ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਿਊਣ ਲਈ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸਮਾਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਲਾਭ : ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਅਤੇ ਤਕੜਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲ਼ਣ ਨਾਲ਼ ਪਾਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦੀ।

ਮਾਨਸਿਕ ਲਾਭ : ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਅਰੋਗ ਦਿਮਾਗ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖ਼ੂਬ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਾਭ : ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਵਧੀਕੀ ਕਰਨ ’ਤੇ ਮਾਫ਼ੀ ਵੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਆਪਣੇ ਕਪਤਾਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਖਿੜੇ-ਮੱਥੇ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ, ਜਿੱਤਾਂ ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਆਚਰਨ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਹੀ ਗੁਣ ਹਨ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣਨਾ : ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਹਾਰ ਜਾਣ ’ਤੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜਿੱਤ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜਿੱਤ ਦੀ ਆਸ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹਾਨਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ’ਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।