

---

**१. तलका प्रश्नको अति छोटो उत्तर दिनुहोस् :**

**(क) आत्मबोध भनेको केहो?**

उत्तर: आत्मबोध भन्नाले आफैमा ध्यान दिए आफ्ना विचार, भावना तथा कार्यहरू आफ्ना आन्तरिक मूल्य मान्यताहरूसँगमिल्दा छन कि छैनन मूल्याङ्कन गर्नु भन्ने बुझिन्छ । आत्मबोध गर्नसक्ने व्यक्ति अरूहरूले हेर्ने दृष्टिकोणबाट आफूलाई हेरेर आफ्ना विचार, भावना र कार्यहरूको उचित मूल्याङ्कन गर्छ । त्यसका आधारमा आफ्ना संवेगहरूलाई नियन्त्रण गर्न रतिनीहरूलाई आफ्ना मूल्य मान्यतासँग मिल्ने गरी समायोजन गर्न सक्छ ।

**(ख) आत्मबोधको महत्व दुई बुँदामा लेख्नुहोस् ।**

उत्तर: आत्मबोध नभएको व्यक्ति कुनै पनि समुह, संस्था वा सङ्गठनको असल नेतृत्वकर्ता हुन सक्दैनन् । असल नेतृत्वकर्ताबन्नका लागि आत्मबोध गर्न आवश्यकता छ । आत्मबोधको महत्व निम्न अनुसार छन् ।

- आफूले के के राम्ररी गर्न सकिन्छ र के के सुधार गर्न आवश्यक
- आफ्नो विचार र कार्यलाई आफ्नो आर्दशसँग मिलाएर खुसी जीवन जिउनु
- आफ्ना संवेग पहिचान गर्नु तथा आफूलाई कम मन पर्ने कामहरू कम गरी तनाव कम गर्नु

**(ग) आत्ममूल्याङ्कन भन्नाले के बुझिन्छ, लेख्नुहोस् ।**

उत्तर: आफ्ना व्यक्तिगत कार्य र तिनको परिमाणलाई व्यवस्थित रूपले अवलोकन र विश्लेषण गरेर तिनलाई मूल्य दिने प्रक्रिया नै आत्ममूल्याङ्कन हो । यो प्रायः औपचारिक रूपमा गरिने भएकाले लिखित रूपमा नै गर्ने चलन छ । यसलाई व्यक्तिगत तथा संस्थागत रूपले गर्न सकिन्छ । यसमा व्यक्तिलाई संस्थाको स्थापित लक्ष्य प्राप्तमा उसको सफलता, कार्यक्षमता र कार्यसम्पादनको स्तर निर्धारण गर्न लगाइन्छ आत्ममूल्याङ्कन व्यक्तिका लागि आफ्ना कमकमजोरी थाहापाउने तथा तिनलाई सुधार गर्ने महत्वपूर्ण अवसर हो । यसका लागि व्यक्तिमा आत्ममूल्याङ्कन गर्ने सपिस वा दक्षता हुनुपर्छ ।

**(घ) आत्मबोधका तरिकाहरूबारे छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।**

उत्तर: व्यक्तिले आफूमा आत्मबोध सिप विकास तथा अभ्यास गर्नाका लागि मुख्य रूपमा निम्न लिखित उपायहरू अपनाउन सकिन्छ । ध्यान गर्ने योगाभ्यास तथा ध्यान गर्ने गर्दा मानिसले आफैले मूल्याङ्कन गर्ने मौका पाउँछ । ध्यानको समयमा मेरो लक्ष्य के हो ? के मेरा क्रियाकलाप मेरो लक्ष्य प्राप्तिलाई सहयोगी छन् । जस्ता प्रश्नहरूमा आफ्नो मस्तिष्कलाई केन्द्रित गर्नुपर्छ । दैनिक रूपमा केही समय ध्यान गर्ने वा एकान्तमा बस्ने गर्दा आत्मबोध गर्न सजिलो हुन्छ ।

**लेख्ने:** आफ्ना मुख्य मुख्य योजनाहरू र प्राथमिकताहरू एउटा डायरीमा लेख्ने तथा समय समयमा त्यसलाई समीक्षा गर्ने गर्नाले आफ्ना सरल पक्ष र कमजोरी पक्ष पत्ता लगाउन सकिन्छ । त्यस्तै डायरीमा लेख्ने गर्दा आफ्ना योजनाबारे आफैसचेत हुन सकिन्छ ।

**मनोमापन परीक्षण गर्ने:** आफ्नो आत्मबोधको स्तर नाप्नका लागि सङ्ख्यात्मक तर्फ र शाब्दिक तर्फ जस्ता मनोमापन परीक्षण गराउँदा आफ्नो आत्मबोधको स्तर पत्ता लगाई सुधार गर्ने मौका पाइन्छ ।

**विश्वासिलो साथीहरूलाई सोध्ने:** आफ्ना सबै कमीकमजोरीहरू आफैले पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आफ्ना विश्वासिलो साथीहरू तथा आफूभन्दा वरिष्ठ व्यक्तिबाट पृष्ठपोषण लिनुपर्छ ।

### **(ङ) आत्ममूल्याङ्कनको महत्व कुनै पाँच बुँदामा लेख्नुहोस् ।**

उत्तर: आत्ममूल्याङ्कन गर्नाले व्यक्ति तथा संस्था दुवैलाई फाइदा हुन्छ । यसले व्यक्तिका कमीकमजोरी पत्ता लगाईतिनलाई सुधार गर्ने भएकाले व्यक्तिको कार्यसम्पादन वृद्धि हुन्छ । यसले संस्थाको लक्ष्य प्राप्तिमा बल पुग्दछ । आत्ममूल्याङ्कनका महत्वहरू निम्न अनुसार रहेका छन् ।

- व्यक्तिलाई आफूलाई मूल्याङ्कन गर्ने व्यक्ति आफै भएको अनुभूति गराउन
- आफ्नो अनुगमन आफै गर्ने भएकाले उच्च मनोबलका साथ कार्य गराउन
- व्यक्तिको कार्यक्षमतामा सुधार गर्ने
- संस्थाका कर्मचारी विच एकआपसबाट सिक्न बानीको विकास गर्न
- सामूहिक कार्यप्रति उत्प्रेरणा जगाउन
- कामदार / कर्मचारी आफैले नयाँ विधि तथा प्रविधिको खोजी प्रयोग गर्न

### **(च) आत्ममूल्याङ्कनले व्यक्तित्व विकासमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?**

उत्तर: आत्ममूल्याङ्कनले व्यक्तित्व विकासमा निम्न तरिकाबाट सहयोग पुऱ्याउँछ ।

- आफ्नो अनुगमन आफै गर्ने भएकाले उच्च मनोबलका साथ कार्य गराउन सहयोग पुऱ्याउँछ जसले गर्दा व्यक्तित्वविकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

- संस्थाका कर्मचारीविच एक आपसबाट सिक्ने बानीको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ जस ले गर्दा पनि व्यक्तित्वविकासमा सहयोग पुग्छ ।
- आफैले नयाँ विधि तथा प्रविधिको खोजी गर्छ जसले गर्दा व्यक्तित्व विकासमा सहयोग पुऱ्या उँछ ।
- आफ्ना कमीकमजोरीहरूप्रति कठोर भएर सत्य पत्ता लगाउन आत्ममूल्याङ्कनले सहयोग पु याउँछ ।

*If you have any suggestions or feedback you can send us an mail at [Nepalenotes@gmail.com](mailto:Nepalenotes@gmail.com).*

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