



SNS academy
a fingerprint school



खेल का महत्व (Essay on Importance of Sports in Hindi)

खेल का हमारे जीवन में क्या महत्व है इसके बारे में हम बचपन से सुनते आए हैं और इसलिए स्कूल कॉलेज में अलग से स्पोर्ट्स टाइम दिया जाता है। इतना ही नहीं घर पर कई बार मम्मी भी बच्चों को डांटती रहती है कि थोड़ा बाहर जाके खेलों सारा दिन में घर में टीवी देखते हो।

अब मैं खेल के महत्व की बात करूँ तो शरीर और दिमाग को विकसित करने के लिए खेल महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके साथ खेल आपके तनाव को भी दूर करता है। खेल आपके कंसन्ट्रेशन को बनाए रखने के लिए अच्छा है। इतना ही नहीं खेल आपकी नौकरी लगने में भी मदद करते हैं।

स्वामी विवेकानंद ने अपने देश के नवयुवकों को कहा था-“मेरे नवयुवक मित्रों। बलवान बनों। तुमको मेरी यह सलाह है। गीता को पढ़ने के बदले युवकों को फुटबॉल खेलना चाहिए।” इस कथन से स्पष्ट है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास संभव है और शरीर को स्वस्थ तथा मजबूत बनाने के लिए खेल अनिवार्य है। मनोवैज्ञानिकों का मत है कि मनुष्य की खेलों में रुचि स्वाभाविक है। इसी कारण बच्चे खेलों में अधिक रुचि लेते हैं। पी.साइरन ने कहा है- ‘अच्छा स्वास्थ्य एवं अच्छी समझ जीवन के दो सर्वोत्तम वरदान हैं।’ इन दोनों की प्राप्ति के लिए जीवन में खिलाड़ी की भावना से खेल खेलना आवश्यक है। खेलने से शरीर को बल, माँस-पेशियों को उभार, भूख को तीव्रता आलस्यहीनता तथा मलादि का शुद्धता प्राप्त होती है। खेल खेलने से मनुष्य को संघर्ष करने की आदत लगती है। जीवन की जय-पराजय को आनंदपूर्ण ढंग से लेने की महत्त्वपूर्ण आदत खेल खेलने से ही आती है। खेल हमारा भरपूर मनोरंजन करते हैं। खिलाड़ी हो अथवा खेल प्रेमी दोनों को खेल के मैदान में एक अपूर्व आनंद मिलता है।

