक अर्थ: क्या है स्वाति का शौक ? स्वाति का शौक क्या है ? बड़ी होकर स्वाति का पेशा क्या हो सकता है **गंभीर अर्थ**: आपको क्या लगता है कि लेखक स्वाति की मानसिक स्थिति के बारे में क्या कह रहा है ? स्वाति के सामाजिक कौशल पर आपके क्या विचार हैं ?

एक्टिव रीडिंग क्या है ? सक्रिय पठन रणनीतियाँ मानसिक प्रक्रियाएँ हैं जो अत्यधिक प्रभावी पाठक पढ़ते समय उपयोग करते हैं। इन पठन रणनीतियों के लिए पाठक को पाठ पर ध्यान केंद्रित करके गंभीर और बारीकी से पढ़ने की आवश्यकता होती है। यह पाठ को बेहतर ढंग से समझने और इसके साथ सक्रिय रूप से जुड़ने में मदद करता है। सक्रिय पठन के माध्यम से पाठक अधिक महत्वपूर्ण सोच कौशल प्राप्त करते हैं जो चीजों को समझने में आसान बनाता है और पाठकों को लंबे समय तक जानकारी बनाए रखने में सक्षम बनाता है। कार्य परिदृश्य में, पढ़ने के दौरान और बाद में पढ़ने की रणनीतियों का उपयोग समग्र समझ में मदद करता है और कीमती समय और प्रयास बचाता है।

सफल पाठन के लिए छह आवश्यक शर्तें-

ध्वन्यात्मक जागरूकता (उच्चारण कौशल) : ध्वन्यात्मक क्षमता या उच्चारण कौशल का अर्थ है पाठ के शब्दांशों और शब्दों को ध्वनियाँ निर्दिष्ट करना। यह लिखित पाठ और संबंधित ध्वनि पैटर्न के बीच संबंध को पहचानने की क्षमता है। यह प्रक्रिया पठन कौशल का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है।

शब्दावली (शब्दकोश) : एक अच्छी शब्दावली सफल पठन का एक मूलभूत हिस्सा है। शब्दों के अर्थ, उनकी परिभाषा और उनके संदर्भ को समझने के लिए यह कौशल आवश्यक है। यदि शब्दावली खराब है, तो पाठन बिगड़ा होगा क्योंकि अर्थ निर्माण में बाधा उत्पन्न होगी।

प्रवाह (धारा प्रवाहिता) : धाराप्रवाह समझ, सटीकता और गति के साथ जोर से पढ़ने की क्षमता है। यह अच्छी पाठन समझ के लिए आवश्यक कौशल है। पढ़ने में पारंगत लोग अच्छी गति से, उचित स्वर का उपयोग करते हुए, और बहुत अधिक त्रुटियां किए बिना आसानी से पढ़ना जानते हैं।

सिंटेक्स और व्याकरण : वाक्य निर्माण या वाक्य रचना और सामंजस्य लेखन कौशल का हिस्सा है, लेकिन यह एक आवश्यक पठन कौशल भी है। वाक्यों के बीच और भीतर विचारों को जोड़ने को सामंजस्य कहा जाता है, और ये कौशल पढ़ने की समझ के लिए आवश्यक हैं।

पृष्ठभूमि ज्ञान : यह कौशल अनुमान लगाने और निष्कर्ष निकालने के लिए पृष्ठभूमि ज्ञान या प्रासंगिक जानकारी का उपयोग करने में मदद करता है। विषय का पूर्व ज्ञान पाठ को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है क्योंकि पाठक जो कुछ भी जानते हैं, उससे आसानी से संबंधित कर सकते हैं। वे सूचनाओं को बाहर निकालने के लिए पंक्तियों के बीच भी पढ़ सकते हैं, जब यह शाब्दिक रूप से नहीं बल्कि निहित होती है।

स्मृति और ध्यान : ये कौशल निकटता से संबंधित हैं और संज्ञानात्मक कार्य के रूप में ज्ञात क्षमताओं के समूह का हिस्सा हैं। जब हम पढ़ते हैं, तो ध्यान हमें पाठ से जानकारी को अवशोषित करने में मदद करता है, और कार्यशील स्मृति हमें उस जानकारी को बनाए रखने की अनुमति देती है। यह हम जो पढ़ते हैं उससे अर्थ निकालने और ज्ञान का निर्माण करने में मदद करता है।

सक्रिय पाठन रणनीतियाँ : स्मार्ट रीडिंग या एक्टिव रीडिंग वह कौशल है जिसे अभ्यास और फोकस के साथ विकसित किया जा सकता है। इस प्रकार के पठन से पाठ से विशिष्ट जानकारी शीघ्रता से प्राप्त करने में मदद मिलेगी और पाठक तीव्र ध्यान द्वारा ज्ञान और स्मरण को समेकित करने में सक्षम होगा। कुछ रणनीतियाँ इस प्रकार हैं –**(i) पढ़ने की गति :** हम आमतौर पर पढ़ी जाने वाली अधिकांश सामग्रियों के लिए एक स्थिर दर का उपयोग करते हैं। हालाँकि, स्मार्ट रीडिंग लचीली होती है और पढ़ने की गति टेक्स्ट से टेक्स्ट में भिन्न होती है। पाठक को कार्यों के प्रकार और उनके पढ़ने के उद्देश्य के आधार पर अलग-अलग पढ़ने की गति का उपयोग करना सीखना चाहिए (जैसे नई जानकारी को समझने के लिए धीमा करना, या परिचित पाठ पढ़ते समय गति करना)**(ii) व्याख्या करना :** पढ़ने के दौरान किसी पाठ को चिह्नित करना और उसे हाइलाइट करना, पठन सामग्री से जुड़े रहने और समग्र समझ विकसित करने का एक स्मार्ट तरीका है। स्मार्ट पाठक पढ़ते समय हाशिये में प्रमुख बिंदुओं/संबंधित विचारों या व्यक्तिगत टिप्पणियों को नोट कर लेते हैं। यह महत्वपूर्ण ग्रंथों को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है। **(iii) टुकड़े टुकड़े करना:** जानकारी को तोड़ना और उन्हें छोटे वर्गों में विभाजित करना पाठक को जानकारी को अधिक आसानी से समझने और बनाए रखने की अनुमति देता है। यह पढ़ने की रणनीति पाठकों के लिए अपनी अल्पकालिक स्मृति में जानकारी रखना आसान बनाती है और पाठकों को पढ़ने की समझ और प्रवाह में सुधार करने के लिए दिखाया गया है।

संदर्भ: स्मार्ट पाठक शब्द के अर्थ/उच्चारण या पृष्ठभूमि की जानकारी खोजने के लिए शब्दकोश, थिसॉरस, संदर्भ चार्ट या शब्दावली का उपयोग करते हैं। यह अभ्यास शब्द शक्ति और भाषा दक्षता को मजबूत करने में मदद करता है।

ग्राफिक ऑर्गनाइज़र : अर्थ बनाने के लिए सक्रिय पाठक एक दृश्य या ग्राफिक आयोजक का उपयोग करते हैं। ये आयोजक पाठकों को यह कल्पना करने में मदद करते हैं कि विचार एक साथ कैसे फिट होते हैं और विचार प्रक्रियाओं की ताकत और कमजोरी की पहचान करने में मदद करते हैं। पाठ्य सूचना को व्यवस्थित करने के लिए रूपरेखा और मानसिक मानचित्र दो तरीके हैं।

अनुमान लगाना: पाठक अनुमान लगाते हैं जब वे पाठ से सुराग का उपयोग करते हैं और अपने स्वयं के अनुभव का पता लगाने के लिए कि उन्होंने क्या पढ़ा है। इसका परिणाम यह होता है कि वे एक निष्कर्ष बनाते हैं या एक नया अर्थ बनाते हैं जो पढ़ने में नहीं बताया गया है।

टीका (Paraphrasing) : पठन के मुख्य फोकस पर कब्जा करने के लिए पाठक अपने शब्दों में पाठ को फिर से कहते हैं और फिर से लिखते हैं। यह रणनीति पाठकों को लेखक के विचारों पर पूरा ध्यान देने के लिए मजबूर करती है और पाठकों की समझ के स्तर को बेहतर बनाने में मदद करती है।

पूर्वावलोकन: पाठक वास्तव में इसे पढ़ना शुरू करने से पहले विषय और संगठन से परिचित होने के लिए पठन सामग्री को देखते हैं।
पूर्वावलोकन पूरे पाठ के बारे में विचार तैयार करने में मदद करता है और इससे क्या उम्मीद की जाती है।

पुनः पढ़ना : एक पाठक बेहतर समझ, शब्द पहचान और प्रवाह के लिए पाठ को फिर से पढ़ता है।

संश्लेषण : पाठक अपने स्वयं के ज्ञान से जानकारी को जोड़ते हैं कि जीवन कैसे काम करता है और जिस तरह से वे इसे देखते हैं, उस जानकारी के साथ जो उन्होंने अपने स्वयं के परिप्रेक्ष्य और मूल अंतर्दृष्टि बनाने के लिए पाठ से एकत्रित और समझी है।

पूछताछ : पाठक पाठ और लेखक के इरादों के बारे में प्रश्न पूछकर पाठ के साथ जुड़ते हैं, और फिर पढ़ने से पहले, पढ़ने के दौरान और बाद में अपनी सोच को स्पष्ट और विस्तारित करने के लिए जानकारी की तलाश करते हैं। प्रश्न करना अर्थ को स्पष्ट करने, समझ को बढ़ावा देने और समझ बढ़ाने में मदद करता है।

विजुअलाइज़ करना : पाठक अपने दिमाग में ऐसे चित्र बनाते हैं जो पाठ में विचारों को दर्शाते हैं या उनका प्रतिनिधित्व करते हैं।

स्कीमिंग : पाठक पढ़े बिना पाठ के समग्र दृष्टिकोण को प्राप्त करने के लिए सामग्री के माध्यम से जल्दी से देखते हैं।

स्कैनिंग: पाठक पढ़े बिना विशिष्ट जानकारी का पता लगाने के लिए पाठ के माध्यम से नाम तिथियाँ चित्र आदि देखते हैं।

सारांश बनाना : पाठक महत्वपूर्ण तत्वों की पहचान करके उन पर ध्यान केंद्रित करने के लिए बड़े ग्रंथों को कम करते हैं और अर्थ को ठोस बनाने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी को अपने शब्दों में संक्षिप्त करते हैं।

भारतीय ज्ञान परम्परा :

भारत के प्रसिद्ध पर्वत-

महेन्द्रो मलयः सह्यो देवतात्मा हिमालयः।

ध्येयो रैवतको विन्ध्यो गिरिश्वारावलिस्तथा ॥

श्रीमद्भागवतगीता

अव्यक्तोऽयमचिन्त्योऽयमविकार्योऽयमुच्यते।

तस्मादेवं विदित्वैनं नानुशोचितुमर्हसि ॥

यह आत्मा अव्यक्त है, अचिन्त्य है और विकार रहित कहा जाता है। इसलिए हे अर्जुन! इस आत्मा को इस प्रकार से जानकर तुम्हारे लिए शोक उचित नहीं है ॥

अथ चैनं नित्यजातं नित्यं वा मन्यसे मृतम् ।

तथापि त्वं महाबाहो नैवं शोचितुमर्हसि ॥

किन्तु यदि तुम इस आत्मा को सदा जन्मने वाला तथा सदा मरने वाला भी मानो, तो भी हे महाबाहो तुम्हें इस प्रकार शोक नहीं करना चाहिए ॥

जातस्त हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।

तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥

क्योंकि जन्मनेवाले की मृत्यु निश्चित है और मरने वाले का जन्म भी निश्चित है। इसलिए इस अवश्यम्भावी विषय में तुम शोक करने योग्य नहीं हो ॥

अव्यक्तादीनि भूतानि व्यक्तमध्यानि भारत ।

अव्यक्तनिधनान्येव तत्र का परिदेवना ॥

सम्पूर्ण प्राणी जन्म से पहले अप्रकट थे और मरने के बाद भी अप्रकट हो जाने वाले हैं ! हे अर्जुन, केवल बीच में ही प्रकट हैं, फिर इस स्थिति में क्या शोक करना?!!

आश्चर्यवत्पश्यति कश्चिदेन-

माश्चर्यवद्ब्रूदति तथैव चान्यः।

आश्चर्यवच्चैनमन्यः शृणोति

श्रुत्वाप्येनं वेद न चैव कश्चित् ॥

कोई आत्मदर्शी ही इस आत्मा को आश्चर्य की भाँति देखता है और वैसे ही कोई दूसरा आत्मज्ञ ही इसके तत्व का आश्चर्य की भाँति वर्णन करता है तथा अन्य कोई अधिकारी ही इसे आश्चर्य की भाँति सुनता है और कोई तो सुनकर भी इसे नहीं जानता ॥

रामचरितमानस

कबित बिबेक एक नहि मोरें । सत्य कहउँ लिखि कागद कोरें ॥

प्रनवउँ पवनकुमार खल बन पावक ग्यान घन ।

जासु हृदय आगार बसहि राम सर चाप धर ॥

इनमें से काव्य सम्बन्धी एक भी बात का ज्ञान मुझमें नहीं है, यह बात मैं कोरे कागज पर लिखकर कहता हूँ । मैं पवन कुमार श्री हनुमान जी को प्रणाम करता हूँ जो दुष्टरूपी वन को भस्म कर देता हैं जिनके हृदय में राम चाप धारण कर बसते हैं ॥

महामंत्र जोड़ जपत महेसू । कासीं मुकुति हेतु उपदेसू ॥

महिमा जासु जान गनराऊ । प्रथम पूजिअत नाम प्रभाऊ ॥

जो महामंत्र है, जिसे महेश्वर श्री शिवजी जपते हैं और उनके द्वारा जिसका उपदेश काशी में मुक्ति का कारण है तथा जिसकी महिमा को गणेशजी जानते हैं, जो इस 'राम' नाम के प्रभाव से ही सबसे पहले पूजे जाते हैं ॥

सादर सिवहि नाइ अब माथा । बरनउँ बिसद राम गुन गाथा ॥

संबत सोरह सै एकतीसा । करउँ कथा हरि पद धरि सीसा ॥

शिव जी को आदर सहित सर नवाकर अब राम चरित का संवत सोलह सौ एकतीस में राम के चरित का गान करूंगा ॥

नौमी भौम बार मधुमासा । अवधपुरीं यह चरित प्रकासा ॥

जेहि दिन राम जनम श्रुति गावहि । तीरथ सकल जहाँ चलि आवहि ॥

चैत्र मास की नवमी तिथि मंगलवार को अयोध्या में यह चरित्र प्रकाशित हुआ । जिस दिन श्री रामजी का जन्म होता है, वेद कहते हैं कि उस दिन सारे तीर्थ वहाँ चले आते हैं ॥

रचि महेस निज मानस राखा । पाइ सुसमउ सिवा सन भाषा ॥

ताते रामचरितमानस बर । धरेउ नाम हियँ हेरि हरषि हर ॥

महादेव जी ने इस कथा को अपने मानस में रच रखा था और समय आने पर उसको पार्वती जी को सुनाया, इसीलिए इस ग्रन्थ का नाम रामचरितमानस रखा है ॥

बोधवाक्य: “जब आप काम करते हैं, तो काम करें, जैसे कि सब कुछ आप पर निर्भर करता है। जब आप प्रार्थना करें तो ऐसे प्रार्थना करें जैसे कि सब कुछ ईश्वर पर निर्भर है।” – जे.आर.डी. टाटा

बोध कथा :

मित्रता की कसौटी

आजकल हर देश दूसरे शक्तिशाली देशों को अपना मित्र बनाना चाहता है। उस देश को लगता है कि शक्तिशाली मित्र देश के बल पर वह शत्रुओं से अपनी रक्षा कर पायेगा। पर कोई भी देश निःस्वार्थ भाव से दूसरे की सहायता नहीं करता। वह अपनी सहायता की पूरी कीमत वसूल करता है। इसलिए दूसरे देशों से संबंध बनाते समय अपनी शक्ति का आकलन अवश्य करना चाहिए। कहते हैं कि घोड़ा पहले पालतू जानवर नहीं था। वह जंगलों में मुक्त अवस्था में घूमा करता था। एक बार किसी बात पर शेर से उसका झगड़ा हो गया। घोड़ा शेर की अपेक्षा कम बलवान था। वह डरकर भागा। शेर उसका पीछा करने लगा। भागते-भागते घोड़े को एक आदमी दिखायी दिया। घोड़े ने बड़े कातर भाव से आदमी से प्रार्थना की कि वह उसे शेर के आतंक से मुक्ति दिलाये। आदमी ने कहा, “मैं तुम्हारी रक्षा करने के लिए शेर से लड़ तो सकता हूँ, पर मेरी गति शेर से कम है, इसलिए मुकाबला कठिन है।”

घोड़े ने कहा कि यदि वह उसकी पीठ पर सवार हो जाये, तो उसकी गति बढ़ जायेगी। आदमी ने घोड़े की पीठ पर सवार होकर शेर को पराजित कर दिया। घोड़े की रक्षा हो गयी। घोड़े ने आदमी को धन्यवाद देते हुए बड़े कृतज्ञ भाव से कहा, “आपने मुझ पर और मेरी भावी पीढ़ियों पर बड़ा उपकार किया है। हम इसे कभी भूल नहीं सकते। अब कृपया मेरी पीठ से उतरने का कष्ट करें, जिससे मैं स्वतंत्र रूप से जंगल में घूम सकूँ।” इस पर आदमी ने कहा, “भाई घोड़े जी, तुम्हारी बात तो ठीक है, पर तुम्हारी पीठ पर बैठने पर इतना आनंद आया है कि अब उतरने की इच्छा नहीं होती।” कहते हैं कि तब से आज तक आदमी घोड़े पीठ से उतरा नहीं है।

मासिक गीत / गान -

चिरविजय की कामना ले , कर्म पथ पर चल तरुण मन ।
राष्ट्र की आराधना में , प्राण अर्पित और तन-मन ।
पतितपावन राम ने थे , गिरी अरण्य महान घूमे ।
छोड़कर माया अवध की , ऋषिजनों के पांव चूमे ।
दीन दुखियों पर दया के , अश्रु कण छलके वरुण वन ।
चिरविजय की कामना ले , कर्म पथ पर चल तरुण मन ।
भक्ति का धुव भाव लेकर , बढ़ चलो तुम ध्येय पथ पर ।
पवनसुत की शक्ति लेकर , बढ़ चलो तुम गेय बनकर ।
फिर उदित इठला रहा है , आज राघव के नयन बन ।
चिरविजय की कामना ले , कर्म पथ पर चल तरुण मन ।
टूट विद्युत के पड़ो तुम , राक्षस की वृत्तियों पर ।
गिर पड़ो तुम आज फिर से , वज्र बन आपत्तियों पर ।
पाश नागों के चले है , काट डालो तुम गरुड़ बन ।
चिरविजय की कामना ले , कर्म पथ पर चल तरुण मन ।

कार्तिक: मध्यप्रदेश का स्थापना दिवस 1 नवम्बर, 1956 है। इसकी भौगोलिक और सांस्कृतिक विरासत का परिचय भारत के भौगोलिक क्षेत्र में अंतर्निहित है। भारत का भौगोलिक परिचय इस प्रकार आता है -“उत्तरं यत् समुद्रस्य हिमाद्रेश्चैव दक्षिणम्। वर्षं तद् भारतं नाम भारती यत्र सन्ततिः॥” 26 जनवरी, 1950 को संविधान लागू हुआ, इसके बाद सन् 1951-1952 में देश में पहले आम चुनाव कराए गए। जिसके कारण संसद एवं विधान मण्डल कार्यशील हुए। प्रशासन की दृष्टि से इन्हें श्रेणियों में विभाजित किया गया। सन् 1956 में राज्यों के पुर्नगठन के फलस्वरूप 1 नवंबर, 1956 को नए राज्य के रूप में मध्यप्रदेश का निर्माण हुआ। इस प्रदेश का पुर्नगठन भाषीय आधार पर किया गया था। इसके घटक राज्य मध्यप्रदेश, मध्य भारत, विन्ध्य प्रदेश एवं भोपाल थे, जिनकी अपनी विधानसभाएं थीं। इस राज्य का निर्माण तत्कालीन सीपी एंड बरार, मध्यभारत, विन्ध्यप्रदेश और भोपाल राज्य को मिलाकर हुआ। इसे पहले मध्यभारत के नाम से भी जाना जाता था। 1 नवंबर, 1956 को प्रदेश के गठन के साथ ही इसकी राजधानी और विधानसभा का चयन भी कर लिया गया। भोपाल को मध्यप्रदेश की राजधानी के रूप में चुन लिया गया। राजधानी बनने के बाद 1972 में भोपाल को जिला घोषित कर दिया गया। मध्यप्रदेश के गठन के समय कुल जिलों की संख्या 43 थी। 1 नवंबर सन् 2000 को हमारे सामने वर्तमान मध्यप्रदेश का स्वरूप सामने आया, जब छत्तीसगढ़ अलग हुआ। प्रत्येक वर्ष मध्यप्रदेश अपना स्थापना दिवस बहुत धूम-धाम से मनाता है।

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम: इस माह गुरु तेगबहादुर शहीदी दिवस है इसलिए सिख सतगुरु परम्परा की जानकारी प्राप्त करनी चाहिए जो इस प्रकार है - 1.गुरु नानक देव, 2.गुरु अंगद देव, 3.गुरु अमरदास, 4. गुरु रामदास, 5. गुरु अर्जुन देव, 6. गुरु हरगोबिन्द, 7. गुरु हर राय, 8. गुरु हरकिशन, 9. गुरु तेग बहादुर, 10. गुरु गोविंद सिंह, 11. गुरु ग्रन्थ साहिब। श्री गुरु तेग बहादुर जी सिखों के नौवें गुरु थे। विश्व इतिहास में धर्म एवं मानवीय मूल्यों, आदर्शों एवं सिद्धान्त की रक्षा के लिए प्राणों की आहुति देने वालों में गुरु तेग बहादुर साहब का स्थान अद्वितीय है। इनके साथ ही इस माह में बिरसा मुण्डा, रानी लक्ष्मीबाईपर भी कार्यक्रम आयोजित किये जाने चाहिए।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

वाचन कौशल (भाग-2)

स्किमिंग और स्कैनिंग को समझना : स्किमिंग और स्कैनिंग तेजी से पढ़ने की दो प्रसिद्ध तकनीक हैं। उनका उपयोग पढ़ने में समय और प्रयास को बचाने के लिए किया जाता है, खासकर जब सामग्री बड़ी हो और जानकारी को जल्दी से खोजने की आवश्यकता हो। इसलिए, पाठक आवश्यक या महत्वपूर्ण जानकारी को छानने और छांटने के लिए सरसरी तौर पर रीडिंग करता है। ये दो तकनीकें व्यापक और गहन पठन के विरोध में हैं, जो शोध के उद्देश्य से की जाती हैं।

स्कैनिंग क्या है ? स्कैनिंग तेजी से पढ़ने या किसी विशिष्ट शब्द या जानकारी को जल्दी से खोजने की प्रक्रिया है, उदा० एक पाठ में आंकड़े या नाम। इसे स्किमिंग से अलग किया जा सकता है, जो अर्थ का एक सामान्य विचार प्राप्त करने के लिए जल्दी से पढ़ रहा है। स्कैनिंग एक विशेष दृष्टिकोण के साथ पाठ में किसी विशेष जानकारी को खोजने का कार्य है। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी शब्दकोश से 'SUCCESS' शब्द का अर्थ जानना चाहते हैं, तो आप पहले S अक्षर को खोजना शुरू करेंगे, फिर U, और फिर C; तब तक आपको शायद शब्द मिल गया होगा।

स्कैनिंग: अनुसरण करने के लिए कदम: किसी विशेष जानकारी के लिए किसी टेक्स्ट को स्कैन करना शुरू करने से पहले, आपको उस टेक्स्ट के बारे में कुछ बुनियादी बातें जाननी चाहिए। यदि आपके पास उस पाठ के बारे में कोई मूल विचार नहीं है, तो आप किसी पाठ को कुशलता से स्कैन नहीं कर पाएंगे। यदि पाठ आपके लिए पूरी तरह से अज्ञात है, तो आपको उस पाठ के बारे में कुछ विचार प्राप्त करने के लिए पहले इसे स्किम करना चाहिए। यह आपको पाठ के उस भाग या भाग का अनुमान लगाने में मदद करेगा जहाँ आपको वह जानकारी मिल सकती है जिसकी आपको आवश्यकता है। ध्यान दें कि जानकारी कैसे व्यवस्थित की जाती है। इसे वर्णानुक्रम में या

संख्यात्मक रूप से व्यवस्थित किया जा सकता है। किसी पाठ के यादृच्छिक अज्ञात पृष्ठ को स्कैन करना कठिन है। इसमें सामान्य से अधिक समय लग सकता है। हालाँकि, यदि आप अपनी आँखों को उन अक्षरों या संख्याओं को ध्यान में रखते हुए लंबवत और तिरछे घुमाते हैं, जिन्हें आप ढूँढ़ रहे हैं, तो इसमें बहुत अधिक समय नहीं लगेगा।

स्कैनिंग के उदाहरण: (i) शब्दकोश या अनुक्रमणिका में शब्द खोजने के लिए। (ii) निर्देशिका में फ़ोन नंबर या पता ढूँढ़ने के लिए (iii) एजेंडा में कार्यक्रम की समय सारिणी की जांच करने के लिए। (iv) कैटलॉग में किसी विशिष्ट वस्तु की कीमत की जांच करने के लिए। (v) किसी टेक्स्ट से किसी विशेष जानकारी को जानने के लिए।

स्किमिंग: तेजी से पढ़ने की एक अन्य तकनीक स्किमिंग है। अर्थ का एक सामान्य विचार प्राप्त करने के लिए स्किमिंग एक पाठ को जल्दी से पढ़ रहा है। इसकी तुलना स्कैनिंग से की जा सकती है, जो विशिष्ट जानकारी खोजने के लिए पढ़ रहा है, उदा- आंकड़े या नाम। स्किमिंग उस पाठ के बारे में एक मूल विचार एकत्र करने के लिए एक पाठ के माध्यम से देखने का कार्य है। उदाहरण के लिए, यदि आप समाचार पत्र पर एक दिलचस्प लेख पढ़ना चाहते हैं और आपके पास एक से अधिक लेख पढ़ने के लिए पर्याप्त समय नहीं है, तो आप यह तय करने के लिए कि आप कौन सा लेख पढ़ना चाहते हैं, आप अधिकांश लेख पढ़ेंगे। यदि आप किसी पाठ को कुशलता से स्किम करना जानते हैं, तो स्किमिंग से बहुत अधिक मूल्यवान समय की बचत होगी।

स्किमिंग अनुसरण करने के लिए कदम: पहले शीर्षक पढ़ें। आम तौर पर, शीर्षक आपको पाठ का सबसे महत्वपूर्ण विचार देंगे। यदि शीर्षक में आपकी रुचि नहीं है, तो आप शायद इसे तुरंत छोड़ देंगे। फिर पाठ के उप-शीर्षक (यदि कोई हो) पढ़ें। यह पाठ के बारे में एक बुनियादी विचार देगा और इसमें क्या है। यदि कोई उप-शीर्षक नहीं है, तो पाठ की पहली पंक्ति या पहली कुछ पंक्तियाँ पढ़ें। यह आपको पाठ का सार देगा। यदि आप इसे और आगे बढ़ाना चाहते हैं, तो आप सभी अनुच्छेदों की पहली पंक्तियों को पढ़ सकते हैं और पाठ के बारे में अधिक विचार प्राप्त करने के लिए उनमें जोर दिए गए (बोल्ड और इटैलिकाइज़्ड) शब्दों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

स्किमिंग के उदाहरण-(i) किसी वेबसाइट या कागज पर समाचार में क्या है यह देखने के लिए। (ii) यह तय करने के लिए कि आप इसे पढ़ना चाहते हैं या नहीं, किसी पाठ को देखने के लिए। (iii) अपनी शाम की योजना बनाने के लिए टेलीविजन गाइड/कार्यक्रम कार्यक्रम देखने के लिए। (iv) एक प्रस्ताव चुनने के लिए कैटलॉग के माध्यम से देखने के लिए। (v) Google पर कुछ और बहुत कुछ खोजने के बाद विकल्पों के माध्यम से जाने के लिए।

टैग : एक विदेशी पाठक को पढ़ते समय कुछ सबसे आम समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ये समस्याएं टेक्स्ट के संपर्क में न आने, तेजी से बोलने और भाषा को बनाए रखने में असमर्थता के कारण उत्पन्न होती हैं।

तीन सामान्य पठन समस्याएं- (i) **अर्थ निर्माण से संबंधित मुद्दे :** नए या अपरिचित भाव मिलने पर शुरुआती पाठक संघर्ष कर सकते हैं। लेकिन धीरे-धीरे या ज़ोर से पढ़ने के बार-बार अभ्यास से डिकोडिंग आसान हो जाती है। (ii) **खराब समझने की क्षमता :** कुछ पाठक एक विशेषज्ञ की तरह पढ़ सकते हैं लेकिन यह बताने में सक्षम नहीं हो सकते कि उन्होंने क्या पढ़ा है। यह समझ की समस्या को इंगित करता है। यह शब्दावली ज्ञान की कमी या धीमी प्रक्रिया के कारण हो सकता है। (iii) **गति (पढ़ने की गति) :** जितना अधिक आप पढ़ते हैं, उतना ही आप अपनी शब्दावली का विस्तार करते हैं। आप दृष्टि से अधिक शब्दों को पहचानने लगते हैं, जिससे तेजी से पढ़ने में मदद मिलती है। कुछ उल्लेखनीय तथ्य हैं यथा, सक्रिय पढ़ना, उच्चारण कौशल, प्रवाह, व्याकरण, स्किमिंग, स्कैनिंग, अर्थ बनाना और गति।

सारांश: सक्रिय पठन वह मानसिक प्रक्रिया है जिसका उपयोग अत्यधिक प्रभावी पाठक पढ़ते समय करते हैं। सक्रिय पठन के लिए छह आवश्यक पूर्वापेक्षाएँ हैं, जैसे- ध्वन्यात्मक जागरूकता (उच्चारण कौशल), शब्दावली, प्रवाह, वाक्य रचना और व्याकरण, पृष्ठभूमि ज्ञान, स्मृति और ध्यान। सक्रिय पठन करने के लिए एनोटेटिंग (मार्किंग और हाइलाइटिंग), चर्किंग (ब्रेकिंग इंफॉर्मेशन), रेफरेंसिंग (डिक्शनरी का उपयोग करना), ग्राफिक ऑर्गनाइज़र, इंफॉरिंग (निष्कर्ष निकालना), पैराफ्रेसिंग (टेक्स्ट को सरल बनाना), स्किमिंग और स्कैनिंग आदि

जैसी रणनीतियों का उपयोग कर सकते हैं। सक्रिय रूप से पढ़ते समय कुछ समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है जैसे अर्थ बनाने में समस्या, खराब समझ क्षमता और गति आदि।

भारतीय ज्ञान परम्परा :

प्रकृति को नमस्कार :

प्रकृतिः पञ्चभूतानि ग्रहा लोकाः स्वरास्तथा ।

दिशः कालश्च सर्वेषां सदा कुर्वन्तु मङ्गलम् ॥

श्रीमद्भागवतगीता

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।

तथा शरीराणि विहाय जीर्णा न्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥

जिस प्रकार मनुष्य पुराने वस्त्रों को त्याग कर दूसरे नए वस्त्रों को धारण करता है, उसी प्रकार आत्मा पुराने तथा व्यर्थ के शरीरों को त्याग कर नये शरीरों को धारण करता है।

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।

न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥

यह आत्मा न तो शस्त्र द्वारा काटा सकता है, न ही आग के द्वारा जलाया जा सकता है, न जल द्वारा भिगोया जा सकता है और न ही वायु द्वारा सुखाया जा सकता है।

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च ।

नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽयं सनातनः ॥

यह आत्मा न तो नष्ट किया जा सकता है, न ही जलाया जा सकता है, न इसे घुलाया जा सकता है और न ही सुखाया जा सकता है, यह आत्मा शाश्वत, सर्वव्यापी, अविकारी, स्थिर और सदैव एक सा रहने वाला है।

अव्यक्तोऽयमचिन्त्योऽयमविकार्योऽयमुच्यते ।

तस्मादेवंविदित्वैनं नानुशोचितुमर्हसि ॥

यह आत्मा अदृश्य, अकल्पनीय, और अपरिवर्तनीय कहा जाता है, इस प्रकार आत्मा को अच्छी तरह जानकर तू शोक करने के योग्य नहीं है।

जातस्त हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।

तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥

जिसने जन्म लिया है उसकी मृत्यु निश्चित है और मृत्यु के पश्च पुनर्जन्म निश्चित है, अतइस बिना उपाय वाले विषय में तू शोक करने : योग्य नहीं है।

रामचरितमानस

सगुनहि अगुनहि नहिं कछु भेदा । गावहिं मुनि पुरान बुध बेदा ॥

अगुन अरूप अलख अज जोई । भगत प्रेम बस सगुन सो होई॥

मुनि, पुराण, पण्डित और वेद सभी ऐसा कहते हैं कि सगुण और निर्गुण में कोई भेद नहीं है जो अलख और अजन्मा है, वही भक्तों के प्रेमवश सगुण हो जाता है ॥

नेति नेति जेहि बेद निरूपा । निजानंद निरूपाधि अनूपा ॥

संभु बिरंचि बिष्नु भगवाना। उपजहि जासु अंस ते नाना ॥

ऐसेउ प्रभु सेवक बस अहई । भगत हेतु लीलातनु गहई ॥

जिन्हें वेद यह नहीं, यह भी नहीं निरूपित करते हैं, जो आनन्द स्वरूप हैं, जिनके अंश से शिव, ब्रह्मा और विष्णु उत्पन्न होते हैं, ऐसे प्रभु सेवक और भगत के लिए शरीर धारण करते हैं ॥

नौमी तिथि मधु मास पुनीता । सुकल पच्छ अभिजित हरिप्रीता ॥
मध्यदिवस अति सीत न घामा । पावन काल लोक विश्रामा ॥

पवित्र चैत्र का महीना था, नवमी तिथि, शुक्ल पक्ष और भगवान का प्रिय अभिजित् मुहूर्त था । दोपहर का समय न बहुत सर्दी, न धूप थी वह समय सब लोक को शांति देने वाला था ॥

सुर समूह विनती करि पहुँचे निज निज धाम ।
जगनिवास प्रभु प्रगटे अखिल लोक विश्राम ॥
बिप्र धेनु सुर संत हित लीन्ह मनुज अवतार ।
निज इच्छा निर्मित तनु माया गुन गो पार ॥

देवताओं के समूह विनती करके अपने अपने लोकों को चले गए, ब्राह्मण, गौ, देवता और संतों के लिए स्वेच्छा से लोक में प्रकट हुए ।

जो आनंद सिंधु सुखरासी । सीकर तें त्रैलोक सुपासी ॥
सो सुखधाम राम अस नामा । अखिल लोक दायक विश्रामा ॥

ये जो आनंद के समुद्र और सुख की राशि हैं, जिस के एक कण से तीनों लोक सुखी होते हैं, उन का नाम 'राम' है, जो सुख का भवन और सम्पूर्ण लोकों को शांति देने वाला है ॥

बिस्व भरन पोषन कर जोई । ताकर नाम भरत अस होई ॥
जाके सुमिरन तें रिपु नासा। नाम सत्रुहन बेद प्रकासा ॥

जो संसार का भरण-पोषण करते हैं, उन का नाम 'भरत' होगा, जिनके स्मरण मात्र से शत्रु का नाश होता है, उनका वेदों में प्रसिद्ध 'शत्रुघ्न' नाम है ॥

लच्छन धाम राम प्रिय सकल जगत आधार ।
गुरु बसिष्ठ तेहि राखा लछिमन नाम उदार ॥

जो शुभ लक्षणों के धाम, श्री रामजी के प्यारे और सारे जगत के आधार हैं, गुरु वशिष्ठजी ने उनका 'लक्ष्मण' ऐसा श्रेष्ठ नाम रखा है ॥

बोध वाक्य-“मैं एक ऐसे धर्म में विश्वास करता हूँ जो स्वतंत्रता, समानता और भाईचारे का प्रचार करता है।”- चंद्रशेखर आजाद

बोध कथा:

(स्वयं से प्रारम्भ करें)

एक किसान के खेत में एक चिड़िया ने अपना घोंसला बनाकर उसमें अंडे दिये । कुछ समय बाद उनमें से बच्चे निकल आये । एक दिन जब चिड़िया दाना-पानी लेकर वापस आयी, तो बच्चे बहुत डरे हुए थे। माँ को देखकर वे बोले- माँ, अब हमें शीघ्र ही यहां से चल देना चाहिए। आज इस खेत का मालिक किसान आया था । वह कह रहा था कि मेरी फसल पक गयी है। कल मैं गांव वालों को लाकर फसल कटवाना प्रारम्भ करूंगा।

माँ ने बच्चों को सांत्वना देते हुए कहा- घबराओ नहीं, अभी फसल नहीं कटेगी। दो दिन बाद शाम को बच्चे फिर सहमे हुए थे। माँ के आते ही बोले-आज तो वह किसान बहुत नाराज था । कह रहा था कि गांव वाले मेरी बात नहीं मानते । कल मैं अपने पड़ोसियों के लाकर फसल कटवाऊंगा । चिड़िया ने फिर अपने बच्चों को कहा-धैर्य रखो, अभी फसल नहीं कटेगी ।

तीन-चार दिन बाद फिर चिड़िया जब बच्चों के लिए दाना लेकर लौटी, तो बच्चे डर के मारे कांप रहे थे। आते ही बोले- माँ, अब तो हमें चल ही देना चाहिए। आज तो वह किसान पड़ोसियों को भी गाली दे रहा था। कह रहा था कि मेरे पड़ोसी बहुत खराब हैं। समय पर काम नहीं आते। ऐसे तो मेरी फसल बर्बाद हो जाएगी। कल मैं अपने भाइयों से फसल कटवाने को कहूँगा। चिड़िया ने थोड़ी चिंता तो दिखायी, पर कहा-शांत रहो, अभी फसल नहीं कटेगी।

ऐसे ही दो दिन और बीत गये। एक शाम बच्चों ने फिर माँ को बताया-आज तो किसान की आँखे गुस्से में लाल थीं। वह अपने भाइयों को भली बुरी सुना रहा था। वह कह रहा था कि कल चाहे कोई आये या नहीं, पर मैं स्वयं आकर फसल काटूँगा।

यह सुनकर चिड़िया गंभीर हो गयी। उसने बच्चों से कहा-चलो अब यहां से चलने की तैयारी करो। चूंकि अब किसान ने स्वयं फसल काटने का निश्चय कर लिया है। इसलिए कल फसल निश्चित ही कट जाएगी। स्पष्ट है कि जब तक हम किसी काम को स्वयं हाथ नहीं लगाएंगे तब तक अन्य कोई भी सहयोग करने नहीं आयेगा।

माह का गीत / गान :

सुख का दाता, सब का साथी, शुभ का यह संदेश है,
माँ की गोद, पिता का आश्रय, मेरा मध्यप्रदेश है।

विंध्याचल सा भाल, नर्मदा का जल जिसके पास है,
यहां ताप्ती और बेतवा का पावन इतिहास है।
उर्वर भूमि, सघन वन, रत्न सम्पदा जहां अशेष है,
स्वर-सौरभ-सुषमा से मंडित, मेरा मध्यप्रदेश है।

सुख का दाता, सब का साथी, शुभ का यह संदेश है,
माँ की गोद, पिता का आश्रय, मेरा मध्यप्रदेश है।
क्षिप्रा में अमृत घट छलका, मिला कृष्ण को ज्ञान यहां,
महाकाल को तिलक लगाने, मिला हमें वरदान यहां।
कविता, न्याय, वीरता, गायन, सब कुछ यहां विशेष है,
हृदय देश का यह, मैं इसका, मेरा मध्यप्रदेश है।
सुख का दाता, सब का साथी, शुभ का यह संदेश है
माँ की गोद, पिता का आश्रय, मेरा मध्यप्रदेश है।

चंबल की कल-कल से गुंजित, कथा तान, बलिदान की,
खजुराहो में कथा कला की, चित्रकूट में राम की।
भीम बैठका आदिकला का, पत्थर पर अभिषेक है,
अमृतकुंड अमरकंटक में, ऐसा मध्यप्रदेश है।
सुख का दाता, सब का साथी, शुभ का यह संदेश है,

-----00-----

**एषाम् न विद्या न तपो न दानम् ज्ञानम् न शीलम् न गुणो न धर्मः ।
ते मर्त्यलोके भुविभारभूता मनुष्यरूपेण मृगाश्चरन्ति ॥**

जो व्यक्ति शिक्षित नहीं है, जो परिश्रम करने के लिए तैयार नहीं है, जो अपने पास जो कुछ भी दान नहीं करता है, जिसके पास ज्ञान नहीं है, जिसके पास अच्छे चरित्र, अच्छे गुण नहीं हैं और जो धर्म का पालन नहीं करता है, ऐसा व्यक्ति इस धरती पर सिर्फ एक बेकार व्यक्ति है, वह किसी भी अन्य जानवर की तरह अच्छा है।

अगहन: 12 ज्योतिर्लिंग सोमनाथ ज्योतिर्लिंग-गुजरात, मल्लिकार्जुन ज्योतिर्लिंग-आंध्र प्रदेश, महाकालेश्वर ज्योतिर्लिंग-मध्यप्रदेश, ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग-मध्यप्रदेश, केदारनाथ ज्योतिर्लिंग-उत्तराखंड, भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग-महाराष्ट्र, विश्वनाथ ज्योतिर्लिंग-काशी उत्तरप्रदेश, त्र्यंबकेश्वर ज्योतिर्लिंग-महाराष्ट्र, वैद्यनाथ ज्योतिर्लिंग- झारखंड, नागेश्वर ज्योतिर्लिंग- गुजरात, रामेश्वरम ज्योतिर्लिंग-तमिलनाडु, घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग-महाराष्ट्र में स्थित है।

मध्यप्रदेश के जबलपुर जिले में देश- विदेश तक प्रसिद्ध संगमरमर के पहाड़ों से सुसज्जित धुआंधार जलप्रपात स्थित है। रीवा जिला सफेद शेर की भूमि के नाम से प्रसिद्ध है। मध्यप्रदेश का सबसे प्रसिद्ध और एकमात्र हिल स्टेशन पंचमढी है। ओरछा, खजुराहो, मांडू, अमरकंटक, भेड़ाघाट आदि दर्शनीय स्थल हैं।

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम : दिसम्बर में जहाँ एन.एस.एस. के शिविर लगते हैं या महाविद्यालय ने कोई ग्राम गोद लिया है, तो विद्यार्थियों को उस गाँव का भ्रमण कराया जाए। गोवा मुक्ति दिवस, गुरु गोविंद सिंह स्मरण दिवस, बालकृष्ण शर्मा 'नवीन' दिवस, राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस (भारत), आदि पर कार्यक्रम आयोजित किए जाने चाहिए। योग में 'प्राणायाम और प्रत्याहार' का महत्व समझाते हुए, भारत की इन अध्यात्मिक और शिक्षा केन्द्रों की भूमियों- अयोध्या, मथुरा, माया, काशी, कांची, अवंतिका, द्वारिका, जगन्नाथपुरी, तक्षशिला, गया आदि के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

संचार कौशल में साझेदारी

संचार कौशल में साझेदारी और समझ : संचार कौशल के लिए साझाकरण और समझ बहुत आवश्यक हैं। इसके लिए कार्यस्थल में एक आरामदायक वातावरण मौजूद हो। निम्नलिखित कुछ तरीके हैं, जिनसे इस अनुकूल वातावरण का निर्माण किया जा सकता है - (i) दोस्ताना रवैया- एक दोस्ताना रवैया संचार में सहायता करता है। अगर आपका काम आपको कई लोगों के संपर्क में लाता है, तो एक मिलनसार, हंसमुख, खुला रवैया जरूरी है। अपने सभी सहकर्मियों, पर्यवेक्षकों और ग्राहकों के प्रति गर्मजोशी और दयालुता रहें। मुस्कान के साथ 'धन्यवाद' कहने का हर अवसर लें और जब भी उचित हो दूसरों को सहायता प्रदान करें। (ii) सकारात्मक अनुनय का उपयोग करना - अनुनय दूसरों को आपके एक विचार को अपनाने या उससे सहमत होने का प्रयास है। यदि आपके पास नए विचार हैं, तो उन्हें उचित समय पर साझा करें और सुनिश्चित करें कि आपके सुझाव मान्य हैं। (iii) प्रश्न करने की तकनीक- जब आप दूसरों को समझाने के लिए प्रश्नों का उपयोग करते हैं, तो उस व्यक्ति के साथ गैर-चुनौतीपूर्ण और सकारात्मक विचारों का प्रयोग करें, जिसे आप मनाने की कोशिश कर रहे हैं। (iv) एक कहानी साझा करना- एक किस्सा या कहानी साझा करना एक महान प्रेरक तकनीक है। कहानी सुनना लगभग सभी को पसंद होता है। अपने विचारों को सुनने के लिए अपने श्रेष्ठ को प्राप्त करने के लिए कहानियों का उपयोग किया जा सकता है, एक ग्राहक को एक नए उत्पाद या सेवा की कोशिश करने के लिए, या एक सहकर्मी को अधिक चुनौतीपूर्ण असाइनमेंट से निपटने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। (v) दूसरे व्यक्ति को महत्वपूर्ण महसूस कराने में मदद करें - ऐसा करने का एक तरीका उनकी राय पूछकर, उनकी सलाह लेना, उनके दृष्टिकोण प्राप्त करना और उन्हें समूह का हिस्सा बनाना है। (vi) सकारात्मक को पुरस्कृत करें और नकारात्मक को अनदेखा करें - जब कोई आपके काम या काम की आदतों के बारे में कुछ सकारात्मक कहता है, तो गर्मजोशी से जवाब दें।

लिखित संचार कौशल: हर पेशे में कुछ हद तक लिखित संचार कौशल की आवश्यकता होती है, चाहे वह ई-मेल भेजना हो, मेमो लिखना हो या ब्रीफ और रिपोर्ट प्रदान करना हो। लिखित रूप में स्पष्ट और संक्षिप्त रूप से संवाद करने की क्षमता यह सुनिश्चित करती है कि लोग ठीक वही समझें जो आप उन्हें बता रहे हैं। इसलिए, व्यावसायिक वातावरण या व्यवसाय में लिखित संचार कौशल बहुत महत्वपूर्ण हैं, और किसी के कौशल में सुधार की गुंजाइश हमेशा रहती है।

अच्छा लिखित संचार कौशल पाँच प्रमुख तत्वों से बना होता है- (i) स्पष्टता- यह समझने में मदद करता है कि आप क्या बताने की कोशिश कर रहे हैं। साथ ही उन्हें और स्पष्टीकरण के लिए कौन से प्रश्न पूछने की आवश्यकता है। (ii) संक्षिप्तता- जल्दी और कुशलता से अपनी बात पर आना महत्वपूर्ण है। केवल वही विवरण शामिल करें जो आपकी बात को संप्रेषित करने के लिए आवश्यक हों। संक्षिप्त लेखन अनावश्यक विवरण या अत्यधिक जटिल वाक्य संरचनाओं से बचकर स्पष्टता बनाए रखने में मदद करता है। यह आपके लेखन को और अधिक आत्मविश्वास भी देता है। (iii) सुर: यह आपके लेखन की "आवाज" को संदर्भित करता है। व्यावसायिक लेखन में, स्वर औपचारिकता और मित्रता की अलग-अलग डिग्री के साथ मिश्रित व्यावसायिकता में से एक होना चाहिए। गलतियों की ओर इशारा करते हुए भी, आरोपों या ऐसी भाषा का उपयोग करने से बचें जिससे पाठक को शर्मिंदगी महसूस हो। (iv) सक्रिय आवाज: यह एक वाक्य के बेहतर प्रवाह में मदद करता है और पाठक को आपके लेखन के माध्यम से तेज गति से आगे बढ़ने की अनुमति देता है। (v) व्याकरण और विराम चिह्न- बुनियादी व्याकरण जैसे अल्पविराम, लेख, पूर्वसर्ग, क्रिया काल आदि के सही उपयोग के बिना, पाठ को समझना मुश्किल हो सकता है।

लिखित संचार कौशल में सुधार के लिए पांच कदम: (i) लिखना शुरू करने से पहले अपना लक्ष्य जान लें: अपने लेखन को केंद्रित और स्पष्ट रखने के लिए एक स्पष्ट लक्ष्य रखें। यह पाठक को कार्रवाई करने, आपके ईमेल का जवाब देने या महत्वपूर्ण जानकारी जानने के लिए सुनिश्चित करता है। (ii) आवश्यक विवरण शामिल करें: अपना पहला मसौदा लिखने के बाद, इसे दोबारा पढ़ें और अपने आप से निम्नलिखित तीन प्रश्न पूछें: क्या संदेश का लक्ष्य स्पष्ट और ठोस है? पाठक को तुरंत यह समझने में सक्षम होना चाहिए कि आप उनसे क्या अपेक्षा करते हैं? क्या यह विवरण पाठक के लिए संदेश के लक्ष्य को समझने के लिए आवश्यक है? (iii) रूपरेखा का उपयोग करें: लंबे समय तक पाठ के लिए रूपरेखा अमूल्य उपकरण हो सकती है जैसा कि आप लिखते हैं क्योंकि वे सुनिश्चित करते हैं कि आप हर आवश्यक बिंदु को तार्किक क्रम में बनाते हैं। (iv) इसे पेशेवर रखें: भले ही आप अपने किसी सहकर्मी को त्वरित ईमेल भेज रहे हों, चुटकुले या निजी शिकायतों से बचें। (v) अच्छी तरह से संपादित करें: आपने जो लिखा है उसकी स्पष्टता और दक्षता सुनिश्चित करने के लिए हर चीज को दो या तीन बार पढ़ें।

प्रभावी लिखित संचार के पांच लक्षण: जुड़ाव- अच्छा लिखित संचार पाठक और लेखक के बीच संबंध बनाता है। (ii) स्पष्टता- प्रभावी लिखित संचार स्पष्ट और समझने में आसान हो। (i) कारण- लिखने का कारण लेखक और पाठक दोनों के लिए स्पष्ट होना चाहिए। (iii) संक्षिप्तता- अच्छा लिखित संचार बिंदु पर टिका रहता है और यह इधर-उधर नहीं घूमता या बहुत सारी बाहरी जानकारी शामिल नहीं करता है। (iv) शुद्धता- प्रभावी होने के लिए, लिखित संचार में सही स्वर, आपत्तिजनक भाषा और उपयुक्त व्याकरण का उपयोग करना चाहिए।

लिखित संचार के लाभ: (i) लिखित संदेशों को पल भर में वितरित करने की आवश्यकता नहीं है। (ii) भेजे जाने से पहले उन्हें कई बार संपादित और संशोधित किया जा सकता है। (iii) लिखित संचार संदेशों का एक स्थायी रिकॉर्ड प्रदान करता है। (iv) प्राप्तकर्ताओं को संदेश की समीक्षा करने और उचित प्रतिक्रिया प्रदान करने में अधिक समय लेने में सक्षम बनाना। (v) बड़ी हुई ग्राहक/ग्राहक संतुष्टि। (iv) बेहतर अंतर-संगठनात्मक दक्षता। समुदाय और उद्योग में बेहतर छवि।

भारतीय ज्ञान परम्परा :

पुरियों का स्मरण :

अयोध्या मथुरा माया काशीकाञ्ची अबन्तिका ।
वैशाली द्वारिका ध्येया पुरी तक्षशिला गया ॥

श्रीमद्भगवत्गीता

देही नित्यमवध्योऽयं देहे सर्वस्य भारत ।

तस्मात्सर्वाणि भूतानि न त्वं शोचितुमर्हसि ॥

हे अर्जुन सबके शरीर में स्थित यह !आत्मा सदा ही अवध्य है। इसलिए तुम्हें किसी भी प्राणी के लिए शोक नहीं करना चाहिए।

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।

ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥

जयपराजय-, लाभदुःख को समान समझकर-हानि और सुख-, युद्ध में लग जाओ, इस प्रकार युद्ध करने से तुम पाप को प्राप्त नहीं होगे।

नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते ।

स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ॥

इस कर्मयोग में आरम्भ का अर्थात् बीज का नाश नहीं है और उलटा फलरूप दोष भी नहीं है, बल्कि इस कर्मयोगरूप धर्म का थोड़ा सा भी साधन जन्म मृत्युरूप महान भय से रक्षा कर लेता है ॥

व्यवसायात्मिका बुद्धिरेकेह कुरुनन्दन ।

बहुशाखा ह्यनन्ताश्च बुद्धयोऽव्यवसायिनाम् ॥

हे अर्जुन इस कर्मयोग में निश्चयात्मिका बुद्धि एक ही होती है !, किन्तु अस्थिर विचार वाले विवेकहीन सकाम मनुष्यों की बुद्धियाँ निश्चय ही बहुत भेदोंवाली और अनन्त होती हैं ॥

त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन।

निर्द्वन्द्वो नित्यसत्त्वस्थो निर्योगक्षेम आत्मवान् ॥

हे अर्जुन वेद उपर्युक्त प्रकार से तीनों !गुणों के कार्यरूप समस्त भोगों और उनके साधनों का प्रतिपादन करने वाले हैं, इसलिए तू उन भोगों और उनके साधनों में आसक्तिहीन, हर्षशोकादि द्वन्द्वों से रहित-, नित्यवस्तु परमात्मा में स्थित योगक्षेम को न चाहने वाला और - स्वाधीन अन्तःकरण वाला हो।

रामचरितमानस

मन क्रम बचन अगोचर जोई । दसरथ अजिर बिचर प्रभु सोई ॥

भोजन करत बोल जब राजा । नहि आवत तजि बाल समाजा ॥

जो मन, वचन और कर्म से अगोचर हैं, वही प्रभु दशरथजी के आँगन में विचर रहे हैं । भोजन करने के समय जब राजा बुलाते हैं, तब वे अपने बाल सखाओं के समाज को छोड़कर नहीं आते ॥

कौसल्या जब बोलन जाई । ठुमुकु ठुमुकु प्रभु चलहिं पराई ॥

निगम नेति सिव अंत न पावा । ताहि धरै जननी हठि धावा ॥

कौशल्या जब बुलाने जाती हैं, तब प्रभु ठुमुकु ठुमुकु भाग कर चले आते हैं। जिनका वेद 'नेति' कहकर निरूपण करते हैं और शिवजी ने जिनका अन्त नहीं पाया, माता उन्हें हठपूर्वक पकड़ने के लिए दौड़ती हैं ॥

भए कुमार जबहिं सब भ्राता। दीन्ह जनेऊ गुरु पितु माता॥

गुरुगृहँ गए पढ़न रघुराई। अल्प काल विद्या सब आई॥

ज्यों ही सब भाई कुमारावस्था के हुए, त्यों ही गुरु, पिता और माता ने उनका यज्ञोपवीत संस्कार कर दिया। श्री रघुनाथजी (भाइयों सहित) गुरु के घर में विद्या पढ़ने गए और थोड़े ही समय में उनको सब विद्याएँ आ गईं।

प्रातःकाल उठि कै रघुनाथा । मातु पिता गुरु नावहि माथा ॥
आयसु मागि करहि पुर काजा । देखि चरित हरषइ मन राजा ॥

श्री रघुनाथजी प्रातःकाल उठकर माता-पिता और गुरु को मस्तक नवाते हैं और आज्ञा लेकर नगर का काम करते हैं। उनके चरित्र देख-देखकर राजा मन में बड़े हर्षित होते हैं ॥

असुर समूह सतावहि मोही । मैं जाचन आयउँ नृप तोही ॥
अनुज समेत देहु रघुनाथा । निसिचर बध मैं होब सनाथा ॥

मुनि ने कहा राक्षसों ! राजन्! राक्षसों के समूह मुझे बहुत सताते है राक्षसों इसीलिए मैं तुमसे कुछ माँगने आया हूँ। छोटे भाई सहित श्री रघुनाथजी को मुझे दो। राक्षसों के मारे जाने पर मैं सनाथ हो जाऊँगा ॥

देहु भूपमन हरषित तजहु मोह अग्यान ।
धर्म सुजस प्रभु तुम्ह कौँ इन्ह कहँ अति कल्याण ॥

हे राजन् ! प्रसन्न मन से इनको दो, मोह और अज्ञान को छोड़ दो। हे स्वामी! इससे तुमको धर्म और सुयश की प्राप्ति होगी और इनका परम कल्याण होगा॥

बोध वाक्य: “भारत माता के रंगमंच का अपना पार्ट हम अदा कर चुके हैं। हमने गलत सही जो कुछ किया, वह स्वतंत्रता प्राप्ति की भावना से किया। हमारे इस काम की कोई प्रशंसा करेंगे और कोई निंदा। किन्तु हमारे साहस और वीरता की प्रशंसा हमारे दुश्मनों तक को करनी पड़ेगी।”-शहीद अशफाक उल्ला खां

बोध कथा :

अहिंसा की व्याख्या

कई बार लोग अहिंसा की व्याख्या अपने-अपने मतलब के अनुसार करते हैं। पर अहिंसा का अर्थ कायर की तरह चुप बैठना नहीं है। एक राज्य पर किसी दूर देश के विधर्मी शासक ने एक बार आक्रमण कर दिया। राजा ने अपने सेनापति को आदेश दिया कि सेना लेकर सीमा पर जाये और आक्रमणकारी को मुंहतोड़ उत्तर दे। सेनापति ने कहा, “युद्ध होने पर शत्रु सेना के सैकड़ों सैनिक मारे जायेंगे, क्या यह हिंसा नहीं है ?” “हाँ, हिंसा तो है।” राजा बोले। “पर यह बताओ, यदि हमारी सेना ने उनका मुकाबला न किया, तो क्या वे वापस अपने देश चले जायेंगे ?” नहीं ! वापस तो नहीं जायेंगे।” सेनापति ने कहा। “अर्थात् वे हमारे देश में निरपराध नागरिकों की हत्या करेंगे। फसल और सम्पत्ति को नष्ट करेंगे ?” “हाँ, यह तो होगा ही।” सेनापति बोला। “तो यह हिंसा नहीं होगी ? यदि तुम हिंसा के भय से चुप बैठे रहे, तब हमारे देश के नागरिक मारे जायेंगे। और इस हिंसा का पाप तुम्हारे सिर आयेगा।” सेनापति ने सिर झुका लिया। “क्या हमारी सेना आक्रमणकारियों को रोकने में सक्षम है ?” राजा ने आगे पूछा। “जी हां। यदि उसे आदेश दिया जाये, तो वह हमलावरों को बुरी तरह मार भगायेगी।” सेनापति का उत्तर था। “तब अपनी सेना को तुरंत आदेश दो कि वह इन विदेशियों का हर प्रकार से मुकाबला करे और पराजित कर देश से निकाल दे।” स्पष्ट है कि अहिंसा का अर्थ कायरता नहीं है। अहिंसा का अर्थ है किसी दूसरे पर अत्याचार न करना। लेकिन यदि कोई हम पर आक्रमण और अत्याचार करें तो उसका मुंह तोड़ उत्तर देना।

माह का गीत / गान :

भारति, जय, विजयकरे !
कनक-शस्य-कमलधरे !
लंका पदतल शतदल
गर्जितोर्मि सागरजल-,
धोताशुचि चरण युगल-
स्तव कर बहुभरे ।-अर्थ-
तरुलता वसन-वन-तृण-,
अंचल में खचित सुमन,
गंगा ज्योतिर्जलकण-
धवल धार हार गले ।
मुकुट शुभ्र हिमतुषार-
प्राण प्रणव ओंकार,
ध्वनित दिशाएँ उदार,
शतमुखमुखरे-शतरव- !

**चिता चिन्तासमा हि उक्तम् बिन्दुमात्रविशेषता :
सजीवम् दहते चिन्ता निर्जीवम् दहते चिता ॥**

'चिता' (चिता और 'चिन्ता' (चिन्तामें ज्यादा अंतर नहीं है (। पहला एक मृत शरीर को नष्ट कर देगा नुकसान / और बाद में जीवित व्यक्ति को जला देगा (जला देगा)पहुंचाएगा!!

जनवरी

पौष: भारत उत्सवों, तीज- त्योहारों का देश है। धार्मिक ही नहीं सामाजिक जीवन में इन उत्सवों का गहरा महत्व है। भारत छह ऋतुओं का देश है। कोई भी मौसम या महीना बिना व्रत- त्योहार के नहीं जाता। जनवरी महीने का महत्व इसलिए भी बढ़ जाता है की इसमें गणतंत्र दिवस भी आता है। यह इस महीने का अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सबसे बड़ा त्योहार है। शायद ही कोई ऐसा देश होगा जिसकी नजर उस दिन दिल्ली पर न लगी हो। गणतंत्र दिवस की इस भव्य परेड में तीनों भारतीय सेनाओं के जवानों के मार्च के साथ एन सी सी, एन एस एस के विद्यार्थियों को भी परेड में सम्मिलित होने का अवसर मिलता है, तथा विभिन्न राज्यों के लोक नृत्य, स्कूली बच्चों के कार्यक्रम तथा कई राज्यों की झांकियों का वैभवशाली प्रदर्शन भी देखने को मिलता है।

सामाजिक समरसता की दृष्टि से मकर संक्रान्ति दूसरा बड़ा पर्व है, जो अलग-अलग राज्यों में अलग-अलग तरीके से मनाया जाता है। पंजाब में लोहड़ी, गुजरात में पतंग उत्सव, तमिलनाडु में पोंगल और असम में माघ बिहू। लोहिड़ी का प्रमुख आकर्षण 13 की रात का अलाव होता है। मौसम की फसल की चीजें खाने पीने में होती हैं। रेवड़ी, मूँगफली, गन्ने के रस की खीर और नाच गाना। असम के भोगली बिहू में भी अलाव और भोजन इस पर्व के प्रमुख आकर्षण होते हैं। गुजरात के पतंग उत्सव के दिन सारा आकाश रंग बिरंगी पतंगों से भर जाता है। तमिलनाडु में पोंगल लगातार तीन दिनों तक मनाया जाता है। पशुओं को नहला कर, उन्हें सजा-सँवार कर उनकी दौड़ कराई जाती है, जो गाँव के जन-जीवन में उत्साह का संचार कर देती है। आध्यात्मिक परम्परा में प्रयागराज में माघ मेला लगता है।

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम: योग में 'धारणा और ध्यान' का महत्व। 12 जनवरी, स्वामी विवेकानंद जयंती पर स्वामी विवेकानन्द के शिक्षा दर्शन के निम्नलिखित आधारभूत सिद्धान्त को बताया जाये – (i) शिक्षा ऐसी हो जिससे बालक का शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक विकास हो सके। (ii) शिक्षा ऐसी हो जिससे बालक के चरित्र का निर्माण हो, मन का विकास हो, बुद्धि विकसित हो तथा बालक आत्मनिर्भर बने। (iii) बालक एवं बालिकाओं दोनों को समान शिक्षा देनी चाहिए। (iv) धार्मिक शिक्षा, पुस्तकों द्वारा न देकर आचरण एवं संस्कारों द्वारा देनी चाहिए। (v) पाठ्यक्रम में लौकिक एवं पारलौकिक दोनों प्रकार के विषयों को स्थान देना चाहिए। (vi) शिक्षा, गुरु गृह में प्राप्त की जा सकती है। (vii) शिक्षक एवं विद्यार्थी का सम्बन्ध अधिक से अधिक निकट का होना चाहिए। (viii) देश की आर्थिक प्रगति के लिए तकनीकी शिक्षा की व्यवस्था की जाए। (ix) मानवीय एवं राष्ट्रीय शिक्षा परिवार से ही शुरू करनी चाहिए। (x) शिक्षा ऐसी हो जो सीखने वाले को जीवन संघर्ष से लड़ने की शक्ति दे। साथ ही प्रयागराज, पाटलिपुत्र, विजयनगर, इन्द्रप्रस्थ, सोमनाथ तथा अमृतसर कहाँ स्थित हैं, उनका ऐतिहासिक और आध्यात्मिक महत्व क्या है? बताया जाये।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

वक्तृत्व कौशल

पूरा संसार शब्द की ज्योति से आलोकित है, इस शब्द-ज्योति के अभाव में तो संसार की कल्पना भी नहीं की जा सकती। संसार के सारे कार्य-व्यापार इसी शब्द-ज्योति के माध्यम से ही संचालित हैं। प्रभावी लेखन एवं प्रभावी उच्चारण (बोलना) भाषा-कौशल के ही अंग हैं। इस भाषा-कौशल को अर्जित कर व्यक्ति समाज में न केवल सम्मान प्राप्त करता है, अपितु वह इनके माध्यम से जीविकोर्जन भी कर सकता है। जीवन में सफल होने के लिए वक्तृत्व कौशल (प्रभावी ढंग से बात को रखना) अत्यंत आवश्यक है। नेताओं, प्रबंधकों, शिक्षकों, उद्यमियों और विद्यार्थियों के लिए वक्तृत्व कौशल विशेष उपयोगी है। वक्तृत्व कौशल प्राप्त कर हम आत्मविश्वास से बोलना सीखते हैं, मंच के डर से छुटकारा पाते हैं, श्रोता समुदाय को ध्यान रखते हुए सहज होकर बोलना सीख जाते हैं। श्रोताओं के असहज सवालियों के उत्तर भी सहजता से दे पाते हैं। वस्तुतः वक्तृत्व कौशल सफलता का मूल मंत्र है।

सार्वजनिक बोलना हर समय एक उपयोगी कौशल रहा है। जिन लोगों के पास उत्कृष्ट वक्तृत्व कौशल है, वे हमेशा समाज में प्रतिष्ठा प्राप्त करते हैं और अपने व्यवसाय में भी सफल होते हैं। अच्छे वक्ताओं की समाज में एक अलग पहचान होती है। वे सफल राजनेता, व्यापारी, पत्रकार, अभिनेता, लेखक, शिक्षक के रूप में सामने आते हैं।

वक्तृत्व कौशल क्या है ? - समयानुकूल, श्रोताओं के अनुरूप अपने विचारों को प्रभावी ढंग से अभिव्यक्त करने की कला 'वक्तृत्व कौशल' है। सार्वजनिक रूप से बोलने की क्षमता हमारे बौद्धिक विकास और हमारे सामाजिक कौशल को दर्शाती है। वाग्मिता का उपहार जन्म से प्राप्त नहीं होता है, यह कड़ी मेहनत, निरंतर प्रशिक्षण और अभ्यास के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। इस प्रकारवास्तव में वक्तृत्व को समझने तथा उसके कौशल को अर्जित करने के लिए, अभ्यास और प्रशिक्षण को व्यवस्थित और स्थिर होना चाहिए। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि वक्तृता-कौशल अर्जित होने तक नए वक्ताओं को निरंतर (सप्ताह में कम से कम एक बार) अभ्यास करते रहना चाहिए।

प्रभावी-भाषण: कौशल और विचारों की मुक्त अभिव्यक्ति बहुत कठिन नहीं है, बल्कि नियमित अभ्यास की मदद से प्राप्त की जा सकती है। वक्तृत्व को अक्सर वाक्पटुता या वाक्चातुर्य के साथ जोड़ा जाता है, इसलिए एक अच्छे वक्ता को अच्छा श्रोता भी होना चाहिए। अपने विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त करने में सक्षम होना चाहिए। मंच पर सहज होने की कला भी वक्ता को आनी चाहिए। एक अच्छा वक्ता अपनी कल्पनाशीलता को जाग्रत रखता है, उसकी आवाज़ भी विषय और प्रसंग के अनुरूप उचित आरोह-अवरोह के साथ स्थापित होनी चाहिए। यह सब उचित प्रशिक्षण और अभ्यास से सीखा जा सकता है।

वक्तृत्व कौशल के क्षेत्र- समाज सेवा, बीमा ग्राहक सेवा, अधिकारी के रूप में सेवा, विद्यार्थियों के लिए उपयोगी, जनसंपर्क, संचार माध्यमों के लिए उपयोगी, उत्पाद विक्रय, प्रबंधन, शिक्षक, मंच संचालन आदि।

वक्तृत्व कला के पाँच नियम- (i) सफलता की आश्चस्ति और संदर्भ के सार्थक और प्रभावी शब्दों का चयन करें। (ii) किसी भी अवसर पर श्रेष्ठ वक्तव्य हेतु स्वयं को तैयार रखने का प्रयास करें। (iii) वक्तृत्व के दौरान आत्मविश्वास बनाए रखें, विषय का पूरा ज्ञान हो। (iv) अच्छे वक्ताओं को ध्यान से सुनें और स्वयं अच्छा बोलने का अभ्यास करें। (v) मन में यह धारणा बना कर रखें कि असंभव कुछ भी नहीं है, सब कुछ सीखा जा सकता है।

श्रोता-समुदाय के समक्ष अपनी बात रखना एक तरह का तकनीकी कार्य है। कुशल वक्ताओं को पता होता है कि यह अक्सर आसान नहीं होता है। वक्तृत्व-कला में बोलने की विशिष्ट तकनीक की आवश्यकता होती है, जिसमें निम्नलिखित पहलू सम्मिलित हैं-

वक्तृत्व कौशल की तकनीक-(i) स्वास पर नियंत्रण: वक्तृत्व के दौरान स्वास-नियंत्रण आवश्यक है। स्वास का तीव्र आरोह – अवरोह वक्तृत्व की गति को प्रभावित कर सकता है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास न केवल वक्तृत्व कला को संतुलित बनाता है अपितु जीवन में भी संतुलन पैदा करता है। (ii) **आवाज़ पर नियंत्रण:** अपनी आवाज़ को नियंत्रित करने की क्षमता का वक्तृत्व और भाषण की कला से गहरा सम्बन्ध है। विचारों के महत्व के आधार पर वक्ता को समान रूप से, जोर से और शांत भाव से बोलना चाहिए। इसी आधार पर आवाज़ की टोन में भी बदलाव अधिक प्रभावी होता है।

वक्तृत्व कौशल और आवाज़ का प्रभाव: वक्तृत्व कौशल के अंतर्गत वक्ता की आवाज़ में उतार-चढ़ाव अति आवश्यक होता है। जिन सारगर्भित पंक्तियों को श्रोताओं तक पहुंचाना चाहते हैं, वहां अतिरिक्त दबाव और आवाज़ की पिच में परिवर्तन आवश्यक होता है। धीमी और संतुलित आवाज़ में वक्तव्य का प्रारंभ श्रेष्ठ माना जाता है। यदि प्रारंभ में ही आवाज़ की ऊँची पिच पर वक्तव्य दिया जाए तो बाद में वक्तव्य अपना प्रभाव खो बैठता है। सहज और आश्चस्त करने वाली आवाज़ श्रोताओं को बांधती है। वक्तव्य के दौरान यदि कोई अपील करनी हो या महत्वपूर्ण बात कहनी हो तो वह आवाज़ की ऊँची पिच पर कहीं जा सकती है।

भावनात्मक बातें मन की गहराई से कही जाती हैं, तो श्रोतागण के हृदय के तार झंकृत होने लगते हैं और श्रोतागण उस वक्तृत्व का भी काव्यात्मक आनंद लेने लगते हैं। धीमी आवाज़ में कोमल भावनाएं बहुत प्रभाव डालती हैं। भारत वैसे भी भावना प्रधान देश है, धीमी आवाज़ में कही गई बातें श्रोता तक पहुंचती हैं और श्रोता के मन पर गहरा और स्थाई प्रभाव छोड़ती हैं। अपने स्वर में उत्साह महसूस करना आवश्यक है। निरुत्साहित करने वाली आवाज़ श्रोताओं पर कोई प्रभाव नहीं छोड़ पाती। जोशीली बातें मन के संपूर्ण उत्साह के साथ निकलती हैं तो श्रोताओं के बीच में एक विद्युत प्रवाह जैसा उत्पन्न करती है जिन से प्रभावित हुए बिना श्रोता नहीं रह सकते।

वक्तृत्व कौशल और नेत्र सम्पर्क: नेत्र संपर्क श्रोताओं को नियंत्रित करने और उन्हें स्वयं से जोड़ने का एक प्रभावी माध्यम होता है। जब वक्ता की दृष्टि श्रोताओं पर पड़ती है तब वह वक्ता से जुड़ाव महसूस करते हैं। वक्तव्य के दौरान निरंतर एक ही समूह की तरफ देखते रहना वक्ता को दूसरे समूह से अलग कर सकता है, इसलिए समग्र श्रोता समूह पर दृष्टि डालें ताकि श्रोता भी स्वयं को उस वक्तव्य का हिस्सा समझने लगे। आगे, पीछे, दाएं, बाएं, बीच में बैठे हुए एक-दो श्रोताओं के नाम भी वक्ता द्वारा लिए जा सकते हैं। ऐसा करने से श्रोतागण आपस में बातचीत नहीं करते और सजग होकर वक्तृत्व का आनंद लेते रहते हैं। इसी दृष्टि से नेत्र संपर्क आवश्यक होता है।

यहाँ यह भी जानने योग्य है कि जो वक्ता वक्तृत्व कौशल सीखने की प्रक्रिया में हैं, उन्हें नेत्र संपर्क के दौरान अत्यंत सावधानी की आवश्यकता है। श्रोताओं की अग्रिम पंक्ति में यदि समाज के लब्ध प्रतिष्ठ लोग या श्रेष्ठ वक्ता बैठे हों तो उनसे नेत्र संपर्क करने के दौरान नया वक्ता अपना आत्म विश्वास खो सकता है, इसलिए नए वक्ता अग्रिम पंक्ति के श्रोताओं से नेत्र सम्पर्क करने के बजाय सामने के श्रोताओं की अंतिम पंक्ति से नेत्र संपर्क करने का प्रयास करें, इससे श्रोतागण को लगेगा की वक्ता की दृष्टि सभी श्रोताओं पर है, जबकि वह वास्तव में पिछली पंक्ति के श्रोताओं को ही देख रहा होता है।

उच्चारण और शब्द-चयन-प्रभावी वक्तृत्व के लिए सटीक शब्द-चयन एवं ध्वनियों का शुद्ध और स्पष्ट उच्चारण आवश्यक होता है। इस कौशल को भी निरंतर अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है। अशुद्ध उच्चारण और शब्दों का गलत चयन वक्तृत्व के प्रभाव को कम कर देता है।

वक्तृत्व की गति- अच्छे भाषण में वक्ता बोलने की गति को भी नियंत्रण में रखता है, भाषण की गति श्रोता के लिए अर्थ-बोध में बाधक नहीं होनी चाहिए। अति तीव्रता और अति मंदता इन दोनों स्थितियों से बचा जाना चाहिए। अनावश्यक वाक्य विस्तार और अनावश्यक संक्षेप ये दोनों स्थितियां अर्थ- बोध को प्रभावित करती हैं। अनुतान (इंटोनेशन) या लहजा-भावों और विचारों के अनुसार वक्तृत्व में स्वर (आवाज़) का उतार-चढ़ाव या परिवर्तन भाषण को जीवंत बनाता है। वक्तृत्व कौशल के लिए इंटोनेशन का ज्ञान और प्रशिक्षण भी जरूरी होता है।

बलाघात- वक्ता को वक्तृत्व में बलाघात का प्रयोग करना भी आना चाहिए, बोलते समय वक्तृत्व के महत्वपूर्ण शब्दों या वाक्यांशों पर बल का प्रयोग ही बलाघात है। बलाघात के प्रयोग से अभिव्यक्ति प्रभावपूर्ण हो जाती है।

बलापसरण- श्रोताओं पर विशिष्ट प्रभाव छोड़ने की दृष्टि से बोलते समय कुछ शब्दों या वाक्यांशों से बल हटा देना बलापसरण कहलाता है। अर्थ की प्रभावी अभिव्यक्ति की दृष्टि से वक्ता को बलापसरण का प्रयोग भी यथास्थान करना चाहिए।

वक्तृत्व की भाषा और अभ्यास- अपनी बात को सहज और सरल शब्दों में व्यक्त करना कठिन होता है, जबकि कठिन शब्दों में अपनी बात को व्यक्त कर देना आसान होता है। वक्तृत्व की भाषा सहज, सरल और बिम्बात्मक होनी चाहिए। भाषा के द्वारा श्रोता के मन पर छोड़े गए बिम्बों का प्रभाव लंबे समय तक बना रहता है। इसलिए श्रेष्ठ वक्ता वही है, जिसकी भाषा में सहजता, सरलता के साथ बिम्बात्मकता भी हो।

प्रभावी वक्तृत्व के लिए अभ्यास अत्यंत आवश्यक होता है। अपने वक्तव्य के आधार शब्दों को याद करते हुए किसी दर्पण के सामने खड़े होकर वक्तृत्व कला का अभ्यास किया जा सकता है। इस तरह का अभ्यास मंच पर उत्पन्न होने वाले भय को दूर कर सकता है, साथ ही उस वक्तव्य के सार को हमारे अवचेतन में लंबे समय तक स्थाई रूप में रख सकता है।

कुछ अन्य महत्वपूर्ण बातें-(i) मंच का तनाव मन से निकालिए। (ii) स्वयं को सफल वक्ता के रूप में देखिए। (iii) आपकी तैयारी कितनी है इसकी जानकारी सिर्फ आपको है। यदि कुछ भूल गए हैं तो उसे गर्दन ऊँची कर पुतलियों को घुमाते हुए याद करने की कोशिश न करें। कही जा रही बात की पुनरावृत्ति करते हुए भूली बात याद करने का प्रयास करें, यदि फिर भी याद न आए तो बिना यह कहे कि 'मैं भूल गया हूँ।' आगे बढ़ जाएं। सहज बने रहें। भूल जाना स्वाभाविक है। अगली बार ऐसा नहीं होगा, स्वयं को आश्चस्त करें। (iv) मंच पर सहज होकर बोलिए। (v) सहजता, मौलिकता और विनम्रता अच्छे भाषण का मूल-मन्त्र है। (vi) वक्तृत्व भी एक 'कौशल' है, इसे अभ्यास के माध्यम से हासिल किया जा सकता है। (vii) मंच का भय प्रायः सभी वक्ताओं को होता है। हृदय गति का बढ़ना, आवाज में

कंपन, पसीना आना, मुँह सूखना, शब्दों की कमी पड़ जाना, विचारों की कमी हो जाना ये सामान्य बातें हैं, निरंतर अभ्यास से यह भय स्वयं समाप्त हो जाता है। (viii) वक्तव्य में मौलिकता, सकारात्मकता होनी चाहिए। (ix) वक्तव्य प्रभावी तथा लक्ष्य केंद्रित होना चाहिए। (x) वक्तव्य की प्रस्तुति रोचक हो, तथ्यों का प्रतिपादन रुचिकर होना चाहिए। (xi) अभिव्यक्ति के अनुरूप देह-भाषा का प्रयोग अत्यावश्यक है। (xii) अनावश्यक कटाक्षों से बचना चाहिए। (xiii) अपने शब्दों से सकारात्मक वातावरण की रचना कीजिए। (xiv) सभा को संबोध उपस्थिति और वरिष्ठता के आधार पर करना चाहिए।

वक्तृत्व (भाषण) के तीन चरण - (ii) तथ्यों का संचयन- प्रभावी भाषण तैयार करने के लिए वक्तृत्व के विषय के अनुरूप तथ्यों का सन्दर्भों और आकड़ों के साथ संचयन करना चाहिए। यदि आवश्यक हो तो कथन या कवितांश, गीत-गजल की पंक्तियाँ भी बोल सकते हैं। (ii) तथ्यों का चयन- संचित तथ्यों में से उचित और उपयुक्त तथ्यों को वक्तृत्व में सम्मिलित करना चाहिए। (iii) तथ्यों का संयोजन – चयनित तथ्यों का संयोजन वक्तृत्व में यथास्थान किया जाना चाहिए।

वक्तृत्व कौशल में समय विभाजन: वक्तृत्व के लिए दिए गए समय का प्रारंभिक लगभग सात-आठ प्रतिशत भाग भूमिका के लिए निर्धारित करें। विषय के निष्पादन के लिए निर्धारित समय का शेष प्रतिशत भाग उपयोग में लाएं। विषय के निष्कर्ष के लिए शेष में से कुछ समय रखा जाना चाहिए। तात्पर्य यह की वक्ता को अपने समय का नियोजन समयानुकूल करने की कला आनी चाहिए।

वक्तृत्व का प्रारंभ-सामान्यतः स्वागत शैली में वक्तव्य का प्रारंभ किया जाता है। प्रारंभ संक्षिप्त और प्रभावी होना चाहिए। वक्तव्य के प्रारंभ में श्रोताओं का ध्यान आकर्षित कीजिए। इसके लिए छोटी कहानी, संस्मरण आदि का उपयोग किया जा सकता है। किसी की प्रभावी पंक्तियों या कविता आदि से भाषण का प्रारंभ किया जा सकता है। अपने भाषण में नकारात्मक बातें शामिल न करें। सकारात्मक वातावरण बनाने की कोशिश करें, स्वयं सहज हो जाएं और श्रोताओं को भी सहज बनाएं।

वक्तृत्व का मध्य भाग: भाषण के मध्य का समय सर्वाधिक महत्वपूर्ण है, इसे तथ्यों तथा उप तथ्यों के आधार पर स्पष्ट करते हुए समझाइए। प्रभावी शब्दों में समझाइए। ज्ञान के साथ-साथ श्रोताओं की रुचि की बात करें। श्रोताओं का हिस्सा बनें। श्रोताओं की प्रशंसा करें। उत्साह को श्रोता-समुदाय तक ले जाएं। उदाहरण जीवन से संबद्ध हों। अन्य व्यक्तियों के उदाहरण शामिल करें। किसी अन्य वक्ता की नकल न करें। सहज भाव से, स्वाभाविक रूप से वक्तव्य दें। सकारात्मक रहें तथा सकारात्मकताको संक्रमक बना दें। भाषण के मध्य में तथ्यों का प्रतिपादन प्रस्तुतीकरण किया जाता है, यह प्रस्तुतीकरण जितना सरल और रोचक होगा भाषण के प्रति श्रोताओं का उत्साह उतना ही अधिक बढ़ेगा। प्रस्तुतीकरण में भावों और विचारों के अनुरूप उतार-चढ़ाव भी आवश्यक होता है। चतुर वक्ता अपनी प्रस्तुति से मध्य के बोझिल अंश को भी रोचक बनाकर प्रस्तुत कर देते हैं। बहुत अधिक तथ्यात्मकता से बचना चाहिए। जो तथ्य रखे जाएं वे सब प्रमाण सहित रखे जाएं। एक तथ्य से दूसरा तथ्य जुड़ा होना चाहिए। वक्तव्य में समाज हित का ध्यान रखा जाना चाहिए।

वक्तृत्व का समापन- वक्तृत्व का समापन जीवन लक्ष्य के प्रति उत्साह और उमंग उत्पन्न करने वाला होना चाहिए। श्रोताओं में सकारात्मक दृष्टि विकसित करने वाला एवं प्रभावी होना चाहिए। वक्तृत्व या वक्तव्य का उद्देश्य अंत में स्पष्ट हो जाना चाहिए ताकि श्रोताओं तक वक्ता का पूरा संतव्य पहुंच सके। महत्वपूर्ण बातों के दुहराव के साथ ही वक्तव्य का अंत करना चाहिए ताकि मुख्य बातें स्पष्ट हो सकें। कुछ वक्ता बीच-बीच में इस बात को दोहराते हैं- 'अंत में मैं यह कहना चाहता हूँ।' और उसके बाद भी लंबा वक्तव्य देते हैं, इससे श्रोता समझ नहीं पाते कि वक्तव्य का अंत कब होगा। इसलिए समापन सूचक वाक्य का प्रयोग अंत में एक बार ही करना चाहिए। कुछ वक्ता वक्तृत्व का समापन करते समय अपनी बातें इतनी तीव्रता से रखते हैं कि श्रोता को तालियां बजाने/ वक्तृत्व को समझने का अवसर भी नहीं मिलता। वक्तृत्व के दौरान महत्वपूर्ण शब्दों/वाक्यों के प्रारंभ और बाद में विराम या अन्तराल भी स्पष्ट हो ताकि श्रोताओं को प्रतिक्रिया करने (ताली बजाने) अथवा वक्तृत्व को समझने का पर्याप्त समय मिले। वक्तृत्व का अंत नुकीला (पिन पॉइंटेड) होना चाहिए, जो श्रोताओं के दिल-दिमाग में उतर जाए। वक्तृत्व का समापन अपील, समाधान, वचन, कविता आदि से भी किया जा सकता है।

भारतीय ज्ञान परम्परा

आध्यात्मिक नगरों के नाम :

प्रयागः पाटलीपुत्रं विजयानगरं महत् ।
इन्द्रप्रस्थं सोमनाथः तथाऽमृतसरः प्रियम् ॥

श्रीमद्भगवद्गीता

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥

तेरा कर्म करने में ही अधिकार है, उसके फलों में कभी नहीं। इसलिए तू कर्मों के फल हेतु मत हो तथा तेरी कर्म न करने में भी आसक्ति न हो

योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

हे धनंजय तू आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धिवाला होकर योग में स्थित हुआ !कर्तव्य कर्मों को कर, समत्व ही योग कहलाता है।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

समबुद्धियुक्त पुरुष पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्व रूप योग में लग जा, यह समत्व रूप योग ही कर्मों में कुशलता है अर्थात् कर्मबंध से छूटने का उपाय है।

कर्मजं बुद्धियुक्ता हि फलं त्यक्त्वा मनीषिणः।

जन्मबन्धविनिर्मुक्ताः पदं गच्छन्त्यनामयम्॥

क्योंकि समबुद्धि से युक्त ज्ञानीजन कर्मों से उत्पन्न होने वाले फल को त्यागकर जन्मरूप बन्धन से मुक्त हो निर्विकार परम पद को प्राप्त हो जाते हैं।

यदा ते मोहकलिलं बुद्धिर्व्यतितरिष्यति।

तदा गन्तासि निर्वेदं श्रोतव्यस्य श्रुतस्य च॥

जिस काल में तेरी बुद्धि मोहरूप दलदल को भली भाँति पार कर जायेगी, उस समय तू सुने हुए और सुनने में आने वाले इस लोक और परलोकसम्बन्धी सभी भोगों से वैराग्य को प्राप्त हो जायेगा ।

रामचरितमानस

अहिल्या उद्धार

आश्रम एक दीख मग माहीं। खग मृग जीव जंतु तहँ नाहीं॥

पूछा मुनिहि सिला प्रभु देखी। सकल कथा मुनि कहा बिसेषी॥

मार्ग में एक आश्रम दिखाई पड़ा। वहाँ पशु-पक्षी को भी जीव-जन्तु नहीं था। पत्थर की एक शिला को देखकर प्रभु ने पूछा, तब मुनि ने विस्तारपूर्वक सब कथा कही ॥

गौतम नारि श्राप बस उपल देह धरि धीर ।
चरन कमल रज चाहति कृपा करहु रघुवीर ॥

गौतम मुनि की स्त्री अहल्या शापवश पत्थर की देह धारण किए बड़े धीरज से आपके चरणकमलों की धूलि चाहती है। हे रघुवीर! इस पर कृपा कीजिए॥

परसत पद पावन सोकनसावन प्रगट भई तपपुंज सही ।
देखत रघुनायक जन सुखदायक सनमुख होइ कर जोरि रही ॥
अति प्रेम अधीरा पुलक शरीरा मुख नहि आवइ बचन कही ।
अतिसय बड़भागी चरनन्हि लागी जुगल नयन जलधार बही ॥

श्री रामजी के पवित्र और शोक को नाश करने वाले चरणों का स्पर्श पाते ही सचमुच वह तपोमूर्ति अहल्या प्रकट हो गई। भक्तों को सुख देने वाले श्री रघुनाथजी को देखकर वह हाथ जोड़कर सामने खड़ी रह गई। अत्यन्त प्रेम के कारण वह अधीर हो गई। उसका शरीर पुलकित हो उठा, मुख से वचन कहने में नहीं आते थे। वह अत्यन्त बड़भागीनी अहल्या प्रभु के चरणों से लिपट गई और उसके दोनों नेत्रों से जल की धारा बहने लगी ॥

जनक वाटिका :

नाथ लखनु पुरु देखन चहहीं। प्रभु सकोच डर प्रगट न कहहीं॥
जौं राउर आयसु मैं पावौं। नगर देखाइ तुरत लै आवौं ॥

हे नाथ ! लक्ष्मण नगर देखना चाहते हैं किन्तु प्रभु (आप) के डर और संकोच के कारण स्पष्ट नहीं कहते। यदि आपकी आज्ञा पाऊँ, तो मैं इनको नगर दिखलाकर तुरंत ही (वापस) ले आऊँ॥

मुनिबर सयन कीन्हि तब जाई । लगे चरन चापन दोउ भाई ॥
जिन्ह के चरन सरोरुह लागी । करत बिबिध जप जोग बिरागी ॥

तब श्रेष्ठ मुनि ने जाकर शयन किया। दोनों भाई उनके चरण दबाने लगे, जिनके चरण कमलों के (दर्शन एवं स्पर्श के) लिए वैराग्यवान् पुरुष भी भाँति-भाँति के जप और योग करते हैं ॥

तेइ दोउ बंधु प्रेम जनु जीते। गुर पद कमल पलोटत प्रीते॥
बार बार मुनि अग्या दीन्ही। रघुबर जाइ सयन तब कीन्ही॥

वे ही दोनों भाई मानो प्रेम से जीते हुए प्रेमपूर्वक गुरुजी के चरण कमलों को दबा रहे हैं। मुनि ने बार-बार, आज्ञादी तब श्री रघुनाथजी ने जाकर शयन किया ॥

चापत चरन लखनु उर लाएँ। सभय सप्रेम परम सचु पाएँ॥
पुनि पुनि प्रभु कह सोवहु ताता। पौढ़े धरि उर पद जलजाता॥

श्री रामजी के चरणों को हृदय से लगाकर भय और प्रेम सहित परम सुख का अनुभव करते हुए लक्ष्मणजी उनको दबा रहे हैं। राम के बार बार कहने पर लक्ष्मण जी सोने जाते हैं ॥

उठे लखनु निसि बिगत सुनि अरुनसिखा धुनि कान ।
गुर तें पहिलेहि जगतपति जागे रामु सुजान ॥

रात बीतने पर, मुर्गे का शब्द कानों से सुनकर लक्ष्मणजी उठे। जगत के स्वामी सुजान श्री रामचन्द्रजी भी गुरु से पहले ही जाग गए ॥

कंकन किंकिनि नूपर धुनि सुनि । कहत लखन सन रामु हृदयं गुनि॥

मानहुँ मदन दुंदुभी दीन्ही । मनसा बिस्व बिजय कहँ कीन्ही॥

कंकण, करधनी और पायजेब के शब्द सुनकर श्री रामचन्द्रजी हृदय में विचार कर लक्ष्मण से कहते हैं, यह ध्वनि ऐसी आ रही है, मानो कामदेव ने विश्व को जीतने का संकल्प करके डंके पर चोट मारी है ॥

अस कहि फिरि चितए तेहि ओरा । सिय मुख ससि भए नयन चकोरा ॥

भए बिलोचन चारु अचंचल । मनहुँ सकुचि निमि तजे दिगंचल ॥

ऐसा कहकर श्री रामजी ने फिर कर उस ओर देखा । श्री सीताजी के मुख रूपी चन्द्रमा के लिए उनके नेत्र चकोर बन गए । सुंदर नेत्र स्थिर हो गए । मानो निमि सकुचाकर पलकें छोड़ दीं ॥

धरि धीरजु एक आलि सयानी । सीता सन बोली गहि पानी ॥

बहुरि गौरि कर ध्यान करेहू । भूपकिसोर देखि किन लेहू ॥

एक चतुर सखी धीरज धरकर, हाथ पकड़कर सीताजी से बोली, गिरिजाजी का ध्यान फिर कर लेना, इस समय राजकुमार को क्यों नहीं देख लेतीं ॥

जय जय गिरिबरराज किसोरी । जय महेस मुख चंद चकोरी ॥

जय गजबदन षडानन माता । जगत जननि दामिनि दुति गाता ॥

हे श्रेष्ठ पर्वतों के राजा हिमाचल की पुत्री पार्वती ! आपकी जय हो, जय हो, हे महादेवजी के मुख रूपी चन्द्रमा की (ओर टकटकी लगाकर देखने वाली) चकोरी! आपकी जय हो, हे हाथी के मुख वाले गणेशजी और छह मुख वाले स्वामीकार्तिकजी की माता ! हे जगज्जननी ! हे बिजली की सी कान्तियुक्त शरीर वाली! आपकी जय हो ! ॥

बिनय प्रेम बस भई भवानी । खसी माल मूरति मुसुकानी ॥

सादर सियँ प्रसादु सिर धरेऊ । बोली गौरि हरषु हियँ भरेऊ ॥

गिरिजाजी सीताजी के विनय और प्रेम के वश में हो गईं । उन (के गले) की माला खिसक पड़ी और मूर्ति मुस्कुराई सीताजी ने आदरपूर्वक उस प्रसाद (माला) को सिर पर धारण किया । गौरीजी का हृदय हर्ष से भर गया और वे बोलीं ॥

सुनु सिय सत्य असीस हमारी । पूजिहि मन कामना तुम्हारी ॥

नारद बचन सदा सुचि साचा । सो बरु मिलिहि जाहि मनु राचा ॥

हे सीता ! हमारी सच्ची आसीस सुनो, तुम्हारी मनःकामना पूरी होगी । नारदजी का वचन सदा पवित्र (संशय, भ्रम आदि दोषों से रहित) और सत्य है । जिसमें तुम्हारा मन अनुरक्त हो गया है, वही वर तुमको मिलेगा ॥

बोध वाक्य- “ वन की अग्नि चंदन की लकड़ी को भी जला देती है अर्थात् दुष्ट व्यक्ति किसी का भी अहित कर सकता है । – चाणक्य

बोध कथा -

पर उपदेश कुशल बहुतेरे

देश की दुर्दशा का एक बड़ा कारण यह है कि अधिकांश लोग दूसरों को उपदेश तो देते हैं, पर स्वयं कुछ करना नहीं चाहते । ऐसे लोगों के पास देश की हर समस्या का समाधान मिलेगा;पर वे चाहते हैं कि अन्य लोग यह कार्य करेंनागपुर के एक सेठ के घर पर कोई कार्यक्रम था । नगर के अनेक प्रतिष्ठित लोग वहां आये थे । सेठ जी ने वहां की प्रथा के अनुसार पानदान आगे बढ़ाया । उसमें पान, सुपारी, लौंग, आदि था परन्तु चूना नहीं था। चूने के बिना लोग पान नहीं खा सकते थे ।सेठ जी ने मुनीम जी को देखकर आवाज लगाई - जरा चूना लाइये । मुनीम जी ने एक नौकर को कहा- जरा चूना लाओ । उस नौकर ने दूसरे नौकर को कह दिया । इस प्रकार काफी देर तक चूना लाओ,

चूना लाओ की पुकार होती रही, पर चूना नहीं आया। यह स्थिति किसी घर की हो, समाज की हो, राष्ट्र की हो उस व्यवस्था को बदलना चाहिए और वह भी स्वयं से। श्रेष्ठ जन स्वयं पवित्र आचारण और व्यवहार करते हैं फिर वह अन्य लोगों को उसे करने को कहते हैं।

माह का गीत / गान :

अरुण यह मधुमय देश हमारा ।

जहाँ पहुँच अनजान क्षितिज को मिलता एक सहारा ॥

सरल तामरस गर्भ विभा पर, नाच रही तरुशिखा मनोहर ।

छिटका जीवन हरियाली पर, मंगल कुंकुम सारा ॥

लघु सुरधनु से पंख पसारे, शीतल मलय समीर सहारे ।

उड़ते खग जिस ओर मुँह किए, समझ नीड़ निज प्यारा ॥

बरसाती आँखों के बादल, बनते जहाँ भरे करुणा जल ।

लहरें टकराती अनन्त की, पाकर जहाँ किनारा ॥

हेम कुम्भ ले उषा सवेरे, भरती दुलकाती सुख मेरे ।

मंदिर ऊँघते रहते जब, जगकर रजनी भर तारा ॥

-----0-----

संरोहति अग्निना दग्धम् वनम् परशुना हतम् ।

वाचा दुरुक्तम् वीभत्सम् न संरोहति वाक्शतम् ॥

भीष्म युधिष्ठिर से कहते हैं, "जंगल जो आग या कुल्हाड़ी के कारण नष्ट हो जाता है, वह समय के साथ फिर से बढ़ जाएगा। लेकिन बुरे और कठोर शब्दों के कारण मन को लगा घाव कभी ठीक नहीं होगा"।—महाभारत

माघ : भारतीय ज्ञान परम्परा में ऋषियों ने प्रकृति का सूक्ष्मअध्ययन किया और पाया कि भारत में छह ऋतुएँ होती हैं। बारह महीनों में यह ऋतुएँ हर दो महीने में बदलती हैं, जिसका स्वरूप इस प्रकार है। यहाँ इनका हिंदी और अंग्रेजी महीनों से सम्बन्ध और ऋतुओं के वैदिक दिक् नाम भी दिए जा रहे हैं - (1) वसंत ऋतु चैत्र से वैशाख तक मानी जाती है (इसे वैदिक मधु और माधव मास भी कहते हैं) अंग्रेजी माह के अनुसार यह फरवरी से मार्च तक मानी जाती है। (2) ग्रीष्म ऋतु जेष्ठ से आषाढ़ (वैदिक शुक्र और शुची) अंग्रेजी माह के अनुसार यह अप्रैल से जून तक मानी जाती है। (3) वर्षा ऋतु श्रावण से भाद्रपद तक मानी जाती है (वैदिक नभः और नभस्य मास भी कहते हैं) अंग्रेजी माह के अनुसार यह जुलाई से सितम्बर तक मानी जाती है। (4) शरद ऋतु आश्विन से कार्तिक (वैदिक इष और उर्ज) अंग्रेजी माह के अनुसार यह अक्टूबर से नवम्बर तक मानी जाती है। (5) हेमंत ऋतु मार्गशीर्ष से पौष (वैदिक सहः और सहस्य) अंग्रेजी माह के अनुसार यह दिसम्बर से 15 जनवरी तक मानी जाती है। (6) शिशिर ऋतु माघ से फाल्गुन (वैदिक तपः और तपस्य) अंग्रेजी माह के अनुसार यह 16 जनवरी से फरवरी तक मानी जाती है।

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम : योग एवं प्राणायाम कक्षाओं में ‘समाधि’ का अर्थ बताना चाहिए। सप्ताह में एक दिन तय कर पंद्रह मिनट योग्य शिक्षक के द्वारा अभ्यास कराना / सिखाना चाहिए। हितोपदेश में कहा गया है –“ **उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः । न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगाः॥**” अर्थात्- परिश्रम करने से ही सारे कार्य हो सकते हैं, केवल सोचने से नहीं। सोते हुए शेर के मुँह में अपने आप ही हिरण प्रवेश नहीं करते। अर्थात् शेर के मुँह में अपने आप ही शिकार नहीं आता, उसे शिकार करने के लिए मेहनत करनी पड़ती है।

योग के लिए सद्ग्रंथों जैसे- चारों, वेदों, अठारह पुराणों, ग्यारह उपनिषदों, रामायण, महाभारत तथा गीता और छह दर्शन के बारे में जानकारी देते हुए, चैतन्य महाप्रभु, सरोजिनी नायडू के जीवन पर इन ग्रंथों का क्या प्रभाव रहा बताना चाहिए।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

समूह चर्चा

समूह चर्चा संगोष्ठियों, बैठकों, सम्मेलनों, संगोष्ठियों, पैनल चर्चाओं, सम्मेलनों आदि के अलावा समूह संचार का एक महत्वपूर्ण रूप है। एक समूह में प्रभावी ढंग से और मुखर रूप से संवाद करने की प्रतिभागी की क्षमता का परीक्षण किया जाता है और कई समाधान खोजने की उसकी क्षमता का परीक्षण किया जाता है। दी गई स्थिति की सराहना की जाती है।

चर्चा के तत्व: चर्चा के मुख्य तत्वों को तीन बिन्दुओं के अंतर्गत वर्गीकृत किया जा सकता है- (i) उद्देश्य (ii) योजना (iii) भागीदारी। उद्देश्य मुख्य कारण को संदर्भित करता है कि चर्चा क्यों उत्पन्न की जानी चाहिए और विशिष्ट विषय जिसके आसपास यह चर्चा होनी चाहिए। नियोजन का अर्थ है कि हम केवल भावनाओं या विचारों के स्वतःस्फूर्त विस्फोट पर भरोसा नहीं कर सकते। समूह के निर्णय लेने की प्रक्रिया को आगे बढ़ाने के लिए किसी नेता या समूह के किसी सदस्य को पहल करनी होगी। एक सावधानीपूर्वक तैयार किया गया एजेंडा तैयार करने की आवश्यकता है, और चर्चा के लिए क्या किया जाना है, इस पर सावधानीपूर्वक विचार किया जाना चाहिए। सदस्यों को चर्चा के एजेंडे, तारीख, समय और स्थान के बारे में पहले ही सूचित कर दिया जाना चाहिए। एक अच्छी चर्चा के लिए भागीदारी अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ है कि समूह में प्रत्येक व्यक्ति को समूह की स्थापना में होने वाली संचार की प्रक्रिया में योगदान देना चाहिए। सक्रिय सुनना भी भागीदारी है।

चर्चा के दो अन्य महत्वपूर्ण तत्व नेतृत्व और प्रबंधन हैं- (i) नेता के बिना कोई भी चर्चा सफल नहीं हो सकती। (ii) एक प्रभावी नेता को समूह में कुछ अनौपचारिकता को प्रोत्साहित करना चाहिए ताकि सदस्य स्वतंत्र रूप से योगदान दे सकें। (iii) एक टीम के प्रबंधन के लिए सदस्यों, प्रत्येक सदस्य के कार्यों और भूमिकाओं को समझने की आवश्यकता होती है।

समूह चर्चा के लिए दृष्टिकोण: (i) नवीनतम घटनाओं के बारे में जागरूकता और उनकी व्यक्तिगत समझ बहुत महत्वपूर्ण है। (ii) यदि विषय समाज के जटिल मुद्दों से संबंधित है, तो सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक, जातीय, आदि जैसे कई दृष्टिकोणों को ध्यान में रखा जाता है। उदाहरण के लिए 'महिला सशक्तिकरण एक महान समाधान है' विषय में आपको पहले स्थानीय, राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय या वैश्विक जैसे विभिन्न स्तरों पर समस्याओं का पता लगाना चाहिए (iii) सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक, या किसी अन्य समस्या के बारे में बात करने से पहले उन्हें किस तरह की समस्याएं आ रही हैं।

समाधान: (i) विषय/कार्यसूची के प्रत्येक शब्द पर ध्यान दें, संभावित भिन्न व्याख्याओं वाले शब्दों से सावधान रहें। (ii) तब तक न बोलें जब तक आपके पास बोलने के लिए कम से कम एक मिनट की बात न हो। (iii) नए विचार प्राप्त करने के लिए अन्य प्रतिभागियों को सुनें। (iv) अपने विचार को विकसित करते समय, उन्हें अच्छी तरह विकसित करें और बाद के विचारों के बारे में भी सोचें जिन्हें विकसित किया जा सकता है। (v) समाधान विकसित करने के लिए सीमित सीमा के भीतर रहने का ध्यान रखें।

तैयारी: समूह चर्चा से पहले उठाए जाने वाले कदम-(i) अपने अध्ययन के क्षेत्र से संबंधित विभिन्न मुद्दों के बारे में अपने ज्ञान को विकसित करने के लिए अच्छी पत्रिकाओं, पत्रिकाओं, समाचार पत्रों आदि से परामर्श लें। (ii) तार्किक सोच और अन्य कौशल का अभ्यास और विभिन्न स्व-मूल्यांकन प्रश्नावली और सहकर्मियों/दोस्तों के साथ चर्चा के माध्यम से उनका परीक्षण करें।

अपनी उपस्थिति पर ध्यान दें-(i) सकारात्मक और तैयार दिखें, पर्यावरण और बैठने की व्यवस्था और साथी प्रतिभागियों से खुद को परिचित करें (ii) यदि संभव हो तो उनके नाम जानने का प्रयास करें, इससे आपको आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने में मदद मिलेगी। (iii) आत्मविश्वास का निर्माण तैयारी के दूसरे चरण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

सहभागिता: भागीदारी के महत्वपूर्ण पहलू हैं- (i) औपचारिक भाषा में उपयुक्त वाक्यांशों के साथ चर्चा शुरू करने के लिए तैयार रहें (ii) सही मौखिक और गैर-मौखिक कौशल के उपयोग के माध्यम से, एक सकारात्मक स्वर में एक तार्किक, सुपाठ्य और ठोस दिशा में चर्चा को चलाने में सक्षम हो।

कुछ सुझाव: (i) अपने सभी विचारों को अपने दिमाग में या कागज पर आत्मसात करें। (ii) तार्किक रूप से उन्हें क्रम से व्यवस्थित करें। (iii) चर्चा की दिशा का निरीक्षण करें और समय पर प्रासंगिक विचार प्रस्तुत करें, यदि आप समझते हैं कि आपके पास विषय के बारे में बहुत सारे विचार नहीं हैं, तो चर्चा शुरू न करें (iv) कुछ समय के लिए पर्यवेक्षक बनें और कुछ प्रतिभागियों को ध्यान से सुनें ताकि आप नए विचार उत्पन्न कर सकें (v) एक बार जब आपके पास विचारों का एक ठोस सेट हो जाए तो उन्हें चर्चा के दौरान सही समय पर प्रस्तुत करें।

समूह चर्चा में शामिल कौशल:(i) सुनने का कौशल (ii) बोलने का कौशल (iii) विश्लेषणात्मक और समस्या सुलझाने के कौशल (iv) नेतृत्व कौशल (v) पारस्परिक कौशल।

श्रवण कौशल: (i) सभी ध्वनियों को सुनने, उन्हें डिकोड करने, समझने और उनका विश्लेषण करने के बारे में आपको इस कौशल को विकसित करने के लिए जानबूझकर प्रयास करने की आवश्यकता है क्योंकि समूह चर्चा में एक अच्छा श्रोता होना बहुत महत्वपूर्ण है। (ii) सुनना आपकी मदद करता है- विभिन्न दृष्टिकोणों से विषय को स्पष्ट रूप से समझें, आपको दूसरों के दृष्टिकोण को समझने में सक्षम बनाता है। सार्थक प्रतिक्रिया देने और चर्चा में भाग लेने में आपकी मदद करता है। (iii) चर्चा में प्रासंगिक और उचित समय पर अपने विचार व्यक्त करने में आपकी सहायता करता है। (iv) सुनने के लिए प्रेरित वस्तुनिष्ठ बनें और अपने पृष्ठभूमि ज्ञान के आधार पर किसी निष्कर्ष पर पहुंचने से बचें। सभी मौखिक और गैर-मौखिक संकेतों के प्रति सतर्क रहें और बिना किसी पूर्वाग्रह के उन्हें डिकोड करें। (v) ध्यान भटकाने से बचें/किसी अपरिचित शब्द के अर्थ का अनुमान लगाने के लिए अपने सामान्य ज्ञान का प्रयोग करें, उसके चक्कर में न पड़ें।

बोलने का कौशल: (i) शब्दावली का चयन (ii) वाक्यों का निर्माण, (iii) विचारों और वाक्यों की क्रमिक व्यवस्था, सुसंगतता, (iv) विराम चिह्न और स्पष्ट स्वर, (v) औपचारिक भाषा, कठबोली, शब्दजाल और/या अनौपचारिक अभिव्यक्तियों के प्रयोग से

बचें। (vi) सरल, स्पष्ट, प्रत्यक्ष और पूर्ण वाक्यों का निर्माण करें। बोलते समय, इसे और अधिक सुगम बनाने के लिए उपयुक्त विराम चिह्नों और इंटोनेशन का पालन करें।

समूह चर्चा में प्रभावी ढंग से बोलने के लिए: (i) अपनी बातों को तब तक न दोहराएं जब तक कि यह आपका मुख्य विचार न हो जिस पर आप अपना पूरा तर्क आधारित कर रहे हैं। (ii) श्रोताओं का ध्यान आकर्षित करने के लिए ऊर्जावान बनें और स्वर में बदलाव दिखाएं। (iii) हर बार जब आप कोई विचार या तर्क प्रस्तुत कर रहे हों, तो चर्चा में महत्वपूर्ण योगदान देना याद रखें। (iv) यदि आप किसी को उद्धृत कर रहे हैं, तो सावधान रहें कि इसे किसी भी तरह से न बदलें। (v) विचारों, मौखिक संचार और अपने उद्देश्य के साथ बहुत स्पष्ट रहें। (vi) संक्षिप्त और टू-द-पॉइंट बनें। (vii) जब आप जोरदार बहस कर रहे हों, तो सुनिश्चित करें कि आप सही भाषिक अभिव्यक्तियों द्वारा समर्थित हैं। (viii) सहजता को निश्चित रूप से प्रस्तुत विचार के रूप में पुरस्कृत किया जाएगा- एक उपयुक्त शब्द चुना गया, एक सही मुहावरा इस्तेमाल किया गया, एक उपयुक्त वाक्यांश क्रिया उपयोग, एक उपयुक्त विदेशी शब्द इस्तेमाल किया गया, एक गोल चक्कर अभिव्यक्ति के बजाय एक शब्द प्रतिस्थापन होना चाहिए।

विश्लेषणात्मक और समस्या सुलझाने के कौशल: (i) जब आपको उचित समाधान खोजने के लिए कोई समस्या दी जाती है, तो इन चरणों का पालन करें-समस्या की मात्रा या तीव्रता, परिचित या अपरिचितता या जानकारी के अभाव से घबराएं नहीं। (ii) कुछ चीजों से परिचित होने से अति आत्मविश्वास हो सकता है। सावधान रहें और हर बार जब आप समस्या का सामना करें तो बारीकियों को ध्यान में रखते हुए अपने पृष्ठभूमि ज्ञान का उपयोग करें। (iii) अपने आत्मविश्वास को इकट्ठा करें और दर्शकों का सामना करने के लिए पर्याप्त जानकारी प्राप्त करें। (iv) दी गई तथ्यात्मक जानकारी लें और हर विवरण पर ध्यान दें, अंतर्निहित क्रम को तार्किक रूप से समझें। (v) विभिन्न दृष्टिकोणों से समस्या का विश्लेषण करें और कारणों को स्पष्ट रूप से समझें।

समस्या के कई समाधानों के बारे में सोचें: उनमें से सबसे अच्छे समाधान के बारे में सोचें और पहले वाले के काम न करने की स्थिति में वैकल्पिक समाधान के बारे में सोचें।

नेतृत्व कौशल: ग्रुप डिस्कशन में किसी नेता को नॉमिनेट नहीं किया जाना चाहिए। विशेषताओं वाला कोई व्यक्ति नेता के रूप में उभरेगा। जांचें कि क्या आपके पास ये विशेषताएं हैं और उनका आगे पोषण करें। कई विषयों पर अच्छी पकड़, उत्कृष्ट भावनात्मक स्थिरता और भावनात्मक संतुलन और बुद्धि प्रदर्शित करने की क्षमता।

पारस्परिक कौशल: कार्यस्थल पर आपकी सफलता काफी हद तक आपके पारस्परिक कौशल पर निर्भर करती है। पारस्परिक कौशल के लिए भाषा का प्रभावी उपयोग महत्वपूर्ण है। प्रभावी पारस्परिक कौशल के कुछ पहलू यहां दिए गए हैं: अच्छे भाव, सुखद चेहरे के भाव, उचित नेत्र संपर्क, शरीर की उचित गतियों का उपयोग करके सहानुभूति रखें।

खुले दिमाग से सुनना: सावधानी से चुने गए शब्दों का उपयोग करके समानता के संदेश के माध्यम से सकारात्मक माहौल तैयार करें। वक्ता से असहमत होते हुए विनम्र और वस्तुनिष्ठ बनें। जब कोई आपसे असहमत हो तो प्रतिशोध के साथ प्रतिक्रिया न करें। इसके बजाय, दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझने की कोशिश करें और उन बिंदुओं पर शब्दों में प्रतिक्रिया दें जो उन्हें आहत नहीं करते हैं। यदि आप समूह चर्चा का प्रबंधन कर रहे हैं तो विवेकपूर्ण रहें और संघर्ष को धैर्य के साथ हल करें। दूसरों को चर्चा में शामिल होने में मदद करें, इससे स्वस्थ पारस्परिक वाइब्स सुनिश्चित होंगे। कोई भी व्यक्तिगत टिप्पणी करने से बचें; यह समूह के बीच संबंधों को खराब करता है।

प्रदर्शन: गैर-मौखिक संकेतों का निम्नानुसार ध्यानपूर्वक पालन करना चाहिए- नेत्र संपर्क: समूह के सभी सदस्यों के साथ आँख से संपर्क बनाए रखें। जब कोई अन्य प्रतिभागी बोल रहा हो, तो आपको सीधे उसकी आँखों में देखना चाहिए।

चेहरे के भाव: विनम्र होना बहुत जरूरी है, चेहरे के भावों के जरिए यह व्यक्त करना जरूरी है। क्रोध, जलन, हताशा जैसी नकारात्मक भावनाओं को दिखाते हुए स्पष्ट रूप से पैनलिस्टों को खतरनाक और नकारात्मक संकेत भेजते हैं।

हाथ के इशारे: औपचारिक सेटिंग्स में मेज पर झुकना या मेज पर किसी भी चीज के साथ खेलना उचित नहीं है। आपको सलाह दी जाती है कि बोलते समय अपने हाथ का उचित और उचित उपयोग करें।

आसन: बैठने या खड़े होने का तरीका बैठने की स्थिति सहज होनी चाहिए, शरीर को न तो अधिक तान का रखें और न ही अधिक झुका कर।

आवाज के लक्षण- (i) **गति:** तेजी से बोलने के दो नुकसान हैं- कोई स्पष्टता नहीं है और यह आप पर अनावश्यक दबाव डालता है। बहुत धीमी गति से बोलने के भी अपने नुकसान हैं- इतनी धीमी गति से कुछ भी सुनना उबाऊ है और दूसरा आप चर्चा के धागे को खो देते हैं। इसलिए, इष्टतम गति बनाए रखें। (ii) **पिच:** सुनने योग्य सुखद पिच में बोलने के लिए हमेशा अपने समूह और पैनल के आकार का विश्लेषण करें। (iii) **स्वर:** स्वर पूरे अभ्यास के प्रति आपके दृष्टिकोण और दृष्टिकोण को दर्शाता है। यह विनम्र, सुखद और गंभीर होना चाहिए। (iv) **उच्चारण:** सही स्वर के साथ मानक भाषा के उच्चारण के नियमों का पालन करें। (v) **उच्चारण:** मध्यम गति, सही पिच, उपयुक्त स्वर और बोधगम्य उच्चारण स्पष्टता देते हैं।

मूल्यांकन: पैनलिस्ट या पर्यवेक्षक जिन महत्वपूर्ण विशेषताओं पर ध्यान देना चाहेंगे वे हैं- (i) विषय पर जानकारी, (ii) विचारों को आत्मसात करने की क्षमता (iii) विचारों को तार्किक रूप से व्यवस्थित करने की क्षमता (iv) प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने की क्षमता (v) चर्चा के प्रवाह को देखने और उसके अनुसार बोलने की क्षमता (vi) किसी समस्या को हल करने के इरादे से उसका विश्लेषण करने की क्षमता।

कक्षा में अभ्यास कैसे करें: एक टेबल के चारों ओर आठ से दस प्रतिभागियों के समूह को व्यवस्थित करें, विषय की घोषणा करें और नियम निर्धारित करें। बाकी छात्रों को कुछ समूहों में विभाजित करें, उन्हें प्रदर्शन करने वाले समूह की जांच करने के लिए पैरामीटर दें। प्रदर्शन पूरा होने के बाद, साथियों के समूहों को अपने विश्लेषण प्रस्तुत करने के लिए कहें।

समूह चर्चा के लिए विषय: (i) पॉलीथिन बैग को पूरी तरह से प्रतिबंधित किया जाना चाहिए? (ii) कड़ी मेहनत या स्मार्ट वर्क? (iii) क्या कॉलेजों में योग का अभ्यास अनिवार्य कर दिया जाना चाहिए? (iv) घरों की बढ़ती मांग से वनों की कटाई हो रही है, जिससे भारतीय महानगरों में हवा की गुणवत्ता बिगड़ रही है। (v) ऑनलाइन शॉपिंग (vi) घर से काम करें (vii) डिजिटल इंडिया का युवाओं पर प्रभाव (viii) युवाओं की नजर में भारत का भविष्य (ix) लैंगिक भेदभाव (x) नैतिक और व्यावसायिक मूल्यों का महत्व।

भारतीय ज्ञान परम्परा :

प्रमुख ग्रंथों का परिचय :

चतुर्वेदाः पुराणानि सर्वोपनिषदस्तथा ।

रामायणं भारतं च गीता सदृशनानि च

श्रीमद्भगवत्गीता

श्रीमद्भगवत्गीता

श्रुतिविप्रतिपन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला ।

समाधावचला बुद्धिस्तदा योगमवाप्स्यसि ॥

भाँतिभाँति के वचनों को सुनने से विचलित हुई तेरी बुद्धि जब परमात्मा में अचल और स्थिर ठहर जायेगी-, तब तू योग को प्राप्त हो जायेगा अर्थात् तेरा परमात्मा से नित्य संयोग हो जायेगा

प्रजहाति यदा कामान्सर्वान्पार्थ मनोगतान् ।

आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते ॥

श्री भगवान् बोले: हे अर्जुन जिस काल में यह पुरुष मन में स्थित सम्पूर्ण कामनाओं को भली भाँति त्याग देता है और आत्मा से आत्मा में ही संतुष्ट रहता है, उस काल में वह स्थितप्रज्ञ कहा जाता है।

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥

दुःखों की प्राप्ति होने पर जिसके मन में उद्वेग नहीं होता, सुखों की प्राप्ति में सर्वथा निःस्पृह है तथा जिसके राग, भय और क्रोध नष्ट हो गए हैं, ऐसा मुनि स्थिर बुद्धि कहा जाता है।

यः सर्वत्रानभिस्नेहस्तत्तत्प्राप्य शुभाशुभम्।
नाभिनन्दति न द्वेष्टि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥

जो पुरुष सर्वत्र स्नेह रहित हुआ उसउस शुभ या अशुभ वस्तु को प्राप्त होकर न प्रसन्न होता है और न द्वेष करता है उसकी बुद्धि - स्थिर है।

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गनीव सर्वशः।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता॥

और जैसे कछुवा सब ओर से अपने अंगों को समेट लेता है, वैसे ही जब यह पुरुष इन्द्रियों के विषयों से इन्द्रियों के सब प्रकार से हटा लेता है, तब उसकी बुद्धि स्थिर है। (ऐसा समझना चाहिए।)

रामचरितमानस

परशुराम संवाद

नाथ संभुधनु भंजनिहारा। होइहि केउ एक दास तुम्हारा ॥
आयसु काह कहिअ किन मोही। सुनि रिसाइ बोले मुनि कोही ॥

हे नाथ ! शिवजी के धनुष को तोड़ने वाला आपका कोई एक दास ही होगा। क्या आज्ञा है, मुझसे क्यों नहीं कहते यह सुनकर क्रोधी मुनि रिसाकर बोले ॥

सेवकु सो जो करै सेवकाई। अरि करनी करि करिअ लराई ॥
सुनहु राम जेहि सिवधनु तोरा। सहसबाहु सम सो रिपु मोरा ॥

सेवक वह है जो सेवा का काम करे। शत्रु का काम करके तो लड़ाई ही करनी चाहिए। हे राम ! सुनो जिसने शिवजी के धनुष को तोड़ा है, वह सहस्रबाहु के समान मेरा शत्रु है ॥

बहु धनुहीं तोरीं लरिकाई। कबहुँ न असि रिस कीन्हि गोसाईं ॥
एहि धनु पर ममता केहि हेतू। सुनि रिसाइ कह भृगुकुल केतू ॥

हे गोसाईं ! लड़ाई में हमने बहुत से धनुहियाँ तोड़ी किन्तु आपने ऐसा क्रोध कभी नहीं किया। इसी धनुष पर इतनी ममता किस कारण से है ? यह सुनकर भृगुवंश की ध्वजा स्वरूप परशुरामजी कुपित होकर कहने लगे ॥

रे नृप बालक काल बस बोलत तोहि न सँभारा।
धनुही सम तिपुरारि धनु बिदित सकल संसारा॥

अरे राजपुत्र ! काल के वश होने से तुझे बोलने में कुछ भी होश नहीं है। सारे संसार में विख्यात शिवजी का यह धनुष क्या धनुही के समान है ॥

लखन कहा हँसि हमरें जाना । सुनहु देव सब धनुष समाना ॥
का छति लाभु जून धनु तोरें । देखा राम नयन के भोरें ॥

लक्ष्मणजी ने हँसकर कहा. हे देव ! सुनिए, हमारे जान में तो सभी धनुष एक से ही हैं। पुराने धनुष के तोड़ने में क्या हानि-लाभ ! श्री रामचन्द्रजी ने तो इसे नवीन के धोखे से देखा था ॥

बालकु बोलि बधउं नहिं तोही । केवल मुनि जड़ जानहि मोही ॥
बाल ब्रह्मचारी अति कोही । बिस्व बिदित छत्रियकुल द्रोही ॥

मैं तुझे बालक जानकर नहीं मारता हूँ। अरे मूर्ख ! क्या तू मुझे निरा मुनि ही जानता है। मैं बाल ब्रह्मचारी और अत्यन्त क्रोधी हूँ। क्षत्रिय कुल का शत्रु तो विश्वभर में विख्यात हूँ ॥

भुजबल भूमि भूप बिनु कीन्ही । बिपुल बार महिदेवन्ह दीन्ही ॥
सहसबाहु भुज छेद निहारा । परसु बिलोकु महीप कुमारा ॥

अपनी भुजाओं के बल से मैंने पृथ्वी को राजाओं से रहित कर दिया और बहुत बार उसे ब्राह्मणों को दे डाला। हे राजकुमार! सहस्रबाहु की भुजाओं को काटने वाले मेरे इस फरसे को देख !

बिहसि लखनु बोले मूदु बानी । अहो मुनीसु महा भटमानी ॥
पुनि पुनि मोहि देखाव कुठारू । चहत उड़ावन फूँकि पहारू ॥

लक्ष्मणजी हँसकर कोमल वाणी से बोले. अहो, मुनीश्वर तो अपने को बड़ा भारी योद्धा समझते हैं। बार-बार मुझे कुल्हाड़ी दिखाते हैं। फूँक से पहाड़ उड़ाना चाहते हैं ॥

जो बिलोकि अनुचित कहेउं छमहु महामुनि धीर ।
सुनि सरोष भृगुबंसमनि बोले गिरा गभीर ॥

इन्हें देखकर जो अनुचित कहा हो तो उसे हे धीरमहामुनि क्षमा कीजिए। यह सुनकर परशुरामजी ने गंभीर वाणी में कहा -

काल कवलु होइहि छन माहीं । कहउं पुकारि खोरि मोहि नाहीं ॥
तुम्ह हटकहु जौं चहहु उबारा । कहि प्रतापु बलु रोषु हमारा ॥

अभी क्षण भर में यह काल का ग्रास हो जाएगा। मैं पुकारकर कहे देता हूँ, फिर मुझे दोष नहीं है। यदि तुम इसे बचाना चाहते हो, तो हमारा प्रताप, बल और क्रोध बतलाकर इसे मना कर दो ॥

लखन कहेउ मुनि सुजसु तुम्हारा । तुम्हहि अछत को बरनै पारा ॥
अपने मुँह तुम्ह आपनि करनी । बार अनेक भाँति बहु बरनी ॥

लक्ष्मणजी ने कहा, आपका सुयश आपके रहते दूसरा कौन वर्णन कर सकता है? आपने अपने ही मुँह से अपनी करनी अनेकों बार बहुत प्रकार से वर्णन की है ॥

कौसिक कहा छमिअ अपराधू । बाल दोष गुन गनहिं न साधू ॥
खर कुठार मैं अकरुन कोही । आगें अपराधी गुरुद्रोही ॥

विश्वामित्रजी ने कहा. अपराध क्षमा कीजिए। बालकों के दोष और गुण को साधु लोग नहीं गिनते। तीखी धार का कुठार, मैं दयारहित और क्रोधी और यह गुरुद्रोही और अपराधी मेरे सामने ॥

बोध वाक्य- “ मैंने अनुभव किया है कि आंतरिक संतोष-सहानुभूति और करुणा से प्राप्त होता है । हम दूसरों की जितनी मदद करेंगे उतनी अधिक खुशी महसूस करेंगे । मन में दूसरों के लिए अच्छी भावनाएं आएंगी तो मन शांत होगा । भीतर का भय और असुरक्षा बहुत कम होगा । भीतरी ताकत बढ़ेगी। यही सफलता का मूल मंत्र है ।”-संत दलाई लामा

बोध कथा:

मानसिक स्थिरता

लोकमान्य तिलक की भगवद्गीता के प्रति बहुत श्रद्धा थी । जब वे मांडले जेल में रहे, तब उन्होंने ‘गीता रहस्य’ नामक पुस्तक भी लिखी थी, पर यह उससे पहले की घटना है । वे अपने अन्य कार्य करते हुए ‘केसरी’ नामक समाचार पत्र का सम्पादन भी करते थे । एक बार उनका पुत्र बहुत बीमार था, उसकी देखभाल करते हुए भी वे अखबार का काम करते रहे । एक दिन जब वे कार्यालय में बैठे काम कर रहे थे, तो घर से सूचना आयी की बेटे की तबियत बहुत खराब हो गयी है, जल्दी आइये ।

उन्होंने उत्तर भिजवाया कि मैं काम पूरा करके आता हूं । तब तक चिकित्सक को बुलवा ले, क्योंकि दवा तो वह ही देगा, इसके बाद वे सम्पादकीय लिखने लगे और उसे पूरा करके ही घर गये । घर जाकर पता लगा कि बेटे ने प्राण छोड़ दिये हैं । उन्होंने इसे ईश्वर की इच्छा मानकर शांत मन से उसका अंतिम संस्कार कर दिया । यह थी ध्येय के प्रति उनकी दृढ़ता और मानसिक स्थिरता । गीता में ऐसे व्यक्ति को ही भगवान कृष्ण ने ‘स्थिरप्रज्ञ’ कहा है ।

माह का गीत /गान :

मेरे नगपति! मेरे विशाल! साकार, दिव्य, गौरव विराट्,
पौरुष के पुन्जीभूत ज्वाल! मेरी जननी के हिम-किरीट !
मेरे भारत के दिव्य भाल ! मेरे नगपति ! मेरे विशाल !
-युग अजेय, निर्बन्ध, मुक्त, युग-युग गर्वोन्नत, नित महान,
निस्सीम व्योम में तान रहायुग से किस महिमा का वितान?
कैसी अखंड यह चिरसमाधि! यतिवर कैसा यह अमर ध्यान?
तू महाशून्य में खोज रहा किस जटिल समस्या का निदान ?
उलझन का कैसा विषम जाल ? मेरे नगपति मेरे विशाल !
तू पूछ, अवध से, राम कहाँ? वृन्दा ! बोलो, घनश्याम कहाँ?
ओ मगध ! कहाँ मेरे अशोक ? वह चन्द्रगुप्त बलधाम कहाँ ?
री कपिलवस्तु ! कह, बुद्धदेव के वे मंगल - उपदेश कहाँ ?
तिब्बत, इरान, जापान, चीन तक गये हुए सन्देश कहाँ?
प्राची के प्रांगण-बीच देख, जल रहा स्वर्ण-युग-अग्निज्वाल,
तू सिंहनाद कर जाग तपी ! मेरे नगपति ! मेरे विशाल !
कह दे शंकर से, आज करें वे प्रलय-नृत्य फिर एक बार।
सारे भारत में गूँज उठे, 'हर-हर-बम' का फिर महोच्चार।
ले अंगड़ाई हिल उठे धराकर निज विराट स्वर में निनाद
तू शैली विराट हुँकार भरे फट जाए कुहा, भागे प्रमाद
तू मौन त्याग, कर सिंह नाद रे तपी आज तप का न काल
नवयुग-शंखध्वनि जगा रही तू जाग, जाग, मेरे विशाल!

फाल्गुन: हमें चेतन सूर्य की उपासना करते हुए स्वयं को ओज और दीप्ति से भरकर पूरे भारत की चेतना को विश्वेश्वर की चेतना के साथ एकाकार करना, हमारी प्रतिबद्धता होनी चाहिए। तभी हमें भारत अर्थात् प्रकाश में रत, ज्ञान में रत कहलाने का अधिकार होगा। श्री अरविन्द घोष कहते हैं- “ भारत अनंत काल से आध्यात्मिक स्वतंत्रता का देश है। भारत को हिन्दू धर्म के अनुच्छेदों में बाँटना बड़ी भूल है, क्योंकि हमारी भी दशा उस यात्री जैसी ही हो जाने का डर है, जिसने मई माह में दिल्ली का भ्रमण किया और भारत को अत्यूष्ण समझा। परन्तु यदि वह दक्षिण में और पूर्व में, नवंबर के और मार्च के महीनों में और अन्य सब दिशाओं में गया होता, तो वह देखता कि भारत ठंडा भी है, उबलता हुआ भी, आर्द्र भी है और मरुवत् शुष्क भी, भूमध्यसम गर्म-खुरक भी है और सुहावना भी, यह तो एक पूरा लोक है, जिसका वर्णन उतना ही कठिन है जितना उसके हिन्दू धर्म का। क्योंकि हिन्दू धर्म नाम की कोई चीज है ही नहीं, न वह कोई मत विशेष है, न वह कोई आध्यात्मिक माप है, वह स्थिति विशेष नहीं दर्शाता, सारी संभव स्थितियाँ उसमें समाविष्ट हैं, जिसे 'हिन्दू धर्म' कहते हैं, वह तो पश्चिम वालों का आविष्कार है। भारतवासी तो केवल 'सनातन धर्म' कहते हैं, जो है एक शाश्वत विधान है। वे यह भी जानते हैं कि उस पर भारतीयों का एकमात्र अधिकार नहीं, बल्कि वह सब का है, मुसलमानों, हबशियों, ईसाइयों और एनाबैप्टिस्टों तक का भी उतना ही है। पश्चिमवालों के लिए धर्म का जो सबसे महत्वपूर्ण अंग होता है, वह है बाह्य ढाँचा जो उसे दूसरे धर्मों से पृथक करता है और जिसके कारण मनुष्य तब तक कैथोलिक या प्रोटेस्टैंट नहीं कहलाता, जब तक वह एक निर्दिष्ट विचारधारा न रखता हो, या उस मत के विशेष नियमों को स्वीकार न करता हो, भारतीयों के लिए वह बिल्कुल ही गौण चीज है। उनकी सहज प्रवृत्ति रहती है कि बाह्य भेदों को मिटा कर सब के साथ उस केंद्रीय स्थल पर संपर्क करें, जहाँ सब मिल रहा है।”

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम: विश्व जल दिवस के साथ डॉ. राममनोहर लोहिया के जीवन पर कार्यक्रम आयोजित होने चाहिए। साथ ही भारतीय ज्ञान परम्परा के सदग्रंथों का परिचय भी दिया जाए।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

साक्षात्कार कौशल

साक्षात्कार व्यक्ति को आंतरिक दृष्टिकोण से देखने का एक अवसर है। यह एक उद्देश्य के साथ बातचीत है। नौकरी के लिए साक्षात्कार एक नौकरी तलाशने वाले और एक नियोक्ता के बीच एक औपचारिक बैठक है। कभी-कभी जब नौकरी के आवेदन के लिए उम्मीदवारों की संख्या बहुत अधिक होती है, तो समूह साक्षात्कार आयोजित किए जा सकते हैं। समूह साक्षात्कार में एक से अधिक अभ्यर्थियों का साक्षात्कार लिया जाता है। अन्य उम्मीदवारों के साथ एक साथ साक्षात्कार करना निराशाजनक हो सकता है, लेकिन यह आपकी नेतृत्व क्षमता और शैली के बारे में जानकारी प्रदान करता है। दूर रहने वाले उम्मीदवारों के लिए टेलीफोनिक साक्षात्कार का उपयोग प्रारंभिक साक्षात्कार के रूप में भी किया जा सकता है। यह व्यक्तिगत रूप से साक्षात्कार के लिए बुलाए जाने वाले उम्मीदवारों की संख्या को कम करने में मदद करता है। तनाव साक्षात्कार यह देखने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं कि क्या आपके पास नौकरी की मांगों का सामना करने, कंपनी की संस्कृति या अन्य संभावित तनाव को सहन करने की क्षमता है।

साक्षात्कार की तैयारी के निम्न पाँच चरण होते हैं:(i) **स्वयं का विश्लेषण करना-** स्वयं से संबंधित सभी प्रश्नों की तैयारी सुनिश्चित करें। SWOT विश्लेषण काफी हद तक अपने बारे में विश्लेषण करने में मदद करता है। (ii) **अपने कौशल की पहचान करना-** उन कौशलों पर ध्यान केंद्रित करें जो उस नौकरी से संबंधित हैं जिसके लिए आप आवेदन कर रहे हैं। अपना समय और ऊर्जा लगाने से पहले पता लगा लें कि क्या आप नौकरी के योग्य हैं। (iii) **स्थिति पर शोध करना-** कभी-कभी नौकरी का शीर्षक और वास्तविक नौकरी आपकी अपेक्षाओं से बहुत अलग हो सकती है। इसलिए, इस बारे में शोध करें कि संगठन में स्थिति किससे संबंधित है। (iv) **अपने सब्जेक्ट नॉलेज को रिवाइज करना-** आपके जो भी बेसिक सब्जेक्ट हैं, उन्हें रिवाइज करें। भले ही यह आपके द्वारा आवेदन किए गए कार्य से बहुत भिन्न हो, इस क्षेत्र से प्रश्न पूछे जा सकते हैं। (v) **अपनी साक्षात्कार फ़ाइल विकसित करना-** सुनिश्चित करें कि सभी

प्रासंगिक प्रमाणपत्र कालानुक्रमिक क्रम में हैं। जांचें कि क्या मूल दस्तावेज ठीक से रखे गए हैं। खुले कागजों के बजाय फ़ाइल को साफ़ रखें जो खोले जाने पर अप्रबंधनीय हो सकते हैं।

एक साक्षात्कार की तैयारी में कदम : तीन प्रमुख क्षेत्रों में विचार करें- (i) SWOT विश्लेषण जैसी तकनीकें इस क्षेत्र में मदद करती हैं। (ii) उस नौकरी के विवरण के बारे में शोध करें जिसमें आप प्रकट होना चाहते हैं। (iii) संगठन और इसकी उत्पत्ति।

मूल्य प्रणालियों और कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी पर विचार करें जो वे करते हैं- (i) अपना आत्मविश्लेषण करना- का अर्थ है उन विशेषताओं और योग्यताओं की समीक्षा करना जो आपको एक अच्छा फिट बनाती हैं। अपनी ताकत को पहचानें और एक दिलचस्प शुरुआत, मध्य और अंत के साथ एक कहानी बनाएं जो उन कौशलों को प्रदर्शित करे। (ii) **नौकरी के बारे में शोध-** आवेदन की स्थिति और नौकरी का पूरा विवरण जानना बहुत महत्वपूर्ण है। जॉब पोस्टिंग में जो है उससे अधिक जानकारी एकत्र करें। जो लोग पहले से काम कर रहे हैं उनसे नौकरी को समझने की कोशिश करें।

2. अपनी कहानियां तैयार करें- एक दिलचस्प व्यक्तिगत कहानी श्रोता को आकर्षित करती है। यह एक बेहतर अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि आप कौन हैं, आपको क्या प्रेरित करता है और आप विभिन्न स्थितियों में कैसे व्यवहार करते हैं। इस तरह की प्रतिक्रिया के संकेत तब होते हैं जब खुले अंत वाले प्रश्न होते हैं, जैसे "मुझे उस समय के बारे में बताएं जब आपने एक निश्चित कौशल प्रदर्शित किया था"। व्यक्तिगत कहानियां दबाव में रचनात्मकता, पारस्परिक कौशल और नियंत्रण प्रदर्शित करती हैं। केवल शर्त शब्दों के उपयुक्त विकल्प के साथ सही कहानी खोजने की है। एक बार जब आप अपनी कहानियों की पहचान कर लें, तो अभ्यास करें कि आप उन्हें कैसे बताएं। ज्यादा कैजुअल होने से बचें। अपशब्दों के प्रयोग से दूर रहें।

वेबसाइटों से जानकारी प्राप्त करें- वेबसाइटों और वहां काम करने वाले लोगों के माध्यम से उन सभी बुनियादी सूचनाओं से अवगत रहें जो आसानी से संभव हैं। संगठन के बारे में वर्तमान जनमत क्या है, यह जानने के लिए समाचार का अनुसरण करें। यह वास्तव में आपकी नौकरी के प्रति आपके झुकाव को दर्शाता है।

कहानी कैसे चुनें: (i) याद रखें कि आप नौकरी के लिए हैं तो, एक कहानी बताएं जो आपकी ताकत को उजागर करे। (ii) संगठन की कार्यशैली पर वापस जाएं और एक ऐसा आख्यान खोजें जो उनके लिए उपयुक्त हो। (iii) ऐसी कहानी चुनें जो वास्तविक हो और किसी और की कहानी कभी भी दिलचस्प न हो। यदि आप एक नौसिखिया हैं और कार्य इतिहास छोटा है, तो अपने स्कूल के समय की कहानी का उपयोग करें। (iv) बहुत अधिक विवरण देने से बचें और मुख्य कहानी पर टिके रहें क्योंकि यदि यह कम से कम दिलचस्प है तो आप इसके सबसे दिलचस्प हिस्से तक पहुंचने में असमर्थ हो सकते हैं। (v) यह महत्वपूर्ण है कि आप कैसे बताते हैं। पूरा विचार आपको बेहतर तरीके से जानने का है, इसलिए प्रासंगिकता को ध्यान में रखें।

3. अपनी प्रतिक्रियाओं का अभ्यास करें- अपनी बातचीत में धाराप्रवाह और गैर-दोहराव वाले बनें। अपनी योग्यता पर आसानी से चर्चा करें। परिवार के सदस्यों के बारे में पूछे जाने पर, गर्व करें और आप जिस भी पृष्ठभूमि से संबंधित हैं, उस पर गर्व करें। दर्पण के सामने आप कैसे कहते हैं, इस पर ध्यान दें और यह मूल्यांकन करने के लिए कि आप कैसा लग रहा है, अपना एक वीडियो रिकॉर्ड करें। प्रत्येक पूर्वाभ्यास के बाद सुधार करें। जब आप पूर्णता के लिए अपनी प्रतिक्रियाओं का अभ्यास करते हैं तो इसे देने का आत्मविश्वास अपने आप बढ़ जाएगा। जब आप इसका जोर से अभ्यास करते हैं, तो आप एक स्थायी स्मृति बनाने में सफल हो जाते हैं जो एक समान प्रश्न पूछे जाने पर प्रज्वलित हो जाती है। एक अच्छे दोस्त से अनुरोध करें कि वह आपकी बात सुनें। ऐसे कई टूल और ऐप हैं जो आपको बेहतर तैयारी करने में मदद करते हैं। यह एक अच्छा संकेतक है यदि आप एक साक्षात्कार के बाद थकान महसूस करते हैं जिसका अर्थ है कि आपने अपना 100% दिया है।

4. एक अच्छा फर्स्ट इंप्रेशन बनाएं- पहली छाप किसी से मिलने के कुछ सेकंड के भीतर ही बन जाती है। इसलिए, इंप्रेशन को सही करने का यह एक शानदार अवसर है- (i) संगठन में अन्य लोग जिनसे आप साक्षात्कार से पहले मिलते हैं, जैसे रिसेप्शनिस्ट, सहायक आदि। संगठन में किसी भी व्यक्ति के प्रति अभद्र होना एक गलती है, भले ही वे संगठन के पदानुक्रम में किसी भी पद

पर हों। (ii) बिना किसी अपवाद के सभी के साथ सम्मान और दया का व्यवहार करें। (iii) नरम और स्पष्ट स्वर के साथ बातचीत शुरू करें। उनके प्रश्न पूछने की प्रतीक्षा करें। प्रश्नों के बीच मौन के साथ सहज रहें। (iv) अपनी पोशाक में चमकीले और चमकीले रंगों से बचें। मजबूत परफ्यूम भी बहुत परेशान कर सकते हैं।

5. बॉडी लैंग्वेज- जब आप साक्षात्कार देने वाले व्यक्ति से मिलते हैं तो सकारात्मक बॉडी लैंग्वेज प्रदर्शित करते हैं - (i) इसमें चेहरे पर कम से कम मुस्कान, रुचि दिखाने के लिए थोड़ा आगे की ओर झुकना और बैठने के बाद कुर्सी पर ज्यादा हिलने-डुलने से बचना शामिल है। (ii) स्थिर बैठें और फाइल, पेन, फोन या व्यक्तिगत सामान जैसे चेन या रिंग के साथ खेलने से बचें। (iii) आँख से संपर्क करें और साथ ही अनुचित तरीके से घूरने से बचें। साथ ही सभी साक्षात्कारकर्ताओं के साथ आँखों के संपर्क को घुमाएं यदि उनमें से एक से अधिक हैं। (iv) वरिष्ठों को हाथ मिलाने की शुरुआत करने दें जो कि केवल दृढ़ और कुछ सेकंड तक चलने वाला होना चाहिए। बहुत देर तक हाथ मिलाना नर्वस और आत्मविश्वासी होने का संकेत है। बहुत मुश्किल से लंबे समय तक हाथ मिलाना अत्यधिक हताशा को दर्शाता है जिससे भी बचा जाना चाहिए।

साक्षात्कार के मुख्य प्रकार: (i) टेलीफोनिक साक्षात्कार - फोन स्क्रीन को लाइव साक्षात्कार के रूप में मानें। कॉल करने से पहले अपना गला साफ करें और पानी को पहुंच योग्य दूरी पर रखें। उस प्रारंभिक बातचीत की दूसरी पंक्ति में जो कोई भी व्यक्ति संबंधित साक्षात्कार प्राधिकारी को कॉल अग्रेषित करने का निर्णय ले रहा है, उसके प्रति विनम्र रहें। सुनिश्चित करें कि जगह शांत और निर्बाध नेटवर्क के साथ निजी क्षेत्र है। एक-दो दिन पहले नेटवर्क चेक कर लें। (ii) **वीडियो इंटरव्यू-** फॉर्मल में सिर्फ अपर हाफ के बजाय पूरी तरह से ड्रेस अप करें। ऐसा व्यवहार करें जैसे आप सभी स्क्रीन पर दिखाई दे रहे हैं। एक वीडियो साक्षात्कार के लिए तैयार करें जैसे आप एक व्यक्तिगत साक्षात्कार बैठक करेंगे। जांचें कि आपका वीडियो ठीक से काम कर रहा है या नहीं। सुनिश्चित करें कि वीडियो के दृश्य क्षेत्र में सब कुछ साफ है। (iii) **व्यक्तिगत साक्षात्कार-** ये व्यक्तिगत रूप से वास्तविक साक्षात्कार होते हैं जो एक साक्षात्कारकर्ता या एक पैनल के साथ हो सकते हैं जिसमें एक से अधिक हो सकते हैं। सभी को समान रूप से देखने का प्रयास करें और उनके साथ समान व्यवहार करें। (iv) **समूह साक्षात्कार-** उम्मीदवारों की संख्या को एक ही समय में समूह साक्षात्कार के लिए बुलाया जा सकता है। यदि आपको समूह साक्षात्कार में होना है तो दूसरों के साथ सम्मान के साथ व्यवहार करें और जैसा कि आप कार्यस्थल पर किसी सहकर्मी के साथ करते हैं।

इंटरव्यू से पहले और बाद के टिप्स: (i) पहले से तय कर लें कि आप क्या पहनने जा रहे हैं। इंटरव्यू के समय पहली बार कुछ अलग पहनने से बचें। (ii) यदि वह स्टेशन से बाहर है तो उस शहर में काफी पहले पहुंच जाएं। साक्षात्कार के दिन जल्दबाजी से बचने के लिए यात्रा करें और साक्षात्कार के स्थान को एक दिन पहले देखें। (iii) इंटरव्यू के दिन सिर्फ 15 मिनट पहले आएं। बहुत पहले होना चिंता के संकेत के रूप में पढ़ा जा सकता है। साथ ही, यह आपके लिए प्रतीक्षा करने के लिए जगह आवंटित करने के लिए संगठन में काम को बढ़ाता है यदि प्रतीक्षालय पहले से ही पिछले शेड्यूल से भरा हुआ है। (iv) साक्षात्कार के बाद, एक समापन कथन के साथ समाप्त करें जैसे- "मुझे अपना समय देने के लिए धन्यवाद", इस अवसर की बहुत सराहना करें आदि। इसे नौकरी या पद के लिए अपनी रुचि को बहाल करने का अवसर के रूप में लें। (v) अगले चरणों के बारे में पूछें कि वे साक्षात्कार के परिणाम को कब सूचित करेंगे। (vi) एक सप्ताह के बाद, साक्षात्कार के लिए आप आभारी हैं, यह व्यक्त करने के लिए एक ईमेल भेजें।

मॉडल साक्षात्कार प्रश्न: (i) हमें अपने बारे में कुछ बताएं। (ii) स्कूल और महाविद्यालय में आपकी क्या उपलब्धियां थीं? (iii) आप कौन से खेल खेलते हैं? (iv) आपके शौक क्या हैं? (v) आप नौकरी में कैसे योगदान देंगे? (vi) वर्तमान नौकरी में आपने क्या सीखा? (vii) अब से 5 साल बाद आप खुद को कहां देखते हैं? (viii) आपको अपने देश के बारे में सबसे अच्छा क्या पसंद है? (ix) आपके जीवन का सबसे बुरा पल कौन सा था? (x) वह कौन सा क्षण था जब आपने स्वाभाविक रूप से नेतृत्व कौशल का प्रदर्शन किया था?

सत्र का निष्कर्ष: अधिकांश साक्षात्कारों में एक व्यावहारिक घटक होगा क्योंकि विचार यह है कि पिछला व्यवहार भविष्य के प्रदर्शन का संकेतक है। याद रखें इंटरव्यू लेने वाले एक ही दिन में कई इंटरव्यू लेते हैं। इसलिए नियमित उत्तरों को रोचक ढंग से

प्रस्तुत करना होगा ताकि वे प्रभावित हो सकें। साक्षात्कार के चरण में यह आपके प्रमाण-पत्रों के बजाय आपका व्यक्तित्व है, इसलिए अपने व्यक्तित्व विकास पर काम करें। इन कौशलों के अभ्यास से किसी भी तरह के तनावपूर्ण साक्षात्कार को दूर किया जा सकता है।

भारतीय ज्ञान परम्परा

प्रमुख ग्रंथों का परिचय :

जैनागमास्त्रिपिटकाः गुरुग्रन्थः सतां गिरः ।

एषः ज्ञाननिधिः श्रेष्ठः श्रद्धेयो हृदि सर्वदा॥

श्रीमद्भगवद्गीता

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः ।

रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥

इन्द्रियों के द्वारा विषयों को ग्रहण न करने वाले पुरुष के भी केवल विषय तो निवृत्त हो जाते हैं, परन्तु उनमें रहने वाली आसक्ति निवृत्त नहीं होती। इस स्थितप्रज्ञ पुरुष की तो आसक्ति भी परमात्मा का साक्षात्कार करके निवृत्त हो जाती है।

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते ।

संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

विषयों का चिन्तन करने वाले पुरुष की उन विषयों में आसक्ति हो जाती है, आसक्ति से उन विषयों की कामना उत्पन्न होती है और कामना में विघ्न पड़ने से क्रोध उत्पन्न होता है॥

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः ।

स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥

क्रोध से अत्यन्त मूढ़ भाव उत्पन्न हो जाता है, मूढ़ भाव से स्मृति में भ्रम हो जाता है, स्मृति में भ्रम हो जाने से बुद्धि अर्थात् ज्ञानशक्ति का नाश हो जाता है और बुद्धि का नाश हो जाने से यह पुरुष अपनी स्थिति से गिर जाता है ॥

रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन् ।

आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥

परन्तु अपने अधीन किये हुए अन्तः करणवाला साधक अपने वश में की हुई, रागद्वेष से रहित इन्द्रियों द्वारा विषयों में विचरण करता हुआ - अन्तःकरण की प्रसन्नता को प्राप्त होता है।

प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते ।

प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥

अन्तःकरण की प्रसन्नता होने पर इसके सम्पूर्ण दुःखों का अभाव हो जाता है और उस प्रसन्नचित्त वाले कर्मयोगी की बुद्धि शीघ्र ही सब ओर से हटकर एक परमात्मा में ही भलीभाँति स्थिर हो जाती है॥

रामचरितमानस

गाधिसूनू कह हृदयँ हँसि मुनिहि हरिअरइ सूझ ।

अयमय खाँड़ न ऊखमय अजहुँ न बूझ अबूझ ॥

विश्वामित्रजी ने हृदय में हँसकर कहा. मुनि को हरा ही हरा सूझ रहा है, किन्तु यह लोहमयी खाँड़ है, ऊख की खाँड़ नहीं है मुनि अब भी बेसमझ बने हुए हैं, इनके प्रभाव को नहीं समझ रहे हैं ॥

कहेउ लखन मुनि सीलु तुम्हारा । को नहिं जान बिदित संसारा ॥

माता पितहि उरिन भए नीकें । गुर रिनु रहा सोचु बड़ जीकें ॥

लक्ष्मणजी ने कहा आपके शील को कौन नहीं जानता ! हे मुनि? वह संसार भर में प्रसिद्ध है । आप माता-पिता से तो अच्छी तरह उन्नत हो ही गए, अब गुरु का ऋण रहा, जिसका जी में बड़ा सोच लगा है ॥

सो जनु हमरेहि माथे काढ़ा। दिन चलि गए ब्याज बड़ बाढ़ा ॥

अब आनिअ ब्यवहरिआ बोली। तुरत देउं मैं थैली खोली ॥

वह मानो हमारे ही मत्थे काढ़ा था। बहुत दिन बीत गए, इससे ब्याज भी बहुत बढ़ गया होगा । अब किसी हिसाब करने वाले को बुला लाइए, तो मैं तुरंत थैली खोलकर दे दूँ ॥

सुनि कटु बचन कुठार सुधारा । हाय हाय सब सभा पुकारा ॥

भृगुबर परसु देखावहु मोही । बिप्र बिचारि बचउं नृपदोही ॥

लक्ष्मणजी के कटु वचन सुनकर परशुरामजी ने कुठार सम्हाला । सारी सभा हाय.हाय! करके पुकार उठी। हे भृगुश्रेष्ठ! आप मुझे फरसा दिखा रहे हैं पर हे राजाओं के शत्रु ! मैं ब्राह्मण समझकर बचा रहा हूँ ॥

लखन उतर आहुति सरिस भृगुबर कोपु कृसानु ।

बढ़त देखि जल सम बचन बोले रघुकुलभानु ॥

लक्ष्मणजी के उत्तर से, जो आहुति के समान थे, परशुरामजी के क्रोध रूपी अग्नि को बढ़ते देखकर रघुकुल के सूर्य श्री रामचंद्रजी जल के समान वचन बोले ॥

नाथ करहु बालक पर छोहु । सूध दूधमुख करिअ न कोहू ॥

जौं पै प्रभु प्रभाउ कछु जाना । तौ कि बराबरि करत अयाना ॥

हे नाथ ! बालक पर कृपा कीजिए। इस सीधे और दूधमुँहे बच्चे पर क्रोध न कीजिए । यदि यह प्रभु का (आपका) कुछ भी प्रभाव जानता , तो क्या यह नासमझ आपकी बराबरी करता ॥

जौं लरिका कछु अचगरि करहीं। गुर पितु मातु मोद मन भरहीं॥

करिअ कृपा सिसु सेवक जानी। तुम्ह सम सील धीर मुनि ग्यानी॥

बालक यदि कुछ चपलता भी करते हैं, तो गुरु, पिता और माता मन में आनंद से भर जाते हैं । अतः इसे छोटा बच्चा और सेवक जानकर कृपा कीजिए। आप तो समदर्शी, सुशील, धीर और ज्ञानी मुनि हैं ॥

राम बचन सुनि कछुक जुड़ाने । कहि कछु लखनु बहुरि मुसुकाने॥

हँसत देखि नख सिख रिंस ब्यापी । राम तोर भ्राता बड़ पापी॥

श्री रामचंद्रजी के वचन सुनकर वे कुछ ठंडे पड़े । इतने में लक्ष्मणजी कुछ कहकर फिर मुस्करा दिए । उनको हँसते देखकर परशुरामजी के नख से शिखा तक क्रोध छा गया । उन्होंने कहा, हे राम ! तेरा भाई बड़ा पापी है ॥

गौर सरीर स्याम मन माहीं । कालकूट मुख पयमुख नाहीं ॥

सहज टेढ़ अनुहरइ न तोही । नीचु मीचु सम देख न मोही ॥

यह शरीर से गोरा, पर हृदय का बड़ा काला है । यह विषमुख है, दुध मुँहा नहीं । स्वभाव ही टेढ़ा है, तेरा अनुसरण नहीं करता । यह नीच मुझे काल के समान नहीं देखता ॥

लखन कहेउ हँसि सुनहु मुनि क्रोधु पाप कर मूल।
जेहि बस जन अनुचित करहि चरहि बिस्व प्रतिकूल॥

लक्ष्मणजी ने हँसकर कहा, हे मुनि! सुनिए, क्रोध पाप का मूल है, जिसके वश में होकर मनुष्य अनुचित कर्म कर बैठते हैं और विश्वभर के प्रतिकूल चलते ॥

मैं तुम्हारे अनुचर मुनिराया । परिहरि कोपु करिअ अब दाया ॥
टूट चाप नहिं जरिहि रिसाने । बैठिअ होइहिं पाय पिराने ॥

हे मुनिराज ! मैं आपका दास हूँ । अब क्रोध त्यागकर दया कीजिए । टूटा हुआ धनुष क्रोध करने से जुड़ नहीं जाएगा। खड़े-खड़े पैर दुःखने लगे होंगे , बैठ जाइए ॥

जौं अति प्रिय तौ करिअ उपाई । जोरिअ कोउ बड़ गुनी बोलाई ॥
बोलत लखनहिं जनकु डेराहीं । मष्ट करहु अनुचित भल नाहीं ॥

यदि धनुष अत्यन्त ही प्रिय होए तो कोई उपाय किया जाए और किसी बड़े गुणी को बुलाकर जुड़वा दिया जाए । लक्ष्मणजी के बोलने से जनक जी डर जाते हैं और कहते हैं, बस चुप रहिए , अनुचित बोलना अच्छा नहीं ॥

बोले रामहि देइ निहोरा । बचउँ बिचारि बंधु लघु तोरा ॥
मनु मलीन तनु सुंदर कैसें । बिष रस भरा कनक घटु जैसें ॥

तब श्री रामचन्द्रजी पर एहसान जताकर परशुरामजी बोले, तेरा छोटा भाई समझकर मैं इसे बचा रहा हूँ । यह मन का मैला और शरीर का कैसा सुंदर है , जैसे विष के रस से भरा हुआ सोने का घड़ा ॥

बेगि करहु किन आँखिन्ह ओटा । देखत छोट खोट नृपु ढोटा ॥
बिहसे लखनु कहा मन माहीं । मूदे आँखि कतहुँ कोउ नाहीं ॥

इसको शीघ्र ही आँखों की ओट क्यों नहीं करते ? यह राजपुत्र देखने में छोटा है, पर है बड़ा खोटा । लक्ष्मणजी ने हँसकर मन ही मन कहाआँख मूँद लेने - पर कहीं कोई नहीं है ॥

बंधु कहइ कटु संमत तोरें । तू छल विनय करसि कर जोरें॥
करु परितोषु मोर संग्रामा। नाहिं त छाड़ कहाउब रामा॥

तेरा यह भाई तेरी ही सम्मति से कटु वचन बोलता है और तू छल से हाथ जोड़कर विनय करता है । या तो युद्ध में मेरा संतोष कर, नहीं तो राम कहलाना छोड़ दे ॥

छलु तजि करहि समरु सिवद्रोही । बंधु सहित न त मारउँ तोही ॥
भृगुपति बकहिं कुठार उठाएँ । मन मुसुकाहिं रामु सिर नाएँ ॥

अरे शिवद्रोही! छल त्यागकर मुझसे युद्ध कर । नहीं तो भाई सहित तुझे मार डालूँगा। इस प्रकार परशुरामजी कुठार उठाए बक रहे हैं और श्री रामचन्द्रजी सिर झुकाए मन ही मन मुस्कुरा रहे हैं ॥

गुनह लखन कर हम पर रोषू। कतहुँ सुधाइहु ते बड़ दोषू ॥
टेढ़ जानि सब बंदइ काहू। बक्र चंद्रमहिं प्रसइ न राहू ॥

गुनाह तो लक्ष्मण का और क्रोध मुझ पर करते हैं । कहीं-कहीं सीधेपन में भी बड़ा दोष होता है । टेढ़ा जानकर सब लोग किसी की भी वंदना करते हैं टेढ़े चन्द्रमा को राहु भी नहीं प्रसता ॥

बोध वाक्य –“अध्यापक का कार्य केवल तात्कालिक शिक्षण या परीक्षा में अच्छे अंक अर्जित करने के लिए प्रेरित करना ही नहीं है, बल्कि उन्हें ऐसे मूल्य सिखाना भी है, जो उनका चरित्र निर्माण कर सकें, जो स्थाई हो और विद्यार्थी को जीवन में सफल बनने में मदद करें।”-
डॉ अब्दुल कलाम

बोध कथा :

चरित्र का महत्व

किसी भी व्यक्ति में शरीर बल तो आवश्यक है, पर उससे भी अधिक महत्वपूर्ण उसमें चरित्रबल अर्थात् शील का होना है। यदि यह न हो, तो अन्य सभी शक्तियां भी बेकार हो जाती हैं। प्राचीन भारतीय साहित्य में प्रह्लाद की कथा आती है, जो इसका महत्व बताती है-

राक्षसराज प्रह्लाद ने अपनी तपस्या एवं अच्छे कार्यों के बल पर देवताओं के राजा इन्द्र को गद्दी से हटा दिया और स्वयं राजा बन गए। इन्द्र परेशान होकर देवताओं के गुरु आचार्य बृहस्पति के पास गये और उन्हें अपनी समस्या बतायी।

बृहस्पति ने कहा कि प्रह्लाद को ताकत के बल पर तो हराया नहीं जा सकता। इसके लिए और कोई उपाय करना पड़ेगा। वह यह है कि प्रह्लाद प्रतिदिन प्रातःकाल दान देते हैं। उस समय वह किसी याचक को खाली हाथ नहीं लौटाते। उनके इस गुण का उपयोग कर ही उन्हें पराजित किया जा सकता है। इन्द्र द्वारा जिज्ञासा करने पर आचार्य बृहस्पति ने आगे बताया कि प्रातःकाल दान-पुण्य के इस समय में तुम एक भिक्षुक का रूप लेकर जाओ। बस तुम्हारा काम हो जाएगा।

इन्द्र ने ऐसा ही किया। जब उन्होंने प्रह्लाद से उनका शील मांगा, तो प्रह्लाद चौंक गये। उन्होंने पूछा-क्या मेरे शील से तुम्हारा काम बन जाएगा ? इन्द्र ने हां में सिर हिला दिया। प्रह्लाद ने अपने शील अर्थात् चरित्र को अपने शरीर से जाने को कह दिया। ऐसा कहते ही एक तेजस्वी आकृति प्रह्लाद के शरीर से निकली और भिक्षुक के शरीर में समा गयी। पूछने पर उसने कहा- मैं आपका चरित्र हूँ। आपके कहने पर ही आपको छोड़ कर जा रहा हूँ।

कुछ समय बाद प्रह्लाद के शरीर से पहले से भी अधिक तेजस्वी एक आकृति और निकली। प्रह्लाद के पूछने पर उसने बताया कि मैं आपका शौर्य हूँ। मैं सदा से शील वाले व्यक्ति के साथ ही रहता हूँ। चूंकि आपने शील को छोड़ दिया है, इसलिए अब मेरा भी यहां रहना संभव नहीं है।

प्रह्लाद कुछ सोच ही रहे थे कि इतने में एक आकृति और उनके शरीर को छोड़कर जाने लगी। पूछने पर उसने स्वयं को वैभव बताया और कहा कि शील के बिना मेरा रहना संभव नहीं है, इस लिए मैं भी जा रहा हूँ।

इसी प्रकार एक-एक कर प्रह्लाद के शरीर से अनेक ज्योतिपुंज निकलकर भिक्षुक के शरीर में समा गये। प्रह्लाद निढाल होकर धरती पर गिर गये। सबसे अंत में एक बहुत ही प्रकाशमान पुंज निकला। प्रह्लाद ने चौंककर उसकी ओर देखा, तो वह बोला, मैं आपकी राज्यश्री हूँ। चूंकि अब आपके पास न शील है न शौर्य, न वैभव है, न तप, न प्रतिष्ठा है, न सम्पदा। इसलिए अब मेरे यहां रहने का भी कोई लाभ नहीं है। अतः मैं भी आपको छोड़ रही हूँ।

इस प्रकार इन्द्र ने केवल शील लेकर ही प्रह्लाद का सब कुछ ले लिया। निःसंदेह चरित्रबल मनुष्य की सबसे बड़ी पूंजी है। चरित्र हो तो हम सब प्राप्त कर सकते हैं, जबकि चरित्र न होने पर हम प्राप्त वस्तु से भी हाथ धो बैठते हैं।

माह का गीत /गान

हैं जन्म लेते जगह में एक ही,
एक ही पौधा उन्हें है पालता
रात में उन पर चमकता चाँद भी,
एक ही सी चाँदनी है डालता।

मेह उन पर है बरसता एक सा,
एक सी उन पर हवाएँ हैं बही
पर सदा ही यह दिखाता है हमें,
ढंग उनके एक से होते नहीं।

छेदकर काँटा किसी की उंगलियाँ,
फाड़ देता है किसी का वर वसन
प्यारडूबी तितलियों का पर कतर-,
भँवर का है भेद देता श्याम तना।

फूल लेकर तितलियों को गोद में
भँवर को अपना अनूठा रस पिला,
निज सुगन्धों और निराले ढंग से
है सदा देता कली का जी खिला।

है खटकता एक सबकी आँख में
दूसरा है सोहता सुर शीश पर,
किस तरह कुल की बड़ाई काम दे
जो किसी में हो बड़प्पन की कसर ।

-----0-----

आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम् ।

सर्वदेवनमस्कारः केशवं प्रति गच्छति ॥

जिस प्रकार आकाशसे गिरा जल विविध नदियों के माध्यम से अंतिमतः सागर से जा मिलता है उसी प्रकार सभी देवताओंके लिए किया हुआ नमन एक ही परमेश्वरको प्राप्त होता है ॥

चैत्र: चैत्र मास पहला हिन्दी महीना होता है। सनातन धर्म के अनुसार इस महीने से हिन्दू नववर्ष की शुरुआत होती है। विक्रम संवत् शक संवत् से पूर्व का है। ऐसा माना जाता है कि सृष्टि के रचयिता भगवान ब्रह्मा ने चैत्र मास की शुक्ल प्रतिपदा से ही सृष्टि की रचना आरंभ की थी। वहीं सतयुग की शुरुआत भी चैत्र माह से मानी जाती है। हिन्दू धर्म महीनों के नाम नक्षत्रों पर आधारित होते हैं। हिन्दू धर्म में महीना का बदलना चन्द्र चक्र पर निर्भर करता है। चन्द्रमा जिस नक्षत्र पर होता है, उस महीने का नाम उसी नक्षत्र के आधार पर रखा जाता है। चैत्र मास की पूर्णिमा को चंद्रमा चित्रा नक्षत्र में रहता है, इसलिए इस मास को चैत्र का मास कहा जाता है। चैत्र मास में सूर्य मेष राशि में प्रवेश करता है, सिंधु प्रांत में इसे नव संवत्सर कोचेटी चंडोचैत्र का चंद्र नाम से पुकारा जाता है जिसे सिंधी हर्षोल्लास से मनाते हैं, कश्मीर में यह पर्वनौरोजके नाम से मनाया जाता है। वर्ष प्रतिपदानौरोज यानी नव उरोजानव उरोज अर्थात् शुभ प्रभात। हिन्दू संस्कृति के अनुसार नव संवत्सर पर कलश स्थापना कर नौ दिन का व्रत रखा जाता है तथा नौवें दिन हवन कर माँ भगवती को राष्ट्र कल्याण के लिए प्रार्थना की जाती है। हर घर में भगवा झंडे फहराया जाता है तथा मंगल तोरण द्वारा सजाया जाता है।

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम : अवकाश अवधि में देश-प्रदेश परिचय हेतु भ्रमण करने की बात समझाई जाए। गुरु नानक देवजी और डॉ. भीमराव आंबेडकर के जीवन पर आधारित कार्यक्रम हों साथ ही अरुंधती, अनसुइया, सावित्री, जानकी, सती, द्रोपदी, कन्नगी, गार्गी, मीरा, दुर्गावती पर परिचयात्मक उद्बोधन कराए जाएँ।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री:

एम. एस. पावरपॉइंट

वर्तमान समय में किसी भी विषय की अभिव्यक्ति के लिए पावर पॉइंट एक महत्वपूर्ण विधा है। विद्यार्थी से लेकर प्राध्यापक तक, उद्योगपति से लेकर वैज्ञानिक तक सभी क्षेत्रों में अपनी बात को प्रभावी तरीके से कहने या रखने में पावर पॉइंट आवश्यक है। पावर पॉइंट में बात रखने के लिए कंप्यूटर सॉफ्टवेयर एम.एस-पावर पॉइंट की सहायता से प्रस्तुति को प्रभावी बनाया जाता है। अतः एम.एस पावर पॉइंट सॉफ्टवेयर के विभिन्न आयामों के बारे में जानकारी होने से हम अपने प्रस्तुति को प्रभावी रूप से प्रस्तुत कर सकते हैं। यहाँ हम एम. एस पावरपॉइंट-2019 की विभिन्न विशेषताओं तथा प्रस्तुति को तैयार करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए के इस बारे में समझेंगे।

(1) प्रस्तुतिकरण की आवश्यकता क्यों: (i) किसी कम्पनी में भर्ती के दौरान आपके कौशल, योग्यता और अनुभव को बेहतर ढंग से समझाने के लिए। (ii) अपने संभावित ग्राहक को अपने उत्पाद या सेवा की खूबियों के बारे में बताने के लिए। (iii) व्यवसाय के लिए बैंक से ऋण लेने, ऋण चुकाने, राशि के औचित्य और व्यय आदि के लिए। अतः इसमें कौशल विकसित करने और प्रभावी प्रस्तुतिकरण के लिए ध्यान रखने योग्य बातें-प्रस्तुतिकरण में पहले स्लाइड की रूपरेखा तैयार करनी चाहिए जिसमें कम से कम शब्दों हों तथा ग्राफ/चार्ट आदि का उपयोग हो। (iv) टेक्स्ट का फॉन्ट साइज़ 24/28 न्यूनतम (अंग्रेजी/हिंदी) होना चाहिए। एक लाइन में सात (बड़े शब्द)-दस (छोटे शब्द) शब्द से ज्यादा न हों। (v) स्मार्ट-आर्ट ग्राफिक्स तथा टेक्स्ट एनीमेशन का उपयोग करें।

(2) एम.एस. पावरपॉइंट क्या है ? : यह एक प्रस्तुतिकरण सॉफ्टवेयर है, जो एम. एस-ऑफिस पैकेज का एक भाग है। इसे कंप्यूटर में इसके आइकॉन पर डबल क्लिक करके ओपन किया जा सकता है। यहाँ पर आप या तो **blankpresentation** या फिर पावर पॉइंट में इनस्टॉल कोई भी टेम्पलेट को क्लिक करके नया प्रेजेंटेशन शुरू कर सकते हैं।

(3) स्लाइड ले आउट, स्लाइड डिजाइन, स्लाइड ट्रांज़िशन: पावरपॉइंट में स्लाइड तैयार की जाती हैं, जो एक पेज की तरह होती है। पावर पॉइंट में विभिन्न प्रकार के तैयार स्लाइड ले आउट उपलब्ध हैं, जिसे पावर पॉइंट को ओपन करने के बाद “इन्सर्टमेंट” में “न्यूस्लाइड” आइकॉन पर क्लिक करने पर विभिन्न लेआउट का विंडो खुल जाता है, जिसमें से आप अपनी आवश्यकता के अनुसार किसी भी स्लाइड ले आउट का चयन करके उसे इन्सर्ट कर सकते हैं। विभिन्न स्लाइड लेआउट निम्नानुसार हैं: (i) टाइटल स्लाइड: यह स्लाइड

प्रस्तुतिकरण की प्रथम तथा अनिवार्य स्लाइड होती है, जिसमें प्रस्तुतिकरण का शीर्षक, प्रस्तुतिकरण करने वाले व्यक्ति का नाम तथा संस्था का नाम आदि दिये जाते हैं। (ii) टाइटल एवं कंटेंट (विषय वस्तु) स्लाइड: इस स्लाइड का चयन तब करें जब आपको अपने विषय से सम्बंधित जानकारी देना है तथा उप विषय का टाइटल रखा जाना आवश्यक हो। (iii) सेक्शन हैडर स्लाइड: यदि आपकी प्रस्तुति में एक से ज्यादा उप विषय हों तो उसे सेक्शन / खण्डों में विभाजित किया जा सकता है, उस स्थिति में प्रत्येक सेक्शन के लिए इस स्लाइड ले आउट का चयन करें। (iv) दो कंटेंट /तुलनात्मक स्लाइड: यदि आप किन्हीं दो विषय वस्तु पर तुलना दिखाना चाहते हैं, तो इस स्लाइड ले आउट का चयन कर सकते हैं। (v) टाइटल ओनली स्लाइड: केवल टाइटल देने के लिए इस स्लाइड का उपयोग होता है। (vi) ब्लैक स्लाइड: किसी चित्र या ग्राफ को पूरी स्लाइड में दिखाते समय लेआउट चयन के लिए उपयोग करते हैं। (vii) कंटेंट विथ कैप्शन स्लाइड: विषय वस्तु के साथ कैप्शन देना हो तो इस स्लाइड का चयन कर सकते हैं। (viii) पिक्चर एंड कैप्शन स्लाइड: चित्र के साथ कैप्शन देने के लिए इस स्लाइड लेआउट का चयन करते हैं। (ix) पनोरामिक पिक्चर विथ कैप्शन: किसी पनोरामिक चित्र के साथ कैप्शन देना हो तो इस स्लाइड का चयन कर सकते हैं। (x) टाइटल एंड कैप्शन स्लाइड: यदि आप टाइटल के साथ कैप्शन भी देना चाह रहे हैं तो इस स्लाइड लेआउट का चयन कर सकते हैं। (xi) कोट विथ कैप्शन स्लाइड: स्लाइड में कोटेशन के साथ कैप्शन भी देना चाह रहे हैं तो इस स्लाइड लेआउट का चयन कर सकते हैं। (xii) नाम कार्ड स्लाइड: स्लाइड में नाम कार्ड देना चाह रहे हैं तो, इस स्लाइड लेआउट का चयन कर सकते हैं। (xiii) तीन कॉलम स्लाइड: स्लाइड में अपने विषयवस्तु को 03 कॉलम में दिखाना चाहते हैं तो, इस स्लाइड लेआउट का चयन कर सकते हैं। (xiv) तीन पिक्चर कॉलम स्लाइड : यदि आप स्लाइड में अपने चित्रों को 03 कॉलम में दिखाना चाहते हैं तो, इस स्लाइड लेआउट का चयन कर सकते हैं।

(4) प्रस्तुति के विभिन्न व्यूज: पॉवरपॉइंट में स्लाइड तैयार करते समय स्लाइड्स को विभिन्न प्रकार से देखने के लिए व्यूज लेआउट का उपयोग किया जाता है। इसके लिए व्यू (view) मेनू में क्लिक करने पर मेनू के नीचे बायीं तरफ “प्रेजेंटेशन व्यूज” के अंतर्गत निम्न प्रेजेंटेशन व्यू उपलब्ध होते हैं—**(i) नार्मल:** इस प्रेजेंटेशन व्यू में स्क्रीन ऊर्ध्वाधर रेखा द्वारा दो विंडो में बंट जाती है, बायीं तरफ की छोटी विंडो में सभी स्लाइड्स छोटे रूप में दिखती हैं तथा दायीं तरफ की बड़ी विंडो में वर्तमान (currentslide) दिखती है, जिसमें आप अपनी विषय वस्तु को लिखते या जोड़ते हैं। बायीं तरफ की विंडो द्वारा आप किसी भी स्लाइड का चयन कर उसे एडिट कर सकते हैं, किसी नई स्लाइड को इन्सर्ट कर सकते हैं, किसी स्लाइड की डुप्लीकेट स्लाइड बना सकते हैं या डिलीट कर सकते हैं।**(ii) आउटलाइन:** इस प्रेजेंटेशन व्यू में भी स्क्रीन उपरोक्तानुसार दो विंडो में बंट जाती है, परन्तु इस व्यू में बायीं तरफ की विंडो में प्रत्येक स्लाइड का टाइटल दिखता है। यह व्यू तब काम आता है जब हम अपने प्रस्तुतिकरण को तैयार करने के बाद इसका पुनरवलोकन (रिव्यू) करते हैं कि हमारी प्रस्तुति में सभी बिन्दु या टाइटल आ गए हैं या नहीं। इसकी सहायता से भी आप किसी भी स्लाइड का चयन एडिटिंग के लिए कर सकते हैं। **(i) स्लाइड सॉर्टर:** इस प्रेजेंटेशन व्यू में एक साथ कई सारी स्लाइड को छोटे रूप में स्क्रीन पर देख सकते हैं, नेविगेट कर सकते हैं, स्लाइड का क्रम बदल सकते हैं, नई जोड़ सकते हैं, स्लाइड को डिलीट कर सकते हैं अथवा किसी स्लाइड पर डबल क्लिक करके उसे स्लाइड को एडिट के लिए नार्मल या आउटलाइन व्यू में खोल सकते हैं। **(ii) नोट्स पेजेस :** इस प्रेजेंटेशन व्यू का चयन करने से वर्तमान स्लाइड नोट्स विंडो के साथ खुल जाती है, जिसमें आप विषय वस्तु या नोट्स में एडिटिंग कर सकते हैं। **(i) रीडिंग व्यू:** इस प्रेजेंटेशन व्यू का चयन करने पर यह स्लाइड शो मोड में खुल जाती है, जिससे आप इसे वास्तविक प्रस्तुति में किस प्रकार दिखेगी, यह देख कर आवश्यक एडिटिंग करना हो तो कर सकते हैं। इस व्यू में आपके द्वारा प्रस्तुतिकरण में दिए गए टेक्स्ट एनीमेशन या स्मार्ट आर्ट में दिए गए एनीमेशन तथा स्लाइड ट्रांजीशन प्रभाव यहाँ परिलक्षित होंगे। इसे देखकर यदि कसी स्लाइड में विषयवस्तु, एनीमेशन या स्लाइड ट्रांजीशन में एडिटिंग की आवश्यकता हो तो उसे नार्मल या आउटलाइन व्यू में जाकर किया जा सकता है।

(5) स्मार्ट-आर्ट ग्राफिक्स का उपयोग: पॉवरपॉइंट के 2007 संस्करण से इसमें स्मार्ट आर्ट ग्राफिक्स का फीचर जोड़ा गया है, जिससे प्रस्तुतिकरण बहुत प्रभावी बन जाता है। स्मार्ट आर्ट में विभिन्न प्रकार के आर्ट ग्राफिक्स उपलब्ध हैं, जिन्हें आप अपनी विषयवस्तु के अनुसार किसी भी एक स्मार्ट आर्ट ग्राफिक्स को एक स्लाइड में जोड़ सकते हैं। स्मार्ट आर्ट को स्लाइड में जोड़ने के लिए “टाइटल स्लाइड”

या “ब्लैक स्लाइड” का चयन करें तथा इन्सर्टमेनू क्लिक करने के बाद मेनू के नीचे “ribbentab” खुल जाते हैं। इसमें “illustration” tabमें से स्मार्ट आर्ट आइकॉन को क्लिक करने पर एक विंडो खुल जाती है, जिसमें बाएं भाग में विभिन्न प्रकार के स्मार्ट आर्ट ग्राफिक्स की लिस्ट दिखती हैं। किसी भी आर्ट ग्राफिक्स को क्लिक करने पर उससे सम्बंधित विभिन्न ग्राफिक्स मध्य विंडो में दिखने लगते हैं। इन ग्राफिक्स में किसी एक पर क्लिक को करने पर इस ग्राफिक्स से क्या शो होता है, उसका विवरण दांयी विंडो में आ जाता है। आपकी विषय वस्तु के अनुसार उचित ग्राफिक्स का चयन करने पर स्लाइड में ग्राफिक्स इन्सर्ट हो जाता है। अब इसमें आपको केवल विषय वस्तु से सम्बंधित टेक्स्ट लिखते जाना है और आपका स्मार्ट आर्ट ग्राफिक्स तैयार हो जायेगा। विभिन्न स्मार्ट आर्ट ग्राफिक्स का विवरण निम्नानुसार है-

(i) सूची (List): यदि आपकी विषय वस्तु लिस्ट या बुलेट प्रकार की है तो इस आर्ट ग्राफिक्स का चयन कर सकते हैं, इसमें लगभग 40 प्रकार के आर्ट ग्राफिक्स उपलब्ध होते हैं।

(ii) प्रक्रिया (Process): यदि आपकी विषय वस्तु एक के बाद दूसरा या प्रोसेस प्रकृति की है तो इस आर्ट ग्राफिक्स का चयन कर सकते हैं, इसमें लगभग 48 प्रकार के आर्ट ग्राफिक्स उपलब्ध होते हैं।

(iii) चक्र (Cycle): यदि आपकी विषयवस्तु एक के बाद दूसरा एवं चक्र प्रकृति से सम्बंधित है तो इस आर्ट ग्राफिक्स का चयन कर सकते हैं, इसमें लगभग 16 प्रकार के आर्ट ग्राफिक्स उपलब्ध होते हैं।

(iv) पदानुक्रम (Hierarchy): यदि आपकी विषयवस्तु पद के क्रम की प्रकृति की है तो इस आर्ट ग्राफिक्स का चयन कर सकते हैं, इसमें लगभग 15 प्रकार के आर्ट ग्राफिक्स उपलब्ध होते हैं।

(v) संबंध (Relation): यदि आपकी विषयवस्तु में विभिन्न अवयवों में किसी प्रकार का सम्बन्ध है तो इसके 40 आर्ट ग्राफिक्स में से उचित सम्बन्ध का चयन कर सकते हैं।

(vi) आव्यूह (Matrix): यदि आपकी विषयवस्तु आव्यूह के रूप में दर्शाया जाना है तो इस आर्ट ग्राफिक्स में से उचित सम्बन्ध का चयन कर सकते हैं, इसमें लगभग 04 प्रकार के आर्ट ग्राफिक्स उपलब्ध होते हैं।

(vii) पिरामिड (Pyramid): यदि आपकी विषयवस्तु को ऊपर बढ़ते हुए या नीचे घटते हुए दिखाना है तो इस आर्ट ग्राफिक्स में से उचित सम्बन्ध का चयन कर सकते हैं, इसमें लगभग 04 प्रकार के आर्ट ग्राफिक्स उपलब्ध होते हैं।

(viii) चित्र (Picture): यदि आपकी विषयवस्तु के विभिन्न अवयवों साथ चित्र अलग अलग चित्र के माध्यम से समझाया जाना है तो इस आर्ट ग्राफिक्स का चयन कर सकते हैं, इसमें लगभग 09 प्रकार के आर्ट ग्राफिक्स उपलब्ध होते हैं। एक बार स्मार्ट ग्राफिक्स तैयार होने के बाद इस पर डबल क्लिक करने पर “स्मार्ट आर्ट डिजाइन मेनू” से आप विभिन्न रंगों के संयोजन में से उचित रंग के संयोजन का चयन कर सकते हैं।

भारतीय ज्ञान परम्परा :

मातृशक्तियां-

अरुन्धत्यनसूया च सावित्री जानकी सती ।
द्रौपदी कण्णगी गार्गी मीरा दुर्गावती तथा ॥

श्रीमद्भगवतगीता

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।

न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम् ॥

न जीते हुए मन और इन्द्रियों वाले पुरुष में निश्चयात्मिका बुद्धि नहीं होती और उस अयुक्त मनुष्य के अन्तःकरण में भावना भी नहीं होती तथा भावनाहीन मनुष्य को शान्ति नहीं मिलती और शान्तिरहित मनुष्य को सुख कैसे मिल सकता है?

इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते।

तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि॥

क्योंकि जैसे जल में चलने वाली नाव को वायु हर लेती है, वैसे ही विषयों में विचरती हुई इन्द्रियों में से मन जिस इन्द्रिय के साथ रहता है वह एक ही इन्द्रिय इस अयुक्त पुरुष की बुद्धि को हर लेती है।

तस्माद्यस्य महाबाहो निगृहीतानि सर्वशः।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥

इसलिए हे महाबाहो जिस पुरुष की इन्द्रियाँ इन्द्रियों के विषयों से सब प्रकार निग्रह की हुई हैं, उसी की बुद्धि स्थिर है।

या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी।
यस्यां जाग्रति भूतानि सा निशा पश्यतो मुनेः ॥

सम्पूर्ण प्राणियों के लिए जो रात्रि के समान है, उस नित्य ज्ञानस्वरूप परमानन्द की प्राप्ति में स्थितप्रज्ञ योगी जागता है और जिस नाशवान सांसारिक सुख की प्राप्ति में सब प्राणी जागते हैं, परमात्मा के तत्व को जानने वाले मुनि के लिए वह रात्रि के समान है।

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं -

समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् ।

तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे

स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥

जैसे नाना नदियों के जल सब ओर से परिपूर्ण, अचल प्रतिष्ठा वाले समुद्र में उसको विचलित न करते हुए ही समा जाते हैं, वैसे ही सब भोग जिस स्थितप्रज्ञ पुरुष में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न किए बिना ही समा जाते हैं, वही पुरुष परम शान्ति को प्राप्त होता है, भोगों को चाहने वाला नहीं ॥

रामचरितमानस

परशुराम संवाद :

बिहसि लखनु बोले मूढु बानी। अहो मुनीसु महा भटमानी ॥

पुनि पुनि मोहि देखाव कुठारू। चहत उड़ावन फूँकि पहारू ॥

लक्ष्मणजी हँसकर कोमल वाणी से बोले- अहो, मुनीश्वर तो अपने को बड़ा भारी योद्धा समझते हैं। बार-बार मुझे कुल्हाड़ी दिखाते हैं। फूँक से पहाड़ उड़ाना चाहते हैं ॥

इहाँ कुम्हड़बतिया कोउ नाहीं। जे तरजनी देखि मरि जाहीं ॥

देखि कुठारु सरासन बाना। मैं कछु कहा सहित अभिमाना ॥

यहाँ कोई कुम्हड़े की बतिया (छोटा कच्चा फल) नहीं है, जो तरजनी (सबसे आगे की) अँगुली को देखते ही मर जाती है। कुठार और धनुष-बाण देखकर ही मैंने कुछ अभिमान सहित कहा था ॥

लखन कहेउ मुनि सुजसु तुम्हारा। तुम्हहि अछत को बरनै पारा ॥

अपने मुँह तुम्ह आपनि करनी। बार अनेक भाँति बहु बरनी ॥

लक्ष्मणजी ने कहा- हे मुनि! आपका सुयश आपके रहते दूसरा कौन वर्णन कर सकता है? आपने अपने ही मुँह से अपनी करनी अनेकों बार बहुत प्रकार से वर्णन की है ॥

नहिं संतोषु त पुनि कछु कहहू। जनि रिस रोकि दुसह दुख सहहू ॥

बीरब्रती तुम्ह धीर अछोभा। गारी देत न पावहु सोभा ॥

इतने पर भी संतोष न हुआ हो तो फिर कुछ कह डालिए। क्रोध रोककर असह्य दुःख मत सहिए। आप वीरता का व्रत धारण करने वाले, धैर्यवान और क्षोभरहित हैं। गाली देते शोभा नहीं पाते ॥

जौं लरिका कुछ अचगरि करहीं । गुर पितु मातु मोद मन भरहीं ॥
करिअ कृपा सिसु सेवक जानी । तुम्ह सम सील धीर मुनि ग्यानी ॥

बालक यदि कुछ चपलता भी करते हैं, तो गुरु, पिता और माता मन में आनंद से भर जाते हैं । अतः इसे छोटा बच्चा और सेवक जानकर कृपा कीजिए । आप तो समदर्शी, सुशील, धीर और ज्ञानी मुनि हैं ॥

बरै बालकु एकु सुभाऊ । इन्हहि न संत बिदूषहि काऊ ॥
तेहि नाहीं कुछ काज बिगारा । अपराधी मैं नाथ तुम्हारा ॥

बरै और बालक का एक स्वभाव है । संतजन इन्हें कभी दोष नहीं लगाते । फिर उसने तो कुछ काम भी नहीं बिगाड़ा है, हे नाथ ! आपका अपराधी तो मैं हूँ ॥

राम कहेउ रिस तजिअ मुनीसा । कर कुठारु आगें यह सीसा ॥
जेहि रिस जाइ करिअ सोइ स्वामी । मोहि जानिअ आपन अनुगामी ॥

श्री रामचन्द्रजी ने (प्रकट) कहा- हे मुनीश्वर ! क्रोध छोड़िए । आपके हाथ में कुठार है और मेरा यह सिर आगे है, जिस प्रकार आपका क्रोध जाए, हे स्वामी! वही कीजिए । मुझे अपना अनुचर (दास) जानिए ॥

राम मात्र लघुनाम हमारा । परसु सहित बड़ नाम तोहारा ॥
देव एकु गुनु धनुष हमारें । नव गुन परम पुनीत तुम्हारें ॥
सब प्रकार हम तुम्ह सन हारे । छमहु बिप्र अपराध हमारे ॥

कहाँ मेरा राम मात्र छोटा सा नाम और कहाँ आपका परशुसहित बड़ा नाम ॥ हे देव ! हमारे तो एक ही गुण धनुष है और आपके परम पवित्र (शम, दम, तप, शौच, क्षमा, सरलता, ज्ञान, विज्ञान और आस्तिकता ये) नौ गुण हैं। हम तो सब प्रकार से आपसे हारे हैं । हे विप्र ! हमारे अपराधों को क्षमा कीजिए ॥

बोध वाक्य- “वीर आत्मा वह है, जो प्रत्येक परिस्थिति को परमात्मा की देन समझ कर उसी में सुखी और संतुष्ट रहता है।”- संत नजीर

बोध कथा:

(छोटी सी भूल)

एक विधवा स्त्री और उसका इकलौता पुत्र गांव में रहते थे । वह महिला बहुत कठिनाई से मेहनत-मजदूरी कर अपना और अपने पुत्र का पालन कर रही थी। माँ की इच्छा थी उसका बेटा पढ़-लिखकर बड़ा आदमी बने । इसलिए उसने उसे गांव के ही एक विद्यालय में भर्ती भी करा दिया ।

एक बार वह बालक अपने साथी की पेंसिल चुरा लाया । घर आकर उसने वह माँ को दे दी। माँ ने चुपचाप उसे रख लिया । धीरे-धीरे वह और भी सामान लाने लगा । माँ ने सोचा कि यह छोटा है, डांटने से नाराज न हो जाये, इसलिए वह चुप ही रहती । अब इधर-उधर से पैसे भी लाने लगा। इस प्रकार होते-होते वह एक बड़ा अपराधी बन गया । एक बार डकैती और हत्या के अभियोग में वह पकड़ा गया। उसे फांसी की सजा घोषित हो गयी ।

फांसी से पूर्व जब उसकी अंतिम इच्छा पूछी गयी, तो उसने माँ से मिलना चाहा । जब माँ उसके सामने आयी, तो उसने कान में कुछ बात कहने के बहाने माँ का कान काट लिया । माँ दर्द से चीख पड़ी। वहां खड़े लोग उसकी निंदा करने लगे ।

कारण पूछने पर उसने कहा कि मेरी इस दुर्दशा की दोषी मेरी माँ ही है। जिस दिन मैंने पहली बार चोरी की थी, यदि उसी दिन माँ ने कान खींचकर मुझे रोक दिया होता, तो मैं आज यहां नहीं होता । इसलिए मैंने माँ का कान काटा है । स्पष्ट है कि भूल चाहे छोटी ही हो, परन्तु टोक देने से बड़ी घटना होने से बच जाती है ।

माह का गीत / गान :

चिरविजय की कामना ले , कर्म पथ पर चल तरुण मन ।
संगठन की साधना में , प्राण अर्पित और तन- मन ॥

पतित पावन राम ने थे , गिरी अरण्य महान घूमे ।
छोड़कर माया अवध की , ऋषिजनों के पांव चूमे ।
दीं दुखियों पर दया के , अश्रु कण छलके वरुण वन ।
चिर विजय

भक्ति का ध्रुव भाव लेकर , बढ़ चलो तुम ध्येय पथ पर ।
पवन सुत की शक्ति लेकर , बढ़ चलो तुम अजेय बनकर ।
फिर उदित इठला रहा है , आज राघव के नयन बन ।
चिर विजय

टूट विद्युत के पड़ो तुम , राक्षस की वृत्तियों पर ।
गिर चढ़ो तुम आज फिर से , वज्र बन आपत्तियों पर ।
पाश नागों के चले हैं , काट डालो तुम गरुड़ बन ।
चिर विजय

सत्यं वद धर्मं चर स्वाध्यायान्मा प्रमदः ।

आचारस्य प्रियं धनमाहृत्य प्रजातन्तुं मा व्यवच्छेत्सीः ॥

सत्य बोलो, धर्म का आचरण करो, स्वाध्याय में आलस्य मत करो। अपने श्रेष्ठ कर्मों से साधक को कभी मन नहीं चूराना चाहिए।

वैशाख : भारतीय काल गणना के अनुसार वर्ष का दूसरा महीना है। इस माह को एक पवित्र माह के रूप में माना जाता है। जिनका संबंध देव अवतारों और धार्मिक परंपराओं से है। ऐसा माना जाता है कि इस माह के शुक्ल पक्ष को अक्षय तृतीयाके दिन विष्णु अवतारों में नारायण, परशुराम, नृसिंह आदि का जन्म हुआ था और शुक्ल पक्ष की नवमी को देवी सीता धरती से प्रकट हुई। कुछ मान्यताओं के अनुसार त्रेतायुग की शुरुआत भी वैशाख माह से हुई।

इस माह की पवित्रता और दिव्यता के कारण ही कालान्तर में वैशाख माह की तिथियों का सम्बंध लोक परंपराओं में अनेक देव मंदिरों के पट खोलने और महोत्सवों के मनाने के साथ जोड़ दिया। यही कारण है कि हिन्दू धर्म के चार धाम में से एक बद्रीनाथधाम के कपाट वैशाख माह की अक्षय तृतीया को खुलते हैं। इसी वैशाख के शुक्ल पक्ष की द्वितीया को एक और हिन्दू तीर्थ धामपुरी में भगवान जगन्नाथ की रथयात्रा भी निकलती है। वैशाख कृष्ण पक्ष की अमावस्या को देववृक्ष वट की पूजा की जाती है।

शिक्षक विद्यार्थियों के करणीय कार्यक्रम: जिन विद्यार्थियों के परीक्षा परिणाम आते जाएँ उनके लिए स्वरोजगार और रोजगार की संभावनाओं पर कैरियर मार्गदर्शन। ड्रापआउट की समस्या और निदान। ग्रीष्मावकाश में हमारी दिनचर्या कैसी हो, गावों के दर्शन के कार्यक्रम बने। पुस्तकालयों का उपयोग कर साहित्यिक कृतियों का अध्ययन करें और भारतीय ऋतुओं का परिचय प्राप्त करें। लक्ष्मीबाई, अहल्याबाई, चन्नमा, निवेदिता, शारदा, महाराणा प्रताप तथा गोपालकृष्ण गोखले के जीवन आधारित कार्यक्रम आयोजित किये जाये, विद्यार्थियों को इनके जीवन से सम्बंधित साहित्य पढ़ने को प्रोत्सहित किया जाए।

रोजगार एवं स्वरोजगार की अध्ययन सामग्री :

रिज्यूम क्या है और इसकी आवश्यकता

स्वयं का परिचय लिखनारिज्यूम है। विद्यार्थियों को रिज्यूम बनाने की आवश्यकता कई कारणों से हो सकती है। यहाँ सिर्फ दो मुख्य कारण पर ही चर्चा है।

(i) नौकरी के लिए आवेदन करना : पढ़ाई पूरी करने के बाद हर कोई जल्द से जल्द नौकरी पाना चाहता है। और नौकरी का रास्ता रिज्यूम से होकर जाता है। जब भी कोई नई भर्ती निकलती है तो आवेदन पत्र के साथ आवेदनकर्ता से रिज्यूम भी मांगा जाता है। रिज्यूम पढ़कर ही आवेदनकर्ता को इंटरव्यू के लिए बुलाया जाता है। (ii) अच्छे विश्वविद्यालयों में प्रवेशप्राप्त करने के लिए: यदि आप प्रोफेशनल पढ़ाई करना चाहते हैं, तो कोर्स में प्रवेश लेने से पहले आपको प्रवेश प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। अधिकतर विदेशी विश्वविद्यालयों में प्रवेश देने से पहले विद्यार्थी की एकेडेमिक्स को जानने के लिए रिज्यूम की मांग की जाती है।

(1) रिज्यूम के विभिन्न प्रकार— इससे पहले भी शायद आपने रिज्यूम बनाया होगा और ज्यादा संभव है कि आपने नजदीकी साईबर कैफे वाले से यह काम करवाया होगा या गूगल का सहारा लिया होगा। किन्तु रिज्यूम भी कई प्रकार के होते हैं और जॉब के प्रकार, पद, कंपनी तथा नियोक्ताओं के आधार पर अलग-अलग तरह से डिजाईन के साथ लिखे जाते हैं। रिज्यूम के प्रकार और प्रत्येक रिज्यूम का उपयोग हमें कहाँ-कहाँ करना चाहिए ? (i) कालानुक्रमिक (Chronological Resume): इसका अर्थ है “कालानुक्रमिक”। इसे आसान शब्दों में तिथिनुसार भी समझ सकते हैं। इस प्रकार के रिज्यूमकार्यानुभव और पद पर जोर देते हैं और पहले से कार्यरत कर्मचारियों द्वारा बनाये जाते हैं। फ्रेशर्स के लिए क्रोनोलॉजिकल रिज्यूम का कोई फायदा नहीं होता है। इस रिज्यूम की बनावट कर्मचारी के कार्यानुभव तथा वर्तमान कार्यरत पद को सबसे ऊपर लिखा जाता है। इसके बाद क्रमानुसार पिछले कार्य तथा पदों को वर्णन किया जाता है। इस बनावट के आधार पर ही इस रिज्यूम का नाम क्रोनोलॉजिकल रिज्यूम पड़ा है। (ii) कौशल-आधारित (Functional Resume): फंक्शनल रिज्यूम कौशल-आधारित (Skilled-Based) होता है। व्यक्ति अपनी प्रोफेशनल प्राप्तियों तथा सीखे गए कौशलों को पद के अनुसार छांटकर लिखता है। नियोक्ता तथा पद के लिए प्रासंगिक उपलब्धियों पर जोर दिया जाता है। यह रिज्यूम नई इंडस्ट्री में जाने वाले जॉब सीकर सबसे अधिक इस्तेमाल करते हैं। खासकर वे लोग जो कैरियर में गैप लेते हैं। इसके अलावा किसी खास स्किल को दर्शाने के लिए भी फंक्शनल

रिज्यूम का इस्तेमाल होता है। (iii) मिश्रित रिज्यूम (Combination Resume): रिज्यूम हमेशा नियोक्ता और पद के अनुसार ही बनाना चाहिए। ये बात शत प्रतिशत कॉम्बिनेशन रिज्यूम पर लागू होती है। इसे हिंदी में मिश्रित रिज्यूम भी कह सकते हैं। इस रिज्यूम में कार्यानुभव भाग क्रोनोलॉजिकल रिज्यूमसे लिया जाता है और स्किल एवं प्रोफेशनल प्राप्ति को दर्शाने के लिए फंक्शनल रिज्यूमके फॉर्मेट को अपना लिया जाता है।

(2) रिज्यूम के प्रमुख भाग: (i) रिज्यूमबनाने से पहले हमें ये अच्छी तरह मालूम होना चाहिए कि एक रिज्यूम में क्या-क्या जानकारी होती है? रिज्यूम में किन-किन बातों को शामिल करना चाहिए? और फालतु बातों को रिज्यूम में लिखने से कैसे बचें? (ii) एक साधारण रिज्यूम में इस तरह की जानकारी अवश्य शामिल होती है। वैसे जॉब प्रकार और नियोक्ता की आवश्यकतानुसार इन्हें घटाया-बढ़ाया भी जा सकता है। मगर, ये आधारभूत बातें तो एक रिज्यूम का अहम हिस्सा होती हैं-

(3) रिज्यूम हैडर (शीर्ष): रिज्यूम का सबसे ऊपरी भाग रिज्यूम हेडर होता है, जिसमें आवेदक का नाम, फोटो तथा संपर्क आदि जानकारी होती है। हैडर को आवेदनकर्ता आकर्षक बनाने के लिए रंगीन बैकग्राउंड का सहारा लेते हैं और मोटे बड़े अक्षरों में नाम टाईप करते हैं तथा दाएं कोने में अपना पासपोर्ट साइज फोटो गोलाकार में जोड़ देते हैं। कुछ आवेदक अपने नामके नीचे छोटे अक्षरों में अपना पद या प्रोफेशन डाल देते हैं, जैसे- इंजीनियर, फोटोग्राफर आदि। संपर्क विवरणिका (Contact Details) को भी हैडर का हिस्सा लिखा जा सकता है और उसे अलग से भी लिखा जाता है। Contact Details में शामिल जानकारी- (i) आपका पूरा नाम: नाम लिखते समय कभी भी प्रथम नाम लिखकर ना छोड़ दें। आपके शैक्षिक दस्तावेजों में जो नाम दर्ज है उसे ही रिज्यूम में भी वैसा ही लिखें। (ii) फोन नंबर: फोन नंबर स्वयं का लिखें। किसी ऑफिस, रिश्तेदार, दोस्त का नंबर देने से बचे। और एड्रेस लिखने में भी पिन कोड, एरिया कोड का ध्यान रखें। ये आपको लोकेशन के हिसाब से छानने में मददगार साबित होगा। (iii) पता ऐसा हो जिससे आपकी डाक समय पर पहुँच जाए, पिन कोड अवश्य लिखें। (iv) ई-मेल एड्रेस: ई-मेल एड्रेस अर्थहीन और कार्टून, मूवी केरेक्टर्स के नाम शामिल नहीं होने चाहिए, जैसे- sudhaagnihoti21@gmail.com एक ई-मेल एड्रेस का बेहतर उदाहरण है। लेकिन, dailymanherofanpg@gmail.com जैसे ईमेल एड्रेस को लिखने की बचकानी हरकत भूलकर भी ना करें। (iv) फेसबुक, ट्वीटर, लिक्डइन आदि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करते हैं तो उनका जिक्र करना भी सही होगा, क्योंकि आजकल नियोक्ता फेसबुक प्रोफाइल, लिक्डइन प्रोफाइल, ट्वीटर हैंडल, यूट्यूब चैनल पर उनके द्वारा शेयर किए गए कंटेंट के आधार पर मूल्यांकन करने लगे हैं।

(4) रिज्यूम कैसे बनाएं: (i) कैरियर के उद्देश्य: यह लगभग 50 शब्दों में लिखा गया एक छोटा सा पैराग्राफ होता है, जो आवेदनकर्ता के उद्देश्य से बना होता है। आजकल इस सेक्शन का औचित्य नहीं बचा है, इसलिए इसे लिखना वैकल्पिक रह गया है। अगर आप इस सेक्शन को लिखना चाहते हैं तो यहाँ पर स्पष्ट बताएं कि आप इस जॉब को क्यों करना चाहते हैं और आप किस प्रकार कंपनी/संस्था के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। (ii) शैक्षिक उपलब्धियाँ: रिज्यूम में शैक्षिक उपलब्धियों पर सबसे ज्यादा जोर दिया जाता है और इस दस्तावेज का निर्माण भी शैक्षिक जानकारी से ही होता है। अपनी शैक्षिक योग्यताओं का वर्णन करते समय निम्न जानकारी देना पर्याप्त होता है- संस्था का नाम, डिग्री का नाम उतीर्ण वर्ष। यदि आप फ्रेशर हैं तो अपनी शैक्षिक उपलब्धियों को प्रभावशाली ढंग से लिखें और हो सके तो स्कूल कालेज में पाठ्यक्रम से अतिरिक्त गतिविधियों का जिक्र भी करें। (iii) कौशल (Skills): यदि आपने स्कूल कॉलेज के अलावा कुछ अतिरिक्त कौशल का प्रशिक्षण प्राप्त किया है तो उसके लिए आप अलग सेक्शन बनाकर लिख सकते हैं। अधिकतर विद्यार्थी इन प्रोफेशनल स्किल्स को Education Section में ही शामिल कर देते हैं, जो गलत है। स्किल को लिखते समय सिर्फ कौशल का जिक्र न करें, बल्कि इस काम को करने के लिए आपने किस विशेष टूल अजमाया है, साथ में उसे भी शामिल करें, जैसे- Computer Fundamentals (Windows 10, MS Office 2016), Web Designing (HTML, CSS, JS, Bootstrap, Notepad++) Digital Marketer (FB Ads, Adwords, ahref, semrush) आदि। (iv) कार्यानुभव (Work Experience): कार्यानुभव एक रिज्यूम का दिल माना गया है, इसलिए कार्यानुभव को बड़ी ही सावधानी से प्रदर्शित करें। इसके लिए क्रोनोलॉजिकल ऑर्डर का उपयोग करें। कार्यानुभव लिखने के लिए आप अलग से Work Experience, Professional Experience नाम से शीर्षक बनाकर लिखें तो बेहतर है। कार्यानुभव को

लिखते समय निम्न जानकारी अवश्य लिखें- कंपनी का नाम, पद, लोकेशन ब्रांच, ज्वाइनिंग समय से लेकर स्तीफे तक की जानकारी I(v) सम्मान और पुरस्कार (Award & Honors): इस सेक्शन में आप स्कूल कालेज में प्राप्त सम्मान और इनामों के बारे में लिख सकते हैं, यदि आप कार्यरत हैं और इनाम मिला है, प्रशंसा पत्र मिला है तो उसका जिक्र कर सकते हैं I(vi) आदतें (Hobbies): हर इंसान विशेष है, उसकी जीवनशैली भी भिन्न होती है- काम के अलावा उसकी अपनी निजी आदतें और शौक होते हैं , इसका भी जिक्र करना चाहिए।

संदर्भ : यहाँ संदर्भ का मतलब है कि जहाँ के लिए रिज्यूम भेज रहे हैं, जिस कंपनी के लिए अप्लाई कर रहे हैं, यदि वहाँ आपका कोई रिश्तेदार, दोस्त आदि है, तो उनका सन्दर्भ देने में इस सेक्शन का उपयोग किया जाता है, लेकिन, यह वैकल्पिक है और मांगने पर ही लिखना चाहिए। संदर्भ के अलावा दिनांक, समय, हस्ताक्षर तथा घोषणा शपथ आदि अतिरिक्त जानकारी जोड़ दिए जाते हैं। ध्यान दें, तिथि रिज्यूम में अपनी निजी जानकारी जैसे जन्मतिथि, लिंग, वैवाहिक स्थिति, उम्र, शारीरिक बनावट, रंग-रूप आदि भूलकर भी ना लिखें।

भारतीय ज्ञान परम्परा

मातृ शक्तियां-

लक्ष्मीरहत्या चन्ममा रुद्रमाम्बा सुविक्रमा ।
निवेदिता सारदा च प्रणम्या मातृदेवताः ॥

श्रीमद्भगवतगीता

लोकेऽस्मिन्द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मयानघ ।

ज्ञानयोगेन सांख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम् ॥

श्रीभगवान बोले इस लोक में दो प्रकार की निष्ठा मेरे ! हे निष्ठाप -द्वारा पहले कही गई है। उनमें से सांख्य योगियों की निष्ठा तो ज्ञान योग से और योगियों की निष्ठा कर्मयोग से होती है ॥

न कर्मणामनारम्भान्नेष्कर्म्यं पुरुषोऽश्रुते ।

न च संन्यसनादेव सिद्धिं समधिगच्छति ॥

मनुष्य न तो कर्मों का आरम्भ किये बिना निष्कर्मता को यानि योगनिष्ठा को प्राप्त होता है और न कर्मों के केवल त्यागमात्र से सिद्धि यानी सांख्यनिष्ठा को ही प्राप्त होता है ।

न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्यकर्मकृत् ॥

कार्यते ह्यवशः कर्म सर्वः प्रकृतिजैर्गुणैः ॥

निःसंदेह कोई भी मनुष्य किसी भी काल में क्षणमात्र भी बिना कर्म किए नहीं रहता क्योंकि सारा मनुष्य समुदाय प्रकृति से उत्पन्न गुणों द्वारा परवश हुआ कर्म करने के लिए बाध्य होता है।

कर्मेन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् ।

इन्द्रियार्थान्विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते ॥

जो मूढबुद्धि मनुष्य समस्त इन्द्रियों को हठपूर्वक ऊपर से रोककर मन से उन इन्द्रियों के विषयों का चिन्तन करता रहता है, वह मिथ्याचारी अर्थात् दम्भी कहा जाता है ।

यस्त्विन्द्रियाणी मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन ।

कर्मेन्द्रियैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते ॥

किन्तु हे अर्जुन ! जो पुरुष मन से इन्द्रियों को वश में करके अनासक्त हुआ समस्त इन्द्रियों द्वारा कर्मयोग का आचरण करता है, वही श्रेष्ठ है ।

रामचरितमानस

राम कहा मुनि कहहु बिचारी । रिस अति बड़ि लघु चूक हमारी ॥

छुअतहि टूट पिनाक पुराना । मैं केहि हेतु करौं अभिमाना ॥

श्री रामचन्द्रजी ने कहा- हे मुनि ! विचारकर बोलिए। आपका क्रोध बहुत बड़ा है और मेरी भूल बहुत छोटी है। पुराना धनुष था, छूते ही टूट गया। मैं किस कारण अभिमान करूँ ॥

छत्रिय तनु धरि समर सकाना । कुल कलंकु तेहि पावँर आना ॥

कहउँ सुभाउ न कुलहि प्रसंसी । कालहु डरहि न रन रघुबंसी ॥

क्षत्रिय का शरीर धरकर जो युद्ध में डर गया, उस नीच ने अपने कुल पर कलंक लगा दिया। मैं स्वभाव से ही कहता हूँ, कुल की प्रशंसा करके नहीं, कि रघुवंशी रण में काल से भी नहीं डरते ॥

बिप्रबंस कै असि प्रभुताई । अभय होइ जो तुम्हहि डेराई ॥

सुनि मृदु गूढ बचन रघुपत के । उघरे पटल परसुधर मति के ॥

ब्राह्मणवंश की ऐसी ही प्रभुता (महिमा) है कि जो आपसे डरता है, वह सबसे निर्भय हो जाता है श्री रघुनाथजी के कोमल और रहस्यपूर्ण वचन सुनकर परशुरामजी की बुद्धि के परदे खुल गए ॥

राम रमापति कर धनु लेहू । खँचहु मिटै मोर संदेहू ॥

देत चापु आपुहिं चलि गयऊ । परसुराम मन बिसमय भयऊ ॥

हे राम! हे लक्ष्मीपति! धनुष को हाथ में लीजिए और इसे खींचिए, जिससे मेरा संदेह मिट जाए। परशुरामजी धनुष देने लगे, तब वह आप ही चल गया। तब परशुरामजी के मन में बड़ा आश्चर्य हुआ ॥

जय रघुबंस बनज बन भानू । गहन दनुज कुल दहन कृसानू ॥

जय सुर बिप्र धेनु हितकारी । जय मद मोह कोह भ्रम हारी ॥

हे रघुकुल रूपी कमल वन के सूर्य! हे राक्षसों के कुल रूपी घने जंगल को जलाने वाले अग्नि! आपकी जय हो! हे देवता, ब्राह्मण और गो का हित करने वाले! आपकी जय हो। हे मद, मोह, क्रोध और भ्रम के हरने वाले! आपकी जय हो ॥

करौं काह मुख एक प्रसंसा । जय महेस मन मानस हंसा ॥

अनुचित बहुत कहेउँ अग्याता । छमहु छमा मंदिर दोउ भ्राता ॥

मैं एक मुख से आपकी क्या प्रशंसा करूँ ? हे महादेवजी के मन रूपी मानसरोवर के हंस! आपकी जय हो। मैंने अनजाने में आपको बहुत से अनुचित वचन कहे। हे क्षमा के मंदिर दोनों भाई! मुझे क्षमा कीजिए ॥

कहि जय जय जय रघुकुलकेतू । भृगुपति गए बनहि तप हेतू ॥

अपभयँ कुटिल महीप डेराने । जहँ तहँ कायर गर्वाहि पराने ॥

हे रघुकुल के पताका स्वरूप श्री रामचन्द्रजी! आपकी जय हो, जय हो, जय हो। ऐसा कहकर परशुरामजी तप के लिए वन को चले गए। दुष्ट राजा लोग बिना ही कारण के डर से चुपके से जहाँ-तहाँ भाग गए ॥

बोध वाक्य : “जिसके हृदय में हरि का निवास नहीं है, वह तो सूने घर के समान है। ईश्वर की शक्ति से ही समस्त जगत प्राणमय है। उसकी गति विचित्र है, वह किसी से भी किसी समय अलग नहीं है। ईश्वर का नाम ही भवसागर से पार उतारने में समर्थ है।”- संत रज्जब

बोध कथा :

सबसे बड़ा मानव धर्म

जब तक हमारे मन में मानवमात्र के लिए प्रेम नहीं होगा, तब तक सामाजिक कार्य संभव नहीं है। यह समझने के लिए एक बहुप्रचलित कथा का उदाहरण प्रस्तुत है-

एक नदी में एक साधु बाबा नहा रहे थे। अचानक उन्होंने देखा की एक बिच्छू नदी के तेज बहाव के साथ बह रहा था। साधु ने सोचा कि यदि इसे बाहर न निकाला गया, तो यह नदी में डूबकर मर जायेगा। अतः उन्होंने अपना हाथ पानी डालकर बिच्छू को उठा लिया। परन्तु बिच्छू जैसे ही पानी से निकला, उसने साधु के हाथ पर डंक मार दिया। डंक लगते ही बाबा का हाथ कांपा और बिच्छू फिर नदी में जा गिरा। यह देखकर बाबा ने फिर उठाय़ा, पर बिच्छू ने फिर डंक मार दिया।

जब यह क्रिया तीन-चार बार हो गयी, तो निकट ही स्नान कर रहा एक अन्य व्यक्ति बोला- बाबा जी, आप देखने में तो बहुत ज्ञानी लगते हैं, पर यह नहीं जानते कि बिच्छू का स्वभाव ही डंक मारना है। फिर भी आप उसे बार-बार पानी से निकाल रहे हैं। साधु बाबा ने कहा- मैं बिच्छू के स्वभाव अच्छी तरह से जानता हूँ। वह पानी में डूब रहा है, फिर भी अपना स्वभाव नहीं छोड़ रहा। इसी तरह डूबते को बचाना मेरा स्वभाव है। यदि वह बिच्छू होकर अपना स्वभाव नहीं छोड़ रहा तो मैं साधु होकर अपना स्वभाव क्यों छोड़ूँ।

माह का गीत / गान

इस समाधि में छिपी हुई है, एक राख की ढेरी।
जल कर जिसने स्वतंत्रता की, दिव्य आरती फेरी।
यह समाधि यह लघु समाधि है, झाँसी की रानी की।
अंतिम लीलास्थली यही है, लक्ष्मी मरदानी की।

बढ़ जाता है मान वीर का, रण में बलि होने से
मूल्यवती होती सोने की भस्म, यथा सोने से
रानी से भी अधिक हमे अब, यह समाधि है प्यारी
यहाँ निहित है स्वतंत्रता की, आशा की चिनगारी

इससे भी सुन्दर समाधियाँ, हम जग में हैं पाते
उनकी गाथा पर निशीथ में, क्षुद्र जंतु ही गाते
पर कवियों की अमर गिरा में, इसकी अमिट कहानी
स्नेह और श्रद्धा से गाती, है वीरों की बानी

बुंदेले हरबोलों के मुख हमने सुनी कहानी
खूब लड़ी मरदानी वह थी, झाँसी वाली रानी
यह समाधि यह चिर समाधि है, झाँसी की रानी की
अंतिम लीला स्थली यही है, लक्ष्मी मरदानी की

अयं निजः परोवेति गणना लघुचेतसाम् ।

उदारचरितानां तु वसुधैवकुटुम्बकम्॥

यह मेरा है, वह उसका है जैसे विचार
केवल संकचित मस्तिष्क वाले लोग ही सोचते हैं।

ज्येष्ठ: भारतीय कालगणना के अनुसार हिंदी का तीसरा माह है। फागुन माह की विदाई के साथ ही गर्मी शुरू हो जाती है। ज्येष्ठ शुक्ल दशमी को गंगा दशहरा तथा ज्येष्ठ शुक्ल एकादशी को निर्जला एकादशी रहती है। कवि सेनापति ने ग्रीष्म ऋतु का बहुत सुन्दर वर्णन किया है- “वृष को तरनि तेज सहस्रौं किरन करि,ज्वालन के जाल बिकराल बरसत हैं।/ तचति धरनि, जग जरत झरनि, सीरी, छाँह को पकरि पंथी पंछी बिरमत हैं।/ सेनापति नैकु दुपहरी के ढरत, होत, धमका विषम, जो नपात खरकत हैं।/मेरे जान पौनों सीरी ठौर कौ पकरि कोनों, घरी एक बैठी कहूँ घामें बितवत हैं।”

दुनिया की सभी भूमि भोगभूमि मानी जाती हैं, भारत ही एक अकेला देश है जहाँ इसे योग भूमि कहा जाता है। जीवन के पुरुषार्थ के प्राप्ति का आधार शरीर है। शरीर के स्वास्थ्य का आधार योग एवं प्राणायाम है, अतः उसके प्रथम भाग यम और नियम के पाँचों उपनियमों की जानकारी योग्य शिक्षक की उपस्थिति में दी जानी चाहिए।

योग - भाग एक

योग का उद्देश्य : ‘योग’ शब्द संस्कृत भाषा से लिया गया है, जिसका अर्थ है, जुड़ना या एकजुट होना। गीता में योग को दो प्रकार से परिभाषित किया गया है-‘योगाः कर्मसु कौशलम्’ और ‘समत्वं योग उच्यते’। वस्तुतः जब इन दोनों को एक साथ जोड़ा जाए तो उसे योग कहते हैं। इसका परिणाम तब सामने आता है, जब हम -‘ब्रह्मणि आधायकर्माणि संगं त्यक्त्वा करोति यः’। ब्रह्म का आश्रय और आधार मानकर अपने कार्यों को संपन्न करने से बुद्धि संतुलित बनी रहती है। आज कई लोग प्रश्न खड़ा करते हैं, कई विज्ञानवादी कहते हैं ईश्वर है कहाँ ? क्या सारी घटित बातें विज्ञान के माप पर चलती हैं। विज्ञान का आधार क्या है? अनुमान ही न ! शून्य क्या है? अक्षांस और देशान्तर रेखाएं कोई खींच कर बता सकता है ? बिन्दु और सरल रेखा का आधार क्या है ? बिन्दु वह है, जिसमें न लम्बाई है न चौड़ाई है। फिर कोई वैज्ञानिक इस बिन्दु को खींच सकता है ? यही बिन्दु वह ईश्वरीय सत्ता का आस्था बिन्दु है। जिसे खींचा नहीं, माना और अनुभूत किया जा सकता है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक आइन्स्टीन कहता है- ‘विज्ञान की अपनी अन्तिम खोज करते समय हमें ईश्वर का अस्तित्व समझ में आया।’ अतः कर्म को कुशलता से और समत्व भाव से जब हम करते हैं तो ‘योग’ होता है। वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए योग करते हैं। आज योग विदेशों में भी प्रसिद्ध है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस: 21 जून, 2015 को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर 192 देशों और 47 मुस्लिम देशों में योग दिवस का आयोजन किया गया। इसमें 84 देशों के प्रतिनिधि मौजूद थे। इस अवसर पर भारत ने दो विश्व रिकॉर्ड बनाकर ‘गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स’ में अपना नाम दर्ज करा लिया है। पहला रिकॉर्ड एक जगह पर सबसे अधिक लोगों के एक साथ योग करने का बना, तो दूसरा एक साथ सबसे अधिक देशों के लोगों के योग करने का।

योग सूत्र: योग सूत्र महर्षि पतंजलि द्वारा रचित है। यह ग्रंथ सूत्रों के रूप में लिखा गया है। सूत्र-शैली भारत की प्राचीन दुर्लभ शैली है, जिसमें विषय को बहुत संक्षिप्त शब्दों में प्रस्तुत किया जाता है। यह चार पदों में- समाधि, साधन, विभूति और कैवल्य में विभक्त है, जिसमें 195 सूत्र निबद्ध है। इस ग्रंथ में महर्षि पतंजलि ने यथार्थ रूप में योग के आवश्यक आदर्शों और सिद्धांतों को प्रस्तुत किया है। समाधि पाद में 51, साधन पाद में 55, विभूति पद में 55 और कैवल्य पाद में 34 सूत्र हैं। कुल मिलाकर सम्पूर्ण योग सूत्र 195 सूत्रों में उपलब्ध होता है। विषय की दृष्टि से चारों अध्यायों की विषय वस्तु को संक्षिप्त रूप से कुछ इस प्रकार समझ सकते हैं-**(1) समाधि पाद-** समाधि पाद के अन्तर्गत, समाधि से सम्बन्धित मुख्य-मुख्य विषयों को लिया गया है। इस अध्याय में सर्वप्रथम योग की परिभाषा बताई गयी है, जो कि चित्त की वृत्तियों का सभी प्रकार से निरुद्ध होने की स्थिति का नाम है। यहां पर भाष्यों के अन्तर्गत यह भी स्पष्ट कर दिया गया है कि यह योग समाधि है। समाधि के आगे दो भेद- सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात बताए गए हैं। दोनों ही प्रकार की समाधियों के अन्तर भेदों को भी विस्तार से बताया गया है। समाधि की स्थिति को प्राप्त करने के साधनों के विषय में भी विस्तार से चर्चा की गयी है। समाधिपाद में यह बतलाया गया है कि योग के उद्देश्य और लक्षण क्या हैं और उसका साधन किस प्रकार होता है। **(2) साधनपाद-** साधनपाद में क्लेश, कर्मविपाक और कर्मफल आदि का विवेचन है। **(3) विभूतिपाद-** विभूतिपाद में यह बतलाया गया है कि योग के अंग क्या हैं, उसका परिणाम क्या होता है

और उसके द्वारा अणिमा, महिमा आदि अष्ट सिद्धियों की किस प्रकार प्राप्ति होती है। (4) **कैवल्यपाद-** कैवल्यपाद में कैवल्य या मोक्ष का विवेचन किया गया है। संक्षेप में योग दर्शन का मत यह है कि मनुष्य को अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पाँच प्रकार के क्लेश होते हैं, और उसे कर्म के फलों के अनुसार जन्म लेकर आयु व्यतीत करनी पड़ती है तथा भोग भोगना पड़ता है।

पतंजलि ने इन सबसे बचने और मोक्ष प्राप्त करने का उपाय योग बतलाया है और कहा है कि क्रमशः योग के अंगों का साधन करते हुए मनुष्य सिद्ध हो जाता है और अंत में मोक्ष प्राप्त कर लेता है। ईश्वर के संबंध में पतंजलि का मत है कि वह नित्यमुक्त, एक, अद्वितीय और तीनों कालों से अतीत है और देवताओं तथा ऋषियों आदि को उसी से ज्ञान प्राप्त होता है। योगदर्शन में संसार को दुःखमय और हेय माना गया है। पुरुष या जीवात्मा के मोक्ष के लिये वे योग को ही एकमात्र उपाय मानते हैं। पतंजलि ने चित्त की क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, निरुद्ध और एकाग्र ये पाँच प्रकार की वृत्तियाँ मानी हैं, जिनका नाम उन्होंने 'चित्तभूमि' रखा है। उन्होंने कहा है कि आरंभ की तीन चित्तभूमियों में योग नहीं हो सकता, केवल अंतिम दो में हो सकता है। इन दो भूमियों में संप्रज्ञात और असंप्रज्ञात ये दो प्रकार के योग हो सकते हैं। जिस अवस्था में ध्येय का रूप प्रत्यक्ष रहता हो, उसे संप्रज्ञात कहते हैं। यह योग पाँच प्रकार के क्लेशों का नाश करनेवाला है। असंप्रज्ञात उस अवस्था को कहते हैं, जिसमें किसी प्रकार की वृत्ति का उदय नहीं होता अर्थात् ज्ञाता और ज्ञेय का भेद नहीं रह जाता, संस्कारमात्र बचा रहता है। यही योग की चरम भूमि मानी जाती है और इसकी सिद्धि हो जाने पर मोक्ष प्राप्त होता है।

योगसाधन के उपाय में यह बतलाया गया है कि पहले किसी स्थूल विषय का आधार लेकर, उसके उपरांत किसी सूक्ष्म वस्तु को लेकर और अंत में सब विषयों का परित्याग करके चलना चाहिए और अपना चित्त स्थिर करना चाहिए। चित्त की वृत्तियों को रोकने के जो उपाय बतलाए गए हैं, वह इस प्रकार हैं-अभ्यास और वैराग्य, ईश्वर का प्रणिधान, प्राणायाम और समाधिविषयों से विरक्ति आदि। यह भी कहा गया है कि जो लोग योग का अभ्यास करते हैं, उनमें अनेक प्रकार की विलक्षण शक्तियाँ आ जाती हैं, जिन्हें 'विभूति' या सिद्धि कहते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठों योग के अंग कहे गए हैं, और योगसिद्धि के लिये इन आठों अंगों का साधन आवश्यक और अनिवार्य कहा गया है। इनमें से प्रत्येक के अंतर्गत कई बातें हैं। कहा गया है जो व्यक्ति योग के ये आठों अंग सिद्ध कर लेता है, वह सब प्रकार के क्लेशों से छूट जाता है, अनेक प्रकार की शक्तियाँ प्राप्त कर लेता है और अंत में कैवल्य (मुक्ति) का भागी बनता है। सृष्टितत्व आदि के संबंध में योग का भी प्रायः वही मत है जो सांख्य का है, इससे सांख्य को 'ज्ञानयोग' और योग को 'कर्मयोग' भी कहते हैं।

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग छह आस्तिक दर्शनों में एक है। इसका परिचय भोजवृत्ति और व्यास भाष्य में मिलता है। स्वामी आमामानन्द के 'पातंजलि योग प्रदीप एवं श्री हरिदास गोयन्दका जी का 'पातंजलि योग दर्शन' महत्वपूर्ण ग्रंथ हैं। इनके अतिरिक्त अनेक पुस्तकें योग शास्त्र पर हैं। प्रत्येक योग प्रेमी को योग सीखने, करने के पूर्व कुछ महत्वपूर्ण शब्दों उनके निहितार्थ को समझना आवश्यक है। श्वेताश्वतरोपनिषद कहता है- "यदाऽऽत्मतत्त्वेन तु ब्रह्मतत्त्वं दोषोपमेनेह युक्तः प्रपश्यते।

अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वैविशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपापैः॥

जब योगी यहाँ दीपक के सदृश्य (प्रकाशमय) आत्मतत्त्व के द्वारा ब्रह्म तत्त्व को भली भाँति प्रत्यक्ष देख लेता है, उस समय वह उस अजन्मा, निश्चल, समस्त तत्त्वों से विशुद्ध परमदेव परमात्मा को जानकर सब बन्धनों से सदा के लिये छूट जाता है। योगशास्त्र से वर्णित साधनों का प्रायः उपनिषद, गीता, भागवत आदि सभी धर्मग्रंथ समर्थन करते हैं। योगशास्त्र में प्रवृत्ति के चौबीस भेद एवं आत्मा और ईश्वर-इस प्रकार कुल छब्बीस तत्व माने गये हैं। उसमें प्रकृति तो जड़ और परिणामशील है तथा मुक्त पुरुष और ईश्वर- ये दोनों नित्य, चेतन, स्वप्रकाश, असंग, देशकालातीत तथा निर्विकार एवं अपरिणामी है। प्रकृति में बँधा पुरुष अल्पज्ञ, सुख-दुःखों का भोक्ता, अच्छी-बुरी योनियों में जन्म लेने वाला और देश कालातीत होते हुए भी एक देशी-सा माना गया है।

व्यायाम योग : योग मन, शरीर और आत्मा का मेल है। एक बार जीवन में जब इन तीनों में मेल हो जाता है, तो हम पूर्णता की ओर बढ़ते हैं। व्यायाम योग, योग का प्रथम चरण माना जा सकता है, जिससे शरीर सधता है। हम कोई भी शारीरिक व्यायाम करें उसका गहरा और स्थाई परिणाम होता है। इसलिए अगर व्यवस्थित और चरणबद्ध तरीके से पहले व्यायाम योग फिर आसन और फिर साँस-प्रस्वास आदि क्रियाएं करते हुए चलते हैं, तो योग की दिशा में बढ़ना प्रारम्भ होता है। व्यायाम योग के साथ प्रारम्भ कर योग करेंगे तो योग केवल

चित्त, मन को ही शांत नहीं करता, बल्कि शरीर को भी स्वस्थ करता है और शरीर में शक्ति भी बढ़ाता है। व्यायाम योग के पहले शरीर संचालन की क्रिया करनी चाहिए। फिर द्रुति गति के व्यायाम योग अपनी क्षमता के आधार पर करना चाहिए।

शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ाने के नियम: योग केवल शरीर को खींचना ही नहीं है, शरीर को खींचते रहने से कार्य क्षमता में कमी आती है। योग कामकाजी शक्ति बढ़ाता है जो कि प्रतिदिन के कार्यों में जैसे- उठना, झुकना, बैठना, चलना आदि में सहायता करता है। अधिकतर योग मुद्राएं, विपरीत रूप से विशिष्ट श्वास पद्धति के साथ मिलकर केंद्रित और संकुचन की एक श्रृंखला बनाती हैं, जो लचीलेपन, गतिशीलता और शक्ति में लाभ पैदा करती हैं।

आष्टांग योग : 'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टवगानि॥' इनमें पाँच वहिरंग हैं जो इस प्रकार हैं- **(1) यम-** 'अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः' **(अ) अहिंसा-** मन, वाणी और शरीर से किसी प्राणी को कभी किसी प्रकार किंचित मात्र भी दुःख न देना 'अहिंसा' है। परदोष दर्शन का सर्वथा त्याग भी इसी के अन्तर्गत है। 'अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।' जब योगी का अहिंसा भाव पूर्णतया दृढ़ स्थिर हो जाता है, तब उसके निकटवर्ती हिंसक जीव भी वैर भाव से रहित हो जाते हैं। इतिहास ग्रन्थों में जहाँ मुनियों के आश्रमों की शोभा का वर्णन आता है, वहाँ वन जीवों में स्वाभाविक बेर का अभाव दिखलाया गया है। यह उन ऋषियों के अहिंसा भाव की प्रतिष्ठा का द्योतक है। **(ब) सत्य-** सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्' जो योगी सत्य का पालन करने में पूर्णतया परिपक्व हो जाता है, उसमें किसी प्रकार की कमी नहीं रहती, उस समय वह स्वयं कर्तव्य पालन रूपी क्रियाओं के फल का आश्रय बन जाता है। जो कर्म किसी ने नहीं किया है, उसका भी फल उसे प्रदान कर देने की शक्ति उस यागी में आ जाती है, अर्थात् जिसको जो वरदान, शाप या आशीर्वाद देता है, वह सत्य हो जाता है। इन्द्रिय और मन से प्रत्यक्ष देखकर, सुनकर या अनुमान करके जैसा अनुभव किया हो, ठीक वैसा ही भाव प्रकट करने के लिये प्रिय और हितकर तथा दूसरे को उद्वेग उत्पन्न करने वाले जो वचन बोले जाते हैं उनका नाम सत्य है। **(स) अस्तेय-** 'अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्'। जब साधक में चोरी का अभाव पूर्णतया प्रतिष्ठित हो जाता है, तब पृथ्वी में जहाँ कहीं भी गुप्त स्थान में पड़े हुए समस्त रत्न उसके सामने प्रकट हो जाते हैं। अर्थात् उसकी जानकारी में आ जाते हैं। दूसरे के स्वत्व का अपहरण करना, छल से या अन्य किसी उपाय से अन्याय पूर्वक अपना बना लेना 'स्तेय' चोरी है, इसमें सरकार की टैक्स की चोरी घूसखोरी भी सम्मिलित है। इन सब प्रकार की चोरियों का अभाव 'अस्तेय' है। **(द) ब्रह्मचर्य-** 'ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यालाभः'। जब साधक में ब्रह्मचर्य की पूर्णतया दृढ़ स्थिति हो जाती है तब उसके मन, बुद्धि, इन्द्रिय और शरीर में अपूर्व शक्ति का प्रादुर्भाव हो जाता है। साधारण मनुष्य उनकी बराबरी नहीं कर पाते। मन, वाणी और शरीर से होनवाले सब प्रकार के मैथुनों की सब अवस्थाओं में सदा त्याग करके सब प्रकार से वीर्य की रक्षा करना 'ब्रह्मचर्य' है। "कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा। सर्वत्र मैथुनत्यागी ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते"॥ (गरुण.पूर्व.आचार 238.6) अतः साधक को चाहिये कि न तो कामदीपन करनेवाले पदार्थों का सेवन करे, न ऐसे दृष्ट्यों को ही मन में लावे तथा स्त्रियों का और स्त्री साहित्य को पढ़े और न ही ऐसे पुरुषों का संग करे जो स्त्री पर आसक्त हों। **(ई) अपरिग्रह-** अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोधः। जब योगी में अपरिग्रह का भाव पूर्णतया स्थिर हो जाता है, तब उसे अपना पूर्व और वर्तमान जन्म की सब बातें मालूम हो जाती हैं। यह ज्ञान भी संसार में वैराग्य उत्पन्न करनेवाला और जन्म-मरण से छुटकारा पाने के लिए योगसाधना में प्रवृत्त करने वाला है। अपने स्वार्थ के लिये ममता पूर्वक धन, सम्पत्ति और भोग-सामग्री का संचय करना 'परिग्रह' है, इसके अभाव का नाम अपरिग्रह है।

(2) नियम- "शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्राणिधानानि नियमाः"। **(क) शौच-** जल, मृत्तिकादि के द्वारा शरीर, वस्त्र और मकान आदि के मल को दूर करना बाहर की शुद्धि है, इसके सिवा अपने वर्णाश्रम और योग्यता के अनुसार न्यायपूर्वक धन को और शरीर निर्वाह के लिये आवश्यक अन्न आदि पवित्र वस्तुओं को प्राप्त करके उनके द्वारा शास्त्रानुकूल शुद्ध भोजनादि करना तथा सबके साथ यथा योग्य पवित्र बर्ताव करना यह भी बाहरी शुद्धि के ही अन्तर्गत है। जप, तप और शुद्ध विचारों के द्वारा एवं मैत्री आदि की भावना से अन्तःकरण के राग-द्वेषादि मलों का नाश करना भीतर की पवित्रता है। **(ख) संतोष-** कर्तव्य कर्म का पालन करते हुए उसका जो कुछ परिणाम हो तथा प्रारब्ध के अनुसार अपने-आप जो कुछ भी प्राप्त हो एवं जिस अवस्था और परिस्थिति में रहने का संयोग प्राप्त हो जाय, उसी में संतुष्ट रहना और किसी प्रकार की भी कामना या तृष्णा न करना संतोष है। **(ग) तप-** वर्ण, आश्रम, परिस्थिति और योग्यता के अनुसार स्वधर्म का पालन करना और उसके

करने में शारीरिक, मानसिक कष्ट सहने की सामर्थ्य 'तप' है। (घ) **स्वाध्याय-अध्ययन** (वेद, शास्त्र, महापुरुषों के जीवन चरित्र) तथा ऊँकार आदि किसी नाम का जप 'स्वाध्याय' है। (ङ) **ईश्वर प्राणिधान** - ईश्वर के नाम, गुण, लीला, ध्यान, प्रभाव में अपने को पूर्णतः समर्पित कर देना ईश्वर प्राणिधान है। तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान के माध्यम से अर्थात् नियमों के पालन अथवा क्रियायोग से हम अपने क्लेशों को नष्ट करते हैं या क्लेशों से मुक्त होते हैं।

(3) आसन : 'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टवगांनि॥' इनमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, पाँच वहिरंग हैं। आसन का स्थान तृतीय है, इसके अंतर्गत-बैठना, बैठने का आधार, बैठने की विशेष प्रक्रिया, बैठ जाना इत्यादि आता है। जबकि गोरक्षपीठ द्वारा प्रवर्तित षडंगयोग (छः अंगों वाला योग) में आसन का स्थान प्रथम है। चित्त की स्थिरता, शरीर एवं उसके अंगों की दृढ़ता और कायिक सुख के लिए इस क्रिया का विधान मिलता है।

विभिन्न ग्रन्थों में दिए आसन के लाभ - उच्च स्वास्थ्य की प्राप्ति, शरीर के अंगों की दृढ़ता, प्राणायाम आदि उत्तरवर्ती साधन क्रमों में सहायता, चित्त स्थिरता, शारीरिक एवं मानसिक सुख दायी आदि। पंतजलि ने मन की स्थिरता और सुख को लक्षणों के रूप में माना है। प्रयत्न शैथिल्य और परमात्मा में मन लगाने से इसकी सिद्धि बतलाई गई है। इसके सिद्ध होने पर द्वंद्वों का प्रभाव शरीर पर नहीं पड़ता। किन्तु पंतजलि ने आसन के भेदों का उल्लेख नहीं किया। उनके व्याख्याताओं ने अनेक भेदों का उल्लेख (जैसे-पद्मासन, भद्रासन आदि) किया है। इन आसनों का वर्णन लगभग सभी भारतीय साधनात्मक साहित्य में मिलता है।

शरीर को पुष्ट करने वाले मुख्य यौगिक व्यायाम या मुद्राएं- त्रिकोणासन, वीरभद्रासन, गोमुखासन, नटराजासन, एकपादासन, वृक्षासन, ताडासन, उत्कटासन आदि हैं, जिन्हें तीन प्रकार से समझा जा सकता है- **बैठकर** : पद्मासन, वज्रासन, सिद्धासन, मत्स्यासन, वक्रासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, पश्चिमोत्तनासन, ब्राह्म मुद्रा, उष्ट्रासन, गोमुखासन। **पीठ के बल लेटकर** : अर्धहलासन, हलासन, सर्वांगासन, विपरीतकर्णी आसन, पवनमुक्तासन, नौकासन, शवासन आदि। **पेट के बल लेटकर** : मकरासन, धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन, विपरीत नौकासन आदि। पतञ्जलि के योगसूत्र के अनुसार - 'स्थिरसुखमासनम्' अर्थात् सुखपूर्वक स्थिरता से बैठने का नाम आसन है या जो स्थिर भी हो और सुखदायक अर्थात् आरामदायक भी हो, वह आसन है। इस प्रकार हम निष्कर्ष रूप में कह सकते हैं कि आसन वह है जो आसानी से किए जा सकें तथा हमारे जीवन शैली में विशेष लाभदायक प्रभाव डाले।

(4) प्राणायाम (अनुलोम-विलोम) : योग के माध्यम से योगी प्राणवायु को अपान वायु में और अपान वायु को प्राण वायु में हवन करते हैं। अन्य लोग परिमित भोजन सेवी होकर प्राण और अपान की गति को रोक कर प्राणायाम करते हुए इन्द्रियों को प्राणों में हवन करते हैं। प्राणायाम अर्थात् प्राणवायु का विस्तार तीन प्रकार से होता है- पूरक, कुम्भक, और रेचक। जब वायु नाक और मुख से आती जाती रहती है तब उसे प्राण कहते हैं और जो वायु मल मूत्र को बाहर निकाल देती है वह अपान है। प्राण गति को रोकना ही कुम्भक है। पूरक, कुम्भक और रेचक ये तीन प्राणायाम के अंग हैं।

अनुलोम का अर्थ सीधा और विलोम का अर्थ उल्टा होता है। यहां पर सीधा का अर्थ है नासिका या नाक का दाहिना छिद्र और उल्टा का अर्थ नाक का बायां छिद्र है। अर्थात् अनुलोम-विलोम प्राणायाम में नाक के दाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो बायीं नाक के छिद्र से सांस बाहर निकालते हैं। इसी तरह यदि नाक के बाएं छिद्र से सांस खींचते हैं, तो नाक के दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकालते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम को कुछ योगीगण 'नाड़ी शोधक प्राणायाम' भी कहते हैं। **(i) विधि:** अपनी सुविधानुसार पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन अथवा सुखासन में बैठ जाएं। दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं छिद्र को बंद कर लें और नासिका के बाएं छिद्र से 4 तक की गिनती में सांस को भरे और फिर बायीं नासिका को अंगूठे के बगल वाली दो अंगुलियों से बंद कर दें। तत्पश्चात् दाहिनी नासिका से अंगूठे को हटा दें और दायीं नासिका से सांस को बाहर निकालें। अब दायीं नासिका से ही सांस को 4 की गिनती तक भरे और दायीं नाक को बंद करके बायीं नासिका खोलकर सांस को 8 की गिनती में बाहर निकालें। इस प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक कर सकते हैं। **(ii) लाभ :** फेफड़े शक्तिशाली होते हैं। सर्दी, जुकाम व दमा की शिकायतों से काफी हद तक बचाव होता है। हृदय बलवान होता है। गठिया के लिए फायदेमंद है। मांसपेशियों की प्रणाली में सुधार करता है। पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है। तनाव और चिंता को कम करता है। पूरे शरीर

में शुद्ध ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है। (iii) **सावधानियां:** कमजोर और एनीमिया से पीड़ित रोगी इस प्राणायाम के दौरान सांस भरने और सांस निकालने (रेचक) की गिनती को क्रमशः चार-चार ही रखें। अर्थात् चार गिनती में सांस का भरना तो चार गिनती में ही सांस को बाहर निकालना है। स्वस्थ रोगी धीरे-धीरे यथाशक्ति पूरक-रेचक की संख्या बढ़ा सकते हैं। कुछ लोग समयभाव के कारण सांस भरने और सांस निकालने का अनुपात 1:2 नहीं रखते। वे बहुत तेजी से और जल्दी-जल्दी सांस भरते और निकालते हैं। इससे वातावरण में व्याप्त धूल, धुआं, जीवाणु और वायरस, सांस नली में पहुंचकर अनेक प्रकार के संक्रमण को पैदा कर सकते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम करते समय यदि नासिका के सामने आटे जैसी महीन वस्तु रख दी जाए, तो पूरक व रेचक करते समय वह न अंदर जाए और न अपने स्थान से उड़े। अर्थात् सांस की गति इतनी सहज होनी चाहिए कि इस प्राणायाम को करते समय स्वयं को भी आवाज न सुनायी पड़े।

(5) प्रत्याहार : प्रत्याहार का मतलब है असंगता। इन्द्रियों को अंतर्मुखी करना महर्षि पतंजलि के अनुसार जो इन्द्रियां चित्त को चंचल कर रही हैं, उन इन्द्रियों का विषयों से हट कर एकाग्र हुए चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार है। प्रत्याहार से इन्द्रियां वश में रहती हैं और उन पर पूर्ण विजय प्राप्त हो जाती है। अतः चित्त के निरुद्ध हो जाने पर इन्द्रियां भी उसी प्रकार निरुद्ध हो जाती हैं, जिस प्रकार रानी मधुमक्खी के एक स्थान पर रुक जाने पर अन्य मधुमक्खियां भी उसी स्थान पर रुक जाती हैं। सोते समय यदि तुम चिंता चिंताओं से घिर जाओ तो तुम्हें नींद नहीं आएगी, ऐसे में मन से आते विचारों को अलग करना प्रत्याहार है

भारतीय ज्ञान परम्परा

स्मरणीय पुरुष :

श्रीरामो भरतः कृष्णो भीष्मो धर्मस्तथार्जुनः ।
मार्कण्डेयो हरिश्चन्द्रः प्रह्लादो नारदो ध्रुवः ॥

श्रीमद्भगवत गीता

नियतं कुरु कर्म त्वं कर्म ज्यायो ह्यकर्मणः ।
शरीरयात्रापि च ते न प्रसिद्धयेदकर्मणः ॥

तू शास्त्रविहित कर्तव्य कर्म कर, क्योंकि कर्म न करने की अपेक्षा कर्म करना श्रेष्ठ है तथा कर्म न करने से तेरा शरीर निर्वाह भी सिद्ध नहीं होगा ।

यज्ञार्थात्कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः ।

तदर्थं कर्म कौन्तेय मुक्तसङ्गः समाचर ॥

यज्ञ के निमित्त किये जाने कर्मों के अतिरिक्त दूसरे कर्मों में लगा हुआ ही यह मनुष्य समुदाय कर्मों से बँधता है । इसलिए हे अर्जुन ! तू आसक्ति से रहित होकर उस यज्ञ के निमित्त ही भलीभाँति कर्तव्य कर्म कर ।

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः ।

अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्तिवष्टकामधुक् ॥

प्रजापति ब्रह्मा ने कल्प के आदि में यज्ञ सहित प्रजाओं को रचकर उनसे कहा कि तुम लोग इस यज्ञ के द्वारा वृद्धि को प्राप्त होओ और यह यज्ञ तुम लोगों को इच्छित भोग प्रदान करने वाला हो।

देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः।

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ॥

तुम लोग इस यज्ञ के द्वारा देवताओं को उन्नत करो और वे देवता तुम लोगों को उन्नत करें। इस प्रकार निःस्वार्थभाव से एकदूसरे- को उन्नत करते हुए तुम लोग परम कल्याण को प्राप्त हो जाओगे।

अन्नाद्भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।

यज्ञाद्भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥

सभी प्राणी अन्न से उत्पन्न होते हैं, अन्न की उत्पत्ति वर्षा से होती है, वर्षा की उत्पत्ति यज्ञ सम्पन्न करने से होती है और यज्ञ की उत्पत्ति नियतके करने से होती है। (वेद की आज्ञानुसार कर्म) कर्म-

रामचरितमानस

केवट का प्रेम और गंगा पार जाना:

मागी नाव न केवटु आना । कहइ तुम्हार मरमु मैं जाना ॥

चरन कमल रज कहुँ सबु कहई । मानुष करनि मूरि कछु अहई॥

श्री राम ने केवट से नाव माँगी, पर वह लाता नहीं। वह कहने लगा- मैंने तुम्हारा मर्म (भेद) जान लिया। तुम्हारे चरण कमलों की धूल के लिए सब लोग कहते हैं कि वह मनुष्य बना देने वाली कोई जड़ी है ॥

छुअत सिला भइ नारि सुहाई। पाहन तें न काठ कठिनाई॥

तरनिउ मुनि घरिनी होइ जाई। बाट परइ मोरि नाव उड़ाई॥

जिसके छूते ही पत्थर की शिला सुंदरी स्त्री हो गई। काठ पत्थर से कठोर तो होता नहीं। मेरी नाव भी मुनि की स्त्री हो जाएगी और इस प्रकार मेरी नाव उड़ जाएगी, मैं लुट जाऊँगा ॥

पद कमल धोइ चढ़ाइ नाव न नाथ उतराई चहाँ।

मोहि राम राउरि आन दसरथसपथ सब साची कहँ॥

बरु तीर मारहुँ लखनु पै जब लगि न पाय पखारिहँ।

तब लगि न तुलसीदास नाथ कृपाल पाऊ उतारिहँ॥

हे नाथ! मैं चरण कमल धोकर आप लोगों को नाव पर चढ़ा लूँगा, मैं आपसे कुछ उतराई नहीं चाहता। हे राम! मुझे आपकी दुहाई और दशरथजी की सौगंध है, मैं सब सच-सच कहता हूँ। लक्ष्मण भले ही मुझे तीर मारें, पर जब तक मैं पैरों को पखार न लूँगा, तब तक हे तुलसीदास के नाथ! हे कृपालु! मैं पार नहीं उतारूँगा।

कृपासिंधु बोले मुसुकाई। सोइ करु जेहि तव नाव न जाई॥

बेगि आनु जलपाय पखारू। होत बिलंबु उतारहि पारू॥

कृपा के समुद्र श्री रामचन्द्रजी केवट से मुस्कराकर बोले भाई ! तू वही कर जिससे तेरी नाव न जाए। जल्दी पानी ला और पैर धो लो। देर हो रही है, पार उतार दे ॥

अति आनंद उमगि अनुरागा । चरन सरोज पखारन लागा ॥

बरषि सुमन सुर सकल सिहाहीं । एहि सम पुन्यपुंज कोउ नाहीं ॥

अत्यन्त आनंद और प्रेम में उमंगकर वह भगवान के चरणकमल धोने लगा। सब देवता फूल बरसाकर सिहाने लगे कि इसके समान पुण्य की राशि कोई नहीं है ॥

पिय हिय की सिय जाननिहारी । मनि मुदरी मन मुदित उतारी ॥

कहेउ कृपाल लेहि उतराई। केवट चरन गहे अकुलाई ॥

पति के हृदय की जानने वाली सीताजी ने आनंद भरे मन से अपनी रत्न जड़ित अँगूठी उतारी। कृपालु श्री रामचन्द्रजी ने केवट से कहा, नाव की उतराई लो। केवट ने व्याकुल होकर चरण पकड़ लिए ॥

नाथ आजु मैं काह न पावा । मिटे दोष दुख दारिद दावा ॥

बहुत काल मैं कीन्ह मजूरी । आजु दीन्ह बिधि बनि भलि भूरी ॥

केवट ने कहा, हे नाथ! आज मैंने क्या नहीं पाया ! मेरे दोष, दुःख और दरिद्रता की आग आज बुझ गई है। मैंने बहुत समय तक मजदूरी की। विधाता ने आज बहुत अच्छी भरपूर मजदूरी दे दी ॥

बहुत कीन्ह प्रभु लखन सियँ नहिं कछु केवटु लेइ ।

प्रभु श्री रामजी, लक्ष्मणजी और सीताजी ने बहुत आग्रह किया, पर केवट कुछ नहीं लेता। तब करुणा के धाम भगवान श्री रामचन्द्रजी ने निर्मल भक्ति का वरदान देकर उसे विदा किया ॥

बोध वाक्य : “ अपार संपत्ति एकत्र करना अथवा योगी बनकर शरीर में भस्म लगाना, पांच प्रकार की अग्नि को सहना या समुद्र के आर पार के राज्य को जीत लेना, अनेक प्रकार के तप और संयम करना, हजारों तीर्थों की यात्रा करना आदि व्यर्थ है, यदि नंदकुमार श्री कृष्ण से प्रेम ना किया और उनका दर्शन ना किया।”- रसखान

बोध कथा :

(मानव-धर्म)

सिकंदर और पोरस में युद्ध चल रहा था। एक रात सिकंदर के कुछ सैनिकों ने सूचना दी कि एक साधु उनकी सेना के घायल सैनिकों का जड़ी-बूटियों से इलाज कर रहा है। यह सुनकर सिकंदर हैरान रह गया। उसे लगा कहीं कोई साजिश न हो। वह ठीक से सो न सका। सुबह होते ही दुभाषिए को लेकर वह साधु के पास पहुंचा। उसने साधु से पूछा, तुम कौन हो ? साधु ने उत्तर दिया, मैं भगवान का सेवक हूँ। सिकंदर बोला, लेकिन तुम शत्रुओं की सेवा क्यों कर रहे हो ? साधु ने कहा, मैं मात्र प्राणियों की सेवा कर रहा हूँ। यह मानव धर्म है। सिकंदर ने कहा, मैं तुम्हारी बात नहीं समझा। साधु ने इधर-उधर देखा। वहाँ उसे एक मरी हुई चींटी नजर आई। उसने उसे उठाया और सिकंदर से पूछा, क्या तुम इसे जीवित कर सकते हो ? सिकंदर ने उत्तर दिया, नहीं। साधु बोला, जब तुम एक चींटी तक को प्राणदान नहीं दे सकते तो फिर मनुष्यों के प्राण लेने का तुम्हें क्या अधिकार है ? सिकंदर को उत्तर नहीं सूझा। उसने सिर झुका लिया। साधु बोला- तुम प्राण लेना जानते हो, प्राण देना नहीं। सिकंदर शर्मिंदा होकर शिविर में लौट आया।

माह का गीत / गान

चाह नहीं मैं सुरबाला के
गहनों में गूँथा जाऊँ,
चाह नहीं, प्रेमी-माला में
बिंध प्यारी को ललचाऊँ,
चाह नहीं, सम्राटों के शव
पर हे हरि, डाला जाऊँ,
चाह नहीं, देवों के सिर पर
चढ़ूँ भाग्य पर इठलाऊँ।
मुझे तोड़ लेना वनमाली !
उस पथ पर देना तुम फेंक,
मातृभूमि पर शीश चढ़ाने
जिस पथ जावें वीर अनेक

ॐ असतो मा सद्गमया। तमसो मा ज्योतिर्गमया। मृत्योर्मा मृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ॥ - (बृहदारण्यकोपनिषद् 1.3.28)

आलोक -

- स्वामी विवेकानन्द कैरियर मार्गदर्शन योजना एवं कैरियर मित्र के उद्देश्यों एवं गतिविधियों की जानकारी दी जाए।
- सुभाषित पंक्तियों और बोध वाक्यों में जीवन का सार होता है, इनमें अगाध जीवनानुभव होता है, इनको समझने से न केवल विद्यार्थी के चरित्र का निर्माण होगा, अपितु वे इनसे जीवन में मार्गदर्शन भी प्राप्त कर सकेंगे इसलिए सभी विद्यार्थियों को सुभाषित और बोध वाक्यों तथा बोध कथाओं का मर्म समझाते हुए इनको कंठस्थ भी कराया जाए।
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति -2020 को ध्यान में रखते हुए आत्मनिर्भर भारत और आत्मनिर्भर मध्यप्रदेश के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु संकल्प बढ़ाया जाए। एक साल में सर्टिफिकेट, दो साल में डिप्लोमा एवं तीन साल में डिग्री सहित मल्टीपल एंट्री, मल्टीपल एग्जिट सिस्टम और चॉइस बेस्ड क्रेडिट सिस्टम (सीबीसीएस) की जानकारी प्रत्येक विद्यार्थी को दी जाए।
- व्याख्यानों हेतु बाह्य विशेषज्ञों की सहायता के लिए भोपाल कार्यालय से संपर्क किया जा सकता है। महाविद्यालय के प्राध्यापकों/सहायक प्राध्यापकों के माध्यम से कक्षावार विद्यार्थियों को अभ्यास करवाया जाए ताकि वे अपनी क्षमता एवं रुचि को पहचान पायें।
- विद्यार्थियों को कैरियर के प्रति जागरूक बनाने हेतु सप्ताह के हर शनिवार को विशेषज्ञों की सहायता से संकायवार प्रेरणात्मक व्याख्यानों का आयोजन ऑनलाइन/ऑफलाइन किया जाए तथा संबंधित संकाय में उपलब्ध कैरियर अवसरों की अनिवार्यतः जानकारी दी जाए।
- संकाय और कक्षावार विद्यार्थियों से प्लेसमेंट हेतु उनकी रुचि, रुझान एवं कौशल की जानकारी लिखित में प्राप्त की जाए तथा महाविद्यालय में इसका संघारण किया जाए। उक्त जानकारी लेते समय जिले, प्रदेश एवं देश में उपलब्ध रोजगार अवसरों/संस्थाओं की प्रोफाइल/जॉब प्रोफाइल की जानकारी भी विद्यार्थियों को दी जाए। प्लेसमेंट हेतु स्थानीय एवं बाह्य रोजगार प्रदाताओं को आमंत्रित किया जाए। प्रकोष्ठ की कैरियर लायब्रेरी को सुदृढ़ करने की आवश्यकता है।
- प्राचार्यों से आग्रह है कि वे व्यक्तिगत रुचि लेकर अपने स्तर से इस हेतु कार्यवाही सुनिश्चित करने का कष्ट करें, ताकि अधिक से अधिक विद्यार्थियों को इसका लाभ मिल सके। प्रत्येक महाविद्यालय में एक कैरियर बोर्ड एवं कैरियर मैगज़ीन का होना सुनिश्चित किया जाए। विद्यार्थियों को रोजगार के अवसरों/सेवाओं की जानकारी अनिवार्यतः दी जाए।
- प्रदेश के सभी जिलों के महाविद्यालयों में निरंतर ऑनलाइन/ऑफलाइन कैरियर अवसर मेलों का आयोजन किया जाएगा। समस्त महाविद्यालय अपने जिले में आयोजित होने वाले कैरियर अवसर मेलों की संपूर्ण जानकारी एवं आयोजन तिथि, संबंधित आयोजक महाविद्यालय से प्राप्त कर विद्यार्थियों को उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें ताकि इच्छुक विद्यार्थियों को कैरियर अवसर मेलों एवं प्लेसमेंट का लाभ प्राप्त हो सके।
- महाविद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों के कैम्पस प्लेसमेंट के साथ व्यक्तित्व विकास में शासन की शिक्षक-अभिभावक योजना के माध्यम से सतत प्रयत्नशील रहना है। इस हेतु वार्षिक कैलेण्डर में व्यक्तित्व विकास के विषय भी शामिल किये जा रहे हैं।
- आत्मनिर्भर भारत को दृष्टिगत रखते हुये जो महाविद्यालय ग्रामीण पृष्ठभूमि के हैं एवं जहाँ कृषि या कृषि इतर कार्यों से जुड़े परिवारों के विद्यार्थी अध्ययनरत हैं, ऐसे महाविद्यालय रुचि रखने वाले विद्यार्थियों को कृषि उपकरणों यथा- वाटरपंप-मोटर, सीड डील, स्प्रींकलर, ड्रिप इरीगेशन उपकरण के संस्थापन, रख-रखाव एवं मरम्मत की जानकारी के साथ-साथ जैविक खेती, उद्यानिकी, औषधीय एवं सुगंधित पौधों की खेती, वर्मी कम्पोस्ट आदि की जानकारी/प्रशिक्षण भी उपलब्ध करायें।
- क्रीड़ा के क्षेत्र में भी आजीविका के काफी अवसर मौजूद हैं, विशेष रूप से सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों में स्पोर्ट्स कोटा अंतर्गत। अतः महाविद्यालय में पदस्थ/कार्यरत क्रीड़ा अधिकारी भी इच्छुक विद्यार्थियों को समय-समय पर क्रीड़ा के क्षेत्र में रोजगार संभावनाओं की जानकारी उपलब्ध कराएं।

(आयुक्त उच्च शिक्षा से अनुमोदित)

जवाद क्र 348/एस व्ही सी जी एस /22/

दिनांक -21/9/22

निदेशक
स्वामी विवेकानंद कैरियर मार्गदर्शन योजना