यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ, नाशिक
नॅक मानांकित 'अ' श्रेणी
ज्ञानगंगोत्री, गंगापूर धरणाजवळ, गोवर्धन
नाशिक – ४२२ २२२ (महाराष्ट्र) भारत

ज्ञानगंगा घरोघरी

Yashwantrao Chavan Maharashtra
Open University, Nashik
NAAC Accredited 'A' Grade
Dnyangangotri, Near Gangapur Dam, Govardhan
Nashik - 422 222 (Maharashtra) India

संकेतस्थळ Website : •www.ycmou.ac.in •https://ycmou.digitaluniversity.ac
ई-मेल E-mail : dir_shu@ycmou.digitaluniversity.ac दूरध्वनी Telephone : (0253) 2231475

मानव्यविद्या व सामाजिक शास्त्रे विद्याशाखा / School of Humanities & Social Sciences

## अहवाल

# जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त विशेष ऑनलाईन व्याख्यान

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक येथील मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखेतर्फे जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त दिनांक १४ ऑक्टोबर २०२५ रोजी "मानसिक आरोग्य आणि विपश्यना : एक वैज्ञानिक दृष्टीकोन" या विषयावर विशेष ऑनलाईन व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले.यासाठी प्रमुख वक्ते म्हणून मानसशास्त्रज्ञ प्रा. डॉ. नागोराव डोंगरे, धुळे उपस्थित होते. सदर कार्यक्रमाचे अध्यक्षस्थान मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखेचे संचालक प्रा. नागार्जुन वाडेकर यांनी भूषविले. सुरुवातीला प्रा. नागार्जुन वाडेकर यांनी प्रास्ताविकातून जागतिक मानसिक आरोग्य दिनाचे महत्त्व अधोरेखित करत आजच्या वेगवान आणि तणावग्रस्त जीवनशैलीत मानसिक आरोग्य जपण्याची आवश्यकता स्पष्ट करून मानसिक आरोग्य विषयक उपक्रमांची आवश्यकता स्पष्ट केली.

यावेळी प्रमुख पाहुण्यांचा परिचय धम्मरत्न जावळे यांनी करून दिला. प्रमुख वक्ते प्रा. डॉ. नागोराव डोंगरे यांनी "मानसिक आरोग्य आणि विपश्यना : एक वैज्ञानिक दृष्टीकोन" या विषयावर सखोल मार्गदर्शन केले. त्यांनी मानसिक आरोग्याची संकल्पना, तणाव, चिंता आणि नैराश्य यांसारख्या समस्यांची कारणमीमांसा करत विपश्यना ध्यानपद्धतीचे वैज्ञानिक आधार स्पष्ट केले. विपश्यना ही केवळ आध्यात्मिक साधना नसून मनाचे शास्त्रीय प्रशिक्षण आहे, असे त्यांनी सांगितले. नियमित ध्यानामुळे मेंदूच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा होऊन भावनिक स्थैर्य वाढते, असेही त्यांनी उदाहरणांसह स्पष्ट केले.

यानंतर प्रश्नोत्तर व मुक्त संवाद सत्रात सहभागी विद्यार्थी व प्राध्यापकांनी विविध प्रश्न विचारले. डॉ. डोंगरे यांनी सर्व प्रश्नांची समाधानकारक उत्तरे देत व्याख्यान अधिक समृद्ध केले.

अध्यक्षीय मनोगतात प्रा. नागार्जुन वाडेकर यांनी व्याख्यानातील मुद्द्यांचा आढावा घेत मानसिक आरोग्याविषयी जनजागृतीची गरज अधोरेखित केली. अशा उपक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित होण्यास मदत होते, असे त्यांनी नमूद केले.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन श्री. प्रमोद वाघ यांनी केले. सदर व्याख्यानास मोठ्या संख्येने विद्यार्थी, संशोधक व प्राध्यापक उपस्थित होते. कार्यक्रमाच्या शेवटी डॉ. शायीन शेख यांनी व्याख्यानासाठी उपस्थितांचे आभार मानले. विद्यापीठाचे कुलगुरू मा. प्रा. संजीव सोनवणे, प्र. कुलगुरू जोगेंद्रसिंह बिसेन, व मा. कुलसचिव यांच्या मार्गदर्शनाखाली कार्यक्रम यशस्वीरीत्या पार पडला.

SCHOOL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES * Y.C.M.O.U., NASHIK * ज्ञानगंगा घरोघरी

Wadekar

प्रा. नागार्जुन वाडेकर
संचालक
मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखा

# यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

**मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखा आयोजित**

## जागतिक मानसिक आरोग्य दिनानिमित्त

## विशेष ऑलाईन व्याख्यान

### कार्यक्रम पत्रिका

***विषय : मानसिक आरोग्य आणि विपश्यना : एक वैज्ञानिक दृष्टीकोन***

**वक्ते : प्रा.डॉ. नागोराव डोंगरे (मानसशास्त्रज्ञ) धुळे**

**अध्यक्ष : प्रा. नागार्जुन वाडेकर, संचालक, मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखा**

**दि. १४ ऑक्टोबर २०२५, वेळ, दुपारी. ३.३० वा.**

**स्थळ : मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखा सभागृह**

| वेळ | कार्यक्रम स्वरूप | भूमिका |
|---|---|---|
| दुपारी ३.४५ | सूत्रसंचालन | प्रमोद वाघ |
| दुपारी ३.५० | प्रास्ताविक | प्रा. नागार्जुन वाडेकर (संचालक ) |
| दुपारी ३.५५ | प्रमुख पाहुणे परिचय | धम्मरत्न जावळे |
| दुपारी ४.०० | प्रमुख वक्ते | प्रा.डॉ. नागोराव डोंगरे<br>विषय : मानसिक आरोग्य आणि विपश्यना : एक वैज्ञानिक दृष्टीकोन |
| दुपारी ४.३० | प्रश्नोत्तरे तथा संवाद | सर्व सहभागी |
| दुपारी ४.४५ | अध्यक्षीय मनोगत | प्रा. नागार्जुन वाडेकर |
| संध्याकाळी ५.०० | आभार | डॉ. शायीन शेख |

## कार्यक्रम आयोजन समिती

| पदनाम | सदस्य |
|---|---|
| अध्यक्ष | प्रा. नागार्जुन वाडेकर, प्रमुख, मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखा |
| नियोजक | प्रमोद वाघ |
| समन्वयक | प्रमोद वाघ |
| आयोजन | डॉ. विशाल आंबेडकर, डॉ. सुनील गावंडे डॉ. महेंद्र भगत, डॉ. रुपाली गायकवाड डॉ. शायीन शेख |
| आमंत्रक | डॉ.रशीद खान, डॉ. संजय खरात, डॉ. आनंद घोडवाडीकर, डॉ.बाळासाहेब दिघे |
| प्रसिद्धी | श्री. धम्मरत्न जावळे ,डॉ.पन्नालाल धृवे |

SCHOOL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES * Y.C.M.O.U., NASHIK *
ज्ञानगंगा घरोघरी

**संचालक**

**मानव्यविद्या व सामाजिकशास्त्रे विद्याशाखा**