

**Progress Report Under the IKS
(Indian Knowledge System) Internship 2022-23**

बायतीम □□न सोवाहहनी – १

“मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सह-अस्तित्व दर्शन की प्रासंगिकता और शिक्षा में प्रयोग”

Prepared By

Golani Nancy Madhuvanbhai

(Atmiya Institute of Science , Atmiya University,Rajkot)

Mentored By

Asst. Prof. Paras P. Kalariya

(Information Technology Engineering & Universal Human Values
Cell,AtmiyaUniversity,Rajkot)

ववषम-सूची

क्रभोक	ववषम	नेजनो.
१	साय	०३
२	नरयचम	०४
३	नसष्टबूशभ/प्राभाषणकता	०४
४	नरयमोजना का वववयण	०६
५	ववशधमाँ एवो/मा प्रहक्रमाए	०७
६	नरयणाभ	०७
७	चचाश	१०
८	सोदबश	११
९	Table 1- जीवन की सभज	०५
१०	Figure 1 - जीवन विद्या शिविर में भाग लेने वाले छात्र की लिखित गवाही।	०८
११	Figure 2 - जीवन विद्या शिविर में भाग लेने वाले छात्र की लिखित गवाही।	०९

Abstract

Shree a Nagraj has given contents on Madhyasth Darshan, based on this proper physical and mental health can be understood and can be explained through implementation in education. in Ongoing current education system students learn what is physical health but doest know how to maintain proper health physically and mentally .This is a very important and major problem these days, especially in the younger generation. The solution for this is to give them proper content for their proper body health and mental health. For gaining proper content 1 Jeevan Vidhya Parichay Shivir and 2 Adhyayan shivir are Mandatory. They both are for 60 hours only. After completing this shiver and understanding it properly it is necessary to read the literature on the contents of Madhyasth Darshan. Those who have completely undergone these content in their life, have started valuing their physical and mental health. And started getting peace in their life. This result is seen through the answers in the google form. By keeping statistical data in form of a chart from this google form we can get a conclusion that these contents have a giving major change in students' lives. So by implementing this in education, improvement in physical and mental health will increase. Like this healthy society will be formed with peace and harmony.

सार

श्री नागराज ने मध्यस्थ दर्शन पर सामग्री दी है, इसके आधार पर उचित शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को समझा जा सकता है और शिक्षा में कार्यान्वयन के माध्यम से समझाया जा सकता है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में छात्र सीखते हैं कि शारीरिक स्वास्थ्य क्या है लेकिन यह नहीं जानते कि शारीरिक और मानसिक रूप से उचित स्वास्थ्य कैसे बनाए रखा जाए। यह इन दिनों एक बहुत ही महत्वपूर्ण और बड़ी समस्या है, खासकर युवा पीढ़ी में। इसका समाधान उन्हें उनके उचित शरीर स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उचित सामग्री देना है। उचित सामग्री प्राप्त करने के लिए 1 जीवन विधि परिचय शिविर और 2 अध्ययन शिविर अनिवार्य हैं। ये दोनों ही 60 घंटों के लिए हैं। इन शिविरों को पूरा करने और इसे सीखने के माध्यम से

परिचय

मध्यस्थ दर्शन में सह-अस्तित्व मनुष्य में एक वास्तविक और व्यावहारिक दर्शन है। इस सामग्री को लागू करने का मुख्य कारण शारीरिक और मानसिक रूप से बेहतर जीवन जीना है। यह मनुष्यों में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का उचित ज्ञान प्रदान करता है। यह आध्यात्मिकता और तर्कवाद के विचार और उपेक्षा के बिना बेहतर जीवन का सबसे अच्छा समाधान है। यह जीवन में बड़े बदलाव दिखाता है जैसे खाने और सोने के उचित समय का मूल्य, नियमित जीवन में शांति, आदि। इस तरह, शिक्षा में इन सामग्री का समावेश, मानव जाति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बदल सकता है, और आत्मा को आंतरिक रूप से साफ कर सकता है। इसका परिणाम मानव जाति के समग्र जीवन में परिवर्तन होता है और उनकी मृत्यु तक जारी रहेगा। इसलिए इस परियोजना के पीछे का मकसद छात्रों के स्वास्थ्य और आत्मा को बेहतर तरीके से बदलना है। इस दिन बहुत कम उम्र के छात्र अवसाद, चिंता, हार्मोन में असंतुलन, आत्मविश्वास की कमी, सभी के साथ दुर्व्यवहार, कमजोर हड्डियों, उचित प्रतिरक्षा नहीं होने से पीड़ित हैं, प्रणाली, कम वजन, मोटापा, प्रमुख रोग, आदि। मध्यस्थ दर्शन की इन सामग्री से उचित ज्ञान प्राप्त करके इन सभी समस्याओं को हल किया जा सकता है। यह समस्या आत्मीय विश्वविद्यालय में भी पाई जाती है और समाधान के लिए ये सामग्री उनके छात्रों को दी गई है।

नसष्टबूशभ/प्राभाषणकता

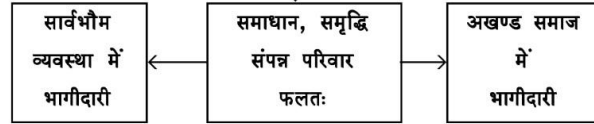
भारतीय शिक्षा के अनुसार मानव केवल शरीर नहीं है बल्कि इसमें आत्मा का भी सं भ्रम तथ दिशन के अनससाय भानव की नरयबाषा “ भनाकाय को साकाय कयनेवारा औय भनःतवतथता का आवादी है ”।[1] बंध है। मध्यस्थ दर्शन के सह अस्तित्व की इन सामग्री के अनुसार, शरीर और आत्मा आपस में जुड़े हुए हैं। तो यह बताता है कि हम जो सोचते हैं या छवि

जीवन

जागृत जीवन की दस क्रियायें

प्रत्यावर्तन परावर्तन

	जीवन बल	क्रिया	क्रिया	जीवन शक्ति
1.	आत्मा	अनुभव	प्रमाणिकता	प्रमाण
2.	बुद्धि	बोध	संकल्प	ऋतम्भरा
3.	चित्त	चिन्तन	चित्रण	इच्छा
4.	वृत्ति	तुलन	विश्लेषण	विचार
5.	मन	आस्वादन (मूल्यों का)	चयन (संबंधों की पहचान)	आशा



- अनुभवगामी विधि में तुलन, साक्षात्कार-अवधारणा बोध-अनुभव
- अनुभव मूलक विधि से प्रमाण-संकल्प-चिंतन, चित्रण-तुलन, आस्वादन, सहज प्रमाण ।
- जानना, मानना, पहचानना, निर्वाह करना ।
- **समझने के लिए -** (1) नियम, नियंत्रण, संतुलन, न्याय, धर्म, सत्य ।
(2) सहअस्तित्व, विकासक्रम, विकास, जागृति, जागृति ।

Table 1- जीवन की सभज

इससे पता चलता है कि हमने शरीर और मन की वास्तविकता को नज़रअंदाज़ करते हुए अपने मन के अनुसार अपने शारीरिक स्वास्थ्य को नियंत्रित करना शुरू कर दिया है | हमें अपने शरीर की आवश्यकता पर विचार करना चाहिए और उसके अनुसार कार्य करना चाहिए, न कि जो हमारा मन कहता है। हमें अपने मन और शरीर को नियंत्रित करना है, और अपने मन को अपने शरीर और हम पर नियंत्रण नहीं करने देना है जो कि मनुष्य की वर्तमान स्थिति है। अगर हमें पता चल जाए कि हमारे शरीर और दिमाग की सही और जरूरत क्या है तो हम एक बेहतर और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

नरयमोजना का व्यवयण

इस सामग्री के अनुसार, छात्र ने अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव महसूस किया है। इसलिए हम मध्यास्थ दर्शन की इस सामग्री को विभिन्न क्षेत्रों के आत्मीय विश्वविद्यालय के छात्रों को वितरित करेंगे और उनकी समस्याओं को हल करने का प्रयास करेंगे। इस शिविर में 6 से 9 घंटे का सत्र होता है। और अंत में इस सामग्री को वितरित करने में 60 से 90 घंटे लगते हैं।

इसके बाद इन सामग्री से संबंधित पुस्तकों का दैनिक पठन और इन सामग्री की चर्चा व्यक्ति के जीवन के साथ सह-अस्तित्व में होती है। यह सामग्री जानकारी हासिल करने के लिए नहीं, बल्कि लोगों के जीवन में इस सामग्री को साकार करने के बारे में बताती है।

ववशधमाँ एवो/मा प्रहक्रमाए

बिना किसी बाहरी दबाव या प्रेरणा के चल रहे शिविर में, व्यक्ति अपनी गलती पाता है, यह समझता है कि वे कहाँ गलत हैं या उनके जीवन में कुछ कमी है। सभी मानव अपने जीवन को बेहतर तरीके से बदलना चाहते हैं, उचित ज्ञान प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं और बाद में सही रास्ता खोज रहे हैं। इसलिए इस शिविर में भाग लेने के बाद छात्रों में बड़े बदलाव देखे गए हैं। शिविर पूरा करने के बाद लोगों की जीवन शैली देखी गई है और कई सकारात्मक बदलाव देखे गए हैं। यहां तक कि माता-पिता और शिक्षकों ने भी उनमें बदलाव देखा है। पहले अगर किसी व्यक्ति ने अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में बदलाव किया है तो वह अपने परिवार और फिर समाज को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक तरीके से बदलने में मदद कर सकता है। और यह सीमा में जारी रहेगा और मानव जाति के स्वास्थ्य को बदल देगा।

नरयणाभ

हमने कुछ छात्रों में मध्यस्थ दर्शन की इन सामग्री और आकृति में इसके प्रदर्शन का अवलोकन देखा है।

जब से मैं जिवनपिछो के संपर्क में आई हूँ
 तब से मेरी शारीरिक और मानसिक स्थिति
 पहले से ज्यादा ख़तरा भरी है। मतलब की
 पहले मैं अपनी बातों को मन से झूठी
 रखती थी चाहे वो सच्चे ही वा बुरे। पर
 अब मुझे पता चल गया है की ऐसी सभी
 बातों को अपनी मन से झूठी रखनी से
 अपनी मानसिक स्थिति को ज्यादा नुकसान
 होता है। और हमारा मन व्यापक हो तो
 उसकी ज्यादातर असर हमारे शरीर और
 शारीरिक स्थिति पर होता है। इस लिहाज
 मेरी शारीरिक और मानसिक स्थिति पहले
 से ज्यादा अच्छी हो गई है।

NAME: GOHIL HEMANSHI T.
 DEPT: B.S.C. MICROBIOLOGY

Figure 1 - जीवन विद्या शिविर में भाग लेने वाले छात्र की लिखित गवाही।

मैंने पहले जीवनविद्या की 10 दिन की इंटेंसिविटी की
और उसने चीखड़न सीटीर के पीडीयोग डेसे तक से
मेरे जीवन में परिवर्तन आ गया था। मेरेकी Behaviour
में Nature में और व्यास्तों शरीर Positivity आ गयी है।
और मेरी आत्मा-मागस्त हो गयी है। मेरे क्रोध के
अनुसार मेरे मानसीक स्वास्थ के बिदे भी ज्यादा योग
दान किया था। मेने जीवनविद्या के contact में आने
से मेरे जीवनमें बहुत ही ज्यादा परिवर्तन आ गया है। क्रोध
और अशुभीया balanced हो गयी है। मेने सबसे ज्यादा
अपको Ignore करना सीखा है। उससे मेरी mental health
ज्यादा अच्छी हो गयी है।

Name: Hesti Mansara J.
Dept: B.sc. Biotechnology

Figure 2 -जीवन विद्या शिविर में भाग लेने वाले छात्र की लिखित गवाही।

अंत में, यह दर्शाता है कि इन सामग्रियों के ज्ञान प्राप्त करने के बावजूद दो कारक - शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में भारी बदलाव आया है।

चचा

मध्यस्थ दर्शन की इन सामग्रियों का उचित ज्ञान प्राप्त करके, छात्रों में कुछ बदलाव देखे गए हैं जैसा कि ऊपर दिए गए चित्र में दिखाया गया है। इस सामग्री के कारण शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के जीवन को बदल दिया गया है।

Figure 1. यह दर्शाता है कि, सोच के स्तर में परिवर्तन और दूसरों के विचारों की महत्वता को सकारात्मक तरीके से बदल दिया गया है और इससे उनके शारीरिक स्वास्थ्य में भी बदलाव आया है। मन को नकारात्मक विचारों से मुक्त किया जाता है और मन को आराम मिलता है। मानसिक स्थिरता देखी जाती है और इसने शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर तरीके से बदल दिया।

Figure 2. इससे पता चलता है कि मानसिक स्थिरता पाई जाती है और क्रोधी स्वभाव शांत स्वभाव में परिवर्तित हो जाता है। सुख और दुख संतुलित में। नकारात्मक चीजों को नजरअंदाज करने लगे और मानसिक स्वास्थ्य में शांति और शांति पाई।

सौदब

1. [जीवन ववदुया एक परिचय](#) लेखकश्री ऐ. नागयाज
2. जीवन ववदुया विकल्प एवं अधुययन बिंदु, लेखकश्री ऐ. नागयाज
3. [भानव वुवहाय दिनश](#)लेखकश्री ऐ. नागयाज
4. A Foundation Course in Human Values and Professional Ethics by [R.R. Gaur](#), [R. Sangal](#), [G.P. Bagaria](#)
5. <http://www.jvidya.com/>
6. . https://www.youtube.com/watch?v=zknBmBkuunA&list=PLH1WHZ2nriysOih_N2pd5Vn_OtOyzXakv
7. <https://www.youtube.com/watch?v=5GR7h2e8NAo&list=PLWDeKF97v9SPX9dwZJBTv2kKVKyzWt1p7&index=4>
8. https://www.youtube.com/watch?v=nmXE3LQh_TO&list=PLWDeKF97v9SPX9dwZJBTv2kKVKyzWt1p7&index=1