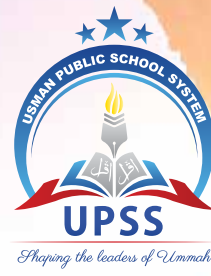


عثمان پبلک اسکول سٹم



معمارِ قوم ہذبہ تعمیرِ جہاں نیز



Tarbiyah
تربیه

20
24

ماہنامہ جولائی

35

YEARS OF EDUCATIONAL EXCELLENCE

تعمیرِ کردار سے تعمیرِ جہاں

مثبت رویے کی حوصلہ افزائی

بچوں کی بہترین پرورش ہر والدین کا سب سے بڑا خواب ہوتا ہے۔ اس خواب کو حقیقت بنانے میں نہ صرف بچوں کی جسمانی و ذہنی تربیت بلکہ ان میں مثبت رویوں کی نشوونما کا بھی اہم کردار ہوتا ہے۔ اسلامی تعلیمات میں ہمیں مثبت رویوں کی حوصلہ افزائی کے لیے ایسے نکات ملتے ہیں جن سے نہ صرف بچوں کی شخصیت نکھرتی ہے بلکہ پورا خاندان ایک مثالی اسلامی ماحول میں پروان چڑھتا ہے۔

اللہ کی محبت اور خوف کا بیج: بچوں کے دل میں اللہ کی محبت اور خوف کا بیج بویا جانا ہی ان میں مثبت رویوں کی بنیاد ہے۔ انہیں بتائیں کہ ہر اچھا عمل اللہ کو راضی کرتا ہے جبکہ برے فعل سے اللہ ناراض ہوتا ہے۔ انہیں یقین دلانے میں مدد کریں کہ اللہ ان پر ہمیشہ مہربان ہے اور ہر مشکل میں ان کا ساتھ دے گا۔ یہی خوف اور امید انہیں اچھے راستے پر گامزن رکھے گی۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت نمونہ عمل: نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت پاک بچوں کے لیے مثالی نمونہ عمل ہے۔ ان کی صبر، تحمل، سخاوت، ایمانداری اور مروت جیسی صفات کو کہانیوں کے ذریعے بچوں کو سنائیں۔ انہیں نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے اسوہ حسنہ کی عملی تقلید کی تلقین کریں۔

مثبت الفاظ کا استعمال: بچوں کی حوصلہ افزائی کے لیے ہمیشہ مثبت الفاظ کا استعمال کریں۔ ان کی تعریف کریں، ان کی کوششوں کو سراہیں اور انہیں اچھے کاموں کی ترغیب دیں۔ تنقید سے زیادہ رہنمائی کا ہاتھ تھامیں۔ یاد رکھیں کہ مثبت الفاظ بچوں کے اعتماد کو بڑھاتے ہیں اور انہیں آگے بڑھنے کی ترغیب دیتے ہیں۔

مثبت اعمال کی تلقین: بچوں کو چھوٹے چھوٹے مثبت اعمال کی تلقین کریں۔ انہیں چھوٹی عمر سے ہی صدقہ دینا، یتیموں کی مدد کرنا، بڑوں کا احترام کرنا، چھوٹوں سے مروت کا برتاؤ کرنا اور گھر کے کاموں میں مدد کرنا سکھائیں۔ یہ معمولی اعمال ان کے کردار کی مضبوطی کا باعث بنیں گے۔

غلطیوں سے سیکھنے کا درس: بچوں کو یہ سمجھائیں کہ غلطی کرنا انسانی فطرت ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ غلطی سے سبق سیکھا جائے اور آئندہ اس سے بچا جائے۔ انہیں یہ یقین دلانے میں مدد کریں کہ ان کی ہر کوشش کی اللہ تعالیٰ قدر کرتا ہے اور غلطی کی صورت میں معافی مانگنے سے اللہ ہر کسی کی توبہ قبول فرماتا ہے۔

مثبت ماحول کی تخلیق: گھر میں ایسا ماحول بنائیں جہاں امن، محبت اور احترام کے بادل چھائے ہوں۔ جھگڑوں، غیبتوں اور منفی باتوں سے پرہیز کریں کیونکہ بچے جلد ہی اپنے ارد گرد کے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ ایک مثبت ماحول بچوں کے اندر بھی مثبت رویہ پروان چڑھانے میں مدد دے گا۔

یہ چند نکات ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنے بچوں میں مثبت رویوں کی حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ بچوں کی عمر چاہے کم ہی کیوں نا ہو ان کی تربیت میں مسلسل محنت، صبر اور کوشش درکار ہوتی ہے۔ لیکن جب اللہ کی راہ پر چل کر ہم بچوں کی پرورش کرتے ہیں تو یقین رکھیں کہ وہ نہ صرف دنیا میں کامیاب ہوں گے بلکہ آخرت میں بھی اللہ کی رضامندی حاصل کریں گے۔ ان شاء اللہ

- فہم القرآن
- فہم الحديث
- سیرت نبویؐ
- تعلیم و تربیت
- شخصیت
- انٹرویوز
- تعمیر شخصیت
- کیریئر کونسلنگ
- طب و صحت
- اقبالیات
- گوشہ عثمانین
- اقدار
- رہنمائے والدین
- سائنس و ٹیکنالوجی
- تعارف کتاب
- تاریخ

القرآن

”ہم سب کو بالآخر اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔“
(المائدہ آیت 105)

الحديث

آپ ﷺ نے فرمایا:
مومن کی مثال اس سونے کی ڈلی کی سی ہے جس کے مالک نے اس کو تپایا پھر نہ تو اس کا رنگ بدلا اور نہ وزن گھٹا (مشترکہ ۱۱/۳۵)

لکھائی کو بہتر کیسے بنائیں؟

بچے میں اعتماد پیدا کریں:

بعض طلباء محض خود اعتمادی کی کمی کے سبب لکھائی بہتر بنانے سے قاصر رہتے ہیں۔ انھیں یہ اعتماد دینے کی ضرورت ہے کہ ہمت اور محنت اور مسلسل مشق سے اپنا ہدف حاصل کرنا کوئی مشکل بات نہیں ہے۔

عملی اقدامات:

بہتر لکھائی کے لیے مندرجہ ذیل نکات سے واقفیت ضروری ہے جس کے لیے کسی ماہر استاد یا خوش خطی کی کتب سے مدد لی جاسکتی ہے۔

● حروفِ بچی کی درست اشکال

● کون سا حرف سطر کے اوپر، کون سا درمیان میں اور کون سا سطر سے نیچے لکھا جاتا ہے۔

● الفاظ کی تشکیل کے لیے حروفِ آپس میں کیسے ملائے جاتے ہیں۔

● مندرجہ بالا نکات کی بھرپور عملی مشق کے علاوہ ان باتوں کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے:

● لکھنے سے پہلے سوچ لیں کہ آپ کو ہر حال میں بہتر لکھائی کا مظاہرہ کرنا ہے۔

● لکھنے کی جگہ، بیٹھنے کا انداز اور کاپی کا آنکھوں سے فاصلہ مناسب ہو۔

● آغاز میں صرف خوش خطی کی مشق کریں۔ لکھائی کی رفتار کی پروا نہ کریں۔ رفتار وقت کے ساتھ خود بہتر ہوتی جائے گی۔

● الفاظ کے درمیان مناسب فاصلہ ہونا چاہیے۔

● ابتدائی طور پر تحریر کے لیے چاک، لکڑی کا قلم پینسل یا فاؤنٹین پین کا استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے۔

● پوائنٹریا ہال پین کے استعمال سے گریز کریں۔

● روزانہ کی بنیاد پر کم از کم ایک صفحہ مشق ضرور کریں اور اس میں وقفہ نہ آنے دیں۔

کلامِ آخر:

مسلسل مشق ہی انسان کو کسی فن کے کمال تک پہنچاتی ہے۔ البتہ انسان کو اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کوئی بھی صلاحیت اللہ کی جانب سے ایک امانت ہے اور اسے اللہ کی مرضی کے مطابق ہی استعمال کرنا چاہیے۔ اس نیت کے ساتھ مندرجہ بالا نکات کے مطابق لکھائی کو بہتر بنانے کی مشق ان شاء اللہ ایک طالب علم کو دنیا میں بھی قابلِ فخر بنائے گی اور توشہ آخرت بھی ثابت ہوگی۔

کسی بھی زبان کو سیکھنے یا اس پر عبور حاصل کرنے کے لیے اس زبان کی چار بنیادی مہارتوں کو سمجھنا اور انھیں نشو و نما دینا ضروری ہوتا ہے یعنی بولنا، سننا، پڑھنا اور لکھنا۔ اکثر والدین کی یہ شکایت ہوتی ہے کہ ان کا بچہ ابتدائی تین مہارتوں پر تو عبور رکھتا ہے لیکن اس کی لکھائی (تحریر) اچھی نہیں ہے خصوصاً اردو زبان کی لکھائی کے حوالے سے تو والدین خاصہ پریشان رہتے ہیں اور یہ پریشانی نہ صرف ابتدائی درجے کے طلباء بلکہ اکثر ثانوی جماعت کے طلباء کے والدین کو بھی لاحق رہتی ہے۔

ہمارے اس مضمون کے مطالعے کے بعد ان شاء اللہ والدین کی یہ پریشانی کافی حد تک کم ہو جائے گی اور وہ اپنی مدد آپ کے تحت اس مسئلے پر قابو پا سکیں گے۔

تحریر کی اقسام:

سب سے پہلے تو یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اچھی تحریر سے کیا مراد ہے؟ دراصل تحریر کے دو پہلو ہوتے ہیں۔

(۱) تحریر کا ظاہری پہلو (خوش خطی/خوش نویسی)

(۲) تحریر کا باطنی پہلو (تخلیقی تحریر/تحریر کا متن)

فی الحال ہم تحریر کے ظاہری پہلو (خوش خطی) پر ہی بات کریں گے۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ تحریر کی جانچ کرنے والے کی نظر میں سب سے پہلے یہی پہلو آتا ہے یعنی یہ کہ ایک طالب علم کا خط کیسا ہے۔ اس نے لکھا کیا ہے یہ تو پھر بعد کی بات ہے۔

لکھائی بہتر بنانے کے لیے بچے کی حوصلہ افزائی کریں:

لکھائی بہتر بنانے کے حوالے سے مختلف درجات کے طلباء کی حوصلہ افزائی ان کی ذہنی سطح کے مطابق کی جاسکتی ہے۔ اس بارے میں ان سے مندرجہ ذیل نکات پر بات کی جاسکتی ہے۔

● بہتر اور صاف ستھری لکھائی والے طلباء امتحان میں زیادہ نمبر لاتے ہیں۔

● اساتذہ بھی ان طلباء کو زیادہ پسند کرتے ہیں جن کی لکھائی اچھی ہوتی ہے۔

● اچھی لکھائی اپنا کر ہم جماعت یا دیگر ہم عمر طلباء (خاندان یا محلے کے) میں نمایاں مقام حاصل کیا جاسکتا ہے۔

● لکھائی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ اچھی اور صاف ستھری لکھائی کے حامل فرد کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ وہ خود بھی خوب صورت اور صاف ستھری شخصیت کا مالک ہے۔

حافظہ کیسے بہتر بنائیں؟

تجربے سے ثابت شدہ!

تجربے سے یہ بات ثابت ہے کہ ”جو طالب علم سرسری مطالعہ کرتے ہیں،“ اُن کی یادداشت کی جڑیں کمزور رہ جاتی ہیں۔ اس کے مقابلے میں یہ بات یقیناً خود آپ کے ذاتی مطالعے اور تجربے میں رہی ہوگی کہ ”کامل توجہ، انہماک اور ڈوب کر کسی مضمون پر توجہ دی جائے تو آپ کا استغراق اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ آپ خود اپنے بارے میں بھول جاتے ہیں کہ۔۔۔ آپ کہاں ہیں؟؟؟ نہ باہر سے آنے والی آوازیں آپ سن پاتے ہیں اور نہ ہی ماحولیاتی ارتعاشات آپ کی توجہ منعطف کر پاتے ہیں۔ اسے تکنیکی زبان میں ”ارتکاز“ کہتے ہیں۔“

ہمارے وہ روئیے جو عموماً بچوں کے کمزور حافظے کا سبب ہیں:

☆ بچوں کی ذہنی استعداد کو ایک معیار پر پرکھنا۔

☆ ذہنی کمزوری کی وجوہات جانے بغیر حوصلہ شکنی کرنا۔

☆ غلط الفاظ جیسے: کند ذہن، نالائق اور بے وقوف وغیرہ کا استعمال کرنا۔

قوتِ حافظہ کی کمزوری کے اسباب:

☆ کم خوابی کا شکار ہونا۔

☆ ناک کے اندر جھلی میں سو جن کا آجانا۔

☆ جسمانی ورزش نہ کرنا۔

☆ دماغ کا استعمال کم کرنا۔

☆ موبائل، ٹیب، ٹیلی ویژن کا غیر ضروری استعمال۔

زندگی میں کتنے ایسے مواقع آئے ہوں گے جب آپ کو کوئی بہت اہم کام کرنا ہو گا اور وہ آپ یکسر بھول گئے ہوں۔ لوگوں کے نام، اہم تاریخیں، پراجیکٹ کی ڈیڈ لائن، کسی دوست کا فون نمبر، امتحان کا کانٹینٹ یا کوئی اہم واقعہ یا گفت گو؟ یقینی طور پر ایسا بہت بار ہوا ہو گا۔ کچھ بھول جانا اکثر اوقات بہت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ مشہور قول ہے کہ قابلیت اس کے سوا کچھ نہیں کہ آپ کی یادداشت تیز ہو۔ کیوں کہ----- "آپ کو درست موقع پر درست شے کا یاد رہ جانا آپ کی کامیابی کا تناسب بڑھا دیتا ہے۔ یادداشت کے حوالے سے ہمارے ہاں کئی طرح کے ابہام اور خیالات پائے جاتے ہیں۔ کچھ اچھی یادداشت کو ایک پیدائشی تحفہ سمجھتے ہیں اور کچھ اسے مخصوص لوگوں کو عطا کردہ سپر پاور مگر جدید سائنسی تحقیق اور منطقی تجزیات نے ان ابہام کو بڑی حد تک غلط بلکہ گمراہ کن ثابت کر دیا ہے۔ دماغ ایک muscle یعنی کے پٹھا ہے۔ جس طرح ہم اپنی جسم کے ظاہری پٹھوں کو کثرت اور ٹریننگ سے طاقتور اور بہتر بنا لیتے ہیں ویسے ہی دماغی کارکردگی کو بہتر بنانا بھی عین ممکن ہے۔

بچے اور ان کا حافظہ!

بچے والدین کا ہی نہیں قوم کا بھی سرمایہ ہوتے ہیں۔ ان کی ذہنی صحت اور جسمانی صحت کا درست ہونا اہمیت کا حامل ہے۔ ان کی ذہنی صلاحیتیں مختلف ہوتی ہیں۔ اس لیے تمام بچوں سے ایک جیسی کارکردگی کی توقع رکھنا غیر مناسب رویہ ہے۔

کمزور حافظے کے شکار طالب علموں کی شکایات؟؟؟

طالب علموں کو سب سے بڑی شکایت یہ ہوتی ہے کہ انھیں یاد کیا بھول جاتا ہے۔ یا اچھا بھلا یاد ہوتا ہے لیکن جب سوال کا جواب لکھنے میٹھتے ہیں تو بھول جاتے ہیں۔



قوتِ حافظہ کی کمزوری کے اسباب :

یادداشت صرف ٹرینڈ اور آن ٹرینڈ یعنی تربیت یافتہ اور غیر تربیت یافتہ ہوتی ہے۔ آپ اپنی یادداشت کو بہتر انداز میں تربیت دینا شروع کر دیں، آپ کے سامنے اس کے کمالات ظاہر ہونے لگیں گے۔ آپ چھوٹی چھوٹی چیزوں کو کیسے یاد کر سکتے ہیں اور کس طرح اپنے ذہن کی کارکردگی بہتر بنا سکتے ہیں اس کے لیے چند طریقے پیش خدمت ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی یادداشت اور ذہنی کارکردگی کو کئی گنا بڑھا سکتے ہیں۔ آئیے یادداشت کو بہتر بنانے کے کچھ بنیادی اصول سیکھ لیں۔

۱) ہماری ذات

ہمیں وہ باتیں، وہ حقائق اور وہ واقعات جلدی یاد ہوتے ہیں جس میں ہماری ذات شامل ہوتی ہے۔

مثلاً: آپ اپنے کالج کے دوستوں کے ساتھ گروپ فوٹو بنواتے ہیں لیکن جب بھی آپ یہ فوٹو دیکھیں گے تو سب سے پہلے اپنے آپ کو دیکھیں گے۔

یادداشت بہتر کرنے کے لیے آپ کوئی بھی کہانی یاد کریں، اس کہانی میں خود کو شامل کر لیں۔ وہ کہانی آپ کو جلد یاد ہو جائے گی۔ آپ کسی بھی مضمون اور کسی بھی سبق کے حقائق کو اپنے ساتھ جوڑ لیں وہ سبق جلدی یاد ہو جائے گا۔

۲) جدّت پسندی Variety/Variations

ہمارا ذہن ایک طرح کی انفارمیشن اکٹھی کرتے کرتے بوریٹ محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس لیے کبھی بھی ایک ہی مضمون کو لگاتار نہ پڑھیں بلکہ پڑھائی میں جدّت لے کر آئیں۔ ایک خاص مضمون کی تیاری اور اسے یاد کرتے ہوئے ہمارے ذہن کے خاص مسل استعمال ہو رہے ہوتے ہیں، انہیں آرام دینے کیلئے کچھ دیر کسی دوسرے مضمون کو پڑھ لیں اور پھر دوبارہ اصل مضمون کی طرف واپس آجائیں۔

۳) اعادہ Repetition/Revision

ہم وہ باتیں اور حقائق بھول جاتے ہیں جن کو ہم نے یاد کرنے کے بعد دہرایا نہ ہو۔

☆ سائنسدان کہتے ہیں کہ 24 گھنٹے کے بعد ہمارا ذہن بہت تیزی سے بھولنا شروع کر دیتا ہے۔ 24 گھنٹے کے اندر اندر 80 سے 100 فی صد تک مواد ہمارے ذہن میں رہتا ہے۔ اس لیے لازم ہے کہ 24 گھنٹے کے اندر اندر آپ سبق کو دہرائیں۔ آپ صرف چند منٹوں کی دہرائی سے سبق کو کئی دن تک یاد رکھ سکتے ہیں۔

☆ ماہرین کے مطابق دہرائی حافظے کے لیے بہترین ٹانک ہے

۴) یادداشت کو منظم کریں Organize Information

ذہن کو ماہرین الماری کی طرح تصور کرتے ہیں۔ اگر الماری میں اشیاء بکھری پڑی ہیں تو تلاش کرنے میں تنگی ہوگی اور اگر ترتیب سے ہیں تو آسانی سے مل جائیں گی۔ یادداشت کو بہتر بنانے کیلئے جن باتوں کو یاد کرنا چاہتے ہیں ان کی ترتیب بہتر بنائیں۔ ترتیب بنانے کے ساتھ ساتھ ان کا آپس میں رابطہ بنادیں تاکہ یاد کرنا آسان ہو جائے۔

۵) وقفہ لیجیے Take a Break

سبق یاد کرتے ہوئے 45 منٹ کی محنت کے بعد 10 منٹ کا وقفہ لیں، اس وقفے میں سبق کے متعلق مت سوچیں۔

آپ کی توجہ کا دورانیہ 45 منٹ تک ہوتا ہے۔ اس کے بعد ذہن کو تھوڑا سا آرام دینا ہوتا ہے اور ذہن کا آرام توجہ ہٹانے سے ممکن ہوتا ہے۔ آپ دس منٹ میں کوئی بھی مثبت سرگرمی انجام دے سکتے ہیں مثلاً: نماز پڑھ سکتے ہیں، چائے کے کپ کو بھی انجوائے کر سکتے ہیں۔

۶) تصویر کشی Pictorial

آپ کو وہ باتیں اور واقعات زیادہ عرصے تک یاد رہتے ہیں جن کی آپ نے اپنے ذہن میں تصویر بنا کر رکھی ہوتی ہے۔ ہمارا ذہن تصویروں میں سوچتا ہے۔ آنکھ کی یادداشت کان کی یادداشت سے 20 گنا زیادہ ہے۔ کوشش کریں کسی بھی Concept کو ذہن میں بٹھانے کے لیے ذہن میں ایک تصویر بنالیں۔ تصویر اور تصور کافی عرصہ تک آپ کے ذہن میں رہے گا۔

۷) خود کو ہدایت دیں Self Suggestion

ماہرین نفسیات ذہن کی صلاحیت کو بڑھانے کے لیے ”خود کو ہدایت دینے کے طریقے“ پر زور دیتے ہیں۔

مثلاً

☆ خود کو بار بار یہ بتائیں کہ آپ کی یادداشت بہتر اور شاندار ہے۔ یہ کام آپ آئیے کے سامنے کھڑے ہو کر آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بھی کر سکتے ہیں۔

تحقیق کے مطابق:

ماہرین نے یادداشت کو بہتر بنانے کی فرضی گولیاں طالب علموں کو کھلائیں اور ساتھ یہ بتایا کہ ان سے آپ کی یادداشت 100 گنا بڑھ سکتی ہے اور نتیجہ واقعی 100 فیصد آیا، کیونکہ سب کو یقین ہو گیا تھا کہ اس طرح یادداشت بڑھ جائے گی۔ اسی طرح ہنری فوڈ کہا کرتا تھا کہ خواہ تم یہ سوچتے ہو کہ تم کوئی کام کر سکتے ہو یا یہ سوچتے ہو کہ تم کوئی کام نہیں کر سکتے... تم درست ہوتے ہو۔

۸) وقت طے کریں Time Bound

کسی بھی سبق کو یاد کرنے سے پہلے وقت طے کر لیں کہ اس کو کتنی دیر میں یاد کرنا ہے۔ جب ہمارے پاس یاد کرنے والے مواد اور وقت کا ٹارگٹ واضح ہوتا ہے تو ہمارا ذہن جلدی یاد کرتا ہے۔ کیونکہ یہ پیغام آپ کی طرف سے اُسے موصول ہوتا ہے کہ اس کے پاس کوئی ہدف ہے۔ جب بھی آپ یاد کرنے کے لیے بیٹھیں تو سٹاپ واچ پاس رکھ لیں اس طرح آپ اپنی یاد کرنے کی رفتار بھی بڑھا سکتے ہیں۔



۱۲) ورزش کیجیے Physical Exercise

تجربات نے یہ بات ثابت کی ہے کہ ورزش کرنے والے افراد ذہنی آزمائشوں میں ان افراد سے بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں جو کسی طور پر کوئی جسمانی مشقت نہیں کرتے۔ باقاعدہ ہلکی پھلکی ورزش آپ کے ذہن اور یادداشت پر مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔

۱۳) دماغ کی خوراک Brain Food

ہمارے دماغ کی خوراک گلوکوز ہے۔ ہماری یادداشت تب بہتر ہوتی ہے جب ہم گلوکوز والی خوراک لیں۔ بالخصوص امتحانات میں ناشتے کے دوران آئل اور پروٹین والی خوراک سے پرہیز کریں۔ جوس زیادہ لیں اور اگر چائے پیتے ہیں تو اس میں چینی کی مقدار مناسب رکھیں۔ متوازن غذا کا استعمال زیادہ کریں۔

- زیادہ تر باوجود رہنا
- قرآن کی کثرت سے تلاوت کرنا
- نماز کی پابندی کرنا
- دعاؤں کو اہتمام کرنا
- اذکار کو اہتمام کرنا، کثرت سے توبہ استغفار کرنا

ان آسان تکنیکوں کو استعمال کر کے بے شمار طالب علم امتحانات میں بھی اعلیٰ نمبر لیتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ بہت سے ورلڈ ریکارڈ بھی قائم کر چکے ہیں۔ آپ بھی اپنے بچوں کی پڑھائی کا آغاز ان طریقوں کے ذریعے کیجیے، پھر دیکھئے نتیجہ۔

مَس فوزیہ بانو پرنسپل کیمپس ۲۸

۹) آسانی سے مشکل کی طرف جائیں Easy to Difficult

ہم پوری روٹی منہ میں ڈال کر نہیں نگل سکتے، ہمیں پہلے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنانے ہوتے ہیں۔ پھر اس کو ہضم کرنا ہوتا ہے۔ بالکل اسی طرح ہمارا ذہن بھی کسی بہت بڑے مواد اور ڈیٹے کو اکٹھا ہضم نہیں کر سکتا۔ آپ Key notes یا Short notes بنالیں اسی طرح یاد کرنا بھی آسان ہو جائے گا اور آپ کا وقت بھی بچے گا۔

۱۰) پرسکون نیند Sleep well

ہماری نیند اور آرام کا ہمارے حافظے کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہوتا ہے۔ جب ہم مناسب نیند لیتے ہیں تو ہمارے ذہن کے خلیے فریش ہو جاتے ہیں۔ طالب علموں کو کم از کم 8 گھنٹے کی نیند لینی چاہیے۔ اگر آپ صبح جلدی اٹھنے کے عادی ہیں تو دوپہر کو تھوڑی دیر کیلئے آرام ضرور کریں اس طرح آپ بہت فریش محسوس کریں گے۔

۱۱) ذہنی آزمائش کے مقابلے Intelligence Activities

آپ اپنے دوستوں کا ایک ایسا گروپ بنالیں جس میں ہفتے میں ایک بار میٹھ کر یادداشت کا مقابلہ ہو سکے۔

ایسا کیوں کریں؟؟؟

ہم تب زیادہ کام کرتے ہیں جب ہمارا دوسروں سے مقابلہ ہو۔ اگر ہو سکے تو اس گروپ میں غیر نصابی کتابوں کو بھی شامل کریں۔ اس طرح آپ میں مطالعہ کا ذوق بھی بڑھے گا۔



سوال:

السلام علیکم۔

بچے جیسے جیسے بڑے ہوتے ہیں وہ والدین سے دور ہو جاتے ہیں اور اپنی باتیں والدین سے شیئر نہیں کرتے اور اکثر معاملات میں مشورے بھی والدین سے لینے کے بجائے اپنے دوستوں وغیرہ سے ہی لینے کو ترجیح دیتے ہیں۔ ایسے میں والدین کو کیا کرنا چاہیے؟

جواب:

وعلیکم السلام۔

جیسے جیسے بچے بڑے ہو رہے ہوتے ہیں وہ خود مختار ہو رہے ہوتے ہیں اور چیزوں کو خود سے explore کرنا چاہتے ہیں۔ وہ اپنی مرضی سے اور اپنی پسند کے کام کرنا چاہتے ہیں اور دوستوں سے مزید قریب ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ ان ہی کے ہم عمر ہوتے ہیں اور ان کے اکثر خیالات اور جذبات کو سمجھتے بھی ہیں چونکہ وہ خود اسی دور سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ ایسے میں بچوں کو لگتا ہے کہ والدین بڑے ہیں اور وہ ان کی باتوں کو نہیں سمجھ سکیں گے، ان کے خیالات سے متفق بھی نہیں ہوں گے بلکہ انہیں ان کو ڈانٹیں گے یا اس کام سے سختی سے منع ہی کر دیں گے۔ اکثر بچے اسی طرح سوچتے ہیں اور والدین سے بات کرنے پر اپنے دوستوں وغیرہ کو ترجیح دیتے ہیں اور یہی وجہ ہے کہ والدین کو محسوس ہوتا ہے کہ بچے ان سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔

ویسے تو یہ ایک قدرتی سی بات ہے کیونکہ تقریباً ہر بچہ اس مرحلے سے گزرتا ہے لیکن والدین کے لیے اس چیز کو سمجھنا ضروری ہے کہ بچے چاہے ان سے دور جاتے ہوئے ہی محسوس ہوں لیکن بچوں کو والدین کی ضرورت ہمیشہ رہتی ہے۔ کسی بڑے کے ساتھ ایسا مضبوط تعلق ہونا نہایت اہم ہے جس کے ساتھ وہ بھرپور انداز میں اپنے خیالات اور احساسات کا اظہار کر سکیں، جس پر وہ بھروسہ کریں اور جو انہیں درست مشورہ دے سکے۔ والدین کو اس بات کی ضرورت ہے کہ اپنے بچوں کے ساتھ اپنے تعلق کو مضبوط بنانے پر کام کریں تاکہ جب انہیں ضرورت محسوس ہو وہ خود آکر اپنی بات شیئر کریں اور ان سے مشورہ چاہیں۔ اس communication کو بہتر بنانے کے لیے چند تجاویز درج ذیل ہیں:

- بچوں سے بات کرنے کو اپنا معمول بنائیں۔ صرف کسی کام کا کہنے کے لیے یا کسی کام سے روکنے کے لیے ہی انہیں مخاطب نہ کریں بلکہ عام باتیں کریں جس میں وہ اپنے رویوں کے حوالے سے بات کریں، اپنی دلچسپی کی کسی چیز کے بارے میں بات کریں وغیرہ۔
- جب آپ انہیں کسی کام کو کرنے کا کہیں یا کسی کام سے روکیں یا ان کے متعلق کوئی فیصلہ کریں تو ان کو اعتماد میں لیں۔ اس کی وجوہات سے آگاہ کریں اور ان سے ڈسکس کریں۔
- بچوں کی ہر بات پر NO کہنے کے بجائے کچھ ان کی مانیں، کچھ اپنی منوائیں اور کچھ معاملات میں درمیانی راہ نکالیں۔
- کوئی ایسا وقت طے کریں جو فیملی ٹائم ہو۔ اس وقت تمام افراد اپنے تمام کام چھوڑ کر ساتھ بیٹھیں۔ یہ کھانے کا وقت بھی ہو سکتا ہے، شام کی چائے کا وقت یا پھر رات کو سونے سے پہلے کا وقت۔
- والدین کو بچوں کے مشاغل اور شوق کے کاموں میں دلچسپی لینا چاہیے۔ اس سے ان کے پاس بات کرنے کے موضوعات میں اضافہ ہوگا اور بچوں کے شوق اور خیالات کے بارے میں مزید آگاہی ہوگی جو اس تعلق کو بہتر کرنے میں اہم کردار ادا کرے گا۔
- بہت سارے والدین کو لگتا ہے کہ اگر بچوں کی ہر خواہش کو مانیں گے اور ہر بات پر YES کہیں گے تو بچے ان کی قدر کریں گے اور ان کی بات مانیں گے۔ لیکن دیکھا گیا ہے کہ ایسے بچے جن کو NO سننے کی عادت نہ ہو یا ان کے پاس ضرورت سے لے کر آسائش تک کی تمام چیزیں موجود ہوں، ان میں مزید چیزیں حاصل کرنے کی طلب بڑھ جاتی ہے اور وہ ان ہی چیزوں میں گم ہو کر رہ جاتے ہیں۔ والدین کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس معاملے میں بھرپور اعتدال سے کام لیں۔ اور بچوں میں چیزوں سے زیادہ مثبت تجربات کی اہمیت کو اجاگر کریں۔

جزاک اللہ

آمنہ کامران ڈپٹی مسیجر میٹورنگ اینڈ کاؤنسلنگ ڈپارٹمنٹ



کیا آپ اپنے بچے کی تربیت اور اس کے اخلاق و کردار کی درستی کے لیے فکر مند ہیں؟
کیا آپ کسی مستند کاؤنسلر سے رہنمائی چاہتے ہیں؟
کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ بہترین والدین بننے کا اعزاز حاصل کریں!!

ہم ڈرے ہیں آپ کے لیے۔۔۔

عثمان پبلک اسکول سسٹم کے تربیہ ای میگزین میں ایک ایسا مستقل سلسلہ

ہم سے پوچھیے

جو آپ کے سوالات کے تسلی بخش جواب دے گا۔ آج ہی اپنے سوالات اس ای میل ایڈریس پر بھیجیے۔

JOIN OUR
GUIDES

mcd@usman.edu.pk

Our very own Usmanians

You are invited to write your heart out in a special section of

TARBIYAH E-MAGAZINE

Your writing may contain

Any unforgettable memory of your school..

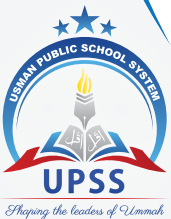
Any thing which you like the most about UPSS...

Any article with authentic knowledge related to
career opportunities and different professions.

Any word of advice for your juniors

Your achievement , success stories

And much more...



DEPARTMENT OF
MENTORING & COUNSELLING
USMAN PUBLIC SCHOOL SYSTEM



JOIN OUR
GUIDES

E-MAIL YOUR WRITE UPS AT
mcd@usman.edu.pk