

# GYAN BHARTI COLLEGE OF EDUCATION

INDERGARH (KARNAL)



Subject:- Understanding The self

EPC-4

Submitted By

Name :- . . .

Class :- B.Ed

Roll No:-

Session :-

# आत्मा और आत्म पहचान की अवधारणा

'स्व' शब्द अक्सर एक गर्म भावना या कुछ गर्म जग रहे जैसे कि मेरे बारे में या 'हमारे बारे में' को संदर्भित करता है। यह अपने आप को दर्शाती है। एक आम शक्तिविद्य और एक मानसिक उपलब्धि है। यह जरूरी है कि वहाँ पर मैं है, जो कि विषय मेरे पर विचार आसानी से कर सकते हैं, इसमें सोचने वाली या वात्मा (मैं सोच रहा हूँ और सोचने का विषय (मेरे बारे में) दोनों शामिल है। आत्मा पहचान विश्वासों का एक संग्रह है। जिसमें अकादमिक प्रदर्शन लिंग भूमिका और नस्लीय पहचान जैसे तत्व भी शामिल है। अमतौर पर मैं कौन हूँ का जवाब देने के लिए स्वयं का प्रतीक है। यह स्व-स्कीमा अपने अति वर्तमान और भविष्य युद्ध का बना हुआ है। यह स्व जागरूकता से अलग और सुसंगत और अच्छे स्वभाव और व्यवहार के लिए वर्तमान में लागू है। स्वयं भी आत्म सम्मान से भिन्न है और उद्धारण के लिए जैसे (मैं एक तेज धावक हूँ जबकि आत्मविश्मान एक मुष्कांकन और स्व-स्वच्छ है।) उद्धारण के लिए मुझे एक तेज धावक होने पर अच्छा लग रहा है। इसमें अति वर्तमान और हमारा भविष्य शामिल है और इसमें भविष्य युद्ध (संभव युद्ध) व्यक्तियों के विचारों जैसे कि वी क्या बनने से उर रहे है आदि का प्रतिनिधित्व भी वह करता है। संभव युद्ध व्यवहार के लिए

प्रोत्साहन के रूप में कार्य कर सकते हैं। समझ समझ और ज्ञान होने का जोड़ है। स्वयं के अपना बचक में शारीरिक मनोविज्ञानिक और समाजिक गुण भी शामिल है।

### आत्म सम्मान :-

यह एक व्यक्ति का समस्त मूल्यांकन और किसी भी बिन्दु पर उसे अपने ही मूल्य का आकलन करने के लिए संदर्भित करता है। आत्म-सम्मान शायद अन्य लक्ष्य सन्नी सकारात्मक भावनाओं और मान्यताओं के बारे में खुद का महसूस करने के लिए हमारी क्षमता की सबसे महत्वपूर्ण गुण है।

उदाहरण के लिए यह हमारी खुशी, सफलता और मलाई, विश्वास, आश्वासन, आदि को प्रभावित करती है। जब कि आत्म सम्मान मन की एक समान्य अवस्था है। यह निम्न भावनाओं के परिवर्तन से प्रभावित है। सरल शब्दों में जब आप किसी बचक या स्थिति का अनुभव करते हैं।

### उच्च आत्म सम्मान :-

यानि हम खुद के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का प्रयोग करते हैं। इससे हमारा स्वास्थ्य भीतरी नतृत्व कर लेता है। इसमें हम अपनी निम्न क्षमताओं पर विश्वास करते हैं।

- (i) अपनी क्षमताओं में विश्वास  
 (ii) आशावाद  
 (iii) इस बारे में चिंता न करना कि दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं।

### कम आत्म सम्मान :-

- यानि हम खुद के लिए नकारात्मक दृष्टिकोण का भी कमी-कमी प्रयोग करते हैं। जैसे  
 (i) अपनी भावनाओं में विश्वास न करना  
 (ii) निराशावाद  
 (iii) हमेशा चिंता करना कि दूसरे लोग क्या सोचते हैं।

### मीटर स्वयं विकास के पहलू :-

- आत्म ज्ञान, सच्चे आत्म मर्म और मौखिक परिचयनाओं की पहचान से पुरे हैं। इससे अहंकार की नहीं बल्कि स्वयं की पहचान हुआ करती है। अपने मीटर आत्म विश्वास का पता करने के लिए हम स्वयं अपने उद्देश्य, अपने मूल्य, अपने सपने, अपने इरादे, अपने लक्ष्यों और अपने विश्वास के लिए इसके बारे में पता लगा सकते हैं। तुम यं मत सोचो कि दूसरों द्वारा आपके बारे में क्या कहा गया। बालक वर्ग अपने आप के लिए नई खोज करो कि अपने जीवन का तुम्हारा क्या-क्या उद्देश्य है।  
 (i) क्या आपके खुद के सपने स्वतंत्र हैं?  
 (ii) क्या आपके जीवन में अपनी मंसा है?  
 (iii) गुण आपके लिए क्या है?

- (iv) दुनिया के बारे में आप क्या सोचते हैं?  
 (v) हर दिन आप क्या कुछ पाते हैं?

मीतर के स्तर के विकास के लिए पहलू :-

इससे हमारे जीवन रहने और physical में कामयाब होने की क्षमताएँ शामिल हैं। इससे हमारे मौखिक स्तर का विकास होता है और स्वस्थ रहता है। इसका मतलब दुनिया में आराम से रहने और प्रभावी ढंग से कौशल विकास करने हेतु निम्नलिखित पहलू है।

**Mental पहलू :-** इसमें सोचने और तर्क करने की अलग ही क्षमता है। मानसिक स्तर में हमारे विचार व्यवहार विकास और मूल्य शामिल होते हैं। यह मानसिक स्तर का विकास करने के लिए हम स्पष्ट रूप से सोचने और खुले दिमाग से सोचने में मदद करती है।

**Emotional पहलू :-** यह जीवन की गहराई की अनुभव करने और एक दूसरे की भावनाओं को समझने में हमारी क्षमता का विकास करती है। यह दूसरों के साथ सार्थक करने में मदद करती है। यह हमारी मानवीय अनुभव की पूरी रेंज और भावनात्मक स्तर को भी काफी ज्यादा ही विकसित करती है।

**Spiritual पहलू :-** यह हमारे मीतर का सारा हमारी आत्मा और समय और स्थान का हिस्सा है। यह हमें सांत्वनात्मक शक्ति और जीवन की एकता को साथ जोड़ता है।

## आत्म - विश्वास के लिए रणनीतियाँ :-

आत्म विश्वास में वे गतिविधियाँ शामिल हैं। जो जागरूकता और पहल पहचान में सुधार प्रतिमा क्षमता का मानव पूंजी निर्माण और रोजगार पर जीवन की गुणवत्ता का बढ़ाना, सपनों व इच्छाओं के प्रति योगदान आदि कार्य करती है। महत्व:-

- (i) आत्म जागरूकता
- (ii) आध्यात्मिक विकास
- (iii) आत्म ज्ञान में सुधार
- (iv) कौशल में सुधार
- (v) व्यक्तिगत स्वायत्तता
- (vi) आकांक्षाओं को पूरा करना
- (vii) सामाजिक क्षमताओं में विकास एवं सुधार
- (viii) आत्मविश्वास के स्तर में सुधार

यह सभी तथ्य हैं। जो स्वयं के विकास के लिए काफी ज्यादा ही महत्वपूर्ण है।

**व्यक्तित्व :-** व्यक्तित्व संगठनात्मक व्यवहार क्षेत्र है। व्यक्ति की भावना समग्र सौच व्यवहार और विभिन्न स्थितियों और लोगों के लिए एक जवाब है। यह एक व्यक्ति या एक राष्ट्र या एक राष्ट्र या समूह की अलग विशेषता का संज्ञक है। विशेष रूप से यह एक व्यक्ति के व्यवहार और भावनात्मक विशेषताओं की समग्रता है। व्यक्तित्व का अध्ययन दो व्यापक क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करता है। पहला तो व्यक्ति चिड़चिड़पन और व्यक्तित्व सृजनता जैसे लक्षणों में विभिन्न भावों को समझता है।

All part (1937) के अनुसार व्यक्तित्व के अंदर इन मनोवैज्ञानिक गुणों का शैक्षणिक संगठन है। जो वातावरण के साथ इसका एक अनुष्ठान समायोजन करते हैं।

एक विशिष्ट व्यक्तित्व का निर्धारण :-

अन्य लोगों के व्यक्तित्व को समझने के लिए हम दूसरों के साथ प्रभावी संबंध स्थापित करना अत्यंत उपयोगी है। हर व्यक्ति का एक व्यक्तित्व होता है। इन निर्धारकों और कारकों का व्यक्ति बहुत अलग क्षेत्रों से संबंधित होता है। वास्तव में प्रतिबद्ध होता है कि दोनों पर्यावरण और आनुवंशिकता कारक महत्वपूर्ण निर्धारकों और व्यक्तित्व के कारणों के रूप में योगदान देते हैं।

(i) पर्यावरण कारकों का व्यक्तित्व :- पर्यावरण का एक व्यक्ति के जीवन पर प्रमुख प्रभाव पड़ता है। संस्कृति और पर्यावरण हमारे अंदर दृष्टिकोण, मूल्यों, मापदण्डों और धारणाओं की काफी स्थापना करते हैं। आपके मित्र, माता-पिता, साथी यही कार्यकर्ता आदि सब आपके व्यक्तित्व के निर्धारक के रूप में भूमिका निभाते हैं।

(ii) शारीरिक कारकों का व्यक्तित्व :- एक व्यक्ति के समग्र शारीरिक संरचना के भौतिक कारकों में शामिल हैं। ऊँचाई, वजन, रंग, लिंग, सौंदर्य और शरीर भाषा आदि। इसलिए व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास भी सही हो रही है।

(iii) अनुवंशिकता कारकों का व्यक्तित्व :-

अनुवंशिकता कारकों प्रमुख निर्धारकों और व्यक्ति के कारकों के रूप में एक महत्वपूर्ण भूमिका रही है। ये कारक केवल एक व्यक्ति ही नहीं बल्कि खुफिरा आदि सभी को प्रभावित करती है। कई बच्चे बिल्कुल अपने माता-पिता की तरह ही व्यवहार करते हैं।

व्यक्तित्व के लिए गतिशील दृष्टिकोण :-

गतिशील माना गया। जन्म से लेकर मृत्यु तक व्यक्ति के व्यक्तित्व संबंधी गुणों में परिवर्तन आते रहते हैं अर्थात् इसके शारीरिक और मनो-वैज्ञानिक पक्ष भी काफी बदलते हैं।

(i) शारीरिक रचना :- किसी भी व्यक्ति की शरीर की रचना वंशानुक्रम पर आधारित होती है। शरीर की रचना के अन्तर्गत रंग, कद, भार, शारीरिक दौष, शारीरिक स्वास्थ्य आदि शामिल किए जाते हैं। किसी भी व्यक्ति का रंग, रूप, कद, भार, जन्मजात होते हैं। किसी भी शरीर की सुन्दर संरचना सभी ओर से प्रशंसनीय रहती है। यही प्रशंसा व्यक्ति के आत्मविश्वास की आधारशिला है। इसके विपरीत सुन्दर शारीरिक संरचना के अभाव के व्यक्ति में हीन भावना पैदा हो जाती है। इसके फलस्वरूप व्यक्ति में स्वामापिक अस्थिरता भी आ सकती है।

(ii) सामाजिकता :- व्यक्तित्व के निर्माण में समाज का योगदान नकारा नहीं जा सकता। सामाजिकता के अन्तर्गत व्यक्ति का समाज के हर सदस्य के साथ संपर्क होता है। जो उस व्यक्ति में आत्म चेतना के साथ-साथ सामाजिक चेतनाएँ भी पैदा करता है। इस सामाजिक सम्पर्कों से व्यक्ति को कई प्रकार के अनुभव प्राप्त होते हैं। जो व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण साबित होते हैं। अतः सामाजिकता की प्रक्रिया में व्यक्तित्व का गुजरना अति आवश्यक है ताकि व्यक्ति में सामाजिक परिपक्वता आ सकी।

(iii) मनोविज्ञान वैज्ञानिक कारक :- परिप्रेक्ष्य को समझने पर जोर देते हैं कि अपना यह अचेतन और मन तन मेधा और मत-मैदाँ के लिए काफी ज्यादा ही उत्तरदायी है। मनोवैज्ञानिक कारक जो व्यक्तित्व को भी प्रभावित करते हैं। जैसे अर्जित रुचियाँ चरित्र, तर्क, चिंतन, कल्पना संबंधी क्षमताएँ समाजीजन संबंधी योगताएँ इत्यादि हैं।

आत्म सम्मान के रूप :-

मैरा अभिव्यक्ति मूल्यों का एक गुच्छा है। जिसमें सामाजिक सहनशीलता जीवन संतोष सार्वजनिक अभिव्यक्ति और स्वतंत्रता के लिए आकांक्षा शामिल है। यह जीवित रहने और सांस लेने के रूप में काफी महत्वपूर्ण है। यह हमें बताती है कि दुनिया में दूसरे लोगों से कैसे बातचीत करते हैं। अभिव्यक्ति

W

संचार की शरीर की भाषा कलाकृति और यहाँ तक की हमारे कपड़े और बाल शैलियों के माध्यम से ही आत्मा अभिव्यक्ति बनता है।

(i) **व्यक्तिगत निर्माण** :- यह जार्ज केली के अग्रणी काम के समय शुद्ध शुरू हुआ था। केली के प्रस्ताव रखा था कि लोगों के व्यक्तिगत निर्माण और हिट्रवी हिट्रयी आद्यानन का विकास करके अपने अनुभव को हम काफी बढ़ा सकते हैं। मनोविज्ञान के इतिहास के समय में मनोवैज्ञानिक ने व्यक्ति का काफी ध्यान केन्द्रित किया है।

(ii) **संचार कौशल** :- संचार एक प्रेषक और माध्यमों से संदेश प्राप्त करता के बीच विभिन्न संकतों को स्थान्तरित करने की प्रक्रिया है। प्रभावी ढंग से संवाद करने के लिए सक्षम होना जीवन के कौशल के लिए भी महत्वपूर्ण है। संचार हमारे कौशल विकास को विकसित करता है और हमारे जीवन के पहलुओं को सुधारने में मदद करता है।

(iii) **नरम कौशल** :- वाक्यांश "नरम कौशल" अक्सर कौशल का प्रस्तुत करने में और दूसरों के साथ सम्बंध बनाने और एक अच्छे दृष्टिकोण को अपनाने के लिए प्रयोग किया जाता है।

एक व्यक्ति के नरम कौशल की सफलता पाने और अलग-अलग योगदान के लिए भी महत्वपूर्ण है।

- (i) विकास मानसिक
- (ii) स्वभाव जागरूकता
- (iii) भावना विनियमन
- (iv) आत्मविश्वास
- (v) तनाव प्रबंधन कौशल
- (vi) माफ कर देना
- (vii) सहज ज्ञान
- (viii) संचार कौशल
- (ix) पारस्परिक संबंध कौशल
- (x) सुगम कौशल
- (xi) नेतृत्व कौशल

स्व और पहचान : व्यस्क बाल अंतर :-

स्व और पहचान :- आत्म पहचान विश्वासों का एक संग्रह है। जिसमें अकाशमिक प्रदर्शन विंग भूमिका और नस्लीय पहचान जैसे तत्व शामिल हैं। आमतौर पर मैं कौन हूँ का जवाब देने के लिए स्वयं का प्रतीक है। यह स्व-स्क्रीन अपने अतीत, वर्तमान और भविष्य, खुद का बना है। यह स्व जागरूकता से अलग है और सुसंगत और अच्छे स्वभाव के लिए व्यवहार के लिए वर्तमान में लागू है। स्वयं भी आत्म सम्मान से यह काफी ज्यादा ही मिन होता है।

व्यस्क षाल अंतर (पीढ़ी अंतराल) :-

पीढ़ी अंतराल में अमिप्राय एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी के बीच के समय के विचारों, रहन सहन के तरीके आदि के अंतर से है। एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी के बीच विचार धारा के अंतर को पीढ़ी अंतराल कहा जाता है। पीढ़ी अंतराल के प्रमुख घटक निम्न हैं।

(i) भाषा का प्रयोग :- भाषा के माध्यम से पीढ़ी के अंतराल को देखा जा सकता है। पहले के लोग शुद्ध भाषा का प्रयोग करते हैं थे। अब आधुनिक युग में लोग अंग्रेजी के शब्द का भी प्रयोग करने लगे।

(ii) तकनीकी प्रभाव :- समय के साथ-साथ नई-नई तकनीकी का प्रयोग होता है। एक पीढ़ी से दूसरे पीढ़ी तक तकनीकी परिवर्तन से भी पीढ़ी अंतराल का पता चलता है। जैसे पहले के समय में मटकी में रखा पानी पीया जाता था। लेकिन समय के बदलाव में मटकी में रेफ्रिजरेटर का रूप ले लिया है। यही तो पीढ़ी अंतराल माना जाता है।

(iii) सामान्य चेतना :- समय के बदलाव के साथ-साथ लोगों की जीवन जीने के तरीके में काफी बदलाव नजर आया है। पहले, गृहिणी घर के सभी काम अपने हाथों से करती थी।

परन्तु समय के साथ मशीनों ( कपड़े धोने की मशीन, मसाला पीसने की मिक्सी ) ने सभी कार्य को कामी आसान बना दिया है।

(iv) जीने का तरीका :- पीढ़ी अन्तराल के दौरान लोगों की जीवन जीने के तरीकों में एक काफी बदलाव आया है। पहले वह खाना को सुनकर प्रसन्न होते थे पर आज देखकर अच्छा से उसे समझ लेते हैं।

(v) यातायात के साधनों की तीव्रता :- पुराने समय में लोग यातायात के लिए पैरों का ही इस्तेमाल करते थे। समय के साथ बैलगाड़ी, ठेला, साइकिल, इत्यादि यातायात के साधन बने। समय के और बदलाव के साथ हवाई जहाज, रेलगाड़ी आदि के यातायात को और अधिक तीव्र बना दिया। इस प्रकार पीढ़ी दर पीढ़ी अन्तराल बढ़ता ही गया।

(vi) सामाजिक गलत समझ :- पुराने समय में लोग अंधविश्वासों एवं गलत फहमियों का शिकार होते थे परन्तु समय के बदलाव तथा शिक्षा के द्वारा गलत फहमी तथा अंधविश्वास काफी हद तक दूर होने लगी।

बाल अंतर को कम करने के उपाय :-

- (i) उनके अपने सपने पुरा करने में मदद करें।
- (ii) नई प्रौद्योगिकी
- (iii) जिगसु बनाना

(iv) जागरूकता बनाना

(v) मतभेद न कर समानता पर ध्यान देना।

## UNIT - II

शांति तरक्की और समन्वय बिन्दु स्थान नियंत्रण :-

नियंत्रण शब्द सुनने में आसान लगता है परन्तु वास्तव में यह एक चुनौती पूर्ण शब्द है। हम सोचते हैं कि हम सब कुछ नियंत्रण में कर सकते हैं। जबकि दूसरे सोचते हैं कि वह संसार द्वारा नियंत्रित किये जाते हैं। और सब कुछ इसी में है। इसी क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। जो घटनाओं लोगों और कार्यों से प्रभावित होकर सीधे तौर पर परिणामी का भी निर्धारण करते हैं। नियंत्रित शब्द और भी रुचिकर हो जाते हैं। जब हम इसमें पहले बिन्दु व्यक्ति का प्रयोग करते हैं। लोकस्य का एक बिन्दु व्यवस्था बिन्दु या स्थान के रूप में परिभाषित कर सकते हैं। एक व्यक्ति की स्थिति नियंत्रित आंतरिक और काफी बाह्य हो सकता है। इसका सम्बन्ध काफी दृढ़-तक इस बात पर निर्भर करता है। यह व्यक्ति की व्यक्ति के बारे में स्थिति या तो आंतरिक व्यक्ति सोचता है। वह अपने जीवन

को नियंत्रित करता है। या बाह्य व्यक्ति  
 आँचता है कि उसके निर्णय और जीवन  
 वातावरणीय को प्रभावित करता है। जिसे  
 वह अचानक या भाग्य से प्रभावित  
 नहीं कर सकता है।

### आंतरिक बाह्य स्थिति नियंत्रण :-

व्यक्ति जो  
 अपने काम को सफलता का आधार मानते  
 हैं और विश्वास करते हैं कि जिंदगी पर  
 नियंत्रण कर सकते हैं। उनका आंतरिक  
 स्थिति नियंत्रण होता है। उदाहरण के तौर  
 पर आप अगर एक आदमी हैं। जिनकी  
 आंतरिक स्थिति नियंत्रित है और आपकी  
 पढ़ोन्नी हो जाती है या किसी भी अन्य  
 तरह की सफलता मिल जाती है तो आप  
 सोचेंगे कि आपके सकारात्मक कार्यों की  
 वजह से ऐसा हुआ है। दूसरी तरफ अगर  
 आप बाह्य स्थिति नियंत्रण हैं तो अपनी  
 सफलता असफलता का अपनी किस्मत विश्वास  
 परिस्थिति या शिक्षक के व्यवहार के अनुरूप  
 ही मानते हैं। सफलता से आपकी क्रिया  
 शैली का भी काफी ज्यादा विकास हो  
 जाता है तो आप अपने शिक्षक का  
 आदर करना शुरू कर देते हैं।

## तनाव : तनाव मुक्ति की विधि

**तनाव :-** यह शारीरिक और शरीर संबंधी मानव पर प्रभाव की प्रक्रिया के तौर पर परिभाषित किया जा सकता है। तनाव मानसिक शारीरिक या मानवनात्मक दबाव है। जिसका कारण कोई अवस्था या कारक हो सकता है। किसी भी प्रकार का तनाव जब भी पैदा होता है। जब वातावरण और इसे पूरा करने की हमारी योग्यताओं के बीच अंतर आ जाता है। तनाव का एक प्रमुख कारण आधा काम है। तनाव एक सकारात्मक या प्रोत्साहन एजेंट है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि कैसे बच्चा समझता है। अब अकादमिक प्रदर्शन की अपेक्षाएं बढ़ती हैं तो बच्चे तनाव महसूस करते हैं। सभी बच्चे तनाव भी महसूस करते हैं। सभी को चाहिए कि वे परिवर्तनों के प्रति समायोजन करें।

**तनाव की परिभाषा :-** स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रबंधन के अनुसार कार्य संबंधी तनाव लोगों की अत्यधिक शोच या दबाव के प्रति प्रतिक्रिया है तो लोग अपने काम से पैदा होती है तो लोग अपने काम से संबंधित जिम्मेदारी और दूसरे दबावों से तालमेल करने में मुश्किल चिंता महसूस करता है। पिछले कई सालों में तनाव प्रबंधन के लिए कई योजना सामान्यता खुलवाई गई हैं।

**तनाव प्रबंधन की परिभाषा :-** तनाव प्रबंधन का अर्थ है तनाव से मुक्ति का प्रबंध करना इसके अन्तर्गत जिस व्यक्ति को तनाव है उसे समझाया जाता है कि तनाव है जिसमें तनाव को अपने ऊपर हावी होने से रोकना जा सकता है। ताकि हमारी जिंदगी बेहतर बन सके। इसलिए तनाव का प्रबंधन करना अति आवश्यक है। तनाव को दूर करने के लिए उचित रास्ता बनाना। जैसे :- स्वयं को कुछ समय के लिए ऐसे कार्य में लगाना जिससे हमारे तनाव दूर हो और मन में खुशी मिले।

सबके साथ मिलकर काम करना चाहिए ताकि जो काम है वह आसानी से और शीघ्रता से हो सके। जिससे किसी व्यक्ति को अकेले काम करने का बोझ नहीं रहेगा और तनाव भी नहीं होगा।

**लाभ :-** तनाव प्रबंधन के निम्नलिखित अनेक लाभ हैं।

(i) तनाव के कारण किसी भी व्यक्ति पर बोझ पड़ जाती है। अतः तनाव से व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ता है। तनाव से कई प्रकार की बीमारियाँ हो सकती हैं। इसलिए तनाव को दूर करने के लिए तनाव प्रबंधन करना अति आवश्यक है।

(ii) तनाव के कारण व्यक्ति के मस्तिष्क पर भी प्रभाव पड़ता है। तनाव असुरत व्यक्ति को अनेक प्रकार की विधियाँ का शिकार बनाना पड़ता है।

iii) अतः तनाव प्रबंधन आवश्यक है। तनाव के कारण व्यक्ति अपने परिवार तथा मित्रों से अलगाव कर लेता है। इसलिए परिवार और मित्रों की साथ बनाए रखने के लिए तनाव प्रबंधन जरूरी है।

तनाव मुक्ति की विधि :- तनाव मुक्ति आर्थात् विश्राम का अर्थ है - काम करने के बाद हमारा शरीर तथा मस्तिष्क थकान महसूस करने लगता है तनाव मुक्ति की अनेक विधियाँ हैं।

1. संगीत सुनना :- संगीत ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम अपनी दिनभर की थकान को दूर करके स्वयं को तरोताजा महसूस करते हैं।
2. ध्यान लगाना :- ध्यान लगाकर हम अपने शरीर व मस्तिष्क को आराम दे सकते हैं। ध्यान लगाने से हम तनाव से मुक्ति पा सकते हैं।
3. गहरी सांस लेना :- तनाव ग्रस्त व्यक्ति गहरी सांस लेकर तनाव को दूर कर सकता है। इससे नई चेतना जागृत होती है।
4. अभिप्रेरणा :- यदि हम खुद के अंदर खुद की अभिप्रेरणा जागृत करें तो अत्यधिक तनाव को काफी कम कर सकते हैं।
5. व्यायाम तथा योग :- व्यायाम तथा योग करने से हर व्यक्ति के शरीर में एक नई चेतना जागृत होती है। यह शरीर से पसीना का स्वास्थ्य से जाव कर शरीर की बीमारी को रोकता एवं स्वास्थ्य को स्वस्थ बनाता है।

तनाव को दूर करने के उपाय :- तनाव को माता - पिता द्वारा दूर कर सकते हैं।

इसके लिए :-

1. मुश्किल कामों में उनकी सहायता करें।
2. आप कितने ही व्यक्ति क्यों न हों पर अपने बच्चों से प्यार से बात करें।
3. अपने बच्चों के कैरियर में निर्माण करने में उसे निर्णय लेने में सहायता करें।
4. अपने बच्चों का स्वास्थ्य इंजीनियरिंग और IT के अलावा भी विकल्प सुझावें।
5. अपने बच्चों को अपने पड़ोसी या रिश्तेदार के बच्चों से तुलना करना बंद करें।
6. उन्हें तनाव दूर करने हेतु कुछ तरीके बताओं।

अध्यापक द्वारा :-

1. सीखने के नए और व्यवहारिक तरीके अपनाना क्योंकि ये उभाऊयन और एकरूपता में कौशलों की पहचान करना और एकरूपता को खत्म करना।
2. लिंग संबंधी रुढ़ीवादी ढाँड़ी।
3. छात्रों को अच्छे काम न करने पर भी उन्हें प्रोत्साहन करें ताकि वह अच्छे काम कर सकें।
4. छात्रों को प्रश्न पूछने एवं बहस करने का माहौल पैदा करें।

## सामाजिक अन्तःक्रिया और समूह प्रभाव :-

अन्तःक्रिया को व्यक्ति या समूहों के सामाजिक कार्यों के गतिशील और बदलते रहने के रूप में परिभाषित किया गया है जो अपने-अपने साथियों की सहायता से अपने कार्यों को सुधारते हैं। हम लगातार जिस तरह अन्तःक्रिया के तरीके को पुनः आकार देते हैं और कई बार हम ऐसा करने की आजादी भी नहीं मिलती है। ये कारक हमें प्रभावित करते हैं कि कैसे हम बिना ज्ञान के अन्तःक्रिया करते हैं।

और निर्णय लेना दूसरों की उपस्थिति से प्रभावित होता है। समूह का व्यक्तिगत व्यवहार पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

**सामाजिक बंधन :-** सामाजिक बंधन जिस महानता से एक व्यक्ति समाज से जुड़ा रहता है उसी महानता का नाम है सामाजिक बंधन परिवार में संबंधों को जोड़ता है। यह स्कूल संबंधों को भी शामिल करता है। सामाजिक बंधन के तत्व परिवार में जुड़ाव सामाजिक तत्वों और सम्पूर्ण गतिविधियों में सहयोगिता और विश्वासों को शामिल करता है।

1. ये मनोवैज्ञानिक तोंड पर जुड़ा और उत्तर जीवन की मंशा को पूरी करते हैं।
2. ये मनोवैज्ञानिक तौर पर आगे बढ़ने और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने को प्रोत्साहन करते हैं।
3. ये संबंधों और मित्रता का निर्माण करते हैं।

4. ये मजबूत सामाजिक आधार की तरह कार्य करते हैं। यह समूह सामाजिक समूह होता है। व्यापक उचित समूह अच्छे काम करने वाले लोगों से बनता है।

**टीम निर्माण / समूह निर्माण :-** समूह निर्माण का अर्थ है समूह का निर्माण करना। समूह निर्माण सामाजिक अन्तःक्रिया के लिए बहुत आवश्यक है। व्यक्ति समाज में अन्तःक्रिया तभी कर सकता है। जब समूह में रहता है। एक अकेला व्यक्ति अन्तःक्रिया नहीं कर सकता है। समूह निर्माण लोगों में जागरूकता तथा सक्रियता का भी काम करता है। समूह कई प्रकार की गतिविधियों पर कार्य करते हैं। कुछ समूह जैसे आदिवासी, स्वशासन, रोजगार धारण कार्यक्रम, जल संरक्षण हेतु कार्यक्रम तथा सूचना के अधिकार अधिनियम के प्रचार जैसे मुद्दों पर मुख्य रूप से काम करते हैं।

**सहयोग :-** सहयोग समाज में होना अति आवश्यक है। सभी लोग एक-दूसरे पर निर्भर हैं। आपने निर्भरताओं की पूर्ति या मित्रता की भावना या महानता मानवता के आधार पर व्यक्ति एक-दूसरे की सहायता करते हैं। समूह में कोई भी कार्य तभी पूर्ण हो सकता है, जब हम एक-दूसरे का पूर्ण सहयोग करें। सामाजिक अन्तःक्रिया का यह एक मुख्य घटक है। सहयोग भावना के बिना सामाजिक अन्तःक्रिया नहीं की जा सकती है। यह व्यक्ति या संघों के साथ-साथ राज्यों का देश के बीच हो सकता है। सहयोग के लाभ

1. उत्पादकता में वृद्धि
2. कार्य संतुष्टि में सुधार
3. समूह साहस में वृद्धि
4. ज्यादा सहयोग से बेहतर प्रदर्शन हो।

**प्रतिस्पर्धा :-** प्रतियोगिता से तात्पर्य है जहाँ व्यक्ति अपने निर्धारित लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रयास करता है। इस प्रयास को प्रतियोगिता या प्रतिस्पर्धा कहा जाता है। इस प्रयास का प्रतियोगिता एक अकेला व्यक्ति नहीं कर सकता है। प्रतियोगिता तभी संभव है। तब व्यक्ति साम्प्रदायिक में अन्तःक्रिया करे। प्रतियोगिता में एक प्रतियोगी दूसरे प्रतियोगी को पीछे छोड़ने के हर संभव प्रयास करते हैं।

कुछ समाजशास्त्र विचारधारकों के अनुसार प्रतियोगिता एक सकारात्मक भावना है। लेकिन मनोवैज्ञानिक के अनुसार प्रतियोगिता व्यक्ति को तनाव की तरफ ले जाता है। अतः यह एक नाकारात्मक भावना है। प्रतियोगिता से लाभ :-

1. यह लक्ष्य प्राप्ति से प्रोत्साहित होता है।
2. यह कड़ी मेहनत को समझता है।
3. इससे सफलता के मार्ग बंद होते हैं।
4. यह जीवन में जल्बा भर देता है।
5. यह राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धात्मकता को बढ़ाता है।

# Method of Conflict Resolution & Group and Social Harmony

आपसी मतभेद , समूह और सामाजिक  
सामंजस्य :-

अनृद्ध समाधान ( आपसी मतभेद ) :-

आपसी मतभेद का अर्थ है - समाज में लोगों का एक दूसरे से मतभेद होना । सामाजिक मतभेद कई कारणों से हो सकता है । समाज में आपसी मतभेद विकास में बाधा है । अतः इसे रोकना बहुत आवश्यक है । इससे पहले मतभेद बढ़ाने वाले कारकों पर चर्चा करना जरूरी है ।

(i) धार्मिक कारण :- हमारे देश में अनेक धर्मों के लोग रहते हैं । सभी अपने अपने धर्मों को मान्यता देते हैं । लेकिन कई बार लोग अपने धर्म को ज़रूरत तथा दूसरों के काफी धर्मों को घिन कहते हैं । जिससे धार्मिक मतभेद पैदा होता है ।

(ii) राजनीतिक कारण :- कुछ राजनीतिक धर्म-प्राति धर्म तथा समुदाय के नाम पर अपने स्वार्थ की पूर्ति के लिए दंगे प्रस्ताव करवा देते हैं । इससे समाज में आपसी मतभेद पैदा होता है ।

(iii) प्रतियोगिता की भावना :- आज का युग प्रति-योगिता का युग है । सभी एक दूसरे को अपने पीछे छोड़कर आगे बढ़ना चाहते हैं । इसी प्रतियोगिता के कारण आपसी मतभेद बढ़ता है ।

(ii) सकारात्मक दृष्टि कोण :- जब लोग एक दूसरे के प्रति नकारात्मक दृष्टि रखते हैं तो समाज में आपसी मतभेद पैदा होता है।

समाधान :- आपसी मतभेदों को कम करने के निम्नलिखित उपाय हैं।

(i) सभी धर्मों को समानता देना :- समाज में आपसी मतभेदों को समाप्त करने के लिए सभी धर्मों को एक समान समझना चाहिए। सभी के प्रतिभेदभाव समाप्त करके ही आपसी मतभेद से बचा जा सकता है।

(ii) सम्प्रेषण माध्यमों को दूर करना :- सम्प्रेषण माध्यमों को यदि दूर कर दिया जाए तो आपस में शीघ्र सम्पर्क रखकर आपसी मतभेदों को कम कर सकते हैं।

(iii) सकारात्मक दृष्टिकोण :- अगर हम दूसरे के प्रति अपना दृष्टिकोण सकारात्मक रखेंगे तो हम एक दूसरे के बीच होने वाले मतभेदों को कम कर सकते हैं।

(iv) सामाजिक सहयोग की भावना :- समाज में व्यक्ति आपस में सहयोग की समान भावना रखेंगे तो समाज में आपसी मतभेदों को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

## योग (Yoga) :-

योग शब्द का व्यवहार अनेक शब्दों में किया जाता है। साधारण रूप में इसका अर्थ है - क्रिया विधि। कमी - कमी योग का व्यवहार संयोगिता करने के लिए ही किया जाता है। शाब्दिक अर्थ के अनुसार योग का समाधि कहते हैं। समाधि शुद्ध भावनाओं के साथ आत्मा का परमात्मा में लीन हो जाना कहलाता है। इस मिलन के लिए मानव को कामना वासना आदि सभी प्रकार के संस्कारों को छोड़ देना पड़ता है।

पतंजली कृत-योग सूत्र में योग का अर्थ पुरुष तथा महिला जोड़ना कमी नहीं लगाया जा सकता। पतंजली के अनुसार योग का अर्थ केवल प्रयत्न करना है। योग का अर्थ पुरुष तथा प्रकृति के बीच एक वियोग है। यह वियोग एक प्रकार की खोज है।

थाकवलय के अनुसार जीवात्मा तथा परमात्मा के मिलन का नाम ही योग है। भागवद्गीता के अनुसार प्रत्येक कार्य का कुशलता से करना ही योग है।

## शांति और समानता के लिए :-

विश्व शांति हेतु योग :- पूर्व की देन कहे जाने वाले योग को वर्तमान समय में सम्पूर्ण विश्व ने अपनाया है। इस योग तथ्य में कोई अतिशयोक्ति नहीं है। यही कारण है कि आज योग अंतराष्ट्रीय संस्ार भी योग दिवस मनाया जाता है। 21 जून को योग दिवस विश्व भी मनाता है।

शांति के संदर्भ में योग की भूमिका की बात की जाए तो उसका अपना विशिष्ट महत्व है। प्रत्येक आप मनुष्य में आशुरी तथा दैविक प्रवृत्तियाँ सहज रूप से पाई जाती हैं। ये प्रवृत्तियाँ मनुष्य के इन्द्रियों के नियंत्रण पर निर्भर करती हैं। योग क्रोध, घृणा, द्वेष तथा मय आदि आशुवी प्रवृत्तियाँ जो मानव मन के हृदय को संकुचित कर विकर्षण की प्रवृत्ति लाकर उसे ज्वालामुखी रूप में परिणित करती हैं, को इन्द्रियों के नियंत्रण के माध्यम से नियंत्रण में रखता है। जिससे मानव मन में प्रेम, आशा तथा अहदा आदि दैविक प्रवृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं। तथा हृदय में शांति स्थापित कर विश्व को शांति का आधार प्रदान करता है। योग ने हमें सहनशीलता, अच्छा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करके हमें शांत जीवन व्यतीत करने के लिए प्रेरित किया है या सीखाया है। योग सामाजिक प्रवृत्ति करने के लिए प्रेरित किया है या सीखाया है। योग जीवन को प्रेरित करता है।

योग एवं सामंजस्य :- वर्तमान भौतिक युग के एक और सुख सुविधाओं में वृद्धि हुई है तो दूसरी ओर मानसिक तनाव में भी और बढ़ती हुई है। इसमें कोई शंका नहीं है कि मानसिक तनाव ने लोगों का ज्यादा से ज्यादा जीवन की चाहत में अप्रत्यक्ष तौर पर जीवन विमुक्ति कर देता है। आधुनिकरण में प्रत्येक ऐसे वातावरण को अन्दर ही रहना चाहता है वहाँ पर सामाजिक

शांति एवं सामाजिक सामंजस्य पाया जाए।  
 भौतिक वस्तुओं के प्रलोभन में मनुष्य का  
 उसकी कार्य को वह पुरा करता है। योग  
 मन मस्तिष्क एवं व्यक्तियों के ध्यान को काफी  
 ज्यादा ही एकाग्रचित करके न का कार्य करता  
 है। योग करने से मानसिक स्थितियाँ काफी  
 ज्यादा ही संतुलन की स्थितियों में एक ही  
 रूप से बना ही रहता है। यह व्यक्तियों में  
 सामंजस्य का स्थापित किया करता है। व्यक्ति  
 जिससे आगे का कार्य को आसानी से पुरा कर  
 सकता है।

**म्रामरी प्राणायाम :-** म्रामरी प्राणायाम नामकरण  
 म्रामर या मवर का स्मरण करता है। मवर  
 अपने पंखों को इतना तीव्रता गति से ऊपर नीचे  
 करता है। मवर मिन-मिन आवाजों करने लगता  
 है। प्रकृति ने मानव को पंख नहीं दिए परंतु योग  
 साधकों ने हीठ तथा दाँतों को तीव्र ध्वनि उत्पन्न  
 करने का भी प्रयास किया है।

ओम शब्द का उद्गार  
 उच्चारण म्रामरी प्राणायाम की साधना में  
 काफी सहायक है। ओम शब्द का उच्चारण करने  
 के लिए जमीन पर बज्रासन की स्थिति में  
 बैठकर शीठ की हड्डी को सीधा रहे।  
 लगभग 20 सेकेंड तक सांस लेते हुए ओम  
 बोलें। फिर अनुलोम विलोम की प्रक्रिया से सांस

बाहर निकालें। यह प्रक्रिया दो चरणों में होनी चाहिए। यही ग्रामरी प्राणायाम है।

ध्यान

ध्यान :-

ध्यान एक प्रकार की प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने मन की चेतना की स्थिति में लाभ की कोशिश करता है। ध्यान का उद्देश्य मन का शांति लाभ से है। वह शांति देकर आंतरिक आला देता है। ध्यान मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं :-

- (i) अनुष्ठा ध्यान
- (ii) निर्गुण ज्ञान

अन्य शब्दों में कह सकते हैं कि ईश्वर का ध्यान करना चिंतन कहलाना है। शाब्दिक रूप में इलाका अर्थ है - मठ करना। ध्यान अधि में ध्यान की तीन प्रकार बताएँ हैं -

- (i) स्वल्प ध्यान
- (ii) ज्योतिर्गमय ज्ञान
- (ii) सूक्ष्म ध्यान

15. स्वसन किया अभ्यास :-

स्वसन अभ्यास किया  
संचालित अभ्यास के स्तंभ हैं। यह आपके स्वसन के उन्नत खंड लेने के साथ शुरू होकर अत्यधिक स्वसन क्रियाओं जैसे प्राणायाम, कपालभाति, अनुलोम, विलोम किया तक बढ़लाना है। प्राणायाम व्यक्ति के स्वसन की नियंत्रण और विस्तार है। उपयुक्त अभ्यास की तकनीकें वहाँ हमारे शरीर के स्वसन वातावरण के अन्दर

व्यारा खन और विभाग में जाया 02  
पहुँचती है।

“जीवन का पहला काम - खोलन” “जीवन का अंतिम  
काम खोलन”

प्राणायाम :-

खोलन व्यायाम अथवा की वायु में  
में से प्राणवायु या ऑक्सीजन हमारे शरीर  
के लिए अति आवश्यक है। हमारे शरीर  
में लगभग 6 1/2 लीटर सायतन की प्राणवायु  
उपलब्ध है, प्रत्युत इस उपलब्ध के लिए  
प्राण का यह संकुचन तक हमारे शरीर में  
हिकना जरूरी है।

मदरि पंचमाली जं वर्ष  
पूर्व इस प्रक्रिया का सुकमना पर्य कर  
प्राणायाम की अनेक विधियां की विकसित  
कर ली। हृद्य रोगियों के लिए प्राणवायु  
कितनी महत्वपूर्ण हो यह लीकार करन में जान  
किसी व्यक्ति का कोई शिपडिन्वाह नही है  
एक स्वल्प मनुष्य का भी 10 प्राणायाम  
करना चाहिए।

प्राणायाम विधियां  
जानने से पहले शरीर के तार में भी  
जानना आवश्यक है, जिस नाक से हम  
शंस लेते है वो दिग् शंस है। एक  
वार में ही दिग् शंस लेने शोर बाद  
शंस का कार्य करता है। वो ही वह पर्व  
तक प्रकम चलना है फिर यह प्रकम  
बदलता है। वारे नाशकिल से ली खोलन  
का प्रभाव शरीर की भी काशी  
हंसक देती है

जबकि वायु नासास्थि काफ़ी ठंडक देती है।  
 से ली गई ख़ास शरीर के तापमान  
 को बढ़ाती है। नाक के उतरी भाग  
 में नासाकुप होता है फिर ख़ासतली  
 प्रारंभ होती है ख़ासतली लयनीली धान  
 से फिर भाग सुकान ही दिखति में  
 संकरी हो जाती है। यदि पिछे की  
 सुकरी वा ख़ासतली चोड़ी हो जाती है  
 इस प्रकार प्राप्त वा वायु धारा है।  
 तक पहुँचती है।

इस्य रोगी फिर डा पिछे  
 सुकाकर ख़ास भरपूर लेकर फुफ़ा में यह  
 प्रकार भर लेते है कि सीना कोर पर  
 फूल जास है। इसी प्रकार साँस साँस  
 समय भी चोड़ा बक्त लगाते है। इस  
 मधाख़ास या दीर्घख़ास प्रणायाम करते है  
 इस्य रोगियों को प्रणायाम में अनुलोम  
 विलाप करना चाहिए। लंबिन कुश्मंड  
 (पानि साँस को कुछ समय तक लाना ही  
 रोक रखना उगरे फिर बाहर निकालकर  
 यह कुछ समय तक बाहर रखना चाहिए  
 । इस्य रोगियों के लिए ऋतु में वापें  
 नसिचिद से साँस भरकर तथा बसित  
 ऋतु में वापें नासास्थि से साँस भरकर  
 वापें फिर से बाहर निकालना चाहिए।

प्रणायाम करते समय ख़ासतली  
 फुफ़ा में पर ही इत्यन्त ही शरीर की  
 अंदर जो मधुसुख होता है। उसडा प्रभाव  
 शरीर के भीतर भागों तक मधुसुख  
 नहीं बिना जा सकता है। इसी अनुभव

को संवेचना कहा जा सकता है। प्राणायाप हमारी रक्तवाहिनी में होनेवाली अणुओं को दूर कर देता है। प्राणायाप से रक्तवाहिनी लचीला तथा सक्रिय हो जाती है। अणुएं जमा हुआ कालेस्राव भी स्वयं से जाता है। प्राणायाप में श्वास भी होता है।

भक्ति सागर के अनुसार श्वास के प्रकार :-

(i) पुरुष श्वास :-

इस श्वास के साधक अपने ईश्वर देव की मूर्ति को आधा बनाता है और उसका ही श्वास करत है।

(ii) पिंडश्व श्वास :-

पिंडश्व श्वास से साधक अपने विभिन्न चक्रों का श्वास करत है। सबसे पहले वह मूलचक्र चक्र पर श्वास को केंद्रित करत है। इसके बाद साधारण सभी चक्रों का भी श्वास करत है।

(iii) तपश्च श्वास :-

इस श्वास में साधक अपने श्वास को मुख्य अर्थात् दिना रात्रि के बीच दिनत करके कई प्रकार के तपश्चों की अवलंबना है जो कि ब्रह्मचर्य के सिद्धांत से जुड़ा है। श्वास के पाँच अंग हैं :-

स्थिति :- उपासना के समय की स्थिति

संस्थिति :- ईश्वरदेव की स्तुति का निर्धारण

विशक्ति :- ईश्वरदेव के गुण तथा विशेषता

प्रशक्ति :- उपासना करने में साधक के मन में रहने वाली भावना है।

सम्मिष्टि :- वह अवस्था जिसके साधक और

और उपाय : हा जात है

द्वान के लक्षण में आवश्यक निर्देश :

- (1) द्वान के लिए द्वान शान्त, बृहत् तथा एकान्त होना चाहिए ।
- (2) द्वान से परल प्राणायाम करे ।
- (3) कपालभ्रंति तथा अनुलोम विलोम प्राणायाम विधिपूर्वक करे के मन निवृत्त होना है ।
- (4) द्वान प्रतिदिन द्म करनी चाहिए ।
- (5) द्वान में मन को अंतमुखी बनावे ।
- (6) द्वान के लिए अर्धपूर्वक आँसू जप का अवलम्बन सर्वोत्क है ।
- (7) मन का एकाग्र करे वाली उपायना करनी चाहिए ।