

प्रेस विज्ञप्ति

**विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष में जामिया ने "स्वयं को स्वस्थ रखने हेतु जीवन कौशल" कार्यशाला का किया आयोजन**

जामिया मिल्लिया इस्लामिया के शैक्षिक अध्ययन विभाग ने विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के उपलक्ष में "स्वयं को स्वस्थ रखने हेतु जीवन कौशल" नामक कार्यशाला का आयोजन किया। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस हर वर्ष 10 अक्टूबर को मनाया जाता है।

इस कार्यशाला में शिक्षा में स्नातकोत्तर, प्रारंभिक बाल कल्याण एवं विकास, शैक्षिक योजना एवं प्रशासन जैसे पाठ्यक्रमों के छात्रों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

विभागाध्यक्ष प्रो. अरशद इकराम अहमद ने युवा शिक्षक प्रशिक्षकों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व पर जानकारी दी।

जामिया से व्यावहारिक मनोविज्ञान की छात्र दिलप्रीत और प्रियंविदा ने मनोविज्ञान के क्षेत्र में मानसिक रुग्णता के निवारण हेतु सूक्ष्म बिंदुओं पर दृष्टिपात किया। कुल मिलाकर मानसिक कल्याण को सभी के लिए सुलभ बना ने हेतु यह एक सहयोगात्मक प्रयास था।

कार्यशाला का आयोजन लोगों में भावात्मक बुद्धिमत्ता की गहरी समझ बनाने और ज्ञानवर्धन हेतु किया गया था। 'सोलह वेलनेस' के संस्थापक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी, श्री कपिल गुप्ता कार्यशाला के उल्लेखनीय वक्ता रहे। जिन्होंने 'स्वयं को स्वस्थ रखने हेतु जीवन कौशल' प्रसंग के ऊपर बात की। श्री गुप्ता ने तनाव और भावों के प्रबंधन हेतु उपकरणों की आवश्यकता, सहानुभूति और सामाजिक कौशल निर्मित करने के साधन सुझाए। उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को वैश्विक स्तर पर प्राथमिक बनाने की बात कही जो मानसिक स्वास्थ्य दिवस की विषयवस्तु "मानसिक स्वास्थ्य मानव का एक सार्वभौमिक अधिकार है" से मुख्य रूप से संबंधित थी।

'सोलह वेलनेस' एक निवारक मानसिक स्वास्थ्य मंच है जो लोगों की मानसिक कल्याण यात्रा को उपकरणों, शब्दावली और ढांचे के माध्यम से सशक्त बनाकर उनकी मनोवैज्ञानिक निधि बढ़ाने में मदद कर रहा है।