

222

ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਪੁਸਤਕ-1-2

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ

ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

222-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਪੁਸਤਕ-1



ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ

(ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਸੰਸਥਾ) ਏ-24/25, ਵਿਦਿਅਕ

ਜ਼ੋਨ, ਸੈਕਟਰ-62, ਨੇਇਡਾ-201309 (ਯੂ.ਪੀ.)

Website: [www.nios.ac.in](http://www.nios.ac.in) Toll Free No. 18001809393

**ਮੁੜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ: ਅਕਤੂਬਰ 2021**

ਸਕੱਤਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ ਏ -24-25, ਵਿਦਿਅਕ ਖੇਤਰ , ਸੈਕਟਰ-62 ਨੇਇਡਾ-201309 (ਵੱਲੋਂ) ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸਰਜ਼ ਇੰਡੀਅਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਵਰਕਸ, ਈ-4, ਝੰਡੇਵਾਲਾ, ਰਾਣੀ ਝਾਂਸੀ ਮਾਰਗ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ -110005, ਵੱਲੋਂ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ

<b>ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ</b>		
ਡਾ. ਸਿਤਾਂਸੂ ਐੱਸ. ਜੇਨਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ, ਨੇਇਡਾ	ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਅਗਰਵਾਲ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ) ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ, ਨੇਇਡਾ	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਗੋਪਾ ਬਿਸਵਾਸ ਜੁਆਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ) ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ, ਨੇਇਡਾ
<b>ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਕਮੇਟੀ</b>		
	ਪ੍ਰੋ. ਗਿਰੀਸ਼ਵਰ ਮਿਸ਼ਰਾ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਮਨੇਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ	
ਪ੍ਰੋ. ਕੇ. ਡੀ. ਬਰੂਟਾ (ਚਿਟਾ.) ਮਨੇਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਦਿੱਲੀ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ	ਪ੍ਰੋ. ਸ਼ਰੁੱਤਲਾ ਨਾਗਪਾਲ ਡੀਈਪੀਐੱਫਈ, ਐੱਨਸੀਈਆਰਟੀ ਸ਼੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੇ ਮਾਰਗ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ	ਸ਼੍ਰੀ ਆਈ.ਐੱਸ. ਅਸਥਾਨਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ (ਚਿਟਾ.) ਏ-88, ਜਮੀਨੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਬੈਂਕ ਅਸ਼ੋਕਾ ਐਨਕਲੇਵ 2 ਫਰੀਦਾਬਾਦ, ਹਰਿਆਣਾ
ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦ ਮਿਸ਼ਰਾ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੈੱਡਐੱਚਸੀਈਐੱਸ. ਸਕੂਲ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸਿਜ਼ ਜੇਐੱਨਯੂ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ	ਡਾ. ਸ਼ਾਹ ਆਲਮ ਸੀਨੀਅਰ ਲੈਕਚਰਰ ਮਨੇਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਫੈਕਲਟੀ ਆਫ ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸਿਜ਼, ਵਿਮੈਨ'ਜ਼ ਕਾਲਜ , ਅਲੀਗੜ੍ਹ, ਮੁਸਲਿਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅਲੀਗੜ੍ਹ (ਯੂਪੀ)	ਡਾ. ਨਵੀਨ ਕੁਮਾਰ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਬੀ. ਆਰ. ਅੰਬੇਡਕਰ ਕਾਲਜ ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਿੱਲੀ
ਡਾ. ਬੀ. ਕੇ. ਪਾਲ ਲੈਕਚਰਰ ਡੀਆਈਈਟੀ (ਈਸਟ), ਵਿਦਿਅਕ ਖੇਤਰ , ਕੜਕੜਫੂਮਾ, ਦਿੱਲੀ	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਉਸ਼ਾ ਆਨੰਦ ਪੀਜੀਟੀ ਸੇਂਟ ਥੋਮਸ ਸਕੂਲ, ਮੰਦਿਰ ਮਾਰਗ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ	ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਵੇਕ ਸਿੰਘ ਕਨਵੀਨਰ ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਅਫਸਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ), ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ

<b>ਕੋਰਸ ਸੰਪਾਦਕ</b>		
ਪ੍ਰੋ. ਗਿਰੀਸ਼ਵਰ ਮਿਸ਼ਰਾ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ		ਸ੍ਰੀ ਆਈ.ਐੱਸ. ਅਸਥਾਨਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ (ਰਿਟਾ.) ਏ-88, ਜਮੀਨੀ ਮੰਜਿਲ ਬੈਕ ਅਸ਼ੋਕਾ ਐਨਕਲੇਵ 2 ਫਰੀਦਾਬਾਦ, ਹਰਿਆਣਾ
ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤੀ ਕਪੂਰ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇਲਤ ਰਾਮ ਕਾਲਜ , ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ		ਡਾ. ਰੇਣੂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇਲਤ ਰਾਮ ਕਾਲਜ , ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ
<b>ਪਾਠ ਲੇਖਕ</b>		
ਪ੍ਰੋ. ਗਿਰੀਸ਼ਵਰ ਮਿਸ਼ਰਾ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ	ਪ੍ਰੋ. ਕੇ. ਡੀ. ਬਰੂਟਾ (ਰਿਟਾ.) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ , ਦਿੱਲੀ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ	ਡਾ. ਅਰਵਿੰਦ ਮਿਸ਼ਰਾ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੈਂਡਰ ਐਂਡ ਸੀਈਐੱਸ. ਸਕੂਲ ਆਫ ਸੋਸਲ ਸਾਇੰਸਿਜ਼, ਜੇਐੱਨਯੂ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤੀ ਕਪੂਰ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇਲਤ ਰਾਮ ਕਾਲਜ , ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਦਿੱਲੀ	ਡਾ. ਰੇਣੂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇਲਤ ਰਾਮ ਕਾਲਜ , ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ , ਦਿੱਲੀ	ਡਾ. ਏ. ਕੇ. ਸ਼੍ਰੀਵਾਸਤਵਾ ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐੱਨਸੀਈਆਰਟੀ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ
<b>ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਆਰਟਿਸਟ</b>		
	ਸ੍ਰੀ ਮਹੇਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਆਰਟਿਸਟ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ , ਨੋਇਡਾ	
<b>ਲੇਜ਼ਰ ਟਾਈਪਸੈਟਿੰਗ: ਗ੍ਰਾਫਿਕ ਐਂਡ ਡੇਟਾ ਸਿਸਟਮਜ਼</b>		

## ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ

ਪਿਆਰੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀਓ,

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕੋਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਸੱਤ ਮੌਡਿਊਲਾਂ ਅਤੇ ਸਤਾਈ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਮੌਡਿਊਲ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੌਡਿਊਲ ਆਧਾਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੋਗੇ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜਾ ਮੌਡਿਊਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਖਣ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਤੀਜਾ ਮੌਡਿਊਲ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰਸ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗੀ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ

ਵਿਵੇਕ ਸਿੰਘ

ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ (ਅਕਾਦਮਿਕ)

## ਅਧਿਐਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਮੁਬਾਰਕਾਂ! ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਸਿੱਖਿਅਕ ਬਣਨ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਐਨਆਈਓਐੱਸ ਹਰ ਕਦਮ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਵਰੂਪ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਬੰਧਿਤ ਆਈਕਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ।

**ਸਿਰਲੇਖ:** ਅੰਦਰਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

**ਜਾਣ-ਪਛਾਣ:** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਠ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਏਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜ ਦੇਵੇਗਾ।

**ਉਦੇਸ਼:** ਇਹ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਕਥਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

**ਸਮੱਗਰੀ:** ਕੁੱਲ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਤ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਨੋਟਸ:** ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੁਕਤੇ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਨੋਟਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹਰ ਪੰਨੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਡ ਹਾਸ਼ੀਏ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ:** ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਲਈ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਲਿਖਤੀ ਸਵਾਲ:** ਹਰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਜਵਾਬ ਵਾਲੇ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ।

**ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ:** ਇਹ ਪਾਠ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਹਰਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅੰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਆਗਤ ਹੈ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ:** ਇਹ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਮਝ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ :** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ:** ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## ਕੋਰਸ 'ਤੇ ਪੰਛੀਝਾਤ

### ਪੁਸਤਕ -1

#### ਮੋਡਿਊਲ 1: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ

ਪਾਠ 1: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਪਾਠ 2: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਪਾਠ 3: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ

#### ਮੋਡਿਊਲ 2: ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਪਾਠ 4: ਸਿੱਖਣਾ

ਪਾਠ 5: ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

ਪਾਠ 6: ਯਾਦਾਸ਼ਤ

ਪਾਠ 7: ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ

ਪਾਠ 8: ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

#### ਮੋਡਿਊਲ 3: ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ

ਪਾਠ 9: ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ

ਪਾਠ 10: ਬਚਪਨ

ਪਾਠ 11 : ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਪਾਠ 12: ਪ੍ਰੌੜਤਾ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ

## ਪੁਸਤਕ -2

### ਮੋਡਿਊਲ 4: ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਪਾਠ 13: ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ

ਪਾਠ 14: ਸੰਚਾਰ

ਪਾਠ 15: ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ

ਪਾਠ 16: ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

### ਮੋਡਿਊਲ 5: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਪਾਠ 17: ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਪਾਠ 18: ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਪਾਠ 19: ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

### ਮੋਡਿਊਲ 6: ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਪਾਠ 20: ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਪਾਠ 21: ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਪਾਠ 22: ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ

ਪਾਠ 23: ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਣਾਅ

### ਮੋਡਿਊਲ 7: ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ

ਪਾਠ 24: ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ

ਪਾਠ 25: ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗ

ਪਾਠ 26: ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੇਸ਼ਣ: ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਪਾਠ 27: ਮਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

## ਵਿਸ਼ਾ ਸਮੱਗਰੀ

<b>ਮੋਡਿਊਲ 1: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ</b>		<b>ਪੇਜ</b>
ਪਾਠ 1.	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ	1-12
ਪਾਠ 2.	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ	13-28
ਪਾਠ 3.	ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ	29-44
<b>ਮੋਡਿਊਲ 2: ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ</b>		
ਪਾਠ 4.	ਸਿੱਖਣਾ	45-60
ਪਾਠ 5.	ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ	61-76
ਪਾਠ 6.	ਯਾਦਾਸ਼ਤ	77-88
ਪਾਠ 7.	ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ	89-98
ਪਾਠ 8.	ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ	99-116
<b>ਮੋਡਿਊਲ 3: ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ</b>		
ਪਾਠ 9.	ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ	117-136
ਪਾਠ 10.	ਬਚਪਨ	137-154
ਪਾਠ 11.	ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ	155-168
ਪਾਠ 12.	ਪ੍ਰੌੜਤਾ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ	169-180
<b>ਮੋਡਿਊਲ 4: ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ</b>		
ਪਾਠ 13.	ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ	181-196
ਪਾਠ 14.	ਸੰਚਾਰ	197-210
ਪਾਠ 15.	ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ	211-226
ਪਾਠ 16.	ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	227-236
<b>ਮੋਡਿਊਲ 5: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ</b>		
ਪਾਠ 17.	ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	237-254
ਪਾਠ 18.	ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ	255-272
ਪਾਠ 19.	ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ	273-286



<b>ਮੋਡਿਊਲ 6: ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ</b>		
ਪਾਠ 20.	ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ	287-294
ਪਾਠ 21.	ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ	295-304
ਪਾਠ 22.	ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ	305-320
ਪਾਠ 23.	ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਣਾਅ	321-336
<b>ਮੋਡਿਊਲ 7: ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ</b>		
ਪਾਠ 24.	ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ	337-352
ਪਾਠ 25.	ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗ	353-372
ਪਾਠ 26.	ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੇਸ਼ਣ: ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ	373-382
ਪਾਠ 27.	ਮਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ	383-394
ਪਾਠਕ੍ਰਮ		
ਫੀਡਬੈਕ ਫਾਰਮ		



## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ OAI ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ: ਉਹ ਖੁਸ਼ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਦੇਸਤਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕੁਝ ਲੋਕ ਕੁਝ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕੋਈ ਅਨੁਭਵਹੀਣ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਭਵਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਆਮ ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਰਾਹੀਂ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਰਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਸਕੋਗੇ;
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।





### 1.1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। 'ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਯੂਨਾਨੀ ਸ਼ਬਦਾਂ 'ਸਾਈਕੇ' ਅਤੇ 'ਲੋਗੋਜ਼' ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਸਾਈਕੇ' ਸ਼ਬਦ 'ਆਤਮਾ' ਜਾਂ 'ਆਤਮਾ' ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 'ਲੋਗੋਜ਼' ਸ਼ਬਦ 'ਅਧਿਐਨ' ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੈਦਿਕ ਅਤੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦਿਕ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਗ, ਸਾਮਖਿਆ, ਵੇਦਾਂਤ, ਨਿਆ, ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਜੈਨ ਧਰਮ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਮਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਲਕੱਤਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ 1916 ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।

1879 ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵਿਲਹੇਲਮ ਵੁੰਡਟ ਨੇ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਲੀਪਜ਼ਿਗ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ, ਉਦੋਂ ਪੱਛਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਜੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਰਸਮੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੇ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਯਾਤਰਾ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#### (ੳ) ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚੇਤਨ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਲਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਜਾਂ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### (ਅ) ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਜੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਵਰੂਪ ਵਿਸਤਰਿਤ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨਾ, ਸਿੱਖਣ, ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਗਣਿਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

### (ੲ) ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤਹਿਤ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖ ਝਪਕਣਾ), ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਵਰਣਨ ਅਤੇ ਜਟਿਲ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣਾ ਅਤੇ ਭੀੜ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁਬਾਨੀ ਜਾਂ ਅਮੋਖਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਸਮੀਕਰਨ) ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਇਕਾਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



### ਨੋਟ

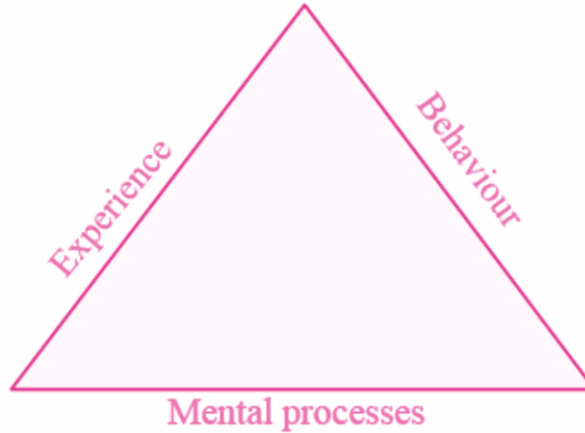
## ਮੌਡਿਊਲ: 1

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ



ਨੋਟ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ



ਚਿੱਤਰ 1.1: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੂ

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.1

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਭਰੋ:

1. 'ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦੇ ਗ੍ਰੀਕ ਸ਼ਬਦਾਂ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ।
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇਕਾਈਆਂ \_\_\_\_\_ ਹਨ।
3. ਵਿਲੀਅਮ ਬੁਪਟ ਨੇ ਲੀਪਜ਼ਿਗ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ \_\_\_\_\_ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ।
4. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

### 1.2 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਖੇਤਰ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਹਿਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ

ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਆਟੋਨੋਮਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਾਂ) ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮਜਾਤ ਜੈਵਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਪਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਵੇਦੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ, ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਫੇਰਬਦਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਉਪਲੱਬਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛਿਪੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੋਰਣਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਈ ਗਈ ਮਾਨਸਿਕ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੀ 'ਪ੍ਰੋਰਦਾ' ਦੇ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਰੋਧ, ਭੈਅ, ਪ੍ਰੇਮ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਦੁੱਖ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ 'ਸੰਵੇਗੀ' ਤਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ। ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਗੁਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੁੱਧੀ, ਵਿਅਕਤੀਤਵ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ



ਨੋਟ



ਵਿਭਿੰਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ (ਅਨੁਕੂਲ, ਸਵੀਕਾਰਤ) ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਅਧਿਐਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਮਨ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਭਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਤਹਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

**ਗਤੀਵਿਧੀ 1****ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੰਡੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿੰਨੇ 'ਸਕਾਰਾਤਮਕ' ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ 'ਨਕਾਰਾਤਮਕ' ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਕਹੋ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ"। ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂਡ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕਿੰਨੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ 'ਸਕਾਰਾਤਮਕ' ਅਤੇ ਕਿੰਨੀਆਂ 'ਨਕਾਰਾਤਮਕ' ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ - ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੇ 'ਸਕਾਰਾਤਮਕ' ਮੂਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ।

**1.3 ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ**

ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ

**(ੳ) ਸੰਵੇਦਨਾ:** ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ, ਛੋਹਣ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



**(ਅ) ਧਿਆਨ:** ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਤੇਜਨਾ ਉੱਤੇ ਚੋਣਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਲੈਕਚਰ ਸੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਉਚਾਰੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ, ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਖੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੌਲਾ।

**(ਬ) ਧਾਰਨਾ:** ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਅਰਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਪੈਂਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ।

**(ਸ) ਸਿੱਖਣਾ:** ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਨੁਸਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗਣਿਤ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ।

**(ਹ) ਯਾਦ:** ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੈਮੋਰੀ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਸਾਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਪੇਪਰ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਲਿਖਣਾ।

**(ਕ) ਚਿੰਤਨ:** ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤਰਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਤਰਕਸੰਗਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਰਾਏ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.2

1. ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ:

ਉ. ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।





- ਅ. ਸੰਵੇਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ੲ. ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਸ. ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਭ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

#### 1.4 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ

ਆਪਣੇ ਸੌ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖੋਜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਜੋਂ ਕਈ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਉੱਭਰਨਾ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾਂਗੇ।

**ਅਸਾਧਾਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਾਖਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ ਸਾਈਕੋ-ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਟੂਲਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਬੋਧਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਇਹ ਸਟੇਰੇਜ, ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

**ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਤੇ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ

ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਲਕੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਤਣਾਅ-ਮੁਖੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇਹ ਖੇਤਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਾਸਰੂਮ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਇਹ ਖੇਤਰ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸ਼ੋਰ, ਗਰਮੀ, ਨਮੀ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭੀੜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਇਹ ਖੇਤਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।

**ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਇਹ ਖੇਤਰ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



## ਨੋਟ



**ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਇਹ ਖੇਤਰ ਵਿਭਿੰਨ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜੋ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਖੇਤਰ:** ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਫੈਜੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਹਵਾਬਾਜ਼ੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਨਿਊਰੋਸਾਈਕੋਲੋਜੀ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਨਾਰੀਵਾਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹਨ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.3**

**1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

**ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ**

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨ ਹੈ - ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੈਦਿਕ ਅਤੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦਿਕ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਤਮਾ/ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਮੁੱਖ ਚਿੰਤਾ ਸੀ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਰਸਮੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1879 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਵਿਲਹੇਲਮ ਵੁੰਡਟ ਨੇ ਜਰਮਨੀ ਵਿੱਚ ਲੀਪਜ਼ਿਗ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਣ ਪਛਾਣ

- ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਧਿਆਨ, ਧਾਰਨਾ, ਸਿੱਖਣ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਸਬੰਧਿਤ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।
3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਚਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ? ਕਾਰਨ ਦਿਓ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 1.1

1. ਸਾਈਕੋ, ਲੋਗੋਜ਼
2. ਮਨੁੱਖ
3. ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ
4. ਅਨੁਭਵ, ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ

### 1.2

1. ਸਹੀ
2. ਗਲਤ
3. ਸਹੀ
4. ਗਲਤ

### 1.3 ਭਾਗ 1.4 ਵੇਖੋ

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



## ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 1

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ



ਨੋਟ

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 1.3 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 1.5 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 1.6 ਵੇਖੋ

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਆਖਿਆ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵਿਆਖਿਆ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਵਸਥਿਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਠੋਸ ਸਿਧਾਂਤਕ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਗਤ ਤਰੀਕੇ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ 'ਤੇ ਲਏ ਗਏ ਜਵਾਬ ਬੁਨਿਆਦੀ ਡੇਟਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੰਤਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 2.1 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ, ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ



ਨੋਟ



**ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ:** ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਬਣਤਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਮਾਗ, ਜੀਨ, ਹਾਰਮੋਨਸ, ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਟ੍ਰਾਂਸਮੀਟਰਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੁੱਖ ਫੋਕਸ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸਾਵ ਜਾਂ ਘਟਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਪ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਧਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ:** ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸਿਗਮੰਡ ਫਰਾਇਡ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ 'ਅਚੇਤ ਲਿਬਿਡੋ ਊਰਜਾ' 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੇਤਨ, ਅਵਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਚੇਤ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਲੜੀਵਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਫਰਾਇਡ ਨੇ ਸੁਪਨਿਆਂ, ਜੀਭ ਦੇ ਤਿਲੁਕਣ, ਤੰਤੂਆਂ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਕਲਾ ਦੇ ਕੰਮ, ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਅਚੇਤ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਚੇਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਚੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ:** ਫਰਾਇਡ ਦੇ ਉਲਟ, ਮਾਨਵਤਾਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਪਿਤਾ ਕਾਰਲ ਰੋਜਰਸ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਚੇਤਨ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਆਤਮਸਿੱਧ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਆਤਮਸਿੱਧ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, 'ਸ਼ਰਤੀਆ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਦਰਭ' ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ



ਵਿੱਚ ਚਿਕਿਤਸਾ ਰਾਹੀਂ 'ਅਸਰਤੀਆ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਦਰਭ' ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਵਹਾਰਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ:** ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਤਹਿਤ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਵਹਾਰਵਾਦ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ ਜੇ.ਬੀ. ਵਾਟਸਨ ਨੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਹਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਫੇਰਬਦਲ ਰਾਹੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਬੋਧਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ:** ਵਿਵਹਾਰਵਾਦ ਦੇ ਯਾਂਤਰਿਕ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ ਉੱਭਰੀ। ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਤਹਿਤ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਤੱਖੀਕਰਨ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਸੋਚਣ, ਭਾਸ਼ਾ, ਤਰਕ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤਹਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਇਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਮਾਡਲਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਹਿਤ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਸਰੋਤ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।

ਉਪਰੋਕਤ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਬਿੰਦੂਆਂ ਤੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.1

1. \_\_\_\_\_ ਤਹਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



## ਨੋਟ



2. \_\_\_\_\_ ਤਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਸਰੋਤ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
3. \_\_\_\_\_ ਤਹਿਤ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਆਤਮਸਿੱਧ ਪ੍ਰਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ।
4. \_\_\_\_\_ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਣ ਅਵਚੇਤਨ ਪ੍ਰੋਰਣਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਗਟ, ਉਦੇਸ਼ਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਦੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## 2.2 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਜਾਂ ਖੋਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜੀਵ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਮੁਲਾਂਕਣ:** ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਲਈ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਇੱਥੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

**ਨਿਰੀਖਣ:** ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ, ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਿਰੀਖਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਿਰੀਖਣ ਦਾ ਅਰਥ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਨਿਰੀਖਣ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੇਰੀਏਬਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਨਿਰੀਖਣ ਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਥ

ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਨਿਰੀਖਣ, ਜੀਨ ਪਿਆਜੇ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਦਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਨਿਰੀਖਣ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਇਹ ਨਿਰੀਖਣ ਪਿਆਜੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਲਈ ਅਹਿਮ ਆਧਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਜਾਂ ਭਤੀਜਾ-ਭਤੀਜੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਦੀ ਗਤੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹੋਰ ਪੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਵਸਥਾ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਰੀਖਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰੀਖਕ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ) ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਅਧੀਨ ਘਟਨਾ ਨਿਰੀਖਕ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ।

ਨਿਰੀਖਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨੂੰ ਸਹਿਭਾਗੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਹਿਭਾਗੀ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਭਾਗੀ ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਰਤਾ ਅਧਿਐਨ ਅਧੀਨ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਉਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਗੈਰ-ਸਹਿਭਾਗੀ ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨਕਰਤਾ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਉਸੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਘਟਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਵਿਧੀ ਲਈ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਐਨਕਰਤਾ ਦੇ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



## ਨੋਟ



### ਗਤੀਵਿਧੀ 1

#### ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਇੱਕ ਨਿਰੀਖਣ ਸਾਧਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੀਖਣ ਲਈ ਸੂਚਕਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੂਚਕ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੀ ਸੂਚਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਰੇਕ ਸੂਚਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਗੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਮਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਹੁਣ ਡਾਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਾਰੋਹ ਦੀ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ 'ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸੰਕੇਤਾਂ' ਲਈ ਇਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ, ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ। ਟੈਲੀ (ਗਣਨਾ) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਗਿਣੋ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੀਖਣਯੋਗ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਅੰਤਰ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕੀ ਮਰਦ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਔਰਤਾਂ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਪ੍ਰਯੋਗ:** ਪ੍ਰਯੋਗ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਇੱਕ ਚਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੋਰਫੇਰ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਚਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਹੋਰ-ਫੇਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਰ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਚਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਰ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਚਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਨਿਰਭਰ ਚਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਮੂਹ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਚਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ 'ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਮੂਹ' ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਚਰ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਤੰਤਰ ਚਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ-ਫੇਰ ਕਰਕੇ

ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਚਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਚਰ ਦੂਜੇ ਚਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਚਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਚਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਚਰਾਂ ਨੂੰ ਸਬੰਧਿਤ ਚਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੁਤੰਤਰ ਚਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਬੰਧਿਤ ਚਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੈਵਿਕ ਚਰ, ਸਥਿਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਰ ਅਤੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਚਰ ਹਨ। ਜੈਵਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਚਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਾਪਮਾਨ, ਨਮੀ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਚਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਰਸਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਸਬੰਧਿਤ ਚਰਾਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**(i) ਖਤਮ ਕਰਨਾ:** ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸੈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਚਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(ii) ਦਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ:** ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਚਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(iii) ਮਿਲਾਉਣਾ:** ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਿਤ ਚਰਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(iv) ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ:** ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕ੍ਰਮ ਜਾਂ ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਮੈਂਬਰ 'ਤੇ ਗਰੁੱਪ (ਗਰੁੱਪ ਏ) ਦੇ ਅੱਧੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਟਾਸਕ 1 ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ

**ਮੈਂਡਿਊਲ: 1**

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ**



**ਨੋਟ**

ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ



ਨੋਟ

(ਗਰੁੱਪ ਬੀ) ਨੂੰ ਟਾਸਕ 2 ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਗਰੁੱਪ ਏ ਨੂੰ ਟਾਸਕ 2 ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਬੀ ਨੂੰ ਟਾਸਕ 1 ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**(v) ਬੇਤਰਤੀਬ ਕਾਰਜ:** ਬੇਤਰਤੀਬ ਕਾਰਜ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਪ੍ਰਯੋਗ) ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਦਰਤੀ ਜੀਵਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤਰੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਅਰਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਾਂਗ ਸੁਤੰਤਰ ਚਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ-ਫੇਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਧ ਪ੍ਰਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਚਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ-ਫੇਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਧਿਐਨ (ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ):** ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਮੀਡੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਸਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਧਿਐਨ/ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਮੁੱਖ ਇਕਾਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਡੇਟਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ, ਵਿਦਿਅਕ ਜੀਵਨ, ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ, ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡੇਟਾ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਨਿਸ਼ਚਤ ਫੈਸਲਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੂਚਨਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਵੈਧਤਾ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੋਂ ਡੇਟਾ-ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਸਰਵੇਖਣ:** ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨਿਊਜ਼ ਚੈਨਲ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹੱਤਵ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਐੱਸਐੱਮਐੱਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਉਹ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਓਪੀਨੀਅਨ ਪੋਲ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਰਵੇਖਣ ਖੋਜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿਗਿਆਨ, ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੋਜ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿਧੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਚਰਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਪਰਿਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੀਡੀਆ ਨੇ ਮੁੰਬਈ 'ਤੇ ਅਤਿਵਾਦੀਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ

## ਮੌਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



## ਨੋਟ



ਬਾਅਦ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਭਾਗੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣਾ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਐੱਸਐੱਮਐੱਸ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ, ਖੋਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਜਾਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮੂਹ 'ਤੇ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.2

1. ਨਿਰੀਖਣਕਰਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਨਿਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਯੋਗ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਇੱਕ ਚਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਰੂਪ ਨਾਲ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ \_\_\_\_\_ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਚਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਅਕਤੀ ਅਧਿਐਨ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇਕਾਈ \_\_\_\_\_ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹਨ।
4. ਉਹ ਚਰ ਜਿਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਫੋਰਬਦਲ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ \_\_\_\_\_ ਚਰ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਰ ਜਿਸ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ \_\_\_\_\_ ਚਰ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।
5. \_\_\_\_\_ ਪੱਧਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਰਾਏ, ਮਨੋਵਿਰਤੀ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 2.3 ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪਕਰਨ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਡੇਟਾ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਕਾਗਜ਼, ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਮੌਖਿਕ, ਲਿਖਤੀ, ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ



ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ:** ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਬੁੱਧੀ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ। ਟੈਸਟ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਸੈਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਸਕੋਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਵੈਧਤਾ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਧਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਇੱਕੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਾਪਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜੁਬਾਨੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ (ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੁਬਾਨੀ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਜੁਬਾਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਮਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸੀਮਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਟੈਸਟ ਅਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਅਸੰਗਠਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਧੱਬੇ, ਡਰਾਇੰਗ, ਅਧੂਰੇ ਵਾਕ ਆਦਿ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ 'ਤੇ ਸਕੋਰ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਉਹ





ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਕੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ:** ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ (ਸਵਾਲ) ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੀਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੁਕਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਮਤ ਰੂਪ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਵਿਕਲਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਈਟਮ ਬਾਰੇ ਉਸਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਤ ਰੂਪ ਵਾਲੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪਹਿਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਡੇਟਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਸਾਰੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਮ ਤੋਂ ਖਾਸ ਤੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇੰਟਰਵਿਊ:** ਇਹ ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੰਟਰਵਿਊਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੰਟਰਵਿਊਦਾਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਵੱਈਏ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਗਠਿਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸੰਗਠਿਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਹਨ। ਸੰਗਠਿਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜਵਾਬ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਮਿੱਤਰਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ 'ਬਹੁਤ ਮਿੱਤਰਤਾ', 'ਆਮ ਮਿੱਤਰਤਾ' ਤੋਂ 'ਘੱਟ ਮਿੱਤਰਤਾ' ਤੱਕ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਕੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-

ਸੰਗਠਿਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਥੋੜੀ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੰਟਰਵਿਊਰ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰੇਮ ਅਤੇ ਰੀਫ੍ਰੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਗੈਰ-ਸੰਗਠਿਤ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।

ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੁਨਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੰਟਰਵਿਊਦਾਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਹੁਨਰਮੰਦ ਇੰਟਰਵਿਊਰ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਕੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਜੋ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਐਥੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੈ ਜੋ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੌਰਾਨ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਚੋਣ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ, ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਅਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਰਵੱਈਏ ਸਰਵੇਖਣ ਆਦਿ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.3

**ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ:**

1. ਇੱਕ \_\_\_\_\_ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜਿਸ ਟਰਮ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਣ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਸਥਿਰਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰੀਖਣ \_\_\_\_\_ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।



## ਮੋਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



### ਨੋਟ

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

3. \_\_\_\_\_ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਣ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਇੱਕ \_\_\_\_\_ ਪ੍ਰੀਖਣ ਤਹਿਤ ਸ਼ੱਕੀ, ਅਨਿਸ਼ਚਤ, ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਅਸੰਗਠਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਸਿਆਹੀ ਦੇ ਧੱਬੇ, ਡਰਾਇੰਗ, ਅਧੂਰੇ ਵਾਕਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਪਦ (ਪ੍ਰਸ਼ਨ) ਜਾਂ ਤਾਂ \_\_\_\_\_ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ \_\_\_\_\_ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਨਿਸ਼ਚਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ \_\_\_\_\_ ।
7. \_\_\_\_\_ ਤਹਿਤ ਸੰਭਵ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ ਤਹਿਤ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ, ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਪਹੁੰਚ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ, ਮਨੋ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ, ਵਿਵਹਾਰਵਾਦੀ, ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼, ਪਰਖਯੋਗ, ਸਵੈ-ਸਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਤੀਯੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ।
- ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਰੀਖਣ ਵਿਧੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਵਿਧੀ ਇੱਕ ਚਰਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਚਰਾਂ 'ਤੇ ਹੇਰ-ਫੇਰ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਚਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕੇਸ ਸਟੱਡੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰੀਵ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

- ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉੱਤਰਦਾਤਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਸੰਗਠਿਤ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸੰਗਠਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੰਨੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?
2. ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਡੇਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਸਬੰਧਿਤ ਚਰਚਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
4. ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 2.1

1. ਜੈਵਿਕ ਪਹੁੰਚ
2. ਬੇਧਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ
3. ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ
4. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ
5. ਵਿਵਹਾਰਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ

### 2.2

1. ਭਾਗੀਦਾਰ, ਗੈਰ-ਭਾਗੀਦਾਰ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



## ਨੋਟ

**ਮੌਡਿਊਲ: 1**

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ**



**ਨੋਟ**

2. ਹੋਰ-ਫੇਰ ਕਰਨਾ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ
3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ
4. ਸੁਤੰਤਰ, ਨਿਰਭਰ
5. ਸਰਵੇਖਣ

**2.3**

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ
2. ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ
3. ਵੈਧਤਾ
4. ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਟੈਸਟ
5. ਸੀਮਤ, ਮੁਕਤ
6. ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ
7. ਸੰਗਠਿਤ ਇੰਟਰਵਿਊ
8. ਗੈਰ-ਸੰਗਠਿਤ ਇੰਟਰਵਿਊ

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ**

1. ਭਾਗ 2.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 2.2 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 2.2 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 2.3 ਵੇਖੋ

# 3

## ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ

ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕਦਮ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ; ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸਮਾਨਤਾ ਜਾਂ ਅੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ; ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਗੋਰਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਪਤਲੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਸਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਵੀ ਮੁਸਕਿਲ ਨਾਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕਦਮ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ; ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸਮਾਨਤਾ ਜਾਂ ਅੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ; ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਗੋਰਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਪਤਲੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 1  
ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ



ਨੋਟ



ਲੋਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੱਸਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਵੀ ਮੁਸਕਿਲ ਨਾਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਦੋਸਤਾਨਾ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਾਠ ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਧੀ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਰੁਚੀ, ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਠ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ;
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ;
- ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ;
- ਰੁਚੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਪਣ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ
- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

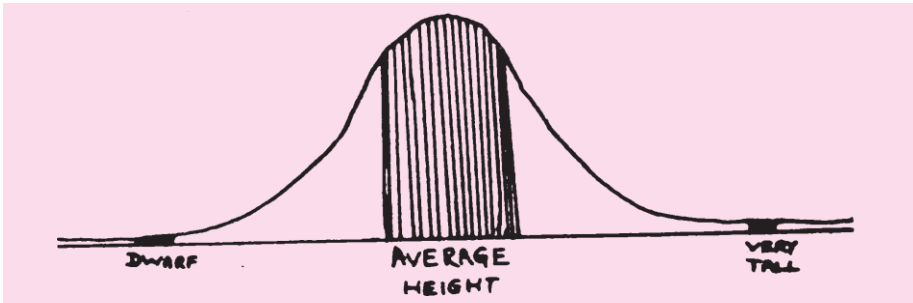
### 3.1 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮੂਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵੰਡ ਦੇ ਪੈਟਰਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ-3.1 ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੱਧ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਚਰਮ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ



## ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ

ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਔਸਤ ਉਚਾਈ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 3.1 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚਾਈ ਦੇ ਵੱਡੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵੰਡ

ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਆਮ ਨਿਰੀਖਣ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਅਕਸਰ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। 'ਸਥਿਰਤਾ' ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਾਰੰਬਾਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਇਹ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਗੁਣ/ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗਠਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਲਿਆ ਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਉਸ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵੰਸ਼ਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਅਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਕਾਰਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫੀਨੋਟਾਈਪ ਜਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਰੂਪ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਡੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਵਰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਗੁਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਦ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਨੱਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਦਿ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਬੇਧਾਰਮਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੌਧਿਕ

ਮੌਡਿਊਲ: 1

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ



ਨੋਟ



ਯੋਗਤਾ, ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਆਦਿ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਲਦੇ-ਵਧਦੇ ਹਾਂ, ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਹ ਉਦਾਰ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ, ਕਿਤਾਬਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ 'ਵਾਤਾਵਰਣ' ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਆਦਰਸ਼ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡਾ ਵੰਸ਼ ਇਕੱਲਾ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਬਣਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਬਾਬਾ ਸਾਹਿਬ ਅੰਬੇਡਕਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ ਪਰ, ਸਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ, ਮਹਾਨ ਵਕੀਲ ਬਣ ਗਏ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ। ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਉਦਾਹਰਨ ਸਾਡੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡਾ. ਏ.ਪੀ.ਜੇ. ਅਬਦੁਲ ਕਲਾਮ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਯਾਦ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜੋ ਵੰਸ਼ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਕਾਰਨ ਮਹਾਨ ਬਣੀਆਂ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੰਸ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿਸਥਾਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.1

1. 'ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

### 3.2 ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨਿਸ਼ਚਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਕੁਝ ਦੇ ਸਮਾਨ ਕੁਝ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਕਸਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ 'ਚੰਗਾ', 'ਚੰਗਾ', 'ਮਾੜਾ', 'ਆਕਰਸ਼ਕ', 'ਬਦਸੂਰਤ', 'ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ' ਅਤੇ 'ਮੂਰਖ' ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਨਿਰਣੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ 'ਟੈਸਟ' ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ, ਉਹ ਢਾਂਚਾਗਤ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਵਧਾਨੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਚੁਣੇ ਗਏ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਇਹ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ, ਵੈਧ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਉਦੋਂ ਹੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੁਣ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਔਸਤ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਔਸਤ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਖ ਤਾਂ ਹੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੋ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅੰਕ ਲਗਾਤਾਰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਟੈਸਟ ਉੱਚ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਦੀ ਵੈਧਤਾ ਉਸਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਟੈਸਟ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਉਹ ਪਹਿਲੂ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹੋਵੇ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਉਪਯੋਗਤਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਮਾਨਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਕੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਸਮਾਨ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਮਾਪਦੰਡ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



### ਨੋਟ



ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਅੰਕ ਸਬੰਧਿਤ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਪੂਰਨ ਮੁੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਕੀਕਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਖਿਆਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਪਲੱਬਧੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ? ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਾਰੰਬਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਰਵਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲੱਬਧੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਭਾਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵੀ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਟੈਸਟ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.2

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਟੈਸਟ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

### 3.3 ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸਕੂਲ) ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਬੁੱਧੀਮਾਨ' ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਜੋ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਦਿਅਕ ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਡਾਕਟਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਕਲਾਕਾਰ? ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬੁੱਧੀ ਬਹੁਤ ਉੱਪਰ ਹੈ। ਇਹ "ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਪੱਖੀ

ਯੋਗਤਾਵਾਂ" ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਐਕਟਿੰਗ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਕਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਔਸਤ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 'ਬੁੱਧੀ' 'ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ' ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਬੁੱਧੀ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ 1905 ਵਿੱਚ ਬਿਟੇ ਅਤੇ ਸਾਈਮਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸਨੂੰ "ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ" ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੇਸਲਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਸਨੂੰ "ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਣ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮੱਚੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਮਰੱਥਾ" ਹੈ।

ਗਾਰਡਨਰ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ " *ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਹੁਨਰ* " ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸਨੇ 'ਬਹੁਆਯਾਮੀ ਬੁੱਧੀ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ *ਭਾਸ਼ਾਈ, ਲਾਜ਼ੀਕਲ-ਗਣਿਤਿਕ, ਸਥਾਨਕ, ਸੰਗੀਤ, ਸਰੀਰਕ-ਗਤੀ, ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ*, ਅੱਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸਰ ਫ੍ਰਾਂਸਿਸ ਗੈਲਟਨ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਐਲਫ੍ਰੈਡ ਬਿਨੇਟ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਪਹੁੰਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। 1905 ਵਿੱਚ, ਬਿਨੇ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ (MA) ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਕੋਐਂਟ (IQ) ਸ਼ਬਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1912 ਵਿੱਚ ਜਰਮਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਲੀਅਮ ਸਟਰਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਆਈਕਿਯੂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲਕ੍ਰਮਿਕ ਉਮਰ ਦੁਆਰਾ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 100 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:  $(IQ = MA/CA \times 100)$ ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਉਮਰ 8 ਸਾਲ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਈਕਿਯੂ 150 ਹੋਵੇਗਾ। ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਬਿਨੇ ਵੱਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟੈਸਟ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ 1916 ਵਿੱਚ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸਟੈਨਫੋਰਡ - ਬਿਨੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਵਿਸਥਾਰਥ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੁੱਧੀ ਟੈਸਟ ਵੇਸਲਰ ਸਕੇਲਜ਼ ਆਫ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਹੈ।





ਇਹ ਮਾਪਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੇਸਲਰ ਅਡਲਟ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਸਕੇਲ (ਡਬਲਯੂਏਆਈਐੱਸ) ਅਤੇ 6 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੇਸਲਰ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਸਕੇਲ ਫਾਰ ਚਿਲਡਰਨ (ਡਬਲਯੂਆਈਐੱਸਸੀ) ਹੈ।

ਬੁੱਧੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਟੈਸਟ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਟੈਸਟ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਮੂਹ ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਬੁੱਧੀ ਟੈਸਟ ਮੌਖਿਕ, ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੌਖਿਕ ਟੈਸਟ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਸਤੂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਟੈਸਟ ਕੁਝ ਠੋਸ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇਵੇਂ ਟੈਸਟ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.3

1. ਬੁੱਧੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
2. ਆਈਕਿਯੂ (IQ) ਕੀ ਹੈ?

### 3.4 ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਇੱਕ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਦੇਸਤ ਗਣਿਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਾੜੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਜੋ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿੱਚ, ਸੁਰ, ਤਾਲ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ, ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੰਗਾ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ।

ਬੁੱਧੀ, ਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਣਿਤ) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧੀ ਹੈ।

ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੈਰੀਕਲ ਯੋਗਤਾ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੋਗਤਾ, ਸੰਗੀਤਕ ਯੋਗਤਾ, ਟਾਈਪਿੰਗ ਯੋਗਤਾ, ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਉਪ-ਟੈਸਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਮਲਟੀਪਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ ਬੈਟਰੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਫਰੈਂਸ਼ੀਅਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ (DAT), ਜਨਰਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ ਬੈਟਰੀ (GATB) ਅਤੇ ਆਰਮਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵੇਕੇਸ਼ਨਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਬੈਟਰੀ (ASVAB)।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਵੇਕੇਸ਼ਨਲ ਰੁਚੀ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਾਸ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੁਚੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵੀ ਹਨ। ਵੇਕੇਸ਼ਨਲ ਦਿਲਚਸਪੀ ਟੈਸਟ ਪੇਪਰ-ਪੈਨਸਿਲ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.4

1. ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।
2. ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਬੈਟਰੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

### 3.5 ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 1937 ਵਿੱਚ ਐਲਪੇਰਟ ਨੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ "ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉਹਨਾਂ ਮਨੋ-ਭੌਤਿਕ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



### ਨੋਟ



ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਉਸਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਾਯੋਜਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ:

I) **ਗੁਣ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ "ਕਿਸਮਾਂ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

II) **ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ** ਸਾਡੀਆਂ ਅਚੇਤਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਦਵੰਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਪੂਰਵ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।

III) **ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ** ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

IV) **ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ** ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਅਸੀਮਤ ਅਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.5

1. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਦੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

### 3.6 ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਫੇਕਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਅਧਿਐਨ 'ਤੇ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉ. ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸਵੈ ਵਰਣਨ ਮਾਪ।



ਅ. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਮਾਪ।

ੲ. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਮਾਪ।

ੳ. ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਜਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸਵੈ ਵਰਣਨ ਮਾਪ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਪਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸਵੈ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਆਨ/ਕਥਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅੰਤ ਜਾਂ ਬੰਦ ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੰਦ ਅੰਤ ਬਿਆਨ/ਕਥਨ ਦੇ ਰੇਟਿੰਗ ਸਕੇਲ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ-ਅੰਤ ਵਾਲੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਟੈਸਟ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਕੁਝ ਸਵੈ ਵਰਣਨ ਮਾਪ, ਜੋ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

(i) **ਨਿਉਰੋਟੀਸਿਜ਼ਮ, ਐਕਸਟਰਾਵਰਜ਼ਨ, ਓਪਨਨੈੱਸ- ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਇਨਵੈਂਟਰੀ-ਰਿਵਾਈਜ਼ਡ (NEO- PI-R):** ਇਹ ਟੈਸਟ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਤਕਨੀਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਕੋਸਟਾ ਅਤੇ ਮੈਕਕੀ (1992) ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਪੰਜ- ਤੱਤ ਨਮੂਨੇ (ਫਾਈਵ-ਫੈਕਟਰ ਮਾਡਲ) 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਪੰਜ ਮਾਪ ਅਤੇ ਪਹਿਲੂ ਹਨ: ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨ, ਬਾਹਰਮੁਖਤਾ, ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾਪਣ, ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਅੰਤਕਰਣ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ।

(ii) **ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੱਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ (16 ਪੀਐੱਫ):** (ਸਿਕਸਟੀਨ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਫੈਕਟਰ ਕਵੈਸਚਨੇਅਰ) ਇਹ ਟੈਸਟ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰੇਮੰਡ ਬੀ. ਕੇਟਲ, ਕੈਰਨ ਹੀਦਰ ਈਪੀ ਕੈਟਲ ਦੁਆਰਾ 1949 ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ, ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ 1956, 1962, 1967-69 ਅਤੇ 1988-1993 ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਵਾਰ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੋਨ ਅਤੇ ਰਿਕ (1994) ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਵਾਂ ਸੰਸਕਰਣ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਟੈਸਟ 16 ਪੀਐੱਫ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 16 ਮੁੱਢਲੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਾਹਸ, ਦਬਦਬਾ, ਚੌਕਸੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਚੇਤਨਾ। ਇਹ ਪੰਜ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਪਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਹਰਮੁਖੀ, ਚਿੰਤਾ, ਕਠੋਰ-ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹਨ।

(iii) **ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈ ਵਰਣਨ ਮਾਪ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।** ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਸੰਸਕਰਣ ਹਨ ਮੋਹਸਿਮ ਅਤੇ ਹੁਸੈਨ ਦੁਆਰਾ ਬੋਲ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟ ਇਨਵੈਂਟਰੀ, ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜੈਮੂਆਰ ਦੁਆਰਾ ਮੈਸਲੇ ਸਕਿਓਰਿਟੀ-ਮਨੇਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ  
ਆਧਾਰ



ਨੋਟ



ਇਨਸਕਿਓਰਿਟੀ ਇਨਵੈਂਟਰੀ, ਸਿੰਘ ਦੁਆਰਾ ਹਿੰਦੀ ਵਿੱਚ ਮਾਈਸਲੇ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਆਫ ਆਈਜੇਕ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਲਿਕ ਦੁਆਰਾ ਜੋਧਪੁਰ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਇਨਵੈਂਟਰੀ।

### ਅ. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਮਾਪ

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਮਾਪਕ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਸਵੈ-ਵਰਣਨ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਢਾਂਚਾਗਤ ਟੈਸਟ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਸੰਗਠਿਤ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੂਲ ਧਾਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਚੇਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਲੋੜਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਉਸਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰੀਸ਼ਾ ਇੰਕ ਬਲਾਕ ਟੈਸਟ, ਥੀਮੈਟਿਕ, ਐਪਰਸੈਪਸ਼ਨ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੇਟਰ ਇਨਕੰਪਲੀਟ ਸੈਂਟੇਨਸਿਜ਼ ਬਲੈਂਕ ਹਨ।

### ਬ. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਮਾਪ

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਦੂਜੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਟੈਸਟ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਦਬਦਬਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਅੰਤਰਮੁੱਖਤਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰਮੁੱਖਤਾ ਆਦਿ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਹਾਰਟਸਟੇਨ ਨੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਵੱਲੋਂ (1928, 1929, 1930) ਵਿੱਚ ਕਰੈਕਟਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਇਨਕਵਾਰੀ (ਸੀ.ਈ.ਈ.) ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਇਹ ਟੈਸਟ ਸੱਚਾਈ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਉਪਾਅ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਏ ਜਦੋਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਦੇ ਰਣਨੀਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ (OSS) ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਲਈ ਫੌਜੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀਗਤ ਤਣਾਅ ਟੈਸਟ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਣਾਅਪੂਰਨ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਉਸਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਸਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3.6

1. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਸਵੈ-ਵਰਣਨ ਮਾਪ ਕੀ ਹੈ?

## ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ

2. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
3. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਮਾਪਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਕੁਝ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੁੱਧੀ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਰੁਚੀ, ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਅਕਸਰ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਗੁਣਾਂ, ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਵੈਧ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਤਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਪਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵੈਧਤਾ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਕੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਬੁੱਧੀ "ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਪੱਖੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ" ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਿਨੇ ਅਤੇ ਸਾਈਮਨ ਨੇ 1905 ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ "ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ।
- ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੇਸਲਰ ਦੁਆਰਾ 1939 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ "ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਣ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸਮੱਰੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਮਰੱਥਾ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



## ਨੋਟ



- ਗਾਰਡਨਰ ਨੇ 'ਬਹੁਆਯਾਮੀ ਬੁੱਧੀ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਹੈ- ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਸ਼ਾਈ, ਲਾਜ਼ੀਕਲ-ਗਣਿਤਿਕ, ਸਥਾਨਕ, ਸੰਗੀਤ, ਸਰੀਰਿਕ-ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ।
- ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਯਤਨ 1905 ਵਿੱਚ ਫਰਾਂਸੀਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਐਲਫ੍ਰੈਡ ਬਿਨੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ (ਐੱਮ.ਏ.) ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।
- ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਕੋਸ਼ੈਟ (IQ) ਸ਼ਬਦ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1912 ਵਿੱਚ ਜਰਮਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਲੀਅਮ ਸਟਰਨ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ  $IQ = MA / CAX100$
- ਆਈਕਿਯੂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਤਕਸੀਮ ਕਾਲਕ੍ਰਮਿਕ ਉਮਰ ਗੁਣਾ 100 ਨਾਲ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵੇਸਲਰ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਕਈ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਸਕੇਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਵੇਸਲਰ ਅਡਲਟ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਸਕੇਲ (WAIS)।
- ਬੁੱਧੀ, ਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਸ਼ੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਣਿਤ) ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਰਕ ਯੋਗਤਾ, ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੋਗਤਾ, ਸੰਗੀਤਕ ਯੋਗਤਾ, ਟਾਈਪਿੰਗ ਯੋਗਤਾ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਮਲਟੀਪਲ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਡਿਫਰੈਂਸ਼ੀਅਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ (DAT) ਹੈ।
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਲਪੇਰਟ ਨੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋ-ਭੌਤਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸੰਗਠਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਉਸਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ"।

## ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ।
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਮਾਪਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: ਸਵੈ ਵਰਣਨ ਮਾਪ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਿਵ ਮਾਪ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਮਾਪ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. "ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ" ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
2. ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇ ਬੁੱਧੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
3. ਬੁੱਧੀ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
4. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 3.1

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੀਮਾ। ਇਹ ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

### 3.2

1. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਵੈਧਤਾ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ।

### 3.3

1. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਆਯਾਮੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਣ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 1

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ



## ਨੋਟ



2. ਬੁੱਧੀ ਭਾਗ (ਆਈਕਿਯੂ) ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਉਮਰ ਨਾਲ ਭਾਗ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 100 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## 3.4

1. ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਿਲੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਬਹੁਆਯਾਮੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਿਫਰੈਂਸ਼ੀਅਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ (DAT) ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ ਬੈਟਰੀ (GATB)।

## 3.5

1. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਉਹ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਵਿਹਾਰ ਪੈਟਰਨ ਜੋ ਕਿ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਥਿਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ (ਕੋਈ ਵੀ ਦੇ)।

## 3.6

1. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਆਨਾਂ/ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਸੰਗਠਿਤ ਜਾਂ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਉਸਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
3. ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 3.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 3.2 ਅਤੇ 3.3 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 3.4 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 3.5 ਵੇਖੋ

# 4

## ਸਿੱਖਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹਿਲਾਓਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਸਹਿਜ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਹ ਕਈ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਲਬ ਚੱਲਣ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਤਾਬ ਚੁੱਕਣ ਵਰਗੇ ਸਰਲ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾਰ ਜਾਂ ਸਪੇਸਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਰਗੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਹ ਹੇਮੀ ਭਾਭਾ, ਵਿਕਰਮ ਸਾਰਾਭਾਈ, ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਅਤੇ ਪੰਡਿਤ ਨਹਿਰੂ ਵਰਗੇ ਨੇਤਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨਦੇ ਹੋ, ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਠ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਬੰਧਨ (ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ) ਅਤੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਨਿਰੀਖਣ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ





ਨੋਟ

- ਸੰਕਲਪ, ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਖਣ ਦੇ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

#### 4.1 ਸਿੱਖਣਾ

ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਆਏ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਅਸਥਾਈ ਹੈ, ਜਾਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਿੱਖਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਰੋਗਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਰਾਹੀਂ ਆਈਆਂ ਅਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਤਬਦੀਲੀ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਾਹਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਣਮਾਲਾ ਸਿੱਖਣੀ ਸੀ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਵਿਵਹਾਰ ਗਲਤੀ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

#### ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ?

ਸਿੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਹਿਮ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖੀਏ?

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ



ਦੀਆਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ-ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਓਪਰੇਟ ਜਾਂ ਇੰਸਟਰੂਮੈਂਟਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ, ਮੋਖਿਕ ਸਿਖਲਾਈ, ਸੰਕਲਪ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।

**(i) ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ: ਸਹਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ**

ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਪੇਵਲਵ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੀ ਖੋਜ ਇੱਕ ਰੂਸੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਵਾਨ ਪੀ. ਪਾਵਲੋਵ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜੋ ਉਤੇਜਨਾ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ। ਇੱਕ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਸਹਾਇਕ ਨੇ ਕੁੱਤੇ ਅੱਗੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਪਾਵਲੋਵ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਲਾਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤੇ। (ਚਿੱਤਰ 4.1 ਦੇਖੋ)

ਪਾਵਲੋਵ ਨੇ ਕੁੱਤੇ 'ਤੇ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੋਨ (ਘੰਟੀ) ਅਤੇ ਭੋਜਨ (ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਤੇਜਨਾ) ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਇਸ ਯਤਨ ਵਿੱਚ ਟੋਨ, (ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਉਤੇਜਨਾ) ਨੂੰ ਭੋਜਨ (ਅਨਕੰਡੀਸ਼ਨਲ ਸਿਟਮੁਲੇਟਸ) ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਟੋਨ ਪੇਸ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਸੀ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 10 ਸਕਿੰਟ) ਅਤੇ ਟੋਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਅੰਤਰਾਲ, 2 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ।

ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ



ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਚਿੱਤਰ 4.1 ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ



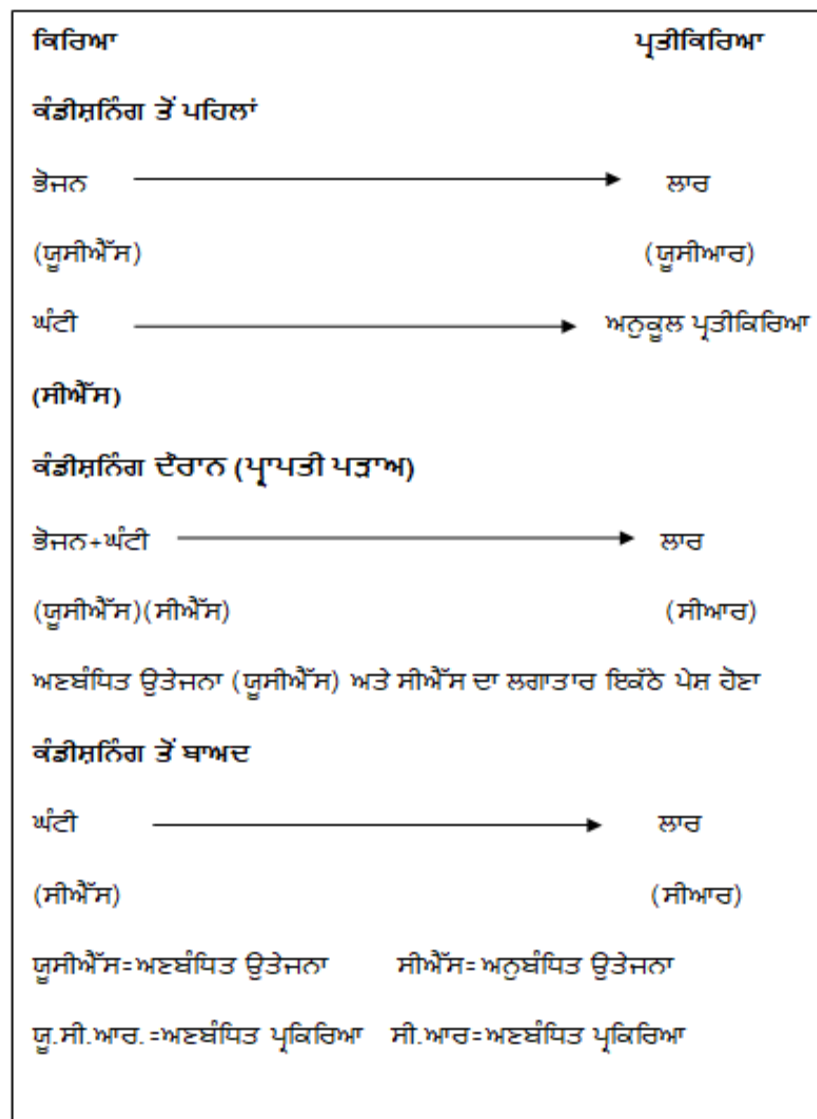
ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਖਾਣਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਲਾਰ ਕੱਢੀ। ਭੋਜਨ ਲਈ ਲਾਰ ਇੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (UR) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਪਹਿਲਾਂ ਟੇਨ ਬਜਾਈ ਗਈ। ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਬਜ਼ਰ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਕੁਝ ਅਜਮਾਇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਇਕੱਲੇ ਬਜ਼ਰ ਦੀ ਘੰਟੀ 'ਤੇ ਲਾਰ ਕੱਢਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਬਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਸਟੀਮੂਲਸ (CS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਬਜ਼ਰ 'ਤੇ ਲਾਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪਾਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਘੰਟੀ ਵੱਜਦੇ ਹੀ ਲਾਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਘੰਟੀ ਦੇ ਵੱਜਦੇ ਹੀ ਲਾਰ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਰਿਸਪਾਂਸ (CR) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਪੜਾਅ ਚਿੱਤਰ 4.2 ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 4.2 : ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਇਹ ਚਿੱਤਰ 4.2 ਤੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ਰ (CS) ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨਿਰੰਤਰ ਘੰਟੀ ਵੱਜਦੇ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲਾਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਘੰਟੀ (CS) ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭੋਜਨ (US) ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਯਾਨੀ, ਘੰਟੀ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਕੁੱਤਾ ਲਾਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਲੇਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਘੰਟੀ (CS) ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਯੂਐਸ) ਤਾਂ ਕੁੱਤਾ ਕੁਝ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਲਾਰ ਕੱਢੇਗਾ। ਅਲੇਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੀਆਰ ਦੀ ਇਸ ਰਿਕਵਰੀ ਨੂੰ ਸਵੈ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### (ii) ਓਪਰੈਂਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ: ਪੁਨਰਬਲ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਪਲੇਟ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਂਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਓਪਰੈਂਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜਾਂ ਇੰਸਟਰੂਮੈਂਟਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਓਪਰੈਂਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ।

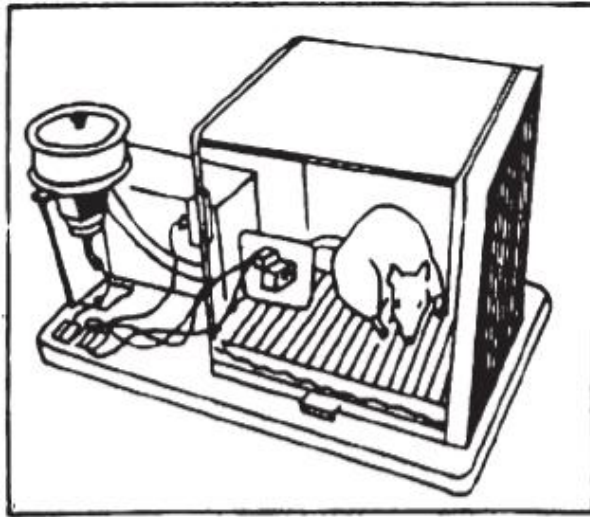
ਬੀ.ਐੱਫ. ਸਕਿਨਰ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਓਪਰੇਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਸਮਰਥਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਚੂਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ





ਨੋਟ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਚੈਂਬਰ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਕਿਨਰ ਬਾਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ। (ਚਿੱਤਰ 4.3 ਦੇਖੋ)



ਚਿੱਤਰ 4.3: ਸਕਿਨਰ ਬਕਸਾ

ਇਸ ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੀਵਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਹੀ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸੀ ਜੋ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣੀ ਸੀ। ਇੱਕ ਭੁੱਖੇ ਚੂਹੇ ਨੂੰ ਇਸ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ, ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਲੀਵਰ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਆ ਕਿ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਅਤੇ ਚੂਹੇ ਨੇ ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾ ਲਿਆ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੂਹੇ ਨੇ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਲੀਵਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਭੋਜਨ (ਇੱਕ ਇਨਾਮ) ਡਿੱਗ ਗਿਆ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚੂਹਾ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਲੀਵਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਚੂਹਾ ਇਹ ਸਿੱਖਦ ਗਿਆ ਕਿ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਤੀਜਾ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਚੂਹੇ ਦੁਆਰਾ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੂਹੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ (ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ) ਪੁਨਰਬਲ ਵਾਲੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੂਹੇ ਨੇ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ। ਚੂਹੇ ਦੁਆਰਾ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ

## ਸਿੱਖਣਾ

ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਨਤੀਜਾ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ) ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਇੰਸਟਰੂਮੈਂਟਲ ਲਰਨਿੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਰੇਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚੂਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿਰਿਆ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.1

ਢੁਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ:

1. ਸਿੱਖਣਾ \_\_\_\_\_ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ \_\_\_\_\_ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸਥਾਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੈ।
2. ਪਾਵਲੋਵ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ \_\_\_\_\_ ਅਨੁਬੰਧਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. \_\_\_\_\_ ਓਪਰੇਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਪੱਖਧਾਰੀ ਸਨ।
4. ਓਪਰੇਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨੂੰ \_\_\_\_\_ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 4.2 ਪੁਨਰਬਲ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ

ਓਪਰੇਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਿਧੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਇਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਓਪਰੇਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪੁਨਰਬਲ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ।

#### ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ

ਅਜਿਹੀ ਕਿਰਿਆ ਜੋ ਜੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਨਰਬਲ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਕਿਨਰ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਚੂਰੇ ਨੇ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਜਾਂ ਇਨਾਮ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ, ਜਿਨਸੀ ਅਨੰਦ, ਆਦਿ) ਉਹ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤੇਜਕ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲੀਵਰ ਦਬਾਉਣ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਬਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



## ਨੋਟ

## ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਸਕਿਨਰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੂਹੇ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਕਿੰਟ 'ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਚੂਹਾ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੂਹੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਉਤੇਜਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮੀ, ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਝਟਕਾ, ਸੱਟ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। "ਨਕਾਰਾਤਮਕ" ਸ਼ਬਦ ਪੁਨਰਬਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਨਰਬਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ "ਪਲਾਇਨ" ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚੂਹਾ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ "ਬਚਾਅ" ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੂਹਾ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਇਨ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਪਲਾਇਨ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਪੁਨਰਬਲ ਦੀ ਅਨੁਸੂਚੀ

ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰਬਲ ਕਰ ਸਕੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਪੁਨਰਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਪੁਨਰਬਲ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੁਨਰਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿੰਨੀ ਬਾਰ ਵੀ ਚੂਹਾ ਲੀਵਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਓਨੀ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੈਲੇਟ (ਪੁਨਰਬਲ) ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਪੁਨਰਬਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਪੁਨਰਬਲ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅੰਸ਼ਕ ਪੁਨਰਬਲ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

## ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ: ਮਾਡਲ

ਨਿਰੀਖਣ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਤੀਜੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਨਿਰੀਖਣ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਆਦਰਸ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਨੌਜਵਾਨ ਦੂਜਿਆਂ (ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼) ਦੀਆਂ

## ਸਿੱਖਣਾ

ਹਮਲਾਵਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਤਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਮਨੁੱਖ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨ, ਅਕਸਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋਣ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.2

ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ:

1. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਪੁਨਰਬਲ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਅੰਸ਼ਕ ਪੁਨਰਬਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੇਂ ਆਦਰਸ਼ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਨਿਰੀਖਣ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਣਾ ਢੁਕਵੇਂ ਆਦਰਸ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## 4.3 ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ।

### ਜੁਬਾਨੀ/ਮੌਖਿਕ ਸਿਖਲਾਈ

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਮੌਖਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖ ਲਈ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜੁਬਾਨੀ/ਮੌਖਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਾਕਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲੱਗ ਗਏ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਜੋੜੇ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਵਰਤਦੇ ਹੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਸਹਿਚਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਧਾਰਨਾ ਸਿਖਲਾਈ

ਇਹ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 'ਮੁੰਡੇ', 'ਕੁੜੀਆਂ', 'ਫਲ' ਅਤੇ 'ਫਰਨੀਚਰ' ਸ਼ਬਦ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਖੇਪ ਅਤੇ ਠੋਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਅਮੂਰਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਗਾਂ, ਮੇਜ਼, ਲੜਕਾ, ਕੁੜੀ, ਸੰਤਰਾ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬ ਠੋਸ ਧਾਰਨਾ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਮੇਜ਼ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਲੜਕੇ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਾਰਨਾ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਠ 7 ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋਗੇ।

### ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਲਿਖਣਾ, ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਚਲਾਉਣਾ, ਸਮੂਹ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਅਤੇ



## ਸਿੱਖਣਾ

ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲੋਕ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ)।

### 4.4 ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ

ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਖਾਸ ਕੰਮ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਗੁਣਾ ਜਾਂ ਭਾਗ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੂਜੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ੀਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੂਜੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀ ਹਰ ਮੌਕੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਲਚਕਦਾਰ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਰੱਥ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

### ਬਿਹਤਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੋਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋ। ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ: ਰਸਾਲੇ, ਰੇਡੀਓ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਟਕਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਧਿਐਨ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਉੱਥੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਆਸਾਨ ਲੱਗੇਗਾ।

**ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਅੰਤਰਾਲ ਰਾਹੀਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ:** ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਾ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਵੇਗੀ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਚਤ ਅੰਤਰਾਲ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੰਬੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਛੋਟੇ ਅਧਿਐਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**MemoryAids ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:** ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਸਿੱਖਣਾ

**ਸਵੈ ਪਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਅਭਿਆਸ ਟੈਸਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ, ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਗਾਈਡ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਪਰਖ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਧਿਐਨ:** ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ। ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੁਹਾਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ ਟੈਸਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

**ਟਾਲ ਮਟੇਲ ਤੋਂ ਬਚੋ:** ਢਿੱਲ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਲਗਭਗ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਢਿੱਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਆਖਰੀ ਪਲਾਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਟਾਲਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਲਾਸਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਝੂਠੇ ਕਾਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਸਮਾਂ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4.3

1. ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?
2. ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਕੀ ਹੈ?

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਿੱਖਣਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

## ਨੋਟ

- ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਅਤੇ ਓਪਰੈਂਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਜਾਂ ਇੰਸਟਰੂਮੈਂਟਲ ਲਰਨਿੰਗ ਹਨ।
- ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਉਤੇਜਨਾ (ਸੀਐੱਸ ਅਤੇ ਯੂਸੀਐੱਸ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਰਪੱਖ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਚਾਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਓਪਰੈਂਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਕਿਨਰ ਨੇ ਪੁਨਰਬਲ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੀ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਪਲਾਇਨ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਨਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਉਸਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜਾਂ ਪਲਾਇਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਰੰਤਰ ਪੁਨਰਬਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੁਨਰਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮੌਖਿਕ ਸਿੱਖਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਲਿਖਣਾ, ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਚਲਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਨਿਰੀਖਣ ਵਿਧੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਸਿੱਖਣਾ

- ਸਿੱਖਣਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਰੇਕ ਅਵਸਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਿੱਖਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ?
2. ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਪੁਨਰਬਲ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਓਪਰੇਟ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।
4. ਨਿਰੀਖਣ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਓ।
5. ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 4.1

1. ਮੁਕਾਬਲਤਨ, ਵਿਹਾਰ
2. ਕਲਾਸੀਕਲ
3. ਬੀ.ਐੱਫ. ਸਕਿਨਰ
4. ਸਾਧਨਾਤਮਕ (ਇੰਸਟਰੂਮੈਂਟਲ)

### 4.2

1. ਗਲਤ
2. ਸਹੀ
3. ਸਹੀ
4. ਗਲਤ
5. ਸਹੀ

### 4.3

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

## ਨੋਟ

1. ਹੁਨਰ ਸਿਖਲਾਈ, ਮੌਖਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਸਿਖਲਾਈ।
2. ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 4.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 4.1 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 4.2 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 4.3 ਵੇਖੋ
5. ਭਾਗ 4.4 ਵੇਖੋ

## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

ਸੰਵੇਦੀ ਰੀਸੈਪਟਰਾਂ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਚਮੜੀ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਜੀਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਕਾਰਜ ਹਨ: ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਰੰਗ ਜਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੀਰਸ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਭਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਰੰਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ "ਬਾਹਰ" ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਰੰਗਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਭੋਜਨ, ਚੰਗੇ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛੂਹ ਕੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ, ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਵੇਦਨਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਵੇਦੀ ਨਿਊਰੋਨਸ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਪੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਵੇਦਨਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਹਨ;
- ਧਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 5.1 ਸੰਵੇਦਨਾ

ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੰਤਰਿਕ ਆਵੇਗਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਸਾਧਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਟਰ ਸਿਸਟਮ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਗੁੰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਟੀ.ਵੀ. ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਓਨੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉਹ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸੈੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੁਕਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦਾ ਅੰਤਰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਦੇ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਧੁਨੀ ਦੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੰਤਰ ਨੂੰ "ਅੰਤਰ ਮਾਪਦੰਡ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਪਿਛੇਕੜ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਰੇ ਦਿਨ- ਰਾਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੂਰਜ ਦੇ ਉਜਾਲੇ ਦੇ ਪਿਛੇਕੜ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸਿਰਫ਼ ਹਾਂ/ਨਹੀਂ, ਮੌਜੂਦ/ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆਵੇਗਾ। ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਉਹ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਦਾ ਬਟਨ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਸ ਕਾਰਨ ਸੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭੌਤਿਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ "ਸੰਪੂਰਨ ਮਾਪਦੰਡ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਇੰਦਰੀਆਂ	ਉਤੋਜਨਾ	ਇੰਦਰੀ	ਸੰਵੇਦਨਾ
ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ	ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਤਰੰਗਾਂ	ਅੱਖ	ਰੰਗ, ਬਣਾਵਟ
ਸੁਣਨਾ	ਧਵਨੀ ਤਰੰਗਾਂ	ਕੰਨ	ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸੈਲੀ, ਸੰਗੀਤ, ਸ਼ੋਰ
ਚਮੜੀ ਸੰਵੇਦਨਾ	ਬਾਹਰੀ ਸਪਰਸ਼	ਚਮੜੀ	ਸਪਰਸ਼, ਸਰਦੀ, ਗਰਮੀ, ਦਰਦ
ਸੁੰਘਣਾ	ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ	ਨੱਕ	ਗੰਧ
ਸਵਾਦ	ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪਦਾਰਥ	ਜੀਭ	ਨਮਕੀਨ, ਕੌੜਾ

### ਸਾਰਣੀ 5.1: ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਇੰਦਰੀਆਂ

ਆਉ ਅਸੀਂ ਹਰੇਕ ਇੰਦਰੀ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਏ।

- ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ:** ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕੈਮਰੇ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖ ਕੈਮਰੇ ਵਾਂਗ ਰੋਸ਼ਨੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰ ਆਈਜ਼ਕ ਨਿਊਟਨ, ਜਿਸਨੇ ਸਤਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਚਿੱਟੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰੰਗ ਦੇ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਘ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਮਾਨ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਰੰਗ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ (ਕਲਰ ਬਲਾਇੰਡਨੈੱਸ):** ਹਰ ਕੋਈ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਰੰਗ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਲਰ ਬਲਾਇੰਡਨੈੱਸ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਾਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸੁਣਨਾ:** ਸੁਣਨਾ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਵੇਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਪਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਥਿੜਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਮੱਧਮ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ ਉਹਨਾਂ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਤਰੰਗ ਇੱਕ ਦਿੱਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਿੰਟ (CPS) ਜਾਂ ਹਰਟਜ਼ (Hz) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੁਨੀ ਖਲਾਅ (ਜਿਵੇਂ ਪੁਲਾੜ) ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਕੰਪਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮਾਧਿਅਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

- **ਪਿੱਚ:** ਪਿੱਚ ਧੁਨੀ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਧੁਨੀ ਦੀ ਉੱਚਤਾ ਜਾਂ ਨੀਚਤਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ ਉੱਚੀ ਪਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ ਘੱਟ ਪਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- **ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼:** ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਤੀਬਰਤਾ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਪਨ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਯਾਮ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀਰਘ ਕੰਪਨ ਆਯਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲਘੂ ਕੰਪਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਰਮ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਡੈਸੀਬਲ (dB) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਤਾਨ:** ਧੁਨੀ ਤਰੰਗ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ ਦਾ ਗੁਣ ਇਸਦੀ ਤਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਧੁਨੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ੇਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀਆਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (ਵੈਸਟੀਬਿਊਲਰ ਭਾਵਨਾ):** ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਗੁਰੂਤਾਕਰਸ਼ਣ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ, ਲੇਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠ ਝੁਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਵੈਸਟੀਬਿਊਲਰ ਭਾਵਨਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਦੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਗਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ।
- **ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ:** ਗਤੀ ਸਬੰਧੀ ਭਾਵਨਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੋਟਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਵੇਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਫੋਨ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵੱਜਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।
- **ਗੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ:** ਗੰਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਹ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਗੰਧ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਸੁਆਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ:** ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੇਸ਼ਿਕਾਵਾਂ, ਸਵਾਦ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਭ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਠਾਸ ਜਾਂ ਨਮਕੀਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਇਹਨਾਂ ਸੁਆਦ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਾਦ ਹਨ: ਮਿੱਠਾ, ਖੱਟਾ, ਕੌੜਾ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ। ਸਵਾਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਦ ਸੰਵੇਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ

## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਾਨੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- **ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ:** ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਨਸਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰਮ, ਠੰਢੇ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਬਾਅ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਚਿਹਰੇ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਾਡੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ-ਸਪਰਸ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- **ਦਰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ:** ਦਰਦ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਉਤੇਜਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੋ-ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿੰਨਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਧਿਆਨ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.1

1. ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ, ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. 'ਮਾਪਦੰਡ' ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

## 5.2 ਧਾਰਨਾ

ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਭਾਗ ਧਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਚੁਣਦਾ ਹੈ, ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਇੱਕ ਚਿੱਤਰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਮੂਲ ਜਾਂ ਜਨਮਜਾਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੰਵੇਦਨਾ ਉਹ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੰਤਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਅਗਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



#### ਨੋਟ

## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਵੇਰਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਸੰਵੇਦੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ, ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਅਰਥ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਸੰਯੁਕਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗੋਲਾਕਾਰ ਵਸਤੂ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ ਜਾਂ ਸੰਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਧਾਰਨਾ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ:** ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ (ਨਿਰੀਖਕ ਤੋਂ ਦੂਰ) ਅਤੇ ਰੈਟੀਨਾ 'ਤੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਿੰਬ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਉਤੇਜਨਾ (ਅਬਜ਼ਰਵਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ – ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦੀ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।



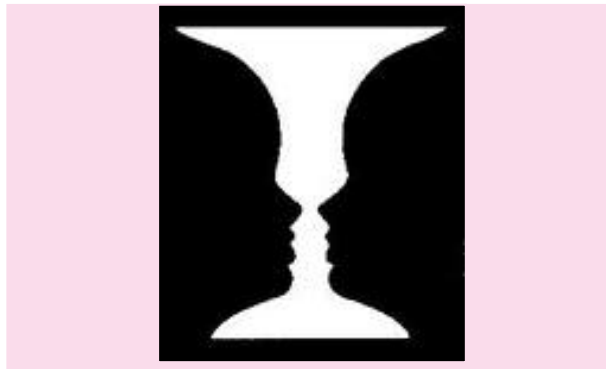
ਚਿੱਤਰ 5.1: ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.2

1. ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

5.3 ਧਾਰਨਾ ਵਿਵਸਥਾ

ਧਾਰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਵਸਥਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ-ਭੂਮੀ-ਵਿਵਸਥਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਾ ਸਮੂਹ, ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪਿਛੋਕੜ 'ਤੇ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤਰ 5.2 ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚਿਹਰੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ?



ਚਿੱਤਰ 5.3 : ਉਲਟ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਭੂਮੀ

ਉਲਟਣ ਵਾਲਾ ਗੋਬਲੇਟ ਚਿੱਤਰ-ਭੂਮੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਯਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਪੇਜ ਭੂਮੀ ਦੇ ਉਲਟ ਜਾਂ ਗਹਿਰੇ ਭਾਗ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ੳ. ਧਾਰਨਾ ਸਮੂਹੀਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਧਾਰਨਾ ਸਮੂਹੀਕਰਨ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਨਿਮਨ ਹਨ:

**(ੳ) ਨੇੜਤਾ:** ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਕਾਰਕ, ਉਤੇਜਨਾ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਚਾਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜਵਾਂ 10 ਫੁੱਟ ਦੂਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਚਾਰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਨੋਟ



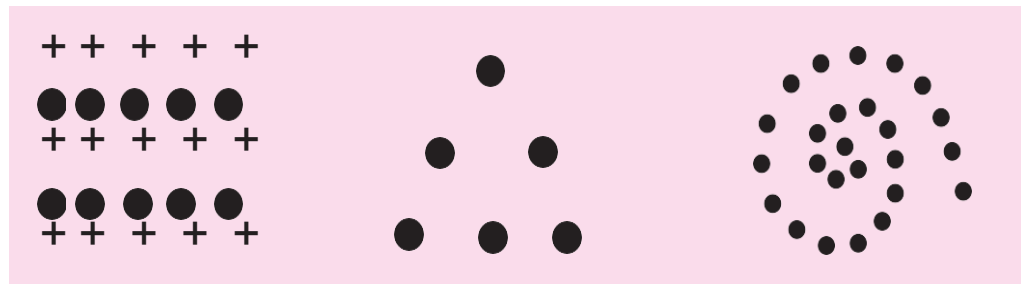
ਨੋਟ

(ਅ) **ਸਮਾਨਤਾ:** ਉਤੇਜਨਾ ਚਿੱਤਰ, ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਬ) **ਨਿਰੰਤਰਤਾ:** ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਸਾਦਗੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਬਿੰਦੂ ਗੋਲਾਕਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਚੱਕਰ ਹੀ ਸਮਝੇਗਾ।

(ਸ) **ਪੂਰਤੀ:** ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜੋ ਅਧੂਰੀ, ਪਰ ਪੂਰੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਮਰੂਪ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(ਹ) **ਸਮਾਨ ਖੇਤਰ:** ਉਤੇਜਨਾ ਜੋ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 5.3: ਧਾਰਨਾ ਸਮੂਹੀਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ

**ਅ. ਧਾਰਨਾ ਸਥਿਰਤਾ**

ਵਸਤੂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ, ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਚਮਕ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਵੀ ਰੈਟੀਨਾ 'ਤੇ ਬਣੀ ਤਸਵੀਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਰਨਾ ਸਥਿਰਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀਆਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਆਕਾਰ ਸਮਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਰੈਟੀਨਾ ਉੱਤੇ ਬਣੇ ਚਿੱਤਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਆਕਾਰ ਸਥਿਰਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਕਾਰ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਰੈਟੀਨਾ ਚਿੱਤਰ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਚਮਕ ਸਥਿਰਤਾ, ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਸਤੂ ਦੀ ਚਮਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ, ਜੇਕਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲ ਵੀ ਜਾਣ।

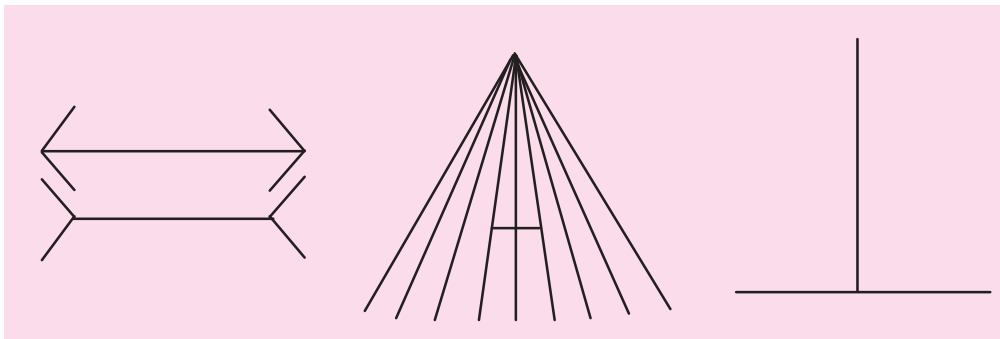
### ੲ. ਗਹਿਰਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ

ਇਹ ਤਿੰਨ-ਅਯਾਮੀ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥ ਦੂਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਗਹਿਰਾਈ ਦੇ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਕਾਰ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਗੇਂਦ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਸੂਈ ਨਾ ਹੀ ਧਾਗਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਟਹਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਸ਼ਵ ਇੱਕ ਚਪਟੀ ਸਤਹ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ। ਗਹਿਰਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਹਿਰਾਈ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਸੰਕੇਤ ਜੋ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਅੱਖ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਇੱਕਨੇਤਰੀ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਦੋਨੇਤਰੀ ਸੰਕੇਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੇਤਰੀ ਸੰਕੇਤ, ਗਹਿਰਾਈ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਮੂਲ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਰੈਟਿਨਾ ਦੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਜੋ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅੱਖ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਗਹਿਰਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗਹਿਰਾਈ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਪੇਂਟਿੰਗਾਂ, ਰੇਖਾਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਗਹਿਰਾਈ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਭਾਸੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਰੇਲਵੇ ਪਟੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਖਿਤਿਜ 'ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 5.4: ਤਿੰਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਭਰਮ

ਰੇਖਾਚਿੱਤਰ ਉ, ਮੂਲਰ-ਲੇਅਰ ਭਰਮ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਉੱਪਰਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਰੇਖਾਚਿੱਤਰ ਅ ਵਿੱਚ, ਪੇਂਜੋ ਭਰਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਪਰਲੀਆਂ ਸਮਤਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ



## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



#### ਨੋਟ

## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

ਲੰਬੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਦੇਵੇਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਰੇਖਾਚਿੰਤਰ ਏ ਨੂੰ, ਸਮਤਲ ਲੰਬਕਾਰੀ ਭਰਮ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬਕਾਰੀ ਰੇਖਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਰੂਲਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਰਮ ਮੌਜੂਦ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਧਾਰਨਾ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਰਮ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਮੂਲਰ-ਲੇਅਰ ਭਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੀਰ ਦੇ ਸਿਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਤਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਤੀਰ ਵਰਗੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.3

1. ਧਾਰਨੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਧਾਰਨਾ ਸਥਿਰਤਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
3. ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਗਹਿਰਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### 5.4 ਧਿਆਨ

**ਧਿਆਨ :** ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। 'ਵੰਡੇ ਧਿਆਨ' ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਣ।

'ਚੇਣਵਾ ਧਿਆਨ' ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਵੇਦੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਜ ਹਨ: (ੳ) ਇੱਕ ਸੰਵੇਦੀ ਪਾਤਰ (ਫਿਲਟਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ) (ਅ) ਇੱਕ ਜਵਾਬ ਚੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ (ਸ) ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਦੁਆਰ ਵਰਗਾ।

### ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ



## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

• **ਭੌਤਿਕ ਕਾਰਕ:** ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਭੌਤਿਕ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ, ਦੁਹਰਾਓ, ਸਹਿਜ ਅੰਤਰ, ਚਿੱਤਰ, ਆਕਾਰ, ਚਮਕ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਜਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਰੇਸ਼ਨੀ ਸਾਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੈਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਜੋ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਪਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ।

• **ਪ੍ਰੇਰਕ ਅਤੇ ਧਿਆਨ:** ਪ੍ਰੇਰਕ ਵੀ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਜਨ-ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਬਦ ਗੈਰ-ਭੋਜਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ: ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸੈਕਸ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੂਥਪੇਸਟ, ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਟੋਮੋਟਿਵ ਵੀ ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਫੈਸ਼ਨੇਬਲ ਉਤਪਾਦ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5.4

1. ਧਿਆਨ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ?
2. ਧਿਆਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

## 5.5 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਧਾਰਨਾ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਧਾਰਨਾ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੀਆਂ ਸੰਵੇਦੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



### ਨੋਟ

## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

ਪਰਾਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨਘਟਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਭਰਾ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਭੁਚਾਲ ਆਉਣ ਦਾ ਆਭਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਕਲੇਯਰਵਾਇੰਸ (Clairvoyance):** ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਆਮ ਰੁਕਾਵਟ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਟੈਲੀਪੈਥੀ:** ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

**ਪੂਰਵ-ਬੋਧ:** ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

**ਮਨੋਗਤੀ:** ਇੱਛਾ-ਸ਼ਕਤੀ (ਦ੍ਰਵ ਉੱਤੇ ਮਨ) ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਜੀਵ ਵਸਤੂਆਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ, ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਕੇਵਲ ਇਕਾਗਰਤਾ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 5.6 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਪਯੋਗ

ਸੰਵੇਦਨਾ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਅਨੇਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- **ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਗਵਾਹ:** ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਨਾ ਕੇਵਲ ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਗਵਾਹੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

ਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਤਰੁਟੀਆਂ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਧਮਕਾਇਆ ਗਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜੱਜਾਂ ਲਈ ਇਹੀ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਗਵਾਹਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

- **ਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ:** ਕੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ? ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਨ ਯਥਾਰਥਕਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਉਤੇਜਨਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਭੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

- **ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਮੁੱਲ:** ਸਾਡੀ ਆਮ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਉਸਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਵਿਭਿੰਨਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਭਵੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਅਤੇ ਆਦਤ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਅਰਥ ਦੇ ਕੇ ਖੁਦ ਦੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਸੰਵੇਦਨਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਤੇਜਨਾ ਜਾਂ ਸੰਵੇਦੀ ਨਿਊਰੋਨਸ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ: ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਛੋਹਣਾ, ਗੰਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੈਸਟੀਬਿਊਲਰ ਇੰਦਰੀ ਅਤੇ ਗਤੀ ਇੰਦਰੀ ਵੀ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



#### ਨੋਟ

### ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

- ਧਾਰਨਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਣ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਰਥ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਨੇੜਤਾ, ਸਮਾਨਤਾ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਪਿਛੇਕੜ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਗਹਿਰਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੂਰੀ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਅਯਾਮੀ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕਨੇਤਰੀ ਅਤੇ ਦੋਨੇਤਰੀ ਸੰਕੇਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਅਨੁਭਵੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜਾਣੀ-ਪਛਾਣੀ ਵਸਤੂ, ਜਿਸਦਾ ਆਕਾਰ, ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਰੰਗ ਸਮਾਨ ਹੋਣ, ਦਾ ਅਸੀਂ ਅਰਥ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਚਾਹੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨ।
- ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸੰਵੇਦੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।
- ਅਨੁਭਵੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਵੀ ਦੱਸੋ।
3. ਗਹਿਰਾਈ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
4. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

## ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

5. ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਯੋਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

#### 5.1

1. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਦੇ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ "ਅੰਤਰ ਮਾਪਦੰਡ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਭੌਤਿਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਜੋ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦੀ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ "ਸੰਪੂਰਨ ਮਾਪਦੰਡ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 5.2

1. ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਨੁਭਵ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਵਿਵਸਥਾ, ਗਹਿਰਾਈ ਅਤੇ ਉਤੇਚਨਾ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

#### 5.3

1. ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ, ਚਿੱਤਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਵਿਵਸਥਾ, ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਗਹਿਰਾਈ ਧਾਰਨਾ ਹੈ।
2. ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਚਿੱਤਰ, ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਚਮਕ ਸਮਾਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਰੈਟਿਨਾ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਦਲ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਗਹਿਰਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤਿੰਨ-ਅਯਾਮੀ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਗਹਿਰਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

5.4

1. ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਤੇਜਨਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਚੋਣਵਾਂ ਧਿਆਨ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
2. ਭੌਤਿਕ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ ਹਨ।

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 5.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 5.2 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 5.3 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 5.5 ਵੇਖੋ
5. ਭਾਗ 5.6 ਵੇਖੋ

# 6

## ਯਾਦਾਸ਼ਤ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਅਭਿਨੇਤਾ, ਅਭਿਨੇਤਰੀ ਜਾਂ ਗਾਇਕ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੋਸਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੇ?

ਮਨੁੱਖੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਅਥਾਹ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੇਦਾਂ ਦੇ ਲਿਪੀਬੱਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਖਿਕ ਪਰੰਪਰਾ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਦਾ ਬੇਅੰਤ ਭੰਡਾਰ ਮੌਖਿਕ ਪਰੰਪਰਾ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਸੀ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਪੁਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਯਾਦਾਸ਼ਤ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਅਜਿਹੇ ਬਿੰਦੂਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 6.1 ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਭੁੱਲਣਾ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖਣਾ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਨਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਨੋਟ

ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਭੁੱਲਣ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋਗੇ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਗੁਆ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਦੁਖੀਮਈ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 'ਧਾਰਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਸੁਲਝਾਉਣਾ, ਸੁਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਧਾਰਨ ਨੂੰ ਮਾਪ ਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣਾ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

**ਪਛਾਣਨਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਣਾ**

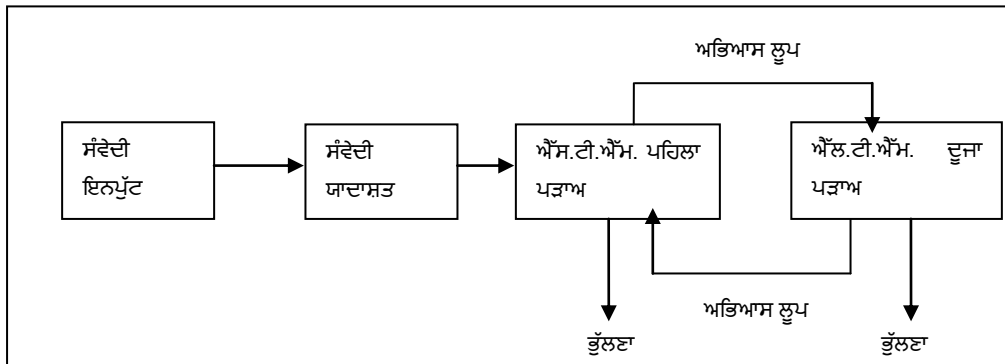
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਮ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਿਧਰੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 'ਪਛਾਣਨਾ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਕ (ਚਿਹਰੇ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁ-ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਨ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਛਾਣਨਾ ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਮੁੜ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੱਗਰੀ



ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂਲ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

### 6.2 ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਇੱਕ ਇਕੱਲੀ ਜਾਂ ਇਕਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਡਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ: ਸੰਵੇਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ; ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (ਐੱਸ.ਟੀ.ਐੱਮ.) ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (ਐੱਲ.ਟੀ.ਐੱਮ.)। ਜੇਕਰ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੂਚਨਾ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 6.1 ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਪੜਾਅ

**ਸੰਵੇਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ:** ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ 12 ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਫੜੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਝ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦੀ ਛਾਪ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਚਿੱਤਰ ਉਸ ਦੇ ਹਟ ਜਾਣ ਦੇ ਅੱਧੇ ਸਕਿੰਟ ਤੱਕ ਸੰਵੇਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਸੰਵੇਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਇੰਦਰੀ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਵੇਦੀ ਰਜਿਸਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (ਐੱਸ.ਟੀ.ਐੱਮ.):** ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਸਮੱਗਰੀ





ਨੋਟ

ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 30 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ। ਇਹ ਉਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਹੈ ਜੋ ਜਿਸ ਦਾ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਸੀਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਫੋਨ ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨੰਬਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਹ ਨੰਬਰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਨੰਬਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਨੰਬਰ ਡਾਇਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਡੇ ਬਾਰੰਬਰਾਰ ਨੰਬਰ ਦੁਹਰਾਉਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੈਮੋਰੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਇੱਕ ਪੈਸਿਵ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ "ਧਾਰਨ ਖੇਤਰ ਹੈ" (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ)। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੋਜ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀ: 1 ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਗਤੀਵਿਧੀ 1**

ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ: ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਕਤਾਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਹਨ, ਫਿਰ ਹਰ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

4	2	8						
1	4	6	3					
5	7	4	9	2				
6	0	8	1	3	5			
1	8	4	7	9	2	6		
3	5	0	1	7	4	2	9	
2	7	3	9	6	8	1	4	5

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ? ਸ਼ਾਇਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸਤ 7 ( $\pm 2$ ) ਨੰਬਰਾਂ ਤੱਕ ਯਾਦ ਕਰੇ ਸਕੇਗਾ।

ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 5 ਤੋਂ 9 ਇਕਾਈਆਂ ("ਜਾਦੂਈ ਨੰਬਰ"  $7 \pm 2$ ) ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਹੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਾਰਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਅੰਕਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਜੇ ਕਿ 7 ਤੋਂ 9 ਨੰਬਰ ਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਜੋੜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੰਕਿੰਗ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਇਸ ਧਾਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਇਕਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਕ ਵਿੱਚ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਨੰਬਰ 194720021941 (12 ਅੰਕ) ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ 12 ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਇਕਾਈਆਂ (ਚੰਕਾਂ) 1947, 2002, 1941 ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਸਭ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (ਐੱਲ.ਟੀ.ਐੱਮ.):** ਇਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਉਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੱਲ੍ਹ, ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜੋ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਅਤੇ ਅਰਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ 2

### ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਉਸੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ, ਲਿਖੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਨੰਬਰ (1462) ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਨੰਬਰ '1' ਦੱਸ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਨੰਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਰਿਹਰਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਚਾਰ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਭੰਡਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਾਡੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (LTM) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੂਚਨਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੂਚਨਾ ਸੰਵੇਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਈ ਹੋਈ ਸੰਵੇਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਮੱਗਰੀ ਫਿੱਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਵੱਲ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਚਤ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨੂੰ ਅਸੀਂ "ਚੋਣਵਾਂ ਧਿਆਨ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ	ਸੰਵੇਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ	ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ	ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ
ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ	ਮੂਰਤ ਸਬੰਧੀ ½ ਸੈਕਿੰਡ ਧਵਨੀ ਸਬੰਧੀ 2 ਸੈਕਿੰਡ	20 ਸੈਕਿੰਡ	ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ
ਸਮਰੱਥਾ	ਲੰਬਾ	7 ± 2	ਅਸੀਮਤ
ਭੁੱਲਣਾ	ਕਮੀ ਪਾਈ ਜਾਣੀ	ਕਮੀ, ਉੱਘੜਨਾ, ਵਿਘਨ	ਵਿਘਨ, ਕਮੀ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ
ਸੰਕੇਤ	ਸੰਵੇਦੀ (ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਤਮਕ) (ਸੁਣਨਾਤਮਕ)	ਸ਼ਬਦਾਤਮਕ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤ	ਸੰਕੇਤ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਕ
ਬਹਾਲੀ	ਸਮਾਂਤਰ ਖੋਜ	ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੋਜ	ਸਮਾਂਤਰ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਖੋਜ

ਸਾਰਣੀ 6.1: ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਸਵਰੂਪ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.1

1. ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕੀ ਹੈ?
2. ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

## 6.2 ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਦੀ ਸੰਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ:

**ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਵਿਸ਼ਾ (Semantic):** ਇਹ ਗਿਆਨ, ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਐਪੀਸੋਡਿਕ (Episodic) :** ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਲੱਖਣ ਅਨੁਭਵ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਐਪੀਸੋਡਿਕ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

**ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਤਮਕ (Procedural):** ਇਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਤੱਤ ਯਾਦਾਸ਼ਤ (Meta Memory):** ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਲਈ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਮਾੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## 6.4 ਭੁੱਲਣਾ

ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਆਓ ਭੁੱਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੀਏ।

(i) **ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ (Decay):** ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੁੰਦਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਜਿਹਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਯਾਦਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਕਿਉਂ ਫਿੱਕੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਾਰਣੀ 6.1 ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ**

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

(ii) **ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ (Interference):** ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਆਖਿਆ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਤਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਾਂ ਨਸ਼ਟ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕ ਜਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ - ਪਿਛਲਾ-ਪੱਖੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਅਗਲਾ-ਪੱਖੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ। ਪਿਛਲਾ ਪੱਖੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਬੰਗਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਲਏ ਗਏ ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਬੰਗਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਗਲਾ ਪੱਖੀ ਦਖਲ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀਆਂ ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਅੜਚਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੋਅਰਾਂ ਵਾਲਾ ਸਕੂਟਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਹੁਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਕੂਟਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੋਅਰ (ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਡਰਾਈਵ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਕੂਟਰ ਵਿੱਚ ਗਿਅਰਾਂ ਬਦਲਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਆਦਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਗਲਾ ਪੱਖੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸ ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਨਵੇਂ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਆਦਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(iii) **ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦਾ ਪੱਧਰ (Level of Processing):** ਸਿੱਖਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਸਤਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3

#### ਦੇਰੀ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਿਅੰਜਨ ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ FJQ, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 462 ਦੀ ਉਲਟੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਵਾਓ। ਤਿੰਨ ਵਿਅੰਜਨ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਕਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੇ ਲਗਭਗ 15-20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਲਟਾ ਗਿਣਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਵਿਅੰਜਨ ਅੱਖਰਾਂ, ਯਾਨੀ FJQ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਰੀਹਰਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਤਿੰਨ ਵਿਅੰਜਨ ਅੱਖਰ (WCT, GRB) ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਲਟ ਗਿਣਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ! ਅਜਿਹਾ ਅਗਲਾ ਪੱਖ ਰੁਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## 6.5 ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕੀਏ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਹਨ.:

**1. ਗਹਿਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਯਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸੂਚਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਅਰਥ ਜਾਣਨੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀਪੂਰਵਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਯਾਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵੱਲ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਓਨੀਆਂ ਵੱਧ ਹੋਣਗੀਆਂ।

**2. ਸਾਵਧਾਨੀਪੂਰਵਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀਪੂਰਵਕ ਸੁਚੇਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

**3. ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ:** ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿੱਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਤਪਨ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਨਾ ਪੜ੍ਹੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਦਿਨ ਪੜ੍ਹੋ।

**4. ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਅਭਿਆਸ :** ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੰਡ ਕੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਇ ਲੰਮਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੋ। ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ। ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



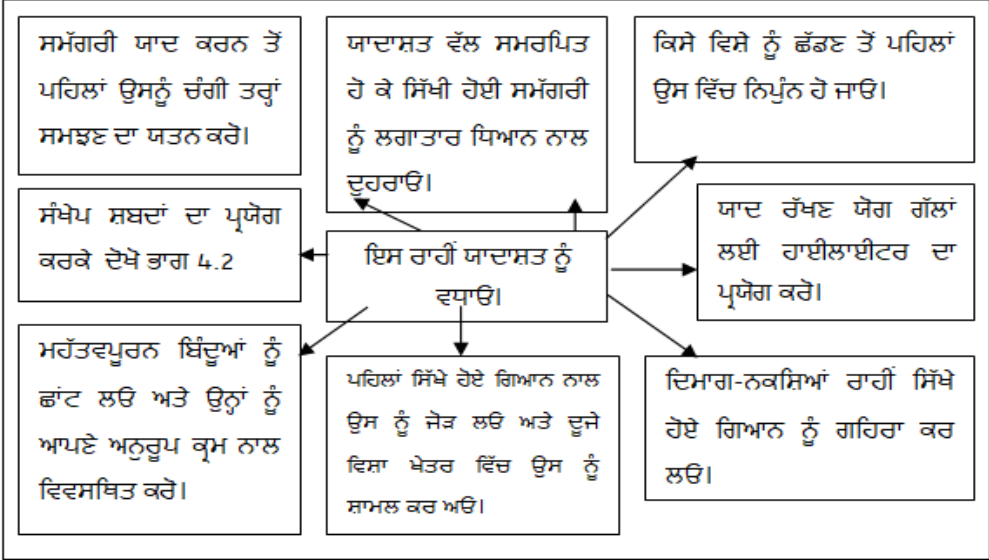
ਨੋਟ



ਨੋਟ

**5. ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸਹਾਇਕਾਂ (ਏਡਜ਼) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :** ਲੋਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚਿੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਬੰਧਿਤ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਨੇਮਾ ਹਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਸਿਗਨਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**6. ਗੁਪਤ ਸੰਖੇਪ ਲਿਪੀ :** ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੁਪਤ ਸੰਖੇਪ ਲਿਪੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ "ਸ਼ਬਦ" ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਦੇ ਸੱਤ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ VIBGYOR ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ; ਜਿੱਥੇ V ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਾਇਲਟ (ਬੈਂਗਣੀ), I ਲਈ ਇੰਡੀਗੋ (ਗੂੜ੍ਹਾ ਨੀਲਾ), B ਲਈ ਬਲੂ ( ), G ਲਈ ਗਰੀਨ (ਹਰਾ), Y ਲਈ ਯੈਲੋ (ਪੀਲਾ), O ਦਾ ਓਰੇਂਜ (ਸੰਤਰੀ) ਅਤੇ R ਦਾ ਰੈੱਡ (ਲਾਲ) ਹੈ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮੁਗਲਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਸੰਖੇਪ ਲਿਪੀ ਬਣਾਈ : ਬੀਐੱਚਏਜੇਐੱਸਏ (BHAJSA) ਜਿੱਥੇ B ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਾਬਰ, H ਲਈ ਹੁਮਾਯੂੰ, A ਲਈ ਅਕਬਰ, J ਲਈ ਜਹਾਂਗੀਰ, S ਲਈ ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਅਤੇ A ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਲਈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਸੀ। ਚਿੱਤਰ 6.2 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੈਖ ਹੋਵੇਗੀ।



ਚਿੱਤਰ 6.2: ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਕੇਤ



### 6.6 ਦਮਨ: ਦਰਦਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ

ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਭਿਆਨਕ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦਮਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਫਰਾਈਡ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਦੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਗੁਪਤ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਮਨੀਸ਼ੀਆ ਨਾਮਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ, ਸੱਟ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦੁਰਪ੍ਰਭਾਵ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਖੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6.2

1. ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
2. ਭੁੱਲਣ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰਣ\ਸਟੋਰ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਧਾਰਨ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ: ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਮੁੜ ਸਿੱਖਣਾ।
- ਸੰਵੇਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸੰਵੇਦਨਾਤਮਕ ਇਨਪੁਟ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਧੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 30 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ।
- ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਉਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੁੱਲਣਾ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਖੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਮੁੜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੇਕ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਦਮਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



#### ਨੋਟ

## ਯਾਦਾਸ਼ਤ

- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਭੁੱਲਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

#### 6.1

- ਮੁੜ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਨ ਉਤੇਜਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- ਸੰਵੇਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ।

#### 6.2

- ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਵਿਸ਼ਾ, ਐਪੀਸੋਡਿਕ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਤੱਤ ਯਾਦਾਸ਼ਤ।
- ਨਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪੱਧਰ

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

- ਭਾਗ 6.2 ਵੇਖੋ
- ਭਾਗ 6.2 ਵੇਖੋ
- ਭਾਗ 6.4 ਵੇਖੋ

## ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਜੋ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬੋਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ, ਚਿੰਤਨ, ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਤਰਕ ਵਰਗੀਆਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉੱਚ ਕੇਂਦਰ, ਸੇਰੇਬੁਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਲਨ ਸੰਕਲਪਾਂ, ਤੱਥਾਂ, ਕਥਨਾਂ, ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚਿੰਤਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਨ ਕੀ ਹੈ, ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ ਦੇ ਪੜਾਅ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਪੜਾਅ, ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

## 7.1 ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਚਿੰਤਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਸਾਡੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਤਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਿੰਤਨ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੁੰਘਣਾ ਆਦਿ) ਰਾਹੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਨ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਯਾਨੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰੁਪਾਂਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਤਰਕ ਕਰਨਾ, ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ, ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਤਰਕ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਵਰਗੇ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕ੍ਰਮ ਅਕਸਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਉਦਾਹਰਣ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਤੱਕ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਨੂੰ ਕਈ ਕਾਰਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੜਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਘਣਤਾ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ। ਅੰਤ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਛੋਟੇ ਰਸਤੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਕ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾਂਗੇ।

**ਧਾਰਨਾਵਾਂ:** ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ। ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਸਤਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਜੀਵਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਖੱਟਾ" ਜਾਂ "ਬਹਾਦਰ"), ਅਮੂਰਤਤਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਗੁੱਸਾ" ਜਾਂ "ਡਰ"), ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟਾ" ਜਾਂ "ਵੱਧ ਬੁੱਧੀਮਾਨ") ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਸਤੂਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਮੂਰਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਆਲੂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ 'ਸਬਜ਼ੀ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ 'ਕੱਪੜੇ' ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਉਤੇਜਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

**ਤਰਕ :** ਤਰਕ ਵੀ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਨੁਮਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਕ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਰਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਕਟੌਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ। ਕਟੌਤੀਪੂਰਨ ਤਰਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਥਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂਕਿ ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ, ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਪੁਜਾਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਦਾ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.1

1. ਚਿੰਤਨ ਕੀ ਹੈ?
2. ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗ ਕੀ ਹਨ?

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

## 7.2 ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ

ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਕਲਪਕ ਹੱਲ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਮਨ) ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ (ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਮਦਦ) ਦੋਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਦੇਸ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੋਚ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਚ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੱਤ ਹਨ: ਸਮੱਸਿਆ, ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਦਮ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ- “ਮਾਧਿਅਮ-ਅਤੇ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ” ਅਤੇ “ਐਲਗੋਰਿਦਮ। ਮਾਧਿਅਮ-ਅਤੇ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ‘ਹਿਊਰਿਸਟਿਕਸ’ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨਿਯਮਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਭਿਸੂਚਕ ਨਿਯਮ (ਰੂਲ ਆਫ ਥੰਬ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ:** ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਣਨੀਤੀ/ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਜਾਂ ਅਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਖਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਸੈੱਟ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਵਾ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਰਣਨੀਤੀ/ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਹੱਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਰਤਾਰੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਪਿਛਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮ ਤਹਿਤ ਪਿਛਲੇ ਯਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਫਲਤਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਠੋਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੀ ਜਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੀਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.2

1. ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### 7.3 ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਜੋ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਦਿ ਸਭ ਮਨੁੱਖੀ ਸੋਚ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ? ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਹੱਲਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੱਲ ਮੌਲਿਕ, ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੱਲ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਤਿਆਗੀ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਕ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਕਾਰ, ਸੰਗੀਤਕਾਰ, ਲੇਖਕ, ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਖੇਡਾਰੀ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



### ਨੋਟ



ਨੋਟ

**ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਪੜਾਅ:** ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਹਮ ਵਾਲਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਪੰਜ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ-ਤਿਆਰੀ, ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ, ਉਦੈ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਨਿਰੀਖਣ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਪੰਜ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

**1. ਤਿਆਰੀ:** ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਲ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਚਿੰਤਕ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂ ਅਣਇੱਛਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਅਨੁਮਾਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

**2. ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ:** ਇਹ ਸਮਾਧਾਨ ਰਹਿਤ ਪੜਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਥਿਰਤਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਸਮਾਧਾਨ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋਣ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ, ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਉੱਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਅਚੇਤ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

**3. ਉਦੈ:** ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ ਜੋ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਧਾਨ ਬਾਰੇ ਅੰਤਰਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਦੈ ਤੁਹਾਡੇ "ਆਹਾ" ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਹੱਲ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**4. ਮੁਲਾਂਕਣ:** ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਕਸਰ, ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੋਧਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



**5. ਸੋਧ:** ਜੇਕਰ ਸਮਾਧਾਨ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੋਧ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਚਨਾਤਮਕ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਕਾਰ, ਸੰਗੀਤਕਾਰ, ਗਣਿਤ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਆਦਿ), ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖਾਸ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਨਿਰਣੇ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤ, ਸਵੈ-ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ, ਭਾਵੁਕ, ਆਵੇਗੀ, ਜਟਿਲਤਾ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.3

1. ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਕੀ ਹੈ? ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?
2. ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### 7.4 ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ, ਕਰੀਅਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਫੈਸਲੇ। ਸਾਡਾ ਇੱਕ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡਾ ਨੁਕਸਦਾਰ ਫੈਸਲਾ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ 'ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਨਾ' ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਆਓ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰੀਏ।

**ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ:** ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਪਲਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਗਿਆਰਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਰਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਢੁਕਵੀਂ, ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਦੇਸਤਾਨਾ, ਗਿਆਨਵਾਨ, ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲਾ ਹੈ; ਉਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ, ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੋਰਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

**ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਨਾ:** ਨਿਸ਼ਚਾ ਰਾਏ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਸਤੂਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਕਸਰ ਸਵੈਚਲਿਤ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਿਰਣਾਇਕ ਚੋਣਾਂ ਆਦਤਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਵਸਤੂਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਆਦਿ) ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7.4

1. ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ? ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

#### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਜਾਣਨ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬੋਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਿੰਤਨ, ਯਾਦ ਅਤੇ ਤਰਕ ਰਾਹੀਂ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਉੱਚ ਕੇਂਦਰ (ਸੇਰੇਬ੍ਰਲ ਕਾਰਟੈਕਸ) ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਚਿੰਤਨ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ (ਅੱਖ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਆਦਿ) ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਭਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਨ ਇਸ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਅਮੂਰਤ ਕਰਨਾ, ਤਰਕ ਕਰਨਾ, ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ, ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ।
- ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਣਤਰ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦਿੰਦੀਆਂ

## ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ

ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਤਰਕ, ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨੁਮਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਚਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੱਲ ਉਪਲੱਬਧ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਚਿੰਤਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੱਤ ਹਨ: ਸਮੱਸਿਆ, ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਪੜਾਅ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀ ਸਫਲਤਾ, ਕਠੋਰ/ਸਥਿਰ/ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜੋ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਮਾਧਾਨ, ਨਵੇਂ, ਮੌਲਿਕ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੁੰਦਾ।
- ਰਚਨਾਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਪੰਜ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ ਤਿਆਰੀ, ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ, ਉਦੈ, ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸੋਧ।
- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਪਲੱਬਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਸ਼ਚਾ, ਰਾਏ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਸਤੂਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਹਰੇਕ ਲਈ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿਓ:

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

(ੳ) ਧਾਰਨਾਵਾਂ (ਅ) ਤਰਕ (ਸ) ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ

- ਕਿਸੇ ਪੰਜ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਾਂ ਦੱਸੋ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਨ।
- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ**

**7.1**

- ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੂਚਨਾ ਦਾ ਫੇਰ ਬਦਲ
- ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਕ

**7.2**

- ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਚਿੰਤਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਐਲਗੋਰਿਥਮ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਕਿਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

**7.3**

- ਚਿੰਤਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੈ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ, ਭਾਵੁਕ, ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ, ਉਦੈ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਸੋਧ ਕਰਨੀ ।

**7.4**

- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ। ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ, ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣੇ, ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ**

- ਭਾਗ 7.1 ਅਤੇ 7.2 ਵੇਖੋ
- ਭਾਗ 7.3 ਵੇਖੋ
- ਭਾਗ 7.4 ਵੇਖੋ

# 8

## ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਕੀ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲੂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਠ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਅਨੇਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਉਂ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਰਾਬਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਟੀਚਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

- ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 8.1 ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਉਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ/ਮਾਤਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ?' 'ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?' 'ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਕਿਉਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?' ਜਾਂ 'ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਜਾਗਦੀ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ? ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ?'

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਮਨੋਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰਥ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਲੋੜਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਸਾਡੀ ਚੇਸਟਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ੳ. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਕਈ ਗੁਣ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜੋਸ਼ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਾਨੂੰ ਸੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜਾਂ ਸਰਵੋਤਮ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸਾ, ਚੰਗੇ ਗ੍ਰੈਡ, ਭੋਜਨ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ/ਕੇਂਦਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੀਜਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੰਦ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਗਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਸੇ, ਤਨਖਾਹ ਅਤੇ ਗ੍ਰੇਡਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਾਹਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਗਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਾਂ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਪਲੱਬਧੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਆਦਿ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਹੁਣ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ।

### ਅ. ਲੋੜਾਂ-ਪਦਕ੍ਰਮ ਸਿਧਾਂਤ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਬ੍ਰਾਹਮ ਮਾਸਲੋ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕਈ ਪੱਧਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ (ਸਰੀਰਕ) ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਤਰ 1 ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਰਗੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਲੋੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਆਤਮਸਿੱਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ

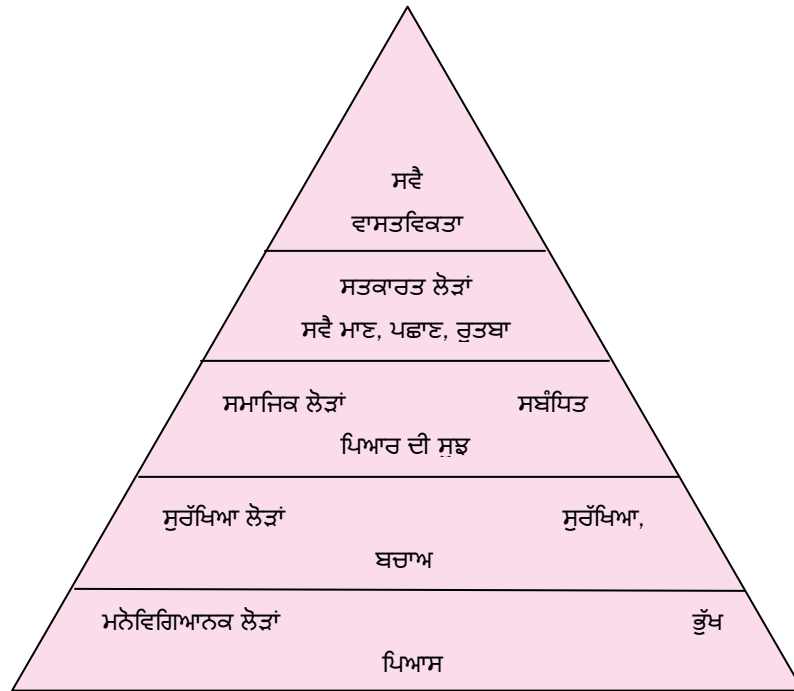
ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪਦਕ੍ਰਮ ਜਾਂ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 8.1 ਮਾਸਲੇ ਵੱਲੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪਦਕ੍ਰਮ

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਜੀਵਨ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਲੋਕ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪੌੜੀ ਜਾਂ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਪਦਕ੍ਰਮ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਦਕ੍ਰਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਵੀਡਨ ਅਤੇ ਨਾਰਵੇ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਸਿੱਧੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਸਿੱਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੰਮ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



### ੲ. ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

'ਲੋੜ' ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜੈਵਿਕ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਆਕਸੀਜਨ, ਆਰਾਮ, ਨੀਂਦ, ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮ, ਨਿੱਘ, ਆਸਰਾ, ਮਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵਰਗੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ 1 ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 1

#### ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ੳ) ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ 16 ਘੰਟੇ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ:

i) ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ii) ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅ) ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾ ਖਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, 8 ਘੰਟੇ। ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕਰੋ: i) ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ii) ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਪੱਧਰ। ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ 'ਤੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਸਥਿਤੀ

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ**

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

(ਰੋਮਿਓਸਟੈਸਿਸ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਚਿੱਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ? ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਭੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਜਾਂ 'ਭੁੱਖ ਦੀ ਪੀੜ' ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਗੰਧ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਦਿੱਖ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨਪਸੰਦ ਪਕਵਾਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ! ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਾਰਕ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪਸੀਨੇ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਾਰਨ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

**ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ**

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ ਜੋ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ:
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੀਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖੇ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਉਸਦੀ ਚਾਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

- ਬਾਹਰੀ ਸੰਕੇਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਦਿੱਖ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ 'ਤੇ ਕਾਬੂ, ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਿੱਠੇ ਵਿਅੰਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸ. ਗੌਣ ਲੋੜਾਂ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ: ਸਾਨੂੰ ਗੌਣ ਲੋੜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਪਲੱਬਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਜਾਂ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕੁਝ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਰਥ ਹਨ:

**ਉਪਲੱਬਧੀ:** ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਐੱਖੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

**ਸਬੰਧ:** ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਸਤ ਬਣਾਓ।

**ਸ਼ਕਤੀ:** ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਓ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਓ।

**ਪਾਲਣ ਪੇਸ਼ਣ:** ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ।

**ਹਮਲਾਵਰਤਾ:** ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਜਮਾਉਣ ਲਈ ਬਲ ਨਾਲ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਓ।

**ਜਗਿਆਸਾ:** ਵਿਭਿੰਨ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭੋ।

ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧੀ ਦੀ ਆਮ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਘੱਟ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਬੰਧ ਦੀ ਉੱਚ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



### ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਬਾਕਸ 8.1

ਗਰੀਬਾਂ, ਬਿਮਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੇਸਹਾਰਿਆਂ ਲਈ **ਮਦਰ ਟੇਰੇਸਾ** ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 1950 ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਨਰੀਜ਼ ਆਫ ਚੈਰਿਟੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ, ਹਸਪਤਾਲ, ਅਨਾਥ ਆਸ਼ਰਮ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਮਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੋੜ੍ਹਗੂਸਤਾਂ ਲਈ ਘਰ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਦਰ ਟੇਰੇਸਾ ਦੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਚ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਦਰ ਟੇਰੇਸਾ ਵੱਲੋਂ ਰਚਿਤ ਕਵਿਤਾ [www.youtube.com](http://www.youtube.com) ਨਾਂ ਦੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ।



**ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ** ਨੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਣ 'ਤੇ 27 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਲੜਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਲਾਭ ਮਿਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਜਿਹਾ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਸਨ। ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ ਆਪਣੇ ਕਠਿਨ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਹੇ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਭਾਵ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ। [www.youtube.com](http://www.youtube.com) ਵਿੱਚ 'ਮੇਕਿੰਗ ਪਾਵਰਟੀ ਹਿਸਟਰੀ-ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਵੀਡੀਓ



ਅਸੀਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹੋਂਦ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਸਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਆਪਣਾਪਨ, ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਅਤੇ, ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਮੁੱਢਲੇ ਅਤੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।
3. ਮਾਸਲੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਲੜੀਬੱਧ ਕਰੋ।
4. ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ 'ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਕੁਇਜ਼ 1

- ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:
 

ੳ. ਲੋੜ      ਅ. ਪ੍ਰੇਰਣਾ      ਏ. ਪ੍ਰੇਰਣਾ      ਸ. ਟੀਚਾ
- ਗੌਣ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:
 

ੳ. ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ                              ਅ. ਸਮਾਜਿਕ ਅੰਤਰ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ

ੲ. ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ              ਸ. ਸੁਭਾਵਿਕ ਲੋੜਾਂ ਰਾਹੀਂ
- ਮਾਸਲੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ:
 

ੳ. ਸੁਰੱਖਿਆ      ਅ. ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ      ਏ. ਪਿਆਰ      ਸ. ਸਰੀਰਕ
- ਰੀਮਾ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅੰਕਾਂ ਲਈ 20 ਰੁਪਏ ਦਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੀਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:
 

ੳ. ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ                              ਅ. ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ੲ. ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ                                      ਸ. ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਲੋੜ
- ਅਸ਼ੋਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ-..... ਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਬੀਣ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ
 

ੳ. ਪਿਆਰ    ਅ. ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ

ੲ. ਖੋਜ    ਸ. ਉਪਲੱਬਧੀ

8.2 ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫਿਲਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦਾ ਫੁੱਲਦਾਨ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਖੀ ਹੋਣਾ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਣਬਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ੳ. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ:** ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

**ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੰਦੂਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਭੱਜਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

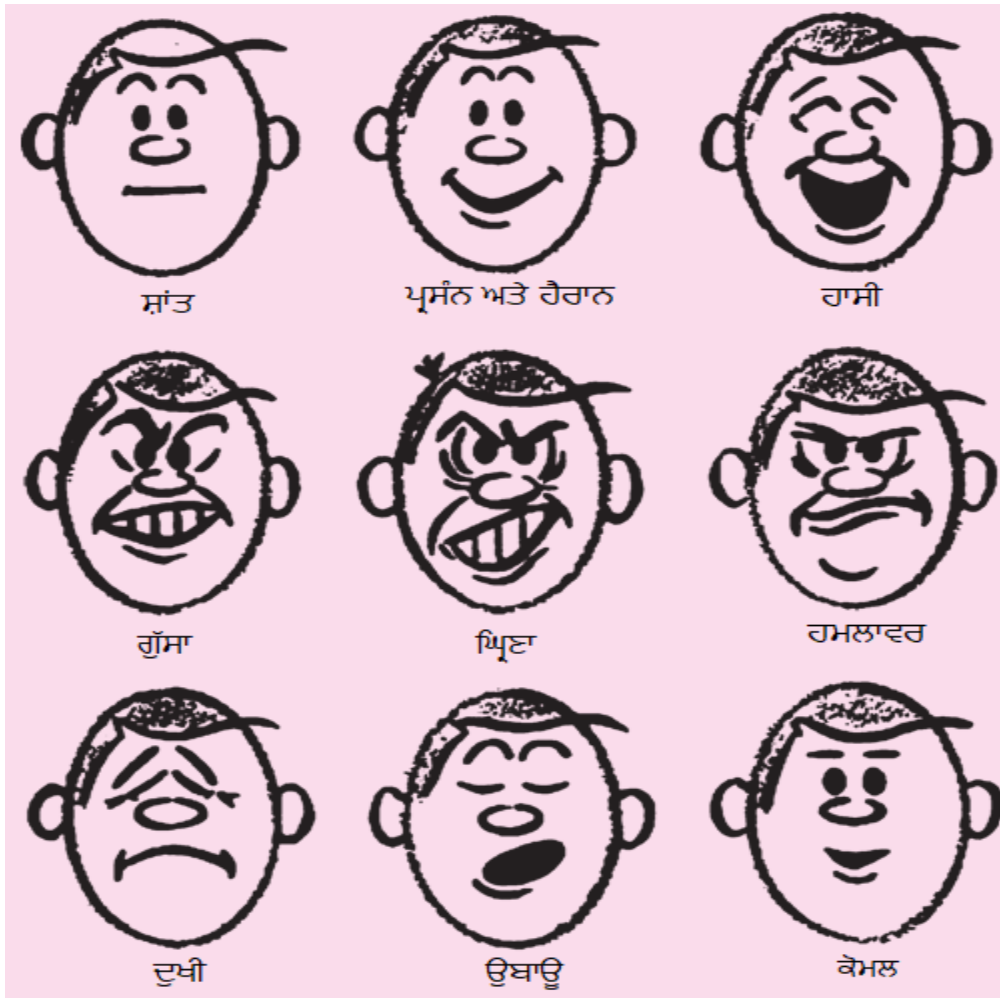
**ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:** ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅਵਸਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਰ ਦੇ ਮਾਰੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹਾਂ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੁਨਰਬਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:** ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮੇਲ ਜੋਲ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 2

ਭਾਗ ਓ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਸਭ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਗ ਅ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਗ ਓ ਅਤੇ ਭਾਗ ਅ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ:

ਭਾਗ ਓ	ਭਾਗ ਅ
ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਹੋਣਾ	ਉਤੇਜਨਾ, ਹੈਰਾਨੀ
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।	ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ
ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਕਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।	ਦੁੱਖ, ਤਕਲੀਫ਼
ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।	ਘ੍ਰਿਣਾ\ਝੁੰਜਲਾਹਟ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਣਕਿਆਸਾ ਉਪਹਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।	ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪਾਨ, ਤੰਬਾਕੂ ਖਾ ਕੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਥੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।	ਖੁਸ਼ੀ, ਉਤੇਜਨਾ



ਚਿੱਤਰ 8.2 ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

**ਅ. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ**

ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਭਾਗ ਹਨ:

**1. ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰ ਗਏ ਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਿੱਤ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

**2. ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ:** ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨਾ, ਭੱਜਣਾ, ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ, ਝੁਕਣਾ ਅਤੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਝੁਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਛੇ

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ**



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਮੁੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ: ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਹੈਰਾਨੀ, ਨਫਰਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**3. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ:** ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸਾ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਆਦਿ। ਸਾਡੇ ਅਤੀਤ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਸੇਟੀ ਫੜੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੱਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗਾਇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਗੀਤ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ।

ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵਰਗਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦਾ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 3 ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਹੜੀ ਵਿਆਖਿਆ ਸਹੀ ਹੈ? ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਕੇ ਫਿਰ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 3

ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ

**ਸੋਚ ਕੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਭੱਕਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੱਜਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ 'ਹੁਣ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?' ਅਤੇ ਫਿਰ ਭੱਜਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਕੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋਗੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਟਰੀ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਦਮੇ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹੈਰਾਨੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ਤ ਕਦੋਂ ਤੋਹਫਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ



## ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਲਈ ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਲਈ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 4

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸੂਚੀ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ।

### ੲ. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ

ਕੀ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਹਾਂ, ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਰਤੀ, ਅਮਰੀਕਨ, ਜਰਮਨ ਜਾਂ ਜਾਪਾਨੀ ਉਸੇ ਮੂਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਮੁੱਢਲੀ ਭਾਵਨਾ ਇੱਕ ਅਨੇਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਜਾਪਾਨੀ, ਇਟਾਲੀਅਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਤਰ ਕਿਉਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਮੂਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ? ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜਿਕ ਤਜਰਬੇ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਅਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਮੌਕਾ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤੋਹਫ਼ਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਆਇਆ ਹੋਵੇ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਏ ਜਾਂ ਧੰਨਵਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ? ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਣਾਉਣੀ ਭਾਵਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੋਚਕ ਅਵਸਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਇਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਣੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



### ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8.2

1. ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰੋ।
2. ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

ਕੁਇਜ਼ 2

ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਿਆਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ:

1. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
2. ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
3. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
4. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
5. ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

8.3 ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁੰਨਸਾਨ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ? ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਇੱਕ ਰੇਬੋਟ ਸਮਾਨ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ

## ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਨੇਹ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਦੋਵੇਂ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਰਗੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗੋਏ ਲੋੜਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਮਾਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਦੋਵੇਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।
- ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੰਖ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇੱਕ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੇ ਪ੍ਰੇਰਕ (ਜੈਵਿਕ) ਅਤੇ ਗੋਏ (ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ) ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਨ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 2

### ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੈਰ ਲੋੜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਲੜੀਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀਰੂਪ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੈਵਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਹਨ: ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਜ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ।
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਰਸਪਰ ਹਿੱਸੇ ਹਨ: ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਨਿਯਮ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ (ਮਜ਼ਬੂਤ) ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲਿਖੋ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ।
2. ਮਾਸਲੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤਰਕ ਦਿਓ।
3. ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਢੁਕਵੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਗਤੀਵਿਧੀ/ਅਭਿਆਸ

1. ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ, ਡਾਂਸਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ - ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ

## ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਤੱਕ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੇਸ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿਓ।

2. ਕਈ ਰਸਾਲੇ ਅਤੇ ਅਖਬਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਫੋਟੋਆਂ ਕੱਟੋ। ਇਹਨਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਓ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਚੇਸ਼ਟਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
3. ਕਿਸੇ ਡਾਂਸਰ ਜਾਂ ਥੀਏਟਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲਓ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਸੰਵਾਦ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਹਾਵ-ਭਾਵ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 8.1

ਭਾਗ 8.1 ਵੇਖੋ

### ਕੁਇਜ਼ 1

1. ਏ
2. ਅ
3. ਸ
4. ਅ
5. ਏ

### 8.2

ਭਾਗ 8.2 ਵੇਖੋ

### ਕੁਇਜ਼ 2

1. ਸਹੀ
2. ਗਲਤ
3. ਗਲਤ
4. ਸਹੀ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 2

ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

5. ਸਹੀ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 8.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 8.1 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 8.3 ਵੇਖੋ

ਵੈੱਬ ਸਾਈਟਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

1. <http://thesituationist.files.wordpress.com/2007/10/emotions.jpg>

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ: (ਅ) ਇਸ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਰੇਬੋਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ (ਮੱਥੇ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਆਦਿ) ਕਿਵੇਂ ਹੈ।

2. [https://sfari.org/image/image\\_gallery?img\\_id=136061&t=1241787803666](https://sfari.org/image/image_gallery?img_id=136061&t=1241787803666)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਛੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

3. <http://www.scribd.com/doc/12910868/Paul-Ekman-Emotions-Revealed-Recognizing-Faces-and-Feelings-to-Improve-Communication-and-Emotional-life>

ਇਹ ਬੀ-ਪੁਸਤਕ ਪਾਲ ਏਕਮੈਨ ਨੇ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪੰਨਾ 236 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ 'ਰੀਡਿੰਗ ਫੇਸਿਜ਼' ਜਿਸ ਵਿੱਚ 14 ਫੋਟੋਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ

ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਬਹੁਤ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਰੀਖਣ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਖਾਨਦਾਨੀ ਜਾਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਚੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਬੰਧਿਤ ਸੰਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ;
- ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਮੁੱਖ ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ; ਅਤੇ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ।





ਨੋਟ

### 9.1 ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ "ਵਿਕਾਸ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਸਬੰਧਿਤ ਸੰਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾਂਗੇ।

#### ੳ. ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ

"ਵਿਕਾਸ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੁਣਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਮੋਟਰ, ਬੋਧਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਅੰਤਰ-ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਲੜਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜੈਵਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਉਸਦੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਰੰਭ:** ਜੀਵਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨਾਲ ਉਪਜਾਊ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਜੀਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬੇਤਰਤੀਬੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਉਹ "ਇਨਵੇਲਿਊਸ਼ਨ" ਨਾਮਕ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦੰਦ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਲਾਭ-ਹਾਨੀ ਵਜੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਉੱਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ:** ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ



ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਉਸ ਖਾਨਦਾਨੀ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਦ ਤੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ) ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਅ. ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਖ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

"ਵਿਕਾਸ" ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਵਾਧਾ" ਅਤੇ "ਪਰਿਪੱਕਤਾ" ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**"ਵਿਕਾਸ"** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੈਵਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਮਾਤਰਾਤਮਕ ਜੋੜਾਂ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਕੱਦ, ਭਾਰ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਮਾਪਣਯੋਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, "ਵਿਕਾਸ" ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ, ਅਨੁਭਵੀ ਯੋਗਤਾ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਗੁਣਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**"ਪਰਿਪੱਕਤਾ"** ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਜੈਵਿਕ ਬਣਤਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਜਿਹੇ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਰਵਵਿਆਪਕ ਰੁਝਾਨਾਂ ਦੀ





ਨੋਟ

ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਘਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ "ਸਿੱਖਣ" ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪੜਾਅ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੈਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ।

“ਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ” (ਈਵੋਲੂਸ਼ਨ) ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸਵਾਦੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਬਾਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੱਕ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਲਗਭਗ 14 ਮਿਲੀਅਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਸਬੰਧਿਤ (ਫਾਈਲੋਜੈਨੈਟਿਕ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਬੰਧਿਤ (ਆਨਟੋਜੈਨੈਟਿਕ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ੲ. ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕੇ।

- ਵਿਕਾਸ ਇੱਕ ਜੀਵਨ-ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਭ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ।

- ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਕਸਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਸ ਤੱਕ, ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੱਧਰ ਤੱਕ।
- ਵਿਕਾਸ ਬਹੁ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ ਹੈ, ਯਾਨਿ ਕਿ ਕੁਝ ਖੇਤਰ ਇੱਕ ਤਿੱਖੀ ਵਾਧਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਗਿਰਾਵਟ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਵੱਲ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਜਾਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਪਾਟਤਾ ਵੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਗਿਣਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਜਾਂ ਗੁਣਾਤਮਕ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ।
- ਵਿਕਾਸ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਦੰਦ ਦਾ ਆਉਣਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਕਰਣ ਦੀ ਸਮਝ।
- ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਹਨ। ਮੌਸਮ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵੀ ਕਾਰਕਾਂ ਕਾਰਨ ਅਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਚਾਨਕ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ





ਨੋਟ

ਸੁਧਾਰ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਤਿਹਾਸਕ, ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ, ਦੁਰਘਟਨਾ, ਯੁੱਧ, ਭੂਚਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਦਰ ਜਾਂ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਤਰ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਕਾਂ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਾਸ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਔਸਤ ਬੱਚਾ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ 3 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਾਕ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ 4 ਸਾਲ ਤੱਕ ਵੀ ਪੂਰੇ ਵਾਕ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਉਮਰ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.1

1. ਨਿਸਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਸਹੀ/ਗਲਤ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:
  - ੳ. ਵਿਕਾਸ ਮਾਤਰਾਤਮਕ/ਗਿਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗੁਣਾਤਮਕ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
  - ਅ. ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ/ ਗਲਤ
  - ੲ. ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਬੁਢਾਪਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
  - ਸ. ਇੱਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
  - ਹ. ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਟਕੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
2. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ:

ੳ. ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਅ. ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਕੋਈ 3 ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ।

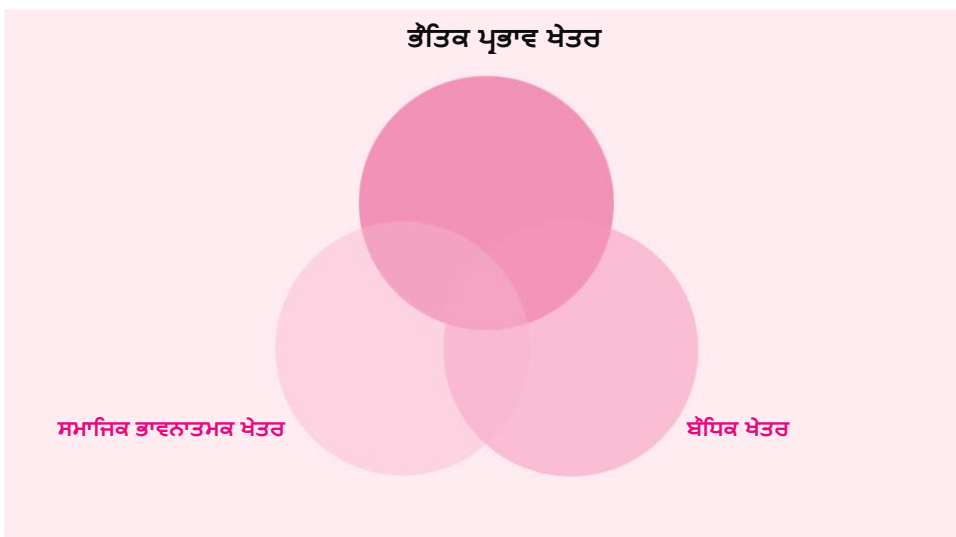
### 9.2 ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੇਤਰ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ 3 ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ:

**1. ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ/ਗਤਿਕ ਵਿਕਾਸ:** ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**2. ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ:** ਇਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ, ਬੁੱਧੀ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਗਿਆਨ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਸਮੇਤ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

**3. ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ:** ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਭਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ, ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁਨਰ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ, ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਵੇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 9.1: ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਅੰਤਰ-ਸਬੰਧ





ਨੋਟ

ਇਹ ਖੇਤਰ ਅੰਤਰ-ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਮੇਟਰ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਫੜਨ, ਬੈਠਣ, ਰੋਗਣ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਸਦਾ ਹੋਰ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਮਝ ਬਿਹਤਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.2

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:

- ੳ. ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ-----ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਅ. ਅੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧ-----ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ੲ. ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ-----ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸ. ਵਿਕਾਸ ਦੇ-----ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 9.3 ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਭਾਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਕਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਵੰਡ ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਕਾਰਾਂ

ਨੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ Piaget ਜਿਸ ਨੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਫਰਾਇਡ ਜਿਸ ਨੇ ਮਨੋ-ਜਿਨਸੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

### ੳ. ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਪੜਾਅ: ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- **ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ (ਗਰਭਧਾਰਨ ਤੋਂ ਜਨਮ ਤੱਕ):** ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ-ਕੋਸ਼ੀ ਜੀਵ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਡਗਮਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰਨਾ (ਜਨਮ-2 ਸਾਲ):** ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਈ ਸੰਵੇਦੀ, ਮੋਟਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਭਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ: (2-6 ਸਾਲ):** ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਸੁਧਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਖੇਡ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।
- **ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੱਧਕਾਲ (6-11 ਸਾਲ):** ਇਹ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਸਤ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- **ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ (11-20 ਸਾਲ):** ਇਸ ਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਅਮੂਰਤ ਸੋਚ ਦਾ ਉਭਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਪਰਿਪੱਕਤਾ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ, ਸਵੈ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- **ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ (20-40 ਸਾਲ):** ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਹ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਰੀਅਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।





- **ਬਾਲਗ ਉਮਰ ਦਾ ਮੱਧ (40-60 ਸਾਲ):** ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਬਾਅਦ ਵਾਲੀ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ (60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਮੈਂਤ ਤੱਕ):** ਇਹ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ, ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬੁਢਾਪੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੈਂਤ ਝੱਲਣ ਲਈ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 9.2: ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਪਰ ਉਮਰ ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਪੜਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੈਡੀਕਲ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਾਸਮੈਟਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ-ਕਾਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਧੀ ਹੈ ਜੋ 65 ਸਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ।

#### ਅ. ਜੀਵਨ ਪੜਾਅ: ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗ੍ਰੰਥ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਨੂੰ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਸਰਮਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,



ਜਿਸਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ। ਨਿਮਨ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਆਸ਼ਰਮ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ:

**ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ:** ਇਸ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਰਲ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਗ੍ਰਹਿਸਥ:** ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਉਣ, ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਵਨਪ੍ਰਸਥ:** ਇਸ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਨੈਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਸੰਨਿਆਸ:** ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰਨ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ, ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਸਵੈ-ਗਿਆਨ ਵੱਲ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪੜਾਅ ਜਾਂ ਆਸ਼ਰਮ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਰਤੱਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੈਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਦੇਣ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਖਪਤਕਾਰ ਬਣਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਹ ਸਮੁੱਚੇ ਜੀਵਤ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਹੋਂਦ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

### ੲ. ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜ

ਹਰੇਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਪੜਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਕੁਝ ਖਾਸ





ਨੋਟ

ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, "ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਜ" ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੜਾਅ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.3

#### 1. ਹਰੇਕ ਕਥਨ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਲਿਖੋ:

- ੳ. ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਅ. ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ੲ. ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਸ. ਹਿੰਦੂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹ. ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਹਿੰਦੂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਕ. ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ।

#### 2. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ:

- ੳ. ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਿੰਦੂ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ਅ. ਤੁਸੀਂ "ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜ" ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

### 9.4 ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਾਸ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਉਤਪਾਦ ਹੈ। ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਉ ਹੁਣ ਵੰਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਏ।

#### ੳ. ਵੰਸ਼ (ਜੈਨੇਟਿਕ) ਪ੍ਰਭਾਵ

ਗਰਭਧਾਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਮਾਂ ਦਾ ਅੰਡਾਣੂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸੁਕਰਾਣੂ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਸੈੱਲ ਦੇ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਸੂਤਰ

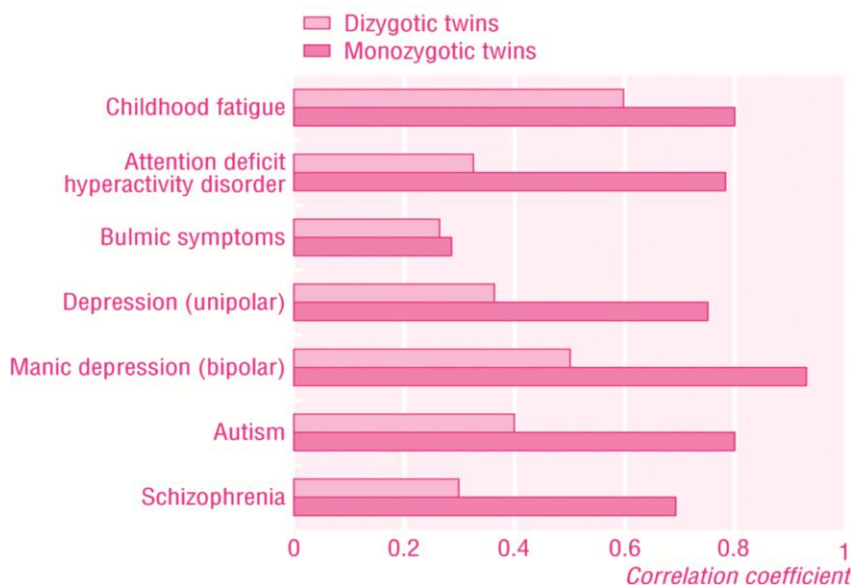
(ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ 23 ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ 46 ਗੁਣਸੂਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਜੋੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣਸੂਤਰ ਵੰਸ਼ਿਕ ਸੂਚਨਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਗੁਣਸੂਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜੀਨਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਵਾਹਕ ਹਨ।

ਉਪਜਾਊ ਜ਼ਾਇਗੋਟ ਮਿਲ ਕੇ ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਜੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਜੀਨ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਖੂਨ ਸਬੰਧੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਅ. ਸਮਜਾਤੀ (ਜੀਨੋਟਾਈਪ) ਅਤੇ ਸਮ ਲੱਛਣ (ਫੀਨੋਟਾਈਪ)

ਵੰਸ਼ਿਕ ਸੰਚਾਰਨ (ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ) ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਛਣ ਅਨੇਕ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਹਨ। ਜੀਨਜ਼ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਸੰਜੋਗ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਅੰਤਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੇਵਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਮੋਨੋਜ਼ਾਈਗੋਟਿਕ ਜੋੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਮਾਨ ਸੈੱਟ ਦੇ ਗੁਣਸੂਤਰ ਅਤੇ ਜੀਨਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਹੀ ਜੋੜੇ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੋੜੇ ਬੱਚੇ ਭਰੱਪਣ ਜਾਂ ਡਾਇ-ਜ਼ਾਇਗੋਟਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਾਇਗੋਟਸ ਤੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਰਾ-ਭੈਣ ਜੋੜੇ ਭਰਾ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 3: ਮੋਨੋਜ਼ਾਈਗੋਟਿਕ ਅਤੇ ਡਾਇਜ਼ਾਈਗੋਟਿਕ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ





ਨੋਟ

ਜੀਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰੰਗ ਅੰਨ੍ਹਾਪਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਰੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਮਾਂ ਖੁਦ ਰੰਗ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਕਾਰ ਅ੍ਰਤੱਖ (ਰਿਸੈਸਿਵ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਨ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਜੋੜੇ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਜੀਨ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੰਗ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਅੰਨ੍ਹਾਪਣ)। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਜੀਨ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੀਸੈਸਿਵ ਜੀਨ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਅਗਲੀ ਕਿਸੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਜੀਨ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮ ਲੱਛਣੀ (ਫੀਨੋਟਾਈਪ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੀਸੈਸਿਵ ਜੀਨ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮਾਨ ਹੋਰ ਜੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ। ਉਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜੋ ਵੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਸੈਸਿਵ ਜੀਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਮਜੀਨ (ਜੀਨੋਟਾਈਪ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ੲ. ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵ

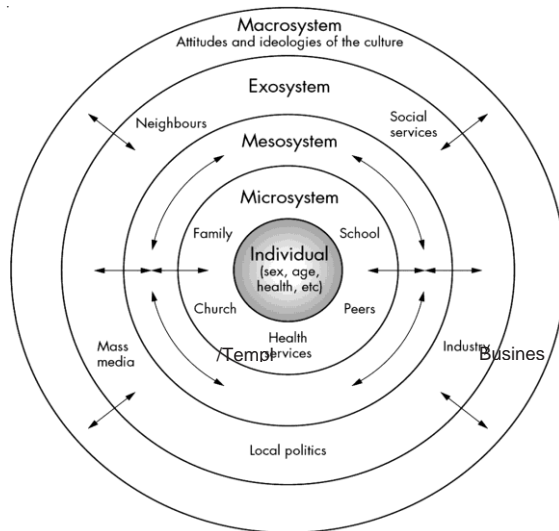
ਕੁਦਰਤ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਜੈਨੇਟਿਕ/ਵੰਸ਼ਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵੰਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚਕਾਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਭਰੂਣ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਏਜੰਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਅਲਕੋਹਲ, ਸੀਸਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਵੀ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਚੱਕਰਾਂ ਵਜੋਂ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



#### ਚਿੱਤਰ 4: ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਮਾਈਕ੍ਰੋ-ਸਿਸਟਮ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਮੈਸੋ-ਸਿਸਟਮ) ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਮੈਕਰੋ-ਸਿਸਟਮ) ਅਸਿੱਧੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਮੈਕਰੋ-ਸਿਸਟਮ) ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ-ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਕਾਲਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਕ੍ਰੋਨੋਸਿਸਟਮ) ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਮਾਪ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਹਨ।





ਨੋਟ

ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਜੋਕਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੰਸ਼ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਟੁੱਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਪਰਸਪਰ ਹਰੇਕ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਵੰਸ਼ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਵਧੇਰੇ ਫਲਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੰਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

1. ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਇਹ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
5. ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

#### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9.4

1. ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ:
  - (ੳ) ਵੰਸ਼-----ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - (ਅ) ਮਨੁੱਖੀ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ-----ਜੋੜੇ ਗੁਣਸੂਤਰ (ਕ੍ਰੋਮੋਸਮਜ਼) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- (ੲ) ਜੀਨ-----ਜਾਂ-----ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- (ਸ) ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਧੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੰਸ਼ਿਕ ਕੋਡ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ, ਉਸ ਨੂੰ-----ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- (ਹ) ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ-----ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- (ਕ) ਵੰਸ਼ਿਕ ਕੋਡ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ : ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸਨੂੰ----- ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖੋ:

- ੳ. 'ਜੀਨੋਟਾਈਪ' ਅਤੇ "ਫੀਨੋਟਾਈਪ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।
- ਅ. ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਵਿਕਾਸ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਗਰਭ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਵਿਵਸਥਿਤ, ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ, ਬਹੁ-ਦਿਸ਼ਾਵੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹੈ।
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਸਰੀਰਕ, ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹਨ।
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾ ਦੀ ਖਾਤਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਰ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਤੱਕ।
- ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦਿੱਤੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ।
- ਵੰਸ਼ ਕਾਰਕ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣ ਜੀਨਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਸੂਤਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ।



**ਨੋਟ**

- ਜੀਨੇਟਾਈਪ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਜੈਨੇਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਫੀਨੋਟਾਈਪ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਹਰੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਕ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੋਵੇਂ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

1. "ਵਿਕਾਸ", "ਵਾਧਾ", "ਪਰਿਪੱਕਤਾ" ਅਤੇ "ਵਿਕਾਸ ਕ੍ਰਮ" ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰੋ।
2. ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
4. ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ****9.1**

1. ਓ. ਸਹੀ
  - ਅ. ਗਲਤ
  - ੲ. ਗਲਤ
  - ਸ. ਸਹੀ
  - ਹ. ਸਹੀ
2. ਓ. ਭਾਗ 9.1.1 ਵੇਖੋ



ਅ. ਭਾਗ 9.1.3 ਵੇਖੋ

## 9.2

ੳ. ਬੋਧਾਤਮਕ

ਅ. ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ

ੲ. ਸਰੀਰਕ

ਸ. ਤਿੰਨ

## 9.3

1. ੳ. ਗਲਤ

ਅ. ਗਲਤ

ੲ. ਸਹੀ

ਸ. ਸਹੀ

ਹ. ਗਲਤ

ਕ. ਸਹੀ

2. ੳ. ਭਾਗ 9.3.2 ਵੇਖੋ

ਅ. ਭਾਗ 9.3.3 ਵੇਖੋ

## 9.4

1. ੳ. ਗਰਭ ਧਾਰਨ

ਅ. 23

ੲ. ਪ੍ਰਭਾਵੀ, ਰਿਸੈਸਿਵ

ਸ. ਜੀਨੋਟਾਈਪ

ਹ. ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਕ. ਟੇਰਾਟੋਜੇਨਸ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਨੁਕਸ)

2. ੳ. ਭਾਗ 9.4.2 ਵੇਖੋ

ਮੌਡਿਊਲ: 3

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 3

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ



ਨੋਟ

ਅ. ਭਾਗ 9.4.3 ਵੇਖੋ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 9.1.2 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 9.2 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 9.3.1 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 9.4 ਵੇਖੋ

# 10

## ਬਚਪਨ

ਬਚਪਨ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ, ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਮਾਸੂਮੀਅਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਬਚਪਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚਾਰ ਉਪ-ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- (ੳ) ਨਵਜਾਤ (ਜਨਮ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ),
- (ਅ) ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ (2 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ),
- (ੲ) ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੱਧਕਾਲ (6 ਤੋਂ 11 ਸਾਲ), ਅਤੇ
- (ਸ) ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ (12 ਤੋਂ 19 ਸਾਲ)।

ਬਚਪਨ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ-ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੋਧਾਤਮਕ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਚਪਨ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮੋਟਰ, ਬੋਧਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ





ਨੋਟ

- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ।

### 10.1 ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ (ਕਿਰਿਆਤਮਕ) ਵਿਕਾਸ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਨਵਜਾਤ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਆਪਕ ਰੁਝਾਨ ਦਿਖਾਏ ਹਨ।

ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਇਕਸਾਰ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਵੱਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਹਨ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ 10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵਜਾਤ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪੜਾਅ ਸਾਰਣੀ 10.1 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

#### ਸਾਰਣੀ 10.1: ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਣਾ	1 ਮਹੀਨਾ
ਸਿਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ	2 ਮਹੀਨੇ
ਉਲਟਣਾ	4 ਮਹੀਨੇ
ਹੱਥ ਨਾਲ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਬੈਠੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਉਠਾਉਣਾ	5 ਮਹੀਨੇ
ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਯੋਗ	7 ਮਹੀਨੇ
ਇਕੱਲੇ ਬੈਠਣਾ (ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੇ)	8 ਮਹੀਨੇ
ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ (ਮੇਜ਼ ਕੁਰਸੀ ਫੜਕੇ)	8-9 ਮਹੀਨੇ
ਰੁੜ੍ਹਨਾ	9 ਮਹੀਨੇ
ਖੁਦ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ	9-10 ਮਹੀਨੇ
ਕੁਝ ਕਦਮ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਅਤੇ ਫੜ ਕੇ ਤੁਰਨਾ	12-13 ਮਹੀਨੇ
ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਫੜਨਾ	13-14 ਮਹੀਨੇ
ਇਕੱਲੇ ਤੁਰਨਾ	15 ਮਹੀਨੇ
ਭੱਜਣਾ ਅਤੇ ਪੈੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ	2 ਸਾਲ
ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਭਾਰ ਤੁਰਨਾ	2½ ਸਾਲ
ਤਿੰਨ ਪਹੀਏ ਵਾਲੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ	3 ਸਾਲ
ਗੱਦ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਸੁੱਟਣਾ, ਪੈੜੀਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਉਤਰਨਾ	4 ਸਾਲ
ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਆਕ੍ਰਿਤੀਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ	6 ਸਾਲ



ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਮਝ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੰਧਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ੳ. ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ

ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਸਾਧਾਰਨ ਮੋਟਰ' ਅਤੇ 'ਨਿਪੁੰਨ ਮੋਟਰ' ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਰੋਂਗਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਪੁੰਨ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੜਨਾ, ਚੁੰਡੀ ਵੱਢਣਾ ਆਦਿ। ਛੋਟੀਆਂ, ਵਧੇਰੇ ਸਟੀਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨਿਪੁੰਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਸਾਧਾਰਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸਾਰਣੀ 10.2: ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	ਨਿਪੁੰਨ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ
0 ਅਤੇ 3 ਮਹੀਨੇ	ਵਸਤੂ ਫੜਨਾ
3 ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ	ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦਾ ਯਤਨ, ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ
6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ 1 ਸਾਲ	ਖਾਣਾ ਫੜਨ ਦਾ ਯਤਨ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖੇਡ ਖੇਡਣਾ
1 ਸਾਲ 1-1/2 ਸਾਲ	ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ, ਗੋਦ ਫੜਕੇ ਖੇਡਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ
1-1/2 ਅਤੇ 2 ਸਾਲ	ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਲਕੀਰਾਂ ਖਿੱਚਣਾ, ਚਮਚ ਨਾਲ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ
2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲ	ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਬਟਣ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ
3 ਅਤੇ 5 ਸਾਲ	ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ, ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪੈਨਸਿਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ, ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੰਨੇ ਉਲਟਾਉਣਾ
5 ਅਤੇ 7 ਸਾਲ	ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਭਿੰਨ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਕੰਘੀ ਕਰਨਾ, ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਚਿੱਤਰ ਕੱਟਣਾ



ਨੋਟ

### 10.1 3 ਨਵਜਾਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ (2-6 ਸਾਲ)

ਨਵਜਾਤ ਅਵਸਥਾ 2 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਗਤੀਮਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੁਣ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਾ ਉਚਿੱਤ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਰਸਮੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਬੇਢੰਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕੋਮੋਸ਼ਨ ਹੁਨਰ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੈਰ ਅਤੇ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ 3 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ 4 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਰੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗੋਦ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਨਿਪੁੰਨ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

- **2-3 ਸਾਲ:** ਖੁਦ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਰਾਸ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਾਗੇ ਵਿੱਚ ਮੋਤੀ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੈਚੀ ਨਾਲ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਪੱਟੀਆਂ ਕੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਵੱਡੇ ਬਟਨ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **3-5 ਸਾਲ:** ਇੱਕ ਵਰਗਾਕਾਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - ਪੈਨਸਿਲ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਲੇਸ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰ ਲਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- **5-7 ਸਾਲ:** ਤਿਕੋਣ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਧਾਰਨ ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਨਾਮ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, 1 ਤੋਂ 5 ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਲਿਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੰਗ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਅਤੇ ਗੁੰਦ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2 ਅਤੇ 3 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ "ਲੜਖੜਾਉਣਾ" ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਚਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੌੜਨ, ਕੁੱਦਣ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਡੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਅਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਫੜਨ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਿੰਨ ਪਹੀਆਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸਿੱਧੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਟਾਵਰ ਬਣਾਉਣਾ, ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣਾ, ਅਤੇ ਪੈਨਸਿਲ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਦਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੱਬੇ ਜਾਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਂਟੇ ਅਤੇ ਚਮਚ ਵਰਗੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੁਣ ਸਿਰਫ ਮੁੱਠੀ ਨਾਲ ਫੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕ੍ਰੈਅਨ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਰੋੜਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਜਵਾਨੀ ਕਾਲਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ 'ਵਿਕਾਸ' ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਛੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧੀਆ ਮੋਟਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮੀਜ਼ ਦੇ ਬਟਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਚਿੱਤਰ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ, ਬੱਚਾ ਨਵਜਾਤ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵੀ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਘੀ





ਨੋਟ

ਕਰਨਾ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਪਹੀਆਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਹੋਰ ਪਹੀਏ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲ ਜਿਮ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੀ-ਸਾਅ, ਝੂਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ (6-11 ਸਾਲ)

ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 11-13 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਦਰ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮੁੜ 'ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਤੇਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੱਦ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵੱਡੇ ਲਿੰਗ ਅੰਤਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ 6 ਤੋਂ 8 ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਉਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਕੁੜੀ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਨਾਲੋਂ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮੋਟਰ ਤਾਲਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੂਲੀ ਬੱਚੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਊਟਡੋਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੋਧਾਤਮਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6-7 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਚਿੱਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੀਰਾ, ਰੰਗ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਮਾਡਲ ਖਿਡੌਣੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲ ਅੱਖ-ਹੱਥ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁੱਟਣਾ, ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਾਰਨਾ। ਉਹ ਵਧੀਆ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10.1

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ:

1. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ 3 ਕੁੱਲ ਮੇਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।
2. ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ 3 ਵਧੀਆ ਮੇਟਰ ਹੁਨਰ ਦੇ ਨਾਮ ਦਿਓ।

10.2 ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ

ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ, ਧਾਰਨਾ, ਭਾਸ਼ਾ, ਸੋਚ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਤਰਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਪਿਆਜੇ ਦੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਤਰਕ ਅਨੁਕੂਲਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਜੇ ਨੇ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ:

- ਸੰਵੇਦੀ-ਮੇਟਰ ਪੜਾਅ (ਜਨਮ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ)
- ਪ੍ਰੀ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜਾਅ (2-7 ਸਾਲ)
- ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜਾਅ (7-11 ਸਾਲ)
- ਰਸਮੀ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜਾਅ (11+ ਸਾਲ)



ਚਿੱਤਰ 10.1: ਪਿਆਜੇ ਦੀ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਥਿਊਰੀ

ਪਿਆਜੇ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।





ਨੋਟ

### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ (2 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ)

ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ, ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਰਗੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਚੰਗੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਦੇਭਾਸ਼ੀ ਜਾਂ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਜੋਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਭਾਸ਼ਾਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੰਤਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ 3-ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੇਅਨ ਨਾਲ ਰੰਗ ਕਰਨਾ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ 15-20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, 6 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਚੋਣਵੇਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਆਨ-ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਚਣਾ ਵਧੇਰੇ ਤਰਕਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਾ ਉਚਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ, 2 ਤੋਂ 6 ਸਾਲ ਤੱਕ, ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੀ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜ੍ਹਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੀ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜ੍ਹਾਅ ਦੇ 2 ਉਪ-ਪੜ੍ਹਾਅ ਹਨ:

ੳ) ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਕਾਰਜ (2 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ)

ਅ) ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ (4 ਤੋਂ 7 ਸਾਲ)

ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਉਪ-ਪੜ੍ਹਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਕਤੂਰੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੋ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਜੀਵ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਜੇ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦਾ ਸੀ ਕਿ ਪੂਰਵ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਜੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਹੰਕਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਸਮਝ ਤੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਜੇ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਅਗਲਾ ਉਪ-ਪੜਾਅ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ ਉਪ-ਪੜਾਅ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 4-7 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਉਪ-ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਕਿਉਂ?" ਅਤੇ "ਕਿਵੇਂ ਹੈ?" ਪਿਆਜੇ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ "ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਚਾਰ" ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਬਾਰੇ ਇੰਨੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਬੱਚੇ "ਕੇਂਦਰੀਕਰਨ" ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਸਤੂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3 ਅਤੇ 6 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 'ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਸਫੋਟ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਗਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 900 ਸ਼ਬਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ 8,000 ਅਤੇ 14,000 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਆਕਰਣ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।





ਨੋਟ

### ਅ. ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ

ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਤਕਾਲ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸੁਹਜਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ, ਕਲਾ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਿਆਜੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ, ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇੰਦਰੀਗੋਚਰ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- ਸਥਾਨਿਕ ਤਰਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।
- ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਚਿੰਤਨ, ਯਥਾਰਤ ਇੰਦਰੀਗੋਚਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ

ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਹ ਪ੍ਰੰਭ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਵਿਪਰੀਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਗੇਤਰ ਅਤੇ ਪਿਛੇਤਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10.2

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ:

ੳ. ਪੂਰਵ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ ਕੋਈ 3 ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਅ. ਪ੍ਰਤੱਖ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜਾਅ ਦੀਆਂ 3 ਵੱਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

### 10.3 ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਬਚਪਨ ਇੱਕ ਅਵਧੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ

ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਵੈ-ਚੇਤੰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨਾ ਅਣਉਚਿਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਹਾਵਣਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰੱਥਾ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਹਮਦਰਦੀ, ਜੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬੇਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਹਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਬਾਂਡ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ





ਨੋਟ

ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇ ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਦੇ ਹਾਣੀਆਂ, ਉਹ ਸਮਾਨੰਤਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਂਝੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ, ਸਾਂਝੀ ਖੇਡ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਪਹਿਲੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਵਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਾਤਮਕ ਖੇਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਰਫ ਐਂਡ ਟੈਂਬਲ ਪਲੇਅ ਦੇ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ, ਰੇਸਿੰਗ, ਚੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਪੜਾਅ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਮੂਹ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਅ. ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੱਧਕਾਲ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲਾਅ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਛੁਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਿਰਣੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗ ਅੰਤਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਚੰਗੇ ਪਰਸਪਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੜਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵੱਕਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਖੇਜਕਰਤਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿੱਧਰੇ ਵੀ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਹੀਣ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਰੱਖਣਾ। ਪੀੜਤ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 10.2: ਖੇਡਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ

ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੁਣ ਅਤੇ ਵਚਿੱਤਰ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਸਵੈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੁਲਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10.3

1. ਨਿਮਨ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:

(ੳ) ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ-----ਅਤੇ -----'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੱਲੋਂ ਨਾਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ----- ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।





ਨੋਟ

(ੲ) ਜਦੋਂ ਦੋ ਬੱਚੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ----- ਖੇਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਿਸ਼ਚਾ ਬੱਚੇ ਦਾ -----ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

#### 10.4 ਸਮਾਜੀਕਰਨ

ਨਿਯਮਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਾਪੇ, ਪਰਿਵਾਰ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਸਮੂਹ, ਸਕੂਲ, ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਏਜੰਟ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦੌਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਢਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਜੰਟ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ।

ਬਚਪਨ ਦਾ ਮੱਧਕਾਲ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂੜੀਵਾਦ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ 4 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

1. **ਅਧਿਕਾਰਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ:** ਮੰਗ, ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ
2. **ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਤਰੀਕਾ:** ਅਨੰਦਮਈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੰਗ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ



3. **ਅਧਿਕਾਰਕ ਤਰੀਕਾ:** ਦ੍ਰਿੜ, ਨਿਰੰਤਰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸਣਾ

4. **ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ:** ਅਰੁਚੀਪੂਰਨ, ਚਿੰਤਾਰਹਿਤ, ਘੱਟ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪ

ਪਰਿਵਾਰ, ਸਾਥੀਆਂ, ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋਰ ਵੀ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨਸਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਬਣਤਰ, ਸਿੱਖਿਆ, ਆਮਦਨ, ਰਚਨਾ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 10.3: ਹੇਠਲੇ ਐੱਸਈਐੱਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬੱਚੇ



ਚਿੱਤਰ 10.4: ਉੱਚ ਐੱਸਈਐੱਸ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ





ਨੋਟ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 10.4

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
- ੳ. ਤੁਸੀਂ 'ਸਮਾਜੀਕਰਨ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
- ਅ. ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦਰ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਲ ਮੇਟਰ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚੇ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਮੇਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਬੇਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਸੰਚਾਲਨ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਾ ਪੂਰਵ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੂੜੀਵਾਦਤਾ, ਰੁਪਾਂਤਰਣ, ਤਰਕਪੂਰਨ ਚਿੰਤਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਅਮੂਰਤ ਤੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਚੇਤੰਨ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗਾਤਮਕ ਖੇਡ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਖਿਸਕ ਕੇ ਹਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਬਚਪਨ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਰਧਾਰਕ ਹੈ।
- ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਉ. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
- ਅ. ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
- ੲ. ਪਿਆਜੇ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਪੂਰਵ-ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਪੂਰਵ ਪੜਾਅ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁੱਖ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।
- ਸ. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਹ. ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਕ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 10.1

1. ਉ. ਰੋਂਗਣਾ, ਖੜਨਾ, ਤੁਰਨਾ  
ਅ. ਫੜਨਾ, ਚੁੰਡੀ ਵੱਢਣਾ, ਪੈਨਸਿਲ ਫੜਨਾ

### 10.2

1. ਉ. ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਲੋਕ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 3

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

- ਅ. ਤਰਕਪੂਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।
- ੲ. ਸਥਾਨਕ ਤਰਕਪੂਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ।

10.3

- 1. ਓ. ਬੇਧਾਤਮਕ, ਭਾਸ਼ਾ
- ਅ. ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਵੱਕਾਰ

ੲ. ਵਿਵਾਦਪੂਰਨ

ਸ. ਸਮਾਨਾਂਤਰ

ਹ. ਸੁਭਾਅ

10.4

1. ਓ.. ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਨਿਯਮ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਏਜੰਟ।

ਅ. ਅਧਿਕਾਰਪੂਰਨ, ਆਗਿਆਕਾਰੀ, ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਅਣਗਹਿਲੀ।

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

- ਓ. ਭਾਗ 10.1.3 ਵੇਖੋ
- ਅ. ਭਾਗ 10.1.4 ਵੇਖੋ
- ੲ. ਭਾਗ 10.2.1 ਅਤੇ ਭਾਗ 10.2.2 ਵੇਖੋ।
- ਸ. ਭਾਗ 10.3.1 ਵੇਖੋ
- ਹ. ਭਾਗ 10.4 ਵੇਖੋ

## ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ/ਅਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਗਠਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੇਸ਼ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਕਈ ਮੋਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੰਮ ਖੁਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਤਿਮ ਫੈਸਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਪੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪਾਠ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਜਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ;
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ



**ਨੋਟ**

- ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਾੜੇ ਦੇ ਵਰਤਾਰੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

**11.1 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ**

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ-ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ-ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਤੱਕ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਈ ਸੰਕਟਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਿਧਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ (ਅਪ੍ਰੈਟਿਸਸ਼ਿਪ) ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਆਸ਼ਰਮ (ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੜਾਅ) ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਭਵਿੱਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਾਸ ਪੜਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਏਰਿਕਸਨ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਸੀ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸੰਕਟ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇਹਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਆਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ?

**11.2 ਕਿਸ਼ੋਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਲ**

ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬੇ ਕਾਲ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਤਣਾਅ, ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਤੇਵਰ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਇਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਤੱਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਦੀ ਆਦਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਫਲਸਫ਼ੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### 11.3 ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ: ਜੈਵਿਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ?

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੈਵਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਚੌਦਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ, ਗੌਣ ਜਿਨਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਉੱਭਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਦਾ ਗੋਲ ਹੋਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਵਾਲ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਗੌਣ ਜਿਨਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜੋ ਕਿ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਦੇ ਵਾਲ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ, ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੈਵਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੈਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੋਟ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਲਗਪਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਦੇ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਾਰੇ ਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੜ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭਟਕਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਪੂਰਬੀ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।





ਨੋਟ

## ਗਤੀਵਿਧੀ 1

## ਕਰ ਕੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਕੁਝ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਬੇਚੈਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਦਖਲ ਕਾਰਨ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## 11.4 ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਬਾਲਗ ਪੁਣੇ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਆਓ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ:

**ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਗਤੀ:** ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਘੱਟ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ:** ਜੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਰਿਪੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ), ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਨ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਲੰਮੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ:** ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਨਿਰਭਰ ਅਤੇ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

**ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ:** ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕਿੰਨਾ ਨਿਰਭਰ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਅਕਸਰ



ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਸਥਿਤੀ:** ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ-ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਵਿਵਾਦਤ ਮੰਗਾਂ:** ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਵਾਦਿਤ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਯਥਾਰਥਵਾਦ ਦੀ ਸਥਿਤੀ:** ਜਦੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਾਲਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੇਰਣਾ:** ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਲੱਖਣ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ ਜਿੋਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਾਂਗੇ। ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰਹੇਗੀ ਹੈ, ਬਾਲਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ, ਆਪਣੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11.1

1. ਕਿਸ਼ੋਰ ਦੇ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।





ਨੋਟ

### 11.5 ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜ

"ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜ" ਸ਼ਬਦ, ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰਨਾ ਸਿੱਖਣ, ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਮਲ ਮੂਤਰ ਤਿਆਗਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੱਧਕਾਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਰਗੇ ਹੁਨਰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਜੀਵੰਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਦੇ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਧਾਨ ਮਿਲਣਾ ਬੇਹੱਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਫਲ ਬਾਲਗ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

#### ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਜ

ਰੈਵਿੰਗਰਸਟ ਨੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

- ਦੇਨਾਂ ਲਿੰਗਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਰਿਪੱਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।
- ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਪੁਲਿੰਗ ਸਮਾਜਿਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
- ਆਰਥਿਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
- ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ।
- ਨਾਗਰਿਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੌਧਿਕ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।
- ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਮੁੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਾਪਤ

1. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ੳ. ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਅ. ਖਿਸਕਣਾ ਅਤੇ ਰੀਂਗਣਾ

ੲ. ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਸ. ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ

2. ਰੇਬਰਟ ਹੈਵਿੰਗਹਰਸਟ ਦੁਆਰਾ ਕਿੰਨੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ?

ੳ. 10    ਅ. 6

ੲ. 9    ਸ. 8

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਅਵਧੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਲਗਪਣ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨੇੜੇ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਹ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਫਲਤਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਨਿੱਜੀ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ "ਉਨਤ" ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪਦਵੀ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਰੇ ਉਸ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੇ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਵੀਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਹਨਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਉਲਟ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ





ਨੋਟ

"ਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ", ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### 11.6 ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਹੰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਡਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ "ਸੁੰਦਰਤਾ" ਦਾ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਕੱਦ ਕਾਠ, ਲੰਬਾਈ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੜਕੇ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਯਾਨੀ. ਉਚਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾ/ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

### ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਬਚਪਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਗਭਗ ਦਸ ਜਾਂ ਗਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਲੜਕੇ ਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਕੱਦ ਅਤੇ ਭਾਰ (ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ) ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇਹ ਪ੍ਰਵੇਗ ਪੈਟਿਊਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਹਾਰਮੋਨਲ ਆਊਟਪੁੱਟ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਂਡਰੀਨਲ, ਗੋਨਾਡ ਅਤੇ

ਥਾਇਰਾਇਡ) ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਕ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟਿਸੂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦੇਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਾਧਾ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਧਾ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 12.6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ 14.8 ਸਾਲ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੱਦ ਛੇ ਤੋਂ ਅੱਠ ਇੰਚ ਤੱਕ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 18 ਤੋਂ 22 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਵਧਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਸ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਆਦਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਰਚਨਾ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਗਰਦਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ, ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਂਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਆਮ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਪਿੰਜਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ:** ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਗਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀ, ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਨੌਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਵਿਕਾਸ

ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਿਟਿਊਟਰੀ ਗਲੈਂਡ ਐਡਰੀਨਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਅਤੇ ਯੌਨ ਗ੍ਰੰਥੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਐਂਡਰੋਜਨਿਕ (ਪੁਰਸ਼) ਅਤੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨਿਕ (ਮਾਦਾ) ਹਾਰਮੋਨ ਲਗਭਗ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਵ ਪੈਟਿਊਟਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋਵੇਂ ਲਿੰਗਾਂ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਹਾਰਮੋਨਲ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ



**ਨੋਟ**

ਲਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪੁਰਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਂਡਰੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਗੋਨਾਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਜਣਨ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਗੈਣ ਯੌਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮਹਿਲਾ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਮਰਦ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ। ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨ ਹਨ ਜੋ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਭੂਮਿਕਾ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਣਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਉਚਿਤ ਟਿਸ਼ੂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਦਿੱਖ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਮਾਨਯੋਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਕ੍ਰਮ ਅਟੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਣਨਅੰਗ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਣਨਅੰਗ ਦੇ ਵਾਲ, ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਵਾਲ, ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਦਾੜ੍ਹੀ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਜਵਾਨ ਅਵਸਥਾ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਹਨ, ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੈਣ ਲਿੰਗ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿੰਗ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲਿੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਅੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਲੜਕੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਵੀਰਜ ਪਤਨ (ejaculation) ਨਾਲ ਪਤਾ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਤਾਕਤ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ**

ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਤਾਕਤ

ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਹਨ। ਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਚਾਹੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਾਂਗ ਕਾਲਕ੍ਰਮਿਕ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋਣ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁਰਤੀਲੇ, ਗਤਿਕ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹੁਨਰ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਠੇਸ ਚੁਣੌਤੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ (ਐਂਡਰੋਜਨ) ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਪਿੰਜਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਵਧੀ ਹੋਈ ਮੋਢੇ ਦੀ ਚੌੜਾਈ, ਵੱਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਆਕਾਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਅਤੇ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਇਹ ਸਭ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਹੌਲੀ ਦਰ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤਮਤਾ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਹਨ: (ਏ) ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨ, ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਦੀ ਚੌੜਾਈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਖੇਲ, ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; (ਅ) ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਪਰੀਤ ਦਿਸ਼ਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੋਟਰ ਤਾਲਮੇਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ-ਮੋਟਰ ਹੁਨਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀ ਹੈ। ਲੰਬਾਈ-ਵਜ਼ਨ ਚਾਰਟ ਐਸਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਐਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



**ਨੋਟ****ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11.3**

1. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

**11.7 ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾ**

ਲਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਾਨਤਵਾਂ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। 'ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾ' ਦਾ ਅਰਥ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਭਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਸਾਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਨੂੰ 'ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਉਮਰ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੜਕਾ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਲੜਕੀ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਛੇ ਜਾਂ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ 'ਲਿੰਗ ਸਥਿਰਤਾ' ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। ਇਹ ਸਮਝ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ, ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 11.4**

1. ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ**

- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਲਗ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ/ਅਸਮਾਜਿਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।



## ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹੈ, ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ।
- ਬਚਪਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਲੜਕੀਆਂ ਦਸ ਜਾਂ ਗਿਆਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਲੜਕੇ ਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤੇਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ।
- ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੌਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?
2. ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜ ਕੀ ਹਨ?
3. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਦਰਪੇਸ਼ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 11.1

1. ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਤੇਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

### 11.2

1. ਸ
2. ਓ

### 11.3

1. ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਗਤੀ, ਸਿਖਲਾਈ, ਨਿਰਭਰਤਾ, ਸਥਿਤੀ, ਮੰਗਾਂ, ਯਥਾਰਥਵਾਦ ਦੀ ਸੀਮਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 3

### ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ



## ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 3

### ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ



### ਨੋਟ

## ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

2. ਵਿਕਾਸ, ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ, ਪਿੰਜਰ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਲਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨਸ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ।

### 11.4

1. ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਨਤਾ। ਲਿੰਗ ਸਥਿਰਤਾ, ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 11.3 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 11.6 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 11.5 ਵੇਖੋ

## ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ

ਉਮਰ ਵਧਣਾ ਕੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁੱਢਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਾਪੇ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ 'ਪ੍ਰੋੜ' ਜਾਂ 'ਢਲਦੀ ਉਮਰ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਥਿਰਤਾ, ਭੁੱਲਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਵਰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਸ ਪੜਾਅ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਬਾਦੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋੜ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬੁੱਢਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਪਾਠ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮਤੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਪ੍ਰੋੜ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਹਿਮਤੀਅਤ ਦੇ ਸਕੋਗੇ।





ਨੋਟ

### 12.1 ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੀਏ। ਕੀ ਇਸ ਕਥਨ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਹੈਰਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋੜ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਉਸਦੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਥੰਮ੍ਹ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੀਬਰ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰੋੜਤਾ' ਸਥਿਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਠੋਸ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੋੜ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਜੈਵਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਨਾਲ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਆਸ਼ਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਵਿਆਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਿਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- (1) ਜਵਾਨ ਪ੍ਰੋੜਤਾ (20 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ)
- (2) ਮੱਧ ਪ੍ਰੋੜਤਾ (40 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ)
- (3) ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰੋੜਤਾ (60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ)।

#### ਜਵਾਨ ਪ੍ਰੋੜਤਾ

ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਸੈੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਵਾਨ ਪ੍ਰੋੜ ਸੈਟਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ

ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਰਤੱਵ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਦੁਹਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕਰਨਾ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਵਾਨ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਮਤਭੇਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੋ ਖਾਸ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ। ਏਰਿਕਸਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 'ਨੇੜਤਾ ਬਨਾਮ ਇਕੱਲਤਾ' ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਪ੍ਰੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਤਰੰਗ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਖਹਾਇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸੁਪਨੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਯਤਨਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਅਕਸਰ, 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚੋਣ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ "30ਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ" ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

- ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ।
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ।
- ਹਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੋਕਾਰ।





ਨੋਟ

**ਖੁਦ ਕਰੋ**

ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ, ਇੱਕ ਨਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਦਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਰਣਨ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12.1**

1. ਨੌਜਵਾਨ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ।

**12.2 ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਅਧਖੜ ਉਮਰ**

20 ਤੋਂ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਨਿਕਲਕੇ ਵਿਅਕਤੀ 40 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਸਮਰੱਥਾਪੂਰਨ, ਪਰਿਪੱਕਤਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾਪੂਰਨ ਉਮਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ, ਬੁੱਢੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 45 ਤੋਂ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅਧਖੜ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਹਾਵਾਰੀ (ਮੀਨੋਪੌਜ਼) ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਤਾਕਤ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਚਨਾਵਾਂ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੇ ਅਖੀਰ ਅਤੇ 50ਵੇਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਰਵੋਤਮ ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਏਰਿਕਸਨ ਅਧੇੜ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਬਨਾਮ ਸਵੈ ਸੋਚ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਦੇਸ਼ਾਤਮਕ ਯੋਗਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਯਥਾਰਥਪੂਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਧੇੜ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਅਸਾਂਤੀਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ

ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮਝਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਥਿਰਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਕਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪੂਰਵ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਾਇਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਲਾਕ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਨਿਯਮਤ ਨੈਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਿਖਰੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਅਧਖੜ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

- ਯੋਗਤਾ, ਪਰਿਪੱਕਤਾ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸਥਿਰਤਾ।
- ਸੰਤਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਧਿਆਨ।
- ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ।
- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਨੋਪੌਜ਼।

### ਬੁਢਾਪਾ

ਅਧੇੜ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਢਾਪੇ ਦਾ ਦੌਰ ਸੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਡਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਲੱਗ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਰਗਰਮ, ਬੌਧਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ, ਤੰਗ ਸੋਚ ਅਤੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸੱਠ ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਸਰਤ, ਖੁਰਾਕ, ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਸਮੇਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਦੌਰਾਨ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬੁਢਾਪਾ, ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਰਤਾਰਾ ਵੀ ਹੈ। ਲੇਖਕਾਂ, ਰਾਜਨੇਤਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬੁਢਾਪੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੀਆ ਅਤੇ

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ





ਨੋਟ

ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪਾ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਗਿਰਾਵਟ ਆਵੇ ਹੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੱਸੀ ਜਾਂ ਨੌਬੇ ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੱਕ ਜੇਸ਼ੀਲੇ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਅਹਿਮ ਬਣੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਗਿਆਨ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਮਾਜ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12.2

1. ਅਧੇੜ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

### 12.3 ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਵਧਦੀ ਸਿਹਤ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੋਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਟੱਲ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਬੋਧਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਬੁਢਾਪੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

**(ਉ) ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਅ:** ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 0.8 ਤੋਂ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ, ਕੁਝ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਣਾਅ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਥਿਤੀ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ/ਇੰਦਰੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ।



## ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ

**1) ਬਾਹਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:** ਇਹ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਲੇਟੀ ਵਾਲ, ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ

- (ੳ) ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- (ਅ) ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
- (ੲ) ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- (ਸ) ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।
- (ਹ) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- (ਕ) ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ।
- (ਖ) ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ।

**2) ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:** ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਸਿਸਟਮ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਬਿਰਧ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਪਲੱਬਧੀਆਂ

- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ 77 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ।
- ਬਾਬਾ ਆਮਟੇ
- ਰਾਮਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਰਮਹੰਸ
- ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ

**3) ਸੰਵੇਦੀ/ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ:** ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਸੰਵੇਦੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਤਿ ਗੰਭੀਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 3

### ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ



### ਨੋਟ



ਨੋਟ

**ਬੋਧਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:** ਬੋਧਾਤਮਕ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੋਧਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਸਿੱਖਣ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਭੁੱਲਣ, ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਤੇਜਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਿਮੇਂਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### 12.4 ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਭਰ ਜਵਾਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪਾ ਇੱਕ ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਬਾਅ, ਤਣਾਅ, ਆਦਤ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣ ਜੀਵਨ, ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਆਦਿ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ, ਸਹੀ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਘੱਟ ਤਣਾਅ, ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ। ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਬਲਕਿ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਪਰ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- (1) ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕੇ।
- (2) ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ

- (3) ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਪਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਲੇਪਾ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਲੱਭਣੀਆਂ।
- (4) ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ।
- (5) ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਮਾਰਗ ਅਪਣਾਉਣਾ।

ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉਪਰੋਕਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਯੋਗ

ਸਮਾਜਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਆਪਣੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲੱਭਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ, ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭੇਦ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਬਣ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਹਨਾਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੈ-ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਵੈ-ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 12.5 ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਅਭਿਵਾਦਨਸ਼ੀਲਸ਼ਯ ਨਿਤ੍ਯੰਵ੍ਰੁਢ੍ਯੋਪਸੇਵਿਨਃ ।

ਚਤ੍ਵਾਰਿ ਤਸ੍ਯ ਵਰ੍ਧੰਨ੍ਤੇ ਆਯੁਰ੍ਵਿਦ੍ਯਾਯਸ਼ੋਬਲਸ੍ਯ ॥





ਨੋਟ

"ਜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਵਧਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲੰਬੀ ਉਮਰ, ਗਿਆਨ, ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ"।

ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਸਦੀ ਬਹੁ-ਪੀੜ੍ਹੀ ਬਣਤਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਤਾਰਾ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭੰਡਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੇਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟਣ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨ ਜੋੜੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਸਰ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ 'ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਚੱਲੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਛੋਟੇ/ਇਕਹਿਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਸ ਅਮੀਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਚਾਰ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 12.3

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ:

1. ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 0.8 ਤੋਂ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
2. ਸੰਵੇਦੀ/ਇੰਦਰੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
3. ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

## ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ

4. ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸਹੀ/ਗਲਤ
5. ਬਿਰਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ/ਗਲਤ

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ, ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪੜਾਅ ਹਨ।
- ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਕਾਰਨ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਨੌਜਵਾਨ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ, ਬੌਧਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ, ਤੰਗ ਸੋਚ, ਅਤੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਝੂਠ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਢਲਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦੀ/ਇੰਦਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਹੀ ਆਦਤਾਂ, ਘੱਟ ਤਣਾਅ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬਿਰਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭੰਡਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 3

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

**ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ**

1. ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੋਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ?
3. ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?
4. ਬੁਢਾਪੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ?

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ**

**12.2**

1. ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ, ਸੁਤੰਤਰ, ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ, ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਅਤਰੰਗ ਰਿਸ਼ਤੇ।

**12.2**

1. (ੳ) ਸਮਰੱਥਾ  
 (ਅ) ਸੰਤਾਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ  
 (ੲ) ਬੁਢਾਪੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ  
 (ਸ) ਮੀਨੋਪੌਜ਼
2. ਕਸਰਤ, ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦੁਆਰਾ

**12.3**

1. ਸਹੀ
2. ਸਹੀ
3. ਗਲਤ
4. ਗਲਤ
5. ਸਹੀ

**ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ**

1. ਭਾਗ 12.3 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 12.4 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 12.5 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 12.3 ਵੇਖੋ

**ਪਾਠਕ੍ਰਮ**  
**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ**  
**ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਕੋਰਸ (222)**

**ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ**

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜੋਜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

**ਉਦੇਸ਼**

ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਇਸ ਨਾਲ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ:

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕੇਗੇ।
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਆਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕੇਗੇ।
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿੱਖੇਗੇ।

	ਮੈਂਡਿਊਲ	
ਮੈਂਡਿਊਲ 1	ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ	15
ਮੈਂਡਿਊਲ 2	ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ	15
ਮੈਂਡਿਊਲ 3	ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ	15
ਮੈਂਡਿਊਲ 4	ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ	15
ਮੈਂਡਿਊਲ 5	ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	15
ਮੈਂਡਿਊਲ 6	ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ	15
ਮੈਂਡਿਊਲ 7	ਯੋਗ : ਜਿਊਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ	10
	ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ	100

## ਪਾਠਕ੍ਰਮ

### ਮੌਡਿਊਲ 1: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ

ਅੰਕ: 15

#### ਪਹੁੰਚ

ਇਹ ਮੌਡਿਊਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

#### ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ

##### ਪਾਠ 1 - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਖੇਤਰ
- ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਖੇਤਰ

##### ਪਾਠ 2 - ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪਕਰਨ

##### ਪਾਠ 3 – ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
- ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ



## ਮੋਡਿਊਲ II: ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਅੰਕ: 15

### ਪਹੁੰਚ

ਇਹ ਮੋਡਿਊਲ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੰਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੋਡਿਊਲ ਧਾਰਨਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵੀ ਵਰਣਨ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

### ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ

#### ਪਾਠ 4 - ਸਿੱਖਣਾ

- ਸਿੱਖਣਾ
- ਪੁਨਰਬਲ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣਾ
- ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ
- ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ

#### ਪਾਠ 5 - ਸੰਵੇਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ: ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ

##### ਸੰਵੇਦਨਾ

- ਧਾਰਨਾ
- ਧਿਆਨ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਵੇਦੀ ਧਾਰਨਾ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਪਯੋਗ

#### ਪਾਠ 6 - ਯਾਦਾਸ਼ਤ

- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਅਤੇ ਭੁੱਲਣਾ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਪੜਾਅ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਭੁੱਲਣਾ
- ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਅ
- ਦਮਨ: ਦਰਦਨਾਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ

### ਪਾਠ 7 - ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ

- ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
- ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਾਧਾਨ
- ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ
- ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ

### ਪਾਠ 8 -ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ

- ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
- ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

### ਮੌਡਿਊਲ III: ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ

ਅੰਕ: 15

#### ਪਹੁੰਚ

ਇਸ ਮੌਡਿਊਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ

### ਪਾਠ 9 - ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ

- ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖੇਤਰ
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ
- ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

## ਪਾਠ 10 - ਬਚਪਨ

- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮੋਟਰ (ਕਿਰਿਆਤਮਕ) ਵਿਕਾਸ
- ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ
- ਸਮਾਜਿਕ-ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਸਮਾਜੀਕਰਨ

## ਪਾਠ 11 - ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਾਲ
- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ: ਜੈਵਿਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ?
- ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਕਾਰਜ
- ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ
- ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾ

## ਪਾਠ 12 - ਪ੍ਰੌੜਤਾ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ

- ਪ੍ਰੌੜ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
- ਪ੍ਰੌੜ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਅਧਖੜ ਉਮਰ
- ਪ੍ਰੌੜਤਾ ਅਤੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

## ਮੌਡਿਊਲ IV: ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਅੰਕ: 15

### ਪਹੁੰਚ

ਇਸ ਮੌਡਿਊਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ, ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ

ਗਠਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੈਡਿਊਲ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਏਗਾ।

## ਸਮੱਗਰੀ

### ਪਾਠ 13 - ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ

- ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
- ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
- ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ
- 'ਸਾਡੇ' ਅਤੇ 'ਉਹਨਾਂ' ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ
- ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਮੂਹ
- ਸਮੂਹ ਵਿਕਾਸ
- ਅਗਵਾਈ
- ਚੰਗੇ ਆਗੂ ਦੇ ਗੁਣ
- ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

### ਪਾਠ 14 - ਸੰਚਾਰ

- ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਅਰਥ
- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤੱਤ
- ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
- ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਗੈਰਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ
- ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

### ਪਾਠ 15 - ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ

- ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
- ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ
- ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ
- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

- ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ

### ਪਾਠ 16 - ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਗਰੀਬੀ
- ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸਕੂਲ ਛੱਡਣਾ, ਖੜੋਤ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ

### ਮੈਡਿਊਲ V: ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਅੰਕ: 15

#### ਪਹੁੰਚ

ਇਸ ਮੈਡਿਊਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ, ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

#### ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ

### ਪਾਠ 17 - ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ
- ਸਵੈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ
- ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

### ਪਾਠ 18 - ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਤਣਾਅ ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ
- ਦਵੰਧ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ
- ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

### ਪਾਠ 19 - ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ
- ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ/ਲੱਛਣ
- ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ
- ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

## ਮੌਡਿਊਲ VI: ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਅੰਕ: 15

### ਪਹੁੰਚ

ਇਸ ਮੌਡਿਊਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਰਣਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਦੀ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਵੀ ਵਰਨਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ

#### ਪਾਠ 20 - ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

- ਯੋਗਤਾ
- ਰੁਚੀ
- ਸਮਰੱਥਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਅਤੇ ਆਈਕਿਊ
- ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸਬੰਧ
- ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ

#### ਪਾਠ -21 ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ
- ਸਹੀ ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ
- ਕਰੀਅਰ, ਕਿੱਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵਸਾਏ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ
- ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਆਮ ਲੋੜਾਂ
- ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣ ਦੇ ਉੱਭਰਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ

## ਪਾਠ 22 - ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ

- ਸੰਗਠਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ
- ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲੇ
- ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ
- ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ
- ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

## ਪਾਠ 23 - ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਣਾਅ

- ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਣਾਅ
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਸਥਾਈ ਵਿਕਾਸ

## ਮੌਡਿਊਲ VII: ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ

ਅੰਕ: 10

### ਪਹੁੰਚ

ਇਹ ਮੌਡਿਊਲ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਜੀਵਨ ਢੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਡਿਊਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੈ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

### ਵਿਸ਼ਾ ਸਮੱਗਰੀ

## ਪਾਠ 24 - ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ

- ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ?
- ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੋਗ
- ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
- ਧਿਆਨ

## ਪਾਠ 25 - ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗ

- ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ

- ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਉਪਯੋਗ
- ਯੋਗ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਯੋਗ
- ਪਤੰਜਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
- ਯੋਗ ਦੇ ਅਸਟਾਂਗ ਮਾਰਗ

### ਪਾਠ 26 - ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੇਸ਼ਣ: ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

- ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤ: ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
- ਤ੍ਰਿਗੁਣਾਤਮਕ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
- ਪੰਚਕੋਸ਼ੀ ਸਿਧਾਂਤ (ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਪੰਜ ਕੋਸ਼)
- ਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਸ੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੋ ਅਨੁਸਾਰ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ

### ਪਾਠ 27 - ਮਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

- ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ
- ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ
- ਪ੍ਰੇਕਸ਼ਾ ਧਿਆਨ
- ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ (ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ)
- ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ
- ਵਿਪਾਸਨਾ



## ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ

ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮੂਹ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ 'ਸਮੂਹ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਟੀਮ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਕਿਸੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੂਹ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੋਗੇ;
- ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ;
- ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਡੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 13.1 ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਕੀ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਸੰਭਵ ਹੈ? ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਕਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਨਹੀਂ,

ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੂਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਿਸ ਪਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਸਮੂਹ - ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਗਰੁੱਪ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ/ਉਹ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੀ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ 'ਸਵੈ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਰਗੇ ਸਮੂਹ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਸਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖੇਡ ਟੀਮ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਜਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਨਸਲੀ, ਖੇਡਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਰਥਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੂਹਿਕ ਜੀਵਨ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵੱਕਾਰ, ਪਛਾਣ, ਆਪਣੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਰੁਤਬਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਕਾਰਜ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.1

1. ਲੋਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਬੰਧਤ ਹੋ।

### 13.2 ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਨੇਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਹੇਠ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਟੀਚੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਸਾਂਝੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ, ਜਾਤੀ ਸਮੂਹ, ਵਪਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਵਨਾ ਤਹਿਤ 'ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ'। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਅੱਗੋਂ, ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਾਂਝੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਹਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵੱਡਾ ਭਰਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਲਈ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰਤਨ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?
- ਸਮੂਹ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਚਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ 50 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਇੱਕ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ 100 ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.2

1. ਕੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ?:
  - ੳ. ਗਲੀ ਪਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕ
  - ਅ. ਧਾਰਮਿਕ ਇਕੱਠ
  - ੲ. ਇੱਕ ਬੱਸ ਸਟਾਪ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਲੋਕ
  - ਸ. ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ
  - ਹ. ਸਿਆਸੀ ਕਲੱਬ
2. ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

## 13.3 ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

## ਇਕਸੁਰਤਾ

ਇਕਸੁਰਤਾ ਸਾਂਝੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਲੜਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੁੱਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਂਝੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਏਕਤਾ ਦੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ 26/11/2008 ਨੂੰ ਮੁੰਬਈ ਦੇ ਤਾਜ ਹੋਟਲ 'ਤੇ ਅਤਿਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮੁੰਬਈ ਦੇ ਲੋਕ ਖੇਤਰੀ, ਭਾਸ਼ਾਈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਤਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋ ਗਏ।

## ਸਹਿਮਤੀ

ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਾਹਰੀ

## ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ

ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁਕਮ ਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਇਸਨੂੰ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਮਾਨਦਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਯਕੀਨਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.3

1. ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ?
2. ਇਕਸੁਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

## 13.4 "ਸਾਡੇ" ਅਤੇ "ਉਹਨਾਂ" ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਅਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਸਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰੀ ਟੀਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਟੀਮ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ? ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਨ ਪਛਾਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਮੂਹਾਂ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਉਹ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ"। ਅਸੀਂ 'ਸਾਡੇ' ਅਤੇ 'ਉਹਨਾਂ' ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਸਮੂਹ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ "ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ"। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗੀਕਰਨ ਰੂੜੀਵਾਦ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ 'ਸਾਡੇ' ਅਤੇ 'ਉਹਨਾਂ' ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਕ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕਾਰਜ ਆਮ।

ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਲਿੰਗ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 'ਸਾਨੂੰ'

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.4

(i) “ਸਾਡੇ” ਅਤੇ “ਉਹਨਾਂ” ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

### ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਸਮਾਜਿਕ ਸਹੂਲਤ

ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਕੀ ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਅੰਤਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਰਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜੰਗਰਸ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲੋਂ ਜਦੋਂ ਇਕੱਠੇ ਦੌੜਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੌੜਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸਮਾਜਿਕ ਅਣਗਹਿਲੀ

ਸਮਾਜਿਕ ਅਣਗਹਿਲੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਟੀਚੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਹਨ ਦੀ ਆਮ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਲਟ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਪੁਰਸਕਾਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਵੰਡਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਰਜ ਘੱਟ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ, ਘੱਟ ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਘੱਟ ਅਨੁਭਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਮੂਹ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਆਕਰਸ਼ਕ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.5

1. ਸਮਾਜਿਕ ਸਹੂਲਤ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ?
2. 'ਸਮਾਜਿਕ ਅਣਗਹਿਲੀ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਸਮਾਜਿਕ ਸਹੂਲਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਅਣਗਹਿਲੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਟੀਚੇ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੱਸੀ ਨਾਲ 'ਟਗ ਆਫ ਵਾਰ' ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਫੜ ਰਹੇ ਹਨ? ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਣਗਹਿਲੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

### ਸਮੂਹ ਦਾ ਆਕਾਰ

ਸਮੂਹ ਦਾ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਖੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਉਤੇਜਿਤ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੁੱਟ, ਸਾੜਨ ਜਾਂ ਭੀੜ 'ਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਭੜਕੀ ਹੋਈ ਭੀੜ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

### ਸਮੂਹ ਦਾ ਧਰੁਵੀਕਰਨ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂਬਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਵਧੇਰੇ ਅਤਿਅੰਤ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਚਰਚਾ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਮਤਾਂ ਦੀ ਵੈਧਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਅਤਿ ਜੋਖਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਹੀ 'ਸਮੂਹ ਧਰੁਵੀਕਰਨ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ





ਨੋਟ

ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਤਰਕ ਮਿਲ ਸਕਣ।

### ਸਮੂਹ ਚਿੰਤਨ

ਸਮੂਹ ਚਿੰਤਨ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮੂਹ ਵੱਲੋਂ ਅਰਥ ਨੂੰ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਸਤੂਗਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਸ਼ਕਤ ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਅਸਹਿਮਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਨੇਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਚਿੰਤਨ ਨਿਰਵਿਵਾਦ ਪਰਿਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਨੈਤਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਤਰਕਪੂਰਨ, ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.6

1. ਸਮੂਹ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?
2. ਸਮੂਹ ਧਰੁਵੀਕਰਨ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ?

### 13.5 ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਮੂਹ

ਸਮੂਹ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਰਗੀਕਰਨ ਰਸਮੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਸਮੂਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਮੂਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਸਮੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਮੂਹ, ਕਮੇਟੀਆਂ, ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਕਮਿਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਮੂਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਮੂਹ ਰਸਮੀ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਵਿਚਾਰ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੰਡੀਅਨ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਂਗਰਸ, ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਛੋਟੇ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਏ, ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਸਮੀ ਸਮੂਹ ਬਣ ਗਏ। ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਚਾਲਤ ਗੱਲਬਾਤ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੀ



ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੂਹ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵ, ਸਾਂਝਾ ਮਨੋਰਥ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ, ਗਰੀਬੀ, ਵੱਚਿਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਗਠਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### 13.6 ਸਮੂਹ ਵਿਕਾਸ

ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ: ਗਠਨ, ਗੰਭੀਰ ਚਰਚਾ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਏਕੀਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ।

#### ਗਠਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕੌਣ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ? ਸਮੂਹ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ? ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

#### ਗੰਭੀਰ ਚਰਚਾ

ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮੰਗਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੜੱਤਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਏਕੀਕਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੱਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

#### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

### ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ

ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਕਾਈ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੱਕ ਨਿਪਟਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੈਂਬਰ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.7

1. ਸਮੂਹ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ

### 13.7 ਅਗਵਾਈ

ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਅੱਜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਨੇਤਾ ਹਨ।" ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਗੂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਸਿਨੇਮਾ, ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਸਫਲ ਨੇਤਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਫਲ ਨੇਤਾ ਬਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਰਧਾਰਕ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਸਕੂਲ, ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ, ਕੰਪਿਊਟਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿਘਲਣ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਿਭਿੰਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨੇਤਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 13.8 ਚੰਗੇ

ਜੇਕਰ ਗਾਂਧੀ ਸਮਾਜਿਕ ਆਗੂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ, ਨਰਾਇਣ ਮੂਰਤੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਆਗੂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਧ, ਮਸੀਹ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ

ਇੱਕ ਸਫਲ ਨੇਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗੁਣ ਥਾਂ ਤੋਂ ਥਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਕ੍ਰਿਕਟ ਵਿੱਚ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ, ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਰਤਨ ਟਾਟਾ ਅਤੇ ਸੂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਭਿਨਵ ਬਿੰਦਰਾ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਗੂ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਦਾ ਆਗੂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਮਾਜਿਕ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਗੂ\ਨੇਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਆਗੂ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਗੂਆਂ ਕੋਲ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਚੰਗੇ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਗੂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮਿਸਾਲਾਂ ਕਾਇਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਗੂਆਂ ਕੋਲ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਆਗੂ ਚੰਗੇ ਯੋਜਨਾਕਾਰ, ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 13.8

1. ਨੇਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।

### ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨੇਤਾ ਜਨਮਜਾਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੇਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ।

### ੳ. ਗੁਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿਧਾਂਤ

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਗਵਾਈ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ, ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ, ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਆਦਿ ਅਗਵਾਈ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

**ਅ. ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਿਧਾਂਤ**

ਅਜਿਹਾ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲ ਨੇਤਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਕਾਰਜ ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੇਂਦਰਿਤ। ਕਾਰਜ ਸਥਿਤੀ ਕੰਮ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਕਰਮਚਾਰੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਥਿਤੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

**ੲ. ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਸਿਧਾਂਤ**

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਤੱਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਉਚਿੱਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸ. ਟੀਚਾ ਸਿਧਾਂਤ**

ਟੀਚਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨੇਤਾ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇਤਾ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮਰਥਕ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਟੀਚਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- (i) ਗਤੀ ਦਿਸ਼ਾ ਸ਼ੈਲੀ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- (ii) ਸਹਾਇਕ ਸ਼ੈਲੀ ਸਮਰਥਕ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।
- (iii) ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸ਼ੈਲੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਰਥਕਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- (iv) ਉਪਲੱਬਧੀ ਸ਼ੈਲੀ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਹ. ਕ੍ਰਿਸਮਈ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ**

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਲੀਡਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਲੈਣ-ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੇਤਾ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਸਮਰਥਕਾਂ

## ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ

ਵਿੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਇੱਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋਖਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰਿਸਮਈ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਲੋੜਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਕਾਂਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਂਝੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੂਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਪਿੰਡ, ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮੂਹ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖ ਇੰਨੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

- ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਨੇਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਗੁਣ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਨੇਤਾ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਥਿਤੀ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕ੍ਰਿਸਮਈ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕ ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਰਚਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ।

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਸਮੂਹ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ?
3. ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

13.1

ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਪਛਾਣ, ਆਪਣਾਪਨ, ਸਵੈ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ।

13.2

- 1.
- ੳ. ਨਹੀਂ

ਅ. ਹਾਂ

ਬ. ਨਹੀਂ

ਸ. ਹਾਂ

ਹ. ਹਾਂ

2. ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਸਾਂਝਾ ਉਦੇਸ਼, ਸਾਂਝੇ ਗੁਣ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨੇ, ਅਸੀਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਨਿਯਮਤ ਗੱਲਬਾਤ, ਨਿਯਮ ਆਦਿ।

### 13.3

1. ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨਾ, ਇਕਸੁਰਤਾ, ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਉਤਪਾਦ।

2. ਇਕਸੁਰਤਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਬੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਜਿਹਾ ਭੈਅ।

ਸਹਿਮਤੀ, ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਆਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ।

### 13.4

1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੂਹ, ਬਾਹਰੀ ਸਮੂਹ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗੀਕਰਨ, ਪੱਖਪਾਤ, ਵਿਤਕਰਾ, ਪੱਧਰੀਕਰਨ।

### 13.5

1. ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ।

2. ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਘੱਟ ਯਤਨ, ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ।

### 13.6

1. ਸਮੂਹ ਦਾ ਗਠਨ, ਸਮੂਹ ਧਰੁਵੀਕਰਨ, ਸਮੂਹ ਚਿੰਤਨ

### 13.7

1. ਗਠਨ, ਏਕੀਕਰਨ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

### 13.8

1. ਪਹਿਲਕਦਮੀ, ਦਬਦਬਾ, ਸੰਚਾਰ, ਸਮਝਦਾਰੀ, ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ, ਯੋਜਨਾਕਾਰ।

ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 13.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 13.3 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 13.8 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 13.9 ਵੇਖੋ



# 14

## ਸੰਚਾਰ

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਸਰਾ ਵਾਂਗ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਹੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਕਈ ਸਾਧਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮੀਡੀਆ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਗਿਆਨ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਪਡੇਟਸ, ਨਵੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੀ ਰਿਲੀਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ, ਸੁਰਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੰਚਾਰ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ, ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉੱਤੇ ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿੱਖ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ।

### 14.1 ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਅਰਥ

ਸੰਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਮੀਜ਼ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੇਲਜ਼ਮੈਨ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਾਸ ਰੰਗ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਅਤੇ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹੈ।

### 14.2 ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤੱਤ

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ:

- i. **ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਦੇ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ:** ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੰਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਚਾਰ ਸਮੂਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ii. **ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:** ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼, ਇੱਕ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ, ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਾਏ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- iii. **ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ:** ਸੰਚਾਰ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਝ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਹੋਵੇ। ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ, ਵਾਕਾਂਸ਼, ਮੁਹਾਵਰੇ, ਇਸ਼ਾਰੇ ਅਤੇ ਕਹਾਵਤਾਂ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- iv. **ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ:** ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਭੱਜੋਗੇ।
- v. **ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:** ਸੂਚਨਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ, ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14.1 ਅਤੇ 14.2

1. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ:

- ੳ. ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।
  - ਅ. ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
  - ੲ. ਅਸੀਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
  - ਸ. ਅਸੀਂ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
2. ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

### 14.3 ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ:

1. ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ, ਅਤੇ
2. ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ

**ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ** - ਜਦੋਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਜਾਂ ਦੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚਕਾਰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਔਸਤਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ 10 ਤੋਂ 11 ਘੰਟੇ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ ਪੜ੍ਹਨ, ਬੋਲਣ, ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ। ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਰੂਪ ਹਨ ਗੱਲਬਾਤ, ਭਾਸ਼ਣ, ਚਿੱਠੀਆਂ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰਸਾਲੇ, ਟੈਲੀਫੋਨਿਕ ਗੱਲਬਾਤ, ਆਦਿ।

**ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ** - ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ, ਸਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਸਿਰਫ਼ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ! ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ਼ਾਰੇ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਮੁਦਰਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਦੂਰੀ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮੌਖਿਕ ਤੱਤ ਤੋਂ ਪਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ,
- ਜੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ,
- ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ,



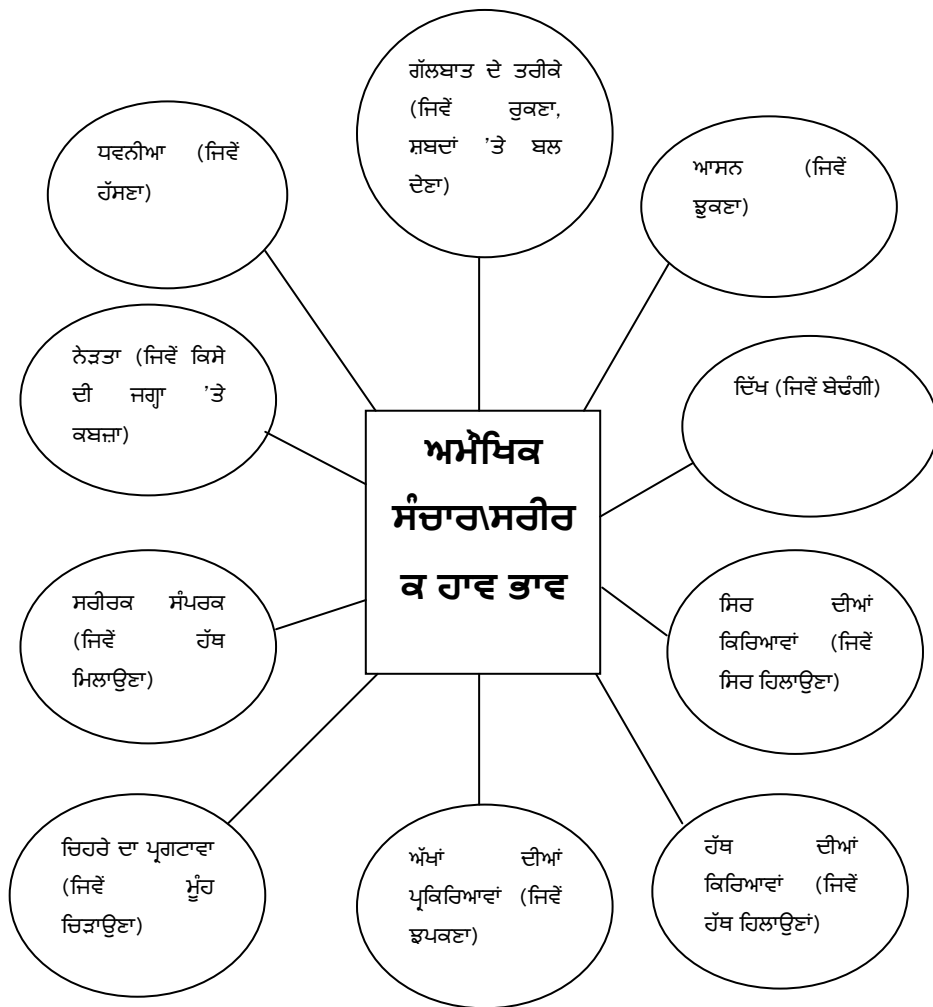
ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

- ਸ਼ਕਤੀ, ਪਿਆਰ, ਦਬਦਬਾ, ਆਦਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ,
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਕਈ ਮਾਰਗ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਹਾਵ ਭਾਵ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਿਗਾਹ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ (ਸਥਿਰ ਨਿਗਾਹ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗਤੀ)।



ਚਿੱਤਰ 14.2: ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ



### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

#### ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ:

- ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਆਦਰ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਕੱਲੇ ਉੱਠੇ ਹੋਏ ਭਰਵੱਟੇ ਸ਼ੱਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਦੇਵੇਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦਾ ਉੱਚੇ ਹੋਣਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੈ।

#### ਆਸਣ:

- ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ, ਪਰ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣਾ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਵਾਤਗਕਰਤਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ਤਾਨਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

#### ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ:

- ਮੁਸਕਰਾਹਟ, ਖੁਸ਼ੀ, ਦੇਸ਼ਤੀ, ਨਿੱਘ, ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

ਨਜ਼ਦੀਕੀ (ਪ੍ਰੋਕਸੀਮਿਕਸ) ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੂਰੀ ਦਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੈਟਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ: ਦੂਰੀ (0-18 ਇੰਚ), ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦੂਰੀ (18 ਇੰਚ - 4 ਫੁੱਟ), ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਰਸਮੀ ਦੂਰੀ (4 ਫੁੱਟ - 12 ਫੁੱਟ), ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਦੂਰੀ (12 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਪਰੇ)। ਹੈਪਟਿਕਸ ਯਾਨੀ ਛੇਹ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜੋ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਯੂਰਪੀਅਨ ਘੱਟ ਛੂਹਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਏਸ਼ੀਅਨ ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪੂਰਬੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਛੇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14.3

1. ਪੜ੍ਹਨਾ, ਬੋਲਣਾ, ਲਿਖਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ-----ਦੇ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ।



2. ਸਰੀਰਕ ਚੇਸਟਾਵਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ ਭਾਵ, ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਰੀ -----ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਹਨ।
3. ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਚਾਰ ਸਾਧਨ-----,-----,-----  
-----,-----ਹਨ।
4. ਹੈਪਟਿਕਸ-----ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 1

#### ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਖੇਡ: ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ

ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ, ਆਪਣੀ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਸਰਗਰਮ ਸਰੋਤਾ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ।

1. 4-6 ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਬਣਾਓ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਦਿਓ।
2. ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਚੀ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਵਾਕ ਪੜ੍ਹੇ।
3. ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਪਰਚੀ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਵਾਕ ਲਿਖੇ।
4. ਹੁਣ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤਿਮ ਨੰਬਰ ਤੱਕ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਵਾਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਾਪਸ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਵਾਕ ਨੂੰ ਸਭ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬੋਲੇ।
5. ਹੁਣ ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਕੀ ਸਦੇਸ਼ ਹੁਣ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ? ਜਾਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ?

ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੱਕ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆਕਰਦਾ ਹੈ।

## 14.4 ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੀਏ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਉ ਆਪਾਂ ਕੁਝ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੀਏ, ਆਉ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਜੋ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਸੁਨੇਹਾ ਵਿਗਾੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੋਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੋਣਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਡੀਕੋਡ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸੀਮਤ ਸਮਰੱਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਲੋਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨ, ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## 14.5 ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ:

i) **ਸੰਦਰਭ ਦਾ ਸਮਾਨ ਢਾਂਚਾ** - ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਦੇ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

## ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

## ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਕਿ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਸ਼ਰਾਰਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਝਿੜਕਣ ਵਾਲਾ ਲਹਿਜਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਚਿੰਤਤ ਲਹਿਜਾ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਪ੍ਰਸੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਮਝ ਦਾ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ii) **ਸਮਾਨ ਹਿੱਤ** - ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਸਮਾਨ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਸਟਾਕ ਮਾਰਕੀਟ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਫਸਲਾਂ 'ਤੇ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਹੈ।

iii) **ਸਮਾਨ ਭਾਸ਼ਾ** - ਭਾਸ਼ਾ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ, ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕਹਾਵਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

iv) **ਸਮਾਨ ਵਾਤਾਵਰਣ** - ਸਮਾਨ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨ ਕੌਮੀਅਤ, ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਹਿੱਤ, ਉਮਰ ਵਰਗ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਆਮ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ, ਵਰਗ ਜਾਂ ਕਸਬੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਪੜ੍ਹਕੇ ਅਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੋ;
- ਵੈਇਸ ਮੋਡਿਊਲੇਸ਼ਨ, ਟੈਨ ਅਤੇ ਉਚਾਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ;
- ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ, ਫਿਰ ਬੋਲੋ;
- ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਨਾ ਬੋਲੋ;
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
- ਢੁਕਵੀਂ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ।



## ਸੰਚਾਰ

- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫੁਹਵੇ।
- ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਸੰਚਾਰ ਕਿਸੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ।
- ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਯੋਗ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ।

ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਮਿਲ ਕੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਾਧਿਅਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਤੁਰੰਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਿਹਾਰਦਾਤਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤਿਹਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ, ਚਿੱਤਰਾਂ, ਬੋਲੇ ਗਏ ਅਤੇ ਲਿਖੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਾਰ, ਸਾਬਣ, ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਪਹਿਰਾਵਾ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਸ਼ਹੂਰ ਜਿੰਗਲਜ਼ 'ਠੰਢਾ ਮਤਲਾਬ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ', 'ਦਾਗ ਅੱਛੇ ਹੈ', 'ਢੂੰਡਤੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ' ਯਾਦ ਹੀ ਹੋਣੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਾਕਾਂਸ਼ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸੰਚਾਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਅਰਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਅਰਥ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 7 ਤੋਂ 35% ਹੈ। ਸਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਚਾਰ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਜੁਬਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14.3 ਅਤੇ 14.5

1. ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ:
  1. ਸਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਚਾਰ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  2. ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਅਸੀਮਤ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।
  3. ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
  4. ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਿੱਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

5. ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

#### 14.6 ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾਨ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਪਸੰਦ, ਰੁਤਬੇ, ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਚਿੱਤ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਕੇਤ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

ਆਉ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਕੀਨੇਸਿਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝੀਏ। ਭਾਰਤੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਜਾਂ ਨੇੜਤਾ ਦਿਖਾਉਣ। ਹੱਥ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਔਰਤ/ਮਰਦ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ ਵੀ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਾਂਗ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਰਵਾਇਤੀ ਹਿੰਦੂ ਔਰਤ ਦੇ ਕੰਗਣ ਜਾਂ ਚੂੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੀ ਮਰਦਾਨਗੀ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਲੜਾਈ ਲਈ ਉਕਸਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਮਰਦਾਂ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਮੁੰਬਈ ਵਰਗੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਕ** - ਭਾਰਤੀਆਂ ਕੋਲ ਉੱਚ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਲੰਬੀ ਸੂਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਦਕ੍ਰਮ, ਅਧਿਕਾਰ, ਅਤੇ ਉਮਰ (ਬਜ਼ੁਰਗ), ਜੋ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਅੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਬੰਧ, ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੁਤਬੇ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੇਠਲੇ ਦਰਜੇ ਦੇ

## ਸੰਚਾਰ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਹੇਠਲੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠਾਂ (ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵਜੋਂ) ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਾਲਕ-ਕਰਮਚਾਰੀ, ਪਿਓ-ਪੁੱਤ, ਨੂੰਹ ਅਤੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ। ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ। ਅਕਸਰ ਰੂੜੀਵਾਦੀ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪਿਛੇਕੜ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਰਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਰਤੀ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੂਰੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਦੀ ਮਿਆਰੀ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਦੂਰੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੇਸਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਨਤਕ ਪਿਆਰ, ਹੱਥ ਫੜਨਾ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਦੇ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਭ ਨੂੰ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਕੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਛੂਹ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਦਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 14.6

1. ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

## 14.7 ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਤਕਨੀਕੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ, ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸਿੱਖਿਆ, ਯਾਤਰਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤੇ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੀਵੀ, ਅਖਬਾਰ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸਤਿਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਕੀ ਖਰੀਦਦੇ ਹਾਂ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਫੈਸ਼ਨ, ਆਦਰਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿੱਖ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ** - ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਦਿਅਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ**

## ਮੌਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਤਾ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ (ਧਾਰਮਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ) ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੰਡਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਕਾਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਖਰਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਟੀਕਾਕਰਨ, ਪੋਲੀਓ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ, ਜਾਂ ਏਡਜ਼) ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀਆਂ, ਲੈਣ-ਦੇਣ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੋਕਤੰਤਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਮਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਕੀਕਰਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਨਿਊਜ਼ ਚੈਨਲਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ।

**ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ** - ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਹਿੰਸਾ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰਕੂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਅਫਵਾਹਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ** ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਸੰਗਠਿਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਮੀਡੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਆਮ ਅਤੇ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀਲ ਅਤੇ ਅਸਲੀਲ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੀਡੀਆ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਨੈਤਿਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵੱਲ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਇਸਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹੁਲਵਾਦੀ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਸੰਚਾਰ

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਸੰਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।
- ਸੰਚਾਰ ਦੇ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਹਿਜਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਰਥਪੂਰਨ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਰੂਪ ਹਨ।
- ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
3. ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
4. ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪੈਟਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਮੇਤ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
5. ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

#### 14.1 ਅਤੇ 14.2

1. ਓ. ਸਹੀ  
ਅ. ਸਹੀ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

ੲ. ਗਲਤ

ੳ. ਗਲਤ

2. ਭਾਗ 14.1 ਵੇਖੋ

14.3

ੳ. ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ

ਅ.. ਗੈਰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਚਾਰ,

ੲ. ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ (ਕਾਇਨੇਸਿਸ), ਇਕ ਟਕ ਦੇਖਣਾ, ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਣਾ, ਛੂਹਣਾ

ੳ. ਛੂਹਣਾ

14.4 ਅਤੇ 14.5

1. 1. ਸਹੀ

2. ਗਲਤ

3. ਸਹੀ

4. ਸਹੀ

5. ਗਲਤ

2. ਭਾਗ 14.5 ਵੇਖੋ

14.6

1. ਭਾਗ 14.6 ਵੇਖੋ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 14.1 ਅਤੇ 14.2 ਵੇਖੋ

2. ਭਾਗ 14.3 ਵੇਖੋ

3. ਭਾਗ 14.4 ਵੇਖੋ

4. ਭਾਗ 14.6 ਵੇਖੋ

5. ਭਾਗ 14.7 ਵੇਖੋ

## ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ

ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਗੁਆਂਢੀ, ਦੇਸਤ, ਸਿਆਸੀ ਆਗੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਰਵੱਈਏ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੁਨੀਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਸਮੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਰਸਾ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ
- ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦੀ ਧਾਰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

### 15.1 ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ 'ਸੋਚਣਾ' ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਝ 'ਭਾਵਨਾ' ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 'ਵਿਵਹਾਰ' ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ 'ਸੋਚ', 'ਮਹਿਸੂਸ' ਅਤੇ 'ਵਿਹਾਰ' ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ, ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ।

**ਰਵੱਈਏ** ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ, ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੁਕੂਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: "ਮੈਨੂੰ ਅੰਬ ਪਸੰਦ ਹਨ", "ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਪਸੰਦ ਹੈ", ਜਾਂ "ਮੈਨੂੰ ਰਾਕ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ"। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ 'ਪਸੰਦ', 'ਨਾਪਸੰਦ', 'ਪਿਆਰ', 'ਨਫ਼ਰਤ', 'ਚੰਗਾ' ਅਤੇ 'ਮਾੜਾ' ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਧਾਤਮਕ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ:

- 1. ਬੋਧਾਤਮਕ ਭਾਗ** - ਇਹ ਉਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 2. ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਿੱਸਾ** - ਇਹ ਦਿਸ਼ਾ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ), ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਜਾਂ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- 3. ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਹਿੱਸਾ** - ਇਹ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਿੰਨ ਭਾਗ, ਸੋਚਣਾ, ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਇਕੱਠੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਭਾਗ ਅਸੰਗਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਹ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤੀ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ) ਹੈ - ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਰ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਤਿੰਨੋਂ ਹਿੱਸੇ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ



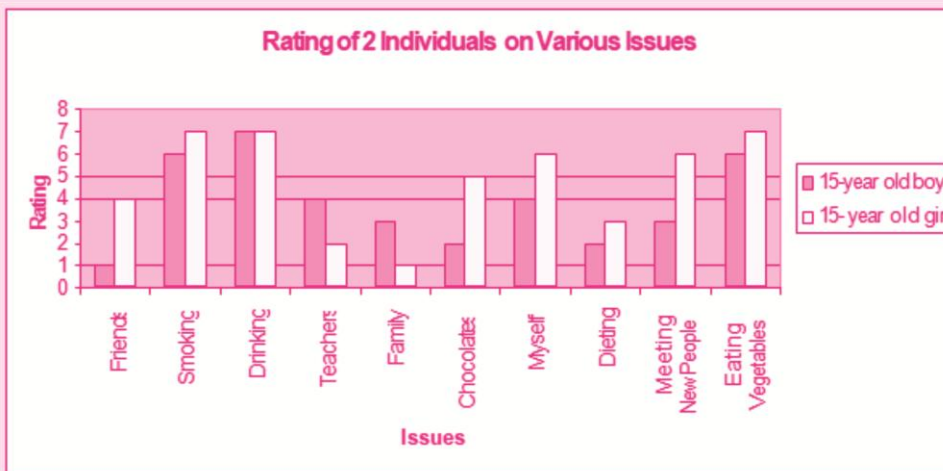
ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ (ਸੋਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ) ਅਤੇ ਸਥਾਨ (ਵਿਵਹਾਰ) ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋਗੇ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖਿਡਾਰੀ (ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ) ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਉਤਸੁਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ (ਘੱਟ ਪਸੰਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ) ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ (ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ) ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 1

#### ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ੳ) ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਅ) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ- ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਸਵੈ, ਡਾਈਟਿੰਗ, ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ, ਚਾਕਲੇਟ ਖਾਣਾ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 7-ਅੰਕ ਦੇ ਮਾਪਕ ਜੋੜ ਕੇ (1) “ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਸੰਦ” ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ (7) “ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ” ਤੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।



ਚਿੱਤਰ 15.1: ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ 2 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ

ੲ) ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਸੂਚੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਦੋਵੇਂ \ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਲੱਗ ਸੂਚੀ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ੳ) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?





ਨੋਟ

ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਵੱਈਏ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਰੂਪ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਗਤ ਨਾਲ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਕਾਰਜ

ਅਸੀਂ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਜੋ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਰਵੱਈਆ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ:

1. ਰਵੱਈਆ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ, ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ) ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
2. ਰਵੱਈਆ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ, ਜਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਰਵੱਈਆ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
3. ਰਵੱਈਏ 'ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ' ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਵੱਈਏ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਗਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ

4. ਰਵੱਈਏ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਨ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਵੱਈਏ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15.1

ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਦੱਸੋ:

1. ਰਵੱਈਏ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
2. ਕਿਸੇ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਰਵੱਈਏ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਰਵੱਈਏ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
5. ਖਾਸ ਰਵੱਈਏ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### 15.2 ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਰਵੱਈਏ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਨਬੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਂਗ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋ? ਰਵੱਈਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ:** ਪਹਿਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਵਸਤੂ ਸਥਾਪਤ ਉਤੇਜਕ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦੀ ਹੈ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਪ੍ਰੇਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਸਤੂ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸੀਕਲ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (ਪਾਠ 5 ਦੇਖੋ)।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਤੇਜ਼ ਖੁਸ਼ਬੂ, ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਅੰਕੁਰਿਤ ਅਨਾਜ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਸੀ ਰੰਗ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਨਾਪਸੰਦ ਹੀ ਕਰੇਗਾ।

**ਸਿੱਧਾ ਨਿਰਦੇਸ਼:** ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਜਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਨ ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਪ੍ਰਤੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ:** ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ ਉਸ ਵਰਗਾ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲੀਆਂ ਜੀਨਸ ਅਤੇ ਚੋਨਾਂ ਨਾਲ ਸਜੀਆਂ ਕਮੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ 'ਠੰਢਕ ਦਿੰਦਾ' ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ 'ਚੰਗਾ' ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣੋ, ਪਰ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਸਹਿਮਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ', ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿੱਚ ਯੰਤਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਪਾਠ 5 ਦੇਖੋ)। ਪੁਰਸਕਾਰ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਵੱਈਏ ਸਿਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਨਿਰੀਖਣ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਲਾਈ:** ਰਵੱਈਏ ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜ ਦੇਖ ਕੇ ਵੀ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਸੀ, ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਭਜਨ ਗਾਉਂਦੇ ਸਨ? ਹੁਣ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਭਜਨ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਅਵਾਰਾ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ? ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਡਰਦੀ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹੀ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮੀਡੀਆ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਫਿਲਮਾਂ, ਰਸਾਲੇ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਸਾਰੇ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਸੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਤਿਹਾਰਦਾਤਾ ਇਸਦਾ ਫਾਇਦਾ

ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖਾਸ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਅਸੀਂ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਰਵੱਈਏ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਰਵੱਈਏ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਸਰੋਤ:** ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਨਾ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਦਲੋਗੇ, ਜੇਕਰ ਸੁਨੇਹਾ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਭਰੋਸੇਮੰਦ, ਆਕਰਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਕਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਡਰਿੰਕ ਲਈ ਵਿਗਿਆਪਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਟੀਚਾਗਤ ਸਮੂਹ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਉਹ ਡਰਿੰਕ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਸਚਿਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡ ਸਕਣਗੇ।

**ਸੰਦੇਸ਼:** ਸੰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਦੇਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਬਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਕਤਾਰ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ।

**ਵਿਅਕਤੀ:** ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਵੱਈਏ ਜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਪੇਅਜਲ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ 'ਕੈਣ' (ਸੰਚਾਰਕ) 'ਕੀ' (ਸੰਦੇਸ਼) ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਨੂੰ (ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਤਾ) ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ,

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



### ਨੋਟ

## ਮੋਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ

ਇਸਦਾ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਪਨ ਉਦਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ। ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਵੱਈਆ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 2

#### ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣਾ

ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ (ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ, ਅਖਬਾਰਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਲਿਆਂ ਤੋਂ) ਅਤੇ 15-16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਟੀਚਾਗਤ ਕਰੇ। ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ। ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਰਵੱਈਆ ਦੇ ਹਿੱਸਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3

#### ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣਾ

ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਇੱਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਚੁਣੋ ਜਿਸਦੇ ਪਾਠਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ। ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ 'ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਾ ਦਿਓ।

ੳ) ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਹਰੇਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ: ਸਰੋਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸਰੋਤ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਲੱਭੋ।

ਅ) ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ/ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਠ 5 (ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ) ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ: ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸਿੱਧੀ। ਹਰੇਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਨੂੰ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਲੋੜ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਪਛਾਣ ਕੀਤੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਰਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮੱਢਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15.2

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਥਨ 'ਸਹੀ' ਹਨ ਜਾਂ 'ਗਲਤ':

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15.2

ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ:

1. ਸਿੱਖਣਾ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।
2. ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਰਵੱਈਏ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ।
3. ਜਿਹਨਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬੇਅਸਰ ਹਨ।
4. ਜੇਕਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਾਹਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਜੇ ਰਵੱਈਏ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

15.3 ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧ

ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਿੱਟ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਗਲੇਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹਨ, ਪਰ ਵੱਡੀ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਜੋ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਹਿਤ ਰਵੱਈਏ, ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਰਵੱਈਏ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ, ਗੈਰ-ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

- ਜਦੋਂ ਰਵੱਈਏ ਸਿੱਧੇ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਨਾ ਚਾਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਪਰ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਦਬਾਅ ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰਵੱਈਆ-ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15.3

ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ: ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ, ਸਿੱਧਾ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ।

1. ਆਸ਼ਾ ਦੀ ਮਾਂ ਘਰ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਹਿੰਦੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੀ ਹੈ। ਆਸ਼ਾ ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਵੱਡੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਅਮਿਤ ਦੇ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਮਿਤ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ਸ਼ੇਖਰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਵੱਡੇ ਭਰਾ, ਇੱਕ ਚਾਚਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
4. ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਰੇਖਾ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੀ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਚਮਕਦਾਰ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



### 15.4 ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਰਵੱਈਏ ਵਾਂਗ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨਣਾ। ਦਰਅਸਲ ਜਦੋਂ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਟੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਅਲੈਕਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਰੱਬ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਨਰਜਨਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਕਿਉਂ ਵਾਪਰੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਜੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### 15.5 ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ

ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਦੇਸਤ\ਸਹੇਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ\ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਤੇਹਫਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸਤ\ਸਹੇਲੀਆਂ ਹੋਣਗੇ, ਜਨਮਦਿਨ ਦਾ ਕੇਕ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਖਾਣਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਦਿ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਹੈ? ਜਨਮਦਿਨ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਸਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਜਨਮਦਿਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ' ਦੂਜੇ ਉਤਸਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਕੀਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕੀਮਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਵਸਤਾਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

**ਮੌਡਿਊਲ: 4**

**ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ**



**ਨੋਟ**

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਹਨ।

**ਗਤੀਵਿਧੀ 4**

**ਸਕੀਮ - ਨੈਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਬਨਾਮ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ**

ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ (ਮਰਦ ਅਤੇ ਇੱਕ ਔਰਤ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੂਚੀ ਜੋ ਨੈਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਨੈਜਵਾਨਾਂ (ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤ) ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਉਣ। ਹੁਣ ਦੋਵੇਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਰੇਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਕੀਮ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਵੀ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਕਿ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰਲ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ' ਕਹੋਗੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਇੱਕ ਡਾਂਸਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਰਾਜਨੇਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ: ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ**

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਨਮਦਿਨ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹਾਂ ਜੋ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਦੇਵੋਗੇ? ਇੱਥੇ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਓਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ", ਜਾਂ "ਮੈਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੈਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਔਖਾ ਸੀ"।

### ਗਲਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ ਵਿੱਚ ਪੱਖਪਾਤ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਸਾਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਗਲਤੀ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮੀਟਿੰਗ ਲਈ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ 'ਅਸੰਗਠਿਤ ਅਤੇ ਬੇਢੰਗ' ਹੈ। ਅਸੀਂ 'ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਣ' ਅਤੇ 'ਨੋਟਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ' ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ ਤਿਲਕੁਣ ਸੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ 'ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ' ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ।

ਸਮਾਜਿਕ ਜਗਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਰਨ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਪੱਖਪਾਤ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਂਗੇ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਨੈਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਵਾਂਗੇ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖਪਾਤ ਵੀ ਹੈ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਸਤਾਨਾ, ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਵਧੀਆ ਦਿੱਖ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰੁਝ ਖਾਸ ਹੋਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ? ਹਾਂ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਾਲੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ "ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ" ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਸੋਚਣਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਨਤੀਜੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁੰਝੇ ਹੋਏ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆ ਸਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।" ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸੂਚਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ

### ਮੌਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



### ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਕਰਦੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਪੱਖਪਾਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਸਤੂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਰਟਕੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਗੈਰ-ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਹਤਰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੂਚਨਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 15.4

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ:

1. -----ਸਾਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦਾ ਸਰਲੀਕਰਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਵੀਂ ਸੂਚਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜਲਦੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। (ਸਕੀਮ, ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ)
2. ----- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। (ਵਿਅਕਤੀਕਤ ਸਕੀਮ ਸਮੂਹ, ਸਕੀਮ ਸਮੂਹ ਭੂਮਿਕਾ, ਸਕੀਮ ਸਮੂਹ ਘਟਨਾ)
3. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ-----ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਸੋਚਣਾ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖਪਾਤ)
4. ਕੁਝ ਪ੍ਰਕਰਣਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਰੋਕਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ -----ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। (ਅਵਾਸਤਵਿਕ ਸੋਚਣਾ, ਵਿਚਾਰ ਦਮਨ)

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

- ਰਵੱਈਏ ਲੋਕਾਂ, ਵਸਤੂਆਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਬੋਧਾਤਮਕ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਭਾਗ। ਇਹ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਵਸਤੂ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਰਵੱਈਏ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ

## ਰਵੱਈਏ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ

- ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਰਵੱਈਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ, ਸਿੱਧਾ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਸਿਖਲਾਈ।
  - ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਵੱਈਏ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
  - ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ – ਸੰਗਤ ਅਤੇ ਅਸੰਗਤ ਤਬਦੀਲੀ। ਸੰਗਤ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।
  - ਰਵੱਈਆ ਸਰੋਤ, ਸੰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਟੀਚਾ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਹਿਤ ਰਵੱਈਏ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਜਦੋਂ ਰਵੱਈਏ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਰਵੱਈਏ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਗਠਨ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਜਗਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕੀਮਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜ ਵਿਗਿਆਨ ਸਮਾਜਿਕ ਜਗਤ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
  - ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖਪਾਤ, ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਦਮਨ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ।
3. ਰਵੱਈਏ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੇ ਹਨ? ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ।
4. ਕੀ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਜੋ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
5. ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਉਹ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰਵੱਈਏ-ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ।



ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

6. ਸਮਾਜਿਕ ਬੋਧ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਕੀਮਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

15.1

1. ਗਲਤ
2. ਸਹੀ
3. ਗਲਤ
4. ਸਹੀ
5. ਸਹੀ

15.2

1. ਸਹੀ 2. ਸਹੀ 3. ਗਲਤ 4. ਗਲਤ 5. ਸਹੀ

15.3

1. ਨਿਰੀਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ 2. ਸਿੱਧਾ ਨਿਰਦੇਸ਼
3. ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ 4. ਨਿਰੀਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ
5. ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ

15.4

1. ਸਕੀਮਾਂ
2. ਸਕੀਮਾ ਸਮੂਹ
3. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖਪਾਤ
4. ਵਿਚਾਰ ਦਮਨ

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 15.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 15.1 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 15.2 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 15.2 ਵੇਖੋ
5. ਸੈਕਸ਼ਨ 15.3 ਵੇਖੋ
6. ਭਾਗ 15.5 ਵੇਖੋ

## ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅਸਲ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਮੇਤ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੱਲ ਲਈ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਦੌਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੇਸ਼ ਬਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਦਬਾਅ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਭੇਦ ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਠ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦਰਪੇਸ਼ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ: ਗਰੀਬੀ, ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਅਤੇ ਦਾਜ;
- ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ, ਖੜੋਤ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਦੀ ਹੱਦ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

### 16.1 ਗਰੀਬੀ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰੀ, ਨਿਆਂ, ਸਨਮਾਨ, ਸਿਹਤ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਰਗੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਦੀ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਵਸਤੂਗਤ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਆਰਥਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉੱਚਿਤ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਗਰੀਬੀ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਉਹ ਜੋ ਢੁਕਵੇਂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਉਹ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀ ਸਕਦੇ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਗਰੀਬੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੰਚਿਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਅਢੁੱਕਵਾਂ ਪਣ, ਦਰਿੱਦਰ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵੰਚਿਤ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 16.1: ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਝੁੱਗੀਆਂ



### ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ

ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰੀਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਅਣਹੋਂਦ। ਘਾਟ ਯਾਨੀ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ, ਮਾੜੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਉਪਲੱਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਉਪਯੋਗਤਾ ਆਦਿ। ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜੋ ਘੱਟ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੋਜਤ ਹਨ। ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਉ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ।

**ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ:** ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਰੀਬੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਦਹਾਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸੀਮਤ ਭੋਜਨ ਸਪਲਾਈ, ਵਿਆਪਕ ਲਾਗਾਂ, ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ, ਨਾਕਾਫੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਪੈਟਰਨ:** ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਸਵਰੂਪ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਫ਼ਕਵੀਂ ਉਤੇਜਨਾ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾ ਹੋਣ, ਰੇਲ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

**ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਸ:** ਵੰਚਿਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਵੰਚਿਤ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਨਮੂਨੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਗੈਰ ਵੰਚਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੰਚਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਣਹੋਂਦ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਗਾੜ, ਅਪਰਿਪੱਕਤਾ, ਅਤੇ ਪਲਾਇਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਮੌਡਿਊਲ: 4

#### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ

#### ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



#### ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਗਤੀਵਿਧੀ 1

ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ - ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਝੁੱਗੀ-ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਦੇ ਪੰਜ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਰੇਕ ਕਾਰਨ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

**ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸਿੱਟਾ:** ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਦੰਡ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਗਠਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗਰੀਬੀ, ਉਪਲੱਬਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਘਾਟ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ:** ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਕਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੰਚਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੋਧਾਤਮਕ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵੰਚਿਤ ਅਤੇ ਗੈਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਦੀ ਮਦਦ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮਾਜਿਕ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤਿੰਨਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਦੂਰਗਾਮੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਫਲਤਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16.1

1. ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੋ:

1. ਗਰੀਬੀ-----ਅਤੇ-----ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

2. ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਗਰੀਬੀ -----ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।

3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਗਰੀਬੀ-----ਅਤੇ-----ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

4. ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ-----  
-----ਨੂੰ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

5. ਵੰਚਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ-----,-----ਅਤੇ-----ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. ਗਰੀਬੀ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ-----,-----ਅਤੇ-----  
-----ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

16.2 ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

**ਨਸ਼ਾ ਦੀ ਲਤ:** ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ, ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਤਣਾਅ, ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਉਮਰ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਵੰਸ਼ਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਨਾਲ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਸ਼ਾ ਓਨਾ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਐੱਚਆਈਵੀ/ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਲਾਜ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ; ਪਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਪਹੁੰਚ ਹੈ। ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਜਨਤਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਯੂਥ ਆਈਕਨ ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਦਾਜ:** ਦਾਜ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੜਕੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਕਦ, ਤੋਹਫ਼ੇ, ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾੜੇ ਪੱਖ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਭਰ ਉਪਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਾਜ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਆਹ ਦੇ ਖਰਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਲੜਕੀ ਦੇ ਬੇੜ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾੜੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਕਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀ ਦਾ ਜਨਮ ਖਰਚ ਜਾਂ ਬੇੜ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਗਰੀਬ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਬੇੜ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਜ ਦੇਣ ਅਤੇ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਲੜਕੀ ਲਈ ਚਿੰਤਾ, ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਾਜ ਦੇਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦਾਜ ਦੇਣ ਲਈ ਉੱਚ ਵਿਆਜ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸਾ ਉਧਾਰ ਲੈਣਾ ਅਕਸਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਕਰਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦਾਜ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਥਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਬਦਲਣਾ ਬਹੁਤ ਐੱਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਥਾ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਲੜਕੀ ਘੱਟ ਦਾਜ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰਹਿਮੇ-ਕਰਮ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੜੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦਾਜ ਰੋਕੂ ਕਾਨੂੰਨ 1961 ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਾਜ ਕਾਰਨ ਮੌਤਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਨੂੰਨ ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ, ਸਰਗਰਮ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਬੁਰਾਈ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ

ਦਾਜ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਇਹ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### 16.3 ਸਕੂਲ ਛੱਡਣਾ, ਖੜੋਤ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ

ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਇੱਕ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ 'ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਰ' ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੀਹ ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 50 ਫੀਸਦੀ ਬੱਚੇ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਖੜੋਤ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿੱਖਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਿਅਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੜੋਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ। ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕੋ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ, ਖੜੋਤ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਰਥਾਤ, ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ। ਆਸ-ਪਾਸ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ, ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਗਰੀਬੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ  
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 4

ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



ਨੋਟ

ਲੋੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਸਮਰਥਨ, ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਪਾਠਕ੍ਰਮ, ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਉਪਕਰਨ ਵਰਗੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜੋ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਾਖਰਤਾ ਮਿਸ਼ਨ, ਸਰਵ ਸਿੱਖਾ ਅਭਿਆਨ ਅਤੇ ਮਿਡ ਡੇ ਮੀਲ ਸਕੀਮ ਵਰਗੇ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੇਰਲ ਦੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਖਰਤਾ ਦਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਾਜ ਵੀ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਵੱਈਏ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 16.2

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ:

1. ----- ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਮਹਿਲਾ ਲਿੰਗ ਅਨੁਪਾਤ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹੈ।
2. ਦੋ ਮਹਿਲਾ ਨੇਤਾ ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰੀਆਂ-----  
---ਅਤੇ-----ਹਨ।
3. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਤ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ-----ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
4. -----ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

## ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

5. ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਖਰਚ ਹੋਏ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ----- ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਗਰੀਬੀ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।
- ਗਰੀਬੀ ਵਸਤੂਨਿਸ਼ਠ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਵੰਚਿਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ।
- ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਕਾਸ, ਪ੍ਰੇਰਕ ਨਤੀਜੇ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਹਨ।
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੇਧਾਤਮਕ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਹੁਨਰ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਦਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।
- ਵਿੱਦਿਅਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਖੜੋਤ ਅਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ, ਬਰਬਾਦੀ ਅਤੇ ਖੜੋਤ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ - ਸਮਾਜਿਕ ਆਰਥਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
2. ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:  
ੳ. ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ  
ਅ. ਦਾਜ
3. ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ 'ਖੜੋਤ' ਅਤੇ 'ਬਰਬਾਦੀ' ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਸਕੂਲ ਛੱਡਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 4

### ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ



### ਨੋਟ



ਨੋਟ

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

#### 16.1

1. ਉਦੇਸ਼, ਵਿਅਕਤੀਗਤ
  2. ਸੰਪਤੀ
  3. ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ, ਅਨੁਭਵ
  4. ਵੰਚਿਤ
  5. ਬੇਧਾਤਮਕ, ਪ੍ਰੇਰਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ
  6. ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ
2. ਕਮੀ, ਕੁਪੇਸ਼ਣ, ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ।

#### 16.2

1. ਔਰਤਾਂ
2. ਸਰੋਜਨੀ ਨਾਇਡੂ ਅਤੇ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ
3. ਸਕੂਲ ਛੱਡਣਾ
4. ਬਰਬਾਦੀ
5. ਵਰਜਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਨਿਰਭਰਤਾ

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 16.1 ਵੇਖੋA4B
2. ਭਾਗ 16.2 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 16.3 ਵੇਖੋ



## ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਬੀ, ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੌਜੂਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਲਾਲਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਕ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਐਸਥੀ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਮਾਨਵ-ਵਿਗਿਆਨ ਆਦਿ। ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹਨ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 17.1 ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਦੁਖੀ, ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੌਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ? ਹਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

'ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ, ਊਰਜਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ/ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਪਿਆਰ, ਹੈਰਾਨੀ, ਅਨੰਦ) ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ, ਤਣਾਅ) ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਾ, ਜਾਇਦਾਦ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਵੱਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸੀਮਤ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੌਤਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਪਰ ਭੌਤਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅਣਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਾਧਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀ 1 ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ**

**ਗਤੀਵਿਧੀ 1**

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਚੁਣਨ ਲਈ ਕਹੋ –

(ੳ) ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਸੁੱਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ 70 ਸਾਲ ਬਿਤਾਉਣਾ

(ਅ) ਸਪੰਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਉੱਚ ਵਰਗ ਦੀ ਜੀਵਨਸੈਲੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ 50 ਸਾਲ ਬਿਤਾਉਣਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛੋ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖੁਦ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪੁੱਛੋ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਾਰੇ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ।

**ਗਤੀਵਿਧੀ 2**

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ/ਮੁੱਖ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਯਾਨੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਸਤਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਛੋ। ਫਿਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੇ ਕਿੰਨੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਅਭੌਤਿਕ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

**ੳ. ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ**

ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਸਰਤ, ਨੀਂਦ, ਉਚਿਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰੁਟੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਪੇਸ਼ਾ:** ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਸੀ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਭੁੱਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਡਾਈਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਲਟਾ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਇੱਕ ਪਤਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਕਸਰਤ:** ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕਾਰਾਂ, ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਘਟੀ ਹੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸੂਗਰ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਮੋਟਾਪਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਂਡ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਮੂਡ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਨੀਂਦ:** ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰੇਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਸੌਂਦੇ ਹੋ? ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲਗਭਗ 8-9 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਘੰਟਿਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਮਨੋਰੰਜਨ:** ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਨੰਦ, ਪੂਰਤੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਕੁਝ ਵੇਲੇ ਭਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ:** ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਐਕਟਿਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤੇ:** ਦੇਸਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲਾਪਣ:** ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3

#### ਸੰਪੂਰਨ ਅਨੰਦ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਚੰਗਾ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ 15 ਸਾਲ ਦੇ ਲੜਕੇ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖੀ: ਮੇਰੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਦੌੜ, ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਆਲੂ ਦੇ ਪਰਾਉਂਠੇ, ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ, ਐਤਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ, ਅਤੇ, ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਮੈਚ ਦੇਖਣਾ।

ਇਹ ਉਹ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇੱਕ 'ਚੰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ' ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਰੁਟੀਨ:** ਰੁਟੀਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਸਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਛੁੱਕ ਕਾਰਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਦਾਸੀਨ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਰੁਟੀਨ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੁਚੱਤੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ, ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੋਣਾ ਪਸੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਰੁਟੀਨ ਹੈ? ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਅਪਦਾਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰੱਖੇਗੀ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17.1

1. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
2. ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

### ਰੁਇਜ਼ 1

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨ 'ਸਹੀ' ਹਨ ਜਾਂ 'ਗਲਤ'।

1. ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਨੰਦ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
2. ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
4. ਕਸਰਤ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ/ਮੂਡ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
5. ਰੁਟੀਨ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਬਾਉਪਣ/ਬੇਰੀਅਤ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਅ. ਖੁਸ਼ੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ

ਖੁਸ਼ੀ ਕੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਹਾਵਣਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ





ਨੋਟ

ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਆਂਢੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਚੰਗੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**1. ਪਦਾਰਥਕ ਸਰੋਤ:** ਪੈਸਾ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਸਾਡੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੌਣ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

**2. ਬੋਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ:** ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨਵਾਨ, ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**3. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਗਤਾ:** ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀਵਿਧੀ 4

ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ੳ) ਨੈਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੋਂ "ਮੁਕਤ" ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ? ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਅ) 15 ਸਾਲਾ ਬਾਲਕ ਅਤੇ 65 ਸਾਲ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸੂਚੀ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੋੜ

ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਕਸਰ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ - ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣਗੇ, ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਗੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਾਉਣਗੇ, ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਸੰਗੀਤ ਸੀਡੀ ਖਰੀਦ ਕੇ ਦੇਣਗੇ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ (ਸੰਤੋਸ਼) ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਤੋਂ ਨਵੇਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਸਾਨੂੰ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ੲ. ਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

ਖੁਸ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ:

**ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ:** ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਜੋ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।

**ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ:** ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਤਮ ਯਥਾਰਥੀਕਰਨ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ ਲੋਕ ਉੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।





ਨੋਟ

**ਚੰਗੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧ:** ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ, ਲਗਾਅ ਦੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ:** ਖੁਸ਼ੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰੱਕੀ, ਲੇਖ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤਣਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਵਿਆਹ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੌਲਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ? ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਦੌਲਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖੋਜ ਨੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੌਲਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਪਰਿਵਰਤਨ, ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਹੁਨਰ, ਚੰਗੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧ, ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਤਰੱਕੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਗਿਆਨ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 5

#### ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਵੇਂ ਗਰੀਬ, ਅਮੀਰ, ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਅਨਪੜ੍ਹ, ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ, ਵਿਆਹੇ ਅਤੇ ਅਣਵਿਆਹੇ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ? ਥੋੜ੍ਹੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ? ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ?

ਹੁਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਉੱਤਰਾਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਪਾਈ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਗ੍ਰਾਫਿਕਸ ਜ਼ਰੀਏ ਵੀ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

#### ਭੂਟਾਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ

ਭੂਟਾਨ ਹਿਮਾਲਿਆ 'ਤੇ ਬਣਿਆ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। 1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਭੂਟਾਨ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਹੈਪੀਨੈਸ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਦੇਸ਼, ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਾਪ ਵਜੋਂ ਕੁੱਲ ਘਰੇਲੂ ਉਤਪਾਦ (ਜੀਡੀਪੀ) ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੂਟਾਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ। ਉਹ "ਗਰੇਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਪੀਨੈਸ" (GNH) ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੁੱਚੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੈਲਤ ਹੀ ਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ (ਸਵੈ) ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਸੰਸਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਦੈਲਤ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਵਾਤਾਵਰਨ (ਕੁਦਰਤ) ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜ (ਲੋਕਾਂ) ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੀ ਭੂਟਾਨੀ ਲੋਕ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਹਿਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ? ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ "ਗਰੇਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਪੀਨੈਸ" (GNH) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

GNH@[http://en.wikipedia.org/wiki/Gross\\_National\\_Happiness](http://en.wikipedia.org/wiki/Gross_National_Happiness) ਅਤੇ [www.youtube.com](http://www.youtube.com) ਜਾਂ "Happiness Bhutan"

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17.2

1. ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕਾਰਨਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਖੁਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ।





ਨੋਟ

### 17.2 ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ

ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਗੌਣ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧਣ, ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰਿਪੱਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਹੀਂ।

**ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ** ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਸਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੱਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਸਗੋਂ ਇਹ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਹੀ ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿੱਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪਲਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਫਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ, ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਲਈ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ, ਸਮੱਸਿਆ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾਪਨ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਨਾਕਾਫੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸਿਰਫ ਅਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਸਗੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ। ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ ਨੇ ਪਿਆਰ, ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਦਇਆ ਨਾਲ ਗਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਦੱਬੇ-ਕੁਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ

## ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਾਤਮ ਗਾਂਧੀ ਜਾਂ ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ ਦਾ ਨਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ 'ਅਹਿੰਸਾ' ਅਤੇ 'ਸਮਰਪਣ' ਸ਼ਬਦ ਤੁਰੰਤ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

### 17.3 ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਵ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਵੈ ਨਿਗਰਾਨੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ।
- ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰਤਾ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ: ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ।
- ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਉਹ ਜੋ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਲੱਭਣਾ।
- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਜਾਂ ਬਦਲਣਾ।
- ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਸਥਾਈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਗਹਿਰੇ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣੇ।

### 17.4 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਰੂਪ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਹ ਗੜਬੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੌਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

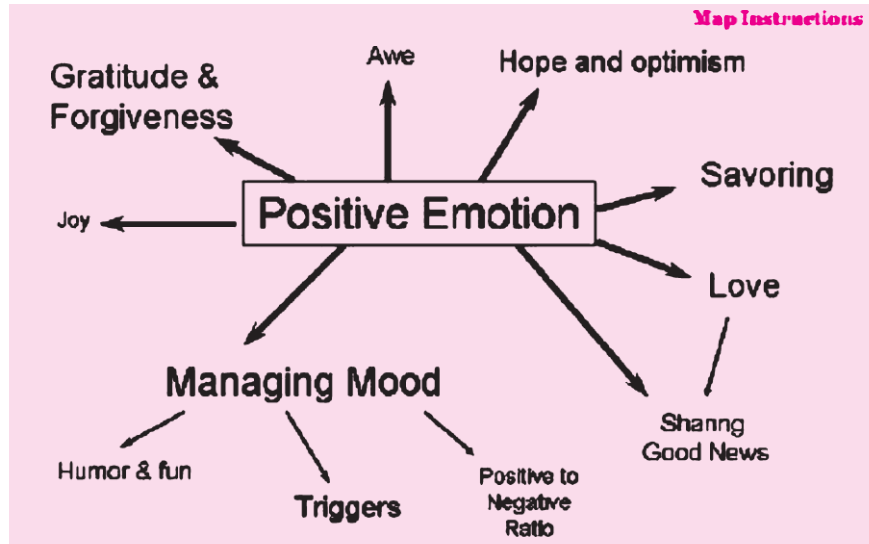


ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਫਰਤ ਨਾਲੋਂ ਪਿਆਰ, ਡਰਨ ਨਾਲੋਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ? ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼, ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਚਿੱਤਰ 17.1: ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਉ. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ- ਉਹ ਸਾਡੀ ਸੋਚ, ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ 'ਵਿਆਪਕਤਾ' ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਸੰਕਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਅਸੀਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਭਾਗਤਾ ਅਤੇ ਜੁੜਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 5

ਉਹਨਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵੀ ਬਣਾਓ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ: ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾਯੋਗ, ਸੁੰਦਰ, ਹੱਸਮੁੱਖ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਅਨੰਦਮਈ, ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸਬਰ, ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ, ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ।

### ਅ. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ।
- ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਰਥ ਲੱਭੋ - ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁੜ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵੱਲ ਦੇਖੋ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲੇ।
- ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪਰੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਓ - ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧੇਗੀ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 5

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



### ਨੋਟ



ਨੋਟ

- ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਵੈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰੋ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ/ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰਨ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 6

**ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ** - ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੀਏ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਹਰ ਝਟਕਾ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੀਫ੍ਰੇਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ
- ਕਈ ਵਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਾਂ |
- ਮੈਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ। ਮੈਂ 10% ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ 90% ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਾਂਗਾ/ਰੱਖਾਂਗੀ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 17.3

1. ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।
2. ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

### ਕੁਇਜ਼ 2

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋ:

1. ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ-----, ----- ਅਤੇ-----।
2. ਖੁਸ਼ੀ-----ਅਤੇ-----ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।
3. ਖੁਸ਼ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-----ਚੰਗੇ-----ਸਬੰਧ ਅਤੇ-----  
-----ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. -----ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।
5. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ-----ਅਤੇ-----ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ  
ਹਨ।
6. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ-----ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ  
ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ -----ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸੰਕਲਪ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਸਰਤ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੁਟੀਨ, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚਿਆਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਨੋਟ



ਨੋਟ

- ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਲਚਕੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਸਵੈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ, ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਦੇਸ਼, ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹਨ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।
2. ਸਵੈ-ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

### ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

#### 17.1

1. ਖੁਸ਼ੀ, ਊਰਜਾ, ਆਰਾਮ ਦੇ ਪਲ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ।
2. ਪੇਸ਼ਣ, ਕਸਰਤ, ਨੀਂਦ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਆਦਿ।

#### 17.2



## ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

1. ਖੁਸ਼ੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਨੋਭਾਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਨ, ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹ, ਨਿੱਜੀ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਚੰਗੇ ਨਿੱਜੀ ਸਬੰਧ।

### 17.3

1. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਉਸਦੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਸਵੈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ।
2. ਸਵੈ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸਵੈ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ, ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ, ਆਦਿ (ਕੋਈ ਵੀ ਦੇ)
3. ਸਾਡੀ ਸੋਚ, ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿਣਾ।

### ਕੁਇਜ਼ 1

1. ਸਹੀ 2. ਸਹੀ 3. ਗਲਤ
4. ਸਹੀ 5. ਗਲਤ

### ਕੁਇਜ਼ 2

1. ਪਦਾਰਥਕ ਸਰੋਤ, ਬੇਧਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਯੋਗਤਾ
2. ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ, ਨਿੱਜੀ
3. ਸਨਮਾਨ, ਨਿੱਜੀ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ
4. ਸਵੈ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ
5. ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ
6. ਵਿਸਥਾਰ, ਨਿਰਮਾਣ

### ਵੈੱਬ ਸਾਈਟਾਂ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



### ਨੋਟ



ਨੋਟ

1. ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਈਟ ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ' 'Authentic Happiness' (ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਸ਼ੀ)' ਹੈ, ਅਤੇ ਸੇਲਿਗਮੈਨ ਦੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਖੋਜ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਾਈਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [http:// www.authentichappiness.sas.upenn.edu](http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu)

2. ਤਾਲ ਬੇਨ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਲੇਖ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। <http://www.talbenshahar.com/>

3. ਇਹ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ: <http://thehappinessshow.com/HappiestCountries.htm>

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 17.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 17.3 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 17.4 ਵੇਖੋ

## ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ, ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੜਕ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣਾ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਨਦਾਨੀ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਬਚਪਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਥੋਪਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸਫਲਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਅਸ਼ਾਂਤ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹਨ, ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਵੰਧਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;





ਨੋਟ

- ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ;
- ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

18.1 ਤਣਾਅ ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਹੈਂਸ ਸ਼ੈਲੇ ਨੇ 'ਤਣਾਅ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ। ਹੈਂਸ ਸ਼ੈਲੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਰੀਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਐਂਡਰੀਨਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੈਲੇ ਨੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦਿੱਤੀ: (ੳ) ਯੂਸਟ੍ਰੈਸ, ਭਾਵ ਮੱਧਮ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਤਣਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ (ਅ) ਤਣਾਅ ਜੋ ਬੁਰਾ, ਅਨਿਯੰਤਰਿਤ, ਤਰਕਹੀਣ ਜਾਂ ਅਣਚਾਹਿਆ ਤਣਾਅ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਨਵੀਂ ਪਹੁੰਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਸਮਾਯੋਜੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀਆਂ ਪਰਸਪਰ ਨਿਰਭਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਨੁਕੂਲਨ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨੁਕੂਲਨ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹਿੱਤ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

18.1.1 ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਕ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਗੱਲ ਜੋ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



(i) **ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:** ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ. ਵਿਆਹ, ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਜਾਂ ਤਲਾਕ।

(ii) **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ:** ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਗੁਆਉਣਾ, ਸਮਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਵਿੱਚ ਫਸਣਾ, ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ।

(iii) **ਲੰਬੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਾਲ ਤਣਾਅ:** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ, ਅਪਾਹਜ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਜਾਂ ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ।

(iv) **ਸਦਮੇ:** ਇਹ ਅਣਕਿਆਸੀਆਂ, ਭਿਅੰਕਰ ਜਾਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਮਾਣੂ ਹਮਲਾ, ਬੰਬ ਧਮਾਕਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ।

### 18.1.2 ਤਣਾਅ ਕਾਰਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

#### 1. ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ/ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	2. ਡਰ/ਫੇਬੀਆ
3. ਅਸ਼ਾਂਤ ਨੀਂਦ	4. ਨਿਕੋਟੀਨ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ
5. ਬੇਚੈਨੀ	6. ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ
7. ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ	8. ਹਮਲਾਵਰਤਾ
9. ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੀ ਆਵਾਜ਼	10. ਸਮੇਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
11. ਜਬਰਦਸਤੀ ਵਿਵਹਾਰ	12. ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟ
13. ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ	14. ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣਾ
15. ਬਾਰ ਬਾਰ ਰੋਣਾ	16. ਅਵਿਵਸਥਿਤ ਦਿਖਣਾ



ਨੋਟ

2. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਚਿੰਤਾ	2. ਉਦਾਸੀ
3. ਗੁੱਸਾ	4. ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
5. ਠੇਸ	6. ਈਰਖਾ
7. ਸ਼ਰਮ	8. ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ

3. ਬੋਧਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ	2. ਸਵੈ ਭਰੋਸਾ
3. ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਕਥਨ	4. ਸਵੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ
5. ਬੋਧਾਤਮਕ ਵਿਕਾਰ	

4. ਅੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਕਿਰਿਆਹੀਣ/ਹਮਲਾਵਰ ਸਬੰਧ	2. ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ
2. ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾਵਾਦੀ	4. ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ
5. ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ	6. ਸੱਕੀ ਸੁਭਾਅ
7. ਚਲਾਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ	8. ਗੱਪ ਮਾਰਨਾ

5. ਜੈਵਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ	2. ਦਸਤ/ਕਬਜ਼
3. ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ	4. ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ
5. ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	6. ਹਮੇਸ਼ਾ ਥਕਾਵਟ ਰਹਿਣਾ
7. ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ	8. ਕੈਂਸਰ
9. ਸੂਗਰ	10. ਦਮਾ
11. ਬਾਰਬਾਰ ਫਲੂ/ਜੁਕਾਮ	12. ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਤੰਤਰ ਦਾ ਘਟਣਾ
13. ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ	

6. ਕਲਪਨਾਤਮਕ: ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ

1. ਬੇਵਸੀ	2. ਇਕੱਲਤਾ/ਇਕੱਲਾ ਰਹਿਣਾ
3. ਕੰਟਰੋਲ ਖੋਣਾ	4. ਦੁਰਘਟਨਾ/ਸੱਟ
5. ਅਸਫਲਤਾ	6. ਅਪਮਾਨ/ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ
7. ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ	8. ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਉਤਪੀੜਨ
9. ਸਵੈ ਪ੍ਰਤੀ ਬੁਰੀ ਧਾਰਨਾ	

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18.1

1. ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
2. ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?
3. ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

18.2 ਦਵੰਧ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਦਵੰਧ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਅਸੰਗਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਵੰਧ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਵੰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ:

ੳ. ਪਹੁੰਚ-ਪਹੁੰਚ ਦਵੰਧ

ਅ. ਟਾਲ ਮਟੋਲ-ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦਵੰਧ

ਸ. ਪਹੁੰਚ-ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦਵੰਧ

**ੳ. ਪਹੁੰਚ-ਪਹੁੰਚ ਦਵੰਧ:** ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਵੰਧ ਵਿੱਚ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਦੇਵੇਂ ਟੀਚੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੋ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸੱਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ।

**ਅ. ਟਾਲ ਮਟੋਲ-ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦਵੰਧ:** ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਅਣਚਾਹੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦਵੰਧ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਸ਼ੈਤਾਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਨੀਲੇ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸਿਆ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਛੋਟੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ ਵਾਲੀ ਅਣਚਾਹੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਵੰਧ ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜੋਜਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵੰਧ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਰਾਹਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਬ. ਪਹੁੰਚ-ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦਵੰਧ:** ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦਵੰਧ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਚੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਹੁੰਚ-ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦਵੰਧ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ "ਮਿਕਸਡ-ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ" ਦਵੰਧ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਨਿਰਾਸ਼ਾ:** ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ (ੳ) ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕਿ ਟੀਚੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। (ਅ) ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੁਆਰਾ।

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਅਸੁਖਾਵੇਂ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਅਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ



ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ, ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਸਫਲਤਾ, ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਬੇਚੈਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18.2

1. ਦਵੰਧ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦਵੰਧਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
2. ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

### 18.3 ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੱਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੌਧਿਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਣਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬਚਾਅ-ਮੁਖੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਚਾਅ-ਮੁਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਂਗ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮਾਮੂਲੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ (ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਨੋਵਿਕਾਰ) ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕਿਆਟ੍ਰਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਅਤੇ ਸਟੈਟਿਸਟੀਕਲ ਮੈਨੂਅਲ (DSM) ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 1. ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡੀਐੱਸਐੱਮ-ਆਈਵੀ-ਟੀਆਰ (DSM-

ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

IV-TR) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਅਟੈਂਸ਼ਨ-ਡੈਫਿਸਿਟ ਹਾਈਪਰਐਕਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ (ADHD) ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਔਟਿਸਟਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਸਾਵਧਾਨ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁਰਤੀਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਵਲੀਨ ਵਿਕਾਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।

## 2. ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਜਾਂ ਭੈਅ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਕਾਰਨ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰਦਾ, ਭੈਅਭੀਤ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿਕਾਰ ਫੇਬੀਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਤਰਕਹੀਣ ਡਰ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨ- ਵਿਕਾਰ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇੱਕ ਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## 3. ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ

ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਨੋਭਾਵ 'ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਦਲ ਬਦਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਉਦਾਸ ਰਹੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਦਾਸ ਰਹੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੀ ਦਿਨ ਖੁਸ਼ ਰਹੇ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ- (i) ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ (ii) ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ। ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਰੁਚੀ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਜਾਣੀ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਘਟਣਾ, ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ, ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ, ਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ

ਕਰਨਾ, ਨਿਕੰਮੇਪਣ, ਬੇਬਸੀ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### 4. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ (Psychosomatic and Somatoform Disorders)

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਨ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਇਹ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਰਗੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਉਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ ਉਹ ਵਿਕਾਰ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ, ਪਛਾਣਨ ਯੋਗ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪੇਟ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਪੇਟ ਦਰਦ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਅੰਗ (ਪੇਟ) ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

#### 5. ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਵਿਕਾਰ (Dissociative Disorders)

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਲਮ ਦਾ ਹੀਰੋ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਪਛਾਣ, ਪਿਛਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਘਟਕਾਰੀ ਵਿਕਾਰ (ਡਿਸੋਸੀਏਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਾਕੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਜਾਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਡਿਸਸੋਸੀਏਟਿਵ ਐਮਨੇਸ਼ੀਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਡਿਸਸੋਸੀਏਟਿਵ ਫਿਊਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਕਰਨ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਅਜੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਹਰਕਤ ਅਚਾਨਕ ਮਸ਼ੀਨੀ ਜਾਂ ਸੁਪਨੇ ਵਰਗੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਡਿਸਸੋਸਿਏਟਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ ਮਲਟੀਪਲ ਪਰਸਨੈਲਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਜਾਂ ਡਿਸਸੋਸਿਏਟਿਵ ਆਈਡੈਂਟਿਟੀ ਡਿਸਆਰਡਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਉੱਭਰਦੀਆਂ ਹਨ।

## 6. ਸ਼ੀਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ (Schizophrenia and Other Psychotic Disorders)

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ, ਕੂੜੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੰਦਗੀ ਭਰਿਆ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਗਲ, ਬੇਸੁੱਧ ਆਦਿ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਜ਼ੋਫ੍ਰੈਨਿਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਜ਼ੋਫ੍ਰੈਨਿਕਾਂ ਦੀ ਅਸੰਗਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਨੁਕਸਦਾਰ ਧਾਰਨਾ, ਮੋਟਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ, ਨੀਰਸ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਅਸਲੀਅਤ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕਲਪਨਾਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਭੁਲੇਖੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭਰਮ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨਾ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਭਰਮ ਅਸਲੀਅਤ ਪ੍ਰਤੀ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੀਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਟਾਟੋਨਿਕ ਸਿਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ।

## 7. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਰ (Personality Disorders)

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਚਕੀਲੇ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਅਜੀਬ ਜਾਂ ਸਨਕੀ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

## ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਨਾਟਕੀ, ਭਾਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਸਮੂਹ ਅਧੀਨ ਪੈਰਾਨੋਇਡ, ਸਕਾਈਜ਼ੋਇਡ ਅਤੇ ਪਾਗਲ (ਸਕਾਈਜ਼ੋਟਾਈਪਲ) ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨਿਰਭਰ, ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਜਨੂੰਨੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਸਮਾਜਿਕ, ਬਾਰਡਰਲਾਈਨ, ਹਿਸਟਰੀਓਨਿਕ, ਅਤੇ ਨਾਰਸੀਸਿਸਟਿਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਰ ਤੀਜੇ ਸਮੂਹ ਤਹਿਤ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18.3

1. ਚਿੰਤਾ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਤੁਸੀਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
3. ਸਾਈਕੋਸੋਮੈਟਿਕ ਅਤੇ ਸੋਮੈਟੋਫਾਰਮ ਵਿਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
4. ਸੀਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
5. ਤੁਸੀਂ 'ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਰ' ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

### 18.4 ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਗੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਇਲਾਜ ਵਾਰਤਾ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਦਦ ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ, ਬੇਧਾਤਮਕ-ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ, ਰੋਗੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਥੈਰੇਪੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

(i) **ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ:** ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਰੋਗੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

(ii) **ਕੇਸ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ:** ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸਵਰੂਪ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(iii) **ਸਮੱਸਿਆ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ:** ਕੇਸ ਇਤਿਹਾਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੇ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(iv) **ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਸੈਸ਼ਨ:** ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਸੇਵਾਰਥੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖੀ ਇਲਾਜ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(v) **ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਦਖਲ:** ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਤ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਾਰਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਵਾਰਥੀ ਨੂੰ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 18.4

1. ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੀ ਹੈ?
2. ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

#### 18.5 ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਜ-ਆਧਾਰਿਤ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਬਚਾਅ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਕਾਰਜ-ਆਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ** ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਣਾਅ ਕਾਰਜ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਅਨੁਕੂਲ ਮੰਗ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਤਰਕਸੰਗਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਮੁਲਾਂਕਣ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਾ।

(i) **ਹਮਲੇ** ਦੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ/ਉਸ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਲਚਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਤਾਂ ਪਹੁੰਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ, ਨਵੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਸਥਿਤੀ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮਲੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਵਾਪਸੀ** ਜਾਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਭੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਣਉਚਿੱਤ ਕੂਟਨੀਤੀ ਅਪਣਾਈ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਚਿਤ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਵੀ ਕਦਮ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਪਸੀ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਸਵੀਕਾਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਖਰਾਬ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿੱਤਰਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(iii) **ਸਮਝੌਤੇ** ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ





ਨੋਟ

ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉਸੀ ਅਨੁਸਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣਾਏ ਗਏ ਸਮਝੌਤਾਪੂਰਕ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਮਨੋਭਾਵਨਾ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਜਾਂ ਬਚਾਅ-ਮੁਖੀ** ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਹੱਲ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ, ਬਸ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਬਚਾਅਮੁਖੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਤਰਕਪੂਰਨ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਤਰਕ ਦੇਣ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸ ਲਈ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਏ ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਪਰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸੀ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿਸਥਾਪਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਖ਼ਤ ਅਧਿਆਪਕ 'ਤੇ ਆ ਰਹੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਡਾਂਟਣਾ ਜਾਂ ਕੁੱਟ ਕੇ ਉਤਾਰਨਾ। ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਪਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼, ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗ ਬਣਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ 17 ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ 19 ਅਤੇ 24 ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋਗੇ।

**ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ**

- ਉਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਅਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਥੋਪਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ



ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਅਸਫਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੈਵਿਕ ਅਤੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਕਾਰਕ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

- ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੈਂਸ ਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਤਣਾਅ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਤਣਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਚਰਚਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।
- ਵਿਵਹਾਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਬੇਧਾਤਮਕ, ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਜੈਵਿਕ, ਕਾਲਪਨਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।
- ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਵੰਧ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ ਪਹੁੰਚ-ਪਹੁੰਚ ਦਵੰਧ, ਟਾਲ ਮਟੋਲ-ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦਵੰਧ, ਪਹੁੰਚ-ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦਵੰਧ।
- ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਕਿ ਟੀਚੇ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਦੁਆਰਾ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮਾਮੂਲੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਾਈਜ਼ੋਫਰੀਨੀਆ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਵਜੋਂ





ਨੋਟ

ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਗੀ/ ਸੇਵਾਰਥੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨੋ-ਚਿਕਿਤਸਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸਾਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਠੋਸ ਸਿਧਾਂਤਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ, ਬੋਧਾਤਮਕ-ਵਿਵਹਾਰ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੋਗ/ਸੇਵਾਰਥੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਥੈਰੇਪੀ ਹਨ।
- ਵਿਅਕਤੀ, ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਜ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਬਚਾਅ-ਮੁਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਨਾਉਣਾ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤਣਾਅ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸੋ।
2. ਦਵੰਧ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਕੋਈ ਵੀ 5 ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
4. ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

18.1

1. ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ।
2. ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ, ਸਥਾਈ ਫਰਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਸਦਮਾ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ/ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਅਸਾਂਤੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਆਦਿ।

18.2

1. ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦਵੰਧ।

1. ਪਹੁੰਚ - ਪਹੁੰਚ

2. ਟਾਲ ਮਟੋਲ - ਪਹੁੰਚ

3. ਪਹੁੰਚ - ਪਹੁੰਚ

2. ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਤਾਮਕ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਕਿ ਕੁਝ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ੳ) ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ (ਅ) ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਰਾਹੀਂ।

18.3

1. ਫੇਬੀਆ, ਜਨੂੰਨ - ਰੁਕਾਵਟਕਾਰੀ ਵਿਕਾਰ

2. ਉਦਾਸੀ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਘਾਟ, ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ ਉਪਜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ।

3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਾਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ।

ਸੈਮੈਟੋਫੋਰਮ (Somatoform) ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਰੀਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

4. ਅਸੰਗਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ, ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਧਾਰਨਾ, ਮੋਟਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ, ਨੀਰਸ ਜਾਂ ਅਣਉਚਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।

5. ਸੋਚਹੀਣ ਅਤੇ ਅਸੁੱਧ ਸੋਚ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ।

18.4

1. ਪਰਸਪਰ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਈ ਥੈਰੇਪੀ ਨੂੰ "ਵਾਰਤਾ ਇਲਾਜ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਨਾ, ਕੇਸ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ, ਉਪਚਾਰਕ ਸੈਸ਼ਨ, ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ।

ਮੌਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 18.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 18.2 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 18.3 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 18.5 ਵੇਖੋ

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

ਤੁਸੀਂ 'ਸਿਹਤ' ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ' ਅਤੇ 'ਸਵੱਛਤਾ' ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜੋ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰਵੋਤਮ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਸਿਹਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਿੱਖ ਸਕੋਗੇ।

### 19.1 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ

ਸਿਹਤ ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ,





ਨੋਟ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿਚਕਾਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਵੱਛਤਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗੀ, ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਵਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

**ੳ. ਯਥਾਰਥ ਸੰਪਰਕ:** ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦਾ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਅ. ਆਵੇਗ ਨਿਯੰਤਰਣ:** ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਯੋਜਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵੁਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ।

**ੲ. ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ:** ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ "ਮੈਂ" ਜਾਂ "ਮੇਰੇ" ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਬਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਸਵੈ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਸ. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ:** ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਨਫ਼ਰਤ, ਈਰਖਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਮਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੁਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ, ਅਨੰਦ, ਖੁਸ਼ੀ, ਉਮੀਦ, ਹਮਦਰਦੀ, ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਵਰਗੀਆਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 1

#### ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਥਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਥਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਰ ਕਥਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ “ਸਹਿਮਤ” , “ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ” ਅਤੇ “ਅਸਹਿਮਤ” । ਹਰੇਕ ਕਥਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ "ਸਹਿਮਤ" ਜਾਂ "ਅਸਹਿਮਤ" ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਥਨ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ ਹੋ। ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪ "ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ" ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ 'ਤੇ ਘੇਰਾ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਰਸਾਏਗਾ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

## ਮੋਡਿਊਲ: 5

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



### ਨੋਟ

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

	ਸਹਿਮਤ	ਅਨਿਸ਼ਚਤ	ਅਸਹਿਮਤ
1. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ।	3	2	1
2. ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੈ।	3	2	1
3. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।	1	2	3
4. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ।	3	2	1
5. ਮੈਂ ਓਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।	1	2	3
6. ਮੈਂ ਹੋਰਾਂ ਜਿੰਨਾ ਯੋਗ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।	1	2	3
7. ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਕਾਬਲ ਹਾਂ।	3	2	1
8. ਮੈਂ ਮਿਲਣਸਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।	1	2	3
9. ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	1	2	3
10. ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।	1	2	3
11. ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	3	2	1
12. ਮੈਂ ਸੁੱਖ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।	3	2	1
13. ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।	3	2	1
14. ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭ ਹੀ ਲੈਂਦਾ / ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ, ਪਰਸਪਰ ਵਿਰੋਧੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਉਲਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ।	3	2	1
15. ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।	1	2	3



## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

ਜਿੰਦਗੀ ਬਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ।

### ਕੁੰਜੀ

ਹਰੇਕ ਕਥਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਕਰੋ। ਸਾਰੀਆਂ 15 ਆਈਟਮਾਂ ਦਾ ਕੁੱਲ ਜੋੜ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਕੋਰ ਹੈ।

### ਵਿਆਖਿਆ

ਸਕੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ
36-45	ਚੰ
26-35	ਗਾ
15-25	ਅੰ
	ਸ
	ਤ
	ਨਿ
	ਮ
	ਨ

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19.1

1. ਸਿਹਤ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ।
3. ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

## 19.2 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਵੱਸਥਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੇ ਅਰਥ ਜਾਣਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਵੱਸਥਤਾ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਵੱਸਥਤਾ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੁਕਸਦਾਰ ਧਾਰਨਾ, ਭਾਵਨਾ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19.2

1. ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਵੱਸਥਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

### 19.3 ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ/ਲੱਛਣ

ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਲਕੇ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹਨ:

- (i) ਬੇਤਰਤੀਬ ਅਤੇ ਅਸੰਗਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਰੁਟੀਨ।
- (ii) ਗੁਸੈਲਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਵਤੀਰਾ।
- (iii) ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ।
- (iv) ਬੇਚੈਨੀ।
- (v) ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ।
- (vi) ਅਨਿਯਮਿਤ ਨੀਂਦ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਸੋਮਨੀਆ, ਖਰਾਬ ਨੀਂਦ, ਜਾਂ ਨਾਰਕੋਲੇਪਸੀ (ਵੱਧ ਨੀਂਦ)।
- (vii) ਮਾੜੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ।
- (viii) ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ।
- (ix) ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ।
- (x) ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ।

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

(xi) ਅਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਦਰ)।

(xii) ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ)।

(xiii) ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ।

ਉਪਰੋਕਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਿਤਾਵਨੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 19.3

1. ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।
2. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ?

## 19.4 ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ

ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੇਦ, ਭਾਰਤੀ ਐਸ਼ਯੀ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਹਾਰ, ਵਿਹਾਰ, ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਯਕੀਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰੀਏ।

**(i) ਅਹਾਰ (ਭੋਜਨ):** ਭੋਜਨ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੇਲਯੁਕਤ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਜੰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਮੋਟਾਪਾ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਸ਼ੂਗਰ, ਪੇਟ ਦੇ ਅਲਸਰ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ, ਫਲੀਆਂ, ਸ਼ਹਿਦ, ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਤੇਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਆਇਰਨ, ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਨੁਪਾਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

**(ii) ਆਚਾਰ (ਰੁਟੀਨ):** ਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸਨੂੰ ਰਿਤੁਚਾਰੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮੌਸਮਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ। ਸਾਨੂੰ ਰੁੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਲ ਵਾਲਾ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਹੀਂ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਤਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਫਲੀਆਂ। ਸਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ, ਘਿਓ, ਚੌਲ ਅਤੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਭੋਜਨ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੇਲੇ ਅਤੇ ਚੌਲ। ਬਰਸਾਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਖੱਟਾ, ਨਮਕੀਨ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਦੀ ਰੁਟੀਨ (ਦਿਨਚਾਰਿਆ) ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਰੁਟੀਨ (ਰਾਤਰੀਚਾਰਿਆ) ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਦੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਲਈ ਪੱਕਾ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਮਲ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(iii) **ਵਿਹਾਰ:** ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਵਰਗੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(iv) **ਵਿਚਾਰ:** ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੇਵਲ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰਾਂ/ਸੋਚ ਨਾਲ ਹੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਸਵੈ-ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਅਨੁਕੂਲ ਬੁੱਧੀ, ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਤਾਂ ਲਾਲਚ ਜਾਂ ਵਾਸਨਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਰ, ਕ੍ਰੋਧ, ਮੋਹ, ਈਰਖਾ, ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਮੋਰਚੇ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਦੇਸਤੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਪਰੋਕਤ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਗਤੀਵਿਧੀ 2

ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਭਾਗ 19.1 ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੋਗੇ।

ਮੌਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

19.5 ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਚੌਥੀ ਘੰਟੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਹ ਆਦਤ ਅਕਸਰ ਅਣਉਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਅਣਉਚਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਂ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਚੌਥੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚੌਥੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਕਨੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਓ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

ਗਤੀਵਿਧੀ		ਰਣਨੀਤੀ
I	ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ	ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਕੰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਹੈ।
II	ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਤਰਜੀਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀ	ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਲਈ ਜੋ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ। ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕੰਮ

		ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਲਾਭ ਉਠਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
III	ਨਿਰਵਿਘਨ ਸਮਾਂ ਮਿਆਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ	ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕੋ।
IV	ਲਚਕੀਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਚਾਨਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਲਚਕਦਾਰ ਬਣੋ।
V	ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾਇਆ ਸਮਾਂ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
VI	ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਮਨੋਰੰਜਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਤੋਂ ਵਿਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ ਮਨਪਸੰਦ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣਾ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ, ਮਨਪਸੰਦ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣਾ ਆਦਿ।





ਨੋਟ

## ਗਤੀਵਿਧੀ 3

## ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ। ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੁਸ਼ਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਸਿਹਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਵੱਛਤਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਵਹਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ, ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਵੱਸਥਤਾ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੁਕਸਦਾਰ ਧਾਰਨਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਯੁਰਵੇਦ, ਭਾਰਤੀ ਐਸਥੀ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ ਅਹਾਰ (ਭੋਜਨ), ਵਿਹਾਰ, ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਯਕੀਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ

- ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ?
2. ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 19.1

1. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਵੱਛਤਾ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਵੱਛਤਾ ਨੂੰ ਅਸੰਗਠਿਤ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਕੁਸ਼ਲ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਰਥ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਯਥਾਰਥ ਸੰਦਰਭ, ਆਵੇਗ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਮੁੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ।

### 19.2

1. ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਵੱਸਥਤਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਦਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਤਪੰਨ ਵਿਕਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### 19.3

1. ਅਸੰਗਠਿਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਰੁਟੀਨ, ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ, ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਨੀਂਦ, ਚਿੰਤਾ, ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ, ਅਸਧਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ।
2. ਅਹਾਰ, ਵਿਹਾਰ, ਆਚਾਰ, ਵਿਚਾਰ।

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 5

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 5

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਨੋਟ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 19.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 19.3 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 19.5 ਵੇਖੋ

## ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਿੰਨ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਦੇਸਤਾਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਸਰਮੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜੇ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਂਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇੰਜੀਨੀਅਰ/ਅਧਿਆਪਕ/ ਕਾਰੀਗਰ/ਦਰਜੀ ਆਦਿ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਜਾਂ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਚੋਣ।

ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਦਿਅਕ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਫੈਸਲੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਸ ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਰੀਅਰ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;

ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

- ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹੁੰਚਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

20.1 ਯੋਗਤਾ

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਸੰਗੀਤ, ਕਲਾ ਜਾਂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਲਈ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਜਾਂ ਤੇਹਫ਼ਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਯੋਗਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ, ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ/ਨੈਕਰੀ/ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਭਾਵੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੁਝ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਤਤਪਰਤਾ।
- ਉਹ ਹੁਨਰ/ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

ਇਸ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਖਾਸ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਦੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ - ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਆਮ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਮਕੈਨੀਕਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਹਨ। ਟੈਸਟ ਬੈਟਰੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀਪਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜੋ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹਨ। ਡਿਫਰੈਂਸ਼ੀਅਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ (DAT) ਅਤੇ

## ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਜਨਰਲ ਐਪਟੀਟਿਊਡ ਟੈਸਟ ਬੈਟਰੀਆਂ (ਪ੍ਰੀਖਣ ਵਿਧੀਆਂ) (GATB) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਣ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20.1

1. ਤੁਸੀਂ 'ਯੋਗਤਾ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

### 20.2 ਰੁਚੀ

ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਤਰਜੀਹਾਂ ਜਾਂ ਪਸੰਦਾਂ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਕੀਲ, ਡਾਕਟਰ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਸੰਗੀਤਕਾਰ, ਕਲਾਕਾਰ ਆਦਿ। ਰੁਚੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਆਪਣਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਰੁਚੀ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਰੁਚੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੌਕ ਰੁਚੀਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਪਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਬਾਹਰੀ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਚੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਰੁਚੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖੁਸ਼ੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਚੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਨਾਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੰਦ ਕੁਝ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਬਾਹਰੀ ਰੁਚੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇਨਾਮ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਾ ਬਾਹਰੀ ਰੁਚੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ।

ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ ਰੇਟਿੰਗਾਂ, ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀਆਂ, ਚੈਕਲਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਵਸਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਰੁਚੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਹ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰੀਅਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਆਮ ਰੁਚੀ ਵਸਤੂ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੋਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਪਸੰਦ/ਨਾਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਕੇ ਉਦਾਸੀਨ ਹੈ। ਸਟ੍ਰੈਂਗ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਇੰਟਰਸਟ ਬਲੈਕ (SVIB) ਅਤੇ ਕੁਦਰ ਪ੍ਰੈਫਰੈਂਸ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿਆਜ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਸਤੂਆਂ/ਰਿਕਾਰਡ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20.2

1. ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਚੀ ਨੌਕਰੀ ਅਤੇ ਬਿਨੈਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ?

### 20.3 ਸਮਰੱਥਾ

ਸਮਰੱਥਾ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਰੱਥਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਵੈ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਸਲਤਾ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸੰਕਲਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੇਵਲ ਬੇਧਾਤਮਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਸੀ। ਸਮਕਾਲੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਰਡਨਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੁੱਧੀ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਬੇਧਾਤਮਕ, ਸੰਗੀਤਕ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ (ਸਰੀਰਕ) ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### 20.4 ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਅਤੇ ਆਈਕਿਊ

ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ ਪੈਮਾਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪੈਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਉਮਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ

## ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪੰਜ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਪੈਮਾਨਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਨਾਲ ਹੀ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ), ਪਰ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਤੀਬਰ ਬੁੱਧੀ, ਔਸਤ ਜਾਂ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਦੀ ਉਸਦੀ ਅਸਲ ਜਾਂ ਕਾਲਕ੍ਰਮਿਕ ਉਮਰ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਆਈਕਿਊ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਕੋਟੀਐਂਟ (IQ) ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਾਲਕ੍ਰਮਿਕ ਉਮਰ ਦਾ 100 ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ MA ਅਤੇ CA ਇੱਕੋ ਹਨ, IQ 100 ਹੈ (ਜੋ ਕਿ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ ਔਸਤ ਹੈ), ਜਿੱਥੇ MA, CA ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, IQ 100 ਜਾਂ ਔਸਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ CA, MA ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ; IQ 100 ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂ ਔਸਤ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, MA ਦੀ ਧਾਰਨਾ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਈਕਿਊ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਸਾਰਥਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇਕਹਿਰੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਕੋਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

$$IQ = \frac{\text{ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ (MA)}}{\text{ਵਾਸਤਵਿਕ ਉਮਰ (CA)}} \times 100$$

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20.3

1. ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਅਤੇ IQ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
2. ਤੁਸੀਂ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

## 20.5 ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚਕਾਰ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸਬੰਧ

ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗ੍ਰੇਡਾਂ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ, ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸੈਂਕ, ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਕਰੀਅਰ ਦਾ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਸਹੀ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### 20.6 ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ

ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਕਈ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੈਕਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਹੀ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਸਹੀ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣਾ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਤਨਖਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ, ਧੀਰਜ, ਕਲਾਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਿਨੈਕਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖੋਗੇ ਕਿ ਕਰੀਅਰ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 20.4

1. ਸਹੀ ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
2. ਨੈਕਰੀ ਵਿਵਰਣ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।
- ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਚੀਆਂ ਅਸਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੁਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਰੁਚੀਆਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਰੁਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰੁਚੀ ਵਿਸ਼ਾ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਸਟਰੀਮ ਜਾਂ ਕੇਰਸਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਰੁਚੀ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਡੇਟਾ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਵਸਾਇਕ ਤਜਰਬਿਆਂ, ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਤਨਖਾਹ, ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਸਮੇਂ, ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ? ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਓ।
4. ਰੁਚੀ ਕੀ ਹੈ? ਰੁਚੀ ਸਹੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?



## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ

3. ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

4. ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

#### 20.1

1. ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

#### 20.2

1. ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਪਸੰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

#### 20.3

1. ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਦਾ ਅਰਥ ਆਦਰਸ਼ਕ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਸਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ IQ ਦਾ ਅਰਥ ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ ਅਤੇ ਕਾਲਕ੍ਰਮਿਕ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨਾਲ ਹੈ।

2. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਸਮਰੱਥਾ।

#### 20.4

1. ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ।

2. ਇਹ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਤਨਖਾਹ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 20.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 20.2 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 20.3 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 20.5 ਵੇਖੋ

## ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਅੱਜ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਬਹੁਤ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਸਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਇਹੀ ਰਾਏ ਸੀ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਲਈ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਕੀ ਕਰੇਗਾ। ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਇੱਕ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਕਰੀਅਰ, ਕਿੱਤਾ ਲਈ ਆਮ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ;
- ਪੇਸ਼ੇ ਲਈ ਆਮ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ
- ਕਰੀਅਰ ਚੋਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 21.1 ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਅਰਥ

"ਕਿੱਤਾ" ਸ਼ਬਦ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿੱਚ "ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ" ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਸਥਾਨ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਰਾਹੀਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

### 21.2 ਸਹੀ ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਉਸੀ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੋ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ 'ਤੇ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲੇ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਸੀਮਤ ਸਮਝ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਉਸ ਲਈ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੈਸਾ, ਸਮਾਂ ਆਦਿ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਧਾਰਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਆਮ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਹਨ-ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ। ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ, ਲਿਖਣ, ਭੌਤਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਸੈਕੰਡਰੀ/ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21.1

1. ਸਹੀ ਕਿੱਤੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੋ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

### 21.3 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

## ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

- 1. ਵਿਵਸਾਇਕ ਸੰਸਥਾ:** ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਮੈਡੀਕਲ, ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 2. ਬਹੁਤਕਨੀਕੀ:** ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰ, ਜੂਨੀਅਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਡਰਾਫਟਸਮੈਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕੀ ਵਰਗ ਵਜੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 3. ਵਪਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:** ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਟਾਈਪਿੰਗ, ਸ਼ਾਰਟ ਹੈਂਡ, ਬੁੱਕ ਕੀਪਿੰਗ, ਫਾਈਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਆਦਿ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- 4. ਕਰਾਫਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸਕੂਲ:** ਕਟਿੰਗ ਅਤੇ ਟੇਲਰਿੰਗ, ਬੁਣਾਈ, ਕਢਾਈ, ਦਸਤਕਾਰੀ ਅਤੇ ਲੱਕੜ ਦੀ ਨੱਕਾਸ਼ੀ ਵਰਗੇ ਕਰਾਫਟ ਸਿਖਲਾਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ।
- 5. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:** ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਲਮ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਮਰਚੈਂਟ ਨੇਵੀ, ਹੋਟਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਫੈਸ਼ਨ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਆਦਿ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।
- 6. ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ:** ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰੀ (ਡਿਸਟੈਂਸ) ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਲਈ ਕਮਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (IGNOU), ਅੰਨਾ ਮੱਲਾਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅਲੀਗੜ੍ਹ ਮੁਸਲਿਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅਲੀਗੜ੍ਹ, ਸਕੂਲ ਆਫ ਓਪਨ ਲਰਨਿੰਗ, ਦਿੱਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਦੂਰੀ ਦੇ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦੂਰੀ ਮੈਡ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ (NIOS) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21.2

1. ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ?

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

### 21.4 ਕਰੀਅਰ, ਕਿੱਤਾ ਅਤੇ ਵਿਵਸਾਏ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ

ਪੂਰੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੌਰਾਨ 'ਕਰੀਅਰ' ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿੱਤਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾ, ਪਰ ਸ਼ਬਦ 'ਕਰੀਅਰ' ਕਿੱਤਾ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਹੈ। ਕਰੀਅਰ ਕਿੱਤੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਕਰੀਅਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੇਰਸ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਕ੍ਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦੋ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਤਾ ਕਈ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕਿੱਤਾ ਕਈ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਪਲਾਂਟ, ਕਾਰੋਬਾਰ, ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਪੇਸ਼ੇ ਲਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਲਾਭ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਵਪਾਰ ਦਾ ਗੌਣ ਪੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਤੇ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪਦ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿੱਤੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਚਾਹਤ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### 21.5 ਕਿੱਤੇ ਲਈ ਆਮ ਲੋੜਾਂ

ਕਾਰਜ ਜਗਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਾਰਜ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਕਿੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਨ ਪੇਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ (i) ਉਮਰ, (ii) ਲਿੰਗ, (iii) ਨਾਗਰਿਕਤਾ, (iv) ਸਰੀਰਕ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਬਲਾਂ ਲਈ, (v) ਸ਼ਖਸੀਅਤ, (vi) ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਨੁਭਵ, (vii) ਤਜਰਬਾ, (viii) ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜ, ਅਤੇ (ix) ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ।

ਉਪਰੋਕਤ ਲੋੜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਬਲਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ

## ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

ਜਾਵੇਗੀ, ਪਰ ਇੱਕ ਸੇਲਜ਼ ਵਰਕਰ ਲਈ ਇਹ ਲਗਭਗ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 1

#### ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

i) ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।

- (ੳ) ਫੌਜ (ਅ) ਖੇਡ ਅਧਿਆਪਕ
- (ੲ) ਅਧਿਆਪਕ (ਸ) ਕਿਸਾਨ
- (ੳ) ਡਾਕਟਰ (ੳ) ਵਕੀਲ
- (ਕ) ਸੇਲਜ਼ਮੈਨ

ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਯੋਜਨਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਕਾਲਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ, ਸੈਕੰਡਰੀ, ਹਾਇਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 2

#### ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਪਿਕਨਿਕ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਇੱਕ ਸੁਹਾਵਣਾ ਪਿਕਨਿਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵੰਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਲਈ ਹੈ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



## ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

### 21.6 ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣ ਦੇ ਉੱਭਰਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ

ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੁਚੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਨੈਕਰੀ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਾਉਂਸਲਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਸਵੀਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਖੇਤਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਿੱਤਾ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਚੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਕੋਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21.3

1. ਕਰੀਅਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।



### 21.7 ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ: ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਦੇਖਾਂਗੇ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਕਰੀਅਰ ਦੇ ਸੈਕੜੇ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਇਹ ਇੱਕ ਅਸੰਭਵ ਕੰਮ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ? ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

**1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ:** ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਕਰੀਅਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਕਰੀਅਰ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**2. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ:** ਇੱਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਿੱਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੰਜ ਤੋਂ ਦਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ 'ਪੇਸ਼ੇ ਲਈ ਪੜਚੋਲ' ਵਰਗਾ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**3. ਆਪਣੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਕਰੋ:** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਇਸਨੂੰ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰੋ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਹੁਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਲੋੜ, ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ, ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਅਤੇ ਆਮਦਨ, ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਾਨ, ਨੈਕਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਆਦਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**4. ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ:** ਹੁਣ, ਇਹ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿੱਤੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਕੁਝ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

**5. ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ:** ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਰੀਅਰ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਿੱਥਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ:

1. "ਕਰੀਅਰ ਚੁਣਨਾ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ ਹੈ"।
2. "ਕਰੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।"
3. "ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।"
4. "ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ।"
5. "ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਰੀਅਰ ਚੁਣਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਾਂਗਾ।"
6. "ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਕਰੀਅਰ ਬਦਲਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਹੁਨਰ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।"
7. "ਜੇ ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਦੇਸਤ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗਾ।"
8. "ਮੈਨੂੰ ਬਸ ਇੱਕ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਹੈ।"
9. "ਕਿਸੇ ਕਿੱਤੇ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।"

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 21.4**

1. ਚੰਗੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

**ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ**

- ਕਰੀਅਰ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ

- ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਕਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹੈ।
- ਕਾਉਂਸਲਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੈ?
2. ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
3. ਕਰੀਅਰ, ਕਿੱਤਾ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਕਰੋ।
4. ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਿੱਥਾਂ ਕੀ ਹਨ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 21.1

1. ਆਮ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ।

### 21.2

1. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### 21.3

1. ਯੋਗਤਾ, ਰੁਚੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ।

### 21.4

1. ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਕਰੋ, ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 21.2 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 21.2 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 21.4 ਵੇਖੋ
4. ਭਾਗ 21.7 ਵੇਖੋ

## ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ

ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਲਈ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ 'ਸੰਘ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿੱਥੇ ਦੇ ਜਾਂ ਦੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਦੰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਠ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 22.1 ਸੰਗਠਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਸਟਮ ਪਹੁੰਚ ਇਹ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੋਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



## ਨੋਟ

ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੰਦ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੰਦ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੰਦ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਤਰ ਕਿਰਿਆ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਗਠਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਵੇਸ਼, ਪਰਿਵਰਤਨ, ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਇਸਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਨਿਵੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਥਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ। ਆਉ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਝੀਏ।

**1. ਨਿਵੇਸ਼:** ਹਰੇਕ ਸਿਸਟਮ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ (HR), ਪੂੰਜੀ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਉਤਪਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**2. ਉਪਜ, ਉਤਪਾਦ:** ਉਤਪਾਦ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਣਇੱਛਤ ਦੇਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਤ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਉੱਚ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਇੱਕ ਨਿਯਤ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਣਇੱਛਤ ਉਦੇਸ਼ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਸਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਅਣਇੱਛਤ ਨਤੀਜੇ ਅਣਚਾਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

**3. ਵਾਤਾਵਰਣ:** ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰ, ਗਾਹਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੀਡਬੈਕ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਸਿਸਟਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 1

#### ਸੰਗਠਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼, ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜ਼ੀਰੋ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵੱਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਉਹ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਵੇਂ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਮੋਬਾਈਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖੇਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇੱਕ ਉਦਯੋਗਿਕ ਢੰਗ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਵਧ ਰਹੀ ਮਾਰਕੀਟ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

#### ਸੰਗਠਨ ਦੀਆਂ ਉਪ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਉਪ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਉਪ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- i) **ਟੀਚਾ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ:** ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਖਾਸ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ii) **ਤਕਨੀਕੀ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ:** ਇਹ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਿਆਨ, ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- iii) **ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ:** ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

iv) **ਢਾਂਚਾਗਤ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ:** ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਕਾਈਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਤਪਾਦਨ, ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ, ਐੱਚਆਰ) ਜਾਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਢਾਂਚਾਗਤ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

v) **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ:** ਲੋਕ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ, ਵਿਨਿਯਮਾਂ, ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਜਾਂ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਟੀਚਾ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ।

### 22.2 ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ

ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਇੱਕ ਟਿਕਾਊ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਹੌਲ ਬਾਰੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸੀਮਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੱਕ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਹਿੱਸੇ ਦੁਆਰਾ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐੱਚਆਰ, ਉਤਪਾਦਨ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਦੀ



ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦੇ-ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨੈਕਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ:

i) **ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਢਾਂਚਾ:** ਇਹ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਅਥਾਰਟੀ ਦਾ ਫਰੇਮ ਵਰਕ ਹੈ - ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਕਿਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ, ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਸਿਖਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਕੇਂਦਰੀਕ੍ਰਿਤ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪਰਤਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਚੋਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇਗਾ।

ii) **ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ:** ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਅਸੈਂਬਲੀ ਲਾਈਨਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਖ਼ਤ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਬਦਲਦੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਰੋਸਪੇਸ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਕੰਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।

iii) **ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ:** ਬਾਹਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਕ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਦੋਂ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੰਗਠਨਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੈ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



### ਨੋਟ



ਨੋਟ

iv) ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ: ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਪਤੀ-ਮੁਖੀ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੱਧ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22.1

1. ਸੰਗਠਨ ਕੀ ਹੈ?
2. ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿਓ।
3. ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ।

### 22.3 ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧ

ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗਦਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਲਜ਼ਮੈਨ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ, ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ, ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਬੰਧ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅੰਤਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਝੌਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ। ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਉਮੀਦਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਮ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਬੰਧੀ ਰਸਮੀ ਕੰਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਪਦਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪਦ ਦੋਵਾਂ ਦਾ

## ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ

ਨਤੀਜਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਉੱਤਮ-ਅਧੀਨ ਰਿਸ਼ਤਾ

ਹਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਤਹਿਤ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ), ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਨਖਾਹ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਈ ਗਈ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਬਾਕਸ 22.2 ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ	ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ
ਸੱਤਾਵਾਦੀ:	ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਰਫਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਪਿਤਰਵਾਦੀ:	ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪਰ ਅਧੀਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਤਹਿਤ ਵਿਚਕਾਰ ਦੋ-ਪੱਖੀ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਲਾਹਕਾਰੀ:	ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟੀਮ ਵਰਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸਹਿਭਾਗੀ:	ਕਰਮਚਾਰੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ-ਪੱਖੀ ਸੰਚਾਰ ਆਦਰਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



### ਨੋਟ



## ਨੋਟ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮਾਤਹਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਉਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਗਾਇਬ ਹੋਣਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਗਰੁੱਪ (ਹਮਉਮਰ ਸਮੂਹ) ਨਾਲ ਸਬੰਧ

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਕਾਰਜ ਸਮੂਹ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਸਮੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੀਅਰ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਅਕਸਰ ਆਮ ਸੁਆਦ, ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਨਾਪਸੰਦ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਸਹਿਕਰਮੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਸਮਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਸਮੂਹ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪੀਅਰ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਨੀਤੀ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਦੇਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਣਲਿਖਤ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਪੀਅਰ ਗਰੁੱਪ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਉਟਲੈਟ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਬੰਧ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਜੋ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਦਰਭ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ।

## ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸਮਾਜੀਕਰਨ

ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਜੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਰੂਆਤੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਬੰਧ ਫਿਰ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਬਾਲਗ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਕੰਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੇ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ, ਟੀਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਜਬਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੋਵੇਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੇਕ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਸੈੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝੌਤਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝੌਤਾ ਲਿਖਤੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਸਮਝ ਹੈ ਜੋ ਆਪਸੀ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ਸੰਚਾਰ

ਸਾਰੇ ਪਰਸਪਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਕੰਮਕਾਜ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।





ਨੋਟ

### ਭਾਵ

ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਰਥ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਝ ਲਈ ਸੰਦਰਭ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਫਰੇਮ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰੂਪ ਸਾਰੇ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ, ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਚਿੰਨ੍ਹ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਧਾਰਨ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਖਾਣਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੌਣਾ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਮੂਰਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੁੱਧੀ, ਸੱਚਾਈ, ਯੋਗਤਾ, ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਸਤ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ (ਉ) ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, (ਅ) ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ, (ੲ) ਪੂਰੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ (ਸ) ਜਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ।

ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਮਸ਼ੀਨੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਚਾਰ ਦੋਵੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਠ 20 ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

### 22.4 ਕਾਰਜਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ

ਜਦੋਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਲਕਾਂ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤਾ ਦੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤਮਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉੱਤਮਤਾ ਸਾਖ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ-ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਮਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਸਮਝੇ ਗਏ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ। ਸਮਝੇ ਗਏ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਜਲਵਾਯੂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਜਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ।

ਜਦੋਂ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ, ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ, ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

### i) ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ

ਯੋਗਤਾ, ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਚਿੰਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਪਾਠ 20 ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸਫਲਤਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਬਾਨੀ ਸਮਝ, ਤਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਲਈ)

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਸਬੰਧਤ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਲਈ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਚਿਤ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਭਰਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹਨ। ਉੱਚ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਰੁਟੀਨ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਸਹੀ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੇ ਉਚਿਤ ਮੇਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

### ii) ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ

ਜਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਟੀਚਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਵਧੀ ਹੋਈ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ, ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਹ ਦੇ ਭੂਮਿਕਾ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਨ (ੳ) ਭੂਮਿਕਾ ਅਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ (ਅ) ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਟਕਰਾਅ। ਭੂਮਿਕਾ ਅਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਦੋ ਸੈੱਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੰਗਤ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਉਤਪਾਦਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਹਿਕਰਮੀ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਉਤਪਾਦਕਤਾ 'ਤੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਭੂਮਿਕਾ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਹੋਰ ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੰਗਾਂ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

### iii) ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਲਈ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਟੀਚਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ,



## ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ

ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਕੂਲ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ।

### 22.5 ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ: (1) ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯੁਕਤੀ; (2) ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (3) ਕਾਰਜ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਅਤੇ (4) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪੁਰਸਕਾਰ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਉੱਤਮਤਾ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

#### i) ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯੁਕਤੀ

ਸਿਰਫ ਉੱਚ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ, ਉੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਨੌਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ - ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੁਝ ਮਨੁੱਖੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਦਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ।

#### ii) ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ

ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਵਲ ਮੌਜੂਦਾ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਇੱਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਬੈਂਕ) ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਕਚਰ), ਕੇਸ ਸਟੱਡੀਜ਼, ਰੋਲ ਪਲੇਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੋਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## iii) ਕਾਰਜ ਸਵਰੂਪ

ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਸਵਰੂਪ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ-ਗੁਣਾ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਫੀਡਬੈਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨੈਕਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ।

## iv) ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪੁਰਸਕਾਰ

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਕਰਮਚਾਰੀ-ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਰਸਮੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 22.2

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ:

1. ਕੰਮ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।
2. ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਤਾਨਾਸ਼ਾਹੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੰਮ 'ਤੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਹੈ।
5. ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਸੰਗਠਨ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਾਈ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਖੁੱਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ।

## ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਦੁਨੀਆ

- ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਉਪ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਚਾ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਤਕਨੀਕੀ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ।
- ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਮਾਹੌਲ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਢਾਂਚਾ, ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਸਾਰੇ ਅੰਤਰ-ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਸੰਚਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਉੱਤਮਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲਾਗਤ 'ਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਾਤਾਵਰਣ।
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯੁਕਤੀ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ, ਕਾਰਜ ਸਵਰੂਪ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਕਾਰਜ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
2. ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਨਿਰਣਾਇਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਨਿਰਧਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ 'ਤੇ ਛੋਟਾ ਨੋਟ ਲਿਖੋ:
  - i. ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ।
  - ii. ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ।
  - iii. ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

## 22.1

1. ਸੰਗਠਨ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਾਈ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਖਾਸ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ, ਪੂੰਜੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਸਮੱਗਰੀ, ਜਾਣਕਾਰੀ (ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ)
3. ਟੀਚਾ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਤਕਨੀਕੀ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਢਾਂਚਾਗਤ ਉਪ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, (ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ)

## 22.2

- 1) ਸਹੀ
- 2) ਸਹੀ
- 3) ਗਲਤ
- 4) ਸਹੀ
- 5) ਸਹੀ

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 22.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 22.2 ਵੇਖੋ
3. i) ਭਾਗ 22.3 ਵੇਖੋ  
ii) ਭਾਗ 22.4 ਵੇਖੋ  
iii) ਭਾਗ 22.5 ਵੇਖੋ

## ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਣਾਅ

ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਹਵਾ) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਮਨੁੱਖੀ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਡਲਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕੋਗੇ;
- ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ
- ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 23.1 ਵਾਤਾਵਰਣ ਤਣਾਅ

ਤੁਸੀਂ ਪਾਠ 21 ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ। ਮੁੜ-ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤਣਾਅ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚਕਾਰ ਅਣਚਾਹੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੰਗਾਂ ਵਾਤਾਵਰਨ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੋਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



## ਨੋਟ

ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕੁਝ ਬਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹਿੱਸਾ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਉੱਤਮ ਹੈ? ਕੁਦਰਤ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਮਾਲ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਚੰਦਰਮਾ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ, ਕਲੋਨਿੰਗ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ? ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਉੱਤਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਈ, ਆਓ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਈਏ। ਆਓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝੀਏ।

**ੳ) ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਮਨੁੱਖ:** ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਭਿੰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਮਨਦੇ ਸਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਅਲੌਕਿਕ ਅਤੇ ਪੂਜਾ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਤਾਰੇ, ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ, ਪਹਾੜ, ਦਰੱਖਤ ਆਦਿ ਸਭ ਨੂੰ ਪੂਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯਥਾਰਥ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਰੂਪ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੱਲਵਾਨ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤੀ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ।

**ਅ) ਕੁਦਰਤ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ:** ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਜਾਵੇ। ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ

ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਗੁਰਦਾ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਓਪਨ ਹਾਰਟ ਸਰਜਰੀ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਸਭ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ, ਹੁਣ ਉਹ ਸਾਲ ਭਰ ਉਪਲੱਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੰਸ਼ਿਕ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਦਾ ਖੇਤਰ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਣਉੱਚਿਤ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ। ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਭੁਚਾਲ ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ (ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ) ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਓਜ਼ੋਨ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਣੂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾਵਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**ੲ) ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਜੀਵ ਸਬੰਧ:** ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ 'ਤੇਲ ਬਚਾਓ', 'ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ' ਅਤੇ 'ਪਾਣੀ ਬਚਾਓ' ਵਰਗੇ ਨਾਅਰੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ? ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰਸਪਰ ਨਿਰਭਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਫਰਜ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਲੋੜ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੇਲ, ਕੋਲਾ) ਆਦਿ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਲੁੱਟ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਅਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋਗੇ। ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।





ਨੋਟ

ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਜੀਵ ਸਬੰਧ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਆਪਸੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23.1

1. ਵਾਤਾਵਰਨ ਕੀ ਹੈ?
2. ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸਹਿਜੀਵ ਸਬੰਧ ਕੀ ਹੈ?

### 23.2 ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਉਸਾਰੂ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਦੋਵਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹਵਾ, ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਣਚਾਹਿਆ ਬਦਲਾਅ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਇੱਕ ਅਣਉਚਿਤ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਵਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਮਾਧਿਅਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜਗਤ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
2. ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
3. ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ
4. ਭੀੜ



## 5. ਗ੍ਰੀਨ ਹਾਊਸ ਪ੍ਰਭਾਵ

### 1. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਭੋਪਾਲ ਗੈਸ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਜਿੱਥੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਾਸੂਮ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਿਥਾਇਲ ਆਈਸੋਸਾਈਨਾਟ ਗੈਸ ਦੇ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੱਤ ਹੈ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਸ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦਮਾ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਦਿੱਲੀ, ਕਾਨਪੁਰ, ਮੁੰਬਈ, ਕੋਲਕਾਤਾ ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਉੱਥੇ ਰੁਕਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਜੀਵਿਤ ਜੀਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਗੈਸਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਅਤੇ ਮੁਅੱਤਲ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਕਣਾਂ (suspended material particulates (SPM)) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਰੂਪਾਂ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਦਾ ਵਾਹਕ ਹੈ। ਕਾਰਬਨ ਡਾਈ-ਆਕਸਾਈਡ ( $CO_2$ ), ਨਿਟਰਸ ਆਕਸਾਈਡ ( $NO_2$ ), ਸਲਫਰਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ( $SO_2$ ) ਅਤੇ ਸਸਪੈਂਡੇਡ ਪਾਰਟੀਕਿਊਲੇਟ ਅਤੇ ਲੈਂਡ ਵਰਗੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜਲਨ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕਾਰਡੀਓ-ਵੈਸਕੁਲਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ, ਅਸਥਮਾ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਕਾਰਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ।

### ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 50-90% ਕੇਸ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੀਆਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਰਗੀ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ, ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਦੌਰੇ ਆਦਿ ਹਨ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਖਪਤ, ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ, ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ, ਕੂੜਾ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਹਨ।

## 2. ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣਾ ਜੋ ਮਨੁੱਖ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਜਲ-ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ? ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮੈਦਾਨੀ ਪਾਣੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਸਤ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਆਦਿ।

ਇਹ ਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦਸ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੈ: (i) ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ, (ii) ਉਦਯੋਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖਰਾਬ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ (iii) ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਜਲ।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵੱਲੋਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉਚਿਤ ਉਪਜਾਰ ਨਾਲ ਖੇਤਾਂ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜੋ ਕੱਚੀਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਗੰਦਾ ਪਾਣੀ ਨਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਰਿਆ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ ਰਸਾਇਣਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਟਰੀਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਨਦੀਆਂ ਦੀ ਘਟਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਯਮੁਨਾ ਅਤੇ ਕਾਨਪੁਰ ਵਿੱਚ ਗੰਗਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮੁੱਢਲੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਪਾਣੀ ਖਰੀਦਣਾ ਪਵੇਗਾ।

### 3. ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਰੇਲਵੇ ਟਰੈਕ ਦੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਮ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਰੇਲਗੱਡੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਲੰਘਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬਾਹਰ ਸੜਕ ਪੁੱਟਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਆਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋਵੇਗਾ. ਕਿਉਂ? ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਮੋਟਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਮੋਟਰ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਆਦਿ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸ਼ੇਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ, ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰੋਗੇ? ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਉੱਚੀ, ਸਵਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਜਾਂ ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅਣਚਾਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੀਬਰਤਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੇਵਲ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਣ-ਅਣਜਾਣ ਰਵੱਈਏ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕ ਵੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਸ਼ੇਰ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ:

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

(i) **ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰੇ:** ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਘਬਰਾਹਟ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਬੇਲੋੜਾ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਦਮੇ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਰ ਆਪਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:** ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸ਼ੋਰ ਦੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਹੈ। ਰੇਲੋ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਨੈਕਰੀ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰੇਲੋ-ਰੱਪੇ ਵਾਲੇ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ, ਧਿਆਨ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਾਰੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(iii) **ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ:** ਕਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ੋਰ ਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

#### 4. ਭੀੜ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਦਾ ਅਕਸਰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸਿਟੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ, ਰੇਲਵੇ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਕਾਊਂਟਰ 'ਤੇ, ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ, ਪਿੰਡ ਦੇ ਮੇਲੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਭੀੜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਬੱਸ ਅਤੇ ਰਿਜ਼ਰਵੇਸ਼ਨ ਕਾਊਂਟਰਾਂ 'ਤੇ ਲੰਬੀ ਕਤਾਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵਿਆਹ, ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਪਾਰਟੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲੀਆ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਭੀੜ ਜੁਰਮ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਵਜੋਂ, ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਸੁਵਿਧਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਉਤੇਜਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਸੁਵਿਧਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਸਪਰ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਘਾਟ, ਗੋਪਨੀਯਤਾ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਭੀੜ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਹੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੀੜ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਉ ਭੀੜ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਘਣਤਾ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਘਣਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ਕ ਮਾਪ ਹੈ। ਆਉ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਮਝੀਏ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਇੱਥੇ ਦੋ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਇੱਕ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਵਿਆਹ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਘਣਤਾ ਦੋਵਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਭੀੜ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਭੌਤਿਕ ਸੰਦਰਭ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਰਥ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲੋਂ ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਉ ਭੀੜ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

### (i) ਅਪਰਾਧ

ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਜੇਬ ਕੱਟਣਾ ਅਤੇ ਚੇਨ ਖਿੱਚਣਾ ਵਰਗੇ ਅਪਰਾਧ ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਲ ਟਰੇਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ 'ਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਕ ਆਵਰ ਆਦਿ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ।

### (ii) ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (ਜੇਲ੍ਹਾਂ) ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ

ਜੇਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਭੀੜ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੰਗੇ/ਝੜਪਾਂ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਈ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਮਾਮਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੰਸਕ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਮੋਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਸਿਸ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ ਭੀੜ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਸਟਾਫ 'ਤੇ ਹਮਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### (iii) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭੀੜ ਵਧਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਉੱਗਰਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਭੀੜ ਉਦਾਸੀਨਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਠੋਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਬੇਬਸੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

### 5. ਗ੍ਰੀਨ ਹਾਊਸ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪਿਛਲੇ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਇਸ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਜੈਵਿਕ ਬਾਲਣ (ਪੈਟਰੋਲ, ਡੀਜ਼ਲ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਜਲਾਉਣਾ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ, ਕੋਲੇ ਨੂੰ ਸਾੜਨਾ, ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣਾ, ਫਰਿੱਜ ਲਈ ਕਲੋਰੋਫਲੋਰੋਕਾਰਬਨ (ਸੀਐਫਸੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ 'ਤੇ ਦੂਰਗਾਮੀ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੂਫਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੌਸਮੀ ਅਤਿਅੰਤਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਧਰੁਵ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀਆਂ ਚੋਟੀਆਂ ਦਾ ਪਿਘਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਮੁੰਦਰ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਇੰਚ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਦੀਵ ਗਣਰਾਜ ਦੇ ਤਿੰਨ ਟਾਪੂ ਹੁਣ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਡੁੱਬ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਾਮੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਲਵਾਯੂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ) ਦਾ 'ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸ ਪ੍ਰਭਾਵ' ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ 'ਗ੍ਰੀਨ ਹਾਊਸ ਇਫੈਕਟ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਠੰਢੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਕੱਚ ਦਾ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰੀਨਹਾਊਸ ਦੀ ਛੱਤ ਕੱਚ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਮ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਛੱਡੀਆਂ ਚਾਰ ਗੈਸਾਂ (ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ, ਮੀਥੇਨ, ਅਤੇ ਸੀਐੱਫਸੀ) ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ "ਗਰੀਨ ਹਾਊਸ" ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣ।

ਇਸ ਨਾਲ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ 18ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਲ 2100 ਤੱਕ ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤਹ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਐਸਤਨ 3.5 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਖੇਤਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ 1 ਜਾਂ 2 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਐਸਤਨ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਧਰੁਵੀ ਬਰਫ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਿਘਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਨੀਵੇਂ ਤੱਟਵਰਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੜ੍ਹ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਨੂੰ ਉਲਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਵਧੇਰੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਲਈ ਸੀਐੱਫਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ। ਪੰਜਾਹ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੀਐੱਫਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨੇ ਓਜ਼ੋਨ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਓਜ਼ੋਨ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਹੱਦ ਇੰਨੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਆਮ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ 50 ਤੋਂ 100 ਸਾਲ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

## 23.3 ਸਥਾਈ ਵਿਕਾਸ

ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰੰਟਲੈੱਟ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ "ਉਹੀ ਵਿਕਾਸ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸੀ ਸਰੋਤਾਂ ਸਮੇਤ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਫਾਲਤੂ ਖਪਤ ਸ਼ੈਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਗੈਰ-ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਲਾ, ਗੈਸ, ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਦੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੈਵਿਕ ਇੰਧਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਰਜਾ ਦੇ ਇਹ ਸਰੋਤ ਕੁਦਰਤੀ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਉਰਜਾ ਦੇ ਸੌ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਕਾਸੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ, ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਇਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੈਰ-ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੰਜਮ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ, ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਾ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

1. ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।
2. ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਬੈਗ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਬੈਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
4. ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
5. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਖਾਦ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
6. ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਰੀਦੋ। ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
7. ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
8. ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾਓ।
9. ਉਹ ਉਪਕਰਣ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਉਰਜਾ ਕੁਸ਼ਲ ਹਨ।
10. ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰੋ।
11. ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਸਤ੍ਹਾ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਾਸਫੇਟ ਮੁਕਤ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅਣਚਾਹੇ ਹਾਊਸ ਹੋਲਡ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਦਿਨ ਮਹਾਨ ਯੂਨਾਨੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਲੈਟੋ ਏਥਨਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਗਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਉਸੇ ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਦੁਕਾਨ ਸੀ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਲੰਘਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਿਆ, ਪ੍ਰਣਾਮ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ।

ਪਲੈਟੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਕਿਹਾ. “ਸਰ, ਜੇ ਚਾਹੇ ਲੈ ਲਓ।”

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

## ਨੋਟ

ਪਲੈਟੇ ਨੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਜਿਸਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਪਲੈਟੇ ਦੇ ਜਵਾਬ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ 'ਚਾਹੁੰਦੇ' ਅਤੇ 'ਲੋੜ' ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਇੱਛਾ ਇੱਕ ਮੰਗੀ ਹੋਈ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਚਾਹਤ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਲੋੜ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਵਾ, ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਕੱਪੜੇ, ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਡੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਲਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਰਖਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਘੱਟ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਸੀਮਤ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: "ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?"
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੂੜੇ ਵਾਂਗ ਬਰਬਾਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਾਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰਮਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦ, ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਰੱਖਣਾ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 23.2

1. ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
2. ਕੀ ਭੀੜ, ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਹੈ? ਭੀੜ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

## ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪੈਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਤਣਾਅ

- ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਭੀੜ, ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਨ ਹਾਊਸ ਪ੍ਰਭਾਵ।
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹਵਾ, ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਣਚਾਹੇ ਬਦਲਾਅ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਵਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੇ ਮਾਧਿਅਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹਨ ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਜਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਭੀੜ ਅਤੇ ਗ੍ਰੀਨ ਹਾਊਸ ਪ੍ਰਭਾਵ।
- ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਜਲ-ਜੀਵਨ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਪਿੱਚ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਅਣਚਾਹਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ। ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਰਬਾਦੀ ਨਾਲ ਖਪਤ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨੁੱਖੀ-ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਹਵਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 23.1

1. ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਸੰਸਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

### ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



## ਨੋਟ

## ਮੌਡਿਊਲ: 6

ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ  
ਮਾਹੌਲ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ



ਨੋਟ

2. ਸਹਿਜੀਵ ਸਬੰਧ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

## 23.2

1. ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਹਵਾ, ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਭੌਤਿਕ, ਰਸਾਇਣਕ ਜਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਣਚਾਹਿਆ ਬਦਲਾਅ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਹਾਂ, ਗੁੱਸਾ/ਉਗਰਤਾ/ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਪਸੀ (ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ)

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 23.1 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 23.1 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 23.2 ਵੇਖੋ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ

"ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਜਮੀ ਹੈ, ਯੋਗ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਦੋ ਅੰਗ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨ, ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਾਲੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸੰਪਾਦਨ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਯੋਗ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਲਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੇ ਖੋਜਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਵਿਰਾਸਤ ਵਜੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਸੀ। ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਕਾਫ਼ੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗੇ:

- ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ;
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ;

ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ**

- ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ ਅਤੇ
- ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

**24.1 ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ?****ਨੋਟ**

ਯੋਗ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ 'ਏਕਾਕਾਰ' ਭਾਵ ਪਰਮ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਵੈ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਵੱਲ ਇੱਕ ਯਤਨ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੂਪਤਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਜੜ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਪੂਰ ਮਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਉੱਚ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਵਿੱਚ ਰੁਪਾਂਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦਾ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਾਰ ਤੱਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਚੇਤਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਦਾ ਪਥ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਰ ਉੱਚ ਮਹਾਨ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ: ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ। ਯੋਗ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਪਹਿਲੂ ਯਮ, ਨਿਯਮ, ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਹਿਲੂ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ (ਪ੍ਰਤਿਹਾਰਾ), ਇਕਾਗਰਤਾ (ਧਾਰਣਾ), ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗ ਨੂੰ 'ਯੋਗਸਿਚਤਵਿਰਤੀ ਨਿਰੋਧ' ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਨੂੰ ਉੱਤਮਤਾ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: 'ਯੋਗ:

ਕਰਮਸੁਕੋਸ਼ਲ'। ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24.1

1. ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
2. ਯੋਗ ਦੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਕੀ ਹਨ?

### 24.1 ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ

ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਸਦਭਾਵਨਾ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯਮ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਨ।

**(i) ਹਠ ਯੋਗ** - ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ (ਪ੍ਰਾਣ) ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**(ii) ਰਾਜ ਯੋਗ** - ਇਹ ਚੇਤਨਾ (Citta) ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**(iii) ਕਰਮ ਯੋਗ** - ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਫਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਦੇ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਕਿਰਿਆ (ਅਨਾਸਕਤ ਕਰਮ) ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਕਰਮ ਯੋਗ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ।

**(iv) ਭਗਤੀ ਯੋਗ** - ਇਹ ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਮਰਪਣ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹਨ। (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਤਰ, ਸੇਵਕ, ਪਿਆਰਾ)।

**(v) ਗਿਆਨ ਯੋਗ** - ਯੋਗ ਦਾ ਇਹ ਰੂਪ ਅਗਿਆਨਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਖੌਟੇ ਲਗਾ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਦਵੰਧਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ****ਨੋਟ**

ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਹਰ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਗਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24.2**

1. ਕਰਮ ਯੋਗ ਕੀ ਹੈ?
2. ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਅਰਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।

**24.3 ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੋਗ**

ਯੋਗ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਹੋਂਦ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਲਈ ਖੁਰਾਕ, ਯੋਗਾਸਨ, ਪ੍ਰਾਣ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਮਾਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਆਦਿ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ, ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਮਨ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਉਰਜਾਵਾਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**24.3.1. ਖੁਰਾਕ**

ਯੋਗ ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਸਾਡੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ (ਆਹਾਰ ਸੁੱਧੇਸਤਵਸੁੱਧੀ)

ਜਦੋਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਸ਼ੁੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ੁੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਿਰ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਵਸ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ- **ਸਾਤਵਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ ਅਤੇ ਤਾਮਸਿਕ**। ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੀ ਉੱਤਮ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ ਤੇਲਯੁਕਤ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ



ਐੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਰੁੱਖਾ ਅਤੇ ਬਾਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪੁੰਗਰੇ ਹੋਏ ਅਨਾਜ ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਤੇਲ ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪਚਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਭੋਜਨ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਹਨ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਤਵਿਕ ਭੋਜਨ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਰਾਜਸਿਕ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਾਮਸਿਕ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਆਲਸੀ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸਹੀ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਸਵੱਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਰਾਮ, ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕਸਰਤ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਕਸਰਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਆਪਣੀ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਗੁਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਣ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਹ ਮੋਟਾਪੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### 24.3.2. ਯੋਗ ਆਸਣ

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮੁਦਰਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦਿਮਾਗ, ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਨਸਾਂ, ਟਿਸੂਆਂ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਸਣ ਸਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ, ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਸਣਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਜਿਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਖੁਦ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਥੇ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਆਸਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਆਸਣ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਸਣ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਮੀਨ/ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਦਰੀ ਵਿਛਾ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹਲਕੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਮੋਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

- ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਸਹਿਜ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿੱਖਿਅਕ ਤੋਂ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਸਣ ਕਰੇ।
- ਸ਼ਵਾਸਨ ਆਖਰੀ ਆਸਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਆਉ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਆਸਣਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀਏ-

**ਪਸ਼ਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣ (ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ)**

**ਵਿਧੀ:** ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਵਧਾਓ, ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਧੜ ਨੂੰ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਪੈਰਾਂ ਕੋਲ ਲਿਆਓ। ਧੜ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੁਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ 30 ਸਕਿੰਟ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਸ ਪੋਜ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਜਾਓ।

**ਲਾਭ:** ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਚ-ਜਾਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰੁਕਣ ਨਾਲ, ਦਿਲ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸ ਆਸਣ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਅਸ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਨਰੋਤਪਾਦਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਸਰਵਾਂਗ ਆਸਣ (ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ)**

**ਵਿਧੀ:** ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਉੱਪਰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਸਾਹ ਭਰੋ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਵੀ ਉਠਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਆ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਟਿਕੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਉਠਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਰਦਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲੰਬਕਾਰ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਠ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰ ਲਓ। ਸੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ 3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਦਸ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵਧਾਓ। ਫਿਰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰ ਲਓ।

**ਲਾਭ:** ਇਸ ਆਸਣ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਅੰਗ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਲਟ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖਿੱਚ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਥਾਇਰਾਇਡ ਅਤੇ ਪੈਰਾਥਾਈਰੋਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ਗਲੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਸਵਾਸਨ (ਪੂਰਨ ਆਰਾਮ ਦੀ ਮੁਦਰਾ)

**ਵਿਧੀ:** ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ, ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ (30 ਡਿਗਰੀ) ਦਾ ਅੰਤਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਲੇਟ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਵੇਂ ਪਾਸੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਉਂਗਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਸਾਹ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਛੱਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ, ਕਮਰ, ਛਾਤੀ, ਗਰਦਨ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਹ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਓਗੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਰੁਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਉੱਠ ਜਾਓ।

**ਲਾਭ:** ਇਹ ਆਸਣ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਨਿੰਦਰਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਤਣਾਅ, ਬੇਚੈਨੀ, ਐਸੀਡਿਟੀ, ਹਾਈ ਅਤੇ ਲੋਅ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ

ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

**ਸਲਭ ਆਸਣ**

**ਵਿਧੀ:** ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਮ ਸਾਹ ਲਓ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ 10 ਤੋਂ 15 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਇਸ ਪੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

**ਲਾਭ:** ਇਹ ਆਸਣ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਕਰਲ ਅਤੇ ਲੰਬਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਲਿਪ ਡਿਸਕ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਉਸ਼ਟਰ ਆਸਣ (ਉਠ ਸਮਾਨ ਮੁਦਰਾ)**

**ਵਿਧੀ:** ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਬਲ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ। ਪੰਜੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਉੱਠੋ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸਿਰ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਉੱਠੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ, ਪੇਟ, ਗਰਦਨ, ਗਲੇ, ਮੇਢੇ ਅਤੇ ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੱਕ ਕਰੋ।

**ਲਾਭ:** ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਫੜੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਕਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

**ਧਨੁਰਾਸਨ (ਧਨੁਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ)**

**ਵਿਧੀ:** ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟੋ। ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮੋੜੋ। ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ। ਗਹਿਰੀ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ, ਸਿਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਓ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਨੁਸ

ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਮੇੜੇ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਰਹੋ, ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਪੇਲਵਿਕ ਖੇਤਰ) ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

**ਲਾਭ:** ਇਹ ਆਸਣ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਸਾਅ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂ ਨੁਕਸਦਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਜਮਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਹਲਾਸਨ (ਹਲ ਦੀ ਮੁਦਰਾ)

**ਵਿਧੀ:** ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਮਤਲ ਕਰੋ। ਆਮ ਸਾਹ ਭਰੋ, ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਲੰਬਕਾਰੀ ਫੈਲਾਓ। ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਿਆਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹ ਜਾਣ। ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਮ ਸਾਹ ਲਓ। ਹੁਣ ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

**ਲਾਭ:** ਇਹ ਆਸਣ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਰਜਾਵਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਥਕਾਵਟ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਪੁਨਰਜੀਵਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਪੇਟ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਮਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

### ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ (ਕੋਬਰਾ ਸਥਿਤੀ)

**ਵਿਧੀ:** ਪੇਟ ਦੇ ਭਰ ਲੇਟੋ, ਹਥੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਯੋਗਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੜ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਉਠਾਓ, ਪੇਟ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉਠਾਏ ਬਿਨਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੁਕੋ, ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ।

### ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ****ਨੋਟ**

**ਲਾਭ:** ਇਸ ਆਸਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਮਾਮੂਲੀ ਫਿਸਲੀ ਹੋਈ ਡਿਸਕ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੀ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦੇ (ਐਡੀਨਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ) 'ਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24.3**

1. ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਆਸਣ ਸਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?
2. ਪਸ਼ਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?
3. ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਆਸਣ ਸਿੱਖੇ ਹਨ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿੰਨ ਦਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।

**24.4 ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ**

ਯੋਗਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਊਰਜਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

**ਗਤੀਵਿਧੀ 1****ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਅਭਿਆਸ**

ਇਕਾਗਰਤਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ-ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਮੋਮਬੱਤੀ ਦੀ ਲਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੇ ਇਸ ਆਮ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਕੰਧ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਘੜੀ ਦੀ ਸੈਕਿੰਡ ਦੀ ਸੂਈ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਦੇਖੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਭਟਕੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਲਈ ਇਕਾਗਰਤਾ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹੁਨਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਨਾਭੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਨਾਭੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ (ਐਬਡੋਮੀਨਲ ਬ੍ਰੀਦਿੰਗ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਜੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਕਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁੱਲ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡਾ ਸਾਹ ਗਹਿਰਾ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਤੇਜਿਤ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਾਹ ਘੱਟ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 13 ਤੋਂ 15 ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੱਛੂ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 5 ਤੋਂ 8 ਵਾਰ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਰਗੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਸਾਹ ਦੀ ਦਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ, ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ

**ਮੈਂਡਿਊਲ: 7**

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ**



**ਨੋਟ**



ਨੋਟ

ਹੈ। ਇਹ, ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਗਤੀਵਿਧੀ 2

#### ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬੈਠੇ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ। ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ (ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਹੋ। ਹਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੀ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ, ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਊਰਜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠੋ।

#### ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਸਰਤਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1. **ਪੂਰਕ** : ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਭਰੋ - ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
2. **ਰੇਚਕ** : ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ - ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
3. **ਕੁੰਭਕ** : ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਰੋਕੋ ਜਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਕੁਝ ਸੈਕਿੰਡ ਰੁਕੋ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਧੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. **ਕਪਾਲਭਾਤੀ** : ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਛੱਡੋ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸਵੈ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸਾਈਨਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. **ਭਸਿਤਰਕਾ** : ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਦੋਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



**6. ਸ਼ੀਤਲੀ:** ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿੱਚ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸੀਟੀ ਵਜਾਉਣ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਗੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਨੂੰ ਠੰਡਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**7. ਸ਼ੀਤਕਾਰੀ :** ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਸ ਕੇ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਵਾ ਸਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ।

**8. ਨਾੜੀ ਸੁੱਧੀ:** ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਹਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸੱਜੇ ਨੱਕ (ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ) ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਜੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੰਜ ਚੱਕਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

#### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24.4

1. ਪ੍ਰਾਣ ਕੀ ਹੈ?
2. ਗਹਿਰਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
3. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ?

#### 24.5 ਧਿਆਨ

ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਝੀਲ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਝੀਲ ਵਿੱਚ ਉੱਥਲ ਪੁੱਥਲ ਜਾਂ ਅਸਥਿਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਮਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਸੱਚ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ



ਨੋਟ

### ਗਤੀਵਿਧੀ 3

#### ਧਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਉ। ਲਗਭਗ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਚਿੱਟਾ ਕਮਲ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਲ ਦੀ ਕੋਮਲ ਛੋਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਿੜਦੇ ਦੇਖੋ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨੂੰ ਸੁੰਘੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਮਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਚਿੱਟੀ ਜੇਤ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਸਦੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਨਿੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।

ਧਿਆਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ, ਪਦਮਾਸਨ ਜਾਂ ਸੁਖਾਸਨ (ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਸਣ) ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ, ਆਪਣੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਫੈਲਣ ਦਿਓ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਰ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਸੰਗੀਤਕ ਧੁੰਨ ਨੂੰ ਸੁਣ ਲੱਗ ਜਾਓਗੇ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਕੰਪਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੰਪਨ/ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਧੁਨੀ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਝੀਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਚੁੱਪ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਤਭੇਦ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

#### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 24.5

1. ਧਿਆਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?
2. ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਆਸਣ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ?
3. ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

#### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ

- ਯੋਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ।
- ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਨੀਂਦ, ਕਸਰਤ, ਕੰਮ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕੀ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਦਾ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਸਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮਨ ਅਤੇ ਤਿੱਖੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਯੋਗ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਆਸਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਸਾਡੇ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਡੋਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਨ।
- ਧਿਆਨ ਸੱਚ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ, ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

1. ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
2. ਗਿਆਨ ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
3. ਧਿਆਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ?

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 24.1

1. ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਕਾਰਜ

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 7

### ਯੋਗ: ਜਿਊਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



## ਨੋਟ

**ਮੌਡਿਊਲ: 7**

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ**



**ਨੋਟ**

2. ਯੋਗ ਮਨ ਦੇ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਚਾਰ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ।

**24.2**

1. ਪੁਰਸਕਾਰ ਦੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਨਿਰਸਵਾਥਰ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ।
2. ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਮੋਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।

**24.3**

1. ਆਸਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
2. ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਅੱਠ - (i) ਸਵਾਂਗ ਆਸਣ (ii) ਹਲਾਸਨਾ (iii) ਸ਼ਲਭ ਆਸਣ

**24.4**

1. ਪ੍ਰਾਣ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਊਰਜਾ ਹੈ।
2. ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. (i) ਪੂਰਕ (ii) ਰੇਚਕ (iii) ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ (iv) ਕਪਾਲਭਾਤੀ

**24.5**

1. ਧਿਆਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਸੱਚ ਦੇ ਬੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
2. ਪਦਮ ਆਸਣ ਜਾਂ ਸੁਖਆਸਣ।
3. ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਧੁਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਲ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ**

1. ਭਾਗ 24.2 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 24.2 ਵੇਖੋ
3. ਭਾਗ 24.5 ਵੇਖੋ

## ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗ

ਪਿਛਲੇ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਯੋਗ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਰਥ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦਰਅਸਲ ਯੋਗ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਸਿਰਫ ਦੁਨਿਆਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਵੈ ਕੇਵਲ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਜਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਸਵੈ ਦੀ ਸਾਡੀ ਧਾਰਣਾ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਫਲਤਾ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਅਣਥੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਾਂਗੇ ਕਿ ਯੋਗ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਯੋਗ ਦੀ ਕੀ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਹੈ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਯੋਗਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;



ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

- ਸਮਰੱਥਾ ਲਈ ਯੋਗ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

25.1 ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਸਵੈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ 'ਸਵੈ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਉਮੈ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ 'ਸਵੈ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਰਫ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਚਿੰਤਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਹੰ ਇੱਕ ਅਭਿਨੇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਮੈਂ' ਜਾਂ 'ਹਉਮੈ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੇਵਲ ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਜਾਂ ਸੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਬ੍ਰਹਮ ਜਿਓਤੀ ਦੀ ਮੂਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਸਫੁਰਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਂਦ ਵਜੋਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਲੋਕ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਨਵਜਾਤ ਅਵਸਥਾ:** ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਵਜਾਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਵੈ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਵਜਾਤ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਮੂਰਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ:** ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀਆਂ

ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਛਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਿਰ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਕੀ ਹਨ। ਕਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਦੁਵਿਧਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਤੱਵਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਅੱਲ੍ਹੜ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵੈ ਪ੍ਰੀਖਣ ਅਤੇ ਅੰਤਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

**ਸੁਰੂਆਤੀ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ:** ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਨੇੜਤਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੇੜਤਾ ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈਪਣ ਦਾ ਆਉਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਮਾਂਚਕ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਨਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਤਾ/ਮਾਤਾ, ਚਾਚਾ/ਚਾਚੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ:** ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤਪਾਦਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸੰਕਟ ਝੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸੰਕਟ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਕੰਸ਼ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੈਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲਈ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਹਨ।

**ਬੁਢਾਪਾ:** ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਸਵੈ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਵੈ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਿਰਫ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਲਿਕ ਤੱਤ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਸਵੈ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਵੱਸਥ ਪ੍ਰਗਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਲੋਕ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉੱਨਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਹੱਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੱਸਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਵੈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਤਮ ਕੇਂਦਰਿਤ ਵਿਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਤੀਜਾ ਪੜਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੌਥੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚੌਥੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯਾਨੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਚਿਤ ਹਮਦਰਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਅਧਿਆਪਕ) ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੇ ਮੌਕੇ, ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ 'ਸਵੈ' ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਪ੍ਰਾਣਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵੈ ਮਹੱਤਵ,



## ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗ

ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਹੈ। ਆਉ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਯੋਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਸਮਾਜ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਵੈ-ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:

1. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਸਵੈ ਸੰਕਲਪ-----ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸਵੈ ਨੂੰ-----ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਪ੍ਰੋੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ-----ਦੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਸਵੈ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ -----ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## 25.2 ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਉਪਯੋਗ

**ੳ) ਅਧਿਐਨ:** ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਰੁਕਾਵਟ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਇਕੱਠੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਠ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਸਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਗਹਿਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਨ ਅਧਿਐਨਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਯੋਗ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਐੱਖਾ ਆਇਆ ਸਵਾਲ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਤੀਜੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਬੱਦਲ ਛਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ - ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣਾ ਹੈ।

**ਅ) ਰਿਸ਼ਤੇ:** ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੋਵੇਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ-ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਮੰਗਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਨਾਲੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, 'ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੇਸਤੀ ਕਰੋ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਦੁਖੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਦਇਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਈਰਖਾ ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਦਾ ਪਰਛਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੁਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ, ਸਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤੀ ਊਰਜਾ - ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ, ਭਾਵ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਲਈ ਵੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ੲ) ਕੰਮ:** ਕੰਮ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਬੇਰੀਅਤ, ਘੜੀ ਦੇਖਣਾ, ਰਾਜਨੀਤੀ,

ਵਰਕਰਾਂ ਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵਿਚਾਲੇ ਲੜਾਈ! ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਸਰੀਰਕ ਮੁਦਰਾ, ਗਹਿਰੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਅਹਿਸਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਗੀਤਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।

**ਸ) ਸਿਹਤ:** ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ? ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਕਰਾਅ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ, ਉਦਾਸੀ, ਇਹ ਸਭ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ, ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵੰਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁੜ-ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਸਾਡੇ ਚੇਤਨ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਊਰਜਾਵਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਵਿੱਚ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਵਹਿਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25.2

1. ਯੋਗ ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?
2. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?



ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

### 25.3 ਯੋਗ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਹਰ ਕੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਚਿੰਤਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਵਰੂਪ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੁਪਨਾ ਪੂਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੀਏ। ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਅਨੰਦਮਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

**ੳ) ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈਏ:** ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ! ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਜੇ "ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਅਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ", 'ਜਾਂ' "ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਦਵਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਚੈਂਪੀਅਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ!". ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਜੇ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕਈ ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਫਲ ਹੋਏ।

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਾਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਆਉ ਆਪਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਤ ਲੱਭੀਏ। ਇਹ ਅਕਾਦਮਿਕ ਬੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ, ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਬਰਾਬਰ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗਾਇਕ, ਚਿੱਤਰਕਾਰ ਜਾਂ ਸਟੇਜ-ਅਦਾਕਾਰ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਉ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੀਏ। ਯੋਗਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

**ਅ) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ:** ਯੋਗਾਸਨ ਸਾਡੀ ਸੁਸਤੀ ਅਤੇ ਆਲਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਦੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਲਿਆਵੇ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਾਚਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸਮਾਈ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਨਿਯਮਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ੲ) ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ:** ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਸਿੱਖਿਆ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਂਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿਣ ਦੇਈਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਝਟਕੇ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਤਰਸ ਤੋਂ ਬਚੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈਰਖਾ ਅਤੇ ਤੰਗ ਸੋਚ ਤੋਂ ਬਚੀਏ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੂਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨੋਟਸ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲਵੇਗਾ! ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਗਿਆਨ ਵਧਦਾ ਹੈ! ਨਾਲ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਈਏ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜੀਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਅਟੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਕੌਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਖ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ। ਜਪਾਨ ਇੱਕ ਜੀਵਤ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਫਿਰਬ ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

**ੳ) ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿਓ:** ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜੰਗਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25.3

ਸਹੀ ਜੋੜੇ ਮਿਲਾਓ:

1.ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਕਤਰਫ਼ਾ ਰਸਤਾ	ਸੋਚਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ
2. ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਾਣਾ	ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਜ਼ੁਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
3. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ	ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ
4.ਦੇਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਹੈ	ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚਰਬੀ ਜਮਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

25.4 ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਰਣਾ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਲਈ ਯੋਗ

ਕਿਸੇ ਕਵੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ:

“ਮਹਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ, ਇਹ ਇੱਕ ਹੀ ਉਡਾਣ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ

ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਸੌਂਦੇ ਸਨ, ਉਦੋਂ ਉਹ ਉੱਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।”

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਹ ਵਧੀਆ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਟਾਈਪਿੰਗ, ਨਲ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫਿਟਿੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਜੋ ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ; “ਯੋਗ: ਕਰਮਸੂ ਕੇਸ਼ਲਮ ਹੈ। ਯੋਗ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੋਰਣਾ ਦੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ: ਇੱਕ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਓਨਾ ਕੀਤਾ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਧਰੁਵ ਤਾਰੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਕ

## ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗ

ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਲਸ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਗੈਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਇਕਹਿਰੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਰਜਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਮਹਾਨ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25.4

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨ ਸਹੀ ਹਨ ਜਾਂ ਗਲਤ:

1. ਗੀਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਉੱਤਮਤਾ ਹੈ।
2. ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦੇ ਮਹਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਯੋਗ ਸਾਡੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

### 25.5 ਪਤੰਜਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ

ਯੋਗ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਗੜਬੜ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਾਨਣ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਰਜਾ ਜਾਂ ਸਰਵਉੱਚ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਏਕਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ, ਮਾਨਸ, ਬੁੱਧੀ, ਅਹੰਕਾਰ ਅਤੇ ਚਿਤ ਨਾਮ ਦੇ ਚਾਰ ਗੁਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਕਰਨ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਹੈ। ਮਾਨਸ ਸੰਕਲਪ (ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ) ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ (ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?) ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਪਿਛਲੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸੰਗਠਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚਿਤ ਉਹ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਲਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਚਿਤ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਸਥਾਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਮੋਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

1) **ਕਸ਼ਿੱਪਤ: (Kshipt)** ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਾਹਰੀ ਜਗਤ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਮਨ ਕਸ਼ਿੱਪਤ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਭੱਜਦਾ ਹੈ।)

2) **ਵਿਕਸ਼ਿੱਪਤ: (Vikshipt)** ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਇਹ ਅੰਦਰ ਮੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਵਿਕਸ਼ਿੱਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ 'ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ' ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।

3) **ਮੂਢ: (Moodha)** ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਸਥਿਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਮੂਢ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਕੋਮਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੋਰੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮੂਢ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

4) **ਇਕਾਗਰ: (Ekagra)** ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਇਕਾਗਰ ਹੈ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਮਨ ਦੀ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਸਦਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕੁਝ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ:

1) **ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ:** ਭਲੇ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ (ਵਿਵੇਕ)

2) **ਸਵਪਨ:** ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਸਥਾ ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

3) **ਸੁਸੁਪਤਿ:** ਗਹਿਰੀ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਰਹਿਤ ਨੀਂਦ।

4) **ਤੁਰੀਆ:** ਇਹ ਗਹਿਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਲਈ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੀਆ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ



ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਬ੍ਰਹਮ ਜਾਂ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25.5

1. ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਦਾ ਲੇਖਕ ਕੌਣ ਹੈ?
2. ਮਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

### 25.6 ਯੋਗ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਮਾਰਗ

ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ (ਅੱਠ ਗੁਣ ਮਾਰਗ) ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਮਾਰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਮਾਰਗ ਯੋਗ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸ਼ਾਖਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

#### ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ

**1. ਯਮ:** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯਮ ਸਾਡੀ ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਲਾਲਚ, ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਈਰਖਾ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਯਮ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ ਵੀ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ, ਸਤਿ (ਸੱਚ), ਅਸਤੇਅ, ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ, ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਾ, ਯਮ (ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗ ਸੂਤਰ 2.30)

**(i) ਅਹਿੰਸਾ:** ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਜੀਵ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਚਾਰ, ਬਚਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਅਹਿੰਸਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**(ii) ਸਤਿਆ (ਸੱਚ):** ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਯਾਨੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸਦਾ ਉਹੀ ਅਰਥ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦ ਕੇਮਲ ਅਤੇ ਧੋਖੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧੋਖੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਅਤੇ ਮਿਲਾਵਟਖੋਰੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੇਕਸੂਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਭੇਤ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਦੇ ਹਨ - ਇਹ



ਮੋਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਸਭ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਖੰਡਤਾ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ।

(iii) **ਅਸਤੇਅ (ਚੇਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ):** ਕਈ ਵਾਰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਲਈ ਪੈਸੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਚੇਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਚੇਰੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲਾਲਚਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਅਸਤੇਅ ਹੈ।

(iv) **ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ (ਸੈਕਸ ਸਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਰੋਕ):** ਜਿਵੇਂ ਪੈਸੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਹਨ, ਅਨੈਤਿਕ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਲਾਲਚ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਣ ਵਿਆਹੁਤਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਜੀਵਨ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸੇਚੇ ਸਮਝੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਏਡਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

(v) **ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ:** ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤੂ ਦੀ ਅਸਲ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਨਿਆਮ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ

**2. ਨਿਆਮ:** ਨਿਆਮ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(i) **ਸੋਚ:** ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਨਾਜ,

ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਭੋਜਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਟਾਰਚ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਲੂਣ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਫੁਰਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ੈਂਚੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਿਯਮਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ) ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਸ਼ੈਂਚੇ ਦਾ ਅਰਥ ਮਨ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਵੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਛੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਪਵਿੱਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛਾ, ਕ੍ਰੋਧ-ਗੁੱਸਾ, ਲੋਭ - ਲਾਲਚ, ਮੋਹ - ਲਾਲਚ, ਮਦ - ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਮੱਤ - ਈਰਖਾ। ਸ਼ੈਂਚੇ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨੇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨਾ।

**(ii) ਸੰਤੋਸ਼:** ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀ ਸਵੈ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

**(iii) ਤਪ:** ਤਪ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਤਪੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਿਸੇ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਪ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**(iv) ਸਵਾਧਿਆਏ:** ਇਸਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਹਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਵਾਧਿਆਏ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਾ ਸਿਰਫ ਯੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਯੋਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ।

**ਮੈਂਡਿਊਲ: 7**

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ**



**ਨੋਟ**

ਮੋਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

(v) **ਈਸ਼ਵਰ ਪ੍ਰਣਿਧਾਨ:** ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਜਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ। ਪ੍ਰਭੂ ਉਹਨਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ।

**3. ਆਸਣ:** ਪਤੰਜਲੀ ਆਸਣ ਨੂੰ ਉਸ ਮੁਦਰਾ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਕੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸਾਂ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਦਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਟਾਈ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ (ਸੁਖਾਸਨ, ਸਹਿਜਾਸਨ ਜਾਂ ਵਜਰਾਸਨ) ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਰੱਖਣ ਲਈ 84 ਆਸਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਭਿਆਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਚੁਸਤ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ:** ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਊਰਜਾ ਉੱਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣਾ, ਯੋਗ ਵਿੱਚ 'ਪੂਰਕ' ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ 'ਰੇਚਕ' ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰੋਕਣ ਨੂੰ 'ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੁੰਭਕ' ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਭਕ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 25.1 ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

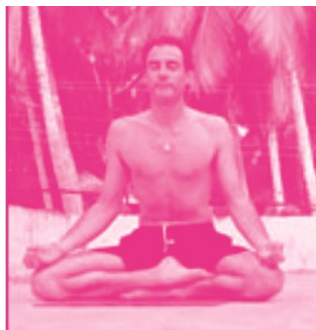
ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਊਰਜਾ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਜਾਂ ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਗੋੜ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ

ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਉਰਜਾ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ।

**5. ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ:** ਇਸਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਹੈ 'ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ'। ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਮੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਨਜ਼ਰ, ਗੰਧ, ਸੁਣਨਾ, ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਹਨ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਯਮ, ਨਿਆਮ, ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਹਾਇਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**6. ਧਾਰਣਾ:** ਧਾਰਣਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਸਤੂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਮੇਮਬੱਤੀ ਜਾਂ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਜਾਂ ਸੰਤ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**7. ਧਿਆਨ:** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਰ ਚਿੰਤਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਗਵਾਹ ਬਣ ਕੇ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦਵਾਈ ਹੈ।



**ਮੈਡਿਊਲ: 7**

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ**



**ਨੋਟ**

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

**8. ਸਮਾਧੀ:** ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇੰਨੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਵਸਤੂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਗੁਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਸੀ। ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੇਤਨਾ ਸੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕ੍ਰੋਧ, ਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਮਾਰਗ ਕੁਝ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ 'ਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 25.6

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ:

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 1. ਸਤਿਆ       | (ੳ) ਕਾਮ-ਇੱਛਾ 'ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ |
| 2. ਅਸਤੇਯ      | (ਅ) ਅਹਿੰਸਾ              |
| 3. ਅਪਰਿਗ੍ਰਹਿ  | (ੲ) ਸੱਚ                 |
| 4. ਅਹਿੰਸਾ     | (ਸ) ਜਮ੍ਹਾਂਖੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ  |
| 5. ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ | (ਹ) ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰਨਾ        |

#### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਮਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਤੰਜਲੀ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ। 196 ਸੂਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਮਾਰਗ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਮਾਰਗ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

1) **ਯਮ:** ਯੋਗਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ।

## ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗ

- 2) **ਨਿਆਮ:** ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁੱਧਤਾ ਲਈ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ।
  - 3) **ਆਸਣ:** ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹੀ ਆਸਣ।
  - 4) **ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ :** ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ।
  - 5) **ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ :** ਬਾਹਰੋਂ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਲੈ ਜਾਣਾ।
  - 6) **ਧਾਰਣਾ:** ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਸਤੂ 'ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ।
  - 7) **ਧਿਆਨ :** ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉੱਥੇ ਰੁਕਣਾ।
  - 8) **ਸਮਾਧੀ :** ਧਿਆਨ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਇਹ ਸੁੱਧੀਕਰਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ਵਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਮ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ, ਦਇਆ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  - ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਰ ਕੋਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ 'ਤੇ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਸਥਿਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?
2. ਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।
3. ਨਿਆਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 25.1

1. ਨਵਜਾਤ
2. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣ

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

**ਮੌਡਿਊਲ: 7**

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ**



**ਨੋਟ**

3. ਜਣਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

4. ਯੋਗ

**25.2**

1. ਯੋਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਆਨੰਦ ਦੇ ਅਵਸਰ ਵਜੋਂ।

**25.3**

1. ਏ 2. ਸ 3. ਅ 4. ਓ

**25.4**

1. ਸਹੀ 2. ਗਲਤ 3. ਸਹੀ

**25.5**

1. ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ

2. ਮਨ, ਬੁਧੀ, ਅਹੰਕਾਰ, ਚਿਤ

3. ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਸਥਿਰ

**25.6**

1. ਏ 2. ਹ 3. ਸ 4. ਅ 5. ਓ

**ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ**

1. ਭਾਗ 25.5 ਵੇਖੋ

2. ਭਾਗ 25.6 ਵੇਖੋ

3. ਭਾਗ 25.6 ਵੇਖੋ



## ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ: ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੈਵੀ, ਕੁਝ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਮੋਕਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰੇ ਜਾਂ ਨਕਾਰੇ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ, ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਕਾਸ ਸਮਾਨ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ "ਸ਼ਖਸੀਅਤ" ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰਵਸ਼੍ਰੇਣੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ। ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਭਾਰਤੀ ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ ਬਹੁਤ ਵਿਕਸਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਆਦਰਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਗੁਣਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਨੇ ਪੰਚਕੋਸ਼ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ। ਪੰਚਕੋਸ਼ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸ੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੋ ਨੇ ਚੇਤਨਾ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਆਪਕ ਸਵਰੂਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਵਾਂਗੇ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਸੰਪੂਰਨ ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;



**ਨੋਟ**

- ਤ੍ਰਿਗੁਣਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪੰਚਕੋਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਂਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**26.1 ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤ: ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ**

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਵਰੂਪ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਾ ਉਹ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ 'ਪਰਸੋਨਾ' ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਗ੍ਰੀਕ ਅਤੇ ਰੋਮਨ ਥੀਏਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਦਾਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਨਿਆ ਮੁਖੇਟਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਰ ਅਦਾਕਾਰ ਕਈ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਚਿੰਤਕਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਦੋਵੇਂ ਪੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਅਸਲ ਧੁਰਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚੇਤਨਾ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸਦੀਵੀ ਅਤੇ ਅਟੱਲ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਭੌਤਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਂਦ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਓ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਇਸ ਮਾਡਲ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26.1**

1. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਭਾਰਤੀ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

**26.2 ਤ੍ਰਿਗੁਣਾਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ**

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪੂਰਨ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਤ, ਰਜ ਅਤੇ ਤਮ, ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਸਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ, ਰਜ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਤੇ ਤਮਸ ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਜੜਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗਤੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਮਸ ਤੋਂ ਰਜਸ ਅਤੇ ਰਜਸ ਤੋਂ ਸਤਵ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੀਏ।

**ਸਾਤਵਿਕ:** ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਸੌਣ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ, ਹਜ਼ਰਤ ਨਿਜ਼ਾਮੁਦੀਨ, ਕਬੀਰ, ਮੀਰਾ, ਪੁਰੰਦਰ ਦਾਸ ਅਤੇ ਤਿਆਗਰਾਜ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਸਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

**ਰਾਜਸਿਕ:** ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਵਪਾਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਤਾਮਸਿਕ:** ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗੰਦੇ, ਵਿਹਲੇ ਅਤੇ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਨਿਵੇਕਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਸਾਤਵਿਕ, ਕਿਸੇ ਵਿੱਚ ਰਾਜਸਿਕ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਤਾਮਸਿਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜਸਿਕ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਤਾਮਸਿਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਕੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਆਉ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਮੈਂਡਿਊਲ: 7**

**ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ**



**ਨੋਟ**



ਨੋਟ

## 26.3 ਪੰਚਕੋਸ਼ੀ ਸਿਧਾਂਤ (ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਪੰਜ ਕੋਸ਼)

ਤੈਤ੍ਰਿਯ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਪੰਚ ਕੋਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸੰਕਲਪਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਨਮਯਾ ਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਆਨੰਦਮਯਾ ਕੋਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋਏ, ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ 5 ਪਰਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੋ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਅੰਨਮਯਾ ਕੋਸ਼ ਹੈ। ਸੂਖਮ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਮਯ ਕੋਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਜਾ ਕੋਸ਼ ਮਨੋਮਯ ਕੋਸ਼ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕੋਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਚੌਥਾ ਵਿਜਨਾਮਯ ਕੋਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਗਿਆਨ, ਸੂਝ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪੰਜਵਾਂ ਆਨੰਦਮਾਇਆ ਕੋਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ, ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਉ ਇਹਨਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

## 1) ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼: ਭੋਜਨ ਆਵਰਣ

ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ, ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਨਮਯਾ ਕੋਸ਼ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਆਵਰਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੱਤ ਤੋਂ ਉੱਭਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਰਾਹੀਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਾਪਸ ਧਰਤੀ ਦੀ ਖਾਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਸਾਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਭੋਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿੱਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਆਵਰਣ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਾੜੀਆਂ, ਨਸਾਂ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਨਮਯਾ ਕੋਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਚੁਸਤੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਬਰ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿਆ ਗਿਆ ਭੋਜਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ: 26.1

## 2) ਪ੍ਰਣਾਮਯ ਕੋਸ਼: (ਵਾਈਟਲ ਏਅਰ ਸ਼ੀਥ)

ਪੰਚ-ਪ੍ਰਾਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮਯਕੋਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਗਈ ਹਵਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣਾਮਯ ਕੋਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪੰਜ ਪ੍ਰਾਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

i) ਪ੍ਰਾਣ (ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ): ਇਹ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ii) ਅਪਾਨ (ਨਿਕਾਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ): ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਰੱਦ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਂਸੀ, ਪਸੀਨਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਮਲ, ਆਦਿ ਅਪਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹਨ।

iii) ਸਮਾਨ (ਪਾਚਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ): ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

iv) ਵਿਆਨ (ਸੰਚਰਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ): ਉਹ ਇਹ ਪਚੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਜ਼ਰੀਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

v) ਉਦਾਨ (ਚਿੰਤਨ ਸਮਰੱਥਾ): ਇੱਕ ਵਰਤਮਾਨ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਨਵੇਂ ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੀ ਸਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।



ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਇਹ ਪੰਜ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਣਾਮ ਕੋਸ਼, ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਣ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਣਾਮ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕਤਾ, ਲਗਨ, ਅਗਵਾਈ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਠਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

### 3) ਮਨੋਮਯਾ ਕੋਸ਼: (ਦਿ ਮੈਂਟਲ ਸ਼ੀਥ)

ਮਨ ਪ੍ਰਣਾਮ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਮਨ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਣਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਤੀਤ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਸੰਕਲਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਕਾਰ ਗਹਿਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ।

### 4) ਵਿਜਨਮਯ ਕੋਸ਼

ਮਨ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤੇਜਨਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਅਤੇ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਅਨੁਭਵ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਅੰਤਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵੇਕੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਵੀ ਅਨੁਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਮਨ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸੁਖ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬੁੱਧੀ, ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਤਰਕਸੰਗਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਇਹ ਭੰਡਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਸਿਰਫ ਗਿਆਨ ਜਗਤ ਤੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਬੁੱਧੀ ਅਗਿਆਤ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀ ਹੈ

## ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ: ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਕੇਵਲ ਜਾਣਕਾਰ ਜਗਤ ਤੱਕ ਹੈ, ਪਰ ਬੁੱਧੀ ਅਗਿਆਤ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### 5) ਆਨੰਦਮਯ ਕੋਸ਼

ਇਹ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਵਚੇਤਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੰਦਮਈ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਜਾਗਣ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਈਏ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਉਸ ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਪ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਆਨੰਦਮਯ ਕੋਸ਼, ਵਿਜਾਨਮਯ ਕੋਸ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੁੱਧੀ, ਵਾਸਨਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੋਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਦਭਾਵਨਾ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜ ਕੋਸ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਤਮਾ ਪੰਜ ਸਾਹਰੀ ਪਰਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 26.2

1. ਪੰਚ ਕੋਸ਼ੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?
2. ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

## 26.4 ਕੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਸਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ, ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ, ਜੌਗਿੰਗ, ਦੌੜਨਾ, ਸੈਰ ਅਤੇ ਆਸਣ ਅੰਨਮਯਾ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰਾਣਮਯ ਕੋਸ਼ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਮਯ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਾਹਿਤ, ਕਵਿਤਾ,

## ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

## ਮੌਡਿਊਲ: 7

### ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



## ਨੋਟ



ਨਾਵਲ, ਨਿਬੰਧ ਅਤੇ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਜਨਾਮਯ ਕੋਸ਼ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿਸ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ, ਅਧਿਐਨ-ਤਕਨੀਕ, ਛੋਟੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਉੱਘੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਸਵੈ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ-ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਨੰਦਮਯ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਧਰਤੀ, ਸੂਰਜ, ਤਾਰਿਆਂ, ਗਲੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵੈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸਵੈ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

**26.5 ਸ੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਪੱਧਰ**

ਸ੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੇ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਇੱਕ ਕੇਂਦਰਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ। ਕੇਂਦਰਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਛੱਲੇ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਰਗੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅੰਦਰਲਾ ਚੱਕਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਮਨ ਜਾਂ ਸਰਵਉੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਜੀਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬ੍ਰਹਮ (ਪਰਮ ਊਰਜਾ) ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗਿਆੜੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਪੇੜੀ ਵਰਗੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੀਵਕੋਸ਼- ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪੇੜੀ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਪੇੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਈ ਪੈਂਡਿਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗਿਆਈ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਦਭੁਤ ਅਨੁਭਵ ਨਾਲ ਸਪੰਨ ਹੈ।



1. ਅਸੀਂ ਆਨੰਦਮਯਾ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਰਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
2. ਸ੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੋ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਦਰਲੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੁਚੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ।
- ਭਗਵਦ ਗੀਤਾ ਅਤੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਬਹੁਤ ਵਿਕਸਤ ਜੀਵਨ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਤੱਤ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਤਮਾ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਬ੍ਰਹਮ ਆਭਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੰਜ ਆਵਰਣਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਵਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਨਮਯਾ, ਪ੍ਰਣਾਮਯ, ਮਨੋਮਯ, ਵਿਜਨਮਯ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਯ ਪੰਜ ਕੋਸ਼ ਹਨ।
- ਜੇ ਭੋਜਨ ਅਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਾੜੀਆਂ, ਨਸਾਂ, ਖੂਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਚੁਸਤੀ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਬਰ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮੇਟਰ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਾਰ ਲਗਾਉਣ, ਫਿਟਿੰਗ, ਵੈਲਡਿੰਗ, ਬੁਣਾਈ ਆਦਿ ਮੇਟਰ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਅਤੇ ਕੰਮ ਹੀ ਪੂਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸ੍ਰੀ ਅਰਬਿੰਦੋ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸਾਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਲੰਬਕਾਰੀ ਮਾਡਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਪੰਚ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ।



## ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ: ਭਾਰਤੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕੋਸ਼ ਦੀ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
2. ਪੰਜ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

#### 26.1

1. ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੀ ਹੋਂਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਭੌਤਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਸਲ ਸਵੈ ਜਾਂ ਸੁਭਾਅ, ਸੁੱਧ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### 26.2

1. ਪੰਚ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:  
ਅੰਨਮਯ ਕੋਸ਼, ਪ੍ਰਣਾਮਯ ਕੋਸ਼, ਮਨੋਮਯ ਕੋਸ਼, ਵਿਜਾਨਮਯ ਕੋਸ਼, ਆਨੰਦਮਯ ਕੋਸ਼।
2. ਸਾਤਵਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ, ਤਾਮਸਿਕ

#### 26.3

1. ਨਿਯਮਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਕਸਰਤ, ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਯੋਗ
2. ਆਤਮਾ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 26.3 ਵੇਖੋ
2. ਭਾਗ 26.4 ਵੇਖੋ

## ਮਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ, ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਦੁਨੀਆ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ ਬਹੁਤ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਇਨਸੋਮਨੀਆ, ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਿੱਠਣ ਦਾ ਉਪਾਅ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਮਨੋ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਮਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

### ਉਦੇਸ਼

ਇਸ ਪਾਠ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ:

- ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ;
- ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ; ਅਤੇ
- ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

### 27.1 ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਆਤਮ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰਤਾ, ਹੰਕਾਰ, ਹਮਲਾਵਰਤਾ, ਗੁੱਸਾ, ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਆਦਿ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।



ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਮੁੱਖ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰੀਏ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵਜੋਂ ਯੋਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸੰਜਮ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕੇਵਲ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣਾਉਣੀ ਬਾਹਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੀਰਜ, ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਕੁਝ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੀਏ।

ਅੱਗੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

**ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27.1**

1. -----ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਆਤਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ।
2. ਇੱਕ-----ਮਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਯੋਗ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ-----ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

## 27.2 ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ

ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਗਤਪੂਰਨ ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਨ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਹੋਣ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਐਂਡੋਕਰੀਨ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਭਾਵਸੁੱਧੀ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਕੇ ਵੀ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਸਰੀਰ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਾਰਨ ਸੰਵੇਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ, ਤਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਸੁੱਧਤਾ ਆਵੇਗੀ।

ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਜੀਵ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ। ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ ਅੰਤਰ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਕਰੋਧ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਰਵੱਈਏ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਗੋਲਾਰਧਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ - ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27.2

ਸਹੀ ਜਵਾਬ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ:

1. ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ੳ. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁੱਲ
- ਅ. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁੱਲ
- ੲ. ਸਿਰਫ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ
- ਸ. ਅਵਿਵਹਾਰਕ ਢੰਗ

2. ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ-

- ੳ. ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕਸੁਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ
- ਅ. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ੲ. ਸਾਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਹੀਣ ਬਣਾਉਣਾ
- ਸ. ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿੱਢਿਆ ਦੇਣਾ

3. ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ੳ. ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ
- ਅ. ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ
- ੲ. ਚੇਤਨਾ ਦੀ
- ਸ. ਕੇਵਲ ਬੇਧਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ

### 27.3 ਪ੍ਰੋਕਸ਼ਾ ਧਿਆਨ

ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਕਸ਼ਾ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ - ਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰੋਕਸ਼ਾ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ), ਸਰੀਰ ਪ੍ਰੋਕਸ਼ਾ (ਸਰੀਰ ਦਾ ਬੋਧ), ਅਤੇ ਚੈਤਨਯ ਪ੍ਰੋਕਸ਼ਾ (ਸਰੀਰਕ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਬੋਧ) ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਧਿਆਨ ਮਗਨ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ

ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਡਰ ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਕਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਕਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਆਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਉੱਘੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਕਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੁੱਲ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

**1. ਕਾਯੋਤਸਰਗ** - ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗਤੀਹੀਣ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

**2. ਮਾਨਸਿਕ ਇਕਾਗਰਤਾ**- ਇੱਥੇ ਆਤਮ ਸੁਝਾਅ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

**3. ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਅਭੌਤਿਕ ਸਵੈ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ**: ਇਹ ਇੱਕ ਪੈਸਿਵ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਵੈ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27.3

1. ਸਹੀ ਉੱਤਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ :

ਪ੍ਰੇਕਸ਼ਾ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਹੈ। (ਇਕਾਗਰਤਾ, ਧਿਆਨ, ਆਰਾਮ)

2. ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:

ਉ. ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਇੱਕ-----ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

- ਅ. ਆਤਮ ਸੁਝਾਅ-----ਦੀ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ।  
 ਏ. ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਤਮ ਦੀ-----ਅਤੇ-----  
 ---ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।

### 27.4 ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ (ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ)

ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ-ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ-ਸਾਇੰਸ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ (ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ) ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ: ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋਵੇ। ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਰੀ ਪਰਮਹੰਸ ਯੋਗਾਨੰਦ ਨੇ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਮਾਨਵੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ, ਧਿਆਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਾਹਿਤ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਕੁਝ ਸਮਾ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ ਰਵੀ ਸੰਕਰ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਰਵੀ ਸੰਕਰ ਨੇ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਮਨ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ-ਮੁਕਤ ਸਮਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ), ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਜਿੱਥੇ ਤਣਾਅ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਮਨ ਅਤੀਤ ਬਾਰੇ, ਗੁੱਸੇ, ਦੋਸ਼ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵੇ ਨਾਲ ਲਿਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮਨ ਦਾ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਹੀ ਹੀ ਇੱਕ ਲਿੰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਫੁਰਤੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ



ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਛੋਟਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਾਹ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਪਣੀ ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਣਾਅ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਿਵਾ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼, ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

**ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕਿਰਿਆ:** ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਲੈਅ ਹੈ - ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ, ਇੱਕ ਰੁੱਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੀ ਰੁੱਤ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੈਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਲੈਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਕਾਰਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਭ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕ੍ਰਿਆ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਕੁਦਰਤੀ ਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਪਰ ਊਰਜਾਵਾਨ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਪਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਫਾਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਤਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਹਿਰਾ ਤਣਾਅ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕਿਰਿਆ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਰਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਹੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ, ਧਿਆਨ, ਸੇਵਾ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27.4

ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਲਿਖੋ

1. ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ।
2. ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕਿਰਿਆ ਸਾਹ ਸੋਧਣ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।
3. ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਵਿਸ਼ਵਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਅੰਦੋਲਨ ਹੈ।
4. ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਸਵਾਮੀ ਰਾਮ ਦੇਵ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

27.5 ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ

ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਮਹੇਸ਼ ਯੋਗੀ ਨੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ। ਜਿਸਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ (ਟਰਾਂਸੈਂਡੈਂਟਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ (TM)) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ 'ਓਮ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਜਿਓਤੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਮੂਰਤੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਤਾਲਾਬ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੈਰਨ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਨ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੈਰਨ ਵਰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਤਾਲਾਬ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਸੁਖਮ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਮਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਊਰਜਾ, ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਤਦ ਮਨ ਜਾਂ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ (ਪ੍ਰਗਟ) ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚੇਤਨਾ ਮਨ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁਬਕੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਤਰੰਗਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੇ ਦੁਖਾਂਤ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਵਿਚਾਰਸ਼ਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ

ਧਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰੀ ਚੇਤੰਨ ਮਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੀਵਨ ਜਿਓਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਖੇਤਰ ਜੋ ਜੋ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਬੁੱਧੀ, ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸੰਪੂਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਸੂਖਮ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੀਤਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### 27.6 ਵਿਪਾਸਨਾ

ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਚ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖੁਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਖੁਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ, ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦੁਰਾਚਾਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਹੁਣ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ-ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੁਨਿਆਦੀ ਯਥਾਰਥ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਯਥਾਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਦੂਜੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ 'ਵਿਪਾਸਨਾ' 'ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ' ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਵਿਪਾਸਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹੈ - ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਸਾਹ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਸਾਹ ਦਾ ਅਭਿਆਸ।

ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਓਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਜ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਮਨ ਇਕਦਮ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੋਗੇ। ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

"ਵਿਪਾਸਨਾ" ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸੱਚ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਨਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਧਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਸਲ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

### ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 27.5

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ:

1. ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਉਹ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ-----ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਲਹਿਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ-----ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਵਿਪਾਸਨਾ-----ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ ਹੈ।

### ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ

- ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।
- ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਬੋਧਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਮਨ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

- ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਉਹ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਧਰਾਤਲ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਹੋਂਦ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਪਰਮਹੰਸ ਯੋਗਾਨੰਦ ਨੇ ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਦਿੱਤਾ; ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਰਵੀ ਸ਼ੰਕਰ ਦੁਆਰਾ 1981 ਵਿੱਚ ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕ੍ਰਿਆ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਵਿਪਾਸਨਾ ਸਵੈ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣਾ ਨਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੌਤਮ ਬੁੱਧ ਨੇ ਸਵੈ ਨਿਰੀਖਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਸੀ। ਵਿਪਾਸਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਅਤੇ ਆਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਰਟ ਆਫ ਲਿਵਿੰਗ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧਤ ਹਨ?
2. ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?
3. ਵਿਪਾਸਨਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ।

## ਪਾਠ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ

### 27.1

- (1) ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ
- (2) ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ
- (3) ਬੋਧਾਤਮਕ

### 27.2

1. (ੳ)

## ਮੈਂਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

ਮੌਡਿਊਲ: 7

ਯੋਗ: ਜਿਉਣ ਦਾ ਇੱਕ  
ਤਰੀਕਾ



ਨੋਟ

2. (ੳ)

3. (ਸ)

27.3

ੳ. ਸੰਪੂਰਨ ਗਤੀਹੀਨ

ਅ. ਆਰਾਮ

ੲ. ਅਹਿਸਾਸ

27.4

ੳ. ਗਲਤ

ਅ. ਸਹੀ

ੲ. ਸਹੀ

ਸ. ਗਲਤ

27.5

1. ਧਰਾਤਲ

2. ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ

3. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

d. ਰਿਗਵੇਦ

ਪਾਠ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਸੰਕੇਤ

1. ਭਾਗ 27.6 ਵੇਖੋ

2. ਭਾਗ 27.6 ਵੇਖੋ

3. ਭਾਗ 27.8 ਵੇਖੋ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ

ਵਿਸ਼ਾ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ

ਅੰਕ: 100

ਸਮਾਂ: 3 ਘੰਟੇ

1. ਉਦੇਸ਼ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅੰਕ ਵੰਡ

ਲੜੀ ਨੰਬਰ	ਉਦੇਸ਼	ਅੰਕ	ਕੁੱਲ ਅੰਕਾਂ ਦੀ %
1.	ਗਿਆਨ	30	30%
2.	ਸਮਝ	50	50%
3.	ਚੁਨਰ	20	20%
<b>ਕੁੱਲ</b>		<b>100</b>	<b>100</b>

2. ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅੰਕ

ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਅੰਕ	ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	ਕੁੱਲ
ਲੰਬੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (LA)	06	05	30
ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ I (SAI)	04	13	52
ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ II (SAII)	02	06	12
ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (VSA)	01	06	06
<b>ਕੁੱਲ</b>			<b>100</b>

3. ਸਮੱਗਰੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅੰਕ

ਇਕਾਈ/ਉਪ ਇਕਾਈ	ਅੰਕ
I. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ	15
II. ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ	15
III. ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਕਾਸ	15
IV. ਸਮਾਜਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ	15
V. ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ	15
VI. ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚਿੰਤਾਵਾਂ	15
VII. ਯੋਗ : ਜੀਵਨ ਦਾ ਢੰਗ	10
<b>ਕੁੱਲ</b>	<b>100</b>

#### 4. ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰਾਂ ਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੱਧਰ

ਪੱਧਰ	ਅੰਕ	ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ %
ਅੰਖੇ	10	10%
ਅੰਸਤ	60	60%
ਸੰਖੇ	30	30%
ਕੁੱਲ	100	100%



**ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ**  
**ਵਿਸ਼ਾ: ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੋਰਸ**

ਅੰਕ: 100

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

- (1) ਕਿਹੜੀ ਪਹੁੰਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਵਹਾਰ, ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?  
 ਓ. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਹੁੰਚ  
 ਅ. ਮਾਨਵਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ  
 ਏ. ਵਿਹਾਰਕ ਪਹੁੰਚ  
 ਸ. ਬੇਧਾਤਮਕ ਪਹੁੰਚ 1 ਅੰਕ
- (2) 'ਤੰਦਰੁਸਤੀ' ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ?  
 ਓ. ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ  
 ਅ. ਅਮੀਰ ਹੋਣ ਲਈ  
 ਏ. ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਆ  
 ਸ. ਸ਼ਾਂਤੀ 1 ਅੰਕ
- (3) ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਥਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ?  
 ਓ. ਨਸ਼ਾਖੇਰੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ  
 ਅ. ਗਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ 'ਬਰਾਬਰੀ' ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।  
 ਏ. ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ  
 ਸ. ਵੱਚਿਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਘਾਟ। 1 ਅੰਕ
- (4) 'ਹੇਮੀਓਸਟੈਸਿਸ' ਕੀ ਹੈ? 1 ਅੰਕ
- (5) ਕਿਸੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਨਿਰਧਾਰਕ ਦੱਸੋ।  $\frac{1}{2} \times 2$  ਅੰਕ = 1
- (6) ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਲ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? 1 ਅੰਕ
- (7) 'ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ' ਅਤੇ 'ਵੈਧਤਾ' ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਕਰੋ।  $1 \times 2 = 2$  ਅੰਕ
- (8) ਰੋਹਿਤ 10 ਸਾਲ ਦਾ ਲੜਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਹੈ। ਉਸਦੇ IQ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ।  $1 \times 2 = 2$  ਅੰਕ
- (9) ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਪੂਰਵਵਿਆਪੀ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਲਈ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਦਿਓ।  $1 \times 2 = 2$  ਅੰਕ
- (10) ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿੱਚ 'ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ' ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 2 ਅੰਕ
- (11) ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।  $1 \times 2 = 2$  ਅੰਕ

- (12) 'ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਕਾਰ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? 2 ਅੰਕ
- (13) ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ।  $1 \times 4 = 4$
- (14) ਸਮਾਜ ਉੱਤੇ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਦੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।  $2 \times 2 = 4$
- (15) ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜੋ ਧਾਰਨਾ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।  $1 \times 4 = 4$
- (16) 'ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ' ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।  $1 \times 4 = 4$
- (17) ਚੰਗੇ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਮਿੰਬਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।  $\frac{1}{2} \times 8 = 4$
- (18) 'ਇੱਛਾ' ਅਤੇ 'ਲੋੜ' ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ।  $2 \times 2 = 4$
- (19) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਾਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।  $1 \times 4 = 4$
- (20) ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਯੋਜਨ ਲਈ ਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।  $1 \times 4 = 4$
- (21) ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਕੋਈ ਚਾਰ ਜੀਵਨ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।  $1 \times 4 = 4$
- (22) ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਚਾਰ ਨੁਕਤੇ ਸੁਝਾਓ।  $1 \times 4 = 4$
- (23) "ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ" ਅਤੇ "ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ" ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?  $2 \times 2 = 4$
- (24) ਤੁਸੀਂ "ਦੁਵਿਧਾ" ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।  $1 + 3 = 4$
- (25) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ।  $2 \times 2 = 4$
- (26) ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।  $1 \times 6 = 6$
- (27) ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰਵੱਈਆ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।  $3 \times 2 = 6$
- (28) "ਅਨੁਭਵੀ ਸੰਗਠਨ" ਕੀ ਹੈ? ਅਨੁਭਵੀ  $1 + 1 \times 5 = 6$  ਗਰੁੱਪਿੰਗ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।  $1 + 1 \times 5 = 6$
- (29) ਯੋਗ ਸਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?  $3 \times 2 = 6$
- (30) ਇਸ ਕਥਨ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਓ ਕਿ "ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਹਨ।"  $3 \times 2 = 6$

## ਅੰਕ ਸਕੀਮ

- (1) (ੲ) ਵਿਵਹਾਰਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ 1
- (2) (ਅ) ਅਮੀਰ ਹੋਣਾ 1
- (3) (ੲ) ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 1
- (4) ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਹੋਮੀਓਸਟੈਸਿਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 1
- (5) ਜਲਵਾਯੂ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਕ,
- (i) ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਢਾਂਚਾ
- (ii) ਤਕਨਾਲੋਜੀ
- (iii) ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ
- (iv) ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ
- (v) ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ (ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ)  $\frac{1}{2} \times 2 = 1$
- (6) ਕੁੱਲ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵੱਡੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸਮੂਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਗਣਾ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਗ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। 1
- (7) ਟੈਸਟ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨਮੂਨੇ ਤੋਂ ਸਕੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।  
ਟੈਸਟ ਦੀ ਵੈਧਤਾ ਉਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਪਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।  $1 \times 2 = 2$
- (8)  $\frac{MA}{CA} \times 100$   $1 \times 2 = 2$
- $\frac{12}{10} \times 100 = 120$
- (9) ਪੂਰਵ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੇਮਵਾਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਬੰਗਾਲੀ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਲਏ ਗਏ ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਬੰਗਾਲੀ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੋਅਰਾਂ ਨਾਲ ਸਕੂਟਰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਕੂਟਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੋਅਰ (ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਡਰਾਈਵ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਕੂਟਰ ਵਿੱਚ ਗਿਅਰਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਆਦਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।  $1 \times 2 = 2$

- (10) ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਨੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਪਿਛਲੀ ਸਫਲਤਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਕਠੋਰਤਾ/ਸਥਿਰਤਾ/ਸੈੱਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 2

### (11) ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤੱਤ

- (i) ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ ਦੇ ਤਰਫ਼ਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ
- (ii) ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- (iii) ਸਮਝ ਦੇ ਆਮ ਲੋਕ
- (iv) ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ.
- (v) ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਢੰਗ (ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਦੇ)  $1 \times 2 = 2$

- (12) ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੀਰੀਅਲ ਕਿਲਰ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 2

### (13) ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

- (i) ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਵਨਾ " ਅਸੀਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ" ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (ii) ਸਮੂਹ ਅਕਸਰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- (iii) ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਾਂਝੇ ਨਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਹਿੱਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- (iv) ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (v) ਸਮੂਹ - ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਕੋਈ ਚਾਰ) 1×4 = 4

**(14) ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ**

- (i) ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਵੰਡਦਾ ਹੈ। ਸਾਖਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦੇ
- (ii) ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ**

- (i) ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਕਸਰ ਹਿੰਸਾ, ਪੱਖਪਾਤ ਅਤੇ ਨਫ਼ਰਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (ii) ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨਾ 1×4 = 4

**(15) ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ: ਕਾਰਕ**

- (i) ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ
- (ii) ਸਿੱਧੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ
- (iii) ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ
- (iv) ਨਿਰੀਖਣ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ  
(ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਦੇ ਨਾਲ) 1×4 = 4

**(16) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ**

- (i) ਪੂਰਕ
- (ii) ਰੀਚਕਾ
- (iii) ਕੁੰਭਕਾ
- (iv) ਕਪਾਲਭਾਤੀ
- (v) ਭਾਸਰਿਕਾ
- (vi) ਸ਼ੀਤਲੀ
- (vii) ਸ਼ੀਤਕਾਰੀ
- (viii) ਨਾੜੀ ਸੁੱਧੀ  
(ਸੰਖੇਪ ਚਰਚਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਚਾਰ) 1×4 = 4

**(17) ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਚਾਰ ਕਦਮ**

- (i) ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ
- (ii) ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਓ
- (iii) ਆਪਣੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰੋ
- (iv) ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ
- (v) ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ 2½

**ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਚਾਰ ਮਿੱਥ**

- (i) ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ
  - (ii) ਇੱਕ ਕਰੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਹੈ
  - (iii) ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ
  - (iv) ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ
  - (v) ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਰੀਅਰ ਚੁਣਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਫਸ ਜਾਵਾਂਗਾ 1½
- (ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ)  $2½ + 1½ = 4$

**(18) ਇੱਛਾ:** ਇੱਕ ਇੱਛਾ ਇੱਛਾਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਲੋੜ:** ਲੋੜ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹਵਾ, ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ, ਕੱਪੜੇ, ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਲਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਰਖਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਔਜ਼ਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  $2 \times 2 = 4$

**(19) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਭੋਜਨ**

- (i) ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (ii) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ

**ਸੋਚਣਾ**

- (i) ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ
- (ii) ਲਾਲਚ ਜਾਂ ਕਾਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ  $2 \times 2 = 4$

**(20) ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ**

- (i) ਲਚਕਤਾ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ
- (ii) ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ
- (iii) ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ।
- (iv) ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਵੱਈਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ।
- (v) ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਉਣਾ।

(ਕੋਈ ਵੀ ਚਾਰ)

$1 \times 4 = 4$

**(21) ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੁਆਰਾ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਚਾਰ ਜੀਵਨ ਪੜਾਅ**

- (i) ਆਸ਼ਰਮ
- (ii) ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਿਆ
- (iii) ਗ੍ਰਹਿਸਥ
- (iv) ਵਨਪ੍ਰਸਥ
- (v) ਸੰਨਿਆਸ

(ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚਾਰ)

$1 \times 4 = 4$

**(22) ਵਧੀਆ ਅਧਿਐਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ**

- (i) ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ
- (ii) ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਰੁਕ ਰੁਕ ਕੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ
- (iii) ਮੈਮੋਰੀ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- (iv) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- (v) ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖੇ
- (vi) ਪ੍ਰੋਵੈਸਟੀਨੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ

(ਉਦਾਹਰਨਾਂ/ਚਰਚਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਚਾਰ)

$1 \times 4 = 4$

(23) **ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ** ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨੁਕਸਦਾਰ ਧਾਰਨਾ, ਭਾਵਨਾ, ਸੋਚ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  $2 \times 2 = 4$

(24) **ਦੁਵਿਧਾ:** ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਵਿਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਆਪਸੀ ਅਸੰਗਤ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁਵਿਧਾ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ;

(ੳ) ਪਹੁੰਚ - ਪਹੁੰਚ ਦੁਵਿਧਾ

(ਅ) ਟਾਲ ਮਟੋਲ- ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦੁਵਿਧਾ

(ੲ) ਪਹੁੰਚ - ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਦੁਵਿਧਾ (ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਦੇ ਨਾਲ)  $1+3=4$

(25) **ਨਿਰੀਖਣ:** ਨਿਰੀਖਣ ਘਟਨਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕਿਸੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰ ਜਾਂ ਗੈਰ ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਪ੍ਰਯੋਗ:** ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਾਤਮਕ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਯੋਗਕਰਤਾ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਨੂੰ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਕੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।  $2 \times 2 = 4$

(26) **ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ**

(i) ਸੰਵੇਦਨਾ

(ii) ਧਿਆਨ

(iii) ਧਾਰਨਾ

(iv) ਸਿੱਖਣਾ

(v) ਯਾਦਾਸ਼ਤ

(vi) ਚਿੰਤਨ

(ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਦੇ ਨਾਲ)

$1 \times 6 = 6$



(27) (i) ਵੇਕੇਸ਼ਨਲ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

(ii) ਵੇਕੇਸ਼ਨਲ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

(iii) ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਚੋਣਾਂ 'ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

(ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਦੇ ਨਾਲ)

$3 \times 2 = 6$

(28) ਅਨੁਭਵੀ ਸੰਗਠਨ

ਧਾਰਨਾ ਇੱਕ ਸੰਗਠਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਅਨੁਭਵੀ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਜਮੀਨੀ ਸੰਗਠਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨੁਭਵੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਿਯਮ

(i) ਨੇੜਤਾ

(ii) ਸਮਾਨਤਾ

(iii) ਨਿਰੰਤਰਤਾ

(iv) ਬੰਦ ਕਰਨਾ

(v) ਸਾਂਝਾ ਖੇਤਰ

(ਸੰਖੇਪ ਚਰਚਾ ਦੇ ਨਾਲ)

$1 + (1 \times 5) = 6$

(29) ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ:

(i) ਅਧਿਐਨ

(ii) ਰਿਸ਼ਤੇ

(iii) ਕੰਮ

(ਸੰਖੇਪ ਚਰਚਾ/ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ)

$3 \times 2 = 6$

(30) (ੳ) ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

(ਅ) ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

$3 \times 2 = 6$

### ਪਾਠ 13-27 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਪਾਠ ਨੰਬਰ	ਪਾਠ ਦਾ ਨਾਂ	ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੀ				ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੀ		ਚਿੱਤਰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਨ		ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ		
		ਸਰਲ	ਅੱਖੀ	ਦਿਲਚਸਪ	ਅਸਪੱਸ਼ਟ	ਸਹਿਜ	ਜਟਿਲ	ਉਪਯੋਗੀ	ਅਣਉਪਯੋਗੀ	ਸਹਾਇਕ	ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ	ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												

### ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਆਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਿਆ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ, ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਾਨੂੰ ਪਾਠ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੱਤਰ ਸਾਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਭੇਜ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਹਤਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਅਧਿਐਨ ਸਮੱਗਰੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਧੰਨਵਾਦ!

ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

—

ਇਸ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਅੱਜ ਹੀ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੋ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਝਾਅ

---

-----

-----

-----

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹੀ ਹੈ? ਹਾਂ/ਨਹੀਂ  
ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਿਓ।

ਨਾਮ :----- ਵਿਸ਼ਾ: -----  
ਦਾਖਲਾ ਨੰਬਰ: ----- ਪੁਸਤਕ ਸੰਖਿਆ: -----  
ਪਤਾ: -----  
-----

ਸਹਾਇਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ (ਅਕਾਦਮਿਕ)  
ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ  
ਏ- 24-25, ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਏਰੀਆ  
ਸੈਕਟਰ-62, ਨੈਇਡਾ (ਯੂਪੀ), ਪਿੰਨ-201309

ਡਾਕ ਟਿਕਟ

**ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ**  
ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ  
ਜਿੱਥੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰ ਕੇ ਚੱਲ ਸਕੇ  
ਜਿੱਥੇ ਗਿਆਨ ਮੁਫਤ ਹੋਵੇ  
ਜਿੱਥੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ  
ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਵਿਹੜੇ ਨਾ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ  
ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਵਾਕ ਦਿਲ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਤੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੋਵੇ  
ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਰਮ ਦੀ ਨਦੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਫੁੱਟਦੇ ਹੋਣ  
ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਹਿੰਦੇ ਹੋਣ

ਜਿੱਥੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨਦੀ  
ਤੁੱਛ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮਾਰੂ ਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਖੇਤੀ ਹੋਵੇ  
ਜਿੱਥੇ ਬਲ ਨੂੰ ਸੌ ਸੌ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ  
ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਨੰਦਭੂਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਰੂਪ ਹੋਣ  
ਹੇ ਪਿਤਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਦਯਤਾ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਹਾਰ  
ਉਸੀ ਸਵਤੰਤਰਾ ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੌਂਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਜਗਾਓ

-ਗੁਰੂਦੇਵ ਰਾਵਿੰਦਰਨਾਥ ਟੈਗੋਰ

ESBN 978-93-86656-01-8

ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਓਪਨ ਸਕੂਲਿੰਗ

NOT FOR SALE