

રમતના માધ્યમથી વૈશ્વિક શાંતિ અને સમૃદ્ધિ

યુએન જનરલ એસેમ્બલીએ આજ તારીખ છઠ્ઠી એપ્રિલને “ઇન્ટરનેશનલ ડે ઓફ સ્પોર્ટ્સ ફોર ડેવલપમેન્ટ એન્ડ પીસ”ને રમતગમતની મહત્તા વધુને વધુ સમાજમાં પ્રસારે અને રમત માટે હકારાત્મક અભિગમ ઉભો થાય તે માટે રમતના માધ્યમથી શાંતિ અને સમૃદ્ધિ માટે આંતરરાષ્ટ્રિય દિવસની ઉજવણી કરવાનું નિયત કરવામાં આવ્યું. રમતગમતની હકારાત્મકતા સમાજના પ્રત્યેક તક્તાના નાગરિક મંચ સુધી પહોંચે અને વિશ્વની ભાવિ પેઢીની મનોશારીરિક, સાંવેગિક અને આધ્યાત્મિક ક્ષમતા વિકસાવવા હકારાત્મક વૈશ્વિક વાતાવરણનું સર્જન થાય તે માટે રમતના માધ્યમથી શાંતિ અને વૈશ્વિક સમૃદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે આંતરરાષ્ટ્રિય દિવસની ઉજવણી છઠ્ઠી એપ્રિલે કરવાનું નિયત કરવામાં આવ્યું. રમતના હકારાત્મક મૂલ્યનું જતન થાય તે આજના સમયની તાતી માંગ છે. રમત વૈશ્વિક સ્તરે શાંતિ અને સમૃદ્ધિ વિકસાવવા એક અનિવાર્ય પરિબલ બને તેની કલ્પના કરવામાં આવી છે. વિશ્વને શાંતિ અને સમૃદ્ધિ તરફ લઇ જવા રમતગમતની અંદર રહેલી શ્રેષ્ઠતા બહાર લાવવાથી લાંબાગાળાની વૈશ્વિક શાંતિ અને સમૃદ્ધિ મેળવી શકાય છે. રમતના માધ્યમથી મળતા ગુણો જેમ કે ખેલદિલીની ભાવના, હાર-જીત સહન કરવાની ક્ષમતા, હાર બાદ નાસીપાસ થવાની જગ્યાએ હારના કારણોની મનોમંથન દ્વારા પોતાના અને પોતાની ટીમના દેખાવનું મૂલ્યાંકન કરી નવા જોમ અને જુસ્સા સાથે પુનઃ તૈયારી શરૂ કરી જીતની આશા સાથે આગળ વધવાની આંતરિક પ્રેરણા તથા જીત મળ્યા બાદ અભિમાની ન થતાં પ્રતિસ્પર્ધીની ક્ષમતાને બિરદાવી નમ્ર અને વિનયી બની સ્વની સાર્થકતા મેળવવાની કળાનો વ્યવહારિક અનુભવ અને અધ્યયન સહજ રીતે રમતના માધ્યમથી મળશે. રમતગમતમાં પ્રવૃત્ત બાળકો અને યુવાધન અને સમગ્ર સમાજ રમતના આ શ્રેષ્ઠ હકારાત્મક મૂલ્યોને કારણે લાભાન્વિત થાય છે, વેરઝેરથી દૂર થાય છે અને નકારાત્મક આવેગોનું ઉન્મૂલન કરવા અને માર્ગાન્તરિત કરવા મદદરૂપ બને છે. રમતમાં ભાગ લેવાથી ખેલાડી હારથી નાસીપાસ થતો નથી અને જીતથી અભિમાની થતો નથી. ખેલાડી હારને સ્વીકારે છે અને નવા જોમ-જુસ્સા સાથે આગળ વધવા પ્રવૃત્તિશીલ થાય છે. આ મૂલ્યો પાઠ્યપુસ્તકોના માધ્યમથી આપવામાં આવતા શિક્ષણ/અધ્યયન વ્યવસ્થાથી કઠીપણ મળતા નથી. આ પ્રકારના મૂલ્યશિક્ષણનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ રોજબરોજ ખેલાડી પોતાના જીવનમાં કરતા હોય છે. યુએન વૈશ્વિક શાંતિ અને સમૃદ્ધિ માટે રમતને માધ્યમ બનાવી માનવીને મહામાનવ બનવાની પ્રક્રિયાને અનુમોદન આપે છે. તમામ બાળ, મહિલાઓ અને યુવાનો ખેલના માધ્યમથી કુટુંબ, ગામ, સમાજ, તાલુકો, જિલ્લો, રાજ્ય અને રાષ્ટ્રને ગૌરવ મળે તે માટે રમતના માધ્યમથી પ્રયત્નશીલ થાય છે સાથે સાથે શારીરિક સૌખ્યની અમુલ્ય ધરોહર ભેટ સ્વરૂપે મેળવે છે. તંદુરસ્ત સમાજ એ કોઈ પણ રાષ્ટ્ર અને વિશ્વ માટે કરોડરજૂ સમાન છે. સમાજના પ્રત્યેક યુવક-યુવતીઓ જો યોગ્ય રીતે ઘડાયેલા, કેળવાયેલા તેમજ સ્વાભિમાન ધરાવતા અને ચારિત્રશીલ હોય તો પ્રત્યેક દેશના ભાવી વિકાસનો મજબૂત પાયો ઉભો કરી શકે છે. તંદુરસ્ત સમાજના આધાર ઉપર જ પ્રત્યેક દેશ સક્ષમ રીતે ઉભો રહેતો હોય છે અને ટકતો હોય છે. કોઈ પણ રાષ્ટ્રના ઘડતરમાં વૈજ્ઞાનિકો, ઉદ્યોગપતિઓ, શિક્ષાવિદો અને તત્ત્વચિંતકો, તબીબી ઇજનેરો,

શિક્ષકો, શારીરિક શિક્ષણના શિક્ષકો, સાહિત્યકારો અને શ્રમિકો વગેરે સહુ પોત-પોતાની આગવી રીતે રાષ્ટ્રો સ્થાપનામાં સહિયારો પ્રયત્ન કરે છે.

આધુનિક જીવન જીવવાની પ્રણાલીઓ, સુખની મહત્વાકાંક્ષાઓ, ભૌતિક સુવિધાઓની ભોગવવાની ઘેલછા અને નિયમિત વ્યાયામની અવગણના બાળકો અને યુવાઓને સ્થુળતા/મેદસ્વિતા તરફ લઇ જઇ રહી છે. ટી.વી. મોબાઇલના દૂરપયોગના દૂરોગામી દુષ્પરિણામો શારીરિક ક્ષમતાઓની ઉણપો ધરાવતી યુવા પેઢીએ ભવિષ્યમાં ભોગવવાં પડશે, નિર્માલ્ય પ્રજાનું નિર્માણ થશે. નિડર, સાહસી, ધૈર્યવાન, ખેલદીલ, શારીરિક અને મનો સામાજિક શ્રેષ્ઠતા ધરાવતા બાળકો અને યુવાઓનું ઘડતર રાષ્ટ્ર હિત માટે નિશંકપણે અનિવાર્ય છે જે આપણે ભૂલવું ન જોઇએ.

રમત પ્રત્યેક વ્યક્તિને અનુભવથી શિક્ષણ આપે છે. રમતમાં ભાગ લેવો અને નિઃસ્પૃહી બનીને ભાગ લેવો બંનેમાં ઘણું અંતર છે. રમતમાં ભાગ લેવા માટે વ્યક્તિને ત્રણ બાબતો સૌથી વધુ પ્રેરિત કરે છે- અનુકરણ, સામાજિક લોકપ્રિયતા અને સ્વની સાર્થકતા. અનુકરણથી રમતમાં જોડાવું એ સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે. રમતને કારણે વ્યક્તિને આસપાસના લોકોની સ્વીકૃતિ પ્રાપ્ત થાય છે પરિણામે રમત પોતાના રસનો વિષય બનતાં તથા સામેના પાત્રથી પ્રભાવિત થતાં સહજ અનુકરણની વૈચારિક પ્રક્રિયામાં ખેલાડી જાણે અજાણે જોડાઇ જાય છે, જે રમતની સામાજિક લોકપ્રિયતા સૌથી વધુ હોય તેવી રમત પ્રત્યે ભાવ જાગવો એ સાહજિક પ્રક્રિયા છે. સૌથી વધુ સામાજિક સ્વીકૃતિ ધરાવતી રમતો તરફ હકારાત્મક વલણો બાળકના મિત્રો અને માતા-પિતામાં સૌથી વધુ જોવા મળે છે. લોકમુખે સૌથી વધુ ચર્ચાતા વિષયોમાં પોતાનું સ્થાન પ્રાપ્ત કરવા અને વધુ જાણકારી મેળવવા જિજ્ઞાસાવશ બાળક વધુ પ્રયત્નો કરે છે. નાનાં નાનાં જૂથો શાળા, શેરી અને પોતાના રહેણાક વિસ્તારની આસપાસનાં અન્ય બાળકો અને સામાજિક વાતાવરણથી પ્રભાવિત થવું બાળકો માટે સાહજિક છે, તેથી ઘણીવાર બાળકની અભિયોગ્યતા ન હોવા છતાં તે પ્રાપ્ત કરવા માટેના પ્રયત્નો કરતા બાળકો જોવા મળે છે. સામાજિક મોભો મેળવવા મજબૂર બનીને પણ તે પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં બાળકો જોડાય છે તેથી બાળકને તેની આસપાસનું ઉત્કૃષ્ટ વાતાવરણ આપવું એ માતાપિતા, સમાજ અને સરકારની ફરજ છે. સર્જનાત્મક, રચનાત્મક અને ભાવાત્મક વાતાવરણ બાળકોને સમાજમાન્ય ગુણોના વિકાસ તરફ લઇ જાય છે. બાળકમાં રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓને જે તે દિશામાં વાળવા એક બળ તરીકે કામ કરે છે. અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓ જ્યાં સૌથી વધુ થતી હોય તેવા વાતાવરણમાં બાળકનો ઉછેર મોટાભાગે વધુ અનુકરણશીલતા ધરાવતાં બાળકોને જાણે અજાણે અસામાજિક પ્રવૃત્તિઓ તરફ જ ફેરવે છે. ઘણીવાર બીજો કોઇ વિકલ્પ ન મળતાં મજબૂરીમાં પણ અસામાજિક પ્રવૃત્તિ કરતા ટોળાની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવું પડે છે. રમતનું માધ્યમ આવા સમયમાં એટલા માટે સૌથી વધુ અસરકારક સાબિત થાય છે કે રમતનું વાતાવરણ એને પોતાની શ્રેષ્ઠતા સાબિત કરવા એક પ્લેટફોર્મ આપે છે અને બાળકને રમતના

નિયમોની મર્યાદામાં રહી ક્રિયાઓ અને પ્રતિક્રિયાઓ કરતાં શીખવે છે. રમત સમાજમાન્ય પ્રવૃત્તિ બનવી અતિ આવશ્યક છે કારણ કે બાળકની તમામ અભિવ્યક્તિઓ રમતના મેદાનમાં જ મોકળાશથી વ્યક્ત થાય છે. ખેલાડીઓના સંબંધમાં પણ ખેલદિલી અને આત્મીયતા પ્રસ્થાપિત થાય છે. હાર અને જીતને સુંદર રીતે પચાવી શકે તેવા અનુભવો વારંવાર મળતા થાય છે. સ્વની સાર્થકતા તરફ પણ પ્રયાણ કરી શકે છે. Self Actualisation રમતનો સૌથી મોટો ગુણ એ સૌએ સ્વીકારવો રહ્યો. જ્યારે બાળક રમતના મેદાનમાં ઉતરતાં પહેલાં તેની તૈયારીઓના ભાગ રૂપે તાલીમ લઈ રહ્યો હોય છે ત્યારે રમતનાં અનેક ગુણો અને કૌશલ્યો જાણે અજાણે અનુભવથી શીખી લેતો હોય છે. જેમ કે કોઈ પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય ત્યારે સ્વતઃ પોતાની જાત સાથે સંવાદ કરે છે. “કોઈ વાંધો નથી, હવે આનાથી વધુ સારા પ્રયત્નો કરીશ” ‘Next time’, ‘Don’t Worry’, ‘Come on’, ‘Come back’, ‘Fight’, ‘OK’, ‘All is well’ ‘છેલ્લે સુધી લડી લઈશ’ના એટીટ્યુડ વિકસાવતો થઈ જાય છે. હાર માનવાની જગ્યાએ રમતની અંતિમ ક્ષણ સુધી પણ જીતવાની આશા સાથે અથવા શ્રેષ્ઠ લડત આપી સામેના હરીફને હંફાવવામાં પણ આનંદ લે છે. “સરળતાથી જીતવા તો નહીં જ દઉં” આ પ્રકારના વિચારો અને આચાર કરતો થાય ત્યારે બાળક સ્વની શ્રેષ્ઠતાને પામે છે, જે રમત સહજતાથી શિખવાડે છે. સામેનો પ્રતિસ્પર્ધી પોતાના કરતાં મજબૂત છે. હાર નિશ્ચિત છે તેમ જાણવા છતાં તે સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા ઉતરે છે. રમતની અંતિમ ક્ષણ સુધી પ્રતિસ્પર્ધીને લડત આપે છે. આ ગુણ ફક્ત રમતોના માધ્યમથી જ વિકસાવી શકાય. હાર મળ્યા પછી પ્રતિસ્પર્ધીની રમતના વખાણ કરી પોતાની હારને સ્વીકારી આગામી દિવસોમાં તેને હરાવશે અથવા આનાથી વધુ શ્રેષ્ઠ રમતનું પ્રદર્શન કરી વધુ લડત આપશે તેવો સામા પક્ષે વિશ્વાસ અપાવી કોઈ પણ જાતની કટુતા વગર મેદાનની બહાર નીકળે છે અને આગામી સ્પર્ધા માટે વધુ લડત આપવા હાલની સ્થિતિનું સ્વતઃ મૂલ્યાંકન કરી પોતે કઈ બાબતે નબળો રહ્યો અને સામે પક્ષે કઈ બાબત તેને હંફાવી ગઈ તેના વિચારો, મનોમંથનમાં મગ્ન થઈ નવી વ્યૂહરચનાઓ, નવી પ્રતિબદ્ધતા, નવા વિશ્વાસને કેળવવા પ્રયત્નો કરવા પ્રેરાય છે. આ માનસિક સ્થિતિનું નિર્માણ રમતોના માધ્યમથી જ થઈ શકે. સામાજિક સૌહાર્દ, સુમેળતા અને વ્યક્તિ વ્યક્તિ વચ્ચેના સંબંધોને યોગ્ય દિશામાં વિકસાવી શકાય છે.

રમતોનું જીવનમાં હોવું એ માનવને માનવ બનાવવાની પ્રક્રિયા માટે અતિ આવશ્યક પાસું છે જે આપણે ભૂલવું ન જોઈએ.

બાળકને વારસા અને વાતાવરણમાં રમતના માધ્યમથી મળતા શ્રેષ્ઠ અનુભવો ન આપવા કે તેનાથી વંચિત રાખવા એ સામાજિક અપરાધ ગણાવો જોઈએ. ‘Right to Play’ પ્રત્યેક બાળકે રમતોના માધ્યમથી પોતાના વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગીણ વિકાસ એ તેનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર હોવો જોઈએ અને આ પ્રકારના વાતાવરણના સર્જન માટે સમાજ, સરકાર અને સૌ કોઈએ પ્રયત્નો કરવા ઘટે.

રમતના બીજા અનેક ફાયદા છે.

- * હકારાત્મક અભિવ્યક્તિઓને બળ મળે છે.
- * સૌહાર્દપૂર્ણ વાતાવરણનું નિર્માણ થાય છે.
- * નકારાત્મક અભિવ્યક્તિઓને દૂર કરી શકાય છે.
- * ધરતી પરથી ગુનાઓ ઘટે છે.
- * ખેલદિલીની ભાવનાઓ તેના વ્યક્તિત્વને નિખારે છે.
- * અન્યની શ્રેષ્ઠતાને આદર આપે છે.
- * પોતાની કમજોરીને દૂર કરવાના માર્ગ શોધવા પ્રયત્નો કરે છે.
- * તમામ પ્રક્રિયાઓમાં જાણે અજાણે શારીરિક સમૃદ્ધિઓને વિકસાવવાની સાથે સાથે માનસિક સામર્થ્ય વિકસાવે છે.
- * સામાજિક ગુણો, ભાવનાત્મક અનુકૂલન અને ગત્યાત્મક કુશળતાઓ રમતના માધ્યમથી વિકસાવી શકે છે.
- * એક રમતનું મેદાન જીવંત બને અને બાળકો રમતોના ઉત્કૃષ્ટ વાતાવરણના સાન્નિધ્યમાં રમતાં થાય તો સરકાર અને સમાજને જેલ અને હોસ્પિટલોના થનાર ખર્ચમાંથી મુક્તિ મળે છે.
- * તંદુરસ્ત શરીરમાં જ તંદુરસ્ત મન વસે છે. તંદુરસ્ત શરીર અને મન ધરાવતાં બાળકો રાષ્ટ્રની સંપત્તિ બને છે. જેમાં કરેલ ખર્ચને ઇન્વેસ્ટમેન્ટ સમજવો જોઈએ, નાણાંનો વ્યય નહીં.
- * વસુધૈવઃ કુટુંબકમની સાર્થકતા રમતના માધ્યમથી કરવી સરળ છે.
- * રમત તમામ ધર્મ અને સંપ્રદાયના લોકોને એક સાથે જોડે છે.
- * તંદુરસ્ત ભાવિ સમાજની સંકલ્પનાની વાત હોય તો રમતને અવગણી શકાય નહીં.
- * રમત સહજ અને સાત્ત્વિક હોય તો તેના પરિણામો શ્રેષ્ઠ મળી શકે છે.

રમતના માધ્યમથી બાળકોની સામાજિકતા વિકાસવા માટે સુદૃઢ અને તંદુરસ્ત વાતાવરણમાં બાળકોનું રમતમાં ભાગ લેવાનું અનિવાર્ય છે. રમતગમતમાં ભાગ લેવા માટે સામાજિક સ્વીકૃતિની ચર્ચા કરીએ તો એવી ઘણી બાબતો ઊડીને આંખે વળગે છે. જેની સાથે સંમત થઈ પણ શકાય અને ન પણ થઈ શકાય. રમત વ્યક્તિને વ્યક્તિથી દૂર કરતી હોય કે દ્વેષ કે દ્વેષભાવ જગાવતી હોય તો તે રમત માટેની સામાજિક સ્વીકૃતિ યોગ્ય નથી. આજે સમાજમાં વ્યાવસાયિક રમતો અને અવ્યાવસાયિક રમતો (પ્રોફેશનલ સ્પોર્ટ્સ અને એમેચ્યોર સ્પોર્ટ્સ) અસ્તિત્વમાં છે જેને કારણે રમત વિદ્વાનોમાં અનેક મતમતાંતરો છે. રમતને સામાજિક ઉત્થાન સાથે જોડવી હોય, રાષ્ટ્રીયતાને કેન્દ્રમાં રાખી શ્રેષ્ઠ નાગરિકના ઘડતર માટે રમતોનું સ્થાન નક્કી કરવું હોય તો સમાજે પોતાના તત્ત્વચિંતનમાં ફેરફાર કરવો રહ્યો. તત્ત્વચિંતનને વ્યક્તિગત રીતે આકાર આપતાં પહેલાં રમત

કેવી હોવી જોઈએ, તેના હેતુ, ધ્યેય અને સિદ્ધાંતો કેવા હોવા જોઈએ તેની સ્પષ્ટ છાપ ઉપસી આવવી જરૂરી છે. માનવસંબંધોની શુદ્ધતાને ધ્યાનમાં રાખવાની હોય તો રમતગમતમાં વર્તન વિકાર સાંખી લેવાય નહીં. રમત પ્રત્યેક વ્યક્તિની શ્રેષ્ઠતાના વિકાસ માટે જ હોવી જોઈએ. એટલે પ્રત્યેક રમતવીર રમતના માધ્યમથી અન્ય સાથે સ્પર્ધા કરે અને પ્રતિસ્પર્ધા સાથે સંપૂર્ણ માન-સન્માન અનુભવે તેવું વાતાવરણ સર્જન કરવાની તાતી જરૂરિયાત છે.

જ્યારે કોઈ ખેલાડીને વિજેતાપદ મળ્યા પછી સામાન્યતઃ ઊંચા સ્થાને સન્માનવા માટે ઊભો રાખવામાં આવે છે અને જ્યારે તેનું સમાજના શ્રેષ્ઠી દ્વારા બહુમાન કરવામાં આવે ત્યારે તેને આગળની તરફ ઝૂકવું પડે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. એટલે વિજેતાપદ પ્રાપ્ત કર્યા બાદ પણ સમાજ સામે નતમસ્તક કરવાની એક સાહજિક પ્રક્રિયા આપણે રમતના માધ્યમથી પ્રસ્તુત કરીએ છીએ. પોતાના જીવનના સામાન્ય વ્યવહારમાં પણ સ્વાભિમાન કે ગર્વનો અનુભવ કરવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે, નહીં કે અભિમાની થઈ અન્ય સાથે તોછડાઇભર્યું વર્તન કરે. રમત શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવા માટેના સંઘર્ષના ભાગ રૂપે છે નહીં કે અન્યને નિમ્નકક્ષાએ પ્રસ્થાપિત કરવાની ભાવનાથી રમતમાં ભાગ લેવો જોઈએ.

રમત સંસ્કાર એટલે કે પ્રત્યેક રમતવીર અને રમત સાથે જોડાયેલ તમામ વ્યક્તિઓ મનોશારીરિક વિકાસ, સર્વોંગીણ વ્યક્તિત્વનો વિકાસ, સમાજ અને રાષ્ટ્રીયતાના ગુણો ખીલે તે પ્રકારના વાતાવરણનું નિર્માણ થાય તો રમત સંસ્કાર વિકસાવી શકાય. રમત સાહજિક બને અને દ્વેષમુક્ત રહે તે ખૂબ જ જરૂરી છે. વ્યક્તિગત દ્વેષનું બીજારોપણ રમત સંસ્કારના હાર્દને નષ્ટ કરે છે. રમત સંસ્કાર જાળવવા હોય તો પ્રત્યેક વ્યક્તિ મહત્ત્વનો છે તથા ધરાતલના તમામ જીવ પોતાના અસ્તિત્વ માટે મહત્ત્વના છે તે પ્રકારના રમત વાતાવરણનું નિર્માણ થવું જોઈએ. રમતમાં શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવા બળવાન પ્રતિસ્પર્ધા આવશ્યક છે જે કોઈએ ભૂલવું જોઈએ નહીં. તેથી સ્વની શ્રેષ્ઠતા માટે બલિષ્ઠ પ્રતિસ્પર્ધા સરાહનીય હોવો જોઈએ, નીંદનીય નહીં. પ્રત્યેક વ્યક્તિ માનવ છે અને કુદરતે આપેલી શક્તિઓ પ્રત્યેક માનવીઓ માટે સીમિત છે તે જોતાં માનવી જાણે-અજાણે ભૂલ કરે તે સ્વીકાર્ય બાબત છે. કોઈ રમતવીર માનવીય ભૂલનો ભોગ બને અને અન્યાયનો ભોગ બને તેવા સમયે પોતાની સમતુલા ન ખોરવતાં ન્યાય અને અન્યાયપૂર્ણ બંને સ્થિતિમાં નિર્દોષ આનંદ પ્રાપ્ત કરે. અન્યાયથી ક્રોધિત ન થતાં પોતાના પ્રયત્નો શ્રેષ્ઠ હતા તેવો વિશ્વાસ રાખી અન્યાય સામે પણ પોતાનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી ઊભી થયેલ પરિસ્થિતિને વધુ વિકટ ન બનાવતાં સૌહાર્દપૂર્ણ વાતાવરણમાં મંદ મંદ હાસ્ય સાથે સમાજ સામે ઊભો રહે તે જ સાચો રમતવીર હોઈ શકે એટલે કે ટૂંકમાં કહીએ તો રમત એટલે 'નિર્દોષ આનંદ'નું બીજું નામ. ભારતીય સંસ્કૃતિ આ જ વાત આપણને

કહે છે, શરીર, મન અને હૃદયને કેળવો, એમને બળવાન બનાવો, સંગઠન કરો, સંઘ સ્થાપો, વાતાવરણને તેજસ્વી બનાવો અને એ સંગઠનોનો ઉપયોગ મહાન ધ્યેય માટે જ કરો. બળ પ્રાપ્ત કરીને અંદરની ઉદારતા કેળવો, જાતે ઉદાર બન્યા વિના સંસાર પાસેથી ઉદારતાની આશા રાખવી યોગ્ય નથી. આખા વિશ્વને માનવતાની પીછાણ કરાવવાની છે. માનવ બનાવવાનો આરંભ સ્વયં આપણી જાતથી જ થવો જોઈએ. ભારતીય સંસ્કૃતિ ફક્ત ભૌતિક બાબતોના વિકાસ પર નહીં, પરંતુ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક એમ સર્વાંગી વિકાસ પર નિર્ભર છે. તેની અસર ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાન, કેળવણી, શારીરિક કેળવણી વગેરેમાં માલૂમ પડે છે. શિક્ષણ અને શારીરિક શિક્ષણનો સુભગ સમન્વય મનુષ્યના સમગ્રલક્ષી વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં અનેરૂ પ્રદાન કરે છે. આ બાબત સમગ્ર વિશ્વ સુપેરે જાણી ચૂક્યું છે. શારીરિક શિક્ષણ અંગે ઘણા તત્ત્વિયંતકોએ પોતાના વિચારો તથા મંતવ્યો પ્રદર્શિત કર્યા છે. જેના ફળસ્વરૂપે એક સક્ષમ વિચારધારાનો વિકાસ થઈ શક્યો, શારીરિક શિક્ષણક્ષેત્રે આપણા દેશમાં હજુ વ્યાપક ખેડાણ થયું નથી. ખૂબ જ ઓછી સંસ્થાઓ આ ક્ષેત્રમાં કાર્યરત છે. આ ક્ષેત્રની રમતવિજ્ઞાનના વિષયોને સાંકળી વધુને વધુ સંસ્થાઓ સ્થાપાવી જોઈએ. વ્યક્તિ માત્ર બૌદ્ધિક વિકાસ કરે એટલું પર્યાપ્ત નથી. કહેવાયું છે કે, “સ્વસ્થ તનમાં જ સ્વસ્થ મનનો વાસ છે.” , “જેનું તન સારૂ તેનું મન સારૂ.” આવા સ્વાસ્થ્યના તંદુરસ્ત વિકાસ માટે શારીરિક શિક્ષણ જ મહત્વનું છે. વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી અને સમતુલિત વિકાસ કરવો એ શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. શિક્ષણનો કાર્યક્રમ ઉદ્દેશની પ્રાપ્તિ કરવા માટે આયોજિત કરવામાં આવે છે. શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણનો એક અંતર્ગત ભાગ છે. કોઈપણ શાખા કે શાળા ભલે તે મહાન આદર્શ પર આધારિત હોય ત્યાં સુધી એ ઉપયોગી ન થઈ શકે પણ જ્યાં સુધી તેના શારીરિક શિક્ષણ, વ્યાયામ અથવા રમત-ગમતોની જુદી જુદી વ્યવસ્થા ન હોય. વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં વ્યાયામનું મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે. વ્યક્તિત્વનું પ્રથમ મહત્વપૂર્ણ પરિમાણ શરીર છે. શરીર મનુષ્યનું સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ નહીં પરંતુ વ્યક્તિત્વનું આવશ્યક અંગ ચોક્કસ છે. એક સારા વ્યક્તિત્વવાળી વ્યક્તિનું શરીર, સ્વસ્થ, સુડોળ, સમતુલિત અને આકર્ષક હોવું જોઈએ. શારીરિક વ્યક્તિત્વના ગુણો રમત-ગમત દ્વારા વિકસિત થાય છે એમાં કોઈ શંકા નથી. શરીરના સ્વસ્થ, સમતુલિત અને સુયોગ્ય વિકાસમાં વ્યાયામ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. વ્યક્તિત્વનું બીજું મહત્વનું પરિમાણ માનસિક વિકાસ છે. સારા વ્યક્તિત્વમાં દૃઢ માનસિક શક્તિ તેમજ બૌદ્ધિક યોગ્યતા હોવી આવશ્યક છે. સર્જનાત્મક અને રચનાત્મક ચિંતન, તર્કશક્તિ, નિર્ણય લેવો વગેરે મન અને બુદ્ધિના ગુણો છે. શિક્ષણની સાથે વ્યાયામ પણ વ્યક્તિત્વના માનસિક તેમજ બૌદ્ધિક વિકાસમાં મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપે છે. વ્યાયામ દ્વારા વ્યક્તિની ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ, આત્મવિશ્વાસ વિકસે છે તથા વ્યક્તિના વ્યવહાર વગેરેમાં મદદરૂપ થાય છે. વ્યક્તિનું ત્રીજું મહત્વપૂર્ણ પરિમાણ સાંવેગિક સ્થિરતા, વ્યક્તિત્વને ભાવનાત્મક સ્થિરતા પ્રદાન કરવામાં વ્યાયામનો મહત્વનો ફાળો છે. વ્યાયામની પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતાં બાળકોને પોતાની સાહજિક વૃત્તિઓ કરવાની પૂરી તકો મળે છે. શાળાના શિસ્ત તેમજ સમાજ તથા પરિવારના નૈતિક વાતાવરણમાં બાળકોની ઘણી વૃત્તિઓ દબાઈ જાય છે, જે વ્યાયામની પ્રવૃત્તિ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. વ્યાયામ અને રમત-

ગમતમાં ઇડ અને ઇગોના સંઘર્ષ દૂર થઈ જાય છે અને વ્યક્તિને સ્વસ્થ સમાયોજનમાં સહાયતા મળે છે. વ્યક્તિત્વનું ચોથું પરિમાણ સામાજિકતા પણ મહત્વનું છે. વ્યક્તિને સમાજની વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં પોતાનું સમાયોજન કરી જીવન વ્યતિત કરવાનું હોય છે. આવા સામાજિક ગુણોના ઘડતરમાં વ્યાયામનો મહત્વનો ફાળો છે. વ્યાયામ પ્રવૃત્તિઓ જૂથમાં આયોજિત કરવામાં આવે છે. આથી દરેક વ્યક્તિ એક-બીજાનાં સંપર્કમાં આવે છે. જેનાથી સંપર્ક, સહયોગ, સહનશીલતા, આદાન-પ્રદાન, મિત્રતા, સમાનતા, શિસ્ત, પ્રામાણિકતા જેવા સામાજિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

ઉપસંહાર :

શારીરિક ક્ષમતા માનવીની બહુમૂલ્ય મૂડી છે જે કદીપણ જૈવિક વારસામાં કે બજારમાં મળતી નથી. તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે યોગ્ય સમયે ઉપયુક્ત અને સમૃદ્ધ વાતાવરણની અંદર ની નિયમિત, વૈજ્ઞાનિક અને સુનિયોજિત કસરતોના માધ્યમથી પ્રાપ્ત કરવી પડતી હોય છે, જે લાંબા સમય સુધી ટકે છે. એટલે કે શરીર સૌષ્ઠ્ય પ્રાપ્ત કર્યા બાદ જ રમતમાં પોતાની પ્રતિભા વિકસાવી શકાય છે. રમતમાં પ્રતિભા વિકસાવવા શરીર સૌષ્ઠ્ય અને ગતિકૃશળતા મેળવવી અતિ આવશ્યક છે. એ વગર ખેલાડી વિજયપથ પર ડગ માંડી શકતો નથી. વિજયપથ માટે પથદર્શક (રાહબરો) જો પોતાના ખેલાડીઓને મૂલ્યહિન તાલીમ આપે તો રમતગમતનો વિકાસ તો રૂંધાય છે જ તદ્દુપરાંત પરંતુ રમતની ગરિમાનું સમાજમાંથી નિર્મૂલન થાય છે. તેથી જ રમત અને રમતવીરની અંદર રહેલ શ્રેષ્ઠતાઓ, સામર્થ્ય અને મૂલ્યનું જતન કરવું અતિ આવશ્યક છે અને તોજ વૈશ્વિક સમૃદ્ધિ અને શાંતિનો વિશ્વને અહેસાસ થઈ શકશે. તમામ સંપદાયો પણ વિશ્વમાનવ સંપદા પર થતા અતિક્રમણથી ચિંતિત છે. માનવ વ્યવહારોને નિયંત્રિત કરવા તમામ ધર્મો અને રાષ્ટ્રો નિત નવા કાયદાઓ ઘડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ ફક્ત પોતાની શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવા પોતાની ક્ષમતા સાથે સ્પર્ધા કરે. જો નિષ્કામ સ્પર્ધા થતી હોય અને પરિણામ કંઈપણ આવે તેનાથી વિચલિત થયા વગર રમતવીર પોતાની શ્રેષ્ઠતા ન છોડે અને તમામને સમાન તક મળે, સમભાવ હોય, ભાઈચારો હોય, ન્યાયપૂર્વકનું વર્તન હોય, અન્યાય સામે પણ ન્યાયપૂર્વક માથું ઉંચકી સામનો કરવામાં પણ વ્યક્તિ પોતાના ધર્મની મર્યાદામાં રહી, નીતિ-નિયમો તોડ્યા વગર પોતાની વાતને સક્ષમતાપૂર્વક મૂકી શકે તેવા વાતાવરણનું નિર્માણ ગીતાસારથી અને રમતગમતના માધ્યમથી કેમ ન મેળવી શકાય? સૌ ભેગા થઈ વિચારીએ.... અને અનુકૂળ જણાય તો આચરણમાં પણ લાવીએ....

યુનાઇટેડ નેશનની જનરલ એસેમ્બલીમાં નિયત થયા પ્રમાણે રમતગમત, માનવ અધિકાર તથા સામાજિક તથા આર્થિક વિકાસમાં હકારાત્મક ભૂમિકા ભજવે છે તેથી રમતગમત માટે વ્યાપક સ્તરે હકારાત્મક ચર્ચા થવી જોઈએ અને વૈશ્વિક સમાજ રમતગમતને વૈશ્વિક શાંતિ અને સમૃદ્ધિ માટે અનિવાર્ય અંગ તરીકે ઓળખે તે જરૂરી છે.