
(क) संवेग भन्नाले के बुझिन्छ ?

उत्तर: कुनै वस्तु वा परिस्थितिप्रतिको चेतनायुक्त मानसिक प्रतिक्रिया नै संवेग हो । प्रायः यस्ता मानसिक प्रतिक्रियाका साथमा शरीरका अन्य अङ्गहरू तथा व्यक्तिको व्यवहारमा पनि परिवर्तन आउँछ । सुख, खुशी, उत्साह आदि सकारात्मक संवेगहरू हुन भने दुःख, पीडा, रिस आदि चुनौतीपूर्ण वा नकारात्मक संवेगहरू हुन् ।

(ख) संवेग व्यवस्थापन भनेको के हो ?

उत्तर: सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै प्रकारका संवेगप्रति सचेत रहने तथा नितलार्य रचनात्मक तरिकाले परिचालन गर्ने क्षमतालाई संवेग व्यवस्थापन भनिन्छ । नकारात्मक संवेग ल्याउन सक्ने परिस्थितिप्रति आफ्नो संवेगलाई नियन्त्रण वा समायाजन गरी संवेगलाई सकारात्मक तरिकाले अन्त्य गर्ने

गर्नुपर्छ । भैझगडा हुन सक्ने परिस्थितिलाई पहिले नै नियन्त्रण गर्ने भइहालेमा कमभन्दा कम समयमा अन्त्य गर्ने तथा त्यसबाट सिक्ने । त्यस्तै सकारात्मक संवेगलाई पनि नियन्त्रण गरी अति खुसी वा उत्साहित हुनबाट बच्नुपर्छ । कुनै खेलमा विजयी हुँदा खुसी हुनुपर्छ तर अति खुसी उत्साहित भएमा आफूले गर्नुपर्ने अभ्यासमा ध्यान नपुगी अर्को पटक पराजय हुन सक्छ । संवेग व्यवस्थापन सिप एउटा महत्वपूर्ण जीवनपयोगी सिप हो ।

(ग) किशोरावस्थामा किन सहपाठी समूह महइभवपूर्ण हुन्छ ?

उत्तर: संवेग व्यवस्थापनका लागि मुख्यतः सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै प्रकारका संवेगहरू नियन्त्रण गर्ने र दोस्रो नकारात्मक संवेग ल्याउन सक्ने परिस्थिति वा वातावरणलाई नियन्त्रण गर्ने गर्नुपर्छ । यसका लागि निम्न लिखित उपाय अपनाउन सकिन्छः

- अरूप्रति माया दयाभाव राख्ने
- अरूले आफूप्रति गरेको कुनै पनि राम्रो कार्यका लागि कृतज्ञता व्यक्त गर्ने
- अरूको अति आलोचना गर्नबाट बच्ने
- आफूमा नकारात्मक सोचाइ आएमा त्यसलाई चुनौती दिने र प्रमाण खोज्ने
- आफूलाई मन पर्ने वा आफूले गर्न सक्ने काममा संलग्न हुने
- आफ्ना वरपर भएका घटनाहरूलाई स्वाभाविक मानेर स्वीकार गर्ने
- आफ्नो जीवनमा आएका नकारात्मक कुराभन्दा सकारात्मक कुरामा ध्यान दिने ।

(घ) योगाभ्यासमा के के पर्छन्?

उत्तर: ध्यान तथा योगाभ्यासले कुनै वस्तु वा विचारमा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता बढाउँछ । योगाभ्यासमा प्राणायाम, आसन र आराम गर्ने तरिका सिकाइन्छ भने ध्यानमा कुनै एक कुरामा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ । योगाभ्यासमा अनुलोमलोम मस्त्रिका, कपालभाति जस्ता प्राणायाम र भुजङ्गासन, मर्कटासन, धनुरासन बज्रासन आदि आसन पर्दछन् ।

(ड) संवेग व्यवस्थापन गर्ने कुनै पाँचओटा उपाय लेख्नुहोस् ।

उत्तर: संवेग व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू निम्नानुसार छन्:

- संवेगसँग सम्बन्धित कार्यहरू ठिक वा बेठिक पत्ता लगाई आफू योग्य वा अयोग्य भएको थाहा पाउने ।
- नियमित रूपमा आफ्नो भावनाको अवधि क्रोधबाट आक्रमणतिर जानबाट जोगिनुका साथै नियन्त्रण गर्ने ।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यापक गर्ने ।
- एकान्तमा बसिरहनुको सट्टा मन मिल्ने व्यक्तिसँग कुराकानी गर्ने र समुहमा रमाउन सिक्ने ।
- आफूलाई मन पर्ने वा आफूले गर्न सक्ने काममा संलग्न हुने ।
- आफ्ना वरपर भएका घटनाहरूलाई स्वाभाविक मानेर स्वीकार गर्ने ।
- कोठा वा घरभित्र बसिरहनुको सट्टा केही समय बाहिर बिताउने बानी बसाल्ने ।
- सम्भव हुने महत्वाकाङ्क्षा मात्र राख्ने र त्यसलाई प्राप्त गर्ने प्रयत्न गर्ने तर अति महत्वाकाङ्क्षा नराख्ने ।

(च) किशोरावस्थामा संवेग नियन्त्रणका लागि योगाभ्यास शीर्षकमा एक सम्पादकीय लेख्नुहोस् ।

उत्तर:

सम्पादकीय

जेनिसा भट्टराई

योग तथा ध्यानले किशोरावस्थाको संवेग नियन्त्रणका सहयोग पुऱ्याउँछन् । योगाभ्यासमा प्राणायाम, आसन र आराम गर्ने तरिका सिकाइन्छ भने ध्यानमा कुनै एक कुरामा ध्यान केन्द्रित गरिन्छ । अनुलोमविलोम, भस्त्रिका, कपालभाति जस्ता प्राणायाम र भुजङ्गासन, मर्कटासन, धनुरासन, बज्रासन आदि आसन उपयोगी मानिएका छन् । ध्यान तथा योगाभ्यासगर्नाले निम्नलिखित फाइदा हुन्छन्:

ध्यान तथा योगाभ्यासले कुनै वस्तु वा विचारमा ध्यान केन्द्रित गर्ने समता बढाउँछ, शारीरिक तथा मानिस सचेतना बढाउँछ, चिन्ता, रिस जस्ता नकारात्मक संवेगलाई कम गराउँछ । दिमागलाई सान्त बनाइ स्मरणशक्ति बढाउँछ, अनुसासित र नम्रबनाउँछ आत्मबोध गर्ने क्षमता

बढाउँछ, श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई सामान्यीकरण गरी एकनास बनाउँछ । अक्सिजनको अधिकतम उपयोग गराउँछ, शरीरलाई बढी लचकदार बनाउँछ, शरीरको कक्षमता बढाउँछ । त्यसैले किशोरावस्थामासंवेग नियन्त्रणका लागि योगाभ्यास धेरै महत्वपूर्ण छ

If you have any suggestions or feedback you can send us an mail at Nepalnotes@gmail.com.

You can also find us on different social media platforms like Facebook, Instagram, Twitter, YouTube etc.