

جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد

(Aims & Objectives of Physical Education)

مہذب ممالک میں مفکرین نے جسمانی تعلیم سے متعلق بہت سے تجربات اور تحقیقات کیں اور اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جسمانی تعلیم علم کا ضروری حصہ ہے۔ چنانچہ جسمانی سرگرمیاں نہ صرف تعلیمی پروگرام کا اہم جز و قدر آدمی گئیں بلکہ اس کا دائرہ کار اور اغراض و مقاصد بھی متعین کیے گئے ہیں۔

تمام علوم کا بنیادی مقصد فرد کو بھرپور زندگی گزارنے کے قابل بنانا ہے لیکن جسمانی تعلیم کے مقاصد نسبتاً زیادہ واضح ہیں کیونکہ یہ فرد کی جسمانی، ذہنی، سماجی اور جذباتی نشوونما کے ذریعے فرد کو معاشرے کا اہم رکن بناتی ہے اور اپنے جواز کو ثابت کرنے کے لیے ان مقاصد کی تکمیل کرتی ہے جس سے ایک فرد کی نشوونما کے سارے پہلوؤں جاگرتے ہیں۔

دائرہ کار:

جسمانی تعلیم میں بنیادی پہلو حرکت ہے جو کہ نہ صرف پیدائش سے موت تک چلتی ہے بلکہ بیماری اور معذوری میں بھی اس پر خاص توجہ دی جاتی ہے۔ حرکاتی اصول کے لیے تمام مکاتب کے پروگرام۔ تفریحی مراکز اور تمام شفا خانے اسی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ جسمانی تعلیم کا تعلق خود کار اور با مقصد حرکت سے ہے جو صحت اور مشقت سے کی جاتی ہے۔

غرض و غایت:

1- خود کار مشینوں کی ایجاد:

زمانہ جاہلیت میں مشینوں کی ایجادات نہ ہونے کے برابر تھیں اور تمام لوگ جسمانی اعضا کی حرکت میں لا کر زندگی کے سب کام کیا کرتے تھے۔ اس لیے انسان کو نہ تو جسمانی مشاغل کی ضرورت / رغبت تھی اور نہ ہی ان کے پاس فاصلہ وقت تھا لیکن آج کا دور مشینی دور ہے۔ حرکت اور جسمانی مشاغل نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی وجہ سے مسلسل جسمانی کارکردگی متاثر ہو رہی ہے۔ ان حالات میں جسمانی تعلیم نہایت مفید اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔

2- ذہنی اور جسمانی نشوونما:

جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے انسان کی ذہنی و جسمانی طور پر متوازن نشوونما ہوتی ہے اور وہ مختلف شعبہ ہائے زندگی میں احسن طریقے سے ترقی کی منازل طے کر لیتا ہے۔

3- قانون کا احترام:

جسمانی تعلیم کھیل کے ذریعے ایسے مواقع پیدا کرتی ہے جس سے قواعد و ضوابط کی پابندی اور قانون کا احترام کرنا کھلاڑی کے لیے لازمی بن جاتا ہے بلکہ کھلاڑی میں قواعد و ضوابط کی پابندی اور قانون کے احترام کی عادت پڑ جاتی ہے چنانچہ عملی زندگی میں وہ اس عادت کی بدولت ایک اچھا شہری ثابت ہوتا ہے۔

4- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا:

قدرتی صلاحیتیں ہر انسان کے اندر ہوتی ہیں اور اکثر لوگ ان سے باخبر نہیں ہوتے، چنانچہ وہ ان صلاحیتوں کا بھرپور فائدہ نہیں اٹھا سکتے، لیکن جسمانی تعلیم کے مشاغل میں حصہ لے کر انسان ان صلاحیتوں کو اُجاگر کر کے معاشرے میں اپنا موثر مقام پیدا کر لیتے ہیں۔

5- بے راہ روی کا ازالہ:

موجودہ دور میں معاشرہ بری طرح برائیوں میں گھرا ہوا ہے، ان حالات میں ایسی سرگرمیاں معاشرے کو سنوارنے کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔

6- بیماریوں سے بچاؤ:

جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے کی وجہ سے لوگ مختلف پیچیدہ بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں تو ہمیں بھی ترقی یافتہ ممالک کی طرح جسمانی تعلیم کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ بیرونی ممالک میں جسمانی تعلیم کو میڈیکل کی تعلیم کے بعد دوسرا درجہ دیا جاتا ہے۔ مثل مشہور ہے کہ جس ملک اور قوم کے کھیل کے میدان آباد ہوتے ہیں اس کے ہسپتال غیر آباد ہوتے ہیں اور جس کے کھیل کے میدان غیر آباد ہوتے ہیں اس کے ہسپتال آباد ہوتے ہیں۔

مقاصد:

تمام انسانوں کو اپنے اجسام کو حرکت میں لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرکت وہ ذریعہ ہے جس سے جسمانی تعلیم اپنے مقاصد کو حصول عمل میں لاتی ہے۔ زندگی کے ہر موڑ پر انسان بھاگنے، چلنے، لٹکنے، چڑھنے، کودنے، بھٹکنے اور چھلانگ لگانے میں مصروف نظر آتا ہے اور یہی حرکات خوشی، تفریح، جسمانی مضبوطی، سماجی و جذباتی سکون، بات چیت اور انسان کی کھل نشوونما اور اس کی ترقی میں مدد دیتی ہیں۔ حرکت جسمانی تعلیم کی بنیاد ہے اور حرکت کا عمل کردار کی تعمیر میں معاونت کا سبب بنتا ہے۔

جسمانی تعلیم کے مقاصد سے مراد مثالی و تصوراتی مقاصد ہیں جو آخر کار نتیجے کے طور پر حاصل ہوتے ہیں منظم جسمانی سرگرمیوں کا مقصد زندگی کی ترقی میں حد درجے کی شرکت ہے جس میں حرکت اور اس سے متعلقہ رد عمل اور کارگزاری شامل ہو جو کہ اس مقصد کے حصول کے لیے کی جاتی ہیں (یہاں ہمارا مقصد منظم جسمانی سرگرمیوں سے ہے) جسمانی تعلیم انہی مقاصد کا چناؤ کرتی ہے۔ جس کا انسانی رویے میں مستقل تبدیلی سے تعلق ہو اور مناسب تعلیم، تجربے سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

1- جسمانی سرگرمیوں سے جسم کا تمام نظام بہتر بنانا تاکہ وہ بہتر کارکردگی کا مظاہر کرے۔

-ii جسم اور ذہن کی متوازن نشوونما سے شخصیت کا ارتقا۔

-iii پسماندہ اور کمزور لوگوں کے حقوق کا احترام کرنا نیز دیانت داری، ہمدردی اور رواداری وغیرہ کا مظاہرہ کرنا۔

-iv مثبت سرگرمیوں کی بدولت فرصت کے اوقات کو مفید اور با مقصد بنانا۔

-v طلبا کو منصوبہ بندی اور مربوط "پروگرام" کے ذریعے سے رہنمائی و تربیت کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

-vi سماجی و جذباتی تربیت کرنا۔

-vii اجتماعی کوششوں اور اجتماعی وفاداری کی تربیت کرنا۔

-viii تعلیم کے ذریعے حفاظتی بنیادوں پر صحت مندانہ عادات پیدا کرنا۔

-ix شخصیت و کردار کی نشوونما اجتماعی کوشش، اجتماعی وفاداری کا راستہ دکھانا۔

-x جسمانی نشوونما اور جسمانی قوت بڑھانے کا موقع فراہم کرنا۔

-xi جذبات کی تربیت کے ذریعے ایک کھلاڑی کو جذباتی اظہار کا سلیقہ سکھانا۔

-xii جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کی بدولت گھٹے ہوئے جذبات سے نجات حاصل کرنا۔

-xiii دماغی نشوونما کے طریقہ کار سے آگاہی، عمدہ حکمت عملی اور کیلوں کے ذریعے نشوونما کے عمل کو بڑھانا۔

-xiv جمہوری عمل میں معاونت، کلاس روم بلکہ تمام کاموں میں طلبا کی شرکت اور منصوبہ بندی میں مدد دینا۔

-xv اصلاحی ورزشوں کے ذریعے قائمی نفاذ کی اصلاح کرنا۔

-xvi اجتماعی سرگرمیوں کی بدولت جذبہ تعاون کو فروغ دینا۔

-xvii پٹھوں اور اعصاب کی مناسب نشوونما کرنا۔

-xviii اچھے اور باوقار شہری بنانے میں معاونت کرنا۔

اسلام اور جسمانی تعلیم

اسلامی معاشرے میں بھی ہر فرد کی ذہنی، جسمانی، سماجی اور عملی زندگی کی تمام تر ذمہ داریوں کو پورا کرنے کے لیے ایک خاص حدود

میں رہ کر سرگرمیوں کے ذریعے تربیت دی جاتی ہے اس کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ تمام اسلامی عبادات میں حرکت ایک اہم جزو ہے۔

دوران نماز قیام، رکوع، سجدہ، قعدہ کی مخصوص حرکات کو مد نظر رکھا جاتا ہے۔

احکام الہی اور احادیث مبارکہ سے بھی یہ شواہد ملتے ہیں جیسا کہ سورہ بقرہ میں فرمان الہی ہے۔ (آیت نمبر 247)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے "اس کو تم پر برگزیدہ کیا کیونکہ وہ عقل و علم اور جسمانی قوت و طاقت میں بہتر ہے"

فرمان نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ

-1 "خاتون مومن کمزور مومن سے بڑھ کر ہے"

-2 "تمہارے جسم کا تم پر حق ہے"