जीजीएससीडब्ल्यू-26 में आयोजित आपका जीवन कौन चला रहा है - आप या आपके बंदर का दिमाग विषय पर प्रस्तुति और इंटरैक्टिव सत्र

चंडीगढ़,(आपका फैसला)। । गुरु गोबिंद सिंह कॉलेज फॉर वुमेन, सेक्टर 26, चंडीगढ़ में स्थापित जीजीएससीडब्ल्यू रेखी सेंटर ऑफ एक्सीलेंस फॉर द साइंस ऑफ हैप्पीनेस ने 22 सितंबर, 2023 को एक प्रस्तुति और इंटरैक्टिव सत्र का आयोजन किया। डॉ. सतिंदर सिंह रेखी, संस्थापक, रेखी फाउंडेशन और आर सिस्टम्स इंटरनेशनल इस अवसर पर प्रख्यात वक्ता थे और उन्होंने आपका जीवन कौन चला रहा है – आप या आपका बंदर मस्तिष्क विषय पर विस्तार से बात की। अपने संबोधन में, डॉ रेखी ने बताया कि कैसे हमारे कार्य हमारे अपने नहीं होते हैं, बल्कि हमारे अंदर मौजूद तीन मस्तिष्कों द्वारा नियंत्रित होते हैं पहला मानव मस्तिष्क, दूसरा लिम्बिक मस्तिष्क और अंतिम सरीसृप मस्तिष्क। जबकि मानव मस्तिष्क तर्कसंगत और विचारशील मस्तिष्क है, सरीसृप मस्तिष्क सहज पहलू का प्रतिनिधित्व करता है, और लिम्बिक मस्तिष्क किसी के दिमाग के भावनात्मक या भावना पहलू का प्रतीक है। तीनों में से, लिम्बिक मस्तिष्क बंदर के मस्तिष्क का सबसे अच्छा प्रतिनिधित्व करता है। डॉ रेखी के अनुसार, तर्कसंगत और भावनात्मक या बंदर मस्तिष्क के बीच हमेशा एक लड़ाई चलती रहती है जो सिर में आवाज और साथ में अपूर्णता की भावना के रूप में अपनी उपस्थिति दर्ज कराती है। हालाँकि, सिर में बंदर की आवाज़ आप नहीं हैं, यह विचारों का एक मौखिक एकालाप है जो आपके जैसा दिखता है, कभी चुप नहीं होता, इच्छानुसार पक्ष बदलता है, सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है और इसके अलावा, कभी भी निर्णय लेने में मदद नहीं करता है। डॉ. रेखी ने सलाह दी कि व्यक्ति को अपने मस्तिष्क में बंदर की आवाज के प्रति सचेत रहना चाहिए और जागना चाहिए, अपने जीवन पर नियंत्रण हासिल करना चाहिए और फिर अंदर की ओर आध्यात्मिक यात्रा शुरू करनी चाहिए। उन्होंने डोपामाइन, एंडोर्फिन, ऑक्सीटोसिन और सेरोटोनिन जैसे खुश रसायनों के महत्व पर भी जोर दिया जो किसी के मस्तिष्क और जीवन में खुशी की भावनाओं को बढ़ाने में मदद करते हैं। सिख एजुकेशनल सोसाइटी (एसईएस) के अध्यक्ष एस. गुरदेव सिंह ने ऐसे अद्भुत और इंटरैक्टिव सत्र के लिए डॉ रेखी को धन्यवाद दिया और उनके नेक विचारों और विचारों के लिए उनकी सराहना की। इस अवसर पर डॉ. रेखी के साथ एस. गुरदेव सिंह (अध्यक्ष, एसईएस), कर्नल (सेवानिवृत्त) जे.एस. बाला (सचिव, एसईएस) और प्रिंसिपल, डॉ. जतिंदर कौर ने पीजी अर्थशास्त्र विभाग की डॉ. रीना पार्ती और हरमन सिंह सियान द्वारा संपादित एक पुस्तक का विमोचन किया, जिसका शीर्षक है स्वस्थ भारत से सम्पन्न भारत रेजिलिएंस द नीड ऑफ द आवर। प्रिंसिपल डॉ. जतिंदर कौर ने रेखी सेंटर ऑफ एक्सीलेंस की स्थापना के लिए कॉलेज को चुनने के लिए डॉ. रेखी को धन्यवाद दिया।

जीजीएससीडब्ल्यू-26 में आयोजित 'आपका जीवन कौन चला रहा है - आप या आपके बंदर का दिमाग' विषय पर प्रस्तुति और इंटरैक्टिव सत्र

मदरलैंड संवाददाता

चंडीगढ़। गुरु गोबिंद सिंह कॉलेज फॉर वुमेन, सेक्टर 26, चंडीगढ़ में स्थापित जीजीएससीडब्ल्यू रेखी सेंटर ऑफ एक्सीलेंस फॉर द साइंस ऑफ हैप्पीनेस ने 22 सितंबर, 2023 को एक प्रस्तुति और इंटरैक्टिव सत्र का आयोजन किया। डॉ. सतिंदर सिंह रेखी, संस्थापक, रेखी फाउंडेशन और आर सिस्टम्स इंटरनेशनल इस अवसर पर प्रख्यात वक्ता थे और उन्होंने ह्आपका जीवन कौन चला रहा है - आप या आपका बंदर मस्तिष्कह्ह विषय पर विस्तार से बात की। अपने संबोधन में, डॉ रेखी ने बताया कि कैसे हमारे कार्य हमारे अपने नहीं होते हैं, बल्कि हमारे अंदर मौजूद तीन मस्तिष्कों द्वारा नियंत्रित होते हैं: पहला मानव मस्तिष्क, दूसरा लिम्बिक मस्तिष्क और अंतिम सरीसृप मस्तिष्क। जबकि मानव मस्तिष्क तर्कसंगत और विचारशील मस्तिष्क है, सरीसृप मस्तिष्क सहज पहलू का प्रतिनिधित्व करता है, और लिम्बिक मस्तिष्क किसी के दिमाग के भावनात्मक या भावना पहलू का प्रतीक है। तीनों में से, लिम्बिक मस्तिष्क बंदर के मस्तिष्क का सबसे अच्छा प्रतिनिधित्व करता है। डॉ रेखी के अनुसार, तर्कसंगत और भावनात्मक या बंदर मस्तिष्क के बीच हमेशा एक लड़ाई चलती रहती है जो सिर में आवाज और साथ में अपूर्णता की भावना के

रूप में अपनी उपस्थिति दर्ज कराती है।

हालाँकि, सिर में बंदर की आवाज आप नहीं हैं, यह विचारों का एक मौखिक एकालाप है जो आपके जैसा दिखता है, कभी चुप नहीं होता, इच्छानुसार पक्ष बदलता है, सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है और इसके अलावा, कभी भी निर्णय लेने में मदद नहीं करता है। डॉ. रेखी ने सलाह दी कि व्यक्ति को अपने मस्तिष्क में बंदर की आवाज के प्रति सचेत रहना चाहिए और जागना चाहिए, अपने जीवन पर नियंत्रण हासिल करना चाहिए और फिर अंदर की ओर आध्यात्मिक यात्रा शुरू करनी चाहिए। उन्होंने डोपामाइन, एंडोर्फिन, ऑक्सीटोसिन और सेरोटोनिन जैसे खुश रसायनों के महत्व पर भी जोर दिया जो किसी के मस्तिष्क और जीवन में खुशी की भावनाओं को बढ़ाने में मदद करते हैं।

सिख एजुकेशनल सोसाइटी (एसईएस) के अध्यक्ष एस. गुरदेव सिंह ने ऐसे अद्भुत और इंटरैक्टिव सत्र के लिए डॉ रेखी को धन्यवाद दिया और उनके नेक विचारों और विचारों के लिए उनकी सराहना की। इस अवसर पर डॉ. रेखी के साथ एस. गुरदेव सिंह (अध्यक्ष, एसईएस), कर्नल (सेवानिवृत्त) जे.एस. बाला (सचिव, एसईएस) और प्रिंसिपल, डॉ. जतिंदर कौर ने पीजी अर्थशास्त्र विभाग की डॉ. रीना पाती और हरमन सिंह सिद्धान द्वारा संपादित एक पुस्तक का विमोचन किया, जिसका शीर्षक है ह्स्वस्थ भारत से सम्पन्न भारतः रेजिलिएंस द नीड ऑफ द आवरह्ह।

प्रिंसिपल डॉ. जतिंदर कौर ने रेखी सेंटर ऑफ एक्सीलेंस की स्थापना के लिए कॉलेज को चुनने के लिए डॉ. रेखी को धन्यवाद दिया और अपनी प्रस्तुति और इंटरैक्टिव के माध्यम से बंदर के मस्तिष्क के विभिन्न पहलुओं और लोगों और समाज के जीवन पर इसके प्रभावों के बारे में छात्रों को जानकारी देने के लिए भी धन्यवाद दिया। सत्र।