इकाई 2

स्व–प्रबंधन कौशल (Self-Management Skills)

परिचय

स्व–प्रबंधन, जिसे 'स्व–नियंत्रण' के रूप में भी जाना जाता है, विभिन्न स्थितियों में प्रभावी तरीके से किसी की भावनाओं, विचारों और व्यवहार को नियंत्रित करने की क्षमता है। इसमें स्वयं को प्रेरित करना और व्यक्तिगत और शैक्षणिक लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में कार्य करना शामिल है।

मजबूत स्व–प्रबंधन कौशल वाले छात्र कुछ चीजों को अच्छी तरह से करने में बेहतर तरीके से काम करते हैं, जैसे कक्षा में समय पर आना, ध्यान देना, शिक्षकों, माता–पिता और बड़ों की बातों का पालन करना, अनुशासन के साथ काम करना आदि। इससे व्यक्ति को पढ़ाई या काम में बेहतर करने में मदद मिलती है। काम को जीवन में अच्छी तरह से करने के लिए व्यक्तिगत, सामान्य रूप से, किसी को समयबद्धता, अनुशासन, समस्या को हल करने और काम करने की आदतों सहित विभिन्न कौशलों में खुद को प्रबंधित और सुधारने में सक्षम होना चाहिए। अपने आप को अच्छी तरह से प्रबंधित करने के लिए, एक व्यक्ति को निम्नलिखित विकास करना होगा।

- सकारात्मक सोच : यह सोचना कि कोई भी व्यक्ति काम कर सकता है और खुश रह सकता है।
- परिणाम अभिविन्यास : बड़े सपने देखना और मनचाहे या निर्धारित परिणाम प्राप्त करना।
- स्व–जागरूकता : एक व्यक्ति के व्यक्तित्व लक्षणों के बारे में पता होना और एक व्यक्ति की सर्वश्रेष्ठ ताकत को सामने लाना।

सत्र 1 : प्रेरणा और सकारात्मक दृष्टिकोण

प्रेरणा और सकारात्मक सोच हमें भय को दूर करने और नई चुनौतियों को उठाने में मदद कर सकती है। इसी तरह, आशावाद, जो एक मानसिक दृष्टिकोण है, एक विश्वास या आशा को दर्शाता है, सकारात्मक और वांछनीय परिणाम पैदा कर सकता है। इसमें हमें अपने सपनों को प्राप्त करने में मदद मिलती है, हम सफलता प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत जारी रखते हैं और सकारात्मक मानसिकता के साथ सुखी जीवन व्यतीत करते हैं।

"आशावाद वह विश्वास है जो उपलब्धि की ओर ले जाता है। आशा और विश्वास के बिना कुछ भी नहीं किया जा सकता है।"

–हेलेन केलर

प्रेरणा Motivation

प्रेरणा शब्द 'मकसद' से लिया गया है। इस प्रकार, व्यवहार को किसी उद्देश्य या लक्ष्य के प्रति निर्देशित करना ही प्रेरणा का सार है। किसी व्यक्ति की प्रेरणा अंदर (आंतरिक प्रेरणा) से आ सकती है या दूसरों या घटनाओं (बाहरी प्रेरणा) से प्रेरित हो सकती है।

आंतरिक प्रेरणा Intrinsic motivation

इसमें ऐसी गतिविधियां शामिल हैं जिनके लिए कोई स्पष्ट पुरस्कार नहीं होता है, लेकिन उन्हें प्राप्त करने में आनंद और संतुष्टि प्राप्त होती है। यह तब होता है जब लोग आंतरिक रूप से कुछ करने के लिए प्रेरित होते हैं क्योंकि इससे उन्हें खुशी मिलती है। उन्हें लगता है कि यह महत्वपूर्ण है या लगता है कि वे जो सीख रहे हैं वह महत्वपूर्ण है। मकसद या लक्ष्य से संबंधित प्रोत्साहन किसी की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं।

बाहरी प्रेरणा Extrinsic motivation

यह प्रोत्साहन या बाहरी पुरस्कारों के कारण उत्पन्न होता है। प्रेरणा या प्रोत्साहन की कमी से निराशा हो सकती है, उदाहरण के लिए, जो कर्मचारी लंबे समय तक संविदा के आधार पर रखे जाते हैं वे निराश हो सकते हैं और एक संगठन छोड़ सकते हैं।

सकारात्मक रवैया Positive attitude

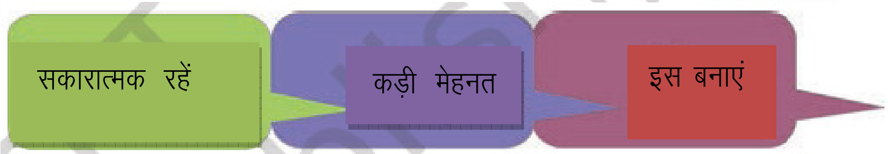
सकारात्मक दृष्टिकोण एक व्यक्ति को खुश करता है, और संबंधों को बनाने और बनाए रखने में मदद करता है। इससे सफलता की संभावना बढ़ जाती है। इसके अलावा, इससे व्यक्ति को बेहतर निर्णय लेने में मदद मिल सकती है। जो लोग जीवन की स्थितियों और चुनौतियों में एक सकारात्मक या आशावादी रवैया रखते हैं, वे नकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोगों की तुलना में आगे बढ़ने में सक्षम हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के तरीके Ways to maintain positive attitude

सकारात्मक दृष्टिकोण (चित्र 2.1) के निर्माण में थोड़ा समय और प्रयास लग सकता है। निम्नलिखित कुछ तरीके हैं जो सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

- दिन की शुरुआत सुबह की दिनचर्या से करें। सकारात्मक पुष्टि की बातें करें, अक्सर मुस्कुराएं और दिन के दौरान पूरे किए जाने वाले कार्यों के बारे में सोचें।
- मन को सकारात्मक रखें, प्रेरक किताबें पढ़ें, मन खुश करने वाले गीत / संगीत सुनें, प्रेरणादायक फिल्में देखें आदि।
- सक्रिय होना। एक सक्रिय व्यक्ति यह तय करता है कि किसी को यह महसूस करना चाहिए कि दिन के आसपास क्या हो सकता है या क्या नहीं हो सकता है।
- रचनात्मक और सकारात्मक चीजों पर ध्यान दें। जीवन का दृष्टिकोण 'समस्याओं' के साथ न बनाएं। इसे 'समाधान' के साथ स्वीकार करें।
- अपनी असफलताओं से सीखें। सोचें कि क्या बेहतर हो सकता था और लक्ष्यों की दिशा में काम करना चाहिए।
- वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना सीखें। नकारात्मकता ज्यादातर अतीत और भविष्य की घटनाओं की चिंता से उपजती है।

- अपने लक्ष्यों और सपनों की ओर बढ़ें। हंसमुख रहें और सपनों को हासिल करने के लिए कड़ी मेहनत कर लक्ष्य प्राप्त करें।



चित्र 2.1 : सकारात्मक दृष्टिकोण

यहां कुछ और तकनीकें दी गई हैं जो आपको लंबे समय में सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में मदद कर सकती हैं।

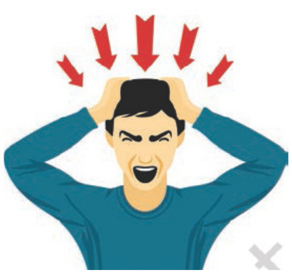
- **शारीरिक व्यायाम और ताजी हवा :** छात्रों के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली आवश्यक है। योग, ध्यान और गहरी सांस लेने के व्यायाम करने से उचित रक्त परिसंचरण में मदद मिलती है और शरीर को आराम मिलता है। यहां तक कि सैर करने या पार्क में खेलने से आपको ताज़ी ऑक्सीजन प्राप्त करने में मदद मिलेगी, जो आपको अधिक सक्रिय बनाने में मदद करेगी।
- **स्वस्थ आहार :** एक स्वस्थ और संतुलित आहार स्वस्थ शरीर और दिमाग के लिए महत्वपूर्ण है। संतुलित आहार, जैसे कि दाल, रोटी, सब्जियां और फल खाने से आपको अपने दैनिक कार्य को कुशलता से करने की शक्ति मिलेगी।
- **शैक्षिक जीवन को व्यवस्थित रखना :** कक्षा नोट को व्यवस्थित करके, समय पर कार्य पूरा करने, और सभी समय सीमाओं पर नजर रखने से तनाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है। जब आप तनावग्रस्त नहीं होते हैं, तो आप लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपने दिमाग को एक दिशा में फोकस कर सकते हैं।

- **पर्याप्त नींद** : कम से कम सात घंटे की अच्छी नींद महत्वपूर्ण है ताकि अगले दिन बेहतर काम करने के लिए मन और शरीर रिचार्ज हो सके।
- **परिवार और दोस्तों के साथ छुट्टियां** : किसी रिश्तेदार की जगह पर जाना, जैसे कि आपके दादा–दादी के घर या आपकी गर्मी की छुट्टियों के दौरान एक नई जगह आपको सामान्य दिनचर्या से बाहर निकलने और वापस आने में मदद कर सकती है।

छात्र के जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण बहुत अधिक है। छात्र जीवन में विभिन्न परिस्थितियों का सामना करेंगे, जिसमें सकारात्मक बने रहना बच्चे को आगे बढ़ाएगा। परीक्षा परिणामों के दौरान सबसे आम उदाहरण होगा। कई बार, किसी छात्र को परीक्षा में वांछित परिणाम नहीं मिलता है। लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि आशा न खोएं, परिणाम को ईमानदारी से स्वीकार करें और अगली परीक्षा के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ कड़ी मेहनत करें।

एक मनचाही नौकरी के लिए साक्षात्कार के दौरान भीएक उम्मीदवार का चयन उसके पहले प्रयास में नहीं हो सकता है। हालांकि, सकारात्मक दृष्टिकोण और लगातार प्रयासों के साथ, सभी सपने पूरे किए जा सकते हैं। इस प्रकार, बच्चे के लिए जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण का अभ्यास करना /सीखना अनिवार्य हो जाता है।

तनाव क्या है और इसे कैसे प्रबंधित करें?



चित्र 2.2 : तनाव

तनाव, परेशानी, अप्रसन्नता और निराशा महसूस करने की स्थिति है। ऐसे समय होते हैं जब हमें लगता है कि कुछ भी सही नहीं है, हम अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं और आशाहीन हैं। ऐसे समय में, यदि हम अपनी भावनाओं को प्रबंधित और नियंत्रित करते हैं, तो इससे हमें मदद मिलती है। तनाव को प्रबंधित करने के कुछ तरीके नीचे दिए गए हैं।

- सकारात्मक रहें और एक निश्चित स्थिति में क्या गलत हो रहा है इसका विश्लेषण करें। एक बार समझने पर स्थिति को हल करना आसान होता है।
- एक उपलब्धि पत्र बनाए रखें और छोटी उपलब्धियों को भी दर्ज करें।
- अपने विचारों को वर्तमान समय में सक्रिय रखें। पिछले मुद्दों पर विचार करना हमें परेशान और असहाय महसूस कराता है।
- आराम के लिए दोस्तों और परिवार से बात करें।
  ध्यान और योग का अभ्यास करें।
- जब भी आपको लगे कि नकारात्मक विचार खत्म हो रहे हैं, तो अपनी उपलब्धि शीट पर एक नज़र डालें।

टिप्पणी

तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने से व्यक्ति किसी भी चुनौती को पार कर सकता है और कैरियर में ऊंचाइयों को प्राप्त कर सकता है। तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने से व्यक्ति को स्वस्थ जीवन – संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है।

प्रायोगिक अभ्यास

शिक्षक http://www.psscive.ac.in/ Employability_Skills.html के माध्यम से इस पाठ के लिए ई–अधिगम मॉड्यूल दिखाकर आपको इन गतिविधियों की सुविधा प्रदान करेंगे। इसमें उपरोक्त विषयों के लिए वीडियो और ई–सामग्री के साथ–साथ नीचे कुछ गतिविधियों के लिए विस्तृत निर्देश शामिल होंगे।

गतिविधि 1

भूमिका निभाना

तनावपूर्ण स्थिति से बचना

आवश्यक सामग्रियां

पेन या पेंसिल, नोटपैड या कागज की शीट आदि

प्रक्रिया

- नीचे से किसी एक स्थिति को चुनकर तीन के समूह बनाएं।
  स्थिति 1 : आपकी स्कूल बस छूट गई है और आपको देर हो रही है। आप क्या करेंगे? क्या आप मदद के लिए घबराएंगे या मदद मांगेंगे या रास्ता खोजने की कोशिश करेंगे?
  स्थिति 2 : आपको क्रिकेट मैच में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होगा ताकि आपको अपने स्कूल के लिए राष्ट्रीय स्तर में खेलने का मौका मिले। आप चिंतित (परेशान या तनावग्रस्त) रहे हैं। क्या आप इसके बारे में चिंता करते हुए अपनी नींद खो देंगे या आप मैदान में जाएंगे और अभ्यास करेंगे?
- एक स्किट तैयार करें और अपने समूहों के अंदर प्रदर्शन करें। दो सदस्य स्किट का प्रदर्शन करेंगे और एक सदस्य अवलोकन करेंगे और अपना फीडबैक साझा करेंगे।

गतिविधि 2

स्व चिंतन Self-reflection

आवश्यक सामग्री

पेन या पेंसिल आदि

प्रक्रिया

- नीचे दी गई तालिका को ऐसी स्थिति (स्थितियों) को पूरा करें जो नकारात्मक सोच का कारण बनती हैं, उदाहरण के लिए, किसी परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन न करना। सूची बनाएं कि आप स्थितियों का प्रबंधन कैसे कर सकते हैं।

नकारात्मक सोच के कारण स्थिति	सकारात्मकता के लिए कैसे आगे बढ़ें

टिप्पणी

अपनी प्रगति जांचें

क. लघु उत्तर प्रश्न

1. उन तरीकों का वर्णन करें जिनसे आप सकारात्मक सोच को जीवन में एक आदत बना सकते हैं।
2. सकारात्मक सोच के महत्व को सूचीबद्ध करें। वर्णन करें कि यह किसी को किसी के लक्ष्यों को प्राप्त करने में कैसे मदद कर सकता है।

आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- प्रेरणा का अर्थ समझाएं।
- उद्देश्यों के प्रकार का वर्णन करें।
- आंतरिक और बाहरी प्रेरणा के बीच अंतर करें।
- सकारात्मक दृष्टिकोण के अर्थ का वर्णन करें।
- जीवन में सकारात्मक होने के कदमों की पहचान करें।

सत्र 2 : परिणाम का अभिविन्यास (ओरिएंटेशन)

परिणाम अभिविन्यास Result orientation एक ऐसा शब्द है जो किसी व्यक्ति की पहचान करने की क्षमता का वर्णन करने के लिए उपयोग किया जाता है कि कौन से परिणाम महत्वपूर्ण हैं और उन्हें प्राप्त करने के लिए कौन से आवश्यक कदम उठाए गए हैं। इसका अर्थ है एक निर्धारित कार्य के परिणाम पर ध्यान केंद्रित करना। यदि आप उस परिणाम को जानते हैं जिसे आप प्राप्त करना चाहते हैं, तो आप इसे प्राप्त करने के लिए आवश्यक प्रयासों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। इसलिए, परिणाम अभिविन्यास एक व्यक्ति या संगठन का वर्णन करता है जो उस प्रक्रिया के बजाय परिणाम पर ध्यान केंद्रित करता है जो किसी उत्पाद का उत्पादन करने या किसी सेवा को प्रदान करने के लिए उपयोग किया जाता है।

एक आदर्श कर्मचारी को सक्रिय और परिणाम प्रेरित होना चाहिए। निर्धारित लक्ष्यों या उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को हमेशा आवश्यक कदम उठाने चाहिए।

परिणाम उन्मुखी result oriented कैसे बनें?

(i) **स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करें :** लक्ष्यों को पूरा करने के लिए स्पष्ट और सटीक लक्ष्य निर्धारित करना पहला कदम है।

(ii) **एक कार्य योजना तैयार करें :** एक कार्य योजना में एक व्यक्ति या संगठन द्वारा निर्धारित उद्देश्यों को पूरा करने के तरीके का वर्णन किया जाता है। इसमें लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए उठाए जाने वाले कदमों का विवरण दिया जाता है। इसलिए, इसमें कई कार्य या चरण होते हैं जिन्हें पूरा करने की आवश्यकता होती है, और जिन्हें परिवर्तित किए जाने की आवश्यकता होती है। प्रत्येक क्रिया, चरण या परिवर्तन में निम्न जानकारी शामिल होनी चाहिए।

टिप्पणी

- कार्यवाहियों के बाद **क्या** परिवर्तन होंगे?
- बदलाव **कौन** करेगा?
- बदलाव **कब** होंगे?
- बदलाव **कब तक** रहेंगे?
- परिवर्तनों को करने के लिए **किन संसाधनों** की आवश्यकता होती है?
- **किसे** पता होना चाहिए और क्या होना चाहिए?

(iii) सही संसाधनों और उपकरणों का उपयोग करें : किसी को उन परिणामों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक संसाधनों और उपकरणों का मूल्यांकन करना चाहिए और चाहे कि वे आपको उपलब्ध हों। उदाहरण के लिए, आप 70 प्रतिशत अंकों के साथ कॉलेज की प्रवेश परीक्षा को पास करना चाहते हैं। क्या आपके पास परीक्षा के लिए अध्ययन करने के लिए किताबें हैं? यदि नहीं, तो आप उन्हें कहां से और कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

(iv) **परामर्शदाता और साथियों के साथ संवाद करें** : यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने में मदद के लिए शिक्षकों, वरिष्ठ लोगों और परामर्शदाता से बात करनी चाहिए।

(v) एक कैलेंडर बनाएं : नियमित अंतराल पर प्रगति की निगरानी के लिए एक कैलेंडर बनाना चाहिए।

(vi) कड़ी मेहनत करें : व्यक्ति को कड़ी मेहनत करनी चाहिए और अपने सपनों पर विश्वास करना चाहिए।

लक्ष्य निर्धारण Goal setting

लक्ष्य निर्धारण हमें यह समझने में मदद करती है कि हम क्या चाहते हैं, इसे कैसे प्राप्त करें और हम अपनी सफलता को कैसे मापें। लक्ष्य लिखने के लिए आवश्यक है कि हम उसके प्रयोजन और उद्देश्य को समझें। आइए हम यह समझने की कोशिश करें कि किसी लक्ष्य को कैसे परिभाषित किया जाए।

- पहचानें कि लक्ष्य क्या है, उदाहरण के लिए, ग्राहक संतुष्टि, प्रदायगी की प्रक्रिया में तेजी, आदि।
- लक्ष्य से कैसे फर्क पड़ेगा? उदाहरण के लिए, क्या यह ग्राहकों की संतुष्टि को बढ़ाएगा, क्या इससे किसी उत्पाद या सेवा की मांग में वृद्धि होगी, प्रदायगी की प्रक्रिया में तेजी आएगी और परिणाम बेहतर होगा।

लक्ष्य निर्धारित करने के लिए स्मार्ट का उपयोग करें। आइए देखें कि स्मार्ट SMART में प्रत्येक अक्षर का क्या अर्थ है।

टिप्पणी

- **एस : विशिष्ट Specific**

लक्ष्यों को विशिष्ट शब्दों में कहा जाना चाहिए। अस्पष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करना मुश्किल है। विशिष्ट लक्ष्य हमें एक ठोस लक्ष्य देते हैं। इसलिए, एक लक्ष्य का एक विशिष्ट उद्देश्य होना चाहिए।

- **एम : मापने योग्य Measurable**

लक्ष्य हमेशा मापने योग्य होना चाहिए। यदि हम अपने लक्ष्यों को मापने योग्य शब्दों में निर्धारित नहीं करते हैं, तो यह आकलन करना मुश्किल है कि हमने उन्हें हासिल किया है या नहीं।

- **ए : कार्य–उन्मुख Action-oriented**

लक्ष्य सिर्फ अपने दम पर खरे नहीं उतरते। प्रभावी तरीके से लक्ष्य निर्धारण में कार्य–आधारित चरण शामिल होने चाहिए जिनका अनुसरण लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किया जाएगा।

  – कार्य जो मैं पहले से ही इस लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में कर रहा हूं।
  – ऐसे कार्य जो मैं वर्तमान में नहीं कर रहा हूं, लेकिन इस लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में ले जाऊंगा।
  – ऐसे कार्य जो मैं वर्तमान में नहीं कर रहा हूं और लक्ष्य प्राप्त करने के लिए सहायता की आवश्यकता है
  – वे लोग और स्थान जिनसे मुझे लक्ष्य प्राप्त करने के लिए सहायता मिल सकती है –

- **आर : यथार्थवादी Realistic**

विफलता के लिए खुद को स्थापित करने की तुलना में आत्म–प्रभावकारिता की हमारी भावना के लिए कुछ चीजें अधिक हानिकारक हैं। लक्ष्यों को हमेशा वास्तविक रूप से प्राप्य होना चाहिए।

- **टी : समय पर Timely**

लक्ष्यों की समय सीमा होनी चाहिए। हालांकि, समय सीमा बदल सकती है। लेकिन एक निर्धारित समय सीमा के अंदर काम करने के लिए हमेशा एक समय सीमा तय करनी चाहिए।

परिणाम–उन्मुख लक्ष्यों के उदाहरण

परिणाम–उन्मुख लक्ष्यों के उदाहरण इस प्रकार हैं।

- एक छात्र एक परीक्षा में **उच्च अंक** प्राप्त करने का लक्ष्य निर्धारित कर सकता है।
- एक एथलीट एक दिन में **पांच मील** दौड़ सकता है।
- एक यात्री **तीन घंटे** के अंदर एक गंतव्य शहर तक पहुंचने का प्रयास कर सकता है।

टिप्पणी

प्रायोगिक अभ्यास

शिक्षक आपको http://www.psscive.ac.in/Employability_Skills.html पर ई–अधिगम पाठ दिखाकर इन गतिविधियों की सुविधा प्रदान करेगा। इसमें उपरोक्त विषयों के लिए वीडियो और ई–सामग्री, साथ ही साथ नीचे दी गई गतिविधि के लिए विस्तृत निर्देश शामिल होंगे।

गतिविधि 1

जोड़े बनाना और साझा करना

जीवन में लक्ष्य

आवश्यक सामग्रियां

पेन या पेंसिल, नोटपेड आदि

प्रक्रिया

- छात्रों का जोड़ा बनाएं
- उन चीजों की एक सूची बनाएं जिन्हें आप अच्छी तरह से कर सकते हैं।
- जीवन में अपना उद्देश्य लिखें।
- अपने साथी के साथ अपने नोट्स साझा करें और अपनी व्यक्तिगत विशेषताओं पर चर्चा करें।
- एक छात्र स्वयंसेवक और कक्षा में जाने से पहले नोट्स पढ़ता है।

यहां गतिविधि करने के लिए प्रारूप दिया गया है।

– सूची बनाएं कि आप एक व्यक्ति के तौर पर मानते हैं कि आप जिन कामों को कर सकते हैं उनके बारे में 'मैं कर सकता हूं' के साथ वाक्य शुरू करें।
– इसके बाद, सूची बनाएं कि आप एक व्यक्ति के तौर पर मानते हैं कि आप जिन कामों को अच्छी तरह से कर सकते हैं उनके बारे में 'मैं कर सकता हूं' के साथ वाक्य शुरू करें। (मैं अच्छी तरह से गा सकता हूं)।
– सूची बनाएं कि आप जिन कामों को करने की योजना बनाते हैं उनके बारे में 'मैं कर सकता हूं' के साथ वाक्य शुरू करें। (मैं अपने आप को शास्त्रीय संगीत में प्रशिक्षित करूंगा)।
– अंत में, जीवन में अपने उद्देश्य के बारे में बताएं। 'मेरा उद्देश्य है' के साथ वाक्य शुरू करें (मेरा उद्देश्य गायक बनना है)।
– एक सूची बनाने से आपको स्व–जागरूक होने और परिणाम उन्मुख होने में मदद मिलेगी।

अपनी प्रगति जांचें

1. नीचे दी गई तालिका में भरें, जिससे आपको निर्धारित परिणाम प्राप्त करने के लिए एक कार्य योजना तैयार करने में मदद मिल सकती है।

परिणाम जो मैं प्राप्त करना चाहता हूं	**परिणाम प्राप्त करने के लिए मैं क्या कर रहा हूं?**	**परिणाम प्राप्त करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?**
मैं तिमाही परीक्षा में 80 फीसदी अंक लाना चाहता हूं।	मैं रोजाना दो घंटे पढ़ाई करता हूं।	मुझे तीन घंटे तक अध्ययन करना चाहिए और नमूना परीक्षा प्रश्नपत्र का अभ्यास करना चाहिए।

टिप्पणी

आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- परिणाम उन्मुखी होने के तरीकों की पहचान करें।
- एक कार्य योजना बनाएं।

सत्र 3 : स्व–जागरूकता

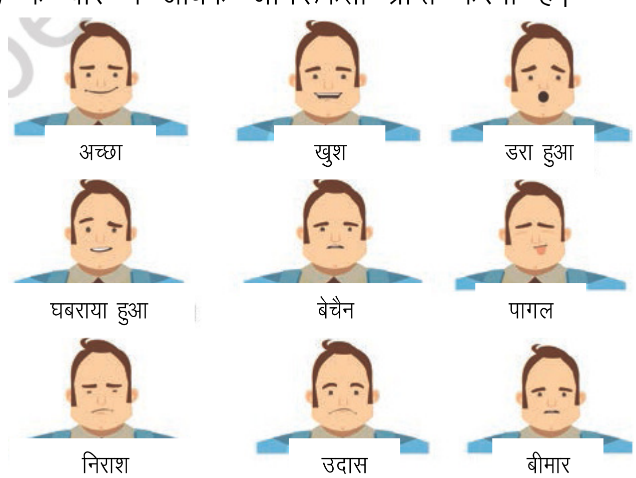
स्व–जागरूकता किसी की अपनी जरूरतों, इच्छाओं, आदतों, लक्षणों, व्यवहारों और भावनाओं को समझने के बारे में है। आइए इसे एक छोटी कहानी के साथ समझने की कोशिश करते हैं।

'जब एक भिक्षु धीरे–धीरे सड़क पर चलता है तो वह एक सरपट दौड़ते हुए घोड़े की आवाज सुनता है। वह घूमता हुआ एक आदमी को अपनी दिशा में घोड़े की सवारी करता हुआ आते देखता है। जब आदमी करीब आता है, तो भिक्षु पूछता है, "तुम कहां जा रहे हो?" जिस पर आदमी जवाब देता है, "मुझे पता नहीं है, घोड़े से पूछो" और भाग जाता है।

जब हम खुद के बारे में नहीं जानते हैं, तो हम एक ऐसी दिशा में चलते हैं जिसके बारे में हम स्पष्ट नहीं हैं। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हमें खुद के बारे में पता होना चाहिए। जब कोई स्व–जागरूक हो जाता है, तो व्यक्ति हर चीज के बारे में जागरूक होने लगता है और चीजों या स्थितियों को निष्पक्षता से देखता है। यह एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है कि हम अपने आप को कैसे समझते हैं और दूसरों और हमारे आसपास की दुनिया से संबंधित हैं।

स्व–जागरूकता की दिशा में कदम

- स्व–जागरूकता का अभ्यास करने के लिए पहला कदम किसी की भावनाओं (चित्र 2.3) के बारे में अधिक जागरूकता प्राप्त करना है।



चित्र 2.3 : एक व्यक्ति विभिन्न भावनाओं को अनुभव करता है

- स्व–जागरूकता का अभ्यास करने के लिए दूसरा कदम उस व्यक्ति द्वारा अपनी भावनाओं को ट्रैक करने की आदत बनाना है।

- स्व–जागरूकता का अभ्यास करने के लिए तीसरा कदम व्यक्ति की भावनाओं से परे जीवन के क्षेत्रों में एक अभ्यास का विस्तार करना है।

टिप्पणी

व्यक्तित्व और व्यक्तित्व लक्षण Personality and personality traits

व्यक्तित्व विचारों, भावनाओं और व्यवहारों का एक समूह है जो एक व्यक्ति को दूसरों से अलग बनाता है।

व्यक्तित्व लक्षणों को विचारों, भावनाओं और व्यवहारों के अपेक्षाकृत स्थायी पैटर्न के रूप में परिभाषित किया गया है जो एक दूसरे से व्यक्तियों को अलग करते हैं। इसलिए, व्यक्तित्व विकास व्यवहार और दृष्टिकोण के एक संगठित पैटर्न का समूह है जो किसी व्यक्ति को विशिष्ट बनाता है। व्यक्तित्व का विकास स्वभाव, चरित्र और पर्यावरण की परस्पर क्रिया से होता है। संस्कृति भी व्यक्तित्वों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

व्यक्ति का व्यक्तित्व दूसरों के साथ संबंधों को भी प्रभावित करता है। एक सकारात्मक व्यक्तित्व बेहतर प्रदर्शन, उत्पादकता और दूसरों के साथ सौहार्दपूर्ण संबंधों को बढ़ा सकता है।

पांच पैरामीटर हैं जो किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का वर्णन करते हैं। इन पांच आयामों को 'बड़े पांच कारक' भी कहा जाता है और मॉडल को 'पांच कारक मॉडल' कहा जाता है, जिसे एफएफएम (चित्र 2.4) के रूप में संक्षिप्त किया गया है।

- **खुलापन** : अनुभव करने के लिए खुलेपन वाले व्यक्ति, आम तौर पर, रचनात्मक, जिज्ञासु, सक्रिय, लचीले और साहसी होते हैं। यदि किसी व्यक्ति को नई चीजें सीखने, नए लोगों से मिलने और दोस्त बनाने में रुचि है, और नई जगहों पर जाना पसंद करता है, तो व्यक्ति को खुले दिमाग वाला कहा जा सकता है।
- **चेतना Consciousness** : व्यक्ति, जो अपनी अंतर आत्मा की आवाज सुनते हैं, स्व–अनुशासित होते हैं, अपना काम समय पर करते हैं, स्वयं से पहले दूसरों की देखभाल करते हैं और दूसरों की भावनाओं की परवाह करते हैं।
- **बहिर्मुखता Extraversion** : बहिर्मुखी व्यक्ति वे होते हैं, जो आस पास के लोगों के साथ बातचीत करना पसंद करते हैं और आम तौर पर, बातूनी होते हैं। एक व्यक्ति, जो आसानी से दोस्त बना सकता है और किसी भी सभा को जीवंत बना सकता है, आत्मविश्वास और एक बहिर्मुखी व्यक्ति होते हैं।

टिप्पणी

चित्र 2.4 : 'बड़े पांच कारक' या पावर कारक मॉडल

- **सहमत होने की क्षमता :** ऐसे लक्षण वाले व्यक्ति, आम तौर पर, दयालु, सहानुभूतिपूर्ण, सहयोगकारी, गर्मजोशी से भरे हुए और विचारशील होते हैं। वे किसी भी स्थिति में खुद को समायोजित करते हैं। उदाहरण के लिए, जो लोग मदद करते हैं और दूसरों की देखभाल करते हैं, वे आमतौर पर सहमत हो जाते हैं।
- **मनोविक्षुब्धता Neuroticism :** मनोविक्षुब्धता एक ऐसी विशेषता है, जिसमें, व्यक्ति चिंता, आत्म–संदेह, अवसाद, शर्म और अन्य समान नकारात्मक भावनाओं की ओर झुकाव दिखाते हैं। लोग, जिन्हें दूसरों से मिलने में कठिनाई होती है और चीजों के बारे में बहुत अधिक चिंता होती है, वे तंत्रिकावाद के लक्षण दिखाते हैं।

आम व्यक्तित्व विकार Common personality disorders

व्यक्तित्व विकार में विचारों और व्यवहार के दीर्घकालिक पैटर्न शामिल होते हैं जो अस्वस्थ और कठोर होते हैं। एक व्यक्तित्व विकार सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने का एक तरीका है जो सांसारिक अपेक्षाओं से विचलित करता है और संकट का कारण बनता है, जो समय के साथ बना रहता है।

क्लस्टर क : संदिग्ध Suspicious

इस समूह के अंतर्गत आने वाले लोग हमेशा दूसरों पर अविश्वास करते हैं और संदिग्ध होते हैं, तब भी जब ऐसा करने की कोई आवश्यकता नहीं होती है। उदाहरण के लिए, वर्षा एक गृहिणी है। एक नौकरानी दो साल से उसके घर पर काम कर रही है। घर में सीसीटीवी कैमरे लगे होने के बावजूद वर्षा को नौकरानी पर हमेशा शक होता है। वह हर समय उसका पीछा करती है और उसकी हरकतों पर नजर रखती है। यह वर्षा और उसकी नौकरानी के बीच तनाव का कारण बनता है।

टिप्पणी

- **पैरानॉयड व्यक्तित्व विकार** : पैरानॉयड व्यक्तित्व विकार की विशेषता दूसरों के प्रति अविश्वास से पहचानी जाती है, जिसमें दोस्त, परिवार के सदस्य और साथी शामिल होते हैं। ऐसे विकार वाले लोग ज्यादातर दूसरों के खिलाफ शिकायत रखते हैं।
- **शिज़ोइड Schizoid व्यक्तित्व विकार** : ''शिज़ोइड'' शब्द बाहरी दुनिया से दूर किसी के आंतरिक जीवन की ओर ध्यान देने की प्राकृतिक प्रवृत्ति को दर्शाता है। शिज़ोइड व्यक्तित्व विकार वाले व्यक्ति अलग और दुनिया से दूर हो जाते है, और इस प्रकार के व्यक्तित्व के लोगों में अपने आप पर नजर रखने और कल्पना में बने रहने की संभावना होती है। व्यक्ति व्यक्तिगत संबंध बनाने में बहुत कम रुचि दिखाता है और भावनात्मक रूप से ठंडा लगता है।
- **शीज़ोटाइपल व्यक्तित्व विकार** : इस प्रकार के व्यक्तित्व विकार वाले लोग मानते हैं कि वे अपने विचारों से अन्य लोगों या घटनाओं को प्रभावित कर सकते हैं। वे अक्सर व्यवहार की गलत व्याख्या करते हैं। यह उनके लिए अनुचित भावनात्मक प्रतिक्रिया का कारण बनता है। वे लगातार अंतरंग संबंध रखने से बच सकते हैं।

क्लस्टर ख : भावनात्मक और आवेगी **Emotional and impulsive**

इस प्रकार के व्यक्तित्व विकार में अस्थिर मनोदशाओं और व्यवहारों की विशेषता देखी जाती है, जो अस्वस्थ और अस्थिर संबंधों, भावनात्मक अस्थिरता और व्यर्थ होने की भावना को जन्म देता है। उदाहरण के लिए, सनी हाई स्कूल में एक छात्र है। जब भी उसे कम अंक मिलते हैं, वह उदास होता है और अपने दोस्तों से लड़ता है। वह, गलतियों से सीखने की कोशिश भी नहीं करता है। उसके माता–पिता और शिक्षकों ने उसके साथ बात करने की कोशिश की है, लेकिन उसे बेकार में गुस्सा और उन पर चिल्लाहट महसूस होती है।

- **असामाजिक Antisocial व्यक्तित्व विकार** : असामाजिक व्यक्तित्व विकार वाले लोग सामाजिक नियमों और दायित्वों की अवहेलना करते हैं। वे चिड़चिड़े और आक्रामक होते हैं, और जबरदस्ती काम करते हैं। उनमें अपराध की कमी होती है और वे अनुभव से सीखने में असफल होते हैं। वे झूठ बोल सकते हैं, चोरी कर सकते हैं या मादक पदार्थों का उपयोग कर सकते हैं और शराब या ड्रग्स के आदी भी हो सकते हैं।
- **सीमा Borderline व्यक्तित्व विकार** : सीमा व्यक्तित्व विकार वाले लोगों में अनिवार्य रूप से स्व–मूल्य की भावना की कमी होती है, और इस प्रकार, खालीपन की भावना और परित्याग की आशंकाओं का

टिप्पणी

अनुभव होता है। भावनात्मक अस्थिरता, हिंसक प्रकोप और आवेगी व्यवहार का एक पैटर्न है। ऐसे व्यक्तित्व विकार वाले लोगों में आत्महत्या के खतरे और आत्महत्या के कार्य आम हैं। तनावपूर्ण घटनाओं से निपटने में उन्हें कठिनाई हो सकती है।

- **नाटकीय व्यक्तित्व Histrionic personality विकार :** नाटकीय व्यक्तित्व विकार से पीड़ित लोग अक्सर ज्यादा नाटकीय होने से ज्यादा ध्यान खींचने की कोशिश करते हैं। वे आलोचना या अस्वीकृति के लिए बेहद संवेदनशील हैं, और दूसरों को आसानी से प्रभावित कर सकते हैं।
- **आत्मकामी Narcissistic व्यक्तित्व विकार :** आत्मकामी narcissistic व्यक्तित्व विकार वाले लोग मानते हैं कि वे दूसरों की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण हैं। उनके पास अन्य लोगों के लिए सहानुभूति की कमी होती है और वे अपनी उपलब्धियों को बढ़ाते हैं।

क्लस्टर ग : चिंताजनक **Anxious**

यह व्यक्तित्व विकार परेशानी, चिंता या भय की भावनाओं की विशेषता है, जो किसी की दैनिक दिनचर्या को प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं। उदाहरण के लिए, शिखा एक बुजुर्ग महिला हैं। वह अपने परिवार के साथ रहती है। उसे दिन में कम से कम 20 बार हाथ धोने की आदत है। हाथ धोने के बाद भी, उन्हें लगता है कि वे साफ नहीं हैं, और उसे रगड़ना या धोना जारी रखती है। वह न तो अपने पोते से बात करती है, न ही वह किसी पारिवारिक गतिविधि में भाग लेती है।

- **अवहेलना Avoidant व्यक्तित्व विकार :** इस प्रकार के विकार वाले लोग सामाजिक रूप से अयोग्य, अनुचित या हीन होते हैं, और लगातार भयभीत, आलोचना या अस्वीकार किए जाने से डरते हैं। वे दूसरों से मिलने से बचते हैं और अक्सर अपर्याप्तता, हीनता या अनासक्ति unattractiveness की भावनाओं का अनुभव करते हैं।
- **आश्रित व्यक्तित्व विकार :** इस तरह के विकार वाले लोगों में आत्मविश्वास की कमी और अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है। उन्हें रोज़मर्रा के फैसले लेने में बहुत मदद की ज़रूरत होती है और दूसरों की देखभाल के लिए महत्वपूर्ण जीवन के फैसले को आत्मसमर्पण करना होता है। वे अपनी भावनात्मक और शारीरिक जरूरतों के लिए अन्य लोगों पर बहुत अधिक निर्भर होते हैं, और इस प्रकार, आम तौर पर, अकेले रहने से बचते हैं।

टिप्पणी

- **जुनूनी–बाध्यकारी Obsessive-compulsive व्यक्तित्व विकार :** इस तरह के विकार वाले लोग नियमों और विनियमों से दृढ़ता से चिपके रहते हैं। उन्हें क्रमबद्धता, पूर्णतावाद और विवरणों पर ध्यान देने के साथ अत्यधिक चिंता के एक सामान्य पैटर्न की विशेषता हो सकती है। पूर्णता प्राप्त करने में असमर्थ होने पर वे बेहद असहज महसूस करते हैं। वे किसी प्रोजेक्ट को पूर्ण बनाने पर ध्यान केंद्रित करने के लिए व्यक्तिगत संबंधों की उपेक्षा भी कर सकते हैं।

व्यक्तित्व विकार दूर करने के उपाय

- किसी से बात करें। सबसे अधिक बार, यह आपकी भावनाओं को साझा करने में मदद करता है।
- अपने शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल करें। स्वस्थ शरीर आपको स्वस्थ मन बनाए रखने में मदद कर सकता है।
- कठिन परिस्थितियों को संभालने की अपनी क्षमता पर विश्वास बनाएं।
- शौक में व्यस्त रहें, जैसे संगीत, नृत्य और पेंटिंग। इनका चिकित्सकीय प्रभाव है।
- 'समस्याओं' के बजाय 'चुनौतियों' जैसे शब्दों को चुनकर सकारात्मक रहें।

प्रायोगिक अभ्यास

शिक्षक http://www.psscive.ac.in/ Employability_Skills.html के माध्यम से इस पाठ के लिए ई–अधिगम मॉड्यूल दिखाकर आपको इन गतिविधियों की सुविधा प्रदान करेंगे। इसमें उपरोक्त विषयों के लिए वीडियो और ई–सामग्री के साथ–साथ नीचे कुछ गतिविधियों के लिए विस्तृत निर्देश शामिल होंगे।

गतिविधि 1

समूह चर्चा

स्व–जागरूकता

आवश्यक सामग्रियां

पेन या पेंसिल, नोटपेड, चार्ट पेपर आदि

प्रक्रिया

- तीन समूह बनाएं।
- निम्नलिखित स्थितियों में से किसी एक को चुनें और इनसे जुड़े व्यक्तित्व विकारों को लिखें।
  – कपिल एक स्कूल में पढ़ता है। वह स्कूल द्वारा निर्धारित नियमों की अवहेलना करता है, चिड़चिड़ा है और दोस्तों या परिवार के साथ ज्यादा बात नहीं करता है।
  – जया पिछले कुछ दिनों से डर और खाली महसूस कर रही हैं। उसने खुद को नुकसान पहुंचाने की भी कोशिश की। यह किस तरह का व्यक्तित्व विकार है? आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं?

टिप्पणी

अपनी प्रगति जांचें

क. बहु वैकल्पिक प्रश्न

बहु वैकल्पिक प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और सही विकल्प के खिलाफ टिक मार्क लगाएं।

1. निम्नलिखित में से कौन व्यक्ति के व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए एक पैरामीटर नहीं है?
   (क) आत्मविश्वास
   (ख) खुलापन
   (ग) तंत्रिकावाद
   (घ) सहमतता
2. निम्नलिखित में से किसे आत्म महत्व की चरम भावना की विशेषता है?
   (क) आत्मकामी व्यक्तित्व विकार
   (ख) बॉर्डरलाइन व्यक्तित्व विकार
   (ग) आश्रित व्यक्तित्व विकार
   (घ) उपरोक्त में से कोई नहीं
3. रवि में शून्यता, त्याग और आत्महत्या की भावनाएं हैं। यह किस प्रकार का व्यक्तित्व विकार है?
   क) सीमा रेखा Borderline
   (ख) आश्रित Dependent
   (ग) परिहारक Avoidant
   (घ) जुनूनी Obsessive
4. एक व्यक्तित्व विकार को दूर करने के लिए मोना अपनी बहन की मदद कर रही है। उसे क्या करना चाहिए?
   (क) उसकी बहन से बात करें
   (ख) उसे शौक में व्यस्त रखें
   (ग) उसके आत्मविश्वास को बनाने में मदद करें
   (घ) उपरोक्त सभी

आपने क्या सीखा?

इस सत्र के पूरा होने के बाद, आप यह करने में सक्षम होंगे

- व्यक्तित्व का अर्थ समझाएं।
- बुनियादी व्यक्तित्व लक्षणों का वर्णन करें।
- सामान्य व्यक्तित्व विकारों का वर्णन करें।