

## ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

### Հնդկաստանի Հանրապետություն (Բողի Գայա) գործուղման արդյունքների մասին

#### 1. Անունը, ազգանունը, Զբաղեցրած պաշտոնը.

- Մարիետա Սարգսյան, ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության արտաքին կապերի վարչության գլխավոր մասնագետ

#### 2. Գործուղման վայրը և ժամկետները.

Հնդկաստանի Հանրապետություն (Բողի Գայա), 2026 թվականի հունվարի 12-ից 19-ը

#### 3. Հրավիրող կողմը.

Հնդկաստանի Հանրապետության կառավարություն, Հնդկաստանի տեխնիկական և տնտեսական համագործակցության ծրագիր

#### 4. Գործուղման նպատակը.

Մասնակցություն Հնդկաստանի կառավարման ինստիտուտի կողմից իրականացված «Առաջնորդությունն անկայունության, անորոշության և բարդությունների աշխարհում» խորագրով դասընթացին: Նշյալ ինստիտուտը հիմնադրվել է 2015 թվականին՝ լուսավորության երկրում՝ Բողի Գայայում, Հնդկաստանի Կրթության նախարարության ներքո սոցիալապես պատասխանատու և գիտակից առաջնորդներ ստեղծելու տեսլականով: Առաջին խումբը սկսվել է 30 ուսանողով՝ 2015-16 թվականներին ունենալով միայն մեկ առաջատար ծրագիր: Ներկայումս այն ունի ավելի քան 1400 ուսանող հնգամյա ծրագրերով, որոնք ներառում են Հնդկաստանի 293 քաղաքներից, 26 նահանգներից և արտասահմանից

ներկայացուցիչներ, ինչն ինստիտուտն իր տեսակի մեջ դասվում է ուսանողների ընդունման առումով լավագույն հնգյակի շարքում: Ինստիտուտի կողմից ուսուցանվող հիմնական արժեքներն են՝ պատասխանատվությունը, ազնվությունն ու ամբողջականությունը, ցկյանս ուսուցումն ու գիտակցությունը:

Դասընթացի նպատակն էր անկայունության, անորոշության, բարդության և երկիմաստությունների աշխարհում ուշադրության կենտրոնացումը՝ չքննադատող գիտակցության պահպանման պրակտիկան, ներքին «Ես»-ի և արտաքին աշխարհի միջև հավասարակշռության հասնելու կարողությունը: Ներքին ուժը, կոլեկտիվ դիմադրողականությունը և գիտակցված առաջնորդությունը խթանելու ունակությունը ավելի կարևոր է, քան երբևէ, քանի որ այն շեշտը դնում է ինքնագիտակցության, կարեկցանքի և էթիկական արժեքների, կապվածության զգացողության վրա և նպաստում է բարեկեցությանը: Կան բազմաթիվ հաստատված հետազոտություններ որ ուշադրության կենտրոնացումն անհատների համար ապահովում է ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական օգուտներ: Հնգօրյա ծրագրի հիմքում ընկած էր կոմպլեքս մոտեցման կիրառում, որը ղեկավարներին հնարավորություն է տալիս ստեղծել դրական ազդեցություն՝ համապատասխանեցնելով գործողությունները իրենց հիմնական արժեքներին և նպատակի զգացողությանը: Ծրագրի շեշտը դրված էր երեք հիմնական ասպեկտների վրա, որոնք են՝ «Ներքին ես», «Արտաքին ես», «Հոգևոր ես», ներառելով կառավարման մեջ հոգևոր և բարոյական արժեքների վերաբերյալ ուսումնական մոդուլ: Դասընթացին մասնակցում էին 33 հոգի 21 երկրից, և այն անցկացվում էր առաջին անգամ:

## **5. Քննարկված թեմաները.**

- Ռեակտիվություն, սթրես և գերհոգնածություն. ուսումնասիրել սովորական ռեակտիվության և քրոնիկ սթրեսի ազդեցությունը մտավոր և ֆիզիկական առողջության վրա:

- Աշտանգա յոգա բարեկեցության համար. շարժման, շնչառության և մեդիտացիայի ինտեգրում ամբողջական ինքնախնամքի և հուզական հավասարակշռության համար:
- Մտքի և մարմնի կապ. ֆիզիկական առողջության, հուզական կարգավորման, մտավոր պարզության և ճանաչողական կատարողականության միջև փոխկապվածությունը:
- Բարեկեցության գիտությունն ու պրակտիկան. ապացույցների վրա հիմնված մոտեցումներ՝ երջանկություն, դիմադրողականություն և կյանքի բավարարվածություն զարգացնելու համար:
- Ուշադրության կենտրոնացում աշխատավայրում՝ ներդաշնակ պայմանների ստեղծում, ուշադրության կենտրոնացման թիմերի կառուցում և ուղղորդվող մեդիտացիայի օգտագործում՝ կենտրոնացումը և հավասարակշռությունը խթանելու համար:
- Նեյրոպլաստիկություն, դիմադրողականություն և ուշադրություն. ինչպես է ուշադրությունը վերաձևավորում ուղեղը, զարգացնում դիմադրողականությունը և ուժեղացնում հուզական ճկունությունը:

**6. Հանդիպումները, ելույթները, բարձրացված կամ քննարկված հարցերը.**

Դասընթացը բաղկացած էր 5 թեմատիկ մոդուլներից, որոնք են.

- Որոշումների կայացման մոդել, ներքին «Ես» – ուշադրության կենտրոնացում, բարեկեցության գիտություն,
- Ներքին «Ես» ինքնագիտակցություն, հուզական ինտելեկտ և հոգևոր բարեկեցություն,

- Արտաքին «Ես» փորձառական ուսուցում և գիտակցված առաջնորդություն,
- Արտաքին «Ես»-ը՝ սոցիալական ինքնության և արտահայտման կողմնորոշում,
- Հոգևոր «Ես»-ը՝ իմաստի, նպատակի և ինտեգրման ներքին կողմնացույց

Այցելել ենք Նալանդա հնագույն համալսարանի ավերակներ և Մահա Բողի տաճար:

**7. Հանդիպման կամ հավաքի ժամանակ ընդունված որոշումները, պայմանավորվածությունները, ստորագրված փաստաթղթերը.**

Դասընթացի արդյունքում որոշումներ չեն ընդունվել, պայմանավորվածություններ ձեռք չեն բերվել, փաստաթղթեր չեն ստորագրվել:

**8. Առաջարկությունները, դրանց ընթացք տալու վերաբերյալ առաջարկները՝ եղանակը, ձևը, ժամկետները, պատասխանատուները, ակնկալվող արդյունքները.**

Առաջարկում եմ նմանօրինակ դասընթացների ավելի հաճախ կազմակերպում և պետական համակարգի աշխատողների ավելի լայն շրջանակների մասնակցության ապահովում:

**9. Ստորագրությունը, ամսաթիվը:**

22. 01. 2026

