पंजाब केसरी 14/02/2026

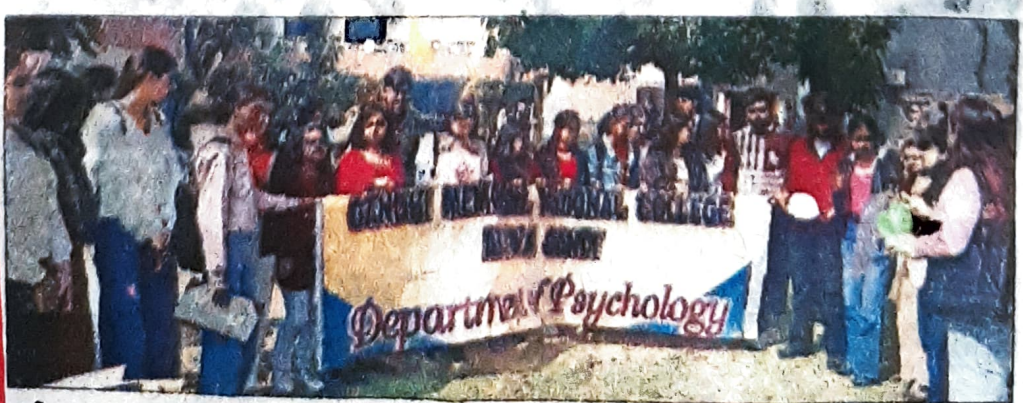
प्यार को बाहर खोजने की बजाये अपने भीतर विकसित करना अधिक महत्वपूर्ण : डॉ. रोहित दत्त

अम्बाला, 13 फरवरी (बलराम): छावनी के जी.एम.एन. कॉलेज के मनोविज्ञान विभाग, समाजशास्त्र विभाग, मानसिक स्वास्थ्य क्लब, राष्ट्रीय कार्य बल, मनोवैज्ञानिक परामर्श केंद्र, छात्र अध्ययन केंद्र, भाषा प्रयोगशाला और युवा वक्ता क्लब ने संयुक्त रूप से 'स्वयं के वैलेंटाइन बनें: सैल्फ लव और मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया। इस कार्यशाला का उद्देश्य प्रतिभागियों को स्वयं के बोध को लिए प्रेरित करना था, विशेषकर बाहरी परिवेश से आंतरिक सामर्थ्स की ओर ध्यान केंद्रित करना था।

प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने कहा कि प्रेम केवल बाहरी चीज नहीं, बल्कि एक आंतरिक अवस्था है। उन्होंने प्रतिभागियों को यह संदेश दिया कि स्वयं से लगाव रखें, स्वयं से प्यार करें। प्यार को बाहर खोजने के बजाय अपने भीतर विकसित करना अधिक महत्वपूर्ण है। डॉ. दत्त ने इस पहल की सराहना करते हुए कहा कि यह कार्यशाला छात्रों और स्टाफ के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. अनुपमा सिहाग ने कहा कि नकारात्मक आत्मविचारों को चुनौती देना, दर्दनाक अनुभव व्यक्त करना और अपनी कमियों को स्वीकार करना मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। सहायक प्राध्यापक महक और यशवी ने सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-प्रेम को बढ़ावा देने के लिए रोचक गतिविधियों का आयोजन किया।

कार्यशाला में वेंटिलेशन की दर्पण तकनीक, सकारात्मक पुष्टि, पुष्टिकरण जार, सैल्फ लव वॉल और अन्य मनोवैज्ञानिक तकनीकों का प्रयोग किया गया, जिससे प्रतिभागियों ने आत्म-प्रेम और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को महसूस किया। इस अवसर पर मनोविज्ञान विभाग के लैब अटैंडैंट अनिल कुमार और मानसिक स्वास्थ्य क्लब के सभी सदस्य उपस्थित रहे।



जी.एम.एन. कॉलेज में आयोजित गतिविधि में भाग लेते विद्यार्थी। (चंद्रमोहन)