



## Madan Mohan Malaviya University of Technology

Gorakhpur, Uttar Pradesh, India

Humanities and Management Science Department

Presents

International Webinar

On

**Minding our Minds: Stress Management During COVID-19 Era**

On 8th June 2020 ( 05.30 PM to 06.45 PM)



### Speakers



Dr. David N. Coury  
Professor  
University of Wisconsin-  
Green Bay, USA



Dr. Gaurav Bansal  
Professor  
University of Wisconsin-  
Green Bay, USA



Prof Sri Niwas Singh  
Hon'ble Vice Chancellor,  
MMMUT, Gorakhpur, U.P.  
**(Patron)**



Dr. Sudhir Narayan Singh  
Associate Professor & Head,  
HMSD, MMMUT, Gorakhpur, U.P.  
**(Convenor)**



Dr. Abhijit Mishra  
Assistant Professor  
HMSD, MMMUT, Gorakhpur  
**(Co-Convenor)**



Dr. Arjun Dubey  
Ret. Professor  
HMSD, MMMUT, Gorakhpur  
**(Coordinator)**



Dr. Ravi Kr. Gupta  
Assistant Professor  
HMSD, MMMUT, Gorakhpur  
**(Coordinator)**

### Organizing Members



Dr. Bharti Shukla  
Assistant Professor  
HMSD, MMMUT, Gorakhpur  
**(Moderator & Organizing Secretary)**



Dr. Vinay Kumar Yadav  
Assistant Professor  
HMSD, MMMUT, Gorakhpur  
**(Technical Coordinator)**

मानविकी और प्रबंधन विज्ञान विभाग ने Managing our Minds: Stress Management during Covid-19 विषय पर एक अंतरराष्ट्रीय वेबिनार आयोजित किया है। वेबिनार में मुख्य वक्ता प्रो एस एन सिंह, कुलपति मदन मोहन मालवीय विश्वविद्यालय, गोरखपुर, प्रो डेविड एन, विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय- ग्रीन बे, प्रो गौरव बंसल, विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय- ग्रीन बे, डॉ सुधीर नारायण सिंह, एसोसिएटेड प्रोफेसर और प्रमुख, एच एम एस डी और डॉ अभिजीत मिश्रा सहायक प्रोफेसर एच एम एस डी

कुलपति प्रो श्री निवास सिंह सर ने उल्लेख किया कि कैसे COVID 19 लॉकडाउन ने हमारे तीन जीवन व्यक्तिगत, पेशेवर और सामाजिक जीवन को बदल दिया। डिप्रेशन के मामले कैसे बढ़े। और उन्होंने इस बात पर ध्यान केंद्रित किया कि हमें तनाव से निपटने के लिए नए तरीके और आयाम कैसे तलाशने हैं।

प्रो डेविड एन कौरी ने सुझाव दिया है कि हमें अपने कौशल विकास पर ध्यान देना चाहिए। हमें अपने रूटीन काम से अलग कुछ करना चाहिए। उन्होंने लॉकडाउन में अपनी खुद की दिनचर्या भी साझा की और दूसरों को दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने का सुझाव दिया।

प्रोफ गौरव बंसल ने एक मैट्रिक्स प्रस्तुत किया है जिसमें दिखाया गया है कि तनाव को कैसे कम किया जा सकता है। उन्होंने एक पंक्ति पर भी ध्यान केंद्रित किया "आप जो प्यार करते हैं वह करते हैं और जो आप करते हैं उससे प्यार करते हैं!" उन्होंने आईटी के नकारात्मक पक्ष पर भी ध्यान केंद्रित किया। कैसे गलत खबर बहुत आसानी से फैल गई और लोगों को अधिक तनाव महसूस हुआ।

डॉ सुधीर नारायण सिंह ने इस बात पर चर्चा की है कि किस तरह से सामाजिक भेद मानव मन को प्रभावित करते हैं और वे अकेलापन महसूस करने लगे हैं। यह सुफाइड और अन्य प्रकार की चिंता का कारण है। उन्होंने संगीत, खेल (इनडोर) जैसे तनाव को दूर करने और हमारे कौशल की खोज करने के विकल्प पर भी चर्चा की.

डॉ अभिजीत मिश्रा ने यह भी व्यक्त किया है कि तनाव दुनिया के सामने चुनौती कैसे है। उन्होंने स्थिति और तनाव के बीच संतुलन बनाने का सुझाव दिया। उन्होंने सकारात्मकता के अंधे अनुयायी न होने का सुझाव दिया लेकिन उन्होंने तनाव के काले पक्ष से बचने का सुझाव दिया। उन्होंने व्यक्तित्व कारक एक के बारे में भी चर्चा की और एक व्यक्ति कैसे तनाव लेता है यह भी महत्वपूर्ण है। उन्होंने यह भी बताया कि मीडिया कैसे गलत खबर फैलाती है जो तनाव पैदा करती है।

कार्यक्रम के आयोजन सचिव और मेजबान डॉ भारती शुक्ला थी। डॉ विनय कुमार यादव द्वारा तकनीकी सहायता किया गया था। कार्यक्रम का समापन डॉ रवि कुमार गुप्ता द्वारा दिए गए धन्यवाद प्रस्ताव के साथ हुआ।