

## کھیلوں کی افادیت

### (Benefits of Games)

کھیلوں کی افادیت اور اہمیت کو ہر دور میں تسلیم کیا گیا ہے۔ موجودہ دور میں اس کی افادیت، اہمیت اور بھی زیادہ ہو گئی ہے کیونکہ سائنسی ایجادات کی وجہ سے روز بروز جسمانی مشقت کم ہونے کی وجہ سے انسان سست اور کال ہو گیا ہے جس سے اس کی کارکردگی نہ ہونے کے برابر ہو گئی ہے۔ ویسے تو انسان بچپن سے لے کر بڑھاپے تک کسی نہ کسی کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ کھیل ایک فطری سرگرمی ہے جس میں شرکت سے کھلاڑی خوشی، اطمینان، راحت اور سکون حاصل کرتا ہے اور اپنی قدرتی صلاحیتوں کو بھی اُجاگر کر کے قوم و ملک کا نام روشن کرتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ اپنی ذہنی، جسمانی، اخلاقی اور سماجی نشوونما کا ذریعہ بھی کھیل اور کھیل کے میدان کو بتاتے ہوئے فاضل قوت کے اخراج اور فرصت کے اوقات کو بھی بامقصد بناتا ہے۔

کھیل بچے کی ذہنی، جسمانی، اخلاقی اور جذباتی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں مس اپیل ٹن (Miss Apple Ton)

کھیلوں میں شرکت سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں:

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 1- صحت مند مقابلہ اور باہمی تعاون          | 2- قیادت کی تربیت       |
| 3- ذہن کی تربیت                            | 4- جسمانی ترقی          |
| 5- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا           | 6- سماجی زندگی میں ترقی |
| 7- فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف              | 8- اخلاقی تربیت         |
| 9- اعصابی، عضلاتی اور دیگر نظاموں میں ترقی | 10- ذریعہ حصول روزگار   |
| 11- قد و قامت کی درستگی                    | 12- قوت مدافعت          |
| 13- سپورٹس مین شپ                          |                         |

1- صحت مند مقابلہ اور باہمی تعاون:

”ٹیم سپرٹ“ کسی ٹیم یا اجتماعی کھیل میں ریزہ کی ہڈی کا کام دیتی ہے اور کامیابی کے لیے مرکزی کردار ادا کرتی ہے۔ ٹیم کی جیت کسی ایک کھلاڑی کی جیت نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک دوسرے سے تعاون کا نتیجہ ہوتا ہے۔

2- قیادت کی تربیت

کھیل کے دوران قیادتی صلاحیتیں کسی ٹیم کی فتح و شکست کا سبب بنتی ہیں۔ ٹیم کے کھلاڑی قائد کی ہدایات و منصوبے بندی پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ کپٹن اپنے اعمال اور خیالات سے موقع کی نزاکت کے مطابق ان کی اہلیوں میں اضافہ کرتا ہے۔ اس لیے یہ مسلہ امر ہے کہ کھیل ایک قائد کی تربیت گاہ ہے۔

### 3- ذہن کی تربیت:

کھیل کے میدان میں ہر وقت مستعد رہنا پڑتا ہے اور ذہن کو ہر وقت استعمال کرنا پڑتا ہے۔ ذہانت کے زور پر مختلف ذرائع کے استعمال سے اچھے نتائج پیدا کیے جاتے ہیں اس لیے کھیل ذہن کی تربیت میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

### 4- جسمانی ترقی:

کھیل اور جسمانی سرگرمیوں میں بھرپور شرکت سے فائدہ زیادہ تر جسم کو پہنچتا ہے اور ان کے ذریعے جسم کی متوازن نشوونما ہوتی رہتی ہے۔ جسمانی تعمیر و ترقی شخصیت کی جان ہے۔

### 5- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا:

کھیل سے جسمانی سرگرمیوں میں غلطی صلاحیتوں کو اُجاگر کرنے کے مواقع ملتے ہیں۔ کئی لوگ ان صلاحیتوں کو اپنے اندر ہی اندر ختم کر لیتے ہیں لیکن کھیلوں کے ذریعے ایسے مواقعوں سے پورا فائدہ اُٹھاتے ہوئے اپنی جسمانی قوتوں کا اظہار کھیل کے میدان میں کرتے ہیں۔

### 6- سماجی زندگی میں ترقی:

دوسروں سے باہمی تعاون کرنا انسانی فطرت ہے۔ کھیلیں اس مقصد کے حصول میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کھلاڑی کھیل میں شرکت کے دوران باہمی تعلقات بڑھاتا ہے اس طرح وہ سماج میں اُٹھنا بیٹھنا سیکھ لیتا ہے اور تعلقات عامہ میں بہتری پیدا کرتا ہے جس کی آج کل کے دور میں اشد ضرورت ہے۔

### 7- فرصت کے اوقات کا مثبت مصرف:

عموماً بچے فرصت کے اوقات میں غلط کاریوں میں لگ جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ معاشرے پر بوجھ بن جاتے ہیں لیکن کھیل فرصت کے اوقات کا صحیح استعمال ہے اور کھلاڑی ایسی غلط کاریوں سے بچا رہتا ہے۔

### 8- اخلاقی تربیت:

کھیلوں میں حصہ لینے سے بچوں میں ہمدردی، وفا شعاری، راست گوئی، دیانتداری، مستقل مزاجی، نظم و ضبط جیسے اوصاف پیدا ہو جاتے ہیں جو کامیاب زندگی گزارنے کے لیے بہت ضروری ہیں۔

### 9- اعصابی، عضلاتی اور دیگر نظاموں میں ترقی:

کھیل کا تعلق جسم کے ساتھ ہے اور جب ایک کھلاڑی کھیل میں حصہ لیتا ہے تو انسان کے جسمانی نظام حرکت میں آ جاتے ہیں۔ کھیل سے جسم کے نظام بہتر طریقے سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں جس سے کھلاڑی کی صحت میں بڑھاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

## 10- ذریعہ حصول روزگار:

آج کل روزگار کا ملنا بہت دشوار ہو گیا ہے، لیکن اچھے اور منجھے ہوئے کھلاڑیوں کو روزگار کے حصول میں مشکل پیش نہیں آتی اور مختلف محکمے اچھے کھلاڑی کو نوکری دینے پر تیار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کھلاڑی مالی پریشانی سے بچ جاتا ہے۔

## 11- قد و قامت کی درستگی:

وہ بچے جو کھیل سے کتراتے ہیں ان میں عموماً قلمتی نفاکس ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں جو بعد میں ان کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں اور ان کی جسمانی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کرتے ہیں، لیکن کھیل میں حصہ لینے والے عموماً صحت مند اور جسمانی طور پر فٹ ہوتے ہیں اور قلمتی نفاکس سے بچے رہتے ہیں۔

## 12- قوت مدافعت:

بچے کے اندر قوت مدافعت زیادہ ہوگی تو وہ بیماریوں سے بچا رہے گا۔ کھیلیں انسان میں قوت مدافعت پیدا کرنے کا ذریعہ بنتی ہیں اور بچوں کو مختلف امراض سے بچانے رکھتی ہیں اور اس طرح بیماریوں پر خرچ ہونے والی رقم دوسری معاشی ضرورتوں کے کام آسکتی ہے۔

## 13- سپورٹس مین شپ:

کھیلیں مثبت سوچ پیدا کرنے اور اچھے کردار کی تشکیل میں بے پناہ مدد دیتی ہیں اور اچھا کھلاڑی کسی نیک و تعمیراتی مقصد کے لیے بھی کھیل کھیلتا ہے اور وہ معاشرتی برائیوں سے ہر ممکن طریقے سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

