

सफलता के लिए आत्म-अनुशासन और आत्म-विश्वास



प्रतिष्ठा भास्कर

सफलता के लिए आत्म-अनुशासन
और आत्म-विश्वास

सफलता के लिए आत्म—अनुशासन और आत्म—विश्वास

प्रतिष्ठा भास्कर

भाषा प्रकाशन
नई दिल्ली — 110002

© प्रकाशक

I.S.B.N. : 978-81-323-7571-5

प्रथम संस्करण : 2022

भाषा प्रकाशन

22, प्रकाशदीप बिल्डिंग, अंसारी रोड,
दरियागंज, नई दिल्ली – 110002

द्वारा वर्ल्ड टेक्नोलॉजीज नई दिल्ली के सहयोग से प्रकाशित

अनुक्रम

1. आत्म-अनुशासन और आत्म-विश्वास का परिचय	1
2. अत्म-अनुशासन के बुनियादी अभ्यास	23
3. समय प्रबंधन	82
4. आत्म-विश्वास विकसित करना	121
5. आत्म-विश्वास और व्यवसायिकता	158

आत्म-अनुशासन और आत्म-विश्वास का परिचय

आत्म-अनुशासन आत्म-नियंत्रण को संदर्भित कर सकता है। यह आंतरिक शक्ति और आत्म, कार्यों और प्रतिक्रियाओं के नियंत्रण का संकेत है। आत्मविश्वास अपनी क्षमता, निर्णय और शक्ति में एक आश्वासन से उपजा है। एक व्यक्ति कुछ स्थितियों में निपुणता हासिल करने के अनुभवों के माध्यम से आत्मविश्वास विकसित करता है। यह एक परिचयात्मक अध्याय है जो सफलता के लिए आत्म-अनुशासन और आत्मविश्वास के महत्व और इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के तरीकों के बारे में संक्षेप में चर्चा करेगा।

आत्म-अनुशासन

आत्म-अनुशासन का स्पष्टीकरण

आत्म-अनुशासन न केवल आवश्यक इच्छाशक्ति का वर्णन करता है, जो करने की आवश्यकता है। यह दीर्घकालिक लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रलोभनों का सामना करने की क्षमता को भी परिभाषित करता है। मूल रूप से, यह आपके उद्देश्यों को पूरा करने में योगदान नहीं करने वाली हर चीज को नजरअंदाज करने की आपकी क्षमता है। इसमें विचार, भावनाएं और प्रलोभन शामिल हैं। वास्तव में, आत्म-अनुशासन आपको विचलित करने वाली गतिविधियों के प्रलोभन का सामना करने में मदद करता है।

भले ही हम सभी को अनुशासित होने के लिए पर्याप्त संघर्ष करना पड़ता है, क्योंकि अप्रिय चीजें होती हैं, ऐसे लोग हैं जो दूसरों की तुलना में खुद को नियंत्रित करते हैं। आइए कुछ मुख्य कारणों पर ध्यान दें कि लोग आत्म-नियंत्रण के लिए संघर्ष क्यों करते हैं।

आत्म अनुशासन की कमी के कारण

अधिकांश लोग आत्म-अनुशासित होने के लिए संघर्ष क्यों करते हैं यह अंतर्निहित अवधारणा की गलत धारणा में निहित है। अधिकांश व्यक्ति गलत समझते हैं कि आत्म-नियंत्रण का वास्तव में क्या मतलब है। ये लोग आत्म-अनुशासन को कुछ दर्दनाक या जुनून के साथ जोड़ते हैं। वे चाहते हैं कि अनुशासित रहना आसान और आनंददायक हो। इस कारण से, जब भी ये व्यक्ति अधिक अनुशासित होने की कोशिश करते हैं, तो यह एक ऐसा संघर्ष बन जाता है जो बस उन्हें सही नहीं लगता। वे इसे बिल्कुल पसंद नहीं करते हैं, यही वजह है कि वे जल्दी से अपने आराम क्षेत्र में लौट आते हैं।

यहां उन प्रमुख पहलुओं पर विचार किया गया है, जब यह व्यक्ति आत्म-अनुशासन की बात नहीं करता है: अनुशासन अवधारणा का एकमात्र उद्देश्य आपको चीजों को करना है, भले ही यह सुखद हो या न हो।

इस कारण से, आत्म-अनुशासन के पीछे का उद्देश्य आपको खुशी और आनंद देना नहीं है। इसका एकमात्र उद्देश्य आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों को पूरा करने में आपकी सहायता करना है। लेकिन आपको कुछ ऐसा क्यों करना चाहिए, जिससे आपको खुशी न मिले? इतना सरल होने का कारण। आपके सपनों को साकार करने के लिए आपके सभी प्रयासों और पीड़ाओं को पुरस्कृत किया जाता है। और यही सही कारण है कि आत्म-अनुशासन व्यक्ति होना कितना सार्थक है। जब आप खुद को अनुशासित रहने के लिए मजबूर करते हैं तो यह हमेशा सहज महसूस नहीं हो सकता है, लेकिन अंततः आपका इनाम आपको पुरस्कृत करेगा।



आत्म-नियंत्रण कई अलग-अलग रूपों में प्रकट होता है

यदि आप आत्म-अनुशासन के साथ संघर्ष कर रहे हैं तो यहां है कि आप क्या कर सकते हैं।

सबसे पहले, उम्मीद को दूर करने की कोशिश करें कि एक दिन आप वास्तव में अनुशासित रहना पसंद कर सकते हैं। ज्यादातर मामलों में, आप नहीं करेंगे। हालांकि, यदि आप चीजों को आसान होने की उम्मीद नहीं कर रहे हैं, तो आपके अनुशासित होने की खोज जारी रखने की अधिक संभावना रखेंगे। वास्तव में, जब आप चीजों को कठिन होने की उम्मीद करते हैं, तो आप अपने सामने आने वाले संघर्षों से बेहतर तरीके से निपट पाएंगे।

दूसरा, यह महत्वपूर्ण है कि आप आत्म-नियंत्रण बनाए रखने के लिए अपने आप को लगातार धक्का दें। ऐसा करने से आपको अनुशासित रहने की आदत स्थापित करने में मदद मिलेगी। न केवल यह आदत आपके जीवन के प्रमुख क्षेत्रों को प्रभावित करेगी, बल्कि यह आपको सफल होने के अवसरों को बढ़ाने की अनुमति भी देगी।

यहां कुछ और कारण हैं जिनकी वजह से लोगों में आत्म-नियंत्रण की कमी है:

1. आत्म-अनुशासन अंतर्निहित नहीं होती है। इसे विकसित करने, मजबूत करने और अभ्यास करने की आवश्यकता है। हालांकि, ज्यादातर लोगों को ऐसा करना मुश्किल लगता है। यदि आप आत्म-नियंत्रण को प्रभावी ढंग से बनाने और मजबूत करने का तरीका नहीं जानते हैं, तो इसे पहली जगह में विकसित करना काफी मुश्किल है।
2. आत्म-नियंत्रण की गलत धारणा। कई लोग गलती से आत्म-अनुशासन को कुछ ऐसा मानते हैं जो प्रतिबंधात्मक और दर्दनाक है। वे इसे बाध्यकारी के रूप में देखते हैं और इसे मजबूत करने के लिए अनिच्छुक हैं।
3. असफलता की स्वीकृति आत्म-नियंत्रण की कमी में भी योगदान कर सकती है। जब लोग असफल होने की संभावना के साथ रह सकते हैं, तो आत्म-अनुशासन बनाए रखना मुश्किल होगा।
4. प्रलोभन। हम सभी का सामना दैनिक आधार पर कई तरह के प्रलोभनों से होता है। इन प्रलोभनों में देने से एक दुष्चक्र के प्रवेश जैसा दिखता है। यदि आपके पास इन प्रलोभनों को झेलने के लिए आवश्यक इच्छाशक्ति नहीं है, तो नकारात्मक आदत को तोड़ना और भी मुश्किल हो जाएगा।
5. उद्देश्य का अभाव। एक व्यक्ति जिसके पास जीवन के लिए सच्ची दृष्टि की कमी है, उसे अनुशासन बनाए रखने में अधिक मुश्किल होगी। हालांकि, यदि आपके पास कोई ऐसा मिशन है जिसे आप साकार देखना चाहते हैं, तो आपके पास इसे आगे बढ़ाने के लिए आवश्यक इच्छाशक्ति होने की अधिक संभावना होगी।

आत्म-अनुशासन एक मांसपेशी की तरह है

अनुशासित होने की क्षमता की तुलना एक मांसपेशी से की जा सकती है। यदि इसका उपयोग नहीं किया जाता है, तो यह खराब हो जाएगी। हालांकि, जब यह लगातार उपयोग किया जाता है, तो यह मजबूत होगा। वास्तव में, जितना अधिक आप इस "मानसिक मांसपेशी" का अभ्यास करते हैं, उतना ही अनुशासित रहने की आपकी आदत मजबूत होती जाती है। आपको न केवल इसकी आदत होगी, बल्कि कुछ समय बाद आप देखेंगे कि आप लगातार खुद को और भी आगे बढ़ाते रहेंगे।

हालांकि, आत्म-नियंत्रण के विकास की बात आती है, तो छोटे से शुरू करना महत्वपूर्ण है। यह सलाह दी जाती है कि शुरुआत में इसे ज़्यादा न करें। इसके बजाय, कुछ छोटे से शुरू करने की कोशिश करें, ताकि प्रेरणा न खोए। यह न केवल आपको नए व्यवहार के लिए उपयोग करने में मदद करेगा, बल्कि यह आपको पहले लाभों को जल्दी से प्राप्त करने में सक्षम करेगा। इस बिंदु से, आप धीरे-धीरे अपनी "इच्छाशक्ति की मांसपेशी" के विस्तार को बढ़ा सकते हैं।

एक बार जब आप अपने जीवन में एक पहलू के बारे में अनुशासित होने में महारत हासिल कर लेते हैं, तो आप एक और चीज़ जोड़ सकते हैं जिसे आप बदलना चाहते हैं। और जैसे ही आपने इस चुनौती में महारत हासिल कर ली और आप अपना ध्यान किसी और चीज़ पर केंद्रित कर सकते हैं। जैसा कि आप देख सकते हैं, यह दृष्टिकोण आपको एक समय में अपने जीवन को एक कदम बदलने में मदद करेगा। विचार करने के लिए एकमात्र महत्वपूर्ण बात यह है कि स्थापित होने के बाद आपको किसी दिए गए आदत को बनाए रखने के लिए करीब से भुगतान करना होगा। अपने "अनुशासन रक्षकों" को नीचा दिखाने के प्रलोभन में न दें।

खुद को अनुशासित कैसे करें

क्या आपको अंतिम समय तक कुछ चीज़ों को बचाए रखने की आदत है? क्या आपको उन अधिकांश चीज़ों से चिपके रहना मुश्किल है जिनकी आप योजना बनाते हैं? हो सकता है कि आप कुछ और नियमित रूप से करना चाहते हैं, जैसे कि आगामी परीक्षण के लिए अध्ययन करना या जिम में कसरत करना। जिन भी क्षेत्रों में अनुशासन की कमी है, कोशिश करें कि आप हिम्मत न हारें। इस मुद्दे को ठीक करना आपके अनुशासन में सुधार करने के लिए एक योजना बनाने के साथ शुरू होता है।

तरीका 1. अधिक आत्म-अनुशासित होने के लिए कार्रवाई करना



1. इस बारे में सोचें कि आप खुद को क्यों अनुशासित करना चाहते हैं। क्या कोई विशेष लक्ष्य है जिसे आप प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं लेकिन आपको लगता है कि रास्ते में कुछ बाधाएं आ रही हैं? हो सकता है कि आप एक शुरुआती रिसर बनना चाहते हों, लेकिन वास्तव में देर से सोने की आदत है। हो सकता है कि अभ्यास की कमी के कारण आपका एक बार का संगीत कौशल बिगड़ रहा हो। या शायद आप अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं, लेकिन व्यायाम करना पसंद नहीं करते। इसके माध्यम से सोचने के लिए कुछ समय निर्धारित करें ताकि आप अपने लक्ष्य-निर्धारण को कम कर सकें।



2. अपने लक्ष्य की कल्पना करें। विजुअलाइज़ेशन सफल लक्ष्य-निर्धारण की कुंजी है। एक के लिए, आपको अपने लक्ष्यों के बारे में स्पष्ट रूप से सोचना चाहिए और स्पष्ट करना चाहिए कि वे कैसे दिखते हैं। फिर, आपको अपने आप को घेर लेना चाहिए - या तो शारीरिक या मानसिक रूप से - इन लक्ष्यों के साथ।

- विजुअलाइज़ेशन का एक विशिष्ट रूप जिसे आपको लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद करने के लिए बहुत प्रभावी दिखाया गया है, प्रक्रिया सिमुलेशन कहा जाता है। इस रणनीति में अंतिम परिणाम की कल्पना करने के बजाय एक लक्ष्य को पूरा करने के लिए आवश्यक कदम उठाना शामिल है।
- विजुअलाइज़ेशन का अभ्यास करने के अन्य तरीके दैनिक ध्यान के माध्यम से या अपने लक्ष्यों का एक विज़न बोर्ड बनाकर किया जा सकता है।



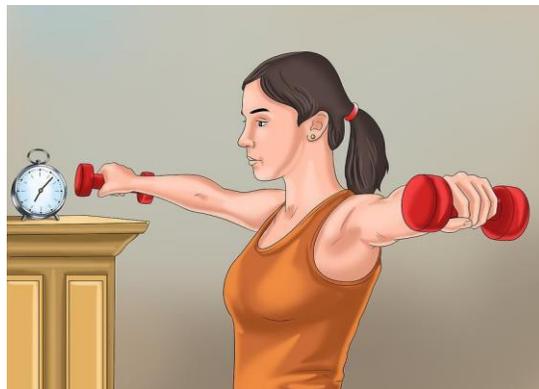
3. कार्य योजना बनाएं। यह टेबल के रूप में या तो हाथ से या एमएस वर्ड या एक्सेल जैसे पीसी पैकेज का उपयोग करके किया जा सकता है। इस बिंदु पर इसे भरने के बारे में चिंता न करें। वह अगला है। इस फॉर्म के शीर्ष पर एक प्रासंगिक लक्ष्य शीर्षक जोड़ने पर विचार करें, जैसे नियमित रूप से कसरत करें। ऐसा करने के बाद निम्नलिखित कॉलम शीर्षकों को क्रम में जोड़ें::

- कार्य
- शुरू करने का समय
- संभावित समस्याएं
- संभावित समस्याओं पर काबू पाने की रणनीतियाँ
- प्रगति रिपोर्ट
- एक बार हो जाने के बाद, उपयुक्त शीर्षकों के तहत कॉलम बॉक्स भरें।



4. कार्य करने के लिए तैयार करें और तय करें कि कब शुरू करना है। कार्य वे चरण होंगे, जिन्हें आपको अपने लक्ष्य की दिशा में करने का प्रयास करना चाहिए। आपके द्वारा कुछ सार्थक कदम उठाए जाने के बाद। अपने नए आत्म-अनुशासन लक्ष्य को शुरू करने के समय के बारे में सोचें।

- अनुत्पादक गतिविधियों पर खर्च किए गए समय को सीमित करने से आपके कदम कुछ भी हो सकते हैं जो आपको अपनी कसरत पूरी करने से रोकते हैं, या यह सुनिश्चित करते हैं कि आपके जिम के कपड़े पहले से ही रात को पहले ही बिछाए गए हों।
- यदि विचारों के बारे में सोचना कुछ ऐसा है जो आपको मुश्किल लग रहा है, तो बुद्धिशीलता इसके लिए एक उपयोगी तकनीक है। आप यह भी पा सकते हैं कि किसी परिवार के रिश्तेदार, मित्र या किसी अन्य से पूछना जिसे आप उपयोगी मानते हैं। यह संभावना है कि आप कई कार्यों के बारे में सोचेंगे, जिसके लिए आपको कई पंक्तियों को शामिल करना होगा। जितना समय चाहिए उतना ही लें, और वह सब कुछ शामिल करें जिसके बारे में आप सोच सकते हैं।
- आप सप्ताह / महीने में आज, कल या बाद में शुरू करने की योजना बना सकते हैं। किसी भी समय प्रतिबंधों को ध्यान में रखकर अपनी योजना को यथार्थवादी रखें। उदाहरण के लिए, यदि कार्रवाई "प्रत्येक दिन सुबह 6 बजे वर्कआउट करें" हो, तो आपको आज इस लक्ष्य के लिए काम करने में मददगार होने की संभावना नहीं है, अगर यह आपके द्वारा पहले से सोचा गया समय है।



5. संभावित समस्याओं की पहचान करें और उन्हें दूर करने के लिए रणनीति बनाएं। अपनी योजना में कार्रवाई के चरणों के साथ होने वाली किसी भी कठिनाइयों पर विचार करें जब वे होते हैं, उन्हें संभालने के लिए एक योजना तैयार करें। उदाहरण के लिए, यदि आपने "सुबह 6 बजे प्रत्येक दिन वर्कआउट करना" चुनने का फैसला किया है लेकिन यह एक बहुत ही निश्चित बात है कि जब अलार्म बंद हो जाता है तो आप केवल सूज़ बटन को दबाने जा रहे हैं और फिर से बंद करने का प्रलोभन दे रहे हैं, तब आप कुछ ऐसा लिख सकते हैं जैसे कि "मैं फिर से सो जाऊंगा"।

- वैकल्पिक रूप से, आप उन समाधानों के बारे में सोच सकते हैं जिन्होंने अतीत में किसी स्तर पर अच्छा काम किया है। हालांकि, अगर आप गहराई से जानते हैं कि पिछले अनुभव से एक रणनीति के रूप में काम करने की बहुत संभावना नहीं है (उदाहरण के लिए, अपने आप को वादा करते हुए आप अपने आप को अगली बार जल्दी उठने में बाध करेंगे जब यह पहले से ही कई अवसरों पर विफल हो गए हैं) - विचार त्यागें।
- उन तरीकों का फिर से उपयोग करने की कोशिश करके जो पहले से काम नहीं किए हैं, आप खुद को निराशा के लिए स्थापित कर रहे हैं। अन्य विचारों पर आगे बढ़ें। उदाहरण के लिए, यह संभव है कि अपनी अलार्म घड़ी को कुछ दूरी पर सेट करें जहां से आप सोते हैं, आप जागने में अधिक सफल हो सकते हैं क्योंकि इसे बंद करने के लिए अधिक प्रयास करना पड़ता है।



6. अपनी प्रगति रिपोर्ट को नियमित रूप से अपडेट करें और योजना की समीक्षा करें। अपने कार्यों को शुरू करें और नियत समय पर अपनी निर्धारित समस्या समाधान रणनीतियों को लागू करें। उन्हें बाहर ले जाते समय, तारीख का एक नोट बनाएं और परिणाम सफल रहा या नहीं। एक बार जब आपकी योजना समाप्त हो जाती है, तो उस समय आपके द्वारा लॉग किए गए प्रगति टिप्पणियों को देखें।

- अपनी योजना की समीक्षा करते समय यह सोचें कि कौन से भाग अच्छे हुए और क्या नहीं हुआ। उन चीजों के लिए जो अच्छी तरह से नहीं चलती हैं, अपने आप से पूछें कि क्या कुछ उपयोगी है जो आप अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने के लिए अनुभव से सीख सकते हैं और अगली बार के लिए इसे अपनी योजना में शामिल कर सकते हैं।
- यदि आपने अनुभव से उपयोगी कुछ नहीं सीखा है, तो वर्तमान रणनीति को छोड़ दें और एक विकल्प का प्रयास करें। पहले सुझाए गए तरीकों पर लौटें और नए विचारों को सोचें, यदि आप इससे जूझ रहे हैं।



7. अपनी गलतियों को फिर से पढ़ें। यहां तक कि अगर आपने अपने पहले प्रयास में पूरी तरह से बमबारी की है, तो यह अधिक आत्म-अनुशासित होने के अपने लक्ष्य तक पहुंचने की ओर धकेलने के लायक है। लेकिन, बढ़ते हुए सीखने के अवसरों में गलतियों को वापस करना होगा। बस हार न मानें।

- शोधकर्ताओं ने पाया कि गलतियां करने के लिए मस्तिष्क की दो संभावित प्रतिक्रियाएं होती हैं: तुरंत समस्या को हल करने या बंद करने का प्रयास करते हैं। जो लोग अपनी गलतियों पर ध्यान देते हैं, भविष्य में उन्हें सही करने के नए तरीके सीखने की अधिक संभावना है। जो लोग नजरअंदाज करते हैं (यानी न्यूरोलॉजिकल रूप से बंद हो जाते हैं) उनकी गलतियां नहीं बदलती हैं या उनमें सुधार नहीं होता है। जहां आपकी कमी है, उसे निकट से देखें और सोचें कि आप भविष्य में कैसे सुधार कर सकते हैं।

तरीका 2. प्रत्येक दिन आत्म-अनुशासन को बढ़ावा देना



1. अनुशासन की कमी के लिए अपने आप को नीचे न रखें। इसके लिए खुद को नाक करना मददगार होने की संभावना नहीं है, क्योंकि यह सबसे अधिक संभावना है कि इससे आप खुद को प्रेरणाहीन महसूस करते हैं और संभवतः उदास भी हो जाते हैं (इस आदत के कारण आपके जीवन पर कितना असर पड़ा है)। इसके बजाय, ध्यान रखें कि अनुशासनहीन महसूस करना असामान्य नहीं है और यह एक ऐसी क्षमता है जिसे सीखा और महारत हासिल की जा सकती है। कुछ भी नया करने की कोशिश करने के साथ, इसमें समय लगने की संभावना है।

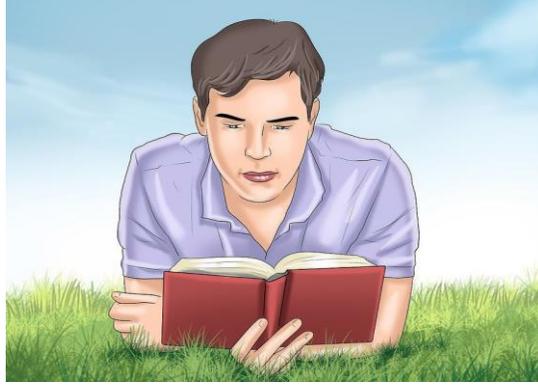
- 2011 के एक सर्वेक्षण से पता चला है कि लगभग 27 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने महसूस किया कि उन्हें आत्म-नियंत्रण और इच्छाशक्ति के साथ मदद की आवश्यकता है। हालांकि, अधिकांश उत्तरदाताओं को उम्मीद है कि वे इस क्षेत्र में बेहतर हो सकते हैं।



2. अपना पोषण करें। आत्म-नियंत्रण एक सीमित संसाधन हो सकता है जो कम होने में सक्षम है। कुछ परिस्थितियां आपके आत्म-अनुशासन को दूसरों की तुलना में अधिक प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, नींद से वंचित होना आपको खराब निर्णय लेने और यहां तक कि अधिक खाने का कारण बन सकता है। अपने मन, शरीर और आत्मा का पोषण करते हुए आपको बेहतर आत्म-अनुशासन की अपनी यात्रा में मदद करनी चाहिए।

- संतुलित भोजन करें। सुनिश्चित करें कि आपके पास दिन में 3 से 5 छोटे भोजन हैं जिनमें विभिन्न प्रकार की सब्जियां, फल, लीन प्रोटीन और साबुत अनाज शामिल हैं। हाइड्रेटेड रहने के लिए खूब पानी पिएं।

- नियमित व्यायाम करें। जब आप अपने आत्म-अनुशासन लक्ष्यों को पूरा कर रहे हों, तो शारीरिक गतिविधि का एक सुसंगत स्तर बनाए रखें। व्यायाम न केवल आपको एक सकारात्मक मूड में रखता है, बल्कि आपको कार्यों को पूरा करने के लिए ऊर्जा और प्रेरणा देता है।
- तनाव को कम करने के लिए काम करें। तनाव में रहने से आपकी उत्पादकता और संपूर्ण स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है। पर्याप्त नींद लेने से तनाव कम करें, सुखदायक स्नान या पार्क में टहलने जैसी स्व-देखभाल गतिविधियों का अभ्यास करें, या ध्यान या योग जैसी विश्राम तकनीकों का प्रदर्शन करें। यदि आप एक आध्यात्मिक व्यक्ति हैं, तो प्रार्थना जैसे अनुष्ठान करने से आपको तनावपूर्ण स्थितियों का प्रबंधन करने में भी मदद मिल सकती है।



3. खुद को रोजाना प्रेरित करें। यही कारण है कि लक्ष्यों को पूरा करने का सबसे अच्छा तरीका आदतों का निर्माण है। द पावर ऑफ हैबिट पुस्तक बताती है कि मस्तिष्क में उसी क्षेत्र में स्वचालित रिफ्लेक्स के रूप में आदतों को संसाधित किया जाता है जो प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स के माध्यम से होता है जो निर्णय लेने को नियंत्रित करता है। शुरुआत में, आपको आत्म-अनुशासन के कार्यों को करने के लिए निरंतर प्रेरणा की आवश्यकता होगी जब तक कि ये कार्य अभ्यस्त न हों और किसी भी जागरूक विचार की आवश्यकता न हो।

- खुद को प्रेरित करने के लिए रणनीतियों में प्रेरणादायक उद्धरण या किताबें पढ़ना, उत्थान पाँडकास्ट या टेड टॉक्स को देखना और ऐसे व्यक्ति से फोन पर बात करना शामिल हो सकता है जो आपको प्रेरित करता है। कठिन कार्यों के लिए अधिक उत्साह के लिए - सुबह में या आवश्यकतानुसार - ऐसा करें।

आत्म-विश्वास

किसी के व्यक्तिगत निर्णय, क्षमता, शक्ति, आदि में आत्म-विश्वास की अवधारणा। व्यक्ति विशेष गतिविधियों में महारत हासिल करने के अनुभवों से आत्मविश्वास बढ़ाता है। यह एक सकारात्मक विश्वास है कि भविष्य में आम तौर पर कोई भी काम कर सकता है। आत्म-विश्वास आत्म-सम्मान के समान नहीं है, जो किसी के स्वयं के मूल्य का मूल्यांकन है, जबकि आत्मविश्वास कुछ लक्ष्य को प्राप्त करने की क्षमता में विशेष रूप से विश्वास है, जो एक मेटा-विश्लेषण का सुझाव दिया गया है वह आत्म-प्रभावकारिता के सामान्यीकरण के समान है। अब्राहम मास्लो और उनके बाद कई अन्य लोगों ने एक सामान्यीकृत व्यक्तित्व विशेषता के रूप में आत्मविश्वास के बीच अंतर करने की आवश्यकता पर बल दिया है, और एक विशिष्ट कार्य, क्षमता या चुनौती (यानी आत्म-प्रभावकारिता) के संबंध में आत्मविश्वास। आत्मविश्वास आमतौर पर सामान्य आत्मविश्वास को दर्शाता है। यह आत्म-प्रभावकारिता से अलग है, जिसे मनोवैज्ञानिक अल्बर्ट बंदुरा ने "विशिष्ट स्थितियों में सफल होने या किसी कार्य को पूरा करने की क्षमता में विश्वास" के रूप में परिभाषित किया है और इसलिए यह शब्द विशिष्ट आत्म-विश्वास को संदर्भित करता है। मनोवैज्ञानिकों ने लंबे समय से नोट किया है कि एक व्यक्ति में आत्मविश्वास हो सकता है कि वह एक विशिष्ट कार्य (आत्म-प्रभावकारिता, जैसे एक अच्छा भोजन पकाना या एक अच्छा उपन्यास लिख सकता है) को पूरा कर सकता है भले ही उनमें सामान्य आत्मविश्वास की कमी हो, या इसके विपरीत आत्म-विश्वास हो, हालांकि किसी विशेष कार्य को प्राप्त करने के लिए उनमें आत्म-प्रभावकारिता की कमी होती है (उदाहरण उपन्यास लिखना)। हालांकि, ये दो प्रकार के आत्मविश्वास एक-दूसरे के साथ सहसंबद्ध हैं, और इस कारण से आसानी से भ्रमित हो सकते हैं।

अन्य चर और कारकों के साथ सिद्धांत और सहसंबंध

अंतर-मनोवैज्ञानिक चर के रूप में आत्मविश्वास

सामाजिक मनोवैज्ञानिकों ने व्यक्तियों के भीतर अन्य मनोवैज्ञानिक चर के साथ संबंध रखने के लिए आत्मविश्वास पाया है, जिसमें धन की बचत, कैसे व्यक्ति दूसरों पर प्रभाव डालते हैं, और एक जिम्मेदार छात्र हैं। विपणन शोधकर्ताओं ने पाया है कि किसी व्यक्ति का सामान्य आत्मविश्वास उनकी चिंता के स्तर के साथ नकारात्मक रूप से जुड़ा हुआ है।

कुछ अध्ययन एक व्यक्ति के नियंत्रण के भीतर और बाहर विभिन्न कारकों का सुझाव देते हैं जो उनके आत्मविश्वास को प्रभावित करते हैं। हिप्पल और टीवर्स का प्रस्ताव है कि लोग अपने स्वयं के सकारात्मक गुणों और दूसरों के नकारात्मक गुणों के बारे में खुद को धोखा देंगे ताकि वे अधिक आत्मविश्वास महसूस कर सकें, जैसा कि वे अन्यथा महसूस कर सकते हैं, जिससे उन्हें सामाजिक और भौतिक रूप से आगे बढ़ने में सक्षम होना चाहिए। दूसरों ने पाया है कि किसी व्यक्ति के प्रदर्शन के बारे में नई जानकारी किसी व्यक्ति के प्रदर्शन करने की उनकी क्षमता के बारे में पूर्व आत्मविश्वास के साथ बातचीत करती है। यदि वह विशेष जानकारी नकारात्मक प्रतिक्रिया है, तो यह एक नकारात्मक भावात्मक स्थिति (कम आत्मविश्वास) के साथ बातचीत कर सकता है, जिससे व्यक्ति को विकेंद्रीकृत किया जा सकता है, जो बदले में एक आत्म-पराजित रवैये को प्रेरित करता है जो भविष्य में असफलता की संभावना को और अधिक बढ़ा देता है, अगर उनमें आत्मविश्वास की कमी न हो। दूसरी ओर, कुछ यह भी पाते हैं कि आत्मविश्वास किसी व्यक्ति की सामान्य भलाई और किसी की प्रेरणा को बढ़ाता है और इसलिए अक्सर प्रदर्शन करता है। यह तनाव और मानसिक स्वास्थ्य से निपटने की क्षमता को भी बढ़ाता है।

12 लेखों के एक मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि आम तौर पर जब लोग अपनी सफलता को एक स्थिर कारण (उनके नियंत्रण में मामला) का श्रेय देते हैं, तो उन्हें भविष्य में सफल होने के बारे में आश्वस्त होने की संभावना कम होती है। यदि कोई व्यक्ति अपनी विफलता को एक अस्थिर कारण (उनके नियंत्रण से परे एक कारक, अचानक और अप्रत्याशित तूफान की तरह) का श्रेय देता है, तो उन्हें भविष्य में सफल होने के बारे में आश्वस्त होने की संभावना कम है। इसलिए, यदि कोई व्यक्ति मानता है कि वह और अन्य एक लक्ष्य को प्राप्त करने में विफल रहे (जैसे धूम्रपान छोड़ना) एक कारक के कारण जो उनके नियंत्रण से बाहर था, उसे अधिक आत्म-विश्वास होने की संभावना है कि वह भविष्य में लक्ष्य प्राप्त कर सकता है या नहीं। क्या निर्णय लेने वाला व्यक्ति सूचना के अतिरिक्त स्रोतों की तलाश करता है, यह उस क्षेत्र के लिए उनके आत्मविश्वास के स्तर पर निर्भर करता है। जैसे ही किसी निर्णय की जटिलता बढ़ती है, एक व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति से प्रभावित होने और अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने की संभावना रखता है। हालांकि, लोग इस बात पर अपेक्षाकृत आत्मविश्वासी हो सकते हैं कि वे क्या मानते हैं यदि वे जानकारी के स्रोतों से परामर्श करते हैं जो उनके विश्व विचारों (जैसे उदारवादियों के लिए न्यूयॉर्क टाइम्स, रूढ़िवादियों के लिए फॉक्स न्यूज़) से सहमत हैं, भले ही उन्हें नहीं पता हो कि कल क्या होगा। कई मनोवैज्ञानिक सुझाव देते हैं कि जो लोग आत्मविश्वासी होते हैं, वे उन साक्ष्यों की जांच करने के लिए अधिक इच्छुक होते हैं, जो उनके दृष्टिकोण का समर्थन और विरोधाभास करते हैं। इस बीच, जो लोग अपने दृष्टिकोण के बारे में कम आत्मविश्वासी होते हैं और उनके बारे में अधिक रक्षात्मक होते हैं, वे अपने दृष्टिकोण को चुनौती देने वाली सामग्रियों पर सूचनात्मक जानकारी पसंद कर सकते हैं।

सामाजिक प्रभाव का संबंध

एक व्यक्ति का आत्मविश्वास विभिन्न वातावरणों में भिन्न हो सकता है, जैसे कि घर पर या स्कूल में, और विभिन्न प्रकार के संबंधों और स्थितियों के संबंध में। सामान्य समाज के संबंध में, कुछ ने पाया है कि एक व्यक्ति जितना आत्मविश्वासी होता है, उतनी ही कम वह दूसरों के निर्णय के अनुरूप होता है। लियोन फेस्टिंगर ने पाया कि किसी व्यक्ति की क्षमता में आत्मविश्वास केवल तभी बढ़ सकता है या गिर सकता है, जहां व्यक्ति खुद की तुलना उन लोगों से करता है जो प्रतिस्पर्धी माहौल में लगभग समान हैं। इसके अलावा, जब कम आत्मविश्वास वाले व्यक्ति दूसरों से प्रतिक्रिया प्राप्त करते हैं, तो वे अपनी सापेक्ष क्षमता और नकारात्मक सूचनात्मक प्रतिक्रिया के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए विपरीत होते हैं, न कि सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए।

उच्च आत्मविश्वास वाले लोग आसानी से दूसरों को प्रभावित कर सकते हैं, क्योंकि अन्य लोग उन्हें अधिक जानकार मानते हैं और सही निर्णय लेने की अधिक संभावना रखते हैं, इस तथ्य के बावजूद कि अक्सर एक नकारात्मक सहसंबंध कभी-कभी उनके आत्मविश्वास और उनके दावों की सटीकता के स्तर के बीच पाया जाता है। जब लोग किसी विषय के बारे में अनिश्चित और अनजान होते हैं, वे गवाही पर विश्वास करने की अधिक संभावना रखते हैं, और उन लोगों की सलाह का पालन करते हैं जो आत्मविश्वासी लगते हैं। हालांकि, प्रत्यक्षदर्शी स्मृति को प्रभावित करने वाले कारकों पर विशेषज्ञ मनोवैज्ञानिक गवाही आत्मविश्वास पर ज़ोर निर्भरता को कम करती दिखाई देती है।

लोग कम आत्मविश्वास वाले लोगों की तुलना में अधिक आत्मविश्वास वाले लीडरों को चुनने की अधिक संभावना रखते हैं। विषमलैंगिक पुरुष जो अन्य पुरुषों की तुलना में अधिक आत्मविश्वास का प्रदर्शन करते हैं, वे एकल और भागीदारी वाली महिलाओं को आकर्षित करने की अधिक संभावना रखते हैं। जो लोग आत्मविश्वास में उच्च हैं, वे अपने लिए उच्च लक्ष्य निर्धारित करने की संभावना रखते हैं और इसलिए नौकरी पर बने रहने की अधिक संभावना है। उच्च राजस्व और ग्राहक सेवा से संतुष्टि मिलती है। नेतृत्व के संबंध में, उच्च आत्मविश्वास वाले लीडर को दूसरों के साथ जोर-जबरदस्ती के बजाय प्रभावित करने की संभावना होती है। सत्ता में कम व्यक्ति और इस तरह आत्मविश्वास में प्रभाव के जबरदस्त तरीकों का उपयोग करने और व्यक्तिगत रूप से शामिल होने की संभावना अधिक है जबकि आत्मविश्वास में कम लोग किसी और को समस्या का संदर्भ देते हैं या दूसरों को प्रभावित करने के लिए नौकरशाही प्रक्रियाओं का सहारा लेते हैं (जैसे संगठनात्मक नीतियों या नियमों के लिए अपील)। दूसरों का सुझाव है कि आत्मविश्वास नेतृत्व की शैली को प्रभावित नहीं करता है, लेकिन केवल पर्यवेक्षी अनुभव और शक्ति की आत्म-धारणाओं के साथ सहसंबद्ध है।

विभिन्न श्रेणी समूहों के बीच भिन्नता

सामाजिक वैज्ञानिकों ने ऐसे तरीके खोजे हैं जिनसे समाज में विभिन्न समूहों के भीतर आत्मविश्वास अलग तरह से संचालित होता है।

बच्चे

बच्चों में, आत्मविश्वास वयस्कों की तुलना में अलग तरह से उभरता है। उदाहरण के लिए, फेंटन ने सुझाव दिया कि एक समूह के रूप में केवल बच्चे ही अन्य बच्चों की तुलना में अधिक आत्मविश्वासी होते हैं। जिम्मेरमैन ने दावा किया कि यदि बच्चे आत्मविश्वासी हैं तो वे सीख सकते हैं कि वे भविष्य में संभावित पुरस्कारों के लिए तत्काल मनोरंजक समय का त्याग करने की अधिक संभावना रखते हैं। उनकी आत्म-नियामक क्षमता को बढ़ाना। किशोरावस्था तक, जिन युवाओं का दोस्तों के साथ बहुत कम संपर्क होता है उनमें आत्मविश्वास कम होता है। संगीत में बच्चों के सफल प्रदर्शन से आत्मविश्वास की भावनाएं भी बढ़ती हैं, अध्ययन के लिए प्रेरणा बढ़ती है।

छात्र

कई अध्ययन स्कूल में छात्रों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सामान्य तौर पर, जो छात्र अच्छा प्रदर्शन करते हैं, उनमें आत्मविश्वास बढ़ जाता है, जो संभावित रूप से छात्रों को सफलतापूर्वक कार्यों को पूरा करने के लिए अधिक जिम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित करता है। जो छात्र बेहतर प्रदर्शन करते हैं वे अधिक सकारात्मक मूल्यांकन रिपोर्ट और अधिक आत्मविश्वास प्राप्त करते हैं। कम प्राप्त करने वाले छात्र कम आत्मविश्वास की रिपोर्ट करते हैं और उच्च प्रदर्शन करने वाले छात्र उच्च आत्मविश्वास की रिपोर्ट करते हैं। शिक्षक अपने छात्रों के आत्मविश्वास को बहुत प्रभावित कर सकते हैं कि वे उनके साथ कैसा व्यवहार करते हैं। विशेष रूप से, स्टील और एरोनसन ने स्थापित किया कि अश्वेत छात्र परीक्षा में अधिक खराब प्रदर्शन करते हैं (श्वेत छात्रों के सापेक्ष) यदि उन्हें परीक्षा से पहले अपनी नस्लीय पहचान को प्रकट करना चाहिए, तो एक घटना जिसे "स्टीरियोटाइप खतरे" के रूप में जाना जाता है।

केलर और डौहाइमर गणित की परीक्षा में महिला छात्र के प्रदर्शन (पुरुष छात्र के रिश्तेदार) के संबंध में एक समान घटना पाते हैं, शिक्षा झोउ और ली के समाजशास्त्रियों ने एशियाई-अमेरिकियों के बीच होने वाली रिवर्स घटनाओं को देखा है, जिनके विश्वास उम्मीदों में बंध जाते हैं कि वे माता-पिता और शिक्षकों दोनों द्वारा सफल होंगे और जो दावा करते हैं कि वे उन्हें अकादमिक रूप से उत्कृष्ट मानते हैं, वास्तव में वे उनसे अधिक हैं।

यूसीएलए के छात्रों के एक अध्ययन में, पुरुषों (महिलाओं की तुलना में) और अधिक भाई-बहनों के साथ किशोरों (जिनकी तुलना कम है) के साथ अधिक आत्म-विश्वास था। ऐसे व्यक्ति जो विशेष रूप से शैक्षणिक डोमेन में आत्म-विश्वास करते थे, वे खुश होने की अधिक संभावना रखते थे लेकिन उच्च सामान्य आत्मविश्वास का संबंध खुशी से नहीं था। अधिक चिंता, शर्म और अवसाद के साथ, भावनात्मक रूप से कमजोर छात्रों को सामान्य आत्मविश्वास की कमी के कारण अधिक अकेलापन महसूस होता है। प्रथम वर्ष के कॉलेज के छात्रों के एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि पुरुषों को एथलेटिक और शैक्षणिक गतिविधियों में महिलाओं की तुलना में बहुत अधिक आत्मविश्वासी होना चाहिए। अंतर-जातीय संपर्क और भाषा सीखने के संबंध में, अध्ययन बताते हैं कि जो लोग एक अलग जातीयता और भाषा के लोगों के साथ अधिक जुड़ाव रखते हैं, उनके साथ बातचीत करने में अधिक आत्म-विश्वास हो जाता है।

पुरुष बनाम महिला

प्रथम विश्व युद्ध के दौरान श्रम शक्ति में नारीवाद की पहली लहर और महिलाओं की भूमिका के बाद, मास्लो ने तर्क दिया कि कुछ महिलाएं जिनके पास अधिक "प्रबल" व्यक्तित्व था, वे अधिक आत्मविश्वासी थे और इसलिए उन लोगों की तुलना में अधिक बौद्धिक रूप से आकांक्षा करेंगे और प्राप्त करेंगे जो कम "प्रबल" व्यक्तित्व थे - भले ही उनके पास "कम प्रबल" महिलाओं के समान बुद्धि का स्तर था। हालांकि, फिलिप आइसबर्ग ने बाद में पुरुषों के बीच समान गतिशील पाया।

एक और आम खोज यह है कि जिन पुरुषों में सामान्यीकृत आत्मविश्वास कम होता है, वे उच्च सामान्यीकृत आत्मविश्वास के पुरुषों की तुलना में अधिक आसानी से राजी होते हैं। कुछ ने पाया है कि जो महिलाएं सामान्य आत्मविश्वास में उच्च या निम्न हैं, उन्हें मध्यम आत्मविश्वास वाले महिलाओं की तुलना में अपनी राय बदलने के लिए राजी करने की अधिक संभावना है। हालांकि, जब विशिष्ट उच्च आत्मविश्वास (आत्म-प्रभावकारिता) उच्च होता है, तो सामान्यीकृत आत्मविश्वास कार्य को पूरा करने की उनकी क्षमता को प्रभावित करने में एक भूमिका से कम निभाता है। शोध में पाया गया है कि महिलाएं अधीनस्थों की निगरानी में आत्म-विश्वास के स्तर को उनके अनुभव स्तर के अनुपात में रिपोर्ट करती हैं, जबकि पुरुष रिपोर्ट अधीनस्थों की देखरेख में सक्षम होते हैं, भले ही वे अनुभव की परवाह किए बिना हों। महिलाएं नकारात्मक प्रतिक्रिया के प्रति कम प्रतिक्रिया करती हैं और पुरुषों की तुलना में नकारात्मक प्रतिक्रिया के लिए अधिक विपरीत होती हैं। बार्बर और ओडियन पाते हैं कि पुरुष सामान्य शेयर निवेशक अपनी महिला समकक्षों की तुलना में 45% अधिक व्यापार करते हैं, जो वे पुरुषों के अधिक आत्मविश्वास (हालांकि लापरवाह) का श्रेय देते हैं, पुरुषों के शुद्ध रिटर्न को प्रति वर्ष 2.65 प्रतिशत प्रति महिला बनाम महिलाओं के 1.50 प्रतिशत अंक से कम करते हैं। निडरले और वेस्टरलंड ने पाया कि पुरुष बहुत अधिक प्रतिस्पर्धी हैं और महिलाओं की तुलना में अधिक प्रतिफल प्राप्त करते हैं और यह अंतर आत्मविश्वास में अंतर के कारण है, जबकि जोखिम और प्रतिक्रिया-फैलाव एक नगण्य भूमिका निभाते हैं। कुछ विद्वान आंशिक रूप से महिलाओं को इंजीनियरिंग कॉलेज में पुरुषों की तुलना में महिलाओं के आत्म-विश्वास की कमी की भावना को कम करने की संभावना रखते हैं।

साक्ष्य ने यह भी सुझाव दिया है कि जो महिलाएं अधिक आत्मविश्वासी होती हैं उन्हें उच्च प्रदर्शन मूल्यांकन प्राप्त हो सकते हैं लेकिन पुरुषों के समान पसंद नहीं किए जाते हैं जो समान व्यवहार में संलग्न होते हैं। हालांकि आत्मविश्वास से भरी महिलाओं को उन पुरुषों और महिलाओं की तुलना में बेहतर नौकरी का उम्मीदवार माना जाता था, जो संयमित व्यवहार करते थे। यह लैंगिक भूमिकाओं से संबंधित हो सकता है, जैसा कि एक अध्ययन में पाया गया है कि जो महिलाएं पारंपरिक लिंग भूमिकाओं में महिलाओं के साथ विज्ञापनों को देखती हैं, वे महिलाओं को अधिक मर्दाना भूमिकाओं पर लेने के साथ विज्ञापनों को देखने के बाद भाषण देने में कम आत्मविश्वासी दिखाई दिए।

इस तरह का आत्मविश्वास शरीर की छवि से भी संबंधित हो सकता है, क्योंकि एक अध्ययन में ऑस्ट्रेलिया और अमेरिका में अधिक वजन वाले लोगों का एक नमूना मिला है, जो औसत वजन वाले लोगों की तुलना में अमेरिका में अपने शरीर के प्रदर्शन के बारे में कम आत्मविश्वास वाले हैं, और अंतर पुरुषों की तुलना में महिलाओं के लिए और भी अधिक है। दूसरों ने पाया है कि यदि बच्चा बच्चा जन्म के समय अपनी मां से अलग हो जाता है तो मां उन बच्चों को पालने की अपनी क्षमता से कम आत्मविश्वासी होती है, उन मां की तुलना में जो अपने बच्चों से अलग नहीं होती हैं, भले ही दोनों माताएं अपनी देखभाल करने के कौशल में अधिक भिन्न न हों। इसके अलावा, जिन महिलाओं में शुरू में आत्मविश्वास कम था, वे अपेक्षाकृत उच्च आत्मविश्वास वाली महिलाओं की तुलना में अपने बच्चों से अलग होने के बाद आत्मविश्वास में बड़ी गिरावट का अनुभव कर सकती हैं।

विभिन्न संस्कृतियों में आत्मविश्वास

कुछ लोगों ने सुझाव दिया है कि आत्मविश्वास उन संस्कृतियों में अधिक अनुकूल है जहां लोग सामंजस्यपूर्ण संबंधों को बनाए रखने के बारे में बहुत चिंतित नहीं हैं। लेकिन संस्कृतियों में जो सकारात्मक भावनाओं और आत्मविश्वास को कम करते हैं, सहज पारस्परिक संबंधों का रखरखाव अधिक महत्वपूर्ण है, और इसलिए आत्म-आलोचना और चेहरे को बचाने की चिंता अधिक अनुकूल है। उदाहरण के लिए, सुह एट अल (1998) का तर्क है कि पूर्व एशियाई अमेरिकियों के रूप में आत्मविश्वास बनाए रखने के रूप में चिंतित नहीं हैं और कई एशियाई भी पाते हैं कि आत्मविश्वास में कमी होने पर वे बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

एथलीट

कई खेल मनोवैज्ञानिकों ने एथलेटिक प्रतियोगिताओं को जीतने में आत्मविश्वास के महत्व को नोट किया है। एथलीटों के बीच, जिमनास्ट जो एक अनुदेशात्मक प्रारूप में खुद से बात करते हैं, जिमनास्ट की तुलना में अधिक आत्म-विश्वास करने की प्रवृत्ति रखते हैं जो नहीं किया था। शोधकर्ताओं ने पाया है कि किसी प्रतियोगिता में एथलीट कितना अच्छा प्रदर्शन करता है, आत्मविश्वास भी सबसे प्रभावशाली कारकों में से एक है। विशेष रूप से, "मजबूत आत्मविश्वास विश्वास" "मानसिक क्रूरता", या कई मांगों के साथ अपने विरोधियों की तुलना में बेहतर सामना करने की क्षमता के साथ सहसंबद्ध हैं और निर्धारित, केंद्रित और दबाव में नियंत्रण में रहते हैं। विशेष रूप से, बुल एट अल (2005) "मजबूत आत्मविश्वास" के बीच का अंतर बनाता है, जो कठिन सोच की ओर जाता है, और "लचीला विश्वास" जिसमें अति-आत्मकेंद्रित आत्म-संदेह शामिल है और आत्म-फोकस बनाए रखता है और "कठिन सोच" उत्पन्न करता है। ये लक्षण एथलीटों को "प्रतिकूलता से वापस उछालने" में सक्षम बनाते हैं। जब एथलीट खेल खेलते समय तनाव का सामना करते हैं, तो उनका आत्मविश्वास कम हो जाता है। हालांकि भावनात्मक और सूचनात्मक समर्थन के रूप में उनकी टीम के सदस्यों की प्रतिक्रिया से खेल में तनाव कम होने का हद से ज्यादा आत्मविश्वास कम हो जाता है। समर्थन के उच्च स्तर पर, प्रदर्शन से संबंधित तनाव आत्मविश्वास को प्रभावित नहीं करते हैं।

माप

आत्म-विश्वास के शुरुआती माप में से एक का उपयोग शून्य पर केंद्रित 12-बिंदु के पैमाने पर किया गया है, जिसमें न्यूनतम स्कोर किसी ऐसे व्यक्ति से है जो "डरपोक और आत्म-अविश्वासी, शर्मीला है, कभी निर्णय नहीं लेता है, आत्मसम्मान" एक ऊपरी चरम सीमा का प्रतिनिधित्व करता है। कोई व्यक्ति जो "निर्णय लेने में सक्षम है, अपने स्वयं के निर्णय और राय के लिए पूरी तरह से आश्वस्त और सुनिश्चित है"।

कुछ लोगों ने आत्म-विश्वास को एक सरल निर्माण के रूप में विभाजित किया है जिसे जासूसी और संज्ञानात्मक घटकों में विभाजित किया गया है: एक जासूसी पहलू के रूप में चिंता और एक संज्ञानात्मक घटक के रूप में प्रवीणता के आत्म-मूल्यांकन।

श्रुगर (1995) द्वारा विकसित अधिक संदर्भ-आधारित व्यक्तिगत मूल्यांकन इन्वेंटरी (पीईआई), विभिन्न पहलुओं में विशिष्ट आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को मापता है (सार्वजनिक स्थानों में बोलना, अकादमिक प्रदर्शन, शारीरिक उपस्थिति, रोमांटिक रिश्ते, सामाजिक संपर्क, एथलेटिक क्षमता और सामान्य आत्मविश्वास स्कोर)। अन्य सर्वेक्षणों ने भी अधिक ठोस गतिविधियों (उदाहरण के लिए, नए दोस्तों को बनाने, पाठ्यक्रम की मांगों को ध्यान में रखते हुए, बुद्धिमानी से समय का प्रबंधन, आदि) के उदाहरणों को विकसित करके इसी तरह से आत्मविश्वास को मापा है। प्रतियोगी राज्य चिंता सूची -2 (सीएसएआई-2) 1 से 4 के पैमाने पर मापता है कि एथलीट आगामी मैच जीतने के बारे में कितना आत्मविश्वास महसूस करते हैं। इसी तरह, स्पोर्ट्स-कॉन्फिडेंस इन्वेंटरी (टीआरओएससीआई) के ट्रिट रॉबसनेस को उत्तरदाताओं को नौ अंकों के पैमाने पर संख्यात्मक उत्तर प्रदान करने की आवश्यकता होती है, जो इस तरह के सवालों का जवाब देता है कि किसी का आत्मविश्वास कितना ऊपर और नीचे जाता है, और प्रदर्शन और नकारात्मक प्रतिक्रिया के प्रति किसी का आत्मविश्वास कितना संवेदनशील है।

अन्य, ऐसे आत्म-रिपोर्ट सूचकांकों की विश्वसनीयता के बारे में संदेह करते हुए, परीक्षार्थियों ने विषयों के गैर-मौखिक संकेतों का आकलन करके आत्मविश्वास को मापा है, 1 से 5 के पैमाने पर मापते हैं कि क्या व्यक्ति:

1. लगातार आंख से संपर्क बनाए रखता है या लगभग पूरी तरह से आंख के संपर्क से बचता है।
2. बहुत कम या बिना फ्रिडगेटिंग, या बहुत अधिक फ्रिडगेटिंग में संलग्न रहें।
3. शायद ही कभी या आत्म-आराम के इशारों का उपयोग करता है (जैसे कि बालों या टुट्टी, स्वयं के चारों ओर हाथ)।
4. प्रयोग करने वाले के सामने सीधे बैठें, या, प्रयोग करने वाले का सामना किए बिना झुककर या कठोर तरीके से बैठें।
5. एक प्राकृतिक चेहरे की अभिव्यक्ति या मुस्कराहट रखें।
6. अपने हाथों में बार-बार हाथ फेरना या बार-बार मुडना नहीं पड़ता है,
7. क एक बिंदु पर जोर देने के लिए शरीर और हाथ के इशारों का उपयोग करें, या, एक बिंदु पर जोर देने के लिए कभी भी हाथ या शरीर के इशारों या अनुचित इशारों का उपयोग न करें।

वेलनेस का चक्र

वेलनेस का चक्र परामर्श सिद्धांत में आधारित वेलनेस का पहला सैद्धांतिक मॉडल था। यह एडलर के व्यक्तिगत मनोविज्ञान और स्वस्थ लोगों की विशेषताओं पर क्रॉस-अनुशासनात्मक अनुसंधान पर आधारित एक मॉडल है जो लंबे समय तक और जीवन की उच्च गुणवत्ता के साथ रहते हैं। वेलनेस के चक्र में पांच जीवन कार्य शामिल हैं जो एक-दूसरे से संबंधित हैं: आध्यात्मिकता, आत्म-दिशा, काम और अवकाश, दोस्ती, और प्यार। आत्म-दिशा क्षेत्रों के 15 उपकेंद्र हैं: मूल्य की भावना, नियंत्रण की भावना, यथार्थवादी विश्वास, भावनात्मक जागरूकता और मुकाबला करना, समस्या को हल करना और रचनात्मकता, हास्य की भावना, पोषण, व्यायाम, आत्म-देखभाल, तनाव प्रबंधन, लिंग पहचान, और सांस्कृतिक पहचान। पांच दूसरे क्रम के कारक भी हैं, क्रिएटिव सेल्फ, कॉपिंग सेल्फ, सोशल सेल्फ, एसेंशियल सेल्फ, और फिजिकल सेल्फ, जो कुल स्व के भीतर कल्याण के अर्थ की खोज की अनुमति देते हैं। एक उच्च आत्म-सम्मान को प्राप्त करने के लिए, वेलनेस मॉडल के प्रत्येक घटक से संबंधित शक्तियों, सकारात्मक संपत्ति और संसाधनों की पहचान करने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए इन शक्तियों का उपयोग करने पर ध्यान देना आवश्यक है।

अस्पष्ट बनाम स्पष्ट

स्पष्ट रूप से मापा आत्म-सम्मान को कमजोर रूप से मापा गया आत्म-सम्मान के साथ सहसंबद्ध पाया गया है। यह कुछ आलोचकों को लगता है कि स्पष्ट और अस्पष्ट आत्मविश्वास दो अलग-अलग प्रकार के आत्म-सम्मान हैं। इसलिए, यह निष्कर्ष निकाला है कि एक या तो एक अलग, अचेतन आत्मसम्मान होगा या वे जानबूझकर गलत तरीके से प्रस्तुत करेंगे कि वे अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं। हाल के अध्ययनों से पता चला है कि अस्पष्ट आत्मसम्मान विशेष रूप से अचेतन में टैप नहीं करता है, बल्कि यह कि लोग जानबूझकर अपने आत्मसम्मान के स्तर को ओवररपोर्ट करते हैं। एक और संभावना यह है कि अस्पष्ट माप पूरी तरह से सचेत आत्मसम्मान के एक अलग पहलू का आकलन कर सकता है। गलत आत्म-मूल्यांकन आमतौर पर स्वस्थ आवादी में देखा गया है। चरम में, एक की आत्म-धारणा और एक के वास्तविक व्यवहार के बीच बड़े अंतर कई विकारों की एक बानगी है जो उपचार की मांग और अनुपालन को समझने के लिए महत्वपूर्ण निहितार्थ हैं।

आत्मविश्वासी कैसे बनें

आप सोच सकते हैं कि आत्मविश्वास होना नीली आंखों के समान है। या तो आप इसके साथ पैदा हुए हैं या आप नहीं। ठीक है, अगर आपके पास उस तरह की मानसिकता है और आपमें आत्मविश्वास की कमी है, तो आप विफलता को स्वीकार करने के लिए बाध्य हैं। यह विचार बहाने का समय है कि न केवल किसी में आत्मविश्वास विकसित हो सकता है और अपनी मानसिकता को बदलने के साथ-साथ अपने कार्यों को करने के लिए, अपने आप में विश्वास और विश्वास को विकसित करने के रास्ते पर होना चाहिए जिसकी आपमें कमी है। यदि आप जानना चाहते हैं कि अधिक आत्मविश्वासी कैसे बनें, तो आरंभ करने के लिए नीचे दिए गए चरण देखें।

अंश 1. सही मानसिकता में होना



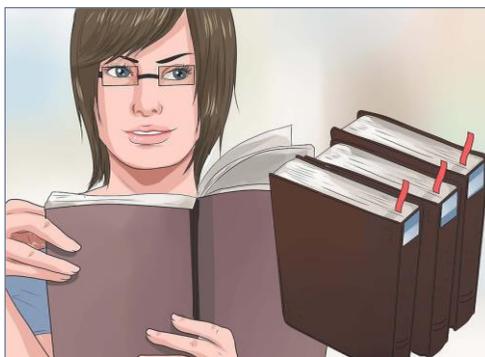
1. अपनी ताकत पर गर्व करें। यदि आप आत्मविश्वासी होना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको जो कुछ करना है, उसके बारे में सोचना होगा जो आपके पास पहले से है। आप ऐसा महसूस कर सकते हैं कि आपके बारे में कुछ भी अच्छा नहीं है, आपके पास कोई रिडीमिंग गुण नहीं हैं, और यह कि आपके आस-पास हर कोई किसी न किसी तरह से बेहतर है और आप की तुलना में अधिक प्रभावशाली है। ठीक है, अगर आपने बदलना निर्धारित किया है, तो उस सभी को खिड़की से बाहर जाना होगा। एक अच्छी श्रोता होने से लेकर एक बेहतरीन गायन आवाज़ होने तक, उन सभी चीज़ों की एक सूची बनाएं जो आप पर अच्छी हैं। ये गुण आपके लिए बहुत मायने नहीं रखते हैं, लेकिन आपको इस तथ्य के बारे में सोचना होगा कि आपके पास गर्व करने के लिए बहुत सारी चीज़ें हैं।

- यदि आप वास्तव में सूची विचार पसंद करते हैं, तो आप सूची को संभाल कर रख सकते हैं। जब भी आपको लगता है कि इसमें जोड़ें, "ओह, ठीक है, वहां कुछ और है जिसमें मैं अच्छा हूँ ..." जब आप कमजोर महसूस कर रहे हैं या आप जैसे लायक नहीं हैं, तो इसे पढ़ें और आप बेहतर महसूस करेंगे।
- इसके बारे में किसी करीबी दोस्त से बात करें। अपने दोस्त से पूछें कि उसे क्या लगता है कि आपकी ताकत क्या है। आपका दोस्त कुछ ऐसा कर सकता है जिसे आपने कभी भी नहीं माना है क्योंकि यह आपकी आंखों के सामने सही था।



2. आशावादी बनने के लिए काम करें। बेशक, रोम की तरह आशावाद, एक दिन में नहीं बनाया जा सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि सकारात्मक सोच और सबसे अच्छे के लिए एक उम्मीद की नींव का निर्माण शुरू करने के लिए इसके लायक नहीं है। आशावाद और विश्वास अक्सर हाथ से चलते हैं, क्योंकि जो लोग भविष्य के लिए आशान्वित होते हैं और अच्छी चीजों की उम्मीद करते हैं, वे सोचते हैं कि अच्छी चीजें उनके लिए होंगी यदि वे दुनिया में बाहर जाते हैं या बस पर्याप्त प्रयास करते हैं। अपने विचारों की निगरानी करने का अभ्यास करें कि उनमें से कितने नकारात्मक हैं, और कम से कम तीन सकारात्मक लोगों के साथ हर नकारात्मक विचार का मुकाबला करने के लिए काम करें। पर्याप्त परिश्रम के साथ, आप जल्द ही दुनिया को अधिक अनुकूल प्रकाश में देख पाएंगे।

- अगली बार जब आप अपने दोस्तों के साथ हों, तो अपने जीवन की रोमांचक चीजों या उन चीजों के बारे में बात करने का अभ्यास करें, जिन्हें आपको आगे देखना है, और आप देखेंगे कि लोग आपके लिए बेहतर प्रतिक्रिया देंगे, और आप खुद को बेहतर मूड में पाएंगे।



3. तैयार रहें। किसी भी स्थिति के लिए तैयार रहना - कारण के साथ-साथ आपको आत्मविश्वासी होने में भी मदद कर सकता है। यदि आप गणित की परीक्षा में जा रहे हैं, तो आपने सफल होने के लिए आवश्यक अध्ययन के घंटे बेहतर बनाए हैं। यदि आप कक्षा के सामने एक प्रस्तुति दे रहे हैं, तो आपको तब तक अभ्यास करना चाहिए जब तक आप इसे ठंडा न कर दें। यदि आप किसी पार्टी में जा रहे हैं, तो आपको इसके बारे में जितना सीखना चाहिए, उतना ही सीखना चाहिए। जैसे कि वहां कौन होगा, कब यह शुरू होता है, और अन्य विवरण, तो आपको ऐसा लगता है कि जब आप कमरे में जाते हैं तो कम एक्स कारक होते हैं। हालांकि किसी भी स्थिति के लिए 100% तैयार होना असंभव है - जो कि जीवन का आनंद और रहस्य का हिस्सा है - यह निश्चित रूप से यह महसूस करने में मदद कर सकता है कि आपके पास जो कुछ भी है उसके लिए आपके पास क्या है।

- यदि आप एक समूह सेटिंग में हैं और ऐसा महसूस करते हैं कि आपके पास योगदान देने के लिए कुछ है, तो आप और अधिक आत्म-विश्वास महसूस करेंगे, यदि आप बस रुकते हैं और हर किसी की राय सुनते हैं। आपको अपना आत्मविश्वास बनाने के लिए लगातार बकवास करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन आपको अक्सर पर्याप्त बात करनी चाहिए कि आपको ऐसा लगता है कि आपके पास कहने के लिए कई सार्थक चीजें हैं।
- आप दिलचस्प लेखों को पढ़ने, समाचार देखने, या वर्तमान घटनाओं या आपकी रुचि की चीजों के बारे में शोध करके योगदान करने के लिए चीजों को विकसित कर सकते हैं। एक विषय पर चर्चा करें जिसे आपने एक वार्तालाप में शोध किया है और देखें कि यह कहाँ जाता है। आपके द्वारा कही गई बातों की जानकारी रखने से आपको बातचीत में अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में मदद मिलेगी।
- यदि आप कुछ जानते हैं या कोई विशेष कौशल है - प्रोम के लिए सही जोड़ीदार जूते चुनने के लिए फर्नीचर का निर्माण करने के लिए कुछ भी - लोग मदद के लिए आपकी ओर रुख कर सकते हैं। आप दूसरों की मदद करके और यह देखते हुए कि वे आपसे कुछ हासिल कर सकते हैं, बहुत अधिक आत्मविश्वास का निर्माण कर सकते हैं।



4. खुद की तुलना दूसरे लोगों से करना बंद करें। आपको अपने आप पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है और अपने पड़ोसी पर झांकने के बजाय आप जिन लक्ष्यों तक पहुंचना चाहते हैं, उन तक पहुंचने के लिए और यह सोचकर कि आप उतने आकर्षक / स्मार्ट / आत्मविश्वासी क्यों नहीं हो सकते। खुद के प्रति दयालु रहें और अपने सपनों और लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करें और उन्हें पूरा करने के लिए खुद पर गर्व करें।

- समझें कि जो आप देखते हैं उससे दूसरों के जीवन को आदर्श बनाना सामान्य है। दूसरे शब्दों में, आप किसी व्यक्ति के जीवन की पूरी तस्वीर को आकस्मिक बातचीत से नहीं देख सकते हैं।
- यदि आप किसी और से अपनी तुलना करना शुरू करते हैं, तो खुद को रोके और फिर से फोकस करें। उन तरीकों को पहचानें जिनमें आप सफल हैं, खुश हैं, या अपनी स्थिति में सुधार कर रहे हैं।
- जिन लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है, वे लगातार अपने और अपने आसपास की दुनिया पर सवाल उठाते हैं। अपने से आगे के कार्य के लिए सक्षम महसूस करके संदेह के लिए कम जगह छोड़ें।



5. जितना हो सके नकारात्मकता के कई स्रोतों से छुटकारा पाएं। दुर्भाग्य से, हर छोटी चीज से छुटकारा पाना असंभव हो सकता है जो आपको अपने बारे में नीचा महसूस करा रहा है, लेकिन आप निश्चित रूप से सकारात्मक लोगों और परिस्थितियों से खुद को घेरने का प्रयास कर सकते हैं जहां आप अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं।

यहां कुछ बातें विचार करने के लिए हैं:

- यदि आप अपने शरीर या सामान्य उपस्थिति के बारे में बुरा महसूस करते हैं क्योंकि आप हमेशा सेलिविटी पत्रिकाओं के माध्यम से फ्लिप कर रहे हैं या टेलीविज़न देख रहे हैं, तो अपने आप को उस संस्कृति से जितना हो सके उतना डाइवोर्स देने का प्रयास करें।
- यदि आप किसी मित्र, परिवार के सदस्य या अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति के साथ समय बिताते हैं, जो आपको हमेशा बेकार महसूस करवाता है, तो यह आपके रिश्ते पर सवाल उठाने का समय है। आप जिस तरह से व्यक्ति को महसूस करते हैं, उसे संबोधित करने के लिए मुखर संचार का उपयोग करके अपने संबंधों में बदलाव करने का प्रयास कर सकते हैं। यदि संबंध में सुधार नहीं हुआ है या आप सुधार नहीं कर सकते हैं, तो आपको व्यक्ति के साथ अपना समय समाप्त करने या सीमित करने का निर्णय लेना पड़ सकता है।
- यदि आप एक ऐसा खेल खेलते हैं जिससे आप वास्तव में घृणा करते हैं और ऐसा महसूस करते हैं कि आप उस प्रयास में लगे हैं जितना आप कर सकते हैं और फिर भी कुछ भी नहीं निकलता है, तो यह एक और क्लब खोजने का समय हो सकता है जो आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप हो; यह कहने के लिए नहीं है कि जब भी कठिन हो जाता है, तब आपको छोड़ देना चाहिए, लेकिन जब आप कुछ आपके लिए काम नहीं कर रहे हैं तो आपको पहचानना सीखना चाहिए।

भाग 2. इसे एक्शन में लाना



1. अपरिचित को संमिलित करें। अगर आपको आत्म-विश्वास से परेशानी है, तो कुछ नया और अलग करना शायद आपको बिल्कुल उत्साहित न करे। ठीक है, यह बहादुर और उद्यम करने के लिए कुछ ऐसा करने का समय है जिसकी आपने कभी अपेक्षा नहीं की थी। यह एक पार्टी में लोगों के एक नए समूह के लिए अपना परिचय दे सकता है, डांस क्लास के लिए साइन अप कर सकता है, हालांकि आपके पास दो बाएं पैर हैं, या एक नौकरी के लिए आवेदन करना जो शानदार लेकिन भारी लगता है। जितना अधिक आप नई चीज़ों को आजमाने की आदत में पड़ेंगे, उतना ही अधिक आप सुरक्षित महसूस करेंगे, क्योंकि आपको यह समझ आ जाएगी कि आप किसी भी वक्र गेंद को संभाल सकते हैं, जो आपके ऊपर फेंक सकती है। यहां अज्ञात को संमिलित करने के कुछ अन्य शानदार तरीके दिए गए हैं:

- छोटा शुरू करें। किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बातचीत करना, जिसे आप बहुत देखते हैं, लेकिन कभी बात नहीं करते हैं, जैसे कि वह व्यक्ति जो गणित क्लास के बगल में बैठता या आपका पड़ोसी है।
- एक नए स्थान की यात्रा की योजना बनाएं, भले ही वह आपके शहर से 50 मील (80 किमी) दूर हो। नई जगहों पर जाने और नई चीज़ें देखने की आदत डालें।
- एक विदेशी भाषा सीखने में अपना हाथ आजमाएं। कुछ ऐसा करना जो आपको पूरी तरह से अपरिचित लगे, मजेदार है और आपके आत्मविश्वास का निर्माण कर सकता है।



2. अधिक जोखिम लें। (उचित) जोखिम लेना अज्ञात को सम्मिलित करना और खुद को एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करने से संबंधित है। यदि आप अधिक आत्मविश्वासी होना चाहते हैं, तो आपको न केवल नई चीजों की कोशिश करनी होगी, बल्कि आपको कुछ ऐसा करने के लिए तैयार रहना होगा जो आपको थोड़ा डरावना या अनिश्चित महसूस कराता हो। आपके द्वारा लिया जाने वाला हर जोखिम कुछ महान नहीं होगा, लेकिन यह आपको खुद को वहां से बाहर निकालने और जो कुछ होता है उसे देखने की आदत में ले जाएगा। जोखिम लेने से आपको ऐसा महसूस होगा कि आप उन चीजों के छोटे समूह तक ही सीमित नहीं हैं, जिन्हें आप पहले से सहज महसूस करते हैं और आप कुछ भी करने में सक्षम हैं।

- दिन में कम से कम एक बार अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलें। इसका मतलब हो सकता है कि आप अपने क्रश से बात कर रहे हों या उससे पूछ रहे हों, अगर आपने हिम्मत से काम लिया है।
- यदि आप काम में नाखुश हैं, लेकिन छोड़ने में डर लगता है, तो केवल एक नौकरी पर आवेदन करने का प्रयास करें। यहां तक कि अगर कुछ भी नहीं आता है, तो आप देखेंगे कि आपने जो जोखिम लिया था, वह सब डरावना नहीं था।
- अपने डर का सामना करें, जबकि आप इस पर हैं। यदि आपको ऊंचाई से डर लगता है तो आपको बंजी जंप करने की ज़रूरत नहीं है, बस आप एक दस-मंजिला इमारत के शीर्ष पर एक लिफ्ट ले सकते हैं और एक खिड़की से देख सकते हैं। आप देखेंगे कि आपको जो कुछ भी आगे बढ़ने से रोक रहा है उससे आप वास्तव में उभर सकते हैं।



3. ऐसे लोगों के साथ समय बिताएं जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराते हैं। नकारात्मक प्रभावों को काटने की तुलना में अपने आत्मविश्वास को बनाने के लिए सकारात्मक प्रभाव बनाए रखना और भी अधिक फायदेमंद हो सकता है। यदि आप उन लोगों के साथ बहुत समय बिताते हैं जो सहायक हैं और तनाव और नाटक-मुक्त सामाजिक समर्थन की पेशकश करते हैं, तो आप अपने बारे में अधिक आत्मविश्वास महसूस करके और अपनी भावनाओं से अधिक प्रभावी ढंग से निपटने से लाभान्वित होंगे। उन लोगों के साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताने की आदत डालें जो आपके साथ अच्छा व्यवहार करते हैं।

- आत्म-विश्वास रखने वाले लोगों के साथ बाहर घूमना भी एक बड़ी मदद हो सकती है। उन लोगों से ईर्ष्या करने के बजाय, उनका अध्ययन करें और खुद से पूछें, "वे मुझसे अलग क्या करते हैं, और मैं एक समान तरीके से कैसे विकास कर सकता हूँ?" आप पाएंगे कि जो लोग आत्मविश्वासी हैं, वे आपके बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण को छोड़कर किसी भी चीज में "बेहतर" नहीं हैं।



4. एक शौक का विकास करें। ऐसा कुछ होना जो आपके लिए अच्छा हो या बेहतर हो, इस बारे में भावुक होने से आप पूर्ण और खुश महसूस कर सकते हैं। इससे आपको आत्मविश्वास में वृद्धि मिल सकती है। एक शौक होने से आपकी रचनात्मकता को उत्तेजित किया जा सकता है, जो अन्य स्थितियों जैसे कि कार्यस्थल और आपकी सामाजिक बातचीत का भी अनुवाद करता है। इसके अलावा, एक शौक सामाजिक समर्थन का विकास करने में मदद कर सकता है जो आपके भावनात्मक कल्याण के लिए फायदेमंद है।

- सुनिश्चित करें कि आप खुद को अपने शौक या गतिविधि के लिए अलग समय निर्धारित करने की अनुमति देते हैं जो आपको खुश करता है। यह उन लोगों के लिए मुश्किल हो सकता है जिनके पास बहुत काम या पारिवारिक प्रतिबद्धताएं हैं, लेकिन यह महत्वपूर्ण है।



5. अपनी बाँड़ी लैंग्वेज में आत्मविश्वास दिखाएं। सीधा खड़े हों; आपकी अच्छी मुद्रा होने से आप अधिक आत्मविश्वासी दिखने और महसूस करने में सहायता मिल सकती है। यदि आप हर समय झुकते हैं, तो यह अपने आप को और आपके आस-पास के लोगों को यह संकेत देता है कि आप इस बात से खुश नहीं हैं कि आप कौन हैं और आप जितने दिखते हैं उससे छोटा दिखना चाहते हैं। इसके बजाय, अपनी पीठ को सीधा रखें और आपके कंधे आपकी छाती के साथ पीछे खिंचे हुए हों।

- अपनी छाती पर अपनी बाहों को क्रॉस न करें। उन्हें अपने साइड में रखें या उन्हें इशारा करने के लिए उपयोग करें। यह आपको अधिक स्वीकार्य लगेगा और अधिक खुला महसूस करेगा।
- जब आप लोगों से बात करें तो प्राकृतिक नेत्र संपर्क करें। यदि आप लोगों को नज़र में रखते हैं, तो यह संदेश भेजना कि आप उनसे एक समान स्तर पर बात करने में सहज हैं, और आप नए विचारों के लिए खुले हैं।

- लोगों के साथ आंख से संपर्क बनाने से आपको अपना सिर ऊपर रखने में भी मदद मिल सकती है। हर समय जमीन पर या अपने पैरों पर नीचे देखना एक और बात है जिससे आप कम आत्मविश्वासी दिख और महसूस कर सकते हैं।
- आपको अपने पैरों को फेरने या खींचने के बजाय मजबूत, आत्मविश्वास से चलना चाहिए। यह आपको देखने और साथ ही अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में मदद करेगा।



6. अपनी उपस्थिति में समय लगाएं। यदि आप अपनी उपस्थिति के लिए पर्याप्त समय बिताते हैं, यह दिखाने के लिए कि आप अपने बारे में परवाह करते हैं, तो आप देखेंगे कि आप खुद को अधिक सकारात्मक रूप से देखना शुरू कर देंगे। यदि आप अधिक आत्मविश्वासी होना चाहते हैं, तो आपको अच्छी स्वच्छता का अभ्यास करना चाहिए, दैनिक स्नान करना, अपने बालों को कंधी करना, और ऐसे कपड़े पहनना जो साफ और झुर्रियों से मुक्त हों। यदि आप अपनी शारीरिक बनावट की परवाह नहीं करते हैं, तो आप अपने आप को और दूसरों को सूचित करते हैं कि आप ऐसा महसूस नहीं करते हैं कि आप स्वयं की देखभाल के अभ्यास में लगने वाले समय के लायक हैं।

- यदि आप दर्पण में देखते हैं और एक ऐसे व्यक्ति को देखते हैं, जो अच्छी तरह से तैयार है, तो आप अपने आप को महत्व देते हैं।
- ऐसे कपड़े पहनें जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराएं। इस संभावना का मतलब है कि कपड़े जो आपको फिट बैठते हैं (आपके वर्तमान आकार में) और एक प्रशंसापूर्ण रूप है जो आपके व्यक्तित्व के साथ फिट बैठता है।
- इसका मतलब यह नहीं है कि आपको एक टन श्रृंगार करना चाहिए या ऐसे कपड़े पहनने चाहिए जिनसे आपको ऐसा महसूस हो कि आप कोई और हैं। आपको हमेशा स्वयं होना चाहिए - बस एक स्वच्छ, स्वयं का स्वच्छ संस्करण।

अंश 3. निरंतर आगे बढ़ना



1. असफलता से सीखें। जो लोग आत्मविश्वासी होते हैं, वे हर कोशिश में प्रकृतिकृत सफल नहीं होते हैं।

लेकिन जो लोग आत्मविश्वासी होते हैं, वे असफलता को गले लगा लेते हैं और अपनी गलतियों से सीख लेते हैं, जो कि उनके रास्ते पर नहीं जाते हैं। अगली बार जब आप गणित की परीक्षा में अच्छा नहीं करेंगे, एक साक्षात्कार के बाद काम पर नहीं रखा जाता है, या किसी तिथि के द्वारा अस्वीकृत कर दिया जाता है, इस बात को आप अपने आप से पूछने से न चूकें कि क्या गलत हुआ और आप इससे कैसे सीख सकते हैं। बेशक, कुछ समय, आप बस बुरी किस्मत का शिकार हो सकते हैं, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि हर स्थिति को नियंत्रित किया जाए क्योंकि आप अगली बार बेहतर कर सकते हैं।

- मंत्र, "अगर पहली बार में आप सफल नहीं होते हैं ..." वास्तव में सच है। ज़रा सोचिए कि अगर आप अपनी हर कोशिश में सबसे बेहतर होते हैं तो जीवन कितना ऊबाऊ होगा। इसके बजाय, अगली बार खुद को साबित करने के अवसर के रूप में विफलता को देखें।
- महत्वपूर्ण बात यह समझना है कि आपने क्या गलत किया, जब खराब किस्मत के कारण हो तो उसे स्वीकार करें।



2. और व्यायाम करें। हालांकि अकेले व्यायाम आपको एक मिलियन डॉलर की तरह महसूस नहीं कराएगा, रोजाना कम से कम 30 मिनट या सप्ताह में बस कुछ ही बार व्यायाम करने की आदत पड़ने से आप मानसिक और शारीरिक रूप से बेहतर महसूस कर सकते हैं। व्यायाम एंडोर्फिन बनाता है और शारीरिक रूप से आपको अपने और दुनिया के बारे में बेहतर महसूस कराएगा, जबकि आपके शरीर को मूल्यवान लाभ भी प्रदान करेगा। यह एक जीत की स्थिति है, और जितना संभव हो उतना व्यायाम करने का लक्ष्य बनाना आपके लिए अधिक आत्म-विश्वास महसूस करने में मदद कर सकता है।

- आप अपने कम्फर्ट जोन से बाहर निकलने और कुछ नया आजमाने के अवसर के रूप में भी व्यायाम का उपयोग कर सकते हैं। हो सकता है कि आप योग की कोशिश करने या जुम्बा क्लास लेने से डर रहे हों, लेकिन एक बार साइन अप करने के बाद, आप पाएंगे कि यह उतना डरावना नहीं था जितना कि यह लगता था।



3. अधिक मुस्कुराएं। यह साबित हो गया है कि मुस्कुराना न केवल आपको खुश करेगा, बल्कि यह आपके आसपास के लोगों को आपके प्रति अधिक सकारात्मक प्रतिक्रिया देगा।

मुस्कुराते हुए, यहां तक कि जब आपको लगता है कि यह आखिरी चीज है जिसे आप करना चाहते हैं, तब भी आप लोगों को संपर्क करने और अपने दिन के बारे में जाने पर अधिक आत्मविश्वास महसूस कर सकते हैं। मुस्कुराहट भी लोगों को आपके ऊपर आने में अधिक सक्षम महसूस कराएगी, और आप एक नए दोस्त को आमंत्रित कर सकते हैं या अपने होंठों को घुमाकर अपने तरीके से आने का एक नया अवसर दे सकते हैं। अधिक मुस्कुराने का कोई कारण नहीं है, चाहे आप कितना भी खराब महसूस कर रहे हों।



4. मदद के लिए पूछने से डरें नहीं। आत्मविश्वासी होने का मतलब यह नहीं है कि आपके पास एक जैक-ऑफ-ऑल ट्रेड होना चाहिए जो हर छोटी चीज पर कमाल करता है जो वह करता है। लेकिन इसका मतलब यह है कि आप उस तरह के व्यक्ति हैं जो स्वीकार कर सकता है जब आप अपने दम पर कुछ नहीं कर सकते। एक अभिमान और विश्वास है जो यह जानने से आता है कि आप अपने तत्व से बाहर कब हैं, और यदि आप जरूरत पड़ने पर सहायता के लिए कहें। आप न केवल और अधिक प्राप्त करने में सक्षम होंगे, बल्कि किसी से संपर्क करने और मार्गदर्शन के लिए प्रयास करने के लिए आप खुद पर गर्व महसूस करेंगे।

- यदि आप लोगों से सहायता मांगते हैं, तो वे आपसे बदले में सहायता मांगने की अधिक संभावना रखते हैं, और आप देखेंगे कि आपको वास्तव में कितने आवश्यक हैं।



5. वर्तमान में जीना सीखें। यदि आपमें आत्मविश्वास की कमी है, तो आप अपने आप को अतीत की क्रियाओं के आधार पर पा सकते हैं या भविष्य के कार्यों के परिणामों के बारे में चिंता कर सकते हैं। जिस तरह से चीजें अब हैं, उस क्षण में अधिक जीवित रहने से आप शांति बनाए रख सकते हैं। यह आपको खुशी और अधिक आराम महसूस करने में मदद कर सकता है, लेकिन विकास करना भी एक कठिन आदत हो सकती है।

- भविष्य के लिए चिंता करना छोड़ देना और अतीत में जो कुछ हुआ है उसे स्वीकार करना आपको वर्तमान में जीने में मदद कर सकता है।
- योगा या माइंडफुल मेडिटेशन का अभ्यास करें। यह आपको वर्तमान में जीने में भी मदद कर सकता है।

आत्म-अनुशासन के बुनियादी अभ्यास

व्यवहार और विचारों को तात्कालिक रूप से कार्य करने और संरेखित करने के लिए नियमों और मानकों के एक सेट का पालन करने के लिए किसी व्यक्ति के स्वयं के प्रशिक्षण को आत्म-अनुशासन कहा जाता है। यह परियोजनाओं पर काम करते समय नियंत्रण की एक बड़ी भावना भी प्रदान करता है। यह अध्याय जीवन में आत्म-अनुशासन प्राप्त करने के लिए प्रलोभन, इच्छा-शक्ति होने, आत्म-नियंत्रण का निर्माण करने की प्रथाओं को संबोधित करता है।

आत्म-नियंत्रण

आत्म-नियंत्रण, निरोधात्मक नियंत्रण का एक पहलू, प्रलोभनों और आवेगों का सामना करने के लिए किसी की भावनाओं, विचारों और व्यवहार को विनियमित करने की क्षमता है। एक कार्यकारी कार्य के रूप में, आत्म-नियंत्रण एक संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जो विशिष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए किसी के व्यवहार को विनियमित करने के लिए आवश्यक है। मनोविज्ञान में एक संबंधित अवधारणा भावनात्मक आत्म-विनियमन है। आत्म-नियंत्रण एक मांसपेशी की तरह है। अध्ययनों के अनुसार, आत्म-विनियमन, चाहे भावनात्मक हो या व्यवहार, एक सीमित संसाधन सावित हुआ जो ऊर्जा की तरह कार्य करता है। अल्पावधि में, आत्म-नियंत्रण के अति प्रयोग से ह्रास होगा। हालांकि, लंबी अवधि में, आत्म-नियंत्रण का उपयोग समय के साथ मजबूत और सुधार कर सकता है।

आत्म-नियंत्रण के लाभ

1. निर्णय क्षमता बढ़ाता है

जब हम निर्णय लेने के बाद आत्म-नियंत्रण करते हैं तो यह और कठिन हो जाता है। जब हम पहले आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करते हैं, तो निर्णय लेना आसान हो जाता है क्योंकि हमारे दिमाग सरल प्रक्रियाओं पर स्विच हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, एक आहार विशेषज्ञ सुबह पहले एक डोनट से बच सकता है, लेकिन पूरे दिन काम और जीवन के बारे में कठिन निर्णय लेने के बाद, उनका आत्म-नियंत्रण उस समय तक फिसल सकता है जब उन्हें रात के खाने के बाद मिठाई के रूप में केक को नहीं कहना पड़ेगा।

2. सफलता की संभावना बढ़ाता है

पेंसिल्वेनिया विश्वविद्यालय के सकारात्मक मनोविज्ञान केंद्र में डकवर्थ लैब के शोध ने निष्कर्ष निकाला कि जब समय के साथ प्रतिभा के खिलाफ आत्म-नियंत्रण को मापा जाता था तो प्रतिभा पर भरोसा करने के बजाय धैर्य का अभ्यास करने वाले व्यक्ति अधिक सफल होते थे। उदाहरण के लिए, वेस्ट पॉइंट पर दो समूहों के बीच किए गए एक प्रयोग में, आत्म-नियंत्रण पर भरोसा करने वालों के पास एक बेहतर मौका था कि वे शारीरिक दक्षता जैसे डोमेन प्रासंगिक प्रतिभा वाले लोगों पर गहन परीक्षणों की पहली गर्मियों में आगे बढ़ने में सक्षम थे।

3. आत्म-नियंत्रण हमें झूठ बोलने और अनियंत्रित मदपान जैसे आवेगपूर्ण व्यवहार को कम करने में मदद कर सकता है

मेल्ट्रम एट अल द्वारा किए गए एक अध्ययन में अमेरिकी स्कूलों में 1600 किशोरों के एक समूह से पूछा गया कि क्या उन्होंने एक नकली दवा ली है और यदि हां, तो कितनी बार।

प्रतिभागियों में से, 40 ने कहा कि वे दबाव से परिचित थे और अतीत में ले गए थे। यह दिखाने के लिए जाता है कि कुछ लोग झूठ बोलने में मदद नहीं कर सकते हैं और जिन लोगों का आत्म-नियंत्रण कम है, वे आवेग के आगे बढ़ने की संभावना रखते हैं, भले ही इस स्थिति में, उनके पास इससे हासिल करने के लिए कुछ भी नहीं है।

4. फोकस बढ़ाता है

बर्टोग्राम एट अल के एक अध्ययन में, प्रतिभागियों को दबाव में रहते हुए गणित की समस्याओं को हल करने के लिए कहा गया था। जिन प्रतिभागियों का मूल्यांकन कम आत्म-नियंत्रण के रूप में किया गया था, वे नकारात्मक विचारों से विचलित थे और अपने अनुशासित समकक्षों की तुलना में बहुत खराब थे।

आत्म-नियंत्रण हमें हाथ में काम पर हमारी ऊर्जाओं को ध्यान केंद्रित करने और विचलित को खत्म करने की अनुमति देता है जो यह सुनिश्चित करते हैं कि हम अपनी क्षमताओं का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं। यह हमें उन नकारात्मक विचारों को अपने सिर से बाहर निकालने की अनुमति देता है, जो दीर्घकालिक सफलता के लिए एक प्रमुख बाधा है।

5. अमीर होने की अधिक संभावना है

यद्यपि लाखों बनाने के लिए आत्म-नियंत्रण सभी अंत नहीं है, लेकिन यह एक अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण कारक है।

न्यूजीलैंड में किए गए एक अध्ययन में जिसने 30 साल के दौरान 1,000 बच्चों को छाया दिया। यह निर्धारित किया गया था कि जिन लोगों के पास आत्म-नियंत्रण का उच्च स्तर था, वे उच्च आय वाली नौकरियों में गए और उनकी लत का स्तर काफी कम था। विकसित अनुशासन वाले केवल 10% बच्चे कम आय वाले नौकरियों में थे, जबकि 30% से अधिक लोग कम अनुशासन वाली नौकरियों में थे।

6. अनुरूपता को बढ़ावा देता है

क्या आपने कभी अपने दिमाग में दो परस्पर विरोधी इच्छाओं को रखा है जैसे कि रात के खाने के बाद लाल मखमली केक का आखिरी टुकड़ा खाना चाहते हैं लेकिन साथ ही साथ कुछ पाउंड कम करना भी चाहते हैं?

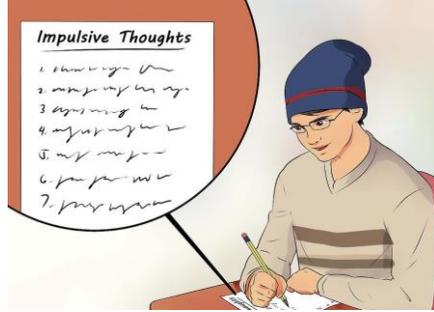
आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करने में सक्षम लोगों में अधिक सामंजस्यपूर्ण जीवन होता है क्योंकि वे उन स्थितियों से बचते हैं जिनमें उन्हें इच्छाओं के बीच चयन करना पड़ता है।

अपने आहार से चिपके रहने के लिए केक के आखिरी टुकड़े को खाने के लिए खुद से लड़ने के बजाय, वे केक ही नहीं खरीदेंगे और इसलिए खुद को परस्पर विरोधी इच्छाओं के संपर्क में आने से रोकेंगे।

आत्म-नियंत्रण कैसे बनाएं

आत्म-नियंत्रण का निर्माण करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन आपके जीवन में बदलाव लाना और आवेग का प्रबंधन करना संभव है। अपने आप को और अपने कार्यों पर अधिक नियंत्रण महसूस करना जीवन के नियंत्रण में अधिक महसूस कर सकता है, जो आप हैं, उसके बारे में अधिक सशक्त महसूस करना और आत्म-सम्मान की अपनी भावनाओं को बढ़ाने में मदद करना।

विधि 1. पल में आत्म-नियंत्रण का निर्माण करना



1. आवेगी विचारों को पहचानें। पल में प्रलोभन का विरोध करने में आपकी मदद करने के लिए रणनीति बनाने से आपको आत्म-नियंत्रण बनाने में मदद मिलेगी। उन व्यवहारों की एक सूची बनाकर शुरू करें जिन्हें आप नियंत्रित करना चाहते हैं और उन परिस्थितियों को जो अक्सर व्यवहार को ट्रिगर करते हैं। उन क्षणों को पहचान कर जब आप आवेगपूर्वक कार्य करने का आग्रह करते हैं, आप आग्रह और कार्रवाई के बीच विलंब पैदा करने के लिए अधिक सुसज्जित होंगे।



2. आवेगी विचारों पर समय की पाबंदी लगाएं। आपकी सोच में जगह बनाने से आपको अधिक तर्कसंगत दृष्टिकोण से अपने कार्यों का मूल्यांकन करने में मदद मिलेगी। इससे आपको यह जानने में भी मदद मिलेगी कि आपके आग्रह पर कार्रवाई करने के बजाय अपने कार्यों में देरी कैसे करें।

- उदाहरण के लिए, यदि पैसा खर्च करना या खरीदारी करना उन क्षेत्रों में से एक है, जिसे आप आत्म-नियंत्रण बनाना चाहते हैं, तो आप कुछ भी खरीदने से पहले किसी भी खरीदारी पर चौबीस घंटे की पकड़ रखें। आप एक छोटी सी नोटबुक में लिख सकते हैं कि आप क्या खरीदने के बारे में सोच रहे थे और चौबीस घंटों में अपनी सूची को फिर से देखें और तय करें कि क्या आप वास्तव में चाहते हैं या वस्तु की आवश्यकता है।



3. पेट से सांस लेने की कोशिश करें। यदि आप धूम्रपान छोड़ने या अपने खाने की आदतों पर अंकुश लगाने की कोशिश कर रहे हैं तो यह सुझाव काम आ सकता है। यदि आपके पास सिगरेट या भोजन की लालसा है, तो तुरंत लालसा में देने के बजाय, अपने फोन टाइमर को पांच मिनट के लिए सेट करें, और अपने पेट से सांस लेने पर ध्यान दें।

अपने आप को याद दिलाएं कि एक लालसा बस यूँही है, एक लालसा, यह एक आवश्यकता नहीं है। हर सांस छोड़ने के साथ लालसा को छोड़ने की कल्पना करने के लिए पांच मिनट का श्वास लें। इस बात पर ध्यान दें कि आप कैसा महसूस करते हैं और यदि आप अभी भी आवेग में खाने या उस सिगरेट से हार मानने में संलग्न हैं।

- अपनी नाक बंद करने और धीरे-धीरे अपनी नाक से सांस लेने की कोशिश करें। अपने फेफड़ों को भरना जारी रखें, पूरी तरह से अपनी छाती और निचले पेट का विस्तार करें। अंत में, धीरे-धीरे और स्वाभाविक रूप से सांस लें-आपका मुँह या नाक ठीक है।



4. एक स्वस्थ व्याकुलता का पता लगाएं। यदि आप बस बैठते हैं और उसे ठीक करते हैं, तो आपको आग्रह से बचना कठिन लगेगा। इसके बजाय, आग्रह को पहचानें और सक्रिय रूप से कुछ और के साथ खुद को विचलित करने की कोशिश करें। यह आपके मन को उत्कंठा या तृष्णा से विचलित करने में मदद कर सकता है और आपको उस उकसावे पर कार्रवाई करने के लिए सही मायने में निर्णय लेने के लिए जगह देता है।

- कभी-कभी अपने हाथों से कुछ करना सहायक होता है, जैसे कि क्रॉचिंग, बुनाई, ओरिगामी फोल्डिंग, या यहां तक कि एक दोस्त को टेक्स्ट करना।



5. एक गो-टू गतिविधि रखें। क्षणिक विकर्षण के अलावा, सक्रिय रूप से उस व्यवहार को बदलने का प्रयास करें जिसे आप एक वैकल्पिक विकल्प के साथ नियंत्रित करना चाहते हैं। निर्णय लेने के लिए अपने आप को अधिक समय देकर, आप अधिक स्पष्ट, अधिक सशक्त निर्णय ले सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, यदि आप पैसे खर्च करने से रोकने की कोशिश कर रहे हैं, तो आप एक हरे भरे स्थान पर टहलने जा सकते हैं, जहां आपको खरीदारी करने का अवसर नहीं मिला है। या यदि आप ओवरईटिंग को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं, तो जब आप ओवरईटिंग करने का आग्रह करते हैं, तो आप जिम करने की आदत विकसित कर सकते हैं।

विधि 2. दीर्घकालीन आत्म-नियंत्रण का निर्माण करना



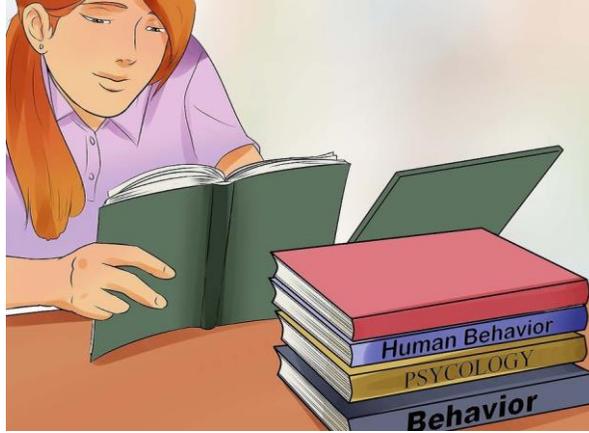
1. उन आदतों या व्यवहारों की सूची बनाएं जिन्हें आप नियंत्रित करना चाहते हैं। यदि आपके जीवन के लोगों ने आपकी आदतों के बारे में सुझाव दिए हैं, तो उन सुझावों को ध्यान में रखें। याद रखें कि सच्चा परिवर्तन अंदर से आता है इसलिए अपने अंतर्ज्ञान और सम्मान को भी सुनें कि आप अपने जीवन में लोगों से मिली प्रतिक्रिया के साथ-साथ कैसा महसूस करते हैं। आपको वास्तव में अपने व्यवहार को बदलने के लिए परिवर्तन और आत्म-नियंत्रण बनाने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए।

- कुछ उदाहरण धूम्रपान, भोजन, काम करने की आदतें, उत्पादकता, शराब, आपके स्वभाव को नियंत्रित करना, खरीदारी या पैसा खर्च करना आदि हो सकते हैं।



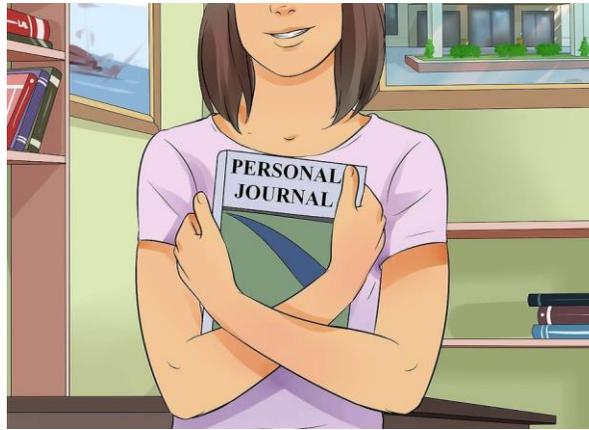
2. उस सूची से मुख्य व्यवहार चुनें जिसे आप नियंत्रित करना चाहते हैं। हम सभी के जीवन के ऐसे क्षेत्र हैं जो अधिक अनुशासन और आत्म-नियंत्रण का उपयोग कर सकते हैं, इसलिए अपने आप पर सहज होना और धीरे-धीरे चीजों को लेना याद रखें। अपनी सूची देखें और उस एक चीज को चुनें जिस पर आप काम करना चाहते हैं। बदलती आदतों में समय लगता है, और आत्म-नियंत्रण का निर्माण करने का प्रयास होता है। अपनी ऊर्जा का सम्मान करें और यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें जो प्राप्त करने योग्य हों।

- याद रखें कि आप चुनते समय केवल अपने स्वयं के व्यवहार के नियंत्रण में हैं। उदाहरण के लिए, "मेरे माता-पिता के साथ बेहतर संबंध रखना" जैसे कुछ का चयन न करें क्योंकि इसके लिए आपके माता-पिता से भी प्रयास की आवश्यकता होती है। एक लक्ष्य जैसे "मेरे माता-पिता के साथ मेरी संचार की आदतों में सुधार" बेहतर है क्योंकि यह अकेले आपके व्यवहार पर टिका है।
- इस बारे में यथार्थवादी बनें कि आप किस तरह के बदलाव कर सकते हैं जो आपके जीवन, आपके समय और आपकी क्षमता में फिट होंगे। यदि आप एक ही बार में सब कुछ बदलने की कोशिश करते हैं, जितना अधिक यह महत्वाकांक्षी हो सकता है, तो आप अपने प्रयासों को अत्म-अंतर्ध्वंस करने और हार मानने का जोखिम उठा सकते हैं।



3. व्यवहार पर शोध करें। अपने आप को उतना ही शिक्षित करें जितना आप इस बारे में कर सकते हैं कि दूसरों ने इसी तरह की परिस्थितियों में आत्म-नियंत्रण कैसे बनाया है। उन दोस्तों या प्रियजनों से पूछें जिन्होंने अपने जीवन में समान परिवर्तन किए हैं। आप जिस विशेष चीज़ को बदलने की कोशिश कर रहे हैं, उसके बारे में एक इंटरनेट खोज करें।

- उदाहरण के लिए, यदि ओवरईटिंग वह व्यवहार है जिसे आपने बदलने का फैसला किया है, तो आवेगी खाने (या ठूस ठूस कर खाने) के बारे में किताबें ढूँढ़ें और खाने के आस-पास आत्म-नियंत्रण का निर्माण करने के बारे में कई उपयोगी रणनीतियों को इकट्ठा करें। उदाहरण के लिए, केवल खाने के लिए एक जर्नल शुरू करें, और जितना हो सके उतनी रणनीतियों पर नज़र रखें या लिखें। यह आपको आपके लिए क्या काम करता है, यह जानने के लिए और अधिक विकल्प देता है।



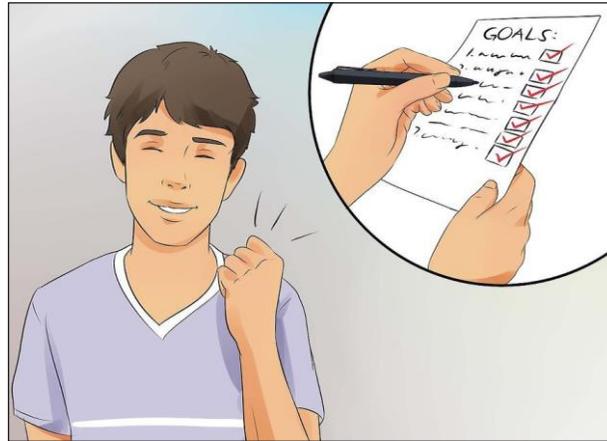
4. खुद की एक ईमानदार सूची लें। एक व्यक्तिगत जर्नल रखें, ताकि आप अपने अनुभव को परिवर्तन करने के लिए अलग-अलग करें। अपने स्वयं के भावनात्मक ट्रिगर के बारे में जागरूकता विकसित करना जो आवेग का कारण बनता है और आत्म-नियंत्रण की कमी आपको व्यवहार को पहचानने में मदद करेगा। अपने आवेगी व्यवहारों के बारे में जागरूकता का पोषण करने से आपको अपने आप को नियंत्रित करने में अधिक महसूस करने में मदद मिलेगी और यह भी निर्णय लेने में मदद कर सकता है कि आप आत्म-नियंत्रण कैसे बनाना चाहते हैं। यह आपके लिए क्या सही लगता है, और आत्म-नियंत्रण का निर्माण इस बात की जागरूकता के साथ शुरू होता है कि आप कभी-कभी आवेगपूर्ण क्यों महसूस करते हैं।

- ठूस ठूस कर खाने के उदाहरण के साथ रहकर, जब आप आवेगपूर्वक खाते हैं तो कैसा महसूस होता है, इसकी जांच करें। क्या आप ध्यान देते हैं कि जब आप तनाव में होते हैं, तो आप भोजन करते हैं? हो सकता है कि आप ज़रूर मनाने के लिए भी खाएंगे। जब आप चिंतित या उदास महसूस करते हैं तो क्या आप अपने आप को ठूस ठूस कर खाता पाते हैं?



5. यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करें। आत्म-नियंत्रण विकसित करने के संबंध में असफल होने का एक हिस्सा रात भर नहीं बदलने के लिए खुद से निराश होना है या एक कड़वी सच्चाई व्यवहार को छोड़ने में सक्षम होना है। यथार्थवादी लक्ष्यों को निर्धारित करके और एक बार में सभी को रोकने के बजाय व्यवहार से दूर करके अपने प्रयासों में सफलता के लिए खुद को स्थापित करें।

- उदाहरण के लिए, यदि आप अनिवार्य भोजन के चारों ओर आत्म-नियंत्रण का निर्माण कर रहे हैं, तो एक बार में फल और सब्जियों के अलावा कुछ भी बदलने की कोशिश न करें क्योंकि यह बहुत ही नाटकीय बदलाव है - अपरिहार्य का उल्लेख नहीं करना।



6. अपनी प्रगति को चिह्नित करें। हमेशा याद रखें, प्रगति पूर्णता नहीं है। अपने प्रयासों के लिए विशेष रूप से समर्पित एक कैलेंडर रखें। जब ऐसे दिन होते हैं कि आपको महसूस होता है कि आपके पास आत्म-नियंत्रण की कमी है, तो इसे अपने कैलेंडर पर चिह्नित करें, और इस बारे में जर्नल लिखें कि इससे पहले क्या हुआ था, जो शायद आपकी आवेगशीलता बढ़ा दे। जितना अधिक आप अपने और अपने पैटर्न के बारे में जागरूक होंगे, आने वाले चुनौतीपूर्ण समय को देखना उतना ही आसान होगा।

- उदाहरण के लिए, हो सकता है कि छुट्टियां आपके लिए एक तनावपूर्ण समय हो, और आप खुद को हर चीज के दबाव से बहुत अधिक खाने का नोटिस करते हैं। अगले साल, आप जानेंगे कि छुट्टियां एक ऐसा समय होता है, जो आपके लिए आत्म-नियंत्रण मुश्किल हो जाता है, और आप खुद को अत्यधिक खाने के बारे में शिक्षित करते समय आपके द्वारा सीखी गई रणनीतियों को परिभाषित करके खुद को तैयार कर सकते हैं।



7. खुद को प्रेरित करें। अपने लिए स्पष्ट कारणों को बनाए रखें कि आप व्यवहार को क्यों नियंत्रित करना चाहते हैं और अपने आप को लगातार याद दिलाना चाहते हैं। अपने अंदर की प्रेरणा को खोजने की कोशिश करें और उसे जर्नल में लिखें। आप अपने बटुए में कागज के एक छोटे टुकड़े पर कारणों की एक सूची भी रख सकते हैं, या अपने फोन पर एक अनुस्मारक सेट कर सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, कहें कि आप धूम्रपान बंद करने के बारे में आत्म-नियंत्रण विकसित करने की कोशिश कर रहे हैं। आप सिगरेट खरीदने की लागत, आपके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव, गंध, आपके दांतों की देखभाल आदि को लिख सकते हैं। धूम्रपान छोड़ने की सभी सकारात्मक बातों की एक सूची भी बनाएं, जिसमें अन्य चीजों पर खर्च करने के लिए अधिक पैसा होना, दांतों की सफाई करना, सहज सांस लेना, या जो भी कारण आप सोच सकते हैं कि आपको छोड़ने के लिए प्रेरित करेंगे।



8. सकारात्मक व्यवहारों में ऊर्जा का प्रवाह करें। उस व्यवहार को बदलने के लिए अलग-अलग व्यवहारों में मोड़ने की कोशिश करें, जिसे आप आत्म-नियंत्रण बनाने की कोशिश कर रहे हैं। इस प्रक्रिया को एक यात्रा के रूप में देखें कि यह आपके लिए क्या काम करती है और यदि एक कोपिंग रणनीति बहुत अधिक प्रतिध्वनित नहीं होती है और इसके बजाय किसी और चीज़ पर आगे बढ़ती है तो निराश होने की कोशिश न करें। अपने लिए देखभाल करना इस बात को सुदृढ़ करेगा कि आप बेहतर आत्म नियंत्रण को बदलने और अभ्यास करने के लिए सक्रिय रूप से प्रयास कर रहे हैं।

- उदाहरण के लिए, यदि आप तनावग्रस्त होने पर भोजन करते हैं, तो खाने के अलावा अपने तनाव को प्रबंधित करने के अन्य तरीकों का पता लगाना शुरू करें। विभिन्न विश्राम तकनीकों और प्रतिस्थापन रणनीतियों का अन्वेषण करें, जैसे कि पेट की सांस लेना, योग, शारीरिक व्यायाम, ध्यान, मार्शल आर्ट या ताई ची।



9. नए शौक विकसित करें। कार, पज़ल, मोटरसाइकिल, खेल, या पेंटिंग जैसे नए-नए शौक में खो जाना-अनगिनत दूसरों के बीच- जब आप आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करते हैं तो यह एक अद्भुत विकर्षण हो सकता है। बदलते व्यवहार का एक हिस्सा उस व्यवहार की जगह लेना है जो स्वास्थ्यप्रद है और आवेग के प्रति संवेदनशील नहीं है।

- वेब पर कई संसाधन हैं जो आप खुद को आरंभ करने के लिए उपयोग कर सकते हैं, जैसे कि पिंटरेस्ट या सोशल मीडिया समूह जहां आप समान हितों वाले अन्य लोगों से मिल सकते हैं।



10. अपने आप को बनाएं। अपने जीवन में उन बदलावों को करने के लिए खुद को प्रोत्साहित करें जो आप चाहते हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से वास्तव में आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करने की आपकी क्षमता प्रभावित हो सकती है। यदि आपको ऐसा लगता है कि आप अपने लक्ष्यों तक नहीं पहुंच रहे हैं, तो अपने आप पर बहुत कठोर न बनें। अपना ध्यान लगातार प्रयास करने पर रखें, और कथित विफलता को जाने दें। बस फिर से कोशिश करें।

- यदि आप महसूस करते हैं कि आपने अपने लक्ष्यों तक पहुंचने के बजाय आवेग में दिया तो नकारात्मक बयानों को फिर से लिखने के लिए आप अपनी जर्नल का उपयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपका लक्ष्य आवेगपूर्वक पैसा खर्च करना नहीं है, लेकिन आप खरीदारी की होड़ में चले गए, तो अपने लक्ष्यों पर एक और नज़र डालें और याद दिलाएं कि आपका दिन बहुत खराब था। जर्नल के लिए कुछ समय निकालें जो आप अगली बार अलग तरीके से कर सकते हैं, जैसे कि योगा क्लास में जाना। अपनी जागरूकता पर खुद को बधाई दें और फिर से प्रयास करने के लिए तैयार हो जाएं।



11. अपने सपोर्ट सिस्टम का इस्तेमाल करें। अपने दोस्तों और प्रियजनों को बताएं कि आप अपने व्यवहार को बदलने की कोशिश कर रहे हैं। अपने जीवन में ऐसे लोगों से पूछें जो सहायक हों यदि आपको सहायता की आवश्यकता हो तो आप उन्हें कॉल या टेक्स्ट कर सकते हैं। अपने आप पर विश्वास करने और परिवर्तन करने का अर्थ यह भी है कि दूसरों को आपकी सहायता करने की अनुमति दें। यद्यपि स्वयं को सशक्त बनाना आत्म-नियंत्रण के निर्माण का एक बड़ा हिस्सा है, लेकिन आपके जीवन में दूसरों को आपको बातचीत करने देने, आपको प्रेरित करने, सुनने के लिए जब आपको इसकी आवश्यकता होती है, तब बदलाव लाने के लिए अपने निर्णयों को सुदृढ़ करने में मदद मिलेगी।



12. स्वयं को पुरस्कृत करें। सुनिश्चित करें कि आप आत्म-नियंत्रण और परिवर्तन के प्रयास के लिए अपने आप को उचित कुदोस दे रहे हैं। आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करने के लिए अपने आप को पुरस्कृत करने से आवेगी व्यवहारों को बदलने के लिए सकारात्मक व्यवहार को सुदृढ़ करने में मदद मिलेगी।

- उदाहरण के लिए, यदि आप सिगरेट पीना छोड़ रहे हैं, तो आप सिगरेट पर खर्च होने वाले पैसे बचा सकते हैं और अपने आप से मालिश या स्पा के दिन का इलाज कर सकते हैं। या यदि आप अत्यधुनिक खाने की कोशिश नहीं कर रहे हैं, तो अपने आप को एक छोटे उपहार के साथ पुरस्कृत करें, जैसे कि एक नई शर्ट।



13. जानें कि कब मदद लेनी है। आत्म-नियंत्रण का निर्माण करते समय अपने जीवन को बदलने और अपने और अपनी पसंद के प्रभारी को महसूस करने का एक शानदार और महत्वाकांक्षी पहलू है, ऐसी परिस्थितियां हैं जब किसी व्यक्ति को सिर्फ अपनी इच्छाशक्ति से अधिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है। पेशेवर सहायता और समर्थन प्राप्त करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- यदि आप शराब या अन्य पदार्थों से जूझ रहे हैं।
- यदि आप खतरनाक या नशे की लत यौन व्यवहार में संलग्न हैं।
- यदि आप खुद को बार-बार अपमानजनक या खतरनाक रिश्तों में व्यस्त पाते हैं।
- यदि आप अपने गुस्से को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं, या भड़के हुए हैं, और इस प्रक्रिया में खुद को या किसी और को चोट पहुंचाई है।

आत्म-नियंत्रण के साथ कैसे व्यवहार करें

हर समय-समय पर दुर्ब्यवहार होता है, लेकिन कुछ आसान चरणों से अधिक आत्म-नियंत्रण और कम प्रकोप हो सकता है। सामान्य सामाजिक परिस्थितियों में खुद से कैसे व्यवहार करना है, और अपनी मानसिकता और जीवन शैली में सुधार कैसे करें, यह जानने के लिए पढ़ें ताकि आप स्वाभाविक रूप से खुद का व्यवहार करें।

भाग 1. आत्म-नियंत्रण के साथ व्यवहार करना



1. हर समय अपने शोर के स्तर के प्रति सचेत रहें। अपने शोर के स्तर को नियंत्रित करना व्यवहार का सबसे बड़ा हिस्सा है। यदि आपको उचित मात्रा बनाए रखने में परेशानी हो रही है, तो रुकें और जब आप खुद को तेज महसूस कर रहे हों तो गहरी सांस लें। अपने विचारों को एकत्र करें और एक सम्मानजनक और आरक्षित तरीके से कहना चाहते हैं। अपने शोर के स्तर पर ध्यान दें और आप इसे बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं।

- जो आप कह रहे हैं, उसे सीमित करने का प्रयास करें। आपको पूरे समूह के लिए शायद ही कुछ कहना है। जान लें कि आप किससे बात कर रहे हैं, और एक आवाज़ के साथ पर्याप्त रूप से बोलते हैं कि वे आपको सुन सकते हैं।
- अपने आप से पूछें कि क्या आपको वास्तव में कुछ कहने से पहले कहना है। यदि यह बातचीत के लिए आवश्यक नहीं है, तो यह न कहें। इस तकनीक का नियमित अभ्यास करें।
- सुनें कि आपके आस-पास के लोग कितना जोर से बोलते हैं। उनके ध्वनि स्तर का मिलान करें।
- यदि लोग आपको घूर रहे हैं या नकारात्मक प्रतिक्रिया दे रहे हैं, तो अपने व्यवहार को समायोजित करें। आप जिस भी कमरे में हों, उसमें फिट होने का लक्ष्य रखना चाहिए।
- अपने आप पर अनावश्यक ध्यान आकर्षित न करें। यदि आप एक कमरे पर हावी होने की कोशिश करते हैं, तो आप आमतौर पर लोगों को गलत तरीके से रगड़ते हैं।



2. लक्ष्य निर्धारित करके और उनसे चिपके हुए अपने जीवन के सभी पहलुओं में आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करें। अपने लक्ष्यों को विशिष्ट और दीर्घकालिक बनाएं। मनोविज्ञान के अध्ययनों से पता चला है कि अमूर्त, बड़ी तस्वीर वाली सोच आत्म-नियंत्रण की ओर ले जाती है। पल पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, स्कूल या खेल में सफलता जैसे बड़े लक्ष्यों की ओर देखें। भविष्य पर ध्यान केंद्रित करने से आपको वर्तमान में व्यवहार करने में मदद मिलेगी।

- लक्ष्य-उन्मुख होना आपको आत्म-निपेक्ष की कला सिखाएगा। यदि आपको सोडा पीने या सुस्ती और वीडियो गेम खेलने की इच्छा है, तो खुद को मना करें। सप्ताह के दिनों में अपने आप को आइसक्रीम से वंचित करने जैसे छोटे लक्ष्यों से शुरुआत करें। शुरुआती बास्केटबॉल टीम बनाने जैसे कठिन लक्ष्यों की ओर बढ़ें। अपने लक्ष्यों के साथ रहें और जल्द ही आप अपने विचारों और कार्यों के पूर्ण नियंत्रण में रहेंगे।

- आप अपने लक्ष्यों को लिख लें और उन्हें वहीं लटका दें जहां आप उन्हें नियमित रूप से देख सकें। अपने आपको लक्ष्यों को नियमित रूप से याद दिलाएं।
- व्यवहारिक लक्ष्य भी बनाएं। सार्वजनिक रूप से खुद के साथ व्यवहार करने और किसी भी अनपेक्षित प्रकोप के लिए प्रतिबद्ध रहें।
- अपने लक्ष्य सकारात्मक रखें। सीधे ए को प्राप्त करें, गिटार का अभ्यास तब तक करते रहें जब तक कि आप एक जिग खेलने के लिए पर्याप्त आरामदायक न हों, या सप्ताह में चार बार व्यायाम करें। अपने लक्ष्य के साथ निष्ठापूर्वक चिपके रहें।
- सुनिश्चित करें कि आपके लक्ष्य विशिष्ट हैं। अस्पष्ट लक्ष्यों के बारे में भूलना बहुत आसान है।
- जब आप किसी वादे या लक्ष्य को तोड़ने के लिए ललचाते हैं, तो एक गहरी सांस लें और सोचें कि आपने पहली बार में लक्ष्य क्यों निर्धारित किया है। आपकी दीर्घकालिक आवेग की तुलना में दीर्घकालिक प्रतिबद्धता अधिक महत्वपूर्ण है।
- अपने लिए एक दंड और पुरस्कार प्रणाली स्थापित करने का प्रयास करें। यदि आप एक सप्ताह में एक सख्त आहार से चिपके रहते हैं, तो अपने आप को एक "चीट डे" दें। इसी तरह, अगर आप वर्कआउट छोड़ना चाहते हैं, तो अगले दिन दो बार वर्कआउट करके इसे बनाएं। इन जैसे अभ्यासों से आपकी इच्छाओं और कार्यों पर नियंत्रण हो जाएगा।
- उन्हें प्राप्त करने के लिए विशिष्ट अल्पकालिक तरीकों के साथ विशिष्ट दीर्घकालिक लक्ष्य बनाएं।



3. नियमों और सामाजिक मानदंडों पर सावधानीपूर्वक ध्यान दें, और जब आप उन्हें तोड़ने का आग्रह करें तो खुद को संयमित करें। भाग 2 में इस पर अधिक विशिष्ट जानकारी है, लेकिन आम तौर पर बोलना, किसी भी सामाजिक स्थिति में नियमों के प्रति सचेत रहें। उन्हें अपने सिर के पीछे रखें। जब भी आप एक को तोड़ना शुरू करते हैं, तो आत्म नियंत्रण का अभ्यास करें। एक गहरी सांस लें और याद रखें कि आपके पास खुद को रोकने के लिए ताकत और आत्म-नियंत्रण है।

- किसी भी सामाजिक स्थिति के नियमों की एक मानसिक सूची बनाएं। कुछ भी कहने से पहले सभी नियमों का ध्यान रखें।
- यदि नियम अस्पष्ट हैं, तो निष्क्रिय रहें और देखें कि अन्य लोग कैसे कार्य कर रहे हैं। उनके व्यवहार की नकल करने का उद्देश्य रखें। यदि माहौल भद्दा हास्य और जोर से बात करने के लिए उपयुक्त है, तो आप इसमें शामिल होने से दुर्व्यवहार नहीं करेंगे। यदि माहौल अधिक पेशेवर है, तो औपचारिक रूप से खुद का आचरण करें। यदि वातावरण शांत है, तो अधिक जाने दें लेकिन फिर भी अपने शोर के स्तर को देखें।

- गहरी सांस लेने जैसी शांत तकनीक आमतौर पर आत्म-नियंत्रण के लिए सबसे अच्छा काम करती है, लेकिन यह पता लगाएं कि आपके लिए सबसे अच्छा काम क्या है। हो सकता है कि यदि आप किसी नियम को तोड़ने वाले हों, तो आप अपनी उंगलियां चटका सकते हैं या खुद को चुटकी काट सकते हैं। जो कुछ भी है, एक नियम को तोड़ने के लिए आग्रह करने पर अपने आप को रोकने के लिए एक विधि है।



4. अपनी भाषा से सावधान रहें। स्थिति के अनुसार अपने शब्दों का चयन करें। ज्यादातर स्थितियों में, अपशब्द और जोर से बहस करना अनुचित है। व्यर्थ के तर्कों और आलोचनात्मक बयानों से बचें। सामान्यतया, यदि आपके पास कहने के लिए कुछ अच्छा नहीं है, तो चुप रहिए। यदि आप अपने आप को कुछ गलत या अनुचित कहना शुरू करते हैं, तो बहुत देर होने से पहले खुद को रोक दें। यदि आप खुद को रोक नहीं सकते, तो बाद में माफी मांगना सुनिश्चित करें।

- यदि आप करीबी दोस्तों के साथ हैं तो अधिक आराम या यहां तक कि अपरिष्कृत भाषा कभी-कभी उपयुक्त होती है। हालांकि सुनिश्चित करें कि आप बात करना शुरू करने से पहले स्थिति को जानते हैं।
- सहकर्मियों, शिक्षकों, या मालिकों के आसपास, अपनी भाषा से बहुत सावधान रहें। नम्र बनें और समझ और कभी अपशब्द या झगड़े शुरू नहीं होते।
- मुबारकवाद और इस तरह के शब्दों को हमेशा सराहा जाता है।
- यदि आप अपने आप को कुछ कहना चाहते हैं, तो इसे लिखें। बस किसी को भी यह देखने न दें कि आप क्या लिखते हैं।
- लोगों की बातों में स्कावट न डालें। आपके बोलने से पहले वे जो कह रहे हैं उसे पूरा करने दें।
- बोलने से पहले सोचें। विचारहीन शब्द आपको परेशानी में डाल सकते हैं। अपने आप से यह पूछने की आदत डालें कि क्या आप निश्चित रूप से कहने से पहले कुछ कहना चाहते हैं।

भाग 2. आत्म-नियंत्रण के साथ स्थिति को संभालना



- शिक्षक के निर्देशों का पालन करके और अपने स्कूल के काम पर ध्यान केंद्रित करके अपने आप को स्कूल में व्यवहार करें।

अपने द्वारा सीखी गई आत्म-नियंत्रण युक्तियों को लें और उन्हें स्कूल में लागू करें। अपने लिए स्कूल से संबंधित लक्ष्य निर्धारित करें और याद रखें कि स्कूल के बारे में वे लक्ष्य सबसे महत्वपूर्ण हैं।

- आपके स्कूल के लक्ष्यों को संभवतः अच्छे ग्रेड प्राप्त करने और अपने शिक्षक के नियमों का पालन करना चाहिए।
- याद रखें कि छोटे क्लास के नियमों का पालन करें जैसे कि कोई गम, कोई टोपी नहीं, जब शिक्षक बात कर रहे हों तो चुप रहें। सभी नियम महत्वपूर्ण हैं। यदि आपको एक को तोड़ने का आग्रह मिलता है, तो आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करें।
- शिक्षक की ओर ध्यान दें। ध्यान से सुनें और नोट्स लें।
- शिक्षक या किसी अन्य छात्र पर बात न करें। अपनी बारी की प्रतीक्षा करें, और हमेशा अपना हाथ बढ़ाएं जब तक कि आप एक छोटे समूह या कक्षा के बाहर न हों।
- कक्षा के लिए तैयार आएं। अपने होमवर्क को पूरा करें, अपने साथ सभी हैंडआउट्स, और एक नोटबुक और बाइंडर रखें।
- कक्षा चर्चा में शामिल हों। कक्षा सामग्री में उलझकर खुद को ऊबने से बचाएं। प्रश्न पूछें और अन्य छात्रों को जवाब दें।
- अच्छे छात्रों से दोस्ती करें। आपके दोस्तों का आप पर सकारात्मक प्रभाव होना चाहिए, वे आपको परेशानी में नहीं डालेंगे। किसी भी ऐसे मित्र के पास न बैठें जो आपको परेशानी में डालें।
- हमेशा समय पर रहें।
- यदि व्यवहार संबंधी समस्याएं बनी रहती हैं, तो अपने माता-पिता, अपने शिक्षक और अपने स्कूल के काउंसलर से बात करें। यह संभव है कि आपके पास अटेंशन डेफिसिट डिसऑर्डर का कोई रूप है, या आपको बस एडजस्ट करने में अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है।



2. उचित टेबल मैनेर्स का अभ्यास करके रात के खाने में खुद को ढालें। विनम्र रहें और सुखद बातचीत में संलग्न हों। जब आप भोजन करते हैं, तो एक गड़बड़ न करें और हमेशा एक नैपकिन का उपयोग करें।

- हमेशा शुक्रिया कहें। यदि आप रात के खाने के लिए बाहर जा रहे हैं, तो अपने सर्वर को धन्यवाद दें और यदि कोई और भुगतान करता है, तो धन्यवाद कहना सुनिश्चित करें।
- भोजन के लिए लोगों तक न पहुंचें। उन्हें इसके बजाय खाना पास करने के लिए कहें।
- जब तक यह फिंगर फूड न हो तब तक हाथों का उपयोग न करें। अपने कांटे और चाकू का सही इस्तेमाल करें। बहुत मुश्किल से न काटें, और खाने के बर्तनों का उपयोग करके भोजन को दूसरे रास्ते की बजाय आप तक पहुंचाएं।

- हर समय अपनी गोद में अपना रुमाल रखें। अपने मुंह से भोजन को साफ करने के लिए इसका अक्सर उपयोग करें।
- पेय डालने की पेशकश करें और अन्य लोगों को भोजन परोसें। भोजन के अंत में, साफ करने में मदद करने की पेशकश करें।
- यदि आप बाहर खाना खा रहे हैं, तो कुल बिल का 15 प्रतिशत टिप करना याद रखें।



3. सही रवैया अपनाकर काम में खुद को ढालें। अपने काम के लक्ष्यों के लिए प्रतिबद्ध रहें, और हर समय कुशलता से काम करें। कार्यस्थल आमतौर पर चुटकुले और नासमझ बनाने का समय नहीं है। आपको केंद्रित और उत्पादक होने की आवश्यकता है। सही मानसिकता के साथ काम करें और आपका व्यवहार अनुसरण करेगा।

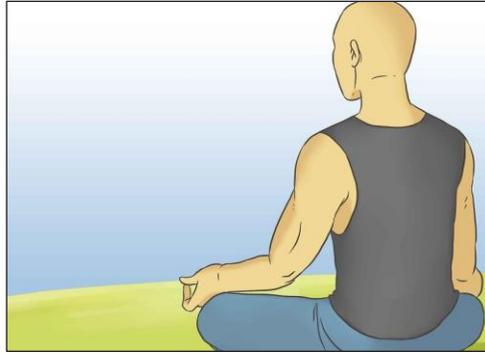
- काम पर जल्दी पहुंचें। वहां पहुंचने से पहले आपको 15-20 मिनट पहले पहुंचना है।
- एक स्वच्छ कार्यक्षेत्र रखें, और सामुदायिक क्षेत्रों को साफ और व्यवस्थित रखें।
- अपने बॉस और सहकर्मियों का सम्मान करें। अपनी पीठ पीछे लोगों के बारे में बात न करें।
- बैठकों के दौरान चौकस रहें और नोट्स लें। दिन के दौरान छोटी-मोटी बातें करने से बचें।
- पहल करें और अतिरिक्त काम करें।
- अपने काम पर ध्यान दें। आप व्यवहार केवल उसी समय नहीं करेंगे जब आप विचलित होंगे और समय भरने के लिए कुछ कर रहे होंगे।
- अपने दिन को काम से भरें, कई विराम से विराम। भाप को बंद करने के लिए विराम का उपयोग करें। सहकर्मियों के साथ चैट करें, फेसबुक पर जाएं, टहलने जाएं और अपने पैरों को फैलाएं। जब काम पर वापस आने का समय हो, तो अपना ध्यान पुनः प्राप्त करें।



4. इस अवसर के लिए उचित पोशाक पहनें। आपका व्यवहार केवल आपके कार्यों के लिए नहीं है, यह आपकी समग्र उपस्थिति है। सुनिश्चित करें कि आप भाग के लिए पोशाक पहनें।

- स्कूल के लिए, आरामदायक पोशाक पहनें। शादी जैसे काम या औपचारिक कार्यक्रम के लिए, सूट या फैंसी ड्रेस पहनें। नौकरी के लिए इंटरव्यू या डिनर के लिए कॉलर वाली शर्ट या अच्छा ब्लाउज पहनें।
- कपड़ों का अत्यधिक प्रदर्शन समुद्र तट या घर के लिए बेहतर है। जनता के लिए कपड़े पहनते समय नम्रता के लिए यह गलत है।
- आपत्तिजनक बातें या चित्रों वाले कपड़ों से बचें।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना सुनिश्चित करें। हर दिन स्नान करें और अपने दांतों को ब्रश करें और डिओडोरेंट या इत्र लगाएं।

भाग 3. एक स्वस्थ जीवन शैली के साथ खुद को व्यवहार में लाना



1. विश्राम तकनीकों का अभ्यास करें। एक तनाव मुक्त जीवन शैली आपको अपने जीवन और अपने कार्यों के नियंत्रण में अधिक महसूस कराती है। जब आप तनावग्रस्त या उदास होते हैं, तो आपको ऑटोपायलट पर कार्य करने की संभावना अधिक महसूस होती है। अधिकांश दुर्ब्यवहार आत्म-नियंत्रण के उस नुकसान से आते हैं। आपको नियमित रूप से छूट तकनीकों का उपयोग करना चाहिए और जब भी आपको ऐसा लगे कि आप किसी स्थिति से नियंत्रण खो रहे हैं।

- योग सीखें। योग तनाव को कम करने और एक स्वस्थ मानसिकता को बढ़ावा देने का एक शानदार तरीका है। अपने दिन की शुरुआत योग से करें, और योग तब करें जब आप खुद पर नियंत्रण खोने लगे।
- ध्यान करें। ध्यान लंबे समय तक आराम करने का एक प्रभावी और आसान तरीका है। अपनी नाक से सांस लेने का अभ्यास करें। अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें और महसूस करें कि दुनिया फिसल गई है। आप इसे किसी भी समय कर सकते हैं।
- पूरे दिन भरपूर ब्रेक लें। आराम आत्म-नियंत्रण बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। यदि आप पूरे दिन काम कर रहे हैं, तो आपके दिमाग के पास बसने का समय नहीं होगा। अपने आप को अकेले समय दें या एक ऐसी गतिविधि करें जिसे आप आनंद लेते हैं।



2. अपने आप को बेहतर जानें। अपनी ताकत और कमजोरियों को जानें। विशेष रूप से, तब सीखें जब आप सबसे अधिक दुर्ब्यवहार की संभावना रखते हैं। ऐसा होने से पहले अपने दुर्ब्यवहार को रोकने के लिए उस जानकारी का उपयोग करें।

अपने आप को उन स्थितियों में न जाने दें जहां आप दुर्व्यवहार करते हैं, या अपने दुर्व्यवहार को रोकने के तरीके खोजते हैं। जितना अधिक आप अपने बारे में जानते हैं, उतना ही बेहतर आप अपने आप को नियंत्रित करेंगे।

- अपने बारे में जानने का एक शानदार तरीका लेखन के माध्यम से है। अपनी ताकत और कमजोरियों की सूची बनाएं। खुद के साथ ईमानदार हों। आप सबसे अधिक नियंत्रण में कब हैं और आप कब नियंत्रण में हैं? आप सबसे अधिक दुर्व्यवहार कब करते हैं? जब आप दुर्व्यवहार करते हैं तो क्या हालात होते हैं? क्या आप दुखी, तनावग्रस्त, भूखे या नींद से वंचित हैं? एक बार जब आप अपने व्यवहार के लिए एक पैटर्न पाते हैं, तो उस जानकारी का उपयोग करें और अपने व्यवहार को बेहतर बनाने के लिए अपनी जीवन शैली में बदलाव करें।
- ध्यान के माध्यम से अपने बारे में जानने का एक और शानदार तरीका है। एक शांत जगह ढूँढ़ें और बस बैठें और अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। थोड़ी देर के बाद, आपको लगता है कि सब कुछ खिसक जाएगा। आपका क्या बचा है खुद से सवाल पूछें और ईमानदारी से जवाब दें।
- अपने दोस्तों और परिवार से पूछें कि वे आपके बारे में क्या देखते हैं। उनसे पूछें कि उन्हें कैसा लगता है कि आप अपने व्यवहार में सुधार कर सकते हैं, और वे सोचते हैं कि कोई भी प्रकोप कहां से आता है। याद रखें कि वे आपकी मदद करने के लिए वहां हैं। बस उन्हें पता है कि आप सुधार करना चाहते हैं एक लंबा रास्ता तय कर सकते हैं।
- ऑनलाइन व्यक्तित्व परीक्षण लें। हालांकि ये हमेशा सटीक नहीं होते हैं, लेकिन वे आपको उन चीजों को महसूस करने में मदद कर सकते हैं जो आप पहले से ही अपने बारे में जानते हैं।
- एक चिकित्सक, व्यवहार विशेषज्ञ या स्कूल काउंसलर के पास जाएं। यहां तक कि अगर आप बेहतर कर रहे हैं, तो यह आपके बारे में और अपने आप से कैसे व्यवहार करें सीखने के बारे में काफी मददगार हो सकता है।
- अपने व्यवहार को बेहतर बनाने के लिए आप अपने बारे में जो सीखते हैं उसका उपयोग करें। यदि आप कक्षा में ऊब गए हैं, तो सामग्री के साथ अधिक उलझने का अभ्यास करें। सामग्री लें और सामग्री सीखने के लिए प्रतिबद्ध हों, और आप अपने आप को कक्षा में अधिक आनंद लेंगे। यदि आप एक तनावपूर्ण स्थिति में गलत व्यवहार करते हैं, तो तनाव प्रबंधन पर काम करें।



3. अपने आत्म-नियंत्रण को बढ़ाने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें। विज्ञान ने यह भी दिखाया है कि एक छोटी कसरत भी आपके आत्म-नियंत्रण में नाटकीय रूप से सुधार कर सकती है। प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स में रक्त के प्रवाह और ऑक्सीजन में वृद्धि के परिणामस्वरूप एक छोटी, तीव्र कसरत होती है, जो आत्म-नियंत्रण के लिए जिम्मेदार है। इसके अलावा, दीर्घकालीन व्यायाम कार्यक्रम बनाना और कमिट करना आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करने का एक शानदार तरीका है।

- सप्ताह में कम से कम चार बार व्यायाम करने का लक्ष्य रखें।
- आपको कसरत करने के लिए जिम नहीं जाना पड़ेगा। दोस्तों के साथ फ्रिस्बी खेलना या बाइक की सवारी के लिए जाना चिकित्सीय और फायदेमंद दोनों हो सकता है।

- हर दिन कुछ शारीरिक गतिविधि करने की कोशिश करें। डाइविंग के बजाय अपनी बाइक को चलाना आपकी दैनिक दिनचर्या में शारीरिक गतिविधि में काम करने का एक शानदार तरीका है।



4. पूरी रात की नींद लें। डॉक्टर हर रात सात से नौ घंटे की नींद की सलाह देते हैं। स्वस्थ नींद के शेड्यूल पर जाएं और उससे चिपके रहें। अध्ययनों से पता चलता है कि आपके ग्लूकोज के प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स को नींद से वंचित करना जो आत्म-नियंत्रण को ईंधन देता है। जब आप सो रहे होते हैं तो आपका शरीर ग्लूकोज के स्तर को फिर से भर देता है। पर्याप्त नींद के बिना, आपका शरीर शारीरिक रूप से आत्म-नियंत्रण के लिए सुसज्जित नहीं हो सकता है।

- नींद स्वास्थ्य के सभी क्षेत्रों में सुधार करती है, न कि केवल आत्म-नियंत्रण। आपकी नींद की आदतों को ठीक करने से मूड, मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस में सुधार होता है।
- अधिक सोने से सावधान रहें। जब आप दस घंटे से अधिक सोते हैं, तो आप नींद के लाभ खो देते हैं।



5. ड्रग्स और शराब से बचें। बाहरी पदार्थ दुरुपयोग और निर्भरता को जन्म दे सकते हैं। आत्म-नियंत्रण का यह नुकसान दुर्व्यवहार का प्रतीक है। इसके अलावा, ड्रग्स और अल्कोहल आपके निर्णय लेने वाले संकायों को खराब करते हैं, जिससे आप आगे नियंत्रण खो देते हैं।

- यदि आप पहले से ही ड्रग्स और अल्कोहल का उपयोग करते हैं, तो छोड़ने पर काम करें। परिवार, दोस्तों और विशेषज्ञों से मदद लें।
- यदि आप कानूनी रूप से शराब पीने की उम्र से अधिक हैं तो शराब कम मात्रा में स्वीकार्य है। आपको एक रात में तीन या चार से अधिक पेय नहीं पीने चाहिए, और ये रातें कभी-कभी ही होनी चाहिए।



6. ग्लूकोज़ से भरपूर आहार लें। अध्ययन बताते हैं कि ग्लूकोज़ आत्म-नियंत्रण की कुंजी है। आत्म-नियंत्रण के कार्य ग्लूकोज़ भंडार का उपयोग करते हैं, और जब आपमें ग्लूकोज़ की कमी होते हैं, तो आप अपने व्यवहार को प्रभावी रूप से नियंत्रित नहीं कर पाएंगे। समय-समय पर पूरे दिन में आपके शरीर में ग्लूकोज़ के भंडार की भरपाई करें।

- नींबू पानी ग्लूकोज़ और हाइड्रेशन का एक बड़ा स्रोत है।
- ताजे और सूखे फल ग्लूकोज़ से भरे होते हैं। स्ट्रॉबेरी और कीवी विशेष रूप से ग्लूकोज़ से भरी हुई हैं।
- शहद और फलों के रस में भी बहुत ग्लूकोज़ होता है।
- अनाज, सेम, नट्स, और लगभग सभी सब्जियों में भी ग्लूकोज़ होता है।

प्रलोभन से कैसे निपटें

हम सभी अब और फिर थोड़ा प्रलोभन का शिकार होते हैं, लेकिन कुछ लोगों को दूसरों की तुलना में अधिक आत्म-नियंत्रण होता है। प्रलोभन एक ऐसी चीज के बारे में है जो आपके लिए अक्सर सही या अच्छा नहीं है। अक्सर, प्रलोभन आपको अल्पकालिक में अपनी इच्छाओं को पूरा करने का आग्रह करता है, बिना यह सोचे कि बाद में क्या हो सकता है। दुर्भाग्य से, प्रलोभन भी जुनून में बदल सकते हैं। प्रलोभन देने से आप असंतुष्ट, दोषी या परेशान महसूस कर सकते हैं। जानें कि प्रलोभन का जवाब कैसे दें और अपने आत्म-नियंत्रण को मजबूत करें।

भाग 1. प्रलोभनों का जवाब देना



1. संभावित प्रलोभन को पहचानें। प्रलोभन सभी आत्म-नियंत्रण के बारे में है, और मोहक परिस्थितियां अक्सर तत्काल संतुष्टि और दीर्घकालिक लक्ष्यों के बीच संघर्ष के बारे में होती हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आप किसी आहार पर हैं, तो आपको चीज़केक का एक स्वादिष्ट टुकड़ा खाने के लिए लुभाया जा सकता है, जो आपको डेली केस से बेदखल करता है। तत्काल संतुष्टि से प्रलोभन देने और चीज़केक खाने से परिणाम होगा। हालांकि, देना भी उच्च चीनी खाद्य पदार्थों से परहेज करके आपके स्वस्थ होने के दीर्घकालिक लक्ष्य में हस्तक्षेप करेगा।

- एक अन्य उदाहरण के रूप में, यदि आप पहले से ही किसी रिश्ते में हैं, तो ऐसे लोगों के बारे में जान लें, जो आपको धोखा देने के लिए लुभा सकते हैं। ये लोग पुराने परिचित हो सकते हैं जो आपके जीवन में, आपके सहकर्मियों, या ऐसे लोगों के साथ आए हैं, जिनसे आप निजी सेटिंग में बातचीत करते हैं।
- हालांकि, प्रलोभन हमेशा इतना स्पष्ट नहीं होता है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि आप एक व्यवसायिक पेशेवर हैं और आप महीने में कुछ दिन शुकवार की दोपहर को जल्दी बाहर निकल जाते हैं। कुछ दिन जल्दी निकलना एक बड़ी बात नहीं लगती है, लेकिन यह आपके नियोजन का प्रतिनिधित्व कर सकता है कि आपको जिम्मेदारी के साथ भरोसा नहीं किया जा सकता है, जो पदोन्नति और उन्नति जैसे दीर्घकालिक लक्ष्यों को खतरे में डाल सकता है।



2. अपने आप को प्रलोभन से निकालें। जो कुछ आपको प्रलोभन देता है, उससे दूर होकर प्रलोभन से निपटना आसान बनाएं। उदाहरण के लिए, यदि आप धूम्रपान छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं, तो उन स्थानों से बचें, जहां आप अक्सर धूम्रपान करते हैं। आप उन लोगों से भी बचना चाह सकते हैं जिनसे आप आमतौर पर धूम्रपान करते हैं।

- यदि आप शराब पीना पसंद करते हैं, तो बार में वार्षिक वर्क पार्टी शायद आपके दृढ़ संकल्प को चुनौती देगा। संभावित प्रलोभनों के लिए सतर्क रहें और जब संभव हो तो उनसे बचें। इस तरह, आपको ऑफ-गार्ड पकड़ा नहीं जाएगा और आप हमेशा प्रलोभनों से निपटने के लिए तैयार रहेंगे।
- यदि आप किसी स्थिति या व्यक्ति से खुद को पूरी तरह से दूर नहीं कर सकते हैं, तो स्थिति को प्रबंधित करने का प्रयास करें ताकि आपके प्रलोभन पर कार्य करना अधिक कठिन हो। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी मित्र के साथ धोखा करने के लिए ललचा रहे हैं, तो आमने-सामने की स्थितियों से बचें। हमेशा एक समूह में मिलें, अगर आपको व्यक्ति को देखना है।



3. ईमानदार रहें। यदि आप किसी ऐसी चीज़ या किसी को मना कर रहे हैं जो आपको लुभा रहा है, तो आप खुद को दोषी महसूस नहीं करेंगे या आपको झूठ बोलने की ज़रूरत नहीं है। इस बारे में ईमानदार रहें कि आप कुछ क्यों मना कर रहे हैं। यह भविष्य में आपके संकल्प को मजबूत कर सकता है और यहां तक कि प्रलोभन को कम कर सकता है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप धोखा देने के लिए ललचाए हैं और आप जिस व्यक्ति से आपसे पूछना चाहते हैं, उसे ईमानदारी से मना करें, तो यह कहकर कि आप पहले से ही किसी रिश्ते में हैं। एक बार जब वह यह जान लेती/लेता है, तो भविष्य में उसके आपके साथ फ्लर्ट करने की संभावना कम हो सकती है।



4. अपने आप को प्रलोभन का विरोध करते हुए कल्पना करें। इस दृष्टिकोण में, अपने आप को नीचे रखने और उससे दूर चलने से पहले प्रलोभन को स्वीकार करते हुए या स्पर्श करते हुए कल्पना करें। जितना हो सके इस अनुभव की कल्पना करें। उदाहरण के लिए, यदि आप मिठाई से बचने की कोशिश कर रहे हैं, तो चॉकलेट बार की कल्पना करें। इसे सूंघते हुए, स्पर्श करते हुए, और नीचे रखते हुए कल्पना करें।

- एक बार जब आप पर्याप्त अभ्यास कर लेते हैं, तो आप जानबूझकर भी प्रलोभन का विरोध करने की कोशिश कर सकते हैं। दुकान पर जाएं और अपने प्रलोभन का सामना करें। यह तकनीक व्यसनों के लिए उपयुक्त नहीं है, जैसे कि ड्रग्स या शराब की लत। विरोधाभास के साथ देने या संपर्क करने का दृश्य ट्रिगर का काम कर सकता है और इस प्रलोभन का प्रतिरोध बहुत कठिन बना सकता है।



5. दीर्घकालिक परिणामों के बारे में सोचें। तत्काल संतुष्टि के बारे में सोचना आसान है जब आप वास्तव में कुछ चाहते हैं। प्रलोभन देने से पहले लंबी अवधि के परिणामों के बारे में सोचने के लिए एक मिनट का समय लें। कुछ मामलों में, जैसे कि एक साथी को धोखा देना, दीर्घकालिक परिणाम व्यापक और अक्सर चरम होते हैं। आप अपने साथी को चोट पहुंचाएंगे, आप उस व्यक्ति के आप पर विश्वास को नुकसान पहुंचाएंगे, और आप रिश्ते को खो भी सकते हैं। हालांकि, हम हर समय यह सोचते रहते हैं कि शोधकर्ता "एम्बिलॉन-कांस्ट प्रलोभन" क्या कहते हैं, या उन छोटी-छोटी चीजों को जो अपने आप में परिणामी नहीं लगती हैं, लेकिन महत्वपूर्ण परिणाम जोड़ते हैं। लोगों को अक्सर इन प्रलोभनों से इंकार करने का कठिन समय होता है क्योंकि वे इतने मामूली लगते हैं।

- उदाहरण के लिए, एकल सिगरेट की कोशिश करने या चीज़केक का एक टुकड़ा खाने से तत्काल, दीर्घकालिक, व्यापक नकारात्मक परिणाम होने की संभावना नहीं है। हालांकि, सिगरेट पीने से आपको एक और होने की संभावना है, और एक और, जो आपके नकारात्मक परिणामों के समग्र जोखिम को बढ़ाता है। और यहां तक कि एक भी सिगरेट आपके शरीर को तत्काल नुकसान पहुंचा सकती है और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ा सकती है।
- अपने कार्यों पर एक व्यापक संदर्भ में विचार करने का प्रयास करें। चीज़केक का एक स्लाइस आपको नहीं मारेगा, लेकिन अगर आप सेहतमंद बनने के लिए चीनी से बचने की कोशिश कर रहे हैं, तो इसे खाने से आप उस दीर्घकालिक लक्ष्य से पीछे हट जाएंगे। अतिरिक्त कैलोरी समय के साथ बढ़ेगी यदि आप लेते रहते हैं। इस तरह से चीजों के बारे में सोचना, अलग-थलग घटनाओं के बजाय, आत्म-नियंत्रण में सुधार करने में मदद कर सकता है।
- आप यह भी पा सकते हैं कि दीर्घकालिक परिणामों को देखने से आपको अपना प्रतिरोध बनाने में मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, यदि आप धूम्रपान करने के लिए ललचाते हैं, तो अपने आप को कीमोथेरेपी के लिए प्रेरित एक कैंसर रोगी के रूप में कल्पना करें। कल्पना करें कि आप कितना भयानक महसूस करते हैं, आपके उपचार कितने महंगे हैं, और आपका परिवार कितना दिल टूटा है।



6. खुद को विचलित करें। कभी-कभी, इस बात पर फ़िक्स करें कि आप किस तरह के प्रलोभन का विरोध कर सकते हैं। इसके बजाय, अनुसंधान से पता चला है कि कुछ मजेदार करके अपने आप को विचलित करना या जो आपके दिमाग को उत्तेजित करता है, प्रलोभन से लड़ने में मदद कर सकता है। आप ध्यान, योग, जॉगिंग के लिए जा सकते हैं, या दोस्तों से मिल सकते हैं। जो भी आप अपने आप को विचलित करने के लिए चुनते हैं, अपने आप को उसमें पूरी तरह से फेंक दें।

- आप कुछ ऐसा करना चाहते हैं जो आपको दूसरों की मदद के लिए प्रेरित करे। अपना ध्यान अपने से दूर उन लोगों पर केंद्रित करें, जो आपकी सराहना करते हैं। यह आपके मन को मोह से दूर कर सकता है।
- एक विशिष्ट "विकर्षण योजना" एक अच्छा विचार है। उदाहरण के लिए, अपने आप को बताएं कि यदि आप सिगरेट के लिए आग्रह करते हैं, तो आप उठेंगे और थोड़े समय के लिए चले जाएंगे। यह एक व्याकुलता का काम करेगा और आपके स्वास्थ्य को भी बेहतर करेगा।



7. अपने आप को एक विकल्प न दें। यदि आप किसी चीज से लुभाते हैं, तो अपने आप को यह विश्वास न दें कि आपके पास इससे हार मानने या इससे बचने का विकल्प है। यदि आप स्थिति से विकल्प हटाते हैं, तो आपको जो कुछ भी आपको लुभाता है, उसे अस्वीकार करना होगा।

- उदाहरण के लिए, यदि आप अपने साथी को धोखा देने का प्रलोभन महसूस कर रहे हैं, तो सहकर्मी के साथ छेड़खानी करने से बचें, जिसमें आप रुचि रखते हैं। चूंकि आप जानते हैं कि आप धोखा देना नहीं चाहते हैं, लेकिन ऐसा भी न करें कि आप उसमें रुचि रखते हैं।
- एक अन्य उदाहरण के रूप में, यदि आप अपने डॉक्टर द्वारा दिए गए अपने कम-चीनी खाने की योजना पर टिके रहने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, तो आप उन छुट्टियों के लिए निमंत्रण को मना कर सकते हैं जो मिठाई और समृद्ध खाद्य पदार्थों से भरे होने की संभावना है। हालांकि, यह विकल्प आपकी सामाजिकता और दूसरों के साथ बातचीत करने की क्षमता को भी सीमित करता है, इसलिए विचार करें कि क्या यह वह मार्ग है जिसे आप वास्तव में लेना चाहते हैं।

भाग 2. आत्म-नियंत्रण में सुधार करना



1. ठोस योजनाएं बनाएं। अपने लिए एक इच्छानुरूप योजना बनाएं, जैसे कि "मैं आज दोपहर के भोजन में चीज़केक का ऑर्डर नहीं दूंगा ताकि मैं अपने स्वस्थ खाने की आदतों के साथ ट्रैक पर रह सकूँ। मेरे पास एक सेब होगा या मुझे आज रात को पार्टी में केवल एक बीयर मिलेगी और अपने साथी से मुझे याद दिलाने के लिए कहना है यदि मैं दूसरे के लिए जाता हूँ। अपने लिए इन योजनाओं को ठोस रूप में घोषित करने से, विशिष्ट शब्द तत्काल संतुष्टि की बजाय आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

- "अगर-तब" के संदर्भ में अपनी योजनाओं को तैयार करना मददगार हो सकता है। उदाहरण के लिए, आप इस परिदृश्य के साथ आ सकते हैं: "अगर मुझे पार्टी में केक का एक टुकड़ा पेश किया जाता है, तो मैं कहूंगा, नहीं, धन्यवाद, मैं अपना शुगर देख रहा हूँ, और पास के किसी व्यक्ति के साथ बातचीत शुरू कर सकता हूँ।"



2. दूसरों की मदद लें। यदि आपको किसी और चीज़ या सिगरेट के टुकड़े की तरह कुछ के लिए नहीं कहना मुश्किल हो रहा है, तो अपने साथी या किसी मित्र से कहें कि आपको इसे प्राप्त करने से रोकना है। यह आपको किसी और के प्रति जवाबदेह बना देगा और चुनाव को हटा देगा।

- उदाहरण के लिए, यदि आप किसी पार्टी में हैं और अपने पीने को देखने की कोशिश कर रहे हैं, तो अपनी डेट को एक पेय के बाद आपको अपनी योजना याद दिलाने के लिए कहें।



3. तकनीक का उपयोग करें। एप्लिकेशन या कंप्यूटर प्रोग्राम का उपयोग करके अपने आप को जवाबदेह रखें जो आपको अपनी आदतों को ट्रैक करने की अनुमति देते हैं। यदि आप पैसे खर्च करने से बचने की कोशिश कर रहे हैं, तो अपने खर्च पर नज़र रखने के लिए बजट सॉफ्टवेयर का उपयोग करें। या, यदि आप अपना वजन देख रहे हैं, तो अपने फ़ोन पर एक एप्लिकेशन का उपयोग करें जो आप खा रहे हैं उस पर नज़र रखने के लिए।

- जब आपके प्रलोभन से हार मानने की अधिक संभावना है तो ये बात तकनीक के उपयोग से भी आपको पता चल सकती है। उदाहरण के लिए, आप देख सकते हैं कि सप्ताहांत पर आपके ज़्यादा खाना होने की अधिक संभावना है।



4. किसी और को चुनौती दें। यदि आप खुद को परीक्षा में फंसा पाते हैं और किसी और को छोड़ना या किसी चीज़ से बचने की कोशिश करना जानते हैं, तो उसे एक प्रतियोगिता में चुनौती दें। उदाहरण के लिए, यदि आप अधिक व्यायाम करना चाहते हैं, लेकिन परेशानी हो रही है, तो अपने मित्र को यह देखने के लिए

चुनौती दें कि कौन अधिक वजन कम कर सकता है या जिम में अधिक समय लॉग इन कर सकता है। एक अनुकूल प्रतियोगिता हो सकती है आप सभी को अपने आप को (और एक दूसरे को) जवाबदेह बनाने की आवश्यकता है।

- आप दोनों शुरू करने से पहले चुनौती की शर्तों पर सहमत होना सुनिश्चित करें।



5. आभार का अभ्यास करें। आभार आपको यह याद रखने में सक्षम बनाती है कि आपको अपने जीवन में किसके लिए आभारी होना है। इन चीजों पर ध्यान केंद्रित करने से आपको अन्य चीजों की आवश्यकता कम हो सकती है।

- ऐसी कई चीजें लिखने की कोशिश करें, जो आप हर दिन के लिए आभारी हैं। सूची को पास में रखें और जब भी आपको परीक्षा महसूस हो, उसके माध्यम से पढ़ें।



6. अभ्यास के माध्यम से अपने कौशल का निर्माण करें। कई शोध अध्ययनों से पता चला है कि आप अभ्यास के माध्यम से एक वयस्क के रूप में भी आत्म-नियंत्रण विकसित कर सकते हैं। ये अभ्यास कुशलता भी बढ़ाते हैं और आपकी आवेगशीलता को कम करते हैं। आपकी शारीरिक मांसपेशियों की तरह, नियमित व्यायाम से आपकी आत्म-नियंत्रण की मांसपेशियां मजबूत होंगी।

- अभ्यास करने का एक रास्ता आदत को बदलने या तोड़ने की कोशिश करना है, यहां तक कि एक तुच्छ भी। इसलिए, यदि आप नोटिस करते हैं कि आप हमेशा अपने दांतों को अपने मुंह के दाईं ओर से शुरू करते हुए ब्रश करते हैं, तो इसके बजाय बाईं ओर शुरू करने के लिए सचेत प्रयास करें।
- दैनिक दिनचर्या निर्धारित करना अभ्यास करने का एक और अच्छा तरीका है। उदाहरण के लिए, आप सप्ताहांत सहित हर दिन सुबह 7:30 बजे उठने की योजना बना सकते हैं, और डोनट लेने के बजाय एक पकाया हुआ नाश्ता खा सकते हैं। जैसा कि आप इस दिनचर्या का अभ्यास करते हैं, आप अपने आत्म-नियंत्रण कौशल को विकसित करेंगे।

- आप अधिक सार्थक तरीके से आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करने का भी प्रयास कर सकते हैं, जैसे कि गाड़ी चलाने के बजाय सप्ताह में दो बार स्कूल जाने के लिए साइकिल चलाने का निर्णय लेना। लक्ष्य निर्धारित करने और इसके माध्यम से स्वयं को प्राप्त करने में आपको अपने आत्म-नियंत्रण "मांसपेशियों" का निर्माण करने में मदद मिलेगी।

भाग 3. रिक्तीकरण से बचना



1. अपने आत्म-नियंत्रण ऊर्जा स्तरों पर नज़र रखें। शारीरिक ऊर्जा की तरह, आत्म-नियंत्रण का उपयोग किया जा सकता है। जब आप व्यायाम करते हैं, तो आप एक ऐसे बिंदु पर पहुंच जाते हैं, जहां आपकी मांसपेशियां थक जाती हैं और यह अंतर हो जाता है। जब आप अपने निर्णय लेने के कौशल का अभ्यास करते हैं, तो वही चीज आपके मस्तिष्क में होती है।

- एक अध्ययन में पाया गया है कि जिन छात्रों को एक कार्य में आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करना था, उन्होंने बाद के आत्म-नियंत्रण कार्य पर उन छात्रों की तुलना में खराब प्रदर्शन किया, जिन्हें गतिविधि से पहले उन आत्म-नियंत्रण "मांसपेशियों" को फ्लेक्स नहीं करना था। इसलिए, यदि आप बहुत सारी मिठाइयों के साथ छुट्टियों की पार्टी में जा रहे हैं, जिसका आप विरोध करना चाहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप डोनट्स के उस खुले बॉक्स के पास के ब्रेकरूम में दोपहर का भोजन भी नहीं करते हैं। प्रलोभन का विरोध करने के लिए यह निरंतर दबाव आपको पराजित कर सकता है।
- इसी अध्ययन में यह भी पाया गया कि निर्णय लेने से आपकी आत्म-नियंत्रण क्षमता प्रभावित हो सकती है। यदि आप जानते हैं कि आप ऐसी स्थिति में होंगे, जिसके लिए आपको निर्णय लेने की आवश्यकता होगी, जैसे कि काम पर एक उच्च दबाव बैठक, उस दिन अन्य स्थितियों से बचने की कोशिश करें, जिसके लिए आपको प्रलोभन का विरोध करना होगा। उदाहरण के लिए, शायद शाम को किसी बड़ी पार्टी को न कहें यदि आप जानते हैं कि आपको दिन में कुछ निर्णय लेने होंगे।



2. अच्छा खाएं। खाने की आदतें प्रलोभन का एक बड़ा स्रोत हो सकती हैं, लेकिन स्वस्थ भोजन की आदतें भी आपको अपने आत्म-नियंत्रण संसाधनों को कम करने से बचने में मदद कर सकती हैं। एक अध्ययन में पाया गया है कि जिन छात्रों ने हाल ही में नहीं खाया था, उन्होंने हाल ही में भोजन करने वाले छात्रों की तुलना में आत्म-नियंत्रण कार्य पर खराब किया था और रक्त शर्करा के स्तर को स्थिर रखा था।

- यहां तक कि एक त्वरित जलपान, जैसे कि एक गिलास नींबू पानी या फलों का एक टुकड़ा, आपके ग्लूकोज के स्तर को ऊपर लाने और आपके आत्म-नियंत्रण में सुधार करने में मदद कर सकता है।
- बीन्स, ओट्स, आलू और सब्जियों जैसे फाइबर में उच्च खाद्य पदार्थ खाने से आपके ग्लूकोज का स्तर डिपिंग या स्पाइकिंग के बजाय स्थिर रहने में मदद करेगा। वे पचाने में भी अधिक समय लेते हैं, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करने में मदद करेगा और भोजन से संबंधित प्रलोभन से लड़ने में मदद कर सकता है।



3. तनाव से बचें। तनाव आपके आत्म-नियंत्रण संसाधनों का वास्तव में जल्दी से उपयोग कर सकता है। तनाव से निपटने के कई तरीके हैं:

- योग या टाई ची जैसी दैनिक तकनीकों का प्रयास करें।
- ध्यान कई लोगों को आराम करने में मदद करता है।
- गहरी सांस लेने के व्यायाम सहायक हो सकते हैं, और आप उन्हें कहीं भी, कभी भी कर सकते हैं।
- पर्याप्त आराम करें। रात में कम से कम 7-9 घंटे की नींद लें, और सप्ताहांत पर भी एक नींद की दिनचर्या रखें।

इच्छाशक्ति कैसे हो

इच्छाशक्ति, जिसे आत्म-अनुशासन, आत्म-नियंत्रण या दृढ़ संकल्प के रूप में भी जाना जाता है, आपके व्यवहार, भावनाओं और ध्यान को नियंत्रित करने की आपकी क्षमता है। इच्छाशक्ति में आवेगों का विरोध करने और लक्ष्यों तक पहुंचने के लिए तत्काल संतुष्टि देने, अवांछित विचारों, भावनाओं या आवेगों को खत्म करने की क्षमता और आत्म-विनियमन की क्षमता शामिल है। एक की इच्छाशक्ति का स्तर वित्तीय स्थिरता के लिए बचत करने, सकारात्मक शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य विकल्प बनाने, और मादक द्रव्यों के सेवन से बचने के लिए एक की क्षमता निर्धारित कर सकता है। आप विलंबित संतुष्टि के लिए तत्काल संतुष्टि देने के लिए निरंतर प्रयास करके अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ सकते हैं और इच्छाशक्ति का निर्माण कर सकते हैं। यह अभ्यास आपके स्वयं के आवेगों को नियंत्रित करने की आपकी क्षमता का निर्माण करेगा, जैसे व्यायाम मांसपेशियों के ओवरटाइम का निर्माण करता है।

भाग 1. व्यवहार लक्ष्यों की स्थापना



1. अपनी आदतों का मूल्यांकन करें। यदि आप अपनी इच्छाशक्ति में सुधार करने की कोशिश कर रहे हैं, तो यह संभावना है कि आपके आवेग नियंत्रण की कमी आपके जीवन के कुछ क्षेत्र को प्रतिकूल रूप से प्रभावित कर रही है। कुछ लोग अपने जीवन भर इच्छाशक्ति के साथ संघर्ष करते हैं, जबकि अन्य के पास इच्छाशक्ति होने पर एक विशिष्ट "कमजोरी" होती है। उस क्षेत्र का निर्धारण करें जिसे आप सुधारना चाहते हैं; यदि आपके पास सुधार करने के लिए कई अलग-अलग क्षेत्र हैं, तो आप एक समय में एक को संबोधित करना चाह सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, खाने की बारी आने पर इच्छाशक्ति होने में आपको मुश्किल हो सकती है। यह आपके समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है।
- उदाहरण के लिए, आपको अपनी खर्च करने की आदतों को नियंत्रित करने में कठिनाई हो सकती है, जिससे "बड़ी" या महत्वपूर्ण वस्तुओं या इवेंट्स के लिए पैसे बचाना मुश्किल हो जाता है।



2. इच्छाशक्ति का पैमाना बनाएं। अपनी इच्छा शक्ति के मूल्यांकन के लिए अपना पैमाना बनाएं। आप इसे 1-10 पैमाने पर बना सकते हैं, जहां 1 आप जिस चीज़ से बचने की कोशिश कर रहे हैं, उसमें पूरी तरह से लिप्तता है, और 10 सख्त नियमों का पालन करना है जिसे आप अपने लिए निर्धारित करते हैं। या आप "कुछ नहीं, थोड़ा, अधिक, बहुत" का एक सरल स्तर बना सकते हैं। यह पैमाना अलग-अलग रूपों में हो सकता है, लेकिन यह आपके लिए खुद का मूल्यांकन करने का अवसर प्रदान करता है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप प्रतिदिन अपने आप को मिठाई छुपाकर जमा करते हुए पाते हैं और खिड़की से चुपके से फास्ट फूड खाने जाते हैं, तो आप अपने आप को 1-10 के पैमाने पर 1 या 2 दे सकते हैं।
- यदि आप उन वस्तुओं को खरीदते हैं, जिनकी आपको वास्तव में ज़रूरत नहीं है, क्योंकि वे विक्री पर हैं, या यदि आप ऑनलाइन खरीदारी करते हैं और उन चीज़ों पर पैसा खर्च करते हैं, जिन्हें आपको वास्तव में ज़रूरत नहीं है, क्योंकि आप ऊब चुके हैं आप खरीदारी-संयम इच्छाशक्ति के पैमाने पर खुद को "कुछ नहीं" दे सकते हैं।



3. परिवर्तन के लिए एक दीर्घकालिक लक्ष्य निर्धारित करें। आत्म-सुधार की दिशा में पहला कदम परिवर्तन के लिए एक लक्ष्य निर्धारित करना है। आपका लक्ष्य स्पष्ट, विशिष्ट और प्राप्य होना चाहिए। यदि कोई लक्ष्य बहुत अस्पष्ट है या मापने योग्य नहीं है, तो यह निर्धारित करना मुश्किल होगा कि आप अपने लक्ष्य के लिए मिले हैं या प्रगति की है।

- उदाहरण के लिए, आवेगी खाने से संबंधित एक बहुत-अस्पष्ट लक्ष्य "स्वस्थ खाना" है। स्वस्थ व्यक्ति सापेक्ष है, और यह जानना मुश्किल होगा कि आप "स्वस्थ" कब पहुंचे हैं। एक अधिक ठोस लक्ष्य "स्वस्थ भोजन के माध्यम से 40 पाउंड कम करना" हो सकता है, "फिर से आकार 8 पोशाक में फिट होना" या यहां तक कि "चीनी पर मेरी निर्भरता को खत्म करना"।
- खर्च से संबंधित एक बहुत-अस्पष्ट लक्ष्य "पैसे के साथ बेहतर हो"। फिर, यह स्पष्ट या औसत दर्जे का नहीं है। एक बेहतर लक्ष्य "प्रत्येक पेचेक के 10% की बचत" होगा, "मेरे बचत खाते को \$ 3000 तक बनाना", या "मेरे क्रेडिट कार्ड को \$ 0 शेष राशि का भुगतान करना है"।



4. अल्पकालिक उप-लक्ष्य निर्धारित करें। एक बड़े लक्ष्य की ओर काम करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक (जो भारी लग सकता है) रास्ते में अल्पकालिक गाइडपोस्ट लक्ष्यों को निर्धारित करना है। अल्पकालिक लक्ष्य भी विशिष्ट और औसत दर्जे का होना चाहिए, और उन्हें आपको अपने अंतिम दीर्घकालिक लक्ष्य की ओर ले जाना चाहिए।

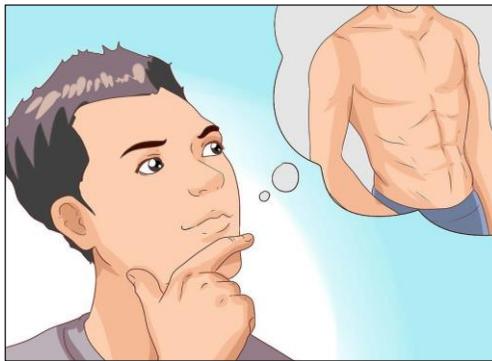
- उदाहरण के लिए, यदि आप 40 पाउंड खोने की कोशिश कर रहे हैं, तो आप अपना पहला छोटा लक्ष्य बनाना चाहते हैं "10 पाउंड कम करना," "प्रति सप्ताह 3 बार व्यायाम," और / या "प्रति सप्ताह एक बार के लिए मिठाई की सीमा"।
- यदि आप \$ 3000 बचाने की कोशिश कर रहे हैं, तो आप अपना पहला अल्पकालिक लक्ष्य को "\$ 500 बचा सकते हैं," "प्रति सप्ताह दो बार खाने की सीमा," और / या "मूवी थियेटर के बजाय घर पर हमारी साप्ताहिक फिल्म की रात है"।

भाग 2. विलंबित संतुष्टि



1. "बड़ी तस्वीर" दिमाग में रखें। इच्छाशक्ति रखने के लिए अपने आप को "प्रशिक्षित" करने का सबसे अच्छा तरीका एक दीर्घकालिक इनाम के लिए तत्काल संतुष्टि की अपनी इच्छा का त्याग करने के लिए तैयार होना है। आखिरकार, आपका इनाम "अच्छी तरह से रहना" या "वित्तीय स्थिरता का अनुभव करना" हो सकता है, लेकिन अपनी इच्छाशक्ति का अभ्यास करने के लिए सीखने के लिए, एक ठोस इनाम रखना सबसे अच्छा है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप एक बजन घटाने की यात्रा पर हैं, तो आवेगी खाने की आदतों को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं, आपका अंतिम इनाम आपके नए आकार में एक पूरी अलमारी के लिए खरीदारी हो सकता है।
- यदि आप अपने आवेग के खर्च को नियंत्रित कर रहे हैं, तो आपके पास कुछ महंगा हो सकता है जिसे आप सामान्य रूप से अपने अंतिम इनाम के रूप में नहीं बचा पाएंगे। उदाहरण के लिए, आप एक बड़े स्क्रीन वाला नया टेलीविज़न खरीद सकते हैं या किसी मित्र के साथ उष्णकटिबंधीय द्वीप पर आराम यात्रा पर जा सकते हैं।



2. तत्काल संतुष्टि का त्याग करें। यह आपकी इच्छा शक्ति का संवर्धन करने का सार है। जब आप एक आवेग में हार मानने के लिए प्रलोभित महसूस करते हैं, तो जानें कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं, यह तत्काल संतुष्टि की भावना है। यदि आपका आवेगी व्यवहार आपके लक्ष्यों के विपरीत है, तो आप तत्काल संतुष्टि में लिस होने के बाद दोषी महसूस करेंगे।

तत्काल संतुष्टि के लिए एक आवेग का विरोध करने के लिए, निम्नलिखित प्रयास करें:

- स्वीकार करें कि आप क्या करना चाहते हैं।
- अपने आप को बताएं कि आप सिर्फ तुरंत संतुष्टि की तलाश में हैं।
- अपने अल्पकालिक या दीर्घकालिक लक्ष्यों को याद दिलाएं।
- अपने आप से पूछें कि क्या आपके आवेग में हार मानना आपके अंतिम लक्ष्य को रोकने या खतरे में डालने के लायक है।

उदाहरण के लिए, यदि आप भोजन के आवेगों को नियंत्रित करने के लिए काम कर रहे हैं और आप किसी पार्टी में कुकी ट्रे के पास खड़े हैं:

- मान लें कि आप एक कुकी (या पांच) चाहते हैं।
- स्वीकार करें कि कुकी अभी आपकी लालसा या आवेग को संतुष्ट कर सकती है।
- अपने आप को याद दिलाएं कि आप 40 पाउंड कम करने के लक्ष्य की दिशा में काम कर रहे हैं और अंक में एक नई ड्रेस खरीदने के लिए पुरस्कार प्राप्त कर रहे हैं।
- अपने आप से पूछें कि क्या एक कुकी खाने की अस्थायी संतुष्टि आपकी प्रगति के साथ ऑफ-ट्रैक होने के लायक है और संभवतः अंत में आपकी नई ड्रेस नहीं मिल रही है।



3. प्रगति के लिए खुद को मिनी-पुरस्कार दें। एक प्रेरणा या इनाम प्रणाली लंबे समय में आपकी इच्छाशक्ति को नहीं बदलेगी, लेकिन यह आपको सफलता की राह पर ले जाने में मदद कर सकती है। क्योंकि एक बड़ा अंत इनाम पाने में लंबा समय ले सकता है, यह प्रगति के लिए खुद को छोटे "गाइडपोस्ट" पुरस्कार देने के लिए प्रभावी हो सकता है।

- उदाहरण के लिए, यदि आपके पास भोजन के बारे में अच्छा विकल्प बनाने का एक सप्ताह है, तो आप सप्ताह के अंत में पसंदीदा ट्रिट दे सकते हैं। वैकल्पिक रूप से, आप अपने आप को कुछ गैर-खाद्य से संबंधित, जैसे कि पेडीक्योर या मालिश के साथ पुरस्कृत कर सकते हैं।
- यदि आप आवेगी खर्च को नियंत्रित कर रहे हैं, तो आप अपने आप को बचाने के लिए इनाम दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप यह तय कर सकते हैं कि आपके द्वारा बचाए गए प्रत्येक \$ 500 के लिए, आप जो कुछ भी चाहते हैं उस पर \$ 50 खर्च करें।

भाग 3. अपनी प्रगति की निगरानी करना



1. एक इच्छाशक्ति जर्नल रखें। अपने आवेगों को नियंत्रित करने के अपने प्रयासों को लिखें, जिसमें इच्छाशक्ति बढ़ने पर सफल और असफल दोनों तरह के प्रयास शामिल हैं। उन विवरणों को शामिल करना सुनिश्चित करें जो आपको बाद में स्थिति का मूल्यांकन करने में मदद कर सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, आप लिख सकते हैं, "मैंने आज एक पार्टी में पांच कुकीज़ खाए। मैंने काम करने के लिए दोपहर का भोजन छोड़ दिया, इसलिए मैं काफी भूखा था। वहां कई अन्य लोग थे, और सैली ने कुकीज़ बनाई और मुझे एक और के लिए प्रोत्साहित किया।"
- एक और उदाहरण है, "मैं अपने बेटे के लिए नई जींस खरीदने के लिए अपने पति के साथ आज मॉल गई थी, और मैंने एक पोशाक खरीदने का विरोध किया, जिसे मैंने देखा, भले ही वह सेल पर थी। मैं बिल्कुल वही निकला जिसके लिए मैं गया था और अतिरिक्त कुछ भी नहीं।"



2. आपके निर्णय लेने को प्रभावित करने वाले कारकों पर टिप्पणी करें। उन स्थितियों का विस्तार करने के अलावा जिनमें आपने विरोध किया था या आवेगी व्यवहार दिया था, उन चीजों पर टिप्पणी करें जो आपके दिमाग से गुजर रही थीं। आप अपनी भावनात्मक स्थिति को शामिल करना चाह सकते हैं, आप किसके साथ थे और आप कहाँ थे।



3. अपने व्यवहार में पैटर्न की तलाश करें। एक बार जब आप कई जर्नल प्रविष्टियां स्थापित कर लेते हैं, तो आपको अपनी प्रविष्टियों पर पढ़ना शुरू करना चाहिए और अपने व्यवहार में पैटर्न खोजने की कोशिश करनी चाहिए। कुछ सवाल अपने आप से पूछें:

- क्या मैं बेहतर निर्णय लेता हूँ जब मैं अकेला या अन्य लोगों के आसपास होता हूँ?
- क्या कुछ लोग हैं जो मेरे आवेगी व्यवहार को "ट्रिगर" करते हैं?
- क्या आपकी भावनाएं (अवसाद, क्रोध, खुशी, आदि) आपके आवेगी व्यवहार को प्रभावित करती हैं?

- क्या दिन में कोई एक समय है कि आपको आवेग नियंत्रण (जैसे देर रात में?) करना अधिक कठिन लगता है।



4. अपनी प्रगति का एक दृश्य प्रतिनिधित्व बनाने पर विचार करें। यह मूर्खतापूर्ण लग सकता है, लेकिन कुछ लोग अपनी प्रगति के अधिक ठोस दृश्य प्रतिनिधित्व के लिए बेहतर प्रतिक्रिया देते हैं। यदि आपके पास कुछ है जो आप यह दिखाने के लिए देख सकते हैं कि आप कितनी दूर आ चुके हैं और कितनी दूर जाना बाकी है, तो यह आपको प्रेरित करने में मदद कर सकता है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप 40 पाउंड कम करने की कोशिश कर रहे हैं, तो आप हर बार एक पाउंड कम करने पर जार में एक चौथाई डाल सकते हैं। वजन कम करने के साथ-साथ तिमाहियों का स्तर बढ़ता है, जिससे आप यह जान सकते हैं कि आपने कितनी प्रगति की है।
- यदि आप पैसे बचाने की कोशिश कर रहे हैं, तो आप एक तस्वीर खींच सकते हैं जो आपके द्वारा सहेजे गए पैसे के स्तर में थर्मामीटर और रंग की तरह दिखता है; जब आप शीर्ष पर पहुंच जाते हैं, तो आप अपने लक्ष्य तक पहुंच गए हैं। (यह आमतौर पर धन उगाहने वालों के लिए धन उगाहने की प्रगति दिखाने के लिए प्रयोग किया जाता है)।



5. आपके के लिए जो उपयोगी हो वह पाएं। अपनी जर्नल का उपयोग करके या आवेग नियंत्रण के साथ अपनी सफलता या असफलताओं के बारे में सोचकर, यह पता लगाएं कि आपके लिए सबसे अच्छा काम क्या है। आप पा सकते हैं कि खुद को सामाहिक पुरस्कार देने से मदद मिलती है; आपको ध्यान केंद्रित करने के लिए एक दृश्य की आवश्यकता हो सकती है; आप पा सकते हैं कि प्रत्येक दिन अपनी इच्छाशक्ति के पैमाने की लिखित रेटिंग देने से मदद मिलती है। आप पा सकते हैं कि अकेले रहना आपके आवेगी व्यवहार के लिए एक ट्रिगर है, या कि किसी निश्चित स्थान पर जाकर या किसी निश्चित व्यक्ति के साथ ट्रिगर के रूप में कार्य कर सकता है। अपनी विशिष्ट आवश्यकताओं और स्थिति के लिए अपनी इच्छाशक्ति बढ़ाने के लिए अपने दृष्टिकोण को अनुकूलित करें।

भाग 4. सेटबैक से बचना या निपटना

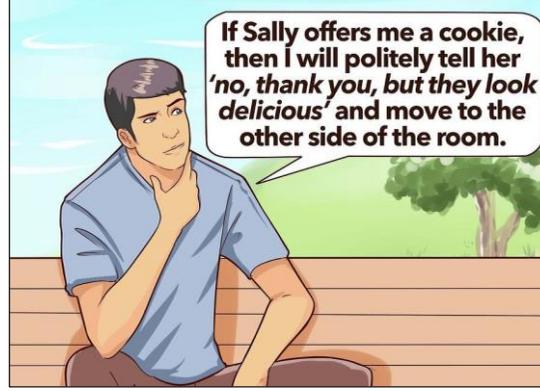


1. ध्यान रखें कि तनाव प्रगति में बाधा बन सकता है। अपने विशिष्ट लक्ष्य के बावजूद, काम या जीवन की घटनाओं से तनाव आपकी प्रगति को पट्टी से उतारने की क्षमता रखता है। आपको तनाव कम करने के लिए तकनीकों का उपयोग करने की आवश्यकता हो सकती है जैसे व्यायाम, पर्याप्त नींद लेना और खुद को समय कम देना।



2. प्रलोभन से बचने के उपाय खोजें। कभी-कभी प्रलोभन का विरोध करने का सबसे अच्छा तरीका इससे बचना है। यदि आपको ऐसा नहीं लगता है कि आपके पास आवेगी व्यवहारों का विरोध करने की इच्छाशक्ति है, तो आवेग में लिप्त होने के अवसर को दूर करने का प्रयास करें। इसका मतलब यह भी हो सकता है कि ऐसे लोगों या वातावरण से बचें जो आपके आवेगों को ट्रिगर करते हैं। यह एक दीर्घकालिक समाधान नहीं हो सकता है, लेकिन यह विशेष रूप से कठिन समय के दौरान, या जब आप पहली बार शुरू कर रहे हैं, तो यह आपकी मदद कर सकता है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप आवेगी खाने से परेशान हैं, तो आपको अपनी रसोई और अस्वास्थ्यकर भोजन की पेंट्री को शुद्ध करने की आवश्यकता हो सकती है। कुछ भी जो आपके नाए खाने की आदतों की आवश्यकताओं को पूरा नहीं करता है उसे हटा दिया जा सकता है या फेंक दिया जा सकता है।
- यदि आप आवेगपूर्वक खर्च नहीं करने पर काम कर रहे हैं, तो आप पा सकते हैं कि यह क्रेडिट कार्ड के बजाय नकद ले जाने में मदद करता है। यदि आप विशेष रूप से आवेगी खरीद के लिए असुरक्षित महसूस कर रहे हैं तो आप बिना किसी पैसे के घर से निकलना चाह सकते हैं। यदि कोई विशिष्ट स्थान है जो एक ट्रिगर है, जैसे कि मॉल, तो वहां पूरी तरह से जाने से बचें। यदि आपको एक आइटम की आवश्यकता है, तो इसे पाने के लिए किसी और को भेजें।



3. "अगर-तब" सोच का उपयोग करें। एक अगर-तब बयान आपको यह जानने में मदद कर सकता है कि जब आप प्रलोभन महसूस करते हैं तो प्रतिक्रिया कैसे करें। आप "रिहर्सल" कर सकते हैं कि आप समय के आगे कुछ अगर-तब परिदृश्यों के साथ आकर किसी दिए गए हालात पर कैसे प्रतिक्रिया देंगे। यह तब मदद कर सकता है जब आप जानते हैं कि आप उस स्थिति में होंगे जिसमें आप प्रलोभन का अनुभव करेंगे।

- उदाहरण के लिए, यदि आप जानते हैं कि आप कई कुकीज़ के साथ एक कार्यालय पार्टी में जा रहे हैं, तो आप अगर-तब स्टेटमेंट का उपयोग कर सकते हैं "यदि सैली मुझे एक कुकी प्रदान करती है, तो मैं विनम्रता से उसे 'नहीं' धन्यवाद लेकिन वे स्वादिष्ट दिख रहे हैं' कहूंगा और कमरे के दूसरी ओर चला जाऊंगा।"
- यदि आप खर्च नियंत्रण पर काम कर रहे हैं, तो आपके पास अगर-तब स्टेटमेंट हो सकता है, "अगर मुझे ऐसा कुछ दिखाई देता है जो मुझे वास्तव में पसंद है और मॉल में सेल पर है, तो मैं आइटम नंबर और मूल्य लिखूंगी और घर जाऊंगी। अगर मैं अभी भी अगले दिन खरीदारी करना चाहती हूं, तो मैं अपने पति को इसे लेने के लिए भेज सकती हूं।"



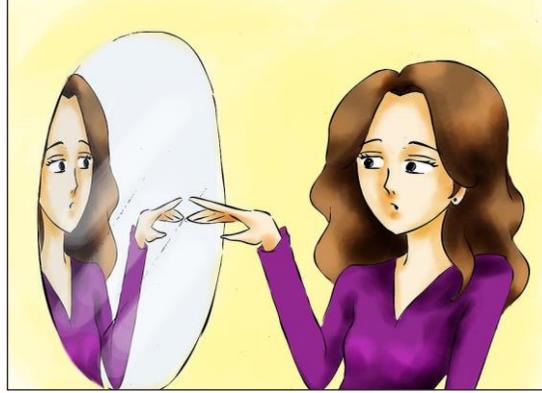
4. थेरेपी की तलाश करें। यदि आप अपने आवेगों को नियंत्रित करने के लिए स्वयं प्रयास करते हैं और यह काम नहीं कर रहा है, तो थेरेपी की मांग पर विचार करें। एक थेरेपी व्यवहार संशोधन के लिए समर्थन और विशिष्ट सुझाव दे सकता है। वह यह निर्धारित करने में भी सक्षम हो सकती है कि एक अंतर्निहित मुद्दा आपके आवेगी व्यवहार में योगदान दे रहा है या नहीं।

- कुछ थेरेपी आवेग नियंत्रण में विशेषज्ञ हैं, और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी व्यक्तियों को आवेगी या नशे की लत व्यवहार से निपटने में मदद करने में प्रभावी हो सकता है।
- कुछ प्रकार के आवेग नियंत्रण या इच्छाशक्ति की समस्याओं को भी एक रणनीति द्वारा बदला जा सकता है, जिसे आदत उलट के रूप में जाना जाता है, जो एक अनचाहे आदत को बदल देता है (जैसे कि कभी भी कुकीज़ को देखते हैं तो उन्हें खाते हो) दूसरे के साथ, अधिक वांछनीय आदत (जैसे पानी पीना)।

अपने जीवन में अनुशासन कैसे लाएं

अनुशासन को बच्चे के अनुशासन तक ही सीमित नहीं रखना चाहिए, और वयस्क बनने से कोई भी व्यक्ति अनुशासक नहीं बन जाता है। अनुशासन दंड, प्रवर्तन, या सख्त वातावरण का संकेत नहीं देता है। अनुशासन का अनुयायी होना किसी के लिए भी संभव है।

भाग 1. आत्म विश्लेषण



1. पहले खुद का विश्लेषण करें। इस समय काम करें कि आप किस तरह से अधिक अनुशासित हो रहे हैं। वे चरित्र दोष हो सकते हैं, जो आप जीवन से बाहर चाहते हैं या उत्तेजक या व्यसनों में खुद को खोने के लिए प्राथमिकता देने में असमर्थता है। शायद आप अपने लिए बिना सोचे समझे बहुत कुछ कर लेते हैं; यह आपके लिए काम करने वाले अनुशासन के बिना किसी और के अनुशासन के विचारों का पालन करना आसान बना सकता है और आपकी वास्तविक जरूरतों को पूरा करता है। कारण जो भी हो, पहले इसे निर्धारित करने का प्रयास करें।

- आपको ऐसा क्यों लगता है कि आप अभी पर्याप्त अनुशासित नहीं हैं? आपके द्वारा अधिक अनुशासित होने के रास्ते में कौन से कारक खड़े हैं?
- अपनी स्वयं की सीमाओं का आकलन करने के साथ-साथ इस बात पर विचार करें कि आपके जीवन में अन्य लोग आप पर क्या प्रभाव डालते हैं। क्या आप खुद पर समय बिताने के लिए दूसरों को खुश कर रहे हैं? क्या आप हमेशा दूसरे लोगों की इच्छाओं पर हार मान रहे हैं और आपको अपने रास्ते से जाने दे रहे हैं?



2. अपने आप को यह समझाने की कोशिश करें कि आप अपने आत्म-विश्वास में विश्वास करने के उद्देश्य से अनुशासित होना चाहते हैं। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आप बस दूसरों को प्रसन्न करने में बहुत समय बिताते हैं। अनुशासित रहना बहुत अधिक मुश्किल होगा यदि आपको लगता है कि आपकी सीमाएं बनाने या आपको यह बताने के लिए कि आप कैसे व्यवहार करें या क्या करें के लिए किसी अन्य की आवश्यकता है।

- आपके सिर में कौन सी आवाज़ें हैं जो बताती हैं कि आप अयोग्य हैं या असफल हुए हैं? ये नकारात्मक विचार हैं जिनका कोई आधार नहीं है और अपने जीवन में आत्म देखभाल और अनुशासन का परिचय देने के लिए इससे निपटने की आवश्यकता है। आपको परामर्श की आवश्यकता हो सकती है या आपके लिए अपने नकारात्मक विचारों को ध्यान में रखकर या संज्ञानात्मक व्यवहार तकनीकों का उपयोग करके काम करना पर्याप्त हो सकता है।

भाग 2. अपने जीवन में अधिक अनुशासन को शामिल करना



1. ऐसा क्षेत्र चुनें, जिसमें अधिक अनुशासित होना हो। आप किस क्षेत्र में अधिक अनुशासित होना चाहते हैं? हो सकता है कि यह काम, पढ़ाई, साफ रहना, बुरी आदत का पालन न करना आदि हो।



2. सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाएं। तय करें कि आप इन बदलावों पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं। यह महसूस करें कि यह आसान नहीं है, लेकिन इसे एक अच्छी चुनौती के रूप में देखें, कठिनाई या अभाव का स्रोत नहीं। एक बार जब आप कुछ करने का निर्णय लेते हैं, तो कोई बात नहीं के माध्यम से पालन करें। अक्सर ऐसे क्षण होंगे जब एक आलसी इच्छा बाहर निकलती है और आपके काम को बाधित करती है। याद रखें कि ये भावनाएं सामान्य हैं, और यहां तक कि सबसे बड़ी उपलब्धि उनके पास भी है। उनके साथ अंतर यह नहीं है कि वे आपसे किसी भी तरह "बेहतर" हैं। उन्हें इन क्षणों को पकड़ने और महत्वपूर्ण बनने से पहले उन्हें विचलित करने की आदत है।

- स्वीकार करें कि आप वह व्यक्ति हैं जो आपके जीवन में बदलाव लाते हैं, किसी और के बारे में नहीं। आप तीन साल के नहीं हैं, जिन्हें दिशा की आवश्यकता है। दिन के सभी अवसरों का लाभ उठाएं और जो करना है वह करें।
- सामान्य दिनचर्या आरामदायक और ज्ञात है। इसलिए, यह संभवतः आपको वापस खींच लेगा। अपने आप को यह याद दिलाने के लिए उपयोग करें कि आप पुरानी आदतों में वापस आ रहे हैं और हर बार रुकने का निर्णय लेते हैं।



3. संयम के साथ व्यवहार करना और कार्य करना चुनें। मानव व्यवहार लक्षण किसी व्यक्ति के समूह या समुदाय के भीतर संस्कृतियों, भिन्न दृष्टिकोण, भावनाओं, विभिन्न मूल्यों और अन्य सामाजिक मानदंडों से प्रभावित होते हैं। सभी परिस्थितियों में विनम्रता और सामान्य ज्ञान के साथ व्यवहार करना सुनिश्चित करें।



4. आत्म-प्रबंधन की मूल बातें जानें। अपने वित्त का बजट बनाने से लेकर एक साथ आयोजन करने तक, आपको यह सीखना होगा कि कुछ चीजों का प्रबंधन कैसे करें। यह निश्चित रूप से एक फॉर्च्यून 500 कंपनी की शुरुआत में प्रवेश नहीं करता है, लेकिन बस जीवन में आदेश की भावना है। एक निश्चित समय पर अधिक काम करें, और छोटी शुरुआत करें। उदाहरण के लिए, दोपहर 12:00 बजे के बाद दोपहर का भोजन करें और रात्रि का भोजन 8:00 बजे के बाद करें।

- अपने काम की योजना बनाएं। एक समय सारिणी बनाएं और इसे लगन से अपनाएं।
- छोटे और प्राप्त टुकड़ों में काम को विभाजित करें।
- एक समय में एक घंटे से अधिक न बैठें। उठें, स्ट्रेच करें और इधर-उधर चलें। अपने शरीर और अपने मन को विराम दें। आप तरोताजा और शारीरिक रूप से तनावमुक्त किसी भी कार्य में वापस आएं।



5. खुद को साफ और स्वच्छ रखें। इससे न केवल आपको फायदा होगा, बल्कि यह आपको अच्छा भी महसूस कराएगा।

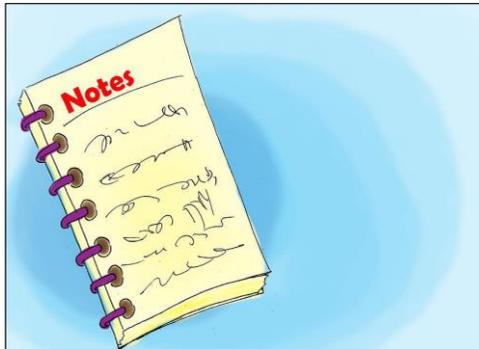
स्वच्छता आपको भावनात्मक रूप से कैसा महसूस कराती है, इससे बड़ा अंतर पड़ता है और यह आपके वातावरण को आपके लिए बेहतर और तरोताजा बना देगा।



6. उचित इशारों का उपयोग करें। अर्थपूर्ण और दृढ़ता से संवाद करें, और ऐसा करने की आवश्यकता होने पर उचित इशारों का उपयोग करें। अपने भाषण में चिल्लाएं, या तीव्रता का उपयोग न करें। संचार की सूक्ष्म कलाओं में अनुशासन आपके जीवन के अधिक ध्यान देने योग्य क्षेत्रों में आपके द्वारा प्रदर्शित किए गए अनुशासन में अंतर ला सकता है।



7. समझें कि दूसरे आपको रोकने का प्रयास कर सकते हैं। हमेशा कोई ऐसा व्यक्ति होगा जो आपके अनुशासन की कमी से लाभान्वित होता है और जब आप यह स्पष्ट करते हैं कि आप इसे बदल रहे हैं, तो इससे उन्हें खतरा है। अपने नए रास्ते से दूर जाने के प्रयास के लिए सतर्क रहें और उससे चिपके रहने की इच्छा रखें। उनकी सुनें, विनम्र रहें लेकिन उनकी देरी या मोड़ की रणनीति पर काम न करें। जो आप जानते हैं कि आपके लिए बेहतर है उसके साथ रहें।



8. एक बार जब आप कुछ सही ढंग से करना सीख जाते हैं, इसे करते रहें। श्वास के रूप में अपने नियमित दिनचर्या को स्वचालित बनाएं।

- लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पुरस्कार शामिल करें।

अपने आप को कुशलता से अनुशासित कैसे करें

कदम



1. स्वस्थ खाएं: यह एक सुनहरा नियम है। एक दिन में कम से कम 5 फल या सब्जियां खाएं और हर कीमत पर फास्ट फूड से बचें। अपने घर का सारा खाना इकट्ठा करें जो आपको अभी तक पसंद है जिसे आप जानते हैं कि यह खराब है और इसे जला दें / फेंक दें। यहां तक कि कॉफी और ऊर्जा पेय जैसे खाद्य पदार्थ जो आपकी मदद करने का दावा करते हैं, केवल आपके मूड और समग्र स्वास्थ्य को खराब करेंगे। शराब और सिगरेट / अवैध ड्रग्स से बचें। एक सप्ताह के लिए नाश्ते में केवल फल और स्वस्थ अनाज खाएं और देखें कि क्या आप उससे चिपक सकते हैं।



2. अपने दोषों से छुटकारा पाएं। अपने टीवी / कंप्यूटर / गेम कंसोल से प्लग को खींचें और केबल को छिपाने के लिए परिवार के किसी सदस्य / मित्र से कहें। आपके पास कोई भी सिगरेट या अवैध ड्रग्स हो तो उसे फेंक दें: उन्हें बेचने की कोशिश भी न करें। कुछ ऐसा करने का प्रयास करें जिसे आप अक्सर आनंद के लिए करते हैं जो अन्यथा बेकार है, जैसे कि हस्तमैथुन या फेसबुक पर जाना, कम से कम एक सप्ताह तक। जितना अधिक समय आप व्यर्थ का सहारा लिए बिना चलाएंगे, उतने ही संतुष्ट महसूस करेंगे, अंततः जब तक आप पाएंगे कि आपको इसकी कोई और आवश्यकता नहीं है।



3. व्यायाम महत्वपूर्ण है। आपकी फिटनेस को बढ़ाने के साथ-साथ यह आपकी तंत्रिकाओं को तेज करता है और आपकी सीखने / जानकारी को बनाए रखने की

क्षमता को बढ़ाता है, साथ ही आपको अधिक विनम्र बनाता है और कम परेशानी का कारण बनता है। हालांकि, आप अधिक थकान महसूस नहीं करेंगे और यह आपको टीवी के सामने फ्लॉप होने या कुछ चॉकलेट खाने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिनमें से कोई भी विशेष रूप से अच्छे विचार नहीं हैं।



4. अच्छी नींद लें। हर दिन जितना हो सके उतना कम लें। उठते ही इलेक्ट्रॉनिक्स का उपयोग करने से बचें: इसके बजाय पढ़ने की कोशिश करें। बिस्तर पर लेटे रहने से बचें, सप्ताहांत में भी: यह आपको दिन में बाद में आलसी होने के लिए प्रोत्साहित करता है। यदि आप लेटे रहने के बजाय जल्दी उठने पर खुद को थका हुआ पाते हैं, तो इसका मतलब है कि आप जल्दी सो नहीं रहे हैं।



5. अपने आप को सुधारें। टीवी पर विचारहीन रियलिटी शो देखना बंद करें और अधिक बार पढ़ें। कुछ भी जानकारीपूर्ण पढ़ें: उपन्यास, पत्रिकाएं, शब्दकोश, यात्रा गाइड, कुछ भी जो आपके सामान्य ज्ञान में सुधार करेंगे। हालांकि मीडिया समीक्षा पत्रिकाओं जैसी चीजों से बचें। यदि आपको घर के आसपास पुस्तकों की कमी है, तो वेब सर्फ करें: चीजों पर यादृच्छिक लेकिन उपयोगी लेख खोजें, लेकिन ध्यान रखें कि यह सब कुछ सच नहीं होगा। एक सुसंस्कृत व्यक्ति होने के नाते, आपको समस्याग्रस्त स्थितियों से निपटने के लिए अपने निपटान में अधिक ज्ञान होगा, और आपके द्वारा मिलने वाले लोगों के लिए अधिक दिलचस्प दिखाई देगा। टेलीविजन / वीडियो गेम के विकल्प के रूप में एक मनोरंजन के समय के रूप में या किसी अन्य शरारत के रूप में पढ़ने का ट्रीट करें जिसे आप तोड़ना चाहते हैं।



6. खुद को परखें और सज़ा दें। इसमें शारीरिक कूरता या खुदकुशी शामिल नहीं है, एक अच्छी बात यह है कि "न टीवी, न चॉकलेट, न लेटे रहना, आदि" से चिपके रहने के लिए नियमों की एक सूची लिखी जाती है और जब भी आप एक ब्रेक लेते हैं तो बहुत ठंडा शावर लेते हैं। यह कठोर लगता है, लेकिन यह एक

बहुत ही कुशल अनुशासनात्मक तरीका है क्योंकि यह आपको अपने व्यक्तिगत नियमों को तोड़ने से रोकता है।



6. अपने दिमाग को प्रशिक्षित करें। पढ़ने के साथ-साथ किसी स्कूल की किताब या इंटरनेट साइट से भी गणित की समस्याएं करें। दिन में लगभग 20 मिनट करें: प्रश्नों का कठिन होना आवश्यक नहीं है, लेकिन उन्हें तर्क की सोच और उपयोग की आवश्यकता होनी चाहिए। इसे ज़्यादा न करें, क्योंकि आप अपने दिमाग को थका देंगे।



7. विनम्र और उचित बनें। हालांकि आजकल किशोरों और युवा वयस्कों में क्रोध और बेईमानी की भाषा का होना सामान्य है, यह वास्तव में अपरिपक्व है। आकस्मिक शपथ ग्रहण के बारे में चिंता न करें, जैसे कि जब आप अपनी उंगली जलाते हैं या अपने पैर की अंगुली को दबाते हैं, क्योंकि यह कंडीशनिंग का एक उत्पाद है और लगभग स्वचालित है। दोस्तों, परिवार, सहकर्मियों आदि के साथ बातचीत करते समय, एक दोस्ताना, आत्मविश्वास से भरे स्वर को बनाए रखें।



8. भावनात्मक चरम से छुटकारा पाएं। इनमें घृणा, द्वेष, क्रोध, दुःख, ईर्ष्या, आदि शामिल हैं। वे ज्यादातर बेकार हैं और आपके फैसले को बादल देंगे। हर समय समाचार पत्र पढ़ना / देखना बंद कर दें। अपनी मजबूत भावनाओं को दबाएं: हालांकि किसी चीज़ के प्रति आपकी घृणास्पद राय को आवाज़ देना स्वाभाविक लगता है, यह वास्तव में मूर्खतापूर्ण है। किसी के खिलाफ कोई शिकायत न करें, लेकिन अपनी गरिमा का सम्मान करें और उन लोगों के साथ न रहें जो आपके लिए गलत हैं। पक्षपाती न बनें, और खुले विचारों वाले बनें। अन्य लोगों का सम्मान करें। अत्यधिक भावनात्मक लगाव से बचें (अक्सर प्यार में पड़ना / चारों ओर "प्यार" और "नफरत" शब्दों को फेंकना)।



9. सुनिश्चित करें कि आप एक अच्छे मूड में हैं जितना संभव हो उतने समय तक बिना वाइस का सहारा लिए।

अपने आत्म-अनुशासन का विकास कैसे करें

आप निश्चित रूप से, कभी भी और कहीं भी इस प्रक्रिया का उपयोग कर सकते हैं। हालांकि, कृपया ध्यान रखें कि, किसी भी प्रक्रिया की तरह, इसे अपने जीवन में लगातार लागू करने की आदत में समय लग सकता है। इसलिए, अपने आप के साथ धैर्य रखें और लंबे समय तक खेल खेलें जब यह आपके आत्म-अनुशासन को विकसित करने की बात आती है।

चरण 1: परिभाषित करें कि आप क्या चाहते हैं

इस प्रक्रिया के पहले चरण में यह स्पष्ट करना शामिल है कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं।

आत्म-अनुशासन केवल तभी सहन कर सकता है जब यह किसी विशिष्ट चीज़ की ओर हो। इस उदाहरण में, इसे मन में आपके इच्छित परिणाम की ओर निर्देशित करें।

यह परिणाम एक लक्ष्य हो सकता है जिसे आप प्राप्त करना चाहते हैं, एक आदत जिसे आप विकसित करना चाहते हैं या कोई अन्य प्रकार का परिवर्तन जिसे आप करना चाहते हैं।

आप क्या चाहते हैं, इसके बारे में स्पष्टता हासिल करने के लिए, खुद से पूछें:

- ऐसा क्या है जो मैं करना चाहता हूँ, बनना चाहता हूँ या हासिल करना चाहता हूँ?
- मैं कौन सी नई आदत विकसित करना चाहूंगा?
- मैं किस व्यवहार को बदलना चाहूंगा?
- इस पल में मैं क्या करना चाहता हूँ?

चरण 2: आवश्यक परिवर्तन का वर्णन करें

अब जब आपके पास कुछ स्पष्टता है कि आप क्या चाहते हैं, तो यह वर्णन करने का समय है कि किस तरह की आदतों और व्यवहार आपको वांछित परिणाम प्राप्त करने में मदद करेंगे। दूसरे शब्दों में, अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आपको किस तरह के व्यक्ति की आवश्यकता हो सकती है?

हमारे द्वारा निर्धारित प्रत्येक लक्ष्य व्यवहार और आदतों का एक सटीक सेट लाता है जो उस लक्ष्य के साथ आंतरिक रूप से जुड़े होते हैं जिसे हम प्राप्त करना चाहते हैं।

इस क्षेत्र में कुछ स्पष्टता प्राप्त करने से आपको यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि आपके वांछित परिणाम को प्राप्त करने में क्या लगेगा।

इसे ध्यान में रखते हुए, अपने लक्ष्य के बारे में सोचें और खुद से पूछें:

इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए मुझे किन विशिष्ट व्यवहारों की आवश्यकता होगी?

इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मुझे किन विशिष्ट आदतों को अपनाने की आवश्यकता होगी?

इन सवालों का जवाब देते समय, अपने मुख्य मूल्यों को भी ध्यान में रखना आवश्यक है।

आपके द्वारा किए गए व्यवहार और आपके द्वारा अपनाई जाने वाली आदतें आपके मूल मूल्यों को दर्शाती हैं। अनिवार्य रूप से, यह सुनिश्चित करने का एकमात्र तरीका है कि आप लंबे समय तक अपने लक्ष्य से चिपके रहेंगे।

दूसरा, लक्ष्य प्राप्ति की ओर यात्रा लगभग हमेशा अप्रत्याशित तरीकों से लोगों को बदलती है।

जब हम एक लक्ष्य का पीछा करते हैं, हम इस यात्रा के साथ सीखते हैं और बढ़ते हैं। यह बाद में, यह बदलने में मदद करता है कि हम अपने आप को कैसे देखते हैं, हम दूसरों को कैसे देखते हैं, और हम अपने आसपास की दुनिया के साथ कैसे इंटरैक्ट करते हैं।

इसका अनिवार्य रूप से मतलब यह है कि आपको अपने जीवन में इस लक्ष्य को पाने के लिए कुछ मामलों में बदलाव और अनुकूलन की आवश्यकता होगी। दूसरे शब्दों में, आपको वह व्यक्ति बनने की आवश्यकता है जो आपके जीवन में इस लक्ष्य के लिए योग्य है।

अपने आप से पूछें:

इस लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए, इसे प्राप्त करने के लिए मुझे किस व्यक्ति की आवश्यकता होगी?

मुझे किन गुणों को अपनाने की आवश्यकता होगी?

मुझे अपने बारे में, अपने जीवन और अपने लक्ष्य के बारे में सोचने की आवश्यकता कैसे होगी?

इन प्रश्नों का उत्तर देना महत्वपूर्ण है क्योंकि आत्म-अनुशासन निश्चितता के स्तर से बढ़ता है जो आपके पास किसी चीज के बारे में है।

जब आप किसी चीज के बारे में अधिक निश्चित होते हैं, तो आत्म-अनुशासन को पूरा करना आसान होता है। हालांकि, जब निश्चितता की कमी होती है, तो रास्ते से हटना और विचलित होना आसान होता है।



चरण 3: उचित रोल मॉडल खोजें

अब समय है कि आप अपने आत्म-अनुशासन को मजबूत करने में मदद के लिए उत्तर देखें। विशेष रूप से, आइए रोल मॉडल (मित्रों, परिवार, सहकर्मियों) की पहचान करें, जिन्होंने पहले से ही उस लक्ष्य को प्राप्त कर लिया है, जिसके लिए आप काम कर रहे हैं। अपने आप से पूछें:

अभी यह कौन कर रहा है?

इस लक्ष्य को सफलतापूर्वक किसने प्राप्त किया है?

इस आदत में किसने सफलतापूर्वक महारत हासिल की है?

किसने सफलतापूर्वक यह परिवर्तन किया है?

इस क्षेत्र में आवश्यक आत्म-अनुशासन किसके पास है?

मैं इस व्यक्ति से क्या सीख सकता हूँ जो मेरी यात्रा में मेरी मदद कर सकता है?

इन लोगों से पूछने का समय निकालें कि उन्होंने खुद को कैसे अनुशासित किया है। उनसे पूछें कि उन्होंने विशिष्ट कार्यों के साथ कैसे पीछा किया, जिससे उन्हें अपना वांछित परिणाम मिला। फिर अपने अनुभव का उपयोग करने के लिए आप अपनी खुद की व्यक्तिगत यात्रा के साथ अनुशासन में मदद करते हैं।

चरण 4: कारणों और बाधाओं की पहचान करें

अब तक आपके पास एक स्पष्ट विचार होना चाहिए कि आपके वांछित परिणाम को प्राप्त करने में क्या लगेगा।

स्पष्टता के साथ, निश्चित रूप से, अधिक निश्चित रूप से आता है। और अधिक निश्चितता के साथ, काम पूरा करने के लिए आवश्यक आत्म-अनुशासन को पूरा करना आसान हो जाता है।

हालांकि, सभी यात्राओं के साथ, आप अनिवार्य रूप से कई चुनौतियों, प्रतिकूलताओं और बाधाओं का सामना करेंगे जो आपके अनुशासन और समाधान का परीक्षण करेंगे। अपने आप से पूछें:

मेरे लक्ष्य को देखते हुए, मेरे रास्ते में कौन सी बाधाएं खड़ी हो सकती हैं?

मेरी यात्रा में कौन-सी विशिष्ट बातें मुझे ले जा सकती हैं?

कुछ हासिल करने के लिए हमारे पास कम सम्मोहक कारण हैं, और अधिक संभावना यह है कि हम रास्ते से हट जाएं।

दूर होने से बचने के लिए, आपको यह लिखने के लिए समय लेना चाहिए कि आप अपना वांछित परिणाम क्यों प्राप्त करना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, आप खुद से पूछ सकते हैं:

मैं विशेष रूप से इस लक्ष्य को क्यों प्राप्त करना चाहता हूँ?

मैं विशेष रूप से इस आदत को क्यों विकसित करना चाहता हूँ?

मेरे लिए यह प्राथमिक महत्व क्यों है?

मैं वास्तव में अपने जीवन में ऐसा क्यों चाहता हूँ?

ऐसा करने से मुझे क्या संभावित पुरस्कार मिलेंगे?

जब आप इन सवालों का जवाब दे रहे हैं, यह आवश्यक है कि आप केवल उस पहले उत्तर के लिए रुक न जाएं जो दिमाग में आता है।

अपने वांछित परिणाम को पूरा करने के लिए आपके पास जितना अधिक आकर्षक कारण हैं, उतना ही आसान होगा कि आप अपने आप को रास्ते में अनुशासित कर सकें।

चरण 5: अपनी कार्य योजना विकसित करें

अब समय आ गया है कि आप अपने लक्ष्य को पूरा करने में मदद करने के लिए एक व्यावहारिक योजना बनाएं।

अपने लक्ष्य को पूरा करने के लिए एक प्रभावी कार्य योजना एक समय सीमा समाविष्ट है। इसे मिनी-मील के पत्थरों की नींव पर भी बनाया जाना चाहिए जो कि आपके लक्ष्य को प्रबंधनीय चंक्स में तोड़ देते हैं।

मिनी-मील के पत्थर सुनिश्चित करेंगे कि आप छोटे टुकड़ों और समय ब्लॉकों में अपने वांछित परिणाम की ओर काम कर रहे हैं। यह युक्ति आपको ड्राइवर की सीट पर रखती है। यह आपको उन कार्यों और परियोजनाओं पर नियंत्रण की भावना देता है, जिन पर आप काम कर रहे हैं।

आखिरकार आप जिससे बचने की कोशिश कर रहे हैं वह अभिभूत के लिए पर्याप्त है। अभिभूत जल्दी से शिथिलता को पचा सकता है, और शिथिलता बाद में, विकासहीनता की ओर ले जा सकती है। और, ज़ाहिर है, जहां विकासहीनता होती है, आत्म-अनुशासन मौजूद नहीं हो सकता।

इसे देखते हुए, यह सर्वोपरि है कि आप हर समय नियंत्रण बनाए रखने के लिए अपने लक्ष्य के लिए प्रगतिशील कदम उठाते हैं।

स्पष्ट समय सीमा होना भी आवश्यक है। एक स्पष्ट समय-सीमा आपको अपने आप को अनुशासित करने में मदद करेगी क्योंकि यह आपके लक्ष्य की सिद्धि के लिए एक विशिष्ट अंतिम तिथि पर आपके मन को केंद्रित करता है।

एक अंतिम तिथि को ध्यान में रखते हुए, आपके सभी संसाधनों और ऊर्जा को आपके कार्यों के माध्यम से आवश्यक गति को बनाए रखने में आपकी सहायता करने के लिए उचित रूप से चैनल किया जाता है।

इसके अलावा, एक समय सीमा आपको तात्कालिकता प्रदान करती है, जो आपको कार्यों पर ध्यान केंद्रित और अनुशासित रखने में मदद करेगी।

चरण 6: खुद को जवाबदेह बनाएं

इस प्रक्रिया का अंतिम चरण जवाबदेही के लिए नीचे आता है।

आपको न केवल अपने दैनिक विकल्पों और निर्णयों के लिए अपने आप को जवाबदेह रखना चाहिए, बल्कि आपके पास आपके कार्यों और परिणामों के लिए किसी और को आपके पास रखने के लिए भी होना चाहिए।

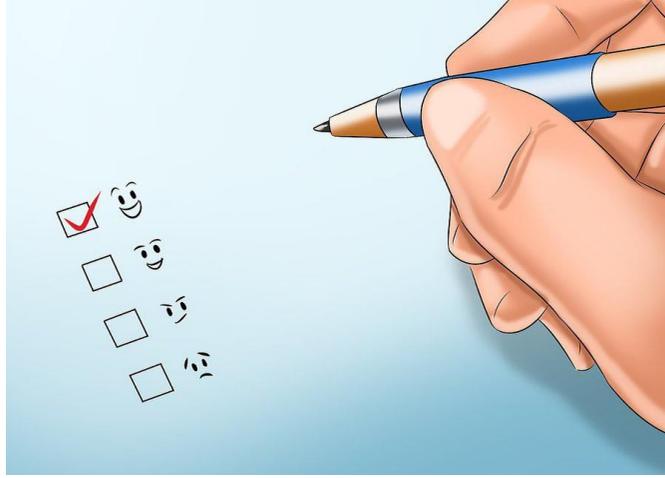
उदाहरण के लिए, आप एक सहायता टीम का निर्माण कर सकते हैं जो आपको केंद्रित और ट्रैक पर बने रहने में मदद करे। इस समर्थन टीम का नेतृत्व करना आपका व्यक्तिगत जवाबदेही भागीदार (एक करीबी दोस्त या परिवार का सदस्य) हो सकता है, जो नियमित रूप से आपकी जांच करता है कि चीजें कैसे चल रही हैं।

एक और आवाज़ को प्रोत्साहित करने और प्रेरित करने से आपको लगातार बने रहने और लंबे समय तक बने रहने में मदद मिलेगी।

एक किशोर के रूप में आत्म-अनुशासन का निर्माण कैसे करें

आत्म-अनुशासन जीवन के लगभग हर पहलू में सफलता की कुंजी है। प्रत्येक किशोर जीवन के प्रारंभिक वर्षों में इसे विकसित नहीं करता है। आप यह और वह चाहते हैं या आप यह और वह करना चाहते हैं, लेकिन अनुशासन आपको कड़ी मेहनत करने और वह हासिल करने की अनुमति देता है जो आप खोज रहे हैं।

कदम



1. अपने विकल्पों को स्वीकार करना सीखें और सर्वोत्तम विकल्प तय करें।

- हर दिन हमें अनगिनत फैसलों का सामना करना पड़ता है। इन क्षणों में हमें सही चुनाव करना होगा - सबसे सुरक्षित, सबसे आरामदायक विकल्प।
- अपने आप को बिस्तर में कल्पना करें और आपकी अलार्म घड़ी बंद हो जाए, और आपको स्कूल के लिए तैयार होना होगा। चाहे आप घर से स्कूल गए हों या नहीं, बस उस विशेष परिस्थिति में खुद की कल्पना करें। क्या आप सूज़ बटन को दबाएंगे और एक और दिन की कामना करेंगे, या आप नींद के बावजूद उठेंगे, और स्कूल के लिए खुद को तैयार करेंगे? इस तरह के निर्णय जटिल होते हैं, और पूरा करने के लिए अनुशासन लेते हैं।



2. ध्यान का अभ्यास करें।

- जब आप "इंडियन स्टाइल" में बैठते हैं और खुद को गुनगुनाते हैं, तो ध्यान नहीं है। ध्यान विभिन्न रूपों में है। यह आपको तय करना है कि आपका ध्यान क्या है। क्या आपका ध्यान सोचना है? क्या कविताएं लिखना आपका ध्यान है? लेखन और संगीत बजाना? क्या वीडियो गेम आपका ध्यान हैं? जब तक आप उन्हें संयम से खेलते हैं, तब तक वीडियो गेम का आपका ध्यान होना ठीक है। जब तक आप उन्हें खेलते समय अच्छी तरह से सोच सकते हैं।



3. समय प्रबंधन का उपयोग करें।

- संपूर्ण कारण कि हम में से कुछ लोग इस बात पर नज़र नहीं रख सकते हैं कि हम क्या करते हैं क्योंकि हम नहीं जानते कि समय प्रबंधन का उपयोग कैसे किया जाए। यह तब होता है जब आप किसी विशेष विषय या क्रिया में बिताए समय के उपयोग को नियंत्रित करते हैं।
- क्या? ठीक है, चलो इसे इस तरह कहते हैं। आप आमतौर पर अपने खाली समय में कितना समय बिताते हैं? आप आमतौर पर काम के साथ कितना समय बिताते हैं? उसके बारे में सोचें। कौन सा समय ज्यादा है? आम तौर पर, किशोर के रूप में, हम आम तौर पर उस समय जब हम खाली समय की चीजें करते हैं, तब अधिक समय बिताते हैं। अब, यह नहीं कह रहा है कि आपको अपने जीवन के बाकी कामों को पूरा करना है। मुद्दा यह है कि, अपने खाली समय को आधे हिस्से में विभाजित करने की कोशिश करें और उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करें जो वास्तव में मायने रखती हैं।



4. कुछ न करने के बहाने के साथ न आएं।

- यह एक नंबर की समस्या है जो हम सभी को होती है जब हम कुछ करना नहीं चाहते हैं, खासकर किशोर होने के नाते। इसके पीछे का विचार यह है कि जब हम अपने उपकरणों पर छोड़ देते हैं, तो कुछ न करने के बहाने के साथ आना आसान होता है। तब तक प्रतीक्षा न करें जब तक आप "ऐसा महसूस न करें"।
- कभी-कभी हम अपने आप से कह सकते हैं, "मैं थका हुआ हूँ और मुझे ऐसा महसूस नहीं हो रहा है क्योंकि यह बहुत कठिन है"। ब्ला, ब्ला, ब्ला। कभी-कभी यह पूरा करने के लिए जो हम कोशिश कर रहे हैं उसे पूरा करने के लिए थोड़ा सा दर्द होता है। वास्तव में, हमारा शरीर इसके लिए तैयार है, लेकिन हमारा मन नहीं है, क्योंकि हमें इसे खिलाने की आवश्यकता है।
- अपने मन को खिलाने के लिए, अच्छे विचारों को सोचें। अच्छी बातें करें। आप इसे नोटिस करते हैं या नहीं, जब आप अच्छी चीजें करते हैं, तो आपका दिमाग उस अच्छे काम को उठाएगा, और इसे फिर से पूरा करने की कोशिश करेगा। इस तरह "आदतें" बनती हैं।



5. स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित करें।

- हमें लक्ष्य क्यों निर्धारित करना चाहिए? बस इसके बारे में सोचें। वे आपको जीवन में एक बहुत स्पष्ट दिशा देते हैं और आपकी दैनिक क्रिया को एक बड़े उद्देश्य से जोड़ने में मदद करते हैं। यह सुझाव दे रहा है कि आपके जीवन का अर्थ कुछ है और आप यह सोचकर नहीं घूम रहे हैं कि आपका कोई उद्देश्य नहीं है।
- जब आप लक्ष्य बनाते हैं, तो सुनिश्चित करें कि वे स्मार्ट, विशिष्ट, प्रासंगिक, समय पर और प्राप्य हैं।
- मैं वजन कम करना चाहता हूँ जैसे एक सरल, अनिर्दिष्ट लक्ष्य निर्धारित न करें। इसे विशिष्ट और मजबूत बनाएं जैसे मैं 6 अगस्त तक 10 पाउंड फीट कम करना चाहता हूँ।



6. 5 मिनट के नियम से अपने दिमाग को हैक करें।

- हमारा मन हमारा सबसे बड़ा सहयोगी और सबसे बड़ा दुश्मन हो सकता है। हमारे दिमाग की सबसे बड़ी खामियों में से एक यह है कि चीजों को शुरू करने के लिए अक्सर संघर्ष करना पड़ता है। लेकिन एक बार जब हम प्रवाह में होते हैं, तो गति को बनाए रखना आसान होता है।
- यदि आप वास्तव में अपने काम के साथ जाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, व्यायाम, ध्यान, आदि, तो इसे सिर्फ पांच मिनट के लिए करें। यह आपके दिमाग को प्रशिक्षित करेगा कि चीजें कैसे जाएं।

- आमतौर पर जब आप 5 मिनट के लिए शुरू करते हैं, तो आप आमतौर पर (अनजाने में) पांच मिनट से आगे जाने लगते हैं।



7. आप जो करने की कोशिश कर रहे हैं, उसके लिए प्रतिबद्ध रहें। यह एक और मन की बात है।

- अगर आप सॉर्ट-कमिट कर रहे हैं, तो आपके सिर में हमेशा यह कहते हुए थोड़ी आवाज़ होगी कि, मैं इस दिन छुट्टी नहीं लूंगा। आप उस आवाज़ से लड़ने की कोशिश में बहुत इच्छा शक्ति खराब करते हैं।



8. "नफरत करने वालों" को न सुनें।

- हर कोई पसंद नहीं करता है कि आप एक इंसान के रूप में खुद को कैसे बेहतर बनाना चाहते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको ऐसा करना बंद करना होगा जो आप किसी और को प्रभावित करने के लिए करते हैं। यह आपको कहीं भी नहीं ले जाएगा।

सख्त जीवन कैसे जिएं

बहुत सारे लोग सख्त व्यक्तित्व के साथ पैदा होते हैं, सख्त घरों में पैदा होते हैं, और अपने जीवन के लिए सख्त जीवन जीना चाहते हैं।

कदम



1. समझें कि सख्त जीवन क्या है। इस संदर्भ में सख्त का मतलब अनुशासित है और यह जीवन में किसी भी सुख या अच्छी चीजों को आत्म-प्रतिबंधित करने के बारे में नहीं है। यह आपके जीवन को स्वस्थ तरीके से पटरी पर लाने के बारे में है।



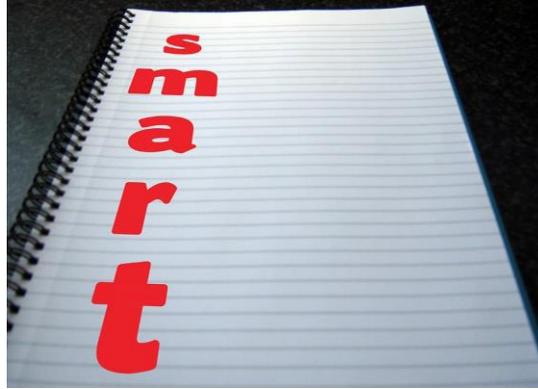
2. आदेश बनाएं। अपने जीवन को व्यवस्थित रखने के लिए यहां कई पहलू हैं:

- अराजकता, चिंता, भ्रम, भय आदि से छुटकारा पाने के लिए निशाना लगाना आपको अन्यथा होने की सकारात्मकता के लिए निर्देशित करता है। फिर आपको दृढ़ संकल्प के साथ सख्ती से पालन करना होगा।



3. अपने लक्ष्य तय करें। इस बारे में सोचें कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं: यह छुट्टी के लिए बचत, या आपके स्वास्थ्य में सुधार आदि हो सकता है।

- स्वीकार करें कि आप अपने राक्षसों जैसे शिथिलता, अज्ञानता आदि से लड़ रहे होंगे।



4. आपके लक्ष्य एस.एम.ए.आर.टी. होने चाहिए। प्रत्येक अक्षर का एक मतलब है, नीचे के रूप में:

- समझदार / विशिष्ट: सुनिश्चित करें कि लक्ष्य सटीक है। केवल यह न कहें, "व्यायाम और होमवर्क करें"। इसके बजाय, "कक्षा 30 के लिए अपने निबंध पर स्ट्रेचिंग और काम करने के 30 मिनट" जैसी चीजें कहें। यह आपको अधिक हासिल करने की अनुमति देगा क्योंकि यदि आप विशिष्ट नहीं हैं, तो आप केवल एक छोटी मात्रा करेंगे।
- मापने योग्य: सुनिश्चित करें कि आप प्रगति को माप सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक लक्ष्य "नए ब्लॉग पोस्ट का पहला भाग नहीं लिखना चाहिए"। इसके बजाय, एक लक्ष्य कुछ ऐसा होना चाहिए "एक नए ब्लॉग पोस्ट के 500 शब्द लिखें"।
- प्राप्त करने योग्य / प्राप्य: सुनिश्चित करें कि आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप एक दिन में 16 घंटे जागने वाले हैं, तो 15 घंटे का काम करना और शेष घंटे को खाने के लिए छोड़ना संभव नहीं है। आपको काम करने के लिए यथार्थवादी समय आवंटित करने की आवश्यकता है, और अन्य काम करने के लिए समय छोड़ना चाहिए।
- यथार्थवादी / प्रासंगिक: सबसे पहले, उन चीजों को करने की कोशिश न करें जिनकी सफलता की संभावना बहुत कम है। उदाहरण के लिए, एक व्यवसाय स्वामी तीन महीने के भीतर बाजार का लीडर बनने की योजना बना सकता है। हालांकि, अगर वे कठिन समय से गुजर रहे हैं और तीन अन्य कंपनियां मजबूत प्रतिस्पर्धा दे रही हैं, तो यह संभव नहीं होगा। दूसरी बात, अप्रासंगिक बातें न करें। यदि आपको विक्टोरियन लोगों पर बाढ़ के प्रभावों पर एक रिपोर्ट लिखने के लिए कहा जाता है, तो आपको वर्षों के कारणों पर शोध करने की आवश्यकता नहीं है।
- समय आधारित: चीजों को पूरा करने के लिए एक समय सीमा निर्धारित करें। डेडलाइन से उत्पादकता जल्दी बढ़ती है।



5. इस योजना को प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका तय करें। आप क्या कर सकते हैं और क्या करने के लिए आपको दूसरों की मदद की आवश्यकता होगी? क्या आपको अपनी परियोजना के लिए पहले किट या उपकरण प्राप्त करने की आवश्यकता है?



6. एक समय सीमा निर्धारित करें। उदाहरण के लिए, यदि आपको किसी मीटिंग के लिए समय पर प्रोजेक्ट पूरा करना है, तो चार्ट तैयार करना होगा कि आपको काम करने के लिए कितना समय चाहिए और आप इसे कहां फिट कर सकते हैं। एक डायरी या कैलेंडर का उपयोग करें या यहां तक कि फ्रिज पर रिमाइंडर भी लगाएं।



7. अपने निर्णयों को संतुलित करें। अपने नियंत्रण पर अत्यधिक सचेत होने की कोशिश किए बिना अपने लक्ष्य पर दृढ़ रहें। यदि आप अपने आप को बहाना बनाते हुए देखते हैं, तो यह समय आपके कदम बढ़ाने और फिर से मूल्यांकन करने का है कि क्या आपका लक्ष्य वास्तव में महत्वपूर्ण है।



8. विकर्षण से बचें। वे आपके जीवन को और अधिक कठिन बना देंगे।



9. लोगों को यह जानने दें कि आपको क्या और कब चाहिए। वे आपकी सहायता करके आपका उपकार कर रहे हैं, लेकिन उसी टोकन से आपको स्वतंत्र होने की भी आवश्यकता है। यदि आपका लक्ष्य सुबह 6 बजे उठना और व्यायाम करना है, तो सुनिश्चित करें कि वे आपके निर्णय का सम्मान करते हैं।

- दूसरों से अतिरिक्त मदद करने या आपके लिए कुछ भी अतिरिक्त करने के लिए बाध्य महसूस करने की अपेक्षा न करें।
- अगर कोई आपका समर्थन नहीं करता है, तो अकेले काम करें।

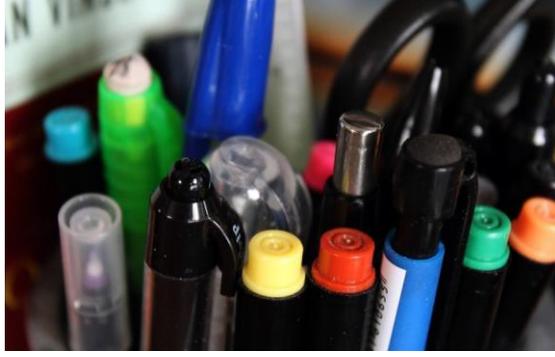


10. अपनी योजना को अमल में लाएं। मॉनिटर करें कि यह कैसे जाता है और उन चीजों में सुधार करें जो आपको लगते हैं कि इनमें सुधार करना चाहिए। जिन भी प्रोजेक्ट पर आप काम कर रहे हैं उसे पूरा करने का आनंद लें और मजे करें।



11. संयोजित रहें। चीजों पर लिखने के लिए पेन और एक कैलेंडर के साथ एक नोटपैड रखें।

- जिस क्षण आप महसूस करते हैं कि आप किसी चीज़ या किसी व्यक्ति के बारे में बहुत अधिक सोच रहे हैं, तो अपने लक्ष्य की ओर मुड़ें और उसके साथ जारी रहें।
- उपलब्ध समय के अनुसार प्रत्येक कार्य को समायोजित करें और उन्हें समय पर पूरा करने का लक्ष्य रखें।



12. साफ रहें। एक अच्छा जीवन बहुत कुछ है जो अंदर और बाहर दोनों तरह से साफ होता है। सुव्यवस्थित होने के लिए, सुनिश्चित करें कि आप धूल और वैक्यूम करते हैं और सब कुछ दूर रख दिया है। समय पर अपने चक्र के लिए रास्ता बनाकर अपने शरीर को फिर से जीवंत करें। ब्रेक और मजेदार गतिविधियों के साथ अपनी इंद्रियों को ताज़ा करें जिन्हें आप आनंद लेते हैं। इसके मूल्य को कम करके कुछ भी खोना नहीं है। छोटी चीजें जब समय पर अच्छी तरह से और अच्छी तरह से की जाती हैं तो बहुत बड़ा फर्क पड़ता है।



13. अच्छा खाएं। भोजन के सेवन को नियंत्रित करने के लिए, अपने हिस्से को एक आवश्यक सर्विंग तक सीमित करें और इसे पानी या दूध के साथ धीरे-धीरे खाएं। अपने भोजन को धीरे-धीरे खाने के लिए समय दें ताकि आप न केवल इसका अधिक आनंद लें, बल्कि यह कि आप बहुत अधिक नहीं खाते हैं और अभी भी भूख महसूस करते हैं। मिठाई खाना ठीक है, लेकिन भोजन के बीच स्वस्थ स्नैक्स चुनें।

- जंक फूड को अच्छी तरह से परिभाषित आहार के साथ बदलें जिसमें प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन आदि शामिल हों। फल, सब्जियां और नट्स को शामिल करें जैसा कि आप कर सकते हैं। यदि आप उनकी तरह नहीं हैं तो उन्हें जोड़ने की आवश्यकता नहीं है। बस एक अच्छे विकल्प का उपयोग करें।



14. साफ-सुथरी आदतों में उतरें, और अपने घर के विभिन्न क्षेत्रों में जाते ही सफाई करें। अपने आसपास की जगहों का ध्यान रखें। आपका परिवेश आपके आराम की भावना को प्रभावित करता है, इसलिए आप उन्हें साफ रखने के लिए क्या करें और किसी भी तरह से अव्यवस्था न जोड़ें।



15. जाने देने का अभ्यास करें। किसी भी लक्ष्य या परियोजना को जाने दें जिसे करने में आप सक्षम नहीं हैं, या आप दुखी होंगे।

- आप अपनी क्षमताओं के साथ उदार होने के लिए स्वतंत्र हैं। आपको अपने दिमाग की सभी क्रेविंग और प्लानिंग को पूरा नहीं करना है। अपने शरीर को सुनकर आप जो कर सकते हैं वह करें।



16. मल्टी-टास्क। यदि आप मल्टी-टास्क कर सकते हैं, तो इसके लिए जाएं। यदि आपको समय की आवश्यकता है, तो अपने तरीके सीखें और इसे अपनी परिस्थितियों के अनुसार संतुलित करें। लचीले होने के लिए, इसका मतलब है कि चीजों को अनायास करने में सक्षम होने के लिए समय है। यदि आप इसकी विशेषता नहीं पाते हैं तो इसे उचित रूप से करें या बिल्कुल न करें। बस एक बार में एक पूरा करें।

- यदि कोई दोस्त आपको फोन करता है और आपको भोजन के लिए आमंत्रित करता है, तो आप नहीं कहना चाहते हैं क्योंकि यह आपकी दैनिक दिनचर्या को बर्बाद कर देगा। यदि आपके पास समय है, तो यह देखने के लिए अपने शेड्यूल की जांच करें और अपने मित्र को आपके किसी भी आहार प्रतिबंध के बारे में बताएं।



17. जो कुछ भी आप नहीं पहनते या उपयोग करते हैं, उससे छुटकारा पाकर अपने घर को साफ करें। उन्हें दान में दें।

- यदि आपको लगता है कि आपको दान में योगदान नहीं करना है, तो अपने स्थान और अपने घर को साफ करने के संदर्भ में सोचें। यह आपकी खुद की भलाई के लिए भी है क्योंकि जब आपके पास बहुत सारी चीजें नहीं होती हैं, तो आप अंत में वही देख पाएंगे जो आप वास्तव में चाहते हैं।



18. अपने आप, अन्य लोग और घटनाओं के साथ काम करें। संतुलन पाकर, आप अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं और कुछ आत्म-नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं। दूसरों के साथ सामंजस्यपूर्ण तरीके से काम करना एक संतोषजनक संतुलन बना सकता है क्योंकि हम सामाजिक प्राणी हैं। कम तर्क देना, उचित होने पर चुप रहना, और पूछने पर मदद करना सभी आपके आसपास के वातावरण में संतुलन बना सकते हैं। ऐसा करने से आप कमजोर नहीं होंगे, यह आपके आत्म-नियंत्रण का निर्माण करेगा।



19. नहीं कहना सीखें। आप सभी के लिए एक लोगों को खुश करने वाला नहीं हो सकते हैं और अपने काम को अच्छी तरह से कर सकते हैं। दूसरों को प्रसन्न करना एक चक्र है जो आगे बढ़ता है और अपना समय लेता है। वह करें जो दूसरों के लिए संभव हो और अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करें। विनम्र रहें और समझाएं कि आप दूसरों की मदद क्यों नहीं कर सकते हैं और अपने काम पर वापस जा सकते हैं।

खुद से ना कहना कैसे सीखें

कभी-कभी, खुद को ना कहना दूसरों से कहने से ज्यादा कठिन होता है। आपको लग सकता है कि आप इसे 'खुद पर एहसान' कर रहे हैं या 'क्यों नहीं', या किसी और बहाने से। इससे आपके घर में बहुत अधिक पैसा खर्च हो सकता है, बहुत अधिक वजन और बहुत अधिक सामान हो सकता है।

कदम



1. समझें कि आपकी असमर्थता आपके इतिहास और / या बचपन से संबंधित नहीं है। क्या आप एक बच्चे के रूप में किसी चीज, भोजन या संपत्ति से वंचित थे? क्या आपके शुरुआती वयस्कता में कुछ ऐसा हुआ था जिसने आपको उस तरह से प्रभावित किया था? समझें कि इन जैसे मुद्दों का क्या कारण हो सकता है।

- एक बच्चे या वयस्क के रूप में अभाव
- यह महसूस करना कि आप उस पर बकाया हैं
- किसी और के करने से पहले अपना पैसा खर्च करना



2. अपने अंदर के उस व्यक्ति से 'बात' करें जो आपको चला रहा है। उस व्यक्ति को बताएं कि आप खुद से प्यार करते हैं और आपको उस प्यार को स्थापित करके, और स्वीकार करके, सीमा को दर्शाना है। बहुत ज्यादा, बहुत ज्यादा है।



3. छोटे से शुरू करें। जब आप अपने आप को उन चीजों से वंचित करना शुरू करते हैं, जिन्हें आपने ऐतिहासिक रूप से नकारा नहीं है तो छोटे-छोटे कदम लें। जब भी आप ऐसा महसूस करें तो विस्तर पर जाने के बजाय अपने आप को सोते समय सेट करना और उसे रखना पसंद है।



4. अपने लिए कुछ दिशानिर्देश या नीतियां स्थापित करें। नियम हमें एक मानदंड बनाने में मदद करते हैं और फिर उससे चिपके रहें।



5. 'स्टॉक आंसर' तैयार करें। शायद जब आप कहते हैं, "मुझे कुछ चाहिए" के साथ वापस आएं, इसे खरीदने के लिए 3 दिनों तक प्रतीक्षा करें।



6. समझौता। अपने आप को अपनी इच्छाओं से समझौता करना सिखाएं जो आपके लिए स्वस्थ हो।

समय प्रबंधन

विशिष्ट गतिविधियों में निवेश किए गए समय पर सचेत नियंत्रण का अभ्यास करने से दक्षता, उत्पादकता और प्रभावशीलता बढ़ाने में मदद मिलती है। इसे समय प्रबंधन कहा जाता है। इस अध्याय का उद्देश्य समय प्रबंधन की अनिवार्यताओं का पता लगाना और कार्यस्थल में प्रभावी उपयोग के लिए समय प्रबंधन और प्रबंधन, समय बचाने एवं व्यवस्थित करने और सुधारने के तरीकों का वर्णन करना है।

अपना समय कैसे प्रबंधित करें

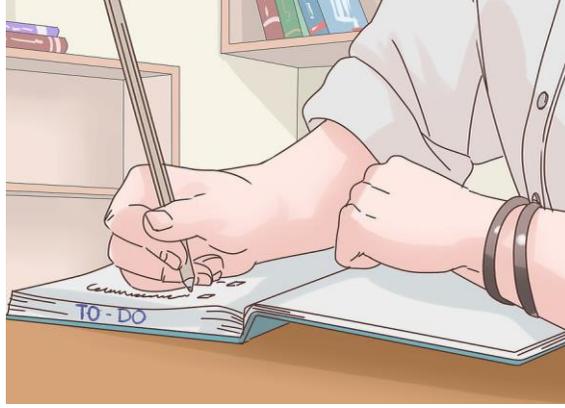
समय प्रबंधन विकास करने का एक महत्वपूर्ण कौशल है। यह आपको प्रत्येक दिन का अधिकतम लाभ उठाने में मदद कर सकता है, जिससे काम और स्कूल जैसे क्षेत्रों में सफलता मिल सकती है। अपने समय का प्रबंधन करने के लिए, अपने समय का सही वातावरण में काम करके और कार्यों को प्राथमिकता देकर अपने समय का उपयोग करें। आवश्यक होने पर अपने फोन और सोशल मीडिया को बंद करके विकर्षणों को कम करें। एक दैनिक कार्यक्रम का पालन करना सुनिश्चित करें जो आपको प्रत्येक दिन का अधिकतम लाभ उठाने की अनुमति देता है।

तरीका 1. अपने समय का उत्पादक रूप से उपयोग करना



1. काम करने के लिए सही माहौल बनाएं। आप जिस वातावरण में काम करते हैं वह आपकी समग्र उत्पादकता में मदद कर सकता है। एक काम के माहौल के बारे में कोई सख्त नियम नहीं हैं, इसलिए जो आपके लिए सही लगता है उसे चुनें। अपने आप को प्रेरणादायक सजावट के साथ घेरें जो आपको उत्साही और भावुक महसूस करने में मदद करें। ये भावनाएं आपको काम पर बने रहने और उत्पादक होने में मदद करेंगी।

- उदाहरण के लिए, शायद एक विशेष कलाकार आपको प्रेरित करता है। उनके चित्रों के कुछ प्रिंटों में निवेश करें और इन्हें अपनी दीवारों पर लटका दें।
- यदि आप काम करने के लिए एक विशेष स्थान चुन सकते हैं, तो विकर्षण से मुक्त स्थान चुनें। आपके टेलीविजन के सामने काम करना एक बुरा विचार हो सकता है, लेकिन हो सकता है कि आप डेस्क को अपने बेडरूम के कोने में धकेल दें और वहां काम करें।



2. महत्व के संदर्भ में अपने कार्यों को सूचीबद्ध करें। इससे पहले कि आप दिन के लिए अपने काम का बोझ शुरू करें, प्राथमिकता दें। टू-डू लिस्ट एक बेहतरीन टूल है, लेकिन उन्हें हर उस चीज़ को लिखने के बजाए थोड़ा व्यवस्थित करें, जो करने की ज़रूरत है। महत्व की दृष्टि से टास्क के समूह बनाएं।

- अपनी सूची बनाने से पहले, महत्वपूर्ण के संदर्भ में श्रेणियां लिखें। उदाहरण के लिए, "तत्काल" लेबल वाले कार्य आज ही किए जाने चाहिए। "महत्वपूर्ण, लेकिन तत्काल नहीं" लेबल वाले कार्य करना महत्वपूर्ण हैं, लेकिन प्रतीक्षा कर सकते हैं। यदि आवश्यक हो तो "कम-प्राथमिकता" जैसे लेबल वाले कार्य रखे जा सकते हैं।
- प्रत्येक श्रेणी के तहत कार्यों को सूचीबद्ध करें। उदाहरण के लिए, यदि आपको काम के लिए एक रिपोर्ट खत्म करने की आवश्यकता है, तो यह एक ज़रूरी काम होगा। यदि आपको एक और कार्य परियोजना शुरू करने की आवश्यकता है, लेकिन समय सीमा अतिरिक्त दो सप्ताह नहीं है, तो यह एक "महत्वपूर्ण, लेकिन ज़रूरी नहीं" कार्य होगा। यदि आप काम के बाद एक रन के लिए जाना चाहते हैं, लेकिन यह महत्वपूर्ण नहीं है, तो यह "कम-प्राथमिकता" कार्य होगा।



3. महत्वपूर्ण कार्य पहले करें। सुबह सबसे पहले महत्वपूर्ण कार्यों को पूरा करना आपको एक उपलब्धि की भावना देगा। दिन पहले से ही एक सफलता की तरह महसूस करेगा और आपके तनाव का एक बड़ा हिस्सा समाप्त हो जाएगा। अपनी सूची में सबसे महत्वपूर्ण कार्यों को करके प्रत्येक दिन की शुरुआत करें।

- उदाहरण के लिए, यदि आपके पास पांच ई-मेल हैं जिनका जवाब देने की आपको ज़रूरत है और एक रिपोर्ट जिसे प्रूफरीड किया जाना चाहिए, जैसे ही आप कार्यालय में आते हैं इसे जल्द से जल्द पूरा करें।
- अपने प्राथमिकता वाले कार्यों को शुरू करने से पहले किसी भी अनावश्यक सामाजिककरण को रोकें।



4. हर समय अपने पास कुछ काम रखें। हर समय अपने पास काम रख के आप अपने डाउनटाइम का लाभ उठा सकते हैं। यदि आपके पास बस में कुछ अतिरिक्त मिनट हैं, तो स्कूल या काम के लिए कुछ पढ़ने के लिए इसका उपयोग करें। यदि आप किराने की दुकान पर लाइन में प्रतीक्षा कर रहे हैं, तो अपने फोन पर कुछ वर्क ई-मेल का जवाब दें। यदि आपके पास हमेशा काम होता है, तो आप हमेशा अपना अधिकतम समय बना सकते हैं।

- यदि आप एक छात्र हैं, तो कुछ ऑडियोबुक में निवेश करने या अपने व्याख्यान को रिकॉर्ड करने के बारे में सोचें। लाइन में प्रतीक्षा करने या कक्षा में जाने के दौरान, आप अपने पाठ्यक्रमों के लिए सामग्री सुन सकते हैं।



5. मल्टीटास्क न करें। बहुत से लोग मानते हैं कि मल्टीटास्किंग प्रत्येक दिन अधिक करने और बुद्धिमानी से समय का प्रबंधन करने का एक शानदार तरीका है। हालांकि, एक साथ कई कार्यों पर ध्यान केंद्रित करना वास्तव में आपको कम उत्पादक बनाता है। चीजों को करने में अधिक समय लगेगा, क्योंकि आप किसी भी चीज में अपना पूरा ध्यान नहीं दे रहे हैं। इसके बजाय एक समय में एक कार्य पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करें। आप इस तरह से अपना काम जल्दी कर लेंगे, जिससे आप अपने समय का अधिकतम लाभ उठा सकेंगे।

- उदाहरण के लिए, अपने सभी ईमेल का जवाब दें। फिर, अपने ईमेल खाते से लॉग आउट करें और दूसरे कार्य पर जाएं। अब अपने ईमेल के बारे में चिंता न करें। यदि आपको दिन में बाद में अधिक ईमेल का जवाब देने की आवश्यकता है, तो आप मौजूदा कार्य को पूरा करने के बाद इसे कर सकते हैं।

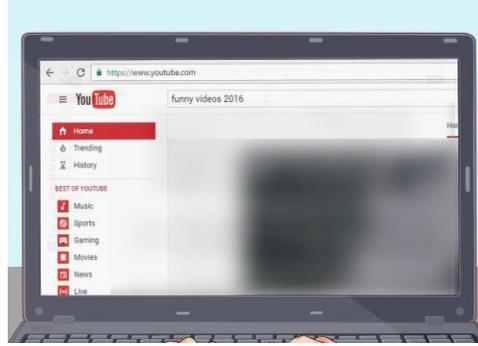
विधि 2. विकर्षणों को कम करना



1. अपने फोन को बंद करें। जब संभव हो, तो अपना फोन बंद कर दें। फोन दिन भर में बहुत अधिक समय ले सकते हैं जिसे आप अधिक उत्पादक रूप से उपयोग कर सकते हैं।

जब फेसबुक पर लॉग इन करना या अपने ईमेल पर एक नज़र रखना आसान है, तो आप इसे करने की अधिक संभावना रखते हैं। जब आप अन्य कार्य करने का प्रयास कर रहे हों, तब अपने आप पर एक एहसान करें और अपना फ़ोन बंद करें। यदि आप फ़ोन को छोड़ने के लिए स्वयं को आवेगपूर्ण तरीके से पहुंचता हुआ पाते हैं, तो आपको इसके बजाय एक ब्लैक स्क्रीन के साथ मिलना होगा।

- यदि आपके पास काम के लिए अपना फोन रखना आवश्यक है, तो इसे कमरे के कोने में रखें। यदि आपका फोन तक पहुंचना इतना आसान नहीं है, तो आपका इसे उठाने की संभावना कम है। आप अपने फोन पर किसी भी सूचना को बंद कर सकते हैं जो काम करने के लिए आवश्यक नहीं हैं।



2. अनावश्यक ब्राउज़र बंद करें। इन दिनों, बहुत से लोग अपने कंप्यूटर या इंटरनेट पर काम करने के लिए भरोसा करते हैं। फेसबुक, ट्विटर, या पृष्ठभूमि में अन्य विचलित करने वाली साइटों के साथ काम करने से आपके समय प्रबंधन कौशल पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा। पुरानी परियोजनाओं या अप्रासंगिक इंटरनेट खोजों से टैब खोले जाने पर आप विचलित भी हो सकते हैं। जैसे ही आप साइट पर काम करते हैं, टैब बंद करने की आदत डाल लें। अपना सारा ध्यान उन साइट्स पर लगाएं, जो आपके काम के लिए जरूरी हैं।

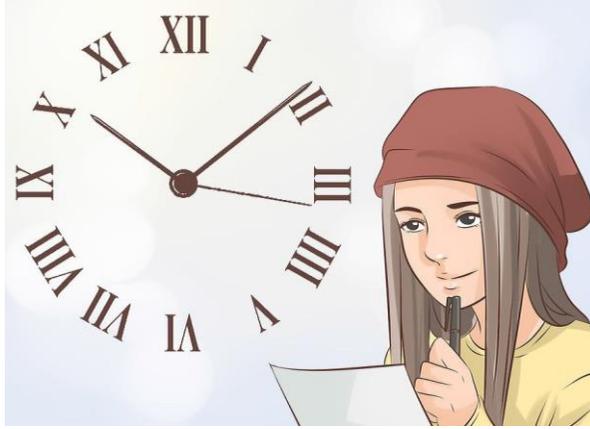
- अपने आप को चुनौती दें कि एक समय में केवल एक या दो टैब खोले जाएं।



3. सोशल मीडिया को ब्लॉक करें। कभी-कभी, फेसबुक या ट्विटर पर लॉग इन करने के प्रलोभन से बचना बहुत अच्छा है। यदि आपको सोशल मीडिया में कोई समस्या है, तो कई एप्लिकेशन और वेबसाइट हैं जिनका उपयोग आप अस्थायी रूप से विचलित करने वाली साइटों को ब्लॉक करने के लिए कर सकते हैं।

- सेल्फ-कंट्रोल मैक उपयोगकर्ताओं के लिए एक ऐप है, जो आपके द्वारा चुनी गई किसी भी साइट पर समय की एक निर्धारित अवधि तक पहुंच को अवरुद्ध करता है। यह डाउनलोड करने के लिए मुफ्त है।
- यदि आपको पूरी तरह से ऑफलाइन होने की आवश्यकता है, तो ऐप फ्रीडम आपको एक बार में आठ घंटे तक इंटरनेट तक अपनी पहुंच को अवरुद्ध करने की अनुमति देता है।

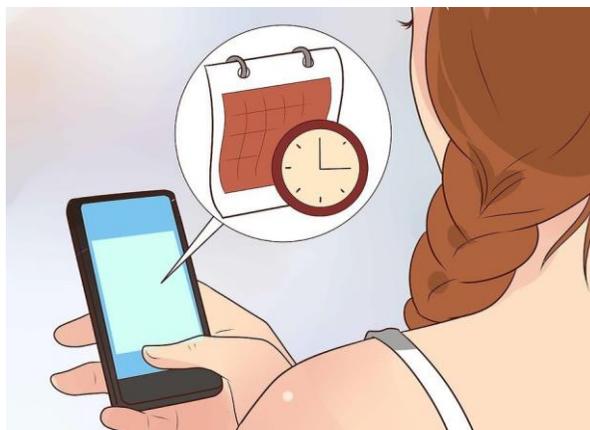
- फ़ायरफ़ॉक्स ऐड-ऑन लीचब्लॉक आपको कुछ साइटों के उपयोग को प्रति दिन एक निर्धारित अवधि तक सीमित करने की अनुमति देता है।



4. जितना संभव हो रुकावटों से बचें। व्यवधान आपके वर्कफ़्लो को बाधित करते हैं। यदि आप किसी कार्य के बीच में हैं और कुछ और करने के लिए रुक जाते हैं, तो वर्क मोड में वापस आना कठिन हो सकता है। जब आप किसी कार्य पर काम कर रहे हों, तो कुछ और करने से पहले उसे पूरा करने का प्रयास करें। जब आप किसी चीज को पूरा करने का प्रयास करते हैं तो अन्य चीजें इंतजार कर सकती हैं।

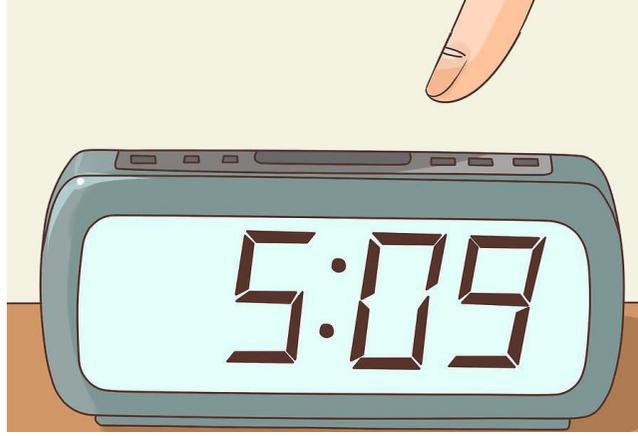
- उदाहरण के लिए, यदि आपको लगता है कि आपको किसी अन्य काम के बीच में ई-मेल का जवाब देने की आवश्यकता है, तो ई-मेल का जवाब देने के लिए न रुकें। इसके बजाय, कहीं लिखें कि आपको वर्तमान काम को खत्म करने के बाद ई-मेल भेजने और इसे प्राप्त करने की आवश्यकता है।
- ध्यान रखें, कभी-कभी व्यवधान अपरिहार्य हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपको किसी कार्य के दौरान एक अत्यावश्यक फोन कॉल आता है, तो आपको निश्चित रूप से कॉल लेना चाहिए। रुकावटों से बचने की पूरी कोशिश करें, लेकिन अपने काम के दौरान कभी-कभार होने वाले विकर्षण से खुद पर परेशान न हों।

तरीका 3. एक दैनिक शेड्यूल का पालन करना



1. एक डिजिटल कैलेंडर का उपयोग करें। तकनीक अपने समय का प्रबंधन करने और समय सीमा, अपॉइंटमेंट और अधिक का ट्रैक रखने का एक शानदार तरीका है। अपने फोन और कंप्यूटर में कैलेंडर का उपयोग करें। दैनिक कार्यों, जैसे अपॉइंटमेंट और अपने काम या स्कूल शेड्यूल को लिखें। अपने लिए रिमाइंडर सेट करें। उदाहरण के लिए, क्या आपका फोन आपको एक पेपर होने से एक हफ्ते पहले रिमाइंडर भेज सकता है। परियोजनाओं पर अध्ययन और काम करने जैसी चीजों के लिए समय निर्धारित करें।

- एक डिजिटल कैलेंडर के अलावा, यह एक बैकअप के रूप में एक भौतिक कैलेंडर रखने में मदद कर सकता है। आप इसे अपने डेस्क पर रख सकते हैं या इसे अपने साथ एक प्लानर में ले जा सकते हैं। कभी-कभी, भौतिक रूप से चीजों को लिखने से आपको उन्हें याद रखने में मदद मिल सकती है।



2. ऐसे समय को पहचानें जब आप सबसे अधिक उत्पादक हों। विभिन्न लोग दिन के दौरान विभिन्न बिंदुओं पर उत्पादक होते हैं। यह जानने में मदद मिल सकती है कि आप अपने समय का उपयोग समझदारी से करने में सक्षम हैं और उन समय के दौरान काम करने की योजना बना रहे हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप सुबह के दौरान खुद को ऊर्जावान पाते हैं, तो अपने काम को पूरा करने की कोशिश करें। रात के दौरान, आप हवा का आनंद ले सकते हैं और आराम की चीजें कर सकते हैं।

- आपकी ऊर्जा चोटियों को पहचानने में कुछ समय लग सकता है। एक या दो सप्ताह के लिए पूरे दिन अपने ऊर्जा स्तर और संपूर्ण ध्यान को ट्रैक करने का प्रयास करें। इससे आपको यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि आप सबसे अधिक उत्पादक कब होंगे।



3. सुबह का पहला 30 मिनट अपने दिन की योजना बनाने में बिताएं। यह दिन के लिए सुबह में गेम प्लान बनाने में मदद कर सकता है। जैसे ही आप उठते हैं, इस बारे में सोचें कि आपको क्या करने की आवश्यकता है और इसे कब करना है इसकी रूपरेखा को स्केच करें। काम के दायित्वों के साथ-साथ सामाजिक दायित्वों को भी ध्यान में रखें।

- उदाहरण के लिए, कहें कि आप आठ से चार तक काम करेंगे और अपनी दादी को उनके जन्मदिन पर बुलाने की आवश्यकता है और काम के बाद अपने ड्राई क्लीनिंग के कपड़े उठाते हैं। सुबह, पता करें कि आपको उन गतिविधियों को किस क्रम में करना चाहिए।

- यदि आपकी दादी बाद के समय में है, तो उसे काम के बाद बुलाने की योजना बनाएं ताकि वह जहां है वहां बहुत देर न हो। फिर, अपनी ड्राई क्लीनिंग से कपड़े लाने की योजना बनाएं।



4. ब्रेक और रुकावटों को शेड्यूल करें। बिना ब्रेक या रुकावट के कोई भी लगातार काम नहीं कर सकता है। अवसर पर अपने दिन में रुकावटों और विकर्षणों को आमंत्रित करना ठीक है। यह आवश्यक कार्यों से इस प्रकार के विचलन को शेड्यूल करने में मदद कर सकता है। इस तरह, आपके दिन को बाधित और पटरी से उतारने की संभावना कम है।

- पूरे दिन अपने काम से छोटे विचलन के अलावा बड़े ब्रेक या रुकावटों को शेड्यूल करें।
- उदाहरण के लिए, प्रत्येक दिन दोपहर में एक घंटे का दोपहर का भोजन करने और काम से लौटने के बाद आधे घंटे का टेलीविजन देखने की योजना बनाएं।
- आप दैनिक कार्यों के दौरान छोटे व्यवधानों की योजना भी बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, मान लें कि आप एक पेपर लिख रहे हैं। अपने आप को लिखने वाले 500 शब्दों की जांच के लिए अपने आप को पांच मिनट की अनुमति दें।



5. सप्ताहांत में कुछ काम पूरा करें। सप्ताहांत तनाव मुक्त, आराम और मजे के लिए महत्वपूर्ण है, इसलिए ओवरबोर्ड न जाएं। हालांकि, सप्ताहांत में थोड़ा काम करने में मदद मिल सकती है। इस तरह के छोटे कार्यों के बारे में सोचें, जो सप्ताहांत में ढेर हो जाते हैं, जिससे सोमवार को मुश्किल हो जाता है।

- उदाहरण के लिए, आप सप्ताहांत के दौरान ई-मेल की संक्षिप्त जांच और समीक्षा कर सकते हैं और फिर कुछ भेज सकते हैं ताकि आपके पास सोमवार को कम ई-मेल आए। वैकल्पिक रूप से, आप केवल उन लोगों को चिह्नित कर सकते हैं, जिन्हें सोमवार सुबह तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता होगी।



6. एक नींद शेड्यूल का पालन करें। यदि आप अपने समय का प्रबंधन करना चाहते हैं, तो एक ठोस नींद शेड्यूल महत्वपूर्ण है। एक अच्छी नींद शेड्यूल आपको सुबह जल्दी उठने और दिन के लिए तैयार रहने के लिए सुनिश्चित करती है। नींद शेड्यूल को बनाए रखने के लिए, हर दिन लगभग एक ही समय पर बिस्तर पर जाएं और उठें, यहां तक कि सप्ताहांत पर भी। आपका शरीर आपके नींद / जागने के चक्र के अनुकूल हो जाएगा, और आप अपने सोने के समय थकान और सुबह में ऊर्जावान महसूस करने लगेंगे।

समय कैसे बचाएं

हम सब चाहते हैं कि हमारे पास अधिक समय हो। आराम करने के लिए अधिक समय, आकार में आने के लिए अधिक समय, हमारे दोस्तों और परिवार के लिए अधिक समय, और अपने लिए अधिक समय। आपके पूरे दिन में समय बचाने के सैकड़ों तरीके हैं।

तरीका 1. काम में समय की बचत



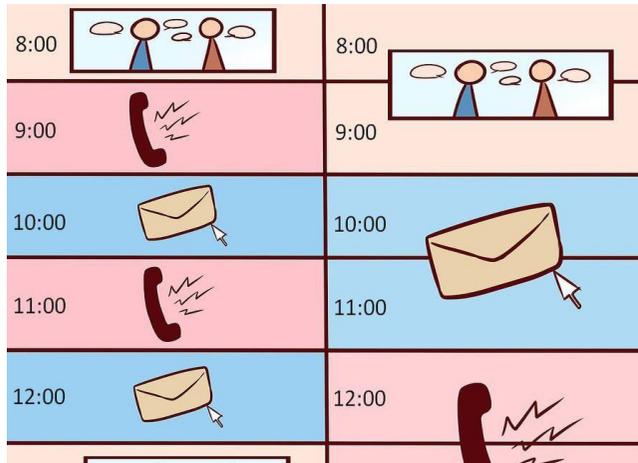
1. सबसे महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने को प्राथमिकता दें। दिन की शुरुआत में अपनी टू-डू सूची के शीर्ष पर बड़ी वस्तुओं को पूरा करने से आप उन्हें बाद में खत्म करने से बच सकते हैं। आप उपलब्धि की भावना महसूस करेंगे, और आपके पास बड़ी परियोजना का भार नहीं होगा, जब आप दिन में छोटे कार्यों को संभालते हैं तो आप अधिक प्रभावी ढंग से काम कर सकते हैं और अधिक समय भी बचा सकते हैं।

- सबसे महत्वपूर्ण कार्य हमेशा सबसे अधिक दबाव वाले कार्यों के समान नहीं होते हैं। यदि दोपहर तक आपके बॉस के डेस्क पर एक रूटीन डॉक्यूमेंट होता है, तो इसका मतलब यह नहीं हो सकता है कि यह 11:00 बजे तक हो सकता है अगर इसका मतलब किसी क्लाइंट को खराब सर्विस मुहैया कराना है। क्या जरूरी है और क्या महत्वपूर्ण है के बीच अंतर करना सीखें।



2. अन्य कर्मचारियों को कार्य सौंपें। ठीक से वितरण के लिए आपको अपनी ताकत और अपने सहकर्मियों को समझने की जरूरत है। कुछ लोग संख्याओं के साथ अच्छे हैं, अन्य अच्छी तरह से लिख सकते हैं, यह पहचान कर कि आपके पास किसी कार्य को पूरा करने के लिए विशेष कौशल हैं जिससे आप समय बचा सकते हैं और किए जा रहे कार्य की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं।

- आधिकारिक रहें, लेकिन कार्यों को सौंपते समय मांग न करें। जिस व्यक्ति से आप मदद मांग रहे हैं उसे एक विशेषज्ञ की तरह महसूस करें और क्षेत्र में उनके ज्ञान की प्रशंसा करें।
- याद रखें, यदि आप कार्यों को सौंपते हैं, तो आपको समय-समय पर किसी और के कार्यभार के साथ-साथ किसी कार्य को करने के लिए तैयार रहना चाहिए।



3. समान कार्य एक साथ करें। अधिकांश लोगों के कार्य दिवस में चल रहे छोटे कार्य होते हैं जो दिन की बड़ी परियोजनाओं में फैल जाते हैं। इन्हें एक साथ समूहित करके और गुच्छों में संभालकर आप बहुत समय बचा सकते हैं और कार्य को अधिक कुशलता से कर सकते हैं।

- हर बीस मिनट में ईमेल का जवाब देने के बजाय, समय के दो बड़े हिस्से सेट करें और उन अवधि में अपने सभी ईमेल को संभाल लें। आप उनके बारे में चिंता किए बिना अपने काम पर अधिक ध्यान केंद्रित करेंगे।
- अपने सभी फोन कॉल एक बार में करें और एक बैठक में कागजी कार्रवाई करें।



1. लगातार छोड़ने का समय है। लगभग सभी लोग हर दिन एक ही समय पर काम पर आते हैं, लेकिन जब लोग व्यस्त हो जाते हैं तो वे अक्सर काम करते रहने के लिए कार्यालय में देर से रुकते हैं। जब तक वे घर आते हैं तब तक दिन लगभग समाप्त हो जाता है। सामान्य समय पर काम छोड़ने का एक बिंदु बनाएं, बहुत देर से नहीं। जब देर से रुकना विकल्प नहीं है तो आप जिस समय काम पर हैं, उस समय आप अपनी अधिकांश उत्पादकता बना लेंगे।

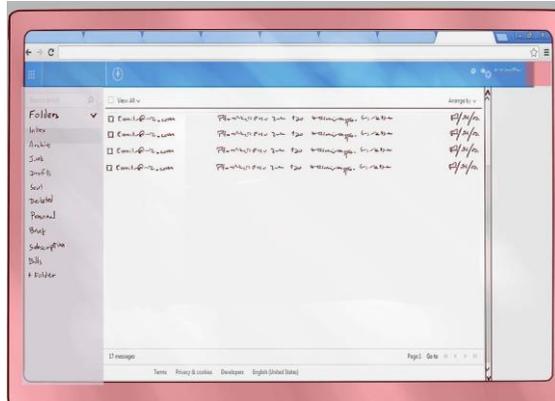
- पूरे कार्यालय में यह ज्ञात कर लें कि आप सूक्ष्म संकेत छोड़ कर एक निश्चित समय के आसपास चिपके नहीं रहेंगे। लोगों को शाम के लिए योजनाओं के बारे में बताएं या उन्हें पहले से सामग्री प्राप्त करने की चेतावनी दें क्योंकि आपको समय पर बाहर निकलने की आवश्यकता है।



2. अनुत्पादक बैठक और बातचीत से बचें। कभी-कभी काम के लोग उतने कुशल नहीं होते, जितना आप उन्हें चाहते हैं। उनकी समस्याओं को अपनी समस्या न बनने दें। दृढ़ रहें, और सहकर्मियों को सूचित करें कि उनकी बात रखने के बाद आपको वापस काम पर जाने की आवश्यकता है।

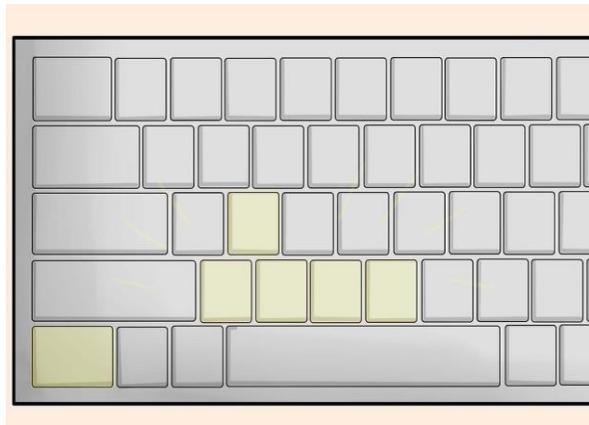
- ना कहना सीखें। यदि आपको किसी मीटिंग में आमंत्रित किया जाता है और आप अनुमान नहीं लगाते हैं कि यह फायदेमंद होगा, तो कहें कि आप बहुत व्यस्त हैं, या आपकी अन्य प्राथमिकताएं हैं जो उपस्थिति में बाधा डालती हैं।
- एक बैठक में "झांकने" का सुझाव केवल उन हिस्सों को पकड़ने के लिए जो आपके लिए लागू होते हैं या जिन्हें आपको प्रस्तुत करने की आवश्यकता है। आपके सहकर्मियों "सुनने" का आनंद नहीं ले सकते, लेकिन वे आपके काम का सम्मान करेंगे।
- यदि आपको उपस्थित होना है, तो बैठक के लिए एक निश्चित समय निर्धारित करें, शायद 20 मिनट। या, अपने कार्यालय में बैठक रखें, जहां आपको खत्म करने के लिए प्राधिकारी की एक स्थिति हो, जब इसे समाप्त होने की आवश्यकता हो।

विधि 2. प्रौद्योगिकी के साथ समय की बचत करना



1. अपने ईमेल इनबॉक्स को व्यवस्थित करें। आधुनिक ईमेल सेवाएं स्वच्छ और संगठित इनबॉक्स को बनाए रखने के लिए असंख्य तरीके पेश करती हैं। अपने ईमेल प्रदाता के फिल्टरिंग टूल का उपयोग करके आप किसी संदेश के लिए खर्च करने की समय की मात्रा को सीमित कर सकते हैं और आपको स्पैम के समुद्र में स्क्रॉल करने से रोक सकते हैं। जीमेल, आउटलुक, मेल.एप और किसी भी अन्य ईमेल सेवा के बारे में समय बचाने में आपकी मदद करने के लिए इसी तरह के फिल्टर होंगे।

- अपने ईमेल प्रदाता को तुरंत पहचानने और उन्हें हटाने के लिए स्पैम ईमेल और श्रृंखला संदेशों को अपने इनबॉक्स तक पहुंचने से रोकें।
- अपने काम से संबंधित ईमेल स्वचालित रूप से अपने स्वयं के फ़ोल्डर में भेजे।
- किसी भी श्रेणी के लिए समूह सेट करें, जैसे कि मित्र और परिवार, या सोशल मीडिया अपडेट। इस तरह, आप ठीक उसी समय पा सकते हैं जिसे आप कुछ समय के लिए देख रहे हैं।



2. कीबोर्ड शॉर्टकट का उपयोग करें। वे बहुत अधिक नहीं लग सकते हैं, लेकिन एक बार जब आप उनसे लाभ प्राप्त कर लेते हैं, या यहां तक कि उनमें से थोड़ा सा, तो बचा हुआ समय तेजी से जुड़ेगा। चाहे आप विंडोज ऑपरेटिंग सिस्टम का उपयोग करें या एक मैकिन्टोश कंप्यूटर पसंद करते हैं, बुनियादी कीबोर्ड शॉर्टकट जानने और अपने काम के लिए कुछ विशिष्ट खोजने से आपको काम पर समय बचाने में मदद मिलेगी।

- विंडोज के लिए सबसे अधिक उपयोग किए जाने वाले कुछ शॉर्टकट्स में शामिल हैं: Ctrl + C (चयनित वस्तु को कॉपी करना), Ctrl + V (चयनित आइटम को पेस्ट करना), और Ctrl + Z (एक कार्रवाई को पूर्ववत करें)।
- मैक उपयोगकर्ताओं के लिए एक ही शॉर्टकट प्रदर्शन करने के लिए, कमांड की के साथ Ctrl की को बदलें।



3. सोशल मीडिया पर अपना समय सीमित रखें। सोशल मीडिया टेलस्पिन में फंसना आसान है, जहां एक प्रोफ़ाइल दूसरे की ओर बढ़ती है। जीवन में महत्वपूर्ण चीजों से अपना ध्यान हटाने के लिए वेब पर बहुत कुछ है। अपने आप को विचलित न होने दें। अपने सोशल मीडिया के उपयोग की दैनिक सीमा निर्धारित करें। केवल एक घंटे, या 30 मिनट के साथ चिपके रहने का प्रयास करें। प्रत्येक दिन शाम को एक ब्लॉक का समय निर्धारित करें, या काम के दौरान थोड़ा ब्रेक के रूप में।

- ट्विटर, इंस्टाग्राम और अन्य सोशल मीडिया मंचों पर कम लोगों पर विचार करें। इस तरह से उपभोग करने के लिए कम है।
- सोशल मीडिया से बचने के लिए छोटे-छोटे उपाय करें। भोजन करते समय, या जब आप बिस्तर पर हों, तब इसका उपयोग न करें।
- अपने दोस्तों को भी उनके उपयोग को सीमित करने के लिए प्रोत्साहित करें। आपको आश्चर्य होगा कि आप संपर्क में बने रहने के अन्य तरीके कितनी जल्दी खोज लेते हैं।



4. टीवी कम देखें। सोफे पर बैठकर टेलीविजन देखना एक लंबे दिन के बाद आराम करने के लिए सही है, लेकिन यह समय का उत्पादक उपयोग नहीं है। अपने टीवी प्रदर्शन को खत्म करने से आपको समय बचाने में मदद मिलेगी और आपके पास सबसे अधिक समय होगा। चरम छोर पर, आप अपनी केवल सदस्यता काट सकते हैं। इससे आपका पैसा बचेगा और काफी समय खाली हो जाएगा। या, छोटे कदम उठाएं, जैसे कि हर हफ्ते केवल अपने शीर्ष एक या दो पसंदीदा कार्यक्रमों को देखना।

- रिकॉर्डिंग तकनीक का लाभ उठाएं और उन शो के दौरान विज्ञापनों को छोड़ कर समय बचाएं, जिनके बिना आप नहीं रह सकते।
- जैसे ही आप देखते हैं मल्टीटास्क करें। कभी-कभी एक शो आपके पूर्ण ध्यान की मांग नहीं करता है। जैसे कि आप टेलीविज़न देखते हैं, तो उसे व्यायाम करते हुए देखें।

तरीका 3. घर पर समय की बचत करना



1. अधिक कुशलता से पकाना। लोग भोजन तैयार करने में बहुत अधिक समय व्यतीत करते हैं, इसलिए आप कैसे खाना पकाते यह प्रत्येक दिन आपके द्वारा बचाए गए समय की मात्रा में भारी अंतर ला सकता है। विचार करने के लिए पहली बात एक योजना के साथ किराने की दुकान है। उन सभी वस्तुओं की एक सूची बनाएं जिनकी आपको ज़रूरत है, और इससे चिपके रहें। जब यह पीक आवर्स न हो तो शॉपिंग करने की कोशिश करें, और लंच और डिनर सहित सप्ताह के माध्यम से अपने सभी भोजन की योजना बनाएं। इस तरह आपको बाद में निश्चित भोजन के लिए अलग-अलग वस्तुओं को लेने में समय नहीं लगाना पड़ेगा।

- अपने पसंदीदा भोजन के बड़े हिस्से बनाएं और उन्हें बचाएं। आप सप्ताह में बाद में फिर से खाना पकाने के लिए बिना किसी खर्च के अपने पसंदीदा का आनंद ले सकते हैं। पास्ता व्यंजन, सूप, मिर्च, और स्टू में आमतौर पर ऐसे व्यंजन होते हैं जो बड़े बैचों के लिए कहते हैं।
- जब आप खाना पका रहे हों तो अस्थायी कूड़ेदान के रूप में उपयोग करने के लिए काउंटर पर एक कटोरा रखें। आप कचरे को लगातार समाप्त करने के लिए अंत में इसे एक बार में टॉस करके बहुत समय बचा सकते हैं, और यह सफाई को गति देता है।



2. अपने घर की सफाई करते समय समय की बचत करें। सफाई एक अंतहीन काम की तरह लग सकती है, क्योंकि नए मेस लगातार बनाए जाते हैं और धूल लगातार बनती है। हालांकि, प्रभावी ढंग से कार्य को संभालें, और आप समय बचा सकते हैं और एक साफ घर रख सकते हैं। इसके बारे में जाने का एक शानदार तरीका है शॉर्ट बस्ट में सफाई करना है। कपड़े, व्यंजन, पुराने अखबारों आदि को उठाते हुए दस मिनट से अधिक नहीं बिताएं और उन्हें अपनी जगह पर रखें। इसे रोज करें और आप एक बड़ा हिस्सा समय निकाल कर गहरी सफाई करने से बचेंगे। याद रखें, उसकी जगह और हर चीज के लिए एक जगह बनाएं। संगठित रहने के लिए उक्ति का पालन करें और किसी गड़बड़ी के बीच आप कभी भी अपनी चाबियों को खोजने के लिए समय नहीं बचाएंगे।

- अधिक विस्तृत सफाई करते समय ऊंचे से नीचे के लिए जाएं। जैसे ही आप ऊंचे स्थानों से साफ करेंगे धूल जमीन पर जम जाएगी। बैक्यूमिंग अंतिम बार में करें।
- आपके जाते ही साफ करें। चाहे वह उठ रहा हो या बिस्तर बना रहा हो या खाना बनाते समय मसालेदार मसालों को पोंछ रहा हो, मक्खी पर सफाई के शीर्ष पर रहने से आपको भविष्य में समय की बचत होगी। यह रसोई और बाथरूम में विशेष रूप से उपयोगी है, जहां शुष्क और कठोर होने से पहले उत्पादों और सामग्रियों को प्राप्त करना बहुत साफ और आसान बना सकता है।



3. एक ही बार में अपने वित्त को संभालें। बिलों का भुगतान और बैंकिंग लेनदेन जटिल और समय लेने योग्य हो सकते हैं यदि सही नहीं किया गया है। नीचे बैठकर और एक ही बार में अपने सभी बिलों और वित्त की देखभाल करके, आप भ्रम से बच सकते हैं और बाद में गलतियों को ठीक करने में समय बिताने से खुद को बचा सकते हैं।

- जितना हो सके अपने बिलों को समेकित करें। अपने उपयोगिताओं प्रदाताओं से संपर्क करें और देखें कि क्या उनके पास भुगतान के लिए कोई विकल्प है। यह केबल, फोन और इंटरनेट प्रदाताओं के साथ आम है।
- स्वचालित बिल भुगतान के लिए साइन अप करें। कई संस्थानों के पास यह विकल्प है और यह बहुत समय खाली कर सकता है और छूटी हुई समय सीमा पर तनाव को समाप्त कर सकता है।
- पता करें कि क्या आपका नियोजित प्रत्यक्ष जमा प्रदान करता है और यदि वे करते हैं तो साइन अप करें। बैंक की एक यात्रा कम।



4. एक कुशल सुबह की दिनचर्या के साथ अपने दिन की शुरुआत करें। अव्यवस्थित सुबह होने से नींद न आने की गलती न करें। अपनी पोशाक की योजना बनाकर और बिस्तर से पहले दोपहर का भोजन करके अपने दिन को प्राप्त करने के लिए सरल कदम उठाएं। जल्दी स्नान करने और कम जटिल नाश्ता बनाने पर विचार करें। एक त्वरित ग्रेनोला बार कभी भी नहीं लेता है।

- सुबह उठने के झंझट को छोड़ने के लिए अपने कॉफी मेकर पर एक स्वचालित टाइमर का लाभ उठाएं।
- जब आप तैयार हो जाएं तो तकनीक को अनदेखा करें। जब तक आप कार्यालय में नहीं आते ईमेल की जांच न करें, वे केवल आपको विचलित करेंगे। और अपने अलार्म घड़ी पर एक सूज़ सुविधा का उपयोग न करें।
- प्राकृतिक प्रकाश में ब्लाइंड और बास्क खोलें। जागने के हिस्से के रूप में अपने आप को सूरज की रोशनी में उजागर करना आपके मस्तिष्क और आपके सर्कैडियन लय के लिए अच्छा है।

अपने समय को व्यवस्थित कैसे करें

हम एक तनावपूर्ण दुनिया में रहते हैं और समय हमेशा कम होता जा रहा है। अपने समय को व्यवस्थित करना आपके कार्यभार और आपकी अवकाश गतिविधियों को संतुलित करने का एक शानदार तरीका है। हम आपको अपने समय के बारे में सोचने और आपके जीवन को बहुत सरल बनाने का एक अच्छा तरीका दिखाएंगे।

अंश 1. अपने महीने को व्यवस्थित करना



1. मासिक शेड्यूल का उपयोग करें। एक मासिक शीट का उपयोग महत्वपूर्ण समय सीमा पर निगरानी रखने के लिए किया जाता है। एक बार में पूरे महीने की कल्पना करना आपको यह महसूस करने में मदद करेगा कि आपने किसी कार्य के लिए कितना समय छोड़ा है। जो जरूरी है, उसके बारे में सोचें। क्या मेरे पास समय सीमा है? क्या डॉक्टर के साथ एक महत्वपूर्ण अपॉइंटमेंट है? क्या मेरे बच्चे का टीकाकरण करना बाकि है?

- ऐसा करने के लिए आपको एक जटिल आयोजक की आवश्यकता नहीं है। रसोई में एक साधारण कैलेंडर पर्याप्त होना चाहिए।



2. अपने गृहस्थी के साथ योजना बनाएं। मासिक योजना बनाते समय अपने परिवार या गृहस्थी को ध्यान में रखना महत्वपूर्ण है। अपने शेड्यूल की क्रॉस-तुलना करें और उन गतिविधियों पर ध्यान दें, जिनके लिए आपकी जरूरत हो सकती है। क्या फुटबॉल मैच में बच्चों को आपकी जरूरत है? क्या आपके साथी को अस्पताल में उसे ले जाने की आवश्यकता है?

- अपने कैलेंडर पर रंग कोड का उपयोग करें। प्रति परिवार के सदस्य को एक रंग सौंपना एक उत्कृष्ट तरीका है जो जल्दी से कल्पना करता है कि महीने के दौरान क्या करना है।
- खुद को दूसरे के जूतों में डालने की कोशिश करें। हम सभी तनावपूर्ण जीवन जी रहे हैं, लेकिन सहानुभूति रखने वाले परिवार के सदस्य होना सहायक है।
- आपकी मासिक योजना गृहस्थी के लिए सुलभ होनी चाहिए। दूसरों से अपेक्षा न करें कि वे हमेशा आपकी समय सीमा को याद रखें।



3. अपनी प्राथमिकताएं निर्धारित करें। जब आपकी प्राथमिकताएं सीधे सेट हों, तो योजना बनाना कहीं अधिक आसान है। कुछ कार्य अत्यावश्यक हैं, अन्य नहीं हैं। कार के टायरों को बदलते हुए फुटबॉल मैच में जाना उतना महत्वपूर्ण नहीं हो सकता है। अपने घर के साथ योजना बनाते समय निम्नलिखित कुछ प्रश्नों पर विचार करें :

- क्या यह कार्य आवश्यक है? क्या मैं इसे अगले महीने कर सकता हूँ?
- क्या मेरे पास इस कार्य को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय है?
- क्या मुझे ऐसा करने के लिए सहायता की आवश्यकता है? यदि हां, तो क्या मैंने पहले ही सहायता मांगी है?



4. संभावित समस्याओं की निगरानी करें। एक ट्रेन हड़ताल या एक साधारण सड़क का काम आपकी योजनाओं को पटरी से उतार सकता है। अपने मासिक शेड्यूल को अपडेट रखें और यदि आपको कोई समस्या आती है तो विकल्पों के बारे में सोचने की कोशिश करें।

- स्थानीय प्रेस पढ़ें। यह जानकारी का एक उत्कृष्ट स्रोत है।
- हमेशा खुलने का समय और ट्रेन समय के लिए ऑनलाइन जांच करें। हम सभी एक बंद दुकान या संग्रहालय में जाने में घंटों बर्बाद करते हैं और पुरानी जानकारी के कारण हम सभी की ट्रेन छूट जाती है।



5. अपने परिवार और दोस्तों के लिए कुछ समय दें। कुशल होना संतुलन के बारे में है। आपको अपने बारे में सोचने और बर्नआउट से बचने की आवश्यकता है। इसे दीर्घकालिक रणनीति के रूप में सोचें। यदि आप हफ्तों तक अस्वस्थ या उदास रहते हैं, तो आप अपने सबसे अच्छे तरीके से काम नहीं कर पाएंगे और अपना अधिकतम समय बना पाएंगे।

- अगर आप रिलेशनशिप में हैं, तो अपने पार्टनर के बारे में सोचें। नियमित रूप से एक-दूसरे को देखना महत्वपूर्ण और स्वस्थ है। यदि आप व्यावहारिक होना चाहते हैं, तो सोचें कि ब्रेक-अप या तलाक बहुत समय और ऊर्जा का उपभोग कर सकते हैं।

भाग 2. अपने सप्ताह को व्यवस्थित करना



1. साप्ताहिक शेड्यूल का उपयोग करें। मासिक शेड्यूल की तुलना में साप्ताहिक शीट की एक अलग भूमिका होती है। यह अधिक विशिष्ट है और आपको अपने दिनों को संतुलित करने के लिए पहले से तय करने की अनुमति देगा।

- साप्ताहिक शेड्यूल को अपनी आवश्यक गतिविधियों, जैसे कि काम, अपॉइंटमेंट, आपात स्थिति, आदि के साथ भरना शुरू करें और गैर-आवश्यक कार्यों और शौक की ओर अपना काम करें।
- हमेशा एक अच्छे संतुलन का लक्ष्य रखें।



2. एक स्लॉट खाली रखें। जीवन आपात स्थिति और अंतिम मिनट के कार्यों से भरा है। यदि आप अपने व्यस्त सप्ताह में एक या दो घंटे का समय देते हैं, तो आप किसी भी जरूरी और अप्रत्याशित आश्चर्य का सामना कर पाएंगे। यदि कोई आपातकालीन स्थिति नहीं आती है, तो इस निःशुल्क स्लॉट का उपयोग करने के लिए आराम करने या किसी अन्य आवश्यक कार्य को पूरा करने का अवसर लें।

- यदि कोई अंतिम-मिनट की आपातकालीन स्थिति है, जिसमें न तो आप या आपका साथी ध्यान रख सकते हैं, तो किसी मित्र से पूछें। शायद उनको आपकी मदद करने में कोई आपत्ती न हो और यह आपकी दोस्ती को और गहरा बना देगा। बेशक, उन्हें आपको एक और समय की भी आवश्यकता हो सकती है।



3. अपनी खरीदारी की योजना बनाएं। अधिकांश लोग दिन के गलत हिस्से के दौरान अपनी साप्ताहिक खरीदारी करने में बहुत समय बर्बाद करते हैं। शनिवार को सुबह नौ बजे जाकर कतारों से बचें या अगर आपके क्षेत्र में उपलब्ध हो तो ऑनलाइन ऑर्डर करें।

- यदि आपके पास भंडारण के लिए जगह है, तो एक ही समय में बहुत कुछ खरीदें। टमाटर, ट्यूना, बीन्स, चावल, पास्ता, आदि के डिब्बे होने से आप एक स्वस्थ भोजन पकाने की अनुमति देंगे यदि आपके पास खरीदारी करने का समय नहीं है।



4. घर के काम को बराबर बांट लें। साप्ताहिक कार्यों को देना, जैसे कि रसोई की सफाई करना, परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने का एक शानदार तरीका है।

कि कार्य विभाजन उचित और समयबद्ध है। यदि पहले से सहमति हो गई है, तो ऐसा न करने के लिए बहाने ढूंढना भी मुश्किल है।

- तर्कसंगत रहें। यदि आप काम से बाद में आते हैं, तो अपने साथी को खाना बनाने दें। आप बच्चों को सुलाएंगे।
- बरीयताओं के बारे में सोचें। आपका साथी खाना बनाना पसंद नहीं करता है लेकिन आप करते हैं? आपके पति को डिशवाॉशर भरने से नफरत है? उनकी बात सुनें और सबको समायोजित करने की कोशिश करें। यदि किसी को कोई कार्य पसंद नहीं है, तो प्रत्येक सप्ताह वैकल्पिक करें।



5. सप्ताहांत के दौरान खाना पकाएं। हर दिन खाना बनाना मुश्किल या हड़बड़ी से भरा हो सकता है। सप्ताहांत में कम से कम कुछ भोजन की योजना बनाएं, पकाएं और फ्रीज करें। काम से घर आने पर यह आपके जीवन को बहुत आसान बना देगा।

- यह तैयार-भोजन खरीदने के बजाय अपना स्वयं का भोजन पकाना और फ्रीज करना अधिक स्वस्थ है।

अंश 3. अपने दिन को व्यवस्थित करना



1. एक दैनिक शेड्यूल का उपयोग करें। अपनी गतिविधियों पर नज़र रखने के लिए एक दैनिक शीट का उपयोग करना जल्दी से कल्पना करने का सबसे अच्छा तरीका है यदि आप किसी कार्य पर बहुत अधिक समय बिताने जा रहे हैं। शेड्यूल लिखते समय किसी गतिविधि को पूरा करने के लिए आवश्यक समय के बारे में ईमानदार और यथार्थवादी दोनों होना महत्वपूर्ण है।

- यदि आपके पास एक स्मार्टफोन है, तो आप एकीकृत आयोजक का उपयोग कर सकते हैं। अपने अगले कार्य को याद रखने या चलते-फिरते एक नया दर्ज करने का यह एक आसान तरीका है।
- वैकल्पिक रूप से, एक टू-टू सूची से यह कल्पना करना बेहतर है कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है लेकिन यह आपके समय के प्रबंधन में कम प्रभावी है।



2. अपने काम पर ध्यान दें। कई लोग काम पर कम से कम एक घंटा बर्बाद करते हैं। विकर्षण के बजाय यह पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करने के लिए अधिक प्रभावी है जिसकी आपने योजना बनाई है।

- अपने फोन को बंद करें और काम पर सोशल मीडिया से बचें। ये सबसे बड़ा विकर्षण है।
- इसे निर्धारित समय पर अपने व्यक्तिगत ईमेल और टेक्स्ट का जवाब देने की आदत बनाएं। आप एक बेहतर टेक्टर और एक बेहतर कर्मचारी बन जाएंगे।



3. ब्रेक के लिए समय छोड़ दें। हर थोड़ी देर में एक बार रुकना महत्वपूर्ण है। आपके मस्तिष्क को आराम करने की जरूरत है, अगर केवल कुछ मिनटों के लिए, रीफोकस करने के लिए। अनुसंधान दर्शाता है कि यहां तक कि एक विकर्षण से आपके काम में नाटकीय रूप से सुधार होने की संभावना है।

- शौचालय जाने या एक कप चाय रखने से भी काफी मदद मिलेगी। हो सके तो पांच मिनट की सैर के लिए बाहर जाएं।



4. प्रति रात कम से कम सात घंटे की नींद लें। नींद की कमी से कई मनोवैज्ञानिक और शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। यह हमेशा अधिक करने के बारे में नहीं है, यह बेहतर करने के बारे में भी है।

कार्यस्थल में समय प्रबंधन का उपयोग कैसे करें

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं, जो उन्हें सौंपे गए सभी कार्यों को पूरा कर सकता है और अभी भी उनके शौक को आगे बढ़ाने के लिए समय बचा है, अपने परिवार और दोस्तों के साथ दोपहर के भोजन का आनंद ले सकते हैं, सप्ताहांत में शिविर लगा सकते हैं और यहां तक कि कार्यालय में अधिक जिम्मेदारी भी ले सकते हैं? आप करते हैं, हैं न? अगर आपको लगता है कि आपके सहकर्मी के पास हरमाइन का टाइम टर्नर है, तो आप गलत होंगे। टाइम टर्नर या टाइम मशीन (अभी तक नहीं) जैसी कोई चीज नहीं है। वह उचित समय प्रबंधन के कारण जो कुछ भी वह चाहता था वह करने में सक्षम था।

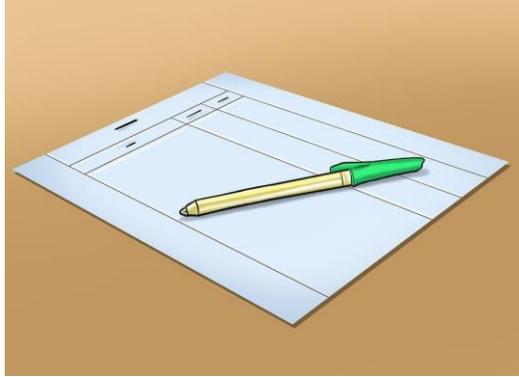
तरीका 1. टू-डू लिस्ट



1. सच्चाई स्वीकार करें: एक दिन का मतलब 24 घंटे है। यह आपके और किसी अन्य के साथ भी लागू होता है, जिसके साथ आप काम कर सकते हैं। यहां तक कि आपका बॉस भी।



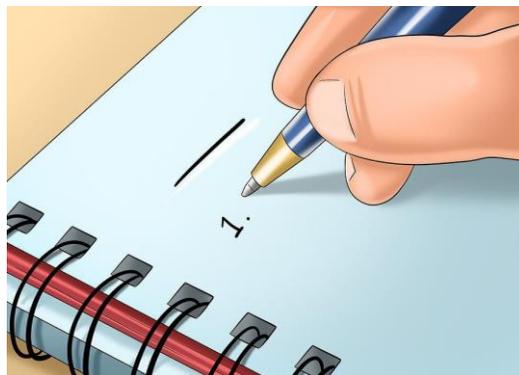
2. रोजाना की तुलना में कम से कम आधे घंटे पहले काम करें। कागज की एक शीट प्राप्त करें और कहीं शांत बैठ जाएं। एक गहरी सांस लें और हर उस चीज के बारे में सोचें जो करने की ज़रूरत है।



3. टू-डू गतिविधियों की एक सूची तैयार करें। सबसे पहले, तीन कॉलम- कार्यों, नियत तारीख और प्राथमिकता के साथ एक तालिका बनाएं। कार्यों के लिए कॉलम को सबसे बड़ा बनाएं।



4. समाप्त करने के लिए कार्य लिखें, क्योंकि वे आपके साथ होते हैं। संबंधित नियत तारीख को शामिल करें।

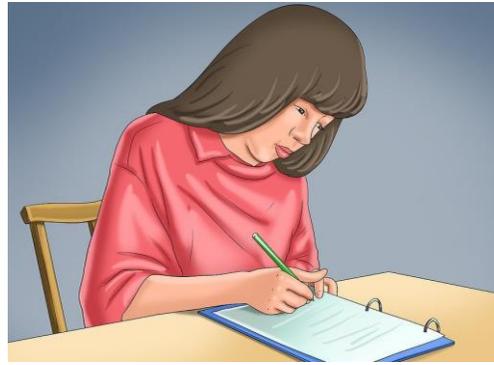


5. कार्यों को प्राथमिकता दें और उन्हें 1, 2, 3 या अ, ब, स (उच्च, मध्यम, निम्न प्राथमिकता) के साथ लेबल करें:

- एक या दो दिन में कार्य पूरे कर लिए जाएंगे। अधिक समय इन कार्यों को सौंपा जाना चाहिए और उन्हें पहले से निपटाया जाना चाहिए।
- 7-10 दिनों के भीतर समाप्त होने वाले कार्य मध्यम प्राथमिकता के होंगे।
- समाप्त करने के लिए दो या अधिक सप्ताह वाले कार्य कम प्राथमिकता होंगे।



6. एक बार जब आप उपरोक्त सभी चरणों को पूरा कर लेते हैं, तो आपको बस इतना करना होगा कि काम खत्म हो जाए और खत्म होने पर वस्तुओं की जांच शुरू करें।



7. कोई भी कार्य जिसे आप उस दिन पूरा नहीं करते हैं, अगले दिन और इसी तरह आगे बढ़ाते हैं। टू-डू लिस्ट रखना थोड़ा मुश्किल लग सकता है अगर आप इसके अभ्यस्त नहीं हैं लेकिन एक दिन के लिए इससे चिपके रहेंगे और यह आसान हो जाएगा।

विधि 2. तत्काल- महत्वपूर्ण मैट्रिक्स

- इस विधि को स्टीफन कोवे, ए रोजर और रेबेका आर मेरिल ने अपनी पुस्तक "फर्स्ट थिंग्स फर्स्ट" के माध्यम से लोकप्रिय बनाया।



1. एक छोटी नोटबुक लें। कहीं शांत बैठें और उन सभी के बारे में सोचें जो आपको खत्म करने हैं।



2. आपको जो कुछ भी खत्म करना है, उसे लिखें। निम्नलिखित मानदंड के आधार पर उन्हें "महत्वपूर्ण" या "तत्काल" लेबल करें।

- महत्वपूर्ण वे कार्य होंगे जिन्हें आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए पूरा करना होगा।
- तत्काल ऐसे कार्य होंगे जिन पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है।



3. यह तय करें कि कोई गतिविधि कितनी महत्वपूर्ण है और इसे 1-10 से बड़े पैमाने पर रेट करें; 10 सबसे महत्वपूर्ण है। एक गतिविधि कितनी जरूरी है, इसके बारे में न सोचें।



4. चित्र में दिखाए गए अनुसार एक मैट्रिक्स खींचें और चतुर्थ भाग को लेबल करें।



5. चतुर्थ भाग में अपने कार्यों को लिख लें अनुसार करने के लिए विवरण नीचे।

- महत्वपूर्ण गतिविधियां - ये उन गतिविधियों को संदर्भित करती हैं जो आपके लक्ष्यों पर असर डालती हैं और जरूरी नहीं है, अर्थात्, आपके पास इसे समाप्त करने के लिए बहुत समय है। उदाहरण आपके प्रदर्शन पर एक मासिक रिपोर्ट तैयार कर रहा होगा।
- गंभीर गतिविधियां - ये उन कार्यों को संदर्भित करती हैं जो जरूरी होने के साथ-साथ तत्काल भी हैं। जैसे: बैठक के एक मिनट की तैयारी या प्रदर्शन पर एक दैनिक रिपोर्ट तैयार करना।
- विकर्षण - ये ऐसे कार्य हैं जो न तो महत्वपूर्ण हैं और न ही अत्यावश्यक हैं और यदि संभव हो तो इन्हें टाला जाना चाहिए। जैसे: फिल्म देखना, दोस्तों से चैटिंग आदि।
- रुकावटें - ये गतिविधियां तत्काल हैं लेकिन महत्वपूर्ण नहीं हैं और रुकावट का सबसे आम स्रोत आपके सहयोगी होंगे। जैसे: आपके बॉस के साथ एक त्वरित 5 मिनट की बैठक, एक सहयोगी आपसे कुछ दस्तावेज़ आदि पर स्पष्टीकरण मांग रहा है। यदि संभव हो तो, इन गतिविधियों को फिर से शेड्यूल किया जा सकता है जब यह आपके लिए सुविधाजनक हो।



6. जब आप उन्हें पूरा कर लें, तब आइटमों की जांच करें। बाद के लिए कुछ भी अलग न रखें। यदि आप अभी कुछ कर सकते हैं; कर दें।



7. जब आप सभी गंभीर और महत्वपूर्ण कार्य पूरे कर लेते हैं; विकर्षण का आनंद लें- संगीत सुनें, किताब पढ़ें या वॉटरकूलर में अपने सहकर्मियों के साथ घूमें।

समय प्रबंधन कौशल में सुधार कैसे करें

यदि आपके पास अच्छा समय प्रबंधन कौशल नहीं है, तो काम करना मुश्किल है, समय सीमा पूरी करें और उत्पादक बनें। सौभाग्य से, ये ऐसे कौशल हैं जिन पर आप काम कर सकते हैं और सुधार कर सकते हैं। अच्छे समय प्रबंधन की नींव में संगठन और सफलता के लिए खुद को स्थापित करना शामिल है।

तरीका 1. उन क्षेत्रों का पता लगाना जिनमें सुधार की आवश्यकता है



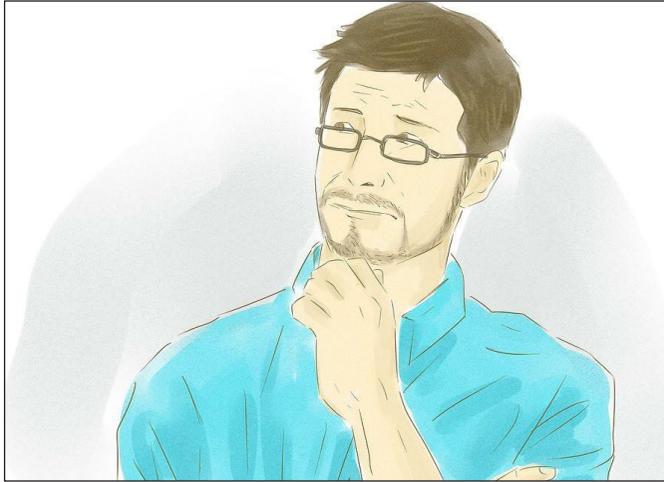
1. एक समय डायरी रखें। आपको आश्चर्य हो सकता है कि आपका सारा समय प्रत्येक दिन कहां जाता है। हर जगह एक नोटबुक ले जाएं और आप जो कुछ भी करते हैं और कितने समय के लिए उसे लिखें। आप आश्चर्यचकित हो सकते हैं कि आप अपना समय कैसे व्यतीत करते हैं। जब आप ऐसा करते हैं तो ईमानदार रहें।

- कम से कम कुछ दिनों के लिए एक डायरी रखने का प्रयास करें जिससे आप जान सकें कि आप आमतौर पर अपना दिन कैसे बिताते हैं। उदाहरण के लिए, बर्थडे डिनर पर जाना या डॉक्टर की अपॉइंटमेंट आपके लिए प्रतिदिन के कार्य नहीं है और आपके शेड्यूल को खराब कर सकते हैं।



2. समय बर्बाद करने के सभी तरीके लिखें। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप समय बर्बाद कर सकते हैं। क्या आप सोशल मीडिया पर बहुत समय बिताते हैं? क्या आप अपने दोस्तों के साथ घूमते हैं जब आपको अन्य चीजें करनी चाहिए? क्या आप टेलीविजन के सामने घंटों बिताते हैं?

- यह महत्वपूर्ण है कि आप खुद को और अपनी आदतों को जानें ताकि आप बदलाव ला सकें।
- अपनी समय सूची देखें और उन क्षेत्रों को देखें जिन्हें आप वापस काट सकते हैं।



3. जानें कि आपने टाला क्यों है। इस बात से परेशान होने के बजाय कि आप एक कार्य को छोड़ रहे हैं, अपने टालने के कारणों का पता लगाने का प्रयास करें। एक बड़ी समस्या के लक्षण के रूप में टालने के बारे में सोचें और मूल कारण के लिए प्रयास करें। क्या आप कार्य करने से डरते हैं? क्या आप थके हुए हैं? क्या कार्य उबाऊ है? क्या कार्य बहुत आसान है या बहुत कठिन है?

- यदि कार्य बहुत आसान है, तो प्रत्येक चरण को पूरा करने के लिए अपने आप को थोड़ा पुरस्कार प्रदान करें।
- यदि कार्य बहुत कठिन है, तो समय सीमा और छोटे कदम इससे निपटने का सबसे अच्छा तरीका है।
- जब आप अपनी समय डायरी लिखते हैं तो आप जितना समय बिताते हैं, उतने समय का ध्यान रखें।

विधि 2. व्यवस्थित होना



1. सूची बनायें। उस दिन या उस सप्ताह में आप जो भी योजना बनाते हैं, उसकी सूची बनाएं। एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो उन चीजों को क्रॉस कर लें, ताकि आप प्रोत्साहित और प्रेरित महसूस करें। आपकी सूची यथार्थवादी और प्राप्य होनी चाहिए। यदि आप 20 वस्तुओं की सूची बनाते हैं, लेकिन अपनी सूची में केवल 5 आइटम ही हासिल करते हैं, तो आपको लगेगा कि आपको कुछ भी नहीं मिला।

- अपने कार्यों को प्राथमिकता दें ताकि आप जान सकें कि सबसे महत्वपूर्ण क्या है और इसे पहले पूरा करने की आवश्यकता है।
- यदि आपकी सूची बहुत लंबी है, तो अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों जैसे- व्यक्तिगत, स्कूल / कार्य और घर के लिए अलग-अलग सूचियां रखने का प्रयास करें।
- लोग आमतौर पर सुबह में अधिक उत्पादक होते हैं। सुबह अपनी सूची से अधिक कठिन कार्य को पूरा करने की कोशिश करें और फिर अपनी सूची में अन्य कार्यों को संभालें। आप निपुण महसूस करेंगे और उस गति को अपने बाकी दिनों में ले जा सकते हैं।



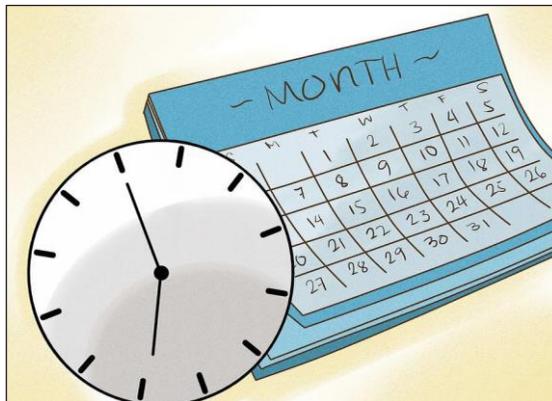
2. डेडलाइन रखें। आपकी सूची केवल तभी काम करती है जब आप वास्तव में इसका उपयोग करते हैं। समय सीमा निर्धारित करने से आप जवाबदेह होंगे। अपनी डेडलाइन से चिपके रहने की पूरी कोशिश करें। साथ ही यथार्थवादी समय सीमा तय करना सुनिश्चित करें जो आपकी जिम्मेदारियों और अन्य दायित्वों पर विचार करें।

- उदाहरण के लिए, यदि आपको कुछ व्यक्तिगत अपॉइंटमेंट को शेड्यूल करने की आवश्यकता है, लेकिन पूरे दिन काम के दौरान बैठकों में बंधे रहेंगे, तो एक यथार्थवादी समय सीमा आपके व्यस्त कार्य दिवस के अंत तक अगले कुछ दिनों में सभी अपॉइंटमेंट का समय निर्धारण करेगी।
- समय सीमा का चयन करते समय अपने आप को वृष्टि के लिए कुछ जगह दें। आपके कार्य समाप्त होने से कुछ दिन पहले की समय सीमा होनी चाहिए।



3. अनुस्मारक सेट करें। आप अपने फोन, कंप्यूटर पर अलार्म सेट कर सकते हैं, या उन चीजों के विज्ञापन रिमाइंडर्स लगा सकते हैं, जिन्हें आपको करना है। उस विधि का उपयोग करें जो आपके लिए सबसे अच्छा काम करती है। यह कई तरीकों का उपयोग करने में मदद कर सकता है। अंतिम समय-सीमा और किसी भी समय सीमा पर आपको निर्धारित समय पर रखने के लिए आपके अनुस्मारक निर्धारित किए जाने चाहिए।

- उदाहरण के लिए, यदि आपके पास एक कार्य है जिसे 2 सप्ताह में पूरा करने की आवश्यकता है, तो आपके पास 7 दिन, 10 दिन और 14 दिन के लिए अनुस्मारक सेट हो सकते हैं।



4. कैलेंडर का उपयोग करें। अपने सभी दैनिक कार्यों को व्यवस्थित करें ताकि आप अपने समय का कुशलतापूर्वक प्रबंधन कर सकें। हमेशा दिन की शुरुआत में अपने कैलेंडर की जांच करें और कोई भी आवश्यक बदलाव करें, ताकि आप दिन के लिए अपने सभी कार्यों को जान सकें। सुनिश्चित करें कि आपका कैलेंडर आसानी से सुलभ है और सभी महत्वपूर्ण इवेंट्स पर प्रकाश डालता है।



5. अपने डाउनटाइम के दौरान योजना बनाएं। आप अपने पूरे दिन डाउनटाइम का अनुभव करते हैं। आप उस समय का उपयोग एक त्वरित सूची बनाने या दिन के लिए अपनी प्राथमिकताएं निर्धारित करने के लिए कर सकते हैं।

इस योजना को पूरा करने के लिए काम करने / स्कूल जाने का आदर्श समय है।

- आपके सभी डाउनटाइम को योजना और आयोजन के लिए समर्पित नहीं होना चाहिए। यह तनावपूर्ण हो सकता है और अच्छे से अधिक नुकसान कर सकता है।
- यदि आपके पास 10 मिनट का डाउनटाइम है, तो व्यवस्थित होने के लिए 2 या 3 मिनट समर्पित करके शुरू करें।

तरीका 3. उत्पादक होना



1. मल्टीटास्क न करें। आप सोच सकते हैं कि यदि आप एक बार में कुछ चीजों को टालने की कोशिश करते हैं तो आप अधिक हो रहे हैं। हालांकि, एक ही बार में कई काम करते हुए, आप कभी भी एक काम को अपना पूरा ध्यान नहीं देते हैं। यदि आप अगली बार आगे बढ़ने से पहले किसी कार्य को पूरा करने के लिए अपनी सारी ऊर्जा समर्पित करते हैं तो आप अधिक कुशल होंगे।

- उदाहरण के लिए, एक ही समय में ईमेल का जवाब देने और फोन कॉल वापस करने के बजाय; फोन कॉल करने से पहले अपने सभी ईमेल का जवाब दें।
- कार्यों के बीच आगे और पीछे स्विच करना आपके मस्तिष्क के लिए अधिक काम है और प्रक्रिया को धीमा कर देता है।



2. यदि आप कर सकते हैं तो जिम्मेदारियों को वितरित करें। आप स्वयं सब कुछ नहीं कर सकते। किसी अन्य व्यक्ति को किसी चीज़ की देखभाल करने की अनुमति देना आपको सब कुछ करते हुए भी अपने आप को दूसरे कार्य में समर्पित करने की अनुमति देता है। सुनिश्चित करें कि आप किसी ऐसे व्यक्ति को सौंपते हैं जो विश्वसनीय और भरोसेमंद है। आप यह सोचने में समय व्यर्थ करना नहीं चाहते हैं कि क्या व्यक्ति चीजों को पूरा कर लेगा।

- याद रखें कि वितरण शक्ति और बुद्धिमत्ता की निशानी है न कि कमजोरी की।



3. विकर्षण से छुटकारा पाएं। आप किसी कार्य को अधिक तेज़ी से पूरा करेंगे यदि आप उसे अपना पूरा ध्यान दे सकते हैं। ईमेल सूचनाओं, अपने फ़ोन, टेलीविज़न, सोशल मीडिया जैसे किसी भी विकर्षण को बंद करें। अलग समय निर्धारित करें जब आप परेशान नहीं होना चाहते हैं और किसी भी स्कावट को संबोधित नहीं करते हैं जब तक कि आपको नहीं करना है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप 45 मिनट के लिए कुछ लिखने या पढ़ने की योजना बनाते हैं, तो इस दौरान अपने फोन का जवाब न दें और न ही किसी ईमेल का जवाब दें। यदि आप सूचनाएं बंद करते हैं, तो आप यह भी नहीं देखेंगे कि लोग आपके संपर्क में आने की कोशिश कर रहे हैं। 45 मिनट का समय पूरा होने पर, आप अपना ईमेल देख सकते हैं।
- सोशल मीडिया एक बड़ा विकर्षण है। दिन भर में सोशल मीडिया समय निर्धारित करें और जब तक यह निर्धारित समय ब्लॉक के दौरान न हो, तब तक इससे दूर रहें।



4. ब्रेक लें। आप 24 घंटे काम नहीं कर सकते या उत्पादक नहीं हो सकते। आपके पूरे दिन में ब्रेक शेड्यूल करें। एक ब्रेक आपको रिचार्ज करने और नए दृष्टिकोण के साथ किसी कार्य पर वापस आने की अनुमति देगा। ब्रेक शेड्यूल करने के दौरान आप:

- सोशल मीडिया पर जा सकते हैं।
- एक दोस्त को फोन कर सकते हैं।

- टहल सकते हैं।
- ध्यान या कुछ स्ट्रेचिंग कर सकते हैं।
- अपने ब्रेक पर कुछ करने की कोशिश करें जो आपके कार्य से पूरी तरह से असंबंधित है।



5. खुद को प्रोत्साहन दें। कोई कार्य जिसकी शुरुआत में आपको उसे करने का मन नहीं है, तो अपने आप को इसके अंत में एक इनाम का वादा करें। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास एक लेखन असाइनमेंट है जिसे आपको पूरा करने की आवश्यकता है, लेकिन ऐसा करने के मूड में नहीं हैं, तो अपने आप को असाइनमेंट के साथ किए जाने के आधे घंटे या उससे कम समय के लिए इंस्टाग्राम का उपयोग करने की अनुमति दें।

- सुनिश्चित करें कि आपका इनाम कुछ ऐसा है जिसे आप वास्तव में आनंद लेते हैं।
- आपके इनाम को कभी सेटबैक का कारण नहीं बनना चाहिए और न ही आपके ट्रैक से हटने का कारण।



6. ओवर शेड्यूलिंग से बचें। आप जितना संभाल सकते हैं, उससे अधिक लेना आसान है या मानते हैं कि आप कम समय में किसी कार्य को पूरा कर सकते हैं। यथार्थवादी होने की कोशिश करें और केवल उन चीजों को शेड्यूल करें जो आपको लगता है कि आप आवंटित समय में प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा, कोशिश करें कि बहुत सारे अतिरिक्त काम न करें।

- यदि आप पहले से बहुत व्यस्त हैं तो "नहीं" कहना सीखें। यदि आप 'नहीं' नहीं कह सकते हैं, तो अपने समय की कमी के बारे में ईमानदार रहें। उदाहरण के लिए, यदि कोई आपको दिन के अंत तक कुछ करने के लिए कहता है, तो आप कह सकते हैं, "मैं अभी थोड़ा ओवरलोडेड हूँ, लेकिन मैं इसे कल शाम तक आपको पूरा करके दे सकता हूँ।"
- ओवर-शेड्यूलिंग भी तनाव का कारण बन सकती है। जब आप तनावग्रस्त होते हैं, तो आप कम उत्पादक बन जाते हैं।



7. अपने शेड्यूल का मूल्यांकन करें। प्रत्येक दिन के अंत में, अपनी सूची पर एक नज़र डालें। यदि आपने अपनी सूची में सब कुछ पूरा नहीं किया, तो आप अलग तरीके से क्या कर सकते थे? आपने किन चीजों को अच्छा किया? अपने मूल्यांकन के आधार पर अपने शेड्यूल को समायोजित करें।

- आपके लिए सर्वोत्तम रणनीतियों को खोजने में समय लगेगा। हो सकता है कि फोन रिमाइंडर अच्छी तरह से काम करते हों, लेकिन आपके डाउनटाइम के दौरान प्लानिंग आपको सुपर स्ट्रेस बनाती है।

समय बर्बाद करना कैसे बंद करें

क्या आप हमेशा अनगिनत मिनटों के लिए खिड़की से बाहर घूर रहे हैं, भले ही आपके पास काम करने के लिए हो? क्या आप बेकार की जानकारी पर शोध करते हैं या इंटरनेट पर गेम खेलते हैं जब आपको पता होता है कि आपके पास अधिक महत्वपूर्ण, अत्यावश्यक काम हैं? यह स्वीकार करने का समय हो सकता है कि आपके पास टालने की प्रवृत्ति है। अपने समय को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने की कुंजी यह है कि विकर्षणों को कम किया जाए, सबसे महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आपको पूरा करने और अपनी उत्पादकता का अनुमान लगाने का एक विश्वसनीय तरीका खोजने की आवश्यकता है।

तरीका 1. समय बर्बाद करने वाली आदतों से बचना



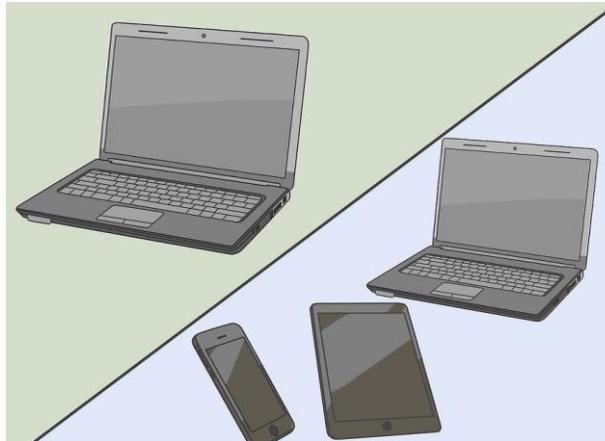
1. इंटरनेट से दूर रहें। इंटरनेट के साथ शायद ही कभी एक क्लिक से अधिक या टैप से, यह कोई आश्चर्य नहीं है कि हम अपने विभिन्न बुकमार्क किए गए साइटों की जांच करने के लिए लगातार संघर्ष करते हैं। जब आप जानते हैं कि आपको समय बर्बाद करने और किसी चीज़ पर काम करने से रोकने की आवश्यकता है, तो इंटरनेट से बचना धरोहर से बचने का आसान तरीका है।

- यदि आपकी इच्छाशक्ति अकेले ही आपको इंटरनेट से दूर रखेगी - या इससे भी बदतर अगर आपको जो काम करने की आवश्यकता है, उसमें वैसे भी इंटरनेट का उपयोग करना शामिल है - तो आप विभिन्न ब्राउज़रों के लिए साइट-ब्लॉकिंग टूल इंस्टॉल कर सकते हैं। बस उस एप्लिकेशन को चालू करें जब आपको ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है और कार्यक्रम को आपके लिए इच्छाशक्ति होने दें।



2. अपना ईमेल इनबॉक्स बंद रखें। माइक्रोसॉफ्ट कर्मचारियों के एक सर्वेक्षण से पता चला है कि वे एक ईमेल का जवाब देने में औसतन दस मिनट का समय बिताते हैं, और फिर बाद के पन्द्रह मिनट हाथ में लिए हुए कार्यों पर फिर से विचार करते हैं। यदि आपको वास्तव में किसी विशिष्ट कार्य पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है, तो अपने ईमेल पर एक ऑटो उत्तर निर्धारित करें और जब तक आप काम पूरा नहीं करते, तब तक इसे जांचने से बचें।

- एक ही मूल सिद्धांत आपके सेल फोन के टेक्स्ट संदेशों, त्वरित संदेशों, पुश सूचनाओं, मोबाइल अलर्ट आदि के लिए काम करता है। इन विकर्षणों से हमें टालने में मदद मिलती है क्योंकि वे अक्सर अन्य समय की आपदाओं की तुलना में अधिक उत्पादक महसूस करते हैं, लेकिन वे शायद ही कभी होते हैं। अपने फोन को पूरी तरह से बंद कर दें जब आप कर सकते हैं यदि कनेक्शन से पृथक्करण चिंता अपने स्वयं के विकर्षण के रूप में सेवा नहीं करती है।



3. अपने सभी काम एक डिवाइस पर करें। स्प्रेडशीट पर काम करने के लिए लैपटॉप के बीच स्विच करना, ईमेल की जांच करने के लिए आपका फ़ोन, और प्रस्तुति को खींचने के लिए टैबलेट आपदा के लिए एक नुस्खा है। हर बार जब आप उपकरणों के बीच चले जाते हैं, तो आप एक विकर्षण या दो के शिकार होने की संभावना रखते हैं, और फिर खुद को फिर से फोकस करना पड़ता है। जितनी बार संभव हो, आरंभ करने से पहले आपको एक डिवाइस पर उन सभी चीजों को इकट्ठा करने की कोशिश करनी होगी जिनकी आपको जरूरत है, इसलिए आप जाते समय एक डिवाइस से काम कर सकते हैं।



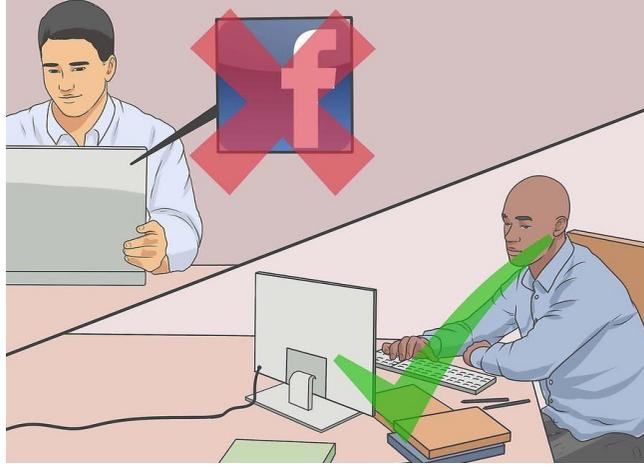
4. एक शेड्यूल लिखें। ज्यादातर लोग एक पूरा कैलेंडर रखने के विचार से नफरत करते हैं, लेकिन सभी शेड्यूलिंग को यह पूरा नहीं होना चाहिए। जब आप किसी विशिष्ट कार्य को पूरा करना निर्धारित करते हैं, तो कार्य के लिए एक सूची, रूपरेखा, या समय सारिणी बनाने के लिए पांच मिनट का समय लें। अपने आप को एक प्रबंधनीय समय-सीमा देकर, आप अपने आप को काम पर रखने की अधिक संभावना रखते हैं।

- विशिष्ट कार्यों के लिए "टाइम बॉक्सिंग," या निश्चित समय खंडों का उपयोग करना भी उन्हें अधिक प्रबंधनीय टुकड़ों में तोड़ देता है, जिससे विस्तृत खुले कार्यदिवस को संलग्न करना आसान लगता है। यह अभ्यास होमवर्क असाइनमेंट से लेकर ऑफिस की नौकरी से लेकर घर की मरम्मत तक हर काम कर सकता है।
- जब आप कर सकते हैं एक साथ कार्यों को समूह में लाने का प्रयास करें। यदि, उदाहरण के लिए, आपको किराने का सामान लेने और गैस प्राप्त करने की आवश्यकता है, तो एक ही यात्रा पर दोनों करने की कोशिश करें। यह आपको एक ही समय में आसानी से किए जा सकने वाली चीजों के लिए दो अलग-अलग यात्राएं करने से बचाता है।



5. धीरे जाएं। समय प्रबंधन के लिए पूरी तरह से प्रतिकूल लगता है, लेकिन बहुत जल्दी काम या कठिन कार्य में मल्टीटास्क करने की कोशिश करने से अधिक समय बर्बाद कर सकते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि केवल 2% लोग वास्तव में प्रभावी, समय बचाने के तरीकों में मल्टीटास्क कर सकते हैं। धीमी गति से जाने से आप न केवल बेहतर फोकस कर सकते हैं, बल्कि तनाव को भी कम कर सकते हैं।

- धीमी गति से जाने से आपको यह सुनिश्चित करने का अवसर भी मिलता है कि आप प्रत्येक कार्य को पूरी तरह और स्पष्ट रूप से पूरा करते हैं, जिससे यह संभावना कम हो जाती है कि आपको वापस जाना होगा और गलतियों को स्पष्ट या ठीक करना होगा, जिससे अधिक समय लग सकता है।



6. मौजूदा कार्य के चिपके रहें। यह कोई रहस्य नहीं है कि फाइनल से पहले कई कॉलेज के छात्रों के सप्ताह में स्पार्कलिंग अपार्टमेंट हैं। हम अक्सर सबसे महत्वपूर्ण कार्य करने के बजाय अन्य महत्वपूर्ण (यद्यपि गैर-समय संवेदनशील) कार्यों को पूरा करने में विलंब करते हैं। कम महत्वपूर्ण गतिविधियों पर समय बिताना अभी भी एक कदम पीछे रखना और समय का नुकसान है जब आपके पास अन्य समय सीमाएं या नियत तारीखें हैं। पहचानें कि जब आप जिस कार्य पर काम कर रहे हैं, वह आपकी सूची के शीर्ष पर होना चाहिए।

- अपने कार्यों को प्राथमिकता देने का प्रयास करें। गति बढ़ाने में आपकी मदद करने के लिए कुछ छोटे कार्यों से शुरुआत करें, और फिर अपने जीवन में सबसे तत्काल या दबाव वाले कार्यों पर ध्यान केंद्रित करें।



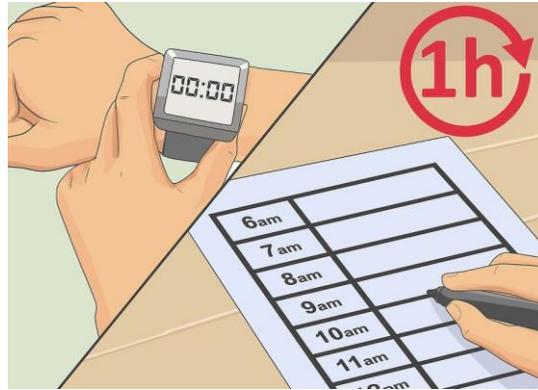
7. खुद को स्टॉप टाइम दें। बिना रुके समय को ध्यान में रखते हुए काम करना अपने आप को तनाव देने और निराश करने का एक निश्चित तरीका है। क्या आपका स्टॉप टाइम कार्यदिवस का अंत है, जब आपके पास एक डिनर शेड्यूल होता है, या कुछ पूरी तरह से अलग होता है, तो मन में समय खत्म होने से आपको अपने आप को अधिक काम करने से रोकने में मदद मिलेगी, जिससे बिना कार्य की गुणवत्ता में गिरावट आएगी।

- भले ही आप अगले दिन होने के कारण टर्म पेपर के साथ क्रंच मोड में हों, शेड्यूल टूट जाता है जो आपको इसे वापस लाने से पहले इकट्ठा करने के लिए पर्याप्त समय देता है। ब्रेक आपके मस्तिष्क को आराम करने की अनुमति देते हैं, और अंततः आपको खुश, अधिक केंद्रित, और अधिक उत्पादक बनाते हैं।

विधि 2. रिपीट टेस्ट का उपयोग करना



1. दिन के लिए अपने समय का प्रबंधन करने के लिए एक फॉर्म बनाएं। अब जब आपके पास विधि 1 से ध्यान केंद्रित करने में मदद करने के लिए चरणों का एक संग्रह है, तो दोहराने का परीक्षण यह परीक्षण करने का एक शानदार तरीका है कि आप उनका कितना प्रभावी ढंग से उपयोग करते हैं। एक स्प्रेडशीट बनाकर या यहां तक कि बस कागज के एक टुकड़े या एक व्हाइटबोर्ड पर एक फॉर्म ड्राइंग करके शुरू करें। सूचीबद्ध दिन में घंटों के साथ एक कॉलम बनाएं, और फिर प्रत्येक घंटे के दाईं ओर एक व्यापक कॉलम छोड़ें।



2. बंद करें जो आप प्रत्येक घंटे के शीर्ष पर कर रहे हैं। इस परीक्षा में आपको प्रत्येक घंटे के शीर्ष पर एक या दो मिनट लेने की आवश्यकता होती है ताकि आप यह जान सकें कि आपने पूर्ववर्ती घंटे का उपयोग कैसे किया। एक टाइमर सेट करें यदि आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि आप फॉर्म भरने के लिए लंबे समय तक रोकते हैं।



3. विचार करें कि आपने घंटा कैसे बिताया। अपने मूल्यांकन की अवधि के दौरान, पिछले एक घंटे में आपने जो पूरा किया है, उस पर विचार करें।

यह एक व्यायाम दिनचर्या से लेकर टेलीविज़न के सामने घंटे बिताने के लिए अध्ययन तक कुछ भी हो सकता है। अपने साथ ईमानदार रहें कि आपने घंटे कैसे बिताए।



4. अपने आप से पूछें कि क्या आप घंटे दोहरा रहे हैं। यह वह चरण है जिससे परीक्षण अपना नाम बताता है। एक बार जब आप घंटे का जायजा लेते हैं, तो बस अपने आप से पूछें कि क्या आप इसे दोहरा रहे हैं। प्रश्न अनिवार्य रूप से आपको खुद से पूछना चाहता है यदि आपको लगता है कि आपने उत्पादक तरीके से घंटे बिताए हैं। यदि उत्तर नहीं है, तो आप घंटे को दोहरा सकते हैं।



5. घंटे को सारांशित करें और अपने मूल्यांकन को दाहिने कॉलम में लिखें। दिन का लिखित रिकॉर्ड यह देखने के लिए कि आप कितने घंटे दोहराएंगे और आप कितने प्रभावी नहीं हैं, यह भी एक प्रभावी प्रेरक उपकरण है। आपने दाहिने कॉलम में घंटे के साथ और साथ ही अपने पुनरावृत्ति मूल्यांकन के बारे में कुछ शब्द लिखें।



6. अपने दिन के उन हिस्सों को स्वीकार करें जिन पर आपका नियंत्रण है। दोहराए जाने वाले परीक्षण की कमियों में से एक यह है कि आप हर घंटे इसकी समग्र उपयोगिता के आधार पर निर्णय लेने की आदत में पड़ सकते हैं।

एक क्लास जहां प्रशिक्षक नई सामग्री, एक अनुत्पादक कार्य बैठक, और आपके दिन के अन्य भागों को कवर नहीं कर सकता, वह अपने आप में निराशा के समय को महसूस करना शुरू कर सकता है। यह याद रखने की कोशिश करें कि आपके पास कभी-कभी आपके दिन के हर घंटे पर पूरा नियंत्रण नहीं होता है और यह एक बाध्यता को पूरा करता है - जैसे कि अनुत्पादक बैठक के लिए उपस्थित रहना - अभी भी आपके दिन के एक आवश्यक हिस्से के रूप में गिना जा सकता है।

- लचीला रहना आपके जीवन के सभी पहलुओं में महत्वपूर्ण है, जिसमें आपका मज़ा और विश्राम का समय भी शामिल है।

आत्म-विश्वास विकसित करना

आत्मविश्वास से भरे लोग अपने साथियों, अपने बॉस, दर्शकों के दोस्तों, परिवार और अपने ग्राहकों में विश्वास जगाते हैं। आत्मविश्वास हर प्रोजेक्ट या उद्यम की सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। हालांकि इसे सीखा और बनाया जा सकता है। यह अध्याय आत्मविश्वास को विकसित करने के महत्व की बारीकी से जांच करता है और इसमें कुछ महत्वपूर्ण विषय शामिल हैं, जैसे कि आत्मविश्वास का निर्माण, बच्चों में आत्मविश्वास को उत्तेजित करना, लंबे समय तक आत्मविश्वास विकसित करना, आत्मविश्वास अंतराल की गणना करना आदि।

आत्म विश्वास का निर्माण कैसे करें

आत्मविश्वास मानवता का एक अनिवार्य हिस्सा है। आत्मविश्वास वाला व्यक्ति आमतौर पर खुद को पसंद करता है, अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जोखिम उठाने को तैयार है, और भविष्य के बारे में सकारात्मक सोचता है। किसी ऐसे व्यक्ति में आत्मविश्वास की कमी होती है, हालांकि, यह महसूस करने की संभावना कम होती है कि वे अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं, और अपने बारे में नकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं और वे जीवन में हासिल करने की उम्मीद करते हैं। अच्छी खबर यह है कि आत्मविश्वास कुछ ऐसा है जिसे आप बढ़ा सकते हैं। आत्म-विश्वास का निर्माण करने के लिए आपको अपने और अपने सामाजिक संबंधों के बारे में एक सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करने की आवश्यकता है, जबकि किसी भी नकारात्मक भावनाओं से निपटने के लिए सीखना और अधिक से अधिक आत्म-देखभाल का अभ्यास करना है। साथ ही आपको लक्ष्य निर्धारित करना और जोखिम उठाना सीखना चाहिए, चुनौतियों का सामना करने से आपके आत्मविश्वास में और सुधार हो सकता है।

अंश 1. एक अच्छे दृष्टिकोण का विकास करना



1. अपने नकारात्मक विचारों को पहचानें। आपके नकारात्मक विचार इस तरह लग सकते हैं: "मैं ऐसा नहीं कर सकता," "मैं निश्चित रूप से विफल हो जाऊंगा", "कोई नहीं सुनना चाहता कि मुझे क्या कहना है।" यह भीतर की आवाज निराशावादी और अस्वस्थ है और आपको उच्च आत्म-सम्मान और अधिक आत्म-विश्वास प्राप्त करने से रोक देगी।



2. अपने नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों की ओर मोड़ें। जैसे ही आप अपने नकारात्मक विचारों पर ध्यान देते हैं, उन्हें सकारात्मक विचारों की ओर मोड़ें। यह सकारात्मक प्रतिज्ञान का रूप ले सकता है, जैसे कि "मैं इसे आजमाने जा रहा हूँ," "यदि मैं इस पर काम करता हूँ तो मैं सफल हो सकता हूँ," या "लोग मेरी बात सुनेंगे।" दिन में सिर्फ कुछ सकारात्मक विचारों के साथ शुरुआत करें।



3. सकारात्मक विचारों की तुलना में नकारात्मक विचारों पर अधिक बार ध्यान देने से मना करें। आखिरकार, आपके सकारात्मक विचारों को आपके नकारात्मक विचारों की तुलना में अधिक "मस्तिष्क स्थान" दिया जाना चाहिए। जितना अधिक आप सकारात्मकता के साथ अपनी नकारात्मक आत्म-सोच का मुकाबला करेंगे, यह उतना ही स्वाभाविक हो जाएगा।



4. एक सकारात्मक समर्थन नेटवर्क बनाए रखें। अपने करीबी लोगों के साथ कनेक्ट करें, चाहे वे परिवार या दोस्त हों, आपके दृष्टिकोण को ऊपर रखने के लिए। इसके अलावा, ऐसे लोगों या चीजों से दूर रहें जिनसे आपको बुरा लगता है।

- कोई व्यक्ति जिसे आप मित्र कहते हैं, वास्तव में आपको बुरा महसूस करा सकता है, यदि वे लगातार नकारात्मक टिप्पणी करते हैं, या आपकी आलोचना करते हैं।
- यहां तक कि अच्छे इरादे वाले परिवार के सदस्य जो आपके "क्या होना चाहिए" के बारे में अपनी राय के साथ वजन करते हैं, आपके आत्मविश्वास के लिए विनाशकारी हो सकते हैं।
- जब आप अपने स्वयं के सकारात्मक दृष्टिकोण की खेती करते हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कदम उठाते हैं, इन आलोचना करने वाले अधिक स्पष्ट हो सकते हैं। जितना संभव हो सके, अपने आत्मविश्वास का निर्माण करते समय उनके साथ अपने संपर्क को सीमित करें।
- यह सोचने के लिए कुछ समय लें कि आपके जीवन में कौन से लोग वास्तव में आपको अच्छा महसूस कराते हैं। उन लोगों के साथ अधिक समय बिताने का लक्ष्य बनाएं जो सहायक और उत्थान करने वाले हैं।



5. अपनी नकारात्मकता की याद को खत्म करें। उन चीजों के आसपास समय बिताने से बचें जो आपको अपने बारे में फिर से बुरा महसूस करा सकती हैं। ये अतीत की याद दिलाने वाले कपड़े हो सकते हैं, जो अब फिट नहीं होते हैं, या ऐसे स्थान जो विश्वास हासिल करने के आपके नए लक्ष्यों के साथ फिट नहीं हैं। यद्यपि आप अपने जीवन में हर नकारात्मक स्रोत से छुटकारा पाने में सक्षम नहीं हो सकते हैं, आप निश्चित रूप से सोच सकते हैं कि अपने नुकसान को कैसे कम किया जाए। यह आपके आत्मविश्वास को बढ़ाने में एक लंबा रास्ता तय करेगा।

- बैठने के लिए समय निकालें और उन सभी चीजों के बारे में सोचें जो आपको नीचे ला रही हैं, मतलब दोस्तों से, एक करियर जिसे आप बहुत देखभाल नहीं करते हैं, या एक जीवित स्थिति जो लगभग असहनीय है।



6. अपनी प्रतिभा को पहचानें। हर कोई किसी चीज में अच्छा होता है, इसलिए उन चीजों की खोज करें जिन पर आप उत्कृष्टता प्राप्त करते हैं, और फिर अपनी प्रतिभा पर ध्यान केंद्रित करते हैं। खुद को उन पर गर्व करने की अनुमति दें। अपने आप को व्यक्त करें, चाहे वह कला, संगीत, लेखन, या नृत्य के माध्यम से हो। अपनी रुचि के साथ जाने के लिए किसी ऐसी चीज का आनंद लें, जिसमें आप प्रतिभा पाएं और विकास करें।

- अपने जीवन में कई तरह की रुचियों या शौक को जोड़ने से न केवल आपको अधिक आत्मविश्वास मिलेगा, बल्कि यह आपके साथ-साथ संगत मित्रों से मिलने की संभावनाओं को बढ़ाएगा।
- जब आप अपने जुनून का पालन कर रहे हैं, तो न केवल इसका चिकित्सीय प्रभाव होगा, लेकिन आप अद्वितीय और निपुण महसूस करेंगे, जो सभी आपके आत्मविश्वास का निर्माण करने में मदद कर सकते हैं।



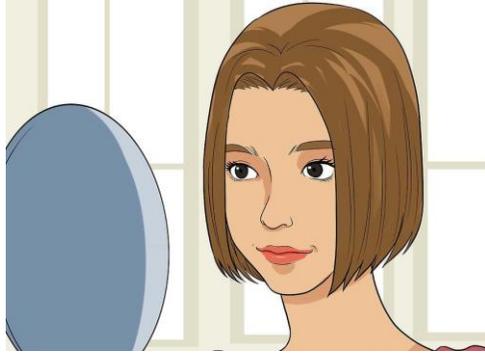
7. अपने आप पर गर्व करें। आपको न केवल अपनी प्रतिभा या अपने कौशल पर गर्व महसूस करना चाहिए, बल्कि आपको उन चीजों के बारे में भी सोचना चाहिए जो आपके व्यक्तित्व को अच्छा बनाती हैं। यह आपकी हास्य की भावना, आपकी दया की भावना, आपके सुनने के कौशल या तनाव से निपटने की आपकी क्षमता हो सकती है। आप सोच भी नहीं सकते कि प्रशंसा के लायक आपके व्यक्तित्व के बारे में कुछ भी है, लेकिन यदि आप गहरी खुदाई करते हैं, तो आपको महसूस होगा कि आपके पास बहुत सारे प्रशंसनीय गुण हैं। उन्हें लिखकर उन पर ध्यान केंद्रित करें।



8. शिष्टाचारपूर्वक तारीफ स्वीकार करें। कम आत्मसम्मान वाले कई लोगों को तारीफ लेने में कठिनाई होती है; वे मानते हैं कि उनकी प्रशंसा करने वाला व्यक्ति या तो गलत है या झूठ बोल रहा है। यदि आप अपनी आंखों को रोल करके खुद को तारीफ का जवाब देते हुए कहते हैं, "हां, ठीक है," या इसे बंद करने के बाद, आपको तारीफ के लिए अपनी प्रतिक्रिया को फिर से लिखना चाहिए।

- इसे दिल से लें और सकारात्मक प्रतिक्रिया दें। (कहें "धन्यवाद" और मुस्कुराते हुए काम करें)। तारीफ देने वाले व्यक्ति को बताएं कि आप वास्तव में इसकी सराहना करते हैं, और उस बिंदु तक पहुंचने के लिए काम करते हैं जहां आप वास्तव में दिल से तारीफ स्वीकार करने में सक्षम हैं।

- आप अपने बारे में सकारात्मक विशेषताओं की अपनी सूची में तारीफ जोड़ सकते हैं और इसका उपयोग अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।



9. आईने में देखें और मुस्कराएं। "फेशियल फीडबैक सिद्धांत" के नाम से जाने वाले अध्ययनों से पता चलता है कि आपके चेहरे के भाव वास्तव में आपके मस्तिष्क को कुछ भावनाओं को पंजीकृत करने या तीव्र करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। इसलिए हर रोज आईने में देख कर और मुस्कराकर, आप अपने आप को खुश महसूस कर सकते हैं और लंबे समय में अधिक आत्मविश्वास से भर सकते हैं। यह आपको अपनी उपस्थिति के बारे में खुश महसूस करने में मदद करेगा, और आपके देखने के तरीके को स्वीकार करेगा।

- जब आप उन पर मुस्कराते हैं, तो अन्य लोग आपकी अच्छी प्रतिक्रिया देंगे, इसलिए अपने आप को खुश महसूस करने के अलावा, आपको अन्य लोगों से भी मिले फीडबैक के कारण आत्मविश्वास में वृद्धि हो सकती है।

भाग 2. भावनाओं से निपटना



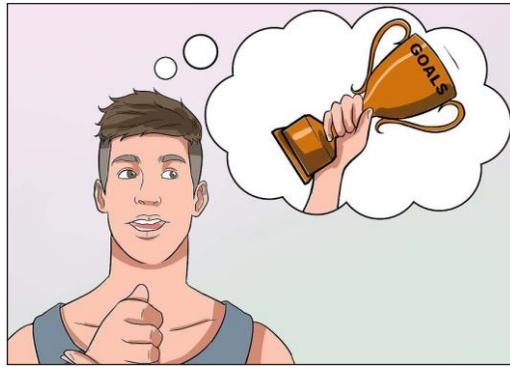
1. डर के साथ सहज रहें। आप सोच सकते हैं कि जो लोग आत्मविश्वासी होते हैं वे कभी भयभीत नहीं होते। बस यह सच नहीं है। डर का मतलब है कि आप अपने बढ़ते हुए किनारे पर हैं। शायद आपका डर एक समूह के सामने बोल रहा है, अपने आप को किसी ऐसे व्यक्ति से मिलवाता है जिसे आप नहीं जानते हैं, या वेतनवृद्धि के लिए अपने मालिक से कह रहे हैं।

- जब आप भय का सामना करने में सक्षम होते हैं, तो आप आत्म-विश्वास प्राप्त करेंगे और आपको तुरंत बढ़ावा मिलेगा।
- एक बच्चे की कल्पना करें जैसे वह चलना सीखता है। बहुत सारी संभावना उसकी प्रतीक्षा कर रही है। लेकिन वह डरती है कि वह गिर जाएगी जब वह उन पहले कदमों को लेती है। जब वह अपना डर जीत लेती है, और चलना शुरू करती है, तो एक बड़ी मुस्कान उसके चेहरे को ढंक देती है। यह आप ही हैं, अपने डर को भी पीछे धकेलते हैं।



2. अपने आप से धैर्य रखें। कभी-कभी आप आगे की ओर जाने के लिए पीछे की ओर जाते हैं। आत्म-विश्वास प्राप्त करना रातोंरात नहीं होता है। आप कुछ नया करने की कोशिश कर सकते हैं और अपने लक्ष्य को पूरा नहीं कर सकते। यदि संभव हो, तो देखें कि क्या सबक हैं। पहली बार अपने लक्ष्य को पूरा न करना, अपने बारे में अधिक जानने का अवसर है। आत्मविश्वास को एक समय में थोड़ा पोषित और बड़ा किया जाना चाहिए।

- उदाहरण के लिए, शायद आप अपने बॉस से एक वेतनवृद्धि मांगते हैं, और वह कहती है कि नहीं। आप इससे क्या सीख सकते हैं? इस बारे में चिंतन करें कि आप इसके बारे में कैसे गए। क्या आपने कुछ अलग किया था?



3. संतुलन के लिए प्रयास करें। जीवन में सब कुछ की तरह, आत्मविश्वास बनाए रखना संतुलन बनाए रखने के बारे में है। बहुत कम आत्मविश्वास आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और अपने बारे में अच्छा महसूस करने से रोक सकता है। दूसरी ओर, यथार्थवादी होना महत्वपूर्ण है - आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आवश्यक समय और प्रयास को कम नहीं आंकना चाहते हैं।



4. खुद की दूसरों से तुलना करना बंद करें। यदि आप अपने आत्मविश्वास का निर्माण करना चाहते हैं, तो आपको अपने जीवन को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित करना होगा, न कि अपने जीवन को अपने सबसे अच्छे दोस्त, अपने बड़े भाई की तरह, या उन मशहूर हस्तियों की तरह, जिन्हें आप टेलीविजन पर देखते हैं।

यदि आप अपने आत्मविश्वास का निर्माण करना चाहते हैं, तो आपको यह जानने की जरूरत है कि हमेशा कोई ऐसा व्यक्ति होगा जो आपसे ज्यादा सुंदर, होशियार और धनवान होगा, ठीक वैसे ही हमेशा कोई ऐसा व्यक्ति होगा जो आपसे कम आकर्षक, कम होशियार, और कम अमीर होगा; यह सब अप्रासंगिक है, और जो प्रासंगिक है वह आपके अपने लक्ष्यों और सपनों को आगे बढ़ाने के बारे में परवाह है।

- आपके पास आत्मविश्वास की कमी हो सकती है क्योंकि आप आश्वस्त हैं कि बाकी सभी आपके मुकाबले बेहतर है। हालांकि, दिन के अंत में, यह केवल तभी मायने रखता है जब आप अपने स्वयं के मानकों से खुश हों। यदि आपको पता नहीं है कि वे क्या हैं, तो इससे पहले कि आप आगे बढ़ें, कुछ खुद की खोज करने का समय है।
- इसके अतिरिक्त, अध्ययनों में पाया गया है कि सोशल मीडिया पर समय बिताना अक्सर लोगों को दूसरों के साथ अपनी तुलना करने के लिए प्रोत्साहित करता है। क्योंकि लोग केवल अपनी जीत दर्ज करते हैं और दैनिक जीवन की अपनी वास्तविकताओं को नहीं, यह ऐसा प्रतीत हो सकता है जैसे कि दूसरों का जीवन आपके स्वयं के मुकाबले अधिक अद्भुत है। यह संभवतः सच नहीं है। हर किसी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते हैं।



5. अपनी असुरक्षाओं को पहचानें। आपके मन के पीछे की आवाज क्या कहती है? क्या आप असहज या अपने आप को शर्मिंदा महसूस करते हैं? यह मुंहासे से, पछतावा करने के लिए, स्कूल में दोस्तों या पिछले दर्दनाक या नकारात्मक अनुभव से कुछ भी हो सकता है। जो कुछ भी आपको अयोग्य, शर्म या हीनता का एहसास करा रहा है, उसे पहचानें, उसे एक नाम दें, और उसे लिख दें। फिर आप उन बिंदुओं पर सकारात्मक महसूस करना शुरू करने के लिए इन लिखित टुकड़ों को फाड़ या जला सकते हैं।

- यह अभ्यास आपको नीचे लाने के लिए नहीं है। यह आपको उन समस्याओं से अवगत कराने के लिए है जिनसे आप निपट रहे हैं, और आपको उन्हें अतीत में ले जाने के लिए सशक्त बनाते हैं।



6. अपनी गलतियों से सीखें। याद रखें कि कोई भी पूर्ण नहीं है। यहां तक कि सबसे अधिक आश्वस्त लोगों में असुरक्षा है।

हमारे जीवन में किसी भी बिंदु पर, हम महसूस कर सकते हैं कि हमारे पास कुछ कमी है। यह वास्तविकता है। जानें कि जीवन भविष्य में धक्कों से भरा है। और अक्सर ये असुरक्षित भावनाएं आती हैं और जाती हैं, इस पर निर्भर करता है कि हम कहां हैं, हम किसके साथ हैं, हम किस मूड में हैं या हम कैसा महसूस कर रहे हैं। दूसरे शब्दों में, वे स्थिर नहीं हैं। यदि आपने कोई गलती की है, तो सबसे अच्छी बात यह है कि आप इसे पहचान सकते हैं, क्षमा चाहते हैं, और भविष्य में इससे बचने के लिए गेम प्लान बना सकते हैं।

- एक गलत मोड़ को आपको यह महसूस कराने न दें कि आपके सपनों को हासिल करने के लिए जिस चीज की आवश्यकता है वे आपके पास नहीं है। हो सकता है कि आप एक अच्छे प्रेमी नहीं थे और परिणामस्वरूप आपका अंतिम रिश्ता समाप्त हो गया। इसका मतलब यह नहीं है कि आप भविष्य में अपने कार्य को मोड़ने और प्यार पाने में सक्षम नहीं हैं।



7. पूर्णतावाद से बचें। पूर्णतावाद आपको पंगु बनाता है और आपको अपने लक्ष्यों को पूरा करने से रोकता है। यदि आपको लगता है कि सब कुछ पूरी तरह से किया जाना है, तो आप कभी भी अपने आप या अपनी परिस्थितियों से खुश नहीं होंगे। इसके बजाय, सब कुछ एकदम सही होने के बजाय अच्छी तरह से किए गए काम पर गर्व करने के लिए सीखने पर काम करें। यदि आप एक पूर्णतावादी की मानसिकता में हैं, तो आप केवल खुद के अधिक भरोसेमंद संस्करण के रूप में प्राप्त करेंगे।



8. आभार का अभ्यास करें। अक्सर असुरक्षा और आत्मविश्वास की कमी की जड़ में किसी चीज के पर्याप्त न होने का अहसास होता है, चाहे वह भावनात्मक मान्यता हो, भौतिक वस्तुएं, सौभाग्य या धन। आपके पास जो कुछ भी है उसे स्वीकार करने और सराहना करने से आप अधूरे और असंतुष्ट होने की भावना का मुकाबला कर सकते हैं। सच्ची कृतज्ञता के साथ आने वाली आंतरिक शांति को पाना आपके आत्मविश्वास के लिए चमत्कार करेगा। बैठने के लिए कुछ समय निकालें और अपने लिए जाने वाली सभी चीजों के बारे में सोचें, अपने अद्भुत दोस्तों से अपने स्वास्थ्य के लिए।

- बैठें और कृतज्ञता सूची बनाएं, उन सभी चीजों को लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं। इसे पढ़ें और सप्ताह में कम से कम एक बार इसे जोड़ें, और यह आपको और अधिक सकारात्मक, सशक्त बनाने में मदद करेगा।

भाग 3. सेल्फ केयर का अभ्यास करना



1. अपना ख्याल रखें। इस एक कार्रवाई के लिए कई छोटे कदम हैं। इसमें नियमित रूप से स्नान करके, अपने दांतों को ब्रश करना और फ्लॉस करना, सही मात्रा में भोजन करना और स्वादिष्ट और स्वस्थ भोजन खाना शामिल है। इसका अर्थ यह भी है कि जब आप बहुत व्यस्त होते हैं, तब भी अपने लिए समय बनाते हैं और जब आपका अधिकांश समय एकाधिकार में रहता है।

- यह इस तरह नहीं लग सकता है, लेकिन जब आप अपनी बुनियादी जरूरतों का ख्याल रखते हैं, तो आप अपने आप को कह रहे हैं कि आप समय और ध्यान के लायक हैं, जो आत्म देखभाल का अभ्यास करता है।
- जब आप खुद पर विश्वास करना शुरू करते हैं, तो आप अपने आत्म-विश्वास को बढ़ाने के रास्ते पर होते हैं



2. अपने रूप-रंग में सावधानी रखें। आपको अपने आत्मविश्वास का निर्माण शुरू करने के लिए ब्रैड पिट की तरह दिखना होगा। यदि आप इस बारे में बेहतर महसूस करना चाहते हैं कि आप कौन हैं और आप कैसे दिखते हैं, तो प्रतिदिन स्नान करके, अपने दांतों को ब्रश करके, ऐसे कपड़े पहने जो आपके और आपके शरीर के प्रकार के अनुकूल हों, और सुनिश्चित करें कि आपने अपनी उपस्थिति के साथ समय लिया हो। इसका मतलब यह नहीं है कि सतही लुक या शैली आपको और अधिक आत्मविश्वास महसूस कराएगी, लेकिन अपने रूप को ध्यान में रखकर प्रयास करने से खुद को पता चलता है कि आप देखभाल करने लायक हैं।



3. नियमित रूप से व्यायाम करें। खुद की देखभाल करने का एक हिस्सा व्यायाम करना है। आपके लिए, इसका मतलब बाहर तेज चलना हो सकता है। किसी और के लिए, इसका मतलब 50 मील की बाइक की सवारी हो सकती है। अब आप जहां हैं वहीं से शुरू करें। व्यायाम को जटिल न रखें।

- कई अध्ययनों से पता चला है कि जीवन पर सकारात्मक दृष्टिकोण के लिए व्यायाम आवश्यक है, और सकारात्मक दृष्टिकोण आत्मविश्वास में योगदान देता है।



4. अच्छे से सोएं। हर रात 7-9 घंटे की नींद लेने से आपको बेहतर दिखने और बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है। यह आपको अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण और अधिक ऊर्जा देने में मदद कर सकता है। भरपूर नींद भी आपकी भावनाओं को नियंत्रित करने और तनाव से अधिक प्रभावी ढंग से निपटने में आपकी मदद करती है।

भाग 4. लक्ष्य तय करना और जोखिम लेना



1. छोटे और प्राप्य लक्ष्य निर्धारित करें। अक्सर, लोग अवास्तविक या अप्राप्य लक्ष्य निर्धारित करते हैं, और या तो चुनौती से अभिभूत हो जाते हैं या कभी शुरू नहीं होते हैं। यह आत्मविश्वास के लिए एक वास्तविक नुकसान है।

- बड़े लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अपने छोटे लक्ष्यों को धीरे-धीरे समायोजित करें।
- कल्पना कीजिए कि आप मैराथन दौड़ना चाहते हैं, लेकिन चिंतित हैं कि आप इस लक्ष्य को हासिल नहीं कर पाएंगे। बाहर न जाएं और प्रशिक्षण के पहले दिन 26 मील दौड़ने की कोशिश करें। आप जहां हैं वहीं से शुरू करें। यदि आप एक धावक नहीं हैं, तो सिर्फ 1 मील दौड़ने का लक्ष्य निर्धारित करें। यदि आप 5 मील अपेक्षाकृत आसानी से चला सकते हैं, तो 6 से शुरू करें।
- उदाहरण के लिए, यदि आपके पास एक गन्दा डेस्क है, तो शायद पूरे डेस्क की सफाई के बारे में सोचना काफी भारी हो सकता है। बस किताबों को हटाने और बुकशेल्फ पर उन्हें वापस रखने से शुरू करें। यहां तक कि बाद में हल करने के लिए बड़े करीने से कागजात को स्टैक करना आपके डेस्क की सफाई के लक्ष्य की ओर गति है।



2. अज्ञात को सम्मिलित करें। जिन लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है, वे चिंता करते हैं कि वे कभी भी अप्रत्याशित स्थिति में सफल नहीं होंगे। खैर, यह अपने आप पर संदेह करने और पूरी तरह से नए, अज्ञात और अलग कुछ करने की कोशिश करने का समय है। चाहे आप दोस्तों के साथ एक नए देश की यात्रा कर रहे हों या अपने चचेरे भाई को आपको एक तारीख पर सेट करने दें, अज्ञात को सम्मिलित करने की आदत बनाने से आपको अपनी त्वचा में अधिक आरामदायक बनने में मदद मिल सकती है और यह महसूस कर सकते हैं कि आप अपने भाग्य के नियंत्रण में हैं - या, बल्कि, आप नियंत्रण में नहीं होने के साथ ठीक हैं। यदि आप पाते हैं कि आप उस स्थिति में भी सफल नहीं हो पा रहे हैं, जिसका आप अनुमान नहीं लगा रहे हैं, तो आपका आत्मविश्वास छत से गुजर जाएगा।

- ऐसे लोगों के साथ अधिक समय बिताएं जो साहसी और सहज हैं। आप जल्द ही खुद को कुछ अप्रत्याशित करते हुए पाएंगे और इसकी वजह से खुद के बारे में बेहतर महसूस करेंगे।



3. सुधार के लिए अपने कथित क्षेत्रों को संबोधित करें। ऐसी कुछ चीजें हो सकती हैं, जिन्हें आप अपने बारे में पसंद नहीं करते हैं, जिन्हें आप आसानी से नहीं बदल सकते हैं, जैसे कि आपकी लंबाई या आपके बालों की बनावट। हालांकि, ऐसी बहुत सी चीजें हैं जिन्हें आप कमजोरियों के रूप में देखते हैं जिन्हें आप समर्पण और कड़ी मेहनत के साथ संबोधित कर सकते हैं।

- चाहे आप अधिक सामाजिक होने या स्कूल में बेहतर होने पर काम करना चाहते हैं, आप सफल होने के लिए एक योजना बना सकते हैं और इसे पूरा करना शुरू कर सकते हैं। जब आप स्कूल या अपनी क्लास के वेलेडकोरियन में सबसे अधिक सामाजिक बच्चा नहीं बन सकते हैं, तो आप बेहतर के लिए बदलाव शुरू करने की योजना बनाकर अपना आत्मविश्वास बढ़ाने में एक लंबा रास्ता तय कर सकते हैं।
- अपने आप पर बहुत कठोर न बनें। बिल्कुल सब कुछ बदलने की कोशिश न करें। अपने आप को सिर्फ एक या दो पहलुओं से शुरू करें जिन्हें आप बदलना चाहते हैं, और इसे वहां से ले जाएं।
- एक जर्नल रखें जहां आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में अपनी प्रगति को चार्ट करते हैं, एक बड़ा अंतर ला सकता है। इससे आपको यह सोचने में मदद मिलेगी कि आपकी योजना कितनी अच्छी तरह काम कर रही है, और यह आपके द्वारा उठाए गए कदमों पर गर्व महसूस करने में आपकी मदद कर सकता है।



4. दूसरों की मदद करने के लिए तलाश करें। जब आप जानते हैं कि आप अपने आस-पास के लोगों के प्रति दयालु हैं, और अन्य लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला रहे हैं (भले ही यह सिर्फ उस व्यक्ति के प्रति दयालु हो जो सुबह आपको कॉफी परोसता है), आपको पता लग जाएगा कि आप दुनिया में एक सकारात्मक शक्ति हैं - जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाएगा। दूसरों को अपनी साप्ताहिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने में मदद करने का एक तरीका खोजें, चाहे आप अपने स्थानीय पुस्तकालय में स्वयंसेवा करें या आप अपनी छोटी बहन को पढ़ने में मदद करें। मदद करने का कार्य न केवल दूसरों को लाभान्वित करेगा, बल्कि यह आपके आत्मविश्वास का निर्माण करेगा क्योंकि आप देखेंगे कि आपके पास बहुत कुछ है।

- दूसरों की मदद करने के लाभों को महसूस करने के लिए आपको अपने समुदाय में किसी की मदद करने की ज़रूरत नहीं है। कभी-कभी, आपका कोई करीबी, जैसे कि आपकी मां या आपका सबसे अच्छा दोस्त, को आपकी मदद की उतनी ही आवश्यकता होगी जितनी किसी और को।

बच्चों के आत्मविश्वास को कैसे प्रोत्साहित करें

बच्चे संवेदनशील होते हैं और उन्हें आत्मविश्वास बनाने के लिए प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है। आत्मविश्वासी बच्चे अच्छी तरह से संतुलित और सफल होने की संभावना रखते हैं। प्रोत्साहन का उपयोग करके, नकारात्मक आत्म-सम्मान की पहचान करके और एक अच्छा रोल मॉडल बनने के द्वारा बच्चों के आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करें। ऐसा करके, आप उन्हें अपने आप में, उनके निर्णयों और उनके कार्यों में अधिक आत्मविश्वास महसूस कराने में मदद कर सकते हैं।

विधि 1. प्रोत्साहन का उपयोग करना



1. बच्चों को शर्तरहित प्यार और समर्थन दें। सुनिश्चित करें कि बच्चे जानते हैं कि उन्हें प्यार और समर्थन किया गया है। अच्छा आत्मविश्वास पाने के लिए बच्चों को प्यार महसूस होना चाहिए।

- अपने बच्चों को बताएं कि आप उन्हें शर्तरहित प्यार करते हैं। उन्हें नियमित रूप से बताएं। उन्हें पता होना चाहिए कि किसी भी बुरे कार्य या व्यवहार के कारण आपका प्यार गायब नहीं होगा।
- अपने बच्चों को बताएं कि आप उनका समर्थन करते हैं, चाहे वे कुछ भी हों। जो बच्चे वयस्कों द्वारा समर्थित महसूस करते हैं वे जो करते हैं उसमें आत्मविश्वास और साहसी होने की अधिक संभावना है।
- बुरे व्यवहार को ठीक करें, लेकिन यह कहना सुनिश्चित करें कि कार्रवाई खराब है, बच्चे नहीं। बुरे काम करना एक बुरे बच्चे होने से अलग है। अगर बच्चा सोचता है कि वह बुरा है, तो वे खराब आत्म-सम्मान विकसित कर सकते हैं।



2. बच्चों को नई चीजों को आजमाने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें उनकी रुचियों और प्रतिभाओं का पता लगाने के लिए जगह दें। नई चीजों की कोशिश करने से बच्चे खुद के बारे में बेहतर महसूस करते हैं और अपनी क्षमताओं पर विश्वास हासिल करते हैं।

- बच्चों को नई चीजों को आजमाने के लिए कहें। उन्हें कुछ अलग करने से डरना नहीं चाहिए। उन्हें याद दिलाएं कि जरूरत पड़ने पर आप उनकी मदद करने के लिए वहां मौजूद रहेंगे।
- उन्हें सीखने के अच्छे अनुभवों में शामिल करें, विशेष रूप से अन्य बच्चों के साथ जैसे कि एथलेटिक टीम या स्वयंसेवक समूह। कुछ भी जहां आपके बच्चे अन्य बच्चों के साथ मिलकर काम करते हैं, उन्हें आत्मविश्वास का निर्माण करने में मदद करता है।
- बच्चों को सकारात्मक प्रतिक्रिया दें। बच्चों को उनकी गतिविधियों के लिए माता-पिता द्वारा प्रतिज्ञान सुनने की आवश्यकता है। उन्हें बताएं कि आप उन पर गर्व कर रहे हैं, भले ही वह कुछ नया करने की कोशिश कर रहा हो।

- जब आप अपने बच्चे को प्रोत्साहित करते हैं, तो अपने बच्चे के सकारात्मक कार्यों से अलग किसी चीज की प्रशंसा की पेशकश करने के बजाय उन व्यवहारों पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करें, जिन्हें आप अधिक देखना चाहते हैं। "आप बहुत बहादुर हैं।" कहने के बजाय यह कहने का प्रयास करें कि "मुझे पता है कि यह कोशिश करना डरावना था, लेकिन आपने अपने डर पर काबू पाने के लिए बहुत अच्छा काम किया।"



3. घर के आसपास अपने बच्चे को जिम्मेदारियां देकर आत्मविश्वास का निर्माण करें। घर के आसपास काम करने से बच्चों को स्वामित्व और जिम्मेदारी का एहसास हो सकता है। यहां तक कि उनके कमरे की सफाई के रूप में सरल कुछ भी बच्चों को आत्मविश्वास की वृद्धि की भावना दे सकता है।

- नियमित काम समय को बरकरार रखें। यदि यह एक नियमित रूप से शेड्यूल गतिविधि है तो बच्चे अपने काम को पूरा करके आत्मविश्वास हासिल करते हैं।
- अपने कामों को समय दें। अपने बच्चों को कामों में न डुबाएं। 7 से कम उम्र के बच्चों के लिए 10 मिनट से भी कम समय तक घर का काम करवाएं, 8-10 साल के बच्चों के लिए 15-25 मिनट और दस से अधिक के बच्चों के लिए 25-45 मिनट का समय दें।
- एक मजेदार गतिविधि से पहले घर का काम करें। यह काम को आसान बनाता है और बच्चे के लिए मजेदार गतिविधि को अधिक फायदेमंद बनाता है।
- काम को मजेदार बनाएं। छोटे बच्चों को साहसिक बनाकर काम करने में मज़ा आ सकता है। आप अपने बच्चों को सुपरहीरो बनाने जैसी चीजें कर सकते हैं जो बुरे खलनायक चोर को हरा रहे हैं। बड़े बच्चों के लिए, उन्हें घर के काम करते समय के लिए खुद के लिए संगीत का चयन करने दें।



4. बच्चों की लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करें। उन्हें पूरी प्रक्रिया देखने दें ताकि वे अपने बारे में अच्छा महसूस कर सकें। एक पहेली पर एक साथ काम करना और उन्हें अंतिम टुकड़ा खत्म करने देना उन्हें उपलब्धि की भावना दे सकता है।

- उन बच्चों के लिए लक्ष्य निर्धारित करें जो आयु-उपयुक्त हैं। छोटे बच्चों को सरल लक्ष्यों की आवश्यकता होती है जो अधिक तत्काल होते हैं, जबकि बड़े बच्चे अधिक सार लक्ष्यों को संभाल सकते हैं।
- प्रतिस्पर्धी के बजाय सहकारी के रूप में लक्ष्यों पर चर्चा करें। सहकारी लक्ष्य वे होते हैं जब आप दूसरों के साथ काम करते हैं, जबकि प्रतिस्पर्धी लक्ष्य दूसरों के खिलाफ होते हैं। लक्ष्य जो छात्रों को एक समूह के एक हिस्से की तरह महसूस करने में मदद करते हैं, उन्हें उन लोगों की तुलना में अधिक आत्म-सम्मान देते हैं जो उन्हें केवल एक व्यक्ति के रूप में अच्छा महसूस कराते हैं।
- अपने बच्चों को अपने लक्ष्य के लिए लड़ने के लिए कहें। सुनिश्चित करें कि वे आसानी से हार न मानें, बल्कि प्रयास करते रहें। असफलताओं से निपटने से आत्मविश्वास में मदद मिलती है।



5. अपनेपन की भावना को बढ़ावा दें। उन्हें ऐसा महसूस कराएं कि वे एक समूह का हिस्सा हैं और अपनी उम्र के आसपास के लोगों के साथ हैं। उन्हें खेल समूहों में या पूर्वस्कूली के दौरान दूसरों के साथ मिलकर काम करें।

- बच्चों को दोस्तों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें। दूसरों के साथ खेलने का मतलब है सामान्य लक्ष्यों के प्रति बातचीत करना। मित्र बच्चों को दूसरों द्वारा मूल्यवान होने के माध्यम से अपनेपन की अधिक भावना महसूस करने में मदद कर सकते हैं।
- बच्चों को अतिरिक्त गतिविधियों में शामिल कराएं। चाहे वह टीम के खेल, बैड या क्लब हों, अतिरिक्त गतिविधियां बच्चों को ऐसा महसूस कराती हैं कि वे किसी बड़ी चीज़ का हिस्सा हैं और दूसरों के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- कला-संबंधी गतिविधियों में शामिल हों। अन्य बच्चों के साथ कला और संगीत कक्षाएं उन्हें और अधिक आत्मविश्वासी महसूस करवा सकती हैं जब वे काम करते हैं और दूसरों के साथ खेलते हैं।



6. जल्दी शुरू करें। बच्चे कम उम्र से ही आत्मविश्वास सीखते हैं। जैसे ही वे स्वयं को एक अलग व्यक्ति के रूप में सोचने में सक्षम होते हैं, उनके आत्मविश्वास पर काम करें।

- अपने बच्चे को चुनाव करने दें। भोजन के एक हिस्से के लिए उन्हें विकल्प दें। विकल्प बनाने से छोटे बच्चों को आत्म-सम्मान विकसित करने में मदद मिल सकती है।

- उन्हें कभी-कभी "नहीं" कहने की अनुमति दें। उन्हें यह दिखाने की जरूरत है कि वे एक व्यक्ति हैं।
- कठिन परिस्थितियों में उनकी मदद करें। यदि उन्हें साझा करने में कोई समस्या हो रही है, तो उन्हें तब तक कोच करें जब तक कि वे दूसरों के साथ साझा न करें। उसके बाद, जब वे साझा करते हैं तो उनके व्यवहार की प्रशंसा करें।

विधि 2. नकारात्मक आत्म-पहचान की पहचान करना



1. असफलता से निपटने में बच्चों की मदद करें। जब बच्चे नई चीजों को आजमाते हैं तो असफलता अनिवार्य है। उन्हें प्रेरणा के रूप में विफलता का उपयोग करने और उससे सीखने के लिए प्रोत्साहित करें।

- उन्हें किसी भी विफलताओं को प्रतिविवित करने के लिए कहें और इससे कुछ सकारात्मक प्राप्त करें। यदि वे एक बड़े परीक्षण पर खराब प्रदर्शन करते हैं, तो बात करें कि वे अगले परीक्षण के लिए कैसे सुधार कर सकते हैं। पिछली विफलताओं पर ध्यान न दें, लेकिन उनसे सीखें।
- उनसे बात करें कि "विफलता" का क्या मतलब है। असफलता सिर्फ जीत या हार नहीं है, बल्कि यह तैयारी का भी हिस्सा है। कठिन प्रयास करना और सफल नहीं होना असफलता नहीं है, लेकिन कठिन प्रयास नहीं करना हो सकता है।
- कुछ भी शुगरकोट न करें। यदि वे किसी चीज़ में असफल हुए, तो इस बात पर ध्यान दें कि उसे नोट करें लेकिन उस पर ध्यान न दें। बच्चों को पता होना चाहिए कि असफलता जीवन का एक हिस्सा है। यह जानना कि असफल होना एक महत्वपूर्ण कौशल है जिसे उन्हें सीखने की आवश्यकता है।
- एक सुधार योजना बनाएं। आपके बच्चे के पास एक स्पष्ट योजना होनी चाहिए कि भविष्य में विफलताओं से कैसे बचा जाए। सफलता के लिए योजना बनाने के लिए स्पष्ट लक्ष्य और समय सीमा निर्धारित करें।



2. बच्चों की भावनाओं को मानें। सुनिश्चित करें कि वे जानते हैं कि उनकी भावनाएं मूल्यवान हैं, भले ही वे आहत या क्रोध की नकारात्मक भावनाएं हों। उन्हें यह नहीं सीखना चाहिए कि कुछ भावनाएं स्वीकार्य नहीं हैं। अन्यथा, वे अपनी भावनाओं को रोक सकते हैं और उन्हें होने के बारे में दोषी महसूस कर सकते हैं।

- अगर बच्चे परेशान हैं, तो उन्हें अपनी भावनाओं को साझा करने दें। उन्हें बाधित करने की कोशिश न करें जब वे आपको बता रहे हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं।
- बच्चों की भावनाओं के बारे में बात करने के लिए सकारात्मक भाषा का उपयोग करें। भावनाओं को "अच्छे" या "बुरे" के रूप में न देखें। इसके बजाय, भावनाओं के बारे में बात करें जो प्राकृतिक और जीवन का हिस्सा है।
- अपनी भावनाओं को साझा करने के बाद, जो सकारात्मक चीजें हुई हैं, उन्हें इंगित करें। उनके साथ साझा करें कि किसी भी नकारात्मक घटनाओं के सकारात्मक परिणाम कैसे हो सकते हैं।



3. एक बच्चे की तुलना दूसरे बच्चों से न करें। अपने आस-पास के बच्चों की तुलना करके उन्हें खुद के बारे में बुरा महसूस करा सकते हैं या प्रतिस्पर्धी बना सकते हैं। इसके बजाय, दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा के बजाय सहयोग को प्रोत्साहित करें।

- बच्चों से उनके व्यवहार के बारे में बात करें। इस बारे में बात न करें कि उन्होंने दूसरों की तुलना में "बेहतर" या "बदतर" कैसे किया, लेकिन इसके बजाय उन्होंने "अच्छा" कैसे किया। दूसरों के साथ प्रतिस्पर्धा से बच्चों के आत्मसम्मान को ठेस पहुंच सकती है।
- अपने बच्चों को यह सोचने के लिए कहें कि उनका व्यवहार दूसरों को कैसे प्रभावित करता है। वे सभी में एक "अच्छा खेल" होना चाहिए जो वे करते हैं।
- प्रतिस्पर्धी भाषा से बचें। हालांकि यह बच्चों के खेल में अधिक कठिन हो सकता है, अपने बच्चे से "जीतने" या "हारने" के बजाय एक साझा गतिविधि के प्यार के बारे में प्रतिस्पर्धा के बारे में बात करें।
- दूसरों के साथ सहयोग पर ध्यान दें। एक अच्छा प्रतियोगी होने के बजाय एक अच्छा टीममेट होने के बारे में अपने बच्चे से बात करें।



4. कठिन परिस्थितियों से अवगत रहें। यदि बच्चा हाल ही में कठिन घटनाओं से गुज़रा है, तो उनके पास आत्म-सम्मान की समस्या हो सकते हैं। उनके साथ काम करें जब वे स्वस्थ आत्म-सम्मान विकसित करने की कोशिश करते हैं।

- किसी भी हाल के पारिवारिक आघात के बारे में जानें। शारीरिक या मानसिक शोषण सहित पारिवारिक आघात, बच्चे के आत्म-सम्मान को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है।
- बदमाशी के साथ स्कूल में किसी भी परेशानी पर ध्यान दें। बदमाशी, चाहे वह किसी अन्य बच्चे या वयस्क से हो, बच्चों को खुद के बारे में कमतर और कम सुरक्षित महसूस करा सकती है।
- बच्चों को उन चीजों के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें जिनसे वे जूझ रहे हैं। यदि वे अपने आत्मसम्मान के साथ संघर्ष कर रहे हैं तो उन्हें आपसे बात करने में सहज महसूस करना चाहिए।



5. अपने बच्चे के आत्मविश्वास का निर्माण करते समय बहुत दूर जाने से बचें। कभी-कभी बच्चों को बहुत अधिक आत्मविश्वास होने या हकदार बनने का खतरा हो सकता है। बच्चों के साथ यथार्थवादी होने से अति आत्मविश्वास के खिलाफ रक्षा करने की कोशिश करें।

- बच्चों के प्रति हार्दिक रहें और दिखाएं कि आपको परवाह है। देखभाल का मतलब प्रशंसा नहीं है, बल्कि उनकी असफलताओं या सफलताओं पर आधारित हुए बिना शर्त-रहित प्यार है।
- असाधारण या अनोखे के रूप में अपने बच्चों पर ध्यान न दें। बच्चों को लगता है कि वे अन्य बच्चों की तुलना में बेहतर हैं, इससे वे अभिमानी हो सकते हैं।
- अत्यधिक प्रशंसा से अपने बच्चों को डिटॉक्स करने पर विचार करें। व्यक्ति के बजाय व्यवहार की प्रशंसा करने वाली भाषा का उपयोग करने पर काम करें।

तरीका 3. एक अच्छा रोल मॉडल बनना



1. अपने बच्चे के लिए मॉडल स्वीकृत करना। इस तरह से कार्य करने की कोशिश करें जिससे आपको अच्छा आत्म-सम्मान मिले। दूसरों को नीचा मत दिखाइए और न उन्हें आपको नीचे रखने दें।

- कभी भी अपने बच्चे के सामने अपने रूप की आलोचना न करें। यह न कहें कि आपको अपना वजन कम करने या किसी और की तरह दिखने की आवश्यकता है।

- अपनी ताकत के बारे में बात करें, जैसे कि आपके काम के लक्ष्य। अपने लक्ष्य तक पहुंचने के लिए आप कितनी मेहनत करते हैं, इस बारे में अपने बच्चों से बात करें।
- अपने और अपनी उपलब्धियों के बारे में अच्छा महसूस करें। बच्चा उन तरीकों को चुनता है जिसमें आप अपने और अपने काम के बारे में बात करते हैं।
- दूसरों के प्रति दयावान बनें। यह समझने की कोशिश करें कि अन्य एसी चीजें क्यों कर रहे हैं और उन व्यवहारों के लिए उन्हें दोष न देने का प्रयास करें जिनसे आप सहमत नहीं हैं।
- अन्य लोगों को न छोड़ें। बच्चों के सामने दूसरों को दिखाने से उन्हें ऐसा लग सकता है कि यह ठीक है। इसके बजाय, उनके प्रति स्वीकार और उदार होने की कोशिश करें।



2. अपने स्वयं के जीवन में नकारात्मक आत्मसम्मान को पहचानें। यदि आपके पास नकारात्मक आत्मसम्मान है, तो यह आपके बच्चे पर स्थानांतरित हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आप किसी भी नकारात्मक आत्मसम्मान की मरम्मत करते हैं ताकि आप इसे बच्चों के पास न जाने दें।

- उन तरीकों के बारे में सोचें जिनके बारे में आपके माता-पिता ने आपकी आत्म-छवि बनाई थी। यदि आप अपनी रणनीतियों को उपयोगी या उत्पादक नहीं पाते हैं, तो उन्हें अपने बच्चों से दूर रखें। कोई कारण नहीं है कि आप अपने बच्चों को आपको पालने के तरीके से अलग तरीके से नहीं पाल सकते।
- अपने माता-पिता के प्रति बहुत कठोर न बनें। अतीत पर ध्यान देना भविष्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। आप उनके आत्मविश्वास की रणनीति से क्या ले सकते हैं और आगे बढ़ सकते हैं।
- अपने आत्मसम्मान का निर्माण करने की कोशिश करें। नकारात्मकता से बचने और अपने बारे में अच्छा महसूस करने और आप क्या करते हैं, इसके लिए सकारात्मक आत्म-चर्चा का उपयोग करें।



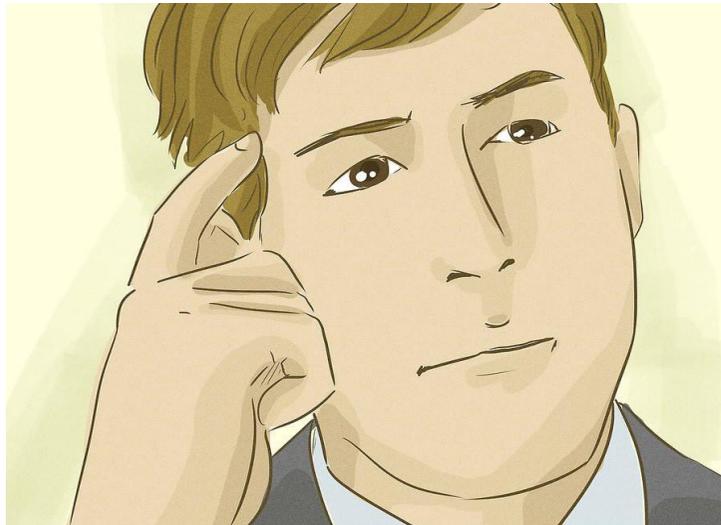
3. अपने बच्चे के साथ खेलें। जिन बच्चों को वयस्कों के साथ बहुत अधिक समय मिलता है, उनमें उच्च आत्म-सम्मान होता है। वे दूसरों द्वारा मूल्यवान और प्यार महसूस करते हैं।

- अपने बच्चे को खेलने की गतिविधियों के साथ आने दें। यह सुझाव देने के बजाय कि कैसे या क्या खेलना है, बच्चे को यह पता लगाने दें कि वे क्या करना चाहते हैं। वे अधिक व्यस्त और अधिक रुचि लेंगे।
- खेल के दौरान अपना ध्यान अपने बच्चे पर केंद्रित करें। अपनी चिंताओं से खुद को विचलित न होने दें। खेल के दौरान उपलब्ध और मौजूद रहें।
- अपने बच्चे को पालने के हिस्से के रूप में खेलने के बारे में सोचें, न कि केवल मनोरंजन। खेलना बच्चों को अधिक कल्पनाशील और रचनात्मक बनने में मदद करता है। वे खेल और गेम के माध्यम से अपनी क्षमताओं में विश्वास हासिल करते हैं।

दीर्घकालीन आत्म-विश्वास कैसे रखें

आत्मविश्वास भीतर से आता है। यह उन लोगों में पाया जा सकता है जो खुद से खुश हैं और अपनी खामियों को स्वीकार करते हैं। एक आत्मविश्वासी व्यक्ति जज होने या कैसा दिखता है से डरता नहीं है और वह कोई है जो सभी स्थितियों में शक्तिशाली महसूस करता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कैसे दिखते हैं, आपके पैर कितने बड़े हैं, या आपके बाल कितने लंबे हैं। हर आकृति और आकार का हर व्यक्ति आत्मविश्वास हासिल कर सकता है। यहां कुछ दिशानिर्देश दिए गए हैं।

भाग 1. अस्थायी आत्म-विश्वास बनाम दीर्घकालिक आत्म-विश्वास



1. अस्थायी आत्मविश्वास और दीर्घकालिक आत्म-विश्वास के बीच के अंतर को समझें:

- अस्थायी आत्मविश्वास एक एड्रेनालाईन रश की तरह है। हम इसे कई अलग-अलग तरीकों से प्राप्त कर सकते हैं, जैसे कि संगीत सुनना, अपना रूप बदलना, हाल की सफलता का अनुभव करना आदि। इस तरह का विश्वास दिनों या मिनटों में दूर हो जाता है। कोई भी भौतिक वस्तु आपको खुद को छोड़कर आत्मविश्वास नहीं दे सकती है।
- लंबे समय तक आत्मविश्वास मन की एक स्थिति है। आप किसी अजनबी से केवल एक पूरक प्राप्त करके लंबे समय तक आत्मविश्वास प्राप्त नहीं करते हैं। दीर्घकालीन आत्मविश्वास में यह जानना शामिल है कि आप पूरक होने से पहले भी अच्छे दिखते हैं। यह जानने का विषय है कि आप अद्वितीय और विशेष हैं। आप अपने बारे में सकारात्मक सोचकर लंबे समय तक आत्मविश्वास हासिल करें। लक्ष्यों और उपलब्धियों को प्राप्त करने से आपकी आत्म-छवि को मज़बूत बनाने में मदद मिलेगी और जब तक यह आपके लिए एक तथ्य नहीं बन जाता है, तब तक आप अपने आत्म-मूल्य का प्रमाण दें।

भाग 2. दीर्घकालिक विश्वास प्राप्त करना



1. दूसरे क्या सोच रहे हैं, इसकी चिंता करना छोड़ दें। जब आप इसके बारे में सोचते हैं, तो क्या यह किसी के बारे में इतना चिंतित होने के लिए मूर्खतापूर्ण ध्वनि नहीं करता है? हम में से बहुत से लोग दूसरों को खुश करने की कोशिश में अच्छा समय बिताते हैं ताकि हम उनकी राय में खो जाएं और अपने बारे में भूल जाएं। अंत में, क्या यह वास्तव में हमें खुश कर रहा है? दूसरों को प्रसन्न करना खुशी के लिए एक झूठ है; मनुष्य ध्यान आकर्षित करते हैं, और यह ठीक है, लेकिन सुनिश्चित करें कि आप इसे पहले खुद से प्राप्त करें।

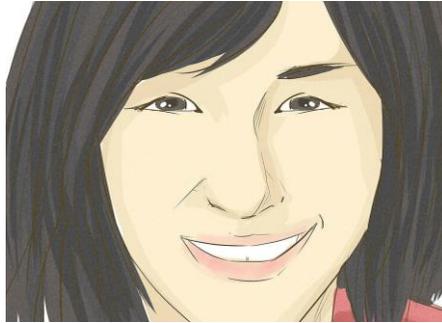
- हम दूसरों को नाराज करने और अनुमोदन की लालसा से डरते हैं। क्या मेरे कपड़े फैशन में हैं? क्या मेरी त्वचा एकदम सही है? ये चिंताएं हमें एक सुरक्षा जाल में जकड़ देती हैं और जो "जरूरी" है और जो हम चाहते हैं वह नहीं करते हैं। हम अंत में वह नहीं कर रहे हैं जो हम करना चाहते हैं या जो हम पसंद करना चाहते हैं उसे पसंद करते हैं क्योंकि हम धारणाओं के बारे में भयभीत हैं।



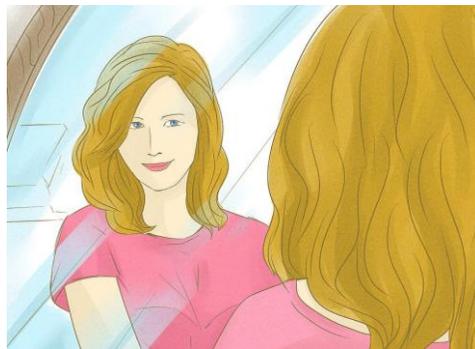
2. लोगों को आनंदित होने से रोकें। दूसरों को खुश करने की कोशिश करना एक थकाऊ सर्कल बन सकता है। किसी को भी जज नहीं किया जाना चाहिए, लेकिन यदि आप वह सब कुछ करते हैं जो कोई व्यक्ति आपके लिए चाहता है, तो कोई नया व्यक्ति आपके साथ आएगा और आपको बताएगा कि आपने सब गलत किया है। देखभाल करने का तरीका दूसरों को लगता है कि देखभाल बंद करने का निर्णय करना है। आप पाएंगे कि आपके आस-पास के अधिकांश लोग भी आपको जज करने के लिए समय खोजने के लिए खुद के चारों ओर लिपटे हुए हैं। उल्लेख करने के लिए नहीं, हर किसी की राय सिर्फ एक राय है। इस दुनिया में एक अनंत राशि के विचार हैं। खुश रहने का एकमात्र तरीका आपकी राय के साथ रहना है। हर कोई अलग है, इसलिए इसे सम्मिलित करें।



3. एक सकारात्मक विचारक बनें। सकारात्मक होना दीर्घकालिक आत्मविश्वास हासिल करने के कई तरीकों में से एक है। ज्यादातर लोग सोचते हैं कि आपको खुश महसूस करने के लिए खुशी महसूस करनी होगी, लेकिन वे गलत हैं। यह उससे कहीं ज्यादा सरल है। आप जो सोचते हैं, उससे आपके मूड पर असर पड़ सकता है। यदि आप सकारात्मक विचारों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आपका मूड उन विचारों से मेल खाने के लिए समायोजित होगा। हां, जीवन में आपकी स्थिति आपके सोचने के तरीके को प्रभावित कर सकती है, लेकिन आप अपने विचारों को नियंत्रित करना सीख सकते हैं और एक सकारात्मक विचारक के रूप में रह सकते हैं। इस तरह आप गलतियों, निर्णयों या दूसरों द्वारा अस्वीकृति के बारे में बहुत कम चिंता करते हैं। एक व्यक्ति केवल एक समय में एक विचार को सोचने में सक्षम होता है, इसलिए उस विचार को सकारात्मक या नकारात्मक बनाना आपकी पसंद है। कभी भी अपने आप को नीचे न रखें।



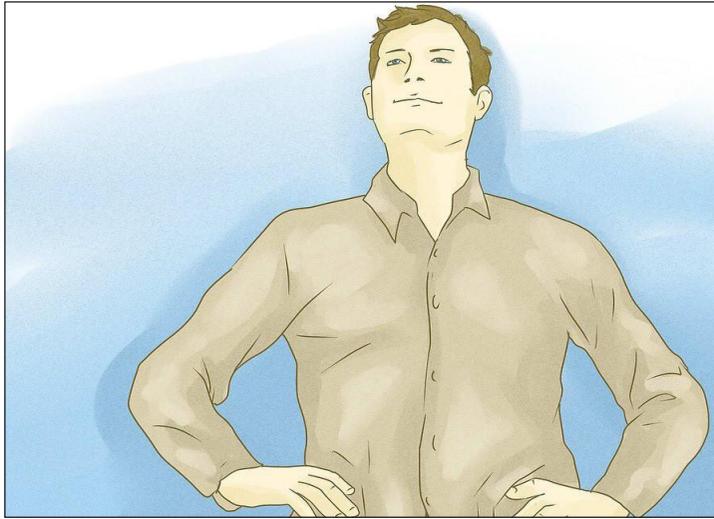
4. मुस्कुराएं। जब आप मुस्कुराना शुरू करते हैं, तो आपके गाल आपके मस्तिष्क को एक संदेश भेजकर यह बताएंगे कि खुशी के हार्मोन को छोड़ दें, जिससे तनाव हार्मोन जैसे कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन का उत्पादन बंद हो जाता है।



5. अभ्यास करें। आईने में देखें और एक चीज पाएं, या जितनी चीजें आप कर सकते हैं, जो आपको अपने रूप के बारे में पसंद हैं।

हो सकता है कि यह आपकी आंखों का रंग या आपकी नाक हो। जो भी हो, इसे याद रखें और अपने लाभ के लिए इसका उपयोग करें। जब भी आप अपने रूप के बारे में नकारात्मक सोचना शुरू करते हैं, तो उन विचारों को उन चीजों के साथ दूर करके धक्का दें जिन्हें आप अपने बारे में पसंद करते हैं।

- अपने व्यक्तित्व के बारे में पसंद की दस चीजों की एक सूची लिखें। फिर तीन चीजें लिखिए जो आपने अपने जीवन में पूरी की हैं। इन लक्षणों और उपलब्धियों को याद रखें और जब भी आपको नकारात्मक सोचना बंद करना मुश्किल लगे तो सूची में वापस देखें।
- नकारात्मक परिस्थितियों को दूर करें और अपनी उपलब्धियों और अपने बारे में अपनी पसंद की चीजों पर ध्यान केंद्रित करें।



6. आत्मविश्वासी दिखें।

- मुस्कराएं
- सीधे खड़े हों
- स्पष्ट और धीरे बोलें
- कानों और आंखों से सुनें
- अपने सिर को ऊंचा करके चलें
- साफ दिखें।

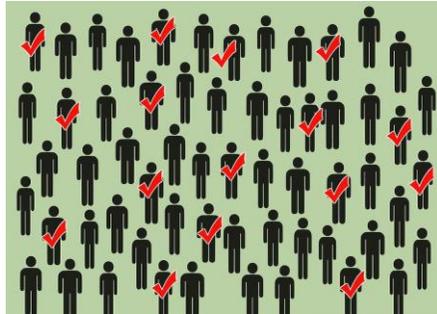
विश्वास अंतराल की गणना कैसे करें

एक विश्वास अंतराल आपके माप की शुद्धता का एक संकेतक है। यह इस बात का भी सूचक है कि आपका अनुमान कितना स्थिर है, जो इस बात का माप है कि यदि आप अपने प्रयोग को दोहराते हैं तो आपका माप मूल अनुमान के कितना करीब होगा। अपने डेटा के लिए विश्वास अंतराल की गणना करने के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें।

कदम



1. उस घटना को लिखें जिसका आप परीक्षण करना चाहते हैं। मान लें कि आप निम्नलिखित स्थिति में काम कर रहे हैं: एबीसी विश्वविद्यालय में एक पुरुष छात्र का औसत वजन 180 पाउंड है। आप इस बात का परीक्षण करेंगे कि एबीसी विश्वविद्यालय में दिए गए विश्वास अंतराल में आप कितने सही तरीके से पुरुष छात्रों के वजन का अनुमान लगा पाएंगे।



2. अपनी चुनी हुई आबादी से एक नमूना चुनें। यह वह है जो आप अपनी परिकल्पना के परीक्षण के लिए डेटा एकत्र करने के लिए उपयोग करेंगे। मान लें कि आपने 1,000 पुरुष छात्रों को यादृच्छिक रूप से चुना है।

$$\bar{x} = \frac{\sum x - \text{data values}}{n - \text{sample size}}$$

↳ mean

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

↳ standard deviation

3. अपने नमूना माध्य और नमूना मानक विचलन की गणना करें। एक नमूना आंकड़ा चुनें (जैसे, नमूना माध्य, नमूना मानक विचलन) जिसे आप अपने चुने हुए जनसंख्या पैरामीटर का अनुमान लगाने के लिए उपयोग करना चाहते हैं। जनसंख्या पैरामीटर एक मान है जो किसी विशेष जनसंख्या विशेषता का प्रतिनिधित्व करता है। यहां बताया गया है कि आप अपना नमूना माध्य और नमूना मानक विचलन कैसे पा सकते हैं:

- डेटा के सैंपल माध्य की गणना करने के लिए, अपने द्वारा चुने गए 1,000 आदमियों के सभी वज़न को जोड़ दें और परिणाम को 1000 से विभाजित करें, पुरुषों की संख्या। इससे आपको 180 पाउंड का औसत वजन मिलना चाहिए था।

- नमूना मानक विचलन की गणना करने के लिए, आपको माध्य या डेटा का औसत ढूँढना होगा। इसके बाद, आपको डेटा के विचरण, या माध्य से वर्गीय औसत अंतर ज्ञात करना होगा। एक बार जब आप इस नंबर को पा लेते हैं, तो बस इसके वर्गमूल को लें। बता दें कि यहां मानक विचलन 30 पाउंड है।



4. अपना इच्छित आत्मविश्वास स्तर चुनें। सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला आत्मविश्वास का स्तर 90 प्रतिशत, 95 प्रतिशत और 99 प्रतिशत है। यह आपके लिए किसी समस्या के दौरान भी प्रदान किया जा सकता है। मान लीजिए कि आपने 95% चुना है।

A diagram showing the formula for calculating the margin of error: $Z_{\alpha/2} \times \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$. Labels include 'confidence level' for $Z_{\alpha/2}$, 'standard deviation' for σ , and 'sample size' for \sqrt{n} . The term $Z_{\alpha/2}$ is also labeled as 'confidence coefficient'.

5. त्रुटि के अपने मार्जिन की गणना करें। आप निम्न सूत्र का उपयोग करके त्रुटि का मार्जिन पा सकते हैं: $Z_{\alpha/2} * \sigma / \sqrt{n}$ । $Z_{\alpha/2}$ = आत्मविश्वास गुणांक, जहां α = आत्मविश्वास स्तर, σ = मानक विचलन, और n = नमूना आकार। यह कहने का एक और तरीका है कि आपको मानक त्रुटि से महत्वपूर्ण मान को गुणा करना चाहिए। यहां बताया गया है कि आप इस सूत्र को भागों में तोड़कर कैसे हल कर सकते हैं:

- महत्वपूर्ण मान ज्ञात करने के लिए या $Z_{\alpha/2}$: यहां, विश्वास स्तर 95% है। प्रतिशत को दशमलव, .95 में रूपांतरित करें और इसे .475 प्राप्त करने के लिए 2 से विभाजित करें। फिर, .475 के साथ जाने वाली संगत मान ज्ञात करने के लिए z तालिका देखें। आप देखेंगे कि पंक्ति 1.9 के प्रतिच्छेदन पर और .06 के स्तंभ पर निकटतम मूल्य 1.96 है।
- मानक त्रुटि को खोजने के लिए, मानक विचलन, 30 लें, और इसे नमूना आकार के वर्गमूल 1,000 द्वारा विभाजित करें। आपको $30 / 31.6$, या .95 पाउंड मिलते हैं।

- 1.86, .95 (आपकी मानक त्रुटि से महत्वपूर्ण मूल्य) को 1.86, आपकी त्रुटि के मार्जिन को गुणा करें।

$$\bar{X} \pm Z_{\alpha/2} \times \frac{\sigma}{\sqrt{(n)}}$$

6. अपना विश्वास अंतराल बताएं। विश्वास अंतराल को बताने के लिए, आपको केवल माध्य या माध्य (180) लेना है, और इसे \pm और त्रुटि की सम्भावना लिखें। उत्तर है: 180 ± 1.86 । आप माध्य से त्रुटि की सम्भावना को जोड़कर और घटाकर विश्वास अंतराल के ऊपरी और निचली सीमा को पा सकते हैं। तो, आपकी निचली सीमा $180 - 1.86$, या 178.14 है, और आपकी ऊपरी सीमा $180 + 1.86$, या 181.86 है।

- आप विश्वास अंतराल को खोजने में इस आसान सूत्र का भी उपयोग कर सकते हैं: $\bar{X} \pm Z_{\alpha/2} * \sigma / \sqrt{(n)}$ । यहां, \bar{X} माध्य का प्रतिनिधित्व करता है।

नौकरी के साक्षात्कार के लिए आत्मविश्वासी कैसे बनें

साक्षात्कार में जाने के लिए आश्वस्त होना मुश्किल हो सकता है, यह जानते हुए कि एक ही स्थिति के लिए एक दर्जन या अधिक आवेदक साक्षात्कार कर सकते हैं। यदि आप भीड़ से खुद को बाहर निकालने में मदद करना चाहते हैं, तो आत्म-आश्वासन देना महत्वपूर्ण है। सौभाग्य से, एक साक्षात्कार के लिए ठीक से तैयारी करने, अच्छे बोलने के कौशल का उपयोग करने, और साक्षात्कार में आत्मविश्वासपूर्ण बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करने जैसी तकनीकें आपको जीतने वाली पहली धारणा बनाने में मदद कर सकती हैं जिनकी आपको अपने सपनों की नौकरी को सुरक्षित करने के लिए आवश्यकता है।

तरीका 1. एक साक्षात्कार की तैयारी करना

JAMES SMITH	
	
PERSONAL DETAILS	
Birth	January 1, 1980
Address	111 First St., New York
Phone	(123) 000-0000
Email	me@jms.com
EDUCATION	
MSc, Name of Education	2010-2012
Name of University	
Descriptive text goes here. In order to maintain a stylish look, try to fill this description with a few lines of text. Do the same for the other entries in the education section.	
BSc, Name of Education	2007-2010
Name of University	
Descriptive text goes here. In order to maintain a stylish look, try to fill this description with a few lines of text. Do the same for the other entries in the education section.	
WORK EXPERIENCE	
Job name	2011-present
Company Name Inc., Full-time	
Job description goes here. To maintain a stylish look, try to fill this description with a few lines of text. Do the same for the other entries in this section.	
Job name	2010-2011

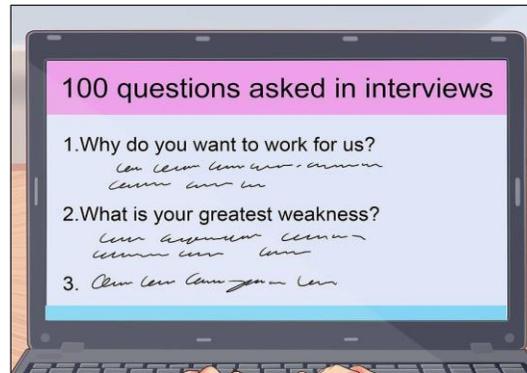
1. रिज्यूमें को सजाएं। हालांकि, आपको आवेदन प्रक्रिया के एक हिस्से के रूप में पहले से ही आपके रिज्यूमे की एक प्रति प्रस्तुत करने की संभावना होगी, सुनिश्चित करें कि आपका रिज्यूमे सभी प्रासंगिक रोजगार इतिहास, कौशल और शैक्षिक इतिहास के साथ पूरी तरह से अद्यतित है। आपका रिज्यूमे स्पष्ट, संक्षिप्त, टाइपो और व्याकरण त्रुटि मुक्त होना चाहिए, और एक सुसंगत प्रारूप के अधिकारी होना चाहिए।

- रिज्यूमे या लिनन पेपर पर प्रिंट किए गए अपने रिज्यूमे की 2-3 कॉपी लेकर आएँ अगर पहली कॉपी में कुछ होता है या आप एक ही समय में कई लोगों द्वारा इंटरव्यू लिए जा रहे हैं।



2. कंपनी पर शोध करें। उम्मीद है कि आपको कंपनी के बारे में कुछ पता था, इससे पहले कि आप अपना रिज्यूमे वहां भेजें, लेकिन अगर आपने ऐसा नहीं किया है, तो इंटरव्यू से पहले उन्हें जान लें। एक इतिहास और अधिक जानकारी के लिए एक खोज इंजन पर उन्हें देखें। लिंकडइन, ग्लासडोर, या कंपनी की वेबसाइट पर एक व्यावसायिक प्रोफाइल के लिए देखें कि यह महसूस करने के लिए कि व्यवसाय क्या है और वर्तमान या पूर्व कर्मचारी वहां काम करने के बारे में कैसा महसूस करते हैं। आप उन्हें समाचार में सुर्खियों में भी देख सकते हैं यह पता लगाने के लिए कि वे कौन सी वर्तमान परियोजनाएं शुरू कर रहे हैं।

- साक्षात्कार में जाने से पहले, आपको पता होना चाहिए कि कंपनी की स्थापना किसने की थी, इसकी स्थापना कब हुई थी, वर्तमान सीईओ कौन है, व्यवसाय किस उद्योग में है और व्यवसाय का मिशन स्टेटमेंट क्या है।
- शोध करते समय आपके द्वारा की जाने वाली महत्वपूर्ण जानकारी के बारे में नोट्स लें और इसे बार-बार समीक्षा करें ताकि आपने साक्षात्कार से पहले इसे याद कर लिया हो।



3. साक्षात्कार प्रश्न पर शोध करें। यद्यपि आप यह निश्चित रूप से नहीं जान सकते हैं कि साक्षात्कार में आपसे कौन से प्रश्न पूछे जाएंगे, आप अनुमान लगा सकते हैं। कई वेबसाइटें हैं, जिन्होंने साक्षात्कार में पूछे गए शीर्ष 100 प्रश्नों के शीर्ष 10 को सभी तरह से संकलित किया है। आप खुद से परिचित कर सकते हैं जैसे "आप हमारे लिए काम क्यों करना चाहते हैं," और "उनके द्वारा आपकी सबसे बड़ी कमजोरी क्या है," उनके सामने कमजोर पड़ने के बजाय।

- कुछ वेबसाइटें आपको सुझाव और ठोस उदाहरण भी देंगी कि आप उन्हें कैसे उत्तर देने का प्रयास कर सकते हैं।



4. अपने उत्तरों को तैयार करें और उनका पूर्वाभ्यास करें। आपके द्वारा पूछे जाने वाले प्रश्नों को ध्यान में रखते हुए, आप ऐसे उत्तर तैयार करना शुरू कर सकते हैं जो आपके व्यक्तिगत अनुभव के लिए अद्वितीय हों। अपने विचारों को ठोस और आत्मनिर्भर बनाने में मदद करने के लिए उन्हें लिखित रूप में रखें। उन्हें जोर से कहने का अभ्यास करें ताकि आप लंबे समय तक विराम, भराव शब्द (उस पर बाद में), और अजीबोगरीब वाक्यांश बना सकें।

- एक साथी की तलाश करना भी मददगार हो सकता है जो आपसे सवाल पूछ सकता है, खासकर अगर उनके पास उद्योग या काम पर रखने का अनुभव है।



5. उपयुक्त कपड़े चुनें। इससे पहले कि आप अपना मुंह खोलते हैं, पहले आप दृश्य प्रभाव बनाते हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप संदेश भेज रहे हैं कि आप इस स्थिति के बारे में गंभीर हैं। हालांकि क्या पहनना है, इसके बारे में कोई सटीक सूत्र नहीं है, यह आम तौर पर इस बात पर सहमत है कि आपको सफलता के लिए कपड़े पहनने चाहिए। जिस स्थिति के लिए आप लक्ष्य कर रहे हैं उससे एक या दो कदम ऊपर कपड़े पहनें: एक क्रिस्प पोशाक सूट शायद ही कभी आपको गलत मार्ग दिखाएगा।

- सुनिश्चित करें कि आपके कपड़े साफ, प्रेस, और जितना संभव हो उतना थिकन-मुक्त हैं।
- यदि आप एक स्कर्ट पहनती हैं, तो इसके साथ होज पहनना सुनिश्चित करें।
- आपको किसी भी तरह से डिजाइनर कपड़े पहनने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन यह सुनिश्चित करें कि आपने जो पहना है वह ठीक से फिट हो। यदि यह नहीं है, तो इसे एक दर्जी के पास ले जाएं।

- यदि आपको साक्षात्कार में गए हुए एक लंबा समय हो गया है, तो वर्तमान शैली क्या हैं, यह देखने के लिए खरीदारी करने पर विचार करें या स्टाइलिंग विशेषज्ञ की मदद लेना सुनिश्चित करें ताकि आपका लुक उचित रूप से ताज़ा हो।



6. पियर्सिंग, टैटू और असामान्य हेयर कलरिंग छिपाएं। यद्यपि यह आपके कान, दृश्यमान टैटू, या गैर-प्राकृतिक बालों के रंगों के अलावा अन्य स्थानों पर शरीर के पियर्सिंग के लिए ठीक हो सकता है, लेकिन आप यह नहीं जानते हैं कि जब तक आपके पास कार्यालय ड्रेस कोड पर चर्चा करने का अवसर नहीं है। साक्षात्कार के लिए, आपको यह दिखाने का लक्ष्य होना चाहिए कि आप जरूरत पड़ने पर पेशेवर दिखाई दे सकते हैं, और इसका मतलब है कि व्यक्तित्व के कैजुअल भावों को दूर करना या छिपाना।

- यदि आपका काम टैटू या पियर्सिंग पार्लर जैसे गैर-पारंपरिक कार्य स्थान के लिए है, तो यह लागू नहीं हो सकता है।



7. ताज़ा होना। यद्यपि ऐसा करना स्पष्ट होना चाहिए, सुनिश्चित करें कि आपने स्नान किया है, अपने बालों को धोया है, अपने दांत ब्रश किए हैं, और आपके साक्षात्कार के लिए डिओडोरेंट लगाया है। यदि आपको अचानक महसूस होता है कि आप कार्यालय में दुर्गंध के साथ जा रहे हैं, तो आप वास्तव में किसी के साथ हाथ मिलाने से पहले अपना विश्वास खो देंगे। इससे भी बदतर, आप अपने संभावित नियोक्ताओं को यह धारणा दे सकते हैं कि आप एक गंदे व्यक्ति हैं।

- सुनिश्चित करें कि यदि आप आमतौर पर इत्र या कोलोन लगाते हैं जो आप इसे बहुत हल्का रखते हैं: कुछ लोग बहुत संवेदनशील होते हैं या उन्हें मजबूत, कृत्रिम गंधों से एलर्जी होती है।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो साक्षात्कार से पहले ऐसा करने से बचें। कुछ लोगों को इससे एलर्जी होती है या गंध नापसंद होती है, और यह इतना मजबूत होता है कि यह आपके और आपके कपड़ों पर घंटों बाद तक टिका रह सकता है।



8. आपने लुक का ट्रायल लें। शायद आप ऊंची एड़ी के जूते पहनने के अभ्यस्त नहीं हैं, या शायद आप आमतौर पर मेकअप नहीं लगाते हैं, या हो सकता है कि आप भूल गए हों कि आपके पैटसूट के एक पैर में कहीं थोड़ा फटा है। कोई बात नहीं, अभ्यास उत्तम बनाता है, और आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आप वास्तव में जानते हैं कि साक्षात्कार के दिन से पहले सब कुछ वास्तव में कैसा दिखता है।

- सुनिश्चित करें कि आपने जो कपड़े पहने हैं, वे ऐसे कपड़े हैं जो आप आरामदायक और अंदर ले जाने में सक्षम होंगे; आप ऐसे जूते नहीं पहनना चाहते हैं, जिसमें आप ऐसे पैट नहीं पहन सकते, जो अंदर बैठने के लिए बहुत टाइट हों।



9. दिशा-निर्देशों और ड्राइव समय का पता लगाएं। अपने साक्षात्कार के लिए अपने मार्ग को पहले से मैप करने के लिए कंप्यूटर या अपने फोन का उपयोग करें। आप जानना चाहेंगे कि आपको वहां पहुंचने में कितना समय लगेगा। वेज़, गूगल मैप्स और मैप क्रेस्ट सभी काम करेंगे; यदि आप अपने कंप्यूटर पर गूगल मैप्स का उपयोग करते हैं, तो आप यह पता लगाने के लिए अपना प्रारंभ या आगमन समय बदल सकते हैं कि आप जिस दिन यात्रा कर रहे हैं, उसके अनुमानित समय में कितना समय लगेगा।

- अपने आप को आने के लिए 15 से 30 मिनट का समय अवश्य दें। एक पुरानी कहावत है कि आपको हमेशा पांच या दस मिनट पहले पहुंचने का लक्ष्य रखना चाहिए और यदि आप समय पर हैं, तो आपको वास्तव में देर हो चुकी हैं; यह साक्षात्कार के लिए विशेष रूप से सच है। इसके अलावा, यदि आप ट्रैफिक के कारण देर से चल रहे हैं, तो कोई दुर्घटना, या खो जाने पर, आप बहुत अधिक तनावपूर्ण तनाव जोड़ देंगे।
- यदि आप अपने अपॉइंटमेंट से 30 मिनट या अधिक समय तक समाप्त होते हैं, तो अपनी कार या लांबी क्षेत्र में प्रतीक्षा करें और साक्षात्कार के लिए खुद को तैयार करने के लिए समय का उपयोग करें। यदि आप बहुत जल्दी आते हैं, तो आप कार्यालय को असुविधाजनक बना सकते हैं।



10. सकारात्मक आत्म-चर्चा में संलग्न रहें। इंटरव्यू में जाने से पहले के दिनों में सीधे और तैयारी के दौरान, इसके लिए खुद से बात करना शुरू करें। अपने आप को बताएं कि आप नौकरी के लिए सबसे अच्छे उम्मीदवार हैं, और अपने आप को बताएं कि क्यों, जैसे कि क्षेत्र में अपने वर्षों के अनुभव या कड़ी मेहनत करने की आपकी इच्छा का हवाला देते हुए। सकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करने और नकारात्मक में देने से इनकार करके, आप अपने आप को एक वास्तविक आत्मविश्वास को बढ़ावा दे सकते हैं जो केवल आप कर सकते हैं।

- अपने आप को इस तरह की बातें बताएं, "मैं एक कर्मचारी हूँ जो दबाव में अच्छा काम करता है और बेहद अनुकूल है। पांच वर्षों में मैंने वित्तीय उद्योग में काम किया है, मैंने कभी कोई समय सीमा नहीं गंवाई और महत्वपूर्ण खातों और परियोजनाओं के साथ भरोसा किया गया। मेरे पिछले मालिक ने मुझे बताया कि मैंने फर्म को बचा लिया है।"
- आप कौशल, शक्ति और पिछले अनुभवों के लिए अपने रिज्यूमे बना सकते हैं।
- अपने बारे में सकारात्मक लक्षणों की एक सूची लिखें।
- दोस्तों, पूर्व सहकर्मियों या स्कूल से साथी साथियों से पूछें कि वे एक व्यक्ति और एक कर्मचारी के रूप में आपके बारे में क्या गुण मानते हैं।



11. पॉवर म्यूजिक प्ले करें। अपने साक्षात्कार के लिए ड्राइव पर, संगीत सुनें जो आपको प्रेरित या आत्मविश्वास महसूस कराता है। जब बैकग्राउंड में पॉजिटिव लिरिक्स बजने के साथ उत्साहित धुन होती है तो घबराहट महसूस करना बहुत मुश्किल होता है। यह यात्रा को अधिक मजेदार बना देगा और आपको नकारात्मक, घबराहट वाले रवैये से छुटकारा पाने में मदद करेगा जो नौकरी की तलाश करने के दौरान समझदारी से उत्पन्न कर सकता है। यह विशेष रूप से साथ गाने के लिए सहायक हो सकता है।

- वैकल्पिक रूप से, प्रेरणादायक उद्धरण सुनें या यूट्यूब पर मजेदार वीडियो देखें - ऐसा कुछ भी करें जो आपको अंदर जाने से पहले आराम करने और अधिक उत्साहित महसूस करने में मदद करेगा।



12. सांस लेने के कुछ व्यायाम आजमाएं। स्थिति हमारे नियंत्रण से बाहर है जैसा कुछ सोचने पर बहुत सारी घबराहट वाली ऊर्जा आती है। इसलिए कुछ ऐसा ढूंढना जिसे आप आसानी से नियंत्रित कर सकें, बहुत सुखदायक हो सकता है। श्वास एक ऐसी चीज है; सांस लेने और नियंत्रित करने के कार्य पर ध्यान केंद्रित करना जैसा आप इसे करना चाहते हैं, आप अपने व्यस्त दिमाग को अपने अन्य तनावों से दूर कर सकते हैं और आराम करना शुरू कर सकते हैं।

- अपनी नाक के माध्यम से गहरी, धीमी सांस लें, और इसे अपने मुंह से धीरे-धीरे छोड़ें, न कि श्रम में इस्तेमाल होने वाली श्वास तकनीकों की तरह। इस क्रिया को कम से कम तीन बार दोहराएं, यदि अधिक नहीं, तो अपने विचारों को केंद्र में रखने और शांत करने का प्रयास करें।
- क्योंकि यह क्रिया बहुत ध्यान देने योग्य नहीं है, आप वास्तव में अपने साक्षात्कार के दौरान इसका उपयोग कर सकते हैं यदि आप फिर से चिंतित महसूस करना शुरू करते हैं।



13. जान लें कि आप योग्य हैं। जब आप अपना रिज्यूमे जमा करते हैं, तो कम से कम एक, यदि नहीं तो कई, एचआर में कर्मचारी आपके रिज्यूमे को देखते हैं और सूचीबद्ध गुणों में क्षमता देखते हैं। आमतौर पर हायरिंग मैनेजर पदों के लिए दर्जनों रिज्यूमे प्राप्त करते हैं, इसलिए यदि आपको साक्षात्कार के लिए अवसर के लिए चुना गया है, तो महसूस करें कि कोई व्यक्ति पहले से ही आप पर विश्वास करता है। यदि यह काम नहीं करता है, तो आप "विफल" नहीं हुए, आपको बस एक और अवसर दिया गया है।



14. इसे अभ्यास समझें। याद रखें कि आप इस नौकरी के लिए प्रस्ताव पाने में सफल होते हैं या नहीं, आपके पास यहां अभ्यास करने का अवसर है। यदि आप चीजों को सही नहीं पाते हैं, तो आपको यह देखने का अवसर दिया जाता है कि क्या काम करता है और क्या नहीं करता है और आपकी प्रस्तुति को परिष्कृत करता है। यह जीवन या मृत्यु का मामला नहीं है, और खासकर यदि आप एक बड़े शहर में रहते हैं, तो अधिक अवसर होंगे।

तरीका 2. अच्छे बोलने के कौशल का उपयोग करना



1. अच्छे प्रश्न पूछें। एक साक्षात्कार आपके लिए उस स्थिति और कंपनी के बारे में जानकारी प्राप्त करने का एक अवसर है जिसे आप किसी दुसरे स्थान में नहीं पा सकते हैं। प्रश्नों की एक अच्छी सूची के साथ तैयार होना साक्षात्कारकर्ता को दिखाता है कि आप इस स्थिति के बारे में अधिक जानने में रुचि रखते हैं और आप नौकरी के बारे में गंभीर हैं। यह इस बात का संकेत भी देता है कि आप प्रश्न पूछने से डरते नहीं हैं और उत्तर पाने के लिए अपने स्वयं के कुछ कार्य करने के लिए तैयार हैं।

- वे किस प्रकार के लाभ प्रदान करते हैं?
- ड्रेस कोड क्या है?
- पद भरने के लिए वे किस व्यक्ति की तलाश कर रहे हैं?



2. अपने सुनने के कौशल का उपयोग करें। एक साक्षात्कार अनिवार्य रूप से एक बातचीत है, और आपको पहले से ठीक से फिट होने के लिए जो कुछ आपने पहले से पूर्वाभ्यास किया है, उसमें से कुछ को अनुकूलित करने की आवश्यकता होगी। ध्यान से उनके प्रश्नों और आपके द्वारा बोले गए किसी भी प्रश्न के उत्तर को सुनें ताकि आप उस जानकारी का उपयोग अपने लाभ के लिए कर सकें।

- चिंतित लोग अक्सर चुप्पी को भरने या बहुत अधिक बात करने का आग्रह करते हैं; यदि संभव हो तो अपने टॉकिंग पॉइंट्स को एक विचार तक सीमित रखने की कोशिश करें, यदि संभव हो तो रम्बलिंग से बचें और साक्षात्कारकर्ता को बोलने का बहुत समय दें।
- यह पता लगाने की कोशिश करें कि एक नियोक्ता क्या चाहता है और उसकी जरूरत है और खुद को फिट होने के नाते बेचने की कोशिश कर रहा है; "मुझे खुशी है कि आप एक कर्मचारी की तलाश कर रहे हैं जो काम करने और स्वतंत्र रूप से काम करने से खुश है। अपनी पिछली नौकरी में, मेरे पास एक बड़ी परियोजना थी जिसमें कार्यालय के दाखिलों को पूरी तरह से पुनर्गठित करना शामिल था। स्व-शुरू करने और अन्य परियोजनाओं के साथ अपने समय और प्राथमिकता को प्रबंधित करने के अलावा, मैं नियमित रूप से यह भी पूछूंगा कि मैं अपने कार्यों को पूरा करने के बाद और क्या कर सकता हूँ।"



3. फिलर शब्दों से बचें। "ओम", "आह" और "वेल" जैसे शब्दों को हम फिलर शब्द कहते हैं। वे बातचीत में कुछ भी नहीं जोड़ते हैं या कुछ भी मतलब नहीं रखते हैं, वे हमें सोचने के लिए अधिक समय देने के लिए मौजूद हैं। यह झिझक या घबराहट दिखा सकता है। यही कारण है कि यह महत्वपूर्ण है कि आप अभ्यास करें कि आप एक साक्षात्कार में जितना संभव हो उतना पहले कहेंगे।



4. झूठ न बोलें। साक्षात्कार खुद को बेचने के बारे में हैं, न कि आप जो बनना चाहते हैं। आमतौर पर भर्ती प्रक्रिया के एक हिस्से के रूप में आपको एक दस्तावेज पर हस्ताक्षर करना होता है जो बताता है कि आपने अपने आवेदन पर झूठ नहीं बोला है और यदि आपने गलत सूचना दी है तो आपको निकाल दिया जा सकता है। साक्षात्कार के दौरान और बाद में भविष्य में मन की अपनी शांति के लिए, सच्चा होना बेहतर है। यदि आपने कुछ नहीं किया है या आपके पास अनुभव का एक निश्चित सेट नहीं है, तो इसे स्वीकार करें।



5. नेगेटिव स्पिन करें। जितना संभव हो, आप अपने साक्षात्कारकर्ता को यह आभास देना चाहते हैं कि आप एक आश्वस्त, सकारात्मक व्यक्ति हैं। इसलिए भले ही आपको किसी प्रश्न का उत्तर नकारात्मक रूप से देना हो, या कोई सकारात्मक उत्तर न हो, उसे मोड़ने के तरीकों के बारे में सोचने की कोशिश करें।

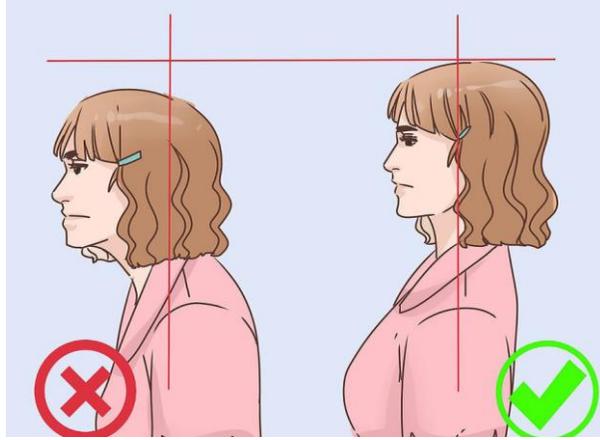
- यदि आप नहीं जानते कि किसी निश्चित प्रोग्राम या उपकरण के टुकड़े का उपयोग कैसे किया जाए, तो कहें कि "नहीं, मैंने कभी इसका उपयोग नहीं किया है और मुझे नहीं पता कि कैसे, लेकिन मैंने खुद को सिखाया कि इन सभी का उपयोग कैसे करें, और मैं 'मैं बहुत तेज़ सीखने वाला हूँ।'"
- यदि आपके पास एक निश्चित नौकरी की जिम्मेदारी के लिए अनुभव नहीं है, मान लेते हैं लेखांकन, तो कहें, "नहीं, मेरे पास एक बुककीपर या एक लेखाकार के रूप में कोई अनुभव नहीं है, लेकिन मैं अपने सभी करों को करता हूँ और अपनी खुद की चेकबुक को संतुलित करता हूँ। मुझे क्विकबुक का कुछ सीमित ज्ञान और एक्सेल के साथ अनुभव भी है, इसलिए मुझे यकीन है कि मैं सीख सकता था।"

विधि 3. कॉन्फिडेंट बाँडी लैंग्वेज का इस्तेमाल करना

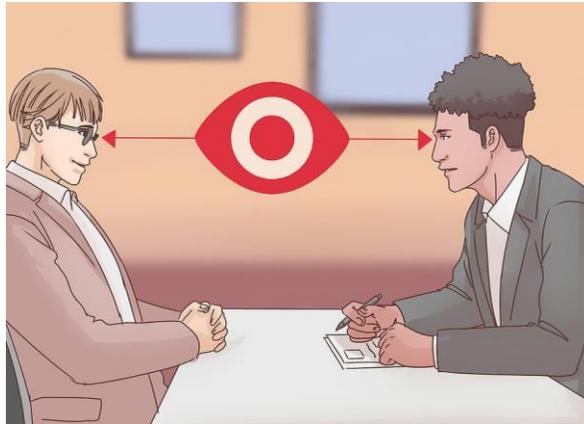


1. अपने साक्षात्कारकर्ता को नमस्कार करें। यह आपके संभावित नियोक्ता से पहली बार मिलना है, इसलिए एक अच्छा, विनम्र और दोस्ताना प्रभाव बनाना महत्वपूर्ण है। सुनिश्चित करें कि जब आपका साक्षात्कारकर्ता कमरे में आता है तो आप खड़े होते हैं। मुस्कुराना सुनिश्चित करें और एक अच्छे, उचित हैंडशेक के लिए पहुंचना सुनिश्चित करें, जिसमें एक फर्म शामिल होना चाहिए, लेकिन आक्रामक, पकड़ और दो ठोस शेक नहीं। नमस्ते बोलें, मुस्कुराएं, और अच्छी आंख से संपर्क करें।

- सुनिश्चित करें कि आपके हैंड पंप बहुत आक्रामक नहीं हैं और आपकी पकड़ बहुत अधिक टाइट नहीं है, क्योंकि इससे यह आभास हो सकता है कि आप बेकार में नियंत्रण कर रहे हैं या धमकाने वाले हैं।
- इसी तरह, एक कमजोर या पूरी तरह से लंगड़ा हैंडशेक (कभी-कभी "मृत मछली" हैंडशेक के रूप में जाना जाता है) न दें, क्योंकि यह इस धारणा को छोड़ देता है कि आप डरपोक, कमजोर और उदासीन हैं। ये यह भी बता सकता है कि आप वास्तव में साक्षात्कारकर्ता को स्पर्श नहीं करना चाहते हैं, जो अपमानजनक है।



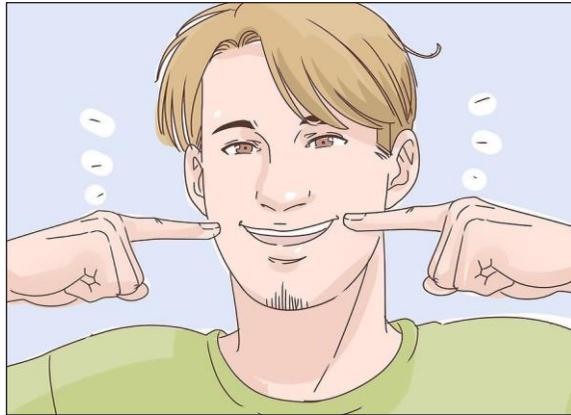
2. अच्छी मुद्रा बनाए रखें। अपने सिर को ऊंचा करके खड़े या बैठे रहना और आपके कंधे पीछे की ओर से आत्मविश्वास, शक्ति और स्थिति को दर्शाता है। इस बीच, स्लाउचिंग चिंतित या मैला दिख सकता है। आपके पैर दूर खड़े होने के साथ-साथ बहुत दूर तक फैले हुए होने चाहिए ताकि आप ऐसे दिखें जैसे आप भागना चाहते हैं।



3. अच्छे नेत्र संपर्क बनाए रखें। हालांकि यह महत्वपूर्ण है कि आप घूरें नहीं और आप शर्मीले हो सकते हैं, यह अपेक्षा की जाती है कि आप अच्छी नज़र बनाए रखें। इससे पता चलता है कि आप उन पर ध्यान दे रहे हैं और कुछ और के बारे में नहीं सोच रहे हैं। यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि हर बार जब आप किसी को देखते हैं, तो आप आंखों के संपर्क में सुधार करने के लिए उनकी आंखों के रंग का ध्यान रख सकते हैं।



4. तनावमुक्त और स्थिर रहें। पैरों को हिलाना या नाचाना, हाथ जो चलना बंद नहीं करते हैं (उर्फ फिडगेटिंग), और अत्यंत विस्तृत इशारे करना आपको घबराहट या उत्तेजित कर सकता है। छोटी बात करते हुए अपने इशारों को रखने की कोशिश करें, और विशेष रूप से जब आप चुप हों जितना संभव हो सके उतना।



5. मुस्कराना न भूलें। क्रोधित होना नकारात्मक भावनाओं को संप्रेषित करता है, और यहां तक कि एक भ्रामक लेकिन ड्रवता हुआ चेहरा संकेत हो सकता है कि आप तनावग्रस्त हैं या संघर्ष कर रहे हैं। मुस्कराना दोस्ताना है और आपको अपने साक्षात्कारकर्ता के साथ कामरेडरी बनाने में मदद करेगा क्योंकि यह संक्रामक है; यह भी दर्शाता है कि आप उत्साहित हैं और उपस्थित होने के लिए खुश हैं। आप यह भी जान सकते हैं कि मुस्कराहट आपको बेहतर महसूस करने में मदद करेगी।

आत्म-विश्वास और व्यावसायिकता

आत्मविश्वास एक कार्य को पूरा करने के लिए कुछ चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में सफल होने की क्षमता में विश्वास है। कार्यक्षेत्र में सफलता के लिए यह एक महत्वपूर्ण लक्षण है। उच्च आत्मविश्वास वाले लोगों को अधिक जानकार माना जाता है और सही निर्णय लेने की अधिक संभावना होती है। विभिन्न परिस्थितियों में आत्मविश्वास और व्यावसायिकता का प्रदर्शन करने से संबंधित विभिन्न विषयों, जैसे कि एक प्रस्तुति के दौरान या एक सार्वजनिक पते को इस अध्याय में बड़े पैमाने पर कवर किया गया है।

आत्मविश्वासी कैसे दिखें

आत्मविश्वास की तलाश एक चुनौती हो सकती है, खासकर जब आप खुद को नर्वस या अनिश्चित महसूस कर रहे हों। लेकिन आप अपने कपड़ों की पसंद, जिस तरह से आप खड़े हैं, और जिस तरह से आप लोगों को देखते हैं, उसके माध्यम से अपनी उपस्थिति के साथ आत्मविश्वास की एक हवा को प्रोजेक्ट कर सकते हैं। ऐसी रणनीतियों के बारे में जानने के लिए पढ़ते रहें, जो आपको आत्मविश्वास से देखने में मदद कर सकती हैं।

विधि 1. आत्मविश्वासी दिखने के लिए कपड़े पहनना



1. गहरे रंग के कपड़े पहनें। गहरे रंग लोगों को अधिक आत्मविश्वासी और आधिकारिक दिखाते हैं, इसलिए जब आपको काले, चारकोल, नेवी, या अन्य गहरे रंग पहनने के लिए आत्मविश्वासी दिखने की आवश्यकता होती है। जब आप आत्मविश्वासी दिखना चाहते हैं तो पेस्टल और अन्य हल्के टोन से बचें।



2. औपचारिक पोशाक पहनें। चाहे आप छात्र हों या पेशेवर, ऐसे कपड़े पहनना जो अन्य लोगों के पहनने की तुलना में अधिक औपचारिक और पेशेवर हों, जिससे आप अधिक आत्मविश्वास महसूस करेंगे। यदि आप पहनने की आवश्यकता से साधारण कपड़े पहनते हैं तो लोग आपको अधिक आत्मविश्वासी महसूस करेंगे।

- उदाहरण के लिए, स्कूल में एक कॉलर वाली शर्ट पहनने के बजाय, एक प्रेस बटन डाउन शर्ट पहनें। या यदि आप एक प्रस्तुति दे रहे हैं और आप सामान्य रूप से एक कैजुअल पोशाक पहनेंगे, तो सूट की तरह कुछ ड्रेसर पहनें।



3. ऐसे कपड़े पहनें जो अच्छी तरह से फिट हों। यदि आपके कपड़े ठीक से फिट नहीं हो रहे हैं, तो आप पूरे दिन इसके साथ काम करेंगे। लगातार अपने कपड़े को फिर ठीक करना आपको ऐसा लगेगा जैसे आपको आत्मविश्वास की कमी है और यह वास्तव में आपको कम आत्मविश्वास महसूस करा सकता है। इसके बजाय, ऐसे कपड़े चुनें जो बहुत अच्छी तरह से फिट बैठते हों ताकि आपको अपने आउटफिट को लगातार ठीक करना न पड़े।



4. खुद को बहुत अच्छी तरह से तैयार करें। आकर्षक बाल, एक ताज़ा चेहरा और मैनीक्योर किए हुए नाखून भी आपके आत्मविश्वास की उपस्थिति में योगदान करेंगे। यदि आप अच्छी तरह से तैयार दिखते हैं, तो आप दूसरों को अधिक आत्मविश्वासी दिखेंगे।

विधि 2. आत्मविश्वासी दिखने के लिए अपने शरीर का उपयोग करना



1. पावर पोज़िंग का अभ्यास करें। अपनी बांहों और पैरों को लंबा फैलाकर खड़े होने से आपको अधिक आत्मविश्वासी महसूस करने में मदद मिलेगी।

इस तरह के प्रमुख पोज कॉर्टिसोल को भी कम करते हैं और टेस्टोस्टेरोन को बढ़ाते हैं, जो आपके आत्मविश्वास को बढ़ाएगा। एक मिनट के लिए बाथरूम के स्टॉल या खाली कमरे और पावर पोज में डुबकी लगाने से पहले कुछ पल के लिए आपको आत्मविश्वास से चलने की ज़रूरत है।



2. स्थान लें। अधिक स्थान पर कब्जा करने से आप दूसरों के लिए अधिक बड़े और अधिक आत्मविश्वासी लगेंगे। अपने आसपास के क्षेत्र पर अधिक दावा करने के लिए अपने बांहों और पैरों का उपयोग करें।

- जब आप खड़े होते हैं, तो अपने हाथों को अपने कूल्हों पर रखें और अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई के जितना खोलें।
- जब आप बैठे हों, तो पीछे की ओर झुकें और अपने पैरों को अपने सामने फैलाएं और अपने बगल की सीटों पर पीठ के बल एक या दोनों हाथों को टिकाएं। यदि आपके सामने कोई टेबल या डेस्क है, तो आप अपनी बांहों को टेबल पर रख सकते हैं और उन्हें अपने शरीर से दूर और बाहर फैला सकते हैं।



3. सीधे खड़े रहें। एक कूबड़ उपस्थिति आत्मविश्वास की कमी को दर्शाती है। इसके बजाय, आत्मविश्वासी दिखने के लिए सीधा और लंबा चलें। जैसे ही आप चलते हैं, अपने कंधों को पीछे रखें और अपनी टुड्डी को थोड़ा ऊपर उठाएं।

- प्रत्येक हाथ में एक पेंसिल पकड़कर और मुट्टी बनाकर अपनी मुद्रा का परीक्षण करें। अपनी भुजाओं को अपनी बगल में ढीला लटकने दें। यदि पेंसिल अंदर की ओर (आप की ओर) है, तो आप अपने कंधों को कुबड़ कर रहे हैं। जब तक आपके चलने के दौरान आपकी आदर्श मुद्रा कैसी होनी चाहिए, यह देखने के लिए पेंसिल आगे की ओर मुंह करके अपने कंधों को पीछे की ओर ले जाएं।



4. जिस व्यक्ति से आप बात कर रहे हैं, उस पर अपने धड़ और पैर की उंगलियों का लक्ष्य रखें। जिस व्यक्ति के साथ आप बात कर रहे हैं, उसके प्रति अपने शरीर को निर्देशित करने के साथ-साथ वे जो कुछ भी कहना चाहते हैं, उसमें रुचि रखते हैं, लेकिन यह आत्मविश्वास की उपस्थिति में भी योगदान देता है। जिन लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है, उन्हें बातचीत के दौरान सीधे दूसरे लोगों का सामना करना मुश्किल हो सकता है।



5. स्थिर रहें। चंचलता से आप नर्वस और असहज दिखते हैं, जिससे आपको लगता है कि आपमें आत्मविश्वास की कमी है। जब आप खड़े हों या बैठे हों तब खुद को स्थिर रखने के लिए खुद को प्रशिक्षित करें।

- यदि आप खड़े हैं, तो अपने हाथों को अपने कूल्हों पर रखें या अपने एक या दोनों हाथों में कुछ पकड़ें। आप एक मग, क्लिपबोर्ड या नोटपैड, एक कलम, या कुछ और पकड़ सकते हैं जो आपकी स्थिति के लिए उपयुक्त है। बस सुनिश्चित करें कि आप ऑब्जेक्ट के साथ चंचलता नहीं करते हैं।
- यदि आप बैठे हैं, तो दृढ़ता से अपने हाथों को कुर्सी की बाहों पर या एक मेज के ऊपर रखें। बस अपने आप को याद दिलाएं कि मेज पर अपनी उंगलियों को टैप न करें।

विधि 3. आत्मविश्वासी दिखने के लिए चेहरे क हाव - भाव का उपयोग करना



1. आंख से संपर्क करें। जब आप उनसे बात कर रहे हों, तब किसी से संपर्क करना और पकड़ना दिखाता है कि आप आत्मविश्वासी हैं। जिन लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है,

वे आंखों के संपर्क बनाने से कतराते हैं। शर्मीले लोग नीचे भी देख सकते हैं या अपनी आंखें कमरे में घूमी सकते हैं।

- हालांकि अभी दूर देखना अच्छा है और एक बार जब आप अच्छी आंख से संपर्क स्थापित कर लेते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप उस चीज़ को देखते हैं जो कि आंख का स्तर है। अब दूर देखना और फिर आपको डरावना दिखने से बचने में मदद करेगा, जो कि आंखों के संपर्क का एक दुष्प्रभाव हो सकता है जो बहुत तीव्र है।



2. तब तक घूरते रहें जब तक दूसरा व्यक्ति दूर नहीं देखता। एक तरीका जिससे आप आत्मविश्वास की उपस्थिति स्थापित कर सकते हैं, वह है किसी की आंखों में तब तक देखना जब तक वह टकटकी बांधकर दूर न देख ले। यह तकनीक न केवल आपको दूसरे व्यक्ति की नज़रों में अधिक आत्मविश्वासी दिखा सकती है, बल्कि यह आपको यह देखने में भी मदद करेगी कि दूसरा व्यक्ति आपके जैसे ही नर्वस है।

- बस याद रखें कि आपको एक से अधिक बार ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप इसे अपनी पूरी बातचीत के माध्यम से करते हैं, तो आपको थोड़ा डरावना या आक्रामक लगने का खतरा है।

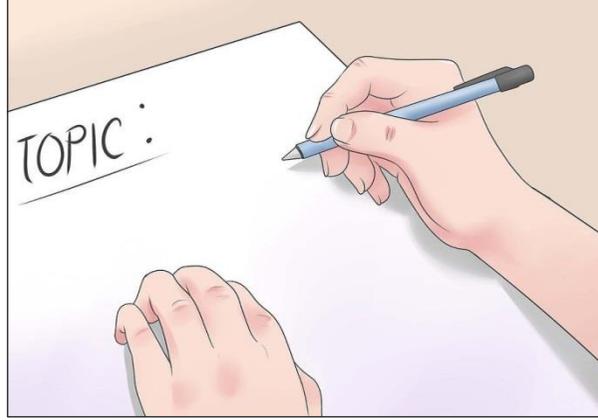


3. लोगों को देखकर मुस्कुराएं। लोग मुस्कुराते हुए चेहरों की ओर आकर्षित होते हैं क्योंकि मुस्कुराने वाले लोग अधिक आत्मविश्वासी और भरोसेमंद लगते हैं। जब आप नए लोगों से मिलते हैं, और जब आप लोगों से बात करते हैं, तो कमरे में प्रवेश करते समय मुस्कुराना सुनिश्चित करें। बस उस तरीके से मुस्कुराएं नहीं जो आपको मजबूर या अप्राकृतिक लगता है। उस तरह से मुस्कुराएं जो आप सामान्य रूप से करते हैं।

पब्लिक में आत्मविश्वास से कैसे बोलें

सार्वजनिक रूप से बोलना बहुत सारे लोगों के लिए एक डर है, चाहे वह भाषण दे रहे हों, अपने दोस्त की शादी में एक टोस्ट, या कक्षा में बुलाया जा रहा हो। सौभाग्य से, आप इनमें से कुछ प्रकारों का अनुसरण करके सार्वजनिक रूप से कम चिंता में बोल सकते हैं। यह आपकी पसंदीदा चीज़ नहीं हो सकती है, लेकिन आपके दर्शकों के सामने कुछ भी बोलने की संभावना बहुत कम होगी।

भाग 1. बोलने की तैयारी करना



1. अपने विषय को जानें। अपने आप को एक आरामदायक और गतिशील सार्वजनिक स्पीकर बनाने का एक हिस्सा यह सुनिश्चित करना है कि आप जानते हैं कि आप किस बारे में बात कर रहे हैं और आप इसे अच्छी तरह से जानते हैं। जब आप बोल रहे हों, तब ज्ञान कम होना आपको चिंतित और अनिश्चित बना सकता है।

- तैयारी कुंजी है। अपना समय लें जब आप अपने भाषण की योजना बना रहे हों, यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह स्वाभाविक और तार्किक रूप से बह रहा है। आपको यह भी सुनिश्चित करना होगा कि आप जानते हैं कि भाषण देते समय आप कैसे आ रहे हैं और कम अच्छे गुणों को कम करते हुए अपने अच्छे गुणों को बढ़ाएं।
- यहां तक कि अगर सार्वजनिक रूप से बोलना कुछ ऐसा है जैसे कक्षा में किसी प्रश्न का उत्तर देना, तब भी आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि आप अपने विषय को जानते हैं। यह आपको अधिक आत्मविश्वासी के रूप में महसूस करने और प्रस्तुत करने में मदद कर सकता है, जो आपके श्रोताओं पर अच्छा प्रभाव डालेगा।



2. अपने शरीर को प्रशिक्षित करें। सार्वजनिक रूप से बोलना दौड़ लगाने जैसा नहीं है, फिर भी कुछ चीजें हैं जो आप यह सुनिश्चित करने के लिए कर सकते हैं कि आपका शरीर आपके साथ सहयोग करे। जब आप बात कर रहे हों तो यह आपके वजन को पैर से पैर तक न पार करने से परे है। यह सांस लेने के साथ करना है, प्रोजेक्ट करने और यह सुनिश्चित करने के साथ कि आप ठीक से बोल रहे हैं।

- अपने डायफ्राम से बोलें। यह आपको स्पष्ट रूप से और जोर से प्रोजेक्ट करने में मदद करेगा ताकि आपके श्रोता आपको यह कहे बिना सुन सकें जैसे आप तनाव में हैं या चिल्ला रहे हैं। एक अभ्यास के रूप में, सीधे खड़े हो जाएं और अपने पेट पर अपना हाथ रखें। सांस अंदर लें और सांस छोड़ें। एक सांस पर 5 और फिर एक सांस पर 10 तक गिनें। आप महसूस करेंगे कि आपका पेट आराम करने लगेगा। आप उस आराम की स्थिति से सांस लेना और बोलना चाहते हैं।
- अपने लहजे में बदलाव करें। अपनी आवाज़ की पिच क्या है, इसका पता लगाएं। बहुत ऊंचा? बहुत नीचा? रजिस्ट्रों में जाकर केवल कुत्ते ही सुन सकते हैं? आराम करना, एक आरामदायक (लेकिन सीधा) स्थिति में खड़े रहना और ठीक से सांस लेना आपको अधिक आरामदायक और अधिक सुखद स्वर खोजने में मदद करेगा।
- गले की सांस लेने और ऊपरी छाती की सांस लेने से बचें, क्योंकि ये दोनों आपकी चिंता में जोड़ सकते हैं और आपके गले को कस सकते हैं। परिणाम में, आपकी आवाज़ अधिक तनावपूर्ण और असहज लगेगी।
- भाषण देने से पहले कुछ मिनट के लिए गम चबाने से आपके मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ेगा, जिससे ध्यान केंद्रित करना आसान हो जाएगा। शुगर-फ्री किस्म का विकल्प चुनें, ताकि आप अपने ब्लड शुगर में स्पाइक न करें, और अपनी स्पीच देने से पहले इसे जरूर थूकें।



3. पेसिंग का अभ्यास करें। जब वे सिर्फ एक वार्तालाप कर रहे होते हैं, तो लोग बहुत तेज़ी से बोलते हैं, लेकिन जब आप एक समूह के सामने बोल रहे होते हैं तो उस तरह का भाषण काम नहीं करता है। आपके दर्शकों को यह कहने में सक्षम होना चाहिए कि आप क्या कह रहे हैं और भाषण को संसाधित करने के लिए समय की अनुमति है।

- एक आम संवादी स्वर की तुलना में अधिक धीरे और अधिक ध्यान से बोलने की कोशिश करें। सुनिश्चित करें कि आप विभिन्न विचारों या विशेष रूप से महत्वपूर्ण विषयों के बीच ठहराव की अनुमति देते हैं, ताकि आपके दर्शकों के पास आपके द्वारा कही गई बातों को समझने और प्रतिबिंबित करने का समय हो।
- उचित मुखरता और उच्चारण का अभ्यास करें। जब आप ध्वनियों का उच्चारण कर रहे हों तो आर्टिक्यूलेशन इन ध्वनियों को विशेष रूप से ध्यान केंद्रित करने पर ध्यान दें: बी, डी, जी, डीजेड (जे इन जेली), पी, टी, की, टीएस, (सीएच इन चिली)। उच्चारण के लिए, आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आप अपने सभी शब्दों का उच्चारण कैसे करें और आपने अधिक कठिन उच्चारण करने का अभ्यास किया है।
- "लाइक" जैसे प्लेसहोल्डर शब्दों और "उम" को हटा दें। सार्वजनिक रूप से बोलते समय, ये शब्द आपको आवाज़ देते हैं जैसे कि आप नहीं जानते कि आप किस बारे में बात कर रहे हैं। यदि आपको अपने विचारों को इकट्ठा करने की आवश्यकता है, तो आप हमेशा विराम दे सकते हैं - ऐसा करना जानबूझकर दिखाई देगा।



4. अपना भाषण जानिए। आपका भाषण जानना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आप उस विषय को जानना चाहते हैं जिस पर आप भाषण दे रहे हैं। भाषण देने के भी अलग-अलग तरीके हैं, इसलिए आपको उस तरीके को चुनना होगा जो आपके लिए सबसे अच्छा हो।

- भाषण देने के लिए, आपको या तो किसी प्रकार के नोट कार्ड या आउटलाइन की आवश्यकता होगी। या आप इसे मेमोरी से कर सकते हैं, अगर ऐसा कुछ है जो आप अच्छी तरह से करते हैं (यदि आप यह विश्वास नहीं करते हैं कि आप ऐसा कर सकते हैं, तो यह कोशिश न करें)।
- आपको अपने नोट कार्ड पर हर एक बात लिखने की ज़रूरत नहीं है (आशुरचना के लिए थोड़ी जगह छोड़ें), हालांकि यह "इस जानकारी के बाद रुकना" या "सांस लेना याद रखें" जैसी चीज़ों के नोट्स बनाने में मददगार हो सकता है ताकि आप वास्तव में उन चीज़ों को करना याद रखें।



5. अपने भाषण को याद कीजिए। जबकि आपको अपने भाषण या टॉकिंग पॉइंट्स को याद रखने की आवश्यकता नहीं है, यह आपके विषय में आत्मविश्वास और सहज दिखने में मदद करने का एक शानदार तरीका हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आपके पास ऐसा करने के लिए पर्याप्त समय निर्धारित है।

- अपने भाषण को बार-बार लिखें। यह विधि आपको भाषण याद करने में मदद करती है। जितना अधिक आप इसे लिखेंगे, इसे याद रखना उतना ही आसान होगा। एक बार जब आप इसे कई बार लिख चुके होते हैं, तो यह याद रखें कि आप इसे कितनी अच्छी तरह याद करते हैं। यदि ऐसे हिस्से थे जिन्हें आप याद नहीं कर सकते, तो उन विशिष्ट भागों को बार-बार लिखें।
- अपने भाषण को छोटे भागों में तोड़ें और उन भागों में से प्रत्येक को याद करें। एक बार में एक पूरे भाषण को याद रखना वास्तव में कठिन है। सबसे अच्छी बात यह है कि इसे छोटे टुकड़ों में याद करें (प्रत्येक बुलेट बिंदु के साथ शुरू करें, और फिर अपने 3 अलग-अलग मुख्य बिंदुओं आदि को याद करने के लिए आगे बढ़ें)।

- अपने घर से चलते हुए अपने भाषण का अभ्यास करें। एंट्रीवे में शुरू करें और अपना परिचय पढ़ें। अपने भाषण के मुख्य भाग को शुरू करते हुए अगले कमरे में जाएं। अपने भाषण के माध्यम से अपने घर से आगे बढ़ते रहें। फिर, इसे फिर से करें। प्रत्येक कमरे में जाने से आपको अपने भाषण के उस हिस्से की याद आएगी जो उस क्षेत्र से मेल खाता है, जिससे आपको शब्दों को याद रखने में मदद मिलेगी।
- लोकी विधि का प्रयोग करें। पैराग्राफ या बुलेट पॉइंट में अपने भाषण को तोड़ दें। प्रत्येक बुलेट बिंदु के लिए एक चित्र की कल्पना करें (जैसे कि हैरी पॉटर की कल्पना करना यदि आप जे.के. राउलिंग के बच्चों के साहित्य पर प्रभाव के बारे में बात कर रहे हैं)। प्रत्येक बिंदु के लिए एक स्थान निर्धारित करें (जैसे रॉलिंग के लिए हॉगवर्ट्स, स्टीफन मेयर के लिए एक घास का मैदान, आदि)। अब आप स्थानों के माध्यम से प्रगति करेंगे (उदाहरण के लिए, आप हॉगवर्ट्स से झाड़ू पर उड़ान भरते हैं)। यदि आपके पास प्रत्येक विशिष्ट बिंदु के बारे में कहने के लिए कई चीजें हैं, तो उन्हें स्थान के चारों ओर विशिष्ट स्थानों पर रखें (जैसे कि मेन हॉल में हैरी पॉटर की लोकप्रियता के बारे में एक बिंदु, या क्विडिच क्षेत्र में शैली को फिर से खोलने पर उसका प्रभाव)।



6. अपने दर्शकों को जानें। आपको यह जानने की आवश्यकता है कि आप अपना भाषण किसको दे रहे हैं, क्योंकि एक प्रकार के दर्शकों के साथ जो चीजें अच्छी तरह से चल सकती हैं, वे गुस्से में हैं या किसी अन्य प्रकार से बोर कर रहे हैं। उदाहरण के लिए: आप व्यावसायिक प्रस्तुति के दौरान अनौपचारिक नहीं होना चाहेंगे, लेकिन आप कॉलेज के छात्रों के समूह के साथ अनौपचारिक हो सकते हैं।

- अपना भाषण देने से पहले, यदि संभव हो तो 3-5 लोगों का साक्षात्कार लें जो दर्शकों में होंगे। यह सबसे अच्छा काम करता है अगर आप किसी विशिष्ट संघ या समूह से बात कर रहे हों। यह पूछे जाने पर कि क्या उनके उद्योग या समूह से संबंधित कोई चर्चा है जिसे आप अपने भाषण में शामिल कर सकते हैं।
- हास्य अपने आप को और अपने दर्शकों को ढीला करने का एक शानदार तरीका है। आमतौर पर एक प्रकार का हास्य होता है जो अधिकांश सार्वजनिक बोलने की स्थितियों (लेकिन हमेशा नहीं) में फिट बैठता है। वातावरण को हल्का करने और आत्मविश्वास का आभास देने के लिए थोड़ा हास्य के साथ शुरुआत करना अच्छा है। एक मजेदार (और सच्ची) कहानी बताना ऐसा करने का एक अच्छा तरीका हो सकता है।
- यह पता लगाएं कि आप दर्शकों को क्या देने की कोशिश कर रहे हैं। क्या आप उन्हें नई जानकारी देने की कोशिश कर रहे हैं? पुरानी जानकारी फिर से बता रहे हैं? क्या आप उन्हें कुछ करने के लिए मनाने की कोशिश कर रहे हैं? यह आपको मुख्य बिंदु के चारों ओर अपने बोलने पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करेगा, जिसे आप पार करना चाहते हैं।



7. अभ्यास। यह बहुत महत्वपूर्ण है यदि आप चाहते हैं कि सार्वजनिक वेंचर में आपका बोलना अच्छा हो। आपकी सामग्री और आप जो पाने की कोशिश कर रहे हैं, उसे जानना पर्याप्त नहीं है। आपको इसे पर्याप्त बार करने की आवश्यकता है जो आपको इसमें आसान लगे। यह जूते में फिट होने जैसा है। पहली बार जब आप उन्हें पहनते हैं तो आपको छाले होने वाले हैं, लेकिन जल्द ही वे सहज हो जाएंगे और आपको अच्छी तरह से फिट करेंगे।

- उस स्थान पर जाने का प्रयास करें जहां आप बोल रहे हैं और वहां अभ्यास करें। यह आपको अधिक आत्मविश्वास देगा क्योंकि आप क्षेत्र से अधिक परिचित हैं।
- अपने अभ्यास का वीडियो बनाएं और अपनी ताकत और कमजोरियों का पता लगाएं। यद्यपि यह वीडियो पर खुद को देखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, यह देखने का एक शानदार तरीका है कि आपकी ताकत और कमजोरियां कहां हैं। आप देखेंगे कि आपके नर्वस फिजिकल टिक्स क्या हैं (पैर से पैर में स्थानांतरण, अपने हाथों को अपने बालों के माध्यम से चलाना) और आप उन्हें खत्म करने या कम से कम रखने पर काम कर सकते हैं।

भाग 2. अपने संदेश को बहतर बनाना



1. सही प्रकार का भाषण चुनें। भाषणों के 3 प्रकार जानकारीपूर्ण, प्रेरक, मनोरंजक हैं। जबकि विभिन्न प्रकारों के बीच ओवरलैप हो सकता है, उनमें से प्रत्येक का एक विशिष्ट कार्य है जिसे वे पूरा करते हैं। हालांकि, सबसे अच्छा भाषण सभी 3 प्रकारों को शामिल करता है।

- एक जानकारीपूर्ण भाषण का मुख्य उद्देश्य तथ्यों, विवरणों और उदाहरणों को देना है। यहां तक कि अगर आप अपने दर्शकों को मनाने की कोशिश कर रहे हैं, तो यह अभी भी मूल तथ्यों और जानकारी के बारे में है।
- एक प्रेरक भाषण अपने दर्शकों को मनाने के बारे में है। आप तथ्यों को नियोजित करेंगे, लेकिन साथ ही भावना, तर्क, अपने स्वयं के अनुभव आदि।

- एक मनोरंजक भाषण का उद्देश्य एक सामाजिक आवश्यकता को पूरा करता है, लेकिन अक्सर एक जानकारीपूर्ण भाषण (जैसे शादी का टोस्ट, या एक स्वीकृति भाषण) के कुछ के रूप में उपयोग करता है।



2. एक रम्बलिंग ओपनिंग से बचें। आपने निश्चित रूप से उस भाषण को सुना होगा जो "जब मुझे यह भाषण देने के लिए कहा गया था, तो मैंने सोचा था कि मुझे क्या कहना है ..." ऐसा नहीं होगा। यह भाषण शुरू करने के सबसे उबाऊ तरीकों में से एक है। यह प्रस्तोता के निजी जीवन के माध्यम से सभी जगह पर रंबल करता है, और लगभग उतना मनोरंजक नहीं है जितना कि प्रस्तोता को लगता है कि यह है।

- अपने मुख्य, अतिव्यापी विचार और 3 (या अधिक) मुख्य बिंदुओं पर अपना भाषण देना शुरू करें जिसका आपको समर्थन और विस्तार करना है। आपके दर्शक आपके भाषण के उद्घाटन और समापन के किसी अन्य भाग को याद करने की तुलना में बेहतर है।
- अपने दर्शकों के साथ जुड़ने और उनके बारे में अपनी सलामी में टिप्पणी करने का लक्ष्य रखें। ध्यान रखें कि भाषण आपके बारे में नहीं, बल्कि आपके दर्शकों को लाभ पहुंचाने के बारे में है।
- इसे इस तरह खोलें कि आपके दर्शकों का ध्यान बैठ पर हो। इसका अर्थ है एक आश्चर्यजनक तथ्य या आंकड़े पेश करना, या एक प्रश्न पूछना और अपने दर्शकों की पूर्व धारणाओं को पानी से बाहर निकालना।



3. एक स्पष्ट संरचना रखें। सभी जगह समाप्त होने वाले भाषण से बचने के लिए, आपको एक स्पष्ट प्रारूप बनाने की आवश्यकता होगी। याद रखें, आप अपने दर्शकों को तथ्यों और विचारों से अभिभूत करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं।

- एक ओवररचिंग विचार रखें। अपने आप से पूछें कि आप दर्शकों को क्या देने की कोशिश कर रहे हैं? आप उन्हें अपने भाषण से दूर करना चाहते हैं? आप जो कह रहे हैं उससे वे क्यों सहमत हों? उदाहरण के लिए: यदि आप साहित्य में राष्ट्रीय प्रवृत्तियों पर व्याख्यान दे रहे हैं, तो विचार करें कि आपके दर्शकों को क्यों ध्यान रखना चाहिए। आप अपने दर्शकों पर सिर्फ तथ्यों को नहीं डालना चाहते।
- आपको अपने मुख्य विचार या बिंदु का समर्थन करने वाले कई मुख्य बिंदुओं की आवश्यकता होगी। सबसे अच्छी संख्या सामान्य 3 मुख्य बिंदु हैं। उदाहरण के लिए: यदि आपका ओवररचिंग विचार यह है कि राष्ट्रीय बाल साहित्य अधिक विविधतापूर्ण हो रहा है, 1 बिंदु को नए रुझानों को दिखा रहा है, एक दूसरा बिंदु जनता द्वारा इस नई विविधता का स्वागत दर्शाता है, और एक तीसरा बिंदु इस बारे में बात करता है कि यह नए विविध बच्चों के उपन्यास क्यों मायने रखता है।



4. सही भाषा का प्रयोग करें। भाषा लेखन और भाषण देने में अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण है। आप वास्तव में बड़े और अनकहे शब्दों से बहुत दूर रहना चाहते हैं, क्योंकि कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके दर्शक कितने स्मार्ट हैं, वे जल्दी से रुचि खो रहे हैं यदि आप उन्हें शब्दकोश के साथ सिर पर मार रहे हैं।

- चित्तग्राही क्रियाविशेषण और विशेषण का उपयोग करें। आप अपने भाषण और अपने श्रोताओं को मंत्रमुग्ध करना चाहते हैं। उदाहरण के लिए: "बच्चों का साहित्य विविध दृष्टिकोणों की श्रेणी प्रदान करता है" के बजाय "बाल साहित्य रोमांचक और विविध दृष्टिकोणों की एक नई श्रृंखला प्रस्तुत करता है।"
- हालांकि, क्रिया विशेषणों और विशेषणों के अति प्रयोग से बचें। एक ठोस क्रिया को चुनना बेहतर होता है, जैसे पांव घसीटना, उपयोग करने और क्रिया विशेषण और क्रिया को एक साथ करना, जैसे "धीरे-धीरे चलना"। विशेषणों का उपयोग करते समय, सुनिश्चित करें कि वे संज्ञा का समर्थन करते हैं। यह कहना अधिक प्रभावशाली है कि आदमी की त्वचा चमड़े जितनी खराब थी, कहने की बजाय वह एक बूढ़ा आदमी था।
- उन चित्रों का उपयोग करें जो आपके दर्शकों को बैठते हैं और नोटिस करते हैं। विंस्टन चर्चिल ने सोवियत संघ की गोपनीयता का वर्णन करने के लिए "लोहे के पद" वाक्यांश का उपयोग किया। आपके दर्शकों की चेतना में स्ट्राइकिंग छवियां (जैसा कि इस तथ्य से देखा जाता है कि "लोहे का पदी" एक घरेलू वाक्यांश बन गया है)।
- दोहराव भी आपके दर्शकों को याद दिलाने का एक शानदार तरीका है कि आपका भाषण क्यों महत्वपूर्ण है (मार्टिन लूथर किंग जूनियर के "मेरे पास एक सपना था ..." भाषण)। यह आपके बिंदुओं पर जोर डालता है ताकि वे ओवररचिंग थीम को भूल न सकें।



5. इसे सरल रखें। आप चाहते हैं कि आपके दर्शक आपके भाषण का आसानी से पालन कर सकें और याद रखें कि आप कब समाप्त हो गए हैं। न केवल इसका मतलब है कि स्ट्राइकिंग छवियां और आश्चर्यजनक तथ्य होने का मतलब है, इसका मतलब है कि इसे सरल और बिंदु तक पहुंचाने की आवश्यकता है। यदि आप मूर्त रूप से संबंधित विषयों की संगतों में प्रवेश करते हैं, तो आप अपने दर्शकों को खोने जा रहे हैं।

- छोटे वाक्यों और छोटे वाक्यांशों का उपयोग करें। इनका उपयोग बड़े नाटकीय प्रभाव के लिए किया जा सकता है। उदाहरण के लिए वाक्यांश "फिर कभी नहीं।" यह छोटा और बिंदु तक है और एक शक्तिशाली पंच पैक करता है।
- ध्यान रखें कि आपको केवल छोटे वाक्यों का उपयोग करने के बजाय वाक्य की लंबाई अलग-अलग होनी चाहिए। अगर इसमें विविधता है तो आपका भाषण बेहतर होगा। और, यदि उनके पास कोई उद्देश्य है, जैसे कि आपके सामने आई तनावपूर्ण स्थिति को व्यक्त करने के लिए, वाक्य उपयोगी हो सकते हैं।
- आप छोटे, पैथी उद्धरणों का भी उपयोग कर सकते हैं। बहुत सारे लोगों ने स्थान में बहुत कम मात्रा में अजीब, या शक्तिशाली बयान दिए हैं। आप अपना खुद का बनाने या उन लोगों का उपयोग करने की कोशिश कर सकते हैं जो पहले से ही हैं। उदाहरण के लिए: फ्रेंकलिन डी रूजवेल्ट ने कहा "ईमानदारी से रहें; संक्षिप्त करें; आसीन।"

भाग 3. पब्लिक में बोलना



1. अपनी चिंता से निपटें। बहुत ज्यादा हर कोई थोड़ा चिंतित हो जाता है इससे पहले कि वे लोगों के सामने उठें और बात करें। उम्मीद है, आप पहले से ही अपने भाषण के साथ तैयार हैं और आप इसे देना जानते हैं। सौभाग्य से उन जिटर्स को अधिक प्रबंधनीय बनाने के कुछ तरीके हैं।

- कुछ जंपिंग जैक करके, अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर उठाकर, या कई बार अपने हाथों को दबाकर और छोरड़कर एड्रेनालाईन से खुद को छुटकारा दिलाएं। 3 गहरी, धीमी सांसें लें। यह आपके सिस्टम को साफ कर देगा और भाषण के दौरान ठीक से सांस लेने के लिए तैयार हो जाएगा।
- अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई के जितना खोलकर आराम से और सीधी मुद्रा में आत्मविश्वास से खड़े रहें। यह आपके मस्तिष्क को यह सोचकर चकरा देगा कि आप आश्वस्त हैं और भाषण देना आसान है।



2. दर्शकों पर मुस्कराएं। कमरे में आते ही (यदि आप वहां हैं) तो मुस्कराएं या जब आप उनके सामने उठें तो मुस्कराएं। इससे आपको ऐसा लगेगा कि आप आश्वस्त हैं और आपके और उनके लिए माहौल को आसान बनाते हैं।

- भले ही आप हर्लिंग फील कर रहे हों फिर भी मुस्कराएं (विशेषकर यदि आप हर्लिंग फील कर रहे हों)। यह आपके मस्तिष्क को आत्मविश्वास और सहजता में धोखा देने में मदद करेगा।



3. प्रदर्शन करें। किसी भी प्रकार का सार्वजनिक रूप से बोलना, प्रदर्शन के बारे में है। आपके द्वारा दिए गए प्रदर्शन के आधार पर आप अपने भाषण को रोचक या उबाऊ बना सकते हैं। आपके पास एक ऑनस्टेज व्यक्तित्व होना चाहिए, जिसका उपयोग आप बोलते समय करते हैं। हालांकि, आपको प्रामाणिक होना चाहिए और अति-अभिनय से बचना चाहिए।

- कोई कहानी सुनाएं। आपके प्रदर्शन का एक हिस्सा भाषण या बोल रहा है जैसे आप एक कहानी कह रहे हैं। लोग कहानियों से प्यार करते हैं और इससे उन्हें आपके साथ जुड़ना आसान हो जाएगा, भले ही आप तथ्यात्मक रूप से कुछ के बारे में बात कर रहे हों। कहानी के आधार के रूप में अपनी ओवररचिंग थीम या विषय का उपयोग करें। दर्शकों को आपके विषय की परवाह क्यों करनी चाहिए? क्या बात है?

- अपने पूर्वाभास वाले भाषण और कुछ सहजता के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करें। लोग वहां बैठना नहीं चाहते हैं और अपने नोट कार्ड के माध्यम से आपको गुनगुनाना चाहते हैं। नोट कार्ड से मुक्त अपने विषय पर विस्तार करने और रुचि देने के लिए कुछ साइड कहानियों को जोड़ने के लिए खुद को जगह देना एक अच्छा विचार है।
- अपने हाथों का उपयोग करें ताकि आप अंक बना सकें। आप मंच के बारे में प्रचलित नहीं होना चाहते हैं, लेकिन न तो आप बात करते समय स्टॉक खड़े रहना चाहते हैं। अपनी बात कहने के लिए नियंत्रित इशारों का उपयोग करना अच्छा है।
- जब आप बोल रहे हों, तब अपनी आवाज़ से सावधान रहें। यदि आप केवल एक लंबे मोनोटोन में बोलते हैं तो आपके दर्शक 10 सेकंड के फ्लैट में सो जाएंगे। अपने विषय और शो को लेकर उत्साहित हों जो आपके विभक्तियों में हैं।



4. दर्शकों को जोड़े रखें। आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपके दर्शक आपकी शक्ति में हैं, जिसका अर्थ है कि सामग्री में उन्हें उलझा देना, चाहे वह कुछ भी हो। यह एक दिलचस्प विषय होने के लिए नीचे आने से अधिक एक दिलचस्प वक्ता होने के लिए नीचे आता है।

- अपने दर्शकों को देखें। मानसिक रूप से अपने कमरे को अनुभागों में विभाजित करें और घूर्णी आधार पर प्रत्येक अनुभाग में एक व्यक्ति से संपर्क करें।
- यदि आपके पास समय है, तो अपने भाषण के दौरान अपने दर्शकों से सवाल पूछें। आप अपने भाषण के प्रत्येक अलग-अलग खंड को उन सवालों के साथ खोल सकते हैं जिनका जवाब लोग आपकी जानकारी दिखाने से पहले दे सकते हैं। यह उन्हें ऐसा महसूस कराएगा जैसे कि वे आपके भाषण का हिस्सा हों। ध्यान रखें कि यह ध्यान भटकाने वाला हो सकता है, इसलिए आप बयानबाजी के सवालों से बचना चाहते हैं।



5. धीरे से बात करें। सार्वजनिक रूप से बोलने की कोशिश में लोगों की एक बात सबसे ज्यादा बार विफल हो जाती है, वह है बहुत तेजी से बात करना। आपकी सामान्य संवादात्मक गति उस गति की तुलना में बहुत तेज है जिसका उपयोग आप अपने भाषण के लिए कर रहे हैं। यदि आपको लगता है कि आप बहुत धीमी गति से जा रहे हैं, तो आप शायद ठीक कह रहे हैं।

- यदि आप अपने भाषण के माध्यम से खुद को विपिंग करते पाते हैं तो पानी पिएं। यह आपके दर्शकों को पकड़ने के लिए एक सेकंड देने में मदद करेगा और यह आपको धीमा होने में एक पल लगेगा।
- यदि आपके पास दर्शकों में कोई दोस्त या परिवार का कोई सदस्य है, तो उनके साथ एक सिग्नल की व्यवस्था करें, ताकि वे आपको बता सकें कि क्या आप बहुत तेजी से जा रहे हैं। अपने भाषण के दौरान कभी-कभी उनको देखें ताकि आप जान सकें कि आप ट्रैक पर हैं।



6. एक अच्छा समापन रखें। लोगों को एक भाषण की शुरुआत और अंत याद रहता है, वे शायद ही कभी मध्य बिंदु को याद करते हैं। इस वजह से आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि आपके पास एक अंत है जिसे वे याद रखेंगे।

- सुनिश्चित करें कि आपके दर्शकों को पता है कि यह विषय क्यों महत्वपूर्ण है और उन्हें यह जानकारी क्यों होनी चाहिए। यदि आप कर सकते हैं, तो कार्रवाई के लिए कॉल के साथ समाप्त करें। उदाहरण के लिए: यदि आप स्कूलों में कला कक्षाओं के महत्व के बारे में भाषण दे रहे हैं, तो अपने दर्शकों को कुछ ऐसा दें जो वे इस तथ्य के बारे में बता सकें कि कला ऐच्छिक काटा जा रहा है।
- एक कहानी के साथ समाप्त करें जो आपके मुख्य बिंदु को दर्शाती है। फिर से, लोग कहानियों को पसंद करते हैं। इस तरीके की एक कहानी दें, जिससे यह जानकारी किसी को लाभान्वित करे, या इस जानकारी के न होने के खतरों को, या यह कैसे विशेष रूप से आपके दर्शकों से संबंधित है (जब बात उनके बारे में होती है तो वे अधिक रुचि रखते हैं)।

एक प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वासी कैसे रहें

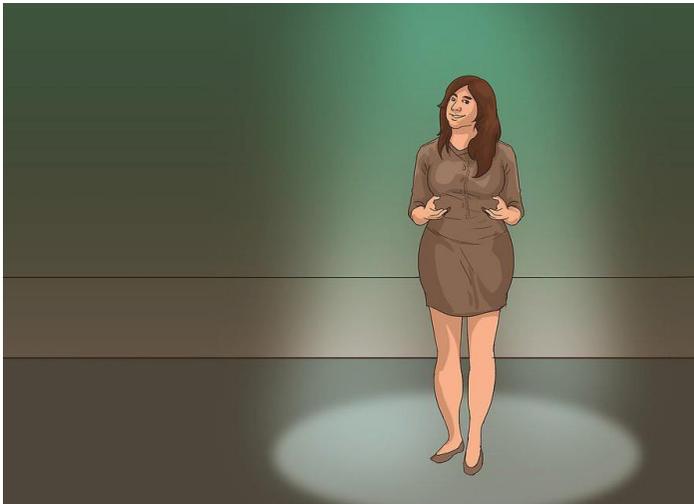
एक प्रस्तुति देना और साथियों से भरे कमरे के सामने बोलना एक तनावपूर्ण अनुभव हो सकता है, लेकिन जब आप नर्वस होते हैं तब भी आत्मविश्वास और अधिकार को प्रोजेक्ट करने के तरीके होते हैं। किसी प्रस्तुति से पहले तनाव होना सामान्य बात है, लेकिन आप उस तनाव को अपने दर्शकों के सामने पेश नहीं करना चाहते। यदि आप आश्वस्त, सुरक्षित बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करते हैं, अपनी आवाज़ को प्रोजेक्ट करते हैं, और अपनी प्रस्तुति के लिए पहले से तैयारी हैं, तो आप एक आश्वस्त, विशेषज्ञ वक्ता की तरह महसूस करेंगे।

विधि 1. आश्चर्य बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करना

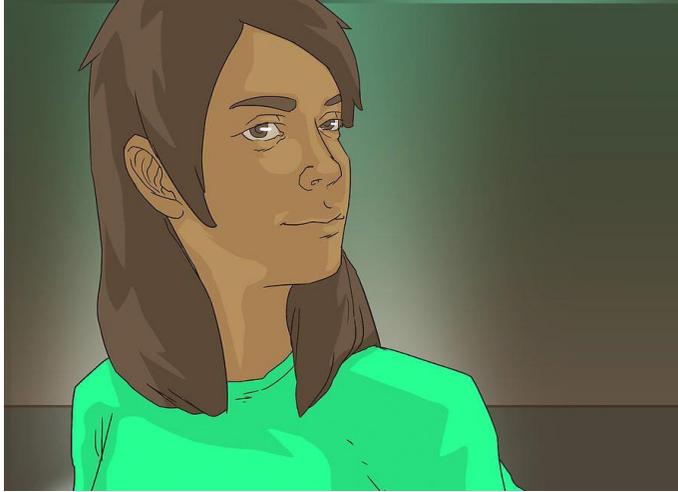


1. अच्छी मुद्रा का अभ्यास करें। अपना सिर ऊपर रखें और खड़े होने और प्रस्तुति देते समय अपनी टुडू को ऊपर रखें। कल्पना कीजिए कि आप अपने सिर के शीर्ष को छत की ओर खींच रहे हैं। अपने कंधों को पीछे रखें और अपने कानों को अपने कंधों के केंद्र के अनुरूप रखने का प्रयास करें। अपने पेट में टक, लेकिन सुनिश्चित हैं कि आपका श्रोणि टिल्ट नहीं है। आपके घुटने सीधे होने चाहिए, और आपके पैरों के आर्क का समर्थन किया जाना चाहिए।

- अच्छी मुद्रा दर्शकों को बताती है कि आप अपने विषय के प्रति आश्चर्य, विश्वसनीय और सुनिश्चित हैं। उचित मुद्रा के साथ बोलना भी आपको अपनी आवाज़ को प्रोजेक्ट करने की अनुमति देता है, जिससे आपका भाषण स्पष्ट और मुखर होता है।



2. खाली जगह पर घूमें। यदि आप आत्मविश्वासी दिखना चाहते हैं, तो अपने आसपास के स्थान का उपयोग करने से न डरें। जब आप एक प्रस्तुति दे रहे हों, तो मंच के चारों ओर जाने का प्रयास करें। जब लोग घबराते हैं या आशंकित होते हैं, तो वे अपने गति को बंद करने, अपने पैरों के साथ एक साथ खड़े होने और छोटे और गैर-जवाबदेह दिखने की कोशिश में पोज़ियम के पीछे छिपने के लिए इच्छुक होते हैं। यह आपको अनुभवहीन या चिंतित दिखा सकता है। नियंत्रित चलना आपको अपनी विशेषज्ञता और ज्ञान को प्रोजेक्ट करने में मदद कर सकता है और आपको अपने परिवेश में सहज महसूस करने में मदद कर सकता है।



3. जब आप एक बिंदु बनाते हैं, तो अपने दर्शकों के करीब जाएं। एक बिंदु बनाते समय, पोज़ियम से दर्शकों की ओर कुछ कदम दूर करें। केवल दर्शकों की ओर तब बढ़ें जब आपकी प्रस्तुति की सामग्री इसके लिए कहे। यदि आप एक बिंदु बना रहे हैं या रोमांचक, अप्रत्याशित जानकारी का खुलासा कर रहे हैं, तो यह समय है। अनावश्यक गति विचलित करने वाला हो सकता है और आपको असहज कर सकता है। दर्शकों के करीब जाने से अंतर को पाटने में मदद मिलती है और अधिकार और आत्मविश्वास की भावना पैदा होती है।

- दर्शकों के बहुत पास न खड़े हों, और सीटों की पहली कतार से आगे न बढ़ें।
- जब आप दर्शकों की ओर बढ़ते हैं, तो 30 सेकंड की अवधि के लिए वहां रहने के बारे में सोचें। जब आप दूसरी दिशा में कदम बढ़ाते हैं, तो लगभग 30 सेकंड वहां बिताएं। अपने दर्शकों तक सभी को पहुंचाने की कोशिश करने के बारे में सोचें, और जब आप अनुभाग से अनुभाग में जाते हैं, तो कई दर्शकों के सदस्यों के साथ संपर्क बनाने की कोशिश करें।



4. प्रस्तुति देते समय हाथ के इशारों का प्रयोग करें। अपनी तरफ से अपनी बांहों को कठोर स्थिति में रखने से बचें। बोलते समय अपनी खुली बांहों को रखें। आकाश की ओर इशारा करते हुए एक राय या एक तथ्य पर जोर दिया जा सकता है, जबकि अपने हाथों को खोलना भरोसेमंदता दिखा सकता है और दर्शकों की भागीदारी को प्रेरित कर सकता है। जब किसी तर्क या आपके शोध के सारांश के क्रैक पर आते हैं, तो अपनी तर्जनी के साथ ऊपर की ओर इशारा करते हुए अपने अधिकार का दावा करें और अपने निष्कर्ष पर विश्वास करें।

- एक प्रस्तुति के दौरान अपनी बाहों को क्रॉस न करें। हालांकि यह एक आरामदायक स्थिति हो सकती है, आप अपने दर्शकों के लिए नकारात्मक संकेत प्रस्तुत कर सकते हैं। यह क्रॉस स्थिति आपको अनुभवहीन, अविच्छिन्न या घबरा हुआ सकती है।



5. मुस्कराएं। एक गर्म, आमंत्रित मुस्कान आपके दर्शकों को बताएगी कि आप सहज हैं। आपकी मुस्कराहट आपको और अधिक सुखद दिखाएगी, और आप उत्तरदायी और रचना के रूप में सामने आएंगे। अध्ययनों से पता चला है कि मुस्कराहट चिंता, रक्तचाप और आपके हृदय की दर को कम करने में मदद कर सकती है, ये सभी आपकी प्रस्तुति देते समय आपको सहज बनाते हैं।



6. कुलबुलाहट से बचें। घबराहट महसूस करना ठीक है, लेकिन अगर आप आश्वस्त दिखना चाहते हैं तो उस चिंता को पेश करने से बचें। अपने नाखूनों को काटते हुए, आगे-पीछे करते हुए, अपने बालों को घुमाते हुए, और अन्य प्रकार के कुलबुलाहट से बोरियत या घबराहट के लक्षण दिखाई दे सकते हैं। कुछ धीमी, गहरी सांसों लें जब आप कुलबुलाहट महसूस करें।



7. दर्शकों के सदस्यों के साथ संपर्क बनाएं। फर्श पर, अपने पैरों पर, या अपने नोट्स पर न घूरें।

ऊपर देखें और अपने दर्शकों के सदस्यों के साथ संपर्क बनाएं। नेत्र संपर्क न केवल आत्मविश्वास प्रकट करने का एक शानदार तरीका है, बल्कि आत्मविश्वास भी महसूस कराता है।

- प्रस्तुति देते समय, 3 से 5 सेकंड के लिए किसी व्यक्ति के साथ आंखों का संपर्क बनाए रखें। नेत्र संपर्क यह प्रदर्शित करेगा कि आप विषय के प्रति भरोसेमंद और भावुक हैं, और यह आपके दर्शकों का ध्यान रखने में मदद करेगा।

विधि 2. आत्मविश्वास के साथ बोलना



1. अपनी आवाज़ को प्रोजेक्ट करें। आत्मविश्वास प्रकट करने के लिए, आपकी आवाज़ को सुनने की ज़रूरत है ताकि आपके दर्शक आपकी प्रस्तुति का अनुसरण कर सकें और आपकी बात समझ सकें। उचित मुद्रा आपको हवा की गति को नियंत्रित करने के लिए, आपके डायफ्राम के समर्थन का उपयोग करने की अनुमति देगा, जो आपके पेट के नीचे छतरी के आकार की मांसपेशी है। जब आप सांस लेते हैं, तो अपने पेट का विस्तार करें। इस गति को डायफ्राम द्वारा नियंत्रित किया जाता है। अपनी आवाज़ को प्रोजेक्ट करने के लिए अपने डायफ्राम का उपयोग करने का अभ्यास करें।

- अपनी पीठ के बल लेट जाएं, और अपने एब्डोमिनल और पेट को आराम से रखें। अपने पेट पर एक हाथ रखें, और जब आप अंदर और बाहर सांस लेते हैं, तो इसे ऊपर और नीचे ले जाने के बारे में सोचें।
- अग्रिम में पता करें कि क्या आप अपनी प्रस्तुति के लिए माइक्रोफोन का उपयोग कर रहे हैं। यह आपको आगे की योजना बनाने में मदद कर सकता है और अपनी आवाज़ की मात्रा को तदनुसार समायोजित कर सकता है।



2. अपनी आवाज़ की गति, पिच और आयतन को भिन्न करें। हर रोज़ की बातचीत में, आपकी पिच, गति और आयतन भिन्न होता है, जब आप किसी मित्र के साथ बातें कर रहे होते हैं या कहानी साझा करते हैं। एक नीरस स्वर उबाऊ हो सकता है और दर्शकों को बता सकता है कि आप अनिश्चित या अप्रस्तुत हैं। अपने भाषण की गतिशीलता के साथ खेलकर रुचि जोड़ें। आपके दर्शकों को आपकी प्रस्तुति पर ध्यान देने की अधिक संभावना होगी।

- अपनी प्रस्तुति देते समय भाषण में इन विविधताओं को शामिल करने का प्रयास करें, और दिखावा करें जैसे कि आप किसी मित्र या सहयोगी के साथ बातचीत कर रहे हैं।
- एक कविता, एक नाटक, या साहित्य के दूसरे टुकड़े को पढ़कर इन विविधताओं का अभ्यास करें।



3. खुद को गति दें। जब लोग घबरा जाते हैं, तो वे प्रस्तुति के माध्यम से जल्दी बोलने और गति प्राप्त करने की अधिक संभावना रखते हैं। बोलते समय धीमी और मध्यम गति बनाए रखने की कोशिश करें। इससे दर्शकों को यह समझने में मदद मिलेगी कि आप क्या कह रहे हैं और आपको अपने विचारों को स्पष्ट और आत्मविश्वास से संवाद करने की अनुमति देता है। अपने भाषण को गति देना आपकी प्रस्तुति में विविधता प्रदान करने के लिए स्वीकार्य है और एक उपयोगी उपकरण हो सकता है जब आप एक विशेष बिंदु बना रहे हों, लेकिन इसका उद्देश्य आपकी प्रस्तुति के बहुमत के दौरान विनियमित, सुसंगत और स्पष्ट रहना है।

- अपना भाषण धीमा करने के लिए अपने स्वरों को बाहर निकालें। यह बताएं कि स्वर मुखर हैं और हर एक को स्पष्ट रूप से बोलने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए इस तकनीक का अभ्यास करें कि यह स्वाभाविक लगता है।
- अपनी प्रस्तुति को खंडों में विभाजित करें। जब आप प्रत्येक सेक्शन के अंत तक पहुंच जाएं तो एक या दो पल रुकने की योजना बनाएं। अगले बिंदु पर जाने से पहले एक सेकंड के लिए रुकने की अनुमति दें।

विधि 3. अपनी प्रस्तुति का अभ्यास करना



1. अपनी सामग्री का अध्ययन करें। एक प्रस्तुति के दौरान आत्मविश्वास पेश करने की कुंजी विषय का व्यापक ज्ञान होना है। जब आप किसी विशेष विषय के विशेषज्ञ की तरह महसूस करते हैं, तो आप उस विशेषज्ञता और ज्ञान को अपने श्रोताओं के सामने रख सकते हैं। यदि आप अप्रस्तुत या नर्वस हैं, तो आपके दर्शक बता पाएंगे। अपने विषय और अपनी प्रस्तुति का अच्छी तरह से अध्ययन करना सुनिश्चित करें, और दर्शकों के पास किसी भी प्रश्न के लिए तैयार रहें।



2. शीशे के सामने उसे रिहर्सल करें। एक दर्पण के सामने खुद को रखें और अपनी प्रस्तुति देने का अभ्यास करें। यह बताएं कि आप अपने साथियों और सहकर्मियों के सामने हैं, और यह कल्पना करने की कोशिश करें कि आप बोलने के दौरान मंच पर या कक्षा के सामने हैं। यह आपको अपने मूवमेंट, अपनी गति, अपने हाथ के इशारों का अभ्यास करने की अनुमति देगा, और यह आपको भाषण के दौरान मुस्कुराने की याद दिलाएगा। आप सामग्री और सूचना के प्रवाह से अधिक परिचित हो जाएंगे। कई अभ्यास रन के बाद, आप अधिक आरामदायक और आश्वस्त होंगे।



3. गहरी सांस लेने की तकनीक का अभ्यास करना। अपनी नाक के माध्यम से धीमी, गहरी सांस लें और दस की गिनती तक रोकें। सांस छोड़ते हुए अपने एब्डोमिनल को कसते हुए अपने मुंह से धीरे-धीरे बाहर निकालें। गहरी सांस लेने से आप अपनी प्रस्तुति पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और अपने शरीर में किसी भी चिंता या तनाव को छोड़ सकते हैं। अपने दैनिक दिनचर्या में सांस लेने के व्यायाम को शामिल करें ताकि आप आराम कर सकें और अपने दर्शकों के सामने शांत, रचित और आत्मविश्वास से भरपूर दिख सकें।

पब्लिक स्पीकिंग के साथ प्रीस्कूलर्स और टॉडलर्स में आत्मविश्वास का निर्माण कैसे करें

बच्चों को लोगों के सामने खड़े होने और प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित करना कभी भी जल्दी नहीं है। प्रदर्शन को नाटक या तमाशा के लिए बहुत सारी लाइनें नहीं सीखनी चाहिए; यह एक गाना गाने के समान सरल हो सकता है, एक तस्वीर के बारे में बताना, जिसने उन्हें आकर्षित किया, एक पसंदीदा कविता सुनाना या यहां तक कि रविवार की स्कूल की बातचीत करना। जितना अधिक हम छोटे बच्चों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करेंगे, उतनी ही अधिक संभावना होगी कि प्रत्येक अनुभव के साथ उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा। हर किसी के पास बताने के लिए एक कहानी है और चाहता है कि कोई सुनने वाला हो।

पब्लिक स्पीकिंग के साथ आत्मविश्वास का निर्माण करना



1. छोटे बच्चों के लिए उपयुक्त बच्चों की कविताएं सिखाएं। कविताओं को उनसे पढ़वाएं और पुनरावृत्ति के माध्यम से कविताओं को सीखने में मदद करें और जहां संभव हो वहां भी अधिनियमित करें। फिर, बच्चों ने कविताएं सुनाई जबकि आप उन्हें अपना पूरा ध्यान दे रहे हैं।



2. बच्चों को न डरने के लिए प्रोत्साहित करें और खुद सार्वजनिक रूप से बोलकर इसे साबित करें। यहां तक कि अगर आप सार्वजनिक बोलने में असहज हैं, जो कि ज्यादातर लोग हैं, तो आपके छोटे को आपसे यह जानने की जरूरत है कि केवल वही नहीं हैं जो बोलते समय घबराते हैं। एक बच्चा उदाहरण के द्वारा सीखता है और भाषा और आंतरिक संघर्ष के दार्शनिक दायरे को समझने की क्षमता नहीं रखता है। यदि आप केवल उन्हें किसी चीज से डरने के लिए नहीं कहते हैं, तो वे ऐसा न करने के लिए आपसे सहमत होंगे, लेकिन उन्हें पूरी तरह से वह नहीं मिलेगा, जो "है"।



3. क्या बच्चे एक तस्वीर बनाते हैं। सुझाव दें कि वे प्रत्येक को खड़ा करते हैं और समूह या कक्षा में सभी को बताते हैं कि उन्होंने क्या आकर्षित किया। उन्हें सिखाएं कि टीमवर्क और एक सकारात्मक रवैया उन्हें उनके साथ-साथ उनके आसपास भी फायदा पहुंचाता है। यह आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान का निर्माण करेगा जो उन्हें लोगों के सामने बोलने में अच्छा महसूस कराएगा।



4. बच्चों को विनम्र होना और सुनना सिखाएं। उन्हें अपने प्रयासों के लिए बोलने वाले बच्चे की सराहना करें। यह सार्वजनिक बोलने की सराहना करने के लिए बढ़ने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, खासकर जब तक कि वे पूरी तरह से समर्थन नहीं करते हैं, तब तक हर बच्चे को यह एक आरामदायक अनुभव नहीं मिलेगा। सभी बच्चों को सिखाएं कि एक वक्ता के साथ हंसी-मजाक न करना या उसका मजाक न उड़ाना बहुत महत्वपूर्ण है।

- बच्चों को विनम्रता से प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें। वक्ता के लिए श्रोताओं से क्षेत्र के प्रश्नों को सीखना और बच्चों के लिए कुछ सीखने के कौशल के बारे में सीखना अच्छा है, जिसके बारे में उन्होंने अभी कुछ सीखा है।



5. यदि आप कर सकते हैं, तो छोटे कलाकारों के लिए एक मंच बनाएं। बच्चे इसे डिजाइन करने, स्थापित करने और बनाने में मदद कर सकते हैं। वे पर्दे को लटकाने में मदद कर सकते हैं या इसे मंच की तरह बनाने के लिए प्रोप्स बना सकते हैं।

- कई मामलों में, संभवतः एक मंच चरण बनाना सबसे अच्छा है जिसे बड़े आराम से रखा जा सकता है, ताकि यह रास्ते में न हो। बाल्टियों में फंसे हुए बांस के खंभे से और लटके मंच पर्दे, बाल्टियों में फंसे बांस के खंभे (जगह में रखने के लिए बाल्टी में स्टफ पेपर या अन्य सामग्री) का उपयोग करें जिससे लटके मंच पर्दे के लिए एक प्रोप बनाया जा सके और पर्दे से लटकने के लिए प्रत्येक पोल के शीर्ष पर एक पोल हो।



6. छोटे बच्चों को सार्वजनिक रूप से बोलना सिखाने के लिए मजेदार तरीके विकसित करें। साथ ही गलत कामों को भी प्रदर्शित करें। यह एक मजेदार आधार पर किया जा सकता है: क्या किसी ने सभी गलत चीजें की हैं जैसे कि बहुत जोर से या बहुत चुपचाप बोलना, या बहुत तेजी से, या बात करते समय सभी जगह घूमना या दर्शकों को गलत तरीके से सामना करना। आप उस चवाने वाली गम को प्रदर्शित कर सकते हैं और उनके कपड़े और बालों को खींच सकते हैं, यह स्पष्ट रूप से बात करने का तरीका नहीं है। इस के साथ कुछ मजे करें-बच्चे बहुत हंसेंगे लेकिन सबक अभी भी उनके पूछताछ दिमाग द्वारा लिया जाएगा।



7. "बड़े खत्म" के बारे में बच्चों को सिखाएं। यह कि नृत्य या संगीत बजाने के विपरीत, सार्वजनिक बोलना बहुत अधिक मूवमेंट करने, या उंगलियों या पैरों को टैप करने, या कुलबुलाहट करने के बारे में नहीं है। ऊर्जा दिखाएं लेकिन अपने विचारों को साझा करने के लिए बहुत उत्साहित या उबाऊ न हों, बल्कि सही हों। हालांकि आप इसे पूरा करने की इच्छा रखते हैं तो बस इस बात पर ध्यान दें कि "क्या करें", बजाय इसके कि "क्या न करें" और आप को और सभी को अधिक मज़ा आएगा।

- कुछ सार्वजनिक वक्ता बात करने के दौरान इधर-उधर चलते हैं; वास्तव में, कुछ सबसे मनोहन वाले ऐसा करते हैं। बच्चों को अपने हाथों से अभिव्यंजक होने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है और बशर्ते कि वे अपने चेहरे को कवर न करें या चेहरे या अपने किसी भी हिस्से को दर्शकों के पीछे न रखें। पहले की तरह, और अतिरंजित प्रदर्शन इन गलतियों को मूड को हल्का कर देगा और उन्हें खुद को हंसाने और दूसरों को जज न करने में मदद करेगा।



8. सही मायने में बच्चों को क्या कहना है सुनें। यह महत्वपूर्ण है कि हम उन्हें सिखाएं कि उन्हें जो कहना है वह महत्वपूर्ण है। यदि हम उन्हें दिखाते हैं कि हम इसे महत्व देते हैं और सुनना चाहते हैं कि उन्हें क्या कहना है तो वे अजनबियों के साथ अधिक सहज और सम्मानित महसूस करेंगे। सफल बोलने का एक हिस्सा यह भी है कि दूसरों को सुनने के द्वारा विचार करना सीखें।