INFUSION NOTES

WHEN ONLY THE BEST WILL DO

RAS

RAJASTHAN PUBLIC SERVICE COMMISSION

मुख्य परीक्षा हेतु

भाग – 8

लोक प्रशासन + खेल एवं योग + व्यवहार एवं विधि

प्रस्तावना

*प्रिय पाठकों, प्रस्तुत नोट्स "**RAS (Rajasthan Administrative Service) (प्रारंभिक एवं मुख्य परीक्षा हेतु)**" को एक विभिन्न अपने अपने विषयों में निपुण अध्यापकों एवं सहकर्मियों की टीम के द्वारा तैयार किया गया है / ये नोट्स पाठकों को **राजस्थान लोक सेवा आयोग (RPSC)** द्वारा आयोजित करायी जाने वाली परीक्षा "**Rajasthan State and Subordinate Services Combined Competitive Exams**" भर्ती परीक्षा में पूर्ण संभव मदद करेंगें /*

अंततः सतर्क प्रयासों के बावजूद नोट्स में कुछ कमियों तथा त्रुटियों के रहने की संभावना हो सकती है / अतः आप सूचि पाठकों का सुझाव सादर आमंत्रित हैं/

प्रकाशकः

INFUSION NOTES

जयपुर, 302029 (RAJASTHAN)

मो : 9887809083

ईमेल : contact@infusionnotes.com

वेबसाइट : http://www.infusionnotes.com

Whatsapp Link- https://wa.link/uwc5lp

Online Order Link- https://bit.ly/3X6MGue

मूल्य : ₹

संस्करण : नवीनतम (2024)

	लोक प्रशासन एवं प्रबंधन की अवधारणाएँ	
क्र.सं.	अध्याय	पेज नं.
1.	प्रशासन एवं प्रबंध • अर्थ , प्रकृति एवं महत्व • विकसित एवं विकासशील समाजों में लोक प्रशासन की भूमिका • एक विषय के रूप में लोक प्रशासन का विकास • नवीन लोक प्रशासन • लोक प्रशासन के अध्ययन के प्रति अभिगम	1
2.	शक्ति, प्राधिकार, बैंधता, उत्तरदायित्व एवं प्रत्यायोजन की अवधारणाएँ	5
3.	संगठन के सिद्धांत • पदसोपान • नियंत्रण का क्षेत्र • आदेश की एकता	10
4.	प्रबंधन के कार्य • निगमित अभिशासन • सामाजिक उत्तरदायित्व • नव लोक प्रबंध के नवीन आयाम, • परिवर्तन प्रबंधन	17
5	लोक सेवा के मूल्य एवं अभिवृति • नैतिकता, सत्यनिष्ठा, निष्पक्षता, गैर-पक्षधरता • लोक सेवा के लिए समर्पण	20

	• सामान्यज्ञ एवं विशेषज्ञ के मध्य संबंध	
6.	प्रशासन पर नियंत्रण • विधायी, कार्यपालिका एवं न्यायिक • विभिन्न साधन एवं सीमाएँ	20
7.	राजस्थान में प्रशासनिक ढाँचा एवं प्रशासनिक संस्कृति • राज्यपाल • मुख्यमंत्री • मंत्रिपरिषद • राज्य सचिवालय • निदेशालय एवं मुख्य सचिव	25
8.	जिला प्रशासन • संगठन, जिला कलेक्टर एवं जिला मजिस्ट्रेट • पुलिस अधीक्षक की भूमिका • उपखण्ड एवं तहसील प्रशासन	40
9.	विकास प्रशासन • अर्थ, क्षेत्र एवं विशेषताएँ	44
10.	राज्य मानवाधिकार आयोग, • राज्य निर्वाचन आयोग • लोकायुक्त • राजस्थान लोक सेवा आयोग • राजस्थान लोक सेवा गारन्टी अधिनियम, 2011	48

	• राजस्थान सुनवाई का अधिकार अधिनियम, 2012	
	• मुख्य परीक्षा हेतु महत्वपूर्ण प्रश्न	
	खेल एवं योग	
1.	भारत एवं राजस्थान राज्य की खेल नीति	53
2.	भारतीय खेल प्राधिकरण एवं राजस्थान राज्य क्रीडा परिषद	63
3.	राष्ट्रीय एवं राजस्थान राज्य के खेल पुरस्कार	67
4.	योग- सकारात्मक जीवन पद्धति	75
5.	भारत के विख्यात खेल व्यक्तित्व • भारत के प्रमुख खिलाड़ी	89
6.	प्राथमिक उपचार एवं पुनर्वास	96
7.	भारतीय खिलाड़ियों ओलम्पिक, एशियन खेल, कॉमनवेल्थ एवं पैरा-ओलम्पिक खेल में भागीदारी	100
	• मुख्य परीक्षा हेतु महत्वपूर्ण प्रश्न	
	व्यवहार	
1.	बुद्धि • संज्ञानात्मक बुद्धि • सामाजिक और संवेगात्मक बुद्धि • सांस्कृतिक बुद्धि • आध्यात्मिक बुद्धि	125
2.	व्यक्तित्व • शीलगुण व प्रकार,	130

	• व्यक्तित्व के निर्धारक • व्यक्तित्व आंकलन	
3.	अधिगम और अभिप्रेरणा • अधिगम की शैलियां • स्मृति के प्रारूप • विस्मृति के कारण • अभिप्रेरणा का आंकलन	136
4.	प्रतिबल एवं प्रबंधन • प्रतिबल की प्रकृति • प्रकार • स्त्रोत • लक्षण एवं प्रभाव • प्रतिबल प्रबंधन • मानसिक स्वास्थ्य का प्रोत्साहन	143
	मुख्य परीक्षा हेतु महत्वपूर्ण प्रश्न	
	विधि	
1.	विधि की अवधारणा • स्वामित्व एवं कब्जा • व्यक्तित्व • दायित्व • अधिकार एवं कर्तव्य	148
2.	वर्तमान विधिक मुद्दे	152

	• सूचना का अधिकार • सूचना प्रौद्योगिकी विधि साइबर अपराध सहित ○ अवधारणा, उद्देश्य, प्रत्याशाएँ • बौद्धिक सम्पदा अधिकार ○ अवधारणा, प्रकार एवं उद्देश्य	
3.	स्त्रियों एवं बालकों के विरुद्ध अपराध • घरेलू हिंसा • कार्यस्थल पर यौन उत्पीडन • लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम, 2012 • बाल श्रमिकों से संबंधित विधि	153
4.	माता-पिता और वरिष्ट नागरिकों का भरण- पोषण • कल्याण अधिनियम, 2007	161
5.	राजस्थान में महत्वपूर्ण भूमि विधियां (क) राजस्थान भू राजस्व अधिनियम, 1956 (ख) राजस्थान काश्तकारी अधिनियम, 1955	166
	मुख्य परीक्षा हेतु महत्वपूर्ण प्रश्न	

लोक प्रशासन

अध्याय – I

प्रशासन एवं प्रबंध

लोक प्रशासन के अध्ययन प्रति अभिगम

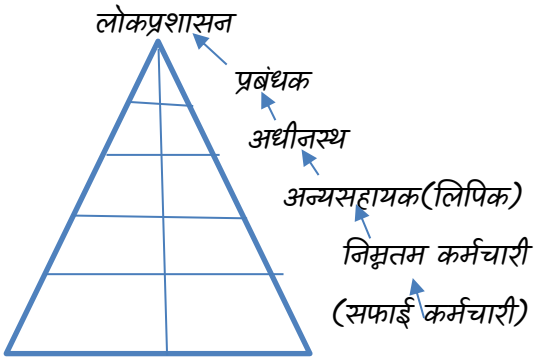
लोक प्रशासन तथा निजी प्रशासन दोनों का ही मुख्य उद्देश्य लोक कल्याण व विकास करना है इस के लिए डोनम ने कहा था कि, "यदि हमारी सभ्यता असफल होती है तो इसका कारण प्रशासन कि असफलता होगी। "

प्रमुख परिभाषाएँ :-

- **फिफ़नर :-** इसके अनुसार वांछित लक्ष्य की प्राप्ति हेतु मानवीय तथा भौतिक संसाधनों का संगठन तथा निर्देशन ही प्रशासन है।
- **लूथर गुलिक :-** इनके अनुसार कार्य पुरा करने के लिए निर्धारित उद्देश्य की पूर्ति करना प्रशासन कहलाता है। लूथर गुलिक ने लोक प्रशासन को कार्यपालिका से जोड़ा है।
- **एल डी व्हाइड :-** इनके अनुसार "किसी उद्देश्य प्राप्ति हेतु बहुत ही कम मनुष्य का निर्देशन समन्वय तथा नियंत्रण हो उसे प्रशासन कहा जाता है।
- **विलोबी :-** कार्यपालिका, व्यवस्थापिका व न्यायपालिका के तीनों अंग सरकारी प्रशासन के रूप में कार्य करते हैं। जो लोकप्रशासन कहलाता है। लेकिन इसके संकीर्ण अर्थ में कार्यपालिका को शामिल करते हैं तथा व्यापक अर्थ में तीनों अंग शामिल होते हैं।
- **वुडरो विल्सन :-** लोकप्रशासन के जनक वुडरो विल्सन के अनुसार कानून को विस्तृत व क्रमबद्ध तरीके से क्रियान्वयन करना ही लोक प्रशासन है।

लोकप्रशासन की प्रकृति :-

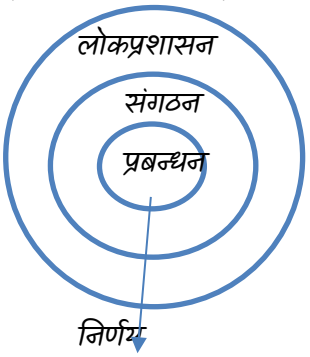
लोकप्रशासन के विभिन्न विचारकों के अनुसार इसकी प्रकृति अलग-अलग बताई गयी है जिसे समग्र तथा प्रबंधकीय दृष्टिकोण कहते हैं।



प्रबंधकीय विचारधारा :- लोकप्रशासन की यह एक संकीर्ण विचारधारा है जिसके अनुसार लोकप्रशासन में लक्ष्य प्राप्ति हेतु केवल उच्च स्तरीय प्रबंधकों को शामिल किया जाता है जिनके निर्णय पूरे प्रशासन को प्रभावित करते हैं।
→गुलिक व साइमन प्रबंधकीय विचारधारा के समर्थक हैं।

समग्र विचारधारा :- इसके अंतर्गत लोकप्रशासन में लक्ष्य प्राप्ति हेतु सभी गतिविधियों को शामिल किया जाता है। जैसे :- उच्चस्तरीय प्रबंधक से लेकर निम्नस्तरीय लिपिक तथा सफाई कर्मचारी भी लोकप्रशासन में शामिल होते हैं। क्योंकि संगठन में लक्ष्य प्राप्ति हेतु सब की अपनी भूमिका होती है।
→एल. डी. व्हाइड तथा डिमोक समग्र विचारधारा के समर्थक हैं।

प्रशासन संगठन व प्रबन्धन :-



→ लोकप्रशासन में प्रशासन संगठन व प्रबन्धन की अलग-अलग भूमिका होती है।

व्यापक रूप से प्रशासन में सभी गतिविधियों को शामिल किया जाता है। जिसका उद्देश्य है संगठन व प्रबंधक के माध्यम से लक्ष्य प्राप्त करना।
संगठन में मानव तथा भौतिक संसाधनों का समन्वय होता है। जो लक्ष्य प्राप्ति में सहयोग करते हैं
प्रबन्धन में मार्ग दर्शन होता है तथा लोकप्रशासन के महत्वपूर्ण निर्णय लिए जाते हैं।

लोकप्रशासन सामाजिक विज्ञान:- लोकप्रशासन में लोक का अर्थ सरकार है क्योंकि जन ईच्छा के अनुसार सरकार का निर्माण होता है अतः लोकप्रशासन के सभी निर्णय तथा गतिविधियाँ जनता के ईर्द-गिर्द ही घुमती है। तथा जनता समाज का हिस्सा है। अतः लोकप्रशासन को सामाजिक विज्ञान कहते हैं।
लोकप्रशासन के समस्त कर्मचारी व अधिकारी समाज का हिस्सा है। लोक प्रशासन के अध्ययन में भी जनता को मुख्य आधार बनाया जाता है। इसलिए लोकप्रशासन में समाज का प्रत्येक व्यक्ति प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से जुड़ा होता है। जो लोकप्रशासन को प्रभावित करता है तथा लोकप्रशासन इससे प्रभावित होती है।
विज्ञान का अर्थ क्रमबद्धता व तार्किकता का होना। लोकप्रशासन भी सामाजिक विज्ञान है क्योंकि इसके निर्णयों में भी क्रमबद्धता व तार्किकता होती है। लेकिन यह क्रमबद्धता भौतिक या रसायन विज्ञान से भिन्न है।
अमेरिका में 1882 में लूट प्रणाली के चलते एक युवक ने वहाँ के राष्ट्रपति गारफील्ड की हत्या कर दी।

लोकप्रशासन प्राचीन काल से राजनीति का अभिन्न अंग रहा है लेकिन इसे एक विषय के रूप में पहचान मिलने में सदियाँ बीत गई |

कौटिल्य के अर्थशास्त्र , प्लेटो के Republic, अरस्तु के Politics तथा मैकियावली के द प्रिंस नामक ग्रंथों में लोकप्रशासन का उल्लेख मिलता है | लेकिन यह राजनीति के साथ मिला हुआ था |

18वीं शताब्दी को ऑस्ट्रिया तथा जर्मनी में जॉर्ज जिंक द्वारा कैमरलवाद आन्दोलन चलाया गया | जिसका अर्थ है सरकारी कार्यों का व्यवस्थित रूप से प्रबन्धन करना व उनमें सुधार करना | यह लोकप्रशासन के लिए सुधार आन्दोलन कहलाता है | लेकिन इसमें भी लोकप्रशासन अलग विषय नहीं बन सका |

लोकप्रशासन विज्ञान के रूप में :-

लोक प्रशासन को विज्ञान मानने के आधार निम्नलिखित हैं -

(1) लोक प्रशासन में विज्ञान की भांति शोध व अनुसंधान कार्य किया जाता है।

(2) लोक प्रशासन में भी विज्ञान की भांति वैज्ञानिक विधियों व पद्धतियों का प्रयोग किया जाता है।

(3) विज्ञान की भांति लोक प्रशासन में भी सार्वभौमिक सिद्धांत हैं। जैसे - पदसोपान, कार्यविभाजन, समन्वय आदि।

(4) लोक प्रशासन में भी विज्ञान की भांति अन्तर्विषयी अध्ययन किया जाता है।

(5) लोक प्रशासन में भी विज्ञान की भांति सर्वमान्य ग्रंथ हैं। जैसे - कौटिल्य का अर्थशास्त्र, प्लेटो का रिपब्लिक आदि।

(6) लोक प्रशासक - डॉक्टर व इंजीनियरों की भांति राजनीतिज्ञों के काउंसलर के रूप में होते हैं।

Note :- लोक प्रशासन को विज्ञान के रूप में मानने के समर्थक - बिलोवी, विल्सन, मर्सन

विज्ञान के रूप में नहीं मानने के समर्थक - कोहन, मॉरिस, राबर्ट डहल।

लोक प्रशासन कला के रूप में :-

समर्थन - महादेव प्रसाद शर्मा, ग्लेडन, **टीड** आदि।.

लोक प्रशासन को कला के रूप में मानने के निम्नलिखित आधार हैं -

1. एक कलाकार में जिस प्रकार सृजनात्मक क्षमता की आवश्यकता होती है, ठीक उसी प्रकार एक प्रशासक में भी सृजनात्मक क्षमता होती है।
2. जिस प्रकार किसी कलाकार द्वारा कला का प्रदर्शन उसके व्यक्तित्व पर निर्भर करता है, उसी प्रकार एक प्रशासक द्वारा प्रशासन का संचालन उसके व्यक्तित्व पर निर्भर करता है।
3. जिस प्रकार कला देशकाल के अनुसार परिवर्तित होती है ठीक उसी प्रकार प्रशासन का स्वरूप भी देश - काल के अनुसार परिवर्तित होता है।
4. कलाकार व प्रशासक दोनों को समय - समय पर प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।
5. जिस प्रकार एक कलाकार अभिव्यक्ति के माध्यम रंग, ब्रश, केनवास हैं। उसी प्रकार प्रशासक अपनी अभिव्यक्ति का प्रदर्शन संगठन व संगठन की नीतियों के माध्यम से करता है।

निष्कर्ष :- लोक प्रशासन न तो विशुद्ध रूप से विज्ञान है न ही विशुद्ध रूप से कला है बल्कि यह तो सामाजिक विज्ञान का निरंतर विकसित होता एक विषय है।

 # लोकप्रशासन में सुधार का दौर :- 19 वीं शताब्दी में अमेरिकी प्रशासन व नौकरशाही विश्व की सबसे भ्रष्ट नौकरशाही कहलाती है | इसे लूट प्रणाली का प्रशासन भी कहते हैं |

1882 में अमेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति गारफील्ड की अमेरिका के एक बेरोजगार युवक द्वारा हत्या करने के बाद अमेरिकी प्रशासन में सुधार शुरू हुआ |

1887 को अमेरिका के प्रोफ़ेसर वुडरो विलसन ने एक समाचार पत्र में The study of Administration (प्रशासन का अध्ययन) नामक निबंध लिखा | जिसमें प्रशासन को राजनीति से अलग करने के लिए महत्वपूर्ण तर्क लिखे गए। इस निबंध के प्रभाव से लोकप्रशासन को एक विषय के रूप में अलग पहचान मिली | इसलिए वुडरो विल्सन लोकप्रशासन के जनक कहलाते हैं।

लोक प्रशासन उद्भव के चरण :-

- **प्रथम चरण (1887-1926) :-** राजनीति प्रशासन का विभाजन (द्विविभाजन)
- **दूसरा चरण (1927-1938) :-** सिद्धांतों का निर्माण
- **तीसरा चरण (1938-1947) :-** चुनौती का युग
- **चौथा चरण (1947-1970) :-** पहचान का संकट
- **पाँचवां चरण (1970-1990) :-** लोकनीति परिप्रेक्ष्य
- **छठा चरण (1990...) :-** नव लोक प्रबंधन

प्रथम चरण (1887-1926) :- राजनीति प्रशासन का विभाजन - इस चरण की शुरुआत वुडरो विल्सन प्रशासन के अध्ययन से होती है |

यह निबंध क्वार्टरली नामक समाचार पत्र 1887 में लिखा गया था | इसके प्रभाव से लोकप्रशासन की एक स्वतंत्र विषय के रूप में नीव रखी गई | वुडरो विलसन ने इस निबंध में कहा की लोकप्रशासन को एक विज्ञान माना जाए। इससे सरकार व नौकरशाही के कार्य अधिक व्यापारिक होंगे, इससे प्रशासनिक संगठन मजबूत होंगे और सरकारी कार्य बेहतर होंगे |

वुडरो विलसन ने लोकप्रशासन को राजनीति से अलग करने के मजबूत तर्क प्रस्तुत किए |

सन् 1900 में अमेरिकी प्रोफ़ेसर फ्रेंक गुडनाऊ ने अपनी पुस्तक Politics and Administration (राजनीति व प्रशासन) में प्रशासन व राजनीति को अलग-अलग करने के प्रमुख कारण बताये।

इसने कहा राजनीति का कार्य इच्छा व्यक्त करना नीति निर्माण जबकि प्रशासन इसे क्रियान्वित करता है |

अतः फ्रेंक गुडनाऊ को अमेरिकी लोकप्रशासन का पिता कहते हैं।

एल. डी. व्हाइड – अमेरिका के प्रोफ़ेसर थे जिन्होंने 1926 को लोकप्रशासन पर प्रथम पुस्तक लिखी।

पुस्तक – Introduction to the study of Public Administrastion (लोकप्रशासन के अध्ययन का परिचय)।

दूसरा चरण (1927–1938) :- सिद्धांतों का निर्माण :- इस दौरान लोक प्रशासन के एक विषय के रूप में सिद्धांत बने।

1927 को अमेरिका के w. f. विलोवी की पुस्तक principal of public administration (लोक प्रशासन के सिद्धांत) के पश्चात इस चरण की शुरुआत हुई।

हेनरी फेयोल ने कहा की लोकप्रशासन एक निश्चित रूप से विज्ञान है जिसका प्रयोग देश व समाज में हर स्थान पर किया जा सकता है जैसे :- घर , विद्यालय , दफ्तर इत्यादि। इस चरण में लोक प्रशासन के विभिन्न सिद्धांत प्रतिपादित किए।

लोकप्रशासन विकास के इस दूसरे चरण को सिद्धांतों का स्वर्ण युग कहते हैं।

तीसरा चरण (1938–1947):- चुनौती का युग

→ 1938 में चेस्टर बर्नार्ड द्वारा अपनी पुस्तक The functions of Executive (कार्यपालिका के कार्य) में लोकप्रशासन के सिद्धांतों को चुनौती दी। इसलिए 1938 के बाद चुनौती का युद्ध शुरू हुआ।

→ एल्टन मेयो ने हाथोर्न प्रयोग द्वारा लोकप्रशासन में मानव व्यवहार का अध्ययन किया। जिसमें प्रशासन के सिद्धान्तों में समय तथा परिस्थिति के अनुसार परिवर्तन पर बल दिया।

→ रॉबर्ट डहल ने कहा की लोकप्रशासन कभी विज्ञान नहीं बन सकता क्योंकि विज्ञान में सिद्धांत स्थायी होते हैं, तथा लोकप्रशासन सामाजिक परिवर्तन के साथ बदलता है। राबर्ट डहल ने लोक प्रशासन के विज्ञान बनने में तीन समस्याओं का उल्लेख किया।

(1) मूल्य (2) व्यवहार (3) परिवेश

→ हरबर्ट साइमन ने लोकप्रशासन में निर्णय निर्धारण सम्बन्धित महत्वपूर्ण योगदान दिया। जिसमें सिद्धांत स्थिर नहीं होते हैं।

चौथा चरण (1947–1970):- पहचान का संकट- सिद्धान्तों को स्वीकार न करने के कारण तथा लोकप्रशासन के विभिन्न चिंतकों द्वारा सिद्धांतों का विरोध किया गया।

जिसमें राजनीति तथा प्रशासन में अन्तर करना मुश्किल हुआ। इसलिए इसे पहचान का संकट कहते हैं।

इस दौरान लोकप्रशासन के चिन्तक दो दिशाओं में विभाजित हुए जैसे जॉन गोस ने कहा की प्रशासन व राजनीति एक है। तथा हरबर्ट साइमन ने प्रशासनिक विज्ञान को अलग विषय माना।

पाँचवां चरण (1970 – 1990):-लोकनीति परिप्रेक्ष्य-

सरकार द्वारा जनहित में किये जाने वाले कार्य लोकनीति कहलाते हैं। इस चरण में लोकनीति के विश्लेषण पर बल दिया गया। और लोकनीति में राजनीति विज्ञान, अर्थशास्त्र, प्रशासन तथा नीति विज्ञान जैसे विषयों को भी शामिल किया गया।

इस चरण में राजनीति व प्रशासन को एक समान माना गया। क्योंकि राजनीति के निर्णय लोकप्रशासन को प्रभावित करते हैं।

अमेरिकी प्रमुख चिन्तक वाल्डो ने राजनीति व प्रशासन के विभाजन को घिसा-पिटा मंच कहा।

छटा चरण (1990 से अब तक):- नव लोक प्रबन्धन - सर्वप्रथम 1990 में क्रिस्टोफर हुड ने नव लोक प्रबन्धन शब्द का इस्तेमाल किया व बताया की लोकप्रशासन में निरंतर नवीनता होना अनिवार्य है।

नव लोक प्रबन्धन के प्रमुख सिद्धांत :-

उत्प्रेरक सरकार ,उधमी सरकार, प्रतिस्पर्धा , परिणाम उन्मुख सरकार, सरकारी शक्तियों का विकेन्द्रीकरण तथा लक्ष्य को समय पर प्राप्त करना इत्यादि।

- **नवीन लोक प्रशासन**

परम्परागत लोक प्रशासन की अवधारणा का विकास मुख्यतः 1837 में हुआ था। लेकिन परम्परागत लोक प्रशासन मुख्यतः नियम बद्धता, तटस्थता एवं सुनिश्चित सिद्धांतों पर अधिक बल देता था, किन्तु अमेरिकी समाज की बेरोजगारी सामाजिक असमानता जैसी समस्याओं को प्रशासन की यह अवधारणा दूर करने में असफल रहा। इसलिए लोक प्रशासन का आधुनिक को लेकर 1960 के उत्तरार्द्ध में ड्वाइट वाल्डो के संरक्षण में हुए मिन्नोब्रुक सम्मेलन ने आधुनिक लोक प्रशासन को जन्म दिया। आधुनिक लोक प्रशासन का कल्याणकारी स्वरूप क्या होना चाहिए, को लेकर चार्ल्सवर्थ सम्मेलन हनी रिपोर्ट व मिन्नोब्रुक (1968) सम्मेलन हुआ। इन सम्मेलनों के निष्कर्ष के आधार पर ही एक नवीन लोक प्रशासन की अवधारणा का जन्म हुआ। परम्परागत लोक प्रशासन में कठोर प्रशासनिक सिद्धांतों पर अधिक बल दिया गया। परम्परागत लोक प्रशासन की मुख्यतः अवधारणा औपचारिक सिद्धांतों के अनुरूप कार्य करते हुए तटस्थता के आधार पर मितव्ययता पूर्ण तरीके से अधिक से अधिक कुशलता से कार्य लोक कल्याण उन्मुख लक्ष्यों को प्राप्त करना था। किन्तु लोक प्रशासन की यह आधुनिक अवधारणा 20 वीं सदी में आम नागरिकों की समस्याओं जैसे बढ़ती सामाजिक असमानता, लोगों में बढ़ती बेरोजगारी, एवं भुखमरी जैसी समस्याओं को दूर करने में विफल हो गया।

20 वीं सदी में द्वितीय विश्व युद्ध(1 सितम्ब. 1939) एवं वियतनाम युद्ध (1 नवं. 1955) के कारण अमेरिकी समाज में लोगों को तनाव की स्थिति उत्पन्न हो गई। इस कारण अमेरिका के लोगों में, सामाजिक समस्याओं जैसे बढ़ती बेरोजगारी, सामाजिक असमानता के साथ - साथ मानवीय

सत्ता स्थिति गत और वैधानिक और संस्थागत होती है यह संगठन की संरचना से जुड़ी अवधारणा है।
सत्ता का निवास स्थल पदों में निहित होता है । इसका प्रभाव ऊपर से नीचे की दिशा में होता है।
सत्ता से अनिवार्यता उत्तरदायित्व का पहलू जुड़ा होता है ।
इसके विकास का आधार संगठनात्मक संरचना होती है ।
यह उच्चस्थ और निम्नस्थ के मध्य शक्ति के बंटवारे पर आधारित होती है ।
जब की शक्ति *संस्थागत के स्थान पर व्यक्तिगत आधार रखती है ।
इसका स्वरूप ना तो वैधानिक होता है ना ही स्थिति गत इससे उत्तरदायित्व जुड़ा हुआ नहीं होता ।
यह संगठन संरचना से जुड़ी अवधारणा नहीं है सत्ता के अस्तित्व पर ही शक्ति का दीर्घकाल तक अस्तित्व रह सकता है।
इसका उद्गम व्यक्तिगत होता है और व्यक्तिगत स्थिति के कारण ही अंतर भी होता है `
इसका संबंध दो व्यक्तियों के मध्य क्षमता के विभाजन से है।
वैधता :- वैधता एक मनोवैज्ञानिक तत्व है जो शासक पक्ष एवं शासित पक्ष के मध्य एक मूल्य प्रधान विश्वास एवं सहमति के रूप में प्रकट होता है।
अरस्तु ने कानून के शासन को वैधता का आधार माना था।
मैक्सबेबर के अनुसार वैधता का आधार परम्परा है।

वैधता के प्रकार :-

(1) विचारधारात्मक वैधता :- जब जनसामान्य किसी विचारधारा में विश्वास रखते हुए शासक वर्ग की सत्ता की वैधता को स्वीकार करता है।
(2) संरचनात्मक वैधता :- जब जनसामान्य शासन व्यवस्था की संरचनाओं में विश्वास रखते हैं और शासनकर्त्ता का व्यवहार भी इन संरचनाओं के अनुरूप होता है तब सत्ता को वैधता प्राप्त होती है।
(3) वैयक्तिक वैधता :- जब जनता नेता के चमत्कारिक व्यक्तित्व से प्रभावित होकर उसकी सत्ता की वैधता को स्वीकार करती है तो उसे व्यक्तिगत वैधता कहते हैं।

<u>वैधता की विशेषताएँ :-</u>

(i) वैधता व्यक्तिनिष्ठ न होकर विश्वासनिष्ठ है।
(ii) वैधता किसी शासन व्यवस्था के प्रति प्रमाणीकरण है।
(iii) शक्ति को वैधता के माध्यम से सत्ता में बदला जाता है।
(iv) वैधता से ही सत्ता प्रभावशाली बनती है।

शक्ति, सत्ता और वैधता में अन्तर :-

1. शक्ति भौतिक आधार प्रदान करती है, सत्ता वैधानिक आधार व वैधता नैतिक आधार प्रदान करती है।
2. ये तीनों शासन व्यवस्था के अनिवार्य तत्त्व हैं।
3. शासन संचालन में ये तीनों एक - दूसरे के अनुपूरक हैं।
4. शक्ति मूल्य निरपेक्ष है, सत्ता वैधानिक मूल्यों वाली है और वैधता नैतिक मूल्यों को मानती है।
5. सत्ता ही शक्ति तथा वैधता को जोड़ती है।
6. सत्ता के बिना शक्ति गैरकानूनी होती है किन्तु वैधता के बिना शक्ति व सत्ता दोनों ही अनैतिक होती है।

अतः इन तीनों के मध्य अन्योन्य आश्रित संबंध है।

उत्तरदायित्व :- किसी व्यक्ति के द्वारा किसी कार्य को करने, न करने, विशेष प्रकार से करने का बंधन ही उत्तरदायित्व है।

उत्तरदायित्व सत्ता के बंधन हेतु आवश्यक है, इसलिए शास्त्रीय विचारकों ने सत्ता के साथ उत्तरदायित्व को जोड़ा।
उत्तरदायित्व दो प्रकार का होता है।

(1) उत्तरदायित्व
(2) जवाबदेहिता

(5) प्रत्यायोजन :- प्रत्यायोजन संगठन का वह सिद्धांत है जिसके द्वारा उच्चाधिकारी अपने कार्यों, सत्ता व उत्तरदायित्व का हस्तांतरण अधीनस्थों को करता है।
प्रत्यायोजन का मुख्य उद्देश्य उच्चाधिकारी का कार्यभार कम करना व कार्य में विशेषीकरण प्राप्त करना है।

<u>प्रत्यायोजन के प्रकार :-</u>

(1) प्रत्यक्ष प्रत्यायोजन :- उच्चाधिकारी द्वारा अधीनस्थों को सीधे कार्यों का हस्तांतरण प्रत्यक्ष प्रत्यायोजन कहलाता है।
(2) अप्रत्यक्ष प्रत्यायोजन :- उच्चाधिकारी मध्यस्थ के माध्यम से अधीनस्थों को कार्य का हस्तांतरण करता है।
(3) लिखित प्रत्यायोजन :- यदि उच्चाधिकारी द्वारा अधीनस्थों को लिखित रूप में कार्यों का हस्तांतरण किया जाता है।
(4) मौखिक प्रत्यायोजन :- यदि उच्चाधिकारी के मौखिक आदेश द्वारा अधीनस्थों को कार्य का हस्तांतरण किया जाता है।
(5) सामान्य प्रत्यायोजन :- उच्चाधिकारी द्वारा अधीनस्थों को किसी विभाग या शाखा की सम्पूर्ण गतिविधियों का हस्तांतरण सामान्य प्रत्यायोजन है।
(6) विशिष्ट प्रत्यायोजन :- किसी विभाग या शाखा की कुछ या विशिष्ट गतिविधियों का हस्तांतरण।
(7) औपचारिक व अनौपचारिक प्रत्यायोजन :- लिखित, नियम, आदेश व प्रक्रिया के आधार पर किया गया प्रत्यायोजन औपचारिक प्रत्यायोजन कहलाता है। जबकि विभिन्न परम्पराओं व आपसी सद्भाव के आधार पर किया गया प्रत्यायोजन अनौपचारिक कहलाता है।

प्रत्यायोजन का महत्त्व/ आवश्यकता :-

1. प्रत्यायोजन द्वारा उच्चाधिकारियों का कार्यभार कम हो जाता है।
2. प्रत्यायोजन के कारण उच्चाधिकारी संगठन की अन्य महत्त्वपूर्ण गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

10. सरकारी आश्वासन संबंधी समिति
11. सामान्य प्रयोजन समिति
12. प्रश्न एवं संदर्भ समिति
13. महिला एवं बच्चों के कल्याण संबंधी समिति
14. पिछड़ा वर्ग के कल्याण संबंधी समिति
15. अल्पसंख्यकों के कल्याण संबंधी समिति
16. स्थानीय निकायों-पंचायत राजसंस्थानों की समिति
17. पर्यावरण पर समिति

- सदन में आम तौर पर सत्तारूढ़ और विपक्षी दलों के सदस्यों से ये समितियां गठित की जाती हैं।
- समिति के सदस्यों का कार्यकाल आम तौर पर एक वर्ष होता है।
- सरकार के बिलों पर चयन समितियों के मामले के अलावा कोई मंत्री समिति का सदस्य नहीं हो सकता है।
- जहां तक बिजनेस एडवाइजरी कमेटी का संबंध है, सदन के नेता के मामले में यह प्रावधान लागू नहीं होता है, जो मुख्यमंत्री होता है।
- आमतौर पर, इन समितियों की रिपोर्ट समितियों के अध्यक्ष द्वारा सदन में प्रस्तुत की जाती है, लेकिन अंतर सत्र में अध्यक्ष विधानसभा अध्यक्ष को रिपोर्ट प्रस्तुत कर सकते हैं।
- इन रिपोर्टों को (विशेषाधिकार समिति और बिजनेस एडवाइजरी कमेटी की रिपोर्ट को छोड़कर) आमतौर पर सदन में नहीं उठाया जाता है।

राजस्थान विधान सभा भवन

- 1952 से 2000 तक सवाई मानसिंह टाउनहॉल राजस्थान विधानसभा के लिए उपयोग किया जा रहा था।
- 11 वीं विधानसभा के 5वां सत्र यहां का अंतिम सत्र था, जो 6 नवंबर, 2000 को सवाई मानसिंह टाउन हॉल में आयोजित किया गया था।
- राजस्थान विधानसभा की नई इमारत भारत में सबसे आधुनिक विधानमंडल परिसरों में से एक है।
- यह इमारत ज्योति नगर, जयपुर में एक विशाल 16.96 एकड़ परिसर में स्थित है।इस परियोजना पर काम नवंबर 1994 में शुरू हुआ और मार्च 2001 में पूरा हुआ।
- भवन का बाहरी भाग राजस्थान की प्रसिद्ध परंपरागत स्थापत्य का शानदार नमूना है।
- जोधपुर और बंसी पहाड़पुर के पत्थर के उपयोग से इस इमारत का निर्माण किया गया है।
- बिल्डिंग 145 फीट की ऊँचाई और 6.08 लाख वर्ग मीटर के क्षेत्र वाली आठ मंजिला फ्रेम संरचना है।
- मुख्य गुंबद 104 फीट की व्यास का है। विधानसभा में 260 सदस्यों के बैठने की क्षमता है।
- विधानसभा के पहले अध्यक्ष श्री नरोत्तम लाल जोशी थे।
- श्रीमती सुमित्रा सिंह पहली महिला स्पीकर थीं।

राजस्थान विधानसभा अध्यक्ष

क्र.	विधानसभा अध्यक्ष	कार्यकाल
1.	श्री नरोत्तम लाल जोशी	31.03.1952 से 25.04.1957
2.	श्री रामनिवास मिर्धा	25.04.1957 से 03.05.1967
3.	श्री निरंजन नाथ आचार्य	03.05.1967 से 20.03.1972
4.	श्री रामकिशोर व्यास	20.03.1972 से 18.07.1977
5.	श्री लक्ष्मणसिंह	18.07.1977 से 20.06.1979
6.	श्री गोपालसिंह	25.09.1979 से 07.07.1980
7.	श्री पूनमचंद विश्नोई	07.07.1980 से 20.03.1985
8.	श्री हीरालाल देवपुरा	20.03.1985 से 16.10.1985
9.	श्री गिरिराजप्रसाद तिवारी	31.01.1986 से 11.03.1990
10.	श्री हरिशंकर भाभड़ा	16.03.1990 से 21.12.1993 30.12.1993 से 05.10.1994
11.	श्री शांतिलाल चपलोत	07.04.1995 से 18.03.1998
12.	श्री समरथलाल मीणा	24.07.1998 से 04.01.1999
13.	श्री परसराम मदेरणा	06.01.1999 से 15.01.2004
14.	श्रीमती सुमित्रासिंह	16.01.2004 से 01.01.2009
15.	श्री दीपेन्द्र सिंह शेखावत	02.01.2009 से 20.01.2014
16.	श्री कैलाश मेघवाल	22.01.2014 से 15.01.2019

17.	श्री. सी. पी. जोशी	16 जनवरी 2019 से 25 दिसंबर 2023
18.	श्री वासुदेव देवनानी	25 दिसंबर 2023 ... वर्तमान

प्रशासन पर विधायी नियंत्रण :-

प्रशासन पर विधायिका। व्यवस्थापिक विभिन्न प्रकार से नियंत्रण रखती हैं, जिन्हें निम्नलिखित प्रकार से समझा जा सकता है। -

(1) राष्ट्रपति या राज्यपाल का प्रारम्भिक अभिभाषण :-

सदन की प्रथम बैठक व प्रत्येक वर्ष की प्रथम बैठक में राष्ट्रपति या राज्यपाल के प्रारम्भिक अभिभाषण का प्रावधान हैं। प्रारम्भिक अभिभाषण में सरकार के आगामी वर्ष के संभावित आय व्यय, योजनाओं आदि का विजन होता है।

(2) विभिन्न प्रश्न पूछकर :-

विधायिका में विभिन्न प्रश्नों के माध्यम से प्रशासन पर नियंत्रण रखा जाता है।

जैसे - तारांकित प्रश्न, अतारांकित प्रश्न, अल्पसूचना प्रश्न आदि।

(3) विभिन्न प्रस्तावों द्वारा :-

1. ध्यानआकर्षण प्रस्ताव :- शुरुआत 1954
सरकार का किसी सार्वजनिक मुद्दे पर ध्यान आकर्षित करने के लिए यह प्रस्ताव लाया जाता है।
2. कार्य स्थगन प्रस्ताव :- इस प्रस्ताव हेतु 50 सदस्यों की सहमति की आवश्यकता होती है।
इस प्रस्ताव के पश्चात् सदन की कार्यवाही निलंबित कर तत्काल प्रभाव से किसी समकालीन मुद्दे पर विचार - विमर्श कर सरकार का ध्यान आकर्षित किया जाता है।
3. निंदा प्रस्ताव :- यह प्रस्ताव किसी मंत्री या मंत्रिपरिषद् के किसी कार्य की निंदा हेतु लाया जाता है।
4. अविश्वास प्रस्ताव :- इसका उल्लेख संविधान के अनुच्छेद 75 (3) में है। इसका उद्देश्य सरकार का सदन में बहुमत जाँचना है। इस हेतु भी 50 सदस्यों के हस्ताक्षर की आवश्यकता होती है। यह केवल लोकसभा व विधानसभा में ही लाया जा सकता है। अगर अविश्वास प्रस्ताव पारित हो जाये तो संपूर्ण मंत्रिपरिषद् को इस्तीफा देना पड़ता है।

(4) लेखा परीक्षण द्वारा नियंत्रण :-

भारत में लेखा परीक्षण का कार्य नियंत्रक महालेखा परीक्षक (CAG) द्वारा किया जाता है। CAG अपने वार्षिक प्रतिवेदन के माध्यम से वित्तीय अनियमितता व भ्रष्टाचार को उजागर करता है।

(5) विभिन्न समितियों द्वारा :-

विधायिका द्वारा विभिन्न समितियों के माध्यम से प्रशासन पर नियंत्रण रखा जाता है। अनुच्छेद 118 (1) में इन समितियों का प्रावधान है।

जैसे - लोक लेखा समिति (Public account Committi)
सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम समिति
प्राक्कलन समिति/ आंकलन समिति
तदर्थ समिति

प्रशासन पर कार्यपालिका का नियंत्रण:-

कार्यपालिका द्वारा निम्नलिखित माध्यमों से प्रशासन पर नियंत्रण रखा जाता है -

(1) राजनीतिक निर्देशन :- जहाँ नीति निर्माण का कार्य अस्थाई कार्यपालिका (मंत्रिपरिषद्) द्वारा किया जाता है वहीं नीति क्रियान्वयन का कार्य स्थाई कार्यपालिका (नौकरशाही) या प्रशासनिक अधिकारियों द्वारा किया जाता है।
नीति क्रियान्वयन के दौरान मंत्रियों द्वारा प्रशासनिक अधिकारियों को निर्देश, निरीक्षण, पर्यवेक्षण, संबंधित कार्य किये जाते हैं।

(2) वित्त मंत्रालय द्वारा नियंत्रण :-
वित्त मंत्रालय द्वारा प्रशासन पर आंतरिक अंकेक्षण, वित्तीय संहिता आदि माध्यम से नियंत्रण रखा जाता है।

(3) आचरण नियमावलियों द्वारा नियंत्रण :- प्रशासनिक अधिकारियों के आचरण को नियमित करने के लिए विभिन्न आचरण नियमावलियों का प्रावधान किया गया है।
जैसे - अखिल भारतीय सेवा आचरण नियमावली, - 1954
केंद्रीय सेवाएँ आचरण नियमावली, - 1955
रेलवे सेवा आचरण नियमावली, - 1956
राजस्थान लोक सेवा आचरण नियमावली, - 1973

(4) निष्कासन एवं निलंबन :-
कार्यपालिका को प्रशासनिक अधिकारियों को निलंबन व निष्कासित करने का अधिकार है। जिसके माध्यम से यह प्रशासन पर नियंत्रण रखती है।

राजस्थान उच्च न्यायालय

- राजस्थान उच्च न्यायालय राजस्थान का न्यायालय है।
- इसका मुख्यालय जोधपुर मे है।
- यह 21 जून, 1949 को राजस्थान उच्च न्यायालय अध्यादेश, 1949 के अंतर्गत स्थापित किया गया । इसकी एक खण्डपीठ जयपुर में भी स्थित है।
- राजस्थान हाईकोर्ट में न्यायधीशों की संख्या 50 तक हो सकती है।
- न्यायधीश कमलकांत वर्मा को राजस्थान के प्रथम मुख्य न्यायधीश होने का गौरव प्राप्त है।
- राजस्थान हाई कोर्ट के जयपुर बेंच की स्थापना 31 जनवरी 1977 को की गई।

राजस्थान के मुख्य न्यायधीश

क्र.	मुख्य न्यायधीश	कार्यकाल
1.	श्रीकमलकांतवर्मा	29.08.49 -24.01.50
2.	श्री कैलाशवांचू.	02.01.51 - 10.08.58

टेबिल टेनिस
श्री देवेश कारिया, 2004-05
कार्फबाल
श्री राजेश कुमार सैनी, 2005-06
पावर लिफ्टिंग
कु. रेखा आचार्य, 2005-06
कु. माला सुखवाल, 2008-09
भारोत्तोलन
श्री अजय सिंह, 2015-16
वुशू
श्री मुकेश चौधरी, 2015-16
निम्नास्टिक
श्री अभिलेख पाराशर, 2017-18

पद्मश्री पुरस्कार विजेता

क्र.सं.	खिलाड़ी का नाम	खेल
1.	श्र श्रीराम सिंह	एथलेटिक्स
2.	श्री रघुवीर सिंह	घुड़सवारी
3.	सुश्री भुवनेश्वरी कुमारी	स्क्वैष
4.	श्री राज्यवर्द्धन सिंह	निशानेबाजी
5.	श्री लिम्बा राम	तीरंदाजी
6.	श्री देवेन्द्र कुमार झाझड़िया	एथलेटिक्स (पैरा-ओलंपिक)
7.	श्रीमती कृष्णा पूनिया	एथलेटिक्स
8.	श्री बजरंगलाल ताखर	नौकायन

Note:- 2022 में 107 पद्म श्री पुरस्कार दिये गये।
राजस्थान के पद्म श्री (2022) प्राप्त व्यक्ति →

1. देवेन्द्र झाझंडिया	खेल
2. राजीव महर्षि	सिविल सेवा
3. चंद्रप्रकाश द्विवेदी	कला
4. अवनि लेखरा	खेल

राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार विजेता

यह भारत का सर्वोच्च खेल पुरस्कार है। यह एवं खेल मंत्रालय द्वारा दिया जाता है। 1991-92 से युवा मामलों एवं खेल मंत्रालय द्वारा दिया जाता है।
इसके तहत् निम्नलिखित प्रदान किया जाता है -

- 28 लाख रुपये
- 1 प्रशस्ति पत्र
- ब्लेजरमय टाई था पारम्परिक वेशभूषा

- **चयन समिति :-**

01 - अध्यक्ष - खेल मंत्रालय द्वारा नामित
02 - खेल प्रशासक
03 - खेल मंत्रालय का प्रतिनिधि
01 - SAI का महानिदेशक
04 - प्रतिष्ठित खिलाड़ी
03 - खेल विशेषज्ञ
01 - प्रतिष्ठित पैरा खिलाड़ी

Note -

- इस पुरस्कार के प्रथम प्राप्तकर्ता - विश्वनाथ आनंद
- इस पुरस्कार के सबसे युवा प्राप्तकर्ता - अभिनव बिंद्रा
  एकमात्र खिलाड़ी जिन्होंने दो खेलों के लिए यह अवार्ड प्राप्त किया हो - पंकज आडवाणी

निशानेबाजी
श्री राज्यवर्द्धन सिंह राठौड़, 2004-05
पैरा-एथलेटिक्स
श्री देवेन्द्र झांझडिया, 2017
Indian 2021 national game award
मेजर ध्यानचंद खेल रत्न 2021

एथलीट	खेल
नीरज चोपड़ा	एथलेटिक्स
रवि दहिया	कुश्ती
पीआर श्रीजेश	हॉकी
लवलीना बोर्गोहेन	मुक्केबाजी
सुनील छेत्री	फुटबॉल
मिताली राज	क्रिकेट
प्रमोद भगत	बैडमिंटन
सुमित अंतिल	एथलेटिक्स
अवनि लेखारा	निशानेबाज
कृष्णा नगर	बैडमिंटन
मनीष नरवाल	निशानेबाज
मनप्रीत सिंह	हॉकी

2022 के मेजर ध्यानचंद पुरस्कार विजेता

क्र. सं.	खिलाड़ी का नाम	खेल
1.	अश्विनी अंकुजी	एथलेटिक्स
2.	धर्मवीर सिंह	हॉकी
3.	बी. सी. सुरेश	कबड्डी
4.	नीर बहादुर गुरुंग	पैरा एथलेटिक्स

अर्जुन अवॉर्ड :-

एथलीट	खेल
शिखर धवन	क्रिकेट
अरपिंदर सिंह	एथलेटिक्स
सिमरनजीत कौर	मुक्केबाजी
भवानी देवी	तलवारबाजी
मोनिका	हॉकी

वंदना कटारिया	हॉकी
अभिषेक वर्मा	निशानेबाज
संदीप नरवाल	कबड्डी
अंकिता रैना	टेनिस
दीपक पूनियां	कुश्ती
दिलप्रीत सिंह	हॉकी
योगेश कथुनिया	डिस्कस थ्रो
निषाद कुमार	ऊंची कूद
प्रवीण कुमार	ऊंची कूद
शरद कुमार	ऊंची कूद
सुहास हलवाई	पैरा बैडमिंटन
सिंहराज अधाना	निशानेबाज
हरविंदर सिंह	तीरंदाजी
भाविना पटेल	टेबल टेनिस
हरमनप्रीत सिंह	हॉकी
रुपिंदर पाल सिंह	हॉकी
सुरेंद्र कुमार	हॉकी
अमित रोहिदास	हॉकी
बिरेंद्र लाकरा	हॉकी
सुमित	हॉकी
नीलकांता शर्मा	हॉकी
हार्दिक सिंह	हॉकी
विवेकसागर	हॉकी
गुरजंत सिंह	हॉकी
मंदीप सिंह	हॉकी
शमशेर सिंह	हॉकी
ललित कुमार उपाध्याय	हॉकी
वरुण कुमार	हॉकी
सिमरनजीत सिंह	हॉकी

द्रोणाचार्य अवॉर्ड: लाइफटाइम कैटेगरी

कोच	खेल
टीपी ओसेफ	एथलेटिक्स
सरकार तलवार	क्रिकेट
सरपाल सिंह	हॉकी
अशन कुमार	कबड्डी
तपन कुमार पैनगढ़ी	स्विमिंग
द्रोणाचार्य अवॉर्ड:	रेगुलर कैटेगरी

कोच	खेल
राधाकृष्ण नायर पी	एथलेटिक्स
संध्या गुरुंग	बॉक्सिंग
प्रितम सिवच	हॉकी
जय प्रकाश नौटियाल	पैरा शूटिंग
सुब्रहमनियन रमन	टेबल टेनिस

Rashtriya Khel Protsahan Puruskar 2021:

Category	Entity recommended for RashtriyaKhelProtsahanPuraskar, 2021
Identification and Nurturing of Budding and Young Talent	ManavRachna Educational Institution
Encouragement to sports through Corporate Social Responsibility	Indian Oil Corporation Limited

राष्ट्रीय खेल पुरस्कार, 2022 :-

क्र. सं. श्रेणी राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार के लिए संस्तुत संस्था, 2022

1. नवोदित और युवा प्रतिभा की पहचान और प्रशिक्षण - ट्रांसस्टेडियम इंटरप्राइजेज प्राइवेट लिमिटेड
2. कॉर्पोरेट सामजिक उत्तरदायित्व के माध्यम से खेलों को प्रोत्साहन - कलिंग औद्योगिक प्रौद्योगिकी संस्था
3. विकास के लिए खेल - लद्दाख स्की एंड स्नोबोर्ड एसोसिएशन

अध्याय – 5

योग - सकारात्मक जीवन पद्धति

योग (संस्कृत: योगः) एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द 'युज' से हुई है, जिसका अर्थ जुड़ना है। योग के मूल रूप से दो अर्थ माने गए हैं (1)जुड़ना और (2)समाधि। अर्थात् जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ पाते, तब तक समाधि के स्तर को प्राप्त करना मुश्किल होता है।

यह शब्द - प्रक्रिया और धारणा - हिन्दू धर्म, जैन पंथ और बौद्ध पंथ में ध्यान प्रक्रिया से सम्बंधित है। योग शब्द भारत से बौद्ध पंथ के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्वी एशिया और श्री लंका में भी फैल गया है और इस समय सारे सभ्य जगत् में लोग इससे परिचित हैं। प्रसिद्धि के बाद पहली बार ।। दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। भगवद्गीता प्रतिष्ठित ग्रन्थ माना जाता है। उसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, जैसे बुद्धियोग, सन्यासयोग, कर्मयोग।

वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गए हैं। पतंजलि योगदर्शन में क्रियायोग शब्द देखने में आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं। इन सब स्थलों में योग शब्द के जो अर्थ हैं, वह एक दूसरे से भिन्न हैं ।

परिभाषाएं-

महर्षि पतंजलि के अनुसार- चित्तवृत्तिनिरोधः यानी चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना ही योग है। अर्थात् मन को भटकने न देना ,एक जगह स्थिर रखना ही योग है ।

सद्गुरु जग्गी वासुदेव के अनुसार- जब कोई पूरे शरीर को ठीक से थामना सीख जाते हैं, तो वे पूरे ब्रह्मांड की ऊर्जा को अपने अंदर महसूस कर सकते हैं।

ओशो के अनुसार- योग को धर्म, आस्था और अंधविश्वास के दायरे में बांधना गलत है। योग विज्ञान है, जो जीवन जीने की कला है। साथ ही यह पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। जहां धर्म हमें खूंटे से बांधता है, वहीं योग सभी तरह के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है।

योगः कर्मसु कौशलम् का अर्थ है कि – योग से ही कर्मों में कुशलता है। यानी कर्मयोग के अनुसार कर्म करने में कुशल व्यक्ति कर्मबंधनों से मुक्त हो जाता है। कर्म में कुशलता का अर्थ है, ऐसी मानसिक स्थिति में काम करना कि व्यक्ति कर्म एकदम अच्छे तरीके से करे और फल की चिंता में पड़कर खुद को व्यग्र न करे।

पतंजलि की योगसूत्र के अनुसार – "योग चित्तवृत्ति निरोध है ।" अर्थात् मन की वृत्ति (इच्छाओं) पर नियंत्रण ही योग है।"

Note – Yoga day 2022 Theme – "Yoga for humanity"

योग के प्रकार –

1. राज योग : योग की सबसे अंतिम अवस्था समाधि को ही राजयोग कहा गया है। इसे सभी योगों का राजा माना गया है, क्योंकि इसमें सभी प्रकार के योगों की कोई-न-कोई खासियत जरूर है। इसमें रोजमर्रा की जिंदगी से कुछ समय निकालकर आत्म-निरीक्षण किया जाता है। यह ऐसी साधना है, जिसे हर कोई कर सकता है।
महर्षि पतंजलि ने इसका नाम अष्टांग योग रखा है और योग सूत्र में इसका विस्तार से उल्लेख किया है। उन्होंने इसके आठ अंग बताए हैं, जो इस प्रकार हैं -

यम (शपथ लेना)
नियम (आत्म अनुशासन)
आसन (मुद्रा)
प्राणायाम (श्वास नियंत्रण)
प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण)
धारणा (एकाग्रता)
ध्यान (मेडिटेशन)
समाधि (बंधनों से मुक्ति या परमात्मा से मिलन)

2. ज्ञान योग : ज्ञान योग को बुद्धि का मार्ग माना गया है। यह ज्ञान और स्वयं से परिचय करने का जरिया है। इसके जरिए मन के अंधकार यानी अज्ञान को दूर किया जाता है। ऐसा कहा जाता है कि आत्मा की शुद्धि ज्ञान योग से ही होती है। चिंतन करते हुए शुद्ध स्वरूप को प्राप्त कर लेना ही ज्ञान योग कहलाता है। साथ ही योग के ग्रंथों का अध्ययन कर बुद्धि का विकास किया जाता है। ज्ञान योग को सबसे कठिन माना गया है। अंत में इतना ही कहा जा सकता है कि स्वयं में लुप्त अपार संभावनाओं की खोज कर ब्रह्म में लीन हो जाना है ज्ञान योग कहलाता है

3. कर्म योग : श्रीकृष्ण ने भी गीता में कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' यानी कुशलतापूर्वक काम करना ही योग है। कर्म योग का सिद्धांत है कि हम वर्तमान में जो कुछ भी अनुभव करते हैं, वो हमारे पूर्व कर्मों पर आधारित होता है। कर्म योग के जरिए मनुष्य किसी मोह-माया में फंसे बिना सांसारिक कार्य करता जाता है और अंत में परमेश्वर में लीन हो जाता है। गृहस्थ लोगों के लिए यह योग सबसे उपयुक्त माना गया है

4. भक्ति योग : भक्ति का अर्थ दिव्य प्रेम और योग का अर्थ जुड़ना है। ईश्वर, सृष्टि, प्राणियों, पशु-पक्षियों आदि के प्रति प्रेम, समर्पण भाव और निष्ठा को ही भक्ति योग माना गया है। भक्ति योग किसी भी उम्र, धर्म, राष्ट्र, निर्धन व अमीर व्यक्ति कर सकता है। हर कोई किसी न किसी को अपना ईश्वर मानकर उसकी पूजा करता है, बस उसी पूजा को भक्ति योग कहा गया है। यह भक्ति निस्वार्थ भाव से की

जाती है, ताकि हम अपने उद्देश्य को सुरक्षित हासिल कर सकें ।

5. हठ योग : यह प्राचीन भारतीय साधना पद्धति है। हठ में ह का अर्थ हकार यानी दाईं नासिका स्वर, जिसे पिंगला नाड़ी कहते हैं। वहीं, ठ का अर्थ ठकार यानी बाईं नासिका स्वर, जिसे इड़ा नाड़ी कहते हैं, जबकि योग दोनों को जोड़ने का काम करता है। हठ योग के जरिए इन दोनों नाड़ियों के बीच संतुलन बनाए रखने का प्रयास किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि प्राचीन काल में ऋषि-मुनि हठ योग किया करते थे। इन दिनों हठ योग का प्रचलन काफी बढ़ गया है। इसे करने से मस्तिष्क को शांति मिलती है और स्वास्थ्य बेहतर होता है ।

6. कुंडलिनी/लय योग : योग के अनुसार मानव शरीर में सात चक्र होते हैं। जब ध्यान के माध्यम से कुंडलिनी को जागृत किया जाता है, तो शक्ति जागृत होकर मस्तिष्क की ओर जाती है। इस दौरान वह सभी सातों चक्रों को क्रियाशील करती है। इस प्रक्रिया को ही कुंडलिनी/लय योग कहा जाता है। इसमें मनुष्य बाहर के बंधनों से मुक्त होकर भीतर पैदा होने वाले शब्दों को सुनने का प्रयास करता है, जिसे नाद कहा जाता है। इस प्रकार के अभ्यास से मन की चंचलता खत्म होती है और एकाग्रता बढ़ती है ।

योगासन के फायदे –

योग तीन स्तरों पर काम करते हुए व्यक्ति को फायदा पहुंचा सकता है। इस लिहाज से योग करना सभी के लिए सही है।

पहले चरण में यह मनुष्य को स्वास्थ्यवर्धक बनाते हुए उसमें ऊर्जा भरने का काम करता है ।

दूसरे चरण में यह मस्तिष्क व विचारों पर असर डालता है। हमारे नकारात्मक विचार ही होते हैं, जो हमें तनाव, चिंता या फिर मानसिक विकार में डाल देते हैं। योग इस चक्र से बाहर निकालने में हमारी मदद करता है ।

योग के तीसरे और सबसे महत्वपूर्ण चरण में पहुंचकर मनुष्य चिंताओं से मुक्त हो जाता है। योग के इस अंतिम चरण तक पहुंचने के लिए कठिन परिश्रम की जरूरत होती है। इस प्रकार योग के लाभ विभिन्न स्तर पर मिलते हैं।

आइए, अब जानते हैं कि योग के आसन किस प्रकार हमें सेहतमंद रखता है।

योगासन के आंतरिक स्वास्थ्य लाभ –

नियमित योग करने पर आंतरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक असर दिख सकता है। इससे कई समस्याओं को पनपने से रोका और उनके लक्षणों को कम किया जा सकता है। बस योग का लाभ पाने के लिए इसे रोजाना करते रहें।

रक्त प्रवाह : जब शरीर में रक्त का संचार बेहतर होता है, तो सभी अंग बेहतर तरीके से काम करते हैं। एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन) की वेबसाइट पर प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, योग करने से पूरे शरीर के रक्त संचार में सुधार हो सकता है। यही नहीं, हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिकाओं के स्तर को भी बढ़ावा मिल सकता है। इससे हृदय संबंधी रोग और खराब लिवर की परेशानी कम होने के साथ ही मस्तिष्क को ठीक से काम करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा, योग करने से शरीर के सभी अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन मिल सकती है ।

बेहतर श्वसन प्रणाली : श्वसन प्रणाली में आया कोई भी विकार हमें बीमार करने के लिए काफी है। ऐसे में योग हमें बताता है कि जीवन में सांस का क्या महत्व है, क्योंकि कई योगासन सांसों पर ही आधारित हैं। जब योग करते हैं, तो फेफड़े पूरी क्षमता के साथ काम करने लगते हैं, जिससे सांस लेना आसान हो जाता है ।

संतुलित रक्तचाप : गलत जीवनशैली के कारण कई लोगों रक्तचाप की समस्या से जूझते हैं। अगर किसी को रक्तचाप से जुड़ी कोई भी परेशानी है, तो आज से ही किसी योग प्रशिक्षक की देखरेख में योग करना शुरू कर दें। योग करने से उच्च रक्तचाप को संतुलन में लाया जा सकता है। इस बात की पुष्टि एनसीबीआई की वेबसाइट पर पब्लिश एक रिसर्च से भी होती है ।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइन में सुधार : योग के लाभ में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल संबंधी समस्या से छुटकारा पाना भी शामिल है। इससे जुड़ी एक मेडिकल रिसर्च की मानें, तो योग करने से इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम (पेट से संबंधित समस्या है, जिससे पेट में दर्द, ऐंठन और गैस हो सकती है) से कुछ हद तक राहत मिल सकती है। इस समस्या का एक लक्षण गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसऑर्डर (पाचन तंत्र में इंफेक्शन या सूजन की समस्या) भी है। ऐसे में योग इस समस्या से छुटकारा दिलाकर गैस्ट्रोइंटेस्टाइन में सुधार कर सकता है ।

नई ऊर्जा : एक योग का लाभ ऊर्जावान बनाए रखना भी है। दरअसल, जीवन को सकारात्मक तरीके से जीने और काम करने के लिए शरीर में ऊर्जा का बना रहना जरूरी है। इसमें योग मदद करता है। योग को करने से थकावट दूर होती है और शरीर नई ऊर्जा से भर जाता है ।

लाल रक्त कोशिकाओं में वृद्धि : हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं का अहम योगदान होता है। ये फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर प्रत्येक अंग तक पहुंचाती हैं। लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से एनीमिया तक हो सकता है । योग करने से शरीर में इसकी मात्रा बढ़ने लगती है ।

दर्द सहने की क्षमता : शरीर में कहीं भी और कभी भी दर्द हो सकता है। खासकर, जोड़ों में दर्द को सहना मुश्किल हो जाता है। वहीं, जब योग करते हैं, तो शुरुआत में इस दर्द को सहने की शारीरिक क्षमता बढ़ने लगती है। साथ ही नियमित अभ्यास के बाद यह दर्द कम होने सकता है ।

प्रतिरोधक क्षमता : बीमारियों से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता का बेहतर होना जरूरी है। प्रतिरोधक प्रणाली के कमजोर होने से शरीर विभिन्न रोग का आसानी से शिकार बन जाता है। चाहे स्वस्थ हैं या नहीं हैं, दोनों ही

कफ़ प्रकृति

शीर्षासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्तानपादासन, कपाल-भाति, उडियान बंध आयुर्वेद में तीनों प्रकार की प्रकृति का वर्णन आता है। उपरोक्त तीन प्रकृति एक-दोषज हैं।

इसके बाद तीन द्वि-दोषज हैं जो कि वात-पित्त प्रकृति, वात-कफ़ प्रकृति और पित्त-कफ़ प्रकृति कहलाती हैं। इनके लिए दोनों प्रकार की प्रकृति के आसन करना चाहिए। चौथी प्रकृति सन्निपातिक कहलाती है। इसके लिए तीनों दोषों के आसन गुरु-निर्देशानुसार करना चाहिए। इस प्रकार हम अपने शरीर को योगाभ्यास के माध्यम से हमेशा निरोग रख सकते हैं।

अष्टांग योग के आठ अंग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) हैं।

1. "यम" हमें क्रमशः सामाजिक एवं धार्मिक रूप से जीना सिखाता है जिस कारण हमारी सामाजिक नैतिक मूल्य की वृद्धि होती है।

2. "नियम" हमारे पूरे जीवन की कार्य पद्धति को बदल देता है यह हमारे चरित्र को उज्वल करता है। और हमें अनुशासन में रहना सिखाता है।

3. "आसन" हमें जीवन के अंतिम क्षणों तक निरोग रखता है हमारे शरीर का विकास उत्तरोत्तर करता है।

4. "प्राणायाम" हमारे प्राण को एक नया आयाम देता है। प्राणायाम हमें श्वास लेने की कला सिखाता है और हमारे प्राण का उत्थान व विकास करता है।

5. "प्रत्याहार" हमें हमारी इंद्रियों से विजय दिलाता है। यह स्वयं से स्वयं को जीतने की कला सिखाता है यह हमारा मानसिक विकास करता है।

6. "धारणा" अंग हमारे मन को एकाग्र करता है हमारा बौद्धिक विकास करता है।

7. "ध्यान" हमें कई उपलब्धियाँ प्रदान कराता है। हमें जीवन के लगभग सभी कार्यक्षेत्र के लिए ध्यान के सोपान की आवश्यकता पड़ती है। ध्यान द्वारा हम आत्मज्ञान तक प्राप्त कर सकते हैं।,

8. "समाधि" द्वारा हम अपने अवचेतन मस्तिष्क का विकास कर परम आनंद प्राप्त कर सकते हैं जो कि जीवन का अंतिम लक्ष्य होता है।

इस प्रकार हम अष्टांग योग द्वारा अपने जीवन के समस्त क्षेत्रों का विकास कर पूरे जीवन को क्रमबद्ध तरीके से जीना सीख सकते हैं।

योगासन के नियम –

योग करने से पहले और करते समय कुछ नियमों का पालन करना जरूरी है, जिनके बारे में हम नीचे बता रहे हैं :-

- नियमानुसार योग को सूर्योदय से पहले और सूर्यास्त के बाद करना चाहिए।
- योगासन से पहले हल्का वॉर्मअप करना जरूरी है, ताकि शरीर खुल जाए।
- योग की शुरुआत हमेशा ताड़ासन से ही करनी चाहिए।
- सुबह योगासन खाली पेट करना चाहिए।
- पहली बार योगासन करने वालों को शुरुआत में हल्के योग के आसन करने चाहिए। फिर जैसे-जैसे इनके अभ्यस्त हो जाएं, तो अपने स्तर को बढ़ाते जाएं। इस दौरान प्रशिक्षक की मदद लेना जरूरी है।
- अगर कोई शाम को योग कर रहे हैं, तो भोजन करने के करीब तीन-चार घंटे बाद ही करें। साथ ही योग करने के आधे घंटे बाद ही कुछ खाएं।
- योगासन करने के तुरंत बाद नहीं नहाना चाहिए, बल्कि कुछ देर इंतजार करना चाहिए।
- हमेशा आरामदायक कपड़े पहनकर ही योग करना चाहिए।
- जहां योग कर रहे हैं, वो जगह साफ और शांत होनी चाहिए।
- योग करते समय नकारात्मक विचारों को अपने मन से निकालने का प्रयास करें।
- योग का सबसे जरूरी नियम यह है कि इसे धैर्य से करें और किसी भी आसन में अधिक जोर न लगाएं। अपनी क्षमता के अनुसार ही इसे करें।
- सभी योगासन सांस लेने और छोड़ने पर निर्भर करते हैं, जिसका पूर्ण ज्ञान होना जरूरी है। संभव हो तो पहले इस बारे में सीख लें, उसके बाद ही स्वयं से करें।
- अगर कोई बीमार या गर्भवती है, तो डॉक्टर से सलाह लेने के बाद योग प्रशिक्षक की देखरेख में ही योगासन करें।
- हमेशा योगासन के अंत में शवासन जरूर करें। इससे तन और मन पूरी तरह शांत हो जाता है। शवासन करने पर ही योग का पूरी तरह से लाभ मिलता है।
- योग के दौरान ठंडा पानी न पिएं, क्योंकि योग करते समय शरीर गर्म होता है। ठंडे पानी की जगह सामान्य या हल्का गुनगुना पानी ही पिएं।

योग करने का सही समय –योग में समय की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

- योग विज्ञान में दिन को चार हिस्सों में बांटा गया है, ब्रह्म मुहूर्त, सूर्योदय, दोपहर व सूर्यास्त। इनमें से ब्रह्म मुहूर्त और सूर्योदय को योग के लिए सबसे बेहतर माना गया है।
- माना जाता है कि अगर योग के आसन ब्रह्म मुहूर्त में उठकर करता है, तो सबसे ज्यादा फायदा होता है। उस समय वातावरण शुद्ध होता है और ताजी हवा चल रही होती है। अमूमन अध्यात्म ज्ञान प्राप्त करने वाले ही इस समय योगाभ्यास करते हैं।
- ब्रह्म मुहूर्त का समय सुबह तीन बजे का माना गया है। इस समय सभी का उठना संभव नहीं है, इसलिए सूर्योदय के समय भी योग कर सकते हैं। इससे शरीर दिनभर ऊर्जावान रहता है।
- सूर्यास्त के बाद भी योग कर सकते हैं। बस योग से तीन-चार घंटे पहले तक कुछ न खाया हो।

इस परीक्षण में परीक्षण कर्त्ता कार्डो को उनके कर्म के आधार पर व्यक्ति के सामने प्रस्तुत करता है और पूछता है क्या दिखाई पड़ता है।

तत्पश्चात् कार्डो पर बने धब्बे के आधार पर दिए गये उत्तरों से उसके व्यक्तित्व का मापन कर लिया जाता है।

 # वाक्य पूर्ति परीक्षण - (S. C. T)

यह विधि पाइन एवं टेंडलर द्वारा दी गई।

(1) इस परीक्षण में अपूर्ण वाक्यों को व्यक्ति द्वारा पूर्ण करवाया जाता है। जिसके द्वारा व्यक्ति के व्यक्तित्व का परीक्षण किया जाता है।

जैसे - मुझे गर्व है कि.....

मेरे पिता.....

इस तकनीक को अर्ध प्रक्षेपी तकनीक भी कहते हैं।

स्वतंत्र शब्द साहश्चर्य विधि -

(2) इसका सर्वप्रथम प्रयोग गाल्टन ने 1879 में किया। उन्होंने इसके लिए 75 शब्दों की एक सूची बनाई।

इस विधि में व्यक्ति के सम्मुख एक शब्द प्रस्तुत किया जाता है।

व्यक्ति द्वारा उस शब्द को सुनते ही मन में आये विचार के आधार पर उसके व्यक्तित्व का निर्धारण किया जाता है।

(3) चित्रकूठा का परीक्षण-

इस परीक्षण का निर्माण अमेरिकी मनोवैज्ञानिक रोजेनविग ने किया।

इस परीक्षण में 24 चित्र होते हैं प्रत्येक चित्र में एक व्यक्ति की कुंठा उत्पन्न करने वाला वाक्य होता है। व्यक्ति द्वारा दिए गए उत्तर के आधार पर व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्धारण किया जाता है।

(4) खेल नाटक विधि - इस विधि के निर्माता J. L मोरेनो थे।

इस विधि में बालक जब खेलता है तो अपनी भावनाओं को प्रदर्शित करता है अपनी समस्याओं को दिखाता है जिससे वह उनके समाधान हेतु कोई रास्ता पा सके।

<u>अब्राहम मास्लो का आवश्यकता सिद्धांत</u>- 'मानवतावादी मनोविज्ञान के जनक अब्राहय मास्लो ने व्यक्तित्व के परिक्षेत्रों में मांग सिधांत का प्रतिपादन किया ।

<u>मास्लो</u> के अनुसार, मनुष्य भौतिक या सामाजिक, पर्यावरण में रहता है जिसके कारण उसे बल मिलता है ।

उस बल के कारण किसी भी व्यक्ति में प्रेरणा उत्पन्न होती है।

इस प्रेरणा के द्वारा कोई भी व्यक्ति किसी ना किसी प्रकार का व्यवहार करता है जिसके फलस्वरुप उसके व्यक्तित्व में मांग उत्पन्न हो जाती है।

मनुष्य

भौतिक / सामाजिक वातावरण वातावरण

बल

प्रेरणा

व्यवहार

माँग

अब्राहम मास्लो के अनुसार किसी भी प्रकार के व्यवहार किसी भी व्यक्ति के अन्दर उपस्थित आंतरिक अभिप्रेरकों के संगठित होने से होता है और ये अभिप्रेरक जन्मजात होते है तथा इन्हें वरीयता के आधार पर इस प्रकार रखा जाता है।

आत्म सिद्धि

↓

उच्च स्तरीय मांग — उच्च स्तरीय मांग

↓

स्व सम्मान मांग

↓

सामाजिक मांग

↓

सुरक्षा — निम्न स्तरीय मांग

↓

दैहिक

मास्लो के अनुसार प्रथम दो मांग निम्न स्तरीय है। तथा अन्तिम 3 मांग उच्च स्तरीय है।

मांगों के इस क्रम में कोई भी मांग जितने निम्न स्तर पर स्थित होगी, उसकी प्राथमिकता उतनी अधिक होगी ।

मास्लो के अनुसार निम्न स्तरीय मांग की पूर्ति हो जाने पर ही उच्च स्तरीय मांग क्रियाशील हो पाते है।

इन 5 मांगो को मिलाकर मूल मांग कहते है।

<u>मास्लो के अनुसार</u> - किसी भी व्यक्ति में एक समय में एक ही मांग क्रिया शील हो जाते है। जबकि अनेक मनोवैज्ञानिक एक से अधिक मांगो के क्रियाशील मानता है।

NOTE- इनके अतिरिक्त मुर्रे ने भी आवश्यकता सिद्धांत प्रतिपादित किया।

<u>चॉमास्की का भाषा विकास का सिद्धांत</u> - चॉमास्की ने अर्थ निर्वाचन के उपागम में 1962 ई. में चॉमास्की ने भाषा विकास का प्रतिपादन किया।

(iii) चुनौतियां स्वीकार करना- अर्थात् वे जीवन में आने वाली चुनौतियों तथा परिवर्तनों को सामान्य तथा सकारात्मक समझते हैं न कि कोई खतरा।

(2) जीवन कौशल- जीवन की वह योग्यताएँ जो व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों से प्रभावी तरीके से निपटने में सक्षम बनाती हैं । जैसे - समय प्रबंधन, स्वविवेक चिंतन आदि।

(3) आग्रहिता - आग्रहिता ऐसा व्यवहार या कौशल है, जो हमारी भावनाओं, आवश्यकताओं, इच्छाओं तथा विचारों के सुस्पष्ट तथा विश्वासपूर्ण संप्रेषण में सहायक होता है।

आग्रही व्यक्ति में उच्च आत्मविश्वास, आत्मसम्मान तथा अपनी अस्मिता की अटूट भावना होती है।

(4) समय प्रबंधन के माध्यम से तनाव मुक्त रहने में सहायता मिलती है।

(5) स्वविवेक चिंतन तथा सकारात्मक चिंतन द्वारा नकारात्मक विचारों को दूर किया जा सकता है।

(6) अन्य कारक - संतुलित भोजन
- नियमित व्यायाम
- सकारात्मक अभिवृत्ति
- सकारात्मक चिंतन
- सामाजिक सहयोग

इत्यादि तनाव को कम करने तथा सामाजिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देने से सहायक होता है।

अभ्यास प्रश्न

गत वर्षों के प्रश्न – पत्र में आये हुए प्रश्न -

Q. 1) पृष्ठोन्मुखी व्यवधान से आप क्या समझते हैं? (RAS MAIN 2013)

Q.2) संवेगात्मक बुद्धि क्या है। (RAS MAIN 2016)

Q.3) अंतर्मुखी एवं बहिर्मुखी व्यक्तित्व की व्यवस्था कीजिए। (RAS MAIN 2016)

Q. 4) सकारात्मक स्वास्थ्य और खुशहाली से आप क्या समझते हैं? (RAS MAIN 2016)

Q.5) व्यक्तित्व मूल्यांकन की विधियों की विशेषताओं की व्याख्या कीजिए। (RAS MAIN 2016)

Q. 6) सांवेगिक बुद्धि क्या है? (RAS MAIN 2018)

Q. 7) स्मृति पर बार्टलेट का दृष्टिकोण क्या है? (RAS MAIN 2018)

Q. 8) टी. ए. टी. (TAT) क्या है? (RAS MAIN 2018)

Q. 9) गार्डन के बहुबुद्धि के सिद्धांत को स्पष्ट कीजिए। (RAS MAIN 2018)

Q. 10) कौन से कारक मानसिक स्वास्थ्य व कुशलक्षेम को बढ़ाते हैं। (RAS MAIN 2018)

Q. 11) संवेगात्मक बुद्धि से क्या आशय है? (RAS MAIN 2018)

Q. 12) व्यक्तित्व के वृहद पांच कारक कौन से हैं? (RAS MAIN 2021)

Q. 13) स्मृति की तीन अवस्थाओं के बारे में लिखिए। (RAS MAIN 2021)

Q. 14) तनाव के स्रोत बताइए।

Q.15) बुद्धि का परिभाषित कीजिए।

अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न

Q.16) जीन पियाजे के संज्ञानात्मक विकास सिद्धांत को समझाये।(50शब्द)

Q.17) द्वितत्व बुद्धि के सिद्धांत को समझाये।

Q.18) बुद्धि क्या है। सामानिक व सांस्कृतिक बुद्धि में अंतर बताइये।

Q.19) वाक्य समापन परीक्षण क्या है? (RAS MAINS 2016)

Q. 20) व्यक्तित्व का अर्थ समझाते हुए सिगमंड फ्रायड के व्यक्तित्व के प्रकारों को समझाइये।

Q. 21) शीलगुण क्या है? आइजेंक के शीलगुण सिद्धांत को समझाइये।

Q. 22) बाथ अंतर्बोध परीक्षण क्या है?

Q. 23) अब्राहम मैस्लो का आवश्यकता का सिद्धांत समझाइये।

Q. 24) अधिगम क्या है? थार्नडाइक के अधिगम के सिद्धांत को समझाइये।

Q. 25) अधिगम का पठार क्या होता है।

Q. 26) अभिप्रेरणा को परिभाषित करते हुए इसकी विशेषताएँ लिखिए।

Q. 27) अधिगम की शैलियों की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए।

Q. 28) स्मृति को परिभाषित कीजिए / टलविंग के स्मृति मॉडल को समझाइये।

Q. 29) स्कीमा क्या है? परिभाषित कीजिए।

Q. 30) विस्मृति को परिभाषित करते हुए एबिंगहास वक्र को समझाइये।

Q. 31) विस्मृति के सिद्धांतों की व्याख्या कीजिए।

Q. 32) तनाव क्या है? इसके विभिन्न प्रकारों को बताइये।

Q. 33) तनाव के स्रोतों की व्याख्या कीजिए।

Q. 34) तनाव के लक्षण बताते हुए तनाव प्रबंधन के उपाय बताइये।

Q.35) मानसिक स्वास्थ्य को किस प्रकार प्रोत्साहित किया जा सकता है।

इजारेदार अथवा ठेकेदार

इजारेदार को विभिन्न अधिकार होंगे जैसे- वृक्ष काटने का अधिकार, लगान वृद्धि या आसामी की बेदखली के लिए वाद प्रस्तुत करने का अधिकार, सुधार करने का अधिकार आदि ।

इजारेदार लगान नहीं देता है तो उसे बेदखल किया जा सकता है ।

इजारेदार अपने हितों को समर्पित कर सकता है ।

राजस्व न्यायालयों की कार्यप्रणाली तथा उनकी अधिकारिता

समस्त वाद तथा प्रार्थना पत्रों की सुनवाई राजस्व न्यायालयों द्वारा की जायेगी । आदेश के विरूद्ध अपील भी की जा सकती है । जैसे- तहसीलदार की डिक्री के विरूद्ध कलेक्टर को (30 दिन में) कलेक्टर या सहायक कलेक्टर की डिक्री के विरूद्ध राजस्व अपील प्राधिकारी को 60 दिनों में
राजस्व अपील प्राधिकारी की डिक्री के विरूद्ध बोर्ड को (90 दिन)

1. बोर्ड द्वारा अपील अस्वीकार भी की जा सकती है ।
2. राजस्व न्यायालय को पुनरावलोकन का भी अधिकार है । बोर्ड राजस्व न्यायालय के द्वारा निर्णित वाद का पुनरीक्षण भी कर सकता है ।

संशोधनः-

2010:- नई धारा 251-1 जोडी गई जिसके अन्तर्गत राज्य सरकार किसी खातेदार आसामी को किसी अन्य खातेदार की जोत में से होकर भूमिगत पाइपलाइन बिछाने, नया मार्ग खोलने या विद्यमान मार्ग को विस्तरत करने का अधिकार दे सकती है । इससे संबंधित मामलों का निपटारा उपखण्ड मामलों का निपटारा उपखंड अधिकारी करेगा तथा उसके लिए मुआवजा दिया जायेगा ।

2014:- राजस्थान भूमि विधियां (संशोधन) अधिनियम, 2014 के द्वारा काशतकारी अधिनियम की धारा 45 में एक नया प्रावधान जोड़ा गया जिसके अन्तर्गत भूमि 30 वर्ष के लिए पट्टे या उप-पट्टे पर दी जा सकती है । जिसे 10 वर्ष और बढ़ाया जा सकता है । यदि भूमि किसी ऐसे प्रयोजन के लिए उपयोग में ली जानी हो जो राजस्थान भू-राजस्व अधिनियम की धारा 90(क) की उपधारा में 5(क) में उल्लेखित है ।

समीक्षाः- इस अधिनियम की विषेशताएं

1. एकरूप विधि
2. पिछड़े वर्गो के लिए विशेष उपबंध
3. काशतकारों के अधिनियम एवं हितों की रक्षा
4. अवैध बेदखली, अनुचित लगान, बेगार आदि से संरक्षण
5. भूमि सुधार की सुविधा
6. राज्य का भूमिधारी के रूप में होना भूमिहीन काशतकारों के हित में है ।

प्रकीर्ण (Miscellaneous)

- मार्ग व अन्य निजी सुखाचारो के अधिकार – धारा 251 के अनुसार एक भूधारक (कृषक) द्वारा अन्य कृषको की भूमि से होकर अपनी जोत पर आने-जाने के रास्ते या अन्य कोई अधिकार (जैसे – खेत मे सिंचाई के लिये पानी ले जाना या कृषि औजारो और बैलो को ले जाना) जिसका वह उपभोग करता आ रहा है, उनके उपभोग करने मे अन्य कृषक द्वारा कोई रूकावट या बाधा डाली जाये तो वह तहसीलदार को आवेदन कर इस प्रकार की बाधा को हटवा सकता है।
- भूमिगत पाइपलाइन बिछाना या नया मार्ग खोलना या विद्यमान मार्ग का विस्तार करना – धारा 251क के अनुसार कोई काश्तकार किसी अन्य काश्तकार की जोत मे से होकर सिंचाई के पानी हेतु भूमिगत पाइपलाइन बिछाना चाहता है, या कोई नया रास्ता खोलना चाहता है या वर्तमान रास्ते को चौंडा करना चाहता है, और जिस काश्तकार की जोत है वह सहमत नही है तो, वह उपखण्ड अधिकारी को आवेदन कर राहत प्राप्त कर सकता है। जिसकी प्रक्रिया निम्नानुसार है-
- आवेदन प्राप्त होने पर उपखण्ड अधिकारी इस पहलू पर जाँच करेंगे कि यह आवश्यकता केवल सुविधाजनक उपयोग के लिये नही है बल्कि इसकी वास्तविक आवश्यकता है और उसके लिये कोई वैकल्पिक व्यवस्था भी नही है। तब उस अन्य अभिधारी (जिसकी जोत है,) को नोटिस जारी कर इस प्रकार की सुनवाई हेतु उपस्थित रहने हेतु अवसर देगा।
- यदि ऐसा अन्य अभिधारी (काश्तकार) सहमत हो और अपनी जोत की सीमारेखा के साथ-साथ या उसके द्वारा जैसा दर्शाया जावे वैसे उपखण्ड अधिकारी द्वारा आवेदक को भूमि की सतह से कम से कम तीन फुट नीचे तक पाइपलाइन बिछाने की अनुमति दे दी जायेगी, और वह सहमत न हो तो उपखण्ड अधिकारी जैसा उचित समझे वैसे दे सकता है।
- नये रास्ते के मामले मे यदि ऐसा अन्य अभिधारी (काश्तकार) सहमत हो और अपनी जोत की सीमारेखा के साथ-साथ या उसके द्वारा जैसा ट्रेक दर्शाया जावे तो वैसे या कोई ट्रेक नही दर्शाए तो उपखण्ड अधिकारी द्वारा आवेदक को लघुतम निकटम मार्ग से एक नया मार्ग जो तीस फीट से अधिक चौंडा न हो, विस्तारित करने या चौंडा करने की अनुमति दे दी जायेगी।
- उपरोक्त रास्ते या पाइपलाइन के लिये (उस अभिधारी को जिसकी भूमि है) उपखण्ड अधिकारी द्वारा तय किये गये मुआवजे का भुगतान आवेदक द्वारा किया जायेगा।
- इस प्रकार के नये रास्ते या वर्तमान रास्ते को चौंडा करने मे आने वाली भूमि मे अभिधारी (काश्तकार) के सारे अधिकार निर्वापित हो जायेंगे और वह राजस्व अभिलेखो मे रास्ते के रूप मे दर्ज की जायेगी।
- जिस अभिधारी (काश्तकार) को उक्त सुखाधिकार दिये जाये तो वह उस जोत मे (जिसमे से ऐसे अधिकार दिये गये है) कोई अन्य अधिकार अर्जित नही कर सकता है।

Previous Year Questions :-

1. सामण्ड द्वारा दी गई "स्वामित्व की परिभाषा बताइये ? **[RAS Mains – 2016]**
2. घरेलु हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम 2005 के अंतर्गत बालक की क्या परिभाषा है ? **[RAS Mains – 2016]**
3. राजस्थान भू-राजस्व अधिनियम 1956 के अंतर्गत "नजूल भूमि को परिभाषित कीजिए । **[RAS Mains – 2016]**
4. विधि के अंतर्गत व्यक्ति कितने प्रकार के होते हैं ? **[RAS Mains – 2016]**
5. राजस्थान काश्तकारी अधिनियम 1955 के अंतर्गत अभिधारियों के "प्राथमिक अधिकार " क्या हैं ? **[RAS Mains – 2016]**
6. सामण्ड ने अधिकार पद को किस प्रकार परिभाषित किया है ? **[RAS Mains – 2018]**
7. राजस्थान काश्तकारी अधिनियम 1955 के अंतर्गत "अभिव्यक्ति कृषक से क्या अभिप्राय है ? **[RAS Mains – 2018]**
8. उन व्यक्तियों को प्रगणित कीजिए जो कि घरेलु हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम 2005 के अंतर्गत अनुतोष हेतु मजिस्ट्रेट के समक्ष आवेदन प्रस्तुत कर सकते हैं । **[RAS Mains – 2018]**
9. लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम 2012 को अधिनियमित करने का प्रमुख उद्देश्य बताइये । **[RAS Mains – 2018]**
10. क्या आप इस मत से सहमत हैं की राजस्थान भू-राजस्व अधिनियम 1956 में प्रयुक्तानुसार वार्षिक रजिस्टर की अभिव्यक्ति अधिकार "अभिलेख " की अभिव्यक्ति से विस्तृत है? टिप्पणी कीजिए । **[RAS Mains – 2018]**
11. पूर्ण एवं अपूर्ण अधिकार में क्या अंतर है ? **[RAS Mains – 2021]**
12. महिलाओं का कार्यस्थल पर लैंगिक उत्पीड़न (निवारण , प्रतिषेध एवं प्रतितोष) अधिनियम 2013 के अंतर्गत उल्लेखित "लैंगिक उत्पीड़न का अर्थ लिखिए ? **[RAS Mains – 2021]**
13. माता पिता एवं वरिष्ठ नागरिक भरण पोषण एवं कल्याण अधिनियम 2007 के अनुसार नातेदार पद को परिभाषित कीजिए ? **[RAS Mains – 2021]**
14. नजूल भूमि पद की परिभाषा दीजिए ? **[RAS Mains – 2021]**
15. राजस्थान भू-राजस्व अधिनियम 1956 में अधिकार अभिलेख की अंतर्वस्तु बताइये ? **[RAS Mains – 2021]**
16. लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम 2012 में उल्लेखित्त "लैंगिक हमला " पद का वर्णन कीजिए । **[RAS Mains – 2021]**
17. हालैण्ड के अनुसार विधि की परिभाषा दीजिए ।
18. कब्जा क्या है ? इसकी विशेषताएँ लिखिए।
19. प्राकृतिक व कृत्रिम व्यक्ति के मध्य भेद कीजिए ।
20. निगमित व्यक्तित्व क्या है ? इसकी प्रमुख विशेषताओं को समझाइये ।
21. निगम तथा संस्था में क्या अंतर है ?
22. सामण्ड के अनुसार दायित्व को परिभाषित कीजिए ।
23. दायित्व के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कीजिए ।
24. सामण्ड के अनुसार अधिकार क्या है ?
25. लोक व निजी अधिकार में क्या अंतर है ?
26. दस्तूर गवाई को परिभाषित कीजिए ।
27. खुदकाश्त क्या होता है ? समझाइये ।
28. सायर क्या है ? टिप्पणी कीजिए ।
29. राजस्थान काश्तकारी अधिनियम 1955 के अंतर्गत वृक्षों से संबंधित प्रावधानों पर टिप्पणी कीजिए ।
30. यौन शोषण से बच्चों की सुरक्षा का अधिनियम 2012 के अनुसार प्रवेशन लैंगिक हमले से क्या तात्पर्य है ?

INFUSION NOTES
WHEN ONLY THE BEST WILL DO

INFUSION NOTES
WHEN ONLY THE BEST WILL DO

प्रिय दोस्तों, अब तक हमारे नोट्स में से विभिन्न परीक्षाओं में आये हुए प्रश्नों के परिणाम देखने के लिए क्लिक करें - ⬇ (Proof Video Link)

RAS PRE. 2021 - https://shorturl.at/qBJ18 (74 प्रश्न , 150 में से)

RAS Pre 2023 - https://shorturl.at/tGHRT (96 प्रश्न , 150 में से)

Rajasthan CET Gradu. Level - https://youtu.be/gPqDNlc6URO

Rajasthan CET 12th Level - https://youtu.be/oCa-CoTFu4A

RPSC EO / RO - https://youtu.be/b9PKj14nSxE

VDO PRE. - https://www.youtube.com/watch?v=gXdAk856W18&t=202s

Patwari - https://www.youtube.com/watch?v=X6mKGdtXyu4&t=2s

PTI 3rd grade - https://www.youtube.com/watch?v=iA_MemKKgEk&t=5s

SSC GD - 2021 - https://youtu.be/2gzzfJyt6vI

EXAM (परीक्षा)	DATE	हमारे नोट्स में से आये हुए प्रश्नों की संख्या
RAS PRE. 2021	27 अक्टूबर	74 प्रश्न आये
RAS Mains 2021	October 2021	52% प्रश्न आये
RAS Pre. 2023	01 अक्टूबर 2023	96 प्रश्न (150 मेंसे)
SSC GD 2021	16 नवम्बर	68 (100 में से)

whatsapp - https://wa.link/uwc5lp 1 web.- https://bit.ly/3X6MGue

FREE SAMPLE
INFUSION NOTES WHEN ONLY THE BEST WILL DO

SSC GD 2021	08 दिसम्बर	67 (100 में से)
RPSC EO/RO	14 मई (1st Shift)	95 (120 में से)
राजस्थान S.I. 2021	14 सितम्बर	119 (200 में से)
राजस्थान S.I. 2021	15 सितम्बर	126 (200 में से)
RAJASTHAN PATWARI 2021	23 अक्तूबर (1st शिफ्ट)	79 (150 में से)
RAJASTHAN PATWARI 2021	23 अक्तूबर (2nd शिफ्ट)	103 (150 में से)
RAJASTHAN PATWARI 2021	24 अक्तूबर (2nd शिफ्ट)	91 (150 में से)
RAJASTHAN VDO 2021	27 दिसंबर (1st शिफ्ट)	59 (100 में से)
RAJASTHAN VDO 2021	27 दिसंबर (2nd शिफ्ट)	61 (100 में से)
RAJASTHAN VDO 2021	28 दिसंबर (2nd शिफ्ट)	57 (100 में से)
U.P. SI 2021	14 नवम्बर 2021 1st शिफ्ट	91 (160 में से)
U.P. SI 2021	21नवम्बर2021 (1st शिफ्ट)	89 (160 में से)
Raj. CET Graduation level	07 January 2023 (1st शिफ्ट)	96 (150 में से)
Raj. CET 12th level	04 February 2023 (1st शिफ्ट)	98 (150 में से)

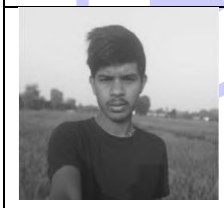
& Many More Exams like UPSC, SSC, Bank Etc.

FREE SAMPLE
INFUSION NOTES WHEN ONLY THE BEST WILL DO

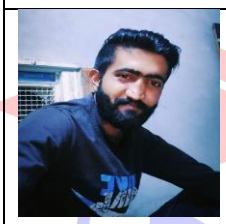
Our Selected Students

Approx. 137+ students selected in different exams. Some of them are given below -

Photo	Name	Exam	Roll no.	City
	Mohan Sharma S/O Kallu Ram	Railway Group - d	114195120370022	PratapNagar Jaipur
	Mahaveer singh	Reet Level- 1	1233893	Sardarpura Jodhpur
	Sonu Kumar Prajapati S/O Hammer shing prajapati	SSC CHSL tier-1	2006018079	Teh.- Biramganj, Dis.- Raisen, MP
N.A	**Mahender Singh**	EO RO (81 Marks)	N.A.	teh nohar , dist Hanumangarh
	Lal singh	EO RO (88 Marks)	13373780	Hanumangarh
N.A	**Mangilal Siyag**	SSC MTS	N.A.	ramsar, bikaner



FREE SAMPLE
INFUSION NOTES WHEN ONLY THE BEST WILL DO

	MONU S/O KAMTA PRASAD	SSC MTS	3009078841	kaushambi (UP)
	Mukesh ji	RAS Pre	1562775	newai tonk
	Govind Singh S/O Sajjan Singh	RAS	1698443	UDAIPUR
	**Govinda Jangir**	RAS	1231450	Hanumangarh
N.A	**Rohit sharma s/o shree Radhe Shyam sharma**	RAS	N.A.	Churu
	DEEPAK SINGH	RAS	N.A.	Sirsi Road , Panchyawala
N.A	**LUCKY SALIWAL s/o GOPALLAL SALIWAL**	RAS	N.A.	AKLERA , JHALAWAR
N.A	**Ramchandra Pediwal**	RAS	N.A.	diegana , Nagaur

FREE SAMPLE
INFUSION NOTES WHEN ONLY THE BEST WILL DO

	Monika jangir	RAS	N.A.	jhunjhunu
	Mahaveer	RAS	1616428	village-gudaram singh, teshil-sojat
N.A	**OM PARKSH**	RAS	N.A.	Teshil-mundwa Dis- Nagaur
N.A	**Sikha Yadav**	High court LDC	N.A.	Dis- Bundi
	Bhanu Pratap Patel s/o bansi lal patel	Rac batalian	729141135	Dis.- Bhilwara
N.A	**mukesh kumar bairwa s/o ram avtar**	3rd grade reet level 1	1266657	JHUNJHUNU
N.A	**Rinku**	EO/RO (105 Marks)	N.A.	District: Baran
N.A.	**Rupnarayan Gurjar**	EO/RO (103 Marks)	N.A.	sojat road pali
	Govind	SSB	4612039613	jhalawad

FREE SAMPLE
INFUSION NOTES
WHEN ONLY THE BEST WILL DO

	Jagdish Jogi	EO/RO (84 Marks)	N.A.	tehsil bhinmal, jhalore.
	Vidhya dadhich	RAS Pre.	1158256	kota

And many others……

FREE SAMPLE

नोट्स खरीदने के लिए इन लिंक पर क्लिक करें

Whatsapp करें – https://wa.link/uwc5lp

Online order करें – https://bit.ly/3X6MGue

Call करें - 9887809083