

पंजान केसरी 06/02/2026

उच्च शिक्षा संस्थानों में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का अहम महत्व : डॉ. रोहित दत्त



जी.एम.एन. कॉलेज में आयोजित 'हेप्पीनेस हंट' कार्यशाला के दौरान विद्यार्थियों को संबोधित करते डॉ. रोहित दत्त। (वंशगहन)

अम्बाला, 5 फरवरी (बलराम) : छावनी स्थित जी.एम.एन. कॉलेज में वीरवार को 'हेप्पीनेस हंट' कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका आयोजन मनोविज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. अनुपमा सिहाग ने एन.टी.एफ., साइकोलॉजिकल काउंसलिंग सेंटर, स्टूडेंट सर्विस सेंटर और मेटल हेल्थ क्लब के सहयोग से किया। इस अनोखी और रोमांचक कार्यशाला में 4 सदस्यों की 3 टीमों को कॉलेज परिसर के भीतर छिपे हुए 'हेप्पीनेस स्माइली' खोजने का कार्य सौंपा गया था। इस गतिविधि का उद्देश्य प्रतिभागियों के बीच टीमवर्क, सकारात्मकता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना था।

प्राचार्य डॉ. रोहित दत्त ने इस



जी.एम.एन. कॉलेज में आयोजित 'हेप्पीनेस हंट' कार्यशाला के दौरान विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करते डॉ. रोहित दत्त। (वंशगहन)

पहल की सराहना करते हुए कहा कि उच्च शिक्षा संस्थानों में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का अहम महत्व है, क्योंकि यह विद्यार्थियों के शैक्षिक प्रदर्शन, भावनात्मक संतुलन और व्यक्तिगत विकास में मदद करता

है। इस तरह की गतिविधियां उच्च शिक्षा में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। उन्होंने कहा कि आज के समय में जहां छात्रों पर दबाव और तनाव बढ़ रहा है, ऐसे

में इस तरह की गतिविधियां बहुत जरूरी हैं। इस कार्यशाला ने विद्यार्थियों को अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने का अवसर प्रदान किया।

डॉ. अनुपमा सिहाग ने कहा कि सुख एक विकल्प है और इसे प्राप्त करने के लिए छोटे कदम उठाना आवश्यक है। इस कार्यशाला के माध्यम से विद्यार्थियों को सुख और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझने का प्रयास किया।

उन्होंने उम्मीद है कि यह आयोजन विद्यार्थियों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाएगा। कार्यक्रम में प्रतिभागियों ने खुशी एवं उत्साह के साथ भाग लिया और मानसिक स्वास्थ्य के महत्व को समझा।

विजेता टीम को पुरस्कृत किया गया और कार्यक्रम का समापन प्रतिभागियों के बीच एक नए उद्देश्य एवं खुशी की भावना के साथ हुआ।

कार्यक्रम के अंत में, विद्यार्थियों ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि इस गतिविधि ने उन्हें जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित किया।

मानसिक स्वास्थ्य क्लब के सदस्य महक, यशवी एवं विभाग के प्रयोगशाला सहायक अनिल कुमार आदि उपस्थित रहे।