

عثمان پبلک اسکول سٹم



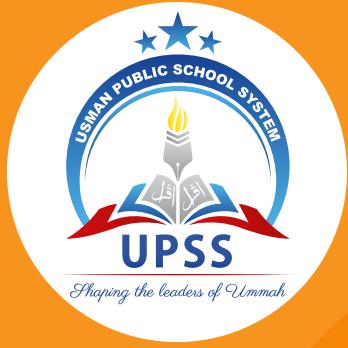
معاشرِ حرم بازیہ تعمیر جہاں خیز

Tarbیyah

35
تعمیر کے 35 سال سے تعمیر جہاں
YEARS OF EDUCATIONAL EXCELLENCE

ماہنامہ مارچ

2024



اچھی عادتیں اور سنتِ رسول ﷺ

- * فہم القرآن
- * فہم الحدیث
- * سیرت نبوی
- * تعلیم و تربیت
- * شخصیت
- * اٹریویز
- * تعمیر شخصیت
- * کیریکوں لئے
- * طب و صحت
- * اقبالیات
- * گوشہ عثمانیں
- * اقدار
- * رہنمائے والدین
- * سائنس و میکنالوجی
- * تعارف کتاب
- * تاریخ

القرآن

"اور میری یاد کی خاطر نماز قائم کیا کرو۔" - سورۃ طھ۔ 14

الحدیث

آپ ﷺ نے فرمایا
قرآن کو اپنی آوازوں سے زیست دو۔
(ابو داؤد)

عادت کسی بھی چیز کو بار بار دھرانے کا نام ہے۔ ہمارا کردار بنیادی طور پر ہماری عادتوں کا مرکب ہے۔ اللہ نے انسان کا ملکینیزم فطرت پر بنایا ہے جبکہ ننانوے فی صد کام انسان اپنی عادتوں کی بنیاد پر کرتا ہے۔
یقیناً تمہارے لیے اللہ کے رسول ﷺ کی زندگی مسلمانوں کے لیے ایک بہترین نمونہ ہے۔ (سورۃ الاحزاب: 33: آیت نمبر 21)
آپ ﷺ کی عادتیں اور وہ طریقے جو انہوں نے اللہ کے حکم کے مطابق اپنے عمل سے کر کے دکھائے وہ سنت کھلاتے ہیں اور ان پر عمل کر کے زندگی گزارنے کا جہاں بے حد فائدہ ہے وہیں ثواب بھی ہے۔ جہاں بچے اپنے ارد گرد کے ماحول سے بہت کچھ سیکھتے ہیں وہیں ابتدائی زندگی میں عادت ایک نشان کی یقینت رکھتی ہے جو تا عمر انسان کے ساتھ رہتی ہے۔ بچے سب سے زیادہ اپنے ماں باپ سے مانوس ہوتے ہیں وہ اپنے ماں باپ سے وہی سیکھتے ہیں جیسا وہ کرتے ہیں۔ اپنے بچوں کے لیے مثال بن جائیں جو عادتیں آپ ان میں دیکھنا چاہتے ہیں وہ پہلے اپنے اندر پیدا کریں۔ آج ہم کچھ عاداتِ رسول ﷺ کے بارے میں پڑھتے ہیں اور پوری کوشش کرتے ہیں کہ اپنے ساتھ ساتھ اپنے بچوں کو بھی ان کا پابند کریں۔ ان شاء اللہ

(1) **حج بولنا:** سب سے بہترین عادت حج بولنا ہے جس سے انسان بہت سی برائیوں سے محفوظ رہتا ہے اور اللہ بھی ایسے انسان کو بہت پسند کرتے ہیں۔

ترجمہ: ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ "مومنو! اللہ سے ڈرو اور حق بات کہو" (سورۃ الاحزاب: 33: آیت نمبر 70)

آپ ﷺ کی عادتیں ہمیشہ حج بولتے تھے اور کبھی جھوٹ نہیں کہا۔ آپ ﷺ کی سیرت اور کردار ایک اعلیٰ نمونہ ہے۔

(2) **بڑوں کا ادب کرنا:** بچوں کو اپنے بڑوں کا ادب کرنا سکھائیں اور یہ تب ممکن ہے جب آپ خود اپنے بچوں کے ساتھ ادب سے پیش آئیں گے۔

اللہ کے رسول ﷺ ہر کسی سے ادب سے پیش آتے تھے دوسروں سے ادب سے بات کرنا آپ ﷺ کی عادت تھی اور دنیا میں زندگی گزارنے کا اس سے بہتر کوئی نمونہ نہیں۔

(3) **جانوروں کے ساتھ رحم دی:** بچوں کو جانوروں سے کافی لگاؤ ہوتا ہے۔ اپنے بچوں میں جانوروں سے ہمدردی پیدا کرنے کے لیے انہیں نبی اکرم ﷺ کے قصہ سنائیں کہ کس طرح آپ ﷺ ان کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آتے تھے۔

ترجمہ: کہہ دیجیے! اگر تم اللہ سے محبت کرتے ہو تو میری پیروی کرو۔ (سورۃ آل عمران: 3: آیت نمبر 31)

(4) **بیمار کی عیادت کرنا:** اپنے بچوں میں جذبہ ہمدردی بیدار کرنے کے لیے انہیں اپنے ساتھ بیمار کی عیادت کو ضرور لے کر جائیں کیونکہ یہ سنتِ رسول ﷺ بھی ہے۔

(5) **اپنے کام خود کرنا:** اپنے بچوں سے چھوٹے چھوٹے کام کروائیں ان کی حوصلہ افزائی کریں کیونکہ آپ ﷺ اپنے کام خود کرتے تھے۔ جب آپ اپنے بچوں کی اچھی عادتیں سنتِ رسول ﷺ کے مطابق بنائیں تو انہیں سراہیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ آہستہ ان کی عادت بن جائے اس لیے ہمیں زندگی کے ہر قدم پر پیدا نہیں ﷺ کی عادتوں کو سامنے رکھنا چاہیے تاکہ آپ کا بچہ دنیا و آخرت کی کامیابی حاصل کر سکے اور آپ کے لیے صدقۃ جاریہ بن جائے۔

(فاتحہ قادری معلمہ کیمپس 22)

پُرسکون نیند۔ بہترین نشوونما



ماہرین کا کہنا ہے کہ نیند کی کمی بچوں کی صحت، تدرستی، اور تعلیم پر انتہائی منفی اثرات ڈالتی ہے۔ نیند جسم، دماغ کی نشوونما اور مجموعی سرگرمیوں کے لیے ضروری ہے۔ والدین اور شعبہ طب سے تعلق رکھنے والوں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ بچوں کو صحت مند نیند کی عادات ڈالیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ بچوں کو ان کی عمر کی بنیاد پر مناسب مقدار میں نیند فراہم ہو رہی ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اہل خانہ اپنے گھر میں نیند کا ایک مستقل معمول بنائیں اور اس کے لیے سازگار ماہول پیدا کریں۔ صحت بخش نیند کو فروغ دینا سب کے لیے بہتر ہے، بالخصوص بچوں میں نیند کا بہتر معیار ان کی مجموعی نشوونما میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اگر پھر بھی بچوں میں نیند کے مسائل کا مشاہدہ کریں تو ماہر اطفال سے بھی رجوع کریں۔

جب بچہ 5 سے 12 سال کے درمیان ہوتا ہے، تو اس عمر میں اسے روزانہ 10-11 گھنٹوں کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس عمر میں سماجی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ اسکول کی سرگرمیاں بھی شروع ہو جاتی ہیں، اور اس لیے رات کو مناسب مقدار میں نیند لینا بہت اہم ہوتا ہے۔ بچوں کی جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے، روزانہ کے معمول میں سونے کا طے شده وقت بہت اہم ہوتا ہے۔ جو بچہ اس عادت کو نہیں اپناتا، اسے صحت کے مختلف مسائل کا سامنا کرنے کا خطہ بڑھ جاتا ہے۔

سونے کے وقت کے معمولات بچوں میں نیند کو بہتر بنانے کے لیے اہم ہیں۔ یہاں کچھ آسان طریقے ہیں

- آرام دہ ماہول: سونے کے وقت کا ماہول خاموش اور آرام دہ ہونا چاہئے۔
- مناسب وقت: سونے کا وقت مناسب ہونا ضروری ہے۔
- روزانہ کی روٹین: بچوں کی سونے کی روٹین بنانا اور اس پر عمل کرنا بہتر نیند کے لیے مفید ہوتا ہے۔
- ورزش اور خوارک: منظم ورزش کرنا اور صحت مند خوارک کا استعمال بچوں کی نیند کو بہتر بنتا ہے۔
- اسکرین کا استعمال: نیند کے اوقات سے تقريباً 2-3 گھنٹے پہلے سے ہی اسکرین کا استعمال کمل طور پر بند کر دیا جائے۔

اپنے بچوں کی روٹین بنانے کے ساتھ ساتھ، آپ انہیں ایک بہتر اور صحت مند زندگی کی بنیاد دے رہے ہیں

(فریال عمران معلمہ کیمپس (22)

بچے رمضان کیسے گزاریں؟

- 1) بچوں کے لئے والدین رول ماؤل (عملی نمونہ) ہوتے ہیں ، بچے ہر وہ کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو وہ اپنے والدین کو کرتا دیکھتے ہیں اللہ آپ ان کے سامنے وہ کام کریں جو ان سے کروانا چاہتے ہیں۔
- 2) بچوں کو نماز کی طرح روزہ رکھنے کا عادی بنائیں ، انہیں روزہ رکھنے کی مشق اس طرح بھی کروائی جاسکتی ہے کہ پہلے انہیں چند گھنٹے بھوک برداشت کرنے کا ذہن دیں پھر بتدریج (Duration) اس دورانیے (Gradually) کو بڑھاتے جائیں ، جب بچہ روزہ رکھنے کے قابل ہو جائے تو اسے روزے رکھوائیں۔
- 3) پہلی بار روزہ رکھنے والے بچوں کی خوب حوصلہ افزائی کریں۔
- 4) روزہ رکھنے والے بچوں کا ایسا شیدول ترتیب دیں جس میں عبادت ، آرام اور دیگر مناسب سرگرمیوں کی خوب رعایت ہو نیز انہیں عام دنوں کی طرح زیادہ کھیلنے کو دن سے باز رکھیں ورنہ افطار کے وقت تک صبر کرنا کافی مشکل ہو سکتا ہے۔
- 5) جو بچے چھوٹے ہونے کی بناء پر روزہ نہیں رکھ رہے انہیں احترام رمضان میں باہر کھانے پینے سے منع کریں۔
- 6) بچوں کو ان کی عمر کے مطابق رمضان کے فضائل اور روزے کے عام فہم مسائل بالکل آسان انداز میں بیان کریں۔
- 7) بچوں کو بتائیں کہ روزے کا مطلب صرف کھانا پینا چھوڑنا نہیں ، بلکہ ہر اس کام سے باز رہنا ہے جو اللہ پاک کو نالپند ہو مثلاً : گالی دینا ، فلمیں دیکھنا ، غصہ کرنا ، جھوٹ بولنا ، غبیبت کرنا اسی طرح دیگر بُرے کام۔
- 8) بچوں کو روزے کی تاریخ بتائیں کہ بیٹا! روزہ بہت قدیم عبادت ہے ، حضرت آدم علیہ السلام سے لے کر اب تک تمام امتوں پر روزے فرض تھے ، رمضان کے روزے کن 2 ہجری میں فرض ہوئے تھے۔
- 9) بچوں کو روزہ رکھنے کا مقصد بتائیں کہ بیٹا! روزہ رکھنے کا مقصد تقویٰ و پہنچنگاری حاصل کرنا ہے۔
- 10) والد کو چاہئے کہ سمجھ دار بچوں کو نماز پڑھنے کے لئے اپنے ساتھ مسجد لے کر جائے جبکہ ماہیں بچیوں کو گھر میں اپنے ساتھ نماز پڑھائیں۔
- 11) بچوں کو روزہ رکھنے ، افطار کرنے اور شب قدر کی دعا یاد کرائیں۔
- 12) افطاری کے لئے دستِ خوان لگاتے وقت بچوں سے مدد لمحے تاکہ ان میں روزوں کا شوق بڑھے۔
- 13) بچوں کے ہاتھ سے صدقہ و خیرات کروائیں تاکہ ان میں بھی راہِ خدا میں خرق کرنے کا شوق پیدا ہو
- 14) پڑوسیوں کے ہاں کھانے کی اشیاء اور افطاری وغیرہ بچوں کے ہاتھ بھجوائیں۔
- 15) بچوں کو بتائیے کہ رمضان المبارک گزر جانے کے بعد کبھی اسی طرح عبادت کرتے رہنا ہے۔

سمیر الحق

ممبر مینٹورنگ اینڈ کاؤنسلنگ ڈپارٹمنٹ

رمضان المبارک میں پیش آئے والی اہم فتوحات

رمضان المبارک ہجری سال کا نواں میہنہ ہے اس ماہ مبارک میں ایسے ایسے واقعات پیش آئے ہیں جنہوں نے دنیا کا نقشہ ہی تبدیل کر کے رکھ دیا۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ اس ماہ مبارک میں ایسے ایسے واقعات پیش آچکے ہیں جنہوں نے دنیا کا نقشہ ہی تبدیل کر کے رکھ دیا۔ اگر نہیں جانتے تو آج جانیے اور اپنے گھر والوں اور دوستوں کو بھی بتائیے کہ وہ عظیم واقعات کون سے ہیں۔

اسلام کی پہلی فتح غزوہ بدر

اسلام کی پہلی ریاست میہنہ کو قائم ہوئے ابھی دوسرا سال تھا کہ کفار مکہ نے اس ریاست اور مسلمانوں کو صفحہ ہستی سے مٹانے کا ناپاک ارادہ کیا اور ایک ہزار سپاہیوں کا لشکر ابو جہل کی سربراہی میں حملے کے لیے نکلا۔ مسلمانوں کو کفار کے اس ارادے کا پتہ چلا تو 313 سپاہیوں پر مشتمل دستے سالار اعظم حضور نبی کریم ﷺ کی قیادت میں رمضان المبارک 2 ہجری کو میدان بدر پہنچا جہاں اللہ کی تائید اور نصرت سے اپنے سے تین گناہڑے دشمن کی کی فوج کو شکست سے دوچار کیا۔ اس عظیم فتح کا قرآن حکیم میں بھی ذکر موجود ہے۔

فتح کہ

ایک وقت تھا کہ جب کفار مکہ کے ظلم و جور کا شکار مسلمانوں کے لیے مکہ کی زمین بٹک کر دی گئی تھی جس پر انہیں بھرت کا حکم ملا۔ نبی آخر الزمان ﷺ نے بھی میہنہ منورہ بھرت فرمائی اور وہاں پہلی اسلامی ریاست کی بنیاد رکھی۔ فتح مکہ دنیا کی تاریخ کی وہ عظیم ترین فتح ہے جس میں بغیر خون بہائے مسلمانوں نے عظیم الشان فتح حاصل کی۔ 20 رمضان المبارک سن 8 ہجری میں نبی کریم ﷺ کی جائے پیدائش مکہ ایسے فتح ہوا کہ مدینے سے ایک عظیم لشکر مجاہد اعظم ﷺ کی قیادت میں دوران رمضان المبارک نکلا اور 20 رمضان کو مکہ پہنچا اسلامی لشکر کی بیعت کفار مکہ پر ہبھی طاری ہوئی کہ انہیں لشکر اسلام سے مقابلہ کی ہمت نہ پڑی، یوں بغیر خون خرابے کے، مسلمانوں کو وہ عظیم فتح ملی جس نے اسلام کے لیے پورے عرب کا دروازہ کھول دیا اور اسی فتح سے تقویت پاتے ہوئے پورا عرب مسلمان ہو گیا۔

سندھ میں مسلمانوں کی پہلی ریاست

محمد بن قاسم امت مسلمہ کے قابل فخر فرزند تھے۔ آپ کا تعلق طائف کے قبیلے ثقیف سے تھا۔ محمد بن قاسم نے سندھ کے اس وقت خالم حکم ران راجہ داہر کے خلاف جہاد کیا۔ 10 رمضان المبارک 92 ہجری کو سندھ میں پہلی اسلامی ریاست کی بنیاد پڑی اور بر عظیم پاک و ہند میں اسلام کی دعوت پھیلانے کے لیے سندھ کو باب الاسلام ہونے کا فخر حاصل ہوا۔

اپین کی فتح کا آغاز

اپین کی فتح کا آغاز بھی رمضان المبارک کے ماہ مقدس میں ہوا۔ یہ سن 93 ہجری تھا جب 12 ہزار مجہدین نے طارق بن زیادہ کی قیادت میں ایک اپین کی بڑی فوج کو شکست سے دوچار کیا۔ اسلام اور کفار کے درمیان یہ معرکہ 20 سے 28 رمضان المبارک تک لڑا گیا اور اسی معرکے میں دشمن فوج کا سپہ سالار کنگ روڈریک بھی مارا گیا۔ یہ آدھے یورپ کی فتح کی ابتداء تھی۔ اس کے بعد مسلمانوں نے یہاں 8 صدیوں تک شان سے حکومت کی۔

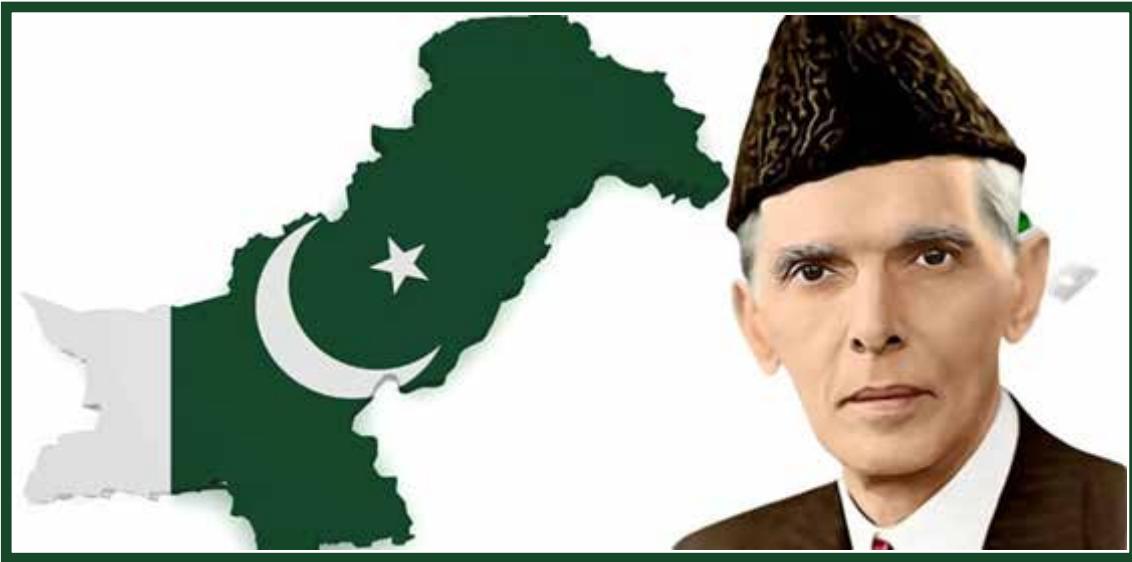
منگولوں کے خلاف پہلی بڑی فتح - جنگ عین جاولت

جنگ عین جاولت بھی رمضان المبارک 658 ہجری میں لڑی گئی جب اس دور کی سب سے بڑی قوت منگولوں کو بدترین شکست کا سامنا کرنا پڑا۔

تاریخ کی بڑی سلطنتوں میں سے ایک منگولوں کی سلطنت بھی تھی۔ جو ہلاکو خان کے زمانے تک آدھی دنیا کو تباہ کر پچھی تھی۔ شر قند سے دمشق تک مسلم دنیا ان کی غلام بن پچلی تھی۔ یہاں تک ان کے حوصلے بڑھے اور وہ مصر پر حملہ آور ہوئے۔ جہاں مسلم ترک مملوکوں کی ایک ریاست قائم تھی۔ جنگ عین جاولت 3 ستمبر 1260 (658ھ) میں فلسطین کے مقام عین جاولت پر لڑی گئی جو مملوک افواج اور منگولوں کے درمیان تاریخ کی مشہور ترین جنگ مانی جاتی ہے جس میں مشہور مملوک سپہ سالار رکن الدین بیبرس نے اس وقت دنیا کے بڑے حصے پر حاکم اور اپنے سے سینکڑوں گناہڑی منگول سلطنت کو بدترین شکست دی۔ اس شکست کے بعد منگول پھر کبھی نہیں سننجل پائے اور آخر کار ان کے زیر تسلط تمام مسلم علاقے آزاد ہو گئے۔ اس فتح کے نتیجے میں مصر، شام اور یورپ منگولوں کی تباہ کاریوں سے بچ گئے۔

رمضان المبارک میں پیش آنے والی اہم فتوحات

تھلیقین پاکستان



دور جدید میں رمضان المبارک میں جو عظیم واقعہ پیش آیا وہ مملکت خداد پاکستان کی تھلیق کا ہے جو انگریزوں اور ہندوؤں کیخلاف مسلمانوں کی طیلی جدوجہد کے نتیجے میں 27 ویں رمضان المبارک میں جدید دور کی پہلی اسلامی ریاست کے طور پر دنیا کے نقشے پر پاکستان کی شکل میں نمودار ہوئی۔

علی حسین

سینیئر مینیجر

مینٹورنگ اینڈ کاؤنسلنگ ڈپارٹمنٹ

قائد اعظم اور ماہِ صیام کا احترام

شاہ انگلستان جاری ششم کے زمانے میں گفت و شنید کے لیے جن زمانے ہند کو عوت دی گئی ان میں قائد اعظم بھی شامل تھے۔ اس گفت و شنید کے دوران قائد اعظم کو بھی بینک ہمپس سے شاہی ظہرانہ کا دعوت نامہ موصول ہوا۔ مدعاوین یہ دعوت نامہ پا کر پھولے نہ سائے کیونکہ شاہی محل میں شہنشاہ معظم شاہی خاندان کے معزز افراد اور بین الاقوامی شہرت کے مالک چوٹی کے رہنماؤں کے ساتھ ایک میز پر بیٹھ کر کام و دہن کی تواضع کرنے کا شرف ان کو کبھی خواب میں بھی حاصل نہ ہوا تھا۔ اس لیے تمام مدعاوین بے تابی سے ظہرانے کا انتظار کرنے لگے مگر قائد اعظم نے مذکور نامہ بھیج دیا کہ ”یہ رمضان کا مقدس میزینہ ہے اس میں مسلمان روزے رکھتے ہیں۔“ (بحوالہ: اسلام کا سفیر 168)

قائد اعظم نے مسلمانوں کو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ حکم بھی یاد کروایا کہ ہر مسلمان کو چاہیے کہ وہ قرآن حکیم کا ایک نئے اپنے پاس رکھے تاکہ وہ اس سے اپنے لئے رہنمائی حاصل کر سکے۔

مزمل شاہ

مینٹورنگ اینڈ کاؤنسلنگ ڈپارٹمنٹ

35
TQM 35 YEARS OF EDUCATIONAL EXCELLENCE

سوشل میڈیا کا مشتبہ استعمال

سوشل میڈیا کا مشتبہ استعمال انسانوں کو مختلف فوائد فراہم کر سکتا ہے۔ یہ معاشرتی رابطے مضبوط کرتا ہے، علم و معرفت کی اشاعت کرتا ہے۔ انسانوں کو موقع اور معاشرتی تباہی کی روشنی میں رکھتا ہے۔ اکثر اوقات انسانوں کو انفرادی اور سماجی مدد بھی فراہم کرتا ہے۔ شناختی تبادلہ، سیاسی شعور اور تحریکوں کی حمایت بھی اس کے ذریعے ہوتی ہے۔ حالات حاضرہ سے واقف رہنے کے لیے بھی سوшل میڈیا کا استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم بچوں کے لیے ان کی فکری، جسمانی اور روحانی صحت کو مد نظر رکھتے ہوئے سوшل میڈیا کا موزوں استعمال کرنا چاہیے۔ نیل میں سوшل میڈیا کے استعمال کے مشتبہ پہلو بتائے جا رہے ہیں۔

آئیے، چیک کریں کہ ان میں سے کون کون سے طریقے اپنے بچوں کو بتا چکے ہیں۔

سوشل میڈیا بچوں کی تعلیم و تربیت میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔ یہ ان کو تعلیمی مواد اور کتابوں تک رسائی فراہم کرتا ہے۔ اس میں تعلیمی مواد فراہم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اس کے ذریعے اساتذہ اور تعلیمی ادارے، تعلیمی وڈیو، بلاگز اور مضامین شیئر کرتے ہیں۔

سوشل میڈیا بچوں کو روز مرہ کی معلومات فراہم کرتا ہے جو ان کی دنیا کو وسیع بناتا ہے اور ان کی سوچ، مشغله اور تجربات کو وسعت دیتا ہے۔ سوшل میڈیا بچوں کو اجتماعی رابطے بڑھانے میں مدد دیتا ہے، ان کو دوسروں کے ساتھ تعاون کرنے اور ائمپریکٹ کرنے کے موقع فراہم کرتا ہے۔ بچوں کو انہیں اور گیمز کھیلنے کے موقع ملتے ہیں جو ان کی تربیت میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔

سوشل میڈیا ہمیں دنیا بھر کے حالات سے اپنے ٹوڈیٹ رکھتا ہے۔

اس کے ذریعے سے آن لائن کورسز کیے جاسکتے ہیں۔

سوشل میڈیا کے ذریعے طلباء اور اساتذہ کو اپنے تعلیمی تجربات، خیالات اور مشاہدات شیئر کرنے کا موقع ملتا ہے۔

طلباء اپنی مشکلات کا حل ڈھونڈتے ہیں اور نہ صرف اساتذہ کے تجربات سے فائدہ اٹھاتے ہیں بلکہ ساتھی طلباء کی مدد بھی کرتے ہیں۔ سوшل میڈیا کے ذریعے لوگ ایک دوسرے سے رابطہ کرتے ہیں چاہے وہ دوست ہوں رشتے دار ہوں۔ اس کے ذریعے لوگ باآسانی اپنی رائے کا اظہار کرتے ہیں، سیاسی تحریکوں میں شرکت کرتے ہیں اور مختلف اجتماعی کاموں کا حصہ بنتے ہیں۔

مشہور قاری حضرات کی تلاوت سنی جاسکتی ہے اور ان کے انداز کو کاپی کرنے کی مشق کی جاسکتی ہے۔

غرض کہ اگر سوшل میڈیا کا صحیح استعمال کیا جائے تو یہ انتہائی نفع بخش شے ہے۔ ہم اپنی نئی نسل کو اس کا مشتبہ استعمال سکھا کر دور جدید کے تقاضوں سے ہم کنار کر سکتے ہیں۔

(مس صبا کامران کمپیس 22)

سلسلہ: ہم سے پوچھیے

سوال: السلام علیکم

میر لیٹاپری پر اگری میں پڑھتا ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ کچھ عادات اس کے روزمرہ کے روٹین کا حصہ ہوں تاکہ وقت کے ساتھ ساتھ وہ مزید پختہ ہو جائیں۔ اس حوالے سے رہنمائی درکار ہے۔

جواب: علیکم السلام

اچھی عادات ایک کامیاب زندگی گزارنے کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ اچھی اور ثابت عادات نا صرف انسان کی اپنی زندگی پر ثبت اثرات ڈالتی ہیں بلکہ معاشرے پر بھی اس کا اثر محسوس ہوتا ہے۔ بچوں سے ہی بچوں کو کچھ اہم کاموں کا عادی بنانے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ چھوٹی عمر میں کچھ چیزیں سکھانا قدرے آسان ہوتا ہے اور بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ یہ عادات پختہ ہو ہی جاتی ہیں۔ بچوں میں کچھ عادات پختہ کرنے کے لیے چند تجاویز دی جا رہی ہیں امید ہے کہ آپ کے لیے اور دوسرے والدین کے لیے مفید ثابت ہوں گی۔ بچوں میں اچھی عادات اور اچھے اخلاق پیدا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ خود ان کے لیے ایک عمدہ نمونہ بنیں۔ بچے اکثر والدین کو دیکھ کر ہی بہت سارے کام کرنا چاہتے ہیں۔

• بچوں کو کہانیوں کے ذریعہ سے بھی کچھ عادات کی اہمیت کے بارے میں بتایا جا سکتا ہے۔ ایسی کہانیاں جن میں ثبت طریقے سے کسی کام کو کیا جا رہا ہو اور بچوں کے لیے سبق آموز ہوں۔

• بچوں کی ذہنی سطح کے لحاظ سے کسی بھی عادت کی اہمیت سے انہیں آگاہ کریں۔ ایسا کرنے سے بچے وہ کام زیادہ شوق سے کرتے ہیں۔

• ارد گرد کا ماحول ایسا بنائیں کہ بچوں کے لیے اس کام کو کرنا آسان ہو۔ مثلاً اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچے جلدی سوئیں تو آپ ان کی روٹین کو اس طرح ترتیب دیں کہ وقت پران کی تمام سرگرمیاں مکمل ہو جائیں اور وہ مناسب وقت تک سونے کی تیاری کر لیں۔

• بچوں کی حوصلہ افزائی ضرور کریں لیکن اعتدل کے ساتھ۔

• اگر کچھ پرانی عادات ہیں جو آپ بدلتا چاہتے ہیں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ عادات چھوڑنے میں وقت لگتا ہے اور بچوں کو وہ وقت دیا جائے کہ وہ اس عادت کو چھوڑ کر کسی اور عادت کو اپنائیں۔ اس کے لیے ایک مناسب تبادل ہونا ضروری ہے۔ مثلاً اگر آپ بچے کا اسکرین ٹائم کم کرنا چاہ رہے ہیں تو اس وقت میں کرنے کے لیے انہیں کوئی تبادل فراہم کریں۔ اس کو کم کرنا یا چھوڑنا کیوں اہم ہے اس حوالے سے بھی ان سے گفتگو کی جائے۔

• بچوں کو جھੜکنا یا غصے کا اظہار کرنا یا کسی قسم کی کوئی سزا دینا مناسب نہیں۔ پیار، محبت اور اچھے جذبات کے ساتھ ہی ان سے کام کروایا جائے تو بچے دلچسپی سے کرتے ہیں۔

آمنہ کامران
ٹیئنی مینیجر
مینٹورنگ اینڈ کاؤنسلنگ ڈپارٹمنٹ

35

نچھی کروار سے تعمیر جہاں

35
YEARS OF EDUCATIONAL EXCELLENCE

نچھی کروار سے تعمیر جہاں

رمضان المبارک کا خاص تحفہ

رمضان مینول

برائے طلب و طالبات

نیاں خصوصیاً

جدید دور کے تعلیمی تقاضوں / SLOs کے عین مطابق

رمضان کے 30 ایام کے لیے 30 منفرد موضوعات (Themes)

ہر موضوع (Theme) پر آسان اور عام فہم ذیلی موضوعات

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • قرآنی آیات • زندگی کی مہارت • بہایات برائے اساتذہ / والدین | <ul style="list-style-type: none"> • حدیث مبارکہ • سرگزی • دعا | <ul style="list-style-type: none"> • حاصلات تعلم / SLOs • معلومات • جائزہ |
|--|---|--|



تحمیل کار سے تقدیر جہاں

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 !!

بملا رو بیں آپ کے لیے ---

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

بم 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...



DEPARTMENT OF
MENTORING & COUNSELLING
USMAN PUBLIC SCHOOL SYSTEM



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

JOIN OUR
GUIDES