SWAMI SWATANTRANAND MEMORIAL COLLEGE, DINANAGAR

(Accredited with 'A' Grade by NAAC /Affiliated to Guru Nanak Dev University Amritsar)

REPORT
ON

One Day Workshop on 'Psychological Research to Everyday Life Experience'

(07-03-2019)

ORGANIZED BY

Department of Psychology

2018-2019

www.ssmdinanagar.org
ssmdnn@yahoo.com

One Day Workshop on 'Psychological Research to Everyday Life Experience'
(Research Methodology)

Objective:

- To study human nature and its influence on behavior.

Resource Person

- Dr. Davinder Singh Johal, Head, Deptartment of Psychology, GNDU, Amritsar

Department of Psychology organized one-day workshop on "**Application of Psychological Research to Everyday Life Experiences".**On 7th March, 2019. This event was inaugurated by "Dr.Davinder Singh Johal" (HOD, Dept. of Psychology, GNDU, Amritsar). The event was inaugurated with the lighenting of the jyotiAfter the floral welcome of the Chief Guest, the blessings were showered by Swami Sadanandji (President College Management Committee &Dayanand Math, Dinanagar). An enthusiastic welcome was extended by the Worthy Principal to honourable guests. The introductory speech was given by Asst. Prof Riya Thakur on behalf of the organizer of the workshop. The Renowned SpeakerDr.Davinder Singh Johal, HOD OF Psychology Department, G.N.D.U. Amritsar delivered a very nice and interesting lecture on "Stress Management and Healthy Life Style" .Asst. Prof.SumitaBhalla, Dr.Sunny, Asst. Prof. Amit were present during the event.

Outcome:

- It helped to predict, change or control behaviours.

Highlights of the Event

SSM COLLEGE, DINANAGAR

News Report

अवेयरनेस • एसएसएम कॉलेज में मानसिक तनाव की मुक्ति पर कार्यशाला करवाई

असीमित इच्छाएं तनाव की वजह : डॉ. जौहल

भास्कर संवाददाता | दीनानगर

एसएसएम कॉलेज दीनानगर के मनोविज्ञान विभाग ने प्रिंसिपल डॉ. आरके तुली की अध्यक्षता में मानसिक तनाव की मुक्ति पर कार्यशाला करवाई। इसमें गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी के मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. दविंदर सिंह जौहल बतौर मुख्यातिथि रहीं।

इस दौरान प्रिंसिपल डॉ. आरके तुली, प्रो. प्रबोध ग्रोवर, प्रो. रिया ठाकुर, प्रो. सुमिता भल्ला ने मुख्यातिथि का अभिनंदन किया। मुख्यातिथ ने ज्योति प्रज्वलित करके कार्यशाला का उद्घाटन किया। प्रिंसिपल तुली ने कहा कि वर्तमान पीढ़ी भौतिकवाद और प्रतिस्पर्धा की दौड़ में स्वस्थ जीवन शैली से विकृत होकर तनाव मय जीवन व्यतीत कर रही है।

ऐसे में मनोवैज्ञानिक चिकित्सा मरहम को काम करते हुए एक आदर्श जीवन शैली का मार्ग प्रशस्त करती है। मुख्यातिथि डॉ. दविंदर सिंह जौहल ने तनाव के कारण और निवारण की चर्चा करते हुए कहा कि मनुष्य की इच्छाएं असीमित हैं। जबकि साधन असीमित हैं। यहीं से तनाव का संचार होता है। इसके समाधान के लिए लक्ष्य निर्धारण, समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच वाला व्यवहार अपनाना चाहिए। मेंटल ब्लॉकेज को स्वस्थ जीवन शैली द्वारा तोड़ने का प्रयत्न करना चाहिए।

प्रो. रिया ठाकुर ने संबोधित करते हुए कहा हमें सदैव सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। प्रो. प्रबोध ग्रोवर ने कहा कि सब परिस्थितियों में स्वयं पर काबू रखने की कला केवल मनोविज्ञान में निहित है। छात्रों ने नुक्कड़ नाटक के जरिए यह बताने का बखूबी प्रयास किया कि बातचीत से कैसे घर की कलह को दूर कर स्वर्ग बनाया जा सकता है।

कार्यशाला में सुरक्षित वाहन चलाने व जीवन बचाने विषय पर पेंटिंग प्रतियोगिता भी करवाई, जिसमें ललित ने प्रथम, रिया ने द्वितीय और नेहा ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। मुख्यातिथि को कॉलेज की तरफ से स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस मौके पर समूह स्टाफ व विद्यार्थी मौजूद थे।

वर्तमान पीढ़ी स्वस्थ जीवन शैली से विकृत होकर तनावभरा जीवन व्यतीत कर रही : प्रिं. डा. तुली

• एस.एस.एम. कालेज में मानसिक तनाव की मुक्ति के लिए कार्यशाला करवाई

दीनानगर, 10 मार्च (राजीव/राजकुमार): स्थानीय एस.एस.एम. कालेज दीनानगर में मनोविज्ञान विभाग द्वारा मानसिक तनाव की मुक्ति हेतु कार्यशाला का आयोजन प्रिंसीपल डा. आर.के. तुली की अध्यक्षता में संपन्न हुआ। कार्यशाला का प्रारंभ ज्योति प्रज्वलन तथा वेद मंत्रोच्चारण से हुआ। प्रिंसीपल डा. तुली, प्रो. प्रबोध ग्रोवर, मनोविज्ञान विभाग की प्रो. रिया ठाकुर, प्रो. सुमिता भल्ला ने पुष्प गुच्छ देकर मुख्यातिथि डा. दविंदर सिंह जौहल का स्वागत किया। प्रिंसीपल डा. तुली ने स्वागती भाषण में कहा कि वर्तमान पीढ़ी भौतिकतावाद व प्रतिस्पर्द्धा की दौड़ में स्वस्थ जीवन शैली से विकृत होकर तनावमयी जीवन व्यतीत कर रही है। ऐसे में मनोवैज्ञानिक चिकित्सा जहां मरहम का काम करती है, वहीं एक आदर्श जीवनशैली का मार्ग भी प्रशस्त करती है। कार्यशाला की संयोजक प्रो. रिया ठाकुर ने कार्यशाला का मंतव्य बताते हुए कहा कि जो व्यक्ति जैसी भावना से किसी वक्तव्य का अनुभव करता है, उसके लिए वैसी ही प्रवृत्ति का धारणी हो जाता है। इस लिए सदैव सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाना चाहिए। मुख्यातिथि डा. जौहल ने तनाव के कारण और निवारण पर बात करते हुए कहा कि मानव की इच्छाएं असीमित है जबकि साधन सीमित है, यहीं से तनाव का संचार होता है, इसके समाधान के लिए लक्ष्य निर्धारण, समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच वाला व्यवहार अपनाना चाहिए। मैंटल ब्लाकेज को स्वस्थ जीवन शैली द्वारा तोड़ने का प्रयत्न दिन हों या देश में युद्ध का वातावरण अथवा किसान के लिए जलवायु परिवर्तन इन सब विषय परिस्थितियों में स्वयं पर काबू रखने की कला केवल मनोविज्ञान में निहित है।

ज्योति प्रज्वलित के दौरान मौजूद मुख्य अतिथि डा. देवेंद्र सिंह जौहल, प्रिं डा. आर.के. तुली व अन्य।

छात्रों ने नुक्कड़ नाटक के जरिए तनाव मुक्ति के नुक्के बताए

छात्रों ने नुक्कड़ नाटक द्वारा यह बताने का प्रयास किया कि बातचीत द्वारा कैसे घर के कलह-क्लेश दूर का घर को स्वर्ग बनाया जा सकता है। यही स्थिति किसी देश या समुदाय पर लागू होती है। छात्राओं ने विभिन्न प्रकल्पों द्वारा तनाव रहित जीवन जीने का संकेत दिया। कार्यशाला में सुरक्षित वाहन चलाना व जीवन बचाना विषय पर पेंटिंग प्रतियोगिता में प्रथम, दूसरा व तीसरे स्थान हासिल करने वाले ललित, रिया, नेहा को सम्मानित किया गया। प्रिंसीपल डा. आर.के. तुली ने मुख्यातिथि डा. दविंदर सिंह जौहल को भी स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। इस मौके पर डा. मुखविंदर सिंह रंधावा, प्रो. प्रबोध ग्रोवर, प्रो. रिया ठाकुर, प्रो. सुमिता भल्ला, प्रो. कीर्ति पठानिया, प्रो. रमणीक तुली, प्रो. सन्नी, प्रो. अमित कुमार, प्रो. जतिंदर उपस्थित थे।

Swami Swatantranand Memorial College Dinanagar

Principal
SWAMI SWATANTRANAND MEMORIAL COLLEGE
Dinanagar (Gurdaspur)