

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Tuesday, 20 October 2026

डॉ. सोनाली खांडेकर (मोहोड): खेल के मैदान से ज्ञान के शिखर तक, दृढ़ संकल्प की प्रेरक कहानी

Sanket Morankar

Published on 19 Oct 2026



खेल के मैदान से मिली जिद, शिक्षा से मिली दिशा

खेल के मैदान पर विकसित हुआ दृढ़ संकल्प, शिक्षा से मिली विचारों की स्पष्टता और अनुसंधान से प्राप्त नई दृष्टि—इन तीनों के समन्वय से डॉ. सोनाली मोहोड ने अपने जीवन को बहुआयामी उपलब्धियों की दिशा दी है। अध्यापन, शैक्षणिक नेतृत्व, शोध और खेल के प्रति अपनी रुचि के बीच संतुलन बनाते हुए उन्होंने अनेक चुनौतियों का सामना किया। अपने सपनों को जीवित रखते हुए पारिवारिक और व्यावसायिक जिम्मेदारियाँ निभाने की उनकी यात्रा प्रेरणा देती है।

बचपन से ही सोनाली मोहोड को पढ़ाई के साथ खेलों में विशेष रुचि थी। कराटे, हॉकी, फुटबॉल, हैमर थ्रो और तैराकी जैसे विभिन्न खेलों में उन्होंने भाग लिया। कराटे में पदक हासिल करना, हॉकी और फुटबॉल में राष्ट्रीय तथा अखिल भारतीय स्तर पर सहभागिता और हैमर थ्रो में राज्य एवं राष्ट्रीय स्तर पर प्रदर्शन करना उनके खेल सफर के महत्वपूर्ण पड़ाव रहे। हैमर थ्रो में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर चयन तक पहुँचना उनके लिए गर्व और प्रेरणा का अनुभव रहा।

खेलों ने उन्हें केवल प्रतिस्पर्धा करना ही नहीं सिखाया, बल्कि अनुशासन, धैर्य, नेतृत्व, आत्मविश्वास और असफलताओं के बाद फिर से उठ खड़े होने की क्षमता भी विकसित की। यही गुण आगे चलकर उनके शैक्षणिक और व्यावसायिक जीवन में उपयोगी साबित हुए।

मनोविज्ञान में शोध से विकसित हुई नई दृष्टि

मनोविज्ञान के प्रति रुचि ने उन्हें इस विषय में उच्च शिक्षा प्राप्त करने और पीएच.डी. तक पहुँचने के लिए प्रेरित किया। उनके शोध का विषय था—**“Narcissism, Self-Esteem, and Perceived Loneliness as Predictors of Problematic Social Media Use among Emerging Adults”**।

यह शोध युवा वयस्कों में आत्मसम्मान, अकेलेपन की अनुभूति, व्यक्तित्व संबंधी पहलुओं और सोशल मीडिया के समस्याग्रस्त उपयोग के बीच संबंधों को समझने पर केंद्रित था। डिजिटल युग में युवाओं के व्यवहार और मनोवैज्ञानिक अनुभवों को समझने की दृष्टि से यह विषय विशेष महत्व रखता है।

डॉ. मोहोड के 50 से अधिक शोध लेख राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रकाशित होने की जानकारी दी गई है। इसके अतिरिक्त, वह मनोविज्ञान विषय पर पुस्तक लेखन, शैक्षणिक सम्मेलनों में सहभागिता और विद्यार्थियों को शोध के लिए मार्गदर्शन देने जैसे कार्यों से भी जुड़ी हैं। उनके प्रयास अध्यापन के साथ ज्ञान के विस्तार और शोध संस्कृति को प्रोत्साहित करने की दिशा में योगदान देते हैं।

अध्यापन से शैक्षणिक नेतृत्व तक

3 जुलाई 2009 को अनिकेत समाजकार्य महाविद्यालय, वर्धा में सहायक प्राध्यापक के रूप में डॉ. सोनाली मोहोड के व्यावसायिक सफर की शुरुआत हुई। उनके लिए अध्यापन का उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल पुस्तकीय ज्ञान देना नहीं, बल्कि उनमें आत्मविश्वास विकसित करना, सामाजिक समस्याओं को आलोचनात्मक दृष्टि से समझने के लिए प्रेरित करना और उनकी क्षमताओं को आगे बढ़ाने का अवसर देना भी रहा है।

वर्तमान में कार्यकारी प्राचार्य की जिम्मेदारी निभाते हुए वह अध्यापन के साथ शैक्षणिक नियोजन, प्रशासनिक कार्यों, अनुसंधान और संस्थान के विकास के लिए प्रयासरत हैं। इसके अतिरिक्त, वह महाराष्ट्र लोक सेवा आयोग (MPSC) की परीक्षाओं के लिए प्रश्नपत्र तैयार करने और मूल्यांकन करने के कार्य से भी जुड़ी हैं।

शिक्षण, प्रशासन और अनुसंधान के बीच संतुलन बनाए रखना जिम्मेदारी के साथ निरंतर सीखने की मांग करता है। डॉ. मोहोड की यात्रा इन विभिन्न भूमिकाओं को साथ लेकर आगे बढ़ने के उनके प्रयास को दर्शाती है।

परिवार, करियर और खेल के बीच संतुलन

व्यावसायिक जिम्मेदारियों, शोध, परिवार और खेल के प्रति अपनी रुचि को एक साथ निभाना उनके जीवन की प्रमुख चुनौतियों में शामिल रहा है। महाविद्यालय के कामकाज के बाद खेल अभ्यास के लिए समय निकालना, घरेलू जिम्मेदारियाँ पूरी करना और शोध कार्य में निरंतरता बनाए रखना आसान नहीं था। इसके लिए उन्हें समय प्रबंधन, अनुशासन और दृढ़ इच्छाशक्ति का सहारा लेना पड़ा।

इस सफर में उनके पति डॉ. प्रवीणकुमार मोहोड, माता-पिता, सास-ससुर, भाई और अन्य परिजनों का सहयोग महत्वपूर्ण रहा। परिवार का यह समर्थन उन्हें विभिन्न जिम्मेदारियों के बीच अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक लक्ष्यों की ओर बढ़ते रहने में सहायक बना।

उनकी कहानी यह भी बताती है कि व्यक्तिगत उपलब्धियों के पीछे अक्सर परिवार का सहयोग, साझा जिम्मेदारियाँ और एक-दूसरे के सपनों के प्रति सम्मान महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

उपलब्धियों और सम्मानों से सजा सफर

डॉ. सोनाली मोहोड के शैक्षणिक, अनुसंधान और खेल संबंधी योगदान को विभिन्न पुरस्कारों और सम्मानों के माध्यम से पहचान मिलने की जानकारी दी गई है। इनमें प्रमुख हैं:

- राधाकृष्णन करियर एक्सलेसं अवॉर्ड — 2018
- बेस्ट टीचर अवॉर्ड — 2020
- क्रीड़ा रत्न सम्मान — 2022
- यंग रिसर्चर अवॉर्ड — 2023

ये सम्मान उनके बहुआयामी प्रयासों और विभिन्न क्षेत्रों में योगदान की पहचान के रूप में प्रस्तुत किए गए हैं। खेल, शिक्षा और अनुसंधान में सक्रिय रहकर उन्होंने अपने पेशेवर सफर को विविध अनुभवों से समृद्ध किया है।

बहुआयामी उपलब्धियों की प्रेरक मिसाल

डॉ. सोनाली मोहोड का जीवन सफर खेल, शिक्षा, अनुसंधान और पारिवारिक मूल्यों के सुंदर समन्वय को दर्शाता है। खेल के मैदान ने उन्हें जिद और अनुशासन सिखाया, शिक्षा ने विचारों को दिशा दी, अनुसंधान ने विश्लेषणात्मक दृष्टि विकसित की और परिवार ने कठिन समय में आधार प्रदान किया।

आज भी वह सीखने, विद्यार्थियों को प्रेरित करने और समाज के लिए उपयोगी योगदान देने की दिशा में सक्रिय हैं। उनकी यात्रा यह संदेश देती है कि स्पष्ट लक्ष्य, निरंतर मेहनत और चुनौतियों का सामना करने की तैयारी हो, तो अनेक जिम्मेदारियों के बीच भी अपनी क्षमताओं को विकसित किया जा सकता है।

संपर्क विवरण

- मोबाइल : 9403840702
- ई-मेल : sonalimohod397@gmail.com

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Sanket Morankar, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsoever.