

## 8<sup>th</sup> ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

### ਪਾਠ- 6 ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

#### (ਅਭਿਆਸੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ ਉੱਤਰ)



#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ— ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਰਥ— ਕੁਝ ਖਾਸ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੀ

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਫਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ, ਆਪਣੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ— ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—

1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ।
2. ਬਾਹਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ।

**ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ**— ਇਹ ਉਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖੁਦ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸੁਨਹਿਰੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਥਾਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

**ਬਾਹਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ**— ਇਹ ਉਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉੱਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉੱਤੇ ਇਨਾਮ, ਡੰਡੇ ਦੇ ਡਰ, ਜੁਰਮਾਨੇ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਬਰੀ ਥੋਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਉੱਤਰ— ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸੋਹਣੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਤਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਮਨ ਚੰਚਲ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਥਿਰਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਗੁਣ ਜਾਂ ਔਗੁਣ ਸਿਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਆਚਰਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਿਹਨਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਪਛਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ— ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ । ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਜਿੱਤ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅੜਚਨਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਔਕੜਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਰਚੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਛਿੱਪ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ।

### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਖੇਡਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ— ਖੇਡਾਂ ਸਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ

ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਖੇਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। । ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਨੇਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਨਾਗਰਿਕ ਸਮਾਜ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਝ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ { ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

