

تفریح

<?xml encoding="UTF-8">

مقدمہ

سامراجی طاقتوں کی برابر یہ کوشش رہتی ہے کہ کس طرح سے فکری صلاحتیوں کو سلب کر کے ، ان کو ارادہ و اختیار سے محروم کر کے ان کی تقدیر کو اپنے ہاتھوں میں لے لیا جائے تاکہ وہ اپنے بارے میں خود کوئی فیصلہ نہ کر سکیں اور اپنے اچھے و بُرے کی تمیز نہ کر سکیں۔ ہم جس طرح سے چاہیں ان کو استعمال کریں، جس چیز کو ہم اچھا کہیں اسی کو وہ بھی اچھا سمجھیں اور جس کو ہم برا کہیں اسی کو وہ بھی برا سمجھیں۔

معاشرے کو تباہ و برباد کرنے کا ایک موثر ترین ذریعہ لوگوں کے ”فاضل وقت“ پر قبضہ کر لینا ہے اور اس کو اپنے حسب منشا بسر کرانا ہے۔ آج کی دنیا نے انسان کے ”فاضل وقت“ بسر کرنے کے سلسلے میں جو پروگرام پیش کئے ہیں اور جس طرح سے لوگوں کو اس میں منہمک کیا ہے وہ نہایت اہم ہے۔ سامراجی طاقتوں نے ”فاضل وقت“ بسر کرنے کے لئے آزادی ، عیش و نوش ، شباب و شراب کے وسائل اتنے زیادہ عام کر دیئے ہیں جس سے جوانوں کی قوت ارادی سلب ہو کر رہ گئی ہے۔ وہ حیوانیت کی راہ میں اتنا زیادہ آگے نکل گئے ہیں کہ دور دور تک انسانیت کے خد و خال نظر نہیں آتے۔

تفریح کی ضرورت

تفریح زندگی کا ایک اہم مسئلہ ہے۔ تفریح کی ضرورت فطری ہے جس کو زندگی کے ہر دور میں پورا ہونا چاہئے۔ اس ضرورت کے پورا ہونے سے انسان کو کیف اور خوشی محسوس ہوتی ہے۔ جس قدر اجتماعی خدمتیں ، تحصیل علوم کی زحماتیں اور فکری نشستیں زیادہ ہوں گی تفریح کی ضرورت اتنی ہی زیادہ شدید ہو گی کیونکہ اس طرح کے کام کرنے سے اعصاب تھک جاتے ہیں۔ تفریح ان کو آرام دیتی ہے، قوت عطا کرتی ہے اور پھر سے محنت کرنے پر آمادہ کرتی ہے۔ زندگی کے اس اہم مسئلہ کو نظر انداز کرنے سے خطر ناک نتائج برآمد ہوتے ہیں، کیونکہ اگر مفید تفریح کے وسائل مہیا نہ ہوں تو لوگ خطرناک تفریحوں کے عادی ہو جاتے ہیں ، پھر ایک بری عادت دوسری خراب عادتوں کے لئے زمین ہموار کرتی ہے۔

تفریح اسلام کی نظر میں

اسلام نے جہاں تمام روحانی اور جسمانی تقاضوں کا حل پیش کیا ہے وہاں اس فطری ضرورت کو بھی نظر انداز

نہیں کیا ہے۔ حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا : ” دنیا کی لذتوں سے اپنے لئے بھی ایک حصہ مخصوص رکھو۔ اپنی جائز ضرورتوں کو پورا کرو تاکہ تمہاری شجاعت اور شخصیت متاثر نہ ہو۔ اسراف اور شدت پسندی سے دور رہو۔ ان چیزوں کے ذریعہ دنیاوی امور میں مدد حاصل کرو۔“ (۱)

تفریح کی فطری ضرورت اگر دوسری فطری ضرورتوں کی طرح کنٹرول نہ کی جائے تو اس کے اثرات یقیناً خطرناک ہوں گے اسی لئے حضرت نے فرمایا کہ : ”یہ وسائل ایسے نہ ہوں جو انسان کی واقعی شخصیت اور شجاعت پر اثر انداز ہوں۔ انسان کو مفید اور مضر تفریحوں میں فرق کرنا چاہئیے۔“

حضرت امیر المومنین علیہ السلام نے تفریح کو مومنین کے روز آنہ کے معمول میں قرار دیا ہے، آپ نے فرمایا : ” مومنین کے دن کو تین حصوں میں تقسیم ہونا چاہئے۔ ایک حصہ خداوند عالم سے راز و نیاز عبادت کے لئے، ایک حصہ معاشی امور کی اصلاح اور ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لئے اور ایک حصہ حلال اور نیک چیزوں سے لطف اندوز ہونے کے لئے۔“ (۲)

مفید اور مضر تفریحیں

یہ بات بیان کی جاچکی ہے کہ تفریح انسان کی فطری ضرورت ہے۔ اس کو جائز اور حلال ذرائع سے پورا ہونا چاہئے۔ اس کے لئے سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ہم مفید اور مضر تفریحوں کو پہچانیں تاکہ تفریح کے لمحات گمراہی اور شخصیت کے منافی امور کی نذر نہ ہونے پائیں۔

تفریح کو روحانی اور جسمانی قوتوں کی تقویت کا ذریعہ ہونا چاہئے جس کے ذریعہ انسان کو تازگی کا احساس ہو، روح شاداب ہو اور انسان برائی کے راستوں پر چلنے سے محفوظ رہے۔ جن تفریحوں میاس احساس کے بجائے روح اور زیادہ مضطرب ہو جائے، جسم کو اور زیادہ تھکن کا احساس ہونے لگے، انسان فحشاء اور برائیوں کے راستہ پر چلنے لگے بلکہ ان کو عام کرنے لگے تو ان امور کو درحقیقت تفریح کا نام نہیں دیا جاسکتا اور انسان کو ایسی تفریحوں سے اجتناب چاہئے کیونکہ تفریح صرف دل بہلانے کا وسیلہ نہیں بلکہ یہ انسان کی جسمانی، روحانی، انفرادی اور اجتماعی صحت و سلامتی کا ایک اہم ذریعہ ہے اور جس تفریح میبہ اثر نہ پایا جاتا ہو اس کو تفریح نہیں کہا جاسکتا ہے۔

اگر ہمارا معاشرہ غور و فکر سے کام لیتا تو حیوانوں کی طرح خطرناک تفریحی مراکز یا اخلاقیات کے مقتل کی طرف اس طرح نہ ٹوٹتا اور اپنی انسانیت کے گراں بھا گوہر کو اس طرح مفت ضائع نہ کرتا۔

حضرت علی علیہ السلام نے ارشاد فرمایا :

” وہ لذت جس سے شرمندگی حاصل ہو اور وہ شہوت و خواہش جس سے درد میں اضافہ ہو اس میں کوئی خیر نہیں ہے“ (۳)

اگر معاشرہ نیکیوں کا طلب گار رہے تو اسے حضرت علیہ السلام کے قول پر غور و فکر کرتے ہوئے دور اندیشی کے ساتھ اپنے کام کے نتائج کو دیکھنا ہو گا۔ اسے غور کرنا ہو گا کہ وقتی خواہشات کے نتائج کیا برآمد ہو سکتے ہیں۔ وہ تفریحیں جو اس وقت بھلی معلوم ہوتی ہیں وہ آئندہ کن کن خرابیوں اور تباہیوں کا پیش خیمہ بن سکتی ہیں۔ اس طرح کی تمام تفریحوں سے اس کو حد درجہ پرہیز کرنا ہو گا۔

حضرت علی نے ارشاد فرمایا :

” مجھے اس شخص پر تعجب ہے جو لذتوں کے خطرناک نتائج سے واقف ہوتے ہوئے بھی عفت و پاکدامنی کا

راستہ اختیار نہیں کرتا۔“ (۴)
مناسب ہے کہ یہاں پر کچھ ”مفید تفریحوں“ کا ذکر کیا جائے۔

مفید تفریحیں

نفسیات کے عظیم ماہرین اس کے قائل ہیں کہ تفریح انسان کا فطری تقاضا ہے جس کا پورا کرنا نہایت ضروری ہے اور اس سلسلے میں انہوں نے چند یاد دہانیاں کی ہیں۔
پاک و پاکیزہ دین، اسلام نے بھی اس مسئلہ کو خاص اہمیت دی ہے اور مفید تفریحوں کی سمت لوگوں کی رہنمائی کی ہے، ساتھ ہی ساتھ خطرناک تفریحوں سے منع بھی کیا ہے۔ ذیل میں بعض مفید تفریحوں کا تذکرہ کیا جائے گا لیکن اس سے پہلے جو ان نسل سے یہ گزارش کرنا چاہتے ہیں کہ تفریحوں کے سلسلے میں ان تفریحوں کو اختیار کریں جن سے روحانی اور فکری صلاحیتوں میں اضافہ ہو اور جوانوں کے سرپرستوں سے یہ درخواست کرے کہ ایسی تفریحوں سے اپنے بچوں کو دور رکھیں جن سے انکی فکری ترقی رک جاتی ہے اور اخلاقیات پر برا اثر پڑتا ہے کیونکہ جس طرح مفید تفریحیں تھکاوٹ دور کرنے اور فکری ترقی کا ذریعہ ہیں اسی طرح غلط تفریحیں اعصاب کو اور زیادہ تھکا دیتی ہیں اور فکرو عقل کی ترقی کی راہ میں حائل ہو جاتی ہیں۔
”اگر تم اس کے عادی ہو جاؤ کہ اپنے کو ایسی مصنوعی تفریحوں میں مشغول کر لو جس کی جسم و روح کو ضرورت نہ ہو تو اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ رفتہ رفتہ تمہاری فکری صلاحیت ضعیف ہو جائے گی اور ذوق و شوق رخصت ہو جائے گا۔“ (۵)

مطالعہ اور ارتقاء فکر

کتابوں کا مطالعہ کرنا ایسی تفریح ہے جس سے انسان کی فکری اور روحانی صلاحیتوں میں غیر معمولی ترقی ہوتی ہے اور اگر مطالعہ ذوق و شوق کے ہمراہ ہو تو بہت ہی زیادہ لذت بخش اور ترو تازگی کا سبب بنتا ہے۔
حضرت علی علیہ السلام نے ارشاد فرمایا :
”حکمت کی نئی اور حیرت انگیز باتوں سے اپنی روح کو تر و تازہ کرو کیونکہ روح بھی بدن کی طرح تھک جاتی ہے“ (۶)

حکمت کی باتیں مطالعہ اور دانشوروں کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے سے حاصل ہوتی ہیں جس سے روح کو تازگی حاصل ہوتی ہے اور فکری صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔
جوانوں کو چاہئے کہ اپنے فاضل وقت کا کچھ حصہ مفید کتابوں کے مطالعہ میں گذاریں۔ اگر ابتداء میں کوئی خاص انسیت محسوس نہ ہو تو بار بار کی تکرار اور مفید کتابوں کے انتخاب اور مطالعہ کے ذریعہ دلچسپی پیدا کی جا سکتی ہے۔ اگر ہم جوان نسل کو مفید کتابوں کے مطالعہ کا عادی بنا سکیں تو جوانوں کی فکری اور عقلی ترقی کی راہ میں ایک اہم قدم ہو گا اور اس طرح جوانوں کو فساد کی طرف جانے سے کافی حد تک روک سکتے ہیں اور مفید کتابوں کے ذریعہ ہر بادیوں کی راہ میں رکاوٹ ایجاد کر سکتے ہیں۔ اگر مطالعہ کی عادت نہ ہو تو جوان اپنا فاضل وقت غلط تفریحوں میں بسر کرے گا۔

وہ لوگ جو ایک طرح کا کام کرتے کرتے تھک جاتے ہیں وہ بھی مطالعہ کے ذریعہ تازگی حاصل کر سکتے ہیں، اس کے علاوہ اپنی فکری صلاحیتوں میں اضافہ بھی کر سکتے ہیں اور اس طرح اپنی دینی اور مذہبی معلومات میں بھی اضافہ کر سکتے ہیں ۔

سفر مفید اور لذت

بخش تفریحوں میں ایک تفریح سفر بھی ہے جو روح اور جسم کی صحت و سلامتی کے لئے بہت موثر ہے ۔ اس مفید اور نتیجہ خیز تفریح کی طرف اسلام نے مسلمانوں کو دعوت دی ہے اور اس کا شوق دلایا ہے ۔ البتہ یہ بات ذہن میں رہے کہ اسلام نے ہر طرح کے سیر و سفر کی اجازت نہیں دی ہے بلکہ اس سیر و سفر کو قبول کیا ہے جو انسانی مقاصد کے تحت ہواور فرد یا سماج کو اس سے فائدہ پہونچتا ہو ۔

پیغمبر اسلام(ص) نے ارشاد فرمایا :

” سفر کرو تاکہ صحت مند اور تندرست رہو “ ۔(۷)

قرآن کریم نے تقریباً دس آیتوں میں سیر و سفر کی دعوت دی ہے تاکہ انسان گزشتہ قوموں کے حالات سے واقف ہو ان کے انحطاط اور انحراف کے اسباب پر غور کرے تاکہ وہ ایک بیدار دل اور حقیقت پسندروح کے ساتھ زندگی بسر کر سکے ۔

قرآن کا فرمان ہے :

” لوگ کیوں سیر و سفر پر نہیں نکلتے تاکہ وہ حقائق ہستی کو سمجھیں اور ادراک کریں “۔(۸)

یعنی سیر و سفر بیداری کا ذریعہ ، روحی و معنوی تقویت کا سبب اور نصیحت آمیز و عبرت انگیز ہو ۔

وہ لوگ جو تھکاوٹ دور کرنے اور نئی طاقت حاصل کرنے کے لئے سفر کرتے ہیں انہیں لذت بخش تفریح کا بھی لطف آتا ہے اور ان کی صحت و تندرستی بھی برقرار رہتی ہے کیونکہ ” آج کی طب میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایک طرح کا کام اورایک طرح کی غذا انسانی زندگی کے لئے نقصان دہ ہے اس سے اعضاء جلد فرسودہ اور کمزور ہو جاتے ہیں ۔ لہذا تغیر اور تبدل انسانی صحت کے لئے ضروری ہے اس طرح کے پروگرام کو زندگی کا جزء ہونا چاہئے ۔(۹)

لیکن وہ سفر جو ہوا و ہوس اور عیش و عشرت کے لئے ہو وہ دل و دماغ کی بیداری کے بجائے اعصاب کی تھکن اورجسمانی و فکری جمود کا سبب بنتا ہے۔ اس طرح کے سفر کو مفید تفریح نہیں کہا جا سکتا۔ اسلام نے اس طرح کی تفریحوں سے سختی سے منع کیا ہے ۔

کھیل

کھیل بھی ایک مفید تفریح ہے اور سفر کی طرح تر و تازگی کا سبب بنتا ہے ۔ صحت و تندرستی میں کافی موثر ہے ۔ چونکہ اس سے بدن تندرست رہتا ہے لہذا روح کی سلامتی کے لئے بھی معین و مددگار ہے ۔ظاہر ہے کہ انسان کی سعادت اس کے جسم اور روح کی سلامتی سے براہ راست متعلق ہے ۔ کھیل کی اہمیت اس بنا پر ہے کہ اس سے جسم صحیح و سالم رہتا ہے اور روح کی ارادی قوت میں اضافہ ہوتا ہے ۔

یہ بات واضح ہے کہ میدان جنگ میں وہی جوان مردانہ ہمتوں کے ساتھ ثابت قدم رہ سکتا ہے جس کے ایمان کے ساتھ ساتھ اس کا جسم بھی طاقتور ہو۔ ضعیف اور کمزور افراد نہ صرف میدان جنگ میں ثابت قدم نہیں رہ سکتے بلکہ وہ زندگی کے میدان میں بھی شکست کھا جاتے ہیں، البتہ انسان کو ایسے کھیلوں میں مصروف ہونا چاہئے جہاں اخلاقی اور انسانی اقدار مجروح نہ ہوتے ہوں۔

تیر اندازی

دشمنوں سے مقابلے اور قرآن و انسانیت کے دفاع کے لئے تیر اندازی کی خاص اہمیت ہے اس آیت (دشمنوں کے مقابلے کے لئے جو کچھ قوت فراہم کر سکتے ہو فراہم کرو) کے ذیل میں حضرت پیغمبر اسلام (ص) نے تیر اندازی کو ان چیزوں میں شمار کیا ہے۔ (۱۰)

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام خود بنفس نفیس تیر اندازی کے مقابلے میں شرکت فرماتے تھے۔ (۱۱)
حضرت امام محمد باقر علیہ السلام نے ”ہشام بن عبد الملک سے فرمایا : میں جوانی میں تیر اندازی کرتا تھا، جوانی کے بعد اس کو ترک کر دیا“۔ (۱۲)

گھوڑسواری

اسلام نے گھوڑ سواری کو بھی اہمیت دی ہے، پیغمبر اسلام (ص) خود گھوڑ سواری کے مقابلے میں شرکت فرماتے تھے اور مسلمانوں کو اس ورزش کا شوق دلاتے تھے اور سبقت لیجانے والوں کو انعام بھی دیتے تھے۔ (۱۳)

ایک مرتبہ دشمنوں نے مدینہ میں مسلمانوں کے مال پر حملہ کیا۔ پیغمبر اسلام (ص) چند اصحاب کے ہمراہ گھوڑوں پر سوار ہوئے اور دشمنوں کا تعاقب کیا لیکن دشمنوں تک نہ پہنچ سکے۔ ابو قتادہ نے پیغمبر اسلام (ص) کی خدمت میں عرض کیا : اب جبکہ دشمن فرار ہو چکا ہے کیوں نہ ہم آپس میں ایک دوسرے سے مقابلہ کریں۔ پیغمبر اسلام (ص) نے بھی شرکت کی اور سب سے آگے نکل گئے۔ (۱۴)

تیراکی

تیرنا ایک عمدہ اور مفید تفریح ہے اور اعضاء کی تقویت میں کافی موثر ہے۔

پیغمبر اسلام (ص) نے ارشاد فرمایا :

”اپنے فرزندوں کو تیرنا اور تیر اندازی سکھاؤ“۔ (۱۵)

جس وقت دریا عبور کرنا ہو یا کسی ڈوبتے ہوئے کو نجات دینا ہو یا جنگ اور اس طرح کے دوسرے خطرناک مواقع پر تیراکی خاص اہمیت کی حامل ہے اور اس سے بڑے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔

والدین اور بچوں کے سر پرستوں کو اس امر کی طرف خاص توجہ دینا چاہئے کہ انکی اولاد ناجائز تفریحوں میں ملوث نہ ہونے پائے۔ تفریح کے لئے ایسی جگہوں پر جائیں جو ان کے اخلاق اور تربیت کے لئے مفید ہوں۔ حضرت رسول خدا (ص) نے ارشاد فرمایا :

” خدا ان والدین پر رحمت کرے جو نیکی اور اخلاق میں اپنے بچوں کی مدد کرتے ہیں “۔ (۱۶)

اگر تفریح کے لئے معقول اور مناسب مراکز موجود نہ ہوں تو والدین کو چاہئے کہ اپنے امکان بھر گھر ہی میں معقول اور مفید تفریح کے وسائل فراہم کریں تاکہ ان کے بچے فساد اور بر بادوں میں ملوث نہ ہونے پائیں۔ کتنا مناسب ہے کہ نیکو کار اور مخیر افراد اپنے جوانوں کے لئے تفریح کے معقول اور مناسب مراکز ایجاد کریں جو ان کی فطری ضرورتوں کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں اخلاق اور انسانی اقدار کی بھی تعلیم دے تاکہ وہ صحیح بنیادوں پر اپنی زندگی تعمیر کر سکیں۔ انہیں نیکیوں کی تعلیم دی جائے تاکہ وہ ہر طرح کے فساد اور گمراہی سے محفوظ رہ سکیں اور تفریح کے بھانے ان کے اخلاقیات برباد نہ ہونے پائیں۔

حوالے:

- (۱) بحار طبع جدید ج ۷۸ ص ۳۴۶
- (۲) نہج البلاغہ کلمات قصار شمارہ ۳۸۲
- (۳) غرر الحکم ص ۳۵۴
- (۴) غرر الحکم ص ۲۱۸
- (۵) رشد و زندگی ص ۲۷۲
- (۶) کافی ج ۱، ص ۴۸
- (۷) مستدرک ص ۲۲
- (۸) سورہ حج آیت ۲۶
- (۹) مجلہ تندرست شمارہ ۶ ص ۲۲
- (۱۰) سورہ انفال آیت ۶۰۔ وسائل ج ۱۳ ص ۳۳۸
- (۱۱) وسائل ج ۱۳ ص ۳۴۸
- (۱۲) مستدرک ج ۲ ص ۵۱۶
- (۱۳) وسائل ج ۱۳ ص ۳۵۱
- (۱۴) وسائل ج ۱۳ ص ۳۴۶
- (۱۵) وسائل ج ۱۵ ص ۱۹۴
- (۱۶) وسائل ج ۱۵ ص ۱۹۹