1.	**गतिविधि का नाम**	माइंडफुलनेस पर कार्यशाला
2.	**विषय**	Anand : A Journey to Your Inner Joy
3.	**दिनांक**	12 मार्च 2026
4.	**गतिविधि का स्थान**	मुख्यालय, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी
5.	**रिसोर्स पर्सन**	प्रोफेसर मधुलता नयाल, विभागाध्यक्ष, एस.एस.जे. विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा
6.	**आयोजक**	मनोविज्ञान विभाग, CIQA, एवं एंटी ड्रग सेल, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी
7.	**गतिविधि का प्रकार**	माइंडफुलनेस अभ्यास, गतिविधियाँ
8.	**गतिविधि का उद्देश्य**	1. मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना. 2. मानसिक स्वास्थ्य के कारणों एवं समाधान पर परिचर्चा करना. 3. कार्यशाला के माध्यम से उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय शिक्षकों एवं कार्मिकों अपने विचार रखने के लिए पटल प्रदान करना. 4. विश्वविद्यालय स्तर पर सभी हितधारकों के उत्तम मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
9.	**प्रतिभागी**	उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय के आचार्य, सह-आचार्य, सहायक आचार्य, प्रशासनिक स्टाफ, शोधार्थी
10.	**प्रतिभागियों की संख्या**	40
11.	**संलग्नक**	1. रिपोर्ट 2. कार्यशाला के छायाचित्र 3. उपस्थिति सूची

डॉ. सीता
कार्यशाला सचिव/ विभागाध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

<u>दिनांक-12 मार्च 2026</u>

<u>रिपोर्ट</u>

हल्द्वानी| आज दिनांक 12 मार्च 2026 दिन गुरुवार को उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय की समाज विज्ञान विद्याशाखा के मनोविज्ञान विभाग, आन्तरिक गुणवत्ता आश्वासन केन्द्र (सीआईक्यूए) एवं एंटीड्रग सेल के संयुक्त तत्वाधान में मानसिक स्वास्थ्य पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमे 40 प्रतिभागियों ने प्रतिभाग कर माइण्डफुलनेस अभ्यास किया। विशेषज्ञों ने माइण्डफुलनेस के विभिन्न तकनीकों माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य लाभ की विस्तृत चर्चा की।

विश्वविद्यालय के नवीन सभागार कक्ष संख्या 301ए में माइण्डफुलनेस पर "आनंदः ए जर्नी ऑफ इनर ज्वाय" विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रोफेसर नवीन चन्द्र लोहनी ने अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में कहा कि तकनीक, आधुनिकीकरण एवं प्रतिस्पर्धा के दौर में मानसिक विकृतियां तेजी से पनप रही हैं। स्वस्थ जीवन शैली के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ रहना पहली शर्त है। इससे पूर्व कार्यशाला सचिव एवं मनोविज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. सीता ने मानसिक स्वास्थ्य पर तथ्यात्मक जानकारी देते हुए कार्यशाला की उपयोगिता के बारे में बताया। मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ एवं मुख्य वक्ता के रूप में विभागाध्यक्ष एवं संयोजक, मनोविज्ञान विभाग, एसएसजे विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा एवं संस्थापक हैप्पीनेस क्लब अल्मोड़ा प्रोफेसर मधुलता नयाल ने प्रतिभागियों को माइण्डफुलनेस के बारे में विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने हैप्पीनेस क्लब टीम की मदद से प्रतिभागियों को विभिन्न माइण्डफुलनेस तकनीकों से मन में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह अनुभव कराया एवं बताया कि तमाम प्रकार के मानसिक रोगों का उपचार माइण्डफुलनेस से संभव है। इसके निरंतर अभ्यास से मन, बुद्धि चित्त का विकास होता है। अकादमिक निदेशक प्रोफेसर पीडी पंत ने कहा कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य बेहद आवश्यक है। इसके लिए सभी को दिनचर्या में माइण्डफुलनेस का अभ्यास करना चाहिए। उन्होंने मनोविज्ञान विभाग द्वारा आयोजित कार्यशाला की सराहना की। समाज विज्ञान विद्याशाखा की निदेशक प्रोफेसर रेनू प्रकाश ने महिला स्वास्थ्य पर माइण्डफुलनेस के महत्व पर प्रकाश डालते हुए विशेषज्ञों एवं प्रतिभागियों को धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर निदेशक अकादमिक एवं प्रभारी समान अवसर अनुभाग प्रोफेसर पीडी पंत, डॉ. नीरजा सिंह, डॉ. घनश्याम जोशी, डॉ. राजेंद्र कैड़ा, डॉ. दिनेश काण्डपाल, डॉ. ललित मोहन पंत, डॉ. प्रीति बोरा, डॉ. नीता, डॉ. मनीषा पंत, डॉ. नीलिमा बुधानी, विभु काण्डपाल, कंचन, दिनेश कुमार, शोधार्थी, जीवन चन्द्र परगाँई, हर्षिता भट्ट, नेहा भट्ट आदि प्रतिभागी के रूप में उपस्थित मौजूद रहे।

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

दिनांक-12 मार्च 2026

छायाचित्र

The Happiness Lab
Presented by
Team Happiness,
Dept. of Psychology
Soban Singh Jeena University,
Campus Almora, Uttarakhand
Unlocking Happiness: The Inner Journey

The Happiness Lab
Presented by
Team Happiness,
Dept. of Psychology
Soban Singh Jeena University,
Campus Almora, Uttarakhand
Unlocking Happiness: The Inner Journey

प्रो0 पी.डी. पंत
(निदेशक, अकादमिक)

Guru Global Pre School

Guru Global Pre School

प्रो० नवीन चन्द्र लोहनी

डॉ. सीता
कार्यशाला सचिव/ विभागाध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय