खेलों का महत्त्व

Khelo ka Mahatva

खेलें व्यक्ति के जीवन में बहत महत्त्वपर्ण रोल अदा करती हैं। यह भोजन से कम महत्त्वपूर्ण नहीं है। यह आदमी को शारीरिक रूप से तंदरुस्त तथा दिमागी रूप से स्तर्क रखती है। खेलते समय वह अपने जीवन की परेशानियों को भूल जाता है। यह व्यक्ति के अंदर नई स्फूति पैदा करती हैं जिसके फलस्वरूप उसका दिमाग ठंडा रहता है।

खेलें आदमी के जीवन में अनुशासन भरती हैं। वह चीजों को अच्छे ढंग से करना सीखता है। खेलें व्यक्ति को सीमाओं के अंदर रहना सिखाती हैं। वह जीवन के नियमों का पालन करना सीखता है। वह खेल भावना से जीवन के खेल को जीता है।

खेलें व्यक्ति को अपने जीवन रूपी युद्ध को बहादुरी से लड़ना सिखाती है। वह उसे चरित्रवान बनाती हैं। वह जीवन में हार-जीत को समान रूप से स्वीकार करता है। जीवन के प्रति उसका नजरिया संतुलित बनता है। वह स्वार्थ को त्याग कर खुले मन का व्यक्ति बन जाता है। उसका मस्तिष्क इतना मजबूत बन जाता है कि जीवन में कोई भी कठिनाई उसे हिला नहीं सकती। खेलें उसे प्रसन्नचित रखती हैं।

खेलें व्यक्ति के अन्दर मित्रता एवं समझदारी का भाव पैदा करती हैं। अलग-अलग जगह के लोग इकठे खेलते हैं। वह एक-दूसरे के नजदीक आते हैं। इससे विभिन्न देश भी एक-दूसरे के समीप आते हैं। एक अच्छे खिलाडी की हर स्थान पर प्रशंसा की जाती है। इस प्रकार खेलें एकता पैदा करती हैं।

जहां एक तरफ खेलों से कसरत होती है वहीं दूसरी ओर मनोरंजन भी प्राप्त होता है। खेलें खाली वक्त को अच्छे से प्रयोग करने में सहायता करती हैं। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व को निखारती हैं। यह तन तथा मन दोनों को मज़बूत बनाती हैं। इसलिए हर व्यक्ति को खेलों में भाग लेना चाहिए।