दैनिक जागरण 28/02/2026

इमोशनल इंटेलिजेंस हमें भावनाओं को समझने की देती क्षमता

जागरण संवाददाता • अंबाला : गांधी मेमोरियल नेशनल (जीएमएन) कालेज में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इसके तहत मनोविज्ञान विभाग द्वारा नेशनल टास्क फोर्स, मानसिक स्वास्थ्य क्लब, मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र एवं छात्र सेवा केंद्र के संयुक्त तत्वावधान में "इमोशनल इंटेलिजेंस" विषय पर एक व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सिविल अस्पताल अंबाला छावनी की सलाहकार डा. अलकनंदा मलिक मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहीं।

डा. अलकनंदा मलिक

जीएमएन कालेज में कार्यक्रम के दौरान शामिल विद्यार्थी व अन्य। • सौजन्य विज्ञप्ति

उन्होंने 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 इंटेलिजेंस 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।

कालेज के प्राचार्य डा. रोहित दत्त ने विद्यार्थियों को अपने भावनात्मक स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने तथा आवश्यकता पड़ने पर विशेषज्ञ से परामर्श लेने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर डा. अनुपमा सिहाग, मनोविज्ञान विभाग के लैब अटेंडेंट अनिल कुमार, असिस्टेंट प्रोफेसर शिवानी शर्मा आदि मौजूद रहे। इसी तरह कालेज में 15 ओवरों के मैत्री क्रिकेट मैच टीम ए व बी के बीच खेला गया। टीम ए ने दो रन से जीत दर्ज की। टीम ए के कप्तान डा. रोहित दत्त के नेतृत्व में टीम ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 15 ओवरों में 104 रन बनाए। विक्रम सैनी ने शानदार प्रदर्शन करते हुए 53 गेंदों पर नाबाद 56 रन बनाए। गेंदबाजी में नरेश ने 2 विकेट झटके, जबकि संजीव और विक्रम ने 1-1 विकेट हासिल कर टीम की जीत में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। टीम बी के कप्तान धर्मवीर सैनी के नेतृत्व में अंकित सैनी ने मात्र 13 गेंदों पर 31 रन की तेज पारी खेली, जबकि गुंजीत सिंह ने 12 गेंदों पर 17 रन बनाए। गेंदबाजी में अंकित सैनी ने 2 विकेट लिए तथा गुंजीत सिंह, धर्मवीर सैनी और आर. देसवाल ने 1-1 विकेट प्राप्त किया। टीम बी 102 रन ही बना सकी।

इसी तरह कालेज में टेकस्पार्क-26 का आयोजन किया गया। इस दौरान ई-पोस्टर प्रस्तुति, इनोवेटिव वेब डिज़ाइन, ब्लाइंड कोडिंग, आईटी क्विज, एड मैड शो, बिज़ाथॉन, बेस्ट मैनेजर, ट्रेज़र हंट, रील मेकिंग, जस्ट ए मिनट एवं टैलेंट विद टेक—में विभिन्न महाविद्यालयों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी प्रतिभा का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। इस दौरान कंप्यूटर एप्लीकेशन विभाग की डीन डा. प्रबलीन यादव, विभागाध्यक्ष श्याम रहेजा आदि मौजूद रहे।