



हिन्दी तथा आधुनिक भारतीय भाषा विभाग, ल०वि०,  
काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल, ल०वि०  
तथा हैप्पी थिंकिंग लैबोरेटरी, ल०वि०

के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यशाला

दिनांक: 17-02-2025, समय: अपराह्न 3:00 बजे

स्थान : हिन्दी विभाग, ल०वि०

विषय:

**ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य**



संरक्षक  
प्रो० अलोक कुमार राय  
कुलपति ल०वि०



अतिथि वक्ता  
प्रो० शिवानी मिश्रा  
काउंसलर



सह संरक्षक  
प्रो० मनुका खन्ना  
प्रति-कुलपति ल०वि०

**संयोजक**

प्रो० वैशाखी सक्सेना  
निदेशक  
काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल, ल०वि०

प्रो० एम० प्रियदर्शिनी  
निदेशक  
हैप्पी थिंकिंग लैब, ल०वि०

प्रो० पवन अग्रवाल  
कार्यकारी अध्यक्ष  
हिन्दी तथा आधुनिक भारतीय भाषा विभाग, ल०वि०

## *Report: Workshop on Meditation and Mental Health*

On 17<sup>th</sup> February 2025, Counselling and Guidance Cell and Happy Thinking Laboratory organized a special lecture on 'Meditation and Mental Health' in the Hindi and Modern Indian Languages Department, Lucknow University. The keynote speaker Dr. Shivani Mishra said that to live a successful and good life, one should focus on one's goal rather than comparing with others. One should think before doing or speaking something. One should be grateful to everyone. She made the students understand the practical form of Anapanasati meditation process, which was given by Mahatma Gautam Buddha in the context of meditation. Accepting the importance of food and water and Panchtatva in Ayurveda, Dr. Shivani said that one should eat food with good thoughts and meditate. Director of Counselling and Guidance Cell Dr. Vaishali Saxena said that this cell organizes workshops as well as provides individual counselling to students. Executive Head of Department Prof. Pawan Agarwal said that in today's hurried era, meditation helps in concentration of mind, concentration awakens patience and wisdom which helps in identifying the right and wrong. While giving the vote of thanks in the program, Prof. Yogendra Pratap Singh said that by doing continuous contemplation and meditation (nididhyasan), one gets self-knowledge. The program was conducted by Prof. Shruti.









## सफल जीवन के लिए ध्यान करना जरूरी

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

**अमृत विचार:** लखनऊ विश्वविद्यालय के हिंदी तथा आधुनिक भारतीय भाषा विभाग में काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल एवं हैप्पी थिंकिंग लैबोरेटरी के संयुक्त तत्वावधान में ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य विषय पर व्याख्यान आयोजित हुआ। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता डॉ. शिवानी मिश्रा ने विद्यार्थियों से कहा कि सफल और उत्तम जीवन जीने के लिए दूसरों से तुलना की अपेक्षा अपने लक्ष्य पर



ध्यान केंद्रित करना चाहिए। डॉ. वैशाली सक्सेना ने कहा कि यह सेल कार्यशालाएं आयोजित करने के साथ ही विद्यार्थियों को व्यक्तिगत रूप से भी काउंसलिंग प्रदान करती है। कार्यकारी विभागाध्यक्ष प्रो. पवन अग्रवाल ने कहा कि आज के आपाधापी के युग में ध्यान करने से मन एकाग्रचित्त होता है, एकाग्र मन से धैर्य और विवेक जाग्रत होता है।

## उत्तम जीवन जीने के लिए दूसरों से तुलना की अपेक्षा अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए

लखनऊ, लोकसत्या। हिंदी तथा आधुनिक भारतीय भाषा विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय में काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल एवं हैप्पी थिंकिंग लैबोरेटरी का 'ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर विशेष व्याख्यान आयोजित हुआ। मुख्य वक्ता डॉ. शिवानी मिश्रा ने कहा कि सफल और उत्तम जीवन जीने के लिए दूसरों से तुलना की अपेक्षा अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। कुछ करने या बोलने से पहले विचार करना चाहिए। सभी के प्रति कृतज्ञ रहना चाहिए। उन्होंने छात्रों के मध्य आनापानासति ध्यान प्रक्रिया जो कि महात्मा गौतम बुद्ध ने ध्यान के संदर्भ में दी थी उसके व्यावहारिक स्वरूप को कराया।

आयुर्वेद में भोजन एवं पानी तथा पंचतत्व के महत्व को स्वीकार करते हुए डॉ. शिवानी ने कहा कि अच्छे विचारों के साथ भोजन करना चाहिए



और ध्यान करना चाहिए। काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल की निदेशक डॉ. वैशाली सक्सेना ने कहा कि यह सेल कार्यशालाएं आयोजित करने के साथ ही विद्यार्थियों को व्यक्तिगत रूप से भी काउंसलिंग प्रदान करती है। कार्यकारी विभागाध्यक्ष प्रो. पवन अग्रवाल ने कहा कि आज के आपाधापी के युग में ध्यान करने से

मन एकाग्रचित्त होता है, एकाग्र मन से धैर्य और विवेक जाग्रत होता है जिससे सत्-असत् की सही पहचान होती है। कार्यक्रम में धन्यवाद ज्ञापन करते हुए प्रो. योगेंद्र प्रयाप सिंह ने कहा कि निरंतर चिंतन और ध्यान (निदिध्यासन) करने से आत्मज्ञान प्राप्त होता है। कार्यक्रम का संचालन प्रो. श्रुति ने किया।



# सफलताकेलिएलक्ष्य परध्यानदें: शिवानी

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के हिन्दी तथा आधुनिक भारतीय भाषा विभाग, काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल और हैप्पी थिंकिंग लैबोरेटरी की ओर से ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य पर विशेष व्याख्यान हुआ। मुख्य वक्ता काउंसलर डॉ. शिवानी मिश्रा ने कहा कि सफल और उत्तम जीवन जीने के लिए दूसरों से तुलना की अपेक्षा अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। कुछ करने या बोलने से पहले विचार करना चाहिए। सभी के प्रति कृतज्ञ रहना चाहिए। उन्होंने छात्रों को महात्मा गौतम बुद्ध की ध्यान प्रक्रिया आनापानासति के व्यावहारिक स्वरूप को कराया।

काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल की निदेशक डॉ. वैशाली सक्सेना ने कहा कि यह सेल कार्यशालाएं आयोजित करने के साथ ही विद्यार्थियों को व्यक्तिगत रूप से भी काउंसलिंग प्रदान करती है।

# Attendance

17/02/25

हिन्दी एवं आधुनिक भारतीय भाषा विभाग  
ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य

Name	Class/dept./Contact	Email
Mithun Kushwaha	M.A. Hindi depts...	mithun.kushwaha8052@gmail.com
Surendra Kordar राधव मिश्र	PhD P.H.D. / हिन्दी / 7905555052	divadheshpge@gmail.com
उमेश प्रकाश	8922879120	baghwanprakash@gmail.com
Ravindra Singh	PDF	pr10m516@gmail.com
Himanshu Jadau	P.H.D.	1 ravindraprakash307@gmail.com
AKASH GUPTA	P.H.D.	akash72329@gmail.com
Sachin Kumar	M.A. Ind Semester	Sk7375531@gmail.com
Sunraj Kumar	M.A. Ind Semester	Sunraj P. P. Pari@gmail.com
Piyush Sundhara	Ph.D. / Hindi / 9917400823	Piyushsundhara181@gmail.com
Sneha Singh	Ph.D. / Hindi	itssneha60@gmail.com
आशुतोष शुक्ल	पी.एच.डी. (हिन्दी)	ashutoshsukla84@gmail.com
आमिष कुमार	P.H.D.	abhip1379@gmail.com
अविष्मा सिंह	P.H.D. (हिन्दी)	vibhaSingh239@gmail.com
समर कुमार	P.H.D.	Sam 7100@gmail.com
निखिल पांडेय	Ph.D. (Hindi)	Nikhil Pandey 80.