

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પરંપરાગત રમતોની અસર

Makavana Ankitaben Gordhanbhai

M.A Psychology, Department of psychology

Maharaja Krishnakumarsinhji Bhavnagar University, Bhavnagar

• પરિચય:

આજનો આધુનિક યુગ ખુબ જ ઝડપી વિકાસ પામી રહ્યો છે.આથી માનવી સ્વસ્થ રહેવા માટે મનોરંજનના સાધનો શોધતો હોયછે.તેમનું એક માનવમનને સ્વસ્થ રાખવા માટે પરંપરાગત રમતો ઉત્તમ સાધન છે. પરંતુ હાલમા માનવી પરંપરાગત રમતોને બદલે ટી.વી. , વિડિયો ગેમ્સ , મોબાઈલ ગેમ્સનો વધારે પડતો ઉપયોગ કરી રહ્યો છે. જેનાથી તેનું માનસીક સ્વાસ્થ્ય અસ્વસ્થ થઈ રહ્યું છે. ભાવનાત્મક સંતુલન , સામાજિકતા , ધીરજ, શારીરિક વગેરે રૂઢાંચરહ્યો છે. પરિણામે વ્યક્તિમાં ચિંતા , તણાવ, ડિપ્રેશન ' અસંતોષ જેવા ભાવોનું આરોપણ થઈ જાય છે. પરંપરાગત રમતોના કારણે વ્યક્તિમાં પ્રેરણા , આત્મવિશ્વાસ , એકાગ્રતા , ખુશી , સંતોષ જેવા ભાવો ઉત્પન્ન થાય છે. પરંપરાગત રમતોમાં ખો-ખો , ગીલી દંડા , સાત પથ્થર વગેરે રમતોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે. પરંપરાગત રમતો માત્ર શારીરિક સક્રિયતા પુરતી મર્યાદીત નથી. પરંતુ તે માનસીક ભાવનાઓ માટે પણ જરૂરી છે. રમત ગમતથી મન પ્રફુલિત થાય છે અને નવા વિચારોનું આગમન થાય છે. આથી માનસીક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી માટે પરંપરાગત રમતોને મહત્વ આપવું જોઈએ .

• ઉદ્દેશ્ય:

- માનસીક સ્વાસ્થ્ય પર પરંપરાગત રમતોની શું અસરો જેવા મળે છે તે જાણવી.
- પરંપરાગત રમતોનો ઉપચાર પદ્ધતિ તરીકે જાણવી.
- આધુનિક યુગમાં પરંપરાગત રમતોનું મહત્વને જાણવા માટે.
- ' તણાવ અને ચિંતા ઘટાડવામાં , આત્મવિશ્વાસ અને એકાગ્રતા વધારવામાં પરંપરાગત રમતોને સમજવા.
- પરંપરાગત રમતો અને તેમનાથી થતા માનસીક સ્વાસ્થ્યમાં તથા સુધારાઓને જાણવા.
- માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પરંપરાગત રમતો.

• અર્થ/વ્યાખ્યા :

- માનસીક સ્વાસ્થ્ય :

" માનસિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શારીરિક , સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સુખાકારીની સંપૂર્ણ અવસ્થા , નહીં કે માત્ર રોગની ગેરહાજરી . " - WHO (1946)

" સ્વાસ્થ્ય એ એક શારીરિક, સાંસ્કૃતિ, મનોવૈજ્ઞાનિક, આર્થિક અને આધ્યાત્મિકતા સાથેની અવસ્થા છે , માત્ર રોગની ગેરહાજરીએટલું જ નહીં . " -ડેવીડ, માર્કસ, મરે .

માનસીક સ્વાસ્થ્ય એટલે વ્યક્તિના જે વિચારો લાગણીઓ, વર્તનનું સમતુલન અને સામાજિક રીતે સ્વસ્થ નિર્ણય લઈ શકે છે તે અંદરથી શાંતી અને તણાવોથી દુર રહી શકે તે વ્યક્તિને માનસીક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખી શકાય છે.

પરંપરાગત રમતો :

" પરંપરાગત રમતો એટલે જુની , લોકપ્રિય અને સંસ્કૃતિ સાથે જોડાયેલી રમતો. "

પરંપરાગત રમતો એટલે જ એક પેઢીથી બીજી પેઢી સુધી સંસ્કૃતિ અને પરંપરા સાથે જોડાયેલી હોય છે. જે તે રમતોને પોતાના નિયમો હોય છે. અને સાધનો પણ હોય છે. નિયમો અને સાધનોના ઉપયોગથી આ રમતો રમાતી હોય છે. આથી રમતો લોકજીવન સાથે સંકળાયેલી હોય છે. જે શારીરિક તેમજ માનસીક વિકાસમાં મદદરૂપ થતી હોય છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પરંપરાગત રમતોની અસર

તણાવ અને ચિંતામાં ઘટાડો: પરંપરાગત રમતો સવાથી માનવને તણાવ કે ચિંતામાંથી મુક્તી મળે છે. રમતો રમવાથી શરીરમાં ' સ્ટ્રેસ હોર્મોન ઘટે અને હેપી હોર્મોન્સ ' વધે છે. રમત રમવાથી માનવ રોજિંદી સમસ્યાઓને ભુલિ જાય છે. અને તેના કારણે તનાવ ઓછો થાય છે. રમતો દ્વારા મનને તાજગી મળે છે. તેથી માનસિક થાક દૂર થાય છે. પરંપરાગત રમતો રમવાથી વ્યક્તિનું મન પ્રફુલિત થાય છે. પોતાનું ધ્યાન સમત તરફ કેન્દ્રીત થાય છે.

આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસંતોષ વધે: માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્વસ્થ છે તેદર્શાવે છે કે તે વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ વધારે છે તે વ્યક્તિ દરેક ક્ષેત્રમાં આગળ હોય છે. પરંપરાગત રમતો દ્વારા વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે. હાર અને જીતનો સામનો કરતા શિખે છે. હારને સ્વીકારીને સફળતાના પગથીયા ચડે છે. પરંપરાગત રમતો દ્વારા વ્યક્તિને આત્મસંતોષ પણ મળે છે તે રમત દરમિયાન વ્યસ્ત રહીને અને તેની અંદરોત્રપ્રોત્ર થઈને કાર્યમાં વળગે છે. આથી તેજે કાર્ય કરે છે. તેમાં તેને સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે. સ્વાસ્થ્યની જાળવણી એ કાર્યના સંતોષ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. આત્મસંતોષ ન મળે ત્યારે તે માનસીક રોગનો ભોગ બને છે. આ રોગથી બહાર નિકળવા માટે વ્યક્તિને પરંપરાગત રમતો ઉપયોગી બને છે.

માનસીક ચપળતા અને સામાજિક વિકાસ: પરંપરાગત રમતો રમવાથી માનસીક ચપળતામાં વધારો થાય છે. સારા વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે. આથી સામાજિક સંબંધોમાં સુધારો, સહકારની ભાવના અને જવાબદારીની ભાવનામાં વધારો થાય છે. ખો-ખો , કબડ્ડી જેવી પરંપરાગત રમતો રમવાથી વ્યક્તિને ટીમવર્ક શિખવે છે. સામાજિક વિકાસ માટે વ્યક્તિ જે જગ્યા પર કાર્ય કરે છે. તે કાર્ય સ્થળ માર્ઈન્ડ ફેશ માટે રમતના સાધનો વિકસાવવામાં આવે છે. જેથી કાર્ય કરવાની ક્ષમતામાં પણ વધારો થતો જોવા મળે છે. સમાજના વિકાસ માટે સૌપ્રથમ વ્યક્તિનો વિકાસ થયો જરૂરી છે તે સ્વસ્થ રહેશેત્યારે વ્યક્તિ સમાજને વિકાસ તરફ દોરી શકે છે. જ્યારે માનસીક ચપળતામાં વધારો થાય તો સમાજ અને સમાજ જીવનમાં પણ સુધારો અને વિકાસ થાય છે. વ્યક્તિની જીવન શૈલી સામાજિક વિકાસમાં મદદ કરે છે. માનસીકચપળતાએ વ્યક્તિને આનંદ અને સામાજિક જોડાણ મજબૂત બનાવે છે.

સ્વસંયમ અને ચારિત્ર્યનું ઘડતર: વ્યક્તિનું વર્તન તેનું ચારિત્ર્ય કહેતું હોય છે. ચારિત્ર્યનું ઘડતર માટે આજુબાજુનું વાતાવરણ જવાબદાર હોય છે. આજુબાજુના વાતાવરણમાં જેવા પ્રકારની રમતો રમાડવામાં આવેવ્યક્તિમાં તેવા પ્રકારનું ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય છે . વ્યક્તિ રમતગમત દ્વારા સ્વસંયમ કેળવી શકે છે. ડિજિટલ યુગમાં વ્યક્તિમાં સંયમ શક્તિ ઓછી જોવા મળે છે. થોડી ઘણી પણ સમસ્યાઓ જીવનમાં પ્રવેશે છે એટલે વ્યક્તિ ચિંતા,તાણ, હતાશ અને ક્યારેકતો આત્મહત્યા જોવા પગલા તરફ દોરી જાય છે. સંયમ શક્તિએ વ્યક્તિને આગળ વધવા અને જીવન જીવવામાં મદદ કરે છે. પરંપરાગત રમતો વ્યક્તિને સંયમ રાખતા શીખવે છે. અને ધીમે ધીમે તેમાથી ચારિત્ર્યનું ઘડતર થતું હોય છે આથી વ્યક્તિમાં ખોટા ખ્યાલો મનમાં આવે નહિ.

આધુનિક સમયમાં પરંપરાગત રમતો: આધુનિક સમય વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો છે તેમાં માનવી માટે સાહસ અને સહકાર ભાવના માટે પરંપરાગત રમતો મહત્વની બની છે. વ્યક્તિમાં શિસ્ત ગુણ વિકસે છે. ડિજિટલ માધ્યમ વધી રહ્યા છે. જેના કારણે વ્યક્તિની શારીરિક સક્રિયતા ઘટી રહી છે, એકલતા વધી રહી છે અને વ્યક્તિમાં તણાવ અને ચિંતા પણ વધી રહી છે. આથી

જ્યારે વ્યક્તિ પરંપરાગત રમતો સાથે જોડાયેલ હોય ત્યારે માનસિક શાંતીને પામે છે. કુદરત સાથે જોડાઈ છે. જીવનમાં આનંદ અને ઉત્સાહ મળે છે પરંપરાગત રમતો આધુનિક જીવનમાં સમાજ સાથે જોડાણ બનાવી રાખવામાં મદદ કરે છે.

બાળકો અને યુવાનો પર અસર: પરંપરાગત રમતો થી બાળકોમાં એકાગ્રતા જેવા ગુણો વિકસે છે. બાળકો અને યુવાનોમાં શૈક્ષણિક પ્રદર્શનમાં સુધારો આવે છે રમતથી ધ્યાન અને સ્મૃતિ વધારો થાય છે. આના કારણે અભ્યાસમાં રસ અને પ્રગતિ વધે છે. સાથે સાથે ડિજિટલ ગેમ્સના વધુ પડતા ઉપયોગથી થતી માનસિક સમસ્યાઓ ઓછી થાય છે. શિસ્ત, નેતૃત્વ, સહકાર, આત્મનિયંત્રણ અને જવાબદારી જેવા ગુણો પરંપરાગત રમતો દ્વારા વિકાસ પામે છે આ પરિબલોવ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ વિકાસ માટે શ્રેષ્ઠ ગુણો છે. શાળાઓ અને કોલેજોમાં પરંપરાગત રમતોનો સમાવેશ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે. શૈક્ષણિક ભાર ઓછો લાગે છે બાળકમાં સ્વયમ પ્રેરણા અને ભાવનાઓનું સમતુલન જોવા મળે છે.

પરંપરાગત રમતો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સંબંધ: આમ જોવામાં આવે તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પરંપરાગત રમતોનો સંબંધ ઘણો ગાય કહેવાય. પરંપરાગત રમતોથી વ્યક્તિમાં નેતૃત્વ અને જવાબદારીનું ભાન થાય છે સ્મૃતિમાં વધારો થાય છે જ્યારે રમત રમે છે ત્યારે ખેલદિલીની ભાવના પણ જોવા મળે છે. પરંપરાગત રમતોથી એકલતા ઘટે છે અને ખુશી માં વધારો થાય છે રમતોએ શારીરિક ક્રિયા છે પરંતુ માનસિક માટે વધારે અસરકારક છે. પરંપરાગત રમતોશરીરમાં ઊર્જા વધારવામાં, ઊંઘ સુધારવામાં અનેહોર્મોનલ સંમતુલન જાળવવામાં ખુબ મદદ કરે છે. પરંપરાગત રમતો અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સંબંધ દર્શાવતો કોષ્ટકનિચે પ્રમાણે છે.

રમતનું નામ	માનસિક અસર / સંબંધ
ખો-ખો	એકાગ્રતા, ઝડપથી નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા, માનસિક ચપળતા.
કબડ્ડી	આત્મવિશ્વાસ, હિંમત, દબાણ સહન કરવાની શક્તિ, ટીમ વર્ક.
સાત પથ્થર(લગોરી)	ઝડપીવિચાર શક્તિ, આયોજન, સહકાર.
ગિલ્લી- દંડા	ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું, સમયનું અંદાજ, આત્મનિયંત્રણ.
કાંચા (ગોલી)	એકાગ્રતા, ચોકસાઈ, ધીરજ.
લંગડી	સંતુલન, સહન શક્તિ, મનનું નિયંત્રણ.
દોરડા ખેચ	ટીમ સ્પિરિટ, સંકલન, જીવવાની ઇચ્છા.
ભમરડો (લટ્ટુ)	ફોકસ, હાથ- આંખ સંકલન, માનસિક શાંતિ.
ચોર - પોલિસ	રણનિતિ, યોજના બદલ વિચાર, કલ્પના શક્તિ.
સંતાકુકડી	અવલોકન શક્તિ, ધીરજ, ધ્યાન.
શતરંજ	આયોજન, સમસ્યાઉકેલવાની શક્તિ, ગહન વિચાર, એકાગ્રતા.
સાપ-સીડી	હાર-જીત સ્વીકારવાની માનસિકતા, સકારાત્મક વિચાર.
પાંચીકા	ગણતરી શક્તિ, એકાગ્રતા, હાથની ચોકસાઈ.

● ચર્ચા :

પરંપરાગત રમતો માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર થતો પ્રભાવ સમજાવે છે કે જીવનશૈલીમાં વધતા તણાવ, ચિતા, ઉદાસીનતા અને સામાજિક એકલતા માનવ જીવનની મોટી સમસ્યા બની છે. પરંપરાગત રમતો શારીરિક સક્રિયતા, સામાજિક જોડાણ, ભાવનાત્મક સંતુલન અને સકારાત્મક વિચારોને પ્રોત્સાહન આપે છે. પરંપરાગત રમતો રમવાથી બાળકોમાં આનંદ ઉલ્લાસ જોવા મળે છે આજના યુગમાં બાળકો વિડિયો ગેમ્સને વધારે રમવાનું પસંદ કરે છે અને તેના કારણેતેમનામાં કેટલાક ભાવો અને ગુણો રુંધાઈ છે.

વ્યક્તિના વિકાસ માટે અને સ્વસ્થ રાષ્ટ્ર માટે માનસીક સ્વાસ્થ્ય સારુ રહે તે મહત્વનું છે. તેના માટે યોગ્ય સાધન એટલે પરંપરાગત રમતો . અહીં પરંપરાગત રમતોના ઉપયોગથી કેટલીક માનસીક બિમારીઓ માનવ શરીરથી દૂર રહે છે. અને જ્યારે હવે વ્યક્તિ કોઈપણ રમતગમતના ક્ષેત્રમાં આગળ વધી પોતાની કારકિર્દી પણ બનાવી શકે છે તેનાથી તેને આર્થિક ઉપાર્જન પણ મળે છે. આતો ગુજરાતી કહેવત જેવું છે ' માલ સાથે માવો પણ મળે ' આમ કહી શકાય. માનસીક સ્વાસ્થ્યને સારૂ રાખનાર એક પરિબળ તરીકે પરંપરાગત રમતોનો મહત્વનો ભાગ છે. અને માનસીક સ્વાસ્થ્ય પર પરંપરાગત રમતોની સકારાત્મક અસરો જોવા મળે છે.

● સારાંશ :

આધુનિક જીવનમાં માનવીનું માનસીક સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે તે મહત્વની બાબત છે. વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના સમયમાં માનવીનું માનસીક સમતુલન ખોરવાઈ રહ્યું છે. ત્યારે પરંપરાગત રમતોને મહત્વ આપવું જરૂરી બની ગયું છે. બાળક હોય કે યુવાન તે ટેકનોલોજીના પંજામાં આવીને પરંપરાગત રમતોને રમવાને બદલે તેને વોટ્સેપ સ્ટેટ્સ કે સ્ટોરીમાં ચડાવવાનું વધારે પસંદ કરવા લાગ્યા છે વધારે પડતો ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવાથી પરંપરાગત રમતોનું મહત્વ ઘટતું જાય છે આના કારણે માનવીના જીવન પર તેની ઊંડી અસર જોવા મળે છે માનવીનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. જ્યારે પરંપરાગત રમતોથી માનવી એક સ્વસ્થ પ્રેરણામય, આદર્શમય અને સમતુલીત જીવન જીવી શકે છે .

સંદર્ભો

- જાદવ જોરાવરસિંહ,પ્રાચીન ભારતીય લોકરમતો,નવભારત સાહિત્ય મંદિર,અમદાવાદ.
- વાઘેલા સવિતા,સ્વાસ્થ્ય મનોવિજ્ઞાન, પાશ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.