

बी०ए० संस्कृत  
सत्र- द्वितीय (Semester-II)

नैतिक मूल्यपरक पाठ्यक्रम  
(Core paper) BSA-V221

संस्कृत में जीवनप्रबन्धन

पूर्णाङ्क 50  
सत्रान्त परीक्षा : 30  
सत्रीय मूल्याङ्कन : 20  
क्रेडिट 02

**पाठ्यक्रम का उद्देश्य-**

इस पाठ्यक्रम का प्रयोजन गीता में प्रतिपादित आत्मानुशासन दर्शन का अध्ययन कराना है। यह पाठ्यक्रम छात्रों को पारम्परिक व्याख्यान से अलग स्वयं के अनुभव के आधार पर अनुशासन को समझने तथा सीखने की सामर्थ्य प्रदान करता है तथा गीता के महात्म्य से परिचित कराता है।

**पाठ्यक्रम अध्ययन परिणाम-**

- CO1 छात्रों में आत्मनियन्त्रण और संयमित जीवन प्रबन्धनका कौशल विकसित होगा।
- CO2 श्रीमद्भगवद्गीता के महत्त्व को समझेंगे।
- CO3 श्रीमद्भगवद्गीता प्रतिपादित विषयों की सार्वभौमिकता से परिचित होंगे।
- CO4 मनोवैज्ञानिक एवं भौतिक समस्याओं को पहचान सकेंगे तथा उनके समाधान में समर्थ बनेंगे।

**प्रश्नपत्र मूल्यांकन विधि**

प्रश्नपत्र का मूल्यांकन आन्तरिक मूल्यांकन (20 अंक) एवं सत्रान्त परीक्षा (30 अंक) के द्वारा होगा। आन्तरिक मूल्यांकन में 10 अंक सत्रीय परीक्षा, 05 अंक उपस्थिति तथा 05 असाइनमेण्ट के होंगे। सत्रान्त परीक्षा में 06 लघूत्तरीय प्रश्न पूछे जायेंगे, जिनमें से 05 प्रश्नों का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 06 अंक का होगा।

**प्रस्तावित पाठ्यक्रम (Prescribed Course)**

- खण्ड- क (Section- A) श्रीमद्भगवद्गीता : ज्ञानात्मक और भावात्मक साधन
- खण्ड- ख (Section- B) श्रीमद्भगवद्गीता : भक्ति (उपासना) के माध्यम से मन एवं आत्मनियन्त्रण
- खण्ड- ग (Section- C) श्रीमद्भगवद्गीता में आत्मप्रबन्धन

**घटकानुरूप विभाजन (Unit-Wise Division)**

**खण्ड-क(Section – A)**

**श्रीमद्भगवद्गीता : ज्ञानात्मक और भावात्मक साधन**

**घटक (Unit) –1** इन्द्रिय, मनस्, बुद्धि और आत्मन् का धर्मतन्त्र (3.42 तथा 15.7), आत्मा की भूमिका (15.7,9) मन की प्रकृतिका परिणाम(फल) 7.4

सत्व, रजस् और तमस् गुणों का धर्म तथा इनका मन पर प्रभाव- अध्याय – 13, श्लोक सं.- 5,6 तथा अध्याय – 14, श्लोक सं.- 5,6,7,8, 11, 12, 13,17

## खण्ड-ख(Section – B)

श्रीमद्भगवद्गीता :भक्ति (उपासना) के माध्यम से मन एवं आत्मनियन्त्रण

मनोनियन्त्रण-

घटक (Unit) –1द्वन्द्व की प्रकृति- भ्रम और संघर्ष (1.1; 1.4,16;अध्याय-1,श्लोक सं.-45;अध्याय –2, श्लोक सं.- 6)

कारणात्मक- अभिकर्ता :-अज्ञान - अध्याय – 2, श्लोक सं.-41,इन्द्रिय - अध्याय – 2, श्लोक सं.-60, मन - अध्याय – 2, श्लोक सं.- 67, रजोगुण - अध्याय – 3, श्लोक सं.-36-39, अध्याय – 16, श्लोक सं.-21; मन की दुर्बलता- अध्याय – 2, श्लोक सं.-3, अध्याय – 4,श्लोक सं.- 5

घटक ( Unit-2)मन के नियन्त्रण के उपाय-

(1) ध्यान की कठनाईयाँ :अध्याय – 6, श्लोक सं.-34, 35

(2) क्रियाविधि : अध्याय – 6, श्लोक सं.- 11-14

(2I) सन्तुलित-जीवन:अध्याय – 3, श्लोक सं.- 8; अध्याय – 6, श्लोक सं.- 16,17

(IV) आहार-नियन्त्रण :अध्याय1-7, श्लोक सं.-8-10

(V) शारीरिक एवं मानसिक अनुशासन:अध्याय1-7, श्लोक सं.-14-19; अध्याय – 6, श्लोक सं.- 36

द्वन्द्वयुक्ति के साधन (Means of conflict resolution) –

(1) ज्ञान का महत्त्व :अध्याय – 2, श्लोक सं.-52; अध्याय – 4, श्लोक सं.-38, 39

(2) निर्णय लेने की प्रक्रिया: अध्याय – 18, श्लोक सं.- 63

(2I) इन्द्रिय(अतिसंवेदन)नियन्त्रण :अध्याय – 2, श्लोक सं.- 59,64

(IV)कर्तृभाव का समर्पण :अध्याय – 18, श्लोक सं.-13-16; अध्याय – 5, श्लोक सं.- 8,9

(V) निष्काम-भाव :अध्याय – 2, श्लोक सं.- 48, 55

(VI) अनासक्ति (Putting others before self) :अध्याय – 3, श्लोक सं.- 25

आत्मनियन्त्रण-

घटक (Unit) –1(1)अहंकार का समर्पण: अध्याय-2,श्लोक सं.-7अध्याय – 9,श्लोक सं.-27 ;अध्याय-8,श्लोक सं.-7;अध्याय – 9, श्लोक सं.-55

(2) निरर्थक वाद-विवादों कापरित्याग :अध्याय-7,श्लोक सं.-21;अध्याय – 4,श्लोक सं.-11;अध्याय-9,श्लोक सं.-26

(3) नैतिक-गुणों की प्राप्ति :अध्याय-12,श्लोक सं.- 11 एवं 13-19

संस्तुतग्रन्थाः

1. श्रीमद्भगवद्गीता — मधुसूदनसरस्वतीकृत गूढार्थदीपिका संस्कृतटीका तथा प्रतिभाभाष्य(हिन्दी)सहित,
2. श्रीमद्भगवद्गीता, व्याख्याकार — मदनमोहन अग्रवाल, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी, 1994.
3. श्रीमद्भगवद्गीता — एस० राधाकृष्णन् कृत व्याख्या का हिन्दी अनुवाद, राजपाल एण्ड सन्स, दिल्ली, 1969.
4. श्रीमद्भगवद्गीतारहस्य और कर्मयोगशास्त्र — बालगङ्गाधर तिलक, अपोलो प्रकाशन, दिल्ली, 2008.
5. SHrimadbhagavadgeeta - English commentary by JayadayalGoyandka, Tattvavivecinee Geeta Press, Gorakhpur, 1997.
6. SHrimadbhagavadgeetaraBSAya - The Hindu Philosophy of Life, Ethics andorKarmayogasBSAtra Religion, Original Sanskrit Stanzas with EnglishTranslation, Bal Gangadhar Tilak &Balchandra Sitaram Sukthankar,J.S.Tilak&S.S.Tilak, 1965.
7. SHrimadbhagavadgeeta - A Guide to Daily Living, English translation and notes by Pushpa Anand, Arpana Publications, 2000.

8. SHrimadbhagavadgeeta - The Scripture of Mankind, text in Devanagari with transliteration in English and notes by Swami Tapasyananda, Sri Ramakrishna Math, 1984.
9. Chinmayananda - The Art of Man Making (114 short talks on the Bhagavadgeeta), Central Chinmaya Mission Trust, Bombay, 1991.
10. Panchamukhi, V.R.- Managing One-Self (SHrimadbhagavadgeeta : Theory and Practice), R.S. Panchamukhi Indological Research Centre, New Delhi & Amar Grantha Publications, Delhi, 2001.
11. Sri Aurobindo - Essays on the Geeta, Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry, 1987.
12. Srinivasan, N.K. - Essence of SHrimadbhagavadgeeta : Health & Fitness (commentary on selected verses), Pustak Mahal, Delhi, 2006.

| Mapping Between Cos and Pos |                                                                                   |                          |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                             | Course Outcomes (COs)                                                             | Mapped Programme Outcome |
| CO1                         | छात्रों में आत्मनियन्त्रण और संयमित जीवन प्रबन्धनका कौशल विकसित होगा।             | PO5, PO6                 |
| CO2                         | श्रीमद्भगवद्गीता के महत्त्व को समझेंगे।                                           | PO1, PO16                |
| CO3                         | श्रीमद्भगवद्गीता प्रतिपादित विषयों की सार्वभौमिकता से परिचित होंगे।               | PO9                      |
| CO4                         | मनोवैज्ञानिक एवं भौतिक समस्याओं को पहचान सकेंगे तथा उनके समाधान में समर्थ बनेंगे। | PO5                      |

प्रश्नपत्र अध्ययन परिणाम मूल्यांकन (Course Outcome Assesment)

यह प्रश्नपत्र पाठ्यक्रम के निर्धारित अध्ययन परिणाम PO5, PO6, PO1, PO16, PO9, PO5 को अधिकता से पूर्ण कर रहा है।