पंजाब केसरी 08/05/2026

पॉजीटिव मैंटल हैल्थ पर केंद्रित कार्यशाला का सफल आयोजन

अम्बाला, 7 अप्रैल (बलराम): गांधी मैमोरियल नैशनल कॉलेज, अम्बाला कैंट में ग्रीवेंस रिड्रेसल कमेटी द्वारा नैशनल टास्क फोर्स, मैंटल हैल्थ क्लब और साइकोलॉजिकल काऊंसलिंग सैंटर के सहयोग से आयोजित ड्रैसिंग द मैंटरिंग नीड्स ऑफ स्टूडैंट्स फॉर पॉजीटिव मैंटल हैल्थ विषय पर आधारित कार्यशाला सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई।

कार्यशाला में विद्यार्थियों की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखने को मिली। कार्यक्रम का उद्देश्य छात्रों को मैंटरिंग की आवश्यकता तथा सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के प्रति जागरूक करना था, जिसे विशेषज्ञ वक्ताओं ने अपने विचारों के माध्यम से सार्थक रूप दिया।

डिपार्टमैंट ऑफ साइकोलॉजी की विभागाध्यक्ष डा. अनुपमा सिहाग ने कहा कि विद्यार्थियों के लिए मैंटरिंग केवल शैक्षणिक मार्गदर्शन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उनके भावनात्मक और मानसिक संतुलन को बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उन्होंने छात्रों को अपने विचारों को खुलकर व्यक्त करने और जरूरत पड़ने पर सहायता लेने के लिए प्रेरित किया।

विद्यार्थियों को सम्बोधित करती वक्ता। (चंद्रमोहन)

डिपार्टमैंट ऑफ बॉटनी के सहायक प्राध्यापक डा. कुलदीप यादव ने अपने संबोधन में मानसिक तनाव के वैज्ञानिक पहलुओं पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नियमित दिनचर्या, सकारात्मक सोच और संतुलित जीवनशैली अपनाकर विद्यार्थी मानसिक दबाव को काफी हद तक नियंत्रित कर सकते हैं। उन्होंने छात्रों को प्रकृति के साथ जुड़ने और स्वस्थ आदतें अपनाने की सलाह दी।

राजनीतिक विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. एस.एस. नैन ने कहा कि वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धा के कारण विद्यार्थियों पर मानसिक दबाव बढ़ रहा है, ऐसे में सही मैंटरिंग उन्हें दिशा देने का कार्य करती है। उन्होंने विद्यार्थियों को आत्म अनुशासन, समय प्रबंधन और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित किया।

कॉलेज के प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने अपने वक्तव्य में कहा कि आज के प्रतिस्पर्धी युग में विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का सुदृढ़ होना अत्यंत आवश्यक है।

उन्होंने कहा कि ऐसी कार्यशालाएं विद्यार्थियों को सही दिशा प्रदान करती हैं और उन्हें अपनी क्षमताओं को पहचानने तथा चुनौतियों का सामना करने के लिए सक्षम बनाती हैं। कॉलेज भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधियों का आयोजन करता रहेगा, ताकि विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास सुनिश्चित किया जा सके।