



MAHARSHI DAYANAND UNIVERSITY

(A State University established under Haryana Act No. XXV of 1975)
'A+' Grade University Accredited by NAAC

Training session on

'Stress Reduction and Mental Well Being for University Staff'

(June 11th, 2026 at 03.00PM in Seminar Hall (2nd Floor) of FDC)

Resource Persons

Prof. Anjali Malik & Prof. Deepti Hooda

Department of Psychology,
MDU, Rohtak

ORGANIZED BY:

ADMINISTRATIVE STAFF COLLEGE (ASC)

In Collaboration with

HAPPITUDE LABORATORY AND FACULTY DEVELOPMENT CENTRE



तनाव से बचना है तो ओवरथिंकिंग छोड़ें, मानसिक स्वास्थ्य को दें प्राथमिकता

- एमडीयू में विश्वविद्यालय कर्मियों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम, माइंडफुलनेस और डीप ब्रीदिंग के बताए उपाय

रोहतक, 12 जून। बढ़ते तनाव और भागदौड़ भरी जिंदगी के बीच मानसिक स्वास्थ्य को नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है। तनाव से बचने के लिए ओवरथिंकिंग और नकारात्मक सोच से दूरी बनाना जरूरी है। यह बात महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में मनोविज्ञान विशेषज्ञों ने विश्वविद्यालय कर्मियों को संबोधित करते हुए कही।

एमडीयू के प्रशासनिक स्टाफ कॉलेज के तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष प्रो. अंजलि मलिक और मनोविज्ञान विभाग की प्रोफेसर एवं हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री की प्रभारी प्रो. दीप्ति हुड्डा ने बतौर विषय विशेषज्ञ तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा की।

प्रो. अंजलि मलिक ने आंकड़ों के जरिए बताया कि तनाव का असर व्यक्ति के मानसिक ही नहीं, शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। उन्होंने कहा कि कामकाज के बढ़ते दबाव और बदलती जीवनशैली के कारण तनाव आम समस्या बनता जा रहा है। उन्होंने तनाव प्रबंधन के लिए माइंडफुलनेस तकनीक और डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज को कारगर उपाय बताते हुए नियमित अभ्यास की सलाह दी।

प्रो. दीप्ति हुड्डा ने कहा कि अत्यधिक सोचने (ओवरथिंकिंग) और नकारात्मक सोच से तनाव बढ़ता है। सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर और परिस्थितियों को संतुलित नजरिए से देखकर तनाव को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। उन्होंने प्रतिभागियों को तनाव कम करने और मानसिक संतुलन बनाए रखने के व्यावहारिक टिप्स भी दिए।

प्रशासनिक स्टाफ कॉलेज के कोऑर्डिनेटर अशोक सचदेवा ने अतिथियों का स्वागत किया, जबकि असिस्टेंट कोऑर्डिनेटर डॉ. नितिन सिवाच ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की विभिन्न शाखाओं के प्रभारी और कर्मचारी उपस्थित रहे।

एमडीयू:विशेषज्ञों ने दिए तनाव कम करने व मानसिक संतुलन बनाए रखने के टिप्स

हरिभूमि न्यूज ▶▶ रोहतक

क्या होगा? कैसे होगा? कहीं कुछ गलत न हो जाए? ऐसे सवाल यदि दिनभर आपके दिमाग में घूमते रहते हैं तो सावधान हो जाइए। विशेषज्ञों का कहना है कि आज के समय में तनाव की सबसे बड़ी वजह परिस्थितियां नहीं, बल्कि उनके बारे में जरूरत से ज्यादा सोचना यानी ओवरथिंकिंग है। यही आदत धीरे-धीरे चिंता, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन और मानसिक थकान का कारण बन रही है।

महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एमडीयू) में विश्वविद्यालय कर्मियों के लिए आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में मनोविज्ञान विशेषज्ञों ने तनाव प्रबंधन पर चर्चा करते हुए कहा कि आधुनिक जीवन की भागदौड़ में लोग शारीरिक स्वास्थ्य पर तो ध्यान दे रहे हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य को लगातार नजरअंदाज कर रहे हैं। परिणामस्वरूप तनाव अब केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामाजिक और कार्यस्थल की बड़ी चुनौती बन चुका है।



तनाव का सबसे बड़ा ट्रिगर ओवरथिंकिंग, 5 मिनट की सही आदतें बदल सकती हैं जिंदगी



बेतहर प्रदर्शन की होड़ भी वजह

कार्यालयों में बढ़ता दबाव और बेहतर प्रदर्शन की होड़ कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। ऐसे में तनाव को कमजोरी नहीं, बल्कि एक वास्तविक स्वास्थ्य चुनौती मानकर समय रहते उसका समाधान तलाशना जरूरी है।

सकारात्मक दृष्टिकोण पहली शर्त

मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष प्रो. अंजलि मलिक ने कहा कि बढ़ते कार्यभार, समयसीमा और प्रतिस्पर्धा के कारण लोग मानसिक दबाव महसूस कर रहे हैं। हालांकि तनाव का असली खतरा तब शुरू होता है जब व्यक्ति किसी समस्या के बारे में बार-बार सोचने लगता है। उन्होंने बताया कि लगातार तनाव में रहने से उच्च रक्तचाप, नींद की समस्या, चिंता और अवसाद जैसी स्थितियां विकसित हो सकती हैं। प्रो. दीप्ति हुड्डा ने कहा कि हर छोटी बात पर अत्यधिक विचार करना व्यक्ति को मानसिक रूप से कमजोर बना सकता है। कई बार समस्या से अधिक उसका डर और कल्पनाएं व्यक्ति को परेशान करती हैं। नकारात्मक सोच का यह चक्र तनाव को बढ़ाता है और कार्यक्षमता को प्रभावित करता है। उन्होंने कहा कि सकारात्मक दृष्टिकोण और संतुलित सोच तनाव से बचाव की पहली शर्त है।

ये हैं तीन मूल मंत्र

विशेषज्ञों ने तनाव कम करने के लिए "तीन मंत्र" भी बताए। पहला, वर्तमान में जीने की कला यानी माइंडफुलनेस अपनाएं। दूसरा, प्रतिदिन कुछ मिनट डीप ब्रीदिंग का अभ्यास करें। तीसरा, जिन बातों पर नियंत्रण नहीं है, उन्हें लेकर अनावश्यक चिंता न करें। उनके अनुसार मात्र पांच मिनट की गहरी सांस लेने की प्रक्रिया भी मन और शरीर को राहत देने में मददगार साबित हो सकती है।

जीवनशैली बदलें

विशेषज्ञों का स्पष्ट संदेश था कि तनाव का इलाज केवल दवाओं में नहीं, बल्कि सोच और जीवनशैली में बदलाव में छिपा है। यदि व्यक्ति ओवरथिंकिंग पर नियंत्रण कर ले, सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाए और रोजमर्रा की दिनचर्या में कुछ मिनट मानसिक स्वास्थ्य के लिए निकाले, तो तनाव को काफी हद तक मात दी जा सकती है। इस दौरान प्रशासनिक स्टाफ कॉलेज के कोऑर्डिनेटर अशोक सचदेवा, असिस्टेंट कोऑर्डिनेटर डॉ. नितिन सिवाच व विवि की शाखाओं के प्रभारी और कर्मचारी मौजूद रहे।



Name of the Publication शैक्षणिक केसरी (पंजाब केसरी)

Date 13/6/26 Page 2 Column 5-7

Subject तनाव से बचने के लिए ओवरथिंकिंग और ---

‘तनाव से बचने के लिए ओवरथिंकिंग और नकारात्मक सोच से दूरी बनाना जरूरी’



कार्यक्रम को संबोधित करते हुए वक्ता।

रोहतक, 12 जून (ब्यूरो) : बढ़ते तनाव और भागदौड़ भरी जिंदगी के बीच मानसिक स्वास्थ्य को नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है। तनाव से बचने के लिए ओवरथिंकिंग और नकारात्मक सोच से दूरी बनाना जरूरी है।

यह बात महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय (एम.डी.यू.) में आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रम में मनोविज्ञान विशेषज्ञों ने विश्वविद्यालय कर्मियों को संबोधित करते हुए कही।

एम.डी.यू. के प्रशासनिक स्टाफ कॉलेज के तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष प्रो. अंजलि मलिक और मनोविज्ञान

विभाग की प्रोफेसर एवं हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री की प्रभारी प्रो. दीप्ति हुड्डा ने बतौर विषय विशेषज्ञ तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा की।

प्रो. अंजलि मलिक ने आंकड़ों के जरिए बताया कि तनाव का असर व्यक्ति के मानसिक ही नहीं, शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है।

उन्होंने कहा कि कामकाज के बढ़ते दबाव और बदलती जीवनशैली के कारण तनाव आम समस्या बनता जा रहा है। प्रो. दीप्ति हुड्डा ने कहा कि अत्यधिक सोचने (ओवरथिंकिंग) और नकारात्मक सोच से तनाव बढ़ता है।

सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर और परिस्थितियों को संतुलित नजरिए से देखकर तनाव को काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। उन्होंने प्रतिभागियों को तनाव कम करने और मानसिक संतुलन बनाए रखने के व्यावहारिक टिप्स भी दिए।

प्रशासनिक स्टाफ कॉलेज के कोऑर्डिनेटर अशोक सचदेवा ने अतिथियों का स्वागत किया, जबकि असिस्टेंट को-ऑर्डिनेटर डॉ. नितिन सिवाच ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की विभिन्न शाखाओं के प्रभारी और कर्मचारी उपस्थित रहे।



MAHARSHI DAYANAND UNIVERSITY ROHTAK

Public Relations Office

Name of the Publication सप्त रत्ना सप्त
 Date 13/6/26 Page 4 Column 4-5
 Subject कैंपस डायरी



**कैंपस
डायरी**

नकारात्मक सोच से बढ़ता है तनाव

रोहतक। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय में शुक्रवार को मनोविज्ञान विशेषज्ञों ने प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष प्रो. अंजलि मलिक और मनोविज्ञान विभाग की प्रोफेसर और हैप्पीट्यूड लैबोरेट्री की प्रभारी प्रो. दीप्ति हुड्डा ने विषय विशेषज्ञ तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा की। प्रो. अंजलि मलिक ने बताया कि तनाव का असर व्यक्ति के मानसिक ही नहीं शारीरिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। उन्होंने डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज को कारगर उपाय बताया। प्रो. दीप्ति हुड्डा ने कहा कि अत्यधिक सोचने (ओवर थिंकिंग) और नकारात्मक सोच से तनाव बढ़ता है। कार्यक्रम में विश्वविद्यालय की विभिन्न शाखाओं के प्रभारी और कर्मचारी उपस्थित रहे। संवाद



























MAHARSHI DAYANAND UNIVERSITY

(A State University established under Haryana
'A+' Grade University Accredited)

Training session on

Action and Reaction
for University Staff

11/05/2024, 10:00 AM in Seminar Hall

Dr. R. K. Sharma

Principal

Department of Psychology

Rohtak

ORGANIZED BY:

STAFF COLLEGE

in collaboration with

DEPARTMENT OF FACULTY





