

Eduveda Skills

Understanding the Self



Practical Notebook

Name.....Class.....

Roll No. University Roll No.

Eduveda Skills

S.NO.	Date	Title	Page No.	Teacher's Sign./ Remarks
		UNIT-1		
1.		Concept of self	1-	
		Self - Identity	2	
		Self - Esteem	3	
		Aspects of development self	4	
		Self-development strategies	5	
2.		Personality	6 - 10	
3.		Forms of self-expression	11-12	
		Personal constructs		
4.		Communication skill	13-14	
		Soft skills	15	
		UNIT-2		
5.		Locus of Control	16-17	
6.		Stress Management	18-20	
7.		Social Interaction and group	21-26	
		Influence co-operation and		
		Competition		
8.		Methods of conflict	27-29	
9.		Yoga for Peace and Harmony,	30-33	
		Breathing exercise and Meditation		
10.		Sessional work - 1	34	
11.		Self Reflective Journey	34-37	
12.		Stress Management	38-39	

Eduveda Skills



1) Concept of self and self Identity, self - Esteem, Aspect of development of the Inner self - development strategies.

i) आत्म-धारणा (Self-Concept) :-

आत्म-धारणा अकादमिक प्रदर्शन के रूप में तत्वों में शामिल है। ये अपने आप के बारे में विश्वास का संग्रह है। जिसमें लिंग भूमिकाओं और जातीय पहचान की जाती है।

आमतौर पर आत्म धारणा में कोन है इस जवाब का प्रतीक है। आत्म-धारणा में अपने आय के नजरिये और स्वभाव आत्म ज्ञान को परिभाषित किया जाता है। जिससे आत्म-जागरूकता, वर्तमान में स्वयं की स्थिति से परिचित होते हैं।

आत्म-धारणा आत्मसम्मान से अलग है स्वयं धारणा। अकधारणा आत्म का संज्ञानात्मक या वर्णात्मक घटक है। जबकि आत्मसम्मान मूल्यांकन और स्वच्छंद है।

लौकिक आत्म मूल्यांकन सिद्धांत लोगों को अपनी नकारात्मक आत्म से खुद को दूर करने और उनके स्कारात्मक एक के लिए अधिक ध्यान की प्रवृत्ति है।

2) स्वयं की पहचान (Self-Identity)

स्वयं की पहचान हमारे जीवन को

Eduveda Skills



Eduveda Skills

आकार देने में एक बड़ी और महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मनोविज्ञान के अनुसार - "स्वयं की पहचान हम जब स्वयं से यह सवाल पुछते हैं कि मैं कौन हूँ, क्या मेरा है और क्या मेरा नहीं है ?

स्वयं की पहचान एक जटिल विचार है। स्वयं की पहचान एक व्यक्ति की स्वयं की वैश्विक समझ को दर्शाता है। जिससे या जिसमें व्यक्तित्व के गुण जैसे - अपेक्षाकृत स्थाई स्वआकलन, किसी को बाल और क्षमताओं आदि विशेषताओं के बारे में जागरूकता का ज्ञान प्राप्त होता है।

स्वयं की पहचान का क्षेत्र व्यापक है। यह स्वयं को अतीत और वर्तमान दोनों समय में शामिल करता है। जिससे उसे पता चलता है कि वह क्या है और क्या होगा या वह क्या बनना चाहता है आदि विचार होता है।

स्वयं की पहचान में समाज की भूमिका :-

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और वह समाज का एक अंग है, परंतु प्रत्येक मनुष्य स्वयं में अद्वितीय विशिष्ट है जो कि उसकी स्वयं पहचान करने अहम भूमिका निभाती है। मनुष्य स्वयं की तुलना दूसरे मनुष्यों से करता है जैसे रंग - रूप, कद, वजन, विचार आदि के आधार पर वह स्वयं को औरों से विभिन्न, विशिष्ट पाता है जिससे वह अपनी पहचान के जानने में सफल होता है। इसलिए स्वयं की पहचान में समाज की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

Eduveda Skills



Eduveda Skills

3) आत्म सम्मान (Self - Esteem):-

समाजशास्त्र और मनोविज्ञान में आत्म सम्मान को अपने या अपने मूल्य के व्यक्ति के समग्र व्यक्तिपरक, भावनात्मक मूल्यांकन को दर्शाता है। यह हमारे अपने आप के फैसले के साथ ही अपने दृष्टिकोण को चित्री करता है (मैं योग्य हूँ, मैं सक्षम हूँ), विजय, निराशा, अभिमान आदि आत्म सम्मान है।

सकारात्मक आत्म सम्मान:-

अगर हम स्वयं से प्यार करते हैं, तभी हम दूसरों से प्यार करते हैं, तभी हम दूसरों को इसलिए एक सफल व्यक्ति की महत्वपूर्ण विशेषता है कि वह सर्वप्रथम स्वयं से प्यार करता है, उसके उपरांत अपने से जुड़ी सभी चीजों से वह सदैव सकारात्मक सोच या विचार रखता है।

इसलिए उसके शब्द इस प्रकार होते हैं:-

“मैं कर सकती हूँ। मैं तैयार हूँ अगली बार कोई भूल नहीं होगी आदि।”

नकारात्मक आत्म सम्मान :-

नकारात्मक आत्म सम्मान वाला व्यक्ति निराशावादी होता है, वह नकारात्मक विचारों से ही घिरा रहता है। उनके शब्द इस प्रकार से होते हैं-

“यह मुझ से नहीं सकता, मगर मैं इसे कैसे काँदगी, मैं चाहती थी कि आदि।”

Eduveda Skills



Eduveda Skills

सकारात्मक और नकारात्मक समाज संरचना व्यक्ति के भीतर मौजूद है। वह उसका सही मूल्यों को एक सफल व्यक्ति बन जाता है।

4) अन्तःकरण को विकसित करने के पहलू (Aspect of development of the Inner self) :-

अन्तःकरण (Inner-self) वास्तविक रूप में आय मान या अंदर से क्या है, कैसे है, यह आपका अन्तःकरण है। एक ही समय में आप किसी के दोस्त, पुत्री, साथी, पत्नी आदि हो सकते हैं, जो कि सिर्फ एक पहलू है यह अन्तःकरण नहीं हो सकता।

अन्तःकरण अपने उद्देश्य, अपने मूल्य अपनी भांशा, अपने लक्ष्यों, अपने विचार या दृष्टिकोण, अपनी अभिप्रेरणा आदि है।

अन्तःकरण एक अपनी खोज है जिसमें आप अपने भीतर/अंदर मौजूद विशेषताओं और क्षमताओं को जानते हैं।

अन्तःकरण के निम्नलिखित पहलू हैं :-

- I) शारीरिक ।
- II) मानसिक ।
- III) भावनात्मक ।
- IV) आध्यात्मिक ।

Eduveda Skills



→ अन्तःकरण को जानने के तरीके निम्न हैं :-

- i) साँसों पर नियंत्रण ।
- ii) अपने आप को स्वीकार करना ।
- iii) एक व्यक्तिगत प्रश्नावली तैयार करना ।
- iv) अतिरिक्त और अवांछित चीजों को बाहर निकालना ।
- v) अपने आप को नकारना ।

5) आत्म - विकास रणनीतियाँ

(Self - development strategies)

- * ध्यान लगाना , योग करना ।
- * खुलकर हँसना
- * सकारात्मक सोच
- * अपने लक्ष्यों के प्रति सचेत रहना
- * सरल और सहज व्यवहार
- * लगातार सीखना और पढ़ना
- * आसानी से खुद को यानी अपने आपको दूसरों को दूसरों का माफ कर देना ।
- * कठिनाइयों को दूर करना ।

Eduveda Skills



Eduveda Skills

2) Personality : Determining a distinctive Personality, Dynamic approaches to personality:

व्यक्तित्व का अर्थ और परिभाषा

(Meaning and Definition of Personality)

शिक्षा का आधुनिक उद्देश्य पूर्ण एवं संतुलित व्यक्तित्व का विकास करना है। शिक्षाशास्त्रों और मनोवैज्ञानिक व्यक्ति के संतुलित विकास के कार्यों में लगे हुए हैं। अतः व्यक्तित्व मनोविज्ञान तथा शिक्षा दोनों का मूल आधार है।

हम जो कुछ हैं और जो कुछ बनना चाहते हैं, वह सब कुछ हमारे व्यक्तित्व के अंतर्गत आता है। व्यक्तित्व हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है, व्यक्तित्व व्यक्ति की शारीरिक, बौद्धिक, भावात्मक, सामाजिक और चरित्रात्मक विशेषताओं का समूह है, जो उसके व्यवहार, अनुभवों आदि विशेषताओं द्वारा प्रकट होता है।

'Personality' शब्द की उत्पत्ति लैटिन शब्द "Persona" से हुई है जिसका अर्थ है 'मुखौटा'। Maske जो यूनानी नाटकों में अभिनेता पहना करते थे। परंतु व्यक्तित्व की यह धारणा संकुचित है क्योंकि यह व्यक्तित्व की केवल बाह्य प्रकृति के साथ संबंधित है, व्यक्तित्व की आंतरिक विशेषताएँ इसमें सम्मिलित नहीं हैं।

Eduveda Skills



Eduveda Skills

आलपीट का विचार

व्यक्तित्व, व्यक्ति में उन मनो-शारीरिक गुणों का गत्यात्मक संगठन है, जो उसके वातावरण के साथ उसके अद्वितीय समायोजन को निश्चित करता है।

'पुडवर्ध' का विचार - व्यक्ति के व्यवहार का समूचा गुण उसका व्यक्तित्व है।

व्यक्तित्व के तत्व / आयाम

Dimensions or aspects of Personality

- i) शारीरिक तत्व
- ii) बौद्धिक तत्व
- iii) भावात्मक तत्व
- iv) सामाजिक तत्व
- v) नैतिक तत्व
- vi) संकल्पनात्मक तत्व

व्यक्तित्व के प्रकार (Types of Personality)

1) बहिर्मुखी (Extroverts) :-

ये लोग सामाजिक मिलनसार, संतुष्ट, प्रसन्नचित्र, चिंताओं से मुक्त होते हैं। वे हमेशा बाहरी विश्व की ओर उन्मुख होते रहते हैं।

Eduveda Skills



व्यवहारिक जीवन में आध्यात्मिक निपुण होते हैं। वे समाज और सामाजिक कार्यों में रुचि लेते हैं। वहिमुखी व्यक्ति असावधान तथा अवसरवादी स्वभाव के होते हैं जिनमें लचीलापन व समायोजन की योग्यता होती है।

ii) अन्तर्मुखी (Introvert) :-

ये लोग वहिमुखी व्यक्तित्व वालों के विपरीत होते हैं। ये अपेक्षणीय, आत्मकेंद्रित तथा असामाजिक होते हैं, ये हमें मजाक नहीं पसंद करते हैं, कार्य के प्रति कर्म को अधिक महत्व देते हैं। ये केवल अपने आंतरिक संसार में ही व्यस्त रहते हैं। ये दूसरों को खुश रखने का प्रयत्न नहीं करते। ये लोग आध्यात्मिक विषयों को पढ़ने में अधिक रुचि लेते हैं। ये अपने पारिवारिक जीवन से संतुष्ट नहीं रहते हैं। ये चिंतन और लेखन में रुचि रखते हैं।

iii) मध्यमुखी (Ambivert) :-

मध्यमुखी वे व्यक्ति होते हैं जो न पूर्ण रूप से अन्तर्मुखी होते हैं और न वहिमुखी व्यक्ति इन दोनों का मिश्रण होता है।

व्यक्तित्व का गतिशील पहलू

1) इदम (Id) :- इदम जीवन मूल प्रवृत्ति और मृत्यु

Eduveda Skills



मूल प्रवृत्ति दोनों का केंद्र और सभी मनोवैज्ञानिक क्रियाओं का आधारभूत स्रोत है। यह काम प्रवृत्ति की मानसिक यथार्थता है। इसमें यह सब निहित होता है जो जन्म के समय मौजूद रहता है या विरासत में मिलता है।

2) अहम् (Ego) :-

यह मन का वह भाग है जो एक तरफ बाहरी मांसद के सम्पर्क में रहता है। यह यथार्थपूर्ण जीवन के अनुसार विचारों, निर्णयों, व्यवहार को कुशल रखने का प्रयत्न करता है। इहम की अवैध क्रियाओं को नियंत्रित करने के लिए अहम एक सियाही के रूप में कार्य करता है।

3) परम-अहम् (Super-ego) :-

परम-अहम मन का वह भाग है जिसे अन्तरात्मा कहा गया है।

व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करने वाले कारक :-

i) शारीरिक रचना एवं स्वास्थ्य :-

व्यक्ति के व्यक्तित्व पर उसकी शारीरिक रचना जैसे - सुंदर और मनोहर आकृति, गठन एवं आकर्षक स्वास्थ्य आदि का बहुत प्रभाव पड़ता है।

Eduveda Skills



Eduveda Skills

2) बुद्धि :-

बुद्धि का स्तर जो व्यक्तित्व का एक प्रमुख तत्व है, आनुवंशिकता पर ही निर्धार है। बुद्धिमान व्यक्ति अपने व्यवहार को समाज के आदर्शों और प्रतिमनों के अनुकूल बनाने में सफल होता है।

3) लिंग :-

लिंग का भी व्यक्तित्व पर प्रभाव पड़ता है। भारत में लड़कों को वरीयता दी जाती है। लड़कियों पर काफी नियंत्रण रखा जाता है।

4) स्नायु संस्थान :-

स्नायु संस्थान के सुव्यवस्थित रूप से विकसित होने से सभी शारीरिक व मानसिक क्रियाएँ सुचारु रूप से चलती हैं। जिससे व्यक्ति का व्यक्तित्व अच्छा बनता है।

Eduveda Skills



Eduveda Skills

3) Forms of self-expression : Personal Construct, Social Constructs

1) आत्म-अभिव्यक्ति (Self Expression) :-

अपने विचारों को और अपनी भावनाओं को अपने व्यक्तित्व को प्रकट करना अथवा अपनी सृजनात्मकता को व्यक्त करना, भाषा और अपने हव-भाव को प्रकट करना।

परिभाषाएँ :-

गाँधी के अनुसार,

मुझे व्यक्ति की सम्पूर्ण अभिव्यक्तित्व के लिए ही स्वतंत्रता चाहिए।

फ्रायड के अनुसार,

‘बिना अभिव्यक्ति किए गए भावनाएँ, कभी नहीं मरती, वे जीवित रहती हैं तथा बाद में बुरे रूप में हमारे सामने आते हैं।’

आत्म-अभिव्यक्ति के प्रकार :-

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1) नृत्य करके | 4) सृजनात्मकता से |
| 2) अभिनय करके | 5) संगीत |
| 3) अच्छे कपड़े पहनकर | 6) कविता लिखकर |

Eduveda Skills



Eduveda Skills

2) व्यक्तिगत - निर्माण (Personal Constructs)

व्यक्तिगत निर्माण से तात्पर्य वह मार्ग है, जिसके माध्यम से हम अपनी स्वयं की पहचान समाप्त का निर्माण करते हैं। अर्थात् स्वयं की पहचान को समाप्त का निर्माण करते हैं।

आवश्यक घटक :-

- i) समानता - समान भावना।
- ii) रुचियाँ - अपनी रुचियों और अरुचियों का ज्ञान
- iii) संगठन - चीजों को संगठित करना
- iv) निर्माण - अपने विचारों से नई चीजों का निर्माण
- v) आत्म विश्वास - स्वयं के भीतर आत्मविश्वास होना चाहिए।
- vi) सामाजिक - समूह के साथ रहने की भावना
- vii) अनुभव -
- viii) व्यक्तिगत -

3) सामाजिक निर्माण (Social Constructs) :-

इससे तात्पर्य है कि कोई भी व्यक्ति समाज के बिना नहीं रह सकता। सर्वोत्तम व्यक्तियों की कोई समाज में लगी हुई है। अर्थात् हम किस तरह समाज में अपने आप को स्थापित करते हैं।

Eduveda Skills



Eduveda Skills

4) COMMUNICATION SKILLS, SOFT SKILLS

संप्रेषण कौशल (Communication skills)

संप्रेषण :- "संप्रेषण" शब्क लातीनी भाषा के 'कम्युनिस' से उत्पन्न हुआ है। जिसका अर्थ है भागीदारी, आदान-प्रदान, मंत्री, साक्षात्। (Communication is having common experience with other people.)

परिभाषाएँ :-

'बुकर के अनुसार, संप्रेषण हर उस वस्तु को कहते हैं, जो कि उस संदेश का अर्थ व्यक्त करती है, जिस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाया जाता है।'

'हार्टमैन' के अनुसार,

'संप्रेषण वर्णनात्मक व पुनः सुदृढ़ बनने वाली उप्रेषणा के द्वारा व्यवहार पर नियंत्रण करना है।'

संप्रेषण का सिद्धांत

जब किसी व्यक्ति के पास एक भाव अथवा विचार होता है तो वह इसे निम्नलिखित ढंग से दूसरे व्यक्ति तक

Eduveda Skills



पहुँचाता है।

पहले व्यक्ति उपयुक्त शब्दों, दृश्य, प्रतीकों का चयन करता है, जो उसके विचारों को ठीक व्यक्त कर सके।

दूसरा व्यक्ति शब्दों आदि को ग्रहण करता है और उनके द्वारा वह पहले व्यक्ति के भावों को समझता है।

सम्प्रेषण के प्रकार (Types of Communication)

1) शाब्दिक सम्प्रेषण

- मौखिक सम्प्रेषण
- दृष्टि सम्प्रेषण
- मौखिक-दृष्टि सम्प्रेषण
- लिखित सम्प्रेषण
- मुख अभिव्यक्ति

2) अशाब्दिक सम्प्रेषण

- दृष्टि सम्पर्क
- शारीरिक भाषा
- वाक संकेत
- कूट भाषा

सम्प्रेषण के बाधक तत्व :-

- अत्याधिक-शाब्दिक अभिव्यक्ति
- विषय-संबंधी अस्पष्टता
- शारीरिक असुविधा
- दिव-स्वप्न देखना
- भाषा की समझ
- तनाव
- ध्यान की कमी
- नियंत्रण से बाहर (संवेगों का लेना)

Eduveda Skills



2) व्यवहारिक कौशल (Soft Skill) :-

व्यवहारिक कौशल अक्सर

एक व्यक्ति का अन्य लोगों के साथ व्यवहार, दूसरों के साथ संबंधों के तौर तरीके, व्यक्तिगत लक्षण, सामाजिक गौरव, संवाद भाषा, व्यक्तिगत आदतों, मित्रता के साथ जुड़ा हुआ एक शब्द है।

व्यवहार कौशलता से आपकी तकनीकी दक्षता में चार-पाँच लग जाते हैं। आप अधिक स्वीकार किए जाते हैं अधिक सहयोग और सम्मान के अधिक अधिकारी बनते हैं, और आपकी कार्यशैली अधिक परिणाम को वाली सिद्ध होती है।

व्यवहारिक कौशल बढ़ाने के तरीके :-

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1) दृष्टि सम्पर्क | 4) लेखन कौशल का विकास |
| 2) सम्प्रेषण कौशल को बढ़ाना | 5) श्रवण कौशल का विकास |
| 3) बोलने का अभ्यास | 6) अच्छे संबंध स्थापित करना |

आवश्यक व्यवहारिक कौशल :-

- 1) समस्या समाधान
- 2) अनुकूलशीलता
- 3) सहयोग
- 4) वर्ग समूह
- 5) सम्प्रेषण कौशल
- 6) छन्द और दृढ़ता

Eduveda Skills



LOCUS OF CONTROL :-

Locus of control refers to the extent to which individual believes they can control event affecting them.

Understanding of the concept was developed by Julia B. Rotter in 1954 and has since become an aspect of personality studies.

Locus of control generated much research in a variety of areas in psychology. The construct is applicable to such field as educational psychology, health and clinical physiology.

In 1966 he published an article in psychological monographs which summarized over a decade of research much of its previously unpublished.

Effects :- Personality Orientations

Rotter (1975) cautioned that internality and externality represent two ends of a continuum not an either typology.

Internal tends to attribute outcomes of events of their control people who have internal locus of control believes that the outcome of their action an example of mixed system would be an alcoholic who will accept the fact that he brought the disease upon himself.

Eduveda Skills



Measuring Scale :-

The most widely used question locus of control is the 23 item forced choice scale of rotter. Locus of control scale are the crandall Intellectual attribution of responsibility scale and nowicki - strickland scale.

Gender Based differences :-

As schulz and schultz point significant gender difference in locus of control have not been found for adult in us population. However these authors also note that there are may be specific sex based difference specific categories of item to assess locus of control.

Cross - Cultural and regional issues :-

The questions of whether people from different cultures vary in locus of control has been long been of the interest to social psychologists.

1992 ethnic groups within the united states have been compared on locus of control. African Americans in the us are external than whites even when socio-economic status is controlled.

Eduveda Skills



Stress Management and Techniques of Relaxation

तनाव (stress) :-

हमारा जीवन वास्तव में साधारण होता, यदि हमारी आवश्यकता हमेशा संतुष्ट हो जाया करती मानव-जाति के लिए तनाव, कोई नई बात नहीं है। जीवन में बहुत से अवरोध होते हैं, जो हमारी आवश्यकताओं की अनुपस्थिति के साथ हस्तक्षेप करते हैं तथा हमारे लक्ष्यों की ओर हमारे प्रयासों को जटिल करते हैं।

तनाव का अर्थ (Meaning of stress)

'आक्सफोर्ड शब्दकोष' के अनुसार तनाव 'क्रिया कलाप की एक दशा के रूप में जिसमें शारीरिक या मानसिक ऊर्जा की माँग शामिल होती है। माँग या तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों को 'स्ट्रेसर्स' कहा जाता है। साधारण शब्दों में तनाव एक ऐसी दशा या परिस्थिति होती है, जो एक व्यक्ति के सामान्य शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को बाधित कर सकती है।

तनाव प्रबंधन की तकनीकें (Stress Management Techniques) :-

तनाव प्रबंधन की अनेक तकनीकें जैसे - जीवनशैली में परिवर्तन, शिथिलीकरण दृष्टि, हँसना व तनाव युक्त व्यक्तियों की संगति से दूर रहना आदि होती हैं। कुछ

Eduveda Skills



तकनीके जो आसानी से प्रयोग की जा सकती हैं, वे निम्नलिखित हैं :-

1) शारीरिक दृष्टि के उच्च स्तर की प्राप्ति :-

तनाव के उचित प्रबंधन के लिए शारीरिक दृष्टि के उच्च स्तर को प्राप्त करना लाभदायक होता है। तनाव प्रबंधन का लक्ष्य तनाव को लाभदायक ढंग से प्रयोग करना है न कि किसी के जीवन से सारे तनाव को हटा देना।

2) आत्म विश्वास बनाना :-

वह व्यक्ति जो तनाव में है उसे अपना आत्म-विश्वास बनाने का प्रयत्न करना चाहिए। इसमें तनाव का सामना करने के लिए काफी आत्म-विश्वास होना चाहिए।

शिथिलीकरण की तकनीके (Techniques of Relaxation) :-

तनाव को कम करने के लिए शिथिलीकरण की तकनीके बहुत प्रभावित होती हैं। शारीरिक शिथिलीकरण के लिए विभिन्न शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में भाग लेना चाहिए, यदि एक व्यक्ति अपनी टाँगों का व्यायाम करता है, तो कुछ समय बाद उसकी टाँगों की मांसपेशियां तनावग्रस्त हो जाती हैं तब उसे दूसरे मांसपेशी समूह से व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम करते समय परिवर्तन, शारीरिक शिथिलीकरण के लिए लाभदायक होता है।

Eduveda Skills



शिथिलीकरण की अन्य तकनीके :-

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| ① गहरी श्वास लेना | ④ खुले मन से हँसना |
| ② मालिश करना | ⑤ योगासनों का अभ्यास करना |
| ③ ध्यान लगाना | ⑥ 'ओ३म' का जाप करना। |

4) तनाव में शांत व विश्वस्त रहना :-

तनाव की स्थिति

में शांत व विश्वस्त रहने का प्रयत्न करना चाहिए। ऐसी फंशा में रहने से तनाव को कम करने में सहायता मिलती है।

5) तनावग्रस्त व्यक्तियों की संगति से दूर रहे :-

तनाव से ग्रस्त व्यक्ति प्रायः अपने निजी तनाव के बारे में बात करने में व्यस्त रहते हैं। वे निराशावादी हो जाते हैं। उनके विचारों से दूसरे भी प्रभावित हो सकते हैं। इसलिए ऐसे व्यक्तियों से हमेशा दूर रहें।

6) तनावयुक्त विचारों के बारे में न सोचें :-

अधिकतर व्यक्ति बिना किसी ठोस कारण के हमेशा चिंतित रहते हैं। वास्तव में अधिकतर बातें जीवन में हमेशा घटती हैं नहीं जिनके बारे में हम चिंतित रहते हैं। इसलिए बिना किसी आवश्यकता के चिंतित रहने में उस सारी ऊर्जा को व्यर्थ ही क्यों खर्च करें। निष्कर्ष में यह कहा जा सकता है कि उपरोक्त बिंदुओं की सहायता से तनाव को कम या उसका प्रबंधन उचित ढंग से किया जा सकता है।

Eduveda Skills



Social Interaction and Group Influence, Group Formation Cooperation & Competition.

Social Interaction :-

- यह दो या अधिक व्यक्तियों का एकत्रीकरण है।
- समूह के सदस्य विश्वासों, मूल्यों तथा आदर्शों पर आधारित होता है।
- इसमें सदस्यों के बीच संबंध अनौपचारिक होता है।
- व्यक्तियों के व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए समूह में कुछ समय स्थिरता होती है।
- समूह भौतिक आधार रखता है तथा मनोवैज्ञानिक परिस्थिति में व्यक्तियों का मूल ढांचा रखता है। वे एक-दूसरे के साथ मनोवैज्ञानिक रूप से अंतः क्रिया करते हैं।

Group Influence :-

सामान्य शब्दों में एक समूह को दो या दो से अधिक वस्तुओं या व्यक्तियों का संग्रह कहा जा सकता है। परंतु सामाजिक मनोवैज्ञानिक दृष्टि से लोगों का मात्र संग्रह एक समूह का निर्माण नहीं करता। ये शक्तियाँ निःसंदेह व्यक्ति के मस्तिष्क में निवास करती हैं। इनके सामाजिक संदर्भ से अलग ये शक्तियाँ क्या होती हैं? इन शक्तियों को तीन महत्वपूर्ण नैसर्गिकों में समूहीकरण किया जाता है।

① मिलनसार की प्रक्रिया / प्रतिभा

Eduveda Skills



2) आत्म दृढ़ता की प्रतिभा

3) आत्म-आज्ञाकारिता की प्रतिभा

सामाजिक मनोवैज्ञानिक की दृष्टि से लोगों के इकट्ठे हो जाने से ही समूह नहीं बनता। Kretsch, (Kretsch field and Ballocky) ने समूह शब्द को अग्रलिखित ढंग से परिभाषित किया है।

“ एक समूह में दो या अधिक ऐसे व्यक्ति होते हैं, जो निम्न शर्तें पूरी करते हैं।

- सभी सदस्य एक-दूसरे के साथ परस्पर संबंधित होते हैं।
- प्रत्येक सदस्य का व्यवहार दूसरे सदस्य को प्रभावित करता है।

Edward Spair के अनुसार,

कोई भी समूह इस तथ्य के साथ संघटित किया जाता है कि समूह के अंतर्गत रूचि होती है, जिसे इसके सदस्यों को मिलाकर उठाना होता है।

Sherif and Sherit के अनुसार,

समूह एक सामाजिक इकाई होती है, जिसमें बहुत से व्यक्ति होते हैं, जिनका लगभग एक-दूसरे के प्रति निश्चित दर्जा या भूमिका होती है, जिनमें आदर्शों का एक सेट होता है, जिससे समूह का व्यवहार नियमित होता है।

Eduveda Skills



सहयोग के कारण या कारक

(Cause of factors of co-operation) :-

1) आवश्यकताओं की पूर्ति :-

कोई भी व्यक्ति या समूह स्वयं में पूर्ण नहीं होता। हर किसी को अपनी आवश्यकताएँ पूरी करने हेतु कोई न कोई साधन चाहिए। समय-समय पर ऊँचे किसी न किसी के सहयोग की आवश्यकता रहती है।

2) पारस्परिकता :-

पारस्परिकता की भावना की सहयोग की प्रक्रिया को प्रभावित करती है।

3) समूह का आकार :-

समूह का आकार सहयोग को प्रभावित करता है।

4) असामान्यता :-

कई बार असामान्य व्यवहार प्रदर्शित करने पर भी सहयोग करने वाला व्यक्ति अपना हाथ खींच लेता है। कई बार तो वे सहयोग करना ही छोड़ देते हैं।

Eduveda Skills



Eduveda Skills

Competition

प्रतिस्पर्धा का अर्थ :- Meaning of Competition

प्रतिस्पर्धा एक ऐसी प्रक्रिया होती है जिससे बालक के समस्त सामाजिक विमर्श का उत्पन्न मिलती है। इस प्रक्रिया का आधार आत्म अभिव्यक्ति होती है। हर व्यक्ति स्वयं को अपने ही तरीके से अभिव्यक्त करना चाहता है, अपनी अपनी भावनाएँ, अपने विचार, अपना चिंतन होता है, जिसे वह दूसरे के सामुख अभिव्यक्त करने की इच्छा करता है। इसी अभिव्यक्ति की कुमनात्मक जांच की प्रतिस्पर्धा शब्द द्वारा प्रस्तुत किया जाता है।

प्रतिस्पर्धा की प्रक्रिया में निम्न भावनाएँ उत्पन्न होती हैं :-

① बच्चों में प्रतिस्पर्धा की भावना का विकास जन्म से तीन शब्द के बाद होता है और यह प्रतिस्पर्धा की भावना बालक के आत्म-सम्मान के विकसित होने के बाद उत्पन्न होनी शुरू हो जाती है।

प्रतिस्पर्धा (Competition) की भावना से ही बच्चों में विभिन्न प्रेरणाएँ उत्पन्न होती हैं। जैसे - खेलने, दौड़ने, लिखने आदि की प्रेरणाएँ।

② प्रतिस्पर्धा का सकारात्मक प्रभाव यह देखने को मिलता है कि आत्म-सम्मान की प्राप्ति के साथ-साथ बालक

Eduveda Skills



सामाजिक विकास को भी मिलती है।

③ प्रतिस्पर्धाओं का नकारात्मक प्रभाव यह भी देखने को मिलती है, कि विभिन्न प्रतिस्पर्धाओं में बार-बार की अपार-सफलताओं के कारण बालक सामाजिक विकास का शिकार हो सकता है।

④ बालक जो-जो कार्य करते हैं उनके पीछे बालक में आत्म सम्मान की भावनाएं छुपी होती हैं।

प्रतिस्पर्धा की भावना से अंत-प्रोत्त होना कोई बुरी बात नहीं है इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव हो सकते हैं अतः प्रतिस्पर्धात्मक स्वस्थ, सार्थक और सकारात्मक होनी चाहिए।

Eduveda Skills



Eduveda Skills

Methods of Conflict resolutions and Group & Social Harmony

1) द्वंद्व से अभिप्राय (Meaning of Conflict) :-

द्वंद्व (Conflict) और तनाव (Tension) दोनों शब्द का अधिकतर प्रयोग किया जा रहा है। इन दोनों शब्दों को एक-दूसरे के लिए प्रयोग किया जाता है। लेकिन इन दोनों शब्दों में अंतर होता है और इनके परिणामस्वरूप द्वंद्व होता है। तनाव एक चिंता की अवस्था होती है और द्वंद्व एक प्रकार की आक्रामकता की स्थिति होती है।

जब व्यक्तियों के दो समूह खुलेआम एक-दूसरे को आपमानित करते हुए या शारीरिक रूप से दिखाई देते हैं उसे Conflict (द्वंद्व) का नाम दिया जाता है।

'Bering, Langfield and Weld, 1959' के अनुसार 'द्वंद्व' वह अवस्था होती है जिसमें दो या विरोधी प्रेरणाएँ उत्पन्न होती हैं, तथा जिन्हें एक साथ संतुष्ट करना या पूरा करना संभव नहीं।

2) द्वंद्व के कारण (Causes of Conflicts) :-

i) परिवार (Family) :-

द्वंद्व का एक स्रोत परिवार को माना जाता है। परिवार के सभी सदस्यों में भिन्नता अवश्य होती है। इन भिन्नताओं के कारण भी द्वंद्व उत्पन्न होते हैं।

Eduveda Skills



2) मूल प्रवृत्तियाँ :- व्यक्ति में दो मूल प्रवृत्तियाँ होती हैं जीवन मूल प्रवृत्ति और मृत्यु मूल प्रवृत्ति। इनमें असंतुलन पैदा होने पर द्वंद पैदा होना शुरू हो जाते हैं।

3) व्यक्तिगत असफलताएँ :- व्यक्तिगत असफलताओं के परिणामस्वरूप हीन भावनाएँ पैदा होती हैं।

4) संस्कृति :- संस्कृति का फैलाव भी द्वंद का कारण बनता है।

5) द्वंद से बचाव के तरीके :-

- (i) द्वंद की परिस्थिति में लिये गए निर्णय का दृढ़ता से पालन करना चाहिए।
- (ii) व्यक्ति को द्वंद की परिस्थिति उत्पन्न हो जाने पर तुरंत हट जाना चाहिए।
- (iii) द्वंद के समाधान के लिए दूसरी पार्टी को प्रमायों की सहायता से राजी करना चाहिए कोई जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए।
- (iv) द्वंद समाधान के लिए गए निर्णयों का सख्ती से पालन करना चाहिए।

Group & Social Harmony

Social Harmony is an open community that unites globally and positively thinking people who are inspired by ideas of sustainable development and social.

Eduveda Skills



Responsibilities social Harmony is an international non-government organization (INGO) that is the legal structure for Implementation of the community.

Our mission is Organize bringing together and support to active and positively thinking. This goal is achieved by means of popularization and implementation of the concept of responsible consumption, as well as healthy lifestyle. Raising ecological awareness coupled with carrying out various social activities aimed at fixing problem caused by ignorance, selfishness, and lack of knowledge. Mutual accountability are responsible consumption is a concept of relation within a society between authorities business and communities.

We make every effort to :-

- Contribute to development of the civil society as a crucial condition for the modern democracy.
- enhance mutual respect and friendship between people regardless their age, race, gender, religion and income.
- Promote responsible and talented youths.
- Protect environment and animal rights.

Eduveda Skills



Eduveda Skills

Yoga for peace and Harmony, Breathing exercises meditation :-

योगासन भारत की ही नहीं सम्भवा विश्व की प्राचीनतम व्यायाम पद्धतियों में श्रेष्ठ है। आसन ही एक ऐसी व्यायाम पद्धति है, जो शरीर को स्वस्थ और सुडौल बनाने के साथ-साथ नाड़ियों को भी सबल बनाती है।

महर्षि पतंजली के अनुसार, 'योगश्चित्तवृत्ति निरोध मन की वृत्तियों रूपी गंधा, स्पर्श और शब्द के लोभ में दौड़ने को रोकना योग है।'

योग की प्रकृति तथा विशेषताएँ :-

- ① योग मन की चंचलता तथा इंद्रियों को वश में करने का साधन है।
- ② योग अत्मा और परमात्मा के एकीकरण का साधन है।
- ③ योग जीवन के सभी कार्यों को सफलतापूर्वक सम्पन्न करने की योग्यता एवं शक्ति है।
- ④ योग द्वारा व्यक्ति के ज्ञान चक्षु खुल जाते हैं तथा उसका अज्ञान दूर हो जाता है।

योग के तत्व या अंग - ① यम ② नियम ③ प्रणायाम
④ ध्यान ⑤ प्रत्याहार ⑥ समाधि ⑦ धारणा ⑧ आसन।

Eduveda Skills



योगासनों के लाभ एवं महत्व :-

- 1) योगासनों से शरीर के आंतरिक अंगों का भी पर्याप्त मात्रा में व्यायाम हो जाता है, जिससे वे स्वस्थ एवं क्रियाशील बने रहते हैं।
- 2) योगासनों से मन और इंद्रियों को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। जिसमें व्यक्ति की आंतरिक मजबूती बनती है।
- 3) योगासनों के नियंत्रित अभ्यास से शरीर के सभी संस्थान- श्वसन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, रक्त संचरण, पाचन तंत्र, नाड़ी तंत्र आदि ठीक से कार्य करते हैं।

Breathing Exercise :-

योग में श्वसन प्रवाह की क्रिया काफी महत्व दिया गया है। श्वसन एक स्वैच्छिक क्रिया है। जो निरंतर चलता रहता है। हम जो सांस लेते हैं, वह जीवनदायिनी होती है। अतः इसे प्राणवायु कहते हैं। इस प्राणवायु को वृष्टि करने और सांस छोड़ने की क्रिया यंत्र सामान्य लगती है। परंतु इस श्वसन चक्र को सही प्रकार से समझ कर सांस चक्र की क्रिया को योग के माध्यम से किया जाए तो यह काफी लाभप्रद होता है। जब आप योग करते समय श्वसन प्रवाह करते हैं, उस समय ध्यान रखना चाहिए कि जिस स्थान पर आप यह योग कर रहे हैं वहाँ पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ और शुद्ध हवा मौजूद हो, वस्त्रों का भी ख्याल रखना चाहिए, चुस्त वस्त्रों की जगह योग करते समय ढीले वस्त्र व हल्के वस्त्र होने चाहिए।

श्वसन योग मुद्रा :-

श्वसन योग मुद्रा का एक महत्वपूर्ण तत्व होता है। श्वसन से ध्यान केंद्रित होता है और योग मुद्रा में किसी प्रकार की

Eduveda Skills



चेरज्ञानो से भी काफी हद तक बचाव होता है। जब आप तेज सांस लेते हैं तो यह इस बात का संकेत होता है कि आप सहज रूप से सांस नहीं ले रहे हैं। बल्कि विशेष बल का प्रयोग कर रहे हैं। इस प्रकार से श्वसन क्रिया करना उचित नहीं होता है, जब आप योग कर रहे हो तो आपको अनावश्यक रूप से सांस को रोकने की चेष्टा नहीं चाहिए। योग के क्रम में गहरी और लंबी सांस लेनी चाहिए। सांस लेने का क्रम योग की मुद्रा के अनुसार होना चाहिए।

Meditation

ध्यान एक क्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपने मन को चेतना को एक विशेष अवस्था में लाने का प्रयत्न करता है। ध्यान का उद्देश्य कोई लाभ प्राप्त करना भी हो सकता है। ध्यान में अनेकों प्रकार की क्रियाओं का बोध होता है। इसमें मन को विक्षांति देने की सरल तकनीक से लेकर आंतरिक ऊर्जा या जीवन, शक्ति का निर्माण तथा तथा करुणा; प्रेम, धैर्य; क्षमा आदि गुणों का विकास आदि सब समाहित हैं। अलग-2 संदर्भों में ध्यान के अलग-2 अर्थ हैं। ध्यान का प्रयोग विभिन्न धार्मिक क्रियाओं के रूप में अनादि काल से किया जाता रहा है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार, "चित्त को एकागत करके किसी एक वस्तु पर केंद्रित कर देना ध्यान कहलाता है।"

प्राचीन काल में ऋषि, मुनि भगवान का ध्यान करते थे। ध्यान की अवस्था में ध्यान करने वाला अपने आस-पास के

Eduveda Skills



वातावरण को तथा स्वयं को भी भूल जाता है। ध्यान करने से आत्मिक तथा मानसिक शक्तियों का विकास होता है। जिस वस्तु को चित्त में बांधा जाता है उस में इस प्रकार से लगा दे कि बाह्य प्रभाव होने पर भी वह वही से हट न सके, इसे ध्यान कहते हैं।

ध्यान के लाभ :-

- i) बेहतर स्वास्थ्य
- ii) तनाव में कमी
- iii) उत्पादकता में वृद्धि
- iv) आत्म-ज्ञान की प्राप्ति
- v) चिन्ता से छुटकारा।
- vi) छोटी-छोटी बातें परेशान नहीं करती।

Eduveda Skills

Sessional Work



Eduveda Skills

1) आत्म संप्रत्यय (Self-reflective Journey)

कोई जिस प्रकार स्वयं को देखता है, वही उसका आत्म-संप्रत्यय कहलाता है। अन्य शब्दों में व्यक्ति स्वयं के बारे में जो विचार रखता है उन्हीं को आत्म-संप्रत्यय कहते हैं, जैसे - मैं हूँ, मुझमें यह खासियत है। मैं ही आत्म-संप्रत्यय होता हूँ। आत्म संप्रत्यय में दो प्रकार के प्रत्यय सम्मिलित होते हैं -

- i) प्रत्यय आत्म
- ii) प्रत्यय वातावरण

Eduveda Skills

प्रत्यय आत्म ⇒ व्यक्ति जिस वातावरण के अन्तर्गत खुद शामिल रहता है, उसे प्रत्यय आत्म कहते हैं। आत्म-संप्रत्यय तथा वातावरण के वे वह प्रत्यय आत्म में शामिल होते हैं, जिसमें व्यक्ति अपने आप से साक्षात्कार करता है। जैसे - मेरा गाँव, मेरा देश, मेरा कलियाँ

प्रत्यय वातावरण ⇒ जिस वातावरण के बारे में व्यक्ति जानता तो है, लेकिन वह शामिल नहीं होता प्रत्यय वातावरण कहलाता है। मनोवैज्ञानिक इसे जीवन-स्थल या मनोवैज्ञानिक क्षेत्र भी कहते हैं। व्यक्ति में आत्म संप्रत्यय या किसी और तरह का संप्रत्यय जन्मजात गुण नहीं होता। एक शिक्षा की प्रारंभिक संवेदना बिल्कुल ही अस्पष्ट एवं अव्यक्त होती है। जैसे - जैसे आयु बढ़ती है उसके लालन-पालन एवं शिक्षा-दीक्षा का कार्यक्रम चलता रहता है तो उसी रूप में अपने वर में अवधारणा या संप्रत्यय विकसित होता रहता है। इसी दौरान यह प्रत्यय आत्म बनता है और प्रत्यय वातावरण की अवधारणा को गृहण करता है।

Eduveda Skills



एच. के. आर्जेक के अनुसार, "किसी के द्वारा अपने व्यवहार, योग्यताओं और विशेषताओं तथा मूल्यों को संयुक्त रूप से आत्म-संग्रह्य का नाम दिया जाता है।"

आत्म-परावर्ती यात्रा की विशेषताएँ :-

1) आत्म परिवर्तन वैयक्तिक होते हैं → कोई भी दो वच्चे युक्ति योग्यता या अधिगम अनुभवों में एक जैसे नहीं होते और न ही उन दोनों के साथ आत्म-प्रत्यय होते हैं।

2) सामाजिक अंतर्क्रियाएँ आधार होती हैं → सामाजिक अंतर्क्रियाएँ के आधार पर आत्म-परिवर्तन की विषय-वस्तु का निर्धारण होता है, जिसके कारण इसके विकास में अन्य व्यक्तियों की पारस्परिक क्रियाएँ एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

3) आत्म परिवर्तन जब व्यक्ति में एक बार विकसित हो जाता है तो व्यक्ति उन्हीं गुणों या विशेषताओं को ग्रहण करता है जो सुखद हैं या जो उसके अनुकूल होते हैं। दुखद अनुभवों को वह ग्रहण नहीं करता उनको अस्वीकार कर देता है।

प्रभावित करने वाला कारक :-

1) तादात्म्यीकरण → तादात्म्य की प्रिया का व्यक्तित्व के विकास में एक महत्वपूर्ण योगदान है, क्योंकि तादात्म्यीकरण



Eduveda Skills

के आधार पर ही एक व्यक्ति में नई रुचियाँ, व्यवहार उत्पन्न होते हैं।

2.) भाषा → भाषा विचारों के आदान-प्रदान का एक महत्वपूर्ण माध्यम है, क्योंकि हम अन्य व्यक्तियों को भाषा के माध्यम से ही समझ पाते हैं। अतः आत्म-विकास से भाषा की अहम भूमिका रहती है।

3.) सामान्य कार्य ग्रहण → व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है और समाज व समूह में रहने के कारण उसे अन्य व्यक्तियों की भांति व्यवहार करना पड़ता है। वह यह भी सोचता है कि समूह के अन्य सदस्य उससे किस प्रकार के व्यवहार की अपेक्षा करते हैं।

4.) अभिनय द्वारा विशिष्ट कार्य ग्रहण → बच्चे अपने खेल के समय बड़ों की अनुपस्थिति में अपने आदर्श या शैल अभिनय करते रहते हैं। ऐसे अभिनय उनके आत्म-विकास में सहायक होते हैं और उनके आत्म-विश्वास को भी बढ़ाते हैं।

Eduveda Skills

Eduveda Skills



Report on stress Management Techni-

-ques -

तनाव (stress)

हमारा जीवन वास्तव में साधारण होता, यदि हमारी आवश्यकताएँ हमेशा संतुष्ट हो जाया करती। मानव जाति के लिए तनाव कोई नई बात नहीं है। जीवन की प्रक्रिया में लाखों प्रयासों व गलतियों के कारण उपरंत मानव इस अवस्था में आया है। हम जानते हैं कि जीवन में बहुत अवरोध होते हैं जो हमारी आवश्यकताओं की संतुष्टि के साथ हस्तक्षेप करते हैं तथा हमारे लक्ष्यों की ओर हमारे प्रयासों को जटिल करते हैं। हम सभी हमेशा देरी, अश्रमों, फेल होना, हानियाँ, प्रतिबंधों व तनावों आदि का सामना करते हैं। ऐसी घटनाएँ हमारे उपर तनाव डालती हैं।

तनाव का अर्थ

Eduveda Skills

ऑक्सफोर्ड शब्दकोश के अनुसार, "क्रियाकलाप को एक दिशा के रूप में जिसमें शारीरिक या मानसिक ऊर्जा की मांग शामिल होती है।"

तनाव को ऐसे भी परिभाषित किया जा सकता है "शरीर की मांगों के परिणामस्वरूप, शरीर की शरीर क्रियात्मक प्रतिक्रियाओं मांगों या तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों को 'स्ट्रेसर्स' कहा जाता है।"

Eduveda Skills



Stress Management Techniques

तनाव प्रबंधन की अनेक तकनीकें हैं - जैसे - जीवन शैली में परिवर्तन, शिथिलीकरण, हंसना।

ये तकनीकें तनाव को कम करने में सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। कुछ तकनीकें आसानी से प्रयोग में लाई जा सकती हैं जो निम्न हैं -

1.) **शारीरिक क्रियाओं में भागीदारी** ⇒ जब हम तनावयुक्त स्थिति का सामना करते हैं तो स्वयं को नियमित शारीरिक क्रिया या व्यायाम में लिप्त कर दें। इससे तनाव का प्रबंध प्रभावी ढंग से तथा कुशलतापूर्वक किया जा सकता है।

2.) **शोक को विकसित करना** ⇒ विभिन्न प्रकार के शोक को विकसित करने से जैसे - गार्डिंग TV देखना, तैराकी आदि।

3.) **आत्म-विश्वास बनाना** ⇒ वह व्यक्ति जो तनाव में है उसे अपना आत्म-विश्वास बनाने का प्रयत्न करना चाहिए। उसमें तनाव का सामना करने के लिए काफी आत्म विश्वास होना चाहिए।

4.) **तनाव में शांत व विश्वस्त रहना** ⇒ तनाव की स्थिति में शांत व विश्वस्त रहने का प्रयत्न करना चाहिए। ऐसी दृशा में रहने से तनाव को कम करने में सहायता मिलती है।

Eduveda Skills



Date _____

Topic _____

5.) **तनावग्रस्त व्यक्तियों की संगति से दूर रहना** - तनाव से ग्रस्त व्यक्ति प्रायः अपने निजी तनाव के बारे में बात करने में व्यस्त रहते हैं। उनके विचार से दूसरे भी प्रभावित हो जाते हैं। इसलिए ऐसे व्यक्तियों से हमेशा दूर रहें जो तनाव की स्थिति में रहते हैं।

6.) **शिथिलीकरण की तकनीकें** → तनाव को कम करने के लिए शिथिलीकरण की तकनीकें बहुत प्रभावी होती हैं। शारीरिक शिथिलीकरण के लिए विभिन्न शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में भाग लेना चाहिए। यदि व्यक्ति अपनी टांगों का व्यायाम करता है तो कुछ समय के बाद उसकी टांगों की मांसपेशियाँ तनावग्रस्त हो जाती हैं। फिर उसे दूसरे मांसपेशियों समूह से व्यायाम करने चाहिए ताकि तब तक टांगों की मांसपेशियाँ शिथिल हो सकें।

*** शिथिलीकरण की अन्य तकनीकें भी होती हैं :-**

- गहरी साँस लेना
- मालिश करना
- खुले मन से हँसना
- ध्यान लगाना
- (ऊँ) ओउम का उच्चारण करना।

Eduveda Skills