

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

भारतीय ज्ञान संवाहिनी – १

“ शिक्षा में सह-अस्तित्व दर्शन की प्रभावशीलता का अध्ययन ”

Prepared By

Mangroliya Trushil Chaturbhai

(Atmiya Institute of Pharmacy, Atmiya University,Rajkot)

Mentored By

Asst. Prof. Paras P. Kalariya

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

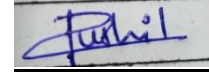
Publication Date

15th September - 2022

मौलिकता का प्रमाणपत्र

इंटरन द्वारा मौलिकता प्रमाणपत्र

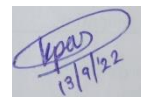
“मैं घोषणा करता हूँ कि यह रिपोर्ट मेरे अपने शब्दों में मेरे विचारों को प्रस्तुत करती है और जहां दूसरों के विचारों या शब्दों को शामिल किया गया है, वहां मैंने मूल स्रोतों को पर्याप्त रूप से दर्शाया है और उनका संदर्भ दिया है। मैं घोषणा करता हूँ कि मैंने इस रिपोर्ट को प्रस्तुत करने में उपयोग किए गए सभी स्रोतों को ठीक से और सटीक रूप से स्वीकार किया है। मैं यह भी घोषणा करता हूँ कि मैंने अकादमिक ईमानदारी और सत्यनिष्ठा के सभी सिद्धांतों का पालन किया है और मेरे प्रस्तुतीकरण में किसी भी विचार / डेटा / तथ्य / स्रोत को गलत तरीके से प्रस्तुत नहीं किया गया है अथवा गढ़ा या मिथ्या रूप में नहीं दिया गया है। मैं समझता हूँ कि उपरोक्त का कोई भी उल्लंघन पाए जाने पर आईकेएस प्रभाग द्वारा अनुशासनात्मक कार्रवाई की जा सकती है और उन स्रोतों द्वारा दंडात्मक कार्रवाई भी हो सकती है जिनका इस प्रकार उचित रूप से उल्लेख नहीं किया गया है या जिनसे आवश्यकता होने पर उचित अनुमति नहीं ली गई है।



Mangroliya Trushil C.

मेंटर द्वारा मौलिकता प्रमाणपत्र

मैं एतद्वारा प्रमाणित करता हूँ कि उपरोक्त रिपोर्ट सत्य है और यह कार्य मेरे मार्गदर्शन में किया गया था।



Asst.Prof. Paras P. Kalariya

विषय-सूची

क्रमांक	विषय	पेज नं.
१	सार	०४
२	कार्यकारी सारांश	०५
३	परिचय	१०
४	पुष्टभूमि/प्रामाणिकता	१२
५	परियोजना का विवरण	१८
६	विधियाँ एवं/या प्रक्रियाएँ	१८
७	परिणाम	१९
८	विचार-विमर्श	२०
९	निष्कर्ष और / या सिफारिशें	२१
१०	स्वीकृतियाँ	२२
११	संदर्भ	२२
१२	Table 1- मानव = शरीर और जीवन का सहअस्तित्व	१३
१३	Table - 2 जीवन क्रिया(मानव में जीवन और शरीर के सह-अस्तित्व में जीवन में होने वाली क्रिया)	१६
१४	Fig.1.Daily social media usage time(दैनिक सोशल मीडिया उपयोग का समय)	१९
१५	Fig.2Discipline in life(जीवन में स्वानुशासन)	२०
१६	Fig.3focus in study(पढ़ाई में एकाग्रता)	२०

Abstract

Madhyastha Darshan was propounded by Shri A. Nagaraj Ji. According to this, it is possible to establish values and policy in human beings through education. Due to the current education, as the student progresses in education, they see many problems like self-contradiction, lack of self-confidence, mistrust for self-reliance, inability to maintain relationships, and misuse of natural resources. Its solution is possible through value education. According to this philosophy, for value education, it is necessary to do at least 1 Jeevan Vidya Parichay shivir and 2 Adhyayan shivir. Both are of around 60 hours. After that, it is imperative to regularly read the literature of philosophy on Madhyastha Darshan. Those who have done this workshop have collected positivity in life decisions, evaluation, verbal feedback, and feedback through Google Forms. By keeping the above test in the form of mathematical charts and statistical data, what is the positive effect of these camps will be evaluated. The root of this will be inculcated through value education during academics, which will start with improvement in the use of social media among students, discipline in life, and concentration in studies. In this way, a monolithic society will be formed.

सार

मध्यस्थ दर्शन श्रद्धेय श्री ए. नागराजजी द्वारा प्रतिपादित किया गया है। इसके अनुसार मानव में शिक्षा के द्वारा मूल्यों और नीति को स्थापित करना संभव है। अभी की शिक्षा के कारण जैसे जैसे छात्र शिक्षा में आगे बढ़ता है तो उनमें स्वयं के प्रति अंतर्विरोध, आत्मविश्वास की कमी, स्वावलंबन के प्रति अविश्वास, रिश्तों को निभाने में अक्षमता और प्राकृतिक संसाधनों का दुरुपयोग जैसी कई सारी समस्याएँ दिखाई देती हैं। इसका निवारण मूल्य-शिक्षा के द्वारा संभव है। इस दर्शन के अनुसार मूल्य-शिक्षा के लिए कम से कम १ जीवन विद्या परिचय शिविर और २ अध्ययन करनी आवश्यक है। दोनों ही लगभग ६० घंटे का होता है। उसके बाद नियमित रूप से सह-अस्तित्ववाद के दर्शन और शास्त्रों के पुस्तक का पठन करना अनिवार्य है। जिन्होंने ये शिविर किया है उनका जीवन के निर्णयों में सकारात्मकता, मूल्यांकन, मौखिक प्रतिभाव और गूगल फॉर्म के द्वारा फीडबैक इकट्ठे किए हैं। उपरोक्त किए गए परीक्षण को गणितीय चार्ट और सांख्यिकीय डेटा के फॉर्म में रखते हुए इन शिविर का सकारात्मक प्रभाव क्या है वो मूल्यांकित होगा। जिसका मूल शिक्षा के दौरान मूल्य-शिक्षा के द्वारा रोपित होगा, जिसकी शुरुआत छात्रों में सोशल मीडिया के उपयोग में कमी, जीवन में स्वानुशासन, पढ़ाई में एकाग्रता जैसे बिंदुओं पर सुधार से शुरू होगी। इस प्रकार अखंड समाज का निर्माण होगा।

कार्यकारी सारांश

मध्यस्थ दर्शन श्रद्धेय श्री ए. नागराजजी द्वारा प्रतिपादित किया गया है। इसके अनुसार मानव में शिक्षा के द्वारा मूल्यों और नीति को स्थापित करना संभव है। अभी की शिक्षा के कारण जैसे जैसे छात्र शिक्षा में आगे बढ़ता है तो उनमें स्वयं के प्रति अंतर्विरोध, आत्मविश्वास की कमी, स्वावलंबन के प्रति अविश्वास, रिश्तों को निभाने में अक्षमता और प्राकृतिक संसाधनों का दुरुपयोग जैसी कई सारी समस्याएँ दिखाई देती हैं। इसका निवारण मूल्य - शिक्षा के द्वारा संभव है। इसके लिए शिक्षा में मध्यस्थ दर्शन के अनुसार मानव की व्याख्या और मानव का अध्ययन करने से मानव का स्वयं के प्रति विश्वास, अंतर्विरोध से मुक्ति, अभाव की मानसिकता से मुक्ति, रिश्तों को समझकर निभाने में सक्षमता और प्राकृतिक संसाधनों का सदुपयोग कर पाते हैं।

इस परियोजना में मध्यस्थ दर्शन के अध्ययन का विद्यार्थी काल में सकारात्मक प्रभाव का विवरण रखा गया है। इस के लिए आत्मीय विश्व विद्यालय के अलग अलग शिक्षा शाखाओं के छात्रों को मध्यस्थ दर्शन के परिचय के रूप में जीवन-विद्या परिचय शिविर करवाए गए। ये शिविर पुरे दिन का तक्ररीबन ६-८ घंटे का रहता है। इस प्रकार सात दिन का शिविर ५० से ६० घंटे का रहता है। उसके बाद नियमित रूप से सह-अस्तित्ववाद के दर्शन और शास्त्रों के पुस्तक का पठन करना रहता है।

मध्यस्थ दर्शन ने मूल बिंदु में से एक है- मानव यानी जीवन(मन,वृत्ति,चित्त,बुद्धि और आत्मा का अविभाज्य समुच्चय) और शरीर का सहस्तित्व । जब हम मानव को सिर्फ शरीर नहीं बल्कि जीवन और शरीर के सहस्तित्व के रूप में देख पाते हैं तो हम पहचान पाते हैं की मानव के रूप में हमारी दो प्रकार की आवश्यकता हैं- एक भावनात्मक(समज की) और भौतिक(जड़ की)। ये दोनों आवश्यकताओं को सरल भाषा में इस प्रकार समज सकते हैं।

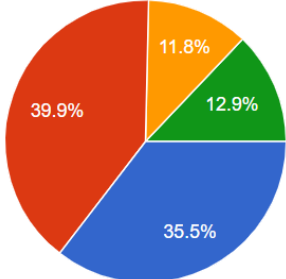
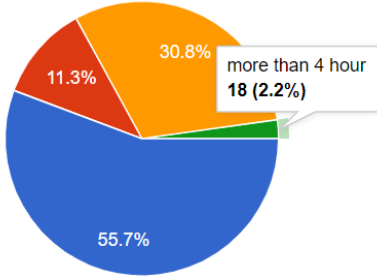
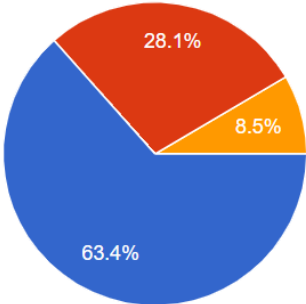
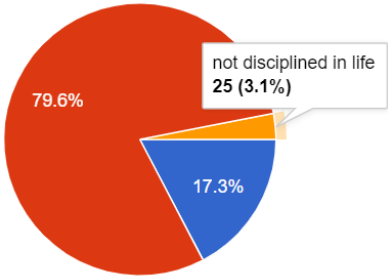
शरीर की आवश्यकता (भोजन, कपड़े आदि) सुविधा से जुड़ी हुई है और जीवन की आवश्यकता (सुख, सम्मान आदि) है। शरीर की आवश्यकता सामयिक है। जब की जीवन की आवश्यकता निरंतर है। क्रियाओं में शरीर में खाना, चलना, दौड़ना जैसी और जीवन में आशा, विचार, इच्छा जैसी क्रियाएं होती हैं। शरीर में सिर्फ पहचानना और निर्वाह करने जैसी और जीवन में जानना, मानना, पहचानना और निर्वाह करने जैसी निर्वाह प्रक्रिया होती है।

इस आवश्यकताओं को जब बारीकी से समझ लेते हैं तो पता चलता है की मानव में अभी जो समस्याएँ सोशल मीडिया का अति उपयोग, जीवन में स्वानुशासन की कमी, पढ़ाई में एकाग्रता की कमी- ये सभी मानव को जीवन रूप में प्रधान रूप नहीं देख पाने की वजह से हैं। जैसे सोशल मीडिया का ज्यादातर उपयोग व्यक्ति अपनी पहचान या सम्मान पाने के लिए करता है, जब की सम्मान का आधार स्वयं की समझ पे है, अगर में स्वयं में समाधानित हु तो सोशल मीडिया के उपर सम्मान के लिए मेरी परतंत्रता

नहीं रहती और मैं उसका सही उपयोग कर पाता हु। ये स्वयं को जीवन और शरीर के संयुक्त रूप में समझने से पूरा होता है। इस प्रकार के नियमित अध्ययन से मानव को सोशल मीडिया के अति उपयोग से मुक्ति मिलती है। वैसे ही “जीवन में स्वानुशासन की कमी” और “पढ़ाई में एकाग्रता की कमी” इस मुद्दे को भी समझा जा सकता है और ये कमी दूर की जा सकती है। इस प्रकार इस लेख में जो तय किये गए मुद्दे है उन पर काम किया गया है।

इसके बाद जिन छात्रों ने शिविर किया है उन का जीवन के निर्णयो मे सकारात्मकता,उसका मूल्यांकन मौखिक - प्रतिभाव और गूगल फॉर्म के द्वारा फीडबैक इकठ्ठे किये है।उपरोक्त किये गए परिक्षण को गणितीय चार्ट और सांख्यिकीय डेटा के फॉर्म में रखते हुए इन शिविर का सकारात्मक प्रभाव क्या है वो मूल्यांकित किया गया है। जिसमे तय किये गए मुद्दे की जैसे सोशल मीडिया के उपयोग मे कमी, जीवन में अनुशासन, पढ़ाई में एकाग्रता में कितना सकारात्मक असर हुवा वो मूल्यांकित किया है।

ये डाटा इस प्रकार से है।

(Before workshop)	(After workshop)	Represents
<p>Fig.1(a).Daily social media usage time(दैनिक सोशल मीडिया उपयोग का समय)</p> 	<p>Fig.1(b)Daily social media usage time(दैनिक सोशल मीडिया उपयोग का समय)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1-2 hour ● 3-4 hour ● less than 1 hour ● more than 4 hour
<p>Fig.2(a)Discipline in life(जीवन में स्वानुशासन)</p> 	<p>Fig.2(b)Discipline in life(जीवन में स्वानुशासन)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● sometimes having discipline, sometimes not ● discipline in life ● not disciplined in life

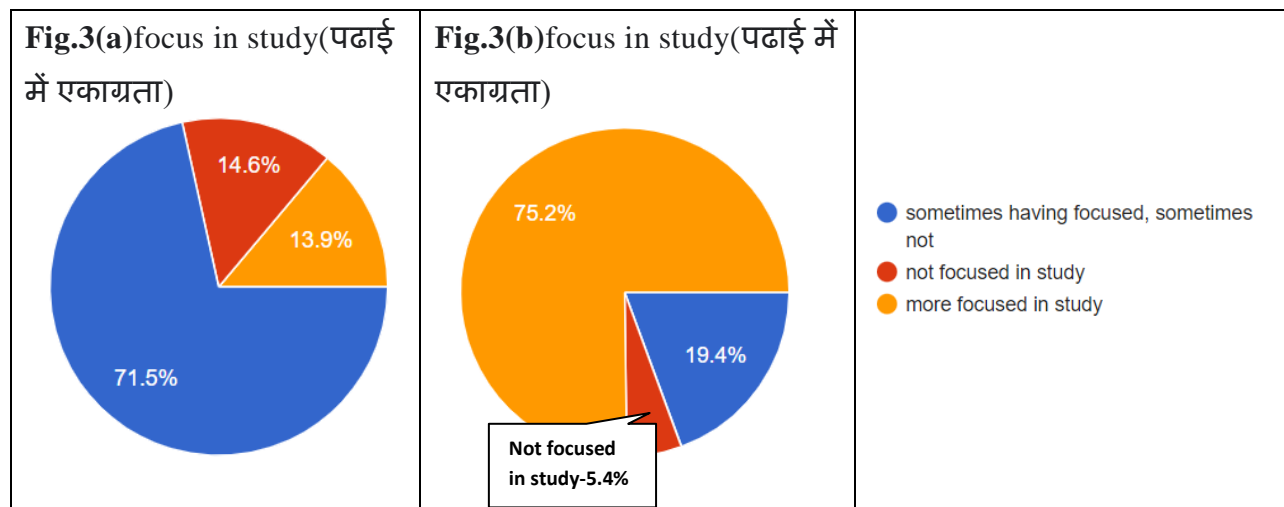


Fig.1(a). और **Fig.1(b).** “दैनिक सोशल मीडिया उपयोग का समय” इस बिंदु में आये परिमार्जन को दर्शाता है। जैसे **Fig.1(a).** को देखे तो पता चलता है की वर्कशॉप से पहले ८१५ छात्रों में से १२.9% छात्र ४ घंटे से ज्यादा दैनिक सोशल मीडिया का उपयोग करते है, जो वर्कशॉप के बाद कम होकर २.२% तक निचे हो पाया। इस प्रकार गणितीय चार्ट्स ये दर्शाते है की महत्तम छात्रों में वर्कशॉप करने के बाद दैनिक सोशल मीडिया के उपयोग में काफी कमी आई।

Fig.2(a) को देखे तो पता चलता है की वर्कशॉप से पहले ८१५ छात्रों में से २८.१% छात्र जीवन में स्वानुशासन रखते है, जो वर्कशॉप के बाद बढ़कर ७९.६% तक ज्यादा हो पाया । वैसे ही ६३.४% छात्रों कुछ समय स्वानुशासन में रहते थे और कुछ समय नहीं, जो वर्कशॉप के बाद कम होकर १७.३% हो गया।इस प्रकार गणितीय चार्ट्स ये दर्शाते है की महत्तम छात्रों में वर्कशॉप करने के बाद जीवन में स्वानुशासन का गुण बढ़ गया है।

Fig.3(a) को देखे तो पता चलता है की वर्कशॉप से पहले ८१५ छात्रों में से १३.९% छात्र पढ़ाई में ज्यादा एकाग्रता रख पाते थे , जो वर्कशॉप के बाद बढ़कर ७५.२% तक ज्यादा हो पाया । यानि वर्कशॉप के बाद छात्रों की पढ़ाई में एकाग्रता पहले से ज्यादा बढ़ गई है।

Executive Summary

Madhyasth Darshan Propounded by Shri A. Nagaraj Ji. According to this it is possible to establish values and policy in human beings through education. Due to the current education, as the student progresses in education, they see many problems like self-contradiction, lack of self-confidence, mistrust of self-reliance, inability to maintain relationships and misuse of natural resources. Its prevention is possible through value education. For this, according to the co-existential philosophy(*Madhyasth Darshan*) in education, Human's interpretation and study of humans, human's belief in himself, freedom from contradiction, freedom from the mentality of scarcity, ability to understand relationships and make good use of natural resources.

In this project, a description of the positive effect of the study of co-existential philosophy has been kept in the student period. For this, students of different education branches of Atmiya University were given Jeevan Vidya introduction workshop in the form of introduction to *Madhyasth Darshan*. This workshop lasts for about 6-8 hours throughout the day. Thus a seven day workshop lasts for 50 to 60 hours. After that, there is regular *Pathan*(reading) of the philosophy of co-existence and the book of scriptures.

One of the basic points of the *Madhyasth Darshan* is the coexistence of human being self(indivisible aggregate of *man,vrutti,chitta,buddhi and atmta*) and body. When we are able to see the human being not only as the body but as the coexistence of self and body, then we recognize that we as human beings have two kinds of needs – one emotional (of the sense) and the physical (of the root). Both these requirements can be understood in simple language in this way.

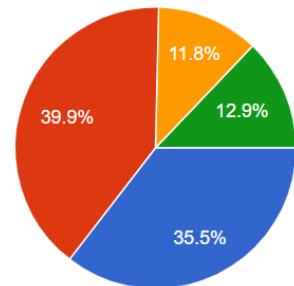
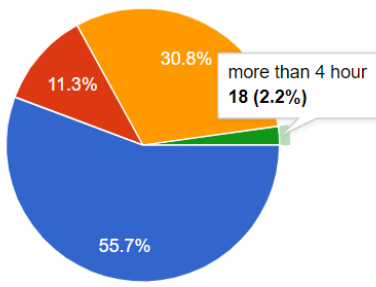
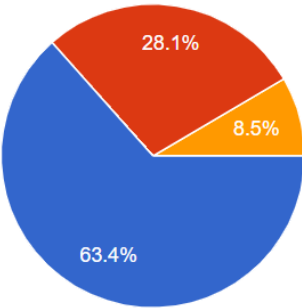
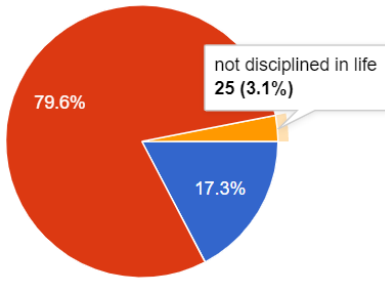
The need of the body (food, clothing etc.) is associated with convenience and the need of life (pleasure, respect etc). The need of the body is temporary. When the necessity of self is continue. In the body there are activities like eating, walking, running and in self there are activities like expectation, thought, desire. In the body there is a sustenance process like recognizing and subsistence and in self there is a sustenance process like knowing, believing, recognizing and subsistence.

When we understand these needs closely, then it comes to know that the problems present in human beings are excessive use of social media, lack of self-discipline in life, lack of concentration in studies - all these people do not able see the human being as self because of this social media is mostly used by a person to get his identity or respect, when the basis of respect is on his own understanding, if I am satisfied in myself, then I do not have any dependence on social media for respect and I have my own right to get respect for my self. I can understand this is accomplished by understanding oneself as the co-existence of self and body. With this type of regular study, humans get freedom from the excessive use of social media. Similarly, this issue of "lack of self-discipline in life" and "lack of concentration in studies" can also be

understood and this deficiency can be overcome. In this way, the issues that have been decided in this article have been worked on.

After this, the students who have done the introductory workshop have gained positivity in life decisions, their evaluation, verbal-response and feedback through Google Form. Keeping the above test in the form of mathematical chart and statistical data, the positive effect of this workshop has been assessed. In which the issues fixed such as reduced use of social media, discipline in life, concentration in studies, how much positive effect it has have been evaluated.

This data is as follows.

(Before workshop)	(After workshop)	Represents
<p>Fig.1(a).Daily social media usage time(दैनिक सोशल मीडिया उपयोग का समय)</p> 	<p>Fig.1(b)Daily social media usage time(दैनिक सोशल मीडिया उपयोग का समय)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1-2 hour ● 3-4 hour ● less than 1 hour ● more than 4 hour
<p>Fig.2(a)Discipline in life(जीवन में स्वानुशासन)</p> 	<p>Fig.2(b)Discipline in life(जीवन में स्वानुशासन)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● sometimes having discipline, sometimes not ● discipline in life ● not disciplined in life

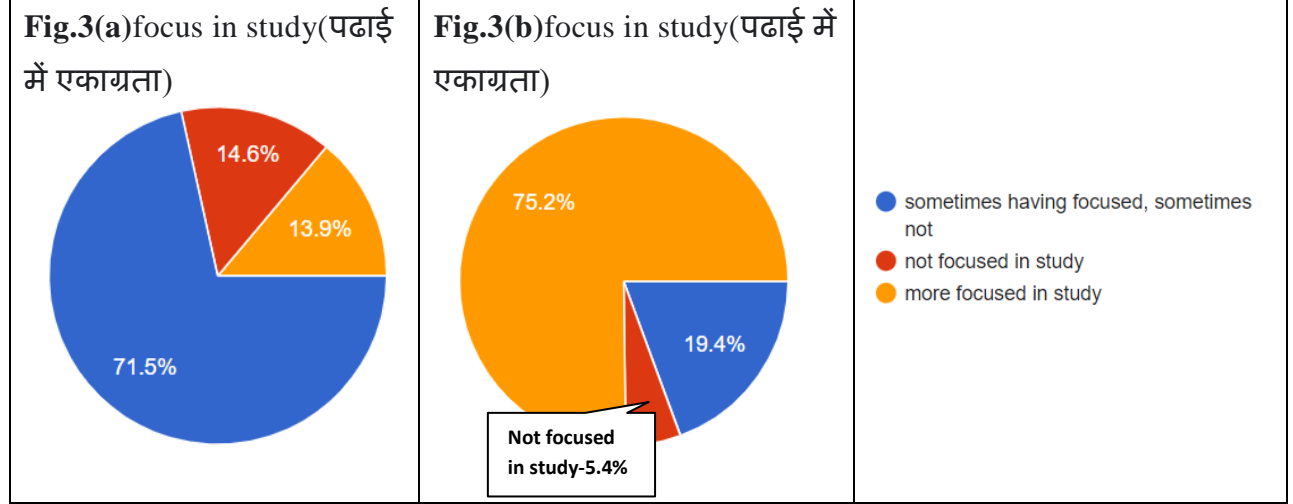


Fig.1(a). and Fig.1(b). “Daily Social Media Usage Hours” refers to the refinement that has come to this point. As in Fig.1(a). If we look at it, it is found that 12.9% of the 815 students before the workshop use social media daily for more than 4 hours, which has come down to 2.2% after the workshop. Thus the mathematical charts show that the daily social media usage decreased significantly after the workshop among the highest number of students.

Fig.2(a), It is found that out of 815 students before the workshop, 28.1% have self-discipline in their life, which increased to 79.6% after the workshop. Similarly, 63.4% of the students were self-disciplined for some time and not for some time, which reduced to 17.3% after the workshop. Thus the mathematical charts show that the highest number of students had self-discipline in life after doing the workshop. The quality has increased.

Fig.3(a), It is found that 13.9% of the 815 students before the workshop were able to concentrate more in studies, which increased to 75.2% after the workshop. That is, after the workshop, the concentration in the studies of the students has increased more than before.

परिचय

मध्यस्थ दर्शन या सह-अस्तित्व दर्शन वास्तविकता और मानव स्वभाव में एक अंतर्दृष्टि है। संस्कृत भाषा में दर्शन का अर्थ है वास्तविकता को देखना। यह अमरकंटक, भारत (मूल रूप से हासन, कर्नाटक से) के श्री ए नागराज द्वारा (स्वर्गीय) श्री ए नागराज द्वारा 'साधना-समाधि-संयम' की विधि के माध्यम से मूल अस्तित्व खोज-अनुसंधान के माध्यम से आया है। यह व्यापक ज्ञान प्रणाली (दर्शन) मानव जीवन के सभी आयामों की जांच और स्पष्टता प्रदान करती है : अनुभवात्मक, तर्कसंगत, भावनात्मक और व्यावसायिक।

इसमें उन असंख्य समस्याओं का समाधान है जिनका हम सभी सामना करते हैं, दुनिया जिन समस्याओं का सामना करती है। यह दर्शन (दर्शन) एक 'अस्तित्व आधारित मानव केन्द्रित चिंतन है। इसे मानव जाति द्वारा मूल्यांकन और अध्ययन के लिए भौतिकवाद/विज्ञान और आस्तिकता/अध्यात्मवाद के 'विकल्प' के रूप में यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है।

मध्यस्थ दर्शन में प्रस्तावित उद्देश्य, सामग्री, प्रक्रिया, परिणाम और जीवन शैली भौतिकवाद और अध्यात्मवाद से भिन्न हैं। 'सह-अस्तित्ववादी दर्शन' किसी जाति, धर्म या पंथ पर नहीं, बल्कि प्राकृतिक नियमों पर, वास्तविकता पर आधारित है - इस तरह से कि हर इंसान उन्हें अपने अधिकार में समझ सके और इस समझ के साथ जी सके।

चूंकि यह चेतना की उत्पत्ति और प्रकृति को उजागर करता है। इसमें 'चेतना की कठिन समस्या' का समाधान है। मध्यस्थ दर्शन इस प्रकार हमारे संज्ञानात्मक अनुभव, बाहरी वास्तविकता और मानव-जीवन का एक "भव्य एकीकृत दृष्टिकोण" प्रदान करता है, चेतना-जागृति के माध्यम से हमारे आध्यात्मिक, बौद्धिक, व्यावहारिक और भौतिक पहलुओं में सुसंगतता को सक्षम बनाता है। यह समझ जीने में आती है: मध्यस्थ दर्शन प्रचलित आपराधिक मानसिकता से मुक्ति, अज्ञानता (भ्रम) से मुक्ति और चेतना विकास के माध्यम से लोगों के बीच सांप्रदायिक मानसिकता से मुक्ति दिलाता है।

इस दर्शन में हमारे वर्तमान मुद्दों को हल करने के लिए ठोस प्रस्ताव हैं जैसे:

- व्यक्तिगत कलह और अर्थहीनता
- लोगों के साथ पारस्परिक मुद्दे - परिवार में और आसपास
- सामाजिक संघर्ष - जैसे युद्ध और शोषण
- पारिस्थितिक समस्याएं - प्रदूषण और संसाधन की कमी

इस प्रकार मध्यस्थ दर्शन में हमारे वर्तमान अस्तित्वगत, व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक और पारिस्थितिक द्विभाजन का एक सार्वभौमिक संकल्प है। इस तरह की व्यापक समझ और जीने से खुशी, शांति, संतोष और आनंद मिलता है। मध्यस्थ दर्शन मानव जीवन के लिए एक मौलिक रूप से नई दिशा और सार्वभौमिक आधार प्रस्तुत करता है, जिससे यह घोषणा होती है - "मानव जाति एक है, मानव धर्म एक है"। अब हम उद्देश्यपूर्ण और सार्थक जीवन जी सकते हैं।

'मध्यस्थ दर्शन' किसी भी तरह से 'भारतीय दर्शन की छह प्रणालियों' या षड दर्शन से संबंधित नहीं है और न ही यह वेदों पर आधारित है। यह उनसे स्वतंत्र है और वास्तविकता (श्रुति) पर इसका अपना स्थान है, जिसके कारण इन सभी में कई समानताएं और अंतर हैं।[6]

इस प्रकार दर्शन के आधिनि हम शिक्षा के द्वारा मानव मूल्यों और नीति को स्थापित कर सकते हैं। समर्पण और निरंतरता के साथ दर्शन का अध्ययन करके हम एक ऐसे इंसान को तैयार कर सकते हैं जो जीवन जीने के लिए समग्र दृष्टिकोण रखता है। अंतः तह इस परियोजना का हेतु यह है की मानव/छात्रों की कई सारी दैनिक जीवन की मुश्किलियों जैसे की पढ़ने लिखने में कठिनाई, पढ़ाई में एकाग्रता का अभाव, रिश्तों को निभाने में अक्षमता, स्वयं के प्रति विश्वास ना होना और प्राकृतिक संसाधनों का दुरुपयोग का समाधान मिल पाएगा। ये समस्याए आत्मीय विश्व विद्यालय के छात्रों में भी पाई गयी है इस वजह से ये परियोजना आत्मीय विश्व विद्यालय के कैंपस में की गयी है।

पुष्टभूमि/प्रामाणिकता

भारतीय ज्ञान परंपरा में मानव को सिर्फ शरीर न मानते हुए ,आत्मा या चैतन्य भी कहा है । मध्यस्थ दर्शन भारतीय ज्ञान परंपरा के इस संदर्भ को ओर पुष्ट करते हुए मानव को शरीर और जीवन(चैतन्य) के सह-अस्तित्व के रूप मे प्रस्तुत करता है। मध्यस्थ दर्शन के अनुसार मानव की परिभाषा “ **मनाकार को साकार करनेवाला और मनःस्वस्थता का आशावादी है** ”।[1] इस में मनाकार को साकार करनेवाला यानि मन मे जो आकार बन रहे हैं (कल्पनाशीलता मे) उसे साकार करने की क्षमता रखते है। जैसे उडती चिड़िया को देखकर उस अनुसार मानव स्वयं की उडने की कल्पना साकार कर पाया और मनःस्वस्थता का आशावादी मतलब मेरा मन स्वस्थ रहे और आत्मा के अनुसार चले ना की शरीर के अनुसार। मनःस्वस्थता यानि हम जो कार्य करे उसमे स्वयं के साथ विश्वास ,परिवार में समृद्धि, समाज में अभयता और प्रकृति में संतुलन बन जाये उसे मनःस्वस्थता कहते है। यदी मानव मनाकार के अनुसार कार्य करने का प्रयत्न करता है तो वह अच्छे या बुरे दोनों कार्य कर सकता है। अगर मानव मनःस्वस्थता के अनुसार कार्य करे तो वह हमेशा उचित कार्य ही करेगा। वह हमेशा सर्व शुभ के अर्थ में ही होगा ।जैसे की वैज्ञानिक अपना मनाकार के अनुसार भौतिक सुविधाए (हवाईजहाज,बिजली,मोबाइल फोन,वातानुकूलन यंत्र इत्यादी)जैसी अच्छी खोज किए पर मनःस्वस्थता के अभाव में इसे चलाने की प्राकृतिक विधि न खोज पाने के कारण उसका उलटा प्रभाव भी देखने को मिला।

Human Being मानव	Self (I) मैं	Body शरीर
Need आवश्यकता	Happiness (e.g. Respect) सुख (जैसे सम्मान)	Physical Facility (e.g. Food) सुविधा (जैसे भोजन)
In Time काल में	Continuous निरंतर	Temporary सामयिक
In Quantity मात्रा में	Qualitative (is Feeling) गुणात्मक (भाव है)	Quantitative (Required in Limited Quantity) मात्रात्मक (सीमित मात्रा में)
Fulfilled By पूर्ति के लिए	Right Understanding & Right Feeling सही समझ, सही भाव	Physio-chemical Things भौतिक – रासायनिक वस्तु
Activity क्रिया	Desire, Thought, Expectation... इच्छा, विचार, आशा....	Eating, Walking... खाना, चलना...
In Time काल में	Continuous निरंतर	Temporary सामयिक
Response निर्वाह-प्रक्रिया	Knowing, Assuming, Recognising, Fulfilling जानना ,मानना ,पहचानना ,निर्वाह करना	Recognising, Fulfilling पहचानना ,निर्वाह करना
Table 1- मानव = शरीर और जीवन का सहअस्तित्व[11]		

मनःस्वस्थता के अनुसार मानव स्वयं को शरीर और जीवन(चैतन्य) के सह-अस्तित्व में पहचान पाता है। इसे समझने के लिए उपरोक्त कोष्टक दिया गया है। कोष्टक में यह बताया है की शरीर और जीवन दोनों की आवश्यकताएँ भिन्न भिन्न हैं। शरीर की आवश्यकताएँ (भोजन, कपड़े आदि) सुविधा से जुड़ी हुई हैं और जीवन की आवश्यकताएँ (सुख, सम्मान, विश्वास, प्यार आदि) हैं। शरीर की आवश्यकता सामयिक है उदाहरण.. भोजन हम २४ घण्टे में ३-४ बार ही करते हैं। जब की जीवन की आवश्यकता निरंतर है। जैसे कि हम खाना खाने के पहले भी सुखी होना चाहते हैं और खाने के बाद भी सुखी होना चाहते हैं। शरीर की आवश्यकताएँ भौतिक-रासायनिक वस्तुओं से पूर्ण होती हैं। जब की जीवन की आवश्यकताएँ सही समझ और सही भाव से पूर्ण होगी। है। इसलिए दूसरे व्यक्ति जब हमारा अपमान करे और विश्वास नहीं करते तब हम दुःखी होते हैं और वो स्वीकार नहीं होता।

क्रियाओं में शरीर में खाना, चलना, दौड़ना जैसी और जीवन में इच्छा, विचार, आशा जैसी क्रियाएँ होती हैं। जीवन की क्रिया निरंतर है इसमें कोई रुकावट नहीं है जैसे कि हमारे आशा, विचार 24x7 चलते ही रहते

है। शरीर कि क्रिया निरंतर नहीं है जैसे कि खाते समय हम निरंतर नहीं खा सकते हैं और साँस लेने की प्रक्रिया में भी श्वास और उच्छ्वास कि क्रिया में थोड़े समय का अंतराल होता है वो निरंतर नहीं होती।

जीवन की पूर्ति सही समझ से होती है जैसे कि कोई व्यक्ति हमारे रिश्तेदारों में से है,तो हम उसको खुशियां, विश्वास के भाव से देखते हैं और इस भाव में जीने के लिए समझपूर्वक व्यवहार करते हैं। शरीर कि आवश्यकता कि पूर्ति भौतिक सुविधाओ से होती है और इसके लिए प्राकृति पे कार्य करना आवश्यक है।जैसे किसानी इत्यादी।[8]

इस परियोजना के निश्चित बिन्दुओ जैसे की,

- (१)सोशल मीडिया के उपयोग मे कमी
- (२) जीवन में अनुशासन और
- (३) पढ़ाई में एकाग्रता

को जब मानव में जीवन और शरीर के सहस्तित्व के रूप में पहचानते हैं तो इसमें कैसे सकारात्मक प्रभाव पड़ता है ये निम्न लिखित अनुच्छेद में समझाया गया है।

(१)सोशल मीडिया के उपयोग मे कमी:

यहां पे हमारी समस्या यह है कि हम अपने आप को सिर्फ शरीर ही माने हुए हैं, जीवन और शरीर को भिन्न नहीं देख पाए। इसलिए जीवन और शरीर कि आवश्यकता की पूर्ति समान रास्ते से करते हैं। जैसे की मेरी जीवन की भाव के रूप में आवश्यकता सम्मान की बनी हुई है और निरंतर बनी हुई है। जब उस निरंतर चाहत को स्वयं को शरीर मानकर पूरा करने जाते हैं तो शरीर को चमकाने(और सुन्दर बनाने) में लग जाते हैं। जैसे की मेरे कपडे, गाडी, मकान,मोबाइल,घूमना-फिरना निरंतर बदलते रहे ऐसा चाहते हैं और दुसरो से सम्मान पाने की अपेक्षा में उसे सोशल मीडिया में शेयर करते हैं। तो मूल रूप में सोशल मीडिया का ज्यादातर उपयोग हम दुसरो से तुलना करके अपने को श्रेष्ठ दिखने में लगाते हैं। जब जीवन विद्या का अध्ययन करने पे ध्यान जाता है की सम्मान- जीवन की आवश्यकता है और वो भौतिक वस्तु से नहीं किन्तु स्वयं में सही समझ और सही भाव पूर्वक सुनिश्चित होता है तो सम्मान पाने के लिए भौतिक वस्तु खरीदना सुनिश्चित हो जाता है और स्वयं की सही समझ और सही भाव सुनिश्चित करने में ज्यादा ध्यान देते हैं। इससे सोशल मीडिया के अति उपयोग में कमी आती है।

(२) जीवन में स्वानुशासन

यहां पे हमारी जीवन की आवश्यकता निरंतर सुख की है और वो सही भाव और सही समझ से पूर्ति होती है। जब हम इस निरंतर सुख की आवश्यकता को पाने के लिए भौतिक सुविधाएं एवं दुसरो पर निर्भर रहते हैं, तब हम क्षणिक सुख पा सकते हैं लेकिन निरंतर सुख नहीं।विधार्थी काल में जो भी छात्र की जिम्मेदारी है

अपना कार्य पूर्ण करनेमें हम दूसरो पर निर्भर रहते है जैसे हमें समयसर उठने के लिए दूसरो पे निर्भर रहते और घर के कार्यो हम दूसरो से करने की अपेक्षा रखते है।जब जीवन और शरीर के सह अस्तित्व को समझने से हम अपनी जिम्मेदारी को समझते है तब हमने दूसरो पर रखी हुयी जिम्मेदारी से परतंत्र हो जाते है और वो जीवन में स्वानुशासन के रूप में दिखती है।

(3) पढाई में एकाग्रता

यानि हम जीवन और शरीर कि आवश्यकता की पूर्ति सिर्फ शरीर कि आवश्यकता से करते है। इसलिए सोशल मीडिया का दुरुपयोग जैसी अनावश्यक चीजे शरीर और जीवन का सह-अस्तित्व समझने से दूर होगी। व्यक्ति की शरीर की आवश्यकता सीमित है लेकिन हम इसे असीमित करके देखते है।

जीवन में निरंतर सुख के लिए आशा, विचार और इच्छा जैसी क्रियाएं होती है। जब हम आशा, विचार और इच्छा भ्रमवष (यानि शरीर को जीवन माने) करते है तब हम अलग अलग जगह से सुख खोजने का प्रयत्न करने में लगे रहते है। जैसे कि हम दूसरे व्यक्ति से प्रभावित होकर उसने जैसा किया और वो जिसमें सुखी हुआ वैसे हम भी दूसरो जैसे बनने में लगे रहते है। जैसे एक व्यक्ति डॉक्टर बनके सुखी होता है तब हम वैसे ही डॉक्टर बनने में लग जाते है। जब दूसरा व्यक्ति डॉक्टर से अधिक बिजनेस करके सुखी होता है तब हम फिर बिजनेस में लग जाते है।जब कोई छात्र रास्ते पे अच्छी गाड़ी को देखता हो तो वह फिर वर्गखंड में भी उसी विचार पे सोचता है और पढाई में ध्यान नहीं देता।जब कोई छात्र दूसरो के नये कपडो को पसंद कर लेता है और वो भी नये ऐसे कपडे को खरीदने का विचार करता है।इन सभी भौतिक सुविधाओ को एक तरफ में रखकर जब हम हमारे जीवन की आवश्यकता को पहचान लेते है तब हमारी जीवन-क्रिया जैसे कि आशा, विचार और इच्छा में जो उथल-पुथल है वो शांत हो जाती है और उसको सही दिशा मिलती है। इसके फल स्वरूप सुखी होने,सम्मानित होने, ध्यानाकर्षण पाने के लिए संवेदनाओ पे निर्भरता पूरी हो जाती है, इससे पढाई करते समय सुख पाने के लिए दूसरी संवेदनाओ में कल्पनाशीलता नहीं दौडती जिसके फलस्वरूप पढाई में एकाग्रता बढती है।

इतना समजने के बाद, हम स्वयं को जीवन और शरीर के सहअस्तित्व के रूप में देख पाते है। उसके बाद जीवन पर और जीवन की क्रियाओ पर ध्यान जाता है। मानव रूप में हम में जो इच्छा, विचार और आशा निरंतर शुरू है ये जीवन-क्रिया ही है। मतलब जीवन की क्रिया ही है। इन क्रियाओ को संक्षिप्त में इस प्रकार से समज सकते है। **जीवन यानी मन, वृत्ति,चित्त,बुद्धि और आत्मा में चलने वाली १० क्रियाओ का अविभाज्य सम्मुख्य।** ये १० क्रियाओ में से अभी की स्थिति में (यानि भ्रमित स्थिति में) मानव में $4\frac{1}{2}$ (साढे चार) क्रियाए चलती है।

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

Table - 2 जीवन क्रिया(मानव में जीवन और शरीर के सह-अस्तित्व में जीवन में होने वाली क्रिया)[5]

पहले मन की क्रियाओको देखे तो उसमे चयन और आस्वादन है। मन में सुखी होने के लिए निरंतर आस्वादन और फिर उस आस्वादन के लिए कुछ न कुछ चयन बना ही रहता है। जैसे मुझे सुखी होना है तो क्या खाना खा कर में सुखी रहूँगा, तो किस चीज़ का में चयन करूँगा उसके लिए चयन क्रिया चलती रहती है। जैसे में कहा घुमने जाऊँगा, कैसे घुमने जाऊँगा उसके लिए चयन चलता रहता है। इस प्रकार मूल में सुखी होने के लिए, मैंने जिसको सुख मान लिया है- जैसे खाना-पीना, घूमना – फिरना, मनोरंजन करना , चीज़े खरीदना इत्यादि आस्वादन जीवन में समय – समय पर बना रहता है। उस आस्वादन को कैसे पूरा करना उस अर्थ में चयन क्रिया भी निरंतर बनी रहती है। इस प्रकार मन में आस्वादन और चयन क्रिया निरंतर बनी रहती है।

वृत्ति की क्रिया समझे तो उसमे तुलन और विक्षेपण निरंतरन शुरू रहता है । तुलन में हम चीजों को,घटनाओ को ६ दृष्टी पूर्वक तुलन करते है- न्याय , धर्म, सत्य, प्रिय , हित और लाभ। इन ६ द्रष्टि में से प्रिय,हित, लाभ इन्द्रिय सापेक्ष निर्णय लेती है जब की न्याय , धर्म और सत्य द्रष्टि संबंध और समझ सापेक्ष निर्णय लेती है। मानव की भ्रमित स्थिति में ज्यादातर निर्णय प्रिय, हित, लाभ पूर्वक होता है । यहाँ पे ही सारी समस्याए है , हम संवेदना सापेक्ष निर्णय लेने में संबंधो और समझ को चुक जाते है। जैसे जंक –फूड खाना और घर का पौष्टिक आहार खाना ऐसे दो प्रस्ताव मुझे मिलते है, इस समय में क्या खाना चयन करता हु इस का आधार कोन सी द्रष्टि से में निर्णय करता हु वो तय करता है , अगर में बहार का जंक-फूड खाना चयन करता हु तो इसका मलतब है मैंने इन्द्रिय सापेक्ष निर्णय लिया जो की प्रिय,हित, लाभ द्रष्टि पूर्वक तुलन करके लिया

गया है। अगर मैं घर का पौष्टिक आहार खाना चयन करता हु तो मैंने न्याय, धर्म , सत्य की द्रष्टि पूर्वक निर्णय लिया। न्याय, धर्म , सत्य की द्रष्टि पूर्वक लिए निर्णय से मैं निरंतर सुख पूर्वक जी पाता हु जबकि प्रिय,हित, लाभ द्रष्टि पूर्वक निर्णय लेने से क्षणिक सुख मिलता है , किन्तु जीवन की आवश्यकता तो निरंतर सुख की बनी हुई है । इस लिए समझ विकसित होने पर हम न्याय, धर्म , सत्य की द्रष्टि को वरीय स्वीकारते है इसके विपरीत भ्रमित स्थिति में प्रिय,हित, लाभ पूर्वक निर्णय लेते हुवे अधिकतर समय मानव साढे चार क्रिया में जीता है, जिसको उपर भी बताया गया है। इस प्रकार वृत्ति की दो क्रिया तुलन और विक्षेपण निरंतर बनी रहती है।

चित्त की दो क्रिया है चिंतन और चित्रण। इनमे से भ्रमित स्थिति में चिंतन क्रिया निरंतर नहीं रहती पर चित्रण क्रिया हममे निरंतर शुरू रहती है। चित्रण क्रिया में हमारा जीवन अलग अलग चित्र को बनाता रहता है। जैसे की जब भी मैं सुनता हु - सेब , तो मेरे चित्रण में एक लाल रंग का सेब बनता है, इसका आधार पूर्व-स्मृतियों और पूर्वाभ्यास के उपर रहता है, मतलब मैंने सेब यानी सबसे पहले कोनसी चीज़ को सेब के रूप में स्वीकारा था , उसका क्या आकर , आयतन और रंग था उस आधार पर हम उसका चित्रण अभी की स्थिति में करते है। ये चित्रण नए अभ्यास या स्मृति की स्वीकृति होने पर बदलता भी है। इस प्रकार इन्द्रियों(शब्द,स्पर्श,रूप,रस,गंध इंद्रियों) द्वारा जो भी सुचना मिलती है उसके आधार पर हम में चित्रण बनते रहते है। उसके अलावा जीवनकी और क्रियाये जैसे मन और वृत्ति की क्रियाओ में जो निष्कर्ष बनते है उसके आधार पर भी नए चित्रण बनते रहते है।

चित्त से उपर बुद्धि और आत्मा है। इसको परिचय शिविर में नहीं चर्चा में लाया जाता बल्कि आगे अध्ययन में विस्तृत रूप में रखा जाता है इसलिए यहाँ पे इसका उल्लेख नही कर रहे है। ये सभी मुद्दों पर जीवन विद्या शिविर में छात्रों के साथ विस्तृत चर्चा होने से उनका जीवन जीने के प्रति द्रष्टिकोण बदलता है। परियोजन में अभ्यास के तय किये गए मुद्दे जैसे की (१)सोशल मीडिया के उपयोग मे कमी, (२) जीवन में स्वानुशासन और(३) पढाई में एकाग्रता, इन तीनों पे इसका सकारत्मक प्रभाव बनता है। जिससे जब भी छात्र सोशल मीडिया का उपयोग करते है तो वो ये देख पाते है की मैं इसका उपयोग वृत्ति में न्याय , धर्म, सत्य की द्रष्टि से कर रहा हु या प्रिय , हित और लाभ की द्रष्टि पूर्वक कर रहा हु। जब छात्र तय कर सकता है की मेरे सुखी होने के लिए मुजे ही न्याय,धर्म और सत्य पूर्वक तुलन और इसके ही आधार पर आस्वादन और चयन करना योग्य होगा तब छात्र परतंत्रता से मुक्त हो कर जीवन में स्वानुशासन पे ध्यान रख पाता है और छात्र दूसरो से प्रभावित न हो कर स्वयं के लिए सोच सकता है। जब छात्र को कोई भी विषय समजाया जाता है तब उसे विषय को जीवन के साथ जोड़ता है तब वो पढाई में एकाग्र रहता है।

जब हम जीवन को शरीर मानके जीते हैं तब स्वयं के प्रति अंतर्विरोध, स्वावलंबन के प्रति अविश्वास, परिवार में रिश्तों में अभाव, शिकायतें और झगड़े, समाज में भय जैसे कि आतंकवाद, हिंसा, नफ़रत, लूट-खसोट और प्रकृति में असंतुलन जैसे कि ग्लोबल वार्मिंग, प्रदूषण, वातावरण में परिवर्तन आदि समस्याएं दिखाई देती हैं। इसके साथ ही छात्रों में शिक्षा पाकर सिर्फ़ पैसे कमाने की मानसिकता बनती है। इसके साथ साथ आगे की शिक्षा में छात्र कई सारे दूषण जैसे की व्यसन में भी फंस जाते हैं। उपरोक्त सभी समस्याओं का समाधान मूल्य-शिक्षा के द्वारा लाना संभव है और ऐसे ही हम विद्यार्थी काल से ही जीवन में स्वानुशासन, सोशल मीडिया के उपयोग में कमी और पढ़ाई में एकाग्रता को पाने में सक्षम हो पायेंगे। उपरोक्त परियोजना का व्याप अखंड समाज है लेकिन निश्चित समय सीमा के कारण आत्मीय विश्व विद्यालय-गुजरात के छात्रों का परिक्षण किया है।

इस प्रकार की योजना जिसमें छात्र की चेतना विकास के ऊपर काम करके दैनिक जीवन और समस्याओं का समाधान हो, ऐसा मध्यस्थ दर्शन की रौशनी में शोध नहीं हुआ। और किसी विधि से ये शोध किया हो ऐसा हमारे साहित्यिक शोध में ध्यान में नहीं आया।

परियोजना का विवरण

इस परियोजना में मध्यस्थ दर्शन के अध्ययन का विद्यार्थी काल में सकारात्मक प्रभाव का विवरण रखा गया है। इस के लिए हमने आत्मीय विश्व विद्यालय के अलग अलग शिक्षा शाखाओं के छात्रों को मध्यस्थ दर्शन के परिचय के रूप में जीवन-विद्या परिचय शिविर करवाई गयी है। ये शिविर पुरे दिन का तक्ररीबन ६-८ घंटे का रहता है। इस प्रकार सात दिन का शिविर ५० से ६० घंटे का रहता है।

उसके बाद नियमित रूप से सह-अस्तित्ववाद के दर्शन और शास्त्रों के पुस्तक का पठन करवाई गयी है। शिविर में अस्तित्व की वास्तविकताओं को प्रस्ताव के रूप में रखा गया है। जिसको मानना नहीं है बल्कि अपनी सहज स्वीकृति के आधार पर जांचना है। इस प्रकार वास्तविकता का अध्ययन कराना ही शिविर की विधि है। शिविर के दौरान छात्रों का मौखिक प्रतिभाव नियमित रूप से लिया गया है। पूरा शिविर संवाद के रूप में होता है। शिविर के अंत में छात्रों का सत्यापन लिया गया है। जिसमें उन्होंने अपने में क्या परिमार्जन पाया, ये रखा गया है। ये सत्यापन ही प्रमाण के रूपमें इस परियोजना के तहत परिणाम में रखा है। इस परिणाम और गणितीय डाटा का इंटरप्रेटेशन करके इसके सकारात्मक प्रभाव को पहचाना है।

विधियाँ एवं/या प्रक्रियाएँ

शिविर के अंत में छात्र बिना किसी दबाव – प्रभाव सत्यापन रखते हैं। शिविर के दौरान अपने में जो कमियाँ हैं वो दिखती हैं, मानव कमियों को सहज रूप में दूर करना चाहता ही है और सही मार्गदर्शन मिलने पर गलतियों को सुधरता भी है। इस प्रकार सत्यापन छात्रों की सहज और मौलिक अभिव्यक्ति होती है, इसलिए

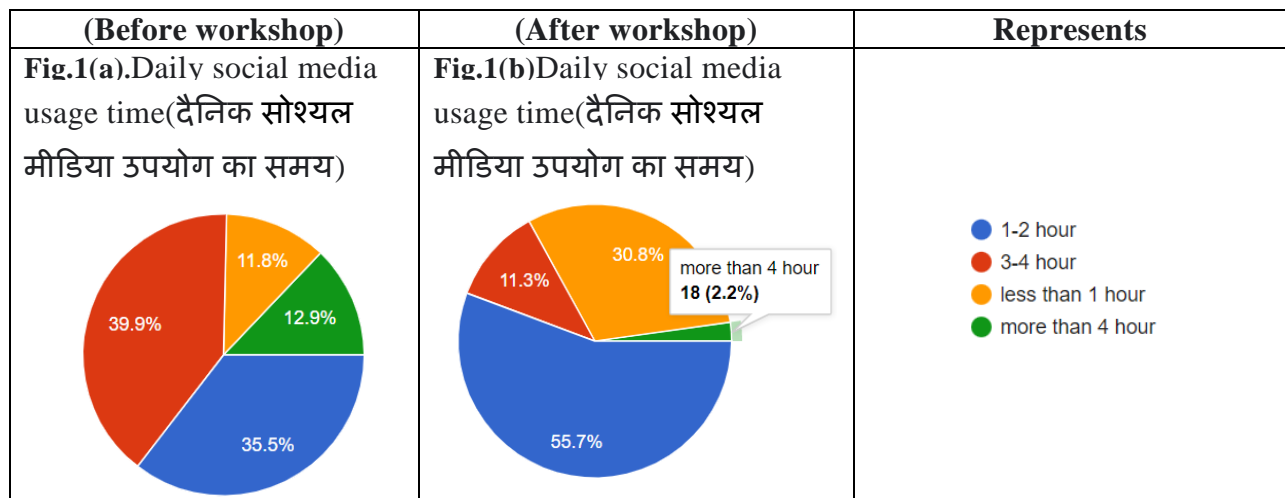
सत्यापन को ही परिमार्जन के प्रमाण के रूप में यहा पे स्वीकारा गया है। सभी सत्यापन गूगल फॉर्म के माध्यम से प्रश्नों के उत्तर के रूप में लिया है। फिर ऐसे कई छात्रों के परिणाम गणितीय डाटा और चार्ट्स के रूप में रखा है।

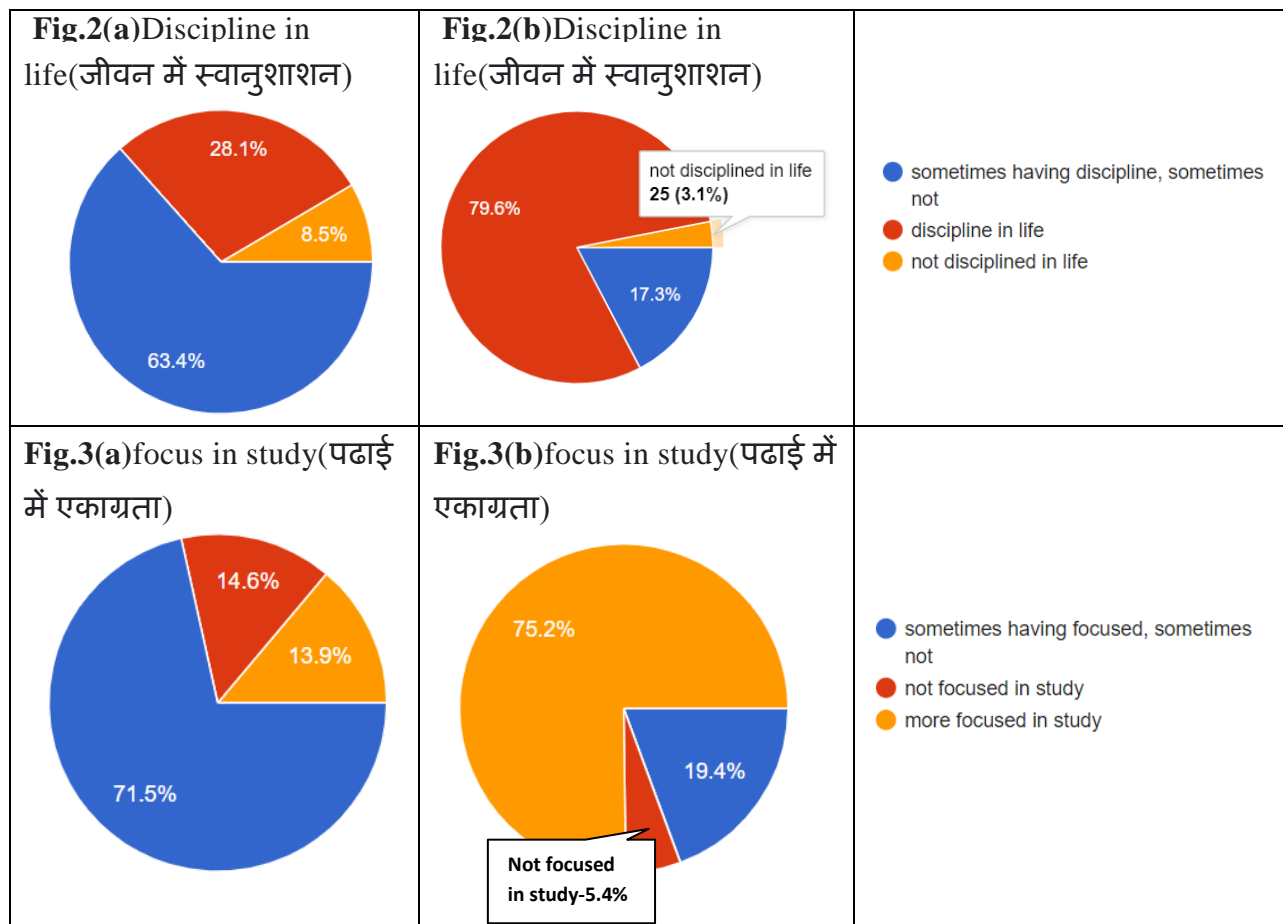
शिविर के अंत में सत्यापन के अलावा दूसरा जाँचने का विधि है, छात्रों का जीने में प्रमाण दिखना। मतलब जो परिमार्जन का छात्र सत्यापन कर रहा है उस परिमार्जन के साथ वे अगर निरंतरता में जी पा रहे हैं तो उसके परिवार के सदस्य, गुरु या मेंटर ये देख ही पाते हैं। ये दूसरा प्रमाण है। यहा पे परिवार का प्रतिभाव प्रमाण के रूप में स्वीकारने का तात्पर्य इसलिए है क्योंकि परिवार मे ही व्यक्तिका महत्तम आचरण प्रकाशित होता है, अगर मानव परिवार मे हर एक संबंधमें प्रमाणित हो जाये तो आगे की स्थितियों में सानुकुलताए दिखती है। ये प्रमाण को एक लम्बी अवधि तक देखना होता है इसलिए यहा पे इसको रखना संभव नहीं हो पाएंगा।

परिणाम

परियोजना के अंतर्गत हमने ८१५ छात्रों के साथ जीवन विद्या परिचय शिविर के परिणामो का विवरण रखा। उसके बाद के छात्रों के गणितीय और लिखित प्रतिभाव जो मिले वो कुछ इस प्रकार से है।

इनको हमने दो भागो में बाटा है, शिविर से पहले छात्रों की स्थिति और शिविर के बाद, पूर्व निश्चित बिन्दुओ में क्या परिमार्जन आया।





विचार-विमर्श

इस परियोजना में मध्यस्थ-दर्शन के अध्ययन का शिक्षा में प्रभावशीलता का विवरण रखना है जिनमें मुख्य उद्देश्य के तहत- छात्रों में सोशल मीडिया के उपयोग में कमी, जीवन में अनुशासन, पढाई में एकाग्रता जैसे बिंदुओं लिया गया है। इन बिन्दुओं के परिणाम गणितीय चार्ट्स के रूप में उपर दिए गए हैं। इसके उपर विचार- विमर्श निचे दिया गया है।

Fig.1(a). और **Fig.1(b).** “दैनिक सोशल मीडिया उपयोग का समय” इस बिंदु में आये परिमार्जन को दर्शाता है। जैसे **Fig.1(a).** को देखे तो पता चलता है की वर्कशॉप से पहले ८१५ छात्रों में से १२.9% छात्र ४ घंटे से ज्यादा दैनिक सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, जो वर्कशॉप के बाद कम होकर २.२% तक निचे हो पाया। वैसे है ४ घंटे दैनिक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले ३९.९% छात्र वर्कशॉप के बाद कम होकर ११.३% तक पहुंच गया । वर्कशॉप से पहले १ से २ घंटे दैनिक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले छात्र ३५.५% थे जो बढ़कर ५५.७% हो गए, मलतब ५०% से ज्यादा छात्रों का दैनिक सोशल मीडिया का उपयोग कम होकर १ से २ घंटे हो गया। उत्कृष्ट परिणाम के तौर पे वर्कशॉप से पहले १ घंटे से

कम दैनिक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले छात्र ११.८% थे, जो वर्कशॉप पूरा करने के बाद ३०.८% हो गए। इस परिणाम को देखे तो 2 घंटे से कम दैनिक सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले छात्र कुल मिलाकर तकरीबन ८५% (५५.७% + ३०.८%) से ज्यादा छात्र हुए। इस प्रकार गणितीय चार्ट्स ये दर्शाते हैं की महत्तम छात्रों में वर्कशॉप करने के बाद दैनिक सोशल मीडिया के उपयोग में काफी कमी आई।

Fig.2(a). और **Fig.2(b).** “जीवन में स्वानुशासन” जैसे Fig.2(a) को देखे तो पता चलता है की वर्कशॉप से पहले ८१५ छात्रों में से २८.१% छात्र जीवन में स्वानुशासन रखते हैं, जो वर्कशॉप के बाद बढ़कर ७९.६% तक ज्यादा हो पाया। वैसे ही ६३.४% छात्रों कुछ समय स्वानुशासन में रहते थे और कुछ समय नहीं, जो वर्कशॉप के बाद कम होकर १७.३% हो गया। यानि छात्रों स्वानुशासन में निरंतर रहने लगे। वैसे ही ८.५% छात्रों जीवन में स्वानुशासन नहीं रखते थे, जो वर्कशॉप के बाद कम होकर ३.१% हो गया। यानि इनमें से ५% छात्रों स्वानुशासन में रहने लगे। इस परिणाम को देखे तो ७०% से ज्यादा छात्रों जीवन में स्वानुशासन के साथ रहने लगे। इस प्रकार गणितीय चार्ट्स ये दर्शाते हैं की महत्तम छात्रों में वर्कशॉप करने के बाद जीवन में स्वानुशासन का गुण बढ़ गया है।

Fig.3(a) और **Fig.3(b)** "पढ़ाई में एकाग्रता" जैसे Fig.3(a) को देखे तो पता चलता है की वर्कशॉप से पहले ८१५ छात्रों में से १३.९% छात्र पढ़ाई में ज्यादा एकाग्रता रख पाते थे, जो वर्कशॉप के बाद बढ़कर ७५.२% तक ज्यादा हो पाया। यानि वर्कशॉप के बाद छात्रों की पढ़ाई में एकाग्रता पहले से ज्यादा बढ़ गई है। वैसे ही १४.६% छात्रों की पढ़ाई में एकाग्रता नहीं थी, जो वर्कशॉप के बाद कम होकर ५.४% हो गई है। यानि छात्रों का पढ़ाई में ध्यान रख पा रहे हैं। वैसे ही ७१.५% छात्रों की पढ़ाई में एकाग्रता कुछ समय थी और कुछ समय नहीं थी, जो वर्कशॉप के बाद कम होकर १९.४% हो गई है।

निष्कर्ष और / या सिफारिशें

इस परियोजना के तहत ध्यान में रखे गए मुद्दे जैसे कि,

- 1) सोशल मिडिया के उपयोग में कमी (decline in social media usage)
- 2) जीवन में स्वानुशासन (discipline in life)
- 3) पढ़ाई में एकाग्रता (focus in study)

में उत्कृष्ट परिमार्जन देखने को मिला। ये परिणाम काफी उत्साहवर्धक हैं। छात्रों(मानव) को दस वर्ष तक मध्यस्थ दर्शन का प्रस्ताव विधिवत अध्ययन कराने से उनके जीने के सभी आयामों(व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र, आंतरराष्ट्र) में परिणाम मिलेगा।

स्वीकृतियाँ

इस परियोजना मे आत्मीय विश्वविद्यालय प्रबंधन,परियोजना में भाग लेनेवाले सभी छात्रों और मेरे मेंटर श्री पारस कालरिया का महत्वपूर्ण योगदान रहा है विशेष रूप से आत्मीय विश्वविद्यालय में कार्यरत UHV(Universal Human Values) cell के सभी शिक्षकगण का आभारी हूँ ।इसके लिए मैं कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ।

संदर्भ

1. जीवन विद्या एक परिचय लेखक श्री ऐ. नागराज
2. जीवन विद्या अध्ययन बिंदु लेखक श्री ऐ. नागराज
3. मानव व्यवहार दर्शन लेखक श्री ऐ. नागराज
4. शिक्षा-दिल्ली के स्कूलों में मेरे कुछ अभिनव प्रयोग लेखक मनीष सिसोदिया
5. A Foundation Course in Human Values and Professional Ethics by R.R. Gaur , R. Sangal, G.P. Bagaria
6. Your degree is not enough, education for gennext , Rajendra Pratap Gupta
7. Small is beautiful :a study of economics as if people mattered , E. F. Schumacher
8. How the other half dies ,Susan George
9. Dumbing us down , John Taylor Gatto
10. <http://www.jvidya.com/>
11. https://www.youtube.com/watch?v=zknBmBkuunA&list=PLH1WHZ2nriysOih_N2pd5Vn_OtOyzXakv
12. <https://www.youtube.com/watch?v=5GR7h2e8NAo&list=PLWDeKF97v9SPX9dwZJBTv2kKVkyzWt1p7&index=4>
13. https://www.youtube.com/watch?v=nmXE3LQh_TQ&list=PLWDeKF97v9SPX9dwZJBTv2kKVkyzWt1p7&index=1