Understanding The self

इतिहास :-

मनोवैज्ञानिक अलि रोजर्स की स्थापित करने के लिए और इब्राहिम Mashur स्वयं अवधारणा की स्थापित करने के लिए गए रोजर्स के मुताबिक हर किसी को एक आदर्शस्व तक पहुंचाने के लिए प्रयासरत है रोजर्स भी मानसिक रूप से स्वस्थ लोगो को ही सक्रिय रूप से दूसरो की अपेक्षाओ द्वारा बनाई गई भूमिकाओ से दूर ले जाते है। और इसके सन्तापन के लिए स्वयं के भीतर लगे रहते है धारणा दूसरी और विक्षिप्त लोगो को ...... के रूप मे मान्य अपने स्वयं के अनुभवो को स्वीकार करने से दूर रहे है। 10 साल की उम्र या 11 से बच्चे अपने साथियो की उम्र के साथ स्वयं की तुलना करके उनकी शैक्षणिक योग्यता का आकलन

शैक्षणिक स्वंय अवधारणा :-

शैक्षणिक स्वयं अवधारणा उनके शैक्षिक योग्यता या कौशल के बारे मे निजी मान्यताओ को दर्शाता है। कुछ शोध से यह माता-पिता और शिक्षको से जल्दी प्रभावित करने के लिए 5 उम्र या 3 उम्र से विकासशील शुरू होता है।

Self Identity

Under Standing the Self Concept

स्व: अवधारणा :→

आम निर्माण आत्त पहचान आत्त परिपेक्ष या आप्त संरचना को स्व: अवधारणा कहा जाता है। अतः एक आम अवधारण अपने आप के बारे में विश्व का एक आग्रह होती है। जैसे इसमें निम्न प्रकार के शामिल है। अकादमिक प्रदर्शन लिंग भूमिकाओ और कामुक्त और जातीय पहचान है। आमतौर पर आप्त अवधारणा मे कौन है। करने के लिए जवाब का प्रतीक माना जाता है।

स्व-अवधारणा में आप्त जागरूकता किस हद तक को दर्शाता है। जो आप्त ज्ञान किसी के लिए परिभाषित किया जाता है स्वयं अवधारणा एक आपना एक संज्ञानात्मक या वर्णनात्मक घटक है। जबकि आप्त सम्मान मूल्यांकन और स्वच्छ है।

स्व-अवधारणा एक से बना है। तथा आत्म स्कीमा और आत्मज्ञान और भूरि के रूप मे स्वयं के लिए तथा समाज के लिए सुचना का आदान-प्रादान करता है। यह अतीत, वर्तमान और भविष्य में व्यवहार का शामिल होना तथा प्रोत्साहन के रूप में कार्य करता है।

सामाजिक मूल्य :→

मनुष्य प्रकृति कि एक अद्भुत रचना है। सम्पूर्ण प्राणी जगत में मात्र यही एक प्राणी है। जिसमे अपने जीवन को अतीत करने के लिए कुछ सामाजिक मूल्य सामाजिक युग में परिवर्तित होते है। परिवेश के अन्तर्गत सामाजिक युग में परिवर्तित होते है। परिवेश के अन्तर्गत सामाजिक मूल्यो में भी परिवर्तन होने लगे है। किसी भी क्षेत्र में होने वाले बदलाव मनुष्य के जीवन के लगभग प्रत्येक पक्ष को स्पर्श करते है। अतः इस स्थिति में मूल्यो को सामाजिक मूल्यो के अंतर्गत रखा जाना आर्थिक राजनीतिक सांस्कृतिक आदि वर्गों में बाटने के स्थान पर उन्हे सीधे सामाजिक मूल्यो के अन्तर्गत रखा जाना ही उपयुक्त होगा क्योंकि इन समस्त स्तरो पर विकसित होने वाले सम्बधो पर समग्र एवं अनिवार्य रूप से सामाजिक संरचना अत्यधिक प्रभाव पडता है। यथार्थ मे किसी भी समाज में प्रचलित सामाजिक मूल्य उसकी मौलिकता में निहित होते है। और यह मौलिकता इस तथ्य निर्भर करती है। और कि उस समाज मे निवास करने वाले सभी व्यक्ति एक सौहर्द पूर्ण जीवन का निर्वाह करते हुए सामाजिक एवं वैयक्तिक हितो के मध्य किस प्रकार से संतुलन एवं सामंजस्य बनाए रखते है। और यह संतुलन जब किसी भी बिगड़ता है।

मूल्य :→

हर एक युक्ति को अपना एक मूल्य होता है। अपने प्रति तथा समाज के प्रति हर एक युक्ति का मूल्य अपने परिवार में घर में समाज में अलग होता है। जिनकी इन जगहो पर मूल्यो नही होता उनको समाज में जगह नही दी जाती।

हर युक्ति चाहता है कि उसकी समाज में इज्जत तथा सम्मान प्राप्त हो जो उसके मूल्यों पर निर्भर करता है। तथा युक्ति का मूल्य उसके स्वयं के दूसरो किए गए कार्यो तथा समाज के द्वारा किए गए कार्यो पर निर्भर करता है।

आत्म मूल्य

मूल्य मेरे लिए वह भाव है। जब मैं अपने मातु-पिता तथा समाज के लिए कुछ कर सकू। मैं अपने बड़ो का आदर करता हूँ। तथा अपने आस-पास रहने वाले लोगो की भी जरूरत करती हूँ हर युक्ति के कुछ मूल्यो होते है। जिन्हे ध्यान मे रखकर मनुष्य कार्य करता है उसी मूल्य के अनुसार युक्ति कि छवि समाज में स्थापित हो जाती है। मेरे लिए एक अध्यापको बन जाता गर्व की बात होगी क्योकि उससे मै उन बच्चों को पढ़ाना चाहूगी जो शिक्षा पाना चाहते है। और जिन बच्चो को गरीब तथा अन्य कारण से शिक्षा प्राप्त नही हो पाती है।

आत्म सम्मान

आप अपने बारे में क्या सोचते है। खुद के लिए आप क्या राय स्वंय पर जाहिर करते है। क्या आप अपने आपको ठीक तरह से समझ पाते है। इन सारी चीजो को हमे Indirect रूप से आत्मसम्मान कहते है। ये बाते अपनी राय नही रखती की दुसरे आपके बारे मे क्या सोचते है। लेकिन आप अपने बारे मे क्या जाहिर करते है। क्या सोचते है। ये बात ही अपनी राय नही रखती लेकिन आप सम्मान बारे मे क्या सोचते है ये बात मायने रखती है लेकिन एक बात तय है। कि हम अपने बारे मे जो भी सोचते है उसका एहसास जाने अनजाने में दूसरो को भी करा ही देते है।

आत्म विश्वास

आत्म विश्वास वस्तुतः एक मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति है। आत्म विश्वास से ही विचारो की स्वाधीनता प्राप्त होती है। और इसके कारण ही महान कार्यो के सम्पादन मे सरलता और सफलता मिलती है। इसी कारण ही महान कार्यो के सम्पादन मे सरलता और सफलता मिलती।

इसीलिए द्वारा आत्मसुरक्षा होती है जो उचित आत्म विश्वास से ओत-प्रोत है।

स्वावलंबन

अकर्मण्य व्यक्ति केवल भगवान का नाम लेने में ही अपने जीवन की इति श्री समझते है जो पूर्णता गलत है। यदि भाग्य के सहारे बैठे रहेंगे और परिश्रम से मुँह मोड़ लेंगे तो हम जीवन में कदापि सफलता प्राप्त नहीं कर पाएंगे। भाग्य और परिश्रम दोनो ही मनुष्य के भीतर है, बाहर कुछ भी इसी विचार के अनुसार परिश्रम करने वाले का ही भाग्य बन सकते है। कुछ लोग यह समझते है कि परिश्रम करने से कुछ नहीं होगा वही होगा जो मंजूर खुदा होगा ऐसे लोग भाग्यवाद में विश्वास करते है और प्रयत्नो से कोसो दूर रह जाते है। केवल आलसी लोग ही हमेशा दैव दैव कहते रहते है। और कर्मशील लोग "दैव - दैव" आलसी बोले को पुकार कर उनका उपहास करते है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता पुरुषार्थ से ही प्राप्त जा सकती है। अकर्मण्य व्यक्ति देश, जाति, समाज और परिवार के लिए एक कंलक है ऐसे व्यक्ति समाज पर एक भार बन जाते है। ऐसे व्यक्ति समाज पर एक भार बन जाते है जो व्यक्ति दूसरो का मुँह ताकता रहता है। वह पराधीन है। - दास है।

Aspects of Development of the Inner Self

आप अधिक आंतरिक शक्ति संकल या आत्म अनुशासन चाहा था कितनी बार कि

आंतरिक शक्ति –:

बाधाओ और कठिनाईओ को दूर करने और क्योंकि उनके पास आंतरिक शक्ति तक जहाँ पहुंच गया है जो आप की प्रशंसा करते है। मजबूत युक्तियों का सम्मान करते है।

अधिकांश लोगों को आंतरिक शक्ति को पैदा नहीं कर रहे है लेकिन यह भी अन्य कला की तरह विकसित किया जा सकता है यह संकल्प आत्म अनुसार हठ ध्यान केन्द्रित करने और मन की शक्ति के लिए क्षमता होती है।

आंतरिक शक्ति व्यायाम –'

(i) कुछ दिनों के लिए अखबार न पढ़े।

(ii) चीनी के बिना अपनी चाय, काफी पीओ बजाए लिफ्ट लेने के सीढ़ियों पर चढ़े।

(iii) आपको पैदल चलना चाहिए इसलिए अवश्यतय से दूर एक छोटे से पार्क मे अपनी गाड़ी खड़ी करे।

Self Development Strategies

सबसे बड़ा निर्माण —:

आत्म निर्माण का महत्व गुण, कर्म, और स्वभाव से ही आप सम्मान बन या बन पाए। इससे कुछ बनता बिगड़ता नही है। गरीबो में भी लोगो ने शानदार जिंदगियां जी है। और अमीर रहते हुए भी आदमी ने इतने झगड़े उत्पन्न किए है। कि वे स्वयं तो मरे ही है दूसरो को भी मार डाला है।

चौथी धारा :—

इससे मनन का दूसरा हिस्सा कहा जा सकते है। या चिन्तन मनन की चौथी धारा भी कह सकते है। इसका नाम ही आत्म - विश्वास है।

आत्म-विश्वास :—

आत्म विश्वास का मतलब है कि आपके अपने 'अहं' के दायरे को बढ़ा दी है। अपने शरीर को ही अपना मानते है। यह नही मानते है कि हम समस्त समाज को एक धरक मात्र है।

आत्म-सुधार की प्रक्रिया —:

गलतियां जब समझ में आ पाएगी तो सुधार की गुंजाइश बढ़ जाएगी और गलतियां समझ में नही आएगी

जीवन को ठीक तरीके से जीने का कर्म न हो उसका युक्ति भी पाप में आता है।

आत्म - निर्माण क्या है :—

आत्म निर्माण उसे कहते है जो चीज आपके पास नही है या जो उच्च स्तरीय गुण कर्म और स्वभाव आपके व्यक्तित्व में शामिल नही है। वह शामिल कीजिए आप अपनी गलती को सुधारिए और अपनी योग्यताओ को अपनी योग्यताओं को अपनी क्षमताओ को और अपनी भावनाओ को विकसित कीजिए।

आत्म का विस्तार :—

आत्म का विस्तार आध्यात्मिक उन्नति के नाम से पुकारते है। यही वह रास्ता है जिस पर चलते हुए आदमी को पूर्ण लक्ष्य तक पहुचाना संभव है। आपके लिए भी यही रास्ता है।

Personality Determining

व्यक्तित्व -:

संगठनात्मक व्यवहार के क्षेत्र में एक व्यक्ति की भावना, सोच व्यवहार विभिन्न स्थितियों और लोगों के लिए प्रतिक्रिया का सामुच्चय है। हर व्यक्ति को एक अलग व्यक्तित्व तथा हर एक घटक व्यक्तियों के लिए योगदान है। हम बहुत अलग श्रेणी के निर्धारक व व्यक्तित्व के कारकों को व्यक्तियों निर्धारक कारक कहते है। इसका मुख्य विषय आनुवांशिकता तथा पर्यावरण के बीच का संबंध है। कई मनोवैज्ञानिक का विवरण है कि एक व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्माण तब होता है जब वह मे पर्यावरण से शामिल है। व्यक्तित्व मे पर्यावरण का अपना विशेष महत्व है। हर व्यक्ति की अपनी अलग पहचान होती है। जो उसमे व्यक्तित्व को सुधारती है। जो उसमे व्यक्तित्व को सुधारती है। संस्कृति और परंपराओं के आधार पर सही और गलत विभिन्न व्यक्तित्व को बनाते है।

पर्यावरण संबंधी तत्व -:

(1) प्राकृतिक निर्धारक
(2) सामाजिक निर्धारक
(3) सांस्कृतिक "

Communicaiton Skills

संचार —:

संचार प्रेषक को प्रस्तुतकर्ता का सुचना भेजने की अभिक्रिया है। जिसमे जानकारी पहुंचाने के लिए ऐसे माध्यमों का प्रयोग किया जाता है। जिससे सम्प्रेषित तथा सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। कि प्रभावी ढंग से संवाद करने मे और जीवन के सभी कौशलो मे सक्षम होना क्या यह दो शब्दो मे प्रयोग आवाज बस एक और एक जगह से जानकारी स्थानान्तरित करने का कार्य है।

Inter Personal Communication Skill —: यह एक महत्वपूर्ण पारस्परिक संचार कौशल है। जब हम अपने समाचार का 45% खर्च करते हैं ज्यादातर लोगो के लिए, या सुनवाई रूप मे ही नई है। और कौशलो के रूप मे ही नही है। और कौशलो के बारे मे सोचा जाना चाहिए। हमारी सुनने के कौशल मैच के विषय के लिए एक परिचय के रूप मे कार्य करता है। सक्रिय सुनकर प्रभावी ढंग से सुनने के लिए और गलत फहमी से बच्चे बचने के लिए हम कैसे मदद कर सकते है।

Dynamic Approaches to Personality

व्यक्तित्व →

व्यक्तित्व आधुनिक मनोविज्ञान का बहुत ही महत्वपूर्ण विषय है। प्रत्येक व्यक्ति में कुछ गुण या विशेषता होती है। जो उसे अन्य व्यक्ति से भिन्न बनाती है। व्यक्ति का इन गुणों का समुच्चय ही व्यक्ति का व्यक्तित्व कहलाता है। यह स्थिर अवस्था न होकर गत्यात्मक होता है। इस पर परिवेश का प्रभाव पड़ता है। इसी कारण इसमे बदलाव आ जाता है। साधारण रूप से इसका अर्थ बाहत रूप से किया जाता है।

व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व —:

व्यक्तित्व को प्रभावित करने में कुछ विशेष तत्वों का हाथ रहता है। ये तत्व हैं। व्यक्तित्व को पूरा करते हैं। इसमे जैविक तथा पर्यावरण दोनो तत्वो शामिल है।

शारीरिक कारक —:

व्यक्तित्व को निर्धारण करने में शारीरिक कारक का भी महत्व है। ये भौतिक कारक समग्र शारीरिक एवं व्यक्ति की संरचना मे शामिल है।

स्थिति कारक :—

यह कारक Naturally Create करते है हर व्यक्ति के व्यक्तित्व का आकार स्थिति कारक एक व्यक्ति का व्यवहार

समय-२ पर प्रतिक्रिया बदलता रहता है।

Self expression :— आत्म अभिव्यक्ति मूल्य आधुनिकीकरण की प्रक्रिया मे एक और मूल्य आयाम का हिस्सा है। स्वअभिव्यक्ति, सामाजिक सहनशीलता जीवन, संतुष्टि, सार्वजनिक अभिव्यक्ति और स्वतंत्रता के लिए शामिल है। रोनाल्ड वास्तु भौतिकवाद के सिद्धान्त को विकसित करने वाले मिशिगन विश्व- विद्यालय के प्रोफेसर इस अवधारणा के साथ बड़े काम किया है। सांस्कृतिक मुद्दो पर आत्म- अभिव्यक्ति मूल्य देशो और पीढ़ी के मूल्य मे परिवर्तन दर्शाता हुआ अस्तित्व मूल्यो के विपरीत है। दुनिया आत्म अभिव्यक्ति मूल्यो की ओर बढ़ रहा है जब जीवन मे विचार करते समय अर्थशास्त्रो सबसे अधिक मुश्किल स्थिति मे आता है।

Personal Constract :— यह तकनीक को अपने निर्माण के साथ अपने मरीजो की मदद मिलती है। केलि द्वारा एक सिद्धान्त यह है कि चिकित्सक द्वारा कम से कम हस्तक्षेप या व्याख्या। कुछ निर्माण लेने तथा अन्य लोगो के भीतर की व्याख्या विभिन्न उपयोग के लिए स्पष्ट रूप से मनोविज्ञान व्यक्तिगत को व्यक्त किया है।

प्रत्येक अपने कार्यपूर्ति या अपने रूप के कार्य अनुभव व्यक्तिगत के तथ्यों को दर्शाता है। तथा यह कहा गया है। कि वैज्ञानिक की तरह प्रत्येक निर्माण का सुझाव दिया है।

कार्य प्रदर्शन का निर्माण उसके ज्ञान की शुद्धता से होता है। व्यक्तिगत आदेश पाने से तथा एक अच्छा काम करने से होता है। हमारी व्याख्या या भविष्यवाणी को हम निर्माण संशोधित कर सकते है।

Social Constructs

मानव जाति से संबंधित अनगणित मानव उत्पादों तथा विकल्पों के बजाय कानून है। सामाजिक रचना विरोधी नियतिवाद से संबंधित नहीं है। इसका प्रमुख फोकस, सामाजिक व्यवस्था के निर्माण में जो व्यक्ति और समूह के तरीको को उजागर करने के लिए है। यह संस्थागत बनाया गया है और मनुष्य द्वारा सामाजिक परंपरा से बनाया जाता है। अभिनय द्वारा लोगों में गतिशील प्रक्रिया चल रही है ज्ञान के वास्तु के रूप में निर्माण हुआ है। सामाजिक निर्माण के साथ इस अवधारणा को अपनी पकड़ में निहित है। यदि वास्तविकता प्रतिनिधित्व करना चाहता है। तो प्रस्ताव सामाजिक एजेंटों द्वारा उनके बीच बातचीत होती है। सामाजिक विकास का बहुमत ही विश्वास तथा वास्तविकास का पालन करना पड़ता है।

Soft Skills

शीतल कौशल अक्सर एक व्यक्ति की इक्यू भावनात्मक सभियता भागफल के साथ जुड़ा एक शुद्ध है। दूसरे के साथ संबंधों की विशेषताओं आदि है। व्यक्तित्व लक्षण व्यक्तित्व आदतों पारस्परिक कौशल लोगों के प्रबन्धन नेतृत्व का समूह है। लोग शीतल कौशल आम तौर पर जैसे (Soft ware) ज्ञान बुनियादी पृश्य लाइन कौशल, आसानी से Quantifiable और औसत दर्जे का है। जो कठिन कौशल के विपरीत है।

व्यक्ति की शीतल कौशल एक संगठन की सफलता के लिए अपने व्यक्तिगत योगदान का एक एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। वे इन कौशल का उपयोग करने के लिए अपने कर्मचारियों का प्रशिक्षित करता है। जो विशेष रूप से ग्राहकों के साथ निपटने के लिए उन संगठनों का सामना करने वाले चेहरा आमतौर पर अधिक सफल रहा है। एकौगिण या आमतौर पर अधिक सफल रहा है। Dependability और ईमानदारी के रूप में लक्षण के लिए प्रशिक्षण एक संगठन के लिए निवेश पर महत्वपूर्ण वापसी उत्पन्न कर सकते है।

Adult-Child gaps

बच्चों के जन्म से लेकर उसकी वयस्कता तक पहुंचने की प्रक्रिया ही उसे बचपन से अलग करके एक अन्य उम्र के पड़ाव पर पहुंचाती है। और जब बच्चा अपने बचपन से निकल व्यस्क हो जाता है तो उसमें एवं अन्य बच्चों के मध्य एक अंतर अर्थात जनरेशन गैप भी कहा जाता है। इसी अंतर के कारण व्यस्कों एवं बच्चों के महत्वपूर्ण विचारों एवं व्यवहारों का भेद आ जाता है और यही भेद, व्यस्कों एवं बच्चों के मध्य अंतर को बढ़ावा देता है।

व्यस्क होने के बाद उन्हें बच्चों की सोच में सामान्यतः दिलचस्पी नहीं होती है एवं बच्चे भी अधिकतर व्यस्कों से कटे कटे रहने लगते हैं। एवं धीरे-2 इनके मध्य की खाई बढ़ती जाती है। एवं अतः इनका कार्यक्षेत्र भी पूरी तरह अलग हो जाता है। दोनों ही वर्ग बच्चों एवं व्यस्क भी अपने आप एवं पहचान को सही समझते हैं। उसे सही सिद्ध करने के लिए निरंतर प्रयासरत रहते हैं बच्चों की अपनी ही दुनिया होती है। जिसमें वह किसी प्रकार का हस्तक्षेप नहीं चाहते हैं।

बिन्दु पर आकर व्यवस्क एवं बच्चे के मध्य सोच विचारो का टकराव होता है। वही ये अंतर और तेज हो जाता है।

एक्षेय को संचित करने का बढ़ावा देता है। दोनो ही पक्ष ये सोचते है। कि मै ठीक हूँ और मै हमेशा ठीक रहता हूँ। ये छोटे है। इन्हे हमारी बात माननी चाहिए। लेकिन ऐसा नहीं होता। व्यवस्क एव बच्चों के बीच बढते इस अंतर को कम करने के लिए यह जरूरी है। कि दोनो ही वर्ग इस बात को समझे कि हमेशा हर कोई ठीक नही होता और अगर कोई बात या मुद्दा है। तो उसे आसानी से बैठ कर सुलझाया जा सकता है। अगर इस तरह से सोच विचार कर कार्य किया जाये तो ये अंतर कम हो सकते है। तो वह सकारात्मक एव नकारात्मकता दूर हो जाएगा जो इस अंतर के कारण उत्पन्न होती है।

Locus of Control

नियंत्रण का बिंदुपथ व्यक्तित्व की एक महत्वपूर्ण विशेषता है। इसका अर्थ कर्मचारियों द्वारा मानने से है। कि वे किस सीमा तक स्वयं को अपना भाग्य निर्माता मानते है। कुछ लोग ऐसे होते है। जो प्रत्येक परिस्थित को नियंत्रण करने की हिम्मत रखते है। जबकि कुछ लोग ऐसे होते है। जिनकी परिस्थितियां सहज ही अपने नियंत्रण मे ले लेते है। पहले तरह के लोगों की यह मान्यता रहती है। कि वे स्वयं को भाग्य के भरोसे बंधक बना देते है। और यह मान लेते है। कि जो कुछ हो रहा है। ठीक है। उनके भाग्य मे ऐसा ही लिखा था। इन विवरणों के आधार पर लोगों को निम्नलिखित दो भागो में बांटा गया है।

(A) Interale ये वह लोग होते है। जो नियंत्रण का आंतरिक बिंदुपथ रखते है। ये स्वयं को अपने भाग्य का निर्माता मानते है। और कुछ भी करने की हिम्मत रखते है।

इन लोगो की मुख्य विशेषताएं निम्नलिखित है।

(i) ये तरक्की के लिए अवसरों की खोज करते है।

(ii) ये अपनी क्षमता पर भरोसा रखते है।
(iii) ये सोचते है कि बुद्धिमान पूर्ण निर्णय ले सकते है।
(iv) ये अपनी जॉब से संबंधित सूचनाएं एकत्रित करने के लिए तत्पर रहते है।
(v) ये संगठन मे दूसरो को प्रभावित करने का प्रयास करते है।

(B) Externals —: ये वे लोग होते है। जो नियंत्रण का बाह्य बिंदुपथ रखते है। ये स्वयं को भाग्य के हाथो बंधक मानते है। इनकी मान्यता है जो होना है, सो होगा उसे कोई रोक नहीं सकता इन लोगो की मुख्य विशेषताएं निम्नलिखित है।

(i) ये परम जॉब से असन्तुष्ट रहते है।
(ii) ये अपने विचार प्रस्तुत नहीं करते.
(iii) ये अपने त्रुटिपूर्ण निष्पादन अपने बोस एवम् सहकर्मियो को दोषी मानते है।
(iv) ये निष्क्रिय होते है। और जो हो रहा है। उसे होने देते है।
(v) ये जॉब पर प्राय अनुपस्थित रहते है।

निष्कर्ष :—
उपरोक्त विवरण से स्पष्ट होता है कि इंटरनल्स वहाँ सफल होते है, जिस जॉब पर उच्च क्षमता तथा स्वतन्त्र निर्णय की जरूरत है।

Social Interaction Around Influences
Social bonds: formation

Cooperation and Competition

सामाजिक सम्पर्क —:

सामाजिक सम्पर्क एक ऐसा सम्पर्क है। जिसमें व्यक्ति कैसे बोलता है। कैसे अभिवादन करता है। और उसका समाज से कैसे सम्पर्क है। इसके अन्दर यह भी आता है। कि परिवार के साथ रहना, खेलना, रहना, सामाजिक सम्पर्क को प्रभावित करने वाले कारण →

(i) सामाजिक संरचना
(2) समूह की गतिशीलता
(3) सामाजिक स्थिति
(4) सामाजिक भूमिका
(5) सरचनाएँ

सामाजिक सहयोगता :—

व्यक्तियों या समूह की क्रिया प्रतिक्रिया बातचीत और कार्य के अनुसार संशोधित बीच सामाजिक कार्यों में एक बदलते हृदय के रूप में है। कि एक दूसरे के साथ बातचीत का एक बड़ा व्यापक स्तर पर दोनों समुदायों के साथ लगातार एक दूसरे के साथ बातचीत प्रदान करता है।

कभी बातचीत सोचना बताया जाता है जबकि दूसरी बातचीत यह गलती से होता है। कि हमारी आधार स्वतंत्रता को सूची मे बताया कि कारणों के आधार पर एक-दूसरे के साथ बातचीत की जरूरत नही है।

Group Influences -: समूह प्रभाव का अर्थ मौजूदगी से कैसे प्रभावित हो रहा है। यह सुनिश्चित करने के प्रयोगों मे पाया जाता है। कि दूसरो की अवस्थित गति के साथ जो लोगो साधारण गुण वाले होते है आत्म-चेतना और व्यवहार का मूल्यांकन करके हम स्वचालित रूप से सबसे अच्छे प्रदर्शन के साथ हस्तक्षेप कर सकते है।

मात उपस्थिति: एक अच्छा सिद्धांत एक वैज्ञानिक आशु लिपि है। यह सरल और लिपटियो की एक किस्म का सार है। और सामाजिक सरलीकरण सिद्धान्त यह अच्छी तरह से करता है। एक अच्छे सिद्धान्त को स्पष्ट करता है।

① मदद की पुष्टि
② नए अनवेषता मार्गदर्शन
③ व्यवहार अनुप्रयोग का सुझाव
④ सिद्धान्त की मूल दृष्टि की गई है।

Social bound

एक सामाजिक प्रभाव प्रबंध भी सफलता या सामाजिक लाभ बैंड के लिए एक भुगतान के रूप में जाना जाता है। वे आविजनिक क्षेत्र की बचत में परिणाम के लिए भुगतान करने के लिए किया जाता है कि पहला सामाजिक प्रभाव प्रबंध 2-10 सितम्बर कि पहला सामाजिक फाइनेंस लिमिटेड कम्पनी द्वारा सुरु किया जाता है। oct 2013 में सामान्य जिक फाइनेंस लिमिटेड और ग्लोबल के लिए केन्द्र के द्वारा किए रिपोर्ट में एक एक उच्च स्तरीय कार्य समुह के सिद्धों की रूप रेखा तैयार की गई है और इस नई अवस्था की क्षमता का पता लगाने के लिए निर्धारित किया गया है।

Group formation

समूह गठन के सामाजिक मनो वैज्ञानिक सिद्धांतो को पारम्परिक रूप से समुह के व्यवहार को भावात्मक पहलुओं को पारम्परिक रूप से परिचालित किया गया है एक दुसरे को, और एक दुसरे के रूप में रहा है। समुह के व्यवहार के कारण सामाजिक वर्गीकरण के रूप में झलके की भूमिका पर बल दिया गया है,

Competition Cooperation

प्रतियोगिता जैसा कि आप जानते हैं अपने बराबर के लोगों के साथ एक साथ होती है। सहयोग की प्रतियोगिता सम्पर्क और समूह की गतिशीलता के लिए आता है एक समूह या कुल की स्थापना के लिए नीहर सहयोग और प्रतिस्पर्धा के दो कारकों की सफलता के लिए को प्रेरित करता है। समूह के प्रयत्नों के इसे सुपद कर सकते हैं परन्तु इस समय एक दूसरे को बदल सकती है जब यह नीति स्पर्धा अस्तित्व कर प्रतिस्पर्धा में परिवर्तित हो जाता है। जब कोई प्रतिस्पर्धा में भाग लेने वाला, हम लोगों को नुकसान पहुंचाकर स्वयं आगे निकलने की कोशिश करता है।

Coopetiveness

एक समूह का की ओर योगदान एक विशेष Coopetiveness विशेषताओं का एक समूह जिस आंतरिक में समूह विकास और विचारों की आलोचना की आवश्यकता और एक हित अपनी शक्ति बढ़ाने के प्रयास का परस्पर विरोधी सदस्यों का योगदान कहा जाता है हम उन साथियों के सहयोगी का योगदान को सकारात्मक रूप प्राप्त कर सकते हैं। विनाशशीलता ताकि के कार्य का एक दूसरे की खिंचाई करने की प्रतिस्पर्धा करने की लक्ष्य स्थान लिया जाता है।

DATE
PAGE

Methods of conflict Resolution and Groups

Social Harmony.

वर्चस्व हेतु संघर्ष :-

शीत युद्ध काल में संघर्ष पूर्व सोवियत संघ व अमेरिका के मध्य पर्यायवाची बन गया था दोनों के बीच स्पर्धा शस्त्रों होड़ सैन्य क्षमता का विकास कच्चे माल पर नियंत्रण आदि पर आधारित बन गया था इसके परिणाम स्वरूप दोनों एक दूसरे पर वर्चस्व स्थापित करने की होड़ में लग गया। इस प्रकार संघर्ष के कारण विश्व पूर्ण रूप से दो गुटो मे बट गया था इस प्रकार संघर्ष को वर्चस्व स्थापना हेतु संघर्ष कहा जाता है। इस संघर्ष में लम्बी दूरी योजनाए जाती पडती है तथा युद्ध की सम्भावनाए भी बनी रहती है।

संघर्षों को शुरू करना आसान है लेकिन इनको लम्बे समय तक जारी करना कठिन है। अतः प्रत्येक राष्ट्र संघर्षों से बचना चाहते है। परन्तु इनको शुरु होने पर चार विकल्पो से बचा जा सकता है।

(i) प्रथम यदि राष्ट्र अपने उद्देश्यो की प्राप्ति मे सफल हो जाता है।

(ii) वार्ता के माध्यम से ऐसे समझौते पर पहुंच जाते है।

जो चाहे पूर्ण संतुष्टि तो नहीं परन्तु आवश्यक संतुष्टि अवश्य प्रदान करते है।

Conflict Resolutions

मतभेद समाधान से तात्पर्य किसी संघर्ष को शांतिपूर्ण ढंग से अन्त कर देने की या प्रक्रिया से है।

अन्तराष्ट्रीय राजनीति और मतभेद समाधान —:

यथार्थवादी का मानना है। कि अन्तराष्ट्रीय राजनीति राज्यो के मध्य शक्ति हेतु संघर्ष है। अन्य विद्वानो का मत है। कि अंतराष्ट्रीय राजनीति विभिन्न राज्याओ के अंतर्गत होने वाली प्रक्रियाओ का रूप परंतु सभी राज्यो के राष्ट्रीय हित समान नहीं होते अत: राज्यो के मध्य संघर्ष अनिवार्य बन जाता है। संघर्षो का स्वरूप विषय क्षेत्रो व क्षमता विभिन्न हो सकता है। शायद इसी प्रकार संघर्षो के समाधान के बारे मे जानने से जानकारी आवश्यक है।

इसे या संघर्षो के दो भाग है। अहिंसात्मक व हिंसात्मक देखने से प्रतीत होता है। कि इस वर्गीकरण के आधार पर संघर्षो का वर्गीकरण समझना आसान है। परन्तु आज के सैन्य साधनो को समझना कठिन है। कई बार हिंसात्मक प्रवृत्तियो का दिखावा मात्र करके राष्ट्र अपने हितो की पूर्ति कर लेते है।

Social Harmony

भारत एक विशाल देश है। सदियों से विभिन्न धर्मों के लोग मिल-जुल कर रहते आ रहे हैं। सहिष्णुता, बहु-समाजवाद और मेल-मिलाप से रहने की समृद्ध परम्पराओं ने देश की पहचान को कायम रखा है। और सभ्यता ने तरक्की की है। संविधान में भारत को एक धर्म निरपेक्ष देश घोषित किया गया है। और अल्पसंख्यक समुदायों के संरक्षण के लिए कई प्रावधान हैं। राज्य प्रशासन किसी विशेष धर्म के आधार पर भेदभाव नहीं करता। सभी धर्म के लिए समान अवसरों के संबंध में संवैधानिक व्यवस्थाएं हैं कई अपने आपको अलग महसूस न करे इसके लिए संविधान में सभी प्रकार के सकारात्मक और एहतियाती उपायों के बावजूद भी बार-२ साम्प्रदायिक गड़बड़ियाँ होती रहती हैं।

सरकार ने सभी प्रकार के सामाजिक भेदभाव बनाए रखने के प्रति अक्सर अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की है। और कानूनी, प्रशासक, आर्थिक और अन्य उपाय किए हैं। और कानूनी प्रशासक आर्थिक और अन्य उपाय किए हैं। सामाजिक सद्भाव पुरस्कार समारोह २००१ में प्रधान मंत्री डॉ॰ मनमोहन सिंह ने सामाजिक सद्भाव और राष्ट्रीय एकता की आवश्यकता पर जोर दिया है।

Yoga For Peace and Harmony

योग भारत और नेपाल में एक अध्यात्मिक प्रक्रिया को कहते है। जिसमे शरीर मन और आत्मा को एक साथ लाने का कार्य होता है। योग शुद्ध भारत मे बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिणी पुर्वी कोरिया और श्रीलंका में भी फैला गया है। इस समय सारे सभ्य जगत के लोग इससे परिचित है।

परिचय: परिभाषा और प्रकार —!

योग शुद्ध युज समाधी आत्म से पूदी द्विवद्विगणीय धातु में छद, प्रत्यय लगाने से निष्पन्न होता है। इस प्रकार (योग) शुद्ध का अर्थ समाधि अर्थात चित्— वृत्तियो का निरोध।

वैसे योग शुद्ध प्रजिर योग तथा युज संयम से धातु से भी निष्पन्न होता है। गीता मे श्रीलंका ने एक स्थल पर कहा है। "योग कर्मसु कौशलम्" कुछ विद्वानो का मानना है कि आत्मा और परमात्मा मिल जाने को योग कहते है।

(i) पांतजल योग दर्शन के अनुसार:—

योगा श्चित्त निरोध अर्थात् चित की वृत्तियो का निरोध ही योग है।

DATE
PAGE

(२) विष्णुपुराण के अनुसार —:
योगः संयोग इत्युक्त जीवात्मक परमात्मने। अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णत् मिलन ही योग है।

Types of yoga

(i) मंत्रयोग :—
मंत्र का सामान्य अर्थ है। मननात् त्रायते इति मंत्रः मननको त्राय मंत्र ही है। मंत्र योग का सम्बन्ध मन से है। मंत्र जयं मुख्यरूप से पर प्रकार से किए जाते है।
(i) वाचिक
(ii) मानसिक
(iii) उपांशु
(iv) अणव

(ii) हठयोग :—
हठ का शाब्दिक अर्थ हठपूर्वक किसी कार्य करने से लिया जाता है। हठ प्रदीपिका पुस्तक मे हठ इस प्रकार से दिया जाता है।
हकार जोच्यते सूर्यष्ठकार चन्द्र उच्यते।
सूर्या चन्द्रमसो योगहठ योगी हठयोग

(iii) लययोग —:
चित का अपने स्वरूप विभिन्न होना या चित की निरुद्ध अवस्था लययोग के अन्तर्गत आता है। साधक के चित मे जब चलते बैठते सोते और भोजन करते समय हर समय ध्यान रहे

DATE
PAGE

—: ध्यान का महत्व :—

जिस तरह ईसाई धर्म में प्रार्थना और इस्लाम में नमाज का महत्व है। हिन्दू बौद्ध जैन धर्म में ध्यान और संध्या वंदन का महत्व ही अधिक है। संध्या वंदन अर्थात दिन और रात की संधि को समय परमेश्वर की वंदना करना योग में ध्यान का महत्व है। ध्यान से जो अलग है। बुढ़ापे में उसे वह सारे भय सताता है। जो मृत्यु के भय से उपजती है। अतः कल्प मे उसे अपना जीवन व्यर्थ ही जान पड़ता है।

Breathing Exercise

प्राणायाम :—

प्राणायाम एक व्यायाम है।

प्राणायाम के प्रकार :— योग के 8 अंगो में से चौथा अंग है। प्राणायाम करते समय या श्वास लेते समय हम तीन क्रियाएं करते है।

(i) पूरक
(ii) कुम्भक
(iii) रेचक

(i) पुरक :— नियंत्रित गति से सांस अन्दर कहते है। सास धीरे-२ या तेजी से दोनो ही तरीके से जब भीतर खीचते है। तो उसमे लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

(ii) कुम्भक :— अंदर की हुई श्वास को क्षमतानुसार रोकने कि क्रिया को कुम्भक कहते है।

(iii) रेचक :— अंदर ली हुई सांस को नियंत्रित गति से छोडने कि क्रिया को रेचक कहते है। सास धीरे-२ या तेजी से दोनो ही तरीके से जब छोडते है तो उसमे लय और अनुपात का होना आवश्यक है।

प्राणायाम के प्रमुख प्रकार :—

1. नाड़ीशोधन
2. भस्त्रिका
3. उज्जाई
4. भ्रामरी
5. कपालभाती
6. केवली
7. कुम्भक
8. दीर्घ
9. शीतली

Kusum
27/3/17