

मनोविज्ञान विभाग में 'संवेगात्मक श्रम और योग' पर सामूहिक परिचर्चा



दिनांक २१ जनवरी, २०१५ को 'संवेगात्मक श्रम और योग' विषय पर एक सामूहिक परिचर्चा का आयोजन किया गया. इस परिचर्चा को मनोवैज्ञानिक डा. संदीप कुमार जी ने संबोधित किया. उन्होंने अपने शोध अनुभव के आधार पर बतलाया कि योग करने से सूचनात्मक अतिभार कम होता है व मानसिक तनाव घटता है जिसके कारण मानसिक शान्ति की अनुभूति होती है. शारीरिक और मानसिक तल पर अनेक रोगों का शमन होता है. अंत में छात्रों ने अनेक जिज्ञासाएं रखीं जिनका समाधान डा. कुमार ने किया. इस परिचर्चा में विभाग के अध्यापक डा. अमित कुमार त्रिपाठी और डा. अरुण प्रताप सिंह भी सम्मिलित थे.