



# Pakistan Journal of Qur'anic Studies

ISSN Print: 2958-9177, ISSN Online: 2958-9185

Vol. 4, Issue 1, January – June 2025, Page No. 01-13

HEC: [https://hjrs.hec.gov.pk/index.php?r=site%2Fresult&id=1089226#journal\\_result](https://hjrs.hec.gov.pk/index.php?r=site%2Fresult&id=1089226#journal_result)

Journal homepage: <https://journals.iub.edu.pk/index.php/pjqs>

Issue: <https://journals.iub.edu.pk/index.php/pjqs/issue/view/243>

Link: <https://journals.iub.edu.pk/index.php/pjqs/article/view/3734>

Publisher: Department of Qur'anic Studies, The Islamia University of Bahawalpur, Pakistan



**Title** The Impact of Extracurricular Activities in Educational Institutions on the Mental and Physical Health of Youth.

**Author (s):** **Dr. Sobia khan**  
Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Govt. Sadiq College Women University, Bahawalpur.  
[sobiakousar.khan@gmail.com](mailto:sobiakousar.khan@gmail.com)

**Misbah Sajjad**  
PhD. Research Scholar Department of Islamic Studies, Govt. Sadiq College Women University, Bahawalpur.  
ORCID: 0009-0009-2829-7399, [misbahsajjad125@gmail.com](mailto:misbahsajjad125@gmail.com)

**Received on:** 04 April, 2025

**Accepted on:** 05 June, 2025

**Published on:** 26 June, 2025

**Citation:** Dr. Sobia Khan, and Misbah Sajjad. 2025. " تعلیمی اداروں میں منعقدہ غیر نصابی سرگرمیوں کے نوجوانوں کی ذہنی اور جسمانی صحت پر اثرات کا تحقیقی و اطلاق کی جائزہ: The Impact of Extracurricular Activities in Educational Institutions on the Mental and Physical Health of Youth". *Pakistan Journal of Qur'anic Studies* 4 (1):1-13.  
<https://journals.iub.edu.pk/index.php/pjqs/article/view/3734>.

**Publisher:** The Islamia University of Bahawalpur, Pakistan.



All Rights Reserved © 2025 This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

تعلیمی اداروں میں منعقدہ غیر نصابی سرگرمیوں کے نوجوانوں کی ذہنی اور جسمانی صحت پر اثرات کا تحقیقی  
واطلاق کی جائزہ

## The Impact of Extracurricular Activities in Educational Institutions on the Mental and Physical Health of Youth

**Dr. Sobia khan**

Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Govt. Sadiq College  
Women University, Bahawalpur. [sobiakousar.khan@gmail.com](mailto:sobiakousar.khan@gmail.com)

**Misbah Sajjad**

PhD. Research Scholar Department of Islamic Studies, Govt. Sadiq College  
Women University, Bahawalpur. ORCID: 0009-0009-2829-7399,  
[misbahsajjad125@gmail.com](mailto:misbahsajjad125@gmail.com)

### **Abstract:**

*This research evaluates the impact of extracurricular activities conducted in educational institutions on the mental and physical health of youth. Extracurricular activities, such as sports, arts, debates, and other creative engagements, are considered an integral part of the educational system. These activities not only enhance students' physical well-being but also improve their mental capabilities, social skills, and self-confidence. The study collected data from various educational institutions, including experiences shared by students, teachers, and parents. The findings revealed that students who actively participate in extracurricular activities perform better academically, experience improved mental well-being, and maintain better physical health compared to those who do not engage in such activities. Furthermore, the research highlighted that students involved in these activities exhibit higher levels of self-confidence, teamwork, and leadership skills. It also identified challenges in the effective implementation of extracurricular programs, such as lack of resources, time constraints, and institutional priorities. Based on the findings, it is recommended that government and institutional efforts be directed towards promoting extracurricular activities in educational settings. Such initiatives can contribute to improving the physical and mental health of youth while fostering their development into well-rounded individuals.*

**Keywords:** Extracurricular activities, Educational Institutions, Mental

Health, Physical Health, youth, Social Skills, Academic Performance.

Article Link: <https://journals.iub.edu.pk/index.php/pjqs/article/view/3734>

## تمہید:

تعلیمی ادارے نہ صرف تعلیمی نصاب کی تعلیم دینے کے مراکز ہیں بلکہ یہ طلبہ کی شخصیت سازی اور ان کی ذہنی و جسمانی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان اداروں میں غیر نصابی سرگرمیوں، جیسے کھیل کود، فنون لطیفہ، تقریری مقابلے، تھیٹر، موسیقی، اور دیگر تخلیقی سرگرمیوں کا انعقاد، طلبہ کی ہمہ جہتی ترقی کے لیے ناگزیر سمجھا جاتا ہے۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے نہ صرف طلبہ کی جسمانی صحت میں بہتری آتی ہے بلکہ ان کی ذہنی صلاحیتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جس سے ان کی تعلیمی کارکردگی اور خود اعتمادی میں نمایاں فرق نظر آتا ہے۔

غیر نصابی سرگرمیاں طلبہ کو اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو دریافت کرنے، سماجی مہارتیں سیکھنے، اور ٹیم ورک و قائدانہ صلاحیتوں کو پروان چڑھانے کا موقع فراہم کرتی ہیں۔ یہ سرگرمیاں نہ صرف تعلیمی دباؤ کو کم کرتی ہیں بلکہ طلبہ کے لیے ایک خوشگوار اور تعمیری ماحول بھی مہیا کرتی ہیں۔ تاہم، ان سرگرمیوں کو مؤثر طور پر نافذ کرنے میں کئی چیلنجز کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جن میں وسائل کی کمی، وقت کی قلت، اور تعلیمی اداروں کی ترجیحات شامل ہیں۔

یہ تحقیق ان غیر نصابی سرگرمیوں کے طلبہ کی ذہنی اور جسمانی صحت پر اثرات کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ ان رکاوٹوں کو سمجھنے کی ایک کوشش ہے جو ان سرگرمیوں کے مکمل فوائد حاصل کرنے میں حائل ہوتی ہیں۔ اس تحقیق کا مقصد ان سرگرمیوں کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور ان کے مؤثر نفاذ کے لیے مناسب تجاویز فراہم کرنا ہے تاکہ تعلیمی ادارے طلبہ کی شخصیت کو متوازن انداز میں پروان چڑھانے میں کامیاب ہو سکیں۔

## تحقیق کے اہداف و مقاصد:

زیر بحث موضوع کے ذریعے مندرجہ ذیل اہداف و مقاصد کو بیان کیا جائے گا:

- ◆ تعلیمی اداروں میں منعقد کی جانے والی غیر نصابی سرگرمیوں کو بیان کیا جائے گا اور یہ کہ وہ طلباء کے لیے کس قدر مفید ثابت ہوتی ہیں، اس کے علاوہ قومی سطح پر جو غیر نصابی سرگرمیاں منعقد کی جاتی ہیں ان کو بیان کیا جائے گا۔
- ◆ ان غیر نصابی سرگرمیوں کے ذریعے معاشی ترقی و استحکام کو بیان کرنا۔
- ◆ غیر نصابی سرگرمیوں کے ذریعے انسانی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہونا، اس کے علاوہ انسانی شخصیت میں نکھار اور ان کے رویوں پر مثبت اثرات کو بیان کرنا۔
- ◆ غیر نصابی سرگرمیوں کے علاوہ عام لوگوں کی ذہنی استعداد اور صلاحیتوں کو بڑھاتی ہیں، ان کو بیان کیا جائے گا۔
- ◆ غیر نصابی سرگرمیوں کے ذریعے بین الاقوامی تعلقات کو قائم کرنا اور یہ کس قدر اہمیت کے حامل ہیں، خارجہ ممالک سے تعلقات قائم کرنے کے لیے ان کو بیان کیا جائے گا۔

◆ اس کے علاوہ قومی سطح پر غیر نصابی سرگرمیوں کے ذریعے انسانی معلومات اور مختلف آراء کا تبادلہ کرنا اور معاشرتی تعلقات کو اجاگر کیا جائے گا۔

### بنیادی سوال:

- 1- کیا غیر نصابی سرگرمیوں میں طلباء کے علاوہ عام انسانوں کے لیے ضروری ہیں؟
- 2- کیا غیر نصابی سرگرمیوں میں فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں؟
- 3- کیا غیر نصابی سرگرمیوں میں انسانی صحت اور رویوں پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں؟
- 4- کیا غیر نصابی سرگرمیوں میں ذہنی صلاحیتوں کو بڑھاتی ہیں یا انسان کے سوچنے کی صلاحیت کو بڑھاتی ہیں؟
- 5- کیا غیر نصابی سرگرمیوں میں انسانی روایات و ثقافت کی عکاسی کرتی ہیں؟
- 6- کیا غیر نصابی سرگرمیوں میں معاشی ترقی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں؟
- 7- کیا غیر نصابی سرگرمیوں میں خارجہ ممالک سے بہتر تعلقات استوار کرنے میں معاون و مددگار ثابت ہوتی ہیں؟
- 8- کیا غیر نصابی سرگرمیوں میں نوجوانوں میں شخصی نکھار کو فروغ دیتی ہیں؟

### غیر نصابی سرگرمیوں کی تعریف:

ایسی سرگرمیاں جو کہ تعلیمی نصاب کے دائرے سے خارج ہوتی ہیں غیر نصابی سرگرمیاں کہلاتی ہیں۔ یہ طلباء کے اندر نئی جہتیں پیدا کرتی ہیں اور ان کی شخصیت سازی میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ سرگرمیوں کے ذریعے طلباء میں موجود قائدانہ صلاحیتوں کو اجاگر کیا جاتا ہے۔ کسی بھی تعلیمی ادارے میں بنیادی تعلیمی نصاب کے علاوہ طلباء کو غیر نصابی سرگرمیاں کروائی جاتی ہیں وہ بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ یہ طلباء کے سیکھنے کے عمل میں اور ان کی مہارتوں کو اجاگر کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔<sup>1</sup>

امریکہ کے تعلیمی اداروں میں ماہرین نے طلباء کی بنیادی نصابی سرگرمیوں کے علاوہ غیر نصابی سرگرمیوں میں دلچسپی اور رجحان دیکھتے ہوئے 19 صدی کی ابتدا میں کچھ سکولوں اور کالجوں میں غیر نصابی سرگرمیوں کو منعقد کیا تاکہ طلباء کی ذہنی اور جسمانی نشوونما میں توازن برقرار رکھتے ہوئے ان کی صلاحیتوں کو بھی فروغ دیا جائے۔ انہوں نے اس غیر نصابی سرگرمیوں کے لیے کچھ دن متعین کر دیے، جس کا فائدہ یہ ہوا کہ طلباء اور اساتذہ کے مابین بھی دوستانہ تعلقات پیدا ہوئے اور طلباء کو نئی جہتوں اور مہارتوں کے ذریعے مزید تعلیم میں بھی ترقی حاصل ہوئی، کیونکہ صرف بنیادی تعلیم سے طلباء میں جو صلاحیتیں موجود ہوتی

<sup>1</sup> ایکسپریس نیوز، دسمبر 2024ء۔

ہیں وہ اجاگر نہیں ہوتی وہ صلاحیتیں محدود ہو کر رہ جاتی ہیں، اس کے لیے ضروری ہے کہ تعلیمی اداروں میں غیر نصابی سرگرمیوں کو منعقد کروایا جائے تاکہ طلباء ذہنی دباؤ کے شکار سے محفوظ رہیں۔ ایسے طلبات جن کی توجہ صرف بنیادی تعلیم پر یا پڑھائی کی طرف مبذول کروائی جاتی ہے وہ ہر وقت ذہنی دباؤ اور ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔<sup>2</sup>

### غیر نصابی سرگرمیوں کی اقسام:

ایسی غیر نصابی سرگرمیاں جو کہ طلباء کی مختلف ذہنی دلچسپیوں اور صلاحیتوں کی نشوونما کرتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں:

- ◆ بیت بازی
- ◆ فٹبال
- ◆ ہاکی
- ◆ کرکٹ
- ◆ مضمون نویسی
- ◆ آرٹس
- ◆ ڈرامے
- ◆ رقص و موسیقی
- ◆ تقریری مقابلے اور مباحث
- ◆ کہانی نویسی
- ◆ فلاجی کاموں میں حصہ
- ◆ خون کا عطیہ دینا
- ◆ دستکاری
- ◆ مختلف سائنسی تجربات
- ◆ گروپ پروجیکٹس
- ◆ تعلیمی دورے یعنی تفریح اور پنک و غیرہ

یہ تمام سرگرمیاں طلباء میں خود اعتمادی اور خود انحصاری کے جذبات پیدا کرتی ہیں۔

<sup>2</sup> سید اطہر حسین نقوی، وقت کا تقاضا، غیر نصابی سرگرمیاں (جنگ نیوز، 5 مارچ، 2022ء)۔

### غیر نصابی سرگرمیوں کی ضرورت و اہمیت:

عصر حاضر کے تعلیمی ماحول کو دیکھ کر اگر یہ بات کہی جائے تو بجا نہ ہوگی کہ آج کل کے طلباء صرف پڑھائی میں اچھے گریڈز یا مارکس لینے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں لیکن اس میں بھی کوئی شک نہیں کہ تعلیم میں اچھے گریڈز بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں کیونکہ طلباء جو یونیورسٹی یا کالج میں ایڈمیشن لینے ہیں ان کے لیے اچھے مارکس بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ لیکن افسوس طلباء ان اچھے گریڈز کی بھاگ دوڑ میں غیر نصابی سرگرمیوں کو پس پشت ڈال دیتے ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے کہ یونیورسٹی اور کالج اچھے نمبروں یا گریڈز کی ڈیمانڈ کرتے ہیں، ورنہ طلباء ایڈمیشن سے قاصر ہو جاتے ہیں۔ اس مقصد کے حصول کے لیے طالب علم دن رات کتابوں کو پڑھتا ہے، جس کی وجہ سے وہ غیر نصابی سرگرمیوں سے دور رہتا ہے، اس کی وجہ سے اس کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے۔ جبکہ یہی غیر نصابی سرگرمیاں زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ غیر نصابی سرگرمیاں طلباء یا عام انسان کے اندر خود اعتمادی پیدا کرتی ہیں، جس کے ذریعے ہر مشکل کا سامنا آسانی کر سکتا ہے۔ غیر نصابی سرگرمیوں کے فوائد یا ضرورت و اہمیت مندرجہ ذیل یہ ہیں:

### گروپ ورک کا رجحان:

غیر نصابی سرگرمیوں میں گروپ ورک کا رجحان بہت اہمیت کا حامل ہے، کیونکہ بحیثیت طلباء بنیادی تعلیم کے حصول میں بھی اگر گروپ سٹڈی کرتے ہیں یا آپس میں گروپ بنا کر کوئی غیر نصابی کام سرانجام دیتے ہیں تو یہ ان کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے ذریعے آپس میں تعلقات میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ انسان مختلف اختلافات سے بھی محفوظ رہتا ہے اور اپنی تمام تر صلاحیتوں کا اظہار دوسروں کے احترام کو ملحوظ رکھ کر کرتا ہے۔ غیر نصابی سرگرمیاں انسان کو مشاورت میں بھی بہت فائدہ پہنچاتی ہیں۔ ٹیم ورک انسان کی زندگی کے ہر شعبے میں فائدہ مند ثابت ہوتا ہے، اگرچہ ایک طالب علم اگر کسی تعلیمی ادارے میں تعلیم کے علاوہ غیر نصابی سرگرمی میں حصہ لیتا ہے تو وہ زندگی کے بہت سارے پہلوؤں کے بارے میں آگاہی حاصل کرتا ہے جس سے اس کی شخصیت میں بھی نکھار پیدا ہوتا ہے۔ غیر نصابی سرگرمیاں ذہنی سوچوں کو وسیع کرتی ہیں اور مختلف مہارتوں کو اجاگر کرتی ہیں۔

### خود اعتمادی اور ذمہ داری کا احساس:

غیر نصابی سرگرمیوں میں طلباء کے اندر خود اعتمادی اور ذمہ داری کا احساس پیدا کرتی ہیں، جس کے ذریعے طلباء اپنے خیالات کا اظہار آسانی کر سکتا ہے۔ اس کے ذریعے انسان اپنی تمام ذمہ داریاں بخوبی سرانجام دیتا ہے۔ جو طلباء یا انسان اپنی ذمہ داریوں کو اچھے طریقے سے سرانجام دیتا ہے وہ زندگی کے کسی شعبے میں ناکام نہیں ہوتا۔ اسی طرح اگر ذہنی مریض کی بات کی

جائے تو وہ شخص جو کہ ذمہ دار ہو گا وہ حقوق اللہ کی بجا آوری میں کوتاہی نہیں کرے گا بلکہ وہ اللہ کے حکم کے مطابق زندگی بسر کرے گا اور اللہ کی اطاعت میں سر تسلیم خم کرے گا۔<sup>3</sup>

قرآن میں ہے: "وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ"<sup>4</sup> "اللہ اور اس کے رسول کی اطاعت کرو۔"

جو شخص غیر نصابی سرگرمیوں کا حامل ہوتا ہے وہ شخص اصول و ضوابط کا بھی پابند ہوتا ہے۔

پاکستان کے معروف کھیل بھی غیر نصابی سرگرمیوں کا حصہ ہیں:

پاکستان کے معروف کھیل جہاں ہماری ثقافت کی عکاسی کرتے ہیں وہاں یہ کھیل غیر نصابی سرگرمیوں کا بھی حصہ

ہیں۔ پاکستان کے معروف کھیل مندرجہ ذیل یہ ہیں:

◆ کرکٹ

◆ ہاکی

◆ کبڈی

◆ فٹبال

◆ اسکوائش

◆ شطرنج

◆ بیڈمنٹن

◆ رسہ کشی

◆ پولو

◆ اور والی بال وغیرہ ہیں۔

یہ تمام کھیل پاکستانی ثقافت کا اہم حصہ ہیں۔ پاکستان میں 1962ء میں وزارت تعلیم نے سپورٹ بورڈ قائم کیا تاکہ بین الاقوامی ترقی کو فروغ دیا جاسکے۔ ان کی وجہ سے خارجہ مالک سے بھی بہتر تعلقات قائم کیے جاسکتے ہیں اور ملکی معیشت کو بھی مستحکم بنایا جاسکتا ہے۔ پاکستان میں عصر حاضر میں کھیلوں کی سرگرمیوں میں بہت اضافہ ہوا ہے، جس کی وجہ سے پاکستان نے معاشی لحاظ سے بھی ترقی حاصل کی ہے اور ان قومی اور بین الاقوامی مقابلہ میں پاکستان اور بیرون ممالک کے مرد و خواتین نے بھی

<sup>3</sup> مریم چغتائی، غیر نصابی سرگرمیوں کی تعلیم میں اہمیت۔

<sup>4</sup> آل عمران (33): 132۔

حصہ لیا ہے۔ یہ کھیل انسان کی ذہنی اور جسمانی صحت پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمارے بانی پاکستان محمد علی جناح کو بھی کھیل بے حد پسند تھے، جس کی وجہ سے پاکستان کا پہلا قومی کھیل کراچی کے پولو گراؤنڈ میں 1948ء کو ہوا۔ ان کھیلوں کی وجہ سے ملکی معیشت بھی مضبوط ہوتی ہے۔<sup>5</sup>

پاکستان نے ان کھیلوں میں کامیابی حاصل کرنے کے ساتھ انعامات بھی حاصل کیے۔ پاکستان نے جن کھیلوں میں عالمی سطح پر کامیابی حاصل کی وہ تو بہت زیادہ ہیں مگر ان میں چند ایسے کھیل بھی شامل ہیں جن میں پاکستان بیک وقت عالمی سطح پر چیمپئن رہا۔ پاکستان کی ٹیم نے 1948ء میں اولمپکس مقابلے کے لیے لندن کو، اس کے بعد 1960ء میں عبدالحمید کی قیادت میں اولمپک میڈل جیتنے کے ساتھ ساتھ بھارت کو اس کھیل میں بری طرح شکست دی۔ اس کے علاوہ ورلڈ ہاکی چیمپئن میں پاکستان کی ٹیم نے 1971ء اختر الاسلام کی قیادت میں اعلیٰ کامیابی حاصل کی۔ پھر 1981ء جہانگیر خان کو کم عمر میں ہی سکوائش میں ورلڈ چیمپئن ہونے کا اعزاز حاصل ہوا۔ اس کے علاوہ جہانگیر خان نے ورلڈ چیمپئن کا اعزاز چھ بار حاصل کیا۔ اس کے بعد 1991ء میں جہانگیر خان نے برٹش اوپن میں حصہ لیا، اس میں بھی انہوں نے اعلیٰ کامیابی حاصل کی، انہوں نے 10 برٹش اوپن ٹائٹل جیتے اور منفرد اعزاز حاصل کیا۔ تاہم سکوائش کے عظیم اور اہم کھلاڑی جہانگیر خان سمجھے جاتے ہیں، جنہوں نے تقریباً پانچ سو سے زائد میچز میں کامیابی حاصل کی۔ پاکستان کی کرکٹ ٹیم نے 1992ء کے سیمی فائنل میں نیوزی لینڈ کو شکست دی۔ اس کے علاوہ وسیم اکرم فائنل، سیمی فائنل کے چیمپئن بنے۔ اس کے علاوہ اگر عمران خان نیازی کی بات کی جائے تو انہوں نے کرکٹ میں عظیم جوہر دکھایا۔ کپتان عمران خان نے سرکالن کاؤڈرے کے ہاتھ سے جو ٹرائی کر سٹل حاصل کی، وہ پاکستان کی کرکٹ ٹیم کے لیے کسی اعزاز سے کم نہیں۔ ان کی یہ کرکٹ ٹرائی پاکستان کرکٹ ٹیم کے لیے ایک تاریخی یادگار ہے۔ اس کے علاوہ سنو کر میں پاکستان کو تاریخی یادگار بنانے میں محمد یوسف کا بڑا ہاتھ ہے۔ انہوں نے 1994ء میں جوہانسبرگ میں منعقد سنو کر میچ میں جیت کر پاکستان کو عالمی دنیا کا ورلڈ چیمپئن بنا دیا۔ اس کے علاوہ 1998ء اور 2006ء میں بھی سنو کر گیم میں اعلیٰ کامیابی حاصل کر کے پاکستانی ٹیم کو عمدہ اعزاز یادگار بنایا۔ پاکستان کی کرکٹ ٹیم نے 2009ء میں عالمی ٹی ٹوٹی حاصل کیا، اس میں سید اجمل کھلاڑی اور شاہد آفریدی نے عمدہ کارکردگی دکھائی۔<sup>6</sup>

حال ہی میں ایتھلیٹکس یعنی نیزہ بازی میں ارشد ندیم کا نام قابل ذکر ہے۔ ان کا تعلق پاکستان کے علاوہ میاں چنوں سے ہے جو کہ جنوبی پنجاب کا حصہ ہے۔ 2024ء میں ان کے ہاتھ سے جو چولین نکلی وہ 90 میٹر کا فاصلہ عبور کر گئی۔ انہوں نے

<sup>5</sup> www.wikipedia.org.com

<sup>6</sup> عبد الرشید شکور، بی بی سی اردو ڈاٹ کام (کراچی: 13 اپریل، 2020ء)۔

عالمی ریکارڈ قائم کر دیا۔ انہوں نے یہ عالمی ریکارڈ نہایت محنت اور مستقل مزاجی سے قائم کیا اور نوجوان نسل کے لیے رول ماڈل بن گئے۔ انہوں نے نیزہ بازی میں گولڈ میڈل حاصل کیا، اور ان کا کہنا ہے کہ مستقبل میں بھی وہ مزید کامیابی حاصل کرنے کے لیے کوشاں ہیں۔<sup>7</sup>

انہوں نے جونیور سے گفتگو کرتے ہوئے کہا جس طرح 2024ء میں انہوں نے گولڈ میڈل ٹیسٹ جیتا، اسی طرح مستقبل میں بھی وہ اپنی پریکٹس کو جاری رکھے ہوئے ہیں، تاکہ اُسندہ بھی اسی طرح کامیابی سے ہمکنار ہوں۔<sup>8</sup>

کھیل کسی بھی قوم کی ثقافت کو بھی اجاگر کرتے ہیں اور یہ کھیل معاشرے پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ کھیلوں سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ افراد کس ثقافت سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ لوگوں کی روایات کی بھی عکاسی کرتے ہیں۔ پھر جہاں یہ کھیل ایک طرف ثقافت میں اہمیت کے حامل ہیں تو دوسری طرف یہ معاشی ترقی میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کھیلوں کے سامان بنانے میں سیالکوٹ کا شہر بے حد مشہور ہے۔ فٹبال، کرکٹ، ہاکی اور دیگر سامان کی برآمد پاکستان کی معیشت میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس کے ذریعے لوگوں کو روزگار کے مواقع بھی میسر ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھیلوں کے جو مواقع فراہم کیے جاتے ہیں یا جہاں کھیل منعقد کیے جاتے ہیں وہاں بھی معاشی ترقی فروغ پاتی ہے۔ جیسے پاکستان کے پی ایس ایل سے بھی معاشی ترقی کو فروغ ملتا ہے۔ ان کھیلوں کے ذریعے بین الاقوامی تعلقات فروغ پاتے ہیں، ملک معاشی استحکام کی راہ پر گامزن ہوتا ہے اور ملکی امن و امان قائم ہوتا ہے۔ کھیلوں کے ذریعے سے انسانی صحت بھی بہتر ہوتی ہے، انسان مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے، کسی بھی ملک کے وقار میں بھی کھیلوں کے ذریعے اضافہ ہوتا ہے۔<sup>9</sup>

### غیر نصابی سرگرمیوں کے نوجوانوں کی ذہنی و جسمانی صحت پر اثرات:

اسلام ایسا دین ہے جو کہ زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی کرتا ہے۔ اس کی تعلیمات جامع ہیں، اس نے جہاں ہمیں عقائد، عبادات اور معاملات کی تعلیم دی ہے، اس کے ساتھ ساتھ ہمیں کھانے پینے کے آداب دیے ہیں، وہاں انسان کی جسمانی صحت و تندرستی کی بھی تعلیمات دی ہیں، تاکہ ہم اسلام پر عمل پیرا ہو کر صحت مند زندگی گزار سکیں۔<sup>10</sup>

ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی صحت و تندرستی کے لیے ایسی غذا کا استعمال کریں جس کا حکم ہمیں اسلامی تعلیمات نے دیا ہے۔ قرآن میں ہے: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا"<sup>11</sup>

<sup>7</sup> بی بی سی اردو نیوز ڈاٹ کام۔

<sup>8</sup> سہیل عمران، میر اہداف ورلڈ ریکارڈ قائم کرنا، 13 دسمبر 2024ء۔

<sup>9</sup> پاکستان میں کھیلوں کا کلچر کیوں پروان چڑھانا ضروری ہے؟ (28 جون، 2023ء)۔

<sup>10</sup> مولانا نعمان نعیم، صحت اور تندرستی کے بنیادی اصول اسلامی تعلیمات کی روشنی میں (جنگ نیوز، 4 جون، 2021ء)۔

"اے لوگو زمین میں موجود چیزوں میں سے حلال اور پاکیزہ کھاؤ۔"

ایک اور آیت ہے: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا"<sup>12</sup>

"اے ایمان والو ہم نے جو پاکیزہ رزق تمہیں دیا اس میں سے کھاؤ۔"

اس طرح حلال غذا کی تائید میں احادیث میں ہے: "أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا"<sup>13</sup>

"اے لوگو اللہ پاک ہے اور پاک چیزوں کو پسند کرتا ہے۔"

اس کے علاوہ ایک اور حدیث ہے: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا"<sup>14</sup>

"حضور صلی اللہ علیہ وسلم دعا فرمایا کرتے تھے: اے اللہ میں تجھ سے نفع بخش علم اور پاکیزہ رزق کا سوال کرتا

ہوں۔"

پس ان آیات اور احادیث سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ انسانی جسم کی صحت مندی اور تندرستی کے لیے حلال اور پاکیزہ چیزوں کا کھانا بھی بے حد ضروری ہے۔ اس کے بعد انسانی صحت کی تندرستی کے لیے انسان کے لیے لازم ہے کہ وہ ورزش کرے اور ایسی سرگرمیاں کرے جس سے اس کا جسم حرکت میں رہے اور چست و چاک و چوبند رہے۔ اس کے لیے اگر دیکھا جائے تو اللہ نے انسان کو محنت کرنے کا جو حکم دیا وہ اس کے فائدے کے لیے دیا تاکہ انسان کا جسم حرکت میں رہے اور صحت مندر رہے، حدیث میں ہے: "مَا أَكَلَ أَحَدٌ طَعَامًا قَطُّ، خَيْرًا مِنْ أَنْ يَأْكُلَ مِنْ عَمَلٍ يَدُهُ"<sup>15</sup>

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کسی انسان نے اس شخص سے بہتر روزی نہیں کھائی جو خود کما کر کھاتا ہے۔"

یہاں یہ حکم اس لیے دیا گیا تاکہ انسان محنت کرے اور اپنے جسم کے اعضاء کو حرکت میں رکھ کر بیماریوں سے محفوظ رہے۔ اس کے علاوہ قرآن و حدیث میں بھی غیر نصابی سرگرمیوں کے اشارے ملتے ہیں۔ قرآن میں جسمانی سرگرمی کا حکم ہے: "وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى"<sup>16</sup> اور ہر شخص کے لیے صرف وہی ہے جس کی اس نے کوشش کی۔"

اسی طرح قرآن میں ذہنی نشوونما کے لیے قرآن میں حکم ہے: "إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَبِرُونَ"<sup>17</sup>

<sup>11</sup> البقرہ (2): 168۔

<sup>12</sup> البقرہ (2): 172۔

<sup>13</sup> مسلم بن الحجاج ابوالحسن القشیری النیسابوری، الصحیح المسلم (بیروت: دار احیاء التراث العربی، سن) رقم الحدیث: 1015۔

<sup>14</sup> ابن ماجہ ابوعبداللہ محمد بن یزید القزوینی، سنن ابن ماجہ (الجب: دار احیاء الکتب العربیہ۔ فیصل عینی البابی، سن) رقم الحدیث: 925۔

<sup>15</sup> ابوعبداللہ محمد بن اسماعیل، الجامع الصحیح البخاری (بیروت: دار طوق النجاة، 1422ھ) رقم الحدیث: 2072۔

<sup>16</sup> النجم (53): 39۔

"بے شک اس میں غور و فکر کرنے والوں کے لیے نشانیاں ہیں۔"

پس ان دو آیات سے ثابت ہوتا ہے کہ قرآن میں بھی انسان کو مختلف سرگرمیاں کرنے کے خفیہ اشارے ملتے ہیں۔ اسی طرح احادیث میں بھی غیر نصابی سرگرمیوں کا حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے حکم دیا ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے گھڑسواری اور تیراندازی کا حکم دیا اور فرمایا: "عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِنَّ اللَّهَ لَيَدْخُلُ بِالسَّهْمِ الْوَاحِدِ الثَّلَاثَةَ الْجَنَّةَ: صَانِعُهُ يَخْتَسِبُ فِي صَنْعَتِهِ الْخَيْرَ، وَالرَّامِيَ بِهِ، وَالْمُمِدَّ بِهِ" وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اِرْمُوا وَارْكَبُوا، وَأَنْ تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرَكَبُوا، وَكُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ، إِلَّا رَمِيَهُ بِقَوْسِهِ، وَتَأْدِيبُهُ فَرَسُهُ، وَمَلَأَعْبَتَهُ امْرَأَتُهُ، فَإِنَّهُنَّ مِنَ الْحَقِّ"<sup>18</sup>

"نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: اللہ تعالیٰ ایک تیر کے سبب تین آدمیوں کو جنت میں داخل کرے گا۔ ثواب کی نیت سے اس کے بنانے والوں کو اور ترکش سے نکال نکال کر اس کے دینے والوں کو نیز آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تیراندازی کرو اور سواری کا فن سیکھو۔ میرے نزدیک تیراندازی کا فن سیکھنا سواری کے فن سے بہتر ہے۔ مسلمان آدمی کا ہر کھیل باطل ہے سوائے تیراندازی، گھوڑے سدھانے اور اپنی بیوی کے ساتھ کھیلنے کے، کیونکہ یہ تینوں کھیل سچے ہیں۔"

اس کے علاوہ ایک اور حدیث میں ہے: "مَنْ عَلِمَ الرَّمِيَّ، ثُمَّ تَرَكَهُ، فَقَدْ عَصَى"<sup>19</sup>

"جس نے تیراندازی سیکھی اور پھر اسے چھوڑ دیا وہ نافرمانی کرنے والا ہے۔"

حدیث میں نیزہ بازی اور دوڑ کا حکم بھی ہے، حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں: "سَابَقَنِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَبَقْتُهُ"<sup>20</sup>

"حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے مجھ سے دوڑ لگائی اور میں جیت گئی یعنی حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے آگے نکل گئی۔"

اس حدیث سے معلوم ہوتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے ساتھ دوڑ

لگائی۔ اسی طرح حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے: "كَانَ الْحَبَشَةُ يَلْعَبُونَ فِي الْمَسْجِدِ فَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى

اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَشْجَعُهُمْ"<sup>21</sup>

<sup>17</sup> الروم (30): 21-

<sup>18</sup> ابن ماجہ، سنن ابن ماجہ، رقم الحدیث: 2811-

<sup>19</sup> المسلم، الصحیح المسلم، رقم الحدیث: 1919-

<sup>20</sup> ابن ماجہ، سنن ابن ماجہ، رقم الحدیث: 1979-

<sup>21</sup> البخاری، الجامع الصحیح البخاری، رقم الحدیث: 5236-

"جہشی لوگ مسجد میں نیزے بازی کر رہے تھے، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم انہیں دیکھ کر خوش ہو رہے تھے۔"

ان احادیث سے ثابت ہوتا ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی غیر نصابی سرگرمیوں کا حکم دیا تھا۔ غیر نصابی سرگرمیاں جہاں انسان کی ذاتی صلاحیتوں کو اجاگر کرتی ہیں، وہاں یہ عام انسان کی صحت اور طلباء کی ذہنی و جسمانی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہیں۔ یہ سرگرمیاں طلباء میں خود اعتمادی کا جذبہ پیدا کرتی ہیں اور ان کے رویوں کو بھی نکھارتی ہیں۔ یہ نہ صرف دماغ کی نشوونما کرتی ہیں بلکہ انسانی صحت کو بھی تندرست رکھتی ہیں۔ ایسے لوگ جو غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں وہ ہر کام میں مہارت رکھتے ہیں اور زندگی کے ہر شعبے میں کامیابی حاصل کرتے ہیں۔<sup>22</sup>

غیر نصابی سرگرمیوں سے انسان کی جسمانی توانائی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ سرگرمیاں انسان کے نظام انہضام کو بھی بہتر بناتی ہیں جس کی وجہ سے انسان میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ یہ سرگرمی انسانی خون کے بہاؤ میں بھی معاون و مددگار ثابت ہوتی ہے، جس کی وجہ سے انسان دل کی بیماری اور دیگر خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ غیر نصابی سرگرمیاں جسمانی صحت میں توازن کو برقرار رکھتی ہیں جس کی وجہ سے انسان ذہنی سکون میں رہتا ہے اور ڈپریشن اور ذہنی دباؤ سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ سرگرمیاں انسان کی دماغی صلاحیتوں کو بڑھاتی ہیں اور انسان کو ایک ذمہ دار شخص بناتی ہیں۔ ان غیر نصابی سرگرمیوں کی بدولت انسانی رویوں میں بھی خوش اخلاقی پیدا ہوتی ہے، جس کی وجہ سے انسان دوسرے کے ساتھ بہتر تعلقات استوار کر سکتا ہے اور دوسروں کے ساتھ خوش اسلوبی سے اپنے کاموں کو سرانجام دیتا ہے۔<sup>23</sup>

غیر نصابی سرگرمیاں طلباء اور اساتذہ کے مابین بھی بہتر تعلقات استوار کرتی ہیں۔ ان کے ذریعے طلباء کی ذہنی، جسمانی اور اخلاقی نشوونما ہوتی ہے۔ اس لیے ہر تعلیمی ادارے میں ضروری ہے کہ طلباء کو غیر نصابی سرگرمیوں کا عادی بنایا جائے اور غیر نصابی سرگرمیوں کے انعقاد کو تعلیمی اداروں میں یقینی بنایا جائے، تاکہ طلباء کی ذہنی استعداد میں اضافہ ہو۔<sup>24</sup>

غیر نصابی سرگرمیوں کی وجہ سے انسان میں اخلاقی اقدار استوار ہوتے ہیں۔ اس کے ذریعے انسان کو ذمہ داریوں کا احساس ہوتا ہے۔ یہ سرگرمیاں انسانی ذہن میں مثبت سوچ کو فروغ دیتی ہیں، ان کے ذریعے انسان میں اعتدال کا جذبہ بھی پروان چڑھتا ہے۔ غیر نصابی سرگرمیاں انسان کو پابندی وقت کا عادی بناتی ہیں اور صبر و تحمل جیسے رویے استوار ہوتے ہیں۔ انہی سرگرمیوں کی بدولت انسان کی تخلیقی اور ذہنی صلاحیتیں اجاگر ہوتی ہیں، جس کے ذریعے وہ مسائل کا حل باسانی نکال دیتا

<sup>22</sup> رابعہ شیخ، غیر نصابی سرگرمیاں بناتی ہیں طلباء کو غیر معمولی (جنگ نیوز، 29 اپریل، 2018ء)۔

<sup>23</sup> مصباح محمد حنیف، بچوں میں غیر نصابی سرگرمیوں کی اہمیت (روزنامہ دنیا نیوز، 21 اکتوبر 2017ء)۔

<sup>24</sup> حاجی غلام علی، تعلیمی اداروں میں غیر نصابی سرگرمیاں طلباء میں مثبت رجحانات کو جنم دیتی ہیں (روزنامہ پاکستان، 25 اپریل، 2024ء)۔

ہے۔ غیر نصابی سرگرمیاں انسان کے شخصی کردار کو نکھارتی ہیں جس کی بدولت انسان معاشرے کا بہترین فرد ثابت ہوتا ہے۔<sup>25</sup>

### خلاصہ بحث

اس تمام گفتگو سے یہ بات کھل کر واضح ہو جاتی ہے کہ انسان کی ترقی اور اس کی ذاتی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کے لیے غیر نصابی سرگرمیاں بہت زیادہ اہمیت کی حامل ہیں۔ انسان کو غیر نصابی سرگرمیوں کی ترغیب قرآن و حدیث کی روشنی میں بھی دی گئی ہے۔ اس کے علاوہ ضروری ہے کہ وہ نصابی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ غیر نصابی سرگرمیوں میں بھی حصہ لیں تاکہ وہ زندگی کے ہر موڑ پر کامیابی سے ہمکنار ہو سکیں۔ یہی غیر نصابی سرگرمیاں کسی بھی ملک کی ثقافت اور روایات کو اجاگر کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ ملکی ترقی میں بھی معاون ثابت ہوتی ہیں۔ ان سرگرمیوں کی بدولت بین الاقوامی تعلقات بھی استوار کیے جاسکتے ہیں۔ خارجہ ممالک سے دوست معاشرہ کا قیام کیا جاسکتا ہے اور ملکی معیشت کو بھی مضبوط کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ان سرگرمیوں کی بدولت انسانی صحت بھی تندرست رہتی ہے۔ انسان مختلف مہلک امراض سے محفوظ رہتا ہے۔ پس ان سرگرمیوں کی بدولت انسان کی ذہنی سوچ بھی وسیع ہوتی ہے اور انسان ٹیم ورک کا عادی ہو جاتا ہے، دوسروں کے رویوں کو بھی بہتر بنا سکتا ہے۔

### سفارشات

تعلیمی اداروں میں ضروری ہے کہ طلباء کے لیے غیر نصابی سرگرمیوں کو منعقد کیا جائے۔ طلباء کو صرف بنیادی نصاب تک محدود نہ رکھا جائے۔  
طلباء میں تحقیق کی جستجو پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انہیں غیر نصابی سرگرمیوں کی تعلیم دی جائے اور ان کی توجہ کو غیر نصابی سرگرمیوں کی طرف مبذول کروایا جائے۔  
طلباء کے علاوہ دیگر نوجوان نسل کو چاہیے کہ وہ جس بھی ادارے سے تعلق رکھتے ہوں، انہیں غیر نصابی سرگرمیوں کے مواقع فراہم کیے جائیں۔ عصر حاضر میں طلباء اور عام لوگ مختلف بیماریوں کا شکار ہیں، انہیں چاہیے کہ وہ سنت رسول ﷺ کے مطابق خوراک کھائیں اور روزانہ ورزش کریں، ان کا جسم حرکت میں رہے گا اور انسان بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

<sup>25</sup> ڈاکٹر ریحانہ، سکولوں میں ہم نصابی سرگرمیوں کی اہمیت (تفصیلی علم، 21 مارچ، 2021ء)۔