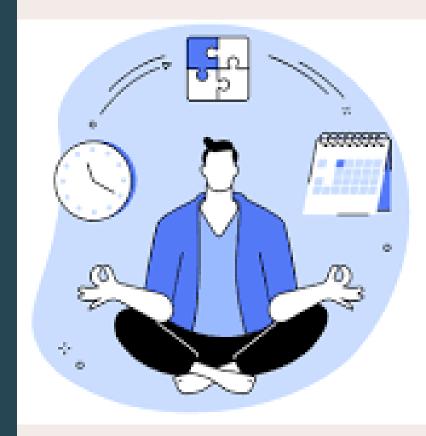




Class: Five

परिचय Introduction

एउटा न्यक्तिले आफ्नो समाज तथा राष्ट्रमा रहेका नियम, कानुनको पालना गर्नु, के ठिक र के बेठिक हो भन्ने कुरा छुट्याउनु अनुशासन भित्र पर्दछ । मानिसले जब आफूले गर्न हुने र नहुने कुरा छुट्याएर सोहि अनुसारको काम गर्न सक्दछ तब उ अनुशासित छ भन्ने क़्रा थाहा हुन्छ । मानिस सबैभन्दा सर्वश्रेष्ठ प्राणी भएकाले सबैभन्दा अनुशासित प्राणी पनि हो । अतः आफुले आफैलाई शासन गर्ने प्रिक्रयालाई अनुशासन भनिन्छ ।



अनुशामनको फाइदा तथा महत्व



अनुशासन

Brpsir

मेलिमिलाप

अनुशासित •यक्तिले समाजमा मेलमिलाप कायम गर्न सक्दछ । जुन •यक्ति अनुशासित छ उसले घर, परिवार, साथिभाइ, विद्यालय तथा समाजमा समेत अनुशान सिकाउँदछ । त्यसैले अनुशानको एउटा महत्वपूर्ण फाइदा भनेको मेलमिलाप हो। हामीले जीवनमा सबैजनासँग मेलमिलाप कायम गर्नुपर्दछ । यसका लागि आत्मअनुशासन आवस्यक पर्दछ ।



शान्ति

शान्ति भनेको हिंसा रहित अवस्था हो । अथवा कसैले कसैको हत्या तथा काटमार नगर्नू शान्ति हो । अनुशासनले समाजमा शान्ति स्थापना गर्दछ । अनुशासित •यक्ति आफू पनि शान्त रहन्छ र आफ्नो परिवार, साथीभाइ, समाज तथा समुदायलाई पनि शान्त बनाउँदछ। त्यसैले अनुशासनको एउटा महत्वपूर्ण फाइदा भनेको शान्ति हो । शान्ति स्थापना गर्नु पहिले आफू अनुशासित बन्न जरूरी पर्दछ ।



संयम

संयम भनेको सचेत रहने अवस्था हो । हामीले बोल्दा, हिंड्दा, खादा, काम गर्दा, लेख्दा, पद्दा आदि अवस्थामा कसरी कसरी गर्न सिकन्छ भनेर जानकारी लिन् पर्दछ । हामीले कहिलेकाहीँ काम गर्दा गर्दे बिग्रन पनि सक्छ । त्यसैले हामी केहि पनि गल्ति नहोस् भन्ने उदेश्यले काम गर्नु अगाडी नै सचेत भएर काम गर्ने गर्छौं । अतः काम गर्नु पूर्व सचेत रहने तरिकालाई संयमता भनिन्छ । यसका लागि आत्मअनुशासन जरूरी पर्दछ ।



धैर्य

धैर्य भन्ने बितिकै सहनशीलता र विचारणीय हुन् हो । मानिसका जीवनमा विभिन्न दुःख, पिडा, हर्ष, उल्लास आदि आउन सक्दछन् । त्यस्तो बेलामा पनि शान्त भएर बस्न सक्नु धैर्यता हो । आफूले बोल्नुपर्ने ठाउँमा पनि कुरा बुभरेर मात्र बोल्ने गर्नु पर्दछ । यसो गरेमा सबैको प्यारो बन्न सिकन्छ । अतः धैर्य भनेको सबै कुराहरूलाई सहन सक्ने क्षमता हो । यसका लागि अनुशासित हुन जरूरी पर्दछ ।



समानुभुति

समानुभृति समान र अनुभृति मिलेर बनेको छ । अर्थात पिडितलाई जित पिडा परेको छ, त्यित नै पिडाको अनुभ्ति आफूलाई पनि पर्नु समानुभ्ति हो । यो सवैश्रेष्ठ प्राणी मानवमा हुनुपर्ने सबैभन्दा मुख्य गुण हो । हामी अरूको विचार, चाहना, भावना आदि बुभर्ने प्रयास गर्दछौँ । यो नै समानुभूति हो । अतः अरूका भावना बुभर्नु र उनिहरूले जस्तै अनुभूति गर्नु समानुभित हो ।



Thank you

Brpmailo brpmailobaburam@gmail.com www.baburamphuyal.com.np

