



सूर्य नमस्कार से भर रहे संस्कार

I NEXT

» फैकल्टी ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज BHU के स्टूडेंट्स सूर्य नमस्कार के जरिये खुद में भर रहे हैं संस्कार

» सूर्य नमस्कार दिमाग को एकाग्र करने के साथ ही उन्हें तनाव से भी रख रहा है दूर

varanasi@inext.co.in

बीएचयू की स्थापना के पीछे महामना का उद्देश्य पढ़े लिखों की फौज तैयार करना नहीं बल्कि ऐसे नागरिक तैयार करना था जिनके आचरण संस्कारी हो और देश और समाज के उत्थान में अपना योगदान दे सकें। बीएचयू महामना के इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए हर दिन कुछ न कुछ नया करता रहता है। इसी क्रम में एक नई पहल बीएचयू के मैनेजमेंट फैकल्टी में की गयी है। जी हां, यहां के स्टूडेंट्स खुद में संस्कार और दिमाग में एकाग्रता विकसित करने के लिए सूर्य नमस्कार का सहारा ले रहे हैं। अपने हॉस्टल में हर दिन भावी मैनेजर्स सूर्य नमस्कार के जरिये अपनी क्षमता बढ़ा रहे हैं।

तनाव से निजात मी

आज के दौर में स्टूडेंट्स को तमाम तरह के तनाव से गुजरना पड़ता है। सूर्य नमस्कार उनके तनाव को दूर करने में भी सहायक सिद्ध हो रहा है। दस चरणों का एक मंत्र पूरा होते ही एक सूर्य नमस्कार होता है। ऐसे सूर्य के 13 मंत्रों को पूरा करते हुए भावी प्रबंधक अपने तन-मन को संभल दे रहे हैं। ठंड की सुबह में उठ पाना हर किसी के लिए पॉसिबल नहीं है लेकिन मैनेजमेंट के स्टूडेंट्स हर रोज भोर में उठते हैं और सूर्य नमस्कार करते हैं। फैकल्टी डीन प्रो. आरके पाण्डेय बताते हैं कि मैनेजमेंट से जुड़े लोगों का काम बहुत ही तनाव वाला होता है। जरा सी चूक कंपनी को लंबे घाटे में डाल सकती है। ऐसे में सिर्फ एकाग्रता, सकारात्मक सोच व स्वस्थ मन ही हमारा साथी हो सकता है। सूर्य नमस्कार के जरिये ही ये सब चीजें स्टूडेंट्स में डेवलप की जा सकती हैं। महामना का सपना भी यही था कि स्टूडेंट्स भले ही आधुनिक विषयों का अध्ययन करें लेकिन उन्हें अपने संस्कार और हेल्थ का पूरा ध्यान रहे। सूर्य नमस्कार के जरिये हम अपने स्टूडेंट्स के आचार और व्यवहार में पॉजिटिव डेवलपमेंट ला सकते हैं।



सूर्य नमस्कार से तनाव से मुक्ति के अलावा मिलती है उर्जा भी।