

# नशामुक्ति के लिए खेल

नरसिम्हा एम एस

**खे**ल मानव जीवन का अभिन्न अंग है। बच्चों के शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास की दृष्टि से इसके कई फ़ायदे हैं। यहाँ पर मैं अपना एक अनुभव साझा कर रहा हूँ। मेरे स्कूल में कुछ ऐसे किशोर लड़के थे जिन्हें शराब पीने की लत थी। मैंने उन्हें अल्टीमेट फ़्रिस्बी के खेल से परिचित कराया और इससे उन्हें इस आदत पर क़ाबू पाने में बहुत मदद मिली।

बचपन से वयस्कता के संक्रमण काल और युवा वयस्क बनने का समय कई चुनौतियों से भरा होता है; शारीरिक और भावनात्मक दोनों तरह की चुनौतियाँ सामने होती हैं। इस समय में किशोर बच्चे साथियों के दबाव या जोखिम लेने के रोमांच के कारण अवांछनीय व्यवहार और आदतें अपना सकते हैं। मैंने एक स्कूल में काम किया जिसमें किशोरों का एक समूह था जो स्कूल के मैदान के एक कोने में नियमित रूप से शराब पिया करता था। मैंने उन्हें अल्टीमेट फ़्रिस्बी के खेल में शामिल करने का फ़ैसला किया।

अल्टीमेट फ़्रिस्बी खेल मिश्रित-लिंग और गैर-सम्पर्क वाला खेल है, जिसे टीम में खेला जाता है। इस खेल में खिलाड़ी खुद ही निर्णायक होते हैं और इसमें खेल की भावना को अत्यधिक महत्त्व दिया जाता है। प्रत्येक खिलाड़ी अपने कार्यों और प्रतिक्रियाओं के लिए ज़िम्मेदार होता है। इसके नियम बास्केटबॉल और रग्बी के नियमों का मिश्रण हैं। खेल की भावना इसकी सबसे आकर्षक विशेषता है। इसका मैदान फुटबॉल के मैदान से आधा होता है और प्रत्येक पक्ष में सात खिलाड़ी होते हैं। इसके लिए शारीरिक फुर्ती, टीमवर्क और फ़ोकस की आवश्यकता होती है।

जब मैंने पहली बार किशोरों के इस समूह से सम्पर्क किया और उनसे पूछा कि क्या वे डिस्क फेंकना चाहेंगे तो उन्हें लगा कि यह तो एक आसान काम है। लेकिन जब उन्होंने कोशिश की और सही तरीके से नहीं फेंक सके तो उन्हें लगा कि यह काफ़ी चुनौतीपूर्ण है। तब उन्होंने सवाल पूछना शुरू किया कि इसे कैसे फेंका जाए और यह खेल कैसे खेला जाता है आदि। तब मैंने उन्हें इस खेल के बारे में समझाया।

## शुरुआती चुनौतियों पर क़ाबू पाना

शुरुआत में वे दूसरे लड़कों के साथ खेलने के लिए तैयार नहीं

थे; वे केवल अपने मित्रों के साथ सहज महसूस करते थे। कोई भी लड़का रणनीति या खेल की योजना पर चर्चा करने के लिए तैयार नहीं था, उन्होंने जैसा चाहा वैसा खेला। उन्होंने अपनी शारीरिक चुस्ती-फुर्ती (फ़िटनेस) पर भी बिल्कुल ध्यान नहीं दिया जो कि किसी भी खेल को खेलने का मूल मंत्र है। खिलाड़ियों के बीच ग़लतफ़हमियाँ थीं और छोटी-छोटी बातों पर झगड़े हो जाते थे। उन्हें एक-दूसरे के साथ खेलने और एक-दूसरे की बात सुनने में छह महीने से ज़्यादा का समय लगा। धीरे-धीरे उनकी आक्रामकता नियंत्रण में आई और मैदान में लड़ाई-झगड़े बन्द हो गए।

उनका फ़िटनेस स्तर शुरू में बहुत ख़राब था और वे दौड़ नहीं पाते थे। इस वजह से खेलने के लिए नियमित रूप से आने के बावजूद वे खेलने में अनिच्छा दिखाते थे। भले ही खेलने के लिए धीरे-धीरे उन्हें खेल में फ़िटनेस के महत्त्व की बात समझ में आने लगी और वे इस दिशा में काम करने लगे।

अल्टीमेट फ़्रिस्बी मिश्रित-लिंग वाला खेल है, लेकिन लड़कों ने लड़कियों को डिस्क 'पास' करने से इनकार कर दिया। वे लड़कियों को खेल में बराबर की भागीदार नहीं समझते थे। उनका मानना था कि लड़कियाँ डिस्क को पकड़ नहीं सकेंगी या उसे 'पास' नहीं कर पाएँगी। लड़कों को यह बात स्वीकार करने में लगभग 10-12 महीने लग गए कि लड़कियाँ भी लड़कों जितना अच्छा ही खेल सकती हैं।

## परिणाम

धीरे-धीरे लड़कों में सकारात्मक बदलाव देखने को मिले। उनमें से अधिकांश ने पहले व्यक्तिगत खेल खेले थे लेकिन टीम वाले इस खेल, अल्टीमेट फ़्रिस्बी, को खेलना उनके लिए एक चुनौती थी। समय के साथ उनमें जो मुख्य परिवर्तन दिखाई दे रहा था, वह था दूसरों के प्रति उनके व्यवहार में परिवर्तन और खेल के दौरान सामने आने वाली सभी चुनौतियों के प्रति उनका दृष्टिकोण। उनके आत्मविश्वास का स्तर बहुत बढ़ गया और उनके सहयोग करने के कौशल में कई गुना सुधार हुआ।

उनकी आक्रामकता भी नियंत्रण में आई और वे मैदान के अन्दर और बाहर काफ़ी धैर्य का परिचय दे रहे थे। अब वे खेल में किसी को भी शामिल करने के लिए तैयार थे और खेल को सीखने और सिखाने में भी उन्हें कोई दिक्कत नहीं थी।

शराब की लत पर लम्बी बातचीत और चर्चाओं ने उन्हें इसका सेवन कम करने में मदद की। एक वर्ष की अवधि में वे बिना थके खेलने में सक्षम हो गए।

मुझे यह जानकर खुशी हो रही है कि मेरे द्वारा उन्हें इस खेल में शामिल करने के लगभग दो साल बाद वे अभी भी एक टीम के रूप में इसे खेल रहे हैं। वे अब शराब का सेवन नहीं करते और अपने-अपने कैरियर में अच्छा कर रहे हैं और कड़ी मेहनत कर रहे हैं। उन्होंने अपने दोस्तों को भी इस खेल से परिचित कराया है। उनमें से कुछ ने दुनिया भर में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में हमारे देश का प्रतिनिधित्व किया है। समय के साथ ये सभी परिवर्तन हुए, जिसका कारण था इस खेल की कठोरता और जिसने उनसे अत्यधिक प्रतिबद्धता की मांग की।

### निष्कर्ष

खेल, छोटे बच्चों की विकासात्मक और सीखने की जरूरतों को पूरा करने के लिए जितनी महत्वपूर्ण रणनीति है उतनी ही बड़े बच्चों के लिए भी है। ऊपर वर्णित अनुभव मुझे किशोरावस्था के बच्चों के साथ हुआ था। मैंने बाद में, अल्टीमेट फ्रिस्बी की शुरुआत स्कूल के छोटे बच्चों के साथ भी की और उतनी ही अच्छी प्रतिक्रिया मिली। इन बच्चों के व्यवहार में एक सकारात्मक बदलाव आया है। अब ये सारी बातें देखी जा सकती हैं — बेहतर सहयोगात्मक कौशल, एक-दूसरे के साथ निकटता, अपने और दूसरों के प्रति संवेदनशील होना, ईमानदारी, अन्य लोगों के मतों और विचारों को सुनना, टीम का नेतृत्व करना, खेल से पहले रणनीति बनाना और मतभिन्नता का प्रबन्धन।

खेल के दौरान व्यक्ति को कई लोगों से मिलने और बातचीत करने का मौका मिलता है, जो उसके दृष्टिकोण को व्यापक बनाने में मदद करता है, रूढ़िवादी मानसिकता को तोड़ता है एवं पूर्वाग्रहों, रूढ़ियों और बाधाओं की पुनः समीक्षा करता है। हमने देखा कि लड़कों के जिस समूह के साथ मैंने काम किया था, वे शुरू में लड़कियों की उपेक्षा इसलिए करते थे क्योंकि उनके मन में लैंगिकता को लेकर कई पूर्वाग्रह थे।

खेलने से अनुभवात्मक सीखना सम्भव हो पाता है और यह बच्चों को अपनी शक्तियों और सीमाओं को समझने में मदद करता है। वे समझ जाते हैं कि शक्तियों को पूरी क्षमता तक ले जाया जा सकता है, लेकिन सीमाएँ किसी की कमजोरियाँ नहीं होतीं। खेल से टीम में सभी खिलाड़ियों के बीच एक मजबूत बन्धन विकसित होता है और निर्णय लेने में मदद मिलती है। निर्णय लेना चयन का कार्य है, हमें केवल तभी निर्णय लेना होता है जब विकल्प सामने हों, यह अपने सामने आई किसी समस्या को हल करने का एक सचेत तरीका है।

खेल खेलना तनाव और परेशानियों से राहत देता है और भावनात्मक और शारीरिक शक्ति विकसित कर सकता है, खासकर जब युवा वयस्क (या बच्चे) निराश, क्रोधित, उदास या घबराए हुए हों। यह सकारात्मक रवैयों को बढ़ावा देता है, जैसे जो है उसमें खुश रहना, स्वयं को विकसित करते रहना, सभी पहलुओं में अपना सुधार जारी रखना और साथ ही दूसरों को भी प्रोत्साहित करना। उपर्युक्त उदाहरण से यह स्पष्ट है कि इस खेल ने लड़कों को खुद को साबित करने का अवसर प्रदान किया और शारीरिक गतिविधि ने उनमें खुशी और उपलब्धि की भावना को उत्प्रेरित किया।



नरसिम्हा एम एस अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन, बेंगलूरु के ज़िला संस्थान, में स्रोत व्यक्ति (शारीरिक शिक्षा) हैं। सरकारी स्कूलों के साथ काम करने के अलावा वे अज़ीम प्रेमजी स्कूलों के शारीरिक शिक्षा शिक्षकों की इस बात में सहायता करते हैं कि बच्चों में सकारात्मक व्यवहारगत परिवर्तन लाने के लिए शारीरिक शिक्षा का उपयोग एक साधन के रूप में कैसे किया जाए। फ़ाउण्डेशन के साथ जुड़ने से पहले उन्होंने मैजिक बस इण्डिया फ़ाउण्डेशन के साथ उनके *स्पोर्ट्स फ़ॉर डेवलपमेंट* पाठ्यक्रम के लिए प्रशिक्षक के रूप में काम किया है, साथ ही कॉरपोरेट्स तथा भिन्न-भिन्न आयु वर्ग व सीखने की क्षमताओं वाले बच्चों के लिए आउटडोर एडवेंचर स्पोर्ट्स के प्रशिक्षक के रूप में भी काम किया है। उनसे [narasimha.ms@azimpremjifoundation.org](mailto:narasimha.ms@azimpremjifoundation.org) पर सम्पर्क किया जा सकता है। अनुवाद : नलिनी रावल