

آج کے تیز رفتار اور مصروف دور میں انسان مشین بننا جا رہا ہے۔ صبح سے شام تک کام، تعلیم، اور ذمہ داریوں کا بوجھ اس قدر بڑھ چکا ہے کہ انسان اپنے لیے وقت نکالنا بھول گیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ فارغ وقت میں تفریح کے لیے وقت نکالنے کی ضرورت اور اہمیت پہلے سے کہیں زیادہ بڑھ گئی ہے۔ اگر انسان مسلسل کام ہی کرتا رہے اور ذہنی سکون حاصل نہ کرے تو وہ جلد ہی تھکن اور اکتاہٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔

تفریح انسان کی زندگی کا ایک لازمی حصہ ہے۔ یہ نہ صرف ذہنی سکون فراہم کرتی ہے بلکہ جسمانی صحت کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ جب انسان تھکاوٹ محسوس کرتا ہے تو اس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے، لیکن اگر وہ کچھ وقت تفریح میں گزارے تو اس کی توانائی بحال ہو جاتی ہے۔ جیسے کہتے ہیں ”تندرستی ہزار نعمت ہے“، اور تفریح اس تندرستی کو برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اگر گہرائی سے جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ مسلسل اسکرین کے سامنے کام کرنے والے افراد کے لیے اسی اسکرین کو تفریح کا ذریعہ بنانا ہرگز مؤثر ثابت نہیں ہوتا، کیونکہ جس چیز سے ذہن پہلے ہی تھک چکا ہو، وہی چیز اسے سکون کیسے فراہم کر سکتی ہے۔ ایسے افراد کے لیے جسمانی سرگرمیاں، جیسے چہل قدمی، کھیل کود یا ہلکی ورزش، کہیں زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں، کیونکہ وہ نہ صرف جسم کو حرکت دیتی ہیں بلکہ ذہن کو بھی تازگی بخشتی ہیں۔ اس کے برعکس، اگر وہ فارغ وقت میں بھی موبائل یا کمپیوٹر میں مصروف رہیں تو وہ ایک ہی دائرے میں گھومتے رہنے کے مترادف ہے، جہاں نہ تھکن کم ہوتی ہے اور نہ ہی حقیقی راحت حاصل ہوتی ہے۔

مزید برآں، جسمانی تفریح انسان کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ جب انسان کچھ دیر کے لیے اپنی مصروفیات سے ہٹ کر کھلی فضا میں وقت گزارتا ہے تو اس کے خیالات میں وسعت آتی ہے اور وہ بہتر انداز میں اپنے مسائل کا حل تلاش کر سکتا ہے۔ اسی لیے کہا جاتا ہے کہ آب و ہوا اور ماحول کی تبدیلی انسان کو تازہ دم کر دیتی ہے، اور یہ جوش اس کی عملی زندگی میں واضح طور پر نظر آتا ہے۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ فرصت کے لمحات انسان کی زندگی میں خوشی اور توازن پیدا کرتے ہیں۔ اگر انسان مسلسل کام کے بوجھ تلے دبا رہے تو وہ ”چکی کے دوپاٹوں میں پسنے“ لگتا ہے، جبکہ تھوڑی سی تفریح اسے نئی توانائی فراہم کرتی ہے۔ اس ضمن میں جسمانی سرگرمی نہ صرف صحت کو بہتر بناتی ہے بلکہ ذہنی دباؤ کو بھی کم کرتی ہے، جو آج کے دور کا ایک بڑا مسئلہ بن چکا ہے۔

یہ کہنا بالکل درست ہے کہ اسکرین پر مبنی تفریح ایسے افراد کے لیے، جو پہلے ہی اسکرین کے ذریعے کام کر رہے ہوں، زیادہ مؤثر نہیں ہوتی۔ لہذا ضروری ہے کہ وہ اپنی تفریح کے لیے جسمانی سرگرمیوں کو ترجیح دیں، تاکہ وہ اپنی زندگی میں توازن، صحت اور حقیقی سکون حاصل کر سکیں۔ یہی طرز عمل انہیں ایک متحرک، خوشحال اور بامقصد زندگی کی طرف لے جاسکتا ہے۔