University of Lucknow | Centenary Year
लखनऊ विश्वविद्यालय | शताब्दी वर्ष

लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ
University of Lucknow, Lucknow

Press Note 28 October 2020

लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग एवं हार्टफुल कैंपस के संयुक्त तत्वाधान 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 । प्रथम दिवस का विषय रहा " उच्च निष्पादन हेतु क्षमता का विकास " ; दूसरे दिन का विषय रहा "तनाव प्रबंधन" एवं तीसरे दिन का विषय रहा "अनिश्चितता से निपटना एवं संकट के समय लचीलापन"। कार्यक्रम का सम्पादन ज़ूम प्लेटफार्म के माध्यम से हुआ एवं वह यूट्यूब पर लाइव भी प्रसारित किया गया ।

प्रथम दिन दिनांक 26 अक्टूबर 2020 को कार्यक्रम के अंतर्गत हार्टफुल कैंपस की विषय विशेषज्ञ डॉ. रिकिता स्वरुप 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। डॉ. ललित कुमार सिंह के द्वारा संचालित अपराहन के कार्यक्रम की शुरुआत में हार्टफुलनेस कैंपस के विषय विशेषज्ञों के द्वारा मन को नियंत्रित करने एवं समझने से जुड़े हुए अत्यंत महत्वपूर्ण सुझाव छात्रों के साथ साझा किए गए। कार्यक्रम का समापन मनोविज्ञान विभाग की प्राध्यापिका डॉ. मेघा सिंह द्वारा धन्यवाद ज्ञापन से हुआ ।

वेबिनार के दूसरे दिन हार्टफुल कैंपस के विषय विशेषज्ञ प्रोफेसर श्याम जी मेहरोत्रा के द्वारा तनाव प्रबंधन के ऊपर बहुत ही महत्वपूर्ण जानकारी साझा की गई । इस कार्यक्रम का संचालन मनोविज्ञान विभाग की प्राध्यापिका डॉ मेघा सिंह जी के द्वारा बड़े ही सफलता पूर्वक किया गया। कार्यक्रम में सभी प्रतिभागियों ने अत्यंत रुचि के साथ संवाद स्थापित किया। इसी कड़ी में आगे प्रोफेसर मेहरोत्रा जी के द्वारा तनाव के विभिन्न प्रकार के बारे में प्रतिभागियों को बताया गया एवं उनसे उनके निजी जीवन में होने वाले तनाव एवं उसके प्रबंधन से संबंधित अनुभव भी साझा किए गए। छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा एवं आने वाली चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना करने के लिए एवं अपने आप को मानसिक तौर पर मजबूत बनाए रखने के लिए मेडिटेशन से जुड़ी हुई अत्यंत रुचिकर क्रिया का सामूहिक रूप से अभ्यास किया गया। कार्यक्रम के समापन में मनोविज्ञान विभाग के प्राध्यापक डॉ. ललित कुमार सिंह के द्वारा संपूर्ण

कार्यक्रम के अंतर्गत महत्वपूर्ण तथ्यों का सारगर्भित रूप से आकलन किया गया एवं समस्त प्रतिभागियों का एवं मुख्य वक्ता का धन्यवाद ज्ञापित किया गया।

कार्यक्रम के तीसरे दिन के विषय विशेषज्ञ हार्टफुल कैंपस के डॉ. आशीष जौहरी रहे जो कि सिनर्जी एच आर नामक संस्था में प्रिन्सिपल कंसलटेंट हैं । डॉ. आशीष जौहरी के द्वारा 'अनिश्चितता से निपटना एवं संकट के समय लचीलापन' विषय पर उद्बोधन दिया गया । डॉ. जौहरी का सत्र बहुत ही रुचिकर एवं अंतर्क्रियात्मक रहा। उन्होंने कथानकों के माध्यम से अपनी बात को रखा एवं प्रतिभागियों से अनिश्चितता एवं संकटकालीन परिस्थितियों से जुड़े अनुभवों एवं उससे जुड़ी अनुक्रियाओं को साझा करवाया एवं अनिश्चितता से निपटने से पहले उसे भली प्रकार परिभाषित करने का महत्त्व भी बताया । डॉ. जौहरी ने इस बात पर भी जोर दिया कि अनिश्चितता अपने आप में समस्या नहीं बल्कि उसके प्रति हमारी प्रतिक्रिया ये तय करती है कि वह समस्या है अथवा नहीं । डॉ. आशीष जौहरी ने नकारात्मक विचारों को हटाने के लिए ऑनलाइन ही एक मैडिटेशन सत्र भी करवाया एवं जिसमें सभी ने प्रतिभाग किया । कार्यक्रम कार्यक्रम के तीसरे दिन का भी सफल संचालन मनोविज्ञान विभाग की प्राध्यापिका डॉ मेघा सिंह जी के द्वारा किया गया । कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों ने त्रिदिवसीय कार्यक्रम का अपना अनुभव एवं फीडबैक साझा किया । लोक प्रशासन विभाग की प्राध्यापिका डॉ. वैशाली सक्सेना के द्वारा सभी के धन्यवाद ज्ञापन के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ ।