

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

Press Note 26 October 2020

आज दिनांक 26 अक्टूबर 2020 को लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में काउंसलिंग एवं गाइडेंस सेल का औपचारिक उद्घाटन माननीय कुलपति महोदय प्रोफेसर आलोक कुमार राय के कर कमलों के द्वारा ऑनलाइन किया गया। काउंसलिंग एवं गाइडेंस सेल के उद्घाटन के समय मुख्य अतिथि श्री आलोक रंजन, सेवानिवृत्त प्रशासनिक अधिकारी एवं पूर्व मुख्य सचिव भारत सरकार एवं मुख्य वक्ता प्रोफेसर अर्चना शुक्ला, निदेशक, आईआईएम, लखनऊ भी उपस्थित थे। काउंसलिंग एवं गाइडेंस सेल की निदेशक प्रोफेसर मधुरिमा प्रधान ने आमंत्रित अतिथियों का स्वागत किया एवं काउंसलिंग एवं गाइडेंस सेल की संरचना एवं उसके उद्देश्यों के विषय में बताया। इस अवसर पर को एक वेबीनार “मानसिक स्वास्थ्य, सुरक्षा एवं सहायता : राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का परिदृश्य” का आयोजन किया गया ।

माननीय कुलपति प्रोफेसर आलोक कुमार राय ने अपने उद्बोधन में कहा कि आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य वास्तव में एक बड़ी चुनौती है जिसके मद्देनजर लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा काउंसलिंग एवं गाइडेंस सेल की बहुत आवश्यकता है । इस अवसर पर मनोविज्ञान विभाग की इस पहल की प्रशंसा करते हुए उन्होंने विश्वविद्यालय प्रशासन की ओर से पूर्ण सहयोग देने का आश्वासन दिया ।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि श्री आलोक रंजन ने कहा कि विद्यार्थियों के समक्ष सर्वाधिक तनाव का कारण सफल होने का दबाव होता है जिसका सामना न कर पाने के कारण वे हताश, निराश, कुंठित एवं विभिन्न व्यसनों के शिकार हो जाते हैं । उन्होंने कहा कि बुद्धि केवल संज्ञानात्मक क्षमता तक ही सीमित नहीं होती बल्कि उसके अनेकों आयाम होते हैं । काउंसलिंग एवं गाइडेंस सेल का उद्देश्य विद्यार्थियों की आंतरिक क्षमताओं की पहचान कर उन्हें विकसित करने की ओर

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

बढ़ावा देना होना चाहिए । वर्तमान समय में संवेगात्मक एवं आध्यात्मिक बुद्धि की महत्ता संज्ञानात्मक बुद्धि एवं क्षमताओं से कहीं अधिक बढ़ चुकी है । माता-पिता एवं शिक्षकों को बच्चों में सफलता एवं असफलता दोनों को ही स्वीकार कर आगे बढ़ने की क्षमता विकसित करनी चाहिए ।

मुख्य वक्ता प्रोफेसर अर्चना शुक्ला ने कहा कि माता-पिता को बच्चों की क्षमताओं के विकास एवं उनके सपनों को पूरा करने में मददगार होना चाहिए न कि अपनी अपेक्षाओं को उनपर थोपना चाहिए । उन्होंने यह भी कहा कि विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के साथ साथ शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं कुशल क्षेम पर भी कार्य किया जाना आवश्यक है । ऐसा इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि नई शिक्षा नीति के सुझावों को शैक्षणिक संस्थानों में लागू करने का माध्यम शिक्षक ही हैं । उनके अनुसार शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को सृजनात्मक एवं सकारात्मक बनाना है न कि एक रोबोट बनाना । केवल अच्छे अंक प्राप्त करना ही सफलता नहीं है । पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास हेतु आत्म से जुड़ाव की शिक्षा देना भी अपरिहार्य है । पाठ्यक्रम में आत्म को समझने एवं उससे जुड़ने से सम्बंधित विषय-वस्तु भी शामिल की जानी चाहिए ।

कार्यक्रम के अंतर्गत अपराह्न काल में हर्ट्जुलनस कैंपस के विषय विशेषज्ञों के द्वारा व्यक्तित्व के पूर्ण विकास के लिए हृदय एवं मन के बीच नियंत्रण हेतु उपयोगी सुझाव छात्रों के समक्ष प्रस्तुत किए गए ताकि वह अपने दैनिक जीवन में आने वाली चुनौतियों को बेहतर तरीके से समझ सके। कार्यक्रम के अंत में सभी प्रतिभागियों के द्वारा प्रश्नों के उत्तर पूछे गए एवं अपने विचारों को अन्य लोगों के साथ साझा किया गया। प्रातः काल के कार्यक्रम का समापन विभाग की प्राध्यापिका डॉक्टर अर्चना शुक्ला के द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ किया गया। डॉ ललित कुमार

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

सिंह के द्वारा संचालित अपराहन के कार्यक्रम की शुरुआत में हर्टफुलनेस कैंपस के विषय विशेषज्ञों के द्वारा मन को नियंत्रित करने एवं समझने से जुड़े हुए अत्यंत महत्वपूर्ण सुझाव छात्रों के साथ साझा किए गए। अपराहन के कार्यक्रम का समापन मनोविज्ञान विभाग की प्राध्यापिका डॉ. मेघा सिंह द्वारा धन्यवाद ज्ञापन से हुआ ।

काउंसलिंग एवं गाइडेंस सेल की निदेशक प्रोफेसर मधुरिमा प्रधान की अगुवाई में तीन दिवसीय ऑनलाइन वेबिनार श्रृंखला का आयोजन किया गया । यह तीन दिवसीय श्रृंखला 26 अक्टूबर 2020 से 28 अक्टूबर 2020 तक आयोजित की गई है। प्रथम दिवस का विषय है “ उच्च निष्पादन हेतु क्षमता का विकास “ ; दूसरे दिन का विषय है “तनाव प्रबंधन” एवं तीसरे दिन का विषय है “अनिश्चितता से निपटना एवं संकट के समय लचीलापन”। कार्यक्रम का सम्पादन जूम प्लेटफार्म के माध्यम से हुआ एवं वह यूट्यूब पर लाइव भी प्रसारित किया गया ।

The Counselling and Guidance Cell (CGC) of the University of Lucknow was inaugurated on 26 Oct, 2020 by the Honorable Vice-Chancellor, University of Lucknow, Prof. Alok Kumar Rai, Mr. Alok Ranjan, Former Chief Secretary, UP and Dr. Archana Shukla, Director, IIM, Lucknow. The topic of the keynote address of the inaugural session was “Mental Health Care and Support: Perspective of NEP 2020”. The opening remarks of the event were given by Prof. Madhurima Pradhan, Director, CGC in which she highlighted the mission and vision of the Counselling and Guidance Cell and welcomed the speakers to share their thoughts on the need of counselling and guidance to the students . Dr. Alok Kumar Rai ,Hon'ble Vice Chancellor, University of Lucknow talked about how big challenge mental health issues are posing for people especially students. He underscored the importance of institutions such as the Counselling and Guidance Cell to guide students towards well being .He extended full support of the University administration to Department of Psychology to make this initiative successful.

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

Mr. Alok Ranjan, former Chief Secretary of Uttar Pradesh, talked about the extreme stress faced by students in their endeavor to achieve success and how it results in frustration, disappointment and making students victim of addictions. He elaborated on the fact that intelligence is not just limited to cognitive ability but it has different dimensions. The goal of Counselling and Guidance Cell is to identify and develop inner creative abilities of students. In the present times emotional and spiritual intelligence has been considered far more superior than cognitive skills and intelligence for maintaining positive mental health. It is the duty of the parents and teachers to teach their children and students how to accept failures in life and learn from them and keep moving forward.

Our keynote speaker Dr. Archana Shukla, Director, Indian Institute of Management, Lucknow talked on the role of parents, she stressed that parents should not impose their own dreams on children instead should encourage the dreams that the child has seen for him/herself. She emphasized the fact that mental health practitioners and policymakers focus should not just be on students mental health but also on the mental health of teachers. The priority should also be on upskilling of teachers and guiding students not just for achievement but also for fulfillment. Teacher's well being is important because teachers are the medium through which the noble objectives of the New Education Policy can be implemented. According to Dr. Shukla the goal of education should be developing creative and constructive personalities in students and not the robotic personality. Success needs to be redefined it is not just about attaining good marks but also about developing holistic personality that is connected to their true self.

In the afternoon session, the experts from Heartfulness Campus enlightened the students about the balance between heart and mind for the holistic development of personality so that they may be able to deal with the challenges they face daily in a better way. The session was quite interactive with queries from the participants which were dealt skillfully by the resource person of the day Dr. Rikita. The morning session of

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ University of Lucknow, Lucknow

the program concluded with a note of thanks extended by Dr. Archana Shukla of the Department of Psychology.

Dr. Lalit Kumar Singh conducted the evening session of the programme in which the experts deliberated upon the factors responsible for the peak performance of body and mind as well as association between the two. It ended with a vote of thanks by Dr Megha Singh.