RAO NEKI RAM MEMORIAL COLLEGE OF EDUCATION

TURKAPUR (GURGAON)

PRACTICAL NOTE BOOK

UNDERSTANDING THE SELF

Name .... Class ....

University Roll No. .... Date ....

Subject .... Topic ....

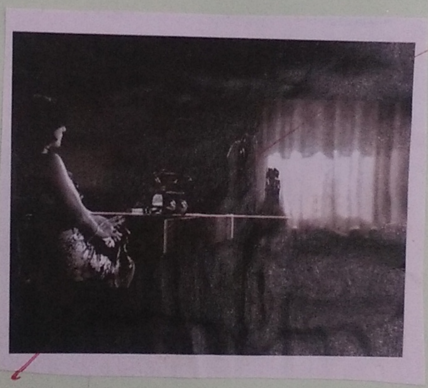
SE

INDEX

1613058

NAME : .... STD. .... SEC. .... ROLL NO. 4

S.NO.	Date	Title	Page No.	Teacher's Sign./ Remarks
1.		आत्म और आत्म पहचान की अवधारणा	1	
2.		आत्म पहचान के सिद्धान्त	5	
3.		आत्म प्रत्यय के घटक	6	
4.		आत्म विश्वास के लिए रणनीतियाँ	12	
5.		व्यक्तित्व	13	
6.		व्यक्तित्व की परिभाषा	16	
7.		पर्यावरण	21	
8		व्यक्तित्व का वर्गीकरण	25	
9.		संचार कौशल	28	
10		Soft Skills	28.	
11.		व्यस्क बाल गैप को कम करने के उपाय	30	
12.		शांति तरक्की और समन्वय	31	
13.		आंतरिक एवं बाह्य स्थिति नियंत्रण	32	
14.		तनाव	33	
15		तनाव कम करने के तरीके	35	
16.		सामाजिक और समूह सामंजस्य के तरीके	37	
17		योग अभ्यास के लक्ष्य	38	
18.		ध्यान	39	
19.		योगा	41	



SELF UNDERSTANDING

"आत्म और आत्म पहचान की अवधारणा"

आत्म पहचान :- अपने आप की पहचान करना आत्म पहचान कहलाता है। जिस प्रकार हम एक दूसरे का मूल्यांकन करते हैं।
'स्व' शब्द अक्सर एक गर्म भावना या कुछ गर्म लग रहे जैसे कि 'मेरे बारे मे' या 'हमारे बारे में' को संदर्भित करता है। यह अपने आप को दर्शाती एक आम गतिविधि और एक मानसिक उपलब्धि है। यह जरूरी है कि वहाँ पर 'मैं' है। जो कि विषय 'मेरे' पर विचार कर सकते हैं। इसमें सोचने वाला ('मैं सोच रहा हूँ') और सोचने का विषय ('मेरे बारे में') दोनो शामिल है।

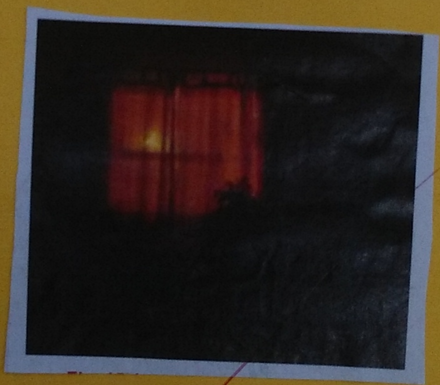
आत्म पहच्यान विश्वासो का एक संग्रह है। जिसमे अका-दमिक प्रदर्शन लिंग, भूमिका, कामुकता और नस्लीय पहचान जैसे तत्व शामिल है। आम-तौर पर 'मैं कौन हूँ' का जवाब देने के लिए स्वंय का प्रतीक है। यह स्व-स्कीम अपने अतीत, वर्तमान और भविष्य खुद का बना हुआ है।

यह स्व जागरूकता से अलग है। और इसे आत्म ज्ञान के लिए परिभाषित किया गया है। और यह सुसंगत और अच्छे स्वभाव और व्यवहार के लिए परिभाषित किया गया है। व्यवहार के लिए लागू किया गया है। स्वयं भी आत्मसम्मान के लिए भिन्न है। स्वंय एक संज्ञानात्मक या वर्णनात्मक घटकों में से एक है और उदहारण के लिए जैसे (मैं एक तेज धावक हूं) जबकि आत्मसम्मान एक मूल्यांकन और स्वच्छंद है। उदहारण के लिए (मुझे एक तेज धावक होने पर अच्छा लग रहा है।

"आत्मा का अर्थ" :- आत्मा एक ऐसा आकर्षक केन्द्र बिंदु है। जिसके इर्द-गिर्द अनेक आवश्यकताओं और लक्ष्य संगठित होते हैं। आत्म दूसरो के संबंध मे एक मनुष्य के विचारो और कार्यों की चेतना है।

आत्म से अभिप्राय है – स्वयं के प्रति दृष्टिकोण के विकास का परिणाम है।

"क्रेन्च एवं क्रेन्च फील्ड" :- आत्मा वह एक ऐसा तरीका है, जिसमें कोई व्यक्ति स्वयं को देखता है।



जानसन के अनुसार :-

आत्म एक ऐसी आंतरिक वस्तु है। जो किसी व्यक्ति के रूप में स्वयं को व्यक्तित्व का प्रतिनिधित्व करती है।

आत्मा को प्रभावित करने वाले कारक

अन्त प्रतिमा करण जब व्यक्ति दूसरों के संपर्क में आकर अन्त: क्रिया करता है। जिसके फल स्वरूप उसके स्वभाव में परिवर्तन होता है। यही लोगों के साथ संपर्क होते हैं। जिसके लिए बच्चा अपनी प्रतिक्रियाएँ करता है। इस तरह की प्रतिक्रियाएँ दूसरों के साथ सम्बन्धों पर निर्भर करती है। अर्थात् दूसरे लोग उस व्यक्ति के बारे में क्या सोचते हैं। इस प्रकार अन्त: क्रियाओं के परिणाम स्वरूप बच्चे में आत्म का विकास होता है।

i) अन्त व्यक्तित्व संबंध :-

जब कोई व्यक्ति किसी व्यक्ति या पदार्थ को आंशिक या पूर्ण रूप से अपना हिस्सा मानने लगता है। तो इस प्रक्रिया को अन्त: प्रतिमा करण कहते हैं।

FRUIT
VEGETABLES
FOOD
bananas
oranges
apple
pears
watermelon
grapes
tangerine
honeydew melon
plums
melon
grapefruit
peaches
avocado
strawberries
lemon
lime
kiwi
raisins
blueberries
raspberries
Other berries: cranberry blackberry
Other fruits: papaya cherry mango apricot pineapple
lettuce
broccoli
artichoke
eggplant
cucumbers
potato
carrots
asparagus
green tomatoes
cauliflower
tomato
mushrooms
corn
peas
green beans
onion
garlic
radddish
Other veggies: celery Brussels sprouts
peppers
spinach
squash
zucchini
DAIRY
milk
yoghurt
cereal
cheese
bread
eggs
butter
BASIC INGREDIENTS
pepper
salt
vinegar
coriander
parsley
pasta
rice
oil
chili

University Roll No. ....

iii) **भाषा :-**

आत्म के विकास में भाषा की भूमिका महत्वपूर्ण है, क्योंकि विचारों का आदान - प्रदान भाषा के ही माध्यम से सम्भव है।

iv) **"विशिष्ट भूमिका ग्रहण" :-**

कई बार बालक विशिष्ट भूमिका ग्रहण करते हैं। अर्थात वे माता - पिता, भाई - बहन, डॉक्टर, पुलिस आदि। इस दौरान बच्चे बहुत कुछ सीखते भी हैं।

v) **"सामान्य भूमिका ग्रहण" :-**

सामान्य भूमिका ग्रहण में बालक को पूरे समूह के अन्य सदस्यों की भांति व्यवहार करना पड़ता है। समूह के सदस्य भी ये सोचते हैं कि अन्य कोई बच्चा सहयोगात्मक भूमिका के भास लेता है तो उसे सामान्य क्रित कार्यों के विकास की प्रेरणा मिलती है।

v) **संस्कृति और व्यक्तित्व :-**

संस्कृति व्यक्ति का पथ प्रदर्शन करता है। तथा वह व्यक्तित्व के विकास की दिशा प्रदान करती है। अलग संस्कृति व्यक्ति के विकास को प्रभावित करती है।

जागरूकता व्यक्ति की स्वयं के बारे में मात्र जागरूकता होती है।

आत्म प्रत्यय के घटक:-

1) आत्म छवि
2) आत्म प्रतिष्ठा
3) आदर्श आत्म

आत्मा प्रतिष्ठा :-

आत्म प्रतिष्ठा का संबंध उस सीमा से है। जहाँ तक हम स्वयं के स्वीकार करते हैं। या हम स्वयं का कितना मूल्य समझते है। आत्म प्रतिष्ठा में हमेशा मूल्यांकन की डिमती शामिल होती है। और हमारे स्वयं के बारे में नकारात्मक या सकारात्मक विचार होते हैं।

आत्म प्रतिष्ठा का निर्माण :-

बाहरी संसार को नहीं समझना, बल्कि, जो हमारे भीतर है उसे भी समझना।

जागरूकता के साथ जीने का अभ्यास :-

इसके अन्तर्गत अपनाने की इच्छा, अनुभव तथा हमारे विचारों भावनाओं और

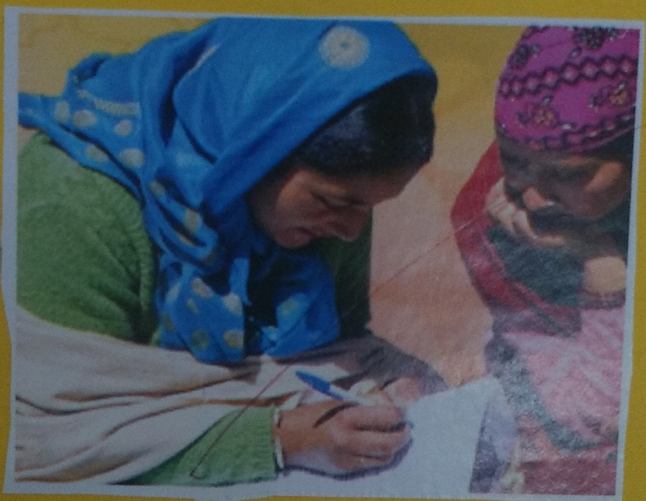
कार्यों का उत्तरदायित्व लेना बिना किसी इन्कार के या बिना किसी को त्याग कर देना।

आत्म उत्तरदायित्व का अभ्यास :-

इसमें ये बात शामिल है। ऐसा मानना है कि हम अपनी पसंदों और क्रियाओं के लेखक हैं। इसमें से प्रत्येक अपने जीवन को अनुसार ढालता है।

स्व - स्कीमाज :-

स्वयं एक स्व - स्कीमाज का बना है और यह आत्म सम्मान, आत्म ज्ञान व सामाजिक के साथ सूचना का आदान - प्रदान करता है। इसमें अतीत, वर्तमान और भविष्य शामिल है। और इसमें भविष्य खुद व्यक्तियों के विचारें जैसे कि वो क्या बन सकते हैं, वो क्या बनना चाहते हैं। और वो क्या बनने से डर रहे हैं। आदि का प्रतिनिधित्व भी करता है। सम्भव है कि खुद व्यवहार के लिए प्रोत्साहन के रूप में कार्य कर सकते हैं।



★ स्व स्कीमाज :-

यह स्वयं की समझ और ज्ञान होने का जोड़ है। स्वयं के घटक में शारिरिक मनो - वैज्ञानिक और सामाजिक गुण शामिल हैं। जो व्यक्ति के व्यवहार, आदतों, विश्वासों और विचारों द्वारा प्रभावित है। इन घटकों और विशेष-ताओं से आत्म छवि व आत्मविश्वास की अवधार-णा को सहन नहीं किया जा सकता।

★ आत्म सम्मान :-

यह एक व्यक्ति का समग्र मूल्यांकन और किसी भी बिंदु पर उसे अपने ही मूल्य का आंकलन करने के लिए संदार्थित करता है। आत्म - सम्मान शायद अन्य लगभग सभी सका-रात्मक भावनाओं और मान्यताओं के बारे में खुद को महसूस करने के लिए हमारी क्षमता की महत्वपूर्ण चीज है। उदाहरण के लिए यह हमारी खुशी, सफलता, भलाई, विश्वास, आश्वासन आदि को प्रभावित करती है। जबकि आत्म सम्मान मन की एक सामान्य अवस्था है। यह विभिन्न भावनाओं के परिवर्तनों से प्रभावित है। सरल शब्दों में जब आप किसी घटना या स्थिति को अनुभव करते हैं तो इससे आपका आत्म - सम्मान बढ़ता है। आत्मसम्मान में हमेशा एक हिस्ती के मूल्यांकन शामिल

©Andaman Sheekha

होते हैं। और ये या तो सकारात्मक या नकारात्मक दृष्टिकोण के होते हैं।

उच्च आत्म सम्मान यानि :-

हम खुद के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का प्रयोग करते हैं। इससे हमारा स्वास्थ्य भीतरी नेतृत्व कर लेता है।

(1) अपनी क्षमताओं में विश्वास
(2) आशावाद
(3) इस बारे में चिंता न करना कि दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं।

कम आत्म सम्मान :-

यानि हमारा खुद के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण है।

(1) आत्मविश्वास की कमी होना
(2) निराशावाद
(3) किसी और की तरह दिखाई देना
(4) हमेशा चिंता करना की दूसरे लोग क्या सोचते हैं।

☆ भीतर स्वयं विकास के पहलू :-

आंतरिक आत्मज्ञान, सच्चे आत्म श्रम और भौतिक परिघटनाओं की पहचान से परे है। इससे अंहकार की नहीं बल्कि स्वयं की पहचान होती

University Roll No. .... Page No. 10

है। अपने भीतर आत्म - विश्वास को पता करने के लिए हम स्वयं अपने उद्देश्य, अपने मूल्य, अपने सपने, अपने इरादे, अपने लक्ष्य, और अपने विश्वासों के बारे में क्या कहा गया है। बल्कि तुम अपने आप के लिए नई खोज करो। अपने भीतर के स्व को जानने के लिए आत्म निरिक्षण और आत्म जागरूकता की आवश्यकता है।

◎ भीतर के स्व के निम्न सवालों का जवाब होता है :-

1) आपके जीवन का क्या उद्देश्य है?
2) क्या आप खुद के सामने स्वतंत्र हैं?
3) क्या आपकी जीवन में अपनी मंशा है?
4) गुण आपके लिए क्या है?
5) दुनिया के बारे में आप क्या सोचते हैं?
6) हर दिन क्या आप कुछ नया पाते हैं?

भीतर के स्व के विकास के लिए पहलू

✳ Physical पहलू :-

इसमें हमारे जीवित रहने और दुनिया में कामयाब होने की क्षमता शामिल है। इससे हमारे भौतिक स्तर का विकास होता है। और शरीर भी स्वस्थ रहता है। इसका मतलब दुनिया में आराम से रहने और प्रभावी ढंग से कौशल विकसित करना है।

Mental पहलू :-

2) इसमें सोचने और तर्क करने की क्षमता है। मानसिक स्तर में हमारे विचार, व्यवहार, विश्वास और मूल्य शामिल होते हैं। यह मानसिक स्तर का विकास करते हुए हमें स्पष्ट रूप से सोचने और खुले दिमाग से सोचने में मदद करती है। हमारा मन हमारी आस -पास की दुनिया से अनुभव और ज्ञान इकट्ठा करने में सक्षम है।

Emotional पहलू :-

3) यह जीवन की गहराई को अनुभव करने और एक दूसरे की भावनाओं को समझने में हमारी क्षमता का विकास करती है।

SPRITUAL पहलू :-

4) यह हमारे भीतर का सार हमारी आत्मा और समय और स्थान का एक हिस्सा है, यह हमें सार्वभौमिक स्रोत और जीवन की एकता के साथ जोड़ता है। आध्यात्मिक स्तर जीवन के अनेक स्तरों का विकास करने के लिए नींव प्रदान करता है।

RAT COW DOG
SE
pen TEN

University Roll No. ....   Page No. 12

आत्म विश्वास के लिए रणनितियाँ

आत्मविश्वास में वे गतिविधियाँ शामिल हैं जो जागरूकता और पहचान में सुधार, प्रतिभा व क्षमता का विकास, मानव पूँजी, निर्माण और रोजगारपकता जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाना, सपनों व इच्छाओं के प्रति योगदान आदि कार्य करती हैं।

स्वयं के विकास के लिए महत्वपूर्ण रणनितियाँ :

1) आत्म जागरूकता
2) आध्यात्मिक विकास
3) आत्म ज्ञान में सुधार
4) कौशल में सुधार
5) जीवन की गुणवत्ता में सुधार
6) बेहतर स्वास्थ्य
7) व्यक्तिगत स्वास्थ्यता
8) आंकाक्षाओं को पूरा करना
9) सामाजिक क्षमताओं में सुधार
10) आत्म विश्वास के स्तर में सुधार

* व्यक्तित्व *

व्यक्तित्व संगठनात्मक व्यवहार क्षेत्र में व्यक्ति की भावना, समस्त सोच व्यवहार और विभिन्न स्थितियों और लोगों के लिए एक जवाब है। यह एक व्यक्ति या एक राष्ट्र समूह की अलग विशेषताओं का सेट है। विशेष रूप से यह एक व्यक्ति के व्यवहार और भावनात्मक विशेषताओं की समग्रता है। व्यक्ति, सोच, भावना और बर्ताव की विशेषताओं में व्यक्तिगत मतभेदों को दर्शाता है। व्यक्तित्व का अध्ययन दो व्यापक क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करता है। पहला तो व्यक्ति चिड़चिड़ेपन और व्यक्तित्व सुजनता जैसे लक्षणों में विशेष रूप में अंतर समझता है। दूसरा यह व्यक्ति के विभिन्न भागों को समझता है।

एक विशिष्ट व्यक्तित्व का निर्धारण :-

अन्य लोगों के व्यक्तित्व को समझने के लिए हमें दूसरों के साथ प्रभावी संबंध स्थापित करना अत्यन्त उपयोगी है। हर व्यक्ति का एक अलग व्यक्तित्व होता है। इन निर्धारकों और कारकों का व्यक्तित्व बहुत अलग श्रेणियों से संबंधित होता है। वास्तव में यह प्रतीत होता है कि दोनों पर्यावरण और

Improve your
English speaking
Advice

आनुवंशिकता कारक महत्वपूर्ण निर्धारकों और व्यक्तित्व के कारकों के रूप में योगदान देते हैं।

पर्यावरणीय कारकों का व्यक्तित्व :-

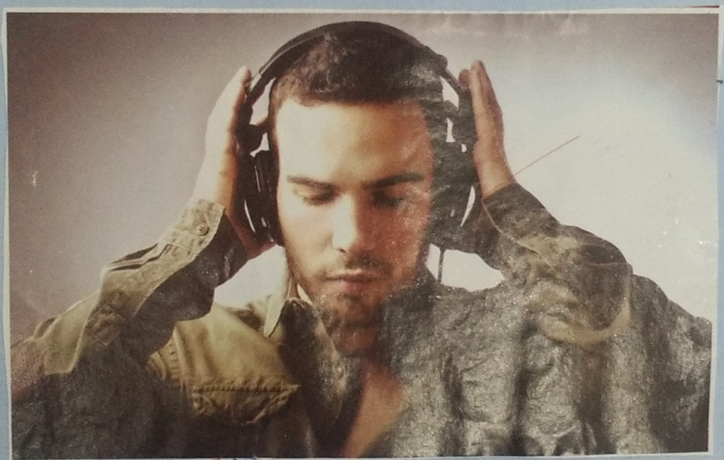
1) पर्यावरण का एक व्यक्ति के जीवन पर प्रमुख प्रभाव पड़ता है। संस्कृति और पर्यावरण हमारे अंदर दृष्टिकोण मूल्यों, मानदंडों और धारणाओं की स्थापना करते हैं। आपके मित्र, माता - पिता, साथी, सहकार्यकर्ता, मालिक, आदि सब आपके व्यक्तित्व के निर्धारक के रूप में भूमिका निभाते हैं।

शारीरिक कारकों का व्यक्तित्व :-

2) एक व्यक्ति के समस्त शारीरिक संरचना के भौतिक कारकों में शामिल हैं। ऊँचाई, वजन, रंग, लिंग, सौंदर्य और शरीर भाषा आदि। किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व को समय समय पर बदला जा सकता है। व्यायाम, सौंदर्य, प्रसाधन और सर्जरी के साथ अन्य कई शारीरिक विशेषताएँ बदल रही हैं। और शारीरिक व्यक्तित्व का विकास भी हो रहा है।

आनुवंशिकता कारकों का व्यक्तित्व :-

3) अनुवंशिकता कारक प्रमुख निर्धारकों और व्यक्ति के कारकों के रूप में एक महत्वपूर्ण



भूमिका निभा रहा है। ये कारक एक व्यक्ति ही
नहीं बल्कि खुफिया स्तर लिंग, स्वभा-
व ऊर्जा स्तर की भौतिक सुविधाएं attentiveness आदि सभी को
प्रभावित करता है। कई बच्चे बिल्कुल अपने माता-
पिता की तरह व्यवहार करते हैं।

नियंत्रण का ठिकाना :-

4) लोकस को एक स्थिति बिंदु या एक
जगह या अधिक विशेष रूप से आदि के रूप में
परिभाषित किया गया है। यह व्यक्तित्व के अध्ययन
का एक पहलू बन गया है।

व्यक्तित्व के लिए गतिशील दृष्टिकोण :-

यद्यपि व्यक्तियों के पहलू प्रचुर मात्रा में है
उनमें से कुछ प्रमुख श्रेणियों में फिर किया
गया है। व्यक्तित्व का अध्ययन करने के लिए कई
व्यक्तियों के व्यक्तित्व के सिद्धांतों को पहचाने
की सुविधा का उपयोग किया जाता है।
व्यवहार दृष्टिकोण पर विश्वास है तो यह स्पष्ट
करता है कि सभी Behaviours जीवन व जीवों की
पर्यावरण के साथ Interaction का प्रमाण देता है और
यह जीवों के पर्यावरण के साथ interaction का ही
परिणाम है और केवल अ Constructs को ही

मापा जा सकता है। व्यक्तित्व के विकास के लिए अनुभवों की भूमिका है।

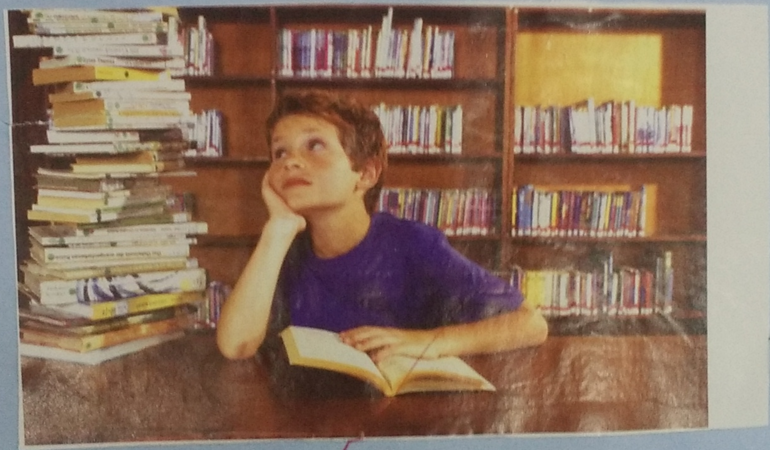
व्यक्तित्व की प्रकृति

व्यक्तित्व शब्द अंग्रेजी भाषा के शब्द (Personality) का हिन्दी रूपांतरण है। परसानालटी शब्द लैटिन शब्द "पर सौना" से बना है। जिसका साधारण अर्थ नाटक में पहना जाने वाला चेहरा या जामा होता है।

इस रूप में कुछ लोग व्यक्तित्व का अर्थ व्यक्ति की बाह्याकृति से लेते हैं। किन्तु या धारणा उचित नहीं है। व्यक्तित्व का अर्थ उससे अधिक गहन व वृद्ध्य है। व्यक्तित्व के अन्तर्गत आत्मा का प्रदर्शन करना है। इस रूप में आत्मा और व्यक्तित्व आत्मा में घनिष्ठ रूप से सम्बन्धित हैं। आत्मा के अन्तर्गत विश्वास, आत्म विश्वास, आत्म निर्भरता, आत्म व्यवस्था, आत्म संगठन आदि तत्व सम्मिलित है।

व्यक्तित्व की परिभाषा

1) **आलपोर्ट के अनुसार**- व्यक्तित्व व्यक्ति के मन शारीरिक उन अंगों का गत्यात्मक संगठन है जो उसके पर्यावरण के प्रति अपूर्व समयोजना को निश्चित



करते हैं।

२) मार्टिनप्रिंस के अनुसार :→

व्यक्तित्व व्यक्ति के (मन शारीरिक) समस्त जैवकीय आन्तरिक आवेगों संस्कारों प्रवृत्तियों एंव अनुभवों द्वारा अर्जित किए गए संस्कारों एंव प्रवृत्तियों का योग हैं।

३) न्यूमेयर के अनुसार :→

विस्तृत अर्थों में व्यक्तित्व को उन लक्षणों के रूप में परिभाषित किया जा सकता हैं। जो व्यक्ति को निर्मित करता हैं। एंव समूह में उसके कार्यों को निश्चित करते हैं।

व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले तत्व अथवा आयाम

हमारे व्यक्तित्व पर जिन तत्वों का प्रभाव पड़ता हैं। वे निम्नलिखित हैं।

अ) वंश परम्परा (Heridity)
ब) पर्यावरण (Environment)

(अ) वंश परम्परा का प्रभाव :→

4th Regional Workshop on Training & Capacity Building
of
State and District MIS Coordinators
(Northern Region)
12 September, 2009

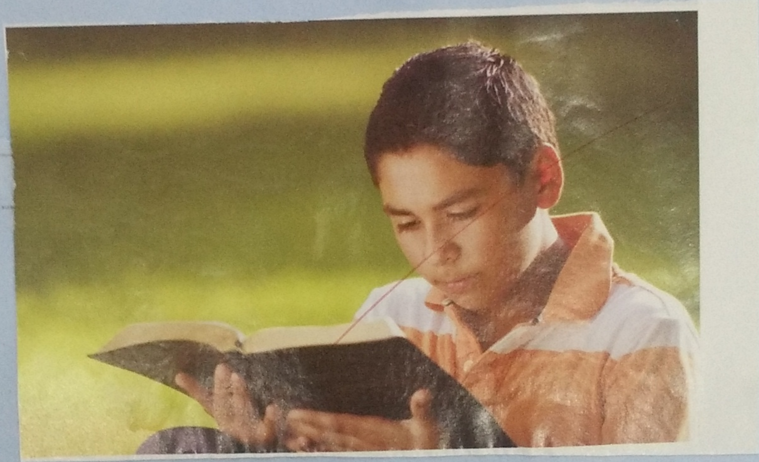
University Roll No. ....

व्यक्ति के विकास में वंश परम्परा से प्राप्त नालिका विहीन ग्रंथियां निम्नलिखित हैं जो व्यक्ति के व्यक्तित्व में प्रभाव डालती है।

1) गल ग्रंथि :→ गल ग्रंथि की स्थिति गर्दन के मूल में श्वास नलि के सम्मुख होती है। इस ग्रंथि के क्रियाशील होने पर व्यक्ति चिन्तित, बेचैन तथा उत्तेजित हो जाता है।

2) उपगल ग्रंथि :→ उपगल ग्रंथि की स्थिति गल ग्रंथि के निकट की होती है। यह ग्रंथि जब आवश्यकता के अधिक क्रियाशील हो जाती है। तो व्यक्ति मन्द एवं शान्त स्वभाव का हो जाता है।

3) उपवृक्क ग्रंथि :→ इस ग्रंथि के बाह्य तथा आंतरिक दो भाग होते हैं। यदि इस ग्रंथि का बाह्य भाग पर्याप्त मात्रा से कम क्रियाशील होता है। तो व्यक्ति चिड़-चिड़ा, उदास या कमजोर हो जाता है। यदि इस ग्रंथि का आन्तरिक भाग पर्याप्त मात्रा में सक्रिय होता है तो व्यक्ति संवगात्मक परिस्थितियों से सामंजस्य करने में असफल हो जाता है।



4.) पोष ग्रंथि :→

इस ग्रंथि की स्थिति मस्तिष्क के निकट होती है। यह अन्य दूसरी नालिकाहीन ग्रंथियों के कार्यों को नियंत्रित करती है।

5) यौन या प्रजनन ग्रन्थियों :→

यौन या प्रजनन ग्रंथियाँ व्यक्ति की यौन सम्बन्धी विशेषताओ को निर्धारित करती है। वृद्ध्यार्थ में कहा जाता है कि पुरूष हॉरमोन्स पुरूष की दिशा में विकास करते हैं।

2.) तांत्रिका तन्त्र :→

प्रत्येक मनुष्य को तांत्रिका तंत्र स्नायु मंडल से प्राप्त होता है। जिस मनुष्य का स्नायुमंडल जितना अधिक सुव्यवस्थित ढंग से विकसित होगा। उस व्यक्ति का उतना ही अधिक सुव्यवस्थित व्यक्तित्व होगा। क्योंकि नारी मंडल का विकास होने में सम्पूर्ण मानसिक प्रक्रियाएं सुचारु रूप से संचालित होती है।

3.) शारीरिक रचना एवं स्वास्थ्य :→

प्रत्येक मनुष्य के व्यक्तित्व के विकास में उसकी शारीरिक रचना तथा व्यवस्था

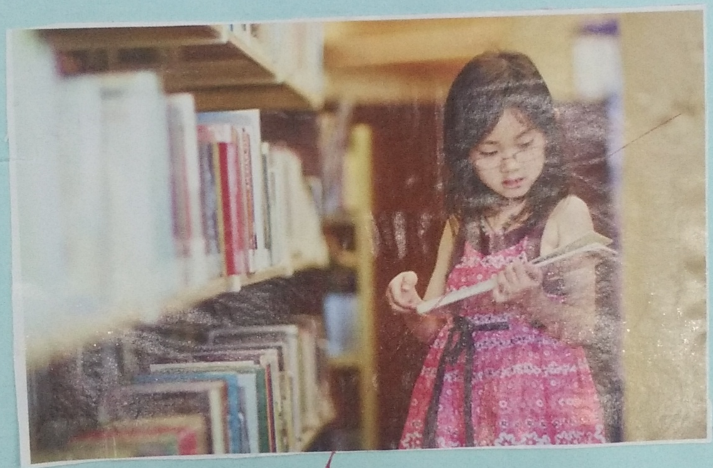
unicef
SALAAM BAALAK TRUST
2

का अत्याधिक प्रभाव पड़ता है। यदि किसी व्यक्ति की शारीरिक रचना सुन्दर तथा आकर्षक है तथा उसका स्वास्थय भी अच्छा है। तो उसमें उच्चपद तथा आत्म विश्वास के महान गुण कुछ अधिक मात्रा में उदय होते हैं। इसके विपरित जिन व्यक्तियों की शारीरिक रचना असुंदर पुरुष कुरुप्रबया आकर्षकहीन होती है तथा उसका स्वास्थय भी अच्छा नहीं होता तो उन व्यक्तियों में हीनता की भावना ग्रंथि के विकास की सम्भावना रहती है।

4) मूल प्रवृतियाँ या प्रेरक :→ बालक जब इस संसार में अवतीर्ण होता है तो उसमें कुछ मूल प्रवृत्तियाँ या प्रेरक (Motives) सन्निहित रहते हैं। जो उसके व्यवहार को संचालित करते हैं।

5) कुछ अन्य शक्तियां :→ उपर्युक्त शक्तियों के अतिरिक्त बालक वंशपरम्परा से ये सामग्रिया या शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।

1) बुद्धि (Intelligence)
2) संवेग (Emotion)
3) प्रतिक्षेप क्रियाएँ (Reflex Action)



4) क्षमता (Capacity)

5) सामान्य स्वाभाविक परिस्थितियाँ (General Tenden-cies.)

6) आंतरिक भाव या स्वभाव (Temperament)

7) चालक (Driver) इन्हीं संपूर्ण शक्तियों के आधार पर बालक का व्यक्तित्व विकसित होता है।

2) पर्यावरण

1) **भौतिक या भौगोलिक पर्यावरण का प्रभाव :→**
जिस स्थान की जलवायु ठण्डी या प्रकृति सुंदर होती है। वहाँ के निवासी सुंदर, स्वस्थ, परिश्रमी तथा बुद्धिमान होते हैं। इसके विपरित की जलवायु गरम होती है। वहाँ के निवासी अस्वस्थ, काले, आलसी तथा कम बुद्धि वाले होते हैं।

2) **सामाजिक पर्यावरण का प्रभाव :→**

व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित

सब पढ़े
सब बढ़े

करने वाले निम्नलिखित सामाजिक पर्यावरण कारक है।

1) **अभिभावक का प्रभाव :->**

1) बालक को जो भी आवश्यकताएँ होती हैं। उन्हें अभिभावक तन, मन, धन, से पूर्ण करने का प्रयत्न करते हैं। बालक के अभिभावकों का जैसा स्वभाव चरित्र आदर व्यवहार तथा पारिवारिक समन्वय होता है। वैसा ही बालक का व्यक्तित्व विकसित होता है।

2) **पड़ोसी :->**

बालक के व्यक्तित्व पर उसके पड़ोसियों का प्रभाव भी पड़ता है। बालक जब थोड़ा और विकसित हो जाता है। तो पड़ोसियों से उसका संबंध बढ़ता है। यदि पड़ोसी अच्छे विचारों के होते हैं। तो बालक के व्यक्तित्व में अच्छे गुणों का विकास होता है अन्यथा नहीं।

3) **पारिवारिक सम्बन्ध :->**

यदि परिवार के सम्पूर्ण स्वस्थ चरित्रवान, परिश्रमी, बुद्धिमान, तथा लड़ाई-झगड़े से दूर रहने वाले होते हैं। तो बालक के व्यक्तित्व को भी गुणों का विकास होता है।

4) इकलौता पुत्र :→
यदि माता - पिता की एक ही संतान होती है तो माता - पिता आवश्यकता से अधिक लाड़ - प्यार करते हैं। फलस्वरूप बालक परालम्बी, हठी, तथा असामाजिक हो जाता है।

5) बालक अपने समूह में कार्य :→
एक शिशु जब बाल्यावस्था में प्रवेश करता है। वह खेलने के लिए अनेक मित्र बना लेता है। इस तरह मित्रों का एक समूह बन जाता है।

6) पुस्तकें व मित्र :→
बालक जब शिशु रूप में होता है तो वह दोस्तों, तस्वीरें तथा पुस्तकों से खेलता है। तथा बड़ा होकर पुस्तकों तस्वीरें से ज्ञान प्राप्त करता है।

7) विद्यालय :→
विद्यालय भी उसके व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण विकास डालता है। अध्यापकों के प्रति बालक का व्यवहार बालक के मस्तिष्क पर गहन प्रभाव पड़ता है। विद्यालय का पर्यावरण भी उसे प्रभावित करता है।

8) **क्लब तथा सिनेमा :->**

बालक के व्यक्तित्व कलब से प्रभाव डालता है। क्योंकि वह केवल व्यक्तित्व का मनोरंजन ही नहीं करते बलिक इसमें व्यक्ति का शारीरिक तथा सामाजिक विकास भी होता है।

9) **मंदिर तथा चर्च :->**

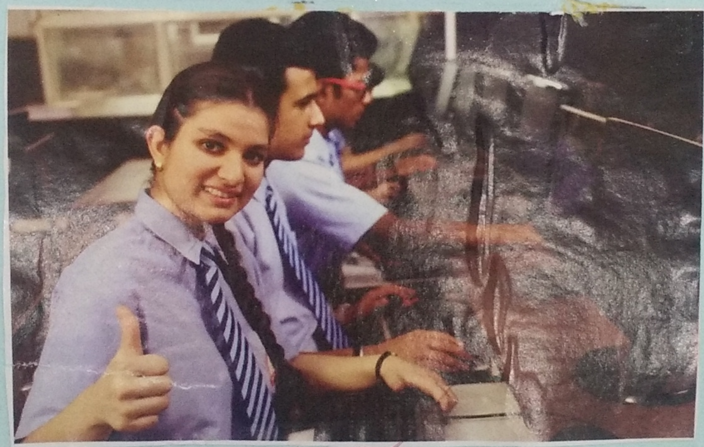
बालक किशोरवस्था में मंदिर तथा चर्च जाकर पुजा करता है। तथा विभिन्न प्रकार के प्रवचन व उपदेश सुनता है। उससे उसके व्यक्तित्व की दिशा में विकास होता है।

10) **मेला :->**

बालक अपनी बाल्यावस्था में अपने अभिभावकों के साथ मेला देखने जाते हैं। इसमें बालकों को नवीन चीजों को देखने का एंव उनके संबंध में ज्ञान प्राप्त करने का अवसर मिलता है।

11) **आर्थिक स्थिति :->**

बालक के परिवार की जिस प्रकार की आर्थिक स्थिति होती है। वैसा ही उसका व्यक्तित्व विकसित होता है। अकसर दरिद्र परिवार के बालकों में दरिद्रता की भावना तथा असुरक्षित भाव विकसित हो जाता है।



12) ## जीवन लक्ष्य का प्रभाव :→

जैसे - जैसे बालक के जीवन क्षेत्र में वृद्धि होती है। वैसे विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ उस पर प्रभाव डालती है। एंव यह जब प्रौढ़ावस्था प्राप्त कर लेता है तो वह विभिन्न प्रकार की संस्कृति में पले हुए व्यक्तियों से उसका संबंध होता है।

13) ## रूढ़ियां तथा लोकरीतियां :→

प्रत्येक समाज के व्यवहार के अपने - अपने तरीके होते हैं। व्यक्ति को यह अत्याधिक प्रभावित करते हैं। खाने - पीने अभिवादन करने के ढंगों आदि के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति कार्य करता है।

भौतिक संस्कृति में उदाहरण के लिए जो देश घड़ियों का आविष्कार करता है वहाँ के निवासी अपना जीवन यापन नियमित रूप से करने लगते हैं। अभौतिक रूढ़ियाँ प्रथाएँ संस्थाएँ आदि आती हैं।

व्यक्तित्व का वर्गीकरण

प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति से भिन्न होता है। यह भेद होते हुए भी व्यक्तित्व में उनकी प्रकृति

के अनुसार कुछ न कुछ समानता पाई जाती है। इस समानता के आधार पर व्यक्तित्व का वर्गीकरण किया गया है।

आधुनिक मनोवैज्ञानिक के आधार पर हम व्यक्ति को निम्नलिखित तीन वर्गों में विभाजित कर सकते हैं :-

1) भाव प्रधान व्यक्तित्व
2) क्रिया प्रधान व्यक्तित्व
3) विचार प्रधान व्यक्तित्व

आत्मा अभिव्यक्ति का रूप :→

अभिव्यक्ति Values का क्लस्टर है जिसमें सामाजिक सहनशीलता, जीवन, संतोष, सार्वजनिक अभिव्यक्ति है और स्वतंत्रता के लिए आकांक्षा शामिल है। यह Supremely या inevitably हो सकती है। आत्म अभिव्यक्ति के दो रूपों की [illegible] चर्चा निम्नलिखित है :-

1) **व्यक्तिगत निर्माण :→** यह जॉर्ज केली के अग्रणी काम के साथ शुरू हुआ था। केली ने प्रस्ताव रखा था कि लोग व्यक्तित्व constructs और द्विध्रुवी आयाम को विकसित करके अपने अनुभव को बढ़ा सकते हैं। ये पदानुक्रम रूप interrelated constructs का use पूर्वानुमान

और कैसे दुनिया के निवासी कैसे व्यवहार करते हैं। उनके Construction के बजाए अपना पसंदीदा Construction फिट करने का प्रयास करते हैं। आमतौर पर व्यक्ति इन तत्वों को cons-tructs के वास्तविक निर्माण के बजाए Unfiltered Truth के रूप में देखता है।

सामाजिक Constructs → किसी भी सफल लेखक को सामाजिक संरचनाओं के उद्भव के लिए क्रेडिट नहीं दिया गया है। सामाजिक Constructionists बताते हैं कि वे लोग Constructism के बजाए Constructionism team का प्रयोग करते हैं।

सामाजिक Constructionism relat... है। जिससे यह पता चलता है कि कैसे मनुष्य लोग बन पाएंगे और दुनिया में अपने विचारों का विकास कर पाएंगे। सामाजिक Construct-ionism में सभी Constructionist का तर्क है कि यहाँ वास्तविक रूप में उनके संस्कृतियों संदर्भ है और यह यहाँ इन्हें स्थापित करता है। मनो-विज्ञान के इतिहास के समय से मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्ति का ध्यान केंद्रित किया है।

संचार कौशल

संचार एक प्रेषक और प्राप्तकर्ता के बीच विभिन्न माध्यमों में संदेश या संकेतों को स्थानांतरित करने की प्रक्रिया है। प्रभावी ढंग से संवाद करने के लिए सक्षम होना, जीवन के कौशल के लिए महत्वपूर्ण है। अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार ला सकते हैं।

संचार के माध्यम से कौशल सुधारने के उपाय :→

1) अपनी वार्तालाप सेटिंग के लिए उपयुक्त खंड का उपयोग करें।
2) अपने आप पर विश्वास रखें और दूसरे आपके बारे मे क्या सोचते हैं।
3) सुनिश्चित करना की आप उचित व्याकरण का प्रयोग कर रहें हैं।
4) हमेशा सही सोचें।
5) धाराप्रवाह बोलने का प्रयास करे ताकि लोग आपको सुने।
6) एक अच्छा वक्ता ही एक अच्छा श्रोता होता है।

Soft Skills :→ वाक्यांश "नरम कौशल" अक्सर skill को बनाने प्रस्तुत करने और दूसरों के साथ संबंध बनाने और एक अच्छे दृष्टिन

POEM RECITATION CONTEST

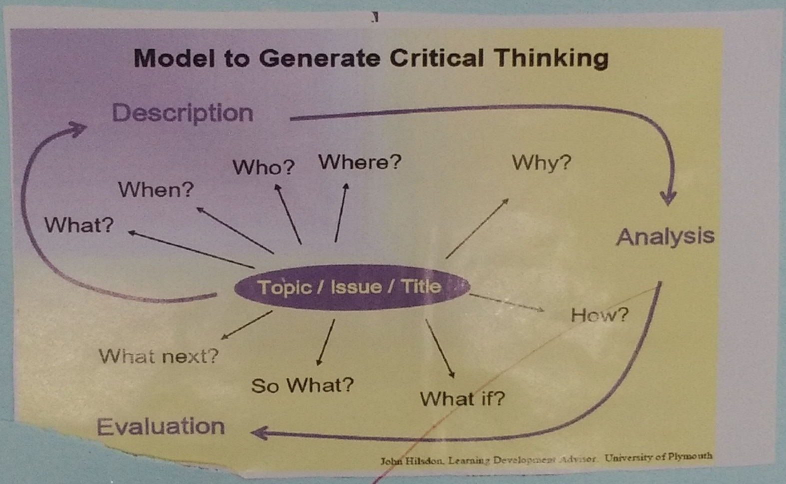
University Roll No. ....

कोण को अपनाने के लिए प्रयोग किया जाता है। एक व्यक्ति की नरम कौशल हद की सफलता पाने और अलग - अलग योगदान के लिए महत्वपूर्ण है।

कुछ महत्वपूर्ण नरम कौशल

1) विकास मानसिकता
2) स्व जागरूकता
3) आत्मविश्वास
4) तनाव प्रबंधन कौशल
5) माफ कर देना
6) सहज ज्ञान
7) भावना विनिमय
8) संचार skill
9) पारस्परिक संबंध कौशल
10) सुगम कौशल
11) नेतृत्व कौशल
12) अनुनय कौशल
13) सब्र

स्व और पहचान → वयस्क बाल अंतराल और वयस्क बाल संबंध जोड़े के दोनों सदस्यों के जीवन के सबसे प्रभावशाली और अभिन्न संबंधों


Model to Generate Critical Thinking
Description
Who?
Where?
Why?
When?
What?
Analysis
Topic / Issue / Title
How?
What next?
So What?
What if?
Evaluation
John Hilsdon, Learning Development Advisor. University of Plymouth

में एक है। अध्ययनों से पता चलता है कि वयवस्क बाल संबंध्य जीवन के पाठ्यक्रम मे महत्व जगह बनाए रखता है और यह इसी के लिए जारी किया गया है। यह लोगों के बीच विकास, विश्वास, हित, राय व क्रियाएँ आदि को संदर्भित करता है। इससे भारी पीढी के अंतराल को प्रभावित किया है और समाज में तेजी से परिवर्तन ला रहा है।

÷ वयस्क बाल गैप के कारण ÷

1) व्यक्तियों की जीवन शैली भी एक दूसरे से काफी अलग है।
2) समाज की गतिशीलता में वृद्धि।
3) कठिन समय में दोस्तों को समझने के लिए
4) सामाजिक गलत फहमी।
5) पुरानी परम्पराएँ।

व्यस्क बाल गैप को कम करने के उपाय ÷

1) उनके सपने पूरे करने में मदद करना।
2) नई प्रोद्योगिकी।
3) विकसित करना।
4) जिज्ञासु बनाना।
5) मतभेद न करके समानता पर ध्यान देना।
6) जागरूक बनाना।

शांति तरक्की और समन्वय

बिंदु, स्थान नियंत्रण :→

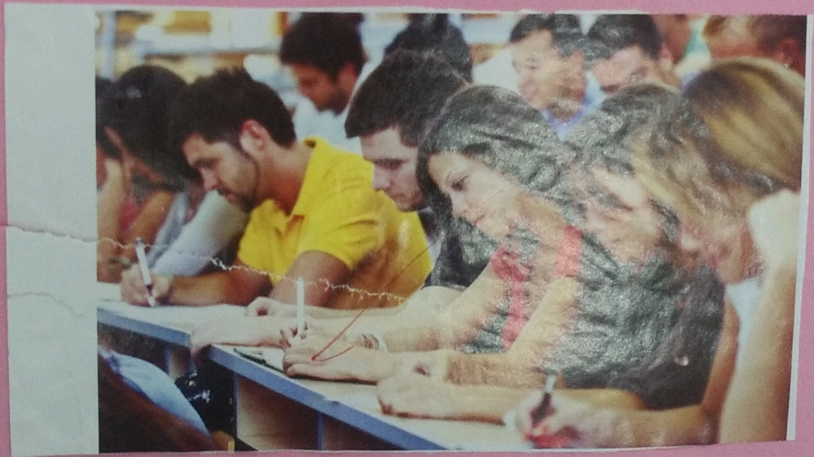
नियंत्रण शब्द समझने में आसान लगता है। परंतु वास्तव में यह एक चुनौती-पूर्ण शब्द है। हम सोचते हैं कि हम सब कुछ नियंत्रण में कर सकते हैं। जबकि दूसरे सोचते हैं कि वे संसार द्वारा नियंत्रित किए जाते हैं। और सब कुछ इसी बीच में है। इसे एक ऐसी क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। जो घटनाओं लोगों और कार्यों से प्रभावित होकर सीधे तौर पर परमाणों का निर्धारण करते हैं। जब हम इसे इस तरह देखते हैं तो हमारे जीवन की प्रत्येक चीज पर नियंत्रण करने का कोई तरिका नहीं है। "नियंत्रण" शब्द और भी रूचिकर हो जाता है। जब हम इससे पहले बिंदु (Locus) शब्द का प्रयोग करते हैं।

लोकस को एक अवस्था बिंदु या स्थान के रूप में परिभाषित कर सकते हैं। एक व्यक्ति का स्थिति नियंत्रण आंतरिक और बाह्य हो सकता है। इसका संबंध काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति उसे प्रभावित करने वाली घटनाओं को नियंत्रण में कर सकते हैं।

यह व्यक्तित्व अध्ययन का महत्वपूर्ण पहलू बन गया है। एक व्यक्ति की स्थिति या तो आंतरिक या बाह्य व्यक्ति सोचता है कि उसके निर्णय और जीवन वातावरणीय कारकों से प्रभावित होते हैं जिन्हें वे अचानक या भाग्य से प्रभावित होते हैं। उदाहरण के तौर पर परीक्षा परिणाम सुनकर छात्र जिनका बाह्य स्थिति नियंत्रण है। वे परीक्षा या अध्यापक को कोसते हैं। यह अनिवार्य आत्म मूल्यांकन की चार महत्वपूर्ण आयामों में से एक है। किसी की मूलभूत प्रशंसा, तंत्रिका बोध, आत्म क्षमता और आत्म सम्मान यह कार्य संतुष्टी और कार्य परिणामों का अनुमान लगाने की क्षमता हैं।

आन्तरिक Vs बाह्य स्थिति नियंत्रण :->

व्यक्ति जो अपने काम को अपनी सफलता का आधार मानते है। और विश्वास करते हैं। कि वे अपनी जिंदगी पर नियंत्रण रख सकते है। उनका आन्तरिक स्थिति नियंत्रण होता है। उदहारण के तौर पर आप अगर एक आदमी है। जिनका आंतरिक स्थिति नियंत्रण है। और आपकी पदोन्नति हो जाती है।



तनाव

यह शारीरिक और शरीर संरचना संबधी मानव पर प्रभाव की प्रक्रिया के तौर पर परिभाषित किया जा सकता है। तनाव मानसिक, शारीरिक या भावनात्मक दबाव है। जिसके कारण कोई अवस्था या कारक हो सकता है किसी भी प्रकार का तनाव जब पैदा होता है जब वातावरण की मांग और इसे पूरा करने की हमारी योग्यताओ के बीच अंतर आ जाता है।

स्वास्थ्य और सुरक्षा प्रबंधन के अनुसार कार्य संबंधी तनाव "लोगो का आत्यधिक मांग या दबाव के प्रति प्रतिक्रिया है। और ये जब पैदा होती है। जब लोग अपने काम से संबंधित काम, जिम्मेदारियो और दूसरे दबावो से तालमेल करने मे मुश्किल चिंता व दबाव महसूस करता है।

तनाव कम करने की तकनीके :-

1) व्यायाम करो, बहाने मत बनाओ कि आपके पास समय नही है। आपको इसे दैनिक जीवन का भाग बनाना चाहिए !

Funds approved for SSA, Tamil Nadu

Heads	Amount (in Rs. lakh)
New schools and new teachers' salary	96.075
Additional teachers	2482.350
Block Resource Centres	766.480
Cluster Resource Centres	490.560
Civil works	22,832.650
Teaching learning equipment	30.500
Residential schools	23.067
Kasturba Gandhi Balika Vidyalayas	57.003
Total	26778.685

२) ना कहना सीखो यह थोड़ा मुश्किल भरा है। विद्यार्थी अध्यापक की नजरो मे अच्छा बनने के लिए सभी बातो के लिए हाँ कह देते है। जो उन्हे जल्दी ही अक्रियाशील बना देता है।

३) अध्यापक चर्चा बोर्ड, मंच मे शामिल हो जाओ।

४) सकारात्मक सोचो। वास्तव में केवल सकारात्मक सोच न रखो बल्कि उन्हे तेज अवाज मे कहो। सुबह अपने दोस्तो और कार्यस्थल के बारे मे सकारात्मक बोलो। आप हैरान होगे इसका सकारात्मक प्रभाव अपने सारे दिन मे पाकर।

5.) शांत होना और अवकाश लेना। अक्सर छात्र दिन रात काम करने की प्रवृति रखते है। यह अस्वास्थ्यकर है। और केवल तनाव का स्तर बढ़ाता है।

6.) उन लोगो को साथ रखो जिनके साथ आप खुश रहते है। और जो आपका साथ देते है।

7.) अपने आपको न कोसते हुए अपने जीवन और भावनाओं की जिम्मेदारियाँ उठाओ।

8. जब चिंता हो, तब दूसरो से बात करनी चाहिए।

9.) एक अच्छी खुराक और नींद संबंधी आदतों को अपनाओ।

10.) सोने के लिए दवाईयो या मन तनाव दूर करने की दवाईयो से बचे।

माता - पिता, अध्यापकों, समुदाय और सरकार के लिए तनाव दूर करने के उपाय

माता - पिता :→

1.) मुश्किल कार्यों मे उनकी सहायता करें।
2.) आप कितने ही व्यस्त क्यो न हो, पर अपने बच्चो से बात करें।
3.) अपने बच्चो के कैरियर निर्माण मे निर्णय लेने मे सहायता करें।
4. अपने बच्चो को स्वास्थ्य, इंजीनियरिंग और IIT के अलावा विकल्प सुझाये।
5) अपने बच्चो की योग्यताओ, दृष्टिकोणो और सीखने के कौशलो को ध्यान मे रखते हुए उनके लिए वास्तविक लक्ष्य सेट करो।

अध्यापक :→

1.) सीखने के लिए नए और व्यवाहारिक तरीके अपनाना क्योकि ये ऊबाऊपन और एक रूपता को खत्म कर देता है।
2.) छात्रों मे कौशलो की पहचान करना।
3.) लिंग संबधी रूढिवादी विचार छोडे।
4.) छात्रों के अच्छा काम न करने पर भी प्रोत्साहित करें।
5.) एक आरामदायक कक्षा ~~के निर्माण करें~~। वातावरण का निर्माण करे।

समुदाय

1.) बच्चो को समुदाय की विभिन्न गतिविधियो मे शामिल करो ताकि वे विश्वासी और जुडे हुए महसुस करें।
2.) समुदाय मे बच्चो के लिए तनाव दूर करने के कार्यक्रम आयोजित करना।
3.) बच्चो मे आर्थिक या जातिगत भेदभाव करने से बचे।

BHARAT NIRMAN
भारत निर्माण
KAPIL SIBAL

सरकार

1.) कमजोर बच्चो के लिए विशेष अध्यापक और संसाधन कक्षा की व्यवस्था।
2.) अभिवृत्ति और मनोविज्ञान मापन को हर स्कूल के पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाना।

सामाजिक अन्तःक्रिया और समूह

सामाजिक अन्तः क्रिया व्यक्ति या समूहो के बीच सामाजिक कार्यों के गतिशील और बदलते रहने के रूप मे परिभाषित किया गया है। जो अपने साथियों की सहायता से अपने कार्य को सुधारते है। हम लगातार जिस तरह अन्तः क्रिया करते है। उसी तरह अपनाते है।

सामाजिक और समूह सामंजस्य के तरीके

सामाजिक सामंजस्य की अवधारणा कन्फ्यूसियस के समय चीन मे शुरु हुई। यह दर्शन बढ़ती हुई असमान आर्थिक वृद्धि, सामाजिक अन्याय और असमानता के विरोध स्वरूप आई जिसमें सामाजिक झगडो को जन्म दिया।

ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ
30 14 15

सामान्य रूप से समृद्ध समाज के साथ यह देश की सक्रिय कम्यूनिस्ट पार्टी के राष्ट्रीय लक्ष्य भी बन गए।

इसकी विधियां :→

1.) एक ऐसे केन्द्र की स्थापना जो लगातार अपनी सामाजिक शांति और सामंजस्य को नियंत्रण कर सकें।

2.) सामाजिक, शैक्षिक और धार्मिक आंकड़ो के लिए एक केन्द्र होना।

3.) भूतकाल व वर्तमान के सामाजिक-धार्मिक मामलो के लिए एक प्रलेखन केन्द्र होना।

शांति और सामंजस्य के लिए योग

योग शब्द संस्कृत के युज से बना है। योग केवल शारिरीक अभ्यास है। जहां लोग जटिल तरीकों से क्षमताओं को विकसित करते है।

योग अभ्यास के लक्ष्य :→

श्वसन क्रिया अभ्यास :→ श्वसन अभ्यास क्रिया योगी अभ्यास के लाभ है। यह आपके श्वसन

के ~~अ~~ उभता सांस लेने के साथ शुरू होकर अत्यधिक श्वसन क्रियाओं जैसे कपालभाती और अलोम - विलोम क्रिया तक बदल जाती है। परिणामस्वरूप ये प्राज तथा जीवन ऊर्जा का नियंत्रित करती है।

विश्राम के लिए श्वसन क्रियाएं :→

जीवन का पहला काम – श्वसन
जीवन का अंतिम काम – श्वसन
हमारे जीवन की सबसे महत्वपूर्ण जरूरत श्वसन कहलाती है। जो हमारे जीवन को चलाती है। हमें इसकी जरूरत महसूस नही होती क्योंकि ये प्राकृतिक है।

ध्यान :→

~~ध्यान~~ ध्यान मन मे प्रशिक्षण का उपागम है। जिस तरह दुरुस्ते शरीर के प्रशिक्षण का एक उपागम है। जिस तरह ध्यान की बहुत सारी तकनीके है। यह एक अभ्यास है जहां एक व्यक्ति मन को प्रशिक्षित करता है। अपनी दैनिक गतिविधियो को शमिल करते है।

ध्यान की विशेषताएं :→

1.) यह सम्पेषण और सहयोग को बढावा देता है।

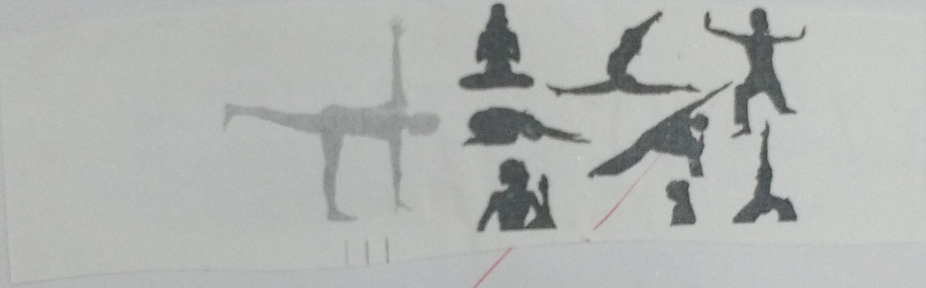
2.) स्वयं के संघर्षों का निवारण करने मे मदद करता है
3.) वह नीजि व गोपनीय है।
4.) यह जीत मे योगदान देता है।
5) यह घृणा कम करता है। और संबधो को बनाए रखता है।

ध्यान के लाभ

1.) रक्तचाप कम करना।
2.) रक्त प्रवाह सुधारना।
3.) हृदय गति धीमी करना।
4.) पसीना कम करना।
5.) गहन विश्राम।

* कैसे ध्यान करे : शुरूआत करने वालो के लिए→

1.) आराम से बैठे व लेटे, आप यहां तक कि एक ध्यान करने वाली कुर्सी ले सकते है।
2.) अपनी आँख बंद करे व अपना ध्यान श्वास पर लगाए
3.) ध्यान करे कि आपका शरीर अंतः श्वसन और सांस छोडने पर कैसे हिलता है।

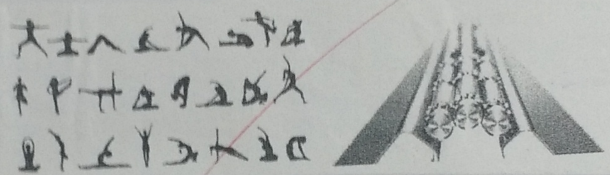


योगा

1.) योगा शरीर की तमाम क्रियाओं को दुरुस्त रखता है।
2.) शरीर की मजबूती के साथ-साथ एकाग्रता बढ़ाता है।
3.) योगा मन पर नियंत्रण बढ़ाने व अस्थमा जैसी गंभीर बीमारी को दूर करता है।
4.) योगा दिमाग को तेज और मन को शांत करता है।
5.) योगा घुटने पेट तथा कमर के दर्द से छुटकारा दिलाता है।

कपालभाति का अर्थ

'कपाल' का अर्थ है खोपड़ी (सिर) तथा भांति का अर्थ है चमकना। चूंकि इस क्रिया से सिर चमकदार बनता है। अतः इसे कपालभाति कहते है। कपालभाति एक ऐसी श्वांस की प्रक्रिया है। जो सिर तथा मस्तिष्क की क्रियाओं को नई जान प्रदान करता है। यह समूचे मस्तिष्क को तेज प्रदान करती है। तथा निष्क्रिय पड़े उन मस्तिष्क केंद्रों को जाग्रत करती है। जो सूक्ष्म ज्ञान के लिए उत्तरदायी होते है।



कपालभाति की विधि

1.) किसी ध्यान की मुद्रा मे बैठे, आँखे बंद करें एंव संपूर्ण शरीर को ढीला छोड़ दे। दोनो नोस्ट्रिल से साँस ले, जिससे पेट फूल जाए और पेट की पेशियो को बल के साथ सिकोडते हुए साँस छोड़ दे।

2.) अगली बार सांस स्वत: ही खींच ली जाएगी और पेट की पेशियों भी स्वत: ही फैल जाएंगी।

कपालभाति के लाभ

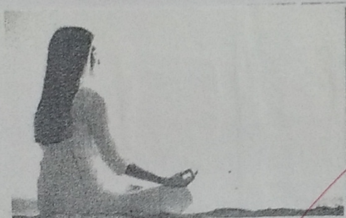
1.) कपालभाति लगभग हर बीमारियो को किसी न किसी तरह से रोकता है।

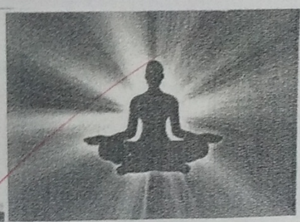
2.) कपालभाति को नियमित रूप से करने पर वजन घटता है और मोटापा मे बहुत हद तक फर्क देखा जा सकता है।

3.) यह क्रिया अस्थमा के रोगियों के लिए एक तरह रामबाण है। इसके नियमित अभ्यास से अस्थमा को बहुत हद तक कंट्रोल किया जा सकता है।

4.) यह आपके बालों के लिए बहुत अच्छा है।

5.) कपालभाति से श्वसन मार्ग के अवरोध दूर होते है। तथा इसकी अशुद्धियां एंव बलगम की अधिकता दूर होती है।





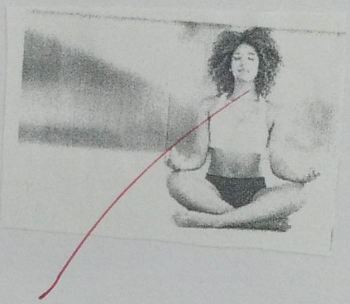
अनुलोम - विलोम की विधि

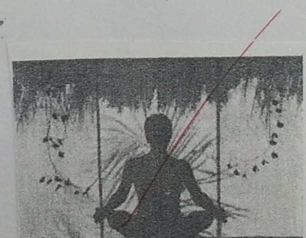
यह योग भी कपालभाति की तरह प्राणायाम का एक अंग है।

1.) दरी व कंबल स्वच्छ जगह पर बिछाकर उस पर अपनी सुविधानुसार बैठ जाए।
2.) फिर अपने दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं छिद्र को बंद कर ले। उसके बाद दाहिनी नासिका से अंगूठे को हटा दें। और दाहिने छिद्र से सांस को बाहर निकाले।
3.) अब बायीं नासिका से ही सांस अन्दर की ओर भरे और बायीं नाक को बंद करके, बायी नासिका खोलकर सांस को बाहर निकाले।
4.) फिर अपने दाहिने हाथ के अंगूठे से नासिका के दाएं छिद्र को बंद कर ले और नासिका के बाएं छिद्र से सांस अंदर की ओर ले।

अनुलोम - विलोम के फायदे

1.) मधुमेह रोगियो के लिए अत्यंत फायदेमंद है।
2.) एकाग्रता रचनात्मकता और धैर्य बढाने मे मददगार, इसीलिए विद्यार्थियो के लिए यह एक अति आवश्यक योग है।
3.) फेफडे स्वस्थ रहते है।





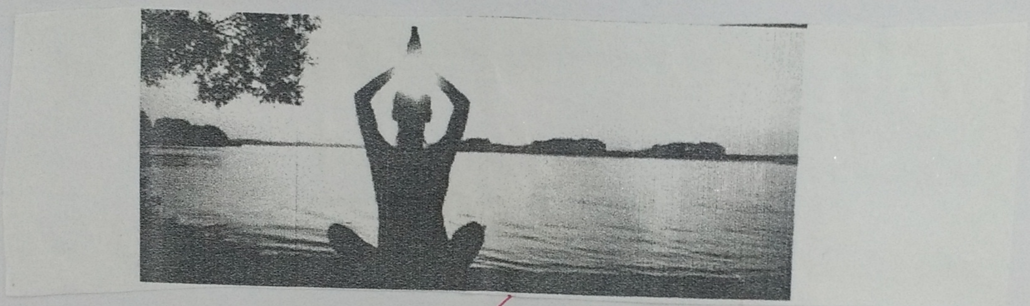
4.) पूरे शरीर मे रक्त और ऑक्सीजन के संचालन को दुरुस्त करता है।
5.) कोलेस्ट्राल को नियमित करके दिल की बिमारियों को दूर रखता है।

भ्रामरी प्राणायाम :

आजकल की दौड़-भाग और तनाव की जिंदगी मे दिमाग और मन को शांत कर चिंता, भय, शोक, ईर्ष्या और मनोरोग को दूर भगाने के लिए योग और प्राणायाम से अच्छी कोई और चीज नही है। मानसिक तनाव और विचारो को काबू मे करने के लिए भ्रामरी प्राणायाम किया जाता है।

भ्रामरी प्राणायाम की विधि :

1.) सबसे पहले एक स्वच्छ जगह पर चटाई बिछाकर बैठ जाए। मुंह बंद रखे।
2.) इसके बाद दोनों नासिका छिद्रो से अवाज करते समय श्वास लेना है। और आवाज करते हुए श्वास छोड़ना है। श्वास लेने और छोडने की गति तीव्र होनी चाहिए।



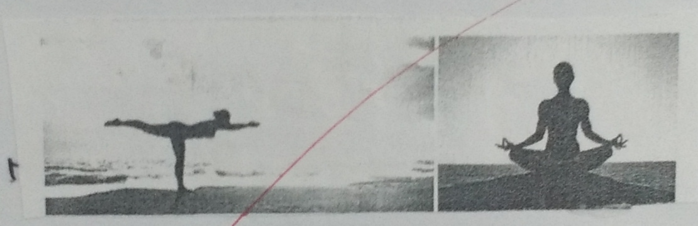
3.) यह प्रक्रिया करते समय केवल पेट हिलना चाहिए। दोनो हाथो को कुहनियो से मोड़कर हाथ को कानो के पास ले जाए अब अपने दोनो हाथो के अंगूठो से दोनो कानो को बंद कर ले।

4.) अब नाक से श्वास अंदर ले। नाक से श्वास बहार छोड़े।

5) श्वास बहार छोड़ते समय कंठ से भ्रमर के समान आवाज करना है। यह आवाज पूर्ण श्वास छोड़ने तक करना है। और आवाज आखिर तक समान होना चाहिए।

भ्रामरी प्राणायम के लाभ

1.) क्रोध, चिंता, भय, तनाव और अनिद्रा इत्यादि मानसिक विचारो को दूर करने मे मदद मिलती है।
2.) मन और मस्तिष्क को शांति मिलती है।
3.) सकारात्म सोच बढ़ती है।
4.) अर्धशिशी से पीडितो के लिए लाभकारी है।
5.) बुद्धि तेज होती है।
6) स्मरणशक्ति बढती है।
7) उच्च रक्तचापको के रोगियो के लिए लाभकारी है।
8) भ्रामरी प्राणायाम करते समय ठुडी को गले से लगाकर (जालंदर बंध) करने से थाइराइड रोग मे लाभ मिलता है।
9) Sinusitis के रोगियो को इससे राहत मिलती है।



भस्त्रिका प्राणायाम की विधि

1.) सबसे पहले एक स्वच्छ जगह जगह पर चटाई बिछाकर बैठ जाए। मुँह बंद रखे।

2.) इसके बाद दोनों नासिका छिद्रो से अवाज करते समय श्वास लेना है। और आवाज करते समय श्वास छोड़ना है। श्वास लेने और छोड़ने की गति तीव्र होनी चाहिए

3.) यह प्रक्रिया करते समय केवल पेट हिलना चाहिए। और छाती स्थिर रहनी चाहिए।

भस्त्रिका प्राणायाम के लाभ

1) शरीर के सभी अंगो को रक्त संचार मे सुधार होता है
2) फेफड़ो की कार्यक्षमता बढ़ती है।
3) अस्थमा / दमा / टीबी और कर्करोग के रोगियों मे लाभ होता है।
4.) शरीर में प्राणवायु की मात्रा संतुलित रहती है।
5.) पेट का उपयोग अधिक होने से पेट के अंग मजबूत होते है। और पाचन शक्ति मे वृद्धि होती है।
6.) वजन कम करने और पेट की चर्बी कम करने मे सहायक है।
7. शरीर, मन और प्राण को स्फूर्ति मिलती है।

Chauhan