

अभ्यास

क) जीवनोपयोगी सिप विद्यालय शिक्षा में औपचारिक रूप में कब से शुरू हुई है?

→ जीवनोपयोगी सिप विद्यालय शिक्षा औपचारिक रूप में सन-२००० में सेनेगल के राजधानी डकार में शुरू हुई।

ख) स्व-सचेतता सिप अन्तर्गत पौन कौन से चार जीवनोपयोगी सिप हैं :

- ⇒ - तनाव व्यवस्थापन
- सकारात्मक सोच
- आत्मसम्मान

ग) समस्या समाधान सिप जीवनोपयोगी सिप को कुन समूह में पड़े ?

→ समस्या समाधान सिप जीवनोपयोगी सिप को सोचाई सिप के समूह में पड़े।

घ) विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार जीवनोपयोगी सिप कौन से कौन से वर्गों में वर्गीकृत हैं ? दोहरी में से एक गरी कौन से एक समूह में पड़े ?

⇒ विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार जीवनोपयोगी सिप को आत्मबोध सिप अन्तर्गत व्यक्ति सिप २ सोचाई सिप गरी तीन समूह में वर्गीकृत हैं।

- आत्मबोध सिप :- आत्मबोध सिप में व्यक्ति अपने जीवन में क्या स्थिति बनाउन चाहते हैं सिप में पड़े। इस में तनाव व्यवस्थापन सकारात्मक सोच, सकारात्मक सोच २ आत्मसम्मान गरी चारों सिप हैं।

- अन्तर्वैयक्तिक सिप :- अन्तर्वैयक्तिक सिप में समाज में सफल २ सहज जीवन जिउन सिप में पड़े। इस समूह में समाज में प्रतिष्ठा सिप, अन्तर्वैयक्तिक प्रभावकारिता सोचाई गरी दो सिप हैं।

- सोचाई सिप :- सोचाई सिप में व्यक्ति अपने दिमाग में ठीक तरीके से परिचालन गर्न सघाउं पड़े। इस समूह में लक्ष्य निर्धारण, निर्णय निर्माण, समस्या समाधान, समालोचनात्मक तथा निर्णय लेना, कार्यकारी कार्य समाधान सिप २ अनुशासन-शीलता गरी दो सिप हैं।

जीवोपयोगी सिप सिक्कोले हने फाइदाई पांच कुंफामा भिन्न उतारिछे
छ:-

जीवोपयोगी सिप सिक्कोले भनिसमा आईपने विभिन्न किसिमका समस्या
तनावहरूको व्यवस्थापन गर्न सकेने क्षमताको विकास हुन्छ।

मानिसमा सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ।

मानिसको स्वच २ व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ।

जीवोपयोगी सिप सिक्कोले सफल र रक्षी जीवन बिताउनमा सहयोग
पुर्‍याउँछ।

सिर्जनात्मक सोचको विकास भई आफैको लक्ष्य हासिल गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

9

समालोचनात्मक चिन्तन

पेज: ५५

अभ्यास

1) समालोचनात्मक चिन्तन भनेको के हो?

कुनै विषयवस्तु वा कुराको राम्रो तथा नराम्रो पक्षहरूको निष्पक्षताका
साथ मूल्याङ्कन गर्ने कार्य समालोचनात्मक चिन्तन हो।

2) समालोचनात्मक चिन्तनअन्तर्गत सिपहरूमध्ये तपाईंलाई कुन स्वेभन्धा
महत्वपूर्ण लाग्दछ? एक कारण दिनुहोस्।

समालोचनात्मक चिन्तनअन्तर्गत सिपहरूमध्ये मलाई व्याख्या गर्ने सिप
महत्वपूर्ण लाग्दछ किनकी यस सिपले पत्ता लगाइसका कुरा र तर्कलाई स्पष्ट
सँगै असलई कुराउन सकेन क्षमता विकास गर्छ।

3) आत्मआलोचनालाई परिभाषित गर्नुहोस्।

आत्मआलोचना सिपले आफ्ना सबल पक्ष र कमजोर पक्ष पहिचान गर्न
गर्ने तथा अविद्यमान कमजोरी सच्याई आफूलाई सबल र सफल बनाउन
सहयोग गर्छ। यसले व्यक्तिलाई समस्याको जरासम्म पुग्ने र त्यसको
समाधान पत्ता लगाउन सहयोग पुर्याउँछ।

आत्मआलोचना र स्वसम्पातनाविचक सभबन्ध छ। बढ्दो छरीमा लेख्नेबन्ध
आत्मआलोचना र स्वसम्पातना एकअर्कमा सम्बन्धित हुन्। आत्म-

આલોચના સિપેલે આપના સબલ પક્ષ ર કમજોર પક્ષ પહિચાન ગર્ને તથા મુદ્દિ-
છામા કમજોરી સચાઈ આફુલઈ સબલ ર સફલ લગાડન સહયોગ ઉદ્દે-
સ્વરુપાલ્તરુ સિપેલે આફુમા સુધાર ગર્ને આવશ્યક બિ-વિચાર, કાર્ય
વ્યવહારુ ઔફે પરિવર્તન લ્યાડન સિફેઉદ્દા।

કુ) સમાલોચનાત્મક ચિંતનકે મહત્વલઈ પૌંચ વૈદ્યા લેરુને, હોસન।

→ સમાલોચનાત્મક ચિંતનકે મહત્વલઈ તલ ડ્રેલેસ ગરિસ્કો દ:-

ક) કુને સમસ્યકે વાસ્તવિક નિષ્કર્ષમા પુન સહયોગ ગર્દે।

ચ) પરિસ્થિતિનુકુલકા વિશિષ્ટ સિદ્ધાન્ત પરિખાષા, કાનુનલગાયત્કા કુચાદરુ
નિશ્ચિત ગર્ને સહયોગ ગર્દે।

ગ) સર્વે સરકારલાલુમા ચોસો, લદ્દા, ડેલ્ડા, ડેપેક્ષિત ડપલલિલગાયત દુલિ-
કેપાદરુલઈ સમલેશ ગરાડન મલત ગર્દે।

ઘ) સમ્માવ્ય સર્વે ડપાદરુકા ક્તમ વિકલ્પકે દેનૉટ ગરી વ્યવહારમા અવલ-
મ્બન ગર્ને સહયોગ ગર્દે।

→ સમાલોચનાત્મક ચિંતનમા પ્રયોગકે સિપદરુકે સુચી લગાડન, હોસન।

→ કુને વિષયવસ્તુ વા કુચકે રમ્માન્યા નરામા વલ્લદરુકે નિષ્પદતાકા સાચ
મુલ્યાદકન ગર્ને કાર્ય સમાલોચનાત્મક ચિંતન હો। સમાલોચનાત્મક સિપ
શરૂ જીવેનોપયોગી સિપે હો। યસમિત્ર અરુ વિશિષ્ટ સિપદરુ અન્તરનિષ્ઠિ
દન-। યી સિપેકે અકુચાસ ર પ્રયોગલૉટ માત્ર વ્યક્તિલે સમાલોચનાત્મક
સિપેકે વિકાસ ગર્ને સમ્દ। યી સિપદરુ નિમ્નલિરિત દન-:-

૧. વિશ્લેષણ સિપ,

૨. અર્થ નિર્માણ સિપ,

૩. નિષ્કર્ષ અનુમાન ગર્ને સિપ,

૪. વ્યારલ્યા ગર્ને સિપ,

૫. આત્મનિયમન સિપ,

૬. રકલ સોચાઈ સિપ,

૭. સમસ્યા સમાધાન સિપ।

દ) આમા આલોચનોલે વ્યક્તિલઈ કમજોર હૈત સબલ લગાડ, થયમા નાઈનઈ
પુલિં ગર્ને, હોસન।

→ આમા આલોચના મુળોલ વ્યક્તિલે આપના કમજોરી, ગલ્લીલઈ ઔફે

ले पहिचान गरी स्फुटार गर्ने प्रक्रिया हो। जब मानिसले आफ्ना गल्तीहरूलाई इमान्दारीपूर्वक स्वीकार गर्छ, त्यसले उसलाई आत्मपरिक्षण गर्ने क्षमता दिन्छ। यसरी आत्मअलोचना गर्ने बानीले मानिसलाई साथबोल्ने इमान्दार, आफूमा विश्वास गर्ने बनाउँछ।

आत्मअलोचना गर्ने व्यक्तिले आफूलाई स्फुटार्ने अवसर पाउँछ। गल्तीलाई छुट्याउने गर्छ वा अरुलाई दोष दिनुभन्दा आत्मसमीक्षा गर्छि होईं मूल्यवान् छन्छ। यसले व्यक्तिको सोच, बानी र व्यवहारमा स्फुटार ल्याउँछ। साथ-साथै यसले भविष्यमा भक्त राम्रो काम गर्ने प्रेरणा जगाउँछ।

यसरी बेटी आत्मअलोचना कमजोरी होइन, वर शक्ति हो। यसले आत्मअलोचना गर्न सक्छ, उसले आफ्नो जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ र अरुलाई पनि प्रेरित गर्न सक्छ। त्यसैले आत्मअलोचना सधैं ठाउँले महत्त्वपूर्ण गर्नु हो।

पाठ- 3 सिर्जनात्मक चिन्तन अभ्यास

क) सिर्जनात्मक चिन्तन भनेको के हो।

→ कुनै पनि परिस्थिति वा परियोजनामा नयाँ विकल्पहरू सोच्नु र त्यसलाई वास्तविकतामा बदल्नु नै सिर्जनात्मक चिन्तन हो।

ख) सिर्जनात्मक चिन्तन गर्ने व्यक्तिमा हुने कुनै दुई विशेषताहरू लेख्नुहोस्।

→ सिर्जनात्मक चिन्तन गर्ने व्यक्तिमा हुने कुनै २ विशेषताहरू निम्न-रूपमा छन् :-

- सोचाइ र चिन्तनमा निविद्यता,
- काममा नवप्रवर्तन ल्याउन मद्दत गर्छ।

ग) सिर्जनात्मक चिन्तनको तयारी चरणमा के गरीन्छ?

→ सिर्जनात्मक चिन्तनको तयारी चरणमा आवश्यक सामग्री व्यवस्था गरिन्छ।

जैसे अनुसन्धान, अस्ति एक मन्थन आदि गरेर आफुलाई लोभेछा सौव विकल्प हरु विचार गरिन्छ। अन्तमा आफ्नो ज्ञान र अनुभवका आधारमा योजना तयार गरिन्छ।

ब.) सिर्जनात्मक चिन्तनको अभ्यास गर्दै छिन् र एक फाइदा लेख्नुहोस्।

⇒ सिर्जनात्मक चिन्तनको अभ्यास गर्दै छिन् र एक फाइदा :-

- समस्याहरूको बहुआयामिक समाधान पत्ता लगाउन सहयोग गर्छ।

क.)

⇒ सिर्जनात्मक चिन्तनका विशेषताहरू निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ:-

- जिज्ञासु र रकलापनलक्ष वढता दिन्छ।
- सोचाइ र चिन्तनमा विविधता ल्याउँछ।
- काममा नवप्रवर्तन ल्याउन मद्दत गर्छ।
- फल्पनाशीलतालाई जोड दिन्छ।
- व्यक्तिलाई सिकाइ र सिर्जनाप्रति अभिरुचि जगाई रकुसी र आनन्दित तुल्याउँछ।

द.) सिर्जनात्मक चिन्तन विकास गर्नका लागि अपनाउनसकिने उपाय उल्लेख गर्दै आफ्नो अपनो बर्तमान स्थिति पत्र लेख्नुहोस्।
मिति: २०७९/०८/२५

⇒ प्रिय बुढीमा आदिति,

होई होई माया र सम्मान

आशा छ, तिमी रकुसी र स्वास्थ्य हो। म तिमीलाई सिर्जनात्मक

चिन्तनको महत्त्व र यसलाई विकस गर्न छेटी उपायहरूको लेखि यस विषयमा केही ज्ञान प्रदान गर्न चाहन्छु। सिर्जनात्मक चिन्तन जीवनका विभिन्न क्षेत्रमा उपयोगी छ। यसले नयाँ विचारहरू सोच्ने, समस्याहरूको समाधान खोज्ने र सफलताको मार्ग केर्ने क्षमता प्रदान गर्छ।

सिर्जनात्मक सोचा विकास गर्न, सौवैभन्दा पहिले तिमीले नयाँ कुरा सिक्न बानी बसाल्नुपर्छ। फ्रस्तकहरू पढ्ने, विभिन्न विषयमा चासो राख्ने र विविध ज्ञान आर्जन गर्ने बानीले तिमीलाई फरक तरिकाले सोचन मद्दत गर्छ। जिज्ञासु बन्नु प्रश्न सोध्नु पनि आवश्यक छ। जब तिमी कुनै नयाँ कुरा देख्छौ; त्यसबारे थप कुरा सोच्न थाल्छौ।

साथै कलात्मक गतिविधिहरू जस्तै लेखन, चित्रण, संगीत, नृत्य तथा अन्य सिर्जनात्मक कार्यहरूमा सहभागी हुनु राम्रो उपाय हो। यी कार्यहरूले

तिम्रो कल्पनाशक्ति बढाउनु र फरक सोचन प्रेरित गर्नु ।
नयाँ अन्कभवन लिन पनि महत्वपूर्ण छ । यात्रा गर्ने, फरक संस्कृति कम्पेन
नयाँ मानिसहरूसँग कुरा गर्ने जस्ता गतिविधिहरूले तिमी तृप्तिकोण
फराकिलो पाई ।

नियमित रूपमा डाइरी लेख्न वा आफ्ना विचारहरू नोट गर्ने बानीले
पनि तिमी सोचलाई स्पष्ट बनाउँछ ।

मलाई विश्वास छ, यदि तिमिले यी अपाठहरू अपनायो भने तिमी सिर्जना-
त्मक चिन्तन दिनप्रतिदिन विपरीत ढंगले जोडिनेछ । सबै सम्प्राप्तिको रहीन्छ ।
कुराहरू सिक्ने प्रयास गर र आफ्नो सोचको दायाँ फराकिलो बनाउ ।

आजको पत्रबाट तिमिले धेरै कुरा सिक्छौ भने विश्वास छ,
बाँकी कुरा अर्को पत्रमा गरौला ।

तिमी चारी छिट्टि,

उपमा धिमाल

8

समानकृति

अभ्यास

1) समानकृतिको अर्थ के हो ?

> समानकृति भन्नाले अरुले ओगिरेको संवेगान्तरक अन्कभवनलाई पहिचान
गर्ने, कम्पेन र सो मद्दत गरी आफूले पनि त्यस्तै संवेगान्तरक अन्कभवन
वा अन्कृति गर्ने क्षमता ।

1) समानकृति सिपको कुनै 2 फाइदा लेख्नुहोस् ।

> समानकृति सिपको कुनै 2 फाइदाहरू :-

नक्कलमा संवेगको नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

समानकृति सिपले कार्यक्षमता पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

1) संज्ञानात्मक समानकृतिको कुनै दुई आधार दिनुहोस् ।

संज्ञानात्मक समानकृतिको कुनै 2 आधारहरू :-

समानुष्कृतिका पुनै फई तत्त अलेख गर्तहोस।

समानुष्कृतिका ३ तत्तहस :-

- असलाई कृष्ण - सेवाभाव शरणा

समानुष्कृतिका तत्तके सृची वनई केन फई का परिचय दिनु - होस।

समानुष्कृतिका तत्तके सृची ~~व~~ फईको परिचय यस प्रकार दन :-

असलाई कृष्ण

असलाई विकसित गर्नु

सेवाभाव शरणा

वित्तियताको उपयोग गर्नु

राजनीतिक सचेतना

केन फईको परिचय निम्न रहेका दन :-

असलाई कृष्ण :-

अधिकांश मानिसहरूले असलाई कृष्ण नै समानुष्कृति भन्ने कुरेका दन- यस अवस्थामा मानिसहरूले असका कुरा तथा गौरा शाब्दिक सञ्चारमा ध्यान दिर सक्ने, हेर्ने उनीहरूको दृष्टिकोण कुरेने, यसमा आफ्नो संवेदनशीलता देखाउन र उनीहरूको अनुष्कृति र आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्ने कार्यमा सहभागी हुनु।

असलाई विकसित गर्नु :-

असलाई विकसित गर्ने भन्नाले असको आवश्यकता र चासो अनुसार कार्य गर्ने र उनीहरूका सम्भाव्यतालाई पूर्ण विकास गर्ने कुरा।

संवेगात्मक समानुष्कृति र दयानु समानुष्कृतिको उदाहरण सहित फरक अलेख गर्तहोस।

संवेगात्मक समानुष्कृति र दयानु समानुष्कृतिको उदाहरण सहित फरक प्रस्तुत दन :-

संवेगात्मक समानुष्कृति :-

असको संवेगात्मक अनुभव देखेर आफ्नै पनि त्यस्तै अनुष्कृति गर्नु नै संवेगात्मक समानुष्कृति हो। यसमा असको संवेग जस्तो छ, आफ्नै

પણ ત્યારે સંઘે અનુમત ગરિલ્દા જસે : સિનેમા ક્ષેત્રે પાત્રો દ્વારા પાસે દેરેર રાત્રી તા હિરેલે શિલેન્સાઈ પિદ્દા તાલી લડાઉત્તુ સંઘેગામ્મુ સમાનુક્રમિ હો।

• લગ્ન સમાનુક્રમિ :-

અસેલે સંઘેગામ્મુ અનુક્રમિ આફેલે પાત્રો અનુમત ગેરેર ત્યસ ત્રુભુભવમા આવશ્યકતા અનુસાર સહયોગ તા સહકારી હુન લગ્ન સમાનુક્રમિ હો। જસે રાત્રી સ્થાનમા લાલી તા પદિશે જોલ્દા અસ રસ્થામા માનિસેલે દ્વારા અનુમત ગરી ત્યસ સ્થાનમા માનિસેલે સહયોગ ગર્ન લગ્ન સમાનુક્રમિ હો।

દ) સમાનુક્રમિ સિપ વિકાસ ગર્ન અવલમ્બન ગર્ન સકિત કુનૈ પાંચ ઉપાય અલેસ્ત ઠક્ષેસ-।

⇒ સમાનુક્રમિ સિપ વિકાસ ગર્ન અવલમ્બન ગર્ન સકિત પાંચ આયદુ ત્યસ પ્રકાર હન :-

- ન્યાં ન્યાં માનિસેલેસે અઠતરકિયા ગર્ને, ન્યાં હાંડ ક્રમણ ગર્ને
- આપ્ને પદ્ધતિલે સામાજિક સમ્બંધમા પ્રભાવ પાર્ત નદિને પ્રયાસ ગર્ને
- કુશાલી ગર્દા અસતર્ષ સમ્માન ગર્ને કુનીહસેલો કુશ સ્કેલે ૨ સમ્માન પુર્વક આપ્ના વિચાર સુધ્ધાવ આદિ રાસેલ
- કુનૈ સામાજિક સંસ્થા તા પરિચોજનામા સેરિક હેન
- કથા, ઉપદેશ, સમાચાર, સ્મૃતિ લગાચતકા સહિત આદિ કુશલાનિદેસ લે પદેલ લાલી લસોલે।

પાઠ:૫ આત્મવેદ

અધ્યાસ,

ક) આત્મવેદ કુનેલે કે હો?

⇒ આત્મવેદ કુનેલે આપ્ને દર્શિ આપ્ના વિચાર, માવના તથા વાર્ધેલ આપ્ના આત્મિક મુલ્ય ર વ્યવહારેસેગ મિતદા : દન- કિ દૈનન મુલ્યાકુન ગર્ન કુનેલે કુશિલ્દા।

ख आत्मबोधको महत्त्व दर्शवैयमा लेख्नुहोस्।

⇒ आत्मबोधको महत्त्व यसप्रकार छनः -

- आफ्नो विचार र कार्यलाई आफ्नो आदर्शसँग मिलाएर रकसी जीवन जिउन,
- आफ्नो संवेग पहिचान गर्ने तथा आफूलाई कम मनपरे काम हरू कम गरी तनाव कम गर्ने।

ग आत्ममूल्याङ्कन भन्नाले के कम्तिमा, लेख्नुहोस्।

⇒ आफ्नो व्यक्तित्वगत कार्य र तिनको परिणामलाई व्यवस्थित रूपले अवलोकन र विश्लेषण गरेर तिनलाई मूल्य दिने प्रक्रिया नै आत्ममूल्याङ्कन हो।

घ आत्मबोधक तरिकाहरूबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस्।

⇒ आत्मबोधक तरिकाहरूलाई छोटकरीमा लेख्नः

- योग तथा ध्यानगर्नः योग अङ्ग्यास तथा ध्यान गर्दा मानिसले आफैले आफूलाई मूल्याङ्कन गर्ने मौका पाउँछ। ध्यानका समयमा आफ्नो लक्ष्य, लक्ष्यमा आईपरेर चुनौतीहरू पक्का लगाएर आत्मबोध गर्न सकिने छ।
- लेख्नेः आफ्नो मुख्य मुख्य योजनाहरू र प्राथमिकताहरू शत्रुता कायरीमा लेख्ने तथा यसलाई समीक्षा गर्ने गर्नाले आफ्नो सबल पक्ष र कमजोर पक्ष पक्का लगाउन सकिन्छ।
- मनोमापन परीक्षण गर्नेः आफ्नो आत्मबोधको स्तर नाप्नकालागि शङ्खस्थामा तर्क र शाब्दिक तर्क लगाउन मनोमापन परीक्षण गर्नुपर्छ। आफ्नो आत्मबोधको स्तर थाहा पाउन सकिन्छ।
- विश्वासिलो साथीहरूलाई सोध्नेः आफ्नो कमजोरी आफैले थाहा पाउन सकिन्छ। यस्तो अवस्थामा आफ्नो कमजोरी र विश्वासिलो साथीहरूबाट परामर्श लिनु पर्छ।
- कार्यस्थलमा पृष्ठपोषण लिने।

क) आत्ममूल्यांकन के मध्यम से पाँच वर्षों में प्रस्तुत गन्तिहोसः।

⇒ व्यक्ति को आत्ममूल्यांकन के व्यक्ति को अपने अपने अनुकूलि
गर्हणः।

- अपने अनुकूलन को अपने अपने अपने उच्च गेनोवल्स साथ कार्य गराउनः।
- व्यक्ति को कार्यवृत्तामा स्फुटार गने,
- सफुटि कार्यप्रति उत्प्रेरण जगाउनः,
- संस्थाका कर्मचारीविय शकआपसगत सिक्ते बानीको विकास गने,

च आत्ममूल्यांकन के व्यक्तिगत विकासमा फरि सहयोग फुर्थाउँछ।

⇒ आफ्ना व्यक्तिगत कार्य र तिनीको परिमाणलाई व्यवस्थित रूपले अव-
लेकन र विश्लेषण करि तिनीलाई मूल्य दिने प्रक्रिया नै आत्म
मूल्यांकन हो। आत्म मूल्यांकन व्यक्तिगत लागि आफ्ना कमजोरी
थाहा पाउने तथा तिनीलाई स्फुटार गने मध्यपूर्ण अवसर हो।

आत्ममूल्यांकन के व्यक्ति विकासमा व्यक्ति को आत्मविश्वास बढाएर
र स्वतन्त्र चिन्तनको विकास गरेर सहयोग फुर्थाउँछ। योति मात्रै नभएर
आफ्ना कमी कमजोरी हरु प्रति कुठोर ब्रुएर साथ पत्ता लगाउन प्रयत्न
गने सिक्छौंछ। आफ्ना कमजोरी असले बढाउनभन्दा पहिले आफैले
पत्तालाई स्फुटार गने सकि-सिक्छौंछ। नजरेनका काम गर्ने प्रयास गर्दा
विफलता हात लाग्ने भएकाले आवश्यकता अनुसार तालिम तथा पेसा
गत सहयोगको मागनिवेदन गर्छ।

पाठः (६) संवेग व्यवस्थापन

क संवेग भन्नाले के कसिन्छ?

⇒ कुनै वस्तु वा परिस्थितिप्रतिको चेतनायुक्त मानसिक प्रतिक्रिया नै संवेग हो।

प्रश्नः यस्ता मानसिक प्रतिक्रिया साथमा शरीरका अन्य अङ्गहरू तथा
व्यक्ति को व्यवहारमा पनि परिवर्तन आउँछ। सुख, रुकसी, चकनौतीपूर्ण
वा नकारात्मक संवेगहरू हुन्छन्।

ख) संवेग व्यवस्थापन भनेको के हो?

→ सकारात्मक तथा नकारात्मक तन्त्रों प्रकाशको संवेगप्रति प्रद्यत रहन तथा तिनलाई रचानात्मक तरिकेले परिचालन गर्ने क्षमतालाई संवेग व्यतरस्थापन भनिन्छ।

ग) किशोरावस्थामा किन सहपाठी सम्बन्ध महत्वपूर्ण छुन्छ?

→ मानव जीवनको बाल्य तस्थु र वयस्कत्वस्थु बिचको यस्ता संक्रमणकालीन अवस्थालाई किशोरावस्थु भनिन्छ। किशोरावस्थामा सहपाठी सम्बन्ध महत्वपूर्ण छुन्छ किनभने किशोरकिशोरीहरू आफुलाई स्वतन्त्र बनाउन अभिभावकहरूसँग सङ्घर्ष, गरिरहने ब्रह्मकेले अभिभावक सँग भन्दा आफ्ना साथी सहपाठी सँग बढी समय बिताउँछन् र सकारात्मक प्रकारको सहपाठी सम्बन्धले मात्र किशोरकिशोरीहरूको संवेगात्मक स्वास्थ्य विकास गर्ने सहयोग पुर्‍याउँछ। यसैकारण किशोरावस्थामा सहपाठी सम्बन्धको फुमिडा महत्वपूर्ण छुन्छ।

घ) योगाभ्यासमा के के पर्छन्?

→ योगाभ्यासमा प्राणायाम, आसन र आराम गर्ने तरिका पर्छन्। जस्तै:

ङ) संवेग व्यतरस्थापन गर्ने कुनै पाँचओटा उपाय लेख्नुहोस्।

→ संवेग व्यतरस्थापन गर्ने पाँचओटा उपायहरू यसप्रकार छन् :-

- असुप्रति मात्रा प्यामाव रोक्ने,
- असुको अति आलोचना गर्नुबाट बच्ने,
- आफुलाई मनपर्ने वा आफुले गर्ने सक्ने काममा संलग्न हुने,
- आफ्ना वरपर भएका घटनाहरूलाई स्वभाविक भनेर स्वीकार गर्ने,
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्ने,

2) किशोरावस्था में संवेग नियंत्रण के लिए योगाभ्यास / शीर्षिका एक सम्पादकीय तथ्य प्रस्तुत है।

गोर्वा पत्र

"सम्पादकीय"

"किशोरावस्था में संवेग नियंत्रण के लिए योगाभ्यास"

किशोरावस्था मानव जीवन के अत्यन्त संवेदनशील चरण है। इस अवस्था में शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन तीव्र रूप से होते हैं। अक्सर किशोर इस प्रकार के अस्थिरता, चंचलता और अशांतता का अनुभव करते हैं। इन परिवर्तनों के कारण वे अक्सर अपने भावों को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं। इस अवस्था में योगाभ्यास को एक प्रभावी उपकरण के रूप में देखा जा सकता है। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने भावों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक स्थिरता और शांति प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने शरीर और मन को जोड़ सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने भावों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक स्थिरता और शांति प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने शरीर और मन को जोड़ सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

यह अवस्था किशोरों के सामना होने वाली एक महत्वपूर्ण अवधि है। इस अवस्था में किशोरों को अपने भावों को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने भावों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक स्थिरता और शांति प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने शरीर और मन को जोड़ सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने भावों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक स्थिरता और शांति प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने शरीर और मन को जोड़ सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

आज के युग में मोबाइल, इंटरनेट और सामाजिक संचार के माध्यम से किशोरों को बहुत अधिक जानकारी मिल रही है। इस जानकारी के माध्यम से किशोरों को अपने भावों को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने भावों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक स्थिरता और शांति प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने शरीर और मन को जोड़ सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने भावों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक स्थिरता और शांति प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने शरीर और मन को जोड़ सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

निष्कर्ष के रूप में, किशोरावस्था में संवेग नियंत्रण के लिए योगाभ्यास एक बहुत ही प्रभावी उपकरण है। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने भावों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक स्थिरता और शांति प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने शरीर और मन को जोड़ सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने भावों को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक स्थिरता और शांति प्राप्त कर सकते हैं। योगाभ्यास के माध्यम से किशोर अपने शरीर और मन को जोड़ सकते हैं, जिससे वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

योगदान फुल्योउछ।
अतः हेरक किशोरले आफ्ना वै निक्किमा योगलाई स्थान दिनु अ
उा आवश्यकता हो।

सिक