शिक्षक निर्देशिका

नैतिक शिक्षा

कक्षा ८

लेखक

ध्रुवप्रसाद भट्टराई

शिवराज लामिछाने

Draft

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर
नेपाल

विषय सूची

शीर्षक

१. एकाइ एक : चरित्र विकास	१
पाठ एक : गाउँको सान आइतमान	१
पाठ दुई : असल उदाहरण बनौं	७
पाठ तिन : राम्रो सोच, सिक र गर	१३
२. एकाइ दुई : मानवीय मूल्य मान्यता	२१
पाठ एक : मनका असल साथी	२१
पाठ दुई : मेरो वास्तविक पहिचान	२७
पाठ तिन : सबैतिर आफन्त	३५
३. एकाइ तिन : नागरिक कर्तव्य र दायित्व	४२
पाठ एक : नागरिक कर्तव्य	४२
पाठ दुई : मैले गर्ने काम	५०
पाठ तिन : समाजसेवी मिस्रीलाल	५७
४. एकाइ चार : सामूहिक जीवन पद्धति र विविधता	६५
पाठ एक : शान्ति र मित्रता	६५
पाठ दुई : गङ्गाको प्रयास	७४
पाठ तिन : पाँच भाइको कथा	८५
५. एकाइ पाँच : अनुशासन तथा सकारात्मक चिन्तन	९४
पाठ एक : पाश्चात्ताप	९४
पाठ दुई : भित्री आँखा	१०५
पाठ तिन : अतिले खति	११५

Draft

१. एकाइ एक : चरित्र विकास

पाठ एक : गाउँको सान आइतमान

अनुमानित घन्टी : ४

२. **(क) सक्षमता**

अ) असल चारित्रिक व्यवहार प्रदर्शन

(ख) सिकाइ उपलब्धि

अ) असल चरित्रको प्रदर्शन गर्न,

आ) असल चरित्रले मानवीय जीवनमा पार्ने प्रभाव मनन गरी सोअनुरूप व्यवहार गर्न,

इ) असल चरित्र निर्माणका लागि सत्य, सदाचार, शान्ति, प्रेम र अहिंसा जस्ता मानवीय मूल्य र मान्यताको व्यवहारमा प्रयोग गर्न ।

३. **पाठ्य वस्तुको विभाजन**

(क) आइतमानको पूर्वस्थिति र मानसिक परिवर्तन,

(ख) आइतमानका सुधार कार्य,

(ग) राम्रो कार्य र व्यक्तिले पार्ने सकारात्मक प्रभाव,

(घ) सकारात्मक प्रभावले असल चारित्रिक व्यवहार प्रदर्शन गर्न खेल्ने भूमिका ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) सफा र सुन्दर गाउँको चित्र,

(ख) खराबबाट असल चरित्रमा परिवर्तन भएका व्यक्तिका तस्बिर,

(ग) पानीको मुहान सुरक्षित गरिएको चित्र,

(घ) साधु, सन्त, महात्माहरूका तस्बिर र त्यस्ता व्यक्तिका जीवनी ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

यी क्रियाकलाप गर्नु र गराउनुहोस् :

(क) विद्यार्थीहरूलाई पाठमा ध्यान केन्द्रित गराई मौन पठन गराउनुहोस् र कक्षाका तिन जना विद्यार्थीलाई पालैपालो यी प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस्:

Draft

(अ) आइतमानको घरायसी परिस्थित र उनको मनस्थिति कस्तो छ ?

(आ) आइतमानको विचार कसरी बदलियो ?

(इ) आइतमानले विचार बदलिएपछि के के सुधारका काम गरे ?

ख) तपाइँले खराबबाट असल चरित्रमा परिवर्तन भएका व्यक्तिको तस्बिर ल्याउनुभएको छ । त्यस्तो व्यक्तिका विषयमा छोटकरीमा बताइदिनुहोस् र त्यस्तो व्यक्ति सुध्रिनुका मूल कारण पनि भनिदिनुहोस् । खराब व्यक्तिलाई असल बनाउन के के गर्न सकिन्छ, एक जना विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

(ग) 'ख'को क्रियाकलाप अनुसार विद्यार्थीले बताएका उपयाहरूबारे अरु विद्यार्थीलाई प्रतिक्रिया जनाउन भन्नुहोस् । विद्यार्थीले बताएका कुरालाई आधार मानी आफूले उपयुक्त समाधान गरिदिनुहोस् ।

(घ) पाठमा आइतमानले आफ्नो सोचाइ परिवर्तन मात्र नगरी पढाइ, गाउँको सुधार, भाइको व्यवहारमा परिवर्तन समेत गरेर नाम राखेको प्रसङ्ग आएको छ । विद्यार्थीहरू यस्तै अरु के काम गर्न सक्छन् ?भन्न लगाउनुहोस् र त्यसका आधारमा उनीहरूको सोचाइ, व्यवहार र उत्साहको अभिलेख राखी मूल्याङ्कनको आधार निर्माण गर्नुहोस् ।

(ङ) यस उमेर समूहका विद्यार्थीलाई छोटा छोटा रोचक नीतिकथा सुनाएर चरित्र निर्माणमा प्रेरित गर्ने परम्परा प्राचीन कालदेखि रहिआएको पाइन्छ । यो पद्धति अहिले पनि उत्तिकै प्रभावकारी छ । उपदेश वाक्यले भन्दा कथाकथनले विद्यार्थीको मानसिक र सामाजिक व्यवहारमा सुधार आउँछ । उदाहरणका लागि एउटा पौराणिक र अर्को ऐतिहासिक कथा प्रसङ्ग सुनाएर विद्यार्थीलाई चरित्र निर्माणमा केन्द्रित गर्न सकिन्छ । जस्तैः

(अ) धेरै पहिले रत्नाकर नाम गरेको एउटा व्याधा थियो । ऊ सिकार खेलेर आफू पालिन्थ्यो र परिवार पनि पाल्थ्यो । उसको हृदयमा दया, करुणा र अहिंसाको भाव अलिकति पनि थिएन । ऊ जङ्गलमा बसेर बटुवाहरूलाई लुट्थ्यो । एक दिन उसको एक जना ऋषिसँग भेट भयो । ऋषिले सिकार र लुटेरा हुनुभन्दा कुनै महापुरुषको नाम र कामको वर्णन गरेर सुध्रिन सल्लाह दिए । रत्नाकरले रामको नाम र कामको वर्णन गरेर काव्य लेखिसकेपछि सबैतिर प्रसिद्धि फैलियो । रत्नाकरले तपस्या गर्दा गर्दा आफूलाई धमिराको गोलोमै एकाकार गरेकाले नाम पनि वाल्मीकि भयो । वाल्मीकि प्रसिद्ध ऋषि भए र लौकिक संस्कृत भाषाका आदिकवि पनि भए । उनको व्याधा र लुटेरा व्यक्तित्व पूर्ण रूपमा समाप्त भयो र महर्षिको उच्च र पूज्य स्थान

Draft

कायम रह्यो । अहिले पनि वाल्मीकिको नाम श्रद्धा र सम्मानका साथ लिइन्छ ।

(आ) यो कवि शिरोमणि लेखनाथ पौड्यालको बाल्यकालको घटना हो । एक दिन उनी आफ्ना नजिकका कुनै नातेदारसँग गाई चराउन गएका थिए । गाईहरू चरिरहेका थिए । त्यसै बेला ती नातेदारले कविता लेख्न सुरु गरे । लेखनाथले उनले लेखेको कविता पढे । लेखनाथले कविता पढिदिएका कारण ती नातेदारको लेखाइमा बाधा पऱ्यो । उनलाई अलिकति रिस पनि उठ्यो । 'ए फुच्चे ! तँलाई कविता सविताबारे केही पनि थाहा छैन । तँलाई न लेख्न आउँछ । व्यर्थै किन चिच्याएको ? बरु जा, गाई फर्का ।' नातेदारले लेखनाथलाई हप्काए । त्यस घटनाबाट लेखनाथलाई कवि हुन्न भन्ने विचारको सट्टा राम्रा कविता लेखेर कवि हुन्छु भन्ने प्रेरणा प्राप्त भयो । उनी लेख्दै गए र अन्तिममा कवि शिरोमणिको उपाधिसमेत पाए । लेखनाथलाई हप्काउने नातेदारको नाम निसान छैन ।

(च) माथिका दुई प्रसङ्ग सुनाएर विद्यार्थीहरूलाई उदाहरणीय कार्य गर्न र अरुले गरेको दुर्व्यवहारबाट विचलित भई आफूलाई कमजोर मान्नुको सट्टा अझ प्रेरणा र उत्साह लिएर सत्कर्म र असल चरित्रको विकास गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

(छ) विद्यार्थीले पनि यस्तै प्रेरक प्रसङ्ग कतै सुनेका वा पढेका छन् भने भन्न लगाउनुहोस् र 'त्यसबाट तिमीले के सिक्यौ?' भनेर सोध्नुहोस् । विद्यार्थीको उत्तरका आधारमा उनीहरूको मनोवृत्ति र व्यवहार बुझी सुधार गर्नुपर्ने ठाउँमा सुधारिदिनुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यवहार परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् -

(क) सैद्धान्तिक

(अ) आइतमानको समस्या के हो ?

(आ) सालपोखरीमा पहिले र अहिले के भिन्नता छ ?

(इ) तिम्रो टोल/छिमेक र बस्तीमा के समस्या छन् ?

(ई) तिम्रो टोल/छिमेक र बस्तीका समस्या समाधान गर्नु कसको कर्तव्य हो ?

(उ) तिम्रो चरित्र विकासमा कस्ता मानिसको भूमिका बढी हुन्छ ?

Draft

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) तिमी कस्ता काम गरी खराब मानिसलाई असल बनाउन सक्छौ ?

(आ) तिम्रो गाउँमा ठुलो मेला लागेको छ । मेलामा तिमी पनि गएका छौ । पाँच वर्षको एउटा बच्चा अभिभावकबाट छुट्टिएको छ र बाटाको छेउमा बसेर रोइरहेको छ । उसलाई कसैले पनि वास्ता गरेका छैनन् । त्यस्तो अवस्थामा तिमी तलका मध्ये कुन काम गर्छौ ?

(i) कुनै वास्ता नगरी हिँड्ने,

(ii) बच्चालाई छोडेर अभिभावक खोज्न जाने,

(iii) बच्चालाई साधेर उसको घर पुर्‍याउने र घरका मानिसको जिम्मा लगाउने,

(iv) आफ्नो घर लैजाने, (v) प्रहरीलाई खबर गर्ने ।

(इ) तिम्रो परिवारले तिमीलाई यस्ता कुरामा ध्यान दिएका होला :

(i) खानपान (ii) आवास

(iii) सुरक्षा (iv) शिक्षा

(v) अनुशासनको पालना (vi) भविष्य

(vii) स्नेह (viii) स्वास्थ्य ।

तिमी चाहिँ तलका मध्ये कुन काम गरेर परिवारलाई सहयोग पुर्‍याउन सक्छौ ? छोटकरीमा सुनाऊ :

(i) सरसफाइ (ii) मालसामानको संरक्षण

(iii) आज्ञा पालन (iv) मितव्ययिता

(v) घरायसी खर्चको व्यवस्थापन

(vi) सभ्य, नम्र र शिष्ट बोलीवचन

(vii) आफूभन्दा साना बालबालिकाप्रति स्नेहभावको प्रदर्शन ।

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) मार्ग प्रदर्शक एवम् समाजसेवीका सङ्क्षिप्त जीवनी,

(ख) दानी र परोपकारी व्यक्तिहरूका प्रेरक प्रसङ्ग,

(ग) व्यक्तिगत प्रयासबाट सामाजिक सम्पत्ति बनेका संस्थाहरूको परिचय ।

Draft

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) राम्रो काम गरेर उदाहरणीय व्यक्तित्व स्थापित भएका पौराणिक, ऐतिहासिक र सामाजिक क्षेत्रका एक एक जना मानिसका बारे अद्यावधिक जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) तिम्रो टोल/छिमेक/बस्तीमा उदाहरणीय काम गरेर प्रशंसा पाएका कुनै व्यक्तिका राम्रा कामहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.pustakalaya.org

Draft

१. एकाइ एक : चरित्र विकास

पाठ दुई : असल उदाहरण बनौँ

अनुमानित घन्टी : ५

२. (क) **सक्षमता**

(अ) असल चारित्रिक व्यवहार प्रदर्शन,

(आ) मानवीय मूल्य मान्यताको प्रवर्धन ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

अ) असल चरित्रको प्रदर्शन गर्न,

आ) असल चरित्रले मानवीय जीवनमा पार्ने प्रभाव मनन गरी सो अनुरूप व्यवहार गर्न,

इ) असल चरित्र निर्माणका लागि सत्य, सदाचार, शान्ति, प्रेम र अहिंसा जस्ता मानवीय मूल्य र मान्यता व्यवहारमा प्रयोग गर्न ।

३. **पाठ्य वस्तुको विभाजन**

(क) विद्यार्थीहरूमा बोटबिरुवाबारे जानकारी लिने उत्सुकता,

(ख) बगैंचाको सौन्दर्य र सुगन्धबाट मानिसले सिक्नुपर्ने गुण,

(ग) प्रकृतिबाट पनि उदाहरणीय काम गर्न सकिने प्रेरणा,

(घ) आफ्नै कर्मबाट मानिसको उन्नति वा अवनति हुने मान्यता,

(ङ) सेवा, सहयोग र सच्चरित्र निर्माणमा सक्रिय हुने बानीको विकास ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) सुन्दर बगैंचाको चित्र,

(ख) बाल बालिकाले अतिथिलाई अभिवादन गरेको चित्र,

(ग) अनुशासित र पङ्क्तिबद्ध भएर बाटामा हिँडिरहेका बाल बालिकाको चित्र,

(घ) साधु, सन्त र महात्माहरूका तस्बिर ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

(क) कक्षाका कुनै तिन जना विद्यार्थीलाई 'बिदाको दिन के गरेर बिताउँछौ?' भनेर सोध्नुहोस् र उनीहरूले दिएको उत्तर बाँकी विद्यार्थीलाई भन्न

Draft

लगाउनुहोस् । प्रत्येक बिदाका दिन जीवनमा काम लाग्ने एउटा नयाँ कुरा सिक्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ख) 'आगामी बिदाका दिन तिमीहरूकुन सामूहिक काम गरेर सबैको स्याबासी पाउन सक्छौ' भनेर सोध्नुहोस् र त्यस काममा सहभागी हुन चाहने विद्‌यार्थीहरूको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।

(ग) मानिस आफ्नै कामले कहिले अवनतितिर गएर तिरस्कृत हुन्छ र कहिले उन्नतितिर गएर उदाहरणीय एवम् प्रशंसित हुन्छ भन्ने तथ्यको बोध गराउन तल दिएका दुइटा छोटा नीतिकथा सुनाउनुहोस् र छोटाछोटा प्रश्न पनि गर्नुहोस् । उत्तरका आधारमा उनीहरूको मनोभावना ख्याल गरी सकारात्मक प्रभावका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

कथा-१

एउटा गाउँ थियो । त्यहाँका धरैजसो मानिस निकै गरिब थिए । कोही खेतीपाती, कोही पशुपालन र कोही मजदुरी गर्दथे तर उनीहरूको अवस्था सुध्रेको थिएन । एक दिन मजदुरी गर्नेहरूको समूह कामको खोजीमा सहर पस्यो । मजदुरहरू परिश्रमी थिए तर तिनीहरूमध्ये कोही एक आपसमा ईर्ष्या गर्दथे । उनीहरू एउटाले अर्कोलाई गिराउन खोज्थे । उनीहरूको समूहमा कोही चाहिँ अर्कोको पनि उन्नति र आफ्नो पनि हित चिताउँथे । सहर बसाइको क्रममा उनीहरूले दुई थरी काम पाए । एउटा ठुलो र गहिरो इनार खन्ने र अर्को विशाल, अग्लो र भव्य दरबार बनाउने । संयोगले एक आपसमा ईर्ष्या गर्ने मजदूरहरूले इनार खन्ने रुचि देखाए । अर्का थरी दरबार बनाउनतिर लागे । इनार खन्नेहरू जतिजति गहिरो बनाउँथे, त्यतित्यति तल भासिँदै गए । इनार खन्ने जमिनभित्रै हराए तर दरबार बनाउनेहरू सबैको प्रशंसा पाएर माथि माथि पुग्दै गए । एकै वर्गका मजदुर आफ्नै कामले कोही जमिनमा हराएभने कोही उन्नत स्थानमा पुगेर प्रशंसित भए ।

<u>प्रश्नहरू</u>

(अ) कस्तो कामले एकथरी मजदुर जमिनमा हराए ?

(आ) के काम गर्ने मजदुर प्रशंसित भए ?

(इ) उदाहरणीय काम कसले गरेको छ ?

(ई) हामी कस्तो काम गरेर उदाहरणीय हुन सक्छौं ?

Draft

कथा - २

पुरानो समयको कुरा हो । अङ्गुलिमाल नाम गरेको एउटा ठुलो डाँका थियो । उसले मानिसहरूलाई मारेर उनीहरूको औंला काट्थ्यो र त्यसैको माला बनाएर लगाउने गरेको थियो । त्यही भएर उसको नाम अङ्गुलिमाल (औंलाको माला लगाउने) रहेको थियो । मानिस लुट्नु र हत्या गर्नु उसको मुख्य काम थियो । मानिसहरू उसको नाम सुन्नेबित्तिकै डरले थरथर काम्न थाल्थे ।

त्यसै बेला गौतम बुद्ध उपदेश दिँदै घुमिरहेका थिए । कसैले बुद्धलाई अङ्गुलिमालको हिंस्रक चरित्रका बारेमा सुनायो । उसले बुद्धलाई अङ्गुलिमाल भएतिर नजान सुझाव पनि दियो । तर बुद्ध अङ्गुलिमालको कुरा सुनेर डराएनन् । उनी उपदेश दिँदै यताउति हिँडिरहे । बुद्ध नडराई हिँडडुल गरिरहेको कुरा अङ्गुलिमालले पनि सुन्यो । बुद्ध आफूदेखि नडराएको कुरा सुनेर उसलाई रिस उठ्यो । ऊ बुद्धलाई मार्ने उद्देश्यले उनका सामु आयो र तर्साउन थाल्यो । बुद्धले मुस्कुराएर प्रेमपूर्वक उसको स्वागत गरे । बुद्धको व्यवहारबाट अङ्गुलिमालको मन अलिकति परिवर्तित भयो र ऊ चुपचाप उभिरह्यो ।

बुद्धले भने, 'मेरा प्यारा भाइ, ऊ त्यो रुखबाट चार ओटा पात चुँडेर ल्याउन सक्छौ ?' अङ्गुलिमालका लागि यो अति सामान्य काम थियो । ऊ दौडेर गयो र चार ओटा पात चुँडेर ल्यायो । बुद्धले फेरि भने, 'भाइ, अर्को काम पनि गर न त ! जहाँबाट यी पात चुँडेर ल्याएका थियौ त्यहीँ लगेर यसलाई जोडेर आऊ ।' अङ्गुलिमालले झर्किँदै भन्यो, 'यो नसक्ने काम कसरी गर्नु ? चुँडेर ल्याएको पात त्यहीँ लगेर फेरि कसरी जोड्न सकिन्छ ?' बुद्धले भने, 'हेर भाइ, तिमीलाई चुँडिएको चिज जोड्न सकिँदैन भन्ने थाहा छ भने किन अरुलाई चुँड्दै हिँड्छौ त ? अरुलाई लुट्नु मार्नु भनेको चुँड्नु होइन ? विचार गर त ?'

बुद्धको कुरा सुनेर उसलाई आफ्नो गल्ती र अपराधको बोध भयो । उसले आफ्नो दुष्कर्म छोड्यो । त्यसपछि ऊ बुद्धको शरण पर्‍यो ।

प्रश्नहरू

(अ) अङ्गुलिमाल के काम गर्थ्यो ?

(आ) बुद्धले अङ्गुलिमाललाई कसरी स्वागत गरे ?

(इ) बुद्धले अङ्गुलिमाललाई के काम गर्न लगाए ?

(ई) पहिलेको र पछिको अङ्गुलिमालमा के भिन्नता छ ?

Draft

(घ) पाठमा श्रीखण्ड र आँपको मुजुराबाट छेउछाउका बोट वनस्पति पनि सुगन्धित हुने प्रसङ्ग आएको छ । यसै गरी हावा, नदी, सूर्य, चन्द्रमा, ताराबाट पनि आफ्नो काम निरन्तर गरिरहनुपर्ने शिक्षा र प्रेरणा पाइने कुरा बताइदिनुहोस् र 'प्रकृति संरक्षण पनि एउटा उदाहरणीय काम हो' भन्ने सचेतना विद्यार्थीमा बसाइदिनुहोस् ।

(ङ) पाठको विषय वस्तुलाई अझ सहज, प्रभावकारी र व्यावहारिक ढङ्गबाट विद्यार्थीहरूमा सम्प्रेषित गर्नका लागि उनीहरूलाई सक्रिय सहभागी गराउने उद्देश्यले तिन समूहमा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई निश्चित समय तोकिदिई यी काम गर भन्नुहोस् ।

(अ) समूहलाई - तिमीहरू कस्ता मानिसको सेवा गर्न चाहन्छौ ? विवरण तयार पार ।

(आ) समूहलाई - तिमीहरू कस्ता मानिसलाई के सहयोग गर्न सक्छौ ? तालिका बनाऊ ।

(इ) समूहलाई - तिमीहरू कस्तो मानिसलाई असल चरित्र भन्दछौ ? त्यस्ता मानिसका विशेषता देखाऊ ।

(च) पाठमा उल्लिखित ज्योतिराज कस्ता मानिस रहेछन्, विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । उनका राम्रा पक्ष बुँदागत रूपमा भनिदिई उनीहरूलाई राम्रो काम गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्-

(क) सैद्धान्तिक

(अ) श्रीखण्ड र आँपका मुजुाबाट के सिकिन्छ ?

(आ) राम्रो प्रभाव कहाँ कहाँ पर्छ ?

(इ) ज्योतिप्रसादले सुनाएको सन्तको कथाको सार के हो ?

(ई) पाठमा उल्लिखित व्यापारीलाई तिमी कस्तो मानिस मान्छौ ?

(उ) विद्यार्थीहरूले के गर्ने बाचा गरे ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) अरुको ईर्ष्या गर्ने मानिसलाई कसरी ईर्ष्या नगर्ने बनाउन सकिन्छ ?

(आ) मानिलिऊ, तिमी कक्षाको सबैभन्दा जान्ने विद्यार्थी हौ । तिम्रो कक्षामा एक जना अति कमजोर विद्यार्थी पनि छ । फुर्सदको समयमा तिमी उसलाई यीमध्ये कस्तो सहयोग गर्न सक्छौ ? कक्षामै सुनाऊ ।

(i) घरमा गएर जतिखेर पनि पढाइदिने,

(ii) विद्यालयमै फुर्सद निकालेर सिकाइदिने,

(iii) ट्युसन पढने सल्लाह दिने,

(iv) पढाइ नै छाडिदिन सुझाव दिने,

(v) बारम्बार फेल भए पनि पढाइ जारी राख्न प्रेरित गर्ने ।

(इ) छानेर ठिक उत्तर भन :

(i) तिम्रा किताब, कपी, कलम झोलामा कसले राखिदिन्छ ?

तिमी आफैं/बुबा/आमा ।

(ii) विद्यालयबाट फर्केपछि तिमी हात खुट्टा के गर्छौ ?

धुन्छु/ धुन्नँ/कपडाले पुच्छु ।

(iii) तिमी घरमा आएका अतिथिलाई के गर्छौ ?

नमस्कार/तिरस्कार/बहिष्कार ।

(iv) तिमी राम्रो सल्लाह कसको मान्छौ ?

ठुला मान्छेको/सबैको ।

(v) तिमीलाई टोलछिमेकका मानिसले के भन्छन् ?

असल/छुच्चो-छुच्छी/अल्छी ।

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) सेवा र सहयोग गर्ने प्रसिद्ध व्यक्तिहरूका छोटा जीवनकथा,

(ख) दुःख र सङ्घर्षबाट महान् व्यक्तित्व निर्माण गरेका मानिसहरूको जीवनी,

(ग) प्रकृति संरक्षणमा प्रेरित गर्ने पुस्तक,

(घ) आदर्श परिवारको परिचयप्रदायक सामग्री ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

Draft

(अ) असल र खराब मानिसको कार्यले व्यक्ति र समाजमा पार्ने राम्रा र नराम्रा प्रभावलाई प्रमाणित गर्ने उदाहरण याद गरिरहनुहोस् ।

(आ) राम्रो सोच्न, सिक्न र गर्नका लागि गर्नुपर्ने पूर्वतयारीको रूपरेखा बनाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) कुन ठाउँमा के गर्नु राम्रो र के गर्नु नराम्रो हो ? उदाहरण हेरी तालिका बनाएर कक्षामा टाँस :

कक्षाकोठा		घरपरिवार		खेलकुद	
राम्रो	नराम्रो	राम्रो	नराम्रो	राम्रो	नराम्रो
शान्तसँग बस्नु	कानेखुसी गर्नु	सकेको काम गर्नु	झगडा गर्नु	नियमको पालना गर्नु	नियम मिचेर जित्न खोज्नु
....	....	....	....	....	....
....	....	....	....	....	....
....	....	....	....	....	....
....	....	....	....	....	....
....	....	....	....	....	....
....	....	....	....		

(आ) तिमीले आफूलाई असल चरित्रको मानिस बनाउन के के गर्ने तयारी गरेका छौ ? पाँच ओटा बुँदा लेखेर शिक्षकलाई देखाऊ ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.achhikhabar.com

Draft

१. एकाइ एक : चरित्र विकास

पाठ तिन : राम्रो सोच, सिक र गर

अनुमानित घन्टी : ५

२. (क) सक्षमता

(अ) असल चारित्रिक व्यवहार प्रदर्शन,

(आ) मानवीय मूल्य र मान्यताको प्रवर्धन ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

(अ) असल चरित्रको प्रदर्शन गर्न,

(आ) असल चरित्रले मानवीय जीवनमा पार्ने प्रभाव मनन गरी सो अनुरूप व्यवहार गर्न,

(इ) राष्ट्रिय, अन्तरराष्ट्रिय तथा आध्यात्मिक मानवीय मूल्यहरूको पहिचान गरी त्यस्ता मूल्यहरूप्रति सकारात्मक सोच राख्दै योगदान गर्न ।

३. पाठ्यवस्तुको विभाजन

(क) व्यक्ति, समाज र राष्ट्रयहरूबिच परस्पर प्रभाव पर्ने मान्यताको स्थापना,

(ख) राम्रो र नराम्रो दुबैको प्रभाव पर्ने भए पनि राम्रो प्रभाव लिनुपर्ने प्रेरणा,

(ग) प्रकृतिबाट पनि राम्रो प्रभावको अनुसरण गर्न सकिने शिक्षा,

(घ) आध्यात्मिक मूल्यप्रति पनि क्तमिक अभिरुचिको अभिवृद्धि,

(ङ) राम्रो प्रभाव छोड्न सक्ने व्यक्तित्वको निर्माणमा संलग्नता ।

४. सिकाइ सामग्री

(क) व्यक्ति, समाज र राष्ट्रिबिच पर्ने परस्पर प्रभावको प्रदर्शक चित्र,

(ख) विद्यार्थीहरूले अरुबाट सिक्न नहुने नराम्रा अवगुण र सिक्नुपर्ने राम्रा गुणहरूको सूची,

(ग) व्यक्तित्व, सामाजिक र अन्तरराष्ट्रिय मूल्यमान्यताको सूची ।

५. सिकाइ क्रियाकलाप

Draft

शिक्षक साथी, तपाइँ-हामी सबैको साझा उद्देश्य विद्यार्थीलाई असल, योग्य र इमानदार नागरिक बनाउनु हो । यसका लागि विद्यालय तहको पठनपाठन, निर्देशन र उत्प्रेरणाको सर्वोपरि भूमिका हुन्छ । त्यसमा पनि नैतिक शिक्षाको भूमिका पहिलो हुन्छ । 'विद्यार्थीमा राम्रो चेतनाको सञ्चार गर्न र उसमा असल चरित्रको निर्माण गर्न यो शिक्षा अपरिहार्य छ' भन्ने कुराको हेक्का राख्नुहोस् । राम्रो चेतना र असल चरित्र भएको व्यक्तिले नै अरुको पनि हित र हौसला बढाउन सक्छ । यो विषय अरु विषय जस्तो प्राविधिक र पुस्तकीय ज्ञान दिने मात्र नभई विद्यार्थीलाई मनोवैज्ञानिक र मनोरञ्जनात्मक ढङ्गबाट सन्मार्गमा लगाउने एउटा माधयम हो । यस उद्देश्यको परिपूर्तिका लागि तपाइँ अनेक विधि र पद्धतिबाट विद्यार्थीलाई असल बनाउन सक्नुहुन्छ । तपाइँले गरेको व्याख्या र सुनाएका कथा, कविता, गीत लगायत चुट्किलाले समेत विद्यार्थीको मानसिक परिष्कार र चारित्रिक विकासमा योगदान पुग्नुपर्छ । निर्धारित समयसीमामा रही तपाइँ विद्यार्थीलाई अनेकौं विधि र उपायबाट असल र योग्य बनाउन सक्नुहुन्छ । तपाइँ हाम्रो दूरदर्शी शिक्षण र प्रशिक्षणले योग्य बनेको विद्यार्थीले तपाइँ हाम्रो प्रतिष्ठा बढाउन पनि भूमिका खेल्छ । उसलाई हाम्रो विद्यार्थी, हाम्रो विद्यालयको विद्यार्थी भन्न पाउँदा हाम्रो पनि गौरव बढ्न जान्छ । यही ध्येय राखेर यस विषयको शिक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ । तपाइँ हाम्रो शिक्षणको सिर्जनात्मक सिप विद्यार्थीको भविष्य निर्माणका लागि आधारशिला बन्दछ ।

प्रस्तुत पाठका लागि तपाइँ निम्न लिखित सिकाइ क्रियाकलाप सम्पन्न गरेर निर्दिष्ट उद्देश्य पुरा गर्न सफल हुनुहुने छ :

(क) कक्षाका विद्यार्थीलाई सङ्ख्या मिलाई तिन समूहमा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई निश्चित समय दिई 'भोलिबाट तिमीहरूले तोकिएका कामहरूमध्ये के के गर्ने निर्णय गऱ्यौ?' भनी सोध्नुहोस् :

पहिलो समूह	दोस्रो समूह	तेस्रो समूह
भोलिबाट के राम्रो सोच्ने निर्णय गऱ्यौ ?	भोलिबाट के राम्रो सिक्ने निर्णय गऱ्यौ ?	भोलिबाट के राम्रो गर्ने निर्णय गऱ्यौ ?

(ख) विद्यार्थीहरूका उत्तर के कति सार्थक, सम्भव र सङ्गतिपूर्ण छन् विचार गरी उपर्युक्त समूहहरूलाई उपयुक्त समाधान सुनाइदिनुहोस् ।

Draft

विद्यार्थीहरूले सोच्न सक्ने, सिक्न सक्ने र गर्न सक्ने कुराहरूको नमुनादर्शी सूची बनाइदिनुहोस् र त्यसमा सक्रिय हुन प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ग) व्यक्तिको व्यक्तिमा, समाजको समाजमा र राष्ट्रको राष्ट्रमा प्रभाव पर्छ भने व्यक्ति, समाज र राष्ट्र पनि एक अर्काबाट प्रभावित हुन्छन् भन्ने मान्यता सिद्ध गर्न हामी आफैँ अरुबाट प्रभावित छौं र हामीले पनि अरुलाई प्रभावित तुल्याएका छौं भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गर्नुहोस् । तर हामी अरुलाई राम्रो गर्न सक्ने र अरुबाट राम्रो प्रभाव लिन सक्ने हुनुपर्छ भन्ने कुरामा सचेत गराउनुहोस् । तपाईं आफ्नो कुरा यस्तो कथा सुनाएर विद्यार्थीमा स्थिर गराउन सक्नु हुन्छ :

एउटा ठुलो व्यापारी थियो । उसको थुप्रै सम्पत्ति थियो । धेरै सम्पत्ति भएकामा ऊ सन्तुष्ट पनि थियो । एक दिन उसले 'सम्पत्ति कति भए ?' भनेर हिसाब गऱ्यो । हिसाब गर्दा उसको सम्पत्ति उसका लागि र छोराछोरीका लागि मात्र पुग्ने देखियो । नातिनातिनीको गति के होला ? उनीहरूलाई कसरी पुऱ्याउने? भनेर ऊ चिन्तित हुन थाल्यो । यही चिन्ताले उसको भोकनिद्रा हरायो । उसलाई आफ्नो काम पनि राम्ररी गर्न मन लागेन । ऊ सधैँ असन्तुष्ट हुन थाल्यो ।

यस्तैमा एक दिन एक जना साधु व्यापारीको सहरमा आए । ती साधु सबैका इच्छा पुरा गरिदिन सक्थे । यो कुरा सुनेर व्यापारी साधुलाई भेट्न गयो । 'स्वामीजी ! मलाई यति सम्पत्ति दिनुहोस्, जुन मेरा छोरा-छोरीले र नाति-नातिनीले पनि भोग गर्न पुगोस् । कहिले पनि नसकियोस् ।' व्यापारीले साधुसँग आफ्नो इच्छा प्रकट गऱ्यो ।

साधुले भने, 'ठिक छ, त्यस्तै हुन्छ । तर तिमीले एउटा काम गर्नुपर्छ । गर्छौ ?'

'के काम स्वामीजी ? म गरिहाल्छु नि !'व्यापारीले भन्यो । साधुले भने, 'तिम्रो महलको नजिक लड्न लागेको झुपडीमा सासूबुहारी गुजारा गर्छन् । भोलि उनीहरूका लागि एक दिनको खानेकुरा दिएर आऊ । त्यसपछि तिम्रो इच्छा पुरा हुन्छ ।'

व्यापारी अति नै खुसी भयो । उसलाई एक रात कटाउन पनि कठिन भयो । कतिखेर उज्यालो होला र खानेकुरा पुऱ्याउन जाउँला भनेर ऊ छटपटिन थाल्यो । बिहान हुनेबित्तिकै ऊ खानेकुरा लिएर झुपडीमा गयो । सासू ध्यान गर्दै थिई । बुहारी झुपडीको सरसफाइमा व्यस्त थिई ।

'लिनुहोस्, तपाइँहरूका लागि दाल, चामल, पिठो, तरकारी, नुन, भुटुन सबै कुरा ल्याएको छु ।' खानेकुराको पोको दिँदै व्यापारीले बुहारीलाई भन्यो ।

Draft

बुहारीले अलिकति टाउको उठाई र व्यापारीतिर हेर्दै भनी, 'सेठजी, हामीलाई त्यो केही पनि चाहिँदैन । आजका लागि खानेकुरा सबै छ ।'

'भएर के भयो त ?' व्यापारीले भन्यो, 'भोलि खाए भइहाल्छ नि, राख्नुहोस् ।'

बुहारीले भनी, 'हामी भोलिपल्टका लागि अघिल्लो दिन केही पनि जम्मा गरेर राख्दैनौं । भगवान्ले हामीलाई एक छाक खान जहिले पनि जुराइदिनुभएको छ ।' बुहारीको कुरा सुनेर व्यापारी छक्क पर्‍यो । उसले सोच्यो- 'यति गरिब भएर पनि यिनीहरू भोलिपल्टका लागि चिन्ता गर्दैनन् । सधैं सन्तुष्ट र आनन्दित छन् । अर्कातिर यति ठुलो धनी भएर पनि म चाहिँ नजन्मेका नातिनातिनीका लागि चिन्ता गर्छु । न मलाई सन्तोष छ, न त आनन्द । यी गरिबको सन्तुष्टि र आनन्द मैले कहाँ पाउनु ? म त काम नलाग्ने मानसि पो रहेछु !'

त्यसपछि व्यापारीको सम्पत्ति बढाउने इच्छा समाप्त भयो । उसले भए भरको सम्पत्ति दान दियो र आनन्दले रहन थाल्यो । गरिब परिवारको बुहारीलाई उसले मनमनै गुरुआमा ठान्यो र जीवनको बाटो देखाइदिएकामा आभार पनि प्रकट गर्‍यो ।

(घ) जीवनमा हरेक पल र स्थलमा राम्रो सोच्न, सिक्न र गर्न प्रेरित गर्ने कुराहरू हुन्छन् । ठिक समयमा काम गर्ने बानी, सार्वजनिक स्थान र सम्पत्तिको सरसफाइ र संरक्षण, राष्ट्र निर्माणमा एकता, सभ्य व्यवहार जस्ता कुराहरू अन्तरराष्ट्रिय क्षेत्रबाट समेत सिक्न सकिने हुन्छन् भन्ने तथ्यको बोध गराई विद्‌यार्थीहरूलाई अन्तरराष्ट्रिय जगत्का सकारात्मक प्रभाव ग्रहण गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ङ) हाम्रो राम्रो सोचाइ, सिकाइ र गराइले समाज र राष्ट्रको उन्नतिमा योगदान पुग्ने भएकाले सधैं त्यस्तै काम मात्र गर्न पनि उनीहरूलाई जागरुक बनाउनुहोस् ।

(च) दिदी र भाइको भूमिका तोकिदिई दुई जना विद्‌यार्थीलाई हाउभाउसहित पाठ पढ्न लगाउनुहोस् । उसले भन्दा बिगारेको, छुटाएको र स्पष्ट पार्न नसकेको कुरा समेटिने गरी आफूले पनि भनिदिनुहोस् ।

(छ) पाठमा उल्लिखित नमिताको कथन भएको 'तिमीले फुल पसल देखेकै छौ होला ।' देखि सुरु भएर 'विश्वबाट आएको सबै प्रभाव नलिने तर राम्रो, उपयोगी र राष्ट्रिय संस्कृतिसँग स्वाभाविक विषयको मात्र सिको गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।' भन्ने वाक्यसम्मको अनुच्छेदमा केन्द्रित भई त्यसको मर्मबारे छलफल गराउनुहोस् र विद्‌यार्थीको कुरा सुनी अन्तिममा आफूले स्पष्ट

Draft

पारिदिनुहोस् । प्रकृति जगत्का अन्य उदाहरण पनि थपिदिई विद्यार्थीको दृष्टिकोण व्यापक बनाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्-

(क) सैद्धान्तिक

(अ) मानिसमा राष्ट्रिय र विश्वव्यापी प्रभावको विषयलाई किन गहिरो विषय भनिएको हो ?

(आ) राष्ट्र सञ्चालकले कस्तो काम गर्नुपर्छ ?

(इ) जनताले कस्तो काम गर्नुपर्छ ?

(ई) विश्वबाट हामीले कस्ता कुरा सिक्नुपर्छ ?

(उ) नराम्रो प्रभावलाई 'रोग' र राम्रो प्रभावलाई 'औषधि' भन्नुको कारण के हो ?

(ऊ) सिङ्गो संसार किन घरजस्तो भएको छ ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) यो पाठ पढेपछि तिमीले सोचेको एउटा राम्रो कुरा के हो ?

(आ) तिमीलाई तिम्रो परिवारका सदस्यहरूमध्ये कसको प्रभाव बढी परेको छ भन्ने लाग्छ ? किन ?

(इ) तिमी अहिले विद्यार्थी छौ । यस अवस्थामा तिमीलाई विद्या आर्जन र धन सञ्चयमध्ये कुन काम गर्न मन लागेको छ ? कारण भन ।

(ई) तिमी कक्षाका साथीहरूले आफूलाई के के भनून् भन्ने चाहन्छौ ?

(i) परोपकारी	(ii) स्वार्थी
(iii) जिज्ञासु	(iv) लगनशील
(v) घमन्डी	(vi) सहयोगी
(vii) ढाँट	(viii) गफाडी
(ix) झगडालु	(x) अनुशासित

७. थप अध्ययन सामग्री

Draft

(क) खराब मानिस असलको सङ्गतबाट सुध्रेका प्रेरक प्रसङ्ग भएका पुस्तक, पत्रिका,

(ख) शिक्षक र विद्यार्थीबिच आत्मीय सम्बन्ध देखाउने जीवनी र कथा,

(ग) व्यक्ति, समाज र राष्ट्रबिच परस्पर प्रभाव परेको देखाउने कुनै श्रव्यदृश्य सामग्री ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) कक्षाकोठामा एउटा असल र योग्य शिक्षकका साथै अरु कस्तो प्रभाव छाड्न चाहनुहुन्छ ? सोही अनुसारका क्रियाकलाप गर्नुहोस् ।

(आ) विद्यार्थीहरूमा राष्ट्र र अन्तरराष्ट्रिय जगत्को कस्तो प्रभाव परिरहेको देख्नुभएको छ ? सूक्ष्म दृष्टिले हेर्नुहोस् र प्रतिकूल प्रभावबाट उनीहरूलाई मुक्त गर्न प्रयास गर्नुहोस् ।

(इ) मानवीय मूल्य र मान्यताको सूची बनाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) तिमी व्यक्ति, समाज र राष्ट्रले आफूलाई कस्तो प्रभाव पारून् भन्ने चाहन्छौ ? एक अनुच्छेदमा स्पष्ट पार ।

(आ) तिमी कस्तो काम गर्ने मानिसबाट टाढा र कस्तो काम गर्ने मानिससँग नजिक हुन चाहन्छौ ? दुवै थरीको सूची बनाएर देखाऊ ।

(इ) शिक्षकले सुनाउनुभएको कथाबाट तिमीले जानेको राम्रो कुरा के हो ?

९. सन्दर्भ सामग्री

www.meritnation.com

Draft

१. एकाइ दुई : मानवीय मूल्य मान्यता

पाठ एक : मनका असल साथी

अनुमानित घन्टी : ५

२. (क) **सक्षमता**

(अ) मानवीय मूल्य मान्यताको प्रवर्धन ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

(अ) असल चरित्र निर्माणका लागि सत्य, सदाचार, शान्ति, प्रेम र अहिंसा जस्ता मानवीय मूल्य र मान्यता व्यवहारमा प्रयोग गर्न,

(आ) राष्ट्रिय, अन्तरराष्ट्रिय तथा आध्यात्मिक मानवीय मूल्यहरूको पहिचान गरी त्यस्ता मूल्यप्रति सकारात्मक सोच राख्दै योगदान गर्न ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) बुद्ध र आनन्दको बोधकथाको मर्म र त्यसको जीवनमा अनुसरण,

(ख) मानवीय मूल्य र मान्यताको परिचय र आवश्यकता,

(ग) दुर्गुणको परित्याग र सद्गुणको अवलम्बन,

(घ) योग र ध्यानप्रति अभिरुचिको प्रवर्धन र तिनको लाभ,

(ङ) सेवाभावको उदय र व्यावहारिक कार्यान्वयन ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) बुद्धका प्रमुख उपदेशहरूको तालिका,

(ख) मानवीय मूल्य र मान्यताको सूची,

(ग) योग र ध्यानबाट हुने फाइदाहरूको नामावली,

(घ) सेवा र परोपकारका लागि प्रेरित गर्ने सुभाषित र महावाणी ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

(क) पाठको प्रारम्भमा बुद्ध र उनका शिष्य आनन्दको विषयमा छोटो बोध प्रसङ्ग दिइएको छ । एक जना विद्यार्थीलाई सो प्रसङ्ग पढ्न लगाउनुहोस् र अरु विद्यार्थीले 'त्यसबाट के सिके ?' भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीका

Draft

कुरा सुनेपछि धैर्य पनि मानिसको ठुलो धन भएकाले त्यसको आर्जन र पालना गनुपर्ने कुरामा उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ख) विषय वस्तुलाई रोचक ढङ्गबाट प्रस्तुत गरी विद्यार्थीहरूमा मानवीय मूल्य मान्यताको संस्थापन र प्रवर्धन हुन सकोस् भनेर त्यस्ता मूल्य मान्यतालाई 'मनका असल साथी' भनिएको छ । केही विद्यार्थीलाई 'तिमीलाई कस्ता साथी मन पर्छ?' भनेर सोध्नुहोस् र उनीहरूका उत्तर सुनिसकेपछि 'तिम्रो मनलाई चाहिँ कस्ता साथी मन पर्छ' भनेर फेरि सोध्नुहोस् । कालोपाटीमा मानवीय मूल्य मान्यता र मानिसका असल गुणहरूको सूची लेख्नुहोस् र तीमध्ये 'मनका असल साथी कुन कुन हुन सक्छन्' भनी प्रश्न गर्नुहोस् । बेठिक र पाठको उद्देश्य विपरीत उत्तर आएमा सच्याइदिनुहोस् ।

(ग) चरित्र निर्माण गर्न, सम्मानित र स्वाभिमानी भई जिउन र अर्काको हितका लागि सक्रिय रहन यस्ता मूल्य, मान्यता र सद्गुणहरूको आवश्यकता पर्ने तथ्य अवगत गराइदिनुहोस् ।

(घ) मानवीय मूल्य, मान्यता र सद्गुणहरू सफा मनमा मात्र बस्न सक्छन्, खराब र दूषित मनमा बस्न सक्दैनन् भन्ने कुरामा विश्वस्त तुल्याउन मनमा कहिल्यै पनि नराम्रो विचार राख्न नहुने र छ भने पनि समूल नाश गर्नुपर्ने कुरामा विद्यार्थीहरूलाई प्रबोधित गर्नुहोस् । तपाइँ आफ्नो विषय वस्तु विद्यार्थीलाई यस्तो बोध प्रसङ्ग सुनाएर पनि प्रेषित र स्थापित गर्न सक्नुहुन्छ । जस्तै :

कुनै सहरमा एउटा मानिस बस्थ्यो । उसको आँगनमा एउटा बिरुवा उम्रियो । केही समयपछि त्यो रुख भयो र त्यसमा फल पनि लागे ।

एक दिन एउटा फल पाकेर भुइँमा झर्‍यो । एउटा कुकुरले हत्त र पत्त फल मुखमा चेप्यो । एकै छिनमा कुकुर मर्‍यो, तर मानिसले 'कुकुर किन मर्‍यो ?' भन्ने कुरामा ध्यान दिएन ।

केही दिनपछि छिमेकीको बच्चा आयो । राम्रो र रसिलो देखेर उसले फल टिपेर खायो । खानेबित्तिकै ऊ पनि मर्‍यो ।

त्यसपछि त्यो मानिसले 'रुख विषको रहेछ' भन्ने थाहा पायो । ऊ असाध्य रिसायो र लटरम्म फल फलेका हाँगा बन्चराले काटेर लडाउन थाल्यो ।

रुख फेरि पलाएर आयो । त्यसमा पहिले भन्दा पनि ठुला र देख्दा राम्रा फल फले । मानिस फेरि रिसायो र बन्चराले काटेर फेरि लडायो । यस्तो क्रम निकै वर्षसम्म चल्यो ।

Draft

एक जना बुद्धिमान् छिमेकीले यो गतिविधि हेरिरहेको थियो । ऊ त्यो मानिससमक्ष आयो र रुखका सबै हाँगा र फल हाट्नुको कारण सोध्यो । रुख काट्ने मानिसले सबै कुरा सुनायो । छिमेकीले भन्यो, 'तिमी बडा बुद्धु रहेछौ । तिमीले फल र हाँगा त काट्यौ तर जरा रहुन्जेल यी आइरहन्छन् भन्ने सोच्न सकनौ । तिमीले यसको उन्मूलन नै गर्न चाहेका हौ भने यसको जरा नै काटेर लडाऊ । त्यसपछि न फल फल्छन्, न त हाँगा फैलिन्छन् ।

छिमेकीको कुरा सुनेर त्यो मानिसमा बुद्धि आयो । खराबीलाई माथिमाथि काँटछाँट गरेर मात्र नष्ट गर्न सकिँदैन । त्यसलाई नाश गर्न त जरा नै काट्नुपर्छ । त्यसपछि त्यस मानिसले बन्चराले रुखका जरा नै काटिदियो । त्यसपछि रुख पलाएन र फल र हाँगा पनि लागेनन् । मानिस सधैंका लागि चिन्तामुक्त भयो ।

यस बोध प्रसङ्गबाट राम्रो विचार भर्नका लागि मनका खराब र दूषित भावना मेटाउनु नै पर्छ भन्ने कुरामा विद्यार्थीहरूलाई जागरुक बनाउनुहोस् ।

(ङ) विद्यार्थीहरूको सम्बद्ध विषयको पूर्वज्ञानले विषय वस्तुको सिकाइमा निकै सहजता आउँछ । यही तथ्यलाई मनन गरी केही विद्यार्थीलाई योग र केहीलाई ध्यानका बारेमा आफूले जानेका कुरा भन्न लगाउनुहोस् । उनीहरूको घरपरिवारमा कसैले योग र ध्यान गर्ने गरेका छन् भने कसरी गर्ने गरेका छन्? भन्न लगाउनुहोस् । योग र ध्यानबारे आफूले जानेका कुराहरू सुनाइदिनुहोस् र यिनबाट हुने लाभको सूची बनाइदिनुहोस् । योग र ध्यानले शारीरिक स्वस्थता र मानसिक स्वच्छता कायम गर्न सहयोग गर्छन् भन्ने तथ्यलाई यथासम्भव उदाहरण दिई बुझाइ दिनुहोस् । विद्यार्थीले प्रतिदिन स्वतः योग र ध्यान गर्ने गरी प्रेरक रूपमा विषय वस्तुको प्रतिपादन गर्नुहोस् ।

(च) पाठको प्रारम्भमै मनका असल साथीका विषयमा चर्चा भएको छ । त्यस्तै साथीमध्येको एउटा साथी सेवाभाव पनि हो भन्ने मान्यतासँग विद्यार्थीलाई अभ्यस्त बनाउन यस्ता प्रश्न गर्नुहोस् :

(अ) तिमीलाई कस्ता मानिसले सेवा गरेका छन् ?

(आ) तिमी कस्ता मानिसको सेवा गर्न चाहन्छौ ?

(इ) अर्काको सेवा गर्दा के लाभ हुन्छ ?

(ई) सेवाभाव कसरी मनको असल साथी हो ?

Draft

(छ) मानवीय मूल्य, मान्यता र सद्गुण नै मन (आत्मा)का मूल्य भएकाले यिनलाई आध्यात्मिक मूल्य पनि भन्ने गरिएको यथार्थ पनि विद्यार्थीलाई अवगत गराइदिनुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(क) सैद्धान्तिक

(अ) बुद्धले आनन्दलाई कस्तो गुण सिकाउन खोजेका थिए ?

(आ) मानिसको मूल्य कहाँ हुन्छ र त्यो के हो ?

(इ) मनका असल साथी को हुन् ?

(ई) सदाचार के हो ?

(उ) योगलाई कसरी चिनाउन सकिन्छ ?

(ऊ) ध्यानको फाइदा के हो ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) यो प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् र प्रश्न गर्नुहोस् :

भोकाएको कुकुरलाई खानेकुरा दिन खोज्यो भने पुच्छर हल्लाउँछ, पेट बटारेर देखाउँछ, हतारिन्छ र खानेकुरामा मुख गाडिहाल्छ । हात्तीलाई दियो भने बिस्तारै हेर्छ, भद्र भएर खानेकुरामा मुख लाउँछ र बिस्तारबिस्तार चपाएर खान्छ । दुबै भोकाएका भए पनि खाने तरिकामा भिन्नता देखिन्छ ।

प्रश्नहरू

(i) *धैर्य हुने र नहुने जनावर कुन कुन हुन् ?*

(ii) *तिमीलाई कुन जनावरको खाने तरिका मन पर्छ ? किन ?*

(iii) *माथिको प्रसङ्गबाट हामीले फाल्नुपर्ने दुर्गुण र लिनुपर्ने राम्रो गुण के होला ?*

(आ) दुई मिनेट चुप लागेर ध्यान गर । (ध्यान गरिसकेपछि) ध्यान गर्दा तिम्रो मनमा के कस्ता कुरा आए, भन ।

(इ) तिमी भिडभाडमा कुनै काम गर्नुपर्‍यो भने तलका मध्ये कुन उपाय अपनाउँछौ ?

Draft

(i) अरुलाई धकेलेर बिचमा घुस्ने,

(ii) लाइनमा बसेर पालो कुर्ने,

(iii) आफ्नो काम अरुबाट गराउन अनुरोध गर्ने,

(iv) काम गर्न गएको ठाउँका मानिसलाई आफ्नो काम पहिले गरिदिनका लागि भनसुन गर्ने ।

(ई) आफूभन्दा साना भाइबहिनीहरूलाई सधैं सत्य बोल्ने बनाउनका लागि तिमी के गर्छौ ?

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) सम्पूर्ण मानवजातिका लागि आवश्यक मूल्य मान्यता प्रतिबिम्बित भएका कथा,

(ख) सत्यको विजय भएको घटना वर्णित छोटा छोटा पौराणिक प्रसङ्ग भएका पुस्तक,

(ग) बुद्धका उपदेशको मर्म बुझाउने छोटा बोधकथा ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) पाठमा मानवीय मूल्य मान्यताको परिचय दिइएको छ । कतिपय देशले आआफ्नो प्रमुख भाषामा मानवीय मूल्य मान्यताको निर्धारण नै गरेका हुन्छन् । हामीले सोचे-बुझेका मानवीय मूल्य मान्यता र अन्य देशका मूल्यमान्यताका बिच पाइने समानताको खोजी गरी तालिका बनाउनुहोस् र तिनको अवलम्बनका लागि विद्यार्थीलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

(आ) मानिसलाई बुद्धिमान् पनि र नैतिक पनि बनाउने उपायहरू सोचेर अर्को कक्षाका लागि तयार हुनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) सत्य बोल्नेले सुख पाएको र असत्य बोल्नेले दुःख पाएको घटना देखाउने कुनै छोटो कथा सुनेर वा पढेर आऊ र कक्षामा सुनाऊ ।

(आ) तल विभिन्न शब्द दिइएका छन् । तीमध्ये तिमी आफ्नो मनमा के के राख्न चाहन्छौ र तिनलाई कसरी व्यावहारिक बनाउँछौ ? एक अनुच्छेद लेख :

Draft

एकता, सद्भाव, दया, अहिंसा, अहङ्कार, अनुशासन, छलकपट, चञ्चलता, धैर्य, ईर्ष्या, सत्य, सहानुभूति, सहयोग, स्वार्थ, लोभ, उदारता, करुणा, क्रूरता, सुशीलता, उद्दण्डता, सेवा, इमानदारी, धूर्तता ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.globalnaitikshiksha.com

Draft

१. **एकाइ दुई :** मानवीय मूल्य र मान्यता

पाठ दुई : मेरो वास्तविक पहिचान

अनुमानित घन्टी : ५

२. **(क) सक्षमता**

(अ) मानवीय मूल्य मान्यताको प्रवर्धन ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

(अ) असल चरित्र निर्माणका लागि सत्य, सदाचार, शान्ति, प्रेम र अहिंसाजस्ता मानवीय मूल्य र मान्यता व्यवहारमा प्रयोग गर्न,

(आ) राष्ट्रिय, अन्तरराष्ट्रिय तथा आध्यात्मिक मानवीय मूल्यहरूको पहिचान गरी त्यस्ता मूल्यप्रति सकारात्मक सोच राख्दै योगदान गर्न ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) चलाख र बुद्धिमान् बन्ने उपायको ज्ञान र अवलम्बन,

(ख) अनुकूल समयमा उद्देश्यपूर्ण शैक्षिक भ्रमणप्रति जागरुकता,

(ग) स्वदेश दर्शन र ज्ञानको आवश्यकता बोध,

(घ) आत्मबोध गर्ने प्रवृत्ति र अभिरुचि,

(ङ) स्वदेशप्रेम र स्वदेशनिष्ठामा अभिवृद्धि ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) ज्ञान प्रदायक साधनहरूको सूची (पुस्तक, भ्रमण, श्रवण, सत्सङ्गति, सहभागिता आदि),

(ख) राष्ट्रिय, पहिचान र गौरवका चित्रहरू,

(ग) बालबालिकाले सामूहिक काम गरिरहेको चित्र,

(घ) भौगोलिक र जातीय विविधता दर्साउने नेपालको नक्सा ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

शिक्षक साथी, विद्यार्थीलाई जसरी पनि इमानदार, नैतिक, स्वाभिमानी, सक्षम र स्वावलम्बी बनाउनु हाम्रो पेसागत धर्म हो भने नागरिक कर्तव्य पनि हो । यसका

Draft

लागि तपाइँ आफ्नो विषय वस्तु अनेक विधिबाट विद्यार्थीसामु पुऱ्याउन सक्नुहुन्छ । विद्यार्थीको उमेर र बालमनोविज्ञानलाई समेत विचार गरी विषय वस्तुलाई सरल, रोचक र ग्राह्य बनाई उनीहरूलाई पूर्णतः सही नागरिक बनाउनु तपाइँको ठुलो र सर्वोपरि दायित्व हो । पाठ्यवस्तु शिक्षणको उद्देश्य जे गर्दा पुरा हुन्छ, तपाइँ त्यस्तो क्रियाकलाप गर्न सक्नु हुन्छ । यस विषयको प्रकृति र उद्देश्य अन्ततः विद्यार्थीलाई सही नागरिक बनाउनु नै हो । विद्यार्थीलाई पढाएर, सुनाएर, लेखाएर, घुमाएर, हँसाएर, खेलाएर, फकाएर, प्रोत्साहित गरेर भए पनि हामीले यो उद्देश्य पुरा गर्नु नै परेको छ । प्रस्तुत पाठको मर्म र भावना पुरा हुने गरी कक्षाकोठा र कक्षाघन्टीको सीमाभित्र रही तपाइँ अनेक रोचक र सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्न सक्नुहुन्छ । त्यसमा विद्यार्थीले म यो कुरा सिक्दै छु वा मलाई यो कुरा सिकाइँदै छ भन्ने रहस्य थाहा नपाउने गरी उसलाई असल बनाउने शिक्षण सिप नै सर्वोत्तम सिप र क्रियाकलाप हो । यस पाठमा चाहिँ तपाइँ यस्ता सिकाइ क्रियाकलाप गर्न सक्नुहुन्छ :

(क) विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई समानुपातिक रूपमा पाठ बाँडिदिनुहोस् । आआफ्नो समूहमा परेको पाठभागको मौन पठन गर्न लगाउनुहोस् र प्रत्येक समूहको एक जना विद्यार्थीलाई आफूले पढेको पाठभागको सारांश भन्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीको भनाइमा संशोधन गर्नुपर्ने भए त्यो पनि गरिदिनुहोस् र चलाख र बुद्धिमान् बन्न अपनाउनुपर्ने उपायहरू पनि भनिदिई विद्यार्थीलाई प्रत्येक क्षण र स्थानबाट राम्रा कुरा सिक्न र व्यवहारमा लागु गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई यस्ता छोटाछोटा प्रश्न गर्नुहोस् :

(अ) राम्रा कुरा केबाट र कहाँबाट सिकिन्छ ?

(आ) तिमीलाई शैक्षिक भ्रमणमा जान मन लाग्छ कि लाग्दैन ? लाग्छ भने किन ?

(इ) हाम्रो देशलाई चिन्न के गर्नुपर्छ ?

(ई) तिमी पुगेको अहिलेसम्मको महत्त्वपूर्ण ठाउँ कुन हो ?

(उ) बिदाको दिन तिमीहरू तलका मध्ये प्राथमिकताअनुसार कुन काम गर्न **ठिक** मान्छौ ?

(i)	खेल्न जानु	(ii)	टेलिभिजन हेर्नु
(iii)	कम्प्युटर चलाउनु	(iv)	गफ गरेर बस्नु
(v)	नयाँ किताब पढ्नु	(vi)	प्रवचन सुन्नु

Draft

(vii) चित्र बनाउनु वा कविता लेख्नु

(viii) कुनै ठाउँबारे जानकारी राख्नु

(ix) अभिभावकसँग बजार डुल्न जानु

(x) राम्रो कामको थालनी गर्नु ।

(ग) यो कुरा हेक्का राख्नुहोस्- आफूलाई चिनेपछि देश चिनिन्छ र देश चिन्न सकियो भने विश्व चिनिन्छ । विश्व चिन्न सकियो भने मानवीय मूल्य मान्यता पनि चिनेर व्यवहारमा उतार्न सकिन्छ । आफूलाई चिन्ने प्रक्रिया सजिलो छैन । आफूलाई र आफ्नो देशलाई चिन्न नसक्दा नै आज बाध्यता नभएका मानिस पनि विदेश पलायन भइरहेका छन् र आफैँलाई बिर्सिरहेका छन् । आजको पुस्ताले भोलिका दिनमा त्यसो नगरोस् भन्नका लागि विद्यार्थीलाई भावनात्मक रूपमा परिवर्तन गर्नु आवश्यक छ । त्यस्तो परिवर्तन आदेश वा उपदेशले सम्भव छैन । कथा, गीत जस्ता साहित्यिक विधा यसका लागि उपयोगी हुन्छन् । आफूलाई नचिनी र नजानी अरुलाई चिनेर र जानेर कुनै पनि उपलब्धि हासिल हुँदैन भन्ने तथ्यको बोध विद्यार्थीहरूलाई छोटा छोटा बोधकथा सुनाएर गराइदिन सकिन्छ । यस पाठका लागि यो बोधकथा निकै उपयोगी हुन सक्छ ।

एउटा जङ्गल थियो त्यहाँ बाघका एक जोडी भालेपोथी बस्थे । उनीहरूका साना डमरु पनि थिए । एक दिन हातहतियार लिएका धेरै सिकारीको समूह त्यस जङ्गलमा प्रवेश गऱ्यो । सिकारीहरू जङ्गलमा जे पायो त्यही मार्न थाले । बाघका जोडीले आफूहरू र आफ्ना डमरुको रक्षा उपाय सोचे । उनीहरूले सरसल्लाह गरे र त्यो जङ्गल छाडेर अर्को जङ्गलमा गई बस्ने निधो गरे । बाघका जोडी आफ्ना डमरुलाई दाँतमा अड्याएर भाग्दै थिए । त्यस क्रममा सानो डमरु जङ्गलको बिचमा छुट्यो । बाघका जोडीले ऊ छुटेको थाहै पाएनन् । उनीहरू भाग्दा भाग्दै धेरै टाढाको अर्को जङ्गलमा पुगे र त्यहीँ बस्न थाले । यता छुटेको डमरु जङ्गलमै यताउति दौडिन थाल्यो । ऊ निकै डरायो तर यताउति दौडिन छाडेन । अन्तमा ऊ स्यालको बथानमा पुग्यो । ऊ पनि स्यालसँगै हिँड्ने, स्यालकै बच्चासँग खेल्ने र स्यालजस्तै कराउने गर्न थाल्यो ।

केही समयपछि डमरु निकै ठुलो भयो । हेर्दाहेर्दै ऊ ठुला स्यालभन्दा पनि ठुलो देखिन थाल्यो । डमरु स्यालभन्दा ठुलो थियो तर खेल्ने, हिँड्ने, खाने र कराउने स्वभाव स्यालको जस्तै । डमरु स्यालसँग यसरी बसिरहेको थियो ।

त्यही जङ्गलमा बस्ने अर्को बाघले त्यस डमरुको सबै गतिविधि हेरिरहेको थियो । बाघको बच्चा भएर पनि यो डमरु किन स्यालको बथानमा हिँड्छ भन्ने कुरा बाघले बुझेको थिएन । यसमा ऊ छक्क परेको थियो ।

एक दिन बाघ डमरुका छेउमा आयो र सोध्यो, ' ए फुच्चे, तँ को होस्? किन स्यालसँग बसेको ?'

'म स्याल हुँ, स्यालसँग नबसेर कोसँग बस्ने त ?' डमरुले जबाफ दियो ।

बाघ झन् छक्क पर्‍यो । बाघको बच्चा भएर पनि यो आफूलाई किन स्याल भन्छ, बाघले बुझ्न सकेन । बाघले आँखा कमजोर भएर स्याललाई बाघजस्तो देखेको हो कि ?भनेर गढेर हेर्‍यो । जति हेरे पनि बाघ नै थियो, स्याल थिएन । बाघले फेरि भन्यो, ' ए फुच्चे, मलाई नढाँट् त, तँ बाघ नै होस्, किन स्याल भनेर मलाई झुक्याउन खोजेको ?'

'तिमी पनि मलाई नजिस्क्याऊ त, म स्याललाई बाघ कि बाघ भनेर किन उल्याउन खोजेको ? सानो भनेर हेपेको हो ?' डमरुले बाघलाई थर्काउँदै भन्यो ।

बघले भन्यो, ' होइन, होइन सानो भनेर किन हेप्थेँ, तँलाई पनि आफूजस्तै देखेर बाघ भनेको नि ! तँ बाघ नै होस्, स्याल त एक होइनस्, दुई होइनस्, तिन होइनस् । मलाई भ्रम भएको होइन । तैँले आफूलाई नै चिनेको रहेनछस् । बाघ भएर पनि स्याल हुँ भन्दै हिँड्नु त आफैँलाई नचिन्नु हो । आफूलाई नचिने तँ अरु कसलाई चिन्छस् ? आइज मसँग बस् । तेरो शरीर, आकार, मन सबै बाघकै छ । म तँलाई माया गरेर राख्छु । मलाई पनि साथी हुन्छ ।'

बाघका कुरा सुनेर डमरुलाई पत्यार लाग्यो । उसलाई आफू पनि बाघ नै भएजस्तो लाग्यो । ऊ स्यालको बथान छाडेर बाघसँग गएर बस्न थाल्यो । ऊ पनि ठुलो बाघ भयो र त्यसै वनको राजा पनि बन्यो । त्यसपछि मात्र उसलाई आफू स्याल नभएर बाघ नै भएको पूर्ण ज्ञान भयो । आफूलाई चिन्न सकेकोमा बाघ मख्ख पर्‍यो ।

माथिको कथाबाट पाठमा सिकेको अर्काको प्रभावको परिणाम कस्तो हुन्छ भन्ने उदाहरण दिई आफूलाई चिनेर मात्र अरुलाई चिन्न र बुझ्न लाग्नुपर्छ भन्ने सन्देश भनिदिनुहोस् । यसबाट अरुको राम्रो र आफ्नो हित गर्ने प्रभाव ग्रहण गर्न तथा सर्वप्रथम आफू र आफ्नो देश चिन्न उत्प्रेरित गर्दै विद्यार्थीहरूमा आध्यात्मिक मूल्यको स्थापना र पालना गर्ने बानी बसाइदिनुहोस् ।

Draft

(घ) एक जना विद्यार्थीलाई पाठ्य पुस्तकको अभ्यास नं ५ को (ग) मा दिइएको अनुच्छेद वाचन गर्न लगाउनुहोस् र अरु विद्यार्थीलाई सो अनुच्देछमा उल्लिखित शैलेश र विवेक छक्क पर्नुका कारणहरू भन्न लगाउनुहोस् । अनुच्छेदमा उल्लिखित पाटीमा के के गर्नु हुँदैन र के के गर्नुपर्छ ?भनेर पालैपालो सोध्नुहोस् र विद्यार्थीका उत्तरका बुँदालाई कालोपाटीमा निम्न लिखित ढाँचामा लेख्दै जानुहोस् । जस्तै :

गर्न नहुने काम	गर्नुपर्ने काम
(अ) फोहोर	(अ) सरसफाइ
(आ) अतिक्रमण	(आ) मरमत
(इ) चोरी	(इ) सुरक्षा
....	....
....	....

(ङ) कक्षाका विद्यार्थीलाई फेरि दुई समूहमा बाँड्नुहोस् र एउटा समूहलाई 'नेपालीहरू विश्वमा के भनेर चिनियून् भन्ने चाहन्छौ, छलफल गर' भन्ने निर्देशन दिनुहोस् । अर्को समूहलाई 'नेपाल कसरी चिनियोस् भन्ने चाहन्छौ, बुँदा बनाऊ' भन्नुहोस् । दुवै समूहका प्रतिनिधिलाई 'छलफलको निष्कर्ष र बुँदाहरू सुनाऊ' भन्नुहोस् । विद्यार्थीका कुरा सुनिसकेपछि हामीमा हुनुपर्ने मूल्य मान्यता र नेपालको मौलिक पहिचान झल्किने विशेषताहरू बताइदिनुहोस् र विद्यार्थीहरूमा मानवीय मूल्य र एवम् राष्ट्रप्रेमको भावनाको सम्पोषण गरिदिनुहोस् ।

६. **प्रतिबिम्बन**

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्-

(क) सैद्धान्तिक

(अ) तिमी घरका कस्ता मानिससँग घुम्न चाहन्छौ ? किन ?

(आ) घुमफिर गर्दाको फाइदा के हो ?

(इ) हाम्रो देशमा हेर्न लायक कुनै पाँचओटा ठाउँको नाम भन ।

(ई) लुम्बिनीबारे तिमीले जानेका कुरा भन ।

(ऊ) व्यक्तिगत सम्पत्ति र राष्ट्रिय सम्पत्ति भनेको के हो ?

Draft

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) तिमी आफूलाई कसरी चलाख र बुद्धिमान् बनाउँछौ ?

(आ) तिमी आफूलाई कस्तो मानिसका रूपमा चिनाउँछौ ?

(इ) तिमी आफूमा तलका मध्ये कुन कुन विशेषता होऊन् भन्ने चाहन्छौ ?

(i) धैर्य	(ii) विश्वास
(iii) हिंसा	(iv) सत्य
(v) प्रेम	(vi) गर्व
(vii) दया	(viii) क्षमा
(ix) सदाचार	(x) परपीडन

(ई) आफूलाई सबैले विश्वास गरून् भन्नका लागि तिमी के गर्छौ ?तल दिइएका वाक्यहरूको जोड मिलाई भन :

'क' खण्ड	**'ख' खण्ड**
(i) साथीहरूलाई सधैं सकेको	(i) फाइदा पुग्ने काम गर्छु ।
(ii) अभिभावकले भनेको कुरा	(ii) र गर्दिनँ ।
(iii) शिक्षकले दिएको निर्देशन	(iii) सहयोग गर्छु ।
(iv) नराम्रो सोच्दिनँ, बोल्दिनँ	(iv) पालना गर्छु ।
(v) असलविद्यार्थी हुने र देशलाई	(v) मान्छु ।

(उ) हामी हाम्रो देश कस्तो होस् भन्ने चाहन्छौँ ?

(i) विकसित	(ii) समृद्ध
(iii) पिछडिएको	(iv) आत्मनिर्भर
(v) उदाहरणीय	(vi) भ्रष्ट
(vii) विपद्ग्रस्त	(viii) सुन्दर
(ix) स्वच्छ	(x) दुर्बल

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) सकारात्मक सन्देश दिने यात्रा साहित्यका पुस्तक (साना खाले),

Draft

(ख) नेपालका सांस्कृतिक, धार्मिक, पुरातात्त्विक र ऐतिहासिक स्थलहरूको परिचयप्रदायक पुस्तक,

(ग) बोधकथाका पुस्तक,

(घ) बालकथाका पुस्तक,

(ङ) सूक्तिसङ्ग्रह ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) विद्यार्थीहरूमा सकारात्मक सन्देश जाने आफूले गरेको कुनै ठाउँको भ्रमणबाट प्राप्त उपलब्धि सुनाइदिनुहोस् ।

(आ) आगामी कक्षाको तयारीका लागि सबैसँग मित्रवत् सम्बन्ध राख्नुपर्ने अवधारणा निर्माण गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) तिमीले अहिलेसम्म पढेका पाठहरूबाट राम्रो गर्नुपर्छ र असल बन्नुपर्छ भन्ने बुझ्यौ । भविष्यमा तिमीले तल लेखिएका वर्गलाई गर्ने एउटा एउटा राम्रो काम लेख :

(i) आफूलाई.....

(ii) घर परिवारलाई......

(iii) टोल/समुदायलाई....

(iv) राष्ट्रलाई...

(v) विश्वलाई....

(आ) तिमी आफूमा अहिले कुन मानवीय मूल्य र मान्यता छन् भन्ने ठान्छौ ? एक अनुच्छेद लेख ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.vishvbook.com

Draft

१. **एकाइ दुई : मानवीय मूल्य मान्यता**

पाठ तिन : सबैतिर आफन्त

अनुमानित घन्टी : ५

२. (क) **सक्षमता**

(अ) मानवीय मूल्य र मान्यताको प्रवर्धन ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

(अ) असल चरित्र निर्माणका लागि सत्य, सदाचार, शान्ति, प्रेम र अहिंसा जस्ता मानवीय मूल्य रमान्यता व्यवहारमा प्रयोग गर्न,

(आ) राष्ट्रिय, अन्तरराष्ट्रिय तथा आध्यात्मिक मानवीय मूल्यहरूको पहचान गरी त्यस्ता मूल्यप्रति सकारात्मक सोच राख्दै योगदान गर्न,

(इ) शान्ति तथा सद्भाव कायम गर्न र सबैसँग मित्रवत् व्यवहार गर्न,

(ई) सामाजिक एवम् सांस्कृतिक रूपान्तरणमा सहयोग गर्न ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) मानवीय व्यवहारको अभ्यास र अवलम्बन,

(ख) उदारता, विश्वबन्धुत्वको भावना र अन्तरराष्ट्रिय सहकार्यको आवश्यकता,

(ग) राष्ट्रहरूबिचको पारस्परिक सम्मान र समानता,

(घ) परस्पर अन्तरनिर्भरताको आवश्यकता,

(ङ) अन्तरराष्ट्रिय मूल्य मान्यताको स्थापनामा व्यक्तिको भूमिकाको खोजी ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) संयुक्त राष्ट्र सङ्घको चित्र, सङ्घका उद्देश्य र सिद्धान्तको सूची,

(ख) अन्तरराष्ट्रिय मूल्य मान्यताको सूची,

(ग) व्यक्तिव्यक्तिका बिच आवश्यक पर्ने सहयोगका क्षेत्रहरूको सूची,

(घ) राष्ट्रराष्ट्रका बिच आवश्यक पर्ने सहयोगका क्षेत्रहरूको सूची,

(ङ) अन्तरराष्ट्रिय मूल्य मान्यताको स्थापनामा व्यक्तिले पुऱ्याउन सक्ने योगदानको तालिका ।

Draft

५. सिकाइ क्रियाकलाप

(क) विद्यार्थीहरूलाई विषय वस्तुप्रति आकर्षित गराउन सर्वप्रथम नमुना स्वरूप पाँच जना विद्यार्थीलाई निम्नानुसारका प्रश्न सोध्नुहोस् र सम्बद्ध विषयमा उनीहरूको ज्ञान, रुचि र प्रवृत्तिको पहिचान गर्नुहोस् :

(अ) पहिलो विद्यार्थीलाई -

तिमीलाई साथीबाट कस्तो सहयोग चाहिन्छ ?

(आ) दोस्रो विद्यार्थीलाई -

तिमीलाई परिवारबाट कस्तो सहयोग चाहिन्छ ?

(इ) तेस्रो विद्यार्थीलाई -

तिमीलाई छरछिमेकबाट कस्तो सहयोग चाहिन्छ ?

(ई) चौथो विद्यार्थीलाई -

तिमी आफूलाई देशले कस्तो सहयोग गरोस् भन्ने चाहन्छौ ?

(ऊ) पाँचौँ विद्यार्थीलाई -

हाम्रो देशलाई अरु देशले कस्तो सहयोग गर्नुआवश्यक छ ?

विद्यार्थीका उत्तर आएपछि यस्ता सहयोग पाउन हामीले कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर छैटौं विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् । उसको पनि उत्तर आइसकेपछि सबैप्रति मित्रवत्, मानवीय र समान व्यवहार गर्नुपर्ने आवश्यकता बुझाइदिई हाम्रो व्यवहार र अर्काको व्यवहारका बिच अभिन्न सम्बन्ध रहेको तथ्य ज्ञान गराइदिनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीहरूलाई राम्रो उद्देश्य पुरा गर्नका लागि सामूहिक शक्तिको आवश्यकता पर्दछ र त्यसको परिपूर्ति सङ्घसङ्गठनबाट हुन सक्छ भन्ने मान्यतासँग परिचित गराइदिनका लागि उनीहरूलाई सक्रिय सहभागी गराउनु ज्यादै प्रभावकारी हुन्छ । त्यसका लागि एउटा रोचक क्रियाकलाप गराउनुहोस् । कक्षाका चार जना विद्यार्थीको एउटा समूह बनाउनुहोस् । समूहको एउटा विद्यार्थीलाई पाठको पहिलो अनुच्छेदको सस्वर पठन गराउनुहोस् । अर्को विद्यार्थीलाई सो अनुच्छेदबाट तिन ओटा छोटा प्रश्न बनाउन भन्नुहोस् । तेस्रो विद्यार्थीलाई ती प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् । समूहको चौथो विद्यार्थीलाई 'साथीले भनेको उत्तर ठिक बेठिक के छ, भन' भन्नुहोस् । त्यसपछि यी चारओटै काम एकै जनाले गर्न सकिन्छ भनेर कक्षाको कुनै विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र उसको उत्तर सुनिसकेपछि सबै मानिसलाई हरेक कुरामा सहयोग चाहिने, सहयोगका

लागि सङ्गठन उपयोग हुने र त्यसमा हाम्रो मानवीय व्यवहार आवश्यक हुने वास्तविकता बुझाइदिनुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीहरूमा उदारता, विश्वबन्धुत्वको भावना र अन्तरराष्ट्रिय सहयोगको आवश्यकता बोध गराउनका लाग पनि बोधकथा उपयोगी हुन्छन् । सबैलाई आफूजस्तै ठान र आफूलाई राम्रो लाग्ने व्यवहार अरुलाई पनि गर, आफूलाई नराम्रो लाग्ने व्यवहार अरुलाई पनि नगर भन्ने मानवीय व्यवहारको सन्देश प्रवाहित गर्न यस्तो कथा सुनाउन सक्नुहुन्छ । जस्तै :

एक जना साधु कुनै ठाउँमा कुटी बनाएर बसेका थिए । त्यो अत्यन्त रमणीय ठाउँ थियो । नदीको किनार, बाक्लो वन, वरिपरि पाखापखेरा र अलिकति पर अग्ला हिमालले कुटी भएको ठाउँ सुन्दर देखिन्थ्यो । साधु आनन्दले बसिरहेका थिए ।

केही समयपछि जङ्गलका पशुपक्षी आएर साधुलाई दुःख दिन थाले । हेरक दिन तिनले कुटीमा एउटा न एउटा बिगार गरेकै हुन्थे । साधु हैरान भए ।

एक पटक साधु तीर्थ गर्न भनेर हिँडे । उनी विभिन्न ठाउँमा गए, साधु-सन्तहरूको सङ्गत पनि गरे । त्यसबाट उनलाई प्रशस्त लाभ भयो ।

आफ्नो यात्राको क्रममा एक दिन उनी एउटा गाउँमा पुगे । त्यहाँ खेतैखेत थियो । अन्नले खेत परिपूर्ण देखिन्थ्यो । खेतकै बिचमा एउटा कटेरो पनि थियो । कटेरामा एउटी बुढी बसिरहेकी थिइन् । उनी खेतको अन्न रक्षा गर्न भनेर कटेरामा बसेकी थिइन् । तर खेतमा चराले अन्न खाइरहेका थिए । बुढीले चरा धपाएकी थिइनन्, हेरिमात्र रहेकी थिइन् ।

बुढीको चाला देखेर साधुलाई नराम्रो लाग्यो र अचम्म पनि लाग्यो । बुढीको नजिक गएर साधुले भने, 'आमा, तपाईँ यहाँ बसेर के हेरिरहनु भएको छ ? चराले खेतको अन्न सबै सखाप पार्न लागे, किन नधपाउनु भएको ?'

साधुको प्रश्न सुनेर वात्सल्यले भरिएको स्वरमा बुढीले भनिन्, 'साधु बाबा ! चरालाई पनि त भगवान्ले नै जीवन दिएका हुन् । उनीहरूका गुँडमा अन्नका भकारी छैनन् । बिचरा ! कहाँदेखि उडेर यहाँ आएका छन् । उनीहरूलाई पनि त भोक लागेको होला । फेरि यिनले कति पो खाइहाल्छन् र ! यिनको पेटै पनि कति पो ठुलो छ र ! हामीलाई भोक लाग्छ भने चरालाई पनि त लाग्छ । हामीलाई छोराछोरीको माया लाग्छ भने यिनलाई पनि त लाग्छ । हामीलाई घर चाहिन्छ भने यिनलाई पनि त गुँड चाहिन्छ । हामी र चरा उस्तै हौइनौं र साधु बाबा ! हामीलाई खाने बेलामा अरुले खेदेको, तर्साएको, गाली गरेको राम्रो लाग्छ र !' बुढीको लामो कुराले

साधुको आँखा खुल्यो । उनी कुटीमा फर्के र जङ्गली पशुपक्षीसँग आक्रामक व्यवहार गर्न छाडे । साधुको मन र व्यवहार परिवर्तित भयो ।

(घ) माथिको कथाका आधारमा विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् ।

(अ) चरा र हामीबिच मिल्दाजुल्दा कुरा के हुन् ?

(आ) हामीले अरुलाई कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(इ) हामी अरुले कस्तो व्यवहार नगरून् भन्ने चाहन्छौँ ?

(ई) कथामा उल्लिखित बुढीलाई कस्ता विशेषण दिनु ठिक हुन्छ ?

(i) लोभी	(ii) उदार
(iii) अल्छी	(iv) परापकारी
(v) कर्तव्यहीन	(vi) गफाडी

(उ) तिमीलाई साधु र बुढीमध्ये को राम्रो लाग्यो ? किन ?

(ऊ) बुढीमा कस्ता मानवीय मूल्य र व्यवहार पाइन्छ ?

विद्यार्थीका उत्तर सुनी सबैप्रति सद्भाव र समभाव कायम गर्न उत्प्रेरित गराउनुहोस् ।

(ङ) एक जना विद्यार्थीलाई संसारको सानो देश र अर्कोलाई ठुलो देशको नाम भन्न लगाउनुहोस् । तेस्रो विद्यार्थीलाई 'ठुलाले सानासँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?' भनेर सोध्नुहोस् । चौथो विद्यार्थीलाई चाहिँ 'ठुलो देशले सानो देशलाई कस्तो व्यवहार गर्नु हुँदैन ?' भनेर सोध्नुहोस् । सबैका कुरा सनेपछि सबै व्यक्तिको जस्तै सबै देशको पनि समान र सम्मानपूर्ण व्यवहार हुनुपर्ने र त्यसबाटै परस्पर सहकार्य र सहयोग हुने तथ्य अवगत गराइदिई राष्ट्रहरूबिचको समान दृष्टिकोण विकास गर्न पृष्ठपोषण गर्नुहोस् ।

(च) विद्यार्थीहरूलाई यस्ता केही प्रश्न सोध्नुहोस् :

(अ) नेपालीहरू विदेश गएका छन् कि छैनन् ?

(आ) विदेशीहरू नेपाल आएका छन् कि छैनन् ?

(इ) नेपाली सामान विदेश गएको छ कि छैन ?

(ई) विदेशी सामान नेपाल आएको छ कि छैन ?

विद्यार्थीहरूका उत्तर सुनेर प्रत्येक देश कुनै न कुनै कुरामा अर्कासँग निर्भर हुन्छ भन्ने अवधारणा स्थापित गराइदिनुहोस् र अरुसँग निर्भर हुन

Draft

देशले पनि व्यक्तिले जस्तै राम्रो व्यवहार गर्नुपर्ने वास्तविकता स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

(छ) अन्तरराष्ट्रिय मूल्य मान्यताको स्थापना र प्रवर्धनमा व्यक्तिको पनिभूमिका हुने भएकाले विद्यार्थीले पनि शान्ति, अहिंसा, सहयोग, समानता, सम्मान, बन्धुत्व र सहकार्यको भावनाले काम गर्दा अन्तरराष्ट्रिय मूल्य मान्यताको विकास हुने यथार्थ बुझाइदिनुहोस् र यस्तै मूल्यको अवलम्बन गर्न अभिप्रेरित पनि गर्नुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्-

(क) सैद्धान्तिक

(अ) शत्रु र मित्र जन्माउने आमा के हो ?

(आ) विश्वबन्धुत्वको भावनालाई कसरी चिनाउन सकिन्छ ?

(इ) अहिलेको युग केमा विश्वास राख्छ ?

(ई) अन्तरराष्ट्रिय सहकार्य किन आवश्यक छ ?

(उ) राष्ट्रहरूले परस्पर कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

(ऊ) के गर्दा अन्तरराष्ट्रिय सम्बन्ध बढेर जान्छ ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) तिमीले सबैसँग गर्ने न्यूनतम मानवीय व्यवहार कुन कुन हुन् ?

(i) शिष्ट बोली (ii) समान दृष्टि

(iii) हेपाहा स्वभावको प्रदर्शन (iv) घमन्डको बोली

(v) धनको फुर्ती (vi) सहयोगको भावना

(vii) सम्मानको भाव

(आ) तिमीलाई राम्रो काम एक्लै गर्न मन लाग्छ कि समूहमा मिलेर ? तर्क दिएर भन ।

(इ) तिमी नचिनेका मानिसलाई कस्तो दृष्टिले हेर्छौ ? स्पष्ट पार ।

(ई) नेपालका भूकम्प पीडितको उद्धार, भौतिक निर्माण, स्वास्थ्य समस्याजस्ता विषयमा अरु देशको सहयोग आवश्यक छ कि छैन ?

Draft

(उ) तिमीहरूले कस्तो काम गर्दा अन्तरराष्ट्रिय मूल्य मान्यताको विकासमा योगदान पुग्छ ?

(ऊ) तिमीलाई अरु मानिसले गर्ने गरेको सबभन्दा राम्रो र सबैभन्दा नराम्रो एउटा व्यवहार भन र नराम्रो गर्नेलाई कसरी राम्रो व्यवहार गर्ने बनाउन सकिन्छ ? उपाय बताऊ ।

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) मानवतावादी विचार र व्यवहार प्रदर्शित बोधकथाका सङ्ग्रह,

(ख) संयुक्त राष्ट्रसङ्घ, रेडक्रस, स्काउट जस्ता अन्तरराष्ट्रिय संस्थाहरूको परिचयप्रदायक पुस्तक,

(ग) विश्वबन्धुत्वको भावना विस्तार गर्ने महापुरुषहरूका जीवनी ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) विद्यार्थीले गर्नुपर्ने न्यूनतम मानवीय व्यवहारको तालिका बनाई कक्षामा टाँस्ने व्यवस्था गर्नुहोस् ।

(आ) व्यक्ति व्यक्तिमा, समुदाय समुदायमा र राष्ट्र राष्ट्रमा परस्पर निर्भर भएको रोखाचित्र बनाउनुहोस् र विद्यार्थीलाई देखाउनुहोस् ।

(इ) कुनै पनि सङ्घ-सङ्गठन कस्ता हुनुपर्ने हुन् ?विद्यार्थीलाई सुनाइदिनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) राम्रो काम एक्लै गर्दा र समूहमा मिलेर गर्दा हुने लाभहानि दर्साई एउटा तालिका बनाऊ ।

(आ) तिमीलाई राम्रो लागेको कुनै एउटा अन्तरराष्ट्रिय सङ्घसंस्थाको छोटो परिचय तयार पार ।

(इ) उदार र सङ्कीर्ण स्वभावका मानिसमा पाइने भिन्नता देखाउने एउटा बोधकथा लेख ।

(ई) एउटा अनुच्छेद लेख :

मैले सोचेको नेपाल

९. सन्दर्भ सामग्री

www.allinhindi.com

Draft

१. **एकाइ तिन : नागरिक कर्तव्य र दायित्व**

पाठ एक : नागरिक कर्तव्य

अनुमानित घन्टी : ४

२. (क) **सक्षमता**

(अ) नागरिक कर्तव्य र दायित्वको परिपालना तथा अधिकारको खोजी ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि

(अ) पारिवारिक र सामाजिक दायित्व बोध गरी राज्यले निर्धारण गरेको आधारभूत कानुनको जानकारी लिई पालना गर्न र अधिकारप्रति सचेत रहन,

(आ) दैनिक व्यवहारमा मितव्ययी भई साधनस्रोतको समुचित उपयोग गर्न,

(इ) सामाजिक एवम् सांस्कृतिक रूपान्तरणमा सहयोग गर्न ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) कर तिर्नुपर्ने अवधारणाको निर्माण र कार्यान्वयन,

(ख) कानुनको पालनाका फाइदा र उल्लङ्घनका हानिप्रति जागरुकता,

(ग) कानुनबारे जानकारीको आवश्यकता बोध,

(घ) मतदानमा सहभागिता र अधिकारको प्रयोगमा सचेष्टता ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) कर तिर्दै गरेको चित्र,

(ख) ठुला ठुला भौतिक संरचनाका चित्र (बाटो, पुल, जलविद्युत् गृह, अस्पताल आदि),

(ग) बाल अधिकार सम्बन्धी पुस्तक,

(घ) निर्वाचनमा मतदान हुँदै गरको चित्र ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

शिक्षक साथी, तपाईंले यस पाठमा विद्यार्थीहरूलाई जुनसुकै उपायबाट भए पनि तिन ओटा विषय बुझाउनु नै परेको छ-

Draft

कर तिर्नुपर्ने, कानुनको जानकारी राखी पालना गर्नुपर्ने र मतदानमा भाग लिई उपयुक्त उम्मेदवारको छनोट गर्नुपर्ने । यी विषयलाई सैद्धान्तिक व्याख्या गरेर विद्यार्थीलाई बुझाउन कठिन छ, जुन तथ्य तपाईंले अनुभव गर्नु भएकै छ । यी तिन थरी विषयप्रति सचेत र जागरुक गराउन विद्यार्थीहरूलाई रोचक र रमाइलो ढङ्गबाट सिकाइ क्रियाकलाप गरेर उत्प्रेरित गर्नु आवश्यक छ । अप्रत्यक्ष रूपबाट दिइएको गहिरो ज्ञान नै स्थायी र व्यावहारिक हुन्छ । यही मान्यतालाई आत्मसात् गरी तपाईं यस्ता क्रियाकलाप गर्न गराउन सक्नुहुन्छ :

(क) विद्यार्थीलाई विषय वस्तुप्रति उत्सुक, आकर्षित र उत्प्रेरित गर्नका लागि यस्तो घटना सुनाएर क्रियाकलाप सुरु गर्नुहोस् :

सहरमा एउटा ठुलो परिवार छ । परिवारमा २० जना सदस्य छन् । तीमध्ये ५ जना बाल बालिका, ५ जना किशोर किशोरी, ६ जना अधबैंसे र ४ जना बुढाबुढी छन् । बालबालिका विद्यालयमा पढ्छन् भने किशोर किशोरी उच्च माध्यमिक विद्यालयमा पढ्छन् । ६ जना अधबैंसेहरू जागिर खान्छन् । ४ जना बुढाबुढीमा पनि ३ जना खेतबारीको रेखदेख गर्छन् । बाँकी एउटी महिला बुढी हजुरआमा घरैमा बस्छिन् । उनलाई जागिरेहरूले महिनैपिच्छे पैसा ल्याएर दिने गरेका छन् । जागिरेहरू आफ्नो तलबबाट केही पैसा आफैं राख्छन् र केही पैसा खानपिन, केटाकेटीको शिक्षा, ओखतीमूलोलगायत भैपरी आउने घरायसी खर्चका लागि परिवारकी सबैभन्दा वरिष्ठ सदस्य बुढी हजुरआमालाई दिने गर्छन् । हजुरआमाले गरेको घरायसी खर्चमा कोही पनि विवाद गर्दैनन् । सबैलाई चित्त बुझेको छ । हजुरआमाले गरेको घरायसी खर्चको व्यवस्थापनले परिवारको आर्थिक उन्नति पनि भएको छ । २० जनाको परिवारमा कसैको कोहीसँग ईर्ष्या पनि छैन, बेमेल पनि छैन । सबैले बुढी हजुरआमालाई माया र सम्मान गर्छन् । हजुरआमाबाट राम्रा राम्रा चालचलन सिकेका छन् । हजुरआमाको अनुभवको फाइदा सबैले लिएका छन् । हजुरआमा पनि परिवारका सबै सदस्यलाई बराबर स्नेह गर्छिन् । यस परिवारलाई सबैले आदर्श परिवार मानेका छन् । हजुरआमाको घरायसी व्यवस्थापन देखेर धेरै धेरै पढेलेखेका मानिस पनि छक्क परेका छन् ।

यो घटना सुनाइसकेपछि विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न गर्नुहोस् ?

(अ) बुढी हजुरआमालाई कसले पैसा दिने गरको छन् ?

(आ) बुढी हजुरआमालाई पैसा दिनुको कारण के हो ?

(इ) जागिरेहरूले दिएको पैसा बुढी हजुरआमाले केमा खर्च गरेकी छन् ?

(ई) जागिरेहरूले पैसा नदिए घरमा के समस्या आइपर्छ ?

Draft

(उ) जागिरेहरूले बुढी हजुरआमालाई पैसा दिनु उचित हो कि अनुचित हो ?

(ख) विद्यार्थीहरूले दिएको उत्तर सुनिसकेपछि देश पनि बुढी हजुरआमा जस्तै हो र देशका नागरिकहरू जगिरेजस्तै हुन् । नागरिकहरूले आफ्नो कमाइको निश्चित अंश देशलाई नबुझाए देशको शासन सञ्चालन हुन सक्दैन र विकास निर्माण पनि गर्न सकिँदैन भन्ने अवधारणा निर्माण गरिदिनुहोस् । यसरी प्रत्येक नागरिकले आफ्नो कमाइको निश्चित अंश देशलाई तिर्नु भनेको नै कर हो र त्यो तिर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो भन्ने मान्यता पनि स्थापित गरिदिनुहोस् ।

(ग) तिन जना विद्यार्थीलाई फेरि यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् :

(अ) घर परिवारमा हामीले अनुशासन मान्नुपर्छ कि पर्दैन ?

(आ) विद्यालयमा हामीले अनुशासन मान्नुपर्छ कि पर्दैन ?

(इ) टोल छिमेकमा हामीले अनुशासन मान्नुपर्छ कि पर्दैन ?

शिक्षक साथी, तपाईंले सोधेका यी प्रश्नको उत्तर सबै विद्यार्थीले 'मान्नुपर्छ' भनेर नै दिनेछन् । त्यसपछि चौथो विद्यार्थीलाई यस्तो सोध्नुहोस् :

देशमा हामीले अनुशासन मान्नुपर्छ कि पर्दैन ? चौथो विद्यार्थीले 'मान्नुपर्छ' भनेर नै उत्तर दिने छ । त्यसपछि अर्को एउटा विद्यार्थीलाई यो प्रश्न गर्नुहोस् :

देशको अनुशासन भनेको के हो ?

यसको उत्तर विद्यार्थीले दिन सकेन भने देशको अनुशासन मान्नु भनेको देशको कानुन मान्नु हो भन्ने कुरा स्पष्ट पारिदिनुहोस् । घरपरिवारदेखि टोलछिमेकसम्ममा अनुशासन मान्नु परे जस्तै देशको अनुशासन पनि मान्नुपर्छ र त्यस्तो अनुशासन भनेको कानुन हो भन्ने दृष्टिकोण बनाइदिनुहोस् । साथै, अनुशासन पालना गर्दा हाम्रो सम्मान बढ्ने र उल्लङ्घन गर्दा अपमान हुने जस्तै गरी देशको कानुनको पालना गर्दा सुरक्षित र पालना नगर्दा दण्डित हुनुपर्ने यथार्थ बुझाइ दिई देशका आधारभूत कानुनबारे जानकार हुन र पालनामा तत्पर रहन उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

(घ) शिक्षक साथी, तपाईंले कहिल्यै आफूलाई किताब, कपी, कलम, पेन्सिल जस्तै एउटा जीवित शैक्षिक सामग्री पनि हुँ भन्ने ठान्नु भएको छ ? ठान्नु भएको छैन भने 'हुँ' भन्ने ठानिदिनुहोस् । तपाईंको शिक्षणले मात्र नभई

Draft

तपाइँको निजी अनुभवले पनि विद्यार्थीलाई हाम्रो निर्धारित पाठ्यवस्तु ग्रहण गर्न र व्यवहारमा उतार्न सहयोग गर्छ । विद्यार्थी र तपाइँको सम्बन्धबाट पनि उनीहरूलाई पाठ्यवस्तु प्रभावकारी रूपमा शिक्षण गर्न सहयोग पुग्छ । एउटा यस्तो अनुभव सुनाउनुहोस् :

म नौ कक्षामा पढ्दै थिएँ । त्यस बेला माध्यमिक तहमा विद्यार्थीहरूकै मतदानबाट विद्यार्थीहरूको कक्षाप्रमुख छान्ने चलन थियो । प्रत्येक महिनाको अन्तिम शुक्रबार कक्षाप्रमुख छान्ने चलन थियो । त्यसरी छानेको कक्षाप्रमुखको अवधि एक महिनाको हुन्थ्यो । एउटा शुक्रबारका दिन अरु महिनाजस्तै कक्षाप्रमुख छान्ने कार्यक्रम थियो । त्यस बेला शुक्रबार आधा दिन मात्र पढाइ हुन्थ्यो । अर्थात् दिनको ३ घन्टी पढाइ हुन्थ्यो । त्यो शुक्रबार एक जना शिक्षकले बिदा लिनु भएकाले एक घन्टी त्यसै खाली थियो । दोस्रो घन्टीमा कक्षाप्रमुख छान्ने कार्यक्रम थियो । तेस्रो घन्टीमा खेलकुद कायक्रमको आयोजना गर्ने निधो भएको थियो । मैले सोचेँ- 'एक घन्टी शिक्षक आउनु हुन्न, दोस्रो घन्टीमा कक्षाप्रमुख छानिने भएकाले पढाइ हुँदैन । खेलकुद हुने भएकाले तेस्रो घन्टी पनि पढाइ हुँदैन । म कक्षाप्रमुख पनि नउठेको र खेलकुदमा पनि भाग नलिएको मान्छे आज विद्यालय किन जानु ?' यही सोचेर म त्यो दिन विद्यालय गइनँ ।

हाम्रो कक्षामा एक जना अनुहशासनहीन र पढाइमा कमजोर विद्यार्थी थियो । उसले कक्षाका आधाजसो विद्यार्थीलाई आफू जस्तै बनाउन खोजेको थियो । डर देखाएर, धम्क्याएर कतिलाई आफ्नो समर्थक बनाएको थियो । उसलाई सबैले पोक्चे भन्थे । पोक्चेलाई विद्यालयले अनुशासनको कारबाही पनि गरेको थियो । तर माफी मागेकाले उसलाई निष्कासन चाहिँ गरिएको थिएन । हाम्रै कक्षामा आधाजति विद्यार्थी चाहिँ अनुशासित पनि थिए र पढाइमा पनि राम्रा थिए । उनीहरू पोक्चे र उसका साथीहरूबाट टाढै बस्थे । पोक्चे र उसको समूह एकापट्टिको बेन्चमा बस्थे भने हाम्रो समूह अर्कोपट्टिको बेन्चमा बस्थ्यो ।

कक्षाप्रमुख छान्ने दिन पोक्चे पनि उम्मेद्वार भएछ । उता पोक्चे र उसको समूहको विपक्षमा हाम्रो समूहको अनुशासित र पढाइमा जहिले पनि पहिलो हुने साथी पनि कक्षाप्रमुखका लागि उम्मेद्वार भएछ । उसको नाम शोभन थियो । मतदानमा पोक्चे र शोभनले बराबर मत पाएछन् । निर्णय कसरी गर्ने भन्ने समस्या भएछ । शिक्षकको सल्लाहमा गोला हानिएछ । पोक्चे विजयी भएछ, शोभन हारेछ ।

आइतबार विद्यालय गएपछि मैले यी सबै कुरा थाहा पाएँ । शुक्रबार मतदान गर्न नगएकोमा शोभनले चित्त दुखायो । एक मत मात्र भएको भए

Draft

म जित्थेँ भनेर उसले गुनासो गर्‍यो । पोक्चेले हामीलाई एक महिनासम्म दुःख दिनसम्म दियो । नराम्रो बोल्ने, विना कारण कान निमठ्ने, किताब, कापी च्यातिदिने काम गरेर उसले एक महिनासम्म हामीलाई यातना नै दियो । मेरो आफ्नै कारणले मैले र मेरा असल साथीहरूले दुःख पाए । मेरा मन मिल्दो साथी शोभन पनि पहिले जस्तो नजिक हुन छोड्यो । त्यसैले आजभोलि मैले मतदान गर्न पाउने जुनसुकै निर्वाचनमा पनि म मत दिन जान्छु । एक मतको पनि मूल्य र महत्त्व हुँदो रहेछ भन्ने कुरा मैले त्यसै बेलादेखि बुझेको हुँ ।

(ङ) तपाईंको अनुभव सुनेर विद्यार्थीहरूमा कुनै न कुनै धारणा बनिसकेको हुन्छ । उनीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् :

(अ) कक्षा प्रमुख छान्ने दिन म विद्यालय नजानु ठिक बेठिक के थियो ?

(आ) शोभनले एक मत बढी पाएको भए कक्षाको अवस्था कस्तो हुने थियो ?

(इ) मैले कसका कारणले दुःख पाएँ ?

(ई) मेरो ठाउँमा तिमी भए कक्षाप्रमुख छान्ने दिन विद्यालय जान्थ्यौ कि जाँदैनथ्यौ ? किन ?

(च) विद्यार्थीका उत्तर सुनी आफूले मतदान गर्न पाउने निर्वाचनमा अनिवार्य रूपमा भाग लिई आफ्नो कर्तव्य पुरा गर्न र अधिकारको प्रयोग गर्न विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गराउनुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् -

(क) सैद्धान्तिक

(अ) कर भनेको के हो ?

(आ) कर तिर्दा के हुन्छ र नतिर्दा के हुन्छ ?

(इ) राज्य चलाउन के नभई हुँदैन ?

(ई) कानुनलाई राज्यको अङ्ग भन्नुको कारण के हो ?

(ऊ) ठिक र बेठिक मानिस छान्दाको परिणाम कस्तो हुन्छ ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

Draft

(अ) अञ्जनाले पाएको पुरस्कारको रकममा कर काट्नुलाई तिमी के भन्छौ ?

(आ) तिम्रा अभिभावकले तल दिइएका मध्ये कुन कुन शीर्षकमा राज्यलाई कर तिर्नुपर्छ ?

(i) आफ्नो कमाइ
(ii) घरजग्गा
(iii) व्यापार व्यवसाय
(iv) सवारी साधन
(v) कृषि
(vi) पशुपालन
(vii) फलफुल खेती

(इ) नागरिक कर्तव्यमा पर्ने कुरा भन :

(i) समाजमा शान्ति कायम गर्नु,
(ii) मतदान गर्नु,
(iii) सार्वजनिक जग्गा कब्जा गर्नु,
(iv) सरकारी सम्पत्तिको रक्षा गर्नु,
(v) अपराधीलाई लुकाउनु,
(vi) अवैधानिक कामको सूचना दिनु,
(vii) फोहोर व्यवस्थापन गर्नु,
(viii) मन लागेको बोल्दै हिँड्नु,
(ix) बालबालिका, अपाङ्ग र ज्येष्ठ नागरिकलाई सहयोग गर्नु ।

(ई) आगामी निर्वाचनमा मतदान गर्न नचाहने आफ्ना अभिभावकलाई तिमी कसरी मतदान गर्न सहमत गराउँछौ ?

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) कर प्रशासन सम्बन्धी सरल र केही सामान्य नियमहरू,
(ख) बाल बालिका सम्बन्धी अधिकारका साना पुस्तक,
(ग) नागरिक कर्तव्य र अधिकार उल्लिखित बाल पुस्तक,
(घ) बालक्लब सम्बन्धी आधारभूत जानकारी दिने पुस्तक,
(ङ) मतदानको महत्त्व दर्साउने पुस्तक ।

Draft

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) कर तिरेर सम्मान वा प्रशंसापत्र पाएको कुनै व्यक्ति वा संस्थाको छोटो परिचय तयार गरी सुनाइदिनुहोस् ।

(आ) वर्तमान संविधानले व्यवस्था गरेको नागरिक कर्तव्य र अधिकारको जानकारी राखी अर्को घन्टीमा भनिदिनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) नागरिक कर्तव्य रअधिकारबारे एक एक अनुच्छेद लेख र शिक्षकलाई देखाऊ ।

(आ) तिम्रो टोल छिमेकमा कुनै पनि सङ्घ संस्था वा निकायमा निर्वाचनबाट चुनिएको व्यक्तिका बारेमा जाने जति लेख ।

(इ) एक एक वाक्यमा उत्तर लेख :

(i) तिमीले कस्तो काम गरे देशको हित हुन्छ?

(ii) तिमीले कुन काम गरे देशको अहित हुन्छ ?

(iii) तिमीले के गऱ्यौ भने परिवारको हित हुन्छ ?

(iv) तिम्रा साथीले कस्तो काम गरे विद्यालयको हित हुन्छ ?

९. सन्दर्भ सामग्री

www.sahityasangraha.com

Draft

१. **एकाइ तिन : नागरिक कर्तव्य र दायित्व**

पाठ दुई : मैले गर्ने काम

अनुमानित घन्टी : ५

२. (क) **सक्षमता**

(अ) नागरिक कर्तव्य र दायित्वको परिपालना तथा अधिकारको खोजी ।

(ख) **सिकाइ उपलब्धि**

(अ) पारिवारक र सामाजिक दायित्व बोध गरी राज्यले निर्धारण गरेका आधारभूत कानुनको जानकारी लिई पालना गर्न र अधिकारप्रति सचेत रहन,

(आ) दैनिक व्यवहारमा मितव्ययी भई साधनस्रोतको समुचित उपयोग गर्न,

(इ) सामाजिक एवम् सांस्कृतिक रूपान्तरणमा सहयोग गर्न ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) बिहान छिटो उठ्नुको आवश्यकता र अभ्यास,

(ख) परिवारप्रतिको दायित्वबोध र दायित्वको निर्वाह,

(ग) मितव्ययी बन्ने बानीको विकास,

(घ) समयको पालना र सदुपयोगको अभ्यास ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) विभिन्न सङ्ख्यामा रहेका परिवारका चित्र,

(ख) किशोर-किशोरी उमेरका व्यक्तिले परिवारमा मिलेर काम गरेको चित्र,

(ग) साना बालबालिकालाई ठुला मानिसले विद्यालय लैजाँदै गरेको चित्र,

(घ) खाद्यान्न पसलमा सामान किनिरहेको चित्र ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

(क) तपाईं हामीले बालबालिकाका विषयमा अनुभव गरेको एउटा समस्या उनीहरू बेलुका ढिला सुत्नु र बिहान पनि ढिला उठ्नु हो । ग्रामीण परिवेशमा रहेका बालबालिकामा तुलनात्मक रूपमा यो समस्या कम छ भने सहरी परिवेशमा जटिल बन्दै गएको छ । यसले उनीहरूको शिक्षा मात्र

Draft

नभई स्वास्थ्य, सक्रियता र सिर्जनामा पनि बाधा पुगिरहेको देखिन्छ । विद्युतीय सञ्चारका आधुनिक साधनहरूको अत्यधिक प्रयोग र प्रभाव पनि यस्तो समस्याको एउटा मूल कारण हो । तपाईले कक्षामा 'भोलिबाट चाँडै उठ है' भन्दा 'हुन्छ' भन्छन् । तर उनीहरू बानी सुधार्दैनन् । अभिभावकहरूमा पनि ढिला उठ्ने बानी छ भने त यो समस्या झन् विकराल बन्न पुग्छ । बालबालिकालाई बिहान छिटो उठाउन सक्दा राष्ट्रको शैक्षिक लक्ष्य, तपाईं हाम्रो शिक्षण-प्रशिक्षणको ध्येय र अभिभावकहरूको अपेक्षा पनि पुरा हुन्छ । यसमा सुधार गर्न बालमनोवैज्ञानिक पद्धतिको अवलम्बन निकै प्रभावकारी हुन सक्छ ।

पाठको शिक्षण यसरी कथा सुनाएर प्रारम्भ गर्नुहोस् :

लाखौं वर्ष पहिलेको कुरा हो । त्यतिखेरका मानिस सबैजसो असल हुन्थे रे र उनीहरू राम्रो काम मात्र गर्दथे रे । त्यस्ता मानिस देखेर भगवान् निकै प्रसन्न भएछन् रे । त्यसपछि भगवान्‌ले सबै मानिसलाई सधैँ स्वस्थ, सुन्दर र ज्ञानी बनाउने विचार गरेछन् ।

एक दिन भगवान्‌ले आफ्ना दूतलाई बोलाएर भनेछन्- 'मनुष्य लोकमा जाऊ, सबैका घरघर पुग र म प्रसन्न भएको कुरा सनाइदेऊ । तिमीहरूलाई भगवान्‌ले सधैँ स्वस्थ, सुन्दर र ज्ञानी बनाउन चाहनुभएको छ । त्यसैले भोलि सूर्योदय हुनुभन्दा अगाडि पाँच बज्ने बेलामा भगवान्‌ले स्वर्गलोकबाट अमृतका थोपा बर्साउने हुनु भएको छ । सबै जना दाँत माझी, नुहाइधुवाइ गरी मुख मास्तिर फर्काएर आँ गरेर बस्नु । अमृतको थोपा मुखमा परेपछि सधैँ स्वस्थ, सुन्दर र ज्ञानी भइन्छ । आयु पनि बढ्छ । सम्मान पनि प्राप्त हुन्छ । यस्तो सुवर्ण अवसर नगुमाउन भनिदिनू । म यस्तो काम बारम्बार गरिरहन सक्तिनँ । म साह्रै प्रसन्न भएको बेला कहिलेकाहीँ मात्र यो काम गर्छु भन्ने जनाउ पनि दिनू ।' दूतले मनुष्य लोकमा आएर भगवान्‌ले भनेअनुसार सबैका घरमा गएर कुरा सनाएछ । धेरै मानिस खसी भएछन् र भोलि बिहान भनेको समयमा तयार परेर बस्ने सोचाइ राखेछन् ।

भगवान्‌ले भोलिपल्ट भनेकै समयमा अमृतका थोपा बर्साएछन् । त्यो धेरै मानिसका मुखमा परेछ । एकथरी चाहिँ अल्छी मानेर सुतिरहेछन् । उनीहरूलाई भगवान्‌को दूतका कुरामा पनि विश्वास भएनछ र अमृतले सधैँ स्वस्थ, सुन्दर र ज्ञानी बनाउँछ भन्ने कुरामा पनि पत्यार भएनछ । जसका मुखमा अमृत पऱ्यो ती मानिस र तिनका सन्तान स्वस्थ, सुन्दर, ज्ञानी, दीर्घजीवी र सम्मानित भएछन् । सुतिरहने अल्छी र उनीहरूका सन्तान चाहिँ रोगी, नराम्रा, मूर्ख, अल्पायु र बदनाम भएछन् । अहिलेसम्म

Draft

पनि संसारमा भएका मानिस यिनै दुई वर्गमा बाँडिएका छन् रे । अल्छी सुताहाहरू फेरि कुनै दिन भगवान्ले खुसी भएर अमृत बर्साए भने मात्र सुधिन्छन् रे नत्र उनीहरूले त्यस्तै भएर जीवन बिताउनु पर्छ रे ।

(ख) माथिको चोटिलो बोधकथा सुनाएपछि तपाईंको मनले अल्छी, पढाइमा कमजोर र निष्क्रिय ठानेका केही विद्यार्थीलाई मुखले चाहिँ त्यस्तो अल्छी नभनी यी प्रश्न गर्नहोस् :

(अ) तिमी आज बिहान कति बजे उठ्यौ ? आफैँ उठ्यौ कि अरुले उठाइदिनु पऱ्यो ?

(आ) भोलि बिहान कति बजे उठ्छौ ?

(इ) तिम्रो परिवारमा सबैभन्दा छिटो र ढिलो उठ्ने को को हो ?

(ई) विद्यालय आउने बेलामा तिमीले हडबडी गर्नुपर्छ कि पर्दैन ?

(उ) ढिला उठ्ने साथीलाई तिमी के सल्लाह दिन्छौ ?

(ऊ) छिटो उठ्नुको फाइदा के देखेका छौ ?

(ग) विद्यार्थीका उत्तर सुनेर बिहान छिटो उठ्न प्रेरित गर्नुहोस् र त्यसबाट तिमीहरूको पढाइलेखाइ पनि सुधिन्छ भन्ने तथ्यको प्रबोधन गरिदिनुहोस् ।

(घ) कक्षाका दुई जना विद्यार्थीलाई दिदी र भाइको भूमिका तोकिदिई पाठ पढ्न लगाउनुहोस् । पढिसकेपछि कक्षाका आधा जति विद्यार्थीलाई यो एउटै प्रश्न सोध्नुहोस् :

तिमीले परिवारलाई सहयोग पुग्ने काम आज बिहान के गऱ्यौ र भरे घर गएर के गर्छौ ?

उनीहरूका उत्तर के कस्ता आउँछन्, तिनको मानसिक समीक्षा गरेर सानो भन्दा सानो घरायसी काम गरेर पनि परिवारलाई सहयोग पुग्ने भएकाले त्यस्ता काम गर्नु नै पर्ने आवश्यकताको बोध गराइदिनुहोस् । त्यसबाट प्रत्येक व्यक्ति र वस्तुप्रति उसको सहयोगका लागि कृतज्ञ हुनुपर्ने संस्कार स्थापित गरिदिनुहोस् ।

(ङ) पाठको अभ्यासमा विमला र कमलाले पैसा खर्च गर्ने तरिकाको प्रसङ्ग उल्लेख भएको छ । उनीहरू मितव्ययी छन् कि छैनन् भनेर बुझ्न र मितव्ययी बनाउनका लागि प्रतिनिधि विचार बुझ्नुहोस् । त्यसका लागि यी प्रश्न गर्नुहोस्

(अ) तिमी कतैबाट पैसा पाउनेबित्तिकै पहिले के सोच्छौ ?

Draft

(आ) तिमीले पाएको पैसा खर्च गर्नै पर्ने ठाउँ कुन हो ?

(इ) तिम्रो परिवारमा नगरे पनि हुने ठाउँमा खर्च गर्ने गरिएको छ वा छैन ?

(ई) तिमी तल दिइएका मध्ये कुन मानिसलाई सबैभन्दा ठिक ठान्छौ ?

(i) कहिल्यै र कुनै पनि काममा खर्च नगर्ने,

(ii) भए जति पैसा एकै छिनमा सिद्ध्याउने,

(iii) आवश्यक काममा आवशयक मात्रामा खर्च गर्ने,

(iv) थोरैले पुग्ने ठाउँमा थोरै खर्च गर्ने,

(v) आफ्नो कामा पनि अरुको खर्च गराउने ।

(च) विद्यार्थीहरूका उत्तर सुनी सकेको बचत र आवश्यक खर्च गर्ने बानी बसाइदिने प्रयास गर्नुहोस् ।

(छ) तल दिइएको जानकारी सुनाई कार्य र समय कालोपाटीमा लेख्नुहोस् र विद्यार्थीलाई जोडा मिलाउन भन्नुहोस् :

अनिल गाउँको विद्यालयमा कक्षा ८ मा पढ्छ । उसका हजुरबुबा, हजुरआमा, बुबा, आमा, दाजुभाउजू र दिदीहरू खेतीपाती गर्छन् । अनिलको विद्यालय आधा घन्टाको पैदल दूरीमा छ । उसको पढाइ पनि राम्रो छ । ऊ साथीहरूबिच मिलनसार छ । उसकी एउटी सानी बहिनी छ । अनिल घरमा बहिनीलाई लेखपढ गर्न सिकाउँछ । आफ्नो पढाइ र गृहकार्य सकेर परिवारको काममा सहयोग पनि गर्छ । उसले हरेक दिन खेल्ने समय पनि छुट्याएको छ । ऊ बेलुका चाँडै सुत्छ र बिहान पनि चाँडै उठ्छ ।

'अ' खण्ड	'आ' खण्ड
विद्यालय जाने समय	बेलुका ४.३० बजे
विद्यालयमा खाजा खाने समय	बिहान ८.३०-९.०० बजे, बेलुका ४.३०-५ बजे
घर आइपुग्ने समय	बिहान ९.२० बजे

Draft

बहिनीलाई पढाउने समय	बिहान ८.१५-८.३० बेलुका ८-८.१५ बजे
खेल्ने समय	दिउँसो १.३० बजे
बिहानको खाजा खाने समय	बेलुका ५.-५.३० बजे
सुत्ने समय	बिहान ९.१५ बजे
बिहान उठ्ने समय	बिहान ५.३०-८ बजे
बिहान पढ्ने समय	बिहान ५ बजे
घरपरिवारलाई सहयोग गर्ने समय	राति ८.३० बजे

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यवहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(क) सैद्धान्तिक

(अ) बिहानको समयको महत्त्व के हो ?

(आ) पारिवारिक जिम्मेवारी कसले पुरा गर्नुपर्छ ?

(इ) हामीले परिवारप्रति कस्तो जिम्मेवारी पुरा गर्नुपर्छ ?

(ई) परिवारले कमाएको धन केमा खर्च हुन्छ ?

(उ) के नगर्ने भए जङ्गलमा गएर बसे हुन्छ ?

(ऊ) केटाकेटी कसरी बिग्रिन सक्छन् ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) यो पाठ पढेपछि तिमीले बेलुका सुत्ने र बिहान उठ्ने समय कुन कुन निर्धारण गरेका छौ ?

(आ) तिमीले कस्तो काम गर्दा परिवारका सदस्य खुसी हुन्छन् ?

(इ) तिमीले आज बिहान पढ्ने लेख्ने बाहेक के काम गऱ्यौ ?

(ई) तिमीले पहिले कसै न कसैबाट पैसा पाएका थियौ होला । त्यो पैसा के गऱ्यौ ?

Draft

(i) आमालाई राख्न दिएँ । (ii) बाबालाई राख्न दिएँ ।

(iii) खानेकुरा किनेर खाएँ । (iv) घरायसी काममा खर्च गरेँ ।

(v) हराएँ । (vi) बचत गरेर राखेको छु ।

(उ) पाठमा दिइएका विनिता र विवेक मध्ये दुबै जना तिम्रो कक्षामा कक्षाप्रमुखमा उम्मेदवार उठे तिमी कसलाई मतदान गर्छौ ? किन ?

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) स्वस्थ दिनचर्या सिकाउने पुस्तक,

(ख) इमानदार र लगनशील बाल बालिका सम्बन्धी कथा,

(ग) समयको पालना गनेए महापुरुषका जीवनी,

(घ) मातृभक्ति र पितृभक्तिमा प्रेरित गर्ने) नीतिकथा,

(ङ) मितव्ययितामा प्रेरित गर्ने व्यक्तिका रोचक प्रसङ्ग ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) सबै थरी विद्यार्थीहरूलाई अनुकूल हुने गरी एटा दैनिक कार्यतालिका बनाइदिनुहोस् र त्यसको पालना गर्न भन्नुहोस् ।

(आ) तपाईंले परिवारप्रति कस्तो दायित्व पुरा गरिरहनु भएको छ, विद्यार्थीहरूलाई भनिदिनुहोस् र उनीहरूले पनि भविष्यमा पनि दायित्व पुरा गर्नुपर्ने वास्तविकताको प्रबोधन गराइदिनुहोस् ।

(इ) आफूले मितव्ययिता अपनाएको कुनै रोचक घटना सुनाइदिनुहोस् र विद्यार्थीलाई पनि त्यस्तै गर्न उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) आगामी बिदाको दिनको दिनभरिको कार्यतालिका लेखेर ल्याऊ र सुनाऊ ।

(आ) तिम्रो परिवारलाई तिमी कस्तो सहयोग गरिरहेका छौ ?

(इ) यी वाक्य पढ र जयन्तले के के गर्नुपर्थ्यो ? प्रत्येक वाक्य सच्याएर लेख :

जयन्तले आज लोभ गरेर धेरै खानेकुरा माग्यो र आधाजति फाल्यो । माइजूले टीका लगाएर दिएको पैसाले चुइङ्गम किनेर खायो ।

Draft

झोलामा आधाजति सिसाकलम थियो । छोटो भएर लेख्न अप्ठ्यारो भयो भन्दै फालिदियो । घर गएर किताब मैला भए पढ्दिनँ भन्यो र आमालाई नयाँ किताब किनिदिन भन्यो । उसलाई एक दिन जरो आएकाले चिकित्सकले एकथरी औषधि लेखिदिएका थिए, चाँडै निको हुन्छ र विद्यालय जान पाइन्छ भनेर सबै औषधि एकै पटक खायो ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.manavata.com

Draft

१. एकाइ तिन : नागरिक कर्तव्य र दायित्व

पाठ तिन : समाजसेवी मिस्रीलाल

अनुमानित घन्टी : ५

२. (क) **सक्षमता**

(अ) नागरिक कर्तव्य र दायित्वको परिपालना तथा अधिकारको खोजी ।

(ख) **सिकाइ उपलब्धि**

(अ) पारिवारिक र सामाजिक दायित्वबोध गरी राज्यले निर्धारण गरेका आधारभूत कानुनको जानकारी लिई पालना गर्न र अधिकारप्रति सचेत रहन,

(आ) दैनिक व्यवहारमा मितव्ययी भई साधन स्रोतको समुचित प्रयोग गर्न,

(इ) सामाजिक एवम् सांस्कृतिक रूपमान्तरणमा सहयोग गर्न ।

३. **पाठ्य वस्तुको विभाजन**

(क) मिस्रीलालको सामाजिक योगदान र उनको अभिनन्दनको कारण,

(ख) पोखरीको पूर्वावस्था र पोखरीको सफाइका लागि मिस्रीलालको अथक प्रयास,

(ग) गाउँलेहरूको व्यवहार परिवर्तन, जुटेर काम गर्नुको महत्त्व बोध र मिस्रीलालप्रति गाउँलेको आदरभाव,

(घ) कामका आधारमा कसैलाई पनि सहयोग वा असहयोग गर्न गाउँलेहरूलाई मिस्रीलालको आग्रह र मिस्रीलालको सहृदयता तथा गाउँलेहरूको सक्रियताले गाउँमा विद्यालय, अस्पताल र अनाथालयको स्थापना,

(ङ) गाउँमा बालविवाह, दाइजो, बोक्सी जस्ता कुप्रथाको अन्त्यमा मिस्रीलालको सफलता र सामाजिक सद्भावको विकास ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) सभामा कुनै एक व्यक्तिको अभिनन्द हुँदै गरेको र अग्रभागमा सभासद्हरूले ताली बजाइरहेको चित्र,

(ख) गाउँलेहरू मिली कुनै एउटा पोखरी सफा गरिरहेको चित्र,

Draft

(ग) कुनै अनाथालयको उद्देश्य, सञ्चालन प्रक्रिया, सञ्चालन स्रोत आदिको बारेमा जानकारी दिने ब्रोसर,

(घ) समाजसेवा गरी सी.एन.एन. हिरो बन्न सफल अनुराधा कोइराला आदिको चित्र ।

५. सिकाइ क्रियाकलाप

शिक्षक साथी, यो पाठ समाजसेवासँग मात्र सम्बद्ध नभई एक भएर अनेक कार्य गर्न सन्देश दिने, तुरुन्त सबैको साथ नपाए पनि सत्कार्यमा अघि बढिरहनेले कालान्तरमा अवश्य पनि सबैको साथ पाउने, बालविवाह, दाइजोप्रथा, बोक्सीप्रथा जस्ता सामाजिक रोगहरूले समाजलाई अघि बढ्न नदिने भएकाले तिनको निराकरणका लागि प्रयत्नशील हुनुपर्ने र वातावरणीय स्वच्छता र सामाजिक सद्भावले नै समाजलाई आदर्श बनाउने जस्ता नैतिक शिक्षासँग समेत सम्बद्ध छ । अतः यस पाठका माध्यमबाट विद्यार्थीहरूले समाजसेवा, सत्कार्य, स्वच्छता र सद्भावतर्फ अघि बढ्न प्रेरणा प्राप्त गर्नुपर्दछ । तपाइँले निम्न सिकाइ क्रियाकलापलाई अनुसरण गरी यस पाठका निर्दिष्ट सिकाइ उपलब्धिहरू प्राप्त गराउन सक्नुहुनेछ :

(क) सर्वप्रथम निम्न बुँदाहरूका आधारमा तुलसीमेहर श्रेष्ठको जीवनी सुनाई विद्यार्थीहरूलाई पाठप्रति आकर्षित गर्नुहोस् :

(अ) तुलसीमेहर श्रेष्ठको सङ्घर्ष,

(आ) समाजसेवामा तुलसीमेहर श्रेष्ठको योगदान,

(इ) समाजसेवा बापत तुलसीमेहर श्रेष्ठले पाएको सम्मान ।

वि. सं. १९५३ पुस २३ गते ललितपुरको भेलाछेँमा जन्मिएका तुलसीमेहर श्रेष्ठ सानैदेखि अहिंसावादी थिए । उनले कहिल्यै पनि रक्सी र मासुको सेवन गरेरनन् । किशोरावस्थादेखि नै राणाविरोधी आन्दोलनतर्फ आकर्षित भएका श्रेष्ठलाई साजायँस्वरूप चन्द्रसमसेरले भारत निर्वासनमा पठाइदिए । त्यसपछि उनी गुजरातको गान्धी आश्रम पुगे । त्यहाँ पुगी महात्मा गान्धीको निकट रही काम गर्दागर्दै उनको मनमा गान्धीवादले ठुलो प्रभाव पार्‍यो । उनले खादीका कपडा बुन्ने सिप सिके र नेपाल फर्किई त्यही सिप सिकाउन थाले । विशेष गरी समाजबाट बहिष्कृत एकल महिलाहरू र पिछडिएका वर्गलाई केन्द्रित गरी उनले सिप सिकाए । सिप सिकाई त्यस्ता वर्गलाई सक्षम बनाउनु उनको प्रमुख उद्देश्य थियो । सुरुसुरुमा उनले कसैको पनि साथ पाएनन् तर उनी पवित्र उद्देश्यका साथ

Draft

अघि बढिरहे । फलतः पछि गएर उनले सर्वसाधारण जनताको मात्र नभई आफैँलाई सजाय दिने प्रधानमन्त्री चन्द्रसमसेरको समते मन जिते । चन्द्रसमसेरकै सहयोगमा उनले 'चन्द्र कामधेनु चर्खा प्रचारक महागुठी'को स्थापना गरे । यस गुठीबाट उनले कपासबाट धागो कात्ने र धागोबाट लुगा बनाउने सिपलाई व्यापक बनाए । निम्न वर्गीय जनताहरूयसै सिपका आधारमा आयआर्जन गरी सक्षम बन्न थाले । चन्द्रसमसेरपछि भीमसमसेरले उनको यस कार्यमा प्रतिबन्ध लगाए पनि जुद्धसमसेरले पुनः उनलाई यही कार्यमा लाग्न प्रेरित गरे । उनले असहायहरूलाई सहयोग गर्न मुठीदानको अभियान पनि चलाए । राणाशासनको अन्त्यपछिद्ध वि.सं. २००८ मा 'नेपाल गान्धी स्मारक निधि'को स्थापना गरी उनले भारतका प्रधानमन्त्री जवाहरलाल नेहरू र नेपालका राजा श्री ५ त्रिभुवनबाट त्यसको उद्घाटन गराए । उनले यही प्रयोजनका लागि काठमाडौँको गोठाटारमा जग्गा पनि पाए । पिछडिएको समाजलाई अघि बढाउन शिक्षा नै महत्त्वपूर्ण हुने विचारधाराद्वारा अभिप्रेरित भई उनले त्यहाँ 'गान्धी आदर्श माध्यमिक विद्यालय'को स्थापना गरे ।

यसपछि उनले चर्खा प्रचार अभियानलाई राष्ट्रव्यापी बनाउन मुलुकका विभिन्न ठाउँ चर्खा प्रचारक महागुठी खोले । जनस्वास्थ्यको समस्यालाई दृष्टिगत गरी उनले प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रको पनि स्थापना गरे । साहित्यतर्फ पनि रुचि भएका तुलसीमेहर श्रेष्ठले संस्कृत, नेपाली, हिन्दी र नेवारी साहित्यमा समेत कलम चलाएका थिए । 'विनय' नामक साहित्यिक पत्रिका उनले राणाकालमा नै छपाएका थिए । जीवनको अन्त्यतिर उनले आफूले खोलेका सबै संस्थाहरूलाई एउटै धागोमा ल्याई 'नेपाल चर्खा प्रचारक महागुठी' नामक सिङ्गो संस्था बनाए । वि.सं. २०३५ असोज १० गते उनको निधन भएपछि त्यस संस्थाको नाम 'नेपाल चर्खा प्रचारक गान्धी तुलसी स्मारक महागुठी' राखियो ।

आफ्नो जन्म नै समाजसेवाका लागि भएको ठान्ने तुलसी मेहरले समाजसेवाकै लागि आजीवन विवाह गरेनन् । उनले कति पुरस्कार एवम् सम्मान पाए, त्यसको लेखाजोखा छैन । जवाहरलाल नेहरू पुरस्कार उनले पाएको सर्वोच्च पुरस्कार हो । उनका नाममा तुलसीमेहर श्रेष्ठ समाजसेवा पुरस्कारको स्थापना भएको छ । उनको फोटो राखी नेपाल सरकारले हुलाक टिकट छापेको छ । उनका नाममा विविध सङ्घसंस्था खुलेका छन् । उनले स्थापना गरेको

Draft

महागुठीलाई सरकारले अझै पनि संरक्षण गरी सञ्चालन गरिरहेको छ ।

तुलसीमेहर श्रेष्ठको जीवनीको व्याख्या गरी जटिल परिस्थिति आइपर्दा पनि सामना गरी अघि बढ्न, निरन्तर समाजका पिछडिएका वर्गको उत्थानका लागि अग्रसर हुन र सत्कर्मबाट सम्मान पाइने प्रसङ्गबाट निरन्तर सत्कर्ममा लाग्न विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ख) पाठको मौन पठन गर्न लगाउनुहोस्र समावेशिताका आधारमा कक्षामा कुनै चार विद्यार्थीलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, सोधिएका विद्यार्थीबाट माथिका प्रश्नहरूको उत्तर सही आयो वा आएन ? अन्य विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र गलत आएको भए सच्याउन लगाउनुहोस् र सबैको उत्तर सुनी आफूले निष्कर्षात्मक उत्तर दिनुहोस् ।

(अ) मिस्रीलालले पढ्न नपाउनुहो कारण के हो ?

(आ) मिस्रीलाललाई एक्ल्याउन चाहने गाउँलेहरूले किन अन्त्यमा मिस्रीलाललाई सहयोग गरे ?

(इ) किसनपुर गाउँको पहिलेको अवस्था र अहिलेको अवस्थाबिच तुलना गर ।

(ई) मिस्रीलाललाई सम्मान गर्नु किन उचित छ ? कारण देऊ ।

(ग) तपाईंले ल्याउनुभएको सी.एन.एन. हिरोको चित्र देखाई उनले गरेको कार्यहरूको वर्णन गरी उनी सी.एन.एन हिरो बन्नुका कारणहरू पनि बताइदिनुहोस् । यसपछि कुनै एक विद्यार्थीलाई सी.एन.एन. हिरो जस्तै बन्न तिमी के गर्छौ ? भनी सोध्नुहोस् र अन्य विद्यार्थीहरूलाई त्यसको टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । टिपोट गरिएका विषयहरूमा अन्य विद्यार्थीहरूको प्रतिक्रिया सोध्नुहोस् र सी.एन.एन. हिरो हुन त्यति नै कामले पुग्ला वा अरु केही गर्नुपर्ला ? भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

(घ) मिस्रीलालको सक्रियतामा गाउँमा के के कार्यहरू भए ? भन्ने प्रश्न सोधी विद्यार्थीहरूबाट आएको उत्तरलाई बोर्डमा टिपोट गर्नुहोस् र समाजको हितका लागि तिमीहरू यस्तै के के कार्यहरू गर्न सक्छौ ? भनी प्रत्येक विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् ।

(ङ) विद्यार्थीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र पहिलो समूहलाई विद्यालयको, दोस्रो समूहलाई अस्पतालको, तेस्रो समूहलाई वृद्धाश्रमको र चौथो समूहलाई अनाथालयको महत्त्वबारे छलफल गर्न लगाई महत्त्वलाई बुँदागत

Draft

रूपमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई टिपोट गरिएका बुँदा पढी सुनाउन लगाउनुहोस् ।

(च) आउँदो बिदाको दिनमा आफ्नो समुदायमा अवस्थित मन्दिर परिसरको सरसफाइ गर्ने कार्यक्रम सामूहिक रूपमा तयार पार्न लगाउनुहोस् र कक्षामा त्यसलाई सुनाउन लगाई आवश्यक सुधार गरिदिनुहोस् । बिदाको दिन त्यसै कार्यक्रम अनुसार मन्दिर परिसर सफागर्न निर्देशन दिनुहोस् ।

(छ) तलको अनुच्छेदका आधारमा दाइजो प्रथाका बारेमा वर्णन गर्नुहोस् र 'दाइजो प्रथाको अन्त्यका लागि के के गर्नपर्ला ?' भन्ने विषयमा फलफल गराई निष्कर्षलाई टिपोट गर्न लगाउनुहोस् :

अक्सफोर्ड डिक्स्नरीअनुसार कन्या पक्षले विवाहको बेला वर पक्षलाई दिने चल वा अचल सम्पत्तिलाई दाइजो भनिन्छ । प्राचीन कालमा आफ्नी छोरीलाई बिदा गर्दा उसलाई केही लुगाकपडा दिई बिदा गर्ने चलनका रूपमा सुरु भएको दाइजो प्रथाले होडबाजीलाई पछ्याएर आज विकराल सामाजिक समस्याका रूपमा प्रस्तुत भएको छ । पैतृक सम्पत्तिमा नारीको अधिकार नहुने हुँदा छोरीले पनि पैतृक सम्पत्तिको केही अंश पाओस् भन्ने पवित्र उद्देश्य सायद दाइजोको सुरुवातकर्ताहरूको थियो । आफ्नो सामर्थ्य अनुसार उनीहरू छोरी बिदाइ गर्दा केही सपत्ति दिन्थे तर आजको पुरुषवादी समाजले दाइजोलाई प्रतिष्ठाको विषय बनाउन थाल्यो र दाइजो नल्याएको वा कम ल्याएको निहुँमा महिलाहरू जिउँदै जलाइन थाले । दाइजो पुरुषको 'अहम्'को विषय बन्न थाल्यो र आफ्नो तथाकथित 'अहम्' को रक्षार्थ पुरुषहरू जस्तोसुकै निकृष्ट कार्य गर्न तत्पर हुन थाले । पुरुष मात्र नभई सासु, आमाजू र नन्द बनेका महिलाहरू पनि यस्ता निकृष्ट कार्यहरूमा संलग्न हुन थाले । फलस्वरूप आज आएर यो समस्या दिन दुगुना र रात चौगुना बढिरहेको छ । आज आफ्नो सर्वस्व बेचेर भए पनि, आजीवन ऋणमा डुबेर भए पनि छोरीको विवाहमा प्रशस्त दाइजो दिन कन्याका पितामाता विवश छन् भने अरुलाई दुःखको समुद्रमा धकेली सानसँग अर्काको रगत पसिना भित्र्याई इज्जतदार खानदानमा आफूलाई सूचीबद्ध गर्न पुरुष पक्ष लालायित छ । यसबाट पति र पत्नीको दाम्पत्य जीवन सधैँ तनावमय बन्न पुग्छ । सामाजिक व्यवहार सुधार ऐन २०३३ ले दाइजो लिन र दिन, विवाह आदिमा भड्किलो खर्च गर्न, भोजमा तोकिएका भन्दा बढी व्यक्ति निमन्त्रणा गर्न रोक लगाएको छ । नेपालका सबै संविधानहरूमा दाइजो प्रथालाई सामाजिक अपराध मानेको छ, तर कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुँदा समस्या जस्तोको तस्तै छ, बिसको उन्नाइस पनि भएको छैन ।

(ज) 'दाइजो प्रथा'जस्तै सामाजिक विकृतिका रूपमा हाम्रो देशमा के कस्ता प्रथाहरू छन् ? भनी विद्यार्थीहरूलाई सोधी त्यसका बारेमा भन्न लगाई बोक्सी प्रथा, बाल

Draft

विवाह, बहु विवाह, बहुपति प्रथा, छाउपडी प्रथा जस्ता सामाजिक विकृतिहरूका बारेमा जानकारी दिनुहोस् । तिनको निराकरणको उपाय पनि विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

६. **प्रतिबिम्बन**

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान एवम् व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(क) **सैद्धान्तिक**

अ) किसनपुर गाउँमा चहलपहल र रमझम हुनुको कारण के हो ?

आ) मिस्रीलाल किन सबैका बधाईका पात्र बनेका हुन् ?

इ) किन पोखरीका माछा, भ्यागुता आदि जीवहरू भटाभट मर्न थाले ?

ई) गाउँलेहरूलाई के गरेर गल्ती गरे जस्तो लाग्न थाल्यो ?

उ) पोखरीको सुरक्षाका लागि गाउँलेहरूले के के गरे ?

ऊ) मिस्रीलालले मानिसलाई केका आधारमा विश्वास गर्ने सल्लाह दिए ?

ए) मिस्रीलालले गाउँमा कसरी विद्यालय स्थापना गरे ?

ऐ) बालबच्चा र वृद्धहरूको व्यवस्थापनका लागि मिस्रीलालले के के गरे ?

ओ) किसनपुरमा कस्ता विषय एकादेशका कथा बनेका छन् ?

औ) मिस्रीलालको सम्मानबाट बालबालिकामा कस्तो छाप परको छ ?

(ख) **व्यवहार परिवर्तनात्मक**

अ) आफ्नो गाउँ/टोल/बस्तीलाई स्वच्छ र सफा राख्न तिमी आफ्नो तर्फबाट के के काम गर्न सक्छौ ?

आ) गाउँमा सिँचाइको अभाव छ, जसका कारण गाउँमा राम्रोसँग अन्नपात उब्जिरहेको छैन । गाउँ नजिकै खोला छ । त्यस खोलामा बाँध बाँध्न सके गाउँमा सिँचाइको समस्या केही हल हुने देखिन्छ । अब त्यो बाँध बाँध्ने कार्यको नेतृत्व तिमीले गर्नु छ । अब भन, सो कार्यको नेतृत्व गर्न तिमी के के गर्न सक्छौ ?

इ) कसैले सार्वजनिक ठाउँमा फोहोर फालेको तिमीले देख्यौ । अब तिमी तलका कार्यमध्ये कुन कार्य गर्छौ ?

(i) त्यस मानिसको नजिक गई मुक्का लगाउँछु ।

Draft

(ii) परैबाट हपारेर त्यस मानिसलाई बेसरी गाली गर्छु ।

(iii) त्यस मानिसलाई कुनै वास्ता नगरी आफैँ त्यो फोहोर उठाएर फोहोर फाल्नुपर्ने ठाउँमा लगी फाल्छु ।

(iv) त्यस मानिसलाई अभिवादन गरी सार्वजनिक स्थलमा फोहोर फाल्नुका बेफाइदा र त्यसले समाजमा पार्ने असरहरूका बारेमा जानकारी दिई अबदेखि यसो नगर्न आग्रह गर्छु ।

ई) भविष्यमा तिमी तलका मध्ये कोजस्तो बन्न चाहन्छौ ? कारणसहित भन :

(i) तुलसीमेहर श्रेष्ठ (ii) लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा

(iii) बी.पी. कोइराला (iv) राजेश हमाल

(V) अनुराधा कोइराला

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) समाजसेवीहरूको सङ्घर्षका कथाहरू भएको पुस्तक,

(ख) अनाथालय, वृद्धाश्रम आदिको परिचय भएका ब्रोसरहरू ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) आफ्नो र आफ्नो परिवारको हित मात्र नसोची त्यसभन्दा माथि उठी समाज, देश र विश्वकै लागि काम गर्न अघि सर्ने एक एक जना परोपकारी समाजसेवीका बारेमा तथ्यपूर्ण जानकारी लिनुहोस् र कक्षामा विद्यार्थीलाई पनि त्यसका बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।

(आ) विश्वमा धेरै थरी समाजसेवी छन् । तीमध्ये कसैले शिक्षाका क्षेत्रमा योगदान गरेका छन् भने कसैले स्वास्थ्यका क्षेत्रमा योगदान गरेका छन् । यसैगरी कसैले शान्ति स्थापना, बालअधिकार, मानवअधिकार, ज्येष्ठ नागरिक, सरसफाइ वा सडक बालक जस्ता क्षेत्रमा योगदान दिएका छन् । यहाँ उल्लिखित सबै क्षेत्रमा योगदान दिने एक एक जना समाजसेवीहरूको सङ्क्षिप्त जीवनी तयार गरी विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

(अ) समाजसेवी खोज्न टाढा जानु पर्दैन । हाम्रै गाउँ समाजमा पनि आफ्नो हितभन्दा समाजको हित चिताउने व्यक्तित्वहरू हुन सक्छन् ।

Draft

तीमध्ये कुनै एक व्यक्तिको परिचय दिँदै उनले समाजका लागि गरेका योगदानपूर्ण कार्यहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।

(आ) आफ्नो समाजलाई आदर्श समाज बनाउन के के कुराको परिवर्तन गर्नुपर्ला ? आफूले गर्न सक्ने कार्यहरूको सूची बनाई कक्षामा सुनाऊ ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.moralstories.com

Draft

१. **एकाइ चार : सामूहिक जीवन पद्धति र विविधता**

पाठ एक : शान्ति र मित्रता

अनुमानित घन्टी : ५

२. (क) **सक्षमता**

अ) विविधताको सम्मान ।

(ख) **सिकाइ उपलब्धि**

(अ) शान्ति तथा सद्भाव कायम गर्न र सबैसँग मित्रवत् व्यवहार गर्न ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) रक्षा सिंहको परिचय र वक्तृताको विषय 'शान्ति र मित्रता'को आवश्यकता,

(ख) शान्तिको परिचय र व्यक्तिगत एवम् पारिवारिक शान्तिको आवश्यकता,

(ग) समाजदेखि ब्रह्माण्डसम्म सर्वत्र शान्तिको आवश्यकता र अशान्तिको दुष्परिणाम,

(घ) मित्रताको परिचय, आवश्यकता र मानवीय जीवनमा शान्ति र मित्रताको अपरिहार्यता,

ङ) सामाजिकतामा शान्ति र मित्रताको भूमिका ।

४. **सिकाइ सामग्री**

क) वक्तृत्वकला प्रतियोगिता सम्बन्धी चित्र,

ख) आन्तरिक शान्तिसँग सम्बन्धित कुनै विद्वानले गरेको प्रवचनको १५ मिनेट जतिको श्रव्यदृश्य सामग्री,

ग) शान्तिसँग सम्बन्धित वैदिक एवम् अन्य क्षेत्रसँग सम्बद्ध विभिन्न विद्वानहरूले व्यक्त गरेका सूक्तिहरू,

घ) मित्रता बुझाउने चित्र (दुई साथी अँगालो मारेर हिँडिरहेको आदि),

ङ) असल मित्रको सङ्गतको उपलब्धि बताउने कुनै एक स्थानीय प्रसङ्ग ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

शिक्षक साथी, शान्ति र मित्रता वर्णन र व्याख्यानबाट मात्र बुझिने कुरा होइनन् । यसका लागि विद्यार्थीहरूले आत्मिक रूपमा नै यिनको अनुभव गर्नुपर्दछ । यसर्थ,

Draft

निम्नानुसारका सिकाइ प्रक्रियाहरू अवलम्बन गरी शान्ति र मित्रताको बोध गराउनुभयो भने निश्चित सिकाइ उपलब्धिहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुने छ ।

(क) विद्यार्थीहरूलाई १ मिनेट आँखा बन्द गरी मौन बस्न र श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा मात्र ध्यान दिन लगाउनुहोस् । यसपछि तिन जना विद्यार्थीलाई सो १ मिनेटको अवधिमा उनीहरूले गरेको अनुभूति भन्न लगाउनुहोस्, अन्य तिन जना विद्यार्थीलाई 'शान्ति भन्नाले तिमी के बुझ्दछौ ?' भन्ने प्रश्न सोधी उनीहरूको उत्तर सुन्नुहोस् र अन्य तिन जनालाई 'तिमीहरू कस्तो अवस्थामा शान्तिको अनुभव गर्दछौ ?' भनी सोध्नुहोस् ।

(ख) तपाईंले ल्याउनु भएको श्रव्यदृश्य सामग्री देखाउनुहोस् अथवा सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई ध्यान दिएर हेर्न वा सुन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि 'तिमीहरूले अब चाहिँ शान्ति भन्नाले के बुझ्यौ ?' भनी फेरि अन्य तिन जना विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र अघिको उत्तर र अहिलेको उत्तरमा तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

(ग) अब तपाईं विभिन्न विद्वानहरूको सूक्तिका आधारमा 'शान्ति अनुभवको विषय हो' भन्ने कुराको पुष्टि गरिदिनुहोस् र सबैले दिएको उत्तर आआफ्ना अनुभवका आधारमा भएकाले सबैको उत्तर कुनै कुनै हदसम्म सही नै भएको तर्क दिनुहोस् ।

(घ) एक जना विद्यार्थीलाई उच्च स्वरमा पाठको भूमिका पढ्न लगाउनुहोस् र अन्य विद्यार्थीलाई ध्यान दिएर सुन्न लगाउनुहोस् । यसपछि तिन जना विद्यार्थीलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :

अ) रक्षा सिंह कस्ती छात्रा हुन् ?

आ) वक्तृत्वलाई किन कला भनिएको होला ?

इ) वक्तृत्वकला प्रतियोगितामा जानु छ भने तिमी त्यसको तयारी कसरी गर्छौ ?

ङ) अर्को एक जना विद्यार्थीलाई त्यसैगरी उच्च स्वरमा पाठको पहिलो, दोस्रो, तेस्रो र चौथो अनुच्छेद पढ्न र अन्यलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् र पाँच जना विद्यार्थीलाई निम्नानुसार छुट्टा छुट्टै प्रश्न सोध्नुहोस् :

अ) शान्ति कस्तो विषय हो र यसको सञ्चार कसरी हुन्छ

आ) व्यक्तिगत शान्ति के हो ?

इ) पारिवारिक शान्ति केलाई भनिन्छ ?

Draft

ई) सामाजिक शान्ति भन्नाले के बुझ्दछौ ?

उ) व्यक्तिदेखि समाजसम्म शान्तिको सम्बन्ध किन अटुट रूपमा रहेको हुन्छ ?

च) पुनः अर्को एक जना विद्यार्थीलाई पाठको पाँचौं र छैटौ अनुच्छेद पढ्न र अरुलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् । यसपछि दुई जना विद्यार्थीलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) प्राचीन कालका दार्शनिकहरू कस्ता विषयमा शान्तिको कामना गर्दथे र उनीहरूको विचारलाई किन बेवास्ता गर्न मिल्दैन ?

आ) हामीले कस्ता कार्य गर्न हुन्छ र कस्ता कार्य गर्न हुँदैन ?

छ) निम्न अनुच्छेदका आधारमा प्राकृतिक अशान्तिका रूपमा प्राकृतिक प्रकोपलाई चिनाउनुहोस् र नेपालमा बर्सेनि बाढी पहिरोको समस्याले अनेकौं मानिसहरू विस्थापित हुन्छन् भन्ने प्रसङ्ग सुनाई 'बाढी पहिरोको रोकथामका लागि मानिसले चाल्न सक्ने कदम के के हुन् ?' भनी एउटा विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् । त्यसपछि अर्को विद्यार्थीलाई 'बाढी पहिरोबाट विस्थापित भएका परिवारहरूलाई पुनः स्थापित गर्न तिमी आफ्नो तर्फबाट के गर्न सक्छौ ?' भनी सोध्नुहोस् ।

प्रकृति अशान्त हुनुलाई प्राकृतिक अशान्ति भनिन्छ । प्राकृतिक अशान्तिलाई हामीले प्राकृतिक प्रकोपका रूपमा चिनेका छौं । बाढी, पहिरो, भूकम्प आदि प्राकृतिक प्रकोप हुन् । प्राकृतिक प्रकोपका कारण मानव जातिले मात्र नभई अन्य जीवजन्तुहरूले पनि दुःख पाउँछन् । हुन त प्राकृतिक प्रकोपहरू मनिसका वशमा हुँदैनन् तर पनि प्राकृतिक प्रकोपहरूबाट हुने क्षतिलाई कमगर्न मानिसले भूमिका खेल्न सक्छ । बाढी, पहिरो आदि प्राकृतिक प्रकोपलाई कमगर्न मानिसले प्राकृतिक सन्तुलन कायम राख्नुपर्ने हुन्छ । जसका लागि वृक्षरोपण जस्ता कार्यहरूमा मानिसले ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । भूकम्पीय जोखिम अधिक भएका हाम्रा जस्ता देशहरूमा भूकम्प प्रतिरोधात्मक घरहरू बनाएर बस्नुपर्ने देखिन्छ । जब प्रकृति अशान्त हुन्छ, तब त्यसको प्रतिफल स्वरूप मानव लगायत सम्पूर्ण जीव र जगत् नै अशान्त हुन्छ । अतः प्राकृतिक सन्तुलनद्वारा प्रकृतिलाई शान्त राख्ने प्रयासमा हामी सधैं जुट्नुपर्छ ।

(ज) २०७२ वैशाख १२ र २९ गते नेपालमा आएका भूकम्पले नेपालका कैयौं जनताहरूलाई घरबारविहीन बनाइदिएको थियो । मानिस एक वर्ष पछिसम्म पनि निर्धक्क भएर बस्न पाएका थिएनन् । किनकि एक वर्ष पछिसम्म पनि बारम्बार तिनै भूकम्पको पराकम्पनस्वरूप धक्का गइरहेका थिए । यसरी

Draft

भौतिक रूपमा घरबारविहीन भएका र बारम्बारको धक्काले त्रासको वातावरणमा बाँचिरहेका भूकम्पपीडितहरूलाई पुनःस्थापना गर्न पुनर्निर्माण प्राधिकरणको पनि गठन भयो । 'यदि तिमी त्यस प्राधिकरणको प्रमुख भएका भए पहिला तिमी जनतामाझ के कार्यक्रम लिएर जान्थ्यौ ?' भन्ने प्रश्न केही विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र आएका उत्तरका सन्दर्भमा सामूहिक छलफल गराउनुहोस् ।

(झ) तलको अनुच्छेद सुनाई द्वन्द्व र शान्तिको विषयमा जानकारी दिनुहोस् र 'द्वन्द्वको मारमा परेका जनतालाई किन शान्तिको आवश्यकता पर्दछ ?' भन्ने प्रश्न कुनै एक विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् । त्यसपछि उसले भनेको उत्तरमा नपुग कुरा अरु विद्यार्थीलाई थप्न लगाउनुहोस् ।

दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्ति वा पक्षबिचको असहमति विवाद हुँदै चर्किएर द्वन्द्वको रूपम ग्रहण गर्छ । आर्थिक, राजनीतिक, धार्मिक, वैचारिक आदि असहमतिहरू द्वन्द्वका कारण हुन् । द्वन्द्व राम्रो कुरा होइन, द्वन्द्वको नकारात्मक प्रभाव र चोट लामो समयसम्म सुषुप्त अवस्थामा रहिरहन्छ र आगोको झिल्काजस्तै जुनसुकै बेला फैलिन सक्छ । हामीले राज्य र विद्रोही पक्षका बिचको द्वन्द्वको मार दश वर्ष भोग्यौं तर त्यसले निम्त्याएको परिणाम नेपाली हुनुको नाताले आज पनि भोगिरहेका छौं । रातपछिको दिनजस्तै द्वन्द्वपछिको शान्ति महत्त्वपूर्ण हुन्छ । शान्ति सापेक्षिक हुन्छ, द्वन्द्वपछि शान्तिको विशेष महत्त्व हुन्छ । न्याय शान्तिको जरोमा अडिएको हुन्छ, अतः अन्यायबाट अशान्ति जमन्छ । द्वन्द्वका समयमा जनतामाथि भएका हिंसा, उत्पीपडन, असुरक्षा र सन्त्रासबाट मुक्त गर्नु शान्ति हो । हिंसालाई रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया नै शान्ति हो । आत्मनिर्णयको अधिकार, मानवअधिकारको सम्मान, आधारभूत आवश्यकताको परिपूर्ति र आत्मसम्मान समाजमा शान्ति स्थापना गर्ने कारक तत्त्व हुन् ।

(ञ) 'सामाजिक शान्ति स्थापना गर्न तिमी के गर्न सक्दछौ ?' भनी केही विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र आएका उत्तरहरूका विषयमा सामूहिक छलफल गराउनुहोस् ।

(ट) निम्न लिखित कथा सुनाई विद्यार्थीहरूलाई असल मित्र बन्न एवम् बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई 'असल मित्रको नाताले तिमी आफ्ना साथीहरूलाई के के सहयोग गर्न सक्छौ ?' भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् ।

कृष्ण र सुदामा असल मित्र थिए । गुरुको आश्रममा बसेर पढ्दा उनीहरू सधैँजस्तो सँगै हुन्थे । पढ्न जाँदा, दाउरा खोज्न जाँदा, गाई चराउन जाँदा कतै पनि उनीहरूछुट्टिँदैनथे । गुरु पनि उनीहरूको मित्रता देखेर दङ्ग

पर्नुहुन्थ्यो र अरुलाई पनि उनीहरूकै जस्तो मित्रता गर्न प्रेरित गर्नुहुन्थ्यो । उनीहरूको मित्रता र पारस्परिक सहयोग भाव देखेर अरु साथीहरू पनि उनीहरूसँग मित्रता गर्न लालायित हुन्थे । उनीहरू पनि सबैलाई सहर्ष मित्र स्वीकार गर्दथे ।

समय बित्दै गयो । आश्रमको अध्ययन सकेर सबै छात्रहरू आआफ्ना कर्म क्षेत्रतर्फ लागे । कृष्ण र सुदामा पनि छुट्टिन विवश भए । उनीहरू मनमा नरामाइलो मान्दै आआफ्ना घरतर्फ लागे ।

समयले कसलाई पर्खन्छ र ? आआफ्नो कार्य व्यस्तताका कारण कृष्ण र सुदामाका बिचमा लामो समय भेटघाट भएन । यही कालखण्डमा यता कृष्ण द्वारका नामको एउटा सिङ्गै सहरका मालिक भएका थिए भने उता सुदामा दुर्नियतिका कारण गरिब भन्दा गरिब बन्दै गइरहेका थिए । गरेका सबै कामहरू विफल भइदिनाले उनलाई दुई छाक टार्न समेत हम्मे हम्मे परिरहेको थियो । आफ्ना प्रिय मित्र कृष्णको प्रगतिको समाचार सुनी उनी एकातिर हर्षविभोर हुन्थे भने अर्कातिर आफ्नो दुर्नियति देखेर अत्यन्त दुःखी पनि हुन्थे । छिमेकीहरूर श्रीमती पनि कृष्णसँग भेट गरी आफ्नो दुःखको बेलिबिस्तार लगाएर केही सहयोग माग्न बारम्बार आग्रह गरिरहन्थे, तर आफ्ना प्रिय मित्रका अगाडि यस्तो दीनहीन अवस्थामा जाने र सहयोग माग्ने हिम्मत उनले जुटाउन सकेका थिएनन् । 'फेरि त्यस्ता ठुला व्यक्तिले मलाई नचिन्न पनि त सक्छन् । भेटघाट नभएको पनि धेरै भयो, यस्तो दीनहीन अवस्था देखेर उनले दया गर्नुको साटो अपमान गरे भने ?' सुदामालाई यो चिन्ताले पनि सताउँथ्यो कहिलेकाहीँ । अतः उनी कृष्णकहाँ जाने हिम्मत गर्दैनथे र 'आफ्नो बह, कसैलाई न कह' भनी चुप लागेर बसिरहन्थे ।

श्रीमतीले अत्यन्त कचकच गरेपछि एक दिन सुदामाले कृष्णलाई भेट्न जाने निश्चय गरे । धेरैपछि साथीसँग भेट गर्न जाने भएकाले उनी रित्तो हात जान चाहेनन् । तर उनको घरमा कोसेली लान योग्य वस्तु पनि केही थिएन । खोजखाज पार्दा उनले आधा माना चामलको कनिका भेटे । त्यही भए पनि लिएरै जानुपर्‍यो भनी पोको पारेर सुदामा द्वारकातर्फ लागे । जाँदै गर्दा कहिले उनी आफ्नो बालसखासँग भेटको कल्पना गरी पुलकित हुन्थे भने कहिले 'कृष्णले मलाई चिनेनन् वा अपमान गरे भने ?' भन्ने सोची त्रसित हुन्थे । यस्तो दोधारको अवस्थामा उनी द्वारका पुगे । द्वारपालले भित्र जानबाट उनलाई रोक्यो । उनले बालसखा सुदामा आएको कुरा कृष्णलाई जानकारी गराइदिन द्वारपाललाई आग्रह गरे । बारम्बारको आग्रहपछि द्वारपालले कृष्णसमक्ष त्यो खबर पुर्‍यायो । खबर सुन्नेबित्तिकै अत्यन्त हर्षित

Draft

हुँदै कृष्ण मूल ढोकासम्म आइपुगे र आफ्ना बलसखालाई अङ्कमाल गरी हर्षाश्रुधारा बगाउन थाले । अङ्कमालद्वारा नै लामो समय प्रेम साटासाट गरिसकेपछि कृष्णले सुदामालाई ससम्मान भित्र लगे, आफू सुत्ने खाटमा नै बसाए र अत्यन्त आदरका साथ अतिथि सत्कार गरे । सुदामाले सङ्कोचका कारण आफूले लगेको कोसेली कनिका दिन सकेका थिएनन्, कृष्णले आफैँ खोजखाज पारी मित्रले ल्याएको कोसेली काँचो चामलको कनिका नै भए पनि प्रेमपूर्वक मिठो मानेर खाए । कुराकानीको सन्दर्भ चल्दै जाँदा सुदामाले जति नै लुकाउन खोजे पनि उनको दुःखको कथा कृष्णका अगाडि छरपस्ट भयो । मित्रको त्यस्तो दीनहीन अवस्था बुझेर कृष्ण पनि अत्यन्त दुःखी भए । उनले मित्रलाई सहयोग गर्ने वाचा गरे ।

भोलिपल्ट सुदामालाई पुऱ्याउन कृष्णको घरबाट एउटा सानो सैन्यको टुकडी नै गयो । उनीहरू सबैले विविध उपभोग्य सामग्रीका साथै यथेष्ट लत्ताकपडा बोकेका थिए । सुदामाको घरमा पुगी उनीहरूले ती सबै सामान बिसाए । त्यो देखेर सुदामाकी पत्नी अत्यन्त खुसी भइन् । त्यस सैन्यको टुकडी सुदामाको गाउँमा एक महीनासम्म बस्यो र कृष्णको निर्देशनअनुसार त्यहाँ एउटा अत्यन्त सुन्दर महल निर्माण गरी सुदामालाई सुम्पिएर त्यहाँबाट बिदा भयो । सुदामाको परिवार सुखपूर्वक त्यहाँ बस्न लाग्यो । छिमेकीहरू पनि कृष्ण र सुदामाको मित्रताको प्रशंसा गर्न लागे ।

(ठ) मित्रता दिगो हुनका लागि के कस्ता गुणहरूको आवश्यकता पर्दछ ? भन्ने प्रश्न तिन जना विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र उनीहरूको उत्तरलाई बोर्डमा बुँदागत रूपमा लेखिदिनुहोस् । यसपछि अन्य विद्यार्थीहरूलाई पनि नपुग भएका गुण छन् भने थप्ने मौका दिनुहोस् ।

(ड) कुनै एक विद्यार्थीलाई पाठका बाँकी दुई अनुच्छेदको सस्वर वाचन गर्न लगाउनुहोस् र अन्य तिन जना विद्यार्थीलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) शत्रुता अन्त्य गर्ने एक मात्र औषधि के हो ?

आ) हामी कसरी सबैका मित्र बन्न सक्छौं ?

इ) कस्तो अवस्थामा सिङ्गो संसार शान्ति वाटिका बन्न पुग्छ ?

(ढ) मानिस सामाजिक प्राणी हुनुमा मित्रताको भूमिका कस्तो छ ? भन्ने प्रश्न सोधी विद्यार्थीहरूको विचार सुन्नुहोस् र अन्त्यमा आफ्नो निष्कर्षात्मक विचार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

(ण) पाठको अभ्यास अन्तर्गत प्रश्नसङ्ख्या ३ मा दिइएको कथा विद्यार्थीहरूलाई मौन वाचन गर्न लगाउनुहोस् र त्यहाँ भएका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

Draft

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र उनीहरूको सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(क) सैद्धान्तिक

(अ) वक्तृत्वकलाको विकास कसरी हुन्छ ?

(आ) शान्ति भनेको के हो ?

(इ) केलाई सुखको आधार मनिएको छ ?

(ई) समाज कसरी बन्दछ ?

(उ) प्रकृति अशान्त हुँदा कस्तो अवस्थाको सिर्जना हुन्छ ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) तिमी पुराना व्यक्तिका कुरालाई के गर्छौ ?

(i) समर्थन (ii) विरोध (iii) बेवास्ता

(आ) तिमी समाजमा के कायम गर्न चाहन्छौ ?

(i) द्वन्द्व (ii) मित्रता (iii) हिंसा

(इ) शत्रुता सिद्ध्याउन तिमी केको प्रयोग गर्छौ ?

(i) झगडा (ii) मित्रता (iii) हतियार

(ई) आफ्ना साथीहरू घरमा आउँदा तिमी के के गर्छौ ? क्रमैसँग भन ।

(उ) बोलचाल बन्द भएका दुई छिमेकीलाई मिलाउनु पर्दा तिमी के गर्छौ ? भन ।

(ऊ) लागू पदार्थको सेवन गरी होहल्ला गर्दै सामाजिक शान्ति भङ्ग गर्ने मानिसलाई ठिक बाटोमा लगाउने उपाय के होला ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर ।

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) द्वन्द्वका कारण विस्थापित भएका विश्वका विभिन्न स्थानका आप्रवासीहरूको प्रसङ्ग भएको पुस्तक वा पत्रपत्रिका,

(ख) मित्रतासम्बन्धी कथाहरू भएका पञ्चतन्त्र आदि नीतिकथाका पुस्तकहरू,

(ग) शान्तिको क्षेत्रमा कार्य गर्ने संस्थाहरूको परिचयसम्बन्धी पुस्तकहरू,

Draft

(घ) शान्ति स्थापनार्थ लागेका व्यक्तिहरूको जीवनी ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

(अ) 'सामाजिक शान्ति स्थापनामा विद्यार्थीहरूको भूमिका' विषयमा कक्षा स्तरीय वक्तृत्वकला प्रतियोगिता गर्ने वातावारण मिलाउनुहोस् ।

(आ) विश्वमा शान्ति स्थापना गर्न संयुक्त राष्ट्रसङ्घको कुन कुन संस्थामार्फत के के कार्यक्रम भइरहेका छन् ? अन्वेषण गरी विद्याथीहरूलाई जानकारी दिनुहोस् ।

(इ) 'मित्रता' शब्द कसरी बन्दछ ? पत्ता लगाउनुहोस् र यसको तात्पर्यार्थ के हो र यसको स्वरूप कस्तो हुनुपर्छ ? भन्ने विषयमा आफ्ना तर्कसम्मत विचारद्वारा एक निबन्ध तयार गर्नुहोस् र कक्षामा विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

अ) द्वन्द्व व्यवस्थापन गरी शान्ति स्थापनाका लागि अग्रणी भूमिका खेल्ने आफ्नो समुदायका कुनै व्यक्तिका बारेमा लेखी शिक्षकलाई देखाऊ ।

आ) शान्ति र मित्रताद्वारा समाजलाई आदर्श बनाउन तिमी आफ्नो तर्फबाट के के गर्न सक्छौ ? सूचीबद्ध गरी कक्षामा सुनाऊ ।

इ) कक्षामा भएका तिम्रा सबै साथीहरूसँग केही न केही असल गुणहरू हुन्छन् । सबै साथीहरूको एक एक ओटा असल गुण टिपेर कक्षामा सुनाऊ ।

ई) तिम्रो समुदायमा द्वन्द्वको अन्त्यपछि शान्ति स्थापनाका लागि अवश्य पनि कुनै न कुनै संस्था सक्रिय होलान् । त्यस संस्थाको उद्देश्य र त्यसले समाजमा गरिरहेको कार्यका बारेमा स्थलगत अध्ययन गरी प्रतिवेदन तयार पार र कक्षामा सुनाऊ ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.academictips.org

Draft

१. **एकाइ चार : सामूहिक जीवन पद्धति र विविधता**

पाठ दुई : गङ्गाको प्रयास

अनुमानित घन्टी : ४

२. (क) **सक्षमता :**

(अ) विविधताको सम्मान ।

(ख) सिकाइ उपलब्धि :

(अ) नैतिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउने स्थानीय समुदायमा भएका असल अभ्यासहरूलाई निरन्तरता दिन,

(आ) सामाजिक एवम् सांस्कृतिक रूपान्तरणमा सहयोग गर्न ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) सुन्तले गाउँको प्रमुख समस्या र त्यसबाट सिर्जित अन्य समस्या,

(ख) गङ्गाको परिचय र उनको छटपटीको कारण,

(ग) गङ्गाको निश्चय र गाविससँगको सम्झौता,

(घ) खानेपानीको समस्याको समाधन र गङ्गाको सम्मान ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) गाउँलेहरूले खोलाबाट पानी ल्याइरहेको एउटा चित्र र गाउँकै धारामा पानी थापिरहेको अर्को चित्र,

(ख) गाविसको काम, कर्तव्य र अधिकार बुझाउने पम्प्लेट,

(ग) गाउँको सामाजिक समस्याको समाधानार्थ एकल कार्यको कुनै स्थानीय प्रसङ्ग,

(घ) परोपकार सम्बन्धी विद्वानहरूले व्यक्त गरेका सूक्तिहरू ।

Draft

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

शिक्षक साथी, विद्यार्थीहरूलाई किताबमा भएको कुरा कण्ठ गराई परीक्षामा उत्तीर्ण गराउनु मात्र हाम्रो उद्देश्य होइन । हाम्रो मूलभूत उद्देश्य भनेको कक्षाका सिकाइद्वारा विद्यार्थीको व्यवहार परिवर्तन हो । पाठ पढिसकेपछि विद्यार्थीले आफ्नो पुरानो व्यवहार परिवर्तन गरी नयाँ व्यवहार सुरु गऱ्यो भने

बल्ल हामी सफल हुन्छौं । पाठमा भएको विषय वा प्रसङ्ग सुनाएर वा वर्णन गरेर मात्र विद्यार्थीहरूले सिकाइ उपलब्धि हासिल गर्न सक्दैनन् । अतः उनहरूलाई नै सक्रिय बनाई सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउनुपर्ने हुन्छ । हाम्रो यस पाठको विषय पनि गाउँको समस्याको समाधानका लागि व्यक्तिगत तहको सक्रियतासँग सम्बद्ध रहेकाले विद्यार्थीलाई सक्रिय नबनाईकन हामी कुनै पनि हालतमा सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन सक्षम हुँदैनौं । त्यसकारण तपाईंले यहाँ दिइए अनुसार सिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुभयो भने पक्कै पनि आफ्ना विद्यार्थीमा सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन सक्नुहुनेछ :

(क) निम्नलिखित कथा सुनाई सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई पाठप्रति आकर्षित गर्नुहोस् :

हरेन्द्रप्रसाद महतो एक सफल किसान थिए । उनीसँग जग्गा जमिन प्रशस्त नै त थिएन तर आफ्नो परिवारको लालनपालन गर्न उनलाई खासै समस्या थिएन । विशेषतः कृषि कार्यालयसँग सहकार्य गरी उनी ठाउँ अनुसार र समय अनुसार खेती गर्दथे र आफू र आफ्नो परिवारलाई सधैँ व्यस्त राख्दथे । अतः आफूसमान जग्गा जमिन भएका अन्य किसानहरूभन्दा अलि बढी नै उत्पादन गर्दथे । आफ्नो परिवारले उपभोग गरेर बाँकी रहेको अन्नबाली बेची उनले केही रकम जम्मा पनि गरेका थिए । गाउँलेहरू पहिले पहिले उनको उन्नति देखेर ईर्ष्या गर्दथे तर हरेन्द्र कहिल्यै पनि गाउँलेहरूको कुभलो चिताउँदैनथे । उनी सबैलाई खेतीबाट धेरै उत्पादन गर्ने तरिका सिकाउँथे । सुरु सुरुमा त गाउँलेहरूले उनको कुरालाई हावामा उडाए तर पछि गएर उनको कुरालाई आत्मसात् गर्दै सबै गाउँलेहरू त्यसैगरी खेतीपाती गर्न थाले, जसबाट गाउँलेहरू पनि पहिलेभन्दा बढी आयआर्जन गर्न थाले ।

एक समय गाउँमा हैजाको महामारी देखियो । झाडापखालाले गाउँ नै सोतर भएको थियो । अप्रिय घटना नै त कसैको घरमा घटिसकेको थिएन, तर गाउँमा सद्दे व्यक्ति भने बिरलै भेटिन्थे । हरेन्द्रको घरमा पनि उनी र उनकी जेठी छोरीबाहेक सबै सुतेका थिए ।

हरेन्द्र महतो सदरमुकाम पुगे । जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयमा पुगी आफ्नो गाउँको समस्या सुनाए, जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले तुरुन्त एउटा टोली गाउँका लागि खटायो । हरेन्द्र पनि सँगसँगै आए । स्वास्थ्य टोलीसँगै उनी पनि दिनरात गाउँलेहरूको उपचारमा खटे । दश दिनको लामो प्रयासपछि बल्ल गाउँ सामान्य अवस्थामा आइपुग्यो ।

Draft

महामारी त शान्त हुन आँट्यो तर हरेन्द्रको मन भने शान्त हुन सकेको थिएन । दुई वर्षअघि पनि गाउँमा यस्तै महामारी फैलिएको थियो र महामारीका कारण तिन जनाले त ज्यानै गुमाउनुपरेको थियो । त्यसभन्दा अघि अघि पनि यस्तो महामारी नभएको होइन । हरेन्द्रको गाउँका लागि महामारी नियमित प्रक्रिया जस्तै भएको थियो । हरेन्द्र त्यसै चुप लागेर बस्न सकेनन्, उनी यसको तात्कालिक समाधानभन्दा पनि यसलाई मूलसहित उखेल्न चाहन्थे । त्यसकारण उनी महामारीको मूल कारण जान्न स्वास्थ्य टोलीका संयोजककहाँ पुगे ।

स्वास्थ्य टोलीको संयोजकले गाउँमा भएको फोहोर नै यसको मूल कारणका रूपमा देखाए । उनले भने, 'हेर्नुहोस् हरेन्द्रजी, तपाइँको गाउँमा जतासुकै फोहोर फाल्ने गरिएको रहेछ । पशुपक्षी मरे भने पनि तिनलाई गाउँकै छेउमा त्यसै फाल्ने गरिएको रहेछ । त्यसैगरी दिसापिसाबका लागि पनि कुनै निश्चित ठाउँ बनाइएको रहेनछ । बालबालिकालाई घरकै आँगनमा दिसापिसाब गराउने गरिएको रहेछ र ठुला मानिस पनि झिसमिसेमै उठी सडकमै दिसापिसाब गर्ने गर्दा रहेछन् । यसरी गरिएको फोहोरबाट हैजाका कीटाणु उत्पन्न भई गाउँलाई नै स्रोतर बनाएको हो । अतः तपाइँहरू यसको स्थायी समाधान चाहनुहुन्छ भने घरघरमा शौचालयको निर्माण गराउनुहोस् र मरेका पशुपक्षीलाई पनि निश्चित ठाउँमा खाल्डो खनेर गाड्ने गर्नुहोस्, साथै घरबाट निस्किएका अन्य फोहोरहरूलाई निश्चित स्थानमा व्यवस्थापन गर्नुहोस्, अन्यथा अर्को वर्ष पनि हैजाले तपाइँको गाउँलाई छाड्नेछैन ।

स्वास्थ्य संयोजकको यस्तो कुरा सुनेपछि हरेन्द्रले उनीसँगै केही यससम्बन्धी जनचेतनाका सामग्रीहरू मागे र स्वास्थ्य विषय नै लिएर स्नातक गरिरहेकी आफ्नी जेठी छोरीलाई जनचेतनाका सामग्रीहरू दिई गाउँलेहरूलाई कुरो बुझाउन घरघर पठाए । आफू पनि सँगसँगै गए । हरेन्द्र कहिल्यै गाउँलेहरूको अहित चिताउँदैनन् भन्ने गाउँलेहरूलाई थाहा थियो । त्यसकारण उनका कुरालाई सबैले सहर्ष स्वीकार गरे । मरेका पशुपक्षी एवम् घरबाट निस्किएका फोहोरको व्यवस्थापनका लागि सबै हरेन्द्रले भनेअनुसार गर्ने भए तर शौचालय निर्माणको कुरामा भने गाउँलेहरू अनकनाउन थाले, किनकि शौचालय निर्माणका लागि लाग्ने खर्च जुटाउने हिम्मत बिहान र बेलुकाको छाक टार्न नै धौ धौ हुने गाउँलेहरूसँग थिएन । हरेन्द्रले कुरो बुझे । उनले आफूले जम्मा पारेर राखेको रकम गाउँलेहरूको घरघरमा शौचालय निर्माण गर्नका लागि दिने विचार गरे । बिस घर भएको त्यस गाउँमा बिसवटा शौचालय निर्माण गर्न पुग्ने पैसा उनीसँग थिएन ।

उनीसँग भएको पैसाले जम्मा दशवटा मात्र शौचालय बन्न सक्दथ्यो । अतः उनले सबै गाउँलेहरूलाई शौचालय बनाउन आधा खर्च आफूले दिने र आधा खर्च आफैले बेहोर्नुपर्ने अनि सबैको घरमा शौचालय बनाउँदा सबै मिली श्रमदान गर्नुपर्ने शर्त राखे । गाउँलेहरूले नमान्ने कुरै थिएन । भोलिपल्टदेखि नै सबै गाउँलेहरू मिली शौचालय निर्माणको कार्य प्रारम्भ गरे । थालेको बिस दिनमा नै सबै घरमा शौचालय निर्माण भयो ।

शौचालय निर्माण भएपछि गाउँ सफा र स्वच्छ भयो । शौचालय निर्माण अभियान सम्पन्न भएको आज १५ वर्ष भयो । त्यसपछि अहिलेसम्म हैजाले त्यस गाउँलाई चिहाउन सकेको छैन । हरेन्द्र सबैका सम्मान्य भएर बसेका छन् । पल्लो गाउँलेहरू पनि त्यस गाउँको अनुकरण गर्न थालेका छन् । गाउँलेहरू आफ्ना छोरा, नातिलाई पनि हरेन्द्रका कारण गाउँ महामारीबाट मुक्त भएको कुरा सुनाई हरेन्द्रप्रति सम्मान भाव प्रकट गर्न लगाउँछन् ।

(ख) हैजाको महामारी फैलिएको समाचार बारम्बार तपाईंले सुन्नुभएकै होला, तीमध्ये कुनै एक ठाउँको समाचार विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् र कक्षाका विद्यार्थीलाई दुई समूहमा बाँडी एउटा समूहलाई हैजाको महामारी फैलिनुका कारण र अर्को समूहलाई त्यसको समाधानको उपाय खोज्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई 'हरेन्द्रको गाउँमा जस्तै समस्या तिम्रो गाउँमा पनि भएको भए तिमी के गर्थ्यौ ?' भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् र पालैपालो सबैलाई उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।

(ग) पाठको पहिलो चार अनुच्छेद सबै विद्यार्थीलाई मौन पाठ गर्न लगाउनुहोस् र तिन जना विद्यार्थीलाई निम्नानुसार प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

(अ) सुन्तले गाउँको समस्या के हो ?

(आ) जतिसुकै दुःख पर्दा पनि गाउँलेहरू किन त्यस गाउँबाट बसाइँ सर्न चाहँदैनथे ?

(इ) गङ्गाको छटपटीको कारण के थियो ?

(घ) दुई जना बटुवालाई पानी खुवाउन नपाउँदा गङ्गालाई छटपटी भएको प्रसङ्ग विद्यार्थीहरूले पाठमा पढिसकेका छन् । अब गङ्गालाई छटपटी हुनु उपयुक्त हो वा होइन ? भन्ने विषयमा कक्षाका विद्यार्थीहरूबिच छलफल गराउनुहोस् र एउटा विद्यार्थीलाई छलफलको निष्कर्ष भन्न लगाउनुहोस् ।

(ङ) 'गङ्गाको घरमा जस्तै तिम्रो घरमा पनि पानी सिद्धिएको छ, गङ्गाको घरमा जस्तै तिम्रा घरमा पनि दुई जना बटुवा पानी खोज्दै आएका छन्,

Draft

गङ्गाले जस्तै तिमीले पनि पानी नदिईकन बटुवालाई बिदा गर्नुपरेको छ भने त्यस्तो अवस्थामा तिम्रो मनमा कस्ता कुराहरू खेल्लान् ?' भन्ने प्रश्न कुनै एक विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र 'उसको विचार कस्तो लाग्यो ?' भनी अर्को विद्यार्थीलाई सोधेर त्यसको प्रतिक्रिया लिनुहोस् ।

(च) जतिसुकै समस्या पर्दा पनि सुन्तले गाउँका गाउँलेहरू बसाइँ सर्न चाहँदैनन् । उनीहरू आफ्नो जन्मभूमि छाडेर अन्यत्र जानु उपयुक्त सम्झँदैनन् । यस प्रसङ्गलाई 'जननी जम्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी' भन्ने सूक्तिसँग जोडी व्याख्या गर्नुहोस् र 'समस्या आइपर्दा समस्याबाट भाग्नु उपयुक्त हो अथवा समस्याको समाधानको उपाय खोज्नु उपयुक्त हो ?' भन्ने विषयमा कक्षामा दुई समूह बनाई तर्क वितर्क गर्न लगाउनुहोस् । जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिको सामना गर्नपरे पनि समाधानकै उपाय खोज्नु बेस हुने र आफ्नो जम्मभूमि छाडेर अन्यत्र जानु नहुने निष्कर्ष आफ्नो तर्फबाट सनाउनुहोस् ।

(छ) तलको प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई 'घाँसीको विचार किन उपयुक्त छ ?' भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् र 'तिमीहरूमध्ये को को घाँसीको विचारप्रति सहमत छौ?' भनी सोधेर सहमत हुनेको सूची तयार गर्नुहोस् ।

हामीले आदिकवि भानुभक्त आचार्यको नाम सुनेका छौं । उनका रामायण आदि कृतिहरू पनि पढेका छौं र उनलाई हामी नेपाली साहित्याकाशको उज्ज्वल नक्षत्र पनि मान्दछौं । तर उनलाई कवि बन्न प्रेरणा दिने, कीर्ति राख्न प्रेरित गर्ने र पछिसम्म अमर हुन अग्रसर बनाउने व्यक्तिबारे सायदै हामी कसैलाई थाहा होला ।

आदिकवि भानुभक्त आचार्यको गाउँ चुँदी रम्घा नजिकै अर्को गाउँमा एक जना घर्ती जातका वृद्ध व्यक्ति थिए । उनी घाँस काटेर बेच्ने र त्यही आम्दानीबाट आफ्नो जीविका गर्ने गर्थे । त्यसकारण उनलाई सबैले घाँसी भन्थे । कुनै दिन तिनै घाँसी आफ्नै सुरमा घाँस काटिरहेका थिए । युवा भानुभक्त आचार्य त्यही बाटो हुँदै कतै गइरहेका थिए । वैशाख महिनाको टन्टालापुर घामका कारण थकित भएका भानुभक्त एउटा रुखको छायाँमा 'खुय्य' गर्दै बसे । नजिकै तिनै घाँसी घाँस काटिरहेका थिए । घाँसीले भानुभक्तलाई श्रीकृष्ण बाजेको नाति भनी चिने र 'कताबाट आएका ?' अनि 'कता जाने ?' भनी प्रश्न सोधे । भानुभक्तले पनि उनको प्रश्नको उत्तर दिएर उनलाई 'तपाइँ घाँस काटेर के गर्नुहुन्छ ?' भनी सोधे । घाँसीले घाँस काटेर बेच्ने र त्यसबाट आएको आम्दानीले जीविका गर्नुका साथ हरेक दिन केही बचत गरी केही कीर्ति राख्ने काम गर्ने आफ्नो मनसाय बताए । गरिब घाँसीको त्यस्तो प्रेरणाप्रद वाक्य सुनेर भानुभक्त

Draft

आश्चर्यमा परे र उनलाई घाँसीप्रति आदरभावका साथ जिज्ञासा बढ्दै गयो । उनले घाँसीलाई सोधे, 'कीर्ति राख्नका लागि कस्तो खालको काम गर्न चाहनुहुन्छ त बाजे ?' भानुभक्तको प्रश्न सुनी घाँसीले भने, 'हे बाबु ! धन कमाएर मात्र के गर्ने ? मृत्युका बखत कमाएको सबै छाडेर जानु परिहाल्छ । कसैले पनि मर्दा आफूले कमाएको सम्पत्ति लिएर गएको हामीले देखेका छौं र ? त्यसैले मरेपछि पनि अरुले आफूलाई सम्झने काम गरेर जानुपर्छ । यो बाटोबाट हिँड्ने बटुवाहरू टन्टलापुर घामले सेकिँदा तिर्खाले आकुल व्याकुल हुन्छन् । तिर्खाएका बटुवाका लागि म यहाँ एउटा कुवा खनाउँछु । कुवा खनाइसकेपछि बाटो हिँड्ने बटुवाले त्यही कुवामा आएर कलकली पानी खानेछन् र कुवा खनाउने मलाई आशीर्वाद दिनेछन् । त्यही आशीर्वादबाट मलाई पुण्य मिल्नेछ । शास्त्रमा पनि त पानी दान गर्नुलाई सबैभन्दा ठुलो दान भनिएको छ क्यारे हैन ? त्यसकारण म घाँस काटी बेचिरहेको छु र बचत गरिरहेको छु ।'

घाँस काट्दै गरिरहेका घाँसीले कुरा सिद्ध्याउनुका साथसाथै घाँसको भारी पनि पुऱ्याए र त्यहाँबाट हिँडे । भानुभक्तको मुखबाट अकस्मात् कवितात्मक यस्तो अभिव्यक्ति निस्कियो-

भरजन्म घाँसतिर मन दिइ धन कमायो,

नाम् क्यै रहोस् पछि भनेर कुवा खनायो ।

घाँसी दरिद्र घरको तर बुद्धि कस्तो ?

मो भानुभक्त धनि भैकन माज यस्तो ॥

मेरा इनार न त सत्तल पाटी क्यै छन्,

जे धन र चीजहरू छन् घरभित्र नै छन् ।

यस घाँसीले कसरी आज दिएछ अर्ती,

धिक्कार होस् मकन बस्नु नराखी कीर्ति ॥

घाँसीको कुराबाट प्रेरित भई भानुभक्तले पनि कीर्ति राख्ने निर्णय गरे र रामायण लेख्ने विचार गरे । भानुभक्तको इच्छा पनि फलीभूत भयो । उनले रामायण लेखेर नेपाली भाषाको एकीकरण गरे । आज भानुभक्तलाई आदिकविको रूपमा सबैले चिन्छन् । घाँसीलाई सबैले नचिने पनि उनले बनाएको कुवा आज पनि सुरक्षित छ । उनको कुवा भएको ठाउँलाई आज पनि घाँसीकुवा भनिन्छ । मुग्लिनबाट पोखरातर्फ जाँदा डुम्रेभन्दा अलि पर घाँसी कुवा भन्ने ठाउँ छ ।

Draft

(ज) हाम्रो समाजमा 'पानी माग्नेलाई पानी नदिने व्यक्ति काकाकुल हुन्छ' भन्ने चलन छ । यस भनाइको तात्पर्य विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् र पाठकी गङ्गाको छटपटीलाई उक्त प्रसङ्गसँग र घाँसीको प्रसङ्गमा लगेर जोडिदिनुहोस् ।

(झ) पाठका अन्तिम चार अनुच्छेद विद्यार्थीहरूलाई मौन पाठ गर्न लगाउनुहोस् र चार जना विद्यार्थीहलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) गङ्गाले आफूले जम्मा गरेको पैसाले के गर्ने योजना बनाइन् ?

आ) ट्याङ्कीको सुरक्षाका लागि गाउँलेहरूले के के गरे ?

इ) पानीको ट्याङ्की बनेपछि गाउँका कुन कुन समस्या टरेर गएका छन् ?

ई) गङ्गालाई किन जलदेवताको आशीर्वाद भनिएको हो ?

(ञ) आफूले दुःख गरेर 'भविष्यमा केही गरौँला, जग्गा जमिन जोडौंला, गहनापात किनौंला' भनी कमाएको पैसा गङ्गाले आकस्मिक निर्णय गरी गाउँलेहरूको साझा समस्या समाधान गर्नका लागि खर्च गरिन् । गाउँको पानीको समस्या गङ्गाको मात्रै होइन । गाउँमा गङ्गाभन्दा उमेर र ज्ञान दुबैमा वृद्ध अन्य व्यक्तिहरूमा पनि थिए । उनीहरूले पनि पैसा कमाएकै थिए होलान् तर उनीहरूले त्यस्तो निर्णय गर्न सकेका थिएनन् । गङ्गाले आफ्नो स्वार्थ बिर्सिएर सो निर्णय गरिन् । गङ्गाले गरेको निर्णयलाई तलका मध्ये के भन्न सकिन्छ ? भन्ने प्रश्न विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र उनीहरूले भनेको उत्तरमा तर्कसम्मत कारण दिन लगाउनुहोस् :

अ) गाउँका अन्य बुज्रुकहरूभन्दा सामाजिक कार्यमा म अगाडि छु भनी देखाउने आधार,

आ) 'म जस्तो दानी कोही छैन' भनी देखाइएको अभिमान,

इ) बिरामीलाई समेत पानी खुवाउन नसक्दा उत्पन्न भएको छटपटी पुनः दोहोरिन नदिने उपाय,

ई) परोपकारको भावना ।

(ट) तपाईंले गाविसको काम, कर्तव्य र अधिकारको सूचना दिने पम्प्लेट ल्याउनुभएको छ । त्यसको प्रदर्शन गरी तपाईं विद्यार्थीहरूलाई गाविसको काम, कर्तव्य र अधिकारका विषयमा जानकारी दिनुहोस् । यसपछि गङ्गाको अनुरोधमा गाविसले सुन्तले गाउँलाई पानीको पाइप किनिदिनुलाई तिमी के भन्दछौ ? भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् र तलका विकल्प दिई तर्कसहित उपयुक्त विकल्प छान्न लगाउनुहोस् :

Draft

अ) आफ्नो जिम्मेवारीको वहन,

आ) गङ्गालाई पन्छाउने उपाय,

इ) सामाजिक सम्पदामा गाउँलेहरूलाई पनि स्वामित्व दिई त्यसको संरक्षण गर्ने उपाय ।

(ठ) पानी उपलब्ध हुनु मात्र समस्याको समाधान होइन । पानीको समानुपातिक वितरण हुन नसके र पानीको संरक्षण गर्न नसके पानीको समस्या पुनः दोहोरिन सक्छ । पाठको अभ्यासको '५' को 'ख' मा दिइएको अनुच्छेदको वाचन गर्न लगाई यो कुरा बुझाउनुहोस् र 'पानीको सदुपयोगका सन्दर्भमा कक्षामा छलफल गराउनुहोस्, जसका लागि प्रथमतः कक्षालाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र पहिलो समूहलाई पानीको सदुपयोग सम्बन्धी प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई त्यसको उत्तर दिन लगाउनुहोस् ।

ड) शास्त्रहरूमा परोपकारलाई सर्वोच्च धर्मको रूपमा व्याख्या गरेको कुरा बुझाई विद्यार्थीहरूलाई परोपकारमा लाग्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र उनीहरूको पाठ सम्बन्धी सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तनको परीक्षण गर्नुहोस् :

(क) सैद्धान्तिक

अ) गाउँलेहरू पानी लिन छाँगे खोला कसरी जान्थे ?

आ) अरु गाउँका मानिस सुन्तले गाउँमा किन छोरी चेली दिन चाहँदैनथे ?

इ) कस्तो घरपरिवारलाई असल घरपरिवार भनिन्छ ?

ई) कस्तो धनले आपत्तिमा सहयोग गर्दछ ?

उ) खानेपानीको व्यवस्था गरिदिनका लागि गाविसलाई अनुरोध गर्न गएकी गङ्गाले गाविसबाट कस्तो उत्तर पाइन् ?

ऊ) सुन्तले गाउँ अहिले किन आदर्श गाउँ बनेको छ ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

(अ) गङ्गाको गाउँमा जस्तै तिम्रो गाउँमा पनि खानेपानीको समस्या छ कि छैन ? छ भने त्यसको समाधान गर्न तिमी के गर्छौ ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर ।

Draft

आ) तिमी ठुलो भएपछि पक्कै पनि कुनै न कुनै आय आर्जनको कार्यमा लाग्छौ । कमाएको सबै रकम खर्च गरी सिद्ध्याउनु राम्रो होइन । अतः बचत गर्नुपर्छ । गङ्गाले बचत गरेर राखेको पैसाले जस्तै बचत गरेर राखेको पैसाले आपत् विपत्मा तिमीलाई पनि सहयोग गर्छ । तिमी त्यसरी बचत गरेर राखेको रकम केमा खर्च गर्दछौ ? भन ।

(इ) तलका मध्ये तिमी अरुबाट के चाहन्छौ ?

(i) धन (ii) आदर (iii) प्रशंसा

ई) तिमी भविष्यमा के बन्न चाहन्छौ ?

(i) धनाढ्य व्यापारी (ii) उच्च पदस्थ कर्मचारी

(iii) समाजसेवी

(उ) तिम्रो दाजु सहरमा घर बनाएर बस्नुभएको छ । तिमी बुबाआमाका साथ गाउँमै बस्छौ । गाउँमा ठुलो समस्या आइपऱ्यो । यस्तो अवस्थामा तिमी तलका मध्ये के गर्छौ ?

(i) सहरमा दाजुको घर गई बस्छु ।

(ii) समस्याको समाधान गर्ने उपाय खोज्नतर्फ लाग्छु ।

(ऊ) सकारात्मक परिवर्तनका लागि सर्वप्रथम को अग्रसर हुनुपर्छ ?

(i) गाउँका बुढापाका

(ii) गाविस अध्यक्ष जस्ता पदाधिकारी

(iii) आफू

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) आफ्नो स्वार्थ छाडी परहितका लागि लागिपरेका समाजसेवीहरूको जीवन चरित्र भएका पुस्तक,

ख) 'आफ्नो गाउँ आफैं बनाऊँ' भन्ने अभियानसँग सम्बद्ध पुस्तक एवम् पत्रपत्रिका,

(ग) स्थानीय तहबाटै स्थानीय समस्याको समाधान गरिएका समाचारहरू भएका पत्रपत्रिका,

(घ) परोपकार सम्बन्धी सूक्तिहरूको सङ्ग्रह ।

Draft

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

अ) कुनै एक जनाको सक्रियतामा स्थानीय तहको समस्या स्थानीय तहमा नै समाधान गरिएको र त्यसबाट त्यस ठाउँका समग्र बासिन्दाहरू लाभान्वित भएका तिनवटा समाचारहरू पत्रपत्रिकाबाट खोज्नुहोस् र विद्यार्थीलाई पाठका बिचमा सन्दर्भ मिलाई ती घटनाहरू सुनाउनुहोस् ।

आ) हाम्रा धर्महरूले पानीदानलाई किन महत्त्वपूर्ण मानेका होलान्? धर्मग्रन्थहरूको आधारमा पानीदानको महत्त्व देखाउने भनाइहरू सङ्कलन गरी विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

अ) अहिलेको अवस्थामा तिमी आफ्नो समाजलाई हित गर्ने कुन कार्य गर्न सक्छौ ? सो कार्यको योजना तयार पारी कक्षामा सुनाऊ ।

आ) गङ्गाका कामबाट खुसी भएका गाउँलेहरूले गङ्गालाई सम्मान गर्न लागेको कुरा तिमीले पाठमा पढेका छौ । गङ्गालाई दिइने सम्मानपत्रको ढाँचा तयार पार्ने जिम्मेवारी तिमीमा आयो भने तिमी कस्तो ढाँचा तयार पार्छौ ? तयार पारी शिक्षकलाई देखाऊ ।

इ) शिक्षकले 'गाउँलेहरूले खोलाबाट पानी ल्याइरहेको र गाउँकै धारामा पानी थापिरहेको' गरी दुई थरी चित्र ल्याउनुभएको छ । ती दुई थरी चित्र हेरी ती चित्रबाट सुन्तले गाउँको पहिले र अहिलेको अवस्थाको तुलना गरी लेख ।

ई) गाउँलेहरूले गङ्गाले आफ्नो खर्चमा बनाएको ट्याङ्कीको नाम गङ्गाकै नामबाट राख्न खोज्दा गङ्गाले किन नकारेकी होलिन् ?आफ्नो विचार प्रस्तुत गर ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.kasajoo.com

Draft

१. **एकाइ चार : सामूहिक जीवन पद्धति र विविधता**

पाठ तिन : पाँच भाइको कथा

अनुमानित घन्टी : ४

२. (क) **सक्षमता**

अ) विविधताको सम्मान ।

(ख) **सिकाइ उपलब्धि**

अ) सामूहिक नेतृत्वको विकास गरी सोअनुसार कार्य गर्न ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) कथाको भूमिकाको रूपमा आएको खाजा खाने छुट्टीको प्रसङ्ग, शिक्षकबाट कथा सुन्ने निर्णय र कथाको सुरुवात,

(ख) हत्केलाद्वारा बताइएको पाँच औंलाको कमजोरी,

(ग) सुनको चराको प्रसङ्ग, हत्केलाद्वारा सबै औंलाको प्रशंसा र पाँच औलाको सहयोगद्वारा सुनको चरोमाथि नियन्त्रण,

(घ) कथाको सन्देशका बारेमा विद्यार्थीले राखेको विचार ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) धेरै जना मिली सामूहिक रूपमा काम गरिरहेको चित्र,

(ख) सामूहिक रूपमा पशुपालन, तरकारी खेती आदि गरेर गाउँ नै समृद्ध भएको प्रसङ्गलाई समेटी पत्रपत्रिकामा प्रकाशित गरिएको कुनै एउटा समाचार,

(ग) सामूहिक रूपमा काम गर्दा प्राप्त सफलताको प्रसङ्ग ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

शिक्षक साथी, यस पाठबाट हामीले विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा मिलेर कार्य गर्न र समाजमा सबैको भूमिकाप्रति सम्मान गर्न सिकाउनु छ । यसका लागि तपाईंले निम्नानुसारका सिकाइ क्रियाकलापहरू सम्पन्न गर्न सक्नुहुने छ :

(क) सर्वप्रथम पाँच जना विद्यार्थीलाई खाजा खाने छुट्टी अन्तर्गत खाजा खाएर बाँकी रहेको समय तिमीहरू कसरी बिताउँछौ ? भनी छुट्टा छुट्टै सोध्नुहोस् र उनीहरूलाई सबै साथीहरूले सुन्ने गरी उत्तर भन्न

Draft

लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूको उत्तर सुनिसकेपछि खेल्ने, कथा भन्ने, चुट्किला खुनाउने आदि जुनसुकै कार्य गर्दा पनि सामूहिक रूपमा गरे आनन्द आउने र समय बितेको समेत पत्तै नहुने हुँदा सो समयमा सामूहिक कार्य गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ख) यसपछि कक्षाका कुनै तिन जना विद्यार्थीलाई सामूहिक नेतृत्वको काममा सहभागी भएको प्रसङ्ग सुनउन लगाउनुहोस् र उनीहरूले त्यसबाट सिकेको कुरा र पाएको सन्देश सबैका अगाडि प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले सुनाएको प्रसङ्ग र त्यसबाट प्राप्त सन्देश सुनिसकेपछि तपाईंले आफूले ल्याउनुभएको सामूहिक रूपमा कार्य गर्दा प्राप्त सफलताको प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् र त्यसबाट प्राप्त सन्देश पनि तिन जना विद्यार्थीलाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

ग) कथाको भूमिकाको रूपमा आएको पाठको पहिलो दुई अनुच्छेद एउटा विद्यार्थीलाई सस्वर पढ्न लगाउनुहोस् र एक जना विद्यार्थीलाई त्यसको सारांश भन्न लगाउनुहोस् । उसले भनेको सारांशमा केही छुट हुन आए अर्को विद्यार्थीलाई छुट हुन आएको कुरा थप्न लगाउनुहोस् । माथि विद्यार्थीहरूले सुनाएको प्रसङ्ग एवम् तपाईं स्वयम्ले सुनाएको प्रसङ्ग लगायत कथाको भूमिकालाई पाठमा दिइएको कथासँग जोड्नुहोस् र पाठको भूमिका तयार गर्नुहोस् ।

घ) पाठको तेस्रो अनुच्छेददेखि दसौं अनुच्छेदसम्मको कथा सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई मौन पाठ गर्न लगाउनुहोस् । पाँच जना विद्यार्थीलाई हत्केलो बाबुले बताएको पाँचै औँलाका छुट्टाछुट्टै कमजोरीहरू भन्न लगाउनुहोस् र अन्य पाँच जना विद्यार्थीहरूलाई सुनको चरी पक्रनुपर्दा हत्केलो बाबुले पाँच औँलाका सन्दर्भमा बोलेको प्रशंसा वाक्य भन्न लगाउनुहोस् ।

ङ) यसपछि आआफ्ना स्थानमा सबैको भूमिका सम्माननीय हुन्छ । अतः सानो या कमजोर भनी कसैलाई पनि अपहेलना गर्नु हुँदैन । यही कुरालाई बुझाउन निम्न कथा सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई 'किन कसैलाई पनि कमजोर सोच्नुहुँदैन ?' भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् र जीवनमा सबैको भूमिकाप्रति आदर गर्न प्रेरित गर्नुहोस् :

धेरै पहिले एउटा गाउँमा गेनालाल नामका व्यापारी थिए । उनको पिताको पहिल्यै मृत्यु भइसकेका कारण उनी घरमा आमा र बाहिनीका साथ बस्थे । सहरबाट सामान ल्याई गाउँलेहरूलाई बेच्नु उनको कार्य थियो । सुपथ मूल्यमा सामान दिने भएकाले वरपरका अन्य गाउँबाट पनि गेनालालकै

Draft

पसलमा सामान लिन आउनेको घुइँचो हुन्थ्यो । अतः गेनालालको व्यापार राम्रै चलेको थियो ।

गेनालालकी आमा अनुभवबाट खारिएकी हुँदा अत्यन्त व्यावहारिक थिइन् । गेनालाल सामान लिन महिनैपिच्छे सहर जान्थे, आमाले कहिल्यै पनि उनलाई एक्लै जान दिइनन् । उनी भन्थिन्, 'टाढाको बाटो हिँड्दा कहिल्यै एक्लै हिँड्नु हुँदैन । बाटामा आपत् विपत् पऱ्यो भने सहयोग गर्ने कोही न कोही अवश्य चाहिन्छ ।' गेनालाल पनि आमाको कुरालाई सहर्ष स्वीकार गर्थे र सहर जाँदा गाउँकै छिमेकबाट कोही न कोही साथी लिएरै जान्थे ।

गेनालालको गाउँका प्रायः सबै मानिसहरू कृषिमा आश्रित थिए । आषाढको समय भएकाले सबै कृषि कार्यमा व्यस्त थिए । गेनालाललाई सहर जानु थियो । उनले छिमेकीहरूको व्यस्तताका कारण कुनै साथी पाएनन् । अहिले सामान ल्याउने विचार पनि उनको थिएन । त्यसकारण उनी एक्लै जान तम्सिए । सहर जाँदा घना जङ्गल पार गर्नुपर्थ्यो । अतः आमाले उनलाई एक्लै नजान आग्रह गरिन् । 'साथी नपाए बरु भोलि जानू' आमाको अनुरोध थियो । 'सहर जसरी पनि आजै पुग्नु छ, साथी पनि कोही पाइएन, सामान ल्याउनु पनि छैन, त्यसकारण म एक्लै जान आँटेको हुँ,' गेनालालले भने । आमाले एक्लै जान अनुमति दिइनन् । गेनालाल रिसाउन थाले । उनले अब आफू सानो नभएको र एक्लै हिँड्न सक्ने कुरा गरे । आमाले 'उमेरले ठुलो भए पनि तिमीले धेरै सिक्न बाँकी छ' भनिन् । बहिनीले पनि पहिले एक्लै हिँड्दा बाटामा बिरामी परी दुःख पाएको घटनाको स्मरण गराउँदै एक्लै नजान आग्रह गरिन् । गेनालाललाई जसरी पनि जानु थियो, अतः उनले बहिनीलाई झपारे र आमासँग नगई नछाड्ने जिद्दी गर्न थाले ।

बहिनीलाई झपारेको र नगई नछोड्ने जिद्दी गरेका कारण आमाले उनलाई सम्झाउँदै भनिन्, 'हेर बाबु ! हामीलाई तिम्रो चिन्ता भएका कारण नै यसो भनेका हौं । त्यसकारण जानैपर्छ भने कोही न कोही साथी त तमीले लानै पर्छ । कोही नपाए घरमा पालिएको यही न्याउरी लिएर जाऊ ।'

आमाको कुरा सुनेर उनी झन् रिसाउन थाले । उनले भने, 'कस्तो कुरा गर्नुहुन्छ आमा ! यस न्याउरीले मलाई केही भएमा कसरी मेरो सुरक्षा गर्छ ? केही नपाएर न्याउरी लिएर हिँडूँ म ? सहरका मेरा साथीहरूले पनि मलाई के भन्लान् ? म यो न्याउरी लैजान्नँ, मलाई एक्लै जाने अनुमति दिनुहोस् ।'

Draft

गेनालालको कुरा सुनेर आमाले आदेशात्मक भाषामा भनिन्, 'हेर बाबु ! जान्छौ भने यही न्याउरी लिएर जाऊ, होइन भने जाँदै नजाऊ ।' आमाको आदेशात्मक भाषा सुनेर गेनालालले अरु बोल्न सकेनन् । मनमनै खिन्न हुँदै न्याउरी अघि लगाएर उनी सहरतिर लागे ।

न्याउरी लिएर हिँडेका उनी सहरमा साथीहरूका अगाडि न्याउरीलाई कसरी प्रस्तुत गर्ने ? भन्ने सोच्दै हिँडिरहेका थिए । बाटैमा न्याउरीलाई छाडेर हिँड्न पनि उनको मनले मानेन । आफ्नो घरमा पालिएको जीव भएकाले न्याउरीप्रति उनको मनमा पनि माया थियो । यस्तै द्विविधामा हिँड्दै गर्दा उनी जङ्गलमा पुगे । जङ्गल घना थियो । हिँड्दै गइरहेको गेनालाललाई जङ्गलको बिचतिर पुग्दा अत्यन्त थकाइ लाग्यो । उनले केही बेर विश्राम गर्ने विचार गरे र एउटा रुखको फेदमा अडेस लागेर बसे । न्याउरी बुर्लुक बुर्लुक उफ्रँदै उनकै वरिपरि खेलिरहेको थियो । थकाइ बेसरी लागेका कारण एक छिनका लागि अडेस लागेका गेनालाल त्यहीँ भुसुक्क निदाए । झन्डै एक घन्टा निदाइसकेपछि उनी ब्युँझिए । 'हाइ' गर्दै आङ तन्काउँदै गर्दा उनले आफ्नो छेवैमा एउटा सर्प तिन टुक्रा भई मरिरहेको देखे । सर्पको नजिकै न्याउरी मुखमा लागेको रगत जिब्राले चाट्दै थियो । उनलाई कुरा बुझ्न बेर लागेन । न्याउरी नभइदिएको भए उनी त्यस दिन सर्पको आहारा हुने रहेछन् । उनले आमालाई सम्झिए, बहिनीलाई गाली गरेको सम्झिए र न्याउरी लिएर हिँड्नुपरेकोमा खिन्न हुँदै हिँडेको कुरा सम्झिए । उनलाई आफूले गरेको जिद्दीप्रति पछुतो लाग्छ थाल्यो । मनमनै न्याउरीलाई धन्यवाद दिँदै उनी सहरतिर लागे । सहरमा उनले न्याउरीलाई गर्वका साथ आफ्नो रक्षकको रूपमा साथीहरूलाई चिनाए । साथीहरूले पनि मनमनै न्याउरीलाई धन्यवाद दिए ।

बेलुका फर्केर घरमा आई सुरुमै गेनालालले आमा र बहिनीसँग माफी मागे । उनको त्यस्तो व्यवहार देखी दङ्ग परेका आमा र बहिनीलाई उनले जङ्गलको यथार्थ घटना सुनाए । घटना सुनिसक्दा आमाको आँखा प्रेम र हर्षको आँसुले भरिएका थियो भने बहिनी काखमा न्याउरीलाई लिएर सुम्सुम्याउन थालेकी थिइन् ।

Draft

(च) कविशिरोमणि लेखनाथ पौड्यालद्वारा लिखित 'नैतिक दृष्टान्त' शीर्षकको कविताको प्रस्तुत पद्य बोर्डमा लेखिदिनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई तात्पर्य भन्न लगाउनुहोस् :

योग्यस्थानबिसे मान सानाले पनि पाउँछ ।

कृष्णाको तटको ढुङ्गो देवता कहलाउँछ ॥

(छ) हत्केलो बाबुद्वारा कमजोर भनी हेलाँ गरिएका औँलाहरूको भूमिका सुनको चरी बचाउन कसरी महत्त्वपूर्ण भयो ? भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र सामूहिकताको महत्त्वका विषयमा भन्न लगाउनुहोस् ।

(ज) सामूहिकताको महत्त्वका विषयमा तलको प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् र कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक रूपमा कार्य गर्दा किन सजिलो हुन्छ ? भनी सोध्नुहोस् :

पाल्तेन शेर्पा गाउँका गन्यमान्य व्यक्तिभित्र पर्दथे । उनको समयका सबै दौंतरीहरू उनलाई आदर्शका रूपमा मान्दथे । रूप, बल र धन तिनै कुरामा अघि भएर पनि उनलाई घमन्डले कहिल्यै छोएन । परेको बेलामा सबैलाई सहयोग गर्दथे । गाउँमा उनीबाट उपकृत हुन बाँकी कोही थिएन होला ।

पाल्तेन शेर्पाका पाँच भाइ छोरा थिए । छोराहरू पनि सबै सबल र रूपवान् थिए । धनको कमी थिएन तर उनीहरूलाई भने घमन्डले छोएको मात्र होइन, पूर्ण रूपमा छोपेकै थियो । उनीहरू'कोभन्दा को कम' भन्ने ठान्थे सधैँ आफूलाई नै हरेक कुरामा अगाडि देखाउन चाहन्थे । पाँच दाजुभाइको आपसमा मेल थिएन । यतिसम्म कि, उनीहरू कोही पनि आपसमा बोल्दैनथे । पाल्तेनलाई हरेक कुराले शिर उच्च बनाएर बाँच्न योग्य बनाए पनि छोराहरूको व्यवहारका कारण कहिलेकाहीँ उनलाई शिर निहुराउन बाध्य बनाउँथ्यो । छोराहरूका विषयमा उनी अत्यन्त चिन्ताले गल्दै गइरहेका थिए ।

एक दिन पाल्तेनले आफ्ना पाँचै भाइ छोराहरूलाई बोलाउन पठाए । पाँचै भाइ छोरा हाजिर भए । पाल्तेन घरको पिँढीमा बसिरहेका थिए भने घरको आँगनमा एउटा झन्डै सय किलो जतिको ढुङ्गा थियो । पाल्तेनले आफ्ना छोराहरूमध्ये जेठो छोरालाई त्यो ढुङ्गा उचाल्न अह्राए । जेठो छोरो दङ्ग पर्‍यो । उसले भन्यो, 'कहाँ म एक्लै त्यो ढुङ्गा उचाल्न सक्छु ?' जेठो छोराको कुरा सुनेर उनले भने, 'प्रयास त गर ।' जेठो छोराले प्रयास गर्‍यो तर उसले त्यस ढुङ्गालाई हल्लाउन पनि सकेन । यसपछि उनले माइलो छोरालाई पुनः त्यही ढुङ्गा उचाल्न लगाए, ऊ पनि त्यसलाई हल्लाउन पनि सफल भएन । यसैगरी साहिँलो, काहिँलो, कान्छो सबैले बुबाको आज्ञाअनुसार ढुङ्गा उचाल्न खोजे, तर हल्लाउने सफलता समेत कसैले प्राप्त गरेन । यसपछि पाल्तेनले पाँचैभाइलाई एकैपटक त्यो ढुङ्गा उचाल्न लगाए । पाँचै भाइ एकै पटक गएर ढुङ्गा उचाल्दा उनीहरूले सजिलैसँग त्यो ढुङ्गा उचाले र आँगनको बिचबाट छेउमा लगी ढुङ्गा पन्छाइदिए । यसपछि पाल्तेनले कान्छो छोरालाई दशवटा एकै नासका लौरा ल्याउन लगाए । कान्छो छोराले बारीमा गई दशवटा लौरा बोकेर आयो । त्यसमध्ये

Draft

एक एक वटा लौरा उनले सबै छोराहरूलाई बाँडिदिए र सबैलाई आआफ्नो हातमा भएका लौरा भाँच्न आग्रह गरे । बुबाको आज्ञा पाउने बित्तिकै सबैले आआफ्नो हातमा भएका लौरालाई दुई दुई टुक्रा पारी भाँचिदिए । यसपछि उनले बाँकी रहेका पाँचैवटा लौरा जेठो छोरालाई दिएर सबैलाई एक पटकमा भाँच्न भने । जति प्रयास गर्दा पनि जेठो छोराले त्यस कार्यमा सफलता पाउन सकेन । माहिलोको पालो आयो, ऊ पनि यसमा असफल भयो । यसैगरी सो कार्यमा साहिँलो, काहिँलो, कान्छो सबै असफल भए । यसपछि छोराहरूलाई सम्झाउँदै पाल्तेनले भने, 'बाबु हो ! सामूहिकतामा जुन शक्ति छ, त्यो शक्ति एकलतामा कहिल्यै हुँदैन । तिमीहरूले एक्लै एक्लै प्रयास गर्दा जति गरे पनि ढुङ्गा उचाल्न सकेनौ तर पाँचै जना मिलेर प्रयास गर्दा सजिलैसँग त्यो ढुङ्गा पन्छियो । त्यसकारण आजदेखि तिमीहरू मिलेर काम गर । मिलेर काम गर्‍यौ भने तिमीहरूले जस्तोसुकै काम पनि सजिलै गर्न सक्छौ । फेरि एक्लै हुने बित्तिकै तिमीहरूलाई जसले पनि जित्न सक्छ तर पाँच भाइ मिलेर अघि बढ्यौ भने तिमीहरूलाई कसैले पनि जित्न सक्दैन । देखिहाल्यौ, तिमीहरूले एक एक ओटा लौरो सजिलैसँग भाँच्यौ तर पाँच वटा लौरो भाँच्न कसैले पनि सकेनौ । अतः मिलेर काम गर, मिलेर हातेमालो गरेर अघि बढ, एक ढिक्का भएर बस । उन्नति र प्रगतिले तिमीहरूलाई कहिल्यै छाड्नेछैन ।

बुबाको यस्तो कुरा सुनेर कुरा सुनेर पाँचै भाइ छोराहरू आजसम्म आफूहरू मिल्न नसकेकोमा पश्चात्ताप गर्न लागे र एक आपसमा अङ्कमाल गरी अबदेखि सधैँ मिलेर अघि बढ्ने प्रतिज्ञा गर्न लागे । यो देखेर बुढा भएका पाल्तेन शेर्पाको मुखमा मधुर मुस्कान देखियो ।

(झ) 'सामूहिक शक्ति एकल शक्तिभन्दा बलवान् हुन्छ' भन्ने विषयमा कक्षाका विद्यार्थीहरू बिच तर्क वितर्क गर्न लगाउनुहोस् र कुनै एक विद्यार्थीलाई छलफलको निष्कर्ष सबैले सुन्ने गरी भन्न लगाउनुहोस् । यसपछि तपाईंले ल्याउनुभएको समाचारको अंश कक्षाको भित्तामा टाँसिदिनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई त्यहाँको प्रसङ्ग आफूले सुनाइदिनुहोस् । यसपछि 'तिमीहरू पनि आफ्नो समुदायमा सामूहिक रूपमा के के कार्य गर्न सक्छौ ?' भनी सोध्नुहोस् ।

(ञ) पाँच भाइको कथा सुनिकेपछि शिक्षकले 'तिमीहरूले यस कथाबाट के सिक्यौ ?' भनी सोध्दा विद्यार्थीहरूले दिएको उत्तर सबै विद्यार्थीहरूलाई मौन रूपमा पढ्न लगाउनुहोस् र पाँच जना विद्यार्थीहलाई क्रमशः यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

(i) सरोजको विचारमा तिमी किन सहमत छौ ?

Draft

(ii) राजनको विचारमा कथाले के सन्देश दिएको छ?

(iii) हीनाको विचार किन उपयुक्त छ ?

(iv) जयन्तीको विचारमा कस्तो नेतृत्वको भूमिका वर्णन गरिएको छ ?

(v) हिरालालको विचारमा कथाले कुन कुरा सिकाएको छ ?

(ट) अन्त्यमा शिक्षकले भनेको कुराको व्याख्या गरी त्यसको तात्पर्य बताइदिनुहोस् र जीवनका सफलताका सूत्रका रूपमा सामूहिक भावना र सामूहिक व्यवहारलाई चिनाउँदै सधैं सामूहिक रूपमा मिलेर कार्य गर्न र अघि बढ्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन :

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिर्वनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

(क) सैद्धान्तिक

अ) सरोज, राजन आदिले खाजा खाने छुट्टीको समय के के गरेर कटाए ?

आ) हत्केलो बाबुका पाँच भाइ छोरा किन दुःखी भए ?

इ) पाँचै भाइछोराले किन सुनचरीलाई समाउँदिनँ भनी घुर्क्याएका होलान् ?

ई) हत्केलो बाबुले किन पाँचै भाइ छोराको दोषलाई गुणमा परिवर्तन गरी प्रशंसा गरेको हो ?

उ) हत्केलो र औंलाहरू मिलेर बस्न थाल्नुको कारण के हो ?

ऊ) शिक्षकले के केलाई सफलताको सूत्र भन्नुभएको छ ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

अ) एक्लै एक्लै हिँड्न चाहने र साथीहरूसँग मिल्न नसक्ने साथीलाई समूहमा मिलेर बस्न तिमी कसरी सिकाउँछौ ?

आ) सात कक्षाको कुनै भाइ तिन कक्षाको सानो भाइलाई सानो भनेर हेपिरहेको छ र गाली गरिरहेको छ । यसो गरी सानोलाई हेप्नु राम्रो कार्य होइन भन्ने तिमीलाई थाहा छ र तिमीलाई सानोलाई हेपेको मन परिरहेको छैन । यस्तो अवस्थामा तिमी तलका मध्ये के गर्छौ ?

(i) सानो भाइलाई त्यहाँबाट लिएर हिँड्छु ।

Draft

(ii) सानो भाइको पक्ष लागी ठुलो भाइलाई बेसरी झपार्छु ।

(iii) सबैको आआफ्नो ठाउँमा सम्माननीय भूमिका हुन्छ भनी सानो भाइलाई हेप्नु नराम्रो कुरा हो भनी सम्झाउँछु ।

इ) सामूहिक शक्तिमा तिमीलाई कत्तिको विश्वास छ ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर ।

ई) गाउँमा भएको बालक्लबको अध्यक्षमा तिमीलाई नियुक्त गरियो भने तिमी बाल क्लबलाई कसरी अघि बढाउँछौ ? आफ्नो योजना सुनाऊ ।

उ) तिम्रो साथीको घरमा उसको भाइको व्रतबन्ध छ । व्रतबन्धमा तिमीलाई पनि साथीले निमन्त्रणा गरेको छ । तिमी साथीको घरमा कुन बेला पुग्छौ ?

(i) परिआएका काम सघाउने गरी बिहानै पुग्छु ।

(ii) रमाइलो हेर्न भनी रमाइलो हुने समयमा पुग्छु ।

(iii) भोजको समय कति बजे छ ? भन्ने बुझेर ठिक्क भोज खाने बेलामा पुग्छु ।

ऊ) गाउँमा सरसफाइ कार्यक्रमको आयोजना भयो । सबै मिलेर गाउँमा सफा गर्ने निर्णय भयो तर समूहको नेतृत्व लिन कोही अघि सरेन । बाध्य भएर तिमीले नै नेतृत्व गर्नुपर्ने भयो । तिम्रै नेतृत्वमा सरसफाइ कार्यक्रम सम्पन्न भयो । अन्त्यमा तिमीले मन्तव्य दिनुपर्दा तिमी के भन्छौ ?

(i) कसैले नेतृत्व लिन नचाहँदा मैले नेतृत्व लिएँ, त्यसकारण आज कार्यक्रम सम्पन्न भयो ।

(ii) सबैको सामूहिक प्रयासले गर्दा आज कार्यक्रम सम्पन्न भयो, त्यसकारण सबैलाई धन्यवाद ।

७. थप अध्ययन सामग्री

क) सामूहिक नेतृत्वको सफलता सम्बन्धी कथा भएका पुस्तकहरू,

ख) सामूहिक कार्यद्वारा सफलता पाएका गाउँहरू सम्बन्धी वृत्तचित्र,

ग) सामूहिक प्रयासस्वरूप समृद्ध बनेका गाउँका सफलता सम्बन्धी समाचार लेखिएका पत्रपत्रिका ।

Draft

८. गृहकार्य

क) तपाईंका लागि

अ) सामूहिक नेतृत्वद्वारा सफलता प्राप्त गरेका तिन ओटा यथार्थ घटनाहरूको अन्वेषण गरी विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

आ) 'जीवनमा सबैको भूमिकाको उचित सम्मान गनुपर्छ' भन्ने विषयमा पौराणिक एवम् ऐतिहासिक प्रसङ्गहरूको अन्वेषण गर्नुहोस् र त्यसका आधारमा एउटा लेख तयार गरी कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

ख) विद्यार्थीका लागि

अ) सामूहिक नेतृत्वको फाइदाको विषयमा आफूले जानेसुनेको एउटा प्रसङ्ग लेखी शिक्षकलाई देखाऊ ।

आ) पाठको अन्त्यमा प्रस्तुत गरिएका विचारमध्ये तिमीलाई कसको विचार अत्यन्त ठिक लाग्यो ? कारण सहित लेखेर कक्षामा सुनाऊ ।

इ) 'पाँच भाइको कथा'बाट तिमीले के सिक्यौ? आफ्नो विचार प्रस्तुत गर ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.imnepal.com

Draft

१. **एकाइ पाँच : अनुशासन तथा सकारात्मक चिन्तन**

पठ एक : पाश्चात्ताप

अनुमानित घन्टी : ५

२. (क) **सक्षमता**

अ) अनुशासन र सकारात्मक सोचको विकास र खोजमूलक व्यवहार प्रदर्शन ।

(ख) **सिकाइ उपलब्धि**

अ) सकारात्मक सोचका लागि अवाशयक क्षमताको विकास गरी त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न,

आ) सकारात्मक सोचद्वारा स्वव्यवस्थापन गर्ने उपाय अपनाउन ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

क) नवीन्द्र निदाउन नसक्नुको कारण र असहनशीलता र झगडाको परिणाम,

ख) स्वार्थ, अवसरवाद र कार्यप्रति निष्ठा नहुनुको दुष्परिणाम,

ग) शिक्षालाई व्यवहारमा उतार्न नसक्नुको र घमन्ड गर्नुको परिणति,

घ) ईर्ष्या गर्नु र बदलाको भावना लिनुको साटो क्षमाको बाटो लिनुपर्ने कुराप्रति जोड,

ङ) रिसको दुष्परिणाम र गल्तीपछि भुलसुधार गरी सिक्नुपर्ने शिक्षा ।

४. **सिकाइ सामग्री**

क) झगडाको दुष्परिणम देखाउने चित्र,

ख) झगडा कारण समाजबाट एक्लिएको र क्षमा मागेपछि पुनः समाजमा मिल्न सकेको कुनै एक स्थानीय प्रसङ्ग,

ग) 'रिसको नकारात्मक असर' सम्बन्धी कुनै विद्वानले व्यक्त गरेका विचारसँग सम्बन्धित छोटो श्रव्यदृश्य सामग्री,

घ) क्षमताको दुष्प्रयोग गर्दा नकारात्मक प्रतिफल निस्किएको कुनै एक स्थानीय प्रसङ्ग ।

Draft

५. सिकाइ क्रियाकलाप

शिक्षक साथी, यस पाठबाट हामीले झगडाको दुष्परिणाम, रिसको नकारात्मक प्रतिफल, आफ्नो क्षमताको गलत प्रयोगबाट हुने बेफाइदा, घमन्ड गर्दा पाइने दु:ख, ईर्ष्या र बदलाबाट समस्याको समाधान नहुने प्रसङ्ग आदिलाई देखाउँदै ती सबै कुराहरूबाट विद्यार्थीलाई विमुख बनाउनुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि तपाइँ निम्नानुसारका सिकाइ प्रक्रियाद्वारा आवश्यक सिकाइ उपलब्धि हासिल गराउन सक्नु हुनेछ :

क) सर्वप्रथम तपाइँले ल्याउनुभएको झगडाको कारण समाजमा एक्लिएको र क्षमा मागेपछि पुनः समाजमा मिली सुखसँग बसेको स्थानीय प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् । त्यसपछि तिन जना विद्यार्थीहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् :

अ) झगडा किन गर्नु हुँदैन ?

आ) झगडा गर्ने मानिस समाजबाट किन एक्लिन्छ ?

इ) मानिसहरू क्षमा किन माग्दछन् ?

ख) विद्यार्थीहरूलाई क्रमशः झगडाको एक एकवटा कारण सोध्नुहोस् र झगडालाई शान्त पार्न ती कारणहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ? भन्ने विषयमा पनि भन्न लगाउनुहोस् । त्यसका लागि सर्वप्रथम तपाइँ आफैँले एउटा उदाहरण दिनुहोस् । त्यसपछि झगडाको प्रमुख तात्कालिक कारणका रूपमा रिसलाई चिनाउनुहोस् र कुनै एक विद्यार्थीलाई रिसको व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउन लगाउनुहोस् ।

ग) 'रिसको नकारात्मक असर' सम्बन्धमा कुनै विद्वानले व्यक्त गरेको विचारसँग सम्बन्धित श्रव्यदृश्य सामग्री तपाइँले ल्याउनुभएकै छ । त्यो सामग्री विद्यार्थीहरूका अगाडि प्रस्तुत गर्नुहोस् र त्यसलाई ध्यानपूर्वक हेर्न वा सुन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि सबै विद्यार्थीलाई सूचीबद्ध रूपमा रिसका नकारात्मक असरहरू कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् र तिन जना विद्यार्थीलाई आफूले लेखेका असरहरू सबैले सुन्ने गरी भन्न लगाउनुहोस् । तिनै जनाले भनिसकेपछि त्यसमा छुटेका केही छन् भने अन्य विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । यसपछि रिस नियन्त्रण गर्ने उपायका बारेमा पनि विद्यार्थीहरूका बिच छलफल गराई निष्कर्ष सुनाउन लगाउनु होस् ।

घ) तलको अनुच्छेद सुनाउनुहोस् :

झगडा हुनका लागि दुई पक्ष चाहिन्छ । रिस झगडाको पिता हो, यद्यपि घमन्ड, ईर्ष्याजस्ता कुराले रिसलाई जन्म दिन्छन् । एउटा पक्षले रिस

Draft

पोख्यो, तर अर्को पक्ष सहनशील भई त्यसको रिसलाई वास्तै गरेन भने उब्जिन लागेको झगडा पनि कता पुग्छ कता । तर एउटा पक्षले रिस पोख्ने बित्तिकै अर्को पक्षले 'म पनि के कम ?' भनी रिसको बदला रिस देखाउनु आगोमा पेट्रोल खन्याउनुजस्तै हो । आगो निभाउनु छ भने पानी खन्याउनुपर्छ, पेट्रोल होइन । हाम्रो समाजमा 'एटा आगो भयो भने अर्को पानी बन्नुपर्छ' भन्ने भनाइ पनि यसैलाई आधार बनाएर चलेको हो । एउटाले रिस प्रदर्शन गर्दै जति कराए पनि अर्को सहनशील भएर बस्यो भने कराउने मान्छे एक छिनमा थाक्छ र फर्किन्छ । पछि गएर उसमा पश्चात्तापको उदय हुन पनि सक्छ । अतः झगडाको प्रमुख शत्रु सहनशीलता हो, जसले झगडालाई मूलै सहित उखेलेर फाल्छ ।

अब विद्यार्थीहरूलाई सहनहशीलताका कारण झगडाको अन्त्य कसरी हुन्छ ? भनी सोधी केही विद्यार्थीको विचार सुन्नुहोस् । यसपछि कुनै विद्यार्थीलाई सहनशीलताका कारण झगडा साम्य भएको प्रसङ्ग सुनाउन लगाउनुहोस् र सहनशीलता अपनाउन विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

ङ) पाठको पाँचौँ अनुच्छेदसम्ममौन वाचन गर्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) नवीन्द्र निदाउन नसक्नुको कारण के हो ?

आ) सहनशीलता अपनाउन नसक्दा नवीन्द्रले भोगको परिणाम के हो ?

इ) 'परिणाम भोग्न तयार नहुने हो भने किन खेल्नु ?' भन्ने विचार तिमीलाई किन उपयुक्त लाग्दछ ? कारण देऊ ।

ई) नवीन्द्रको दिउँसोको घटनाबाट के कुरा प्रमाणित भएको छ ?

उ) नवीन्द्रको विचारमा सामाजिक कसरी भइन्छ ?

ऊ) कामप्रतिको निष्ठा कसरी झल्किन्छ ?

ए) नवीन्द्रका विपक्षी समूहका साथीमा किन र नवीन्द्रका समूहका साथीमा किन कामप्रति निष्ठा देखिएन ?

च) तलको प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् :

अनिता मेहनत गरेर पढ्छिन् । कक्षामा उनी अब्बल दर्जामा पनि गनिन्छिन् तर उनले प्रथम हुने अवसर भने कहिल्यै पनि पाइनन् । जति पढे पनि सुनीतालाई जित्न उनले सकिनन् ।

अनिता र सुनीता सानैदेखि सँगै पढे । उनीहरूको घर पनि नजिकै थियो । विद्यालय पनि सँगै जान्थे । बस्न पनि सँगै बस्थे । पढाइमा पनि दुवै

Draft

उत्कृष्ट थिए । सुनीतालाई परिणामको डर थिएन, उनी 'आफ्नो काम पढ्ने हो, पढिन्छ, परिणाम जे सुकै आओस्' भन्ने ठान्थिन् तर अनिता सधैँ परिणामको बारेमा सोचिरहन्थिन् । उनलाई सधैँ 'आफूभन्दा पछिका साथीहरूले आफूलाई जित्लान् कि ?' भन्ने डर लागिरहन्थ्यो र 'सुनीतालाई जित्न पाए हुन्थ्यो'जस्तो पनि लागिरहन्थ्यो । त्यसकारण उनी सुनीताका अगाडि नपढेजस्तो गरी लुकी लुकी पढ्ने गर्थिन् ।

सात कक्षाको वार्षिक परीक्षा आउने समयमा अनिताले पढाइप्रतिको मेहनतलाई दोब्बर बनाइन् । अत्यन्त मेहनतका साथ पढिन् तर उनको मनमा भने सुनीताको तस्बिर मात्र नाचिरह्यो । उनले सफलताका लागि भन्दा पनि सुनीतालाई जित्नका लागि पढिन् । वार्षिक परीक्षा सकियो । अनिताको परीक्षा पनि राम्रै भयो । 'अहिले चाहिँ सुनीतालाई जितिन्छ कि ?' भन्ने आश उनमा जाग्यो । परीक्षाफल प्रकाशित भयो, तर परिणाम सधैँको जस्तै दोहोरियो । सुनीता प्रथम भइन् र अनिता द्वितीय भइन् ।

अनितालाई खान मन लाग्न छाड्यो र साथीहरूसँग बोल्न मन लाग्न छाड्यो । यहाँसम्म कि बाल्यकालदेखि सँगै पढेकी सुनीतासँग पनि उनी बोल्न छाडिन् । 'सुनीतालाई मात्र राम्रो अङ्क दिने ?' भन्ने सोची उनी शिक्षकहरूसँग पनि मनमनै रिसाइन् । कसैले परीक्षाको परिणामको विषयमा सोध्यो भने उनी झर्केर उत्तर दिन थालिन्, किनकि त्यसरी सोध्नुलाई उनले आफूलाई खिसी गर्नु जस्तो सोच्न थालिन् । घरमा आमाबुबा पनि अनिताको व्यवहारले दिक्क हुनुभयो । उनी न राम्रोसँग खान्थिन्, न त राम्रोसँग बोल्थिन् । केही सोधे झर्केर उत्तर दिन्थिन् । भाइले गृहकार्य सिकाइमाग्दा भाइलाई समेत झपोरे पठाउन थालिन् ।

एक दिन सुनीता आएर अनिताकी आमासँग गुनासो गरिन् । 'अनिता मसँग रिसाएकी छ, किन होला काकी ?' भनेर सोधिन् । अनिताकी आमाले पनि घरमा अनिताले गर्ने गरेको व्यवहार सुनीतालाई सुनाउनुभयो । यसपछि सुनीताले अनिताको व्यवहारको विषयमा कक्षाका नैतिक शिक्षा पढाउने शिक्षकलाई सुनाई अनितालाई सम्झाउन आग्रह गर्ने विचार गरिन् ।

भोलिपल्ट विद्यालय पुगेपछि सुनीताले एकान्त पारी अनिताको व्यवहारको विषयमा नैतिक शिक्षा पढाउने शिक्षकलाई सुनाइन् र घरमा आमा, बुबा र भाइसमेत उसको व्यवहारले दिक्क भएको कुरा गरिन् । यसपछि शिक्षकले अनितालाई बोलाउनुभयो र उनको समस्याका बारेमा सोध्नुभयो । पहिले त अनिताले 'केही भएको छैन' भनी शिक्षकलाई टार्न खोजिन् तर शिक्षकले उनको समस्याको समाधान गरिदिने आश्वासन दिएपछि उनले बारम्बार जतिसुकै मेहनत गर्दा पनि सुनीतालाई जित्न नसकेको कारण आफू

Draft

चिन्तित भएको जिकिर गरिन् । यसपछि शिक्षकले भन्नुभयो, 'हेर अनिता ! युद्धमा होमिएपछि या त जित हुन्छ, या त हार । जस्तोसुकै परिणाम आए पनि भोग्न तयार हुनुपर्छ । जित हुँदा मात्तिने र हार हुँदा आत्तिने मान्छे कहिल्यै अघि बढ्न सक्दैन । तिमीले सफल हुने लक्ष्य लिएर पढेको भए तिमी आफ्नो परिणामलाई सहर्ष स्वीकार गर्थ्यौ तर तिमीले सफल हुनुभन्दा पनि सुनीतालाई जित्ने लक्ष्य लियौ, त्यसकारण तिमी आज दुःखी छौ । आज सुनीता प्रथम भएकी छ, भोलि तिमी हुन सक्छयौ, पर्सि अर्को कुनै हुन सक्छ । यसबाट विचलित हुनु हुँदैन । कर्तव्य प्रमुख विषय हो, हारजित गौण कुरा हुन् । तिमीले आफ्नो कर्तव्य पुरा गरेपछि परिणामले अवश्य पनि तिमीलाई पछ्याउँछ । गीताले पनि हामीलाई यही शिक्षा दिएको छ । अतः यस्ता सामान्य कुराबाट तिमी विचलित नहोऊ । तिम्रो व्यवहार देखेर घरमा बुबाआमा देखि विद्यालयमा साथीहरू समेत चिन्तित भएका छन्, त्यसकारण तिमी सामान्य बन ।'

शिक्षकको विचार सुनेपछि अनितालाई आफूले गल्ती गरेको जस्तो लाग्यो । उनी आफ्नो व्यवहार सुधार्ने र बुबा, आमा, भाइ, सुनीता र अन्य साथीहरूसँग माफी माग्ने निश्चयमा पुगिन् र त्यहाँबाट बाहिर निस्किन् ।

अब 'परीक्षा, खेल आदिमा सोचे जस्तो परिणाम नआए तिमी के गर्छौ ?' भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् । उनीहरूको विचार सुनि सके पछि'अनितालाई शिक्षकले सम्झाउँदा व्यक्त गरिएको विचार किन उपयुक्त छ ?' भनी कुनै विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र 'तिम्रा कुनै साथीले अनिताको जस्तै व्यवहार गरेमा तिमी के गर्छौ ?' भनी सोधी त्यसको उत्तर सुन्नुहोस् । विद्यार्थीको उत्तर सुनेपछि परिणामलाई स्वीकार गरी पछिका लागि मेहनतका साथ कार्य गर्न विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

छ) तपाईंले ल्याउनुभएको क्षमताको दुष्प्रयोगबाट प्राप्त नकारात्मक असर सम्बन्धी प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा बाँडी एउटा समूहलाई आफूसँग भएको क्षमताको सदुपयोगबाट हुने फाइदाहरूको र अर्को समूहलाई आफूसँग भएको क्षमताको दुष्प्रयोगबाट हुने बेफाइदाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । दुबै समूहबाट एक एक जनालाई त्यो सूची कक्षामा सुनाउन लगाउनुहोस् । यसपछि कुनै एक विद्यार्थीलाई आफ्नो क्षमताको दुरुपयोगका कारण घटेको दुर्घटना सम्बन्धी अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् र त्यसबाट उसले पाएको शिक्षाका बारेमा पनि बताउन लगाउनुहोस् । यसपछि विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो क्षमताको सदुपयोग गर्न प्रेरणा दिनुहोस् ।

ज) तलको प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् :

Draft

विद्यालयमा पर्याप्त खेल सामग्री थिएन । खाजा खाने छुट्टीको समयमा सबैलाई खेल्न मन लाग्थ्यो । खाजा खानभन्दा पनि आफ्ना लागि खेल सामग्री सुरक्षित गर्न घन्टी लाग्ने बित्तिकै विद्यार्थीहरू जम्मा हुन्थे । कहिलेकाहीँ त एउटै खेल सामग्री दुई तिन जनाले तानातान गर्दा खेल सामग्री भत्किने र बिग्रिने पनि भएका छन् । यति मात्र नभई कहिलेकाहीँ त खेल सामग्रीकै विषयमा झगडा भई विद्यार्थीहरूका बिचमा हात हालाहालको स्थितिसमेत आएको छ ।

एक दिन कक्षा ८ का विद्यार्थीहरू रामचन्द्र, डोल्मा, सङ्गीता, पुरन र हुसेनले प्रधानाध्यापक समक्ष यो समस्या प्रस्तुत गरी खेल सामग्री थपिदिन आग्रह गर्ने विषयमा छलफल गरे । भन्न जाने निर्णयमा त उनीहरू पुगे तर 'कुराको सुरुवात कसले गर्ने ?' भन्ने विषयमा भने उनीहरूका बिचमा हानथाप पर्‍यो । कुराको सुरुवात गर्न कोही अघि सर्ने भएन । अन्त्यमा हुसेनले नै त्यो आँट गर्‍यो र उनीहरू प्रधानाध्यापकको कार्यकक्षमा गए । प्रधानाध्यापकका अघि पुगेपछि बोल्न तम्सिएको हुसेनको बोली पनि लरबराउन थाल्यो । प्रधानाध्यापकले 'पढ्न छाडेर के भन्न आयौ?' भन्ने बित्तकै रामचन्द्र, डोल्मा, सङ्गीता र पुरन कुललम ठोकिसकेछन् । अन्त्यमा हुसेन एक्लै पर्‍यो । एक छिनपछि हुसेनले आँट गरेर प्रधानाध्यापकका अगाडि वस्तुस्थिति जनायो र खेल सामग्री थपिदिन आग्रह गर्‍यो । प्रधानाध्यापकले पनि 'वस्तुस्थिति बुझेर म उपयुक्त निर्णय लिउँला' भनी हुसेनलाई पठाइदिनुभयो । प्रधानाध्यापकको कार्यकक्षबाट बाहिरिने बित्तिकै हुसेनलाई सबै साथीहरूले 'के भयो ? के भनिस् ? के भन्नुभयो सरले ?' जस्ता प्रश्नहरू बर्साए । साथीहरूको अवसरवादी प्रवृत्ति र आफ्नो निर्णयप्रति निष्ठा नभएको देखेर हुसेनलाई भित्रभित्रै साथीहरूप्रति रिस त उठेको थियो, तर उसले रिसलाई भित्रै दबाई यथार्थ कुराको वर्णन गर्‍यो । नभन्दै भोलिपल्ट विद्यालयमा केही खेल सामग्रीहरू थपिए । रामचन्द्र, डोल्मा, सङ्गीता, पुरन सबै 'हामीले गर्दा खेल सामग्री आयो' भन्दै हिँडे तर हुसेन केही बोलेन ।

अब विद्यार्थीहरूलाई निम्न दुई प्रश्न सोध्नुहोस्

अ) अवसरवादिता भनेको के हो र यो किन अनुपयुक्त छ ?

आ) आफ्नो विचार, आफ्नो कार्य र आफ्नो निर्णयप्रति निष्ठा नहुँदा मानिसले कस्ता समस्याहरू भोग्नुपर्छ ? आफ्नो विचार बताऊ ।

यसपछि कुनै एक विद्यार्थीलाई निष्ठा नभई सुरु गरिएको काम अपूर्ण भई बिचैमा रोकिएको प्रसङ्ग सुनाउन लगाउनुहोस् र 'निष्ठा नभएको काम

Draft

किन सुरु नगरेकै राम्रो हुन्छ ?' भनी अन्य कुनै विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् । त्यसपछि विद्यार्थीलाई आफ्नो कर्तव्यप्रति निष्ठावान् हुन प्रेरित गर्नुहोस् ।

झ) तलको प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् र 'घमन्डका दुष्परिणामहरू के के हुन सक्छन् ?' कक्षाका सबै विद्यार्थीहरूलाई एक एक गरेर सोध्नुहोस् र सबैलाई एक एक वटा दुष्परिणाम भन्न लगाउनुहोस् :

कुनै जङ्गलको बिचमा एटा सानो पोखरी थियो । त्यहाँ थुप्रै माछाहरू, धेरै भ्यागुताहरू र एउटा कछुवा बस्दथे । माछाहरू जलचर हुँदा उनीहरू सधैँ पानीभित्रै बस्दथे, तर भ्यागुताहरू र कछुवा उभयचर भएका कारण बेला बेलामा पानी बाहिर पनि निस्कन्थे । एक दिन एउटा भ्यागुतो पानी बाहिर निस्किई कराइरहेको थियो । त्यत्तिकैमा कछुवा पानीबाट बाहिर निस्कियो र भ्यागुताको नजिक पुग्यो । भ्यागुतालाई देखेर कछुवाले 'के छ भाइ ?' भनी सोध्यो । तर भ्यागुतालाई कछुवाले आफूलाई भाइ भनेको मन परेन । उसले कछुवालाई भन्यो, 'मलाई किन भाइ भनेको ?' भ्यागुतोको कुरा सुनेर कछुवाले भन्यो, 'तिमी मभन्दा साना छौ, त्यसैले मैले तिमीलाई भाइ भनेको ।' कछुवाले आफूलाई 'सानो' भनेको सुनेर भ्यागुतोलाई रिस उठ्यो । उसले आफूमा रहेको आफ्नो शरीर फुलाउन सक्ने क्षमता सम्झ्यो । त्यस क्षमतालाई सम्झेपछि उसले घमन्ड गर्दै भन्यो, 'मलाई के सानो भनेर हेप्छौ कछुवा ! म आफ्नो शरीरलाई फुलाएर तिम्रो भन्दा ठुलो बनाउन सक्छु ।' भ्यागुता यति भनेर आफ्नो शरीर फुलाउन थाल्यो । कछुवाले 'भैगो ! भैगो !' भन्दा पनि उसले आफ्नो शरीर फुलाउन छाडेन । शरीर फुलाउँदा फुलाउँदै उसको पेट फुट्यो र मर्‍यो । अनावश्यक घमन्डले गर्दा भ्यागुतोको ज्यान गयो । कछुवा दिक्क मान्दै पुनः पोखरीमा छिर्‍यो ।

अब कुनै एक विद्यार्थीलाई घमन्ड गरेका कारण दुःख पाएको विषयमा आफ्नै वा अफूले देखेको अरु कुनैका जीवनमा घटेको घटनाको वर्णन गर्न लगाउनुहोस् र त्यसबाट उसले प्राप्त गरेको शिक्षा पनि बताउन लगाउनुहोस् ।

ञ) पाठको छैटौं, सातौं र आठौं अनुच्छेद कुनै एक विद्यार्थीलाई वाचन गर्न लगाउनुहोस्, अन्य विद्यार्थीहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् र छविद्यार्थीलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) 'कस्तो मान्छे नम्र हुन्छ ?' भन्ने कुरा नवीन्द्रले सुनेको थियो ?

आ) नवीन्द्रका विचारमा कस्तो मान्छेले दुःख पाउँछ ?

इ) कस्तो मानिसको कहिल्यै पनि उन्नति हुँदैन ?

ई) 'अमृतको उपभोग गर्नेले विषको परिणाम कहाँ भोग्नुपर्छ र ?' भनी नवीन्द्रले के भन्न खाजेको हो ?

उ) रिस कस्तो वस्तु हो ?

ऊ) 'मानिस परेर जान्दछ' भन्ने कुरा नवीन्द्रले कसरी सिक्यो ?

ट) 'के नम्रता अध्ययनबाट नै प्राप्त हुन्छ त ?' हुँदैन भने नम्रता प्राप्त गर्नका लागि मानिसले के गर्नुपर्छ ? भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् र कुनै दुई विद्यार्थीको विचार सबैलाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।

ठ) कुनै एक विद्यार्थीलाई तिमी ईर्ष्या गर्छौ कि गर्दैनौ ? भनी सोध्नुहोस् । उसको उत्तर 'गर्छु' भन्ने आएमा 'कस्तो विषयमा ईर्ष्या गर्छौ' भनी पुनः सोध्नुहोस् । उसले त्यसको उत्तर दिएपछि ईर्ष्या गर्न नहुने कुराको जानकारी दिन ईर्ष्याको बेफाइदाका बारेमा अर्को एक विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् । यदि अघिको उत्तर 'गर्दिनँ' भन्ने आएमा 'किन गर्दैनौ' भनी सोध्नुहोस् र ईर्ष्याका बेफाइदाका बारेमा उसैलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

ड) बदलाको भावना बोकेर हिँडेका कारण सधैँ तनावमा भएको र सधैँ दुःख पाइरहेको कुनै एक प्रसङ्ग खोजेर विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् र 'बदलाको भावना लिने व्यक्ति किन सुखी हुन सक्दैन ?' भनी विद्यार्थीलाई सोधी उनीहरूको विचार सुन्नुहोस् ।

ढ) बोर्डमा निम्न कवितांश लेखिदिनुहोस् । उक्त कविताको आशय कुनै दुई विद्यार्थीलाई भन्न लगाउनुहोस् र उनीहरूको कुरा नपुग भए कविताको भावार्थ आफैँ बताइदिनुहोस् । अनि कुनै एक विद्यार्थीलाई कविताको आशयसँग नवीन्द्रको घटनाको प्रसङ्गको तुलना गर्न लगाउनुहोस् र त्यसबाट उसले सिकेको कुरा पनि भन्न लगाउनुहोस् ।

रिस हो सबको शत्रु रिसैले सब नासिने ।
रिसैले उठ्छ झगडा रिसैले सब भासिने ॥
रिसाहाको कुनै मित्र रहँदैन जगत्भर ।
रिसाहासँगको मेल हुन्छ त्यो डरको घर ॥

ण) 'मानिसबाट एक पटक गल्ती हुनु सामान्य हुरा हो, त्यसका लागि उसलाई क्षमा दिन सकिन्छ । तर दोहोर्‍याएर गल्ती गर्नु अपराध हो, अपराध गर्नेलाई सजाय दिनुपर्छ' भन्ने कुरा सुनाई एक पटकको गल्तीबाट पाठ सिकी क्षमाको बाटो अपनाउँदै त्यही गल्ती नदोहोर्‍याउन विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

Draft

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई यस्ता प्रश्न सोध्नुहोस् र सैद्धान्तिक ज्ञान एवम् व्यावहारिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् :

क) सैद्धान्तिक

अ) नवीन्द्रलाई 'भोलिदेखि मलाई सहनहशील भन्दैनन् कि' भन्ने चिन्ता किन लाग्यो ?

आ) खेल खेलिसकेपछि केलाई स्वीकार गर्न तयार हुनुपर्छ ?

इ) कस्तो काम पुरा हुन सक्दैन ?

ई) झगडा गर्ने बेलामा नवीन्द्रले कस्ता कुरा बिर्सियो ?

उ) नवीन्द्रले हिजो झगडा परेका साथीहरूलाई के भन्ने विचार गरेको छ ?

ऊ) कस्तो मानिसलाई नवीन्द्रले बुद्धिमान् ठानेको छ ?

ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

अ) साथीहरूका बिच खेल खेल्दा खेललाई नियमित बनाउन तिमी कस्ता नियमहरूको तर्जुमा गर्छौ ? सूचीबद्ध रूपमा भन ।

आ) नवीन्द्रले गरेको माफी माग्ने विचारप्रति तिमी सहमत छौ कि छैनौ ? कारण देऊ ।

इ) तिमी आफूसँग तलका मध्ये कुन कुन गुण छन् भन्ने ठान्छौ ?

(i) सहनशीलता
(ii) धैर्य
(iii) संयम
(iv) आफ्नो क्षमताको सदुपायोग
(v) कामप्रति निष्ठा
(vi) नम्रता
(vii) गल्तीलाई सुधारी नदोहोऱ्याउने बानी

ई) कसैले तिम्रो गालामा एक झापड लगायो । अब तिमी के गर्छौ ?

(i) उसको गालामा पनि एक झापड लगाउँछु ।
(ii) अर्को गाला अघि सारिदिन्छु ।
(iii) दाइ बोलाएर उसलाई कुट्न लगाउँछु ।
(iv) चुप लागेर बस्छु ।

Draft

(v) त्यहाँबाट भाग्छु ।

(vi) उसलाई 'यसो गर्न हुन्न' भनी सम्झाउँछु ।

उ) पाठको अमृत दाइको ठाउँमा तिमी भएको भए झगडालाई कसरी साम्य पार्थ्यौ ?

७. थप अध्ययन सामग्री

क) सकारात्मक सोचका सम्बन्धमा लेखिएका पुस्तकहरू,

ख) भुल सुधार र पश्चात्ताप सम्बन्धी कथा भएका पुस्तकहरू,

ग) अनुशासनका सम्बन्धमा लेखिएका विविध लेख रचनाहरू ।

८. गृहकार्य

क) तपाईंका लागि

अ) सबै कुरामा नियमित र अनुशासित जीवन बिताएका कुनै महापुरुषको जीवनीको अध्ययन गरी उनका जीवनका विशेषताहरू तयार गरेर विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

आ) 'जीवनमा सफलता प्राप्त गर्न आवश्यक गुणहरू' भनने विषयमा एउटा लेख तयार गरी कक्षामा सुनउनुहोस् ।

ख) विद्यार्थीका लागि

अ) पाठको अभ्यासअन्तर्गत प्रश्न सङ्ख्या ४ को 'ग' अन्तर्गत रहेको अनुच्छेद पढ र त्यसमा रहेको केटो तिम्रो साथी भएको भए उसलाई सुधार्न तिमी उसलाई के के सुझाव दिन्छौ ? बुँदागत रूपमा लेखी कक्षामा सुनाऊ ।

आ) रिस उठ्नु मानिसको स्वाभाविक प्रक्रिया हो । रिसमा संयम अपनाउन सक्नेलाई रिसले हानि गर्दैन, संयम अपनाउन नसक्नेलाई रिसले हानि गर्छ । अतः रिसमा संयम अपनाउने उपाय जान्नु जरुरी छ । तिमी रिसमा संयम अपनाउन के के गर्छौ ? लेखेर शिक्षकलाई देखाऊ ।

इ) 'अनुशासन सफल जीवनको आधार हो' भन्ने विषयमा एक अनुच्छेद लेखी शिक्षकलाई देखाऊ ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.moralscince.com

Draft

१. **एकाइ पाँच :** अनुशासन तथा सकारात्मक चिन्तन

पाठ दुई : भित्री आँखा

अनुमानित घन्टी : ५

२. क) **सक्षमता**

अ) अनुशासन र सकारात्मक सोचको विकास र खोजमूलक व्यवहार प्रदर्शन,

ख) **सिकाइ अपलब्धि**

अ) सकारात्मक सोचका लागि आवश्यक क्षमताको विकास गरी त्यसलाई व्यवहारमा उतार्नु,

आ) सकारात्मक सोचद्वारा स्वव्यवस्थापन गर्ने उपाय अपनाउन ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

क) चामलमा मिसिएको ढुङ्गा र भुसको प्रसङ्ग र सकारात्मक बन्नुपर्ने विचार,

ख) सकारात्मकता र नकारात्मकताको परिचय र सकारात्मक र नकारात्मक छुट्ट्याउने उपाय,

ग) आन्तरिक शक्ति र भित्री आँखाको परिचय एवम् यसबाट सकारात्मक र नकारात्मकको विभाग

घ) पूर्वाग्रहद्वारा नकारात्मकताको उत्पत्ति एवम् कैलाशको प्रतिबद्धता

४. **सिकाइ सागम्री :**

क) सकारात्मक सोचका फाइदाका विषयमा कर्ण शाक्य जस्ता विचारकहरूले प्रस्तुत गरेको श्रव्यदृश्य सामग्री,

ख) सकारात्मक सोचका कारण सफल भएका कुनै विशिष्ट व्यक्तिको जीवनी,

ग) पानीले आधा भरिएको सिसाको गिलास

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

शिक्षक साथी, सकरात्मक सोच सुखको प्रमुख आधार हो । हामीले विद्यार्थीमा सकारात्मक सोच उत्पन्न गर्न सक्यौं भने हाम्रा सबै विद्यार्थी सुखी हुन्छन्, किनकि सुख सन्तुष्टिमा आधारित हुन्छ । सकारात्मक सोच राख्ने व्यक्ति कहिल्यै असन्तुष्ट हुन सक्दैन । तर विद्यार्थीमा सकारात्मक सोच उत्पन्न गराउनु अत्यन्त

Draft

कठिन कार्य हो, किनकि सकारात्मक सोच आउन विद्यार्थीको मानसिकता परिवर्तन हुनुपर्छ । जन्मदेखि नै उसले पाएको संस्कारका आधारमा उसको मानसिकता बन्ने हुँदा मानसिकता परिवर्तन गर्नु कठिन कार्य हो । यस पाठमा हामी भित्री आँखा र आन्तरिक शक्तिका आधारमा सकारात्मक सोचको विकास गराउने प्रयास गर्छौं । यसका लागि तपाईंले निम्नानुसारका सिकाइ प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ :

(क) सर्वप्रथम विद्यार्थीहरूलाई तपाईंले ल्याउनुभएको आधा पानी भरिएको गिलासको प्रदर्शन गर्नुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई क्रमशः त्यस गिलासको बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।सबैको उत्तर सुनी त्यसका आधारमा सकारात्मकता र नकारात्मकताको परिचय दिनुहोस् ।

(ख) तलको प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् । यसपछि विद्यार्थीहरूलाई धर्म र पापका विषयमा आआफ्ना विचार प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र 'तिमीहरूलाई किन धर्मात्मा बन्न मन लाग्छ ?' भनी सोध्नुहोस् :

बालबालिकाहरू भेला भएर खेलिरहेको ठाउँमा अचानक एउटा सर्प देखियो । बालबालिकाहरू भागे । रमेश र सुशीलले परैबाट सर्पलाई ढुङ्गा हाने । वेदहरि बाजे त्यहाँ आइपुगे । उनलाई रमेश र सुशीलको व्यवहार मन परेन । उनले उनीहरूलाई गाली गरे, 'पापीहरू ! यसरी अर्कालाई ढुङ्गाले हान्नुहुन्छ ?' वेदहरि बाजेको गाली सुनिसकेपछि रमेश र सुशील त्यहाँबाट भागे, सर्प पनि दुलोभित्र पस्यो ।

भर्खरै आठ वर्षमा टेकेको सत्यनारायण यस घटनालाई परैबाट हेरिरहेको थियो । वेदहरि बाजेले भनेको 'पापी' शब्दको अर्थ उसले बुझेन । ऊ दौडँदै घर गयो र बुबालाई सोध्यो, 'बुबा ! पापी भनेको के हो ?' बुबाले सहज रूपमा उत्तर दिनुभयो, 'जसले अरुलाई दुःख दिन्छ, त्यही पापी हो ।' बुबाको उत्तर सुनेपछि वेदहरि बाजेले रमेश र सुशीललाई पापी भनेको ठिकै लाग्यो, किनकि उनीहरूले ढुङ्गाले हानेर सर्पलाई दुःख दिएका थिए ।

सत्यनारायणको बाल मस्तिष्कमा बुबाको कुराको अमिट छाप बस्यो । ऊ सोच्न थाल्यो, 'पोहोर हाम्रो खेत पहिरे खोलाले बगाएको थियो, बुबा चिन्तित हुनुभएको थियो, आमा त रुनु नै भएको थियो । अहो ! त्यो खोलो पापी पो रहेछ । अस्ति मात्रै हावाले राम काकाको घरको छानो उडाइदिएको थियो । त्यो हावा पनि पापी रहेछ नि । लक्ष्मण काकाको घर पनि दुई महिनाअघि आगोले जलाइदिएको थियो र अस्ति भर्खर मेरै हात पनि आगो पोलिदिएको थियो । त्यो आगो पनि पापी रहेछ । बाघले बाख्रा खायो, त्यो बाघ पनि पापी रहेछ । स्यालले कुखुरा चोर्‍यो, त्यो पनि पापी

Draft

रहेछ । ढुङ्गामा ठेस लागेर खुट्टामा घाउ भयो, ढुङ्गा पनि पापी रहेछ । माटोले लुगा मैलो बनाइदियो, माटो पनि पापी रहेछ । अस्ति भर्खर बुबाले मलाई गाली गर्नुभएको थियो, म रोएको थिएँ । बुबा पनि पापी पो हुनुहुँदो रहेछ । आमाले पनि हिजो लुगा मैलो बनाएको भनेर मलाई एक झापड पिट्नुभएको थियो, आमा पनि पापी हुनुहुँदो रहेछ ।'

मनमा यस्तै सोचिरहेको सत्यनारायणले सबैलाई पापी देख्न थाल्यो । उसले चिनेका जति सबै मानिसलाई उसले पापी देख्यो, आफ्ना अगाडि देखिएका ढुङ्गा, माटो आदि सबैलाई उसले पापी नै सोच्यो । आफूले सम्झेजति सबै जीव जनावरलाई उसले पापी नै विचार गर्‍यो । बुबाले भन्नुभएको एक मात्र वाक्य उसको दिमागमा नकारात्मक रूपमा यसरी बस्यो कि उसले संसारमा भएका सबैलाई पापी देख्न थाल्यो ।

विद्यालयमा एक दिन शिक्षकले 'धर्मात्मा र पापी' शीर्षकको पाठ पढाउने सन्दर्भमा सत्यनारायणलाई सोध्नुभयो, ' सत्यनारायण ! तिमीलाई धर्मात्मा र पापी भनेको थाहा छ ?' सत्यनारायणले भन्यो, 'धर्मात्माको बारेमा त थाहा छैन तर पापीको बारेमा थाहा छ ।' शिक्षकले थाहा भएको कुरा भन्न उसलाई निर्देशन दिनुभयो । सत्यनारायणले आफ्ना बुबाले भनेको कुरालाई उद्धृत गर्दै आफूले जने चिनेको मानिसदेखि लिएर जीवजन्तु र प्रकृति सबैलाई पापी साबित गर्‍यो । शिक्षक दङ्ग पर्नुभयो । 'बुबाको एक वाक्यले यसको दिमागमा कति नकारात्मक असर परेछ' भन्ने सोची उहाँले सत्यनारायणलाई भन्नुभयो, 'बाबु ! तिमी जे सोचेर सबैलाई पापी भनिरहेका छौ, त्यो सबै तिम्रो नकारात्मक सोचको असर हो । वास्तवमा भन्ने हो भने पोल्नु आगोको धर्म हो, भिजाउनु, बगाउनु खोलाको धर्म हो, शीतलता दिनु, उडाउनु हावाको धर्म हो, छोराछोरीले गलत गर्न थाले गाली गर्नु, सम्झाउनु बुबाआमाको धर्म हो । यसकारण यी सबैलाई तिमी पापी नसोच ।'

शिक्षकको कुरा सुनेर सत्यनारायण दङ्ग पर्‍यो । उसले सोध्यो, 'अरुलाई दुःख दिनु पनि धर्म हुन्छ र ?' उसको प्रश्नको उत्तर दिँदै शिक्षकले भन्नुभयो, 'बाबु ! प्राकृतिक वस्तुहरू आफ्नै नियमलाई पालना गरिरहेका हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो नियम पालना गर्दा कहिलेकाहीँ अरुलाई दुःख हुन सक्छ तर उनीहरूको अरुलाई दुःख दिने नियत हुँदैन । बाघ, स्याल आदि जन्तुको आहारा नै बाख्रा, कुखुरा आदि हुन् । प्रकृतिले उनीहरूलाई बाँच्नका लागि त्यही भोजनको व्यवस्था गरेको छ, अतः आफ्नो जीविका धान्नका लागि उनीहरू बाख्रा, कुखुरा आदि खान्छन् । ढुङ्गा, माटो आदि जड पदार्थ हुन् । उनीहरूले कसैलाई दुःख दिँदैनन् । हामीले होस

Draft

नपुऱ्याउँदा त्यसबाट हामीले दुःख पाउँछौं । बुबा, आमाले 'गलत बाटो हिँडेर भविष्यमा सन्तानले दुःख नपाओस्' भन्ने सोची गाली गर्नुहुन्छ, गलत सोचेर होइन । अतः यी सबैलाई तिमी पापी नसोच । पापी त त्यो हो, जसले नियतवश अरुलाई दुःख दिन्छ । तिमीले पापी भनेका कुनै पनि वस्तु वा व्यक्तिले नियतवश दुःख दिँदैनन्, त्यसकारण ती कोही पनि पापी होइनन्, बरु यी त आफ्ना कर्तव्य निभाइरहेका धर्मात्मा हुन् । यिनले आफ्ना कर्तव्य गर्न छाडे भने हामीले दुःख पाउँछौं ।

शिक्षकको कुरा सुनिसकेपछि सत्यनारायणलाई चित्त बुझ्यो । उसले धर्मका बारेमा जान्न चाह्यो । उसले शिक्षकलाई सोध्यो, 'धर्म चाहिँ के हो ?' शिक्षकले भन्नुभयो, 'मानिसले आफ्ना मातापिता र गुरुजनको आदर गर्नुपर्छ, उहाँहरूले दिएको अर्ती उपदेश मान्नुपर्छ, अटेरी, अल्छी र फोहोरी हुनु हुँदैन, असहाय, दुःखी, गरिबहरूको सेवा गर्नुपर्छ, सानालाई माया र ठुलालाई आदर गर्नुपर्छ, कहिलेकाहीँ गल्ती भइहाले माफी माग्नुपर्छ, झर्केर बोल्नु हुँदैन, हिंसा गर्नु हुँदैन, सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ र मिलनसार हुनुपर्छ, सकारात्मक सोच राखेर सबैसँग सकारात्मक व्यवहार गर्नुपर्छ, आफ्नो कर्तव्य कहिल्यै भुल्नु हुँदैन, जस्तोसुकै जटिल परिस्थितिमा पनि आफ्नो कर्तव्य पालना गर्नुपर्छ । यही नै मानिसको धर्म हो ।'

धर्मका विषयमा शिक्षकको कुरा सुनिसकेपछि सत्यनारायणलाई चित्त बुझ्यो । त्यसपछि उसले शिक्षककै अगाडि प्रतिज्ञा गऱ्यो, 'म आजदेखि हजुरले भनेका धर्महरूको पालना गरी धर्मात्मा बन्छु, अरुलाई नकारात्मक रूपमा कहिल्यै हेर्दिनँ । सकारात्मक सोचको विकास गर्छु र असल मान्छे बन्छु ।'

सत्यनारायणको कुरा सुनेर शिक्षकले उसलाई स्याबासी दिनुभयो । एउटा बालकको मनमा रहेको नकारात्मक सोच हटाई सकारात्मक सोच भर्न सकेकोमा शिक्षक पनि मनमनै खुसी हुनुभयो ।

अब 'तिमीहरूलाई पनि घरमा कहिले काहीँ बुबाआमाले गाली गर्नुहुन्छ होला, गाली खाएको बेलामा तिमीहरू पनि बुबाआमालाई पापी सोच्छौ ?' भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र गाली गर्दा पनि बुबाआमा पापी नहुनुको कारण भन्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि 'सत्यनारायणको सोच नकारात्मक हुँदा र सकारात्मक हुँदा उसले बुझेको कुरामा देखिएको अन्तर के हो ?' भनी कुनै एक विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् र उसको कुराको पुष्टि अन्य विद्यार्थीलाई गर्न लगाउनुहोस् ।

Draft

(ग) पाठ संवादात्मक छ । सर्वप्रथम संवादको भूमिका आफूले पढेर सुनाइदिनुहोस् र कक्षाको एक जना विद्यार्थीलाई हजुरआमाको भूमिका र अर्को विद्यार्थीलाई कैलाशको भूमिका दिई सबैले सुन्ने गरी कैलाशका पाँच र हजुरआमाका पाँच गरी जम्मा दश अभिव्यक्ति पढ्न लगाउनुहोस् । अन्य विद्यार्थीहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् । यसपछि तिन जना विद्यार्थीलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) कैलाशको विचार हजुरआमालाई किन उपयुक्त लागेन ? कारण देऊ ।

आ) नकारात्मक र सकारात्मक सोचमा भिन्नता देखाऊ ।

इ) हामीमा कसरी सकारात्मक सोचाइ आउँछ ?

(घ) तपाईँले ल्याउनुभएको श्रव्यदृश्य सामग्री विद्यार्थीहरूका अगाडि प्रस्तुत गरी विद्यार्थीहरूलाई ध्यानपूर्वक हेर्न लगाउनुहोस् र उनीहरूलाई सकारात्मक सोचको फाइदाका विषयमा सूची बनाउन लगाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ङ) पुनः दुई विद्यार्थीलाई हजुरआमा र कैलाशको भूमिकामा उभ्याई पाठको अर्को चार अभिव्यक्ति पढ्न लगाउनुहोस् र अन्य विद्यार्थीलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाई तिनविद्यार्थीलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) भित्री आँखा भनेको के हो ?

आ) मानिस किन ठगिइरहेको छ ?

इ) मानिसले केको सदुपयोग गर्दा ठुला ठुला काम गर्न सक्छ ?

च) तलको प्रसङ्ग सुनाई 'आफूमा भएको शक्ति नचिन्दा किन दुःख पाइन्छ ?' भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् :

रामायणको विषयमा तिमीहरूले सुनेकै छौ । रामायणका नायक रामकी पत्नी सीतालाई रावणले अपहरण गरेपछि चिन्तित भएका रामले बाँदरहरूका राजा सुग्रीवसँग मित्रता गाँसी वानरसेनाहरूलाई सीताको खोजी गर्ने कार्यमा लगाएका थिए । बाँदरका ती सेनामा हनुमान् पनि थिए । सीताको खोजी गर्दै समुद्रको किनारमा पुगेर सुस्ताएका वानरसेनाले रावणले समुद्र पारि लगेर सीतालाई लुकाएको कुरा थाहा पाए । समुद्र तरेर जान सक्ने क्षमता वानर सेनाहरूमा थिएन । त्यसकारण उनीहरू अत्यन्त चिन्तित भएर बसेका थिए । यत्तिकैमा जाम्बवान्ले हनुमान्लाई भने, 'हनुमान् ! तिमीले किन चिन्ता गरेको ? तिमीले प्रयास गर्‍यौ भने एक पटक उफ्रेकै भरमा तिमी यो समुद्र पार गर्न सक्छौ । तिमीमा त्यो क्षमता र शक्ति छ । तिमी आफ्नो शक्तिलाई चिन र समुद्र तर्ने प्रयास गर ।'

Draft

जाम्बवान्को कुरा सुनेपछि हनुमान्ले प्रयास गरे र सफल पनि भए । उनी लङ्का पुगेर सीताको खबर लिएर फर्किए । आफूसँग भएको शक्ति नचिन्दा हनुमान् पनि अरु जस्तै चिन्ता गरिरहेका थिए । आफ्नो शक्ति चिनेपछि उनले काम फत्ते गरी आए ।

अब पढाइमा अलि कमजोर मानिएको विद्यार्थीलाई मुखले त्यसो नभनीकन उठाउनुहोस् र आगामी परीक्षामा सफल हुन तिमी के के प्रयास गर्छौ? भनी सोध्नुहोस् । उसको उत्तर सुनिसकेपछि आत्मविश्वासका साथ आफूभित्र रहेको शक्तिलाई जगाई अघि बढेमा सफल भइने कुराद्वारा उसलाई हौसला प्रदान गर्नुहोस् ।

(छ) कुनै एक विद्यार्थीलाई भित्री आँखाको प्रयोग नगरी काम गर्दा दु:ख पाएको प्रसङ्ग सुनाउन लगाउनुहोस् र त्यसबाट उसले प्राप्त गरेको शिक्षा पनि उसलाई नै भन्न लगाउनुहोस् । यसपछि विद्यार्थीहरूलाई 'तिमीहरूले भित्री आँखाको प्रयोग कस्तो कस्तो अवस्थामा गरेका छौ ?' भनी प्रश्न सोध्नुहोस् र उनीहरूको उत्तर सुनिसकेपछि सही र गलत छुट्ट्याउन सक्ने विवेकलाई भित्री आँखाको रूपमा चिनाई हरेक कार्य गर्दा भित्री आँखाको प्रयोग गर्न विद्यार्थीलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

(ज) तलको प्रसङ्ग सुनाई विद्यार्थीहरूलाई निर्दिष्ट प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

गोपीनाथ बा घर किन्ने सुरसारमा थिए । दलालले देखाएको एउटा घर हेरे, चित्त पनि बुझ्यो । बैनाबट्टाको दिन तोकियो । बैना गर्दा दस लाख रूपैयाँ दिनुपर्ने सर्त भयो । गोपीनाथ बा पैसा निकाल्न बैङ्कतिर लागे । दश लाख रूपैयाँ निकाल्नुपर्ने अवस्थाले गोपीनाथ बालाई पिरोल्न थाल्यो । उनी 'कसैले आएर मलाई लुट्यो भने ?' भनी दुष्कल्पना गर्न थाले । पैसा जसरी पनि निकाल्नु नै थियो, निकाले । पैसा निकालेर बाहिर निस्कँदा बैङ्ककै अगाडि बाटोको छेउमा उनले चार जना कपाल पालेका र मुन्द्रा लगाएका केटाहरूलाई देखे । गोपीनाथ बा तर्सिए । उनलाई 'यिनीहरू पक्कै मलाई लुट्न बसेका हुन्' भन्ने लाग्यो । बाटामा पुग्नेबित्तिकै बस पनि आइपुग्यो, गोपीनाथ बा हत्त न हत्त बसमा चढे । ती केटाहरू पनि चढे । गोपीनाथ बा आत्तिए । उनी अत्यन्त सतर्क भई बसे । उनी ती केटाहरूलाई छल्न चाहन्थे । घर पुग्नुभन्दा अगाडि नै उनी बसबाट ओर्लिए । ती केटाहरू पनि त्यहीँ ओर्लिए । अब चाहिँ गोपीनाथ बाको सातै गयो । उनी 'बचाऊ बचाऊ' भन्दै दौडिए । केटाहरू उनको पछि पछि दौडिए । गोपीनाथ बा सकेसम्म दौडिए । केटाहरू पनि पछि पछि आइरहेका थिए । पछाडि फर्कंदै दौडँदै गर्दा ढुङ्गामा ठेस लागी गोपीनाथ बा लडे । केटाहरूले आएर उनीलाई उठाउँदै भने, 'के भो बा ? किन 'बचाऊ

Draft

बचाऊ' भन्दै दौडिनुभएको ? कसले के गऱ्यो तपाइँलाई ?' भनी सोधे । गोपीनाथ बाले 'तपाइँहरू चाहिँ मेरो पछाडि किन दौडिनुभएको नि ?' भनी डराई डराई सोधे । उनीहरूले भने, 'तपाइँलाई आपत् परेको रहेछ, त्यसकारण सहयोग गरौं भनी दौडेको हामी त ।' गोपीनाथ बालाई आफ्नो सोचाइप्रति पश्चात्ताप भयो । उनले यथार्थ बताए । त्यसपछि तिनै केटाहरूले उनलाई सकुशल घर पुऱ्याइदिए ।

प्रश्नहरू

अ) गोपीनाथ बाले केटाहरूलाई किन बदमास देखे ?

आ) गोपीनाथ बाको सोचाइ र केटाहरूको वास्तविकतामा के अन्तर थियो ?

इ) शत्रु र मित्र बनाउने काम केले गर्दो रहेछ ?

(झ) पाठको बाँकी अंश पनि कैलाश र हजुरआमाको भूमिका अन्य दुई विद्यार्थीलाई उभ्याई पढ्न लगाउनुहोस्, अन्यलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् र तिन जनालाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) नकारात्मक सोचाइको परिणाम कस्तो हुन्छ ?

आ) कैलाशलाई कक्षाका एक दुई जना साथी मन नपर्नुको कारण के होला ?

इ) कैलाश र हजुरआमाको संवाद पढिसकेपछि तिम्रो मनमा कस्ता विचारहरू आए ?

(ञ) हामीहरूले चोक चोकमा बसी व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रकै बारेमा नकारात्मक टिप्पणी गरिरहने थुप्रै मानिसहरू देखेका छौं । उनीहरू प्राय: सधैँ सबैप्रति असन्तुष्ट देखिन्छन् । 'उनीहरूमा त्यसरी असन्तुष्टि छाउनुको मूल कारण के होला ?' भन्ने प्रश्न विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र उनीहरूको उत्तर सुनिसकेपछि नकारात्मक सोचाइले मानिसलाई सधैँ असन्तुष्ट र दु:खी बनाउने हुँदा त्यस्तो सोचाइ त्यागी सकारात्मक सोचका साथ अघि बढ्न उनीहरूलाई प्रेरित गर्नुहोस् ।

ट) कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई दुई भागमा बाँड्नुहोस् र एउटा समूहलाई सकारात्मक सोचाइका फाइदाका बारेमा र अर्को समूहलाई नकारात्मक सोचाइका बेफाइदाका बारेमा सूची बनाउन लगाउनुहोस् र उनीहरूको सूची परस्परमा सुनाउन लगाई त्यसका विषयमा आपसमा छलफल गराउनुहोस् र अन्त्यमा सकारात्मक हुन, आत्मविश्वास बढाउन र विवेकको प्रयोग गर्न विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

Draft

६. **प्रतिबिम्बन :**

विद्यार्थीहरूलाई निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् र उनीहरूलाई सैद्धान्तिक ज्ञान र व्यावहारिक परिवर्तन सम्बन्धी परीक्षण गर्नुहोस् :

(क) सैद्धान्तिक

अ) कैलाशले 'चामल फालिदिनू' भन्नुको कारण के हो ?

आ) हाम्रो हेराइ केका आधारमा तय हुन्छ ?

इ) कस्तो मानिसलाई कसैले ठग्न सक्दैन ?

ई) आन्तरिक शक्ति भनेको के हो ?

उ) शमीको रुखभित्र के हुन्छ ?

ऊ) कैलाशलाई मन नपर्ने साथीहरूले कैलाशलाई पनि नकारात्मक रूपमै सोचेका होलान् त ?

ए) हजुरआमा र नातिको संवादबाट तिमीले के सिक्यौ ?

ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

अ) तिमीले हिजो गरेका दुई राम्रा काम के के हुन् ?

आ) अरुको चियोचर्चो गर्न रुचि राख्ने व्यक्तिलाई तिमी के भनेर सम्झाउँछौ ?

इ) 'म केही गर्न सक्दिनँ' भनी हतोत्साही भएको तिम्रो कुनै साथीलाई उसको भित्री शक्ति उजागर गर्न तिमी के सल्लाह दिन्छौ ?

ई) तिमी आफूलाई कस्तो मानिस भन्न रुचाउँछौ ? किन ?

(i) नकारात्मक सोच भएको,

(ii) सकारात्मक सोच भएको,

(iii) सकारात्मक र नकारात्मक दुबै सोच भएको ।

उ) कसैको कमजोरी थाहा पायौ भने तिमी के गर्छौ ?

(i) अरुलाई भन्दै हिँड्छु ।

(ii) 'तँ त यस्तो' भनेर उसलाई जिस्क्याउँछु ।

(iii) कुनै वास्ता गर्दिनँ ।

Draft

(iv) उसको कमजोरी उसलाई बताई कमजोरी हटाउने उपाय सिकाइदिन्छु ।

ऊ) तिमी आफूमा आत्मविश्वास बढाउन के के गर्छौ ?

ए) सकारात्मक सोचका कारण तिमीलाई के फाइदा भएको छ ?

७. थप अध्ययन सामग्री

(क) कर्ण शाक्यद्वारा लिखित 'सोच' पुस्तक,

(ख) विवेकको प्रयोग सम्बन्धी कथाहरू भएको पुस्तक,

(ग) आत्मविश्वास वृद्धि गर्ने उपाय भएको शिव खेडाको 'जित तपाईंको' जस्ता पुस्तकहरू ।

८. गृहकार्य

क) तपाईंका लागि

अ) जीवनमा सफल भएका कुनै असल व्यक्तिको जीवनको अध्ययन गरी उनका सफलताका कारणलाई सूत्रबद्ध गरी विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् र ती सफलता सूत्रको व्याख्यासमेत गरिदिनुहोस् ।

आ) कर्ण शाक्यद्वारा लिखित 'सोच' पुस्तकको अध्ययन गर्नुहास् र त्यसको सारसङ्क्षेप आफ्नै भाषमा लेखी विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

ख) विद्यार्थीका लागि

अ) पाठमा हजुरआमाले नातिलाई दिएको अर्तीको सार के हो ? आफ्नै भाषामा लेखी शिक्षकलाई देखाऊ ।

आ) जीवनमा सफल हुन तिमी के के गर्छौ ? आफ्ना योजनाहरू लेखी कक्षामा सुनाऊ ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.moralworld.com

Draft

१. एकाइ पाँच : अनुशासन तथा सकारात्मक चिन्तन

पाठ तिन : अतिले खति

अनुमानित घन्टी : ५

२. क) **सक्षमता**

अ) अनुशासन र सकारात्मक सोचको विकास ।

ख) **सिकाइ उपलब्धि**

अ) सकारात्मक सोचका लागि आवश्यक क्षमताको विकास गरी त्यसलाई व्यवहारमा उतार्न,

आ) सकारात्मक सोचद्वारा स्वव्यवस्थापन गर्ने उपाय अपनाउन ।

३. **पाठ्यवस्तुको विभाजन**

(क) लोभी स्यालको कथा र त्यसबाट प्राप्त सन्देश,

(ख) इच्छाको परिचय र सुख पाउने उपाय,

(ग) महत्त्वाकाङ्क्षा र अहङ्कारद्वारा पतन हुने विषय,

(घ) विविध आवेग र सुखका लागि त्याज्य आवेग,

(ङ) आफ्नो सीमा र क्षमताअनुसार व्यवहार गर्ने अभ्यास ।

४. **सिकाइ सामग्री**

(क) अहङ्कारका कारण पतनको मार्गमा लागेको मानिस सम्बन्धी स्थानीय प्रसङ्ग,

(ख) तृष्णाको विषयमा विद्वानहरूले व्यक्त गरेको विचार सम्बन्धी छोटो श्रव्य सामग्री,

(ग) 'लोभ : पापस्य कारणम्,' सन्तोपं परमं सुखम्', 'तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः' 'क्तोधो हन्ता अनुष्याणाम्' जस्ता सूक्तिहरूको अर्थसहित स्वनिर्मित अथवा परनिर्मित पोस्टर ।

५. **सिकाइ क्रियाकलाप**

शिक्षक साथी, यस पाठबाट हामीले अनावश्यक इच्छा गर्नु हुँदैन, महत्त्वाकाङ्क्षी मानिस पतनको बाटो लाग्छ, मनलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ, आवेगहरूलाई सक्रिय

हुन दिनु हुँदैन, अहङ्कार गर्नु हुँदैन जस्ता शिक्षाद्वारा विद्यार्थीको व्यवहार परिवर्तन गर्नु छ । व्यवहार परिवर्तनका लागि विद्यार्थीलाई सैद्धान्तिक ज्ञान मात्र दिएर हुँदैन । उनीहरूलाई सिकाइ प्रक्रियामा आफैँ सहभागी बनाएर उनीहरूको दुर्गुण आफैँ पत्ता लगाउने वातावरण बनाउन सकियो भने मात्र उनीहरूको व्यवहार परिवर्तन हुन्छ । अतः विद्यार्थीलाई निर्दिष्ट सिकाइ उपलब्धि हासिल गराई उनीहरूको व्यवहार परिवर्तन गराउन तपाईँ निम्नानुसार सिकाइ प्रक्रिया अवलम्बन गर्न सक्नुहुने छ :

(क) तलको कथा सुनाउनुहोस् :

एकादेशमा एउटा गाउँ थियो । त्यहाँ विभिन्न जातिका धनी, गरिब सबै मानिसहरू मिलेर बस्थे । त्यही गाउँमा पुरञ्जनको परिवार पनि बस्थ्यो । पुरञ्जनको परिवारमा उसकी पत्नी, छोरी र उसकी आमा पनि थिए । काम गर्न अल्छी भएका कारण पुरञ्जन भिक्षा मागेर आफ्नो परिवारको भरणपोषण गर्दथ्यो । माग्न जाँदा कसैले त सरक्क दिन्थे तर सकैले चाहिँ 'कति दिन मागेर खान्छौ ? काम गर्न सक्दनौ ?' भनी वचन लगाउँथे र दिन्थे । कतिले त केही नदिई रित्तै हात पनि फर्काउँथे । आमा उसलाई 'काम गरेर खानुपर्छ, मागेर खानु हुँदैन' भनी सम्झाउँथिन् तर उसले आमाको कुरा कहिल्यै टेरेन । श्रीमतीको कुरा पनि उसले कहिल्यै मानेन । छोरीलाई भने ऊ अत्यन्त माया गर्दथ्यो । मागेरै भए पनि उसले छोरीका आवश्यकताहरूपुरा गरिदिएको थियो ।

एक दिन माग्न भनी निस्किएको पुरञ्जनले दिनभरिको प्रयासमा पनि केही पाएन । कुनै पनि धनाढ्यले उसलाई त्यस दिन केही दिएनन् । छोरीलाई लगिदिने पापासमेत केही नहुँदा ऊ अत्यन्त चिन्तित भयो । हिँड्दै गर्दा ऊ एउटा मन्दिरमा पुग्यो । आज उसलाई धनाढ्यहरूसँग रिस उठेको थियो । 'आफू पनि धनाढ्य हुन पाए.... ' भन्ने सोचिरहेको. थियो ऊ । तर आफूसँग छोरीलाई दिने पापासमेत नभएका कारण उसलाई 'रोऊँ रोऊँ' लागिरहेको थियो । भगवान्को मन्दिर पुगेपछि उसले डाँको छोडेर रुँदै भगवान्सँग आफूलाई पनि धनी बनाइदिन आग्रह गऱ्यो । धेरै बेरसम्म पुरञ्जन रुँदै बसेपछि भगवान्लाई पनि उसप्रति दया जागेछ र प्रत्यक्ष हुँदै भन्नुभयो, 'हे पुरञ्जन ! तेरो दुःख देखेर मलाई दया लाग्यो । के चाहन्छस्, माग् ।' भगवान्को कुरा सुनेर पुरञ्जन अत्यन्त खुसी भयो । उसले आफूलाई केही नदिने धनाढ्यहरूलाई समेत माथ गर्ने गरी सपत्ति माग्ने विचार गऱ्यो । तर 'के माग्ने ?' भन्ने निर्णय गर्न सकेन । भगवान्ले 'छिटो माग नत्र म जान्छु' भनेपछि ऊ अकमकियो । एक छिन सोचेपछि उसको दिमागमा एउटा उपाय फुऱ्यो । 'फलाम, तामा आदिलाई सुन बनाउने शक्ति प्राप्त

Draft

भयो भने त म सबैलाई जित्न सकिहाल्छु नि !' भन्ने सोची उसले भगवान्लाई भन्यो, 'हे प्रभु ! म जे छुन्छु, त्यही सुन होस् । मलाई यही वरदान दिनुहोस् ।' भगवान् 'तथास्तु' भनी त्यहाँबाट अन्तर्धान हुनुभयो ।

पुरञ्जनलाई आफूले प्राप्त गरेको वरदान जाँच्न मन लाग्यो । उसले नजिकै भएको एउटा फलामको काँटी समान्यो । नभन्दै त्यो काँटी सुनको भयो । उसको भुइँमा खट्टा भएन । छोरीलाई दिने केही नभएर चिन्तित भएको उसले आज छोरीलाई सुनको थाल दिने विचार गऱ्यो र मन्दिरमा भएको तामाको थाली समात्यो । तामाको थाली सुनको थालीमा परिणत भयो । ऊ खुसीले नाच्दै नाच्दै घरतर्फ लाग्यो । घर नपुग्दै बाटैबाट उसले छोरीलाई बोलायो । छोरी दौडँदै आई । उसले छोरीलाई सुनको थाल देखायो । छोरी खुसी भई । ऊ सुनको थाल समाउन दोडँदै बाबु भएको ठाउँमा पुगी । बाबुले छोरीलाई म्वाइँ खायो । म्वाइँ खाने बित्तिकै छोरी सुनकी भई । पुरञ्जन अचम्ममा पऱ्यो । सुनकी छोरी बाकेर चिन्तित हुँदै ऊ घरमा पुग्यो । आमा र पत्नी 'लौन नि के भयो ?' भन्दै पुरञ्जनको नजिकमा आए । पुरञ्जनको हातमा छुने बित्तिकै उनीहरू पनि सुनका भएर ढले । पुरञ्जन अब एक्लो भयो । ऊ फेरि भक्कानिएर रुन थाल्यो । रुँदारुँदै उसलाई भोक लाग्यो । 'जे सुकै भए पनि केही खानुपऱ्यो' भनी ऊ भान्छामा गयो । भान्छामा उसले पकाइराखेको भात देख्यो । थालमा पस्केर खान खोज्दा भात पनि सुनको भयो । यसपछि ऊ बाहिर निस्कियो । केही दिनसम्म चिन्तित हुँदै पिँढीमा बस्यो । भोक लागेका कारण ऊ केही खान खोज्थ्यो । जे खान खाजे पनि छुने बित्तिकै सुन भइहाल्थ्यो र ऊ त्यसलाई खान सक्दैनथ्यो । यही क्रममा केही दिन बितेपछि केही खान नपाएर पुरञ्जन पनि ढल्यो । यसरी आवश्यकता भन्दा धेरै इच्छा गर्नाले पुरञ्जनको विनाश भयो ।

अब 'यस कथाको पात्र पुरञ्जनका कमजोरीहरू के के हुन् ?' भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् र आफूमा ती कमजोरी भए नभएको समीक्षा गर्न लगाउनुहोस् ।

(ख) कथाको भूमिकाको रूपमा आएको स्यालको कथा सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई मौन पाठ गर्न लगाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई स्यालको अन्त्यको कारण सोध्नुहोस् । अनि कुनै एउटा विद्यार्थीलाई 'पुरञ्जनको अन्त्यको कारणसँग स्यालको अन्त्यको कारण मिल्छ कि मिल्दैन ?' भनी सोध्नुहोस् । यसपछि विद्यार्थीहरूलाई 'तिमीहरूले कहिल्यै अनावश्यक इच्छा गरेका छौ ? गरेका छौ भने त्यसका परिणाम के निस्कियो ?' भनी सोध्नुहोस्, सबैको अगाडि

उनीहरूको अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् र 'आवश्यकताभन्दा बढी इच्छा गर्दा के हुन्छ ?' भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।

(ग) विद्यार्थीहरूलाई दुई समूहमा बाँड्नुहोस् र एउटा समूहका सबैलाई छुट्टाछुट्टै आफ्ना इच्छाको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि पालैसँग त्यही समूहका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको इच्छाहरूको सूची सुनाउन लगाउनुहोस् र अर्को समूहका विद्यार्थीहरूलाई पालैसँग उनीहरूले सुनाएको सूचीबाट आवश्यक इच्छा र अनावश्यक इच्छा छुट्ट्याउन लगाउनुहोस् ।

(घ) कुनै एक विद्यार्थीलाई पाठको पहिलो तिन अनुच्छेद पढ्न लगाई अन्य विद्यार्थीलाई ध्यानपूर्वक सुन्न लगाउनुहोस् । यसपछि कुनै चार विद्यार्थीलाई निम्नानुसार प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

अ) कस्ता इच्छाले मानिसलाई विनाशको बाटोमा लैजान्छ ?

आ) आवश्यकताका दुई तह के के हुन् ?

इ) मानिसमा महत्त्वाकाङ्क्षा कसरी जाग्दछ ?

ई) के के नहुँदा घमन्डको जन्म हुन्छ ?

(ङ) तपाइँले ल्याउनुभएको 'तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णाः' लेखिएको पोस्टर कक्षाको अगाडिपट्टिको भित्तामा टाँसिदिनुहोस् र त्यसले भन्न खोजेको कुरा पनि बताइदिनुहोस् । अनि तृष्णाको विषयमा विद्वानहरूले व्यक्त गरेको विचार सम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री पनि विद्यार्थीहरूका अगाडि प्रस्तुत गर्नुहोस् । यसपछि कुनै एक विद्यार्थीलाई 'इच्छालाई किन सधैँ जवान भइरहने शक्ति भनिएका होला ?' भन्ने प्रश्न सोध्नुहोस् र उसको उत्तर चित्त बुझ्दो नभएमा उपयुक्त उत्तर आफैँ दिनुहोस् ।

(च) तलको प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई निर्दिष्ट प्रश्न सोध्नुहोस् :

मेरो एउटा साथी थियो । मेहनती र लगनशील भएर काम गर्थ्यो र श्रमअनुसारको प्रतिफल पनि पाइरहेको थियो । तर उसले सोचे जस्तो उसको प्रगति भने भएको थिएन । ऊ अरु साथीहरूको प्रगति देखेर कहिलेकाहीँ दुःखी हुन्थ्यो र आफ्नो प्रगति नभएकोमा आफैँलाई धिक्कार्थ्यो । ऊ 'अकस्मात् धनी हुन सक्ने कुनै उपाय छ कि ?' भन्ने सोच्न थाल्यो । गाउँमा जुवाडे भनी ख्याति कमाएको र सहरतिर बसोबास गर्दै आएको अम्बरेले उसलाई सहरतिर जान उक्सायो । 'सहर गए केही गर्न सकिन्छ कि ?' भन्ने सोचेर ऊ आफूले गर्दै आएको कृषि पेसालाई छाडी सहरतिर छिर्‍यो । भाडामा एउटा कोठा लिएर ऊ सहरको बासिन्दा भयो । सहर

Draft

पुगेपछि उसले दुई महिनाजति पहिले कृषि गरी कमाएको सम्पत्तिको उपभोग गरी काम खोज्ने काम गऱ्यो । साथीहरू उसलाई काम खोजिदिन्थे तर तलब थोरै भयो भनी कुनै काममा पनि उसले आँखा लगाएन । जब खल्ती रित्तिँदै गयो, तब बाध्यतावश ऊ एउटा पसलमा काम गर्न लाग्यो । पसलका सामान ग्राहकका घरसम्म पुऱ्याइदिने उसको काम थियो । त्यसबापत उसले मासिक जम्मा ५ हजार रूपैयाँ पाउँथ्यो । कोही कोही मनकारी ग्राहकहरूले सामान लगिदिएबापत २०-३० रूपैयाँ उसलाई दिन्थे । यसो गर्दा उसले मासिक सात/आठ हजार बनाउँथ्यो । कोठा भाडा नै तिन हजार तिर्नुपर्दथ्यो । बिजुली, पानी, फोहोर भनेर घरबेटीले अर्को पाँच सय असुल्दथ्यो । बाँकी रकमले खाने कुरा जम्मा पार्न पनि उसलाई धौ धौ पर्दथ्यो । घरमा पैसा नपठाएको भनी श्रीमती पनि कचकच गरिरहन्थी । उसको सहरको बसाइ 'चोक्टा खान गएकी बुढी झोलमा डुबेर मरी' भने जस्तो भएको थियो ।

एक दिन अम्बरे उसको कोठामा आयो । अम्बरेसँग पचास हजार रूपैयाँ थियो । उसले 'यत्रो पैसा तँसग कसरी आयो ?' भनी सोध्यो । अम्बरेले क्यासिनो गएर जुवा खेली जितेर ल्याएको कुरा सुनायो र उसलाई पनि क्यासिनो जान उक्सायो । उसले आजै मात्र तलब बुझेको थियो । क्यासिनो गएर जितियो भने त मालामाल भइन्छ' अम्बरे भन्दै थियो । अम्बरेको 'जितियो भने त' सँगसँगै 'जितिएन भने त' पनि थियो, तर उसले त्यसलाई ख्याल गरेन र अम्बरेसँग क्यासिनो गई प्रशस्त कमाउने विचार गऱ्यो । भोलिपल्ट क्यासिनो जाने निश्चय गरी अम्बरे त्यहाँबाट हिँड्यो ।

भोलिपल्ट ऊ काममा गयो । आज उसलाई साहुले काम अराउँदा रिस उठिरहेको थियो । 'भरेदेखि त म पनि धेरै कमाउँछु र धनी हुन्छु । धनी भएपछि यही साहुको अगाडि अर्को पसल खोली अर्को कामदार राखी यसैसँग प्रतिस्पर्धा गर्छु र यसले भन्दा सस्तोमा सामान दिएर ग्राहकहरू आफ्नो बनाई यसको पसल सुकाइदिन्छु' भन्ने सोची उसले मनको लड्डु घिउसँग खायो । साहुले बारम्बार काम लगाइरहँदा उसलाई रिस उठ्यो र उसले 'म तिम्रो पसलमा काम गर्दिनँ, बरु केही दिनपछि तिम्रै अगाडि अर्को पसल खोल्छु' भनी साहुलाई धम्क्याएर ऊ त्यहाँबाट हिँड्यो ।

उसलाई कुन बेला बेलुका होला र अम्बरेसँग क्यासिनो जान पाइएला भइरहेको थियो । कोठामा गई आफूसँग भएको सात हजार हातमा लिई अनेक मीठा कल्पना गर्दै ऊ समय बिताइरहेको थियो । साँझ पर्नै आँट्दा अम्बरेले ढोका ढकढक्यायो । ऊ पहिल्यै तयार भएर बसको थियो, जुरुक्क उठ्यो र कोठामा ताल्चा लगायो । त्यसपछि दुवै जना क्यासिनोतर्फ लागे ।

Draft

क्यासिनोमा पसेपछि त्यहाँको आवश्यक प्रक्रिया अनुभवी अम्बरेले पुरा गर्‍यो । अनि उनीहरू अरुसँग मिली जुवा खेल्न थाले । सुरुमा त उसले केही रकम हार्‍यो तर एक छिनपछि उसलाई दाउ लाग्यो र बारम्बार जित्न थाल्यो । ऊसँग भएको सात हजार बढेर पैँतीस हजार भइसकेको थियो । ऊ हौसिई हौसिई खेलिरहेको थियो । क्यासिनो बन्द गर्ने बेला भएछ, अनि उनीहरू त्यहाँबाट निस्किए । आज उसको भुइँमा खुट्टै थिएन । पैँतिस हजार रूपैयाँ बोकी कोठामा पुगेर ऊ आनन्दसँग निदायो । सातले पैँतिस बनाएजस्तै पैँतिसले आज त्यसको पाँच गुना बनाउने, त्यसपछि त्यसको पाँच गुना, त्यसपछि त्यसको पाँच गुना गर्दै गई संसारकै धनी मान्छे बन्ने कल्पना ऊ गर्न थाल्यो । भोलिपल्ट पनि साविककै समयमा अम्बरे आइपुग्यो र दुबै जना फेरि क्यासिनो पुगे । अर्को दिन पनि उसलाई भाग्यले साथ दियो । उसको हातमा दुई लाख रूपैयाँ थियो । तेस्रो दिन पनि उनीहरू क्यासिनो पुगे । तेस्रो दिन उसलाई भाग्यले साथ दिएन । आफूसँग भएको दुई लाख रूपैयाा सबै हार्‍यो । त्यसपछि अम्बरेले 'खेल न खेल, म हालिदिउँला पैसा' भनी उक्सायो । ऊ अम्बरेसँग सापट लिएर खेल्न थाल्यो । खेल्दा खेल्दा उसले अर्को दुई लाख रूपैयाँ हार्‍यो । यसपछि पनि ऊ अझ खेल्न खोज्दै थियो, तर क्यासिनो बन्द गर्ने समय भएका कारण खेल्न पाएन ।

भोलिपल्ट बिहानै अम्बरे उसको कोठामा आइपुग्यो । अम्बरे उससँग हिजो सापट लिएको दुई लाख रूपैयाँ माग्न थाल्यो । उसले कहाँबाट ल्याउनु त्यत्रो पैसा ? पैसा छैन, पछि दिउँलाभन्दा अम्बरेले मानेन । 'पैसा नभए तेरो लालपुर्जा नै भए पनि ले' भनी अम्बरेले निहुँ खोज्यो । उसको केही सिप लागेन । उसले 'घरमा सुरक्षा हुँदैन कि ?' भन्ने सोचेर गाउँको खेतको लालपुर्जा बोकेर नै आएको थियो । अम्बरेलाई पनि उसले यो कुरा भनेको थियो । त्यसकारण अम्बरेले लालपुर्जामै अड्डि लिएर बसेको थियो । ट्याड्का खोलेर उसले अम्बरेलाई लालपुर्जा बुझायो । अम्बरे गयो । घरबेटी भाडा माग्न आइपुग्यो । ऊसँग फुटेको कौडी पनि थिएन । 'भोलि दिउँला' भनी बल्ल बल्ल उसले घरबेटीलाई पठाइदियो । केही सिप नलागी ऊ पुनः पहिलेकै साहुकहाँ काम माग्न पुग्यो । साहुले उसलाई झपारेर पठाइदियो । भोलिपल्ट भाडा बुझाउन नसक्दा घरबेटीले उसका सबै सामान जफत गरी घरबाट निकालिदियो । ऊ रित्तो हात घर फर्क्यो । घर पुग्दा खेत सबै अम्बरेले हडपिसकेको थियो । ऊ आँगनमा बसी डाँको छोडेर रुन थाल्यो । श्रीमतीले अम्बरेबाट सबै कुरा थाहा पाइसकेकी थिइन् । उनले पतिलाई सम्झाइन् र पाखुरा बजारेर खान सकिने कुरा गरिन् । श्रीमतीको कुराबाट केही आश्वासन पाएको उसले अब कहिल्यै महत्त्वाकाङ्क्षा नबोक्ने प्रतिज्ञा

Draft

गऱ्यो । भोलिपल्ट गाउँमै गिट्टी फुटाउने कम्पनीमा उसले काम सुरु गऱ्यो । श्रीमतीले पनि उसलाई साथ दिइन् । आज दुई वर्ष भयो, त्यो घटना भएको । उसले अम्बरेलाई दुई लाख रूपैयाँको साउँब्याज सबै तिरी खेत आफ्नो बनाएको छ र सपरिवार आनन्दले बसेको छ ।

अ) भनिएको प्रसङ्गका आधारमा तिमीले महत्त्वाकाङ्क्षाका विषयमा के बुझ्यौ ?

आ) महत्त्वाकाङ्क्षाले मानिसलाई किन विनाशको बाटोमा लैजान्छ ?

इ) तिमीमा पनि यस्ता महत्त्वाकाङ्क्षा आए भने तिमी त्यसलाई कसरी नियन्त्रण गर्छौ ?

अब 'सन्तोषः परमं सुखम्' लेखिएको पोस्टर कक्षाको भित्तामा टाँस्नुहोस् । यसको तात्पर्य बताइदिनुहोस् । यसपछि महत्त्वाकाङ्क्षाको नियन्त्रण गर्ने उपाय सन्तोष कसरी हुन सक्छ ? भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्नुहोस् ।

(छ) अब आफूले ल्याएको अहङ्कारका कारण पतनको मार्गमा लागेको व्यक्ति सम्बन्धी स्थानीय प्रसङ्ग सुनाउनुहोस् र विद्यार्थीहरूलाई तिमीहरूले यस प्रसङ्गबाट के शिक्षा पायौ? भनी सोध्नुहोस् । त्यसपछि 'कुन कुन विषयमा विद्यार्थीहरू घमन्डी हुन सक्छन् ?' भन्ने प्रश्न विद्यार्थीहरूलाई नै सोध्नुहोस् र घमन्ड नियन्त्रण गर्ने उपाय पनि उनीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् ।

(ज) कुनै एक विद्यार्थीलाई 'तिमीले कहिल्यै घमन्ड गरेका छौ ?' भनी सोध्नुहोस् र त्यसबाट उसले प्राप्त गरेको प्रतिफल पनि सबैका अगाडि सुनाउन लगाउनुहोस् । त्यसपछि 'त्यसबाट के शिक्षा पायौ ?' भनी अर्को विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् । उसको उत्तर सुनिसकेपछि घमन्डको प्रतिफल नकारात्मक हुने कुरामा जोड दिँदै घमन्ड नगर्न विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

(झ) शिक्षक साथी, अब 'क्रोधो हन्ता मनुष्याणाम्' र 'लोभः पापस्य कारणम्' लेखिएको दुई पोष्टर भित्तामा टाँस्नुहोस् र त्यसको आशय विद्यार्थीहरूलाई बताइदिनुहोस् । यसपछि एउटा विद्यार्थीलाई रिसका कारण दुःख पाएको र अर्को विद्यार्थीलाई लोभका कारण गलत कार्य गरेर सजायँ पाएको आफ्नो अनुभव सुनाउन लगाउनुहोस् र अन्य दुई विद्यार्थीलाई 'रिस र लोभको नियन्त्रण तिमी कसरी गर्छौ ?' भनी सोध्नुहोस् ।

(ञ) यसपछि विद्यार्थीहरूलाई पाठका अन्तिम दुई अनुच्छेदको मौन पठन गर्न लगाई तिन जना विद्यार्थीलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

Draft

अ) ईर्ष्या कस्तो तत्त्व हो ?

आ) रिस कस्तो आवेग हो र यसको हानिबाट बच्ने उपाय के हो ?

इ) मानिस कुन बेला वास्तविक मानिस हुन्छ ?

(ट) बोर्ड कविशिरोमणि लेखनाथ पौड्यालद्वारा लिखित निम्न श्लोक लेखिदिनुहोस् र त्यसको आशय विद्यार्थीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् :

म खाऊँ मैलाऊँ सुखसयल वा मोज म गरूँ,

म बाचूँ मै नाचूँ अरु सब मरून् दुर्बलहरू ।

भनी दारा धस्ने अबुझ शठदेखि छक परी,

चिता खित्का छोडी अभयसित हाँस्यो मरिमरी ॥

उपर्युक्त श्लोकको आशयका आधारमा कुनै एक विद्यार्थीलाई आधुनिक भोगवादी सभ्यताका हानिहरूका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् र आवश्यक भए उसको कुरामा थपघट गरिदिनुहोस् ।

६. प्रतिबिम्बन

विद्यार्थीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र उनीहरूको सैद्धान्तिक र व्यवहार परिवर्तनात्मक सम्बन्धी ज्ञानको परीक्षण गर्नुहोस् :

(क) सैद्धान्तिक :

अ) स्याल मारिनुको कारण के हो ?

आ) कस्तो इच्छाले मानिसलाई सिर्जनात्मक बनाउँछ ?

इ) मनलाई किन रथसँग तुलना गरिएको हो ?

ई) मानिसलाई पतनतिर लैजाने दुर्गणहरू के के हुन् ?

उ) कस्ता मानिस ईर्ष्यालु हुन्छन् ?

ऊ) कस्तो मानिस सफल हुन्छ ?

(ख) व्यवहार परिवर्तनात्मक

अ) तिमी आफ्ना आवश्यकताहरू पुरा गर्न कस्ता कस्ता काम गर्न चाहन्छौ ? भन ।

आ) तिमीलाई पनि कहिलेकाहीँ विश्वकै सबैभन्दा धनी हुने विचार आउन सक्छ । त्यस्तो विचार आउँदा तिमी मनमनै धनी हुने उपाय पनि अवश्य सोच्दछौ । तिमी योजना पनि बनाउँछौ । त्यस्तो योजना

Draft

साथीहरूका अगाडि भन र पाठका आधारमा तिमीले सोचको कुन कुन कुरा उपयुक्त रहेनछन् ? त्यसको पनि चर्चा गर ।

इ) पाठको अभ्यास अन्तर्गत प्रश्न ५ को 'ख'मा दिएको क्रियाकलाप गर ।

ई) पाठमा मानिसलाई पतनको बाटोमा लैजाने निम्न दुर्गुणहरू दिइएको छ । तीमध्ये तिमीलाई कहिलेकाहीँ कुन कुन कुराले दुःख दिन्छन् र त्यसबाट तिमी कसरी बच्छौ ?

(i) अनावश्यक इच्छा (ii) पुरा गर्न नसकिने आवश्यकता

(iii) महत्त्वाकाङ्क्षा (iv) अहङ्कार/घमन्ड

(v) ईर्ष्या (vi) लोभ (vii) रिस

उ) कसैले तिमीलाई रातारात धनी हुने उपाय सिकाउँछु भन्यो भने तिमी उसलाई के भन्छौ ?

ऊ) तिमीहरू आफ्ना मनमा उठेका अनावश्यक इच्छालाई कसरी नियन्त्रण गर्छौ ? उदाहरणद्वारा स्पष्ट पार ।

७. थप अध्ययन सामग्री

क) महत्त्वाकाङ्क्षाका हानिका विषयमा लेखिएका कथाहरूको पुस्तक,

ख) श्रीमद्भगवद्गीताको दोस्रो अध्यायको नेपाली अनुवाद,

ग) अहङ्कारको हानिको विषयमा महाभारतको दुर्योधनको प्रसङ्ग ।

८. गृहकार्य

(क) तपाईंका लागि

अ) मानिसभित्रै रही मानिसलाई हानि गर्ने महत्त्वाकाङ्क्षा, ईर्ष्या, रिस, लोभ जस्ता अन्य पाँच ओटा दुर्गुणको अन्वेषण गरी तिनका बारेमा विद्यार्थीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।

आ) विविध विद्वानहरूले व्यक्त गरेका मानिसका दुर्गुण र तिनको निराकरण सम्बन्धी सूक्तिहरू खोजी राम्रा अक्षर भएको विद्यार्थीलाई ठुला अक्षरमा लेख्न लगाई कक्षाकोठा र कार्यालयमा टाँस्न लगाउनुहोस् ।

(ख) विद्यार्थीका लागि

Draft

अ) पाठमा 'ईर्ष्या गर्ने मानिसहरू समाप्त हुन्छन् र यसबाट प्रेरणा लिई अघि बढ्ने मानिस सफल हुन्छन्' भनिएको छ । यस कुरामा रहेको सत्यतालाई उदाहरणद्वारा प्रमाणित गरी कक्षामा सुनाऊ ।

आ) 'परीक्षामा धेरै अङ्क आई सफल हुन सकियोस्' भन्ने विचार तिमीमा पनि छ । त्यो विचारलाई साकार पार्न तिमी के के गर्छौ ? आफ्नो योजना लेखी शिक्षकलाई देखाऊ ।

इ) पाठले हामीलाई के शिक्षा दिएको छ ? पाठ पढिसकेपछि तिमीले आफ्ना कुन कुन व्यवहारमा सुधार गर्ने निर्णय गऱ्यौ ? यी दुई विषयमा छुट्टाछुट्टै एक एक अनुच्छेद लेख ।

ई) 'रिस खा आफू, बुद्धि खा अर्को' भन्ने हाम्रो समाजमा चलेको उखानको आशय के हो र रिसको प्रतिफल कसरी आफैँले भोग्नुपर्छ ? यसलाई पुष्टि गर्ने एउटा उदाहरण लेखी कक्षामा सुनाऊ ।

९. सन्दर्भ सामग्री

www.moraleducation.com

Draft