

# नैतिक शिक्षा

कक्षा ६



नेपाल सरकार  
शिक्षा मन्त्रालय  
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र  
सानोठिमी, भक्तपुर

# नैतिक शिक्षा

कक्षा ६

Curriculum Development Centre

नेपाल सरकार  
शिक्षा मन्त्रालय  
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

प्रकाशक : नेपाल सरकार  
शिक्षा मन्त्रालय  
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र  
सानोठिमी, भक्तपुर

ISBN 978-9937-601-02-3

© पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

यस पाठ्य पुस्तक सम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरमा निहित रहेको छ । पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको लिखित स्वीकृतिबिना व्यापारिक प्रयोजनका लागि यसको पुरै वा आंशिक भाग हुबहु प्रकाशन गर्न, परिवर्तन गरेर प्रकाशन गर्न, कुनै विद्युतीय साधन वा अन्य प्रविधिबाट रेकर्ड गर्न र प्रतिलिपि निकाल्न पाइने छैन ।

परीक्षण संस्करण : वि. सं. २०६८  
पहिलो संस्करण : वि. सं. २०७०

मुद्रक :

मूल्य :

पाठ्य पुस्तक सम्बन्धी पाठकहरूका कुनै पनि प्रकारका सुझावहरू भएमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सम्पादन तथा प्रकाशन शाखामा पठाइदिनुहुन अनुरोध छ । पाठकहरूबाट आउने सुझावहरूलाई यो केन्द्र हार्दिक स्वागत गर्दछ ।

## हामी बनाइ

विद्यालय तहको शिक्षालाई उद्देश्यमूलक, व्यावहारिक, समसामयिक र रोजगारमूलक बनाउन विभिन्न समयमा पाठ्यक्रम, पाठ्य पुस्तक विकास तथा परिमार्जन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइँदै आएको छ । विद्यार्थीमा राष्ट्र, राष्ट्रिय एकता र लोकतान्त्रिक संस्कारको भावना पैदा गराई नैतिकता, अनुशासन र स्वावलम्बन जस्ता सामाजिक एवम् चारित्रिक गुण तथा आधारभूत भाषिक तथा गणितीय सिपको विकास गरी विज्ञान, पेसा व्यवसाय, सूचना प्रविधि, वातावरण र स्वास्थ्य सम्बन्धी आधारभूत ज्ञान र जीवनोपयोगी सिपका माध्यमले कला सौन्दर्यप्रति अभिरुचि जगाउनु, मानवीय मूल्य मान्यता, आदर्श र वैशिष्ट्यहरूको संरक्षण, संवर्धन गराउनु, सिर्जनशील सिपको विकास गराउनु र विभिन्न जातजाति, लिङ्ग, भाषा, धर्म, संस्कृति र क्षेत्रप्रति समभाव जगाई समावेशी समाजको निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनु र मानव अधिकार तथा सामाजिक मूल्य मान्यताप्रति सचेत भई जिम्मेवारीपूर्ण आचरण विकास गराउनु आजको आवश्यकता बनेको छ । यही आवश्यकता पूर्तिको लागि शिक्षा सम्बन्धी विभिन्न आयोगका सुझाव, शिक्षक, अभिभावक तथा विद्यार्थीलगायत शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न व्यक्ति सम्मिलित गोष्ठी र अन्तरक्रियाका निष्कर्षबाट परिमार्जन गरिएको आधारभूत तहअन्तर्गत कक्षा ६- ८ को पाठ्यक्रमअनुसार तयार पारिएको यस पाठ्य पुस्तकलाई देशका विभिन्न विद्यालयमा परीक्षण गरी प्राप्त सुझावका आधारमा पुनः परिष्कार गरी देशव्यापी रूपमा प्रयोग गर्ने उद्देश्यले यस रूपमा तयार पारिएको हो ।

प्रस्तुत पाठ्य पुस्तक आधारभूत तहअन्तर्गत कक्षा ६- ८ को पाठ्यक्रम (२०६९) अनुसार उषा दीक्षित, ध्रुव भट्टराई, डा. आनन्द पौडेल, डिकबहादुर राई, कमला पाण्डे, पुरुषोत्तम घिमिरे, हेमराज खतिवडाद्वारा लेखन तथा सम्पादन गरी यस रूपमा तयार पारिएको हो । यस कार्यमा केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक श्री खगराज बराल, उपनिर्देशकद्वय दिनेश खनाल र शम्भुप्रसाद दाहाल तथा डा. गोविन्द टन्डन, डा. नरोत्तमप्रसाद उपाध्याय, प्रा. डा. केशवानन्द गिरी, प्रा. डा. पन्नाकाजी अमात्य, प्रा. डा. माधव भट्टराई, प्रा. अमीर पाण्डे, डा. चिन्तामणि योगीलगायतका महानुभावहरूको विशेष योगदान रहेको छ । यस पाठ्य पुस्तकमा नेपाल सरकार ले स्वीकृत गरेअनुसारको वर्ण विन्यास प्रयोग गरिएको छ । भाषा सम्पादन हरिप्रसाद निरौला र लोकप्रकाश पण्डितबाट, टाइप सेटिङ अभय श्रेष्ठ, लेआउट डिजाइन जयराम कुइँकेल र भावना शर्मा तथा चित्राङ्कन सुनिल रञ्जित र गौतम मानन्धरबाट भएको हो । उहाँहरूलगायत यस पाठ्य पुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति पाठ्यक्रम विकास केन्द्र धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

पाठ्य पुस्तकलाई शिक्षण सिकाइको महत्त्वपूर्ण साधनका रूपमा लिइन्छ । अनुभवी शिक्षक र जिज्ञासु विद्यार्थीले पाठ्यक्रमद्वारा लक्षित सक्षमतालाई विविध स्रोत र साधनको प्रयोग गरी अध्ययन अध्यापन गर्न सक्छन् । यस पाठ्य पुस्तकलाई सकेसम्म क्रियाकलापमुखी र रचिकर बनाउने प्रयत्न गरिएको छ तथापि यसमा भाषाशैली, विषयवस्तु तथा प्रस्तुति र चित्राङ्कनका दृष्टिले अझै कमीकमजोरी रहेका हुन सक्छन् । तिनको सुधारका लागि शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, बुद्धिजीवी एवम् सम्पूर्ण पाठकहरूको समेत महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा सम्बद्ध सबैको समीक्षात्मक सुझाव प्राप्त भएमा यसलाई स्तरीय पाठ्यपुस्तकका रूपमा उपयोग गर्न सकिने भएकाले रचनात्मक सुझावका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

वि. सं. २०७०

नेपाल सरकार  
शिक्षा मन्त्रालय  
पाठ्यक्रम विकास केन्द्र

## विषय सूची

एकाइ	विषय वस्तु	पृष्ठ सङ्ख्या
एकाइ एक	चारित्रिक विकास	१
पाठ १	असल मानिस	२
पाठ २	असल चरित्र निर्माण गरौं	६
पाठ ३	सत्कर्मको फल	११
एकाइ दुई	मानवीय मूल्य मान्यता	१४
पाठ १	मानव मूल्य	१५
पाठ २	पारिवारिक मूल्य	२०
पाठ ३	हिमालको सङ्कल्प	२४
पाठ ४	मानव र जीवजन्तु	२९
एकाइ तिन	नागरिक कर्तव्य र दायित्व	३३
पाठ १	नागरिक कर्तव्य र अधिकार	३४
पाठ २	हाम्रो साभ्ना सम्पत्ति	४०
पाठ ३	विद्यालयप्रतिको हाम्रो दायित्व	४५
एकाइ चार	सामूहिक जीवन पद्धति र विविधता	४९
पाठ १	सामूहिक जीवन	५०
पाठ २	अरूको सम्मान	५४
पाठ ३	पारिवारिक असल सिकाइ	५८
पाठ ४	नैतिकवान् बन्ने तरिका	६३
एकाइ पाँच	अनुशासन तथा सकारात्मक सोच	६८
पाठ १	अनुशासित जीवन	६९
पाठ २	स्वावलम्बी व्यवहार	७३
पाठ ३	आदर्श सोचाइ र व्यवहार	७६

एकाइ : १

## चारित्रिक विकास

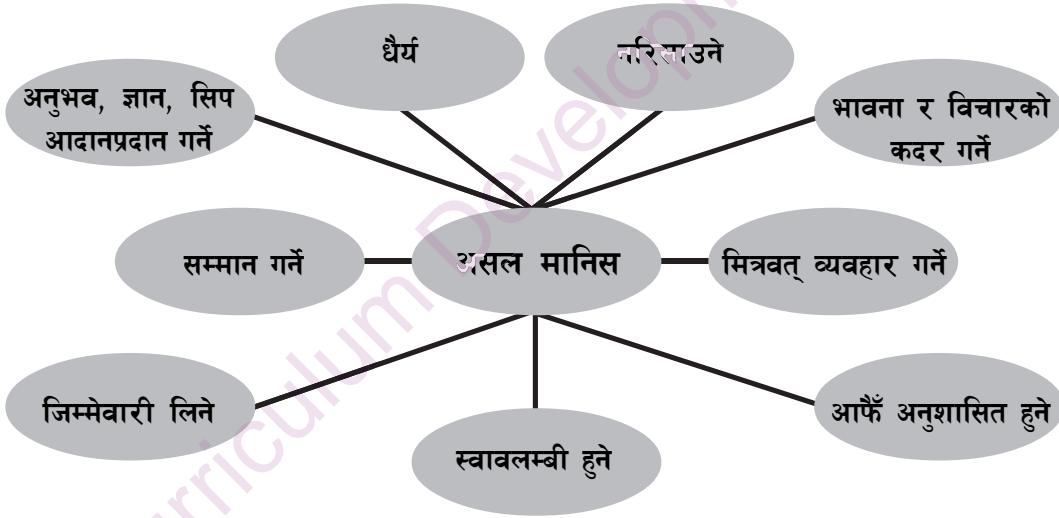


### सिकाइ उपलब्धि

- चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू बताउन
- चरित्र निर्माणका आधारशीला बताउन र व्यवहारमा देखाउन
- असल चारित्रिक गुणको विकास गर्न
- असल आचरण अपनाउन

## अपेक्षित व्यवहार

- ▶ आफ्नो कामप्रति लगनशील रहन
- ▶ दैनिक व्यवहारमा आइपर्ने समस्या पहिचान गर्न
- ▶ समस्या समाधानका लागि विकल्पको खोजी गर्न
- ▶ उत्तम विकल्पको उपयोग गर्न
- ▶ शिक्षक तथा मान्यजनप्रति समान रूपले विश्वास गरी व्यवहार गर्न
- ▶ अरूको समस्या समाधान गर्ने बानी बसाल्न ।



## शिक्षण सुझाव

- पाठ सुरु गर्नुभन्दा पहिले केही समय आँखा चिम्लेर मौन बस्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले पालना गर्नुपर्ने अनुशासनसँग सम्बन्धित पक्षको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- मान्यजन तथा पाहुनाको सम्मान र सत्कार गर्ने स्थानीय प्रचलनका बारेमा भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- असल मानिस बन्न गर्नुपर्ने कामहरूका बारेमा अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।

एउटा गाउँमा केदार नाम गरेका किसान थिए । उनी मेहनती, परिश्रमी, लगनशील एवम् सभ्य व्यक्ति थिए । उनी खेतबारीमा काम गर्थे । उनी सामाजिक काममा पनि ध्यान दिन्थे । उनलाई अरूको भलो हुने काम गर्न असाध्यै मन पर्थ्यो । उनी अरूलाई समय समयमा घरमै बोलाएर खान र बस्न दिन्थे । खेतबारीमा उब्जाएको अन्नको केही अंश अरूलाई दान दिन्थे ।

केदार आफ्ना छरछिमेकीलाई पनि असल काम गर्ने सल्लाह दिन्थे । उनी गाउँमा अरूलाई सघाउन पुग्थे । जात्रा, मेला, पर्व र भोजभतेरमा गई सहयोग गर्थे । कसैको सामान भेट्टाए भने उसैलाई फिर्ता गर्थे । सामान कसको हो भनी थाहा नपाए अरूलाई सोधखोज गर्थे । सकेसम्म सबैलाई खबर गर्थे । यदि कोही पनि फेला परेनन् भने मान्यजनलाई बुझाइदिन्थे । उनी अरूको सामान लुकाउने, अरूलाई भुक्त्याउने जस्ता कार्य गर्दैनथे । यस्ता कार्य गर्दा अरूले नदेखे पनि ईश्वरले देख्छन् भनी उनले बुढापाकाबाट सुनेका थिए । त्यसैले अरूलाई ढाँटे पनि आफूलाई ढाँट्न सकिँदैन भन्ने मान्यता केदारको थियो । उनले भाइबहिनी, छोराछोरीलाई पढ्न, लेख्न र असल व्यवहार गर्न सिकाउँथे । घरायसी काममा पनि सहयोग गर्थे ।

सुमित केदारका छोरा थिए । सुमित अनुशासनको पालनामा विशेष ध्यान दिन्थे । उनले असल व्यवहारको महत्त्व बुझेका थिए । सुमितले सानै उमेरदेखि नै असल आचरण पालन गरेका थिए । “सानैदेखि नै असल आचरण पालन गर्ने बानी बसाउँदै जानुपर्छ । ठूलो भएपछि पालन गरौंला भन्नुहुँदैन । असल व्यक्ति हुन सानैदेखि असल हुनुपर्छ” भन्ने कुरालाई सुमितले व्यवहारमा उतारेका थिए । सुमितले अरूलाई पनि त्यसै गर्न सिकाउँथे । सुमितले सानैदेखि जहाँ पायो त्यहीँ नथुक्ने, फोहोर नगर्ने, खाना खेर नफाल्ने जस्ता बानीको विकास गरेका थिए । सुमित जिम्मेवार भई काम गर्थे । उनले शिक्षक, अभिभावक र मान्यजनले अराएको काम समयमै गर्दथे । कुनै काम गर्दा शङ्का लागेमा अरूलाई सोध्थे । आफ्नो काम सही समयमा गर्थे । सुमित सहयोगी पनि थिए । अरूको समस्या समाधान गरिदिने उनको बानी थियो । कुनै काम गर्दा समस्या आइपरे सुमितले समस्या आउनुका कारणहरूको खोजी गर्थे । ती समस्या आफैँले समाधान गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भनी सोच्थे । समस्या

समाधान गर्ने तरिकाहरू पहिचान गर्थे । सकेसम्म धेरै विकल्पका लागि सल्लाह गर्थे र उत्तम विकल्पको उपयोग गर्थे ।

उर्मिला सुमितकी बहिनी थिइन् । उनी असल विद्यार्थी थिइन् । उनी साथीभाइसँग मिलेर बस्थिन् । उनी अरूलाई सक्दो सहयोग गर्थिन् । उर्मिला नियमित रूपमा विद्यालय जान्थिन् । गृहकार्य सधैं





गर्थिन् । आफूमा भएको ज्ञान र सिप अरूलाई पनि सिकाउँथिन् र नजानेको अरूबाट सिक्थिन् । ज्ञान र सिप अरूलाई जति सिकायो, त्यति नै मात्रामा बढ्छ भन्ने तथ्य उर्मिलालाई थाहा थियो । उनी शिक्षक, आमाबुबा तथा मान्यजनले भनेको मान्थिन् । उहाँहरूको आदर गर्थिन् ।

गोमा उर्मिलाकी आमा थिइन् । उनी सरकारी कार्यालयमा काम गर्थिन् । गोमालाई पाहुनाको सत्कार गर्न मन पर्थ्यो । घरमा पाहुना आए भने सुमित र उर्मिलालाई नमस्कार गर्न, चिया तथा पानी दिन र बस्नका लागि अनुरोध गर्न सिकाउँथिन् । आमाले गरेको देखेर सुमित र उर्मिलाले पनि पाहुनाको सत्कार गर्न जानेका थिए । घरमा कोही नभएको समयमा पाहुना आए पनि उनीहरूले आदर तथा सत्कार गर्ने, चियापानी दिने र राम्रा कुराकानी गर्ने गर्थे । नचिनेको भए चिनजान गर्थे । उनीहरूले हजुरबुबा, हजुरआमाको पनि सम्मान र सेवा गर्न जानेका थिए ।

गोमा सबैप्रति नम्र भई व्यवहार गर्थिन् । उनी हँसिलो भई काम गर्न रुचाउँथिन् । कसैले रूखो र घमन्डी व्यवहार गरे पनि रिसाउने स्वभाव उनको थिएन । उनी भन्थिन्, 'फलफुलहरूले भरिएको रुखको हाँगो भुके जस्तै हामी पनि विनम्र र असल हुनुपर्छ ।' उनले लेखनाथ पौड्यालले लेखेका कविताका पङ्क्तिहरू बारम्बार दोहोर्‍याइरहन्थिन् :

“उपकारी गुणी व्यक्ति निहुरन्छ निरन्तर ।  
फलेको वृक्षको हाँगो नभुकेको कहाँ छ र ?”

उनीहरूको परिवारको असल बानी व्यवहारको प्रभाव बिस्तारै छरछिमेकमा पनि पर्न थालेको छ । अब, तिमी के गछौ ? आफ्ना कस्ता व्यवहार परिवर्तन गछौ ? साथीसँग, शिक्षकसँग एवम् आमाबुबासँग सोधेर निष्कर्षमा पुग ।

#### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

(क) म घरमा आएका पाहुनालाई सम्मान र सत्कार

(अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ

(ख) म आमाबुबा र मान्यजनका असल बानी व्यवहारको अनुसरण

(अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ

(ग) म सधैं अनुशासनमा बस्ने

(अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ

(घ) राम्ररी बुभेरे मात्र म अरूलाई विश्वास

(अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ

(ङ) आफूले सिकेका जानेका कुरा अरूलाई

(अ) सिकाउँछु (आ) सिकाउँदिनँ

तिमीले गरेको तिम्रो मूल्याङ्कनका आधारमा एक अनुच्छेद लेख । तिम्रो व्यवहार सही वा गलत के रहेछ शिक्षकसँग सोध ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(क) केदारको कुन कुन बानी तिम्रीलाई मन प्यो ?

(ख) उर्मिलाका बानी व्यवहार तिम्रीलाई कस्तो लाग्यो ?

(ग) तिम्रीले उर्मिलाले जस्तै व्यवहार गर्ने गरेका छौ भने ती व्यवहारहरूको सूची बनाऊ ।

(घ) हामीले असल मानिस हुन कस्ता व्यवहार गर्नुपर्ने रहेछ ? तिनको विवरण तयार पार ।

(ङ) सुमित जस्तै असल व्यक्ति हुन तिम्रीले के के काम गर्छौ ? लेख ।

३. यी काम गर :

(क) तिन वा चार जना साथी जम्मा होऊ । आ-आफ्नो घरमा तथा साथीसाथीबिच कस्ता व्यवहार गरिन्छ भनी विवरण तयार पार र कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर ।

(ख) तिम्रीले आफ्नो टोल छिमेकमा असल मानिस हुन कस्तो व्यवहार गर्ने गरेका छौ ? बुँदा टिपोट गर र प्रस्तुत गर ।

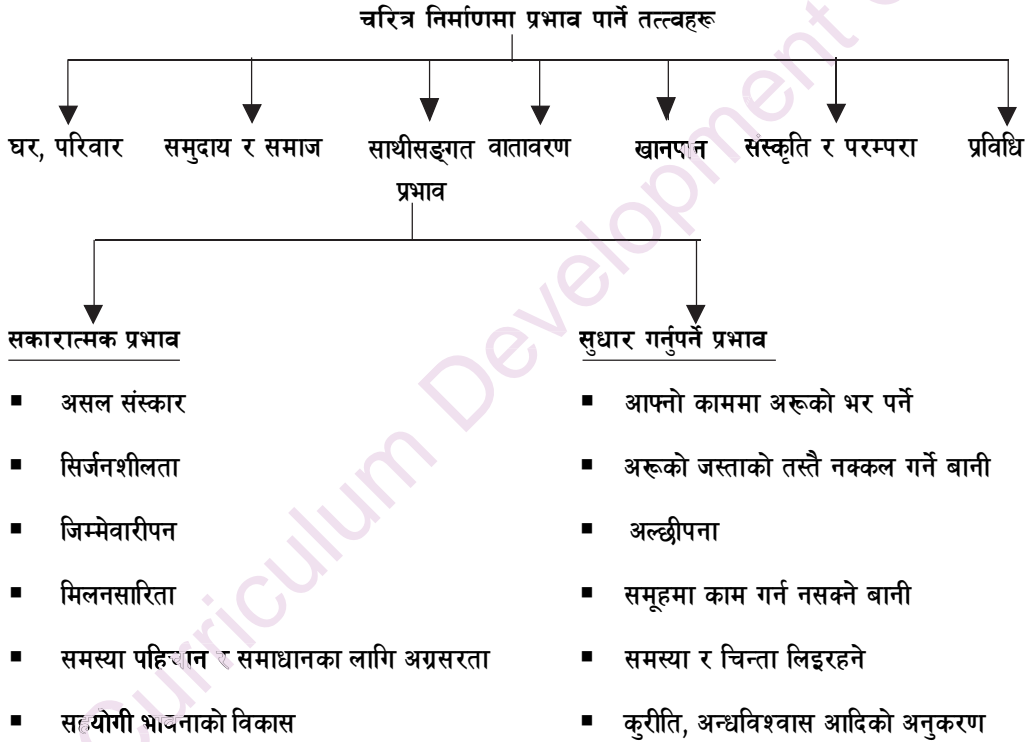
(ग) असल मानिस हुनका लागि आवश्यक पर्ने सूचनामूलक सन्देश तयार गरी कक्षा कोठामा टाँस ।

### मुख्य सन्देश

असल मानिस बन्न सबैभन्दा पहिले आफैँ अनुशासनमा रहनुपर्छ । इमानदार हुन र सबैलाई मित्रवत् व्यवहार गर्न सिक्नुपर्छ । जिम्मेवार, विश्वासिलो र लगनशील भई काम सम्पन्न गर्नुपर्छ । आफूले हासिल गरेका अनुभव, ज्ञान, सिप आदिको आदान प्रदान गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । विनम्रतापूर्वक व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ । यसबाट सहयोगी भावनाको विकास हुन्छ । समस्या बुझ्न र समाधान गर्न सहयोग मिल्छ । व्यक्तिमा संयम, धैर्यजस्ता गुणहरूको विकास हुन्छ । असल आचरणको पालनाले आपसमा सम्मान र विश्वासको विकास हुन्छ । यस प्रकारका गुणहरूबाट व्यक्तिले समाजमा सम्मानित जीवन बिताउन सक्ने वातावरणको सिर्जना हुन्छ । व्यक्तिमा आत्मविश्वासको विकास हुन्छ ।

## अपेक्षित व्यवहार

- ▶ असल पारिवारिक वातावरण निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउन
- ▶ चरित्र निर्माणमा घर, परिवार तथा समुदायको महत्त्व बताउन
- ▶ असल आचरण गर्न
- ▶ समाजलाई सुदृढ र विकसित पार्ने उपाय अपनाउन
- ▶ प्रविधिको समुचित प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न ।



## शिक्षण सुझाव

- चरित्र विकासमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूका बारेमा समूहगत रूपमा छलफल गराउनुहोस् । विद्यार्थीहरूका विचारहरू टिपी आवश्यक पृष्ठपोषण पनि दिनुहोस् ।
- तिमी, तिम्रो घर परिवार र समाजले तिम्रो चरित्र निर्माणमा कस्तो सहयोग पुऱ्याइरहेका छन् भनी टिपोट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्थानीय असल अभ्यास तथा संस्कारको स्थलगत भ्रमण गराई प्रतिवेदन तयार गर्न लगाउनुहोस् ।



(रामलखन, दोर्जे, पवन, गोमा, शिवानी र सुयश कक्षा कार्य गर्न व्यस्त छन् । उनीहरूको समूहमा चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरूका बारेमा छलफल हुँदै छ । उनीहरूले उक्त तत्त्वहरूको सूची बनाउने कार्य छानेका छन् ।)

शिवानी : रामलखन ! असल चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने प्रमुख तत्त्व के हो ? भन त ।

रामलखन : मलाई त घर परिवार नै हो जस्तो लाग्छ ।

गोमा : किन होला ?

रामलखन : परिवार समाजको एउटा एकाइ हो । कुनै पनि व्यक्तिले परिवारबाटै सामाजिक भावनाको विकास गर्छ । अतः आदर्श नागरिक उत्पादन गर्ने पहिलो पाठशाला भनेको परिवार नै हो । परिवारको संस्कार, आचरण र बानी व्यवहारले चरित्र निर्माणमा असर गर्छ । परिवारका मान्यजनको जस्तो विचार, बानी, व्यवहार र जीवन शैली छ, त्यस्तै विचार, बानी व्यवहार र जीवन शैली बालकको हुन्छ भन्ने मेरो विश्वास छ ।

शिवानी : मलाई त घर परिवारका साथसाथै समाजले पनि असर गर्छ जस्तो लाग्छ । परिवार मात्र असल भएर पनि पुग्दैन । मानिस सामाजिक प्राणी हो । उसलाई सधैं समाजको आवश्यकता पर्छ । अतः समाज पनि सभ्य हुन आवश्यक छ । असल चरित्रयुक्त समाजले मात्र असल नागरिक बनाउन सक्छ । यदि समाजमा कुसंस्कार स्थापित भयो भने समाजका सदस्यहरूमा नराम्रो चरित्र विकास हुँदै जान्छ । समाजका सदस्यहरूको आपसी सहयोगद्वारा नै समाज सञ्चालित हुन्छ । सभ्य समाजमा मात्र सम्पूर्ण सदस्यहरूलाई

लाभ हुन्छ । अव्यवस्थित समाजमा सुख, शान्ति र विकासका काम हुन सक्दैनन् । यसकारण समाजले पनि व्यक्तिको चरित्र निर्माणमा प्रत्यक्ष असर गरिरहेको हुन्छ ।

दोर्जे : ए सुयश ! तिमिले त वातावरणले पनि चरित्र निर्माणमा असर गर्छ भनेका होइनौ ? केही बताइदेऊ न ।

सुयश : हो, हाम्रो पारिवारिक वातावरण एवम् हामी बस्ने स्थानमा के कस्तो वातावरण हुन्छ, त्यसले हाम्रो चरित्र निर्माणमा असर गर्छ । पारिवारिक वातावरण राम्रो भएमा त्यसबाट देश विकासका लागि आवश्यक पर्ने नागरिक तयार हुन्छन् । नागरिकलाई सिर्जनशील बनाउनमा पारिवारिक वातावरणले निकै ठूलो भूमिका निर्वाह गर्छ । परिवारमा हुने भैँभगडा, मनमुटावले व्यक्ति निराश हुन्छ । यसले उसको असल चरित्रको विकास हुन सक्दैन ।

गोमा : अनि, सामाजिक वातावरणले नि ?

सुयश : लौ सुन । सामाजिक वातावरण पनि सभ्य, व्यवस्थित र शान्त हुन आवश्यक छ । यसले समाजमा एकता, सहयोग र सद्भावको विकास गर्छ जसले गर्दा समाजले प्रगति गर्न सक्छ ।

गोमा : पवन ! हिजो हेड सरले त संस्कृति र परम्पराले चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्छ भन्नुभएको थियो नि ! त्यसबारे बताइदेऊ न ।

पवन : सुन साथीहरू ! समाजमा आफ्नै प्रकारका नियम, परम्परा, संस्कृति र रीतिरिवाज हुन्छन् । संस्कृति र परम्परा जस्ता कुराहरूसँग हामी गाँसिएका हुन्छौं । यिनले हामीलाई अनुशासनमा बस्न, सत्यको पक्ष लिन र उपकारी बन्न प्रेरणा दिन्छन् । त्यसैले हामीले समाजको बनोट, यसभित्रका परम्परा र यसका कमी कमजोरीहरू पत्ता लगाउनुपर्छ । त्यसपछि तिनलाई क्रमशः सुधार गर्दै जानु राम्रो हुन्छ । यसले व्यक्ति र समाजमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ ।

गोमा : हिजो दाजुले धेरै टेलिभिजन हेर्ने बानी सुधार भन्नुभयो । के यस्ता बानीले पनि चरित्र निर्माणमा असर गर्छ र ?

दोर्जे : टेलिभिजन हेर्नु नराम्रो बानी होइन । यसबाट धेरै राम्रा कुरा पनि सिक्न सकिन्छ । तर धेरैबेर टेलिभिजन हेर्ने, रेडियो सुन्ने जस्ता बानी असल होइनन् । हामीले पढ्दा, लेख्दा टिभी हेर्नुहुँदैन । कम्प्युटर, मोबाइल, इन्टरनेट जस्ता प्रविधिको प्रयोगमा अनावश्यक धेरै समय खर्चनु हुँदैन । यसले हाम्रो दैनिक समय तालिकामा असर गर्छ ।

गोमा : यसका फाइदा पनि त छन् होला नि !

दोर्जे : किन नहुनु, सूचना प्रविधिको सदुपयोग गर्नु राम्रो पक्ष हो । यसले हाम्रो जीवन शैलीलाई सहज र सरल बनाउँछ । तर यस्ता प्रविधिजन्य प्रणालीबाट नकारात्मक

सन्देश दिने चलचित्र, कथा, तस्बिर र सन्देश पनि प्रसारण भइरहेका हुन्छन् ।  
यिनीहरूले हाम्रो चरित्र र दैनिक व्यवहारमा प्रभाव पार्छन् ।

(उनीहरूले छलफल गरिरहेको समूहमा शिक्षक आउनुहुन्छ ।)

शिक्षक : रामलखन ! भन त, चरित्र निर्माणमा प्रभाव पार्ने तत्त्वहरू के के रहेछन् ?  
(कक्षा कोठामा टाँसिएको सूची प्रस्तुत गर्दै)

रामलखन : घर, परिवार, समाज, वातावरण, संस्कृति र परम्परा तथा प्रविधिले चरित्र निर्माणमा  
असर पार्दा रहेछन् सर ।

शिक्षक : धन्यवाद ! ल त, अब तिमीहरू सबैले यी कुरामा विचार गरेर असल चरित्रको  
विकास गर है !

(सबै जना कक्षा कोठातिर लाग्छन् ।)

#### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

(क) म घर परिवारको र विद्यालयको असल कामको

(अ) जिम्मेवारी वहन गर्छु (आ) वास्ता गर्दिनँ

(ख) म घर परिवारको धर्म संस्कृतिका असल कुराको

(अ) अनुशरण गर्छु (आ) विरोध गर्छु

(ग) म सामाजिक अन्धविश्वासलाई

(अ) निरन्तरता दिन्छु (आ) सुधार गर्छु

(घ) मलाई सबैसँग

(अ) राम्रो व्यवहार गर्न मन लाग्छ (आ) भगडा गर्न मन लाग्छ

तिम्रो आफ्नो मूल्याङ्कन शिक्षकलाई कस्तो लाग्छ कापीमा लेखेर देखाऊ र पृष्ठपोषण माग ।

२. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) “घर परिवारलाई असल चरित्र निर्माणको प्रमुख आधारका रूपमा लिने गरिन्छ ।” यो  
भनाइलाई पुष्टि गर ।

(ख) समाजले कसरी चरित्र निर्माणमा सहयोग गर्छ ? छोटकरीमा लेख ।

- (ग) पारिवारिक वातावरणले चरित्र निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने कुरामा तिमी कतितको सहमत छौ ? लेख ।
- (घ) तिम्रो विचारमा सामाजिक वातावरणबाट व्यक्तिले कसरी चरित्र निर्माण गर्न सक्छ ? कारण देऊ ।
- (ङ) आधुनिक प्रविधिले चरित्र निर्माणमा कस्तो असर पार्छ ? आफ्ना तर्क प्रस्तुत गर ।

३. यी काम गर :

- (क) विद्यालयबाट, कक्षा कोठाबाट तिमिले के कस्ता असल चरित्रहरू निर्माण गर्न सक्छौ ? साथीसाथीबिच छलफल गरी विवरण तयार पार ।
- (ख) असल चरित्र निर्माण सम्बन्धी पाठबाट तिमिले के सिक्नु ? अब तिमि के कस्ता व्यवहारहरू गर्छौ ? एक अनुच्छेदमा लेख ।
- (ग) के तिम्रा सबै व्यवहारहरू असल छन् ? एक पटक सोच र सुधारका लागि के के गर्न सक्छौ ? विचार गर र सुधारको योजना प्रस्तुत गर ।

#### मुख्य सन्देश

चरित्र निर्माणमा आफ्नो दैनिक बानी व्यवहारले प्रभाव पार्छ । हामी घर, परिवार र समाजमा रहने भएकाले मान्यजनहरूको प्रभाव हाम्रो बानी व्यवहारमा पर्छ । उनीहरूले जस्तो गर्छन् त्यस्तै कार्यको अनुकरण हुने गर्छ । घर, परिवार र समाजले पालना गरेका संस्कार, संस्कृति र परम्पराले हाम्रो सोचमा प्रत्यक्ष असर गर्छ । आफू बस्ने ठाउँको वातावरणले पनि चरित्र विकासमा प्रभाव पार्छ । आधुनिक प्रविधि तथा त्यसमा आधारित गतिविधिले पनि असल चरित्रको विकासमा प्रभाव पार्छ । यसतर्फ सबै सचेत हुन जरूरी छ ।

## अपेक्षित व्यवहार

- असल कामको पहिचान गर्न
- समाजमा असल काम गर्ने व्यक्तिको खोजी गर्न
- असल व्यक्तिको कामको अनुशरण गर्न
- अरूको भलाई हुने काम गर्न
- कामप्रतिको जिम्मेवारी लिई पुरा गर्न ।

## हिरो बनिन् अनुराधा दिदी

दुःख पाएका, गरिब र कोही नभएका बाल बालिकालाई माया गर्ने, पाल्ने र पढाउने प्यारी दिदी अनुराधा कोइरालालाई यतिखेर सारा संसारले 'वाह वाह' गरिरहेछ । उनीमाथि बधाइको ओइरो लागेको छ । सबै नेपाली खुसी र गर्वले पुलकित भएका छन् । किनकि अनुराधा दिदी विश्व चर्चित 'सी.एन.एन. हिरो' (CNN Cable News Network) विजेता भएकी छन् । १०० देशका करिब १०



हजार समाज सेवीबिच उनी सर्वोकृष्ट ठहरिएकी छन् । यतिखेर उनी अध्यक्ष रहेको माइती नेपालमा दीपावली जस्तै उमड्ग छ । उनका टेरेसा एकेडेमीमा पढ्ने सडक बाल बालिका, द्वन्द्व र यौन दुर्व्यवहार पीडित चार सय विद्यार्थी खुसीले गदगद छन् । गोकर्णस्थित उनैको 'हपपेस' मा रहेका एच.आई.भी. सङ्क्रमित बाल बालिका पनि गर्व गरिरहेका छन् ।

- कान्तिपुर साप्ताहिकको बाल कोसेली  
(आइतबार, मङ्सिर १२, २०६७)

ओखलढुङ्गा जिल्लाको गुरुङ परिवारमा अनुराधा कोइरालाको जन्म भएको हो । उनी निरन्तर रूपमा सामाजिक कार्यमा समर्पित व्यक्तित्व हुन् । उनी आफ्नो कर्तव्यप्रति सधैं प्रतिबद्ध छिन् । फलको अपेक्षा नराखी सामाजिक कार्यमा अग्रसर रहन्छिन् । उनी इमानदार छिन् । उनले बालबालिका र महिलाको हकहितका लागि धेरै काम गरेकी छन् । यसका लागि उनले सामाजिक संस्था खोली त्यसको नेतृत्व र सञ्चालन गर्दै आएकी छन् । आफ्नो काम तथा सामाजिक काममा विश्वसनीय पात्रका रूपमा उनी स्थापित छन् ।

## शिक्षण सुझाव

हाम्रो समाजमा हुने गरेका सत्कार्यबाट चरित्र निर्माणमा पुग्ने सहयोगका बारेमा बुँदाहरू टिपोट गर्न लगाउनुहोस् । हाम्रो घर, परिवार र समाजमा रहेका उदाहरणीय व्यक्तित्वको कार्यहरूका बारेमा जीवनी लेख्न लगाउनुहोस् ।



उनले केही समय अङ्ग्रेजी र सामाजिक विषयको शिक्षक भई सेवा गरेकी थिइन् । उनी सबैलाई शिक्षित बन्न प्रोत्साहित गर्छिन् । असल शिक्षाले नै सत्कर्म गर्न प्रेरणा दिन्छ भन्ने उनको मान्यता छ । अशिक्षाले गर्दा धेरैजसो महिला तथा बाल बालिका घरेलु कामदारका रूपमा काम गर्न बाध्य छन् भन्ने उनको ठम्याइ छ । उनले जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेका बाल बालिकाको उद्धार गरी शिक्षाको अवसर दिलाएकी छन् । उनको नेतृत्वमा रहेको माइती नेपाल नामक संस्थाले आफ्नो छुट्टै पहिचान कायम गरेको छ । उनको सक्रिय सहयोगमा बिचल्लीमा परेका बाल बालिकाका लागि बालगृह पनि सञ्चालनमा छ । साथै त्यस्ता बाल बालिकाका लागि टेरेसा एकेडेमी नामक विद्यालय पनि सञ्चालन गरिएको छ ।

अनुराधा कोइराला चेलीबेटी बेचबिखन विरुद्धको अभियानमा सक्रिय छन् । मामाद्वारा बेचिएकी गीता सुनुवारको मुद्दा उनले हेरेको पहिलो मुद्दा हो । त्यसपछि कोइरालाले करिब १२ हजार चेलीबेटीलाई बेचबिखनको जोखिमबाट उद्धार गर्न सहयोग गरिन् । उद्धारपछि उनीहरूको अभिभावक बनी नयाँ जीवन दिइन् । हाल अनुराधा कोइरालाकै पहलमा नेपाललगायत भारतका दार्जिलिङ, खरसाङ, सिक्किममा मानव बेचबिखनविरुद्धको अभियान सञ्चालन गरिएको छ । साथै बङ्गलादेश, भुटान र म्यानमारलगायतका मुलुकमा उक्त कामको विस्तार गरिएको छ । मानव बेचबिखन जस्तो अमानवीय कामलाई चनाखो भई अनुगमन गर्ने कार्यमा कोइरालाको सक्रिय भूमिका रहिआएको छ ।

बेचबिखन गर्न लैजाँदै गरेका, यौन शोषणबाट उद्धार गरिएका एवम् विभिन्न हिंसाबाट पीडितलाई पुनःस्थापना गर्नु अनुराधा कोइरालाको परिचय नै बनिसकेको छ । उनी बेचबिखनको जोखिममा रहेकालाई चेतनामूलक कार्यक्रम गरी सचेत गराउँछिन् । विदेशबाट उद्धार गरिएका बाल बालिका तथा महिलालाई सुरक्षित रूपमा स्वदेश फर्काउने व्यवस्था मिलाउँछिन् । उनीहरूको अभिभावक तथा परिवारको पहिचान गर्न सहयोग पुऱ्याउँछिन् । पीडितहरूको पुनःस्थापना र पुनर्मिलनका लागि योगदान गर्दै आएकी छन् । उनीहरूमा हीनता बोध घटाउन निःशुल्क कानुनी सल्लाह दिने र मनोपरामर्श दिने व्यवस्था मिलाइदिन्छिन् । सिपमूलक तालिमको व्यवस्था गर्छिन् । तालिमपछि स्वरोजगार एवम् घरेलु उद्यम गर्न लघु कर्जासमेत उपलब्ध गराउँदै आएकी छन् ।

एच.आई.भी.बाट सङ्क्रमित व्यक्तिहरूलाई माया र प्रेरणा प्रदान गर्छिन् । उनीहरूको सम्मानजनक जीवन यापनका लागि विभिन्न ठाउँमा स्नेहगृह (हपपेस) सञ्चालनमा सहयोग गरेकी छन् । स्नेहगृहमा उनीहरूलाई आवासीय सुविधासँगै नियमित स्वास्थ्य परीक्षण तथा परामर्श सेवा उपलब्ध गराइन्छ । उनीहरूको आत्म स्वाभिमानका लागि खेतीपाती, स-साना घरेलु व्यवसाय र अन्य सिपमूलक क्रियाकलापमा सहभागी गराइन्छ । सुरु सुरुमा अनुराधा कोइरालाले विद्यालयबाट पाइने तलबबाट समाज सेवा गर्थिन् । त्यस सत्कर्मले उनलाई समाज सेवी संस्था खोल्ने प्रेरणा मिल्यो । त्यही संस्थामार्फत् उनी मानव बेचबिखनका कारण दुःख पाएका र सहाराविहीन भएका व्यक्तिहरूको सेवा गर्ने कार्यमा निरन्तर लागिरहेकी छन् । यस्तो कामको सुरुआत गर्ने अनुराधा कोइराला (केवल न्युज नेटवर्क) सी.एन.एन. हिरो (सन् २०१०) बनी नेपालीको गौरवको पात्र बनेकी छन् ।

के हामीले पनि यस्तै असल कामको थालनी गर्न सक्दैनौं ? एक पटक विचार गरौं त ।

## अभ्यास

१. खाली ठाउँ भरेर आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

(क) म असल कामका लागि सधैं ..... (तयार हुन्छु/पछि हट्छु)

(ख) मैले आफूले गर्न हुने र नहुने व्यवहार बुझेर काम ..... ।

(बुझेर काम गर्छु/नबुझेर काम गर्छु)

(ग) मलाई अरूलाई हानि हुने काम गर्न ..... (मन लाग्छ/मन लाग्दैन)

(घ) अरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा ..... (दुःख लाग्छ/खुसी लाग्छ)

माथिको आफ्नो मूल्याङ्कन गर्दा तिम्रो पक्ष र के सुधार गर्नुपर्ने पक्ष पायो एक अनुच्छेदमा लेख ।

२. टिप्पणी लेख :

(क) सत्कर्म/असल काम

(ख) मानव बेचबिखन

३. अनुराधा कोइराला कसरी 'सी.एन.एन. हिरो' बनिन् ? कारण देऊ ।

४. यी काम गर :

(क) साथीहरूको समूहमा बस । अनुराधा कोइरालाले गरेका असल कामहरूको विवरण तयार पार ।

(ख) अनुराधा जस्तै तिम्रो समाजमा अरूले पनि असल काम गरेका छन् कि ? खोजी गर र कक्षामा प्रस्तुत गर ।

(ग) तिम्रो टोल छिमेकमा कस्ता सामाजिक समस्याहरू छन् ? तिनको समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा आफ्ना आमा, बाबु, शिक्षकसँग कुराकानी गरी छोटो प्रतिवेदन तयार पार र तिमिले तयार पारेको प्रतिवेदन कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर ।

प्रतिवेदनमा निम्न लिखित बुँदा समावेश गर :

(क) शीर्षक (ख) परिचय (ग) समस्या (घ) समाधानका उपाय (ङ) निष्कर्ष

## मुख्य सन्देश

हामीले गर्ने कामका बारेमा बुझेर मात्र त्यस कामको थालनी गर्नुपर्छ । हामीले गर्ने कामले कस्तो परिणाम निस्कन्छ भनी विचार गर्नुपर्छ । गर्नुपर्ने काममध्ये असल कामको छनोट गर्नुपर्छ । त्यस कामलाई कसरी गर्न सकिन्छ भनी योजना निर्माण गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । सत्कर्मको थालनी गरेपछि कामप्रति प्रतिबद्ध र जिम्मेवार रहनुपर्छ । काम गर्दा सबैको सहयोग र सहकार्य गराई विश्वास पात्रका रूपमा स्थापित हुनुपर्छ । यसले गर्दा काम समयमा सम्पन्न हुन्छ । हामीले असल काम गरेमा त्यसको परिणाम पनि राम्रो हुन्छ ।



एकाइ : २

## मानवीय मूल्य मान्यता



### सिकाइ उपलब्धि

- मानवमा हुनुपर्ने आधारभूत गुणहरू पहिचान गर्न
- आफूमा मानवीय विशेषता भए नभएको जाँचन
- मानवीय विशिष्टताअनुरूप व्यवहार गर्न ।

## अपेक्षित व्यवहार

- अरूले मानव मूल्यअनुरूप गरेका व्यवहारको पहिचान गर्न
- मानव मूल्यअनुरूप व्यवहार गर्न
- अरूलाई पनि मानव मूल्यअनुरूप व्यवहार गर्न उत्प्रेरित गर्न ।

(भूमिका र भावना दिदी बहिनी हुन् । यिनीहरू दुवै जना एउटै विद्यालयमा एकै कक्षामा पढ्छन् । विद्यालय छुट्टी भएपछि नैतिक शिक्षा पढाउने गुरुले दिनुभएको गृहकार्यका बारेमा कुरा गर्दै उनीहरू घर फर्किँदै छन् ।)



भावना : भूमिका दिदी, गुरुले मानव मूल्यका बारेमा घरमा गएर सोधेर भोलि कक्षामा बताउनु त भन्नुभयो तर ...

भूमिका : तर के त ?

भावना : तर मानव मूल्य भनेको के हो भन्ने बारेमा केही बताउनु भएन ।

भूमिका : उहाँले बताएको भए त घरमा गएर सोध्नुपर्ने गृहकार्य नै दिनुहुन्नथ्यो नि ।

भावना : घरमा त्यसबारेमा कसलाई सोध्ने त, दिदी ?

भूमिका : सधैं जस्तो नबुझेको कुरा सोध्ने त आफ्नै हजुरआमासँग त हो नि ।

(उनीहरू घर पुगेपछि लुगा फेर्छन् र हातगोडा धोई खाजा खान्छन् । एकैछिन खेल्छन् । त्यसपछि हजुरआमा बसेको ठाउँमा जान्छन् ।)

भावना : हजुरआमा, आज पनि हामीलाई सिकाउनुपर्ने भयो नि !

## शिक्षण सुझाव

- बालबालिकाहरूले मानव मूल्यलाई व्यवहारमा उतारेका छन् वा छैनन् नियमित अवलोकन गरी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- शान्त मनले आनन्दको अनुभूति गर्ने भएकाले बालबालिकाको मनलाई शान्त बनाउन प्रार्थना र ध्यान गर्ने बानीको विकास गराउनुहोस् ।
- मानव मूल्यको परिपालना गरेका महापुरुषका कथा वा घटनाहरू सुनाउनुहोस् ।

हजुरआमा : ठिकै छ, मैले जाने बुझेको कुरा तिमीहरूलाई सिकाउन पाउँदा मलाई पनि खुसी लाग्छ । भन के सिकाउनु पर्‍यो ।

भावना : मानव मूल्यका बारेमा बताइदिनहोस् न, हजुरआमा ।

हजुरआमा : त्यसोभए आज गुरुले तिमीहरूलाई मानव मूल्यका बारेमा सोधेर आउनु भन्नुभएको छ, हैन त ?

भूमिका : हो, हजुरआमा ।

हजुरआमा : मानव भनेको मान्छे अथवा मानिस हो । मूल्य भनेको महत्त्व वा गुण हो । मानिसमा चेतना र विवेक हुन्छ । यी मानिसमा हुने विशेषता हुन् ।

भावना : त्यसैले मानवलाई सबैभन्दा उत्कृष्ट प्राणी भनिएको हो त, हजुरआमा ?

हजुरआमा : हो, भावना । मानिस सृष्टिको सबैभन्दा उत्कृष्ट प्राणी भएकाले उसले त्यसैअनुसारका काम त गर्नुपर्‍यो नि ! मानव भएर मानवले गर्नुपर्ने काम नगरी नराम्रा काम गरे उसलाई कसरी मानव भन्ने ?

भूमिका : भनेपछि हाम्रा व्यवहार पनि मानवका लागि सुहाउन हुनुपर्‍यो ।

भावना : हामीले पढेका थियौं नि, के गर्नुहुन्छ के गर्नुहुँदैन भनेर, ती नै मानव मूल्य हुन् त ?

हजुरआमा : के गर्नुहुन्छ, के गर्नुहुँदैन भन्ने कुरा समाजअनुसार पनि फरक हुन सक्छ तर मानव मूल्य भनेको कुरा सबैका लागि आवश्यक हुन्छ । जहाँ कहींको मानिसमा यस्ता गुण हुनुपर्छ ।

भूमिका : ती मानव मूल्यमा कस्ता कुरा पर्छन् त हजुरआमा ?

हजुरआमा : आधारभूत मानव मूल्यमा सत्य, शान्ति, प्रेम, अहिंसा र सद्व्यवहार जस्ता कुरा पर्छन् । यी कुरा पढेर, लेखेर वा त्यसबारेमा जानेर मात्र हुँदैन । हामीले आफ्नो व्यवहारमा यी कुरा लागू गर्न सक्थौं भने मात्र हामी मानव भएको ठहरिन्छ ।

भावना : ए, मानव मूल्य भनेको त जीवन, व्यवहारमा उतार्ने कुरा पो रहेछ ।

भूमिका : नत्र त किताबमा सत्य बोल्नुपर्छ भनेर पढ्ने, बोल्दा भने सधैं झुटो बोल्ने जस्तो भइहाल्यो नि ।

हजुरआमा : तिमीहरूले ठिक भन्थौ ।



भूमिका : हजुरआमा, हामीले मानव मूल्यअनुसार व्यवहार गर्न के गर्नुपर्छ त ?

हजुरआमा : ल सुन । समय, स्थान र परिस्थितिबाट परिवर्तन नहुने कुरा सत्य हो । सत्यलाई जीवनमा उतार्न सत्य बोल्नुपर्छ । साथै हामीले ठिक र बेठिक छुट्याउन सक्ने विवेक, इमान, न्याय, ज्ञानको खोज, सरलता, विश्वास जस्ता कुराहरूको माध्यमबाट सत्यको अनुसरण गर्न सक्छौं ।

भूमिका : शान्ति भनेको नबोलीकन बस्नु हो, हजुरआमा ?

हजुरआमा : नबोलीकन बस्नु मात्र शान्ति होइन । शान्ति हुनका लागि मनमा चिन्ता नलिनु, सबैसँग मिलेर बस्नु, आपसमा सहयोग गर्नु, सद्भाव राख्नु र एकअर्कामा विश्वास गर्नुपर्छ । इन्द्रियहरूलाई सन्तुलन र संयममा राखी श्रद्धा र आस्थाभाव राख्नुपर्छ । यी काम गरेमा मनमा शान्ति र परिवार वा समाजमा भैँभगडा हुँदैन । यही चिन्ता र भैँभगडा नभएको अवस्था नै शान्ति हो ।

भावना : प्रेम भनेको माया हो, होइन त हजुरआमा ?

हजुरआमा : हो, सारा सृष्टिमा प्रेम फैलिएको हुन्छ । माया, स्नेह, हेरचाह, त्याग, सेवा, चिन्तन, विश्वास आदिबाट हामी प्रेमको अनुभूति गर्न सक्छौं । कसैसँग कुनै कुराको अपेक्षा नराखी गरिने काम प्रेम हो । निःस्वार्थबाट प्रेमको प्रस्फुटन हुन्छ ।

भूमिका : अहिंसा भनेको के हो हजुरआमा ?

हजुरआमा : काटमार नगर्नु र पास नखानु मात्र अहिंसा होइन । हामीले आफ्नो बोली वचन र व्यवहारले अरुको चित्त दुखायौं भने त्यो पनि हिंसा नै हुन्छ । कतै कसैप्रति घृणा, ईर्ष्या र द्वेष राख्नु पनि हिंसा हो । सोचाइ, बोली र कामले कसैलाई पनि चोट नपुऱ्याउनु अहिंसा हो । अहिंसा भनेको माथि बताइएका चारै मूल्यहरूको निचोड हो ।

भावना : 'सद्व्यवहार' भनेको के हो त ? हजुरआमा ।

हजुरआमा : सद्व्यवहार भनेको असल व्यवहार हो । सद्व्यवहारभित्र आफ्ना चिजहरूको हेरविचार, खानपान तथा सरसफाइमा ध्यान दिने, आत्मनिर्भरता जस्ता कुरा पनि पर्छन् । सृष्टि भएका प्रत्येकलाई सृष्टिकर्ताले केही काम तोकेका हुन्छन्, इमानदारीपूर्वक त्यसको पालना गर्नु नै सद्व्यवहार हो । अनुशासनमा रहनुका साथै यसले समय र मर्यादा पालन, कर्तव्य बोध, उत्तरदायित्व, काममा निपूणता, धैर्य र साहस जस्ता असल बानीसँग सम्बन्धित पक्षको विकास गर्छ ।

भावना : मानव मूल्य त सिकेर मात्र हुँदैन, हैन त हजुरआमा ? हामीले यी कुरा पालन गर्ने र गराउने पनि गर्नुपर्छ ।

हजुरआमा : हो । हामीले असल मान्छे बन्नुपर्छ । असल मान्छे बन्न अहिले मैले बताएका कुराहरू अलिअलि गर्दै बिस्तारै आफ्नो जीवनमा लागु गर्दै जानुपर्छ । यसबाट हाम्रो चरित्रको विकास भई हामी उत्कृष्ट मानव बन्न सक्छौं ।

भावना : हजुरआमाको सल्लाहलाई हामी आफ्नो मनमा राखिरहने छौं र त्यसैअनुसार गर्ने कोसिस गर्ने छौं ।

भूमिका : अब यति भएपछि त हामीले हाम्रो गृहकार्य गर्न सक्ने भयौं । भावना ! अब जाओ ।

### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैं गर :

(आ) दिइएका मध्ये आफूले गर्ने कामसँग मिल्दो शब्द राखी कापीमा सार :

- |                |                              |                           |
|----------------|------------------------------|---------------------------|
| (क) म .....    | सत्य बोल्छु ।                | (सधैं/धेरैजसो/कहिलेकाहीं) |
| (ख) म .....    | आफ्ना सामानहरूको जतन गर्छु । | (सधैं/धेरैजसो/कहिलेकाहीं) |
| (ग) म .....    | अरूको भावनाको सम्मान गर्छु । | (सधैं/धेरैजसो/कहिलेकाहीं) |
| (घ) मलाई ..... | आफ्नो देशको माया लाग्छ ।     | (सधैं/धेरैजसो/कहिलेकाहीं) |
| (ङ) म .....    | आफ्नो पालो पखन्छु ।          | (सधैं/धेरैजसो/कहिलेकाहीं) |

(आ) तिमी के गर्छौं ?

- (क) दिउँसोका लागि आमाले धेरै खाजा हालिदिनुभयो । तिमी एकैचोटी सबै खान सक्दैनौ । अब तिमी के गर्छौं ?
- (ख) बाटोमा एक जना मान्छेको जादु हेर्दाहेर्दै विद्यालय पुग्न ढिला भयो । शिक्षकले किन ढिला भएको भनेर सोध्नुभयो । अब तिमी के भन्छौं ? के गर्छौं ?
- (ग) विद्यालयको चौरमा तिमीले १० रुपियाँको नोट भेट्टायौ । तिमीले पैसा भेट्टाएको कसैले देखेको छैन । अब के गर्छौं ?
- (घ) धेरै बेरदेखि मानिसहरू किताब कापी किन्नका लागि लाइनमा बसेका छन् । तिमी आइपुग्दा लाइन परसम्म पुगिसकेको छ । किताब पसले तिम्रा मामाका छोरा हुन् । तिमीलाई एउटा कापी किन्नुपर्ने छ । अब तिमी के गर्छौं ?
- (ङ) तिमी बसमा छौ । तिमीले बल्ल बल्ल एउटा सिट भेट्टायौ । बसमा निकै भिड छ । केही बेरमा एक जना अपाङ्गता भएका व्यक्ति बसमा चढे तर खाली सिट छैन । अब तिमी के गर्छौं ?



माथिका घटना तिम्रो दैनिक जीवनमा नै घटेको सम्झी आफ्नो विचार लेख र शिक्षकलाई देखाऊ ।

२. उपयुक्त शब्द राखी वाक्य पुरा गर :

- (क) ठिक र बेठिक छुट्याउन सक्नुलाई ..... भनिन्छ ।  
(ख) आमा, बाबु, गुरु र ठुलालाई सधैं ..... गर्नुपर्छ ।  
(ग) अरूले आफूलाई गरेको सहयोगप्रति ..... प्रकट गर्नुपर्छ ।  
(घ) काटमार नगर्नु मात्र ..... होइन ।  
(ङ) आफूले सक्ने ..... का लागि सधैं तत्पर हुनुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

- (क) मानव मूल्य भनेका के के हुन् ?  
(ख) असल मान्छे बन्न के गर्नुपर्छ ?  
(ग) हाम्रो चरित्रको विकास कसरी हुन्छ ?  
(घ) हामीले किन हिंसा गर्नुहुँदैन ?  
(ङ) तिम्रो कक्षा शिक्षक भयो भने विद्यार्थीहरूसँग कस्तो व्यवहार गर्छौ ? लेख ।

४. यी काम गर :

- (क) आफूभन्दा साना साना भाइबहिनीहरू र ठुलालाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौ ? तालिकामा लेख ।

सानालाई गर्ने सहयोग	ठुलालाई गर्ने सहयोग

- (ख) तिमिले पालना गर्नुपर्ने मानव मूल्यहरू कहाँ कहाँबाट कसरी सिक्न सक्छौ ? टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

जस्तै : सत्य बोल्नु - घरबाट

#### मुख्य सन्देश

मानव मूल्य भनेको मान्छेलाई सृष्टिको सबैभन्दा उत्कृष्ट प्राणी बनाउनका लागि आवश्यक गुणहरू हुन् । मानव मूल्य सबैका लागि आवश्यक, आधारभूत र सार्वभौम हुन्छन् । त्यसमा सत्य, शान्ति, प्रेम, अहिंसा र सद्व्यवहार जस्ता कुरा पर्छन् ।

## अपेक्षित व्यवहार

- परिवारका सदस्य बिचमा मेलमिलाप, माया, सम्मान र स्नेह गर्न
- परिवारमा विश्वास, सल्लाह, सहयोग, जिम्मेवारी, आत्मियता क्षमा र समझदारी कायम गर्न
- परिवारका ठुला सदस्यहरूको आज्ञा पालन गर्न
- अतिथि सत्कार र अशक्तहरूको सेवामा अग्रसर हुन
- गुरु तथा अग्रजप्रति सम्मान गर्न ।

प्यारी छोरी डोमा  
शुभ आशीर्वाद !

पिन्डुपाल्चोक  
२०६९।५।२५

यहाँ हामी सबै आरामै छौं । त्यहाँ तिमीलाई पनि आरामको कामना गर्दछौं । छोरी, यो चिठीमा पारिवारिक मूल्यमा आधारित केही कुरा लेख्न गइरहेको छु । त्यहाँको नयाँ र फरक समाज एवम् समुदायमा पनि तिमीले आफ्नो पहिचान कायम राख्नु । पहिचान गुमाएर त्यहाँको संस्कृति र परिवेशमा नरमाउनु । देश तथा समाजलाई बिर्सो भुल कहिल्यै नगर्नु । छोरी, वास्तवमा हाम्रो पारिवारिक जीवन सारै आदर्श र सुन्दर छ । तिमीलाई थाहा भएकै कुरा हो, मेरो बुबाका सबै भाइ र छोराहरूलाई आफ्नो क्षमताअनुसार काम गराउने परिपाटी कति राम्रो थियो । कान्छा काका खेतीपातीमा दक्ष हुनु हुन्थ्यो । म कर्मकाण्ड गर्छु । तिम्री काकी सामाजिक काम गर्नुहुन्छ । आमा घर व्यवहारमा खटिरहनुहुन्छ । यी बानी र स्वभाव त्यसै आएको हैन नानी ! यो त हाम्रो घरमा भएको कामको बाँडफाँडबाट विकसित भएको पारिवारिक संस्कार पो हो त ।

परिवारमा पतिपत्नीको मन मिलेको छ, छोराछोरी आज्ञाकारी छन्, एकअर्काप्रति विश्वास भाँगिएको छ भने त्यो परिवारमा सुख शान्ति हुन्छ । परिवारका सदस्यहरूको मेलमिलापबाट सुखी र समुन्नत परिवार हुन्छ । आफूसी सल्लाह एवम् सहयोगले विश्वास र कर्तव्य बोध हुन्छ । त्यसैले परिवारको मूलीले वा ठुला सदस्यले दिएको सल्लाहलाई तिमीले सधैं पालन गर्थ्यौं । त्यही भएर त आज पढाइमा राम्रो गर्दै जान तिमी सफल भएकी छ्यौ । आफ्नो जीवनको लक्ष्य पुरा गर्न हाम्रो सहयोग र समर्थन पनि पाइरहेकै छ्यौ । भोलिका दिनमा पनि पाइरहने छ्यौ ।

## शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीलाई क्रियाकलाप गराउँदा व्यक्तिगत जोडीमा वा सामूहिक कुन गराउने स्पष्ट निर्देशन र जिम्मेवारी तोक्नुहोस् ।
- परिवारका सदस्य वा छिमेकीलाई सोधेर ल्याउनुपर्ने गरी परियोजना कार्य दिनुहोस् ।

‘घरको काममा घरका सदस्यहरूको विचार बुझेर निर्णय गर्ने प्रक्रिया राम्रो हुन्छ, बुबा !’ भनेर तिमीले भनेको कुरा सम्झन्छु र निर्णय गर्दा परिवारका सबैसँग सरसल्लाह गरेर निर्णय लिन्छु । यी धेरै तिता मिठा अनुभवलाई चिठीमा समेट्न पाउँदा मनै हल्का हुँदो रहेछ ।

हुन त हामीले पनि तिमी र तिम्रो भाइलाई दिने माया एवम् ममतामा कहिल्यै कमी हुन दिएनौं । तिमी पनि त भाइलाई कम्ती माया गर्दिनथ्यौ नि । सानाप्रति गरिने माया र हेरचाह अनि वृद्ध हजुर बुबा, आमालाई गरेको हेरविचार र सेवालाई लिएर तिम्री आमालाई समाजका सबैले प्रशंसा गर्छन् । बच्चाहरूको राम्रो शारीरिक एवम् मानसिक विकास र जीवनमा सफल हुन ठुलाबाट पाउने माया, सद्भाव र स्नेह एवम् हेरचाह महत्त्वपूर्ण हुने कुरा तिमीले आमा र काकीबाट धेरै सिक्की छ्यौ । आमाबुबा र परिवारका अन्य सदस्यलाई सहयोग र हेरचाह गर्न सकेमात्र परिवारप्रति हाम्रो कर्तव्य पुरा हुन्छ । अतिथि सत्कारमा कहिल्यै पछि पर्न नहुने कुरा तिम्रो हजुर बुबाले भन्नुभएको हिजो जस्तो लाग्छ । ‘अतिथिदेवो भव’ लाई नेपालीमा हजुर बुबाले उल्था गर्न लगाउँदा तिमी अलमलमा परेकी थियौ । उहाँले पाहुना भनेका देवता जस्तै हुन् । उनीहरूलाई सम्मान र इज्जत गर्न जान्नुपर्छ भनेको कुरा अमेरिकी समाजमा नौलो र फरक लाग्दो हो । ती मूल्यहरू हाम्रा समाजका आदर्श हुन् । हाम्रो परिवारको इज्जत र गहना हुन् भन्ने कुरा त्यहाँ गएर पनि तिमीले बुझ्नुपर्छ, नानु ।

यी पारिवारिक मूल्यलाई सबैले व्यवहारमा लागू गर्न सके कति सुन्दर, शान्त र सभ्य परिवार बन्ने थियो ! आज आफ्ना गुरु र अग्रजप्रति गरिने सम्मान एवम् मर्यादामा कमी आएको कुराले तिमी कति धेरै चिन्तित हुन्थ्यौ, हगि ? वास्तवमा आफ्ना गुरु र अग्रजलाई सम्मान एवम् इज्जत गर्न जानेनौं भने हामीले आफैलाई इज्जत गर्न सक्दैनौं । हाम्रा पुर्खाका आर्जन, त्याग र वीरता अनि गौरवलाई चिन्न र मूल्य दिन सक्दैनौं । त्यसैले छोरी, त्यहाँ पनि गुरु र अग्रजप्रति तिमीले सम्मान अनि इज्जत देखाउन जान्नुपर्छ ।

तिमीले गाउँका वृद्धहरूको अवस्थाप्रति चासो राख्थ्यौ । कुष्ठ रोगी भएर थला परेकी सेर्पिनी भाउजूको अवस्था र पक्षघात भएर हिँडुलुलु गर्न नसक्ने पारिघरे सन्तु दनुबारको हेरचाह गर्थ्यौ । यी कुराले अहिले पनि गाउँमा चर्चा पाउने गरेका छन् । देवीमाया काकीले र भुजेल काइलाले हुने विरुवाको चिल्लो पात भनेर तिम्री आमाको अगाडि तिम्रो प्रशंसा गरेका थिए । त्यहाँ हुँदा पनि तिमी वृद्ध, वृद्धा, अग्रज र अशक्त मानिसलाई सहयोग र सेवा गच्छ्यौ होला । अशक्त र बिरामीप्रति तिमी मात्र होइन, हाम्रो परिवार र सम्पूर्ण समाजले सकारात्मक सोच, सेवा, सहयोग र सद्भाव देखाउन सक्नुपर्छ । तब मात्र सामाजिक सेवा र सद्भाव मौलाउँछ । त्यसले सामाजिक सहसम्बन्ध उँचो र दरिलो हुन्छ । पढाइ सकेर फर्केपछि अशक्त, वृद्ध, वृद्धा र बिरामीप्रति समाज सेवामा समर्पित हुने तिम्रो सपनाले एक दिन सार्थकता अवश्य पाउने छ । बाँकी अर्को चिठीमा लेखौंला ।

उही तिमीलाई सधैं माया गर्ने बुबा  
फिन्जो

### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

आफूले गर्ने व्यवहारसँग मिल्दो शब्द राखेर वाक्य पुरा गर ।

- (क) म आफूभन्दा ठुलोलाई सम्मान र सानालाई .....
- (ख) म ठुलो व्यक्तिले दिएको अर्ति उपदेश .....
- (ग) घरमा आएका पाहुनालाई म सधैं आदर र सत्कार
- (घ) म गुरु तथा अग्रजलाई ..... गर्नु म मेरो कर्तव्य ठान्छु ।
- (ङ) वृद्धवृद्धा, अशक्त र असहायलाई सेवा र सहयोग गर्नु ..... हो ।
- (च) अरूको सेवा गर्न ..... चाहिन्छ ।
- (छ) मानव धर्म भनेको ..... हो ।

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर देऊ :

- (क) हाम्रा मुख्य मुख्य पारिवारिक मूल्यहरू के के हुन् ?
- (ख) परिवारमा साना बालबालिकाप्रति ठुलाले देखाउने व्यवहार कस्तो हुनुपर्छ ?
- (ग) तिम्रो परिवारमा मेलमिलापको अवस्था कस्तो छ ?
- (घ) तिम्रो परिवारमा अतिथिप्रति के कस्तो व्यवहार गरिन्छ ?
- (ङ) 'अशक्त र बिरामीप्रति उचित व्यवहार प्रदर्शन गर्नु एउटा विद्यार्थीको कर्तव्य हो' यस भनाइसँग तिम्रो सहमति वा विमति के छ ? तर्क प्रस्तुत गर ।

३. यी काम गर :

- (क) आफ्नो परिवार र अन्य तीन ओटा छिमेकी परिवारमै गई उनीहरूले निम्नानुसारको काममा गरेका मिल्दा प्रचलनमा ठिक चिह्न लगाऊ :

परिवार	कामको विभाजन	मेलमिलाप	आज्ञा पालन	निर्णयमा सहभागिता
१. आफ्नो परिवार				
२. छिमेकी नं. १				
३. छिमेकी नं. २				
४. छिमेकी नं. ३				

- (ख) तिम्रो घरमा कुनै एक हप्तामा आएका अतिथिहरूको निम्नानुसारको तालिका बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर :

पाहुनाको नाम	आएको मिति	पाहुनालाई गरिएको सम्मान
१.		
२.		
३.		
४.		
५.		

- (ग) तिम्रो परिवारले तिम्रो समुदायका बिरामीहरूप्रति पुऱ्याएको सहयोगका बारेमा परिवारका सदस्यहरूलाई सोधी कक्षामा प्रस्तुत गर ।
- (घ) समूहमा रही पारिवारिक मूल्य समेटिने नाराहरू तयार गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।  
उदाहरण : पाहुनालाई सत्कार गरौं ।
- (ङ) तिम्रो समुदायमा भएका पाँच जना वृद्धवृद्धा (ज्येष्ठ नागरिक) लाई भेटी उहाँहरूले के कस्तो अवस्थामा सम्मानित र सुरक्षित भएको महसुस गर्नुहुन्छ ? विचार सङ्कलन गरी कक्षामा प्रस्तुत गर र मुख्य तिन कुरा लेखी कक्षामा टाँस ।

#### मुख्य सन्देश

परिवारका सदस्यहरूमा सल्लाह, सहयोग, मेलमिलाप, माया, सम्मान र स्नेह हुन आवश्यक छ । जिम्मेवारी बाँडफाँड, आत्मियता बोध र आपसी विश्वासले परिवारलाई समुन्नत र सुन्दर बनाउँछ । ठुला व्यक्तिको सल्लाह, सुझाव र निर्देशनले परिवार नियन्त्रित र विकसित हुन मदत गर्छ । हरेक परिवारका आ-आफ्ना मूल्य हुन्छन् । यस्ता मूल्यप्रति परिवारका सबै सदस्यको सकारात्मक भावना हुनुपर्छ । अतिथि सत्कार, अशक्तको सेवा र अग्रजप्रति कृतज्ञ हुनु, सहयोग र सम्मान गर्नु, गुरुलाई सम्मान गर्नु असल पारिवारिक मूल्यका आधार हुन् । इष्टमित्र, बन्धुबान्धव, नातागोता, छरछिमेकीप्रति सद्भाव राख्नु पारिवारिक मूल्य हुन् ।

## अपेक्षित व्यवहार

- आफूले गरेका कामहरूको मूल्याङ्कन गर्न
- आफूबाट भएका गल्तीहरू पहिचान गर्न र सच्याउन
- असल कामहरूलाई निरन्तरता दिन ।

(हिमाल भात खाएर सुत्न जान्छन् । उनी बेलुकी ठिक समयमा सुत्छन् । बिहान पाँचै नै उठ्छन् । आज बिछौनामा पल्टे पनि उनलाई निद्रा लाग्दैन । बिहानदेखिका घटना उनको मनमा दोहोरिन थाल्छ)

सधैं भैं म आज पनि ५ बजे उठेको थिएँ । उठेपछि सबैभन्दा पहिले हातमुख धोएर आमा, बा, हजुरबुबा, हजुरआमालाई ढोग्न गएँ, आफूभन्दा ठुलालाई त ढोग्नुपर्छ । यो त मेरो दैनिक काम नै हो । त्यसपछि एक गिलास दुध खाएर पढ्न बसेँ । गृहकार्य सकेपछि किताब, कापी भोलामा राखेँ । आमालाई सधैं भैं केही बेर भान्छामा सघाएँ । अनि हजुरबुबा र हजुरआमाको पनि कोठा सफा गरें र उहाँहरूले भन्नुभएका काम गरें । उहाँहरूलाई सघाउँदा मलाई असाध्यै खुसी लाग्छ । उहाँहरू पनि खुसी हुनुहुन्छ । तत्र म नाति भएको के काम त ? यति गरेपछि आफ्ना सामान मिलाएँ, विद्यालयको पोसाक ठिक पारें, जुत्ता, मोजा मिलाएँ । यति गरेपछि बिहानको नौ बज्न लागिसकेको थियो । आमाले भात खान बोलाउनुभयो । खाना खाएर विद्यालय गएँ ।



## शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरूलाई आफूले गरेका राम्रा र नराम्रा कामको सूची बनाउन लगाई तुलना गर्न लगाउनुपर्छ । हरेक दिन सुत्नुअघि दिनभरि आफूले गरेका कामहरू समीक्षा गर्न लगाउनुहोस् ।
- विभिन्न कथा, गीत, कविता, महान् व्यक्तित्वका भनाइहरूबाट बालबालिका बढी प्रभावित हुने भएकाले समय सान्दर्भिक रूपमा यिनको प्रयोग गर्नुहोस् ।

विद्यालयको पोसाक लगाएर म विद्यालयतिर गएँ । सडकमा बाटो काट्दा त म सधैँ नै होसियार हुन्छु र वरिपरि हेरेर मात्र बाटो काट्छु तर आज कहाँबाट साइकल आएछ, भन्डैले मलाई हानेको, अहो ! आजकल त हिँड्दा पनि कति होसियार हुनुपर्छ । म त्यहाँ त्यति बेला नपुगेको भए हाम्रा तिन जना दृष्टिविहीन साथीहरू कसरी बाटो काट्थे होलान् ? मैले उनीहरूलाई बाटो काट्न सहयोग गरें । उनीहरूले खुसी भएर धन्यवाद दिए । उनीहरूलाई बाटो कटाउन लाग्दा म आफैँ अल्भेर लडें । अँ ! त्यही साइकलले मलाई अल्भएको । धन्य, दृष्टिविहीन साथीहरूलाई केही भएन । मलाई हातमा सामान्य चोट लाग्यो, त्यो त ठिक भइहाल्छ नि ।

म समयमै विद्यालय पुगें । खाजा खाने घन्टी बज्यो । खाजा खान के लागेको थिएँ, रमण गुरुले बोलाउन पठाउनु भए छ । म दौडिँदै शिक्षक कक्षतिर लागें । बाटामा केराको बोक्रा मिल्काएको देखें । त्यसलाई छलेर अघि बढें । म दौडेर जान लागेको देखेर मुनाल पनि मेरो पछिपछि लागे । उनले त टिफिन बक्स पनि हातैमा लिएका थिए । केही बेरपछि डडरड लडेको आवाज आयो । पछाडि फर्केर हेर्दा मुनाल रहेछन् । मैले फर्केर उनलाई उठाउन लागिनँ । गुरुले बोलाउनु भएकाले पहिले उहाँकहाँ गएर अनि मुनाललाई सहयोग गर्न जाने विचारले म शिक्षक कक्षमा गएँ । म शिक्षकलाई भेटी फर्केर मुनाल लडेको ठाउँमा पुग्दा साथीहरूले नै मुनाललाई उठाएर भित्र लगेसकेका रहेछन् । म पनि त्यहीँ गएँ । त्यहाँ मबाहेक अरू सबै साथीहरू पहिले नै अडसकेका थिए । मलाई के गरूँ, के गरूँ भयो ।

साथीहरू मुनालको घाउ सफा गर्दै थिए । प्राथमिक उपचारक सरले घाउमा औषधी लगाइदिनुभयो । मुनालको गोडामा नराम्रोसँग चोट लागेछ । गोडामा निलै भएछ । हत्तेरी ! मैले आज के गरें ? बाटोमा मिल्काएको केराको बोक्रा त मैले नै देखेको थिएँ । त्यो आफैँले टिपेर मिल्काइदिएको भए मुनाल लड्ने नै थिएनन् । फेरि मुनाल लडेको मैले आफैँले देखेको हुँ । मैले पहिले मुनाललाई उठाएर उनलाई भित्र लगी उनको घाउमा औषधी लगाएपछि मात्र रमण गुरुलाई भेट्न गएको भए पनि त हुन्थ्यो नि । गुरुको आज्ञा त मान्ने पछि तर आज त्योभन्दा जरुरी काम मुनाललाई सहयोग गर्नु थियो । सबैभन्दा पछाडि म त्यहाँ पुग्दा सबैले मलाई के भन्थे होलान् ? गुरुहरूले मलाई के सम्झनुभयो होला ? त्यसमाथि ऊ लडेको पहिले मैले नै देखेको हुँ । आज मैले ठिक गरिनँ । मबाट ठुलो गल्ती भयो । म मान्छे हुँ । ममा चेतना छ । चेतना भएपछि ममा विवेक हुनुपर्थ्यो, अरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने सामाजिक भावना हुनुपर्थ्यो । गुरुले बोलाउनु र मुनाल लड्नु एकैचोटि भयो । यी दुईमा कुनलाई पहिले गर्ने भन्ने मैले विवेक पुऱ्याउन सकिनँ । मैले आज ठिक गरिनँ । म असल मान्छे बन्नुपर्छ । मैले आफूले गरेको कामको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । आज मैले गल्ती गरें । भोलि विद्यालय पुग्नेबित्तिकै मैले मुनालसँग क्षमा माग्नुपर्छ । मानिस भएर जन्मेपछि अ... स... ल... मा... न्छे... बन्नुपर्छ (भन्दाभन्दै ऊ निदाउँछ) ।

## अभ्यास

१ आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

(अ) तिमीले गर्ने व्यवहारका आधारमा चिनो लगाऊ :

(क) म बिहान चाँडै

(अ) उठ्छु

(आ) उठ्दिनँ

(ख) म राति सुत्नुभन्दा पहिले आफूले गरेका कामहरूको मूल्याङ्कन

(अ) गर्छु

(आ) गर्दिनँ

(ग) म घरमा ठुलाबडालाई काममा

(अ) सघाउँछु

(आ) सघाउन्नँ

(घ) म बाटो काट्दा होसियार

(अ) हुन्छु

(आ) हुन्नँ

(ङ) आफूले गरेका गल्तीका लागि क्षमा

(अ) माग्छु

(आ) माग्दिनँ

(आ) तिमी के गर्छौ :

(क) गृहकार्य बढी भएकाले तिमीले आज सधैँ बिहान भैँ हजुरबा हजुरआमालाई सघाउन सकेनौ । अब उहाँहरूसित तिमी के भन्छौ ? के गर्छौ ?

(ख) विद्यालय जान बाटो काट्न लाग्दा आफूलाई सहयोग नगरेको भनी एक जना दृष्टिविहीन साथी तिमीसँग धेरै रिसाए । तिमीले उसलाई देखेकै थिएनौ, अब तिमी के गर्छौ ?

(ग) कक्षा कोठामा परीक्षा दिइरहँदा कक्षामा सधैँ पहिला हुने साथीको कलमले लेख्दै लेखेन । तिमीसँग अर्को कलम पनि छ भन्ने कुरा तिम्रो साथीलाई थाहा छैन । अब तिमी के गर्छौ ?

(घ) तिम्रो बुवालाई भेट्न भनेर मान्छे आएका छन् । बुवाले म घरमा छैन भनिदेऊ भनी तिमीलाई अराउनुभयो । अब तिमी के गर्छौ ?



(ड) मानौँ 'हिमालको सङ्कल्प' पाठको हिमालको ठाउँमा तिमी छौँ । अब तिमी के गर्छौँ ?

(इ) आफूलाई रजु गर :

(क) असल मान्छे र ठुलो मान्छेमध्ये कुन बन्ने मेरो उद्देश्य हो ?

(ख) के ममा नराम्रा कामहरू सच्चाएर अघि बढ्ने आँट छ ?

(ग) के म कुन काम पहिला र कुन काम पछि गर्ने भनेर छुट्याउन सक्छु ?

(घ) के आफूले गरेका गल्तीका लागि क्षमा माग्दा मलाई लाज लाग्छ ?

(ड) के मैले दिनभरि गरेका कामहरूको मूल्याङ्कन सुत्नुभन्दा अगाडि आफैँले गर्ने गरेको छु ?

२. तलका वाक्य पुरा गर :

(क) हजुरबुबा तथा हजुरआमालाई सघाउँदा मलाई ..... लाग्छ ।

(ख) हामीले विद्यालयको आचारसंहिता ..... गर्नुपर्छ ।

(ग) ..... मान्छे बन्नु हाम्रो उद्देश्य हो ।

(घ) हामीमा अरूलाई ..... गर्नुपर्छ भन्ने भावना हुनुपर्छ ।

३. तलका प्रश्नहरूको छोटो उत्तर देऊ :

(क) बाटो काट्दा किन होसियार हुनुपर्छ ?

(ख) हिमाललाई किन निद्रा नलागेको हो ?

(ग) मुनाल लडेको पहिले कसले देखेको थियो ?

(घ) हिमालबाट के गल्ती भयो ?

(ड) हिमालले किन मुनालसँग क्षमा माग्ने विचार गरेका हुन् ?

४. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

(क) हिमालले दृष्टिविहीन साथीहरूलाई मदत नगरेको भए के हुथ्यो ? लेख ।

(ख) हिमालले कुन कुरामा विवेक पुऱ्याउन सकेनन् र त्यसबाट के भयो ? लेख ।

(ग) मुनालको ठाउँमा तिमी भएको भए के गर्थ्यौ ? अभिनय गरेर देखाऊ ।

(घ) हिमालले मुनाल लड्नेबित्तिकै उसलाई कसरी सहयोग गर्नुपर्थ्यो ? बुँदागत रूपमा टिपोट गर ।

५. यी काम गर :

आइतबार बिहानदेखि शनिबार सुत्नुभन्दा अगाडिसम्म आफूले गरेका कामहरू पुनरावलोकन गरी तिनीहरू ठिक भए/भएनन् मूल्याङ्कन गर । भएका गल्तीहरू कसरी सुधारने विचार गरेको छौ ? लेख ।

आइतबार बिहानदेखि शनिबार सुत्नुभन्दा अगाडिसम्म आफूले गरेका काम, कुराहरूको पुनरावलोकन गरी मुख्य दुई ओटा नराम्रा पक्षका साथ सुधारात्मक पक्षको बुँदागत टिपोट गरी तालिका तयार पार ।

बार	सकारात्मक काम	सुधारात्मक काम
आइतबार		
सोमबार		
मङ्गलबार		
बुधबार		
बिहीबार		
शुक्रबार		
शनिबार		

#### मुख्य सन्देश

मानिसले आफ्ना राम्रा तथा नराम्रा कामको आफैँले मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । नराम्रा कामलाई आफैँले सच्चाएर अगाडि बढ्ने आँट मानिसमा हुनुपर्छ । कुनै पनि काम गर्दा प्राथमिकताको पहिचान गरी सोहीअनुरूप गर्न सकिएमा पछुताउनु पर्दैन । समस्यामा परेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्नु मानवीय धर्म हो । आफूले दिनभरि गरेका राम्रा तथा नराम्रा कामको आफैँले समीक्षा गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । यसले आफ्ना बानी व्यवहारमा सुधार गर्दै जान मद्दत गर्छ ।

## अपेक्षित व्यवहार

- मानवका विशेषता बताउन
- मानव र जीवजन्तुबिचको समानता र भिन्नता बताउन
- मानिस र जीवजन्तुहरूबिचको अन्तरसम्बन्ध पहिचान गरी मानवीय कर्तव्य पालना गर्न ।

प्राण हुन्छ मानवको ज्ञान, विवेक र बुद्धि पनि  
चाल हुन्छ, चिनारी उसको सन्तान जन्माउने भनी ।  
यी विशेषता हुन् मानवका बुझिराखे है सदा  
ज्ञान, बुद्धि, विवेक र चेतना मानवको विशेषता ॥

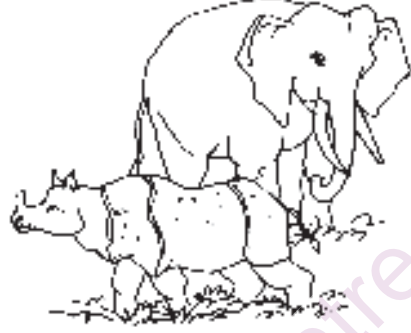


प्रेम, ममता अनि सद्भाव मानवका कर्म हुन्  
प्राणीको अहिंसा, संरक्षण र बचावट मानवीय धर्म हुन् ।  
सबै प्राणी समान हुन्, धरतीमा बाँच्ने अधिकार छ रे  
पारिस्थितिक प्रणाली सहज हुनुमा, यिनै जिम्मेवार अरे ॥

## शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीबाटै बढीभन्दा बढी पशुपन्छीको संरक्षण, सुरक्षा र बचावटका कार्यहरू गर्ने गराउने क्रियाकलाप गराउनुहोस् ।
- संसारमा भएका हरेक जीवजन्तुको आ-आफ्नै अस्तित्व र महत्त्व हुन्छ । यी सबैको संरक्षण र संवर्धनले अन्त्यमा हामीलाई नै फाइदा पुग्छ भन्ने विभिन्न उदाहरण प्रस्तुत गर्दै रोचकता प्रदान गर्नुहोस् ।

हाम्रो खाना, नाना अनि सौन्दर्यमा प्राणी नै चाहिने  
 चढ्न, भारी बोक्न अनि कृषिमा यिनकै सेवा पाइने ।  
 प्राणी मात्रैको संरक्षण गर्न, निकुञ्ज एवम् आरक्षण  
 खोली राज्यले गर्नुपर्छ है, यिनको सुरक्षा अनि संरक्षण ॥



कति सोखले पाल्दछन् घरमा, कुकुर बिराला पनि  
 सुगा, मैना, मयुर पनि त, सौन्दर्यका छन् धनी ।  
 यी धेरै गुणका खानी हुन जनावर, हिंसा नगर्नु कबै  
 यिनलाई प्रयोग गर्न जाने नरले सुविधा पाउँछ सबै ॥

कति लोप हुँदै छन् विश्वबाटै, कति त घतरामा  
 यिनलाई बचाउनु अनि टिकाइ राख्नु, मानवका हितमा ।  
 उसले तिमीलाई धेरै थोक दियो, तिम्ले उसलाई के दियौ ?  
 माया, ममता, संरक्षण अनि सुरक्षा हरदम तिमीले लियौ ॥



त्यो हैन अब त प्राणीको पनि, संरक्षणको जिम्मा लियो  
 तिनको वासस्थान, खानपान अनि, सुरक्षामा ध्यान दिओ ।  
 प्राणी मात्रको रक्षा र ममता मानवीय सत्कर्म रे  
 यिनको समृद्धि र अस्तित्व नै हाम्रो साँचो मर्म रे ॥

### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

(क) म सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई प्रेम

(अ) गर्छु

(आ) गर्दिनँ

(ख) म प्राणी हिंसा मन

(अ) पराउँछु

(आ) पराउँदिनँ

(ग) मलाई पशु बली मन

(अ) पर्छ

(आ) पर्दैन

(घ) पशुपन्छीलाई चिडियाखानामा राख्नु उपयुक्त

(अ) लाग्छ

(आ) लाग्दैन

(ङ) मानिस विवेकी प्राणी हो, त्यसैले मानवले पशु अधिकारलाई ख्याल

(अ) गर्नुपर्छ

(आ) गर्नु पर्दैन

तिमीले जाँचेको सही हो वा होइन शिक्षकलाई देखाउ र सुझाव माग ।

२. तलका प्रश्नको उत्तर देऊ :

(क) मानव मात्रका विशेषताहरू के के हुन् ?

(ख) मानव के के कुरा प्राणी जीवजन्तुभन्दा फरक छ ?

(ग) मानव र जीवजन्तुबिचको अन्तरसम्बन्धलाई उल्लेख गर्दै छोटो निबन्ध लेख ।

३. यी काम गर :

(क) तिम्रो परिवार र समाजले पशुपन्छी संरक्षणमा पुऱ्याएको योगदानलाई तलको तालिकामा उल्लेख गर :

परिवारले पुऱ्याएको योगदान	समाजले पुऱ्याएको योगदान
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.




(ख) तलका मध्ये कुन क्रियाकालप ठिक छ वा छैन ? छैन भने किन ? जोडीमा छलफल गरी कक्षामा प्रस्तुत गर :

- (अ) देवी देवतालाई पशु बली दिनु ।
- (आ) सुगालाई पिँजडामा थुनेर राख्नु ।
- (इ) जनावर संरक्षणमा राष्ट्रिय निकुञ्ज र वन्यजन्तु आरक्ष खोल्नु ।
- (ई) चिडियाखानामा पशुपन्छी राख्नु ।
- (उ) जङ्गलबाट घाँस, दाउरा, काठ काट्नु ।
- (ऊ) पानीमा विष राखेर माछा मार्नु ।
- (ए) गाई, भैंसी घरमा पाल्नु ।

(ग) 'पशु अधिकार' को विषयमा कक्षामा वक्तृत्वकला सञ्चालन गरी त्यसको समग्र अवस्था समेट्दै कक्षामा टिप्पणी प्रस्तुत गर ।

(घ) यी शब्दहरू कहाँ कहाँ पर्दछन्, हेर, सोच, बुझ र ठिक ठाउँमा लेख ।

संयम, सोचाइ, माया, ममता, पहिचान, तर्क, कारण, सहयोग, काम

मस्तिष्क	रत्न/सुन्द	हात
		

### मुख्य सन्देश

ज्ञान, बुद्धि, विवेक र चेतना मानवका विशेषता हुन् । मानवले आफ्ना विशेषताअनुरूप व्यवहार गर्न जान्नुपर्छ । संसारमा सबै प्राणीको आ-आफ्नो अस्तित्व र महत्त्व रहेको हुन्छ । प्राणीको हिंसा होइन, संरक्षण गर्नुपर्छ । पारिस्थितिक प्रणाली सहज बनाउन, सौन्दर्य र दैनिक आवश्यकता पुरा गर्न प्राणीको सहयोग चाहिन्छ । पशुपन्छी संरक्षणमा व्यक्ति, समाज र राज्यले ध्यान दिनुपर्छ । विनाशबाट प्राणीलाई जोगाउनुपर्छ । लोप हुन लागेका प्राणी र वनस्पतिको संरक्षण संवर्धन गर्नुपर्छ । यसले मानव जीवनलाई सहज र सन्तुलित बनाउन सहयोग गरेको हुन्छ । प्राणी प्राणीबिचको आपसी सहयोग र सम्बन्धले सबैलाई फाइदा हुन्छ ।



### सिकाउ उपलब्धि

- नागरिक कर्तव्य र अधिकारको जानकारी लिई सोहीअनुरूप व्यवहार गर्न
- सार्वजनिक सम्पत्तिको महत्त्व र आवश्यकता बताउन
- सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण, संवर्धन र सदुपयोग गर्न
- सार्वजनिक सम्पत्तिप्रति अपनत्व दर्साउन
- विद्यालयप्रतिको कर्तव्य पालन गर्न
- विद्यालयका आचारसंहिताको अनुसरण गर्न ।

## अपेक्षित व्यवहार

- शिष्ट बोलन
- अधिकार र कर्तव्यको सन्तुलन गरी व्यवहार गर्न
- सबैप्रति आदर सम्मान र माया गर्न
- विद्यालयका नियमको पालना गर्न
- आफ्ना कुरा निर्धक्कसँग राख्न र अरूको भावनाको कदर गर्न ।

## १. कर्तव्य

मानवमा बुद्धि तथा विवेक हुन्छ । उसमा भएको बुद्धि तथा त्रिविकको सही ढङ्गले उपयोग गर्न सकेमा नै ऊ उत्कृष्ट प्राणीको कोटीमा पर्न सक्छ । कुनै पनि काम गर्दा त्यसबाट आफूलाई के कति फाइदा हुन्छ भन्नेभन्दा आफू र समाजको के कति भलो हुन्छ भन्नेतर्फ ध्यान दिनुपर्छ । व्यक्तिगत हितभन्दा सामूहिक हितलाई ख्याल गर्नुपर्छ । अरूको अधिकारको सम्मान गर्नुपर्छ । यी सबै हाम्रा कर्तव्य हुन् । आफ्नो कर्तव्यप्रति सचेत मानिस सधैं सफल र सबैका लागि उदाहरणीय बन्न पुग्छ । अरूको भलो गर्नु धर्म र अरूलाई दुःख दिनु पाप हो भन्ने भनाइ कुनै धर्म विशेषको नभई यो मानव मानको कर्तव्य हो । मानिस भएको नाताले उसले व्यक्तिगत जीवन, घरपरिवार र समाजप्रति असल भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । सही ढङ्गले ती भूमिकाहरू पुरा गर्नु कर्तव्य पालना हो । आफ्नो अधिकार चिन्ने र अरूको अधिकारको सम्मान गर्ने बानीले मानिसलाई कर्तव्य परायण बनाउँछ । कर्तव्य व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक र कानुनी आदि विभिन्न किसिमका हुन्छन् ।

## शिक्षण सुझाव

- बालबालिकाको कर्तव्य र अधिकारलाई प्रस्ट पार्न लघु नाटक तयार गरी अभिनय गराउनुहोस् ।
- कक्षा कोठाको सजावट र सरसफाइमा विद्यार्थीलाई सहभागी गराउनुहोस् ।
- विद्यालय र वरपरको सार्वजनिक स्थल सरसफाइका लागि महिनाको १ दिन (शुक्रबार) निर्धारण गरी विद्यार्थीकै नेतृत्वमा सरसफाइ कार्यक्रम गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले घर परिवारमा गर्ने व्यवहार र आनीबानी (आफ्ना सामानको जतन गर्ने, आफूभन्दा सानाको हेरचाह, मान्यजनको आज्ञा पालना, व्यक्तिगत सरसफाइ र घरको काममा सहयोग) का सम्बन्धमा समय समयमा अभिभावकसँग अन्तरक्रिया गरी विद्यार्थीको आचरण र बानी व्यवहारमा सुधार गर्न पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।



## १.१ वैयक्तिक कर्तव्य

वैयक्तिक कर्तव्य व्यक्तिगत आचरण र आनीबानीसँग सम्बन्धित हुन्छ । शिष्ट बोली वचन गर्नु, साँचो बोल्नु, अरूको भावनाको कदर गर्नु, लोभ र डाहा नगर्नु, कसैप्रति ईर्ष्या नराख्नु सरल जीवन शैली अपनाउनु, आफ्नो स्वास्थ्यप्रति सचेत हुनु एवम् स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने वस्तु सेवन नगर्नु वैयक्तिक कर्तव्य हुन् । त्यसैगरी नियमको पालना गर्नु, समयको पालना गर्नु, आदरणीय व्यक्तिका भनाइलाई पालना गर्नु, आफ्ना आमाबाबुले दिएका अर्ति, उपदेश मान्नु पनि व्यक्तिगत कर्तव्यभित्र पर्छन् । गुरुलाई आदर भाव प्रकट गर्नु, गृहकार्य समयमा गर्नु, घर विद्यालय सरसफाइ गर्नु, खानेकुराको सदुपयोग गर्नु, साथीसँग मिलेर बस्नु र एकापरमा सहयोग आदान प्रदान गर्नु व्यक्तिगत कर्तव्यभित्र पर्छन् ।

## १.२ पारिवारिक कर्तव्य

एउटा परिवारमा विभिन्न उमेर समूहका मानिस हुन्छन् । परिवारमा मिलेर बस्नका लागि सबैले आ-आफ्नो भूमिका राम्ररी निर्वाह गर्नुपर्छ । पारिवारिक वातावरण सुखी, रमाइलो बनाउन सबै सदस्यले आ-आफ्नो कर्तव्य पुरा गर्नुपर्छ । एउटै परिवारमा रहन बस्नका लागि निर्वाह

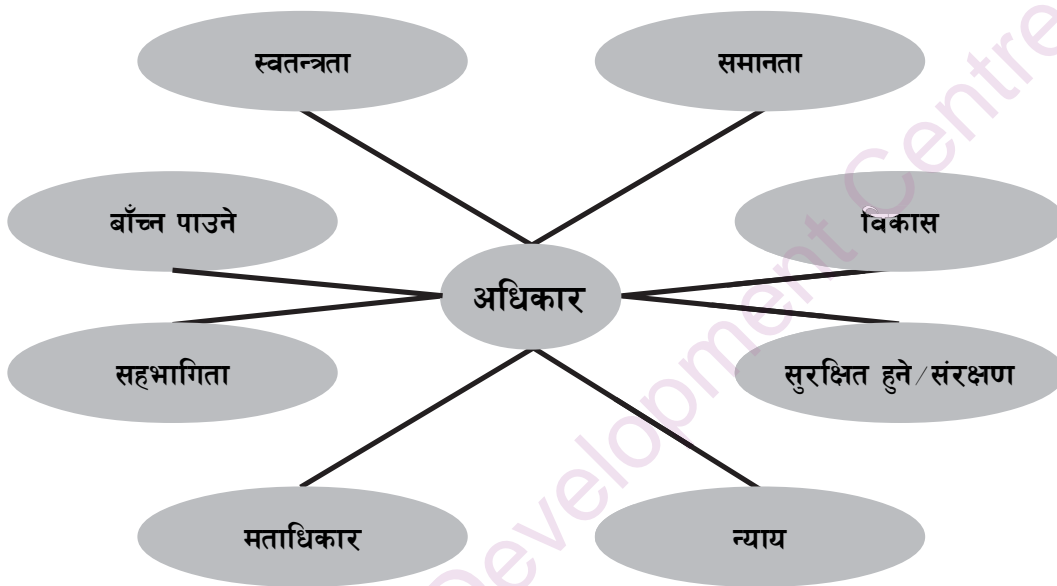


गर्नुपर्ने कर्तव्यलाई नै पारिवारिक कर्तव्य भनिन्छ । एक अर्कामा माया गर्ने, आपसी मेलमिलाप, एकअर्काको समस्या बुझ्ने वातावरण हुन नसकेमा त्यो परिवार एउटै परिवारका रूपमा रहन सक्दैन । त्यसैले परिवारका हरेक सदस्यले पारिवारिक मूल्य मान्यताको सम्मान गर्नुपर्छ । मूल्य मान्यता संरक्षण गर्न सहयोग गर्नुपर्छ । पारिवारिक काममा सघाउने, सबैलाई आदर सम्मान गर्ने, बिरामी अशक्तको उचित खरिदेख र हेरचाह गर्नुपर्छ । यी पारिवारिक कर्तव्य हुन् । त्यसैगरी साना बालबालिकालाई हेरचाह, संरक्षण, माया गर्ने, उचित र असल बाटो देखाउने, असल संस्कार र चालचलन सिक्काउने जिम्मेवारी परिवारका सदस्यको हुन्छ । परिवारले अपनाएको पेसा तथा



व्यवसायको सम्मान गर्नु परिवारका सदस्यको कर्तव्य हो । पारिवारिक मूल्यअनुसारका धार्मिक, सांस्कृतिक आचरण अनुसरण गर्नु र पारिवारिक मूल्यप्रति प्रतिबद्ध रहनु पनि पारिवारिक कर्तव्य नै हो । हरेक व्यक्तिले पारिवारिक कर्तव्य वहन गर्नुपर्छ । यस प्रकारको जिम्मेवारी लिने र कर्तव्य वहन गर्ने बानीले अधिकारको पहिचान, प्राप्ति र प्रयोगमा पनि सन्तुलन कायम गर्न सहयोग पुग्छ ।

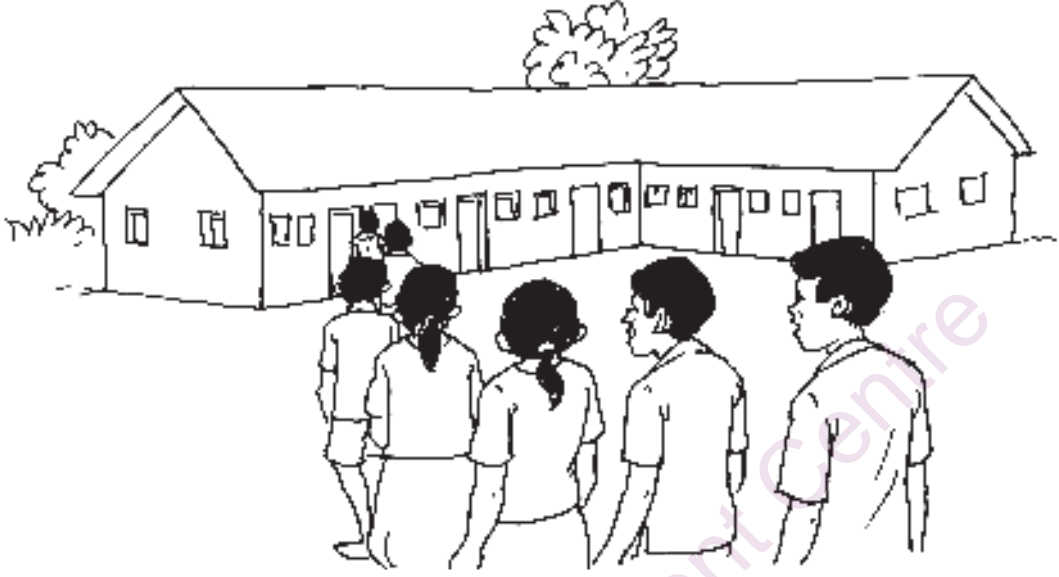
## २. अधिकार



मानिस भई जन्मेपछि उसको व्यक्तिगत र सामाजिक विकासका लागि नभई नहुने आधारभूत कुराहरूलाई अधिकार भनिन्छ । आधारभूत अधिकारलाई तल दिइएको चित्रमा हेरौं :

जन्मेपछि बाँच्न पाउनु उसको नैसर्गिक अधिकार हो । कुनै पनि भय र त्रासबाट सुरक्षित हुन पाउने, स्वास्थ्य उपचार पाउने, शिक्षा प्राप्त गर्ने, स्वतन्त्र रूपमा विचार राख्न पाउने अधिकार सबैलाई हुन्छ । साथै कुनै पनि कार्यमा सहभागी हुन पाउने, आफ्नो अस्तित्व र पहिचान कायम राख्ने, विभेदरहित जीवन जिउन पाउने, अन्याय अत्याचार र शोषणविरुद्ध न्याय पाउने अधिकार पनि सबैलाई हुन्छ ।

बालबालिकाले उचित स्याहार, माया ममता पाउनु, खेलन पाउनु, पढ्न तथा लेख्न पाउनु, स्वच्छ वातावरणमा हुर्कन पाउनु, पोसिलो खाना खान पाउनु बाल अधिकार हुन् । अधिकार भन्नाले अरूलाई कुनै पिरमर्का र बाधा नपारी आफ्नो हकको उपयोग गर्ने तरिकालाई बुझ्नुपर्छ । अधिकार एकतर्फी हुन सक्दैन । त्यससँग कर्तव्य पनि जोडिएको हुन्छ । मानिस जति ठुलो हुँदै जान्छ, उसमा कर्तव्य बढ्दै जान्छन् । अधिकार र कर्तव्य एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन् । सार्वजनिक



सडकमा हिँडुलु गर्ने, रेडियो सुन्ने, गीत भजन गाउने, पढ्ने, लेख्ने, खेल्ने, नयाँ नयाँ कुरा सिक्ने अधिकार सबैलाई हुन्छ । त्यसैगरी बिरामी हुँदा औषधी उपचार पाउने, आफ्नो सिप र योग्यताअनुसार काम गर्न पाउने, आराम गर्ने पाउने, भ्रष्टाचारको विरोध गर्न पाउने जस्ता विभिन्न अधिकारहरू हुन्छन् । यी अधिकारलाई पनि संयमित र मर्यादित ढङ्गले प्रयोग गर्नुपर्छ । विद्यार्थीको अधिकार राम्रो वातावरणमा पढ्न पाउनु हो । तर मेरो विद्यालयमा म जे पनि गर्न पाउँछु भनी कक्षा कोठामा फोहोर गर्ने, भित्तामा जथाभावी लेख्ने, टेबुल, डेस्क, बेन्चमा फोहोर गर्ने, बिगार्ने, कक्षामा हल्ला गर्ने गर्नु अधिकारको दुरुपयोग हो । आफूले पाएको अधिकारलाई सही ढङ्गले प्रयोग गर्न अनिष्ट भन्ने अरूलाई मात्र दुःख नभई आफू पनि सजायको भागीदार बन्नुपर्छ । त्यसैले आफ्नो अधिकार के हो र कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरामा सधैं सचेत हुनुपर्छ ।

#### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैं गर :

(क) म आफ्नो गृहकार्य नियमित रूपमा

(अ) गर्छु

(आ) गर्दिनँ

(ख) म आफूभन्दा ठूलालाई आदर र सानालाई माया

(अ) गर्छु

(आ) गर्दिनँ

- (ग) म कक्षामा प्रश्न गर्दा हात उठाएर पालो  
 (अ) पर्खिन्छु (आ) पर्खिन्छैँ
- (घ) म मेरा सामानहरूको जतन  
 (अ) गर्छु (आ) गर्दिन्छैँ
- (ङ) घरपरिवारमा आफूले सक्ने काम गरेर सहयोग  
 (अ) गर्छु (आ) गर्दिन्छैँ
- (च) मैले मेरो कर्तव्य पुरा गरेको  
 (अ) छु (आ) छैन
- (छ) मैले मेरो अधिकार पाएको  
 (अ) छु (आ) छैन
- (ज) समूहमा छलफल गर्दा साथीहरूले भनेको ध्यानपूर्वक  
 (अ) सुन्छु (आ) सुन्दिन्छैँ

२. तलको प्रश्नका उत्तर देऊ :

- (क) कर्तव्य भनेको के हो ?
- (ख) पारिवारिक कर्तव्यभित्र कुन कुन कुराहरू पर्छन् ?
- (ग) व्यक्तिगत कर्तव्य पालना कसरी गर्न सकिन्छ ?
- (घ) अधिकारको प्रयोग कसरी गर्नुपर्छ ?
- (ङ) अधिकार र कर्तव्यलाई सन्तुलन गर्ने तरिका उल्लेख गर ।
- (च) व्यक्तिगत र पारिवारिक कर्तव्यको सूची तयार गर ।

३. तिमिले गर्नुपर्ने कर्तव्य के के हुन् ? चिन र कापीमा सार :

- (क) आफ्नो कापी, किताब, भोला, पोसाक आदि निश्चित ठाउँमा राख्ने ।
- (ख) समयमा सुत्ने र समयमा उठ्ने ।
- (ग) आफ्नो मात्रै सुख सुविधा खोज्ने ।
- (घ) मान्यजनप्रति आदर भाव राख्ने ।
- (ङ) आमाबुबासँग उहाँहरूले पुरा गर्न नसक्ने माग राख्ने ।
- (च) सानालाई बेवास्ता गर्ने ।

४. यी काम गर :

(क) परिवारका सदस्यको नामावली, उमेर र गर्ने कामसहित उनीहरूको व्यक्तिगत कर्तव्य र पारिवारिक कर्तव्यलाई तालिकामा देखाऊ ।

नाम, उमेर	मुख्य काम	व्यक्तिगत कर्तव्य	पारिवारिक कर्तव्य

(ख) 'अधिकार र कर्तव्य एक सिक्काका दुई पाटा हुन्' भन्ने शीर्षकमा निबन्ध लेख ।

(ग) तिम्रो टोल छिमेकमा कसैले कर्तव्य पालना नगरेको, अधिकारको उपभोग गर्नबाट वञ्चित भएको देखेकै होला । त्यस्ता घटना विवरण टिपोट गरी कक्षामा सुनाऊ र समाधानका लागि शिक्षकसँग आवश्यक सरसल्लाह गर ।

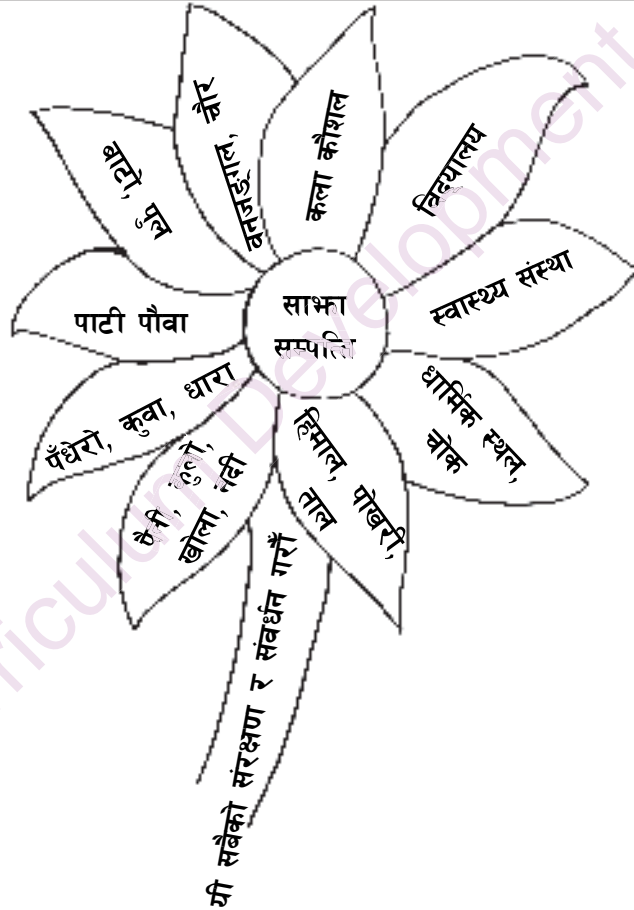
(घ) समूहगत रूपमा आधारभूत अधिकारहरूको चार्ट बनाई कक्षा कोठामा टाँस ।

#### मुख्य सन्देश

हरेक व्यक्तिका आ-आफ्ना कर्तव्यहरू हुन्छन् । आफ्ना कर्तव्यप्रति प्रतिबद्ध र जिम्मेवार हुन सकेमा व्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै फाइदा पुग्छ । बिनाकर्तव्य अधिकार मात्र खोज्नुहुँदैन । अधिकार र कर्तव्यलाई सँगसँगै लैजानुपर्छ । अधिकार र कर्तव्य एकै सिक्काका दुई पाटा हुन् । अधिकार र कर्तव्यलाई सन्तुलन गर्न सकेमा व्यक्ति सफल हुन्छ । आफ्नो अधिकार प्रयोग गर्दा अरूको अधिकारको पनि ख्याल गर्नुपर्छ ।

## अपेक्षित व्यवहार

- सार्वजनिक सम्पत्ति र निजी सम्पत्तिबिचको भिन्नता छुट्याउन
- आफ्नो वरिपरि रहेका सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको अवस्था पहिचान गर्न
- सार्वजनिक सम्पत्तिमा व्यक्तिको अधिकार र दायित्व पत्ता लगाउन
- सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको संरक्षण र संवर्धनमा सहभागी हुन
- सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षणमा अन्य व्यक्तिहरूलाई प्रोत्साहन गर्न ।



## शिक्षण सुझाव

बालबालिकालाई आफू वरिपरि रहेको सार्वजनिक वस्तुहरूको नाम र तिनीहरूको अवस्था पत्ता लगाउन लगाउनुहोस् ।  
विद्यालय र त्यस वरपरको सार्वजनिक वस्तुहरूको सरसफाइ र मर्मत कार्यमा सहभागी गराउनुहोस् ।

### फुलमायाको गाउँ

यो फुलमायाको गाउँ हो । यस गाउँका मानिसहरू व्यक्तिगत स्वार्थमा बढी ध्यान दिन्छन् । यहाँ भएका साभा कुराहरू वन जङ्गल, धारा, पँधेरा, पोखरी, पैनी, कुलो, चौतारो आदिको व्यक्तिगत रूपमा उपयोग गर्छन् । तर जतन गर्ने तथा संरक्षण कार्यमा ध्यान दिँदैनन् । यी साभा वस्तुहरूमा सबैको अधिकार र हक लाग्ने कुरामा सचेत छन् । संरक्षण र मर्मत सम्भार गर्ने काममा कोही अधि सँदैनन् । यस्ता साभा वस्तुहरू जोगाउन गाउँले मिलेर सरसल्लाह र छलफलसमेत गर्ने चलन छैन ।

गाउँलेहरूको हेलचेक्र्याइँले गर्दा सबैको साभा सम्पत्तिका रूपमा रहेका वस्तुहरू नासिने, भत्किने भएर गाउँको अवस्था नै कुरूप भएको छ । यहाँको बाटो भत्केको छ । कुलो, पैनी बिगिएको छ । यसले गर्दा खेत बाँझै छ । धाराको टुटी भाँचिएको छ । विद्यालयको पर्खाल लडेको छ । पोखरीको पानीमा फोहोर मिसिएको छ । वन जङ्गल फँडानी भएर उजाड छ । यसले गर्दा गाउँलाई बाढी पहिरोले दुःख दिइरहन्छ । बसैपिच्छे धनजनको क्षति भइरहन्छ । त्यहाँका कतिपय कलाकौशल र ऐतिहासिक वस्तुहरू कहिल्यै नपाइने गरी नासिएरसमेत गएका छन् । यस्तो अवस्थामा समेत गाउँलेहरूको ध्यान पुग्न सकेको देखिँदैन ।

### सोनेलालको गाउँ

यो सोनेलालको गाउँ हो । यहाँका मानिसहरू हरेक कुरामा सचेत छन् । गाउँमा भएका बाटोघाटो, पुल, पोखरी, नहरपैनी, ट्युबेल, विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी, धार्मिक स्थल, ऐतिहासिक स्मारक आदिलाई सबैको साभा सम्पत्तिका रूपमा लिन्छन् । यी वस्तुहरूलाई आफ्नो व्यक्तिगत सम्पत्तिलाई भन्दा बढी माया गर्छन् । यी साभा वस्तुहरू जोगाइराख्न र सरसफाइ तथा मर्मत सम्भार गर्न सबै



जम्मा भएर छलफल गर्छन् । एकापसमा सल्लाह गर्छन् । गाउँको साभा वस्तु बिग्रे भत्केको कसैले देखेमा सके आफैले मर्मत गर्छन् । नसकेमा अन्य व्यक्तिहरू समेतलाई भनेर मर्मत सम्भार गर्छन् । गाउँमा भएका साभा वस्तुहरू बचाउन र स्याहार सम्भार गर्न विभिन्न समितिसमेत बनाएका छन् । वन जङ्गल बचाउन वन उपभोक्ता समिति, विद्यालयको रेखदेख गर्न विद्यालय व्यवस्थापन समिति एवम् पोखरी, धारा, सार्वजनिक इनार मर्मत गर्न टोल सुधार समिति गठन गरेका छन् । गाउँमा भएका साभा सम्पत्तिहरूको स्याहार सम्भार गर्न, दान गर्ने, चन्दा दिने, आफूसँग भएका अन्य कुराहरू दिने गरेर सहयोग गर्छन् । सबै गाउँलेले यी सार्वजनिक वस्तुहरूको संरक्षण र संवर्धन गर्ने आफ्नो नैतिक कर्तव्य, दायित्व र जिम्मेवारी ठान्छन् । यसरी गाउँको साभा सम्पत्ति जोगाउन सकेकोमा सबै जना दङ्ग छन् ।

कुन वस्तुको कसरी संरक्षण र संवर्धन गर्ने

वन जङ्गल : जथाभावी रूख नकाट्ने, बिरुवा रोप्ने, बिरुवा नाश हुने गरी गाई बस्तु नचराउने, डडेलो नलगाउने, वन पैदावर उपयोग गर्न नियम बनाउने आदि ।

विद्यालय, स्वास्थ्य चौकी : नियमित मर्मत गर्ने वरिपरि सफा गर्ने, चारैतिर बार बन्देज लगाउने आदि ।

धारा, कुवा, पँधैरो, पोखरी : पालो गरेर सफा गर्ने, बिग्रे भत्केमा मर्मत गर्ने, फोहोर नफाल्ने आदि ।

बाटोघाटो, पुल : फोहोर नफाल्ने, सफा गर्ने, मर्मत गर्ने आदि ।

पाटी, पौवा, चौतारो : सरसफा गर्ने, जतनसाथ उपयोग गर्ने, सबै मिलेर मर्मत गर्ने ।

धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थल : वरिपरि रूख बिरुवा लगाउने, बार बन्देज गर्ने, गर्न हुने र गर्न नहुने सम्बन्धमा सूचना टाँस्ने, नियमित मर्मत सम्भार गर्ने, त्यहाँ भएका वस्तुहरू बिग्रन भत्किन नदिने आदि ।

खोला, नदी, कुलो, पैनी : फोहोर नफाल्ने, सबै मिलेर मर्मत सम्भार गर्ने आदि ।

माथिका दुई ओटा गाउँको अवस्थामध्ये तिमिलार्इ कुन गाउँको अवस्था राम्रो लाग्यो ? तिम्रो गाउँ टोल कुनसँग मिल्दोजुल्दो छ, एकछिन विचार गर ।

### अभ्यास

१. चिनो लगाएर आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

(क) म घर र विद्यालयका सामानको समान रूपमा जतन

(अ) गर्छु

(आ) गर्दिनँ



- (ख) विद्यालय हाताभित्र फोहोर  
 (अ) फाल्छु (आ) फाल्दिनँ
- (ग) धारा तथा कुवाको सरसफाइमा सहयोग  
 (अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ
- (घ) रुख बिरुवा जथाभावी  
 (अ) काट्छु (आ) काट्दिनँ
- (ङ) ऐतिहासिक वस्तुहरूको संरक्षणमा सहयोग  
 (अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ

२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

तिमीले माथि चिनो लगाएको आधारमा एक अनुच्छेद लेख र शिक्षकलाई देखाऊ ।

(क) निजी सम्पत्ति र साभ्ना सम्पत्तिबिच फरक छुट्याऊ :

निजी सम्पत्ति	साभ्ना सम्पत्ति
एउटा व्यक्ति वा परिवारको मात्र हक अधिकार लाग्छ	सबैको हक अधिकार लाग्छ

(ख) हाम्रा साभ्ना सम्पत्तिहरू के के हुन् ?

(ग) हाम्रा साभ्ना सम्पत्ति संरक्षण गर्ने तरिकाहरू लेख ।

३. आफू रहेको वारेपरिका साभ्ना वस्तुहरूको सूची बनाऊ । ती वस्तुहरूको अवस्था तलको जस्तै तालिका बनाई लेख :

साभ्ना वस्तुको नाम	अथवा				
	राम्रो	बिग्रे/भत्केको	फोहोर	नासिन लागेको	नास भइसकेको

४. फलमायाको गाउँमा रहेका साभ्ना वस्तुहरूको संरक्षण तथा संवर्धन किन नभएको होला ? छलफल गरी लेख ।

५. यी काम गर :

- (क) सोनेलालको गाउँमा रहेका साभा वस्तुहरूको संरक्षण र संवर्धन गर्न उनीहरूले गरेको कामको विवरण तयार गर ।
- (ख) तिमी बसेको गाउँमा साभा वस्तुहरूको संरक्षणमा लागिपर्ने र त्यसप्रति कुनै वास्ता नै नगर्ने व्यक्तिहरू हुन सक्छन् । संरक्षण र संवर्धनमा वास्ता नगर्ने व्यक्तिहरूलाई के के उपाय गरेर साभा सम्पत्तिको सुरक्षा एवम् जतन गर्ने कार्यमा लगाउन सकिन्छ । साथीहरूबिच छलफल गरी उपाय पत्ता लगाऊ र त्यस्तो व्यक्तिलाई संरक्षण तथा संवर्धन कार्यमा सहभागी गराउन कोसिस गर ।
- (ग) विद्यालय नजिकमा रहेको कुनै धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थल चौतारो, बाटो वा यस्तै प्रकारका अन्य वस्तुहरूको सरसफाइ तथा मर्मत गर्ने योजना बनाऊ र उक्त योजनाअनुसार काम गर्न सहभागी होऊ ।
- (घ) सार्वजनिक काममा सहभागी हुँदाका अनुभवहरू सँगालेर एउटा पत्रिकाका लागि लेख वा समाचार तयार गर ।
- (ङ) “सार्वजनिक सम्पत्तिमा हाम्रो दायित्व” शीर्षकमा एक अनुच्छेद लेखेर कक्षामा प्रस्तुत गर ।

मुख्य सन्देश

सबैको हक अधिकार समान रूपमा लाग्ने वस्तुहरू नै हाम्रा साभा सम्पत्ति हुन् । साभा सदुपयोग गर्ने, सम्पत्तिको संरक्षण गर्ने, जतन गर्ने, सरसफाइ गर्ने हामी सबैको कर्तव्य र दायित्व हो । हाम्रा वरिपरि विभिन्न साभा सम्पत्ति रहेका हुन्छन् । ती सम्पत्तिको संरक्षण र संवर्धन गर्ने तौरतरिका पनि जानी राख्नुपर्छ । यस्ता सम्पत्तिको संरक्षण र संवर्धनले पर्यटनको विकासमा समेत मद्दत पुऱ्याउँछ ।

## अपेक्षित व्यवहार

- विद्यालयको सरसफाइमा सक्रिय सहभागी हुन
- कक्षा कोठाको अन्तरक्रियामा सक्रिय हुन
- सफा सुगधर रहन र कक्षा कोठा सफा राख्न
- अरूका विचार सुन्न र आफ्ना विचार प्रस्टसँग राख्न
- विद्यालयका नियमको पालना गर्न
- विद्यालयले बोलाएको समयमा अभिभावकलाई उपस्थित गराउन ।

प्यारो भाइ असिम

धेरै धेरै माया ।

यहाँ म आरामै छु, तिमी पनि आरामै हौला भन्ने चाहन्छु । भाइ, तिमीसँग कुराकानी हुन नपाएको पनि धेरै भयो । जिल्लाको स्थलगत भ्रमण गर्ने क्रममा घर छोडेको पनि आज एक महिना भएछ । हिजो हाम्रो टोली गुल्मीका गाउँहरू घुम्ने क्रममा एउटा विद्यालयमा पुग्यौं । त्यस विद्यालयको अवस्थाका बारेमा म तिमीलाई केही जानकारी गराउन चाहन्छु ।

गुल्मी

२०६९।०५।२९



यो विद्यालय सदरमुकामबाट धेरै टाढाको गाउँमा पर्छ । त्यस विद्यालयको वातावरण साच्चिकै प्रशंसा गर्ने लायक छ । ठुलो कम्पाउन्ड (हाता), ठुलाठुला कोठा, प्रत्येक कोठामा विद्यार्थीका सामान राख्ने दराज, हरियाली वातावरण, फुलहरू फुलेका र ठाउँ ठाउँमा “फोहोर मलाई” लेखिएका बाल्टिन राखिएका थिए । शिक्षकहरू कोही कक्षा कोठामा पढाइरहेका थिए । कोही पुस्तकालयमा बसेर

## शिक्षण सुझाव

- विद्यालयका हरेक क्रियाकलापमा अभिभावकको सहभागिता के कस्तो रहेको छ भन्ने सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- अभिभावकसँग विद्यार्थीको अध्ययन अवस्था र विद्यालयको भावी योजना सम्बन्धमा नियमित अन्तरक्रिया गर्नुहोस् । विद्यार्थीको बानी, व्यवहार र आचरणका सम्बन्धमा नियमित रूपमा मूल्याङ्कन गरी पृष्ठपोषण दिने गर्नुहोस् ।

तयारी गरिरहेका थिए । प्रधानाध्यापक अभिभावकसँग विद्यालयको भावी योजनाका बारेमा राय सल्लाह र सुझाव लिइरहेका थिए । यी सबै दृश्य देख्दा हाम्रो गाउँका विद्यालयमा पनि यस्तै व्यवस्था हुन सके हाम्रा विद्यालयको पनि सुधार हुने थियो । हाम्रो गाउँका बालबालिकाले पनि गुणस्तरीय शिक्षा पाउने थिए भन्ने लागिरहयो । यस्तैमा मैले प्रधानाध्यापकलाई सोधें, “यी सबै व्यवस्था सरकारले गरिदिएको हो ?” मेरो प्रश्न भुइँमा खस्न नपाउँदै प्र.अ. ले जवाफ दिनुभयो, “होइन, यो त यहाँको समुदायले विद्यालयप्रतिको दायित्व निर्वाह गरेकाले भएको हो । हामीले कुनै पनि काम गर्नुभन्दा पहिले यहाँको समुदाय र विशेषगरी अभिभावकसँग छलफल अन्तरक्रिया गर्छौं । उहाँहरूको सल्लाह, सुझावअनुसार हामीले बिस्तारै सुधार गर्दै ल्याएका हौं । अभिभावकहरू कुनै पनि समयमा विद्यालय अवलोकन गर्न आउनुहुन्छ । बालबालिकाको पढाइप्रति चासो राख्नुहुन्छ । यो उहाँहरूको दायित्व हो । यसले हामीलाई सधैं सजक बनाइराख्छ । शिक्षक विद्यार्थीको पढाइप्रति प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ । विद्यालय समुदायका लागि र समुदायको सहयोग विद्यालयका लागि हुन सकेमा विद्यालयमा सुधार ल्याउन धेरै समय लाग्दैन ।” यहाँको समुदायले विद्यालय शान्ति क्षेत्र हो । यहाँ कुनै पनि भेदभाव हुनुहुँदैन, भैरुगडा र राजनीतिक गतिविधि हुनुहुँदैन भन्ने बुझेका रहेछन् ।

विद्यालय वरपरको समुदायमा विद्यालय हाम्रा लागि हो भन्ने भावना जगाउन र विद्यार्थीलाई अनुशासित र मर्यादित बनाउन समय समयमा अभिभावक भेला हुने रहेछ । अभिभावकमध्येबाट व्यवस्थापन समितिमा अध्यक्षलगायत अरू सदस्य छनोट हुने रहेछन् । व्यवस्थापनको जिम्मा उक्त समितिलाई दिइएको रहेछ । त्यस विद्यालयमा भर्ना गराए पछि अभिभावक आफ्ना नानीहरूको पढाइप्रति ढुक्क हुँदा रहेछन् । विद्यालयलाई आवश्यक पर्ने आर्थिक सहयोग जुटाउन र आफूले जानेको कुरा सिकाउन अभिभावक सधैं अधि सने रहेछन् । विद्यालयको नतिजा पनि राम्रो रहेछ । यस विद्यालयमा अध्ययन गरेका धेरै विद्यार्थी निजी र सरकारी क्षेत्रका उच्च पदमा पुगेका रहेछन् । उनीहरूको सहयोग पनि विद्यालयले पाइरहेको रहेछ । यो थाहा पाउँदा मैले पनि आफूले पढेको विद्यालयलाई सक्दो सहयोग गर्ने अठोट गरेकी छु ।

भाइ असिम, तिमिले पनि विद्यालयमा अभिभावकलाई भेला गराउन, विद्यालय समुदायका लागि हो भन्ने भावना जगाउन आवश्यक पहल गर्नु ल । शिक्षकलाई सम्मान गर्नु, विद्यालयको आचारसंहिता पालना गर्नु । विद्यालयमा सबैसँग मिलेर बस्नु । विद्यालय र कक्षा कोठाको सरसफाइ र सजावटमा सक्रियता देखाउनु । विद्यालयका सामग्रीको सदुपयोग गर्नु । विद्यालयमा भएका राम्रा तथा नराम्रा घटनाका बारेमा अभिभावकसँग कुराकानी गर्नु । कक्षामा हुने छलफल, अन्तरक्रियामा सक्रिय रूपमा सहभागी हुनु । विद्यालयले बोलाएको समयमा अभिभावकलाई उपस्थिति गराउनु, है । विद्यालय हामी सबैको साझा घर हो । यसलाई सबैले मिलेर राम्रो बनाउनुपर्छ । यसलाई संरक्षण, संवर्धन र सुधार गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । ल त बाबु, अरू पछि लेख्दै गरौंला ।

तिम्री दिदी

अनिता

## अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

(अ) आफ्नो व्यवहारसँग मिल्ने कुरामा चिनो लगाऊ :

(क) म आफ्नो कक्षा कोठा सफा

(अ) राख्छु (आ) राख्दिनँ

(ख) म साथीहरूसँग मिलेर

(अ) बस्छु (आ) बस्दिनँ

(ग) मैले कागजका टुक्राहरू फोहोर फाल्ने टोकरीमा

(अ) फाल्छु (आ) फाल्दिनँ

(घ) मेरा अभिभावकहरू विद्यालयमा

(अ) आइरहनु हुन्छ (आ) आउनु हुन्न

(ङ) मलाई विद्यालयको काम गर्न रमाइला

(अ) लाग्छ (आ) लाग्दैन

(आ) तलको रुजु सूचीअनुसार आफ्नो व्यवहार जाँच

(क) के घर र विद्यालयमा मेरो व्यवहार एकै किसिमको छ ?

(ख) के म विद्यालयको कर्तव्यप्रति सचेत छु ?

(ग) के मैले मेरा अभिभावकका समस्या बुझेको छु ?

(घ) विद्यालय र कक्षा कोठा सफा गर्न मैले के गरेको छु ?

(ङ) विद्यालयबाट मैले के के पाएको छु र विद्यालयलाई मैले के दिएको छु ?

२. तलका प्रश्नको छोटो उत्तर देऊ :

(क) विद्यालयको सुधारका लागि कसकसको के के दायित्व हुन्छ ?

(ख) अभिभावकलाई विद्यालयप्रति अपनत्वको विकास गराउन के कस्ता कार्यहरू गर्नुपर्छ ?

(ग) पाठमा दिइएको विद्यालयसँग तिम्रो विद्यालयका गतिविधिको तुलना गर ।

(घ) विद्यालयप्रति समुदायको के कस्तो दायित्व रहेको हुन्छ ? बुँदागत रूपमा टिपोट गर ।

(ङ) आफ्नो विद्यालयको समग्र अवस्था उल्लेख गर्दै साथीलाई चिठी लेख ।

३. यी काम गर :

- (क) विद्यालयले गर्ने सामाजिक गतिविधिलाई समेटेर समूहमा प्रतिवेदन तयार पार र कक्षामा प्रस्तुत गर ।
- (ख) विद्यालय वरपर र तिम्रो टोल छिमेकमा रहेका सामाजिक सङ्घसंस्थाले गर्ने गरेका कार्यहरू र त्यसबाट समाजमा परेको प्रभाव टोल छिमेकमा गई त्यहाँका मानिसहरूसँग सोधपुछ गर र प्राप्त प्रतिक्रिया कक्षामा सुनाऊ ।
- (ग) तिम्रो विद्यालयमा अभिभावकको सक्रियता कस्तो छ ? विद्यालयका तर्फबाट गर्नुपर्ने सुधार र अभिभावकका तर्फबाट गर्नुपर्ने सुधारका पक्षहरूलाई चार्टमा प्रस्तुत गर ।
- (घ) विद्यालयको आचारसंहिताका आधारमा कक्षाको आचारसंहिता (नियम) बनाई व्यवहारमा उतार ।

#### मुख्य सन्देश

सार्वजनिक सम्पत्तिप्रति सबैको समान अधिकार छ । तिनको सुरक्षण, संवर्धन र सदुपयोग गर्नु सबै नागरिकको कर्तव्य हो । विद्यालय सामाजिक सुधार र परिवर्तनको संवाहक हो । यो ज्ञान र सिप आदान प्रदान गर्ने पवित्र स्थल हो । यसप्रति समुदायका सबैको अपनत्व हुनुपर्छ । सहयोगको भावना हुनुपर्छ र सुधार गर्ने सकारात्मक सोच हुनुपर्छ । विद्यालयलाई शान्ति क्षेत्र बनाउन त्यहाँको समुदायको सहयोग आवश्यक हुन्छ । विद्यालयप्रतिको दायित्वलाई बुझेर सबैले व्यवहार गर्न सके हाम्रा विद्यालय राम्रा हुन सक्छन् । विद्यालयका गतिविधिमा सक्रिय सहभागिता जनाउनु सबै नागरिकको कर्तव्य हो ।

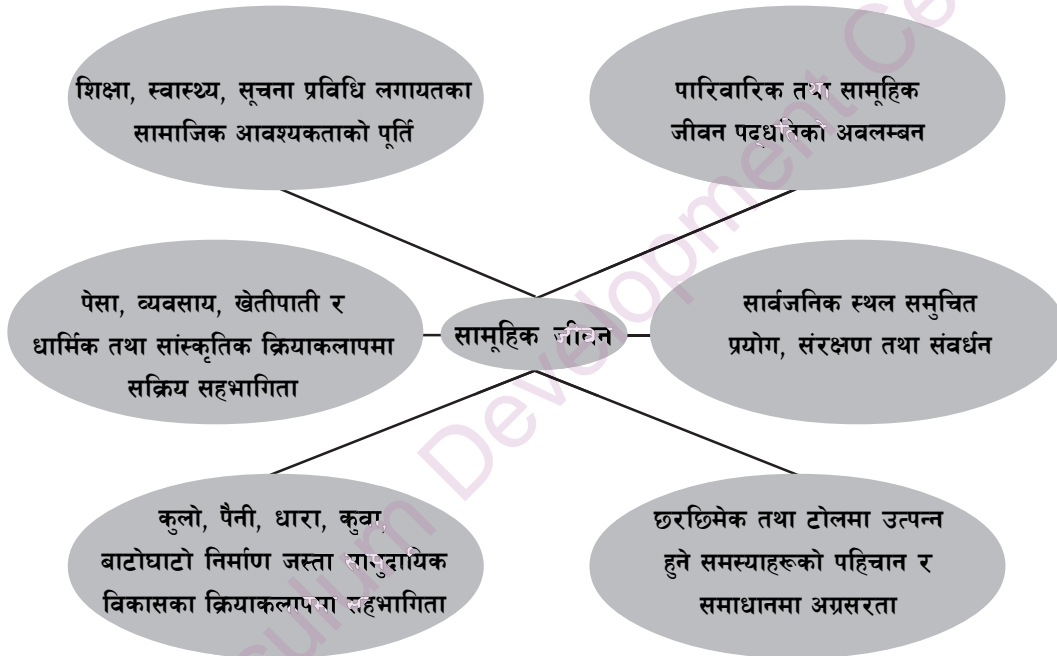


सिकाइ उपलब्धि

- मर्यादित सामाजिक व्यवहार गर्न
- नैतिकता कायम गर्ने स्थानीय अभ्यासको पहिचान गरी अवलम्बन गर्न
- सामाजिक विविधताको सम्मान गर्न
- विविधतामा एकता कायम गर्न ।

## अपेक्षित व्यवहार

- व्यक्तिवादी सोचाइ र संस्कार त्याग गर्न
- सेवा र सहयोग आदान प्रदान गर्न
- सामाजिक दायित्व र मेलमिलापको भावनाको विकास गर्न
- सामाजिक हितका लागि कार्य गर्ने सोचको विकास गर्न ।



प्राणीको जन्मदेखि मरणसम्मको समय जीवन हो । प्राणीहरूमध्ये मानिस सबैभन्दा विवेकशील मानिन्छ । विवेकशील भएकाले उसको जीवन पनि उत्तम किसिमबाट बित्नुपर्छ । मानिसले अनेक किसिमले जीवन बिताउँछ । खाने, बस्ने, व्यवहार गर्ने, बोल्ने तरिका आ-आफ्नै हुन्छन् । मानिसले सभ्य र सामाजिक जीवन जिउने प्रयास गर्नुपर्छ । यसरी जीवन जिउने तरिकालाई जीवन पद्धति

## शिक्षण सुझाव

- सामूहिक जीवन बिताएर सबैको हित गर्ने कुनै व्यक्तिको विषयमा बताइदिएर त्यस्तो व्यक्ति बन्न तिम्रो के गर्छौं भनी प्रत्येक विद्यार्थीलाई सोध्नुहोस् ।
- सामूहिक जीवन पद्धतिका फाइदाहरूबारे अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई सामूहिक जीवन पद्धति र एकल जीवन पद्धतिमध्ये कुन मनपर्छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् र त्यो जीवन पद्धति मन पर्नुका कारण बताउन लगाउनुहोस् ।

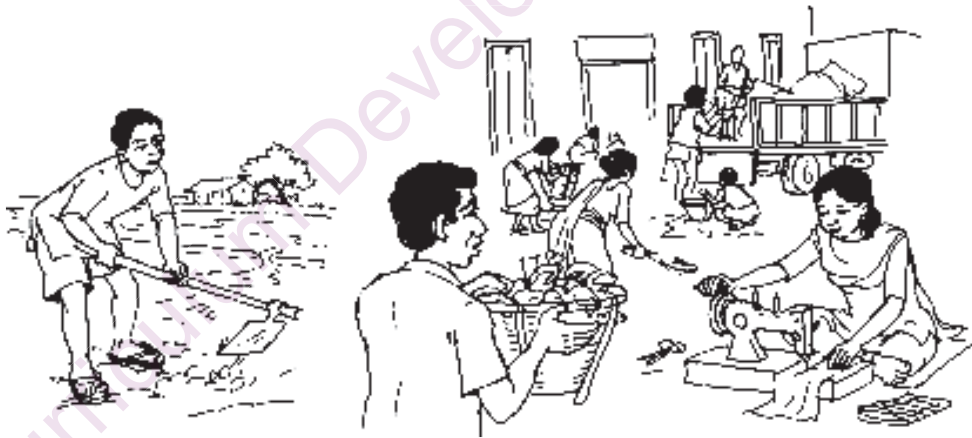


भनिन्छ । कुनै मानिस एकलकाटे हुन्छन् । तिनीहरू घरपरिवारमै बसे पनि अरूसँग मिल्दैनन् । एकतर्फी रूपमा काम र कुरा गर्छन् । कसैसँग सम्बन्ध नराख्ने, सम्बन्ध राखिहाले पनि अरूको सल्लाह अनुरोध नमान्ने हुन्छन् । यस्तो जीवन जिउन चाहने मानिसले समूह र समाजको सहयोग पाउँदैनन् । अरूको सहयोग र समर्थन नपाउने मानिसको जीवन समस्यायुक्त हुन्छ ।

कुनै मानिस आफ्नो परिवारको घेरामा मात्र बाँचेका हुन्छन् । उनीहरू आफ्नो र परिवारको मात्र हित सोच्छन् । काम पनि त्यस्तै गर्छन् । मानिसले आफ्नो र परिवारको मात्र नभई समुदायको पनि हित हुने कुरा सोच्नुपर्छ र त्यस्तै काम गर्नुपर्छ । हरेक व्यक्तिले मबाट सबैको हित हुन सकोस् भन्ने भावना लिएर काम गर्नुपर्छ ।

सामूहिक हितमा लागेकाहरू सर्वोत्तम व्यक्ति हुन् । समाजमा सबै मिलेर सबैको हितका लागि जीवन बिताइन्छ भने त्यो सामूहिक जीवन हो । मानिस समाजमा बाँच्ने र बस्ने प्राणी हो । मानिसहरूको समुदायलाई समाज भनिन्छ ।

व्यक्तिको काम र व्यवहारको प्रभाव समाजलाई पनि पर्दछ । समाजले व्यक्तिलाई बाटो देखाउने काम पनि गर्दछ । व्यक्ति, समाज र समुदायबिच दोहोरो अन्तरसम्बन्ध रहेको हुन्छ । व्यक्ति व्यक्ति मिलेर समाज र समुदाय बन्छ । व्यक्तिबिनाको समाज वा समुदाय हुँदैन । समाज वा समुदायमा व्यक्तिको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । समाज वा समुदायलाई कस्तो बनाउने भन्ने कुरा त्यस समुदायमा



रहेका व्यक्तिहरूको व्यवहारमा निर्भर गर्दछ । मानिसले सामाजिक हुनका लागि सामूहिक जीवन जिउनुपर्छ । सामूहिक जीवनमा शक्ति हुन्छ । शक्ति भएपछि सुरक्षा हुन्छ । सुरक्षा भएपछि शान्ति एवम् उन्नति हुन्छ र उन्नतिबाट जीवन सुखी बन्छ । सबै मानिस सुख, शान्तिसँग जीवन बिताउन चाहन्छन् ।

समाजमा मानिसलाई विभिन्न वस्तुको आवश्यकता पर्छ । एउटा मानिसले आफ्ना सबै आवश्यकता एकलै पुरा गर्न सक्दैन । उसले विभिन्न मानिसबाट सेवा र सहयोग लिनुपर्छ । समाजका विभिन्न पेसा, वर्ग र व्यवसायका मानिसबाट परस्परमा ती आवश्यकता पुरा हुन्छन् । यसका लागि सामूहिक जीवन पद्धति अत्यावश्यक हुन्छ ।

हामीले अन्य प्राणीबाट सामूहिक जीवन जिउने शिक्षा पाउँछौं । कमिलाले समूहमा गएर आफ्नो आहार जुटाउँछन् र निश्चित ठाउँमा ल्याएर राख्छन् । आवश्यकता भएको समयमा ती सबै मिलेर आफ्नो आहारा खान्छन् । माहुरीले समूहमै मिलेर मह जम्मा गर्छ । कतिपय चराहरू समूहमै मिलेर मौसमअनुसार विभिन्न क्षेत्रमा आवत जावत गर्छन् । यी सबै सामूहिक जीवन बिताउन प्रेरणा दिने घटना हुन् ।

संसारमा लाखौं वर्षदेखि मानव जातिको बसोवास रहिआएको छ । पहिले मानिसहरू सामूहिक जीवन बिताउँथे । जङ्गली युगमा जनावरबाट सुरक्षित रहन पनि सामूहिक जीवनको आवश्यकता पर्दथ्यो । विभिन्न शास्त्रहरूमा पनि सँगै हिँड, सँगसँगै मिलेर बस, अरूको भावनाको कदर गर भनेर हामीलाई सन्देश दिइएको छ । पूर्ण शरीर हुन सबै अङ्गको भूमिका भएजस्तै पूर्ण जीवन बिताउन समूह र समाजका सबै सदस्यहरूको भूमिका हुन्छ । सबै मानिस पूर्ण र सफल नै हुन चाहन्छन् ।

समाज राम्रो हुनका लागि व्यक्ति र परिवारको ठुलो भूमिका हुन्छ । कसैको उदाहरणीय व्यक्तिगत जीवनले उसको परिवारलाई प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । त्यसबाट परिवार पनि असल बन्छ । असल व्यक्ति र परिवार असल समाज निर्माणका आधार हुन् । समाज अरूको प्रयोग भन्ने देश र विश्व नै राम्रो बन्न पुग्छन् ।

हिजोआज मानिसहरूमा बढी व्यक्तिगत एवम् परिवारमा सीमित जीवन बिताउने प्रवृत्ति देखा पर्न थालेको छ । मानिसमा अरूबाट सेवा र सहयोग लिने तर अरूलाई आवश्यकता पर्दा सहयोग नगर्ने स्वभाव हुनुहुँदैन । सेवा र सहयोग दुईतर्फि नै राम्रो हुन्छ । सामूहिक जीवनले हामीमा जिम्मेवारीको भावना बढाउँछ । हामीले मेरो हितमा अरूको हित छ भन्ने सोचाइ नराखी अरूको हितबाट मेरो हित हुन्छ भन्ने ठान्नुपर्छ । सामूहिक जीवन बिताउने अभ्यासले हामीलाई यही शिक्षा दिन्छ ।

समाजमा विभिन्न किसिमको अपाङ्गता भएका, वृद्ध वृद्धा, एचआईभी/एड्स र अन्य रोगबाट सङ्क्रमित मानिसहरू हुन्छन् । उनीहरूको सहज जीवन यापनका लागि पनि सामूहिक जीवन पद्धति आवश्यक हुन्छ । समाजमा हुने जातीय भेदभाव, छुवाछुत हटाउन पनि यसले मदत गर्छ । हाम्रा चाडपर्वहरू दसैं, तिहार, ल्होसार, क्रिस्मस, इद, उभौली, उधौली, माघी, फगुवा आदिले पनि सामूहिक जीवनलाई बल पुऱ्याइरहेका छन् ।

## अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

- (क) म कुनै पनि काम गर्दा आवश्यकताअनुसार अरूको सहयोग लिने  
 (अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ
- (ख) म परिवार र साथीभाइको मात्र नभएर सबैको हित हुने काम  
 (अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ

- (ग) म सामाजिक काम गर्न अग्रसर  
 (अ) रहन्छु (आ) रहन्नै
- (घ) म सामूहिक जीवनका बारेमा बताउन  
 (अ) सक्छु (आ) सक्दिनै

२. छोटो उत्तर देऊ :

- (क) कस्ता मानिस एकला हुन्छन् ?  
 (ख) सामूहिक जीवन भनेको के हो ?  
 (ग) मानिसलाई समाज किन चाहिन्छ ?  
 (घ) कस्ता मानिस सफल हुन्छन् ?  
 (ङ) सामूहिक जीवन बिताउने अभ्यासले हामीलाई के फाइदा पुऱ्याउँछ ?

३. यी काम गर :

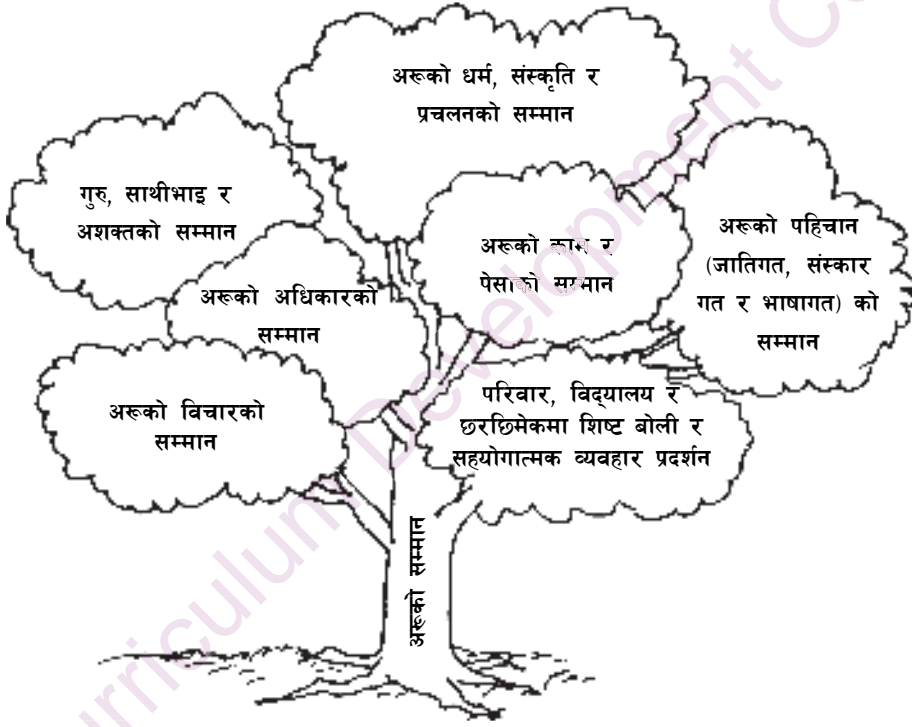
- (क) कक्षाका सबै साथीहरू समूहमा विभाजित भएर बस । व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामूहिक जीवनमध्ये आफूलाई मन पर्ने जीवन पद्धतिबारे दुई दुई ओटा कारण शिक्षकलाई सुनाऊ ।
- (ख) आफूले जाने बुझेका मध्ये सामूहिक जीवन बिताइरहेका स्थानीय मानिसहरूको विवरण तयार पार ।
- (ग) सामूहिक जीवनका फाइदाहरूको सूची बनाऊ ।
- (घ) तिमिले आवश्यक पर्ने तर आफैँ जुटाउन नसक्ने वस्तुहरूको सूची बनाई ती कसले तयार गरिदिन्छन् ? निम्न लिखित ढाँचामा देखाऊ :
- | आवश्यक वस्तु  | तयार गर्ने वर्ग |
|---------------|-----------------|
| (अ) खाद्यान्न | कृषक            |
| (आ) पोसाक     | सूचीकार         |
- (ङ) अन्य प्राणीबाट हामीले के सिक्न सक्छौ ? छोटो अनुच्छेद लेख ।
- (च) तिमिले सामूहिक जीवन कस्तो लाग्छ ? राम्रो/नराम्रो लाग्नुका कारणहरू टिपोट गरी अभिभावकसँग छलफल गर र कक्षामा सुनाऊ ।

#### मुख्य सन्देश

व्यक्तिवादी सोचाइ र संस्कार त्यागनुपर्छ । व्यक्तिगत र पारिवारिक जीवनभन्दा सामूहिक जीवन उत्तम छ । सामूहिक जीवन बिताउने अभ्यासले सबैको हित हुन्छ । व्यक्तिगत जीवन बिताए पनि त्यो परिवार र समाजका लागि प्रेरक हुनुपर्छ । सामूहिक जीवनले कर्तव्य र दायित्वको भावना बढाउँछ । यसबाट देशकै कल्याण हुन्छ ।

## अपेक्षित व्यवहार

- परिवार, विद्यालय र छरछिमेकसँग सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्न
- साथीभाइ र अशक्तमा सम्मानभाव प्रदर्शन गर्न
- गुरुलाई आदर सत्कार गर्न
- जाति, क्षेत्र, धर्म, संस्कृति र भाषाको सम्मान गर्न ।



अरूको सम्मान गरे आफ्नो पनि सम्मान हुन्छ । हामीले परिवारका मान्यजनलाई सम्मानजनक व्यवहार गर्नुपर्छ । सम्मानजनक व्यवहार गर्नेलाई ठुलाबडाले माया र सानाले आदर सत्कार गर्छन् । यसकारण परिवारमा सबैको प्यारो बन्न सकिन्छ । हामीले विद्यालय र छरछिमेकमा पनि

## शिक्षण सुझाव

- कक्षाका सबै विद्यार्थीलाई अरूको सम्मानबाट प्राप्त हुने एउटा एउटा फाइदा भन्न लगाउनुहोस् र त्यसबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- अरूको सम्मान गर्दा के कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भनी भूमिका अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।

मिठो बोली वचनको प्रयोग गर्नुपर्छ । उहाँहरूको काममा सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ । सबै वर्ग र तहका मानिसलाई आदरपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ । जुनसुकै जात, वर्ण, लिङ्ग, धर्म, वर्ग क्षेत्रका मानिसको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्नु नै अरूको सम्मान हो ।

हामीले परिवारका मान्यजनलाई मात्र नभई गुरु र साथीभाइलाई पनि उचित सम्मान गर्नुपर्छ । पहिले गुरुलाई देवतासरह मानिन्थ्यो र त्यसैअनुरूप सम्मान गरिन्थ्यो । हिजोआज पनि हिन्दु परम्पराअनुसार प्रत्येक वर्ष गुरुपूर्णिमाका दिन गुरुको सम्मान गरिन्छ । शिक्षा दिवसका दिन सरकारी स्तरबाट पनि गुरु वर्गलाई पुरस्कार दिने गरिन्छ । यो पनि एक प्रकारको गुरु सम्मान नै हो । त्यसैगरी छिमेकीको सम्मानबाट समाजमा शान्ति र सुव्यवस्था कायम गर्न सहयोग मिल्छ । साथीभाइको सम्मानबाट सबैको हित हुन्छ ।

समाजमा असहाय र अशक्त मानिस पनि हुन्छन् । तिनीहरूलाई कहिल्यै पनि त्रिस्काउने र हेप्ने काम गर्नुहुँदैन । उचित अवसर पाएमा असहाय र अशक्त पनि भविष्यमा ठुला मानिस बन्न सक्छन् भन्ने कुरा बिर्सनुहुँदैन । उनीहरूमा पनि आ-आफ्नो स्वभाव, रुचि र अभिजात हुन्छ । उन्नति र प्रगति गर्ने भावना हुन्छ । त्यसको हामीले सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरूलाई सकारात्मक सल्लाह दिने गर्नुपर्छ । उनीहरूको अधिकारको सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरूसँग खाने, बस्ने र खेल्ने गर्नुपर्छ । उनीहरूको तुलना अन्य मानिससँग गर्नुहुँदैन । उनीहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार र सहयोग गर्नुपर्छ । तिनीहरूको सम्मानबाट हाम्रो पनि सम्मान बढ्छ ।

हाम्रो समाजमा विभिन्न जातीय पहिचान भएका मानिस बस्छन् । परम्परागत रूपमा विभिन्न जातिले आ-आफ्नै किसिमका वेशभूषा प्रयोग गर्छन् । उनीहरूको रहन सहनमा पनि विविधता पाइन्छ । उनीहरूले आफ्नो संस्कार तथा संस्कृति संरक्षण र संवर्धन गरिरहेका छन् । उनीहरूले परम्परागत



पेसालाई पनि निरन्तरता दिइरहेका हुन्छन् । यी सबै पक्षको हामीले सम्मान गर्नुपर्छ । एउटा जातिले अर्को जातिलाई सम्मान गरेर हामीले सामाजिक एकताको विकास गर्न सक्छौं । प्रत्येक जातिलाई फुलबारीका भिन्नभिन्न रूप र सौन्दर्यका फुल ठान्नुपर्छ । सबैथरि फुलको सौन्दर्यले नै बगैँचालाई सुन्दर बनाउँछ ।

हाम्रो देश भौगोलिक विविधताले सम्पन्न छ । हिमाल, पहाड, उपत्यका, तराई, मधेस जहाँ बसे पनि हामी सबै नेपाली हौं । हामी सबै मिलेर यस देशको विकास गर्नुपर्छ । देशमा सुख, शान्ति र अमनचैन कायम गर्नुपर्छ । यसर्थ एउटा क्षेत्रमा बसोवास गर्ने नेपालीले अर्को क्षेत्रमा बसेका नेपालीलाई सम्मानका साथ हेर्नुपर्छ र व्यवहार गर्नुपर्छ । यसले गर्दा अन्य देशका नागरिक तथा पाहुनालाई पनि सम्मान गर्ने बानी बन्छ । हामीले एकअर्काका लागि सम्मान गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ भने देशकै सम्मान बढ्छ । त्यसबाट हामी सबैलाई लाभ हुन्छ र एकताको भावनाको पनि विकास हुन्छ ।

हामीले प्रत्येक भाषालाई उचितकै माया र सम्मान देखाउनुपर्छ । हाम्रो देशमा मातृ भाषाको सङ्ख्या धेरै छ । जातिगत रूपमा नै आ-आफ्ना मातृ भाषाको संरक्षण र संवर्धन गर्ने गरिएको छ । आफ्नोभन्दा फरक भए पनि अर्काको भाषालाई गिज्याउने, होच्याउने र दबाउने काम कहिल्यै गर्नुहुँदैन । त्यसैगरी हामीले पनि सबै भाषाको सम्मान गर्नुपर्छ र स्वतन्त्र रूपमा विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ । जुनसुकै जाति, क्षेत्र र भाषा भए पनि हामीले ती सबै नेपालका साभ्रा सम्पत्ति हुन् भन्ने बुझ्नुपर्छ । हामीले सम्मान पाउने एक मात्र उपाय भनेकै अरूको सम्मान र सत्कार गर्नु हो भनी बुझ्नुपर्छ ।

हामीले दैनिक व्यवहारमा आइपर्ने कामको सम्मान गर्नुपर्छ । जागिरका क्रममा गरिने काम, खेतीपातीका लागि गरिने काम, सरसफाइका लागि गरिने काम आदि सबै काम समान हुन् । त्यसैले काम गर्ने रुचि, क्षमता, योग्यता र अनुभवका आधारमा कोही डाक्टर हुन्छन् भने कोही इन्जिनियर हुन्छन् । कोही सिकर्मी हुन्छन् भने कोही कृषक हुन्छन् । कोही समाजसेवी हुन्छन् । त्यसैले हामीले कामप्रति सम्मान गर्नुपर्छ । उनीहरूको विचारको कदर गर्नुपर्छ । घरेलु एवम् कृषिसम्बन्धी काम गरेकै आधारमा कसैलाई अनादर गर्नुहुँदैन । यस्ता कर्मले असल संस्कार सिकाउँदैन । असल संस्कार सिक्नका लागि त सबैभन्दा पहिले हामीले अरूको सम्मान गर्न सिक्नुपर्छ ।

## अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैं गर :

(क) म आफूभन्दा ठुलाबडा र गुरुलाई

(अ) सम्मान गर्छु

(आ) माया गर्छु

(इ) विन्ती गर्छु

(ख) म आफूभन्दा ठुलाबडाले भनेका

(अ) सबै कुरा मान्छु

(आ) कुरा मनमनै विचार गर्छु

- (इ) असल कुरालाई व्यवहारमा उतार्छु
- (ग) म असहाय र अशक्त मानिसलाई  
(अ) सहयोग गर्छु (आ) आदर गर्छु (इ) उपदेश गर्छु
- (घ) म दैनिक व्यवहारमा आइपर्ने काम  
(अ) आफैँ गर्छु (आ) अरूको सहयोगमा मात्र गर्छु (इ) अरूको भर पर्छु
- (ङ) म अरूलाई दुःख लाग्ने बोली वचन  
(अ) दुःख पाएका बेला मात्र गर्छु (आ) समस्या परेका बेला मात्र गर्छु  
(इ) कहिल्यै गर्दिनँ

तिमीले माथि छनोट गरेका काम किन गछौं वा गर्दैनौ ? एक अनुच्छेदमा लेख ।

२. छोटो उत्तर देऊ :

- (क) के गरे आफ्नो पनि सम्मान हुन्छ ?  
(ख) देशको सम्मान कसरी बढ्छ ?  
(ग) हामीले दैनिक रूपमा गर्ने काम के के हुन् ?  
(घ) असल संस्कार सिक्न हामीले के के गर्नुपर्छ ?  
(ङ) असहाय र अशक्तप्रति के कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

३. यी काम गर :

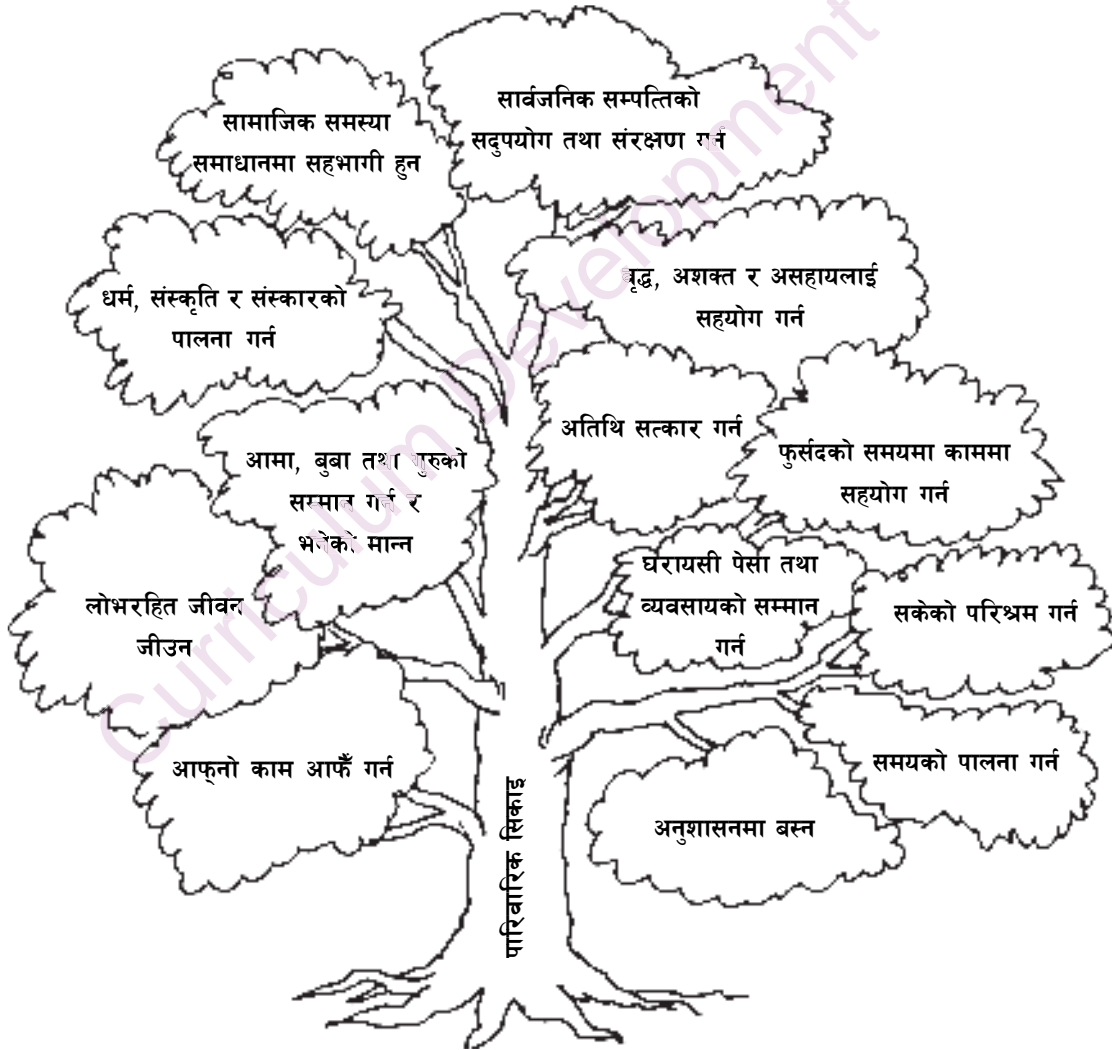
- (क) तिम्रो घर परिवारमा तिमीले सम्मान गर्नुपर्ने र तिम्रीलाई सम्मान गर्ने मानिसहरू को को छन् ? साथीभाइसँग छलफल गरी सूची बनाऊ र कक्षामा प्रस्तुत गर ।  
(ख) तिम्रो परिवारमा सबैले सम्मान गर्नुपर्ने मुख्य व्यक्तिको छोटो परिचय देऊ ।  
(ग) कक्षामा साथीहरूसँग मिलेर गुरुको सम्मान गर्ने कार्यक्रमको योजना बनाऊ ।  
(घ) तिम्रो साथीहरूले कस्तो व्यवहार गरून् भन्ने चाहन्छौ ? एक अनुच्छेद लेख ।  
(ङ) तिम्रो टोल/छिमेकमा बसोवास गर्ने सबै जाति र उनीहरूले बोल्ने भाषाप्रति तिम्री कसरी सम्मान दर्साउँछौ ? अभिनय गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

### मुख्य सन्देश

प्रत्येक मानिसले एकअर्काको सम्मान गर्नुपर्छ । अरूको सम्मानबाट मात्र आफ्नो पनि सम्मान हुन्छ । समाजमा शान्ति एवम् एकता कायम गर्न सजिलो हुन्छ भन्ने तथ्य बुझ्नुपर्छ । उक्त तथ्यलाई व्यवहारमा उतारी आदर्श नमुना बन्ने प्रयास गर्नुपर्छ । विविधतायुक्त हाम्रो समाजमा जाति, धर्म, संस्कृति, क्षेत्र र भाषाबिचको पारस्परिक सम्मान कायम गरी सामाजिक सद्भाव बढाउन प्रयत्न गर्नुपर्छ र नेपाल एवम् नेपालीको प्रतिष्ठा बढाउन दृढ भई अघि बढ्नुपर्छ ।

### अपेक्षित व्यवहार

- आफ्नो काम आफैँ गर्ने बानीको विकास गर्न
- क्षमताअनुसार परिश्रम गर्न
- घरायसी पेसा र व्यवसायको सम्मान र सहयोग गर्न
- सबै धर्म, संस्कृतिप्रति आदरभाव प्रकट गर्न
- आमा बुवा र गुरुको सम्मान गर्न ।





राजेश बार वर्षका भए । उनी कक्षा ६ मा पढ्छन् । उनको घरमा हजुरबुबा, हजुरआमा पनि बस्नुहुन्छ । उनकी एउटी बहिनी छिन् । बहिनीको नाम अस्मिता हो । उनी दस वर्षकी भइन् । उनी पाँच कक्षामा पढ्छिन् । दाजुबहिनी सँगसँगै विद्यालय आउने जाने गर्छन् । आफ्नो काम आफैँ गर्ने तौरतरिका सिक्छन् । फुर्सदको समयमा घरायसी काममा सहयोग गर्छन् । सकेको परिश्रम गर्छन् । उनीहरूको परिवारमा सबै जना मिलेर काम गर्ने राम्रो अभ्यास छ । जसले गर्दा उनीहरूलाई घर परिवारका मान्यजनसँगै अनुशासन र समयको पालना गर्ने बानी व्यवहारको अभ्यास गर्न सजिलो भएको छ । उनीहरू घरायसी पेसा तथा व्यवसायको सम्मान गर्छन् । त्यसमा सुधार गर्न सरसल्लाह पनि गर्छन् ।

राजेश र अस्मिता सधैं बिहान ६ बजे उठी सक्छन् । उनीहरूलाई कहिल्यै पनि अरूले उठाउनुपर्दैन । उठिसकेपछि उनीहरू मनमनै ईश्वरको प्रार्थना गर्छन् । आमाबुबालाई प्रणाम गर्छन् । गुरुलाई स्मरण गर्छन् । हातमुख धोएर पढ्न बस्छन् । विद्यालय बिदा भएको दिन पनि उनीहरू घरमा नियमित रूपमा पढ्छन् । गृहकार्य सधैं गर्छन् । नजानेको कुरा आमाबुबासँग छलफल गरी पुरा गर्छन् । उनीहरू एकअर्कालाई आफ्ना कलम, सिसाकलम, स्केल, रेजर दिएर पढ्न र लेख्न सजिलो बनाउँछन् । यस्ता असल बानी व्यवहार उनीहरूलाई हजुरबुबा र हजुरआमाले सिकाउनुभएको हो ।

राजेशको बुबाले भान्साको काममा सहयोग गर्नुहुन्छ । उहाँले आफ्नो काम आफैँ गर्ने बानी बसाल्नुभएको छ । त्यसैले राजेशले पनि विद्यालयको पोसाक ठिक पार्छन् । किताब, कापी आफैँ मिलाएर भोलामा राख्छन् । अस्मिता पनि दाजुको जस्तै सबै कुरा तयार पार्छिन् । सामाजिक समस्याप्रति रुचि राख्छन् । समस्या समाधान गर्न सहभागी हुन्छन् । आमाले उनलाई जथाभावी फोहोर नगर्न सल्लाह दिनुहुन्छ । उनी आमाले सिकाएजस्तै सबैसँग मिलेर बस्छन् । विद्यालयमा सबै शिक्षकलाई अभिवादन गर्छन् । आफ्नो धर्म, संस्कृति र संस्कारको पालना गर्छन् । मिठो बोल्छन् । अरूको सेवा गर्छन् र सकेको आर्थिक मदत गर्छन् ।

एक दिन बेलुखीपख राजेश घरनजिकै चौरमा खेलिरहेका थिए । चौरमा उनले पाँच सय रुपियाँ भेट्टाए । उनी दौडै गएर त्यो पैसा आमालाई दिए । आमाले छिमेकी कसैको हराएको होला भनेर वरिपरि सबैसँग पैसा भेटेको कुरा गर्नुभयो । त्यो पैसा बिर्खबहादुर दाइको रहेछ । उनी भरियाको काम गर्थे । पैसा पाएपछि बिर्खबहादुर दाइ सारै खुसी भए । राजेश र उनकी आमा पनि भेटेको कुरा फर्काउन आएकामा धेरै खुसी भए । त्यसपछि राजेशलाई घरमै छोडी आमा बजारतिर लाग्नुभयो ।

#### शिक्षण सुझाव

- प्रत्येक विद्यार्थीलाई आ-आफ्ना अभिभावकबाट सिकेको एउटा एउटा राम्रो कुरा भन्न लगाउनुहोस् । त्यसलाई सबैले पालना गर्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- यदि कुनै नचिनेको मानिस तिमीसँग वास माग्न आयो भने के गर्छौ ? भनी छलफल गराउनुहोस् ।
- अपरिचित व्यक्तिसँग गर्ने व्यवहारबारे परिवारको धारणा टिपोट गरी कक्षा कोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- यदि बाटोमा कुनै वृद्ध, अशक्त र दीनदुःखी भेटे के के गर्नुपर्छ भनी भूमिका अभिनय गराउनुहोस् ।

राजेशको घरमा एक जना बुढा मानिस पाहुना आउनुभयो । उहाँ अलिअलि बिरामी हुनुहुन्थ्यो र आँखा पनि राम्ररी देख्नुहुन्नथ्यो । राजेश र अस्मिता मिलेर उहाँलाई घरमित्र लगी बसाए । चिया पकाई पिउन दिए । उनीहरूका बुबा घरबाहिर हुनुहुन्थ्यो । आमा पनि बजारमा किनमेल गरेर फर्किनुभएको थिएन । उनीहरूले बुढा मानिसका कुरा प्रेमपूर्वक सुने र हजुरबुबालाई



बोलाई बुढा मानिससँग भेट गराइदिए । बेलुकी बुबाआमा आएपछि बुढा मानिसलाई गरेको आदर सत्कार देखेर राजेशले पनि मान्यजनको सेवा र सम्मान गर्ने कुरा बुझे । त्यसपछि सलै परिवार बसेर नचिनेको मानिससँग गर्ने व्यवहारबारे छलफल गरे ।

अर्को दिन बिदाको दिन थियो । त्यसै दिन राजेशको घर नजिकैको टोलमा माघी पर्व धुमधामसँग मनाइएको थियो । आमाबुबासँग राजेश र अस्मिता कार्यक्रम हेर्न गए । उनीहरूले त्यस्तो कार्यक्रम पहिले कतै पनि देखेका थिएनन् । त्यस्ता कार्यमा सामेल पनि भएका थिएनन् । उनीहरूले यसबारे बुबासँग सोधे । बुबाले त्यो कार्यक्रम अर्कै धर्म र संस्कृति मान्ने मानिसहरूले गरेको कुरा बताउनुभयो । राजेशले आफ्नो धर्म नमिल्ने कार्यरत भएकाले त्यो नराम्रो धर्म, संस्कार मनाउने पो हो कि भनेर बुबासँग सोधे । बुबाले समाजमा विभिन्न धर्म र संस्कृति मान्ने मानिसहरू हुने कुरा बताउनुभयो । सबै धर्म र संस्कृतिप्रति सम्मान किसिमले आदर भाव प्रकट गर्नुपर्ने कुरा पनि राजेशले बुबाबाट सिके । हामीलाई हाम्रो धर्म संस्कृति प्यारो लाग्छ भने अरूलाई पनि उनीहरूको धर्म संस्कृति प्यारो लाग्छ भन्ने यथार्थ पनि उनले थाहा पाए । धर्म, संस्कृति, आस्था र विश्वास रूचिका विषय हुन् । जसरी धेरै परिकार भएका ठाउँमा मानिसहरू आ-आफ्नो रूचिअनुसार खान्छन् र आफूले नखाने चिजलाई घृणा गर्दैनन् । त्यसैगरी धर्म, संस्कृति पनि आ-आफ्ना आस्था र विश्वासमा अडेका मान्यता हुन् । त्यसैले अर्काको धर्म र संस्कृतिप्रति हामीले सद्भाव राख्नुपर्छ भन्ने ज्ञान पनि राजेशलाई भयो । उनलाई आमाले पनि अरूको भाषा, संस्कृति, लवाइ खवाइको सम्मान गर्नुपर्छ भनी सम्झाउनुभयो । त्यसपछि मठ मन्दिरहरू घुम्न हिँडे । बाटो फोहोर देखेर राजेश र अस्मिताले घर, विद्यालय, मन्दिर तथा बाटोघाटो सफा राख्न साथीहरूसँग छलफल गरी काम गर्ने योजना बनाए । आमाबाबुसँग पनि सल्लाह गरे ।

एक दिन अस्मिता आँगनमा खेलिरहेकी थिइन् । आमाले बोलाउँदा अस्मिता भर्केर बोलिन् । आमाले त्यसरी बोल्नुको कारण सोधदा उनले आफ्नो खेलौना हराएको कुरा गरिन् । आमाले भर्केर बोल्न नहुने भनेर अस्मितालाई सम्झाउनुभयो । नम्र भएर, शिष्ट भाषामा बोल्दा सबैले मन पराउने कुरा पनि

अस्मिताले आमाबाट सिकिन् । त्यसपछि राजेश र अस्मिता आमासँग बारीमा गए । बुबाले तरकारी लगाउन बारी खन्दै हुनुहुन्थ्यो । आमाले तरकारी रोप्नुभयो । राजेश र अस्मिताले बारीको फार टिपेर बाहिर फाले । राजेशको घर परिवारलाई सबैले मन पराउँछन् । छिमेकीसमेत आफ्ना छोराछोरीलाई राजेश र अस्मिता जस्तो बन भनेर प्रेरणा दिन्छन् । यो देखेर परिवारका सबै जना खुसी छन् ।

### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

- (क) म भाइबहिनी र साथीसँग ..... बस्छु ।  
(मिलेर, चलेर, खुसी भएर)
- (ख) म आफ्नो बानी व्यवहार सुधार्न ..... गर्छु ।  
(हतार, प्रयास, सोच्ने)
- (ग) म आमाबुबालाई ..... सहयोग गर्छु ।  
(भाँडा माभेर, खेत खनेर, आफूले जाने सकेको काम गरेर)
- (घ) म गुरु वा आमाबुबालाई ..... दिन्छु ।  
(किनेको सामान, मेरो सामान, भेटेको सामान)
- (ङ) म ..... हुन्छु ।  
(सबैले माया गर्ने, सबैले गाती गर्ने, सबैले हेला गर्ने)

तिमीले खाली ठाउँमा के के कुरा भन्थौ र किन ? एक अनुच्छेद लेख ।

२. छोटो उत्तर देऊ :

- (क) राजेशले आफ्नो बानी व्यवहार कसरी सुधार गर्छन् ?
- (ख) अस्मिताले प्रत्येक बिहान के के काम गर्ने गरेकी छन् ?
- (ग) राजेशको बुबाको बानी कस्तो छ ?
- (घ) राजेशले पाहुनाको सत्कार कसरी गरे ?
- (ङ) हामीले अरूको धर्म संस्कृतिप्रति कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ ?

३. यी काम गर :

- (क) विद्यालय सञ्चालन हुने दिन र बिदाको दिन तिमीले गर्ने कामहरूको सूची बनाई कक्षामा प्रस्तुत गर ।
- (ख) तिमी कुन काम गरेर बुबाआमालाई सहयोग पुऱ्याउँछौ ? साथीसँग छलफल गर ।

- (ग) तिम्रो घर परिवारबाट समाजले सिक्नुपर्ने कुराका आधारमा दुई ओटा अनुच्छेद लेख ।
- (घ) तल दिइएका चाडपर्वहरूमध्ये आफू सहभागी हुने चाडपर्वको छनोट गर र सहभागी हुनाको कारण पनि उल्लेख गर :
- |            |          |                  |
|------------|----------|------------------|
| (अ) दसैं   | (आ) होली | (इ) बुद्ध जयन्ती |
| (ई) किस्मस | (उ) इद   | (ऊ) ल्होसार      |
| (ए) माघी   | (ऐ) छठ   | (ओ) अन्य         |
- (च) तिम्रो घर आँगन फोहोर छ भने तिम्री के के गर्छौ ?

#### मुख्य सन्देश

आफूले सकेको काम आफैँले गर्नुपर्छ । घर परिवारको काममा सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ । अरूको सामानप्रति लोभ देखाउनुहुँदैन । सबैमा सेवाभाव राख्नुपर्छ । अरू धर्म संस्कृतप्रति सद्भाव र सहिष्णुता कायम गर्नुपर्छ । मिठो बोली वचन र व्यवहारद्वारा समाजमा अनुकरणीय नागरिक बन्नुपर्छ । यो कुरा परिवारबाट नै सिक्नुपर्छ ।

## अपेक्षित व्यवहार

- आफूभन्दा ठुलाको आज्ञा पालना गर्न
- परिवारका जेष्ठ सदस्यहरूबाट नैतिकवान् हुने तरिका सिक्न
- परम्परागत राम्रा र उपयोगी चलन अनुसरण गर्न
- सबैको भलाइ हुने काम गर्न
- अरूको उपकार गर्न ।

प्रतिमा कक्षा ६ मा पढ्छिन् । उनलाई नैतिक शिक्षाका शिक्षकले घरका अभिभावकसँग सोधेर नैतिकवान् हुने तरिकाका बारेमा लेखेर ल्याऊ भन्नुभएको थियो । उक्त काम पुरा गर्न उनी सबैभन्दा पहिला हजुरबुबासँग सोध्न गइन् । उनले हजुरबुबासँग गरेको कुराकानी यस्तो छ :

प्रतिमा : (हजुरबुबालाई अभिभावकसँग गदै) हजुरबुबा ! आरामै हुनुहुन्छ ?

हजुरबुबा : ठिकै छ नानी, के गर्न आयौ त बा ?

प्रतिमा : हजुरबुबा ! आज स्कूलमा भिसजे घरको अभिभावकसँग नैतिकवान् हुने तरिका सोधेर आउनु भन्नुभएकाले हजुरबुबासँग सोध्न आएको नि ।

हजुरबुबा : मानिस कुराले मात्र नैतिकवान् होइँदैन नानी, व्यवहारले देखाउन सक्नुपर्छ ।

प्रतिमा : कसरी देखाउने त हजुरबुबा ? के के काम गर्नुपर्छ त नैतिकवान् हुन ?

हजुरबुबा : अरूको अनावश्यक देखासिकी गर्नुहुँदैन । लोभ गर्नुहुँदैन, चोरी गर्नुहुँदैन । अरूको रिस र डाहा गर्नुहुँदैन । अरू हात्ती चढेको देखेर धुरी चढ्नु हुँदैन । आफ्नो घाँटी हेरेर हाड निल्नुपर्छ है नानी ।



## शिक्षण सुझाव

विद्यार्थीहरूलाई नैतिकवान् र असल हुनका लागि आफ्नो घर परिवारमा भएका चालचलन र अभ्यासहरू सोधखोज गरी ल्याउन र कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

प्रतिमा : पछिल्लो पटक भन्नु भएको दुई ओटा कुराको अर्थ मैले अलि बुझिनँ, हजुरबुबा ! त्यसको अर्थ पनि बताइदिनुहोस् न ।

हजुरबुबा : अरूले आफूभन्दा राम्रो लागे, मिठो खाए भनेर रिस र डाहा गर्नुहुँदैन । आफ्नो आमदानी र अवस्थाअनुसार चलनुपर्छ भनेको नि नानी !

प्रतिमा : ए त्यस्तो पो । अब म पनि हजुरबुबाले भने जस्तै गर्ने कोसिस गर्छु । हजुरबुबा ! नैतिकता सिकाउने अरू पनि उखान टुक्का छन् भने अर्थसहित भनिदिनुहोस् न । मलाई त मन पऱ्यो ।

हजुरबुबा : छन्, कापी कलम लिएर मैले भनेको कुरा टिप है त । टिपेका कुरा साथीहरूलाई पनि सुनाऊ नि ।

प्रतिमा : हुन्छ, हजुरबुबा ।

हजुरबुबाले भनेको उखान र त्यसको अर्थ प्रतिमाले यसरी टिपिन् :

उखान टुक्का	अर्थ
आफू भलो त जगतै भलो	आफूले राम्रो व्यवहार गरे सबैले राम्रो व्यवहार गर्छन् ।
आफू पनि नगर्ने, आरिस गरी मर्ने	आफूले केही नगर्ने अरूले गरेकोमा रिस गर्ने ।
न्याउरी मारी पछुतो	दिचार नपुऱ्याई काम गरेपछि पछुताउनुपर्छ ।
पाप धुरीबाट कराउँछ	नराम्रो काम गरेको छ भने एक दिन न एक दिन त्यसको नराम्रो फल भोग्नुपर्छ
बैगुनीलाई गुनले मार्नुपर्छ	आफूप्रति नराम्रो व्यवहार गरे पनि आफूले राम्रो व्यवहार देखाउनुपर्छ ।
भाइ फुटे गँवार लुटे	एकअर्काबिच फुट भएमा सबैले हेप्छन् ।
चोरी गरे बात लाग्छ मागे राज्य मिल्छ	चोरी गरेमा त्यसको सजाय भोग्नुपर्छ, माग्यो भने ठुलो कुरा पनि पाउन सकिन्छ ।
अति गरे खती हुन्छ	कुनै पनि चाहिनेभन्दा बढी भने भने हानि हुनु
रिस खा आफू बुद्धि खा अरू	रिसले आफैँलाई हानि नोक्सानी पुऱ्याउँछ । बुद्धि लगाएर काम गरे फाइदा हुन्छ ।
अरूको सम्पत्ति हेरे आँखा फुट्छ, छोए	अरूको सम्पत्ति लोभ गरेमा त्यसले हानि पुऱ्याउँछ ।

हात भाँचिन्छ, खाए मुख बाङ्गिन्छ	भ्रष्टाचार गरी कमाएको धनले मनमा शान्ति मिल्दैन ।
कसैलाई काखा कसैलाई पाखा	कसैप्रति भेदभाव गर्नुहुँदैन ।
घुस लिन्या र दिन्या देशका शत्रु हुन्	घुस लिने र घुस दिने देशका शत्रु हुन् ।
आगो तापु मुढाको कुरा सुनु बुढाको	वृद्ध वृद्धा (जेष्ठ नागरिक) ले दिएको अर्ति उपदेश सुनेर पालन गर्नुपर्छ ।
अर्ति र ओखती कहिल्यै मिठो हुँदैन	सुन्दा नराम्रो लागे पनि भनेअनुसार गयो भने फाइदा हुन्छ ।
अरूको लाख आमाको काख	आफ्नो आमाबाबुभन्दा ठुलो कोही पनि हुँदैन ।
ढाँटेको कुरा काटे मिल्दैन	छलकपट गरेको कामको पोल एक दिन खुल्छ ।
गाँस छाड्नु साथ नछाड्नु	खान लागेको खानेकुरा छाडि हुन्छ तर सँगैको साथीको साथ छाड्नु हुँदैन ।

हजुरबुबा : आजलाई यति टिपी राख । अन्य कुरा सोध्नुपर्ने भए तिम्रो आमालाई सोध । मसँगै सोध्ने भए अर्को दिन सोध है, नानी !

प्रतिमा : हुन्छ हजुरबुबा । म त्यसै गर्छु ।  
(प्रतिमा आमा भएको ठाउँमा जान्छिन् ।

आमा : के छ खबर छोरी !

प्रतिमा : आमा ! मलाई सरले नैतिकवान् मानिस बन भन्नुभयो । नैतिकवान् बन्न के के गर्नुपर्छ ?

आमा : नैतिकवान् मानिस हुनका लागि गर्नुपर्ने कामहरू म भन्छु, तिम्रो कापीमा टिप है त ।

प्रतिमा : (कापी, कलम ठिक पाउँ) हुन्छ, आमा म टिप्न तयार भएँ ।

(प्रतिमाले आमाले भन्नुभएको कुरा यसरी टिपिन्)

- आफूभन्दा ठुलाको आज्ञा पालन गर्नुपर्छ ।
- सबैसँग मिलेर बस्नुपर्छ । भगडा गर्नुहुँदैन ।
- आफूले थालेको असल काम पुरा गर्न लागिपर्नुपर्छ ।
- स्वावलम्बी र अहिंसावादी हुनुपर्छ ।
- ठुलो मात्र नभई असल मान्छे बन्नुपर्छ ।
- सबैलाई समान व्यवहार गर्नुपर्छ ।
- अरूको दुःखमा सहयोग गर्नुपर्छ ।
- भ्रष्टाचार गर्नु हुँदैन । भ्रष्टाचार गर्नेलाई सामाजिक बहिष्कार गर्नुपर्छ ।

- सबैप्रति समानुभूति दर्साउनुपर्छ ।
- अरूको दाजुभाइ र दिदीबहिनीलाई आफ्नै दाजुभाइ र दिदीबहिनी ठान्नुपर्छ ।
- वृद्ध वृद्धा, असहाय र अशक्तको सेवा गर्नुपर्छ ।
- गरिब, दुःखीलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

आमा : अरू पनि टिपोट गछ्यौं कि यति भए पुग्छ ?

प्रतिमा : आजलाई यति भए पुग्छ । हजुरबुबाले भन्नुभएका कुरा पनि टिपेकी छु । आवश्यक भएमा फेरि भनिदिनुहोला है आमा !

आमा : हुन्छ । आज सुत्न जाऊ है ।

(प्रतिमा सुत्न जान्छिन्)

प्रतिमा : हुन्छ आमा, शुभरात्री !

#### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

तलको कोठे पदबाट कम्तीमा पाँच ओटा वाक्य खोज । ती वाक्यमा के भनिएको छ ? तिमी ती कुरा किन गछौं एक अनुच्छेद लेख ।

आमालाई	मान्छु	काम	गर्छु	म	साँचो	बोल्छु
राम्रो	चलन	सिक्छु	काम	नजानेका	मान्छु	मिठो
म	राम्रो	र	हित हुने	कुरा	मात्र	गर्छु
समान	चलेको	चलन	बडाको	आफना	असल कुरा	म
व्यवहार	परिवारमा	ठुला	राम्ररी	अभिभावकलाई	म	मिहिनेत
गर्छु	म	कलमले	लेख्छु	सोध्छु	काम	गर्छु
म	सबैसँग	राम्ररी	मिलेर	बस्छु	सहयोग	ठुलालाई
सधैं	मन	लगाएर	पढ्छु	सबैलाई	सिक्छु	आदर
म	असल	बन्छु	म	सोच्ने गर्छु	सिप	गर्छु



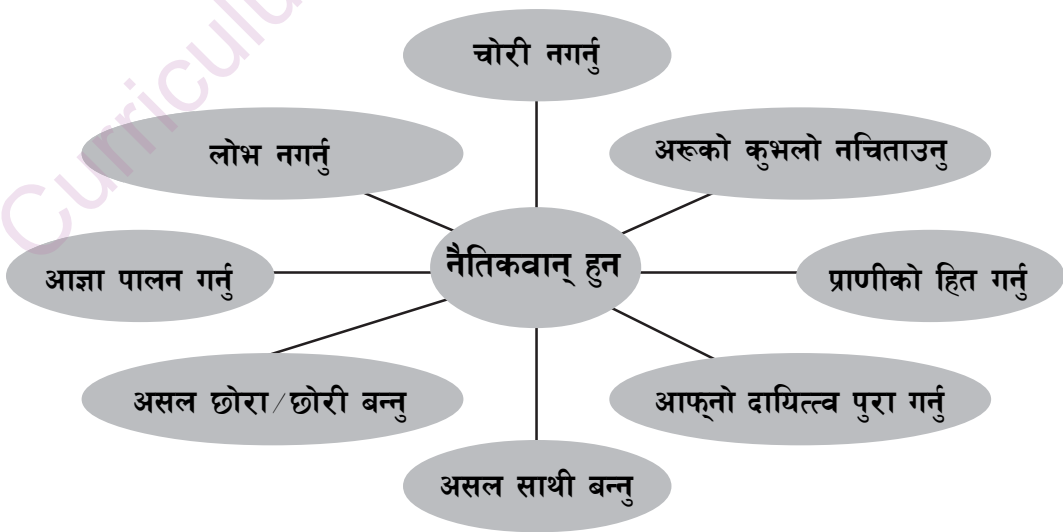
२. तलका प्रश्नहरूको उत्तर लेख :

- (क) नैतिक शिक्षा दिने पाँच ओटा उखान टुक्का लेख ।
- (ख) नैतिकवान् हुन के के गर्नुपर्छ, लेख ।
- (ग) “मानिस कुराले मात्र नैतिकवान् हुन सक्दैन, व्यवहारले देखाउनुपर्छ ।” यस भनाइलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर ।

३. यी काम गर :

- (क) कक्षामा एक जना प्रतिमा, एक जना हजुरबुबा र एक जना आमा भएर पाठमा दिइएको संवाद हाउभाउसहित पढ ।
- (ख) पाठमा संवादका रूपमा दिइएको विषयवस्तुलाई प्रबन्धात्मक शैलीमा लेखेर सुनाऊ ।
- (ग) तिमि पनि प्रतिमाले भैं आफ्ना घरका सबैभन्दा जेठो सदस्यलाई नैतिक विकासमा टेवा पुऱ्याउने कुराहरू सोध र टिपोट तयार पारी कक्षामा सुनाऊ ।
- (घ) गाउँ घरमा प्रचलित नैतिक विकासमा सहयोग पुग्ने उखान टुक्काहरू सङ्कलन गर र त्यसको अर्थसमेत लेख ।
- (ङ) “नैतिकता समाज सुधारको आवश्यकता” शीर्षकमा पत्रिकाका लागि सम्पादकीयको नमुना लेख ।

मुख्य सन्देश





**सिकाइ उपलब्धि**

- अरूले भनेका सही कुराको पहिचान कार्यान्वयन तथा पालना गर्न
- आफ्ना दैनिक कार्यलाई उचित व्यवस्थापन गर्न
- अनुशासित हुन र सकारात्मक सोचाइको विकास गर्न ।

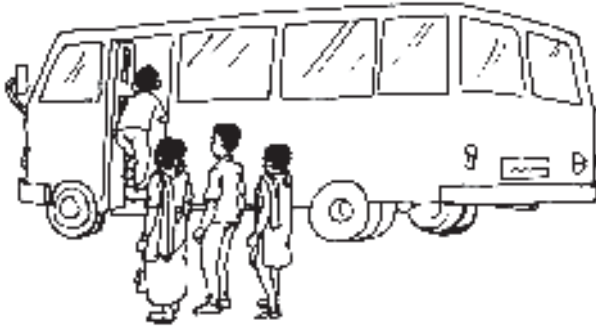
## अपेक्षित व्यवहार

- स्व-अनुशासित जीवनको महत्त्व बुझ्न र व्यवहारमा उतार्न
- पढाइ एवम् लेखाइमा ध्यान दिई सिर्जनात्मक क्रियाकलापको अभ्यास गर्न
- नियमानुसारको कार्य गर्न र समयको पालना गर्न
- मान्यजनको राय सुभाष मनन गरी अरूलाई चोट नपुऱ्याउने काम गर्न
- शिष्ट, मेहनती र मिलनसार हुन
- अमर्यादित इच्छा नियन्त्रणका उपायहरू अवलम्बन गर्न ।

नियमपूर्वक असल काम गर्नु अनुशासन हो । सदाचारभित्र मानव जीवनका असल गुणहरू समावेश हुन्छन् । पढाइ लेखाइमा ध्यान दिनु, नियमको पालना गर्नु, आज्ञाकारी हुनु, सत्सङ्गत गर्नु, मिठो बोली वचन र असल व्यवहार गर्नु, समयको पालना गर्नु जस्ता गुणहरू असल गुणहरू हुन् । असल गुणको पालना गर्नाले जीवनलाई अनुशासित बनाउँछ । लगनशील भई निरन्तर रूपमा कार्य गर्नु पनि सदाचार हो । हामी बेलुकी चाँडै सुत्नुपर्छ, बिहान चाँडै उठ्ने बानी बसाल्नुपर्छ । आफूले प्रयोग गर्ने कपडा, किताब, कापी जस्ता सामानको चेतन र उचित प्रयोग गर्नुपर्छ । सही समयमा खेलकुद र मनोरञ्जन गर्नुपर्छ । दैनिक रूपमा गर्नुपर्ने कामको समय तालिका बनाई सोहीअनुसार काम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । सकेसम्म धेरै समय सिर्जनात्मक अभ्यास, क्रियाकलाप, लेखाइ जस्ता कार्यलाई दिनुपर्छ । घरायसी कामसम्बन्धी सिर्जनात्मक कार्य गर्दा परिवारको सहयोग लिनुपर्छ । पढाइ, लेखाइसम्बन्धी सिर्जनात्मक अभ्यास गर्नु गुरु र साथीभाइसँग पनि सल्लाह गर्नुपर्छ ।

## शिक्षण सुझाव

- आफूले आफूलाई अनुशासित बनाउने तरिकाबारे छलफल गराउनुहोस् र विद्यार्थीले अनुशासित बन्ने प्रयास गरे नगरेको दैनिक कार्यव्यवहारको अवलोकन गर्नुहोस् ।
- अनुशासित जीवनसँग सम्बन्धित विषय क्षेत्रहरूको सूची बनाउन लगाई त्यसका बारेमा अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीले गर्ने गरेका सिर्जनात्मक क्रियाकलापबारे परियोजना कार्य वा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थीको इच्छाहरूको सूची सङ्कलन गरी तिनीहरूको व्यवस्थापन तथा नियन्त्रणका उपायहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीलाई आफ्नो दैनिक कार्य तालिका बनाउन सहयोग गरी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र उक्त कार्य तालिका अनुसार व्यवहार गर्न लगाउनुहोस् ।



नियमको पालना गर्नु सभ्य नागरिकको कर्तव्य हो । विद्यालयमा विद्यालयको आचारसंहिता पालना गर्नुपर्छ । धार्मिक स्थलमा जाँदा त्यहाँको नियम पालना गर्नुपर्छ । त्यहाँ टाँसिएका सूचना पढ्नुपर्छ । बाटो काट्दा, बस चढ्दा, सार्वजनिक स्थलमा खेल्दा यस्ता त्यहाँको नियम पालना गर्नुपर्छ । भिडभाड हुने ठाउँमा लाइनमा बसी पालो पर्ख्नुपर्छ । आफूलाई नियम थाहा नभए मान्यजनलाई सोध्नुपर्छ । ठुलाले अराएको सही कार्य समयमै सम्पन्न गर्नुपर्छ । उहाँहरूलाई सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ ।

आफ्नो मनलाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । मिठो र सत्य बोल्नुपर्छ । आफू मात्र धेरै बोल्ने गर्नुहुँदैन । सारपूर्ण कुरा मात्र बोल्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ । उहाँहरूको भावनाप्रति समान रूपले विश्वास गर्नुपर्छ । हामीले अरूको मान नभई आफ्नो पनि विश्वास गर्न सिक्नुपर्छ । मैले पढेको कुरा सही छ, मेरा शिक्षकहरू असल हुनुहुन्छ भन्ने जस्ता कुराहरूमा विश्वास गर्न सिक्नुपर्छ । पढेर जान्ने सुन्ने होइन्छ, सभ्य नागरिक बनिन्छ र भोलिको जीवन सुखी हुन्छ भन्ने तथ्यमा विश्वास लिनुपर्छ । अरूको कुरा काट्ने, कुरा लगाउने बानी राम्रो होइन ।

मनमा धेरै कुरा राख्नुहुँदैन । असल विचारअनुसार काम गर्नुपर्छ । यसले हाम्रो चरित्रलाई पवित्र बनाउँछ । पवित्र वा निर्दोष चरित्र भनेको सोचाइ, बोलाइ र गराइमा शुद्धता र एकरूपता ल्याउनु हो । यसले गर्दा हामीमा अव्यावहारिक इच्छा आउँदैन । असम्भव कुराको चाहना राख्नु नै अव्यावहारिक इच्छा राख्नु हो । अव्यावहारिक इच्छाले मन चञ्चल र अशान्त बनाउँछ । जसले गर्दा कुनै पनि व्यक्तिले नियम विपरीत र अमर्यादित कार्य गर्न थाल्छ । नकारात्मक रूपमा सोच्न र रिसाउन थाल्छ । मलाई यही सामान नै चाहिन्छ भनी जिद्दी गर्नु राम्रो होइन । विद्यालय जाने समयमा जात्रा, पर्व र

मेलालिअर जान्छु भनी भ्रगडा गर्नु राम्रो होइन । यसकारण हामीले राख्ने इच्छा कततिको व्यावहारिक छनू, तिनीहरूलाई नियम सङ्गत रूपमा पुरा गर्न सकिन्छ कि सकिदैन भन्ने बारेमा विचार गर्नुपर्छ । मनमा उठेका कुरा घर परिवार, साथीभाइ र गुरुलाई भन्नुपर्छ । उहाँहरूको सल्लाह, सुझाव, अर्ति उपदेश मानी काम गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।

हामीले सबै जना मिलेर बसौं, सबैको हितका लागि काम गरौं भन्ने भावनाको विकास गर्नुपर्छ । एकापसमा मिलेर हिँड्नुपर्छ, बस्नुपर्छ र प्रेमपूर्वक कुराकानी गर्नुपर्छ । खाली तथा फुर्सदको समयमा सिर्जनात्मक काम गर्नुपर्छ । अरूको काममा सहयोग गर्नुपर्छ । कसैले अनुशासन उल्लङ्घन गरिरहेको छ भने त्यसलाई त्यसो नगर्न सुझाव दिनुपर्छ । समाजका अगुवाहरूका असल आचरणको अनुसरण गर्नुपर्छ । विद्यालय तथा छरछिमेकमा मिलनसार भई सामाजिक काममा सहयोग गर्नुपर्छ जसले गर्दा हामीलाई अनुशासित बनाउँछ । यस प्रकारका बानी तथा व्यवहारले हाम्रो जीवनमा धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ ।

अनुशासित रूपमा व्यवहार गर्दा काम समयमै सम्पन्न गर्न र आफ्नो काम आफैँ गर्न सकिन्छ । आफूले प्रयोग गर्ने सामानको जतन हुन्छ । तिनीहरू धेरै समयसम्म टिक्छन् । विचार भावनाको कदर हुन गई आत्मसम्मान बढ्छ । समयको वचत गर्न र प्रभावकारी ढङ्गले प्रयोग गर्न सकिन्छ । साथै काममा एकले अर्कोलाई सहयोग गर्ने वातावरणको सिर्जना हुन्छ । पारिवारिक समस्या सिर्जना हुने क्रममा कमी आउँछ र पारिवारिक समस्या समाधानमा मदत पुग्छ ।

व्यक्तिको अनुशासित बानी व्यवहारले समाज अनुशासित बन्छ । सामाजिक समस्या कम गर्न मदत पुग्छ । समाजमा हुने भ्रैभ्रगडा, अशान्ति जस्ता कुरामा कमी ल्याउँछ । समाज आदर्श समाजका रूपमा विकसित हुन्छ ।

अब तिमी के गर्छौ ? के कस्तो बानी व्यवहार अवलम्बन गर्छौ ? छलफल गर ।

#### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

(क) म पढाइ लेखाइमा ध्यान

(अ) दिन्छु (आ) दिन्नै

(ख) मैले दैनिक रूपमा गर्नुपर्ने कामको समय तालिका बनाई सोहीअनुसार काम

(अ) गर्छु (आ) गर्दिनै

(ग) मेरो सोचाइ, भनाइ र गराइमा एकरूपता

(अ) छ (आ) छैन

(घ) म आफू मात्र धेरै

(अ) बोल्छु (आ) बोल्दिनँ

(ङ) म समयको प्रभावकारी ढङ्गले प्रयोग गर्न

(अ) रुचाउँछु (आ) रुचाउँदिनँ

(च) म सबै ठाउँमा नियमको पालना

(अ) गर्छु (आ) गर्दिनँ

२. छोटो उत्तर देऊ :

(क) सदाचार भनेको के हो ?

(ख) असल गुणहरूभित्र के कस्ता बानी व्यवहार पर्छन् ? कुनै सात ओटा गुणहरू लेख ।

(ग) हामीले कहाँ कहाँ नियमको पालना गर्नुपर्छ ?

(घ) अव्यावहारिक इच्छा भनेको के हो ? उदाहरणसहित प्रस्ट पार ।

(ङ) निर्दोष चरित्र विकास गर्न के के गर्नुपर्छ ?

(च) व्यक्ति अनुशासित हुँदा समाजलाई कसरी फाइदा पुग्छ ? वर्णन गर ।

(छ) आफ्ना अभिभावकको अनुपस्थितिमा तिम्रो के गर्छौ ? लेख ।

३. यी काम गर :

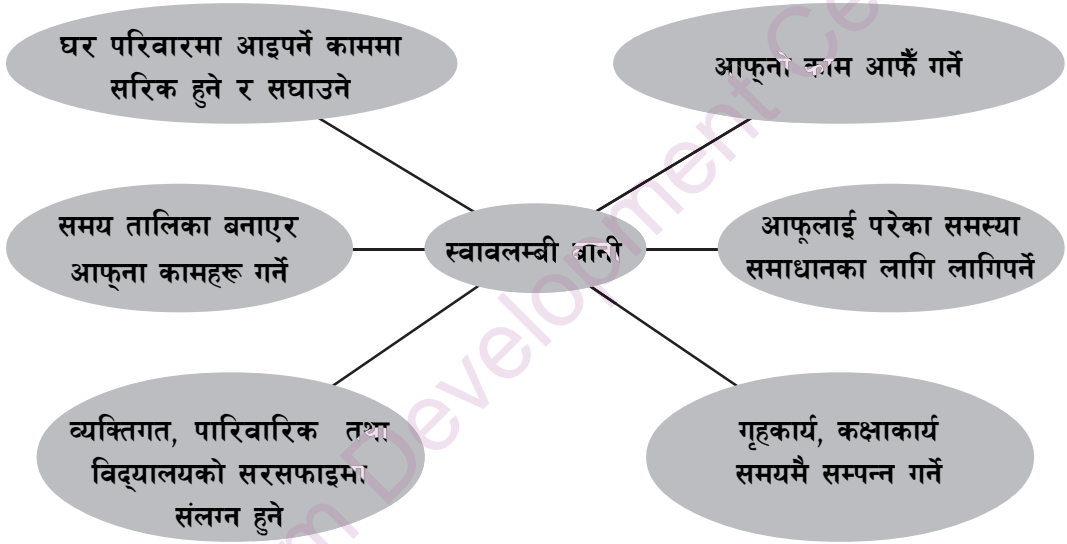
(क) तिमिले आफूलाई अनुशासित नागरिक बनाउन के के प्रयास गर्ने गरेका छौ ? टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

(ख) तिमी कक्षाका साथीहरूको दुई समूह बनाऊ । दुवै समूहमा अनुशासित जीवनका फाइदाका बारेमा छलफल गरी समूहगत प्रस्तुतीकरण गर ।

(ग) सही एवम् अनुकरणीय व्यवहारबारे परिवारमा छलफल तथा टिपोट गरी कक्षामा प्रस्तुत गर ।

### अपेक्षित व्यवहार

- आफ्ना दैनिक कार्यहरूको तालिका बनाउन र पालना गर्ने
- आफ्ना समस्या साथी, शिक्षक तथा घर परिवारमा व्यक्त गर्ने
- आफ्नो काम आफैँ गर्ने बानी बसाल्न
- क्रोध वा घमण्ड गर्ने साथीलाई असल व्यवहार प्रदर्शन गरी सुधार गर्ने ।



सन्तनु हरेक दिन ठिक समयमा उठ्ने र हात मुख धुने गर्छन् । त्यसपछि पढ्ने, लेख्ने तथा घरका काममा सहयोग गर्ने गर्छन् । यसका लागि उनले समय तालिका बनाएका छन् । सन्तनुको व्यवहार देखेर उनका बुबाआमा सन्तुष्ट हुनुहुन्छ । आफ्ना सामानको जतन गर्न सन्तनुले राम्ररी जानेका छन् । आफूले प्रयोग गर्ने कपडाको, सरसामानको, बस्ने कोठाको र कक्षा कोठाको सरसफाइ उनी आफैँ

### शिक्षण सुझाव

- विद्यार्थीहरू आफूले गर्ने दैनिक कार्यहरूको सूची बनाउन लगाई आफ्नो काम आफैँ गर्ने बानीको अनुसरण गर्दा अवलम्बन गर्नुपर्ने उपायहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- आफ्ना समस्यालाई के कसरी व्यक्त गर्ने गरेका छन् ? त्यसको अवलोकनका आधारमा छलफल, अन्तरक्रिया गरी समस्या समाधानका लागि पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूलाई संवेग पहिचान गर्ने र तिनको नियन्त्रण गर्ने सिपका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले भनाइ र गराइमा एकरूपता कायम गरे नगरेको अवलोकन गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

गर्छन् । विद्यालयका कक्षाकार्य, गृहकार्य आदि पनि समयमै गर्छन् । आफूले नजानेको कुरा शिक्षकसँग सोध्छन् । आफ्नो समस्याको समाधान गर्न आफैँ अग्रसर हुन्छन् ।

सन्तनुले घरको कामकाजमा सहयोग गर्ने गरेका छन् । आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म उनले भान्सामा हुने काममा सहयोग गर्छन् । खेतीपातीका काममा सहयोग गर्न उनी तत्पर हुन्छन् । पूजा पाठ गर्ने काममा सहयोग गर्नु उनको दैनिक काम नै भएको छ । काम सकिएपछि काममा प्रयोग भएका सरसामान ठिक ठाउँमा आफैँले राख्छन् । खाना राम्ररी खान्छन् । खाना तथा खाजा खेर फाल्ने काम उनले कहिल्यै पनि गरेका छैनन् । उनले पढ्ने, लेख्ने, खेल्ने, रेडियो सुन्ने, टिभी हेर्ने, समाचार पढ्ने र सुन्ने जस्ता कार्य गर्ने समय तालिका बनाएका छन् ।



सन्तनुको सोचाइ पनि ज्यादै राम्रो छ । उनी आफूले सक्ने काम आफैँ गर्नुपर्छ भन्छन् । साथीलाई समस्या परेका बेला सहयोग गर्न लागिपर्छन् । उनले साथीहरूलाई समस्या परेका बेला आत्तिन हुँदैन भनी सम्झाउने गर्छन् । साथीसँग राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ भन्छन् र गर्छन् पनि । उनको सुखमा नमात्तिने र घमन्ड नगर्ने बानी छ । यस्ता गर्दा उनलाई सबैसँग मिलेर काम गर्न सहयोग पुगेको छ । बस्ने, खेल्ने र पढ्ने ठाउँमा फोहोर गर्नुहुँदैन भनेर सबैलाई सम्झाउँछन् । काम गर्दा आएका फोहोरमैलालाई तोकिएको स्थानमा पार्छन् । जे गर्न सकिन्छ त्यो मात्र बोल्नुपर्छ र बोलेअनुसार काम गर्नुपर्छ भन्छन् । सन्तनु सधैं साँच्चै र सत्य बोल्नुपर्ने कुरा गर्छन् ।

उनी उठ्नेबित्तिकै हातमुख धुन्छन्, ध्यान गर्छन्, मनलाई एकाग्र पार्छन् । सामान्य कसरत पनि गर्छन् । अनि आफूले तयार गरेको समय तालिका अनुसार काम गर्न थाल्छन् । सन्तनु पढे लेखेका कुरालाई व्यवहारमा उतार्न तत्पर रहन्छन् । साथी र भाइ बहिनीलाई पनि त्यसै गर्न सल्लाह दिन्छन् । पढे लेखेका कुरा व्यवहारमा नै अभ्यास गरेकाले सन्तनुले परीक्षामा सधैं राम्रो अङ्क ल्याउँछन्, उनी फुर्तिला छन् । उनले प्रयोग गर्ने सरसामान राम्रा छन् । सन्तनुले समयमै गृहकार्य र कक्षाकार्य बुझाएका कारण स्याबासी पाउँछन् । सबैले उनलाई मन पराउँछन्, उनको प्रशंसा गर्छन् । सन्तनुको जस्तै स्वावलम्बी व्यवहार गर्न सबै जना लागिपरेका छन् ।

के तिमीले पनि सन्तनुले जस्तै व्यवहार गर्ने गरेका छौ ? तिमीले गरेका र सन्तनुले गरेका व्यवहार बिच के कस्ता भिन्नता पायौ ? स्वावलम्बी हुन हामीले के कस्ता व्यवहारको विकास गर्नुपर्ने रहेछ ? एक पटक तिमी पनि सोच है त !



## अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैँ गर :

- (क) म कक्षा कोठाको सरसफाइमा ध्यान  
(अ) दिन्छु (आ) दिन्नँ
- (ख) म घरको कामकाजमा सहयोग  
(अ) गर्छु (आ) गर्दिन्नँ
- (ग) म साथीलाई समस्या परेको बेला सहयोग  
(अ) गर्छु (आ) गर्दिन्नँ
- (घ) म आफूले प्रयोग गर्ने सरसामानको जतन आफैँले गर्ने  
(अ) गर्छु (आ) गर्दिन्नँ
- (ङ) म व्यायाम र कसरत  
(अ) गर्छु (आ) गर्दिन्नँ

२. छोटो उत्तर देऊ :

- (क) सन्तनुले कुन कुन काम आफैँले गर्छन् ?
- (ख) सन्तनुलाई कुन कुन काम गर्न समस्या परेको छैन ?
- (ग) सन्तनुका बानी व्यवहारमध्ये कुन कुन तिम्रो बानी व्यवहारसँग मिल्छन् ? लेख ।
- (घ) सन्तनुका सरसामान किन राम्रा हुन्छन् ? कारण लेख ।
- (ङ) हामीले कुन कुन कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ? लेख ।

३. यी काम गर :

- (क) तिमिले घर परिवारमा आइपर्ने कुन कुन काममा सरिक हुने र सघाउने गरेका छौ ? सूची बनाई साथीसँग छलफल गर ।
- (ख) तिमिले एक हप्ताभरि गरेका व्यक्तिगत र घरायसी कामको दिन र समय खुल्ने गरी तालिका प्रस्तुत गर ।
- (ग) आफ्नो दैनिक समय तालिका र साथीको दैनिक समय तालिकाबिच तुलना गरी तिनीहरूका बारेमा शिक्षकसँग छलफल गर ।
- (घ) तिमि र सन्तनुको व्यवहारबिच के कस्तो समानता छन् र भिन्नता टिपोट गर ।

## मुख्य सन्देश

आफ्नो काम आफैँले गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । आफ्ना सरसामानको जतन गर्नुपर्छ । सरल व्यायाम र कसरत प्रत्येक दिन गर्नुपर्छ । पढाइ, लेखाइसम्बन्धी कार्यमा ध्यान दिई अन्य कामको समय तालिका निर्धारण गर्नुपर्छ । आफ्नो पारिवारिक काममा सरिक हुनुपर्छ । काम गर्दा सधैं हँसिलो भई गर्नुपर्छ । काम गर्दा समस्या आए भने ती समस्या नलुकाई मान्यजन तथा साथीभाइसँग व्यक्त गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । हामीले खाना, पानी एवम् समयको वचतमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । हाम्रो सोचाइ, भनाइ र गराइमा समता ल्याउनुपर्छ ।

नैतिक शिक्षा, कक्षा ६

### अपेक्षित व्यवहार

- सकारात्मक सोचका साथ कार्य गर्ने
- अन्धविश्वास, कुरीति आदिबाट मुक्त भई परिवर्तनका लागि तत्परता देखाउन
- सकारात्मक एवम् प्रशंसनीय कार्यको अनुसरण गर्ने
- स्वस्थ चिन्तनका फाइदाहरू बताउन र व्यवहारमा अवलम्बन गर्ने ।



### शिक्षण सुझाव

- सिद्ध पुरुषको जीवनी बताई उनीहरूको अनुकरणीय पक्ष सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् र आफ्नो व्यवहारमा उतार्न सकिने कुरा टिपोट गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

सधैँ असल काम गर्नका लागि सोच्ने र तयार हुने कार्य आदर्श सोचाइ हो । असल सोचाइअनुरूपको व्यवहार आदर्श व्यवहार हो । हामीले आफू कहाँ जाने, कसरी जाने, के के काम गर्ने भनी विचार गर्नुपर्छ । आफू हिँडेको बाटो, आफूले सोचेको र गरेको काम ठिक छ कि छैन भनी सोच्ने बानी बसाल्नुपर्छ । समस्या भए सुधार गर्न सक्नुपर्छ । आफ्ना मूल्य मान्यता के के हुन् भनी स्पष्ट हुनुपर्छ । अरूका मूल्य मान्यता जान्ने र बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । आफूले गरेको व्यवहारले अरूको भावनामा चोट पुगेको छ वा छैन भनी विचार गर्न सक्नुपर्छ । आफैँलाई, आफ्नो परिवारलाई, गुरु तथा मान्यजनलाई विश्वास गर्नुपर्छ । यी बानी र व्यवहार सकारात्मक एवम् आदर्श सोचका उपज हुन् । सकारात्मक सोचका साथ व्यवहार गर्नु भनेकै स्वस्थ चिन्तन अवलम्बन गर्नु हो । कुनै पनि काम गर्दा त्यसमा सफलता वा असफलता प्राप्त गर्ने उचितकै सम्भावना रहन्छ । सफलता प्राप्त गरेपछि मात्तिने र असफलता प्राप्त गरेपछि निराश हुने कार्य स्वस्थ चिन्तन होइन । सफलतामा सीमित भई त्यसको निरन्तरतातर्फ अधि बढ्नु स्वस्थ चिन्तनको उपयोग गर्नु हो । असफलतामा निराश नभई असफलताका कारण पत्ता लगाउनु र सुधारको प्रयास गर्नु स्वस्थ चिन्तन अवलम्बन गर्नु हो । शान्ति र सन्तोषको भावनाअनुरूप जीवनयापन गर्नु पनि स्वस्थ चिन्तन अनुसरण गर्नु हो । सेवा, परोपकार तथा सहयोग गर्न तत्पर रहनु पनि स्वस्थ चिन्तन हो । स्वार्थ त्याग गरी आप्तअनुशासनमा रहनु स्वस्थ चिन्तनको पालना गर्नु नै हो ।



विद्यार्थीले निरन्तर रूपमा सिक्नु र सिकेका कुरा व्यवहारमा प्रदर्शन गर्नुपर्छ । अरूलाई पनि असल व्यवहार प्रदर्शन गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । कतिपय समयमा परीक्षा दिने, नमुना प्रस्तुत गर्ने तथा प्रतिस्पर्धात्मक प्रतियोगितामा भाग लिने जस्ता कार्यहरू गर्नुपर्छ । यसमा पूर्ण सफलता, आंशिक सफलता एवम् असफलता पनि प्राप्त हुन सक्छन् । यसतर्फ सबै विद्यार्थी सचेत रहनुपर्छ । एउटा काममा पूर्ण सफलता प्राप्त गर्ने विद्यार्थीले अर्को काममा सफलता प्राप्त नगर्ने सम्भावना पनि रहन्छ । अतः एउटा काममा प्राप्त भएको सफलतालाई अर्को काम सम्पन्न गर्दासम्म निरन्तरता दिने सोच हामीले राख्नुपर्छ । यसले हरेक कार्यप्रति सकारात्मक बनाइराख्न हामीलाई मदत गर्छ । कुनै काम गर्दा आंशिक सफलता प्राप्त भयो भने आफूले आंशिक रूपमा सफलता प्राप्त गर्नु एवम् अर्को पूर्ण सफलता प्राप्त गर्नुका कारण पहिचान गरी पूर्ण सफलता प्राप्त गर्न अग्रसर रहनुपर्छ । यदि कुनै कारणवश एउटा कार्यमा असफलता प्राप्त भयो भन्दैमा निराश हुनुहुँदैन । त्यस कार्यमा असफलता मिले पनि अर्को काममा पूर्ण सफलता मिल्न सक्छ । त्यसैले हामीले प्रयास गरेरहनुपर्छ ।

लोभी, स्वार्थी एवम् अहङ्कारी सोच स्वस्थ चिन्तन होइन । यस प्रकारका चिन्तनअनुसार व्यक्तिले आदर्श व्यवहार गर्न सक्दैनन् । लोभ, मोह, तृष्णा, स्वार्थ जस्ता कुराहरूले व्यक्ति तथा समाजको विकासमा समेत बाधा गर्छन् । त्यस्ता कुराहरूलाई हामीले मनमा प्रवेश गर्न दिनुहुँदैन । हामीले त परिश्रममा विश्वास गर्नुपर्छ । श्रम र सरलता नै हामी मानवका पहिचान हुन् । यसले मानसिक एवम् शारीरिक रूपमा हामीलाई स्वस्थ बनाउँछ । लोभले हामीलाई पाप कर्मतिर धकेल्छ । त्यसपछि मानिसले अपराध गर्न सक्छ, जसले गर्दा व्यक्ति रूपमा अशान्त बन्न सक्छ । यसले समाजमा अनेक विकृतिहरू पैदा हुन्छन् । हामीले हाम्रो जीवनमा शान्ति र सन्तोषको भावनाअनुरूप काम गर्नुपर्छ, जसले हाम्रो जीवनमा सादापन ल्याउँछ । साथै हामीले अध्ययन, मनन, सेवा, परोपकार तथा सहयोग जस्ता मानवीय मूल्यमा आधारित काममा सधैं जिज्ञासु एवम् तत्पर रहनुपर्छ ।

आदर्श सोच र व्यवहार गर्ने बानीले समाजलाई पनि फाइदा पुग्छ । यस प्रकारको सोच र व्यवहारबाट हाम्रो समाजमा रहेका कुरीति एवम् कुप्रथाहरू अन्त्य गर्न मदत पुग्छ । जुवातास, जाँडरक्सी सेवन र अन्य लागु पदार्थको दुव्यर्सन जस्ता पक्षहरू निर्मूल गर्न सहयोग पुग्छ । यसबाट हरेक व्यक्तिहरू सही काममा लाग्छन् । समयको सदुपयोग गर्न सक्छन् । समाजका समस्याको कारण खोजी गर्न लागिपर्छन् । समाजको भलाइका लागि सधैं सकारात्मक हुन्छन् । आफ्ना कुरा स्पष्ट र निर्धक्कसँग राख्ने बानीको विकास हुन्छ । अतः आदर्श सोच र व्यवहारबाट समाजमा रहेका विभिन्न समस्याहरूको समाधान हुन जान्छ र समाजको विकास हुन्छ ।

सज्जनहरूको असल बानी र व्यवहार सम्पत्तिका रूपमा रहन्छ । यस्ता व्यक्तिहरू उपकारी हुन्छन् । उनीहरू विनयी पनि हुन्छन् । उनीहरूको विचार र भावनामा सुन्दरता रहन्छ । सज्जनहरू ज्ञान, धैर्यता एवम् संवेदनशीलताले भरिपूर्ण हुन्छन् । उनीहरूले अहङ्कार र ईर्ष्यालाई नियन्त्रण गर्न

सकछन् । आदर्श सोच र व्यवहारबाट कानुनको पालना गर्ने, आदर, सम्मान र विश्वासका साथ काम गर्ने एवम् राष्ट्रलाई माया गर्ने भावनाको विकास हुन्छ । साथै सत्यको वकालत गर्ने, जिम्मेवार भई सामाजिक काम गर्ने तथा उत्साह र सक्रियता जस्ता बानी व्यवहारको अवलम्बन गर्ने बानी बन्छ । यो नै आदर्श सोचअनुरूपको व्यवहार हो ।

मदर टेरेसा, फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेल, बुद्ध, गुरु नानक, हजरत महम्मद, स्वामी विवेकानन्द, महात्मा गान्धी, खप्तड स्वामी, स्वर्गद्वारी महाप्रभु, गुरु फाल्गुनन्द जस्ता सिद्ध मानवाहरूले अनुशासित जीवनको सन्देश दिएका छन् । साथै गार्मी मैत्रेय, जयपृथ्वीबहादुर सिंह, परोपकार संस्थाका संस्थापक दयावीरसिंह कंसाकार र चर्खा प्रचार आन्दोलनका नेता तुलसीमेहेर श्रेष्ठ जस्ता परोपकारी व्यक्तिले सेवा, परोपकार तथा सहयोगको भावना फैलाएका छन् । तिनीहरू निःस्वार्थ रूपमा समाज सेवामा समर्पित भएका थिए । तिनीहरूका कार्यबाट आजसम्म पनि असङ्ख्य गरीब, गरिब र असहाय व्यक्तिहरूले सहयोग प्राप्त गरेका छन् । अतः उनीहरूको कार्यशैलीका अनुसरण गरी हाम्रो व्यवहारमा सुधार गर्नुपर्छ ।

#### अभ्यास

१. आफ्नो मूल्याङ्कन आफैं गर :

(क) म आफूले गरेका र गर्न लागेका काम सही छन् कि छैनन् भनी

(अ) सोच्छु (आ) सोचिदैन

(ख) म मान्यजनलाई विश्वास

(अ) गर्छु (आ) गर्दिन

(ग) म आफूले अनुशासनको पालना गरी अरूलाई पनि त्यसै गर्न प्रेरित

(अ) गर्छु (आ) गर्दिन

(घ) मलाई अरूको धन सम्पत्ति देखी लोभ

(अ) लाग्छ (आ) लाग्दैन

(ङ) म सज्जनको बानी व्यवहार अनुसरण

(अ) गर्छु (आ) गर्दिन

२. छोटो उत्तर देऊ :

(क) आदर्श सोच विकास गर्न के के गर्नुपर्छ ? कुनै चार काम लेख ।

- (ख) विद्यार्थीले के के गर्नुपर्छ ?
- (ग) आदर्श सोच र व्यवहारले समाजलाई कसरी फाइदा पुग्छ ? लेख ।
- (घ) सज्जनहरूले के के गर्छन् ? कुनै पाँच ओटा काम लेख ।
- (ङ) हामी कसरी सभ्य नागरिक बन्न सक्छौं ? विचार प्रस्तुत गर ।

३. यी काम गर :

- (क) हाम्रो समाजमा रहेका कुरीतिहरू के के हुन् ? तिनीहरूको निराकरण गर्न के के गर्नुपर्छ ? साथीहरूको समूह बनाई छलफल गर ।
- (ख) असल छिमेकीको व्यवहारहरू कस्ता हुनुपर्छ ? घर परिवारमा सोध र टिपोट गरी प्रस्तुत गर ।
- (ग) तिम्रो परिवारको आदर्श सोचाइ र व्यवहार छ कि छैन, अद्ययन गरी सुधारका लागि छलफल गर ।
- (घ) तिमिले देखेका असल व्यक्तिको व्यवहारबारे अनुच्छेद लेखी शिक्षकलाई देखाऊ ।
- (ङ) असल सोच तथा आदर्श व्यवहार गर्नुपर्ने कारणहरूको सूची बनाई साथीभाइसँग छलफल गर ।

#### मुख्य सन्देश

हामीले सकेसम्म सादा जीवन बिताउने प्रयास गर्नुपर्छ । विलासिता र तडक भडकलाई अनुसरण गर्नुहुँदैन । सरल र सकारात्मक सोच आफ्नो जीवनमा लागु गर्नुपर्छ । यसले हाम्रो सोच र व्यवहारलाई सहयोगी, उपकारी र फलदायी बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । सादा जीवन र उच्च विचारले मानिसलाई सभ्य बनाउँछ । सभ्य मानिसले सबै खालका अन्धविश्वास, कुरीति एवम् कुप्रथाको निराकरण गर्न सक्रिय भूमिका खेल्छ । यसका लागि हामीले सधैं राम्रो सोच तथा आदर्श व्यवहार गर्न तत्पर हुनुपर्छ ।