

2 Marks

1. Write down the Angas of Astanga Yoga. અષ્ટાંગ યોગના અંગ લખો. 2018, 2022

Ans: અષ્ટાંગ યોગ એક પ્રાચીન યોગાભ્યાસની પદ્ધતિ છે, જો આઠ પ્રમુખ અંગોના માધ્યમથી આત્માની ઉન્નતિ અને મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરતી છે. આઠ અંગોના નામ અને તેનું સંક્ષિપ્ત વિવરણ નીચેના પ્રકારે છે:

1. **યમ:** નૈતિક આદર્શ અને આચરણના નિયમો. આ સામાજિક સંબંધોને સુધારવા અને સુધારવા માટે જવાબદારી અને નિયમોના પાલન કરવાનો નિર્દેશ આપે છે.
2. **નિયમ:** વ્યક્તિગત અનુશાસન અને આત્મ-નિયંત્રણ. આ આત્મ-શુદ્ધિ અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે સ્વયંના પ્રતિ કોઈ નિશ્ચિત સિદ્ધાંતોના પાલન કરવાનો નિર્દેશ આપે છે.
3. **આસન:** શારીરિક આસન અથવા યોગ વ્યાયામ. શરીરને મજબૂત અને લચીલા બનાવવા અને મનની શાંતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આસનોના અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.
4. **પ્રાણાયામ:** શ્વાસ પર નિયંત્રણ. આ શારીરિક અને માનસિક ઊર્જાને વધારે છે અને જીવનશક્તિના પ્રવાહને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
5. **પ્રત્યાહાર:** ઇન્દ્રિયોને બાહ્ય જ્ઞાનથી અલગ કરવો. આ મનને બાહ્ય દુનિયાથી અલગ કરવા અને આંતરિક દુનિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
6. **ધારણા:** એકાગ્રતા અથવા મનને કોઈ વિશેષ વસ્તુ પર કેન્દ્રિત કરવો. આ મનની શાંતિ અને એકાગ્રતાને વધારે છે.
7. **ધ્યાન:** મનની ગહરી અવસ્થામાં પ્રવેશ કરવો. આ આત્મા સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરવા અને આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

8. **समाधि:** आत्मा के साथ एकात्मता या अंतिम अवस्था। यह पूर्ण शांति और आत्मज्ञान की अवस्था तक पहुँचने की प्रक्रिया है।

अष्टांग योग के ये आठ अंग किसी व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से बेहतर बनाने के लिए एक समग्र पद्धति प्रदान करते हैं, जो योगी जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।

2. What is the main theme of Karma Yoga? कर्मयोग का मूल विषय क्या है? 2018, 2021, 2023

Ans: कर्म योग का मूल सिद्धांत कर्म के माध्यम से आत्म-सुधार और आध्यात्मिकता प्राप्त करना है। यह एक भारतीय दर्शन है, जिसका मुख्य रूप से भगवद गीता में वर्णन किया गया है। कर्म योग के कुछ प्रमुख पहलू इस प्रकार हैं:

1. **निष्काम कर्म:** कर्म योग सिखाता है कि व्यक्ति को कर्म करना चाहिए, लेकिन उसके परिणामों के प्रति अनासक्त रहना चाहिए। यह व्यक्तिगत लाभ की अपेक्षा के बिना, सेवा और कर्तव्य-पालन को प्रोत्साहित करता है।
2. **कर्म के प्रति समर्पण:** कर्म योग का मानना है कि हर कार्य एक प्रकार की पूजा है। जब कोई भी कार्य निःस्वार्थ और ईमानदारी से किया जाता है, तो वह आध्यात्मिकता प्राप्त करने का एक साधन बन जाता है।
3. **मन की शांति:** कर्म योग सिखाता है कि कर्म के माध्यम से मन को स्थिर रखा जा सकता है। जब कोई व्यक्ति अपने काम पर ध्यान केंद्रित करता है और परिणाम के बारे में चिंता नहीं करता है, तो वह शांति और सुख प्राप्त करता है।
4. **समता की भावना:** कर्म योग का एक महत्वपूर्ण पहलू समता है। यह सिखाता है कि व्यक्ति को सफलता और असफलता दोनों को समान रूप से स्वीकार करना चाहिए और अपने काम पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।
5. **सामाजिक जिम्मेदारी:** कर्म योग सामाजिक जिम्मेदारी पर ज़ोर देता है। यह मानवता की सेवा और समाज के कल्याण के लिए काम करने के लिए प्रेरित करता है।

कर्म योग का मूल संदेश यह है कि कर्म के माध्यम से आत्म-सुधार और आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है, जहाँ उद्देश्य कर्म करना और परिणामों के प्रति अनासक्त रहना है। यह व्यक्ति और समाज दोनों की बेहतरी के लिए एक प्रभावी मार्ग के रूप में कार्य करता है।

3. Write down the importance of Pranayama in modern day life. आधुनिक जीवन प्राणायाम का महत्व लिखिए। 2018, 2020, 2021, 2024

Ans: प्राणायाम: आधुनिक जीवन में एक आवश्यकता

आधुनिक जीवन में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम, या श्वास-नियंत्रण, अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके कुछ प्रमुख लाभ इस प्रकार हैं:

- मानसिक तनाव कम करना:** आज के युग में मानसिक तनाव और चिंता आम समस्याएं हैं। प्राणायाम शरीर के तनाव को कम करता है और मन को शांत रखता है, जिससे चिंता का स्तर घटता है।
- शारीरिक स्वास्थ्य:** नियमित प्राणायाम शारीरिक शक्ति और सहनशीलता को बढ़ाता है। यह हृदय के स्वास्थ्य में सुधार करता है और शरीर के आंतरिक अंगों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।
- श्वास का नियंत्रण:** प्राणायाम श्वास की गति और गहराई को नियंत्रित करना सिखाता है, जो शरीर की ऑक्सीजन की जरूरतों को पूरा करने में सहायक है।
- आत्म-जागरूकता बढ़ाना:** प्राणायाम का अभ्यास आत्म-जागरूकता और मननशीलता को बढ़ाता है। यह व्यक्ति को वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करना सिखाता है।

आधुनिक जीवन में, प्राणायाम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक प्रभावी तरीका है। यह तनाव कम करने, शारीरिक शक्ति बढ़ाने और आत्म-जागरूकता बढ़ाने के साथ-साथ समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने में भी सहायक है।

4. Mention the components of self-concept. आत्मबोध के घटक लिखिए। 2018, 2020, 2021, 2025

Ans: आत्मबोध (Self-concept) किसी व्यक्ति के अपने बारे में विचारों और भावनाओं का कुल योग है। यह विभिन्न घटकों से मिलकर बनता है, जो इस प्रकार हैं:

1. **आत्म-पहचान (Self-Identity):** व्यक्ति का नाम, जाति, लिंग, पेशा और सामाजिक भूमिकाओं के आधार पर उसकी पहचान का निर्माण।
2. **आत्म-मान्यता (Self-Recognition):** अपनी ताकत, कमजोरियों, रुचियों और मूल्यों के बारे में जागरूकता।
3. **आत्म-सम्मान (Self-Esteem):** खुद का मूल्यांकन करने की प्रक्रिया, जो आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य की भावना को जन्म देती है।
4. **आत्म-छवि (Self-Image):** व्यक्ति खुद को कैसे देखता है या दूसरों को कैसे लगता है कि वे उसे देखते हैं, जिसमें शारीरिक, मानसिक और व्यवहार संबंधी पहलू शामिल हैं।
5. **आत्म-जागरूकता (Self-Awareness):** अपनी भावनाओं, विचारों और व्यवहारों के प्रति सचेत रहने और उनका विश्लेषण करने की क्षमता।

आत्मबोध के घटक किसी व्यक्ति के स्वयं के बारे में धारणा और समझ के विभिन्न पहलुओं को दर्शाते हैं। ये शारीरिक, मानसिक और सामाजिक प्रभावों के संयोजन से बनते हैं, जो व्यक्ति के जीवन के विभिन्न क्षेत्रों को प्रभावित करते हैं।

5. Mention two ways of increasing self-esteem. आत्मसम्मान बढ़ाने के दो तरीके लिखिए। 2018, 2019, 2020, 2022, 2024

Ans: आत्म-सम्मान बढ़ाने के दो तरीके यहाँ दिए गए हैं:

1. **आत्म-बातचीत (सेल्फ-टॉक):** अपने प्रति सकारात्मक विचार और भाषा का प्रयोग करें। अपनी प्रशंसा करें और कठोर आलोचना से बचें। उदाहरण के लिए, "मैं यह काम अच्छे से कर सकता हूँ" कहने से आत्मविश्वास बढ़ता है।

2. **लक्ष्य निर्धारित करना और प्राप्त करना:** छोटे और यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें प्राप्त करने का प्रयास करें। लक्ष्यों को पूरा करने में मिली सफलता आत्म-सम्मान को बढ़ाती है और किसी व्यक्ति की क्षमताओं के बारे में सकारात्मक भावना पैदा करती है।

6. Write down two strategies for positive behaviour. प्रदर्शक आचरण के জন্য दूটি कोशल लिखून। सकारात्मक व्यवहार के लिए दो रणनीतियाँ लिखिए। 2018, 2020, 2022

Ans: सकारात्मक व्यवहार के लिए दो रणनीतियाँ यहाँ दी गई हैं:

1. **सकारात्मक प्रशंसा और पुरस्कार:** सकारात्मक व्यवहार को पुरस्कृत करना और उसकी प्रशंसा करना उस व्यवहार को दोहराने और सुदृढ़ करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, किसी अच्छे काम के लिए प्रशंसा या पुरस्कार देना।
2. **सही उदाहरण स्थापित करना:** खुद सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शित करके, आप दूसरों के लिए एक उदाहरण स्थापित करते हैं। यह आपके आसपास के लोगों को भी सकारात्मक व्यवहार अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है। उदाहरण के लिए, अच्छा व्यवहार और ईमानदारी दिखाना।

7. What do you mean by Raja Yoga? राजयोग বলতে আশ্রমি কী বোঝেন? आप 'राजयोग' से क्या समझते हैं? 2018, 2020, 2022, 2024

Ans: राज योग एक आध्यात्मिक योग पद्धति है, जो मुख्य रूप से पतंजलि के योग सूत्रों पर आधारित है। इसका उद्देश्य ध्यान और आत्म-जागरूकता के माध्यम से मन पर नियंत्रण प्राप्त करना है। राज योग के मुख्य घटक हैं:

1. **ध्यान:** आत्म-जागरूकता और आध्यात्मिकता प्राप्त करने के लिए मन को एकाग्र करना।
2. **प्राणायाम:** शारीरिक और मानसिक ऊर्जा बढ़ाने के लिए श्वास नियंत्रण का अभ्यास।
3. **आत्म-अनुशासन:** आध्यात्मिक उन्नति के लिए नैतिकता और अनुशासन का पालन करना।

राज योग का उद्देश्य मन को सभी विचारों और भावनाओं से मुक्त करके आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना है।

8. Write down the meaning of the term 'Yoga'. 'योग' शब्द का अर्थ लिखिए। 2019, 2021, 2023

Ans: प्रस्तावना: भारतीय दर्शन और आध्यात्मिक परंपरा में 'योग' (Yoga) एक अत्यंत प्राचीन, गहन और वैज्ञानिक अवधारणा है। वर्तमान युग में भले ही दुनिया भर में योगाभ्यास ने अत्यधिक लोकप्रियता प्राप्त कर ली है, लेकिन इसका वास्तविक महत्व इसके व्युत्पत्तिगत और दार्शनिक अर्थ में निहित है।

'योग' शब्द का अर्थ: 'योग' शब्द के अर्थ को मुख्य रूप से दो दृष्टिकोणों से स्पष्ट किया जा सकता है-

१. व्युत्पत्तिगत अर्थ (Etymological Meaning): भाषाई दृष्टि से 'योग' शब्द की उत्पत्ति संस्कृत की 'युज्' धातु से हुई है। पाणिनी के व्याकरण के अनुसार इस 'युज्' धातु के तीन अर्थ होते हैं-

- I. **युज् समाधौ:** जिसका अर्थ है एकाग्रता या चित्त की स्थिरता (समाधि)। महर्षि पतंजलि के अनुसार यही योग का मुख्य लक्ष्य है।
- II. **युजिर योगे:** जिसका अर्थ है जोड़ना, मिलना या एकीकरण (मिलन)।
- III. **युज् संयमने:** जिसका अर्थ है नियंत्रण या संयम (अनुशासन)।

२. दार्शनिक और व्यावहारिक अर्थ (Philosophical Meaning): सामान्य अर्थ में योग का तात्पर्य शरीर और मन के मिलन से है। हालांकि, उच्चतर आध्यात्मिक शब्दावली में, जीवात्मा (व्यक्तिगत सत्ता) का परमात्मा (वैश्विक सत्ता) के साथ मिलन ही योग है। महर्षि पतंजलि ने अपने 'योगसूत्र' में योग की मनोवैज्ञानिक परिभाषा देते हुए कहा है— "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः", अर्थात् चित्त की हानिकारक या चंचल वृत्तियों का पूर्णतः निरोध (शमन) या नियंत्रण करना ही योग है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि 'योग' केवल कुछ शारीरिक व्यायामों या आसनों का समूह नहीं है; बल्कि यह जीवन जीने का एक संपूर्ण मार्ग है। बी.एड. (B.Ed.) पाठ्यक्रम में इसे शामिल करने से भावी शिक्षकों के भीतर मनोवैज्ञानिक रूपांतरण होता है, उनकी मानसिक एकाग्रता बढ़ती है और वे आत्म-बोध (Self-understanding) के माध्यम से छात्रों को अच्छे नागरिक के रूप में विकसित करने में सक्षम बनते हैं।

9. Who wrote the text 'Yoga Bhasya'? 'योगभाष्य' ग्रन्थि के रचना करने? 'योग भाष्य' ग्रंथ किसने लिखा? 2019, 2020, 2022

Ans: प्रस्तावना: भारतीय दर्शनशास्त्र के सुदीर्घ इतिहास में महर्षि पतंजलि द्वारा रचित 'योगसूत्र' (Yoga Sutra) एक अत्यंत प्रामाणिक और आधारभूत ग्रंथ माना जाता है। इन संक्षिप्त और गूढ़ सूत्रों के अंतर्निहित

गहरे अर्थ को आम लोगों के लिए सरल और सुबोध बनाने के उद्देश्य से, बाद के काल में विभिन्न दार्शनिकों और विद्वानों ने इस पर टीकाएँ और भाष्य लिखे। इन सभी टीका ग्रंथों में सबसे प्राचीन और सर्वाधिक प्रामाणिक ग्रंथ 'योगभाष्य' है।

'योगभाष्य' ग्रंथ के रचयिता: 'योगभाष्य' (Yoga Bhashya) ग्रंथ की रचना प्रसिद्ध भारतीय दार्शनिक और ऋषि, महर्षि वेदव्यास (जिन्हें 'व्यासदेव' या 'व्यास' के नाम से भी जाना जाता है) ने की है।

महर्षि पतंजलि के मूल योगसूत्र अत्यंत संक्षिप्त और सूत्रात्मक शैली में होने के कारण उनके वास्तविक अर्थ को समझना काफी कठिन था। व्यासदेव ने ही सर्वप्रथम इन सूत्रों की विस्तृत मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक और आध्यात्मिक व्याख्या प्रस्तुत करते हुए इस भाष्य की रचना की थी। उनके नाम पर ही इस ग्रंथ को अक्सर 'व्यासभाष्य' (Vyasa Bhashya) भी कहा जाता है। योग दर्शन के वास्तविक मर्म को समझने के लिए इस ग्रंथ को मूल आधार माना जाता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि योग शिक्षा के सैद्धांतिक आधार के निर्माण में महर्षि वेदव्यास का 'योगभाष्य' एक अनिवार्य और अविभाज्य अंग है। बी.एड. (B.Ed.) पाठ्यक्रम के अंतर्गत योग शिक्षा के मूल स्रोत और इसके विकास के इतिहास को जानने के संदर्भ में यह ऐतिहासिक जानकारी अत्यंत महत्वपूर्ण है, जो छात्रों को भारतीय योग दर्शन की प्राचीन परंपरा को सही ढंग से समझने में मदद करती है।

10. Write down the streams of Yoga. (यात्राविभागलिखित) योग की धाराएं लिखिए। 2019, 2021

Ans: योग के मुख्य विभाग इस प्रकार हैं:

1. **हठ योग (Hatha Yoga):** शारीरिक आसन और श्वास नियंत्रण के माध्यम से शक्ति और लचीलापन प्राप्त करने के लिए। यह आमतौर पर शारीरिक योग पर केंद्रित है।
2. **राज योग (Raja Yoga):** मन पर नियंत्रण और ध्यान के माध्यम से आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने पर आधारित है। यह पतंजलि के योग सूत्र पर आधारित है।
3. **भक्ति योग (Bhakti Yoga):** भक्ति और प्रेम के माध्यम से ईश्वर के साथ जुड़ने का मार्ग। यह भक्ति के अभ्यास और सेवा पर निर्भर करता है।

4. **ज्ञान योग (Jnana Yoga):** ज्ञान और समझ के माध्यम से आत्म-साक्षात्कार का मार्ग। यह अध्ययन, मनन और दार्शनिक अन्वेषण पर जोर देता है।

5. **कर्म योग (Karma Yoga):** निस्वार्थ भाव से काम करके आध्यात्मिक प्रगति प्राप्त करना। यह काम के प्रति निस्वार्थ रूप से समर्पित रहने के महत्व को दर्शाता है।

योग की ये पाँच मुख्य शाखाएँ विभिन्न दृष्टिकोणों से आत्मा और आध्यात्मिकता की उन्नति में मदद करती हैं।

11. Write down the names of two 'Dhyanasana'. दूँटि ध्यानासननर नाम लिखून। दो ध्यानासन के नाम लिखिए। 2019, 2021, 2023

Ans: प्रस्तावना: योग शास्त्र में आसनों के विभिन्न प्रकार हैं, जिनमें से मन को स्थिर और अंतर्मुखी (Inward) करने के लिए कुछ विशिष्ट आसनों का उपयोग किया जाता है। महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का एक अत्यंत महत्वपूर्ण चरण 'ध्यान' है। ध्यान का मुख्य उद्देश्य चित्त की स्थिरता लाना और एकाग्रता बढ़ाना है। जिन आसनों में रीढ़ की हड्डी को सीधा रखकर लंबे समय तक आराम से बैठकर मन को किसी एक निश्चित विषय पर केंद्रित किया जा सकता है या ध्यान की तैयारी की जा सकती है, उन्हें 'ध्यानआसन' (**Meditative Postures**) कहा जाता है।

दो मुख्य ध्यानआसनों के नाम और संक्षिप्त विवरण: छात्रों की एकाग्रता और आत्म-विकास के लिए उपयोगी दो मुख्य ध्यानआसनों के नाम नीचे दिए गए हैं-

1. **पद्मासन (Padmasana / Lotus Posture):** यह योग शास्त्र का सबसे प्रसिद्ध और प्राचीन ध्यानआसन है। इस आसन में बैठने के लिए बाएं पैर को दाईं जांघ पर और दाएं पैर को बाईं जांघ पर आड़ा (Cross) करके सीधा बैठना होता है। यह शरीर में रक्त परिसंचरण (Blood circulation) को ऊपर की ओर ले जाता है और मन को चंचलता से मुक्त कर गहरे ध्यान में मग्न होने में मदद करता है।
2. **सिद्धासन (Siddhasana / Accomplished Posture):** योगियों के अनुसार ध्यान और प्राणायाम के लिए सिद्धासन अत्यंत प्रभावी और श्रेष्ठ आसन है। इस आसन में एक पैर की एड़ी को शरीर के निचले हिस्से (पेरिनियम या सिवनी क्षेत्र) पर दबाकर रखा जाता है और दूसरे पैर के पंजे को जांघ और पिंडली के जोड़ के बीच स्थापित किया जाता है। यह तंत्रिका तंत्र (Nervous system) को शांत करता है और मन को बहुत तेजी से अंतर्मुखी करने में मदद करता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि पद्मासन और सिद्धासन— ये दोनों ही आसन छात्रों की मानसिक थकान को दूर करने, रीढ़ की हड्डी को मजबूत रखने और मन को एकाग्र करने में अद्वितीय हैं। बी.एड. पाठ्यक्रम में योग शिक्षा के एक हिस्से के रूप में इन ध्यानआसनों का अभ्यास छात्रों के आत्म-बोध और मानसिक विकास को गति देता है, जिससे उनकी पढ़ाई-लिखाई में एकाग्रता बढ़ती है।

12. Write down the steps of Panchakosha. पञ्चकोष के चरण लिखिए। 2019, 2020, 2021, 2024

Ans: प्रस्तावना: तैत्तिरीय उपनिषद् के अनुसार, मानव अस्तित्व या व्यक्तित्व केवल स्थूल शरीर तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह पांच सूक्ष्म स्तरों से बना है। इन स्तरों या आवरणों को सामूहिक रूप से 'पंचकोश' कहा जाता है। मनुष्य के समग्र विकास और आत्म-साक्षात्कार के लिए पंचकोश की अवधारणा अत्यंत महत्वपूर्ण है।

पंचकोश के चरण: बाहरी या स्थूल स्तर से शुरू करके आंतरिक या सूक्ष्मतर स्तर की ओर बढ़ते हुए, पंचकोश के पांच चरण नीचे दिए गए हैं:

1. **अन्नमय कोश (Annamaya Kosha):** यह मनुष्य का स्थूल या भौतिक शरीर है, जो भोजन और पोषण द्वारा निर्मित तथा संचालित होता है।
2. **प्राणमय कोश (Pranamaya Kosha):** यह जैविक ऊर्जा या प्राण का स्तर है। यह पंचप्राण (प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान) और श्वास-प्रश्वास के माध्यम से भौतिक शरीर को गतिशील रखता है।
3. **मनोमय कोश (Manomaya Kosha):** यह मन, विचारों, भावनाओं और मानसिक वृत्तियों का स्तर है। यह पंचज्ञानेन्द्रियों और मन के समन्वय से बना है।
4. **विज्ञानमय कोश (Vijnanamaya Kosha):** यह बुद्धि, विवेक, निर्णय क्षमता और अंतर्दृष्टि का स्तर है। यह मनुष्य को सत्य-असत्य और अच्छे-बुरे में अंतर करने में मदद करता है।
5. **आनंदमय कोश (Anandamaya Kosha):** यह व्यक्तित्व का सबसे गहरा और सूक्ष्मतर स्तर है, जो विशुद्ध आनंद और आध्यात्मिक शांति का स्रोत है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि योग शिक्षा का मुख्य उद्देश्य इन पंचकोशों का उचित विकास और संतुलन बनाए रखना है। स्थूल अन्नमय कोश से धीरे-धीरे सूक्ष्मतम आनंदमय कोश की ओर बढ़ने के माध्यम से ही एक शिक्षार्थी के व्यक्तित्व का पूर्ण विकास और आत्म-साक्षात्कार संभव होता है।

13. Define the term 'Self-concept'. व्याख्यात्मक धारणाएँ प्रश्लेषित करना। 'आत्मबोध' शब्द को परिभाषित कीजिए। 2019

Ans: प्रस्तावना: मनोविज्ञान और आत्म-विकास (Self-improvement) के क्षेत्र में 'आत्मबोध' (Self-concept) एक अत्यंत महत्वपूर्ण अवधारणा है। अपने बारे में किसी व्यक्ति के अपने विचारों, भावनाओं, धारणाओं और विश्वासों का समग्र रूप ही आत्मबोध है। सरल शब्दों में, "मैं कौन हूँ?"—इस प्रश्न के उत्तर में एक व्यक्ति अपने बारे में जो कुछ भी सोचता है, वही उसका आत्मबोध है।

आत्मबोध की परिभाषा (Definition of Self-concept): कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) और अन्य समाजशास्त्रियों के अनुसार, आत्मबोध एक बहुआयामी अवधारणा है जिसे व्यक्ति अपने अनुभवों और पर्यावरण के साथ अंतःक्रिया (interaction) के माध्यम से प्राप्त करता है।

- **परिभाषा:** किसी व्यक्ति की अपनी शारीरिक विशेषताओं, मानसिक क्षमताओं, गुणों, भूमिकाओं और सामाजिक स्थिति के बारे में जो समग्र धारणा या मूल्यांकन होता है, उसे ही आत्मबोध कहा जाता है।

यह मुख्य रूप से तीन तत्वों के समन्वय से बना है:

1. **आत्म-छवि (Self-image):** व्यक्ति वर्तमान में स्वयं को कैसा देखता है।
2. **आत्मसम्मान (Self-esteem):** व्यक्ति स्वयं को कितना मूल्य या महत्व देता है।
3. **आदर्श आत्म (Ideal self):** व्यक्ति भविष्य में स्वयं को कैसा देखना चाहता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि योग शिक्षा और आत्म-बोध (Yoga Education and Self-Understanding) के क्षेत्र में आत्मबोध का विकास अत्यंत आवश्यक है। एक सकारात्मक आत्मबोध मनुष्य के आत्मविश्वास को बढ़ाता है और व्यक्तित्व के संतुलित विकास में मदद करता है, जो कि बी.एड (B.Ed.) पाठ्यक्रम के इस विषय का मुख्य उद्देश्य है।

14. Who is the author of Yogasutra? (योगसूत्र के रचना करने? योगसूत्र के लेखक कौन हैं?)

2022

Ans: प्रस्तावना: सनातन भारतीय दर्शन और साधना के इतिहास में 'योगसूत्र' एक कालजयी और अत्यंत प्रभावशाली मूल ग्रंथ है। भारतीय षड्दर्शन (छह मुख्य दर्शनों) के प्रमुख स्तंभों में से एक 'योग दर्शन' है। इस दर्शन का मुख्य आधार और पहला प्रामाणिक ग्रंथ योगसूत्र को ही माना जाता है। यह मूल रूप से अत्यंत संक्षिप्त लेकिन गहरे भाव वाले कुछ सूत्रों का संग्रह है, जो आध्यात्मिक मुक्ति और मनोवैज्ञानिक नियंत्रण का मार्ग प्रशस्त करता है।

'योगसूत्र' के रचयिता: 'योगसूत्र' के रचयिता विख्यात प्राचीन महर्षि और दार्शनिक पतंजलि (Maharishi Patanjali) हैं। इसी कारण इस ग्रंथ को कई बार 'पातंजल योगसूत्र' या 'पातंजल दर्शन' भी कहा जाता है। अनुमानतः ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी से चौथी शताब्दी ईस्वी के मध्य किसी समय महर्षि पतंजलि ने इन सूत्रों का संकलन और संपादन किया था। हालांकि, वे योगविद्या के मूल आविष्कारक नहीं हैं; भारतीय परंपरा में योग साधना वैदिक काल से ही प्रचलित रही है। पतंजलि की महान उपलब्धि यह थी कि उन्होंने चारों ओर बिखरे हुए योग सिद्धांतों और साधना पद्धतियों को अत्यंत वैज्ञानिक और सुव्यवस्थित तरीके से चार अध्यायों (समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद और कैवल्यपाद) तथा कुल 196 सूत्रों में पिरोया। उनके इस ग्रंथ में वर्णित 'अष्टांग योग' (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) आज भी पूरे विश्व में शारीरिक और मानसिक विकास की सबसे श्रेष्ठ मार्गदर्शिका (गाइड बुक) के रूप में सम्मानित है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र केवल एक धार्मिक या दार्शनिक ग्रंथ नहीं है, बल्कि यह आत्म-विकास और आत्म-साक्षात्कार (Self Understanding and Development) का एक व्यावहारिक मनोविज्ञान है। बीसवीं और इक्कीसवीं सदी में भी दुनिया भर में योग अभ्यास की जो लहर देखी जा रही है, उसकी मुख्य प्रेरणा और सैद्धांतिक आधार महर्षि पतंजलि की यह अमर रचना 'योगसूत्र' ही है।

15. How many chapters are there in Yogasutra? (योगसूत्र कितने अध्यायों में? योगसूत्र में कुल कितने अध्याय हैं?) 2022

Ans: प्रस्तावना: महर्षि पतंजलि द्वारा रचित 'योगसूत्र' सनातन भारतीय दर्शन और योग विज्ञान का सबसे प्रामाणिक और आधारशिला ग्रंथ है। बी.एड (B.Ed) पाठ्यक्रम के तहत योग शिक्षा की चर्चा में इस ग्रंथ की संरचना को समझना अत्यंत आवश्यक है।

योगसूत्र के अध्याय: महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में कुल 4 अध्याय हैं। योगसूत्र में अध्यायों को 'पाद' कहा जाता है। संपूर्ण ग्रंथ में कुल 196 सूत्र हैं (कुछ विद्वानों के मतानुसार 195 सूत्र)। इन 4 अध्यायों या पादों के नाम नीचे दिए गए हैं-

1. **समाधिपाद:** इसमें योग की परिभाषा, चित्त की वृत्तियों और समाधि प्राप्त करने के उपायों पर आधारित 51 सूत्र हैं।
2. **साधनपाद:** इसमें क्रियायोग, क्लेश और 'अष्टांग योग' के पहले पांच बहिरंग (बाहरी) साधनों की प्रारंभिक तैयारी को लेकर 55 सूत्र हैं।
3. **विभूतिपाद:** इसमें धारणा, ध्यान और समाधि—इन अंतरंग (आंतरिक) योग और उनके परिणामस्वरूप प्राप्त होने वाली विभूतियों या अलौकिक शक्तियों को लेकर 56 सूत्र हैं।
4. **कैवल्यपाद:** इसमें मुक्ति या मोक्ष (कैवल्य) और चित्त के वास्तविक स्वरूप को लेकर 34 सूत्रों पर चर्चा की गई है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि इन चार अध्यायों के माध्यम से पतंजलि ने मानव मन को नियंत्रित करके परम शांति और मोक्ष प्राप्त करने का एक मनोवैज्ञानिक और वैज्ञानिक मार्गचित्र (ब्लूप्रिंट) तैयार किया है, जो आधुनिक युग में भी आत्म-विकास के लिए समान रूप से प्रासंगिक है।

16. What are the aims and objectives of Yoga Education? (योग शिक्षा के उद्देश्य और लक्ष्य क्या हैं?) 2023

Ans: प्रस्तावना: योग शिक्षा केवल कुछ शारीरिक कसरत या व्यायाम नहीं है; यह मनुष्य की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक चेतना का वैज्ञानिक विकास करने वाली एक होलिस्टिक (समग्र) प्रक्रिया है। बी.एड (B.Ed.) स्तर पर भावी शिक्षकों के आत्म-बोध और व्यावसायिक कौशल के विकास में इसका महत्व अत्यधिक है।

योग शिक्षा के प्रमुख लक्ष्य और उद्देश्य निम्नलिखित हैं:

1. **शारीरिक स्वस्थता और नियंत्रण:** शिक्षार्थियों को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करना, रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना और दैनिक जीवन में शरीर पर नियंत्रण व लचीलापन बनाए रखना।

2. **मानसिक एकाग्रता और तनाव से मुक्ति:** विभिन्न आसनों और प्राणायाम के माध्यम से मन की चंचलता को दूर करके एकाग्रता बढ़ाना और आधुनिक जीवन की मानसिक थकान व तनाव (Stress) को दूर करना।
3. **भावनात्मक संतुलन की स्थापना:** क्रोध, भय, ईर्ष्या जैसी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करके मन में आत्मविश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना।
4. **नैतिक और आध्यात्मिक विकास:** नैतिक मूल्यों के पतन को रोकना, आत्म-बोध (Self-understanding) को बढ़ावा देना और वैश्विक बंधुत्व की भावना को जागृत करना।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा का मुख्य लक्ष्य शिक्षार्थी के शरीर, मन और आत्मा के बीच एक सामंजस्यपूर्ण समन्वय स्थापित करके उसके व्यक्तित्व का पूर्ण विकास करना है, जो उसे समाज में एक आदर्श और स्वस्थ नागरिक के रूप में स्थापित होने में मदद करता है।

17. What is International Yoga Day? **आन्तर्राष्ट्रिक योगदिवस की? अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस क्या है? 2023**

Ans: प्रस्तावना: संपूर्ण विश्व में लोगों के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए योग के अभ्यास के महत्व और आवश्यकता का प्रसार करने के उद्देश्य से हर साल एक निश्चित दिन पर दुनिया भर में जो दिवस मनाया जाता है, उसे 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' कहा जाता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस: 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र (UN) महासभा में भारत के माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के प्रस्ताव पर सर्वसम्मति से 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' या 'विश्व योग दिवस' के रूप में घोषित किया गया था। पहला विश्व योग दिवस 21 जून 2015 को मनाया गया था। वर्ष 2023 में इस विशेष दिवस का नौवां संस्करण मनाया गया, जिसका मुख्य विषय या थीम (Theme) था— "वसुधैव कुटुंबकम् के लिए योग" (**Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam**), अर्थात् 'एक विश्व, एक परिवार' के रूप में सभी के कल्याण के लिए योग।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस केवल एक औपचारिक उत्सव नहीं है; यह विश्व के लोगों को अच्छे स्वास्थ्य के सूत्र में बांधने और एक स्वस्थ जीवन शैली विकसित करने का एक

वैश्विक आंदोलन है। बी.एड (B.Ed) पाठ्यक्रम में छात्र-शिक्षकों के आत्म-बोध और समग्र विकास (Self Understanding and Development) के लिए इस दिवस का महत्व अत्यधिक है।

18. Mention two importances of self-concept. व्याख्याताधर दूटि शुरुत उल्लेख करुन।
आत्मबोध के दो महत्त्व लिखिए। 2023

Ans: प्रस्तावना: आत्मबोध या self-concept किसी व्यक्ति के अपने गुणों, क्षमताओं, सीमाओं, मूल्यों और व्यक्तित्व के बारे में उसकी स्वयं की धारणा या जागरूकता है। एक भावी शिक्षक के पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन में सही आत्मबोध का निर्माण होना अत्यंत आवश्यक है।

आत्मबोध के दो मुख्य महत्व:

1. **व्यक्तित्व का विकास और आत्मविश्वास में वृद्धि (Personality & Confidence):** सही आत्मबोध व्यक्ति को अपनी ताकत और कमजोरियों को समझने में मदद करता है। इसके परिणामस्वरूप, व्यक्ति का खुद पर भरोसा बढ़ता है और उसमें एक सकारात्मक आत्मविश्वास (self-confidence) विकसित होता है, जो किसी भी परिस्थिति में सही निर्णय लेने में मदद करता है।
2. **मानसिक सामंजस्य और संवेग नियंत्रण (Mental Adjustment):** व्यक्ति का आत्मबोध जितना स्पष्ट होगा, वह उतनी ही आसानी से प्रतिकूल परिस्थितियों के साथ खुद को ढाल सकेगा। आत्मबोध अपनी भावनाओं, क्रोध या डर को नियंत्रित करके तनावमुक्त जीवन जीने और दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखने में मदद करता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि वास्तविक आत्मबोध या self-understanding न केवल स्वयं का विकास करता है, बल्कि एक शिक्षक के रूप में छात्रों की मानसिकता को समझने और कक्षा में एक स्वस्थ वातावरण बनाए रखने में भी विशेष रूप से सहायता करता है।

19. Write two characteristics of a person with high self-esteem. उच्च व्याख्याताधर दूटि वैशिष्ट्य लिखुन। उच्च आत्म-सम्मान वाले व्यक्ति की दो विशेषताएं लिखिए। 2023

Ans: प्रस्तावना: योग शिक्षा और व्यक्तित्व के आत्म-विकास में 'आत्मसम्मान' (Self-esteem) एक अत्यंत महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक घटक है। अपनी योग्यता, गुणों और सामाजिक मूल्य के बारे में किसी व्यक्ति के

अपने मूल्यांकन या गहरे विश्वास को ही आत्मसम्मान कहा जाता है। जब कोई व्यक्ति अपने प्रति सकारात्मक और सम्मानजनक दृष्टिकोण रखता है, तो उसे उच्च आत्मसम्मान (High Self-esteem) वाला व्यक्ति कहा जाता है।

उच्च आत्मसम्मान वाले व्यक्ति की दो मुख्य विशेषताएँ:

1. **अपनी शक्तियों पर दृढ़ विश्वास और आत्म-स्वीकृति (Self-acceptance):** उच्च आत्मसम्मान वाले व्यक्ति अपने गुणों और कमियों— दोनों के प्रति सचेत रहते हैं। वे अपनी सीमाओं को स्वीकार करते हुए भी अपनी योग्यताओं पर गहरा विश्वास रखते हैं। किसी भी कठिन परिस्थिति या नई चुनौती का सामना होने पर वे "मैं यह कर सकता हूँ"— इस सकारात्मक मानसिकता के साथ आगे बढ़ते हैं।
2. **रचनात्मक आलोचना स्वीकार करने की क्षमता और मानसिक दृढ़ता (Resilience):** इस प्रकार के व्यक्ति दूसरों की आलोचना से आसानी से टूटते नहीं हैं और न ही दूसरों की राय से आँख बंद करके संचालित होते हैं। वे किसी भी नकारात्मक टिप्पणी या असफलता का रचनात्मक रूप से मूल्यांकन करते हैं और उससे सीख लेकर खुद को बेहतर बनाने का प्रयास करते हैं। वे जीवन की किसी भी प्रतिकूलता या गलती को अपने विकास के माध्यम के रूप में देखते हैं।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः, उच्च आत्मसम्मान कोई अहंकार नहीं है, बल्कि यह एक स्वस्थ और संतुलित मानसिकता की अभिव्यक्ति है। बी.एड. पाठ्यक्रम के एक छात्र-शिक्षक के रूप में यह समझना आवश्यक है कि नियमित योगाभ्यास, ध्यान और आत्म-खोज छात्रों में इस प्रकार के सकारात्मक आत्मसम्मान को विकसित करने में मदद करते हैं, जो उन्हें जीवन के हर क्षेत्र में सफल होने का मार्ग दिखाता है।

20. What is Pratyahara? प्रत्याहार की? प्रत्याहार क्या है? 2024

Ans: प्रस्तावना: महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग (Eight Limbs of Yoga) का पाँचवाँ अंग 'प्रत्याहार' है। यह मुख्य रूप से बहिरंग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम) और अंतरंग योग (धारणा, ध्यान, समाधि) के बीच एक जोड़ने वाले सेतु या माध्यम के रूप में कार्य करता है।

प्रत्याहार क्या है?

'प्रत्याहार' शब्द दो संस्कृत शब्दों के मेल से बना है— 'प्रति' (अर्थात् विपरीत या वापस लाना) और 'आहार' (अर्थात् ग्रहण करना या भोजन)। सामान्य अर्थ में, इंद्रियों द्वारा ग्रहण किए जाने वाले विषय (जैसे— रूप, रस, शब्द, गंध, स्पर्श) ही मन का भोजन हैं।

योगशास्त्र के अनुसार, बाहरी विषयों या सांसारिक आकर्षणों से पंच ज्ञानेन्द्रियों (आँख, कान, नाक, जीभ, त्वचा) को बलपूर्वक हटाकर मन के नियंत्रण में ले आने की प्रक्रिया को प्रत्याहार कहते हैं। ठीक जिस प्रकार एक कछुआ खतरा महसूस होने पर अपने हाथ-पैर और सिर को अपने खोल के भीतर समेट लेता है, उसी प्रकार एक योगी भी अपनी इंद्रियों को बाहरी दुनिया से हटाकर अंतर्मुखी कर लेता है। यह चंचल मन को शांत करने और अगले चरण 'धारणा' (एकाग्रता) के लिए तैयार करने में मदद करता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि प्रत्याहार इंद्रियों पर विजय प्राप्त करने की एक मानसिक प्रक्रिया है। बाहरी कोलाहल और प्रलोभनों से मुक्त होकर अपनी अंतरात्मा की ओर दृष्टिपात करना ही इसका मुख्य लक्ष्य है, जो आत्म-साक्षात्कार और मानसिक अनुशासन प्राप्त करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

21. Write down two strategies for improvement of self-concept. व्याख्यात्मक उत्तर लिखें।
दूটি कोशल लिखून। आत्मबोध सुधारने की दो रणनीतियाँ लिखिए। 2024

Ans: प्रस्तावना: आत्मबोध या आत्म-अवधारणा (Self-concept) से तात्पर्य अपनी योग्यताओं, व्यक्तित्व, मूल्यों और मानसिकता के बारे में किसी व्यक्ति की अपनी धारणा या मूल्यांकन से है। एक भावी शिक्षक के लिए अपने शिक्षण गुणों और मानसिक विकास को निखारने के लिए सकारात्मक आत्मबोध विकसित करना अत्यंत आवश्यक है।

आत्मबोध में सुधार के दो उपाय/रणनीतियाँ: सकारात्मक आत्मबोध के निर्माण या उसमें सुधार के दो महत्वपूर्ण उपाय नीचे दिए गए हैं-

- 1. आत्म-समीक्षा और आत्म-सहानुभूति (Self-Reflection and Self-Compassion):** प्रतिदिन के कार्यों, अपनी शक्तियों (Strengths) और कमजोरियों (Weaknesses) को एक डायरी या जर्नल में लिखना आवश्यक है (SWOT विश्लेषण)। अपनी किसी गलती या असफलता पर खुद को अत्यधिक दोष देने के बजाय, एक सच्चे मित्र की तरह अपने प्रति सहानुभूति रखनी चाहिए। अपने

सकारात्मक पहलुओं को अधिक महत्व देने से आत्मविश्वास बढ़ता है और आत्मबोध में सुधार होता है।

2. **सकारात्मक स्व-संवाद और यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारण (Positive Self-Talk and Realistic Goal Setting):** अपने अवचेतन मन को सकारात्मक संदेश देने चाहिए, जैसे— "मैं इस कार्य को सफलतापूर्वक कर सकता हूँ।" इसके साथ ही, जीवन और शिक्षा में ऐसे लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए जिन्हें प्राप्त करना संभव हो (Yatharthwadi/Realistic Goals)। छोटे-छोटे लक्ष्यों के पूरा होने पर स्वयं के प्रति विश्वास और सम्मान बढ़ता है, जो एक बेहतर आत्मबोध के निर्माण में सीधे मदद करता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि इन रणनीतियों का नियमित अभ्यास करके कोई भी व्यक्ति अपने भीतर के नकारात्मक विचारों को दूर कर सकता है। बी.एड (B.Ed.) स्तर पर इस आत्मबोध का विकास भावी शिक्षकों को भविष्य में एक आत्मविश्वासी और सफल शिक्षक के रूप में स्थापित होने में मदद करता है।

**22. Write the significance of the observance of 'International Yoga Day'. व्याख्यात्मक
योग दिवस प्रालम्भित 21 जून 2014 को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' मनाने का महत्व लिखिए। 2024**

Ans: प्रस्तावना: संपूर्ण विश्व में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के उद्देश्य से हर साल 21 जून को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' (International Yoga Day) मनाया जाता है। वर्ष 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत के प्रस्ताव के आधार पर इस दिन को मान्यता दी गई थी और 2015 से इसे वैश्विक स्तर पर मनाया जा रहा है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का महत्व:

1. **वैश्विक जागरूकता में वृद्धि:** आधुनिक युग के मानसिक तनाव, चिंता और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों (जैसे—उच्च रक्तचाप, मधुमेह) से मुक्ति पाने में योग कितना प्रभावी है, इस बारे में आम जनता के बीच जागरूकता पैदा करना इस दिवस का मुख्य उद्देश्य है।
2. **शारीरिक और मानसिक समन्वय:** योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है; यह शरीर, मन और आत्मा का मिलन कराता है। विश्व के लोगों को एक स्वस्थ और संतुलित जीवन शैली विकसित करने के लिए प्रेरित करने हेतु यह दिन मनाया जाता है।

3. **शिक्षा के क्षेत्र में योग का प्रसार:** भावी शिक्षकों (B.Ed प्रशिक्षुओं) के लिए इस दिवस का महत्व अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह छात्रों की एकाग्रता बढ़ाने, स्मरण शक्ति में सुधार करने और नैतिक चरित्र निर्माण में योग शिक्षा की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है।

4. **विश्व शांति और एकजुटता की स्थापना:** योग का मूल दर्शन है— वसुधैव कुटुम्बकम् 'अर्थात् संपूर्ण विश्व ही एक परिवार है। यह दिन जाति, धर्म और नस्ल के भेदभाव से परे सभी लोगों को एक साथ जोड़कर सार्वभौमिक भाईचारे और शांति का संदेश देता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाना केवल एक दिन की औपचारिकता नहीं है, बल्कि यह मानव जाति को रोगमुक्त और शांतिपूर्ण जीवन जीने का मार्ग दिखाता है। भावी शिक्षकों के माध्यम से विद्यालय के छात्रों के बीच इस स्वस्थ जीवन शैली की आदत को प्रसारित करने में ही इस दिवस की वास्तविक सार्थकता छिपी है।

23. Name any two Yogic practices that reduce mental stress. मानसिक तनाव को कम करने वाले किन्हीं दो योगाभ्यासों के नाम लिखिए। 2025

Ans: प्रस्तावना: आज के गतिशील और प्रतिस्पर्धी जीवन में मानसिक तनाव एक आम समस्या बन गया है। योगशास्त्र न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखता है, बल्कि मन को शांत और तनावमुक्त करने में भी अनूठी भूमिका निभाता है। बी.एड. (B.Ed) पाठ्यक्रम के 'आत्म-विकास' (Self-Understanding and Development) की प्रक्रिया में योगाभ्यास का महत्व अत्यधिक है।

मानसिक तनाव को कम करने के लिए दो प्रमुख योगाभ्यास

1. **प्राणायाम (विशेषकर 'भ्रामरी' या 'अनुलोम-विलोम'):** प्राणायाम श्वास-प्रश्वास का एक सुनियोजित और नियंत्रित अभ्यास है। मानसिक तनाव को कम करने में भ्रामरी प्राणायाम अत्यंत प्रभावी है। इसमें आंखें और कान बंद करके भंवरे की तरह गुंजन (गुनगुनाहट) करना होता है। यह गुंजन मस्तिष्क की तंत्रिकाओं को शांत करता है और 'कोर्टिसोल' (तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन) के स्तर को कम करता है। दूसरी ओर, अनुलोम-विलोम प्राणायाम शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाकर मानसिक थकान को दूर करता है।

2. **शवासन:** यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण शिथिलता प्रदान करने वाला आसन (Relaxation posture) है। इस आसन में पीठ के बल जमीन पर सीधे लेटकर शरीर के प्रत्येक अंग और मन को पूरी तरह से ढीला या शिथिल छोड़ दिया जाता है। शवासन शरीर के स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को शांत करता है (पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है), जिससे हृदय गति और रक्तचाप सामान्य हो जाता है तथा गहरी मानसिक शांति और एकाग्रता वापस आती है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि प्राणायाम और शवासन के नियमित अभ्यास से शरीर की थकान दूर होने के साथ-साथ मन के नकारात्मक विचार और चिंताएं नियंत्रित होती हैं। शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (Teacher Training Course) के छात्र के रूप में, ये योगाभ्यास अपने स्वयं के मानसिक तनाव को कम करने के साथ-साथ भविष्य में छात्रों को भी मानसिक रूप से स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने में विशेष रूप से मदद करेंगे।

24. What is 'Triguna'? 'त्रिगुण' (Triguna) की? 'त्रिगुण' क्या है? 2025

Ans: प्रस्तावना: भारतीय दर्शन और योगशास्त्र (विशेष रूप से सांख्य दर्शन) में 'त्रिगुण' एक अत्यंत मौलिक अवधारणा है। प्रकृति की समस्त सृष्टि, मानव मन और मानवीय व्यवहार जिन तीन सूक्ष्म शक्तियों या गुणों की आपसी अंतःक्रिया (मिथ्सक्रिया) द्वारा नियंत्रित होते हैं, उन्हें ही सामूहिक रूप से 'त्रिगुण' कहा जाता है। यहाँ 'त्रि' शब्द का अर्थ तीन है और 'गुण' शब्द का अर्थ तत्व, विशेषता या गुणधर्म है।

त्रिगुण का वर्गीकरण: ये तीन गुण क्रमशः इस प्रकार हैं—

1. **सत्त्व गुण (Sattva):** यह पवित्रता, ज्ञान, प्रकाश और सुख का प्रतीक है। यह गुण मनुष्य को शांत, जागरूक और धर्मपरायण बनाता है।
2. **रजः गुण (Rajas):** यह गतिशीलता, कर्म की प्रेरणा, चंचलता और कामना का प्रतीक है। यह गुण मनुष्य को कर्मशील, अहंकारी और विलासी बनाता है।
3. **तमः गुण (Tamas):** यह अंधकार, अज्ञानता, आलस्य और जड़ता का प्रतीक है। इस गुण के प्रभाव से मनुष्य में मोह, निद्रा और निष्क्रियता उत्पन्न होती है।

योग शिक्षा (Yoga Education) के संदर्भ में, आत्म-जागरूकता (Self-Understanding) बढ़ाने के लिए इन तीनों गुणों के संतुलन को समझना अत्यंत आवश्यक है। सत्त्व गुण का विकास करना ही योग का मुख्य लक्ष्य है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि प्रत्येक मनुष्य में ये तीनों गुण कम या अधिक मात्रा में विद्यमान रहते हैं। जब जो गुण प्रधान हो जाता है, मनुष्य की मानसिकता और व्यवहार भी वैसा ही रूप धारण कर लेता है। योगाभ्यास और प्राणायाम के माध्यम से रजः और तमः गुण को नियंत्रण में रखकर सत्त्व गुण का विकास करना ही एक स्वस्थ व्यक्तित्व के निर्माण की कुंजी है।

25. What is 'Eustress'? 'इडेस्ट्रेस' (Eustress) की? 'यूस्ट्रेस' (Eustress) क्या है? 2025

Ans: प्रस्तावना: मनोविज्ञान में मानसिक तनाव (स्ट्रेस) को हमेशा हानिकारक नहीं माना जाता है। हैंस सेली (Hans Selye) ने पहली बार इस अवधारणा को प्रतिपादित किया था। जब मानसिक तनाव मनुष्य की कार्यक्षमता को बढ़ाता है और जीवन को सकारात्मक दिशा में ले जाता है, तो उसे 'यूस्ट्रेस' (Eustress) कहा जाता है।

यूस्ट्रेस क्या है?

सरल शब्दों में, यूस्ट्रेस एक प्रकार का सकारात्मक, स्वस्थ और रचनात्मक मानसिक तनाव है। यह तब महसूस होता है जब कोई व्यक्ति किसी रचनात्मक या चुनौतीपूर्ण परिस्थिति का सामना करता है। यह तनाव व्यक्ति को घबराने या अवसादग्रस्त करने के बजाय भीतर से प्रेरित और उत्साहित करता है।

प्रमुख विशेषताएँ:

1. **प्रेरणा देता है:** यह व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्त करने और नए कौशल (Skills) सीखने के लिए प्रेरित करता है।
2. **अल्पकालिक:** यह तनाव आमतौर पर अस्थायी होता है या किसी विशिष्ट कार्य से जुड़ा होता है।
3. **नियंत्रण योग्य:** व्यक्ति को लगता है कि परिस्थिति उसकी क्षमता के भीतर है।
4. **कार्यक्षमता में वृद्धि:** यह एकाग्रता बढ़ाता है और प्रदर्शन (Performance) में सुधार लाता है।

उदाहरण: परीक्षा से पहले का हल्का तनाव जो बेहतर पढ़ाई करने में मदद करता है, किसी साक्षात्कार (इंटरव्यू) या प्रतियोगिता में भाग लेना, अथवा शादी जैसे आनंदमय उत्सव की तैयारी करना। योग शिक्षा (**Yoga Education**) के दृष्टिकोण से, यह आत्म-उन्नति और आत्म-समझ (Self-Understanding) को बढ़ाने में सहायक है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि यूस्ट्रेस जीवन की प्रगति का ईंधन है। यह हमारे मानसिक लचीलेपन (Resilience) को बढ़ाता है और व्यक्तित्व के समग्र विकास में मदद करता है। हानिकारक तनाव (Distress) के विपरीत, यूस्ट्रेस हमारे जीवन के स्तर को सुधारने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

26. What is 'Aparigraha'? 'अप्रविग्रह' (Aparigraha) बलउ की वावायु? 'अपरिग्रह' का क्या अर्थ है? 2025

Ans: प्रस्तावना: महर्षि पतंजलि ने अपने 'योगसूत्र' में एक स्वस्थ और नैतिक जीवन जीने के लिए आठ अभ्यासों का उल्लेख किया है, जिन्हें 'अष्टांग योग' के नाम से जाना जाता है। इस अष्टांग योग का पहला अंग 'यम' (सामाजिक अनुशासन) है। इस यम के पांच तत्वों में से पांचवां और अत्यंत महत्वपूर्ण तत्व 'अपरिग्रह' है।

अपरिग्रह का अर्थ और महत्व: 'अपरिग्रह' शब्द का शाब्दिक अर्थ है—किसी चीज़ को ग्रहण न करना या संचय न करना। व्यावहारिक रूप में, अपनी आवश्यकता से अधिक वस्तुओं, धन-संपत्ति या विचारों को इकट्ठा करने की मानसिकता का त्याग करना ही अपरिग्रह है। योग दर्शन में इसका मूल महत्व दो स्तरों पर विभाजित है:

- **भौतिक स्तर:** अपने जीवनयापन के लिए जितनी आवश्यकता हो, ठीक उतना ही ग्रहण करना। अत्यधिक लोभ या विलासिता की वस्तुओं को जमा करने की प्रवृत्ति से दूर रहना।
- **मानसिक स्तर:** मानसिक रूप से किसी व्यक्ति, वस्तु या परिणाम के प्रति अत्यधिक मोह या आसक्ति (attachment) न रखना।

अपरिग्रह मनुष्य को लोभ और ईर्ष्या से मुक्त कर आत्मिक स्वतंत्रता और मानसिक शांति प्राप्त करने में सहायता करता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि अपरिग्रह केवल एक सैद्धांतिक अवधारणा नहीं है, बल्कि यह आत्म-सुधार का एक व्यावहारिक मार्ग है। शिक्षक प्रशिक्षण (B.Ed.) पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को शामिल करने का मुख्य उद्देश्य ही भावी शिक्षकों में इस त्याग और संतोष की भावना को विकसित करना है, ताकि वे आने वाली पीढ़ियों के मन में भी एक स्वस्थ और लोभहीन जीवन शैली के मूल्यों का संचार कर सकें।

27. Mention the types of Self-Esteem. व्याख्यानार्थदा वा (सेल्फ-एस्टीम) (Self-Esteem)-एवं प्रकारগুলি উল্লেখ করুন। आत्म-सम्मान (Self-Esteem) के प्रकारों का उल्लेख कीजिए। 2025

Ans: प्रस्तावना: मनोविज्ञान में आत्म-सम्मान या सेल्फ-एस्टीम (Self-Esteem) से तात्पर्य किसी व्यक्ति के अपने प्रति खुद के मूल्यांकन, भावनाओं और अपनी योग्यताओं पर विश्वास से है। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण और मानसिक विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आत्म-सम्मान (सेल्फ-एस्टीम) के प्रकार: मनोवैज्ञानिकों और शिक्षाविदों के अनुसार, मानवीय आत्म-सम्मान को मुख्य रूप से तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है। जो इस प्रकार हैं—

1. **उच्च या सकारात्मक आत्म-सम्मान (High Self-Esteem):** इस प्रकार के आत्म-सम्मान में व्यक्ति अपने प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है। वे अपनी क्षमताओं और कमजोरियों के प्रति सचेत रहते हैं और किसी भी चुनौती या असफलता का डटकर सामना कर सकते हैं।
2. **निम्न या नकारात्मक आत्म-सम्मान (Low Self-Esteem):** इस स्थिति में व्यक्ति अपनी योग्यता और क्षमता को हमेशा कम आंकता है। ऐसे लोग दूसरों की आलोचना से आसानी से टूट जाते हैं, अनिर्णय की स्थिति से जूझते हैं और हमेशा एक तरह की हीनभावना (Inferiority Complex) से ग्रस्त रहते हैं।
3. **अत्यधिक या बढ़ा-चढ़ा आत्म-सम्मान (Inflated Self-Esteem):** इस प्रकार के आत्म-सम्मान वाले व्यक्ति खुद को दूसरों से बहुत अधिक योग्य और श्रेष्ठ समझते हैं। वे अक्सर अहंकारी स्वभाव के होते हैं, अपनी गलतियों को स्वीकार नहीं करना चाहते और दूसरों के विचारों की उपेक्षा करते हैं।

निष्कर्ष: अंततः यह कहा जा सकता है कि एक आदर्श शिक्षक या किसी भी व्यक्ति के समग्र स्वस्थ जीवन और आत्म-विकास के लिए 'उच्च या सकारात्मक आत्म-सम्मान' अत्यंत आवश्यक है। योग शिक्षा और

आत्म-बोध (Self-Understanding) इस सकारात्मक आत्म-सम्मान को विकसित करने में विशेष रूप से सहायता करते हैं।

28. State the main theme of International Yoga Day in the year 2025. २०२५ साल का आंतराष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य विषय (Theme) क्या होगा? वर्ष 2025 में अंतराष्ट्रीय योग दिवस के मुख्य विषय (Theme) का उल्लेख कीजिए। 2025

Ans: प्रस्तावना: प्रतिवर्ष 21 जून को दुनिया भर में 'अंतराष्ट्रीय योग दिवस' (International Day of Yoga) मनाया जाता है। वर्ष 2015 में इसकी शुरुआत के बाद से, हर साल इस दिन को केंद्र में रखकर एक विशिष्ट विषय या थीम (Theme) निर्धारित की जाती है, जो वैश्विक स्तर पर लोगों के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक चेतना के विकास को दिशा प्रदान करती है।

अंतराष्ट्रीय योग दिवस 2025 का मुख्य विषय (Theme): वर्ष 2025 के 11वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस का मुख्य विषय है— **"Yoga for One Earth, One Health"** (एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग)।

महत्व:

1. **समग्र स्वास्थ्य (Holistic Well-being):** इस थीम का मुख्य उद्देश्य व्यक्तिगत स्वास्थ्य के साथ-साथ संपूर्ण पृथ्वी के पर्यावरणीय और वैश्विक स्वास्थ्य की सुरक्षा को जोड़ना है।
2. **अंतर-संबंध (Interconnectedness):** यह हमें याद दिलाता है कि मानव का स्वास्थ्य प्रकृति के स्वास्थ्य पर निर्भर है। योग का अभ्यास केवल शरीर का व्यायाम नहीं है, बल्कि यह प्रकृति और पर्यावरण के साथ मनुष्य का मेल मिलाता है और स्थायी जीवन शैली (Sustainability) का संदेश देता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि वर्ष 2025 का यह मुख्य विषय वर्तमान विश्व के जलवायु परिवर्तन और मानसिक-शारीरिक संकट के समय में अत्यंत प्रासंगिक है। योग शिक्षा के माध्यम से स्वयं को जानने के साथ-साथ वैश्विक बंधुत्व और पृथ्वी के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखना ही इस थीम का मुख्य लक्ष्य है।

1. Briefly describe integrated approach of Yoga for the management of health. श्वास्थ्य वावश्वाप्रनाय योगेर समन्वयी दृष्टिकोण प्रस्तुतप्रे वर्णना करुन। स्वास्थ्य प्रबंधन में योग के एकीकृत दृष्टिकोण का संक्षिप्त वर्णन करें। 2018, 2020, 2022, 2024

Ans: प्रस्तावना: स्वास्थ्य प्रबंधन में योग का एकीकृत (समन्वयी) दृष्टिकोण एक समग्र प्रणाली है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर एक साथ विचार करती है। इस दृष्टिकोण का मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य को एक व्यापक परिप्रेक्ष्य से प्रबंधित करना है, जहाँ विभिन्न योगाभ्यासों के माध्यम से शरीर और मन दोनों की स्वस्थता प्राप्त की जाती है।

एकीकृत दृष्टिकोण के मुख्य घटक:

1. **शारीरिक अभ्यास:** योग के आसन और श्वास-प्रश्वास के नियंत्रण (प्राणायाम) शरीर की शक्ति और लचीलेपन को बढ़ाने में मदद करते हैं तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करते हैं।
2. **मानसिक शांति:** ध्यान और चिंतन पद्धतियों के माध्यम से मानसिक तनाव को कम किया जाता है और मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है, जो समग्र स्वास्थ्य में सुधार करती है।
3. **आध्यात्मिक विकास:** योग के आध्यात्मिक पहलू व्यक्ति को आत्म-जागरूकता प्राप्त करने में सहायता करते हैं, जिससे मानसिक और शारीरिक तनाव का सामना करने में मदद मिलती है।
4. **जीवनशैली में बदलाव:** योग के इस समन्वयी दृष्टिकोण के माध्यम से एक स्वस्थ जीवन शैली की आदतें विकसित होती हैं, जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुधार में सहायक हैं।

निष्कर्ष: योग का यह एकीकृत दृष्टिकोण स्वास्थ्य प्रबंधन में एक-दूसरे से जुड़े शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं को समन्वित करके एक संतुलित और स्वस्थ जीवन की ओर ले जाता है।

2. Write down the impact of positive and negative self-concept. प्रदर्थक 3 नःप्रर्थक आत्म-धारणा प्रभाव प्रस्तुत लिखुन। सकारात्मक और नकारात्मक आत्म-संवरण की प्रभाव को लिखें। 2018, 2021, 2022

Ans: सकारात्मक आत्म-धारणा का प्रभाव:

1. **आत्मविश्वास में वृद्धि:** सकारात्मक आत्म-धारणा व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाती है, जो उसे नई चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए प्रेरित करती है और सफलता की संभावना को बढ़ाती है।
2. **सामाजिक संबंधों में सुधार:** सकारात्मक आत्म-धारणा व्यक्ति को दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाने में मदद करती है। ऐसे व्यक्ति आमतौर पर अधिक सहानुभूतिपूर्ण और सहयोगात्मक होते हैं।
3. **सार्थक जीवन शैली:** जो लोग सकारात्मक आत्म-धारणा रखते हैं, वे आमतौर पर एक सकारात्मक और सुखी जीवन जीते हैं। वे जीवन के विभिन्न पहलुओं के प्रति ऊर्जावान और आशावादी रहते हैं।

नकारात्मक आत्म-धारणा का प्रभाव:

1. **आत्मविश्वास की कमी:** नकारात्मक आत्म-धारणा व्यक्ति के आत्मविश्वास को कम करती है, जो उसे नए अनुभवों को अपनाने से रोकती है और उसकी क्षमताओं पर संदेह पैदा करती है।
2. **प्रभावित सामाजिक संबंध:** नकारात्मक आत्म-धारणा व्यक्ति के सामाजिक संबंधों को नुकसान पहुँचाती है। ऐसे व्यक्ति आमतौर पर अधिक अकेलापन और अलगाव महसूस करते हैं।
3. **मानसिक तनाव और चिंता:** जो लोग नकारात्मक आत्म-धारणा रखते हैं, वे मानसिक तनाव और चिंता के अधिक शिकार होते हैं, जो उनके दैनिक जीवन की कार्यक्षमता और स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

सकारात्मक आत्म-धारणा एक स्वस्थ और सफल जीवन की ओर ले जाती है, जबकि नकारात्मक आत्म-धारणा जीवन को अस्त-व्यस्त और निराशाजनक बना देती है। किसी व्यक्ति की आत्म-धारणा उसके विचारों, भावनाओं और व्यवहार को गहराई से प्रभावित करती है।

3. Briefly discuss the types of self-esteem. व्याख्यात्मक प्रकार के आत्म-सम्मान का अर्थ प्रस्तुत करें। आत्म-सम्मान के प्रकारों पर संक्षेप में चर्चा करें। 2018, 2020

Ans: आत्मसम्मान (**Self-esteem**) किसी व्यक्ति का अपने प्रति मूल्यांकन और अपनी धारणा की स्थिति है। इसे मुख्य रूप से तीन प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है:

1. **सकारात्मक आत्मसम्मान (Positive Self-esteem):** इस प्रकार के आत्मसम्मान में व्यक्ति अपनी क्षमताओं, गुणों और उपलब्धियों के प्रति संतोष महसूस करता है। वे खुद को मूल्यवान समझते

हैं और आत्मविश्वासी रहते हैं, जिससे उनके सामाजिक और व्यावसायिक जीवन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

2. **नकारात्मक आत्मसम्मान (Negative Self-esteem):** नकारात्मक आत्मसम्मान उन व्यक्तियों में देखा जाता है जिनकी अपने प्रति धारणा खराब या दूषित होती है। वे खुद को असफल मानते हैं और अक्सर चिंता, निराशा तथा आत्मविश्वास की कमी का शिकार होते हैं।

3. **कम आत्मसम्मान (Low Self-esteem):** कम आत्मसम्मान वाले व्यक्ति अपनी क्षमताओं या अपने मूल्य के बारे में अनिश्चित होते हैं। वे तुलनात्मक रूप से अत्यधिक आत्म-आलोचना करते हैं और अक्सर निर्णय लेने में संकोच करते हैं, जिसका उनके दैनिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

आत्मसम्मान हमारे विचारों, भावनाओं और व्यवहार से गहराई से जुड़ा हुआ है, और इसके ये प्रकार व्यक्ति के समग्र मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। सकारात्मक आत्मसम्मान जीवन को सफल और संतोषजनक बनाने में मदद करता है, जबकि नकारात्मक और कम आत्मसम्मान व्यक्ति को निराशा और आत्मविश्वास की कमी की ओर ले जाता है।

4. Explain briefly on any one Meditational Process. ये कौनसा एक ही ध्यान प्रक्रिया प्रकृति प्रक्रिया है। किसी एक ध्यान प्रक्रिया पर संक्षिप्त रूप से व्याख्या करें। 2018, 2020, 2021, 2022

Ans: चक्रीय ध्यान प्रक्रिया (Cyclic Meditational Process) चक्रीय ध्यान प्रक्रिया एक विशेष प्रकार की ध्यान पद्धति है जो व्यक्ति के मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में मदद करती है। इस पद्धति में, ध्यान लगाने वाला व्यक्ति एक निश्चित चक्र (साइकिल) के माध्यम से अपने श्वास-प्रश्वास (सांस लेने और छोड़ने) पर ध्यान केंद्रित करता है, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

पद्धति के चरण:

1. **शांत स्थान पर बैठना:** सबसे पहले एक शांत और आरामदायक स्थान पर बैठें, जहाँ आपको कोई व्यवधान न हो। अपनी पीठ को सीधा रखें और अपनी हथेलियों को ऊपर की ओर (आकाश की तरफ) रखें।

2. **श्वास के चक्र को पहचानना:**

- **सांस लेना (पूरक):** गहरी सांस अंदर लें (4 सेकंड)।
 - **सांस रोकना (कुंभक):** सांस को अंदर ही रोककर रखें (4 सेकंड)।
 - **सांस छोड़ना (रेचक):** धीरे-धीरे सांस बाहर छोड़ें (4 सेकंड)।
 - **सांस लेने के लिए रुकना (शून्यक):** अगली सांस लेने से पहले कुछ पल रुकें (4 सेकंड)।
3. **चक्र की पुनरावृत्ति:** इन चारों चरणों को एक पूर्ण चक्र के रूप में बार-बार दोहराएं। इस अभ्यास को कम से कम 10-15 मिनट तक जारी रखा जा सकता है।
 4. **ध्यान और जागरूकता:** श्वास की प्रत्येक प्रक्रिया पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित करें। यदि मन में कोई विचार आए, तो उन्हें सहजता से स्वीकार करें और अपना ध्यान दोबारा श्वास के चक्र पर ले आएं।
 5. **समापन:** ध्यान पूरा होने के बाद धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलें और अपने आस-पास के वातावरण के प्रति जागरूक हों।

लाभ:

- **मानसिक तनाव में कमी:** श्वास नियंत्रण के माध्यम से तनाव को कम करने की प्रक्रिया बहुत आसान हो जाती है।
- **आत्म-जागरूकता में वृद्धि:** यह ध्यान वर्तमान क्षण के प्रति आपकी जागरूकता को बढ़ाता है, जिससे विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- **शारीरिक स्वास्थ्य:** चक्रीय श्वास की यह प्रक्रिया शरीर में रक्त संचार (ब्लड सर्कुलेशन) और ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाती है, जिससे शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

चक्रीय ध्यान प्रक्रिया तनाव और चिंता से निपटने का एक सरल और अत्यधिक प्रभावी तरीका है। यह मन और शरीर के बीच एक सही सामंजस्य स्थापित करता है, जो एक स्वस्थ जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है।

5. Briefly discuss Cyclic Meditational Process as a part of stress management. श्रीङन वावश्राप्रनार ँकटि अश्र हिस्रावे चक्राकार ध्यानमूलक प्रक्रिया प्रशस्त्रपे आलाचना करुन। तनाव प्रबंधन के ँक भाग के रूप में चक्रीय ध्यान प्रक्रिया पर संक्षेप में चर्चा करें। 2018, 2021, 2024

Ans: प्रस्तावना: आधुनिक प्रतिस्पर्धी जीवनशैली में तनाव या मानसिक दबाव (श्रीङन वा मानसिक ङाप्र) मानव जीवन का ँक अभिन्न अंग बन गया है। इस तनाव प्रबंधन (Stress Management) के क्षेत्र में योग विज्ञान की ँक अत्यंत आधुनिक और वैज्ञानिक पद्धति 'चक्राकार ध्यान' या 'साइक्लिक मेडिटेशन' (Cyclic Meditation) है। यह विशेष ध्यान पद्धति बैंगलोर के स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (S-VYASA) द्वारा मांडूक्य उपनिषद की कारिका पर आधारित करके विकसित की गई है। उपनिषद में कहा गया है कि जब मनुष्य का मन उत्तेजना से अस्थिर हो, तब उसे शांत करना चाहिए और जब वह आलस्य के कारण सो जाए, तब उसे जगाना चाहिए। उद्दीपन (उत्तेजना) और शिथिलता (शमन) का यह आवर्ती चक्र ही चक्राकार ध्यान है।

तनाव प्रबंधन में चक्राकार ध्यान की भूमिका एवं प्रक्रिया: चक्राकार ध्यान मुख्य रूप से 'आवर्तनशील उद्दीपन और शिथिलकरण' (Alternating Stimulation and Relaxation) के सिद्धांत पर काम करता है। जब हम कोई शारीरिक अंग संचालन या आसन करते हैं, तो शरीर में ँक प्रकार का उद्दीपन उत्पन्न होता है। इसके तुरंत बाद जब हम शिथिल या शांत होते हैं, तो मन बहुत तेजी से गहरी शांति प्राप्त करता है। नीचे इसकी संक्षिप्त प्रक्रिया और तनाव कम करने में इसकी भूमिका की चर्चा की गई है-

- प्रारंभिक प्रार्थना और जागरूकता (Starting Prayer & Awareness):** ध्यान की शुरुआत में साधक सीधे खड़े होकर मन को शांत करता है और शरीर के आंतरिक स्पंदन तथा श्वास-प्रश्वास की गति के प्रति जागरूक होता है। यह मन को बाहरी दुनिया से हटाकर अंतर्मुखी बनाने में मदद करता है।
- त्वरित शिथिलकरण तकनीक (Instant Relaxation Technique - IRT):** पीठ के बल लेटकर शरीर की प्रत्येक मांसपेशी को पैर की उंगलियों से लेकर सिर तक तीव्रता से संकुचित (Tense) किया जाता है और ँक गहरी सांस छोड़ने के साथ अचानक शिथिल (रिलैक्स) कर दिया जाता है। यह अचानक आई शिथिलता मांसपेशियों में लंबे समय से जमा मानसिक और शारीरिक तनाव को पल भर में कम कर देती है।
- धीमी गति के आसन या उद्दीपन (Centered Stimulation - Asanas):** शरीर का संतुलन बनाए रखते हुए अत्यंत धीमी गति से कुछ सरल आसन जैसे— *अर्धचक्रासन, वज्रासन* या *शशांकासन* किए

जाते हैं। यह धीमी गति का संचालन मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाता है और ध्यान को केंद्रित करता है।

4. **गहन शिथिलकरण तकनीक (Deep Relaxation Technique - DRT):** आसनों के बाद श्वासन में लेटकर लंबे समय तक शरीर के प्रत्येक हिस्से को मन की आँखों से देखा और शिथिल किया जाता है। इस स्तर पर आकर शरीर का रक्तचाप सामान्य हो जाता है, हृदय गति धीमी हो जाती है और मानसिक चिंता या 'स्ट्रेस' पूरी तरह से दूर हो जाता है।

तनाव प्रबंधन में इसकी प्रभावकारिता:

- 1) **मांसपेशियों और तंत्रिका तंत्र की शिथिलता:** यह स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomous Nervous System) का संतुलन बहाल करता है। यह सिम्पैथेटिक (जो तनाव बढ़ाता है) से पैरासिम्पैथेटिक (जो शांत करता है) तंत्रिका तंत्र में रूपांतरण सुनिश्चित करता है।
- 2) **मानसिक एकाग्रता में वृद्धि:** चक्राकार गति में जागरूकता (अवेयरनेस) को घुमाने से मन का भटकाव दूर होता है और नकारात्मक विचार कम होते हैं।
- 3) **बेहतर नींद और थकान से मुक्ति:** शोध से पता चला है कि मात्र ३० मिनट का चक्राकार ध्यान कई घंटों की गहरी नींद के बराबर ताजगी प्रदान कर सकता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि चक्राकार ध्यान शरीर और मन का एक अद्भुत मिलन है, जो तनाव के खिलाफ एक शक्तिशाली सुरक्षा कवच के रूप में कार्य करता है। बी.एड. पाठ्यक्रम में भावी शिक्षकों के लिए इस ध्यान का महत्व अत्यधिक है। शिक्षक स्वयं इस पद्धति का अभ्यास करके अपने व्यावसायिक मानसिक तनाव को दूर कर सकते हैं और भविष्य में कक्षा में छात्रों के बीच भी इस सरल लेकिन फलदायी ध्यान के अभ्यास की आदत डाल सकते हैं, जो समग्र शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया को आनंदमय और तनावमुक्त बनाएगी।

6. Write in brief the history of development of Yoga. योग के विकास का संक्षिप्त इतिहास लिखें। 2019, 2020, 2021, 2024

Ans: योग के क्रमिक विकास का इतिहास: योग का इतिहास हजारों वर्ष पुराना है, और यह मूल रूप से भारतीय दर्शन और संस्कृति का एक अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसके विकास के प्रमुख चरण निम्नलिखित हैं-

1. **प्राचीन काल (सिंधु घाटी सभ्यता):** योग का प्रारंभिक अभ्यास सिंधु घाटी सभ्यता के दौरान शुरू हुआ था, जहाँ कुछ प्राचीन चित्रों, मुद्राओं और प्रतीकों से योग की शुरुआत के संकेत मिलते हैं।
2. **वैदिक काल:** लगभग 1500 से 500 ईसा पूर्व (BCE) के बीच वेदों में योग का उल्लेख मिलता है। इस कालखंड के दौरान आध्यात्मिकता और अनुशासन के पक्षों का प्रचलन हुआ।
3. **उपनिषद और दार्शनिक काल:** 800-400 ईसा पूर्व के बीच उपनिषदों में योग के गहरे दार्शनिक विषयों को प्रस्तुत किया गया। इस समय ज्ञान, ध्यान और आत्मा की खोज पर मुख्य रूप से ध्यान केंद्रित किया गया।
4. **पतंजलि और योगसूत्र:** महर्षि पतंजलि ने लगभग 200 ईसा पूर्व में "योगसूत्र" की रचना की, जिसने योग के मूल सिद्धांतों और पद्धतियों को संकलित किया। इसने आधुनिक योग की नींव रखी।
5. **मध्यकाल और योगी परंपरा:** 500 ईस्वी (CE) के बाद योग की विभिन्न शाखाओं और संप्रदायों की स्थापना हुई, जैसे कि हठ योग, राज योग और केदार योग। इस काल में गुरु-शिष्य परंपरा सुदृढ़ हुई।
6. **आधुनिक काल:** 19वीं शताब्दी के अंत से 20वीं शताब्दी की शुरुआत में योग का प्रसार पश्चिमी देशों में हुआ। स्वामी विवेकानंद, तिरुमलाई कृष्णमाचार्य और बी.के.एस. अयंगर जैसी महान विभूतियों ने योग के अंतर्राष्ट्रीय प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।
7. **वर्तमान काल:** आज के समय में योग एक वैश्विक आंदोलन बन चुका है, जिसे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य एवं आरोग्यता के एक प्रभावी साधन के रूप में जाना जाता है। योग की विभिन्न शैलियाँ और शाखाएँ दुनिया भर में लोकप्रिय हो चुकी हैं।

योग का इतिहास विभिन्न दार्शनिक, आध्यात्मिक और शारीरिक अभ्यासों का एक अनूठा मिश्रण है, जो प्राचीन काल से आधुनिक समय तक विकसित हुआ है। आज के युग में यह शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए एक अनिवार्य पद्धति के रूप में स्थापित हो चुका है।

7. Explain in brief the causes of ill-health as per Yoga Scriptures. योगशास्त्र अनुसार अस्वस्थता के कारणों को संक्षेप में समझाइए। 2019, 2020, 2021

Ans: योगशास्त्र के अनुसार बीमारी के कारण: योगशास्त्र के अनुसार, बीमारी के विभिन्न कारण हो सकते हैं, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर प्रभाव डाल सकते हैं। यहाँ कुछ मुख्य कारणों का उल्लेख किया गया है-

1. **असंतुलित जीवनशैली:** जीवन की अस्वस्थ आदतें, जैसे नियमित शारीरिक परिश्रम (व्यायाम) की कमी, अस्वस्थ खान-पान और पर्याप्त आराम की कमी, बीमारी के मुख्य कारण हैं।
2. **मानसिक तनाव और चिंता:** मानसिक तनाव, चिंता और निराशा शरीर के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। योगशास्त्र में कहा गया है कि मानसिक अस्थिरता शारीरिक बीमारी का रूप ले सकती है।
3. **असहनीय (तीव्र) भावनाएँ:** क्रोध, ईर्ष्या, लोभ और घृणा जैसी नकारात्मक भावनाएँ शरीर के संतुलन को बिगाड़ती हैं और विभिन्न रोगों को जन्म देती हैं।
4. **माया और अज्ञानता:** योगशास्त्र के अनुसार, माया (भ्रम) और अज्ञानता मनुष्य को उसके वास्तविक स्वरूप और उद्देश्य को समझने में विफल कर देती हैं, जिससे जीवन में असंतोष और बीमारी पैदा होती है।
5. **असंयम:** अस्वस्थ आदतें, जैसे अत्यधिक भोजन करना, मद्यपान या नशा करना, शरीर के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं और बीमारी का कारण बनती हैं।
6. **शारीरिक असंतुलन:** शरीर के आंतरिक अंगों के बीच असंतुलन और कमजोरी, जो रोगों को उत्पन्न करती है।

योगशास्त्र के अनुसार, बीमारी के मूल कारणों में असंतुलित जीवनशैली, मानसिक तनाव, नकारात्मक भावनाएँ, अज्ञानता और असंयम शामिल हैं। इन कारणों को समझकर और इनका सामना करके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करना संभव है। योग साधना इन समस्याओं के समाधान में अत्यंत सहायक है।

8. Write the concept of 'Astanga Yoga of Sage Patanjali'. শ্রী পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গযোগের ধারণাটি বিবৃত করুন। ऋषि पतंजलि के अष्टांग योग की संकल्पना को लिखिए। 2019, 2022

Ans: महर्षि पतंजलि की अष्टांग योग की अवधारणा: अष्टांग योग, जिसका वर्णन महर्षि पतंजलि के "योगसूत्र" ग्रंथ में किया गया है, ध्यान और आध्यात्मिक साधना की एक एकीकृत पद्धति है। 'अष्टांग' शब्द संस्कृत के 'अष्ट' (आठ) और 'अंग' (अंग/भाग) से मिलकर बना है, जो इस पद्धति के आठ अंगों या चरणों को दर्शाता है। महर्षि पतंजलि ने इन अंगों के माध्यम से आत्मा की मुक्ति के मार्ग का मार्गदर्शन किया है।

अष्टांग योग के आठ अंग:

1. **यम (Yama):** नैतिक और सामाजिक व्यवहार से संबंधित नियम। इसमें पांच बुनियादी सिद्धांत शामिल हैं: अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य, और अपरिग्रह (आवश्यकता से अधिक संचय न करना)।
2. **नियम (Niyama):** व्यक्तिगत अनुशासन के सिद्धांत, जिनमें शामिल हैं: शौच (पवित्रता), संतोष, तप (कठिन परिश्रम/साधना), स्वाध्याय (स्वयं का अध्ययन), और ईश्वरप्रणिधान (ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण)।
3. **आसन (Asana):** शरीर के लिए विभिन्न मुद्राएँ या आसन। यह शारीरिक स्वास्थ्य और शक्ति बढ़ाने में सहायक है। आसन का उद्देश्य शरीर को स्थिर और सुखद (आरामदायक) रखना है।
4. **प्राणायाम (Pranayama):** श्वास का नियंत्रण। यह शरीर की प्राणशक्ति को नियंत्रित करके मन को शांत और स्थिर करने में मदद करता है।
5. **प्रत्याहार (Pratyahara):** इंद्रियों का अंतर्मुखी होना, जो मन को बाहरी दुनिया से अलग करके आंतरिक रूप से केंद्रित करता है।
6. **धारणा (Dharana):** मन को एकाग्र करना। यह किसी एक निश्चित विषय या बिंदु पर ध्यान केंद्रित करने की प्रक्रिया है।
7. **ध्यान (Dhyana):** निरंतर और अटूट चिंतन। यह मन को गहराई से स्थिर करता है और आत्मज्ञान (अंतर्दृष्टि) प्राप्त करने में सहायक होता है।

8. **समाधि (Samadhi):** परम चेतना या आत्म-विस्मृति। यह जीवात्मा का परमात्मा और सार्वभौमिक सत्य के साथ एकरूप होने की अवस्था है।

निष्कर्ष: अष्टांग योग आत्मा की मुक्ति और आध्यात्मिक उन्नति के लिए एक समग्र (holistic) पद्धति है। ये आठों चरण मिलकर काम करते हैं, जिससे व्यक्ति के जीवन में अनुशासन, शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक ज्ञान का विकास होता है। आधुनिक युग में पतंजलि की इस अवधारणा को योग और आध्यात्मिक साधना का एक मौलिक आधार माना जाता है।

9. Write in brief the importance of self-concept. **आत्मबोध का महत्व** स्व-संवरण के महत्व को संक्षेप में लिखिए। 2019, 2020, 2022, 2024

Ans: आत्मबोध (आत्म-धारणा) का महत्व: आत्मबोध या 'Self-Concept' इस बात की एक एकीकृत अवधारणा है कि कोई व्यक्ति स्वयं को कैसे समझता है और अपना मूल्यांकन कैसे करता है। आत्मबोध के कुछ महत्वपूर्ण पहलू निम्नलिखित हैं-

1. **आत्मविश्वास:** किसी व्यक्ति के आत्मबोध में सुधार उसके आत्मविश्वास को बढ़ाता है, जो विभिन्न परिस्थितियों में निर्णय लेने और कार्य करने में सहायक होता है।
2. **मानसिक स्वास्थ्य:** एक स्वस्थ आत्मबोध मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। यह अवसाद (हताशा), चिंता और मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है।
3. **संबंधों का निर्माण:** एक सकारात्मक आत्मबोध व्यक्ति और उसके आस-पास के लोगों के बीच बेहतर संबंध बनाने में सहायता करता है। यह सहयोग और संचार (बातचीत) के क्षेत्र में सकारात्मक प्रभाव डालता है।
4. **लक्ष्य प्राप्ति:** आत्मबोध में सुधार होने से व्यक्ति में लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने की प्रवृत्ति बढ़ती है। यह उद्देश्यपूर्ण कार्यों के लिए प्रेरित करता है।
5. **सामाजिक व्यवहार:** उच्च आत्मबोध व्यक्ति को सामाजिक वातावरण में अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद करता है, जिससे समाज में उसका योगदान बढ़ता है।

6. **व्यक्तिगत विकास:** आत्मबोध के माध्यम से व्यक्ति अपनी शक्तियों और कमजोरियों को समझ सकता है, जो व्यक्तिगत विकास और सीखने के नए अवसर पैदा करता है।

आत्मबोध केवल व्यक्ति की अपनी निजी समझ नहीं है, बल्कि यह उसके जीवन, संबंधों और लक्ष्यों को प्राप्त करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। व्यक्ति के समग्र कल्याण के लिए एक स्वस्थ आत्मबोध अत्यंत आवश्यक है।

10. Write the keys to increase self-esteem. व्याख्यानार्थादात्वाद्धर विकास कारकगुलि लिखून।
आत्म-सम्मान बढ़ाने की कुंजियाँ लिखिए। 2019

Ans: आत्मसम्मान (आत्ममर्यादा) बढ़ाने के लिए कुछ मुख्य रणनीतियाँ या कारक निम्नलिखित हैं:

1. **स्वीकृति और प्रशंसा:** अपनी सफलताओं और उपलब्धियों को स्वीकार करें और उनके लिए खुद की प्रशंसा करें। यह आत्मसम्मान को सुधारने में मदद करता है।
2. **सकारात्मक सोच:** अपने बारे में सकारात्मक विचार रखें और नकारात्मक विचारों से दूर रहें। खुद का सही ढंग से मूल्यांकन करने का प्रयास करें।
3. **लक्ष्य निर्धारण:** सही लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित करें। छोटे लक्ष्यों को पूरा करने से आत्मविश्वास बढ़ेगा।
4. **आत्म-देखभाल (Self-Care) में सुधार:** आत्म-देखभाल और स्वस्थ जीवन शैली पर ध्यान दें। स्वस्थ आदतें और शारीरिक तंदुरुस्ती आत्मसम्मान में सुधार ला सकती हैं।
5. **नए कौशल सीखना:** कुछ नया सीखने का प्रयास करें। नए कौशल अर्जित करने से आत्मसम्मान बढ़ता है और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।
6. **सहायक वातावरण बनाना:** खुद को ऐसे लोगों से घेरें जो सकारात्मक और सहायक हों। नकारात्मक लोगों से दूर रहें।
7. **सार्थक गतिविधियाँ:** उन कार्यों में भाग लें जो आपके जुनून (पैशन) और रुचियों से मेल खाते हों। इससे आत्म-संतुष्टि और आत्मसम्मान बढ़ेगा।

8. **आलोचना के साथ सकारात्मक तालमेल:** आलोचना को स्वीकार करें और उससे सीखने का प्रयास करें। इसे आत्मसम्मान बढ़ाने के एक अवसर के रूप में देखें।

आत्मसम्मान बढ़ाने के लिए स्वीकृति, सकारात्मक सोच, लक्ष्य निर्धारण, आत्म-देखभाल, नए कौशल सीखना, सहायक वातावरण, सार्थक गतिविधियाँ और आलोचना के साथ सकारात्मक तालमेल जैसी रणनीतियाँ महत्वपूर्ण हैं। ये मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने और आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक हैं।

11. Mention need of Yoga for positive health. **सूत्रात्पुत्र जन्य योगवाद्यात्मनः प्रश्रयजनीयता उल्लेख कर्तुम्। सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता बताइए। 2023**

Ans: प्रस्तावना: आधुनिक शब्दावली में 'सुस्वास्थ्य' या 'सकारात्मक स्वास्थ्य' (Positive Health) का अर्थ केवल किसी बीमारी या व्याधि की अनुपस्थिति मात्र नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर की एक परम सामंजस्यपूर्ण और सक्रिय स्थिति है। वर्तमान युग में अत्यधिक मानसिक तनाव, अनियंत्रित जीवनशैली और अत्यधिक व्यस्तता के कारण मनुष्यों का यह समग्र स्वास्थ्य बाधित हो रहा है। प्राचीन भारतीय परंपरा से प्राप्त योग विज्ञान या योगाभ्यास एक ऐसी समग्र जीवन पद्धति है, जो मनुष्य के भीतर छिपी हुई क्षमताओं को जाग्रत करती है और शरीर व मन के बीच एक अद्भुत संतुलन बनाए रखती है। सुस्वास्थ्य के लक्ष्य को प्राप्त करने में योगाभ्यास की भूमिका विशिष्ट और अनिवार्य है।

सुस्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास की आवश्यकता:

योगाभ्यास (जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान और षट्कर्म शामिल हैं) निम्नलिखित तरीकों से मनुष्यों के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है-

1. **शारीरिक स्वास्थ्य और अंगों की कार्यप्रणाली में सुधार (Physical Well-being):** नियमित योगासनों के माध्यम से शरीर की प्रत्येक मांसपेशी और जोड़ लचीले होते हैं और रक्त परिसंचरण (रक्त संचार) की प्रक्रिया में सुधार होता है। यह हृदय, फेफड़ों और पाचन तंत्र की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। हार्मोन के स्राव को नियंत्रित कर चयापचय (Metabolism) दर को सामान्य रखने और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) को बढ़ाने के लिए योगाभ्यास अत्यंत आवश्यक है।
2. **मानसिक शांति और चिंता से मुक्ति (Mental and Emotional Health):** सुस्वास्थ्य के मुख्य स्तंभों में से एक स्वस्थ मन है। प्राणायाम (जैसे- अनुलोम-विलोम, भ्रामरी) और ध्यान के माध्यम से

मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है, जो केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (Central Nervous System) को शांत करती है। यह दैनिक जीवन के मानसिक तनाव, अत्यधिक चिंता, अवसाद (Depression) और अनिद्रा जैसी समस्याओं को दूर कर मानसिक स्थिरता और सकारात्मक सोच का विकास करता है।

3. **प्राणशक्ति का नियंत्रण और संतुलन (Regulation of Prana):** योगिक दृष्टिकोण के अनुसार, जब शरीर में प्राणशक्ति (Life Force) का प्रवाह बाधित होता है, तो मनुष्य बीमार पड़ जाता है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास शरीर की सूक्ष्म ऊर्जा प्रणालियों या नाड़ियों को शुद्ध करता है। इसके परिणामस्वरूप जीवनी शक्ति या प्राणवायु का प्रवाह संतुलित हो जाता है, जो थकान को दूर करता है और शरीर को एक नई ऊर्जा या स्फूर्ति प्रदान करता है।

4. **मोटापे में कमी और वजन नियंत्रण (Weight Management):** आज के समय में गतिहीन जीवनशैली (एकदम जाड़गाड़ दाम काज कड़ाद ज़ाडास) के कारण मोटापा या अत्यधिक वजन एक बड़ी समस्या बन गया है, जो मधुमेह (डायबिटीज) या उच्च रक्तचाप जैसी पुरानी (क्रोनिक) बीमारियों को जन्म देता है। कुछ गतिशील योगाभ्यास (जैसे- सूर्य नमस्कार) और विशिष्ट आसन शरीर की अतिरिक्त चर्बी को घटाने और वजन को नियंत्रण में रखने में मदद करते हैं।

5. **आत्म-जागरूकता और एकाग्रता में वृद्धि (Self-awareness and Concentration):** योगाभ्यास मनुष्य को अपने शरीर और सांसों की गति के प्रति जागरूक बनाता है, जिससे आत्म-बोध (Self-understanding) के निर्माण में मदद मिलती है। छात्रों के मामले में, यह स्मरण शक्ति, एकाग्रता और इच्छाशक्ति बढ़ाने में अत्यंत प्रभावी भूमिका निभाता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः, यह कहा जा सकता है कि योगाभ्यास केवल कोई साधारण शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह सुस्वास्थ्य की कुंजी है। बी.एड. पाठ्यक्रम के भावी शिक्षकों के लिए योग शिक्षा की इस उपयोगिता को समझना बेहद जरूरी है, ताकि वे खुद स्वस्थ रहने के साथ-साथ आने वाली पीढ़ियों को भी एक स्वस्थ और तनावमुक्त जीवन का उपहार दे सकें। विद्यालय स्तर पर पाठ्यक्रम के एक हिस्से के रूप में योगाभ्यास को शामिल करके ही एक स्वस्थ और समृद्ध समाज का निर्माण संभव है।

12. Describe the role of family and teachers in the development of self-concept.

आत्म-संवरण के विकास में परिवार और शिक्षकों की भूमिका का वर्णन करें। 2023

Ans: प्रस्तावना: आत्म-बोध (आत्म-अवधारणा) के विकास में परिवार और शिक्षक की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। किसी व्यक्ति का आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और अपने बारे में धारणा काफी हद तक उसके परिवार और शिक्षक से मिलने वाली सीख और शिक्षा पर निर्भर करती है। इन दोनों प्रभावशाली समूहों की भूमिका का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया गया है:

परिवार की भूमिका:

1. **प्राथमिक सामाजिकीकरण:** परिवार किसी भी व्यक्ति के सामाजिकीकरण का पहला स्थान होता है। यहीं से बच्चे अपने बारे में पहली धारणा बनाना शुरू करते हैं। माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ संबंधों और संवाद के माध्यम से वे अपने मूल्यों और सिद्धांतों की शिक्षा प्राप्त करते हैं।
2. **आत्मविश्वास का निर्माण:** जब परिवार के सदस्य बच्चे की प्रशंसा करते हैं, उसकी सफलताओं को सराहते हैं और असफलता के समय उसे सहारा देते हैं, तो उसका आत्मविश्वास बढ़ता है। परिवार का सकारात्मक माहौल बच्चे के आत्म-बोध के विकास में सहायक होता है।
3. **मूल्य और नैतिकता:** बच्चे अपने नैतिक मूल्य और सामाजिक नियम-कायदे परिवार से ही सीखते हैं। ये मूल्य आत्म-बोध की नींव रखते हैं और जीवन में सही निर्णय लेने में उनकी मदद करते हैं।

शिक्षक की भूमिका:

1. **शैक्षणिक मार्गदर्शन:** शिक्षक छात्रों को शिक्षा और ज्ञान प्रदान करते हैं, जो उनके आत्म-बोध को विकसित करने में सहायक होता है। छात्रों की उपलब्धियों की सराहना करके और उन्हें प्रोत्साहित करके, शिक्षक उनके आत्मसम्मान को बढ़ाते हैं।
2. **समर्थन और परामर्श (Guidance):** शिक्षक छात्रों के लिए एक मार्गदर्शक और परामर्शदाता के रूप में कार्य करते हैं। वे छात्रों को उनकी व्यक्तिगत समस्याओं और चुनौतियों का सामना करने में मदद करते हैं, जिससे छात्रों का आत्मविश्वास और आत्म-मूल्य बढ़ता है।

3. **आदर्श और प्रेरणा:** शिक्षक छात्रों के लिए एक आदर्श (Role Model) और प्रेरणा का स्रोत हो सकते हैं। शिक्षकों का सकारात्मक व्यवहार, सिद्धांत और मूल्य छात्रों की जीवनशैली को प्रभावित करते हैं और उनके आत्म-बोध को मजबूत करते हैं।

निष्कर्ष: आत्म-बोध के विकास में परिवार और शिक्षक दोनों की ही भूमिका अनिवार्य है। परिवार जहाँ बच्चे के प्राथमिक सामाजिकीकरण और आत्मविश्वास निर्माण का केंद्र है, वहीं शिक्षक शिक्षा और निरंतर सहयोग के माध्यम से इस विकास में अपना योगदान देते हैं। इन दोनों का संयुक्त प्रभाव ही बच्चे के आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को आकार देने में मदद करता है।

13. State the five keys in increasing self-esteem. व्याख्यात्मकतावोध वृद्धि प्रौढि उपाय उल्लेख करन। आत्म-सम्मान बढ़ाने के पाँच उपाय बताइए। 2023

Ans: आत्मसम्मान (आत्ममर्यादा) बढ़ाने के पांच उपाय निम्नलिखित हैं:

1. **सकारात्मक सोच और आत्म-स्वीकृति:** अपने सकारात्मक पहलुओं को पहचानना और खुद को स्वीकार करना आत्मसम्मान बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है। नियमित रूप से खुद की सराहना करें और अपनी सफलताओं तथा क्षमताओं के प्रति सचेत रहें।
2. **खुद के प्रति देखभाल रखना:** अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना, एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाना और अपने प्रति सम्मान दिखाना आत्मसम्मान को बढ़ाता है। खुद से प्यार करने और खुद की देखभाल करने के माध्यम से आत्मसम्मान को बढ़ाया जा सकता है।
3. **लक्ष्य निर्धारण और उसकी प्राप्ति:** वास्तविक लक्ष्य निर्धारित करना और उन्हें हासिल करने के लिए काम करना आत्मविश्वास को बढ़ाता है। छोटे-छोटे लक्ष्यों को पूरा करने से आत्मविश्वास और आत्मसम्मान दोनों में वृद्धि होती है।
4. **नकारात्मक लोगों के प्रभाव से दूर रहना:** नकारात्मक विचारों और ऐसे लोगों के प्रभाव से दूर रहें। सकारात्मक, सहायक और प्रोत्साहित करने वाले लोगों के साथ समय बिताएं, जो आपके आत्मसम्मान की भावना को बढ़ाएगा।

5. **असफलता से सीखना और पुनः प्रयास करना:** असफलता को एक सीख के रूप में स्वीकार करें और दोबारा प्रयास करें। असफलता को अपने व्यक्तित्व से जोड़े बिना, उससे सीखना और फिर से कोशिश करना आत्मसम्मान बढ़ाने में सहायक होता है।

आत्मसम्मान बढ़ाने के लिए सकारात्मक सोच, खुद की देखभाल, लक्ष्य प्राप्ति, नकारात्मक प्रभावों से दूर रहने और असफलता से सीखने की आदत विकसित करना ही इसकी मुख्य कुंजी है। ये उपाय आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ाने में मदद करते हैं।

14. Briefly discuss the Yogic Principles of healthy living. मूत्र जीवनयापन योगाभितिक नीतिशुलिप्रशस्करप्रज्यालाचना करुन। स्वस्थ जीवन जीने के लिए योगिक सिद्धांतों पर संक्षेप में चर्चा करें। 2024

Ans: प्रस्तावना: योग केवल शारीरिक व्यायाम या आसन नहीं है, बल्कि यह स्वस्थ जीवन जीने का एक समग्र दर्शन है। हजारों वर्षों से चली आ रही यह विज्ञान-पद्धति शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करती है। योग का मूल आधार कुछ विशिष्ट नियम और सिद्धांत हैं जो दैनिक जीवन जीने के लिए एक मार्गदर्शिका के रूप में कार्य करते हैं। ये सिद्धांत न केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर जोर देते हैं, बल्कि मानसिक शांति, नैतिकता और आध्यात्मिक उन्नति के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। इस योग-आधारित जीवनशैली को अपनाकर एक व्यक्ति आंतरिक और बाहरी दोनों रूपों से एक संतुलित और स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकता है। ये सिद्धांत हमें स्वयं के प्रति और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार होना सिखाते हैं।

स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग-आधारित सिद्धांत:

1. **अहिंसा (Ahimsa):** अहिंसा का अर्थ है किसी भी जीव को शारीरिक या मानसिक ठेस न पहुँचाना। यह सिद्धांत हमारे भीतर सहानुभूति और प्रेम की भावना जगाता है, जो मन की शांति और सकारात्मक मानसिकता के निर्माण में सहायक है। यह न केवल दूसरों के प्रति बल्कि स्वयं के प्रति भी दयालु होना सिखाता है।
2. **सत्य (Satya):** सत्य बोलना और ईमानदारी से जीवन जीना योग का एक महत्वपूर्ण सिद्धांत है। यह हमारे जीवन में पारदर्शिता और सच्चाई लाता है, जिससे रिश्ते मजबूत होते हैं और मानसिक तनाव कम करने में मदद मिलती है। यह मन में किसी भी प्रकार का द्वंद्व या झूठ छिपाने नहीं देता।

3. **शौच (Shaucha):** शौच का अर्थ है शारीरिक और मानसिक स्वच्छता। शारीरिक स्वच्छता शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है और मानसिक स्वच्छता मन को नकारात्मक विचारों से मुक्त रखती है। यह एक स्वस्थ जीवन का पहला कदम है।
4. **संतोष (Santosha):** जो कुछ भी पास है उसमें संतुष्ट रहना या संतोष एक मानसिक सिद्धांत है। यह इच्छाओं के जाल और निराशा से मुक्ति दिलाता है, जिससे मन की शांति और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद मिलती है। यह हमें जीवन की छोटी-छोटी चीजों में खुशियाँ ढूँढना सिखाता है।
5. **तपस्या (Tapas):** तपस्या का अर्थ है शारीरिक और मानसिक अनुशासन। नियमित अभ्यास, जैसे कि योगासन, ध्यान और स्वस्थ खान-पान हमारे शरीर और मन को मजबूत बनाते हैं। यह हमें कठिन परिस्थितियों में भी धैर्यवान होना सिखाता है।
6. **आसन (Asana):** आसन योग की शारीरिक मुद्राएँ हैं। यह मांसपेशियों और हड्डियों को मजबूत करता है, लचीलापन बढ़ाता है और रक्त संचार में सुधार करता है। आसनों का नियमित अभ्यास शरीर की सही बनावट बनाए रखने और विभिन्न बीमारियों से बचाने में मदद करता है।
7. **प्राणायाम (Pranayama):** श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण रखना ही प्राणायाम है। यह तंत्रिका तंत्र (nervous system) को शांत करता है, मन को स्थिर रखता है और शरीर की ऊर्जा (प्राण) को बढ़ाता है। प्राणायाम का नियमित अभ्यास तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद करता है।
8. **प्रत्याहार (Pratyahara):** प्रत्याहार का अर्थ है इंद्रियों को बाहरी आकर्षणों से हटाकर भीतर की ओर केंद्रित करना। यह मन की चंचलता को कम करता है और एकाग्रता बढ़ाता है, जो मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए अनिवार्य है।
9. **मित-आहार (Mita-Ahar):** मित-आहार का अर्थ है परिमित या संतुलित भोजन का सिद्धांत। इसके तहत पौष्टिक और हल्का भोजन सीमित मात्रा में ग्रहण करने की बात कही गई है। यह शरीर के वजन को नियंत्रित रखता है, पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

10. **ध्यान (Dhyana):** ध्यान मन की गहरी स्थिरता की अवस्था है। यह मन को शांत करता है, विचारों के भटकाव को कम करता है और मानसिक स्पष्टता (clarity) बढ़ाता है। नियमित ध्यान के अभ्यास से गहरी मानसिक शांति और आत्म-जागरूकता का विकास होता है।

निष्कर्ष: योग-आधारित सिद्धांत एक संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने के लिए एक पूर्ण मार्गदर्शिका प्रदान करते हैं। इन सिद्धांतों का पालन करके एक व्यक्ति न केवल रोगमुक्त शरीर बल्कि एक शांत और स्थिर मन भी प्राप्त कर सकता है। ये अभ्यास हमारे जीवन को अधिक अर्थपूर्ण बनाते हैं और हमारे भीतर एक मजबूत जुड़ाव स्थापित करते हैं। यदि हम इन सिद्धांतों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करें, तो हम जीवन की चुनौतियों का अधिक आसानी से सामना कर सकेंगे और एक समग्र स्वस्थ जीवन जी सकेंगे। योग हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य केवल बीमारियों से मुक्त होना नहीं है, बल्कि जीवन का भरपूर आनंद लेना है।

15. Discuss in brief the different ways in developing self-esteem of students of Secondary level. माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-सम्मान (self-esteem) वृद्धि के विभिन्न उपायों को संक्षेप में वर्णित करें। माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्म-सम्मान (self-esteem) को विकसित करने के विभिन्न तरीकों पर संक्षेप में चर्चा कीजिए। 2025

Ans: प्रस्तावना: आत्मसम्मान या 'Self-esteem' से तात्पर्य किसी व्यक्ति के अपने प्रति खुद के मूल्यांकन, सम्मान और विश्वास से है। शिक्षा मनोविज्ञान में इसे छात्र के व्यक्तित्व निर्माण के मुख्य आधारों में से एक माना जाता है। विशेष रूप से माध्यमिक स्तर (Secondary Level) के छात्रों के लिए इसका महत्व अत्यधिक है, क्योंकि यह समयकाल किशोरावस्था (Adolescence) के अंतर्गत आता है। इस उम्र में छात्र तीव्र शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक परिवर्तनों से गुजरते हैं, जो कई बार उनमें एक प्रकार का पहचान संकट (identity crisis) और हीनभावना पैदा करता है। इसलिए, इस स्तर के छात्रों में सकारात्मक आत्मसम्मान की भावना विकसित करना शिक्षकों और अभिभावकों की मुख्य जिम्मेदारियों में से एक है।

माध्यमिक स्तर के छात्रों का आत्मसम्मान बढ़ाने के विभिन्न उपाय: माध्यमिक स्तर के छात्रों में आत्मसम्मान या स्व-आदर की भावना जगाने के मुख्य उपायों की नीचे संक्षेप में चर्चा की गई है-

1. **मान्यता और सकारात्मक प्रशंसा (Recognition and Positive Praise):** कक्षा में छात्रों की किसी भी छोटी-मोटी सफलता, अच्छे काम या सकारात्मक व्यवहार को मान्यता दी जानी चाहिए।

हालांकि, यह प्रशंसा यथार्थवादी होनी चाहिए। अत्यधिक प्रशंसा से बचते हुए यदि उनके विशिष्ट प्रयासों को महत्व दिया जाए, तो उनका खुद पर विश्वास बढ़ता है।

2. पाठ्यसहगामी गतिविधियों में भागीदारी (Participation in Co-curricular Activities):

केवल पाठ्यपुस्तक-केंद्रित पढ़ाई कई छात्रों में ऊब या विफलता की ग्लानि ला सकती है। इसलिए, उन्हें खेलकूद, वाद-विवाद, चित्रकला, नाटक या संगीत जैसी पाठ्यसहगामी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, जो उनकी छिपी हुई प्रतिभा को विकसित कर आत्मसम्मान को बढ़ाती हैं।

3. गलती को सीखने के हिस्से के रूप में स्वीकार करना (Accepting Mistakes as Learning Tools):

छात्रों को यह समझाना होगा कि गलती करना कोई अपराध या स्थायी विफलता नहीं है, बल्कि यह सीखने की प्रक्रिया का ही एक स्वाभाविक हिस्सा है। कक्षा में ऐसा सुरक्षित वातावरण तैयार किया जाना चाहिए ताकि वे गलती करने के डर से पीछे न हटें।

4. वास्तविक लक्ष्यों का निर्धारण (Setting Realistic Goals):

शिक्षकों को चाहिए कि वे छात्रों को उनकी अपनी क्षमता के अनुसार छोटे और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करें। लक्ष्य पूरा करने के ये छोटे-छोटे अनुभव धीरे-धीरे उनके आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को सुदृढ़ करते हैं।

5. नियमित योगाभ्यास और प्राणायाम (Regular Yoga and Pranayama):

चूंकि यह विषय 'Yoga Education' (योग शिक्षा) पाठ्यक्रम के अंतर्गत आता है, इसलिए आत्मसम्मान बढ़ाने में योग के अभ्यास की भूमिका से इंकार नहीं किया जा सकता है। विद्यालय में नियमित रूप से कुछ सरल आसनों, प्राणायाम और ध्यान (Meditation) का अभ्यास छात्रों की मानसिक अस्थिरता और तनाव (Stress) को कम करता है। यह उनकी आत्म-जागरूकता (Self-awareness) को बढ़ाकर उन्हें अपने शरीर और मन को सकारात्मक रूप से स्वीकार करना सिखाता है।

6. तुलना न करना (Avoiding Comparisons):

एक छात्र की बुद्धि, रूप या गुणों की तुलना दूसरे छात्र से करना अत्यंत हानिकारक है। यह छात्र के आत्मसम्मान को पूरी तरह से तोड़ देता है। शिक्षक को प्रत्येक छात्र की अपनी विशिष्टता (Individuality) का सम्मान करना चाहिए।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि माध्यमिक स्तर के छात्रों के आत्मसम्मान में वृद्धि कोई तात्कालिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह एक निरंतर चलने वाली मनोवैज्ञानिक देखभाल है। विद्यालय का सकारात्मक वातावरण, शिक्षकों का सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार और नियमित योग-आधारित जीवनशैली छात्रों को मानसिक शक्ति प्रदान करती है। बी.एड. प्रशिक्षण के माध्यम से भावी शिक्षक इन कौशलों को सीखते हैं, जिन्हें भविष्य में कक्षा में लागू करके वे छात्रों को न केवल परीक्षाओं में सफल होने में, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में एक आत्मसम्मान से युक्त और आत्मनिर्भर इंसान के रूप में विकसित होने में मदद कर सकते हैं।

16. Explain briefly about the five Niyamas in Astanga Yoga. अष्टांग योग के पांच 'नियमों' के बारे में संक्षेप में व्याख्या कीजिए।

2025

Ans: प्रस्तावना: महर्षि पतंजलि ने अपने युगांतकारी ग्रंथ 'योगसूत्र' में मानव के समग्र कल्याण और आत्म-साक्षात्कार के लिए आठ चरणों वाले एक मार्ग का निर्देश दिया है, जिसे 'अष्टांग योग' कहा जाता है। इस अष्टांग योग का दूसरा अंग या चरण 'नियम' (Niyama) है। जहाँ पहला अंग 'यम' मुख्य रूप से सामाजिक अनुशासन की बात करता है, वहीं 'नियम' व्यक्ति के अत्यंत निजी या व्यक्तिगत सदाचार और आत्म-अनुशासन का मार्ग है। यह मनुष्य के अंतःकरण की शुद्धि करने और उसे आध्यात्मिक साधना के योग्य बनाने में मदद करता है। महर्षि पतंजलि ने साधक के आत्म-विकास के लिए पांच नियमों का उल्लेख किया है।

अष्टांग योग के पांच नियम (Five Niyamas): व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक पवित्रता प्राप्त करने के लिए निर्धारित पांच नियमों की नीचे संक्षेप में चर्चा की गई है-

- 1. शौच (Saucha - Cleanliness):** शौच शब्द का अर्थ शुद्धता या पवित्रता है। योग शास्त्र में इस शुद्धि को दो भागों में विभाजित किया गया है— बाह्य और आंतरिक। प्रतिदिन स्नान, स्वच्छ वस्त्र और पोषक व सात्विक आहार ग्रहण करने के माध्यम से बाह्य शुद्धि बनाए रखी जाती है। दूसरी ओर, मन से काम, क्रोध, लोभ, मोह और ईर्ष्या जैसे नकारात्मक भावों को दूर करके सद्बिचारों का अभ्यास करना ही आंतरिक या मानसिक शौच है।
- 2. संतोष (Santosha - Contentment):** किसी भी परिस्थिति में अपने पास जो कुछ भी है, उसी में तृप्त रहने की मानसिकता को संतोष कहते हैं। इसका अर्थ आलस्य या कर्महीनता नहीं है; बल्कि पूरी

ईमानदारी से अपने कर्तव्य का पालन करने के बाद जो परिणाम प्राप्त हो, उसी में आनंदित रहना है। अत्यधिक चाह या लोभ मनुष्य को मानसिक अशांति देता है, जबकि संतोष का अभ्यास मन की गहराइयों में परम शांति और स्थिरता लाता है।

3. **तपस्या या तपः (Tapas – Self-discipline/Austerity):** लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग में किसी भी बाधा, कष्ट या प्रतिकूलता को सहन करने की मानसिक और शारीरिक दृढ़ता ही तप है। सरल शब्दों में, शरीर और मन को अनुशासित रखने के लिए आलस्य का त्याग करके कठिन परिश्रम और साधना करना ही तपस्या है। छात्रों के संदर्भ में, मन को पढ़ाई में एकाग्र रखना और अनावश्यक प्रलोभनों से दूर रखना ही वास्तविक तप है।

4. **स्वाध्याय (Svadhyaya – Self-study):** स्वाध्याय के दो अर्थ हैं। पहला, अपने मन की गति, व्यवहार और दोष-त्रुटियों का स्वयं मूल्यांकन करना या आत्म-विश्लेषण करना। दूसरा, पवित्र ग्रंथों, दर्शनशास्त्र और महापुरुषों की जीवनियों का अध्ययन करना जो मनुष्य के भीतर के अंधविश्वासों को दूर करता है और उच्च विचारों का विकास करता है।

5. **ईश्वर प्रणिधान (Ishvara Pranidhana – Surrender to Supreme Power):** अपने सभी कर्मों और उनके फलों को उस परम सत्ता या ईश्वर के चरणों में समर्पित कर देना ही ईश्वर प्रणिधान है। यह व्यक्ति के अहंकार को नष्ट करता है और नम्रता या विनय को जन्म देता है। इसके परिणामस्वरूप, मनुष्य फल की इच्छा किए बिना निष्काम भाव से कर्म करना सीखता है, जो उसे मानसिक रूप से तनावमुक्त रखता है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः, अष्टांग योग के ये पांच नियम केवल कोई प्राचीन धार्मिक अनुष्ठान नहीं हैं, बल्कि यह एक वैज्ञानिक जीवन शैली हैं। बी.एड. पाठ्यक्रम में भावी शिक्षकों के लिए इन नियमों की शिक्षा अत्यंत प्रासंगिक है। यदि कक्षा में छात्रों के भीतर शौच, संतोष या तप जैसे गुणों का विकास किया जा सके, तो इससे न केवल उनका चरित्र निर्माण सुदृढ़ होगा, बल्कि उनकी एकाग्रता और मेधा (बुद्धि) का भी विकास होगा। यही आत्म-अनुशासन छात्रों को भविष्य के जीवन में एक आदर्श और जिम्मेदार नागरिक के रूप में स्थापित होने का मार्ग दिखाता है।

17. Briefly discuss about the need of yoga for positive health. ইতিবাচক স্বাস্থ্যের জন্য যোগব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করো। सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता पर संक्षेप में चर्चा कीजिए। 2025

Ans: प्रस्तावना: आधुनिक चिकित्सा विज्ञान और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक सुसंगत स्थिति का एक समग्र रूप है। इसी समग्र और कल्याणकारी रूप को 'सकारात्मक स्वास्थ्य' (**Positive Health**) कहा जाता है। सकारात्मक स्वास्थ्य प्राप्त करने का अर्थ है शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को उच्चतम स्तर पर ले जाना और मन को सदैव प्रफुल्लित रखना। प्राचीन भारतीय योगशास्त्र सकारात्मक स्वास्थ्य प्राप्त करने का एक वैज्ञानिक और प्रभावी माध्यम है। वर्तमान के गतिशील और तनावपूर्ण जीवन में छात्रों के साथ-साथ आम लोगों के समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए योगाभ्यास की आवश्यकता अत्यंत महत्वपूर्ण है।

सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता: योग किस प्रकार मनुष्यों का बहुमुखी विकास करके सकारात्मक स्वास्थ्य के निर्माण में सहायता करता है, इसकी संक्षेप में नीचे चर्चा की गई है-

1. शारीरिक सुदृढ़ता और रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि (Physical Fitness and Immunity):

नियमित आसन और प्राणायाम के अभ्यास से शरीर की मांसपेशियाँ, हड्डियाँ और जोड़ लचीले और मजबूत होते हैं। यह रक्त परिसंचरण (रक्त संचार) प्रणाली में सुधार करता है, अंतःस्रावी ग्रंथियों (endocrine glands) के स्राव को नियंत्रित करता है और पाचन तंत्र को सक्रिय रखता है। इसके परिणामस्वरूप शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ती है, जो सकारात्मक शारीरिक स्वास्थ्य का मुख्य आधार है।

2. मानसिक शांति और तनाव प्रबंधन (Mental Peace and Stress Management):

सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए मानसिक तंदुरुस्ती अनिवार्य है। योग, विशेष रूप से ध्यान (Meditation) और प्राणायाम, मस्तिष्क में अल्फा तरंगें उत्पन्न करते हैं जो मानसिक चिंता, निराशा और अवसाद को दूर करने में मदद करती हैं। यह कोर्टिसोल नामक स्ट्रेस हार्मोन के स्राव को कम करके मन को शांत और एकाग्र बनाता है।

3. **संवेगात्मक (भावनात्मक) संतुलन (Emotional Stability):** योगाभ्यास मनुष्य की संवेगात्मक या भावनात्मक नियंत्रण क्षमता को बढ़ाता है। यह अनियंत्रित क्रोध, भय, ईर्ष्या या उत्तेजना को नियंत्रित कर मन में एक प्रकार की स्थिरता लाता है। भावनात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में सही निर्णय ले सकते हैं, जो सकारात्मक स्वास्थ्य का लक्षण है।

4. **प्राणशक्ति का नियंत्रण और संचार (Regulation of Prana/Vital Energy):** योगिक श्वसन क्रिया के माध्यम से शरीर में जीवन शक्ति या प्राणवायु का प्रवाह सुव्यवस्थित होता है। यह शरीर की प्रत्येक कोशिका में पर्याप्त ऑक्सीजन की आपूर्ति करके थकान को दूर करता है और कार्यक्षमता को कई गुना बढ़ा देता है।

5. **अनुशासित और स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण (Disciplined Lifestyle):** योग शिक्षा मनुष्य को 'यम' और 'नियम' के माध्यम से आत्म-नियंत्रण और सदाचार का पाठ सिखाती है। यह संतुलित आहार (मितहार), सही समय पर निद्रा और स्वच्छ विचारों की आदत विकसित करती है, जो एक स्वस्थ और सकारात्मक जीवन शैली की नींव रखती है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि योग केवल कुछ शारीरिक व्यायाम या कसरत नहीं है, बल्कि यह जीवन जीने का एक समग्र दर्शन है। बी.एड. पाठ्यक्रम में इस विषय को शामिल करने का मुख्य उद्देश्य यही है कि भावी शिक्षक स्वयं इस सकारात्मक स्वास्थ्य के अधिकारी बन सकें और आने वाली पीढ़ी के छात्रों में भी इस स्वस्थ जीवनबोध का संचार कर सकें। नियमित योग साधना के माध्यम से शरीर और मन का परम सामंजस्य स्थापित करके प्रत्येक मनुष्य वास्तविक अर्थों में सकारात्मक स्वास्थ्य का स्वामी बन सकता है।

18. Describe in brief the differences between Raja Yoga and Hatha Yoga. राजयोग और हठयोग के बीच अंतर का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2025

Ans: प्रस्तावना: भारतीय योग दर्शन की समृद्ध परंपरा में 'राजयोग' और 'हठयोग' दो अत्यंत महत्वपूर्ण और लोकप्रिय शाखाएँ हैं। यद्यपि इन दोनों योगों का अंतिम लक्ष्य एक ही है—अर्थात् जीवात्मा का परमात्मा से मिलन और मोक्ष या समाधि की प्राप्ति; फिर भी इस लक्ष्य तक पहुँचने के मार्ग, प्रक्रिया और साधना की तकनीकों में स्पष्ट विविधता और अंतर मौजूद हैं। राजयोग जहाँ मुख्य रूप से मानव मन और चेतना को

नियंत्रित करने पर बल देता है, वहीं हठयोग का मुख्य आधार स्थूल शरीर और प्राणशक्ति का शुद्धिकरण है। बी.एड. (B.Ed.) पाठ्यक्रम के दृष्टिकोण से इन दोनों योगों का तुलनात्मक विवरण नीचे प्रस्तुत किया गया है।

राजयोग और हठयोग में मुख्य अंतर: राजयोग और हठयोग के बीच के मूलभूत अंतरों की संक्षिप्त चर्चा निम्नलिखित बिंदुओं के आधार पर की गई है-

अंतर का आधार	राजयोग (Raja Yoga)	हठयोग (Hatha Yoga)
1. मुख्य स्रोत और प्रणेता	महर्षि पतंजलि राजयोग के मुख्य प्रणेता हैं। उनका 'योगसूत्र' ग्रंथ इस योग का मुख्य आधार है।	आदियोगी शिव इसके स्रोत हैं और महर्षि स्वात्माराम ने अपने ग्रंथ 'हठयोग प्रदीपिका' में इसे संकलित किया है।
2. साधना का मुख्य केंद्र	इसका मुख्य लक्ष्य मन है। मन को नियंत्रित करके चित्त की वृत्तियों का निरोध करना इस योग का मुख्य कार्य है।	इसका प्राथमिक लक्ष्य शरीर है। शरीर को स्वस्थ और लचीला बनाकर मन को नियंत्रित करने के योग्य बनाया जाता है।
3. साधना के चरण या अंग	राजयोग को अष्टांग योग के रूप में जाना जाता है (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि)।	हठयोग मुख्य रूप से चतुरंग योग (आसन, प्राणायाम, मुद्रा और नादानुसंधान) है या घेरंड संहिता के अनुसार सप्तांग योग है।
4. ऊर्जा का रूपांतरण	यह मानव की मानसिक ऊर्जा और आध्यात्मिक चेतना को ऊर्ध्वमुखी (ऊपर की ओर उठाने) करने पर अधिक बल देता है।	यह शरीर के 'ह' (सूर्य या पिंगला नाड़ी) और 'ठ' (चंद्र या इडा नाड़ी) के बीच संतुलन बनाकर कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत करता है।
5. पद्धति की प्रकृति	राजयोग एक सूक्ष्म, मानसिक और मनोवैज्ञानिक पद्धति है, जिसमें सीधे ध्यान पर महत्व दिया जाता है।	हठयोग एक स्थूल, शारीरिक और क्रियात्मक पद्धति है, जो षट्कर्म (शुद्धि क्रियाएं), आसन और मुद्रा पर निर्भर करती है।
6. पारस्परिक निर्भरता	हठयोग के बिना राजयोग सिद्ध नहीं होता—यह राजयोग के उच्च स्तर तक पहुँचने के लिए मानसिक तैयारी तैयार	जब तक राजयोग का लक्ष्य प्राप्त नहीं हो जाता, तब तक केवल हठयोग का अभ्यास

	करता है।	अधूरा रहता है।
--	----------	----------------

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि राजयोग और हठयोग एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं, बल्कि एक-दूसरे के पूरक हैं। हठयोग यदि साधना की सीढ़ी या आधारशिला है, तो राजयोग उस सीढ़ी का सर्वोच्च शिखर है। हठयोग के माध्यम से शरीर को रोगमुक्त और नाड़ियों को शुद्ध करने के बाद ही मन को राजयोग के गहन ध्यान के अनुकूल बनाया जा सकता है। भावी शिक्षकों के लिए इन दोनों धाराओं के अंतर और समन्वय को जानना अत्यंत आवश्यक है, ताकि वे छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक एकाग्रता और आत्म-विकास में योग शिक्षा को सही ढंग से लागू कर सकें।

19. Explain in brief the causes of ill health as per Yogic perspectives. (योग दर्शन के दृष्टिकोण से अस्वस्थता के कारणों का संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 2025)

Ans: प्रस्तावना: योग शास्त्र या योग दर्शन में स्वास्थ्य और अस्वस्थता (बीमारी) की अवधारणा केवल शारीरिक स्तर तक ही सीमित नहीं है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान जहाँ रोग को मुख्य रूप से जीवाणुओं या शारीरिक खराबी के परिणाम के रूप में देखता है, वहीं योग विज्ञान शरीर, मन और आत्मा के समग्र असंतुलन को ही बीमारी का मूल कारण मानता है। महर्षि पतंजलि और हठयोग के ग्रंथों में मानव रोग या अस्वस्थता (जिसे योग शास्त्र में 'व्याधि' कहा जाता है) के अंतर्निहित मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक कारणों पर गहरा प्रकाश डाला गया है। योगीय दृष्टिकोण के अनुसार, मन की अशांति या विक्षेप ही धीरे-धीरे शरीर में रोग के रूप में प्रकट होते हैं।

योग दर्शन के दृष्टिकोण से अस्वस्थता के मुख्य कारण: योगीय सिद्धांत और पतंजलि योगसूत्र के अनुसार, मानव बीमारी के मुख्य कारणों को निम्नलिखित कुछ मूल भागों में विभाजित किया जा सकता है-

1. **पंचक्लेश (Five Kleshas):** महर्षि पतंजलि के अनुसार, मनुष्य के सभी दुखों और अस्वस्थता का मूल स्रोत पांच क्लेश या मानसिक कष्ट हैं। ये हैं-

- **अविद्या:** सत्य को न जानकर अज्ञानता में रहना, जो सभी त्रुटियों की जड़ है।

- **अस्मिता:** अत्यधिक अहंकार या 'मैं' होने का भाव।
- **राग:** किसी वस्तु या इच्छा के प्रति अंधा आसक्ति या मोह।
- **द्वेष:** किसी के प्रति घृणा, ईर्ष्या या द्वेष की भावना।
- **अभिनिवेश:** मृत्यु का भय या जीवन के प्रति अत्यधिक मोह। ये मानसिक क्लेश मन में निरंतर तनाव पैदा करते हैं, जो अंततः शरीर को अस्वस्थ कर देता है।

2. **चित्तविक्षेप या अंतराय (Obstacles/Distractions):** योगसूत्र में नौ चित्तविक्षेपों या अंतरायों का उल्लेख किया गया है, जो मनुष्य के शरीर और मन को कमजोर करते हैं। इनमें प्रमुख हैं-

- **व्याधि:** शारीरिक अस्वस्थता या रोग।
- **स्त्यान:** मानसिक जड़ता, अकर्मण्यता या सुस्ती।
- **संशय:** अपनी क्षमताओं पर संदेह या दुविधा का होना।
- **प्रमाद:** अचेतनता, लापरवाही या अनुशासन की कमी। ये अंतराय मनुष्य की जीवन शक्ति (प्राण) को बाधित कर रोगों को जन्म देते हैं।

3. **'आधि' से 'व्याधि' (Adhi to Vyadhi - मनोदैहिक अवधारणा):** योग वशिष्ठ के अनुसार, अधिकांश शारीरिक रोगों की उत्पत्ति मन से होती है। मन के तीव्र मानसिक तनाव, चिंता, क्रोध या द्वेष को 'आधि' (मानसिक व्याधि) कहा जाता है। जब यह आधि लंबे समय तक बनी रहती है, तो यह शरीर की नाड़ियों और तंत्रिका तंत्र पर बुरा प्रभाव डालती है और पाचन क्रिया तथा रक्त परिसंचरण को बाधित करती है। अंततः, यह मानसिक तनाव शारीरिक स्तर पर रोग या 'व्याधि' (शारीरिक रोग) के रूप में प्रकट होता है।

4. **त्रिगुणों का असंतुलन (Imbalance of Trigunas):** योग के अनुसार मनुष्य का मन तीन गुणों द्वारा संचालित होता है— सत्त्व (पवित्रता/शांति), रजस (गतिशीलता/अस्थिरता) और तमस (अंधकार/आलस्य)। जब मन में रज और तम गुणों की अधिकता हो जाती है और सत्त्व गुण का हास होता है, तब मनुष्य मानसिक अवसाद, आलस्य या अत्यधिक उत्तेजना का शिकार हो जाता है, जो अस्वस्थता का कारण बनता है।

5. **प्राणशक्ति का असमान वितरण (Imbalance of Prana):** हमारे शरीर में जीवन बनाए रखने के लिए जो 'प्राणवायु' या जीवन शक्ति प्रवाहित होती है, गलत जीवनशैली और नकारात्मक विचारों के कारण उस प्रवाह में बाधा उत्पन्न होती है। नाड़ियों के माध्यम से प्राणशक्ति का यह असमान वितरण शरीर के विभिन्न अंगों को कमजोर और रोगग्रस्त बना देता है।

निष्कर्ष: संक्षेप में कहा जाए तो, योग दर्शन की शब्दावली में अस्वस्थता मन और शरीर के स्वाभाविक लय (Rhythm) का विचलन है। भावी शिक्षकों के लिए इस अवधारणा का महत्व अत्यधिक है, क्योंकि यह केवल रोगों के उपचार की नहीं, बल्कि रोग निवारण और रोकथाम की शिक्षा देता है। नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम और सही जीवनचर्या (आहार और विहार) के माध्यम से इन मानसिक क्लेशों और चित्तविक्षेपों को दूर करके शरीर और मन का परम सामंजस्य यानी वास्तविक स्वास्थ्य वापस लाया जा सकता है।

10 Marks

1. Discuss on the historical development of Yoga. (याग' एव ऐतिहासिक क्रमविकास प्रश्नार्क वाथा करुन। योग के ऐतिहासिक विकास पर चर्चा करें। 2018, 2021, 2022, 2023)

Ans: प्रस्तावना: 'योग' (Yoga) भारतीय दर्शन और संस्कृति की एक अमूल्य और प्राचीन धरोहर है। आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक श्रेष्ठता प्राप्त करने के इस विज्ञान को आज दुनिया भर में सराहा जाता है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत की 'युज्' (Yuj) धातु से हुई है, जिसका अर्थ है जोड़ना या मिलाना—अर्थात् जीवात्मा का परमात्मा से मिलन अथवा शरीर, मन और चेतना का सुसंगत एकीकरण। योग की यह अवधारणा किसी विशेष युग में अचानक विकसित नहीं हुई; बल्कि हजारों वर्षों के विभिन्न दार्शनिक विचारों, ऋषियों की साधना और सांस्कृतिक परिवर्तनों के माध्यम से यह अपने वर्तमान रूप में पहुँची है। मानव सभ्यता के इतिहास के समानांतर, योग के ऐतिहासिक क्रमिक विकास को मुख्य रूप से चार प्रमुख युगों में विभाजित करके समझा जा सकता है।

योग के ऐतिहासिक क्रमिक विकास के विभिन्न चरण: योग के विकास के मुख्य चरणों या युगों की क्रमानुसार नीचे चर्चा की गई है-

प्राक्-शास्त्रीय युग (वैदिक और उपनिषद काल) → शास्त्रीय युग (पतंजलि का सूत्र काल) → उत्तर-शास्त्रीय युग (हठयोग और तंत्र काल) → आधुनिक युग (वैश्वीकरण और वैज्ञानिक काल)

१. प्राक्-शास्त्रीय युग (Pre-Classical Era - अनुमानित ५००० ईसा पूर्व से ५०० ईसा पूर्व):

- **सिंधु घाटी सभ्यता और वैदिक स्रोत:** योग के सबसे प्राचीन प्रमाण सिंधु घाटी सभ्यता (हड़प्पा और मोहनजोदड़ो) की मुहरों पर मिलते हैं, जहाँ पशुपति शिव की ध्यानमग्न मूर्ति उत्कीर्ण है। इसके बाद, भारत के सबसे प्राचीन ग्रंथ 'ऋग्वेद' में पहली बार 'योग' शब्द का उल्लेख मिलता है, हालांकि वहाँ इसका उपयोग मुख्य रूप से अनुशासन या नियम के अर्थ में किया गया था।
- **उपनिषदों और गीता का योगदान:** बाद में 'कठोपनिषद' और 'श्वेताश्वतरोपनिषद' में इंद्रिय नियंत्रण के माध्यम के रूप में योग की स्पष्ट व्याख्या मिलती है। इस युग का सबसे महत्वपूर्ण दस्तावेज 'श्रीमद्भगवद्गीता' है, जहाँ कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग की त्रिवेणी का समन्वय करके योग को जीवन दर्शन के एक हिस्से के रूप में स्थापित किया गया है।

२. शास्त्रीय युग (Classical Era - अनुमानित ५०० ईसा पूर्व से ४०० ईस्वी):

- **महर्षि पतंजलि और योगसूत्र:** इस युग को योग के इतिहास का 'स्वर्ण युग' माना जाता है। महर्षि पतंजलि ने पूर्व में बिखरे हुए योग के ज्ञान को संकलित और व्यवस्थित रूप देकर 'योगसूत्र' (**Yoga Sutras**) की रचना की। उन्होंने योग को एक पूर्ण दर्शन के रूप में स्थापित किया, जिसे 'पातंजल योगदर्शन' के नाम से जाना जाता है।
- **अष्टांग योग की शुरुआत:** पतंजलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध (चित्तवृत्ति निरोध) के लिए आठ चरणों वाले 'अष्टांग योग' (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) का प्रतिपादन किया, जो आज भी सभी योग प्रथाओं का मूल आधार माना जाता है।

३. उत्तर-शास्त्रीय युग (Post-Classical Era - अनुमानित ४०० ईस्वी से १८०० ईस्वी):

- **शारीरिक स्वास्थ्य और हठयोग का उदय:** पतंजलि के बाद के युग में साधकों ने मानसिक या आध्यात्मिक मुक्ति के साथ-साथ शरीर के महत्व को भी महसूस किया। शरीर को रोगमुक्त रखने

और मन को ध्यान के योग्य बनाने के लिए इस युग में 'हठयोग' (**Hatha Yoga**) और तंत्र साधना का विकास हुआ।

- **प्रमुख ग्रंथ:** इस अवधि के दौरान महर्षि स्वात्माराम द्वारा रचित 'हठयोग प्रदीपिका' और अन्य ग्रंथ जैसे 'घेरण्ड संहिता' एवं 'शिव संहिता' लिखे गए। इन ग्रंथों में आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध जैसी व्यावहारिक और शारीरिक प्रक्रियाओं पर विशेष बल दिया गया।

४. आधुनिक युग (Modern Era - १८०० ईस्वी से वर्तमान तक):

- **विश्व मंच पर योग का प्रसार:** उन्नीसवीं सदी के अंत में योग का दर्शन भारत की सीमाओं को पार कर वैश्विक मंच पर पहुँचा। १८९३ में स्वामी विवेकानंद ने शिकागो के विश्व धर्म संसद में राजयोग और वेदांत दर्शन पर भाषण देकर पश्चिम में योग की लहर पैदा की।
- **योग गुरुओं का योगदान और वैज्ञानिक स्वरूप:** बीसवीं सदी में टी. कृष्णमाचार्य, स्वामी शिवानंद, बी.के.एस. अयंगर और परमहंस योगानंद ने योगाभ्यास को आम लोगों के लिए सुलभ और वैज्ञानिक बनाया। आज योग केवल आध्यात्मिक साधना नहीं है, बल्कि तनाव कम करने और एक स्वस्थ जीवन शैली (Lifestyle) के निर्माण का एक प्रमुख माध्यम है। २०१४ में संयुक्त राष्ट्र (UN) द्वारा २१ जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित किया जाना इस ऐतिहासिक यात्रा की सबसे बड़ी अंतर्राष्ट्रीय स्वीकृतियों में से एक है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि प्राचीन भारतीय गुफाओं और जंगलों के ऋषियों की आध्यात्मिक साधना से लेकर आज के आधुनिक जिम या स्टूडियो तक—योग का यह ऐतिहासिक विकास अत्यंत गतिशील और विविध रहा है। यह सिद्ध करता है कि समय के साथ योग के व्यावहारिक अनुप्रयोग का रूप भले ही बदला हो, लेकिन इसका अंतर्निहित दर्शन और महत्व सदैव अपरिवर्तित रहा है। बी.एड. पाठ्यक्रम में 'योग शिक्षा' (Yoga Education) को शामिल करने का मुख्य उद्देश्य भावी शिक्षकों को इस समृद्ध इतिहास से परिचित कराना है, ताकि वे आने वाली पीढ़ियों में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता और आत्म-विकास (Self-development) जैसे मानवीय मूल्यों को कुशलतापूर्वक संचारित कर सकें।

2. Explain the importance of development of self-esteem in human being and mention the types of self-esteem. मानुषेन मत्वा ज्ञानमर्थादा विकासेन शृङ्खलं वाथा करुण एवञ्ज ज्ञानमर्थादा प्रकारंलि लिखुन। मनुष्य में आत्म-सम्मान के विकास के महत्व को समझाइए और आत्म-सम्मान के प्रकारों का उल्लेख कीजिए। 2018, 2020, 2024

Ans: प्रस्तावना: आत्मसम्मान (Self-esteem) अपने प्रति किसी व्यक्ति की खुद की धारणा और मूल्यबोध है। यह हमारे आत्मविश्वास, कौशल और क्षमताओं के बारे में हमारी भावनाओं को दर्शाता है। एक व्यक्ति के व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में सफलता के लिए स्वस्थ आत्मसम्मान अनिवार्य है। यह हमारे निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करता है, हमारे संबंधों को प्रभावित करता है और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए आवश्यक लचीलापन (resilience) विकसित करता है। आत्मसम्मान के विकास के माध्यम से मनुष्य अपनी आंतरिक शक्ति का उपयोग कर सकता है और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ जीवन में आगे बढ़ सकता है। उच्च आत्मसम्मान वाले लोग आमतौर पर अपने प्रति सम्मानजनक होते हैं और दूसरों का सम्मान करना भी सीखते हैं।

मनुष्यों में आत्मसम्मान के विकास का महत्व:

1. **सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य:** उच्च आत्मसम्मान सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की नींव है। यह अवसाद (Depression), चिंता और मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है। जो लोग खुद को मूल्यवान समझते हैं, वे आमतौर पर कठिन परिस्थितियों में भी सकारात्मक रह सकते हैं। यह मन में एक स्थिरता पैदा करता है और जीवन की प्रतिकूलताओं से निपटने के लिए मानसिक शक्ति प्रदान करता है।
2. **मजबूत संबंध:** जब किसी व्यक्ति का आत्मसम्मान अच्छा होता है, तो वह दूसरों के साथ स्वस्थ और मजबूत संबंध बना सकता है। वे दूसरों के सामने खुद को सही ढंग से व्यक्त कर पाते हैं और दूसरों के विचारों का सम्मान करना भी सीखते हैं। स्वस्थ आत्मसम्मान के बिना, रिश्ते अक्सर असुरक्षा और गलतफहमी के कारण कमजोर हो जाते हैं।
3. **निर्णय लेने की क्षमता:** उच्च आत्मसम्मान वाले व्यक्ति अपने निर्णय लेने में आत्मविश्वासी होते हैं। वे दूसरों से आसानी से प्रभावित नहीं होते हैं और अपने मूल्यों तथा विश्वासों के अनुसार सही निर्णय ले सकते हैं। यह क्षमता उन्हें जीवन में सही रास्ते पर चलने में मदद करती है और सफलता की संभावना को बढ़ाती है।

4. **व्यक्तिगत सहजता और संतोष:** आत्मसम्मान का विकास मनुष्य को अपने अस्तित्व और अपनी कमियों को स्वीकार करना सिखाता है। यह अनावश्यक आत्म-आलोचना और खुद के प्रति कठोर होने से मुक्ति देता है। जब कोई व्यक्ति खुद से प्यार करना और खुद को स्वीकार करना सीख जाता है, तो वह मानसिक रूप से बहुत अधिक सहज महसूस करता है।
5. **करियर में सफलता:** कार्यक्षेत्र में सफलता काफी हद तक आत्मसम्मान पर निर्भर करती है। जो लोग अपनी क्षमताओं पर विश्वास रखते हैं, वे नई चुनौतियों का सामना करने से नहीं डरते और उनका प्रदर्शन भी बेहतर होता है। उच्च आत्मसम्मान कार्यस्थल पर नेतृत्व करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है।
6. **लचीलापन और दृढ़ता (Resilience):** आत्मसम्मान का विकास मनुष्य को जीवन की असफलताओं और निराशाओं का बेहतर सामना करने में मदद करता है। वे जानते हैं कि एक असफलता उनके पूरे जीवन की पहचान नहीं है। यह दृढ़ता उन्हें फिर से प्रयास करने और कठिन समय से जल्दी बाहर निकलने का साहस देती है।
7. **आलोचना स्वीकार करने की क्षमता:** अच्छे आत्मसम्मान वाले व्यक्ति रचनात्मक आलोचना को व्यक्तिगत हमले के रूप में न देखकर सुधार के अवसर के रूप में देखते हैं। वे अपनी कमियों को स्वीकार करते हैं और उन्हें सुधारने के लिए काम करते हैं। यह व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों क्षेत्रों में प्रगति के लिए महत्वपूर्ण है।
8. **नेतृत्व के गुण:** नेतृत्व के लिए आत्मविश्वास और दृढ़ता अनिवार्य है, जो आत्मसम्मान से ही आती है। उच्च आत्मसम्मान वाले व्यक्ति दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं और सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। वे अपने विश्वासों पर अडिग रहते हैं और दूसरों का भरोसा जीत सकते हैं।
9. **शारीरिक स्वास्थ्य:** आत्मसम्मान का संबंध शारीरिक स्वास्थ्य से भी है। जो लोग खुद को मूल्यवान मानते हैं, वे अपनी देखभाल करने में अधिक रुचि लेते हैं। स्वस्थ खान-पान, नियमित व्यायाम और पर्याप्त आराम उनकी प्राथमिकता बन जाते हैं, जो शारीरिक तंदुरुस्ती को सुनिश्चित करता है।

10. **सुख और संतुष्टि:** स्वस्थ आत्मसम्मान जीवन में सुख और संतुष्टि लाता है। यह मनुष्य को वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने और जीवन के छोटे-छोटे आनंद उठाने में मदद करता है। यह दूसरों के साथ खुद की तुलना करने से रोकता है और अपनी उपलब्धियों में संतुष्टि का अनुभव कराता है।

आत्मसम्मान के प्रकार: आत्मसम्मान को आमतौर पर दो मुख्य भागों में विभाजित किया जा सकता है-

1. **उच्च आत्मसम्मान (High Self-Esteem):** उच्च आत्मसम्मान वाले व्यक्ति अपने बारे में सकारात्मक धारणा रखते हैं और जीवन की चुनौतियों का आत्मविश्वास के साथ सामना करने में सक्षम होते हैं। वे अपनी योग्यता, कौशल और मूल्य के प्रति सचेत होते हैं और दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखने में सक्षम होते हैं। ऐसे व्यक्ति आमतौर पर खुश, आत्मविश्वासी और सफल होते हैं।
2. **निम्न आत्मसम्मान (Low Self-Esteem):** निम्न आत्मसम्मान वाले व्यक्ति अपने बारे में नकारात्मक धारणा रखते हैं और खुद को कम योग्य या अक्षम समझते हैं। उनमें आत्मविश्वास की कमी होती है और वे जीवन की चुनौतियों का आसानी से सामना नहीं कर पाते। ऐसे व्यक्ति आमतौर पर निराशा, चिंता और पारस्परिक संबंधों की समस्याओं से पीड़ित रहते हैं।

निष्कर्ष: आत्मसम्मान का विकास मानव जीवन की एक मौलिक आवश्यकता है। यह न केवल व्यक्तिगत कल्याण को बल्कि सामाजिक और व्यावसायिक सफलता को भी प्रभावित करता है। उच्च आत्मसम्मान वाले व्यक्ति अपने मूल्य के प्रति जागरूक होते हैं, जिससे वे अधिक सकारात्मक, आत्मविश्वासी और मजबूत इंसान बनते हैं। इसके माध्यम से वे जीवन की सभी चुनौतियों का साहसपूर्वक सामना कर सकते हैं और दूसरों के साथ स्वस्थ व सम्मानजनक संबंध बनाए रखने में सक्षम होते हैं। इस गुण को प्राप्त करना किसी एक दिन का काम नहीं है, बल्कि यह एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। आत्मसम्मान की देखभाल करने का अर्थ है अपने भविष्य के एक स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए निवेश करना।

3. Write elaborately the yogic principles of healthy living. स्वास्थ्यकर जीवनयापन योगविद्या की नीतिप्रभृति विस्तृतताव लिखत। स्वस्थ जीवन के लिए योगिक सिद्धांतों को विस्तार से लिखिए। 2019, 2020, 2022

Ans: प्रस्तावना: प्राचीन भारतीय दर्शन और जीवन पद्धति की एक अमूल्य देन योगविद्या है। आधुनिक युग में भले ही हम 'योग' का अर्थ केवल कुछ शारीरिक कसरतों या आसनों से लेते हैं, परंतु वास्तविक अर्थों में

योग शरीर, मन और आत्मा का एक सुगठित समन्वय है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, स्वास्थ्य केवल बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि मनुष्य की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्तर की एक समग्र संपूर्णता (सुखद स्थिति) है। योगविद्या इसी समग्र स्वास्थ्य या 'Holistic Health' को प्राप्त करने का मार्ग दिखाती है। वर्तमान समय के तीव्र मानसिक तनाव, अनियमित जीवनशैली और विभिन्न जीवनशैली जनित बीमारियों (Lifestyle diseases) से मुक्ति पाकर एक आदर्श और स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग के सिद्धांत अत्यंत प्रासंगिक और प्रभावी हैं।

स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग के मुख्य सिद्धांत (Yogic Principles of Healthy Living):

योगशास्त्र में, विशेष रूप से पतंजलि के योगसूत्र और हठयोग प्रदीपिका में, स्वस्थ और सुसंयमित जीवन जीने के लिए कुछ मूलभूत सिद्धांतों की बात कही गई है। इन सिद्धांतों की विस्तृत चर्चा नीचे की गई है-

- 1. आहार या युक्त आहार (Yogic Diet / Mitahara):** योगविद्या का पहला और सबसे प्रमुख सिद्धांत है परिमित (संतुलित) और पौष्टिक भोजन ग्रहण करना, जिसे 'मिताहार' कहा जाता है। योगशास्त्र के अनुसार भोजन न केवल शरीर को पोषण देता है, बल्कि मनुष्य के मानसिक विचारों को भी प्रभावित करता है। स्वस्थ जीवन के लिए सात्विक आहार (जैसे— ताज़ा फल, हरी सब्ज़ियाँ, अनाज और दूध) लेने की बात कही गई है, जो मन को शांत और शरीर को फुर्तीला रखता है। अत्यधिक मसालेदार 'राजसिक' या बासी-सड़ा हुआ 'तामसिक' भोजन वर्जित है। भगवद्गीता में कहा गया है— 'युक्तआहारविहारस्य...' अर्थात् जिसका आहार और विहार (आचरण) संयमित है, योग उसके सभी दुखों का हरण कर लेता है।
- 2. विहार या सही जीवनचर्या और विश्राम (Proper Recreation and Relaxation):** स्वस्थ जीवन जीने के लिए कार्य और विश्राम के बीच संतुलन होना बेहद ज़रूरी है। विहार से तात्पर्य सही मनोरंजन, पर्याप्त नींद और समय पर आराम करने से है। अत्यधिक परिश्रम जिस प्रकार शरीर को थका देता है, उसी प्रकार अत्यधिक आलस्य शरीर को निष्क्रिय बना देता है। योग का यह सिद्धांत हमें सिखाता है कि दैनिक कार्यों के बीच भी मन को तनावमुक्त कैसे रखा जाए और पर्याप्त नींद के माध्यम से शरीर को पुनः ऊर्जावान कैसे बनाया जाए।
- 3. आचार या सही आचरण और दिनचर्या (Right Conduct / Healthy Routine):** आचार का अर्थ व्यक्ति की दैनिक दिनचर्या और सामाजिक व्यवहार से है। प्रतिदिन एक निश्चित समय पर उठना (जैसे

ब्रह्ममुहूर्त में), शारीरिक व्यायाम करना और समय पर अपने कार्य पूरे करने की आदत इसके अंतर्गत आती है। इसके साथ ही, महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित 'यम' (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) और 'नियम' (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान) के पालन के माध्यम से व्यक्ति अपने सामाजिक और व्यक्तिगत आचरण को शुद्ध कर सकता है, जो मानसिक शांति का मुख्य आधार है।

4. **विचार या सकारात्मक सोच (Right Thinking / Positive Attitude):** मानसिक स्वास्थ्य के बिना शारीरिक रूप से स्वस्थ होना असंभव है। 'विचार' के सिद्धांत का अर्थ है मन के भीतर हमेशा सकारात्मक, आशावादी और कल्याणकारी विचारों को विकसित करना। ईर्ष्या, क्रोध, लोभ और अहंकार मानसिक संतुलन को नष्ट करते हैं और शरीर में कई मनोदैहिक (Psychosomatic) विकारों को जन्म देते हैं। योग का अभ्यास मनुष्य के दृष्टिकोण को बदलकर आत्म-नियंत्रण और मानसिक समता (समत्वं योग उच्यते) लाने में मदद करता है।

5. **चेष्टा या सही अभ्यास (Right Effort / Practice):** स्वस्थ जीवन कोई आकस्मिक घटना नहीं है, बल्कि यह निरंतर अभ्यास का परिणाम है। नियमित आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से शरीर के अंगों को सक्रिय रखना और श्वास-प्रश्वास की गति को नियंत्रित करना इस सिद्धांत का मूल मंत्र है। सही तरीके से प्राणायाम करने से फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है और रक्त परिसंचरण में सुधार होता है, जो शरीर को रोगमुक्त रखने में सहायक है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि योग के सिद्धांत केवल सैद्धांतिक चर्चा नहीं हैं, बल्कि यह पूरी तरह से एक व्यावहारिक जीवन विज्ञान है। आहार, विहार, आचार, विचार और चेष्टा की यह पंचनीति मनुष्य के शारीरिक मोटापे या शिथिलता को दूर करने के साथ-साथ मानसिक जड़ता और अस्थिरता को भी समाप्त करती है। बी.एड. (B.Ed.) पाठ्यक्रम में इस योग शिक्षा का समावेश अत्यंत सामयिक है। एक भावी शिक्षक के रूप में, इन योग सिद्धांतों को अपने जीवन में लागू करना और भविष्य में छात्रों में इन्हें संचारित करना बेहद आवश्यक है, ताकि एक स्वस्थ, सशक्त और मूल्यों से युक्त भावी पीढ़ी का निर्माण किया जा सके।

4. Write in detail the practices of 'Kriyas' in Hot Yoga. श्लेश्याश विभिन्न क्रियाशुलि प्रुध्यानुप्रुध्यात्वालिथुना हठयोग में विभिन्न क्रियाओं का विस्तृत वर्णन कीजिए। 2019, 2021

Ans: प्रस्तावना: हठयोग में "क्रिया" से तात्पर्य शरीर और मन को शुद्ध करने के लिए किए जाने वाले विशिष्ट अभ्यासों से है। ये क्रियाएं हठयोग के सबसे महत्वपूर्ण अंगों में से एक हैं और शारीरिक व मानसिक शुद्धि के

उद्देश्य से प्राचीन भारतीय योग शास्त्रों में इनका वर्णन किया गया है। हठयोग का मुख्य लक्ष्य शरीर के विभिन्न स्तरों की शुद्धि करना और इस प्रक्रिया के माध्यम से प्राणशक्ति (जीवनी शक्ति) एवं आध्यात्मिक ऊर्जा का विकास करना है।

हठयोग की प्रमुख क्रियाएं: हठयोग में छह प्रमुख शुद्धि क्रियाएं हैं जिन्हें सामूहिक रूप से 'शट्कर्म' या 'शट्क्रिया' कहा जाता है, जो शरीर और मन को शुद्ध और शक्तिशाली बनाती हैं। इन क्रियाओं का विस्तृत वर्णन नीचे दिया गया है-

1. नेति (Neti): नासिका शुद्धि:

- **जल नेति (Jala Neti):** एक छोटे विशेष पात्र (नेति पॉट) में पानी भरकर उसे नाक के एक छिद्र से डाला जाता है और दूसरे छिद्र से बाहर निकाला जाता है। यह नासिका मार्ग को साफ करता है और श्वसन क्रिया को सुगम बनाता है।
- **सूत्र नेति (Sutra Neti):** एक नरम सूती धागे या रबर कैथेटर को नाक के रास्ते गले तक ले जाया जाता है और फिर उसे मुंह से बाहर निकाला जाता है। यह नासिका छिद्र और गले की सफाई में सहायक है।

2. धौति (Dhauti): आमाशय और भोजन नली की शुद्धि:

- **जल धौति / कुंजल क्रिया (Jala Dhauti):** अत्यधिक मात्रा में गुनगुना पानी पीकर उसे उल्टी (वमन) के माध्यम से बाहर निकाला जाता है। इसका उपयोग पेट और भोजन नली की शुद्धि के लिए किया जाता है।
- **वस्त्र धौति (Vastra Dhauti):** सूती कपड़े की एक लंबी पट्टी को मुंह के रास्ते पेट में निगला जाता है और फिर धीरे-धीरे बाहर निकाला जाता है। यह आमाशय और जठरांत्र प्रणाली की शुद्धि में सहायक है।
- **वक्र धौति (Vakra Dhauti):** पेट के भीतर वायु या जल के विशेष संचालन द्वारा आमाशय और आंतों की सफाई की जाती है।

3. **नौलि (Nauli):** पेट की मांसपेशियों का नियंत्रण नौली क्रिया में पेट की मांसपेशियों (रेक्टस एब्डोमिनिस) को अलग करके उन्हें एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाया जाता है। यह पाचन अग्नि को तीव्र करता है और पेट की मांसपेशियों को शुद्ध करता है। यह आंतरिक अंगों की शुद्धि और सुरक्षा में बेहद सहायक है।

4. बस्ति (Basti): आंतों की शुद्धि (कोलन क्लीजिंग):

- **जल बस्ति (Jala Basti):** यह योगिक एनिमा का एक रूप है, जिसमें मलाशय के माध्यम से पानी को बड़ी आंत में खींचकर पेट के निचले हिस्से का शोधन किया जाता है। यह आंतों की शुद्धि करता है और पाचन क्षमता बढ़ाता है।
- **शुष्क बस्ति / स्थल बस्ति (Shushka Basti):** इसमें पानी के बजाय शुष्क वायु के माध्यम से आंतों की शुद्धि की जाती है। यह शरीर के आंतरिक शोधन में सहायक है।

5. **कपालभाति (Kapalbhati):** श्वसन मार्ग की शुद्धि कपालभाति एक श्वसन अभ्यास है जिसमें तेजी से और बलपूर्वक सांस बाहर छोड़ी जाती है और सांस अपने आप धीमी गति से अंदर आती है। यह श्वसन तंत्र को शुद्ध करता है और मस्तिष्क को प्रदीप्त व शांत करता है।

6. **त्राटक (Trataka):** दृष्टि शुद्धि और एकाग्रता त्राटक क्रिया में बिना पलक झपकाए किसी निश्चित वस्तु या दीपक की लौ पर लगातार तब तक टकटकी लगाकर देखा जाता है जब तक कि आँखों से आँसू न आ जाएँ। यह आँखों की मांसपेशियों को शुद्ध करता है और दृष्टि व एकाग्रता में सुधार करता है।

हठयोग में क्रियाओं का प्रभाव:

1. **शारीरिक शुद्धि:** ये क्रियाएं शारीरिक विषहरण (डिटॉक्सिफिकेशन) करती हैं और शरीर के आंतरिक अंगों की कार्यप्रणाली में सुधार करती हैं।
2. **मानसिक शुद्धि:** क्रियाएं मन के विकारों को दूर करती हैं और मानसिक स्थिरता बनाए रखती हैं।
3. **श्वसन क्रिया में सुधार:** ये श्वसन मार्ग को साफ करती हैं और फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाती हैं।
4. **आध्यात्मिक उन्नति:** ये अभ्यास व्यक्ति की आध्यात्मिक प्रगति और प्राणशक्ति के विकास में सहायक होते हैं।

हठयोग की इन क्रियाओं का नियमित अभ्यास शरीर और मन दोनों पर अत्यंत सकारात्मक प्रभाव डालता है। शारीरिक और मानसिक शुद्धि सुनिश्चित करने के साथ-साथ ये क्रियाएं जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सकारात्मक बदलाव लाने में सहायक हैं। हालांकि, इन क्रियाओं का अभ्यास अनिवार्य रूप से किसी योग्य योग गुरु या प्रशिक्षित विशेषज्ञ की देखरेख में ही किया जाना चाहिए, क्योंकि इनका गलत अभ्यास शारीरिक या मानसिक नुकसान पहुंचा सकता है।

5. Explain Stress management through Yoga and Yogic dietary considerations. (योग-एवं माध्याह्निक भोजन नियंत्रण 3 योग प्रक्रांत आहार विवेचना विस्तारित आवे वर्णना करण। योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन और योगिक आहार विचारों को विस्तार से समझाइए। 2023

Ans: प्रस्तावना: आज के तेजी से बदलते और प्रतिस्पर्धी युग में 'मानसिक उत्पीड़न' या 'तत्काल मानसिक तनाव' (Stress) मानव जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। विशेष रूप से छात्रों के मामले में, शैक्षणिक दबाव, भविष्य की चिंता और सामाजिक अपेक्षाएं तीव्र मानसिक तनाव पैदा करती हैं। भारतीय दर्शन और मनोविज्ञान में 'योग शास्त्र' (Yoga) केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि मन को शांत और नियंत्रित करने की एक समग्र जीवन पद्धति है। महर्षि पतंजलि के अनुसार, 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् चित्त की चंचलता (अस्थिरता) को रोकना ही योग है। योगाभ्यास और सही योगिक खान-पान (Yogic Diet) शरीर और मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर हार्मोन का संतुलन बनाए रखते हैं और मानसिक तनाव को दूर करने में एक अनूठी व प्रभावी भूमिका निभाते हैं।

योग के माध्यम से मानसिक तनाव का नियंत्रण (Stress Management through Yoga): नियमित योगाभ्यास मानव तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) को शांत करता है और तनाव पैदा करने वाले हार्मोन (जैसे- कोर्टिसोल) के स्तर को कम करके मानसिक शांति लाता है। इसके मुख्य पहलुओं पर नीचे चर्चा की गई है-

1. **आसन (Asanas):** शवासन, बालासन, भुजंगासन और पश्चिमोत्तानासन जैसे आसन शरीर की मांसपेशियों के खिंचाव को कम करते हैं और रक्त परिसंचरण (ब्लड सर्कुलेशन) बढ़ाते हैं। यह मस्तिष्क को शांत करके अवसाद और थकान को सीधे दूर करने में मदद करता है।
2. **प्राणायाम (Pranayama):** श्वास-प्रश्वास का नियंत्रण या प्राणायाम (जैसे- अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, कपालभाति) मस्तिष्क में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाता है। भ्रामरी प्राणायाम मन की चिंता, क्रोध और चंचलता को कम करके तत्काल मानसिक शांति प्रदान करता है। यह शरीर के 'पैरासिम्पैथेटिक

तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic Nervous System) को सक्रिय करता है, जो शरीर को शिथिल (रिलैक्स) होने में मदद करता है।

3. **ध्यान या मेडिटेशन (Meditation):** ध्यान मन को अंतर्मुखी बनाता है और बिखरे हुए विचारों को एक निश्चित बिंदु पर केंद्रित करता है। प्रतिदिन 10-15 मिनट ध्यान करने से नकारात्मक विचार दूर होते हैं और मानसिक दृढ़ता बढ़ती है, जिससे छात्रों को कठिन परिस्थितियों का सामना करने की शक्ति मिलती है।
4. **योग निद्रा (Yoga Nidra):** यह एक प्रकार की सचेत गहरी शिथिलीकरण प्रक्रिया (Deep Relaxation Technique) है। यह मानसिक, भावनात्मक तनाव और गहरी थकान को दूर करने में अत्यंत प्रभावी है।

योगिक आहार संबंधी विचार (Yogic Dietary Considerations): योग शास्त्र में भोजन को केवल शरीर के ईंधन के रूप में नहीं देखा जाता है, बल्कि इसे मनुष्य के मन और विचारों का निर्माता माना जाता है। भगवद्गीता और हठयोग प्रदीपिका के अनुसार भोजन को तीन भागों में विभाजित किया गया है, जो योगिक आहार का मुख्य आधार हैं-

1. **सात्त्विक आहार (Sattvic Diet):** योग साधना और मानसिक शांति के लिए सात्त्विक आहार को सर्वोपरि माना जाता है। ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज, मेवे, दूध और शहद इसके अंतर्गत आते हैं। यह भोजन आसानी से पच जाता है, शरीर में 'प्राणशक्ति' बढ़ाता है और मन को शांत व पवित्र रखता है। मानसिक तनाव के नियंत्रण में यह आहार बेहद जरूरी है।
2. **राजसिक आहार (Rajasic Diet):** अत्यधिक तीखा, मसालेदार, खट्टा, नमकीन, चाय, कॉफी और उत्तेजक खाद्य पदार्थ राजसिक आहार के अंतर्गत आते हैं। इस प्रकार का भोजन शरीर और मन को अति-सक्रिय और चंचल बना देता है। इसके परिणामस्वरूप क्रोध, ईर्ष्या और मानसिक अस्थिरता बढ़ती है, जो तनाव की मात्रा को बढ़ा देती है।
3. **तामसिक आहार (Tamasic Diet):** बासी भोजन, अत्यधिक तेल-वसायुक्त खाद्य पदार्थ, प्रसंस्कृत भोजन (Processed food), मांस, अंडा और मदिरा तामसिक आहार हैं। यह भोजन शरीर में आलस्य,

जड़ता और मन में अवसाद (डिप्रेशन) तथा मोह पैदा करता है। यह मनुष्य की निर्णय लेने की क्षमता और मानसिक सतर्कता को कम कर देता है।

4. **मितहार (Mitahara):** योगिक आहार का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू परिमित आहार या मितहार है। इसका अर्थ है पेट का आधा हिस्सा भोजन से भरना, एक-चौथाई हिस्से को पानी से भरना और शेष एक-चौथाई हिस्से को हवा के आवागमन के लिए खाली रखना। अत्यधिक भोजन करना या भूखे रहना— दोनों ही मानसिक और शारीरिक तनाव को बढ़ाते हैं।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः, यह कहा जा सकता है कि मानसिक तनाव केवल एक मनोवैज्ञानिक समस्या नहीं है, बल्कि यह हमारी जीवनशैली और खान-पान की आदतों से भी गहराई से जुड़ी हुई है। बी.एड. पाठ्यक्रम में इस विषय का समावेश अत्यंत सामयिक है। भावी शिक्षकों के रूप में हमें न केवल अपने जीवन में योग और सात्विक आहार के महत्व को समझना चाहिए, बल्कि भविष्य के छात्रों में भी इस स्वस्थ जीवनशैली को विकसित करने की आदत डालनी होगी। योग और सही खान-पान का यह अनूठा मेल छात्रों को तनाव से मुक्त कर उनके समग्र कल्याण और आत्म-विकास को सुनिश्चित करने में पूरी तरह सक्षम है।

6. Narrate briefly the role of Mind in maintaining positive health as per Yogic perspectives. Explain in brief any one Meditational process. **योग के दृष्टिकोण से मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने में मन की भूमिका को संक्षेप में बताइए। किसी एक ध्यान प्रक्रिया को भी संक्षेप में समझाइए। 2024**

Ans: प्रस्तावना: योगशास्त्र के अनुसार, मानव मन केवल एक विचार करने वाली शक्ति नहीं है, बल्कि यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का मुख्य केंद्र है। आधुनिक विज्ञान ने भी प्रमाणित किया है कि मन और शरीर के बीच एक गहरा संबंध है। योग के दृष्टिकोण से, स्वस्थ जीवन का अर्थ केवल बीमारियों से मुक्त होना नहीं है, बल्कि मन को शांत, स्थिर और सकारात्मक रखना है। एक अशांत या विक्षिप्त मन शरीर में विभिन्न रोगों को जन्म दे सकता है, क्योंकि मानसिक तनाव हार्मोन के संतुलन को बिगाड़ देता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। इसलिए, मन की देखभाल करना सकारात्मक स्वास्थ्य की पहली और मुख्य शर्त है। मन की स्वस्थता शरीर को स्वस्थ रखने में सीधे मदद करती है और जीवन के हर क्षेत्र में संतुलन बनाए रखती है।

योग के दृष्टिकोण से सकारात्मक स्वास्थ्य देखभाल में मन की भूमिका:

1. **शरीर-मन का संबंध:** योग के अनुसार, शरीर और मन एक-दूसरे से ओत-प्रोत (गहरे जुड़े) हैं। जब मन शांत और स्थिर होता है, तो शरीर की कार्यप्रणाली में भी सुधार होता है। मानसिक तनाव कम होने से रक्तचाप सामान्य रहता है और हृदय रोगों का खतरा कम होता है, जो समग्र शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
2. **मानसिक तनाव में कमी:** योग मन को शांत करके मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है। यह कोर्टिसोल जैसे स्ट्रेस हार्मोन को घटाता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। इसके परिणामस्वरूप चिंता और अवसाद कम होते हैं, जो एक स्वस्थ जीवन के लिए अनिवार्य है।
3. **भावनात्मक संतुलन:** योग मन को भावनाओं पर नियंत्रण रखने में मदद करता है। नियमित अभ्यास के माध्यम से हम अपनी भावनाओं का निरीक्षण करना सीखते हैं, जिससे अत्यधिक क्रोध, भय या दुःख से मुक्ति मिलती है। यह मानसिक स्थिरता और संतुलित जीवन जीने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
4. **एकाग्रता में वृद्धि:** योग और ध्यान मन को किसी एक विशिष्ट विषय पर केंद्रित करना सिखाते हैं। इसके परिणामस्वरूप एकाग्रता की क्षमता बढ़ती है, जिससे दैनिक कार्यों में कार्यकुशलता बढ़ती है। एक विक्षिप्त या भटका हुआ मन हमारी ऊर्जा को नष्ट करता है, जबकि एक एकाग्र मन कार्य को अधिक प्रभावी बनाता है।
5. **सहनशीलता में वृद्धि:** योग मानसिक लचीलापन और लचीलापन (Resilience) विकसित करता है। यह जीवन की कठिन परिस्थितियों का अधिक शांति से सामना करने की क्षमता देता है। मन की यह दृढ़ता बीमारियों और प्रतिकूलताओं से लड़ने के लिए आवश्यक शक्ति प्रदान करती है।
6. **आत्म-जागरूकता में वृद्धि:** योग के अभ्यास से हम अपने विचारों, भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं के प्रति जागरूक होते हैं। यह आत्म-जागरूकता हमें अपनी आवश्यकताओं और सीमाओं को समझने में मदद करती है, जो स्वस्थ जीवन जीने के लिए सही निर्णय लेने में सहायक है।

7. **बेहतर नींद:** मन की स्थिरता नींद की गुणवत्ता में सुधार सुनिश्चित करती है। योग के माध्यम से जब मन शांत होता है, तो नींद जल्दी आती है और गहरी होती है। शरीर की मरम्मत (रिकवरी) के लिए पर्याप्त और अच्छी गुणवत्ता वाली नींद महत्वपूर्ण है।
8. **दर्द नियंत्रण:** नियमित योग और ध्यान मन को दर्द की संवेदनशीलता से दूर करने में मदद करते हैं। यह मानसिक तकनीक माइग्रेन या फाइब्रोमायलिया जैसे पुराने (क्रोनिक) दर्द से राहत दिला सकती है और दर्द निवारक दवाओं पर निर्भरता को कम करने में मदद करती है।
9. **सकारात्मक सोच:** योग मन को सकारात्मक विचारों की ओर ले जाता है। यह नकारात्मक आत्म-चर्चा और निराशा को दूर करने में मदद करता है। सकारात्मक सोच एक मजबूत रोग प्रतिरोधक प्रणाली का निर्माण करती है और समग्र कल्याण को बढ़ावा देती है।
10. **आध्यात्मिक विकास:** मन के गहरे स्तर पर, योग हमें अपने आंतरिक अस्तित्व (आत्मा) से जुड़ने में मदद करता है। यह आध्यात्मिक विकास जीवन के उद्देश्य के बारे में स्पष्टता देता है और एक गहरी शांति व तृप्ति लाता है, जो स्वस्थ जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है।

एक ध्यान प्रक्रिया की संक्षिप्त व्याख्या: सचेतनता या माइंडफुलनेस ध्यान एक सरल लेकिन प्रभावी तरीका है, जो मन को वर्तमान क्षण में स्थिर रखने में मदद करता है। इस ध्यान प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य बिना किसी मूल्यांकन (जजमेंट) या प्रतिक्रिया के अपने विचारों, भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं के प्रति जागरूक होना है। यह अभ्यास तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में अत्यंत सहायक है।

सबसे पहले, एक शांत और आरामदायक स्थान चुनें जहाँ आप बिना किसी बाधा के १५-२० मिनट बैठ सकें। एक कुर्सी पर या फर्श पर पद्मासन में बैठें, अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें और दोनों हाथों को अपनी गोद में आराम से रखें। आँखें धीरे से बंद करें। अब, अपना ध्यान धीरे-धीरे अपनी सांसों पर लाएं। अपनी हर आती और जाती सांस पर ध्यान दें। महसूस करें कि हवा कैसे आपकी नाक के माध्यम से प्रवेश कर रही है और बाहर निकल रही है। अपने पेट के उतार-चढ़ाव को महसूस करें।

शुरुआत में आपका मन भटकेगा और दिमाग में तरह-तरह के विचार आएंगे। यह पूरी तरह से सामान्य है। जब भी आपको एहसास हो कि आपका मन कहीं और चला गया है, तो बिना किसी खुद पर गुस्सा किए या जज किए, धीरे से अपना ध्यान फिर से सांसों पर ले आएं। आपको अपने विचारों को दबाना नहीं है, बस उन्हें

बादलों की तरह या नदी की तरह बह जाने दें और फिर से सांसों पर ध्यान केंद्रित करें। इस प्रक्रिया को बार-बार दोहराएं।

इस ध्यान के माध्यम से आप अपने मन की चंचलता के प्रति जागरूक होंगे और धीरे-धीरे मन को स्थिर करने की क्षमता प्राप्त करेंगे। यह मन की मांसपेशियों की तरह काम करता है। नियमित अभ्यास से यह जागरूकता आपके दैनिक जीवन में भी दिखाई देगी, जो आपको हर क्षण शांत और स्थिर रहने में मदद करेगी। यह मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बढ़ाता है और मन में शांति स्थापित करता है।

निष्कर्ष: योग के दृष्टिकोण से, मन स्वस्थ जीवन की एक अनिवार्य नींव है। मन को शांत और सकारात्मक रखकर हम न केवल शारीरिक बीमारियों से दूर रह सकते हैं, बल्कि एक सुखी और संतुलित जीवन भी प्राप्त कर सकते हैं। ध्यान एक शक्तिशाली उपकरण है जो मन में इन सकारात्मक परिवर्तनों को लाने में मदद करता है। नियमित योग और ध्यान के अभ्यास से हम शरीर, मन और आत्मा के बीच एक मजबूत संबंध स्थापित कर सकते हैं, जो समग्र स्वास्थ्य की ओर ले जाता है। यह प्राचीन ज्ञान हमें सिखाता है कि मन की देखभाल करना कोई विलासिता नहीं है, बल्कि एक स्वस्थ और सार्थक जीवन जीने के लिए एक मौलिक जिम्मेदारी है।

7. Describe the steps and guidelines for the practice of Meditation. ध्यानद्वारा अनुशीलनद्वारा ध्यान एवं निर्देशिकाश्रुता वर्णना कर्तव्य। ध्यान (Meditation) के अभ्यास के चरणों और दिशा-निर्देशों का वर्णन कीजिए। 2025

Ans: प्रस्तावना: अष्टांग योग का सातवां अंग 'ध्यान' (Meditation) है। महर्षि पतंजलि के योगसूत्र के अनुसार, 'धारणा' के बाद का गहरा स्तर ध्यान है। सामान्य अर्थ में, मन को किसी एक निश्चित विषय, वस्तु या विचार में निरंतर मग्न रखने को ही ध्यान कहा जाता है। वर्तमान युग के अत्यधिक मानसिक तनाव, चिंता और अस्थिरता से मुक्ति पाकर मानसिक शांति, एकाग्रता में वृद्धि और आत्म-बोध (Self-understanding) प्राप्त करने के लिए ध्यान की उपयोगिता असीम है। बी.एड. पाठ्यक्रम में भावी शिक्षकों के लिए ध्यान की सही पद्धति जानना अत्यंत आवश्यक है, ताकि वे छात्रों के मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक विकास में सहायता कर सकें। ध्यान के अभ्यास के मुख्य चरण और पालनीय दिशा-निर्देश नीचे विस्तार से दिए गए हैं।

ध्यान अभ्यास के मुख्य चरण (Steps of Practicing Meditation): ध्यान कोई आकस्मिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह एक अनुशासित और निरंतर किया जाने वाला अभ्यास है। ध्यान के मुख्य चरण नीचे वर्णित हैं-

- 1. स्थान और आसन का चुनाव (Preparation and Posture):** ध्यान का पहला चरण एक शांत और स्वच्छ स्थान का चुनाव करना है। इसके बाद रीढ़ की हड्डी, गर्दन और सिर को सीधा रखते हुए पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठना चाहिए। शरीर को पूरी तरह से शिथिल (रिलैक्स) रखना चाहिए ताकि कोई खिंचाव या बेचैनी न हो। दोनों हाथों को ज्ञान मुद्रा या ध्यान मुद्रा में घुटनों पर रखना चाहिए।
- 2. मन को अंतर्मुखी करना या प्रत्याहार (Pratyahara):** इस चरण में आँखें धीरे से बंद करके मन को बाहरी दुनिया से हटा लिया जाता है। आस-पास की आवाज़ों या वातावरण के प्रति उदासीन होकर ध्यान को अपने शरीर के भीतर या अंतर्जगत में वापस लाना ही प्रत्याहार है।
- 3. श्वास पर जागरूकता (Breath Awareness):** मन को स्थिर करने का सबसे आसान तरीका सामान्य श्वास-प्रश्वास की गति का अवलोकन करना है। जबरदस्ती सांस न लेकर, हवा जिस तरह नासिका छिद्रों से अंदर प्रवेश कर रही है और बाहर निकल रही है, उस पर मन को केंद्रित करना चाहिए। यह चंचल मन को शांत करने में मदद करता है।
- 4. धारणा या एकाग्रता (Dharana):** इस स्तर पर मन को किसी एक निश्चित प्रतीक, मंत्र (जैसे- 'ॐ' की ध्वनि) या भौहों के बीच के स्थान (आज्ञा चक्र) पर स्थिर करने का प्रयास किया जाता है। मन में यदि कोई अन्य विचार आए, तो उसे जबरदस्ती भगाने के बजाय, धीरे से मन को पुनः निश्चित लक्ष्य पर वापस लाना चाहिए।
- 5. ध्यान या निरंतर मग्नता (Dhyana):** धारणा की गहरी अवस्था ही ध्यान है। जब ध्येय वस्तु या विचार के साथ मन का संबंध एकतरफा और तेल की धारा की तरह निरंतर प्रवाहित होता है, तो उस अवस्था को ध्यान कहते हैं। इस अवस्था में व्यक्ति अपने अस्तित्व और ध्यान के विषय के बीच एकरूपता का अनुभव करता है।

ध्यान अभ्यास के दिशा-निर्देश (Guidelines for Meditation): ध्यान का पूरा लाभ उठाने और अभ्यास के समय किसी भी प्रकार की शारीरिक या मानसिक जटिलता से बचने के लिए कुछ निश्चित दिशा-निर्देशों या नियमों का पालन करना अनिवार्य है-

1. **उपयुक्त समय:** ध्यान के लिए सबसे उत्तम समय 'ब्रह्म मुहूर्त' या सुबह का समय (सूर्योदय से पहले) अथवा गोधूलि बेला (शाम का समय) है। इस समय वातावरण शांत रहता है और मन की एकाग्रता आसानी से बनती है।
2. **खान-पान की आदतें:** भरे पेट कभी भी ध्यान नहीं करना चाहिए। भोजन करने के कम से कम २ से ३ घंटे बाद ध्यान करना चाहिए। हल्का और सात्विक भोजन ध्यान की गहराई में जाने में मदद करता है।
3. **पोशाक:** ध्यान के समय ढीले-ढाले, आरामदायक और सूती कपड़े पहनने चाहिए, ताकि रक्त संचार में कोई बाधा न आए।
4. **धैर्य और निरंतरता:** ध्यान एक दिन में सिद्ध नहीं होता है। इसके लिए प्रतिदिन कम से कम १०-१५ मिनट एक निश्चित समय पर अभ्यास की निरंतरता बनाए रखनी होगी। मन चंचल होने पर अधैर्यवान नहीं होना चाहिए।
5. **जबरदस्ती न करना:** मन पर किसी भी प्रकार का दबाव या मानसिक तनाव पैदा नहीं करना चाहिए। विचार आएँ तो उन्हें आने देना चाहिए और साक्षी भाव (Witness-like attitude) बनाए रखते हुए उन्हें चले जाने देना चाहिए।
6. **नियमित श्वास-प्रश्वास:** ध्यान के समय श्वास-प्रश्वास सामान्य, धीमी और लयबद्ध होनी चाहिए। किसी भी परिस्थिति में सांस को रोककर (कुंभक) नहीं रखना चाहिए, जब तक कि किसी गुरु का निर्देश न हो।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः, यह कहा जा सकता है कि ध्यान केवल एक धार्मिक या आध्यात्मिक क्रिया नहीं है, बल्कि यह मन का वैज्ञानिक व्यायाम है। नियमित ध्यान के माध्यम से छात्रों की मानसिक थकान दूर होती है, स्मरण शक्ति तीव्र होती है और संवेगात्मक संतुलन या भावनात्मक नियंत्रण सुदृढ़ होता है। BSAEU के पाठ्यक्रम के अनुसार, एक शिक्षक के रूप में कक्षा में छात्रों का पठन-पाठन शुरू करने से पहले कुछ मिनटों का संक्षिप्त

ध्यान या 'माइंडफुलनेस' (Mindfulness) अभ्यास कराने से उनके सीखने की गुणवत्ता में सुधार होता है और उन्हें एक समग्र व्यक्तित्व व सफल नागरिक के रूप में विकसित होने में मदद मिलती है।

8. Discuss in brief the factors influencing self-concept. Write down the impacts of positive and negative self-concept among students. **আত্ম-ধারণাকে (self-concept) প্রভাবিতকারী উপাদানগুলো সংক্ষেপে আলোচনা করো। শিক্ষার্থীদের মধ্যে ইতিবাচক এবং নেতিবাচক আত্ম-ধারণার প্রভাবগুলো লেখো।** **आत्म-अवधारणा (self-concept) को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षेप में चर्चा कीजिए। छात्रों में सकारात्मक और नकारात्मक आत्म-अवधारणा के प्रभावों को लिखिए। 2025**

Ans: प्रस्तावना: मनोविज्ञान की चर्चा में 'आत्म-धारणा' या 'Self-concept' एक अत्यंत महत्वपूर्ण प्रत्यय (अवधारणा) है। सामान्य अर्थ में, एक व्यक्ति अपनी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संवेगात्मक विशेषताओं के बारे में जो समग्र धारणा या विश्वास रखता है, उसे ही आत्म-धारणा कहा जाता है। सरल शब्दों में, "मैं कौन हूँ?", "मेरी क्षमता कितनी है?" या "समाज में मेरा स्थान क्या है?"— इन प्रश्नों के उत्तर खोजने के माध्यम से ही व्यक्ति की आत्म-धारणा विकसित होती है। छात्रों के समग्र विकास, शैक्षणिक उपलब्धि और व्यक्तित्व निर्माण में यह आत्म-धारणा एक नियंत्रक की भूमिका निभाती है। यह कोई जन्मजात विशेषता नहीं है, बल्कि पर्यावरण और अनुभवों की अंतःक्रिया के माध्यम से जीवन के प्रत्येक चरण में लगातार परिवर्तित और परिमार्जित होती रहती है।

आत्म-धारणा को प्रभावित करने वाले कारक (Factors Influencing Self-concept): छात्रों की आत्म-धारणा के निर्माण में मुख्य रूप से सामाजिक, पारिवारिक और मनोवैज्ञानिक कारक कार्य करते हैं। प्रमुख कारकों की संक्षेप में नीचे चर्चा की गई है-

- 1. पारिवारिक वातावरण और पालन-पोषण (Family Environment and Parenting):** आत्म-धारणा निर्माण का पहला और मुख्य क्षेत्र परिवार है। माता-पिता का प्यार, समर्थन और सकारात्मक दृष्टिकोण बच्चे में एक सुदृढ़ आत्म-धारणा का निर्माण करता है। इसके विपरीत, अत्यधिक आलोचना, उपेक्षा या पारिवारिक अशांति बच्चे के आत्मविश्वास को कम कर देती है।

2. **सहपाठी और मित्र समूह (Peer Group):** उम्र बढ़ने के साथ, विशेष रूप से किशोरावस्था में, सहपाठियों की राय छात्रों के लिए बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। मित्रों के समूह में स्वीकृति मिलने पर सकारात्मक आत्म-धारणा का निर्माण होता है, और समूह से अलग-थलग या उपेक्षित होने पर नकारात्मक धारणा जन्म लेती हैं।
3. **शिक्षक और विद्यालय का वातावरण (Teachers and School Climate):** शिक्षण संस्थान में शिक्षक का व्यवहार छात्रों के आत्म-मूल्यांकन पर गहरा प्रभाव डालता है। शिक्षक की प्रशंसा और प्रोत्साहन छात्रों को उनकी क्षमताओं के प्रति सचेत करते हैं। दूसरी ओर, कक्षा में बार-बार डांट-फटकार या पक्षपात छात्र की आत्म-धारणा को ठेस पहुँचाता है।
4. **शैक्षणिक सफलता और असफलता (Academic Success and Failure):** परीक्षा में अच्छे अंक, खेलकूद या पाठ्यसहगामी गतिविधियों में सफलता छात्र की आत्म-प्रभावकारिता (Self-efficacy) को बढ़ाती है। लगातार असफलता खुद को 'अयोग्य' समझने की मानसिकता पैदा कर सकती है।
5. **शारीरिक बनावट और शारीरिक छवि (Physical Appearance and Body Image):** व्यक्ति की अपनी शारीरिक बनावट, रंग, लंबाई या स्वास्थ्य से संबंधित समाज-निर्धारित मानक उसकी आत्म-धारणा को प्रभावित करते हैं। शारीरिक दिव्यांगता या कमियाँ कई बार हीनभावना का कारण बन सकती हैं।
6. **सामाजिक और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि (Socio-cultural Context):** छात्र जिस समाज या संस्कृति में बड़ा हो रहा है, उसके मूल्य, लिंग आधारित भूमिकाएँ (Gender roles) और सामाजिक-आर्थिक स्थिति उसकी आत्म-पहचान और आत्म-धारणा को निर्धारित करने में मदद करती है।

छात्रों में सकारात्मक और नकारात्मक आत्म-धारणा का प्रभाव: छात्रों के जीवन और शिक्षा के क्षेत्र में आत्म-धारणा का प्रभाव अत्यंत दूरगामी है। इसकी चर्चा दो भागों में विभाजित करके की जा सकती है-

१. सकारात्मक आत्म-धारणा का प्रभाव (Impacts of Positive Self-concept):

- a) **उच्च शैक्षणिक उपलब्धि:** जिन छात्रों में सकारात्मक आत्म-धारणा होती है, वे खुद को पढ़ाई में सक्षम मानते हैं। परिणामस्वरूप, वे परीक्षा में बेहतर परिणाम प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

b) मानसिक दृढ़ता और अनुकूलन क्षमता: ये किसी भी कठिन परिस्थिति या असफलता का सामना आसानी से कर सकते हैं और नए वातावरण के साथ जल्दी तालमेल बिठा लेते हैं।

c) नेतृत्व और सामाजिक कौशल: सकारात्मक आत्म-धारणा वाले छात्र अपने सहपाठियों के साथ स्वस्थ संबंध बनाए रखते हैं। वे समूहिक कार्यों में सक्रिय भूमिका निभाते हैं और उनमें नेतृत्व के गुण प्रकट होते हैं।

d) उच्च आत्मविश्वास और प्रेरणा: ये स्वाभाविक रूप से नई चुनौतियों को स्वीकार करना पसंद करते हैं और आंतरिक प्रेरणा (Intrinsic Motivation) द्वारा संचालित होते हैं।

२. नकारात्मक आत्म-धारणा का प्रभाव (Impacts of Negative Self-concept):

(a) हीनभावना और भय: नकारात्मक आत्म-धारणा के कारण छात्र हमेशा एक प्रकार की हीनभावना (Inferiority Complex) से पीड़ित रहते हैं। परीक्षा या किसी भी प्रदर्शन के मामले में उनमें अत्यधिक चिंता और भय देखा जाता है।

(b) भागीदारी में अनिच्छा: ये कक्षा की चर्चाओं, पाठ्यसहगामी गतिविधियों या खेलकूद से खुद को दूर रखते हैं। "मैं नहीं कर पाऊँगा"— यह मानसिकता उन्हें निष्क्रिय बना देती है।

(c) व्यवहार संबंधी समस्याएँ और अवसाद: यदि आत्म-धारणा नकारात्मक हो, तो छात्रों में चिड़चिड़ापन, आक्रामक व्यवहार, या अत्यधिक अंतर्मुखी स्वभाव और अवसाद (Depression) देखा जा सकता है।

(d) शैक्षणिक गिरावट: अपनी क्षमता पर विश्वास न होने के कारण ये पढ़ाई से ध्यान खो देते हैं, जिससे उनकी समग्र शैक्षणिक प्रगति बाधित होती है।

निष्कर्ष: निष्कर्षतः, यह कहा जा सकता है कि आत्म-धारणा छात्र के मानसिक और शैक्षणिक जीवन के दर्पण के समान है। बी.एड. पाठ्यक्रम के एक भावी शिक्षक के रूप में यह समझना महत्वपूर्ण है कि छात्रों के समग्र आत्म-विकास और आत्म-बोध (Self-understanding) को जगाने के लिए योग शिक्षा और मनोवैज्ञानिक मार्गदर्शन अनिवार्य हैं। कक्षा में प्रत्येक छात्र को एक स्वस्थ, सकारात्मक और भेदभाव रहित वातावरण मिले, यह सुनिश्चित करना शिक्षक का मुख्य दायित्व है। क्योंकि एक सकारात्मक आत्म-धारणा ही

छात्र को आने वाले समय में एक आत्मविश्वासी और सफल नागरिक के रूप में विकसित होने में मदद करती है।

आपको यह ई-बुक कैसी लगी, या यदि आपके पास कोई फीडबैक या सुझाव है, तो कृपया नीचे दिए गए संचार माध्यमों से हमें बताएं या नीचे दिए गए गूगल फॉर्म को भरें। हमें आपके फीडबैक का इंतजार रहेगा!

Email: contact.dascoaching@gmail.com

WhatsApp / Arattai: +91 9339697099

FOLLOW OUR WEBSITE REGULARLY FOR MORE UPDATE

www.dascoaching.in Or, <https://bedcourse.dascoaching.in/>

Send Your Feedback (Your feedback inspires our progress.)>> [Feedback Here](#)

 **Join Our Community**

Stay connected with “**DAS Coaching**” on [your](#) favourite platform:

 [Join DAS Coaching Official Channel \(Arattai\)](#) 

Thank You

DAS Coaching Standard Copyright & Disclaimer

Copyright © 2026 DAS Coaching (Education Service)

All Rights Reserved.

This publication is the intellectual property of DAS Coaching (Education Service).

No part of this publication may be copied, reproduced, stored, translated, distributed, transmitted, or published in any form or by any means, whether electronic, digital, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission from the publisher, except where permitted under applicable copyright law.

This material has been prepared solely for educational and academic purposes. While every effort has been made to ensure the accuracy and quality of the content, readers are encouraged to consult official university notifications, syllabus updates, and academic guidelines wherever applicable.

Some language editing, formatting, and translation support may have been provided using Artificial Intelligence (AI)-assisted tools. However, the final content, editorial review, academic structure, and publication have been prepared, verified, and approved by DAS Coaching.

The publisher shall not be held responsible for any direct or indirect loss arising from the use of this publication.

Publisher

DAS Coaching (Education Service)

 **Website:** <https://dascoaching.in>

 **Email:** contact.dascoaching@gmail.com