JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

खेल, खिलाड़ी, स्पर्धा और जोश पूर्ण व्याख्यान (पेप टॉक)

डॉ गुंजन शाही
असिटेंट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा,
महाराजा बिजली पासी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लखनऊ।

सारांश– खेल व्यक्ति के विकास का एक महत्वपूर्ण भाग है खेल व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ, मानसिक सामाजिक, आर्थिक, व आध्यात्मिक विकास में भी सहायक होते हैं । खेल स्पर्धा के माध्यम से व्यक्ति विभिन्न कौशल, अनुभव, और आत्मविश्वास को प्राप्त करता है जो उसके व्यक्तित्व और चरित्र को विकसित करने में उपयोगी भूमिका निभाते हैं।

"खेल अनेक नियमों द्वारा संचालित होने वाली एक प्रतियोगी गतिविधि है जहां प्रतिभागी की शारीरिक क्षमता खेल के परिणामों का एक मात्र अथवा प्राथमिक निर्धारक होती है।"

भारत में खेल, खिलाड़ियों और गुरुओं व स्पर्धाओं का इतिहास निश्चय ही बहुत प्राचीन है। अनेक ऐसी घटनाओं और प्रतिस्पर्धाओं का विवरण हमें पुराणों, पौराणिक कथाओं में देखने को मिलता है और पता चलता है की किसी भी स्पर्धा में भाग लेने हेतु न केवल शारीरिक क्षमता अपितु व्यक्ति या खिलाड़ी का उच्च मनोबल, दृढ़ निश्चय, अटूट आत्मविश्वास कार्य को सफल बनाने में सहयोग करता है। किसी भी विषम परिस्थिति में स्वयं के दृष्टिकोण में बदलाव मात्र से ही असंख्य कठिन रास्तों के बीच

भी रास्ता खोजा जा सकता है। कार्य कठिन होने पर भी सरलता पूर्वक कार्य को सम्पन्न किया जा सकता है।

खेल व खिलाड़ियों के जीवन में 'कोच' या गुरु' की भूमिका अत्यंत अहम होती है। कोच द्वारा दी गई ट्रेनिंग के साथ समय समय पर उसके द्वारा दिए गए जोशीले वाक्यों का भी प्रभाव टीम व खिलाड़ी के प्रदर्शन में देखने को मिलता है।

सनातन धर्म के पुराणों, पौराणिक कथाओं, वेदों, व श्री मद भागवत गीता में भी ऐसे अनेक उदाहरण देखने को मिलते हैं जिनसे ये सिद्ध होता है कि यदि कोई अनुभवी व्यक्ति कार्य को सम्पन्न करने के लिए वार्ता के माध्यम से ही जोश उत्पन्न करने में सहायता प्रदान कर दे तो निश्चित रूप से कठिन से कठिन कार्यों को भी सहजता से संपन्न किया जा सकता है ।

वार्ता व व्याख्यान के माध्यम से जोश बढ़ाने को आज आधुनिक शब्दों में पेप टॉक अथवा जोश पूर्ण व्याख्यान या मोटिवेशनल स्पीच के नाम से जाना जाता है । यहां पर हम प्रीगेम स्पीच ,या मोटिवेशनल वाक्यों के कुछ ऐसे उदाहरणों ,जो सनातन धर्म की कथाओं में प्रसिद्ध होने के साथ-साथ आज के आधुनिक युग में भी अपनी उपयोगिता प्रस्तुत करते हैं, की चर्चा करेंगे।

मुख्य बिंदु – पेप टॉक ,जोश पूर्ण व्याख्यान, प्री गेम स्पीच ,खेल, खिलाड़ी, उत्साह वर्धक ,प्रतिस्पर्धा, प्रदर्शन ,रामचरित मानस, महाभारत, गीता श्लोक ।

शोध पत्र -

वैदिक साहित्य महाभारत ,रामायण जैसे महाकाव्यों ,गीता, वेद, पुराणों में अनेक ऐसी कथाओं का उल्लेख देखने को मिलता है जिनसे पता चलता है कि पेप टॉक या उत्साह वर्धक बातें निश्चय ही प्रभावशाली होती हैं जो संकट या विषम परिस्थिति से सामना करने के लिए व्यक्ति विशेष को तैयार कर देती हैं।

'पौराणिक कथाओं' से तात्पर्य प्राचीन मूल की वंशानुगत कहानियों की एक प्रणाली से है जो ये समझाने का प्रयास करती हैं कि प्रकृति व संसार में जो भी कार्य अब तक हुए हैं, अकारण ही न हो कर उनके संपन्न होने या न होने के पीछे

तर्क और विज्ञान है । पौराणिक कथाओं को सामान्य रूप से किवदंतियों और घटनाओं के ऐतिहासिक और वैज्ञानिक वर्णन से परिभाषित किया जा सकता है।

'पुराण' का शाब्दिक अर्थ है – प्राचीन या पुराना । पुराणों की रचना मुख्यता संस्कृत में हुई है किंतु कुछ पुराण क्षेत्रीय भाषाओं में भी रचे गए हैं। (1)

'गोस्वामी तुलसीदास ' जी की **'रामचरित मानस'** के **किष्किन्धाकाण्ड** के उत्तरार्ध में पेज **६९४** पर अंकित अग्रिम चौपाई, उत्साह वर्धक प्रसंग का सर्वोत्तम उदाहरण प्रस्तुत करती है –

"कवन सो काज कठिन जग माही। जो नहीं होई तात तुम पाहीं।।

राम काज लगि तव अवतारा। सुनतहीं भयऊ पर्वताकारा।।''3

भ्रगुवंश के ऋषियों के श्राप वश हनुमान जी जब अपनी शक्ति व सामर्थ्य को याद रखने में असमर्थ थे और वानर सेना समुद्र को पार कर माता सीता का पता लगाने के लिए विचार विमर्श कर रही थी, उस समय जामवंत ने स्वयं को बूढ़ा होने के कारण असमर्थ बताया ,अंगद जी को अपनी शक्ति पर शंका थी तब जामवंत जी ने हनुमान जी से कहा कि -

आप पवनपुत्र हो, अति बलवान हो, आप बुद्धि विवेक और शास्त्रों की पराकाष्ठा हो ,भगवान श्री राम के लिए आपका अवतार हुआ है। जगत में ऐसा कौन सा काम है जो हे ! तात आपसे न हो सके।

जामवंत जी को प्रेरणा से हनुमान जी को शक्ति और कर्तव्य का बोध हुआ और वे अदम्य साहस के साथ माता सीता का पता लगाने उड़ चले ।

यह चौपाई केवल एक प्रसंग न हो कर बल्कि पेप टॉक /जोश पूर्ण वार्ता का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण है जो युगों पहले असंभव कार्य को संभव बनाए जाने के लिए प्रस्तुत किया गया। मनुष्य के अंदर असीम संभावनाएं और सामर्थ्य है बस आवश्यकता है तो आत्मानुभूति किए जाने की ।

ऐसा ही प्रेरक उदाहरण महाभारत काल में देखा जा सकता है। महाभारत के प्रसिद्ध युद्ध के समय जब अर्जुन ने हथियार उठाने से मना कर दिया तो भगवान श्री कृष्ण ने उन्हें कर्म और धर्म की रक्षा हेतु उपदेश दिया उसको " **श्रीमद भागवत गीता"** के नाम से ग्रंथ में संकलित किया गया है। यह कहना गलत नहीं होगा कि उत्साह वर्धक व्याख्यानों का प्रभाव छोटे तथा बड़े सभी कार्यों में देखा जा सकता है। **महर्षि वेदव्यास** ने महाभारत में 18 अध्याय व 700 श्लोकों द्वारा सम्पूर्ण गीता सार को वर्णित किया है।

करमंडेयवाधिकारस्ते मां फलेषु कदाचन।

मां कर्मफलहेतु भूरर्माते सऽङ्गोऽस्तवकर्मणि ॥*4

कर्म पर ही तुम्हारा अधिकार है लेकिन कर्म के फलों पर नहीं इसलिए फल के परिणाम की चिंता किए बिना ही कर्म करते रहना चाहिए ।* (द्वितीय अध्याय, श्लोक 47, श्री मद्भागवत गीता)*

अर्थात् साधारण शब्दों में कहा जाए तो भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन की निराशा ,शंका को गीता ज्ञान से दूर किया या ये कहें कि उन्हें युद्ध करने के लिए उत्साहित किया ।

एक प्रकार का छोटा, भावात्मक , उत्साह से भरा हुआ वो व्याख्यान जो टीम ,खिलाड़ी, दर्शकों को निश्चित उद्देश्य की पूर्ति करने हेतु प्रेरित करता है व विजयी होने का विश्वास भरता है उसको ही पेप टॉक, उत्साह वर्धक , मोटिवेशनल स्पीच के नाम से जाना जाता है। एक खिलाड़ी या टीम इसकी उपयोगिता को भली भांति अनुभव करती है जब उनके कोच द्वारा मैच शुरू होने से पूर्व बातों के माध्यम से जीतने हेतु उत्साहित किया जाता है । उस समय खिलाड़ी का जोश व उत्साह अपनी चरम पर होता है जो जीतने लिए अतिआवश्यक है ।

'पेप टॉक' या **'उत्साह वर्धक व्याख्यान'** वे शब्द या व्याख्यान हैं जो व्यक्ति के भीतर असीम उत्साह, जोश, में अनंत वृद्धि कर अदम्य साहस व आत्मविश्वास उत्पन्न करता है जिसके परिणाम स्वरूप कठिन से कठिन कार्यों को भी सुगमता पूर्वक सफल बनाया जा सकता है।

उत्साह वर्धक शब्द / पेप टॉक केवल खिलाड़ियों और खेलों में ही नहीं अपितु प्रतिदिन अनको उदाहरणों के फलस्वरूप देखे जा सकते हैं जैसे - किसी कंपनी, स्कूल, कार्यालय आदि में एक जैसी दिनचर्या से जब कर्मचारी एकरूपता, उदासीनता का अनुभव करने लगते हैं तो टीम लीडर, कैप्टन, मैनेजर, प्राचार्य के कंधों में अपनी टीम के उत्साह को बांध के रखने का विशेष दायित्व आ जाता है। साथ ही स्वयं को भी ऊर्जावान बनाए रखना भी बड़ा दायित्व होता है। ऐसी परिस्थिति से बाहर आने के लिए ऊर्जावान व्याख्यान मुख्य भूमिका निभा सकते हैं।

खेल व खिलाड़ियों के लिए खेल आरंभ होने से पूर्व कोच द्वारा शब्दों के माध्यम से दिया गया उत्साह निश्चय ही खिलाड़ियों के मनोबल, स्वप्रभाव ,आत्मविश्वास को बढ़ाता है साथ ही खिलाड़ियों को विजयी होने के एक मात्र लक्ष्य की पूर्ति हेतु अग्रसर करता है।

उक्त विषय से संबंधित अनेक मनोवैज्ञानिक अध्ययन हुए हैं जिनसे ये सिद्ध होता है कि पेप टॉक, प्री गेम स्पीच ,उत्साह वर्धक व्याख्यान चाहे नाम कोई भी दिया जाए परंतु काम और उद्देश्य केवल एक ही होता है वो ।

खिलाड़ियों को उत्साह वर्धक व्याख्यान को देने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखना अतिआवश्यक है और विशेषतः खेल और मैच के समय --

सूचना व निर्देश – इसके अंतर्गत खिलाड़ियों को कौन सी किट पहननी है व मैदान में किस प्रकार से प्रवेश करना है और मैदान के अंदर किस प्रकार से अपनी ऊर्जा को कम से कम नष्ट कर स्वयं को किस प्रकार अधिक से अधिक ऊर्जावान बनाकर रखना है आदि।

कार्य योजना – इसमें कोच द्वारा टीम व खिलाड़ियों को उनके विरोधियों की ताकत व कमजोरियों के विवरण को उपलब्ध कराया जाता है और स्वयं की कमजोरियों को विरोधियों के सामने प्रदर्शित ना करने का भी निर्देश दिया जाता है।

भावनात्मक – यह टॉक/ व्याख्यान निश्चय ही अत्यंत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि खिलाड़ियों की भावनाओं को जीतने की तरफ मोड़ती हैं जिससे शारीरिक क्षमताओं का कुशल प्रभाव खेल के मैदान में देखा जा सके।

जोश पूर्ण व्याख्यान / प्री गेम स्पीच खिलाड़ियों के मनोयोग और प्रदर्शन को बढ़ाने का कार्य करता है । शोध और व्याख्यान, पौराणिक कथाओं से प्राप्त परिणामों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है की युग शताब्दियां व समय भले ही बदल गए हों परंतु विधियां अभी भी वही हैं क्योंकि समय बदलता जरूर है परंतु प्रभावशाली व्यक्ति, व्यक्तित्व व विधियां निश्चय ही किसी न किसी रूप में प्रकृति में विद्यमान रहती हैं।

- hi.m.wikipedia.org
- Merriam Webster's encyclopaedia of literature (1995 edition) article on puranas,page 915 .
- गोस्वामी तुलसीदास - रामायण , पेज ६९४ ।
- श्रीमद् भागवत गीता– अध्याय– २, पद–४७ ।