

GOVT. MANKUNWAR BAI ARTS & COMMERCE
(AUTONOMOUS) COLLEGE FOR WOMEN,
JABALPUR (M.P.)

**INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL
(IQAC)**

COUNSELING REPORT

FOR SESSION

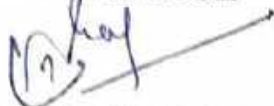
2017 – 2018

PRINCIPAL



Dr. (Smt.) GEETA SHRIVASTAVA

IQAC IN – CHARGE



Dr. (Smt.) J. K. GUJRAL

COUNSELING CELL IN – CHARGE



Dr. (Smt.) KAMNA SHRIVASTAVA

COUNSELLOR



Dr. MADHU AWASTHI

वर्ष 2017 - 2018 में मनोपरामर्शक डॉ. मधु अवस्थी द्वारा व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से निम्न बिंदुओं के अंतर्गत परामर्श प्रक्रिया को संपन्न किया गया।

- परामर्श क्या है ?
- परामर्श क्यों जरूरी है ?
- परामर्श के प्रकार ?
- सामूहिक रूप से प्रदान किये गये परामर्श का विवरण।
 - सितंबर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या
 - अक्टूबर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या
 - नवम्बर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या
- सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों की लाभान्वित छात्राओं का विवरण। (ST, SC, OBC, GEN)
- सितंबर 2017 अप्रैल 2018 तक व्यक्तिगत रूप से प्रदान किये गये परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों की लाभान्वित छात्राओं का विवरण
- चिंता क्यों होती है एवं उसे कम कैसे करें ?
- आत्मविश्वास की कमी एवं उन्हें दूर करने के उपाय आदि।
- समायोजन क्या है ?
- अवसाद

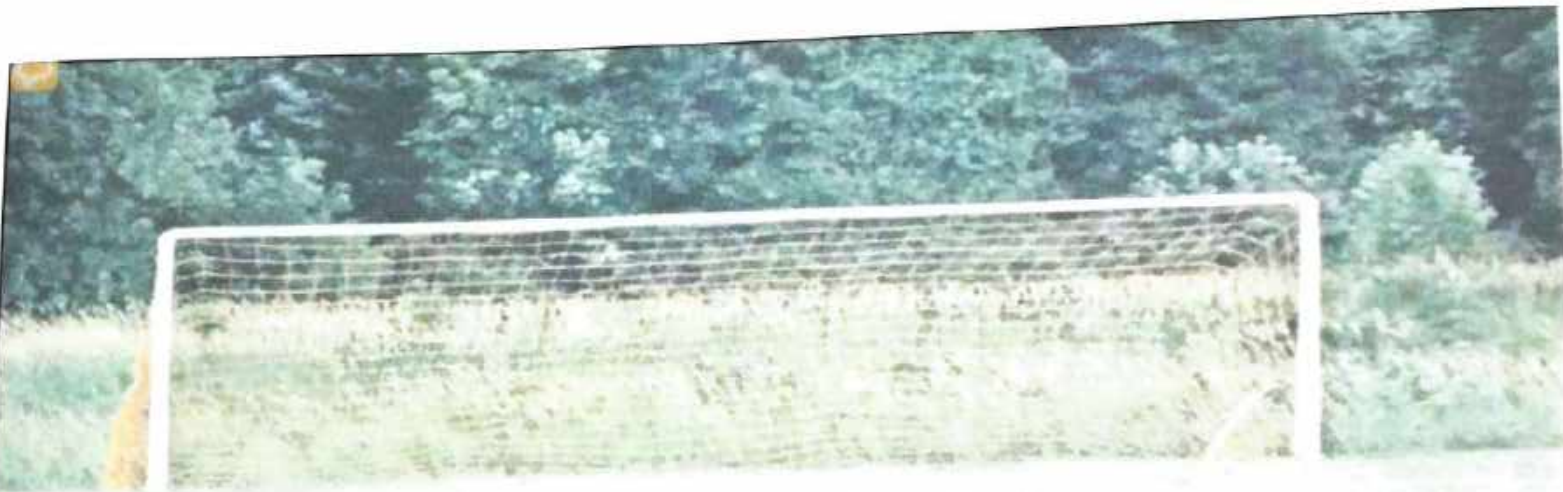
परामर्श क्या है ?

परामर्श का व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। हमारे जीवन में जब भी कभी समस्या उत्पन्न होती है। तब हम अपने घर के बड़ों से जैसे दादा - दादी, चाचा- चाची, नाना - नानी या मौसी से सलाह लेते हैं। लेकिन जब उनसे आपका संपर्क नहीं हो पाता है, तब विषय विशेषज्ञ से व्यापक स्तर पर सलाह लेना परामर्श प्रक्रिया के अंतर्गत आता है। महाभारत काल से ही परामर्श की प्रक्रिया चली आ रही है। भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को परामर्श प्रदान करते हुये मार्गदर्शन प्रदान किया था। मनोपरामर्शक का कार्य भी यही है कि आपकी समस्या की पहचान करें और उसके समाधान करने में आपकी मदद करे।

परामर्श क्यों जरूरी है ?

जब आप अपने जीवन में सही निर्णय नहीं ले पाते हैं।
आप को समझ में नहीं आता है कि आप अपने जीवन की शुरुआत कहाँ से करें?।

➤ क्या आपके जीवन में कई बार यह प्रश्न आता है कि मैं कहाँ और से कैसे शुरू करूँ ?

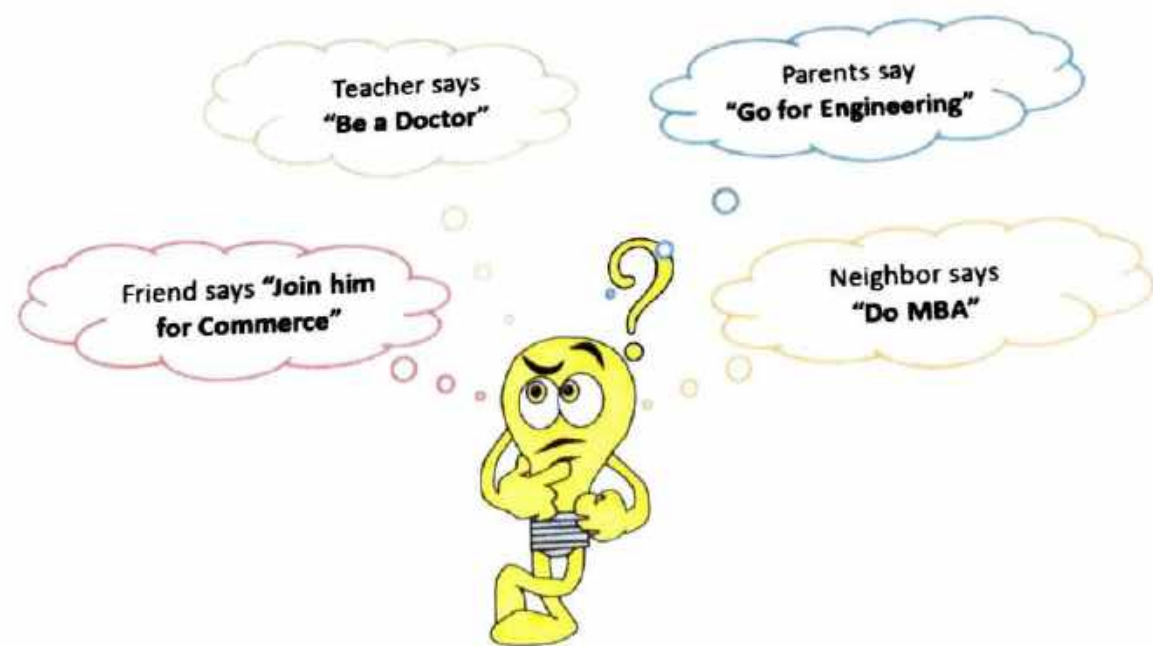


Where and How do I start?

क्या आपके मन में द्वन्द की स्थिति होती है ? अपने कैरियर को लेकर या आप जो करना चाहती है उसे तय नहीं कर पाती है, कि क्या करें ?



आप अपने आपको प्रश्नों से घिरा हुआ पाते है ??????? घर वाले कुछ कहते मित्र कुछ कहते है, आप कुछ और चाहते है।



मनोपरामर्शक द्वारा सत्र की शुरुआत में छात्राओं से पूछे गये कुछ खास प्रश्न एवं छात्राओं द्वारा दिये गये उत्तर।

➤ क्या कई बार आपका पढ़ाई में मन नहीं लगता !



इस प्रश्न के उत्तर में 98 % छात्राओं ने हाँ में उत्तर दिया।

➤ क्या आपको छोटी छोटी बातों पे आपको गुस्सा आता है ?

इस प्रश्न के उत्तर में 96 % छात्राओं ने हाँ में उत्तर दिया।

इस प्रश्न पर छात्राओं द्वारा पुनः प्रश्न किया कि – ऐसा क्यों होता है ?

➤ क्या आपको कई बार चिड़चिड़ापन लगता है ?

लगभग 90 % छात्राओं ने हाँ में जबाव दिया।

➤ क्या कई बार आपको महसूस होता है कि परिवार के सदस्यों से आपकी वे वजह वहस या झगड़ा हो जाता है ?

इस प्रश्न के उत्तर में भी लगभग 90 % छात्राओं ने हाँ में जबाव दिया।

इसके अतिरिक्त मनोपरामर्शक द्वारा कुछ अन्य रोचक ढंग से प्रश्न करते हुए छात्रों को परामर्श का महत्व समझाया गया।

जैसे –

Who Are You?



- What do I like doing? What are activities I don't like?
- What are my interests?
- What values are important to me?
- What are my talents?
- What am I good at doing?

आप को क्या करना पसंद है ?

आपको क्या करना पसंद नहीं है ?

आपकी रुचि क्या है ?

आप की प्रतिभा क्या है ?

आप क्या करने में अच्छी है ?

Where Are You Going?

- What are my goals?
- What kind of jobs are available?
- What are the different jobs that match my skills?



आप कहां जाना चाहते हैं ?
आप के जीवन का लक्ष्य क्या है ?
किस प्रकार के रोजगार आपके लिये उपलब्ध है ?

इंटरव्यू की तैयारी कैसे करें ?
परीक्षा का भय।
आत्मविश्वास की कमी।

किसी काम में मन न लगना।
पढ़ाई करते समय मन में बहुत सारे विचार चलते हैं।
उनका समाधान कैसे करें ?

- 1 सही कैरियर का चुनाव कैसे करें?
- 2 क्या आप सही कैरियर का चुनाव करने के लिये चिंतित हैं ?
- 3 क्या आप जानना चाहते हैं कि कौन सा कैरियर आपके लिये सही है ?

छात्राओं को बताया गया कि इस प्रकार आपके जीवन से जुड़े विभिन्न प्रश्नों के उत्तर एवं समस्याओं के समाधान में परामर्श के द्वारा आपकी सहायता की जाती है।

परामर्श के प्रकार एवं चरण

व्यक्तिगत एवं सामूहिक परामर्श

शैक्षणिक एवं व्यावसायिक अथवा करियर से संबंधित परामर्श

इसके अतिरिक्त

स्वास्थ्य एवं शारीरिक समस्याओं से संबंधित परामर्श
संवेगात्मक व्यवहार से संबंधित परामर्श – कुछ खास व्यक्तिगत समस्याएं जिन्हें आप व्यक्ति नहीं कर पा रहे हो एवं उनका हल भी नहीं निकाल पा रही है, तब भी आप मनोपरामर्शक से विना झिझक के सहायता ले सकती है।

पारिवारिक जीवन एवं पारिवारिक संबंधों से संबंधित परामर्श
विवाह से संबंधित परामर्श

Steps

- 1** Learn about yourself
- 2** Learn about careers
- 3** Make a plan

परामर्श के माध्यम से सबसे पहले आपको आपकी क्षमताओं से अवगत कराया जाता है।

उदहारण के लिये आपके अंदर 70 % लाने की क्षमता है और आप सिर्फ 60 % ला पाती है।

- आपको कैरियर से संबंधित जानकारी प्रदान करना कि किस प्रकार का रोजगार आपके योग्य है।
- जीवन के प्रति अथवा कैरियर के प्रति आपका क्या प्लान बनाना ?

Career Development Process



सबसे पहला प्रश्न कि आप क्या करना चाहते है ?
मैं ये भी कर लूँ वो भी कर लूँ 10 चीजों को करने में आप अपनी ऊर्जा को 10 जगह बाटते
है। जिसका परिणाम आप स्वयं जानते है।

सर्वप्रथम

अपने लक्ष्य को खोजें और निर्धारित करें कि आपको करना क्या है ???????
अपनी क्षमताओं को पहचानें उनका मूल्यांकन करें एवं उन्हें विकसित करें।
रोजगार से संबधित योजना बनाये एवं उसे विकसित करें।
आपने अपने जीवन के लिये जो लक्ष्य निर्धारित किया है उसे कमबद्ध तरीके से
पाने का प्रयास करें।
सफलता का पहला मंत्र अपनी रुचि एवं क्षमता के अनुसार लक्ष्य का चयन करें।
लक्ष्य के प्रति आपका संकल्प प्रतिबद्ध हो, उसमें किसी भी प्रकार के विकल्प का कोई
स्थान न हो

विकल्प से – भ्रम

भ्रम से – द्वन्द

द्वन्द से – भय

भय विवेक को (खत्म समाप्त) कर देता है।

छात्राओं को बताया कि कैसे वे परामर्श के माध्यम से वे अपने आत्मविश्वास को एक - एक कदम बढ़ा सकती हैं।

AFTER COUNSELING

परामर्श

के बाद



BEFORE COUNSELING

परामर्श के पहले

वर्ष 2017 – 2018 में मनोपरामर्शक डॉ. मधु अवस्थी द्वारा सामूहिक रूप से प्रदान किये गये परामर्श का विवरण।

सितंबर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या

कक्षा	लाभान्वित छात्राएं				
	ST	SC	OBC	GEN	Total
बी.कॉम प्रथम	2	11	18	12	43
बी.कॉम प्रथम	5	1	9	10	25
बी.कॉम प्रथम	3	2	12	8	25
बी.कॉम प्रथम	3	7	16	3	29
बी.कॉम III सेम	10	8	13	16	47
कुल छात्राएं	23	29	68	49	169

अक्टूबर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा
लाभान्वित छात्राओं की संख्या

कक्षा	लाभान्वित छात्राएं				
	ST	SC	OBC	GEN	Total
हिन्दी लिटरेचर II सेम	2	2	5	8	17
बी.कॉम प्रथम	3	3	4	6	16
बी. ए. बी.कॉम प्रथम	8	5	8	4	25
बी. ए. 5 TH सेम	5	4	12	10	31
बी.कॉम III सेम	5	2	11	5	23
कुल छात्राएं	23	16	40	33	112

नबम्बर माह में सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा
लाभानवित छात्राओं की संख्या

कक्षा	लाभानवित छात्राएं				
	ST	SC	OBC	GEN	Total
बी. ए. प्रथम	4	5	14	11	34
बी.कोम प्रथम	7	12	18	19	56
बी. ए. प्रथम हिन्दी लिटरेचर	6	10	12	13	41
बी. ए. प्रथम	11	10	16	18	55
कुल छात्राएं	28	37	60	61	186

सामूहिक रूप से परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों
की लाभान्वित छात्राओं की संख्या

मह	लाभान्वित छात्राएं				
	ST	SC	OBC	GEN	Total
सितंबर	23	29	68	49	169
अक्टूबर	23	16	40	33	112
नवम्बर	28	37	60	61	186
कुल छात्राएं	74	82	168	143	467

2017 - 2018 में मनोपरामर्शक डॉ. मधु अवस्थी द्वारा व्यक्तिगत रूप से प्रदान किये गये परामर्श का विवरण।

व्यक्तिगत रूप से परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों की लाभान्वित छात्राओं का विवरण

माह	लाभान्वित छात्राएं				
	GEN	ST	SC	OBC	Total
सितंबर	12	8	10	15	45
अक्टूबर	13	4	6	23	49
नवम्बर	54	19	28	23	165
दिसंबर	42	7	22	39	112
जनवरी	86	47	36	73	252
फरवरी	102	40	53	125	337
मार्च	63	54	49	109	271
अप्रैल	78	64	50	119	311
योग	450	276	250	566	1542

समस्याओं से संबंधित परामर्श -

C)

1. शिक्षा	-	759
2. कैरियर	-	432
3. चिंता	-	47
4. आत्मविश्वास की कमी	-	154
5. समायोजन	-	123
6. अवसाद	-	27

संबंधी समस्यायें - महाविद्यालय में शिक्षा संबंधी समस्याओं से ग्रस्त छात्राओं से अधिक संख्या वाणिज्य एवं कला संकाय की प्रथम वर्ष की रही। जो कि लगभग थी। जिसमें 98 छात्राओं द्वारा बताया गया कि कई बार उनका पढ़ाई में मन नहीं आता एवं चिड़चिड़ापन महसूस होता है। इस श्रेणी से संबंधित समस्या के बारे में छात्राओं को निम्न जानकारियाँ विस्तृत रूप से दी गई।

प्रथम आप अपनी दैनिक दिनचर्या नियमित करें।

पढ़ने का एक टाइम टेबिल निश्चित करें।

पढ़ने वाले अध्याय को एक बार घर पर पढ़ें एवं समझ में नहीं आ रहे प्रश्नों को अपनी

टीचर से नोट करें। फिर कक्षा में अपने टीचर से पूछें।

पढ़ने के विषय के नोटस अच्छे से बनाये।?

पढ़ने में मन नहीं पर - पढ़ने से पहले आँखें बंद कर के 2 से 3 मिनट तक अपनी श्वासों को ध्यान दें फिर 3 बार ऊँ करें उसके बाद आप अपनी पढ़ाई शुरू करें।

आप ज्यादा देर तक पढ़ाई कर रही है तो प्रत्येक 1 घंटे के पश्चात 10 मिनट का

रुक लें। मनपसंद गाने सुने।

कार - कैरियर से संबंधित परामर्श हेतु लगभग 432 छात्रों की उपस्थिति रही।

छात्रों को नेट की परीक्षा की तैयारी हेतु कुछ महत्वपूर्ण सुझाव प्रदान किये गये।
आप नेट के दोनों पेपर के सिलेबस को डाऊन लोड कर ले या अपनी सुविधा अनुसार उसका प्रिंट आउट निकलवा लें। दो मोटे रजिस्टर ले एक जी. के. का एव दूसरा जी. के. का बनाये। आप रोज आधा घंटा जी. के. की तैयारी करें एव आपके विषय के अनुसार चुना है उसकी तैयारी आप अपने कॉलेज की पढ़ाई के साथ करें। जो विषय चुना है उसे नेट के सिलेबस के अनुसार विस्तार से पढ़ें।

से संबंधित कैरियर परामर्श के लिये 432 छात्रों आई जिन्हें बी एड कॉलेज व अन्य के नाम की पूर्ण जानकारी छात्रों को प्रदान की गई।

इसी प्रकार से छात्रों को अन्य प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे - Banking, S.S.C., Railway, M.P.PSc /U.P. PSc आदि की तैयारी हेतु महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान किये गये।

व्यक्तिगत समस्याओं से संबंधित परामर्श - व्यक्तिगत समस्याओं से संबंधित हेतु छात्रों की केस हिस्ट्री ली गई तथा अगली सितिग में छात्रों को उनके स्वयं सकारात्मक एवं 10 नकारात्मक गुणों के बारे में लिख कर लाने कहा साथ ही प्रकृता अनुरूप छात्रों से कुछ मनोवैज्ञानिक परीक्षण भी करवाये गये। जिसके आधार पर सुधार करने के लिये परामर्श प्रदान किया गया।

व्यक्तिगत समस्याएँ

पढ़ाई में मन न लगना

कई बार चिड़चिड़ा पन अनुभव करना।

गुस्सा बहुत आना।

कई बार रोने का बहुत मन करता है।

परिवार में सदस्यों बेवजह वहस हो जाती है।

छात्रों की उपस्थिति रही।

चिंता क्यों होती है ? उसे कम कैसे करें ?

जब हमारे सामने दो विकल्प होते हैं और दोनों में से किसी एक का आपको चुनाव करना होता है। तब आप द्वन्द्व की स्थिति में होते हैं और आप चिंतित होते। जब आप इसका हल नहीं निकाल पाते हैं तो इसके कारण आपके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है। जिसके परिणाम स्वरूप कई शारीरिक एवं मानसिक लक्षण आपके सामने होते हैं। भविष्य की अनिश्चितताओं का भय जो कि वास्तविक विचारों या काल्पनिकता के कारण होता है और शारीरिक एवं मानसिक दोनों तरह के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

कैसे करें बचाव

✦ पौष्टिक आहार लें

शरीर की तरह मस्तिष्क को भी पौष्टिक आहार की जरूरत होती है। इसलिये अपने भोजन में फलों एवं हरी सब्जियों को प्रमुखता से शामिल करें।

✦ योग और ध्यान से होगा फायदा

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। नियमित एक्सरसाइज और योगाभ्यास करने से मस्तिष्क में रक्त का संचार बढ़ता है और उसकी कार्यक्षमता भी बढ़ती है। मानसिक शांति के लिये ध्यान करें। ध्यान से रिब्रल कोरटेक्स की मोटाई बढ़ती है।

✦ मन पर लगाम लगाएं

काम कर रहे हैं, उसे मन लगा कर करें।

अपेक्षाओं को कम करें।

क्षमताओं का आकलन करके व्यावहारिक लक्ष्य बनाएं।

प्राथमिकता तय करें।

क साथ कई काम न करें।

मन का आत्मविश्लेषण करें।

कमी चिंता हो तो उसका सामाना करें क्योंकि ऐसी मनोदशा से जितना अधिक बचने

कोशिश करते हैं, समस्या उतनी तेजी से बढ़ती है।

समस्याओं को छोटे छोटे टुकड़ों में बांट कर हल करने की कोशिश करें।

रूप से डायरी में लिखें कि आज आपको किस चिंता या भय ने सबसे ज्यादा परेशान किया है।

आत्म विश्वास - जीवन का आधार है अगर इसमें कमी होती है तो जीवन का आधार कमजोर होता है। किसी में कितना भी गुण क्यों न हो यदि उसमें आत्मविश्वास नहीं है तो वह अपनी क्षमताओं की जिन्दगी जीता है। जीवन में सफलता के लिये आत्म विश्वास बहुत जरूरी है। एक ऐसा गुण है जो हर किसी में होता है। किसी में कम किसी में ज्यादा। इस समस्या से संबंधित छात्रों की संख्या 154 रही। उनकी इस समस्या से संबंधित उन्हें निम्न सुझाव दिए गए।

- 1. प्रथम अपने लक्ष्य को खोजें और निर्धारित करें कि आपको करना क्या है ??????
- 2. अपनी क्षमताओं को पहचानें उनका मूल्यांकन करें एवं उन्हें विकसित करें।
- 3. लक्ष्य से संबंधित योजना बनाये एवं उसे विकसित करें।
- 4. अपने अपने जीवन के लिये जो लक्ष्य निर्धारित किया है उसे क्रमबद्ध तरीके से पाने का प्रयास करें।

आत्मविश्वास की कमी एवं उन्हें दूर करने के कुछ प्रमुख उपाय।

- 1. Dressing sense improve करें।
- 2. Front seat में बैठें।
- 3. Class में seminaras में और अन्य मौके पर प्रश्न पूछिये और उत्तर दीजिये।
- 4. अपने चलने एवं बैठने के ढंग पे ध्यान दें।
- 5. दबी हुई आवाज में न बोलें।
- 6. नजरें न चुराए। Eye contact बनाते हुए बात करें।
- 7. अपनी उपलब्धी (achievements) को याद करें उन्हें डायरी में लिख सकते हैं।
- 8. गलतियाँ करने से मत डरिये।
- 9. जिस चीज से आपका आत्म विश्वास कम होता है उसे बार - बार करिये।
- 10. क्षमता के अनुरूप कार्य करें।
- 11. अपने विषय की पूरी जानकारी रखें।
- 12. ध्यान एवं प्रणायाम, सूर्यनमस्कार करें।

समायोजन - 123 छात्राओं में समायोजन से संबंधित समस्या पाई गयी। मनुष्य अपने पर्यावरण के साथ कैसे संतुलन स्थापित करता है। व्यक्ति किसी संघर्ष या तनाव की स्थिति में बाहर निकलकर सहयोग और समझौते की स्थिति में रहता है। जब व्यक्ति किसी संघर्ष की स्थिति से बाहर निकलता है, तो इस स्थिति को समायोजन कहते हैं। एक छात्र के रूप में विद्यालय में समायोजन करना पड़ता है। आवश्यकता व उनको पूरा करने वाली परिस्थितियों के बीच तालमेल स्थापित न कर पाने के कारण व्यक्ति में तनाव, चिंता, कुण्ठा उत्पन्न होती है।

Depression (अवसाद - 27)

इस समस्या से संबंधित लगभग 27 छात्राओं में साधारण अवसाद के लक्षण पाये गये।

- 1. भूख का कम या ज्यादा होना।
- 2. नज का कम अथवा ज्यादा होना।
- 3. काम करने की ताकत या शक्ति क्षीण होना।
- 4. नान्य काम काज में मन उचाट होने लगे।
- 5. किसी भी काम में ध्यान न लग पाए।

अवसाद को कम करने हेतु मनोपरामर्शक द्वारा कुछ खास सुझाव दिये गये एवं समय - समय व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से प्रणायम एवं ध्यान कराया गया।

1. यदि जरूरत पड़े तो किसी मनोचिकित्सक की सलाह ले सकते हैं।

2. छात्राओं में चिंता एवं अवसाद के स्तर को देखते हुए आई. क्यू. .ए. सी. एवं मनोविज्ञान के विभागाध्यक्ष डॉ. ज्ञानेन्द्र झा द्वारा दिनांक 17.11.2017 को शहर के ख्याति प्राप्त मनोचिकित्सक डॉ. ज्ञानेन्द्र झा द्वारा **Anxiety & Depression** विषय पर उद्बोधन दिया गया। इस उद्बोधन में छात्राएं काफी लाभान्वित हुईं एवं छात्राओं ने उत्साह पूर्वक अपनी समस्याओं से संबंधित बातें भी पूछीं। जिनके जबाब भी मनोचिकित्सक डॉ. ज्ञानेन्द्र झा द्वारा बड़े ही रोचकपूर्ण ढंग से दैनिक जीवन से संबंधित उदाहरणों के साथ दिये गये।

GOVT. MANKUNWAR BAI ARTS & COMMERCE
(AUTONOMOUS) COLLEGE FOR WOMEN,
JABALPUR (M.P.)

**INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL
(IQAC)**

**COUNSELING REPORT
FOR SESSION**

2018-19

PRINCIPAL



Dr. (Smt.) GEETA SHRIVASTAVA

IQAC IN-CHARGE



Dr. (Smt.) SUDHA MEHTA

COUNSELING CELL IN-CHARGE



Dr. (Smt.) KAMNA SHRIVASTAVA

COUNSELLOR



Dr. MADHU AWASTHI

शासकीय मानकुंवर बाई कला एवं वाणिज्य स्वषासी महिला महाविद्यालय, जबलपुर

आंतरिक गुणवत्ता आधारित प्रकोष्ठ (IQAC)

मनोपरामर्शक द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट

महाविद्यालय की आंतरिक गुणवत्ता आधारित प्रकोष्ठ के अंतर्गत मनोपरामर्शक डॉ. मधु अवस्थी द्वारा सत्र 2018 - 19 के माह सितंबर से दिसंबर तक महाविद्यालय की छात्राओं को व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से परामर्श प्रदान किया गया। परामर्श के दौरान छात्राओं की समस्याओं को ध्यानपूर्वक सुने से पता चला कि उनकी प्रमुख समस्याएं -

पढ़ाई में मन न लगना
आत्मविश्वास की कमी
मंच पर बोलने से डर लगना
चिड़चिड़ापन, गुस्सा आना
पढ़ाई एवं कोचिंग के बीच तालमेल न बैठ पाना

उपरोक्त समस्याओं के समाधान हेतु निम्न प्रकार से समाधान किया गया।

एक साथ कई काम न करें।
स्वयं के द्वारा छोटे छोटे कार्य करने का लक्ष्य बनाएं एवं उनका विश्लेषण करें।
पढ़ाई को थोड़ा रोचक बनाये।
नोट्स बनाते समय उन्हें हाई लाईट करें।
अपनी तारीफ करें।
समय समय पर ध्यान करें।

आत्मविश्वास को बढ़ाने हेतु -

महाविद्यालय परिवार के व्यक्तिव विकास प्रकोष्ठ द्वारा प्रत्येक माह में एक वार किये जाने वाले व्याख्यान में भाग लेने हेतु छात्राओं को प्रोत्साहित किया गया।



दिसंबर माह में – स्वर्णिम भविष्य का मूल आधार चरित्र निर्माण एवं अटल जी का व्यक्तिव विषय पर बोलने हेतु छात्राओं को मंच पर आमंत्रित करना।



द्वारा द्वारा मंच पर कविता
बोली

तनाव प्रबंधन पर

व्याख्यान

इसके अतिरिक्त छात्राओं की समस्याओं को ध्यान में रखते हुए आई क्यू एसी एवं मनोविज्ञान विभाग के संयुक्त तत्वाधान में मनोचिकित्सक डॉ. ज्ञानेन्द्र झा द्वारा दिसंबर माह में तनाव प्रबंधन पर एक दिवसीय व्याख्यान का आयोजन किया गया जिस में छात्राओं की उपस्थिति सराहनीय रही एवं छात्राओं द्वारा कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न भी पूछे गये।



समस्या Date
12-12-18

पढ़ाई करते लड़कियाँ लड़कियाँ
नहीं रहती हैं।

इस बात करने में डर लगता
है और मंच में जाने से

पुश्न गूल जाती हैं।

Name - Pooja kushwaha

Class - B.A. 1st year

कुछ अच्छा नहीं लगता।
मुझे ऐसा लगता है मे बौद्धिक
आकैली हूँ।
क्रोमीडैन्स की कमी है। पर
पहले ऐसा नहीं था।

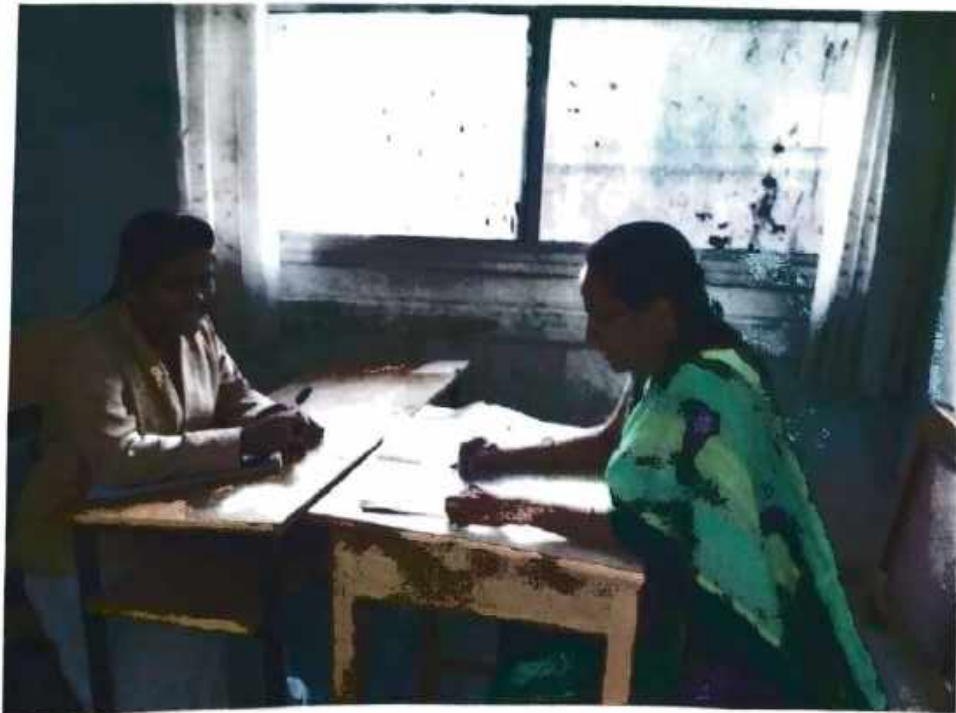
DIFFERENT WAY OF COUNSELING

- 1. Group Counseling**
- 2. Personal Counseling**
- 3. Relaxation**
- 4. Meditation**
- 5. Counseling for Sports**
- 6. Counseling Study**
- 7. Motivational Lectures**

1. व्यक्तिगत परामर्श



B.A. एवं B.Com को छात्रों को व्यक्तिगत परामर्श प्रदान किया गया।



2. सामूहिक परामर्श

करियर से
संबन्धित
समस्या पर
समूह परामर्श
उदात्त किया
गया।



दोनों ने बताया
कि विड़विडापन
एवं गुल्फा अस्था
है। इसके लिए
हम क्या करें?
मनोपरामर्शिक द्वारा
दोनों को नै
साप्तिन रूप से
परामर्श उदात्त किया
गया।

3. खेल हेतु परामर्श

खेल एवं पढ़ाई में तालमेल कैसे बनायें ?
छात्रों को उनकी दिनचर्या एवं खान पान
में तालमेल बनाये रखने हेतु सुझाव प्रदान
किये गये।



5. रिलेक्शंसन



पढ़ाई को लेकर लगाव की वजह से चिंता है ?
व्यक्तिगत एवं सामूहिक रिलेक्शंसन युक्त डिजाइना



6. अभिप्रेरणात्मक व्याख्यान

24/10/18



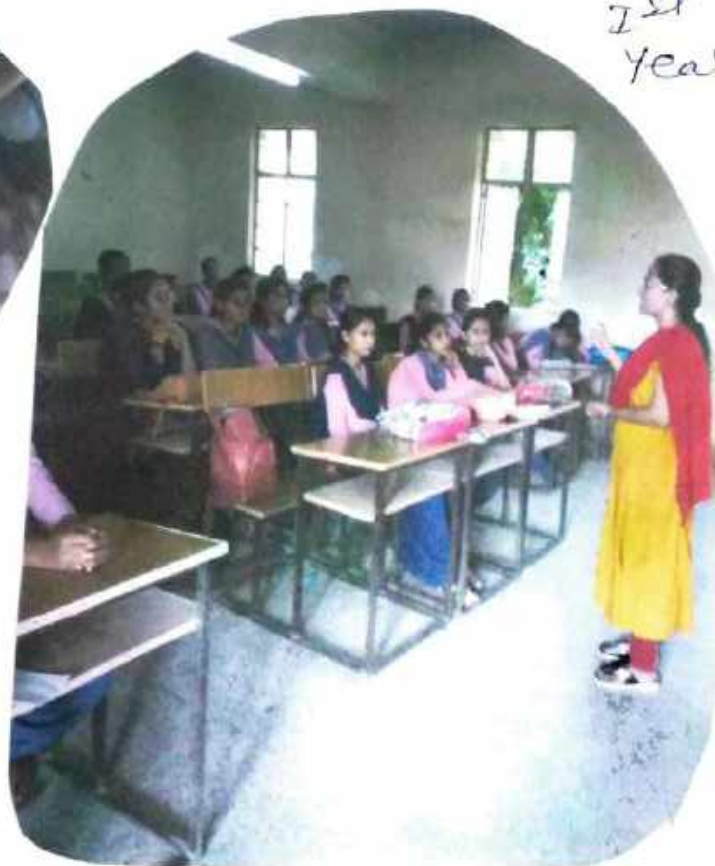
14/11/18

B.A. 1st
Year



6/12/18

B. Com
1st
Year





B. A. 1st
year

22/10/18



B. A. 2nd
year
19/11/18

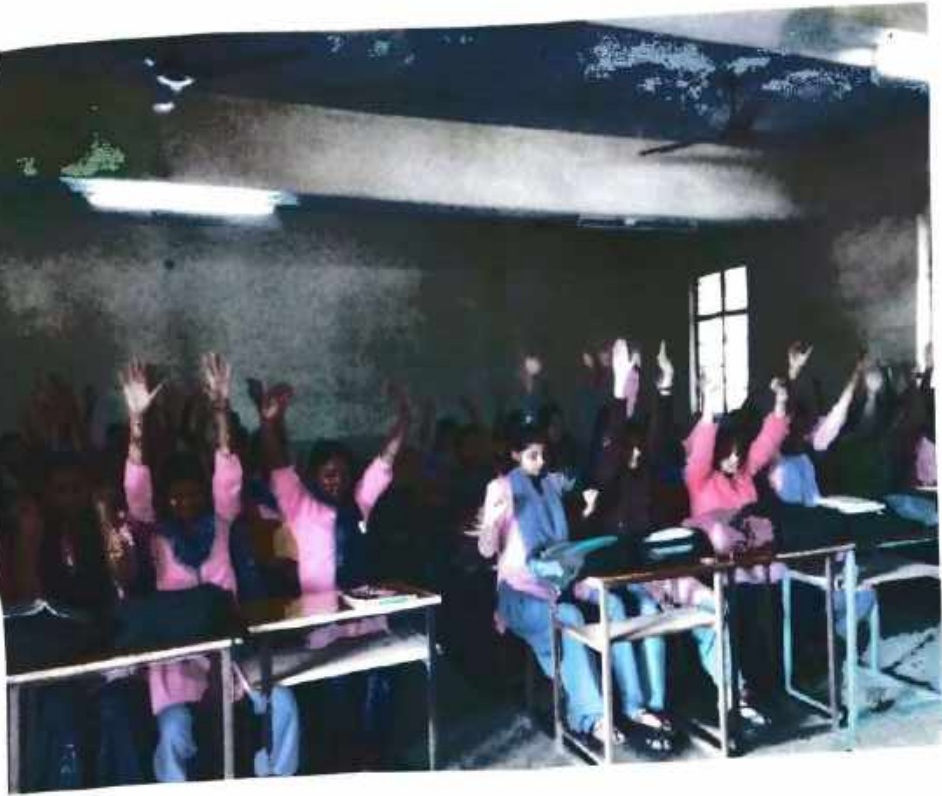


B. A. 2nd
year

23/11/18

7. प्रणायाम एवं ध्यान

B.A. प्रथम
वर्ष की छात्राओं
के कक्षाओं
प्रणायाम कराया
जाया।



आम. मुख्यतः
वर्ष की छात्राओं
को सामूहिक रूप
से ध्यान कराया।





कि. प्रथम वर्ष की छात्राओं को प्रोत्साहन
स्व. ध्यान करवाया गया। पढ़ाई में सतत
लगे लगे तनाव को कम करें।



सितम्बर एवं अक्टूबर माह में परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं का विवरण

सितंबर माह में लाभान्वित
छात्राओं का विवरण

अक्टूबर माह में लाभान्वित
छात्राओं का विवरण

PERSONAL COUNSELING	
Gen	65
SC	38
ST	46
OBC	68
Total	217

PERSONAL COUNSELING	
Gen	88
SC	81
ST	69
OBC	96
Total	334

नवम्बर एवं दिसंबर माह में परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं विवरण

नवम्बर माह में लाभान्वित
छात्राओं का विवरण

PERSONAL COUNSELING	
Gen	90
SC	79
ST	72
OBC	98
Total	339

दिसंबर माह में लाभान्वित
छात्राओं का विवरण

PERSONAL COUNSELING	
Gen	120
SC	154
ST	136
OBC	96
Total	506

**GOVT. MANKUWAR BAI ARTS & COMMERCE
(AUTONOMOUS) COLLAGE FOR WOMEN,
JABALPUR (M.P)**



**INTERNAL QUALITY ASSURANCE CELL
(IQAC)**

COUNSELING REPORT

FOR SESSION

2019-2020

PRINCIPAL

Dr. LEELA BHALAVI

IQAC IN-CHARGE

Dr. (SMT.) SUDHA MEHTA

COUNSELING CELL IN-CHARGE

Dr. (Smt.) KAMNA SHRIVASTAVA

COUNSELLOR

MRS. SHWETA NAMDEO

व्याख्यान ।

12. व्यक्तिगत परामर्श से लाभान्वित छात्राओं का विवरण

(1) – मासिक तालिकाएँ ।

(2) – वार्षिक तालिका ।

(3) – ग्राफ द्वारा प्रस्तुतीकरण ।

(4) – छात्राओं द्वारा मनोपरामर्श की सुविधा हेतु प्रदान किए गए फीडबैक ।

आंतरिक गुणवत्ता आश्वस्ति प्रकोष्ठ (IQAC) मनोपरामर्शक द्वारा प्रस्तुत रिपोर्ट

महाविद्यालय की आंतरिक गुणवत्ता आश्वस्ति प्रकोष्ठ के अंतर्गत मनोपरामर्शक श्रीमति श्वेता नामदेव द्वारा सत्र की शुरुआत में सितंबर एवं अक्टूबर माह में महाविद्यालय के कला एवं वाणिज्य संकाय की विभिन्न कक्षाओं में जाकर छात्राओं को अभिप्रेरणात्मक ढंग से मनोपरामर्श के बारे में जानकारी प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें बनाया गया कि परामर्श क्या है, परामर्श क्यों जरूरी है, परामर्श लेने से क्या लाभ होता है । विभिन्न कक्षाओं में उपस्थित सभी छात्राओं की समस्याओं एवं प्रश्नों को मनोपरामर्श के द्वारा ध्यान पूर्वक सुन कर उनका बड़े ही रोचक ढंग से जबाब प्रदान किया गया तथा उनके मन में जो द्वन्द्व तनाव अथवा कोई व्यक्तिगत परेशानी थी उसे हल करने हेतु उन्हें परामर्श सेवाएं लेने हेतु अभिप्रेरित किया गया ।

सामूहिक परामर्श

सत्र के प्रारंभ में महाविद्यालय की छात्राओं को परामर्श प्राप्त करने में मय के साथ-साथ हिचकिचाहट होती थी, जिसके कारण वे स्वयं व्यक्तिगत रूप से परामर्श प्राप्त न करके सामूहिक रूप से परामर्श प्राप्त करने आती थी, किंतु जब उन्हें सामूहिक परामर्श से लाभ होने साथ-साथ यह विश्वास हो गया कि उनकी समस्याओं को न केवल ध्यान से सुना जा रहा है बल्कि उनकी समस्याओं का उपयुक्त समाधान भी संभव है, तब वे व्यक्तिगत समस्याओं के समाधान हेतु भी परामर्श प्राप्त करने के लिए आने लगी।

व्यक्तिगत परामर्श

मानव जीवन समस्याओं की एक एसी श्रंखला है जिसमें वह व्यक्तिगत , पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक रूप से फँसा रहता है वह बहुधा अपने को इन समस्याओं से मुक्त करने में असमर्थ पाता है ऐसे समय में परामर्श की आवश्यकता होती है। परामर्श एक प्रकार की सहायता है जिसे में व्यक्ति की विविध समस्याओं के समाधान का प्रयास किया जाता है। हम सभी समायोजित के समाधान का प्रयास किया जाता है। हम सभी समायोजित एवं सुखद जीवन व्यतीत करना चाहते हैं इसलिए समस्याओं के बीच से मार्ग निकालना आवश्यक है जो व्यक्ति समस्याओं से जूझना तथा उनके साथ समायोजन स्थापित करना नहीं जानते वे स्वयं के लिए तथा परिवार एवं समाज के लिए कठिनाइयाँ उन्पन्न करते हैं।

ऐसे व्यक्तियों के लिए परामर्शदाता की आवश्यकता होती है जो उसे व्यक्तिगत तथा बाह्य परिस्थितियों के बीच समझौता कर समायोजन स्थापित करने में सहायता प्रदान करता है।

सत्र 2019-20 प्रत्येक माह में व्यक्तिगत परामर्श से लगभग 2328 छात्राएं लाभान्वित हुईं लाभान्वित छात्राओं की संख्या को तालिका क्रमांक 1 के माध्यम से दर्शाया गया है।

तालिका क्रमांक - 1

सितंबर	—	399	जनवरी	—	579
अक्टूबर	—	360	फरवरी	—	377
नवम्बर	—	207	मार्च	—	100
दिसंबर	—	306			

परामर्श प्राप्त करने वाली सभी छात्राओं की समस्याएँ अलग-2 थी। परामर्श प्रक्रिया के दौरान कुछ खास प्रकार की व्यक्तिगत समस्याएं उभर के सामने आयी जिन्हें तालिका क्रमांक 2 के माध्यम से दर्शाया गया है।

तालिका क्रमांक - 2

S.No.	विभिन्न प्रकार की व्यक्तिगत समस्याएँ	परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं की संख्या
1.	समायोजन	102
2.	कैरियर	97
3.	आत्मविश्वास	26
4.	चिंता	90
5.	विवाह	20
6.	पारिवारिक समस्याएँ	45
7.	पढाई में मन न लगना	55
8.	परीक्षा से घबराहट	50
9.	अवसाद	79
10.	कैरियर चयन में पारिवारिक दबाव	15
11.	आत्मनिर्भरता	37

रिलेक्शंसन

मनोपरामर्शक के द्वारा छात्राओं से उनकी समस्याओं के अनुरूप समय-समय पर विभिन्न तकनीकों के माध्यम से रिलेक्शंसन का भी उपयोग किया गया।

छात्राओं को उनकी समस्याओं के अनुरूप उन्हें विभिन्न तकनीकों के माध्यम से रिलेक्शंसन करवाया गया। जिसमें प्रमुख रूप से व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से ध्यान (Meditation) करवाया गया।

प्राणायाम एवं ध्यान

परामर्श सत्र के दौरान छात्राओं को कई बार सामूहिक रूप से प्राणायाम एवं ध्यान प्रदान किया गया।

महाविद्यालय की छात्राओं की

- ❖ चिंता
- ❖ आर्थिक समस्या
- ❖ पढाई में मन न लगना
- ❖ परिवार में समायोजन में कठिनाई
- ❖ कैरियर संबंधी समस्या
- ❖ परिवार के पुरुष सदस्यों का नशा करना
- ❖ मंच पर बोलने से डर लगना
- ❖ कुछ विषय कठिन लगाना
- ❖ परीक्षा से भय
- ❖ गुस्सा आना
- ❖ तनाव

यह प्रमुख समस्याएं उभरकर सामने आयी।

इन समस्याओं के हल हेतु छात्राओं को प्राणायाम ,ध्यान, व्यक्तिगत परामर्श सामूहिक परामर्श, चिंतन आदि माध्यम से मार्गदर्शन प्रदान किया गया।

माह नवंबर एवं दिसंबर में छात्राओं को व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से परामर्श प्रदान करने के दौरान उनकी समस्याओं को ध्यान पूर्वक सुनने से पता चला कि प्रमुख समस्याएँ निम्न हैं –

- ❖ चिंता
- ❖ तनाव
- ❖ कैरियर चयन संबंधी समस्याएँ
- ❖ पढाई में मन न लगना
- ❖ मंच पर बोलने से डर लगना
- ❖ आत्मविश्वास की कमी
- ❖ चिडचिडापन गुस्सा आना
- ❖ पढाई (कालेज) एवं कोचिंग के बीच तालमेल न बैठ पाना
- ❖ पारिवारिक समायोजन
- ❖ आर्थिक समस्या

उपरोक्त समस्याओं के समाधान हेतु निम्न सुझाव दिए गए :-

- (1) स्वयं को आत्मप्ररित करे।
- (2) जो याद नहीं हो रहा उसे बार-2 पढ़े।
- (3) पढाई को रोचक बनाइए पढ़े।
- (4) लक्ष्यों को निर्धारण करें एवं सी दिशा में सार्थक मेहनत करें।
- (5) अपने आप से कहें कि मैं सब कुछ कर सकती हूँ।
- (6) एक साथ कई काम न करें।

- (7) समय-2 पर अपनी रूचियों के काम करे इससे तनाव नहीं होता।
- (8) Music संगीत सुने।
- (9) घर के छोटे-2 काम करें।
- (10) मेहनत एवं लगन से पढाई करें।
- (11) यदि पढते समय नींद आने लगती है तो घूम-2 कर पढे या कुछ देर आराम कर लें।
- (12) परिवार एवं महाविद्यालय में सभी प्रति नम्र व्यवहार करें नम्रता से समयोजन स्वयं ही स्थापित हो जाता है।
- (13) मानवीय क्षमताओं की सीमाओं को बडा करें।
- (14) घर के सदस्यों के सामने या आइने के सामने खडे होकर अपने मंच में बोले जाने वाले विषय से हुई बार बोलकर अभ्यास करें। इससे आत्म विश्वास आएगा।

व्यवसाय हेतु परामर्श

जिस प्रकार उम्र के हर दौर में अलग-2 समस्याएं होती हैं। उसी प्रकार प्रत्येक छात्र छात्राओं के जीवन की प्रमुख समस्या उनके कैरियर या व्यवसाय चयन की होती है। व्यवसाय के चयन हेतु अथवा व्यवसाय के क्षेत्र में दिया गया परामर्श व्यवसायिक परामर्श कहलाता है। जैसे प्रत्येक कार्य के लिए प्रत्येक व्यक्ति उपयुक्त नहीं होता है। जिसका कारण यह है कि प्रत्येक कार्य व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक क्षमताएं भिन्न-2 होती है, और प्रत्येक कार्य के लिए विभिन्न मात्रा में विभिन्न योग्यताएं अपेक्षित होती है।

परामर्श प्रक्रिया व्यक्ति के उचित व्यवसायिक चयन में सहायक है अतः व्यवसायिक परामर्श व्यक्ति को उचित व्यवसाय के चयन तथा प्रगति में उसके गुणों योग्यताओं, रुचियों, तथा व्यवसायिक सुविधा को ध्यान में रखते हुए सहायता करती है। व्यवसायिक चयन संबंधी निर्णय जीवन के सबसे महत्वपूर्ण निर्णयों में से एक है। लगभग 50 लोग माता-पिता, परिस्थिती तथा अवसरों के अभाव के कारण अपने अनुकूल व्यवसाय का चयन नहीं कर पाते।

अवसर व्यक्ति व्यवसाय का चयन माता-पिता के दबाव मित्रों की सलाह सुविधा कार्य में उन्नति के अवसरों, कार्य से जुड़े ग्लेमर के आधार पर कर लेते हैं। व्यक्ति स्वयं विभिन्न व्यवसायों के विषय में सूचनाएँ एकत्र नहीं करता, वह यह भी नहीं देखने का प्रयास करता कि उसकी रुचिया क्षमताएँ व्यवसाय के अनुकूल है कि नहीं फलतः दूसरों का अनुकरण अथवा दूसरों की बात मानकर या बाह्य आकर्षणों से प्रभावित होकर जब वह किसी व्यवसाय का चयन कर लेता है, तो उसे कार्य से संतुष्टि नहीं मिलती।

जिसके कारण उसकी प्रगति एवं समायोजन दोनों बाहित होते हैं। अतः बेहतर भविष्य के लिए उपयुक्त व्यक्ति से परामर्श प्राप्त करना अत्यंत आवश्यक है। परामर्श हेतु मनोपरामर्शक के द्वारा छात्राओं से परस्पर वार्तालाप के अतिरिक्त उन्हें

पत्र-पत्रिकाओं ,आद्यौगिक संस्थानों से रोजगार कार्यालय नेट आदि से जानकारी प्राप्त करने हेतु प्रोत्साहित किया गया। महाविद्यालय की लगभग 1780 छात्राएँ व्यवसायिक परामर्श से लाभान्वित हुईं।

छात्राओं के व्यवसाय चयन हेतु उनके सामाजिक, आर्थिक, एवं मानसिक स्तर के अतिरिक्त उनकी योग्यता एवं आवश्यकता के अनुरूप मनोपरामर्शक द्वारा व्यवसाय चयन हेतु सुझाव प्रदान करने के साथ-2 उनकी आर्थिक स्थिती को भी ध्यान में रखने हेतु उन्हें विभिन्न प्रकार क पार्ट टाइम कार्य हेतु सुझाव प्रदान करने के साथ उन्हें प्रोत्साहित किया गया।

विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण

वर्तमान समय में मनोवैज्ञानिक परीक्षण व्यक्ति की मनः स्थिति को समझने, उसके व्यक्तित्व को ज्ञात करने, उसकी बुद्धि का स्तर ज्ञात करने, समायोजन ज्ञात करने हेतु, तथा अन्य विभिन्न उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रहे हैं।

जन परामर्शक के सामने प्रयोज्य उपस्थित होता है तो परामर्शक प्रयोज्य से सामान्य बातचीत करके यह ज्ञात करता है कि प्रयोज्य हेतु कौन सा मनोवैज्ञानिक परीक्षण उपयुक्त है एवं फिर वह प्रयोज्य पर रुचिपूर्ण ढंग से उपयुक्त है एवं फिर वह प्रयोज्य पर रुचिपूर्ण ढंग से उपयुक्त मनोवैज्ञानिक परीक्षण कर प्रयोज्य की वास्तविक स्थिति का पता लगाता है।

छात्राओं के जीवन की व्यक्तिगत व्यवसायिक, आर्थिक पारिवारिक समस्याओं को ध्यान में रखकर भी उपयुक्त मनोवैज्ञानिक परीक्षण किए जाते हैं।

छात्राओं पर किए गए विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण निम्न हैं :-

1. वाक्य पूर्ति परीक्षण
2. शब्द साहचर्य परीक्षण
3. समायोजन परीक्षण
4. व्यक्तित्व परीक्षण
5. स्वत्वबोध परीक्षण
6. शैक्षिक रुचि परीक्षण
7. व्यवसायिक रुचि परीक्षण
8. अवसाद चिंता तनाव परीक्षण
9. NSQ – Neurocism Scale Questionar
10. बुद्धि परीक्षण
11. व्यक्तित्व परीक्षण

छात्राओ की शारिरिक समस्याएँ

छात्राओ की शारिरिक समस्याओं से ग्रसित रहती हैं परन्तु अधिकांश वे संकोच वश किसी से इसके विषय में कुछ कहती नहीं हैं तथा अकेले ही इन समस्याओ से जूझती रहती है। इन शारीरिक समस्याओं के कारण उन्हे विभिन्न मानसिक समस्याएं भी घेर लेती एवं वे चिंता, तनाव, अवसाद की चपेट में आ जाती हैं।

इससे उनका पढ़ाई में मन नहीं लगता एवं एकाग्रता की कमी हो जाती हैं।

परामर्श के दौरान इस बात का पूर्ण ध्यान रखा गया एवं सर्वप्रथम छात्राओं से मधुर संबंध कायम कर उन्हे विश्वास दिलाया गया कि उनकि समस्याएं पूर्णतः गोपनीय रखी जाएगी एवं वे खुलकर परामर्श को अपनी समस्याएं बनाएँ।

इस प्रकार छात्राओं ने विश्वास पूर्वक अपनी समस्याएँ परामर्शक को बतायी एवं परामर्श द्वारा इस हेतु उन्हे उचित परामर्श प्रदान किया गया जैसे अच्छी स्त्री रोग विशेषज्ञ का नाम पता फोन नंबर।

गंभीर स्थितियों मे अच्छे मनोरोग विशेषज्ञ का नाम, पता फोन नंबर!

इस प्रकार छात्राओं की विभिन्न शारीरिक समस्याओं का निदान किया गया।

सितंबर माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

Gen	60
SC	47
ST	55
OBC	57
Total	219

अक्टूबर माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

Gen	93
SC	49
ST	50
OBC	62
Total	254

व्यक्तिगत रूप से परामर्श द्वारा लाभान्वित छात्राओं का
मासिक विवरण (2019-2020)

नवंबर एवं दिसंबर माह में परामर्श
द्वारा लाभान्वित छात्राओं का विवरण

नवंबर माह में लाभान्वित छात्राओं की संख्या		दिसंबर माह में लाभान्वित छात्राओं की संख्या	
Personal Counseling		Personal Counseling	
Gen	53	Gen	78
SC	32	SC	51
ST	40	ST	54
OBC	58	OBC	87
Total	183	Total	270

जनवरी एवं फरवरी माह में परामर्श
द्वारा लाभान्वित छात्राओं का विवरण

जनवरी माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

फरवरी माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

Personal Counseling

Personal Counseling

Gen **71**

Gen **65**

SC **55**

SC **47**

ST **45**

ST **43**

OBC **32**

OBC **60**

Total **203**

Total **215**

मार्च माह में परामर्श
द्वारा लाभान्वित छात्राओं का विवरण

मार्च माह में लाभान्वित
छात्राओं की संख्या

Personal Counseling

Gen	90
SC	72
ST	63
OBC	100
Total	225

Total 1669 लाभान्वित छात्राएँ।

व्यक्तिगत रूप से परामर्श द्वारा विभिन्न वर्गों की लाभान्वित छात्राओं का विवरण

(2019-2020)

लाभान्वित छात्राएँ

माह	Gen.	SC	ST	OBC	TOTAL
सितंबर	60	47	55	57	219
अक्टूबर	93	49	50	62	254
नवंबर	53	32	40	58	183
दिसंबर	78	51	54	87	270
जनवरी	71	55	45	32	203
फरवरी	65	47	43	60	215
मार्च	90	72	63	100	225
योग	510	353	350	450	1669

The Mission of the B.F.E.S. Counseling Program is to support all students through a comprehensive and developmental approach by addressing academic, career and personal/social skills. The school counselor fosters relationships with students that encourage personal responsibility and empowerment in a setting where students work toward acquiring critical life skills and academics success. The school counselor works together with parents, school staff, and community members to ensure the support and success of all students.

CLASSROOM GUIDANCE

Classroom instruction is provided as needed to all students by Mrs. Burr throughout the year and is reinforced by teachers.

Possible Guidance Lesson Topics:

- Feelings/Emotions
- Tolerance/Diversity
- Honesty
- Personal Space
- Self-Control
- Conflict Resolution
- Friendships/Social Skills
- Personal Safety
- Stress & Anger Management
- Study Skills
- Organizational Skills
- Decision-Making
- Career Exploration
- Character Education

SMALL GROUP COUNSELING

Small Group counseling offers the opportunity for students with similar concerns to learn and talk with each other in a safe and fun environment.

Possible Group Topics:

- Banana Splits (Changing Families/Divorce)
- From Hot to Cold (Anger Management)
- Stress Busters
- The Friendship Club
- Good Grief (Grief/Death)
- Kids Club (Self Advocacy)
- Magic Club (Self-Esteem & Confidence)
- New Student Groups



INDIVIDUAL COUNSELING

Individual counseling is available to all students to discuss academic, personal, and social issues. School counseling is not therapy, but rather brief, short-term support for a student during a crisis situation, immediate personal concern, or problem that may be affecting their achievement and focus in school.

HOW DOES A STUDENT MEET WITH THE COUNSELOR?

- ✓ Self-referral by the student
- ✓ Teacher Referral
- ✓ Parent Referral
- ✓ Administrative Referral
- ✓ Counselor Observation



परामर्शक द्वारा छात्राओ को दिए जाने वाले अभिप्रेरणात्मक व्याख्यान के अंश

“सुबह कहती हैं – जो बीत गया उसे भूल जाओ हर दिन को नया अर्थ देने से अधिक सुंदर जीवन में कुछ नहीं”

हर दिन एक नयी सुबह होती है इस प्रकार हमारे पास हर दिन कुछ नया रचनात्मक एवं श्रेष्ठ करने का अवसर होता है, हमें इन अवसरों एवं अपनी आंतरिक शक्तियों का पूरी लगन एवं मेहनत से उनयोग कर श्रेष्ठ परिणाम देना है।

परीक्षा की चिंता दूर करने का उपाय

परीक्षा की चिंता परीक्षा की अच्छी, पूरी तैयारी करके ही दूर होगी। हर विषय के सारे प्रत्यय अच्छी तरह सतझे। सभी विषय समझ कर तैयार करेंगे तो हमेशा याद रहेंगे।

जिस प्रकार की बहता हुआ पानी निर्मल होता है ठहरा हुआ पानी सड़ने लगता है उसी प्रकार हमें भी निरंतर चलते रहना चाहिए कार्य करते रहना चाहिए अपना कर्म करते रहना ही जीवन है।

कठनाइयों जीवन का हिस्सा हैं जब दुख का अहसास हम करते हैं तभी तो हम सुख का अहसास कर पाते हैं।

काम करते जाएं सफल होते जाएं, ये सफलताएँ हो हमें आगे काम करने की ऊर्जा देती हैं।

वही करो जिस काम में आपकी रुचि है जो करने की आपकी इच्छा है।

स्वयं को जानिये अपनी क्षमताओं पर गर्व कीजिए मौलिकता एवं रचनात्मकता विद्यार्थियों का परिचय बनना चाहिए।

“ईमानदारी से निर्णय ले एवं नेक राह पर आगे बढ़े हर दिन एक आर्शीवाद है जो भरपूर ऊर्जा लेकर आता है यही हमें सकारात्मकता एवं रचनात्मकता से भरपूर रखता है। जिंदगी के आखरी दिन तक हमें ऊर्जावान होकर काम करते जाना है।

सफलता कब स्थायी हुई है उतार चढ़ाव से सबको गुजरना है इस मामले में हम किसी से अलग नहीं हैं।

जब आप अपने काम में खुशी ढूँढ लेते हैं तो जीवन का पल सार्थक होता है।

पशमर्श एक धीमी गति से चलने वाली प्रक्रिया है, अतः प्रत्येक द्वात्रा दह (6) से सात (7) बार पशमर्श देना आती है।

अतः कुल पशमर्श संख्या 2328 है एवं कुल लाभाब्धित द्वात्रादह 359 हैं।

द्वात्रादह पशमर्श के बाद बहुत चिंता मुक्त हो जाती है, वात्सीय द्वारा वे अपनी समस्याएँ साझा करती हैं।