

# CONCEPT OF SELF

**MEANING :** → Self-Concept एक

Psychological Term है। किसी व्यक्ति को आत्म-सम्प्रयय उसका स्वयं के बारे में ज्ञान होता है। आत्म-सम्प्रयय को निम्न नामों से जाना जाता है।

(i) Self Construction  
(iii) Self-Perspective

(ii) Self identity

**SELF-IDENTITY :** →

यह बहुआयामी विषय है, जिसका संबंध व्यक्ति के स्वयं के बारे में पृथक्करण से होता है। यह पृथक् कई पक्षों के बारे में हो सकता है जैसे - शैक्षिक और अशैक्षिक पक्ष, नस्ल पृथक् इत्यादि।

यह एक आंतरिक मॉडल है जो आत्म मूल्यों को से निर्मित होता है। जिन विशेषताओं का मूल्यों को किया जाता है वे व्यक्तित्व कौशलों और व्यवसायों तक सीमित नहीं होती।

# SELF-ESTEEM

**MEANING :** → आत्म-प्रतिष्ठा का संबंध उस सीमा से है, जहाँ तक हम स्वयं को

स्वीकार करते हैं। आत्म-प्रतिष्ठा स्वयं के बारे में  
अकारात्मक या नकारात्मक धारणा होती है  
तथा यह किसी के बारे में समस्त मूल्यों/कर्म  
होता है।

## BUILDING SELF-ESTEEM: → आत्म-प्रतिष्ठा का निर्माण

के लिए निम्नलिखित प्रकार के अभ्यास आवश्यक  
हैं -

1. जागरूकता के साथ जीने का अभ्यास
2. आत्म-सर्वकारिता का अभ्यास
3. आत्म-उत्तरदायित्व का अभ्यास
4. आत्म-अभिप्रायता का अभ्यास
5. उद्देश्यपूर्ण तरीके से रहने का अभ्यास

## ASPECTS OF DEVELOPMENT OF THE INNER-SELF

आंतरिकरण एक दीर्घ अवधि की प्रक्रिया है जिसमें  
व्यक्ति के स्वयं के विश्वासों, अभिवृत्तियों और मूल्यों  
को तब स्थाई किया जाता है जब इनका प्रयोग  
नैतिक व्यवहार में किया जाता है। आंतरिकरण प्रायः  
आधिगम के साथ भी जोड़ा जाता है। इस प्रकार  
आंतरिकरण की प्रक्रिया में निम्न बातें शामिल हैं।

- (i) मानकों को सीखना ।
- (ii) मानकों के मूल्यों को समझना
- (iii) मानकों को स्वयं के दृष्टिकोण के रूप में  
स्वीकारना

आंतरिकरण मूल्यों और आवृत्तियों का आधिगम

है जिसे आप में स्माविल्ट किया जाता है। यह सामाजिक प्रणाली को बनाए रखने की बहुत ही प्रमुख प्रणाली है।

## SELF-DEVELOPMENT STRATEGIES

### 1. OBSERVATION OF OWN BEHAVIOUR :->

व्यक्ति अपने व्यवहार से सम्बद्ध विवरणों को व्यवस्थित रूप से लिखकर अपने स्वयं के बारे में ज्ञान को संचालित कर सकता है।

### 2. STIMULUS CONTROL :->

यह सीखने का एक प्रयास है जिसके अंतर्गत कुछ कार्यों को करना तथा दूसरी तरह के उद्दीपकों की उपस्थिति में कुछ कार्यों को न करना शामिल है।

### 3. SELF-REINFORMATION :->

लोगों को कुछ व्यवहार प्रायः सुबक या दुबक लगते हैं। वे प्रायः सुबक व्यवहारों को पुरस्कृत करते हैं तथा भाविक्य में उनके धारित होने की संभावना में वृद्धि करते हैं। इससे Self-Concept में परिवर्तन होता है।

### 4. SELF-INSTRUCTION :->

स्व से जुड़ी

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

## आत्म-नियंत्रण की विधियाँ

- अपने व्यवहार का प्रेक्षण करना
- उद्दीपक नियंत्रण
- आत्म-पुनर्बलन
- आत्म-निर्देशन

# PERSONALITY

## MEANING OF PERSONALITY :->

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

## DEFINATION :->

According to Eysenck व्यक्तित्व व्यक्तित्व के चरित्र, स्वभाव बुद्धि और शारीरिक संरचना का स्थाई और स्थिर संगठन है, जो वातावरण के साथ उसके अपूर्व समायोजन का निर्धारण करता है।

## CHARACTERISTICS :->

1. व्यक्तित्व गतिशील है।
2. आत्म चेतना है।
3. व्यक्तित्व अपूर्व, अनुपम या विशिष्ट होते हैं।
4. निरन्तरता व्यक्तित्व की महत्वपूर्ण विशेषता है।
5. लचीलापन और समायोजन व्यक्तित्व के महत्वपूर्ण तत्व हैं।
6. सामाजिकता।

# FACTORS INFLUENCING DEVELOPMENT OF PERSONALITY :->

1. Biological & Hereditary Factors
2. Environmental Factors
3. Psychological Factors

## Biological & Hereditary Factors



- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| (i) शारीरिक संरचना | (iv) मलिकावर्टीन वस्तुधियाँ |
| (ii) लिंग          | (v) माझी संरचना             |
| (iii) बुद्धि       | (vi) शरीर रसायन             |

## Environmental Factors



- |   |                        |
|---|------------------------|
| (i) सामाजिक संरचना                            | (xii) धार्मिक संस्थाएँ |
| (ii) सांस्कृतिक वातावरण                       | (xiii) मित्र - मंडली   |
| (iii) भौतिक वातावरण                           | (xiv) अन्य संस्थाएँ    |
| (iv) पारिवारिक वातावरण                        |                        |
| (v) माता पिता की योग्यताएँ                    |                        |
| (vi) परिवार का आकार                           |                        |
| (vii) सामाजिक - आर्थिक स्थिति                 |                        |
| (viii) माता पिता का बच्चों के प्रति दृष्टिकोण |                        |
| (ix) पारिवारिक सदस्यों का व्यवहार             |                        |
| (x) स्कूल का वातावरण                          |                        |
| (xi) आस - पड़ोस                               |                        |

## Psychological Factors

- ↓
- (i) इच्छाशक्ति
  - (ii) आकांक्षा एवं उपलब्ध अभिव्यंजना
  - (iii) बुद्धि तथा मानसिक विकास
  - (iv) रूपायें एवं कृष्टकोण
  - (v) संवेचात्मक विशेषताएँ
  - (vi) अन्य मनोवैज्ञानिक कारक

## KINDS OF PERSONALITY

### 1. CLASSIFICATION BY JUNG :->

- (i) **बहिर्मुखी** :-> ये लोग सामाजिक, मिलनसार, संतुष्ट व यिन्ताओं से मुक्त होते हैं। ये हमेशा बाहरी विश्व की ओर उन्मुख रहते हैं।
- (ii) **अन्तर्मुखी** :-> ये अपेक्षाशील, आत्मकेंद्रित तथा असामाजिक होते हैं। ये इसी मजाक परसंद नहीं करते।
- (iii) **मध्यमुखी** :-> ऐसे व्यक्तियों में कुछ गुण अन्तर्मुखी वाले तथा कुछ गुण बहिर्मुखी वाले होते हैं।

### 2. SHELDON'S CLASSIFICATION :->

- (a) **गोलाकार** :-> इन लोगों का शरीर मोटा, भारी तथा गोलाकार होता है।
- (b) **आयताकार** :-> इन व्यक्तियों का शरीर आयताकार होता है। ये लम्बे - चौड़े और अच्छे स्वास्थ्य वाले होते हैं।
- (c) **लम्बाकार** :- इनका कंक और छोड़ा लम्बी

होती है।

(ii) लम्बाकार :- इनका कंक और हाड डथा लम्बी होती है। ये कोमल, कमजोर शरीर के मालिक होते हैं।

### 3. CLASSIFICATION OF KRETSCHEMER

(i) पिकनिक :- ये लोग छोट-मोट, आराम प्रिय, सामाजिक उन्माद विषाक्त होते हैं।

(ii) शैथिलिक :- ये लोग सुडोल, तन्दुरुस्त, व्यवहार में कुशल व सक्रिय होते हैं।

(iii) डिस्प्लैस्टिक :- ये लोग कौनो में से किसी से भी नहीं आते या जिनसे मिले जुले गुण होते हैं।

### 4. EYSENCK CLASSIFICATION

(i) बहिर्मुखी :- ये लोग मिलनसार होते हैं।

(ii) अन्तर्मुखी :- ये व्यक्ति लज्जशील, रुकान्त प्रिय, निराशावादी और असामाजिक होते हैं।

(iii) साइकोटिसिज्म :- इस वर्ग में आने वाले व्यक्ति समाज विरोधी होते हैं। वे दूसरों की परवाह नहीं करते।

(iv) न्यूरोटिसिज्म :- ये लोग मानसिक रोगी होते हैं।



# COMMUNICATION SKILL

## MEANING OF COMMUNICATION SKILL :-

सभी प्रकार के सम्प्रेषणों में एक प्रेषक होता है। प्रेषक कुछ कड़ना चाहता है या अभिसूचना भेजना चाहता है। प्रेषक कड़ने में मौखिक सम्प्रेषण करता है। और अभिसूचना भेजने में लिखित सम्प्रेषण भी करता है। इसे सम्प्रेषण का माध्यम कहते हैं। 'कम्युनिस्' लैटिन भाषा का शब्द है जिसका अर्थ होता है सामान्य अनुभव होना। इस प्रकार सम्प्रेषण का अर्थ होता है परस्पर विचारों और भावनाओं की सांझाकारी करना।

## DEFINATION :->

सम्प्रेषण में अन्तःक्रिया निहित होती है। जिसमें पारस्परिक आदान प्रदान का प्रोत्साहन मिलता है। जिससे व्यक्तियों के आदान प्रदान के लिए पृष्ठपोषण किया जाता है।

## CHARACTERISTICS :->

1. परस्पर विचारों एवं भावनाओं का आदान प्रदान होता है।
2. सम्प्रेषण में विचारों तथा भावनाओं की सांझाकारी होती है।
3. विचारों एवं भावनाओं के आदान प्रदान का प्रोत्साहन दिया जाता है।

4. सम्प्रेषण में अनुभवों की साझेदारी होती है।
5. शिक्षण की प्रक्रिया का सम्प्रेषण महत्वपूर्ण घटक है।

## COMMUNICATION TOOLS :->

मानवीय सम्प्रेषण में चार स्तर अथवा चार प्रकार के स्त्रोतों का उपयोग किया गया है। जो इस प्रकार है :-

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. मौखिक सम्प्रेषण      | 2. प्रदर्शन सम्प्रेषण |
| 3. प्रक्षेपित सम्प्रेषण | 4. कार्यपरक सम्प्रेषण |

## MODE OF COMMUNICATION :->

सम्प्रेषण में दो विधियाँ हैं -

1. मुद्रित अथवा लिखित
2. अमुद्रित अथवा मौखिक

दोनों स्वरूप अद्ययापकों का मध्य अन्तःक्रिया होती है। सम्प्रेषण के अंतर्गत माध्यम तथा पाठ्य वस्तु निहित होती है। सूत्रों स्वरूप संकेतों की सहायता से प्रसारण किया जाता है।

## MEDIA OF COMMUNICATION :->

सामान्य रूप से माध्यमों का विभाजन दो वर्गों में किया जाता है -

1. स्वरूप मनुष्य द्वारा सम्प्रेषण (मुख्य माध्यम)
2. हाईवैथर उपकरण - रेडियो, दूरदर्शन, फ्लिपम, गतिचित्र, टेलीफोन, इन्टरनेट, कंप्यूटर आदि।

## PRINCIPLES: →

1. सम्प्रेषण प्रवाह में प्रेषक संदेश तथा प्राप्तकर्ता होता है।
2. सम्प्रेषण में कोलने तथा सुनने के भाषा कौशल प्रयुक्त किये जाते हैं।
3. सम्प्रेषण द्वारा विकास की अन्तःक्रिया होती है।
4. सम्प्रेषण प्रवाह द्वि-मार्गीय होता है।
5. सम्प्रेषण प्रवाह अनुभव आदान-प्रदान करने का साधन है।
6. सम्प्रेषण में चार घटक होते हैं -  
 प्रेषक                      संदेश  
 माध्यम                      प्राप्तकर्ता
7. सम्प्रेषण की प्रक्रिया चक्रीय होती है।
8. सम्प्रेषण प्रवाह के मुख्य तीन रूप हैं -  
 अ) कोलना - सुनना  
 ब) लिखना - पढ़ना  
 स) प्रदर्शन - निरीक्षण

## DEVELOPING COMMUNICATION SKILL

कक्षा शिक्षण के क्षत्र एवं शिक्षक आत्मनि-  
 सामने बैठकर परस्पर सम्प्रेषण करते हैं।  
 कौशलों के विकास के लिए पृष्ठपौषण  
 प्रविष्टियों का प्रयोग किया जाता है। इनकी  
 समीक्षा ता.लिका इस प्रकार है :-

1. पृष्ठ पोषण प्रविधि अनुकरणीय प्रविधि	प्रवर्तक कुकेशिक 1968	कोशलों का विकास सामाजिक कोशल सामान्य शिक्षक व्यवहार
2. सूक्ष्म शिक्षण	डी. स्लोन 1963	शिक्षण कोशल शाब्दिक समीक्षण कोशल
3. शिक्षण समूह	बेदलवमन	शिक्षण समस्याओं के समाधान कोशल
4. अभिक्रमित अनुदेशन	वी. स्क सामीनर व्यवस्था कोशल	पाठ्य वस्तु वितरण कोशल

# SOFT SKILL

Soft Skill का प्रयोग प्रायः कोशलों का वर्णन करने के लिए किया जाता है। जिसमें दूसरों के साथ सम्बन्धों को कर्शाया जाता है जो तुम्हें जिदंगी के विषय में अवगत कराते है।

## Soft Skill

Emotional Inttiligace Quotient वह होता है जो लोगो के व्यक्तितगत गुण भाषा , व्यक्तितगत आकृते , अन्तः व्यक्तिक कोशल आदि दूसरे लोगो के साथ सम्बन्धो को कर्शाते है।  
Hand Skill को अपेक्षा Soft Skill साधारणतयः भावात्मक और मापात्मक रूप

से आसान होता है, लौरी वा E.र संगठन की सफलता के लिए उनकी व्यक्तिक सहयोग का एक महत्वपूर्ण भाग है। विशेषकर उन संगठनों के लिए जो ग्राहकों के साथ आसने सामने आदान-प्रदान करते हैं। अगर वे इन Soft Skill का प्रयोग करते हैं तो अपने Staff को इन कौशलों का परिष्करण करवाते हैं। वे ज्यादा सफलता प्राप्त करते हैं।

## Some Emportance of Soft Skills: →

- (i) आत्म जागृति
- (ii) आवात्मिक नियंत्रण
- (iii) आत्मविश्वास
- (iv) धैर्य
- (v) नकारात्मक कौशल
- (vi) सम्प्रेषण कौशल
- (vii) व्यवस्थित किमारा का विकास
- (viii) आत्म उत्साहित कौशल
- (ix) साफ करने और मूलाने का कौशल

# STRESS

**Meaning of Stress:** → Stress यानी "तनाव"।

तनाव 0भक्त की शारीरिक और मनोबिज्ञानिक कक्षा है। यह उसमें उत्तेजना और असंतुलन उत्पन्न कर देता है। एवं उसे परिस्थितियों का सामना करने के लिए क्रियाशील बनाता है। उदाहरणार्थ "जब 0भक्त को भूख लगती है तो उसमें तनाव उत्पन्न हो जाता है। उसकी भूख जितनी अधिक होती है उतना ही उसमें तनाव अधिक हो जाता है। यह तनाव उसे भोजन की तलाश करने के लिए क्रियाशील बनाता है। जब उसे भोजन मिल जाता है तब वह भूख शांत कर लेता है। तब उसकी असंतुलित कक्षा में संतुलन आ जाता है। और उसमें उत्पन्न होने वाला तनाव समाप्त हो जाता है। भोजन की आवश्यकता के अतिरिक्त तनाव के और भी अनेक कारण हैं :- जैसे - इन्फ्लू, लक्ष्म, अपमान, शारीरिक कष्ट आदि।

## DEFINATION OF STRESS : ↓

**According to Gates and Other :** ↓ तनाव असंतुलन की कक्षा है जो प्राणी को अपनी

उत्तेजित दशा का अंत करने के लिए कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करती है।"

According to Doreen ↓ तनाव का अर्थ है - "संतुलन के नष्ट होने की सामान्य भावना और परिस्थितियों से किसी अधिक सकंठपूर्ण कारक का सामना करने के लिए व्यवहार में परिवर्तन करने की तत्परता"।

## METHODS OF STRESS REDUCTION

### 1. Direct Methods of Stress Reduction :

(i) बाधा का विनाश :- इस विधि में व्यक्ति उस बाधा का विनाश करता है जो उसे अपने उद्देश्य की प्राप्ति नहीं करने देती। जैसे टुकलाने वाला व्यक्ति, मुँह में पान रखकर बोलने का अभ्यास करके अपने शारीरिक दोष पर विजय प्राप्त करता है।

(ii) अन्य उपाय की रोज :- जब व्यक्ति बाधा का विनाश नहीं कर पाता तब वह अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किसी अन्य उपाय की रोज करता है। जैसे अमरन्तु हाथ से नहीं टूटता तो वह डंडे से तोड़ लेता है।

(iii) अभ्यास या निर्णय :- जब व्यक्ति के सामने कोई समान रूप से नाहंनिय पर विरोधी इच्छाएँ होती हैं। तब वह अपने पूर्व अनुभवों के आधार पर

उन पर विचार करता है। और अंत में शक का चुनाव करने का निर्णय करता है। जैसे फुडवर्क अक्ट्स ने राजपद त्याग कर मिसेज रिम्पसन से विवाह करने का निर्णय किया।

## 2. Indirect Methods Of Stress Reduction

1. शोधन :- जब व्यक्ति की काम प्रवृत्ति तृप्त न होने के कारण उसमें तनाव उत्पन्न करती है, तब वह कला, धर्म, साहित्य, पशु-पालन, समाज सेवा आदि में रुचि लेकर अपने तनाव को कम करता है।

2. पृथक्करण :- इस विधि में व्यक्ति अपने को तनाव उत्पन्न करने वाली स्थिति से पृथक् कर लेता है, जैसे यदि उसके मित्र उसका सजाक उड़ाते हैं तो वह उनसे मिलना-जुलना बंद कर देता है।

3. प्रत्यावर्तन :- इस विधि में व्यक्ति अपने तनाव को कम करने के लिए वैसा ही व्यवहार करता है जैसा वह पहले कभी करता था। जैसे वर्ष के बालक को अपने छोटे भाई के जन्म के कारण अपने माता पिता का पूर्ण



प्रेम मिलना बंद हो जाता है। तब वह छोटे बच्चे के समान छुटने के बल चलने लगता है और जीवन बिबलाये जाने का हक करता है।

4.7

दिवास्वपन :-

इस विधि में व्यक्ति कल्पना जगत में विचरण करके अपने तनाव को कम करता है।

5.

कमन :-

इस विधि में व्यक्ति तनाव को कम करने के लिए अपनी इच्छाओं का कमन करता है। उदाहरणार्थ - वह अपनी काम-पुत्रिता को व्यक्त करके समाज के भौतिक नियमों के विरुद्ध आचरण नहीं कर सकता है।

6.

निर्भरता :-

इस विधि में व्यक्ति किसी दूसरे पर निर्भर होकर अपने जीवन का उत्तरदायित्व उसे सौंप देता है। उदाहरणार्थ सांसारिक कष्टों से परेशान होकर मनुष्य किसी महात्मा का शिष्य बन जाता है। उसी के आदेशों के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करने लगता है।

# CONFLICT

**Meaning of Conflict:** → व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्तिके दौरान अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ता है। कई बार समय कम होने, अनेक विकल्पों में से एक को चुनने तथा लक्ष्य प्राप्तिके बाद अगले लक्ष्य के निर्धारण में अनेक बाधाएँ आती हैं।

'संघर्ष' का सामान्य अर्थ है - विपरीत विचारों, इच्छाओं, उद्देश्यों आदि का विरोध।

संघर्ष का सामान्य अर्थ है - संघर्ष की कक्षा में व्यक्ति में संवेगात्मक तनाव उत्पन्न हो जाता है, उसकी मानसिक शान्ति नष्ट हो जाती है और वह किसी प्रकार का निर्णय करने में असमर्थ होता है।

संघर्ष का मुख्य आधार - उचित व अनुचित का विचार होता है। उदाहरणार्थ - बालक जानता है कि उसका पिता जी का बटुआ अलमारी में रखा रहता है। वह उसमें से कुछ धन निकाल लेना चाहता है पर वह यह समझता है कि चोरी करना अनुचित कार्य है और वह पकड़ा गया तो उसे कण्ड मिलेगा।

## DEFINATION OF CONFLICT : ↴

According to Douglas and Holland ↴

विशेष और विपरीत इच्छाओं में तनाव के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होने वाली कष्टदायक संवैगत्मक दशा । "संघर्ष का अर्थ है

According to Croas and Croas ↴

जब एक व्यक्ति को पर्यावरण की उन शक्तियों का सामना करना पड़ता है जो उसकी स्वयं की शक्तियों और इच्छाओं के विपरीत कार्य करती हैं। "संघर्ष उस समय उत्पन्न

## Types Of Conflict

1. एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति से संघर्ष ↴

एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के साथ संघर्ष करता है तथा अपने आपका दूसरे व्यक्ति से बेहतर बनने की काशिरा करते हैं।

2. पारिवारिक संघर्ष : ↴

कई बार जब व्यक्ति समुंक्त परिवार में रहता है तो उनके आपस में विचार नहीं मिलते । तो व्यक्ति को पारिवारिक संघर्ष से गुजरना पड़ता है।

आंतरिक संघर्ष :- यह संघर्ष व्यक्ति के विचारों, संवेगों, इच्छाओं, भावनाओं व दृष्टिकोणों आदि में होता है।

## METHOD OF AVOIDING CONFLICT

According to Munnick " निरंतर रहने वाला संघर्ष कष्टदायक होने के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है "।

1. बालकों के समझ वार्ता और विशेषी प्रश्नों में चुनाव करने की परिस्थिति नहीं आने देनी चाहिए।
2. बालकों के समझ किसी प्रकार की समस्या उपस्थित नहीं होने देनी चाहिए।
3. बालकों को निराशाओं और असफलताओं का सामना करने के लिए प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।
4. बालकों को समूहों में सदस्यों के रूप में विभिन्न परिस्थितियों का सामना करने के अवसर दिए जाने चाहिए।
5. बालकों को असंतोषजनक परिस्थितियों का सामना करने और उनमें उपयुक्त समायाजन करने का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।

# YOGA

## MEANING OF YOGA :->

योग शब्द संस्कृत भाषा के युज् शब्द से लिया गया है। जिसका अर्थ है जुड़ना या बाँधना। योग एक ऐसा साधन है जिसके द्वारा मनुष्य की गुप्त शक्तियाँ विकसित होती हैं। भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री के द्वारा योग को एक नई पहचान मिली जिस कारण 21 June 2015 से अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर योग दिवस मनाया जाने लगा।

## DEFINATION OF YOGA :->

गीता में श्री कृष्ण के अनुसार "योग समुचित ढंग से काम करने का तरीका है।"

# TYPES OF YOGA

## 1. MANTRA YOGA :->

मन की चंचलता का निरोध मंत्र के द्वारा करना मंत्रयोग है। मंत्र शरीर और मन दोनों पर प्रभाव डालता है। मंत्र से ध्वनि तरंग पैदा होती है।

## 2. HATH YOGA :->

हठयोग वह क्रिया है जिससे पिंगला और इडा नाड़ी के सहारे प्राण को मुधुन्ना नाड़ी से प्रवेश कराकर ब्रह्मरन्ध्र में स्थापित किया जाता है।

## 3. LAY YOGA :->

साधक के चित्त में जब चलते, बैठते, सोते और भोजन करते समय ब्रह्म का ध्यान रहे इसी को लय योग कहते हैं।

## 4. RAJ YOGA :->

राज योग सभी योगों का राजा कहलाया जाता है। राजयोग का विषय चिन्तवृत्तियों का निरोध करना है।

## Aims Of YOGA

योग का मुख्य लक्ष्य मनुष्य के शरीर को स्वस्थ, पूर्णता, युक्त शक्ति तथा अपने मन पर विजय प्राप्त करना है। जिससे आत्मा का परमात्मा से मिलन हो सके।

## IMPORTANCE OF YOGA

1. योगा से शरीर की आंतरिक शुद्धता होती है।
2. योगा से संवेगों पर नियंत्रण रहता है।
3. योगा से रोगों से बचाव होता है।
4. योगा से शारीरिक, मानसिक एवं गुण-शक्तियों का विकास होता है।

# MEDITATION

## MEANING OF MEDITATION: ↴

Meditation <sup>मा</sup>

अर्थ है ध्यान । ध्यान कैसे करे या ध्यान से कैसे स्वयं को तनाव मुक्त करे ।  
 सिर्फ अइयात्म से जुड़ा है बल्कि ये विज्ञान से भी जुड़ा है ।  
 अपने मन को शांत करते हैं । इसके नियमित अभ्यास से शरीर को फायदा होता है और दिमाग स्वस्थ रहता है ।

## TYPES OF MEDITATION

"पारंपरिक रूप से ध्यान तीन प्रकार का होता है" जिसका वर्णन इस प्रकार है ।

### 1. स्थूल ध्यान : ↴

स्थूल चीजों के ध्यान को स्थूल ध्यान कहते हैं । इस ध्यान में कल्पना का महत्व है ।

### 2. ज्योतिर्ध्यान : ↴

मूलाधार और लिंगमूल के मध्य स्थान में कुंडलिनी सर्पाकार में स्थित

है। इस स्थान पर ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान करना ही ज्योतीर्ध्यान है।

### 3. सूक्ष्मध्यान : ७

साधक सादवी मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए जब कुंडलिनी का ध्यान करे, इस प्रकार के ध्यान को सूक्ष्म ध्यान कहते हैं।

## IMPORTANCE OF MEDITATION

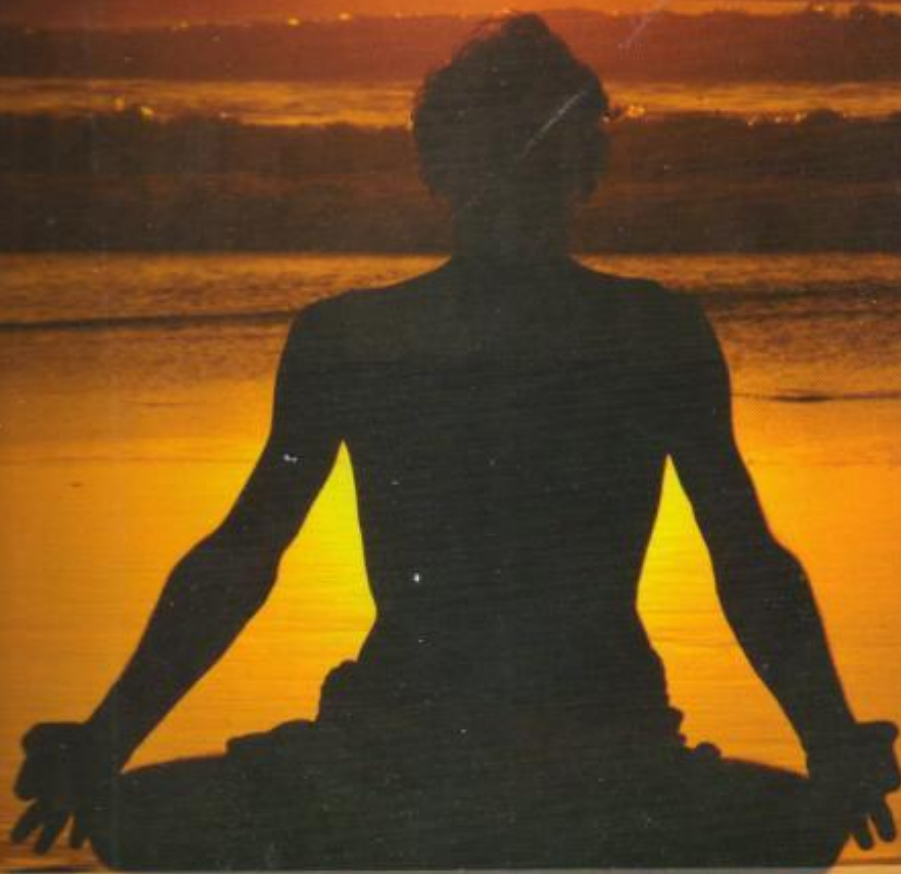
1. मेडिटेशन तनाव को मिटाकर शकारता को बढ़ाता है।
2. मेडिटेशन मन की शांति को बनाए रखता है।
3. मेडिटेशन दिल और दिमाग को शुद्ध करता है।
4. मेडिटेशन श्वास तथा अन्य शारीरिक सर्विकणा के बारे में जागरूक करता है।
5. मेडिटेशन मानसिक इन्चल को दूर करके हमारे मन को शांतचित्त बनाए रखता है।



# R. K. COLLEGE OF EDUCATION

21st, K.M. Stone, Sonipat Road, HUMAYUNPUR-124406 (Rohtak)

## Understanding the Self



## B.Ed. Practical Notebook

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

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