



**VAJIRAO & REDDY INSTITUTE**

India's Top Potential Training Institute for IAS

+918988885050



+918988886060

www.vajiraoinstitute.com



info@vajiraoinstitute.com

# YOJANA MAGAZINE ANALYSIS

## (योजना पत्रिका विश्लेषण)

### (भारतीय ज्ञान परंपरा)

(January 2025)

(Part II)

#### TOPICS TO BE COVERED

- गुरु-शिष्य परंपरा: योग वशिष्ठ के विशेष संदर्भ में एक नैतिक शिक्षा
- लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता: एक बौद्ध दृष्टिकोण

#### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



# गुरु-शिष्य परंपरा: योग वशिष्ठ के विशेष संदर्भ में एक नैतिक शिक्षा

## परिचय:

- भारतीय संस्कृति में, गुरु-शिष्य परम्परा एक प्राचीन परंपरा है जिसमें गुरु शिष्य को ज्ञान प्रदान करता है और इसकी जड़ें वैदिक काल से हैं। ऋग्वेद में गुरु को 'आत्मज्ञान का स्रोत और प्रेरक, व्यक्तिगत विकास की आधारशिला' के रूप में वर्णित किया गया है।
- गुरु और उसके शिष्य के बीच का रिश्ता एक मां और उसके अजन्मे बच्चे के बीच के रिश्ते जैसा होता है। गुरु का सही अर्थ है 'वह जो अज्ञान के अंधकार को दूर करता है।'



## प्राचीन भारत में गुरु-शिष्य परम्परा:

- गुरु-शिष्य परम्परा की उत्पत्ति प्राचीन भारत में वैदिक काल (1500-500 ईसा पूर्व) में देखी जा सकती है, जहां इसे पहली बार हिंदू धर्म के सबसे पुराने और सबसे पूजनीय ग्रंथों वेदों में दर्ज किया गया था।

### ADDRESS:



- वेदों ने प्राचीन भारतीय समाज के सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और बौद्धिक विकास में एक आधारभूत भूमिका निभाई। इस समय के दौरान, ज्ञान मुख्यतः मौखिक रूप से प्रसारित किया जाता था, आश्रमों और गुरुकुलों में गुरु की प्रत्यक्ष देखरेख में शिक्षा दी जाती थी।
- शिष्य इन गुरुकुलों में अपने गुरु के साथ रहते थे, न केवल वैदिक ग्रंथों को सीखते थे, बल्कि विनम्रता, अनुशासन, आत्म-नियंत्रण और समुदाय की सेवा जैसे व्यावहारिक जीवन कौशल भी सीखते थे।
- शिक्षण की इस पद्धति को 'श्रुति' के रूप में जाना जाता है। इस मौखिक परंपरा ने लिखित लिपि की अनुपस्थिति के बावजूद पीढ़ियों में ज्ञान के संरक्षण और निरंतरता को सुनिश्चित किया।
- महाभारत और रामायण में गुरु-शिष्य परंपरा के कई उदाहरण हैं, जो समाज के नैतिक और आध्यात्मिक ताने-बाने में इसके महत्व को उजागर करते हैं।

## हिंदू धर्म में गुरु: आध्यात्मिक ज्ञान और सांस्कृतिक विरासत के लिए एक मार्गदर्शक

- गुरु की पारंपरिक अवधारणा हिंदू धर्म की सांस्कृतिक विरासत में एक अद्वितीय स्थान रखती है। गुरु अज्ञानता को दूर करने वाले के रूप में कार्य करते हैं, दूसरों

### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



को मोक्ष की ओर उनकी आध्यात्मिक यात्रा का मार्गदर्शन करते हैं। यजुर्वेद गुरु को ऐसे व्यक्ति के रूप में वर्णित करता है जो साधकों के आध्यात्मिक जीवन को आशीर्वाद देता है और समृद्ध करता है।

- प्राचीन भारत में, छात्र आदर्श रूप से गुरुकुल, गुरु के विस्तारित परिवार के भीतर रहते थे, क्योंकि सीखने की प्रक्रिया में संगति और अनुकरण पर बहुत जोर दिया जाता था।
- समकालीन समाज में गुरु की भूमिका अपने शिष्यों के लिए मात्र आध्यात्मिक मार्गदर्शक तक ही सीमित नहीं है, बल्कि जीवन के विभिन्न पहलुओं पर उसका व्यापक प्रभाव है।

### योग वशिष्ठ का अवलोकन:

- योग वशिष्ठ एक शास्त्रीय भारतीय ग्रंथ है जिसे सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथों में से एक माना जाता है। इसे 'महारामायण', 'अर्श रामायण' और 'वशिष्ठ रामायण' के नाम से भी जाना जाता है। योग वशिष्ठ ने काव्यात्मक अभिव्यक्तियों को आख्यानों, वार्तालापों और आत्म-चिंतनशील लेखन के साथ बड़ी ही सूक्ष्मता से जोड़ा है।
- यह ग्रंथ ऋषि वशिष्ठ और उनके शिष्य श्रीराम के बीच संवाद के रूप में संरचित है। वशिष्ठ वास्तविकता, मन और स्वयं की प्रकृति पर शिक्षा देते हैं, सैद्धांतिक समझ

#### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



के बजाय अनुभवात्मक ज्ञान पर जोर देते हैं। साधक के रूप में श्री राम दुःख, अस्तित्व, मुक्ति और ब्रह्मांड की प्रकृति के बारे में गहन प्रश्न उठाते हैं। वशिष्ठ गहरी दार्शनिक सच्चाइयों को स्पष्ट करने के लिए प्रश्न-उत्तर प्रारूप का उपयोग करते हुए कहानियों, दृष्टान्तों और उपमाओं के साथ जवाब देते हैं। वशिष्ठ श्री राम को निर्गुण ब्रह्म का ज्ञान देते हैं।

- यह धर्मग्रंथ अद्वितीय है क्योंकि यह अनुष्ठान या सिद्धांत पर नहीं बल्कि आत्म-मंथन, ध्यान और वास्तविकता की प्रकृति की दार्शनिक शिक्षाओं और प्रथाओं पर केंद्रित है।
- 15 वर्ष की आयु में, श्री राम देश के नागरिकों के रोजमर्रा के जीवन के साथ-साथ सामान्य प्रशासनिक ढांचे और प्रथाओं में व्यावहारिक अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए देश के लंबे दौरे पर गए। अपनी यात्राओं के दौरान दुनिया की स्पष्ट वास्तविकता का अनुभव करने के बाद, श्री राम पूरी तरह से निराश हो गए। अयोध्या लौटने पर, राजकुमार राम पूरी तरह से बदल गए। उसके बाद, ऋषि वशिष्ठ ने कई शानदार कहानियों को माध्यम बनाकर श्री राम को आत्मज्ञान की प्रक्रिया के माध्यम से मार्गदर्शन किया। योग वशिष्ठ की केंद्रीय शिक्षा आत्ममंथन और ज्ञान के माध्यम से मुक्ति (मोक्ष) की प्राप्ति है।

**ADDRESS:**

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



## कैसे श्री राम मर्यादा पुरुषोत्तम बने?

### मार्गदर्शन के माध्यम से ज्ञान:

- गुरु और शिष्य के बीच का रिश्ता बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि गुरु शिष्य के बिना नहीं रह सकता और शिष्य गुरु के बिना ज्ञानी नहीं बन सकता। ऋषि वशिष्ठ श्री राम के आध्यात्मिक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करते हैं और उन्हें आत्मज्ञान के मार्ग पर चुनौतियों का सामना करने में मदद करते हैं।
- वशिष्ठ की शिक्षाओं ने कर्तव्य, धार्मिकता और आंतरिक शक्ति पर जोर दिया, जिससे श्री राम को अपनी चुनौतियों का सामना करने में मदद मिली। ऋषि वशिष्ठ ने श्रीराम को इतना गहन ज्ञान दिया कि उन्होंने उन्हें सबसे प्रतिष्ठित व्यक्तियों में से एक बना दिया।

### गुरु का सार:

- गुरु न केवल शिक्षक होता है, बल्कि आध्यात्मिक मार्गदर्शक भी होता है, जो ज्ञान और आत्मज्ञान का प्रतीक होता है। आस्था बाहरी अनुष्ठानों का परिणाम नहीं; यह निरंतर आंतरिक जागरूकता से उत्पन्न हुई इंद्रियों या मन की अशांति से नहीं, बल्कि चेतना के गुण के रूप में।

#### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



- आस्था एक आंतरिक विश्वास का प्रतिनिधित्व करती थी और एक शिष्य के सबसे महत्वपूर्ण गुण के रूप में कार्य करती थी, जो गुरु-शिष्य संबंध की नींव बनाती थी। श्री राम का अपने गुरु पर विश्वास इस सिद्धांत का उदाहरण था। वशिष्ठ के बौद्धिक ज्ञान और मार्गदर्शन ने श्री राम को एक राजा और धर्म के अवतार के रूप में उनके भविष्य के लिए आवश्यक नैतिक और आदर्श संरचना प्रदान की।

### ज्ञान द्वारा निर्देशित:

- श्री राम की आत्म-साक्षात्कार की यात्रा उनके गुरु, ऋषि वशिष्ठ से गहराई से प्रभावित थी। उन्होंने श्रीराम को भौतिक दुनिया से परे देखने और जीवन की नश्वरता को पहचानने के लिए प्रोत्साहित किया और अमूल्य ज्ञान प्रदान किया जिसने श्रीराम को उनके वास्तविक स्वरूप और उद्देश्य को समझने में मार्गदर्शन किया।
- इस मार्गदर्शन ने श्रीराम को सांसारिक इच्छाओं से अलगाव की गहरी भावना विकसित करने में सक्षम बनाया, जिससे उनके आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त हुआ।

#### ADDRESS:



## व्यावहारिक ज्ञान:

- ऋषि वशिष्ठ ने गहन सत्यों को स्पष्ट करने के लिए कहानियां और दृष्टांत साझा किए, जिससे उनकी शिक्षा सभी के लिए सुलभ हो गई। इन कथाओं ने अद्वैत जागरूकता में निहित रहते हुए जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए व्यावहारिक ज्ञान प्रदान किया। योग वशिष्ठ ने सिखाया कि वास्तविकता की प्रकृति को समझकर, सचेतनता विकसित करके और करुणा को अपनाकर, कोई भी व्यक्ति एक पूर्ण जीवन जी सकता है। ये व्यावहारिक अंतर्दृष्टि व्यक्तियों को जीवन की जटिलताओं को ज्ञान और अनुग्रह के साथ पार करने के लिए सशक्त बनाती हैं, अंततः उन्हें अधिक शांति और आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाती हैं।

## नैतिक और आदर्श शिक्षा:

- नैतिक और आदर्श शिक्षा मूल रूप से उन मूल्यों की खेती है जो व्यक्तियों को उच्च मानवीय गुणों जैसे ईमानदारी, न्याय, भाईचारा, प्रेम, करुणा, निष्ठा और मित्रता को विकसित करने में सक्षम बनाती है। यह एक सामंजस्यपूर्ण और नैतिक समाज को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



- योग वशिष्ठ नैतिक शिक्षा के लिए एक रूपरेखा प्रदान करता है जो व्यक्तियों को नैतिक मूल्यों को विकसित करने, व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने और अधिक सामंजस्यपूर्ण समाज में योगदान करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

### एकता की यात्रा:

- ऋषि वशिष्ठ ने श्री राम को योग के सिद्धांत सिखाए, ध्यान, आत्म-मंथन और अनासक्ति के विभिन्न रूपों पर ज्ञान प्रदान किया। परिश्रमी अभ्यास के माध्यम से, श्री राम ने ज्ञान प्राप्त किया और सर्वोच्च चेतना के साथ एकता की स्थिति प्राप्त की।
- इन शिक्षाओं से, उन्होंने जीवन के रहस्य और उद्देश्य, विभिन्न भूमिकाओं से जुड़े कर्तव्यों और सांसारिक अस्तित्व के भीतर पुरस्कार और दंड की गतिशीलता के बारे में गहन सत्य सीखा।

### निष्कर्ष:

- योग वशिष्ठ उन लोगों के लिए एक गहन संसाधन के रूप में हैं जो अस्तित्व की प्रकृति और मुक्ति के मार्ग को समझना चाहते हैं। इस प्राचीन ग्रंथ में पुराणों के समान महाकाव्य कथाएं हैं और कालानुक्रमिक रूप से रामायण से पहले की हैं।

#### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



- यह मानव मन में उठने वाले असंख्य प्रश्नों को संबोधित करता है और व्यक्तियों को मोक्ष प्राप्त करने की दिशा में मार्गदर्शन करता है। ऋषि वशिष्ठ मुख्य रूप से व्यक्तियों को वास्तविकता और माया (भ्रम) के बीच अंतर को समझने में मदद करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। वे न केवल दार्शनिक अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं, बल्कि अभ्यासरत साधकों को ध्यान और आत्म-मंथन के माध्यम से अपने वास्तविक स्वरूप का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित भी करते हैं।
- गुरु-शिष्य परंपरा एक प्राचीन परंपरा है, जहां गुरु न केवल ज्ञान प्रदान करते हैं, बल्कि मूल्यों और नैतिकता को भी सिखाते हैं, जिससे शिष्यों को जीवन की जटिलताओं को पार करने के लिए आवश्यक एक मजबूत नैतिक दिशा-निर्देश विकसित करने में मदद मिलती है। आध्यात्मिक पथ पर उन्नति के उच्च चरणों को प्राप्त करने के लिए गुरु के प्रति पूर्ण आज्ञाकारिता की आवश्यकता होती है।
- पारंपरिक गुरु-शिष्य परंपरा समकालीन समाज में कम हो सकती है, लेकिन इसके मूल्यों को अभी भी आधुनिक संदर्भों में एकीकृत किया जा सकता है। मार्गदर्शन को पुनर्जीवित करने और नैतिक रूपरेखाओं पर जोर देने की सक्रिय रूप से कोशिश करके, हम आज के समय में आने वाली नैतिक चुनौतियों का समाधान कर सकते हैं और एक अधिक दयालु, जिम्मेदार समाज का निर्माण कर सकते हैं।

**ADDRESS:**

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



## लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता: एक बौद्ध दृष्टिकोण

### परिचय:

- भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) लोक प्रशासन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि प्रशासनिक निर्णय समाज में लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित करते हैं। भले ही भावनाएं मानव होने का एक स्वाभाविक पहलू हैं, लेकिन शासन में प्रभावी नेतृत्व वास्तव में उन्हें नियंत्रित करने और निर्देशित करने की क्षमता से परिभाषित होता है।
- शोधकर्ताओं ने दिखाया है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) का उच्च स्तर किसी भी संगठन के विकास में अधिक सफलता की गारंटी देता है।
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता निर्णय लेने के लिए एक सूक्ष्म दृष्टिकोण प्रदान करती है जो आत्म-जागरूकता और सहानुभूति पर आधारित होती है। इसमें अपनी भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को पहचानने, नियंत्रित करने और समझने की क्षमता सम्मिलित है।



### ADDRESS:



## लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की आवश्यकता क्यों है?

- यहां सवाल उठता है कि हमें लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर चर्चा करने की आवश्यकता क्यों है? यदि हम 'लोक प्रशासन' शब्द की प्रकृति को समझने का प्रयास करते हैं, तो यह कहता है कि यह लोगों का उन्मुख प्रशासन है।
- उल्लेखनीय है कि लोक प्रशासक केवल प्रशासक नहीं होते हैं, और वे केवल प्रबंधक नहीं होते हैं, वे ऐसे नेता भी हैं, जिनकी लोकतांत्रिक मूल्यों को साझा करने, सामाजिक समूहों की एक विस्तृत शृंखला का प्रतिनिधित्व करने और खुद को पहले की तुलना में बहुत व्यापक निर्वाचन क्षेत्रों के प्रति अधिक उत्तरदायी मानने की जिम्मेदारी है।
- नागरिकों की भावनाओं और चिंताओं को सफलतापूर्वक अपील करने और जनता के विश्वास और सहयोग को बढ़ाने वाले संचार बनाने के लिए, लोक प्रशासक के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता आवश्यक है।

## भावनात्मक बुद्धिमत्ता और बौद्ध दर्शन:

- भावनात्मक बुद्धिमत्ता तब तक विकसित नहीं हो सकती जब तक हम यह समझने की कोशिश नहीं करते कि किस प्रकार की मानसिक गतिविधियां वास्तव में किसी के स्वयं के और दूसरों के कल्याण के लिए अनुकूल हैं और कौन सी हानिकारक हैं,

### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



खासकर लंबे समय में मानव स्वभाव को समझने और भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) को कैसे विकसित किया जा सकता है, इसका बेहतर मार्ग भारतीय दार्शनिक विचारों में तल्लीन होना है।

- प्राचीन भारतीय विचार प्रणालियों की पहचान मानव मन की प्रकृति, कार्य और प्रशिक्षण क्षमता के बारे में उनकी सावधानीपूर्वक जांच है, जिसमें बौद्ध दार्शनिक परंपरा विशेष रूप से इस क्षेत्र में उत्कृष्ट है। अधिक आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के लिए, बौद्ध शिक्षाओं में भावनाओं को नियंत्रित करने और मन को प्रशिक्षित करने के लिए कई तरह के मार्ग सम्मिलित हैं।

### **भावनाएं कैसे उत्पन्न होती हैं?**

- यह समझना कि भावनाएं कैसे उत्पन्न होती हैं, उनका अनुभव कैसे किया जाता है, और वे अंततः स्वयं को और दूसरों को कैसे प्रभावित करती हैं, इस संबंध में महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त, व्यक्ति सभी कष्टकारी स्थितियों को बदलने और अंततः उन पर नियंत्रण पाने की क्षमता भी प्राप्त करता है।
- विघटनकारी और गैर-विघटनकारी विचारों और भावनाओं के बीच अंतर को समझने के लिए अपनी स्वयं की मानसिक प्रक्रियाओं का आलोचनात्मक मूल्यांकन करने की क्षमता को विकसित और परिष्कृत करना आवश्यक है।

#### **ADDRESS:**



- अभिधर्म समुच्चय में, मन की प्रकृति और विभिन्न मानसिक क्लेशों को कुशल से अकुशल के रूप में पहचाना जाता है।
- मनोविज्ञान पर बौद्ध लेखन अज्ञान की प्रकृति की जांच करते हैं और कैसे अज्ञान, जो ज्ञान का एक विकृत रूप है, अनुचित ध्यान की ओर ले जाता है, जो बदले में आसक्ति और घृणा जैसे क्लेशों को जन्म देता है। इसके अतिरिक्त, यह भी जांचता है कि कैसे आसक्ति और घृणा अन्य नकारात्मक भावनाओं जैसे कि गर्व, ईर्ष्या, और इसी तरह की अन्य भावनाओं को जन्म देती है जो मानसिक संतुलन को बाधित करती हैं।

### मानसिक भावनाएं किसी कारण के उत्पन्न होती हैं?

- ऐसा नहीं हो सकता कि मानसिक कारक या भावनाएं बिना किसी कारण के उत्पन्न हो जाएं। निश्चित रूप से कुछ मानसिक क्लेश हैं जो इसके पीछे काम करते हैं। इसलिए, हमारी भावनाएं हमारे मन में जो कुछ भी हो रहा है उसका प्रतिबिंब हैं।
- बौद्ध धर्म के अनुसार छह मूल मानसिक क्लेश हैं:
  - आसक्ति
  - क्रोध

#### ADDRESS:



- अभिमान
- क्लेश पूर्ण अज्ञान
- क्लेश पूर्ण संदेह
- क्लेश पूर्ण दृष्टिकोण

## बौद्ध धर्म में प्रयुक्त शब्द क्लेश क्या होता है?

- बौद्ध धर्म में प्रयुक्त शब्द क्लेश उन मानसिक क्लेशों को संदर्भित करता है जो दुःख का कारण बनते हैं। दुःख को मिटाने की बौद्ध पद्धति इस बात पर केंद्रित है कि हम अज्ञानता, लालसा और घृणा जैसे मानसिक कष्टों से कैसे निपटते हैं ताकि उन्हें कम किया जा सके और अंततः समाप्त किया जा सके।
- मन को प्रशिक्षित करने के लिए उपयोग की जाने वाली विधियां दो श्रेणियों में आती हैं:  
  
प्रथम श्रेणी में धीरे-धीरे नकारात्मक मानसिक स्थितियों की तीव्रता को कम करना, जैसे कि आसक्ति विकार, और दूसरी श्रेणी में सकारात्मक मानसिक स्थितियों को स्थापित करना, जैसे कि प्रेम, करुणा और ज्ञान, को आदतों के रूप में।

### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



## बौद्ध शिक्षाओं से भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास कैसे?

- लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI) के महत्व को देखते हुए, बौद्ध शिक्षाओं में मानसिक प्रशिक्षण के लिए सिखाई जाने वाली कई तकनीकों में से एक यह है कि आठ सांसारिक चिंताओं का सामना करते हुए कैसे समभाव विकसित किया जाए। बौद्ध शिक्षाओं में आठ सांसारिक चिंताओं - लाभ और हानि, प्रसिद्धि और कुप्रसिद्धि, सुख और दुःख तथा प्रशंसा और अपमान - के बारे में चर्चा की गई है।
- हम अक्सर देखते हैं कि लोक प्रशासन में काम करने वाले लोग ऐसी परिस्थितियों का सामना करते हैं जहां उनके निर्णय इन सांसारिक चिंताओं से प्रभावित होते हैं। बौद्ध शिक्षाओं में नीचे उल्लिखित ऐसी सांसारिक चिंताओं से कैसे निपटा जाए?
- **लाभ और हानि का प्रबंधन:** भौतिक लाभ, जैसा कि हम जानते हैं, आनंद को डुबो देता है, जो अधिक से अधिक पाने की रुचि पैदा करता है जब तक कि यह मन की शांति को खतरे में न डाल दे। एक मारक के रूप में, अपनी इच्छाओं को सीमित करके जो कुछ भी आपके पास है, उससे प्रसन्न रहें। बढ़ती इच्छाओं को संचालित करने और प्रबंधित करने का एक तरीका होना चाहिए। भौतिक रूप से हानि को अरुचि करने की भावना को कम से कम पाने की इच्छा को सीमित करके नियंत्रित किया जा सकता है, और यहीं इसका मारक हो सकता है।

### ADDRESS:

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)



- **प्रसिद्धि और कुप्रसिद्धि का प्रबंधन:** एक व्यक्ति हमेशा एक सभ्य जीवन की प्रक्रिया में बदनामी से बचने के लिए, एक समृद्ध जीवन के लिए भोजन पाने के लिए प्रसिद्धि का प्रयास करता है। जीवन के प्रति दृष्टिकोण और दृष्टिकोण के गहन आत्मनिरीक्षण के बाद दिन-प्रतिदिन सुधार की आवश्यकता होती है।
- **सुख और दुःख का प्रबंधन:** किसी को यह सोचकर आत्मनिरीक्षण करना आरंभ करना होगा कि क्या कोई ऐसा उपाय है जिससे मैं अपनी नापसंद चीज को बदल सकता हूँ, और परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है। यदि नहीं, तो उस अप्रिय चीज के बारे में दुखी होने से बिल्कुल भी लाभ नहीं है। दर्दनाक भावनाओं को नजरअंदाज करके, कोई भी व्यक्ति प्रसन्न हो सकता है।
- **प्रशंसा और अपमान का प्रबंधन:** यह स्पष्ट है कि अलग-अलग दिशाओं से प्रशंसा प्राप्त करने पर व्यक्ति को खुशी मिलती है, लेकिन यह उसे बदनाम होने से नहीं बचाता है। कभी-कभी अनचाही टिप्पणियां दूसरों को एक सभ्य जीवन बनाने में सहायता करती हैं।
- इन सभी तरीकों से हम निश्चित रूप से अपने मन को व्यापक भलाई के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं और सार्वजनिक प्रशासक के रूप में बुद्धिमानी से काम कर सकते हैं। मन को प्रशिक्षित करने के बौद्ध तरीकों का प्रयोग अत्यंत महत्वपूर्ण होगा।

**ADDRESS:**

19/1A Shakti Nagar, Nagiya Park Near Delhi University, New Delhi - 110007 (India)