University in News on 05 March 2020

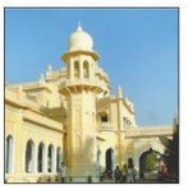
Amar Ujala

छात्रों को अवसाद, तनाव से बचाएगी हैप्पी थिंकिंग लैब

माई सिटी रिपोर्टर

लखनऊ। युवाओं में बढ़ते तनाव और अवसाद को देखते हुए लखनऊ विश्वविद्यालय अपने यहां हैप्पी थिंकिंग लैब की स्थापना करने जा रहा है। नए सत्र में ही यह प्रयोगशाला काम करना शुरू कर देगी। इस प्रयोगशाला का मकसद विद्यार्थियों के मानसिक-आध्यात्मिक विकास पर काम करना है। विवि के मनोविज्ञान विभाग में यह प्रयोगशाला शुरू करने के साथ ही कई नए प्रश्नपत्रों की पढ़ाई भी शुरू होगी।

लविवि प्रवक्ता डॉ. दुर्गेश श्रीवास्तव ने बताया कि स्प्रिचुअल शब्द लैटिन भाषा के स्पिरिटस शब्द से आया है, जिसका अर्थ होता है श्वास। अतः स्प्रिचुएलिटी श्वास जितनी ही जरूरी है। इसे ध्यान में रखते हुए मनोविज्ञान विभाग आगामी सत्र से हैप्पी थिंकिंग लैब की स्थापना करने जा रहा है, जिसका उद्देश्य आध्यात्मिक ज्ञान को सहज, सरल बनाकर विद्यार्थियों के जीवन को ऊर्जा और खुशी से भरना है। इस प्रयोगशाला में विद्यार्थी अपने मस्तिष्क में उठने वाले प्रत्येक विचार की शक्ति की पहचान करेंगे। नकारात्मक को सकारात्मक विचारों में बदलने पर काम होगा। इस प्रयोगशाला में अवांछनीय आदतों और व्यवहार पर काबू पाने का कौशल भी सिखाया जाएगा। विद्यार्थियों को तनावमुक्त जीवन जीने की कला, उल्लासपूर्ण और जीवन में टिकने वाली स्थायी हैप्पीनेस के टिप्स भी इस प्रयोगशाला के माध्यम से दिए जाएंगे।



लविवि के मनोविज्ञान विभाग में होगी स्थापना, छात्रों के मानसिक-आध्यात्मिक विकास में होगी मददगार

सीबीसीएस में शुरू होगी चिंता प्रबंधन की पढ़ाई

लविवि ने परास्नातक स्तर पर पूरी तरह से सीबीसीएस प्रणाली लागू करने की घोषणा की है। इसमें कई नये प्रश्नपत्रों की पढ़ाई भी होनी है। मनोविज्ञान विभाग ने इसको ध्यान में रखते हुए चिंता का प्रबंधन, संचार, कौशल सकारात्मक संवेगों का विकास, आत्म उन्नयन, सफल वृद्धावस्था, सकारात्मक जीवन, जीवन कौशल आदि पर आधारित प्रश्नपत्रों को पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है। एमए तृतीय और चतुर्थ सेमेस्टर में ये प्रश्नपत्र पढ़ाई का हिस्सा होंगे। सेमेस्टर के अन्य विद्यार्थी भी इन कोर्सों की पढ़ाई मनोविज्ञान विभाग में जाकर कर सकेंगे।

लविवि ने खिताब पर कब्जा जमाया

प्राइजमनी फुटबॉल फाइनल में पुलिस न्यू बॉयज को हराया

खेल संवाददाता

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय (लविवि) ने पुलिस न्यू बॉयज को 2-0 से हराते हुए प्राइजमनी फुटबॉल प्रतियोगिता अपने नाम कर ली। मध्यांतर तक विजेता टीम 1-0 से आगे थी। जिला फुटबॉल एसोसिएशन (डीएफए) के तत्वावधान में पुलिस लाइन में आयोजित प्रतियोगिता के फाइनल में दोनों टीमों के बीच कांटे की टक्कर देखने को मिली। इस दौरान लविवि के खिलाड़ी ज्यादा हावी दिखे। खेल के 28वें मिनट में हर्षित ने साथी खिलाड़ी के पास पर गोल करते हुए टीम को 1-0 से आगे कर दिया। मध्यांतर तक यह स्कोर कायम रहा। दूसरे हाफ में पुलिस न्यू बॉयज ने आक्रामक रुख अपनाते हुए लगातार कई मूव बनाए, लेकिन लविवि की सजग रक्षापंक्ति के आगे उनकी एक भी नहीं चली। इस दौरान लविवि के हर्षित एक बार फिर एक्शन में आए और उन्होंने पुलिस न्यू बॉयज की रक्षापंक्ति को भेदते हुए टीम को 2-0 से बढ़त दिला दी। इसके बाद कोई भी टीम गोल नहीं कर सकी। इस तरह लविवि ने 2-0 की जीत के साथ प्राइजमनी फुटबॉल प्रतियोगिता अपने नाम कर ली। प्रतियोगिता में प्रदर्शन के आधार पर हर्षित को सर्वश्रेष्ठ स्कोरर, अमित सिंह को गोलकीपर और हसन को प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट का खिताब दिया गया। प्रतियोगिता के समापन पर चौक स्टेडियम प्रभारी संजीव सिंह ने विजयी खिलाड़ियों को पुरस्कृत किया। मौके पर लविवि एथलेटिक एसोसिएशन के सचिव डॉ. देशदीपक, कन्हैया लाल और मो. मेराज खान मौजूद रहे।

पुलिस लाइन में आयोजित प्राइजमनी फुटबॉल प्रतियोगिता जीतने वाली लखनऊ विश्वविद्यालय की टीम।

Hindustan Lucknow Live

एलयू में छात्रों के लिए बनेगी हैपी थिंकिंग लैब

पहल

लखनऊ | वरिष्ठ संवाददाता

लखनऊ विश्वविद्यालय अपने छात्रों को अब नकारात्मक विचारों से लड़ने और उन्हें एक सकारात्मक दिशा देने की कला सिखाएगा। इसके लिए विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में हैप्पी थिंकिंग लैब स्थापित की है। दावा है कि इस प्रयोगशाला में विद्यार्थी अपने मस्तिष्क में उठने वाले प्रत्येक विचार की शक्ति की पहचान करेंगे। सीखेंगे कि किस प्रकार नकारात्मक विचारों को सकारात्मक बनाया जा सकता है और अवांछनीय आदतों और व्यवहार पर काबू पाया जा सकता है। इसका कौशल इस प्रयोगशाला में सिखाया जाएगा।

यहां विद्यार्थी स्वयं पर प्रयोग करेंगे। जीवन के मूलभूत प्रश्न जैसे मैं कौन हूं? मेरे जीवन का क्या उद्देश्य है? मेरा जीवन किस दिशा में जा रहा है? क्या मैं अपने भाग्य का निर्माता हूं? जैसे गम्भीर प्रश्नों के उत्तर विभिन्न कार्यशालाओं, प्रेरणादायक व्याख्यानों, खेलों, आध्यात्मिक अभ्यासों के जरिए तलाशे जाएंगे। इस क्रम में यहां प्रार्थना, ध्यान, मानसिक, दर्शन, प्रतिबिम्ब क्षमा निर्माण, सर्जनात्मकता आभार जैसी क्रियाएं होंगी।

> हैप्पी थिंकिंग लैब में विद्यार्थी सीखेंगे कि वास्तविक अर्थों में आध्यात्मिक होने का तात्पर्य अपने अंदर की आन्तरिक खुशी से जुड़ना है। कठिन परिस्थिति में भी नए-नए अवसर की तलाश कर लेना और खुश रहना है। स्वयं और दूसरों के जीवन में सकारात्मकता का संचार करना है। **प्रो. मधुरिमा प्रधान,** विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग

लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो. मधुरिमा प्रधान ने बताया कि वर्तमान समय की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए मनोविज्ञान विभाग कई अन्य कोर्स भी शुरू कर रहा है। इसमें निष्पादन चिन्ता का प्रबन्धन, संचार, कौशल सकारात्मक संवेगों का विकास, आत्म उन्नयन, सफल जीवन कौशल, एलजीबीटी समुदाय का सामाजिक समावेषन प्रमुख है। एमए तृतीय चतुर्थ सेमेस्टर के अन्य विद्यार्थी भी इन कोर्सों की पढ़ाई कर सकेंगे।