National Journal of Multidisciplinary Research and Development
www.newresearchjournal.com
ISSN: 2455-9040
Received: 21-01-2025, Accepted: 22-02-2025, Published: 10-03-2025
Volume 10, Issue 1, 2025, Page No. 28-30

# जीवन कौशलों का बीजा रोपणः खेल–खेल में

**रश्मि वर्मा**
व्याख्याता, शिक्षा विभाग, स्वामी आत्मानंद उत्कृष्ट हिंदी माध्यम विद्यालय, चक्रधर नगर, रायगढ़, छत्तीसगढ़, भारत

**सारांश**
आज की व्यस्ततम जीवन शैली में माता–पिता के पास अपने बच्चों को देने के लिए समय है ही नहीं जितना समय है उसमें आवश्यक जरूरतों पर ही थोड़ा ध्यान दे पाते हैं लेकिन बढ़ती उम्र के साथ जीवन मूल्यों के बीज का रोपण बचपन में ही किया जाना अति आवश्यक है। बचपन और मोबाइल का साथ आज इस महत्वपूर्ण कार्य में बड़ी बाधा बन गया है। अतः ये कार्य अधिक चुनौती पूर्ण हो गया है। कोविड काल के बाद से बच्चों की तार्किक शक्ति, कल्पना शक्ति,अपने मन की इच्छाओं को समझने का भाव, सुनने की क्षमता, कुछ करने की पहल करना जैसे गुणों में बहुत कमी आई है। ऐसे में जरूरत इस बात की है कि देश के भावी नागरिकों का सर्वांगीण विकास हो सके। उनमें जीवन मूल्य विकसित हों ताकि वे सुदृढ़ समाज का अंग बन सके। अपने कार्यों से निराशा और हताशा से घिरे बिना अपना नाम कमा सकें, इसके लिए खेल सबसे उत्तम साधन है। जाने अनजाने ही सही कोविड काल से बच्चों के सीखने की क्षमता में काफी कमी आई है। बौद्धिक स्तर तो है बस उसे प्रेरणा चाहिए। ऐसे में खेल उन्हें आनंदित करते हैं और खुश मन दी जाने वाली शिक्षा को बड़ी गहराई से आत्मसात करता है। एक बार सीखने– सिखाने की प्रक्रिया जहां शुरू हुई उसका लाभ फिर शिक्षण के क्षेत्र में भी दिखने लगता है। बच्चे उत्सुक, जागरूक, चौतन्य होते चले जाते हैं। मन उमंग से भरा रहता है और अधिगम की प्रक्रिया आसान होती जाती है।

**मूल शब्दः** चौतन्य, आत्मसात, आंतरिक अनुशासन, व्यक्तिक आदतें, उल्लंघन, कगार

खेल बच्चों की स्वाभाविक प्रक्रिया है। खेल से शारीरिक, मानसिक, संवेदनात्मक,संज्ञानात्मक, सामाजिक तथा नैतिक विकास होता है।वाइगोत्सकी के अनुसार– ''जटिल भूमिका वाले खेलों में बच्चों का अपने व्यवहार को संगठित करने का बेहतर और सुरक्षित अवसर मिलता है जो वास्तविक स्थिति में नहीं मिलता है। इस तरह के खेल बच्चों के आत्मविश्वास का क्षेत्र बनाते हैं। खेल के दौरान बच्चों की कार्य क्षमता, स्मृति उच्च स्तर पर काम करती हैं। बच्चा अपने आंतरिक विचारों के अनुसार कार्य करता है। अमूर्त चिंतन करता है। इस बात का उपयोग जीवन कौशल के गुण को सिखाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जबकि शिक्षण कार्य में यह इतनी अच्छी तरह से संभव नहीं हो पाता है। अतः खेलों के माध्यम से प्रसिद्ध शिक्षण आसान हो जाता है। आत्मसम्मान, भाषा का विकास, नियंत्रण में रहना, सामाजिकता, भावनात्मक विकास आदि बातें बच्चों में विकसित होती हैं। खेल अनुशासन की पाठशाला है। नियम पालन से आगे बढ़ना,नियमों के उल्लंघन पर सजा स्वीकार करना, अहंकार का समर्पण करना और टीम को विजयी बनाने के लिए अपना योगदान देना। इन सब बातों से आंतरिक अनुशासन उपजता है। खेलों में दो टीमें आपस में भिड़ती हैं परंतु जात–पात के धर्म से परे उठकर खेलों में निर्णय लेने की आदत का विकास होता है। सजग रहना जैसे गुण विकसित होते है। खेल और अध्ययन में संतुलन होने से जीवन कौशल के गुण विकसित होते हैं। खेलों से अन्य गुणों के साथ–साथ वैयक्तिक आदतों का भी विकास होता है। समय पर सोना, समय पर उठाना,आराम करना,पौष्टिक भोजन लेना आदि। जीवन कौशल के गुण सीखना यह एक चुनौती पूर्ण कार्य है वर्तमान समय में बच्चों का झुकाव जब मोबाइल की तरफ हुआ है उनके सुनने की क्षमता, एक निर्णय लेने की क्षमता,मदद का भाव, कल्पना शक्ति में कमी इस तरह की बातें देखने में आ रही हैं इसका सीधा–सीधा असर सड़क दुर्घटनाओं और अध्यापन पर, घर में उपस्थित होकर भी न होना आदि में देखने मिलता है लेकिन इन बातों का जब तक उन्हें अहसास न कराया जाए कि वे ऐसा करते हैं उनके बदलने का प्रश्न ही नहीं उठता अतः खेल–खेल में सीखने का निर्णय वह भी खेलों के माध्यम से बहुत ही कारगर सिद्ध हुआ। इसके लिए विद्यालय में कुछ खेल करवाए गए।

## खेलों का आयोजन

1. कुर्सी दौड़
2. बोरा दौड़
3. लावा रेस
4. मटका फोड़
5. चम्मच रेस

## खेलों के आयोजन का उद्देश्य

विद्यालय में, कक्षा में अथवा अध्यापन के दौरान पाया गया है कि कोविड के बाद से बच्चों की अधिगम प्रक्रिया बहुत ही धीमी है,एकाग्रता क्या होती है इसका ज्ञान ही नहीं है। सुनना भी जरूरी है इस बात का अहसास नहीं है। अनुशासन के बिना जीवन आपदा के समान होता है जो केवल विध्वंसात्मक माहौल बनाता है। एक दूसरे की मदद, टीमवर्क से काम करना भी आनंददायक हो सकता है। धैर्य रखना भी जरूरी है। हर काम बटन दबाते नहीं हो पाते। इन सभी गुणों का अहसास कराने, उन्हें सिखाने, खेलों से बढ़कर कोई जरिया हो ही नहीं सकता। खेल वह प्रक्रिया है जिसमें बच्चे तनाव मुक्त होकर खेलते हैं। उनकी देखने सुनने समझने की क्षमता अनायास ही बहती रहती है, बस इसी मौके का फायदा उठाकर उन्हें जीवन कौशल के लिए आवश्यक सीख देना सही अवसर लगा और खेलों का आयोजन किया गया।

## कुर्सी दौड़

इसमें कुर्सी के घेरे के बाहर बच्चों को दौड़ना होता है साथ में म्यूजिक या घंटी की आवाज चलती है घंटी के रुकते ही बच्चों को कुर्सी पर बैठना होता है जिसके सामने जो कुर्सी पड़ती है उसे पर बैठ जाता है अन्य पीछे वाले को दौड़कर आगे जाकर कुर्सी पर बैठना होता है लेकिन यदि कोई बच्चा कुर्सी से आगे बढ़ चुका है और फिर पीछे कदम लेकर बैठता है तो उसे आउट माना जाता है।

**जीवन कौशल हेतु सीख**

यहां खेल के बाद बच्चों को समझाया गया कि खेल की तरह जीवन में अनुशासन से बंधा हुआ हो तभी उत्तम होता है। चलते रहने का नाम अर्थात गतिशील रहने का नाम ही जीवन है। जीवन में हार मानकर रुक जाने की वजह यदि हम प्रयास करना ना छोड़े तो जीत अवश्य मिलती है लेकिन शर्त यह है कि प्रयास हमेशा सही दिशा में हो लक्ष्य पाने की हसरत से उठाया गया गलत कदम हमें जीवन में पीछे कर देता है।

**बोरा दौड़**

बोरा दौड़ में 9 से 12वीं तक के बच्चों को शामिल किया गया उन्हें नियत स्थान पर लाइन से बोरे में पर डालकर लंबे पैर करके नीचे बैठना था सीटी बजाते ही खड़े होकर बोरे को दोनों हाथों से पकड़ कर दौड़ते हुए नियत स्थान तक जाना था बहुत ज्यादा अचरज हुआ जब लगभग 90ः बच्चे खड़े होते समय ही लुढ़क गए और खेल से बाहर हो गए जो दौड़ रहे थे वह कितनी परेशानी और हाँफते हुए दौड़ रहे थे कि उनका जीतना ना के बराबर ही था।

**जीवन कौशल हेतु सीख**

फास्ट फूड के लिए लालायित यह आज की पीढ़ी शरीर से कंट्रोल खोती जा रही है। शरीर में लचीलापन है ही नहीं लेकिन खेल में जब खड़े नहीं हो पाए तो उन्हें हार का कारण बताया गया शरीर के लिए व्यायाम प्राणायाम कितना जरूरी है यह समझाया गया। उन्हें बताया गया कि बच्चे होकर वे इस उम्र में खेल के लायक नहीं है अतः भविष्य क्या होगा इसलिए घर के बने हुए खाने और व्यायाम को महत्व देना सीखें।

**लावा रेस**

लावा रेस में दो टीम 10–10 बच्चों की भाग लेती है हर बच्चे को 20 बाय 20 सेंटीमीटर के कार्डबोर्ड पर खड़े होना होता है। एक बोर्ड एक्स्ट्रा होता है जो लास्ट में रखा जाता है सीटी के बजते ही लास्ट वाले बच्चों को कार्ड आगे वाले को देना होता है ऐसा क्रम से करते–करते जब कार्ड पहले वाले बच्चे तक पहुंचता है तो वह उसे आगे रखकर एक स्टेप चलकर उसे पर खड़ा हो जाता है। इस प्रकार एक–एक करके स्टेप बाय स्टेप आगे आते हैं और लास्ट में कार्ड बचता है। यह क्रिया दोनों टीमों के द्वारा एक साथ दोहराई जाती है जो टीम स्टेप पार करते हुए नियत स्थान तक पहुंचती है वह विजय घोषित होती है।

**जीवन कौशल हेतु सीख**

जो टीम हारी उसकी कमियों को इंगित करते हुए बच्चों को जीवन कौशल संबंधी बातें बताई गई जिनका ध्यान रखना जरूरी है जैसे वर्तमान में माता–पिता बच्चों से घर के काम बचपन से ही नहीं करवाते हैं अतः हाथों की उंगलियों में कार्ड को पकड़ने का कौशल ही नहीं दिखा पकड़ कमजोर है। मोबाइल में अपने में खोये रहने की आदत से टीम में एक दूसरे का ध्यान रखना, सुनना, तालमेल बनाकर उसका से काम न करने की कमी से यह हार हुई है यह बताया गया। अपना खेल खेलते समय खुद से ज्यादा दूसरों पर ध्यान देना कि वह कहां तक पहुंचे तात्पर्य यह है कि अपनी ऊर्जा को उन्होंने खेल और देखने में व्यस्त कर दिया यदि पूरी ऊर्जा एक ही कार्य पर लगा तार प्रयास करके उपयोग में लाई जाती तो लक्ष्य प्राप्त करने में सफलता मिलती अतः ऊर्जा को व्यर्थ होने से बचना बहुत आवश्यक है।

**मटकी फोड़ प्रतियोगिता**

जब इस प्रतियोगिता को करवाया गया तो एक भी प्रतिभागी विजय नहीं हो पाया ना ही विजय होने की कगार तक पहुंच पाया मतलब 100ः फैल रहे। इस प्रतियोगिता में प्रतिभागी की आंख पर पट्टी बांधकर लगभग 4 फीट लंबा बांस दिया जाता है उसे वहां रखी मटकी को निशाना बनाकर फोड़ना होता है। आसपास खड़े बच्चे कुछ सही मार्गदर्शन देते हैं कुछ चिल्ला–चिल्लाकर भ्रमित करते हैं पर ऐसी स्थिति में कोई जीत नहीं सका। ऐसे में उन्हें एहसास कराया गया कि इतने सारे बच्चों में से एक भी ऐसा नहीं है जो उसे प्रतियोगिता को जीत पाया। वे सभी उदास दुखी थे। उनसे पूछा – ''जीतना'' चाहते हो सब एक साथ चिल्ला कर बोले जी मैडम और उन्हें कुछ बातें मेरे द्वारा बताई गई मुझे बेहद खुशी है कि 70 से 80 परसेंट बच्चे विजय हुए और कई विजय के करीब तक पहुंचे।

**जीवन कौशल हेतु सीख**

खुद से दोस्ती करना खुद को महसूस करना सीखना, अपना निरीक्षण क्षमता बढ़ाने का प्रयास करना आवश्यक है यह बताया। सुनने की आदत डालना अपने में खोये नहीं रहना है। आसपास के वातावरण के प्रति सजग रहना आना चाहिए। दूरी और माप का अहसास होना चाहिए, दिमागी नापतोल की क्षमता हो, निर्णय स्वयं लेने की क्षमता होनी चाहिए। खुद पर आपका विश्वास होना चाहिए। सही गलत को समझने की समझ विकसित करते रहना चाहिए।

**चम्मच दौड़**

चम्मच दौड़ में बच्चों ने बहुत बढ़–चढ़कर हिस्सा लिया उनके दिमाग में यह बहुत ही आसान सा खेल था। चम्मच में कांच की गोली रखकर उन्हें नियत स्थान से दूसरे स्थान तक जाना था। खास बात यह थी की चम्मच काफी उथली थी उनमें गहराई ना के बराबर थी और शर्त यह की कांच की गोली गिरना नहीं चाहिए ना ही आपको किसी से टकराना है जो गोली को हाथ लगाए बिना पहले पहुंचेगा वह विजयी होगा। शुरुआत में स्थिति यह रही कि चम्मच को सेट करते–करते ही गोली बार–बार बच्चों से गिर रही थी और इस खेल के शुरुआत में केवल 10ः बच्चे ही जीत पाए उनकी हार क्यों हुई इस बात पर उन्हें मनन करने को कहा गया और अहसास कराया गया।

**जीवन कौशल हेतु सीख**

दौड़ते समय खुद पर नहीं ध्यान रखा दूसरों पर ज्यादा ध्यान दिया यह बात छोड़नी होगी। लक्ष्य हासिल करने में यह बात बाधा बनती है। शारीरिक और मानसिक संतुलन का तालमेल कम होना हार का कारण है। खुद पर जब हम ध्यान देते हैं तो तन और मन संभल जाता है संतुलन रहने से कांच की गोली चम्मच से नहीं गिरती और हम टकराते भी नहीं है और परिणाम यह कि हमें जीत हासिल होती है।

**खेलों के आयोजन का लाभ**

खेल के बाद जैसे–जैसे बच्चों को प्रत्येक खेल में उनकी हार के कारण के बारे में बताया गया वे ध्यान से सुनते गए, शायद प्रश्न उत्तर की चर्चा के समय में इतने उत्साहित कभी नहीं दिखे लेकिन जब उन्होंने यह सब बताया गया कि खेल में आपकी हर गलती से क्या सीख मिलती है तो वे जानकर चहक उठे। कुछ बच्चों ने बताया कि घर में पूछने पर बताया गया था की कुर्सी दौड़ कैसे खेलते हैं पर खेलों से इतनी सीख मिलती है यह हमें आज पता चला और जानकर बहुत अच्छा भी लग रहा है। खुशी उनके चेहरे पर थी क्योंकि दोबारा खेल करवाने पर जीत का प्रतिशत कई गुना बढ़ गया था। खेलों की यह प्रक्रिया शिक्षक छात्र संबंध को भी बढ़ती है। इसका सकारात्मक परिणाम मुझे उनके कक्ष में अध्यापन के दौरान प्रत्यक्ष रूप से दिखाई दिया।

## निष्कर्ष

बड़ी–बड़ी बातों को सीखने की शुरुआत छोटी सहज और सरल हो सकती है जो रोचक होने के साथ–साथ गहराई तक सीख दे जाती है। ऐसी सीख मन मस्तिष्क में गहराई तक बैठ जाती है। खेल सशक्त जरिया है जीवन उपयोगी बातों का बीजा रोपण करने का ताकि बच्चों का जीवन आसान हो सके।

## संदर्भ सुची

1. क्रीड़ा विकिपिडिया hi.m.vikipidia.org - Oct.24
2. https://www.hestacertificate.com - 23 Oct.2019
3. https://my Gov. India - Feb.2024
4. चित्रमय खेल नियम– के. सी. मलैया, संतोष इंदुरख्या- Oct.2024 page. 5, 6 and 8
5. https://www.livehindustan.com>st Feb.2024
6. https://www.vedantu.com