



शारीरिक गतिविधि और रचनात्मकता के बीच संबंध

अरविन्द कुमार यादव

शोधार्थी

रबीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, भोपाल।

सार

शारीरिक गतिविधियाँ ऐसी गतिविधियाँ हैं, जो मांसपेशियों को कार्य करने के लिए विवश करती हैं और शरीर की कैलोरी जलाती हैं। शारीरिक गतिविधियाँ कई प्रकार की हैं, जिनमें दौड़ना, तैरना, कूदना, नृत्य करना आदि शामिल हैं। सिर्फ एथलीटों के लिए ही सक्रिय रहना आवश्यक नहीं है; बल्कि यह सभी के लिए आवश्यक है। कई शोध यह दर्शाते हैं कि शारीरिक गतिविधि और रचनात्मक कार्यों के मध्य संबंध होता है। प्रस्तुत अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा शारीरिक गतिविधियों और रचनात्मकता के बीच संबंध का पता लगाने का प्रयास किया गया है।

कुंजी शब्द: शारीरिक गतिविधि, रचनात्मकता, सृजनात्मकता, मानसिक स्वास्थ्य, खेल-कूद

परिचय

रचनात्मकता का अर्थ है विचारों के बीच नए संबंध की खोज करना। रचनात्मकता अद्भुत क्षमता है जो मनुष्य को जीवन की सबसे जटिल समस्याओं को हल करने और जीवन को आरामदायक बनाने में मदद करती है। रचनात्मकता मानवता और एक राष्ट्र के लिए एक नया आकर्षक मोड़ देती है। रचनात्मकता संज्ञानात्मक संचालन से संबंधित है। संज्ञानात्मक कार्यों में अपसारी संज्ञान, अभिसारी प्रोडक्शंस, विचारों को पहचानना, निर्णय लेना और जानना शामिल हैं। रचनात्मकता सोच की एक विशिष्ट वैज्ञानिक प्रक्रिया है जो समस्याओं का समाधान करती है। रचनात्मकता एक जटिल और बहुआयामी अवधारणा है, जिसकी कोई एक सार्वभौमिक परिभाषा नहीं है। इसे नए विचारों, समाधानों या कलात्मक अभिव्यक्तियों को उत्पन्न करने की क्षमता के रूप में समझा जा सकता है। रचनात्मकता मानव अनुभव का एक अनिवार्य हिस्सा है और यह हमारे जीवन के कई पहलुओं में भूमिका निभाती है, जिसमें समस्या-समाधान, निर्णय लेना और कलात्मक अभिव्यक्ति शामिल है।

क्रो एवं क्रो, “सृजनात्मकता मौलिक परिणामों को व्यक्त करने की मानसिक प्रक्रिया है।”

जेम्स ड्रेवर, “सृजनात्मकता मुख्यतः नवीन रचना या उत्पादन में होती है।”

कोल एवं ब्रूस, “सृजनात्मकता एक मौलिक उत्पादन के रूप में मानव मन की ग्रहण करके अभिव्यक्त करने और गुणांकन करने की योग्यता एवं क्रिया है।”

संबंधित शोध साहित्य की समीक्षा

रोमांस और अन्य (2023) ने 10 और 11 वर्षीय स्कूली बच्चों की रचनात्मकता पर शारीरिक गतिविधि के प्रभाव पर एक अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य यह विश्लेषण करना था कि 10-11 वर्ष के बच्चों में रचनात्मक क्षमता, तीव्रता और शारीरिक गतिविधि की मात्रा के बीच कोई संबंध है या नहीं। अध्ययन के परिणामों से पता चला कि मध्यम-जोरदार शारीरिक गतिविधि के साथ संज्ञानात्मक प्रवाह, मौलिकता और संज्ञानात्मक लचीलेपन के आयामों के बीच एक संबंध है। यह निष्कर्ष निकाला गया है कि “रचनात्मकता की कुंजी” संज्ञानात्मक, सामाजिक और पारिवारिक कारकों (अन्य के

बीच) के संयोजन पर निर्भर हो सकती है। हालाँकि शारीरिक गतिविधि और रचनात्मक क्षमता के बीच सकारात्मक सहसंबंध की प्रवृत्ति है, लेकिन इन मान्यताओं को बेहतर ढंग से समेकित करने के लिए और अधिक अध्ययनों की आवश्यकता है। **आशीष (2023)** व अन्य ने रचनात्मकता पर शारीरिक गतिविधि हस्तक्षेप के प्रभाव: लचीलेपन बनाम दृढ़ता मार्गों की भूमिका। पर एक अध्ययन किया। यह अध्ययन रचनात्मक प्रक्रिया में लचीलेपन और दृढ़ता मार्गों पर शारीरिक गतिविधि के प्रभाव की जांच करने के लिए रचनात्मकता के दोहरे मार्ग मॉडल का उपयोग, विषयों के बीच यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण प्रयोग का उपयोग करता है। परिणाम बताते हैं कि एक नियमित कक्षा गतिविधि की तुलना में, शारीरिक गतिविधि विचलन सोच के मौलिकता और लचीलेपन घटकों में सुधार करती है, लेकिन एक नियमित कक्षा गतिविधि की तरह दृढ़ता में गिरावट नहीं लाती है। **रोमिंगर, सी. (2023)**, यह अध्ययन मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य परिणामों से परे शारीरिक गतिविधि की लाभकारी भूमिका पर महत्वपूर्ण नए मेटा-विश्लेषणात्मक साक्ष्य जोड़ता है। शारीरिक गतिविधि का रचनात्मक विचार पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो कार्यकारी नियंत्रण, स्मृति और ध्यान जैसे अधिक प्राथमिक संज्ञानात्मक कार्यों में शारीरिक गतिविधि की भूमिका पर साहित्य का विस्तार करता है। मॉडरेटर विश्लेषणों ने सुझाव दिया कि पुरानी हस्तक्षेपों ने शारीरिक गतिविधि के एकल मुकाबलों की तुलना में अधिक मजबूत प्रभाव दिखाया।

रचनात्मकता की विशेषताएं:

- रचनात्मकता एक प्रक्रिया है।
- रचनात्मकता एक व्यक्ति का गुण है।
- रचनात्मकता नए विचारों को जन्म देती है।
- रचनात्मकता एक प्रकार की अंतःक्रिया है।

रचनात्मकता को प्रभावित करने वाले कारक

रचनात्मकता एक जटिल प्रक्रिया है जो कई कारकों से प्रभावित होती है। इन कारकों को दो मुख्य श्रेणियों में बांटा जा सकता है: आंतरिक कारक और बाहरी कारक।

● आंतरिक कारक

ये कारक व्यक्ति के भीतर होते हैं और उनकी रचनात्मकता को सीधे प्रभावित करते हैं। इनमें शामिल हैं:

- व्यक्तित्व:** कुछ व्यक्तित्व प्रकार, जैसे कि खुलेपन, जिज्ञासा, और जोखिम लेने की इच्छा, रचनात्मकता को बढ़ावा देते हैं।
- ज्ञान और अनुभव:** किसी विशेष क्षेत्र में ज्ञान और अनुभव की गहराई रचनात्मक सोच को बढ़ावा देती है और नए विचारों को उत्पन्न करने में मदद करती है।
- प्रेरणा:** आंतरिक प्रेरणा, जैसे कि किसी समस्या को हल करने या कुछ नया बनाने की इच्छा, रचनात्मकता को बढ़ावा देती है।
- मानसिक स्थिति:** सकारात्मक मानसिक स्थिति, जैसे कि खुशी और उत्साह, रचनात्मक सोच को बढ़ावा देती है, जबकि नकारात्मक मानसिक स्थिति, जैसे कि तनाव और चिंता, रचनात्मकता को बाधित कर सकती है।

● बाहरी कारक

ये कारक व्यक्ति के बाहर के वातावरण से संबंधित होते हैं और उनकी रचनात्मकता को अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। इनमें शामिल हैं:

- सामाजिक और सांस्कृतिक वातावरण:** एक ऐसा वातावरण जो नए विचारों और अभिव्यक्तियों को प्रोत्साहित करता है, रचनात्मकता को बढ़ावा देता है।
- भौतिक वातावरण:** एक शांत और आरामदायक वातावरण रचनात्मक सोच को बढ़ावा देता है, जबकि शोर और अव्यवस्थित वातावरण रचनात्मकता को बाधित कर सकता है।
- पारिवारिक और शैक्षिक वातावरण:** एक सहायक और प्रोत्साहित करने वाला पारिवारिक और शैक्षिक वातावरण रचनात्मकता को बढ़ावा देता है।
- तकनीकी और आर्थिक कारक:** प्रौद्योगिकी और आर्थिक विकास रचनात्मकता के लिए नए अवसर पैदा कर सकते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि रचनात्मकता को प्रभावित करने वाले कारकों के बीच एक जटिल परस्पर क्रिया होती है। इन कारकों में से कुछ को बदला जा सकता है, जबकि कुछ को नहीं। हालांकि, इन कारकों को समझने से हम अपनी रचनात्मकता को बढ़ावा देने के लिए रणनीतियां विकसित कर सकते हैं।

शारीरिक गतिविधियों की अवधारणा

शारीरिक गतिविधि को किसी भी शारीरिक गतिविधि के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसके लिए ऊर्जा व्यय की आवश्यकता होती है। यह एक व्यापक शब्द है जिसमें व्यायाम, खेल, नृत्य और अन्य गतिविधियां शामिल हैं जो हम दैनिक जीवन में करते हैं।

शारीरिक गतिविधियों के प्रकार

शारीरिक गतिविधियों को उनकी तीव्रता, प्रकार और उद्देश्य के आधार पर विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है।

• तीव्रता के आधार पर:

- हल्की तीव्रता वाली गतिविधियां:** ये गतिविधियां कम ऊर्जा व्यय करती हैं और इनमें चलना, धीरे-धीरे साइकिल चलाना और बागवानी शामिल हैं।
- मध्यम तीव्रता वाली गतिविधियां:** ये गतिविधियां मध्यम ऊर्जा व्यय करती हैं और इनमें तेज चलना, दौड़ना और तैराकी शामिल हैं।
- उच्च तीव्रता वाली गतिविधियां:** ये गतिविधियां अधिक ऊर्जा व्यय करती हैं और इनमें दौड़ना, भारोत्तोलन और खेल शामिल हैं।

• प्रकार के आधार पर:

- एरोबिक गतिविधियां:** ये गतिविधियां हृदय और श्वसन प्रणाली को मजबूत करती हैं और इनमें दौड़ना, तैराकी और साइकिल चलाना शामिल हैं।
- एनारोबिक गतिविधियां:** ये गतिविधियां मांसपेशियों को मजबूत करती हैं और इनमें भारोत्तोलन और स्प्रिंटिंग शामिल हैं।
- लचीलापन गतिविधियां:** ये गतिविधियां जोड़ों की गतिशीलता में सुधार करती हैं और इनमें योग और स्ट्रेचिंग शामिल हैं।

शारीरिक गतिविधियों के लाभ

शारीरिक गतिविधियों के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, जिनमें शामिल हैं:

- हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी पुरानी बीमारियों के खतरे को कम करना
- स्वस्थ वजन बनाए रखना
- हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाना
- मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना
- तनाव और चिंता को कम करना
- नींद में सुधार करना
- ऊर्जा के स्तर को बढ़ाना

शारीरिक गतिविधि और रचनात्मकता के बीच संबंध

शारीरिक गतिविधि और रचनात्मकता के बीच संबंध एक महत्वपूर्ण विषय है, जो मानव जीवन के कई पहलुओं को प्रभावित करता है। शारीरिक गतिविधि, जैसे कि खेल, व्यायाम, या यहां तक कि चलना, मानव मस्तिष्क और शरीर पर सकारात्मक प्रभाव डालती है। हाल के वर्षों में, शोध ने दिखाया है कि नियमित शारीरिक गतिविधि रचनात्मकता को बढ़ावा देती है।

शारीरिक गतिविधि के दौरान, शरीर एंडोर्फिन नामक हार्मोन का उत्पादन करता है, जो व्यक्ति के मूड को बेहतर बनाता है। इससे मानसिक स्पष्टता और सकारात्मक सोच को बढ़ावा मिलता है। जब व्यक्ति खुश होता है, तो वह नई सोच और विचारों के प्रति अधिक जागरूक होता है, जो

रचनात्मकता को उत्तेजित करता है। उदाहरण के लिए, कई कलाकार और लेखक अपने विचारों को विकसित करने के लिए टहलने या योग करने का सहारा लेते हैं, जिससे उनकी रचनात्मक ऊर्जा में वृद्धि होती है।

शारीरिक गतिविधि न केवल मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है, बल्कि यह सामाजिक इंटरैक्शन को भी बढ़ावा देती है। समूह में खेल खेलने या किसी टीम का हिस्सा बनने से व्यक्ति अन्यो के साथ विचारों का आदान-प्रदान कर सकता है। इस तरह, मिलकर काम करने से नए विचारों का जन्म होता है, जो मुख्य रूप से रचनात्मकता को बढ़ावा देने में सहायता करता है। उदाहरण के लिए, स्कूलों में छात्रों को खेलों और कलात्मक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, ताकि वे रचनात्मकता और सहयोग की भावना को विकसित कर सकें।

हाल के शोधों से पता चला है कि व्यायाम के बाद व्यक्ति अधिक खुले विचारों वाला और अभिनव तरीके से सोच सकता है। जैसे-जैसे व्यक्ति व्यायाम करता है, मानसिक थकान कम होती है और मस्तिष्क में नए कनेक्शन बनने लगते हैं। अध्ययन दिखाते हैं कि योग और ध्यान जैसी गतिविधियां न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करती हैं, बल्कि मानसिक रचनात्मकता को भी बढ़ाती हैं।

निष्कर्ष

अंत में कहा जा सकता है कि, शारीरिक गतिविधि और रचनात्मकता के बीच गहरा संबंध है। नियमित व्यायाम व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाता है, जिससे रचनात्मकता की धारणा को बढ़ावा मिलती है। इसलिए, यह आवश्यक है कि हम अपनी दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करें, ताकि हम न केवल स्वस्थ रहें बल्कि अधिक रचनात्मक भी बन सकें। इस प्रकार, शारीरिक गतिविधि एक सकारात्मक शक्तिका स्रोत है, जो हमारे जीवन में रचनात्मकता को उजागर करने में सहायक होती है।

शोध ग्रंथ सूची

- रोमांस आर., नीलसन ए. — रोड्रिगेज, मॅडेस आर.एस., डोबैडो जे.सी. — कास्टानेडा, डायस जी. (2023), 10 और 11 वर्षीय स्कूली बच्चों की रचनात्मकता पर शारीरिक गतिविधि का प्रभाव, थिंकिंग स्किल्स एंड क्रिएटिविटी, वॉल्यूम 48, 101295, आईएसएसएन 1871-1871.
- आशीष बोलिम्बाला, पी.एस. जेम्स, शिरशेंदु गांगुली (2023), रचनात्मकता पर शारीरिक गतिविधि हस्तक्षेप का प्रभाव: लचीलेपन बनाम दृढ़ता मार्गों की भूमिका, सोच कौशल और रचनात्मकता, खंड 49, 101313, आईएसएसएन 1871-1871.
- बोलिम्बाला ए., जेम्स पी.एस., गांगुली एस., (2023), रचनात्मकता पर शारीरिक गतिविधि हस्तक्षेप का प्रभाव: लचीलेपन बनाम दृढ़ता मार्गों की भूमिका, सोच कौशल और रचनात्मकता, खंड 49, 101313, आईएसएसएन 1871-1871, <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101313>.
- रोमिंगर, सी., श्नाइडर, एम., फ़िक, ए., ट्रान, यू.एस., पर्चटोल्ड-स्टीफ़न, सी.एम., और श्वेड्टफ़ेगर, ए.आर. (2022), तीव्र और जीर्ण शारीरिक गतिविधि रचनात्मक विचार प्रदर्शन को बढ़ाती है: एक व्यवस्थित समीक्षा और बहुस्तरीय मेटा-विश्लेषण, स्पोर्ट्स मेडिसिन — ओपन, 8 (1), 62.
- Bollimbala, A., James, P.S. Impact of chronic physical activity on individuals' creativity. Psychological Research 88, 684–694 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00426-023-01862-4>
- Piya-Amornphan, N., Santiworakul, A., Cetthakrikul, S., & Srirug, P. (2020). Physical activity and creativity of children and youths. BMC pediatrics, 20(1), 118.
- Ramón Romance, Adriana Nielsen-Rodríguez, Rui Sousa Mendes, Juan Carlos Dobado-Castañeda, Gonçalo Dias, (2023), The influence of physical activity on the creativity of 10 and 11-year-old school children, Thinking Skills and Creativity, Volume 48,101295, ISSN 1871-1871, <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101295>.