

بچوں کی تربیت میں کھیل کود کا حصہ

ڈاکٹر شائستہ پروین

اسلام نے معاشرے کے ہر طبقے کی ہدایت و رہنمائی کے لیے جو اصول مقرر کیے ہیں ان میں بچوں کی تعلیم و تربیت اور پرورش کے اصول بھی ہیں۔ قرآن کریم کی متعدد آیات میں اللہ رب العزت نے بچوں کے متعلق کچھ نہ کچھ بیان کیا ہے اور بار بار طفولیت، ذریت اور اولاد کے الفاظ سے اشارہ کیا ہے، نیز لوگوں کی تعلیم و تفہیم کے لیے بعض انبیا کرام کی طفولیت کا بھی ذکر کیا ہے، جیسے حضرت ابراہیمؑ، حضرت اسماعیلؑ، حضرت اسحاقؑ، حضرت یوسفؑ، حضرت یحییٰؑ، حضرت عیسیٰؑ، حضرت محمدؐ کے زمانہ طفولیت کو بیان کیا ہے، یہاں تک کہ بچوں کو زندگی کی رونق کہا ہے:

الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الدُّنْيَا ۗ (الکہف: ۱۸: ۳۶) یہ مال اور یہ اولاد محض دنیوی زندگی کی ایک ہنگامی آرائش ہے۔

دوسری جگہ اللہ رب العالمین نے اولاد کو مرغوب چیزوں میں شمار کیا ہے:

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ (ال عمران: ۳: ۱۴) لوگوں کو مرغوب چیزوں کی محبت خوش نما معلوم ہوتی ہے، جیسے عورتیں اور بیٹے ہیں۔
قرآن کریم میں کئی مقامات پر اطفال و اولاد کو نعمت سے تعبیر کیا گیا ہے:
وَأَمَدَدْنَاكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ (بنی اسرائیل ۶: ۱۷) ہم نے تمہاری مال و اولاد سے مدد کی۔

حضور اکرمؐ کے اوقات میں بچوں کا بھی حصہ تھا۔ چنانچہ آپؐ بچوں کے ساتھ مزاح فرماتے، ان کے ساتھ تفریح کرتے اور صحابہ کرامؓ کو بھی بچوں کے ساتھ مہربانی و شفقت کے ساتھ

پیش آنے کی تعلیم فرماتے۔

مذکورہ ارشادات اس طرف اشارہ کرتے ہیں کہ بچوں سے محبت کرنا بجا ہے، لیکن ان کی صحیح تربیت و پرورش اہم ذمہ داری ہے۔ بصورت دیگر یہی بچے جو فخر، قوت، کثرت کا سبب ہوتے ہیں، باعث ذلت و عذاب بھی بن سکتے ہیں۔ اللہ عزوجل کا ارشاد ہے:

إِنَّمَا آمَوَ الْكُفْرَ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿۱۵﴾ (التغابن)

۶۲:۱۵) تمہارے مال اور تمہاری اولاد تو ایک آزمائش ہیں اور اللہ ہی ہے جس کے

پاس بڑا اجر ہے۔

تربیت کی اہمیت اور تقاضے

بچے کو بڑوں کی دنیا میں قدم رکھنے کے لیے مختلف مراحل سے گزرنا پڑتا ہے۔ نشوونما کے یہ مراحل اپنی الگ خصوصیات رکھتے ہیں۔ اگر بچوں کی تعلیم و تربیت میں مطلوبہ تقاضوں اور ضرورتوں کا لحاظ رکھا جاتا ہے تو کوشش نتیجہ خیز ہوتی ہے، ورنہ نتائج تسلی بخش نہیں ہوتے۔ ماہرین علم النفس نے تعلیم و تربیت کے لحاظ سے انسانی ادوار کو کئی حصوں میں تقسیم کیا ہے، جس میں بچے ذہنی و جسمانی اعتبار سے بلوغ تک پہنچتے ہیں:

۱- زمانہ حمل (قرآن حمل سے وضع حمل تک کا زمانہ) ۲- ابتدائی بچپن (مدت رضاعت)

۳- بچپن (زسری سے چھ سال تک) ۴- لڑکپن (۶ سال سے ۱۰ سال تک) ۵- نوجوانی

(۱۰ سال سے ۱۸ سال تک)

یوں تو انسانی عمر کا ہر دور انتہائی نازک اور توجہ طلب ہے، لیکن لڑکپن اور نوجوانی بچوں کی ابتدائی تعلیم کے ادوار ہیں۔ لڑکپن کے اس دور میں بچے کی جسمانی، نفسیاتی اور عقلی بالیدگی پچھلے دور کے مقابلے میں بڑھ جاتی ہے۔ وہ ہر کام میں اپنے بڑوں کا دست نگر نہیں رہتا۔ ذہنی اور جسمانی دونوں طرح کے کاموں کو انجام دینے کی صلاحیت اس میں پیدا ہو جاتی ہے۔ عمر کا یہ دور گھر سے نکل کر اسکول جانے اور دوسرے بچوں سے ملنے جلنے اور دوستی کرنے کا دور ہوتا ہے۔ اس دور میں بچوں کے اندر اچھل کود، کھیل کود، بھاگ دوڑ اور چیزوں کی جستجو کا شوق بڑھ جاتا ہے۔ ان کے اندر کاموں کے کرنے اور ایک دوسرے سے وفاداری کا داعیہ پیدا ہوتا ہے۔ قوت فیصلہ بلا کی ہوتی

ہے۔ اپنے بڑوں خاص کر ماں باپ اور اساتذہ کا دل سے احترام کرتے ہیں اور ان میں ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی خواہش ہوتی ہے، جس کے لیے وہ مقدور بھر کوشش کرتے ہیں، لیکن ان کے کسی کام میں استقرا نہیں ہوتا۔ یہ سب عمدہ صفات ہیں۔ ان کو پروان چڑھنے کا موقع دیا جائے۔ کامیابی پر شاباش دی جائے اور ناکامی پر ہمت دلائی جائے، نقد و جراح سے گریز کیا جائے، اور صحت مند تفریح کا اہتمام کیا جائے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ قرآن کریم جہاں بچوں کے حقوق کے حوالے سے فکر مند ہے، وہیں قرآن میں بچوں کے تحفظ کے اہتمام و انتظام کے اشارے بھی ملتے ہیں۔ پیدائش سے پہلے ہی بچے کا تحفظ شروع ہو جاتا ہے اور بعد پیدائش اس میں تقویت اور استحکام آجاتا ہے۔ انسانی زندگی میں بچوں کی اہمیت کے پیش نظر اسلام کا دامن بچوں کے لیے وسائل تربیت سے بھرا پڑا ہے۔ اسلام بچوں کی روحانی تربیت مواعظِ حسنہ سے کرتا ہے۔ عقلی و ذہنی صلاحیتوں کی اصلاح اعلیٰ کردار کے ذریعے کرتا ہے اور جسمانی تربیت اچھی عادات اور کھیل کود و ورزش کے ذریعے کرتا ہے۔

”تربیت“ کا لفظ اپنے وسیع تر معنی میں انسان خاص کر چھوٹے بچوں کی جسمانی و عقلی، روحانی اور فکری قوتوں کا اُجاگر کرنا ہے، اور پرورش و پرداخت کے ذریعے ان کی مخفی صلاحیتوں کو کمال بخشنا ہے۔ امام غزالی فرماتے ہیں: ”بچہ والدین کے پاس اللہ کی امانت ہے۔ اس کا پاک دل ایک صاف شفاف عمدہ جوہر ہے، جو ہر طرح کے نقش و نگار سے خالی ہے۔ اس پر جس طرح نقش جمانا چاہیں جم جائے گا۔ اگر اچھی عادتوں کا خوگر بنایا گیا اور تعلیم و تربیت کا عمدہ بندوبست کیا گیا تو وہ دنیا و آخرت میں سعادت مند ہوگا، اور اس کے والدین اور مربی اس کے اجر و ثواب میں برابر کے شریک ہوں گے، اور اگر اس کی تعلیم و تربیت میں غفلت برتی گئی، اور بری عادتوں کا خوگر بنایا گیا تو وہ ہلاک و برباد ہوگا، اور اس کی ذمہ دار اس کے مربی پر عائد ہوگی۔“ (الغزالی، احیاء علوم الدین، ج ۳، ص ۷۲)

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا (التحریم ۶: ۶۶) اے لوگو! جو ایمان لائے ہو اپنے آپ کو اور اپنے اہل و عیال کو آگ سے بچاؤ۔

گویا تربیت کے ذریعے بنی نوع انسان کو عقیدہ و اخلاق، علم و ہنر اور تہذیب و تمدن کا پابند کیا جاتا ہے۔ ان کی جسمانی قوتوں کو مناسب غذا فراہم اور ان کی روحانیت کو فروغ دیا جاتا ہے، تاکہ اچھے افراد پیدا ہوں، صالح جماعت کی تشکیل ہو اور دنیا کا نظام صحیح ڈھنگ سے چلے۔

قرآن کریم کی آیت پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ علم نافع، اعمال صالحہ اور خوفِ خدا کے ساتھ جسمانی قوت سربراہی و سرداری کے لیے بنیادی حیثیت رکھتی ہے، اور اس کی افادیت اور اس کے مستحسن ہونے کے اشارے ملتے ہیں۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ نے طاقت کو اس کی طاقت و قوت کی وجہ سے بادشاہ منتخب کیا اور فرمایا:

ان کے نبی نے ان سے کہا کہ اللہ نے طاقت کو تمہارے لیے بادشاہ مقرر کیا ہے۔ یہ سن کر وہ بولے: ”ہم پر بادشاہ بننے کا وہ کیسے حق دار ہو گیا؟ اس کے مقابلے میں بادشاہی کے ہم زیادہ مستحق ہیں۔ وہ تو کوئی بڑا مال دار آدمی نہیں ہے۔“ نبی نے جواب دیا:

”اللہ نے تمہارے مقابلے میں اسی کو منتخب کیا ہے اور اس کو دماغی و جسمانی دونوں قسم کے اہلیتیں فراوانی کے ساتھ عطا فرمائی ہیں اور اللہ کو اختیار ہے کہ اپنا ملک جسے چاہے دے، اللہ بڑی وسعت رکھتا ہے اور سب کچھ اس کے علم میں ہے۔ (البقرہ ۲: ۲۴۷)

چنانچہ دیگر اوصاف و کمالات کے ساتھ ساتھ سربراہ کے لیے جسمانی طاقت و قوت کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے اسلام نے دوسری فطری قوتوں کی طرح جسمانی قوت کو پروان چڑھانے کی ترغیب دی ہے، تاکہ امت کا ہر فرد اخلاقی، علمی اور جسمانی، ہر اعتبار سے مکمل ہو۔ کسی بھی گوشے سے نقص کا احساس نہ ہو۔ اس کی طاقت و قوت نمایاں طور پر ظاہر ہوتی ہو۔

اسوہ رسول کی روشنی میں

اسی کے ساتھ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت مطہرہ سے بھی بدنی سرگرمیوں کے ثبوت ملتے ہیں۔ مختلف کھیلوں اور ورزشوں کا ذکر ملتا ہے۔ ماں باپ کے لیے بچوں کی تربیت سے متعلق کھیلوں اور بدنی سرگرمیوں میں مشغول کرنے کی ترغیب و تنبیہ ملتی ہے کہ حرکت بچوں کے لیے حصولِ قوت کا باعث ہے۔ احادیث میں ہے کہ بھاگ دوڑ میں مقابلہ آرائی خواہ پیدل ہو یا سواری پر اللہ کے رسول کے زمانے میں ہو کرتی تھی۔ خود اللہ کے رسول اس طرح کے مقابلے میں شریک ہوتے اور

دوسروں کو اس کی ترغیب دیتے۔ چنانچہ عبداللہ بن عمرؓ فرماتے ہیں:

ان رسول الله صلى الله عليه وسلم: سَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي قَدْ أُضْمِرَتْ، فَأَسْلَمَهَا مِنَ الْخَفِيَاءِ، وَكَانَ أَمْدُهَا ثَدْيِيَّةَ الْوَدَاعِ، وَسَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي لَمْ تُضْمَرْ، فَأَسْلَمَهَا مِنْ ثَدْيِيَّةِ الْوَدَاعِ، وَكَانَ أَمْدُهَا مَسْجِدَ بَيْتِي زُرِّيْعِي (بخاری، کتاب الصلوٰۃ، ج ۱، ص ۵۹) بے شک اللہ کے رسولؐ نے تیار کیے ہوئے گھوڑوں کے درمیان خفیاء سے ثدیۃ الوداع تک مقابلہ کیا اور بغیر تیار کیے ہوئے گھوڑوں کے درمیان ثدیۃ الوداع سے مسجد بنی زریق تک مقابلہ کیا۔

مرنبی اعظمؐ مفید ورزشوں کی حوصلہ افزائی فرماتے اور بذات خود بچوں کی نگرانی فرماتے۔ حدیث میں ہے کہ: ”آنحضرتؐ حضرت عبداللہؓ، حضرت عبید اللہؓ اور بنی عباس کے اور بچوں کو کھڑے کر کے فرماتے، دوڑ کر جو پہلے میرے پاس پہنچے گا اسے اتنا انعام ملے گا۔ چنانچہ بچے آپؐ کی طرف دوڑتے اور آپؐ کے پاس پہنچ کر کوئی آپؐ کے سینے مبارک اور کوئی پیٹ مبارک پر گرتا۔ آپؐ ان کو اٹھاتے اور چومتے، گلے لگاتے“۔ (مسند احمد: ۲۱۴)

اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ آپؐ نے بچوں کے لیے بعض ورزشوں کو برقرار رکھا کیونکہ ورزش بچے کی عقلی، اخلاقی، بدنی، حتیٰ کہ معاشرتی قوت کے فروغ کا ذریعہ ہے۔ تیراندازی، سپرگری کا اہم جز ہے جس سے فوجی تربیت اور ذہنی ورزش بیک وقت ہوتی ہے۔ جسم میں تیزی اور چستی پیدا ہوتی ہے۔ زمانہ قدیم میں دشمنوں کے لیے اس کا استعمال ہوا کرتا تھا۔ دوسری اہم بدنی ورزش پیرا کی ہے جس سے انسان کا جسم صاف پانی سے دھل کر چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ نبی کریمؐ نے والدین کو نصیحت کی ہے کہ: عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ الشُّبَّاحَةَ وَالزُّهْمَايَةَ (بیہقی، کتاب السبق والرمل، ج ۱۰، ص ۱۵) ”اپنی اولاد کو تیراکی سکھاؤ اور تیراندازی سکھاؤ“۔

ماہرین کی نظر میں

جدید تحقیقات بھی یہی بتاتی ہیں کہ ورزش اور کھیل سے بچے کی ذہنی قوت میں ترقی ہوتی ہے۔ تربیت کے ماہرین کی رائے ہے: ”کھیل ایک زبردست خواہش اور فطری داعیہ ہے، جس کی بہر حال جائز حدود میں تکمیل ہونی چاہیے۔ جو لوگ بچوں کو کھیل سے محروم رکھتے ہیں، وہ دراصل

فطرت سے جنگ اور بچوں پر ظلم کرتے ہیں۔ قدرت نے یہ زبردست داعیہ بلاوجہ نہیں رکھا ہے۔ بچوں کی ذہنی و جسمانی، معاشرتی و اخلاقی نشوونما کے لیے کھیل نہایت ضروری ہے۔

ماہرین نفسیات نے اپنے مشاہدے سے کھیل کی مختلف توجیہات پیش کی ہیں، جن کا تذکرہ بچوں کی تربیت کے حوالے سے مفید و معاون ثابت ہو سکتا ہے اور وہ اس طرح ہیں:

۱- کھیل کے ذریعے بچے اپنی فاضل توانائی خارج کرتے ہیں۔ اگر وہ ایسا نہ کریں تو فالٹو قوت بچوں کے جسم کو متاثر کر سکتی ہے۔

۲- کھیلوں کے ذریعے بچے اپنے آپ کو مستقبل کی ذمہ داریوں کے لیے تیار کرتے ہیں۔ بچیاں گڑیاں کھیل کر امور خانہ داری سے واقفیت حاصل کرتی ہیں اور بچے مختلف کھیلوں کے ذریعے فرائض کی انجام دہی کا سلیقہ سیکھتے ہیں۔

۳- وہ اپنی الجھنوں اور پریشانیوں سے چھٹکارا پانے کے لیے کھیل کود سے اپنی طبیعت کا بار ہلکا کرتے ہیں۔

۴- اس طرح وہ اپنے جذبات، رشک، رقابت اور مقابلے و مسابقت کی تسکین کرتے ہیں۔

۵- کھیل، ان کی تخلیقی سرگرمیوں کے مظہر ہیں۔

۶- بالیدگی اور نشوونما کے مختلف مراحل پر جسم اور ذہن مختلف قسم کی جسمانی مشقت کا تقاضا کرتے ہیں اور کھیل ان تقاضوں کو پورا کرتے ہیں۔

علماء و مفکرین اسلام نے بھی بچوں کے لیے کھیل کود کو اہم بتایا ہے۔

امام غزالی بچوں کی فکری و نفسیاتی نشوونما پر گہری نظر رکھتے تھے۔ وہ فرماتے ہیں: ”دن میں کسی وقت بچے کو ورزش کرنے اور چلنے کی عادت ڈالی جائے تاکہ اس پر سستی کا غلبہ نہ ہو۔“ آپ فرماتے ہیں کہ: ”سبق پڑھنے کے بعد بچے کے لیے فکری راحت اور قلبی تفریح کا مناسب بندوبست کیا جائے تاکہ بچہ شوق سے پڑھے، اور پڑھائی سے متنفر نہ ہو جائے۔ سبق سے فارغ ہونے کے بعد اسے ایسے کھیل کھیلنے کی اجازت دی جائے کہ جس سے وہ دماغی تھکاوٹ دور کر سکے، دل و دماغ کو راحت پہنچا سکے، مگر کھیل ایسا نہ ہو جو اس کو مزید تھکاوٹ میں مبتلا کر دے۔ اگر اس قدر کھیل کی اجازت نہ ہو اور تعلیم میں ہمیشہ سخت گیری کی جائے تو بچے کا دل اکتا جاتا ہے اور طبیعت کی تیزی

ست پڑنے لگتی ہے، بلکہ زندگی تلخ ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ کوئی حیلہ ایسا ڈھونڈنے لگتا ہے کہ جس سے بالکل کچھ نہ سیکھے۔ (الغزالی، احیاء علوم الدین، ج ۳، ص ۱۲۹)

تعمیر شخصیت میں کھیل کود کا کردار

مشہور مقولہ ہے: ”جس ملک میں کھیل کے میدان آباد ہوں گے تو ان کے اسپتال ویران ہوں گے، اور جس ملک کے کھیل کے میدان ویران ہوں گے، اس ملک کے اسپتال آباد ہوں گے۔“ اس لیے انسانی زندگی میں کھیل کی بہت اہمیت و افادیت ہے۔

۱- جسمانی فائدے: آج کے اضطراری دور میں بچوں کی تعلیم، کسب معاش اور دیگر اہم مسائل ہمہ وقت انسان کا احاطہ کیے ہوئے ہیں۔ سارے دن کی محنت و مشقت کے بعد انسان تھک جاتا ہے اور طبیعت میں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ ان حالات میں ورزشی تفریح انسان کی کسالت کو دور کر کے پھر تازہ دم کر دیتی ہے۔ دراصل انسان ورزش میں فطری طور پر دل چسپی رکھتا ہے، جیسے دوڑنا، کودنا، چھلانگ لگانا، کرکٹ، فٹ بال وغیرہ۔ اس قسم کے کھیلوں سے ورزش خود بخود ہو جاتی ہے۔ اس لیے کہ اس میں ہاتھ، پیر، نظر کا استعمال، آوازوں کا نکلنا، یہ سب ورزش کے ذریعے ہیں۔ اسی طرح کھیلنے سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے خون تیزی سے جسم کے ہر حصے میں گردش کرتا ہے، بند مسامات کھل جاتے ہیں، پھیپھڑوں کا عمل تیز ہو جاتا ہے اور صاف اور تازہ ہوا جسم میں داخل ہو کر تازہ خون پیدا کرتی ہے۔ اعضا طاقت ور اور پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں، بچہ چست اور پھرتیلا رہتا ہے۔ کوئی بیماری جلد اثر انداز نہیں ہوتی۔

۲- اخلاقی فائدے: بچوں میں اخلاق و اتحاد پیدا ہوتا ہے اور مل جل کر کام کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے بچوں کے ساتھ مل کر کھیلنے سے، اجتماعی زندگی گزارنے کی قدرت پیدا ہوتی ہے۔ نظم و ضبط کی پابندی اور منظم زندگی بسر کرنے کے جذبات کو ترغیب ملتی ہے۔ متفقہ کوششوں سے منزل مقصود پر پہنچنے کی بہتر تربیت اور تعلیم کھیلوں سے ہی حاصل ہوتی ہے۔

۳- نفسیاتی فائدے: کھیل بچوں کو اجتماعیت کا درس دیتا ہے۔ ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ مل جل کر کھیلنے سے دوسروں کی رائے قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ دوسروں کی رائے کو اپنی رائے پر ترجیح دینے کا مادہ پیدا ہوتا ہے، انانیت و خود پسندی سے نجات پانے میں معاون ہوتا ہے،

اور دوستانہ ماحول میں کھیلنے سے کینہ و کدورت بھی ختم ہوتی ہے اور تعلقات خوش گوار ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ کھیلوں سے جہاں جسمانی توانائی پیدا ہوتی اور ذہنی نشوونما ہوتی ہے، وہاں فرماں برداری، فرض شناسی، تدبیر، حسن انتظام، صبر، قناعت، تحمل مزاجی اور مدد مخالف کو شکست دینے کے جذبات اور اخلاقی محاسن پیدا ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں اپنے مخالف کی طاقت سے مرعوب نہ ہونا، ناکامی اور مایوسی کے باوجود ہمت نہ ہارنا بلکہ ڈٹ کر مقابلہ کرنا، مشکلات میں ثابت قدم رہنا، کسی حالت میں ہراساں نہ ہونا بلکہ ذہنی صلاحیتوں کو برقرار رکھنا، یہ سب اوصاف محض کھیلوں سے پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا بچے کی زندگی اور صحت کے لیے ورزش اور کھیل کی اہمیت واضح ہے۔ والدین، اساتذہ اور ہر سطح کی حکومتوں پر لازم ہے کہ وہ بچے کے لیے ایسی فضا ہموار کریں، تاکہ وہ ورزش اور کھیل کے ذریعے اپنی قدرتی، ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو اجاگر کر سکے۔ تاہم، خیال رہے کہ نامناسب، نقصان دہ اور غیر شرعی کھیل نہ کھیلیں، یعنی جس میں جو شامل ہو، حیا اور وقار برقرار نہ رہتا ہو، اور وہ کھیل جو دوسروں کے لیے تکلیف دہ اور اذیت ناک ہوں۔