

पाठ-१: निर्णय प्रक्रिया

अभ्यास

१. निर्णय निर्माण पहिचान दिनुहोस् ।

उत्तर:- निर्णय निर्माण भनेको समस्या समाधानका लागि विभिन्न विकल्पहरूमध्येबाट उत्तम विकल्प छनोट गर्न एउटा निश्चित प्रक्रिया पूरा गरी निर्णय लिने तरिका हो ।

जर्ज आर. टेरिका अनुसार, 'दुई वा दुईभन्दा बढी सम्भाव्य विकल्पहरूमध्येबाट एउटा सबैभन्दा राम्रो विकल्प छनोट गर्ने प्रक्रियालाई निर्णय निर्माण भनिन्छ ।'

हेरोल्ड कुन्ज र हेन्ज वेरिचका अनुसार, 'विकल्पहरूबिच उत्तम विकल्प छनोटका साथै योजना तर्जुमाको जगनै निर्णय निर्माण हो ।'

जीवनमा अध्ययन गर्दा वा जीवन यापन गर्दै जाँदा हाम्रा सामु विभिन्न समस्या आइपर्छन् । कुन विधा अध्ययन गर्ने, कहाँ गर्ने, अध्ययन सकिएपछि कुन पेशा अङ्गाल्ने, आफ्नो जीविका कसरी चलाउने, सामाजिक परिस्थितिहरूसँग कसरी सामञ्जस्य स्थापित गर्ने, देशका विभिन्न गतिविधिहरूमा आफूलाई कसरी सहभागी गराउने आदि समस्याहरू आइपर्छन् । यी समस्याहरू समाधानका लागि विभिन्न विकल्पहरूको खोजी गर्नुपर्छ । अरुसँग सरसल्लाह लिनुपर्छ । विकल्पहरूको सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभावहरू विश्लेषण गर्नुपर्छ । ती सम्भाव्य विकल्पहरूमध्ये कुन विकल्प रोज्दा भविष्यमा सफल जीवन बिताउन सकिन्छ, यी सब विचार गरी निर्णय लिनुपर्छ र कार्यान्वयन गर्नुपर्छ ।

देशमा पनि कतिपय समस्याहरू आइपर्छन् । देशका उच्च तहका प्रशासकहरूले देश तथा अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशलाई विचार गरी सम्भाव्य विकल्पहरूको खोजी गरी विश्लेषण विकल्पको छनोट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । यही उत्तम विकल्प छनोट गर्ने प्रक्रिया नै निर्णय निर्माण हो ।

२. निर्णय निर्माणका प्रकारहरू उदाहरणसहित वर्णन गर्नुहोस् ।

उत्तर:- निर्णय निर्माणका प्रकारहरू निम्नलिखित छन् :

i) **सङ्गठनात्मक निर्णय (Organizational Decision):-** कुनै कार्यलय वा संघसंस्थाका पदाधिकारी तथा कर्मचारीबाट कार्यलय वा संस्थाको कामका सम्बन्धमा लिइने निर्णयलाई सङ्गठनात्मक निर्णय भनिन्छ । यस प्रकारका निर्णयहरू कार्यलय वा संस्थाको उद्देश्य प्राप्ति तथा समस्या समाधानसँग सम्बन्धित हुन्छन् । उदाहरणका लागि रघवापुरको नमूना माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने १२ कक्षाका परीक्षार्थीहरूको अन्तिम परीक्षाको परीक्षाफल उत्साहजनक नदेखिएकोले आगामीवर्ष देखि १०० पूर्णाङ्कको प्रवेश परीक्षा लिने, सोमा ५०% अङ्क ल्याउने विधार्थीको भर्ना लिने साथै कक्षा १२ का विधार्थीहरूका लागि छात्रावासको व्यवस्था गरी शिक्षकहरूको निगरानीमा अध्ययन अध्यापन गराउने निर्णय लिइएको थियो ।

ii) **व्यक्तिगत निर्णय (Personal Decision):-** व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जीवनयापनका सिलसिलामा आफ्नो इच्छानुसार गर्ने निर्णयलाई व्यक्तिगत निर्णय भनिन्छ । यस्ता किसिमका निर्णय व्यक्ति स्वयम्बाट लिइन्छ । यस्ता किसिमका निर्णयको प्रभाव निर्णय लिने व्यक्तिमा बढी सीमित हुन्छ । उदाहरण; सरकारले कृषिमा अनुदान दिने घोषणा गरेको छ

। तराई ग्रामीण भेगको रामनारायण चौधरीको दुई विघा खेत छ । उसलाई धान खेतीबाट आएको आयले घर खर्च चलाउन धौधौ पर्छ । अब उसले कृषि कार्यालयबाट तरकारी खेती गर्न तालिम लिएर बेमौसमी तरकारी खेती गर्ने निर्णय लियो र तरकारी खेती गर्न सुरु गर्यो । घरपरिवारका मानिसहरुले पनि उनलाई सघाएका छन् । यसबाट उनलाई मनग्ये आमदानी भएको छ ।

iii) सामूहिक निर्णय (Group Decision):- आपसी हित वा भलाइका लागि सम्बन्धित व्यक्तिहरु एक आपसमा मिली गरिने निर्णयलाई सामूहिक निर्णय भनिन्छ । यस किसिमका निर्णयमा एकभन्दा बढी व्यक्तिहरु सहभागी हुन्छन् । यस्ता निर्णयमा धेरै जनाको सहभागिता हुने हुँदा कार्यान्वयन सहजता हुन्छ । उदाहरण; मधवापुरगाउँपालिकाका वार्ड नं. ३ का जानकी टोलका १० परिवारले सहकारी खेती गर्ने विचार गरे यसका लागि गाउँका जे.टी.ए. तथा पशु चिकित्सकसँग सहयोग लिने पनि निधो गरे । उनीहरुले दसैँ परिवारका खेतहरुमा तरकारी खेती गर्ने, माछापालन गर्ने, कुखुरा पालन गर्ने तथा १० थान जर्सी गाई पाल्ने विचार गरे । उनीहरु एउटा समिति बनाए तरकारी खेती गर्ने खेत, माछा पोखरी बनाउने, मासुका लागि ५०० थान कुखुरा र अन्डाका लागि ५०० थान कुखुरा पाल्न हुने घर बनाउने ठाउँ र गाई पाल्ने ठाउँ छुट्याए । साथै खेतमा काम गर्ने, गाई स्याहार गर्ने, माछा पोखरी हेर्ने तथा कुखुरा हेर्नेका लागि परिवारहरु छुट्याए । कृषि विकास बैङ्कबाट आवश्यक ऋण लिएर काम सुरु गरे । हाल सो सहकारी संस्थाले राम्रै आमदानी गर्दै आएको छ ।

iv) विवेकशील निर्णय (Rational Decision):- विभिन्न विकल्पहरुको पहिचान गरी तथ्य तथा प्रमाणहरुको विश्लेषणबाट प्राप्त निष्कर्षका आधारमा उपयुक्त तथा सर्वोत्तम विकल्पको छनोट गरी गरिने निर्णयलाई विवेकशील निर्णय भनिन्छ । उदाहरण- विकास टोलकी रमिता लामिछानेले प्रथम श्रेणीमा प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण गरिन् । अब यस पछि के अध्ययन गर्ने भन्ने प्रश्न उठायो । मानविकी कक्षा लिने कि वाणिज्य कक्षा लिने, होटल व्यवस्थापन पढ्ने कि विज्ञानतर्फ पढ्ने । घरपरिवारबाट बढी खर्च गर्ने क्षमता छैन । साधारण जागिर खाएर घरपरिवार कसरी धान्ने । बरु नर्सिङमा पढ्दा वेस होला । उत्तीर्ण गरेपछि अस्पतालमा जागिर पाइने । तलब पनि राम्रै आउने । नर्सिङमा नै उच्च शिक्षा लिने अवसर पाइने । अस्पतालबाट चिकित्सा सुविधा पनि पाइने । फुर्सदमा अन्य ठाउँमा पनि काम गर्न पाइने । घर परिवारलाई सहयोग हुने । यसको अध्ययनका लागि घरबाट पनि सहयोग हुने । यसैले उनले नर्सिङ पेशा अपनाउन नर्सिङ अध्ययन गर्ने विचार गरिन ।

v) बढोत्तरी निर्णय (Incremental Decision):- पहिले गरेको निर्णयलाई आधार मानी भइरहेका कामहरुलाई थप परिमार्जन वा सुधारगर्ने गरी लिइने निर्णयलाई बढोत्तरी निर्णय भनिन्छ । जस्तै: कुनै विधालयमा गत वर्षदेखि पूर्वाधार सुधार कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेकोमा आगामी वर्षदेखि व्यवस्थित पुस्तकालय सञ्चालन गर्ने लिइएको निर्णयलाई मात्र सकिन्छ ।

vi) सहभागितामूलक निर्णय (Participative Decision):- लक्षित समूह, सरोकारवालाहरु वा लाभग्राहीको फाइदा वा हितका लागि गरिने कार्यहरुमा उनीहरुलाई पनि निर्णय प्रक्रियामा सहभागी गराई गरिने निर्णयलाई सहभागितामूलक निर्णय भनिन्छ । जस्तै: कुनै सुकुम्बासी टोलको खानेपानीको समस्या समाधान गर्न स्थानीय गाउँपालिका र वडाअध्यक्ष तथा स्थानीय टोलका प्रतिनिधिहरु मिली छलफल गरे । यसका लागि नजिकको खोलाबाट पानी ल्याउने विचार गरियो । यसका लागि ट्याङ्की निर्माण, पाइपलाइन ओछ्याउने, ठाउँठाउँमा भल्भहरु राख्ने र हरेक परिवारमा धारा जडान गर्न लाग्ने खर्चको अनुमानित लागतयत इन्जिनियरबाट तयार गराउने । सो लाग्ने खर्चको आधा गाउँपालिकाले अनुदान दिने तथा बाँकी खर्चका लागि सबै घरपरिवारले दामासाहीका दरले ब्यहोर्ने निर्णय गरे ।

3. निर्णय गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुको सूची तयार गर्नुहोस् ।

उत्तर:- कुनै पनि निर्णय गर्नु पर्दा निम्न कुराहरु विचार गर्नुपर्छ :

i) समस्या के हो भनी पहिचान गर्ने ।

- ii) समस्या पहिचान गरिसकेपछि सोको विश्लेषण गर्ने । सो समस्या किन सृजना भयो यसका पक्षहरु केके हुनु, यसको मूल कारण के हो, आदि ।
- iii) समस्या विश्लेषण गरिसकेपछि सो समस्या समाधान गर्न के के विकल्पहरु छन्, सोको खोजी गर्ने ।
- iv) खोजिएका विकल्पहरुको राम्रो तथा नराम्रो पक्षहरुबारेमा विश्लेषण गर्ने ।
- v) विकल्पहरुमध्ये सबभन्दा राम्रो विकल्प छनौट गर्ने ।
- vi) छनौट गरिएको विकल्पलाई कार्यान्वयन गर्ने ।
- vii) कार्यान्वयन गरिसकेपछि केही अवधिपछिको निर्णयको पुनरावलोकन गर्ने र मूल्याङ्कन गर्ने ।
- viii) केही कमीकमजोरी देखिएमा संशोधन गर्ने र कार्यान्वयन गर्ने ।

4. 'निर्णय निर्माण जटिल र व्यावहारिक काम हो ।' यस भनाइलाई आफ्ना तर्कले पुष्टि गर्नुहोस् ।

उत्तर:- निर्णय गर्न हरेकसमय त्यति सजिलो हुदैन । यसका लागि कति पटक सोच्नुपर्छ, छलफल गर्नुपर्छ, समाधानका लागि विकल्पहरुको खोजी गरी ठिक विकल्प पहिचान गरी निर्णय लिनु पर्छ । निर्णय गर्दा कागजमा टिपेर वा लेखेर मात्र पुग्दैन । यसका व्यावहारिक पक्षका बारेमा पनि ध्यान दिनुपर्छ ।

काम गर्दै जाँदा वा काम थाल्नु लाग्दा समस्याहरु आउन सक्छन् । आर्थिक समस्या, पारिवारिक समस्या, कानुनी समस्या, वातावरण, समाज आदि हुन सक्छन् । यसका लागि ती समस्या किन भए, यसको मुख्य कारण के हो, आदिको बारेमा खोजी गर्नुपर्छ । यो काम व्यक्तिले व्यावहारिक रूपमा गर्नुपर्ने हो । यसका सैद्धान्तिक पक्ष पनि व्यक्तिले विश्लेषण गर्नुपर्छ । समस्यासँग सम्बन्धित पक्षहरु के के हुन, विश्लेषण गरी सोलाई निराकरण गर्न के के गर्नुपर्छ । घर परिवारसँग सोध्नुपर्छ, स्रोत र साधनको खोजी, सोको निराकरण गर्नका लागि सम्बन्धित अन्य पक्षहरु, विकल्पहरुको राम्रो तथा नराम्रो पक्षहरु, कुन विकल्पको सबैभन्दा कम नराम्रो प्रभाव रहेछ, सो विकल्प छनौट गर्दा के कति राम्रो प्रभाव पर्छ, कति लाभ हुन सक्छ, सो विकल्प रोज्दा तथा अन्य पक्षहरुसँग सरसल्लाह गर्नुपर्छ, सो विकल्प कार्यान्वयन गर्न केही अप्ठ्याराहरु आउन सक्छन्, आदि सबै सबै कुरा सोच्नुपर्छ । अनि मात्र निर्णय लिन सकिन्छ । यसैले निर्णय निर्माणलाई जटिल र व्यावहारिक काम भनिएको हो ।

पाठ-२: समस्या समाधान

अभ्यास

1. समस्या भनेको के हो ?

उत्तर:- विचार ग्रहणमा परेका कठिनको अवस्था समस्या हो । कसैको कुरा वा ज्ञान बुझ्न नसके पनि समस्या हो । एक व्यक्ति र अर्को व्यक्तिबिच हुने फरक विचारले पनि समस्या सृजना हुन्छ । काम गर्दै जाँदा काम पूरा गर्न नसक्ने अवस्था पनि समस्या हो । बुझाई वा विचार ग्रहणमा परेको कठिनाइको अवस्था समाधानका लागि खोजिने प्रश्न पनि समस्या हो । नकारात्मक सोच पनि समस्या हो ।

मानिसको उमेर, खोजको अवस्था, काम गर्ने ठाउँमा वातावरण, अनुभव तथा ज्ञान आदि जस्ता कुराहरुले कुनै कुरा समस्या ठान्ने वा ठान्ने कुरा निर्धारण गर्छ । मानिसको उमेर, क्षमता तथा अनुभव आदिले गर्दा कुनै विषयलाई समाधान गर्न सक्षम छ भने सो विषय उसका लागि समस्या हुँदैन तर समाधान गर्न सकेन भने समस्या हुन्छ ।

2. समस्या कसरी पहिचान गरिन्छ ?

उत्तर:- कुनै पनि काम वा विषय वा पेशा गर्न नसकेमा समस्या हुन्छ । विचार फरक गरी विवाद हुने अवस्था भए समस्या हुन्छ । आफुले चाहेको वातावरण नपाए समस्या हुन्छ । काम गर्ने तरिका फरक परेमा समस्या हुन सक्छ । आफुले नजानेको वा नगरेको काम आइ परेमा समस्या हुन्छ । यसकारण बुझाइमा वा विचार ग्रहण गर्नमा कठिनाई परेको अवस्था सृजना भएमा समस्या पनि पहिचान गर्नुपर्छ ।

3. समस्या समाधानका मुख्य चरण के-के हुन् ।

उत्तर:- समस्या समाधानका मुख्य चरणहरु निम्नलिखित छन् :

चरण	प्रकृया
समस्या पहिचान र परिभाषा	समस्या के हो, कसरी सृजना भयो, किन भयो आदि प्रश्नको मूल कारण तथा अन्य कारणको पहिचान गर्ने ।
परिकल्पना	समस्या समाधानका लागि विश्लेषणात्मक, तार्किक, औचित्यपूर्ण, सिर्जनात्मक र सकारात्मक विकल्पहरुको खोजी गरी उपयुक्त विकल्प छनोट गरी सोको सम्भाव्य प्रभावबारे विश्लेषण गर्ने ।
तथ्य सङ्कलन	समस्या समाधानका लागि पहिचान गरिएका विकल्पसँग सम्बन्धित आवश्यक तथ्यहरु खोजी गरी सोको प्रयोग गर्ने तरिकाको सोच विकास गर्ने ।
विश्लेषण	पहिचान गरिएका विभिन्न विकल्पहरुको तथ्य र सूचनामा आधारित भई विश्लेषण गर्ने ।
निष्कर्ष	समस्याको कारण, समस्या समाधानका लागि छनोट गरिएका विकल्प र सो विकल्पसँग सम्बन्धित तथ्यका आधारमा समस्या समाधानको निष्कर्ष निकाल्ने ।
प्रयोग	समस्या समाधानको निष्कर्ष प्रयोग गर्ने वा छनोट गरिएका उत्तम विकल्पका माध्यमबाट समस्या समाधान गर्ने

4. समस्याको निष्कर्ष कसरी निकालिन्छ ?

उत्तर:- समस्या देखापरेमा पहिले समस्या सृजना भएको कारणहरु खोज्नुपर्छ । समस्या सिर्जना भएको विभिन्न पक्षहरु केलाउनु पर्छ । यसरी समस्याको पहिचान हुन्छ । समस्या पहिचान भई सकेपछि यसका समाधानका लागि विभिन्न विकल्पहरु खोज्नुपर्छ । समस्यासँग सम्बन्धित पक्षहरुलाई कसरी निराकरण गर्न सकिन्छ, सोको खोजी गर्नुपर्छ । तार्किक, औचित्यपूर्ण, सिर्जनात्मक तथा सकारात्मक सम्भाव्य विकल्पहरु खोज्नुपर्छ किनकि समस्या समाधान गरीसकेपछि सो समस्या फेरि नदोहोरियोस् । छनोट गरी प्रयोग गरिएको विकल्पले सबै पक्षलाई सन्तुष्ट पार्न सकोस् भनी सोच राख्नुपर्छ । सम्भाव्य विकल्पहरुको बारे तथ्य र प्रभावको खोजी गरी विश्लेषण गर्नुपर्छ । कुन विकल्पको सबैभन्दा न्यून नकारात्मक प्रभाव रहेको हुन्छ, सो विकल्प उत्तम हुन्छ । यसरी विश्लेषण गरी उत्तम विकल्पलाई छनोट गरी निष्कर्ष निकालिन्छ ।

पाठ-३: सञ्चार

अभ्यास

1. सञ्चार भनेको के हो ? सञ्चार कति प्रकारका हुन्छन् ? सञ्चारका तत्वहरुको सूची बनाउनुहोस् ।

उत्तर:- दुई पक्षहरुबिच सूचना आदान प्रदान गर्ने र अर्थ बुझ्ने प्रक्रियालाई सन्वचार भनिन्छ । सञ्चारमा दुई वा दुईभन्दा बढी पक्षहरु वा व्यक्तिहरु पनि हुन सक्छन् । सञ्चार व्यक्ति, समूह वा संस्थाहरुबिच हुने गर्दछ । सञ्चार एउटा व्यवस्थित प्रक्रिया हो ।

एल.ए.एलेन (L.A. Allen) का अनुसार सञ्चार अरुको मस्तिष्कसँग सम्झदारी कायम गर्नका लागि व्यक्तिले गर्ने सबै कार्यहरुको योग हो । सञ्चारमा सूचना, जानकारी, विचार वा भावना आदि पठाउने तथा बुझ्ने काम हुन्छ । सञ्चारका लागि माध्यमको आवश्यकता पर्छ ।

सञ्चारको प्रकार:

– सञ्चार तीन प्रकारका हुन्छन्,

i) **मौखिक सञ्चार:-** व्यक्तिले कुनै भाषा प्रयोग गरेर सूचना वा सन्देश आदान प्रदान गर्छ भने त्यसलाई मौखिक सञ्चार भनिन्छ । यो सबैभन्दा सरल, प्रचलित र महत्वपूर्ण विधि हो । मौखिक सञ्चार प्रत्येक भेटघाट वा सञ्चार माध्यमको प्रयोग गरी गर्न सकिन्छ । यो बढी प्रभावकारी तथा भरपर्दो हुन्छ ।

ii) **लिखित सञ्चार:-** लिखित रुपमा सन्देश, सूचना वा जानकारी आदान प्रदान गरिन्छ भने त्यसलाई लिखित सञ्चार भनिन्छ । चिठीपत्र, आकाशवाणी, प्रतिवेदन, ऐन कानून, नीतिनियम, वुलेटिन, पत्रपत्रिका, पुस्तक आदेश स्वरुपमा लिखित सञ्चार प्रभाव गरिन्छ । यो प्रभावकारी र भरपर्दो हुन्छ । यसलाई कानुनी मान्यता प्राप्त हुन्छ । यसलाई सुरक्षित अभिलेखको रुपमा राख्न सकिन्छ तथा भविष्यमा कानुनी प्रमाणको रुपमा पेस गर्न सकिन्छ ।

iii) **साङ्केतिक सञ्चार:-** कुनै भाषा वा शब्दको प्रयोग नगरी साङ्केतिक आधारमा सूचना आदान प्रदान गरिन्छ भने त्यसलाई साङ्केतिक सञ्चार भनिन्छ । यसमा इशारा, साङ्केतिक चिन्ह, चित्र, शारीरिक हाउभाउ, नक्सा आदिको प्रयोग गरिन्छ । ट्राफिक चिन्हहरु पनि साङ्केतिक सञ्चार हुन् । छोटो समयमा तत्काल सन्देश पठाउन साङ्केतिक सञ्चार महत्वपूर्ण हुन्छ । जस्तै विराना ठाउँमा रहेका मानिसहरुले झण्डा हल्लाएर वा आगो बालेर हवाई खोजीलाई सन्देश प्रवाह गर्छन् ।

सञ्चारका तत्वहरु:-

– सञ्चार स्थापना गर्न निम्न तत्वहरुको आवश्यकता पर्छ:

- i) दुई वा दुईभन्दा बढी पक्षहरु वा व्यक्तिहरु
- ii) सञ्चारको माध्यम प्रेषक (सूचना पठाउने)
- iii) प्रापक (सूचना पाउने)
- iv) प्राप्त सूचनालाई स्वीकार गर्नु
- v) सूचनालाई सही रुपमा बुझ्नु
- vi) सूचनाप्रति प्रतिक्रिया जनाउनु ।

2. प्रभावकारी सञ्चारका अवरोधहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर:- सञ्चार प्रणालीमा विभिन्न तत्वहरुले बाधा उत्पन्न गर्दछन् । प्रभावकारी सञ्चारमा देखा परेका प्रमुख अवरोधहरु निम्नलिखित छन्:

i) **मनोवैज्ञानिक अवरोध (Psychological Barriers):-** व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक अवस्थाले पनि सञ्चार प्रवाहमा अवरोध हुन सक्छ । रिस र आवेगको अवस्थामा गरिएको सूचनाले नकारात्मक प्रभाव दिन सक्छ । त्यस्तै रिस र आवेगको अवस्थामा सूचना ग्रहण गर्दा सूचनाले चाहेको अभिप्राय: पूरा न हुन सक्छ । सूचना पठाउने व्यक्तिले सूचनालाई पढि प्रभावकारी बनाउन अनावश्यक थपघट गरेमा सूचनाले दिन चाहेको अभिप्राय: पुरा हुँदैन । यसबाट सूचनाको अर्थको अनर्थ बन्न सक्छ । व्यक्तिको अनुभव, ज्ञान, पृष्ठभूमि आदि व्यक्तिगत गुणका आधारमा पनि सही सूचना पठाउने वा प्राप्त गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । बढी सूचना प्रवाह भएमा सूचना प्राप्त गर्नेलाई पनि सूचनाको बोझ बढी भई सही सूचना लिन कठिनाई पर्न सक्छ । उदाहरणका लागि सौन्दर्य प्रशाधनको प्रचारका लागि गरिने सूचना प्रवाहमा महिलाको प्रयोग बढी प्रभावकारी देखिन्छ ।

ii) **भाषिक अवरोध (Semantic Barriers):-** भिन्न भिन्न समाज वा समुदायको भाषा फरक फरक हुन सक्छ । देश, धर्म, संस्कृति आदिले भाषामा प्रभाव पार्न सक्छ । सन्देश पठाउने व्यक्तिले प्रयोग गरेको भाषा सन्देश पाउने व्यक्तिले बुझ्न भने सञ्चारमा अवरोध हुन्छ । कुनै भाषाको शब्दको प्रयोग अर्को भाषामा अर्कै रूपमा पनि हुनसक्छ । एउटा समुदायको भाषा अर्को समुदायका लागि सन्देश प्राप्त गर्नमा समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ । एउटा भाषाले प्रयोग गरेको शब्द अर्को भाषामा अर्कै अर्थमा प्रयोग हुन सक्छ । प्राविधिक शब्दका छोटकरी शब्दको प्रयोगले सन्चार प्रभावकारी नहुन पनि सक्छ ।

iii) **भौतिक अवरोध (Physical Barriers):-** भौतिक प्रबन्ध, दुरी, ध्वनी जस्ता कुराहरु भौतिक अवरोध हुन् । सन्देश वा सूचना प्रेषक र प्रापकका बीच उपयुक्त सम्बन्ध हुनुपर्छ । सञ्चार माध्यममा हुने गडबडी, ठूलो आवाज वा साह्रै मसिनो आवाजले सन्देश वा सूचना बुझ्न कठिनाई हुन सक्छ । मौखिक सञ्चारमा लामो दुरीले अवरोध उत्पन्न गर्छ । उदाहरणका लागि फोनमा, टि.भी. मा आदिमा यान्त्रिक गडबडी भएमा सही सन्देश प्रवाह हुन सक्दैनन ।

iv) **सङ्गठनात्मक अवरोध (Organizational Barriers):-** सङ्गठनभित्रको आन्तरिक तत्वले समेत सञ्चार प्रक्रियामा बाधा उत्पन्न गर्छ । खराब योजना, जटिल संरचना, मर्यादा, अहं भावना आदिले पनि सञ्चार प्रक्रियामा प्रभाव पार्छ । संदेशको साङ्केतिकरण, सञ्चार साधनको प्रयोग तथा रूपान्तरण आदि कार्यले पनि सञ्चार प्रक्रिया प्रभावित हुन सक्छ र कर्मचारीहरुमा हुने अहं भावनाले पनि सन्देश प्रवाहमा बाधा उत्पन्न हुन सक्छ । अहं भावनाले एकअर्कासँग असल सम्बन्ध राख्न र सरसल्लाह गर्न बाधा पुर्याउँछ । यसबाट सञ्चारको प्रभावकारिता कम हुन्छ ।

3. प्रभावकारी सञ्चारका माध्यमहरु उल्लेख गरी तिनीहरुले तपाईंको जीवनमा पारेको प्रभाव विश्लेषण गर्नुहोस् ।

उत्तर:- सञ्चारका माध्यमहरु :

- प्रत्यक्ष भेटघाट
- टेलिफोन
- मोबाइल फोन
- रेडियो
- टेलिभिजन
- चिठीपत्र
- पत्रपत्रिका
- इन्टरनेट

- फ्याक्स
- भिडियो आदि ।

मानिसको जीवनमा सञ्चारको माध्यमले ठूलो प्रभाव पार्छ । सञ्चारको माध्यमको अभावमा मानिसको जीवन आदिम युग सहरको अनुमान गर्नुपर्ने हुन्छ । आज सारा विश्वमा एकअर्कासँग सम्पर्क गर्न, संसारको विभिन्न स्थानहरूमा घटेका घटनाहरू जान्न, व्यवसायबारे प्रचार प्रसार गर्न, एक स्थान वा व्यक्तिबाट अर्को स्थान वा व्यक्तिसम्म सन्देश प्रवाह गर्न आदि विभिन्न कार्यहरूमा लागि सञ्चार माध्यमको आवश्यकता पर्छ । मेरो जीवनमा सञ्चारका विभिन्न माध्यमहरूले प्रभाव पारेका छन् । तीनमध्ये केहीको विश्लेषण यहाँ गरिएको छ :

- मोबाइल फोन:-** मोबाइल फोनले मलाई साथीभाइ तथा आफन्तहरूसँग सम्पर्क गर्न मद्दत गरेको छ । मोबाइल फोनबाट मलाई इन्टरनेटको सहयोगले आफूले नजानेको पाठ्यवस्तु अध्ययन गर्ने सहयोग पुर्याएको छ ।
- इन्टरनेट:-** इन्टरनेटले मलाई अध्ययनमा मद्दत गरेको छ । इन्टरनेटका माध्यमबाट मलाई साथीहरूसँग फेसबुक मार्फत् समूह बनाई जानकारी आदान प्रदान गर्नमा सहयोग मिलेको छ ।
- टेलिभिजन:-** टेलिभिजनबाट देश विदेशमा घटेका विभिन्न घटनाहरूको बारेमा जानकारी पाइन्छ । विश्वमा भइरहेको सामाजिक, राजनैतिक, भौतिक, धार्मिक तथा सांस्कृतिक गतिविधिहरूको बारेमा जानकारी पाइन्छ । साथै विदाको समयमा मनोरञ्जनको माध्यम पनि टेलिभिजन नै हुने गर्दछ ।
- पत्रपत्रिका:-** पत्रपत्रिकाबाट स्थानीय गतिविधिहरूको बारेमा जानकारी मिल्छ । महत्वपूर्ण विषयमाथि विभिन्न व्यक्तिहरूको विचार र टिप्पणी पढ्न पाइन्छ । नयाँ नयाँ अन्वेषणहरूको बारेमा पनि जानकारी पाइन्छ ।
- भेटघाट:-** महत्वपूर्ण संवाद गर्नु परेमा वा जानकारी लिनु परेमा प्रत्यक्ष भेटघाट गरी जानकारी लिने गर्छु र साथीहरूले जान्न चाहेको जानकारी दिन्छु ।

4. प्रभावकारी सञ्चारले प्रभावकारी सम्बन्ध स्थापना गर्न सहयोग गर्दछ भन्ने तथ्यलाई उदाहरणसहित पुष्टि गर्नुहोस् ।

उत्तर:- सञ्चारको माध्यमको प्रभावकारी उपयोगले अन्य पक्षसँग प्रभावकारी सम्बन्ध स्थापना गर्न सहयोग मिल्छ । प्रभावकारी सञ्चारले सही सन्देश, भाव, अभिप्राय: आदि सम्बन्धित पक्षसम्म स्पष्टरूपमा पुर्याउँछ । यसबाट सन्देश प्रवाह गर्नेको इच्छा स्पष्ट रूपमा बुझ्न र निजको स्पष्ट प्रतिक्रिया जान्न सहयोग मिल्छ । सही सञ्चारले सन्देश प्रवाहमा स्पष्टता हुन्छ । यसबाट नचाँहिदो कुरा सृजना हुदैन । सम्बन्धित पक्षबिच सम्बन्ध प्रगाढ बनाउन सहयोग मिल्छ । उदाहरणका लागि नरेशले आफ्नो जन्मदिनमा आफ्नो साथीहरू रमेश, निरज, कृष्ण र गोपाललाई आफ्नो फोनबाट सम्पर्क गरी जन्मदिनको पार्टीमा बोलायो । उसको निमन्त्रणा स्पष्ट थियो । साथीहरू आए । ती साथीहरूले नरेशको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा उपहार पनि दिए, खुसीयाली साथ जन्मदिन मनाई घर गए । रमेशको जन्मदिनमा पनि फोनबाट नै निमन्त्रणा गरे र सबैजनाले स्वीकार गरी एकआपसमा जम्मा भए र खुसीयाली साथ जन्मदिन मनाए । ती सबै साथीहरू आफूले नजानेका कुराहरू अरु साथीहरूसँग सोधपूछ गर्छन र मिलेर अध्ययन गर्छन् । साथीहरूसँग फेसबुकमार्फत् सम्पर्क गर्छन् । ती सबै साथीहरूबीच राम्रो सम्बन्ध छ ।

पाठ-४: तनाव व्यवस्थापन

अभ्यास

१. तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर लेख्नुहोस् ।

(क) माथिको घटनामा तनाव सिर्जना गर्ने के के कारण उल्लेख गरिएका छन् ?

उत्तर:- माथिको घटनामा तनाव सिर्जना गर्ने कारणहरु निम्नलिखित छन् :

- i) कक्षा ११ को परिक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउने,
- ii) सहरको खर्चिलो बसाइ खर्च जुटाउने समस्या,
- iii) वृद्ध बाआमाको जिम्मामा सानो भाइलाई राखेर आउनु,
- iv) बाआमा पालैपालो विरामी पर्नु,
- v) पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नु,
- vi) मनमा नकरात्मक विचार उत्पन्न हुनु ।

(ख) तनावले ज्ञानहरिलाई कस्तो असर पारेको छ ?

उत्तर:- तनावले गर्दा ज्ञानहरिले अध्ययनमा ध्यान केन्द्रित गर्न सकेको छैन । यसबाट परीक्षामा राम्रो नतिजा आउनमा शङ्का उत्पन्न भएको छ । खाना खान मन लाग्न छोडेको छ । उसलाई राती राम्ररी निद्रा लाग्दैन । उनका मनमा नकरात्मक विचारहरु आउन थालेको छ तथा ऊ निराश हुन थालेको छ ।

(ग) तनाव व्यवस्थापनमा योग र ध्यानले पुर्याउने फाइदा के के हुन् ?

उत्तर:- तनाव व्यवस्थापनमा योग र ध्यानले पुर्याउने फाइदा निम्नलिखित छन् ।

- i) शरीर फुर्तिलो हुने,
- ii) मनमा एकाग्रत बढ्ने,
- iii) तनावका कारक तत्त्व पहिचान गर्न मद्दत मिल्ने,
- iv) मनमा नकरात्मक सोच घटी सकारात्मक सोच बढ्ने,
- v) तनावका कारकतत्त्व निराकरण गर्ने उपाय सोच्न मद्दत मिल्ने,
- vi) काममा मन लाग्ने,
- vii) शरीरले ऊर्जा प्राप्त गरेको अनुभव हुने,
- viii) काम गर्दा थकाइ अनुभव नहुने,
- ix) अरुलाई सकारात्मक सोच राख्न प्रेरणा दिन सकिने ।

(घ) 'तनाव व्यवस्थापनमा ज्ञानहरिले अपनाएका रणनीतिहरु वास्तवमा सकारात्मक छन् ।'

उत्तर:- ज्ञानहरिले तनाव व्यवस्थापनका लागि अपनाएका रणनीतिहरू सकारात्मक छन् । यसबाट ज्ञानहरिको चिन्ता घटेको छ । ज्ञानहरिले अपनाएका रणनीतिहरू यसप्रकार छन् :

- i) पठन तालिका बनाई पढ्न थाल्नु,
 - ii) योग र ध्यान गर्नु, यसबाट मन एकाग्र गर्न मद्दत मिलेको छ । शरीर फुर्तिलो भएको छ । तनाव घटाउने उपाय सोच मद्दत मिलेको छ । त्यसैले ऊ अब मितव्ययी भएको छ ।
 - iii) साथीहरूसँगको घुलमिलबाट एक्लोपना हराएको छ । चित्रकला बनाउने र सङ्गीतले समयको सदुपयोग भई नयाँ स्फूर्ति प्रदान गरेको छ ।
 - iv) सन्तुलित खानपान र व्यायामले शरीर निरोगी भएको छ । अपच सम्बन्धी समस्या हराएको छ ।
 - v) करेशाबारीमा काम गरेकाले शारीरिक व्यायाम भएको छ साथै सफा हावामा बस्न पाइएको छ ।
 - vi) फोनबाट घरसँग सम्पर्क गरिने हुँदा घरको चिन्ता पनि घटेको छ ।
- यसरी ज्ञानहरिले अवलम्बन गरेको रणनीतिले गर्दा उसलाई तनाव व्यवस्थापन गर्न सघाउ पुगेको छ ।

(ड) तनाव हुनुभन्दा पनि त्यसलाई कसरी व्यवस्थापन गरिन्छ भन्ने कुरा बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ । के तपाईं यस भनाइसँग सहमत हुनुहुन्छ, आफ्ना तर्कहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

उत्तर:- तनाव विभिन्न कारणहरूबाट सृजना हुन सक्छ । बढी कामको बोझ, होहल्ला, भीड, बिरामी, दुर्घटना, हानिनोक्सानी आदि कारणहरूले सम्बन्धित व्यक्तिमा तनाव उत्पन्न हुन सक्छ । तनाव हुनु ठूलो कुरा होइन, तर निराकरण गर्नु ठूलो कुरा हो । व्यक्ति व्यक्तिमा तनाव सृजना हुने फरक फरक कारण हुन सक्छन् । त्यसरी नै तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिका पनि व्यक्ति अनुसार फरक हुन सक्छ । तनाव व्यवस्थापन गर्न पहिले तनावका कारक तत्वहरू पहिचान गरी ती कारक तत्वहरू निराकरण गर्ने उपाय पहिल्याउनु पर्छ । व्यक्तिको मानसिक र शारीरिक अवस्थालाई सन्तुलित बनाउने उपाय गर्नुपर्छ । मानसिक स्वास्थ्य र शारीरिक स्वास्थ्य एक अर्कासँग सम्बन्धित हुन्छन् । मनमा आघात परे सोको प्रभाव शरीरमा पनि देखापर्छ । शरीरमा आघात परे मनमा पनि प्रभाव परेको अनुभव गर्न सकिन्छ । विरामी भएको व्यक्तिको मनोदशा स्वस्थ व्यक्ति मनोदशाभन्दा भिन्न हुन्छ । समयतालिका बनाई काम गर्ने, योग र ध्यान र सहभागी हुने, अरु साथीभाइ तथा परिवारका मानिसहरूसँग घुलमिल गर्ने, सन्तुलित खानपान, व्यायाम आदिबाट स्वस्थ जीवनशैली अनुसरण गर्ने, जीवन निर्वाहका लागि पेशागत दक्षता हासिल गर्ने पेशा अवलम्बन सार्ने, मिलनसार बनी काम गरेमा बढि मात्रामा तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । उपाय भन्न र सूचीबद्ध गर्न सजिलो छ, यसलाई अवलम्बन गर्न कठिनाई पर्न सक्छ । आर्थिक, पारिवारिक, सामाजिक, मनोविज्ञानिक, शारीरिक आदि तत्वहरूले अवरोध उत्पन्न हुन सक्छ । यसैले तनाव व्यवस्थापन कार्यलाई बढी महत्त्वपूर्ण भनिएको हो ।

३. प्रश्नहरू

(क) द्वन्द्व भनेको के हो ?

उत्तर:- मूल्यमान्यता, विश्वास तथा अवधारणामा देखिने फरकका कारण उत्पन्न हुने विवाद द्वन्द्व हो । दुई वा दुईभन्दा बढी सङ्गठन, समूह वा पक्षहरूबीच हुने विरोध, विवाद वा असहमतिको अवस्था पनि द्वन्द्व हो ।

(ख) द्वन्द्वको परम्परागत र आधुनिक अवधारणाबिच के फरक छ ?

उत्तर:- परम्परागत अवधारणामा द्वन्द्वलाई नकारात्मक रूपमा लिइन्छ । उसले विनास ल्याउँछ ।। यो खराब हो । यसबाट हिंसा बढ्न सक्छ । आधुनिक धारणामा द्वन्द्वलाई सिर्जनात्मक रूपमा लिइन्छ । मानव सम्बन्धका महत्वपूर्ण पक्षका रूपमा द्वन्द्वलाई लिने गरिन्छ । द्वन्द्व स्वभाविक हुन्छ र सिर्जनात्मक हुन्छ । यसलाई सामना गर्नुपर्छ र समाधानका उपाय सोच्नुपर्छ । दुइ वा दुइभन्दा बढी अवधारणा वा सोचबिच द्वन्द्व भएमा नयाँ अवधारणाको विकास हुनसक्छ जुन सबैलाई मान्य हुन सक्छ ।

ई. १९७० पछि हालको द्वन्द्वको अवधारणा अन्तरक्रियात्मक अवधारणा हो । सामाजिक गतिशीलता तथा साङ्गठनिक गतिशीलताका लागि यो आवश्यक छ भनी हालको द्वन्द्व बारे अवधारणा छ ।

(ग) के द्वन्द्वले तनाव सिर्जना गर्न सक्छ ?

उत्तर:- व्यक्तिगत गाली, बेइज्जती, कुटपिट, भौतिक आक्रमण, उजुरी, मुद्दा मामिला, हिंसात्मक घटना आदिले गर्दा व्यक्ति, समाज तथा परिवारमा तनाव सिर्जना हुनसक्छ । यसबाट व्यक्ति, समाज तथा परिवारमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ । यसरी उत्पन्न तनावले क्षति पुर्याउन सक्छ । यसैले यस्ता तनाव सिर्जना हुने कारण पहिचान गरी व्यवस्थापन गर्नुपर्छ र क्षतीलाई कम गर्न सकिन्छ ।

(घ) गौतमबुद्धको भनाइको तात्पर्य एक वाक्यमा प्रष्ट पार्नुहोस् ।

उत्तर:- गौतमबुद्ध- ‘ हजाराौ हल्का शब्दभन्दा शान्ति ल्याउन एक शब्द काफी हुन्छ ।’

प्रभावकारी शब्दको प्रयोगले हिंसात्मक सोच र कार्यलाई निरुत्साहित गरी शान्ति कायम गर्न सक्छ ।

थप प्रश्नहरू

१. तनाव भनेको के हो ?

उत्तर:- व्यक्तिमा उत्पन्न हुने मानसिक दबावको अवस्थालाई तनाव भनिन्छ । वातावरणमा आएको परिवर्तन, सहन नसकिने कुरा वा काम, धम्की आदिले मानिसमा देखिएको शारीरिक वा मानसिक परिवर्तनको स्थितिलाई तनाव भनिन्छ । ध्यान दिन नसक्नु, निन्द्रा नलाग्नु, थकित अनुभव हुनु, रिस उठ्न खोज्नु, अरुप्रति विरोधी भावना उत्पन्न हुनु, मनमा शान्ति नहुनु आदि तनावका लक्षणहरू हुन् ।

२. तनावका विशेषताहरू के के हुन् ?

उत्तर:- तनावका विशेषताहरू निम्न लिखित छन् :

- यो वातावरणीय परिवर्तनको उपज हो ।
- तनावको स्थिति व्यक्तिपिच्छे फरक हुन सक्छ ।
- तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- तनाव जीवनको अनिवार्य शर्त हो ।

३. तनाव व्यवस्थापन भनेको के हो ?

उत्तर:- परिवर्तित वातावरणअनुकूल व्यक्तिको व्यवहार पनि परिवर्तन गरी तनावलाई सिर्जनात्मक एवम् रचनात्मक बनाई व्यक्तिको शारीरिक एवम् मानसिक सन्तुलन कायम राख्ने कामलाई तनाव व्यवस्थापन भनिन्छ ।

उदाहरणको लागि- रामहरिको पहिलो त्रैमासिक परीक्षामा अरू विषयमा ६०% अङ्क आए पनि गणितमा ३२% मात्र अङ्क आयो । यत्रो पढ्दा पनि किन कम अङ्क आएछ ? घरमा पनि बाआमाले गाली गरे । रामहरिले म साँच्चिनै गणितमा कमजोर रहेछु भनी मानी बढी मिहिनेत गर्न थाल्यो । उसले आफूलाई नआएको प्रश्न साथीहरूलाई सोधी, थप जानकारी शिक्षकहरूबाट लिएर बढी अभ्यास गर्न थाल्यो । दोस्रो त्रैमासिक परीक्षामा उसले गणितमा ७०% अङ्क ल्यायो । कम अङ्क आएर रामहरिमा तनाव सृजना भएको थियो । उसले आफ्नो आचरणमा परिवर्तन गरी म कमजोर नै रहेछु भनी मिहिनेत गर्यो । यसबाट ऊ तनावबाट मुक्त भयो ।

४. तनाव सिर्जना हुने अवस्थाहरू के के हुन् ?

उत्तर:- तनाव सिर्जना हुने अवस्थाहरू निम्न लिखित छन् :

- i) **अस्तित्व तनाव (बाँझका लागि हुने):-** खतराप्रति प्रतिक्रिया जनाउँने आउने तनाव, दुर्घटना वा विरामी पर्दा आउने तनाव (खतरा, दुर्घटना वा विरामी पर्दा मरिन्छ कि भनी तनाव सृजना हुन्छ ।)
- ii) **आन्तरिक तनाव:-** चिन्ता, संवेग (आफन्त विरामी पर्दा खर्च जुटाउने चिन्ता, घर खर्च चलाउन आय आर्जन गर्ने चिन्ता आदि)
- iii) **वातावरणीय तनाव:-** हल्ला, भीडभाड, दवाव (आफ्नो छेउछाउमा बढी होहल्ला भयो, घर वरपर ठूलो भीडभाड जम्मा भयो भने केही असजिलो अनुभव हुने)
- iv) **कामको चापबाट हुने तनाव:-** बढी कामको चापले हुने शारीरिक र मानसिक तनाव (घरमा दिदी बहिनी वा दाजुभाइको बिहेको काम चाँडै पूरा गर्नु परेमा कामको बोझ बढ्छ, मिल मालिकलाई छोटो अवधिमा धेरै मालसामान तयार गर्दा वा कार्यालयमा धेरै सेवाग्राहीको काम गर्नुपर्दा ।)

पाठ-५: अन्तरवैयक्तिक सिपहरू

अभ्यास

१. अन्तरवैयक्तिक सिप भनेको के हो ?

उत्तर:- अन्तरवैयक्तिक सिप भनेको सामाजिक संवाद गर्ने र अरूसँग सम्बन्ध बढाउने सिप हो । यो व्यक्तिको आन्तरिक क्षमता विकास गरी समाजिक परिवेशमा समायोजन (मिलन) गर्न सक्ने सिप हो । यो आफूले नजानेको कुरा अरूसँग सिक्ने र आफ्नो विचार अरूसँग सञ्चार गर्ने सिप हो ।

२. अन्तरवैयक्तिक सिप किन महत्त्वपूर्ण छ ?

उत्तर:- अन्तरवैयक्तिक सिप महत्त्वपूर्ण छ किनकि :

- i) यसले समाजिक संवाद गर्ने र अरूसँग सम्बन्ध बढाउने सिप विकास गर्छ ।
- ii) व्यक्तिको आन्तरिक क्षमता विकास गरी सामाजिक परिवेशमा मिल्न सिकाउँछ ।
- iii) आफ्नो लक्ष्य प्राप्तिका लागि चुनौतीको सामना गर्न सिकाउँछ ।
- iv) आफ्ना आचार विचार र संवाद संस्कृतिलाई राम्रो बनाउन सिकाउँछ ।
- v) आफ्नो कामलाई व्यवस्थित गर्न सिकाउँछ ।

- vi) आफूभित्रका असमझदारी हटाई अरूको क्षमता पहिचान गर्ने सिपको विकास गराउँछ ।
- vii) आफ्नो व्यक्तित्व विकास गर्न सघाउँछ ।
- viii) संकट व्यवस्थापन गर्न र जुनसुकै कामलाई पनि सम्मान गर्ने सिप सिकाउँछ ।
- ix) अरु कुरा ध्यानपूर्वक राखी आफ्नो विचार राखी विषयवस्तुप्रति स्पष्ट संवाद गर्न सिकाउँछ ।
- x) अरुलाई विश्वासमा लिएर आफ्नो काम सफल बनाउने सिप विकास गर्छ ।
- xi) उत्तरदायित्व बहन गर्ने, नेतृत्व सिप विकास गर्ने, सहानुभूति र समभाव विकास गरी सामाजिक परिवेशमा आफूलाई समायोजन गर्ने असल व्यक्तित्वको विकास गर्न सघाउँछ ।

3. अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधार गर्ने उपायहरू लेख्नुहोस् ।

उत्तर:- अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधार गर्ने निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ :

- i) हामीले रिस, डाहा, ईर्ष्या जस्ता संवेग नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।
- ii) आफूलाई विज्ञ र ठुलो ठाउँ तथा अरुलाई नराम्रो ठाउँ विचार छोड्नुपर्छ ।
- iii) सकारात्मक सोच राख्नु पर्छ ।
- iv) अरूको ज्ञानबाट राम्रो कुरा सिक्नु पर्छ ।
- v) अरूको कुरा राम्ररी सुन्ने बुझ्ने र आफ्नो प्रतिक्रिया शिष्ट भाषामा जनाउनु पर्छ ।
- vi) अहं भावना र घमण्ड छोड्नुपर्छ ।
- vii) अरुप्रति सहानुभूति र समभाव राख्नुपर्छ ।
- viii) आफ्नो मनको विकार फाली अरूको असल कुरा सुन्ने र आफूले पनि अरुलाई असल कुरा भन्ने गर्नुपर्छ ।
- ix) आफूले सम्मान पाउन अरुलाई सम्मान गर्नुपर्छ ।
- x) अग्रगामी सोच राख्नुपर्छ ।

यस्ता उपायहरूको अवलम्बन गर्नाले अरुसँगको सुसम्बन्ध विस्तार हुन्छ ।

4. अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सुधारका लागि सामाजिक सञ्जाललाई कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ ?

उत्तर:- इन्टरनेटको माध्यमबाट चल्ने युट्युब, फेसबुक, ट्वीटर आदि सामाजिक सञ्जालका अङ्गहरू हुन् । सामाजिक सञ्जालको उपयोग विश्वमा वृहत मात्रामा भइरहेको छ । अभिनेता, नेता, राजनेता, व्यापारी तथा अन्य व्यक्तिहरूले पनि सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्ने गरेका छन् । सामाजिक सञ्जालमा आफूले गरेको टिप्पणी तथा चित्र आदि मन पराए लाइक (Like) भनी टिप्पणी आउँछ । अरु बढी प्रचार भए भाइरल (Viral) भयो भनी भनिन्छ । अन्य व्यक्तिहरूसँग घर बसी सम्बन्ध स्थापित गर्ने यो उत्तम माध्यम हो । तर सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग पनि बढिरहेको छ । नचाहिँदो टिप्पणी गर्ने प्रवृत्ति पनि देखिएको छ । फोटोको दुरुपयोग हुन सक्छ । असामाजिक तत्वहरूले सम्पर्क गरी नचाहिँदो काममा फँसाउन सक्छन् । अस्वस्थ मनोरञ्जनले मनमा विकार उत्पन्न गराउन सक्छ ।

सामाजिक सञ्जाल सिकाइको असल माध्यम हो । विज्ञहरुसँग नजानेको कुरा सोध्ने, साथीहरुसँग पढाइसम्बन्धमा छलफल गर्ने, ज्ञानसिप आर्जन गर्ने, कुलतमा लाग्न सक्ने सम्भावनालाई ध्यानमा राखी सचेत र सतर्क भई सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्नुपर्छ । असल सम्बन्ध विस्तारका लागि यसको प्रयोग गरिनु पर्छ ।

5. असल नेतृत्व विकास गर्न के के गर्न सकिन्छ ?

उत्तर:- समूहलाई उत्प्रेरित गरी लक्ष्य प्राप्तिका लागि सबैको सहयोग लिने क्षमता असल नेतृत्वमा हुन्छ । सामूहिक विचारको सम्मान गर्दै विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्ने सक्रिय समूह निर्माण गरी व्यक्तिगत सम्बन्ध विस्तार गरी समन्वय र सहयोगको वातावरण सृजना गर्न सकिन्छ । अरूको सम्मान गर्ने, सकारात्मक सुझाव लिने, गुनासाहरु सुन्ने, निर्णय गर्ने क्षमता तथा समस्या पहिचान गरी समाधान गर्ने सिप परिष्कृत गर्न सकिन्छ । अस्वस्थ आलोचना, नकरात्मक सोच, अपहेलना तथा गलत सन्देश प्रवाह गर्नु हुँदैन । असल नेतृत्व विकास गर्न व्यक्तिले आफू, अन्य व्यक्ति, समूहका बिचमा असल सम्बन्ध विस्तार गरी कार्य गर्न सक्नु पर्छ । असल नेतृत्वका लागि सामाजिक तथा संवेगात्मक अन्तरक्रिया आवश्यक पर्छ ।

6. टोलीकार्य भनेको के हो र यसबाट कसरी नेतृत्व विकास हुन्छ ?

उत्तर:- टोली कार्य भनेको समूहमा मिलेर काम गर्ने सिप हो । समूहमा काम गर्दा व्यवस्थापक र कामदार व्यक्ति आफैं हुन्छ । टोली कार्य भन्नाले समूहमा संवाद गर्ने, योजना बनाउने, बैठक गर्ने र सहकार्यमा अरूसँग मिलेर काम गर्ने दक्षता र गुण हो ।

समूहमा काम गर्दा एकअर्कासँग मिलेर काम गरिन्छ । आफूले नजानेको कुरा अरुबाट सिक्किन्छ । आफूले जानेको कुरा अरुलाई सिकाइन्छ । होस्तेमा हैसै गर्दै सबैलाई मिलेर काम गर्न भनिन्छ । आफू पनि काम गरिन्छ साथै अरुलाई पनि काम गर्न प्रेरित गरिन्छ । यसरी असल काम गर्नेलाई स्याबासी गर्दै गरिन्छ । काम पूरा गर्न समूहमै छलफल गरी सहकार्यमा सबैलाई एकजुट हुन आह्वान गरिन्छ । समूहमा परेको समस्या समाधान गर्नुपर्छ । समूहमा खुला रुपमा इमानदारीपूर्वक काम गर्न सक्नुपर्छ । कामप्रति सबैलाई उत्तरदायित्व वहन गर्ने भावना विकास गर्न सक्नुपर्छ । निष्कलङ्क सार्वजनिक व्यक्तित्व विकास गर्न सक्नुपर्छ । काम पूरा गर्न समूहमा योजना बनाउने र समूहमै छलफल गर्न र समूहका सबै काम गर्ने प्रेरित गर्दै, समूहबिच असल सम्बन्ध, समन्वय कायम गर्दै जाँदा नेतृत्वसिप विकास हुन्छ ।