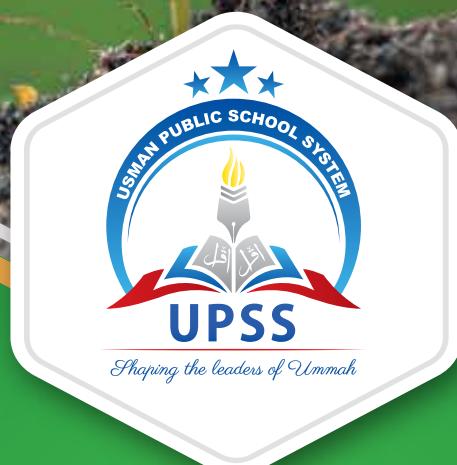


عثمان پبلک اسکول سسٹم



2023 ستمبر

معمار صرم باز بہ تعمیر جمال خیز

# تربیت مہینہ

- فہم القرآن
- فہم الحدیث
- تیریت نبوی
- تعلیم و تربیت
- شخصیت
- انڑو یوز
- تعمیر شخصیت
- کیریک کونسلنگ
- طب و صحت
- اقبالیات
- گوشہ عثمانیں
- اقدار
- رہنمائے والدین
- سائنس و مینابوی
- تعارف کتاب
- تاریخ

## القرآن

فلاح پا گیا وہ جس نے پاکیزگی اختیار کی  
(الاعلیٰ - آیت 14)

## الحدیث

اسہ اللہ میں تیری ہی رحمت کی امید کرتا ہوں، مجھے لمحہ بھر  
مجھی میرے فرش کے پروردہ کر، میری حالت درست  
فریادے، تیرے علاوہ کوئی موجود نہیں (جے ایڈن ۳۳۸۸)

## ایک طالب علم کا روزانہ کا معمول

### A student's daily schedule

**جلدی اٹھیں**  
شامل کر کے، آپ اپنے دن کا آغاز  
طلاء کے لیے روزانہ صح کا معمول کیا تو انائی کے ساتھ کرتے ہیں۔  
**ناشتنا کریں**

کیوں نہ جلدی اٹھ کر اپنے نئے دن بہت سے طلاء اپنے روزمرہ کے  
کا آغاز کریں، صح سویرے فجر سے معمولات میں ناشتنا کرنے کی اہمیت کو  
قبل جاننا باعث برکت ہے، یہ آپ نظر انداز کرتے ہیں۔ تاہم، یہ ضروری  
کو اضافی کام کرنے اور دن بھر آپ ہے کہ وہ اپنی دن بھر کی  
کے موڑ، آکٹ لک اور کار کردگی پر سرگرمیوں کے لیے اپنے جسم اور دماغ  
ثبت اثر ڈالتا ہے۔ آپ اپنے دن کی کو تو انائی بخشش کے لیے غذائیت سے  
مؤثر طریقے سے منصوبہ بندی کرنے، بھرپور ناشتنا کو ترجیح دیں۔ خالی پیٹ  
کاموں کو ترجیح دینے اور اپنا وقت تو انائی کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔  
دانشمندی سے مختص کرنے کے لیے مزید برآں، ناشتنا چھوڑنے کے نتیجے

اضافی منٹ یا گھنٹے استعمال کر سکتے میں چکر آنا، چھپڑا پن اور کمزور فیصلہ  
بے شمار فوائد فراہم کرتے ہیں۔ وہ نظم  
و ضبط کو فروغ دیتے ہیں، طلاء میں  
فواز

روزمرہ کے معمولات طلاء کے لیے  
اضافی منٹ یا گھنٹے استعمال کر سکتے ہیں چکر آنا، چھپڑا پن اور کمزور فیصلہ  
کی مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں، جس سے طلاء مؤثر طریقے سے کاموں کو  
ترجیح دینا اور بہت سارے کاموں میں  
بہتر توازن پیدا کرنا سیکھتے ہیں۔

آئیے ہم یہ شیدوال بنانے کا بنیادی  
اور اہم کام شروع کرتے ہیں، ایک ایسا  
شیدوال جو ایک طالب علم کا روزانہ کا  
بہترین معمول بنانا ہے جو یقینی طور پر  
اُس کو ہر دن کا زیادہ سے زیادہ فائدہ  
اٹھانے کی ترغیب دیتا ہے۔

**صح کی ورزش**  
لحوات میں جلد بازی سے جیسے تیسے  
ورزش کو اپنے صح کے معمولات میں کام نمائنے پڑیں۔ اپنی سرگرمیوں کی

یاد رکھیے! ہر دن، اپنے مقاصد کے  
قریب ایک قدم لے جانے، اپنی  
صلاحیتوں کو نکھرانے کا موقع ہے۔  
طالب علمی کے دوران، بچوں کے  
پاس روزمرہ کا معمول تدارک کر کے اپنے  
مستقبل کے راستے کو تشقیل دینے کی  
طاقت ہے جو آپ کو دنیا و آخرت کی  
کامیابی کی طرف لے جاتا ہے۔ اس  
لیے اپنے آپ کو اپنے بچوں کے  
روزمرہ کا اچھا معمول بنانے سے مزید  
پیچھے نہ رکھیں۔

روزمرہ کے معمولات طلاء کے لیے  
اضافی منٹ یا گھنٹے استعمال کر سکتے ہیں چکر آنا، چھپڑا پن اور کمزور فیصلہ  
کی مہارتوں کو فروغ دیتے ہیں، جس سے طلاء مؤثر طریقے سے کاموں کو  
ترجیح دینا اور بہت سارے کاموں میں  
بہتر توازن پیدا کرنا سیکھتے ہیں۔

آئیے ہم یہ شیدوال بنانے کا بنیادی  
اور اہم کام شروع کرتے ہیں، ایک ایسا  
شیدوال جو ایک طالب علم کا روزانہ کا  
بہترین معمول بنانا ہے جو یقینی طور پر  
اُس کو ہر دن کا زیادہ سے زیادہ فائدہ  
اٹھانے کی ترغیب دیتا ہے۔

کسی بھی کام پر توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت اور پھر درجہ بدرجہ کاموں میں تا خیر، جسمانی سرگرمی میں کمی اور نیند کے خراب معیار کا باعث بن سکتا ہے۔

ایک صحت مند معمول بنانے کے لیے، طلباء کو چاہیے کہ وہ اس کام میں اپنی حدود قائم کریں اور اپنے اسکرین کے وقت کی حد مقرر کریں۔ اس میں تغزیجی اسکرین کے استعمال کو شعوری طور پر کم کرنا اور تعلیمی مقاصد یا ضروری کاموں کے لیے مخصوص ثانیم سلاٹ اختیص کرنا شامل ہے۔

ایک طالب علم کے لیے اپنے معمولات کو برقرار رکھنا کبھی بھی آسان نہیں ہوتا، خاص طور پر اس لیے کہ آج کل توجہ کو بھٹکانے والے عوامل بہت زیادہ ہیں۔ تاہم، اپنے آپ کو دوبارہ چارج کرنے اور پر لطف مشاغل میں مشغول ہونے کے لیے دن بھر میں اختصر وقتوں کی اجزات دینا نہ بھولیں۔

بچوں کو سمجھائیں کہ اپنے معمول کے اچھے نظام الادقات کو برقرار رکھنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ اچھی عادات اور وقت کا موثر انتظام کرنے کے لیے اپنے آپ پر زیادہ سے زیادہ معمول پر قائم رہنے کے لیے دباؤ ڈالیں، اور یہی بچوں کا ضبط نفس و تنفسیہ نفس ہے۔

### علی حسین

سینئر مینیجر مینٹورنگ اینڈ کاؤنسلنگ ڈپارٹمنٹ



Inter-Campus Boys Calligraphy Competition

Alhamdulillah, campus-09 secured 1st position . The chief guest and the judge of the final round were the famous Pakistani

Calligraphy Artist  
Mr. Kashif Khan.

### میل جوں کے لیے وقت چھوڑیں

طلبہ کو علمی زندگی اور سماجی سرگرمیوں، مشاغل اور فرصت کے اوقات میں بھی توازن رکھنا ضروری ہے۔ ہفتے کے کچھ گھنٹے جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کرنے، کھلیل کوڈ کرنے، رضاکارانہ کام میں مشغول ہونے، یا دوستوں کے ساتھ باہر جانا تعلیمی دباؤ کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ جسمانی اور ذہنی تن درستی کو برقرار رکھنے کے بہترین طریقے ہیں۔

### کچھ نیا سکھائیں

طالب علم کی زندگی کا روزمرہ کا معمول صرف اسکول کی چیزوں پر توجہ مرکوز نہیں کرتا، اس میں ہر روز یا ہر وقت کچھ نیا سکھنے کا جذبہ بیدار کریں۔ اس کے علاوہ، والدین طلباء کو عجائب گھروں کا دورہ کرنے، ثقافتی تقریبات میں شرکت کرنے، ٹیلنٹ یا نئی صلاحیت سکھنے کی کلاسز میں داخلہ لینے، نئی زبان سکھنے اور مزید بہت کچھ کرنے کی ترغیب دے کر نئی چیزیں سکھنے کے لیے جگہ دینے کی ضرورت ہے۔ یہ ان کے نقطہ نظر کو وسعت دینے اور زندگی بھر سکھنے کے جذبے کو پروان چڑھانے میں بالکل مدد کرتا ہے۔

### کتاب پڑھیں

کتاب پڑھنے کی عادت پر عمل کرنا ایک طالب علم کے لیے روزمرہ کی سرگرمی ہونی چاہیے۔ وہ آدھے گھنٹے سے شروع کر سکتے ہیں پھر آہستہ آہستہ بڑھ سکتے ہیں۔ چاہے آپ فکشن، نان فلشن، سیلیف ہیلپ، یا تعلیمی کتابوں کا انتخاب کریں، یہ سب بچوں کی پڑھنے کی عادت کو تربیت دینے میں اس وقت تک مددگار ثابت ہوتی ہیں جب تک کہ وہ اسے خوشنگوار اور حوصلہ افزای محسوس کریں۔

### اسکرین کا وقت محدود کریں

آخری چیز جو ایک طالب علم کے لیے ایک بہترین روزمرہ کا معمول بناتی ہے وہ ہے اسکرین کے وقت کو زیادہ سے زیادہ کم کرنا۔ اگرچہ یہ سچ ہے کہ سمارٹ ڈیوائس سکھنے کے لیے کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں، لیکن یہ پریشان کن اور نقصان دہ بھی ہو سکتی ہیں۔ ضرورت سے زیادہ اسکرین پر اپنا وقت خرچ کرنا نقصاندار ہے۔ خاص طور پر سو شل میڈیا، گیمینگ، یا بہت زیادہ دیکھنے والے شووز جیسی سرگرمیوں کی وجہ سے سب سے زیادہ اخلاق پھر جا سکتا ہے۔

منضوبہ بندی اور ترجیح دینے کے لیے وقت نکالیں، اس بات کو یقینی بناتے ہوئے کہ ہر کام کو وہ توجہ ملے جس کا وہ مستحق ہے۔ شیڈول سے کام بروقت اور خوبصورت ہوتا ہے۔

### Time Table

Time	Things to Do
5:00 AM	Wake up, Brush teeth, Drink warm water, Have Fruits or Dry Fruits /Exercise
5:30 AM to 6:00 AM	Fajir Namaz / Morning Walk
6:00 AM to 6:30 AM	Shower / Go to School

### کلاس کی پہلے سے تیاری کریں

تعلیمی کامیابیوں کے لیے نہ صرف کاپی و رک، اسائیمنٹس کو ختم کرنے کے لیے، وقت نکالنا بلکہ اگلے دن کے سبق کی تیاری کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جو طلباء کلاس سے ایک دن پہلے اپنا سبق دوہرا لیتے ہیں وہ سبق سے پہلے ہی واقف ہو جاتے ہیں، کلاس کے مباحثوں میں اچھی طرح حصہ لے سکتے ہیں، بصیرت افروز سوالات پوچھ سکتے ہیں، اور نئی معلومات کو گزشتہ معلومات کے ساتھ جوڑ سکتے ہیں۔

### گھر کے کام کاج میں حصہ

بچوں کے روزمرہ کے معمولات میں گھر کے کام کو بھی شامل کریں۔ یہ احساسِ ذمہ داری، وقت کے مؤثر انتظام اور خاندان کے کاموں میں اپنا حصہ ڈالنے کے بارے میں قیمتی سبق سکھاتا ہے۔ مثال کے طور پر، وہ کھانے کی تیاریوں میں دستر خوان لگا کر اور بعد میں برتن صاف کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، یا اپنے کپڑے یا موزے خود چھانٹنا، دھوننا، استری کرنا اور تہہ کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

### رات بستر پر جانے کے وقت کا تعین

طالب علم کے ایک مثالی روزمرہ کے معمولات میں، سونے کے لیے مستقل وقت کا تعین اور مقدار ضروری ہے۔ آٹھ گھنٹے کی مناسب نیند صحت، تعلیمی کارکردگی اور جسم کی اندرونی گھٹڑی کو منظم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اگلا دن بھر پور اور چاک و چوبند گزارا جا سکتا ہے۔

# بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کے چند طریقے

## مشکلات کو مواقعوں میں بدلنے کا فن سکھائیں تعمیری تنقید کریں

ایک تحقیق میں کہا گیا ہے کہ والدین کو چاہیے کہ وہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار بچے عام طور پر بچوں کو چیزوں کا صرف ثبت پہلو ہی نہ دکھائیں بلکہ تنقید برداشت کرنے سے قاصر ہوتے ہیں ، اسے منفی تجربات سے لڑنا بھی سکھائیں۔ ماہرین کا چاہے آپ ان کی مدد ہی کیوں نہ کرنا چاہتے کہنا ہے کہ جب بچے کسی مشکل کا سامنا کرتے ہوئے ہمیشہ یاد رکھیں کہ خود اعتمادی کا اس بات سے آگے کی طرف کیسے بڑھنا ہے۔ نوٹ کریں کہ آپ گھر ا تعقیل ہے کہ بچے خود کو کتنا تعریف، قدر، زندگی کی سیڑھی پر قدم رکھنے میں رہنمائی کر سکتے ہیں۔

اس کے بجائے آپ نے اسے ٹھیک کیا تھا۔ طرح کا رویہ رکھیں کہ بچے کے اندر اپنی بہتر اچھے مصنف، ریاضی دان اور سائنس دان ایسا ہی عزت نفس کا تصور قائم رہے، اور وہ خود کو اس طرح دیکھیں جیسے آپ انہیں دیکھتے ہیں۔

## ثبت خصلتوں کی نشاندہی کریں

اس بات کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ والدین کچھ طباء کو ایسی چیزوں کے بارے میں بات کرنے کا اور اساتذہ کی حیثیت سے ، آپ بچے کی خود موقع دینا چاہیے جو وہ اچھے طریقے سے کر سکتے ہیں اعتمادی اور عزت نفس کی نشوونما میں سب سے یا جن کے بارے میں وہ اچھا محسوس کرتے ہیں۔ بڑا کردار ادا کرتے ہیں۔ آپ آسمانی سے کسی آپ حیران ہوں گے کہ خود اعتمادی کی کمی کا شکار طالب علم کی عزت نفس بنا سکتے ہیں یا اسے کتنے ہی بچوں کو اس کام میں مشکل پیش آتی ہیں۔ لہذا جہاں تک ممکن ہو ہے۔ لہذا اس کام میں مدد دینے کے لیے بچوں کو کچھ تعمیری تنقید کریں، اور کوشش کریں کہ آپ نکات فراہم کرنے کی ضرورت ہوگی۔ تعلیمی سال کی بات کے زیادہ سے زیادہ ثبت اثرات مرتب کے شروع میں اس طرح کی سرگرمی تمام طباء کے ہوں لئے ایک بہترین مشق ثابت ہو گی جس سے انہیں بہت فائدہ ہو گا۔

## بچے کی حوصلہ افزائی کریں

ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کی خود داری اور اعتماد کو بڑھانے میں والدین کی حوصلہ افزائی کا میدی حیثیت رکھتی ہے تاہم حد سے زیادہ تعریف یا پھر بالکل ہی تعریف نہ کرنا بچوں میں غیر ضروری توقعات، عدم تحفظ اور خوش پسندی پیدا کر دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچے کی محنت، توجہ اور کسی انعام کے حصول پر ضرور حوصلہ افزائی کی جائے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اگر بچے میں کوئی صلاحیت نہیں یا پھر وہ کوئی کام اچھا نہیں کر پاتا تو پھر بھی اس کی حوصلہ افزائی کریں تاہم جھوٹی تعریف نہ کریں لیکن بچے کو مزید بہتر کرنے کا گُر بھی سکھائیں۔

بچے کتنے ہی ذہین کیوں نہ ہوں لیکن عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ ان میں اعتماد کی کمی ہوتی ہے اور وہ اپنی بات کو درست طور پر نہیں بیان کر سکتے۔ بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے میں اسکول کے علاوہ والدین کا بھی حصہ ہوتا ہے اس لیے ان کی بھرپور توجہ بچے میں خود اعتمادی پیدا کر کے انہیں کامیاب زندگی کی سیڑھی پر قدم رکھنے میں رہنمائی کر سکتے ہیں۔

ساتھیوں اور اساتذہ کے ساتھ تعلقات کا فائدہ تجویز ہوتا ہے، جب بچے پر اعتماد ہوں۔ پر اعتماد بچے غلطیوں ، مایوسی ، اور ناکامی کے ساتھ ساتھ چیلنجز سے بہتر طور پر نمٹ سکتے ہیں۔ وہ زیادہ اچھے طریقے سے اپنے کام سر انجام دے سکتے ہیں اور اپنے مقاصد طے کرنے لیے بھی بہتر طور پر تیار ہوتے ہیں۔ خود اعتمادی دراصل زندگی بھر کی ضرورت ہے جسے اساتذہ اور والدین آسانی سے بچے میں پیدا کر سکتے ہیں، لیکن ہماری عدم توجیہ سے اسے بہت جلدی نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ نیل میں ہم بچوں میں خود اعتمادی پیدا کرنے کے چند طریقوں کا ذکر کریں گے۔

## بچوں کو کار آمد فیڈ بیک دیں

بچوں کو ایسا فیڈ بیک دینے سے گریز کریں جو محض تعریف پر مبنی ہو۔ "مجھے آپ پر فخر ہے" اور "آپ ریاضی میں واقعی اچھے ہیں" جیسے جملے بچوں کے لیے مددگار نہیں ہوتے ، بلکہ وہ بچوں کو صرف تعریف کی بنیاد پر اپنی شخصیت کے بارے میں سوچنے کا عادی بنا سکتے ہیں۔ اس کے بجائے ان کی مخصوص کامیابیوں کی تعریف کریں اور ان کوششوں اور حکمت عملیوں کا ذکر کریں جو انہوں نے اس دوران کی ہیں۔

### Inter-Campus Class VI Boys Art Competition

#### Result

First Place: Ayan Imran

Campus: 9

Artwork پاکستان ہماری جان :

Second Place: Rasikh Ali Khan

Campus: 2

Artwork پاکستان ہماری جان :

Third Place: Asharib Ali

Campus: 2

Artwork پاکستان ہماری جان :

صبا نجم  
کیمپس 7

# گھر بچے کی پہلی درس گاہ

جاتا ہے جس سے ان کی تخلقی صلاحیتوں کو زنگ لگ جاتا ہے۔ بچے فطرتاً معموم ہوتا ہے۔ گناہوں سے پاک ہوتا ہے۔ بہترین تربیت تو یہ ہے کہ بچوں کو محض نظم و ضبط نہ سکھایا جائے بلکہ بچوں یہ سکھایا جائے کہ اگر کوئی نہیں دیکھ رہا تو اللہ تو دیکھ رہا ہے۔ بچے کو صرف صحیح اور غلط کی تمیز سکھانی چاہیے تاکہ بچے اپنے لیے خود اچھے کام اور درست ہاتوں کو اپنائے۔ کوئی دیکھ رہا ہے تبھی سچ بولیں یا تب ہی سب چیزیں صحیح سے رکھیں یہ غلط ہے بلکہ بچے کو عادت ہونی چاہیے کوئی لٹکھے یا کوئی موجود نہیں ہے تو بھی وہ نماز پڑھے۔ بڑوں کا کردار مثالی ہونا چاہیے وہ صرف سچ بولنے کی تلقین نہ کریں بلکہ سچ بول کر بھی دکھائیں۔



بچے کی صحت مند نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ بچے نے صحت بخش گھر کا بنا ہوا کھانا کھایا ہو۔ اس کی غذائی ضروریات پوری ہوئی ہوں اور اس کی نیڈ بھی پوری ہوئی ہو۔ بچوں کو جسمانی کھیل کھیلنے کے بھی موقع فراہم کرنے چاہیں۔ آج کل ہمارا لائف سائل ایسا ہے کہ بچے کمپیوٹر اور موبائل سے کھیلتے ہیں اس کے بجائے بچوں کو ساری الگیاں برابر نہیں ہوتیں ایسے ہی ہر بچے کو اللہ تعالیٰ نے منفرد صلاحیتیں دی ہیں ہر بچے کا اپنا تاکہ بچوں کو اللہ تعالیٰ نے جو توہاتی دی ہوئی ہے اس کو ثابت طریقے سے استعمال کریں۔ عموماً بچے گھر پر مزاج ہے۔ موازنہ اور مقابلہ بچے کے اعتماد پر اثر انداز ہوتا ہے۔ بچے کو اس کی عمر کے حساب سے چھوٹی چھوٹی ذمہ داریاں دیں جس کو کر کے وہ اپنے اپ کو ذمہ دار محسوس کرے اور اس کے اعتماد کو تقویت ملے۔ یہی کہ اپنا کمرہ کو جسمانی کھیل کھیلنے کے موقع میا نہیں کر پاتے۔ تو بچوں کو پارک یا گھر کے قریب کسی میدان میں لے جاسکتے ہیں تاکہ بچے کھیل کو دیکھیں اور جسمانی توہاتی ثابت طریقے سے خرچ کر سکیں۔ ایک صحت مند بچے ہی ایک صحت مند معاشرے میں بہترین کردار ادا کر سکتا ہے۔

**لَقَدْ ظَلَقَنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ**  
(سورہ التین)

ترجمہ: انسان اللہ کی بہترین تخلقیں ہے۔

بچے اللہ تعالیٰ کی بہترین تخلقیں ہے۔ بچے پیدائش طور پر معموم اور پاک ہوتا ہے بچے کی مثال ایک نیج کی طرح ہے جیسے نیج میں اللہ تعالیٰ نے ہر طرح کی استعداد پہلے سے رکھی ہوتی ہے۔ نیج کو پودا بننے کے لیے صرف ساز گار حالات چاہیے ہوتے ہیں۔ بالکل اسی طرح بچے کو بھی اللہ تعالیٰ نے اعتماد، تخلقی صلاحیت اور کردار سازی مقاصد ہیں جو کہ خود اعتمادی، تخلقی صلاحیت اور کردار سازی کوئی موجود نہیں ہے تو بھی وہ نماز پڑھے۔ بڑوں کا ہیں۔ تعلیم کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں ہے لیکن تعلیم کے نام پر بچوں کے تعلیم کے اعلیٰ مقاصد کو تباہ نہیں کرنا چاہیے۔ تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کا بہترین اظہار کر سکیں جو کہ اللہ تعالیٰ نے اس میں پہلے سے ہی عطا کی ہوتی ہے۔

ایک چھوٹے بچے کا دماغ 90 فیصد پیدائش کے بعد نشونما کے مراحل سے گزرتا ہے۔ نشوونما کا دورانیہ تین سے پانچ سال کی عمر پر مشتمل ہے۔ اس سے ہمیں تین سے پانچ سال کی عمر کی اہمیت کا اندازہ ہوتا ہے۔ یہ وہی دور ہوتا ہے جب بچہ ماں کی آغوش میں ہوتا ہے اور والدین اور گھر والوں پر بہت زیادہ احصار کرتا ہے۔ گھر کا ماحول والدین، دادا، دادی اور بہن بھائیوں سے تعلق، زبان، تہذیب اور تربیت کا انداز بچے کی ذہنی نشوونما پر اثر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بہترین طریقہ تربیت تو یہ ہے کہ ہم بچے کی تعلیم کے ساتھ ساتھ بچے کے جذبات اس بچوں کو موقع فراہم کریں کہ وہ اپنی تخلقی صلاحیتوں کا اظہار کر سکیں۔ انسیں رنگین پیشسلیں، رنگ اور خالی صفحہ، چارٹ میا چاہیے۔ تین سے پانچ سال کی عمر کے دورانیہ میں کریں تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کا اظہار کر سکیں۔ عمومی طور پر گھروں میں بچوں کی تخلقی صلاحیتوں کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی اس کے بر عکس بچوں کو یاد کرنے یا لکھنے پر مجبور کیا

عام طور پر ہم اپنے گھروں میں بچوں کی صرف یادداشت اور ہنر پر کام کرتے ہیں جبکہ بچے کے جذبات اور احساسات کو عمومی طور پر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بہترین طریقہ تربیت تو یہ ہے کہ ہم بچے کی احساسات کے ساتھ ساتھ بچے کے جذبات اس بچوں کو موقع فراہم کریں کہ وہ اپنی تخلقی صلاحیتوں کا اظہار کر سکیں۔ انسیں رنگین پیشسلیں، رنگ اور خالی صفحہ، چارٹ میا چاہیے۔ تین سے پانچ سال کی عمر کے دورانیہ میں کریں تاکہ وہ اپنی صلاحیتوں کا اظہار کر سکیں۔ عمومی طور پر ہم بچے کو مختلف چیزوں کی یا

# سلسلہ: ہم سے پوچھیں

## سوال

السلام علیکم۔

میرا بیٹا پانچویں جماعت کا طالب علم ہے۔ وہ بہت مشکل سے پڑھائی کرتا ہے کافی وقت لگ جاتا ہے اسے ہوم ورک یا امتحان کی تیاری کروانے میں اور رزلٹ بھی اچھا نہیں آتا اس کا۔ کھلیل کا بہت شوقین ہے ، طرح طرح کے کھلیلوں میں حصہ لیتا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کی پڑھائی متاثر ہوتی ہے۔ تھوڑی رہنمائی کیجیے کہ اس کو پڑھائی میں بہتر بنانے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے۔

## جواب

پچ اگر کھلیل کے شوقین ہوں تو اکثر کھلیل اور پڑھائی میں توازن قائم رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بطور والدین آپ اس توازن کا قائم رکھنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں۔ سب سے پہلے بچوں کا ایک ٹائم ٹیبل بنایا جائے جس میں تمام کاموں کے لیے وقت منصص کیا ہوا ہو۔ تاکہ ہر دن وہ پڑھائی کے ساتھ ساتھ اپنی پسند کی سرگرمیاں بھی ضرور کریں۔ اس سے ان کو پڑھائی کرنے کی تحریک بھی ملے گی اور ایک متوازن روئین بھی۔ اور اس ٹائم ٹیبل پر باقاعدگی سے عمل بھی کیا جائے۔

بچوں کی پڑھائی کو ان کے لیے دلچسپ بنائیں اور خود بھی ان کی پڑھائی میں دلچسپی لیں۔ گھر میں آپ جو بھی ایکشیوٹیز کروائیں یا امتحان کی تیاری کروائیں تو اس کو مختلف انداز میں کروائیں جس سے پچ کے اندر اس کو کرنے کا شوق پیدا ہو۔

پڑھائی کے دوران ڈانٹ یا مار سے بالکل کام نہ لیں بلکہ انتہائی خل مزاجی کے ساتھ اور مشفقاتہ انداز میں ان کو اسکول کا کام یا امتحانات کی تیاری کروائیں۔ کسی بھی کام کو اگر زبردستی یا ڈانٹ کر کروایا جائے تو بچوں کی دلچسپی ویسے ہی ختم ہو جاتی ہے، مزید ناپسندیدگی پیدا ہوتی ہے اور آہستہ آہستہ

اس کام سے دل اچھا ہو جاتا ہے۔ کبھی بھی پڑھائی کو سزا کے طور پر نہ کروائیں بلکہ بھرپور کوشش کریں کہ وہ مکمل توجہ اور شوق سے اس کام کو سر انجام دیں۔

نمبروں کی ریس سے بچوں کو باہر لے آئیں۔ اس طرح کی غیر صحیح مندانہ مسابقت اکثر ان کی شخصیت پر منفی اثرات ہی ڈالتی ہے۔

بچوں کی زندگی میں ہونے والے بہت سے واقعات مثلاً نئے بھائی یا بہن کی ولادت، جگہ کی تبدیلی، کسی قریبی شخص کا انتقال ہونا وغیرہ ان پر اثر انداز ہوتے ہیں اور وہ لازمی طور پر ان کی پڑھائی کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ اس بات کو ضرور مر نظر رکھا جائے کہ ایسے کسی واقع کے ہونے کی صورت میں ان کو منٹھنے کا وقت دیا جائے اور پڑھائی کا بوجھ نا ڈالا جائے۔ بچوں کا آپس میں موازنہ کرنے سے گریز کریں۔ اس سے وہ بہتری کی طرف نہیں جاتے بلکہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں۔

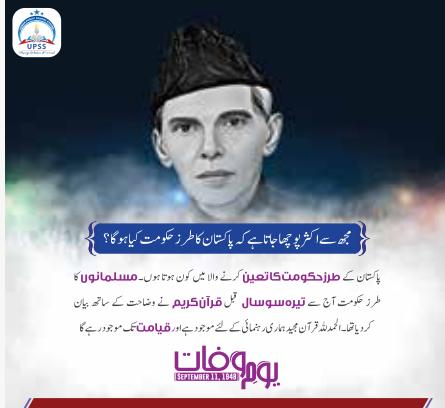
بچوں کی کتابیں اور کاپیاں باقاعدگی سے چیک کریں اور اگر کوئی کام نا مکمل ہے تو اسے فوری مکمل کروائیں تاکہ امتحان کے وقت مشکل کا سامنا نا کرنا پڑے۔

جیسے ہر بچہ دیکھنے میں مختلف ہوتا ہے اسی طرح ہر بچہ مختلف صلاحیتوں کا بھی حامل ہوتا ہے۔ اگر بچہ کھلیل کا شوقین ہے تو پڑھائی کی وجہ سے انہیں اس سے روکنے کے بجائے تمام سرگرمیوں میں توازن قائم کیا جائے کیوں کہ یہ بھی ان کی نشوونما کا ایک اہم پہلو ہے اور اس سے وہ بہت کچھ سیکھتے ہیں۔

امید ہے کہ دی گئی تجویز آپ کے لیے کار آمد ثابت ہوں گی۔

آمنہ کامران

ڈیپٹی مینیجر مینٹورنگ لینڈ 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 لارے ہیں آپ کے لیے---

عثمان پبلک اسکول سسٹم کے تربیتیہ 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..

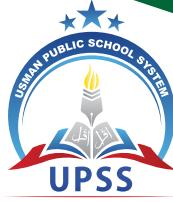
Any thing which you like the most about UPSS...

Any article with authentic knowledge Related to career opportunities, different professions and degrees,

Any word of advice for your juniors

Your achievement , Success stories

And much more...



JOIN OUR  
GUIDES

Department of  
Mentoring & Counselling  
Usman Public School System

E-mail your write ups at  
[mcd@usman.edu.pk](mailto:mcd@usman.edu.pk)



[usman.edu.pk](http://usman.edu.pk)



[usmanpublicschoolsyste](http://usmanpublicschoolsyste)



@ UsmanSchool