देवानां भद्रा सुमतिर्ऋजूयताम्।। ऋ० १/८६/२

Impact Factor
7.523

ISSN : 2395-7115
June 2023
Vol.-17, Issue-6

Bohal Shodh Manjusha

AN INTERNATIONAL PEER REVIEWED, REFEREED MULTIDISCIPLINARY
& MULTIPLE LANGUAGES RESEARCH JOURNAL

UGC Valid Journal (The Gazette of India, Extraordinary Part III, Section 4, Dated July 18, 2018)

कार्यकारी सम्पादक :
शकुन्तला चौहान

सम्पादक :
डॉ. नरेश सिहाग एडवोकेट

Publisher :
Gugan Ram Educational & Social Welfare Society (Regd.)
202, Old Housing Board, Bhiwani, Haryana-127021

स्व. चौ. गुगनराम सिहाग व उनकी छोटी बहन स्व. श्रीमती गीना देवी के शुभाशीर्वाद से प्रकाशित

JOURNAL OF HUMANITIES, COMMERECE, SCIENCE, MANAGEMENT & LAW

बोहल शोध मञ्जूषा

Bohal Shodh Manjusha

AN INTERNATIONAL PEER REVIEWED, REFEREED
MULTIDISCIPLINARY & MULTIPLE LANGUAGES RESEARCH JOURNAL

Vol. 17 ISSUE-6 (जून 2023) ISSN : 2395-7115

प्रेरणा :

चौ. एम. सिहाग

कार्यकारी सम्पादक :

प्रो. शकुन्तला

गांव व डाकखाना खन्द्रावली
जिला शामली, उत्तर प्रदेश, पिन कोड 247775
मो नं- 8077819081

सम्पादक :

डॉ. नरेश सिहाग 'बोहल', एडवोकेट

एम.ए. (समाजशास्त्र, लोक प्रशासन, हिन्दी शिक्षा शास्त्र, पत्रकारिता),
एम.फिल (समाजशास्त्र, हिन्दी) एम. लिब., एल-एल.बी. (ऑनर्स),
डिप्लोमा पंचायती राज (रजत पदक विजेता), पी.एच.डी. (हिन्दी)
डी.लिट् (मानद उपाधि), काठमांडू, नेपाल
विभागाध्यक्ष हिन्दी एवं शोध निर्देशक
टांटिया विश्वविद्यालय, श्रीगंगानगर-335001 (राज.)

प्रकाशक :

गुगनराम एजुकेशनल एण्ड सोशल वैलफेयर सोसायटी (रजि.)

202, पुराना हाऊसिंग बोर्ड, भिवानी-127021 (हरियाणा)

बोहल शोध मंजूषा परिवार*

मानद संरक्षक

प्रो. राधेमोहन राय
पूर्व उप प्राचार्य,
राजकीय स्नातकोत्तर महा.,
अलवर, राजस्थान।

डॉ. राजेन्द्र गोदारा
परीक्षा नियंत्रक,
टाँटिया विश्वविद्यालय,
श्रीगंगानगर, राजस्थान।

डॉ. विनोद तनेजा
पूर्व अध्यक्ष, हिन्दी विभाग
गुरूनानक वि.वि. अमृतसर
पंजाब।

सम्पादक मण्डल

सह सम्पादिका :
डॉ. रेखा सोनी
उप प्राचार्या, शिक्षा विभाग
टाटिया वि.वि. श्रीगंगानगर।

सह सम्पादिका :
डॉ. सुशीला आर्या
हिन्दी विभाग, चौ. बंसीलाल
विश्वविद्यालय, भिवानी।

प्रबंध सम्पादक :
समुन्द्र सिंह
भिवानी, हरियाणा।

विधि विशेषज्ञ

डॉ. रामफल दलाल, एडवोकेट
जिला न्यायालय
भिवानी, हरियाणा।

अजीत सिहाग, एडवोकेट
पंजाब एवं हरियाणा हाईकोर्ट,
चंडीगढ़।

चरणवीर सिंह, एडवोकेट
जिला न्यायालय
पटियाला, पंजाब।

विषय विशेषज्ञ/परामर्शदात्री/शोधपत्र निरीक्षण समिति

माई मनीषा महंत
किन्नर अधिकार ट्रस्ट
भूना, जिला कैथल, हरियाणा

डॉ. विश्वबंधु शर्मा
पूर्व अध्यक्ष, हिन्दी विभाग
बाबा मस्तनाथ वि.वि. रोहतक

डॉ. संजय एल. मादार
विभागाध्यक्ष, पी.जी. केन्द्र
द.भा.हिन्दी प्रचार सभा हैदराबाद।

डॉ. गीता दहिया, प्राचार्या,
नैशनल टीटी कॉलेज फॉर गर्ल्स
अलवर, राजस्थान

डॉ. विनोद कुमार
हिन्दी विभाग, लवली प्रोफेशनल
यूनिवर्सिटी, पंजाब

डॉ. मो. रियाज़ खान
बीएमएस वूमैन कॉलेज आटोनोमेस
बेगलूरू

डॉ. वनिता कुमारी
च. दादरी (हरियाणा)

श्री सहदेव समर्पित
सम्पादक, शान्तिधर्मी, जीन्द

डॉ. अंजली उपाध्याय
उत्तर प्रदेश

डॉ. लता एस. पाटिल
राजीव गांधी बीएड कालेज
धारवाड़, कर्नाटक

प्रो. अमनप्रीत कौर
गुरू तेग बहादुर खालसा कॉलेज
फॉर वूमैन, दसूहा, पंजाब

डॉ. वर्षा रानी
संस्कृत विभाग, डॉ. भीमराम
अम्बेडकर, वि.वि., आगरा

प्रो. कमलेश चौधरी
राजकीय रणबीर महाविद्यालय
संगरूर, पंजाब

डॉ. किरण गिल
दीनदयाल टी.टी. महाविद्यालय
बारी, जिला सीकर, राज.

डॉ. सविता घुड़केवार
पीजी विभाग, दक्षिण भारत
हिन्दी प्रचार सभा, मद्रास

डॉ. परमजीत कौर
बरेली कॉलेज बरेली,
उत्तर प्रदेश।

डॉ. राजकुमारी शर्मा
नेपाल

डॉ. श्रीविद्या एन.टी.
श्री शंकराचार्य संस्कृत वि.वि.
केरल।

डॉ. बी. संतोषी कुमारी
पी.जी.विभाग, दक्षिण भारत हिन्दी
प्रचार सभा, मद्रास

श्री राकेश ग्रेवाल
सन जॉस,
कैलिफोर्निया, यू.एस.ए.

डॉ. पंडित बन्ने
भारत महाविद्यालय,
सोलापुर (महाराष्ट्र)

डॉ. पायल लिल्हारे
अमरशहीद चंद्रेशेखर आजाद
शा.स्ना.महा. निवाड़ी, मध्यप्रदेश

श्री राकेश शंकर भारती
यूक्रेन।

डॉ. उमा सैनी
आई.ए.एस.ई. विश्वविद्यालय
सरदारशहर, राजस्थान

डॉ. मनमीत कौर
राधा गोविन्द वि.वि.,
रामगढ़, झारखण्ड।

डॉ. रीना उन्नीयाल तिवारी
शिक्षा संकाय, डी.ए.वी. पीजी
कालेज, देहरादून

डॉ. सुरजीत सिंह कस्वां
डीन फिजिकल एजुकेशन
टांटिया वि.वि., श्रीगंगानगर,

डॉ. शबाना हबीब
त्रिवन्तपुरम, केरल

डॉ. शिवकरण निमल
राजस्थान

डॉ. राधाकृष्णन गणेशन
वाराणसी

डॉ. मानसिंह दहिया
हरियाणा

डॉ. नीलम आर्या
उत्तर प्रदेश

डॉ. रवि सुण्डयाल
जम्मू कश्मीर

प्रो. नरेन्द्र सोनी
डी.एन. कॉलेज, हिसार।

प्रो. रोहतास
डी.एन. कॉलेज, हिसार।

प्रो. सत्यबीर कालोहिया
पूर्व प्राचार्य, कैलिफोर्निया।

डॉ. इस्पाक अली
प्राचार्य, लाल बहादुर शास्त्री
शिक्षा महाविद्यालय, बेंगलूरू

प्रो. रेखा रानी
गवर्नमेंट कॉलेज
संगरूर, पंजाब

डॉ. के.के. मल्हौत्रा
पूर्व विभागाध्यक्ष
गवर्नमेंट कॉलेज, गुरदासपुर

डॉ. संजीव कुमार विश्वकर्मा
शासकीय महाविद्यालय,
लवकुश नगर, मध्य प्रदेश

डॉ. परमानन्द त्रिपाठी
एचओडी एजुकेशन, एल.एन.डी.
कालेज, मोतिहारी, बिहार

डॉ. करमजीत कौर
प्राचार्या, दशमेश गर्ल्स कॉलेज
चक आला, मुकेरिया, पंजाब

*सम्पूर्ण बोहल शोध मञ्जूषा परिवार/सम्पादक मण्डल अवैतनिक है।

जून 2023

क्र.	विषय	लेखक	पृष्ठ
1.	सम्पादकीय	प्रो. शकुन्तला	9–9
2.	लोक विमर्श की जीवंत अनुभूति 'सूत्रधार'	डॉ. गुर प्यारी यादव	10–17
3.	जया जादवानी के उपन्यास ''देहकुठरिया'' में एलजीबीटी विमर्श	मनीषा कुमारी	18–21
4.	जनमत निर्माण में मीडिया की भूमिका	अनिल कुमार यादव	22–26
5.	झारखण्ड में गाँधीवादी रचनात्मक कार्यो का ऐतिहासिक अवलोकन	भैरव यादव	27–32
6.	बौद्ध संघ में भिक्षुणियों की स्थिति	धर्मेन्द्र गुप्ता, डॉ० जय गोविन्द प्रसाद	33–37
7.	योग और खेल का मनोविज्ञान	प्रा. डॉ. अनिता कोल्हे	38–42
8.	**Effectiveness of Stretching on Performance of the Softball Players**	**Gangaram Dabi, Dr. Braj Kishor Choudhary**	**43-48**
9.	प्यार न होता धरती पर तो सारा जग बंजारा होता	डॉ. प्रतिभा राजहंस	49–60
10.	मानव का लक्ष्य–आत्मज्ञान	डॉ. कविता जैन	61–65
11.	हरियाणा में सन् 1857 के जन–विद्रोह से पूर्व की बगावतें : एक क्षेत्रीय अध्ययन	डॉ० कविता राठी	66–71
12.	वन्य जीवन परिस्थिति की संरक्षण में मीडिया की भूमिका का परिदृश्य (पन्ना राष्ट्रीय उद्यान, मध्य प्रदेश के विशेष संदर्भ में)	डॉ. वेदप्रकाश	72–80
13.	मैत्रेयी पुष्पा के साहित्य में नारी–जागृति	डॉ. गीता देवी	81–84
14.	लक्खीदेवी सुन्दासका कविताामा राष्ट्रप्रेम	प्रा. देवकुमार दमाई	85–90
15.	प्रेमचन्द के प्रथम आलोचक	मिन्नु जोसेफ	91–95
16.	खनिजों का विकसित प्रतिरूप एवं भविष्य की संभावनाएँ	मुकेश कुमार	96–102
17.	महिला सशक्तिकरण और डॉ. अम्बेडकर का योगदान	डॉ. विजयश्री	103–108

www.bohalshodhmanjusha.com
Impact Factor : 7.523
Bohal Shodh Manjusha ISSN : 2395-7115
June 2023 Page No. : 38-42
AN INTERNATIONAL PEER REVIEWED, REFEREED MULTIDISCIPLINARY & MULTIPLE LANGUAGES RESEARCH JOURNAL

योग और खेल का मनोविज्ञान

प्रा. डॉ. अनिता कोल्हे
सहायक प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षा निदेशक, डॉ. अण्णासाहेब जी. डी. बेंडाळे महिला महाविद्यालय, जलगाँव।

सारांश :–

खेल शारीरिक और मनोवैज्ञानिक आरोग्यता में सुधार करके समग्र विकास को बढ़ावा देते हैं, साथ ही संज्ञानात्मक क्षमताओं को भी बढ़ाते है, इसलिए शिक्षा में खेलों को शामिल करने की आवश्यकता को व्यापक रूप से स्वीकार किया गया है। छात्र कक्षा के बाहर खेल और शारीरिक गतिविधियों में भाग लेकर खेल में मूलभूत सिद्धांत सीखते हैं, जैसे टीमवर्क, निष्पक्षता, नियमों तथा दूसरों के लिए सम्मान, सहयोग, अनुशासन और सहिष्णुता। ये क्षमताएं समुदायों और संस्कृतियों के बीच सामाजिक सामंजस्य को बढ़ावा देती हैं और सामूहिक गतिविधियों तथा पेशेवर जीवन में भावी जुड़ाव के लिए आवश्यक हैं। सामाजिक और व्यक्तिगत विकास में खेलों के लाभ को देखते हुए इनकी पहुँच और भागीदारी बढ़ाना एक प्रमुख विकास उद्देश्य है। सम्प्रति, योग खेलों में एकाग्र होने हेतु कारगर सिद्ध हो रहा है।

की वर्ड :– प्रस्तावना, योग और खेल के ध्येय तथा उद्देश्य, अनुसंधान प्रविधि, योग से खिलता तन और मन, स्वस्थ जीवन शैली, खेलकूद और युवा, योग द्वारा युवा खिलाड़ियों को प्राप्त उपलब्धियाँ, खेल और योग, सुझाव, निष्कर्ष।

प्रस्तावना :–

'योग' संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ है जुड़ना। इसके निरंतर अभ्यास से व्यक्ति के संपूर्ण विकास पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिससे शरीर, मन चेतना और आत्मा के बीच संतुलन होता है। दैनिक चुनौतियों से निपटने में भी योग मदद करता है। अथः योगानुशासनम्। यानी व्यक्ति का अनुशासन में रहना ही योग है। महर्षि पतंजलि के योग सूत्र का यह पहला सूत्र स्पष्ट करता है कि योग का अर्थ हमें दूसरों को अनुशासित करना नहीं, बल्कि खुद को अनुशासन में रखना हैं। जो व्यक्ति जितना अनुशासित होता है, वह उतना ही उपयोगी भी होता है। जो उपयोगी होता है, वही मानवता के लिए काम करता है और मानवता का अर्थ है एक–दूसरे की मदद करना, न कि आपस में ईर्ष्या–द्वेष करना।

सम्प्रति, खिलाडियों के बीच मानसिक तान तनाव पाये जाते है। इनसे निजात पाने हेतु योग करना उनके लिए कारगर सिद्ध होता है। योग के माध्यम से वह अपनी आंतरिक भाक्ति जागृत कर हर खेल में सफलता पा सकता है। किन्तु आज की जीवन शैली, गलत आहार के कारण कई परेशानियों का इन्हें सामना करना पड़ता है। इनसे बचने हेतु योग ही एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा खिलाड़ी अपनी जीवन शैली में परिवर्तन ला सकता

है।

योग और खेल के ध्येय तथा उद्देश्य :–

1. खिलाड़ियों में योग के माध्यम से अच्छी आदतों का विकास करना।
2. खिलाड़ियों के स्वास्थ्य संबंधी स्तर निश्चित करना।
3. खिलाड़ियों के शारीरिक कमियों का निरीक्षण कर उनका सुधार करना।
4. योग के माध्यम से स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान को बढ़ाना।

अनुसंधान प्रविधि :–

प्रस्तुत शोधालेख लिखते समय प्रायोगिक तथा वर्णनात्मक शोध पद्धति का अवलंब किया गया है।

योग से खिलता तन और मन :–

महर्षि पतंजलि के अनुसार, चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना योग है। जिस प्रकार एक खिलाड़ी के किसी भी खेल में मन की एकाग्रता आवश्यक है, मन स्थिर होना जरूरी है, अपने लक्ष्य पर केंद्रीत होना आवश्यक है और इसलिए नियमित योग करने से मन इधर–उधर न भटककर अपने लक्ष्य पर स्थिर रहता है। पतंजलि ने अष्टांग योग में आठ नियम बताए हैं। इनके नियमित अभ्यास से आत्मा और शरीर की अशुद्धियां दूर होती हैं। इनमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का समावेश होता है। शुरू के पाच अंगों को बहिरंग साधन कहा गया है, जबकि धारणा, ध्यान और समाधि को अंतरंग साधन व मानसिक अनुशासन के लिए जरूरी कहा गया है। शुरू के दो अंग यम–नियम, नैतिक अनुशासन के लिए जरूरी हैं, जबकि आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार को शारीरिक अनुशासन बताया जाता है। इस प्रकार के आठ नियमों को यदि खिलाड़ी अपने नित्य जीवन में प्रयोग करे तो उसका तन तथा मन दोनों खिल उठते है। परिणामतः वह सफल खिलाड़ी बनता है।

स्वस्थ जीवन शैली :–

वर्तमान में, समाज में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर बहुत भ्रामक और हीन भावनाएं फैली हुई हैं। खेल खेलने वालों को चाहिए कि वह इस तरह की भ्रामक संकल्पनाएँ अपने मन से निकाल फेंके। क्योंकि मानसिक रोग भी अन्य शारीरिक रोगों जैसे ही होते हैं। इन पर प्रशिक्षित डॉक्टरों की सही सलाह और उचित दवाओं के सेवन से शारीरिक और मानसिक, दोनों प्रकार के रोगों का उपचार हो सकता है। न डरते हुए हमें मानसिक रोग के प्रति हीनतापूर्ण दृष्टिकोण त्यागना होगा।

नियमित शारीरिक व्यायाम करने से स्वास्थ्य में सुधार होता है। खेलते समय खिलाड़ियों का मनोविज्ञान सही होना अत्यंत आवश्यक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन और अन्य स्वास्थ्य एजेंसियों के अनुसार सप्ताह में कम से कम 150 मिनट सभी को मध्दम गति वाले एरोबिक व्यायामक रने चाहिए या फिर 75 से 150 मिनट तक तेज गति से एरोबिक व्यायाम अवश्य करने चाहिए। सबसे कम शारीरिक व्यायाम करने वाले देशों की सूची में भारत का नाम नीचे से आठवें स्थान पर है, जो चिंतनीय है। आम मनुश्य के साथ–साथ कई खिलाड़ी शारीरिक व्यायाम और हिलजुल कम रहने के कारणों में निजी स्तर पर लापरवाही, नकारात्मक परिणामों की गलत चिंता या भ्रम, सामाजिक–सांस्कृतिक परिवेश, समय का अभाव आदि प्रमुख हैं। किन्तु इन भ्रामक धारणाओं को मिटाने ओर इन बाधाओं को समाप्त करने के प्रयास जरूरी है।

खिलाड़ियों को चाहिए वे कम से कम छह से आठ घंट की नींद ले जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, तनाव दूर होता है और हम स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक समस्याओं और परेशानियों से बच सकते है। दिनचर्या में सुबह योग अवश्यंभावी है जिससे दिनभर आपके शरीर में ताजगी बनी रहेगी।

खेलकूद और युवा :–

स्वास्थ्य क्षेत्र की अग्रणी अंतरराष्ट्रीय संस्था 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' ने खेल समुदाय के सहयोग से लोगों को खेलकूद की ओर आकर्षित करने के लिए बढ़ावा दिया है। जिसमें भली–भाँति सिद्ध हो चुका है कि विभिन्न खेलों में भाग लेकर शारीरिक व्यायाम तथा योग करने से आत्मविश्वास बढ़ता है, सामाजिक जीवन का विस्तार होता है, मनोवैज्ञानिक और व्यक्तिगत विकास होता है तथा नशे की लत से बचे रहने में भरपूर मदद मिलती है।

योग द्वारा युवा खिलाड़ियों को प्राप्त उपलब्धियाँ :–

योग साधना खिलाड़ी को क्लेश रहित जीवन प्रदान करती है। जीवन स्वच्छ, निश्चित और शांत बना देती है। योग के कारण खिलाड़ी आत्म साक्षात्कार कर सकता है। अपने स्वरूप में आत्म की स्थिति को पहचान सकता है। जो खिलाड़ी नियमित योगाभ्यास करता है, वह सदा निरोगी रहता है। उसका मन शांत रहता है। इधर–उधर नहीं भटकता। योग की साधना करने वाले का जीवन संयमित हो जाता हैं। वह अपने आप में हल्कापन महसूस करता है। उसका मन स्थिर रहता है।

योगासन करने वाला निराशवादी न होकर, आशावादी हो जाता है। उसे अपना जीवन सार्थक लगता हैं। वह अपने जीवन को औरों के लिए उपयोगी मानता है। योग के कारण अज्ञान का अंधेरा छटने लगता है। ज्ञान प्रखर हो जाता है। अविवेक का नाश करता है योग। उसके शरीर में प्रज्ञा उदय हो उठती है। मोक्ष पाने के लिए भी योग एक अति उचित मार्ग है। योग का मनोविज्ञान यह स्पष्ट करता है कि खेल में योग सहायक सिद्ध होता है। योग खिलाड़ी का सर्वांगीण विकास करता है। एक अच्छा खिलाड़ी बनाने में योग का बड़ा काम है। योगाभ्यास से अपने आपको जानने का अवसर मिलता है। हम हमारी मंजिल तक पहुँचने तक योग की उपयोगिता जान सकते हैं। योगाभ्यास द्वारा अपने आपको ठीक प्रकार से जानकर साधारण से असाधारण बन सकते है। अपने धर्म का पालन कर सकते है। योगी का जीवन सभी तपस्वियों से ऊपर हैं उसका जीवन आदर्श हैं वह परमात्मा की प्राप्ति कर सकता है। अतः वह अपनी सफलता योग के माध्यम से साध सकता है।

खेल और योग :–

वर्तमान परिप्रेक्ष्य का मुख्य उद्देश्य व्यवहारिक है, क्योंकि यौगिक पद्धतियों के द्वारा खिलाड़ी अपनी कार्य क्षमता में वृद्धि करना चाहता है, इसके लिए उसे अष्टांग योग के तीसरे और चौथे चरण योगासन और प्राणायाम को महत्व देना चाहिए। इसके अलावा जीवन के आधारभूत मूल्यों और आत्मानुशासन के विषय में पहले और दूसरे चरण से योग के सामान्य दर्शन को भी ध्यान में रखना चाहिए।

सुस्ती, थकान, उदासीनता, कार्य से संबंधित चीजों की मानसिक अस्वीकार्यता, अपने खेल के प्रति अनिच्छा, आंतरिक अंगों का मन्द प्रकार्य, किसी एक क्षण विशेष में मानस की एकाग्र हो पाने में अक्षमता आदि कुछ ऐसे प्रमुख घटक हैं जो आपके खेल की गति को धीमा करते है। प्रतिदिन किए जाने वाले बहुत से योगाभ्यास देह और मानस को भाक्ति प्रदान करने और कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए ही होते हैं। योगाभ्यास में प्रतिदिन 16 मिनट के निवेश के बाद अपनी कार्यक्षमता के रूप में कई गुना लाभ हासिल करेंगे। लेकिन, ऐसा

नहीं है कि योग उन सभी घटकों का उनचार कर सकता है जो आपको बेहतर कार्य से रोकते है। योग का मार्ग मानसिक–स्थिरता पैदा करता है, एकाग्रचित्त होने की क्षमता बढ़ाता है देह के दाएँ और बाएँ भागों और मानस के प्रकार्यों में संतुलन स्थापित करने में और सुस्ती से छुटकारा पाने में सहायता करता है।

इसके उपरान्त एक ऐसे सरल कार्यक्रम का उल्लेख मैं करना चाहूँगी जिसका उपयोग स्वस्थ्य खिलाड़ी के साथ–साथ एक साधारण व्यक्ति भी अपने भीतर शक्ति का संचार करने के लिए कर सकते हैं। दिनभर एक जगह बैठे–बैठे काम करने वाले लोगों को अपनी ऊर्जा को गतिमान करने की जरूरत होती है। बैठे खेल खेलते समय भी यह हो सकता है, उन खिलाड़ियों को चाहिए कि वह जब वे ऐसा नहीं करते तब असंतुलन पैदा होता है और इन असंतुलनों का उपचार विशेष योगाभ्यासों से ही हो सकता है। कुछ ऐसे अभ्यास भी हैं जिन्हें समूह में करना उपयुक्त रहता है। एक साथ खेलने वाले खिलाडी यदि योगाभ्यास भी साथ–साथ करते हैं, तो वे समूह की संवेदना को बदलते है, एकाग्रचित होने की उनकी योग्यता में परिवर्तन लाते हैं, और एक स्वस्थ ऊर्जा को संचालित करते हैं।

अपने खेल, चाहे वह कोई भी खेल हो के साथ एक सामंजस्यपूर्ण संबंध विकसित करने में योग का सहारा लिया जा सकता है। बहुत से लोग खेलते समय संबंधित समस्याओं से पीड़ित रहते हैं, या इसलिए दुखी रहते हैं कि जो वे करना चाहते हैं, नहीं कर पा रहे हैं। अपने खेल के वातावरण और स्वयं को स्वीकार्य और प्रीतिकार बनाने के लिए अपनी मानसिक और आध्यात्मिक क्षमता का इस्तेमाल करना सीखना बहुत महत्वपूर्ण है। यदि आप असुविधाजनक या असंतुष्टि महसूस करते हैं। तो आपकी कार्यक्षमता कम होती है और आवश्यक कार्यों को कर पाने के लिए आपको अतिरिक्त ऊर्जा की जरूरत पड़ती है। यह आपको निढ़ाल कर देगा और आपकी शक्ति को चूस कर रख देगा जो आखिरकार आपके व्यक्तिगत जीवन और स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

अतः स्पष्ट है कि खिलाड़ी को मन से मजबूत होने हेतु योग का सहारा लेना ही पड़ता है। अपने मन को अनुशासित करने के लिए उसे विवेकी, सावधान और हमेशा शुद्ध रहना चाहिए। वह लक्ष्य की प्राप्ति करने के लिए अपना प्रयास करता रहता है किन्तु यहाँ पर मन, योग और खेल का समन्वय होना अवश्यंभावी प्रतीत होता है, मनुष्य की सबसे सशक्त उसकी इंद्रियाँ होती हैं। इन इंद्रियों से महत्तर है मन। मन से महत्तर होती है बुद्धि और उससे भी महत्तर होती है आत्मा। यश प्राप्ति हेतु सर्वप्रथम अपने आपको अनुशासित करें और इच्छा के रूप में छद्मवेशी शत्रुओं को नष्ट करें। ऐसी अनुभूति के लिए केवल अभ्यास की ही नहीं बल्कि परित्याग की भी आवश्यकता है। परित्याग का जहाँ तक संबंध है तो इसमें प्रश्न आता है कि परित्याग क्या किया जाए? योग विश्व का परित्याग नहीं करता, क्योंकि इसका तात्पर्य सृष्टा का परित्याग हो जाएगा।

योग उन सबका परित्याग कर देता है, जो उसे अपने लक्ष्य से दूर ले जाता है। व्यक्ति अर्थात खिलाड़ी को भी अपने अंदर ऐसा विश्वास रखना है कि उसे केवल कर्म करने का अधिकार है, वह यदि प्रामाणिक होंगे तो सफलता अवश्य ही आपके कदम चूमेंगी।

सुझाव :–

1. महाविद्यालयों में छात्रों में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का कोई विशेष कार्यक्रम नहीं हैं। जिसका आयोजन किया जा सकता है।
2. महाविद्यालयीन आयु वर्ग में ही युवाओं की अनेक शंकाएँ और चिंताएँ ऐसी होती हैं जिनका उन्हें समाधान

नहीं मिल पाता, इन समस्याओं में मानसिक स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य, नशे की लत और निजी स्वास्थ्य समस्याएँ शामिल है, इन पर ठोस कदम उठाना आवश्यक है।

3. युवा खिलाड़ियों को योग प्रशिक्षण देकर रोजमर्रा के जीवन में योग साधना करने हेतु प्रेरित किया जा सकता है।
4. सृजनशील और सकारात्मक एवं प्रेरणादायी दृष्टिकोण हेतु योग के माध्यम से प्रयास किया जा सकता है।

निष्कर्ष :–

निष्कर्षतः हम कह सकते है कि योग और खेल का मनोविज्ञान एक–दूसरे से पूरक है। योग और खेल का मनोविज्ञान दोनों भी सही दिशा में हो तो खिलाड़ियों को सफलता प्राप्त होती है। हम देख सकते है कि बहुत प्राचीन काल से ही भारत में योगाभ्यास का अस्तित्व रहा है। भौतिक और मानसिक स्तर पर सामंजस्य स्थापित करने के लिए पातंजलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग का सहारा लिया जाता है। योग साधना के कारण हम खेल में अपनी एकाग्रता स्थापित कर सकते है। स्पष्ट है कि किसी कार्य को बार–बार करने का अभ्यास करने से आदत पैदा होती है। किसी विचार को बार–बार करते रहने से भी आदत पैदा होती है। रिपीटेशन का परिणाम है, पुनरावृत्ति। ठीक यही योग और खेल के बीच संबंध है, खिलाड़ी अच्छा खेल खेलना चाहे तो उसे योग के माध्यम से उसे साध्य करना चाहिए। अपनी मानसिकता के आधार पर ही यह संभव हो सकता है।

संदर्भ सूची :–

1. स्वास्थ्य शिक्षा और योग – डॉ. मंजू गुप्ता, न्यू ज्ञान ऑफसेट प्रिंटर्स, दिल्ली।
2. योग के तत्व – टी. के. सिंह, स्पोट्र्स पब्लिकेशन्स, दरियागंज, नई दिल्ली–110002
3. योग और शरीर रचना – प्रियंका नारंग, खेल साहित्य केन्द्र, दरियागंज, नई दिल्ली–110002
4. योग द्वारा रोगों का उपचार – महेश दयाभाई पटेल, स्पोट्र्स पब्लिकेशन्स, दरियागंज, नई दिल्ली।
5. निरोगधाम – मासिक पत्रिका, संपा. अशोक कुमार पाण्डेय, देश विदेश में लोकप्रिय भारत की सर्वाधिक प्रसारित पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका, एच. आई. जी. कालोनी, ए. बी. रोड, इन्दौर–452011
6. योजना – युवा एवं खेल विशेष मासिक पत्रिका, प्रधान संपा. राकेश रेणू, डॉ. मुखर्जी नगर, दिल्ली–110009

ई–मेल : anitaklh00@gmail.com