

# विश्राम का अर्थ चिंताओं को दूर करना : मनीष

जागरण संवाददाता, अंबाला: गांधी मेमोरियल नेशनल (जीएमएन) कालेज के वनस्पति विज्ञान और प्राणीशास्त्र विभाग एवं आक्यूएसी ने हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के सहयोग से ध्यान और विश्राम पर इंटरैक्टिव सह प्रशिक्षण सत्र का आयोजन किया गया। इसमें विद्यार्थियों सहित कर्मचारियों ने भाग लिया।

कालेज के प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने कहा कि गहन विश्राम और ध्यान कार्यक्रम विशेष रूप से तनावपूर्ण काम और जीवन के कारण उत्पन्न होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है। शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक तनाव से पीड़ित व्यक्तियों के लिए ध्यान गहन विश्राम का द्वार खोलता है। आराम के अलावा, जो लोग ध्यान करते हैं वे अक्सर बेहतर स्वास्थ्य और कल्याण, कम चिंता, जीवन में अधिक संतुष्टि और खुशी



जीएमएन कालेज में कार्यक्रम के दौरान शामिल विद्यार्थी व अन्य। • जागरण

की अधिक स्थिर भावना का आनंद लेते हैं। मनीष कुमार एवं रामेश्वर (रिसोर्स पर्सन) ने बताया कि विश्राम का अर्थ तनाव और चिंताओं को दूर करना है। लोग विश्राम तकनीकों का उपयोग करते हैं ताकि वे बढ़ते तनाव को दूर कर सकें। इसका भी शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, भले ही यह आमतौर पर अल्पकालिक होता है। ध्यान में

व्यक्ति अपना ध्यान किसी चीज पर केंद्रित करता है, जैसे कोई वस्तु, शब्द, वाक्यांश या साँस लेना। डा. शिखा जग्गी आइक्यूएसी समन्वयक ने बताया कि कैंसर से पीड़ित कई लोगों और उनकी देखभाल करने वालों ने पाया है कि विश्राम तकनीकों या ध्यान और माइंडफुलनेस का अभ्यास करने से उन्हें तनाव कम करने में मदद मिली है।