

RNI No. RAJHIN/2007/26996
ISSN 0976-7452 Raaso
Refreed Journal

रासो

अन्तर्विषयी त्रैमासिक शोध पत्रिका

वर्ष-18, अंक-2, मार्च अप्रैल मई 2025





RNI No. RAJHIN/2007/26996
ISSN 0976-7452Raaso
Refreed Journal

रासो

इतिहास, संस्कृति, साहित्य एवं दर्शन की त्रैमासिक शोध पत्रिका

वर्ष-18

अंक - 2

मार्च-अप्रैल-मई-2025

सम्पादक

डॉ. दिनेश चन्द्र शर्मा

निदेशक

कॉम्पिटिशन प्लस संस्थान, ग्रुप ऑफ इन्स्टीट्यूशन्स, अजमेर (राजस्थान)

संरक्षक

* प्रो. जे. पी. शर्मा - पूर्व कुलपति, मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर (राजस्थान)

सलाहकार मण्डल

- * प्रो. विभा उपाध्याय - प्रोफेसर, इतिहास एवं भारतीय संस्कृति विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर (राज.)
- * नर्मदा प्रसाद उपाध्याय - प्रसिद्ध साहित्यकार तथा संस्कृति चिंतक, इन्दौर (मध्य प्रदेश)
- * प्रो. टी.के. माथुर - पूर्व अध्यक्ष, इतिहास विभाग महर्षि दयानन्द सरस्वती विश्वविद्यालय, अजमेर (राज.)
- * डॉ. रमेश अग्रवाल - पूर्व स्थानीय सम्पादक, दैनिक भास्कर, अजमेर (राजस्थान)
- * डॉ. गौरव बिस्सा - सहआचार्य, विभागाध्यक्ष, प्रबंध अध्ययन विभाग, राजकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय, बीकानेर (राज.)
- * डॉ. बीना शर्मा - पूर्व विभागाध्यक्ष, हिन्दी विभाग, सावित्री कन्या महाविद्यालय, अजमेर
- * प्रो. शोभा आर. मिश्रा - आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, दर्शनशास्त्र विभाग, माधव महाविद्यालय, उज्जैन
- * डॉ. वेद प्रकाश विद्यार्थी - पूर्व सहायक निदेशक, केन्द्रीय हिन्दी निदेशालय, नई दिल्ली।

☆ उप सम्पादक

डॉ. रीता पारीक

प्राचार्य

हुकुमचन्द नोबल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, अजमेर

☆ प्रबन्ध सम्पादक

डॉ. मृत्युंजय शर्मा

सह-आचार्य

हुकुमचन्द नोबल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, अजमेर

☆ सहायक सम्पादक

डॉ. निष्काम शर्मा

☆ शब्द संयोजन

मुकेश कुमार माहेश्वरी

☆ सम्पादकीय/सचिव

व्यवस्थापकीय कार्यालय

सृजन संस्थान,

आचमन, वेद विहार,

लोहाखान, अजमेर-06

दूरभाष : 0145-2426610

e-mail : rasoajmjournal@gmail.com

☆ प्रकाशक :

पुष्पा शर्मा

सृजन संस्थान,

द्वारा आचमन पब्लिकेशन्स,

अजमेर

☆ मुद्रक :

मैसर्स आर्य प्रिन्टर्स,

केसरगंज, अजमेर

☆ कम्प्यूटराइज्ड सेटिंग :

श्रीनिवास प्रिन्टोग्राफिक्स

132, पंचवटी कॉलोनी,

अजमेर दूरभाष : 0145-2442701

सहयोग दर

* वार्षिक सदस्यता - 500 रु. (चार अंक)

संस्थाओं हेतु - 600 रु. (चार अंक)

कृपया बैंक/ड्राफ्ट/मनीऑर्डर श्रीमती पुष्पा शर्मा, प्रकाशक, आचमन पब्लिकेशन्स,
अजमेर- 305006 के नाम भेजें।

प्रकाशक-श्रीमती पुष्पा शर्मा, 51/1509, वेद विहार, लोहाखान, अजमेर द्वारा मैसर्स सृजन संस्थान, अजमेर
की ओर से प्रकाशित एवं मुद्रक-श्रीमती उषा गर्ग द्वारा मैसर्स आर्य प्रिन्टर्स, केसरगंज, अजमेर से मुद्रित।

बालकों के सम्यक् विकास के लिए खेलों का महत्वपूर्ण योगदान

राहुल कुमार

शारीरिक शिक्षक

हकुमचन्द नोबल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, अजमेर

बालकों का विकास केवल पाठ्य-पुस्तकों के ज्ञान तक सीमित नहीं होता, बल्कि उनके जीवन के हर पक्ष—शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक का परिष्कार आवश्यक होता है। इसी दृष्टि से खेलकूद बालकों के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रखता है। खेल बच्चों की उर्जा को सही दिशा देता है तथा उन्हें सक्रिय, चंचल और स्वस्थ बनाए रखता है। जब बच्चे मैदान में दौड़ते, कूदते और खेलते हैं, तब उनका शरीर संतुलित रूप से विकसित होता है, रक्तसंचार ठीक रहता है, मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इस प्रकार खेल शरीर को स्वस्थ, सुदृढ़ और चुस्त-सफूर्त बनाए रखने का प्राकृतिक माध्यम है।

मानसिक दृष्टि से भी खेलों का योगदान उतना ही आवश्यक है। लगातार पढ़ाई करने से बच्चे ऊब जाते हैं, उनका मन थक जाता है और उनकी एकाग्रता भंग होने लगती है। ऐसे में खेल मन को तरोताजा करते हैं और बच्चों की मानसिक थकान को दूर करते हैं। खेल में मन लगाते ही उनका मस्तिष्क सक्रिय होता है, सोचने-समझने की क्षमता बढ़ती है और वे नई परिस्थितियों के अनुसार निर्णय लेने का अभ्यास भी प्राप्त करते हैं। खेलों के माध्यम से बच्चे समस्याओं का समाधान ढूँढना, त्वरित निर्णय लेना और परिस्थितियों को समझना सीखते हैं। इससे उनकी बौद्धिक क्षमता और रचनात्मकता दोनों में वृद्धि होती है।

बच्चों के सामाजिक जीवन में भी खेलों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। खेल बच्चों को समूह में रहना, सहयोग करना और अनुशासन का पालन करना सिखाते हैं। जब बच्चा खेल के मैदान में साथियों के साथ किसी खेल में भाग लेता है, तब वह स्वयं ही समझ जाता है कि जीतने और हारने के नियम क्या हैं, टीमवर्क कैसे किया जाता है और दूसरों के प्रति सम्मान कैसा रखा जाता है। नेतृत्व क्षमता, मित्रता, धैर्य और संयम जैसे गुण खेलों के अभ्यास से ही स्वाभाविक रूप से विकसित होते हैं। एक बच्चा खेलते हुए जो सामाजिक गुण सीख जाता है, वे गुण पुस्तकों के माध्यम से इतनी सहजता से नहीं मिलते।

भावनात्मक विकास के लिए भी खेल बहुत आवश्यक हैं। खेलों में होने वाली जीत और हार, दोनों ही परिस्थितियाँ बच्चों को मानसिक रूप से मजबूत बनाती हैं। जीत से उनमें आत्मविश्वास बढ़ता है और हार उन्हें धैर्य एवं सहनशीलता का पाठ पढ़ाती है। खेल में असफल होने के बाद भी पुनः प्रयास करना बच्चों को यह सिखाता है कि जीवन में दृढ़ता और निरंतर प्रयास ही सफलता का मार्ग हैं। इस प्रकार खेल बच्चों के मन में सकारात्मक सोच और संतुलित भावनाएँ स्थापित करते हैं।

शोध-पत्र में उल्लिखित सन्दर्भ एवं विचारों के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी है, सम्पादक नहीं।

यह देखा जाता है कि कई माता-पिता यह सोचकर बच्चों को खेलों से दूर रखते हैं कि खेल पढ़ाई में बाधा बनते हैं। परन्तु वास्तव में यह धारणा गलत है। खेल और पढ़ाई दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। परीक्षा के समय बच्चों को पढ़ाई पर अधिक ध्यान देना चाहिए, किन्तु सामान्य दिनों में उनका खेलना उतना ही आवश्यक है जितना पढ़ना। यदि बच्चों को खेलों से दूर रखा जाए तो वे मानसिक तनाव का शिकार हो सकते हैं, उनका मन पढ़ाई में नहीं लगेगा और उनका विकास अधूरा रह जाएगा। इसलिए आवश्यक है कि माता-पिता बच्चों को पढ़ाई और खेल दोनों में संतुलन बनाना सिखाएँ।

समग्र रूप से देखा जाए तो खेलकूद बच्चों के जीवन का अविभाज्य हिस्सा हैं। खेल न केवल मनोरंजन का माध्यम हैं, बल्कि शिक्षा का भी महत्वपूर्ण अंग हैं। खेलों के द्वारा बच्चा कई जीवनोपयोगी बातें स्वतः सीख जाता है—नियमों का पालन, समय का सदुपयोग, सामूहिकता, सहनशीलता और आत्मविश्वास। कहा जाता है कि खेल-खेल में बच्चा दुनिया का बहुत बड़ा ज्ञान प्राप्त कर लेता है, जो उसे किसी भी औपचारिक शिक्षा में सहजता से नहीं मिलता।

यह स्पष्ट है कि खेलकूद बालकों के जीवन में केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि उनके सर्वांगीण विकास का अनिवार्य अंग है। जब बच्चा दौड़ता, कूदता, चढ़ता, भागता है, तब उसके शरीर की मांसपेशियाँ सक्रिय होती हैं, हड्डियाँ मजबूत बनती हैं और संपूर्ण शरीर में रक्त का संचार सुचारु रूप से चलता है। ऐसे खेलों में शरीर और मन दोनों की स्मृति सक्रिय रहती है, जिससे बच्चे का मानसिक संतुलन भी स्थिर रहता है। खेलों के दौरान बच्चे की इन्द्रियाँ जागरूक हो जाती हैं, उसका ध्यान बढ़ता है और उसमें साहस, निर्भयता तथा निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है। यह शारीरिक गतिविधियाँ न केवल बल प्रदान करती हैं बल्कि बालक की फुर्ती, तत्परता और आत्मविश्वास को भी बढ़ाती हैं।

इसके विपरीत, जब बच्चा खेलकूद से दूर रहता है, तो उसके शरीर का स्वाभाविक विकास रुक जाता है। लगातार घर में बैठे रहने से शरीर शिथिल होने लगता है, रक्त का प्रवाह धीमा हो जाता है और शरीर में अशुद्धियाँ एकत्रित होने लगती हैं। ऐसे बच्चों में अक्सर कमजोरी, आलस्य और बीमार पड़ने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। खेल के अभाव में बच्चा मानसिक रूप से भी प्रभावित होता है—वह चिड़चिड़ा, क्रोधी और विद्रोही बन सकता है क्योंकि उसकी ऊर्जा सही दिशा में खर्च नहीं हो पाती।

खेल, पसीने के माध्यम से शरीर की गंदगी को बाहर निकालते हैं, जिससे शरीर शुद्ध होता है और रोगों का प्रभाव कम होता है। पसीना शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है और इससे शरीर हल्का, ताज़ा एवं सक्रिय महसूस करता है। खेलकूद के बाद बच्चे के मन में तृप्ति और प्रसन्नता का भाव पैदा होता है, जो उसके मानसिक स्वास्थ्य का आधार है।

इस प्रकार खेलकूद शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तीनों ही स्तरों पर बच्चों को मजबूत, संतुलित और सक्रिय बनाते हैं। उनके माध्यम से ही बालक स्वस्थ शरीर, सुदृढ़ मन और सशक्त व्यक्तित्व की ओर अग्रसर होता है।

सामाजिक विकास की दृष्टि से खेलकूद बच्चों के लिए अत्यंत आवश्यक और स्वाभाविक साधन है। जब बच्चे अपने घर की सीमित चहारदीवारी से निकलकर मैदान में पहुँचते हैं, तो वे अपने परिवार के वातावरण से एक समय के लिए पूरी तरह अलग होकर स्वतंत्रता का अनुभव करते हैं। इस स्वतंत्रता में उनका

मन खुलता है, भय और संकोच दूर होते हैं, और वे अपने समयस्क साथियों के साथ निर्भीक होकर खेलते, हँसते, बोलते और संवाद करते हैं। यह वातावरण उन्हें ऐसे सामाजिक गुण सिखाता है जो किसी पाठ्यपुस्तक में संभव नहीं।

खेलते-कूदते समय बच्चे आपस में सहयोग की भावना विकसित करते हैं। वे सीखते हैं कि समूह में कैसे काम किया जाता है, कैसे एक-दूसरे का साथ दिया जाता है और कैसे टीम के नियमों का पालन कर सभी मिलकर लक्ष्य तक पहुँचा जाता है। खेल के दौरान नेतृत्व करने तथा अनुसरण करने दोनों की कला बच्चे सहज रूप से सीखते हैं। वे अपने विचार साझा करते हैं, दूसरों के विचार सुनते हैं और अपने व्यवहार में संयम लाते हैं। इस प्रकार खेल बच्चों में सामाजिक मेल-जोल, साझेदारी, परिचय, आदान-प्रदान और पारस्परिक समझ को विकसित करता है।

खेल का वातावरण बच्चों के मन को बोझमुक्त रखता है। वहाँ किसी प्रकार की पढ़ाई का तनाव, घर का दबाव या डर नहीं होता। बच्चे खुले आसमान के नीचे पक्षियों की भाँति स्वतंत्र होकर चहचहाते, दौड़ते और खिलखिलाते हैं, और उनका यह स्वाभाविक प्रस्फुटन देखने वालों का मन भी प्रसन्न कर देता है।

इसके विपरीत, जब कोई बच्चा समाज से अलग रखा जाता है, तो उसके व्यक्तित्व का विकास बाधित हो जाता है। ऐसे बच्चे धीरे-धीरे अंतर्मुखी बन जाते हैं, उनमें आत्मविश्वास की कमी हो जाती है और वे दूसरों से मिलने-जुलने में झिझकते हैं। अकेलेपन के कारण उनमें अहंकार, स्वार्थ या उद्वेगता जैसी प्रवृत्तियाँ भी विकसित हो सकती हैं। हीनभावना उनके अंदर घर कर लेती है क्योंकि वे बच्चों की प्राकृतिक समाज-प्रक्रिया का हिस्सा नहीं बन पाते। परिणामस्वरूप ऐसे बच्चे बड़े होकर भी आत्मनिर्णय की क्षमता में कमजोर रहते हैं और हर काम में दूसरों की राय पर निर्भर हो जाते हैं।

अतः स्पष्ट है कि बच्चों के सामाजिक विकास, आत्मविश्वास, साहस, व्यवहारकुशलता और स्वस्थ व्यक्तित्व के निर्माण में खेलकूद का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है। बच्चा जितना अधिक खुले वातावरण में अन्य बच्चों के साथ खेलकर सामाजिक अनुभव प्राप्त करता है, उतना ही अधिक वह एक संतुलित, सहयोगी और आत्मनिर्भर व्यक्तित्व के रूप में विकसित होता है।

स्कूलों में खेलकूद की व्यवस्था अवश्य रहती है, परंतु वह बच्चों की पूर्ण अभिव्यक्ति के लिए पर्याप्त नहीं मानी जा सकती। स्कूलों के खेल अक्सर निर्धारित समय, निर्देशों और नियमों के तहत बंधे होते हैं, जिसके कारण बच्चे वहाँ पूरी स्वतंत्रता का अनुभव नहीं कर पाते। बच्चे स्वभाव से चंचल, उत्साही और उन्मुक्त होते हैं; इसलिए उनके सामाजिक विकास के लिए यह आवश्यक है कि वे स्कूल के बाहर भी सहज, स्वच्छंद और प्राकृतिक वातावरण में खेल सकें। जब बच्चे बिना किसी कठोर नियंत्रण के अपने साथियों के साथ खुलकर खेलते हैं, तब उनके भीतर सहयोग, भाईचारा, भाषा का आदान-प्रदान, सामाजिक संसर्ग और विभिन्न संस्कृतियों की समझ स्वाभाविक रूप से विकसित होती है। यह मुक्त वातावरण उन्हें सामाजिक रूप से अधिक परिपक्व और संवेदनशील बनाता है।

यदि किसी कारणवश बच्चों को बाहर खेलने का अवसर न मिले—जैसे आसपास मैदान न हो, सुरक्षा की समस्या हो या समय का अभाव हो—तो माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों को स्कूल के भीतर

होने वाली हर गतिविधि में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित करें। स्कूलों में आयोजित होने वाले खेल, नाटक, जिम्नास्टिक, योगाभ्यास और विभिन्न शारीरिक अभ्यासों में भाग लेने से बच्चों का शरीर स्फूर्तिवान बनता है, उनकी मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और रक्त-संचार सुधरता है। ऐसे अभ्यास मानसिक विकास को भी गति देते हैं तथा बच्चों के मन में आत्मविश्वास और सकारात्मकता का संचार करते हैं।

घर में भी बच्चे अनेक प्रकार के इनडोर गेम खेल सकते हैं, जो उनकी बुद्धि, स्मृति और तर्कशक्ति को बढ़ाते हैं। आजकल ऐसे अनेक ज्ञानवर्धक खेल उपलब्ध हैं जो बच्चों को मनोरंजन के साथ-साथ शिक्षा भी प्रदान करते हैं। खिलौने चुनते समय माता-पिता को यह ध्यान रखना चाहिए कि वे ऐसे खिलौनों का चयन करें, जो बच्चों के मस्तिष्क को सक्रिय रखें और उनके ज्ञान में वृद्धि करें। पजल, बिल्डिंग ब्लॉक्स, शतरंज, शब्द-खेल आदि न केवल मनोरंजन देते हैं, बल्कि बच्चों की मानसिक क्षमता को भी विस्तार देते हैं।

खेल का मैदान बच्चों को जीवन के महत्वपूर्ण मूल्यों से परिचित कराता है। यहीं वे एकता का गुण सीखते हैं, टीम भावना विकसित करते हैं और यह समझते हैं कि सामूहिक प्रयास से ही सफलता मिलती है। प्रतियोगिता की भावना भी खेल का ही उपहार है—बच्चे सीखते हैं कि जीतने पर अहंकार न करें और हारने पर निराश न हों। वे हार-जीत दोनों को समान भाव से स्वीकार करना सीखते हैं, जो उनके भावनात्मक संतुलन और व्यक्तित्व निर्माण के लिए अत्यंत आवश्यक है।

अतः प्रत्येक माता-पिता का यह दायित्व है कि वे बच्चों के जीवन में खेल और पढ़ाई दोनों का संतुलन बनाए रखें। बच्चों को मित्रता का गुण सिखाएँ, उन्हें खेलने और पढ़ने के लिए समय निर्धारित करके दें, ताकि उनमें चिड़चिड़ापन न आए और उनका उत्साह बना रहे। ऐसा करने से बच्चे न केवल पढ़ाई में रुचि लेंगे, बल्कि अपने कार्यों को स्वयं करने की क्षमता और योग्यता भी विकसित करेंगे। खेल और पढ़ाई दोनों के समन्वित अभ्यास से ही बच्चा उत्साही, आत्मनिर्भर और सफल जीवन की ओर अग्रसर होता है।

निष्कर्षतः खेलकूद बालकों के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास का मूल आधार है। खेल बच्चों को स्वस्थ, फुर्तीला और आत्मविश्वासी बनाते हैं, उनके मन को प्रसन्न रखते हैं और सामाजिक व्यवहार—सहयोग, मित्रता, टीमवर्क—को विकसित करते हैं। खेल के अभाव में बच्चा कमजोर, चिड़चिड़ा और संकोची हो सकता है। इसलिए पढ़ाई के साथ खेल का संतुलन प्रत्येक बच्चे के संपूर्ण व्यक्तित्व निर्माण के लिए अत्यंत आवश्यक है।

❦❦❦❦

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. ‘शारीरिक शिक्षा और खेलकूद’ — डॉ. हरि सिंह, स्वाध्याय भारती प्रकाशन, जयपुर, 2018
बच्चों में खेल-कूद और उसके मनोवैज्ञानिक/शारीरिक प्रभावों का विज्ञान।
2. ‘बाल विकास और शिक्षा’ — डॉ. लालित्य कुमार, राघपाल एण्ड संस प्रकाशन, नई दिल्ली, 2020
बालक के सम्यक विकास में शिक्षा, अनुशासन, और खेल की भूमिका।

3. ‘सफल अभिभावक और खेल-कूद’ – वी.के. शर्मा, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली, 2019
आधुनिक अभिभावकों के दृष्टिकोण से बच्चों की परवरिश एवं जीवन कौशल।
4. शारीरिक शिक्षा की शिक्षा प्रौद्योगिकी, फ्रेन्ड्स पब्लिकेशन्स, रोहतक, 2019
5. हेल्थ एण्ड फिजीकल एजुकेशन, एन.सी.ई.आर.टी., एन.सी.ई.आर.टी. प्रकाशन, नई दिल्ली, 2006
6. इफेक्टिव टीचिंग इन फिजीकल एजुकेशन, डॉ. सुशील लेगा, फ्रेन्ड्स पब्लिकेशन्स, रोहतक, 2020
7. साइकोलॉजी ऑफ स्पोर्ट्स एण्ड एक्सरसाइज साइंस, फ्रेन्ड्स पब्लिकेशन्स, रोहतक, 2018
8. शारीरिक शिक्षा की सामाजिक नींव, डॉ. सीताराम शर्मा, रोहतक, 2015
9. खेल-खेल में बच्चों का विकास : प्रारम्भिक शिक्षक मार्गदर्शिका, राष्ट्रीय पुस्तक ट्रस्ट (NCERT) नई दिल्ली, 2023