



एरा यूनिवर्सिटी में बताए गए तनावमुक्त जीवन के मंत्र

विशेषज्ञों ने बताया खुशी भी सीखी जा सकती है

लखनऊ (सं)। भागदौड़ भरी जिंदगी, बढ़ते तनाव और मानसिक दबाव के बीच यदि कोई यह कहे कि खुशी भी सीखी और विकसित की जा सकती है, तो यह सुनने में भले ही अलग लगे, लेकिन एरा यूनिवर्सिटी में आयोजित खुशी पाने के रास्ते व्याख्यान में यही संदेश दिया गया। विवि के डिपार्टमेंट ऑफ हैप्पीनेस व सारथी के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित कार्यक्रम में छात्रों, शिक्षकों, शोधार्थियों और कर्मचारियों ने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के व्यावहारिक उपायों को जाना।

मुख्य वक्ता अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी के मनोविज्ञान विभाग के



पूर्व अध्यक्ष एवं अलीगढ़ कॉलेज ऑफ एजुकेशन के विजिटिंग प्रोफेसर प्रो. अकबर हुसैन ने कहा कि वास्तविक खुशी बाहरी उपलब्धियों से नहीं, बल्कि सकारात्मक सोच, कृतज्ञता, आत्म-जागरूकता, मजबूत

रिश्तों और जीवन के उद्देश्य से जुड़ी होती है। उन्होंने कहा कि तनाव और चुनौतियां जीवन का हिस्सा हैं, लेकिन भावनात्मक संतुलन और माइंडफुलनेस अपनाकर व्यक्ति हर परिस्थिति में मानसिक रूप से मजबूत

रह सकता है।

कार्यक्रम का उद्घाटन एरा यूनिवर्सिटी के कुलपति प्रो. अब्बास अली महदी ने किया। उन्होंने कहा कि आज के प्रतिस्पर्धी माहौल में विद्यार्थियों के लिए केवल शैक्षणिक

सफलता ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन भी उतना ही जरूरी है। उन्होंने इस तरह के कार्यक्रमों को समय की आवश्यकता बताते हुए छात्रों से सकारात्मक जीवनशैली अपनाने का आह्वान किया। डिपार्टमेंट ऑफ हैप्पीनेस की प्रमुख प्रो. मीता घोष ने विभाग की गतिविधियों और उद्देश्यों की जानकारी दी। वहीं प्रश्नोत्तर सत्र में छात्रों ने तनाव प्रबंधन, कार्य और निजी जीवन के संतुलन तथा भावनात्मक मजबूती से जुड़े सवाल पूछे, जिनका प्रो. हुसैन ने सरल और व्यावहारिक उदाहरणों के साथ उत्तर दिया। कार्यक्रम प्रो. शीबा रिजवी, इंजीला काजमी, ईशान भट्टाचार्य, डॉ. स्वाति जोशी, डॉ. सईदा सालेहा जाफरी, डॉ. शाजिया फातिमा समेत कई चिकित्सक व छात्र मौजूद थे।