
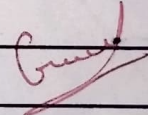
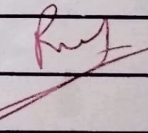
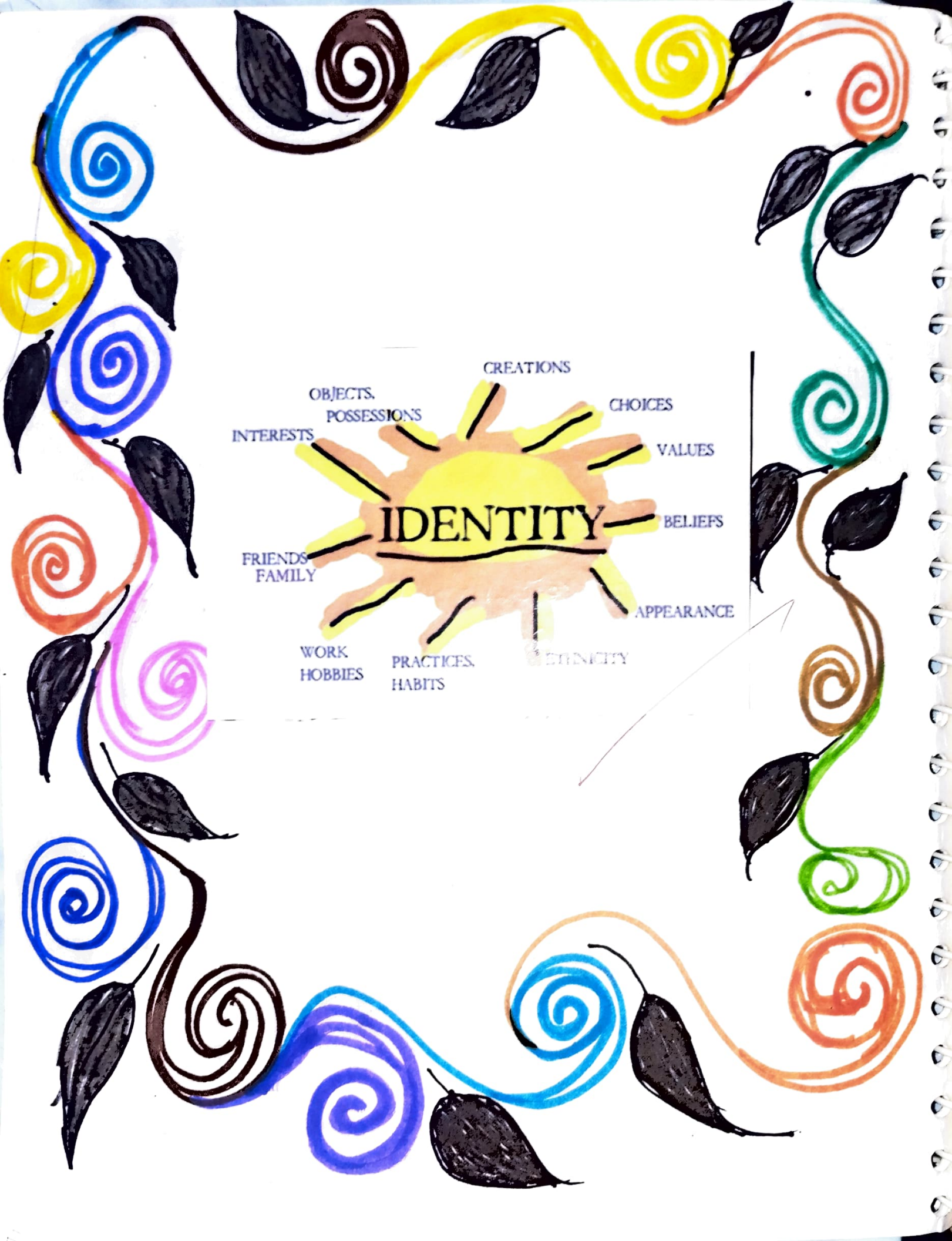


INDEX

NAME : Pinki Roll No. 18 University Roll No. _____

Title : _____

S.No.	TOPIC	Page No.	Date	Teacher's Sign. Remarks	
(i)	Meaning of self	1	15-03-22		
(ii)	Meaning and concept of self esteem	2	19-03-22		
(iii)	Self Development strategies	3-4	22-03-22		
(iv)	Personality	5	24-03-22		
(v)	Theories of Personality	6-11	26-03-22		
(vi)	Communication	12-13	29-03-22		
(vii)	Types of Communication	14	31-03-22		
(viii)	Principle of Communication	15-16	2-04-22		
(ix)	Self-Expression	17-18	6-04-22		
(x)	Meaning and concept of Yoga	19-20	9-04-22		
(xi)	Breathing Exercise	21-22	12-04-22		
(xii)	Meditation	23-24	15-04-22		



SELF

Meaning of SELF

आत्म से अभिप्राय है - स्वयं के प्रति दृष्टिकोण के विकास का परिणाम अर्थात् स्वयं के बारे में ज्ञान हासिल करने की योग्यता और इसे अपनी भाषा में और शैली में हासिल करना। आत्म दूसरों के सम्बन्ध में एक मनुष्य में एक मनुष्य के विचारों और कार्यों की चेतना है।

क्रेच और क्रेचफिल्ड के अनुसार आत्म वह एक तरीका है जिससे व्यक्ति स्वयं को देखता है।

आलपोर्ट के अनुसार आत्म वह जिससे हम तत्काल परिचित हैं।



The strongest factor
for success is
self-esteem: Believing
you can do it, believing
you deserve it, believing
you will get it.



Meaning →

आत्म प्रतिष्ठा का संबंध उस सीमा से है जहाँ तक हम स्वयं की स्वीकार करते हैं आत्म प्रतिष्ठा स्वयं के बारे में सकारात्मक या नकारात्मक धारणा होती है तथा यह किसी के बारे में समग्र मूल्यांकन होता है।

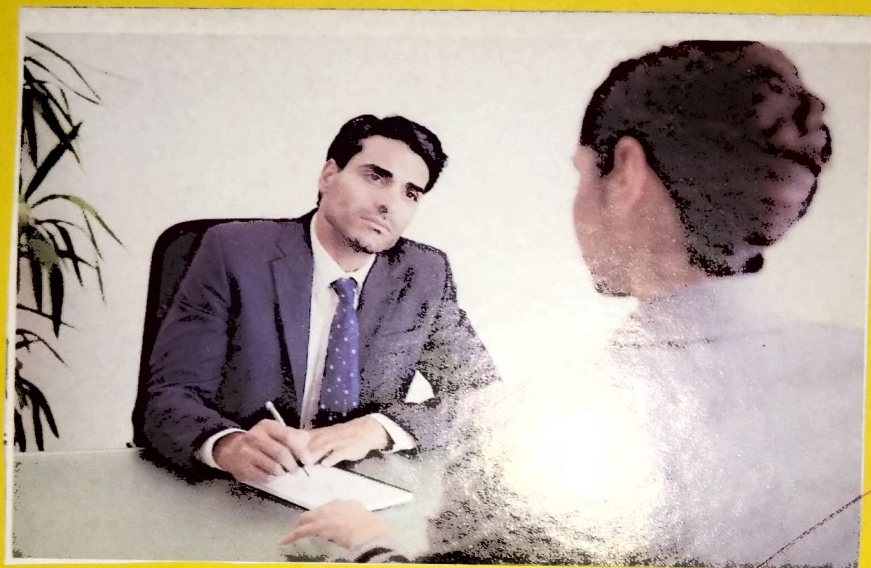
CONCEPT OF SELF ESTEEM

आंतरिक एक दीर्घ अवधि की प्रक्रिया है जिसमें व्यक्त के स्वयं के विश्वासों, अभिवृत्तियों और मूल्यों की तब तक स्थाई किया जाता है जब इनका प्रयोग नैतिक व्यवहार में किया जाता है।

(i) आत्म स्वीकार्यता का अभ्यास

(ii) आत्म उत्तरदायित्व का अभ्यास।





SELF DEVELOPMENT STRATEGIES

1. Observation of own Behaviour

एक व्यक्ति अपने व्यवहार से सम्बन्ध विवरणों को व्यवस्थित रूप से लिखकर स्वयं के बारे में ज्ञान को संगठित कर सकता है।

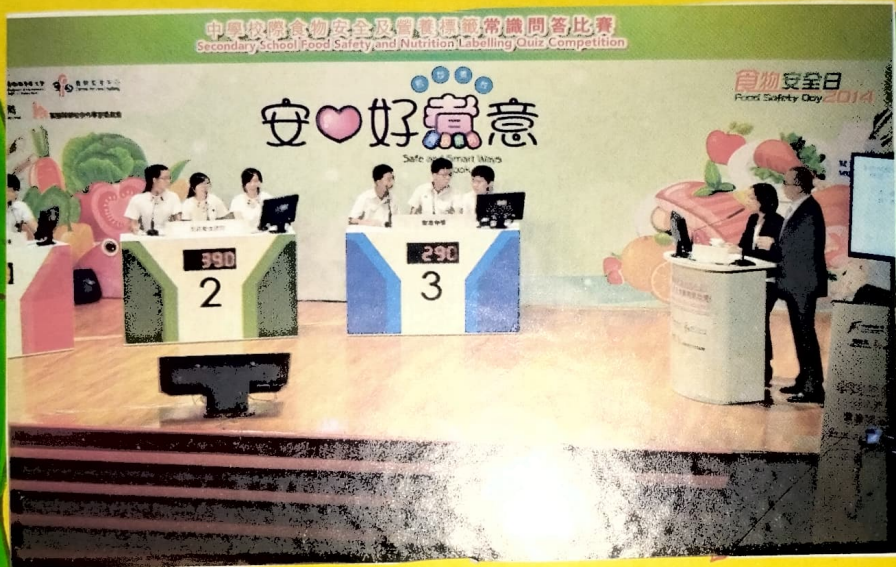
2. Stimulus Control

इसके अंतर्गत कुछ कार्यों को करना तथा दूसरी तरह के उद्देश्यों की उपस्थिति में कुछ कार्यों को न करना शामिल है।

3. Self Reinforcement

लोगों के सुखद व्यवहारों को प्रशंसित करने एवं अविषय में उनके धीरे-धीरे होने की संभावना में वृद्धि करते हैं इससे Self concept में परिवर्तन आता है।





4 Self Instruction → स्व से

जुड़ी धारणाओं और व्यवहार प्रतिरूपों में परिवर्तन लाने के लिए इसका व्यवस्थित उपयोग किया जाता है। स्वयं को निर्देश देने से एक व्यक्ति उस दिशा में व्यवहार करने के लिए दृढ़ता विकसित करता है तथा आगे बढ़ता है।

आत्म नियंत्रण की विधियाँ →

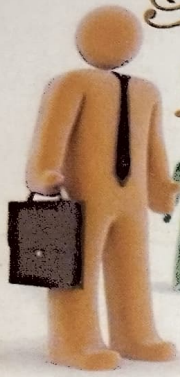
→ अपनी व्यवहार को प्रेक्षण करना

→ उद्दीपन नियंत्रण

→ आत्म-पुनर्वर्तन

→ आत्म-निर्देशन

*Personality
Development*



PERSONALITY

Meaning of Personality → व्यक्तित्व

शब्द अंग्रेजी भाषा के Personality का हिन्दी अनुवाद है।
 लैटीनी भाषा के Persona शब्द से विकसित हुआ है जिसका अर्थ होता है मुखौटा या नकली-चेहरा।

Defination → "According to Eysenk"

व्यक्तित्व व्यक्ति के चरित्र स्वभाव, बुद्धि और शारीरिक संरचना का स्थाई और स्थिर संगठन है जो वातावरण के साथ उसके अपूर्ण समायोजन का निर्धारण करता है।





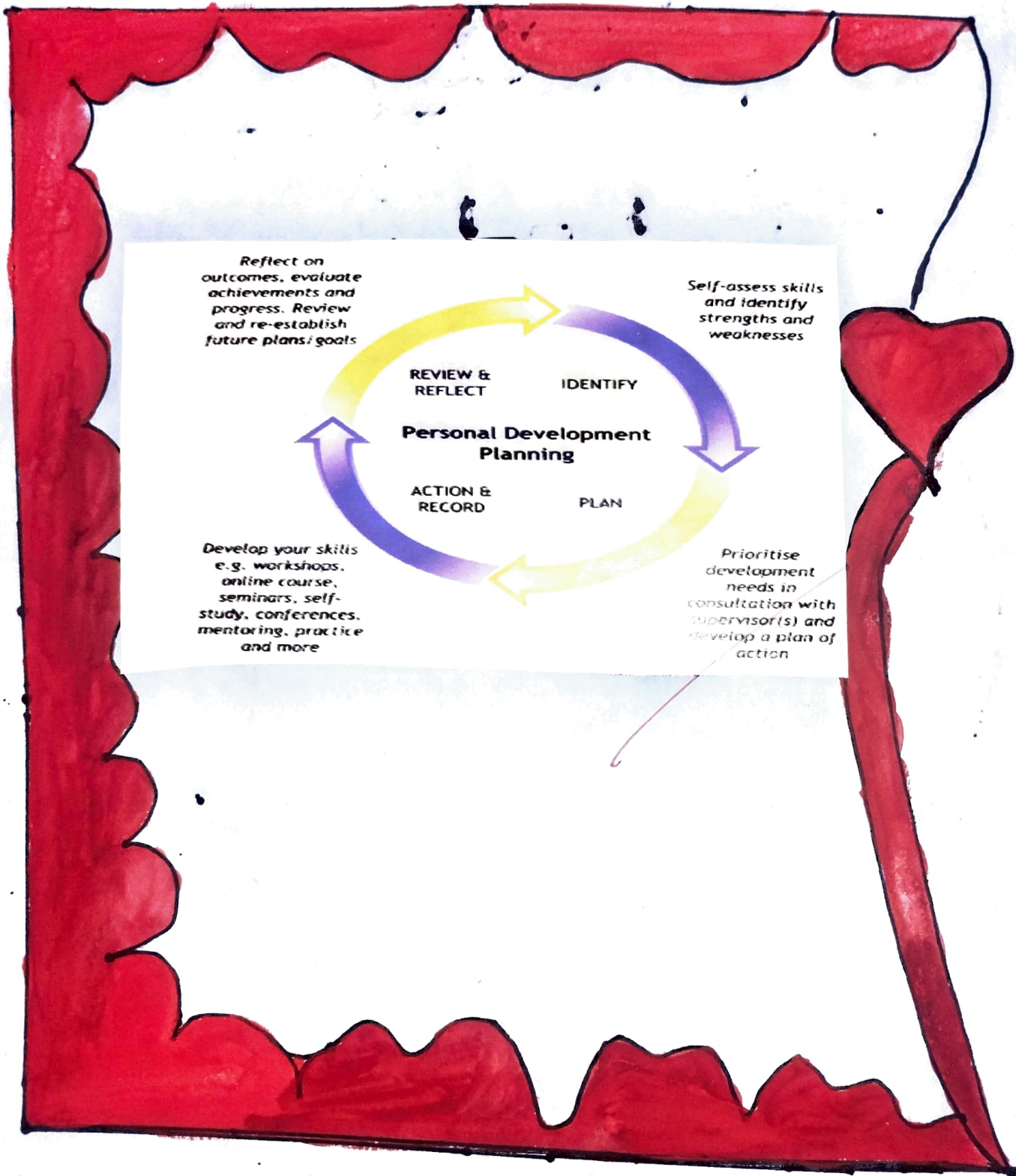


THEORIES OF PERSONALITY

निम्नलिखित विद्वद् व्यक्तित्व के पाँच के मुख्य सिद्धान्तों को उजागर करते हैं। ये सिद्धान्त इस प्रकार हैं।

- (i) The Factorial Theory (R.B. Kattle)
- (ii) एक व्यक्तिगत दृष्टिकोण थ्योरी (अलपोर्ट)
- (iii) मैरे का व्यक्तित्व का सिद्धान्त
- (iv) आर्गेज्मिक थ्योरी (गोल्डस्टीन)
- (v) द फील्ड थ्योरी (कर्टलैविन)

इन सभी सिद्धान्तों का व्याख्या इस प्रकार की गई है ⇒



Reflect on outcomes, evaluate achievements and progress. Review and re-establish future plans/goals

Self-assess skills and identify strengths and weaknesses

REVIEW & REFLECT

IDENTIFY

Personal Development Planning

ACTION & RECORD

PLAN

Develop your skills e.g. workshops, online course, seminars, self-study, conferences, mentoring, practice and more

Prioritise development needs in consultation with supervisor(s) and develop a plan of action

फैक्टोरियल थ्योरी (आरबी कैटल)

इस सिद्धान्त की आरबी कैटल द्वारा विकसित किया गया है उनके अनुसार "व्यक्तित्व वह है जो किसी की भविष्यवाणी को अनुमति देता है कि वह किसी दिशे गए स्थिति में क्या करेगा।"

लक्ष्य सिद्धान्त का मूल्यांकन

(i) उन्होंने अपने व्यक्तित्व के सिद्धान्तों को विकसित करने के लिए कारक विश्लेषण पद्धति का प्रयोग किया है। इस लिए यह मुख्य रूप से कारक विश्लेषण विधि के अवगुणों से प्रभावित होता है।

(ii) उन्होंने अपने सिद्धान्त में गुण और दोष को मुख्य तनाव दिया है इस प्रकार स्व लक्षण और लक्षणों के

PERSONAL DEVELOPMENT



वर्ष का सिद्धांत,
मरे के सिद्धान्त के बहुत
करीब लगता है।

2.) एक व्यक्तिगत दृष्टिकोण
(राल्फर्ट) ⇒

व्यक्तित्व में
आलपोर्ट सिद्धान्त की मनोविज्ञान
में उनका महत्वपूर्ण सिद्धान्त माना
जाता है। आलपोर्ट के अनुसार
व्यक्तित्व उन मनोभौतिक
प्रणालियों के एक व्यक्ति के भीतर
गातिशील संगठन है जो अपने
वातावरण के लिए अपने आश्रित
समायोजन को निर्धारित करता है।

मूल सिद्धान्त → व्यक्तित्व की
जटिलता के लिए न्याय करना
क्योंकि यह बंशानुगत स्वभाव
सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारकों



TIME MANAGEMENT
TIME MANAGEMENT

(ii) नाममात्र (सार्वभौमिक कानून) और विचारधारा पौरो अद्वितीय तरीके हैं और व्यक्तित्व का अध्ययन करने के लिए संयुक्त हैं।

(iii) उन्होंने व्यक्तित्व गतिकी के मनों - विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण का विरोध किया है जिसमें वर्तमान व्यवहार को उनके आनुवांशिक मूल के साथ व्यवहार किया जाना चाहिए।

अवधारणा

1) ग्रीक के सिद्धान्त की चर्चारी ऑफ
नीड के रूप में भी जाना
जाता है उन्होंने शब्द की
जखरत की परिभाषित किया
है।

2) यह एक आवश्यकता निर्माणा
है, जो मस्तिष्क क्षेत्र में एक
बल लिए खड़ा है। एक
बल जो धारणा का आयोजन
करता है।

मर्रे का व्यक्तित्व सिद्धान्त

लंकर मूल्य तक प्रक्रियाओं और अति व्यवहारों के अनुक्रमों के माध्यम से एकट होने वाले कार्यात्मक रूपों की निरन्तरता है!

व्यक्तित्व जन्म से संगठित रैजिमेंट

1:

मर्रे के सिद्धांत का प्रारंभ ऑफ नीड के रूप में भी जाना जाता है उर्होम शब्द की जंगलत की परिभाषित किया है।

अवधारणा...

2:

यह एक आवश्यकता के निर्माण है, जो मर्रे के एक बिल लिए खड़ा है एक बिल जो धारणा को आयोजन

3:

इस तरह से कुछ में बदलने के लिए इस तरह से व्यक्ति, धारणा और कार्यवाही मापूदा असंतोषजनक स्थिति को निश्चय

4:

मर्रे के अनुसार एक असंतुष्ट व्यक्ति को उस काम के लिए उत्तेजित करना होगा जो संतुष्टि प्राप्त करने तक कार्य

सिद्धान्त की अवधारणा

- व्यक्ति
- व्यक्ति की अवधारणा
- क्षमता
- संरचना
- विदेशी परिवार
- मान
- लनाव
- लक्ष्य !

4.) द आर्गेज्मिक थ्योरी (गोल्डस्टीन):

किसी व्यक्ति की समझने में जैविक दृष्टिकोण अपनाता है वह जैविक स्थितियों में काम करने वाले मानसिक और भावनात्मक कारकों की तलाश करता है मनीषिकित्सीय कार्य और मानसिक मीट्रिक्स के लिए साइको जैविक अवधारणा बेहतर परिकल्पना है।

5.) फील्ड थ्योरी (कर्ट लेखन):

यह सिद्धान्त बताता है कि एक व्यक्ति ऐसी स्थिति में खुद को और अपनी दुनिया की समझने में कैसे लाभान्वित होता है। जहाँ वह और उसका वातावरण परस्पर अन्योन्याश्रित और सह अस्तित्व वाले तथ्य की समग्रता की रचना करते हैं।

सिद्धान्त की अवधारणा

- (i) व्यक्ति
- (ii) व्यक्ति की अवधारणा (iii) क्षमता (iv) संरचना
- (v) विदेशी पतवार (vi) मान (vii) तनाव
- (viii) लक्ष्य ।



Communication
skill



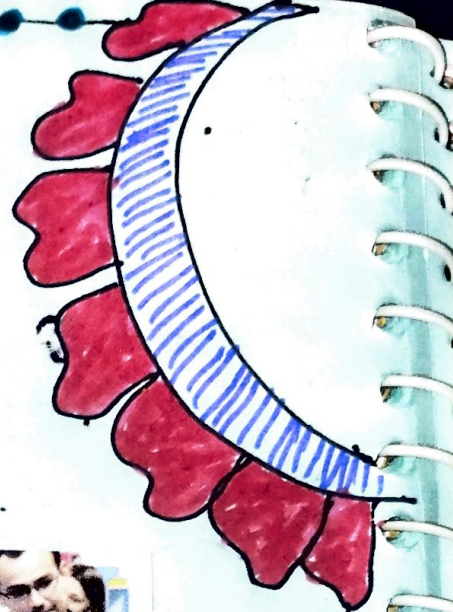
COMMUNICATION

Meaning →

॥ एक व्यक्ति द्वारा दूसरे व्यक्ति को सूचनाओं एवं संदेशों को भेजना तथा प्राप्तकर्ता द्वारा उन्हें ठीक और सही अर्थ में समझना, जिस रूप में और अर्थ में संप्रेषण चाहता है उसे Communication कहते हैं।

Defination →

पॉल लींगस के अनुसार - संचार (संप्रेषण) वह क्रिया है जिसके द्वारा दो या दो से अधिक लोग विचारों, तथ्यों, भावनाओं एवं प्रभावों आदि का इस प्रकार विनिमय करते हैं कि संचार प्राप्त करने वाला व्यक्ति संदेश के अर्थ, उद्देश्य तथा उपयोग को आलिभांति समझ लेता है।

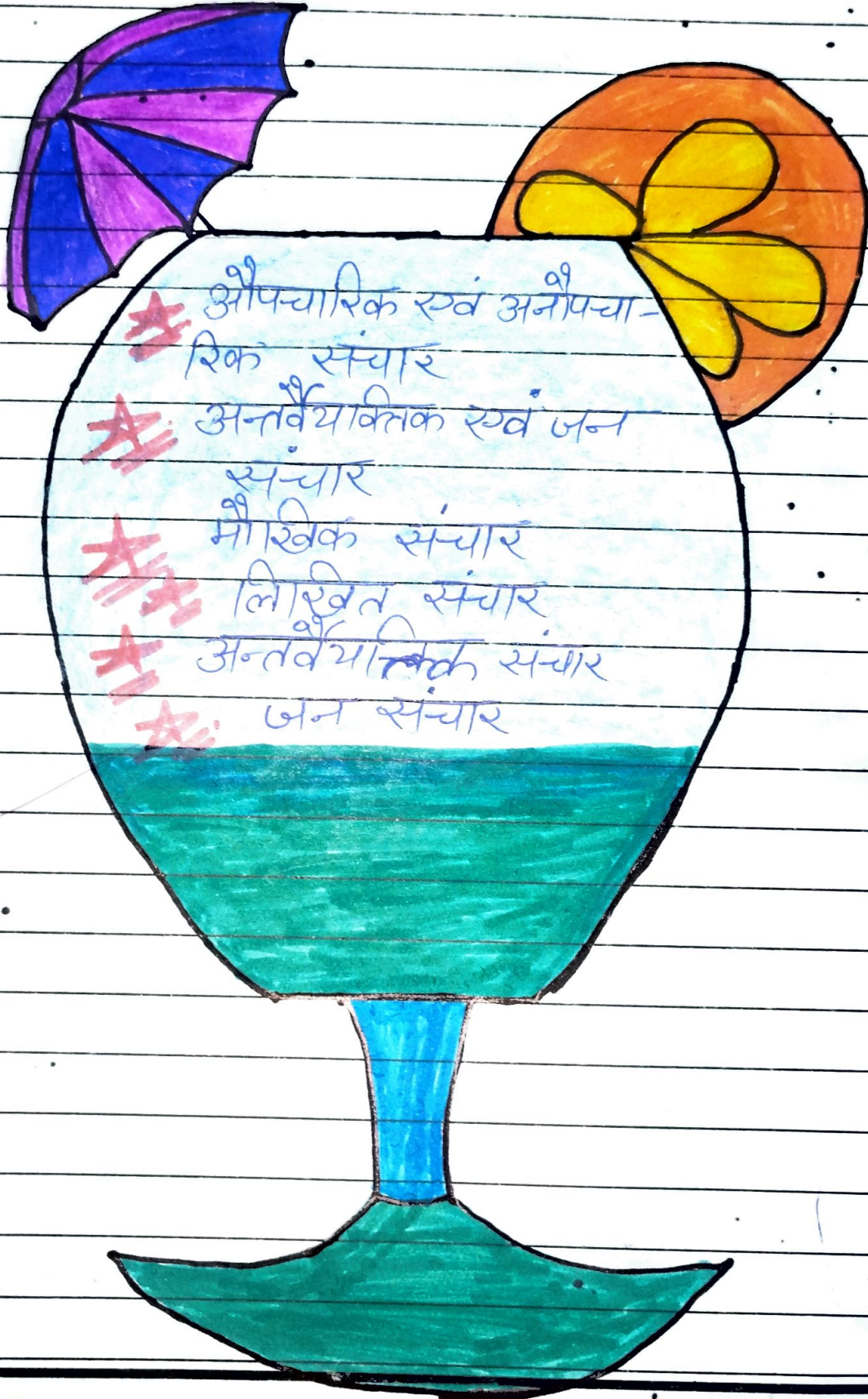


संचार की विशेषताएँ

- (1) संचार का उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए।
- (2) संचार की भाषा बोध्यगम्य, सरल व आसानी से समझ में आने वाली होनी चाहिए।
- (3) संचार तथा सम्भव स्पष्ट एवं सभी आवश्यक बातों से होना चाहिए।
- (4) संचार करने से पूर्व परस्पर विश्वास स्थापित करना आवश्यक है।



Types of Communication





PRINCIPLE OF COMMUNICATION

1.) सजगता का सिद्धान्त

→ सम्प्रेषण

कर्ता और सम्प्रेषण ग्रहण करने वाला व्यक्ति सम्प्रेषण क्रिया के समय सजग रहते हैं यदि इस क्रिया में कोई एक व्यक्ति सजग नहीं रहता है तो सम्प्रेषण क्रिया पूरी नहीं होगी।

2.) योग्यता का सिद्धान्त

→ सम्प्रेषण

क्रिया में यह आवश्यक है कि सम्प्रेषणकर्ता और सम्प्रेषण ग्रहण करने वाले व्यक्ति दोनों योग्य होने चाहिए।

3.) सहभागिता का सिद्धान्त

→ सम्प्रेषण

द्विपक्षीय प्रक्रिया है अतः सम्प्रेषणकर्ता और ग्रहण करने वाले दोनों के मध्य सहभागिता होनी चाहिए जिससे सम्प्रेषण क्रिया पूरी की जा सकेगी है।



4) उचित सामग्री का सिद्धान्त सम्प्रेषणकर्ता को उचित सामग्री का ध्यान रखना चाहिए - जैसे अध्यापक योग्य है और उसमें सम्प्रेषण के लिए आवश्यक कौशल भी है परन्तु अगर जो सम्प्रेषण किया जा रहा है। उसमें सामग्री या शिक्षण आधिगम अनुभव की कमी है तो सम्प्रेषण का उद्देश्य समाप्त ही जायेगा।

5) सम्प्रेषण माध्यम का सिद्धान्त

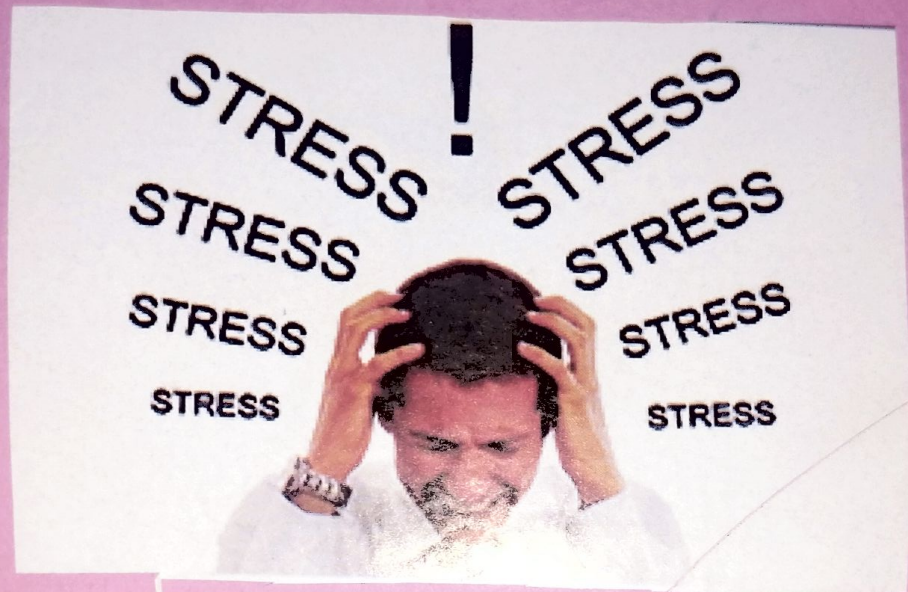
सम्प्रेषणकर्ता और ग्राहक के बीच सम्प्रेषण की कड़ी को जोड़ने के लिये केबिन एक माध्यम होता है।

6) पृष्ठ पोषण का सिद्धान्त

सम्प्रेषण किया में सम्प्रेषण को सम्प्रेषण के बारे में ग्राहक से उचित पृष्ठ पोषण प्राप्त होता रहे तो सम्प्रेषण अधिक प्रभावशाली रहेगा।

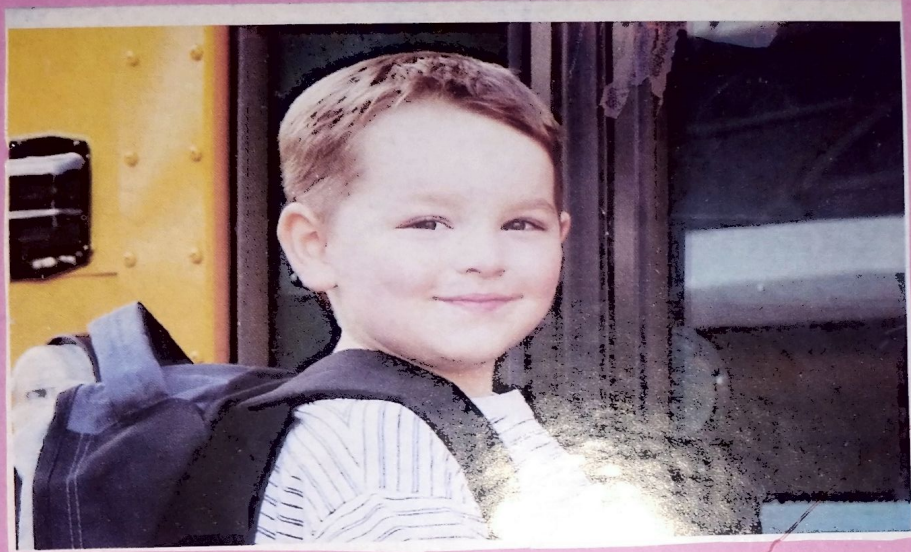
7) सहायक एवं बाधक तत्वों का सिद्धान्त

सम्प्रेषण किया में सहायक तत्व और परिस्थितियों में कार्य करती हैं जो सहायक या बाधक भूमिका निभाने से जुड़ जाती हैं।

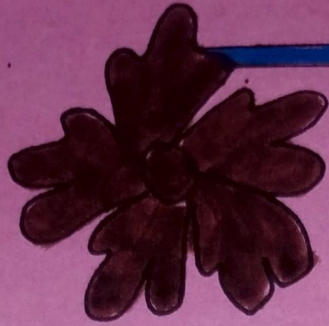


SELF EXPRESSION

यह कहा जा सकता है कि एक की आत्मा अभिव्यक्ति है कुछ बाहरी अभिव्यक्तियों में अपनी आंतरिक दुनिया को व्यक्त करने के लिए उनके प्रयास जब क्रियाओं, शब्दों धर्म आदि के माध्यम से अदृश्य आंतरिक सामग्री पृष्ठिकों आदि का वाद्य वास्तविकता होता है हम एक बहुत मुश्किल दुनिया में रहते हैं जिस तरह से हम खुद को साझा करते हैं उसे आत्म अभिव्यक्ति के रूप में जाना जाता है अपने आप को व्यक्त करने के लिए कुछ तरीके गलत होते हैं तथा कुछ सही। हम आत्म अभिव्यक्ति को किसी के विचारों और भावनाओं को



व्यक्त करने के रूप में परिभाषित करते हैं। और इन अभिव्यक्तियों को शब्दों, विकल्पों या कार्यों के माध्यम से पूरा किया जा सकता है। अभिव्यक्ति का अर्थ विचारों के प्रकाशन से है। व्यक्तित्व के समायोजन के लिए मनो-वैज्ञानिक ने अभिव्यक्ति को मुख्य साधन माना है इसके द्वारा मनुष्य अपने मनोभावों को प्रकाशित करता है तथा अपनी भावनाओं को रूप देता है। वर्तमान युग का मनोविश्लेषण शास्त्र के विद्वानों की अतृप्त इच्छाओं की अभिव्यक्ति के लिए कई विधियाँ बताई हैं अभिव्यक्ति से आशय प्रगटन से है स्वयं का प्रगटन चाहे वह किसी भी माध्यम से ही, आत्म अभिव्यक्ति कहलाता है।





MEANING & Concept Of Yoga

Meaning →

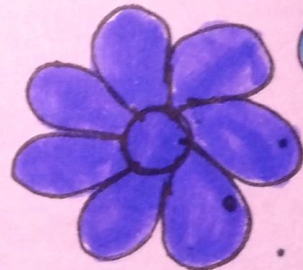
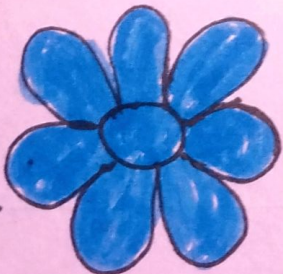
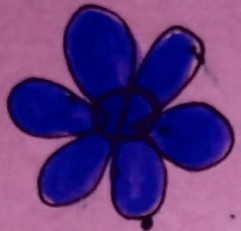
योग का अर्थ है
स्वकता या बांधना।

इस शब्द की जड़ है - संस्कृत शब्द यज, जिसका मतलब है जुड़ना। व्यवहारिक स्तर पर योग शरीर, मन, भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है यह योग या

स्वकता आसन, प्रानायाम, मुद्रा विध्य, षट्कर्म और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होती है योग जीने का एक तरीका भी है और अपनी आप

में परम उद्देश्य भी। योग शारीरिक और मानसिक रूप से व्यक्ति को स्वस्थ रखता है कोई भी व्यक्ति योग के

द्वारा शारीरिक और मानसिक रोगों से मुक्ति प्राप्त कर सकता है।

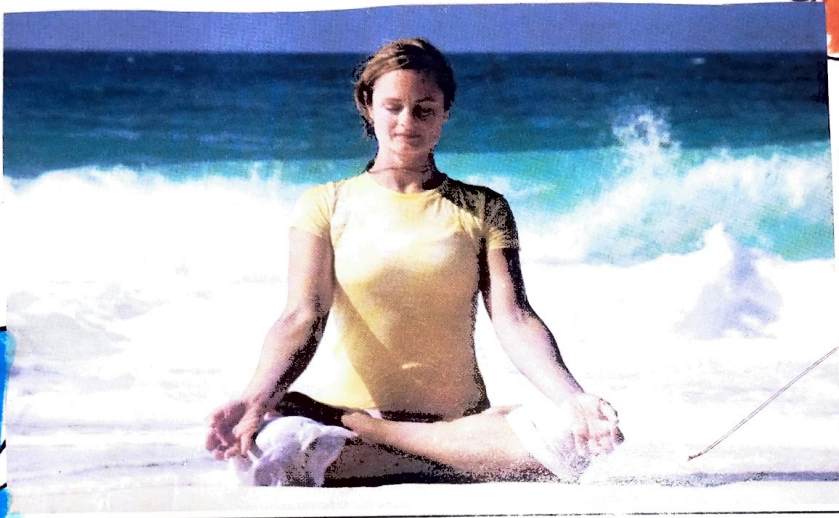


CONCEPT OF YOGA

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है 'योग' शब्द तथा इसकी प्रक्रिया और धारणा हिन्दू धर्म, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है।

योग के महत्व

- (i) शारीरिक महत्व
- (ii) मानसिक महत्व
- (iii) नैतिक महत्व
- (iv) सामाजिक महत्व



BREATHING EXERCISE

कपालभाती प्रणायाम

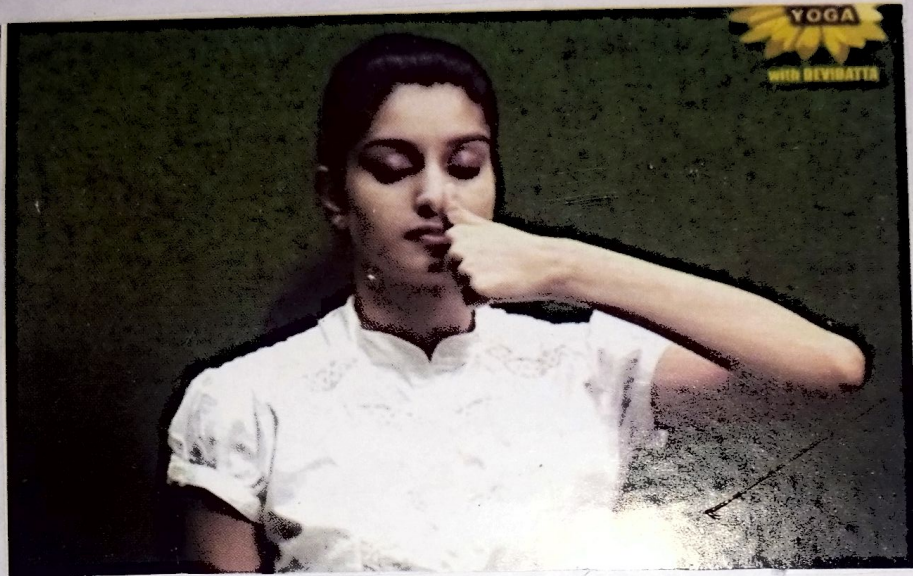
विधि → आरामदायक आसन पर बैठकर
 सिर और रीढ़ की हड्डी को सीधा

रखते हुए हाथों को घुटनों पर शान
 मुद्रा में रख लें। आँखें बंद कर अपनी
 दोनों नासिका छिड़ी से गहरी सांस लें
 और पेट की मांसपेशियों को सिकोड़ते
 हुए सांस छोड़ें। फिर से यह विधि
 दोहराएँ। इस चक्र को तीन से पाँच
 बार दोहराएँ।

लाभ → (i) शरीर में रक्त के परिसंचरण
 को सही करता है और चैहरे पर चमक आती है।

(ii) पाचन अंगों को उत्तेजित करता है जिससे
 पोषक तत्व शरीर में पूर्वरूप से संचरित होते हैं।

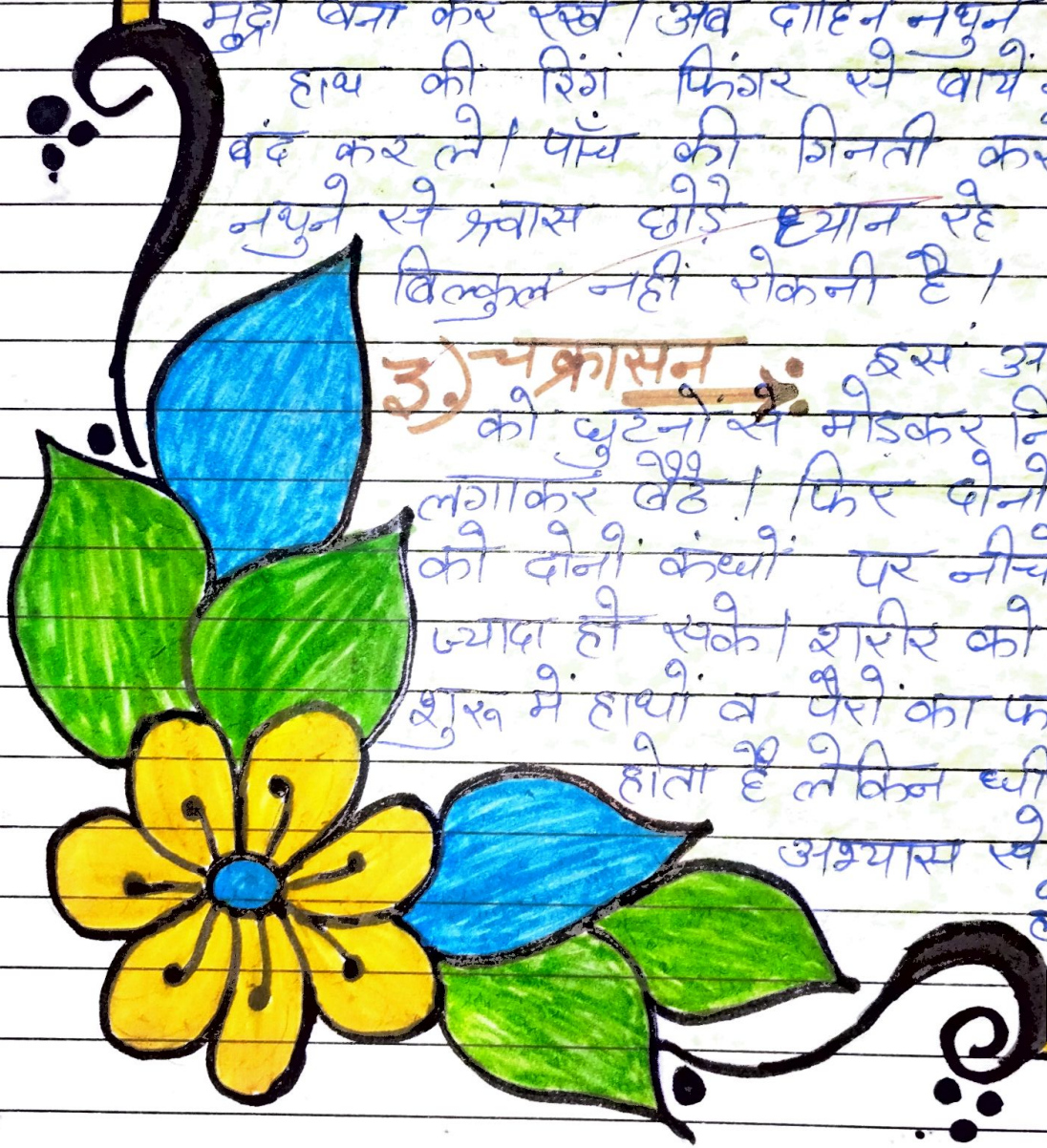
(iii) पेट की चर्बी कम होती है मन शांत
 होता है आयुर्विज्ञान में लाभदायक है।

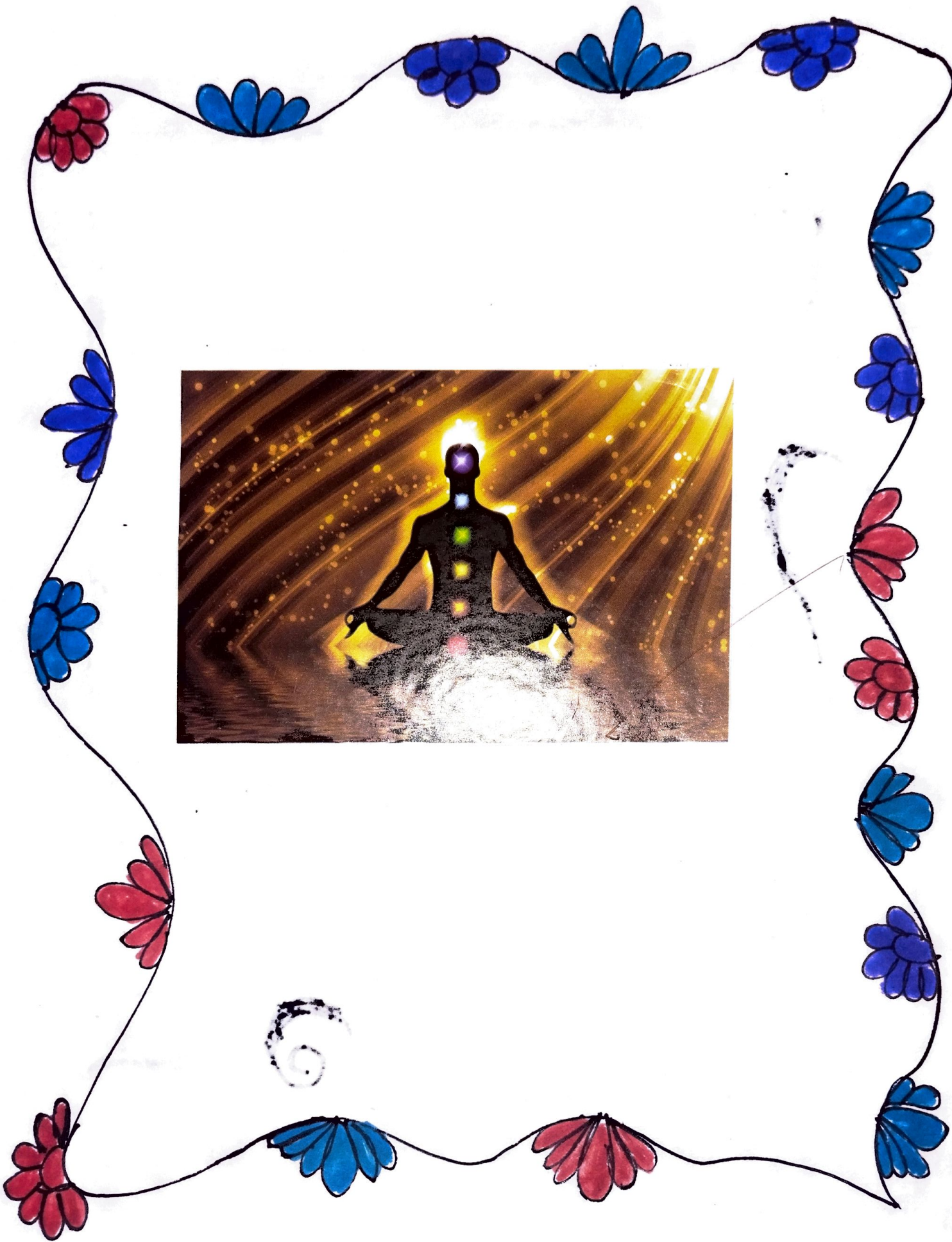


2. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

विधि : आराम वायक आसन में बैठ जाऊँ। आसन सबसे उत्तम है। अपने दाहिने हाथ के अंगूठे के साथ दाहिने नथुने को बंद करे। बाएँ नथुने से श्वास ले। श्वास धीरे-धीरे ले मन में पाँच तक गिनती करे। हाथ से चिन मुद्रा बना कर रखे। अब दाहिने नथुने को छोड़ दे, हाथ की रिंग फिंगर से बाएँ नथुने को बंद कर ले। पाँच की गिनती करते हुए बाएँ नथुने से श्वास छोड़े ध्यान रहे कि श्वास विलकुल नहीं रोकनी है।

3. चक्रासन : इस आसन में पैरों को घुटनों से मीडकर नितंबी से लगाकर बैठे। फिर दोनों हथेलियों को दोनों कंधों पर नीचे रखे। जितना ज्यादा हो सके। शरीर को ऊपर उठाएँ। शुरु में हाथों व पैरों का फासला ज्यादा होता है लेकिन धीरे-धीरे अभ्यास से फासला कम हो जाता है।







Meaning →

मैडिटेशन का अर्थ है, स्कांत भाव से ध्यान लगाना जिसका उद्देश्य होता है। मनुष्य को आत्मिक शांति प्रदान करना। ध्यान एक प्रकार की क्रिया है, जिसमें इंसान अपने मन को चेतन की एक विशेष अवस्था में लाने की कोशिश करता है।

विधि →

मैडिटेशन सुबह शाम दोनों वक्त कर सकते हैं। क्योंकि इस वक्त चारों तरफ शांति रहती है और हमारा मन भी शांत रहता है। इसमें किसी शांत एवं खुले जगह पर आरामदायक आसन में बैठ जाओ और अपनी आँखें बन्द करके शांति से अन्तरमन में ध्यान करना। शुरुआत में धीरे-धीरे मन और मस्तिष्क को दोनों आँखों के बीच नियंत्रित करें।





Points →:

- शान्त व खुली स्थान का चुनाव करे।
● सही समय का चुनाव करना चाहिए।
- Meditation के लिए चुनाव करे।
- कुछ देर शान्त और सीधा रहने का अभ्यास करना चाहिए।
- धीरे-धीरे गहरी सांस लेना।
- अपनी सांसों पर ध्यान केन्द्रित करना और ~~बैठने~~ पर मुस्कुराहट रखना।

