રમતમાં આધ્યાત્મિકતા અને મૂલ્યોનું મહત્વ

રમતનો મૂળ ઉદ્દેશ્ય બાળકોમાં રહેલ શારીરિક કુશળતાઓને વિકસાવવા સુનિયોજીત રીતે તાલીમી કાર્યક્રમો ઘડી શ્રેષ્ઠ સ્તરે લઇ જવાનો છે. રમતોનાં માધ્યમથી કુમળા બાળકોને શરીર સૌષ્ઠવ પ્રદાન કરવા એક બીજા સાથે નિયમોની મર્યાદામાં રહી તંદુરસ્ત સ્પર્ધા કરી ખેલદીલ બનાવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તથા આત્મ-ગૌરવ પ્રાપ્ત કરવામાં વ્યકિતત્વના સર્વાંગી વિકાસમાં રમતો મદદરૂપ બને છે. તેનુ હાર્દ સમાજ વર્ષોથી સમજતો થયો છે. જેને કારણે તાલુકા, જીલ્લા, રાજય, રાષ્ટ્રીય, આંતર રાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓ યોજવામાં આવે છે. દુનિયાના તમામ લોકો એકબીજાના સંપર્કમાં આવી સામાજીક એખલાસતા, ભાઇચારો, રાષ્ટ્રીય ભાવના, સામાજિક માન-પ્રતિષ્ઠા વિકસાવી શકે. પરંતુ જયારે રમતોના સ્વરૂપ, હેતુઓ, ઉદ્દેશ્યો બદલાય અને આધ્યાત્મિકતા અને મુલ્યોનું મહત્વ ઘટે ત્યારે તેનું વરવું રૂપ પણ જોવા મળે છે. તેથી રમત દ્વારા આધ્યાત્મિકતા અને નૈતિક વિકાસ માટે વ્યકિત સમાજ અને સંસ્થાઓએ પોતાના અભિગમો બદલવા પડે.

રમત અંગેના નૈતિક અભિગમ : -

- રમત સામાજિક ઉત્થાન માટે રહેવી જોઇએ.
- રમત સામાજિક પ્રતિષ્ઠા માટે રહેવી જોઇએ.
- રમત શારીરિક તંદુરસ્તીલક્ષી હોવી જોઇએ.
- રમત મનો-સામાજિક વિકાસ માટે હોવી જોઇએ.
- રમત આધ્યાત્મિકતાના વિકાસ માટે હોવી જોઇએ.
- રમત માનવમાંથી મહામાનવ તરફના વિકાસ માટે હોવી જોઇએ.
- રમત ખેલદીલીની ભાવના વિકસાવવા માટે જ હોવી જોઇએ

- રમત સહિષ્ણુતા અને આદર માટે જ હોવી જોઇએ
- જીત અને હાર રમતના અંતરંગ ભાગ તરીકે રહેવી જોઇએ.
- રમત જીવનનો એક અભિન્ન અંગ જેમાં આનંદ સિવાય કાંઇ જ ન હોવું જોઇએ.
- જીવનનો સાચો આનંદ અને સંતોષ મળે તે પ્રમાણે આયોજન હોવું જોઇએ.

રમત અંગે વ્યવહારીક અભિગમ:

- રમતોના માધ્યમથી સમાજમાં સ્વીકૃતિ મળતા રમતવીરને માન પ્રતિષ્ઠા મળે છે. કુટુંબ ગૌરવાન્વિત થાય છે તેથી સામાજિક સ્વીકૃતિનો અભિગમ હોવો જોઇએ.

- રમતો રમવા અને શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવાની હોડમાં રમતવીર અને તેની સાથે જોડાયેલ લોકો શારીરિક તંદુરસ્તી માટે, શારીરિક ક્ષમતા માટે પ્રયત્નો કરે છે. જેના પરિણામે રમતોની તાલિમની નિયમિતતા તેના જીવનનો અંતરંગ ભાગ બને છે. શિસ્ત, સંયમ અને ખેલદીલી જેવા ગુણો ખીલે છે. જીવન મૂલ્યવર્ધનનાં વિકાસમાં રમતોનાં આયોજનો થવા જોઇએ.
- શારીરિક ક્ષમતાઓ અને શ્રેષ્ઠતાને સામાજિક સ્વીકૃતિ મળતા વૃતિઓનુ ઉર્ધ્વીકરણ થાય છે. વ્યકિત વધુ સામાજિક બને છે. સામાજિક સમાયોજનોમાં પણ કુશળતા પ્રાપ્ત કરે છે. શારીરિક કુશળતા વર્ધન અભિગમ હોવો જોઇએ.
- રમતવીર કઠીન પરિસ્થિતિમાંથી માર્ગ શોધવાની વૃતિ ધરાવતો થાય છે જેથી હતાશા નિરાશાને પોતાના મન પર વધારે સમય સુધી હાવી થવા દેતો નથી. માનસિક સ્વાસ્થ્યવર્ધનનો અભિગમ હોવો જોઇએ.
- નાની અને હળવી રમતો, કસરતો શુધ્ધ મનોરંજન પુરુ પાડે છે. જેનાથી બાળકની માનસિક શકિતઓ પુરબહાર ખીલી ઉઠે છે. રમત મનોરંજન માટે જ છે તે પ્રમાણેનો અભિગમ હોવો જોઇએ.
- તંદુરસ્ત શરીરમાં તંદુરસ્ત મન વસે છે. તેથી કર્મોની કુશળતાઓ શારીરિક સ્વાસ્થ્યને કારણે સુચારૂ રૂપે વિકસે છે. તેની આચાર અને વિચારની શુધ્ધતાનો અભિગમ હોવો જોઇએ.
- રમતો મનો શારીરિક, સાંવેગક, બૌધ્ધિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક અભિવ્યકિતઓ વિકસાવે છે.

પણ કયારે . . . .

જયારે . . . .   રમતના માધ્યમથી આધ્યાત્મિકતા તરફ પ્રયાણ કરવા આટલું કરીએ . . . .ત્યારે

રમતોને વ્યવહારમાં કેવી રીતે લેવી તે જાણીએ . . . .

રમત આત્મિક શુધ્ધતા માટે રહેવી જોઇએ.

- રમત આત્માની ખોજ તરફ લઇ જાય અને નિ:સ્વાર્થ કર્મનું પ્રતિક બને તેવી રહેવી જોઇએ.
- રમત વેરઝેર, ભેદભાવ, કટુતા, બદલાની ભાવના, લાલચથી પર રહેવી જોઇએ.
- રમત સાક્ષીભાવના કર્મવાળી રહેવી જોઇએ.
- રમતમાં જોડાયેલ તમામ વ્યકિતઓએ સામાજિક જવાબદારી, માનવીય સંબંધો માટે હકારાત્મક અભિગમ, ન્યાય પૂર્ણતાની ભાવના અને માનવતાના મૂલ્યોનુ જતન કરવા સતત આગ્રહશીલ રહેવું જોઇએ.
- આ નશ્વર શરીરને રમતના માધ્યમથી સુંદર અને સ્વસ્થ રાખીએ જેમાં આત્મા અને પરમાત્મા વાસ કરે અને શ્રેષ્ઠ કર્મોના માધ્યમથી સમગ્ર માનવતાનો ઉધ્ધાર કરે.
- રમત આનંદ દાયક પ્રવૃતિમાંથી પિડાદાયક પ્રવૃતિમાં બદલાય તે ક્ષણે રમત છોડી દેવી જોઇએ. હાર જીત બંનેમાં આનંદ પ્રાપ્ત કરતો ખેલાડી જે શ્રેષ્ઠ ખેલાડી ગણવો અને રમતની કઠોર તાલીમમાં પણ પરમ આનંદની પ્રાપ્તિ કરતો ખેલાડી પરમ શ્રેષ્ઠ ખેલાડી ગણવો.
- ગીતાના ઉપદેશ પ્રમાણે ખેલાડી ફકત કર્મને માણે ફળને નહી, ફળ માણવાની લાલચે ખેલાડી એ ખેલાડી મટી ભિખારી બને છે.
- માનવજીવનની વાસ્તવિકતા એ છે કે આ દેહ નશ્વર છે. દેહ લાલિત્ય, શરીર સૌષ્ઠવ, ગતિકુશળતાઓ, શારીરિક ક્ષમતાઓ, રમતમાં ઉચ્ચતમ દેખાવ અમુક ક્ષણો, કલાકો, દિવસો અને મહિનાઓ માટે જ હોય છે. તેમા સતત ઉતાર ચઢાવ જોવા મળે છે.અને આ જન્મ આ કશુંય સાથે હોતું નથી તેથી મુળ હેતું શરીર રૂપી મંદીરને સુંદર રીતે સજાવીએ અને માનવ જાતના ઉત્થાન તરફ આગળ વધીએ. પરમ આત્માઓ આપણા હાલના સમાજને ઘણું આપી ગયા હવે આપણો વારો છે. આવો આપણે સૌ ભેગા મળીને તંદુરસ્તી, સુસંસ્કૃત સમાજની રચના રમત સંસ્કૃતિ વિકસાવીને કરીએ.

રમતક્ષેત્રે પ્રવર્તમાન દૂષણોથી બચીએ :-

(Right turn   V/S   Wrong turn)

- રમતને પવિત્ર વ્યવસાય તરીકે જોવો જોઇએ જેમ કે સામાજિક ઉત્થાન માટે, સેવા સ્વરૂપે, પવિત્ર કામ તરીકે, માનવજાતના કલ્યાણાર્થે પરંતુ જયારે રમતને વ્યવસાય તરીકે લેવામાં આવે છે ત્યારે અકુદરતી અને નુકશાનકારક દ્રવ્યોનો ઉપયોગ કે સેવન કરી મંદિર સમા કુદરતે બક્ષેલા સુંદર શરીરને નુકશાન કરી ક્ષણિક લાભો લેવાની વૃતિ વિકસતી જાય છે જેમાં વ્યકિત અને સમાજ બંને અધ:પતનના માર્ગે આગળ વધે છે. આ બાબતથી પોતે અને પોતાના સાથીઓ કોસો દૂર રહે તેઓ અભિગમ કેળવીએ.
- રમતને વ્યવસાય તરીકે સ્વીકારનાર વ્યકિત જયારે સ્વકેન્દ્રી બને અને વ્યવસાયિક લાભો ખાટવા ભેદભાવ વેરઝેર, કટુતા પેદા કરે અને એકબીજા પ્રત્યે આક્રમક બની નુકશાન કરવા સક્રિય ભૂમિકા ભજવે ત્યારે તે આ પવિત્ર વ્યવસાય માટેના હકક ખોઇ બેસે છે. રમતના લાભો સમાજને મળવા જોઇએ, તે ન

મળતા સમાજને નુકશાન વધુ માત્રામાં થાય છે. શિક્ષક અને પ્રશિક્ષક કદીએ સ્વાર્થી અને સ્વકેન્દ્રિત ન હોવા જોઇએ. વ્યવસાયિક કુશળતાની ચકાસણીમાં આ બાબતને પણ ધ્યાને રાખવી ઘટે.

- ખેલાડી વ્યવસાય લક્ષી બને અને પોતાની સમાજ અને દેશ પ્રત્યેની જવાબદારીમાંથી ખસે ત્યારે સમગ્ર માનવજાતને વધારે નુકશાન થાય છે. રમતને વ્યવસાય તરીકે સ્વીકારી જે ખેલાડી શ્રેષ્ઠતાના શિખરો સર કરતો જાય, માન પ્રતિષ્ઠા અને નાણાંથી સમૃધ્ધ થાય તે ખેલાડી પોતાના જેવા પ્રતિભાવંત ખેલાડીને કચડે અથવા મદદરૂપ ન બને તો તે સારા ખેલાડીની પરિભાષામાંથી દૂર થાય. આવા સંજોગોમાં સમાજ તરફથી અસ્વિકૃતી પ્રાપ્ત થતાં રમતનું સામાજિક મૂલ્ય ઘટે છે.

માનવીની સાહજિક વૃતિઓનું ઉર્ધ્વીકરણ

- માનવીની આધિપત્ય ભોગવવાની સાહજિક વૃતિને કારણે પ્રત્યેક વ્યકિત અન્યથી અલગ અસ્તિત્વ, અલગ છટા અને કાર્યપધ્ધતિઓ વિકસાવવાની સાહજિક જન્મજાત વૃતિઓ હોય છે. જે કોઇ શિખવાડતું નથી. રમતોનાં માધ્યમથી તમામ વૃતિઓનું સહજ રીતે ઉર્ધ્વીકરણ થાય છે.

Sports is well known as a "
Violence of the cultured men".

- માનવીની હિંસાવૃતિનું પ્રતિપોષણ રમતમાંથી થતું હોવાથી તે સામાન્ય જીવનમાં શાંત ધીરજવાળો સહનશીલ બને છે. હાર અને જીત જીવનમાં વારંવાર અનુભવવાથી તે વિચલીત થતો નથી. આધ્યાત્મિકતાના તરફ પ્રયાણ સરળ બને છે.
- રમત સ્વાર્થ અને લાલચથી પર રાખે છે. જયારે ખેલાડી જાણે કે રમતમાં સિધ્ધિઓ પણ ક્ષણિક છે. તે સારી રીતે જાણે તો જીતથી ફૂલાતો નથી કે હારથી હતાશ નથી થતો આ મૂલ્યો રમત માનવીને સરળતાથી શીખવાડી શકે છે. હાલનું ચાર દિવાલ વચ્ચેનું ટકાવારીની પરિભાષા સમજાવતું ગોખણપટ્ટીને વિકસાવતું સમજણ વિનાનું ભણતર આટલી સરળતાથી બાળકોમાં આત્મજ્ઞાન થતું નથી.
- જે શિક્ષકો રમતોના માધ્યમથી થનાર સર્વાંગી વિકાસને અવગણી પુસ્તકિયા જ્ઞાનને અને ફકત ટકાવારીને મહત્વ આપે છે તે સાચો શિક્ષક નથી.

Teachers માં Ch = Character જો મધ્યમાં હોય અને (Character એટલે સમાજ માન્ય સર્વાંગી વિકાસ) અને તે માટે કામ કરનારને મન Child કેન્દ્રમાં હોય ત્યારે કામ કરનાર વ્યકિત બાળક સર્વ ગુણ સંપન્ન બને તે માટે પોતે સુંદર વાતાવરણનું નિર્માણ કરવામાં ભૂમિકા ભજવે, પોતે જે ઇચ્છે છે તે નહી પણ બાળક જે કરી શકે છે તે પ્રમાણે માર્ગદર્શકની ભૂમીકામાં સાક્ષી ભાવે કામ કરે. હું છુ તો તુ છે તેમ નહી તુ છે એટલે હું છુ તે ભાવે કામ કરે તેને Teacher કહેવાય.

Cheaters :- જયારે Teachers નો T મધ્યમાં આવે ત્યારે તે t નાનો બને પોતાની મહાનતા ગુમાવે. બાળકને અવગણી પોતે સમાજનો ઘડવૈયો અને ભગવાન બનવા પ્રયત્ન કરે ત્યારે Ch ને કેન્દ્ર બિંદુમાંથી હટાવતા જ તે સ્વકેન્દ્રિ બને અને વિનાશ નોતરે છે. નાણાંકીય લાલચ, સર્વાંગી વિકાસની અવગણના અને સામાજીક વિકાસની અવહેલના કરે છે તેને Cheaters ની કેટેગરીમાં મુકી શકાય. હવે કહો હાલના સમાજમાં કેટલા Teachers અને કેટલા Cheaters છે. આ આત્મ શોધનો પણ વિષય છે.

- બાળકના સર્વાંગી વિકાસમાં સહભાગી થતા જયારે બાળક સાથે શિક્ષક પણ રમતમાં ભાગ લે ત્યારે જે વાતાવરણ સર્જાય તે અદભૂત હોય છે અને બાળકનાં મનમાં રોલ મોડલ બની ચૂકેલા શિક્ષકો સક્રિય ભાગ લે અને આનંદ પ્રાપ્ત કરે ત્યારે બાળક શિક્ષકની વધુ નજીક આવે છે. બાળકની ક્ષમતા શિક્ષક ઓળખતો થાય અને બાળક શિક્ષકની ક્ષમતા ઓળખતો થાય પરસ્પરનું સાનિધ્ય બાળકની Learning efficacy ને પણ વધારે છે. બાળકની અનુસરણ ક્ષમતા વિકસતાં બાળક આજ્ઞાંકિત બને અને શિસ્તનાં પાઠ જાણે અજાણે પોતાનાં જીવનમાં ઉતારવાનું શરૂ કરી દે છે, ત્યારે અધ્યયન સહજ અને અસરકારક બને છે.
- શિક્ષકોએ પ્રત્યેક બાળક સાથે દિવસમાં એકવાર મનોરંજનાત્મક સાહજિક રમતોમાં જોડાવા આયોજન કરવું જોઇએ.
- સ્વામી વિવેકાનંદે કહયું, “ હું માનુ છુ કે આમ જનતા પ્રત્યે આપણી ઉપેક્ષા એ રાષ્ટ્રનું મોટુ પાપ છે. અને આપણા પતનનું એ એક કારણ છે. ભારતની સામાન્ય જનતા જયાં સુધી સુશિક્ષિત નહિ બને, તેને સારી રીતે ખાવા પીવાનું નહિ મળે અને સારી રીતે તેની સાર સંભાળ નહિ લેવાય ત્યાં સુધી કેવળ રાજકારણ દ્વારા થતા બધા પ્રયત્નો નિરર્થક નીવડશે.”
- રમતની ઉપેક્ષા આપણા ભાવી બાળકોને શારીરિક સમૃધ્ધિથી વંચિત રાખશે જે આમ જનતાની પ્રત્યે આપણી ઉપેક્ષા ગણાય આમ શિક્ષણ ક્ષેત્રે, રમતનાં વ્યવસાય ક્ષેત્રે અથવા રમત ક્ષેત્રે જોડાયેલ હો કે ન હો પરંતુ ભાવી યુવાધનનાં શરીર સૌષ્ઠવની ચિંતા પ્રત્યેકને થવી જ જોઇએ. સામાજીક ઉત્થાનનું કામ સૌનું હોય છે. શિક્ષકો, રાજકારણીઓ કે ધર્મગુરૂઓનું નહી શારીરિક ક્ષમતાઓ કદી નાણાંથી પ્રાપ્ત કરી શકાતી નથી તેને તો બાળકે જાતે જ મેળવવી પડે છે. તે માટે ઉપયુકત વાતાવરણ મળવું એ પ્રત્યેક બાળકનો જન્મ સિધ્ધ અધિકાર છે. તેના અધિકારથી વંચિત રાખવું એ જાણે અજાણે દેશ અને સમાજ પ્રતિ ગુનો ગણાવી શકાય.
- સ્વામી વિવેકાનંદે કહયું શારીરિક નબળાઇ હંમેશા સમાજને પતનનાં માર્ગે દોરે છે અને ભાવિ યુવાધનને કાવતરાપૂર્વક શારીરિક નબળાઇ તરફ લઇ જવું એ એક ગંભીર રાષ્ટ્રીય ગુનો ગણી શકાય.