

**MAA OMWATI DEGREE COLLEGE HASSANPUR  
(PALWAL)**

Notes

B.A. 5th Sem

**Socio- Psychological Found. Of Phy. Edu.**

## शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पक्ष (Psychological Aspects of Physical Education)

3

शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पक्षों को अच्छी तरह से समझने के लिए सर्वप्रथम हमें 'मनोविज्ञान' की जानकारी होनी चाहिए। वास्तव में 'मनोविज्ञान' शब्द अंग्रेजी भाषा के 'साइकोलोजी' (Psychology) शब्द का हिन्दी रूपान्तर है। Psychology शब्द यूनानी भाषा के 'साइक' (Psyche) और 'लोगस' (Logos) शब्दों से मिलकर बना है। 'Psyche' शब्द का अर्थ होता है 'आत्मा' और 'Logos' शब्द का अर्थ होता है 'विज्ञान'। इस प्रकार मनोविज्ञान (Psychology) शब्द का अर्थ होता है 'आत्मा का विज्ञान' (Science of Soul) लेकिन 'आत्मा' के स्वरूप के बारे में वास्तविक जानकारी उपलब्ध न होने के कारण इस अर्थ को मान्यता नहीं मिल पाई। कुछ समय पश्चात् इसके स्थान पर मनोविज्ञान को 'मन का विज्ञान' (Science of Mind) कहा जाने लगा। लेकिन दूसरे व्यक्ति के मन (Mind) के बारे में जानना भी एक कठिन कार्य है। इसी कारण मन (Mind) शब्द को त्याग कर इसकी जगह चेतना या चेतनता (Consciousness) को दी गई। लेकिन 'Consciousness' शब्द का क्षेत्र भी व्यापक होने के कारण यह अर्थ भी कुछ समय के उपरान्त बदल गया। अन्त में Psychology को 'व्यवहार का विज्ञान' (Science of Behaviour) कहा गया, जो कि आज भी मान्य है। वुडवर्थ (Woodworth) के निष्कर्ष के अनुसार, "सर्वप्रथम मनोविज्ञान ने अपनी आत्मा का त्याग किया, फिर उसने अपने मन को त्यागा, तत्पश्चात् उसने अपनी चेतना का त्याग किया और अब वह व्यवहार के ढंग को अपनाता है।" (First psychology lost its soul, then it lost its will, then it lost its consciousness. It still has behaviour of sort.)

### मनोविज्ञान की परिभाषा

#### [Definition of Psychology]

1. एन०एल० मन के अनुसार, "आजकल मनोविज्ञान का संबंध व्यवहार की छानबीन से है।" (Psychology today concerns with scientific investigation of behaviour.)
2. क्रो एवं क्रो के अनुसार, "मनोविज्ञान व्यक्ति के व्यवहार और मानवीय संबंध का अध्ययन है।" (Psychology is the study of human behaviour and human relationship.)
3. पिल्सबरी के अनुसार, "मनोविज्ञान मानवीय व्यवहार का विज्ञान है।" (Psychology is the science of human behaviour.)
4. मैक डूगल के अनुसार, "मनोविज्ञान मानव व्यवहार, उसके कारण तथा उसकी स्थितियों का अध्ययन है।" (Psychology is the study of human behaviour, its causes and conditions.)



5. वुडवर्थ के अनुसार, "मनोविज्ञान का संबंध व्यक्ति की क्रियाओं व सम्बन्धित वातावरण से है। (Psychology deals with the activities of the individual in relation to his environment.)"

6. वाटसन के अनुसार, "मनोविज्ञान व्यवहार का शुद्ध ज्ञान है।" (Psychology is the positive science of behaviour.)

उपर्युक्त परिभाषाओं के माध्यम से मनोविज्ञान के विषय को भली-भाँति समझा जा सकता है। वातावरण में शारीरिक शिक्षा और मनोविज्ञान का गहरा संबंध है, क्योंकि शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में मनोविज्ञान के कुछ पहलुओं या पक्षों का सीधा प्रयोग होता है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में मनोविज्ञान के बहुमूल्य योगदान देने के कारण ही विश्व स्तर की खेल-कूद प्रतियोगिताओं में टीम के साथ न केवल Coach की, बल्कि एक मनोवैज्ञानिक की भी आवश्यकता होती है, क्योंकि ऐसी प्रतियोगिताओं में भावनाओं (Emotions) और अभिप्रेरण (Motivation) का बहुत अधिक प्रभाव होता है। टीम को मनोबल बढ़ाने के लिए मनोवैज्ञानिक की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है। इसके अलावा शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में रुचि (Interest), अभिवृत्ति (Attitude), समायोजन (Adjustment), वृद्धि एवं विकास (Growth and Development) तथा सीखने के नियम (Laws of Learning) को भी आवश्यकता पड़ती है, जिसके लिए हमें मनोविज्ञान की जानकारी अवश्य होनी चाहिए। जब तक हमें इन पक्षों की जानकारी नहीं होगी तब तक हम शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को अच्छे ढंग से नहीं चला पाएंगे।

### 3.1 मनुष्य की मनोभौतिक एकता या इकाई [Psycho-physical Unity of Human Organism]

सामान्यतया 'Psycho' का अर्थ होता है 'मन' और 'Physical' का अर्थ होता है 'शरीर'। इस प्रकार Psycho-physical Unity का अर्थ होता है 'मन और शरीर की एकता या इकाई'। रीने डेस्क्रेट्स (Rene Descartes) (1596-1650) जो कि एक गणितज्ञ था, ने सर्वप्रथम इस विषय में सोचा था। पहले मन और शरीर को अलग-अलग माना था। उसके इस कथन से अनेक प्रश्न सामने आने लगे। दार्शनिक कई पीढ़ियों तक इस 'मन और शरीर की समस्या' के बारे में तर्क देते रहे, लेकिन कोई उपयुक्त उत्तर नहीं मिल सका। अन्त में Descartes ने यह मान लिया कि मन और शरीर केवल एक छोटे बिन्दु पर

मिलते हैं जो कि पीनियल ग्रन्थि (Pineal Gland) में होता है जबकि इस ग्रन्थि (Gland) के बारे में आज भी स्पष्टता कुछ नहीं कहा जा सकता। बाद में दार्शनिकों ने इस समस्या को दूसरे ढंग से सोचना शुरू किया। एक सिद्धान्त के अनुसार, "यद्यपि मन और शरीर आपस में पूर्ण रूप से स्वतन्त्र हैं, लेकिन वे साथ-साथ इस प्रकार कार्य करते हैं जैसे कि वे दो घड़ियाँ हों जो भगवान के दोनों हाथों में हों तथा उनका आपस में समय मिलाया गया हो।" दूसरे सिद्धान्त के अनुसार, "मन और शरीर का अलग-अलग अस्तित्व है, लेकिन वे दोनों सार्वभौमिक पदार्थ (भगवान) के दो पहलू हैं।" तीसरे सिद्धान्त का प्रतिपादन करने वाले दार्शनिक केवल मन के अस्तित्व को मानते हैं तथा बाहरी भौतिक संसार के अस्तित्व को मानने से इंकार करते हैं। अन्त में Bertrand Russell और John Dewey, जो कि आधुनिक विचारक व मनोवैज्ञानिक थे, इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि "मन (Mind) और शरीर (Body) की समस्या एक निरर्थक समस्या है, क्योंकि मन (Mind) और शरीर (Body) को आपस में अलग सोचना ही सबसे बड़ी कमी थी।"

इस शताब्दी के मध्य तक भी मन और शरीर को अलग-अलग माना जाता था, लेकिन अब दार्शनिकों तथा मनोवैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि मन और शरीर का अलग-अलग कोई अस्तित्व नहीं है। वास्तव में मन और शरीर के बीच बहुत गहरा संबंध है। मन के बिना शरीर और शरीर के बिना मन का कोई अस्तित्व नहीं है। यह कहना उचित होगा कि मनुष्य मन और शरीर का ही मिश्रण (Combination) है। मन तथा शरीर का ताना-बाना आपस में बहुत ही कुशलतापूर्वक बुना हुआ है। संवेदक तन्त्रिकाएँ (Sensory Nerves) सन्देश को मस्तिष्क तक पहुंचाती हैं। मस्तिष्क में विश्लेषण का कार्य होता है तन्त्रिकाएँ तथा शरीर को मांसपेशियों को सन्देश वापस पहुंचाती हैं। इस प्रकार तन्त्रिकाएँ (Nerves) और मांसपेशियों का तालमेल पूरा होता है। वास्तव में शरीर द्वारा किया गया कार्य मस्तिष्क के ऊपर प्रभाव डालता है और मस्तिष्क द्वारा किया गया कार्य शरीर के ऊपर प्रभाव डालता है। मन और शरीर का यह संबंध ही 'मन और शरीर की इकाई' या 'मनोभौतिक एकता' कहलाता है।

शारीरिक शिक्षा की परिभाषा देते हुए मॉण्टेग्घू (Montague) ने कहा है, "शारीरिक शिक्षा न तो मस्तिष्क का और न शरीर का प्रशिक्षण करती है, बल्कि सम्पूर्ण व्यक्ति का प्रशिक्षण करती है।" मस्तिष्क से हम बहुत से मानसिक कार्य करते हैं, जैसे कि लिखना-पढ़ना, बोलना तथा सीखना आदि। लेकिन इन विशेष मानसिक कार्यों में भी शरीर की आवश्यकता होती



“जब हम कोई शारीरिक कार्य करते हैं, जैसे—दौड़ना, कूदना, फेंकना आदि तो ऐसे कार्यों को हम केवल अपने शरीर की उहायता से नहीं करते, बल्कि मस्तिष्क की भी विशेष भूमिका होती है। हम यह कह सकते हैं कि जब कोई व्यक्ति शारीरिक या मानसिक कार्य करता है तो उस समय पूर्ण व्यक्ति काम रहा होता है। जब खिलाड़ी फुटबॉल खेलता है तो उस समय भी वह केवल शरीर से ही कार्य नहीं करता, बल्कि उसका मन या मस्तिष्क भी पूरा योगदान करता है।

(हेरिक (Herrick) ने ठीक ही कहा है कि “हम केवल अपने मस्तिष्क से ही नहीं सोचते हैं। पूर्ण बच्चा ही विद्यालय जाता है। बच्चे को विभाजित करना एक मूर्खतापूर्ण बात होगी।”

वास्तव में मन को शरीर या शरीर को मन से अलग नहीं किया जा सकता है। इनका एक-दूसरे के साथ गहरा संबंध होता है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में ऐसे अनेक उदाहरण हैं जिनसे इनका एक-दूसरे पर प्रभाव ज्ञात होता है।

यदि हम बीमार हैं या हमारे पेट में दर्द है तो हम कोई भी मानसिक क्रिया ठीक प्रकार से नहीं कर सकते। इसी प्रकार, यदि हम तनावयुक्त तथा चिन्तित रहते हैं तो इनका हमारी पाचन क्रिया संस्थान पर अवश्य प्रभाव पड़ता है जिसके फलस्वरूप हम कोई शारीरिक कार्य उचित ढंग से नहीं कर सकते। इसका अर्थ यह हुआ कि यदि हमारे मस्तिष्क में चिन्ता और तनाव है तो हम कोई भी शारीरिक कार्य कुशलतापूर्वक नहीं कर सकते। इसके साथ-साथ तनाव और चिन्ता, जिनका संबंध सीधा मस्तिष्क से होता है, शरीर को भी कमजोर कर देते हैं। शारीरिक विकास की दर भी कम हो जाती है।

शराब व अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से हमारा मस्तिष्क ठीक प्रकार कार्य नहीं करता, क्योंकि मस्तिष्क पर इन पदार्थों का गहरा प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क का प्रभाव शरीर के ऊपर भी होता है जिसके फलस्वरूप हमारा शरीर भी ठीक प्रकार से कार्य नहीं कर सकता।

वास्तव में, जब हम कोई शारीरिक या मानसिक कार्य करते हैं तो उस समय एक ओर तो यह कहना कि यह केवल मानसिक कार्य है और दूसरी ओर यह कहना कि यह केवल शारीरिक कार्य है, उचित नहीं है। वास्तव में, मन और शरीर दोनों ही साथ-साथ कार्य करते हैं।

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में मन और शरीर की एकता का बहुत महत्त्व है, क्योंकि जब हम खेलते हैं तो मन और शरीर दोनों का ही प्रयोग होता है। खेलों में केवल शरीर का ही प्रयोग नहीं होता, बल्कि मस्तिष्क का भी प्रयोग होता है। अतः हम कह सकते हैं कि मन और शरीर में बहुत गहरा संबंध होता है

तथा ये एक इकाई के रूप में कार्य करते हैं। मन और शरीर के इसी संबंध को ‘मनोभौतिक एकता’ कहा जाता है।

### 3.2 सीखने के नियम तथा उनका खेल परिस्थितियों में प्रयोग

#### [Laws of Learning and their Application in Situation at Play Ground]

लोग प्रायः ऐसा सोचते हैं कि सीखना अभ्यास के द्वारा पहले से बेहतर बनना है। ऐसा सोचना पूर्णतया उचित नहीं है। हालांकि इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि सीखने के परिणामस्वरूप सुधार होता है। लेकिन इससे अनचाहे परिवर्तन भी हो सकते हैं। एक बच्चा जो फुटबॉल खेलता है वह गलत तकनीक भी सीख सकता है। सीखना वास्तव में एक विस्तृत व्याख्या रखता है। सीखने की प्रक्रिया जन्म से ही शुरू हो जाती है तथा सारा जीवन निरन्तर चलती रहती है। सीखने का अर्थ है परिस्थिति के अनुसार अपने-आप को ढालना। सीखने से मनुष्य के स्वभाव में परिवर्तन आता है और वह परिस्थितियों के अनुसार अपने-आप को परिवर्तित करता है। अनेक मनोवैज्ञानिकों ने सीखने को भिन्न-भिन्न तरीकों से परिभाषित किया है। यद्यपि वे लगभग एक ही बिन्दु पर पहुँचते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक ने सीखने की परिभाषाएँ निम्न प्रकार दी हैं—

1. जे०पी० गिल्फोर्ड के अनुसार, “विस्तृत रूप में हम इस शब्द की परिभाषा इस रूप में कह सकते हैं कि सीखना व्यवहार के कारण, व्यवहार में परिवर्तन है। (According to Guilford, “We may define the term very broadly in saying that learning is any change in behaviour resulting from behaviour.”)

2. आर०एस० वुडवर्थ तथा डी०जी० माक्विस् के अनुसार, “सीखना किसी वस्तु की क्रिया से संबंधित है, जिसे धारण कर लेने के पश्चात् व्यक्ति की क्रियाओं में उनकी पुनः उत्पत्ति होती है।” (According to R.S. Woodworth and D.G. Marquis, “Learning consists in doing something new provided, this something new to be retained by the individual and reappears in his later activities.”)

3. ई०आर० हिलगार्ड व आर०सी० एकिन्सन के अनुसार, “हम सीखने को अभ्यास के परिणामस्वरूप व्यवहार में स्थायी परिवर्तन के रूप में परिभाषित कर सकते हैं।” (According to E.R. Hilgard and R.C. Atkinson, “We may define learning as a relatively permanent change in behaviour that occurs as the result of practice.”)

4. जी० मर्फी के अनुसार, “सीखना व्यवहार और प्रत्यक्षीकरण दोनों में परिवर्तन के रूप में स्वीकार करना ठीक

शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पक्ष। ६९



होगा।" (According to G. Murphy, "From this point of view it would be legitimate to regard learning as modification both of behaviour and of the way of perceiving.")

5. जे०ओ० हिटकर के अनुसार, "सीखना उस क्रिया के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिससे व्यवहार की उत्पत्ति होती है अथवा प्रशिक्षण या अनुभव के आधार पर परिवर्तन आता है।" (According to Whitaker, "Learning may be defined as the process by which behaviour originates or is altered through training or experience.")

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष निकाले जा सकते हैं—

1. सीखना, समायोजन और अनुकूलन है।  
(Learning is adaptation and adjustment.)
2. सीखने की प्रक्रिया, जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है।  
(Learning is a continuous process.)
3. सीखना सार्वभौमिक है।  
(Learning is universal.)
4. सीखना व्यवहार में परिवर्तन है।  
(Learning is a change in behaviour.)
5. सीखना, प्रगति और विकास है।  
(Learning is improvement and development.)
6. सीखना अनुभवों की नवीन अवस्था है।  
(Learning is a new organisation of experiences.)
7. सीखना उद्देश्यपूर्ण एवं लक्ष्य निर्देशित होता है।  
(Learning is purposive and goal directed.)

### सीखने के नियम

#### [Laws of Learning]

थार्नडाइक (Thorndike) नामक मनोवैज्ञानिक ने जानवरों की निम्न स्तरीय जातियों के रूपर काफी परीक्षण किए, जिनसे सीखने की प्रक्रिया का पता लगता है। थार्नडाइक ने अपने इन परीक्षणों के आधार पर सीखने के कुछ नियमों का प्रतिपादन किया जो न केवल जानवरों पर लागू होते हैं बल्कि मानव जाति पर भी लागू होते हैं। ये नियम दो प्रकार के होते हैं। जो निम्नलिखित हैं—

- (क) सीखने के प्राथमिक नियम (Primary Laws of Learning)
- (ख) सीखने के गौण नियम (Secondary Laws of Learning)
- (क) सीखने के प्राथमिक नियम (Primary Laws of Learning)

सीखने के प्राथमिक नियम निम्नलिखित हैं—

1. तत्परता का नियम (Laws of Readiness)—तत्परता के नियम को तैयारी का नियम भी कहा जाता है। इस नियम के अनुसार जब सीखने वाला, सीखने हेतु तत्पर होता है, तभी सीखता है। (When any conduction unit is ready to conduct, for it to do so is satisfying when any conduction unit is not in readiness to conduct for it to conduct is annoying). वास्तव में तत्परता का संबंध व्यक्ति की दशा से है। विशेषकर उसके स्नायु संस्थान से है। कोई व्यक्ति केवल तभी सीख सकता है जब वह सीखने के लिए तत्पर होता है। जब तक बच्चा शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार नहीं होता, तब तक वह नहीं सीख सकता, क्योंकि उस के अनुभव, नाराजगी, असन्तुष्टि व नाखुशी वाले होंगे। ऐसा बच्चा भी गया है कि पूर्ण तत्परता के लिए व्यक्ति का शारीरिक व मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार होना आवश्यक है (Strike, when the iron is hot)। थार्नडाइक के अनुसार, तत्परता के लिए परिपक्वता व रुचि भी आवश्यक है। परिपक्वता के भी दो पहलू होते हैं। शारीरिक परिपक्वता व्यक्ति की मांसपेशियों पर नियन्त्रण रखती है। जब कोई छोटा बच्चा खड़ा होना सीखता है तो उसका मांसपेशी संस्थान भी परिपक्व होना चाहिए। बाल से खेलने के लिए भी बच्चों में दोनों प्रकार की परिपक्वता होनी चाहिए। इसी प्रकार खिलाड़ियों में भी शारीरिक तैयारी व मानसिक तैयारी का होना अनिवार्य है। तत्परता का अभिप्रेरण भी एक मुख्य पहलू होता है। अतः यह कहा जा सकता है कि किसी खिलाड़ी को तत्पर करने के लिए अभिप्रेरण का सहारा देना चाहिए। इसीलिए ऐसा कहा गया है कि "एक व्यक्ति घड़े को पानी तक ले जा सकता है लेकिन दस व्यक्ति उसको पानी पिलाने पर मजबूर नहीं कर सकते, जब तक कि वह स्वयं तैयार न हो।"

अतः एक शारीरिक शिक्षक को, खेल सीखने वाले विद्यार्थी के बारे में पूर्ण जानकारी होनी चाहिए। कुछ विद्यार्थी इस प्रकार के हो सकते हैं जो शारीरिक रूप से सीखने का तैयार होते हैं लेकिन मानसिक रूप से तैयार नहीं होते। कुछ विद्यार्थी मानसिक रूप से तैयार होते हैं जबकि शारीरिक रूप से वे खेल क्रियाओं के लिए तैयार नहीं होते। खेलकूद के क्षेत्र में तत्परता का नियम काफी उपयोगी सिद्ध होता है। इसीलिए एक खिलाड़ी को खेलों में अभ्यास कराने से पहले उसको अभिप्रेरण द्वारा तत्पर करना आवश्यक है। इसी स्थिति में वह उस खेल को अच्छे ढंग से सीख सकता है। अतः शारीरिक शिक्षक को सिखाने वाली स्थिति उत्पन्न करनी चाहिए जिससे खिलाड़ी में खेल सीखने



की जिज्ञासा उत्पन्न हो। इस प्रकार एक खिलाड़ी खेल में अच्छा प्रदर्शन कर सकता है यदि वह खेलों में भाग लेने के लिए पूर्ण रूप से तैयार या तत्पर है।

**2. प्रभाव का नियम (Law of Effect)**—इस नियम के अनुसार यदि किसी कार्य के लिए किया गया प्रयास सुखद होता है तो व्यक्ति उस कार्य को जल्दी सीखने का प्रयत्न करता है और सीख भी लेता है। इसके विपरीत यदि प्रयास के बाद परिणाम दुःखद होता है तो व्यक्ति उस कार्य में रुचि नहीं लेता और अन्त में उसे छोड़ देता है।

वास्तव में प्रभाव के नियम का सीधा संबंध सफलता और असफलता से है। सफलता के परिणामस्वरूप व्यक्ति को सन्तुष्टि मिलती है, जो व्यक्ति को सीखने की ओर अग्रसर करती है। असफलता के परिणामस्वरूप व्यक्ति असन्तुष्ट हो जाता है जो सीखने के रास्ते में एक अड़चन है अर्थात् असन्तुष्टि के कारण व्यक्ति कार्य को भली प्रकार सीख नहीं पाता। अतः एक शारीरिक शिक्षक को खिलाड़ियों पर, इस नियम को बहुत सावधानी रखते हुए प्रयोग करना चाहिए। शारीरिक शिक्षकों का व्यवहार सहानुभूतिपूर्ण होना चाहिए। आरम्भ में बच्चों को ऐसी कठिन क्रियाएँ जो दुःखद परिणाम लाती हैं, प्यार तथा सावधानी से सिखानी चाहिए। शारीरिक शिक्षक का अपना व्यक्तित्व, उसका सिखाने का ढंग व तरीका व उसका व्यवहार भी इस बात को निर्धारित करता है कि खेल के परिणाम सुखद होंगे या दुःखद। घिसे-पिटे या पुराने तरीके से यदि कोई खेल क्रिया सिखाई जाती है तो प्रायः इसके परिणाम अच्छे नहीं निकलते, इसके विपरीत यदि नए-नए तरीकों का प्रयोग किया जाता है तो बच्चों को अधिक सन्तुष्टि मिलती है जिसके फलस्वरूप बच्चे और अधिक सीखना चाहेंगे। Gymnastics और Wrestling जो शुरू में बहुत ही मुश्किल लगते हैं, को भी आसानी से सिखाया जा सकता है यदि शारीरिक शिक्षक अच्छे सामान व अच्छे तरीके का प्रयोग करता है। एक शिक्षक को यह ज्ञान होना चाहिए कि एक विद्यार्थी, जो Boxing सीखना चाहता है और उसे पहले ही दिन नाक पर चोट लग जाती है तो वह फिर कभी Boxing सीखने नहीं आएगा।

इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि यदि प्रयास में विफलता या असफलता मिलती है तो कार्य को सीखा ही नहीं जा सकता। कई बच्चे, काफी जिद्दी स्वभाव के होते हैं। ऐसे बच्चे असफल प्रयासों के उपरान्त भी खेल क्रियाओं को सीख लेते हैं।

**3. अभ्यास का नियम (Law of Exercise)**—इस नियम के अनुसार, "जब एक परिवर्तनीय संबंध, एक स्थिति और प्रक्रिया के बीच, बहुधा बनाया जाता है तो इस संबंध की शक्ति

बढ़ जाती है। इसके विपरीत जब एक परिवर्तनीय संबंध, एक स्थिति और प्रक्रिया के बीच, एक लम्बी अवधि तक नहीं बनाया जाता तो इस संबंध की शक्ति कम हो जाती है।"

(When a modifiable connection is made frequently between a situation and a response, the strength of that connection is increased but when a modifiable connection is not made between a situation and a response over a length of time, the strength of that connection is decreased.) वास्तव में, अभ्यास का नियम और प्रभाव का नियम, दोनों साथ-साथ कार्य करते हैं। सुखद क्रियाएँ सामान्य रूप से भुला दी जाती हैं क्योंकि हमें दुःखद क्रियाओं की अपेक्षा सुखद क्रियाएँ अधिक अच्छी लगती हैं। इसी कारण यह कहा जाता है कि "Practice makes a man perfect". यह कहावत इस बात पर जोर देती है कि क्रियाओं के सीखने में अभ्यास बहुत महत्वपूर्ण होता है। "Theory of Evolution" में Darwin ने भी ऐसा ही कहा है कि शरीर के जिन अंगों का प्रयोग किया जाता है, वे शक्तिशाली बन जाते हैं जबकि जिन अंगों का प्रयोग नहीं किया जाता। वे प्रायः शिथिल हो जाते हैं।

खेलकूद के क्षेत्र में यह नियम पूर्णतया लागू होता है। जब भी एक शारीरिक शिक्षक या कोच, विद्यार्थियों को खेल सिखाता है तो वे विद्यार्थी तुरन्त ही नहीं सीख पाते। इसके लिए उनको निरन्तर अभ्यास की आवश्यकता होती है। बार-बार के अभ्यास से वे उस खेल को सीख जाते हैं। यदि वे अभ्यास न करें तो धीरे-धीरे सीखी हुई क्रिया भी भूलने लगते हैं। यह नियम सभी प्रकार के खेलों में लागू होता है, जैसे—हॉकी, फुटबॉल, वालीबॉल, क्रिकेट, टेबल टेनिस आदि। इस नियम के महत्त्व को इस प्रकार भी समझाया जा सकता है कि तैराकी पत्राचार कोर्स के द्वारा नहीं सीखी जा सकती बल्कि अभ्यास के द्वारा ही सीखी जा सकती है।

**(ख) सीखने के गौण नियम (Secondary Laws of Learning)**—सीखने के कुछ गौण या उपनियम भी होते हैं जो निम्नलिखित हैं :

**1. निकटता का नियम (Law of Contiguity)**—

निकटता के नियम (Law of Contiguity) को Law of Association भी कहा जाता है। इस नियम के अनुसार एक दशा, दूसरी अनेक दशाओं से मेल खा सकती है। जब हम एक वस्तु या स्थिति का ध्यान करते हैं तो दूसरी वस्तु (जिसकी पहली वस्तु से संबंध है) अनायास ही मस्तिष्क में आ जाती है, जैसे—ताजमहल को याद करते ही हमें आगरा, शाहजहाँ, मुमताज महल और यमुना नदी का अनायास ही ध्यान आ जाता है।

शारीरिक शिक्षा के मनोवैज्ञानिक पक्ष। 61



क्योंकि ताजमहल का संबंध इन सभी चीजों से है। इसी प्रकार जब हम ओलम्पिक खेलों (Olympic games) की बात ध्यान करते हैं तो हमारे मस्तिष्क में डी० कुबर्टिन (De Coubertin) या यूनान का ध्यान आ जाता है। इसी नियम के अनुसार हमारे लिए गद्य (Prose) की अपेक्षा कविता (Poem) याद करना अधिक आसान हो जाता है क्योंकि कविता (Poem) की पंक्तियाँ (lines) एक-दूसरे से संबंधित (Associated) होती हैं।

2. अभिवृत्ति का नियम (Laws of Attitude)—इस नियम के अनुसार सीखना, हमारी अभिवृत्ति या मनोवृत्ति पर भी निर्भर करता है। हमारी अभिवृत्ति इस बात पर भी निर्भर करती है कि हम सन्तुष्ट हैं या असन्तुष्ट। उदाहरण के तौर पर, एक अनुभवहीन खिलाड़ी और एक अनुभवी खिलाड़ी की अभिवृत्ति या मनोवृत्ति में काफी अन्तर होता है। यदि एक कोच किसी खेल के मूल कौशल सिखाना चाहता है तो अनुभवहीन खिलाड़ी की मनोवृत्ति उस कौशल (skill) को सीखने में होगी जबकि अनुभवी खिलाड़ी की मनोवृत्ति उस कौशल (skill) में न होकर, पूर्ण खेल खेलने में होगी।

3. संबंध का नियम (Law of Belongingness)—यदि उत्तेजन (stimulus) और प्रतिक्रिया (response) का आपसी संबंध प्राकृतिक है तो सीखना अधिक प्रभावशाली होता है। उदाहरण के तौर पर Running, Jumping और Throwing आदि प्राकृतिक क्रियाएँ हैं, इसलिए इनको सीखना आसान होता है। इसके अतिरिक्त इन क्रियाओं को जल्दी सीखा जा सकता है जो क्रियाएँ अप्राकृतिक होती हैं उनको सीखना मुश्किल होता है, जैसे—हाथों और पैरों का अनुचित प्रयोग करते हुए पीछे की तरफ दौड़ना मुश्किल होता है।

4. समीकरण का नियम (Law of Similarity)—इस नियम के अनुसार सीखने वाला, अपने अनुभवों के आधार पर ऐसी प्रतिक्रिया करता है जो उसने ऐसी ही दशा (similar situation) में की है। उदाहरण के तौर पर, एक Long Jumper, Triple Jump को जल्दी ही सीख लेता है क्योंकि Triple Jump की क्रिया Long Jump के समान ही है। इसी प्रकार यदि हॉकी का खिलाड़ी dodge करना जानता है तो वह फुटबॉल में भी ऐसी तकनीक (Tactics) को अपना सकता है।

5. प्राथमिकता का नियम (Law of Primacy)—यह नियम एक तथ्य पर आधारित है कि "First impression is the last impression." एक कौन का आभास (appearance), उसका प्रशिक्षण (coaching) प्रदान करने का तरीका, बोलने का ढंग आदि यदि प्रभावशाली होता है तो खिलाड़ी खेल को

अच्छी तरह तथा जल्दी ही सीख जाते हैं।

6. नवीनता का नियम (Law of Recency)—ऐसे अनुभव जो नए (fresh) सीखे गए हैं। वे हमें अधिक याद रहते हैं। जो बात अन्त में सिखाई जाती है वह हमारे मस्तिष्क में अधिक रहती है। अपेक्षाकृत उस बात के, जो क्रिया मध्य में सिखाई गई थी। ऐसा कहा भी गया है कि "If first impression is the last impression, the last impression is the lasting impression."

7. विपरीतता का नियम (Law of Contrast)—इस नियम के अनुसार, यदि हम एक क्रिया को अच्छी तरह से सीख जाते हैं तो इसके ठीक विपरीत दशा को भी हम बहुत जल्दी सीख जाते हैं। उदाहरण के तौर पर, जब हम विपरीत शब्द याद करते हैं तो हम उन्हें जल्दी सीख जाते हैं। यदि 'अच्छा' याद हो जाता है। 'बुरा' भी हम तुरन्त सीख जाते हैं।

खेलों को हम इन नियमों के द्वारा भली-भांति सीख सक। हैं। अतः विभिन्न खेल परिस्थितियों में इन नियमों का प्रयोग किया जाता है।

### 3.3 व्यक्तिगत भिन्नताएँ (Individual Differences)

कोई भी जीव अपने वंशानुक्रम (Heredity) और वातावरण (Environment) का परिणाम होता है, इसलिए यह कहा गया है कि वंशानुक्रम × वातावरण = जीव (Heredity × Environment = Organism)। वंशानुक्रम का पहला नियम है "Like begets like" अर्थात् एक जीव अपने ही जैसे जीव का परिणाम होता है, जैसे—बिल्ली एवं बिल्ली के बच्चे को ही जन्म देती है, मनुष्य एक मनुष्य को ही जन्म देता है। वंशानुक्रम (Heredity) का दूसरा नियम है। "Two likes are not alike." यह बात सर्वमान्य है कि एक जीव, अपने ही जैसे जीव को जन्म देता है परन्तु दूसरे नियम के अनुसार वे जीव पूर्ण रूप से एक जैसे नहीं हो सकते। ऐसा कहा भी गया है कि "No two persons are all alike in this world." अर्थात् इस संसार में कोई भी दो व्यक्ति पूर्णतया एक जैसे नहीं हो सकते। दो जुड़वाँ बच्चे शक्ल-सूरत में एक जैसे दिखाई दे सकते हैं, परन्तु उनके मनोवैज्ञानिक गुण या विशेषताएँ आपस में काफी भिन्न होंगी। इसी तथ्य को हम व्यक्तिगत भिन्नताएँ या अन्तर (Individual differences) कहते हैं। व्यक्तिगत भिन्नताओं को स्पष्ट रूप से समझने के लिए निम्न परिभाषाएँ महत्वपूर्ण हो सकती हैं।

1. स्किनर के विचार (Views of Skinner)—"मापन किया जाने वाला, व्यक्तित्व का प्रत्येक पहलू व्यक्तिगत भिन्नता का अंश है।" (The every aspect of personality which



can be measured is the part of individual differences)

—Views of Skinner

2. **जेम्स ड्रेवर के विचार (Views of James Drever)**—  
“औसत समूह से मानसिक, शारीरिक विशेषताओं के सन्दर्भ में समूह के सदस्य के रूप में भिन्नता या अन्तर को व्यक्तिगत भेद कहते हैं।” (Variations or deviations from the average of the group, with respect to the mental, physical characters, occurring in the individual member of the group.)—Views of James Drever.

व्यक्तिगत भिन्नताओं की उपर्युक्त परिभाषाओं से स्पष्ट है कि इनमें मनुष्य के व्यक्तित्व के सभी पहलू आते हैं, जिनको किसी न किसी प्रकार से मापा जा सकता है। भिन्न-भिन्न व्यक्तियों में शारीरिक, मानसिक, स्वभाव, बुद्धि, योग्यता, रुचि, विशिष्ट योग्यताएँ तथा व्यक्तित्व में अन्तर देखा जा सकता है।

वास्तव में, व्यक्ति आपस में केवल शारीरिक ढाँचे, ऊँचाई, चौड़ाई व शक्ल में ही भिन्न नहीं होते बल्कि लगभग उन सभी गुणों में भी भिन्न होते हैं जहाँ व्यक्ति के व्यक्तित्व (Personality) का निर्माण करते हैं। इसीलिए प्रायः यह देखा जाता है कि एक ही उम्र के बच्चों के समूह में कुछ बच्चे बहुत ऊँचे तथा कुछ बहुत ही छोटे होते हैं, कुछ पतले तथा कुछ बहुत मोटे होते हैं, कुछ सामान्य तथा कुछ असामान्य होते हैं। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में खिलाड़ियों में भी कुछ विशेष गुणों का होना अनिवार्य है, जैसे—ऊँचाई, वजन, शक्ति, गति, लचक, अभिवृत्ति, रुचि, अभिप्रेरण, बुद्धिलब्धि आदि। इन गुणों के आधार पर भी, खिलाड़ी एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। अतः एक शारीरिक शिक्षक को खिलाड़ियों की इस प्रकार की भिन्नताओं को हमेशा ध्यान में रखकर ही प्रशिक्षण देना चाहिए।

### व्यक्तिगत भिन्नताओं के प्रकार

#### [Types of Individual Differences]

व्यक्तिगत भिन्नता को निम्नलिखित प्रकारों में बाँटा जा सकता है :

1. **शारीरिक भिन्नताएँ (Physical Differences)**—  
व्यक्ति शारीरिक रूप से भी एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। व्यक्ति, शारीरिक ढाँचे, रूप-रंग, आकार, शक्ल आदि में भिन्न होते हैं। किसी व्यक्ति का चेहरा गोल होता है तथा दूसरे व्यक्ति का लम्बा होता है। इन भिन्नताओं से एक शारीरिक शिक्षक को कोई फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि खेलों में इस प्रकार की भिन्नताओं का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। खेलों में, खिलाड़ी की ऊँचाई, चौड़ाई, शरीर का आकार, जोड़ों में लचक तथा गति आदि का अधिक प्रभाव होता है। इन्हीं भिन्नताओं के आधार पर उन्हें अलग-अलग खेलों के लिए समूहों में बाँटा जा सकता है तथा उचित ढंग से प्रशिक्षण दिया जा सकता है।

2. **मनोवैज्ञानिक भिन्नताएँ (Psychological Differences)**—शारीरिक भिन्नता की तरह ही, व्यक्ति मनोवैज्ञानिक रूप से एक-दूसरे से भिन्न होते हैं। जो व्यक्ति शारीरिक शक्तियों में एक समान होते हैं वे मनोवैज्ञानिक गुणों या विशेषताओं में, जैसे—बुद्धिलब्धि, रुचि, अभिवृत्ति, सीखने की योग्यता, भावनाओं, मानसिक तैयारी, अभिप्रेरण आदि में एक-दूसरे से काफी भिन्न होते हैं। ऐसे जुड़वाँ बच्चे जो शक्ल, सूरत व शारीरिक ढाँचे में एक समान हों, वे भी मनोवैज्ञानिक गुणों के आधार पर काफी भिन्न होते हैं। एक बच्चे की खेलों में रुचि हो सकती है तो दूसरे बच्चे की रुचि केवल संगीत में हो सकती है। अधिकतर मनोवैज्ञानिक यह सोचते हैं कि मनोवैज्ञानिक अन्तर मुख्य रूप से वंशानुक्रम के परिणामस्वरूप होते हैं और वातावरण का प्रभाव गौण होता है। एक शारीरिक शिक्षक अपने खिलाड़ियों के मनोवैज्ञानिक गुणों को, Psychological tests, जैसे—Inventories, Projective Techniques आदि के द्वारा भली-भाँति जान सकता है।

3. **सामाजिक-सांस्कृतिक भिन्नताएँ (Socio-Cultural Differences)**—व्यक्ति सामाजिक व सांस्कृतिक रूप से भी भिन्न होते हैं। इस प्रकार की भिन्नता व वातावरण को देन होती है। प्रत्येक परिवार का अपना सामाजिक आर्थिक स्तर होता है। उसके अपने रीति-रिवाज होते हैं। इन सबका प्रभाव बच्चों के ऊपर अवश्य होता है। बच्चों का न केवल खेल में रुचि लेना इस बात का उदाहरण है बल्कि वे किस खेल में रुचि लेते हैं, इस बात का निर्धारण भी सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण ही करता है। स्कूलों व कॉलेजों में किस प्रकार का वातावरण है, खेलों पर ध्यान दिया जाता है या नहीं और यदि दिया जाता है तो किन-किन खेलों पर अधिक ध्यान दिया जाता है। इन सभी पहलुओं का प्रभाव विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर पड़ता है। एक बच्चे का व्यक्तित्व मात्र परिवार, स्कूल और कॉलेज के वातावरण तक ही सीमित नहीं रहता बल्कि राज्य व देश के वातावरण का भी प्रभाव पड़ता है। कुछ समुदायों में खेलों पर अधिक बल दिया जाता है जबकि दूसरे समुदायों में खेलों के ऊपर कोई ध्यान नहीं दिया जाता। ऐसा अब भी देखने को मिलता है। पश्चिमी देशों में खेलों के प्रति सरकार व जनता का अच्छा दृष्टिकोण है। परंतु भारतवर्ष में अभी तक खेलों के प्रति प्रतिकूल दृष्टिकोण है। संसार के कुछ देश, जो सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टि से आधुनिक हैं वे खेलों पर अधिक ध्यान देते हैं जबकि दूसरी तरफ कुछ देश ऐसे हैं जो स्त्रियों को खेल प्रतियोगिताओं में भाग नहीं लेने देते। सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण के



कारण कुछ खिलाड़ी बहिर्मुखी स्वभाव के नहीं बन पाते। ऐसे खिलाड़ियों का व्यक्तित्व दबा हुआ होता है। खानपान, पहनावा, सुविधाओं का न मिलना आदि ऐसे अनेक सामाजिक कारक हैं जिनके परिणामस्वरूप व्यक्तिगत भिन्नता होती है।

### व्यक्तिगत भिन्नताओं के कारण

#### [Causes of Individual Differences]

यह बात सर्वमान्य है कि दो व्यक्ति पूर्ण रूप से एक समान नहीं हो सकते। यदि शारीरिक रूप से कोई दो व्यक्ति एक समान भी हों तो वे मनोवैज्ञानिक व सामाजिक-सांस्कृतिक रूप से काफी भिन्न होंगे। अतः एक योग्य शारीरिक योग्य शारीरिक शिक्षक को व्यक्तिगत भिन्नता के कारणों का विस्तृत ज्ञान होना आवश्यक है क्योंकि उसको भिन्न-भिन्न व्यक्तित्व के विद्यार्थियों से सम्पर्क करना पड़ता है। व्यक्तिगत भिन्नताओं के निम्नलिखित कारण हैं :

1. वंशानुक्रम (Heredity)—वंशानुक्रम, व्यक्तिगत भिन्नता का एक मुख्य एवं सर्वप्रथम कारण है। वंशानुक्रम के फलस्वरूप हमारा शारीरिक ढाँचा, शक्ति-सूरत, ऊँचाई, पतला या मोटा होना व बुद्धिलब्धि होती है। हालाँकि ऐसे गुणों के बारे में जो वंशानुक्रम से संबंधित है, हमारा काफी ज्ञान है कि अब ऐसे अध्ययन हुए हैं जिनके आधार पर कहा जा सकता है कि बुद्धिलाभ वंशानुक्रम से कम तथा वातावरण से अधिक जुड़ी हुई है। इसके साथ-साथ यह कहना भी मुश्किल है कि एक परिवार में आगे आने वाली संतति के व्यक्तिगत गुण या विशेषताएँ कैसी होंगी? यह बात मानने योग्य है कि अच्छे बीज से प्रायः अच्छी फसल होती है यदि वातावरण भी उचित मिले। लेकिन फिर भी आने वाली संतति में काफी भिन्नताएँ होती जाती हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि वंशानुक्रम के कारण व्यक्तिगत भिन्नताएँ होती हैं।

2. लिंग (Sex)—प्रकृति की ओर से भी स्त्री और पुरुष में शारीरिक भिन्नताएँ होती हैं। सामान्यतया ये भिन्नताएँ प्रखर रूप में बाल्यावस्था के उपरान्त ही खुलकर सामने आती हैं। हालाँकि इसका अर्थ यह नहीं है कि बाल्यावस्था तक लड़के और लड़कियों में अन्तर नहीं होते परन्तु बाल्यावस्था के बाद ये भिन्नताएँ और भी अधिक हो जाती हैं। लड़की, स्त्री बनने लगती हैं और लड़के, पुरुष बनने लगते हैं। इस अवस्था के बाद लड़कों व लड़कियों में न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक व भावनात्मक रूप में भी अधिक भिन्नता होने लगती है। इसलिए एक शारीरिक शिक्षक को लड़के व लड़कियों को अलग-अलग प्रशिक्षण कार्यक्रम देने

चाहिए। लड़कियाँ व्यक्तिगत रूप से भी लड़कों की तरह भिन्न होती हैं अर्थात् लड़कियों में भी आपस में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक-सांस्कृतिक भिन्नताएँ होती हैं। हालाँकि आज के आधुनिक युग में युवतियाँ खेलों के क्षेत्र में युवकों को पछाड़ने की कोशिश कर रही हैं लेकिन अभी तक ऐसी प्रतियोगिताएँ आयोजित नहीं की गई जिनमें युवक और युवती का मुकाबला हो।

3. जाति (Race)—जाति के आधार पर भी व्यक्तिगत अन्तर होते हैं। कुछ जातियाँ ऐसी होती हैं जिनका कद काफी छोटा होता है तथा कुछ ऐसी जातियाँ होती हैं जिनका कद ऊँचा होता है। कुछ जातियाँ बहुत कठोर व गुस्सैल होती हैं तथा दूसरी विनम्र व कोमल स्वभाव की होती हैं। कुछ जातियों का जीवन के प्रति गतिशील दृष्टिकोण होता है तथा कुछ जातियों का रूढ़िवादी दृष्टिकोण होता है। कुछ जाति लड़ाकू तथा कुछ जातियों की बुद्धिलब्धि अधिक होती है। आर्य लोग काफी गुस्सैल तथा लड़ाकू होते हैं। नीची जाति के व्यक्ति दब्यु किस्म के होते हैं। जातीयता के आधार पर ही यह कहा जाता है कि राजपूत और जाट लड़ाकू और गुस्सैल होते हैं। आज भी दूसरी जातियों की अपेक्षा उनका व्यवहार रौब वाला होता है। जातीय गर्व न केवल राजनीति के क्षेत्र में बल्कि आर्थिक व खेलों के क्षेत्रों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसी तरह aggressive sports में अफ्रीकन व नीग्रो का प्रभुत्व है। इनके अलावा नीग्रो लोगों का दौड़ों में भी प्रभुत्व बना हुआ है। कुछ जातियों व राष्ट्रों को केवल खेलों में जीतने का ही गर्व होता है। अपने मान व सम्मान को ऊँचा रखने के लिए ही वे खेलों में भाग लेते हैं व जीतते हैं। कुछ राष्ट्र केवल प्रतियोगिता में भाग लेने को ही महत्व देते हैं। कुछ जातियाँ ऐसी भी होती हैं जिनका खेलकूद के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण होता है।

4. भौगोलिक दशाएँ (Geographical Conditions)—व्यक्ति की बहुत-सी शारीरिक विशेषताएँ जैसे—गर्मी व सर्दी को सहन करने की शक्ति, रंग व ऊँचाई आदि उसे दूसरे व्यक्तियों से भिन्न कर देती हैं। वास्तव में भौगोलिक दशाएँ व्यक्ति के जीवन को बहुत प्रभावित करती हैं। कोई व्यक्ति यदि थोड़े समय के लिए किसी विशेष भौगोलिक दशा में रहता है तो उस व्यक्ति पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता लेकिन यदि वह व्यक्ति लम्बे समय तक वहीं पर रहता है तो उस व्यक्ति पर भौगोलिक दशा का प्रभाव पड़ना शुरू हो जाता है। पहाड़ों पर रहने वाले व्यक्तियों की ऊँचाई में कमी आ जाती है उनका रंग भी गहरा होता है जबकि नीचे के समतल मैदानों पर रहने वाले



व्यक्ति प्रायः लम्बे होते हैं। भूमध्य रेखा के आसपास रहने वाले व्यक्ति, ध्रुवों पर रहने वाले व्यक्तियों से बहुत भिन्न होते हैं। ध्रुवों पर रहने वाले व्यक्ति लम्बी अवधि तक कार्य करने की क्षमता रखते हैं। ठण्डे देशों में रहने वाले व्यक्ति गर्म देशों में अधिक समय तक कार्य नहीं कर सकते। इन्हीं भौगोलिक दशाओं के परिणामस्वरूप 1968 के ओलम्पिक खेलों की Athletics स्पर्धाओं में बहुत से रिकार्ड बनाए गए थे तथा कुछ athletes को वहाँ की भौगोलिक दशा के कारण अनेक परेशानियों का सामना करना पड़ा था।

**5. आर्थिक दशाएँ (Economic Conditions)**—आर्थिक दशा के कारण भी व्यक्तिगत भिन्नताएँ होती हैं। यदि एक परिवार आर्थिक रूप से पिछड़ा हुआ हो तो उस परिवार के व्यक्तियों का आर्थिक रूप से सम्पन्न परिवार के व्यक्तियों की अपेक्षा, व्यक्तित्व दबा हुआ होता है। ऐसे परिवारों के व्यक्तियों में अनेक व्यक्तिगत अन्तर होते हैं। कमजोर आर्थिक स्थिति वाले व्यक्ति खेलकूद में भाग नहीं ले पाते जिसके फलस्वरूप उनका व्यक्तित्व प्रभावित होता है।

**6. शिक्षा (Education)**—शिक्षा के कारण भी व्यक्तिगत अन्तर होते हैं। वास्तव में शिक्षा के कारण व्यक्ति के व्यवहार में बहुत परिवर्तन होता है जिन व्यक्तियों को शिक्षा नहीं मिल पाती, वे रूढ़िवादी दृष्टिकोण रखते हैं। वे प्रायः स्वास्थ्य के प्रति भी पूरी तरह सचेत नहीं रहते। शिक्षित व्यक्तियों की अपेक्षा उनमें सीखने की क्षमता व योग्यता में कमी होती है। उनकी अभिवृत्ति व रुचियों में भी शिक्षित व्यक्तियों की अभिवृत्ति व रुचियों की अपेक्षा काफी अन्तर होता है। शिक्षा के फलस्वरूप अनेक व्यवहारिक गुणों में व्यक्तिगत भिन्नता आ जाती है।

**7. प्राकृतिक विपदाएँ व बीमारियाँ (Natural Calamities and Diseases)**—प्राकृतिक विपदाएँ एवं बीमारियाँ भी व्यक्तिगत भिन्नता का कारण होती हैं। जहाँ पर प्राकृतिक विपदाएँ, जैसे—सूखा, बाढ़ आदि प्रायः व्यक्ति को घेरे रहती हैं वे सामान्य स्थिति में रहने वाले दूसरे व्यक्तियों से भिन्न होते हैं। ऐसे व्यक्तियों के व्यवहार में काफी अन्तर हो जाता है। इसी प्रकार बीमारियाँ भी व्यक्ति के दृष्टिकोण को अनेक ढंगों से प्रभावित करती हैं। प्राकृतिक विपदाओं व बीमारियों के कारण व्यक्तियों का जीवन के प्रति निराशावादी दृष्टिकोण बन जाता है।

**8. आयु एवं बुद्धि (Age and Intelligence)**—आयु एवं बुद्धि भी व्यक्तिगत भिन्नताओं के मुख्य कारण हैं। एक दस वर्ष की आयु का बच्चा, तीस वर्ष की आयु वाले व्यक्ति से न

केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक व मनोवैज्ञानिक रूप से भी बहुत भिन्न होता है। इसी प्रकार एक छोटा बच्चा बड़े बच्चे से अधिक ego centric होता है। बुद्धि भी इसी प्रकार से व्यक्तिगत भिन्नता का कारण होती है। किसी व्यक्ति में कम बुद्धि तथा किसी व्यक्ति में असाधारण बुद्धि होती है। बुद्धिलब्धों के सब व्यक्तियों का प्रायः अलग-अलग होता है। अतः यह कहा जा सकता है कि आयु एवं बुद्धि के कारण भी व्यक्तियों में भिन्नताएँ होती हैं।



शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य केवल व्यक्ति का शारीरिक पहलू ही नहीं होता, अपितु मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक व सामाजिक पहलू भी होते हैं। शारीरिक शिक्षा के द्वारा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से व्यक्ति में सामाजिक गुणों का भी विकास होता है, जैसे—सच्चाई, ईमानदारी, नम्रता, आदर, वफादारी, अनुशासन, विश्वसनीयता, नैतिकता व भाईचारा आदि। इसलिए प्रायः यह कहा जाता है कि शारीरिक शिक्षा व्यक्ति को एक अच्छा नागरिक बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

## 4.1 शारीरिक शिक्षा समाजीकरण की एक एजेंसी के रूप में [Physical Education as a Socialising Agency]

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है—यह केवल एक धारणा ही नहीं है अपितु एक सच्चाई है। समाज में मनुष्य इसी कारण रहता है जिससे कि उसमें सामाजिक गुणों का विकास हो सके क्योंकि सामाजिक गुण किसी बच्चे में शुरू से ही नहीं होते, बल्कि ये गुण उसे समाज से मिलते हैं। ये सामाजिक गुण धीरे-धीरे विकसित होते हैं। सामाजिक गुण ऐसे गुण होते हैं जो किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व के निर्माण में विशेष योगदान देते हैं। अतः यह भी कहा जा सकता है कि प्रत्येक व्यक्ति समाज में रहकर ही अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकता है। हर व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का विकास करना चाहता है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी कुछ व्यक्तिगत इच्छाओं की पूर्ति करने के लिए हमेशा आगे रहना चाहता है और ये इच्छाएँ, जैसे—आदर, इज्जत व पहचान आदि तभी पूरी हो सकती हैं जब वह एक अच्छा व्यक्तित्व रखता हो। किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में कई पहलुओं का होना आवश्यक है, जो निम्नलिखित हैं—

1. शारीरिक विकास
2. मानसिक विकास
3. भावनात्मक विकास
4. सामाजिक विकास

वैसे तो व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करने के लिए उपर्युक्त सभी पहलुओं की ओर काफी ध्यान देना चाहिए लेकिन यहाँ पर हमारा विशेष संबंध सामाजिक विकास से है, जिसकी व्यक्तित्व के विकास में एक मुख्य भूमिका होती है। हमारा तात्पर्य इस बात से है कि व्यक्ति या समूहों में सामाजिक गुणों का विकास शारीरिक शिक्षा या खेलकूद के द्वारा कैसे हो सकता है? सामाजिक गुणों का विकास इतना आसान नहीं होता जितना कि हम सोचते हैं। इसमें समय भी काफी लगता है। कोई व्यक्ति सामाजिक गुण तभी प्राप्त कर सकता है जब वह अपने आपको खेलों में पूर्ण रूप से समर्पित करे। वास्तव में खेलकूद में समाजीकरण की बहुत बड़ी शक्ति होती है। कोई व्यक्ति, जो खेलकूद में भाग लेता है, जीवन



की कई गम्भीर समस्याओं का मुकाबला अच्छी तरह से कर सकता है। खेलकूद में वह अलग-अलग व्यक्तियों से मिलता है जिससे उसके अन्दर सामाजिक गुणों का विकास होता है जैसे कि सामंजस्य, बफादारी, अनुशासन, कर्तव्य, सहानुभूति, सहायता, विश्वसनीयता, सहनशीलता, ईमानदारी, नैतिकता और भाईचारा आदि।

उपरिलिखित सामाजिक गुणों का विकास शारीरिक शिक्षा व खेलकूद के द्वारा निम्नलिखित स्तरों पर किया जा सकता है—

1. अभ्यास के स्तर पर (At Practice Level)—जब कोई व्यक्ति खेलकूद का प्रतिदिन अपने स्थानीय मैदान पर अभ्यास करता है तो उसमें सामाजिक गुणों का समावेश अवश्य होता है। खेल खेलते समय छोटी-छोटी ऐसी समस्याएँ ऐसी आती हैं जिनको हल करने के लिए सामाजिक गुणों की आवश्यकता होती है। इन खेलों में व्यक्ति जब दूसरे साथियों के साथ खेलता है तो उनके सम्पर्क में आता है तथा इस प्रकार सामाजिक गुणों का आदान-प्रदान होता है और खिलाड़ी आपस में सामंजस्य स्थापित करते हैं। वे अनुशासन में रहकर खेलते हैं। एक-दूसरे की सहायता करते हैं। इस प्रकार दैनिक अभ्यास करने में इन सामाजिक गुणों का विकास होता है।

2. शिविर के स्तर पर (At Camp Level)—जो खिलाड़ी खेलों की प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं वे शिविर में भाग अवश्य लेते हैं। इन शिविरों में अनेक खिलाड़ी प्रशिक्षण में भाग लेते हैं। ऐसे शिविरों में अधिक अनुशासन में रहना पड़ता है। खिलाड़ियों के वातावरण में भी यहाँ पर परिवर्तन होता है। अधिकतर समय वे खिलाड़ी साथ रहते हैं, एक साथ खेलते हैं, एक साथ खाते-पीते हैं तथा आपस में विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, इन शिविरों में खिलाड़ियों में कुछ विशेष गुणों का समावेश होता है जैसे कि अनुशासन, सहनशीलता, सामंजस्य, सहयोग आदि।

3. प्रतियोगिता के स्तर पर (At Competition Level)—खेलों में प्रतियोगिताएँ भी कुछ सामाजिक गुणों को बढ़ावा देती हैं। ये प्रतियोगिताएँ कई स्तरों पर हो सकती हैं जैसे कि जिला स्तर, राज्य स्तर, राष्ट्रीय स्तर और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर इत्यादि। इन प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी अन्य खिलाड़ियों के साथ मिलते हैं। उन्हें ऐसी प्रतियोगिताओं में अलग तरह का वातावरण मिलता है। ऐसी प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी विभिन्न राज्यों व देशों से आते हैं। ऐसे अवसरों पर उन्हें परस्पर मिलकर रहने, साथ-साथ भोजन करने तथा आपस में

विचारों का आदान-प्रदान करने के बड़े अच्छे अवसर प्राप्त हो जाते हैं। उनके सामाजिक व्यवहार में काफी परिवर्तन होता है। राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में खिलाड़ी, जोकि विभिन्न राज्यों से आते हैं, अपने जिलों की व्यक्तिगत प्रतिद्वन्द्विता को भूल जाते हैं और एक होकर अपने राज्य का प्रतिनिधित्व करते हैं। वे अलग-अलग खिलाड़ियों से मिलते हैं, जिनकी सामाजिक और सांस्कृतिक विचारधाराएँ अलग-अलग होती हैं। इनका खान-पान, रहना-सहना और बातचीत करने का ढंग अलग-अलग होता है। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में भी वे अलग-अलग खिलाड़ियों से मिलते हैं जो कि अलग-अलग धर्मों से तथा अलग-अलग सामाजिक परिवेश से होते हैं। वे अपने राष्ट्र का प्रतिनिधित्व करते हैं। ऐसे स्तर पर सामाजिक गुणों में सघनता अधिक होती है। वे अपने देश के सम्मान के लिए नियमों का पालन करते हुए प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं। ऐसी प्रतियोगिताओं में सामाजिक गुणों का विकास विशेष रूप से अच्छा होता है। शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद से संबंधित कार्यक्रमों में भाग लेने से खिलाड़ियों में सहयोग, खेलभावना, आत्म-विश्वास, नियमों का पालन, आत्म नियंत्रण, धैर्यता, सहनशीलता, सहानुभूति, भाईचारा, एकता, आपसी लगाव आदि सामाजिक गुणों का विकास होता है। ये गुण जन्मजात नहीं होते अपितु इन सामाजिक गुणों को हम समाज में रहकर ही अर्जित कर सकते हैं। शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद के अनेक कार्यक्रमों के द्वारा इस प्रकार के अवसर मिलते हैं जिनसे इन गुणों को विकसित किया जा सकता है परन्तु उपर्युक्त सामाजिक गुणों का विकास प्रायः शारीरिक शिक्षक की योग्यता व विचारों पर निर्भर करता है। आजकल प्रायः यह देखने में आया है कि कई प्रशिक्षक खिलाड़ियों को धोखा देने के लिए या जीतने के लिए खेल नियमों के उल्लंघन के लिए प्रेरित करते हैं। जबकि कुछ प्रशिक्षक ऐसे कार्यों के लिए तो प्रेरित नहीं करते। लेकिन, उनकी टीम के खिलाड़ी यदि ऐसा करते हैं तो प्रशिक्षक अपनी आँख बंद करने का नाटक कर देते हैं। ऐसी स्थिति में उपर्युक्त सामाजिक गुणों का विकास संभव नहीं होता। दूसरी ओर यदि प्रशिक्षक का व्यवहार सहानुभूति-पूर्ण, सहायता, धैर्यता व सहनशीलता वाला होता है और वह आपसी लगाव व एकता पर विशेष बल देता है तो निश्चित रूप से खिलाड़ी भी अपने प्रशिक्षक के पद-चिह्नों पर चलने का प्रयास करेंगे।

निष्कर्ष के तौर पर यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद एक एजेन्सी के रूप में व्यक्तियों या



खिलाड़ियों का समाजीकरण करती है लेकिन इन सामाजिक गुणों की प्राप्ति अधिकतर इस एजेंसी के वातावरण पर निर्भर करती है। यदि स्वस्थ और सकारात्मक वातावरण है तो खिलाड़ियों में उच्च कोटि के सामाजिक गुणों का विकास किया जा सकता है।

## 4.2 सामाजिक-आर्थिक स्तर का खेलकूद पर प्रभाव [Effects of Socio-Economic Status on Sports]

व्यक्ति के सामाजिक-आर्थिक स्तर का खेलकूद के साथ गहरा संबंध है लेकिन दूसरी तरफ दृष्टिपात करने से ज्ञात होता है कि खेलकूद ऐसी क्रियाओं का मिश्रण है जो व्यक्ति के जीवन में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। खेलकूद प्रारम्भ से ही मानव के लिए आवश्यक क्रियाएँ रही हैं। उस पौराणिक काल में भी मनुष्य को अपनी भूख को शान्त करने के लिए इन्हीं क्रियाओं (फेंकना, दौड़ना, कूदना) का सहारा लेना पड़ता था। अतः आरम्भ से ही खेलकूद सभी व्यक्तियों के लिए आवश्यक रहे हैं। आज भी प्रत्येक बच्चा खेलकूद में व्यस्त रहता है। सामाजिक-आर्थिक स्तर का कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता क्योंकि खेलकूद एक मौलिक आवश्यकता है। लेकिन स्पर्धात्मक खेलों (Competitive Sports) में सामाजिक-आर्थिक स्तर का खेलकूद पर हमेशा प्रभाव रहा है। भारतवर्ष में पुराने समय में खेलकूद केवल राजा-महाराजाओं तक सीमित थे। इतिहास इस बात का गवाह है कि बाबर, महाराणा प्रताप, शिवाजी, मानसिंह, लक्ष्मीबाई आदि सभी अपने समय के प्रसिद्ध खिलाड़ी थे। उसके बाद एक ऐसा समय आया जब राजा-महाराजा तो खेलते ही थे लेकिन उन्होंने पेशेवर खिलाड़ियों को रखना शुरू कर दिया। आजादी मिलने के पश्चात् देश में प्रजातंत्र की नींव पड़ी जिससे ऐसा प्रतीत हुआ कि सामाजिक-आर्थिक स्तर का खेलकूद के साथ कोई संबंध नहीं है। प्रत्येक वर्ग का व्यक्ति, खेलों में भाग ले सकता है लेकिन यह वास्तविकता नहीं है।

वास्तव में, सामाजिक-आर्थिक स्तर और खेलकूद का दोतरफा संबंध होता है। प्रथम, क्या हम सामाजिक-आर्थिक स्तर के आधार पर खेलकूद में भाग लेते हैं? द्वितीय, क्या खेलकूद में भाग लेने से सामाजिक-आर्थिक स्तर पर प्रभाव पड़ता है?

सामाजिक-आर्थिक स्तर सामान्यतया तीन प्रकार का होता है—

1. उच्च सामाजिक-आर्थिक स्तर  
(High Socio-Economic Status)
2. मध्यम सामाजिक-आर्थिक स्तर  
(Middle Socio-Economic Status)
3. निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर  
(Low Socio-Economic Status)

1. उच्च सामाजिक-आर्थिक स्तर (High Socio-Economic Status)—उच्च सामाजिक-आर्थिक स्तर के व्यक्ति ऐसे खेलों में भाग लेते हैं जो काफी खर्चीले हैं। जैसे—Golf, Cricket, Billiard, Horse Riding आदि।

2. मध्यम सामाजिक-आर्थिक स्तर (Middle Socio-Economic Status)—ऐसे व्यक्तियों का जिनका सामाजिक-आर्थिक स्तर मध्यम होता है। वे ऐसे खेलों में भाग लेते हैं जो अधिक खर्चीले नहीं होते, जैसे—हॉकी, फुटबॉल, वालीबॉल, बॉक्सिंग, जूडो, कराटे आदि।

3. निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर (Low Socio-Economic Status)—प्रायः निम्न सामाजिक-आर्थिक स्तर के व्यक्ति ऐसे खेलों में भाग लेते हैं जो कम खर्चीले (Less expensive) होते हैं, जैसे—कुश्ती, कबड्डी, खो-खो आदि।

इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति के सामाजिक-आर्थिक स्तर का खेलकूद के साथ गहरा संबंध है। अलग-अलग सामाजिक-आर्थिक स्तर के व्यक्ति अलग-अलग तरह के खेलों में भाग लेते हैं। हालांकि, इस बारे में एक स्पष्ट रखा नहीं खींची जा सकती है क्योंकि इस क्षेत्र में भी अपवाद हो सकते हैं।

इसके विपरीत यह भी देखा गया है कि व्यावसायिक खेलों में (Professional sports) में भाग लेने से खिलाड़ी के सामाजिक-आर्थिक स्तर पर भी प्रभाव पड़ता है। आज खेलकूद खिलाड़ियों के सामाजिक-आर्थिक स्तर (Socio-Economic Status) को बढ़ाने में बहुमूल्य योगदान दे रहे हैं। ऐसे खेलों में बॉक्सिंग (Boxing), गोल्फ (Golf), क्रिकेट (Cricket), बास्केट बॉल (Basketball), लॉन टेनिस (Lawn Tennis), मैराथन दौड़ (Marathon Race) आदि मुख्य हैं। खेलकूद के क्षेत्र से संबंधित ऐसे अनेक खिलाड़ियों के उदाहरण हैं जिन्होंने खेलकूद के परिणाम स्वरूप ही अपने सामाजिक-आर्थिक स्तर (Socio-Economic Status) को ऊपर उठाया है—जैसे मार्टिना नवरातिलोवा (Martina Navratilova) 2 मिलियन डालर से अधिक प्रतिवर्ष केवल विज्ञापनों के द्वारा ही कमाती है। लैण्डल (Lendle) ने 6 मिलियन डालर



एडिडाम के जूतों, टी-शर्ट और रैकित के विज्ञापनों के द्वारा अर्जित किए हैं। बॉक्सिंग, गोल्फ, क्रिकेट, बास्केटबॉल, लॉन टेनिस, मैराथन दौड़ आदि ऐसे खेलकूद हैं जिनमें विजय प्राप्त करने के परिणाम स्वरूप खिलाड़ियों का सामाजिक-आर्थिक स्तर पहले की अपेक्षा बढ़ा है।

भारतवर्ष में अभी तक इस ओर विशेष ध्यान नहीं दिया गया है। यहाँ पर केवल क्रिकेट ही ऐसा खेल है जिसमें भाग लेने से खिलाड़ियों का सामाजिक-आर्थिक स्तर बढ़ा है। अन्य खेलों की दशा तो इतनी दयनीय है कि मीडिया भी अपनी आँखें बंद कर लेता है। इसी कारण आज भी हमारे देश में खिलाड़ियों का सामाजिक-आर्थिक स्तर दयनीय स्थिति में है।

### 4.3 खेलकूद और अर्थव्यवस्था [Sports and Economy]

खेलकूद और अर्थव्यवस्था (Sports and Economy) का आपसी संबंध काफी गहरा है। लेकिन इतना अधिक पुराना नहीं है। सन 1960 के बाद से ही इस संबंध का प्रारम्भ हुआ, जब विश्व के युरोपियन व अमेरिकन देशों में व्यावसायिक खेलों का जन्म हुआ। खेलकूद और अर्थव्यवस्था के आपसी प्रगाढ़ संबंध को समझने के लिए सर्वप्रथम हमें खेलकूद और अर्थव्यवस्था के अर्थों से भली-भाँति परिचित होना अति आवश्यक है। इसका मुख्य कारण यह है कि हम प्रायः खेलकूद तथा अर्थव्यवस्था को सही अर्थों में नहीं लेते। कुछ व्यक्ति खेलकूद को केवल शारीरिक क्रियाएँ ही समझते हैं, कुछ व्यक्ति इसे खेल (play) समझते हैं जबकि कुछ व्यक्ति इसे केवल गेम्स (Games) समझते हैं। इसी प्रकार अर्थव्यवस्था (Economy) के अर्थ को भी व्यक्ति भिन्न-भिन्न अर्थों में लेते हैं। कुछ व्यक्ति अर्थव्यवस्था को आर्थिक विकास समझते हैं जबकि कुछ व्यक्ति इसे आर्थिक क्रियाएँ समझते हैं। इसीलिए इन शब्दों की परिभाषाओं व अर्थों को हम स्पष्ट रूप से समझना चाहिए।

**खेलकूद (Sports)**—कोकले के अनुसार, "खेलकूद एक संस्थागत स्पर्धात्मक क्रिया है जिसमें प्रबल शारीरिक प्रयास शामिल होते हैं या व्यक्तियों द्वारा सापेक्षतया जटिल शारीरिक कौशलों का प्रयोग होता है तथा जिनकी भागीदारी आन्तरिक व बाहरी कारकों के संयोगवश मेल द्वारा अभिप्रेरित होती है।" (Sport is an institutionalized competitive activity that involves vigorous physical exertion or the use of relatively complex physical skills by individuals whose participation is motivated by a

combination of intrinsic or extrinsic factors.) इस परिभाषा से यह निष्कर्ष निकलता है कि खेलकूद संगठित क्रियाएँ हैं। प्रश्न यह उठता है कि कौन-सी शारीरिक क्रियाओं को खेलकूद समझा जाए? क्या जॉगिंग एक खेलकूद है? क्या वेट लिफ्टिंग खेलकूद है?

वास्तव में, खेलकूद ऐसी शारीरिक क्रियाएँ होती हैं जिनमें नियमानुसार व संगठित दशाओं में स्पर्धा (Competition) होती है। उदाहरण के तौर पर, यदि कुछ दोस्त, बिना किन्हीं नियमों के बास्केटबॉल खेलते हैं तो यह कहा जा सकता है कि उनका बास्केटबॉल का खेल खेलकूद (Sport) के अन्तर्गत नहीं आता। दूसरे शब्दों में, यह भी कहा जा सकता है कि जब कोई स्पर्धात्मक शारीरिक क्रिया संस्थान बन जाए अर्थात् उसमें संस्थान बन जाने का अर्थ है कि मानकीकरण (Standardization) व खेल नियम लागू हों, उसे खेलकूद (Sport) कहा जाता है।

**अर्थव्यवस्था (Economy)**—अर्थव्यवस्था एक ऐसी प्रणाली है जिससे लोगों को आजीविका प्राप्त होती है। वास्तव में, अर्थव्यवस्था, किसी देश के अन्दर होने वाली समस्त आर्थिक क्रियाएँ हैं। इन आर्थिक क्रियाओं में विभिन्न उत्पादकों के बीच आपसी सहयोग व तालमेल से एक आर्थिक ढाँचा बनता है, यही आर्थिक ढाँचा अर्थव्यवस्था (Economy) कहलाता है। अर्थव्यवस्था विकसित अल्प विकसित तथा अविकसित भी हो सकती है। विकसित अर्थव्यवस्था में वहाँ के व्यक्तियों द्वारा अपने साधनों का कुशलतम प्रयोग किया जाता है। उनकी प्रति व्यक्ति आय एवं रहन-सहन का स्तर काफी ऊँचा होता है, जैसे—ब्रिटेन, अमेरिका, फ्रांस, जापान आदि देशों की अर्थव्यवस्थाएँ विकसित हैं। दूसरी ओर अल्प विकसित अर्थव्यवस्था ऐसी अर्थव्यवस्था होती है जिनमें व्यक्ति साधनों का प्रयोग नहीं करते, उत्पादकता भी कम होती है, प्रति व्यक्ति आय भी निम्न होती है। व्यक्तियों का जीवन स्तर भी कम होता है तथा विकास दर भी काफी कम होती है, जैसे—पाकिस्तान, भारत, बांग्लादेश व अनेक अफ्रीकी देश अल्प विकसित अर्थव्यवस्था की श्रेणी में आते हैं।

### खेलकूद और अर्थव्यवस्था का पारस्परिक संबंध [Reciprocal Relationship of Sports and Economy]

खेलकूद तथा अर्थव्यवस्था का संबंध पारस्परिक होता है। अर्थात् खेलकूद का अर्थव्यवस्था पर भी प्रभाव होता है तथा अर्थव्यवस्था का भी खेलकूद पर प्रभाव होता है। इनका विस्तृत वर्णन निम्नलिखित है :



## खेलकूद का अर्थव्यवस्था पर प्रभाव

### [Effects of Sports on Economy]

खेलकूद का किसी देश की अर्थव्यवस्था पर बहुत ही महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। विश्व के अनेक देशों के उदाहरण आज हमारे सामने हैं। सन 1984 के लॉस एन्जिलिस (Los Angeles) ओलम्पिक खेलों के आयोजनकर्ताओं अर्थात् अमेरिका ने सारे विश्व को यह दिखा दिया कि ओलम्पिक खेलों के आयोजन में खर्चा कम तथा लाभ अधिक होता है। हालांकि उन्होंने ओलम्पिक लोगो (Olympic Logo) को अपने उत्पादनों पर छापने या प्रयोग करने का अधिकार बहुराष्ट्रीय/निजी फर्मों को दिया था। उनके इस प्रकार धन कमाने से मार्ग व ओलम्पिक खेलों के आयोजन से इस तरह के खेलों का आयोजन करने के बारे में अधिकतर देशों में एक होड़-सी लग गई है। उनके पास अब ऐसे खेलों का आयोजन करने के लिए उपयुक्त आधारभूत ढांचा (Infrastructure) उपलब्ध है जिसको वे कम से कम एक सदी तक चला सकते हैं। खेलों का यह आधारभूत ढांचा उस राष्ट्र के लिए धन को एकत्रित करने का एक नियमित एवं महत्वपूर्ण स्रोत (source) बन चुका है। जबकि एक समय ऐसा भी था जब विकसित अर्थव्यवस्था वाले देश भी अन्तर्राष्ट्रीय खेलों, जैसे—ओलम्पिक खेल व विभिन्न खेलों के विश्व के आयोजनों की जिम्मेवारी उठाने से कतराते थे। लेकिन अब यह स्थिति पूर्ण रूप से बदल चुकी है। इसी कारण भारतवर्ष भी ओलम्पिक खेलों का आयोजन करने की सोचने लगा है। इन खेलों का आयोजन करने के लिए अब अधिकतर देश अपना-अपना हर संभव प्रयास, जैसे— राजनीतिक दबाव व वोटों को रिश्वत (bribe) देने का प्रयास करते हैं ताकि आने वाले अन्तर्राष्ट्रीय खेलों के आयोजन का अधिकार उन्हें मिल जाए। इस तथ्य को अब मान लिया गया है कि इस प्रकार के खेलों के आयोजन से प्राप्त धन को एकत्रित करके अपनी अर्थव्यवस्था को काफी सीमा तक विकसित किया जा सकता है। ऐसे आयोजनों के फलस्वरूप देश का गौरव व सम्मान भी बढ़ता है तथा उस देश के युवकों में भी राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में रुचि बढ़ती है।

अन्तर्राष्ट्रीय खेलों के आयोजन से धन अनेक साधनों से अर्जित होता है। उदाहरण के लिए, बहुत से उद्योगपति या उद्यमी (entrepreneurs) अपनी निर्मित वस्तुएँ, विभिन्न खेलों के मैचों के दौरान विज्ञापनों में दिखाकर, बहुत महंगी बेचते हैं। टेलीविजन के उपर 30 सेकंड का विज्ञापन दिखाने के लिए इस क्षेत्र से जुड़े उद्यमी लगभग 7,50,000 डॉलर कमा

लेते हैं। इसी प्रकार सरकार भी टी०वी० उद्यमियों को ये अधिकार काफी महंगे बेचती हैं जिससे उस देश की राष्ट्रीय आय बढ़ती है। व्यावसायिक खेलों की टीमें भी बहुत संख्या में दर्शकों आकर्षित करती हैं। जैसे—W.W.F. (World Wrestling Federation) की टीमें, बॉक्सिंग की टीमें, बेसबॉल व मैराथन की टीमें आदि। इनसे जुड़े उद्यमी व्यावसायिक टीमों पर बहुत धन खर्च करते हैं ताकि वे अधिक से अधिक दर्शकों को खींच सकें तथा उनसे धन प्राप्त कर सकें। अमेरिकन व यूरोपीय देशों में इस प्रकार के आयोजन के अतिरिक्त स्कूलों व कॉलेजों में भी व्यावसायिक खेलों के माध्यम से बहुत धन अर्जित होता है। आज खेलकूद (sport) एक बड़ा व्यवसाय बन चुका है जिसमें अरबों डॉलर के खेल उपकरण खरीदे जाते हैं, वेतन दिया जाता है तथा खेल स्टेडियम बनवाए जाते हैं। खिलाड़ियों के लिए करोड़ों डॉलर का दिन आ चुका है। पहले खिलाड़ी, खेल उद्यमियों के साथ हजारों डॉलर का एग्रीमेंट किया करते थे, जैसे— बॉक्सर, मोहम्मद अली ने 1960 में किया था। लेकिन अब ये समझौते करोड़ों डॉलर होते हैं। वास्तव में न्यूयार्क यन्कीज बहुत उच्च वेतन प्राप्त करने वाले खिलाड़ी हैं जिनको करोड़पतियों की टीम कहा जाता है। सन 1988 में 'सिओल ओलम्पिक कमेटी' ने अपना लोगो (Logo) देकर केवल एक स्वेटर की कम्पनी से 90 मिलियन डॉलर कमाए थे। लॉन टेनिस के खिलाड़ी लैंडल ने एडिडास कम्पनी की टी-शर्ट, जूते, हाफ पैन्ट व जुराबें पहनने तथा हाथ में रैकिट लेने पर ही 6 मिलियन डॉलर ले लिए थे। इस प्रकार लॉन टेनिस की महिला खिलाड़ी, मारिटिना नवरातिलोवा 2 मिलियन डॉलर से अधिक प्रतिवर्ष केवल विज्ञापनों के द्वारा कमाती है। इथोपिया तथा कीनिया के मैराथन धावक भी इसी प्रकार लाखों डॉलर अर्जित कर रहे हैं। इससे इन देशों की अर्थव्यवस्था धीरे-धीरे विकास की ओर अग्रसर हो रही है। किसी देश की अर्थव्यवस्था को विकसित करने में बॉक्सिंग, गोल्फ, क्रिकेट, बास्केट बॉल, लान टेनिस, आटो रेसिंग, मैराथन दौड़ आदि शामिल हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि खेलकूद का देश की अर्थव्यवस्था को विकसित करने में काफी योगदान होता है।

### अर्थव्यवस्था का खेलकूद पर प्रभाव

### [Effects of Economy on Sports]

अर्थव्यवस्था का खेलकूद पर अनेक प्रकार से प्रभाव पड़ता है। आज के भौतिकवादी युग में प्रायः यही कहा जाता है कि धन के अभाव में कुछ भी नहीं किया जा सकता।



इसीलिए आजकल धन के अनुसार ही व्यक्ति के स्तर को समझा जाता है। इसी प्रकार, किसी देश की अर्थव्यवस्था के साथ ही खेलकूद जुड़े होते हैं। जिस प्रकार एक गरीब परिवार का मुखिया जो अपनी कम आय से अपने परिवार के लिए दो जून की रोटी नहीं जुटा सकता, वह अपने परिवार के सदस्यों के लिए मनोरंजन का साधन जुटाने के बारे में नहीं सोच सकता। ठीक उसी प्रकार, एक ऐसा देश जो अपने देश की घरेलू व मूलभूत समस्याओं के बीच झूल रहा हो वह खेलकूद के विकास के लिए आधारभूत ढांचे को खड़ा करने के बारे में नहीं सोच सकता, उदाहरण के रूप में, पाकिस्तान, कुछ अफ्रीकी देश, बांग्लादेश, नेपाल व अफगानिस्तान, श्रीलंका आदि। इन देशों की अर्थव्यवस्था पूर्णतया छिन्न-भिन्न हो चुकी है। इन देशों की खेलकूद के बारे में कोई योजना नहीं है क्योंकि ऐसे देश उग्रवाद, धर्म, जाति व नस्लीय भेदभाव की चपेट में रहते हैं। ऐसे देश खेलकूद को विकसित करने के लिए आधारभूत ढांचा नहीं जुटा पाते। उनकी राष्ट्रीय आय का अधिकतर भाग इधर-उधर व्यर्थ ही चला जाता है। इसी कारण अविकसित या अल्प विकसित देशों में खेलों का विकास नहीं हो पाता। उनके पास खेलों के लिए कोई मूलभूत सुविधाएँ उपलब्ध नहीं होतीं। विकासशील देशों, जैसे भारतवर्ष देश भी खेलों का विकास विकसित देशों की अपेक्षा कम ही कर पाते हैं। अविकसित, अल्पविकसित तथा विकासशील अर्थव्यवस्था वाले देशों में खेलों के प्रायोजन (sponsorship) के बारे में उद्योगपति या उद्यमी कतराते हैं। भारत के खेल मन्त्री ने भी उद्योगपतियों की एक मीटिंग प्रायोजन के बारे में बुलाई थी लेकिन उद्योगपतियों का कोई प्रशंसनीय जवाब नहीं था। हालांकि भारतीय अर्थव्यवस्था अब विकासशील दौर से गुजर रही है। खेलों के विकास के लिए काफी कुछ किया जा सकता है। लेकिन रिश्वतखोरी, जमाखोरी, स्कैन्डल व भ्रष्टाचार इतने अधिक फैल चुके हैं कि यहाँ पर खेलों का विकास करने की सोच का अब भी अभाव रहता है। विकसित अर्थव्यवस्था वाले देशों में खेलों का विकास दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। ओलम्पिक मैडल टैली में लगभग विकसित अर्थव्यवस्था वाले देशों के नाम ही होते हैं। यहाँ पर जनसंख्या का प्रश्न नहीं है अपितु अर्थव्यवस्था का है, जैसे—चीन की जनसंख्या, भारत की अपेक्षा अधिक है लेकिन ऐथेन्स ओलम्पिक में मैडल्स की प्राप्ति में U.S.A. को भी चुनौती दे डाली। इसका कारण वहाँ

को विकसित अर्थव्यवस्था है। वहाँ को विकास दर भारत की विकास दर की दोगुनी से भी अधिक है। अतः उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर हम कह सकते हैं कि अर्थव्यवस्था को खेलों पर अनेक प्रकार का प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष के रूप में हम कह सकते हैं कि खेलकूद तथा अर्थव्यवस्था का पारस्परिक संबंध बहुत गहरा है। खेलकूद, अर्थव्यवस्था को प्रभावित करते हैं और अर्थव्यवस्था, खेलकूद को प्रभावित करती है।

#### 4.4 सामाजिक व्यवहार का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर प्रभाव

##### [Effects of Social Behaviour on the Performance of Sports Persons]

सामाजिक व्यवहार का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर प्रभाव को दो दृष्टिकोणों से समझना आवश्यक है। प्रथम दृष्टिकोण के अनुसार, खिलाड़ियों की एक टीम भी एक प्रकार का सामाजिक समूह ही होता है। अतः इन खिलाड़ियों के आपसी व्यवहार का प्रभाव उनकी टीम के प्रदर्शन पर अवश्य पड़ता है। दूसरे दृष्टिकोण के अनुसार दर्शकों के समूह का व्यवहार भी खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर प्रभाव डालता है। अतः सामाजिक व्यवहार का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर प्रभाव को दोनों दृष्टिकोणों से देखना अति आवश्यक है, जिनका विस्तृत वर्णन निम्नलिखित है—

##### 1. टीम के सदस्यों का आपसी व्यवहार (Mutual Behaviour of Team Members)

##### 2. दर्शकों का व्यवहार (Spectators' Behaviour)

1. टीम के सदस्यों का आपसी व्यवहार (Mutual Behaviour of Team Members)—टीम के अच्छे प्रदर्शन के लिए टीम के सभी सदस्यों में आपसी लगाव (cohesion), एकता (unity), सहनशीलता (tolerance), सहयोग (cooperation), बंधुता (fraternity), अनुशासन (discipline), सामंजस्य (coordination) व नैतिकता (morality) का होना अनिवार्य है। उपर्युक्त सामाजिक गुणों से युक्त व्यवहार का खिलाड़ियों के खेल प्रदर्शन पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसके विपरीत यदि खिलाड़ियों का आपसी व्यवहार सामाजिक नहीं है तो इसका प्रदर्शन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इन सामाजिक गुणों के अभाव में खेल के दौरान अच्छा प्रदर्शन नहीं किया जा सकता। जब एक टीम के सदस्यों के आपसी व्यवहार में ईर्ष्या, घृणा, अनुशासन व सामंजस्य का अभाव व एक-दूसरे से नफरत का भाव उस



टीम के प्रदर्शन पर विपरीत प्रभाव डालता है। उनकी टीम निम्न कोर्टि का प्रदर्शन ही कर पाती है।

2. दर्शकों का व्यवहार (Spectators' Behaviour)—खेलों में प्रतियोगिता या स्पर्धा को देखने के लिए दर्शक अवश्य होते हैं। खिलाड़ियों की खेल में उपलब्धि या प्रदर्शन पर दर्शकों के व्यवहार का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। हालांकि भारतवर्ष में दर्शकों की संख्या केवल क्रिकेट मैचों को छोड़कर बाकी खेलों की प्रतियोगिताओं में प्रायः कम ही होती है। दर्शकों की संख्या इस बात पर भी निर्भर करती है कि प्रतियोगिता या मैच किस स्तर का है? राष्ट्रीय स्तर के मैच की अपेक्षा अन्तराष्ट्रीय स्तर के मैच में अधिक संख्या में दर्शक होते हैं। पश्चिमी देशों में सामान्यतया हर तरह के मैच में दर्शकगण बहुत होते हैं। दर्शकगण की केवल उपस्थिति भी खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित करती है। यदि किसी खेल प्रतियोगिता के दौरान कोई भी दर्शक नहीं है तो खिलाड़ियों का प्रदर्शन कभी भी बहुत अच्छा नहीं हो सकता। वास्तव में, दर्शकों के होने से खिलाड़ियों को अभिप्रेरण मिलता है जिसके परिणामस्वरूप उनके प्रदर्शन पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। इसके अतिरिक्त दर्शकों के व्यवहार का प्रभाव भी खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित करता है। सामाजिक व्यवहार की दृष्टि से दर्शकों को निम्न श्रेणियों में विभक्त किया जा सकता है—

1. सकारात्मक व्यवहार वाले दर्शक (Spectators of positive behaviour)
2. नकारात्मक व्यवहार वाले दर्शक (Spectators of negative behaviour)
3. निष्क्रियात्मक व्यवहार वाले दर्शक (Spectators of passive behaviour)

1. सकारात्मक व्यवहार वाले दर्शक (Spectators of Positive Behaviour)—ऐसे दर्शक जिनका व्यवहार खेल प्रतियोगिता के दौरान सकारात्मक होता है उन्हें सकारात्मक दर्शक कहा जाता है। ऐसे दर्शकों का झुकाव विशेष रूप से अपनी टीम की तरफ होता है। यदि कोई भी दो टीमों हो तो उनमें से भी उनका झुकाव (inclination) किसी एक टीम की तरफ हो सकता है। ऐसे दर्शक चाहते हैं कि उनके झुकाव वाली टीम अच्छा प्रदर्शन करे। अतः उस टीम का मनोबल बढ़ाने के लिए वे अभिप्रेरण की अनेक विधियों का प्रयोग करते हैं। क्रिकेट मैच के दौरान ऐसे दर्शक टीम के देश का झण्डा भी लहराते हैं। ऐसे दर्शक क्रिकेट के मैच में

किसी बैट्समैन से चार रनों या छक्के की मांग भी पोस्टर दिखाकर कर सकते हैं। फुटबॉल, हॉकी या बास्केटबॉल आदि के मैच में किसी अच्छे खिलाड़ी के पास बॉल आने पर बहुत उत्सुक होकर शोर करने लगते हैं या तालियाँ बजाने लगते हैं जिससे खिलाड़ी का मनोबल ऊँचा हो जाता है तथा वह खिलाड़ी अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन करके इस प्रकार के दर्शकों की आशाओं पर ठीक उतरता है। इसी प्रकार से देखा गया है कि लम्बी कूद या त्रिपद कूद (Triple jump) के खिलाड़ी जम्प की शुरुआत करने से पहले दर्शकों की तरफ देखकर तालियाँ बजाने का इशारा करते हैं। ऐसे सकारात्मक व्यवहार वाले दर्शक तालियाँ बजाने लगते हैं ताकि उसके मनोबल में वृद्धि हो सके। वह जम्पर अभिप्रेरित होता है और ऐसे दर्शकों की आशाओं पर खरा उतरने की हर संभव कोशिश करता है। इस प्रकार के दर्शकों का व्यवहार काफी सामाजिक होता है। जिसके परिणामस्वरूप खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है।

2. नकारात्मक व्यवहार वाले दर्शक (Spectators of Negative Behaviour)—नकारात्मक व्यवहार वाले दर्शक, वे दर्शक होते हैं जिनका विरोधी टीम के प्रति नकारात्मक व्यवहार होता है। ऐसे दर्शक अपनी टीम के मनोबल को बढ़ाने का उतना प्रयास नहीं करते जितना कि वे विरोधी टीम के मनोबल को गिराने का प्रयास करते हैं। ऐसे दर्शकों का व्यवहार असामाजिक होता है। ऐसे दर्शक अनेक प्रकार के ऐसे Comments करते हैं जिनसे खिलाड़ियों का ध्यान केन्द्रित (Concentration) नहीं हो पाता। उनका मनोबल भी टूटने लगता है। ऐसे दर्शक खिलाड़ियों को मनोवैज्ञानिक रूप से upset कर देते हैं। कई बार तो ऐसे दर्शक खिलाड़ियों को मैदान में घुस कर खिलाड़ियों की मनोस्थिति को खराब कर देते हैं। खेल प्रतियोगिताओं के इतिहास में ऐसे अनेक वर्णन आते हैं जब इस प्रकार के दर्शकों ने खिलाड़ियों को चोटें भी पहुँचाई। ऐसा प्रायः फुटबॉल व क्रिकेट की प्रतियोगिताओं में देखने को मिलता है। ऐसे नकारात्मक व असामाजिक व्यवहार वाले दर्शक प्रतियोगिता के आयोजकों के लिए भी सिरदर्द का कारण बन जाते हैं।

3. निष्क्रियात्मक व्यवहार वाले दर्शक (Spectators of Passive Behaviour)—निष्क्रियात्मक व्यवहार वाले दर्शक ऐसे दर्शक होते हैं जिनके ऊपर किसी भी टीम की हार या जीत का कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है। इन दर्शकों का लगाव व संबंध किसी टीम से नहीं होता जो खिलाड़ी



अच्छा खेलता है वे केवल उसी को प्रोत्साहन देने के थोड़े बहुत प्रयास करते हैं। वे किसी भी टीम के लिए जटिलताएँ या बाधाएँ उत्पन्न नहीं करते। वे चाहते हैं कि खेल को खेल भावना से ही खेला जाना चाहिए। वास्तव में इस प्रकार के दर्शकों को अच्छे दर्शक कहा जा सकता है। ऐसे दर्शकों के व्यवहार का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर अच्छा लेकिन सामान्य प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष के रूप में यह कहा जा सकता है कि दर्शकों व खिलाड़ियों का अपना सामाजिक व्यवहार खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर अच्छा प्रभाव डालता है।

#### 4.5 खेलकूद का समाज पर प्रभाव [Effects of Sports on Society]

खेलकूद उतने ही पुराने हैं जितना कि मानव समाज। वास्तव में, खेलकूद, मानव की एक मूलभूत आवश्यकता रहे हैं। विश्व के विभिन्न समाज इस तथ्य को मानते हैं कि युगों-युगों से खेलकूद (sport) समाज का अभिन्न अंग बने हुए हैं। हालाँकि विश्व में कुछ ऐसे समाज (Societies) भी हैं जो खेलकूद को विशेष महत्व नहीं देते। इनमें से भारतीय समाज भी एक ऐसा समाज है। हमारे समाज में मध्यम वर्गीय परिवारों में खेलों में भाग लेने पर बच्चों को झिड़का या डाँटा जाता था। भारतीय समाज की एक प्रसिद्ध कहावत है कि "पढ़ोगे-लिखोगे तो बनोगे नवाब, जो खेलोगे कूदोगे होंगे खराब" (By reading and writing one would become a Nawab and by indulging in sport one would become vagabond.)। आज भी हमारे समाज में एक खिलाड़ी की तस्वीर यह है कि शरीर में वे अधिक शक्तिशाली होते हैं लेकिन बुद्धिमत्ता में कम। आज भी भारतीय समाज में बहुत से व्यक्तियों का यह विचार है कि जो विद्यार्थी खेलों में भाग लेते हैं वे पढ़ाई में अच्छे नहीं होते। इसके विपरीत, विश्व में बहुत से समाज ऐसे हैं जो खेलों को समाज की संस्कृति का दर्पण समझते हैं। उदाहरण के लिए, संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा, जापान, कोरिया, चीन, आस्ट्रेलिया, फ्रांस, इटली, जर्मनी, इंग्लैंड आदि देशों के समाज, खेलों को बहुत महत्वपूर्ण दृष्टि से देखते हैं। खेल उनके जीवन का महत्वपूर्ण अंग हैं। जॉन हियूजिंगा का विचार है कि "सामाजिक जीवन के प्रत्येक पहलू में खेलों की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण होती है" (The role of sport is very important in every aspect of social life.) इसी बारे में अनेक समाजशास्त्रियों का विचार है कि समाज में खेल चरित्र निर्माण के लिए एक वाहन और

प्रतिमान (pattern) बनाए रखने के लिए एक यन्त्र होता है। (Sport is a vehicle for character formation and an instrument for pattern maintenance in the society.) खेलकूद और समाज के संबंध को दो रूपों में समझा जा सकता है। प्रथम, समाज का खेलों पर क्या प्रभाव पड़ता है? दूसरा, खेलों का समाज पर क्या प्रभाव पड़ता है? लेकिन यहाँ पर हमारा तात्पर्य यह नहीं है कि समाज का खेलों पर क्या प्रभाव पड़ता है? यहाँ पर हमारा तात्पर्य केवल यह है कि खेलकूद का समाज पर क्या प्रभाव पड़ता है? रॉबर्ट लिप्सिते (Robert Lipsyte) ने समाज पर खेलकूद के प्रभावों को महत्वपूर्ण समझते हुए कहा है कि "खेलकूद गॉद के कुछ टुकड़ों में से एक है जो हमारे समाज को बांधे रखता है। कुछ क्रियाओं में से एक है जहाँ युवा व्यक्ति पारंपरिक रेखाओं के साथ जा सकते हैं तथा जहाँ वे यह सीख सकते हैं कि कैसे जीता जाता है और कैसे हारा जाता है।" (Sport is one of the few bits of glue that holds our society together, one of the few activities where younger people can proceed along traditional lines and where they can learn how to win and how to lose.)

#### समाज पर खेलकूद के प्रभाव

#### [Effects of Sport on Society]

समाज पर खेलकूद के निम्न प्रभाव पड़ते हैं :

१. मानव संसाधनों का विकास (Development of Human Resources)—खेलकूद एक समाज के मानव संसाधनों के विकास के लिए काफी सुविधाएँ उपलब्ध करा सकते हैं। समाज के लिए यह बात सबसे महत्वपूर्ण होती है कि उस समाज में किस प्रकार के गुणों वाले व्यक्ति मौजूद हैं (It is ultimately the quality of human beings which matters.) वास्तव में, एक समाज प्राकृतिक संसाधनों की दृष्टि से अमीर हो सकता है, विज्ञान तथा तकनीकी में अग्रिम पंक्ति में हो सकता है तथा उद्योगों व व्यापार में काफी विकसित हो सकता है लेकिन यदि उस समाज में मानव चरित्र, स्वास्थ्य समर्पण की भावना व देश भक्ति की भावना में कमी पाई जाती है तो वह समाज, सामाजिक संस्था के रूप में हो जाएगा। वह समाज, राष्ट्रों के समुदायों की उत्कृष्ट शृंखला से नीचे गिर जाएगा। मानव संसाधन के विकास में खेलकूद तीन प्रकार से सहायता करता है। प्रथम, खेलकूद के द्वारा समाज के लोगों की शारीरिक पुष्टि (Physical fitness) बढ़ती है। दूसरा, खेलकूद मानसिक सतर्कता को बढ़ा कर समाज के सदस्यों की मानसिक पुष्टि में वृद्धि करता है।



खेलकूद व्यक्ति में ऐसे गुणों को विकसित करता है, जिनसे व्यक्ति लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अग्रसर होता है तथा अन्त में, खेलकूद टीम भावना व वफादारी जैसे गुणों का विकास कर चरित्र निर्माण में मदद करते हैं। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि समाज में खेलकूद एक ऐसे मैदान की भांति हैं जहाँ उच्च चरित्र के बीज बोए जाते हैं और बहुत अच्छे व्यक्तियों की फसल काटी जाती है (Sports are just like fields where seeds of high character are sown and a harvest of better man is reaped.)।

**2. समाजीकरण (Socialization)**—समाजीकरण एक सामाजिक प्रक्रिया होती है जिसके द्वारा समाज की आने वाली प्रत्येक पीढ़ी या पुश्त को, उसके सामाजिक मानदंडों (norms) व मूल्यों के अनुसार साँचे में ढाला जाता है। वास्तव में सभी समाजशास्त्री तथा मनोवैज्ञानिक, समाजीकरण की प्रक्रिया में खेलों की भूमिका पर सर्वसम्मति रखते हैं। खेलों के माध्यम से ही हम यह सीखते हैं कि समाज में हमे वयस्कों की भूमिकाएँ कैसे निभानी है। **खेलों के माध्यम से ही हम अपनी संस्कृति के आवश्यक मूल्यों को ग्रहण करते हैं।** **हेलन मैकफी (Helen McAfee)** ने कहा है, “खेलों से अधिक जनतांत्रिक रूप देने की प्रवृत्ति, खेलों से अधिक कहीं पर नहीं है।” **विलियम हेल (William Hale)** ने ठीक ही कहा है कि, “यदि यदि किसी देश में ऐसे व्यक्ति होते जो स्पर्धाओं को महत्व न देते, तो हम अपने चारों तरफ उथल-पुथल, अराजकता और शून्य उत्पादकता ही पाते।” (If we had a country of individuals who did not value competitiveness we would have chaos, anarchy and zero productivity.) खेल एक ऐसा वातावरण प्रदान करता है जिससे जाति, नस्ल, अमीरी-गरीबी के आधार पर नहीं बाँटा जा सकता। खेलों में इन बातों का कोई महत्व नहीं होता। खेलों द्वारा समाजीकरण का इससे अच्छा उदाहरण कहाँ मिल सकता है। खेलों के माध्यम से ही खिलाड़ियों में आत्म-सम्मान, स्वयं पर नियंत्रण और सुरक्षा की भावना में वृद्धि होती है। वास्तव में खेलों के अतिरिक्त, समाजीकरण की कोई प्रक्रिया इतनी महत्वपूर्ण नहीं हो सकती।

**3. सामाजिक नियंत्रण (Social Control)**—खेलकूद, सामाजिक नियंत्रण की बाहरी एजेंसी के रूप में कार्य करता है। खेलों में अनुशासन बहुत महत्वपूर्ण होता है। इसके माध्यम से खिलाड़ी खेल नियमों का पालन करना सीखते हैं। खेल के माध्यम से आत्म-अनुशासन भी सिखाया जाता है। खिलाड़ी इतना आत्म-अनुशासित हो जाता है कि वह

अपने गुणों व असफलताओं का मूल्यांकन कर सकता है। खेलों का एक प्रसिद्ध नारा (slogan) है—“शक्तिशाली व्यक्ति अपनी आलोचना स्वयं करते हैं” (Strong men criticize themselves) (संयुक्त राज्य अमेरिका में भी खेलों का एक प्रसिद्ध नारा है—“खेलों के लिए रुको, न्यायालयों से दूर रहो”) (Stay out for sports, stay out of courts.)। आत्म-नियंत्रण के लिए खेल बहुत महत्वपूर्ण होते हैं जैसा कि इन खेल नारों से स्पष्ट झलकता है—“नियम के साथ रहो या बाहर हो जाओ” (Line by code or get out.) तथा “पहले पालन करो फिर विरोध करो” (First obey, then protest.)। खेल दबी हुई भावनाओं व इच्छाओं के लिए रोशनदान (ventilators) का कार्य करते हैं। खेल व्यक्ति की आक्रामक प्रवृत्ति को अहानिकारक क्रियाओं की ओर मोड़ते हैं। वास्तव में, यदि समाज खेलों से अधिक लगाव रखता है तो वह समाज और भी अधिक अनुशासित होता है।

**4. राष्ट्रीय भावना (Nationalism)**—प्राचीन समाजों में भी खेलकूद देशभक्ति की भावना से जुड़े होते थे। इस बारे में आज भी वही स्थिति है। जब भी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खेल या दो देशों के मध्य क्रिकेट के टैस्ट मैच होते हैं तो राष्ट्रीय पहचान, राष्ट्रीय गौरव व राष्ट्रीय चिन्ता की भावनाएँ केवल खिलाड़ियों के द्वारा ही प्रकट नहीं होती अपितु दर्शकों व कमेंटेटर्स (commentators) द्वारा भी प्रकट होती है। ऐसे समय पर राष्ट्रीय उल्लास की स्थिति पैदा हो जाती है। यह केवल संयोग ही नहीं है कि दो राष्ट्रों के बीच मैच को टैस्ट मैच कहा जाता है। वास्तव में, दो देशों के बीच यह प्रतिभा (talent) व कौशल (skill) का टैस्ट बन जाता है। ये खेल ही हैं जहाँ पर जाति, नस्ल, रंग, धर्म या समुदाय का कोई अर्थ नहीं होता। वहाँ पर केवल एक राष्ट्रीय टीम होती है। ऐसी जगह पर हमें खेल सम्प्रदाय, खेल संस्कृति व खेल समुदाय का प्रमाण मिलता है।

**5. अन्तर्राष्ट्रीय सद्भावना व शान्ति (International Understanding and Peace)**—इलेक्ट्रॉनिक मीडिया व यातायात के साधनों के विकसित होने के कारण आज सारा विश्व अब एक समुदाय के रूप समझा जाने लगा है। ऐसी दशा में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों का महत्व काफी बढ़ चुका है। दूसरे विश्व युद्ध के बाद, शक्तिशाली राष्ट्र युद्ध का भय पैदा हो चुका है। युद्ध का यह भय, खेलों के क्षेत्र की तरफ परिवर्तित हो चुका है। इसी कारण खेलों को बिना हथियारों का युद्ध (war without weapons) कहा जाता है। खेलों के आयोजन पर यदि दो राष्ट्रों के अध्यक्ष। राष्ट्रपति/



खेलों के आयोजन पर यदि दो राष्ट्रों के अध्यक्ष, राष्ट्रपति/प्रधानमंत्री आदि इकट्ठे होते हैं तो इससे भी उन देशों के मध्य तनाव कम हो जाता है। ओलम्पिक खेलों को तो शान्ति व सद्भावना का प्रतीक माना जाता है। इस प्रकार, खेलों के आयोजन से अन्तर्राष्ट्रीय सद्भावना व शान्ति को विशेष बल मिलता है।

**6. मनोरंजन (Recreation)**—आज के भौतिकवादी युग में विश्व के प्रत्येक समाज के व्यक्तियों में तनाव व दबाव का होना स्वाभाविक है। खेलकूद से मनोरंजन भी प्राप्त होता है। जिसके फलस्वरूप समाज में व्याप्त तनाव व दबाव (Tension and stress) को काफी सीमा तक खेलों के द्वारा कम किया जा सकता है। तनाव व दबाव के बारे में हुए अनुसंधानों से भी ज्ञात होता है कि उच्च सघनता वाले खेलों (High intensity sports) में भाग लेने से काफी सीमा तक तनाव व दबाव से मुक्ति मिल जाती है। अतः खेलकूद के माध्यम से समाज के लोगों को मनोरंजन प्राप्त होता है। जिससे समाज के व्यक्ति स्फूर्तिदायक व खुशहाल जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि खेलों के समाज पर अत्यन्त लाभदायक प्रभाव पड़ता है।

#### 4.6 खेलकूद का अन्तर्राष्ट्रीय भाईचारे पर प्रभाव (Effects of Sports on International Brotherhood)

अधिकतर व्यक्तियों का विचार है कि खेलकूद, विशेष रूप से अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर, भाईचारे, सद्भावना, मैत्री, एकता व शान्ति का प्रतीक होते हैं। इसी विचार को दृष्टिगत रखते हुए बैरन डी कोबरटीन (Baron de Coubertin) ने अपने अथक प्रयासों से आधुनिक ओलम्पिक खेलों का सन 1896 में प्रारम्भ किया था। आज भी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों के मुख्य उद्देश्य यही हैं कि अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री का भाव व शान्ति का विकास करना, जाति, धर्म, नस्ल के आधार पर कोई भेद-भाव न होने देना तथा खिलाड़ियों में देश-भक्ति व भाईचारे की भावना का विकास करना आदि। लेकिन क्या वास्तव में अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों का अन्तर्राष्ट्रीय भाईचारे पर प्रभाव पड़ा? इस प्रश्न के उचित उत्तर के लिए अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों का विवेचन करना आवश्यक है।

इतिहास इस बात का साक्ष्य है कि अधिकतर देश अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खेलों के माध्यम से अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री, सद्भावना व भाईचारे आदि के लक्ष्यों की अपेक्षा अपने-अपने निजी स्वार्थों को सिद्ध करने में लगे हुए हैं। ऐसे राष्ट्र

अपने स्वार्थों के आगे विश्व शान्ति, सद्भावना, भाईचारे व अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री को महत्व नहीं देते। वे अपने लाभों, अपने सम्मान व अपने स्वार्थ के लिए सावधानीपूर्वक खेलों को भी एक नया मोड़ दे देते हैं। अपने स्वार्थ के लिए वे खेलों का बहिष्कार (boycott) करने से भी नहीं झिझकते (सन 1980 व 1984 के ओलम्पिक खेलों में अन्तर्राष्ट्रीय सद्भावना को गहरा आघात लगा था)। ओलम्पिक खेलों के जन्मदाता डी कोबरटीन ने शायद इस प्रकार की कल्पना भी नहीं की होगी। अब प्रत्येक देश केवल जीतने के लिए खेलता है। सन 1972 में म्यूनिख ओलम्पिक में भी एक दुखद घटना हुई जब इजराइली खिलाड़ी को बन्धक बना लिया गया तथा उनमें से 11 खिलाड़ी मौत का शिकार हो गए। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के खेलों के दौरान अब राष्ट्रीयता के प्रतीकों (symbols), जैसे—राष्ट्रीय झण्डों, राष्ट्रीय गीतों पर विशिष्ट बल दिया जाता है। अब खिलाड़ी राष्ट्रों के प्रतिनिधित्व (representatives) के रूप में होते हैं। देश के द्वारा प्राप्त किए गए मैडलों की गिनती होती है। खेलों में विजयी हुए खिलाड़ियों को उस राष्ट्र की जीत समझा जाता था, जिस राष्ट्र से वे संबंधित होते हैं। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों के इस प्रकार के आयोजन से ऐसे देशों का उद्देश्य सफल हो जाता है जो अधिक संख्या में मैडल जीतते हैं। लेकिन इन सब बातों से अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भाईचारे, सद्भावना व अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री को गहरा आघात लगता है।

सामान्य रूप से ऐसा प्रतीत होता है कि खेल, अन्तर्राष्ट्रीय भाईचारे, सद्भावना व शान्ति की अपेक्षा इनसे संबंधित अनेक समस्याओं को जन्म देते हैं। इसी प्रकार भारत और पाकिस्तान के बहुत से लोग यह महसूस करते हैं कि दोनों देशों को खेल मैदानों पर अवश्य मिलना चाहिए। सन 1990 में लाहौर में हॉकी के विश्व कप में पाकिस्तानी-भूइ ने भारतीय टीम का दुश्मनी भरा स्वागत किया था। टूर्नामेन्ट के अन्त में महसूस हुआ कि भारतीय हॉकी टीम का वहाँ भाग लेना ही गलती थी। उनको वहाँ पर नहीं जाना चाहिए था। कोई भी खेल चाहे हॉकी हो या क्रिकेट दोनों देशों के संबंधों पर सीमेन्ट नहीं लगा सकता। वास्तव में, खेलों के माध्यम से मधुर संबंध नहीं बनाए जा सकते हैं।

हालांकि इसका अर्थ यह नहीं है खेल अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री, आपसी सद्भावना, शान्ति व भाईचारे को नहीं बढ़ाते। उदाहरण के लिए, सन 1970 में संयुक्त राज्य अमेरिका और चीन के मध्य अच्छे संबंध नहीं थे। वहाँ पर खेलों का आयोजन किया गया, जिसे बाद में “पिंग-पोंग डिप्लोमेसी”



प्लेडफार्म पर लाना था। इन खेलों के माध्यम से दोनों देशों के संबंध ठीक हो गए।

निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि अनेक कमियों के बावजूद भी, खेलों में इतनी क्षमताएँ हैं कि ये अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री, सद्भावना, भाईचारे व शान्ति को बढ़ाने के लिए ही हैं। परन्तु कई बार राजनीतिक स्वार्थों को पूरा करने के लिए इनका दुरुपयोग किया जाता है। खेलों के बारे में कहा जाता है कि ये बिना हथियारों का युद्ध है। (War without weapons)। यह उपयुक्त ही कहा जाता है। वास्तव में, खेल युद्ध को तो नहीं रोक सकते लेकिन युद्ध की सम्भावना को कम अवश्य करते हैं। खेल कम से कम एक ऐसा माध्यम अवश्य है जो अन्तर्राष्ट्रीय भाईचारे, सद्भावना, शान्ति, व अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री के दरवाजे खोलता है।

#### 4.7 परम्पराएँ व इनका व्यवहार पर प्रभाव ( सामाजिक वंशानुक्रम )

##### [Traditions and their Influence on Behaviour (Social Inheritance) ]

संसार के प्रत्येक समाज में अपनी-अपनी परम्पराएँ, मान्यताएँ व रीति-रिवाज होते हैं। ये परम्पराएँ वास्तव में ऐसे रीति-रिवाज होती हैं जिनमें लोगों का पूर्ण विश्वास होता है। इनको सामाजिक मान्यता प्राप्त होती है। ये परम्पराएँ लिखित नहीं होतीं लेकिन व्यक्ति इनका पालन करता है। जब समाज के अधिकतर व्यक्ति किसी बात पर विश्वास करने लग जाते हैं तो धीरे-धीरे वह परम्परा बन जाती है। समय के साथ-साथ इन परम्पराओं में परिवर्तन होता रहता है। सामाजिक चेतना के कारण कुछ सामाजिक परम्पराएँ हमें अच्छी लगती हैं तथा कुछ परम्पराएँ हमें बुरी लगती हैं। अंग्रेजी में एक कहावत है, "Nothing is good and nothing is bad in this world, only our thinking makes it so." अर्थात् हमारे विचार ही किसी चीज को अच्छा या बुरा बनाते हैं। इसी प्रकार हम अपने विचारों के आधार पर अच्छी लगने वाली मान्यताओं को अपना लेते हैं तथा बुरी लगने वाली परम्पराओं को छोड़ देते हैं। जो परम्पराएँ या रीति-रिवाज हमें अच्छे लगते हैं वह हमारे जीवन का अंग बन जाते हैं। जबकि दूसरी परम्पराओं का हम विरोध करते हैं। इस प्रकार बुरी परम्पराएँ धीरे-धीरे समाप्त हो जाती हैं। ऐसी परम्पराएँ, जिनको व्यक्ति अधिक पसन्द करते हैं, आने वाली अनेक पीढ़ियों तक स्वीकृत व मान्य होती हैं। इन परम्पराओं का व्यक्ति के ऊपर बहुत प्रभाव पड़ता है। प्रत्येक व्यक्ति को

अपनी परम्पराएँ प्रिय होती हैं। इन परम्पराओं से देश और जाति की संस्कृति और सभ्यता का विकास होता है।

समाज की छोटी से छोटी इकाई के भी अपने रीति-रिवाज व परम्पराएँ होती हैं। अनेक परिवारों में ऐसी मान्यताएँ होती हैं जो खेलों या शारीरिक शिक्षा से जुड़ी होती हैं। इन्हीं मान्यताओं का प्रभाव बच्चों के व्यवहार पर प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से अवश्य पड़ता है। इसी प्रकार से कुछ जातियों या कबीलों के लोगों का दृष्टिकोण खेलकूद या शारीरिक क्रियाओं की तरफ अधिक होता है जबकि कुछ जातियों का रुझान इन क्रियाओं की ओर नहीं होता। भारत के तीरन्दाजी के खिलाड़ी, लिम्बाराम का उदाहरण ऐसा ही है। वह एक ऐसे कबीले से सम्बन्धित है जिसमें शारीरिक क्रियाएँ पूर्ण रूप से मान्य हैं। इसी प्रकार राजपूतों और जाटों का शारीरिक क्रियाओं के प्रति अच्छा दृष्टिकोण होता है। इनका व्यवहार भी काफी आक्रामक होता है। इसी प्रकार राज्यों तथा प्रान्तों की अलग-अलग पृष्ठभूमि होती है। इनकी अपनी कुछ विशेष परम्पराएँ होती हैं जिनका प्रभाव व्यक्तियों पर अवश्य पड़ता है। इसी आधार पर यह कहना सर्वथा उचित होगा कि पंजाब के लोग अन्य प्रान्तों की अपेक्षा स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक होते हैं। इसी प्रकार प्रत्येक राष्ट्र की अपनी एक संस्कृति, पृष्ठभूमि तथा सिद्धान्त होते हैं। वे इन्हीं के अनुसार व्यक्तियों के व्यवहार में परिवर्तन लाते हैं। इन परम्पराओं या रीति-रिवाजों के परिणामस्वरूप कुछ राष्ट्रों ने लड़कियों को खेलों में भाग लेने पर पाबन्दी लगाई हुई है। जापान के लोग बहुत परिश्रमी होते हैं। उस राष्ट्र ने ही लोगों के व्यवहार में इस तरह का परिवर्तन किया है। जिसके कारण कठिन परिश्रम का उनका नैतिक कर्तव्य बन गया है। उदाहरण के रूप में, ईरान में एक बार पेंटिंग स्पर्धा हुई जिसमें छोटे-छोटे बच्चों ने भाग लिया था, इस स्पर्धा में कोई भी बच्चा, कैसा भी चित्र जैसा वह चाहे बना सकता था। इस स्पर्धा में 80% बच्चों ने ऐसे चित्र बनाएँ जिनमें कहीं न कहीं राइफल का प्रयोग अवश्य था।

शारीरिक शिक्षा को केवल गति कौशल की प्राप्ति का साधन ही नहीं समझना चाहिए, अपितु इसको ऐसे अनुभवों को जोड़ समझना चाहिए, जो कुछ निश्चित लक्ष्यों की प्राप्ति में सहायक होते हैं। हमने कभी यह सोचा है कि विश्व के कुछ समाजों ने दूसरे समाजों की तुलना में कितने सर्वोच्च खिलाड़ी पैदा किए हैं? इस प्रश्न का उत्तर उन समाजों के आधारभूत सिद्धान्तों, रीति-रिवाजों व परम्पराओं से जुड़ा है। वास्तव में रीति-रिवाज व परम्पराएँ शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र



वास्तव में रीति-रिवाज व परम्पराएँ शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। ये परम्पराएँ व्यक्ति के व्यवहार में समाज के उद्देश्यों के अनुसार परिवर्तन लाती हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि परम्पराओं व रीति-रिवाजों का प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार पर अवश्य पड़ता है।

#### 4.8 समायोजन

##### [Adjustment]

व्यक्ति का जीवन, वास्तव में बहुत साधारण होता, यदि उसकी आवश्यकताओं की हमेशा-हमेशा के लिए सन्तुष्टि हो जाती। हम यह जानते हैं कि मनुष्य को दो प्रकार की बाधाओं का सामना करना पड़ता है। प्रथम बाधा आन्तरिक होती है तथा दूसरी बाधा वातावरण की होती है। ये दोनों बाधाएँ व्यक्ति के लक्ष्य की प्राप्ति के मार्ग में अवरोध उत्पन्न कर देती हैं। जीवन में व्यक्ति को बहुत-सी समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जैसे—delays, lacks, failures, restrictions, obligations, illnesses, conflicts और pressures आदि। इन बातों से तनाव की उत्पत्ति होती है। यदि हम अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति चाहते हैं तो निश्चय ही हमें गम्भीरता से कोशिश करनी पड़ेगी। दैनिक जीवन में हमें अनेक तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करना पड़ता है। इनमें से अधिकतर आम तनावपूर्ण स्थितियाँ होती हैं जिनका हम सरलतापूर्वक सामना कर लेते हैं, जैसे—यदि हमें भूख लगती है तो हम अपने कार्य को रोककर, खाना खा सकते हैं। यदि हमें ठण्ड लगती है तो हम स्वेटर डाल सकते हैं। इस प्रकार की आवश्यकताएँ, बहुत ही कम तनाव उत्पन्न करती हैं। हमारे आमतौर पर हमारी शारीरिक या मनोवैज्ञानिक दशा में असन्तुलन उत्पन्न नहीं होता। लेकिन जीवन में कुछ ऐसी तनावपूर्ण स्थितियाँ भी आती हैं जिनका हल ढूँढ़ना इतना आसान नहीं होता। इनके कारण व्यक्ति की शारीरिक या मनोवैज्ञानिक दशा में असन्तुलन उत्पन्न हो जाता है। इस प्रकार की तनावपूर्ण स्थितियाँ अनेक कारणों से हो सकती हैं, जैसे—ऐसी बीमारियाँ जिनमें सर्जरी की आवश्यकता हो, तनाव होना, किसी अपने की मृत्यु हो जाना, हानि हो जाना, समाज द्वारा बहिष्कृत होना आदि। ऐसी तनावपूर्ण स्थितियों में वह व्यक्ति पूर्ण रूप से टूट जाता है जो अपने-आपको समायोजित नहीं कर पाता।

#### समायोजन का अर्थ

##### [Meaning of Adjustment]

जीव वातावरण और व्यक्तित्व के बीच जो संबंध स्थापित होता है उसे सामंजस्य या समायोजन (Adjustment) कहा जाता है। वास्तव में, सामंजस्य किसी व्यक्ति और उसके

वातावरण के बीच का सर्वांगीण संबंध होता है। समायोजन की प्रक्रिया सार्वभौमिक रूप से होती है। एक छोटे से जीव लेकर व्यक्ति तक प्रत्येक प्राणी अपने-आपको वातावरण के अनुसार समायोजित करते हैं। बोरिंग के अनुसार, "यदि एक पैरामिशियम (एक कोशीय जीव) को तैरते हुए किसी अवरोध का सामना करना पड़ता है तो वह अपने शरीर की स्थिति को बदल कर उस छोटे से छिद्र रूपी अवरोध को पारकर, फिर तैरने लगता है।"

1. एल०एफ० शेफर के अनुसार, "समायोजन वह प्रक्रिया है जिसमें मनुष्य अपनी जरूरतों और परिस्थितियों के बीच सन्तुलन बनाए रखता है।" (Adjustment is a process by which an organism maintains balance between his needs and circumstances that influence the satisfaction of that need. —Shaffer, L.F.)

2. गेट्स व अन्य के अनुसार, "समायोजन एक निरन्तर प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने स्वभाव को वातावरण के अनुसार ढालता है।" (Adjustment is a continuous process by which a person varies his behaviour to produce a harmonious relationship between himself and environment.) —Gates, et. al.

3. आइजैक (Eysenck) के अनुसार, "समायोजन वह अवस्था है जिसमें एक ओर व्यक्ति की आवश्यकताओं तथा दूसरी ओर वातावरण के दावों की पूर्ण सन्तुष्टि होती है अथवा यह वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा इन दो अवस्थाओं में सामंजस्य होता है।"

उपर्युक्त परिभाषाओं से यह स्पष्ट होता है कि वातावरण के अनुसार व्यक्ति में बदलाव की प्रक्रिया को समायोजन (Adjustment) कहा जाता है। समायोजन की स्थिति में व्यक्ति सामान्य तौर पर खुश व सन्तुष्ट रहता है।

#### समायोजन के तरीके

##### [Methods of Adjustment]

यह बात सर्वमान्य है कि जीवन को सफल बनाने हेतु समायोजन अत्यन्त आवश्यक है। समायोजन के तरीकों द्वारा यह प्रयास किया जाता है कि व्यक्ति तथा उसके वातावरण के बीच एक अच्छा संबंध स्थापित किया जा सके। जब एक व्यक्ति कुंठित हो जाता है या किसी चीज से वंचित हो जाता है या फिर अपमानित हो जाता है तो वह अपनी तनावपूर्ण स्थिति से कुछ क्रियाओं के द्वारा छुटकारा पाना चाहता है। समायोजन के तरीकों को तनाव को कम (Tension reduction) करने के तरीके भी कहा जाता है। इन तरीकों का लक्ष्य व्यक्ति को सामान्य स्थिति में रखना है। समायोजन के तरीकों



को मुख्य रूप से दो भागों में बांटा जा सकता है—

(क) प्रत्यक्ष तरीके (ख) अप्रत्यक्ष तरीके।

(क) प्रत्यक्ष तरीके (Direct Methods)—प्रत्यक्ष हमेशा सतर्कता व अनुभव पर आधारित होते हैं। ये तरीके, विवेकपूर्ण तथा तर्कपूर्ण भी होते हैं। इन तरीकों से सम्बन्धित समस्या का निदान उचित ढंग से किया जा सकता है। प्रायः इन तरीकों से किया गया निदान स्थायी होता है। प्रत्यक्ष तरीके निम्न प्रकार के होते हैं—

1. लक्ष्य तक पहुंचने का नया प्रयास (Renewed Attempt to Reach the Goal)—इसके अनुसार यदि लक्ष्य की प्राप्ति में कोई अवरोध उत्पन्न होता है तो उस अवरोध को हटाने का नया प्रयास किया जाता है। व्यक्तिगत कमी को दूर करने के लिए प्रत्यक्ष कार्यवाही की जाती है। उदाहरण के तौर पर, डिमोस्थनीज (Demosthenes) एक यूनानी प्रशासक था जो कि अच्छे व स्पष्ट भाषण देने में अयोग्य था क्योंकि उसकी आवाज बहुत कमजोर थी। उसने समुद्र के किनारे जाकर लहरों के शोर में, मुंह में पत्थर के छोटे टुकड़े (pebbles) रखकर जोर-जोर से भाषण देने का नियमित अभ्यास किया। कुछ समय के निरन्तर अभ्यास के उपरान्त वह एक महान वक्ता (Orator) बनने के लक्ष्य तक पहुंच गया। उसके इस नये प्रयास से वह वक्ता (Orator) व प्रशासक बना। इस प्रकार किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए एक नया प्रयास किया जा सकता है तथा समायोजन (adjustment) किया जा सकता है।

2. लक्ष्यों का प्रतिस्थापन (Substitution of Goals)—लक्ष्यों का प्रतिस्थापन करने से भी समायोजन हो जाता है। यदि व्यक्ति वास्तविक लक्ष्य की प्राप्ति में असफल हो जाता है तो व्यक्ति वास्तविक लक्ष्य का प्रतिस्थापन ढूंढ़ लेता है। इसमें लक्ष्य को कई बार पूर्णतया बदल दिया जाता है और कई बार थोड़ा-सा परिवर्तन कर दिया जाता है। उदाहरण के तौर पर, एक विद्यार्थी सर्जन (Surgeon) बनना चाहता है लेकिन वह इतना योग्य नहीं है कि वह सर्जन बन सके। ऐसी परिस्थिति में वह अपने लक्ष्य में प्रतिस्थापन कर लैब टेक्नीशियन (Laboratory Technician) का व्यवसाय अपना सकता है। इसी प्रकार यदि एक पति-पत्नी बच्चे पैदा न कर सके तो वे किसी बच्चे को गोद ले सकते हैं। आंशिक लक्ष्य (Partial Goal) के प्रतिस्थापन से भी समायोजन हो सकता है, जैसे—यदि एक खिलाड़ी अभ्यास करता रहता है ताकि उसे ट्रॉफी (Trophy) मिल जाए। लेकिन वह बार-बार असफल

हो जाता है। ऐसी स्थिति में वह बाजार से ट्रॉफी (Trophy) खरीद कर अपने पास रख लेता है और अपने-आपको समायोजित कर लेता है। इसी प्रकार लक्ष्य में ऊपरी तौर से प्रतिस्थापन (Apparent Substitution) करके समायोजन किया जा सकता है। जैसे कि एक लड़की परीक्षा (Exam) में असफल हो जाती है। यदि वह एक नई ड्रेस खरीद लेती है तो उसकी तनावपूर्ण स्थिति में कमी आ जाती है तथा स्वयं को समायोजित (Adjust) कर लेती है।

3. परस्पर समझौता (Mutual Compromise)—जीवन में अनेक प्रकार की तनावपूर्ण स्थितियाँ आती रहती हैं। परस्पर समझौते के द्वारा ऐसी तनावपूर्ण स्थितियों से निपटा जा सकता है। उदाहरण के रूप में, यदि दो पार्टियों के बीच झगड़ा होने से तनावपूर्ण स्थिति आती है तो कुछ दो व कुछ लो (Give a Little and Get a Little) या लेना और देना (Give and Take) के सिद्धान्त के अनुसार उनका परस्पर समझौता हो सकता है। अतः परस्पर समझौते के द्वारा भी समायोजन किया जा सकता है।

4. विश्लेषण और निर्णय (Analysis and Decisions)—जब एक व्यक्ति के सामने दो या दो से अधिक लक्ष्य होते हैं तो उसके सामने, उनमें से एक लक्ष्य के चुनाव का प्रश्न आता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति में तनाव उत्पन्न हो जाता है। उसे एक लक्ष्य की कीमत पर दूसरे लक्ष्य को त्यागना पड़ता है। गेट्स ने विश्लेषण और निर्णय के द्वारा समायोजन के बारे में उपयुक्त उदाहरण दिया है। समरसेट मोगम (Somerset Maugham) की कहानी के हीरो के सामने दो लक्ष्य थे—प्रथम उस लड़की से शादी, जिसको वह बहुत प्यार करता था तथा दूसरा, पेशा (Career)। वह एक कुशल राजनयिक बनना चाहता था। इस पेशे को रखने के लिए उसे ऐसी लड़की से शादी भी करने की शर्त थी जिसका चरित्र ठीक नहीं था। उसने स्थिति का विश्लेषण कर निर्णय लिया। उसने अपनी प्रेमिका (Sweet Heart) को छोड़ दिया और पेशे के लक्ष्य को अपनाकर बुरे चरित्र वाली लड़की से शादी कर ली।

5. आक्रामकता (Aggression)—आक्रामकता के तरीके से भी समायोजन हो सकता है परन्तु यह व्यक्ति की अपनी योग्यता पर भी निर्भर करता है। कई बार ऐसा भी हो सकता है कि हमले से पहले की तनावपूर्ण स्थिति की अपेक्षा हमले के बाद वाली तनावपूर्ण स्थिति अधिक हानिकारक हो सकती है। मिलर (Miller) के कथनानुसार, “जब व्यक्ति के लक्ष्य



प्राप्ति में कोई अवरोध या रुकावट उत्पन्न करता है तो व्यक्ति की प्रथम प्रतिक्रिया आक्रामकता (Aggression) ही होती है।"

(ख) अप्रत्यक्ष तरीके (Indirect Methods)—अप्रत्यक्ष तरीके, प्रत्यक्ष तरीकों से भिन्न होते हैं। ये एक प्रकार से रक्षात्मक तरीके होते हैं। ये तरीके विशेष रूप से अमृतक या अचेतन होते हैं। यदि इन तरीकों से समायोजन किया जाता है तो यह समायोजन (Adjustment) हमेशा के लिए नहीं अपितु किसी विशेष समय के लिए हो सकता है। ये अप्रत्यक्ष तरीके निम्नलिखित हैं:

1. चिल्लाना (Crying)—चिल्लाना, भावनात्मक तनाव (Emotional Tension) को कम करने का महत्वपूर्ण तरीका है। यह तरीका बच्चों के द्वारा प्रायः प्रयोग में लाया जाता है, जब वे किसी तनावग्रस्त स्थिति में गुजरते हैं। वयस्क भी कभी-कभी इस तरीके को अपनाते हैं विशेषकर जब किसी पारिवारिक सदस्य की अनायास ही मृत्यु हो जाती है तो तनाव को कम कर तथा आन्तरिक सन्तुलन बनाए रखने के लिए इसी प्राकृतिक साधन या तरीके का प्रयोग किया जाता है। ऐसे समय पर रोने या चिल्लाने से मानसिक संतुलन को रखने में मदद मिलती है।

2. भावनाओं की अभिव्यक्ति (Vent out of Emotions)—भावनाओं की अभिव्यक्ति अर्थात् बातें करने से भी समायोजन हो सकता है। यह तरीका काफी सरल है तथा आम प्रयोग में लाया जाता है। हालाँकि हम इस तरीके पर कम ध्यान देते हैं। पास्तों के बीच इस प्रकार की बातें होती हैं। जीवन में पीड़ायुक्त अनुभवों को, दूसरे व्यक्तियों को बताने से तनाव कम हो जाता है। इस प्रकार की दबी हुई भावनाओं की अभिव्यक्ति 'Psychotherapy' का कार्य भी करती है।

3. हँसी में टाल देना (Laughing it off)—कई बार यदि किसी व्यक्ति का जब अपमान होता है तो उसकी भावनाओं को चोट पहुँचती है। यदि उसी समय वह बात को हँसी में टाल देता है तो उसका समायोजन (Adjustment) हो जाता है। अन्यथा उसे तनावपूर्ण अवस्था का सामना करना पड़ता है। इस प्रकार से समायोजन करने वाले व्यक्ति गम्भीर से गम्भीर बात को भी हँसी में टाल कर, स्वयं को समायोजित (Adjust) कर लेते हैं।

4. वास्तविकता से इंकार (Denial of Reality)—जीवन में हमारे सामने अनेक समस्याएँ आती हैं परन्तु हम उन वास्तविक समस्याओं को मानने से इंकार कर देते हैं या हम

उनको बरक ध्यान ही नहीं देते। उदाहरण के लिए जब कवृत्तर, चिल्लाते की आक्रामकता करते देख अपनी आँख बंद कर लेता है और सोचता है कि चिल्लाते ही हो नहीं। इसी प्रकार शुतुरमुर्ग (Ostrich) की जब खड़े का अहसास हो जाता है तो वह खेत में अपना सिर छुपा लेता है अर्थात् वह वास्तविकता का सामना करने से इंकार कर देता है। इसी प्रकार व्यक्ति भी अप्रिय वास्तविकता (Unpleasant Reality) पर ध्यान नहीं देते और तनाव से स्वयं की रक्षा करते हैं।

5. दमन (Repression)—दमन समायोजन का एक ऐसा तरीका है जिसमें दुःखद बातों, विचारों व घटनाओं को चेतना (Consciousness) से अलग रखा जाता है। ऐसे दुःखद व पीड़ायुक्त बातों या विचारों को पूर्णतया भुलाना नहीं जा सकता। उनको हिप्पोटैमस (Hypothalamus) के द्वारा चेतना में लाया जा सकता है। उदाहरण के लिए पर, एक लड़का अपने पिता से द्वेष भावना या शत्रुता रख सकता है। वह इस प्रकार की भावनाओं का दमन बहु अच्छे ढंग से कर सकता है कि वह उसकी घृणा के बारे में अनभिज्ञ हो। लेकिन दमन की हुई यादें या इच्छाएँ स्वप्न में आ सकती हैं या फिर शत्रु या अन्य नशों के प्रभाव के कारण चेतना में आ जाती हैं जबकि कम दमन को अवस्था (Suppression) में सब दुःखद विचार या घटनाएँ चेतना में होती हैं और व्यक्ति उन विचारों की व्यक्त न करने का निर्णय ले लेता है।

6. समस्या से अलग हो जाना (Withdrawal from the Problem)—पीड़ा, दुःख, संकट या समस्या से स्वयं को अलग कर लेने से भी समायोजन हो सकता है। यह प्रक्रिया भी कई प्रकार की हो सकती है। जिस संकट या समस्या का सामना करने का हमारे अन्दर सामर्थ्य नहीं होता तो वह तरीका सर्वोत्तम होता है। इस प्रकार की समस्याओं के लिए निम्नलिखित तरीके उपयोग में लाए जा सकते हैं।

(1) पलायन (Escape)—पशुओं में खम्भ से ही इस प्रकार की प्रवृत्ति होती है। वे संकट की स्थिति से बच निकलते हैं या पलायन कर जाते हैं। इसके विपरीत मनुष्यों के बच्चों में इस तरह की प्रवृत्ति नहीं होती। बच्चे धीरे-धीरे पलायन या बचने की प्रवृत्ति को सीखते हैं। यद्यपि ऐसे अनेक तनावपूर्ण स्थितियाँ होती हैं जिनसे पलायन (Escape) नहीं किया जा सकता। लेकिन इसका अर्थ यह कहना नहीं कि पलायन का तरीका अपनाया नहीं जाता। ऐसे भी अनेक उदाहरण हैं जहाँ पर पलायन, समायोजन का अच्छा तरीका सिद्ध होता है जैसे एक व्यक्ति किसी संगठन का सदस्य है लेकिन संगठन से सिद्धान्त उसके सिद्धान्तों से प्रतिकूल है।



प्राप्ति में कोई अवरोध या रुकावट उत्पन्न करता है तो व्यक्ति की प्रथम प्रतिक्रिया आक्रामकता (Aggression) ही होती है।"

(ख) अप्रत्यक्ष तरीके (Indirect Methods)—अप्रत्यक्ष तरीके, प्रत्यक्ष तरीकों से भिन्न होते हैं। ये एक प्रकार से रक्षात्मक तरीके होते हैं। ये तरीके विशेष रूप से असंतुर्क या अचेतन होते हैं। यदि इन तरीकों से समायोजन किया जाता है तो यह समायोजन (Adjustment) हमेशा के लिए नहीं अपितु किसी विशेष समय के लिए हो सकता है। ये अप्रत्यक्ष तरीके निम्नलिखित हैं:

1. चिल्लाना (Crying)—चिल्लाना, भावनात्मक तनाव (Emotional Tension) को कम करने का महत्वपूर्ण तरीका है। यह तरीका बच्चों के द्वारा प्रायः प्रयोग में लाया जाता है, जब वे किसी तनावग्रस्त स्थिति से गुजरते हैं। वयस्क भी कभी-कभी इस तरीके को अपनाते हैं विशेषकर जब किसी पारिवारिक सदस्य की अनायास ही मृत्यु हो जाती है तो तनाव को कम कर तथा आन्तरिक सन्तुलन बनाए रखने के लिए इसी प्राकृतिक साधन या तरीके का प्रयोग किया जाता है। ऐसे समय पर रोने या चिल्लाने से मानसिक संतुलन को रखने में मदद मिलती है।

2. भावनाओं की अभिव्यक्ति (Vent out of Emotions)—भावनाओं की अभिव्यक्ति अर्थात् बातें करने से भी समायोजन हो सकता है। यह तरीका काफी सरल है तथा आम प्रयोग में लाया जाता है। हालांकि हम इस तरीके पर कम ध्यान देते हैं। दोस्तों के बीच इस प्रकार की बातें होती हैं। जीवन में पीड़ायुक्त अनुभवों को, दूसरे व्यक्तियों को बताने से तनाव कम हो जाता है। इस प्रकार की दबी हुई भावनाओं की अभिव्यक्ति 'Psychotherapy' का कार्य भी करती है।

3. हँसी में ढाल देना (Laughing it off)—कई बार यदि किसी व्यक्ति का जब अपमान होता है तो उसकी भावनाओं को चोट पहुँचती है। यदि उसी समय वह बात को हँसी में ढाल देता है तो उसका समायोजन (Adjustment) हो जाता है। अन्यथा उसे तनावपूर्ण अवस्था का सामना करना पड़ता है। इस प्रकार से समायोजन करने वाले व्यक्ति गम्भीर से गम्भीर बात को भी हँसी में ढाल कर, स्वयं को समायोजित (Adjust) कर लेते हैं।

4. वास्तविकता से इंकार (Denial of Reality)—जीवन में हमारे सामने अनेक समस्याएँ आती हैं परन्तु हम उन वास्तविक समस्याओं को मानने से इंकार कर देते हैं या हम

उनकी तरफ ध्यान ही नहीं देते। उदाहरण के तौर पर, कबूतर, बिल्ली को आक्रमण करते देख अपनी आँख बंद कर लेता है और सोचता है कि बिल्ली है ही नहीं। इसी प्रकार शुतुरमुर्ग (Ostrich) को जब खतरे का अहसास हो जाता है तो वह रेत में अपना सिर छुपा लेता है अर्थात् वह वास्तविकता का सामना करने से इंकार कर देता है। इसी प्रकार व्यक्ति भी अप्रिय वास्तविकता (Unpleasant Reality) पर ध्यान नहीं देते और तनाव से स्वयं की रक्षा करते हैं।

5. दमन (Repression)—दमन समायोजन का एक ऐसा तरीका है जिसमें दुखद बातों, विचारों व घटनाओं को चेतनता (Consciousness) से अलग रखा जाता है। ऐसी दुखद व पीड़ायुक्त बातों या विचारों को पूर्णतया भुलाया नहीं जा सकता। उनको हिप्नोटिज्म (Hypnotism) के द्वारा चेतनता में लाया जा सकता है। उदाहरण के तौर पर, एक लड़का अपने पिता से द्वेष भावना या शत्रुता रख सकता है। वह इस प्रकार की भावनाओं का दमन बड़े अच्छे ढंग से कर सकता है कि वह उसकी घृणा के बारे में अनभिज्ञ है। लेकिन दमन की हुई यादें या इच्छाएँ स्वप्न में आ सकती हैं या फिर शराब या अन्य नशों के प्रभाव के कारण चेतना में आ जाती हैं जबकि कम दमन की अवस्था (Suppression) में सब दुखद विचार या घटनाएँ चेतनता में होती हैं और व्यक्ति उन विचारों को व्यक्त न करने का निर्णय ले लेता है।

6. समस्या से अलग हो जाना (Withdrawal from the Problem)—पीड़ा, दुख, संकट या समस्या से स्वयं को अलग कर लेने से भी समायोजन हो सकता है। यह प्रक्रिया भी कई प्रकार की हो सकती है। जिस संकट या समस्या का सामना करने का हमारे अन्दर सामर्थ्य नहीं होता तो यह तरीका सर्वोत्तम होता है। इस प्रकार की समस्याओं के लिए निम्नलिखित तरीके उपयोग में लाए जा सकते हैं।

(1) पलायन (Escape)—पशुओं में खन्म से ही इस प्रकार की प्रवृत्ति होती है। वे संकट की स्थिति से बच निकलते हैं या पलायन कर जाते हैं। इसके विपरीत मनुष्यों के बच्चों में इस तरह की प्रवृत्ति नहीं होती। बच्चे धीरे-धीरे पलायन या बचने की प्रवृत्ति को सीखते हैं। यद्यपि ऐसी अनेक तनावपूर्ण स्थितियाँ होती हैं जिनसे पलायन (Escape) नहीं किया जा सकता। लेकिन इसका अर्थ यह कदापि नहीं कि पलायन का तरीका अपनाया नहीं जाता। ऐसे भी अनेक उदाहरण हैं जहाँ पर पलायन, समायोजन का अच्छा तरीका सिद्ध होता है जैसे एक व्यक्ति किसी संगठन का सदस्य है लेकिन संगठन से सिद्धान्त उसके सिद्धान्तों से प्रतिकूल हैं।



ऐसी स्थिति में पलायन करना ठीक होता है। इसी प्रकार यदि एक लड़की दो प्रेमियों (Suitors) में से चुनाव नहीं कर सकती तो वह यह निर्णय ले सकती है कि वह शादी के लिए ही राजी नहीं है।

(2) परिहार (Avoidance)—अनुभव के परिणाम-स्वरूप, व्यक्ति कष्टदायक स्थितियों से पीछा छुड़ाना (Avoid) सीख जाता है। उदाहरण के तौर पर, एक सर्विसमैन अपनी, दूसरी प्रमोशन से पीछा छुड़ा सकता है, क्योंकि अनुभव के आधार पर वह सोचता है कि प्रमोशन (Promotion) से उसका कार्य भार बढ़ जाएगा और बाद में तनाव पैदा हो जाएगा। इसी प्रकार यदि किसी व्यक्ति का डांस पार्टी (Dance Party) में अपमान हुआ हो तो वह किसी भी डांस पार्टी से दूर रहना चाहेगा। कई बार तनावपूर्ण स्थिति से दूर रहने के लिए टालने (Postponement) का तरीका भी अपनाया जाता है। इसी प्रकार अनेक विद्यार्थी जो साक्षात्कार में चुनाव के बारे में निश्चित नहीं होते वे प्रार्थना-पत्र ही लेट भेजते हैं। इसी ढंग से व्यक्ति अलग हो जाने (withdrawal) के भी अनेक तरीके अपनाते हैं, जैसे—अनावश्यक कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखना, सोने का बहाना करना, बन्द कमरे (Closed Compartments) में रहना, शराब का सेवन करना आदि।

7. प्रतिगमन या प्रत्यागमन (Regression)—प्रतिगमन (Regression) में व्यक्ति अनुकूलन के पहले व कम परिपक्व स्तर पर आ जाता है। यह विकास प्रक्रिया के ठीक विपरीत होता है। उदाहरणस्वरूप, जब परिवार में एक बच्चा पैदा होता है उसे बहुत लाड़-प्यार मिलता है। फिर यदि परिवार में दूसरा बच्चा पैदा होता है तो माता-पिता दूसरे बच्चे को अधिक प्यार करते हैं। उस समय पहला बच्चा यह महसूस करने लगता है कि उसे इतना प्यार नहीं किया जा रहा। अतः वह कम परिपक्वता के स्तर पर आ जाता है यहाँ तक कि बिस्तर गीला करना (Bed wetting) तथा छोटे बच्चों की तरह बातें भी करने लगता है।

8. युक्तिकरण या तार्किकता (Rationalization)—यह एक ऐसा सुरक्षात्मक तरीका है जिसमें हम तर्क के द्वारा सत्यापित (Justify) करते हैं। यदि हम एक पिक्चर देखने का निर्णय लेते हैं जबकि हम यह जानते हैं कि हमें अध्ययन करना चाहिए, तो हम अपने निर्णय को उचित ठहराने के लिए प्रायः अनेक कारण सोचते हैं जैसा कि प्रत्येक व्यक्ति को कुछ न कुछ परिवर्तन की आवश्यकता होती है या पिक्चर देखने से हम शिथिल (Relax) हो जाएंगे ताकि फिर अधिक

अध्ययन कर सकेंगे। यदि हम परीक्षा (Exams) में नकल करते हैं तो हम इसको यह कह कर उचित ठहरा सकते हैं कि बाकी विद्यार्थी भी तो नकल करते हैं। वास्तव में युक्तिकरण (Rationalization) का प्रयोग लक्ष्य की प्राप्ति न होने पर उत्पन्न हुई निराशा को कम करने के लिए भी किया जाता है। उदाहरण के तौर पर, यदि हमारे पास बहुत कम धन होता है तो हम यह कह कर समायोजन कर सकते हैं कि धन से कहीं अधिक बढ़कर दोस्ती, शिक्षा या प्यार होता है या फिर यह कहकर सन्तुष्टि की जा सकती है कि गरीब होना ही वास्तव में ठीक होता है क्योंकि धन सभी बुराइयों की जड़ होती है।

9. प्रक्षेपण (Projection)—प्रक्षेपण एक ऐसी प्रतिक्रिया होती है, जिसमें व्यक्ति अपनी गलतियों का दोष दूसरों के सिर मढ़ देते हैं। उदाहरण के लिए, बेईमान व्यक्ति प्रायः इस बात पर बल देता है कि सब बेईमान हैं, यहाँ किसी पर विश्वास नहीं करना चाहिए। बच्चों की आपसी लड़ाई में भी यही देखने को मिलता है। जब एक बच्चा कहता है कि उसने मुझे पहले मारा था तथा दूसरा बच्चा कहता है कि उसने मुझे पहले मारा था।

10. पहचान (Identification)—जिस व्यक्ति में निम्न स्तर की भावना (Inferiority Complex) होती है वह प्रायः इसी माध्यम से अपना समायोजन करता है। परिवार में बच्चा जल्दी ही यह समझने लगता है कि व्यक्ति उसका मूल्यांकन, उसके परिवार के आधार पर करते हैं। उसके पिता का व्यवसाय, आर्थिक दशा व सामाजिक स्तर बच्चे के मूल्यांकन का आधार बन जाते हैं। उस बच्चे की व्यक्तिगत पहचान उसके परिवार की विशेषताओं पर निर्भर करती है। इसीलिए प्रायः लड़का अपनी पहचान अपने पिता से करता है तथा लड़की अपनी माता से। ऐसी अनेक स्थितियों में हम अपनी पहचान एक विशेष ग्रुप से करते हैं तो कभी यह कर कर करते हैं कि हम पंजाब से हैं। इसी प्रकार हम अपनी पहचान समुदाय (Community) या जाति (Caste) से भी करते हैं जैसे कि "हम राजपूत हैं" ऐसा इसलिए कहा जाता है कि वह यह सिद्ध कर सके वह भी बहादुर है, जिस प्रकार राजपूत बहादुर होते हैं।

11. विस्थापन (Displacement)—व्यक्ति प्रायः अपनी द्वेष की भावनाओं को दूसरी वस्तुओं की ओर निर्देशित करता है। इस द्वेष का स्थानान्तरण (Transfer) ही विस्थापन कहलाता है। आक्रामकता (Aggression) के विस्थापन के अनेक कारण



हो सकते हैं। व्यक्ति अपना द्वेष उस व्यक्ति के सामने प्रकट करने से डर सकता है जिसने उसको कुण्ठाग्रस्त (Frustrate) किया हो। उदाहरण के तौर पर, एक क्लर्क को उसका बॉस (Boss) डोंटता है। वह अपने बॉस (Boss) से डरता है क्योंकि वह उसे नौकरी से निकाल सकता है। अतः जब वह घर आता है तो अपनी पत्नी के ऊपर गुस्सा प्रकट करता है। फिर पत्नी कुण्ठाग्रस्त (Frustrate) होती है तो वह अपना गुस्सा बच्चों पर प्रकट करती है। बच्चे अपना गुस्सा खिलौनों की तोड़-फोड़ करके शान्त करते हैं। इस प्रकार इन परिस्थितियों में आक्रामकता (Aggression) का विस्थापन करने से समायोजन (Adjustment) हो जाता है। कई बार व्यक्ति अपने द्वेष को प्रकट नहीं कर पाता, ऐसी स्थिति में वह अपने अन्दर की तरफ मुड़ता है तथा स्वयं को ही दोषी मानता है तथा आत्महत्या करने का प्रयास करता है। इसी प्रकार बच्चे डाँट खाने के बाद तोड़-फोड़ कर देते हैं।

**12. क्षतिपूर्ति (Compensation)**—जब निम्न स्तर (Inferiority) की भावनाएँ या विचार जिनके कारण किसी एक कार्य क्षेत्र में एक व्यक्ति असफल होता रहता है तो क्षतिपूर्ति के लिए वह किसी अन्य क्षेत्र में कोशिश करता है जिसमें वह सफल हो सकता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो शारीरिक रूप से आकर्षित करने वाला नहीं (unattractive) है वह माडलिंग के क्षेत्र में असफल होता रहता है तो वह अभ्यास के बल पर एक अच्छा वार्तालाप करने वाला (Conversationalist) बन सकता है, जहाँ शारीरिक सुंदरता (Physical Appearance) का विशेष महत्त्व नहीं होता। इस प्रकार क्षतिपूर्ति करके वह अपना समायोजन कर सकता है।

**13. दिवास्वप्न (Day Dreaming)**—दिवास्वप्न की अवस्था में व्यक्ति दिन में भी सपने लेता रहता है। वह अपनी व्यक्तिगत दुनिया बनाता है, जिसमें उसकी आवश्यकताओं की संतुष्टि होती है। वह अपने संसार का राजा होता है। दिवास्वप्न लेकर वह अपनी शारीरिक व मानसिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है और इस प्रकार कुंठाओं से अपने-आपको बचाता है। वह एक से एक सुंदर योजनाओं का निर्माण निमोण करता रहता है। ऐसी स्थिति में वह स्वयं को कभी विजेता, धनवान या योद्धा समझता है तथा कभी-कभी दुखी व पीड़ित व्यक्ति भी समझता है।

शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद के क्षेत्र में ऐसी अनेक परिस्थितियाँ खिलाड़ी के सामने आती हैं जब उसको अनेक

तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करना पड़ता है। ऐसे समय पर उसको सन्तुलन बनाए रखने के लिए समायोजन की आवश्यकता पड़ती है उपरोक्त प्रत्यक्ष (Direct Methods) या अप्रत्यक्ष तरीकों (Indirect Methods) में से उपयुक्त तरीके का प्रयोग करके वह स्वयं को समायोजित कर सकता है।

#### 4.9 अभिप्रेरण

##### [Motivation]

“कहा जाता है कि किलिमंजरो अफ्रीका में सबसे ऊँचा पर्वत है, जिसकी ऊँचाई 19,710 फीट है तथा जिसके ऊपर बर्फ पड़ी रहती है। ..... इसकी पश्चिमी चोटी के ऊपर तेन्दुए का सूखा तथा जमा हुआ कंकाल पड़ा हुआ है। किसी ने भी इस बात की व्याख्या नहीं की कि वह तेन्दुआ इतनी ऊँचाई पर क्या करने गया था।” — अर्नेस्ट हैमिंग्वे (Kilimanjaro is a snow covered mountain 19710 feet high and is said to be the highest mountain in Africa..... close to the western summit there is the dried and frozen carcass of a leopard. No one has explained what the leopard was seeking at that altitude.) — Earnest Hemmingway.

उपर्युक्त कथन में दो बातें आकर्षक हैं जो पाठक का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करती हैं, प्रथम, तेन्दुए का व्यवहार उद्देश्यपूर्ण था। वह उस चोटी पर पहुँच कर कुछ पाने की कोशिश कर रहा था। द्वितीय, तेन्दुए के व्यवहार को समझने के लिए हमें उसके उद्देश्य को समझना पड़ेगा। इसका अर्थ यह है कि किसी भी जीव के व्यवहार को भली-भाँति समझने के लिए हमें उसके पीछे छुपे हुए प्रेरक (motive) को जानना आवश्यक होता है। अभिप्रेरण (Motivation) शब्द प्रेरक (Motive) शब्द से ही बना है। प्रेरक (Motive) शब्द की परिभाषा भी काफी व्यापक है, लेकिन साधारण शब्दों में प्रेरक (Motive) एक ऐसी शक्ति है जो व्यक्ति को कोई कार्य करने को प्रेरित करती है। प्रेरक कुछ समय के लिए भी हो सकता है तथा अधिक समय के लिए भी हो सकता है। यदि एक बालक एक रंगीन गेंद लेता है तो वह उस गेंद के साथ खेलता रहता है, लेकिन यदि वह दूसरी रंगीन गेंद की तरफ उसी समय आकर्षित हो जाता है तब यह कहा जाता है कि पहले वाली रंगीन गेंद के लिए बालक का प्रेरक कम समय के लिए था। लेकिन यदि एक खिलाड़ी अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वर्ण-पदक प्राप्त करना चाहता है तो इसके लिए उस खिलाड़ी को कई वर्षों तक कठिन अभ्यास करना पड़ता है जिसके फलस्वरूप वह स्वर्ण-पदक प्राप्त कर लेता है। ऐसी स्थिति में हम कह सकते हैं कि उस



खिलाड़ी का प्रेरक (Motive) लम्बी अवधि के लिए था। मानव व्यवहार कुछ प्रेरकों के द्वारा नियंत्रित, निर्देशित एवं परिवर्तित किया जाता है। अभिप्रेरण को समझने से पहले प्रेरक को समझना आवश्यक है। वुडवर्थ के अनुसार—प्रेरक व्यक्ति की वह तत्परता है जो उसे किसी व्यवहार को करने के लिए और किसी उद्देश्य को प्राप्त करने का निर्देश देती है। (A motive is the state of the individual at which disposes him for certain behaviour and for seeking certain goods. —Woodworth)

## अभिप्रेरण की परिभाषाएँ

### [Definitions of Motivation]

अभिप्रेरण के अर्थ को भली-भाँति समझने के लिए निम्नलिखित परिभाषाओं को समझना आवश्यक है—

क्रो एण्ड क्रो के अनुसार, अभिप्रेरण, सीखने में रुचि उत्पन्न करने के साथ संबंधित है और उस सीमा तक पहुँचने की बुनियाद है। (Motivation considered with the arousal of the interest in learning and to that extent, is basic to learning)—Crow and Crow

सिंगर के अनुसार, “अभिप्रेरण एक अन्तः प्रेरणा है जो विशेष लक्ष्य की ओर अग्रसर करती है।” (Motivation is the urge to push forward towards a specific goal.)

—Singer

मॉर्गन एण्ड किंग के अनुसार, “अभिप्रेरण का संबंध एक व्यक्ति या पशु में उस दशा से होता है जो उसके व्यवहार को किसी लक्ष्य की ओर इंगित करती है।” (Motivation refers to state within a person or animal that drives his behaviour towards some goal.)

—Morgan and King.

वास्तव में अभिप्रेरण एक ऐसी शक्ति है जो किसी भी व्यक्ति को कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। यह कार्य की दशा तथा उसकी सघनता को भी निश्चित करती है। जब कोई व्यक्ति अभिप्रेरित होता है तो वह एक अजीब तनाव व असन्तुलन का अनुभव करता है तथा वह व्यक्ति बेचैन हो जाता है और फलस्वरूप वह कार्य करने को तत्पर हो जाता है। अभिप्रेरण को सामान्यतया सीखने की प्रक्रिया का हृदय (Heart of the learning process) भी कहा जाता है। इसका अर्थ यह है कि सीखने की प्रक्रिया में अभिप्रेरण का महत्वपूर्ण स्थान है। इसका अर्थ यह भी नहीं है कि किसी भी व्यक्ति को राष्ट्रीय स्तर की फुटबाल टीम का सदस्य केवल अभिप्रेरण के द्वारा ही बनाया जा सकता है। ऐसे स्तर की टीम का सदस्य बनने के लिए व्यक्ति का

स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए, शारीरिक रूप से उपयुक्त होना चाहिए। इनके साथ-साथ उसमें बुद्धि, कौशल आदि गुणों का होना भी नितान्त आवश्यक है। उपर्युक्त गुणों के साथ-साथ अभिप्रेरण का होना भी आवश्यक है।

## अभिप्रेरण के प्रकार

### [Types of Motivation]

अभिप्रेरण दो प्रकार का होता है:

1. आंतरिक अभिप्रेरण (Intrinsic Motivation)
2. बाहरी अभिप्रेरण (Extrinsic Motivation)

#### 1. आंतरिक अभिप्रेरण (Intrinsic Motivation)—

जब कोई बच्चा किसी कार्य को सीखने या उस कार्य को करने को स्वयं ही उत्सुक हो जाता है तो इसे आंतरिक अभिप्रेरण कहा जाता है। यह अभिप्रेरण एक प्रकार का प्राकृतिक अभिप्रेरण ही होता है। आजकल शिक्षक भी पुरस्कार एवं दण्ड को कम महत्त्व देते हैं तथा वे विद्यार्थियों में उन वस्तुओं के प्रति आकर्षण पैदा करने की कोशिश करते हैं जो उनको सिखाई जानी हैं। इस प्रकार सीखना स्वयं में एक पुरस्कार बन जाता है। जब विद्यार्थी कुछ जानने की आवश्यकता महसूस करते हैं या कुछ खोज करने की आवश्यकता महसूस करते हैं तो वे ज्यादा अच्छी तरह से उस कार्य को कर सकते हैं। आंतरिक अभिप्रेरण को बढ़ाने में शिक्षक अपना योगदान अच्छे ढंग से दे सकते हैं। आंतरिक अभिप्रेरण देते समय विद्यार्थियों की उम्र और उनकी समझ को ध्यान में रखना अति आवश्यक है। यदि विद्यार्थी किसी विषय-वस्तु में अच्छाई और बुराई को अच्छी तरह से समझ लेता है तो यह अभिप्रेरण अधिक कारगर सिद्ध हो सकता है।

#### 2. बाहरी अभिप्रेरण (Extrinsic Motivation)—

जब आंतरिक अभिप्रेरण समाप्त हो जाता है तो बाहरी अभिप्रेरण प्रभावशाली ढंग से कार्य कर सकता है। पुरस्कार, दण्ड, रिपोर्ट कार्ड, सर्टिफिकेट आदि बाहरी अभिप्रेरण के उदाहरण हैं। इनके द्वारा विद्यार्थियों को अच्छे ढंग से अभिप्रेरित किया जा सकता है। बाहरी अभिप्रेरण की अपेक्षा आंतरिक अभिप्रेरण अधिक अच्छा समझा जाता है। इसी कारण आंतरिक अभिप्रेरण का प्रयोग करना अधिक उचित होता है।

## बाहरी अभिप्रेरण की विधियाँ

### [Methods of Extrinsic Motivation]

विद्यार्थियों या खिलाड़ियों को बाहरी अभिप्रेरण देने की कई विधियाँ प्रयोग में लाई जा सकती हैं। लेकिन यह कार्य



इतना आसान नहीं है जितना कि यह प्रतीत होता है। किसी भी क्षेत्र में अच्छा स्तर प्राप्त करने के लिए अभिप्रेरण की आवश्यकता होती है। जब आंतरिक अभिप्रेरण क्रियाशील नहीं रहता तो बाहरी अभिप्रेरण के द्वारा व्यक्तियों को सफलता प्राप्त करने हेतु प्रेरित किया जा सकता है। इसकी निम्नलिखित विधियाँ हैं:

1. **पुरस्कार एवं दण्ड (Reward and Punishment)**— इस क्षेत्र में हुए अनुसंधानों से पता चलता है कि पुरस्कार एवं दण्ड की शक्ति तथा प्रकृति का किसी कार्य या खेल को सीखने की दर पर काफी प्रभाव पड़ता है। पुरस्कार एवं दण्ड का प्रयोग बहुत सोच-समझकर करना चाहिए, क्योंकि यह जरूरी नहीं है कि सभी व्यक्ति पुरस्कार एवं दण्ड से अभिप्रेरित हो जाएँ। मुराता (Murata) के अनुसार, “शुरु में किसी कार्य को सीखने के लिए पुरस्कार अधिक प्रभावशाली ढंग से कार्य करता है जबकि सीखने के अन्तिम चरण में दण्ड अधिक प्रभावशाली सिद्ध हो सकता है।”

अभिप्रेरण के रूप में दण्ड का प्रयोग तब अत्यन्त प्रभावशाली हो सकता है जब साथ-साथ पुरस्कार का भी उचित रूप से प्रयोग किया जाए। दण्ड और पुरस्कार में से किसी एक का प्रयोग अधिक लाभकारी सिद्ध नहीं हो सकता। वास्तव में दण्ड और पुरस्कार का प्रयोग साथ-साथ किया जाना अधिक उचित होता है। कभी दण्ड की मात्रा अधिक होनी चाहिए और कभी पुरस्कार की। दण्ड का प्रयोग तभी अधिक प्रभावशाली सिद्ध हो सकता है जब किसी कार्य या खेल सीखने वाले को यह पूर्ण रूप से स्पष्ट हो जाए कि ‘यह दण्ड उसे किस कारण से दिया जा रहा है?’ यदि व्यक्ति को इस बात का ज्ञान नहीं होता कि ‘उसे दण्ड क्यों दिया जा रहा है?’ तो दण्ड का प्रभाव नकारात्मक भी हो सकता है।

2. **प्रगति का ज्ञान (Knowledge of Progress)**—अभी तक हुए अनुसंधानों से ज्ञात होता है कि न केवल शिक्षा के क्षेत्र में, बल्कि किसी भी क्षेत्र में, किसी कार्य को सीखने में व्यक्ति को अपनी प्रगति का ज्ञान होना अति आवश्यक है। यदि दो व्यक्ति, जिनकी योग्यताएँ लगभग बराबर हैं और वे कोई नया कार्य सीखते हैं तथा उनमें से एक व्यक्ति को अपनी प्रगति का ज्ञान है और दूसरे को नहीं है तो पहला व्यक्ति उसी कार्य को जल्दी सीख लेता है। शिक्षा एवं खेलकूद के क्षेत्र में विद्यार्थी या खिलाड़ी को अपनी प्रगति का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए परीक्षाएँ और

खेलकूद प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। इसके अलावा शिक्षकों तथा प्रशिक्षकों को भी क्रमशः विद्यार्थियों और खिलाड़ियों की प्रगति का ज्ञान होना परम आवश्यक है क्योंकि प्रगति के स्तर को जाने बिना शिक्षण व प्रशिक्षण का कार्य सुचारु रूप से नहीं चलाया जा सकता। प्रगति के ज्ञान के बारे में कहा भी गया है कि यदि कोई व्यक्ति यह नहीं जानता कि वह कहाँ खड़ा हुआ है, तो उसका अपने लक्ष्य पर पहुँचना असम्भव है। यदि विद्यार्थी या खिलाड़ी की प्रगति अच्छी है और इस प्रगति का उसे ज्ञान है तो अवश्य ही इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। इससे खिलाड़ी को अच्छा अभिप्रेरण भी मिलता है तथा वह और अधिक परिश्रम कर सकता है। यदि खिलाड़ी की प्रगति में कोई रुकावट आती है तो प्रशिक्षक को चाहिए कि वह उसकी समस्या का सही निदान करे। इस विधि का प्रयोग काफी सोच-समझकर करना चाहिए। यदि कोई प्रगति नहीं होती या असफलता बार-बार आती है तो प्रशिक्षक या शिक्षक को सही कारण ढूँढ़ना चाहिए तथा फिर सही उपाय करना चाहिए।

3. **बड़ाई और लांछन (Praise and Blame)**—बड़ाई और लांछन दोनों ही महत्वपूर्ण अभिप्रेरण हैं परन्तु इन दोनों का प्रयोग सही समय पर उचित मात्रा में किया जाना चाहिए। यदि लांछन सही समय पर न लगाया जाए तो इसका प्रभाव नकारात्मक भी हो सकता है। व्यक्ति या खिलाड़ी की रुचि उसके कार्य में नहीं रहती और ऐसी स्थिति में वह उस कार्य को करना छोड़ देता है। इसी प्रकार बड़ाई या प्रशंसा से भी खिलाड़ी को प्रोत्साहित या अभिप्रेरित किया जा सकता है। लेकिन कई बार अधिक प्रशंसा भी खिलाड़ी के जीवन को नष्ट कर सकती है और उसका भविष्य धूमिल हो सकता है। इसका प्रयोग भी समयानुसार उचित मात्रा में करना चाहिए। व्यक्ति-व्यक्ति में भेद होने के कारण व्यक्ति की प्रवृत्ति के अनुसार ही इनका प्रयोग करना चाहिए। इसीलिए शिक्षकों तथा प्रशिक्षकों को विद्यार्थियों तथा खिलाड़ियों के व्यवहार का विश्लेषण अवश्य कर लेना चाहिए। प्रायः यह भी देखा गया है कि लड़कियों को लड़कों की अपेक्षा प्रशंसा के द्वारा अधिक अभिप्रेरित किया जा सकता है। प्रशिक्षकों को यह भी ध्यान रखना चाहिए कि प्रशंसा का प्रभाव नए खिलाड़ियों के ऊपर अधिक पड़ता है जबकि अनुभवी खिलाड़ियों के ऊपर प्रशंसा का प्रभाव कम पड़ता है।

4. **नकद ईनाम, प्रमाण-पत्र और ट्रॉफी (Cash Prizes, Certificates and Trophies)**—वास्तव में खिलाड़ियों के



लिए ये सभी चीजें प्रेरणा के लिए एक अच्छा स्रोत होती हैं। विभिन्न देशों की सरकारें अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न खेलों में विशेष स्थान प्राप्त करना चाहती हैं। इसीलिए ये सरकारें उन खिलाड़ियों को नकद ईनाम देती हैं जो खेलों में देश के गौरव को बढ़ाते हैं। जो खिलाड़ी आर्थिक दृष्टि से कमजोर होते हैं उनको नकद ईनाम के द्वारा अभिप्रेरित किया जा सकता है। जो खिलाड़ी आर्थिक रूप से सम्पन्न होते हैं उनके ऊपर नकद ईनाम का अधिक प्रभाव नहीं पड़ता लेकिन फिर भी नकद ईनाम, प्रमाण-पत्र तथा ट्रॉफी का अपना एक अलग, महत्वपूर्ण प्रभाव होता है जिसके द्वारा उनको उत्साहित किया जा सकता है।

**5. प्रतियोगिताओं का शानदार आयोजन (Elaborate Arrangements of Competitions)**—यदि प्रतियोगिताओं का आयोजन शानदार ढंग से किया जाता है तो खिलाड़ियों के लिए एक अच्छा अभिप्रेरण सिद्ध हो सकता है। खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन करते हैं। इसके विपरीत, यदि प्रतियोगिताओं का आयोजन अच्छा नहीं होता तो खिलाड़ी अभिप्रेरित नहीं हो पाते जिसके फलस्वरूप वे अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं। प्रायः यह भी देखा गया है कि कम अनुभव वाले खिलाड़ी प्रतियोगिताओं के शानदार आयोजन के कारण मनोवैज्ञानिक रूप से दबाव में आ जाते हैं तथा वे भी अपना अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं।

**6. विपरीत लिंग की उपस्थिति (Presence of Opposite Sex)**—विपरीत लिंग भी अभिप्रेरण देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लड़कों की उपस्थिति में प्रायः लड़कियाँ अधिक अभिप्रेरित होती हैं जबकि लड़कियों की उपस्थिति में लड़के अधिक अभिप्रेरित होते हैं। यह मनुष्यों में एक जन्मजात गुण होता है। लड़कों की उपस्थिति में लड़कियाँ और लड़कियों की उपस्थिति में लड़के ज्यादा सतर्क व चुस्त रहते हैं। यह स्थिति सह-शिक्षा के स्कूलों व अन्य शिक्षण-संस्थानों में प्रायः देखने को मिलती है। एक-दूसरे की उपस्थिति से उनको अभिप्रेरण मिलता है।

**7. दर्शक (Spectators)**—दर्शकों का भी खिलाड़ियों के ऊपर बहुत प्रभाव पड़ता है। यदि दर्शकों की संख्या अधिक होती है तो इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यदि संख्या कम होती है तो उनके प्रदर्शन पर इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। लेकिन यह तथ्य केवल अनुभवी खिलाड़ियों के ऊपर ही लागू होता है, जबकि अनुभवहीन या कम अनुभवी खिलाड़ी अधिक दर्शकों के सामने अपना अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते। कम अनुभवी खिलाड़ी दर्शकों की

अधिक संख्या से मनोवैज्ञानिक कारणों से दबाव में आ जाते हैं जिसके परिणामस्वरूप वे अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते।

**8. नौकरी के अवसर (Opportunity of Jobs)**—खिलाड़ियों के लिए नौकरियों के अवसर प्रदान किये जाएँ तो उनको अच्छी तरह से अभिप्रेरित किया जा सकता है क्योंकि खेलों में हमेशा ही एक अच्छा स्तर नहीं रह सकता। लगभग 30 वर्ष तक ही अच्छी Performance रह सकती है, उसके बाद उसमें कमी आ जाती है। अतः इसी दौरान खिलाड़ियों को यदि अच्छी नौकरी के अवसर प्रदान किए जाएँ तो खिलाड़ियों को खेलों में भाग लेने की अधिक प्रेरणा मिलती है।

**9. उचित वातावरण (Proper Environment)**—खिलाड़ी को उचित वातावरण प्रदान करना भी अभिप्रेरण की दिशा में एक महत्वपूर्ण सोपान है। उचित वातावरण का खिलाड़ी के ऊपर एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ऐसे वातावरण में खिलाड़ी मन लगाकर सीखता है। यदि वातावरण उचित नहीं है तो खिलाड़ी को अच्छी प्रकार से अभिप्रेरित नहीं किया जा सकता।

**10. सम्मोहन (Hypnotism)**—सम्मोहन के द्वारा भी खिलाड़ी को प्रभावशाली ढंग से अभिप्रेरित किया जा सकता है, लेकिन साधारणतया समाज में सम्मोहन क्रिया का खिलाड़ियों के ऊपर प्रयोग करना उचित नहीं माना जाता। यद्यपि सम्मोहन का वैज्ञानिक आधार है लेकिन खिलाड़ियों के ऊपर जब-जब सम्मोहन का प्रयोग किया गया, तब-तब इस प्रक्रिया को खेल-संसार में नकारा गया। लेकिन फिर भी खिलाड़ियों को अभिप्रेरण देने में इसका प्रयोग किया जाता है। इसमें एक बात अवश्य ध्यान देने योग्य है कि इसका प्रयोग एक निश्चित सीमा तक ही करना चाहिए। इसके साथ-साथ इसका प्रयोग योग्य एवं अनुभवी व्यक्ति द्वारा ही किया जाना चाहिए।

**शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में अभिप्रेरण की भूमिका एवं महत्त्व**

**[Importance and Role of Motivation in Physical Education and Sports]**

शारीरिक शिक्षा तथा खेलकूद में अभिप्रेरण की अहम भूमिका होती है। वास्तव में किसी भी कार्य में सीखने के लिए अभिप्रेरण (Motivation) का होना आवश्यक है। इसी लिए कहा भी गया है कि "अभिप्रेरण सीखने की प्रक्रिया का हृदय है।" (Motivation is the heart of learning)



proces). इसी प्रकार शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों को सीखने के लिए या इनमें कुशलता प्राप्त करने के लिए अभिप्रेरण का बहुत महत्त्व है। अभिप्रेरण की अनुपस्थिति में कोई भी खिलाड़ी खेलकूद के क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता है। हालांकि प्रत्येक खिलाड़ी में अनेक भावनाएँ या मूल प्रवृत्तियाँ होती हैं जिनको अभिप्रेरण की सहायता से जागृत किया जा सकता है। वास्तव में अभिप्रेरण के द्वारा खिलाड़ी को पूर्ण रूप से तत्पर किया जा सकता है जिससे वह अपने लक्ष्य या उद्देश्य को ओर अग्रसर हो जाता है। अभिप्रेरण के द्वारा खिलाड़ी का निश्चय भी दृढ़ हो जाता है।

खेल के अच्छे प्रदर्शन के लिए, यह भी निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता कि आन्तरिक अभिप्रेरण अधिक महत्त्वपूर्ण है या बाहरी अभिप्रेरण। कई बार किसी खिलाड़ी के लिए आन्तरिक अभिप्रेरण की अपेक्षा बाहरी अभिप्रेरण अधिक महत्त्वपूर्ण साबित हो सकता है जबकि किसी खिलाड़ी के लिए आन्तरिक अभिप्रेरण अधिक कारगर हो सकता है।

हालांकि आन्तरिक अभिप्रेरण स्थायी होता है और बाहरी अभिप्रेरण अस्थायी होता है। वास्तव में बाहरी अभिप्रेरण, वातावरण की परिस्थितियों पर निर्भर करता है। बाहरी अभिप्रेरण के लगभग सभी स्रोत, जैसे—प्रमाण पत्र, धन-राशि, पुरस्कार, देश-विदेश की यात्रा आदि किसी खिलाड़ी के लिए अभिप्रेरण के साधन बन सकते हैं जबकि आन्तरिक अभिप्रेरण में इन साधनों का कोई महत्त्व नहीं होता।

**निष्कर्ष**—उपर्युक्त विधियों से प्रशिक्षक अपने खिलाड़ियों को ठीक तरह से अभिप्रेरित कर सकता है। खेलों में अच्छे स्थान की प्राप्ति में ये विधियाँ अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। यह बात प्रशिक्षक पर निर्भर करती है कि वह अपने खिलाड़ियों के ऊपर एक विधि का प्रयोग करे या एक से अधिक विधियों का। यह आवश्यक नहीं है कि एक विधि ही कारगर सिद्ध हो। ऐसी स्थिति में कई विधियाँ प्रयोग में लाई जा सकती हैं। अभिप्रेरण देने के समय प्रशिक्षकों को खिलाड़ियों की उम्र, लिंग तथा उनका खेलों में अनुभव आदि बातों का विशेष तौर पर ध्यान रखना चाहिए।

## प्रश्न (Questions)

1. 'खेलकूद और अर्थव्यवस्था' से आप क्या समझते हैं? खेलकूद का अर्थव्यवस्था पर तथा अर्थव्यवस्था का खेलकूद पर पड़ने वाले प्रभावों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।  
What do you understand by 'Sport' and 'Economy'? Elucidate the effects of sport on economy and the effects of economy on sport in detail.
2. सामाजिक व्यवहार का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभावों की व्याख्या कीजिए।  
Elaborate the effects of social behaviour on the performance of sports persons.
3. खेलकूद का समाज पर क्या प्रभाव पड़ता है? विस्तृत वर्णन कीजिए।  
What is the effect of sports on society? Explain in detail.
4. परम्पराओं से आप क्या समझते हैं? परम्पराओं का व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है? वर्णन कीजिए।  
What do you mean by traditions? What are the effects of traditions on behaviour? Explain.
5. निम्नलिखित में से किन्हीं दो पर नोट लिखें :  
Write notes on any two of the following :  
(क) शारीरिक शिक्षा एक सामाजीकरण की एजेंसी।  
Physical Education, a socialising agency.  
(ख) सामाजिक-आर्थिक स्तर का खेलकूद पर प्रभाव।  
Effects of Socio-Economic status on Sports.  
(ग) खेलकूद का अन्तर्राष्ट्रीय भाईचारे पर प्रभाव।  
Effects of Sports on International Brotherhood.



①

## 5.1 अनुकूलन

### [Conditioning]

अनुकूलन वैज्ञानिक ढंग से तैयार किया हुआ एक ऐसा प्रशिक्षण कार्यक्रम होता है, जिसको करने से खिलाड़ी शारीरिक व मानसिक रूप से खेल प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन करने के लिए तैयार हो जाता है।

### अनुकूलन का अर्थ

#### [Meaning of Conditioning]

अनुभवहीन खिलाड़ी (Novice Sportsmen) गर्माने व अनुकूलन में विशेष अन्तर नहीं समझते, जबकि इन दोनों में बहुत अन्तर है। गर्माना एक अल्पकालिक क्रिया है, जबकि अनुकूलन दीर्घकालिक क्रिया है। जब हम किसी कार्य का प्रदर्शन करते हैं तो आरम्भ में, हम थकान का अनुभव करते हैं। जबकि लगातार अभ्यास करने से शरीर में अभ्यस्तता आ जाती है और हमें थकान का अनुभव नहीं होता। दूसरे शब्दों में, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि अगर किसी क्रिया या व्यायाम को हम नियमित रूप से करते हैं तो उस क्रिया या व्यायाम को करने के लिए हमारा शरीर अभ्यस्त हो जाता है अर्थात् यदि हम वे क्रियाएँ रोज करते हैं, जिनमें तंत्र (Systems) शामिल होते हैं, तो इससे हमारे शरीर के तंत्रों में कार्य साधकता (Efficiency) और अनुकूलता आ जाती है।

नियमानुसार अभ्यास करना अनुकूलन का केन्द्र-बिन्दु है। इसलिए कहा जाता है कि अभ्यास मनुष्य को निपुण बनाता है। यदि हम ठंडी जलवायु में खेलने के अभ्यस्त हैं तो गर्म जलवायु में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते। इस कारण भी टीम विदेशों में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाती। खेलकूद के क्षेत्र में अनुकूलन एक महत्वपूर्ण प्रहलू है। यह माना हुआ तथ्य है कि अनुकूलन का हमारे शरीर के महत्वपूर्ण-अंगों (Vital Organs) पर स्थायी प्रभाव पड़ता है। इसी अनुकूलन के फलस्वरूप हम खेलों के क्षेत्र में ऊँचे लक्ष्य को प्राप्त करते हैं और नए-नए कीर्तिमान (Record) स्थापित होते हैं।

अनुकूलन कार्यक्रम अलग-2 देशों में अलग-अलग प्रकार व अवधि का बनाया जाता है, लेकिन सामान्यतया यह कार्यक्रम एक वर्ष के लिए बनाया जाता है। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य खेल के अनुसार शारीरिक व मानसिक शक्तियों का विकास करना होता है। इस प्रकार की शक्तियों का विकास कम समय में नहीं होता, अपितु इसमें काफी समय लगाना पड़ता है। अनुकूलन का कार्यक्रम न केवल खिलाड़ी की शारीरिक क्षमता के अनुसार बनाया जाता है, अपितु खेल के अनुसार भी बनाया जाता है। एथलेटिक्स में भी इसी प्रकार अलग-अलग इवेंट्स के लिए अलग-अलग अनुकूलन कार्यक्रम बनाए जाते हैं, जैसे—100 मी० रेस के लिए एथलीट का अनुकूलन का कार्यक्रम (Conditioning Programme) 5,000 मी० वाले एथलीट से अलग होगा।



## अनुकूलन का कार्यक्रम

### [Programme of Conditioning]

अनुकूलन के कार्यक्रम को तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है, जो निम्नलिखित हैं—

1. प्रारम्भिक काल (Preparatory Period)
2. प्रतियोगिता काल (Competition Period)
3. संक्रमण या परिवर्तनात्मक काल (Transitional Period)

1. प्रारम्भिक काल (Preparatory Period)—प्रारम्भिक काल में खिलाड़ियों को ऐसा प्रशिक्षण कार्यक्रम दिया जाता है, जिसके फलस्वरूप वे प्रतियोगिता के लिए तैयार किए जा सकें। यह कार्यक्रम खिलाड़ी की योग्यता, क्षमता, खेल या इवेंट के अनुसार बनाया जाता है। इसकी अवधि सामान्यतया 6 या 7 माह की होती है, लेकिन यह प्रतियोगिता काल को ध्यान में रखकर बनाया जाता है अर्थात् प्रतियोगिताएँ किन-किन महीनों में होनी हैं।

2. प्रतियोगिता काल (Competition Period)—प्रारम्भिक काल के प्रशिक्षण के परिणामस्वरूप प्रतियोगिता काल में श्रेष्ठ प्रदर्शन किया जा सकता है। यह काल प्रारम्भिक काल से छोटा होता है। इस काल में खिलाड़ी अनेक प्रतियोगिताओं में भाग लेने के योग्य होता है। इसकी अवधि लगभग 4 या 5 महीने की होती है।

3. संक्रांति काल या परिवर्तनात्मक काल (Transitional Period)—जो काल, प्रतियोगिता काल के बाद या प्रारम्भिक काल से पहले आता है, उसे संक्रांति या परिवर्तनात्मक काल कहा जाता है। इस काल में खिलाड़ी का प्रदर्शन श्रेष्ठ नहीं रहता अपितु कम हो जाता है। यह काल लगभग 1½ या 2 महीने का होता है। लेकिन फिर भी यह काल प्रारम्भिक काल पर निर्भर करता है। यदि प्रारम्भिक काल लम्बी अवधि का होता है तो यह काल भी लम्बी अवधि का होता है। इसके अतिरिक्त प्रशिक्षण भार (Training Load) यदि अधिक हो तो भी यह काल लम्बी अवधि का होना चाहिए। इस काल में प्रशिक्षण भार (Training Load) कम अवश्य कर देना चाहिए, लेकिन बिल्कुल समाप्त नहीं करना चाहिए।

### अनुकूलन की आवश्यकता एवं महत्त्व [Need and Importance of Conditioning]

1. रक्त संचार पर प्रभाव (Effect on Blood Circulation)—यदि हम नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, तो हमारे शरीर में रक्त-संचार आवश्यकतानुसार बढ़ता है तथा हमारा शरीर अतिरिक्त कार्यभार के अनुरूप हो जाता है।

2. दूसरे श्वास से बचाता है (Avoids Second Wind)—यदि कोई अनुभवहीन धावक दौड़ना शुरू करता है,

तो कुछ समय पश्चात् वह दूसरे श्वास को महसूस करता है, क्योंकि उसका शरीर पूरी तरह से अभ्यस्त या अनुकूलित नहीं है, परन्तु ऐसे खिलाड़ी को, जिसका शरीर अच्छी तरह से अभ्यस्त है या अनुकूलित है, दूसरे श्वास (Second Wind) का सामना नहीं करना पड़ता या अहसास नहीं होता।

3. स्नायु-मांसपेशीय साधंजस्य को बढ़ाता है (Improves Neuro-muscular Co-ordination)—अनुकूलन तन्त्रिकाओं तथा मांसपेशियों (Neuro-Muscular) में सामंजस्य को बढ़ाता है, शरीर अपने-आप कार्य करता है। तन्त्रिकाओं तथा मांसपेशियों में सामंजस्य बढ़ने से प्रतिक्रिया का समय कम होने लगता है। अनुकूलन से तन्त्रिका पर दबाव कम होता है।

4. भार में वृद्धि (Increase in Weight)—अनुकूलन के फलस्वरूप शरीर के भार में वृद्धि होती है। यदि हम नियमानुसार व्यायाम करें और अच्छा भोजन करें तो हमारे शरीर के भार में अवश्य वृद्धि होगी।

5. ग्लाइकोजन तथा क्रिएटिन की मात्रा बढ़ती है (Increases the Storage Capacity of Glycogen and Creatine)—हमारी मांसपेशियों में कार्यक्षमता के लिए ग्लाइकोजन तथा क्रिएटिन उपलब्ध होता है। जब हम नियमानुसार व्यायाम करते हैं, तो ग्लाइकोजन व क्रिएटिन की मात्रा बढ़ जाती है। हमारी मांसपेशियों की इन पदार्थों को संचय करने की क्षमता भी बढ़ती है।

6. व्यर्थ पदार्थों व लैक्टिक अम्ल के संचय को कम करता है (Less Accumulation of Waste Products and Lactic Acid)—व्यर्थ पदार्थों व लैक्टिक अम्ल के संचय पर अनुकूलन दो तरीकों से प्रभाव डालता है। पहला, शरीर के व्यर्थ पदार्थों व लैक्टिक अम्ल को कम संचय करता है। दूसरा, ये पदार्थ शरीर से जल्दी खत्म कर दिए जाते हैं। इस कारण से मांसपेशियाँ लम्बे समय तक कार्य करने के लिए प्रयत्न करती रहती हैं।

7. चोट से बचाव (Avoids Injuries)—प्रायः यह देखा गया है कि जो खिलाड़ी पूरी तरह से अभ्यस्त हैं, उन्हें उन खिलाड़ियों की अपेक्षा कम चोट लगती है, जो पूरी तरह से अभ्यस्त नहीं हैं। नए खिलाड़ी प्रायः खेलों में चोट के शिकार हो जाते हैं। अतः अनुकूलन चोट से बचने के लिए बहुत जरूरी है।

8. अच्छा प्रदर्शन (Better Performance)—अनुकूलन के बाद हमारे शरीर के सारे संस्थानों की क्षमता बढ़ जाती है। विभिन्न तत्व शारीरिक योग्यता को बढ़ाते हैं। अतः यह कहना उचित होगा कि अनुकूलन के पश्चात् ही अच्छा प्रदर्शन किया जा सकता है। हम जानते हैं कि हमारे शारीरिक संस्थानों पर



अनुकूलन के विभिन्न प्रभाव पड़ते हैं। अतः इन प्रभावों का विश्लेषण करने के बाद हम कह सकते हैं कि अनुकूलन बहुत आवश्यक है। यह खेलों के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए जरूरी है।

**9. शारीरिक पुष्टि के तत्वों में सुधार (Improves Physical Fitness Components)**—खेलों के क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए शारीरिक पुष्टि (Physical Fitness) के विभिन्न तत्वों, जैसे—शक्ति (Strength), गति (Speed), सहन क्षमता (Endurance), लचक (Flexibility) व समन्वित योग्यताओं (Coordinative Abilities) आदि का होना अनिवार्य है अर्थात् शारीरिक पुष्टि के अभाव में उत्कृष्ट प्रदर्शन नहीं किया जा सकता। अनुकूलन की विभिन्न विधियों को अपनाने से शारीरिक पुष्टि के विभिन्न तत्वों में विशेष सुधार हो जाता है।

अतः यह कहा जा सकता है कि एक खिलाड़ी के लिए अनुकूलन की विशेष आवश्यकता होती है। वास्तव में अनुकूलन के बिना कोई भी खिलाड़ी खेलों में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता।

## 2. अनुकूलन की विधियाँ

### [Methods of Conditioning]

अनुकूलन के लिए निम्नलिखित प्रशिक्षण विधियाँ बहुत उपयोगी हैं, जिनके द्वारा खिलाड़ी अपने खेल प्रदर्शन को श्रेष्ठ बना सकते हैं :

### परिधि प्रशिक्षण विधि

#### [Circuit Training Method]

परिधि प्रशिक्षण विधि का प्रतिपादन लीड्स (Leads) विश्व-विद्यालय के Morgan और Adamson के द्वारा सन 1958 में किया गया था। इसमें विभिन्न व्यायामों को वैज्ञानिक दृष्टि से शामिल किया गया है। इसमें व्यायाम बहुत ही सुनिश्चित ढंग से तथा सर्किट की तरह दोहराए जाते हैं। इसमें खेल के अनुसार विभिन्न व्यायाम शामिल किए जा सकते हैं। इस विधि में धीरे-धीरे अनेक परिवर्तन होते गए। मॉर्गन और एडमसन (Morgan and Adamson) के अनुसार, "परिधि प्रशिक्षण एक ऐसी प्रशिक्षण विधि है, जिसमें विभिन्न व्यायामों को यंत्रों तथा बिना यंत्रों के निश्चित मात्रा में किया जाता है।" परिधि प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य सहनशीलता और शक्ति को एक साथ बढ़ाना है। इसके साथ-साथ लचक और गतिशीलता बढ़ाना भी इसके उद्देश्य हैं।

### परिधि प्रशिक्षण की विशेषताएँ (Main Characteristics of Circuit Training)

परिधि प्रशिक्षण की निम्नलिखित विशेषताएँ हैं :

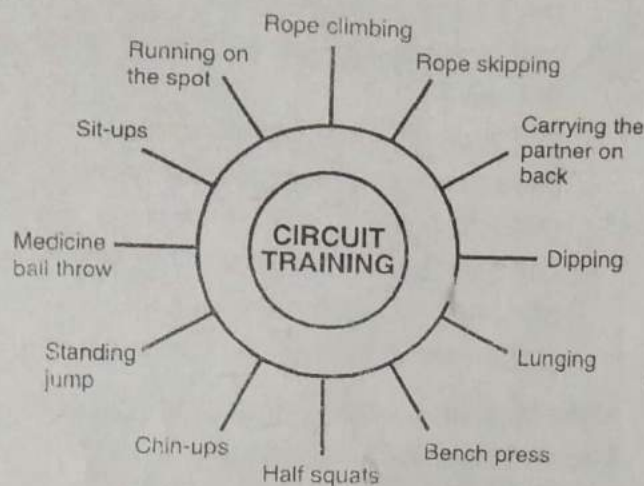
1. इस विधि में व्यायाम सीखना आसान होता है तथा उसको लागू करना भी आसान होता है।
2. इसमें व्यायाम मध्यम अवरोध तथा मध्यम भार के साथ किए जाते हैं।
3. इसमें संख्या की अधिक पुनरावृत्ति होती है।
4. इसका लक्ष्य सहनक्षमता व शक्ति को बढ़ावा देना है।
5. इसमें शरीर के सभी अंगों के व्यायाम शामिल होते हैं।
6. इसमें खिलाड़ियों को तैयारी के समय मूल सहनशीलता व शक्ति बढ़ाने का अवसर प्राप्त होता है।
7. इसमें व्यायाम का दबाव धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है।

### परिधि प्रशिक्षण के व्यायामों के उदाहरण (Examples of Circuit Training Exercises)

1. एक ही स्थान पर दौड़ना।
2. 15-20 बार एक ही जगह जम्प करना।
3. 30-50 मीटर तक अपने साथी को कंधों पर ले जाना।
4. 5-10 बार Chin-ups करना।
5. 50 मीटर तक तेज दौड़ना।
6. 10-20 बार Push-ups करना।
7. 10-20 बार खड़े-खड़े कूदना।
8. 10-20 बार Sit-ups करना।
9. 15-20 बार Dips लगाना।
10. वजन के साथ आधी बैठक लगाना।
11. एक या दो बार रस्से पर चढ़ना।
12. बेंच प्रेस करना।
13. बैठे-बैठे वजन को प्रेस करना।
14. 15-20 बार मैडिसन बॉल को फेंकना व पकड़ना।

परिधि प्रशिक्षण विधि में कई तरह के व्यायाम शामिल किए जा सकते हैं, जैसे—Dumbbell, Barbell, Free hand Exercises, Frog Jumps, भार प्रशिक्षण के व्यायाम और Hurdling आदि। इसमें इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि यदि पहले व्यायाम में हाथों की मांसपेशियों का प्रयोग हुआ है, तो दूसरे व्यायाम में दूसरी मांसपेशियों का अर्थात् शरीर के निचले हिस्से के अंगों का व्यायाम करना चाहिए। इसका अर्थ यह है कि एक अंग का व्यायाम करने के बाद दूसरे अंग का व्यायाम करना चाहिए। इसी तरह से शरीर के सभी अंगों का विकास हो सकता है। एक व्यायाम के बाद दूसरा व्यायाम शुरू करने से पहले बहुत कम आराम करना चाहिए। परिधि प्रशिक्षण में कम-से-कम 10 स्टेशन होने चाहिए। खेल के अनुसार या





चित्र 5.1 : परिधि प्रशिक्षण व्यायाम चक्र

खिलाड़ी की कुशलता के अनुसार ये व्यायाम बदल दिए जाने चाहिए।

### परिधि प्रशिक्षण में भार को कैसे बढ़ाना चाहिए (How to increase the Load in Circuit Training)

परिधि प्रशिक्षण में भार को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी चाहिए—

1. प्रत्येक व्यायाम को दोहराने की संख्या बढ़ाई जा सकती है।
2. तीव्रता को भी बढ़ाया जा सकता है।
3. अतिरिक्त भार को भी बढ़ाया जा सकता है।
4. व्यायाम के मध्य अन्तराल को भी कम किया जा सकता है।
5. चक्करों की संख्या बढ़ाई जा सकती है।

### परिधि प्रशिक्षण के लाभ (Advantages of Circuit Training)

परिधि प्रशिक्षण के निम्नलिखित लाभ हैं—

1. परिधि प्रशिक्षण की विधि Indoor या Outdoor भी हो सकती है। वर्षा ऋतु में यह प्रशिक्षण बड़े कमरे में भी किया जा सकता है।
2. खेल सम्बन्धी उपकरण आसानी से प्राप्त किए जा सकते हैं।
3. यह विधि सीखने में बहुत आसान है। कोई भी खिलाड़ी अपने-आप प्रशिक्षण ले सकता है।
4. इस प्रशिक्षण को करने से खिलाड़ी बहुत कम समय में अच्छे परिणाम दे सकता है।
5. प्रशिक्षण की यह विधि बहुत रुचिकर है।
6. इसमें विभिन्न व्यायामों को करने के लिए अधिक समय की आवश्यकता नहीं होती।

7. एक ही समय में बहुत से खिलाड़ियों को प्रशिक्षण दिया जा सकता है।

8. इस विधि में प्रशिक्षक आसानी से ट्रेनिंग को देख सकता है और उसका निरीक्षण भी कर सकता है।

9. सीखने वाले खिलाड़ियों की योग्यता के अनुसार प्रशिक्षण को घटाया व बढ़ाया जा सकता है।

10. शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो सकता है।

### भार प्रशिक्षण विधि

#### ③ [Weight Training Method]

भार प्रशिक्षण का अभिप्राय उन व्यायामों से है, जो विशेष मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाते हैं। यह प्रशिक्षण Bar-bell या Dumb-bells की सहायता से किया जाता है। मांसपेशियों पर इसका प्रतिरोध स्थिर रहता है। इससे शरीर के विभिन्न हिस्सों के आकार में परिवर्तन होता है तथा शरीर का अनुकूलन भी होता है। इसके द्वारा अविकसित व्यक्ति सामान्य होने की कोशिश करता है। भार प्रशिक्षण से मांसपेशियाँ बनती हैं, उनके आकार में तथा शरीर के भार में भी परिवर्तन होता है। एथलीट शक्ति में वृद्धि के लिए कोशिश करता है, और चुने हुए खेल में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए अनुकूलन करता है।

भार प्रशिक्षण शारीरिक पुष्टि (Physical Fitness) को विकसित करता है। जर्मनी पहला राष्ट्र था, जिसमें 1936 के ओलम्पिक खेलों में खिलाड़ियों की तैयारी के लिए सुव्यवस्थित ढंग से भार प्रशिक्षण को अपनाया गया। इस समय विश्वभर में भार प्रशिक्षण विधि को अपनाया जा रहा है। भार प्रशिक्षण में शरीर की गतियाँ, कैलिसर्थेनिक्स व्यायाम की गतियों की तरह ही होती हैं। मांसपेशियों को अधिक विकसित करने के लिए भार धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है। भार तब तक नहीं बढ़ाना चाहिए, जब तक Adaptation नहीं हो जाती। सैगान के अनुसार, " भार प्रशिक्षण के उचित प्रयोग से हम प्रभावों ढंग से शक्ति, सहन-क्षमता को बढ़ा सकते हैं, जोकि एथलीट के लिए आवश्यक है। "

यद्यपि भार प्रशिक्षण अब शक्ति में वृद्धि करने की एक सामान्य विधि बन चुका है, लेकिन प्रश्न उठता है कि क्या किशोरावस्था से पूर्व बच्चों को भार प्रशिक्षण देना चाहिए। विवाद इस प्रश्न पर भी है कि क्या भार प्रशिक्षण के द्वारा किशोरों की मांसपेशियों को शक्तिशाली किया जा सकता है? हाल ही में हुए अनुसंधानों से यह पूर्णतया स्पष्ट होता है कि भार प्रशिक्षण से किशोरों की मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि की जा सकती है। भार प्रशिक्षण 12 वर्ष की आयु से भी आरम्भ किया जा सकता है, लेकिन भार प्रशिक्षण केवल एक अनुभवी



प्रशिक्षक की देख-रेख में ही करना चाहिए। बच्चों को सर्वप्रथम ठीक तकनीक के ऊपर विशेष ध्यान देना चाहिए। भार प्रशिक्षण की प्रक्रिया बच्चा यदि एक बार सीख लेता है, तो बाद में कोई विशेष समस्या नहीं आती। बच्चों को अधिकतर चोटें तब लगती हैं, जब वे आपस में अधिक-से-अधिक भार उठाने की कोशिश करते हैं।

### भार प्रशिक्षण का महत्त्व (Importance of Weight Training)

भार प्रशिक्षण एक असाधारण प्रशिक्षण विधि है। यह एक प्रकार का जादू का पिटारा है। यदि उचित ढंग का Schedule (साथ में उचित भोजन भी) अपनाया जाए तो सभी व्यक्तियों के लिए भार प्रशिक्षण सब कुछ कर सकता है। मोटे व्यक्ति पतले हो सकते हैं। यदि व्यक्ति की वजन बढ़ाने की इच्छा हो तो वजन बढ़ सकता है। कमजोर व्यक्ति शक्तिशाली बन सकता है। शक्तिशाली व्यक्ति और अधिक शक्तिशाली बन सकता है। धीमी गति से चलने वाला तेज चल सकता है। स्थूल व्यक्ति गतिशील बन सकता है। भार प्रशिक्षण पुष्टि के अन्य साधनों की अपेक्षा अधिक उपयोगी होता है। भार प्रशिक्षण में समय की बचत होती है अर्थात् यह कम समय में किया जा सकता है। केवल Throwers और Weightlifters को अधिक समय तक भार प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। जिम्नाजियम में एक सप्ताह में केवल तीन बार भार प्रशिक्षण करने से अधिकतम शक्ति की प्राप्ति हो सकती है। भार प्रशिक्षण लड़कियों के लिए भी लाभदायक होता है। "महिलाओं को भार प्रशिक्षण नहीं करना चाहिए।" ऐसे विचार अब धीरे-धीरे बदल रहे हैं, लेकिन अब महिलाएँ भी भार प्रशिक्षण उतना नहीं करतीं जितनी कि उन्हें आवश्यकता होती है। वास्तव में महिलाएँ उस समय तक खेल प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन नहीं कर सकतीं, जब तक वे पूर्ण रूप से भार प्रशिक्षण नहीं करतीं।

आज भार प्रशिक्षण को शक्ति की प्राप्ति का एक मुख्य साधन समझा जाने लगा है, लेकिन भार प्रशिक्षण अनुभवी एवं योग्य प्रशिक्षकों की देख-रेख में ही करना चाहिए। इसमें कोई सन्देह नहीं है कि भार प्रशिक्षण अत्यन्त ही लाभदायक है, लेकिन इसे सुव्यवस्थित व सावधानीपूर्वक करना परम आवश्यक है। वास्तव में, देखा जाए तो भार प्रशिक्षण खिलाड़ियों के अनुकूलन का एक सर्वश्रेष्ठ साधन है।

### आइसोमीट्रिक व्यायाम [Isometric Exercises]

आइसोमीट्रिक व्यायाम ऐसे व्यायाम होते हैं, जो सामान्यतया स्पष्ट रूप से दिखाई नहीं पड़ते। वास्तव में, व्यायामों में प्रत्यक्ष

रूप से कोई गति नहीं होती, इस कारण यह पता नहीं लगता कि व्यायाम हो रहा है या नहीं। इस व्यायाम में कार्य तो होता है, परन्तु कार्य होता हुआ दिखाई नहीं देता। इस प्रकार के व्यायामों में मांसपेशियों का एक समूह, दूसरी मांसपेशियों के समूह के विरुद्ध तनाव पैदा करता है। जब ये व्यायाम किए जाते हैं, तो मांसपेशियों की लम्बाई में कोई परिवर्तन नहीं होता। वे प्रायः स्थिर अवस्था में ही रहती हैं। ये मांसपेशियाँ पूर्ण रूप से स्थिर अवस्था में नहीं रहती हैं, केवल थोड़ा-बहुत परिवर्तन होता है। यदि कुछ समय तक व्यायाम किया जाए, तो मांसपेशियों में कुछ कंपन होने लगते हैं। हम जितनी अधिक शक्ति लगाते हैं, कंपन भी उतने ही अधिक होते जाते हैं। सामान्यतया हम यह कहते हैं कि इस प्रकार के व्यायामों में कार्य तो होता है परन्तु वैज्ञानिक रूप से यह नहीं कहा जा सकता कि कार्य हुआ है। उदाहरण के तौर पर, यदि हम एक पक्की दीवार पर शक्ति लगाते हैं, तो हम उस दीवार के स्थान में परिवर्तन नहीं कर सकते, इसलिए हमें इसको कार्य नहीं कहना चाहिए। हालांकि हमारी मांसपेशियाँ दीवार को धकेलने में पूरी शक्ति लगाती हैं, लेकिन फिर भी कोई कार्य नहीं होता। वास्तव में, कार्य तभी होता है, जब शक्ति लगाकर उसके स्थान में परिवर्तन कर दिया जाता है, अतः हम कह सकते हैं कि

$$\text{Workdone} = \text{Force} \times \text{Distance moved in the direction of force}$$

जब ये व्यायाम किए जाते हैं, तो ऊर्जा (Energy) का कम होना एक सामान्य घटना होती है। शरीर का तापमान भी बढ़ जाता है। ऐसे व्यायामों को प्रतिदिन करने से मांसपेशियों की आकृति एवं आकार में परिवर्तन होता है। ये व्यायाम शक्ति बढ़ाने के लिए प्रयोग में लाए जाते हैं, यद्यपि इस प्रकार के व्यायामों से प्राप्त शक्ति का खेलों में कोई विशेष महत्त्व नहीं होता। इस प्रकार के व्यायामों में समय कम लगता है और कहीं पर भी किए जा सकते हैं, क्योंकि इस प्रकार के व्यायामों को करने के लिए किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं पड़ती। इन व्यायामों के लाभों के कारण इनका प्रयोग किया जाता है। पुनर्वास के लिए ये व्यायाम अति उत्तम हैं। जिस खिलाड़ी को चोट लगी हो वह भी इस व्यायाम को कर सकता है, विशेषकर सक्रिय रूप में भाग लेने से पहले ये व्यायाम लाभप्रद होते हैं। इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए कि बच्चे और अनुभवहीन व्यक्ति इन व्यायामों को न करें। इसमें कोई सन्देह नहीं है कि आइसोमीट्रिक व्यायाम शक्ति को बढ़ाते हैं, परन्तु इनका प्रयोग एक निश्चित सीमा तक ही करना चाहिए।



## ✓ आइसोटोनिक व्यायाम [Isotonic Exercises]

आइसोटोनिक व्यायाम, वे व्यायाम होते हैं, जिनमें गतियाँ प्रत्यक्ष रूप से स्पष्ट दिखाई देती हैं। इन व्यायामों में कार्य होता है। इन व्यायामों के द्वारा मांसपेशियों में तनाव होता है। मांसपेशियों की लम्बाई में वृद्धि होती है तथा लचक भी बढ़ जाती है। खेलकूद के क्षेत्र में इस प्रकार के व्यायामों का बहुत अधिक प्रयोग होता है। शक्ति प्राप्त करने के लिए ये व्यायाम सर्वोत्तम माने जाते हैं। कैलिस्थेनिक व्यायाम, एक ही स्थान पर दौड़ना, कूदना, भार प्रशिक्षण के व्यायाम, मैडिसन बॉल के साथ व्यायाम, आदि आइसोटोनिक व्यायाम के उदाहरण हैं। ये व्यायाम उपकरणों के द्वारा व बिना उपकरणों के भी किए जा सकते हैं।

## ✓ आइसोकाइनेटिक व्यायाम [Isokinetic Exercises]

आइसोकाइनेटिक व्यायाम विशेष रूप से निर्मित मशीनों की सहायता से किए जाते हैं। सन् 1968 में पेरीन (Perrine) ने इस प्रकार के व्यायामों को विकसित किया। इन व्यायामों के द्वारा एक विशेष प्रकार का ऐंशीय संकुचन होता है, जिसका प्रयोग सामान्य रूप से खेलों में नहीं किया जाता। इस प्रकार के व्यायामों का प्रयोग केवल पानी वाले खेलों में किया जाता है, जैसे—नाव खेना (Rowing) और तैरना (Swimming) में। आइसोटोनिक व्यायाम में गति की सीमा के किसी एक विशेष कोण पर मांसपेशीय संकुचन द्वारा अधिकतम शक्ति लगाई जाती है, जबकि आइसोकाइनेटिक व्यायाम में मांसपेशियों के संकुचन के द्वारा, गति की पूरी सीमा तक, शक्ति लगाई जाती है। इसमें व्यक्तिगत क्षमता के लिए संकुचन की गति में आवश्यक परिवर्तन कर लिया जाता है। जो व्यक्ति विशेष मशीन पर आइसोकाइनेटिक व्यायाम करता है, उसको यह ध्यान रखना चाहिए कि वह गति की पूरी सीमा तक शक्ति लगाता रहे। पुनरावृत्ति (Repetition) की संख्या को निश्चित करके और गति को कम या अधिक करके, आइसोकाइनेटिक व्यायाम को शक्ति के विकास में प्रभावशाली ढंग से प्रयोग किया जा सकता है। इस प्रकार के व्यायामों की सहायता से विस्फोटक शक्ति तथा शक्ति सहन-क्षमता में भी वृद्धि की जा सकती है।

## ✓ निरन्तर प्रशिक्षण विधि [Continuous Training Method]

निरन्तर प्रशिक्षण विधि सहन-क्षमता से सम्बन्धित प्रदर्शन को बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका है। इस तरीके से व्यायाम लम्बी अवधि तक बिना रुके अर्थात् निरन्तर किया जाता है। इस तरीके से सघनता बहुत कम होती है, क्योंकि व्यायाम लम्बी अवधि तक किया जाता है। क्रास-कंट्री दौड़ इस प्रकार के व्यायाम

का सबसे अच्छा उदाहरण है। इस तरह के व्यायाम में हृदय की धड़कन की दर 140 से 160 प्रति मिनट होती है। व्यायाम करने की अवधि कम-से-कम 30 मिनट होनी आवश्यक है। एथलीट या खिलाड़ी की सहन-क्षमता की योग्यता के अनुसार व्यायाम करने की अवधि में बढ़ोत्तरी की जा सकती है।

## निरन्तर प्रशिक्षण विधि के लाभ [Advantages of Continuous Training Method]

निरन्तर प्रशिक्षण विधि के निम्नलिखित लाभ हैं :

1. इस व्यायाम से मांसपेशियों तथा जिगर में ग्लाइकोजिन (Glycogen) बढ़ जाता है।
2. इस व्यायाम से माइटोकोन्ड्रिया (Mitochondria) की संख्या तथा आकार में वृद्धि हो जाती है।
3. इससे हृदय तथा फेफड़ों की कार्यकुशलता में वृद्धि होती है।
4. इससे इच्छा शक्ति (Will Power) दृढ़ हो जाती है तथा थकावट की दशा में लगातार काम करने से व्यक्ति दृढ़ निश्चयी बन जाता है।
5. अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए व्यायाम की सघनता (Intensity) को बढ़ाया जा सकता है।
6. इससे व्यक्ति में आत्म-संयम, आत्म-अनुशासन व आत्म-विश्वास बढ़ने लगता है।

## अन्तराल प्रशिक्षण विधि [Interval Training Method]

यह सहनशीलता के द्वारा हृदय का प्रशिक्षण है। यदि हम दौड़ते हैं तो हमारे हृदय की धड़कन की गति तेज हो जाती है। बिकिला (Bikila) ने, जो फिनलैण्ड का ऐथलेटिक प्रशिक्षक (Coach) था, 1920 में इस प्रशिक्षण विधि से अवगत कराया। उसने कार्य और आराम के मध्य की लय पर जोर दिया और इस विधि को 'टेरेस प्रशिक्षण' (Terrace Training) का नाम दिया। वह अपने समय का एक महान् प्रशिक्षक (Coach) और एक उच्च स्तर का खिलाड़ी था। 10 से 20 मील दौड़ने की बजाय वह 10 से 20 बार प्रतिदिन 400 मीटर की दौड़ लगाया करता था। जेटोपैक (Zetopack) ने भी यही विधि अपनाई थी। वह प्रतिदिन 60 बार 400 मीटर दौड़ता था। इस तरह यह प्रशिक्षण विधि अन्तराल विधि बन गई। टोनी (Tonny), जर्मन प्रशिक्षक (Coach) का कहना है कि—“जब एक खिलाड़ी 80% की गति से दौड़ेगा तो उसकी नाड़ी की गति लगभग 150 से 180 हो जाएगी। आराम के समय नाड़ी की गति कम (लगभग 120 से 140 तक) हो जाएगी। यह गति की सहनशीलता के लिए पुनः शक्ति प्राप्ति का अच्छा समय होता है।” वास्तव में, यह



प्रशिक्षण विधि प्रयास एवं पुनः शक्ति प्राप्ति (Effort and Recovery) के सिद्धान्त पर आधारित है।

अन्तराल प्रशिक्षण के समय खिलाड़ी को हर बार तेज गति से कार्य करने के बाद पुनः शक्ति प्राप्ति का समय (Recovery Period) दिया जाता है। खिलाड़ी की क्षमता के अनुसार पुनः शक्ति प्राप्त करने के समय को व्यवस्थित किया जा सकता है। पुनः शक्ति प्राप्ति का समय (Recovery Period) कम करके या कार्य को बढ़ाकर भार को बढ़ाया जा सकता है।

400 मीटर की दौड़ में खिलाड़ी प्रशिक्षण में निम्नलिखित उदाहरण अपना सकता है—

1. 400 मीटर दौड़ 80% गति से।
2. चलना या धीमे दौड़ना (Jogging) जब तक कि हृदय की गति लगभग 120 से 140 तक के बीच में न आ जाए।

यह दोहराना खिलाड़ी के अनुभव या योग्यता पर निर्भर करता है। पुनः शक्ति प्राप्ति का समय (Recovery Period) और कार्य करना खिलाड़ी के स्तर के अनुसार व्यवस्थित होता है।

#### अन्तराल प्रशिक्षण विधि के लाभ (Advantages of Interval Training Method)

1. थोड़े समय में अधिक कार्य किया जा सकता है।
2. श्वसन क्रिया (Respiratory Process) व रक्त संचार में लाभदायक है और दोनों संस्थान एक साथ, एक ही समय में प्रशिक्षित किए जा सकते हैं।
3. खिलाड़ी की उन्नति को आसानी से मापा जा सकता है।
4. थोड़े समय में अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं। इसका तात्पर्य यह हुआ कि खिलाड़ी थोड़े समय के अन्दर ऊँचे स्तर को प्राप्त कर लेता है।
5. खिलाड़ी को अपने कार्य के विषय में सही निर्णय मिल जाता है।
6. यदि खिलाड़ी कोई गलती करता है तो पुनः शक्ति प्राप्ति समय में प्रशिक्षक खिलाड़ी को सुझाव दे सकता है।
7. खिलाड़ी के धैर्य को बढ़ाया जा सकता है।

#### अन्तराल प्रशिक्षण विधि की हानियाँ (Disadvantages of Interval Training Method)

अन्तराल प्रशिक्षण विधि की निम्नलिखित हानियाँ हैं—

1. प्रतियोगिता से पहले खिलाड़ी उच्च स्तर की स्थिति में आ जाता है। यह स्थिति प्रतियोगिता के समय तक नहीं रह पाती।
2. चोट लगने की संभावना अधिक होती है।

3. प्रतिदिन प्रशिक्षण करने से हृदय की बीमारियाँ हो सकती हैं।

#### फार्टलेक प्रशिक्षण विधि

##### [Fartlek Training Method]

फार्टलेक प्रशिक्षण विधि भी सहन-क्षमता (Endurance) को बढ़ाने के लिए प्रयोग की जाती है। निरन्तर विधि (Continuous Method) की तुलना में, इस विधि में बहुत कम अन्तर है। 'फार्टलेक' एक स्वीडिश शब्द है, जिसका अर्थ 'गति खेल' से होता है। इस विधि में पेस या गति पहले से ही नियोजित नहीं होती, इसका निर्णय व्यक्तिगत होता है। इस विधि में खिलाड़ी अपनी गति आस-पास की जगह (पहाड़ियाँ, नदियाँ, जंगल, कीचड़ वाली सड़कें, पक्की सड़कें और घास के मैदान आदि) के अनुसार परिवर्तित कर लेता है। फार्टलेक की प्रशिक्षण विधि में आत्म-अनुशासन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। हृदय की धड़कन की दर लगभग 140 से 180 के बीच रहती है। प्रशिक्षण की अवधि खिलाड़ी के अनुभव पर निर्भर करती है, लेकिन प्रशिक्षण की अवधि कम-से-कम 15 मिनट अवश्य होनी चाहिए। इस विधि के प्रयोग से हृदय तथा फेफड़ों की कार्य-कुशलता में वृद्धि हो जाती है।

#### गर्माने व अनुकूलन में भेद

##### [Difference between Warming-up and Conditioning]

गर्माने (Warming up) व अनुकूलन (Conditioning) में काफी अन्तर या भेद है लेकिन फिर भी कुछ व्यक्ति गर्माने व अनुकूलन में अन्तर नहीं समझते। वे इन दोनों को एक ही अर्थ में लेते हैं। वास्तव में, यह उनकी एक गलत धारणा है। जब हम किसी अभ्यास या प्रशिक्षण या किसी प्रतियोगिता में भाग लेने से पहले कुछ सामान्य व विशेष व्यायाम (Exercises) करते हैं और शरीर के तापमान को बढ़ाते हैं ताकि हमारे शरीर की मांसपेशियाँ कार्य करने के लिए पूर्ण रूप से तत्पर हो जाएँ तो इसी को गर्माना (Warming-up) कहा जाता है। गर्माना (Warming-up) हमेशा प्रतियोगिता (Competition) या प्रशिक्षण (Training) से पहले किया जाता है, इसीलिए यह कहा गया है कि "गर्माना प्रारम्भिक कसरतों की मिली हुई शृंखला है जो प्रशिक्षण या प्रतियोगिता से पहले की जाती है।" वास्तव में किसी कार्य या प्रतियोगिता से पहले दौड़कर या व्यायाम (Exercises) करके, शरीर के गर्माने की प्रक्रिया को ही गर्माना कहा जाता है।

निष्कर्ष के तौर पर कहा जा सकता है कि गर्माने में कुछ



अप्राकृतिक होती है उनको सीखना मुश्किल होता है जैसे हाथों और पैरों का अनुचित प्रयोग करते हुए पीछे की तरफ दौड़ना मुश्किल होता है ।

4. समीकरण का नियम (Laws of simillarity) - इस नियम के अनुसार सीखने वाला, अपने अनुभवों के आधार पर ऐसी प्रतिक्रिया करता है जो उसने ऐसी ही similar situation में किये हैं । उदाहरण के तौर पर एक Long Jumper, Tripple Jump को जल्दी ही सीख लेता है क्योंकि Tripple Jump की क्रिया Long Jump के similar ही है । इसी प्रकार यदि हाकी का खिलाड़ी dodge करना जानता है तो वह फुटबाल में भी ऐसी Tactis अपना सकता है ।

5. प्राथमिकता का नियम (Law of Primacy) - यह नियम इस तथ्य पर आधारित है कि "First impression is the last impression." एक कोच की appearance उसका coaching प्रदान करने का तरीका, बोलने का ढंग आदि यदि प्रभावशाली होता है तो खिलाड़ी खेल को अच्छी तरह तथा जल्दी ही सीख जाते हैं ।

6. नवीनता का नियम (Laws of Receney) - ऐसे अनुभव जो fresh सीखे गये हैं । वे हमारे अधिक याद रहते हैं । जो बात अन्त में सिखाई जाती है वह हमारे मस्तिष्क में अधिक रहती है । अपेक्षाकृत उस बात के जो क्रिया के मध्य में सिखाई गई थी । ऐसा कहा भी गया है कि "If first impression is the last impression, the last impression is the lasting impression."

7. विपरीतता का नियम (Law of Contrast) - इस नियम के अनुसार, यदि हम एक क्रिया को अच्छी तरह से सीख जाते हैं तो इसके ठीक विपरीत दशा को भी हम बहुत जल्दी सीख जाते हैं । उदाहरण के तौर पर जब हम विपरीत शब्द याद करते हैं तो हम उन्हें जल्दी सीख जाते हैं । यदि 'अच्छा' याद हो जाता है । 'बुरा' भी हम तुरन्त सीख जाते हैं ।

खेलों को हम इन नियमों के द्वारा भली भाँति सीख सकते हैं । अतः विभिन्न खेल परिस्थितियों में इन नियमों का प्रयोग किया जाता है ।

### (ग) खेल के सिद्धान्त (Theories of Play)

भूमिका (Introduction) - खेलों के सिद्धान्तों के बारे में जानने से पहले यह जानना परम आवश्यक है कि खेल (Play) क्या होता है ? खेल किसी भी बच्चे या व्यक्ति का जन्म जात गुण होता है । एक छोटा बच्चा खेल के बारे में कुछ नहीं जानता, लेकिन फिर भी वह कुछ न कुछ शारीरिक या मानसिक क्रियाएं करता रहता-



है। वास्तव में जाने अनजाने में जो क्रियाएं बच्चा करता है, इन्हीं को 'खेल' कहा जाता है। खेल खेलना बच्चे के लिए एक आम बात है। शायद इसलिए जैसे ही किसी प्राणी का बच्चा इस भौतिक संसार में आता है वैसे ही वह खेलना प्रारम्भ कर देता है। प्रोफेसर शुक्ला ने उचित ही कहा है कि "जिस प्रकार कवि अपने को कविता बनाने से, गायक अपने को गाने से नहीं रोक सकता है, उसी प्रकार बच्चा अपने को खेलने से नहीं रोक सकता।" साधारणतया यह देखा गया है कि खेलने की प्रवृत्ति मनुष्यों और जानवरों में बराबर होती है। आजकल शारीरिक शिक्षा शास्त्री व मनोवैज्ञानिक खेलों के ऊपर विशेष बल दे रहे हैं। शायद इसीलिए शिक्षण की विधियां भी खेल पर आधारित होने लगी हैं। इसके साथ-साथ इस कारण भी खेलों पर बल दिया जा रहा है कि खेलों के द्वारा बच्चों का सर्वांगीण विकास होता है। खेल प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

### खेल की परिभाषाएं

#### (Definitions of Play)

1. हरलॉक के अनुसार, "खेल का सम्बन्ध उस क्रिया के साथ है जिसमें खुशी मिलती है और खुशी में परिणाम की परवाह नहीं होती।"

2. गुलिक के अनुसार, "हम स्वतन्त्र होकर अपनी इच्छा से जो भी करते हैं, उसे 'खेल' कहते हैं।" ("Play is what we do, when we are free to do, what we will." - Gulick)

3. रोस के अनुसार, "खेल एक खुशी देने वाली चुस्ती की सृजनात्मक क्रिया है जिसमें व्यक्ति पूरी तरह से अपने भावों को सन्तुष्ट होते देखता है।" (Play is a joyful spontaneous, creative activity in which man finds his fullest self-expression." - Ross)

4. वैलेण्टाइन के अनुसार, "खेल कार्य में एक प्रकार का आनन्द है।" ("Play is a kind of amusement in the work.")

5. क्रो एवं क्रो के अनुसार, "खेल वह क्रिया है जिसमें व्यक्ति उस समय आनन्द लेता है जब वह उस काम को करने के लिए स्वतन्त्र हो, जो वह करना चाहता है।" ("Play can be defined as the activity in which a person engages when he is free to do what he wants to do." - Crow and Crow)

6. मैक डूगल के अनुसार, "खेल एक ऐसी महत्वपूर्ण क्रिया है जो किसी जीव की रक्षा, वृद्धि और विकास के लिए आवश्यक है।" ("Play is an important activity, which is necessary for the preservation, growth



and development of the organism." - Mc Dougall)

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि खेल एक ऐसी जरूरी क्रिया है, जिससे बच्चे का सर्वांगीण विकास होता है। वैसे तो किसी चीज का महत्व इस बात पर निर्भर करता है कि समाज की सोच कैसी है? ऐसा कहा भी गया है कि "इस संसार में कुछ भी अच्छा नहीं है और कुछ भी बुरा नहीं है। अच्छा या बुरा होना, केवल हमारे सोचने के ढंग पर निर्भर करता है।" यह इस बात पर निर्भर करता है कि किसी चीज की तरफ हमारा कैसा दृष्टिकोण है? उदाहरणस्वरूप, भारतवर्ष में खेल को एक निरर्थक क्रिया मानते हैं। इसीलिए अधिकतर माता-पिता अपने बच्चों को खेलने नहीं देते। वे ऐसा विचार रखते हैं कि बच्चे के मानसिक पहलू पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके साथ ही साथ वे यह भी मानते हैं कि बच्चों के अध्ययन के रास्ते में खेल रुकावटें पैदा करता है। लेकिन संसार के विकसित देश खेलों के महत्व को भली-भांति समझते हैं। हमें ऐसी आशा करनी चाहिए कि एक समय ऐसा आएगा जब हम भी खेलों के महत्व को समझेंगे। उस समय खेलों को उचित स्थान दिया जा सकेगा। लेकिन प्रश्न यह पैदा होता है कि हम खेलते क्यों हैं? इसके पीछे कौन-कौन से सिद्धान्त हैं? निम्नलिखित सिद्धान्त इस प्रश्न का स्पष्टीकरण दे सकते हैं -

### खेलों के विभिन्न सिद्धान्त

#### (Various Theories of Play)

1. फालतू ऊर्जा का सिद्धान्त (Surplus Energy Theory) - फालतू ऊर्जा के सिद्धान्त का प्रतिपादन हरबर्ट स्पेन्सर (Herbert Spencer) और शिलर (Schiller) ने किया था। उनके विचार से बच्चे या व्यक्ति इसलिए खेलते हैं ताकि वे अपनी फालतू ऊर्जा का प्रयोग कर सकें। उनके अनुसार पशुओं और मनुष्यों में फालतू ऊर्जा होती है और यही फालतू ऊर्जा उनके खेलने का कारण है। खेल के द्वारा फालतू ऊर्जा का व्यय भली भांति किया जा सकता है। बच्चे इसलिए अधिक खेलते हैं क्योंकि उनमें ऊर्जा की मात्रा उनके शरीर की वास्तविक आवश्यकता से अधिक होती है। इन मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, खेल को 'सुरक्षित वाल्व' भी कहा गया है जिससे फालतू ऊर्जा बाहर निकाली जा सकती है।

लेकिन कुछ मनोवैज्ञानिक इस सिद्धान्त का विरोध करते हैं। वे कहते हैं कि बच्चे तब भी खेलते हैं जब वे थके हुए होते हैं। हम मानव शरीर की तुलना एक भाप के इंजन से नहीं कर सकते। भाप के इंजन से सुरक्षित वाल्व द्वारा अतिरिक्त ऊर्जा बाहर निकाल दी जाती है जो कि बेकार हो जाती है। लेकिन खेल, बच्चे का सर्वांगीण विकास करने में सहायक होते हैं। मनोरंजक खेल थकावट को दूर करते हैं तथा एक नई ताजगी प्रदान करते हैं। इन कारणों से



इस सिद्धान्त को पूर्ण रूप से नहीं माना जाता ।

**2. पूर्वाभ्यास का सिद्धान्त (Anticipatory Theory)** - इस सिद्धान्त का प्रतिपादन कार्ल ग्रूज़ (Carl Groose) के द्वारा किया गया था । उसके अनुसार बच्चे बड़े होकर जो कार्य करते हैं, उसको उचित तैयारी के लिए बचपन से ही उस कार्य का पूर्वाभ्यास करते हैं । बच्चों को आने वाले जीवन में भिन्न-भिन्न प्रकार की भूमिकाएँ निभानी पड़ती हैं । इसलिए वे अपने आप को भविष्य के लिए तैयार करते हैं जैसे - बच्चे गुड़ियों से तथा घरेलू चीजों से खेलते हैं । कई बार वे माता-पिता, अध्यापक शिष्य, किसान, पति-पत्नी और दुकानदार-ग्राहक की भूमिकाएँ निभाने के लिए वे शुरू से ही अभ्यास करते हैं । कई बार वे घर बनाकर खेलते हैं, रेलगाड़ी भी बनाकर खेलते हैं । Carl Groose के अनुसार खेल, प्राणियों में भविष्य को पहले ही तैयारी कराता है । लेकिन अनेक मनोवैज्ञानिक इस सिद्धान्त का भी विरोध करते हैं । वे कहते हैं कि इस सिद्धान्त के अनुसार केवल बच्चे ही खेलते हैं, बड़े व्यक्ति नहीं खेलते । प्रायः ऐसा देखा गया है कि केवल बड़े ही नहीं, अपितु बूढ़े व्यक्ति भी खेल का आनन्द उठाते हैं । वयस्क अपने जीवन में अपने वाले कार्यों से परिचित होते हैं लेकिन फिर भी वे खेलते हैं । उनके खेलने के पीछे क्या उद्देश्य हैं ? इस प्रश्न का उचित उत्तर देने में यह सिद्धान्त असमर्थ है । इसी कारण यह सिद्धान्त एक विश्वसनीय सिद्धान्त के रूप में स्वीकार नहीं किया जाता ।

**3.- मनोरंजन का सिद्धान्त (Recreational Theory)** - मनोरंजन के सिद्धान्त का प्रवर्तक Lazarus था, परन्तु इस सिद्धान्त के प्रतिपादन का श्रेय वास्तव में इंग्लैंड के शिक्षा शास्त्री लॉर्ड केम्स (Lord Kames) तथा जी० टी० डब्ल्यू० पैट्रिक (G.T.W. Patrick) को जाता है । इनके विचार से खेल से ऊर्जा की प्राप्ति होती है । बच्चे और वयस्क इसलिए खेलते हैं क्योंकि खेलने से उनको तरो-ताजगी मिलती है और थकावट दूर हो जाती है । इसी कारणवश वयस्क सारा दिन कठिन परिश्रम करने के बाद खेलते हैं । खेलने के बाद उनमें नयी जोश व स्फूर्ति आ जाती है । वे फिर से कार्य करने के लिए तैयार हो जाते हैं ।

शारीरिक शिक्षा शास्त्रियों और मनोवैज्ञानिकों ने इस सिद्धान्त का भी खंडन किया है । वे कहते हैं कि यदि खेल से ऊर्जा की प्राप्ति होती है तो व्यक्तियों को बच्चों से अधिक खेलना चाहिए, क्योंकि व्यक्ति अधिक कार्य करते हैं अतः उनको ऊर्जा की आवश्यकता भी अधिक होती है । यदि हम इस सिद्धान्त को मान लें तो इस प्रश्न का उत्तर कैसे दे सकते हैं कि बच्चे बिना कार्य किए हुए भी दिन भर क्यों खेलते हैं । साथ ही साथ यह प्रश्न भी पैदा होता है कि बच्चे पूर्ण आराम के बाद सुबह से ही खेलना शुरू कर देते हैं । उनको इस सिद्धान्त के अनुसार सुबह उठते ही नहीं खेलना चाहिए, क्योंकि उनमें तरो-ताजगी और



ऊर्जा रात को सोने के बाद पहले से ही मौजूद होती है। इसकी आलोचना इसलिए भी की जाती है कि इस सिद्धान्त में केवल मनोरंजक खेलों का ही वर्णन मिलता है, जबकि खेल तो और भी ऐसे हैं जिनसे हमें मनोरंजन नहीं मिलता, बल्कि थकावट होती है, जैसे कि प्रतियोगात्मक खेल। उपर्युक्त प्रश्नों के उत्तर देने में यह सिद्धान्त असमर्थ है। अतः इसे भी पूर्ण रूप से स्वीकार नहीं किया जाता।

**4. पुनरावृत्ति का सिद्धान्त (Recapitulatory Theory)** - इस सिद्धान्त का प्रतिपादन Stanley Hall ने किया था। उसका विचार है कि बच्चे इसलिए खेलते हैं क्योंकि वे भूतकाल में किए गए कार्यों को दोहराते हैं। वे ठीक उसी तरह की क्रियाएं करते हैं जैसे कि उनके पूर्वज किया करते थे। उसके अनुसार फेंकना, दौड़ना और उछलना ऐसी मौलिक क्रियाएं हैं जो कि व्यक्ति आदिम युग से करता चला आया है। वे ही मौलिक क्रियाएं आज भी बच्चे करते हैं। वास्तव में बच्चा, जो विभिन्न प्रकार के खेल खेलता है, अपने पूर्वजों की क्रियाओं की पुनरावृत्ति करता है। स्टेनले हॉल का कथन है कि "युवक का हृदय खेल में ऐसा लग जाता है जैसा कि किसी भी कार्य में नहीं, मानों उसमें मनुष्य खोए हुए स्वर्ग को याद कर रहा होता है।" ("The heart of youth goes out into play as into nothing, as if, in it, man remembered a lost paradise." - Stanley Hall)

कुछ मनोवैज्ञानिकों ने इस सिद्धान्त की भी आलोचना की है, क्योंकि यह सिद्धान्त कुछ प्रश्नों का स्पष्ट उत्तर नहीं देता, जैसा कि व्यक्ति जब थका हुआ होता है तो वह फिर क्यों खेलता है? आलोचक कहते हैं कि आदिम युग में हवाई जहाज, रेलगाड़ी, रिमोट कंट्रोल वाली कार आदि चीजें नहीं होती थीं। हमारे पूर्वजों ने तो इन चीजों की कभी कल्पना भी नहीं की होगी, तो फिर बच्चे आजकल इन चीजों से क्यों खेलते हैं?

**5. रेचक का सिद्धान्त (Cathartic Theory)** - इस सिद्धान्त का प्रतिपादन यूनान के महान् दार्शनिक अरस्तु (Aristotle) ने किया था। 'रेचक' का अर्थ होता है 'युद्ध करना'। इस प्रकार खेल में बच्चे की पाशविक प्रवृत्तियां उसकी आत्मा से बाहर निकल जाती हैं। अरस्तु ने कहा था कि खेल क्रियाएं प्राकृतिक और व्यावहारिक रूप से रेचक होती हैं। इसको 'शुद्धिकरण का सिद्धान्त' भी कहा गया है। इस सिद्धान्त के द्वारा खेलों से हमारी छिपी हुई भावनाओं का विकास होता है। खेलों के द्वारा अपनी छिपी हुई शक्तियों व भावनाओं को प्रकट करने का उचित अवसर मिलता है। वास्तव में व्यक्ति के अन्दर बहुत ही हीन प्रवृत्तियां होती हैं। जो उसे कुछ कार्य करने के लिए प्रेरित करती रहती हैं। खेलों



में भाग लेने से वे प्रवृत्तियाँ शान्त हो जाती हैं। यदि इन प्रवृत्तियों को शान्त न किया जाए तो ये मानव जाति के लिए खतरा बन सकती हैं।

आलोचकों ने इस सिद्धान्त की भी आलोचना की है। वे कहते हैं कि इस सिद्धान्त से यह स्पष्ट नहीं होता है कि जिस व्यक्ति को किसी भी भावनात्मक समस्या का सामना नहीं करना पड़ता, वह क्यों खेलता है? वे यह भी कहते हैं कि यह सिद्धान्त आदर्शवादी है, व्यावहारिक नहीं।

**6. प्रतिद्वन्द्विता का सिद्धान्त (Rivalry Theory)** - इस सिद्धान्त के अनुसार हम इसलिए खेलते हैं क्योंकि खेल खेलने से हमारी प्रतिद्वन्द्विता की तुष्टि होती है। हमें खेलों में प्रतिद्वन्द्विता दिखाने के अधिक अवसर प्राप्त होते हैं। इसी कारण खेलों की प्रतियोगिताएं या स्पर्धाएं शुरू हुई थीं। ऐसा सोचना एक सीमा तक तो ठीक प्रतीत होता है। लेकिन खेलों की प्रतियोगिताएं केवल इसीलिए नहीं करायी जाती, बल्कि इनके पीछे और भी कई कारण हैं। इसके साथ-साथ प्रतिद्वन्द्विता दिखाने का अवसर सभी खेलों में नहीं मिलता। इन कारणों से इस सिद्धान्त को भी पूर्ण रूप से नहीं माना जाता।

**7. सामाजिक सम्बन्धों का सिद्धान्त (Social Contact Theory)** - मानव आदिम युग से ही समाज से बंधा हुआ है हालांकि समाज का स्वरूप शुरू से ही परिवर्तनशील रहा है। ऐसा कहा भी गया है कि "समाज के बिना मनुष्य या तो पशु है या देवता।" इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज का प्रभाव, व्यक्ति के ऊपर अवश्य पड़ता है जिससे व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन होता रहता है। यदि किसी समाज में कोई खेल खेला जाता है तो आने वाली सन्तान भी उस तरह के खेल खेलती है। यदि किसी समाज में क्रिकेट अधिक लोकप्रिय है तो अधिकतर बच्चे इसी खेल से प्रेरित होकर क्रिकेट खेलना शुरू कर देते हैं।

**8. खेल ही जीवन है (Play is life)** - John Dewey ने 'खेल ही जीवन है' नामक सिद्धान्त का प्रतिपादन किया था। उसके अनुसार क्रियाएं ही जीवन का आधार होती हैं। हम इसलिए खेलते हैं क्योंकि हम चुरस्त व गतिशील रहना चाहते हैं। यह सिद्धान्त अधिकतर मनोवैज्ञानिकों को आज भी मान्य है।

**9. स्वयं को व्यक्त करने का सिद्धान्त (Self Expression Theory)** - इस संसार में प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के सामने अपने आपको व्यक्त करना चाहता है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी अलग से एक पहचान बनाना चाहता है। खेल कूद का क्षेत्र एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें व्यक्ति को स्वयं को व्यक्त करने के अनेक अवसर आसानी से प्राप्त हो जाते हैं। खेलों में व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक रूप से अपने आपको व्यक्त कर सकता है।



निष्कर्ष (Conclusion) - यदि हम उपर्युक्त सिद्धान्तों पर दृष्टिपात करें तो हमें पता लगेगा कि कोई भी सिद्धान्त ऐसा नहीं है जो बिना किसी आलोचना के सभी को मान्य हो। रॉस ने ठीक ही कहा है कि "किसी जटिल घटना का विस्तृत वर्णन करने के लिए एवं उनमें खेल के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या करने के लिए समस्त सिद्धान्तों की आवश्यकता है।" ("All the theories are required to give a comprehensive account of a very complex phenomenon and to explain among them, the various forms of play." - Ross)

### X (घ) व्यक्तिगत भिन्नता (Individual Differences)

कोई भी जीव अपने वंशानुक्रम (Heredity) और वातावरण (Environment) का परिणाम होता है, इसलिए यह कहा गया है कि "Heredity  $\times$  Environment = Organism" वंशानुक्रम का पहला नियम है "Like begets like" अर्थात् एक जीव अपने ही जैसे जीव का परिणाम होता है जैसे बिल्ली एक बिल्ली के बच्चे को ही जन्म देती है, मनुष्य एक मनुष्य को ही जन्म देता है। Heredity का दूसरा नियम है "Two likes are not alike." यह बात सर्वमान्य है कि एक जीव, अपने ही जैसे जीव को जन्म देता है परन्तु दूसरे नियम के अनुसार वे जीव पूर्ण रूप से एक-जैसे नहीं हो सकते। ऐसा कहा भी गया है कि "No two persons are all alike in this world." अर्थात् इस संसार में कोई भी दो व्यक्ति पूर्णतया एक जैसे नहीं हो सकते। दो जुड़वां बच्चे शक्ल, सूरत में एक जैसे दिखाई दे सकते हैं, परन्तु उनके मनोवैज्ञानिक गुण या विशेषताएं आपस में काफी भिन्न होंगी। इसी तथ्य को हम व्यक्तिगत भिन्नता या अन्तर (Individual differences) कहते हैं।

वास्तव में व्यक्ति आपस में केवल शारीरिक ढांचे, ऊंचाई, चौड़ाई व शक्ल में ही भिन्न नहीं होते बल्कि लगभग उन सभी गुणों में भी भिन्न होते हैं जो व्यक्ति के व्यक्तित्व (Personality) का निर्माण करते हैं। इसीलिए प्रायः यह देखा जाता है कि एक ही उम्र के बच्चों के समूह में कुछ बच्चे बहुत ऊंचे तथा कुछ बहुत ही छोटे होते हैं, कुछ पतले तथा कुछ बहुत मोटे होते हैं, कुछ सामान्य तथा कुछ असामान्य होते हैं। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में खिलाड़ियों में भी कुछ विशेष गुणों का होना अनिवार्य है जैसे ऊंचाई, वजन, शक्ति, गति, लचक, अभिवृत्ति, रुचि, अभिप्रेरण, बुद्धिलब्धि आदि। इन गुणों के आधार पर भी, खिलाड़ी एक दूसरे से भिन्न होते हैं। अतः एक शारीरिक शिक्षक को खिलाड़ियों की इस प्रकार की भिन्नताओं को हमेशा ध्यान में रखकर ही प्रशिक्षण देना चाहिए।



- 4 Weight Training करने से पहले उचित Warming up करना चाहिए ताकि Sports Injuries से बचाव हो सके।

## Unit - IV<sup>th</sup>

प्रश्न। धूम्रपान की समस्याएँ / आपदा / जोखिम

उत्तर। तम्बाकू में मुख्य रूप से निकोटिन (Nicotine) होता है जो अत्यन्त हानिकारक पदार्थ होता है। तम्बाकू का सेवन धूम्रपान या पान के रूप में किया जाता है। शुरु-शुरु में व्यक्ति कभी-कभी शौंकिमा तौर पर तम्बाकू का सेवन करता है लेकिन धीरे-2 यह आदत पक्की हो जाती है और व्यक्ति चाहने पर भी इस आदत को छोड़ नहीं पाता। इसीलिए कहा भी गया है कि ("Habits are easy to lay but difficult to break")

सिगरेट के पैकेट पर भी वैधानिक चेतावनी लिखी होती है कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, लेकिन धूम्रपान करने वालों का इस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। सिगरेट के महंगा या सस्ता होने से कोई प्रभाव नहीं पड़ता, सिगरेट के महंगा या सस्ता होने से व्यक्ति के ऊपर होने वाले हानिकारक प्रभाव कम नहीं होते। व्यक्ति के ऊपर इसका प्रभाव कई बार बहुत बुरा पड़ता है।

भारत विश्व में तम्बाकू उत्पादन करने वाले देशों में से एक है। यहाँ लगभग सभी प्रकार के तम्बाकू का उत्पादन होता है। बत्तये, युवा, बूटे तथा ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में इसका प्रयोग होता है। जीवन के सभी क्षेत्रों से सम्बन्धित यहाँ तक की कुछ डॉक्टर भी कि इसके विरुद्ध बोलते



है, इसका प्रयोग करते हैं।

भारत में तम्बाकू अनेक प्रकार से प्रयोग किया जाता है। कुछ लोग इसे हुक्का, पिलस, पाइप, सिगार, सिगरेट, बीड़ी में भरकर पीते हैं। कुछ लोग इसे पान, तम्बाकू की पत्ती या जर्दा, जो इसी का एक अंश है, के साथ इसका सेवन करते हैं जबकि कुछ इसे सीधे ही खैनी के रूप में चबाते हैं। तम्बाकू चाहे किसी रूप में हो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। यहाँ तक कि जो तम्बाकू का प्रयोग स्वेच्छा से नहीं करते वे भी इसके हानिकारक प्रभावों के शिकार हो जाते हैं, जब वे किसी और का धुआँ अपनी साँसों में लेते हैं। जब कोई अन्य उनके पास धूम्रपान कर रहा होता है। परिवारों में जो धूम्रपान नहीं करते तथा कार्यस्थलों पर तथा जनपाकों, घरों, बसों, में सफर करते समय धूम्रपान न करने वाले व्यक्ति सदैव जोखिम में रहते हैं (जब कोई व्यक्ति धूम्रपान करता है तो तम्बाकू का धुआँ कोई अन्य ग्रहण करता है) उसके लिए इतना ही हानिकारक है जितना कि अन्य व्यक्ति प्रत्यक्ष व सक्रिय रूप से धूम्रपान करता है।

निष्कर्ष रूप से धूम्रपान करने के साथ तम्बाकू का किसी भी रूप में प्रयोग अनेक रोगों के कारण हो सकता है। इन रोगों में से प्रमुख इस प्रकार हैं -

1. शरीर के विभिन्न भागों तथा अंगों में विशेषकर मुँह तथा गले में कैंसर।
2. श्वसन सम्बन्धी रोग जैसे:- न्यूमोनिया तथा वातस्फीति (Emphysema)।
3. उच्च रक्तचाप (High blood pressure)
4. हृदय रोग (Heart disease)।
5. धूम्रपान करने वाली माताओं का बच्चा पानन के



बच्चों को जन्म देना ।

18 महीने से कम उम्र के बच्चों में श्वसन सम्बन्धी संक्रमण (Respiratory tract infection) ।

पूरे संसार में प्रतिदिन करीब 10,000 लोग तम्बाकू से मर जाते हैं, अकेले भारत में ही यह प्रतिवर्ष लगभग 8 लाख मौतों के लिए जिम्मेदार है । भारत में ये मुंह तथा गले के कैंसर की विश्व में सबसे अधिक घटनाएं होती हैं ।

I.C.M.R (Indian Council of Medical Research) के द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार पानू मसाला तथा इसका एक अन्य प्रकार का गुटका, इसके आदलन सेवन के दो से तीन वर्ष के अन्दर मृत्यु के जाल में फँसा लेता है जो ओरल कैंसर को बढ़ावा देता है । जो भारत में कुल कैंसर के मामलों का 10-20% है । इसी प्रकार, एक अन्य संस्था T.I.F.R (Tata Institute of Fundamental Research) ने यह कहा है कि तम्बाकू, सुपारी तथा पान मसाला सामान्यतया चबाने से मुंह तथा गले के कैंसर को बढ़ावा मिलता है तथा ये अन्य अंगों में कैंसर के कारण भी हो सकते हैं । तम्बाकू या तम्बाकू उत्पादों से होने वाली अनेक बीमारियों को रोकना जा सकता है इसके लिए तम्बाकू को केवल 'न' कहिए या तम्बाकू उत्पादों के प्रयोग से निजात पायें । इसकी कोई सीमा नहीं है कि कोई व्यक्ति किस आयु में तम्बाकू छोड़ता है, इससे उसके स्वास्थ्य को लाभ पहुँचता है तथा इसके दुष्प्रभाव कम हो जाते हैं ।

① धूम्रपान से परहेज (Prevention of Smoking): -

प्रत्येक



वर्ष, विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पूरे विश्व में WHO (विश्व स्वास्थ्य संघ) के सदस्य देशों द्वारा आयोजित किया जाता है।

लोगों के स्वास्थ्य के तथा तम्बाकू के स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव के प्रति लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए भारत सरकार द्वारा अनेक कदम उठाए गए हैं तथा विभिन्न राज्यों ने तम्बाकू के प्रयोग को हतोत्साहित करने तथा सकारात्मक रूप से धूम्रपान करने वालों के प्रति जोरदार कदम उठाए हैं। सिगरेट के निर्माताओं को सिगरेट के पैकेट पर वैज्ञानिक चेतावनी लिखना अनिवार्य कर दिया गया। 'सिगरेट' पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। रेलवे ने अपने प्लेटफार्म तथा ट्रेनों में सिगरेट तथा बीड़ी बेचने पर प्रतिबन्ध लगा दिया है। स्मरलाइन्स अपनी उड़ानों के समय कार्यालयों में धूम्रपान की आज्ञा नहीं देती। अनेक राज्य सरकारों ने अपने कार्यालयों, सार्वजनिक स्थानों में धूम्रपान करने पर प्रतिबन्ध लगा दिया है। ये सभी उपाय लोगों को तम्बाकू उत्पादों तथा धूम्रपान के प्रति हतोत्साहित करने तथा धूम्रपान को बन्द करने पर जोर देने के लिए किए गए हैं अथवा वैज्ञानिक तथ्यों के विरुद्ध वह यह सिद्ध करते हैं की तम्बाकू का सेवन प्रारम्भ में नहीं करना चाहिए।

धूम्रपान करना या न करना यह किसी भी व्यक्ति के व्यक्तिगत तथा महत्वपूर्ण निर्णय है जो इसे स्वयं को लेना होता है। फिर भी यह निश्चय करने से पहले वह स्वास्थ्य पर तम्बाकू के हानिकारक प्रभावों के बारे में वैज्ञानिक ज्ञान के विषय में स्वयं को विश्वास करें तथा युक्तियाँ —

(क) तम्बाकू का स्वतंत्र चटाने के लिए (यदि वह इसे



प्रयोग करना जारी रखता है या रखती है) या (ख) तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग कैसे रोक जाये र. उनके लिये प्रयास करें।

## धूम्रपान तथा स्वास्थ्य (Smoking and Health)

सभी व्यक्ति जो धूम्रपान करते हैं, धूम्रपान से एक समान प्रभावित नहीं होते। धूम्रपान विभिन्न लोगों को विभिन्न प्रकार से प्रभावित करता है। धूम्रपान केवल उनके लिए ही खतरनाक नहीं है जो धूम्रपान करते हैं। बल्कि यह उनके लिए भी समान रूप से खतरनाक है जो अपने वातावरण से तम्बाकू का धुआं ग्रहण कर लेते हैं।

सिगरेट के धुएँ में कार्बन मोनोऑक्साइड पर्याप्त मात्रा में होती है। इस गैस में रक्त में मिलने की शक्ति ऑक्सीजन से भी अधिक होती है, (जो हम हवा लेते हैं, तथा जो साधारण तथा हीमोग्लोबिन में मिल जाती है) जो रक्त के साथ हमारे शरीर के सभी भागों में ले जायी जाती है।

इस प्रकार सिगरेट का सेवन ऑक्सीजन को रक्त में ले जाने की क्षमता को घटाता है। इससे धूम्रपान करने वाले व्यक्ति का सामान्य स्वास्थ्य प्रभावित होता है। धूम्रपान एक स्थलीय के हृदय पर अतिरिक्त भार डालता है, क्योंकि उसके शरीर को अधिक ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है जो हृदय को तेजी से रक्त पम्प करने के लिए बाध्य करता है।

धूम्रपान से तुरन्त तथा कुछ समय के लिए होने वाले प्रभाव

(Immediate or short Range Effects of Smoking)



मिचली (nausea), चैतनी (restlessness), खोस फूटना (Shortness of breath), श्वसन तन्त्र में खराबी के परिणामस्वरूप खोंसी, कठोरता यहाँ तक श्वसन भी धूम्रपान के कारण हो सकता है। यह भूल को भी प्रभावित करता है तथा अनेक रोगों का कारण भी हो सकता है। छोटी धमनियाँ इसके कारण संकुचित (Constricted) हो सकती है। यह रक्तचाप तथा नाडी की गति को बढ़ा सकता है। एक धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के हृदय पर रक्त नालिकाओं के होने के कारण हमेशा एक दबाव रहता है जो शरीर के तन्तुओं के लिए भोजन तथा पोषण देने वाले रक्त के बहाव को कम करती है, जो उन्हें अपने स्थान ले जाते हैं।

### अत्याधिक धूम्रपान जारी रखना (Continued Heavy Smoking)

अत्याधिक धूम्रपान जारी रखने से हृदय चक्र (Cardiac-circulation) को खतरा हो सकता है, जिसका परिणाम मृत्यु भी हो सकता है। हृदय की धमनी में थोड़ी सी भी रुकावट हृदय के दौरे का कारण हो सकती है। शरीर के अन्य भागों जैसे भुजाओं, टाँगों, पैरों, आदि की धमनियों में रुकावट इन अंगों में रक्त के प्रवाह का कारण हो सकती है। यदि समय पर इलाज ना कराया जाए तो प्रभावित भाग को काटा भी जा सकता है।

अधिक धूम्रपान पैमडो में हवा के कोशों की प्रत्यास्थता (elasticity) को भी कम करता है। वहाँ साँस लेने के दौरान ऑक्सीजन तथा कार्बन-डाइऑक्साइड के बदलने की शक्ति को रोकता है। यह शरीर को आवश्यकतानुसार उसे पर्याप्त ऑक्सीजन उपलब्ध कराने से रोकता है।



classmate  
7  
5th Sem  
Unit - IV 85

तथा सांस लेने में परेशानी की समस्या को उत्पन्न करता है।

धूम्रपान फेफड़ों में रोगों की प्रतिरोधक क्षमता (immunity) को कम करता है। ऐसी स्थिति में धुएँ के कण कोशिकाओं की असामान्य वृद्धि (hyperplasty) के प्रत्यक्ष कारण हो सकते हैं। जो कि फेफड़ों के कैंसर का कारण है। सिगरेट का सेवन होठ, जीभ, ग्रासनी, भोजन नली, गुर्दे, अग्न्याशय तथा मूत्रालय के कैंसर से भी सम्बन्धित है।

जो महिलाएँ गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान करती हैं, उनके बच्चों का धूम्रपान न करने वाली महिलाओं के सामान्य बच्चों के भार से कम होता है। निकोटिन प्लेसेन्टा नली (placental barrier) को भी पार कर सकता है तथा भ्रूण के हृदय की गति को बड़ा सकता है। अत्यधिक धूम्रपान करने वाली गर्भवती महिलाओं के नवजात बच्चों की कुछ मामलों में मृत्यु भी हो सकती है।

युवाओं में, जो प्रतिदिन 20 सिगरेट वाले दो पैकिटों का सेवन करते हैं उनका जीवन अनुमानित आयु से 8 वर्ष कम हो जाता है। यहाँ तक कि यदि वे प्रतिदिन आधा पैकिट सिगरेट ही पीते हैं तो यह अनुमान लगाया है कि उनके अपेक्षित आयु लगभग 5 वर्ष कम हो जाती है। यह भी सिद्ध किया जा चुका है कि कम आयु के जो व्यक्ति धूम्रपान प्रारम्भ करते हैं तो उनके लिए यह खतरा और भी अधिक हो सकता है कि वे फेफड़ों या हृदय की समस्याओं के कारण एक सामान्य जीवन जीने के योग्य न रह जायें। एक धूम्रपान करने वाले युवा व्यक्ति के लिए उस व्यक्ति की तुलना में धूम्रपान छोड़ना अधिक आसान है।



जो कई वर्षों से धूम्रपान कर रहा है। फिर भी यदि एक व्यक्ति धूम्रपान छोड़ देता है तो संभावित खतरे समाप्त हो जाते हैं।

### धूम्रपान छोड़ने के तरीके (Quitting techniques of Smoking)

यदि निम्न उपायों को अपनाया जाये तो धूम्रपान छोड़ने में लगभग 5-6 महीने लग जाते हैं।

1. धूम्रपान को छोड़ने का सबसे अच्छा आय धूम्रपान को अभी छोड़ दिया जाए बाद में नहीं। कोई भी बहाना इतना मजबूत नहीं होना चाहिए, जो आपके निर्णय को बदल सके। यदि आपने छोड़ने का निश्चय कर लिया है।
2. जब आप धूम्रपान के लिए इच्छा महसूस करें, तो उसका कोई विकल्प चुनें, जैसे - टॉफी या च्युगम (Chewing gum) चबायें।
3. अपने आपको व्यस्त रखें और कोड़ चीजें हों जो आपकी उंगलियों को व्यस्त रखें।
4. धूम्रपान करने वालों की संगति से, या जहाँ आप सिगरेट के धुँह की गन्ध ले सकें, उससे बचें। याद रखें कि एक कमजोरी आपको धूम्रपान की ओर वापिस भेज सकती है। आदत केवल कमजोर होती है, पूरी तरह समाप्त नहीं होती।
5. उस प्रत्येक वस्तु को फेंक दें जो आपको सिगरेट की आदत डालती है, जैसे - टैश -ट्रे, सिगरेट के कचे हुए खाली पैकेट या सिगरेट लाइटर आदि।
6. कुछ सप्ताहों के लिए कुछ गंभीरता से तथा



सामाजिक कार्यक्रमों का आयोजन करें, जिनमें पूरा परिवार भाग ले सके।

7. अपनी भूख तथा स्वाद पर ध्यान केंद्रित करें जो कि अच्छे हो रहे हो।

8. उन कारणों को एकत्रित करना प्रारम्भ करें कि आप क्यों छोड़ना चाहते हैं।

9. गणना करें कि सिगरेट न पीने से आप एक वर्ष में कितनी बचत कर पायेंगे तथा अब तक प्रत्येक वर्ष कितना धन खर्च कर चुके हैं।

10. गर्व का अनुभव कीजिए कि आप धूम्रपान छोड़ सके जो आपके पैफडों या हृदय की स्थायी रूप से नष्ट कर सकता था।

11. दूसरों को बताएं कि आप सिगरेट धूम्रपान छोड़ने में कैसे सफल हो सके।

12. यदि आपने अभी तक धूम्रपान प्रारम्भ नहीं किया तो इसे अभी प्रारम्भ न करें।

धूम्रपान से और भी कई बीमारियां व्यक्ति को लग जाती हैं। जैसे:- Ulcer, Cancer, Skin Disease (Allergy) आदि। लेकिन खिलाड़ियों की प्रगति के ऊपर अभी तक जो अनुसंधान हुए हैं उनके परिणाम पूर्णतया यह स्पष्ट नहीं करते कि धूम्रपान से प्रगति का स्तर बढ़ता है या घटता है या सामान्य रहता है। कुछ अध्ययनों के अनुसार प्रदर्शन के स्तर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। लेकिन सामान्य तौर पर यह कहा जा



सकता है कि धूम्रपान करने से फेफड़ों का कैंसर, हृदय की बीमारियाँ, मधुमेह आदि का अधिक होना, स्टीक के आयतन में कमी आना, अधिक ऑक्सीजन प्रश्ला का होना तथा रक्त का दबाव अधिक होना आदि प्रभाव अवश्य पड़ते हैं। इन प्रभावों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि धूम्रपान से अनेक हानिकारक प्रभाव होते हैं। इसलिए धूम्रपान पर प्रतिबन्ध लगाना आवश्यक है।

प्रश्न 2. शराब की समस्याएँ / आपदा / जोखिम / शराब के विभिन्न शारीरिक संस्थानों पर प्रभाव / रोकथाम एवं उपाय।

उत्तर खेलकूद के क्षेत्र में कुछ विशेष भौतिक पदार्थों, नशीली दवाइयों और हार्मोन्स उनेजकों का प्रचलन पहले समय की अपेक्षा अब अधिक हो गया है। इन पदार्थों का सेवन, खिलाड़ी खेलों में अपना प्रदर्शन स्तर बढ़ाने हेतु करते हैं परन्तु वे इस बात से प्रायः अनभिज्ञ रहते हैं कि पदार्थों का सेवन करने से लम्बी अवधि में क्या-क्या बुरे प्रभाव हो सकते हैं। इन विशेष सहायक पदार्थों का बुरा प्रभाव न केवल व्यक्तिगत होता है अपितु सारे समाज पर भी पड़ता है।

सामान्यतया "Ergogenic Aid" का सम्बन्ध उन पदार्थों के सेवन से है जो शारीरिक कार्य के प्रदर्शन के स्तर को बढ़ाते हैं ("An ergogenic aid is generally defined as something that improves physical work performance")

अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक कमिटी व अन्य राष्ट्रीय ओलम्पिक कमिटियों ने खेलों के क्षेत्र में इन पदार्थों के सेवन पर रोक लगा रखी है। जो भी खिलाड़ी इन पदार्थों का सेवन करता है, विशेषकर दिन खिलाड़ियों



के ऊपर सन्देह होता है उनका Medical examination किया जाता है। तब्या जो दोषी पाए जाते हैं, उनके खेलों में भाग लेने पर प्रतिबन्ध लगा दिया जाता है। 1988 के ओलम्पिक खेलों में इसी प्रकार का प्रतिबन्ध Ben Johnson के ऊपर लगाया गया था। इसी प्रकार अन्य खेलों के खिलाड़ियों (विशेष रूप में भारोत्तोलन में) पर प्रतिबन्ध लगा चुका है। दिन प्रतिदिन इन पदार्थों का सेवन बढ़ता जा रहा है। साधारण व्यक्ति भी इन पदार्थों का सेवन करने में पीछे नहीं है। वे यह नहीं जानते कि वे अपने अमूल्य जीवन को नष्ट कर रहे हैं क्योंकि एक बार इनकी आदत पड़ने पर इनसे छुटकारा या निजात पाना बहुत कठिन कार्य है। इन पदार्थों में से एक शराब (Alcohol) भी है जिसका वर्णन नीचे इस प्रकार है -

### शराब (Alcohol) -

शराब का पुनर्जन आज कल काफी बढ़ रहा है। शराब के बारे में कुछ डाक्टरों की राय है कि थोड़ी मात्रा में यदि शराब का सेवन किया जाए तो शरीर के लिए हानिकारक सिद्ध होता है। शराब का सीधा संबंध व्यक्ति के रक्तसंचालन से होता है। यह रक्तसंचालन को उत्तेजित कर देती है। यदि अधिक मात्रा में ली जाए तो आंशिक या पूर्ण रूप से व्यक्ति को अर्द्धचेतन कर देती है।

खिलाड़ियों की शक्ति, मांसपेशियों की सहनशक्ति (muscular Endurance), शरीरिक तथा श्नाशरीरिक कार्य करने की क्षमता तथा Psychomotor skills के ऊपर अनेक अनुसंधान किये जा चुके हैं। कुछ



अनुसंधानकर्ता इस बात की पुष्टि करते हैं कि थोड़ी मात्रा में शराब का प्रगति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, लेकिन शराब का अधिक मात्रा में सेवन करने से क्रोध खिलाडियों का प्रदर्शन स्तर बढ़ता है तथा क्रोध खिलाडियों का प्रदर्शन स्तर कम होता है और क्रोध खिलाडियों के अपर किसी भी प्रकार का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। उपरोक्त परिणाम इस आधार पर भी हो सक-  
-ते क्योंकि अलग-अलग व्यक्तियों की शराब को सहन करने की क्षमता भी अलग-अलग होती है। लेकिन लम्बी अवधि तक, अधिक मात्रा में सेवन करने से हमारे अनेक संस्थानों पर प्रभाव होते हैं जो निम्न लिखित हैं -

### (1) स्नायु संस्थान पर प्रभाव (Effects on Digestive System)

शराब का अधिक मात्रा व अधिक समय तक सेवन करने से स्नायु संस्थान पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इसके परिणामस्वरूप मास्लीक कमजोर हो जाता है तथा तन्निवाह भी कमजोर हो जाती है। इस प्रकार खिलाडियों का प्रतिक्रिया समय जो लगभग 66 सेकंड होना चाहिए, इससे अधिक हो जाता है।

### (2) पाचन क्रिया पर प्रभाव (Effects on Digestive System)

पाचन क्रिया संस्थान पर भी शराब का बुरा असर पड़ता है। हमारे पाचन अंगों की झिल्ली काफी पतली तथा मुलायम होती है। जोकि अधिक समय तक शराब पीने से मोटी हो जाती है। वे भोजन में पाचक रस (Digestive juices) कम छोड़ने लगती हैं। कई बार तो रक्त भी हो जाती है कि



भोजन ठीक से नहीं पचता। इसके अतिरिक्त भूख में भी कमी आ जाती है।

### (3) मांसपेशी संस्थान पर प्रभाव (Effects on Muscular System)

शराब का मांसपेशी संस्थान पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे मांसपेशियों की संकुचन व प्रसार क्षमता में कमी आती है। हृदय की मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं।

### (4) उत्सर्जन संस्थान पर प्रभाव (Effects on Excretory System)

शराब व्यक्ति उत्सर्जन संस्थान पर भी प्रभाव डालती है। उत्सर्जन के अंग कुशलतापूर्वक अपना-अपना कार्य नहीं कर पाते, जिसके फलस्वरूप शरीर में व्यर्थ के पदार्थों का जमाव बढ़ने लगता है। गुर्दे खराब होने लगते हैं। जिगर भी खराब होने लगता है। जिसके परिणामस्वरूप व्यर्थ के पदार्थों का शरीर-व्युत्पन्न नहीं हो पाता।

### (5) मानसिक प्रक्रिया पर प्रभाव (Effect on Mental Process) -

प्रारम्भ में एल्कोहल मस्तिष्क के सामने के भाग में स्थित उच्चतम विचार शक्ति के केन्द्रों के कार्यों को हीन करता है। ये केन्द्र इस प्रकार के कार्यों पर नियन्त्रण करते हैं जैसे:- आत्मनियन्त्रण, वीर्य, आकांक्षा, सही निर्णय, कारण विरोध तथा नैतिकता की योग्यता। जब ये कार्य हीन पड़ जाते हैं तो शराबी लापरवाही से बातें करता है तथा व्यवहार करता है। वह सभी प्रकार के असमाजिक तथा अनैतिक कार्यों को करने की प्रवृत्ति रखता है।

जब एल्कोहल पेय पीना जारी



रहता है तो मासपेशियों का समन्वय हीन पड़ जाता है, प्रतिक्रिया करने का समय बढ़ जाता है, दूरियों के बारे में सही निर्णय नहीं हो पाता। किसी भी वस्तु पर ठीक प्रकार से आँखें केन्द्रित नहीं हो पाती तथा वाणी लड़खड़ाने लगती है। इसके परिणामस्वरूप स्थिति आत्मविस्मृति (Self delusion) उत्पन्न हो जाती है। जिससे वाहन को चलाने समय या स्तय टहलते समय सड़क दुर्घटना तथा चालक द्वारा दुर्घटना की संभावना बढ़ जाती है।

यदि शराब का सेवन जारी रहता है तो शराब की इच्छा और अधिक बढ़ती है तथा ऐसी अवस्था में शराबी असह्य हो जाता है तथा अपनी पीने की इच्छा को नियन्त्रित किए बिना पीते रहता है। वह चेतनाशून्य हो जाता है तथा ठीक से सुन भी नहीं पाता। वह अनैजित हो जाता है और निद्रावस्था में आ जाता है। वह बेहोशी की अवस्था में आ जाता है। उसका रक्तचाप गिर जाता है, नाडी की गति धीमी हो सकती है तथा शरीर का तापमान भी गिर सकता है यदि कोई व्यक्ति शराब में पानी मिलाये बिना उसका सेवन करता है तो उसकी मृत्यु की संभावना बढ़ जाती है। यह पूरी प्रक्रिया एक तरह से वैज्ञानिक है जैसे - "पहले एक व्यक्ति शराब पीता है, शराब शराब को पीती है और फिर शराब व्यक्ति को पीती है" यह कहना कठिन है कि कितनी शराब किसी व्यक्ति पर कितना बुरा प्रभाव डालती है।

### शराब पीने के कारण:-

जिन वर्यों को उनके माता-पिता अत्यधिक सुरक्षा देते हैं तथा बचपन के दौरान पुनर्वासियों का सामना करने की आज्ञा नहीं दी जाती,



उनमें जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने के आत्मविश्वास की कमी होती है। वे शीघ्र ही चकरा जाते हैं। वे आसानी से तनावग्रस्त हो जाते हैं, तथा बहुत छोटी-छोटी निराशाओं का सामना नहीं कर पाते। वे शराब के अधीन होकर जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने से बचना पसन्द करते हैं और संभाव्य समस्यात्मक शराबी बन जाते हैं।

एल्कोहल के बारे में ज्ञान, जैसे - एल्कोहल हमारे शरीर व दिमाग में क्या करता है, एक शराबी उसके परिवार के स्वास्थ्य तथा उसके सामाजिक जीवन पर उसके क्या परिणाम होते हैं आदि। युवाओं को शराब की लत से बचने का एक महत्वपूर्ण साधन है। यह माद रखना चाहिए कि यह एक बूढ़ी धारणा है कि शराब अच्छी खुशी उपलब्ध कराता है, सामाजिक सम्बन्ध बढ़ाता है या चक्काहट पर काबू पाने में मदद करता है। वास्तव में यह अपने पूरे प्रभाव से तानिका को छीन करता है, जिससे ये बूढ़ी भाषनाएं उपन्न होती हैं। यह तनाव तथा निराशा से लड़ने में मदद नहीं करता, बल्कि यह अपने अत्यधिक उत्तेजक प्रभाव से निराशा बढ़ाता है। एल्कोहल को रोकने तथा इसके परिणामों से बचने के लिए केवल एक ही उपाय है एल्कोहल के लिए 'नहीं' कहिए।

### निष्कर्ष :-

इस प्रकार हम देखते हैं कि शराब का प्रयोग व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। शराब व्यक्ति को, मृत्यु के कगार पर लाकर खड़ा कर देती है। इसके बुरे प्रभावों को देखते हुए यह कहना सर्वथा उचित होगा कि खिलाड़ियों को शराब के सेवन से दूर रहना चाहिए।



प्रश्न 3 मादक द्रव्य के प्रकार तथा डोपिंग का निवारण ।

### Type of doping, Prevention of doping

उत्तर डोपिंग का अर्थ (Meaning of Doping) :-

डोपिंग को एक रासायनिक पदार्थ के प्रयोग के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिसे खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को सुधारने के लिए लेता है ।

डोपिंग उस रासायनिक पदार्थ या उस साधन का प्रयोग है जिससे एक खिलाड़ी खेल में भाग लेने के समय या तैयारी के दौरान अपना प्रदर्शन कृत्रिम रूप से बढ़ाने के लिए प्रयुक्त करने का प्रयास करता है। यह नशे की सामान्य अवधारणा की वजाय उसकी व्यापक अवधारणा है इसमें कृत्रिम रूप से दौड़ के परिणाम को बदलने के प्रयास भी शामिल हैं, उदाहरण के लिए जानबूझ कर भ्रमण रहना या निर्जलीकरण आदि ।

खिलाड़ियों द्वारा अपना प्रदर्शन सुधारने के लिए मादक औषधियां लेने की प्रवृत्ति आज के युग में ज्यादा बढ़ रही है । बुनायी गई सभी खराब और शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक तैयारी, स्पर्धा में सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन के क्रम में शायद यह अपरिहार्य हो गया है कि कुछ खिलाड़ियों को अन्यो के साथ प्रतियोगिता में मुकाबले के लिए ये अद्भुत औषधिया आकर्षित करती हैं । जब विशेषतया बहिया प्रदर्शन की उपलब्धि हासिल हो जाती है, तब कम सफल प्रतियोगी भी इस ओर उल्टे होते हैं । वे समझते हैं कि मादक औषध का कोई रूप ही इसके लिए उत्तरदायी है । नशे के प्रयोग पर सख्ती से नियंत्रण के लिए, अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं को इससे बचाने के लिए वैश्व मानक प्रतियोगियों को सजा दिया



जाना सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

डोपिंग एक प्राचीन संवृति है। डोपिंग का मुख्य लक्ष्य खिलाड़ियों के शारीरिक एवं मानसिक पक्ष को सुधारना है। सैद्धांतिक रूप से डोपिंग स्वीचा सपाट है लेकिन व्यवहारिक रूप से लागू करना काफी मुश्किल है। एक खिलाड़ी अपने टीम चिकित्सक को यह रिपोर्ट कर सकता है कि उसे पराये माहौल में नींद आने में कठिनाई आ रही है यह तर्क-संगत लगता है कि उसे औषध दी जाए, फिर भी अगले दिन उस दवाई की मात्रा उसे प्रदर्शन करने में सहायक दे सकती है।

पिछले दो दशकों से मादक सेवन (Doping) अधिक होने लगा है। खिलाड़ी इन पदार्थों को अच्छे प्रदर्शन के लिए प्रयोग करने लगे हैं अभी तक हुए अध्ययनों से स्पष्टतया यह पता लगता है कि इन पदार्थों के सेवन से Performance बढ़ जाती है, लेकिन लगातार सेवन से भ्रमानक परिणाम भी सामने आते हैं। ये निम्नलिखित हैं-

# 1) समफेटामाइनस (Amphetamines) -

आजकल बहुत से खिलाड़ी Amphetamines लेते हैं। ये tablets और Capsules के रूप में मिलते हैं। ये तीन प्रकार के होते हैं।

- (i) Amphetamine (Benzedrine)
- (ii) d- Amphetamine Sulphate (Dexedrine)
- (iii) Methamphetamine Hydrochloride (Methedrine)

Amphetamine के सेवन से शरीर में अनेक परिवर्तन होते हैं। जैसे हृदय की गति तथा रक्त के दबाव में वृद्धि, मांसपेशी के तनाव में वृद्धि, श्वसन क्रिया का



उत्तेजित होना, रक्त में शुगर की मात्रा में वृद्धि आदि। इनके सेवन से श्रुत का अहसास नहीं होता। यदि आराम कम किया जाए तो भी व्यक्तित्व सहसूस नहीं होती।  
Goulding के अनुसार, इनके सेवन से व्यक्तित्व की स्थिति में भी ध्यान केन्द्रित करने की शक्ति में तथा कलार्केशनल में वृद्धि होती है। Amphetamines के Side-effects भी होते हैं जैसे उच्च रक्त दाब, यकृत (Liver) का खराब होना, रक्त कणिकाओं में असमान्यताएं Heart-attack का होना, कब्ज का होना, गुर्मेले व्यग्रहार होना आदि।  
Amphetamines, Isometric और Isotonic संकुचन के दौरान व्यक्तित्व को नहीं होने देते। इससे Sprinting Performance भी बढ़ती है। लेकिन प्रतिक्रिया समय कम नहीं होता।

## (2) अनैबोलिक स्टीरॉइड्स (Anabolic Steroids):-

Anabolic -  
Steroids का सेवन प्रायः Wrestlers, Weight Lifters और Throwers करते हैं। ऐसे खिलाड़ियों का यह विश्वास है कि Anabolic Steroids के सेवन से भार, आकार व शक्ति में वृद्धि होती है। 1972 व 1976 Olympics के दौरान किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि 70% खिलाड़ियों ने एक या दो बार Steroids का सेवन किया था यह अध्ययन केवल Wrestlers, Weight Lifters और Throwers के ऊपर ही किया गया था। कानूनी रूप से Steroids केवल डॉक्टर द्वारा लिखित राय पर ही दी जा सकती है ये Steroids, Dianabol, Anadrol, Maxibol, और Winstrol आदि नामों की गोलीया मिलती हैं। Steroids व्यायाम की वृद्धि में भी सहायक होती हैं। इनसे आस्थियां भी परिपक्व होती हैं। इनके अधिक प्रयोग से ट्यूमर होना, यकृत का खराब होना, कैंसर का होना भी संभव है। इनके अतिरिक्त उच्चरक्त दाब की शिकायत भी हो सकती है। यदि Female Athletes इन स्टीरॉइड्स



का लगातार सेवन करती है तो उनमें पुरुष के गुण आने शुरू हो जाते हैं। जैसे:- आवाज का भारी होना, चेहरे पर बाल आना, मासिक धर्म में अनियमित होना। इस प्रकार के हुए अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि खिलाड़ियों को Anabolic Steroids का सेवन नहीं करना चाहिए।

### (3) ब्लड डॉपिंग (Blood Doping):-

Blood Doping वास्तव में रक्त का भा केवल रक्त कणिकाओं का खिलाड़ियों द्वारा प्रयोगिता से पहले ग्रहण करना होता है। खिलाड़ी को यह आशा होती है कि इससे उनकी ऑक्सीजन वहन करने की शक्ति में वृद्धि हो जायेगी, जिसके फलस्वरूप उनका Endurance भी बढ़ जायेगा। यह रक्त खिलाड़ी का अपना भी हो सकता है जो प्रयोगिताओं से काफी समय पहले निकाल लिया जाता है या किसी अन्य Athlete का रक्त भी जो उसके ग्रुप का हो लिया जा सकता है। Blood Doping का खिलाड़ी के शारीरिक प्रदर्शन पर क्या प्रभाव पड़ता है। इस बारे में अनेक अनुसंधान किए जा चुके हैं। कुछ अध्ययनों के अनुसार खिलाड़ी का Endurance बढ़ जाता है जबकि अन्य अध्ययनों के अनुसार, खिलाड़ियों के Endurance पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

यह ठीक ही कहा गया है कि किसी भी व्यक्ति के लिए अपने कर्तव्य को निभाने के लिए उसका स्वास्थ्य ही सर्वोच्च आधार होता है। यदि स्वास्थ्य चार बुरी आदतों से दूषित हो जाता है तब कोई कानून या सरकारी कार्रवाई या किसी बीमारी के होने का भय हमारे आंतरिक पर्यावरण को दूषित होने से नहीं बचा सकता। तब तक व्यक्ति स्वयं आत्म-निग्रह न करे।

धूम्रपान, शराब व नशी की लत के खतरों



19  
5th Dec  
Unit IV

खतरों से बचने के लिए मात्र एक ही तरीका है कि इन आदतों को कभी डाला ही न जाये। बिना एक सक्रिय जागरूक अभियान और सक्रिय सहभागिता एवं कानून प्रशासन के हस्तक्षेप के नशामुक्ति का कोई कार्यक्रम सफल नहीं होता।

### डोपिंग के निवारण (Prevention of Doping):-

डोपिंग के निवारण के तरीके को तीन व्यापक वर्गों में बाटा जा सकता है- सरकार द्वारा नियन्त्रण या अन्तर-शासनात्मक दंड कानून खिलाड़ी संघों द्वारा नियमन और भद्र धारणा।

- (i) खेल संघों को कई तरह के स्थल निरीक्षण करने चाहिए और यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए की नियमों का पालन हो रहा है या नहीं।
- (ii) विजेताओं के पेशाब का परीक्षण किया जाना चाहिए।
- (iii) निर्दोष खिलाड़ियों को हतोत्साहित न किया जाए और दोषी खिलाड़ी को अयोग्य करार दिया जाना चाहिए।
- (iv) प्रतियोगिता से पूर्व सभी टीम चिकित्सकों को प्रतिबंधित दवाओं की सूची वितरित की जानी चाहिए, और प्रतियोगिता स्थल पर बने चिकित्सा केन्द्र में भी इस तरह की सूची हो और दवाइयों का विशेष रंग द्वारा चिन्हित करके कोडिंग की जाती है।
- (v) फार्मास्यूटिकल कंपनियों के लेबल पर उनके ट्रेड मार्क की बजाय उत्पादन पर केमिकल अंकित किए जाने चाहिए।
- (vi) खिलाड़ियों की तैयारी के दौरान बिना पूर्व जाँच के बेतरतीब स्थल निरीक्षण कर उनके पेशाब का परीक्षण किया जाना चाहिए, लेकिन यह थोड़ा खर्चीला काम है।
- (vii) शीर्ष खिलाड़ियों पर नजर रखने के लिए उनके



भार की नियमित जाँच की जाये, और उसका आवश्यकपूर्वक परीक्षण करना चाहिए, धिनका भार अचानक बढ़ता या बढ़ता है।

(viii) नियमित भार रिकार्ड का हिसाब किताब रखा जाना चाहिए।

(ix) प्राशिक्षक को दवाओं के प्रभावों की तर्कसंगत ढंग से व्याख्या करनी चाहिए न कि भावनात्मक ढंग से सभी प्रकार की दवाओं का खेलों में कोई स्थान नहीं है। क्योंकि इनके तुरंत और दीर्घावधि में हानिप्रद प्रभाव पड़ते हैं।

(x) सभी नशाखोरों को दवाओं के मानव शरीर पर पड़ने वाले हानिप्रद शारीरिक दुष्प्रभावों का ज्ञान कराया जाना चाहिए।

(xi) कोई भी खिलाड़ी जो इन दवाओं का प्रयोग करता पकड़ा जाए उसे अयोग्य करार दे दिया जाना चाहिए।

END

*[Signature]*