



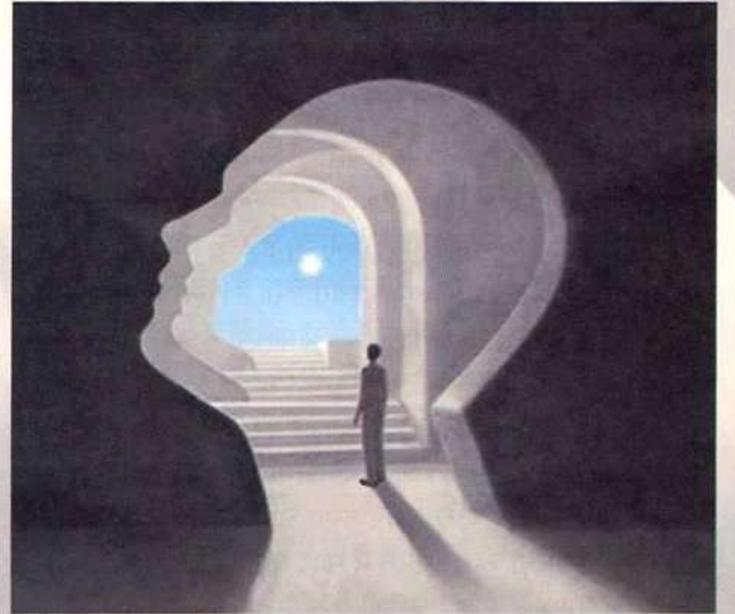
श्रेष्ठतम प्रदर्शन के लिए मानसिक दृढ़ जीतना जरूरी

खेल के मानसिक या मनोवैज्ञानिक पक्ष पर अक्सर दर्शकों का ध्यान नहीं जाता और कई बार खेल विशेषज्ञ भी इस पर ध्यान नहीं दे पाते। तो भी, खेल में शानदार प्रदर्शन के पीछे एक जटिल मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया रहती है जिसे समझकर साधने के लिए रिहर्सल की जाती है क्योंकि यह किसी शारीरिक कौशल से कम नाजुक नहीं होता।

जब भारत का चोटी का बल्लेबाज नाजुक मौके पर छक्का लगाता है तो हम उसकी तकनीक की तारीफ करते हैं; जब कोई निशानेबाज मौके पर 'बुल्स-आई' लगाकर जीतता है तो हम उसके सटीक निशाने पर गर्व करते हैं; जब कोई चैंपियन पहलवान अंतिम क्षणों में अपने प्रतिद्वंद्वी को चित कर देता है तो हम उसके शारीरिक बल की सराहना करते हैं। लेकिन छक्का लगाते समय उस खिलाड़ी की मनोदशा या 'बुल्स आई' भेदते वक्त उस निशानेबाज की मानसिक एकाग्रता या प्रतिद्वंद्वी पहलवान को आखिरी मौके पर चित करते वक्त हमारे चैंपियन पहलवान की मानसिक स्थिति का अनुमान नहीं लगा पाते और न ही उस पर खास ध्यान दिया जाता है। इस प्रकार खेल का मानसिक पक्ष अक्सर नजरों में नहीं आ पाता तथा कई बार तो दर्शक या खेल विशेषज्ञ इस पर ध्यान नहीं दे पाते। तो भी, खेल में हर शानदार प्रदर्शन के पीछे उलझनभरी मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया रहती है जिसके लिए पूरी साधना, अभ्यास और शारीरिक कौशल जरूरी होते हैं।

पहले एथलीट और अब मनोविश्लेषक, दोनों भूमिकाओं में रहने के कारण, अपने अनुभव में मैंने दोनों पक्षों की सही तस्वीर देखी और समझी है। मुझे पता है कि फायरिंग लाइन पर खड़े होकर निशाना साधते हुए उस वक्त कैसा महसूस होता है जब खामोशी के बावजूद कुछ सुनता-सूझता नहीं, आपके दिल की धड़कन भीड़ की धड़कन से कहीं ज्यादा होती है और अकारण ही आने वाली कोई सोच आपकी महीनों की तैयारी को बर्बाद कर सकती है। मुझे यह भी पता है कि अपने से तगड़े, कामयाब और विश्वास से भरे दिखने वाले उन एथलीटों के बीच बैठकर कैसा महसूस होता है जो खामोश बैठे-बैठे ही फिक्र, सन्देह, तनाव या भावनात्मक थकान के शिकार हो रहे होते हैं।

एथलीट के सफर में अनेकानेक मनोवैज्ञानिक चुनौतियां आती रहती हैं, जैसे कि लम्बे समय तक एकाग्रता बनाए रखना या बड़ी और अहम प्रतियोगिताओं में अच्छा प्रदर्शन करने के दबाव को झेलना। खेल के मानसिक पक्ष पर उत्कृष्ट एथलीट को ट्रेनिंग के दौरान पूरा ध्यान देने की जरूरत रहती है तथा भरपूर मेहनत भी करनी पड़ती है। विराट कोहली, सिमोन बाइल्स और नाओमी ओसाका जैसे जाने-माने एथलीटों ने अपने कैरिअर के दौरान सही मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियों के बारे में खुलकर बात की है। एथलीटों ने लगातार बेहतर प्रदर्शन के दबाव में थकान, हताशा, तनाव और चिन्ता जैसी चुनौतियों का जिक्र किया है। इसलिए शारीरिक फिटनेस के साथ ही मानसिक फिटनेस बनाये रखना भी उतना ही जरूरी है।



मुझे अपने शूटिंग कॅरिअर के शुरूआती दौर की एक प्रतियोगिता याद आ रही है जब कागजों पर दर्ज रिकॉर्ड के अनुसार सब कुछ एकदम परफेक्ट लग रहा था। मेरी शारीरिक तैयारी बिल्कुल पक्की थी, ट्रेनिंग के दौरान का मेरा स्कोर भी लगातार शानदार था और मेरे मन में जीतने की उम्मीद भी पूरी-पूरी थी। परन्तु शूटिंग रेंज में पहुंचते ही जैसे मेरा शरीर ही अपना नहीं लग रहा था। सांस तेज चलने लगी, जाने कैसे-कैसे ख्याल आने लगे और जितना मैं खुद पर 'काबू' रखने की कोशिश कर रही थी उतना ही मैं अलग-अलग सा महसूस करती जा रही थी। मेरा प्रदर्शन अच्छा न रहने की वजह यह नहीं थी कि मुझमें कौशल या प्रतिभा की कमी थी बल्कि मैं इसलिए जूझती रह गई क्योंकि मुझे अपने दिमाग पर ज्यादा वजन लग रहा था। ऐसा अनुभव कोई अजीब बात नहीं है वरन् असलियत यह है कि ऐसी स्थिति पर चर्चा कम की जाती है।

इस सबके बावजूद 'मानसिक बल' अथवा 'मानसिक दृढ़ता' तो चैंपियन एथलीट में सहज रूप से जन्मजात ही होती है। पर, खेल मनोविज्ञान की दृष्टि में दबाव की स्थिति होने पर भी एकाग्रता, आत्मविश्वास और भावनात्मक नियंत्रण के सहारे मानसिक संतुलन बनाए रखकर अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन दे पाने को ही मानसिक दृढ़ता कहा जाता है। ये गुण जन्मजात नहीं होते बल्कि लगातार अभ्यास तथा निरन्तर मानसिक ट्रेनिंग से प्राप्त किए जाते हैं। स्वस्थ एथलेटिक सोच का अर्थ निरन्तर आशावान रहना, खुद को सजा देना, जरूरत से ज्यादा मेहनत करना या भावनाओं को दबाए रखना नहीं है। इसका सही मायनों में अर्थ है अपनी सोच और भावनाओं के साथ हालात के मुताबिक ढलने वाला और लचीला संबंध बनाना। खेल की भाषा में मानसिक दृढ़ता का मतलब यह नहीं होता कि आप में कमजोरी का भाव न आने पाए; इसका मतलब तो यह होता है कि आप चुनौतियों का सामना पूरी जागरूकता के साथ और हालात के मुताबिक नीति अपनाकर मजबूती से करें। इसके लिए बिना किसी जुनून या जिद के अनुशासित रहकर प्रयास करना होता है।

साथ ही यह भी समझना चाहिए कि खेल में मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना केवल एथलीट की ही जिम्मेदारी नहीं है। प्रशिक्षकों (कोच), संगठनों और परिवार व्यवस्था से जुड़े लोगों को एथलीट की व्यक्तिगत प्रगति और मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ वातावरण बनाने के महत्व को समझना चाहिए। इस उद्देश्य के लिए एथलीट के विश्राम/आराम करने पर जोर देना, उसे भावनाएं व्यक्त करने का मौका देना, खेल और जीवन के बीच संतुलन की अहमियत समझना और केवल खेल के परिणामों से ही एथलीट का समूचा आकलन न करना अत्यंत महत्वपूर्ण उपाय हैं। जरूरत से ज्यादा ट्रेनिंग पर जोर देना, आराम करने से रोकना और नतीजों के आधार पर ही एथलीट को कम-ज्यादा महत्व देना एथलीट के लिए मानसिक तनाव पैदा करता ही है। जबकि समग्र विकास को अहमियत देने वाले हालात से खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन दे पाता है तथा वह लम्बे समय तक बेहतर करता रहता है।

मुझे अपने कॅरिअर का वह दौर आज भी याद है जब मेरे स्कोर लगातार बढ़िया थे, मेरी ट्रेनिंग पूरी तरह अनुशासित रही थी और बाहर से देखने पर सब कुछ 'ठीक' लग रहा था लेकिन अंदर से मुझे एक खामोश भारीपन महसूस हो रहा था। कोई एक परेशानी नहीं थी, कई तरह के दबाव लग रहे थे जैसे कि मुझ से लोगों की उम्मीदें और लोगों की अपेक्षाओं पर पूरा न उतर पाने का भय। अनेक अन्य एथलीटों की तरह मैंने भी इस तरह की स्थिति में सहज-सामान्य रहना सीख लिया था और बिना किसी परेशानी के इसे झेलने की आदत भी बना ली थी।

एक दिन मेरे कोच ने प्रशिक्षण के बाद तकनीक, संख्या या स्पर्धात्मक योजना की कोई बात नहीं की और थोड़ा रुकने के बाद सीधे यह सवाल पूछा "आपकी मानसिक स्थिति कैसी है?" मैं इसके लिए तैयार नहीं थी। इस उच्च प्रदर्शन वाले खेल में वर्षों से रहने पर भी बहुत कम लोगों ने मुझसे सीधे यह सवाल किया था। उस बातचीत से मुझमें एक खास बदलाव आया। पहली बार मुझे लगा कि मैं ईमानदारी से अपनी बात कह सकती थी और यह डर नहीं लग रहा था कि मुझे कमजोर या ढीला मान लिया जाएगा। मैंने उन्हें बताया कि मुझे कैसा दबाव महसूस हो रहा था, मैं स्पर्धा से पहले क्या-क्या सोचने लगती थी तथा स्वयं पर नियंत्रण रखने की लगातार जरूरत महसूस करती थी।

समर्थन की उस घड़ी से मुझ में सार्थक बदलाव तो आया ही, इससे मेरे लिए महत्वपूर्ण किसी और चीज का भी पता चला। मुझे समझ आया कि मेरे कोच को मेरी बहुत चिंता थी लेकिन इस उच्च प्रदर्शन खेल के अन्य प्रशिक्षकों की तरह उन्हें भी एथलीटों की मानसिक और भावनात्मक परेशानियों से निपटने की ट्रेनिंग नहीं मिली थी। इसलिए हर एथलीट का अनुभव अलग ही होता है जो उसे खुद सहना पड़ता है। इसी दौर में मुझे लगा कि मानसिक प्रशिक्षण केवल खिलाड़ी की व्यक्तिगत जरूरत नहीं है, बल्कि खेल व्यवस्था के भीतर ही पनपता खालीपन है। मुझे यह भी लगा कि महज सावधान रहने और इरादा कर लेने से काम नहीं चलने वाला तथा इसके लिए खिलाड़ियों को मानसिक सहयोग और समर्थन की भी जरूरत होती है।

व्यावसायिक तौर पर दिया जाने वाला प्रशिक्षण केवल प्रेरक बातचीत या तात्कालिक उपाय करने तक ही सीमित नहीं होता है। यह भी शारीरिक अनुकूलन (तैयारी) की भांति बाकायदा एक पूरी प्रक्रिया है जिसके तहत ध्यान देने (एकाग्रता) पर नियंत्रण, स्वीकारोक्ति, अपनी बात कहने, सोच साझा करने और दबाव झेलने का अभ्यास करने पर जोर दिया जाता है जो लगातार चलता रहता है। इनके विकास से एथलीट न केवल अनुकूल स्थितियों में बल्कि जटिल या विषम परिस्थिति में भी प्रभावी प्रदर्शन कर पाते हैं।

प्रतिभा, अनुशासन और शारीरिक तैयारी पर बारीकी से कार्य किया जाता है हालांकि मानसिक तैयारी तो फिर भी अनुभव, अभ्यास और इच्छाशक्ति के बल पर ही की जा सकती है। खेल की भाषा में मानसिक स्वास्थ्य और प्रदर्शन को अलग-अलग नहीं समझा जा

सकता। मानसिक रूप से मजबूत खिलाड़ी निश्चित रूप से ज्यादा एकाग्रता के साथ अपनी गलतियां सुधारते हुए तथा दबाव के बावजूद भावनात्मक नियंत्रण बरकरार रखकर लम्बे समय तक बेहतर प्रदर्शन बनाए रख सकता है। ये फायदे सीधे नहीं होते परन्तु प्रदर्शन को सीधे प्रभावित अवश्य करते हैं।

फिर यह भी कि खेल के मानसिक पक्ष पर काम करना केवल खेल के मैदान पर होने वाली गतिविधियों तक सीमित नहीं होता; यह तो आपकी जीवन-शैली, आपकी समर्थन-व्यवस्था और आपके समग्र परिवेश पर आधारित रहता है। मानसिक संतुलन की दृष्टि से दूरियां रखना, संबंध बनाए रखना और खेल के मैदान से बाहर के व्यवहार पर ध्यान देना भी मानसिक संतुलन के लिए अहम हैं।

मेरे वास्ते मेरी बिल्ली का मौजूद रहना बेहद महत्वपूर्ण होता है जबकि सरसरी तौर पर यह देखने में मामूली बात हो सकती है। मुझे जिन चीजों से मदद और हिम्मत मिलती है उनमें मेरी बिल्ली खास जगह रखती है जो मुझे हर हाल में पूरी तरह स्वीकार करती है और ऐसा सम्बल प्रदान करती है जो वाकई दुर्लभ होता है। जिन दिनों में प्रशिक्षण बहुत जबरदस्त होता है या प्रतियोगिता हमारी सोच के हिसाब से नहीं चलती तो घर लौटकर अपनी सामान्य दिनचर्या में लगने पर ऐसा विराम मिलता है जिसकी मेरे ख्याल से मुझे पहले जरूरत नहीं लग रही थी।

चोटी के खिलाड़ी अक्सर अपने पालतू जीवों के साथ ही रहते हैं और उन्हें उनके सान्निध्य में आराम, तनाव से राहत और बिना शर्त प्यार मिलता है। ओलिम्पिक स्वर्ण पदक विजेता अभिनव बिन्द्रा ने बार-बार स्वीकार किया है कि प्रशिक्षण के दौरान लम्बे और थकान वाले दौर में उनके पालतू कुत्तों की मौजूदगी बहुत मददगार साबित

होती है। उन्होंने अपनी जीत के क्षणों में भी अपने इन मित्रों के प्रति आभार व्यक्त किया है।

बड़ा निष्कर्ष यही है कि पदक, रिकॉर्ड और मैच जीतने के क्षणों के पीछे मनुष्यों का प्रयास रहता है जिन्हें उस वक्त आजाद या अकेले रहने की जरूरत पड़ती है जब वे खुद को एथलीट न समझकर इंसान समझना चाहते हैं। कई बार मानसिक स्थिति में सुधार एक और अभ्यास करने, तकनीक पर ध्यान देने या अपने प्रदर्शन की खामियों की चर्चा करने से नहीं आता बल्कि खामोशी से वाँक करने, मिल-बैठकर भोजन करने, किसी ऐसे व्यक्ति के साथ मिलकर हंसने-बोलने से जो आपको खेल के अलावा भी जानता हो तथा घर में चुपचाप आपका इंतजार कर रही आपकी बिल्ली के साथ खेलने से भी मानसिक हालत बेहतर होती है।

मानसिक श्रेष्ठता और मानसिक स्वास्थ्य का मतलब यह नहीं होता कि कठिन विचार न आएँ बल्कि इनका असली अर्थ है कि ऐसे विचार आने पर उस चुनौतीपूर्ण स्थिति से पूरी जागरूकता और कुशलता के साथ निपटने की क्षमता कितनी है। पेशेवर लोगों की मदद लेकर इन गुणों को सीखने, इनका अभ्यास करने और वैज्ञानिक तरीके से इनका विकास करने में महारत हासिल की जा सकती है। एथलीट का समूचा वातावरण भी खिलाड़ी के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है; खेल से जुड़े संबंध, कोच, टीम, संगठन, परिवार-व्यवस्था और खेल के मैदान से बाहर का उनका जीवन अहम भूमिका निभाते हैं।

खेलकूद में उत्कृष्टता का सही पैमाना छक्का मारना, बुल्स आई में निशाना लगाना या प्रतिद्वंद्वी पहलवान को चित करना नहीं है बल्कि मन को यह सिखाना है कि हर हाल में सामान्य सांस लेकर सहज भाव बनाए रखना है। □

प्रकाशन विभाग के विक्रय केंद्र

नई दिल्ली	पुस्तक दीर्घा, सूचना भवन, सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड	110003	011-24367260
पुणे	ग्राउंड फ्लोर, कैरियर बिल्डिंग, महादाजी शिंदे, बीएसएनएल, टीई कंपाउंड, क्लब के पास, कैंप	411001	
कोलकाता	8, एस्प्लेनेड ईस्ट	700069	033-22488030
चेन्नई	'ए' विंग, राजाजी भवन, बेसेंट नगर	600090	044-24917673
तिरुवनंतपुरम	प्रेस रोड, गवर्नमेंट प्रेस के निकट	695001	0471-2330650
हैदराबाद	कमरा सं. 204, दूसरा तल, सीजीओ टावर, कवाड़ीगुड़ा, सिकंदराबाद	500080	040-27535383
बेंगलुरु	फर्स्ट फ्लोर, 'एफ' विंग, केंद्रीय सदन, कोरामंगला	560034	080-25537244
पटना	बिहार राज्य कोऑपरेटिव बैंक भवन, अशोक राजपथ	800004	0612-2675823
लखनऊ	हॉल सं-1, दूसरा तल, केंद्रीय भवन, सेक्टर-एच, अलीगंज	226024	0522-2325455
गुजरात	4-सी, नेप्च्यून टावर, चौथी मंजिल, आश्रम रोड, अहमदाबाद	380009	079-26588669
गुवाहाटी	दूरदर्शन कैम्पस, आर जी बरूआ रोड, कामरूप मेट्रोपोलिटन, असम	781024	9101982938