

“मन पर नियंत्रण”

8 जनवरी, 2025 को कॉन्फ्रेंस हॉल, द्वितीय तल, शास्त्री भवन में सुबह 11:00 बजे से दोपहर 12:00 बजे तक "मन पर नियंत्रण" नामक एक व्यापक कार्यशाला आयोजित की गई। यह सत्र ब्रह्म कुमारियों द्वारा आयोजित विधि कार्य विभाग (डीओएलए) के कर्मचारियों के लिए व्यवहार कौशल को बढ़ाने के उद्देश्य से चल रही कार्यशालाओं की श्रृंखला का एक हिस्सा था। कार्यशाला का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और बहुत दबाव वाले वातावरण में शांत और संतुलित मानसिकता बनाए रखने के महत्व पर ध्यान केंद्रित करना था, जो कानूनी पेशवरों के लिए महत्वपूर्ण हैं।

सत्र का प्रारंभ ब्रह्म कुमारियों की अनुभवी वक्ता और सलाहकार सिस्टर फलक ने किया, जो मनोवैज्ञानिक कल्याण और आध्यात्मिक ज्ञान के बारे में अपनी गहन अंतर्दृष्टि के लिए जानी जाती हैं। उन्होंने प्रतिभागियों को तनाव से बेहतर ढंग से निपटने, भावनाओं को नियंत्रित करने और मानसिक स्पष्टता में सुधार करने में सहायक विभिन्न तकनीकों और प्रयोगों के माध्यम से मार्गदर्शन किया। कार्यशाला ने व्यक्तिगत विकास और पेशेवर प्रभावशीलता में जीवंतता (माइंडफुलनेस) की भूमिका पर भी प्रकाश डाला, जिससे प्रतिभागियों को कार्यस्थल की चुनौतियों का सामना करने के लिए लचीलापन विकसित करने हेतु मूल्यवान साधन मिले।

कार्यशाला में श्री शेर सिंह डागर, संयुक्त सचिव और विधि सलाहकार के साथ अवर सचिव, अन्य अधिकारी और विधि कार्य विभाग के कर्मचारी सदस्यों सहित प्रतिष्ठित अधिकारियों की सक्रिय भागीदारी देखी गई। सत्र ने खुली चर्चाओं के लिए एक मंच प्रदान किया, जहाँ उपस्थित लोगों ने अपने विचार और चिंताएँ साझा कीं, और सकारात्मक मानसिकता को बढ़ावा देने पर सिस्टर फलक के व्यावहारिक मार्गदर्शन से लाभ उठाया।

सिस्टर फलक ने पूरे सत्र के दौरान, मानसिक शांति और उत्पादकता प्राप्त करने के मुख्य घटकों के रूप में आत्म-जागरूकता, विचारों को वश में रखना और भावनात्मक नियंत्रण के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने आंतरिक शांति की भावना पैदा करने और मानसिक अव्यवस्था को कम करने के उद्देश्य से सरल लेकिन प्रभावी ध्यान तकनीकों की भी जानकारी दी।

प्रतिभागियों ने कार्यशाला की संवादात्मक प्रकृति की सराहना की, क्योंकि इसने आत्मनिरीक्षण को प्रोत्साहित किया और उन्हें व्यावहारिक साधन प्रदान किए, जिन्हें उनके व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन दोनों में लागू किया जा सकता है। सत्र का समापन नए उत्साह की भावना और अपने काम में समग्र कल्याण और प्रभावशीलता को बेहतर बनाने के लिए इन प्रयोगों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने की प्रतिबद्धता के साथ हुआ।

कुल मिलाकर, "मन पर नियंत्रण" कार्यशाला एक समृद्ध और विचारोत्तेजक अनुभव साबित हुई, जिसने विधि कार्य विभाग के भीतर जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता की संस्कृति को बढ़ावा दिया।

