S.R.S. Govt. College Sampla

Women Cell

Activity: Extension Lecture

Speaker: Dr. Sonia Malik, Senior Professor (Former), Deptt. of Psychology, M.D.U. Rohtak

Topics: 1.Life skills and Personality Development 2. Stress Management: Key to Well-being/Happiness

Date: 31-10-2025

Report: महिला प्रकोष्ठ के तत्वावधान में प्रेरक व्याख्यान का आयोजन

शहीद राय सिंह राजकीय महाविद्यालय सांपला में आज दिनांक 31 अक्टूबर को महिला प्रकोष्ठ के तत्वाधान में एक विस्तृत व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान की मुख्य वक्ता महर्षि दयानन्द विश्वविद्यालय (एमडीयू), रोहतक की वरिष्ठ प्रोफेसर एवं पूर्व विभागाध्यक्ष (मनोविज्ञान विभाग) डॉ. सोनिया मलिक रहीं। महाविद्यालय प्राचार्य डॉ परम भूषण आर्य ने महाविद्यालय पहुंचने पर उनका स्वागत किया तथा महिला प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ. आशा तथा वरिष्ठ प्राध्यापक डॉ अंकिता बेनीवाल ने पुष्पगुच्छ भेंट कर सम्मानित किया। अपने संबोधन में डॉ. सोनिया मलिक ने विद्यार्थियों को प्रेरित करते हुए अब्राहम लिंकन, बराक ओबामा, मार्टिन लूथर किंग जूनियर सहित कई महान व्यक्तियों की जीवन गाथाएं प्रस्तुत कीं। उन्होंने दुख और सुख को जीवन के दो अनिवार्य पहलू बताते हुए विद्यार्थियों को समझाया कि जहां धूप है, वहां छांव भी अवश्य होती है। यदि जीवन में दुख है, तो सुख का उदय निश्चित है। मेहनत और स्पष्ट उद्देश्य के साथ आगे बढ़ें, तो कोई बाधा मंजिल तक पहुंचने से नहीं रोक सकती। उन्होंने विद्यार्थियों को सलाह दी कि चेहरे पर मुस्कान की लालिमा बनाए रखें, क्योंकि हर्षित मन ही सच्चा श्रृंगार है। मानसिक स्वास्थ्य के बिना शारीरिक स्वास्थ्य संभव नहीं। कविताओं के माध्यम से उन्होंने जीवन को रंगीन बनाने की प्रेरणा भी दी। अंत में डॉ. अंकिता बेनीवाल ने पौधा भेंट कर डॉ. सोनिया का धन्यवाद किया तथा विद्यार्थियों को व्याख्यान से प्राप्त प्रेरणा को जीवन में उतारकर आगे बढ़ने का आह्वान किया। इस अवसर पर महाविद्यालय के सभी प्राध्यापक, स्टाफ सदस्य एवं बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

GLOBUS
Women Cell
S.R.S Govt. College. Sampla
Women Cell

S.R.S Govt College, Sampla
Women Cell
Activity: Extension Lecture
Speaker: Dr Sonia Malik
Date: 31 October 2025
Principal

GPS Map Camera
Check In
Ismaila-b, Haryana, India
Qqc4+j2q, Ismaila-b, Haryana 124501, India
Lat 28.7717° Long 76.755278°
31/10/2025 11:25 AM GMT +05:30
Google