

योग एवं खेल

[Yoga and Sports]



डॉ. रवि कुमार शर्मा • डॉ. वर्षा शर्मा

योग एवं खेल

[Yoga and Sports]

डॉ. रवि कुमार शर्मा

एम.एससी. (योग एवं प्रेक्षा मेडिटेशन)

पीएच.डी. (मनोविज्ञान एवं जनसंचार)

पोस्ट डॉक्टरेट (मनोविज्ञान)

डॉ. वर्षा शर्मा

एम.ए. (मनोविज्ञान, स्वर्ण पदक सहित)

पीएच.डी. (मनोविज्ञान)

पोस्ट डॉक्टरेट

हिमांशु पब्लिकेशन्स

उदयपुर □ दिल्ली

© प्रकाशकाधीन

इस पुस्तक के किसी भी अंश की किसी भी रूप में प्रतिकृति करना या किसी भी साधन-इलेक्ट्रॉनिक, मेकैनिकल या अन्य प्रकार, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग या सूचना संचयन और पुनः प्राप्ति पद्धति - द्वारा प्रसारित करना प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना मना है।



हिमांशु पब्लिकेशन्स

464, हिरण मगरी, सेक्टर 11, उदयपुर 313 002 (राज.), फोन: 0294-2421087
4379/4-B, प्रकाश हाऊस, अंसारी रोड़, दरियागंज, नई दिल्ली-2, मोबाईल: 96109-73739
Web : himanshupublications.com; email : himanshupublications@gmail.com

ISBN : 978-93-94954-10-6

मुद्रण : 2022

मूल्य : ₹ 225.00

Distributor

ARYAS PUBLISHERS DISTRIBUTORS (P) LTD.

2-D, Hazareshwar Colony, Near Court Choraha, Udaipur (Raj.) - 313 001

Phone : 0294-2526160; E-mail : apdpl.2012@gmail.com

अनुक्रमणिका

1. **योग एवं यौगिक क्रियाएं: एक परिचय** 1
(Introduction to Yoga & Yogic Practices)
योग का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, योग की विधाएं, अष्टांग योग, राजयोग, ध्यान एवं व्यक्तित्व विकास।
2. **यौगिक पाठ्य (Yogic Texts)** 12
एक विधा के रूप में योग, यौगिक पाठ्य के वर्गीकरण, हठ योग पद्धति।
3. **योग एवं स्वास्थ्य (Yoga & Health)** 24
स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा, योग एवं स्वास्थ्य में संबंध, स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक, स्वास्थ्य एवं अस्वस्थ्य का समप्रत्यय, अस्वस्था की कसौटी एवं सकारात्मक स्वास्थ्य।
4. **स्वास्थ्य एवं खुशहाली में मनोविज्ञान की भूमिका** 37
(Role of Psychology in Health and Well-Being)
स्वास्थ्यवर्धक एवं हानिकारक जीवन शैली, प्राचीन योग साहित्य के अनुसार सकारात्मक स्वास्थ्य में योग की भूमिका।
5. **सकारात्मक मनोविज्ञान एवं स्वास्थ्य** 50
(Positive Psychology & Health)
सकारात्मक मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा, स्वास्थ्य उन्नयन में सकारात्मक मनोविज्ञान की भूमिका, स्वस्थ्य जीवन के लिए यौगिक क्रियाएं।
6. **ध्यान-स्वास्थ्य उन्नत करने का उपाय** 58
(Meditation-Solution for Health Promotion)
ध्यान का अर्थ, परिभाषा, ध्यान के विभिन्न प्रकार एवं पद्धतियाँ, ध्यान के लाभ।

7. **व्यक्तित्व: एक परिचय** (Personality: An Introduction) 64
व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषा, प्रकार, श्रेणीकरण, व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारक, व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया।
8. **तनाव का परिचय** (Stress: An Introduction) 86
तनाव का अर्थ, परिभाषा, तनाव के कारण, तनाव के प्रभाव, जीएएस।
9. **योग द्वारा व्यक्तित्व विकास एवं तनाव प्रबंधन** (Personality Development & Stress Management Through Yoga) 99
तनाव प्रबंधन की विधियाँ, तनाव प्रबंधन हेतु योगासन, पद्हस्तासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, भुजांगासन, मकरासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन, प्राणायाम, भामरी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीर्षासन, बकासन, मयूरासन, हंसासन, व्यक्तित्व विकास हेतु आसन-सूर्य नमस्कार, ताडासन, सिंहासन, कुकुटासन, धनुरासन।
10. **गुणवत्तापूर्ण जीवन के लिए नैतिक मूल्य अवधारणा** (Moral Values Concept for Living Quality Life) 132
आहार-विहार, आचार-विचार, संकल्पना, व्यवहार, अर्थ, स्वरूप, व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन- नैतिक मूल्य; प्रामाणिकता, करुणा, आत्मानुशासन, आत्मसंयम, सहिष्णुता।
11. **खेल का मनोविज्ञान** (Psychology of Sports) 146
खेल, खेल की आवश्यकता, खेल एवं खुशहाली, व्यक्तित्व एवं खेल प्रदर्शन में संबंध, खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने में मनोविज्ञान की भूमिका।
12. **खेल एवं जीवन दर्शन** (Sports and Life Philosophy) 154
खेल मूल्य, खेल प्रदर्शन के कौशल।
13. **सन्दर्भ सूची** (References) 158

पुस्तक के बारे में

योग एवं खेल, स्वस्थ जीवन शैली की आधारशिला हैं। आपाधापी के इस दौर में जब व्यक्ति तनाव से परिपूर्ण हो जाता है तो मानसिक सुख एवं शांति प्राप्त करने के लिए योग एवं खेल अचूक उपाय की तरह सामने आते हैं। दिन ब दिन बढ़ती प्रतिस्पर्धा, व्यस्त होती दिनचर्या और लगातार बदलते सामाजिक परिवेश के चलते प्राणी मात्र में मानसिक स्वास्थ्य हेतु कई चुनौतियाँ उत्पन्न हुई हैं। प्रस्तुत पुस्तक योग एवं खेल के अभ्यास द्वारा मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने के उपाय सुझाती है। यह पुस्तक सकारात्मक मनोविज्ञान की उपयोगिता को स्पष्ट करने के साथ ही जीवनदर्शन एवं जीवन कौशल को विकसित करने के उपाय के रूप में योग और खेल की विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत करती है। इस पुस्तक को विभिन्न विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रमों के अनुरूप विद्यार्थी हितार्थ लेखनबद्ध किया गया है। विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं को ध्यान में रखते हुए पुस्तक में लघु उत्तरीय एवं निबंधात्मक प्रश्नों का भी समावेश है। ऐसे में यह पुस्तक विद्यार्थियों, शिक्षाविदों एवं प्रबुद्ध पाठकों के आशानुरूप होगी।

लेखक के बारे में

डॉ. रवि कुमार शर्मा प्रदेश के पत्रकारिता जगत का जाना पहचाना नाम हैं, जो पिछले 16 वर्षों से भी अधिक समय से समाज के उत्थान के लिए इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के क्षेत्र में अपनी सेवाएं और महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। ई.टी.वी राजस्थान, जी-न्यूज और फिलहाल फ्रंट इंडिया न्यूज जैसे प्रतिष्ठित मीडिया घरानों में विभिन्न पदों पर रहते हुए, आपने राजस्थान के अतिवासी बाहुल्य दक्षिणांचल में प्रचलित मौताणा, मानव तस्करी, बाल श्रम और ऐसी ही विभिन्न सामाजिक कुरीतियों से जुड़े संवेदनशील मसलों को प्रमुखता से कवर करते हुए कमजोर वर्गों को संकलित मजबूत करने का महत्वपूर्ण कार्य किया है। आपने आई.सी.एस.एस.आर., नई दिल्ली से पोस्ट डॉक्टरेट की उपाधि हासिल करने के साथ ही मनोविज्ञान और पत्रकारिता एवं जनसंपर्क विभाग में दो पीएच.डी की डिग्रियाँ हासिल की हैं। डॉ. शर्मा ने राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर से पत्रकारिता में स्नातकोत्तर की डिग्री प्राप्त करने के साथ ही साइंस ऑफ लिविंग, योगा एंड मेडिटेशन में भी स्नातकोत्तर की डिग्री हासिल की है। आपने जयनारायण विश्वविद्यालय, जोधपुर से मास कम्यूनिकेशन एंड विडियो प्रोडक्शन में स्नातक की डिग्री प्राप्त की है। डॉ. शर्मा के 10 से अधिक शोध पत्र राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर के जर्नल्स में प्रकाशित हो चुके हैं। आपने अब तक दो पुस्तकों का लेखन करने के साथ ही कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर की सेमिनार और कॉन्फ्रेंस में पत्र-वाचन किये हैं। आपको पत्रकारिता के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य के लिए प्रदेश और राष्ट्रीय स्तर के अवार्ड के साथ ही अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर दुबई एक्सीलेंस अवार्ड से भी सम्मानित किया जा चुका है। आप राजस्थान सरकार के सूचना एवं जनसंपर्क विभाग द्वारा अधिस्वीकृत पत्रकार भी हैं। डॉ. शर्मा शैक्षणिक उन्नयन के कार्य हेतु सिंगापुर, श्रीलंका और दुबई की यात्रा भी कर चुके हैं।



डॉ. वर्षा शर्मा वर्तमान में मोहनलाल सुखाडिया विश्वविद्यालय, उदयपुर के मनोविज्ञान विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर के पद पर कार्यरत है और जानी मानी क्लिनीकल साइकोलोजिस्ट हैं। डॉ. शर्मा ने सुखाडिया विश्वविद्यालय से 2009 में एम. ए. की डिग्री प्राप्त की और विश्वविद्यालय गोल्ड मेडल प्राप्त किया है। डॉ. शर्मा ने NET, SLET, परीक्षा उत्तीर्ण करने के साथ ही यू.जी.सी से JRF और SRF प्राप्त किया है। आपने एमबीए इन ह्यूमन रिसोर्स मैनेजमेंट की डिग्री भी हासिल की और सुखाडिया विश्वविद्यालय से पीएचडी की उपाधि प्राप्त की है। डॉ. वर्षा आई.सी.एस.एस.आर., नई दिल्ली से पोस्ट डॉक्टरेट की उपाधि हासिल करने के साथ ही अब तक 2 पुस्तकों का लेखन कर चुकी है। डॉ. शर्मा ने बतौर अनुसंधान अधिकारी पापुलेशन रिसर्च सेंटर जो कि मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर नई दिल्ली की इकाई है, में अपनी सेवाएं दी है। डॉ. शर्मा द्वारा वैलबिंडिंग इंडेक्स नामक स्टैंडर्डराइज साइकोलोजिकल टूल का निर्माण किया है, जिसे वैश्विक स्तर पर समाज विज्ञानियों द्वारा अपने शोध अनुसंधान में प्रयोग किया जा रहा है। आपके 11 से अधिक शोध पत्रों का प्रकाशन राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर के जर्नल में हो चुका है। साथ ही आपने 21 से ज्यादा राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर के सेमिनार- कॉन्फ्रेंस में शोध पत्र प्रस्तुत किये हैं। कई अवार्ड अपने नाम करने वाली डॉ. शर्मा को गार्गी सम्मान, महाराणा मेवाड़ फतेहसिंह अवार्ड, एम.के. सिंघवी अवार्ड, विश्वविद्यालय गोल्ड मेडल, गुजरात एकेडमी ऑफ साइकोलॉजी से रजत पदक और विप्र फाउंडेशन का राष्ट्रीय स्तर का तेजस्वनी सम्मान भी प्राप्त है।



हिमांशु पब्लिकेशन्स

464, हिरण मगरी, सेक्टर 11, उदयपुर 313 002 (राज.), फोन: 0294-2421087
4379/4-B, प्रकाश हाऊस, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-2, मोबाईल: +91-96109-73739
Web : himanshupublications.com; email : himanshupublications@gmail.com

ISBN 978-93-9454-10-6

