

“વ્યક્તિત્વ ઉત્થાપન પ્રકલ્પ અને સાંપ્રત શિક્ષણ વ્યવસ્થા”

જતિન સોની^૧

પ્રસ્તાવના:

ભારતના મહામહિમ માનનીય રાષ્ટ્રપતિજી શ્રી પ્રણવ મુર્ખજીએ જોઇન્ટ સીટીંગ ઓફ પાર્લામેન્ટમાં દેશને ઉદ્દેશીને આપેલ અભિભાષણમાં ભારતના યુવાનોને શારીરિક ક્ષમતાથી સમૃદ્ધ કરવાની જરૂરિયાત પર વિશેષ ભાર મૂક્યો. તેઓશ્રીના ભાષણમાં ગ્રામ્ય રમતો, ભારતીય રમતો અને વિદેશી રમતોના વિકાસ માટે સૌથી વધુ ભાર મૂક્યો તથા રમતગમતની પ્રવૃત્તિઓને શાળાકીય અભ્યાસક્રમના અંતર્ગત ભાગરૂપે વધુને વધુ પ્રચલિત કરવા અંગેની જરૂરિયાત જણાવી અને બાળકના સમગ્રલક્ષી વિકાસ માટે શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં રમતગમતને પ્રાધાન્ય આપવા સવિશેષ ભાર મૂક્યો તથા ભારતના ભાવિ યુવાનો શારીરિક સૌષ્ઠવ મેળવે અને તંદુરસ્ત યુવા ભારતની રચના થાય તે દિશામાં સરકારની પ્રતિબદ્ધતા ઉચ્ચારી. તદુપરાંત નેશનલ સ્પોર્ટ્સ ટેલેન્ટ સિસ્ટમ ઉભી કરવા દેશ પ્રતિબદ્ધ છે તેમ જણાવ્યું. ભારતના બાળકો અને યુવાનો મનોરંજનના વિવિધ આયામો, તંદુરસ્ત મનોરંજનના માધ્યમથી શારીરિક સૌષ્ઠવ પ્રાપ્ત કરે તેવી પ્રતિબદ્ધતા ઉચ્ચારી. તેઓશ્રીએ નવી હેલ્થ પોલીસી અંતર્ગત યોગના માધ્યમથી, હેલ્થ એજ્યુકેશન અને તાલીમ દ્વારા શારીરિક ક્ષમતાના વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિનું યોગ્ય નીતિનું ઘડતર કરવાની પ્રતિબદ્ધતા દેશ સમક્ષ મૂકી. મહામહિમના આ ઉચ્ચારણો સાથેના અભિભાષણથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આગામી ભારતના બાળકોને શારીરિક સ્તરેથી સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત વાતાવરણ મળશે જેમાં ભાવિ યુવાધન સર્વાંગીણ વિકાસ કરી શકશે.

સર્વવિદિત બાબત એ છે કે વ્યવસાયિક યોગ્યતા આર્થિક વિકાસ તથા ઉત્કૃષ્ટ ટેકનોલોજીના માધ્યમથી ભૌતિક રીતે દેશ અને સમાજ સમૃદ્ધ થઇ શકે છે પરંતુ જો માનવ સંસાધન નિર્માલ્ય રહે તો દેશને અનેકગણું નુકસાન થઇ શકે તેમ છે. શારીરિક ક્ષમતા વિકાસને નકારવાથી વ્યક્તિ અને સમાજને અનેકગણું નુકસાન થાય છે. જેની આ અસર આરોગ્ય, વાણિજ્ય અને ઉત્પાદકતા પર પણ પડે છે તથા રમતગમત ક્ષેત્રે પણ દેશ પછાત રહે છે. શારીરિક ક્ષમતાના વિકાસને અવગણવાથી થનાર નુકસાન માટે અનેક સંશોધકોએ પણ ગંભીર નિષ્કર્ષ બતાવ્યા છે. જેમાં જણાવ્યા અનુસાર અપૂરતા શારીરિક વ્યાયામને કારણે વૈશ્વિક મૃત્યુદરમાં ૬ ટકાનો વધારો નોંધાયો છે. ૨૧ થી ૨૫ ટકા લોકો રોગ પ્રતિકારતા ઓછી હોવાથી મૃત્યુ તરફ ઢસડાય છે. ૨૭ ટકા લોકો ડાયાબિટીશથી પિડાય છે અને ૩૦ ટકા લોકો હૃદયરોગથી પિડાય છે. જેમાં હાલના સર્વે અનુસાર ૩૧ ટકા લોકોની ઉંમર ૧૫ વર્ષની જણાઇ છે. અપૂરતી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને કારણે ૨૦૦૮ના સર્વેથી ૫૮ ટકા પુરુષો અને ૩૪ ટકા મહિલાઓ એટલે કે લગભગ ૩.૨ મિલિયન લોકોના મૃત્યુ અપૂરતી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને કારણે શારીરિક સ્વાસ્થ્યના વિકાસને અવગણતા થાય છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશનના રીપોર્ટ અનુસાર જે તરુણો અને બાળકો નિયમિત વ્યાયામ નથી કરતા

અથવા અપૂરતી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કરે છે તે લોકોમાં હાઇપરટેશન, ડાયાબિટીશ, બ્રેસ્ટ અને કોલોન કેન્સર, ડિપ્રેશનનો ઝડપથી ભોગ બને છે અને પડી જવાની ઘટનાઓથી ઇજાઓની શક્યતાઓ વધી જાય છે. અપૂરતી ગતિક્ષમતા ન વિકસવાને કારણે વધે છે. તદ્દુપરાંત અસ્થી બંધારણ અને તેની કાર્યક્ષમતા નબળી પડે છે. વ્યક્તિ પોતાના વજનને નિયમિત કરવા તેના આહાર અને ઉર્જાની જરૂરિયાત વચ્ચે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ઓછી કરવાથી અસંતુલન ઉભું થતું જોવા મળે છે. પ્રાથમિક શાળા સ્તરેથી જો બાળકને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ ઉત્કૃષ્ટ તજજ્ઞોના માધ્યમથી સુઆયોજીત અને વૈજ્ઞાનિક ઢબે કરાવવામાં આવે તો ભવિષ્યમાં સમાજ અને સરકારને આરોગ્ય અને સામાજિક દુષણો તથા માનસિક રોગોથી થનાર ખર્ચથી બચાવી શકાય એમ છે. શારીરિક ક્ષમતા વિકસતાં વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા વિકસે છે અને ઉત્પાદકતામાં વધારો થાય છે. એકથી બે ટકા જીડીપીમાં પણ યોગદાન આપી શકે છે.

સરકારશ્રીએ લાગુ કરેલ RTE એક્ટમાં પ્રાથમિક શાળાઓમાં આરોગ્યશિક્ષણ, શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, રમતગમત અને વ્યાયામની અવગણનાને નિવારવા ધરમૂળથી ફેરફારો કરી બાળક જ્યારે વિકાસની શ્રેષ્ઠ અવસ્થામાં હોય ત્યારે યોગ્ય સમયે સુઆયોજીત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ, આરોગ્ય શિક્ષણ અને રમત તાલીમના માધ્યમથી બાળકના પ્રાથમિક શિક્ષણ દરમિયાન વિકસિત દેશોની જેમ ભારતની શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં અને તેની પોલીસીમાં ઉમેરો કરી સ્વસ્થ બાળક ભવિષ્યમાં સર્વશ્રેષ્ઠ અને સર્વાંગીણ ગુણસંપન્ન યુવા બને તે માટે વિશિષ્ટ પ્રયત્નો કરવાના રહે. સ્પોર્ટ્સ કલ્ચરના વિકાસથી બાળકોની શારીરિક ક્ષમતા વિકસે છે જેના પરિપાકરૂપે શ્રેષ્ઠ ખેલાડીઓ પ્રાપ્ત કરી શકાશે અને દેશનું નામ ગૌરવપૂર્વક રીતે પ્રસ્થાપિત કરી શકાશે. એટલા માટે રમતગમત ક્ષેત્રે વિકસિત દેશ શાળા સ્તરે વધુને વધુ ભાગ લેતા થાય તેવા સઘન પ્રયત્નો કરી તેના માધ્યમથી વ્યાયામ સંસ્કૃતિ ઉભી કરી શ્રેષ્ઠ શારીરિક ક્ષમતા ધરાવતા બાળકો મેળવે છે સાથે સાથે ભાવિ યુવાનોના શરીર સૌષ્ઠવ તથા ખેલદિલીના ગુણ વિકસતા રમતના માધ્યમથી મનો શારીરિક ક્ષમતા વિકસવાથી થનાર ફાયદાઓનો લાભ લઈ સમાજમાં ક્રાઇમરેટ ઘટી શકે છે, ઉત્પાદકતા વધારી શકે છે અને આરોગ્ય તથા દવાખાનાના ખર્ચમાં પણ બચત કરી શકે છે.

શારીરિક ક્ષમતા અંગેની પબ્લીક પોલીસી વ્યક્તિને સર્વગુણસંપન્ન તો કરે જ છે પરંતુ સમાજને અને દેશને શ્રેષ્ઠ નાગરિક પણ આપી શકે છે. આ તમામ બાબતો શ્રેષ્ઠ રીતે પ્રાપ્ત કરવા પ્રત્યેક દેશ ગુણવત્તાયુક્ત જીવન પ્રદાન કરવા દેશના પ્રત્યેક નાગરિકને શારીરિક રીતે સક્ષમ કરવા નિયમિત વ્યાયામ માટે દોરવા જોઈએ. રમતગમતના સંશોધનો, સંસાધન, મેદાનો તથા ઉપકરણો બનાવતા લોકોને પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ. રમતગમત ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠતા હાંસલ કરવા ટેલેન્ટેડ બાળકોને શોધી સંતુલિત અને શ્રેષ્ઠ તકનિકનો પ્રયોગ કરી સુગ્રથિત વ્યાયામ કાર્યક્રમોનું સંચાલન કરાવી રમતગમતની પાયાગત અને ઉત્કૃષ્ટ તાલીમના શ્રેષ્ઠ પ્રકારના વિવિધ સ્તરીય ઉપકરણો યોગ્ય ઉપયોગ કરી રમત ક્ષેત્રે શ્રેષ્ઠ વિકાસ કરી શકાય છે.

કોઇપણ ઇમારત કે વ્યવસ્થાતંત્રને મજબૂત પાયાની જરૂરિયાત પડતી હોય છે. રમતગમતના મેદાનમાં શ્રેષ્ઠતા સાબિત કરવા બાળકો જ્યારે સૌથી વધુ વિકાસની શક્યતા ધરાવતા હોય ત્યારે જ શરીર બંધારણના ઘડતર માટે મજબૂત પાયાનું નિર્માણ કરવું જરૂરી બને છે. ત્રણ વર્ષની ઉંમરથી બાળકોને હળવી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ બાળકોના અંગો-ઉપાંગો, આંતરિક રચનાઓને સુદૃઢ બનાવે છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિઓની યોગ્ય આયોજનબદ્ધ તાલીમ દેશના ભાવિ યુવાધનની તંદુરસ્તી શારીરિક ક્ષમતા વિકાસ માટે મજબૂત પાયાનું ઘડતર દેશને ખડતલ અને મજબૂત ભાવિ યુવાધન પ્રદાન કરે છે. તેથી શાળાકીય સ્તરે શાળામાં ભણતા બાળકોને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓના વિકાસની શ્રેષ્ઠ તકો શાળા સ્તરેજ યોગ્ય સમયે જ પૂરી પાડવા શિક્ષણની નીતિઓમાં વણાઇ જવું જોઇએ.

RTE એક્ટને કારણે ઉભી થયેલ વિષમતાઓ નિવારી રમતગમત અને શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓને શાળાની વિવિધ અતિ મહત્વની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડી દેવી જોઇએ. શારીરિક કૌશલ્યો, ગત્યાત્મક ગુણો તથા શારીરિક ક્ષમતાઓ વારસામાં મળતી નથી કે ખરીદી શકાતી નથી. તે પ્રત્યેક વ્યક્તિઓએ નિયમિત અને સુનિયોજિત વ્યાયામથી પ્રાપ્ત કરવી પડે છે. તેથી બાળકોએ યોગ્ય સમયે યોગ્ય વાતાવરણ આપવું અતિ આવશ્યક છે. જેમાં બાળક પોતાની સર્વશ્રેષ્ઠ ખાસિયતો સાથે પોતાને વિકસાવી શકે છે. શારીરિક કુશળતાઓ રોજબરોજના સઘન પ્રયત્નોથી જ વિકસે છે.

વ્યક્તિત્વનો સર્વાંગી અને સમતુલીત વિકાસ કરવો એ શિક્ષણનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. તમામ શિક્ષણ કાર્યક્રમો આ ઉદ્દેશની આપૂર્તિ માટે આયોજિત કરવામાં આવે છે. શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણનો એક અંતરંગ ભાગ તરીકે વર્ષોથી વિવિધ શિક્ષણવિદોએ ગણાવેલ છે. કોઇપણ વિદ્યાશાખા ભલે ગમે તે મહાન ઉદ્દેશની આપૂર્તિ માટે શરૂ કરવામાં આવી હોય પણ જ્યાં સુધી વિદ્યાશાખામાં અભ્યાસ કરવા આવનાર વિદ્યાર્થીઓનું આરોગ્ય, મનો શારીરિક તંદુરસ્તી, ગતિ કુશળતાઓ અને શરીર સૌષ્ઠવ અવગણાતું હોય ત્યાં સુધી મહાન ઉદ્દેશ કદી મહાનતા પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી.

બાળક જ્યારે પ્રવાહી સ્વરૂપમાં હોય ત્યારથી જ તેના આરોગ્ય, શારીરિક ક્ષમતાઓ અને સર્વાંગીણ વ્યક્તિત્વના વિકાસની કાળજી લેવાની જવાબદારી આપણા સૌની છે. બાળકોની શારીરિક ક્ષમતાઓના ઘડતરમાં અને રાષ્ટ્રના ઉત્કૃષ્ઠ વાતાવરણના સર્જનમાં શાળાઓ, મહાશાળાઓ, શિક્ષકો, અધ્યાપકો, તત્વચિંતકો, ધર્મનેતાઓ, રાજનેતાઓ, સમાજશાસ્ત્રીઓ અને માતાપિતાઓનું મોટું યોગદાન હોય છે. જેમાં અનેક કડીઓ તૂટેલી જણાય છે. જેને એક તાંતણે કરવી આજના સમયની માંગ છે. જો આપણે ભાવિ સંતાનોની શારીરિક સમૃદ્ધિ જોઇતી હોય તો આજના બાળકોની પેઢીને મજબૂત, સદૃઢ અને સામર્થ્યવાન બનાવવી પડશે. વિશેષ સ્વરૂપે ભાવિ માતાઓને અને ભાવિ પિતાઓને શારીરિક શ્રેષ્ઠતાઓથી સંપન્ન કરવા પડશે, તોજ મજબૂત યુવાભારતનું નિર્માણ શક્ય બનશે. આ ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે ભાવિ પેઢી માટે શારીરિક ક્ષમતા વિકાસના ઉપયુક્ત વાતાવરણનું સર્જન કરવામાં આવે. પોતાના દેશની ભાવિપેઢીને તમામ ક્ષેત્રે સમૃદ્ધ કરવા હાલના

સમય અને નાણાંનું રોકાણ કદી મોંઘું નહીં પડે. આપણા સૌની સામાજિક જવાબદારી છે કે પ્રત્યેક બાળક ૨૪ કલાકમાં ઓછામાં ઓછી ૩૦ મીનીટ માટે સુનિયોજિત સ્વરૂપે ઘડવામાં આવેલી તથા તજજ્ઞના માર્ગદર્શન હેઠળ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ કરે.

શાળાઓમાં અભ્યાસ કરતા બાળકો શાળાકીય વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન અનિવાર્યપણે ઓછામાં ઓછી ૩૦ મીનીટ વિવિધ પ્રકારની વ્યાયામ અને રમતગમત પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાય અને પોતાના શરીરની સમૃદ્ધિ હાંસલ કરે. ભલે કોઈપણ વ્યવસાયમાં બાળક જોડાવા ઇચ્છતો હોય પરંતુ દેશને વધુને વધુ સેવા આપી શકે તેવો મજબૂત અને સામર્થ્યવાન બનાવવો જરૂરી છે. આ ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે રમત સંસ્કારનું સિંચન થાય. વધુને વધુ બાળકો વ્યાયામ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લે, વધુને વધુ શાળા અને કોલેજ સ્તરે મેદાનો, રમતો માટે આધુનિક સુવિધા, સારા ઉપકરણો તથા તજજ્ઞો દ્વારા ઘડવામાં આવેલ સુનિયોજિત વ્યાયામ કાર્યક્રમો બાળકોની શારીરિક સક્ષમતાના પાયાને મજબૂત બનાવે છે અને મજબૂત પાયાના આધારે જ લાંબો સમય ટકી રહે તેવી ઇમારતના સર્જનમાં વાર લાગતી નથી તથા તેને ટકાવી રાખવા વિશેષ પ્રયત્નો કરવા પડતા નથી.

આધુનિક જીવન જીવવાની પ્રણાલીઓ, સુખની મહત્વાકાંક્ષાઓ, ભૌતિક સુવિધાઓની ભોગવવાની ઘેલછા અને નિયમિત વ્યાયામની અવગણના બાળકો અને યુવાઓને સ્થૂળતા/મેદસ્વિતા તરફ લઇ જઈ 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 જોઈએ.

- કુલપતિ, સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર, ગુજરાત.
Email: jatin62@gmail.com

શરીરમાધં ખલુ ધર્મસાધનમ્

રમતના માધ્યમથી માનવસંબંધોનો પરિષ્કાર

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 જોડાઈ 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 લઈ 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 કોઈ 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 માધ્યમથી માનવસંબંધોના પરિષ્કારથી બીજા અનેક ફાયદા છે.

- * ધરતી પરથી ગુનાઓ ઘટે છે.
- * સૌહાર્દપૂર્ણ વાતાવરણનું નિર્માણ થાય છે.
- * નકારાત્મક અભિવ્યક્તિઓને દૂર કરી શકાય છે.
- * હકારાત્મક અભિવ્યક્તિઓને બળ મળે 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 મળશે.
- * 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 કુટુંબક્રમની 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 પ્રતિસ્પર્ધી 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, સર્વોચ્ચ 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 પ્રતિસ્પર્ધી આવશ્યક છે જે કોઈએ ભૂલવું જોઈએ નહીં. તેથી સ્વની શ્રેષ્ઠતા માટે બલિષ્ઠ પ્રતિસ્પર્ધી 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 તત્વિચંતકોએ 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 સ્થપાવી જોઈએ. વ્યક્તિ માત્ર બૌદ્ધિક વિકાસ કરે એટલું પર્યાપ્ત નથી. કહેવાયું છે કે, “સ્વસ્થ તનમાં જ સ્વસ્થ મનનો વાસ છે.” , “જેનું તન સારું તેનું મન સારું.” 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 તક 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 :

તંદુરસ્ત સમાજ એ કોઈ પણ રાષ્ટ્ર માટે કરોડરજ્જૂ સમાન છે. સમાજના પ્રત્યેક યુવક-યુવતીઓ જો યોગ્ય રીતે ઘડાયેલા, કેળવાયેલા તેમજ સ્વાભિમાન ધરાવતા અને ચારિત્રશીલ હોય તો દેશના ભાવી વિકાસનો મજબૂત પાયો ઉભો કરી શકે છે. તંદુરસ્ત સમાજના આધાર ઉપર જ દેશ સક્ષમ રીતે ઉભો રહેતો હોય છે અને ટકતો હોય છે. એવો સક્ષમ સમાજ તૈયાર કરવો હોય તો શારીરિક શિક્ષણ એ શિક્ષણના અંતરંગ ભાગ તરીકે હોવું જોઈએ.

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, પરંતુ આ બધાને રાષ્ટ્રોત્સુક કરવાની જવાબદારી તો શિક્ષકની જ છે પરંતુ રાષ્ટ્રને સાચી દિશા ચિંધવા માટે તાલીમી શિક્ષકોને તૈયાર કરવાની સચોટ ભૂમિકા જે તે ક્ષેત્રની તાલીમી સંસ્થાઓની છે. આથી જ તો શિક્ષકને રાષ્ટ્રનો ઘડવૈયો કહેવામાં આવે છે અને શિક્ષકો ઘડવાની સંસ્થાને યજ્ઞશાળા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પ્રવર્તમાન શિક્ષકો પાસે પુસ્તકના જ્ઞાન ઉપરાંત તેમની પાસે અન્ય ક્ષેત્રનું પ્રભાવશાળી જ્ઞાન હોવું આવશ્યક માનવામાં આવે છે. શિક્ષકના ઘડતરમાં કોઈ ઉણપ ન રહે તે માટે ભાવિ શિક્ષકોના ઘડતર સાથે સંકળાયેલી સંસ્થા સંપૂર્ણ રીતે સજ્જ હોવી અનિવાર્ય છે. આ પ્રકારની સંસ્થાઓ અદ્યતન ટેકનોલોજી અને અસરકારક તત્ત્વચિંતન ધરાવતી હોવી જોઈએ. શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાની સફળતાનો મોટો આધાર શિક્ષકના ચારિત્ય, વિષયનું બહોળુ જ્ઞાન અને કુશાગ્ર બુદ્ધિશક્તિ ઉપર છે. શિક્ષક શિક્ષણરૂપી મકાનમાં પાયાના પથ્થર તરીકેની ભૂમિકા અદા કરે છે.

સાંપ્રત સમયમાં દેશને નિષ્ઠાવાન, રાષ્ટ્રપ્રેમી, પ્રામાણિક તથા રાષ્ટ્રની પ્રગતિમાં જ પોતાની પ્રગતિ જોતો હોય તેવા શિક્ષકની આવશ્યકતા છે તે માટે શારીરિક શિક્ષણ મહાવિદ્યાલયોમાં આપવામાં આવતી પ્રશિક્ષણની તાલીમને વધુ સંગીન તથા આધુનિક બનાવવી આવશ્યક બને છે, જેથી આવા તાલીમબદ્ધ શિક્ષકો શાળા, કોલેજ કક્ષાએ શિક્ષણ સ્તરે પોતાનું અનોખું પ્રદાન આપી શકે. જેના દ્વારા વિદ્યાર્થી એક સફળ અને આદર્શ નાગરિક બની શકે. *સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી* જેવી વિશિષ્ટ પ્રકારની યુનિવર્સિટીઓ આ ક્ષેત્રે ઉત્કૃષ્ટ પ્રદાન ભવિષ્યમાં ચોકકસપણે

કરી શકે. સમાજે તથા સરકારે કરેલું મૂડીરોકાણ કદી એળે નહી જાય. રાષ્ટ્ર પ્રેમી, શારીરિક સમૃદ્ધ અને સુદ્રઢ ભાવિ યુવાઘનને વિકસાવવામાં મદદરૂપ થશે.

બાળકોમાં રમત સંસ્કારના નિર્દોષ શિક્ષણને સાંપ્રત શિક્ષણ વ્યવસ્થા સાથે સંમિલન, સંચલન, સંવર્ધન અને સાયુજ્ય એક માત્ર ઉપાય બચ્ચો છે જેને નકારી શકાય તેમ નથી.

। કુલપતિ, સ્વર્ણિમ ગુજરાત સ્પોર્ટ્સ યુનિવર્સિટી , ગાંધીનગર, ગુજરાત. Email: jatin62@gmail.com

