

नष्टिनेका व्यक्ति सैना सामाजिक सञ्जालमा जोडिएर भन्ने पनि आफू भन्दा ठुलालाई भन्ने र फुलिसलाई तुरुन्त सम्पर्क साइबर अपराधबाट बच्न आफू पनि सचेत रहने र अरुमा पनि चेतना फैलाइ साइबर अपराधबाट छुन लागेको थाहा पार्नमा नजिकैको सम्बन्धित निकाय साइबर अपराधबाट बच्न आफ्नो ID को पासवर्ड सुरक्षित राख्ने र अरुलाई

विषय :- सामाजिक

२०७९/०५

स्काइ-३ || जीवनीपयोगी सिप ||

|| निर्णय प्रक्रिया ||

जीवनीपयोगी सिप

WHO का अनुसार व्यक्तिको दैनिक जीवनका आवश्यकता च्छनौतीहरु प्रभावकारी रूपमा सम्बोधन गर्नेका लागि अ सिप नै जीवनीपयोगी सिप हो । जस्तै :-

i) निर्णय निर्माण र समस्या समाधान सिप

ii) सञ्चार र अन्तरवैयक्तिक सिप

iii) सिर्जनात्मक र समालोचनात्मक सिप

iv) आत्मजागरुकता र सम्बन्धकृती सिप

v) सम्झाउ र आत्मनियन्त्रण सिप

vi) अनुकूलनशीलता र समस्या सम्बोधन गर्ने सिप

- आफ्नो धर्म, रूची, लक्ष्य अनुसारको र सकेसम्म सर्वसुविधा र वलुपन्न हित छुने निर्णय लिने तर अनिर्णित नहोने।

अवस्था

१ निर्णय निर्माणको परिचय दिनुहोस्-
→ निर्णय निर्माण भन्नेको अर्थ निश्चित प्रक्रिया पुर्या गरी निर्णय गर्ने तर्क हो। विभिन्न विकल्पहरूबाट उत्तम विकल्प छनोट गर्ने प्रक्रिया नै निर्णय निर्माण हो।

२ निर्णय निर्माणका प्रकारहरू उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस्-।

→ निर्णय निर्माणका प्रकारहरू यस प्रकार छन्:-

क) संरचनात्मक निर्णय:-

कुनै कार्यलय वा संस्थासंस्थाका पदाधिकारी तथा कर्मचारीहरूको कार्यलय वा संस्थाको कामका सम्बन्धमा लिइने निर्णयलाई संरचनात्मक निर्णय भनिन्छ। जस्तै: नगरपालिकाको समेलन, वल सञ्जम को वैठक।

व्यक्तिगत निर्णय:-

व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनयापनका सिलसिलामा आफ्नो इच्छानुसार गर्ने निर्णयलाई व्यक्तिगत निर्णय भनिन्छ। जस्तै: पढ्नको लागि विद्यालय छान्ने बेला।

सामूहिक निर्णय:-

आपसी हित वा फलका लागि सम्बन्धित व्यक्तिको एकआपसमा मिल्ने गरिने निर्णयलाई सामूहिक निर्णय भनिन्छ। जस्तै: घर परिवारको सल्लाह, विद्यालय व्यवस्थापन समितिको सल्लाह।

उपेक्षणीय निर्णय:- विभिन्न विकल्पहरूको पहिचान गरी तथ्य

तथा प्रमाणहरूको विश्लेषणबाट प्राप्त निष्कर्षका आधारमा उपयुक्त तथा सर्वोत्तम विकल्पको छनोट गरी गरिने निर्णयलाई विवेकशील निर्णय भनिन्छ। जस्तै: सल्लाह लिने, फैसला गर्ने आदि।

इ) बहोतरी निर्णय:-

यसपुर्व गरेका निर्णयलाई नै आधार मानी भइरहेका कामहरूलाई थप सुधार गरी लिइने निर्णयलाई बहोतरी निर्णय भनिन्छ।

च) सहभाषितामूलक निर्णय:-

लक्षित समूह, लाभग्राही वा सेवाकारवलाहरूको फाइदा वा हित गर्नका लागि तयसो गर्न वा समुदायलाई समेत निर्णय प्रक्रिया सहभाषी गराई गरिने निर्णयलाई सहभाषितामूलक निर्णय भनिन्छ। जस्तै: विद्यालयमा कान्छो जित्त विभिन्न कार्यक्रममा सक्रिय रूपमा सहभाषी छन्/सहभाषिता लिनु।

३) निर्णय निर्माण जटिल र व्यावहारिक काम हो। यस भनाइलाई आफ्नै तर्कले पुष्टि गर्नुहोस्-।

→ निर्णय निर्माण वास्तवमै एक जटिल र व्यावहारिक प्रक्रिया हो, जसमा विभिन्न चरणहरू समावेश हुन्छन्। यस प्रक्रियामा व्यक्तिगत वा सामूहिक उद्देश्यहरू, मुल्यहरू र प्राथमिकताहरूलाई विचार गर्नुपर्दछ। एक सफल निर्णयले धेरै पक्षहरूको विश्लेषण, तथ्यहरूको तथ्याङ्क र तर्कहरूको अद्ययन र सम्भावित परिणामहरू- परिमाणहरूको मूल्याङ्कन आवश्यक पड्छ। यसका साथै, निर्णय लिनु भन्नेको जोखिम लिनु पनि हो, किनभने कुनै पनि निर्णयको अहितम परिणाम निश्चित छैन।

देख्ने महत्त्वपूर्ण पक्ष भन्नेको निर्णय निर्माणको लागि आवश्यक रहेका जानकारीको सम्प्रेषण र विश्लेषण हो। सबै निर्णयहरूमा सम्पूर्ण जानकारी उपलब्ध हुँदैन। जस्तै गर्दा अपूर्ण वा अस्पष्ट जानकारीको आधार

निर्णय लिपिपद्धि यसले निर्णयलाई अझ चर्कोतीक्ष्ण र जटिल बनाउँछ। तथापि उपलब्ध जानकारीको आधारमा विकल्पहरूको सूची तयार पार्न र तिनीहरूको सम्भावित प्रभावहरूको विश्लेषण गर्नुपर्छ। यस प्रक्रियाले निर्णयकर्तालाई अधिक सूचित र रणनीतिक बनाउँछ।

तेस्रो पक्षमा, निर्णय निर्माणको प्रक्रियामा मध्यस्थ भावना, मूल्य र सोचाइहरूको छुट्टै भूमिका हुन्छ। हरेक व्यक्तिले आफ्नो अनुभव, शिक्षा, र सामाजिक परिवेशको आधारमा निर्णय निर्माण गर्छ। यसले निर्णयमा भावनात्मक बुझ्नुपर्छ र व्यक्तिगत प्राथमिकताहरूको प्रवेश गराउँछ, जसले गर्दा निर्णय अधिक जटिल र चर्कोतीक्ष्ण हुन सक्छ। त्यसैले, निर्णय निर्माणको प्रक्रिया केवल तर्क र तथ्यमा मात्र सीमित नभएर भावनात्मक र सामाजिक पहलुहरूलाई पनि समेट्नुपर्छ।

पाठ-३ सामाजिक समस्या पेज नं:- ३८

अवधारणा

१) तलको प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस्।

क) समाज समस्या भनेको के हो?
→ समाजका क्षेत्रको कुनै वस्तु स्थिति वा विषयमा अपमान गराएको वाटिनाई वा चर्कोतीक्ष्ण हो। जसलाई समाधान गर्न आवश्यक हुन्छ।

ख) समाज समस्या कसरी पहिचान गरिन्छ?
→ समाजका निम्न तरिकाले पहिचान गर्न सकिन्छ:-

- i) अध्ययन र विश्लेषण
- ii) तथ्य संकलन
- iii) सम्बन्धित पक्षहरूको विचार
- iv) प्रश्न सोध्नु

v) विवरण विश्लेषण

vi) विकल्पहरूको मूल्याङ्कन

ग) समाज समस्या समाधानका मुख्य चरण के के हुन्छन्?

→ समाज समस्या समाधानका मुख्य चरणहरू:-

i) समाजका पहिचान र परिभाषा:- समाजका के हो र यसको प्रकृतिकै हो भने कुनै प्रष्ट रूपमा कुनै महत्त्वपूर्ण हो। यस चरणमा समाजका विश्लेषण गरेर, यसको प्राथमिक कारण र प्रभावहरूलाई परिभाषित गर्नुपर्छ।

ii) जानकारी संकलन:- समाजसँग सम्बन्धित तथ्यहरू र जानकारी संकलन गर्नुहोस्।

iii) विकल्पहरू विश्लेषण:- विभिन्न सम्भावित समाधानहरूको विश्लेषण गर्नुहोस्।

iv) समाधान चयन:- सबै विकल्पहरूमा विचार गरेर सबैभन्दा उपयुक्त समाधान चयन गर्ने।

v) समाधान कार्यान्वयन:- चयन गरिएको समाधानलाई कार्यान्वयन गर्ने।

vi) परिमाण मूल्याङ्कन:- समाधानको प्रभाव मूल्याङ्कन गरेर आवश्यक परिमार्जन गर्ने।

घ) समाजका निष्कर्ष कसरी निकालिन्छ?

→ समाजका निष्कर्ष निम्न तरिकाले निकालिन्छ:-

- १) समाजका क्षेत्र
- २) तथ्य संकलन गरेर
- ३) विकल्पहरूको विश्लेषण गरेर
- ४) सर्वोत्तम विकल्पको चयन
- v) स्फुटताको लागि गरेर
- vi) निष्कर्ष मूल्याङ्कन गरेर

अध्यास

क सञ्चार भनेको के हो? सञ्चार कति प्रकारका छन्? सञ्चारका तात्पर्यको सूची बनाउनुहोस्।

→ सञ्चार भनेको सूचना, विचार, भावना वा जानकारी रूपा व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिलाई आफ्नो प्रयत्न गर्ने प्रक्रिया हो। अर्थात् एक पक्षले अर्को पक्षलाई कुनै जानकारी पठाउने प्रक्रिया नै सञ्चार हो। यसमा वर्गीकरण:- बोलचाल, सुन्ने, पढ्ने, लेख्ने, हेर्ने आदि पर्छ। सञ्चार 3 प्रकारका छन्:- 1. मौखिक सञ्चार, 2. लिखित सञ्चार र 3. साङ्केतिक सञ्चार।

सञ्चारका तात्पर्यको सूची निम्न रहेको छ:-

- क) फर्ब वा फर्ब गराउने बढी पक्ष वा व्यक्तित्व
- ख) सञ्चारको माध्यम
- ग) प्रेषक (पठ्ठे)
- घ) प्राप्तक (सुन्ने वा पढ्ने)
- ङ) प्राप्त सूचना स्वीकार गर्ने
- च) सूचनालाई सही रूपमा बुझ्ने
- छ) सूचनाको प्रतिक्रिया जनाउनु

ख) प्रभावकारी सञ्चारका अवरोधहरू उल्लेख गर्नुहोस्।

→ प्रभावकारी सञ्चारका अवरोधहरू निम्न रहेका छन्:-

1) मनोवैज्ञानिक अवरोध:- सञ्चार प्रक्रियामा संलग्न पक्षहरूको मनोवैज्ञानिक अवस्थाले प्रभावकारी सञ्चारमा अवरोध उत्पन्न गर्न सक्छ। व्यक्तिमा भएको सूचना हानोत्का प्रकृति, सूचनाको ठोक्, अनेकानेक रिस र झैजिने प्रभावकारी सञ्चारमा अवरोध सिर्जना गर्न सक्छ।

ii) भौतिक अवरोध:- भाषा सूचनाको निकै महत्वपूर्ण भाग हो यदि भाषामा नै समस्या भयो भने त्यसले सञ्चारमा अवरोध सिर्जना गर्न सक्छ।

iii) भौतिक अवरोध:- भौतिक अवरोध भनेको सञ्चार प्रक्रियामा देखिने ती अवरोधहरू हुन् जसले गर्दा सूचना आदानप्रदानमा सम्पूर्ण उत्पन्न हुन्छ।

i) सङ्गठनात्मक अवरोध:- सङ्गठनात्मक अवरोधको आन्तरिक तात्पर्य समेत सञ्चार प्रक्रियामा बाधा उत्पन्न गर्ने सक्छ।

ग) प्रभावकारी सञ्चारका माध्यमहरू उल्लेख गरी तिनीहरूले तयार जीवनमा पारेको प्रभाव विश्लेषण गर्नुहोस्।

→ प्रभावकारी सञ्चारका माध्यमहरू निम्न रहेका छन्:-

- 1) मौखिक सञ्चार
- ii) लिखित सञ्चार
- iii) साङ्केतिक सञ्चार

प्रभावकारी सञ्चारका यी माध्यमहरूले मेरो जीवनमा महत्वपूर्ण प्रभाव पारेका छन्। मौखिक सञ्चारले मलाई परिवार साथीहरूसँग सहकर्मीहरूसँगै राम्रो सम्बन्ध स्थापना गर्न सहयोग पुर्याएको छ। लेख्य सञ्चारले अध्ययनमा राम्रो गर्न र समय व्यवस्थापन गर्न मद्दत गरेको छ। साङ्केतिक सञ्चारले जटिल भावनाहरूलाई सरल र प्रभावकारी रूपमा व्यक्त गर्न मद्दत गरेको छ।

उदाहरणका लागि तस्विर, इमोजी वा रेकर्डको प्रयोगले कुनै पनि समस्या भावना थपेर सजिलो बनाएको छ। यसले मसँग बुरोको संवाद अझ संवेदनशील र व्यक्तिगत बनाएको छ। साङ्केतिक सञ्चारले किम्वदन्तलाई अझ सहज रूपमा साभामा गर्न सहयोग पुर्याएको छ। मौखिक सञ्चारले मलाई आत्मविश्वास बढाउन र आफ्ना विचारहरू प्रस्तुत गर्नमा अभिलेखित गर्न मद्दत गरेको छ। विद्यालयमा प्रस्तुतिहरू तयार पार्दा साथीहरूसँगै छलफल गर्नुहोस्। कौनले झन्तले मलाई नेतृत्व गर्न र निर्णय लिनु सक्षम बनाएको छ। लेख्य सञ्चारले मेरो अध्ययनलाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाएको छ।

दी। कक्षाओं को देकर लेखकों को पाठ्यपुस्तक लेखन में सहायता
कक्षाओं में संकलन गर्ना। जैसे विद्यार्थी, श्रमिक, किसान, रक्षा
गर्न सके प्रशंसा दी।

घ) प्रभावकारी सञ्चारले प्रभावकारी सम्बन्ध स्थापना गर्न सके
गर्दै भन्ने तथ्यलाई उदाहरणसहित फुटि गर्नुहोस्।

→ प्रभावकारी सञ्चारले सम्बन्धलाई सुदृढ र विश्वस्तित्व बनाउँछ।
महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। जब धेरै व्यक्ति स्पष्ट र इमान-
दारीपूर्वक एक-अर्कासँग सञ्चार गर्दै उनीहरूलाई एक-
अर्काको भावना, विचार र आवश्यकताहरू बुझ्न सजिलो हुन्छ।
उदाहरणका लागि कुनै समस्या आएको बेला रक्कस र स्पष्ट बुरा
कानी गनाले त्यस समस्याको समाधान चाँडो र शान्तपूर्ण
रूपमा गर्न सकिन्छ। यसरी प्रभावकारी सञ्चारले गलत बुझाइ
लाई हटाएर आपसी सम्झौतारीको विकास गर्छ।

यसका साथै, प्रभावकारी सञ्चारले सहकार्यलाई पनि बढा
दिन्छ। कामको दौरानमा वा कुनै परियोजनामा जब सबै सक्रिय
हुने र कुनै आफ्नो विचारहरू राख्ने फुँड्छन् र अन्तको
विचारलाई पनि ध्यानपूर्वक सुनिन्छ। तथ्याँ विमर्क र असह
काम गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि एक सफल व्यवसायमा
व्यवस्थापक र कर्मचारी बिचको रक्कस संवादले कामको गुण
रलाई सकारात्मक बनाउँछ, जसले उत्पादनशीलता बढाउँछ र
सबैको सहभागिता सुनिश्चित गर्छ।

अन्तमा, प्रभावकारी सञ्चारले सम्बन्धमा विश्वास र निष्ठाका
रारण मद्दत गर्छ। जब व्यक्ति वा समूह बीचमा नियमित र स्पष्ट
सञ्चार हुन्छ, तथ्याँले आपसी सम्मान र सम्बन्धलाई बढाउँछ।
उदाहरणका लागि, पारिवारिक सम्बन्धमा, नियमित संवादले सबै

सदस्यहरूलाई एक-अर्कासँग जोडेर राख्छ र सम्बन्धलाई बलियो
बनाउँछ। यसरी, प्रभावकारी सञ्चारले आपसी सम्झौतारी, सह-
योग, र विश्वासलाई बलियो बनाउँछ। जसले दीर्घकालिन र
स्वास्थ्य-स्वास्थ्य सम्बन्धको स्थापना गर्दछ।

(सामाजिक)

क. माछिको घटनामा तनाव सिर्जना गर्ने के के कारण उपलब्ध गरिन्छा छन्?

→ माछिको घटनामा तनाव सिर्जना गर्ने कारण यसप्रकार रहेका छन् :-

- ० स्वरको ठसई राखिलो छुनु,
- ० परिदृशमा कसरी राम्रो गर्ने भन्ने चिन्ता छुनु,
- ० रक्तको समस्या छुनु,
- ० राति निद्रा नलख्नु, लगेपछि कम लख्नु,
- ० खाना खान मन नलख्नु,
- ० पढाइमा ध्यान केन्द्रित नलख्नु, आदि।

ख. तनावले जगहरिलाई कस्तो असर पारेको छ?

→ तनावले जगहरिलाई पारेको असरहरू यसप्रकार रहेका छन्:-

- ० मनमा नकारात्मक कुराहरू खेल्ने वा ठो आइरहेको,
- ० पढाइमा ध्यान केन्द्रित नलख्ने,
- ० निद्रा नलख्ने,
- ० खाना खान मन नलख्ने,
- ० मनमा बेचैनी भएकाले निराशा छुनु।

ग. तनाव व्यवस्थापनमा योग र ध्यानले फुर्‍याउने फाइदा के के छन्?

→

। तनाव व्यवस्थापन योग र ध्यानले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने को छुन्छ। जुन यस प्रकार छ:-

तनाव व्यवस्थापनमा योग र ध्यानले फुर्‍याउने फाइदा निम्न रहेका छन्

- ० मनलाई स्वकार र स्वीकृत गर्न,
- ० शरीर फुर्तिलो गर्ने,
- ० घरको पिर र सम्झनालाई घटाउने
- ० सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा लगन प्रेरणा मिल्ने,
- ० ध्यान र चित्त केन्द्रित गर्ने,
- ० दैनिक व्यवहार र आचरणमा परिवर्तन आउने,



० ठेकारका कुराहरूमा अलम्लेर समय बर्बाद नलख्ने।

घ. तनाव व्यवस्थापनमा जगहरिले अपनारका रणनीतिहरू वास्तव्य सकारात्मक छन्-। यस भन्नालाई फुर्‍याउने गर्नुपर्छ।

→ तनाव व्यवस्थापनमा जगहरिले अपनारका रणनीतिहरू सकारात्मक छन्-। किनकी उसले आफूलाई छैरै हिसाबले व्यवस्थित गर्ने गरेको छ-। साथीसँग मिलेर योग ध्यानमा जान थालेको, जसबाट मन स्वस्थित हुन थालेकोले काम गर्न सहज भएको छ, नचाहिने स्वर्च कटौती गरेकाले समस्या कम पर्न गएको, घर पनि दिगह फोन गरेर वा-आमाको सम्बन्ध सन्ध्याविसन्ध्या सो-धिरहेको छ।

उनले आफूलाई तनाव मुक्त हुनका लागि छैरै तरिका अपनारका छन्-। उनले आफ्नो समस्या पत्ता लगाएर त्यस तनाव, चिन्ता वाट मुक्त हुनका लागि आफूलाई विभिन्न काममा व्यस्त राखेका छन्-। उनको दैनिकीमा विचकला निमाण गर्ने, सङ्गीत सिर्जना गर्ने, साथीहरूसँग छलमिल हुने जस्ता परिवर्तन आएका छन्-। उनले सन्तुलित खण्डमा ध्यान दिइर व्यायाम गरेर तनाव मुक्तिते उपाय सिक्का छन्-। उनी चाँडै तनाव मुक्त हुनेमा हुक्क छन्।

अतः यी क्रियाकलापबाट राम्ररी तनाव मुक्त हुने उपायको खोजी गरी त्यसैतर्फ लागेकाले उसले अपनारका तनाव मुक्त हुने यात्रा सही छन्-।

ड. तनाव हलुक्का पनि त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गरिन्छ भन्ने कुरा कुनै महत्त्वपूर्ण छुन्छ-। के तपाईं यस कुरासँग सम्बन्धित छुन्छ, आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत

→ तनाव व्यक्तित्वमा उत्पन्न हुने मानसिक दबावको अवस्था हो-। वास्तव्य रणमा आएको परिवर्तनका कारण व्यक्ति मा देखिएको शारीरिक

मानसिक परिवर्तनको अवस्था नै तनाव हो।

तनाव लान नदिनु नै प्रमुख तनाव व्यवस्थापन हो। उच्च महत्त्वकाङ्क्षा, अत्यधिक अवस्थागत जीवनशैली, स्वतन्त्रता, सफलता, मनोरञ्जन, आराम, निद्रा, लगाइरततामा, राम्रो ध्यान फुज्यास्मा तनाव हुन्छ। धेरैले तनाव मुक्तिको लागि इच्छा गर्छन् भने धेरैले भन्छन्, "मृत्यु, दुःखसहित हो। हरेक मान्छे आफू चाँहि मर्दैन भन्ने सोच्दै यही रहन्छ हो।" त्यसैले जे छन्द त्यसलाई सम्बन्धको आभासि स्वीकार गर्दै काम गरियो भने तनावबाट मुक्ति मिळ्छ।

तनाव व्यवस्थापनका लागि योग, साधना, प्रणायाम, खेलकूद, भक्ति गीत संगीत सुन्ने छिन्नहरू बनाउने गरेर आफूलाई व्यस्त राखेरमा समस्याबाट मुक्त हुन सकिन्छ। अथवा आफ्नो मिलेन साथी शुद्धिभक्त सँग आफ्ना तनावका कारणहरू कुरा गरी सहलाइ दिन पनि सकिन्छ। जसले सहि मार्ग देखेतास् तनावबाट मुक्त भइन्छ। तनाव शून्य भन्दा भन्दा सदैव चिन्तित, पिडित शून्यमा शून्य तनाव पर्ने र आफैमा नजान्छासम्म परिवर्तन ल्याउने भएताले तनावलाई सकेसम्म व्यवस्थापन गर्नुपर्छ।

पाठः ५
अभ्यासः

अन्तरवैयक्तिक सिपहरू

pg = ४८

१) अन्तरवैयक्तिक सिप भनेको के हो?

→ आफूले नजानेका कुरा अरूसँग साँच्चै सिक्ने र आफ्ना विचारहरू अरुसँग सञ्चार गर्ने सिप नै अन्तरवैयक्तिक सिप हो।

१) अन्तरवैयक्तिक सिप किन महत्त्वपूर्ण हो?

→ अरूसँगको सम्बन्ध बनाउन, राम्रो बनाउन र व्यक्तिको अन्तरिक्षको विकास गर्न बेतुका सिप विकास गर्न, छोटो र सहज मुक्ति विकास गर्न अन्तरवैयक्तिक सिप महत्त्वपूर्ण हो।

२) अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधार गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस्।

→ अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधार गर्ने उपायहरू यस प्रकार छन्:-

- एक अर्कासँग प्रभावकारी सञ्चार गर्ने
- अरु आफ्नो कुरा राख्ने र अरुको कुरा पनि आत्मिक सम्बन्ध सुद्धे,
- अरुले कुनै सक्ने भाषा प्रयोग गर्ने साथै सहकर्ष गर्ने, सहयोग आदानप्रदान गर्ने।
- स्वतन्त्रता सौचको विकास गर्ने।

३) अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधारका लागि सामाजिक सञ्जाललाई कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ?

→ हामीले अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध विभिन्न माध्यमबाट सुधार गर्न सक्छौं, त्यसमध्ये आजको युगमा अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधारका लागि सामाजिक सञ्जाल सबै भन्दा प्रभावकारी र उत्तम विकल्प ठान्दै आएको हो। आज विश्वमा अत्यधिक सबै कुरा कुराभा मानिसहरू सामाजिक सञ्जालमा जोडिएका छन्। अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधारका लागि सामाजिक सञ्जाललाई कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ भन्नेमा ध्यान पुर्याउनु।

सामाजिक सञ्जालमा अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधारका लागि हामीले यी कुराहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ।

- चलफल, बैठकसभा भूमा लिये।
- असल मानिस र असल विचार सिक्ने साधनको रूपमा लिये।
- साधरी सञ्जाल बनाउने, बिस्मय संघर्षक बढाउने, शान्त सिप, भाजन गर्ने।
- अनावश्यक साइट नहोने, अस्वस्थ मनोरञ्जन र ब्यस्य नियन्त्रण मानिससँग सम्बन्ध नबनाउने।
- सामाजिक संजालबाट कसरी अन्तरव्यक्ति सम्बन्ध विस्तार गर्न सकिन्छ।
- पढेन कम्प्युटर

५) असल नेतृत्व विकास गर्न के के गर्न सकिन्छ?

→ नेतृत्व व्यक्ति, समूह र सङ्गठनको समूहलाई गर्ने कार्य हो। यो असलई अनुप्रेरित गर्ने कार्य पनि हो। नेतृत्व गर्न इच्छाशक्ति, सिर्जनात्मकता र विवेक प्राप्त चाहिन्छ। आत्मनिर्देशनात्मक, नियन्त्रण पालना, सहनशीलता र दृष्टिगत नेतृत्व विकास गर्नका लागि हामीलाई यसप्रकारका कार्यहरू आवश्यक पर्दछ:-

- समूहिक विचारलाई समर्थ गर्दै विविध क्षेत्रमा काम गर्ने सक्ने समर्थ समूह निर्माण गर्नुपर्छ।
- समूहबीच वैयक्तिक र अन्तरव्यक्तिक सञ्चार सम्बन्ध र सहयोगी वतावना।
- निर्णय गर्ने क्षमता र समस्या समाधान गर्ने शिल्प पनि परिष्कृत गर्नुपर्छ।
- असल अस्वस्थ आलोचना तथा प्रतिक्रिया अस्वस्थ र गलत सहयोग प्रवाह गर्नुपर्छ।

६) टोलीकार्य पढेको बे हो र अपवाद कमी नैविक विकास हुन्छ।

→ टोलीकार्य समूहमा काम गर्ने सिप हो। समूहमा काम गर्दा व्यवस्थापक र कामदार व्यक्ति हुन्छ। काम गर्दागर्दा मानिसहरू सिक्छन् र तयारलाई नेतृत्वमा समाप्त परिणत गर्छन्। टोलीकार्य स्वाद, योजना, वैयक्तिक र सहकार्यमा असरसँग मिलेर गर्ने दक्षता र गुणस्तर हो। निम्न अनुसार टोलीकार्य नेतृत्व विकास हुन्छ:-

- खुल्ला र इमान्दारीपूर्ण काम गर्ने।
- सामूहिक लक्ष्य निर्धारण गर्ने।
- आफ्नो सफलतालाई सम्झना गरेर।
- समूहमा सफलता र असफलताको कारणको तालिम।
- समूहका प्राथमिक समस्या समाधान गर्ने।
- समूहमा बनाउने।
- समूहका लागि खात र वेबसाइट कायम गर्ने।
- समूहमा भन्ने र सचेतलाई उत्तरदायी बनाउने, व्यक्ति व्यक्तिबिच सम्बन्ध।

(अन्तरव्यक्तिक सिप)

व्यक्तिमा निहित सञ्चार सिप, सम्बन्ध स्थापना गर्ने क्षमता तथा उपयुक्त व्यवहार आदिलाई अन्तरव्यक्तिक सिप भनिन्छ। व्यक्ति वा समूहसंगको छोटचाल वा अन्तरक्रियाको समूहमा व्यक्तिले हेर्छाउने व्यवहार वा शारीरिक गतिविधी - लई नै अन्तरव्यक्तिक सिप भनिन्छ।

→ भेटे हुन्छ हामीले, सम्झकार गर्ने, टाउको हलार्थ हो या होइन प्रतिक्रिया दिने।

अन्तर

- अन्तरव्यक्तिक सिपले व्यक्तिको सञ्चार सम्बन्ध विस्तार लक्ष्य यसको व्यवसायमा सफलता प्राप्त हुन्छ।
- सहनशीलता र दृष्टिगत कारण कमिनिज जोडीमा पनि तत्काल पृष्ठ पोषण प्राप्त गरी कार्यमा स्फुटार गर्न सकिन्छ।
- उच्च तहका व्यवस्थापकको विश्वास छि जित्न सक्ने र नयाँ जिम्मेवारी र अवसरहरू प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ।
- नेतृत्वको अवसर प्राप्त हुन्छ।
- व्यक्तिहरू तथा सहकर्मी बिच सहकार्य, समूहमा सम्बन्ध कायम हुन्छ।
- सबैबाट सहयोग प्राप्त हुने भएकाले संस्थाको उत्पादनमा वृद्धि भई सफलता प्राप्त हुन्छ।