खिलाड़ियों को अध्यात्मिक मूल्यों का सहारा आवश्यक - डेगरा

माउंट आबू, 30 अप्रेल पदमश्री बॉडी ब्लिडर प्रेम चंद डेगरा ने कहा है कि वर्तमान तीव्र गति से बदलते परिवेश में खिलाड़ियों को मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए अध्यात्मिक मूल्यों का सहारा लेना आवश्यक है। वे ब्रह्माकुमारी संस्थान के ज्ञान सरोवर परिसर में खेल प्रभाग की ओर से खेल में मूल्य विषय पर आयोजित दो दिवसीय सेमीनार के उदघाटन सत्र में उपस्थित खिलाड़ियों को संबोधित कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि खेलों में जहां शारीरिक रूप से मजबूत होना आवश्यक है वहीं मानसिक स्थिति को सशक्त बनाया जाना भी समय और परिस्थितियों की बलवती मांग हो गई है। खेल के मैदान में मानसिक भावनाओं को सकारात्मक रूप से उपयोग करने पर लक्ष्य प्राप्त करना आसान हो जाता है जिससे तनावजन्य महौल में भी मन की एकाग्रता कायम रहती है।

संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी रतनमोहिनी ने कहा कि राजयोग एक ऐसी औषधि है जो विपरीत परिस्थितियों में मानसिक धरातल पर किसी प्रकार के भी नकारात्मक संकल्पों को गतिमान नहीं होने से रोकने में सक्षम है। ईराक बगदाद से आए फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. हैदर एन. रोनी ने कहा कि जीवन के हर क्षेत्र में बढ़ता तनाव स्वास्थ्य के लिए प्रबल शत्रु बन गया है। ऐसी स्थिति में मेडिटेशन ही एकमात्र जीवन में शांति प्रदान करने को सक्षम है।

एनआईएस व्रेस्टलिंग कोच शमशेरसिंह ने कहा कि मेडिटेशन खिलाड़ियों को मानसिक रूप से मजबूत बनाने के साथ उसे स्थिर एवं शान्त रखने में मदद करता है। इसके लिए शाकाहारी भोजन फायदेमंद साबित होता है, मैदान में बाजी मारने की यही सर्वोतम तकनीक है।

खेल प्रभाग की राष्ट्रीय संयोजिका शशि बहन ने कहा कि मूल्य जीवन की सच्ची संपत्ति है, मूल्यों की धारणा सकारात्मक, गहरी तरंगों को बल प्रदान करती है जिससे मन व शरीर की स्थिति शक्तिशाली, स्फूर्ति से संपन्न हो जाती है।

प्रभाग अध्यक्ष बीके बसवराज ने कहा कि खिलाड़ी जीवन में चिंता, तनाव, टीम में आपसी भेदभाव आदि विभिन्न प्रकार की नकारात्मक भावनाएं को दूर करना आवश्यक है जिसके लिए राजयोग के माध्यम से मनोबल को उच्चकोटि की आध्यात्मिक गुणवता की प्राप्ति से सकारात्मक एवं निष्पक्ष भावनाओं को बल मिलता है।

शिक्षा प्रभाग उपाध्यक्ष बीके मृत्युंजय ने कहा कि हिम्मत, साहस, एकता, ईमानदारी, नम्रता आदि गुणों से परिपूर्ण खिलाड़ी के मन में ही सदभावनाएं जागृत होती हैं।