

जीवन में खेलों का महत्व

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

खेलों का जीवन में बहुत महत्व है। खेल से शरीर, मन, बुद्धि, शक्तिशाली बनता है। नाड़ीतन्त्र भी मजबूत बनता है। नाड़ीतन्त्र के कमजोर होने से नकारात्मक विचार आते हैं। खेल खेलने से कैलोरीज के रूप में जो ऊर्जा प्राप्त होती है उसकी खपत हो जाती है। पसीने के रूप में रोम-रोम से शरीर का दूषित तत्व बाहर निकल जाता है। इसके कारण शरीर में कोई रोग नहीं होता। अनेक प्रकार के खेल हैं। जिन्हें ओलम्पिक खेल में मान्यता प्राप्त है। ओलम्पिक खेलों में अनेक देशों की टीमों भाग लेती है। जहां बहुत कुछ सीखने को मिलता है। खेल को खेल भावना से खेलना चाहिए। खेल खेलने से मन प्रसन्न रहता है। टीम स्प्रिट के रूप में कार्य करने की भावना बढ़ती है। इससे जीवन में सामूहिकता की भावना पैदा होती है।

क्रिकेट के खेल में सभी खिलाड़ी टीम स्प्रिट से खेलते हैं। सभी खिलाड़ियों में उत्कृष्ट खेल की भावना बनी रहती है। खिलाड़ी देश के लिए खेलता है। देश के लिए मर-मिटने की भावना खिलाड़ियों में रहती है। प्रत्येक आयुवर्ग के लिए खेल हैं। बच्चे, युवा, प्रौढ़, वृद्ध सभी लोगों के लिए खेल बने हुए हैं। बच्चों के लिए खेलकूद है। बच्चों का भोजन इसीलिए आसानी से पच जाता है, क्योंकि वह सदैव हाथ-पांव चलाता रहता है। इससे शरीर की ऊर्जा की खपत हो जाती है और उसे समय-समय पर भूख महसूस होती है। बच्चा समय-समय पर खेलकूद करता है और भोजन करता है इसलिए स्वस्थ रहता है। विश्व के अनेक देशों में अनुशासन की स्थापना में खेलकूद के महत्व को स्वीकार करते हुए विद्यालयों में खेलकूद की व्यवस्था अनिवार्य कर दी गयी है। हमारे देश में आज भी खेलकूद की उपेक्षा की जा रही है। प्रायः लोगों की ऐसी मानसिकता है कि बच्चों को खेलकूद से दूर रखकर पाठ्य पुस्तक द्वारा एवं आचार-संहिता का बलपूर्वक पालन कराकर ही अनुशासन की नींव सुदृढ़ की जा सकती है। किंतु यह ठीक नहीं है। बालक को दंड क अपेक्षा खेल द्वारा नियंत्रित करना कही अच्छा है।

वर्तमान समय में खेलकूद के प्रति नकारात्मक भाव के कारण हमारा देश ओलम्पिक खेलों में बहुत अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाता। दुनिया के छोटे-छोटे देश अनेक खेलों में स्वर्ण पदक प्राप्त करते हैं किन्तु इतनी बड़ी आबादी वाला देश स्वर्ण पदक की तालिका में बहुत नीचे रहता है। इसलिए खेलों की स्थिति सुधारकर देश को सम्मानजनक स्थिति में लाना चाहिए। खेलकूद के माध्यम से अवकाश का सुन्दर उपयोग होता है।

अवकाश के दिनों में पढ़ाई-लिखायी के अतिरिक्त खेलकूद की भी व्यवस्था होनी चाहिए। खेलकूद बच्चों को आपस में प्रेमपूर्वक मिलजुलकर रहना, आपसी बैरभाव समाप्त करना, विभिन्न जाति व सम्प्रदाय के साथ आपसी तालमेल द्वारा निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करना सिखाता है। इससे सामाजिक सहयोग के भाव उत्पन्न होते हैं। हम देखते हैं कि विभिन्न देशों की टीमों जब खेलती हैं तो उनके सदस्यों में सहज ही मैत्रीभाव का विकास हो जाता है। खेल जगत में एक साथ भाग लेने वाले खिलाड़ी परस्पर प्रतिस्पर्धा को करते हैं किन्तु द्वेष भाव से दूर रहते हैं। खिलाड़ी ही वस्तुतः किसी भी देश के सच्चे प्रतिनिधि होते हैं। खिलाड़ी हार जीत को जब खिलाड़ी की भावना से लेने की शिक्षा पाते हैं, तो वे जीवन में भी सफलता, असफलता के अवसरों पर संतुलन बनाये रखने में सफल होते हैं।

किशोरावस्था में बालक तथा बालिका में अतिरिक्त शक्ति होती है। खेलकूद द्वारा उनकी अतिरिक्त शक्ति को सरलता से रचनात्मक कार्यों में परिवर्तित किया जा सकता है। उनकी अतिरिक्त शक्ति का उपयोग हो जाता है। बालक-बालिकाएं खेलकूद में इतना अधिक श्रम करते हैं कि उन्हें व्यर्थ की बातें सूझती ही नहीं। यदि उनकी अतिरिक्त शक्ति को खेलकूद में न लगाया जाये तो वह शक्ति बुरे कार्यों में लग सकती है। अक्सर वे अपनी शक्ति तोड़फोड़ वे उधम मचाने में लगाते हैं।

खेलकूद का जीवन में, सामाजिक कार्यों में बहुत महत्व है। आज शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों का बहुमुखी विकास करना है। प्राचीनकाल में कहा जाता था कि- खेलोगे कूदोगे होंगे खराब, पढ़ोगे लिखोगे बनोगे नबाब। आजकल यह धारणा बदल गयी है। शिक्षा के साथ खेलकूद को व्यक्तित्व विकास में सहायक माना जाता है। स्वस्थ रहने के लिए शरीर को जितना भोजन की आवश्यकता है उससे कहीं अधिक शरीर को खेलकूद की आवश्यकता है। खेलने से शरीर की

हड्डियां मजबूत बनती हैं। शरीर में मोटापा नहीं आता। अनेक प्रकार की बीमारियों का समाधान खेल से हो जाता है। चाहे जो भी खेल हो यदि मनुष्य नियमित रूप से उसमें भाग ले तो शरीर स्वस्थ बना रहता है। दौड़ना, आसन करना, कबड्डी खेलना, हॉकी खेलना, क्रिकेट खेलना, बालीबाल और फुटबाल खेलना आदि अनेक खेल शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रह सकता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ रखना चाहिए। निरोगी काया ईश्वर का बहुत बड़ा वरदान है। बाल्यावस्था से लेकर वृद्धावस्था तक शरीर को स्वस्थ और सुदृढ़ बनाने में खेलों की महत्वपूर्ण भूमिका है। आजकल खिलाड़ियों को नौकरी प्राप्त करने में भी छूट दी गयी है। अतः खेल जीवन निर्माण के लिए आवश्यक है।