

Part A- Introduction

Program: Degree	Class: B.A./ B.Sc./ B.Com.	Year - III	Session: 2023-24
Subject- Foundation Course			
1	Course Code	UPERSE-BC-302	
2	Course Title	Personality Development and Character Building	
3	Course Type	Ability Enhancement Compulsory Course	
4	Pre-requisite (if any)	Compulsory for all Students	
5	Course Learning outcomes (CLO)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Students will acquire the conceptual knowledge of Personality Development. 2. Students will develop insight into character building. 3. Students will be able to become global visionary citizens. 4. Students will be able to understand Indian knowledge tradition. 5. Students will be able to understand the difference between nature, culture and distortion. 6. This course will help in character building and overall development of personality of the students. 	
6	Credit Value	2	

Part B- Content of the Course

Total No. of Lectures + Practical (in hours per week): L-1 Hr / P-1 Lab Hr (=2 Hrs)		
Total No. of Lectures/ Practical: L-30 /P-0 (30 Hrs)		
Unit	Topics	No. of lectures (Total 30)
1	<ul style="list-style-type: none"> • Personality development (Physical, mental, intellectual and spiritual development) meaning, concept, factors of personality development. • Character building (personal and national character): Meaning, concept, factors of character and means of character building. • Panchkosha, Annamaya Kosha, Pranamaya Kosha, Manomaya Kosha, Vigyanmaya Kosha and Anandamaya Kosha general introduction meaning purpose and importance. • Benefits of Panchkosh development and means of developing Panchkosh. 	<p>06 Theoretical</p> <p>04 Experiential</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> • Physical and mental development • Meaning, concept of physical and mental development • Ideal daily routine, balanced diet, routine, subtle exercise • Ashtanga Yoga-Yama Niyam, Ishwar Pranidhan, self-study, contentment, patience, virtue, practice of discipline. • Past glory, social and citizenship awareness, equal respect to all sects and scientific outlook • Nation, Nationality, Democracy, Independence, Suraj, Vasudhaiva Kutumbakam, Coexistence. 	<p>06 Theoretical</p> <p>04 Experiential</p>

3	<ul style="list-style-type: none"> • Moral and mental development • Difference among happiness, joy and pleasure. • Ashtanga Yoga, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi. • Continuity of Karmayoga, Bhaktiyoga, Jnanayoga in life according to one's own will • Indian time calculation. • Self-respect and contemplation of mother tongue and Indian knowledge tradition. • Biographies of Legends. • Practice of service, tolerance, charity, dedication and self-examination. Self reliance 	<p>06 Theoretical</p> <p>04 Experiential</p>
---	---	--

Part C- Learning Recourses

Text Books, Reference Book, Other resources

Suggested Readings:-

- 1- उच्च शिक्षा भारतीय दृष्टि - श्री अतुल कोठारी
- 2- अदम्य साहस – डॉ० ए.पी.जे. अब्दुल कलम
- 3- व्यक्तित्व विकास – स्वामी विवेकानंद रामकृष्ण
- 4- आत्मतत्त्व का विस्तार – श्रुतम प्रकाशन जोधपुर
- 5- भारतीय मनोविज्ञान श्री लज्जा राम तौमर
- 6- उपनिषद् विशेषांक – गीता प्रेस गोरखपुर
- 7- भारतीय ज्ञान परम्परा बोध हिंदी ग्रन्थ अकादमी म०प्र०

Suggested digital platforms web links:-

भाग - अ परिचय

कार्यक्रम . उपाधि	कक्षा: - बी.ए./बी.एस.सी/बी.कॉम	वर्ष
विषय – आधार पाठ्यक्रम		
1	पाठ्यक्रम का कोड	UPERSE-BC-302
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	व्यक्तित्व विकास और चरित्र निर्माण
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	योग्यता संवर्धन अनिवार्य पाठ्यक्रम
4	पूर्वापेक्षा	सभी विद्यार्थियों के लिये अनिवार्य
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की उपलब्धियाँ (कोर्स)	<ol style="list-style-type: none"> 1. विद्यार्थी व्यक्तित्व विकास का ज्ञान अर्जित करेंगे। 2. विद्यार्थियों वैश्विक दृष्टि प्राप्त नागरिक बन सकेंगे। 3. विद्यार्थी वैश्विक दृष्टि प्राप्त नागरिक बन सकेंगे। 4. विद्यार्थी भारतीय ज्ञान परम्परा को समझने में सक्षम होंगे। 5. विद्यार्थी प्रकृति संस्कृति और विकृति के अंतर को समझ सकेंगे। 6. यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण और व्यक्तित्व के समग्र विकास में सहायक होगा।
6	क्रेडिटमान	2

भाग ब – पाठ्यक्रम की विषय वस्तु

व्याख्यान की कुल – ट्यूटोरियल- प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घण्टे में)

इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या(30)
1	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तित्व विकास(शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास) अर्थ अवधारणा, व्यक्तित्व विकास के कारक तत्व। ● चरित्र निर्माण (व्यक्तित्व एवं राष्ट्रीय चरित्र) अर्थ, अवधारणा, चरित्र के कारक तत्व तथा चरित्र निर्माण के साधन। ● पंचकोष, अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष एवं आनंदमय कोष सामान्य परिचय अर्थ उद्देश्य एवं महत्व। ● पंचकोष विकास के लाभ तथा पंचकोष विकसित करने के साधन। 	06 सैधांतिक 04 व्यावहारिक
2	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक एवं मानसिक विकास ● शारीरिक एवं मानसिक विकास के अर्थ, संकल्पना ● आदर्श दिनचर्या, संतुलित आहार, ऋतुचर्या, सूक्ष्म व्यायाम ● अष्टांग योग-यम नियम, ईश्वर प्राणिधान, स्वाध्याय, संतोष धैर्य, सदाचार, अनुशासन का अभ्यास। ● अतीत गौरव, सामाजिक एवं नागरिकता बोध, सर्वपंथ समादर एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण। ● राष्ट्र, राष्ट्रीयता, लोकतंत्र, स्वाधीनता, सुराज, बसुधैव कुटुम्बकम्, सह अस्तित्व। 	06 सैधांतिक 04 व्यावहारिक

3	<ul style="list-style-type: none"> • नैतिक और आत्मिक विकास । • सुख, प्रसन्नता और आनंद में अंतर । • अष्टांग योग, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि । • कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग की जीवन में स्वेच्छानुसार निरंतरता । • भारतीय काल गणना । • मातृभाषा और भारतीय ज्ञान परम्परा का स्वाभिमान और चिंतन । • महापुरुषों का जीवन चरित्र पठन । • सेवा, सहिष्णुता, परोपकार, समर्पण और आत्मपरीक्षण का अभ्यास, स्वावलंबन । 	06 सैधांतिक 04 व्यावहारिक
भाग ब – अनुशासित अध्ययन संसाधन		
पाठ्यक्रम पुस्तकें, संदर्भ पुस्तके एवं अन्य संसाधन		
	<p>अनुशासित सहायक पुस्तकें—</p> <p>सन्दर्भ ग्रन्थ सूची—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- उच्च शिक्षा भारतीय दृष्टि - श्री अतुल कोठारी 2- अदम्य साहस – डॉ० ए.पी.जे. अब्दुल कलम 3- व्यक्तित्व विकास – स्वामी विवेकानंद रामकृष्ण 4- आत्मतत्त्व का विस्तार – श्रुतम प्रकाशन जोधपुर 5- भारतीय मनोविज्ञान श्री लज्जा राम तौमर 6- उपनिषद विशेषांक – गीता प्रेस गोरखपुर 7- भारतीय ज्ञान परम्परा बोध हिंदी ग्रन्थ अकादमी म०प्र० 	

Sharma