

सामाजिक अध्ययन:-

सामाजिक अध्ययन नागरिक सक्षमता विकास गर्नेका लागि गरिने सामाजिक विज्ञानहरूको एकीकृत अध्ययन हो। जसमा विद्यालय कार्यक्रम अन्तर्गत भूगोल, इतिहास, अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र, मानवशास्त्र, राजनीतिशास्त्र, मनोविज्ञान, आदि जस्ता सामाजिक विज्ञानका उपयुक्त विषयहरूको समन्वयात्मक र व्यवस्थित ढङ्गबाट अध्ययन गरिन्छ।

जीवनोपयोगी शिक्षा:-

जीवनोपयोगी सिप सिक्छन् शिक्षा जसले मानवजीवनमा पेशागत दक्षताका लागि जरूरी प्राविधिक वा व्यावसायिक ज्ञान र सिपका साथसाथै सामाजिक जीवनमा आवश्यक सबै प्रकारका आवश्यक सिपहरूको सिक्छ-सँग सम्बन्धित विषयले जीवनोपयोगी शिक्षा हो।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले १९९९ मा पहिचान गरेको जीवनोपयोगी सिपहरू

१. सञ्चार र अन्तरव्यक्तिक सिप
२. निर्णय गर्ने र समस्या समाधान सिप
३. सिर्जनात्मक र समलोचनात्मक सोचाइ सिप
४. आत्मजागरुकता र समानुभूति सिप
५. दृढता र सम्भाव वा आत्मनिश्चय
६. अन्तर्निहित र समस्यालाई सम्बोधन गर्ने क्षमता

नेपाली प्राचीन परम्परामा → १४ विद्या, १८ शास्त्र र ६४ कला

\* सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाको अन्तरसम्बन्ध

- सामाजिक अध्ययनले योग्य, अनुशासन, तथा लोकतांत्रिक आचरण भएका नागरिक उत्पादन गर्ने लक्ष्य राखेको छ र भन्ने सो लक्ष्य प्राप्त गर्ने जीवनोपयोगी शिक्षाले उपयुक्त सिप प्रदान गरेको छ र
- सामाजिक अध्ययनमा इतिहास, भूगोल, अर्थशास्त्र, मानवशास्त्र आदि जस्ता सामाजिक विज्ञानका विषयहरू समावेश भएका छन्- भन्ने जीवनोपयोगी शिक्षाले सो विषयलाई व्यवहारमा लागू गर्ने अभ्यास गरेको छ र

- सामाजिक अध्ययनले समाजमा देखिने विभिन्न समस्या र समाधानको अध्ययन गर्दै भने, जीवनोपयोगी शिक्षाले सामाजिक समस्या समाधान गर्दै सिकाउँछ।
- सामाजिक अध्ययनले सक्षम र सिपयुक्त नागरिक उत्पादन गर्ने उद्देश्यमा जोड दिइएको छ, तेसै जीवनोपयोगी शिक्षाले सूचना प्रविधि, नेतृत्व, निर्णय निर्माण, तनाव व्यवस्थापन आदि जस्ता सिप प्रदान गरी सामाजिक अध्ययनको उद्देश्य प्राप्त गर्न सक्षम पुर्याउँछ।
- सामाजिक अध्ययनले विषयवस्तुको सैद्धान्तिक पक्षमा जोड दिइएको छ भने जीवनोपयोगी शिक्षाले सोही विषयवस्तुको व्यावहारिक पक्षमा जोड दिइएको छ।

अभ्यास

- क) जीवोपयोगी शिक्षा समावेश होने विषयवस्तुहरू के कस्ता हुन ?  
→ मानव जीवनका लागि आवश्यक स्वतः उपयोगी सिपहरूलाई जीवोपयोगी सिप भनिन्छ र जीवोपयोगी सिप सिकाउने शिक्षा नै जीवोपयोगी शिक्षा हो।

जीवोपयोगी शिक्षा समावेश होने विषयवस्तुहरू:-

- नैतिक मर्यादापूर्ण व्यवहार,
- प्रभावकारी सञ्चार गर्ने सिप,
- सम्झना कम गर्ने सिपको सिकाइ,
- सञ्चय सामाजिक सम्बन्ध आदि।

ख) जीवोपयोगी सिपअन्तर्गत पर्ने ६ ओटा मुख्य क्षेत्रहरू के के हुन ?

- विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सन् १९९९ मा जीवोपयोगी सिपअन्तर्गत निम्नानुसार ६ ओटा मुख्य क्षेत्रहरू पहिचान गरेको छः

- १) सञ्चार र अन्तरव्यक्तिक सिप
- २) निर्णय गर्ने र समस्या समाधान सिप
- ३) सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सोचाइ सिप
- ४) आत्मजागरूकता र समानुभूति,
- ५) दृढता र समभाव वा आत्मनियन्त्रण,
- ६) उत्थानशिलता र समस्यालाई सम्बोधन गर्ने क्षमता

३) सामाजिक अध्ययन र जीवोपयोगी शिक्षा कसरी अन्तरसम्बन्धित हुन ?

- सामाजिक अध्ययन र जीवोपयोगी शिक्षा एक आपसमा घनिष्ठ रूपमा सम्बन्धित हुन। सामाजिक अध्ययनले हामीलाई हाम्रो समाज, संस्कृति, परम्पराहरू, कृषक सहयोगी संस्थाहरू, यसले मानिसहरू बिचको सम्बन्ध राम्रो बनाई सहकार्य सिकाउँछ। जब हामी समाजको बारेमा बुझ्छौं, तब हाम्रो जीवन सजिलो र सफल हुन्छ।

जीवोपयोगी शिक्षा भनेको दैनिक जीवनमा चाहिने सिप र ज्ञान हो। जस्तैः समय व्यवस्थापन, आर्थिक योजना, राम्रो व्यवहार र आत्मविश्वास विकास गर्ने सिकाउने कुरा। यी सिपले हाम्रो व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवनमा फाइदा पुऱ्याउँछ।

सामाजिक अध्ययनमा सिकेका मुख्य र ज्ञानलाई जीवितोपयोगी शिक्षामा प्रयोग गर्ने सकिन्छ। जस्तै: इमान्दारी, जिम्मेवारी, धर्मगुरुले हामीलाई असल नागरिक बनाउँछन्।

यसरी फुलै शिक्षाले हामीलाई सामाजिकर व्यवहारगत जीवनमा सफल हासिल गर्ने मद्दत गर्दछ। यी फुलै विषयले मिलेर विद्यार्थीलाई सहम र सशक्त बनाउँछन्। यसैले सामाजिक अध्ययन र जीवितोपयोगी शिक्षा एक अर्काका फुल हुन्।

(जीवितोपयोगी शिक्षा, जीवितोपयोगी सिप र स्वस्थ जीवनशैली)

(स्वस्थ जीवनशैलीका लागि सामाजिक अध्ययन र जीवितोपयोगी शिक्षाले रचेले भूमिका)

- सामाजिक अध्ययन अन्तर्गत अध्ययन गरिने भूगोल, जनसंख्या आदि जस्ता विषयहरूमा आफ्नो वरीपरिको वातावरणीय अवस्था, यसका समस्या र समाधानका उपाय अध्ययन गरिने हुँदा विद्यार्थीहरूले स्वस्थ वातावरण निर्माण गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ, जुन स्वस्थ जीवनको आधार हो।
- जीवितोपयोगी सिप अन्तर्गत छ सन्तुष्ट व्यवस्थापन, तनाव व्यवस्थापन, समस्या समाधान, योग, दया, प्राणायाम आदि जस्ता महत्वपूर्ण सिपहरू सीखि अध्ययन र अभ्यास गरिन्छ, जसले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक स्वस्थ प्रवर्धन गर्ने महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।
- सामाजिक अध्ययन विषयमा लोकतान्त्रिक संस्कार, सहिष्णुता, विविधताको सम्मान जस्ता सामाजिक व्यवहारहरूको विषयवस्तु अध्ययन गरिन्छ। यसले स्वस्थ, मर्यादित र शान्तिपूर्ण समाज निर्माण गर्ने मद्दत पुर्याउँछ। शान्तिपूर्ण समाजमा नै स्वस्थ जीवनशैली सम्भव हुन्छ।
- सामाजिक अध्ययन अन्तर्गत सामाजिक समस्याका कारण, परिणाम र समाधानमा उपायहरूको अध्ययन गरिन्छ, जसले सभ्य समाज निर्माण गरी मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन मद्दत गर्न सकिन्छ।
- जीवितोपयोगी शिक्षा अन्तर्गत विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा प्रस्तुत गरिएका विभिन्न जीवितोपयोगी सिपहरू जस्तै समस्या समाधान, सिर्जनात्मक चिन्ता, आत्मबोध, अन्तरव्यक्ति सिप, तनाव व्यवस्थापन आदि जस्ता सिपहरू सिक्किन्छ, जसले मानिसलाई शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा स्वस्थ रहन मद्दत गर्दछ।

## (पूर्वीय चिन्तन परम्परा र वर्तमान अभ्यास)

भारतीय उपमहाद्वीप तथा चिनको आसपासको क्षेत्र अथवा एशिया का पूर्वी, दक्षिण पूर्वी र दक्षिणी भूभागमा उद्भूत श्रम विकास भएका विविध दर्शनहरूलाई पूर्वीय चिन्तन परम्परा भनिन्छ। पूर्वीय दर्शन धर्म, संस्कार, संस्कृति, सभ्यता, रितिरिवाज, कला, आदिमा आधारित चिन्तन परम्परा पूर्वीय चिन्तन हो। पूर्वीय दर्शनलाई हिन्दू, बौद्ध, कन्फ्युसियस आदि जस्ता धार्मिक विचारले प्रभाव पारेको देखिन्छ।

पूर्वीय दर्शनलाई ईश्वरवादी र अनिश्वरवादी दर्शन गरी दुई भागमा विभाजन गरीएको पाइन्छ।

| ईश्वरवादी दर्शन (पुनर्जातक पुनर्जात) | अनिश्वरवादी दर्शन                        |
|--------------------------------------|------------------------------------------|
| १) साङ्ख्य दर्शन (कपिल ऋषि)          | १) चार्वाक/लोकयुत दर्शन (कृत्स्न ऋषि)    |
| २) वैशेषिक दर्शन (कणाद ऋषि)          | २) बृहदारण्यक दर्शन (गोतम बृह)           |
| ३) न्याय दर्शन (गोतम अक्षपाद)        | ३) जैन दर्शन (महावीर जैन)                |
| ४) मिमांसा दर्शन (जैमिनी ऋषि)        | ४) कन्फ्युसियस / तओताद आदि (कन्फ्युसियस) |
| ५) योग दर्शन (पतञ्जली ऋषि)           |                                          |

## पूर्वीय चिन्तन परम्परा र वर्तमान अभ्यास

- पूर्वीय दर्शनमा अज्ञानतालाई दुःखको कारण र ज्ञानलाई समस्याको समाधान को रूपमा व्याख्या गरीएको छ।
- पूर्वीय दर्शनमा मानिस भरीएको छ, पनि उसैले ज्ञानको कर्म (Karma) भनेर अर्थीएको छ। सकारात्मक कर्मको असर परिणाम भनेर र छेने र नकारात्मक कर्मको नराम्रा परिणाम नै छेने बुझाया विश्वास गरिन्छ।
- आत्मा, धर्म, ईश्वर आदि जस्ता आध्यात्मिक विषयमा पूर्वीय चिन्तनले ठोटी चर्चा गरिएको र असल अन्वेषण अवलम्बनलाई महत्व दिएको पाइन्छ।
- वैदिक कृत्यक्रम विश्वका सबै मानिसहरूलाई बाँच्नलाई ; विविध हिन्दुका रूपमा आफ्नै परिवार सबै मानिसको छ, जसले विश्वमा शान्ति स्थापना गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ।
- पूर्वीय चिन्तन परम्पराको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष भनेको शरीर र मनका लागि गरीने योग, प्राणायाम र ध्यान हो। जसको अभ्यासले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई तत्काल राख्न भूमिका खेल्छ।

## अनिश्चरतादी दर्शन (कनफ्यूसियस दर्शन)

कनफ्यूसियसको दर्शन चीनको पुरानो दार्शनिक प्रणाली हो, जसको मुख्यतः नैतिकता, सामाजिक सम्बन्ध, कर्तव्य र सद्व्यवस्था केन्द्रित छ। यो कुनै परमेश्वरको पूजा वा देवी अथवा आध्यात्मिक आधारमा होइन, मानवीय व्यवहार र समाजमा आधारित छ। त्यसैले यसलाई अनिश्चरतादी दर्शन भनिन्छ।  
कनफ्यूसियसको दर्शनका मुख्य विशेषताहरू:-

- मानवता/दया - अनुशासन/नैतिक संस्कार
- कर्तव्य (अचित र नैतिक काम गर्नु) आदि।

\* हिन्दू धर्म : हिन्दू धर्म संसारकै सबैभन्दा पुरानो धर्महरूमध्ये एक हो। यसलाई सनातन धर्म पनि भनिन्छ। यसका विशेषताहरू:

- धेरै देवी-देवता भनिन्छन्:- हिन्दू धर्ममा भगवानको धेरै रूप छन् जस्तै: शिव, विष्णु, लक्ष्मी आदि।
- सबैका लागि सहिष्णु र रक्षक धर्म:- हिन्दू धर्ममा मानिसले आफ्नो चाहेको तरिकाले भगवानको उपासना गर्न पाउँछन्।
- पुनर्जन्म र कर्ममा विश्वास:- जस्तो कर्म गर्दो, त्यस्तै फल पाइन्छ र नयाँ जन्ममा त्यसको प्रभाव।
- योग र ध्यानलाई महत्त्व दिन्छ:- शरीर र मन शुद्ध राख्न योग र ध्यान गरिन्छ।

\* बुद्ध धर्म : बुद्ध धर्म (Buddhism) गौतम बुद्धले सुरु गर्नुभएको धर्म हो। उहाँले दुःखबाट मुक्त हुने उपाय सिक्नुभएको थियो। बुद्ध धर्मले अहिंसा, करुणालाई महत्त्व दिन्छ।

बुद्ध धर्मका विशेषताहरू:-

- १) दुःखको अन्त्य गर्न सिक्नुपर्छ: संसारमा दुःख छ र त्यसलाई हटाउन सही तरिका छ भन्ने शिक्षा दिन्छ।
- २) पुनर्जन्म र कर्ममा विश्वास:- जसरी कर्म गर्दो, त्यसअनुसार अर्को जन्म हुन्छ।
- ३) अहिंसा र करुणा: सबै प्राणीप्रति दया र हिंसा नगर्नु यसको मुख्य आधार हो।
- ४) बुद्ध धर्मले सबैलाई सम्मान गर्छ र भेदभावको विरोध गर्छ। सबैलाई सम्मान व्यवहार गर्नु।
- ५) चोरी नगर्नु, झुठो नबोल्नु, नशा नखानु (चक्रोद, लागू पदार्थ), प्राणीको हत्या नगर्नु, कु कर्म नगर्नु बुद्ध धर्मका विशेष विशेषताहरू हुन्।

(पश्चात्त्य चिन्तन परम्परा)

पश्चात्त्य चिन्तन परम्पराले प्राचीन ग्रीक तथा रोमन चिन्तन परम्परा देखि आधुनिक यूरोपेली, अमेरिकी लगायतका चिन्तन परम्परालाई समेटेछ। ग्रीकको सृजनात्मकता र रोमको रोमन सृजनात्मकता पश्चिमी चिन्तन परम्पराले जन्म दिनेको पाइन्छ। यस चिन्तन परम्परालाई चार भागमा वर्गीकरण गरिएको छ।

प्राचीन काल:-

ईसा पूर्व ५०० वर्ष अघिको सृजनात्मकता।

पाइथागोरस, क्लेसोफेन, हेराक्लिटस, सुकरात, प्लेटो, अरस्तु तथा जस्ता दार्शनिकहरूले गणीत, तर्कशास्त्र राजनीतिशास्त्र, कला, दर्शन तथा प्रकृति विज्ञानका विभिन्न शाखाहरूमा आफ्ना विचार तथा दृष्टिकोणको प्रभाव दिएको पाइन्छ।

मध्य काल:-

ईसा पूर्व ५०० देखि १५ औं शताब्दी सम्म रोमन सृजनात्मक विकास भएको र वाइकलेको आगमन भएको समय।

क्रिश्चियन धर्मको ठूलो प्रभाव पारेकोले दार्शनिकले हिसाबले यस युगलाई अवधारणाको युग भनिन्छ।

सिसेरो, प्लेटिस, सेन्ट अगस्टाइन जस्ता धार्मिक चिन्तकले आध्यात्मिकताको क्षेत्रमा कलम चलाएका थिए।

यस युगमा पन्थ निरपेक्षता तथा प्रकृति, विज्ञान र आलोचनात्मक अध्ययनलाई दमन गरियो।

ईसाई धर्मको आधाचार विरुद्ध साहित्यकार, कलाकार, दार्शनिक, वैज्ञानिक आदि बाट विद्रोह गरी वैज्ञानिक चिन्तन चिन्तन पद्धति अगाडि बढाइयो।

फुर्नजोगरण र धर्म सुधार आन्दोलन (यो युगलाई ज्ञानोदय युग पनि भनिन्छ)  
(ज्ञान सुधार युगको)

माटिन लुथरले धर्म सुधार आन्दोलन सुरु गरे।

रोमन चर्च र पोपको प्रभाव कम गराई पादरीको अतिवादलाई कम गरियो।

साम्प्रदायिक हानका बावजूद धर्म सुधार आन्दोलनलाई प्रसन्न दिइयो।

वैज्ञानिक रोजाको ठोका खुले।

आधुनिक युग:-

१८ औं शताब्दी देखि हाल सम्मको समय, ज्ञानको युग।

आध्यात्मिकताको काल्पनिक संस्कारबाट यथार्थतातिर प्रवेश गर्ने अवस्था।

- निबज्याक रूसो, लेक्स, कार्ल मार्क्स, जोन डेव आदि द्वारा वैज्ञानिक चिन्तन, पद्धति, प्रकृतिवाद, इन्द्रियमयक भौतिकवाद जस्ता व्यवहारवादी चिन्तनको विकास गरियो।
- पहिलो विश्व युद्ध पछि दर्शन, कला, संस्कृति, सरकार, लोकतन्त्र शासनीति, अर्थव्यवस्था आदिका क्षेत्रहरूमा नयाँ विचारहरूको उदय भयो।
- नागरिक अधिकारका रूपै क्षेत्रहरूमा आन्दोलन भयो।
- यूरोपियन औपनि उपनिवेशीकरणका कारणले राष्ट्रहरूमा स्रोतसाधनको व्यापक वितरण भयो जसको नकारात्मक पक्ष उपभोगवाद हो।
- नारीवाद, विनिर्माणवाद आदि जस्ता अन्तर आधुनिक विचारहरूको प्रतिपादन भयो।
- मानवतावाद, मानव अधिकार, न्यून उपभोगवाद, पर्यावरणमैत्री विचार तथा बर्द्ध संस्कृतिकता जस्ता, दृष्टिकोणको विकास भयो।

#### # पाश्चात्य दर्शन परम्परा र वर्तमान अभ्यास

- पाश्चात्य दर्शन विश्व समुदायका लागि शिक्षाको प्रमुख स्रोत रहि आएको छ।
- यसै दर्शनका प्रभावले विश्व प्रसिद्ध वैज्ञानिकहरूको जन्म भई औद्योगिक क्रान्ति जन्माउने र छर्काउने काम भयो।
- विज्ञान र प्रविधिको उदय र विकास भई उद्यमशीलता परिणाममुखी कार्य पद्धति स्वतन्त्रता लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्था आदिको व्यवहारिक अभ्यास गरिएको छ।
- पाश्चात्य दर्शनले भाषा, साहित्य, गणीत, विज्ञान, दर्शनशास्त्र, अर्थशास्त्र आदि जस्ता विषयको पाठ्यवस्तुलाई पूर्ण बनाएको छ।
- धार्मिक तथा सांस्कृतिक मूल्यमान्यतालाई व्यवहारिक रूपमा अभ्यास गराउँदै आएको छ।

#### # पूर्विय चिन्तन परम्परामा नेपालको योगदान:-

- 1) नेपालमा प्राचीनकालीन मान्यता र वैस्तीकरण, परसंस्कृति कारण तथा उपभोगवाद आदिको असर देखिन्छ।
- 2) आश्विन, योग, विपश्यना ध्यान तथा बाकाहारी जीवनशैली आदि अवलम्बन गरिएको पाइन्छ।

- ३⇒ • नेपालमा प्राचिन कालिन माध्यता र वैष्णवीकरण , परस्परसंस्कृतिकरण तथा अन्धोग वाद आदिको असर देखिन्छ।
- आधुनिक, योग, विपश्यना, ध्यान तथा साकाहारी जीवनशैली आदि अवलम्बन गरिएको पाइन्छ।
  - नेपाल धार्मिक तपोभूमिका रूपमा स्थापित भएर पुर्वीय संस्कार र संस्कृतिको महत्वपूर्ण प्रभाव र अनुसरण पाइन्छ।
  - पुर्वीय परम्परा अनुसार फुजापाठ, धर्मधर्म, सत्कार्य, आत्मज्ञान, इश्वरीय शक्तिको उपासना आदि गरिएको पाइन्छ।
  - वैदिक दर्शनहरूको अनुयाय र अनुसरण पाइन्छ।
  - नयाँ पुस्तको सामाजीकिकरणमा पनि पुर्वीय चिन्तनको अनुयाय पाइन्छ।

(भिन्नता :- )

| पुर्वीय चिन्तन (प्राच्य)                                         | पश्चिमी चिन्तन (पाश्चात्य)                        |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| - जीवन प्रदान                                                    | - जीविका प्रदान                                   |
| - ज्ञान प्रदान                                                   | - विज्ञान प्रदान                                  |
| - योग प्रदान                                                     | - भोग प्रदान                                      |
| - अनन्त मानवजीवनको अस्तित्व विकासमा जोड                          | - ताकालको समस्या समाधानमा जोड                     |
| - अन्न भन्दा माछि, आनन्द संग सम्बन्धित                           | - शेजी शेटी र अन्न भन्दा                          |
| - समस्त चेतनावादी, आत्म तथा विश्व ब्रह्माण्ड केन्द्रित दृष्टीकोण | - आवश्यकता वादी मानव केन्द्रित दृष्टीकोण          |
| - परिवार, समाज र सम्बन्धलाई महत्व                                | - सामाजिक व्यवस्था, अनुशासन र व्यक्तित्वलाई महत्व |