

25, 26 27 जनवरी, 2021 को हुई मन की प्रयोगशाला: ध्यान की कार्यशाला की रिपोर्ट

फोकस एक ऐसा गुण है, जिसकी आवश्यकता जीवन के हर क्षेत्र में पड़ती है, हर बच्चे, युवा, बड़े को जीवन में सफल होने के लिए, स्वयं के भीतर इसे विकसित करने की जरूरत है। क्या ऑनलाइन पढ़ाई और आज के इस प्रतियोगी वातावरण में छात्र और हम सभी इस फोकस की कमी को महसूस कर रहे हैं? क्या फोकस और खुशी के बीच कोई सम्बन्ध है?

फोकस अत्यंत महत्वपूर्ण विषय है....

रहीमदास जी कहते हैं कि जिस प्रकार पेड़ के मूल (जड़) को सींचने से ही पूरा पेड़ फलता फूलता है। उसी प्रकार मन को एक समय में एक विषय पर केंद्रित किया जाए तो उसमें सफलता निश्चित है। यदि हम केंद्रित नहीं हैं, तो हम अपने भीतर एक जंगल के समान अव्यवस्थित विचारों और परिस्थितियों का निर्माण कर लेते हैं। क्या इसके लिए मन को प्रशिक्षित किया जा सकता है?

हार्टफुलनेस हमें ध्यान का एक सरल वैज्ञानिक दृष्टिकोण देता है। हार्टफुलनेस ध्यान में हम स्वयं प्रयोग हैं और प्रयोगकर्ता भी, इदब हमारी प्रयोगशाला है तथा परिणाम भी हम ही हैं। ऐसा नहीं है कि ध्यान आपको सब कुछ दे देगा, परन्तु अच्छी तरह से किया गया ध्यान एक हासिल पैदा करता है और वह हासिल आपको बदल देगी। क्या आप ध्यान करने की आदत विकसित करने का प्रयास कर रहे हैं और इस को प्राप्त कर पाने के तरीकों को भी खोज रहे हैं?

आप ध्यान की तीन दिवसीय निःशुल्क कार्यशाला में नीचे दी गयी लिंक के माध्यम से पंजीकरण कर के इसमें सम्मिलित हो सकते हैं:

<https://forms.gle/aSY7mT22HNMA7HCa9>

इस लिंक के माध्यम से आपको एक whatsapp ग्रुप में जोड़ा जायेगा और आपको कार्यशाला के सम्बन्ध में सूचनायें दी जाएंगी।




मन की प्रयोगशाला: ध्यान की कार्यशाला

(विद्यार्थियों के लिये ऑनलाइन माध्यम द्वारा)


(दिनांक 25, 26 एवं 27 जनवरी, 2021)

समय: सायं 7 बजे से 8 बजे



आयोजक

आंतरिक गुणवत्ता निश्चयन प्रकोष्ठ
शास. वि. या. ता. स्ना.स्वशासी महाविद्यालय
दुर्ग (छ. ग.)



संरक्षक
डॉ. आर. एन. सिंह प्राचार्य

संयोजक
डॉ. जगजीत कौर सलूजा
आई.ब्यू.ए.सी. प्रभारी

आयोजन सचिव
डॉ. एस. डी. देशमुख
डॉ. सतीश सेन
श्रीमती नीरा सिंह

आयोजन समिति

डॉ. पद्मावती	डॉ. प्रजा कुलकर्णी
डॉ. सुनीता बी. मैथ्यू	डॉ. के. पद्मावती
डॉ. तरलोचन कौर संधू	डॉ. संजू सिन्हा
डॉ. अश्विषेक मिश्रा	डॉ. विकास स्वर्णकार



The three days meditation workshop was organized on 25th, 26th and 27th January, 2021 under the supervision of Shri Pradeep Agrawal, Heartfulness meditation trainer. 69 participants participated in the online workshop. Each day, the session was held in three phases. In the first phase, the trainer explained about meditation, rejuvenation and connection with one's higher self on first, second and third day respectively. In the second phase, the trainer walked the participants through practical experience of meditation, rejuvenation and connection with one's higher self on first, second and third day respectively. The third phase of each session was regarding sharing of the experience by the participants followed by questions by participants and answers by the trainer.

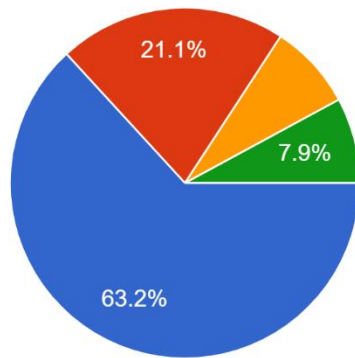
LIST OF PARTICIPANTS WHO RESPONDED TO THE QUESTIONNAIRE AFTER THE MEDITATION WORKSHOP HELD ON 25th, 26th AND 27th JAN. 2021

S.No.	Name	Class	Year / Semester	Subject
1	Ketan Singh	B.Sc.	Final Year	Science
2	Uma Sen	M.Sc.	Third Semester	Physics
3	Mahima Sinha	M.Sc.	First Semester	Botany
4	Saurav majumdar	B.Sc.	First Year	Physics chemistry maths
5	Khileshwari Dhankar	B.Sc.	Final Year	Micro biology
6	MANISH KUMAR NISHAD	M.A.	First Semester	Economics
7	Tarun mistri	B.Sc.	First Year	PCM
8	Ankit gajbhiye	M.Sc.	First Semester	Botany 1sem.
9	Yogeshwari deshमुख	M.Sc.	First Semester	Geology
10	Jayajyoti sahu	B.Sc.	Second Year	Maths, Physics, Geology, Hindi, English
11	LALITA THAKUR	B.Sc.	Final Year	Chemistry, Botany, Zoology
12	Tushar Nishad	B.A.	Final Year	B.A
13	LOKESH KUMAR	B.A.	Final Year	Art's

14	Prince Kumar Kushwaha	M.Sc.	Third Semester	Physics
15	Tanuja	M.Sc.	Third Semester	Physics and Electronics
16	Mridul Nirmal	B.Sc.	First Year	PCM
17	Kiran Thakur	B.Sc.	Final Year	CZGL
18	Ojasvi Varma	M.Sc.	Third Semester	Physics
19	Dulari Deshmukh	B.A.	Final Year	Sanskrit
20	Dileshwari Nishad	M.A.	Third Semester	Sociology
21	तीजन सिन्हा ईशिका	B.Sc.	Final Year	Biotechnology
22	VEDIKA RANI VERMA	M.Sc.	Third Semester	Physics
23	Rupesh	B.Sc.	Second Year	Geology
24	Maiwish Parveen	B.Sc.	Second Year	Geology
25	Suchi Kosare	B.Sc.	Second Year	Geology
26	Aakanksha Tiwari	B.Sc.	Final Year	Geology
27	Manju thakur	B.Sc.	Second Year	Geology
28	Manju thakur	B.Sc.	Second Year	Geology
29	Shiv Kumar Patel	B.Sc.	Second Year	Geology
30	Satyam kumar	B.Sc.	Second Year	Geology, Maths, Physics, Hindi, English.
31	Anil Kumar verma	M.A.	Final Year	Economics
32	Manisha Miri	B.Sc.	First Year	Industrial chemistry
33	Gaurav Parate	B.Sc.	First Year	Computer science
34	Shubham Kumar nag	B.Sc.	Second Year	Geology
35	KARAMCHAND Banjare	B.Sc.	First Year	Geology
36	Harshvardhan	B.Sc.	First Year	Geology
37	Bhupendra	B.Sc.	First Year	Geology
38	Bhupendra	B.Sc.	Second Year	Geology

Class

38 responses

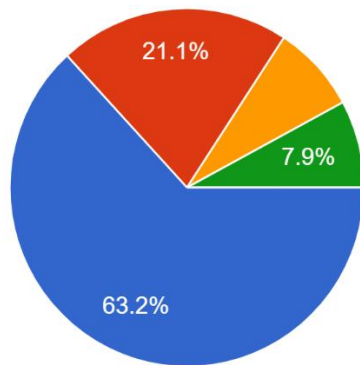


- B.Sc.
- M.Sc.
- B.A.
- M.A.
- B.Com
- M.Com.
- BCA
- PGDCA

▲ 1/2 ▼

Class

38 responses

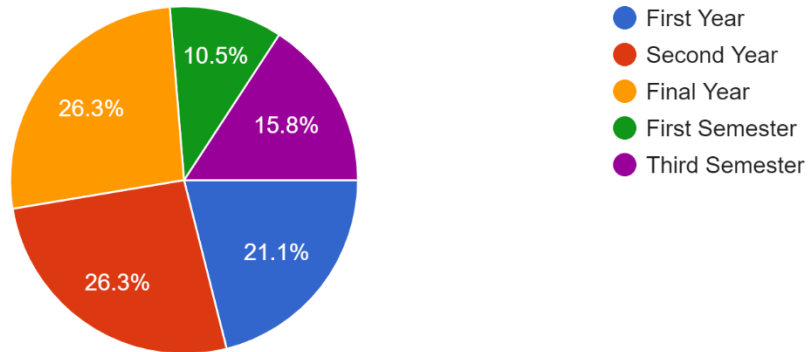


- B.Lib.
- M.Lib.
- PGDYEP

▲ 2/2 ▼

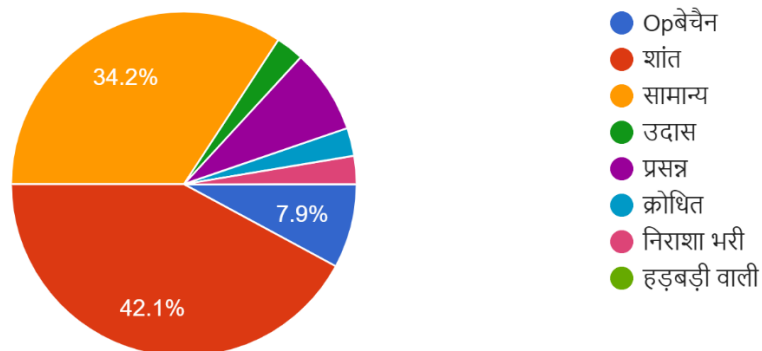
Year / Semester

38 responses



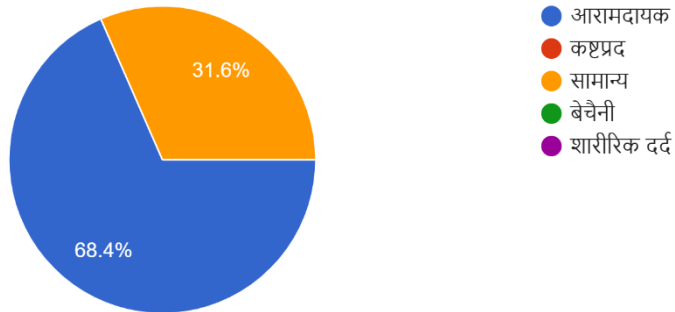
1. ध्यान के पूर्व की स्थिति :

38 responses



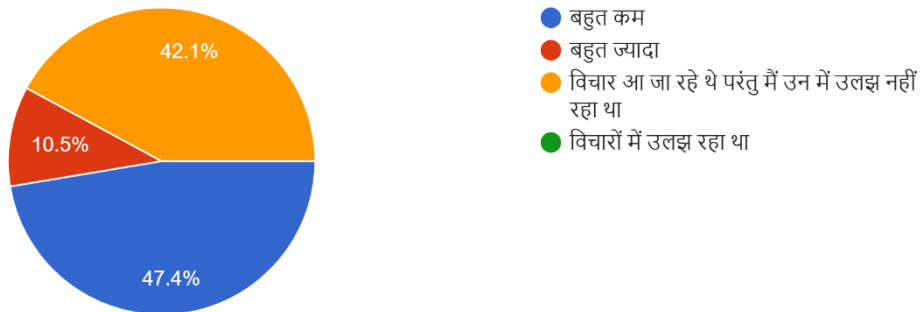
2. ध्यान के दौरान शारीरिक स्थिति : *

38 responses



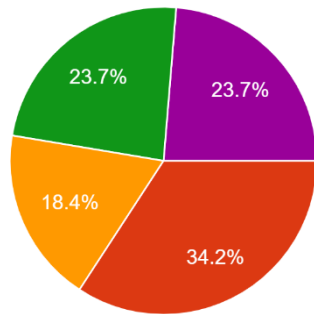
3. ध्यान के दौरान विचार :

38 responses



4. विचारों की विषय वस्तु :

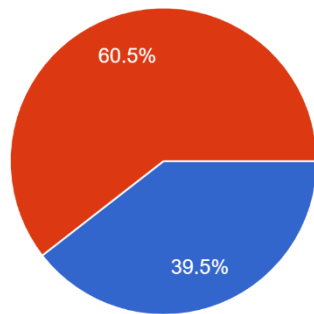
38 responses



- बहुत पुरानी घटनाओं से संबंधित
- वर्तमान की घटनाओं से संबंधित
- भविष्य से संबंधित
- बिना किसी संदर्भ के
- ध्यान के बाद याद नहीं रही

5. आसपास की परिस्थिति के प्रति जागरूकता :

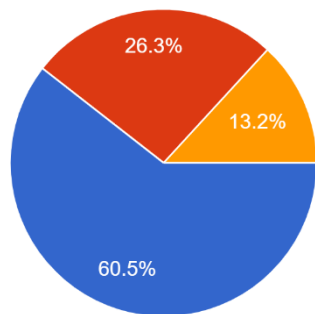
38 responses



- इर्द-गिर्द होने वाली आवाजों/ हलचलों के प्रति जागरूकता बनी रही
- पता ही नहीं चला , ऐसा लगा कि नींद लग गई

6. समय का भान:

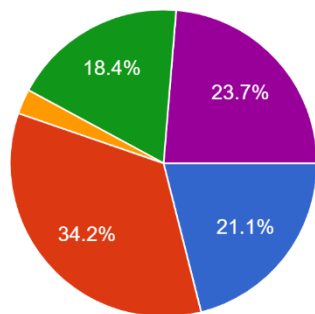
38 responses



- नहीं रहा
- लगा कि थोड़ा सा ही समय हुआ
- लगा कि बहुत समय हो गया

7. शरीर में सिमटाव / फैलाव महसूस हुआ/ झटके महसूस हुए

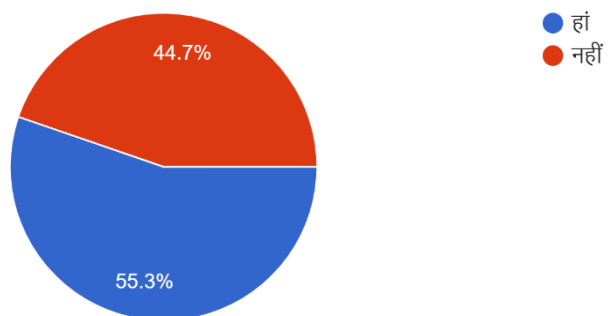
38 responses



- शरीर में सिमटाव महसूस हुआ
- शरीर में फैलाव महसूस हुआ
- झटके महसूस हुए
- ऐसा लगा कि शरीर बांध कर रख दिया गया है
- इनमे से कोई नहीं

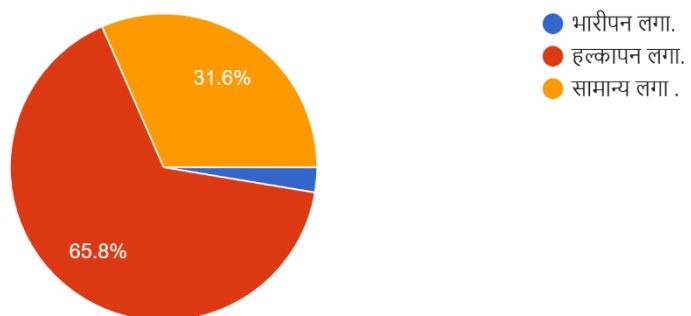
8. शरीर के किसी बिंदु विशेष या किसी क्षेत्र विशेष में दबाव या कुछ अनुभूति हुई

38 responses



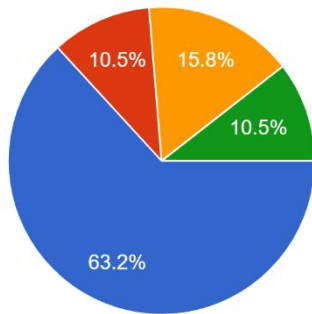
9. शरीर में भारीपन / हल्कापन लगा.

38 responses



10. ध्यान के बाद की स्थिति :

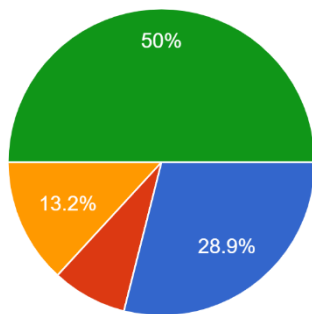
38 responses



- उल्लास या आनंदपूर्ण/ ऊर्जा भरी
- हल्के पन से परिपूर्ण
- संतोषजनक
- सामान्य
- कुछ समझ में नहीं आया ध्यान के दौरान क्या हुआ
- सर दर्द हो रहा है/ सिर में भारीपन है
- बेचैनी बनी हुई है

11. आप इस वर्कशॉप के कितने सत्रों में सम्मिलित हुए

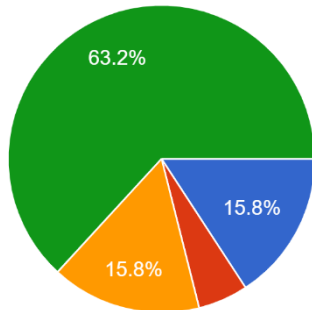
38 responses



- तीसरे दिन के सत्र में
- प्रथम दिन एवं तीसरे दिन के सत्र में
- दूसरे दिन एवं तीसरे दिन के सत्र में
- तीनों दिनों के सत्र में

12. वर्कशॉप के तीन दिनों के सत्र में क्या फर्क महसूस हुआ

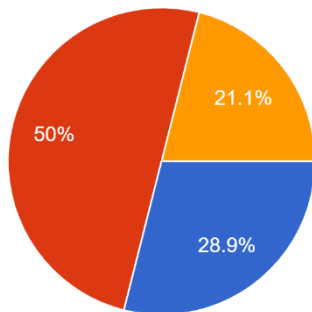
38 responses



- कोई अंतर नहीं लगा
- पहले दिन ज्यादा बेहतर महसूस हुआ
- दूसरे दिन ज्यादा बेहतर महसूस हुआ
- तीसरे दिन पहले दो दिनों के सत्र से ज्यादा बेहतर महसूस हुआ

13. ध्यान के दौरान हमें क्या करना है

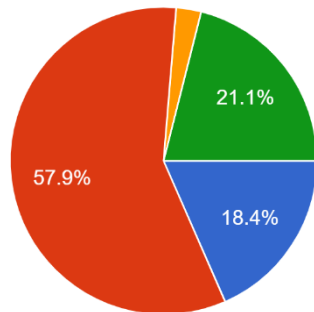
38 responses



- हृदय में दिव्य प्रकाश को ज्योति के रूप में देखना है
- एक सुझाव अपने मन को देना है कि हमारे हृदय में दिव्य प्रकाश विद्यमान है और वह हमें अपनी ओर आकर्षित कर रहा है
- हमें मन पर जोर देकर उसे एकाग्र करने का प्रयास करना है

14. मेरी समझ में ध्यान लगाने का अर्थ है

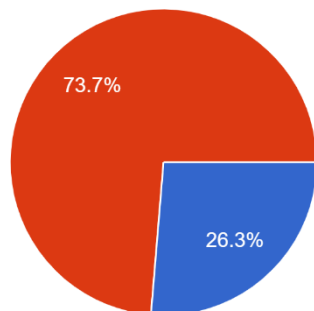
38 responses



- निर्विचार हो जाना
- मन को केन्द्रित करने का प्रयास करना
- मन का किसी एक वस्तु पर न बने रहना
- बिना प्रयास के मन का स्वाभाविक रूप से एक वस्तु पर बने रहना

15. ध्यान और सफाई की प्रक्रिया में क्या अंतर है

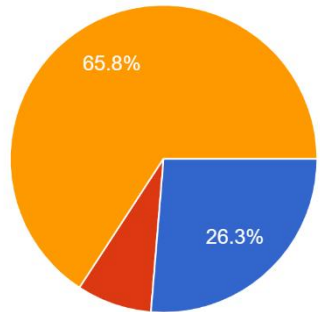
38 responses



- ध्यान में इच्छाशक्ति का प्रयोग करना होता है , सफाई में ऐसा नहीं है
- सफाई में इच्छाशक्ति का प्रयोग करना होता है , ध्यान में शांत भाव से बैठकर जो हो रहा है उसका अवलोकन करना है

16. हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति में प्रार्थना कब की जाती है

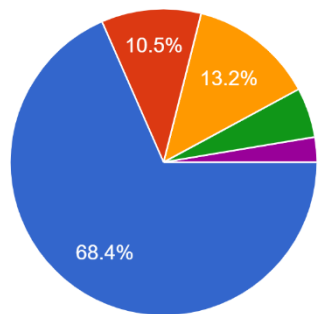
38 responses



- सुबह ध्यान करने के पूर्व
- शाम की सफाई के पूर्व
- सुबह ध्यान करने के पूर्व एवं रात्रि में सोने के पूर्व

17. यह वर्कशॉप आपको कैसा लगा

38 responses



- बहुत अच्छा
- अच्छा
- संतोषजनक
- सामान्य
- बेकार