

प्ले टू पावर

झारखंड में खे लों के जरिए शारीरिक स्वतंत्रता, जेंडर समानता को बढ़ावा दे ने के साथ बाल विवाह व कम उम्र में जबरन शादी को रोकने की कोशिश



प्रस्तावना

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण 2019-21 (एनएफएस-5) के अनुसार, 18 से 29 साल की लगभग 25 प्रतिशत महिलाएं शादी की कानूनी उम्र से पहले ही शादी कर लेती हैं। वहीं झारखंड में यह संख्या 35 प्रतिशत है, जहां लगभग हर तीन में से एक महिला कानूनी उम्र पूरी होने से पहले ही शादी कर लेती हैं। बाल, कम उम्र और जबरन विवाह, झारखंड में अब भी एक गंभीर समस्या है। यहां बहुत-सी लड़कियां आज भी समाज और परिवार के दबाव में बहुत छोटी उम्र में शादी करने को मजबूर होती हैं।

बाल विवाह निषेध अधिनियम (2006) होने के बावजूद, बाल विवाह की प्रथा आज भी जारी है। इसकी कई वजहें हैं - जैसे गरीबी, बेरोजगारी, आर्थिक मुश्किलें, सामाजिक असमानताएं और समाज की परंपरागत सोच। और इन सबका सबसे ज्यादा बोझ लड़कियों पर ही पड़ता है। इन कारणों से लड़कियों के अपने शरीर और जीवन से जुड़े फैसले लेने की आजादी सीमित हो जाती है। इसकी वजह से वे अपने दोस्तों, परिवार और उनका साथ देने वाले लोगों से अलग हो जाती हैं।

लड़कियों के अधिकार और उनकी स्वायत्तता को लंबे समय से नज़रअंदाज़ किया जाता रहा है। बिल में नए संशोधन प्रस्तावित किए गए हैं, जो अभी भी स्थायी समिति के पास विचार के लिए हैं। यह बिल, बाल विवाह निषेध अधिनियम 2006 में संशोधन करता है, जिसके तहत महिलाओं की न्यूनतम शादी की उम्र को बढ़ाकर 21 वर्ष किया गया है। इसके अलावा, यह बिल किसी भी अन्य कानून, प्रथा या परंपरा से ज्यादा मान्य होगा।

पिछले कुछ सालों में इस समस्या से निपटने और लड़कियों के लिए ज़रूरी ज़रूरी समान अवसर वाले वातावरण बनाने के उद्देश्य से कई कार्यक्रम शुरू किए गए हैं। यह रिपोर्ट झारखंड के ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में उन पहलों को रेखांकित करती है और यह भी दर्ज करती है कि खेल-आधारित पहलें किस तरह से लड़कियों के लिए विकल्प चुनने, स्वतंत्रता पाने और अपने स्थान पर अधिकार जताने का एक ज़रूरी साधन बन रहे हैं। यह रिपोर्ट उन लोगों के ज़मीनी अनुभव सामने लाने का काम करती है, जो खेल-आधारित पहलों को लागू कर रहे हैं, साथ ही उन किशोरियों, किशोरों और युवाओं के अनुभव भी दर्ज करते हैं, जो इन पहलों से सीधा लाभ ले पा रहे हैं। यह रिपोर्ट बताती है कि खेल किस तरह जेंडर समानता को आगे बढ़ाने और किशोरियों के अधिकारों की रक्षा करने में बदलाव लाने वाली भूमिका निभा सकते हैं। साथ ही, यह उनके अंदर अपने शरीर पर अधिकार और नियंत्रण की भावना को भी मज़बूत करने का काम करते हैं।

हम उम्मीद करते हैं कि यह रिपोर्ट केवल व्यक्तियों, संस्थाओं, कोचों, समुदाय कार्यकर्ताओं और अन्य हितधारकों के लिए एक संसाधन ही न रहकर, झारखंड की हर उस लड़की के लिए भी खुशी का कारण बने, जिसने सामाजिक बाधाओं को तोड़ा, मैदान में गेंद को लात मारी, खेला और अपने रास्ते चुनने का अधिकार फिर से हासिल किया।

आभार

यह रिपोर्ट उन सभी के सामूहिक प्रयास को समर्पित है, खासतौर से झारखंड की किशोरियों, युवतियों और महिलाओं, समुदाय के लीडर्स तथा खेल प्रशिक्षकों को। हम उनके विश्वास और सच्चाई के लिए दिल से आभारी हैं, जिन्होंने अपने जीवन के अनुभवों को हमारे साथ साझा किया: उनके संघर्ष, जीत और सपनों को। यही अनुभव इस शोध/रिसर्च की नींव हैं और युवाओं को अपनी ताकत पहचानने और अपना हक वापस पाने का भरोसा देते हैं।

हम दिल से मधुमिता दास के शुक्रगुजार हैं जिन्होंने इस शोध का नेतृत्व किया और हर कदम पर हमारा मार्गदर्शन किया। हम साथ ही स्वाति शिखा का भी आभार व्यक्त करते हैं जिनकी मदद से हम यहां तक पहुंच पाए हैं। हम रिकू के प्रयासों की भी सराहना करते हैं, जिन्होंने डाटा इकट्ठा करने में मेहनत की और पूरे शोध को आगे बढ़ाने में अहम भूमिका निभाई। हम सुर्भी कुमार, सोनम प्रिया और प्रभलीन के साथ और मार्गदर्शन के लिए भी आभारी हैं। हमें उम्मीद है कि यह शोध अनुभवों की गहराई और ज़मीनी स्तर पर काम आने वाली रणनीतियों के साथ न्याय कर पाएगा। यह गर्ल्स फ़र्स्ट फ़ंड की दिव्या मुकंद के सहयोग और मार्गदर्शन के बिना संभव नहीं हो पाता। हम खासतौर से पूजा राय को गहरे स्नेह और आभार के साथ याद करते हैं। हम सभी उन्हें उनके मज़बूत सहयोग और दूरदर्शी मार्गदर्शन के लिए दिल से याद करते हैं, जो उन्होंने भारत में गर्ल्स फ़र्स्ट फ़ंड के सभी साथियों को दी है। हमें आप बहुत याद आती हैं।

हम उबिता लीला उन्नी और निधि आर्या को दिल से धन्यवाद देते हैं। उन्होंने इस रिपोर्ट को केवल डिज़ाइन ही नहीं किया, बल्कि अपनी कला और कल्पनाओं से इसमें ऐसे रचनात्मक तत्व भी जोड़े, जिन्होंने पूरी कहानी को और भी जीवंत और प्रभावशाली बना दिया। हम संध्या का भी विशेष आभार प्रकट करते हैं, जिन्होंने इस रिपोर्ट का हिन्दी अनुवाद किया। उनकी बदौलत यह रिपोर्ट उन लोगों तक पहुंच पाई, जिनकी कहानियों ने इसे असली जीवन और अर्थ दिया है।

अंत में, हम अपने सभी पार्टनर संगठनों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करना चाहते हैं, जो सीमित संसाधनों और कई बार अनिश्चितताओं के बावजूद ज़मीनी स्तर पर काम करते हुए लगातार खेलों के माध्यम से किशोरियों को उनकी स्वतंत्रता और स्वायत्तता फिर से हासिल करने में सहयोग कर रहे हैं। हम टीम के हर उस सदस्य के भी आभारी हैं, जिन्होंने इस पूरी प्रक्रिया में अपने जुनून, अनुभव, व्यक्तित्व और ज्ञान का योगदान दिया चाहे वह डिज़ाइन और संचालन हो या लेखन और इलस्ट्रेशन।¹

1 पार्टनर संस्थाएं: आश्रय, झारखंड ग्रामीण विकास ट्रस्ट (जेजीवीटी), प्रेरणा भारती, जबाला एक्शन रिसर्च, झारखंड विकास परिषद (जेवीपी), रास्ता (RASTA), सृजन महिला विकास मंच (एसएमवीएम), सहयोगिनी, अयो अयदारी ट्रस्ट, अदिथी और पूरे झारखंड समुदाय।

वाईपी फ़ाउंडेशन के बारे में

वाईपी फ़ाउंडेशन (टीवाईपीएफ) एक युवाओं द्वारा संचालित और युवाओं पर केंद्रित संगठन है, जो स्वास्थ्य समानता, जेंडर न्याय, यौनिकता अधिकार और सामाजिक न्याय जैसे मुद्दों पर युवाओं की नारीवादी और अधिकार-आधारित नेतृत्व क्षमता को विकसित और मज़बूत करता है। टीवाईपीएफ यह सुनिश्चित करता है कि युवाओं के पास वह जानकारी, क्षमता और अवसर हों, जिससे वे उन कार्यक्रमों और नीतियों के बनाने और लागू करने में भाग ले सकें जो उनकी जिन्दगियों को प्रभावित करते हैं ताकि उन्हें सामाजिक बदलाव के जागरूक और कुशल लीडर के रूप में पहचाना जा सके।

बटरफ़्लाई प्रोग्राम के बारे में जानें

बटरफ़्लाई प्रोग्राम किशोरियों को उनके समुदाय में बदलाव और नेतृत्व निर्माण में सबसे आगे एक लीडर के रूप में सामने लाने की कोशिश करता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य है कि लड़कियां मिलकर एक-दूसरे का साथ दें और नारीवादी सोच और सहयोग से नेतृत्व विकसित करें, ताकि वे उन रुकावटों को पार कर सकें जो उन्हें आगे बढ़ने और अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने से रोकती हैं। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य यह भी है कि लड़कियां अपने जीवन से जुड़े ज़रूरी मुद्दों पर खुद फैसले ले सकें। साथ ही, समाज और उनका आस-पास का वातावरण उनके नेतृत्व को पहचानें और उन्हें आगे बढ़ाने में मदद करे। इस कार्यक्रम की रूपरेखा किशोरियों और युवतियों के अपने अनुभवों पर आधारित है। इसका मक़सद उनकी ताक़त और क्षमता को बढ़ाना है, ताकि वे अपने अधिकारों पर होने वाली रोक-टोक के खिलाफ आवाज़ उठा सकें, जेंडर से जुड़ी हिंसा का सामना कर सकें और स्कूलों व समुदायों में अपनी आवाज़ाही और सुरक्षा को बेहतर बना सकें।

कॉपीराइट विवरण

यह प्रकाशन द वाईपी फ़ाउंडेशन द्वारा तैयार किया गया है और शैक्षणिक तथा विकास से जुड़े उद्देश्यों के लिए उपलब्ध है। इसका दोबारा इस्तेमाल या बदलाव करते समय मूल प्रकाशन का ज़िक्र करना और उचित श्रेय देना ज़रूरी है।

विषय सूची

संक्षिप्त विवरण	
परिचय	कार्यप्रणाली / तरीका
स्थिति की जांच: झारखंड में बाल, किशोर और जबरन विवाह (सीईएफ़एम) और शारीरिक स्वायत्तता को समझना	
खेलों की भूमिका: सोच में बदलाव करना और लड़कियों को मजबूत बनाना	समुदाय से मिली सीख और केस अध्ययन
विश्लेषण और विस्तार: बटरफ़्लाई की पहल	
रुकावटें: खेल आधारित पहलों में चुनौतियां	निष्कर्ष: प्ले टू पावर के जरिए नारीवादी भविष्य की ओर
संदर्भ	



सारांश

यह रिसर्च झारखंड, भारत में किशोरी लड़कियों के बाल विवाह, उनकी कम उम्र में शादी और जबरन शादी को रोकने में खेल कार्यक्रमों की भूमिका को समझने की एक कोशिश है। बाल, कम उम्र और जबरन विवाह (सीईएफ़एम), मानव अधिकारों का उल्लंघन है जिसे गरीबी, जेंडर भेदभाव और हानिकारक सामाजिक सोच से बढ़ावा मिलता है। खेलों को अब तक सिर्फ मनोरंजन का जरिया माना जाता था लेकिन अब इन्हें सामाजिक बदलाव लाने में एक ताकतवर माध्यम के रूप में भी पहचान मिलने लगी है।

ये कार्यक्रम, शारीरिक गतिविधियों को जीवन जीने की कौशल शिक्षा, मार्गदर्शन और जेंडर समानता पर प्रशिक्षण को साथ में जोड़ने का काम करते हैं। इसके साथ ही यह लड़कियों के आत्म-सम्मान, शरीर पर उनका अधिकार और नेतृत्व क्षमता को बढ़ाने में असरदार साबित हुए हैं।

यह कार्यक्रम लड़कियों को सुरक्षित वातावरण प्रदान करते हैं, जहां वे आपसी नेटवर्क बनाने के साथ जरूरी जानकारी तक पहुंच सकती हैं और जेंडर मानदंडों को चुनौती दे सकती हैं। झारखंड में, जहां समाज लड़कियों से ऐसे व्यवहार की उम्मीद करता है जो उनके भविष्य को सीमित करने का काम करते हैं, वहां खेल कार्यक्रम उन्हें सशक्त बनने और खुद अपने फैसले लेने की राह दिखा सकते हैं।

संस्थाओं/ एनजीओ को काम करते समय सामाजिक और सांस्कृतिक बाधाएं, पैसों की कमी और जमीनी स्तर पर काम करने के दौरान आने वाली चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। कार्यक्रमों में शारीरिक स्वतंत्रता व स्वतंत्रता और बाल, कम उम्र और जबरन विवाह जैसे मुद्दों पर काम करते



समय कुछ मुख्य चुनौतियां होती हैं, जैसे भागीदारी में निरंतरता की कमी, मुद्दों से जुड़ी बातचीत को साफ तरीके से ना जोड़ पाना, पुरानी सोच से टकराव होना और समुदाय का साथ व सहयोग न होना।

सुझावों में ये बातें शामिल हैं: खेल सत्रों के दौरान शारीरिक स्वतंत्रता पर खुलकर बातचीत करना, कोचों को इन मुद्दों पर सही समझ और प्रशिक्षण देना, सहमति और उल्लंघन/ हिंसा जैसे विषयों को साफ और सही तौर पर समझाना, खेल को जीवन के बड़े लक्ष्यों से जोड़ना, समुदाय को लंबे समय तक साथ जोड़ने और जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार करना, सबका साथ में काम करने को प्राथमिकता देना और भाषा का ध्यान रखना, जगह और माहौल को समझकर काम करना और काम को समय-समय पर जांचने के साथ ज़रूरत के हिसाब से बदलाव करना शामिल है। इसके साथ-साथ लड़कियों के लिए सुरक्षित माहौल तैयार करना, उनमें नेतृत्व और सक्षम होने की भावना बढ़ाना, खेल के जरिए जीवन जीने की कौशल शिक्षा और यौन व प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकार की शिक्षा देना, ये बातें भी बेहद जरूरी हैं।

आखिर में इस रिसर्च के नतीजे साफ तौर पर यह बताते हैं कि अगर खेल को सोच-समझकर किशोरियों की सशक्तिकरण से जुड़ी व्यापक योजनाओं में जोड़ा जाए, तो यह झारखंड में बाल विवाह को रोकने और जेंडर समानता बढ़ाने का एक असरदार तरीका हो सकता है। जब सुरक्षित और सहयोगी माहौल में खेल, जीवन कौशल और जेंडर समानता की सीख को साथ में मिलाया जाता है तो यह बाल विवाह के कई कारणों को समझने और दूर करने का एक असरदार तरीका बन जाता है। वहीं खेल से जुड़े कार्यक्रम लड़कियों की ज़िंदगी बदलने में अहम भूमिका निभा सकते हैं, उन्हें अपनी पूरी क्षमता पहचानने में मदद कर सकते हैं, और एक ऐसा समाज बनाने में सहायक हो सकते हैं जहां न्याय और सबके साथ बराबरी हो। इन कार्यक्रमों का असर ज़्यादा हो, इसके लिए लगातार निवेश, सोच-समझकर चीजें लागू करना और समय-समय पर उनकी समीक्षा करना बेहद ज़रूरी है, ताकि झारखंड की लड़कियों का भविष्य सुनिश्चित किया जा सके। कुल मिलाकर, सशक्तिकरण कार्यक्रमों में खेल को जोड़ना बाल विवाह रोकने और झारखंड में जेंडर समानता बढ़ाने का एक असरदार तरीका है।



परिचय

बाल, कम उम्र और जबरन विवाह आज भी एक बड़ी और आम समस्या है, जो ज्यादातर गरीब और मध्यम वर्ग के देशों की किशोर लड़कियों को प्रभावित करती है (यूनिसेफ, 2025; यूएनएफपीए, 2025; गर्ल्स नॉट ब्राइड, 2025; डब्ल्यूएचपी, 2020)।

गरीबी, जेंडर भेदभाव, समाज के हानिकारक नियम, और शिक्षा तक सीमित पहुंच लड़कियों के आगे बढ़ने की क्षमता को कम या उन्हें रोकने का काम करते हैं और इससे वे हिंसा का शिकार होने लगती हैं, उनके आवाजाही की आज़ादी छिन जाती है, पढ़ाई छूट जाती है, सेहत खराब रहती है और उन्हें आर्थिक तौर पर दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। पिछले कुछ सालों में समाज में गहराई तक जमी इस समस्या से निपटने के लिए कुछ नए और अनोखे तरीके अपनाए गए हैं। खासकर, लड़कियों को सशक्त बनाने और समाज की सोच बदलने के लिए खेल से जुड़ी योजनाओं को इसमें शामिल किया गया है।

खेल को पहले सिर्फ मज़े और मनोरंजन की चीज़ माना जाता था, लेकिन अब इसका इस्तेमाल समाज में बदलाव लाने के एक मजबूत ज़रिए के तौर पर किया जा रहा है। ऐसे कार्यक्रम, जो खेल के साथ-साथ जीवन से जुड़ी जरूरी सीख, मार्गदर्शन (मेंटरशिप), और जेंडर समानता की शिक्षा देते हैं, उन्होंने लड़कियों का आत्मविश्वास बढ़ाने, अपने शरीर को लेकर फैसले लेने की

आज़ादी देने, और उनमें नेतृत्व की क्षमता विकसित करने में अच्छे नतीजे दिखाए हैं। ये बातें इसलिए ज़रूरी हैं ताकि लड़कियां अपने भविष्य से जुड़े फैसले खुद ले सकें, जल्दी शादी के दबाव को मना कर सकें, आगे बढ़ने के मौके के लिए बात कर सकें और अपनी पढ़ाई जारी रख सकें। इसके अलावा, ऐसे प्रोग्राम लड़कियों के लिए एक सुरक्षित जगह भी बनते और बनाते हैं, जहां वे अपनी जैसी और लड़कियों से जुड़ती हैं, अपने अधिकारों की जानकारी पाती हैं और अपने समाज की पाबंदियों और भेदभाव वाली सोच को चुनौती देती हैं।

झारखंड जैसे इलाकों में, जहां समाज की उम्मीदें अक्सर लड़कियों के भविष्य को सीमित कर देती हैं, वहां खेल उनके लिए सशक्त बनने, पढ़ाई करने और अपने फैसले खुद लेने के नए रास्ते खोल सकते हैं। गहरी जड़ें जमा चुकी जेंडर और सामाजिक असमानता, जो गरीबी और पुराने सामाजिक नियमों से पैदा हुई हैं, उसकी वजह से लड़कियां अक्सर कम उम्र या ज़बरदस्ती की शादी का शिकार बन जाती हैं जो उनके अधिकारों और आगे बढ़ने के मौकों को छीन लेती है। लंबे समय से चली आ रही इन परंपराओं को चुनौती देने के लिए नए और अनोखे तरीकों को अपनाया जाना बेहद ज़रूरी है। ऐसे खेल कार्यक्रम जो लड़कियों को अपने शरीर पर अधिकार और जेंडर समानता की समझ पर जोर देते हैं, समाज में बदलाव लाने का एक मजबूत ज़रिया प्रदान करते हैं। लड़कियों का आत्मविश्वास बढ़ाने, समाज की सोच बदलने और उनमें नेतृत्व की भावना विकसित करने वाले ये कार्यक्रम, कम उम्र में होने वाली शादी को रोकने में अहम भूमिका निभा सकते हैं।

यह समीक्षा (रिव्यू) झारखंड में खेल और जेंडर आधारित सशक्तिकरण कार्यक्रमों के बीच के रिश्ते को समझने की कोशिश करती है, जो कम उम्र में शादी को रोकने पर काम करते हैं। यह बताती है कि ये कार्यक्रम कैसे काम करते हैं, और साथ ही लड़कियों के शरीर पर अधिकार और उनके हकों को लेकर समाज में चल रही विभिन्न सोच और चर्चाओं को भी सामने लाते हैं। यह खेल की बदलाव लाने वाली क्षमता पर भी रोशनी डालते हैं, जो जेंडर समानता को बढ़ाने और किशोरियों के अधिकारों की रक्षा करने में मदद कर सकते हैं।



रिसर्च का उद्देश्य


झारखंड में किशोरी लड़कियों के साथ होने वाले जबरन और कम उम्र में विवाह को रोकने के लिए वे खेल कार्यक्रम कैसे मदद कर सकते हैं, जो जेंडर मानदंडों और रूढ़िवादी सोच को चुनौती देते हैं और साथ ही लड़कियों को अपने शरीर पर हक और जेंडर समानता की सोच को बढ़ावा देते हैं?

रिसर्च के मुख्य सवाल

झारखंड में किशोरी लड़कियों को खेलों से जोड़ने के लिए जो पहल और तरीके अपनाए जा रहे हैं, वे शारीरिक और व्यक्तिगत आज़ादी बढ़ाने, आत्मविश्वास विकसित करने और उन परंपरागत सोचों को चुनौती देने में कैसे मदद कर रहे हैं जो जबरन और कम उम्र में शादी को बढ़ावा देती हैं?

लड़कियों की आज़ादी और उनके अधिकारों को जेंडर और सामाजिक नियम कैसे रोकते हैं, और लड़कियां इन नियमों को किस तरह से चुनौती दे रही हैं?

खेलों में भागीदारी कैसे लड़कियों को अपने शरीर पर हक जताने और अपने भविष्य से जुड़े फैसले लेने में मदद कर सकती है, जैसे शिक्षा और शादी का अधिकार? और इसके बारे में डेटा क्या कहते हैं?

A stylized illustration of a person with dark hair, wearing a blue patterned shirt, seen from the side. They are holding a black marker and writing on a white rectangular board. The board has handwritten text in Hindi.

महिला खिलाड़ी
कैसे दिखते हैं

रिसर्च के अध्ययन की प्रक्रिया

इस रिसर्च अध्ययन में एक नारीवादी आधारित जमीनी नजरिए (फेमिनिस्ट ग्राउंडेड अप्रोच) को अपनाया गया है ताकि झारखंड में किशोरी लड़कियों के बीच बाल विवाह, कम उम्र में विवाह और जबरन शादी को रोकने में शारीरिक अधिकार और जेंडर समानता को बढ़ावा देने वाले खेल कार्यक्रमों की भूमिका को समझा जा सके। अध्ययन प्रक्रिया में यह मुख्य चीजें शामिल थीं:

डाटा इकट्ठा करना

इस विषय को अच्छे से समझने के लिए बातचीत और पहले से मौजूद रिपोर्टों का इस्तेमाल किया गया है। कई संबंधित लोगों (स्टेकहोल्डर्स) की राय भी ली गई है ताकि समस्या को अलग-अलग नजरिए से समझा जा सके।

पहले से चल रहे कार्यक्रमों की रिपोर्टों की जांच

उपलब्ध दस्तावेजों, रिपोर्टों, डेटा, और रिकॉर्ड के आधार पर एक समीक्षा की गई ताकि झारखंड में मौजूद खेल-आधारित कार्यक्रमों और पहलों की जांच की जा सके जिनका मकसद लड़कियों को सशक्त बनाना और जेंडर असमानताओं को दूर करना है। इस समीक्षा से यह समझने में मदद मिली कि सबसे अच्छे और कारगर तरीके क्या हैं, कहां-कहां कमी है, और अब तक क्या सीखा गया है।

कार्यशाला (किशोरी लड़कियां और युवा महिलाएं)

दो दिन की एक कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें खेल कार्यक्रमों में भाग लेने वाली 33 किशोरी लड़कियों और 22 युवा महिलाओं ने हिस्सा लिया। इस कार्यशाला में ऐसे सत्र रखे गए थे जिनके जरिए यह समझने की कोशिश की गई कि खेल में भाग लेने के उनके अनुभव कैसे रहे - जैसे कि अपने शरीर पर उनका अधिकार महसूस करना, जेंडर की सोच और नियमों को लेकर उनका अनुभव, उनकी इच्छाएं और सपने, और शादी को लेकर उनकी सोच।

समूह में बातचीत (गर्ल्स फर्स्ट फंड और द वाई पी फ़ाउंडेशन से जुड़े संगठन)

खेल से जुड़े कार्यक्रम चलाने वाले संगठनों के साथ भी बातचीत की गई। खासकर उन संगठनों से जो गर्ल्स फर्स्ट फंड (जीएफएफ) और द वाईपी फ़ाउंडेशन (टीवाईपीएफ) के साथ काम कर रहे हैं। टीम ने फरवरी, मार्च और अप्रैल 2025 में 9 संस्थाओं से बात की। इन बातचीतों में संस्था के मुखिया/लीडर्स, प्रोग्राम से जुड़े लोग, ट्रेनर और कुछ समुदाय के लोग भी शामिल रहे। बातचीत में यह समझने की कोशिश की गई कि ये कार्यक्रम कैसे बनाए जाते हैं, कैसे चलाए जाते हैं, और इनका असर शादी में देरी को लेकर कितना हो रहा है।

जानकारी रखने वाले मुख्य कोचों के साथ इंटरव्यू

छह (6) खेल कोचों के साथ गहराई से इंटरव्यू किया गया, जो सशक्तिकरण कार्यक्रमों को लागू करने से जुड़े हुए थे। इन इंटरव्यू के जरिए यह समझने की कोशिश की गई कि आत्मविश्वास बढ़ाने, शारीरिक स्वायत्तता को प्रोत्साहित करने और पारंपरिक जेंडर भूमिकाओं को चुनौती देने में कोचिंग की क्या भूमिका होती है।

मुख्य लोगों से इंटरव्यू (सिविल सोसाइटी संगठन - सीएसओ)

तीन बड़े संगठनों के लीडर्स और उनके साथ काम करने वाले लोगों से बातचीत की गई जो लगातार लड़कियों के अधिकार और बाल विवाह रोकने को लेकर काम करते आ रहे हैं। उनके अनुभवों ने बताया कि बड़ी संख्या में समुदाय को कैसे जोड़ा गया और अधिकारों के लिए आवाज उठाने के लिए क्या रणनीतियां अपनाई गई हैं।



परिदृश्य

बाल विवाह, कम उम्र में शादी और जबरन विवाह भारत में एक गंभीर मानवाधिकार से जुड़ी चिंता है, जो ज्यादातर किशोरियों को प्रभावित करती है। यह समस्या समाज में गहराई से मौजूद गैर-बराबरी, पितृसत्तात्मक सोच और आर्थिक दबावों से जुड़ी हुई है। इसकी वजह से लड़कियों के पास शिक्षा, स्वास्थ्य और अपने जीवन पर नियंत्रण पाने के मौके बहुत कम या सीमित हो जाते हैं। हालांकि कानूनों में किए गए सुधार (जैसे - बाल विवाह निषेध अधिनियम, 2006; पाँक्सो अधिनियम, 2012; और निःशुल्क व अनिवार्य शिक्षा अधिकार अधिनियम, 2009) और शिक्षा पर आधारित पहलों से कुछ सकारात्मक बदलाव देखने को मिले हैं। वहीं खेल पर आधारित कार्यक्रम अब सशक्तिकरण के एक नए और असरदार माध्यम के रूप में भी सामने आए हैं। ये पहलें, शारीरिक स्वायत्तता (अपने शरीर पर फैसला लेने का अधिकार) और जेंडर समानता जैसे मूल नियमों पर आधारित हैं, और इनमें गहराई से जमी सामाजिक मान्यताओं को बदलने व किशोरियों की शादी को टालने या रोकने की क्षमता है। इन पहलों में आमतौर पर शारीरिक स्वायत्तता, सशक्तिकरण और जेंडर समानता जैसे पहलू शामिल होते हैं, जो लड़कियों के जीवन की दिशा, अपने बारे में सोचने के तरीके और समाज में उनकी भूमिका को प्रभावित कर सकते हैं।

भारत में दुनिया की लगभग एक-तिहाई बाल वधुएं हैं। यूनिसेफ (2021) के अनुसार, 20 से 24 वर्ष की उम्र की करीब 23 प्रतिशत महिलाओं की शादी 18 साल से पहले हो चुकी थी। बाल विवाह के पीछे कई कारण हैं, जैसे - पितृसत्तात्मक सामाजिक सोच, गरीबी, शिक्षा की कमी, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं की सीमित पहुंच (गर्ल्स नॉट ब्राइड्स, 2020)। बाल विवाह की यह प्रथा अक्सर कम उम्र में गर्भधारण, घरेलू हिंसा, घर से बाहर जाने की आजादी में रोक-टोक, और लड़कियों की पढ़ाई बीच में छूट जाने जैसे गंभीर परिणामों की वजह बनती है। इससे जेंडर भेदभाव और गरीबी का कभी ना खत्म होने वाला चक्र बना रहता है।

भारत में दुनिया की लगभग एक-तिहाई बाल वधुएं होने की वजह से यह समस्या किशोरियों के स्वास्थ्य, अधिकारों और भविष्य के लिए एक बड़ी चुनौती बन गई है। यूनिसेफ द्वारा 2021 में जारी किए गए आंकड़ों के अनुसार, 20 से 24 वर्ष की लगभग 23 प्रतिशत महिलाओं की शादी 18 वर्ष की कानूनी उम्र से पहले हो चुकी थी। बाल विवाह, कम उम्र में शादी और जबरन विवाह एक गहराई से जमी हुई सामाजिक प्रथा है, जिसे आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक कारणों की वजह से मजबूती मिलती है। गरीबी परिवारों को बहुत मुश्किल हालात में डाल देती है, जिससे वे अक्सर लड़कियों की शादी को उनका भविष्य सुरक्षित करने या आर्थिक बोझ कम करने का तरीका मानने लगते हैं। यह स्थिति इसलिए और गंभीर हो जाती है, क्योंकि लोगों को लगता है कि कम उम्र की लड़कियों की शादी में दहेज कम देना पड़ता है। अच्छी शिक्षा तक पहुंच ना होना, खासकर लड़कियों के लिए, इस समस्या को और बढ़ा देता है। जब लड़कियों को सही शिक्षा मिलती है, तो वे नई बातें सीखती हैं, और उन्हें ऐसे मौके मिलते हैं, जो न सिर्फ कम उम्र में शादी को टालने में मदद करते हैं बल्कि उन्हें जीवन में आगे बढ़ने के नए रास्ते भी दिखाते हैं।

समाज में गहराई से फैली जेंडर सोच भी बाल विवाह को बनाए रखने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। अक्सर समाज यह मानता है कि लड़की की शादी उसकी शिक्षा और अपनी जिंदगी के फैसले लेने के हक से ज्यादा जरूरी है। इन मान्यताओं के कारण, अविवाहित युवतियों का सामाजिक दर्जा

कम माना जाता है, और परिवारों पर यह दबाव बढ़ जाता है कि वे अपनी बेटियों की शादी कम उम्र में ही कर दें ताकि परिवार का मान बना रहे या किसी कथित जोखिम या बदनामी से बचा जा सके। इसके अलावा, प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं तक सीमित पहुंच की वजह से, कम उम्र में शादी हुई लड़कियों जल्दी मां बन जाती हैं, और इससे वे स्वास्थ्य से जुड़े खतरों के घेरे में आ जाती हैं। इसमें मां और बच्चे दोनों की जान का खतरा शामिल होता है। साथ ही, जब लड़कियों को अपने अधिकारों और मौजूदा सहायता सेवाओं की जानकारी नहीं होती, तो उनकी मुश्किलें और भी ज़दा बढ़ जाती हैं।

बाल विवाह से होने वाले बुरे परिणामों का असर न केवल लड़कियों के लिए, बल्कि पूरे समाज के लिए गंभीर और लंबे समय तक रहने वाला खतरा होता है। कम उम्र में गर्भधारण करना उनके लिए बड़ा स्वास्थ्य खतरा बन सकता है, क्योंकि उस समय उनका शरीर पूरी तरह विकसित नहीं होता। इससे प्रसव के समय मुश्किलें और मां-बच्चे दोनों के लिए स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा और भी ज़दा बढ़ जाता है। अधिकतर बाल वधुएं घरेलू हिंसा और शोषण का सामना कर रही होती हैं, क्योंकि शादी के रिश्ते में उनके पास न तो फैसले लेने की आज़ादी होती है और न ही ऐसी मदद पाने का कोई मजबूत सहारा होता है। उनकी आज़ादी और आवाजाही की स्वतंत्रता अक्सर बहुत सीमित कर दी जाती है, जिससे शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाओं और समाज में भागीदारी जैसे ज़रूरी अवसरों तक उनकी पहुंच नहीं हो पाती। शिक्षा के मौके छिन जाने से न केवल लड़कियों का व्यक्तिगत विकास रुक जाता है, बल्कि उनका भविष्य भी आर्थिक रूप से असुरक्षित हो जाता है। इससे पीढ़ी दर पीढ़ी जेंडर भेदभाव और गरीबी का सिलसिला चलता रहता है। इस मुश्किल समस्या से निपटने के लिए कई स्तरों पर काम करना ज़रूरी है, जैसे कि कानूनों में सुधार और उनका सख्ती से पालन, लड़कियों और उनके परिवारों के लिए आर्थिक सशक्तिकरण कार्यक्रम, नुकसान पहुंचाने वाली जेंडर मान्यताओं को चुनौती देने वाली पहलें, और शिक्षा व प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं तक बेहतर पहुंच सुनिश्चित करना।





जेंडर आधारित सामाजिक मान्यताओं को चुनौती देना

भारत के कई हिस्सों में गहराई से जमी सामाजिक मान्यताएं लड़कियों के आवाजाही की आजादी और उनकी शारीरिक स्वायत्तता को बहुत सीमित कर देती हैं। ये मान्यताएं अक्सर लड़कियों की पहचान और उनके सपनों को सिर्फ शादी और घर के कामकाज तक ही सीमित कर देती हैं, जिससे उनके सोचने, समझने और आगे बढ़ने की संभावनाएं कम हो जाती हैं। खेल कार्यक्रमों में भाग लेना, लड़कियों को एक मजबूत और सशक्त रास्ता देता है, जो उनके शारीरिक कौशल, खेल भावना और अंदरूनी ताकत को सम्मान और पहचान देने का काम करता है। इस तरह की भागीदारी सीधे उन पारंपरिक और अक्सर सीमित सोच वाली मान्यताओं को चुनौती देती है, जो लंबे समय से लड़कियों के व्यक्तिगत विकास और आगे बढ़ने के अवसरों को रोकते रहने का काम करती आ रही हैं। जब लड़कियां अपने हुनर को सार्वजनिक और प्रतिस्पर्धा के माहौल में दिखाती हैं, तो खेल लड़कियों और महिलाओं की अलग-अलग भूमिकाओं और क्षमताओं को लेकर समुदाय की सोच में गहरा और धीरे-धीरे होने वाला बदलाव ला सकते हैं।

यह बदलाव शादी और घरेलू जिम्मेदारियों से जुड़ी पारंपरिक अपेक्षाओं से कहीं आगे तक जाते हैं। भारत में महिला खिलाड़ियों की पहचान तेजी से बढ़ी है, उन चुनौतियों के बावजूद जिनका सामना उन्हें लगातार करना पड़ता है। यह पहचान रुढ़िवादी सोच और सीमित धारणाओं को तोड़ने में एक मजबूत और प्रेरणादायक कहानी बताती है। इससे यह साफ होता है कि अगर महिलाओं और लड़कियों को सही अवसर और साथ मिले तो वह अपनी लगन और मेहनत से बहुत कुछ हासिल कर सकती हैं।

सहनशक्ति और आत्मविश्वास विकसित करना

खेलों की मूल रूप से प्रतिस्पर्धा की प्रकृति होती है, और उसमें टीम के साथ मिलकर काम करना जरूरी होता है। ये दोनों चीजें मिलकर लड़कियों में सहनशक्ति, लगातार कोशिश करते रहने की आदत, हिम्मत को बढ़ावा देने के साथ उनकी क्षमता को विकसित करता है ताकि वे अपने लक्ष्यों को पाने के लिए आत्मविश्वास से कदम बढ़ाएं और अपनी ज़रूरतों और अधिकारों के लिए खुलकर

आवाज़ उठा पाएं। ये क्षमताएं सिर्फ खेल के मैदान तक सीमित नहीं रहतीं; ये लड़कियों को सशक्त बनाने में बहुत अहम होती हैं। ये उन्हें मजबूरी या दबाव, जैसे कि कम उम्र में या जबरदस्ती शादी के खिलाफ आवाज उठाने की ताकत देती हैं। साथ ही, ये उन्हें अपने भविष्य को लेकर आत्मविश्वास के साथ फैसले लेने में मदद करती हैं, चाहे वह शिक्षा से जुड़ा हो, करियर से या फिर उनके निजी जीवन से। टीम के साथ खेलने की प्रक्रिया में साफ़ और असरदार बातचीत बहुत ज़रूरी होती है। इसके साथ ही समूह के अंदर अपने विचारों को आत्मविश्वास के साथ रखना और अपने पक्ष को मजबूती से रखना भी ज़रूरी होता है। ऐसे अनुभव लड़कियों के निजी जीवन में सीधे तौर पर आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ाते हैं। इससे वे सामाजिक स्थितियों को बेहतर तरीके से समझ और संभाल पाती हैं, अपने विचारों को खुलकर रखती हैं, और अपने हक के लिए पूरे भरोसे और मजबूती के साथ खड़ी हो सकती हैं।

शारीरिक स्वायत्तता और जेंडर समानता

यूएनएफपीए (UNFPA, 2020) के अनुसार, “शारीरिक स्वायत्तता” का मतलब किसी व्यक्ति की यह क्षमता और हक़ होना है कि वह अपने शरीर से जुड़े फैसले स्वतंत्र रूप से खुलकर ले सके। ऐसी परिस्थितियों में जहां किशोरियों को अपनी मर्जी से फैसले लेने की आज़ादी नहीं होती, वहां अक्सर शादी, शारीरिक संबंध और प्रजनन से जुड़े फैसले उनके बजाय अन्य लोग (घर के बड़े या समाज) लेते हैं। जेंडर समानता, सभी जेंडर को बराबर अधिकार और अवसर देने का समर्थन करती है। यह इसलिए भी बहुत ज़रूरी है ताकि ऐसा वातावरण बनाया जा सके जिसमें किशोरियां अपनी स्वतंत्रता से निर्णय लेने की क्षमता का इस्तेमाल कर सकें।

शिक्षा, जागरूकता अभियानों और सामाजिक समर्थन से जुड़ी सशक्तिकरण की पहलें बहुत ज़रूरी हैं, ताकि उन सोचों को चुनौती दी जा सके जो बाल विवाह, कम उम्र में शादी या ज़बरदस्ती की शादी को सही ठहराती हैं। यूएनएफपीए के अनुसार, शारीरिक स्वायत्तता का अर्थ है कि हर व्यक्ति, खासकर किशोरियां, यह बुनियादी अधिकार रखती हैं कि वे अपने शरीर, स्वास्थ्य और भलाई से जुड़े फैसले सोच-समझकर और बिना किसी दबाव के खुद ले सकें। इसमें कई तरह के व्यक्तिगत फैसले शामिल होते हैं, जैसे: अपने शरीर, स्वास्थ्य देखभाल, यौन और प्रजनन से जुड़े फैसले जिन्हें वे हिंसा, दबाव या भेदभाव से आजाद होकर ले सकें।

जब किशोरियों के पास खुद अपने फैसले लेने की बुनियादी आजादी नहीं होती, तो शादी, यौन संबंध की शुरुआत और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं से जुड़े ज़रूरी फैसले अक्सर उनके माता-पिता, परिवार के अन्य सदस्य, समुदाय के लीडर्स या सामाजिक दबाव तय करते हैं। इससे लड़कियों का अपने जीवन और भविष्य पर नियंत्रण खत्म हो जाता है।

हर स्तर व क्षेत्र में जेंडर समानता हासिल करना बेहद ज़रूरी है, जो हर जेंडर की पहचान वाले लोगों को समान अधिकार, अवसर और सम्मान देने की बात करता हो। ऐसा माहौल बनाना ज़रूरी है जहां किशोरियां



अपने शरीर से जुड़े फैसले पूरी तरह से खुद ले सकें और स्वतंत्र महसूस करें। जेंडर असमानता समाज में ऐसी गलत सोच और ताकत के फर्क को बढ़ावा देती है, जिसकी वजह से लड़कियों को उनके हक नहीं मिलते और वे पितृसत्ता के नियंत्रण में जीने को मजबूर हो जाती हैं। भेदभाव करने वाली प्रथाओं को चुनौती देकर और संसाधनों व अवसरों तक समान पहुंच को बढ़ावा देकर, समाज में ऐसा माहौल बनाया जा सकता है जहां लड़कियों को महत्व दिया जाए, उनकी बातों को सुना जाए, और अपने जीवन के फैसले खुद लेने के उनके अधिकार का सम्मान किया जाए।

किशोरियों को सशक्त बनाने और उन्हें अपने शरीर से जुड़े फैसले खुद लेने में सक्षम बनाने के लिए, हर तरफ़ से मदद (बहुपक्षीय) और हर पहलू को शामिल करने वाले प्रयास ज़रूरी हैं। सशक्तिकरण से जुड़ी पहलों में कई ज़रूरी बातें रणनीति के साथ शामिल की जानी चाहिए। इसमें सबसे पहले, लड़कियों को आसान और बेहतर शिक्षा मिलनी चाहिए, जिससे उन्हें ज़रूरी जानकारी, सोचने-समझने की ताकत और अपने अधिकारों की समझ मिल सके। दूसरी बात, ऐसे जागरूकता अभियान चलाए जाने चाहिए जो रुढ़िवादी जेंडर सोच को चुनौती दे, जेंडर समानता को बढ़ावा दे, और समुदाय को यह समझाए कि लड़कियों को खुद अपने फैसले लेने का हक होना कितना ज़रूरी है। तीसरी बात, समाज में ऐसी मजबूत सहयोगी व्यवस्थाएं होनी चाहिए, जहां लड़कियों को सुरक्षित माहौल, सही मार्गदर्शन, ज़रूरी सेवाओं की पहुंच और मिलकर अपने अधिकारों के लिए आवाज उठाने के मौके मिले। इसके अलावा, ऐसी कोशिशें समाज में गहराई से जमी हुई उन सामाजिक और सांस्कृतिक सोचों को चुनौती देने में अहम भूमिका निभाते हैं, जो बाल विवाह जैसी हानिकारक प्रथाओं को सही ठहराते हैं या सामान्य मानते हैं। इससे एक ऐसा सुरक्षित माहौल बनता है, जहां लड़कियां आगे बढ़ सकें और अपने शरीर से जुड़े बुनियादी अधिकारों का इस्तेमाल कर सकें। जेंडर असमानता की जड़ों को समझना और लड़कियों को ज़रूरी साधन और समर्थन देना, उनके स्वास्थ्य, भलाई और अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने के लिए एक ज़रूरी कदम है।

अपने शरीर के बारे में समझ और आत्मविश्वास

खेलों में भाग लेना किशोरियों के लिए सिर्फ शारीरिक फिटनेस तक सीमित नहीं होता, बल्कि यह उनके शरीर की समझ और अपनी अंदरूनी क्षमताओं को जानने में भी बड़ी भूमिका निभाता है। यह सक्रिय भागीदारी लड़कियों को अपने शरीर से गहरा जुड़ाव महसूस करने में मदद करती है, जिससे वे अपने शरीर की ताकत को समझ सकें और उस पर भरोसा कर सकें। खेल में मिली चुनौतियों और सफलताओं के अनुभव से लड़कियां अपनी ताकत, फुर्ती और सहनशक्ति को महसूस करती हैं, जिससे उन्हें अपने शरीर के प्रति और गहरी समझ और सकारात्मक सोच मिलती है।

अपने शरीर को लेकर बढ़ी हुई क्षमता की समझ उनके आत्मविश्वास को सीधे तौर पर बढ़ाती है। जैसे-जैसे वे नई चीज़ें सीखती हैं, फिटनेस के लक्ष्य हासिल करती हैं और खेल से जुड़ी चुनौतियों को पार करती हैं, वैसे-वैसे उनका अपनी क्षमता पर भरोसा भी बढ़ता है, जो सिर्फ

खेल तक ही सीमित नहीं रहता बल्कि जीवन के दूसरे हिस्सों में भी उसका असर देखने को मिलता है। यह बढ़ता हुआ आत्मविश्वास और भी मज़बूत हो जाता है जब उनमें यह भावना आती है कि वे किसी भी काम को कर सकती हैं या किसी भी स्थिति में सफल हो सकती हैं। अपने अधिकारों में यह विश्वास उन्हें किशोरावस्था की मुश्किलों को समझने और उन्हें मज़बूती से पार करने की ताकत देता है और अपने जीवन पर बेहतर नियंत्रण की भावना को और मज़बूत करता है।

आत्मविश्वास और आत्म-क्षमता का विकास उनके स्वास्थ्य और हित पर गहरा प्रभाव डालता है। यह उन्हें समझदारी से फैसले लेने की मानसिक मज़बूती प्रदान करता है। अपने आत्म-सम्मान और अपने भविष्य को संवारने की सोच से सशक्त होकर, वे ऐसे सामाजिक दबावों के खिलाफ आवाज उठाने में सक्षम बनते हैं जो उनके लिए हानिकारक हो सकते हैं - जैसे कम उम्र में शादी का दबाव। जब लड़कियों में आत्मविश्वास होता है और वे अपनी काबिलियत पर भरोसा करने लगती हैं, तो वे समाज की सीमित उम्मीदों के बजाय अपनी पढ़ाई, सेहत और व्यक्तिगत विकास को ज्यादा अहमियत देती हैं, जो उनके अवसरों को सीमित कर सकती हैं।

उदाहरण के लिए, मार्शल आर्ट कार्यक्रमों के ज़रिए दी जाने वाली आत्मरक्षा की ट्रेनिंग का असर देखें। ये कार्यक्रम न सिर्फ़ ज़रूरत के समय काम आने वाले शारीरिक कौशल सिखाते हैं, बल्कि शारीरिक और मानसिक मज़बूती की गहरी समझ विकसित करने में भी मदद करते हैं। जब लड़कियां खुद का बचाव करना सीखती हैं, तो उन्हें अपनी शारीरिक ताकत का एहसास होता है। उन्हें यह भरोसा होता है कि वे अपनी रक्षा कर सकती हैं और यही उनके आत्मविश्वास को बहुत बड़ा देता है। इसके अलावा, मार्शल आर्ट की ट्रेनिंग में लगने वाला अनुशासन और ध्यान लड़कियों में मानसिक ताकत और खुद पर नियंत्रण बनाने में मदद करता है। इससे उनका भरोसा बढ़ता है कि वे न सिर्फ़ अपनी रक्षा कर सकती हैं, बल्कि जिंदगी के और भी कामों में सफल हो सकती हैं। यह नया आत्मविश्वास का एहसास उन्हें दबावों का सामना करने और अपने जीवन व भविष्य से जुड़े फैसलों को सोच-समझकर लेने में अहम भूमिका निभा सकता है।

सामाजिक बदलाव के साधन के रूप में खेल

दुनिया भर में खेलों को सामाजिक और जेंडर असमानताओं को दूर करने के एक बदलाव लाने वाले साधन के रूप में पहचाना गया है। खेल आत्मविश्वास बढ़ाते हैं, बातचीत करने के कौशल को निखारते हैं, नेतृत्व को बढ़ावा देते हैं और पारंपरिक जेंडर भूमिकाओं को चुनौती देते हैं (ब्रैडी, 2005)। स्पोर्ट फॉर डेवलपमेंट एसडीपी (SDP) आंदोलन यह दर्शाता है कि शारीरिक गतिविधियां कैसे सभी को साथ लेकर चलने की भावना को बढ़ावा दे सकती हैं, खासकर उन लड़कियों के लिए जो रुढ़िवादी या संसाधनों की कमी वाले समुदायों से आती हैं (यूएनडीपी/ UNDP, 2018)। ऐसे माहौल में खेल एक सुरक्षित जगह बन सकते हैं, जहां लड़कियां सीख सकती हैं, बातचीत कर सकती हैं और व्यक्तिगत रूप से अपने आप को और बेहतर बना सकती हैं।

सुरक्षित माहौल और साथियों का सहयोग

खेल कार्यक्रम एक ऐसा सुरक्षित और सबको साथ लेकर चलने वाला वातावरण बना सकते हैं, जहां लड़कियां आपस में मिल-जुलकर बातचीत कर सकती हैं, दोस्ती कर सकती हैं और कोचों व अनुभवी खिलाड़ियों से मार्गदर्शन प्राप्त कर सकती हैं। ऐसे स्थान लड़कियों के लिए जेंडर से जुड़े मुद्दों पर बात करने, अपने अनुभव साझा करने और बाल विवाह जैसी हानिकारक प्रथाओं को मिलकर चुनौती देने के लिए बहुत ज़रूरी मंच बन सकते हैं। सिर्फ लड़कियों की खेल टीमों में ही एक ऐसा सहयोगी और सुरक्षित माहौल बन पाता है जहां उन्हें पारंपरिक जेंडर भेदभाव का सामना नहीं करना पड़ता, जो अक्सर लड़के-लड़कियों की मिली-जुली टीमों में देखा जाता है।

प्रेरणादायक रोल मॉडल देना

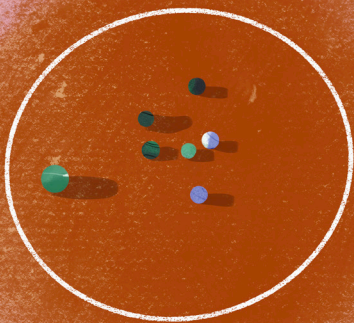
भारत में सामाजिक रुकावटों को पार करने वाली महिला खिलाड़ी और कोच प्रेरणादायक रोल मॉडल बन सकती हैं। वे लड़कियों को अपनी पढ़ाई और करियर जारी रखने के लिए प्रेरित करती हैं और यह सोचने की धारणाओं को चुनौती देती हैं कि कम उम्र में शादी ही एक अकेला रास्ता है। उनकी सफलता की कहानियां, चाहे वह स्थानीय स्तर पर ही क्यों न हों, दूसरे रास्तों और इच्छाओं को दिखा सकती हैं। भारतीय महिला खिलाड़ियों की कहानियां, जिन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में बेहतरीन प्रदर्शन किया है, वह खास तौर पर प्रभावशाली हो सकती हैं।

सामाजिक जुड़ाव और नेटवर्क को बढ़ावा देना

खेलों में भाग लेने से लड़कियों का सामाजिक दायरा बढ़ता है, जिससे वे ऐसे लोगों और संगठनों से जुड़ती हैं जो उनके अधिकारों के लिए काम करते हैं और बाल विवाह के खिलाफ उनका साथ दे सकते हैं। ये नेटवर्क लड़कियों को जानकारी, संसाधनों और संभावित सहयोगियों तक पहुंच दिलाने में मदद करते हैं, न सिर्फ उनके समुदाय में, बल्कि उससे बाहर भी। लड़कियों के सशक्तिकरण पर काम करने वाले एनजीओ अक्सर खेलों को एक ज़रूरी साधन के रूप में इस्तेमाल करते हैं ताकि ऐसे महत्वपूर्ण नेटवर्क तैयार किए जा सकें।

जागरूकता बढ़ाना और सामाजिक मान्यताओं को चुनौती देना

खेल कार्यक्रम और आयोजन का इस्तेमाल समुदाय में बाल विवाह के नुकसान और जेंडर समानता के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए किया जा सकता है। इन पहलों में लड़कों और पुरुषों की भागीदारी ज़रूरी है ताकि एक ऐसा माहौल बन सके जो लड़कियों के अधिकारों और उनकी आजादी को महत्व देता



हो। नुक्कड़ नाटक या सामुदायिक खेल के आयोजनों के ज़रिए जेंडर समानता और शादी को टालने के महत्व से जुड़े मैसेज भी लोगों तक पहुंचाए जा सकते हैं।

शादी को टालना और नए अवसरों के रास्ते खोलना :

लड़कियों को दिलचस्प और मायने रखने वाले विकल्प देकर, खेल कार्यक्रम उनकी शादी को टालने में सहयोग करते हैं। जैसे-जैसे लड़कियां खेलों में अपना समय और ऊर्जा लगाती हैं, उनका ध्यान पढ़ाई, हुनर सीखने और अपनी उपलब्धियों की ओर बढ़ता है, जिससे जल्दी शादी की सोच उन्हें कम आकर्षक लगने लगती है। अगर खेलों को पढ़ाई या काम सिखाने वाले प्रशिक्षण से जोड़ा जाए, तो यह लड़कियों को सशक्त बनाने का एक अच्छा तरीका बन सकता है।

भारत में कई गैर-सरकारी संगठन लड़कियों से जुड़े गंभीर सामाजिक मुद्दों, खासकर बाल विवाह, को हल करने के लिए खेल की ताकत का इस्तेमाल कर रहे हैं। इंटरनेशनल सेंटर फॉर रिसर्च ऑन वीमेन (आईसीआरडब्ल्यू/ICRW) जैसे संगठन ने खेल से जुड़ी पहलों का समर्थन किया है और उनके प्रभाव का अध्ययन भी किया है। नाज़ फाउंडेशन, जो यौन स्वास्थ्य और अधिकारों पर काम करने के लिए जाना जाता है, वह भी किशोरी लड़कियों को सशक्त बनाने के लिए अपने कार्यक्रमों में खेल को शामिल करता है। मैजिक बस (Magic Bus) खेल-आधारित पाठ्यक्रम का इस्तेमाल करती है ताकि जीवन कौशल और शिक्षा से जुड़ी उपलब्धि को बढ़ावा दिया जा सके, जो अप्रत्यक्ष रूप से जल्दी शादी को टालने में मदद करता है। इसी तरह, प्रो स्पोर्ट डेवलपमेंट (Pro Sport Development) खेलों का इस्तेमाल लड़कियों को सशक्त बनाने और जेंडर समानता को बढ़ावा देने के लिए करता है। यह उनके पूरे विकास में मदद करता है और शादी से जुड़े फैसलों को भी प्रभावित कर सकता है। ये संगठन मानते हैं कि खेल लड़कियों को नेतृत्व के गुण विकसित करने, आत्मविश्वास बढ़ाने, अपने सामाजिक रिश्ते मजबूत करने और अपने फैसले खुद लेने का हौसला देने का एक अच्छा ज़रिया है। ये सभी बातें परंपरागत सोच को चुनौती देने और जल्दी शादी को टालने में बहुत मददगार होती हैं।

खेल के ज़रिए शारीरिक स्वायत्तता: लड़कियों को सशक्त बनाना और कम उम्र की शादी को टालना

शारीरिक स्वायत्तता वह मूल अधिकार है जिसमें हर व्यक्ति को यह स्वतंत्रता होती है कि वह अपने शरीर और स्वास्थ्य से जुड़े फैसले बिना किसी दबाव या हिंसा के खुद ले सके। यही अधिकार व्यक्तिगत सशक्तिकरण और जेंडर समानता की नींव रखता है। रिसर्च यह पता चलता है कि जब लड़कियां सही योजना से चलने वाले खेल प्रोग्रामों में भाग लेती हैं, तो इससे उनमें खुद फैसले लेने की अहम भावना मजबूत होती है।

खासतौर पर, 2021 में यूएनएफपीए द्वारा किये गए एक अध्ययन में यह पाया गया कि जब लड़कियां खेलों में हिस्सा लेती हैं, तो उनमें अपने जीवन पर नियंत्रण और खुद निर्णय लेने की भावना में बीच गहरा संबंध होता है। यह नई मिली स्वायत्तता लड़कियों में आत्मविश्वास और

हिम्मत पैदा करती है, जो उन्हें समाज के दबावों, खासकर कम उम्र में शादी जैसी हानिकारक प्रथा का सामना करने और उसका विरोध करने में सक्षम बनाती है।

खेलों में भागीदारी और शारीरिक स्वायत्तता के बीच संबंध कई पहलुओं में होता है। सबसे पहले, खेल लड़कियों को शारीरिक क्षमता विकसित करने और अपने शरीर के प्रति सकारात्मक सोच बनाने का मौका देते हैं। प्रशिक्षण, प्रतियोगिता और टीमवर्क के ज़रिये लड़कियां अपनी शारीरिक क्षमताओं को बेहतर समझने लगती हैं। वे अपने शरीर को केवल उसके रूप-रंग के लिए नहीं, बल्कि उसकी ताकत और सहनशक्ति के लिए भी महत्व देना सीखती हैं। यह अनुभव लड़कियों में अपने शरीर पर अधिकार और नियंत्रण की भावना को बढ़ाता है, जो उनके जीवन के दूसरे क्षेत्रों में भी खुद फैसले लेने की नींव को रखता है।

दूसरी बात यह है कि सही योजना के साथ चलने वाले खेल कार्यक्रमों में अक्सर नेतृत्व विकास, मिलकर काम करना और सोच-समझकर फैसले लेने वाली चीजें शामिल होती हैं। जब लड़कियां अपनी टीमों में ज़िम्मेदारी लेती हैं, दबाव में फैसले करती हैं और एक साथ मिलकर किसी लक्ष्य को पाने के लिए काम करती हैं, तो वे ज़रूरी जीवन कौशल सीखती हैं, जो मैदान के बाहर भी उन्हें ज़्यादा आत्मनिर्भर बनाने का काम करते हैं। वे अपनी राय रखना, दूसरों से बातचीत करके समझौता करना और अपनी जरूरतों के लिए आवाज़ उठाना सीखती हैं। ये सभी बातें तब बहुत ज़रूरी हो जाती हैं जब किसी दबाव, जैसे कम उम्र में शादी के लिए, उन्हें अपनी शारीरिक स्वायत्तता बनाए रखनी हो।



खेल आधारित सशक्तिकरण पहलों के उदाहरण



गर्ल्स नॉट ब्राइड्स जैसे संगठन भारत में अपने सहयोगी संगठनों के साथ मिलकर खेल को एक टूल की तरह इस्तेमाल करते हैं, ताकि लड़कियों से जुड़ी जेंडर सोच में बदलाव लाया जा सके और बाल विवाह को रोका जा सके। वे यह भी दर्शाते हैं कि खेल लड़कियों में टीम भावना, आपसी रिश्ते और खुलकर बातचीत करने की आदत को बढ़ाता है, जिससे वे एक-दूसरे का कम उम्र की शादी के खिलाफ समर्थन कर पाती हैं।



इंडिया खेलो फुटबॉल यह दिखाता है कि कैसे फुटबॉल के ज़रिये लड़कियों में शारीरिक और मानसिक ताकत, टीमवर्क, नेतृत्व क्षमता और आत्मविश्वास विकसित होता है, जिससे वे समाज में मौजूद रुकावटों को तोड़ने में सक्षम होती हैं।



मैत्रायणा की यंग पीपल्स इनिशिएटिव (YPI) नेटबॉल और जीवन कौशल प्रशिक्षण के ज़रिये से किशोरी लड़कियों और युवतियों को सशक्त बनाता है। यह पहल उन्हें सुरक्षित स्थान उपलब्ध कराती है और उनके नेतृत्व के गुणों को विकसित करती है। अब तक यह कार्यक्रम 1,30,000 से अधिक प्रतिभागियों तक पहुंच चुका है और सार्वजनिक खेल मैदानों में लड़कियों की भागीदारी को बढ़ावा देकर जेंडर आधारित रुढ़िवादी सोच को चुनौती देता है।



सेंटर फॉर सोशल रिसर्च (CSR इंडिया) ने हरियाणा में **“लड़कियों को सशक्त बनाने के लिए खेल”** कार्यक्रम चलाया है, जिसका मकसद खेलों के जरिए लड़कियों में आत्मविश्वास बढ़ाना और समाज में उनकी अहमियत को समझाना है। इस पहल का उद्देश्य लड़कियों की शिक्षा में भागीदारी बढ़ाना और कम उम्र में शादी को टालना है।



नाज़ फ़ाउंडेशन का “गर्ल्स आउट लाउड (GOAL)” कार्यक्रम शहरी बस्तियों में किशोरियों को सशक्त बनाने का काम करता है, जिसमें नेटबॉल के साथ-साथ जीवन कौशल की शिक्षा दी जाती है। प्रतिभागी लड़कियों का कहना है कि उनमें आत्मविश्वास की बढ़ोतरी हुई है और वे जबरन शादी जैसी हानिकारक प्रथाओं का विरोध करने के लिए खुद को पहले से ज्यादा तैयार महसूस करती हैं। यह कार्यक्रम शारीरिक गतिविधियों और सशक्तिकरण पर आधारित शिक्षा का मेल है, जो लड़कियों में सहनशक्ति और खुद फैसले लेने की भावना विकसित करता है, जिससे वे खुद बदलाव लाने वाला एक जरिया बन पाती हैं। आगे चलकर यह समझने के लिए और रिसर्च की जा सकती है कि इन तरीकों का लड़कियों के सशक्तिकरण पर लंबे समय में क्या असर पड़ता है।

इसके अलावा, खेलों में भागीदारी से लड़कियों के लिए वह सहयोगी सामाजिक नेटवर्क बन सकते हैं, जो आगे चलकर उनकी मदद करें। टीम में खेलने का माहौल लड़कियों को अपने साथियों और अनुभवी मार्गदर्शकों से जुड़ने का मौका देता है, जो उनके लिए हौसला, जानकारी और समर्थन का जरिया बन सकते हैं। ऐसे रिश्ते लड़कियों को पारंपरिक सोच को चुनौती देने और अपने भविष्य से जुड़े फैसले जैसे शादी और परिवार नियोजन, सोच-समझकर लेने के लिए सशक्त बना सकते हैं। खेलों में चुनौतियों को साथ मिलकर पार करने का अनुभव लड़कियों के बीच एकजुटता और सामूहिक शक्ति को बढ़ाने का काम करता है, जिससे वे नुकसान पहुंचाने वाली प्रथाओं का विरोध करने में और भी ज्यादा सक्षम हो जाती हैं।

यूएनएफपीए द्वारा किया गया अध्ययन इस बात पर महत्व देता है कि सही योजना और संरचना के साथ चलने वाले खेल कार्यक्रम कम उम्र में शादी के खिलाफ एक बचाव करने वाली भूमिका निभाते हैं। ये कार्यक्रम लड़कियों में शारीरिक स्वायत्तता को बढ़ावा देकर उन्हें शिक्षा, स्वास्थ्य और जीवन से जुड़े फैसले जैसे कि कब और किससे शादी करनी है, उन्हें खुद लेने में इसके लिए सक्षम बनाते हैं। लड़कियों की खेलों में भागीदारी को बढ़ावा देना और इसमें निवेश करना न सिर्फ उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह बाल विवाह को खत्म करने और जेंडर आधारित समानता को बढ़ाने की दिशा में भी एक जरूरी रणनीति है। हर समुदाय में लड़कियों के लिए सुलभ और ऐसे खेलों के मौके तैयार करना जिसमें सभी को खेलने का मौका मिले। यह उनके सशक्तिकरण और अपने मनचाहे तरीके से जीवन जीने की उनकी क्षमता को बढ़ाने में बहुत जरूरी भूमिका निभा सकता है।

बाल, कम उम्र में व जबरन विवाह रोकने में खेल आधारित कार्यक्रमों का प्रभाव

हालांकि यहां कोई ऐसा, बड़े स्तर पर “इंडिया स्पोर्ट्स प्रोग्राम” नहीं है जो सिर्फ बाल विवाह को रोकने पर केंद्रित हो, लेकिन लड़कियों को सशक्त बनाने और कम उम्र में शादी को टालने के लिए जिन पहलों में खेलों को शामिल किया गया है, उनके प्रभाव को अब पहले से ज़्यादा पहचाना और समझा जा रहा है। खेल एक प्रभावशाली टूल की तरह काम करते हैं क्योंकि ये उन कई बुनियादी वजहों को संबोधित करते हैं जो बाल विवाह को बढ़ावा देते हैं।

खेलों में भागीदारी से लड़कियों में अपने शरीर पर अधिकार और नियंत्रण की भावना विकसित होती है। जैसे-जैसे वे शारीरिक रूप से मजबूत और अपने बारे में ज़्यादा जागरूक होती हैं, उनका आत्मविश्वास बढ़ता है, जिससे वे अपने जीवन से जुड़े फैसले जैसे शादी से जुड़े निर्णय खुद लेने में सक्षम बनती हैं।



खेल आधारित सशक्तिकरण पहलों के उदाहरण



नांदी फाउंडेशन का “स्पोर्ट्स फॉर लाइफ” कार्यक्रम यह कार्यक्रम भारत की 1,30,000 से ज़्यादा वंचित लड़कियों तक पहुंचता है और मल्टी-स्पोर्ट्स पाठ्यक्रम (कई खेलों को शामिल करने वाला प्रशिक्षण) के ज़रिए जीवन कौशल, टीमवर्क और नेतृत्व क्षमता को विकसित करने का काम करता है। यह कार्यक्रम भले ही सीधे तौर पर सिर्फ बाल विवाह रोकने पर केंद्रित न हो, लेकिन खेल और शिक्षा के ज़रिए लड़कियों को सशक्त बनाना इसका एक ऐसा परिणाम है जो कम उम्र में शादी को टालने में मदद करता है। यह कार्यक्रम महिलाओं को “खेल की साथी”/ “खेल सहयोगी” और नेतृत्वकर्ता के रूप में भी आगे लाता है, जिससे लड़कियों को प्रेरणादायक रोल मॉडल मिलते हैं।



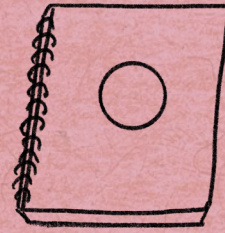
प्राजक का कबड्डी ग्रुप वर्क प्रोजेक्ट (पश्चिम बंगाल) यह पहल कबड्डी को सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा के साथ जोड़ती है ताकि किशोरियों को सशक्त बनाया जा सके और महिलाओं के खिलाफ हिंसा, जिसमें बाल विवाह भी शामिल है, उसे रोका जा सके। यह कार्यक्रम प्रतिभागियों में जागरूकता, जानकारी, कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ाने का काम करता है। प्रतिभागियों के अनुभव बताते हैं कि इसका असर पीढ़ी दर पीढ़ी उनके परिवारों और समुदायों पर भी होता है।



परिवर्तन फॉर गर्ल्स/आईसीआरडब्ल्यू मुंबई में चलने वाला यह कार्यक्रम किशोरियों के साथ खेलों का उपयोग करके उनके आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और शिक्षा को लेकर आकांक्षाओं को बढ़ाने का काम करता है। साथ ही, यह महिलाओं के सार्वजनिक स्थानों के इस्तेमाल को लेकर समाज में मौजूद रुढ़िवादी सोचों को भी चुनौती देता है। जांच में यह सामने आया कि लड़कियों के आवाजाही और शिक्षा से जुड़ी मान्यताओं में बदलाव आया है, जो कम उम्र में शादी को टालने वाले जरूरी कारणों में से एक हैं।



गर्ल्स नॉट ब्राइड्स की सदस्य संस्थाएं भारत में इस वैश्विक साझेदारी से जुड़ी कई संस्थाएं खेलों का इस्तेमाल एक माध्यम के रूप में करती हैं ताकि जेंडर से जुड़ी सोच में बदलाव लाया जा सके और बाल विवाह को रोका जा सके। ये संस्थाएं टीम भावना, आपसी रिश्तों और लड़कियों के बीच खुलकर बातचीत को बढ़ावा देती हैं, जिससे वे कम उम्र की शादी का एक-दूसरे के लिए विरोध कर सकें और साथ खड़ी हो सकें।



खेल एक सीख (प्रो स्पोर्ट डेवलपमेंट और गर्ल्स नॉट ब्राइड्स) यह हैंडबुक (पुस्तिका) किशोर-किशोरियों और युवाओं के साथ जेंडर के मुद्दों पर बातचीत शुरू करने के लिए स्पोर्ट्स आधारित खेलों और उससे जुड़ी चीजों को प्रशिक्षकों को उपलब्ध कराती है। इसका उद्देश्य नेतृत्व, बातचीत और टीम के साथ काम करने की भावना को विकसित करना है, साथ ही जेंडर समानता को बढ़ावा देना है, जो कि बाल विवाह को रोकने के लिए बहुत ज़रूरी है।

2017 में बिहार और झारखंड में किए गए एक मूल्यांकन (गर्ल्स नॉट ब्राइड्स और सीआरईए / CREA) में पाया गया कि जो लड़कियों सशक्तिकरण और खेल से जुड़ी चीजों में शामिल थीं, उनमें जल्दी शादी होने के मामले बाकी लड़कियों की तुलना में काफी कम थे।

कई समुदायों में लड़कियों के आवाजाही और सार्वजनिक जगहों तक पहुंच सीमित होती है, जिससे उनके बीच असुरक्षा का घेरा और भी ज़दा बढ जाता है।

खेल कार्यक्रम लड़कियों को सुरक्षित माहौल में शारीरिक रूप से सक्रिय होने, साथियों से जुड़ने और खुद को दिखाने का मौका देते हैं, जिससे पारंपरिक सोच को चुनौती मिलती है।

खेलों के ज़रिए लड़कियों को ज़िंदगी से जुड़ी अहम बातें जैसे कि टीम के साथ काम करना, बातचीत करना, नेतृत्व करना, मुश्किलों का सामना करना और सोच-समझकर फैसले लेना सिखाया जाता है। ये सभी बातें लड़कियों को आत्मनिर्भर बनाती हैं और उन्हें सामाजिक दबाव, जैसे कम उम्र में शादी का सामना करने में मदद करती हैं।

विश्लेषण और चर्चा

बटरफ्लाई इनिशिएटिव :

यह समझना कि खेल कैसे लड़कियों के निर्णय लेने की क्षमता
और सशक्तिकरण को बढ़ावा देते हैं



खेलों में भाग लेने से लड़कियों को मानसिक, सामाजिक और शारीरिक रूप से कई तरह के फायदे मिलते हैं, जो उनके पूरे तरह से विकास और हित में जरूरी भूमिका निभाते हैं। बातचीत के मुख्य बिंदुओं से मिली समझ से यह पता चला कि लड़कियों और कार्यक्रम से जुड़ी संस्थाओं को मौजूदा जेंडर मान्यताओं, रुढ़ियों और पाबंदियों का सामना किस तरह से करना पड़ा। चर्चा के दौरान कई जुड़े हुए विषयों और उप-विषयों से यह मालूम हुआ कि झारखंड में खेल आधारित पहलों के ज़रिए किस तरह किशोरियां पारंपरिक जेंडर मान्यताओं को चुनौती दे रही हैं, आत्मनिर्भर बन रही हैं और बाल, जल्दी और जबरन शादी का विरोध कर पा रही हैं। ये विषय व्यक्तिगत, पारिवारिक और समुदाय स्तर पर आए बदलावों को दिखाते हैं। वह बताते हैं कि संस्थाओं की योजनाओं और कुछ रुकावटों ने भी इन बदलावों को लाने में असर डाला है।

खेलों में लड़कियों की भागीदारी को रोकने वाली मौजूदा जेंडर से जुड़ी मान्यताएं और रुढ़िवादी सोच

समय की कमी, देखभाल की जिम्मेदारियां और खेलों में लड़कियों पर जेंडर आधारित दोहरा बोझ - इस उप-विषय में यह समझाया गया है कि खेलों में लड़कियों और महिलाओं, खासकर गांवों या कमजोर तबकों/ हाशिये के समुदाय से आने वाली लड़कियों से पढ़ाई और घर के काम के साथ-साथ खेलों में भी समय और मेहनत की उम्मीद की जाती है। प्रतिभागियों ने बताया कि लड़कियों और महिलाओं को हमेशा दोहरी जिम्मेदारियों के बीच संतुलन बनाना पड़ता है — उन्हें खेल प्रशिक्षण के साथ-साथ खाना बनाना, सफाई करना, छोटे बच्चों की देखभाल और घर के अन्य काम भी संभालने होते हैं। ये अपेक्षाएं गहराई से जेंडर से जुड़ी हुई होती हैं, जो समाज में जमी हुई उन मान्यताओं को दर्शाती हैं जहां घरेलू कामों को स्वाभाविक रूप से महिलाओं का काम माना जाता है और जिसे न तो ठीक से बांटा जाता है और न ही उसका महत्व समझा जाता है।



शाम को कोच के साथ फुटबॉल
अभ्यास से पहले घर के सारे
काम निपटा लेती है।



समय की कमी एक गहरी जमी हुई सामाजिक चुनौती के रूप में सामने आई — जहां लड़कियों को सत्र या खेल प्रशिक्षण में भाग लेने से पहले सुबह जल्दी उठकर घर के काम करने होते हैं या छोटे भाई-बहनों और बच्चों की देखभाल करनी पड़ती है। यह दोहरी जिम्मेदारी न केवल लड़कियों की खेल प्रशिक्षण या उसमें पूरी भागीदारी की क्षमता को प्रभावित करती है, बल्कि एक ऐसी सोच को भी बनाए रखती है जिसमें महिलाओं को पहले पारंपरिक जिम्मेदारियां निभाकर ही खेलों में हिस्सा लेने का “अधिकार कमाना” पड़ता है।

खेल से होने वाली कमाई ने परिवार में लड़कियों की आर्थिक आज़ादी को बढ़ावा दिया, लेकिन परिवार की ओर से उनसे पैसों की मदद भी मांगी गई। खेल और निजी जिंदगी के बीच संतुलन बनाना लड़कियों और महिलाओं के लिए मुश्किल साबित हुआ। समाज से समर्थन आमतौर पर तभी मिलता है जब खेल में कोई सफलता या उपलब्धि हासिल होती है। इसके बावजूद, प्रतिभागियों ने खेल को बदलाव की संभावना वाली जगह के रूप में देखा। उन्होंने इसे अपनी पहचान, सपनों और नेतृत्व के रास्ते के रूप में चुना। हालांकि यह रास्ता उन्हें पारंपरिक रूप से जुड़ी बाधाओं और सामाजिक अपेक्षाओं से लगातार जूझते हुए तय करना पड़ा।

शर्तों पर आधारित समर्थन और प्रदर्शन से जुड़ी मान्यता

समूह चर्चा में यह बात भी सामने आई कि महिला खिलाड़ियों को पहचान, स्वीकृति और समर्थन अक्सर तभी मिलता है जब वे कोई साफ़ तौर पर दिखने वाली सफलता या पुरस्कार हासिल करती हैं। प्रतिभागियों ने ऐसे सामाजिक माहौल का भी जिक्र किया जहां परिवार, समुदाय और संस्थाओं का समर्थन सिर्फ तब ही मिलता है जब लड़की अपनी “काबिलियत साबित” कर देती है, जैसे कि कोई मेडल जीतकर, पहचान पाकर या खेल के जरिए पैसे कमा कर।

ऐसी पहचान मिलने से पहले लड़कियों को शक, उनका मनोबल तोड़ना और कई बार खुले तौर पर नाराज़गी का सामना करना पड़ता है। उनसे कहा जाता है कि वे खेल के बजाय शादी, घरेलू जिम्मेदारियों या परिवार की आर्थिक मदद को प्राथमिकता दें।



झारखंड ग्रामीण विकास ट्रस्ट (JGVT)

हमें समुदाय को जोड़ने और खेलने में दिलचस्पी रखने वाली किशोरियों के पहले कुछ समूह बनाने में लगभग एक साल का समय लगा। जब हमने जमीनी तौर पर कार्यक्रम शुरू किया और लड़कियों ने पहली बार फुटबॉल का अभ्यास मैच खेला, तो माता-पिता से ज़्यादा सवाल और रोक-टोक उनके भाइयों की तरफ़ से आये। लड़कों ने अपनी बहनों के खेलने के फैसले पर सवाल उठाए। वे पूछते थे, 'तुम खेलने क्यों गई? कैसे गई? खेलने की ज़रूरत क्या थी?' लड़कियां दुःखी तो हुईं, लेकिन रुकी नहीं। उन्होंने अभ्यास और फुटबॉल खेलना जारी रखा।

“जब उन्हीं लड़कियों की टीम ने शुरुआती मैचों में से एक में जीत हासिल की, तो वही भाई जो पहले खेल का विरोध कर रहे थे उनका समर्थन करने लगे। उन्होंने अपनी बहनों की क्षमता को पहचाना। यह बदलाव उन घरों में भी दिखा जहां लड़कियां नहीं जीती थीं। भाइयों और पिताओं ने लड़कियों के लिए खेलने की जगह तैयार करनी शुरू की। उन्होंने एक मैदान को साफ़ कर उसे अभ्यास के लिए खेल का मैदान बना दिया। “

“अब ज़्यादा लड़कियां खेल कार्यक्रमों और मैचों में हिस्सा लेने लगी हैं और ट्रॉफी भी जीतकर घर ला रही हैं। इसके अलावा, लड़कियों के खेल टूर्नामेंट के दौरान दर्शकों की संख्या भी बढ़ रही है,”

- (संगठन की टीम और समुदाय संयोजक, जेजीविटी)

प्रशिक्षण संसाधनों, कोचों या सार्वजनिक प्रोत्साहन जैसी संस्थागत मदद भी आमतौर पर भविष्य में मिलने वाले लाभों पर निर्भर करती है, जो अक्सर समुदाय की इज़्ज़त और गर्व से जुड़ी जेंडर अपेक्षाओं से जुड़ी होती हैं।

यह शर्तें सिर्फ लड़कियों के खेल में भाग लेने के असली महत्व को कम नहीं करतीं, बल्कि उन पर लगातार अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव भी बनाती हैं, जिससे उनका खेल में जुड़ाव एक तरह से “मूल्य” या “कमाई का ज़रिया” बन जाता है।

सफलता एक सौदे की तरह बन जाती है और तभी स्वीकार की जाती है जब वह समुदाय की शान या आर्थिक फायदों से जुड़ी हुई हो। यह सोच दिखाती है कि कैसे पितृसत्तात्मक विचारों में लड़कियों की इच्छाएं और स्वतंत्रता सिर्फ तभी सराही जाती हैं, जब वे समाज की उम्मीदों के मुताबिक हों।

लड़कियों की पहुंच, आवाजाही और खेलने की जगहों पर रोक

यह उप-विषय उन सामाजिक और ढांचागत बाधाओं को दिखाता है, जिनका सामना किशोरियों को खेलों में हिस्सा लेने के लिए जरूरी स्थानों, आने-जाने की स्वतंत्रता और अवसरों को पाने के लिए करना पड़ता है। ये रुकावटें पारंपरिक जेंडर से जुड़ी अपेक्षाओं, परिवार का नियंत्रण और सुरक्षा की चिंता जैसी बातों से जुड़ी होती हैं, जो लड़कियों को लगातार या करियर के रूप में खेलों को अपनाने से रोकती हैं।

प्रतिभागियों ने बताया कि सुरक्षित और आसानी से पहुंचने लायक खेलने की जगह ढूंढना भी हर दिन एक चुनौती होती है — “जगह नहीं मिलती।” सामाजिक मान्यताओं और रोज़ की ज़िंदगी में आने वाली मुश्किलों की वजह से लड़कियों की आवाजाही सीमित रहती है। उन्हें गांव या शहर से बाहर अकेले जाने की इजाज़त नहीं मिलती और अगर वे कोशिश करती हैं, तो उन पर सवाल उठाए जाते हैं। परिवार और समुदाय अक्सर सुरक्षा, चोट लगने या “इज़्त” पर आंच आने की चिंता के नाम पर रोक - टोक को सही ठहराने की कोशिश करते हैं।

मासिक धर्म/पीरियड्स से जुड़े भ्रम और सामाजिक धारणाएं लड़कियों की खेलों में भागीदारी को और भी सीमित कर देते हैं। माहवारी/पीरियड्स के दौरान वह उनके खेलने पर पाबंदी लगा देते हैं। इसके अलावा, बुनियादी ढांचे की कमी और कुछ इलाकों में मौजूद ‘रंगदारों’ (स्थानीय दबंगों) का दबदबा भी लड़कियों को सामुदायिक स्थानों का इस्तेमाल करने से रोकता है। एक प्रतिभागी ने बताया – “माहवारी के दौरान लड़कियों को खेलने की अनुमति नहीं होती... और उन्हें हर दिन पोषक भोजन भी नहीं मिलता।” यहां तक कि जब लड़कियां खेलने में रुचि दिखाती हैं, तब भी फुटबॉल के अलावा अन्य खेलों के लिए टीम या कोच की कमी होने की वजह से वे खेल नहीं पातीं।

ये बाधाएं सिर्फ शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक भी हैं, जिससे खेल एक अधिकार नहीं बल्कि एक विशेषाधिकार (प्रिविलेज) बनकर रह जाता है। फिर भी इन मुश्किलों के बावजूद, लड़कियां लगातार अपने परिवारों से बातचीत करती हैं, घरेलू जिम्मेदारियों को संभालती हैं और सामाजिक नियमों को चुनौती देती हैं ताकि खेल के लिए समय और जगह निकाल सकें।




समावेशी बाधाएं : जाति, धर्म और सामाजिक और आर्थिक स्थिति

जब यह समझने की कोशिश की गई कि जाति, धर्म और सामाजिक और आर्थिक स्थिति किस तरह लड़कियों के खेलों और सार्वजनिक जीवन तक पहुंच के अनुभवों को प्रभावित करती है, तो यह पाया गया कि कई प्रतिभागी इस बारे में खुलकर बात करने में सहज महसूस नहीं कर रहे थे, खासकर जब बात उनके अपने समुदाय और गांव की हो रही थी। धार्मिक अल्पसंख्यकों (खासकर मुस्लिम समुदायों), वंचित जातियों या आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों से आने वाली लड़कियों को ज्यादा निगरानी, सीमित आवाजाही और कपड़ों व व्यवहार को लेकर कड़े नियमों का सामना करना पड़ता है।


हाल के सामाजिक और राजनीतिक मुद्दों ने खासकर अल्पसंख्यक समुदायों की किशोरियों पर ज़रूरत से ज़्यादा ध्यान केंद्रित कर दिया है। शुरू में पारंपरिक सामाजिक ढांचे और पहले से बनी हुई सोच का असर समूह की एकता पर पड़ा, लेकिन अब मिलकर काम करने की कोशिशें हो रही हैं और व्यवहार में भी बदलाव देखने को मिल रहा है। आज के समय की सामाजिक और राजनीतिक चुनौतियों की वजह से धार्मिक अल्पसंख्यक समुदायों की किशोरी लड़कियों पर लोगों की नज़र और भी ज़्यादा टिकी रहती है।

कई बार विरोध इसलिए भी बेहद ज़दा था क्योंकि समुदाय में लड़कियों की इज़्जत, मर्यादा और शादी योग्य होने को लेकर बहुत उम्मीदें थीं। इन रुकावटों के बावजूद, संस्थाओं द्वारा खास कोशिशें की गईं, जैसे खेलों के कपड़ों में बदलाव करना, स्थानीय लीडर्स को साथ जोड़ना और सभी जातियों को मिलाकर टीमें बनाना। इससे धीरे-धीरे बदलाव आने लगे। खेल इस तरह से अलग-अलग जातियों के बीच बातचीत और नए आपसी सहयोग (एकजुटता) का मंच बन गया





उसके परिवार ने सुझाव दिया कि
उसे खेल से मिलने वाली कमाई
से अपनी ज़रूरतें खुद पूरी करनी
चाहिए।



समर्थन तभी मिलता है जब वह कुछ
हासिल कर लेती है, तभी उसकी
काबिलियत मानी जाती है, वो भी
शर्तों के साथ।

वह दूसरी जगहों या गांवों
में नहीं जा सकती, क्योंकि
परिवार को लगता है कि
लड़कियों का अकेले घूमना
सुरक्षित नहीं है। अक्सर
माता-पिता गांव से बाहर
खेलने की इजाज़त नहीं देते।



जेंडर से जुड़ी पाबंदियां विरोध को जन्म देती हैं और पहचान को नए सिरे से समझने की प्रक्रिया शुरू करती हैं

दिए गए तथ्यों से यह साफ होता है कि किशोरी और युवा आदिवासी लड़कियों को बाहर खेल, खेलने की कोशिश में कई जेंडर से जुड़ी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इसके बावजूद, वे न सिर्फ इन पाबंदियों का डटकर विरोध करती हैं, बल्कि खेल के ज़रिए अपनी पहचान और अपनी छवि को नए सिरे से भी गढ़ती हैं। ये युवा लड़कियां कई तरह की आपस में जुड़ी हुई संरचनात्मक (ढांचे से जुड़ी), सामाजिक और सांस्कृतिक पाबंदियों का सामना करती हैं। जैसे कि बाहर जाने-आने पर रोक-टोक, कपड़ों पर निगरानी, खाने की कमी, घरेलू जिम्मेदारियां, जेंडर से जुड़ी पारंपरिक सोच और समाज द्वारा उनके शरीर और व्यवहार पर नजर बनाए रखना।

जब लोग महिला खिलाड़ियों की कल्पना करते हैं, तो वे अक्सर उन्हें आम लड़कियों जैसी नहीं, बल्कि उनसे अलग दिखाते हैं। वे उन्हें मर्दाना गुणों (जैसे छोटे बाल, साधारण और आरामदायक कपड़ों) के साथ दिखाते हैं, ताकि यह साबित किया जा सके कि वे उस खेल की दुनिया में फिट बैठती हैं, जिसे पारंपरिक तौर पर पुरुषों का क्षेत्र माना जाता है। इस दिखावट में बदलाव सिर्फ खेल की सुविधा के लिए नहीं होता है, बल्कि इसका रिश्ता सामाजिक और सांस्कृतिक दबावों से भी होता है, जहां लड़कियों से उम्मीद की जाती है कि वे मजबूत दिखें और यौन शोषण जैसी स्थितियों से खुद को बचा सकें/टफ नजर आ सकें।

लड़कियों ने बताया कि उन्हें कई बार खेलने के मौके नहीं दिए जाते, क्योंकि लोगों को डर होता है कि उन्हें चोट लग सकती है, और इससे उनकी शादी में परेशानी आ सकती है, या समाज क्या कहेगा। भले ही लड़कियां खेल के मैदान में बहुत अच्छा प्रदर्शन करें, फिर भी उनसे यही उम्मीद की जाती है कि वे घर संभालें और दूसरों की देखभाल करें। खेल को आगे बढ़ाना और साथ ही घरेलू कामों को पूरा करने के बीच संतुलन बनाने की कोशिश दिखाती है कि लड़कियां किस उलझन भरी स्थिति में हैं। परिवार की सोच, सरकारी नीतियां और मीडिया में दिखाई जाने वाली तस्वीरें - ये सभी मिलकर इन दो ध्रुवों (नारीत्व और खेल भावना) को और मजबूत करती हैं, जिससे लड़कियों के लिए ऐसी दुनिया की कल्पना करना मुश्किल हो जाता है जहां नारीत्व और खेल भावना एक साथ मौजूद हो सकते हैं।

लड़कियों ने बताया कि कपड़ों, व्यवहार और शरीर की आज़ादी को लेकर कई पाबंदियां होती हैं, जैसे उन्हें दौड़ने, कूदने या शॉर्ट्स पहनने की इजाज़त नहीं होती। यह अमूमन इस डर से जुड़ा हुआ होता है कि लड़के गलत नजर से देखेंगे, लड़कियां सुरक्षित नहीं रहेंगी, और उनकी शादी में परेशानी आ सकती है। इन सारी रोक - टोक के बावजूद, लड़कियों ने फुटबॉल के खेल को चुना, जिसे आमतौर पर सिर्फ पुरुषों का खेल माना जाता है। यह उनका एक सोच - समझकर लिया गया फैसला था, जिससे वे इन सामाजिक नियमों का विरोध कर सकें। लड़कियों ने यह खेल इसलिए चुना ताकि वे अपने शरीर पर खुद का हक़ दिखा सकें, सार्वजनिक जगहों पर पुरुषों के विशेषाधिकारों/प्रिविलेज को चुनौती दे सकें, और यह नए तरीके से परिभाषित कर सकें कि उनके समाज में 'लड़की होने' का क्या मतलब है।

जेंडर से जुडी मान्यताओं और रूढ़िवादी सोच को चुनौती देने में कार्यक्रमों के असर का विश्लेषण



चुनौतियों के बावजूद, लड़कियां फुटबॉल के खेल को चुनकर अपनी आज़ादी जताती हैं, जिसे पारंपरिक रूप से पुरुषों का खेल माना जाता रहा है। वे इस चुनाव के ज़रिए जेंडर आधारित भूमिकाओं को चुनौती देती हैं, अपनी पहचान बनाती हैं और एक पितृसत्तात्मक समाज में अपनी सार्वजनिक मौजूदगी कायम करती हैं। परिणामों से पता चलता है कि लड़कियों में विरोध और नई कल्पना के कई पल भी देखने को मिले हैं। सत्रों के दौरान शामिल हुए संगठनों की खेल-आधारित पहलों में जुड़े प्रतिभागियों ने यह सवाल उठाया कि “उचित/सही” क्या है, यह कौन तय करता है? उन्होंने अपनी बात रखते हुए सवाल किया कि कैसे मीडिया, सरकारी संस्थाएं और पितृसत्तात्मक सोच से भरी पुरानी धारणाएं जेंडर से जुड़े दायरों को बनाए रखती हैं, जो लड़कियों को खेलों में आने से रोकती हैं और उन्हें नियंत्रित करने का काम करती

आत्मनिर्भरता और आत्मविश्वास के रास्ते के रूप में खेल

इस विश्लेषण से पता चलता है कि खेलों में भाग लेने से किशोरी लड़कियों को आत्मविश्वास बढ़ाने, अपने फैसले खुद लेने की ताकत पाने, और अपनी पहचान को मजबूत करने का एक असरदार रास्ता मिला है। खेल से जुड़ी गतिविधियों में लगातार भाग लेने को लेकर लड़कियों ने बताया कि इससे उनकी शारीरिक गतिविधि बढ़ी है, उन्हें अपने शरीर को लेकर आत्मविश्वास आया और उनकी बातचीत करने की क्षमता में भी सुधार हुआ है। कई लड़कियों के लिए खेल एक बदलाव लाने वाली जगह बन गया, जहां उन्होंने अपने अंदर बैठी हुई जेंडर भूमिकाओं से जुड़ी धारणाओं को चुनौती दी, नेतृत्व की क्षमता विकसित की, और अपनी ज़िंदगी की कल्पना पारंपरिक इच्छाओं से हटकर की, जैसे कि जल्दी शादी। खेल का व्यवस्थित और सहयोग से भरा माहौल लड़कियों के लिए एक सुरक्षित जगह बना, जहां वे अपनी क्षमताओं को पहचान सकीं, फैसले ले सकीं चाहे वो मैदान के अंदर हो या बाहर, दोनों जगह पहल करना सीख सकीं।

बाल, जल्दी और जबरन शादी को रोकने की योजना

हमने यह भी जानने की कोशिश की कि कैसे खेल को एक सांस्कृतिक रूप से अपनाये जाने और टकराव से बचने वाली रणनीति की तरह इस्तेमाल किया गया, ताकि बाल विवाह, कम उम्र में शादी और जबरदस्ती कराई गई शादी जैसे संवेदनशील विषय पर बात की जा सके। कार्यक्रम चलाने वालों ने जानबूझकर खेल को शारीरिक और व्यक्तिगत विकास का जरिया बताया, जिससे लड़कियों को घर से बाहर निकलने और सार्वजनिक जगहों पर भाग लेने का मौका मिला। खेलों के ज़रिए परिवारों और समुदायों के साथ धीरे-धीरे विश्वास बनाकर, कार्यक्रम ने यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, शरीर पर अपना अधिकार और आखिर में बाल विवाह जैसे मुद्दों पर बात करने की जगह बनाई। इन तरीकों ने रूढ़िवादी समुदाय की मान्यताओं से बचाने का काम किया, वहीं लड़कियों को यह ताकत दी कि वे शादी को टाल सकें या उस पर बात कर सकें।

झारखंड विकास परिषद (JVP)

“हमारे स्पोर्ट्स फॉर डेवलपमेंट (S4D) कार्यक्रम में शामिल 10वीं कक्षा की एक लड़की की शादी उसके परिवार ने तय कर दी थी। शादी की सारी तैयारियां भी पूरी हो चुकी थीं। जब हमें इस बारे में पता चला, तो हमने तुरंत परिवार से बात करने का फैसला लिया। हमने लड़की से भी बात की और उसके पिता से भी,” संगठन की टीम (जेवीपी)।

“पिता से बातचीत के बाद शादी को रुकवा दिया गया। अभी हाल ही में उस लड़की ने इंटरमीडिएट (11वीं) की पढ़ाई पूरी कर ली है,” सामुदायिक प्रेरक/ कार्यकर्ता (जेवीपी)।

फुटबॉल सिर्फ एक जुनून नहीं बल्कि प्रतीकात्मक विरोध (चुपचाप विरोध) का एक तरीका बनकर सामने आता है, जिससे लड़कियां और युवा महिलाएं बाल विवाह, यौनिकता और अपने शरीर पर नियंत्रण जैसी सामाजिक मान्यताओं को चुनौती देती हैं। कई प्रतिभागियों ने बताया कि परिवार या समाज से मिलने वाला समर्थन अक्सर शर्तों पर आधारित होता है। यह तभी मिलता है जब लड़कियां कोई सफलता या पुरस्कार हासिल करती हैं, न कि सिर्फ इसलिए क्योंकि लोग उनकी क्षमता पर पहले से भरोसा करते हैं।

आवाजाही पर विचार-विमर्श करना और जगह से जुड़ी रुकावटों को चुनौती देना

निष्कर्ष यह बताता है कि खेल और विकास (एसफॉरडी/S4D) कार्यक्रमों में शामिल लड़कियों ने कैसे अपनी आवाजाही की आजादी बढ़ाने के लिए बातचीत शुरू की और उनकी आने-जाने से जुड़ी बंदिशों को चुनौती दी। शुरुआत में प्रतिभागियों ने बताया कि लड़कियों के सार्वजनिक स्थानों पर जाने को लेकर परिवार और समुदाय की तरफ से कड़ी आपत्तियां थीं। उन्हें बाहर जाने की इजाजत तभी मिलती थी जब वे घर के काम पूरे कर लेतीं, और तब भी उन्हें लड़कों या बड़ों की निगरानी में रहना पड़ता था। हालांकि समय के साथ, खेलों के जरिए लगातार जुड़ाव ने लड़कियों को बाहर निकलने, दूसरे गांवों तक जाने, और पहले पुरुषों के वर्चस्व वाले मैदानों और स्टेडियम जैसी जगहों पर अपनी जगह बनाने के लिए उन्हें एक ठोस वजह दी। इन बदलावों ने न केवल लड़कियों को शारीरिक रूप से बाहर की जगहों तक पहुंचने का अवसर दिया, बल्कि समुदाय की सोच में भी बदलाव लाने का काम किया जिससे यह स्वीकार किया जाने लगा कि लड़कियों को भी आने-जाने, भागीदारी करने और नेतृत्व करने का अधिकार है।

समुदाय की भागीदारी और जेंडर से जुड़ी बदलती मान्यताएं

रिसर्च यह भी दिखाता है कि लड़कियों की खेलों में भागीदारी, सार्वजनिक जीवन और निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल होने को लेकर जो लंबे समय से बनी जेंडर से जुड़ी मान्यताएं थीं, उन्हें बदलने में समुदाय की भागीदारी ने एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इन कार्यक्रमों में रणनीतिक रूप से माता, पिता, भाइयों, पंचायत के सदस्यों और अन्य संबंधित लोगों को शामिल किया गया ताकि लड़कियों के लिए एक सहायक माहौल बनाया जा सके। जैसे - जैसे ज़्यादा लड़कियां खेलों में भाग लेने लगीं और सफल होने लगीं, वैसे - वैसे समुदाय का नजरिया भी बदलने लगा - शुरुआती विरोध की जगह अब गर्व और समर्थन ने ले ली। सामने से दिखाई दे रही सफलताओं (जैसे: मैच जीतना, प्रतिष्ठित लोगों से सम्मान पाना, सोशल मीडिया पर पहचान बनाना) ने लड़कियों की सार्वजनिक क्षेत्रों में मौजूदगी को और भी मान्यता दिलाई। खेलों में लड़कियों की बढ़ती भागीदारी ने शारीरिक क्षमता, कपड़े पहनने के तरीकों और नेतृत्व करने को लेकर बनी पुरानी रूढ़िवादी सोच को चुनौती दी जिससे जेंडर समानता को लेकर समाज में स्वीकृति बढ़ने लगी।

इसके अलावा, सामाजिक सोच को लेकर प्रतिभागियों ने बताया कि समाज में जेंडर और यौनिकता को लेकर सोच बहुत सख्त और दो हिस्सों में बंटी हुई है - जैसे या तो कोई लड़का है या लड़की। इसके अलावा तरह - तरह की पहचान (जैसे जो पारंपरिक लड़का-लड़की की सोच से अलग हों) को लेकर भी लोगों में असहजता और झिझक देखी गई। फिर भी, इस पहल में शामिल लड़कियां और युवा महिलाएं जब खेलों में हिस्सा लेती हैं, तो वे इन सख्त और दो हिस्सों में बंटी सोच (जैसे सिर्फ लड़का या लड़की होना) को चुनौती देती हैं और उसे कमजोर करती हैं। इसके जरिए वे खुद निर्णय लेने की क्षमता, जेंडर की समझ, और समुदाय में भागीदारी को नए मायने देती हैं।

चुप्पी तोड़ना और समाज में अपनी आवाज को दोबारा पाना

इस विषय में यह दिखाया गया है कि कैसे लड़कियां अपने समुदायों में चुपचाप रहने वाली दर्शक से बदलकर ऐसी दमदार आवाज़ बनती हैं, जो जेंडर भेदभाव को लेकर खुलकर चुनौती देते हुए सार्वजनिक मंचों पर अपनी जगह बना रही हैं। खेलों और इससे जुड़े कार्यक्रमों में भाग लेने के ज़रिए, लड़कियों ने अपनी राय ज़्यादा आत्मविश्वास के साथ रखना शुरू किया है। उन्होंने समाज की आलोचना का जवाब देना सीखा, और यह ज़ोर देकर कहना शुरू किया कि उन्हें भी देखा और सुना जाए, यह उनका अधिकार है। सार्वजनिक स्थानों पर लड़कियों का इस तरह से खुलकर मौजूद होना एक बहुत बड़ा और साहसिक बदलाव था, खासतौर पर उन जगहों पर जहां उन्हें पहले सिर्फ घरेलू कामों तक सीमित रखा जाता था। खेल लड़कियों के लिए एक मजबूत पहचान का प्रतीक और मंच बना, जहां उन्होंने अपनी आवाज़ वापस पाई, जेंडर से जुड़ी पुरानी सोच को बदला, और अपनी दिखाई देने वाली मौजूदगी और प्रदर्शन के ज़रिए दूसरों को प्रेरित करने का भी काम किया।



व्यक्तिगत विकास और सामाजिक
बदलाव के लिए खेल एक जरिए
के रूप में

यह विषय इस बात को दर्शाता है कि खेलों का किशोरी लड़कियों के व्यक्तिगत विकास और समुदाय में उनके सामाजिक रिश्तों पर कितना गहरा और बदलाव लाने वाला असर पड़ता है। खेलों में भागीदारी ने लड़कियों में आत्मविश्वास, खुद को नियंत्रण में रखना, नेतृत्व क्षमता, संवाद कौशल और टीम में काम करने जैसी ज़रूरी जीवन कौशलों को विकसित करने का काम किया है - यह सभी बातें कार्यक्रम के संस्थाओं ने बताईं। समय के साथ, खेल एक अभिव्यक्ति का माध्यम बन गया है। जो लड़कियां पहले अपनी बातें या भावनाएं शब्दों में नहीं कह पाती थीं, अब वे अपने जज़्बात और गुस्से को खेल के ज़रिए जाहिर कर रही हैं।

ढांचागत गतिविधियों और सामूहिक रूप से सीखने के ज़रिए, लड़कियों ने शारीरिक रूप से फिट होना सीखा और साथ ही उनमें दृढ़ता, भावनात्मक समझ और समस्याओं को हल करने की क्षमता भी विकसित हुई। खेलों ने लड़कियों के व्यक्तिगत विकास, सामाजिक जुड़ाव और जीवन कौशल को विकसित करने में अहम भूमिका निभाई, जिससे वे न सिर्फ अपनी, बल्कि समाज की चुनौतियों का भी सामना करने में सक्षम हुईं। नियमित खेल गतिविधियों और मिलकर सीखने के माहौल ने लड़कियों के पूरे तरह से विकास में बड़ा योगदान दिया है। इन अनुभवों ने न केवल लड़कियों की शारीरिक फिटनेस को बढ़ाया, जो उन्हें हर दिन समय से व्यायाम और कौशल आधारित प्रशिक्षण से मिला बल्कि इससे उनमें महत्वपूर्ण मानसिक गुण भी विकसित हुए। वह माहौल जिसमें टीम का साथ रहता है, उसमें लड़कियां चुनौतियों का सामना करना, हार से उभरना और मुश्किलों के बावजूद आगे बढ़ना सीखती हैं, तो उनमें संघर्ष झेलने की ताकत भी विकसित होती है। भावनात्मक समझ, लड़कियां टीम के साथियों और विरोधी टीमों के साथ खेलने के अनुभवों से सीखती हैं। इस दौरान उन्हें अपनी भावनाओं को समझना और नियंत्रित करना पड़ता है, साथ ही दूसरों की भावनाओं को पहचानकर सहानुभूति के साथ उसका जवाब देना होता है। समस्या सुलझाने की क्षमता भी खेल के दौरान निखरती है, जब वे खेल की रणनीति बनाती हैं, बदलते हालात में खुद को ढालती हैं, और मिलकर समस्या का हल निकालने की कोशिश करती हैं।

तुरंत मिलने वाले फायदों से आगे बढ़कर, खेलों में भागीदारी लड़कियों के व्यक्तिगत विकास की एक मजबूत नींव को तैयार करती है। प्रशिक्षण के लिए ज़रूरी अनुशासन और अपना सब कुछ लगा देना (समर्पण) उनके अंदर आत्मविश्वास और खुद पर भरोसे को बढ़ाते हैं। टीमवर्क और प्रतियोगिता के साझा अनुभवों से लड़कियों के बीच गहरे सामाजिक रिश्ते बनते हैं, जिससे उनमें मिल - जुलकर काम करने की भावना और साथ का एहसास मजबूत होता है। इसके अलावा, खेल अपने आप में कई ज़रूरी जीवन कौशल सिखाते हैं, जैसे कि बातचीत करना, नेतृत्व करना, सहयोग करना, समय का सही इस्तेमाल करना और लक्ष्य तय करके उसे पाने की कोशिश करना। ये कौशल सिर्फ खेल के मैदान तक सीमित नहीं रहते, बल्कि लड़कियों को जीवन के कई दूसरे क्षेत्रों में भी आत्मविश्वास और समझदारी से आगे बढ़ने की ताकत देते हैं। इनसे वे व्यक्तिगत और सामाजिक चुनौतियों का बेहतर ढंग से सामना कर पाती हैं, जिससे उनका पूरी तरह से विकास होता है और वे भविष्य में सफल होने की दिशा में आगे बढ़ती हैं।



खेल से जुड़ने के बाद
मैंने लोगों के सामने
खड़े होकर बोलना
सीखा। पहले तो मुझे
अपने बारे में बताने में
भी डर लगता था।

इसके अलावा, खेलों ने पारंपरिक तौर पर जेंडर से जुड़ी अपेक्षाओं को बदलने में मदद की, जहां लड़कियां अब सार्वजनिक जगहों में तेजी से भाग ले रही हैं, नए संबंध बना रही हैं, और अपने समुदायों में रोल मॉडल (प्रेरणा का स्रोत) के रूप में उभर रही हैं।


ये गतिविधियां अक्सर मैदान से बाहर भी व्यापक जीवन के दूसरे हिस्सों में फैलती हैं जिससे लड़कियों में सोच - समझकर फैसला लेने की क्षमता बढ़ती है ताकि वह अपने साथियों का नेतृत्व कर सकें, और संस्थाओं से सकारात्मक रूप से जुड़ सकें।

मैदान हमारे लिए अभिव्यक्ति,
ताकत और बहनचारे की जगह
बन गया है। यहीं पर हमें गंभीरता
से लिया जाता है।

खेल ने मुझे एक बेहतर स्पीकर
(बोलने वाला) बनाया, बातचीत
करना और मिल-जुलकर काम
करना सिखाया। पहले मैं नए
लोगों और सीनियर्स से बात
नहीं कर पाती थी, लेकिन अब
कर लेती हूँ।


हम साथ खेलते हैं, साथ जीतते हैं, और जब हारते हैं तब भी टीम की तरह उसका सामना करते हैं।

जब हम अभ्यास करते हैं, तो सिर्फ खेल की नहीं, बल्कि ज़िंदगी की बातों पर भी चर्चा होती है - जैसे पीरियड्स, स्कूल और पारिवारिक समस्याएं



मुस्लिम किशोरियों के लिए
यह बहुत मुश्किल था... उन्हें
छोटे कपड़े (शॉर्ट्स) पहनने
की इजाज़त नहीं थी... हमने
उन्हें पैंट पहनने को कहा,
और अब वे ज़िला स्तर पर
खेल रही हैं।

समाज कहता है कि खेलों
से चोट लगने का खतरा
बढ़ता है और शादी की
संभावना कम हो जाती है।



शारीरिक स्वायत्तता, सहमति और सीमाएं



यह विषय किशोरी लड़कियों के लिए शारीरिक स्वायत्तता से जुड़े मुश्किल और संवेदनशील रिश्ते को समझाती है, खासकर खेल और शारीरिक गतिविधियों के संदर्भ में। इन निष्कर्षों से पता चलता है कि सहमति को लेकर समझ और अभ्यास की बहुत कमी है। चाहे वो शारीरिक संपर्क में हो, अपनी निजी सीमाएं तय करने में, या माहवारी के दौरान खुद को संभालना, चोट लगने या सामाजिक नजरों से जुड़ा हुआ हो।

सहमति का विचार, किसी भी तरह के सोच-विचार से गायब था। ना इस पर कोई बातचीत करता था, ना किसी से साफ़ तौर पर अनुमति ली जाती थी, और ना ही यह समझ पाई जाती थी कि खेल गतिविधियों में हिस्सा लेने से पहले आपसी सहमति जरूरी होती है। इस व्यक्तिगत सीमाओं पर ध्यान न देने की वजह से ऐसी स्थिति बन गई जहां लड़कियां यह महसूस करने लगीं कि उनकी स्वायत्तता की कोई परवाह नहीं की जा रही है।

हालांकि यह माना तो गया कि व्यक्तिगत सीमाएं होती हैं, लेकिन उन्हें साफ़ - साफ़ परिभाषित करना और लागू करना स्पष्ट नहीं था और न ही एक जैसा था। स्पष्ट समझ न होने से उलझन पैदा हुई और इसमें व्यक्तिगत तौर पर लोगों के लिए सामाजिक मेलजोल में खुद को सुरक्षित और निश्चित महसूस करना मुश्किल हो गया।

किये गए कार्यों और चर्चाओं में यह बात सामने आई कि रोजमर्रा की बातचीत जैसे हाथ मिलाना या खेल के दौरान धक्का - मुक्की अक्सर बिना सहमति के होती है। प्रतिभागियों ने बताया कि कैसे व्यक्तिगत सीमाओं का उल्लंघन आम होने के बावजूद इस पर बात नहीं की जाती, क्योंकि लोग सामाजिक नतीजों के डर, कथित तौर पर ऊंचा या कमतर वाले रिश्तों या अंदर से महसूस होने वाली झिझक की वजह से चुप रहते हैं। ताकत एक बदलती रहने वाली लेकिन गहराई से जमी हुई शक्ति के रूप में सामने आती है, जो उम्र, जेन्डर, सामाजिक स्तर, सुंदरता के मानकों और आर्थिक स्थिति से प्रभावित होकर स्वायत्तता को आकार देती है।

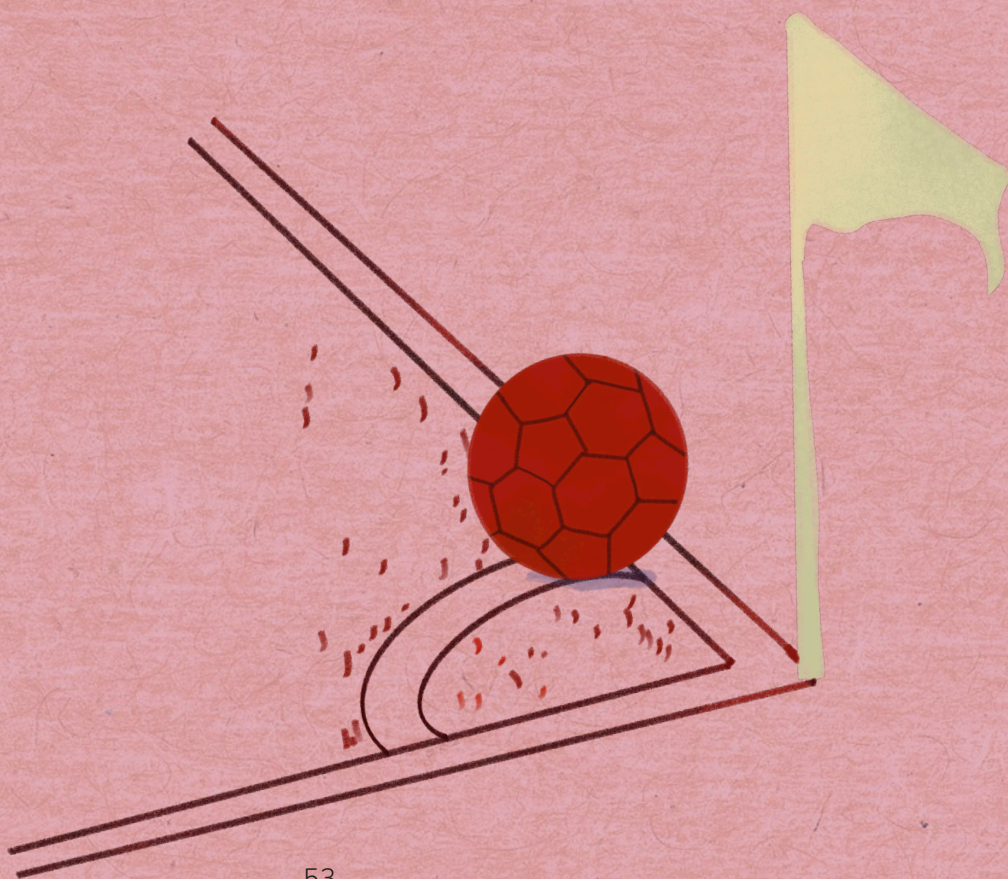
लड़कियों ने बताया कि वे असहज होने के बावजूद अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव महसूस करती हैं। वह कपड़ों या शारीरिक अभिव्यक्ति को लेकर बाहरी अपेक्षाओं के अनुसार ढलने के लिए मजबूर होती हैं, और कमजोर न दिखने के डर से दर्द या आपत्ति को दबा देती हैं। सहमति के उल्लंघन, चाहे वे कम दबे हों या खुले तौर पर हो, अक्सर सही ठहराए या नज़रअंदाज़ कर दिए जाते हैं, जिससे भावनात्मक तकलीफ़ और अंदर ही अंदर संघर्ष पैदा होता है। इस विषय में यह भी ज़ोर दिया गया है कि सामूहिक सोच वाले माहौल में अपनी व्यक्तिगत सीमाएं तय करना और उन पर डटे रहना एक चुनौती है, जहां चुप रहना, मान लेना और अच्छा प्रदर्शन करना सामाजिक रूप से सराहा जाता है।

शारीरिक स्वायत्तता, सहमति और ताकत

विश्लेषण यह भी बताता है कि खेल और रोज़मर्रा की ज़िंदगी में किशोरियों को शारीरिक स्वायत्तता और सहमति से जुड़ी कई परतों और अक्सर कठिन अनुभवों से गुज़रना पड़ता है। सुविधाजनक गतिविधियों और विचार-विमर्श के माध्यम से, प्रतिभागियों ने बताया कि सहमति खासकर शारीरिक जगह, स्पर्श और निर्णय लेने से जुड़ी है जिसे बहुत कम स्वीकार या सम्मान दिया जाता है, खासकर लड़कियों और कम उम्र के लोगों के मामले में। उम्र, सामाजिक स्तर और शक्ति का मेल यह तय करने में अहम साबित हुआ कि कौन अपनी सीमाएं तय कर सकता है और किसे दूसरों के अनुसार चलना पड़ता है।

प्रतिभागियों ने यह साझा किया कि हालांकि सीमाएं उनके अंदर मौजूद होती हैं, लेकिन उन्हें खुलकर बता पाना, खासकर परिवार के सदस्यों, बड़ों या साथियों के खिलाफ बेहद मुश्किल होता है, क्योंकि इसमें प्रतिशोध (बदला), आलोचना या अलग - थलग कर दिए जाने का डर रहता है। खेल का मैदान इन परिस्थितियों की एक छोटी सी तस्वीर है, जहां जेंडर आधारित ऊंचा - कमतर, नेतृत्व की भूमिकाएं, और जाति या भाषा से जुड़ी विशेष सुविधाएं आपसी संबंधों को प्रभावित करती हैं। सहमति पर बातचीत की कमी, शक्ति असंतुलन को सामान्य मान लेना, और सीमाएं तय करने में हिचकिचाहट, ये सभी बातें शारीरिक स्वायत्तता के मुद्दे पर छाई हुई गहरी चुप्पी को उजागर करती हैं।

ये अनुभव इस बात पर ज़ोर देते हैं कि ऐसे सुरक्षित और सहायक जगह बनाई जाएं जहां लड़कियां अपने फैसले लेने की क्षमता का इस्तेमाल कर सकें, उल्लंघनों को चुनौती दे सकें, और अपने शरीर, साथियों व अधिकार रखने वाले लोगों के साथ अपने रिश्तों को नए सिरे से परिभाषित कर सकें।



रुकावटें व बाधाएं



झारखंड में लड़कियों के खेल कार्यक्रमों को आगे बढ़ाने में एनजीओ को जिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, वे कई प्रकार की हैं। ये सामाजिक-सांस्कृतिक मान्यताओं, आर्थिक सीमाओं और व्यवस्थागत कठिनाइयों से जुड़ी हुई हैं। यहां सामने आई मुख्य रुकावटों का विवरण दिया गया है:

I. सामाजिक-सांस्कृतिक बाधाएं: पितृसत्तात्मक सोच और सामाजिक अपेक्षाएं, जो खेलों को पुरुषों का क्षेत्र मानती हैं, लड़कियों की भागीदारी को नकारती हैं और उनके मनोबल को तोड़ने का काम करती हैं। इसके बजाय घरेलू कामकाज और पढ़ाई को प्राथमिकता दी जाती है। सुरक्षा की चिंता और छेड़छाड़ के डर से लड़कियों की आवाजाही सीमित हो जाती है, जो खेलों में उनकी भागीदारी को कम कर देती है। परिवार का साथ न मिलना और कम उम्र में शादी होकर घरेलू जिम्मेदारियां आ जाना, उन्हें मिलने वाले अवसरों को और भी ज्यादा सीमित कर देती हैं। पर्दा प्रथा और मासिक धर्म/पीरियड से जुड़ी पाबंदियां भी खेलों में लड़कियों की भागीदारी के लिए बड़ी चुनौती बनती हैं।

II. आर्थिक सीमाएं : सीमित और अनियमित धनराशि की वजह से एनजीओ को लड़कियों के खेल को समर्थन देने में कठिनाई होती है। इसका असर खेल के ढांचे, उपकरण, प्रशिक्षण (खासकर महिला प्रशिक्षक) और आने-जाने की सुविधा पर पड़ता है। झारखंड में सरकार द्वारा शुरू की गई पहलें लड़कियों और युवा महिलाओं तक सीमित रूप से पहुंच पाती हैं और उनकी मौजूदगी भी कम है। इसके अलावा, खेल की सुविधाओं की कमी और भाग लेने का ज्यादा खर्च (जैसे उपकरण, यूनिफॉर्म, यात्रा) गरीब परिवारों की लड़कियों के लिए बड़ी मुश्किल पैदा करता है।

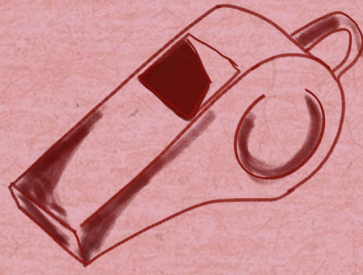
III. सुविधा और संचालन संबंधी चुनौतियां : पर्याप्त परिवहन की कमी लड़कियों की खेलों में भागीदारी के लिए बड़ी रुकावट है, खासकर ग्रामीण या पिछड़े इलाकों में, जहां सार्वजनिक परिवहन के साधन कम या असुरक्षित होते हैं। अच्छी और सुरक्षित आने-जाने की सुविधा की कमी के कारण लड़कियां अभ्यास, मैच और अन्य खेल संबंधी गतिविधियों में शामिल नहीं हो पातीं। इससे वे शारीरिक गतिविधि, टीमवर्क और व्यक्तिगत विकास जैसे महत्वपूर्ण अवसरों से दूर हो जाती हैं। महिला कोच और रोल मॉडल (आदर्श वयक्ति) की कमी इस समस्या को और भी ज़रूरत बढ़ा देती है। लड़कियों को अक्सर महिला मार्गदर्शकों से लाभ मिलता है, जो उनके खास अनुभवों को समझ सकें, सही दिशा दिखा सकें और उन्हें अपने खेल संबंधी लक्ष्यों को हासिल करने के लिए प्रेरित कर सकें। कोचिंग और नेतृत्व के पदों पर नज़र आने वाली और उनसे जुड़ाव महसूस होने वाली महिलाओं की अनुपस्थिति लड़कियों की खेल में भागीदारी को कम करती है और खेल की दुनिया में उनकी इच्छाओं को सीमित कर देती है।

खेल-आधारित कार्यक्रमों में शारीरिक स्वायत्तता और बाल विवाह पर खुलकर बात करने में आने वाली मुख्य चुनौतियां क्या हैं?

i. कार्यक्रम सिर्फ खेलों में भागीदारी दिखाने के लिए औपचारिकता निभा रहे हैं कभी-कभार मैच कराना, कोचों को ज्यादातर वॉलंटियर के तौर पर या कभी-कभी शामिल करना, ऐसी खेल-आधारित गतिविधियां कभी भी यह सुनिश्चित नहीं कर पातीं कि लड़कियां नियमित रूप से खेल रही हैं और खेलों में जुड़ी हुई हैं। “हमने एक कोच चुना है जो बीच-बीच में (अनियमित रूप से) उन्हें मार्गदर्शन देता है। यह कोच खेल में रुचि रखने वाली और मैदान पर चुनौतियों/मुश्किलों का सामना कर रही लड़कियों को सहारा और मदद करने का काम करता है।” यह भी बताया गया कि कुछ मामलों में गांव के स्थानीय लड़के, जो पहले से खेल में प्रशिक्षित हैं, और कभी - कभी वह खेल में भाग लेने वाली लड़कियों के भाई भी होते हैं, उन्हें लड़कियों को प्रशिक्षण देने के लिए बुलाया जाता है।

ii. संगठन इस बात को लेकर स्पष्ट नहीं हैं कि जमीनी स्तर पर शरीर की स्वायत्तता / बाल विवाह से जुड़े मुद्दों पर बातचीत को कैसे जोड़ा और आगे बढ़ाया जाए। अधिकतर कार्यक्रमों में जेंडर, शारीरिक स्वायत्तता और बाल विवाह से जुड़े मुद्दों पर बातचीत के लिए संस्थाओं के प्रशिक्षकों/सहायकों /या वह महिलाएं जो खुद स्वयं सहायता समूहों से जुड़ी हुई हैं, उन्हें शामिल किया जाता है। बहुत कम ऐसी पहलें हैं जिन्होंने खेल के जरिए समाज में मौजूदा जेंडर आधारित असमानताओं को चुनौती देने की कोशिश की है, और ऐसी योजनाएं बनाई हैं जो लड़कियों को अपने शरीर और अधिकारों को बेहतर समझने का मौका दें।

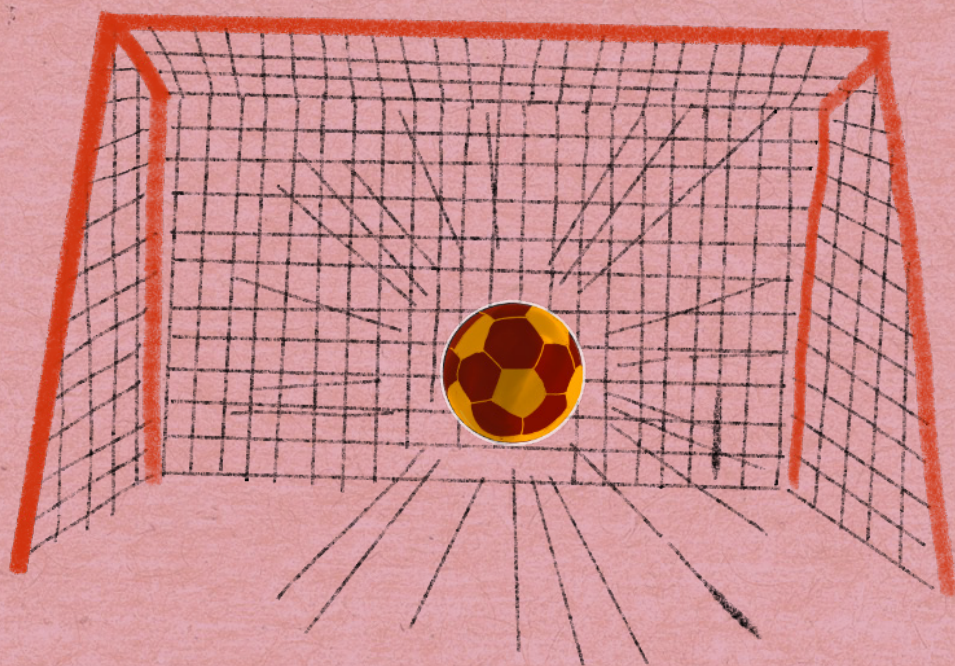
iii. मौजूदा कार्यक्रमों में शामिल होना शारीरिक स्वायत्तता और बाल विवाह पर चर्चा को खेल गतिविधियों में असरदार तरीके से जोड़ने के लिए सावधानी से बनी एक बेहतर योजना और प्रशिक्षित मार्गदर्शकों की जरूरत होती है, जो संवेदनशील विषयों को समझदारी से संभालने का काम कर सकें। अक्सर देखा गया है कि खेल प्रशिक्षक जेंडर और शरीर की स्वायत्तता के मुद्दों पर प्रशिक्षित नहीं होते, जिससे वे कार्यक्रम में पूरी तरह शामिल नहीं हो पाते हैं। इसलिए, भाग लेने वाले कोचों और कार्यक्रम के मार्गदर्शकों की जानकारी शरीर की स्वायत्तता क्या है, बाल विवाह के नुकसान क्या हैं, और कानून के तहत उनके अधिकार क्या हैं, इसे लेकर उनकी समझ सीमित होती है।



iv. पारंपरिक मान्यताओं को चुनौती देना, बाहरी हस्तक्षेप का डर और समुदाय का समर्थन न होना शरीर की स्वायत्तता और बाल विवाह जैसे मुद्दों को सीधे तौर पर संबोधित करना समाज और जेंडर से जुड़ी उन गहरी और जमी हुई मान्यताओं को चुनौती देता है, जिससे परिवार, समुदाय के लीडर और यहां तक कि कार्यक्रम में भाग लेने वाले लोग भी इसका विरोध कर सकते हैं। कुछ समुदाय इन मुद्दों पर बातचीत करने को अपनी सांस्कृतिक प्रथाओं में बाहरी दखल समझ सकते हैं और इसलिए इसमें हिस्सा लेने में उनमें काफी हिचक होती है। इसलिए, जब तक व्यापक समुदाय का सक्रिय (लगातार) समर्थन और सहमति नहीं होती, तब तक खेल कार्यक्रमों में शरीर की स्वायत्तता और बाल विवाह से जुड़ी कोशिशें कमजोर पड़ सकती हैं।

v. सहयोग और समन्वय बाल विवाह को रोकने और शरीर की स्वायत्तता को बढ़ावा देने के लिए गैर-सरकारी संस्थाओं/संगठनों, सरकारी एजेंसियों, समुदाय के लीडर्स, स्कूलों और परिवारों के बीच सहयोग होना या मिलकर काम करना जरूरी है। एक असरदार साझेदारी बनाना थोड़ा मुश्किल हो सकता है, लेकिन अगर कई तरह के हितधारकों की इसमें भागीदारी नहीं होगी तो इसकी प्रगति भी सीमित ही रहेगी।

उपसंहार



खेल सत्रों के दौरान बातचीत को जोड़ना

शरीर की स्वायत्तता, जेंडर, सहमति और सशक्तिकरण पर बातचीत को खेल सत्रों के दौरान ही शामिल करना बहुत जरूरी है, न कि इन्हें लेकर अलग से बात करना। सहमति पर आधारित खेलों को शामिल करने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि वार्म-अप ड्रिल्स को इस तरह से बनाया जाए कि इसके जरिए सहमति का विचार धीरे-धीरे समझाया जा सके। खेल या गतिविधि के बाद, एक छोटा सा गोल घेरा बनाकर उसमें यह बात होनी चाहिए कि खेलने के दौरान एक - दूसरे के निजी स्थान और शरीर का सम्मान किस तरह से किया जाए। उसमें ऐसे सवाल पूछे जा सकते हैं, जैसे, 'जब किसी ने खेल के दौरान आपकी जगह का सम्मान किया तो आपको कैसा लगा? अगर खेलते समय किसी को असहज महसूस होता है तो क्या करना चाहिए?' और 'खेल के दौरान सभी को सुरक्षित और सहज महसूस कराने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं?' ताकि बातचीत को बढ़ावा मिल सके। साथ ही, फिटनेस अभ्यास के दौरान व्यक्तिगत सीमाओं पर ध्यान देना जरूरी है। प्रतिभागियों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वे अपने शरीर की सुनें और अगर दर्द या असहजता महसूस हो तो व्यायाम रोक दें। यह बताया जाना चाहिए कि अपनी क्षमता और सीमाओं के अनुसार व्यायाम में बदलाव करना बिल्कुल सही है।

प्रशिक्षकों और मार्गदर्शकों की क्षमता को बढ़ाना

सभी प्रशिक्षकों और मार्गदर्शकों के लिए व्यापक प्रशिक्षण में निवेश किया जाना चाहिए, जिसमें खासतौर पर इन विषयों पर ध्यान दिया जाए:

- जेंडर संवेदनशीलता
- गुस्से के प्रबंधन (गुस्से को काबू में करने का तरीका) और सहमति के उल्लंघन की पहचान एवं नियंत्रण
- विकास के लिए रचनात्मक नेतृत्व के तरीके को अपनाना
- खेल मैदान में यौन शोषण और उत्पीड़न से लड़ने के उपाय और अगर ऐसे मामले या शिकायतें हों तो उन्हें लेकर उठाए जाने वाले कदम

सक्रिय रूप से महिला प्रशिक्षकों और साथी मेंटर्स को चुनें और उनका समर्थन करें, साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि पुरुष प्रशिक्षकों को सहमति और शरीर की स्वायत्तता पर पूरी तरह से प्रशिक्षण मिले। प्रशिक्षकों और मार्गदर्शकों को यह निर्देश दें कि वे 'सिखाने के मौके' - जब भावनाएं चरम पर हों, विवाद हो या सहयोगी चुनौतियां आएँ, उन्हें पहचानें और उनका फायदा उठाकर जरूरी चर्चाएं शुरू करें।

सहमति और उसके उल्लंघन पर सीधे तौर पर बात करना

शारीरिक सहमति के बारे में विशेष तौर पर खेल के माहौल के लिए बनाए गए एक अलग शैक्षिक मॉड्यूल का विकास करें, जो सिर्फ यौन संबंधों तक सीमित न हों। खेल गतिविधियों के दौरान प्रतिभागियों के बीच और प्रतिभागियों तथा देखरेख करने वाले निरीक्षक के बीच स्वीकार्य और अस्वीकार्य शारीरिक संपर्क के बीच फर्क को जरूर से स्पष्ट करें।

खेलों को जीवन के व्यापक लक्ष्यों से जोड़ें

लड़कियों के प्रभावशाली कार्यक्रमों के लिए खेलों से आगे बढ़कर एक हर तरफ से देखे जाने वाले नजरिए को अपनाने की जरूरत है, जिसमें बेहतर और अच्छी शिक्षा हो और जिसमें सहायक वातावरण के जरिए उनकी शैक्षिक बढ़ोतरी पर ध्यान दिया जाए। इसके अलावा आर्थिक सशक्तिकरण भी बहुत जरूरी है, जिसमें व्यावसायिक प्रशिक्षण, कारोबार चलाने का कौशल, और वित्तीय स्वतंत्रता के लिए संसाधन दिए जाते हैं। इसमें बाल संरक्षण भी बेहद महत्वपूर्ण है, जिसके लिए मजबूत सुरक्षा उपाय और स्थानीय अधिकारियों के साथ सहयोग होना मायने रखता है।

लंबे समय तक समुदाय के नियंत्रण और भागीदारी को बढ़ावा देना

युवा कार्यक्रमों की सफलता के लिए शुरू से ही समुदाय का भरोसा बनाना बहुत जरूरी है। इसके लिए माता-पिता को जानकारी देने वाली बातचीत और सहभागिता के जरिए जोड़ना, स्थानीय नेताओं से मार्गदर्शन और समर्थन लेना, और आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को उनकी पहुंच और समझ के कारण शामिल करना बहुत जरूरी है।

लंबे समय तक असर के लिए, खेल समूहों को सहायक प्रक्रियाओं के जरिए स्व-प्रबंधन (खुद अपनी जिम्मेदारी लेना और काम करना) की ओर बढ़ना चाहिए। लड़कियों के समूहों को नेतृत्व प्रशिक्षण और जरूरी संसाधन देकर अपनी गतिविधियां खुद चलाने के लिए सशक्त बनाया जा सकता है। समुदाय के खेल क्लब स्थानीय वालंटियर्स को जोड़कर, संसाधन जुटाकर और टिकाऊ व्यवस्थाएं बनाकर विकसित किए जाने चाहिए। विश्वास पैदा करना और खुद से काम संभालने का मौका देना युवाओं के खेल कार्यक्रमों की स्थिरता को सुनिश्चित करता है।

समावेशन और भाषा की संवेदनशीलता को प्राथमिकता देना

क्षेत्रीय रूप से अनुकूल और सांस्कृतिक रूप से पारंपरिक खेल कार्यक्रम, जैसे संधाल में फुटबॉल और खूंदी में हॉकी, किशोरी लड़कियों की भागीदारी को बढ़ाते हैं। यह फायदा उन्हें यहां पहले से मौजूद रुचि और संसाधनों की वजह से मिलता है। स्थानीय भाषाओं की समझ रखने वाले मार्गदर्शक बेहतर संवाद और भरोसा बनाने के लिए बहुत जरूरी हैं। छोटी उम्र की लड़कियां अक्सर खेल कार्यक्रमों को ज्यादा अपनाती हैं, इसलिए उनकी उम्र के हिसाब से कार्यक्रम बनाना जरूरी होता है। छोटी उम्र की लड़कियों के लिए कार्यक्रमों में मज़ा और बुनियादी कौशल पर ध्यान देना चाहिए, जबकि बड़ी किशोरी लड़कियों के लिए नेतृत्व के अवसर और भागीदारी में आने वाली बाधाओं को भी शामिल किया जाना चाहिए। क्षेत्रीय, सांस्कृतिक, भाषाई और उम्र से जुड़े पहलुओं को ध्यान में रखना इन कार्यक्रमों की सफलता के लिए बेहद जरूरी है।

अपने आसपास के माहौल को लेकर हमेशा चेतन (जागरूक) रहें

झारखंड जैसे क्षेत्रों में, जहां खेलों में भाग लेना लोगों की संस्कृति का हिस्सा है, इस व्यापक स्वीकृति का इस्तेमाल लड़कियों को मजबूत बनाने वाले कामों के लिए करें। ये पहल सिर्फ खेलों में भागीदारी तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि इसमें व्यक्तिगत तौर पर लोगों की ज़िंदगी में वास्तविक सुधार लाने का भी उद्देश्य होना चाहिए। हालांकि, यह समझना जरूरी है कि जिन समुदायों में खेलों को स्वीकार किया जाता है, वहां भी गरीबी और जल्दी शादी जैसी बड़ी सामाजिक और आर्थिक चुनौतियां मौजूद हैं, जो विकास में बाधा बनती हैं। इसलिए, सशक्तिकरण कार्यक्रम ऐसे बनाए जाने चाहिए जो इन कई तरह की चुनौतियों को पूरी तरह से दूर करने में मदद करें, ताकि खेलों का प्रभाव असल में किसी मतलब का हो और वह लंबे समय तक चलने वाला बदलाव ला सके।

निगरानी और समायोजन को शामिल करें

लड़कियों के सशक्तिकरण कार्यक्रमों के पारंपरिक मूल्यांकन अक्सर केवल भागीदारी की संख्या पर ध्यान देते हैं, जबकि लड़कियों की खुद की निर्णय लेने की क्षमता और उनके लंबे समय के जीवन परिणामों के विकास को नजरअंदाज कर देते हैं। प्रभाव को बेहतर तौर पर समझने के लिए, मूल्यांकन में लड़कियों के आत्मविश्वास, बातचीत करने की क्षमता, स्वायत्तता और जेंडर से जुड़ी मान्यताओं को चुनौती देने में हुई सकारात्मक बदलाव को ध्यान से देखा जाना चाहिए। इसके लिए इंटरव्यू और लंबे समय तक चलने वाले अध्ययन जैसे तरीकों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। साथ ही, शिक्षा, शादी और बच्चे पैदा करने में देरी, नेतृत्व, आर्थिक सशक्तिकरण, और कम जोखिम जैसे लंबे समय तक होने वाले परिणामों पर नजर रखना भी बहुत जरूरी है। लड़कियों पर समय के साथ नजर रखने के लिए स्थानीय हितधारकों को शामिल करते हुए मजबूत डेटा संग्रह प्रणाली की जरूरत होती है। यह पूरा तरीका किए गए पहलों को गहराई से समझने में मदद करता है और सशक्तिकरण को लंबे समय तक बनाए रखता है।

लड़कियों के लिए सुरक्षित और भरोसेमंद जगह को बनाना

ऐसी जगहें सोच बुझ कर बनाएं जहां लड़कियां अपने विचार और समस्याएं बिना डर के खुलकर साझा कर सकें, खुद को व्यक्त कर सकें और बिना किसी फैसले के डर के मदद पा सकें। ऐसी जगहें सहानुभूति के साथ सुनने, गोपनीयता, और आपसी खुलापन के जरिए बनाई जाती हैं, जिसे अक्सर समुदाय के सक्रिय लोगों द्वारा संभाला जाता है जो खुद अपनी कहानियों को साझा करते हैं। सुरक्षित जगहें लड़कियों के लिए जरूरी हो गई हैं ताकि वे मासिक धर्म/पीरियड्स, बाल विवाह, उत्पीड़न और शारीरिक बदलाव जैसे संवेदनशील विषयों पर बात कर सकें। परिवारों और समुदाय के साथ भरोसा बनने की वजह से लड़कियों को खेलों और संबंधित चर्चाओं में हिस्सा लेने में सुरक्षा और अधिकार का एहसास भी मिलता है।

लड़कियों में नेतृत्व, जिम्मेदारी और रोल मॉडल का उदाहरण

यह विषय उजागर करता है कि कैसे खेलों में हिस्सा लेने से किशोरी लड़कियों में नेतृत्व, पहल और साथियों का मार्गदर्शन करने की क्षमता उभरी है। जैसे - जैसे लड़कियों का आत्मविश्वास और कौशल बढ़ा, उन्होंने कार्यक्रम की गतिविधियों की जिम्मेदारी लेना शुरू कर दिया। जैसे टीम चुनना, चर्चाओं का नेतृत्व करना, यात्रा का आयोजन करना, छोटी लड़कियों को प्रशिक्षण देना, और अपनी जरूरतों को सामने रखना। यह बदलाव दर्शाता है कि लड़कियां सिर्फ भाग लेने वाली से अब सक्रिय तौर पर बदलाव लाने वाली बन गई हैं। इसके अलावा, जो लड़कियां धैर्य और समर्पण दिखाती हैं, वे अने समुदाय में रोल मॉडल बन गईं, जो दूसरी लड़कियों को प्रेरित करती हैं और यह सोच बदलती हैं कि लड़कियां खेल के मैदान में और बाहर दोनों जगह नेतृत्व कर सकती हैं।

खेल माध्यम के रूप में : जीवन कौशल और यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार की शिक्षा

यह विषय बताता है कि कैसे खेलों को जीवन कौशल और यौन एवं प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकार (SRHR) की शिक्षा के साथ जोड़ा गया है। खेल सिर्फ शारीरिक गतिविधि के लिए नहीं थे, बल्कि इनका इस्तेमाल मासिक धर्म/पीरियड्स, शारीरिक बदलाव, जेंडर और यौनिकता जैसे संवेदनशील विषयों को समझाने के लिए भी किया गया। संरचित गतिविधियों, रचनात्मक खेलों, और मार्गदर्शित चर्चाओं के माध्यम से किशोरी लड़कियों को अपने अधिकारों को जानने, अच्छे से बात करने, और निर्णय लेने की क्षमता बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया गया। इस तरीके से बंदिशें टूटीं, जानकारी को बेहतर तरीके से याद रखा गया, और लड़कियां शारीरिक स्वायत्तता और प्रजनन अधिकारों को अपने आत्मविश्वास और खुद को मजबूत बनाने के बड़े मकसद से जोड़ सकीं।



संदर्भ

1. ब्रैडी, एम. (2005)। विकासशील देशों में युवा महिलाओं के लिए सुरक्षित वातावरण तैयार करना और सामाजिक संसाधन विकसित करना: खेलों की नई भूमिका। पॉपुलेशन काउंसिल।
2. दसरा. (2018)। खेल की ताकत: भारत में लड़कियों के सशक्तिकरण के लिए खेल एक उपकरण के रूप में। यह यहां से लिया गया है: <https://www.dasra.org>
3. गर्ल्स नॉट ब्राइड्स. (2020)। दक्षिण एशिया में बाल विवाह। यह यहां से लिया गया है: <https://www.girlsnotbrides.org>
4. प्लान इंटरनेशनल. (2019)। लड़कियां समानता पाएं: खेल और जेंडर न्याय। यह यहां से लिया गया है: <https://www.plan-international.org>
5. पॉपुलेशन काउंसिल. (2017)। दिल्ली में नाज़ फ़ाउंडेशन की यंग पीपल्स इनिशिएटिव का मूल्यांकन। यह यहां से प्राप्त किया गया है: <https://www.popcouncil.org>
6. सेव द चिल्ड्रन. (2016)। हर आखिरी लड़की: जीने के लिए स्वतंत्र, सीखने के लिए स्वतंत्र, हानि से मुक्त। यह यहां से लिया गया है: <https://www.savethechildren.org>
7. यूएनडीपी. (2018)। युवा और सतत विकास लक्ष्य: खेल की भूमिका। यह यहां से लिया गया है: <https://www.undp.org>
8. यूएनएफपीए (2020) विश्व जनसंख्या की स्थिति 2020: मेरी इच्छा के खिलाफ — उन प्रथाओं को चुनौती देना जो महिलाओं और लड़कियों को नुकसान पहुंचाती हैं और समानता को कमजोर करती हैं। यह यहां से लिया गया है: <https://www.unfpa.org>
9. यूनीसेफ. (2021)। बाल विवाह: नवीनतम रुझान और भविष्य की सम्भवनाएं। यह यहां से लिया गया है: <https://www.unicef.org>
10. यूनीसेफ. (तारीख नहीं दी गई)। बाल विवाह। यूनीसेफ। प्राप्त 16 मई, 2025, <https://www.unicef.org/protection/child-marriage>
11. यूएनएफपीए. (तारीख नहीं दी गई)। बाल विवाह। यूनाइटेड नेशंस पॉपुलेशन फंड। प्राप्त 16 मई, 2025 : <https://www.unfpa.org/child-marriage>
12. गर्ल्स नॉट ब्राइड्स. (तारीख नहीं दी गई)। बाल विवाह: मानव अधिकारों का उल्लंघन। प्राप्त 16 मई, 2025 : <https://www.girlsnotbrides.org/>
13. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2020)। किशोरावस्था में गर्भावस्था। प्राप्त: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
14. 2019-21 भारत राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएफएचएस/NFHS)

पढ़बू लिखबू त बनबू नवाब,
खेलबू कूदबू त बनबू लजवाब







YP the yp foundation
feminist • intersectional • rights-based

