



सिक्काई क्षेत्र :  
सामाजिक व्यवहार र मूल्य मान्यता

## तनाव र सामाजिक दृढको व्यवस्थापन



तह २

नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय  
शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्र

## हाम्रो भनाई

सिकाइ मानव जीवनको अभिन्न अङ्ग हो । औपचारिक शिक्षा प्रणालीको संरचना भन्दा बाहिर रहेर पनि व्यक्तिले जीवनका लागि आवश्यक ज्ञान र सिप हासिल गरिरहेको हुन्छ । यसरी जीवनपर्यन्त चलिरहने सिकाइलाई अनौपचारिक शिक्षा भनिन्छ । जीवनपर्यन्त अर्थात् आजीवन सिकाइ तोकिएको निश्चित ढाँचा वा पद्धतिमा मात्र सीमित हुँदैन । मानव जीवनमा व्यक्तिले औपचारिक, अनौपचारिक तथा आफू संलग्न रहेको पेसा व्यवसाय वा कार्य अनुभवले विभिन्न किसिमका ज्ञान, सिप र क्षमता आर्जन गरिरहेको हुन्छ । अनौपचारिक माध्यमबाट सिकेका ज्ञान, सिप र क्षमतालाई उपयुक्त प्रणालीमापस्त व्यवस्थित गर्दै लैजानु जरूरी छ ।

विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप, २०७६ ले गरेको व्यवस्थाबमोजिम अनौपचारिक रुपबाट शिक्षा हासिल गरेका तर प्रमाणीकरण हुन नसकेका वा विभिन्न पेसा व्यवसाय गर्दै स्वअध्ययनको माध्यमबाट सिकाइ प्रमाणीकरण गर्न तथा आफ्नो योग्यता बढाउन चाहने व्यक्तिको आवश्यकतालाई दृष्टिगत गर्दै यो सामग्री तयार गरिएको हो ।

यस सामग्रीले भाषा तथा सञ्चार, व्यवहारिक समस्या समाधान, सामाजिक व्यवहार र मूल्यमान्यता, जीवन जगत र प्रविधि तथा स्वास्थ्य जीवनशैली र सिर्जनशीलतागरी पाँचओटा विषयक्षेत्र समेटेको छ ।

यो सामग्री १५ वर्षमाथिका औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्न वा पूरा गर्न नसकेका अनुभवी सिकारूलाई दृष्टिगत गरी विकास गरिएको छ । यो सामग्री हाललाई परीक्षणका लागि तयार गरिएको हो । आगामी दिनमा सरोकारवालाबाट प्राप्त सल्लाहसुभसव समावेश गर्दै यसलाई अझ परिष्कृत एवम् अद्यावधिक गरिने छ ।

यो सामग्री तयार गर्ने क्रममा सहयोग पुऱ्याउने साभेस्दार संस्था युनिसफ तथा विश्व शिक्षा, सामग्री लेखन र भाषा सम्पादनमा सहयोग गर्नुहुने विज्ञहरु, चित्र तथा साजसज्जा कार्यमा संलग्न सबैप्रति यो केन्द्र हार्दिक धन्यवाद प्रकट गर्दछ ।

**शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र**  
**सानोठिमी, भक्तपुर**



## परिचय

तनाव भनेको मानसिक दबाव हो । हाम्रो काम, करियर, भविष्य सबैले यस किसिमको दबाव पैदा गर्छन् । जबसम्म हाम्रो चेतना रहन्छ, तबसम्म तनाव हुन्छ । तनाव हुँदा त्यसले आफूलाई नष्ट गर्छ त ? तनावले त्यसबेला मात्र हामीलाई पिरोल्छ, जब यसको सही व्यवस्थापन गर्न सकिँदैन । तनाव व्यवस्थापन गर्ने कुरा हो । यो निर्मूल हुने कुरा होइन । अर्थात् हाम्रो जीवनमा तनाव नै आउन नदिने भन्ने हुँदैन । तनाव आउँछ, तर त्यसलाई सही ढङ्गले व्यवस्थापन गर्नपर्छ । द्वन्द्वले व्यक्ति, परिवार र समाजमा तनावको सिर्जना गर्छ । व्यक्तिगत गाली, बेइज्जती, कुटपिट, भौतिक आक्रमण, उजुरी, मुद्दा मामिला, हिंसात्मक घटना आदिका कारण सिर्जित तनावले व्यक्ति र समाजमा द्वन्द्व निम्त्याउन सक्छ । यस्तो द्वन्द्वलाई समयमै व्यवस्थापन गर्न सके मात्र त्यसबाट हुने क्षति न्यून गर्न सकिन्छ । तनाव तथा द्वन्द्वहरूले सही प्रकारले निकास नपाएमा यिनका असर निकै भयानक पनि हुन सक्छन् । त्यसैले यो मोडुलमा हामी तनाव तथा द्वन्द्वसम्बन्धी विविध पक्षहरूका बारेमा छलफल गर्ने छौं । यसका साथै यस मोडुलमा हामी तनाव तथा द्वन्द्व व्यवस्थापनका उपायहरू पहिचान गर्ने छौं ।

## सक्षमता

समाजमा हुने द्वन्द्वका कारण पत्ता लगाई यसको व्यवस्थापनका उपाय खोजी व्यावहारिक रूपमा समाधान

## सिकाइ उपलब्धि

» विभिन्न कारणले समाजमा अनुभव गरिएका तनावपूर्ण घटनाका सम्बन्धमा तर्कपूर्ण प्रस्तुति गर्न,

## पाठहरू

पाठ १ : सामाजिक तनाव : कारण र असर

पाठ २ : तनाव व्यवस्थापनका उपायहरू

पाठ ३ : सामाजिक द्वन्द्व : कारण र असर

पाठ ४ : द्वन्द्वव्यवस्थापनका उपायहरू



## पूर्व सिकाई परिक्षण

सबैभन्दा पहिले सही उत्तरमा (✓) चिह्न लगाउनुहोस् र आफ्नो उत्तर जाँच गर्न यस मोडुलको अन्त्यमा दिइएको पृष्ठपोषणमा गएर हेर्नुहोस् ।

१. तनाबसम्बन्धी तलका कुन चाहिँ वाक्य सही छ ?

- क. तनाब व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ ।
- ख. तनाबले चिन्ता ल्याउँछ ।
- ग. तनाबलाई उपचार हैन व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- घ. माथिका सबै

२. तनाब व्यवस्थापनको उत्तम उपाय कुन हो ?

- क. आफूलाई अरुसँग तुलना गर्न ,
- ख. अरुको कामको चासो राख्नु ,
- ग. आफूलाई एकलो हुन नदिनु ,
- घ. माथिका सबै

३. समाजमा द्वन्द्व उत्पन्न हुनुको एक प्रमुख कारण कुन हो ?

- क. सामाजिक विभेद,
- ख. सामाजिक मेलमिलाप,
- ग. एक अर्कामा हुने सहयोगीपन,
- घ. माथिका कुनै पनि होइन ।

४. द्वन्द्व व्यवस्थापनको एउटा प्रमुख शैली कुन हो ?

- क. सञ्चार शैली
- ख. भैभैगडा शैली
- ग. सहकार्यमूलक शैली
- घ. माथिको कुनै पनि होइन

तल दिइएका वाक्यहरू सही भए (✓) र गलत भए (×) चिह्न लगाउनुहोस् । आफ्नो उत्तर जाँच गर्न या मोडुलको अन्त्यमा भएको पृष्ठपोषणमा गएर हेर्नुहोस् ।

१. हाम्रो दैनिक जीवनमा घटिरहने सामान्य घटना नै तनाब हो ।

२. तनाबको असर व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ, यसले कसैलाई बढी असर गर्दछ भने कसैलाई कम

असर गर्दछ ।

३. मानिसको असीमित इच्छा तथा चाहनाले गर्दा व्यक्तिगत रूपमा तनाव उत्पन्न हुन्छ ।
४. तनाव व्यवस्थापनको मुख्य उपाय भनेको आफूलाई अरुसँग तुलना गर्ने र अरुभन्दा कमजोर ठान्नु हो ।
५. उचित भोजन र नियमित शारीरिक व्यायमले मानिसलाई सधैं ताजा बनाउँछ र भइपरि आउने चिन्ता हटाउन मद्दत गर्दछ ।
६. माफी दिनु र माफी माग्नु सामान्य प्रक्रिया हो, तनाव हटाउन यसले खासै भूमिका खेल्दैन ।
७. आफूले मनमनै अरुका बारेमा कुभलो सोच्नु मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वको उदाहरण हो ।
८. कतिपय राजनीतिक द्वन्द्वहरु समाज परिवर्तनसँग सरोकार राख्दछन् र समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछन् ।
९. जातीयता तथा धर्मको नाममा गरिने राजनीतिले पनि समाजमा द्वन्द्व निम्त्याउन भूमिका खेल्दछ ।
१०. द्वन्द्व व्यवस्थापनले द्वन्द्वलाई थप बढ्न दिँदैन ।
११. द्वन्द्व व्यवस्थापनअन्तर्गत प्रतिस्पर्धी शैलीमा दुवै पक्षको जित हुन्छ ।
१२. सहकार्यमूलक शैलीमा कुनै खास एउटा समूहको मात्र जित हुन्छ अर्को समूहको हार निश्चित हुन्छ ।

**ल अब हेरौं है त, यहाँले कस्तो गर्नभयो ? तपाईंको उत्तर पृष्ठ नं .....दिइएको उत्तर सँग मिल्यो कि मिलेन?**

तपाईंको उत्तर कति मिल्यो? सबै उत्तर सही भए, धेरै राम्रो गर्नभयो, तपाईंलाई बधाई छ । यसबाट थाहा हुन्छ कि तपाईंलाई यस मोडुलका सम्बन्धमा धेरै जानकारी छ तर पनि तपाईं आफूले थाहा पाइसकेको विषयवस्तुको समीक्षा गर्न यो मोडुलको अध्ययन गर्न सक्नुहुन्छ । यसो गर्दा तपाईंले थप केही नयाँ कुरा सिक्न पनि सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंका उत्तरहरु अधिकांश मिलेन भने पनि चिन्ता नगर्नुहोस् । वास्तवमा यो मोडुल तपाईंका लागि तयार गरिएको हो । यसको अध्ययनले तपाईंलाई दैनिक जीवनमा कामलाग्ने ज्ञान, सीप, अवधारणा आदिका सम्बन्धमा जानकारी हुने छ । यसको अध्ययनले तपाईंलाई माथिका सबै प्रश्नहरु ठिकसँग उत्तर दिन र अन्य धेरै कुराहरु पनि जान्न-बुझ्न मद्दत गर्ने छ । के तपाईं तयार हुनुहुन्छ ? अब हामी पाठ सुरु गरौं है त ।

हामी प्रत्येकले जीवनमा कुनै न कुनै रूपमा तनावको अनुभव गरेका हुन्छौं । तनाव भनेको शरीरले देखाउने स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो, जसले चुनौतीपूर्ण वा खतरनाक अवस्थाको सामना गर्न तयार बनाउँछ । खासमा भन्नुपर्दा असामान्य अवस्था वा नसोचेको घटना अकस्मात् हुँदा मनमा आउने उतारचढाव वा शरीरले देखाउने प्रतिक्रिया नै तनाव हो । मानिस बाँचुन्जेल कुनै न कुनै तनावमा रहिरहन्छ । तनाव व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ । कुनै घटना तथा परिस्थिति कसैलाई धेरै तनावपूर्ण लाग्छ भने कसैलाई सामान्य र कसैलाई कम तनावपूर्ण हुन सक्छ । यस पाठमा हामी हाम्रो व्यक्तिगत तथा सामाजिक रूपमा तनाव उत्पन्न हुने कारणहरु के के हुन सक्छन् र तनावले निम्त्याउने असरहरुका बारेमा छलफल गर्नेछौं । आउनुस पाठ सुरु गरौं है त ।

**सबै भन्दा पहिले सुरेशको भोगाइको कथा पढौं र मनन गरौं ।**



सुरेश कक्षा १० मा पढ्ने विद्यार्थी हो । सुरेशको ६ जनाको परिवार छ, जसमा बुबा, आमा, सुरेश, भाइ र दुई जना बहिनी छन् । विगत केही दिनदेखि सुरेशलाई खान मन नलाग्ने, राम्रोसँग निद्रा नलाग्ने र थकान महसुस भइरहेको छ । सुरेशका बुबाले केही महिनाअघि कोभिड-१९ का कारण जागिर गुमाउनुभयो । जागिर गुमाएपछि उनी तनावग्रस्त र आक्रोशित भए । सुरेशका आमाबुबाको हरेक दिन झगडा पर्न थाल्यो । जागिर

गुमाएकाले उनका बुबा दिनहुँ जस्तो रक्सी खाएर आमा र बहिनीलाई कुटपिट गर्ने गर्दछन् । हरेक साँझ हुने भगडाले गर्दा वरिपरिका मानिसहरुले पनि दुःख पाउन थालेका छन् । हरेक दिनको भगडाले छिमेकका मानिसहरु राम्ररी सुत्न सकेका छैनन् । यसबाट सुरेशका आमाबुबाको सम्बन्धमा त असर परेको छ नै सामाजिक रुपमा पनि असर परेको छ ।

घरमा हुने भगडाले गर्दा सुरेशलाई आफ्नो पढाइमा ध्यान दिन पनि धेरै गाह्रो परेको छ भने उनका भाइबहिनीले पनि राम्ररी पढ्न सकेका छैनन् । उसलाई आफू एकदमै अशक्त र निराश भएको महसुस भइरहेको छ । उनी एसईई परीक्षामा राम्रो गरेर आफ्नै गाउँमा केही गर्न चाहन्छन् तर अहिले उनलाई आफ्नो इच्छा पूरा हुने हो कि होइन भन्ने कुरामा शङ्का लागिरहेको छ अर्कातर्फ उनीसँग आफ्नो वरिपरिका साथिहरु खेलन तथा राम्ररी बोल्न चाहँदैनन्, उनका साथिहरु पनि उनलाई हेलाका दृष्टिले हेर्छन् ।

सुरेश ठुलो तनावको स्थितिमा छन् । उनलाई पढाइ र घर दुबैतिरको आवश्यकता पूरा गर्नपर्ने भएको छ तर घरायसी समस्याका कारणले गर्दा उनमा थकावट तथा निराशा छाएको छ । यसबारे सुरेश अनभिज्ञ छन् ।



## अभ्यासात्मक क्रियाकलाप

१. माथिको कथा पढिसकेपछि तल सोधिएका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस् ।

क. सुरेशका आमाबुबाको हरेक दिनजसो भगडा पर्नका कारण के हो ?

उत्तर : .....

.....

.....

ख. सुरेशको घरमा हुने भगडाले उनको घरमा के असर परेको छ ?

उत्तर : .....

.....

.....

ग. सुरेशको घरमा हुने भगडाले छिमेकीलाई कस्तो असर परेको छ ?

उत्तर : .....

.....

.....

घ. के यस कथामा तपाईंले सुरेशमा तनाव भएको पाउनुहुन्छ ? कसरी ?

उत्तर : .....

.....

.....

ङ. सुरेशसँग उनका साथीहरु खेल नखोज्नुको कारण के होला ?

उत्तर : .....

.....

.....

च. यो कथा अध्ययन गरिसकेपछि, तपाईंको विचारमा मानिसलाई तनाव किन हुन्छ होला ?

उत्तर : .....

.....

.....

**माथिको कथामा हामीले तनाव उत्पन्न हुने कारणबारे अवगत भयौं, त्यसो भए तनाव के हो त ?**

तनाव मानिस र वातावरणमा सन्तुलन ल्याउने एक अवस्था हो । तनाव हुँदा मुटुको धड्कन बढ्ने, रक्तचाप घटबढ हुने, फोक्सालाई आवश्यकताभन्दा धेरै फुलाउने वा खुम्चाउने अनि मांसपेशीलाई कडा बनाउने हुनेगर्छ । तनाव सकारात्मक वा नकारात्मक हुन सक्छन् । केही हदसम्म तनावले व्यक्तिलाई अगाडि बढ्नमा सहयोग पनि गरिरहेको हुन्छ । जसलाई सकारात्मक तनाव भनिन्छ । केही हदसम्म तनावले तपाईंलाई लक्ष्य हासिल गर्न मदत गर्छ । जस्तै: स्कुलको परीक्षा दिँदा, जागिरका लागि अन्तर्वार्ता दिँदा वा खेल खेल्दा उत्पन्न हुने तनावले मानिसलाई आफ्नातर्फबाट अझ राम्रो गर्न प्रोत्साहन दिन्छ । अचाक्ली तनाव वा लामो समयदेखि पिरोलिरहेको तनावले हानि पुऱ्याउँछ । हामी जब तनावग्रस्त हुन्छौं हामीले आफ्नो कामलाई प्रभावकारी बनाउन सक्दैनौं ।



## अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईं वा तपाईंको परिवारले पनि कुनै न कुनै रूपमा तनावको सामना गर्न परेको अवश्य छ होला ? तपाईंको परिवारले हालै कुनै कारणले गर्दा भोगेको तनावलाई छोटकरीमा उल्लेख गर्नहोस् । उक्त तनाव के कारणले उत्पन्न भएको थियो र तपाईंलाई त्यस तनावले कस्तो असर पऱ्यो उल्लेख गर्नहोस् ।

हाम्रो समाजमा तनाव उत्पन्न गराउने विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन्, यहाँ केही मुख्य कारणहरूबारे छोटकरीमा चर्चा गरिएको छ ।

- क. सम्बन्धका आउने उतार चढाव :** परिवारका सदस्यहरू, साथीहरू, व्यापारिक साभेदारहरू वा सहकर्मीहरूसँग द्वन्द्व र असहमतिले सामाजिक तनाव निम्त्याउन सक्छ ।
- ख. सामाजिक अलगाव :** एकलोपन र सामाजिक समर्थनको कमीले सामाजिक तनावको भावना निम्त्याउन सक्छ ।
- ग. भेदभाव :** जाति, लिङ्ग, यौन भुकाव, वा धर्म जस्ता कारकहरूको कारणले पूर्वाग्रह वा भेदभावको अनुभव गर्न सामाजिक तनावको महत्त्वपूर्ण स्रोत हुन सक्छ ।
- घ. आर्थिक कठिनाइ :** आर्थिक कठिनाइ वा गरिबीसँग सङ्घर्ष गर्दा सामाजिक तनाव निम्तितन सक्छ, किनकि यसले अवसरहरूलाई सीमित गर्छ र भइरहेको सामाजिक स्थितिलाई असर गर्न सक्छ ।
- ङ. कार्यसम्पादन दबाव :** आफूले काम गर्ने ठाउँमा हुने कामको दबाव, घरमा पूरा गर्न पर्ने कर्तव्यको दबाव वा अन्य कुनै गर्नपर्ने कार्यको दबावले पनि तनाव उत्पन्न हुन्छ ।
- च. सांस्कृतिक भिन्नताहरू :** आफू बसेको समुदायमा भएका अरु व्यक्तिमा हुने सांस्कृतिक भिन्नताहरूसँग घुलमिल वा अनुकूलन हुन नसक्दा पनि सामाजिक तनाव उत्पन्न हुन सक्छ ।
- छ. सामाजिक तुलना :** निरन्तर आफूलाई अरूसँग तुलना गर्न वा सामाजिक परिस्थितिहरूमा अपर्याप्त महसुस गर्न पनि सामाजिक तनावको स्रोत हुन सक्छ ।

माथि दिइएका कारणहरू केही उदाहरण मात्र हुन् । सामाजिक रूपमा तनाव उत्पन्न हुने कारणहरू ठाउँ वा परिस्थितिअनुसार फरक हुन सक्छन् । समग्रमा, पारस्परिक सम्बन्ध, सामाजिक स्थिति, र सांस्कृतिक सन्दर्भसँग सम्बन्धित विभिन्न कारकहरूबाट सामाजिक तनाव उत्पन्न हुन सक्छ ।



## खोजमूलक क्रियाकलाप

तपाईंको समाजमा पनि विभिन्न कारणले तनाव सिर्जना भएको हुन्छ, आफ्नो परिवारका सदस्य वा साथीभाइसँग कुरा गर्नहोस् र कुनै पाँच कारण पहिचान गर्नहोस् र बुँदागत रूपमा उल्लेख गर्नहोस् ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## सिकाइ क्रियाकलाप

कोष्ठकमा दिइएका शब्दहरूको सहायताले तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नहोस् ।

अनुकुलन  
तुलना

एकलोपन  
द्वन्द्व

कठिनाइ  
भेदभाव

- क. परिवारका सदस्यहरू तथा साथीहरूसँग हुने..... र असहमतिले सामाजिक तनाव निम्त्याउन सक्छ ।
- ख. जाति, लिङ्ग, वा धर्म जस्ता कारणले पूर्वाग्रह वा .....को अनुभव गर्न सामाजिक तनावको कारण हुनसक्छ ।
- ग. .... र सामाजिक समर्थनको कमीले सामाजिक तनावको भावना निम्त्याउन सक्छ ।
- घ. आर्थिक..... वा गरिबीसँग सङ्घर्ष गर्दा सामाजिक तनाव निम्त्याउन सक्छ ।
- ङ. आफू बसेको सा मुदायमा भएका अन्य व्यक्तिमा हुने सांस्कृतिक भिन्नताहरूसँग ..... हुन नसक्दा सामाजिक तनाव उत्पन्न हुन सक्छ ।
- च. निरन्तर आफूलाई अरूसँग..... गर्न सामाजिक तनावको स्रोत हुन सक्छ ।

अब तनावका असरहरू बारे जानकारी हौं है त ।

तनावका असरहरू व्यक्ति तथा परिस्थितिअनुसार फरक फरक हुन सक्छन् यद्यपि तनावका असरहरू पहिचान गर्न र यसलाई व्यवस्थित गर्नका लागि कदमहरू चाल्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



तनाव सिर्जना गर्ने कारणहरू तालिकामा भर्नुहोस् :

सामाजिक, आर्थिक र पारिवारिक कारण	व्यक्तिगत कारण
१.	१.
२.	२.
३.	३.
४.	४.
५.	५.

तनाबले पार्ने असरहरू तलको तालिकामा प्रस्तुत गर्नहोस् ।

भावनात्मक असर	संज्ञानात्मक असर	व्यावहारिक असर	शारीरिक असर



## अनुभवमा आधारित क्रियाकल्प

तपाईंले पनि जीवनमा कुनै न कुनै ठुलो तनाब भोग्नुभएको अवश्य छ होला, तपाईंले भोग्नुभएको कुनै एक ठुलो तनाबपूर्ण घटनाबारे सम्झनुहोस् र त्यो समय उक्त तनाबपूर्ण घटनाले तपाईंको शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक र व्यावहारिक रूपमा कस्तो असर पुऱ्यायो, उल्लेख गर्नहोस् ।

तनाबपूर्ण घटना .....

.....

.....

शारीरिक असर .....

.....

.....

संज्ञानात्मक असर .....

.....

.....



## थप जान्नुपर्ने कुराहरू

तनाबका विशेषता निम्नलिखित प्रकार छन् :

- » तनाबले मानिसको ग्रहणशील क्षमतालाई असर पार्ने एवम् चुनौती दिने गर्छ ।
- » तनाब वातावरणले पारेको असरबाट मानिसमा आएको परिवर्तन हो तथा पर्यावरणसँगको मानवीय अन्तर्क्रिया हो ।
- » सामान्य अवस्थामा कार्यसञ्चालन भइरहेको अवस्थामा परिवर्तन भई पर्न आउने दबाबबाट सिर्जित भौतिक तथा मानसिक असामान्य स्थिति नै तनाब हो ।
- » यो कुनै पनि मागको सम्बन्धमा शरीरले देखाउने असामान्य प्रतिक्रिया हो ।
- » एकै प्रकारको तनाबले कसैलाई ज्यादा चोट पुऱ्याउँछ, भने कसैलाई सामान्य चोट पुऱ्याउँछ ।
- » तनाबलाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, उपचार गर्न सकिँदैन ।
- » मानिसको जीवनमा दुईओटा विकल्प हुन्छन् : समर्पण र सङ्घर्ष । समर्पण गर्ने हो भने कुनै पनि दबाबको सिर्जना र सामना गर्नपर्दैन र उन्नति र प्रगति पनि गर्दैन तर सङ्घर्ष गर्ने हो भने अनेक उतारचढावको सामना गर्नपर्छ, त्यसबाट तनाब हुन्छ ।



## सम्झनुपर्ने मुख्य मुख्य बुँदाहरू

- » असामान्य अवस्था वा नसोचेको घटना अकस्कात् हुँदा मनमा आउने उतारचढाव वा शरीरले देखाउने प्रतिक्रिया नै तनाब हो ।
- » मानिस बाँचुन्जेल कुनै न कुनै तनाबमा रहिरहन्छ । तनाब व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ ।
- » तनाब हुनुको पछाडि फरक फरक व्यक्तिगत, सामाजिक तथा साङ्गठानिक कारणहरू हुन्छन्, तिनीहरूको पहिचान गर्न सकेमा तनाब कम गर्न सकिन्छ ।
- » तनाबले शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक तथा व्यावहारिक पक्षहरूमा असर पुऱ्याउने गर्दछ ।
- » तनाबलाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ, तर उपचार गर्न सकिँदैन ।

## स्व-मूल्याङ्कन क्रियाकलाप

तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (×) चिह्न दिनुहोस् ।

क. हाम्रो दैनिक जीवनमा घटिरहने सामान्य घटना नै तनाब हो ।

ख. तनाबको असर व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ, यसले कसैलाई बढी असर गर्दछ, भने

कसैलाई कम असर गर्दछ ।

ग. मानिसको असीमित इच्छा तथा चाहनाले गर्दा व्यक्तिगत रूपमा तनाव उत्पन्न

हुन्छ ।

घ. सामाजिक विभेद, हिंसा तथा असमानता लगाएतका घटनाहरु सामान्य भएकाले खासै असर

गर्दैन ।

ड. तनावले हाम्रो शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक तथा व्यावहारिक सबै क्षेत्रमा असर पुऱ्याउँछ ।

## पृष्ठपोषण

### १. माथिको कथा पढिसकेपछि तल सोधिएका प्रश्नहरूको छोटकरीमा उत्तर दिनुहोस् ।

क. सुरेशको आमाबुबाको हरेक दिनजसो भगडा पर्नका कारण के हो ?

उत्तर : सुरेशका बुबाले केही महिनाअघि कोभिड-१९ का कारण जागिर गुमाए जसले गर्दा उनी तनावग्रस्त र आक्रोशित भए र दिनहुँ जस्तो रक्सी खान थाले जसले गर्दा हरेक दिन जसो भगडा पर्न थाल्यो ।

ख. सुरेशको घरमा हुने भगडाले उनको घरमा के असर परेको छ ?

उत्तर : सुरेशको घरमा हुने भगडाले उसको तथा उनका भाई बहिनीको पढाइ बिग्रेको छ भने नियमित भगडाले गर्दा समाजले नराम्रो नजरले हेरेको देखिन्छ । परिवारको सबै सदस्यलाई तनाव भएको देखिन्छ ।

ग. सुरेशको घरमा हुने भगडाले छिमेकीलाई कस्तो असर परेको छ ?

उत्तर : छिमेकीलाई पनि हरदिनको भगडाले अशान्त बनाएको छ । उनीहरु हरदिनको भगडाले आजित छन् ।

घ. के यस कथामा तपाईंले सुरेशमा तनाव भएको पाउनुहुन्छ ? कसरी ?

उत्तर : यो घटनामा सुरेश पुरै तनावमा छ किनकि उसले केही पनि कुरा राम्ररी गर्न सकेको छैन । आफूलाई अशक्त र निराश ठानेको छ ।

ड. सुरेशसँग उनका साथीहरु खेलन नखोज्नुका कारण के होला ?

उत्तर : सुरेशको घरको भगडाले गर्दा उनलाई साथीहरुले नराम्रो नजरले हेरेको कारणले गर्दाहोला ।

च. यसकथा अध्ययन गरि सकेपछि तपाईंको विचारमा मानिसलाई तनाव किन हुन्छहोला ?

उत्तर : मेरो विचारमा यदि आफूले चाहे जस्तो नभएर कुनै खराब अवस्थाको सामना गर्नपऱ्यो भने तनाव उत्पन्न हुन्छ ।

कोष्ठकमा दिइएका शब्दहरूको सहायताले तल दिइएका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

क. परिवारका सदस्यहरू तथा साथीहरूसँग हुने द्वन्द्व र असहमतिले सामाजिक तनाव निम्त्याउन सक्छ ।

ख. जाति, लिङ्ग, वा धर्म जस्ता कारणले पूर्वाग्रह वा भेदभावको अनुभव गर्न सामाजिक तनावको कारण हुनसक्छ ।

ग. एक्लोपन र सामाजिक समर्थनको कमीले सामाजिक तनावको भावना निम्त्याउन सक्छ ।

घ. आर्थिक कठिनाइ वा गरिबीसँग सङ्घर्ष गर्दा सामाजिक तनाव निम्त्याउन सक्छ ।

ङ. आफू बसेको सामुदायमा भएका अन्य व्यक्तिमा हुने सांस्कृतिक भिन्नताहरू सँग अनुकूलन हुन नसक्दा सामाजिक तनाव उत्पन्न हुन सक्छ ।

च. निरन्तर आफूलाई अरूसँग तुलना गर्न सामाजिक तनावको स्रोत हुन सक्छ ।

तनाव सिर्जना गर्ने कारणहरू तालिकामा भर्नुहोस् :

सामाजिक, आर्थिक र पारिवारिक कारण	व्यक्तिगत कारण
सामाजिक विभेदको सिकार हुनु	आफूलाई अरूसँग तुलना गर्ने
परिवारमा पैसाको कमी	भन्ने जस्तो काम गर्न नसक्नु
परिवारमा बेरोजगारी हुनु	काम बिगार्नु
समाजमा अकस्मात् कुनै नराम्रो घटना घट्नु	केही काम गर्न पैसा नहुनु
सामाजिक कार्यमा आफूलाई सामेल नगर्नु	परीक्षा वा अन्य कुराहरूको तयारी गर्न पर्नाले

तनावले पार्ने असरहरू तलको तालिकामा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

भावनात्मक असर	संज्ञानात्मक असर	व्यावहारिक असर	शारीरिक असर
<ul style="list-style-type: none"> <li>- चिन्ता</li> <li>- चिडचिडापन</li> <li>- मूड परिवर्तन</li> <li>- अरूसँग बोल्न मन नलाग्ने</li> <li>- एकलै बस्ने भावना निम्त्याउने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ध्यान केन्द्रित गर्ने</li> <li>- निर्णय गर्ने र चिजहरू सम्झने क्षमतालाई असर गर्ने</li> <li>- असफल हुन्छु कि भन्ने डर</li> <li>- ध्यान दिन नसक्ने</li> <li>- भविष्यबारे चिन्तित हुने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- चाँडै भस्कने</li> <li>- थकित देखिने</li> <li>- छटपटाउने</li> <li>- चुरोट रक्सी बढी सेवन गर्ने</li> <li>- कार्यक्षमतामा ह्रास हुँदै जाने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- पसिना आइरहने</li> <li>- मुटुको ढुकढुकी बढ्ने</li> <li>- थरथराउने</li> <li>- चाँडो थाक्ने वा थकाइ लाग्ने</li> <li>- नि-द्राको गडबडी हुने आदि</li> </ul>

## स्व-मुल्याङ्कन अभ्यास

तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् ।

- क. हाम्रो दैनिक जीवनमा घटिरहने सामान्य घटना नै तनाव हो । ✗
- ख. तनावको असर व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ । यसले कसैलाई बढी असर गर्दछ भने कसैलाई कम असर गर्दछ । ✓
- ग. मानिसको असीमित इच्छा तथा चाहनाले गर्दा व्यक्तिगत रूपमा तनाव उत्पन्न हुन्छ ।
- घ. सामाजिक विभेद, हिंसा तथा असमानता लगायतका घटनाहरू सामान्य भएकाले खासै असर गर्दैन । ✗
- ङ. तनावले हाम्रो शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक तथा व्यावहारिक सबै क्षेत्रमा असर पुऱ्याउँछ । ✓

परिवर्तित वातावरणअनुकूल व्यक्तिको व्यवहार पनि परिवर्तन गरी तनावलाई सिर्जनात्मक एवम् रचनात्मक बनाई व्यक्तिको शारीरिक एवम् मानसिक सन्तुलन कायम राख्ने कामलाई तनाव व्यवस्थापन भनिन्छ। हामी हरेकमा उत्पन्न हुने तनावलाई उचित व्यवस्थापन गर्न सकेमा यसले हामीलाई सहज रूपमा जीवनयापन गर्न मद्दत गर्दछ। तनाव व्यवस्थापनका उपायहरू व्यक्ति, समय परस्थितिअनुसार फरक फरक हुन्छन्। यद्यपि सही ढङ्गबाट तनाव व्यवस्थापन गर्न सकेमा सम्भावित हानिबाट जोगाउन सकिन्छ। आकस्मिक घटनाहरू मानिसको जिन्दगीमा घटिरहन्छन्। तनावलाई व्यवस्थापन गर्न नसक्दा विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक समस्या भैलुपने हुँदा समयमै तनावको पहिचान गरी व्यवस्थापन गर्न सके स्वस्थजीवन बिताउन सकिन्छ। यस पाठमा हामी तनाव व्यवस्थापनका मुख्य उपायहरूको खोजी गर्ने छौं। यसका साथै तनाव व्यवस्थापनका लागि व्यक्तिगत तथा सामूहिक रूपमा भइरहेका प्रयासहरूका बारेमा चर्चा गर्ने छौं। आउनुहोस् पाठ सुरु गरौं है त।

### सबैभन्दा पहिले तलको कथा अध्ययन गरौं र मनन गरौं

#### गोर्खाको हर्मीगाँउको कथा

वि.सं. २०७२ सालको भूकम्पपश्चात मिश्रित बसोबास भएको गोर्खाको हर्मी भन्ने गाउँमा मानिसहरू एकदमै तनावको अवस्थामा जीवन चलाउँदै थिए। भूकम्पका कारणले धेरै नै क्षति पुऱ्याएको हुनाले त्यहाँका मानिसहरूले के गर्ने नगर्ने सोच्न सकेका थिएनन्। धेरै मानिसहरू घाइते भएका तथा धेरैको घर भत्किएकाले मानिसहरू एकदमै चिन्तित देखिन्थे र आफूलाई सम्हाल्न एकदम अष्ट्यारो महसुस गरिरहेका थिए। बुढाबुढी, बालबच्चा, युवायुवती सबैलाई भूकम्पले मानसिक असर दिएको थियो, एक पटक त समय यस्तो आयो कि मानिसहरूमा एक अर्कासँग नबोल्ने, आफैँमा टोलाउने, रिसाउने, एकलै बस्न खोज्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्थे। यसले गर्दा भन् मानिसहरू दिन प्रतिदिन कमजोर बन्दै गएका थिए। यस्तो अवस्थामा सामुदायमा केही न केही गर्न जरूरी थियो जसले सामुदायको तनावलाई हटाउन सकोस्।

एकदिन उक्त गाउँमा एकीकरण नेपाल भन्ने संस्थाले मानसिक स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गर्‍यो जहाँ दुई जना मनोचिकित्सकले सामुदायका मानिसहरूलाई विभिन्न मनोवैज्ञानिक सेवा उपलब्ध गराए। उक्त शिविरपश्चात त्यहाँका मानिसहरूले एकतामा नै ठुलो बल हुँदो रहेछ, यो विपत् त सबैलाई आएको रहेछ र यसले हामीलाई मात्र नभई अरुलाई पनि असर गर्दो रहेछ भन्ने कुरा थाहा पाए। उनीहरूले उक्त शिविरपश्चात् सबै जना मिलेर यस्तो प्रतिकूल अवस्थाको सामना गर्नपछि भन्ने कुराको महसुस गरे।

त्यसपछि उनीहरूले तनाव कम गर्न एक अर्कासँग कुराकानी गर्ने, मनोरञ्जन गर्ने, खेल खेल्ने, एकअर्काको अनुभव सुनाउने, बालबालिकाहरूलाई कथा सुनाउने, गीत गाउन तथा नाच्च लगाउने, व्यायाम



गर्ने, सामूहिक खाना बनाउने र खाने, सबै जना मिलेर एकै ठाउँमा बस्ने जस्ता क्रियाकलाप सुरु गरे । जसले गर्दा बिस्तारै उनीहरुको चिन्ता पनि कम हुँदै गयो र आफूले आफूलाई सुरक्षित महसुस गर्न थाले, उनीहरु खुसी देखिन थाले ।

अहिले धेरै हदसम्म मानिसहरु फेरि पुरानो अवस्थामा फर्कने कोसिस गर्दै छन्, हाल उनीहरु अस्थायी घर बनाएर भए पनि आफ्नो दैनिकी अगाडि बढाइरहेका छन् । एक आपसमा सहयोगी भावना भएकाले गर्दा मानिसहरुमा थकान तथा चिन्ता देखिँदैन । बालबालिकाहरु नियमित रुपमा विद्यालय जान थालेका छन् भने बृद्धबृद्धाहरु एकै ठाउँमा भेला भएर कुराकानी तथा मनोरन्जन गर्दै समय बिताउन थालेका छन् । युवाहरु आ-आफ्नो काममा फर्केका छन्। महिलाहरु घरायसी तथा खेतबारीको काममा व्यस्त छन् ।



## अभ्यास क्रियाकलाप

माथिको घटनालाई आधार मानेर तल दिइएका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस ।

क. भूकम्प पश्चात हामीमा बस्ने मानिसहरुको अवस्था कस्तो थियो ?

उत्तर : .....

.....

ख. भूकम्प पश्चात मानिसहरुको व्यवहारमा कस्तो परिवर्तन आयो ?

उत्तर : .....

ग. मानिसहरुको तनावलाई कम गर्न कुन घटनाले भूमिका खेल्यो ?

उत्तर : .....

घ. शिविर पश्चात मानिसहरुले आफूलाई कसरी परिवर्तन गरे ?

उत्तर : .....

ङ. हाल सामूदाय कसरी अगाडी बढेको छ ?

उत्तर : .....

च. तपाईंको बिचारमा यस कथाले हामीलाई के कुरा बुझाउन खोजेको छ ?

उत्तर : .....

**यस कथालाई आधार मानेर यस कथामा तपाईंले सामुदायमा हुने तनावका लक्षणहरु र त्यसका व्यवस्थापनका उपायहरु के के पाउनुभयो उल्लेख गर्नहोस ।**

**तनावका लक्षणहरु :**

.....

.....

तनाब व्यवस्थापनका उपायहरु

अब तनाब व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सिपहरुलाई तालिकामा हेरौं है ।

सिपहरु	कारणहरु
समर्पण वा प्रतिबद्धता	कुनै पनि उद्देश्यप्रति समर्पण वा लगाव भयो भने त्यसले काममा सफलता ल्याउछ र तनाब कम गर्छ
प्रतिरोध सामना	कुनै पनि अपठ्यारो परिस्थितिमा पनि आफूलाई अनुकूलन गर्न सकेमा वा उक्त परिस्थितिलाई सहज रुपमा स्वीकार्न सकेमा तनाब कम हुन्छ
सम्भौता	आफूले सोचेका सबै लक्ष्यहरु पुरा हुदैनन त्यसकारण कतिपय अवस्थामा सम्भौता गर्दा नै तनाब भोग्नु पर्दैन

तनाबको खास उपचार हुदैन तर यसलाई सहज रूपमा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यहाँ तनाब व्यवस्थापनका केहि महत्वपूर्ण उपायहरूको बारेमा छोटकरीमा चर्चा गरिएको छ ।

- क. वर्तमानमा केन्द्रित हुने :** बितेका खराब कुरा बिर्सिने तथा भविष्यको चिन्ता नलिई वर्तमानलाई ख्याल राख्नु पर्दछ ।
- ख. अरुसँग तुलना नगर्ने :** यस संसारमा हरेक मानिस बिशेष र फरक हुन्छन त्यसैले अरुसँग तुलना गरी समय बर्बाद गर्न हुदैन। अरुसँग आफूलाई दाज्नु नेपाली समाजमा तनाब निम्त्याउने एउटा मूल कारण हो ।
- ग. क्षमा दिने र माफी माग्ने बानी बसाल्ने :** हामीलेआफूलाई दुःख दिने व्यक्तिलाई माफी दिन सक्नुपर्छ। क्षमा लिने र दिने गर्दा प्रेम, माया, ममता बढ्ने, स्वतन्त्रता ल्याउने र आन्तरिक घाउ निको पार्ने हुन्छ । त्यसै गरि आफूले गल्ती गर्दा माफी माग्नु नै उत्तम हो।माफी नै मागेपछि मनमा केहि रहदैन र तनाब उत्पन्न हुन पाउदैन ।
- घ. सहजताका साथ समस्या सुल्झाउने :** हामी एकैपटक धेरै समस्या सुल्झाउन खोज्छौं । त्यसो गर्नभन्दा एकपटकमा एउटा समस्या सुल्झाउनु उत्तम तरिका हो।दुःखदायी कुरालाई सहजता साथ लिने र मिलाउने काम गर्दा तनाब उत्पन्न हुदैन ।
- ङ. सहयोगी भावनाको विकास :** जतिसक्दो अर्कालाई सहयोग गर्न खोजौं।त्यसबाट अरुले तपाईंको याद गर्ने मात्र होइन, आफ्नो चिन्ता पनि भुल्न सकिन्छ ।
- च. बदल्न नसक्ने परिस्थितिबारे सोचेर नबस्ने :** जुन वातावरण र परिस्थितिलाई तपाईं बदल्न सक्नुहुन्न र जुन कुरा क्षमताबाहिरको छ, त्यसबारे सोचेर बस्नु दुःख बेसाउनु मात्र हो । समय, अवस्था, परिस्थिति र वातावरणअनुसार चलनु उत्तम हुन्छ, जसले तनाब उत्पन्न हुन दिदैन ।
- छ. ईर्ष्या, डाहा, घृणा र बदलाको भावना नराख्ने :** कसैसँग ईर्ष्या, डाहा, घृणा गरी बदला लिनु समय बर्बाद गर्न, तनाब बढाउनु र आफैलाई नोक्सानी पुऱ्याउनु मात्र हुन्छ । तसर्थ, आफैलाई बदल्दै आफू भलो त जगत् भलो भनी सकभर सबैलाई राम्रो गर्न उत्तम हुन्छ ।
- ज. सकारात्मक सोच राख्ने :** सकारात्मक सोचले मानसिक र शारीरिक विकास गराउँछ । सुखको आधारशीला पनि तयार पार्छ।यसले तनाब र चिन्ता हटाउँछ, स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ ।
- झ. उचित भोजन, व्यायाम तथा मनोरञ्जन :** समयमा उचित भोजन र निद्रा, दैनिक व्यायाम र हिँडाइ, आफूलाई मन पर्ने राम्रा मनोरञ्जनात्मक कुरा, सहभागितामूलक क्रियाकलाप, गीत-संगीत सुन्ने, राम्रा फिल्म हेर्ने, सिक्ने र सिकाउने, खेल हेर्ने र भाग लिने, प्रियजनसँग कुरा गर्ने, प्रकृतिप्रिय हुने, सकारात्मक काम, कुरा र अभ्यासजस्ता कार्य उत्तम जीवनशैली अवलम्बन गर्नाले तनाब उत्पन्न हुन् पाउदैन ।

माथी दिईएका तनाब व्यवस्थापनका उपायहरू अध्ययन गरि सकेपछि, कोष्ठकमा दिईएका शब्दको सहायताले खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।

शारीरिक स्वतन्त्रता	वातावरण चिन्ता	दाज्जु सहजता
---------------------	----------------	--------------

- क. बितेका खराब कुरा बिर्सिने तथा भविष्यको..... नलिई वर्तमानलाई ख्याल राख्नु पर्दछ ।
- ख. अरुसँग आफूलाई .....नेपाली समाजमा तनाब निम्त्याउने एउटा मूल कारण हो ।
- ग. क्षमा लिने र दिने गर्दा प्रेम, माया, ममता बढ्ने, .....ल्याउने र आन्तरिक घाउ निको पार्ने हुन्छ ।
- घ. दुःखदायी कुरालाई.....साथ लिने र मिलाउने काम गर्दा तनाब उत्पन्न हुदैन ।
- ङ. समय, अवस्था, परिस्थिति र .....अनुसार चलनु उत्तम हुन्छ जसले तनाब उत्पन्न हुन दिदैन ।
- च. सकारात्मक सोचले मानसिक र .....विकास गराउँछ र तनाब कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

### जोडा मिलाउने

बायाँ तर्फ दिईएका तनाब व्यवस्थापन गर्न अपनाउनु पर्ने उपायहरू सँग मिल्ने गरि जोडा मिलाउनुहोस् ।

- |                            |                          |                             |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| १. वर्तमानमा केन्द्रित हुन | <input type="checkbox"/> | अरुको गल्तीमा               |
| २. सकारात्मक सोच राख्ने    | <input type="checkbox"/> | सबै सँग विशेष हुनाले        |
| ३. माफी दिने               | <input type="checkbox"/> | अरुले आफूलाई नराम्रो गरेपनि |
| ४. अरुसँग तुलना नगर्न      | <input type="checkbox"/> | भोली के हुन्छ थाहा छैन      |
| ५. व्यायाम गर्ने           | <input type="checkbox"/> | सुखको आधारशिलता तयार        |
| ६. बदला भाव नराख्न         | <input type="checkbox"/> | नियमित रूपमा निश्चित समय    |



तनाव व्यवस्थापनका यी चार कुराको पालना गरौं है :

**अनावश्यक तनावलाई त्याग्ने :**

आवश्यक सामना गर्नुपर्ने तनावलाई सामना गर्ने तर अनावश्यक विषयमा तनाव नलिने

**परिस्थितिलाई परिवर्तन गर्ने :**

तनावपूर्ण परिस्थितिलाई हटाउन सकिदैन भने त्यसलाई परिवर्तन गर्ने कोशिस गर्ने

**तनाव ब्यबस्थापनको लागि  
ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु**

**तनाव संग अनुकूलन :**

तनाव परिवर्तन गर्न सकिदैन भने आफैलाई परिवर्तन गर्ने, आफुलाई नियन्त्रण गरि तनाव संग अनुकूलन गर्ने

**परिवर्तन गर्न नसकिने कुरालाई स्वीकार्ने :**

तनावका कतिपय श्रोतहरू न परिवर्तन गर्न सकिन्छ, न त् त्याग्न नै, त्यसैले यसलाई स्विकार्नु नै उत्तम हुन्छ

**थप जान्नुपर्ने कुराहरु**

**यदि तपाईंलाई एकनास तनाव भईरह्यो भने के गर्ने त ?**

तनाव व्यवस्थापन गर्न स्वहेरचारका लागि निम्नलिखित क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ:

- » आफूलाई के भइरहेछ भन्नेबारे राम्रोसँग ध्यान दिनुपर्छ ।
- » मन मिल्ने वा आफूलाई विश्वास लाग्ने (गोपनीयता राखिदिने, विश्वासिलो व्यक्ति, साथीभाइ वा आफन्त) सँग आफ्ना समस्या वा कठिनाइको बारेमा कुराकानी गर्नपर्छ ।
- » समस्याको बारेमा तत्काल व्यक्त गर्ने अवसर नभएमा आफूलाई पारेको असर (सोचाइ, भावना वा विचार) को बारेमा दैनिक डायरी लेख्ने र समस्या कम गर्न के गर्न सकिन्छ भनेर अन्य उपायको बारेमा सोच्नुपर्छ।
- » एकलै न बस्ने र समूहमा घुलमिल भइ बस्ने गर्नपर्छ ।
- » आफ्नो शारीरिक सफाई गर्ने, खानपानमा ध्यान दिने र प्रशस्त आराम गर्नपर्छ ।
- » आफूमा भएका सकारात्मक कुरा (सिप, ज्ञान आदि) लाई सम्झने र ती क्रियायाकलाप गर्ने गर्नपर्छ ।
- » आफ्नो विश्वासअनुसारको ध्यान, पूजापाठ, प्रार्थना गर्नपर्छ ।
- » नियमित व्यायाम, योगा वा कसरत गर्नपर्छ ।
- » मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी हुने (उदाहरणका लागि आफ्नो इच्छा र रूचिअनुसारको फिल्म हेर्ने, घुम्न जाने वा विभिन्न खेल खेल्ने) गर्नपर्छ ।

- » आफ्नो समुदायमा हुने विभिन्न मनोरञ्जनात्मक तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम (जस्तै: पूजापाठ, मेला, जात्रा, नाचगान वा यस्तै समाज र संस्कृतिअनुसारका सांस्कृतिक कार्यक्रम) मा सहभागी हुनुपर्छ ।
- » आफूलाई मन पर्ने टिभी कार्यक्रम हेर्ने, रेडियो सुन्ने गर्नपर्छ ।
- » तनावलगायत अन्य आन्तरिक समस्याका कारण हुन सक्ने टाउको दुख्ने, निद्रामा आउने कठिनाइप्रति सचेत हुने र धेरै कठिनाइ भएमा जानकारको सल्लाह लिने गर्नपर्छ ।
- » परिवार तथा कार्यालय सबै ठाउँमा सकारात्मक रूपले व्यवहार गर्ने, सबैलाई सम्मान गर्ने र अरुको कुरा पनि सुन्ने बानीको विकास गर्नपर्छ ।
- » समस्याप्रति अरुको धारणा के छ, लिने र यस्तो समस्या भएको बेला के गर्न सकिन्छ, भन्ने उपायको खोजी गर्नपर्छ ।



## यस पाठमा सम्झनुपर्ने मुख्य बुँदाहरू

- » वर्तमानमा केन्द्रित हुने तथा अरुसँग तुलना नगर्ने बानी अपनाउदा तनाव उत्पन्न हुन् पाउदैन
- » हामीले आफ्नो गल्तीमा माफी माग्ने र अरुको गल्तीमा क्षमा दिने बानी बसाल्न सकेमा अनावश्यक रूपमा हुने तनावबाट बच्न सकिन्छ
- » सकारात्मक सोच तथा नियमित व्यायमले मानिसको दिमाग तथा शरीरलाई सधैँ ताजा बनाउछ र तनाव उत्पन्न हुन पाउदैन
- » तनाव व्यवस्थापनका प्रमुख सिपहरू समर्पण, प्रतिरोध सामना तथा तनाव सँग सम्भौता गर्न हो
- » तनाव व्यवस्थापनका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू भनेको अनावश्यक तनावलाई त्याग्ने, परिस्थितिलाई परिवर्तन गर्ने, तनावसँग अनुकूलन गर्ने र परिवर्तन गर्न नसकिने कुरालाई स्वीकार्ने हो
- » हाम्रो आफ्नो तनाव व्यवस्थापनमा आफैँ लाग्नु पर्ने हुँदा हामीले गर्ने हरेक क्रियाकलापलाई सुझबुझका साथ गर्नपर्छ

## स्व-मुल्याङ्कन क्रियाकलाप

तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् ।

क. तनाव व्यवस्थापनको मुख्य उपाय भनेको आफूलाई अरुसँग तुलना गर्ने र अरुभन्दा कमजोर

ठान्नु हो ।

ख. उचित भोजन र नियमित शारीरिक व्यायमले मानिसलाई सधैँ ताजा बनाउछ र भइपरि आउने चिन्ता

हटाउन मद्दत गर्दछ ।

ग. माफी दिनु र माफी माग्नु सामान्य प्रक्रिया हो, तनाव हटाउन यसले खासै भूमिका खेल्दैन ।

घ. तनाव संग सम्भौता गर्न तथा कुनै पनि समस्या संग सहज रुपमा सामना गर्ने सिप विकास गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ ।

ङ. हामीले परिवर्तन गर्न नसकिने कुरालाई परिवर्तन गर्न खोज्नु अनावश्यक तनाव निम्त्याउनु हो ।

## पृष्ठपोषण

**माथिको घटनालाई आधार मानेर तल दिइएका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस ।**

क. भूकम्प पश्चात हामीमा बस्ने मानिसहरूको अवस्था कस्तो थियो ?

उत्तर : भूकम्प पश्चात हामीका मानिसहरू एकदमै चिन्तित र तनावमा थिए। भूकम्पको कारणले धेरै नै क्षति पुऱ्याएको हुनाले त्यहाँका मानिसहरू के गर्ने नगर्ने सोचन सकेका थिएनन्। धेरै मानिसहरू घाइते भएको तथा धेरैको घर भत्किएकाले मानिसहरू एकदमै चिन्तित देखिन्थे र आफूलाई सम्हाल्न एकदम अफठ्यारो महसुस गरेका थिए।

ख. भूकम्प पश्चात मानिसहरूको व्यवहारमा कस्तो परिवर्तन आयो?

उत्तर : मानिसहरूमा एक अर्को संग नबोल्ने, आफैमा टोलाउने, रिसाउने, एकलै बस्न खोज्ने जस्ता परिवर्तन आयो ।

ग. मानिसहरूको तनावलाई कम गर्न कुन घटनाले भूमिका खेल्थ्यो?

उत्तर : मानिसहरूको तनावलाई कम गर्न एकिकरण नेपालले संचालन गरेको मानसिक स्वास्थ्य शिविरले गर्थो ।

घ. शिविर पश्चात मानिसहरूले आफूलाई कसरी परिवर्तन गरे?

उत्तर : शिविर पश्चात सबै जना मिलेर यस्तो प्रतिकूल अवस्थाको सामना गर्नपछि भन्ने कुराको महशुस गरे । उनीहरूले तनाव कम गर्न एक अर्को संग कुराकानी गर्ने, मनोरञ्जन गर्ने, खेल खेल्ने, एकअर्काको अनुभव सुनाउने, बालबालिकाहरूलाई कथा सुनाउने, गित गाउन तथा नाचन लगाउने, व्यायाम गर्ने, सामुहिक खाना बनाउने र खाने, सबै जना मिलेर एकै ठाउँमा बस्ने जस्ता क्रियाकलाप सुरु गरे ।

ङ. हाल सामूदाय कसरी अगाडी बढेको छ?

उत्तर : हाल उनीहरू अस्थायी घर बनाएर भए पनि आफ्नो दैनिकी अगाडी बढाई रहेका छन्। एक आपसमा सहयोगी भावना भएकोले गर्दा मानिसहरूमा थकान तथा चिन्ता देखिदैन । बालबालिकाहरू नियमित रुपमा विद्यालय जान थालेका छन् भने वृद्धवृद्धाहरू एकै ठाउँमा भेला भएर कुराकानी तथा मनोरञ्जन गर्दै समय बिताउन थालेका छन् । युवाहरू आ-आफ्ना काममा फर्केका छन् । महिलाहरू घरायसी तथा खेतबारीको काममा व्यस्त छन् ।

च. तपाईंको विचारमा यस कथाले हामीलाई के कुरा बुझाउन खोजेको छ ?

उत्तर : यस कथाले हामीलाई तनाव सबैलाई हुन्छ तर त्यसलाई सही ढङ्गले व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । यदि तनावलाई सही ढङ्गले व्यवस्थापन गर्न सकेमा यसले व्यक्ति तथा सामूदायमा खुसियाली ल्याउँछ भन्ने कुरा बुझाउन खोजेको छ ।

यस कथालाई आधार मानेर यस कथामा तपाईंले सामुदायमा हुने तनाबका लक्षणहरू र त्यसका व्यवस्थापनका उपायहरू के के पाउनुभयो उल्लेख गर्नुहोस् ।

**तनाबका लक्षणहरू :**

एक अर्कासँग नबोल्ने, आफैँमा टोलाउने, रिसाउने, एकलै बस्न खोज्ने दिन प्रतिदिन कमजोर हुँदै जाने आदि,

**तनाब व्यवस्थापनका उपायहरू**

एक अर्कासँग कुराकानी गर्ने, मनोरञ्जन गर्ने, खेल खेल्ने, एकअर्काको अनुभव सुनाउने, बालबालिकाहरूलाई कथा सुनाउने, गीत गाउन तथा नाचन लगाउने, व्यायाम गर्ने, सामूहिक खाना बनाउने र खाने, सबै जना मिलेर एकै ठाउँमा बस्ने जस्ता क्रियाकलाप,

**माथि दिइएका तनाब व्यवस्थापनका उपायहरू अध्ययन गरिसकेपछि, कोष्ठकमा दिइएका शब्दको सहायताले खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् ।**

- क. बितेका खराब कुरा बिसिने तथा भविष्यको चिन्ता नलिई वर्तमानलाई ख्याल राख्नुपर्दछ ।  
ख. अरुसँग आफूलाई दाज्जु नेपाली समाजमा तनाब निम्त्याउने एउटा मूल कारण हो ।  
ग. क्षमा लिने र दिने गर्दा प्रेम, माया, ममता बढ्ने, स्वतन्त्रता ल्याउने र आन्तरिक घाउ निको पार्ने हुन्छ ।  
घ. दुःखदायी कुरालाई सहजताका साथ लिने र मिलाउने काम गर्दा तनाब उत्पन्न हुँदैन ।  
ङ. समय, अवस्था, परिस्थिति र वातावरण अनुसार चलनु उत्तम हुन्छ जसले तनाब उत्पन्न हुन दिँदैन ।  
च. सकारात्मक सोचले मानसिक र शारीरिक विकास गराउँछ र तनाब कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

**जोडा मिलाउने**

**बायाँ तर्फ दिइएका तनाब व्यवस्थापन गर्न अपनाउनु पर्ने उपायहरू सँग मिल्ने गरि जोडा मिलाउनुहोस्**

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| १. वर्तमानमा केन्द्रित हुन | ( ३ ) अरुको गल्तीमा               |
| २. सकारात्मक सोच राख्ने    | ( ४ ) सबै सँग विशेष हुनाले        |
| ३. माफी दिने               | ( ६ ) अरुले आफूलाई नराम्रो गरेपनि |
| ४. अरुसँग तुलना नगर्न      | ( १ ) भोली के हुन्छ थाहा छैन      |
| ५. व्यायाम गर्ने           | ( २ ) सुखको आधारशिलता तयार        |
| ६. बदला भाव नराख्न         | ( ५ ) नियमित रूपमा निश्चित समय    |

## स्व-मूल्याङ्कन क्रियाकलाप

तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् ।

- क. तनाव व्यवस्थापनको मुख्य उपाय भनेको आफूलाई अरुसँग तुलना गर्ने र अरुभन्दा कमजोर ठान्नु हो । ✗
- ख. उचित भोजन र नियमित शारीरिक व्यायमले मानिसलाई सधैं ताजा बनाउँछ र भइपरिआउने चिन्ता हटाउन मद्दत गर्दछ । ✓
- ग. माफी दिनु र माफी माग्नु सामान्य प्रक्रिया हो, तनाव हटाउन यसले खासै भूमिका खेल्दैन । ✗
- घ. तनावसँग सम्झौता गर्ने तथा कुनै पनि समस्यासँग सहज रूपमा सामना गर्ने सिप विकास गर्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ । ✓
- ङ. हामीले परिवर्तन गर्न नसक्ने कुरालाई परिवर्तन गर्न खोज्नु अनावश्यक तनाव निम्त्याउनु हो । ✓

समाज विविध विचार, सोच, दृष्टिकोण, मूल्य मान्यता, संस्कृति, व्यवहार तथा फरक-फरक मत भएका मानिसहरूको साभा थलो हो। हरेक मानिस स्वभावतः फरक हुन्छ र उसको अर्को व्यक्ति, समाज, परिस्थिति र संसारलाई हेर्ने नजर नै भिन्न हुन्छ। समाजमा मानिसहरूबिच विचार, काम, तथा व्यवहारमा फरकपन पाइन्छ। यस्तो भिन्नता सामाजिक परिवेश, सिकाई, संस्कृति, प्राकृतिक मानवीय गुण तथा चरित्र आदिको कारणले गर्दा देखापर्छ। अनेक जातजाति, भाषाभाषी, धर्म, संस्कृति, वर्ग, लिङ्ग, क्षेत्र, तथा परम्परा भएको बहुल समाजमा बहुल विचारधाराका मानिसहरूको उपस्थितिका कारण विविध स्वार्थ, आवश्यकता, माग, अपेक्षा, शक्ति, अवसर तथा पहुँच रहने भएका कारण सामाजिक विवाद तथा द्वन्द्वको सिर्जना हुन जान्छ। यस पाठमा हामी समाजमा द्वन्द्व कसरी उत्पन्न हुन्छ र त्यसरी उत्पन्न हुने द्वन्द्वको प्रभाव कस्तो हुन्छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नेछौं। आउनुहोस् पाठ सुरु गरौं है त।

**सर्वप्रथम कालिका युवा क्लबको कथा अध्ययन गरौं :**

**पढौं र मनन गरौं**

हिजो मात्र आजका लागि सिँचाइको पाइपलाई पुलमाथिबाट लैजाने विषयमाथि छलफल छ भनेर निमन्त्रणा आएको थियो। म बैठकका लागि कालिका युवा क्लबतिर जान घरबाट केही पाइला मात्र हिँडेको थिएँ, मेरो छिमेकी दाजु लालबहादुर कराउँदै, दुगुदै म भएको ठाउँ आइपुग्नुभयो। उहाँ डरले लुगलुग काम्दै हुनुहुन्थ्यो, उहाँको आबाज स्पष्ट थिएन, पसिनाले निथरूक्क भिजाएको देखिन्थ्यो। मानौँ एउटा भयङ्कर आतङ्कबाट उहाँ उम्केर बाँचेर आए जस्तो देखिनुहुन्थ्यो। मैले उहाँलाई रोक्ने प्रयास गरें, उहाँले कराउँदै भन्नुभयो, “हर्के भाइ त्यता न जानुस् है। जुन बाटो म गइरहेको थिएँ, उतैतिर हातले इसारा गर्दै भन्नुभयो।” मैले सोधें, “के भयो दाजु ?” उहाँ बोल्न सकिरहनुभएको थिएन। मैले लालबहादुर दाइलाई शान्त गर्नलाई उहाँको हात समाते र उहाँ केही शान्त हुनुभयो।

केही समयपछि म लालबहादुर दाइलाई लिएर कालिका युवा क्लब पुगें। त्यहाँ टेबल तथा मेच छरपस्ट लडेका थिए, कुर्सीहरू भाँचिएका थिए, ढोका फुटाइएको थियो र कागजहरू छरपस्ट थिए। सबैको अनुहारमा डर, आतङ्क र हतास देखिएको थियो। मानिसहरू कराइरहेका थिए। मैले क्लबको अध्यक्षलाई सोधें, “भाइ, के भइरहेको छ यहाँ ?” क्लबको अध्यक्ष भाइले भन्यो, “तपाईंलाई आजको बैठकको बारेमा थाहा थिएन ?” फेरि मैले जवाफ फर्काएँ, “थाहा त थियो ?” अध्यक्ष भाइले फेरि भने, “हो त्यही विषयमा यस गाउँमा दलित एवम् गैह्रदलित समुदायका बिच झगडा भएको थियो। हाम्रो गाउँमा एउटा संस्थाले सिँचाइ कार्यक्रम सुरु गरेको छ र उक्त योजनाअनुसार सिँचाइको पाइप भन्ने खोलाको पुलमुनि कि माथिबाट लैजाने भन्ने विषयमा दुई सामुदायको बिचमा झगडा भयो। दलित समुदायले पुलमाथिबाट पाइप लैजाने योजनाको विरोध गरेका थिए।” “कसले ल्याएको रहेछ यो सिँचाइको योजना ?” मैले सोधें। अध्यक्ष भाइले भने, “एउटा गैह्रसरकारी संस्थाले।” “अनि के भयो त ?” मैले सोधें। अध्यक्ष भाइले भने, “यस योजनाले गैह्रदलित समुदायका व्यक्तिको खेतमा मात्र सिँचाइ सुविधा पुऱ्याउने भएको हुँदा दलित समुदायले पाइपलाई पुलबाट लैजाने योजनाको विरोध गरे र कारण देखाई झगडा नै गरे।” मैले फेरि सोधें, “त्यस्तो झगडा नै गर्नपर्ने के कारण रहेछ त अध्यक्ष भाइ ?”

“के हद्रनद्र नि दाइ, दलित समुदायले चाहिँ पुलमाथिबाट पाइप लगदा हिँड्न बाधा पर्ने हुँदा र पाइपले पुललाई क्षति पुऱ्याउन सक्ने साथै दलित समुदायको आफ्नो जग्गा नभएकाले उनीहरूलाई यस योजनाबाट कुनै फाइदा नहुने कुरो उठ्यो र विरोध गरे । विरोध गर्दा गर्दै चर्काचर्की पऱ्यो र गैह्रदलित समुदायका मानिसले दलित समुदायलाई जथाभावी बोल्न थालेर गाली गर्नथाले, अनि के हुनुथ्यो नि ? भ्रगडा सुरु भइहाल्यो । दुवै पक्षले दुऱ्जा हानाहान गर्न थाले । मैले त यो पनि सुनेको छु कि दुऱ्जा हानाहानले कति जनाको टाउकै फुटेको छ रे ।” यसरी सुरु भएको सानो विवादपछि गएर ठुलो बन्यो र विवादले भयानक रुपमा विनाशकारी रुप लियो ।



## अभ्यास क्रियाकलाप

माथिको कथा अध्ययन गरिसकेपछि, तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

क. कालिका युवाक्लबमा मानिसहरू भेला हुनुको कारण के हो ?

उत्तर : .....

.....

ख. दुई समूहबिच कसरी भगडा सुरु भयो ?

उत्तर : .....

.....

ग. तपाईंको विचारमा यो घटनाले किन उग्ररुप लियो होला ?

उत्तर : .....

.....

घ. यस घटनामा तपाईं बढी दोष कुन समूहमा देख्नुहुन्छ, र किन ?

उत्तर : .....

.....

ङ. तपाईंको विचारमा दुई समूहका बिच द्वन्द्व हुन नदिन के गर्नपर्थ्योहोला ?

उत्तर : .....

.....



## स्वपेरित क्रियाकलाप

माथिको कथा जस्तै तपाईंले आफ्नो सामुदायमा देखेको वा सामाजिक सञ्जाल वा अन्य माध्यमबाट सुनेको कुनै एक सामाजिक द्वन्द्वको बारेमा छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् :

.....

.....

.....

.....

माथिको कथामा हामीले समाजमा उत्पन्न हुने द्वन्द्वको बारेमा बढ्दभने मौका पायौं । अब द्वन्द्व के हो र कसरी उत्पन्न हुन्छ भन्ने कुरा जानौं ।

विभिन्न समाजमा रहेका मानिसहरुबिच सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, वातावरणीय, वैचारिक, स्रोतसाधनगत तथा विकास आवश्यकता लगायतका विविध विषयका कारणले सिर्जना हुने विग्रह, मतभिन्नता, मनमुटाब, असन्तुष्टि, असहयोग, कलह, आक्रोश, रिस, द्वेष जस्ता गतिविधिहरुलाई सामाजिक द्वन्द्व भनिन्छ ।

### द्वन्द्वका किसिम :

द्वन्द्व विभिन्न कारणले हद्रने भएकोले यो बहुआयामिक र जटिल प्रकृतिको हुन्छ । यसका किसिमअन्तर्गत देहायका द्वन्द्वहरु पर्दछन् ।



- » अन्तर सङ्गठन द्वन्द्व: सङ्गठनका विभिन्न विभाग, शाखा तथा एकाइ बिच उत्पन्न हुने द्वन्द्व,
- » अन्तरसमूह द्वन्द्व : व्यक्तिका विभिन्न समूह बिच सिर्जना हुने द्वन्द्व,
- » अन्तर्व्यक्ति द्वन्द्व : दुई वा दुईभन्दा बढी व्यक्तिहरु बिच हुने द्वन्द्व,
- » व्यक्ति भित्रको र अन्तर्वैयक्तिक द्वन्द्व : व्यक्तिको लक्ष्य र भूमिकामा उचित सन्तुलन नमिल्दा स्वयं व्यक्तिभित्र सिर्जना हुने द्वन्द्व,

तल दिइएका द्वन्द्वका उदाहरण माथि उल्लिखित चार किसिमका द्वन्द्व मध्ये कुनसँग मिल्छ लेख्नुहोस् ।

- क. दुई दाजुभाइहरुको बिच जग्गा भागबन्डाको कारणले भएको झगडा.....
- ख. एउटा कार्यलयको शिक्षा र स्वास्थ्य शाखाका कर्मचारीहरु बिच हुने झगडा .....
- ग. आफूले भने जस्तो काम नहुँदा भित्र भित्रै मनमा हुने द्वन्द्व .....
- घ. सामुदायमा भएका दुई फरक जातिको बिच जातीय विभेदको नाममा हुने झगडा .....

## सामाजिक द्वन्द्वका कारणहरू :

सामाजिक द्वन्द्वका विभिन्न कारणहरू हुन्छन् । यसमा कुनै एक खास कारण मात्र हुँदैन । समाज, परिवेश, स्वार्थ, असन्तुष्टि, मतभेद लगायतका विविध कुराले गर्दा सामाजिक द्वन्द्व देखा पर्छ ।

मनोवैज्ञानिक कारणहरू :	सामाजिक-सांस्कृतिक तथा धार्मिक कारणहरू :
» फरक सोच, मत तथा विचारधारा	» समाजमा विद्यमान् मूल्य मान्यता, परम्परा, सोच र जात, भाषा, धर्म आदिका आधारमा हुने विभेद
» कुण्ठा, निराशा, डर, त्रास तथा असुरक्षाको अनुभूति	» धार्मिक कट्टरता, अतिवाद, धर्मको राजनीतिकरण
» विभेद भएको महसुस	» जातीय, क्षेत्रीय र वर्गीय विभेद
» नकारात्मक सोच र शङ्का	» स्रोत साधन विनियोजनमा असमानता र सीमान्तीकरण
» असफलता	» सामाजिक कार्यमा सबैको समान सहभागिताको अवसरको कमी
» पारिवारिक वातावरण	» स्थानीय योजना तर्जमा, कार्यान्वयन, तथा विकासका लाभको असमान वितरण
» अधिक नियन्त्रण	» स्रोतसाधनको उपभोग, वितरण तथा लाभको बाँडफाँडमा समन्यायिकता र पहुँच नहुँदा
» निर्णयमा एकाधिकार र स्वतन्त्रताको कमी	» सामाजिक हिंसा, शोषण, रुढिवादी सोच र कुप्रथा ।

आर्थिक कारणहरू:	राजनीतिक कारणहरू :
» विद्यमान् गरिबी, न्यून आयस्तर र पछ्यौटेपन	» फरक राजनीतिक आस्था
» उत्पादनमा कमी, भोकमरी	» राजनीतिक स्वार्थ र हस्तक्षेप
» न्यून रोजगारीका अवसरहरू	» शक्तिको दम्भ
» आर्थिक अनियमितता, घुसखोरी तथा भ्रष्टाचार	» खुला राजनीतिक संस्कृतिको कमी
	» नागरिक चेतनाको अभाव
	» स्रोतको दुरुपयोग

तल बायाँ भागमा द्वन्द्व उत्पन्न हुनुका कारण र बायाँ भागमा द्वन्द्वसम्बन्धी उदाहरण दिइएको छ । बायाँ भागका द्वन्द्वका कारणहरू कुन चाहिँ उदाहरणसँग मेल खान्छ, जोडा मिलाउनुहोस् ।

कारण

उदाहरण

क. आर्थिक

फरक राजनीतिक आस्था

ख. मनोवैज्ञानिक

सामाजिक विभेद

ग. सामाजिक

न्यून रोजगारीका अवसरहरू

घ. धार्मिक

पारिवारिक वातावरण

ड. राजनीतिक

धार्मिक कट्टरता



## खोज क्रियाकलाप

सूचना प्रविधिको प्रयोग गरी (फेसबुक/ युटुब वा अन्य माध्यम)कुनै दुई ओटा सामाजिक द्वन्द्वका घटनाहरू पहिचान गरी ती घटनाका कारणहरू र त्यसले पारेको असरहरू थाहा पाउनुहोस्, माथि तालिकामा प्रस्तुत गरिएका कुन कुन कारणसँग मेल खान्छन् वा माथि दिइएको भन्दा फरक कारण के के छन् पहिचान गर्नहोस र ती घटनाका कारणहरू र त्यसका असरहरू छोटकरीमा उल्लेख गर्नहोस् ।

द्वन्द्वका कारणहरू

.....

.....

.....

.....

द्वन्द्वका असरहरू

.....

.....

.....

.....

## द्वन्द्वले समाजमा असर बुझ्न तलको कथा पढौं र मनन गरौं

### फुलबारी गाउँको कथा

कैलाली जिल्लाको धनगढी उपमहानगरपालिकामा रहेको फुलबारी गाउँपालिका वडा नं. १४ मा विभिन्न धर्म, जातिका मानिसको बसोबास भएको सानो बस्ती रहेको छ। त्यस गाउँका मानिस आफ्नो घरबारीमा तरकारी उब्जाउने, खेती लाउने, गाईबस्तु र अरु चौपायालाई हेरेर आफ्नो दैनिक कार्य गर्दै आएका छन्। सानो र सुन्दर गाउँमा कसैलाई अप्ठ्यारो पर्दा एकअर्कालाई सहयोग गर्ने गर्छन्।

सधैं भैं सबैजना आफ्नो घरको काम सकेर कोही चौपाया लिएर जङ्गल जाने, कोही खेतीबारीमा काम गर्ने भने कोही आफूले उब्जाएको तरकारी, फलफुल बजार लिएर बेच्ने काम गरिरहेका थिए। त्यसै समयमा ठुलो स्वरमा केही युवाहरूले माइकमा 'भोलि गाउँको पिपल चौतारीमा सबै गाउँले उपस्थित हुनुहोला। गाउँमा नयाँ मन्दिर बनाउने बारे छलफल गर्ने कार्यक्रम छ।' भन्ने खबर सुनाए।

भोलिपल्ट पिपल चौतारीमा सबै जना भेला भएर मन्दिर बनाउने बारे छलफल गर्दै थिए। यद्यपि त्यस बैठकमा मन्दिर बनाउने भनेर छुटाइएको जमिनसँगै जोडिएको जितबहादुर दाइले आफूले मन्दिर बनाउन नदिने कुरा बताए। उनले मन्दिर बन्दा आफ्नो जमिनको केही भाग पनि जाने हुनाले कुनै पनि हालतमा आफ्नो जमिन मन्दिरका लागि नदिने भनेर कुरा उठाए। जितबहादुर दाइको कुरा पञ्चायतमा नमिल्दा उहाँको अन्य सहभागीसँग भनाभन भयो। यतिमात्र कहाँ हो र अरु गाउँका मान्छेसँग पनि झगडा भयो र अरुले उहाँलाई सम्झाउने प्रयास गरे कि "मन्दिर सबैका लागि हो। यसमा तपाईंको मात्र जग्गा गइरहेको छैन। हामी सबैको जग्गा पनि गइरहेको छ। हजुर बुझ्ने प्रयास गर्नुस्।" भन्दा भन्दै त्यहाँ विवाद बढ्यो र हात हालाहाल को अवस्था सिर्जना भयो। त्यसपछि सबै होहल्ला गर्दै, आफ्नो ज्यान जोगाउँदै घरतिर दगुरादगुर गर्नु थाले।

अर्को दिन बिहान जितबहादुर आफ्ना गाईबस्तु चराउन जङ्गलतिर जाँदै थिए, अरु गाउँलेले जितबहादुरलाई जङ्गल जान पाउँदैनौं भनेर अपहेलना गरे। जितबहादुर निराश भएर घर फर्के। घर फर्कँदा उनको सानो छोरा रोइरहेको थियो। के भयो बाबु भनी सोध्दा बाबु रूँदै भन्न थाल्यो, "मलाई कसैले नि खेलाउँदैनन्। तिम्रा बाबाले गर्दा गाउँमा मन्दिर नबन्ने भयो, तिम्रै बाबाको कारण गाउँमा झगडा भयो भनेर मसँग साथीहरू नि बोल्दैनन्। हुँदाहुँदा छिमेकमा पूजाआजामा पनि जितबहादुरको परिवारलाई बोलाउन छोडे। उनको परिवारलाई विवाह तथा व्रतबन्ध जस्ता कुनै पनि सामाजिक कार्यहरूमा बोलाउन बन्द भयो। आपसी सरसहयोग नहुने आदि कारणले समाजमा कुनै किसिमको मेलमिलाप नभएको अवस्था उत्पन्न भयो।



## अभ्यासत्मक क्रियाकलाप

१. माथिको कथा पढिसकेपछि छोटकरीमा तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

क. युवाहरुले के भन्दै माइकिड गर्दै हिडेका थिए ?

उत्तर : .....

.....

.....

ख. जितबहादुर र अन्य मानिसबिच के कुरामा विवाद भयो ?

उत्तर : .....

.....

.....

ग. जितबहादुरसँगको विवादले बैठकमा कस्तो अवस्था सिर्जना भयो ?

उत्तर : .....

.....

.....

घ. बैठकपछि जितबहादुरलाई समाजका अन्य मानिसले कसरी हेर्न थाले ?

उत्तर : .....

.....

.....

ङ. यो विवादले जितबहादुरको परिवारलाई कस्तो असर गयो ?

उत्तर : .....

.....

.....

च. के तपाईं यस घटनामा सामाजिक द्वन्द्वको उदाहरण देख्नुहुन्छ ? कसरी ?

उत्तर : .....

.....

.....



## सिकाइ क्रियाकलाप

अब हामी समाजमा हुने द्वन्द्वका असर तथा प्रभावहरूको बारेमा जान्ने कोसिस गरौं ।

### सामाजिक विवाद तथा द्वन्द्वका असर/प्रभाव

समाजमा देखा पर्ने द्वन्द्वले समाजको विकासमा सधैं नकारात्मक नतिजा मात्र ल्याउँदैन । द्वन्द्वलाई समयमै सम्बोधन गर्न सके समाजमा गतिशीलता, सिर्जनशीलता र उत्पादकत्व अभिवृद्धि गरी सकारात्मक प्रभाव पनि पार्दछ ।

#### द्वन्द्वका सकारात्मक प्रभावहरू

- » द्वन्द्वरत व्यक्ति र समूहहरूले एकअर्काको माग, सोच, निहित स्वार्थ, व्यवहार तथा एक अर्कालाई नजिकबाट बुझ्ने मौका पाउँछन् । जसले नवीनतम सोच र चिन्तनको विकास गराउँछ र सामाजिक परिवर्तन तथा सामाजिक रुपान्तरणमा सघाउ पुऱ्याउँछ ।
- » द्वन्द्वरत व्यक्ति तथा समूहका मानिसहरूमा अन्तरनिहित कुण्ठा, भावना र आकाङ्क्षाको खुलासा गर्छ ।
- » सामाजिक समस्या तथा विकृतिको पहिचान र निकासको बाटो देखाउँछ ।
- » आर्थिक, सामाजिक तथा विविध कारणले पिछ्छिडएका, राज्यको मूलभावमा समाहित हुन नसकेका, बहिष्करण र सीमान्तीकरणमा परेका वर्ग समुदायको आवाज तथा मागको सम्बोधन गर्छ ।
- » विकासमा सहकार्यता, समझदारी र सार्थक जनसहभागिताको आधार तयार गर्छ ।
- » आफ्नो हक अधिकारप्रति सजग बनाउँदै नागरिक चेतनाको अभिवृद्धि हुन जान्छ ।
- » नेतृत्व गर्ने क्षमताको विकास गर्छ ।
- » सामाजिक विभेद, कुरीति, कुप्रथा लगायतका समाजको विकास र प्रगतिका बाधकहरूको अन्त्य गर्छ ।
- » सामाजिक न्याय तथा समानता कायम गर्छ ।
- » उन्नत, विकसित तथा आधुनिक सोच र कार्यशैली भएको समाजको स्थापना गर्छ ।

## द्वन्द्वका नकारात्मक प्रभावहरू

- » व्यक्ति र समूहहरूबिच मनमुटाव तथा भैभगडा भई सम्बन्ध बिग्रन्छ ।
- » सामाजिक समझदारी, सहिष्णुता, सहकार्य र एकता कमजोर हुन जान्छ ।
- » मानिसहरूबिच अविश्वास, शङ्का र द्वेष पैदा हुन्छ ।
- » समाजमा शान्ति सुरक्षा र सद्भाव बिग्रन्छ तथा सुरक्षा चुनौती जटिल हुँदै जान्छ ।
- » हत्या, हिंसा, बलात्कार जस्ता सामाजिक हिंसालाई प्रोत्साहन गर्छ ।
- » सामाजिक विकास, उन्नति तथा प्रगतिमा बाधा पर्न जान्छ ।
- » विकास गतिविधिहरूमा अवरोध सिर्जना हुन गई विकासको लागतलाई बढाइ दिन्छ ।
- » राष्ट्रिय स्तरमा हुने द्वन्द्वले मुलुकको अन्तर्राष्ट्रिय छवि बिग्रन्छ ।
- » द्वन्द्वबाट भएको क्षति व्यहोर्न राज्यको आर्थिक भार बढ्छ ।
- » स्वदेशी तथा वैदेशिक लगानी भित्त्याउने वातावरण बिथोल्छ ।
- » गरिब, असहाय तथा राज्यको मूलधारमा समाहित हुन नसकेका वर्ग, क्षेत्र भन्भन् सीमान्तीकृत हुँदै जान्छन् ।
- » द्वन्द्वमा परेका सामुदायको जनसङ्ख्या विस्थापित हुन सक्छ ।
- » सेवा वितरणमा असहजता र कठिनाई उत्पन्न हुन जान्छ ।



## अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

तपाईंको सामुदायमा पनि कुनै न कुनै समयमा केही न केही द्वन्द्व भएको अवश्य नै होला अथवा तपाईंले आफ्नो नजिकैको सामुदायमा भएको द्वन्द्वका बारेमा अवश्य सुन्नु भएकोहोला ? तपाईंले सुन्नुभएको वा अनुभव गर्नभएको कुनै एक घटनालाई आधार मानेर त्यस घटनाले तपाईंको परिवार वा सामुदाय वा तपाईंले सुन्नुभएको सामुदायमा सकारात्मक अथवा नकारात्मक कस्तो असर पुऱ्यायो छोटकरीमा उल्लेख गर्नहोस् र आफूले लेखेको कुरा आफ्नो परिवारको सदस्य वा साथीलाई पढेर सुनाउनुहोस् ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## सम्मानुपार्ने मुख्य बुँदाहरु

- » समाजमा अन्तर्निहित विषयहरुको सन्दर्भमा उक्त समाजका सदस्यहरु बिच हुने बिमेल, विरोध, असहमति वा विवाद नै सामाजिक द्वन्द्व हो।
- » मानिस सामाजिक प्राणी भएकोले सामाजिक क्रियाकलापको सन्दर्भमा उक्त समुदायका सदस्यहरु देखा परेका मनमुटाव तथा अन्तर्विरोधलाई नै सामाजिक द्वन्द्व भनिन्छ।
- » सामाजिक द्वन्द्वले सामाज भैभगडा निस्तन सक्ने, देशको शान्ति सुरक्षा खलबलिन सक्ने र समाजमा भएको पूर्वाधारहरुको नास हुने हुन्छ।
- » कतिपय सामाजिक द्वन्द्वले सकारात्मक नतिजा पनि निम्त्याउँछ, कुनै निश्चित उद्देश्य प्राप्तिका लागि गरिएका द्वन्द्वहरुले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन निम्त्याउन पनि सक्छ।
- » समाजमा द्वन्द्व हुनुको पछाडि व्यक्तिको मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक, आर्थिक तथा राजनीतिक कारणहरु हुन्छन्।

## स्वमूल्याङ्कन अभ्यास

तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस्।

क. आफूले मनमनै अरुको बारेमा कुभलो सोच्नु मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वको उदाहरण हो।

ख. कतिपय राजनीतिक द्वन्द्वहरु समाज परिवर्तनसँग सरोकार राख्दछन् र समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछन्।

ग. जातीयता तथा धर्मका नाममा गरिने राजनीतिले पनि समाजमा द्वन्द्व निम्त्याउन भूमिका खेल्दछ।

घ. दुई साथीबिच हुने द्वन्द्व अन्तर्व्यक्ति द्वन्द्वको उदाहरण हो।

ङ. समाजमा द्वन्द्व उत्पन्न हुनुको पछाडि आर्थिक कारण मात्रै हुन्छन्।

## पृष्ठपोषण

माथिको कथा अध्ययन गरिसकेपछि तलका प्रश्नहरूको उत्तर दिनुहोस् :

- क. कालिका युवा क्लबमा मानिसहरु भेला हुनुको कारण के हो ?  
उत्तर : सिँचाइको पाइपलाई पुलमाथिबाट लैजाने विषयमाथि छलफल गर्नका लागि कालिका युवा क्लबमा मानिसहरु भेला भएका हुन् ।
- ख. दुई समूहबिचमा कसरी भगडा सुरु भयो ?  
उत्तर : सिँचाइको पाइप भहरे खोलाको पुलमुनि कि माथिबाट लैजाने भन्ने विषयमा दलित र गैह्रदलित सामुदायका बिचमा भगडा भयो । गैह्रदलित सामुदायले पुल माथिबाट पाइप लैजान पाइदैन भनेर भएको विवादले गर्दा भगडा सुरु भयो ।
- ग. तपाईंको विचारमा यो घटनाले किन उग्ररूप लियो होला ?  
उत्तर : यो घटनामा एउटा समूहले अर्को समूहको विचारलाई सम्मान गर्न नसक्दा र अर्को समूहलाई दबाउन खोज्दा घटनाले उग्ररूप लिएको होला ।
- घ. यस घटनामा तपाईं बढी दोष कुन समूहमा देख्नुहुन्छ र किन?  
उत्तर : यस घटनामा म दुवै पक्षलाई दोषी देख्छु किनकि दुवै पक्षले एक अर्काको विचारलाई सम्मान गर्न सकेनन् ।
- ङ. तपाईंको विचारमा दुई समूहको बिचमा द्वन्द्व हुन नदिन के गर्न पर्थ्योहोला ?  
उत्तर : दुई समूहको बिचारमा द्वन्द्व हुन नदिन एक अर्काले आफ्नो कुरा खुलस्त राखेर दुवै पक्षलाई सम्मान हुनेगरी निर्णय गर्न पर्थ्योहोला ।

तल दिइएका द्वन्द्वका उदाहरण माथि उल्लेखित चार किसिमका द्वन्द्व मध्ये कुनसँग मिल्छ लेख्नुहोस् ।

- क. दुई दाजुभाइहरुका बिच जग्गा भागबन्डाको कारणले भएको भगडा : अन्तर्व्यक्ति द्वन्द्व  
ख. एउटा कार्यालयको शिक्षा र स्वास्थ्य शाखाको कर्मचारीहरु बिच हुने भगडा : अन्तरसङ्गठन द्वन्द्व  
ग. आफूले भने जस्तो काम नहुँदा भित्रिभित्रै मनमा हुने द्वन्द्व : अन्तर्व्यक्तिक द्वन्द्व  
घ. सामुदायमा भएका दुई फरक जातिको बिच जातीय विभेदको नाममा हुने भगडा : अन्तर्समूह द्वन्द्व

तल बायाँ भागमा द्वन्द्व उत्पन्न हुनुका कारण र बायाँ भागमा द्वन्द्वसम्बन्धी उदाहरण दिइएको छ । बायाँ भागका द्वन्द्वका कारणहरू कुन चाहिँ उदाहरणसँग मेल खान्छ जोडा मिलाउनुहोस् ।

### कारण

- क. आर्थिक  
ख. मनोवैज्ञानिक  
ग. सामाजिक  
घ. धार्मिक  
ङ. राजनीतिक

### उदाहरण

- (ङ) फरक राजनीतिक आस्था  
(ग) सामाजिक विभेद  
(क) न्यून रोजगारीका अवसरहरु  
(ख) पारिवारिक वातावरण  
(घ) धार्मिक कट्टरता

## द्वन्द्वले समाजमा असर बढ्नुको कथा पढौं र मनन गरौं

### माथिको कथा पढिसकेपछि छोटकरीमा तलको प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क. युवाहरूले के भन्दै माइकिङ गर्दै हिडेका थिए ?

उत्तर : युवाहरूले माइकमा “भोलि गाउँको पिपल चौतारीमा सबै गाउँले उपस्थित हुनुहोला । गाउँमा नयाँ मन्दिर बनाउने बारे छलफल गर्ने कार्यक्रम छ” भन्ने कुरा सुनाउँदै थिए ।

ख. जितबहादुर र अन्य मानिसबिच के कुरामा विवाद भयो ?

उत्तर : उनले मन्दिर बन्दा आफ्नो जमिनको केही भाग पनि जाने हुनाले कुनै पनि हालतमा आफ्नो जमिन मन्दिरका लागि नदिने भनेर कुरा उठाएका थिए । उनको कुरा पञ्चायतमा नमिल्दा उनको अन्य सहभागीसँग विवाद भयो ।

ग. जितबहादुरसँगको विवादले बैठकमा कस्तो अवस्था सिर्जना भयो ?

उत्तर : त्यहाँ विवाद बढ्यो र हात हालाहालको अवस्था सिर्जना भयो । त्यसपछि सबै होहल्ला गर्दै आफ्नो ज्यान जोगाउँदै घरतिर दगुरादगुर गर्न थाले ।

घ. बैठकपछि जितबहादुरलाई समाजका अन्य मानिसले कसरी हेर्न थाले ?

उत्तर : जितबहादुरलाई मानिसहरूले हेलाको दृष्टिले हेर्न थाले, उनीहरूले जितबहादुरको अपहेलना गर्न थाले ।

ङ. यो विवादले जितबहादुरको परिवारलाई कस्तो असर गयो ?

उत्तर : उनको परिवारको सदस्यहरूलाई पनि अरुले हेप्न थाले, पूजाआजा, विवाह ब्रतबन्ध जस्ता कार्यमा पनि बोलाउन छाडे ।

च. के तपाईं यस घटनामा सामाजिक द्वन्द्वको उदाहरण देख्नुहुन्छ ? कसरी ?

उत्तर : यस घटनामा सामाजिक द्वन्द्व रहेको छ । यस घटनामा जितबहादुरलाई अन्य मानिसहरूले साथ नदिएर विभेदको सिर्जना भएको छ ।

## स्व-मुल्याङ्कन अभ्यास

तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् ।

क. आफूले मनमनै अरुको बारेमा कुभलो सोच्नु मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वको उदाहरण हो । ✓

ख. कतिपय राजनीतिक द्वन्द्वहरू समाज परिवर्तनसँग सरोकार राख्दछन् र समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछन् । ✓

ग. जातीयता तथा धर्मका नाममा गरिने राजनीतिले पनि समाजमा द्वन्द्व निम्त्याउन भूमिका खेल्दछ । ✓

घ. दुई साथीबिच हुने द्वन्द्व अन्तर्व्यक्ति द्वन्द्वको उदाहरण हो । ✗

ङ. समाजमा द्वन्द्व उत्पन्न हुनुका पछाडि आर्थिक कारण मात्रै हुन्छन् । ✗

के तपाईंले आफ्नो सामूदायमा भएको कुनै पनि भैँभगडा वा विवादलाई समाधान गर्न कुनै भूमिका खेल्नुभएको छ ? के तपाईंले कुनै विवादका घटनामा मध्यस्तता गर्नभएको छ ? के तपाईं वा तपाईंको परिवारमा उत्पन्न भएको विवाद वा भगडालाई सही ढङ्गले मिलाउनुभएको छ ? समाजमा उत्पन्न हुने जुन सुकै प्रकारका द्वन्द्वलाई सही रूपमा समाधान वा व्यवस्थापन गर्न नसकेमा यसले थप विकराल रूप निम्त्याउँछ । व्यक्तिगत र सामाजिक रूपमा हुने द्वन्द्वलाई बढ्द नदिने उपायहरू अवलम्बन गर्न सकेमा द्वन्द्वबाट छुटकारा प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसको विपरीत यदि द्वन्द्वलाई समयमा नै समाधान गर्न सकिएन भने यसले हिंसात्मक रूप लिन पनि सक्छ । तसर्थ यस पाठमा हामी द्वन्द्वलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सिक्नेछौं । यस पाठमा हामी सामूदायमा उत्पन्न हुने द्वन्द्वलाई निराकरण गर्न हाम्रो भूमिका के हुनुपर्छ र के कस्ता उपायहरू अपनाउन सक्थ्यो भने द्वन्द्वको समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्नेछौं । आउनुहोस् पाठ सुरु गरौं है त ।

बाहुनडेरा तथा थापा गाउँ बिच पानीका कारण सिर्जित विवादसम्बन्धी कथा पढौं है त ?

### दुई गाउँबिचको विवादको कथा

दुई गाउँलाई जोड्ने पक्की पुल कहाँ निर्माण गर्ने भन्ने विवादमा बाहुनडेरा र थापा गाउँका स्थानीयबिच भगडा र भडपले गाउँभरि हल्ला मच्चियो । अहिले बनाइरहेको ठाउँमा पुल बनाए आफूलाई मान्य नहुने बाहुनडेरापट्टिका स्थानीयहरूको भनाइ थियो । यसो गर्दा आफ्नो गाउँपट्टि बाढी पस्ने र गाउँमा क्षति पुग्ने उनीहरूको दाबी थियो भने थापा गाउँतर्फका स्थानीय भने अहिले बनेको ठाउँमा नै पुल बन्नुपर्ने अड्डी लिएर बसेका थिए । यसरी भडप हुँदा दुवैतर्फका गाउँलेहरू घाइते भएका थिए । केही समय यसले गाउँमा उग्ररूप लियो । पछि दुवै गाउँमा स्थानीय र भद्रभलाडीको मध्यस्थतामा सहमति भई वार्तासमेत भयो दुबै गाउँलाई अनुकूल हुने स्थानमा पुल बनाउने सहमति भयो ।

तथापि यो घटनाको असर दुबै गाउँमा लामो अवधिसम्म रह्यो । पछि दुबै गाउँका स्थानीय तहले विवाद समाधान गर्न र आपसी सम्बन्धलाई पुनर्जीवित गर्न बैठकहरू सञ्चालन गरे । यसले दुबै गाउँमा मानिसहरूबिच रहेको विवादलाई धेरै हदसम्म कम गर्न मद्दत पुऱ्यायो । घाइतेहरूको उपचारमा दुवै स्थानीय तहले सहयोग गर्ने र ती गाउँहरूमा अन्य विकास निर्माणका कार्यहरू गर्ने काम भयो । दुबै गाउँका युवाहरूबिच मैत्रीपूर्ण भलिबल प्रतियोगिता पनि सञ्चालन गरी सम्बन्धलाई पहिलेकै अवस्थामा पुऱ्याउने वातावरण तयार पारियो । अहिले दुबै गाउँका खेलाडीहरू समेटी एउटै क्लब गठन गरिएको छ भने दुबै गाउँका मानिसहरूबिच आत्मीयता, सहयोग र सहकार्यले गर्दा अहिले दुवै नमुना गाउँ भएका छन् ।

(कथा साभार: सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा, जनक शिक्षा, कक्षा ११)



## अभ्यास क्रियाकलाप

१. माथिको कथा पढिसकेपछि तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

क. दुई गाउँबिचमा भगडा हुनुको मूल कारण के हो ?

उत्तर : .....

.....

.....

ख. दुई गाउँ बिचको विवादले कसरी उग्र रूप लियो ?

उत्तर : .....

.....

.....

ग. दुई गाउँ बिचको विवाद कसरी साम्य भयो ?

उत्तर : .....

.....

.....

घ. दुई गाउँ बिचको विवादको असर लामो समय सम्म कसरी रह्यो ?

उत्तर : .....

.....

.....

ड. हाल दुई गाउँबिचको सम्बन्ध कसरी अगाडि बढेको छ ?

उत्तर : .....

.....

.....



## अनुभवमा आधारित क्रियाकलाप

माथिको घटना जस्तै तपाईंले पनि आफ्नो सामुदायमा कुनै न कुनै विवाद भएको र त्यस विवादको समाधान पनि भएको थाहा पाउनुभएको वा सुन्नु भएको होला । तपाईंले सुन्नु भएको कुनै एक सामाजिक विवाद र उक्त विवाद कसरी साम्य भयो भन्ने कुरा छोटकरीमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

माथिको घटनामा हामीले द्वन्द्व व्यवस्थापनसम्बन्धी उदाहरण पढ्ने मौका पायौं, अब द्वन्द्वव्यवस्थापन भनेको के हो र यो कसरी गर्नपर्छ भन्ने कुरा जानौं ।

द्वन्द्व अपरिहार्य छ, तर यसको सही रूपमा व्यवस्थापन गर्नाले व्यक्ति व्यक्ति तथा समाजबिचको सम्बन्ध राम्रो रहन्छ । द्वन्द्व व्यवस्थापन एउटा प्रक्रिया हो जहाँ मानिसहरु व्यक्तिहरु शान्तिपूर्वक आफ्नो असहमतिको समाधानमा पुग्छन् । द्वन्द्वरत दुबै पक्षका लागि प्रभावकारी र राम्रो सम्बन्ध कायम राख्न द्वन्द्वको सही व्यवस्थापन हुनु आवश्यक छ । द्वन्द्व व्यवस्थापनको लक्ष्य सम्बन्धलाई हानिकारक हुनबाट जोगाउनु हो ।

### **द्वन्द्व व्यवस्थापन शैली :**

द्वन्द्व भएको अवस्थामा यी ५ व्यवहार मध्ये कुनै एक शैलीलाई अपनाइन्छ :

#### **क) प्रतिस्पर्धी शैली**

सामूदाय वा सङ्गठनमा देखिने द्वन्द्वको समाधान गर्दा ती द्वन्द्वका प्रकृति, आधार, पात्रसमेतको विचार गरी ऐन, नियमका आधारमा तथ्यपरक ढङ्गबाट सही र गलत पहिचान गरी द्वन्द्व समाधान गरिने रणनीतिलाई प्रतिस्पर्धात्मक रणनीति भनिन्छ । यस प्रकारको रणनीतिमा एक पक्षको जीत र अर्को पक्षको हार सुनिश्चित हुन्छ । त्यसैले यस रणनीतिलाई जीत-हार रणनीति पनि भनिन्छ ।

#### **ख) सहकार्यमूलक शैली**

सामूहिक हित प्रवर्धन गर्ने प्रकृतिका द्वन्द्वहरुलाई सबै पक्ष र पात्रलाई फाइदा हुने ढङ्गबाट समाधान गर्ने रणनीतिलाई सहकार्यमूलक रणनीति भनिन्छ । यस प्रकारको रणनीतिमा द्वन्द्वका दुबै पक्षलाई फाइदा हुने भएकाले यसलाई जीत-जीत रणनीति भनिन्छ ।

#### **ग) सम्झौतामूलक शैली**

द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्दा द्वन्द्वका दुई पक्षलाई आपसमा सहमत गराएर उनीहरुको भावनालाई यथोचित सम्मान दिई सम्झौतामा पुग्ने किसिमले द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्ने रणनीतिलाई सम्झौतामूलक रणनीति भनिन्छ । द्वन्द्वका कुनै पनि पक्षको जीत वा हार नहुने भएकाले यस रणनीतिलाई न जीत- न हार रणनीति भनिन्छ ।

#### **घ) इन्कारीमूलक**

सामूदाय वा सङ्गठनस्तरमा देखिने द्वन्द्वहरु आधारहिन लागेमा त्यस्तो द्वन्द्वलाई इन्कार गरी त्यो द्वन्द्वसँग सरोकार राख्ने व्यक्ति, समूह वा सङ्गठनको मागलाई अस्वीकार गरी गरिने द्वन्द्व व्यवस्थापन रणनीतिलाई इन्कारीमूलक रणनीति भनिन्छ । यस प्रकारको रणनीतिले समाजमा वा सङ्गठनमा अनावश्यक रूपमा सिर्जना हुने द्वन्द्वलाई नियन्त्रण गर्ने आशय लिइएको हुन्छ ।

#### **ङ) समायोजनमूलक**

द्वन्द्वका कारण तथा आधारहरु यर्थाथमूलक तथा सामूदाय वा सङ्गठनको हित अनुरूपको भएमा त्यसलाई विभिन्न रूपमा सामूदाय वा सङ्गठनको नीति, कार्यक्रम एवं कार्यविधिमा समायोजन गर्ने रणनीतिलाई समायोजनमूलक रणनीति भनिन्छ । यस प्रकारको रणनीति सम्भावित हानि नोक्सानीलाई न्यून बनाउन उपयोगी मानिन्छ ।



## सिकाइ क्रियाकलाप

१. माथि हामीले द्वन्द्व व्यवस्थापनका शैलीका बारेमा अध्ययन गर्थौं, माथि उल्लिखित शैलीहरूका आधारमा तल दिइएका उदाहरणहरू कुन शैलीसँग सम्बन्धित छन् उल्लेख गर्नहोस् ।

क. न जीत न हार रणनीति शैली .....

ख. सम्भावित हानि नोक्सानीलाई कम बनाउन उपयोगी शैली .....

ग. समाजमा अनावश्यक रूपमा उत्पन्न हुने द्वन्द्वलाई नियन्त्रण गर्ने आशयले अपनाइने शैली.....

घ. जीत-जीत रणनीति शैली .....

ङ. जीत हार रणनीति शैली.....

२. तल दिइएको खाली ठाउँमा कोष्ठकमा दिइएको मिले शब्द भर्नहोस्

सहकार्यमूलक हानिकारक	सम्झौतामूलक प्रक्रिया	समायोजनमूलक प्रतिस्पर्धी	ब्यबस्थापन
-------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------

क. द्वन्द्व व्यवस्थापन एउटा ..... हो जहाँ मानिसहरू व्यक्तिहरू शान्तिपूर्वक आफ्नो असहमतिको समाधानमा पुग्छन् ।

ख. द्वन्द्वरत दुबै पक्षहरूको लागि प्रभावकारी र राम्रो सम्बन्ध कायम राख्न द्वन्द्वको सही..... हुनु आवश्यक छ ।

ग. द्वन्द्व व्यवस्थापनको लक्ष्य सम्बन्धलाई.....हुनबाट जोगाउनु हो ।

घ. .... रणनीतिमा एक पक्षको जीत र अर्को पक्षको हार सुनिश्चित हुन्छ ।

ङ. द्वन्द्वहरूलाई सबै पक्ष र पात्रलाई फाइदा हुने ढङ्गबाट समाधान गर्ने रणनीतिलाई .....रणनीति भनिन्छ ।

च. .... रणनीति सम्भावित हानि नोक्सानीलाई न्यून बनाउन उपयोगी मानिन्छ ।

छ. द्वन्द्वका कुनै पनि पक्षको जीत वा हार नहुने भएकोले .....रणनीतिलाई न जीत- न हार रणनीति भनिन्छ ।

द्वन्द्व व्यवस्थापनका पाँच शैलीहरू पुन एकपटक पढ्नुहोस् र सामुदायमा हुने द्वन्द्वलाई व्यवस्थापन केही उदाहरण तालिकामा दिइएको छ, ती उदाहरणहरू कुन चाहिँ शैलीसँग मेल खान्छ तालिकाको अर्को भागमा लेख्नुहोस् ।

उदाहरण	द्वन्द्व व्यवस्थापन शैली
राम र श्यामको झगडा बेकारमा बिना कारण भएकाले त्यस झगडालाई वास्ता नै गरिएन	
राम र श्यामको झगडामा दुबैलाई अब आइन्दा झगडा नगर्ने भनेर चौकीमा गएर कागज गरियो	
राम र श्यामको झगडामा दुबैले गल्ती महसुस गरे र एकले अर्कालाई हात मिलाउँदै माफी मागे	
समाजमा भएको विभेदमा आधारित भई राम र श्यामले झगडा गरेकाले अब आइन्दा विभेद विरुद्धको नीति बनाउने भनेर विवाद साम्य पारियो	
राम र श्यामको झगडामा रामको गल्ती थियो त्यसैले श्यामलाई न्याय दिइयो	

### अब अर्को कथा पढौं है त

विवाद जितेन्द्र मण्डल र राजेन्द्र मण्डलका बिचको हो । राजेन्द्र मण्डलको भैसीले जितेन्द्र मण्डलको मकैबारीमा पसी मकै खाइरहेको अवस्थामा जितेन्द्र मण्डलका छोरा भैसी धपाउन जाँदा भैसीले छोरालाई लडाइदिएको रहेछ । यस घटनाले दुबै परिवारमा झगडाको रूप लियो । यस विवादलाई लिएर गाउँमा जितेन्द्र पक्षका मान्छेले उचालेर थानामा गएर विवाद दर्ता गराउने सल्लाह दिइरहेका थिए तर एक जना छिमेकीले मेलमिलाप केन्द्रमा आफ्नो आफ्नो विवाद दर्ता गराएर विवाद समाधान गर्नका लागि जितेन्द्र मण्डललाई भन्नुभयो र पीडित पक्षले मेलमिलाप केन्द्रमा गई विवाद दर्ता गराउनुभयो ।

सुरूमा उहाँहरू केही आक्रामक रूपमा प्रस्तुत भए तापनि पछि बिस्तारै सौहार्दपूर्ण वातावरणमा छलफल अगाडि बढ्दै गए । अन्तमा हामी सामाजिक रूपले भाइ भाइ हौं, भाइ भाइ नै भएर बाच्न चाहन्छौं र बाच्ने छौं भन्ने वाचा गरी दुवै पक्ष जित जितको अवस्थामा पुगेर घर फर्कनुभयो ।



## अभ्यास क्रियाकलाप

माथिको कथा अध्ययन गरिसकेपछि तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :

क. दुई जना बिचको विवादको मुख्य कारण के हो ?

उत्तर : .....

.....

.....

ख. विवाद मिलाउन उनीहरु किन मेलमिलाप केन्द्र गए ?

उत्तर : .....

.....

.....

ग. यस घटनामा जितेन्द्र पक्षका मानिसहरुले के भनेर उचाले ?

उत्तर : .....

.....

.....

घ. दुई पक्ष बिचको विवाद कसरी मिल्यो ?

उत्तर : .....

.....

.....

ङ. यस घटनाको अन्त्यमा भएको द्वन्द्व सामाधान द्वन्द्व व्यवस्थापनको पाँच शैली मध्ये कुनसँग मिल्छ र किन ?

उत्तर : .....

.....

.....



व्यक्तिगत रूपमा सामाजिक द्वन्द्व हटाउन वा कम गर्न के गर्न सकिन्छ त ? केही उपायहरू अथवा विधिहरूबारे थप जानौं

**सामाजिक द्वन्द्व समाधानको उपायहरू :**

- » द्वन्द्वको कारण र समस्याको पहिचान गर्ने र ती समस्यालाई कसरी हाल गर्न सकिन्छ भनेर जानकारी सङ्कलन गर्ने,
- » द्वन्द्वमा संलग्न पक्षहरूसँग अन्तर्क्रिया गर्ने र मनाउने कोसिस गर्ने
- » सबैलाई मान्य हुने साझा विकल्पको चयन गर्ने,
- » समस्या समाधानका विकल्पहरू पहिचान गर्ने र सबै भन्दा उपयुक्त विकल्पमा दुवै पक्षलाई मनाउने,
- » एक आपसमा सहमति कायम राख्न भूमिका खेल्ने,
- » द्वन्द्वको खास कारण पत्ता लगाइ समाधानका लागि स्पष्ट रणनीति तयार पार्ने,
- » आफूले समाधान गर्न नसकिने समस्यालाई समाजका जान्ने बुझ्नेसँग सहयोग माग्ने,
- » सामुदाय स्तरमा समाधान हुन नसक्ने कतिपय द्वन्द्वलाई न्यायिक समितिमार्फत समाधान खोज्ने,
- » एकदम जटिल प्रकृतिको द्वन्द्वमा कानुनी उपचारमा जाने,



### सम्झनुपर्ने मुख्य बुँदाहरू

- » द्वन्द्व अपरिहार्य छ तर यसको सही रूपमा व्यवस्थापन गर्नाले व्यक्ति व्यक्ति तथा समाज बिचको सम्बन्ध राम्रो रहन्छ ।
- » द्वन्द्व व्यवस्थापन एउटा प्रक्रिया हो जहाँ मानिसहरू व्यक्तिहरू शान्तिपूर्वक आफ्नो असहमतिको समाधानमा पुग्छन् ।
- » द्वन्द्वरत दुवै पक्षहरूका लागि प्रभावकारी र राम्रो सम्बन्ध कायम राख्न द्वन्द्वको सही व्यवस्थापन हुनु आवश्यक छ ।
- » द्वन्द्व व्यवस्थापनको लक्ष्य सम्बन्धलाई हानिकारक हुनबाट जोगाउनु हो ।
- » द्वन्द्व व्यवस्थापनका लागि आवश्यक शैलीहरू प्रतिस्पर्धी, सहकार्यमूलक, सम्भौतामूलक, इन्कारीमूलक तथा समायोजनमूलक हुन
- » द्वन्द्व व्यवस्थापन गर्न द्वन्द्व उत्पन्न हुनुका कारण पहिचान गरी आवश्यक रणनीति बनाउनुपर्छ

### स्व-मुल्याङ्कन अभ्यास

तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् ।

क. द्वन्द्व व्यवस्थापनले द्वन्द्वलाई थप बढ्न दिँदैन ।

ख. द्वन्द्व व्यवस्थापनअन्तर्गत प्रतिस्पर्धी शैलीमा दुवै पक्षको जित हुन्छ ।

ग. सहकार्यमूलक शैलीमा कुनै खास एउटा समूहको मात्र जित हुन्छ अर्को समूहको हार निश्चित हुन्छ ।

घ. सम्भौतामूलक शैलीमा द्वन्द्वका दुबै पक्षको हार हुन्छ।

ङ. इन्कारीमूलक शैलीमा कुनै एक पक्षको कुरा मात्र सुनेर अर्को पक्षलाई कारबाही गरिन्छ।

च. समायोजन शैलीमा द्वन्द्व समाधानका लागि आवश्यक नीति, नियमहरू बनाइन्छ।

## पृष्ठपोषण

### १. माथिको कथा पढिसकेपछि तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्

क. दुई गाउँ बिचमा भगडा हुनुको मूल कारण के हो ?

उत्तर : दुई गाउँलाई जोड्ने पक्की पुल कहाँ निर्माण गर्ने भन्ने विवादमा बाहुनडेरा र थापा गाउँका स्थानीयबिच भगडा भयो । अहिले बनाइरहेको ठाउँमा पुल बनाए आफूलाई मान्य नहुने बाहुनडेरापट्टिका स्थानीयहरूको माग र अहिले बनेको ठाउँमा नै पुल बन्नुपर्ने भन्ने थापा गाउँका मानिसहरूको अड्डिले गर्दा हो ।

ख. दुई गाउँबिचको विवादले कसरी उग्ररूप लियो ?

उत्तर : एउटा गाउँको कुरालाई अर्को गाउँले नस्विकार्दा र दुवै पक्ष आफ्नो हठमा बस्दा भगडाले उग्ररूप लियो ।

ग. दुई गाउँबिचको विवाद कसरी साम्य भयो?

उत्तर : दुबै गाउँमा स्थानीय र भद्रभलाञ्चीको मध्यस्थतामा सहमति भई वार्ता भयो र दुबै गाउँलाई अनुकूल हुने स्थानमा पुल बनाउने सहमति भयो जसले गर्दा विवाद साम्य भयो ।

घ. दुई गाउँबिचको विवादको असर लामो समय सम्म कसरी रह्यो ?

उत्तर : लामो समय सम्म दुबै गाउँका स्थानीय तहले विवाद समाधान गर्न र आपसी सम्बन्धलाई पुनर्जीवित गर्न बैठकहरू सञ्चालन गर्न परेको थियो ।

ङ. हाल दुई गाउँहरू बिचको सम्बन्ध कसरी अगाडी बढेको छ ?

उत्तर : अहिले दुबै गाउँका खेलाडीहरू समेटी एउटै क्लब गठन गरिएको छ भने दुबै गाउँका मानिसहरूबिचको आत्मीयता, सहयोग र सहकार्यले गर्दा अहिले दुबै नमुना गाउँ भएका छन् ।

### २. माथि हामीले द्वन्द्व व्यवस्थापनका शैलीका बारेमा अध्ययन गर्‍यौं, माथि उल्लिखित शैलीहरूका आधारमा तल दिइएका उदाहरणहरू कुन शैलीसँग सम्बन्धित छन् उल्लेख गर्नुहोस् ।

क. न जीत न हार रणनीति शैली : सम्भौतामूलक

ख. सम्भावित हानी नोक्सानीलाई कम बनाउन उपयोगी शैली : समायोजनमूलक

ग. समाजमा अनावश्यक रूपमा उत्पन्न हुने द्वन्द्वलाई नियन्त्रण गर्ने आशयले अपनाइने शैली : इन्कारीमूलक

घ. जीत-जीत रणनीति शैली : सहकार्यमूलक

ङ. जीत हार रणनीति शैली : प्रतिस्पर्धी

**तल दिइएको खाली ठाउँमा कोष्ठकमा दिइएको मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :**

- क. द्वन्द्व व्यवस्थापन एउटा प्रक्रिया हो जहाँ मानिसहरु व्यक्तिहरु शान्तिपूर्वक आफ्नो असहमतिको समाधानमा पुग्छन् ।
- ख. द्वन्द्वरत दुबै पक्षका लागि प्रभावकारी र राम्रो सम्बन्ध कायम राख्न द्वन्द्वको सही व्यवस्थापन हुनु आवश्यक छ ।
- ग. द्वन्द्व व्यवस्थापनको लक्ष्य सम्बन्धलाई हानिकारक हुनबाट जोगाउनु हो ।
- घ. प्रतिस्पर्धी रणनीतिमा एक पक्षको जीत र अर्को पक्षको हार सुनिश्चित हुन्छ ।
- ङ. द्वन्द्वलाई सबै पक्ष र पात्रलाई फाइदा हुने ढङ्गबाट समाधान गर्ने रणनीतिलाई सहकार्यमूलक रणनीति भनिन्छ ।
- च. समायोजनमूलक रणनीति सम्भावित हानिनोक्सानीलाई न्यून बनाउन उपयोगी मानिन्छ ।
- छ. द्वन्द्वका कुनै पनि पक्षको जीत वा हार नहुने भएकोले सम्भौतामूलक रणनीतिलाई न जीत- न हार रणनीति भनिन्छ ।

**द्वन्द्व व्यवस्थापनका पाँच शैलीहरू पुन एकपटक पढ्नुहोस् र सामुदायमा हुने द्वन्द्वलाई व्यवस्थापन गर्ने केही उदाहरण तालिकामा दिइएको छ । ती उदाहरणहरू कुन चाहिँ शैलीसँग मेल खान्छ तालिकाको अर्को भागमा लेख्नुहोस् ।**

उदाहरण	द्वन्द्व व्यवस्थापन शैली
राम र श्यामको झगडा बेकारमा बिना कारण भएकाले त्यस झगडालाई वास्ता नै गरिएन	इन्कारीमूलक
राम र श्यामको झगडामा दुबैलाई अब आइन्दा झगडा नगर्ने भनेर चौकीमा गएर कागज गरियो	सम्भौतामूलक
राम र श्यामको झगडामा दुबैले गल्ती महसुस गरे र एकले अर्कोलाई हात मिलाउदै माफी मागे	सहकार्यमूलक
समाजमा भएको विभेदमा आधारित भई राम र श्यामले झगडा गरेकाले अब आइन्दा विभेद विरुद्धको नीति बनाउने भनेर विवाद साम्य पारियो	समायोजनमूलक
राम र श्यामको झगडामा रामको गल्ती थियो त्यसैले श्यामलाई न्याय दिइयो	प्रतिस्पर्धीमूलक

**अब अर्को कथा पढौं है त**

**माथिको कथा अध्ययन गरिसकेपछि तल दिइएका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस् :**

- क. दुई जना बिचको विवादको मुख्य कारण के हो ?  
 उत्तर : राजेन्द्र मण्डलको भैसीले जितेन्द्र मण्डलको मकैबारीमा पसी मकै खाइरहेको अवस्थामा जितेन्द्र मण्डलका छोरा भैसी धपाउन जाँदा भैसीले छोरोलाई लडाइदिएकोले दुबै परिवारमा झगडाको रुप लियो ।
- ख. विवाद मिलाउन उनीहरु किन मेलमिलाप केन्द्र गए ?  
 उत्तर : एक जना छिमेकीले मेलमिलाप केन्द्रमा आफ्नो आफ्नो विवाद दर्ता गराएर विवाद समाधान गर्नका लागि सुझाव दिएकाले मेलमिलाप केन्द्रमा गए ।

ग. यस घटनामा जितेन्द्र पक्षका मानिसहरुले के भनेर उचाले ?

उत्तर : जितेन्द्र पक्षका मान्छेले थानामा गएर विवाद दर्ता गराउने भनेर उचाले ।

घ. दुई पक्ष बिचको विवाद कसरी मिल्यो ?

उत्तर : मेलमिलाप केन्द्रमा दुवै पक्षले हामी सामाजिक रुपले भाइ भाइ हौं, भाइ भाइ नै भएर बाच्न चाहन्छौं र बाच्ने छौं भन्ने वाचा गरी विवाद मिल्यो ।

ङ. यस घटनाको अन्त्यमा भएको द्वन्द्व सामाधान द्वन्द्व व्यवस्थापनको पाँच शैली मध्ये कुनसँग मिल्छ, र किन ?

उत्तर : यस घटना द्वन्द्व व्यवस्थापनको पाँच शैली मध्ये सहकार्यमूलक शैलीसँग मिल्छ, किनकि यस घटनाको अन्त्यमा दुवै जना जित-जित अवस्था छन् ।

**यदि माथिको घटनामा प्रतक्ष साक्षी हुनुभएको र त्यस सामुदायको महत्त्वपूर्ण सदस्य हुनुभएको भए, यस घटनालाई मेलमिलाप केन्द्र जान नदिईकन कसरी समाधान गर्नहुन्थ्यो ? आफ्नो विचारलाई छोटकरीमा लेख्नुहोस् ।**

उत्तर : म यस घटनालाई थप बढ्न नदिने एक आपसमा मिलेर जानु पर्छ, हामी दुवै जना एउटै सामुदायका मानिस हौं । हामी आपसमा लड्यौं भने भन् कमजोर हुन्छौं, गाउँमा यस्ता साना तिना घटनाहरु भइरहेका हुन्छन् त्यस्तोमा एक अर्काले चित्त दुखाउन हुन्न भनेर सम्झाउथे र उनीहरुलाई मिलनका लागि प्रोत्साहन गर्थे ।

**हाम्रो सामुदायमा तपाईंको विचारमा सामुदायमा द्वन्द्व पैदा हुनासाथ थप बढ्न नदिन के कस्ता उपायहरु अपनाउन सकिन्छ होला ?**

उत्तर : त्यस्तो अवस्थामा घटना हुनासाथ दुवै पक्षलाई राखेर सम्झाउने, बुझाउने र कहाँबाट समस्या सुरु भएको हो त्यसैमा टेकेर समाधानका उपायहरु अवलम्बन गर्दा थप द्वन्द्व पैदा हुन पाउँदैनहोला ।

## स्व-मुल्याङ्कन अभ्यास

तल दिइएका वाक्य ठिक भए (✓) र बेठिक भए (✗) चिह्न दिनुहोस् ।

क. द्वन्द्व व्यवस्थापनले द्वन्द्वलाई थप बढ्न दिँदैन । ✓

ख. द्वन्द्व व्यवस्थापन अन्तर्गत प्रतिस्पर्धी शैलीमा दुवै पक्षको जित हुन्छ । ✗

ग. सहकार्यमूलक शैलीमा कुनै खास एउटा समूहको मात्र जित हुन्छ अर्को समूहको हार निश्चित हुन्छ । ✗

घ. सम्झौतामूलक शैलीमा द्वन्द्वका दुवै पक्षको हार हुन्छ । ✗

ङ. इन्कारीमूलक शैलीमा कुनै एक पक्षको कुरा मात्र सुनेर अर्को पक्षलाई कारबाही गरिन्छ । ✗

च. समायोजन शैलीमा द्वन्द्व समाधानका लागि आवश्यक नीति, नियमहरु बनाइन्छ । ✓

## पृष्ठपोषण

सबै भन्दा पहिले सही उत्तरमा (✓) चिह्न लगाउनुहोसा

१. तनाव सम्बन्धी तलका कुन चाहिँ वाक्य सही छ ?

- क. तनाव ब्यक्ति अनुसार फरक फरक हुन्छ
- ख. तनावले चिन्ता ल्याउँछ
- ग. तनावलाई उपचार हैन व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ
- घ. माथिका सबै ✓

२. तनाव व्यवस्थापनको उत्तम उपाय कुन हो ?

- क. आफूलाई अरुसँग तुलना गर्न
- ख. अरुको कामको चासो राख्नु
- ग. आफूलाई एक्लो हुन नदिनु ✓
- घ. माथिका सबै

३. समाजमा द्वन्द्व उत्पन्न हुनुको एक प्रमुख कारण कुन हो ?

- क. सामाजिक विभेद ✓
- ख. सामाजिक मेलमिलाप
- ग. एक अर्कोमा हुने सहयोगीपन
- घ. माथिका कुनै पनि होइन

४. द्वन्द्व व्यवस्थापनको एउटा प्रमुख शैली कुन हो ?

- क. सञ्चार शैली
- ख. भैभगडा शैली
- ग. सहकार्यमूलक शैली ✓
- घ. माथिको कुनै पनि होइन

तल दिइएका वाक्यहरू सही भए (✓) र गलत भए (✗) चिह्न लगाउनुहोस् ।

- १. हाम्रो दैनिक जीवनमा घटिरहने सामान्य घटना नै तनाव हो । ✗
- २. तनावको असर व्यक्तिअनुसार फरक फरक हुन्छ, यसले कसैलाई बढी असर गर्दछ भने कसैलाई कम असर गर्दछ । ✓
- ३. मानिसको असीमित इच्छा तथा चाहनाले गर्दा व्यक्तिगत रुपमा तनाव उत्पन्न हुन्छ । ✓
- ४. तनाव व्यवस्थापनको मुख्य उपाय भनेको आफूलाई अरुसँग तुलना गर्ने र अरुभन्दा कमजोर ठान्नु हो । ✓
- ५. उचित भोजन र नियमित शारीरिक व्यायमले मानिसलाई सधैं ताजा बनाउँछ र भइपरिआउने चिन्ता हटाउन मद्दत गर्दछ । ✓

६. माफी दिनु र माफी माग्नु सामान्य प्रक्रिया हो, तनाव हटाउन यसले खासै भूमिका खेल्दैन । ✘
७. आफूले मनमनै अरुका बारेमा कुभलो सोच्नु मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वको उदाहरण हो । ✓
८. कतिपय राजनीतिक द्वन्द्वहरू समाज परिवर्तनसँग सरोकार राख्दछन् र समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछन् । ✓
९. जातीयता तथा धर्मको नाममा गरिने राजनीतिले पनि समाजमा द्वन्द्व निम्त्याउन भूमिका खेल्दछ । ✓
१०. द्वन्द्व व्यवस्थापनले द्वन्द्वलाई थप बढ्न दिँदैन । ✓
११. द्वन्द्व व्यवस्थापनअन्तर्गत प्रतिस्पर्धी शैलीमा दुवै पक्षको जित हुन्छ । ✘
१२. सहकार्यमूलक शैलीमा कुनै खास एउटा समूहको मात्र जित हुन्छ, अर्को समूहको हार निश्चित हुन्छ । ✘





भाषा र सञ्चार



व्यावहारिक समस्या र समाधान



सामाजिक व्यवहार र मूल्यमान्यता



जीवन, जगत र प्रविधि



स्वस्थ जीवनशैली र सिर्जनशीलता

**जीवन शिक्षा : शिक्षाको वैकल्पिक बाटो**

अनौपचारिक तथा वैकल्पिक शिक्षा समकक्षताको लागि  
तयार गरिएको नमुना सिकाई सामग्री