विद्यालङ्कार (B.A. SANSKRIT HONS.) संस्कृत विषय के लिये CBCS आधृत विस्तृत पाठ्यक्रम
विद्यालङ्कार [B.A.(Hons.) Sanskrit]
विषयसम्बद्ध वैकल्पिक पत्र हेतु संस्कृतविषयक विस्तृत पाठ्यक्रम
Detail of the Elective Course for Sanskrit
सत्र- पञ्चम Semester –V

विषय सम्बद्ध वैकल्पिक पत्र	**सन्तुलित जीवन की कला**	**पूर्णाङ्क -100**
(DSE- Paper)	**Art of Balanced Living**	**सत्रान्त परीक्षा -70**
Paper Code HSA-E512		**आन्तरिक परीक्षा-30**
		सकल-अर्जिताधिभार 06

पाठ्यक्रम (Course)
खण्ड- क (Section-A) आत्मप्रस्तुति
खण्ड- ख (Section-B) एकाग्रता
खण्ड- ग (Section-C) व्यवहार का परिष्करण

पाठ्यक्रम का उद्देश्य-

इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य संस्कृत साहित्य में छात्रों को सुरक्षित जीवन जीने की पद्धतियों के विविध सिद्धान्तों से परिचित कराना है और उन्नत जीवन के लिए उन सिद्धान्तों के उपयोग की कला सिखाना है। साथ ही साथ यह पाठ्यक्रम छात्रों को प्रेरित करता है कि उत्तम परिणामों के लिए वे मानव संसाधनों का समुचित प्रबन्धन कैसे कर सकते हैं।

पाठ्यक्रम अध्ययन परिणाम-

1. इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र आजीवन उन्नत मनःस्थिति के साथ विना किसी द्वन्द्व के जी पायेगा।
2. अपने लौकिक जीवन में विविध संकटों से आपन्न होने पर भी हीनभावना से ग्रसित नहीं होगा तथा आत्महत्या जैसे कुकृत्य करने का विचार तक नहीं कर सकेगा।

घटकानुरूप विभाजन(Unit-Wise Division)

खण्ड – क (Section–A)

आत्म प्रस्तुति

घटक-क (Unit-1) आत्मप्रस्तुति की विधि: श्रवण, मनन और निदिध्यासन (बृहदारण्यकोपनिषद् 2.4.5)

खण्ड –ख (Section–B)

एकाग्रता

घटक-क (Unit-1) योग की अवधारणा: (योगसूत्र, १.२)

अभ्यास एवं वैराग्य के द्वारा आवेश पर नियन्त्रण: (योगसूत्र १.१२- १६)

अष्टाङ्ग योग (योगसूत्र 2.29, 30,32, 46, 49, 50 तथा 3.1-4)।

क्रियायोग: (योगसूत्र २.१)

मानसिक स्वास्थ्य के चार विशिष्ट साधन (चित्तप्रसाधन) एकत्व की और अग्रसरण (योगसूत्र १.३३)

खण्ड–ग (Section–C)

व्यवहार का परिष्करण

घटक-क (Unit-1) व्यवहारोन्नयन में सुधार की विधि: ज्ञान-योग, ध्यान-योग, कर्म-योग और भक्ति-योग (विशेषकर कर्म-योग) कर्म के प्राकृतिक आवेग, जीवन यात्रा के लिए कर्म की आवश्यकता, कर्म के द्वारा संसार में समन्वय, आदर्श कर्त्तव्य और तत्त्वमीमांसा सम्बन्धी निर्देश (गीता, 3.5, 8, 10-16, 20-21)

अनुशंसित ग्रन्थ (Suggested Books/Readings)

1. बृहदारण्यकोपनिषद् , गीताप्रेस गोरखपुर
2. योगसूत्र , पातंजल योगप्रदीप , गीताप्रेस गोरखपुर
4.श्रीमद्भगवद्गीता गीताप्रेस गोरखपुर,
5. श्रीमद्भगवद्गीता , सामर्पणभाष्य , राधेलाल एंड संस चैरिटेबल ट्रस्ट , कचहरी रोड, मेरठ