



ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

PHYSICAL EDUCATION

A textbook for B.A. (General) 3rd year (Semester V & VI)
As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh

- CHAUDHRY
- KANWAR
- HARPREET



Vishvas

B.A.-III



ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

PHYSICAL EDUCATION

A textbook for B.A. (General) 3rd year (Semester V & VI)

As per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh

Authors

RAVINDER CHAUDHRY

B.Sc., D.P.Ed (Gold Medalist)
M.P.Ed (Gold Medal with distinction)
UGC N.E.T. QUALIFIED

Associate Professor

Dept. of Physical Education
D.A.V. College, CHANDIGARH

Dr. SONIA KANWAR

M.A. (Phy. Edu.), Ph.D
UGC N.E.T. QUALIFIED
Assistant Professor
Dept. of Physical Education
SGGS College, CHANDIGARH

HARPREET KAUR

B.P.Ed, M.A. (Phy. Edu.),
UGC N.E.T. QUALIFIED



Vishvas



PREFACE

The present attempt of writing this textbook for **B.A. (General) 3rd year semester V and VI as per the syllabus issued by Panjab University, Chandigarh** was motivated by the desire shared by some of the professionals to update and improve the quality of content. This edition has been introduced to include inspiration with a view to refine the existing content. It is hoped that this book will be found useful by the students.

We have tried to present this book in the simplest and easiest vocabulary that caters to the needs of all categories of students. Therefore, the entire book is compartmentalized into two semesters and each semester includes five units on the basis of latest syllabus. We have given quotations, pictorial representations to support and explain our views. This book would expose the readers not only to the basic concept of Physical Education but also impart further knowledge about related concepts.

In spite of great care some errors might have crept in, so we request all who have been engaged in different segments of the field to provide us valuable feedback and constructive criticism, so as to make further improvement in this effort by the authors.

Last but not the least, we want to express our sincere thanks to our teachers for extending their moral support and encouragement.

We are pleased to convey our deep sense of gratitude to Vishvas Publications Pvt. Ltd. for their untiring efforts to bring this book well in time.

Authors



Scan for any suggestion & query

PUBLISHED BY

Vishvas Publications Pvt. Ltd.

H.O. : 576, INDUSTRIAL AREA, PHASE-9, MOHALI-160062 (Chandigarh)

PHONES : 0172-2210596, 2215045, 2211596, 5 027199

E-mail : vishvasbooks@yahoo.co.in; vishvasbooks@gmail.com

SALES OFFICES

DELHI : 09818270717	JAMMU : 09419184952	KOLKATA : 09331003099
MUMBAI : 09216520167	LUCKNOW : 08859466488	HYDERABAD : 09216520167
BENGALURU : 09779945740	RANCHI : 09430377697	PATNA : 09216521167
INDORE : 08146242167	GUWAHATI : 0361-2604065	JAIPUR : 08146242167

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the Publisher.

© Copyright Reserved

Printed at :
PRINTOMEX PRINTERS
MOHALI - 160062

ENGLISH & HINDI MEDIUM ALSO AVAILABLE

Online
Shopping

www.vishvasbook.com

E-mail : info@vishvasbook.com

Also available on

[amazon.in](#) [Flipkart](#) [snapdeal](#)

Like us on : [www.Facebook.com/VishvasPublications](#)

About the Authors

Harpreet Kaur

- Presented Research Papers in International and National Level Conferences and Seminars.
- Publications in International and National level journals.
- Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- Represented India as player in Softball Asian Championship held at Manila, Philippines.
- Represented GNDU three times in All India Inter-varsity & won Gold Medals in all the three editions.
- Six times Gold Medalist in Senior National Championships.



Harpreet Kaur

Dr. Sonia Kanwar

- Presented Research Papers in International and National Level Conferences and Seminars.
- Publications in International and National level journals.
- Author and Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- AIBA qualified referee and judge (In boxing)
- Officiated during 3rd Asian Women Boxing Championship held at Kaohsiung (Taiwan)
- Officiated in Asian Women Boxing Championship held at Ulanbatar Mongolia.
- Represented India as player in International Judo Championship held at Almaty, Kazakhstan.
- Three times All India Inter-varsity Gold Medalists in Judo.



Dr. Sonia Kanwar

Ravinder Chaudhry

- Acted as Photo finish judge and technical official in 11 International Athletics Championship.
- Acted as Manager of Indian Athletics teams 9 times in various International Athletics Championship.
- Author and Co-author of textbooks in the area of Physical Education and Sports.
- Attended IAAF Congress held at Osaka (Japan) in 2007.
- Member of Delegation Team of Athletics Federation of India during the Beijing Olympics held in 2008.
- Represented India in 48th IAAF World congress held in Daegu (Korea) from 24th to 27th August, 2011.
- Member of Delegation Team of Athletics Federation of India during the London Olympics held in 2012.
- **Recent achievements :** Officiated in Asian Junior Athletics Championship held at Vietnam from 3rd to 7 June, 2016.



Ravinder Chaudhry with Sebastian Coe
Sebastian Coe is a holder of four Olympic medals and eight world records in middle-distance running. Presently he is President of IAAF.

We congratulate **Ravinder Chaudhry**, one of the author of this book for being elected as Vice President, Athletics Federation of India, Hony. Treasurer, South Asian Athletics Federation and member of Road Races and Marathon Committee, Asian Athletics Association.

—Publisher

ਸਮੇਸਟਰ-V (Semester-V)

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ Contents

UNIT-I

1

II ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ V ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਲੇਬਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ / ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

UNIT-II

ਖੇਡ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ (PLAY AND RECREATION)

3 - 13

2.1 ਖੇਡ (Play)

- 2.1.1 ਖੇਡ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Meaning and Definition of Play.)
- 2.1.2 ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Various theories of play and their significance in Physical Education and Sports.)

2.2 ਮਨੋਰੰਜਨ (Recreation)

- 2.2.1 ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ, ਟੀਚਾ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ (Meaning, definition, characteristics, aim, objectives and types of recreation and recreational activities.)
- 2.2.2 ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਆ (Significance of recreation in the modern society.)
- 2.2.3 ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ (Recreation providing agencies.)

UNIT-III

ਮੁਕਾਬਲੇ, ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ (COMPETITIONS, CAMPS AND ATHLETICS MEET)

14- 48

3.1 ਮੁਕਾਬਲੇ (Competitions)

- 3.1.1 ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ (Meaning, importance and conduct of intramural and extramural competitions.)
- 3.1.2 ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਸ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਮੀਆਂ (Meaning and types of tournament and their merits and demerits.)
- 3.1.3 ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਣ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉਣਾ (Draw of fixtures of various tournaments.)

3.2 ਕੈਂਪ (ਅਸਥਾਈ ਟਿਕਾਣਾ) (Camps)

- 3.2.1 ਕੈਂਪ ਦਾ ਅਰਥ, ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (Meaning, aim and objectives of the camp.)
- 3.2.2 ਕੈਂਪ ਲਾਉਣ / ਬਾਹਰਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਾਭ (Advantages of camping/outdoor education.)
- 3.2.3 ਕੈਂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ (Types and agencies promoting camping.)
- 3.2.4 ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ (Organization of camps and factors affecting its organization.)
- 3.2.5 ਕਿਸੇ ਕੈਂਪ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮੁਲ (Educative values of a camp.)

3.3 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ (Athletics Meet)

- 3.3.1 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ ਦਾ ਸੰਗਠਨ (Organization of an athletics meet.)
- 3.3.2 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕਤਾ (Importance/significance of an athletics meet.)

UNIT-IV

ਆਸਨ, ਆਸਨ ਦੀਆਂ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (POSTURE, POSTURAL DEFORMITIES, PHYSICAL ACTIVITIES AND THEIR EFFECTS ON VARIOUS PHYSICAL PARAMETERS AND VICE VERSA)

49 - 65

4.1 ਮੁਦਰਾ (Posture)

- 4.1.1 ਚੰਗੇ ਆਸਨ ਦਾ ਅਰਥ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ (Meaning, types and importance of a good posture.)
- 4.1.2 ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਆਸਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ (Causes, preventive and remedial measures of a poor posture.)

4.2 ਆਸਨ ਦੀਆਂ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ (Postural Deformities)

4.2.1 ਆਸਨ ਦੀਆਂ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ (ਕੰਗਰੋੜ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੁੱਬ, ਕੰਗਰੋੜ ਦਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਕੁੱਬ, ਕੰਗਰੋੜ ਦਾ ਵਿੰਗ ਅਤੇ ਚਪਟੇ ਪੈਰ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ (Postural deformities (Kyphosis, lordosis, scoliosis and flat foot), their causes, preventive and remedial measures.)

4.3 ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਰੀਰਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਉੱਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟੇ (Physical Activities and their effects on various physical parameters and vice versa)

4.3.1 ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ/ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਉੱਤੇ ਅਸਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ, ਮੋਟਾਪੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Physical activities/training and their effects on aging, body composition, and obesity, general problems of obesity.)

4.3.2 ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜ਼ਖ਼ਮ (Health related risk factors of obesity.)

4.3.3 ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ (Obesity and physical activity.)

4.3.4 ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ (Causes, preventive and remedial measures of obesity.)

UNIT-V

ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ (MASSAGE AND BASICS OF CRICKET)

66 - 79

5.1 ਮਾਲਸ਼ (Massage)

5.1.1 ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ (Brief history of massage.)

5.1.2 ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Meaning and definition of massage.)

5.1.3 ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ (Principles/guidelines for massage.)

5.1.4 ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ (Types of massage and their benefits.)

5.1.5 ਚਮੜੀ, ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ, ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਅਸਰ (Effects of massage on skin, blood circulation, nervous system and muscles.)

5.2 ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ (Basics of Cricket)

5.2.1 ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of the Game.)

5.2.2 ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ (Basic Fundamental Skills.)

5.2.3 ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ (Equipments and Specifications.)

5.2.4 ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ/ਖਾਕਾ (Marking/Layout of field.)

5.2.5 ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ (Rules and Regulations.)

5.2.6 ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅਰਜੁਨ ਅਵਾਰਡ ਵਿਜੇਤਾ (Major Tournaments and Arjuna Awardees.)

ਸਮੇਸਟਰ-VI Semester-VI

UNIT-I

80-81

II ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ V ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਲੇਬਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ/ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

UNIT-II

ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ ਰਿਸਾਅ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (NERVOUS SYSTEM, EXCRETORY SYSTEM AND ENDOCRINE SYSTEM)

82-95

2.1 ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Nervous System)

2.1.1 ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Nervous System.)

2.1.2 ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ (Main organs of Nervous System and their functions.)

2.1.3 ਅਣਇੱਛਤ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਦੁਪਾਸੀ ਨਾੜੀ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ (Reflex action and Reciprocal Innervation.)

2.1.4 ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਜਮਾਤਬੰਦੀ (Functional classification of Nervous System.)

2.2 ਮਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Excretory System)

2.2.1 ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Excretory System.)

2.2.2 ਨਿਕਾਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ (Main organs of Excretory System and their structure and functions.)

2.3 ਅੰਤਰ ਰਿਸਾਅ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Endocrine System)

2.3.1 ਅੰਤਰ ਰਿਸਾਅ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Meaning of Endocrine System.)

2.3.2 ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜ/ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ (Meaning of Glands, their location and functions/Hormones produced by them.)

UNIT-III

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ/ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾ
(SPORTS TRAINING, GENERAL PHYSIOLOGICAL CONCEPT AND EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE/TRAINING)

96 – 115**3.1 ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ (Sports Training)**

3.1.1 ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਟੀਚਾ, ਉਦੇਸ਼, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ (Meaning, definition, aim, objective, characteristics and principles of sports training.)

3.2 ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ/ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (General Physiological concept and effects of Physical Exercise/Training :

3.2.1 ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਨਵਾਂ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਵੱਖੀ ਦੀ ਚੀਸ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ (Physiological concepts such as vital capacity, second wind, stitch, in the side and its causes.)

3.2.2 ਆਕਸੀਜਨ ਕਰਜ਼/ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖਪਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ (Definition of oxygen debt/excess post exercise oxygen consumption (EPOC) and its implication.)

3.2.3 ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Meaning, definition and types of fatigue.)

3.2.4 ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੁੰਘੜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਸੁਰੀ (ਆਈਸੋਟੋਨਿਕ), ਸਮਮਾਪੀ (ਆਈਸੋਮੀਟਰਿਕ), ਅਕੇਂਦਰੀ (ਇਸੈਟਰਿਕ) ਅਤੇ ਸਮਗਾਤਕ (ਆਈਸੋਕਾਈਨੈਟਿਕ) (Muscular contractions such as isotonic, isometric, eccentric and isokinetic.)

3.2.5 ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਅਰਥ, ਅਤੇ ਦਬਾਵ ਜਾਂ ਤਨਾਉ, ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਲਾਜ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਉੱਚ ਰੱਕਤ ਚਾਪ (Meaning of Blood pressure, Hypertension : Its causes, effects and treatment, exercise and hypertension.)

3.2.6 ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਰੱਕਤ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ/ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Physical exercise/Training on muscular, respiratory and circulatory systems of the body.)

UNIT-IV

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਪਹਿਲੂ (CAREER ASPECTS IN PHYSICAL EDUCATION)

116 – 127**4.1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਪਹਿਲੂ (Career aspects in Physical Education)**

4.1.1 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਗਾਰ/ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪ (Career options in Physical Education.)

4.1.2 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂ (Different avenues in Physical Education.)

4.1.3 ਵਿਕਲਪ ਚੋਣ ਲਈ ਸਵ ਮੁਲਾਂਕਨ (Self assessment for career choices.)

4.1.4 ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (Courses and institutions available for Physical Education profession.)

UNIT-V

ਕੋਚ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਮੂਲ-ਅਧਾਰ (COACH AND BASICS OF TABLE TENNIS)

128 – 138**5.1 ਕੋਚ (Coach)**

5.1.1 ਕੋਚਿੰਗ, ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਫਲਸਫ਼ਾ, ਇੱਕ ਕੋਚ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Coaching, coaching philosophy, definition of a coach.)

5.1.2 ਇੱਕ ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (Qualifications and characteristics of a coach.)

5.1.3 ਇੱਕ ਕੋਚ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ (Responsibilities of a coach.)

5.2 ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਮੂਲ (Basics of Table Tennis)

5.2.1 ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ (History of the game)

5.2.2 ਮੂਲ ਤੱਤ (Basic fundamentals)

5.2.3 ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਪਦੰਡ (Equipments and specifications)

5.2.4 ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ/ਖਾਕਾ (Marking/Layout of T.T. Table)

5.2.5 ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਕਾਇਦੇ: ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਪਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਆਮ ਨਿਯਮ (Rules and regulations (Number of players, duration of games, number of officials required and general rule of play)

5.2.6 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ (Major Tournaments and Arjuna Awardees)

ਐਥਲੈਟਿਕਸ (ATHLETICS)**139 – 143**

1. ਟਰੈਕ ਇਵੇਂਟ (Track Events)

2. ਫੀਲਡ ਇਵੇਂਟ Field Events

(i) ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ, ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ, ਰਾਜੀਵ ਖੇਲ ਪੁਰਸਕਾਰ (Winners of Arjuna Award, Dronacharya Award, Padma Shri Award, Rajeev Khel Ratna Awards)

(ii) ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੇਮਸ, ਕਾਮਨ ਵੈਲਥ ਅਤੇ ਓਲੰਪਿਕ ਗੇਮ (Asian Games, Commonwealth games, Olympic games)

• ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ 1-4 (ਸਮੈਸਟਰ-5) (Sample Question Papers 1 – 4 (Semester-5) **144 – 147**

• ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ 1-4 (ਸਮੈਸਟਰ-6) Sample Question Papers 1 – 4 (Semester-6) **148 – 152**

SYLLABUS PHYSICAL EDUCATION

B.A. (General) 3rd year (Semester V & VI)

(As per the latest syllabus issued by Panjab University, Chandigarh)

Max. Marks: 65

Theory Marks : 60

Internal Assessment Marks : 05

Semester-V

UNIT I

Entire syllabus given in the Unit II to V will be covered to set six short answer type questions in first question/unit of the question paper which is compulsory.

UNIT II

Play

- Meaning and Definition of Play.
- Various theories of play and their significance in Physical Education and Sports.

Recreation

- Meaning, definition, characteristics, aim, objectives and types of recreation and recreational activities.
- Significance of recreation in the modern society.
- Recreation providing agencies.

UNIT III

Competitions

- Meaning, importance and conduct of intramural and extramural competitions.
- Meaning and types of tournament and their merits and demerits.
- Draw of fixtures of various tournaments.

Camps

- Meaning, aim and objectives of the camp.
- Advantages of camping/outdoor education.
- Types and agencies promoting camping.
- Organization of camps and factors affecting its organization.
- Educative values of a camp.

Athletics Meet

- Organization of an athletics meet.
- Importance/significance of an athletics meet.

UNIT IV

Posture

- Meaning, types and importance of a good posture.
- Causes, preventive and remedial measures of a poor posture.

Postural Deformities

- Postural deformities (Kyphosis, lordosis, scoliosis and flat foot), their causes, preventive and remedial measures.

Physical Activities and their effects on various physical parameters and vice versa

- Physical activities/training and their effects on aging, body composition, and obesity, general problems of obesity.
- Health related risk factors of obesity.
- Obesity and physical activity.
- Causes, preventive and remedial measures of obesity.

UNIT V

Massage

- Brief history of massage.
- Meaning and definition of massage.
- Principles/guidelines for massage.
- Types of massage and their benefits.
- Effects of massage on skin, blood circulation, nervous system and muscles.

Basics of Cricket

- History of the Game
- Basic Fundamental Skills
- Equipment and Specifications
- Marking/Layout of field
- Rules and Regulations (Number of players, duration of game, number of officials required and general rule of play)
- Major Tournaments and Arjuna Awardees of the game.

Semester–VI

UNIT-I

Entire syllabus given in the Unit-II to V will be covered to set six short answer type questions in first question/unit of the question paper which is compulsory.

UNIT-II

Nervous System

- Meaning of Nervous System.
- Main organs of Nervous System and their functions.
- Reflex action and Reciprocal Innervations.
- Functional classification of Nervous System.

Excretory System

- Meaning of Excretory System.
- Main organs of Excretory System and their structure and functions.

Endocrine System :

- Meaning of Endocrine System.
- Meaning of Glands, their location and functions/Harmones produced by them.

UNIT-III

Sports Training

- Meaning, definition, aim, objective, characteristics and principles of sports training.

General Physiological concept

- Physiological concepts such as vital capacity, second wind, stitch, in the side and its causes.
- Definition of oxygen debt/excess post exercise oxygen consumption (EPOC) and its implication.
- Meaning definition and types of fatigue.
- Muscular contractions such as isotonic, isometric, eccentric and isokinetic.
- Meaning of Blood pressure, Hypertension : Its causes, effects and treatment, exercise and hypertension.

Effects of Physical exercise/Training

- Muscular, respiratory and circulatory systems of the body.

UNIT-IV

Career aspects in Physical Education :

- Career options in Physical Education.
- Different avenues in Physical Education.
- Self assessment for career choices.
- Courses and institutions available for Physical Education profession.

UNIT-V

Coach and Basics of Table Tennis

Coach

- Coaching, coaching philosophy, definition of a coach.
- Qualification and characteristics of a coach.
- Responsibilities of a coach.

Basics of Table Tennis

- History of the game
- Basic fundamentals
- Equipments and specifications
- Marking/Layout of T.T. Table
- Rules and regulations (Number of players, duration of game, number of officials required and general rules of play)
- Major Tournaments and Arjuna Awardees of the game.



ਸਮੈਸਟਰ (SEMESTER-V)

ਇਕਾਈ (UNIT-I)

II ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ V ਇਕਾਈਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਸਮੁੱਚਾ ਸਿਲੇਬਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ / ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਛੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਕਾਈ (UNIT-II)

ਖੇਡ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ (Play and Recreation)

2.1 ਖੇਡ (Play)

- ਖੇਡ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
- ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

2.2 ਮਨੋਰੰਜਨ (Recreation)

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ, ਟੀਚਾ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ
- ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਆ
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਇਕਾਈ (UNIT-III)

ਮੁਕਾਬਲੇ, ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ (Competitions, Camps and Athletics Meet)

3.1 ਮੁਕਾਬਲੇ (Competitions)

- ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸੰਚਾਲਨ
- ਟੂਰਨਾਮੈਂਟਸ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਮੀਆਂ
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਣ ਦਾ ਖਾਕਾ ਬਣਾਉਣਾ

3.2 ਕੈਂਪ (Camps)

- ਕੈਂਪ ਦਾ ਅਰਥ, ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼
- ਕੈਂਪ ਲਾਉਣ / ਬਾਹਰਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਾਭ
- ਕੈਂਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ
- ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜ
- ਕਿਸੇ ਕੈਂਪ ਦੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਮੁਲ

3.3 ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ (Athletics Meet)

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ ਦਾ ਸੰਗਠਨ

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕਤਾ

ਇਕਾਈ (UNIT-IV)

ਆਸਨ, ਆਸਨ ਦੀਆਂ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Posture, Postural Deformities, Physical Activities and their effects on various physical parameters and vice versa)

4.1 ਆਸਨ (Posture)

- ਚੰਗੇ ਆਸਨ ਦਾ ਅਰਥ, ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ
- ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਆਸਨ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ

4.2 ਆਸਨ ਦੀਆਂ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ (Postural Deformities)

- ਆਸਨ ਦੀਆਂ ਕੁਰੂਪਤਾਵਾਂ (ਕੰਗਰੋੜ ਦਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੁੱਬ, ਕੰਗਰੋੜ ਦਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਭੱਬ, ਕੰਗਰੋੜ ਦਾ ਵਿੰਗ ਅਤੇ ਚਪਟੇ ਪੈਰ)–ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ

4.3 ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਰੀਰਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਉੱਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟਾ (Physical Activities and their effects on various physical parameters and vice versa)

- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ/ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਉੱਤੇ ਅਸਰ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ, ਮੋਟਾਪੇ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜ਼ੋਖਮ
- ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ
- ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਉਪਾਅ

ਇਕਾਈ (UNIT-V)

ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ (Massage and Basics of Cricket)

5.1 ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ (Brief history of massage)

- ਮਾਲਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
- ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼
- ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ
- ਮਾਲਸ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ
- ਚਮੜੀ, ਰਕਤ ਸੰਚਾਰ, ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਉੱਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਦੇ ਅਸਰ

5.2 ਕ੍ਰਿਕਟ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ (Basics of Cricket)

- ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
- ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ
- ਸਾਜੇ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ
- ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ/ਖਾਕਾ
- ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਵਿਨਿਯਮ
- ਮੁੱਖ ਖੇਡ ਟਰਨਾਮੈਂਟ ਅਤੇ ਅਰਜੁਨ ਅਵਾਰਡ ਵਿਜੇਤਾ

UNIT 2

ਖੇਡ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ (PLAY & RECREATION)



2.1 ਖੇਡ (Play)

2.1.1 ਖੇਡ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Meaning and Definitions)

ਖੇਡ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਨਵ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬਾਲ ਲੱਤਾਂ ਮਾਰ ਕੇ, ਰਿੜ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਚੀਖਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਚੁਲਬੁਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੁੱਢਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣੂ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਿਕਾਸ ਮਾਰਗ ਹਨ।

ਖੇਡ ਅਤੇ ਕੰਮ (Play and work)

ਕੰਮ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੋ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਖੇਤਰ ਹਨ। ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੇਡ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਖੇਡ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਸਵੈਇੱਛਤ ਵਾਲੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੰਮ ਸਵੈ ਇੱਛਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨਿੱਛਤ ਵੀ। ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰੰਤੂ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- (ੳ) ਵੇਲੈਂਟਾਈਨ (Valentine) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲ ਪ੍ਰਚਾਉਣਾ ਹੈ।”
- (ਅ) ਸਟਰਨ (Stern) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਸਵੈਇੱਛਤ ਆਤਮ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ।”
- (ੲ) ਥਾਮਸਨ (Thomson) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਕੁਝ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮੂਲਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨੋਵੇਗ ਹੈ।”
- (ਸ) ਗੁਲੱਕ (Gullick) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।”
- (ਹ) ਲਾਜ਼ਾਰਸ (Lazarus) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਿਹਲ ਵਾਲੀ, ਬੇਮਕਸਦ, ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮੋੜਨ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।”
- (ਕ) ਰੋਸ (Ross) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ, ਸੁਭਾਵਕ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਨਸਾਨ ਭਰਪੂਰਤਮ ਆਤਮ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਲੱਭਦਾ ਹੈ।
- (ਖ) ਕ੍ਰੋ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋ (Crow and Crow) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਸਮਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੇ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”
- (ਗ) ਹਰਲੱਕ (Hurlock) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਦਾ ਸਬੰਧ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣਾ ਹੈ ਜੋ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।”
- (ਘ) ਮੈਕ ਦੁਗਾਲ (Mc. Dougall) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਇਸ ਜੈਵਿਕ ਕਾਇਆ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।”

(ਛ) **ਰਾਈਬਰਨ (Ryburn) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ**, “ਖੇਡ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸਮਾਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।”

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ (Conclusion of the Definition)

ਉੱਪਰ ਦਸੇ ਗਏ ਕਥਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡ ਜਨਮਜਾਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇਕ ਗ਼ੈਰ ਸੰਜੀਦਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਅਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ, ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਵਕ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਸਰਗਰਮੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2.1.2 ਖੇਡ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Various theories of play and their significance in Physical Education and Sports)

ਅਸੀਂ ਖੇਡਦੇ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

- (ੳ) ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
- (ਅ) ਪੂਰਬ ਅਨੁਮਾਨਕਾਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
- (ੲ) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
- (ਸ) ਦੁਹਰਾਅ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
- (ਹ) ਸੁੱਧੀਕਾਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
- (ਕ) ਬਿਹਤਰ ਦਿੱਸਣ ਲਈ ਟਾਕਰੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
- (ਖ) ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮੂਲਕਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ
- (ਗ) ਖੇਡ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ
- (ਘ) ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣੀ ਸਿਧਾਂਤ
- (ਙ) ਪੂਰਕ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ

(ੳ) ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Surplus Energy Theory)

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਮੋਢੀ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸ਼ਿਲਰ (Schiller) ਸਨ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀਵਾਦੀ ਹਰਬਰਟ ਸਪੈਂਸਰ (Herbert Spencer) ਨੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸ਼ਿਲਰ ਸਪੈਂਸਰ (Schiller Spencer) ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਗਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਡ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਿਕਾਸ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੇ ਇੰਜਣ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ। ਵਾਧੂ ਭਾਫ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਵ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇੰਜਣ ਫਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੇਡ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੇ ਇੰਜਣ ਦੇ ਵਾਲਵ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of this theory)

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਖੰਡਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਦਾ ਹੀ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਦਾ ਖੰਡਨ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਪੂਰਬ ਅਨੁਮਾਨਕਾਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Anticipatory Theory)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕਾਰਲ ਗਰੂਸ (Professor Karl Groose) ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ 'The play of man' ਵਿਚ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਆਪਣੀ ਖਾਸੀਅਤ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰਨ ਅਨੁਮਾਨਕਾਰੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ



ਵਜੋਂ, ਇਕ ਛੋਟੀ ਬੱਚੀ ਗੁੱਡੀਆਂ, ਘਰ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਖੇਡਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਲ ਮੁੰਡਾ ਅਧਿਆਪਕ, ਪੁਲਸ ਵਾਲੇ, ਡਰਾਇਵਰ, ਆਦਿ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਸ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਪਹਿਲੋਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੱਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਟੀ.ਪੀ. ਨੱਨ (T.P. Nunn) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਖੇਡ ਦੀ ਕਾਢ ਨਿਰੀ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੱਢੀ ਜੋ ਛੋਟੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਫਾਲਤੂ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਤਰਕੀਬ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਉਰਜਾ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

“ਬੱਚੇ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਲ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।”

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਏਨੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲੋਂ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਅਸਫਲ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Recreational Theory)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਲਾਜ਼ਾਰਸ (Lazarus) ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਲਾਰਡ ਕੇਮਜ਼ (Lord Kames) ਅਤੇ ਜੀ. ਟੀ. ਡਬਲਯੂ ਪੈਟਰਿਕ (G.T.W. Patrick) ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚੇ ਤਾਜ਼ਾਦਮ ਹੋਣ ਲਈ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਇਕ ਸਵੈਇੱਛਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਥਕਾਵਟ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਲਾ ਕੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਸਾਮਾਜਕ, ਆਰਥਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਵਾਂ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦਾ। ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਹ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਮੁਕਾਬਲਾਕਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਬਿਹਤਰ ਦਿੱਸਣ ਲਈ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਕਰਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ।

(ੳ) ਦੁਹਰਾਅ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Recapitulatory Theory)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਜੀ.ਸਟੈਨਲੇ ਹਾਲ (G. Stanley Hall) ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਨਸਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਪੂਰਬ ਅਨੁਮਾਨਕਾਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਬਸ ਉਲਟਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੋਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਦੇ ਉਲਟ ਬੱਚਾ ਮੁੱਢ ਕਦੀਮੀ ਯੁੱਗ ਦੇ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸਦੇ ਪੁਰਖੇ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਸਦੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੀਰ ਅਤੇ ਕਮਾਨ, ਲੁਕਣਮੀਟੀ, ਰੁੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪੱਥਰ ਸੁੱਟਣਾ ਆਦਿ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ:

- (i) ਬੱਚੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ, ਰੋਬੋਟ, ਅਤੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਤਕਨੀਕ ਵਾਲੀਆਂ ਬੰਦੂਕਾਂ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢ ਕਦੀਮ ਯੁੱਗ ਦੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ?
- (ii) ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਰੁਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ।

(ੴ) ਸੁੱਧੀਕਾਰੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Cathartic Theory)

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਅਰਸਤੂ (Aristotle) ਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਸੁੱਧਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ Cathartic ਦੇ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਗੋਂ 'Catharsis' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੁਧ ਕਰਨਾ। ਅਰਸਤੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਇਕ

ਦਵਾਈ ਵਾਂਗੂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਜ਼ਰੂਰੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਡੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਖੇਡ ਕੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ, ਡਰ, ਆਦਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਟੀ.ਪੀ. ਨਨ (T.P. Nunn) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, “ਮਨੁੱਖ ਕਰੂਰਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਰਤ ਜਾਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰੰਤੂ ਖੇਡ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਜ਼ਰੂਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਇਕਦਮ ਕੱਢੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਜ਼ਰੂਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵੇਗਾਂ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਰਫ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਦੀ ਹੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੇਡ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਡੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

(ਕ) ਬਿਹਤਰ ਦਿੱਸਣ ਲਈ ਟਾਕਰੇ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Rivalry Theory)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਮੈਕ. ਦੁਗਲ (Mc. Dougall) ਨੇ ਪ੍ਰਸਤੁਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਿਹਤਰ ਦਿੱਸਣ ਲਈ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸਾਰੇ ਮਾਨਵ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਕ. ਦੁਗਲ (Mc. Dougall) ਨੇ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਰੇ ਮਾਨਵ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਗਾਂਹ ਲੰਘ ਜਾਣ ਦੀ ਖਵਾਇਸ਼ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਦਿੱਸਣ ਲਈ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਟੇਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ।

(ਖ) ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਮੂਲਕਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Instinctive Theory)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਮੈਕ. ਦੁਗਲ (Mc. Dougall) ਨੇ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਜਨਮਜਾਤ ਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਖੇਡ ਨੂੰ ਆਮ ਜਨਮਜਾਤ ਰੁਝਾਨ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਰੁਝਾਨ ਹੈ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਇਹ ਜਮਾਂਦਰੂ (ਜਨਮਜਾਤ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਰੁਝਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਗ) ਖੇਡ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ (Play is life)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਹਿਲੂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਹਨ ਦੱਵੇ (John Dewey) ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰਗਰਮੀ ਹੈ। ਇਕ ਜਾਣੇ ਪਛਾਣੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜੀਨ ਪਿਆਜੇ (Jean Piaget) ਵੀ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਸਨ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਬੁੱਢੇ ਲੋਕ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

(ਘ) ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣੀ ਸਿਧਾਂਤ (Psycho-analytic Theory)

ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਗਮੰਡ ਫਰਾਇਡ (Sigmund Freud) ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਮ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ (libido) ਜਾਂ ਕਾਮ ਉਰਜਾ ਉੱਤੇ ਇਸ ਪੱਖੋਂ



ਭਾਰੀ ਬਲ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ 'ਚ ਚਾਲਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਸੁੱਧੀਕਾਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਦੀ ਕਾਮ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਵਾਲੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਨਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੇ ਲਈ ਇਕ ਭਾਰੀ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਊਰਜਾ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਟਕਰਾਅ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਡ ਕਾਮ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਇਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਮ-ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਉਂ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

(ਭ) ਪੂਰਕ ਮੰਨ ਲੈਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Compensatory make belief theory)

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਰਾਬਿਨਸਨ (Robinson) ਨੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਬੱਚੇ, ਜਿਹੜੇ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਤਾਂ ਚਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਭੌਂਪੂ ਅਤੇ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮੰਨ ਕੇ ਅਣਪੂਰੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ (Criticism of the theory)

ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਾਲਪਨਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ (Conclusion) : ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਅਧੂਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਪੂਰਬ ਅਨੁਮਾਨਕਾਰੀ, ਮਨੋਰੰਜਨ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਮੂਲਕ, ਦੁਹਰਾਅ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ (Significance of Theories of Play in Physical Education and Sports)

ਸਵਚਾਲਤਾ ਦੇ ਇਸ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਕੁੱਦਣ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਰਥਕਤਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਪੰਜਾਂ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਵ-ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ, ਇਸ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੇ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਨਾਲ ਅਟੱਲ ਅਸਰ ਵੀ ਪਏ ਹਨ। ਹੁਣ, ਬੰਦਾ ਬਹੁਤੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਉਸਦੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰਫ਼ਤਾਰ, ਰੌਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਲੱਦੀ ਹੋਈ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਜੂਦਾ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਬੋਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਇਸ ਵਕਤ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਆਪੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

(i) **ਆਤਮ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ (Play as a means of Self Expression) :** ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੁਝ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਗੁਣ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਖ਼ਾਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਲਈ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲੱਭਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

(ii) **ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਸਾਧਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ (Play as a means for cultural development):** ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(iii) **ਵਿਹਲ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ (Constructive use of leisure time):** ਆਮ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੇਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦਿਆਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾ ਕੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣ, ਖੇਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਲ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਇਸ ਘੜੀ ਦੀ ਵਾਕਈ ਇਕ ਉਭਰਦੀ ਹੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸਾਰੀਆਂ, ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸਿੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਨਿਕਾਸ ਕਰਨ ਜੋਗੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

(iv) **ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਖੇਡ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Play theories as a means for physical development):** ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(v) **ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਖੇਡ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Play theories as a means for socialization):** ਅੱਜ, ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨਾਲ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੈਦ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੂਲੀਅਤ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਲੋੜ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਇਸ ਕੈਦ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਥੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੂ-ਮੰਡਲੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਕ ਇਕ ਦਾਇਰੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੀਂਹ ਬਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

2.2 ਮਨੋਰੰਜਨ (Recreation)

2.2.1. ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅਰਥ, ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ, ਟੀਚਾ, ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ (Meaning, definition, characteristics, aim, objectives and types of recreation and recreational activities)

ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Meaning and Definition)

ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਦਿਨ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਇਕਸਾਰ ਚਲਦੇ ਅਕਾਊਂਟ ਕੰਮ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਸ਼ਬਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ recreation ਦਾ ਸਮਾਨਾਰਥੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ (Latin) ਦੇ ਸ਼ਬਦ re-create ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, “ਮੁੜ ਸਿਰਜਣਾ ਜਾਂ ਤਰੇਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ।” ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਸੀਲਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਵਿਹਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੈ।

ਫੇਅਰਚਾਈਲਡ ਐਚ. (Fairchild H.) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਹਲ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜਿਹੜੀ ਅਣਝੱਕ ਤੇ ਆਨੰਦ ਭਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਦੀ ਆਪਣੀ ਫ਼ੌਰੀ ਖਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੁਰਸਕਾਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫ਼ੌਰੀ ਲੋੜ ਲਈ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।”

ਗ੍ਰਾਂਟ ਕੁਸ਼ਮਨ (Grant Cushman) ਅਤੇ ਐਲਨ ਲੇਅਡਲਰ (Allan Laidler) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਜ਼ਰੂਰੇ ਵਿਹਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮਕਸਦ ਲਈ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਗਠਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਰਿਚਰਡ ਕ੍ਰੌਜ਼ (Richard Kraus) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਹਲ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਸਮੂਲੀਅਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਆਨੰਦ ਜਾਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਭਰਪੂਰਤਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਕਦਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਵੇਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਜੋਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਵਜੋਂ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਟੀ.ਐਸ. ਯੂਕਿਕ (T. S. Yukic) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਮਨੋਰੰਜਨ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦੀ ਚੋਣ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਖਾਸ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ (Conclusion of Definitions): ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੰਜਨ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੁੜ ਕੇ ਅਗਲੇਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜੋਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਈਆਂ (Characteristics of Recreation)

- (i) ਸਵੈਇੱਛਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- (ii) ਵਿਹਲੇ / ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- (iii) ਖੁਸ਼ੀ, ਮਨ-ਪਰਚਾਵਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- (iv) ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਾਭਦਾਇਕ ਇਨਾਮ ਹੈ
- (v) ਖਾਸੀਅਤ ਵਜੋਂ ਇਹ ਲਚਕਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- (vi) ਜਨ-ਸਮੂਹਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ
- (vii) ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ
- (viii) ਖਾਸੀਅਤ ਵਜੋਂ ਰਚਨਾਤਮਕ

- ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਵੈਇੱਛਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ, ਅਰਥਾਤ “ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੁਣੀਆਂ” ਹੋਈਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ।
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਪੁਰਸਕਾਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਮਨ ਪਰਚਾਵਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੈ।
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਗਠਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੰਗਠਿਤ ਵੀ ਜਾਂ ਇਹ ਸਰਗਰਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਗਰਮ ਵੀ।
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮੂਹਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਕ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ।
- ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਸੰਖਿਆ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕੇ।
- ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤਾਂ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (Aim and Objectives of Recreation)

ਟੀਚਾ (Aim) : ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਅੰਤਮ ਟੀਚਾ ਮੁੜ ਕੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Objectives of Recreation)

(ਓ) ਖੁਸ਼ੀ, ਮਨ ਪਰਚਾਵਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (To Provide Fun, Amusement and Excitement): ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ, ਮਨ ਪਰਚਾਵਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਣਾ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੂਲ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਇਕਸਾਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਨੀਰਸਤਾ ਨੂੰ ਤੋੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਅ) ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਾ (To Assist in Developing Mental and Physical Fitness): ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) ਪਰਸਪਰ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ (To Improve Social Interaction): ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਦਾ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜਕ ਵਿਹਾਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ, ਮੇਲ ਜੋਲ, ਸਮੂਹ ਦੀ ਇਕਜੁੱਟਤਾ, ਇਮਾਨਤਦਾਰੀ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਆਦਿ ਦੇ ਗੁਣ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਮਾਜਕ ਸਬੰਧ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਸ) ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ (Bonding with the nature): ਪੈਦਲ ਲੰਬਾ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ, ਕੈਂਪ ਲਾਉਣ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ਤੀ ਚਲਾਉਣ, ਗੋਲਫ਼, ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਸਬੰਧ ਜੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਲਈ ਇਸ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਹ) ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ (Constructive use of Leisure Time): ਮਨੋਰੰਜਨ ਇੱਕ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਉੱਤਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇਸ ਸੋਚ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਮੋੜਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਕ) ਆਰਥਕ ਸਥਿਤੀ (Economic Condition): ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਆਰਥਕ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਤਾਕਤ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਦੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ।

ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (Types of recreation and recreational activities)

ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕਰਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1.	ਅੰਦਰੂਨੀ	ਬਾਹਰੀ
2.	ਸਕਰਮਕ	ਅਕਰਮਕ
3.	ਵਿਅਕਤੀਗਤ	ਸਮੂਹਕ

ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੋਰੰਜਨ (Indoor Recreation): ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਛੱਤ ਹੇਠਾਂ, ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਘਰਾਂ, ਕਲੱਬਾਂ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਗੀਤ, ਨਾਚ, ਫਿਲਮਾਂ ਵੇਖਣਾ, ਬਿਲੀਅਰਡਜ਼, ਸ਼ਤਰੰਜ ਆਦਿ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰੰਜਨ (Outdoor Recreation): ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨ ਪਰਚਾਵਾ ਜਾਂ ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟ ਬਾਲ, ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬੋਤੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਪੈਦਲ ਲੰਬੀ ਯਾਤਰਾ, ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੈਰ, ਆਦਿ।

ਸਕਰਮਕ ਮਨੋਰੰਜਨ (Active Recreation): ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਦ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨੱਚਣਾ, ਪਿਆਨੋ ਵਜਾਉਣਾ, ਖੇਡਣਾ ਕੁੱਦਣਾ ਆਦਿ।

ਅਕਰਮਕ ਮਨੋਰੰਜਨ (Passive Recreation): ਇਸਦੇ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣਾ, ਫੁਟਬਾਲ ਦਾ ਮੈਚ, ਆਦਿ।

ਸਮੂਹਕ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਨੋਰੰਜਨ (Group and Individual Recreation): ਮਨੋਰੰਜਨ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.2.2 ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Significance of Recreation in the Modern Society)

ਅੱਜ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਚਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਦੇ ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਝ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਚੂਹਾ ਦੌੜ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਨਿੱਤ ਦਿਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ।



ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (The significance of recreation can be viewed from the following points):

(ੳ) ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ (Helps in Reduction of Stress): ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਕ ਦਬਾਅ, ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਆਦਿ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਰਥਕਤਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਭਾਈਚਾਰਕ ਇਕਜੁੱਟਤਾ (Community Integration): ਮਨੋਰੰਜਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇਕਜੁੱਟਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਮੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਭਾਰੀ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮੂਹਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ, ਹਮਦਰਦੀ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਭਾਵਨਾ ਆਦਿ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

(ੲ) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ (Health and Fitness): ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਕਰਮਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਜੀਵਨਕਾਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ ਰਾਹ ਹਨ। ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਸ) ਆਰਥਿਕ ਫਾਇਦੇ (Economic Benefit): ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੇ ਸੈਰ ਸਪਾਟੇ, ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵੇਖਣ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਭਵਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਲਈ ਰਾਹ ਮੋਕਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਹਾਰਤ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਮੰਗ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਸ ਨੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

(ਹ) ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਵਰਤੋਂ (Constructive Time Utilization): ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਵਸੀਲਾ ਹੈ। ਅੰਤਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

(ਕ) ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸਿੱਖਣਾ (Learn Bonding with Nature): ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਨੇੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਤਕੜਾ ਸਬੰਧ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

(ਖ) ਆਪੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ (To Know The Self): ਇਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਗਹਿਰਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਬੜਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ (Conclusion): ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚਰਚਾ ਤੋਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਂ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਜੀਵਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਰਥਿਕ ਪਹਿਲੂ ਇਕ ਜੁੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।

2.2.3 ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ (Recreation Providing Agencies)

ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਸਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕੇਵਲ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਵਲੋਂ

ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਵੈ-ਇੱਛਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਮੂਹ ਵਪਾਰਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਜਨਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(ੳ) ਜਨਤਕ ਮਨੋਰੰਜਨਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ (Public Recreational Agencies): ਇਹ ਏਜੰਸੀਆਂ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਕਿਸੇ ਵਪਾਰਕ ਲਾਭ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਭਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾ, ਵਿੱਦਿਆ ਅਤੇ ਖਾਸ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਅ) ਸਵੈ-ਇੱਛਕ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ ਮੁਨਾਫ਼ਾਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ (Voluntary or Non-Profit Organisations): ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਨਾਂ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਪਾਰਕ ਫਾਇਦੇ ਚਾਹੇ ਬਿਨਾਂ ਅਨੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚੱਲਤ ਸਵੈ-ਇੱਛਕ ਸੰਗਠਨ ਹਨ ਸਕਾਊਟਸ ਅਤੇ ਗਾਈਡਸ, ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ, ਵਾਈ, ਡਬਲਊ ਸੀ ਏ, ਆਦਿ।

(ੲ) ਨਿੱਜੀ ਮੈਂਬਰੀ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨ (Private Membership Organisations): ਇਹ ਏਜੰਸੀਆਂ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰ ਦੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਭਾਈਚਾਰਾ, ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਤਾਲਾਬ, ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ, ਗੋਲਫ ਕਾਊਂਟੀ-ਕਲੱਬ, ਟੈਨਿਸ, ਆਦਿ।

(ਸ) ਵਪਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਏਜੰਸੀਆਂ (Commercial Recreational Agencies): ਇਨ੍ਹਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਨਿੱਜੀ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਲ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਅਦਾਰਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਈਟ ਕਲੱਬ, ਫਿਲਮਾਂ ਵਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਥੀਏਟਰ, ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੇਂਦਰ, ਆਦਿ ਇਸ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਮਝੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

(ਹ) ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਏਜੰਸੀਆਂ (Employees Recreational Agencies): ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੀਟ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਲੱਬ, ਯਾਤਰਾ, ਕਲਾ ਦੇ ਸਮੂਹ। ਇਹ ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਹਨ।

(ਕ) ਸ਼ਸਤਰ ਸੈਨਾ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ (Armed Forces Recreation): ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਇਕ ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਰੂਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ ਅਤੇ ਬਣਤਰ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਜਾਲ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ।

(ਖ) ਉਪਚਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਰੰਜਨ ਏਜੰਸੀਆਂ (Therapeutic Recreational Agencies): ਇਹਨਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ, ਬੁੱਢੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਸਾਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਲਗ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਗ) ਸੰਸਥਾਗਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (Institutional Recreational Services): ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸੰਸਥਾਤਾ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਤੀ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਖਤ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਏਜੰਸੀਆਂ (Employee Recreational Agencies) ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆ ਕਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਪਣੀ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ (Conclusion): ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਕਰਸ਼ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਵਿਭਿੰਨ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰਜਣਾ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਨਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਪੂਰਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਅਭਿਆਸ EXERCISE

02 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS CARRYING 02 MARKS)

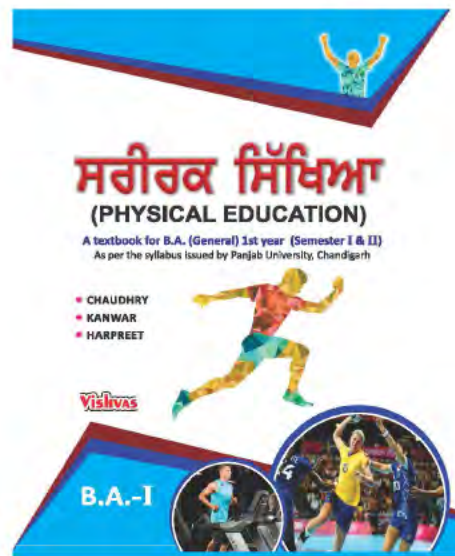
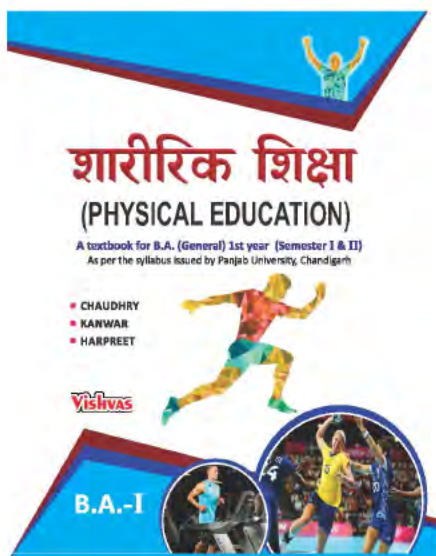
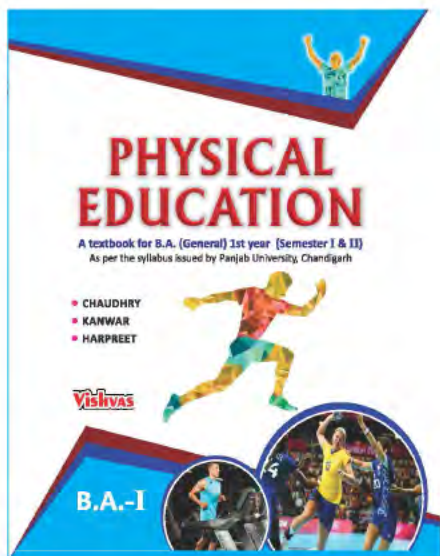
1. ਖੇਡ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਰੋ। (Define play)
2. ਖੇਡ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਕਥਨ ਦਿਓ। (Give any two quotations for defining play)
3. ਖੇਡ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ? (What is the difference between play and work)
4. ਖੇਡ ਦੇ ਕੋਈ ਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਦੱਸੋ। (Enlist any four theories of play)
5. ਖੇਡ ਦਾ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਸੀ? (Who gave surplus energy theory of play)
6. ਖੇਡ ਦੇ ਪੂਰਬ ਅਨੁਮਾਨਕਾਰੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਲਿਖੋ। (Write down the criticism of Anticipatory theory of play)
7. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। (Define recreation)
8. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ? (What is the aim of recreation)
9. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ। (Write any two objectives of recreation)
10. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Explain any two types of recreation)
11. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Explain any one recreational activity)
12. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। (Write in brief about significance of recreation)
13. ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਏਜੰਸੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। (Write about any two recreation providing agencies)

12 ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (QUESTIONS CARRYING 12 MARKS)

14. ਖੇਡ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Explain the various theories of play)
15. ਖੇਡ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Describe any two theories of play and explain the significance of play in sports)
16. ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਟਿਚੇ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Define recreation and explain its aim and objectives)
17. ਵਿਭਿੰਨ ਮਨੋਰੰਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨੋਟ ਲਿਖੋ। (Write a detailed note on various recreational activities)
18. ਮਨੋਰੰਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (Elaborate various recreation providing agencies)

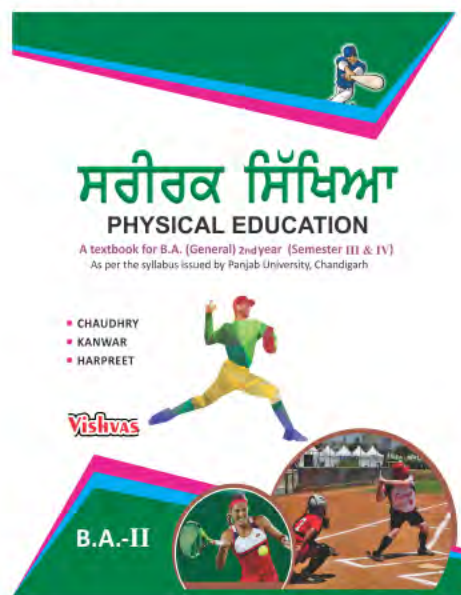
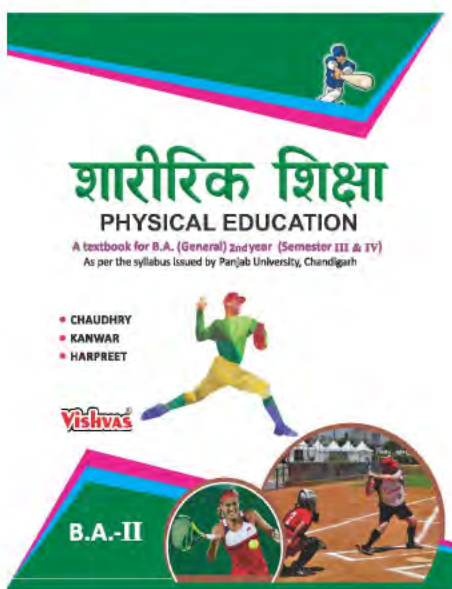
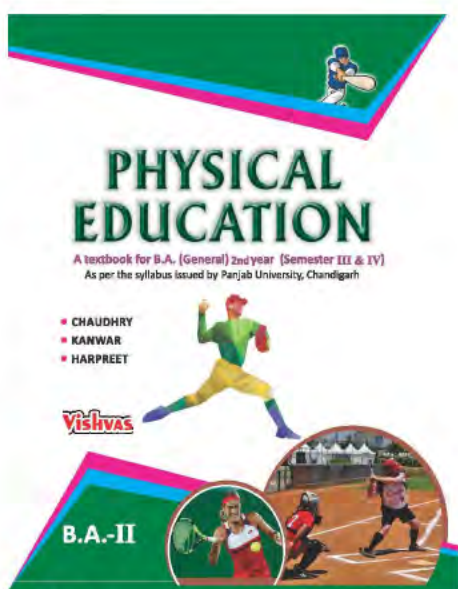
BA-1

Please click on the image to buy the Ebook



BA-2

Visit our Website : VishvasBook.com



BA-3

