



# Sports : A way of life

606-C, Gulmohar Green Apartment, Mohan Nagar, Ghaziabad, U.P.-201007  
E-mail: [kanishkasportswayoflife@gmail.com](mailto:kanishkasportswayoflife@gmail.com) | Website: [www.sportswayoflife.org](http://www.sportswayoflife.org)

**Kanishka Pandey**  
President  
+91 9540132672

**Milind**  
Vice President

**Neelesh**  
Secretary  
+91 8840392084

**Munna Mishra**  
Media Manager  
+91 9313600788

## अभिभावकों से अपील



कनिष्क पाण्डे  
खेल शोधकर्ता,  
दिल्ली विश्वविद्यालय  
के लॉ के छात्र एवं  
सेंट स्टीफन कॉलेज से  
ग्रेजुएट

आज हमारे समाज में भारी कम्पीटिशन है। जो भी लक्ष्य और सपना आप अपने बच्चे के लिए निर्धारित करते हैं या देखते हैं उसे पूरा करने के लिए आपके बच्चे को कठिन संघर्ष के दौर से गुजरना पड़ता है। आप उसको इंजीनियर, डॉक्टर, स्कॉलर, प्रशासनिक अधिकारी बनाने का लक्ष्य तो दे देते हैं परन्तु इसे हासिल करने में जिन कठिनाईयों और संघर्षों से उसे गुजरना पड़ता है, उसकी मानसिक व मनोवैज्ञानिक तैयारी की ओर आपका ध्यान नहीं रहता। लक्ष्य बच्चे के लिए जरूर ऊँचा रखिये परन्तु उस लक्ष्य को हासिल करने की दौड़ में कहीं आपका बच्चा टूट न जाए, बिखर न जाए, इसकी भी चिन्ता आपको करनी चाहिए। आज तमाम ऐसे उदाहरण, तमाम ऐसी घटनाएँ सामने हैं जहाँ बच्चे स्पर्धा के दबाव को झेलने में असमर्थ हो जाते हैं, वे अवसादग्रस्त होते जा रहे हैं और आत्महत्या के दरवाजे तक पहुँच जाते हैं।

क्या आप चाहते हैं कि आपका बच्चा कमजोर व्यक्तित्व वाला हो, जिसमें संघर्षों को झेलने की क्षमता न हो, जो किसी भी दबाव में टूट जाए, निर्णय न ले पाए, असफलता मिलने पर डिप्रेशन में चला जाए, बीमार रहे, मानसिक रोगी बन जाए। यदि आपको अपने बच्चे को अपना सपना पूरा करने के लिए जीवन के रण में उतारना है तो आपका दायित्व बनता है कि आप उसमें मजबूत एवं जुझारू चरित्र का बीज भी डालें। **इसका समाधान, इसका रास्ता खेल से होकर निकाला जा सकता है।** तमाम शोधों से यह सिद्ध हो चुका है कि खेल व्यक्ति के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेलों से आप बच्चों में ईमानदारी और सत्यनिष्ठा, जुझारूपन, टीम भावना, निर्णय लेने की क्षमता, अनुशासन, समभाव, सम्मान, संतुष्टि, सहिष्णुता एवं धैर्य, पहल शक्ति, सामूहिक प्रयास, कमजोर के लिए प्रोत्साहन, समानता और भाईचारा, भावात्मक स्थायित्व, ईमानदार मूल्यांकन, नकारात्मक ऊर्जा का रूपान्तरण, उत्तरदायित्व का भाव, उपयुक्त सम्प्रेषण आदि मूल्य पैदा कर सकते हैं।

खेलों की नर्सरी में तैयार आपका बच्चा जहाँ आपके सपने को साकार करने में सक्षम बनेगा, वहीं एक मजबूत व्यक्तित्व के रूप में किसी भी चुनौती का सामना करने में सक्षम, जुझारू एवं सफल रहेगी **इसलिए आईये हम संकल्प लें कि अपने बच्चे को छोटी उम्र में ही खेलों की ओर प्रोत्साहित करेंगे।** जिस उत्साह से हम अपने बच्चों को अक्षर ज्ञान करवाते हैं उसी उत्साह से हम खेलों की जानकारी भी देना शुरू करेंगे और इसकी रूचि खेल में न केवल पैदा करेंगे बल्कि बनाये रखने के लिए भी लगातार प्रोत्साहित करेंगे।

अभिभावक बच्चों के प्रथम शिक्षक होते हैं इसलिए इस अपील को हम शिक्षक दिवस के पुण्य अवसर पर जारी कर रहे हैं।

# Sports : A way of life



1. पूरे देश से कोटा (राज0) में कोचिंग के लिए आने वाले छात्रों में बढ़ती आत्महत्या की प्रवृत्ति अत्यन्त चिंता का विषय है। राजस्थान राज्य में आत्महत्या एवं आत्महत्या के प्रयास को लेकर पुलिस रिकॉर्ड में दर्ज मामलों में एक भी प्रकरण ऐसा नहीं पाया गया जो किसी खिलाड़ी से जुड़ा हुआ हो। यानि न तो खेल से जुड़े हुए किसी व्यक्ति ने आत्महत्या की और न ही आत्महत्या का प्रयास किया।
2. जयपुर, राजस्थान और गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश के चिकित्सालयों के मनोरोग विभाग में आने वाले मरीजों पर सर्वे किया गया जिसके विश्लेषण से यह निष्कर्ष निकलता है कि जो अवसाद के रोगी हैं उनमें से 90 प्रतिशत रोगी ऐसे हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से किसी भी प्रकार की खेल गतिविधियों से जुड़े हुए नहीं हैं। केवल 10 प्रतिशत रोगी ही पूर्व में यदाकदा खेल से जुड़े हुए हैं।
3. जो रोगी खेल से जुड़े हुए हैं उनके सम्बन्ध में मनोचिकित्सा विशेषज्ञों से चर्चा की गई तो एक रोचक तथ्य निकल कर सामने आया कि जो रोगी पूर्व में या वर्तमान में खेल या खेल से जुड़ी गतिविधियों में शामिल है, उनमें स्वास्थ्य लाभ एवं आरोग्य की प्राप्ति में अन्य मरीजों की तुलना में शीघ्र एवं बेहतर परिणाम देखने को मिलता है।
4. एक सर्वे सवाई मानसिंह मेडीकल कालेज के प्राचार्य श्री यू0एस0 अग्रवाल के मार्गदर्शन एवं निर्देशन में सम्पन्न किया गया और सर्वे का अध्ययन कर उन्होंने यह प्रोत्साहनपूर्ण एवं अत्यंत सजग टिप्पणी की "उपरोक्त परिणाम स्पष्टतया दर्शाते हैं कि खेल खेलने से लोगों को अवसाद आदि रोगों पर नियंत्रण पाने में सहायता मिलती है। अतः किसी चिकित्सक के पास ईलाज के लिए जाने से पहले खेल के मैदान में जाने को तरजीह दे।