पंजाब केसरी 28/02/2026

जी.एम.एन. कॉलेज में 'इमोशनल इंटैलिजैंस' विषय पर हुआ प्रभावशाली व्याख्यान

जी.एम.एन. कॉलेज में इमोशनल इंटैलिजैंस विषय पर आयोजित व्याख्यान में भाग लेतीं छात्राएं। (चंद्रमोहन)

अम्बाला, 27 फरवरी (बलराम): छावनी के जी.एम.एन. कॉलेज में मनोविज्ञान विभाग द्वारा नैशनल टास्क फोर्स, मानसिक स्वास्थ्य क्लब, मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र एवं छात्र सेवा केंद्र के संयुक्त तत्वावधान में इमोशनल इंटैलिजैंस विषय पर प्रभावशाली व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सिविल अस्पताल अम्बाला छावनी की सलाहकार डॉ. अलकनंदा मलिक मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहीं।

अपने व्याख्यान में डॉ. मलिक ने 'इमोशनल इंटैलिजैंस' के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए कहा कि यह केवल व्यक्तिगत विकास का साधन ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाने का प्रभावी माध्यम भी है।

उन्होंने बताया कि 'इमोशनल इंटैलिजैंस' हमें अपनी भावनाओं को समझने, संतुलित रखने तथा सकारात्मक दिशा में उपयोग करने की क्षमता प्रदान करती है। इससे तनाव, अवसाद एवं आत्महत्या जैसी गंभीर समस्याओं की रोकथाम में सहायता मिलती है और जीवन में आशावाद की भावना विकसित होती है।

उन्होंने छात्रों को व्यावहारिक उदाहरणों के माध्यम से बताया कि किस प्रकार भावनात्मक संतुलन बनाए रखकर शैक्षणिक और व्यक्तिगत जीवन में सफलता प्राप्त की जा सकती है। व्याख्यान के दौरान विद्यार्थियों ने समूह चर्चा, रोल प्ले और आत्मविश्लेषण जैसी गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी कर विषय की गहन समझ विकसित की।

कॉलेज के प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने विद्यार्थियों को अपने भावनात्मक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने तथा आवश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञ से परामर्श लेने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि 'इमोशनल इंटैलिजैंस' एक ऐसा कौशल है, जिसे नियमित अभ्यास और जागरूकता से विकसित किया जा सकता है।'

डॉ. अनुपमा सिहाग ने बताया कि इस कार्यशाला का उद्देश्य छात्रों को भावनात्मक रूप से सशक्त बनाना और उन्हें जीवन की चुनौतियों का सकारात्मक दृष्टिकोण से सामना करने के लिए तैयार करना था।

कार्यक्रम के अंत में डॉ. मलिक ने विद्यार्थियों के प्रश्नों का समाधान किया। मंच संचालन मानसिक स्वास्थ्य क्लब की सदस्य अनन्या ने प्रभावशाली ढंग से किया। इस अवसर पर मनोविज्ञान विभाग के लैब अटैंडैंट अनिल कुमार, असिस्टैंट प्रो. शिवानी शर्मा और जी.एम.एन. कॉलेज ऑफ नर्सिंग के विद्यार्थी एवं संकाय सदस्य उपस्थित रहे।