Think India (Quarterly Journal)
ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with
Indira Gandhi Government Post Graduate College,
Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India

मानव सभ्यता का आधारः 'खेल'

डॉ० गुंजन शाही
अस्सिटेन्ट प्रोफेसर–शारीरिक शिक्षा
माहाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, लखनऊ।

सारांशः

भारत अनेक कलाओं, विचारों और खेलो का देश है और दुनिया भर में लोगों को प्रेरित करने वाले खेल की एक समृद्ध विरासत है। सिन्धु–सरस्वती की सभ्यताओं के माध्यम से हम खेलों के अद्वितीय विकास को देख सकते हैं। वैदिक काल में अनेक खेलों का उल्लेख भारतीय महाकाव्यों में किया गया है। खेल और खेल के विचार व खेलों की उपयोगिता व्यापक दृष्टिकोण हम भलि–भांति अनुभव कर सकते हैं परन्तु आधुनिकता के इस युग में हमनें अपनी विरासत को भुला दिया है इसलिये शायद आज उचित समय है कि हम अपनी संस्कृति और सभ्यता से प्राप्त हुये उन अनुभवों की विस्तृत चर्चा करें।

मुख्य बिन्दुः *खेल, मनोरंजन, शरीर, मस्तिष्क, बुद्धि, आत्मा, व्यायाम, योग।*

खेल एक प्राकृतिक गतिविधि है जो एक मनोरंजन का भी उचित साधन है और आज अनेकों अनगिनत खेल और प्रतियोगिताऐं हैं जो प्रतिस्पर्धा के साथ–साथ मनोरंजन भी देती हैं। हर देश के अपने स्वदेशी खेल होते हैं जो अन्य देशों और लोगों को प्रभावित करते हैं। कुछ ऐसे खेल जो चलन में तो नहीं परन्तु आज भी कहीं न कहीं न कहीं प्ररेणा और संस्कृति के अनेकों परिवर्तनों से गुजर रहे हैं जिन्होने समय के साथ अपने व्यहारिक अनुप्रयोगों को खो दिया और इतिहास का हिस्सा बन गये।

खेल और खेलों का इतिहास एक सामजिक प्राणी के रुप में मनुष्य के अस्तित्व का एक हिस्सा है। खेल प्राचीन भारत मे एक व्यक्ति के समग्र विकास को शिक्षा के माध्यम से परिपूर्ण करने हेतु डिजाइन किया गया था। शरीर के साथ–साथ मतिष्क, बुद्धि, और आत्मा को जीवत अवस्था में रखने हेतु व्यायाम व योग की शुरुआत की गई खेल व शारीरिक अभ्यास शारीरिक विकास के साधन थे और कभी–कभी रक्षा एवं युद्धाभ्यास के लिये उपयोग किये जाते थे। मनोरंजन मनुष्य सभ्यता के महान उपहारों में से एक है। बच्चों के समग्र विकास और वयस्कों के बीच मनोरंजन के लिये खेलों को सर्वोत्तम उपाधि दी जाती थी। कुछ महत्वपूर्ण खेलों में बोर्ड गेम, पत्थरों के साथ खेल और
प्राकृतिक रुप से उपलब्ध साम्रगी और ताश जैसे इनडोर खेल सम्मिलत थे। आउटडोर खेलों में पानी के खेल, तीरंदाजी और मार्शल आर्ट भी सम्मिलत थे।

खेल व खेलने के लिये अनेक समानार्थी शब्द हैं जिन्हे परिभाषित करना कठिन है। ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी मे परिभाषित किया गया है कि खेल नियमों के अनुसार खेली जाने वाली प्रतिस्पर्धा गतिविधि खेले ैचवतजेद्ध कहलाती है। 'स्पोर्टस' प्रतिस्पर्धा हेतु पूर्ण नियमों के साथ खेला जाता है जबकि खेल (ळंउम) प्रायः मनोरंजन के उद्देश्य से खेला जाने वाला शब्द है जिनमें नियमों के साथ प्रतिस्पर्धा हो भी सकती है

Think India (Quarterly Journal)
ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with
Indira Gandhi Government Post Graduate College,
Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India

अथवा नहीं भी। प्ले शब्द इन दोनो से भिन्न है यह एक ऐसी क्रिया है जिसे करने वाला वास्तविक जीवन की कल्पना करते हुये अपने मनोरंजन की प्राप्ति करता है जिसमें की कोई भी पहले से निश्चित नियम नहीं होते है। जैसे कि यदि कोई बच्चा प्लास्टिक डॉक्टर सेट से खेल रहा है तो उसको 'प्ले' कहेगें। 'स्पोर्टस', 'गेम', 'प्ले', तीनों ही शब्द अपने आप में शारीरिक गतिविधियों का ही सूचक हैं।

हिन्दीं एवं सस्कृत में लीला, क्रीड़ा, उत्सव, विनोद एसे कुछ शब्दों द्वारा खेलों के दर्शन, आत्मा एवं सास्कृतिक आयामों को परिभाषित किया गया है। लीला को दिव्य अवस्था के रुप में परिभाषित किया गया है और अनेक स्थानों पर हमको इन बातों के प्रमाण भी प्राप्त हैं उदाहरण के रुप मे 'कृष्ण लीला' और यहीं पर यह प्रमाण भी मिलता है कि कृष्ण भगवान यमुना के किनारे 'कन्दुक' अर्थात गेंद खेलते थे। गेंद खेलते हुऐ युमना में चली जाने के पश्चात उसको वापस लाने हेतु'शेषनाग' का वध इस बात का प्रमाण है कि कृष्ण और राम के युग से खेलों का अस्तित्व है और उस युग में खेल शायद ज्यादा उपयोगिता और वर्चस्व के साथ खेले व अपनाये जाते थे।

भारत में खेल की एक समृद्ध विरासत का विकास मोहन जोदड़ो और हडप्पा की खुदाई वैदिक साहित्य रामायण और महाभारत, पुराणों, कौटिल्य, कालिदास, पाणिनि, और डंडिन की साहित्य कृतियों में पूर्ण रुप से देखा जा सकता है। सिन्धु घाटी की सभ्यता अनेकों बौद्ध एवं जैन साहित्यों में भी खेल के अतीत के संदर्भ प्राप्त होते है।

शतरंज, सांप सीढ़ी, प्लेइंगकार्ड, पोलो जैसे खेल भारत में उत्पन्न हुये थे और यहीं से इन खेलों को विदेशों में स्थानांतरित किया गया जहाँ वे आगे विकसित हुये और अब दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं।

रामायण काल में खेल व शारीरिक क्षमताओं के उत्तम उदाहरण देखने को मिलते हैं जैसे–अयोध्या, किशकिन्धा और लंका इस काल के महत्वपूर्ण स्थान हैं जो अनेक खेलों का केन्द्र हुआ करते थे। जुआं, घुडसवारी, मल्लयुद्ध, गदा, तीरंदाजी, धनुष बाण आदि बहुत प्रसिद्ध थे। तैराकी भी बहुत प्रसिद्ध थी कहा जाता है कि रावण की अशोक वाटिका में बहुत सुन्दर तरण–ताल ;स्वीमिंग पूलद्ध था।

महाभारत काल में भी बहुत से खेल प्रचलित थे जिनका प्रमाण हमें उस समय की कथाओं में देखने को मिलता है। जिमनास्टिक, लुका–छिपी, जानवरों का पिछा करना, इति डंडा या गुल्ली डंडा अथवा पांडवों द्वारा पासा या चौसर जिसे आज के समय में 'जुंआ' के नाम से जाना जाता है और जैसा कि हम सब जानते भी हैं कि 'शकुनि' और 'युधिष्ठिर' इस खेल में पारंगत माने जाते थे। 'दुर्योधन' और 'भीम' गदाधारी थे अर्थात गदा चलाना उनकी विशेषता थी। कौरव और पांडव सभी जल क्रीड़ा व खेल के लिये गंगा नदी जाते थे। अर्जुन के समान धनुर विद्या में कोई पारंगत नहीं था। अर्थात ये कहना गलत नहीं होगा कि वैदिक या अन्य कालो में खेल से ही व्यक्ति की विशेषता व पहचान होती थी। गुरुओं में श्रेष्ठ द्रोणाचार्य भी खेलों की महत्वता से भली–भांति परिचित थे।

पुराणों में भी हम देवी देवताओं की अनेकों कथाओं से परिचित हैं जहां उनके द्वारा तलवार एवं चक्रों की सहयता से अपने कौशल का उपयोग कर राक्षसों का संहार करने के अनेकों उदाहरण देखने को मिलते हैं। यह कहना गलत नहीं होगा कि आज का 'डिस्कस' उस समय के चक्र की उपस्थिति को दर्शाता है एवं कृष्ण के 'सुदर्शन' चक्र को किसी भी परिचय की आवश्यकता नहीं है।

Think India (Quarterly Journal)
ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08
in collaboration with
Indira Gandhi Government Post Graduate College,
Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India

आधुनिक युग में नालन्दां और तक्षशिला में भी मिलिट्रि ट्रेनिंग, कुश्ती तैराकी योगा आदि का प्रशिक्षण छात्रों को दिया जाता था। इसके अतिरिक्त सभी धर्मो, शास्त्रों और ऐतिहासिक अभिलेखों में अनेका–नेक ऐसे उदाहरण देखने को मिलते हैं जिनके परिणामस्वरुप कहा जा सकता है कि मानव सभ्यता के विकास में खेलों व शारीरिक क्षमताओं का विशेष एवं महत्वपुर्ण योगदान रहा है। खेल केवल मनुष्य की शारीरिक क्षमताओं का ध्योतक नहीं रहा अपितु बौद्धिक, समाजिक आर्थिक क्षमताओं का भी पूरक रहा है आज समाज की आवश्यकता है कि हम अपनी संस्कृति और सभ्यता जिसको शायद हमने भुला दिया है पुनः अपनायें और अनुसरण करें जिससे आज का युवा देश का कल (भविष्य) बन सके।

संदर्भित ग्रन्थः

1. डॉ० अजमेर सिंह, शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
2. ऑक्सफोर्ड इंग्लिश से हिन्दी डिक्सनरी
3. कृष्णा स्वामी राजगोपाल, Brief History of physical Education in India, 2014