

جسمانی تعلیم کی تعریف و اہمیت

(Definition & Importance of Physical Education)

جسمانی تعلیم کی تعریف:

- 1- جسمانی تعلیم مکمل تعلیمی عمل کا جزو کامل ہے اور یہ وہ میدان عمل ہے جس کا دائرہ کار ان خاص جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے، جو اس مقصد کے لیے منتخب کی گئی ہیں۔ جذباتی، ذہنی، سماجی اور جسمانی طور پر صحت مند شہری بنانے میں مدد و معاون ثابت ہوں۔ چارلس بوچ (Charles Butcher)۔
- 2- جسمانی تعلیم، علم کا وہ حصہ ہے جو بڑے عضلات کی حرکات اور ان سے متعلقہ رد عمل سے وابستہ ہے۔ جے۔ بی۔ نیش (J. B. Nash)۔
- 3- جسمانی تعلیم، تعلیم کا وہ حصہ ہے جس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے انسان کی مکمل نشوونما سے ہے۔
- 4- جسمانی تعلیم ان تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو کسی فرد واحد میں ان تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں روزالینڈ کاسیدی (Rosalind Cassidy)۔
- 5- جسمانی تعلیم میں ایسی منتخب سرگرمیوں پر عمل کیا جاتا ہے۔ جن سے انسانی طرز عمل کے بنانے میں بالیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔ جان ڈیوی (John Dewey)۔
- 6- جسمانی تعلیم پورے تعلیمی عمل کا لازمی حصہ ہے اور اس کا مقصد جسمانی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرنا ہے۔

جسمانی تعلیم کی اہمیت:

انسان کو ابتدائے آفرینش سے ہی جسمانی اقدار، سرگرمیوں کا احساس تھا۔ زمانہ قدیم میں (تعلیم کی ابتدا سے پہلے) جسمانی سرگرمیاں معاشرے کے مخصوص مقاصد کے لیے استعمال ہوتی تھیں۔ کبھی یہ کار آمد اور مفید مقاصد کے حصول میں کام آتی تھیں اور کبھی بہیمانہ اور سبکی خواہشات کی تکمیل کے لیے۔ پہلے پہل انسان جسمانی توانائی اپنی بقا کی جدوجہد میں، حصول خوراک کے لیے اور بے خطر ماحول سے بچاؤ کے لیے استعمال کرتا تھا اور اپنے احساسات اور جذبات کا اظہار عموماً اختراعی سرگرمیوں اور ہم آہنگ حرکات کے ذریعے کرتا تھا۔ علاوہ ازیں جنگی تیاریوں میں ایسی جسمانی اقدار مثلاً حصول قوت، قوت برداشت، مہارت، تامل اور تیز گامی کو اپناتا تھا۔ یہ حقیقت ہے کہ قدیم روم کی عظیم تہذیب فرصت کے لمحات کے غلط استعمال کی وجہ سے اپنے المناک انجام کو پہنچی۔ ان کے ہاں جسمانی

اور ذہنی انحطاط اس لیے رونما ہوا کہ وہ بے عملی کا شکار ہو گئے اور جانوروں سے بھی بدتر زندگی گزارنے لگے تھے۔ دور حاضر میں تہذیب و تمدن کی روشنی نے دنیا کو منور کر دیا ہے اس لیے یہ سوال ذہن میں ابھرتا ہے کہ کیا اب بھی ہمیں اپنے اور اپنی آنے والی نسلوں کے لیے جسمانی توانائی اور موزونیت کے پروگراموں کی ضرورت ہے؟ بالخصوص اس لیے بھی کہ اب خوراک حاصل کرنے میں چنداں دشواری پیش نہیں آتی اور جنگلیں بھی کم اور طویل وقفے کے بعد ہوتی ہیں۔ نیز درخت کٹ جانے کے باعث جنگلات وحشی جانوروں اور دیگر خطرات سے پاک ہو گئے ہیں اور معاشرے نے شہریت کے سلسلے میں قومی اور بین الاقوامی قوانین وضع کر لیے ہیں، لیکن مندرجہ ذیل وجوہ کے باعث موجودہ دور میں جسمانی تعلیم کی پہلے کی نسبت کہیں زیادہ ضرورت ہے۔

1- دور حاضر میں انسان بے عملی کی زندگی گزار رہا ہے۔ اب پیدل چلنے کی بجائے، ہر جگہ سواری میں سفر کرتا ہے۔ کھڑا رہنے کی بجائے بیٹھا رہتا ہے اور جسمانی سرگرمیوں میں خود حصہ لینے کی بجائے محض تماشا شائی بننا ہی کافی سمجھتا ہے۔

2- سائنس کی تحقیقات کا دعویٰ ہے کہ جلد ہی خود کار مشینی آلات انسان کا بہت سا کام کرنے لگیں گے، اگر یہ دعویٰ درست ثابت ہوا، تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ انسان جو ہری توانائی اور خود کار مشینوں کی بدولت حاصل کردہ فائدہ و وقت کیسے گزارے گا؟ تفریحی مشاغل مثلاً سینما، ٹیلی ویژن، ریڈیو، موٹر کار کی سواری اور ایسے ہی دیگر مشاغل انسان کو ان سب جسمانی فوائد سے محروم کر سکتے ہیں جو مشینی دور سے پہلے اسے میسر تھے۔ یہی وجہ ہے کہ اب تعلیمی اور جسمانی نوعیت کے مشاغل کی بجائے ہمارے ذہن تخریب کاری اور پریشان کن نگہرات اور دیگر ذہن آوی مسائل کی آماجگاہ بنتے جا رہے ہیں۔ ایک طاقتور قوم کی تشکیل کے لیے معاشرے پر ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اس امر کا خیال رکھے کہ اس کے افراد اپنے فارغ اوقات صحت مند مشاغل اور غلامی کاموں میں صرف کریں۔

3- دور جدید کی مہذب سوسائٹی میں بیشتر جرائم عموماً نو عمر افراد کرتے ہیں جس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ غیر معمولی حرکات کے ذریعے اپنی برتری کا مظاہرہ کرنا چاہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر چوری، ڈاکے، لوٹ مار، دھوکہ بازی اور اقدام قتل جیسے جرائم میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت حال سے دوچار قوم اپنے حالات کی اصلاح کے لیے پولیس کی تعداد بڑھاتی ہے یا قومی وسائل کو جیل خانوں اور بحالیاتی اداروں پر صرف کرتی ہے۔

4- موجودہ دور کے انسان کے لیے اس کے گرد و پیش کے حالات اسے نفرت، پریشانی اور خوف سے دوچار کرتے ہیں اور وہ اپنے ساتھیوں سے نسبتاً زیادہ مشاہرے کے حصول اور مالی بہتری کی جدوجہد میں بھی شامل ہے اس لیے وہ اپنے اعصابی نظام اور جذبات کو ہم آہنگ کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے حالانکہ اس کے جذبات اور اعصابی نظام زمانہ قدیم کے انسان جیسے ہی ہیں۔

عہد قدیم میں انسان کا سب سے بڑا فرض اپنے اور اپنے گھرانے کے لیے خوراک مہیا کرنا اور مخالف عناصر سے بچاؤ کرنا ہوتا تھا۔ چنانچہ اس کا بیشتر وقت بیرون خانہ مشاغل میں گزرتا تھا۔ ان مشاغل کی بدولت اس کا جسمانی اور اعصابی نظام ہم آہنگ ہو جاتا تھا۔ اس کے برعکس آج کل انسان ذہنی پریشانی کا شکار ہے۔ وہ عموماً مدلل کے عارضہ، گروے کی بیماریاں، فالج اور معدے کے ناسور کا ستایا ہوا ہے۔ چنانچہ وہ آسانی سے اعصابی کمزوری کا نشانہ بن جاتا ہے۔

بیشتر ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ آج کل مندرجہ بالا قسم کی بیماریوں میں نسبتاً زیادہ لوگ مبتلا ہو رہے ہیں اور جب تک جدید بود و باش میں ذہنی تناؤ کم نہیں ہوتا زندگی دو بھر رہے گی۔ چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے کہ متوازن اور موزوں منصوبہ بندی کے تحت جسمانی تندرستی

کے لائحہ عمل مرتب کیے جائیں اور انسان کی صحت کے انحطاط کو روکا جائے۔ نتیجتاً یہ کہا جاسکتا ہے کہ جسمانی تعلیم بیک وقت سائنس بھی ہے اور فن بھی۔ حرکت کے قوانین، جسمانی اعضا کے فعل اور ان کے ردعمل کے اثرات، جسمانی تعلیم کو سائنس کا درجہ دیتے ہیں اور کھیل، اختراعی سرگرمیاں، جمناٹک اور حرکات کا ماہرانہ عمل اسے فن کا بناتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ طلبہ کو معیاری قامت، جسمانی سرگرمیوں میں مہارت، اعضا اور پٹھوں کے صحت مندانہ افعال، بیماریوں سے بچاؤ اور تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت ذہن نشین کرائی جائے کیونکہ یہ جسمانی تعلیم کا حصہ ہیں، اگر ایسا ہو تو افراد پر یقیناً صحت مندانہ اثر ہوگا۔ یہ بات ملحوظ خاطر رہنی چاہیے کہ کھیل اور ورزش فقط سکول اور کالج کے طالب علموں کے لیے ہی نہیں ہیں بلکہ ضعیف العمر سے قطع نظر سب افراد کی زندگی کا معمول ہونا چاہیے، کیونکہ ان کی بدولت جسمانی قوت میں ترقی، شہریت کا شعور اور فارغ التحصیلت کا صحت مندانہ استعمال ظہور پذیر ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆