

تعلیمی کامیابی کے راز

طلباء، والدین اور اساتذہ کے لئے

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

(ایم بی بی ایس) سند یافتہ امریکن بورڈ

برائے امراض دماغی و نفسیاتی

جملہ حقوق بحق ”تخلیقات“ محفوظ ہیں

نام کتاب : تعلیمی کامیابی کے راز

ناشر : ”تخلیقات“ لاہور

اہتمام : لیاقت علی

تاریخ اشاعت : 2016ء

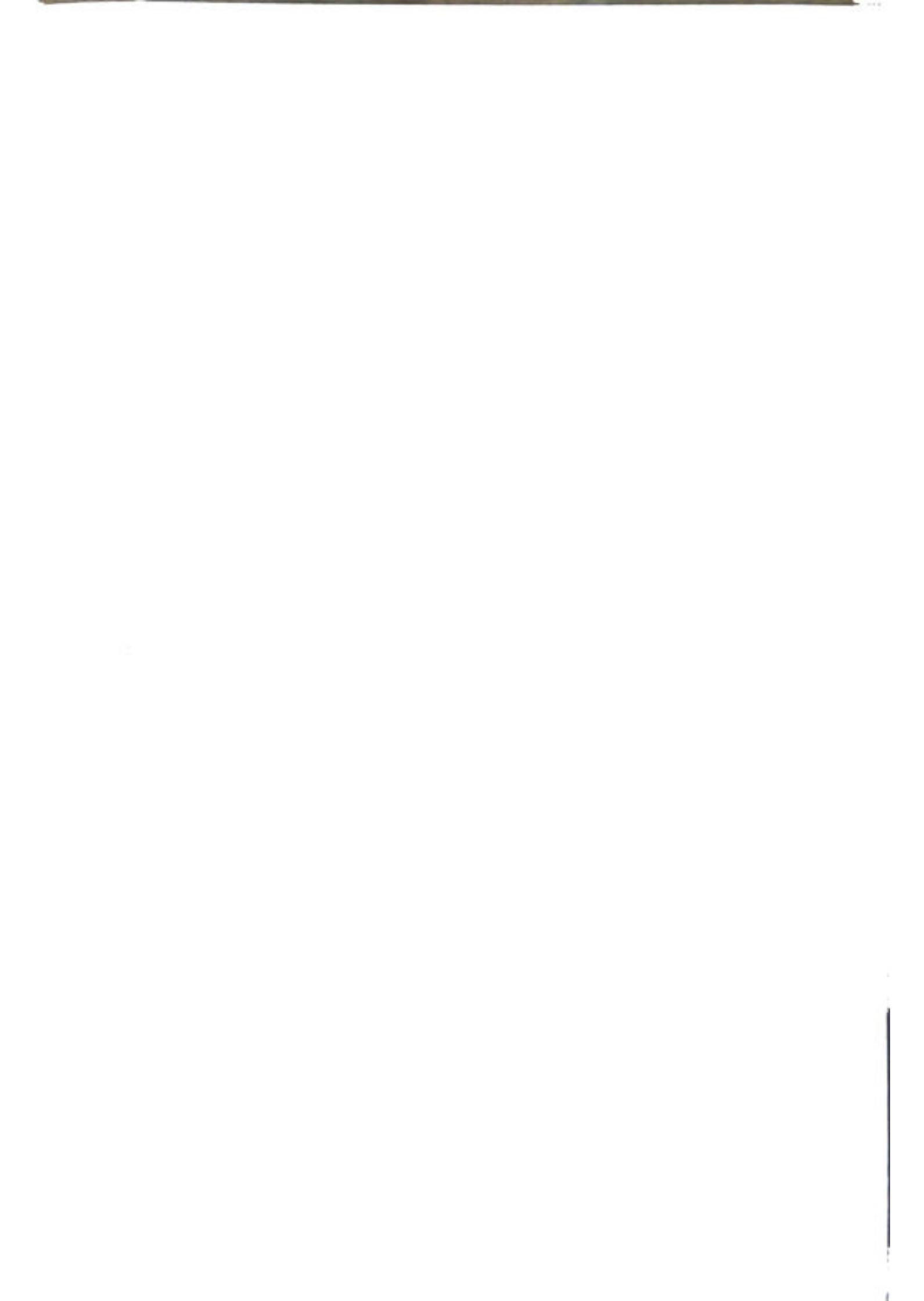
پرنٹر : زاہد بشیر پرنٹرز، لاہور

شمارت : 168 صفحات

قیمت : 200/- روپے

انتساب

میرے مرحوم خالوجان سید ریحان حسین کے نام؛
جنہوں نے ساری زندگی علم کی روشنی پھیلائی۔۔۔۔۔
۔۔۔۔۔ اور ان کے ۹ سالہ پوتے مرتضیٰ حسین کے نام؛
جس نے میرے ساتھ اس کتاب کی
چھپائی کی غلطیاں نکالیں !!!



فہرست

کتاب پڑھتے ہوئے:

☆ کی علامت سے موضوع پہچانیں

- 15 (A) تعارف
- 16 (1) SQ3R ایک خاص طریقہ مطالعہ
- 16 (2) فعال طریقے سے تعلیم حاصل کرنا
- 17 (3) ایک اچھا استاد.....
- 18 (4) ایک اچھا طالب علم
- 19 (5) والدین سے چند گزارشات
- 21 (6) کیا تعلیمی کامیابی کے لیے ہمیں بہت زیادہ پڑھنا ہوگا؟
- 21 (7) کیا تعلیمی کامیابی کا تعلق طالب علم کی ذہانت سے نہیں؟
- 22 (8) ذہنی پسماندہ بچے
- 22 (9) خصوصی مشکلات والے بچے
- 22 (10) تعلیمی ناکامی کی عموماً وجہ
- 23 (11) خداداد ذہانت کو کیسے بڑھا سکتے ہیں؟
- 23 (12) خود اعتمادی مضبوط بنا کر موجودہ ذہانت کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں اور بہتر طریقہ تعلیم سے حیرت انگیز ترقی کر سکتے ہیں۔۔۔ فن تقریر اور تحریر کے ان گنت فائدے

- 25 (B) SQ3R اور دوسرے گر
- 25 (13) SQ3R --- طریقہ مطالعہ کی تفصیلات
- 26 (14) جائزہ لینا
- 27 (15) اپنے آپ سے سوال کرنا
- 27 (16) پڑھنے کا طریقہ
- 29 (17) یاد کرنے کا مرحلہ
- 30 (18) رٹا کے کہتے ہیں؟
- 31 (19) 24 گھنٹے کے اندر اندر دہرائے
- 31 (20) کل جو چیز ایک گھنٹے میں پڑھی ہے اس پر آج 20-15 منٹ ضرور لگائیں
- 32 (21) صبر کا پھل میٹھا ہوتا ہے
- 35 (22) اتنا طویل نصاب کس طرح پورا ہوگا؟
- 36 (23) جب آپ کو نصاب کی طوالت دیکھ کر خوف طاری ہو
- 36 (24) عملی تربیت یا تجربہ آپ کے پڑھے ہوئے علم کو زیادہ معنی خیز بنائے گا
- 37 (25) SQ3R --- سے پڑھیں اور تمام ماہانہ اور سہ ماہی امتحان دیں
- 37 (26) کیا کلاس میں لیکچر سنتے ہوئے اس کو لکھ لینا چاہیے
- 38 (27) بہر حال لیکچر لکھنے یا نہ لکھنے کا فیصلہ میں آپ پر چھوڑتی ہوں
- 38 (28) کیا SQ3R کے علاوہ کوئی اور کامیاب طریقہ مطالعہ بھی ہے ---
- 3C-R کا طریقہ مطالعہ - سپر لرننگ (Super Learning) صفحہ 77 پر
- 40 (C) آپ کی یادداشت
- 40 (29) یادداشت کو کس طرح بہتر بنایا جائے؟
- 41 (30) پینتالیس منٹ پڑھنے کے بعد 10 تا 15 منٹ کا وقفہ لیں

- (31) 42 گھریلو کام، تفریح، گپ شپ، انسان دوستی، ورزش
- (32) 42 کیا آپ کا دماغ صبح کے وقت بہتر کام کرتا ہے یا رات کو
- (33) 43 نیند آرہی ہو تو ضرور سو جائیں
- (34) 43 نیند لانے یا بھگانے کے لیے کوئی ادویات استعمال نہ کریں بلکہ دودھ،
نمنا، آیات قرآنی.....
- (35) 44 اگر نیند لانے کے تمام طریقے کار بے کار ہو جائیں تو زکام کی دوا استعمال
کی جاسکتی ہے
- (36) 45 وٹیلیم اور اس سے ملتی جلتی ادویات نشہ آور ہیں، حرام ہیں، ان کی
عادت پڑ سکتی ہے
- (37) 45 نیند اڑانے والی ادویات بھی ہرگز استعمال نہ کریں
- (38) 46 آپ کو آنکھوں کا دیکھا زیادہ یاد رہتا ہے یا کانوں کا سنا ہوا؟
- 47 مضمون کا خاکہ لکھنے کی عادت ڈالیں اور اپنی خوشخطی کو بہتر بنائیے
- (39) 47 یادداشت کے سہارے بنائیں
- (40) 50 میڈیکل کے طلباء کے لیے ایک مشورہ
- (D) مختلف مسائل
- (41) 51 تیز پڑھنے سے کیا مراد ہے اور اس کے کیا فائدے ہیں؟
- (42) 62 کیا اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے لیے انگریزی زبان سیکھنی ضروری ہے؟
- (43) 63 کوئی بھی زبان سیکھنے کے لیے اس کے مطالعے کے علاوہ اس کا استعمال
ضروری ہے
- (44) 63 تجربہ اور غلطی کرنے والے لوگ آگے نکل جاتے ہیں!
- (45) 64 زیادہ سے زیادہ زبانیں سیکھنے کی طرف توجہ دیں

- (46) کیا امتحان کے لیے پورا نصاب پڑھنا چاہیے؟ 65
- (47) اساتذہ کی مجبوریاں، پریشانیاں..... 65
- (48) طلباء کی بھی ذمہ داری ہے کہ وہ نصاب کی پوری تفصیلات حاصل کریں 66
- (49) اگر پڑھائی کے لیے وقت نہ ملے تو..... 67
- (50) کمرہ امتحان میں غلطیاں کرنے سے کس طرح بچاؤ کیا جائے؟ 68
- (51) Multiple - Choice امتحان، یعنی جب جواب پر پچے پر لکھے جوابوں میں سے انتخاب کرنا ہو 68
- (52) کیا پڑھائی کا ماحول پر سکون اور خاموش ہونا ضروری ہے؟ 69
- (53) کیا نیوٹن لینا اچھی بات ہے؟ 70
- (54) بددیانتی کے راستے..... 70
- (55) اگر پڑھائی کا وقت کم رہ گیا ہو 71
- (56) کیا زیادہ موٹی کتابیں پڑھنے سے امتحانوں میں نمبر زیادہ ملتے ہیں؟ 71
- (57) کیا شادی کے بعد بھی تعلیم جاری رکھی جاسکتی ہے؟ 72
- (58) شریک حیات سے تعاون حاصل کرنا 72
- (59) اپنی دلچسپی کے مضامین پڑھیں..... 73
- (60) امتحانوں کے قریب گھبراہٹ پر کس طرح قابو پایا جائے؟ 73
- (61) طویل نصاب اور بھاری کتابوں سے گھبرائیے نہیں! 74
- (62) روزانہ کا ٹائم ٹیبل بنائیں 75
- روزانہ کا نصب العین بنائیں
- (63) کچھوے اور خرگوش کی دوڑ میں کچھو ہی جیتا تھا 75
- (64) خوف اور گھبراہٹ پر قابو پانے کے لیے 75
- (65) ہمارا کام صرف کوشش کرنا ہے۔۔۔۔۔ کوشش کا پھل ادا کرنا خدا کی ذمہ داری ہے 76
- (66) کسی اچھے اور ہمدرد دوست کو فکریں بتانے سے کم ہو جاتی ہیں 76

- 76 (67) اپنے دوستوں کو اپنے والدین سے ملوایئے
- 77 (68) سپر لرننگ Super Learning اور پڑھائی کی بوریٹ سے نجات
- 86 (69) والدین اور اساتذہ کے مسائل بچوں کی تعلیم کے بارے میں
- 102 (70) آپ اپنے بچے کی ذہانت بڑھا سکتے ہیں
- 105 (71) چند مضامین جو طلباء کو مشکل لگتے ہیں
- 107 (72) تعلیمی ادارے کا انتخاب
- 109 (73) چند ماہرین تعلیم کی رائے --- تعلیمی مسائل کے بارے میں
- 117 (74) پڑھائی کے لیے وقت کس طرح پیدا کریں؟
- 118 (75) ہوم ورک کتنا ہو؟
- 120 (76) ننھے بچے کی تعلیم
- 123 (77) گھریلو خواتین اور کیسٹ کے ذریعے تعلیم
- 124 (78) دماغ کے دو حصے
- 125 (79) ذہنی معذوری Mental Retardation
- 133 (80) خصوصی تعلیمی مشکلات Learning Disabilities Difficulties
دھیان قائم رکھنے کی مشکل، Autism، ذہنی بیماریاں
- 144 (81) ایک انوکھا سکول
- 147 (82) علم کے بارے میں آیات اور احادیث
- 149 (83) تعلیم بہتر بنانے کے لیے تجاویز
- 149 بورڈ اور یونیورسٹی کے لیے
- 150 میڈیکل کے لیے
- 152 انجینئرنگ کے لیے
- 154 کمپیوٹر کی تعلیم کس طرح بہتر بنائی جائے
- 156 قرآن شریف کا ترجمہ
- 157 (84) چھوٹی جماعتوں کے اساتذہ سے ایک گزارش

- 157 (85) خوراک اور ذہنی نشوونما
- 158 (86) منشیات سے بچو!
- 159 (87) اختتام
- 160 مشکلات کا مقابلہ کیسے کریں؟
- 162 غم و غصہ اور اذیت کو کنٹرول کریں
- 163 نشہ سے نجات ممکن ہے
- 165 آڈیو کیسٹوں کی فہرست
- 167 سکون کی میٹنگ
- نشہ چھوڑنے والوں کی میٹنگ

نوٹ:

والدین اور اساتذہ سے گزارش ہے کہ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد طلباء کو آہستہ آہستہ قائل کرنے کی کوشش کریں کہ وہ اس کتاب کے طریقے استعمال کریں۔ جلد بازی اور سختی سے کام نہ لیں۔

والدین اور اساتذہ کے لیے تاکید ہے کہ صفحہ 85 پر والدین اور اساتذہ کے لیے خصوصی باب غور سے 3-4 مرتبہ پڑھیں۔ انشاء اللہ بہت فائدہ ہوگا۔

طلباء، والدین اور اساتذہ کیلئے ڈاکٹر غزالہ موسیٰ کی یہ کتاب ایک بہت توجہ طلب اور اہم دستاویز ہے۔ اس میں درس و تدریس کے ان جدید رموز پر روشنی ڈالی گئی ہے جنہیں اختیار کر کے دنیا کی ترقی یافتہ قومیں بامعروف پر پہنچ گئی ہیں۔
(ادیب ڈرامہ نگار: اشفاق احمد)

طلباء، اساتذہ اور والدین کے لیے ایک بہت ہی مفید کتاب ہے۔
(کامیابیوں کے ماہر: فائز سیال)

مجھے اب پتہ چلا کہ میری تعلیمی مشکلات کی وجہ میں نہیں تھا بلکہ میرا ناقص طریقہ مطالعہ تھا۔
(قاضی رحمۃ اللہ ایک طالب علم)

یہ طریقے انتہائی مفید ہیں انشاء اللہ ہم لاہور گریڈن کے سکولوں میں انہیں ضرور استعمال کریں گے۔
(بیگم روبینہ بابر اکیڈمی کوآرڈینیٹر ویمنس ہاؤسنگ اتھارٹی)

انتہائی مفید اور جامع کتاب ہے۔ (پروفیسر عبدالحمید ایف۔ سی۔ کالج لاہور)

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ کے آڈیو کیسٹ انتہائی مفید ہیں۔ ”سکون“ کی مینٹنگ میں بہت سے نفسیاتی مسائل حل ہو جاتے ہیں۔
(شیخ سرفراز علی ڈپٹی سیکرٹری پنجاب اسمبلی رینائرڈ)



تشکر

آپ کا شکریہ کہ آپ نے یہ کتاب خریدنے اور پڑھنے کا فیصلہ کیا! میں اپنے والد صاحب کی استثنائی مشکور ہوں جنہوں نے مجھے SQ3R کے طریقہ تعلیم کے بارے میں بتایا۔ میرے دوسرے گھر والوں نے بھی میری دوسلہ افزائی کی۔ ڈاکٹر نصرت حبیب رانا نے مجھے ہمیشہ تاکید کی — ”غزالہ! آپ لکھا کریں تاکہ زیادہ لوگ آپ کے خیالات سے فائدہ حاصل کر سکیں!“

ماہر نفسیات روبینہ اقبال صاحبہ نے اس کتاب کے لیے دو باب لکھے۔ طالبہ سائمر افضل صاحبہ نے تیز پڑھنے سے متعلق ایک انگریزی کتاب کی تلخیص و ترجمہ کیا۔ ڈاکٹر صداقت علی، ”تخلیقات“ کے لیاقت علی صاحبہ، بے شمار طلباء، والدین اور اساتذہ نے میری دوسلہ افزائی کی۔ فضل دین اینڈ سنز کے بیجنگ ڈائریکٹر سیل کبیر صاحب، ڈاکٹر سارہ وزیر، نعمت سعید اللہ، سزا اعجاز امام، ڈاکٹر طاہرہ بھدانی اور میری والدہ نے کتاب چھاپنے میں مللی مدد کی۔

قاضی رحمت اللہ اور ماہر نفسیات عمران نذیر نے نظر ثانی کی۔ مشہور ادیب اشفاق احمد صاحب اور نیر حسن صاحب نے تجاویز پیش کیں۔ ریشاز ڈپرٹمنٹ پرنٹنگ اینڈ ورکس، پرنٹنگ کلج، پروفیسر محمد اختر خان صاحب نے پوری کتاب پڑھ کر تعارف لکھا۔

9 سالہ مرتضیٰ حسین اور میری معاون فوزیہ انعام نے کتاب کی چھپائی کی غلطیاں نکالنے میں میری مدد کی۔

محمود صادق صاحب اور نعمان صادق صاحب نے نہایت محنت سے کمپیوٹر کمپوزنگ کی۔

ہماری گھریلو ملازما میں مقبول فاطمہ اور اماں سیکینہ نے مجھے اتنی فرصت دی کہ میں یہ کام کر سکوں۔

سب سے زیادہ میں اللہ تعالیٰ کی شکر گزار ہوں جس نے مجھے کام مکمل کرنے کی توفیق عطا کی۔

قارئین سے گزارش ہے کہ اپنی رائے اور تجاویز اس پتے پر لکھیں:

فون معرفت امید کلینک

فون: 7568912-7568913

111-12-12-13

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

پی۔ او۔ بکس 11049

ڈاک خانہ ڈیفنس، لاہور چھاؤنی

فون: 0333-4478825

نوٹ: مئی 2004ء

کرنل (ر) محمد اظہر خواجہ نے اس کتاب کے تیسرے ایڈیشن کے لیے قیمتی تجاویز پیش کیں۔ کرنل اظہر خواجہ نے خود بھی ایک انتہائی فائدہ مند کتابچہ لکھا ہے جو اردو اور انگریزی میں ہے۔ اس کا نام ہے۔۔۔

اردو۔۔۔ امتحانی پرچوں میں فن جواب نویسی

انگریزی۔۔۔ The Art of Solving Test Papers

اس کتابچے میں بتایا گیا ہے کہ طلباء کمرہ امتحان میں کیا غلطیاں کرتے ہیں اور ان سے کیسے بچاؤ کیا جائے۔

یہ کتابچہ 'DHA'، 321-X، لاہور چھاؤنی سے خریداجا سکتا ہے۔

رابطہ فون: 5720046 - 5721167

تعلیمی کامیابی کے راز

1968ء میں جب میرا میٹرک کا نتیجہ نکلا تو میں اس نتیجے سے بہت دل برداشتہ ہوئی۔ مجھے توقع تھی کہ میں پشاور بورڈ میں اول پوزیشن حاصل کروں گی لیکن میں گیارہویں پوزیشن پر آئی۔

گو کہ میرے عزیز اور دوست سب میرے نتیجے سے خوش تھے لیکن میں افسردہ تھی۔ میرے والد صاحب نے مجھے تسلی دی اور کہا کہ اگر تمہارا مسکرانے کا بل نہیں بھی چاہ رہا تو تم مسکراؤ اور مبارکباد دینے والوں کی مبارکباد قبول کرو۔ چنانچہ میں نے زبردستی مسکرانا شروع کیا اور جلد ہی میں آسانی سے مسکرانے، ہنسنے اور باتیں کرنے لگ گئی۔

اس واقعہ کے چند ماہ بعد میرے والد صاحب نے مجھے اپنے کورس کی ایک کتاب دکھائی۔ وہ پاکستان کی ہوائی فوج میں افسر تھے۔ ان کی ایک کورس کی کتاب میں ایک خاص طریقہ مطالعہ لکھا ہوا تھا۔ اس طریقے کا نام SQ3R ہے۔ میں نے یہ طریقہ غور سے پڑھا اور اس پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ وہ دن اور آج کا دن..... ہر قسم کی تعلیمی کامیابی حاصل کرنا میرے لیے آسان ہو گیا۔ میں نے پشاور بورڈ میں

ایف، ایس، سی پری میڈیکل میں اول پوزیشن حاصل کی۔
اس کے بعد کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج میں داخل ہوئی۔ ایف، ایس، سی سے
لے کر ایم، بی، بی، ایس کے اختتام تک میں نے سات سونے اور نو چاندی کے میڈل
حاصل کیے۔ یہ تمام تمغے اول پوزیشن کے تھے۔

☆ (1) اس کتاب میں ہم آپ کو نمایاں تعلیمی کامیابی کے راز
بتائیں گے خاص طور پر ایک طریقہ مطالعہ بتائیں گے جو امریکہ میں پروفیسر
راجسن نے 1935ء میں دریافت کیا۔ اس طریقہ مطالعہ کو SQ3R کہتے ہیں۔
SQ3R کا مطلب ہے:

(Survey, Question, Read, Recall, Review) یعنی مضمون کا جائزہ
لیں۔ اپنے آپ سے کچھ سوال پوچھیں، پھر پڑھیں۔ پڑھنے کے بعد یادداشت پر زور
ڈال کر یاد کریں۔ اور پڑھائی مکمل کرنے کے بعد چوبیس گھنٹے کے اندر اندر اسی
مضمون پر نظر ثانی کریں۔

☆ (2) فعال طریقے سے تعلیم حاصل کرنا (Active Learning)

فعال طریقے سے تعلیم حاصل کرنا انتہائی اہم ہے۔ فعال طریقے سے مراد ہے
مضمون کو تجسس اور دلچسپی سے سیکھنے کی کوشش کرنا۔ مثلاً سوال و جواب میں حصہ
لینا، اس کے بارے میں اپنے ہم جماعتوں سے بات چیت کرنا، اسے عملی طور پر آزمانا،
پھر دوبارہ بات چیت کرنا اور دہرانا۔

یعنی یہ تمام طریقے جن کے ذریعے آپ اپنی دلچسپی اور سیکھنے میں شرکت
بڑھاتے ہیں، انہیں (Active Learning) (فعال طریقے سے تعلیم حاصل کرنا) کہتے
ہیں۔ مثلاً:

اسی کتاب کی مثال لیجئے۔ اگر آپ نے اسے صرف ایک دو دفعہ پڑھ لیا تو آپ

کی دلچسپی اور شرکت کم ہوگی۔ آپ کو یاد بھی کم رہے گا۔ لیکن اگر آپ نے کتاب پڑھنے سے پہلے اپنے آپ سے چند سوال پوچھے۔ مثلاً میں اس مضمون کے بارے میں پہلے سے کیا جانتا ہوں؟ اب مزید کیا جاننا چاہتا ہوں؟

ان سوالوں کے جواب سوچنے سے آپ کا اس کتاب کے بارے میں تجسس اور دلچسپی بڑھ گئی۔ آپ نے اگر یہ کتاب کسی دوست یا بہن بھائی کے ساتھ مل کر پڑھی یا پڑھنے کے بعد آپ نے کسی دوست یا استاد یا بہن بھائی سے اس کے بارے میں بات چیت کی پھر آپ نے عملی طور پر اس کے بتائے ہوئے طریقے آزمائے اور اپنا تجربہ کسی کو بتایا تو اس کے معنی ہیں کہ آپ نے فعال طریقے سے اس کتاب کو پڑھا سمجھا اور آزمایا۔

کیونکہ آپ نے اپنی ہر ممکن صلاحیت استعمال کی، شوق، تجسس اور شرکت کے ساتھ علم حاصل کیا۔ اپنی عقل، کان، زبان، آنکھیں ہر ممکن طریقے سے استعمال کیں اور تجربہ کیا۔ اس طرح آپ جو کچھ بھی پڑھیں گے، بہتر سمجھ میں آئے گا اور یاد رہے گا۔ ترقی یافتہ ممالک میں زیادہ تر پڑھائی فعال طریقے سے کی جاتی ہے۔ پاکستان میں اچھے سکولوں اور کالجوں میں یہ طریقہ ایک حد تک استعمال ہوتا ہے۔

البتہ اس فعال طریقے کا استعمال بہت حد تک انفرادی استاد اور انفرادی طالب علم پر منحصر ہے یعنی کسی بھی سکول اور کالج میں ایک اچھے استاد کی یہی کوشش ہوتی ہے کہ اپنے طلباء کے ذہن میں زیادہ سے زیادہ تجسس اور دلچسپی پیدا کرے۔

☆ (3) تجسس اور دلچسپی پیدا کرنے کی خاطر استاد اپنے طلباء سے سوال پوچھتا ہے اور طلباء کے سوالوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ ایک اچھا استاد مضمون کو دلچسپ بنانے کے لیے عملی تجربہ، داستانوں، قصہ کہانیوں سے فائدہ حاصل کرتا ہے۔ یعنی ہر وہ چیز جو مضمون کو دلچسپ بنانے میں مدد کر سکے، اس کا استعمال کرتا ہے۔

ایک اچھا استاد اپنے طلباء کے ساتھ خوشگوار علمی بحث کرنا پسند کرتا ہے۔ ایک

اچھا استاد اپنے طلباء کے ساتھ کسی بات پر اختلاف ہو تو طلباء کے نقطہ نظر کو احترام سے سنتا ہے اور اختلاف کو اپنی بے عزتی نہیں سمجھتا بلکہ اختلاف اور بحث و مباحثہ کو علم سیکھنے سکھانے کا ایک حصہ سمجھتا ہے۔ اچھے استاد کے پاس طالب علم کے سوال کا جواب نہ ہو تو وہ اس بات کا اعتراف کرتا ہے اور جواب ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے۔ یا طالب علم کو بتاتا ہے کہ وہ جواب کہاں سے حاصل کرے۔ وہ لیکچر کے اختتام پر لیکچر کا مختصر خلاصہ دیتا ہے۔

☆ (4) ایک اچھا طالب علم اپنے مضمون میں شدید دلچسپی لیتا ہے۔ وہ باقاعدگی سے لیکچر سنتا ہے، جو چیز صبح کو استاد سے سیکھتا ہے، شام کو وہی مضمون خود سے پڑھتا ہے تاکہ دہرائی سے مضمون ذہن میں جم جائے۔

ایک اچھا طالب علم کلاس میں استاد کے سوالوں کے جواب دینے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر اسے جواب صحیح نہ بھی آتا ہو تو اپنی ہر ممکن کوشش کرتا ہے۔ ظاہر ہے کہ غلط جواب، جواب نہ دینے سے بہتر ہے کیونکہ غلطی کرنے سے اصلاح کا راستہ کھل جاتا ہے۔ طالب علم کو غلطی کرنے سے نہیں ڈرنا چاہیے چاہے اس کے ہم جماعت اس کا مذاق اڑائیں۔

ایک اچھا طالب علم نصابی کتابیں پڑھنے کے علاوہ عملی تجربہ اور تربیت حاصل کرنے کے لیے ہمیشہ پیاسا ہوتا ہے وہ عملی بحث مباحثہ میں حصہ لیتا ہے۔ نصابی کتابوں کے علاوہ جہاں بھی اسے اپنے مضمون کا مواد ملتا ہے، وہ عقاب کی طرح اس پر جھپٹ پڑتا ہے چاہے وہ ریڈیو، ٹیلی ویژن ہو یا اخبار رسالے ہوں۔ یا تعلیمی آڈیو، ویڈیو کیسٹ یا کمپیوٹر کی ڈسک ہو۔

ایک اچھا طالب علم ناکامی سے نہیں گھبراتا، ناکامی اور غلطی کرنا علم کے راستے پر چلنے والوں کی اہم منزلیں ہوتی ہیں۔ کبھی نہ کبھی کوئی نہ کوئی ناکامی سب کو اس راستے میں دیکھنی پڑتی ہے اور غلطیاں کیے بغیر کچھ بھی سیکھنا محال ہے۔

ایک اچھا طالب علم اپنے ہم جماعتوں سے مقابلے کا احساس رکھتا ہے لیکن بہتر

ہے کہ وہ زیادہ تر مقابلہ اپنے ہی ساتھ رکھے۔ یعنی اپنے ماضی کے ریکارڈ قائم رکھنے یا بہتر بنانے کی کوشش کرے۔ دوسروں سے زیادہ مقابلہ پریشانی اور حسد کا سبب بن سکتا ہے۔ پریشانی اور حسد سے بچاؤ بہتر ہے۔ حسد کا قول اور فعل حرام ہے۔

ایک اچھا طالب علم اپنے سے زیادہ جاننے والے کی عزت کرتا ہے۔ چاہے وہ استاد ہو یا ہم جماعت اور اس سے علم حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ دوسری طرف وہ اپنے سے کم جاننے والوں کی امداد کرتا ہے۔ بظاہر وہ دوسروں کی مدد کر رہا ہوتا ہے لیکن دراصل اپنے علم کو مستحکم کرنے کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ دوسروں کو سکھایا جائے۔ ویسے بھی تعلیم دینا شب بیداری سے بڑی عبادت ہے اور اس کا بڑا ثواب ہے۔ ایک اچھا طالب علم اپنی کامیابیوں کے باوجود انکسار سے کام لیتا ہے، وہ جانتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی خداداد نعمتوں، اساتذہ، والدین اور ہم جماعتوں کی مدد سے ہی وہ اس کامیابی سے ہمکنار ہوا۔ اس لیے وہ ہر کامیابی پر سجدہ شکر بجالاتا ہے۔

☆ (5) والدین سے چند گزارشات

اکثر والدین اپنے بچوں کی تعلیم سے متعلق فکرمند رہتے ہیں، میرے مشاہدے میں اکثر والدین ضرورت سے زیادہ فکرمند ہو جاتے ہیں۔ مثلاً انہیں اپنے بچوں کی تعلیمی خوبیوں سے واقفیت نہیں ہوتی۔ وہ صرف اپنے بچوں کی تعلیمی کمزوریوں سے واقف ہوتے ہیں۔ اس طرح ظاہر ہے کہ وہ فکرمند اور پریشان ہو جاتے ہیں۔

میں والدین کو تاکید کرتی ہوں کہ جہاں وہ اپنے بچے کی تعلیمی کمزوریوں پر نظر رکھتے ہیں وہاں ان کی تعلیمی خوبیوں پر بھی نظر رکھیں تاکہ مجموعی تصویر درست ہو اور وہ اپنی اولاد کی حوصلہ افزائی بھی کر سکیں۔ اگر والدین کو معلوم نہ ہو کہ ان کی اولاد میں تعلیمی خوبیاں کیا ہیں تو وہ اساتذہ سے یہ سوال پوچھیں۔ اساتذہ کو بھی والدین سے بات کرتے ہوئے بچے کی کمزوریوں کے علاوہ خوبیاں بتانی چاہئیں۔

میری دوسری گزارش والدین سے یہ ہے کہ اپنے بچوں کا دوسرے لوگوں کے بچوں سے اور اپنے بچوں کا آپس میں مقابلہ نہ کریں بلکہ ہر بچے پر واضح کر دیں کہ اس کا مقابلہ صرف اس کی اپنی صلاحیتوں سے ہے۔ یعنی وہ اپنی صلاحیتوں کو کتنا کام میں لاتا ہے۔ جب اولاد اپنی صلاحیتوں کو اچھی طرح استعمال میں لائے تو والدین اولاد کو کہہ سکتے ہیں ”ہمیں خوشی ہے کہ تم اپنی صلاحیتوں کو خوب استعمال کرتے ہو۔“

اگر اولاد یا کوئی بچہ اپنی صلاحیتیں استعمال نہ کر رہے ہوں تو والدین اپنی اولاد سے کہہ سکتے ہیں۔ ”ہمیں افسوس ہے کہ تم اپنی صلاحیتیں استعمال نہیں کر رہے اس سے تمہارا ہی نقصان ہو گا۔“ اپنے بچوں کو کہنا کہ وہ فلاں کی طرح پڑھیں اور فلاں کی طرح نمبر حاصل کریں۔ عموماً فائدہ مند نہیں ہوتا کیونکہ بچے اسی ”فلاں“ سے دل ہی دل میں حسد کرنے لگتے ہیں اور احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اپنے بچوں کو بڑے ناموں سے بھی نہ پکاریں۔ مثلاً نالائق، بے وقوف، پاگل، کم بخت، بد نصیب، بد تمیز وغیرہ۔ یہ سب بڑے نام ہیں اور آپ کے بچوں کی خود اعتمادی کو ٹھیس لگاتے ہیں۔ اس کے بجائے اپنے بچے یا نوجوان کو بتائیں کہ آپ کو اس کے عمل کی کونسی بات صحیح نہیں لگتی۔ مثلاً ”بیٹا! مجھے افسوس ہے کہ تم پڑھائی سے بے توجہی برت رہے ہو، یہ وقت چلا گیا تو دوبارہ نہیں آئے گا، پھر تم خود ہی ایک دن پچھتاؤ گے۔“

یا ”بیٹی! تم فلاں فلاں مضامین کی طرف توجہ دے رہی ہو لیکن فلاں مضمون میں تمہارے نمبر بہت کم ہیں، تمہارے خیال میں اس کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟“

پہلے اپنے بچوں کی بتائی ہوئی وجہ غور سے سنیں پھر اپنی رائے پیش کریں۔ اگر آپ کو خود سمجھ میں نہیں آ رہا کہ کمزوری کی وجہ کیا ہے تو استاد یا استانی سے مشورہ کریں۔ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ اپنے بچوں کے ساتھ کھیل کود میں حصہ لیں۔ کبھی ان کی پسند کا ٹیلی ویژن پروگرام ان کے ساتھ بیٹھ کر دیکھیں۔ ان کی دلچسپیوں میں حصہ لیں تاکہ وہ آپ کو ”بور“ والدین نہ سمجھیں اور آپ کا کہا شوق سے مانیں۔ بچے ان والدین کو ”بور“ سمجھتے ہیں جو ہر وقت کام کاج کی طرف توجہ دلاتے

ہیں۔ کھیل کود اور بچوں کی دلچسپیوں میں دلچسپی نہیں لیتے۔
والدین کو چاہیے کہ بچوں کے ساتھ دوستانہ اور لچکدار رویے رکھیں۔ یہ
کیسے ممکن ہے کہ رویہ دوستانہ اور لچکدار بھی ہو اور بچوں سے تعاون حاصل کرنے
میں کامیابی بھی ہو؟ اس سوال کا بہترین جواب دو امریکی خواتین فیبر اور منرلش نے
اپنی کتاب How to talk so kids will listen and listen so kids
will talk..... میں دیا۔ اس کا اردو میں میں نے خلاصہ لکھا ہے: خلاصے کا نام ہے
”آپ کے بچے آپ کی بات کیوں نہیں سنتے؟“ اسے والدین اور بچوں نے بہت پسند
کیا ہے۔ البتہ اسے بار بار پڑھنا شرط ہے۔ ☆ (69) میں اس مضمون کو تعلیم کے
میدان کے لیے دوبارہ لکھا ہے۔ صفحہ 88 پر پڑھیں۔

☆ (6) شاید اس وقت آپ کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہو کہ کیا
تعلیمی کامیابی حاصل کرنے کے لیے ہمیں بہت زیادہ پڑھنا ہوگا؟
ظاہر ہے کہ جتنا گڑ ڈالیں گے اتنا ہی حلوہ بیٹھا ہوگا۔ البتہ اس طریقہ تعلیم میں آپ کی
کوشش کی مقدار شرط نہیں ہے بلکہ کوشش کا طریقہ شرط ہے۔ یعنی آپ جتنا بھی
پڑھیں SQ3R سے پڑھیں۔ ایسا کرنے سے آپ کے نتائج پر انشاء اللہ اچھا اثر پڑے
گا۔ یعنی آپ جو کچھ بھی پڑھیں گے آپ کو زیادہ سمجھ میں آئے گا اور زیادہ یاد رہے
گا۔

☆ (7) دوسرا سوال جو آپ کے ذہن میں آ رہا ہو گا وہ یہ ہے کہ کیا
تعلیمی کامیابی کا تعلق طالب علم کی ذہانت سے نہیں؟

ہاں بے شک! ہمیں اعتراف کرنا ہوگا کہ زیادہ ذہین طلباء تھوڑی محنت میں
زیادہ کامیابی حاصل کر جاتے ہیں۔ البتہ ذہانت اور تعلیمی کامیابی کے بارے میں پسند
مشاہدات یہ ہیں:

اکثر طلباء جو ایک عام سکول میں آٹھویں جماعت تک پہنچ جاتے ہیں وہ کم از کم اوسط ذہانت رکھتے ہیں۔

☆ (8) کیونکہ ذہنی پسماندہ بچے ایک عام سکول میں۔ یہاں تک بھی نہیں پہنچ سکتے۔ انہیں خصوصی سکول میں خصوصی تعلیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ ذہنی پسماندہ بچوں کے بارے میں تفصیل صفحہ 125 پر پڑھیں۔

☆ (9) پھر خصوصی مشکلات والے بچے ہیں جن کی مشکل کو Learning disability کہتے ہیں۔ یہ بچے اکثر ذہین ہوتے ہیں لیکن انہیں پڑھنے یا لکھنے میں کوئی خاص مشکل پیش آتی ہے مثلاً یہ کچھ حروف کو الٹا لکھ دیتے ہیں یا حساب میں کوئی خاص مشکل پیش آتی ہے۔

خصوصی آزمائشوں کے ذریعے ان بچوں کو پہچانا جاتا ہے اور خصوصی رہنمائی کے ذریعے یہ بچے اکثر اپنی مشکل پر قابو پا سکتے ہیں۔ ان بچوں کے والدین اور اساتذہ کو بھی رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ ان کی مدد اور حوصلہ افزائی کر سکیں۔ عموماً یہ بچے اپنی مشکل پر قابو پا لیتے ہیں اور آگے چل کر بہتر تعلیم حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کا ایسا کوئی مسئلہ ہے تو آپ ماہر نفسیات یا ماہر تعلیم سے مشورہ کریں۔ تفصیل صفحہ 133 پر دیکھیں۔

باقی اکثر طلباء کی ذہانت اوسط یا اوسط سے زیادہ ہوتی ہے۔ ان طلباء میں بے شک زیادہ ذہین طلباء کو ایک آسانی میسر ہے لیکن ہمارے تجربے میں تعلیمی ناکامیوں کی عموماً وجہ ذہانت کی کمی نہیں ہوتی۔ نیوٹن نے کہا تھا: Genius is Persistence 90% یعنی انوکھی کامیابیاں مسلسل محنت سے حاصل ہوتی ہیں۔

☆ (10) تعلیمی ناکامیوں کی عموماً وجہ غلط طریقہ مطالعہ، محنت یا باقاعدگی کی کمی، خود اعتمادی کی کمی یا عملی تربیت کی کمی ہوتی ہے۔

☆ (11) جہاں تک ذہانت کا تعلق ہے، ہم خداداد ذہانت کو چھوٹی عمر میں بڑھا سکتے ہیں۔ خاص طور پر 18 سال سے پہلے بچے کو بہتر اور دلچسپ تعلیم کے ذریعے ذہانت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ تفصیل دیکھیں صفحہ 102 اور صفحہ 120 پر۔ چھوٹے بچے کا زیادہ تر وقت ماں اور بہن بھائیوں کے ساتھ گزرتا ہے۔ اس لیے ماں کو چاہیے کہ بچے کو اس عمر میں زیادہ سے زیادہ چیزوں کے نام، کام اور فائدے بتائے۔ جو مائیں اپنے کمسن بچوں کو ایسی توجہ دیتی ہیں ان کے بچوں کی ذہانت میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔ گھر کے دوسرے بڑے اور بہن بھائی بھی اس سلسلے میں مدد کر سکتے ہیں۔

☆ (12) جوان ہو جانے کے بعد ہم اپنی خود اعتمادی مضبوط بنا کر موجودہ ذہانت کا بہتر استعمال کر سکتے ہیں۔ ”صحت اور سکون“ آڈیو کیسٹ میں خود اعتمادی بڑھانے کے طریقے بتائے گئے ہیں۔

جن طلباء میں خود اعتمادی زیادہ ہو وہ اپنی خداداد ذہانت کو زیادہ استعمال کر پاتے ہیں۔ کیونکہ وہ کلاس میں سوال و جواب میں زیادہ حصہ لیتے ہیں۔ ہمت اور حوصلے سے امتحان دیتے ہیں اور امتحانوں کی گھبراہٹ کم محسوس کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ بہتر طریقے سے مطالعہ کرنے سے سمجھ اور یادداشت میں زبردست اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اس کتاب میں ہم SQ3R، 3CR یادداشت کے سارے بنانے کے طریقے اور تیز پڑھنے کے طریقے بتائیں گے۔ سپر لرننگ کے کمالات صفحہ 77 پر دیکھیں۔

اگر آپ ان طریقوں پر عمل کریں گے تو اپنی ترقی سے خود حیران ہوں گے مثلاً میری والدہ مجھے کہتی ہیں ”غزالہ! تمہاری یادداشت بہت اچھی ہے۔“ میں جواب دیتی ہوں۔ ”جی نہیں! میں ہر چیز پڑھنے کے بعد 24 گھنٹے کے اندر دہراتی ہوں اور آپ نہیں دہراتیں۔“

حیرت کی بات تو یہ ہے کہ تعلیمی کامیابی میں فن تحریر اور فن تقریر کا کتنا دخل ہے۔ یہ دونوں فن مشق اور اچھی رہنمائی سے سیکھے جاتے ہیں۔

اللہ کا شکر ہے کہ مجھے بچپن سے انگریزی اور اردو کے بہترین استاد ملے جنہوں نے مجھے بہترین مضمون نویسی سکھائی۔ اکثر پاکستانی امتحانوں میں سوال لے ہونے کی وجہ سے مضمون نویسی کا امتحان ہر قدم پر ہوتا ہے۔ اس لیے اس فن میں مہارت حاصل کیجئے۔

فن تقریر کا تعلیمی کامیابی سے یہ تعلق ہے کہ جو طالب علم تقریر کی مشق رکھتا ہے وہ کلاس میں سوال کرنے سے خوفزدہ نہیں ہوتا چاہے کلاس میں دو سو طالب علم ہوں۔

اس سلسلے میں ایک دلچسپ حادثے نے مجھے فن تقریر کا ماہر بنا دیا۔ میری نانی مرحومہ نے اپنے گھر میں درس کا انتظام کیا۔ لیکن ابھی تقریر کرنے کے لیے کسی خاتون کا بندوبست نہیں ہوا تھا۔ وہ مجھے ساتھ لے کر تین خواتین کے گھر گئیں اور ان کی منت سماجت کی کہ وہ درس میں تقریر کر دیں۔ تینوں نے کسی مصروفیت کی وجہ سے انکار کر دیا۔

بالآخر مایوس ہو کر میں نے پیشکش کی کہ میں تقریر کر دوں۔ میری نانی مرحومہ نے مجھے بڑے شک سے دیکھا اور کہا ”لڑکی! تو تقریر کر لے گی؟“ میں نے کہا ”بڑی امی! آپ فکر نہ کریں۔ میں تقریر کر لوں گی۔ انشاء اللہ۔“

سکول کالج میں تو تقریریں کی ہی تھیں، یہ عوام کے سامنے میری پہلی تقریر تھی جو بیس منٹ کی تھی۔ اس کی کامیابی کے بعد میرے دل سے تقریر کا خوف ختم ہو گیا۔ اس کے بعد درس دینا میرا معمول بن گیا۔ تقریر کا خوف اترنے سے مجھے تعلیم حاصل کرنے میں بہت زیادہ فائدہ ہوا کیونکہ میری کلاس میں دو سو طلباء تھے اور کلاس میں سوال و جواب کرنے کا خوف اُتر گیا۔

SQ3R اور دوسرے گر

چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرانے کا عمل نرسری جماعت سے شروع کیا جا سکتا ہے۔ مکمل SQ3R کا طریقہ مطالعہ تیسری یا چوتھی جماعت سے شروع کیا جا سکتا ہے۔ اس طریقہ مطالعہ کا سب سے اہم حصہ چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرائی ہے۔

☆ (13) اب ہم آپ کو SQ3R کے طریقہ مطالعہ کی تفصیلات بتاتے ہیں:

اس طریقہ مطالعہ سے آپ کی یادداشت تقریباً دس گنا بڑھ سکتی ہے۔ مضمون سمجھ میں بھی زیادہ آتا ہے اور عملی اطلاق بھی آسان ہو جاتا ہے۔

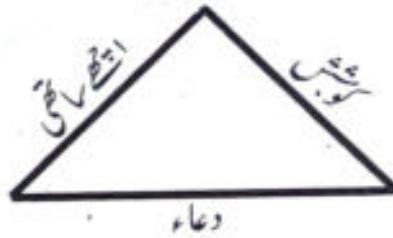
ابھی ہم نے بتایا تھا کہ SQ3R کے معنی ہیں:

- یعنی جائزہ لینا Survey
- یعنی اپنے آپ سے سوال پوچھنا Question
- یعنی پڑھنا Read
- یعنی یادداشت پر زور ڈال کر یاد کرنا Recall

• یعنی چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرانا Review
امریکہ میں لوگ دہرانے کو Review کہتے ہیں، جبکہ پاکستان میں دہرانے کو
Revise کہتے ہیں۔

☆ (14) اب ہم پہلے S - Q یعنی Survey - Question کا
مطلب سمجھتے ہیں۔ سروے سے مراد یہ ہے کہ آپ نے جس چیز کا مطالعہ کرنا
ہے اس کے مضمون کا جائزہ لیں۔ مثلاً اس کتاب یا باب میں تصویریں دیکھیں،
مضامین کی فہرست دیکھیں، باب کے حصوں کی سرخیاں پڑھیں، اس طرح آپ کو
اندازہ ہو جائے گا کہ مضمون کس چیز کے بارے میں ہے اور مضمون کے مختلف حصے
لیا ہیں۔ مثلاً:

میرے پاس یہاں میری کتاب ”امی ابو! آپ نے لڑنا کیوں چھوڑ دیا؟“ ہے۔
اس کا سروے یعنی جائزہ لینے سے پتہ چلتا ہے کہ اس میں کوئی خاص تصویریں نہیں
البتہ یہ خاکہ نظر آتا ہے۔



یقیناً اس خاکے کی کافی اہمیت ہوگی۔ فہرست مضامین دیکھنے سے پتہ چلا کہ اس
کتاب میں ذہن اور جسم کا تعلق، اعصابی تناؤ سے نجات کے طریقے اور پرسکون
رہنے کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو ماحول بہتر بنانے کے لیے بات
چیت اور فیصلہ کرنے کے بہتر طریقے بھی بتائے ہیں۔

یہ تھا ہمارا سروے یعنی سرسری جائزہ۔ یہ جائزہ لینے میں عموماً 3-4 منٹ ہی
لگتے ہیں۔

☆ (15) Question کے معنی ہیں اپنے آپ سے سوال کرنا کہ میں اس مضمون کے بارے میں پہلے سے کیا جانتی ہوں یا جانتا ہوں اور میں اس کے مطالعے سے مزید کیا جاننا چاہتی ہوں یا چاہتا ہوں؟ مثلاً:

ہو سکتا ہے کہ آپ اس کتاب کا جائزہ لیتے ہوئے ٹھٹھک جائیں کہ کیا واقعی ذہن اور جسم میں تعلق موجود ہے؟

یہ کیسا تعلق ہے؟ کیا ہم اس تعلق کو بہتر استعمال کر کے اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں؟ اس طرح مضمون کا جائزہ لینے اور ذہن میں سوال و جواب شروع کرنے سے آپ کا ذہن اس مضمون میں تمام دلچسپی سے متوجہ ہو گیا۔ یعنی آپ کی ذہنی توانائیاں مضمون پر جمع ہو گئیں۔ بالکل جس طرح ایک کھلاڑی، کھیل یا دوڑ سے پہلے کچھ ہلکی ورزش شروع کر دیتا ہے تاکہ اس کا جسم زیادہ مشقت کے لیے تیار ہو جائے۔ اسی طرح آپ مضمون کا جائزہ لے کر اور اپنے آپ سے سوال پوچھ کر اپنے ذہن کو مضمون کی طرف لے آتے ہیں، اس لیے کہ حصول علم کے لیے تجسس ضروری ہے۔

اگر آپ کسی امتحان کے لیے مطالعہ کر رہے ہیں تو اس امتحان کے پچھلے سالوں میں پوچھے ہوئے سوالات ضرور حاصل کیجئے۔ انہیں عموماً Guess Papers گیس پیپرز کہا جاتا ہے۔ ان کے مطالعے سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ اس مضمون میں سے کون سے سوالات امتحان میں آسکتے ہیں۔ اس طرح آپ کو رس شروع کرتے وقت ہی اپنے ذہن کو امتحانی نقطہ نظر کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کیجئے۔ اس طرح آپ کو امتحانوں میں زیادہ نمبر حاصل کرنا آسان ہو جائے گا۔ اپنے آپ سے سوال پوچھنے میں چند منٹ لگتے ہیں۔

☆ (16) اب ہم آپ کو پڑھنے کا طریقہ تفصیل سے بتاتے ہیں۔

یہ SQ3R کا پہلا R ہے۔ اچھا اب میں مثال کے طور پر اسی کتاب ”امی۔ ابو۔ آپ

نے لڑنا کیوں چھوڑ دیا؟“ کے پہلے باب سے ایک اقتباس پڑھتی ہوں۔ یہ جسم اور ذہن کے تعلق کے بارے میں ہے۔ اب آپ بھی میرے ساتھ پڑھتے ہوئے اس کے اہم ترین حصوں کو پہچاننے کی کوشش کریں..... ”شاید آپ کو یہ بات ذرا عجیب معلوم ہو البتہ آپ کے جسم اور آپ کے ذہن میں گہرا تعلق موجود ہے جو آپ سوچتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں اس کے آپ کے ذہن پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

اس کے میں یہاں دو ثبوت دوں گی۔ دوسری جنگ عظیم میں جب مرنے والوں کے پوسٹ مارٹم ہوئے تو پتہ چلا کہ پندرہ فیصد لوگ صرف خوف سے مر گئے تھے یعنی نہ انہیں کوئی زخم لگا اور نہ انہیں کوئی بیماری تھی۔

اس کے علاوہ اگر کسی دل کے مریض کے دل کی بجلی کی ریکارڈنگ کاغذ پر بنائی جائے یعنی ای، سی، جی لیا جائے اور اس کے ساتھ گفتگو بھی کی جائے تو جب گفتگو ایسی چیزوں کے بارے میں ہوگی جن کے بارے میں وہ شدید قسم کے جذبات رکھتا ہو تو اس وقت فوری طور پر اس کے ای، سی، جی میں تبدیلی آئے گی۔“

یہ کوئی 5 جملے تھے۔ ان پانچ جملوں میں سے ایک جملہ انتہائی اہم ہے اور یہی اس مضمون کا لب لباب ہے۔ میری نظر میں یہ جملہ یوں ہے۔

”جو آپ سوچتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں اس کے آپ کے ذہن اور آپ کے جسم پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔“

یہ کتاب میری اپنی ہے یعنی لائبریری کی یا کسی اور کی نہیں۔ اس لیے میں نے اس جملے کے نیچے پنسل سے لائن کھینچ دی۔

اب آئندہ کے لیے مجھے اس اقتباس کے اہم نکات ڈھونڈنے نہیں پڑیں گے بلکہ وہ صفحہ کھولتے ہی نظر آجائیں گے۔ چونکہ زبان سادہ تھی اس لیے مضمون آسانی سے سمجھ میں آگیا۔ اگر زبان مشکل ہوتی اور یہ کورس کا مضمون ہوتا تو میں مشکل الفاظ کے معنی لغت سے دیکھتی یا کسی سے زبانی پوچھتی۔

پڑھتے وقت ہم نے مضمون کو سمجھنا ہے اور اس کا لب لباب، یعنی اس کے

اہم ترین حصے ڈھونڈنے ہیں۔ اگر کتاب آپ کی ذاتی ہے تو اہم ترین سطور کے نیچے لائن کھینچ دیں۔ ایسا کرنے سے مضمون کے اہم حصے آئندہ دیکھتے ہی نظر آجائیں گے۔ اس طرح آپ کے اگلے دو مرحلے یعنی Recall (یادداشت پر زور ڈال کر یاد کرنا) اور Revise (24 گھنٹے کے اندر اندر دہرانا) خاصے آسان ہو جائیں گے۔

☆ (17) اب آیا Recall یعنی یادداشت پر زور ڈال کر یاد کرنے کا مرحلہ۔ افسوس کی بات ہے کہ ہمارے پاکستانی طریقہ امتحان میں یادداشت اور مضمون نویسی کا امتحان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کاش ہمارے امتحانوں میں پانچ چھ بڑے سوالوں کے بجائے پندرہ یا بیس چھوٹے سوال ہوتے۔

میری نظر میں صرف اس ایک چھوٹی سی تبدیلی سے طلباء کی یادداشت اور مضمون نویسی کا امتحان کم ہو جائے گا اور علم کی گہرائی کا امتحان زیادہ ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ طلباء کی امتحانوں سے متعلق خوف اور گھبراہٹ بہت کم ہو جائے گی کیونکہ ان کا امتحان قسمت پر کم اور محنت پر زیادہ انحصار کرے گا۔

بہر حال جب تک حالیہ امتحانی سسٹم رائج ہے۔ آپ کو یاد کرنے پر خاصی توجہ دینی ہوگی۔ اس کے لیے محنت اور نظم و ضبط کی ضرورت ہے۔ اللہ کا شکر ہے کہ کچھ پرچوں میں اب چھوٹے سوال بھی پوچھے جاتے ہیں۔ ہمارے بورڈز کو اس طرف مزید دھیان دینا چاہیے۔

میری تجویز یہ ہے کہ پڑھنے کے فوراً بعد کتاب سے نظریں ہٹا کر اس حصے کے اہم نکات کو اپنے الفاظ میں ادا کیجئے۔ مثلاً:

ابھی جو ہم نے اقتباس پڑھا۔ اس کے اہم نکات آپ اپنی زبان میں بیان کریں تو شاید یہ کہیں گے۔۔۔

ہماری سوچ کا ہمارے ذہن اور جسم پر گہرا اثر ہے تبھی دوسری جنگ عظیم میں پندرہ فیصد لوگ صرف خوف سے مر گئے تھے۔ اس کے علاوہ شدید قسم کے جذبات دل کی بجلی کی ریکارڈنگ (ای، سی، جی) میں فوری تبدیلی لاتے ہیں۔

لیکن آپ جانتے ہیں کہ اکثر نصاب کے مضامین اس سے زیادہ محنت طلب ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ایسے مشکل مضمون کو کتاب کی مدد سے دو تین بار دہرانا پڑے لیکن کوشش کیجئے کہ آخری بار کتاب دیکھے بغیر دہرائیں۔ یہ بات میں خاص طور پر ایسے امتحانوں کے لیے کہہ رہی ہوں جن میں لمبے سوال ہوں۔

اسی یاد کرنے کے عمل کو بہت سے لوگ رٹا کہتے ہیں لیکن اگر آپ نے مضمون سمجھ کر یاد کیا ہے تو یہ ایک عیب نہیں بلکہ ہمارے حالیہ طریقہ امتحان کی وجہ سے آپ کی مجبوری ہے۔

ہاں! آپ کے ہم جماعت آپ کی بہترین یادداشت دیکھ کر شاید حسد کریں اور شاید آپ کو طعنہ دیں کہ آپ نے رٹا لگایا ہے۔ Multiple Choice Questions والے امتحانوں کے لیے یہ مرحلہ ایک مرتبہ کرنا کافی ہے۔

☆ (18) رٹے کے طعنے کو ایک کان سے سن کر دوسرے سے نکال دیں۔ البتہ جس رٹے کو میں معیوب سمجھتی ہوں۔ وہ رٹا بغیر مضمون سمجھے ہوئے اور بغیر عملی تربیت کے لگایا جاتا ہے۔ یہ رٹا آپ کو فائدہ نہیں دے گا جبکہ اگر آپ نے مضمون سمجھ کر اور عملی تربیت حاصل کر کے رٹا لگایا ہو تو یہ رٹا آپ کے کام آئے گا۔ کچھ لوگ کتاب یا لیکچر کا لفظ بہ لفظ رٹا لگاتے ہیں۔ میرے نزدیک یہ صرف خاص موقعوں پر ضروری ہوتا ہے۔ مثلاً کسی چیز کی تعریف لفظ بہ لفظ یاد کرنی ہوتی ہے۔ جیسے گرامر میں فعل، اسم کی تعریف یاد کرنی پڑتی ہے۔

یاد کرنے کے کام کو آسان بنانے کے لیے ایک اہم طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی دوسرے طالب علم کے ساتھ مل کر پڑھیں اور یاد کریں۔ آپس میں مضمون کے بارے میں بات چیت کرنے سے مضمون کو یاد رکھنا کافی آسان ہو جاتا ہے۔

یادداشت کے سہارے بھی بنائے جاسکتے ہیں۔ میں آپ کو پہلے آخری Revise-R یعنی چوبیس گھنٹے میں دہرانے کے بارے میں بتا دوں۔ پھر یادداشت بڑھانے کے طریقے بتاؤں گی۔

☆ (19) Revise یعنی دہرانے کی شرط یہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہو پڑھنے اور یاد کرنے کے بعد چوبیس گھنٹے کے اندر دہرائیے۔ امریکہ میں Revise کو Review کہتے ہیں۔

چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرانے کا عمل نرسری جماعت سے شروع کیا جا سکتا ہے۔ یہاں چوبیس گھنٹے کی اہمیت یہ ہے کہ جو معلومات چوبیس گھنٹے میں دو بار آپ کے دماغ میں ڈالی جائیں وہ انتہائی پائیدار طریقے سے نقش ہو جاتی ہیں۔ آئندہ مہینوں یا سالوں میں انہیں بوقت ضرورت یادداشت سے کام میں لانا خاصا آسان ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو زیادہ تر علم جو آپ نے محنت سے حاصل کیا اگلے چند دنوں میں یادداشت سے ضائع ہو جاتا ہے۔

حد تو یہ ہے کہ اگر ڈیڑھ یا دو دن بعد بھی دہرانے کا کام کریں تو آپ حیران ہوں گے کہ آپ کتنا بھول چکے ہیں اور دوبارہ کافی محنت کرنی پڑے گی۔ البتہ اگر چوبیس گھنٹے کے اندر آپ کو دہرانے کا موقع نہ ملے تو اس سے اگلے دن دہرا لیجئے۔

☆ (20) میری رائے میں آپ نے کل جو چیز ایک گھنٹے میں پڑھی ہے اس پر آج 20-15 منٹ ضرور لگائیں۔ میں دہراتے ہوئے مضمون کا جائزہ لینے (Survey) اور اپنے آپ سے سوال پوچھنے (Question) کی ضرورت محسوس نہیں کرتی۔ چونکہ آپ سمجھ چکے ہیں اور کل کی خاصی باتیں یاد ہوں گی۔

یعنی صرف دوبارہ پڑھیں اور یادداشت پر زور ڈال کر یاد کریں۔ ظاہر ہے کہ اگر مضمون مشکل ہے تو اس میں کچھ وقت زیادہ لگے گا اور اگر مضمون آسان ہے تو روانی سے ایک دفعہ پڑھ لینا ہی شاید کافی ہے۔

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ تو بہت مشکل ہے۔ یعنی کل جس مضمون پر ایک گھنٹہ صرف کیا تھا آج اسی پر دوبارہ بیس منٹ لگانا تو بڑا مشکل کام ہے۔ خاص طور پر اکثر طلباء کو وقت کی کمی اور نصاب کی زیادتی کا مسئلہ ہوتا ہے۔

بے شک یہ کام نظم و ضبط اور صبر کا کام ہے۔ خود میرا بھی اکثر چوبیس گھنٹے میں مضمون دہرانے کو دل نہیں چاہتا تھا لیکن چونکہ مجھے یقینی تجربہ ہے کہ اگر میں نے مضمون کو چوبیس گھنٹے میں نہیں دہرایا تو تقریباً سب کچھ بھول جائے گا۔ اس لیے نہ چاہتے ہوئے بھی دہرانا پڑتا تھا۔ اگر آپ کے پاس وقت کی شدید کمی ہو تو صرف وہ جملے دوبارہ پڑھ لیں جن کے نیچے پنسل سے لائن کھینچی تھی۔

☆ (21) مثل مشہور ہے کہ صبر کا پھل میٹھا ہوتا ہے۔ بس یہی چوبیس گھنٹے میں دہرانے کا مسئلہ ہے۔ بے شک یہ ہمارے صبر کی سخت ترین آزمائش ہے لیکن اسی آزمائش پر پورا اترنے سے ہم کامیابی کی منزلیں تیزی سے طے کریں گے۔

جو لوگ نصاب جلدی ختم کرنے کی لالچ میں چوبیس گھنٹے کے اندر نہیں دہراتے انہیں اکثر یاد کی ہوئی چیزیں بھول جاتی ہیں۔ گویا تھوڑے سے صبر کی کمی کی وجہ سے ساری محنت ضائع ہو جاتی ہے۔

یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ چوبیس گھنٹے کے اندر دہرانا ایک ایسی تجارت ہے جس میں صبر کا امتحان ضرور ہے لیکن منافع بھی بہت زیادہ ہے۔

کیا آپ کسی ایسے بینک میں اپنا پیسہ رکھنا پسند کریں گے جس کے بارے میں آپ کو یقین ہو کہ وہ آپ کا پیسہ کھا جائے گا؟
نہیں، نہیں! ہرگز نہیں!

پھر آپ جو بھی پڑھتے ہیں اس کو چوبیس گھنٹوں کے اندر اندر دہرانے کی کوشش کیوں نہیں کرتے؟ اس کے برعکس اگر آپ چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرانے کی عادت بنا لیں تو آپ کا پیسہ (علم) ایسے بینک (دماغ) میں جمع ہو جاتا ہے

جہاں سے آپ کو بوقت ضرورت حاصل کرنا آسان ہوگا۔ گویا اس طریقے میں صبر ضرور درکار ہے لیکن صبر کا پھل میٹھا بھی ہے۔

دیکھنے کی بات ہے کہ ہمیں صرف اپنا دل خوش کرنے کے لیے پڑھنا ہے یا ایسا پڑھنا ہے کہ کئی مہینوں بعد بھی ہمارے ذہن میں تازہ ہو اور یادداشت اچھی ہو۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ مضمون آپ کے دماغ میں محفوظ رہے اور جب بھی ضرورت ہو آپ اس علم کو استعمال کر سکیں تو پھر چوبیس گھنٹے کے اندر دہرانا ضروری سمجھیں۔

زندگی میں اور بھی بہت سے مقامات ہوتے ہیں جہاں صبر اور نظم و ضبط سے ہی کام لینا پڑتا ہے۔ حتیٰ کہ نماز پڑھنا روزہ رکھنا یہ سب صبر کے امتحان ہیں۔

اگر آپ سچے دل سے یہ حقیقت تسلیم کر لیں کہ یادداشت بڑھانے کے لیے چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرانا ضروری ہے تو آپ کا بہت فائدہ ہوگا۔ انشاء اللہ اگر آپ چند دن بھی ایسے مطالعہ کریں گے تو یادداشت کا فرق فوراً ظاہر ہو جائے گا۔

اگر کسی وقت آپ کل کے پڑھے ہوئے کو آج دہرانہ سکیں تو پھر بھی جیسے ہی موقع ملے دہرائیں۔ اگر پڑھائی کو چوبیس گھنٹے گزر چکے ہیں تو غالباً آپ کو دہرانے میں زیادہ محنت لگے گی کیونکہ آپ زیادہ بھول چکے ہوں گے۔ پھر بھی دہرانے سے آپ مزید نقصان سے بچ جائیں گے۔ اگرچہ دہرانے میں وقت زیادہ لگے گا۔

اگر مضمون بہت آسان ہے تو صرف جن سطور کے نیچے آپ نے کل پڑھتے ہوئے لائن کھینچی تھی، انہی کو دہرائیں۔ اس سے بھی بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

شوقیہ پڑھائی کرتے وقت دوبارہ دہرانا ضروری نہیں۔ مثلاً اخباروں، رسالوں میں کہانیاں واقعات اور خبریں دوبارہ پڑھنے کی ضرورت نہیں۔ لیکن اگر کبھی اخبار یا رسالے میں کوئی ایسا مضمون چھپے جو آپ کی دلچسپی کا باعث ہو اور اس کو یاد کرنا ضروری ہو تو پھر پورے کے پورے SQ3R پر عمل کریں۔ یعنی جائزہ لینا، سوال کرنا، پڑھنا، یاد کرنا اور پھر چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرانا۔

اب تو میرا اصول یہ ہے کہ جب تک کل کے پڑھے ہوئے کو دہرا نہیں لیتی، جب تک اگلا سبق نہیں پڑھتی۔ اس طرح دہرانا زیادہ یقینی ہو جاتا ہے۔

اس وقت 2001ء ہے اور میری عمر 48 سال ہے۔ میں اس وقت نفسیات، دینیات، فارسی اور عربی کی طالب علم ہوں۔ اب میں چوبیس گھنٹے کے اندر دہرانے کی پہلے سے بھی زیادہ قائل ہوں اور اس کو مصیبت نہیں، بلکہ ایک نعمت سمجھتی ہوں۔ گھریلو مصروفیات کی وجہ سے کئی مرتبہ ایسا کرنے میں مشکل ہوتی ہے۔ جب بھی میں چوبیس گھنٹے کے اندر نہیں دہراتی تو میرا پیسہ (علم) میرے بینک (دماغ) سے غائب ہو جاتا ہے۔ چنانچہ مجھے شدید نقصان ہوتا ہے اور دوبارہ کافی محنت کرنی پڑتی ہے۔

قرآن شریف کا مطالعہ کرتے ہوئے میں اکثر دس بارہ آیات اور ان کا ترجمہ پڑھتی ہوں۔ اگر میں وہی آیات تین دن لگاتار پڑھوں تو میری سمجھ اور یادداشت میں زبردست اضافہ ہوتا ہے۔ چنانچہ پیش رفت تو کم ہوتی ہے لیکن یہ علم میرے ساتھ رہتا ہے۔ مجھے چھوڑ کر نہیں بھاگ جاتا۔

یہاں میں ایک عالم دین سکاکی کا ذکر کر دوں۔ سکاکی پہلے تالے بناتا تھا، اس نے نوٹ کیا کہ بادشاہ وقت کاریگروں سے زیادہ علمائے دین کی عزت کرتا تھا اس نے فیصلہ کیا کہ وہ عالم دین بنے گا۔ البتہ جو کچھ بھی سیکھتا تھا، بھول جاتا تھا۔

سکاکی بہت دلبرداشتہ ہوا۔ ایک دن ایک پہاڑ کے پاس سے گزر رہا تھا اس نے دیکھا کہ اوپر سے پانی کے قطرے لگاتار ٹپک رہے تھے اور انہوں نے پہاڑ میں سوراخ بنا دیا تھا۔ سکاکی نے سوچا کہ اگر پانی کے قطرے بار بار گرنے سے پہاڑ میں سوراخ بنا سکتے ہیں تو میں بھی اگر بار بار ایک چیز پڑھوں گا تو یقیناً یاد ہو جائے گی۔ سکاکی نے ایسا ہی کیا اور بہت بڑا عالم دین بن گیا۔

جب میں نفسیات پڑھتی ہوں تو عموماً ایک مرتبہ دہراتی ہوں لیکن فارسی کے نئے الفاظ، عربی کا ہر سبق اور دینیات کا ہر سبق تین مرتبہ پڑھتی ہوں۔ پہلے میں سمجھتی تھی کہ عربی خصوصاً عربی گرامر بہت مشکل ہے لیکن جب سے میں نے سبق تین مرتبہ پڑھنا شروع کیا ہے، تو عربی آسان لگنے لگی ہے۔ چنانچہ سکاکی کی بات صحیح نکلی۔

اگر آپ کو کوئی مضمون سیکھنے کا شوق ہے لیکن مشکل لگتا ہے تو اس کا ہر سبق تین دن لگاتار پڑھیں۔ انشاء اللہ آسان ہو جائے گا۔

میں اپنے ادھیڑ عمر اور معمر ساتھیوں سے اپیل کرتی ہوں کہ سکاکی کی کہانی سے سبق حاصل کریں اور کسی بھی تعلیمی آرزو کو حاصل کرنے میں پیچھے نہ ہئیں۔

دراصل جوان طوطے اور ”بڈھے“ طوطے میں ایک ہی فرق ہوتا ہے کہ جوان طوطے کو کم مرتبہ دہرانا پڑتا ہے اور ”بڈھے“ طوطے کو زیادہ مرتبہ!

☆ (22) رہا یہ خوف کہ اگر ہم ہر چیز اتنی محنت سے پڑھیں گے تو اتنا طویل نصاب کس طرح پورا ہوگا؟

اس کے لیے میرے پاس دو ہی حل ہیں، اول تو یہ ہے کہ سارے سال باقاعدگی سے پڑھیں، صرف امتحان کے پہلے پڑھنا کافی نہیں۔ جب امتحان دور ہوتے ہیں اس وقت آپ باقاعدہ SQ3R سے پڑھیں گے تو انشاء اللہ امتحانوں کے نزدیک گھبراہٹ نہیں ہوگی بلکہ اگر کوئی مضمون آخر وقت میں دہرانے کا وقت نہ بھی ملا تو آپ کو کئی مہینے پہلے پڑھے ہوئے کو یاد رکھنا مشکل نہ ہوگا۔ انشاء اللہ۔

طویل نصاب کا مسئلہ حل کرنے کے لیے میری دوسری تجویز یہ ہے کہ نصاب کے اہم ترین حصوں کا مطالعہ پہلے کریں۔ اہم ترین حصے معلوم کرنے کے لیے اپنے اساتذہ کی تاکید اور پچھلے سالوں کے امتحانی پرچے مد نظر رکھیں۔

اگر آپ ہمیشہ اپنی عادت بنا لیں کہ زیادہ اہم حصے کا مطالعہ پہلے کریں تو اگر وقت کی کمی کی وجہ سے کوئی حصہ رہ بھی جائے وہ کم اہم ہوگا۔

سب سے زیادہ امتحان کے وقت SQ3R آپ کو فائدہ پہنچائے گا۔ چاہے امتحان عام پاکستانی طریقے سے ہوں یا مغربی ممالک کے Multiple Choice طریقے سے، آپ نے جو جو مضمون SQ3R سے پڑھے ہوں گے وہ فر فر یاد ہوں گے اور انشاء اللہ جواب دینا آسان ہوگا۔

(Multiple Choice) ایک امتحان کا طریقہ ہے جس میں صحیح اور غلط جوابات امتحانی پرچے پر لکھے ہوتے ہیں۔ طالب علم انہیں پڑھ کر صحیح جواب پر نشان لگا دیتا ہے۔ اس طریقہ امتحان کے لیے رٹاکم اور زیادہ سمجھ کی ضرورت ہوتی ہے)

☆ (23) جب بھی آپ کو نصاب کی طوالت دیکھ کر خوف طاری ہو آپ اپنے آپ کو دلاسا دیں کہ آپ کے بس میں صرف آج کا دن ہے۔ آج کے دن آپ ہمت کے مطابق پوری کوشش کر رہے ہیں۔ اس کوشش کا پھل عطا کرنا خدا کا کام ہے۔-----

کوشش میری انجام تیرا

میرے لیے مشکل تیرے لیے آسان

اس قسم کی دعائیں پڑھتے رہیں، اپنے خوف کا اظہار کسی قابل اعتماد دوست سے کرتے رہیں جو آپ کے احساسات کو غور سے سن لے اور ان کا مذاق نہ اڑائے۔ اپنے احساسات کا اظہار کرنے سے اور خدا سے دعا مانگنے سے حوصلہ بڑھتا ہے اور اس طرح مشکل کام بھی آسان ہو جاتے ہیں۔

میں آپ کو تاکید کرتی ہوں کہ سارا سال باقاعدگی سے ضرور پڑھیں چاہے کچھوے کی رفتار سے پڑھیں کلاس میں باقاعدگی سے لیکچر سننا اور گھر پر روزانہ اس لیکچر کو دہرانا (یعنی صبح کا لیکچر شام کو دہرانا) انتہائی ضروری ہے۔ جو بھی یہ دو کام کرے گا امتحانوں کے قریب زیادہ پریشانی سے بچ جائے گا۔

☆ (24) عملی تربیت یا تجربہ آپ کے پڑھے ہوئے علم کو زیادہ معنی خیز بنائے گا۔ جتنا عملی تجربہ ہو گا اتنا یادداشت کا کام آسان ہو جائے گا۔

میں نے سنا اور بھول گیا. I hear and I forget.

میں نے دیکھا اور سمجھ لیا. I see and I understand.

میں نے کیا اور یاد رکھا. I do and I remember.

یہ تجربے کی اہمیت اور فائدہ ہے۔

☆ (25) اگر آپ باقاعدہ لیکچر سنیں۔ یعنی سارے سال SQ3R سے پڑھیں اور تمام ماہانہ اور سہ ماہی امتحان دیں تو امتحانوں کی باقاعدہ تیاری شروع ہونے سے پہلے ہی آپ کو اکثر مضامین آتے ہوں گے۔

ایسی حالت میں جب آپ باقاعدہ امتحانوں کی تیاری شروع کریں گے تو اس تیاری سے مضمون مزید پکے ہو جائیں گے۔ اس طرح آخری وقت میں اور امتحانوں کے دوران آسانی ہوگی۔

اس طرح انشاء اللہ امتحانوں کی گھبراہٹ بھی کم ہوگی اور یادداشت بہترین ہوگی۔ امتحان کے وقت آپ انشاء اللہ دیکھیں گے کہ کئی مہینے پہلے پڑھی ہوئی چیزیں بھی یاد رہیں گی۔

☆ (26) کیا کلاس میں لیکچر سنتے ہوئے اس کو لکھ لینا چاہیے؟

اس سوال کا ایک قطعی جواب نہیں ہے۔ ہاں! اگر لیکچر کا معیار آپ کی کتاب سے بہتر ہے یا اسے سمجھنا اور یاد کرنا آسان لگتا ہے یا آپ کے اساتذہ اپنی ہی زبان میں آپ سے جواب کی توقع رکھتے ہوں تو لیکچر ضرور لکھ لیجئے اور SQ3R سے یاد بھی کر لیں۔

ویسے میں خود لیکچر دیتے ہوئے پسند نہیں کرتی کہ طلباء میرا ایک ایک لفظ لکھیں کیونکہ ایسا کرنے سے ان کی توجہ مضمون سمجھنے کی طرف کم ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر طلباء لیکچر سنتے ہوئے میری شکل پر نظر رکھیں، میری حرکات و سکنات بھی غور سے دیکھیں تو میری بات انہیں زیادہ سمجھ میں آئے گی اور یاد رہے گی۔

جو باتیں اتنی ضروری ہوں کہ میں چاہوں کہ طلباء کے پاس تحریری موجود ہوں

وہ میں تختہ سیاہ پر لکھتی جاتی ہوں اور طلباء کو موقع دیتی ہوں کہ وہ اپنی کاپی پر نقل کر لیں۔ باقی لیکچر صرف سن ہی لیں تو زیادہ بہتر ہے۔

دوسرا طریقہ تحریری مختصر نوٹس (Notes) بنا کر ان کی نقل یا نقلیں طلباء کو فراہم کرنا۔ چونکہ آج کل فوٹو کاپی کرنا کافی آسان ہوتا ہے۔ اس لیے میں اپنے لیکچر کے نکات اکثر مختصراً لکھ کر طلباء کو دے دیتی ہوں۔ طلباء خود ان کی نقلیں یا فوٹو کاپیاں بنا لیتے ہیں۔ اس طرح لیکچر کے دوران وہ زیادہ توجہ سے لیکچر سنتے ہیں اور سوال جواب میں بہتر حصہ لیتے ہیں۔

اگر لیکچر سنتے ہوئے آپ کو استاد کی کسی ہوئی کوئی بات زیادہ اچھی یا اہم لگے یا استاد اس کی اہمیت پر زور دے تو آپ وہ نکات ضرور لکھ لیں۔

☆ (27) بہر حال لیکچر لکھنے یا نہ لکھنے کا فیصلہ میں آپ پر چھوڑتی ہوں۔ آپ اپنا فیصلہ کرتے ہوئے اپنے اساتذہ کی پسند اور ان کے لیکچر کے معیار پر نظر رکھیں۔

☆ (28) کیا SQ3R کے علاوہ آپ نے کوئی اور کامیاب طریقہ مطالعہ کا ذکر سنا ہے؟

جی ہاں! ایک طریقہ ڈاکٹر تشیر ربانی نے بتایا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ وہ 1987 میں ایک امتحان میں اول آئیں جبکہ وہ ماشاء اللہ شادی شدہ ہیں اور تین بچوں کی ماں ہیں۔

اس طریقہ کے عناصر SQ3R سے خاصے ملتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اس طریقے کو 3C-R کہہ سکتے ہیں۔ 3C-R کا مطلب یہ ہے۔

(1) پوری توجہ سے پڑھیں۔ Concentration

(2) یادداشت کے سمارے بنائیں۔ Corelation

یعنی مشکل باتیں یاد رکھنے کے لیے کوئی آسان طریقہ ایجاد کریں۔ ہم اس کی وضاحت آگے کریں گے۔ تفصیل صفحہ 47 پر پڑھیں۔

(3) کسی اور سے مضمون کے بارے میں conversation یعنی بات چیت کریں۔ آپ کو اپنی بات چیت یاد رہنے کا زیادہ امکان ہے۔

(4) بار بار پڑھیں۔ یعنی دہرائیں۔ Repitition

غور سے دیکھا جائے تو یہ طریقہ SQ3R سے خاصا ملتا ہے۔ سوائے اس کے کہ اس میں چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرانے پر زور نہیں دیا گیا۔ میرے خیال میں یہ انتہائی اہم نکتہ ہے جو اتفاقاً 3C-R میں موجود نہیں۔ اس کا آپ ضرور خیال رکھئے گا۔

3C-R میں کسی کے ساتھ مل کر پڑھنے اور بات چیت کرنے کی اہمیت بہت زیادہ بتائی گئی ہے اس کا تعلق Active Learning سے ہے۔ اس (3C-R) میں یادداشت کے سارے بنانے کی اہمیت بھی بہت زیادہ ہے۔ میں ان دونوں باتوں کی اہمیت سے سو فیصد اتفاق کرتی ہوں۔ خصوصاً ایک مشکل مضمون کو جب دو لوگ مل کر پڑھتے ہیں تو وہ نسبتاً آسان ہو جاتا ہے اور دونوں انسانوں کا حوصلہ بلند رہتا ہے۔ اس کے علاوہ جو بچے اور جوان پڑھنے سے گھبراتے ہیں وہ بھی اکثر کسی کے ساتھ مل کر پڑھنا گوارا کر لیتے ہیں۔ اسے انگریزی میں جوائنٹ سٹڈی (Joint Study) بھی کہتے ہیں۔ البتہ یہ کام ذمہ داری سے کرنا چاہیے تاکہ طویل گیوں سے پڑھائی کا نقصان نہ ہو جائے۔



آپ کی یادداشت

☆ (29) یادداشت کو کس طرح بہتر بنایا جائے؟

یادداشت بہتر بنانے کے کچھ طریقے تو میں پہلے ہی بتا چکی ہوں۔ ان کا اب صرف ذکر کروں گی۔

(1) باقاعدہ پڑھائی۔ سارے سال باقاعدہ پڑھنے سے ایک ہی مضمون، بار بار مختلف زاویوں سے آپ کے ذہن تک پہنچے گا، چاہے آپ تھوڑا پڑھیں یا زیادہ پڑھیں لیکن باقاعدہ ضرور پڑھیں۔

(2) SQ3R کے طریقہ مطالعہ سے پڑھیں۔ اس سے انشاء اللہ آپ کی یادداشت کم از کم دس گنا بڑھ جائے گی۔

(3) فعال طریقے سے تعلیم حاصل کریں۔ آپ جتنی دلچسپی اور عملی شرکت کے ساتھ مضمون سیکھیں گے اتنا زیادہ سمجھ میں آئے گا اور یاد رہے گا۔

(4) ایسی غیر نصابی کتب بھی وقتاً فوقتاً پڑھتے رہیں جن سے مضمون کے مختلف زاویوں سے واقفیت ہو اور تازہ تحقیقات کا پتہ چلے۔ مثلاً عام اخبار اور پیشہ ورانہ

اخبار، رسالے پڑھنے سے مضمون میں دلچسپی اور گہرائی کا اضافہ ہوگا۔ آپ کی مرضی ہے کہ یہ کام کتنا اکثر کریں۔ البتہ میری رائے یہ ہے کہ وقتاً فوقتاً ضرور کریں۔

(5)۔ اپنی پڑھائی کے کچھ حصے کسی ہم جماعت کے ساتھ مل کر پڑھیں۔ ایسا کرنے سے رفتار تو کم ہو جاتی ہے لیکن سمجھ اور یادداشت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ یہ ایک اہم فعال طریقہ ہے۔ اس کا ذکر R-3C والے طریقہ تعلیم میں بھی ہے۔

البتہ رفتار کم ہونے کی وجہ سے غالباً آپ سارا نصاب اس طریقے سے نہیں پڑھ سکیں گے لیکن نصاب کے زیادہ اہم اور زیادہ مشکل حصے اس طریقے سے پڑھ سکتے ہیں۔

کسی کے ساتھ مل کر پڑھنے کا ایک اور اہم فائدہ یہ ہے کہ جب آپ کا پڑھنے کو دل نہیں چاہتا ہو لیکن پڑھنا ضروری بھی ہو۔۔۔ ایسے میں کسی کے ساتھ پڑھنے سے پڑھائی میں دل لگ جاتا ہے۔ ایک بور مضمون دلچسپ بن جاتا ہے۔ یوں سمجھئے کہ پڑھائی ایک بوجھ کے بجائے ایک مشغلہ بن جاتی ہے۔

☆ (30) (6) پینتالیس 45 منٹ پڑھنے کے بعد دس یا پندرہ منٹ کا وقفہ لیں تاکہ آپ کا دماغ تازہ دم ہو جائے اور یادداشت اچھی ہو۔ اس وقت میں آپ کوئی گھریلو کام کر لیں۔ مثلاً بستر بنانا، کمرہ صاف کرنا، گھریلو کاموں میں والدین کا ہاتھ بنانا، نماز اور قرآن پڑھنا۔

ایسا کرنے سے آپ کی تعلیم آپ کے گھر والوں کے لیے کم بوجھ بنے گی اور سارے گھر کا ماحول بہتر رہے گا۔ یہ چھوٹے چھوٹے کام سہی لیکن ان کی باقاعدہ مشق آپ کو عام زندگی کی ذمہ داریوں کے لیے تیار رکھے گی۔ اگر آپ نے ایسا نہ کیا تو آپ چاہے امتحانوں میں جتنی بھی بڑی کامیابی کے ساتھ پاس ہو جائیں۔۔۔ ہو سکتا ہے کہ عملی زندگی کے میدان میں ان کاموں کی عادت نہ ہونے کی وجہ سے فیل (ناکام) ہو جائیں۔

بے شک آپ کو تفریح اور گپ شپ کا بھی حق حاصل ہے لیکن مجھے زیادہ

فکر اس بات کی ہے کہ آپ اپنی پڑھائی کے بوجھ تلے دب کر گھریلو ذمہ داریوں میں بالکل کورے نہ رہ جائیں۔ کیونکہ کتابی زندگی سے باہر عملی زندگی کے امتحانوں میں بھی کامیابی ضروری ہے۔

☆ (31) گھریلو کاموں میں دلچسپی، تفریح اور گپ شپ کے علاوہ انسان دوستی کی بھی مشق رکھیں۔ مثلاً گھر آئے مہمانوں سے ملنا، ان کی خاطر تواضع میں حصہ لینا، اپنے عزیزوں، رشتہ داروں کا حال چال پوچھنا، بیماروں کی عیادت کرنا، ہمسایوں کے ساتھ نیکی کرنا، غریبوں کمزوروں کی امداد کرنا یہ سب کام اہم ہیں کسی بھی امتحان یا ڈگری کی لالچ آپ کو ان کاموں سے دور نہ کر دے۔

آپ کی انسان دوستی کے نتیجے میں جو لوگ آپ کو دعائیں دیں گے وہ انشاء اللہ آپ کو زندگی میں کامیابی اور سکون حاصل کرنے میں مدد دیں گی۔ باقاعدہ ورزش بھی ضرور کریں، یعنی کم از کم ہفتہ میں چار دن بیس (20) منٹ کے لیے ورزش کریں۔

☆ (32) (7) یادداشت بہتر بنانے کے لیے آپ تجربہ کر کے اندازہ لگائیں کہ آپ کا دماغ کس وقت بہتر کام کرتا ہے۔ کچھ لوگ صبح کے وقت زیادہ مشکل کام کرتے ہیں۔ کچھ لوگ شام یا رات کے وقت۔

آپ اس سلسلے میں اپنا مقابلہ کسی دوسرے انسان سے نہ کریں۔ اگر آپ کے بہن بھائی، کزن یا ہوٹل میں ساتھی کسی دوسرے وقت پر پڑھتے ہیں۔ آپ اس کی قطعاً فکر نہ کریں۔

آپ اپنے دماغ کا اندازہ لگائیں کہ کس وقت مشکل مضمون پڑھنا اور یاد کرنا آپ کو زیادہ آسان لگتا ہے۔ اسی وقت زیادہ مشکل مضمون پڑھا کریں۔

عموماً میں سمجھتی ہوں کہ انسان رات کو آرام کرے اور دن کو کام کرے تو یہ اس کے لیے بہتر ہے۔ البتہ کچھ لوگ رات کو جاگ کر پڑھنا اور دن کو سونا پسند کرتے

ہیں۔ میں اسے ایک صحت مند عادت نہیں سمجھتی لیکن اگر رات کی خاموشی میں ہی آپ پڑھ سکتے ہیں تو یہ آپ کی مجبوری ہے۔

اگر آپ ابھی رات کو پڑھتے ہیں اور دن کو سوتے ہیں لیکن اسے بدلنا چاہتے ہیں تو اپنا پروگرام آہستہ آہستہ بدلنا زیادہ آسان ہوگا۔ یعنی روزانہ گزرے ہوئے کل کی نسبت چند گھنٹے پہلے سونے کی کوشش کریں اور اتنا ہی وقت پہلے اٹھ جائیں اس طرح آپ چند دنوں میں اپنے دن رات درست کر سکتے ہیں۔

☆ (33) (8) نیند آرہی ہو تو ضرور سو جائیں کیونکہ زبردستی جاگ کر پڑھا جائے تو یادداشت بہت خراب ہوگی۔ نیند فطرت کا تحفہ ہے۔ آپ کی تھکن کو دور کرنے کے لیے آپ کو تازہ دم بنانے کے لیے، اس تحفے سے انکار نہ کیجئے۔ نیند پوری کر کے اٹھنے سے آپ کا ذہن زیادہ مشقت کے لیے تیار ہوگا۔

کبھی کبھار کم سونا آپ کی صحت کے لیے غالباً گوارا ہوگا لیکن اگر آپ لگاتار نیند کی شدید کمی کا شکار رہیں تو آپ کا دماغ اور جسم دونوں متاثر ہوں گے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ بیمار پڑ جائیں۔ اس لیے برائے مہربانی اپنی نیند کا خیال رکھیں۔

☆ (34) (9) اگر آپ اچھی یادداشت کے خواہش مند ہیں تو نیند لانے یا بھگانے کے لیے کوئی ادویات استعمال نہ کریں کیونکہ ادویات سے حاصل کردہ نیند، فطری نیند سے مختلف ہوتی ہے اس نیند کے بعد آپ اتنے تازہ دم نہیں ہوں گے جتنا کہ فطری نیند سے ہوتے ہیں۔

اس کے علاوہ یہ ادویات جسم سے آہستہ آہستہ خارج ہوتی ہیں۔ اس لیے اگلے دن بھی آپ کا ذہن پوری تندہی سے کام نہیں کرتا۔

افسوس کی بات ہے کہ بہت سے طلباء خواب آور گولیاں استعمال کرتے ہیں۔ باقاعدہ استعمال سے کچھ لوگ عادی بھی ہو جاتے ہیں اور پھر انہیں دوا کے بغیر نیند نہیں آتی۔

آر ادویات کے بجائے زکام کی دوا استعمال کی جا سکتی ہے۔
 Atarax 25mg سونے کے وقت سے ایک گھنٹہ پہلے لے لیجئے۔ یہ پریشانی بھی دور
 کرتی ہے اور نیند بھی لاتی ہے۔ اس میں کوئی نشہ نہیں ہے اور اس کی عادت نہیں
 پڑتی۔ اگر اگلے دن نیند زیادہ آئے تو آئندہ آدھی گولی لیجئے گا۔ (یہ نسخہ میں نے
 پروفیسر ہارون الرشید سائیکائٹرسٹ کے مشورے پر لکھا ہے۔)

☆ (36) دوسری طرف ویلیئم (Valium) اور اس سے ملتی جلتی
 ادویات نشہ آور ہیں۔ فقہ اسلامی میں حرام ہیں۔ ان کی عادت پڑ سکتی ہے اور
 ان سے حاصل کی ہوئی نیند فطری نہیں ہوتی۔ اگلی صبح دماغ مکمل طور پر حاضر نہیں
 ہوتا۔ اس لیے یادداشت میں کمی رہ جاتی ہے۔

☆ (37) اگر کبھی کبھار نیند اڑانے کی ضرورت ہو تو منہ دھونے، وضو کرنے،
 نہانے یا چہل قدمی سے اڑ جائے گی۔ آپ شاید حیران ہوں کہ نہانے کا ذکر نیند لانے
 میں بھی ہے اور نیند اڑانے میں بھی۔ رات کے وقت نہانے یا وضو کرنے سے عموماً
 نیند آتی ہے۔ صبح کے وقت قدرے ٹھنڈے پانی سے نہانے یا وضو کرنے سے نیند اڑ
 جاتی ہے!! نیند اڑانے والی دوائیں ہرگز استعمال نہ کریں۔ ان کی عادت بھی پڑ سکتی
 ہے اور اس طرح نیند بھگانے سے یادداشت اچھی نہیں ہوتی۔

اور ہاں! مختلف لوگوں کو چوبیس گھنٹوں میں نیند کی مختلف مقدار چاہیے ہوتی
 ہے کچھ لوگ صرف پانچ یا چھ گھنٹے سو کر چاک و چوبند رہتے ہیں۔ جبکہ کچھ لوگ
 چوبیس گھنٹے میں نو یا دس گھنٹے سوتے ہیں۔

نیند پر تحقیق کرنے والے ماہرین کا کہنا ہے کہ جو لوگ زیادہ خوش اور مطمئن
 ہوں، انہیں چوبیس گھنٹوں میں کم نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ تاریخ اسلام
 میں بزرگ ہستیوں کی زندگیوں کا مطالعہ کریں تو وہ کم سو کر بھی چاک و چوبند رہتے
 تھے۔

آپ کی یاد دہانی کرادوں کہ ابھی یادداشت بڑھانے کے طریقوں کا ذکر جاری ہے.....

☆ (38) اب میں یادداشت کے بارے میں آپ کو انتہائی اہم بات بتاؤں ---

کچھ لوگوں کو آنکھ کا دیکھا ہوا زیادہ یاد رہتا ہے کچھ لوگوں کو کان کا سنا ہوا

آپ خود اپنی یادداشت کے بارے میں غور کیجئے کہ جب آپ سے کوئی سوال پوچھتا ہے تو آیا آپ کے ذہن میں دیکھی ہوئی چیزیں یاد آتی ہیں یا سنی ہوئی چیزیں اور الفاظ۔

اگر آپ کی یادداشت دیکھی ہوئی چیزوں اور الفاظ کے لیے زیادہ ہے تو تصویریں بنا کر اور اہم نکات لکھ کر یاد کریں۔ انشاء اللہ جواب دیتے وقت ان تصویروں اور الفاظ کا ذہنی تصور آپ کی مدد کرے گا۔

اگر آپ کی یادداشت سنی ہوئی چیزوں کے لیے زیادہ ہے تو مشکل چیزیں اونچی آواز سے پڑھیں اور اونچی آواز سے یاد کریں۔ یعنی آپ کی آواز آپ کو خود سنائی دے۔ کسی سے بات چیت کر کے یا کیسٹ پر مضمون ریکارڈ کر کے بار بار سننے سے بھی آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

میں نے اپنے بچوں کو چھوٹی جماعتوں کے امتحانوں میں اکثر ٹیپ ریکارڈر کی مدد سے امتحان کی تیاری کروائی۔ مثلاً معلومات اور اسلامیات کے ڈھیروں سوال یاد کرنے کے لیے۔ اس لیے میں سوالات اور جوابات کیسٹ پر ریکارڈ کر دیتی تھی اور کیسٹ چار پانچ بار بچوں کو سنا دیتی تھی۔ چاہے بچے اس وقت کھیل رہے ہوں یا بستر پر لیٹے ہوں۔ اس طرح ان کی یادداشت میں حیرت انگیز اضافہ ہوتا تھا۔

☆ (38) آپ کی یادداشت چاہے کان سے سنی ہوئی چیزوں کے

لیے یا آنکھوں سے دیکھی ہوئی چیزوں کے لیے زیادہ ہو آپ
مضمون کا خاکہ لکھنے کی عادت ڈالیں کیونکہ امتحان میں آپ کو لکھ کر جواب
دینا ہوگا۔

مضمون کے حصے جاننے کافی نہیں بلکہ پورا مضمون تسلسل کے ساتھ لکھنا
ہوگا۔ اس لیے مضمون کے اہم نکات کا خاکہ لکھنے کی مشق کریں۔

یوں بھی لکھنے کی مشق کریں کیونکہ ہمارا امتحانی سسٹم اچھا خاصا مضمون نویسی کا
مقابلہ ہوتا ہے۔ لکھنے کی صلاحیت زندگی میں جگہ جگہ آپ کے کام آئے گی۔

اگر آپ کو لکھنا مشکل لگتا ہے تو دوستوں کو خط لکھ کر یا اپنی روزمرہ ڈائری لکھ
کر مشق کریں۔ اپنی خوشخطی کو بہتر سے بہتر بنائیں۔ کچھ ماہرین کی رائے ہے کہ اچھی
خوشخطی سے 25 فی صد نمبر بڑھ جاتے ہیں۔

(12) آخر میں آپ کو یادداشت بڑھانے کا انتہائی اہم طریقہ بتاتی ہوں۔

ابے آخر میں بتانے کی صرف ایک وجہ ہے کہ میں اس کے بارے میں
تفصیل سے بات کرنا چاہتی ہوں۔ ورنہ اوپر بتائے ہوئے یادداشت بڑھانے کے
طریقوں سے یہ کسی طرح کم نہیں۔

☆ (39) یہ طریقہ یادداشت کے سہارے بنانے کا ہے۔ انگریزی
میں انہیں Memory - Aids یا Pnemonics کہتے ہیں۔
یادداشت کے سہارے بنانے کا بنیادی اصول یہ ہے کہ آپ مشکل حقائق کو یاد رکھنے
کا کوئی آسان طریقہ ایجاد کرتے ہیں۔

مثلاً میڈیکل کے طالب علم کلائی کی آٹھ (8) چھوٹی چھوٹی ہڈیوں کے نام یاد
رکھنے کے لیے یہ شعر یاد کرتے ہیں۔

صوفیہ لورین ٹنڈے پکا
ٹنڈے تیرے کچے ہیں

یہاں صوفیہ کا S، لورین کا L، ٹنڈے کا T، پکا کا P، ٹنڈے کا T، تیرے کا T، کچے کا C، ہیں کا H، یہ تمام آٹھ حروف آٹھ ہڈیوں کے نام یاد رکھنے کا آزمودہ نسخہ ہیں۔ پاکستان میں میڈیکل کے طالب علموں میں یہ شعر اسی وجہ سے مشہور ہے۔

اسی طرح قوس قزح کے رنگ صحیح ترتیب سے یاد کرنے کے لیے کسی نے یہ جملہ بنایا۔

Richard Of York Gained Battle In Vain.

یہاں Richard کا R - Red (سرخ) کے لیے ہے۔
 of کا O - Orange (نارنجی) کے لیے ہے۔
 York کا Y - Yellow (پیلے) کے لیے ہے۔
 Gained کا G - Green (ہرے) کے لیے ہے۔
 Battle کا B - Blue (نیلے) کے لیے ہے۔
 In کا I - Indigo (اُودے) کے لیے ہے۔
 Vain کا V - Violet (کاسنی) کے لیے ہے۔

یادداشت کے سہارے بنانے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ مختلف نکات سے ایک ایک لفظ کا پہلا حرف لیتے ہیں۔ سب حروف کو ملا کر ایک لفظ بناتے ہیں۔ یہ لفظ بامعنی بھی ہو سکتا ہے یا مہمل بھی۔ (یعنی جس کے کوئی خاص معنی نہ ہوں) مثلاً:

قوس قزح کے رنگوں ہی سے ایک مہمل لفظ بنتا ہے Vibgyor۔
 Vibgyor کے ہر حرف سے قوس قزح کا ایک رنگ بنتا ہے۔ یعنی

Violet, Indigo, Blue, Green, Yellow, Orange, Red

کاسنی، اُودا، نیلا، ہرا، پیلا، نارنجی اور لال

اور ہاں! یاد آیا۔ ہمارے طریقہ مطالعہ کا نام SQ3R بھی بذات خود ایک

یادداشت کا سہارا ہے جو پروفیسر رابنسن نے بنایا۔

اسی طرح 3C-R بھی ڈاکٹر تشہیر ربانی کے بتائے ہوئے طریقہ مطالعہ کے

نکات کے لیے یادداشت کا سہارا ہے!

ایک اور مثال دیتی ہوں۔ مجھے یاد نہیں رہتا تھا کہ نئے چاولوں میں زیادہ پانی ڈال کر پکانا ہوتا ہے یا پرانے چاولوں میں۔ آخر میرے والد صاحب نے ایک یادداشت کا سہارا تجویز کیا کہ پرانے چاول پیاسے ہوتے ہیں۔

یہاں اردو کے لفظ پرانے اور پیاسے دونوں پ سے شروع ہوتے ہیں۔ اب آئندہ بھولنے کا کوئی امکان نہیں۔ ایک مثال میری والدہ نے بتائی ہے۔ انہیں یہ یاد رکھنے میں بہت مشکل ہوتی تھی کہ ہانبل اور قابیل میں سے قاتل کون سا تھا۔ پھر انہوں نے غور کیا کہ قابیل بھی ق سے ہے اور قاتل بھی ق سے ہے۔ اس طرح ایک مشکل کام آسان ہو گیا۔

یادداشت کے سہارے بنانے کا ایک زبردست طریقہ تصویریں بنانا ہے۔ ہر اہم نکتے کو تصویر کی شکل میں بنا دیں اس کے لیے مصور ہونا ضروری نہیں۔ خاص طور پر اگر آپ کی یادداشت آنکھ سے دیکھی ہوئی چیزوں کے لیے زیادہ ہے۔ یہ بہت فائدہ مند رہے گا۔ مثلاً:

میرے بیٹے کو سائنس لیبارٹری کی احتیاطیں یاد نہیں ہو رہی تھیں۔ میں نے ان پندرہ احتیاطوں کے لیے تصویریں بنا دیں۔ اس کے بعد اس نے آسانی سے یہ احتیاطیں یاد کر لیں۔

ایک اور طریقہ شعر و شاعری کا ہے۔ اگر آپ کچھ ادبی ذوق رکھتے ہوں تو آپ اشعار یا محاورے یادداشت کے سہاروں کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ ابھی میں کلائی کی ہڈیوں کے نام یاد رکھنے کے لیے صوفیہ لورین والا شعر بتا چکی ہوں۔

اسی طرح کسی نے ایک بیماری Hyperparathyroidism کو ہم قافیہ الفاظ میں یوں بیان کیا:

It is a disease of bones, stones and abdominal groans.

یہاں 'bones, stones, abdominal groans' ہم قافیہ الفاظ ہیں۔ انہیں یاد رکھنے سے اس بیماری کے تمام اہم پہلو یاد رہ جاتے ہیں۔ بشرطیکہ طالب علم نے ایک دفعہ اس بیماری کو پڑھ کر سمجھ لیا ہو۔

☆ (40) میں نے اس کتاب میں میڈیکل کے میدان سے دو مثالیں دی ہیں۔ چونکہ میں خود ڈاکٹر ہوں اس لیے یہ مثالیں میرے ذہن میں زیادہ ابھر رہی ہیں۔ اب میڈیکل سے متعلق ایک اور مشورہ دینا چاہتی ہوں۔ جو خواتین و حضرات اس میدان سے تعلق نہیں رکھتے وہ مجھے معاف کر دیں۔ البتہ میڈیکل کے طلباء کو اس مشورے سے اتنا زیادہ فائدہ ہوگا کہ میں یہاں ضرور واضح کر دوں۔

میری نظر میں بیماریوں کا مطالعہ کرنے کا بہترین طریقہ یہ

ہے کہ آپ ہر بیماری کی پہلے Pathology پڑھیں پھر وارڈ میں جا کر اس بیماری کا مریض غور و خوض سے دیکھیں۔ واپس آ کر Medicine کی کتاب سے بیماری کی علامات اور علاج کے طریقے سیکھئے۔ چاہے ایلو پیتھی کی تعلیم ہو یا ہومیو پیتھی کی یا آکو پنچر کی۔

اب آپ کے ذہن میں اس مرض کی وجہ اور بنیاد بھی واضح ہوگی اور مریض کی ہسٹری (History) اور معائنہ کا نتیجہ بھی نظروں میں ہوگا۔ اس طرح آپ کا علم گہرا، مربوط اور عملی ہوگا۔ انشاء اللہ آپ کو اس طرح سیکھی ہوئی باتیں دیر تک یاد رہیں گی۔

اسی طرح میں ہر مضمون پڑھنے والے سے گزارش کرتی ہوں کہ عملی تربیت اور تجربے کے ساتھ ساتھ کتاب کا مطالعہ کرتے رہیں۔ میں آج کل فارسی سیکھ رہی ہوں۔ ظاہر ہے کہ جتنی مرضی فارسی کتابوں سے سیکھ لی جائے۔ اس کی زبانی مشق کرنی پھر بھی ضروری ہوگی اس لیے میری کوشش یہی ہوتی ہے کہ ایرانی خواتین سے دوستی اور گپ شپ رکھوں۔ عربی کی گردان کئی مرتبہ سیکھنے کی کوشش کی لیکن بھول گئی اب پھر شروع کی ہے لیکن مشق کے ساتھ۔ اب بھولتی نہیں ہے۔

☆ (41) Speed - Reading (تیز پڑھنے) سے کیا مراد ہے اور اس کے کیا فائدے ہیں؟

تیز پڑھنے کا راز یہ ہے کہ آپ پڑھتے ہوئے دو تین لفظ اکٹھے دیکھتے ہی پہچان لیتے ہیں۔ یہ اسی طرح ہے جیسے ہم جانے پہچانے لوگوں کو دیکھتے ہی پہچان لیتے ہیں۔ ہمیں ان کے چہرے کے مختلف حصوں کو علیحدہ علیحدہ پہچاننے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

تیز پڑھنے کا فائدہ شوقیہ پڑھائی اور آسان مضمون میں بہت زیادہ ہے۔ مثلاً: اخبار، رسالے پڑھتے وقت اور آسان مضامین کے مطالعے کے وقت آپ ضرور اس طریقے سے پڑھیں۔ البتہ اگر نصاب کا مضمون ہے تو SQ3R کو مکمل کریں۔

تیز پڑھنے کا فائدہ یہ ہے کہ آپ تھوڑے عرصہ میں بہت زیادہ پڑھ لیتے ہیں۔ البتہ جب مضمون مشکل ہو یا اس پر امتحان دینا ہو تو سمجھنے اور یاد کرنے کے لیے آپ کو کئی جگہ رکنا پڑے گا۔ آپ کی رفتار کچھ کم ہو جائے گی لیکن پھر بھی وقت کی کافی بچت ہوگی۔

تیز پڑھنے کے لیے یہ بھی شرط ہے کہ آپ اس زبان پر عبور رکھتے ہوں۔ اگر زبان پر عبور نہ ہو تو تیز پڑھنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اس کے بارے میں آپ کتاب پڑھ سکتے ہیں۔

”How to read better and faster“ Norman Lewis کی لکھی ہوئی ہے، اس کتاب کا اردو میں خلاصہ درج ذیل ہے:

تیز پڑھنے کی عادت کس طرح اختیار کی جائے۔۔۔ صائمہ افضل

آپ طالب علم ہوں یا زندگی کے کسی اور شعبے سے تعلق رکھتے ہوں آپ کو اکثر مطالعے کی تیز رفتاری کی ضرورت رہے گی تاکہ کم از کم وقت میں کتاب سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کر سکیں۔ بالفرض آپ کی موجودہ رفتار 250 الفاظ فی منٹ ہے تو چند ہفتوں کی مشق سے یہ رفتار 500 الفاظ فی منٹ تک پہنچ سکتی ہے اور نہ صرف آپ رفتار بڑھا سکیں گے بلکہ مضمون کے مواد کو بہتر طور پر سمجھ بھی سکیں گے اس سلسلے میں اس باب میں آپ کو کچھ طریقے بتائے جا رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنے مطالعے کی رفتار اتنی بڑھا سکتے ہیں کہ آپ کوئی رسالہ یا ہلکا پھلکا ناول ایک ہی نشست میں ختم کر سکیں گے۔

اگر مطالعے کے دوران آپ کی توجہ قائم نہیں رہتی، خیال بکھر جاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اپنے مطالعے کی عادات بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے کچھ رہنما اصول یہ ہیں:-

(1) آپ نصابی کتب کے علاوہ بھی مطالعے کے لیے وقت نکالیں، ہر ہفتے کم از کم ایک کتاب ختم کریں، اس طرح تیز رفتار مطالعہ آپ کی عادت بن جائے گا۔

(2) آپ ہلکے پھلکے ناولوں اور رسالوں میں ایک ایک لفظ پڑھنے کی بجائے مضمون کا مرکزی خیال سمجھنے کی کوشش کریں۔ اگر کوئی جملہ سمجھ نہ آئے تو آگے بڑھ جائیں کیونکہ مصنف عموماً بعد میں آنے والے جملوں میں وضاحت کر دیتے ہیں۔

(3) مضمون کو سمجھنے کی کوشش کریں کیونکہ محض تیز پڑھ لینا کافی نہیں ہے۔ اکثر و بیشتر وہ مضامین پڑھیں جو توجہ طلب ہوں۔ اپنے آپ سے اکثر سوال کریں کہ کیا میرے علم میں پچھلے پانچ سال میں اضافہ ہوا ہے؟ اس طرح سمجھ کر تیز مطالعے کی عادت پختہ ہو جائے گی۔

(4) وقت اور صفحات متعین کر کے مطالعہ کریں اور مقررہ وقت میں مخصوص

شدہ صفحات پڑھ ڈالیں جب آپ کو یہ احساس ہوگا کہ آپ نے مقررہ وقت میں کتاب کا ایک باب ختم کرنا ہے تو نہ صرف رفتار بڑھ جائے گی بلکہ آپ زیادہ توجہ سے مطالعہ کریں گے۔

(5) پوری کتاب کا مطالعہ ایک ہی رفتار سے کریں۔ اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ نوٹ کریں کہ پندرہ منٹ میں آپ زیادہ سے زیادہ کتنے صفحات پڑھ سکتے ہیں؟ ان صفحات کو چار سے ضرب دے لیں۔ یہ آپ کی صفحات فی گھنٹہ رفتار ہوگی۔ اب کوشش کریں کہ پوری کتاب کے مطالعے کے دوران آپ کی یہی رفتار رہے اور گھڑی سے چیک کرتے رہیں۔ آپ ہر روز یہ مشق کریں۔ اس طرح کتاب کو جلدی ختم کرنے کی بہتر ترکیب خود ہی آپ کے ذہن میں آئیں گی۔

(6) مضمون میں توجہ قائم رکھنے کے لیے آپ جلد از جلد مرکزی خیال سمجھنے کی کوشش کریں۔

ان اصولوں پر عمل کر کے آپ نہ صرف اپنے مطالعے کی رفتار بڑھانے میں کامیاب ہو سکیں گے بلکہ مطالعہ آپ کے لیے ایک عذاب نہیں بلکہ راحت بن جائے گا۔ اس طرح آپ کو مطالعے کے جو زیادہ فوائد حاصل ہوں گے وہ بتانے کی یہاں گنجائش نہیں ہے اور نہ یہ ہمارا موضوع ہے۔

آپ بتائے گئے اصولوں پر عمل کریں اور یہ ریکارڈ رکھیں کہ آپ کی رفتار میں کتنے صفحات فی ہفتہ کا اضافہ ہوا۔ اس مقصد کی خاطر ہر تین روز کے بعد کوئی بھی مضمون لے لیں اور اس کے الفاظ گن لیں۔ اس مضمون کو جلد از جلد ختم کرنے کی کوشش کریں۔ مضمون شروع کرنے سے پہلے اور مضمون ختم کرتے ہی وقت نوٹ کریں۔ اس وقت کو نوٹ کرنے میں جو سیکنڈ گزرے ہیں اس کا بھی حساب رکھیں مثلاً اگر آپ نے مضمون پڑھنا 45 منٹ 15 سیکنڈ پر شروع کیا اور 51 منٹ 30 سیکنڈ پر ختم کیا تو آپ نے پڑھنے میں 6 منٹ اور 15 سیکنڈ صرف کیے۔

سپوڈھنا شروع کرتے ہوئے وقت لکھنے کے لیے تین سیکنڈ کی گنجائش رکھیں۔ اس طرح آپ کو ہر تین دن بعد پتہ چل جائے گا کہ آپ کی رفتار میں کتنا اضافہ ہوا

ہے۔ اسی طرح ہفتہ بہ ہفتہ اور ماہ بہ ماہ کا ریکارڈ رکھیں اور اگر ممکن ہو تو الفاظ اور وقت کے درمیان گراف بنائیں اور اپنی ترقی کا خود جائزہ لیں۔ اگر ان مشقوں کے دوران کچھ ہفتوں کے بعد آپ محسوس کریں کہ ابتدائی ترقی کے بعد اب آپ کی رفتار میں کوئی فرق نہیں پڑ رہا تو بد دل ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ ہر تربیت کے دوران ایسا ہوتا ہے کہ ابتدائی ترقی کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے جبکہ درمیان میں ایک وقفہ ایسا آتا ہے جس میں بظاہر کوئی ترقی نہیں ہوتی لیکن اگر مستقل مزاجی سے مشق جاری رکھی جائے تو یہ ست رفتار کی اس کرنا مشکل نہیں۔ لہذا ایک بہتر اور تیز رفتار قاری بننے کے لیے شوق اور مسلسل مشق کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کے ساتھ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آپ تھوڑا سا پڑھ کر اپنی سوچوں میں گم ہو جاتے ہیں گرد و پیش کا نظارہ کرنے لگتے ہیں، کتاب کا کوئی جملہ آپ کے خیالات کے بہاؤ کو کسی اور سمت موڑ دیتا ہے اور یوں آپ کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور مطالعہ آپ کے لیے ایک اکتادینے والا عمل بن جاتا ہے تو اس کے لیے ضروری ہے کہ آپ زیادہ سے زیادہ تیز پڑھنے کی کوشش کریں۔ لیکن یاد رکھئے کہ تیز پڑھنے کی یہ کوشش ذہنی دباؤ سے آزاد ہونی چاہیے ورنہ مطالعہ آپ کو مسرت دینے کے بجائے ذہنی کوفت بن جائے گا۔ اگر آپ ارادہ کر لیں کہ آپ نے مضمون یا کتاب مقررہ وقت میں ختم کرنی ہے تو آپ ایسا کرنے میں انشاء اللہ کامیاب ہو جائیں گے لیکن اس کے لیے آپ کو اپنی سابقہ عادات کی قربانی دینا ہوگی جنہوں نے آپ کو ست بنا رکھا تھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ تیز مطالعہ آپ کے لیے بچوں کا کھیل بن جائے گا۔

آپ کے مطالعے کی رفتار میں لچک ہونی چاہیے یعنی سائنسی، معلوماتی، سیاسی یا محض وقت گزاری کے لیے پڑھی جانے والی تحریریں ان کی نوعیت کے مطابق درجہ بندی کر کے ہر ایک کو مختلف رفتار سے پڑھیں۔ آپ مطالعہ شروع کرنے سے پہلے طے کریں کہ آپ مضمون کس مقصد کے لیے پڑھ رہے ہیں۔ آپ کی رفتار اس مقصد کے مطابق ہونی چاہیے یعنی امتحانی نقطہ نگاہ سے پڑھے جانے

والے مضامین اور محض تفریح کے لیے پڑھے جانے والے مضامین کی رفتار میں واضح فرق ہونا چاہیے۔ ثانی الذکر مضمون پر زیادہ وقت صرف نہ کریں جبکہ اول الذکر مضمون کو پڑھتے ہوئے ساتھ ساتھ اہم نکات ذہن نشین کرتے جائیں۔

آپ تحریر کو لفظ بہ لفظ پڑھنے کے بجائے مرکزی خیال سمجھنے کی کوشش کریں۔ جو جملہ یا ترکیب سمجھ میں نہ آئے اسے بار بار دہرانے کی عادت ترک کر دیں۔ مطالعہ توجہ سے کریں اور اپنے گرد و پیش سے بے نیاز ہو کر کیجئے۔ مضمون کے ایک ایک لفظ کو چبانے اور ہضم کرنے کے بجائے اپنی توجہ مرکزی خیال پر رکھئے۔ باریک تفصیلات، اعداد و شمار اور غیر ضروری وضاحتوں پر زیادہ وقت صرف نہ کریں۔ اکثر ست رفتار مطالعے کی ایک وجہ محدود ذخیرہ الفاظ بھی ہوتا ہے۔ تیز رفتار قاری کا ذخیرہ الفاظ اتنا وسیع ہوتا ہے کہ وہ فوراً اس کے ذہن میں خیالات کو ترتیب دے دیتا ہے جبکہ اس کے برعکس ست رفتار قاری کو ایک ایک لفظ سمجھ کر پڑھنا پڑتا ہے۔

اگر آپ ہفتے میں کم از کم چار دن دو گھنٹے تک مطالعہ کی عادت اپنالیں تو آپ کے ذخیرہ الفاظ میں نہ صرف اضافہ ہوگا بلکہ رفتار بھی تیز ہو جائے گی۔

انسان چار سے دس سال کی عمر میں سب سے زیادہ نئے الفاظ سیکھتا ہے پھر عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ نئے الفاظ سیکھنے کی رفتار میں کمی آجاتی ہے نئے الفاظ سیکھنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ مطالعے کو زیادہ وقت دیں اگر کوئی نیا لفظ دوران مطالعہ آپ کے سامنے آئے تو لغت میں اس کا مطلب دیکھیں۔ لیکن لغت میں بار بار دیکھنا بھی مطالعے کی رفتار کو ست کر دیتا ہے۔ اس لیے ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ جو نیا لفظ دیکھیں اس پر چند سیکنڈ غور کریں کہ سیاق و سباق کے حوالے سے اس کا کیا مطلب ہو سکتا ہے۔ اس لفظ پر چند سیکنڈ غور کرنے کے بعد اسے دماغ میں محفوظ کر لیں۔ جب آپ مستقل مطالعہ کریں گے تو یہ لفظ دوبارہ، سہ بارہ اور بار بار آپ کے سامنے آئے گا۔ آپ چونکہ اس لفظ سے پہلے سے شناسا ہوں گے لہذا آپ اس پر نئے سیاق و سباق کے حوالے سے دوبارہ غور کریں۔ اس طرح چند ایک بار ہوگا اور اس کے بعد آپ اس لفظ کا مطلب سمجھ جائیں گے۔ ہم اپنی زندگی میں بہت سے نئے الفاظ

لغت میں دیکھنے کی بجائے مختلف انداز میں بار بار پڑھنے سے سیکھتے ہیں۔
مطالعے کا عمل دو حصوں پر مشتمل ہے:-

(الف) الفاظ کو دیکھنا

(ب) الفاظ کو سمجھنا

ہم دوران مطالعہ جو الفاظ دیکھتے ہیں ہمارا دماغ سیکنڈ کے ایک حصے میں سمجھ لیتا ہے اور الفاظ کو سمجھنا ہی اصل میں مطالعہ کہلاتا ہے۔ مطالعے کے دوران بصارت کی اہمیت محض دیکھنے تک محدود ہے۔ مطالعے میں آنکھوں کا کردار ایک کیمرے کی مانند ہوتا ہے، آنکھیں الفاظ کی تصویر لیتی ہیں اور دماغ ان کو سمجھنے کے عمل سے گزارتا ہے۔ یعنی مطالعے کے دوران اصل کام دماغ کا ہوتا ہے لہذا آپ اپنی آنکھوں سے نہیں بلکہ دماغ سے پڑھتے ہیں۔

مطالعے کی رفتار کے ضمن میں آنکھوں کی حرکت بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اگر کوئی مطالعہ کر رہا ہو تو آپ اس کے سامنے بیٹھ کر اسے مطالعہ کرتے ہوئے دیکھئے۔ آپ دیکھیں گے کہ ایک جملہ پڑھتے ہوئے اس کی آنکھیں کئی بار حرکت کرتی ہیں اور ایک صفحہ مکمل ہونے تک بیسیوں بار حرکت کریں گی۔ آپ یہ نوٹ کریں کہ ایک سطر پڑھتے ہوئے اس کی آنکھیں کتنی بار حرکت کرتی ہیں۔

ست اور تیز رفتار قاری میں ایک فرق آنکھوں کی حرکت کی تعداد کا بھی ہوتا ہے۔ ست رفتار قاری آنکھ کی ایک حرکت میں ایک دو لفظ دیکھتا ہے جبکہ تیز رفتار قاری زیادہ سے زیادہ الفاظ ایک ہی حرکت میں دیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

آپ نے اکثر افراد کو دوران مطالعے بڑ بڑاتے ہوئے سنا ہوگا اس لحاظ سے تین طرح کے قاری ہوتے ہیں۔

(ا) جو پڑھتے ہوئے ہونٹ ہلاتے ہیں۔

(ب) وہ جو الفاظ کو دیکھتے ہی سمجھ لینے کی بجائے ذہن میں دہراتے ہیں۔

(ج) وہ جو الفاظ کو نہ صرف یہ کہ زبان یا ہونٹوں کی حرکت سے ادا نہیں کرتے

بلکہ الفاظ کو ذہن میں بھی نہیں دہراتے اور دیکھتے ہی سمجھ لیتے ہیں۔

پہلی قسم کے قاری بہت سست رفتار ہوتے ہیں کیونکہ وہ الفاظ کو ہونٹوں یا زبان کی حرکت سے ادا کرنے میں وقت ضائع کرتے ہیں۔ دوسری قسم کے قاری اگرچہ نسبتاً بہتر ہوتے ہیں لیکن وہ بھی تیز رفتار نہیں ہوتے۔ اگرچہ ہم سب کسی حد تک الفاظ کو پڑھنے کے بعد ان کی آواز کو ہونٹوں کی حرکت یا زبان سے ادا کیے بغیر ذہن میں سننے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یہ قاری الفاظ کو ذہن میں سننے کے اس قدر عادی ہوتے ہیں کہ اس کے بغیر مطالعہ کر ہی نہیں سکتے۔

ہر لفظ کو سننا نہ صرف یہ کہ غیر ضروری ہے بلکہ تیز مطالعے کے لیے اس عادت کو ختم کرنا نہایت ضروری ہے اگر آپ کو ننھے بچوں کی طرح دوران مطالعہ الفاظ کو زبان سے ادا کرنے کی عادت ہے تو اس کے لیے آپ یہ کر سکتے ہیں کہ اپنی زبان کو دنوں انگلیوں کے درمیان پکڑ کر مطالعہ کرنے کی مشق کریں اس طرح کرنا اگر آپ کو ناپسندیدہ ہے تو دوسرا طریقہ یہ ہے کہ لکڑی یا پلاسٹک کے ٹکڑے پر صاف کپڑا چڑھا کر دوران مطالعہ اسے منہ میں ڈال لیں۔ یہ طریقہ زبان کی حرکت میں رکاوٹ ڈالے گا اور رفتہ رفتہ یہ عادت چھوٹ جائے گی اور اس کے علاوہ دوران مطالعہ دانتوں کو مضبوطی سے بند رکھیں اور زبان کو تالو سے لگائے رکھیں۔ اکثر افراد کو ایک ہی جملے کو بار بار پڑھنے کی عادت کو ترک کرنا ضروری ہے۔ کسی بھی عادت کو ترک کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اس سے متضاد عادات اپنائیں۔ لہذا آئندہ سے کسی بھی جملے کو بار بار بلاوجہ نہ پڑھیں۔

عموماً یہ شکایت کی جاتی ہے کہ مطالعے کے لیے وقت نہیں ملتا۔ یاد رکھئے کہ وقت ملتا نہیں بلکہ وقت نکالا جاتا ہے۔ جو وقت آپ ٹی وی دیکھنے میں ضائع کرتے ہیں اگر اس کا نصف بھی مطالعہ میں صرف کریں تو آپ بہتر قاری بن سکتے ہیں۔ روزانہ محض ایک گھنٹہ میں ایک کتاب کے بیس صفحات خوب سمجھ کر پڑھے جاسکتے ہیں اور اس حساب سے سال بھر میں سات ہزار صفحات پڑھے جاسکتے ہیں اگر بتائے گئے طریقے کے مطابق پڑھا جائے تو یہ تعداد کئی گنا بڑھ سکتی ہے۔ غرض ایک گھنٹہ روزانہ کی بدولت مطالعہ آپ کی زندگی کو کارآمد اور پر مسرت بنا دے گا اور بقول

بیکن ”مطالعہ سے خلوت میں خوشی، تقریر میں زیبائش، تجویز و ترتیب میں استعداد اور تجربہ میں وسعت ہوتی ہے۔“

تیز مطالعے کے لیے غیر ضروری الفاظ کو پڑھے بغیر گزر جائیے۔ اس طریقے سے ہر قاری کسی حد تک واقف ہوتا ہے۔ کیونکہ دوران مطالعہ اگر، اور، ہے، تک، چونکہ، تھا، جو، ساتھ جیسے الفاظ عموماً نہیں پڑھے جاتے لیکن آپ کو اس طریقے کو محض مندرجہ بالا الفاظ تک ہی محدود نہیں رکھنا چاہیے بلکہ غیر ضروری جملے اور پیراگراف بھی پڑھے بغیر گزر جانا چاہیے۔ اس عادت کو اپناتے ہوئے ممکن ہے کہ ابتداء میں آپ کو کوفت ہو اور آپ سمجھتے ہوں کہ مصنف کا تحریر کردہ ہر لفظ پڑھنا چاہیے، لیکن آپ مستقل مزاجی سے اس طریقے کے مطابق مطالعہ کرتے رہئے اور کچھ ہی عرصے بعد اس مشق کے مثبت نتائج آپ کے سامنے آئیں گے۔ ہر مصنف کی تحریر اس قابل نہیں ہوتی کہ اس کا ایک ایک لفظ پڑھنے پر وقت ضائع کیا جائے۔ بقول بیکن ”کچھ کتابیں محض چکھنے کے لیے ہوتی ہیں، کچھ چبانے کے لیے اور بہت تھوڑی اس قابل ہوتی ہیں کہ انہیں ہضم کیا جائے۔“ لہذا آپ چکھنے، چبانے اور ہضم کی جانے والی کتابوں کے درمیان واضح حد بندی کیجئے اور اس پر قائم رہئے۔ غیر ضروری تفصیلات کو پڑھے بغیر گزر جانے کی تکنیک سے طلباء بطور خاص واقف ہوتے ہیں کیونکہ امتحان شروع ہونے سے چند گھنٹے قبل محض ضروری معلومات پر نظر دوڑا کر انہیں دہرایا جاتا ہے۔ اس تکنیک کو عام مطالعے کی عادت کا جزو بنالیں اس تکنیک کو اپنانے کے لیے کچھ ہدایات درج ذیل ہیں:-

(1) ہر پیراگراف کا صرف اتنا حصہ پڑھئے جس سے یہ اندازہ ہو جائے کہ اس میں کوئی اہم بات بتائی گئی ہے یا محض مضمون کی تفصیلی وضاحت کی گئی ہے۔ اس مقصد کے لیے ابتدائی ایک دو جملے اور کبھی کبھی محض ایک دو لفظ پڑھنا بھی کافی ہوتا ہے۔

(2) اگر پیراگراف کے ابتدائی جملوں سے اندازہ ہو جائے کہ اس میں مرکزی خیال یا کوئی نکتہ بتایا گیا ہے تو اس کا ہر ایک لفظ توجہ سے پڑھئے۔

(3) اگر یہ ظاہر ہو کہ اس پیراگراف میں محض وضاحتی تفصیلات دی گئی ہیں یا

کوئی ایسی بات بتائی گئی ہے جو آپ پہلے سے جانتے ہیں تو پڑھے بغیر گزر جائے۔
 (4) کبھی کبھار مرکزی خیال یا اہم ترین نکتہ پیرا گراف کے آخر میں بیان کیا جاتا ہے اس لیے یہ ضروری ہے کہ ابتدائی جملوں کے ساتھ ساتھ ہر پیرا گراف کے اختتامی جملے کو بھی پڑھا جائے۔

(5) اگر آپ کو یقین ہو کہ آپ مصنف کا مدعا سمجھ گئے ہیں تو اس جملے کو ادھورا چھوڑ کر اگلا جملہ شروع کر دیجئے۔

کاپی ایڈیٹر، پروف ریڈر، کیمسٹ اور دیگر کئی شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کو زیر نظر مضمون کا ایک ایک لفظ پڑھنا پڑتا ہے اور یہ ان کے کام کا لازمی جزو بھی ہے لیکن رفتہ رفتہ ان کے عام مطالعے کی رفتار بھی کم ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ ان کو اخبار اور ناول کا بھی ایک ایک لفظ پڑھنے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ یہ تکنیک اس طرح کے شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے لیے بھی مددگار ثابت ہوگی کہ وہ کس طرح اپنے عام مطالعے کی رفتار کو بڑھا سکتے ہیں۔ اگرچہ مندرجہ بالا تکنیک کو پوری طرح برتنے کی صورت میں آپ تحریر کے حسن، ذائقے اور تاثر سے محروم ہو جائیں گے لیکن یہ تکنیک آپ کے لیے ان مواقع پر بہت مفید ثابت ہوگی جب آپ کو زیادہ سے زیادہ مطالعہ کم از کم وقت میں کرنا ہوتا ہے یا جب پہلے سے پڑھی ہوئی کوئی چیز ذہن میں تازہ کرنی ہوتی ہے۔

لیکن اس تکنیک کو کسی حد تک ہر قسم کے مطالعے میں برتنا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کوئی ناول پڑھ رہے ہیں تو طویل تمہید، اکتا دینے والی تفصیلات اور غیر ضروری ابواب کو پڑھے بغیر گزر جائے۔ آپ خود محسوس کریں گے کہ اس طرح ناول زیادہ دلچسپ ہو گیا ہے کیونکہ بہت سے مصنف قارئین کو غیر دلچسپ تفصیلات میں الجھا دیتے ہیں۔ اس تکنیک کی مشق کے لیے کسی ایسی شام کا انتخاب کیجئے جب آپ کے پاس دو ڈھائی گھنٹے فارغ ہوں۔ اپنی پسند کے کسی رسالے کا انتخاب کیجئے اور اس کو دو سے ڈھائی گھنٹے کے درمیان ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اس مقصد کے لیے ان مضامین کا انتخاب کریں جن میں آپ کی دلچسپی کا سامان ہے اور ان کو بھی جہاں جہاں

سے ضروری ہے صرف وہاں سے پڑھیں۔

مصنف ابلاغ کا جو بھی ذریعہ اختیار کریں چاہے افسانہ، ناول یا سفرنامہ، چاہے مضمون۔ مقصد ایک ہی ہوتا ہے یعنی قاری کو اپنے نقطہ نظر کا قائل کرنا اور اپنی تحریر کی حقانیت کا یقین دلانا، یہاں تک کہ فکشن کے مصنف بھی قاری کے ذہن کو متاثر کرتے ہیں اور اپنے کرداروں کے ذریعے اپنے فلسفہ حیات اور اپنے نقطہ نظر کا پرچار کرتے ہیں۔ ماؤزے تنگ نے کہا تھا کہ تمام ادب پراپیگنڈا ہوتا ہے۔

اس باب میں آپ کو تیز پڑھنے اور سمجھنے کے طریقے بتائے گئے ہیں۔ لیکن یاد رکھئے کہ تحریر کو محض سمجھ لینا ہی کافی نہیں بلکہ آپ کو ساتھ ساتھ یہ بھی سوچنا چاہیے کہ کیا تحریر میں حالات و واقعات کا دیاندارانہ تجزیہ کیا گیا ہے؟ کیا مصنف کے اخذ کردہ نتائج درست ہیں؟ کیا مصنف غیر متعصب ہے؟ کیا جس اخبار یا رسالے میں تحریر چھپی ہے، تحقیق کے میدان میں اس کی شہرت صاف ستھری ہے؟ اور سب سے بڑھ کر کیا اس تحریر کا پیغام اس قابل ہے کہ اس پر اعتماد کیا جائے اور قبول کیا جائے؟

کسی بھی تحریر پر یقین کرنے سے پہلے اس کا تنقیدی جائزہ لینا چاہیے۔ بہت سی باتیں اور نظریات ایسے ہیں کہ اگر ہم انہیں کسی عام آدمی کی زبانی سنیں تو ذرا بھی توجہ نہ دیں لیکن جب وہ چھپ کر ہمارے سامنے آتے ہیں تو ہم انہیں بہت اہمیت دیتے ہیں۔

عوام کے نزدیک چھپے ہوئے لفظ کی بہت اہمیت ہے۔ اسی لیے ہر تحریک کی کامیابی کے لیے قلم کا ذریعہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن یہ یاد رکھئے کہ اگر کتابیں دانشمندی سکھاتی ہیں تو دوسری طرف بہت سی کتابیں لغویات سے بھرپور ہوتی ہیں۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آپ سچ کس طرح جان سکتے ہیں؟ اس کا جواب وسیع مطالعے کے سوا اور کچھ نہیں ہے۔ کسی مسئلے کے بارے میں مصنف کی رائے کو جانچنے کے لیے آپ کی اپنی رائے ہونی چاہیے، جس کی بنیاد آپ کا تجربہ یا علم ہو سکتا ہے۔ آپ زیادہ سے زیادہ معلومات جمع کرنے کی کوشش کریں۔

اپنے آپ کو ایک اخبار تک محدود نہ رکھیں۔ اگر آپ برسوں سے ایک ہی رسالہ یا اخبار پڑھتے آرہے ہیں تو اخبار یا رسالہ بدل کر دیکھیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے سابقہ اخبار یا رسالے نے آپ کی سوچ کو کس حد تک متاثر اور شاید محدود بھی کر رکھا تھا۔ نئے اخبار سے آپ کو نئے نقطہ نظر اور آراء پڑھنے کو ملیں گی۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ آپ ان کو قبول کر لیں لیکن ان پر غور ضرور کریں۔ اگر آپ آزاد خیال ہیں تو آپ کو قدامت پسندوں کا نقطہ نظر بھی پڑھنا چاہیے اور اگر قدامت پسند ہیں تو آزاد خیال گروہ کی رائے جانی چاہیے۔ یہ یاد رکھیں کہ درست رائے ہمیشہ دو انتہاؤں کے درمیان ہوتی ہے۔

آپ ان موضوعات پر بھی کتابیں پڑھئے جن کا آپ کے شعبے سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ نفسیات، سائنس، دینیات، سیاسیات، تاریخ، فکشن (کہانیاں) غرضیکہ ہر موضوع پر کتابیں پڑھئے۔ آپ مطالعے کا ایک طویل المیعاد منصوبہ بنائیے۔ تیز مطالعے کے جو طریقے بتائے گئے ہیں ان پر عمل کرتے ہوئے ہر ہفتے ایک یا دو کتابیں ختم کریں۔ ان کتابوں کی فہرست بنائیے جو آپ پڑھنا چاہتے ہیں اور اپنے پاس ہر وقت کم از کم دو ایسی کتابیں ضرور رکھیں جو آپ نے ابھی تک نہیں پڑھیں۔ اس طرح مطالعے کی مستقل عادت اپنائیے اس پروگرام پر عمل کرنے سے مطالعہ آپ کو مسرت دے گا اور آئندہ کے لیے آپ کو خود بخود مطالعے کا شوق پیدا ہوگا۔

مضمون پڑھنے کے بعد اہم نکات کو ذہن میں دہرائیں اور اپنے آپ سے سوال کریں کہ اس مضمون کو پڑھنے سے آپ کی معلومات میں کتنا اضافہ ہوا ہے؟ اس کے علاوہ مضمون کے مرکزی خیال کو اپنے الفاظ میں بیان کرنے کی کوشش کریں۔ یہ مشق نہ صرف آپ کی معلومات میں اضافہ کرے گی بلکہ ذہنی ورزش بھی ثابت ہوگی۔

جاپانی سائنس دانوں کی ایک تحقیق کے مطابق جب بڑھاپے میں ذہن کو زیادہ استعمال میں نہیں لایا جاتا تو اس کے خلیے سکڑ جاتے ہیں اور ذہنی استعداد میں کمی کا باعث بنتے ہیں۔ یہ بات نظریہ ارتقا سے بھی ثابت ہے کہ کسی بھی جاندار کے جو

اعضاء عرضہ دراز تک استعمال میں نہیں آتے وہ وقت گزرنے کے ساتھ بیکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں اکثر افراد چالیس برس کی عمر کے بعد یادداشت میں کمی کی شکایت کرتے ہیں لیکن وہ لوگ جن کا تمام عمر قلم اور کتاب سے رشتہ برقرار رہتا ہے وہ 80 برس کی عمر میں بھی ذہنی طور پر چاق و چوبند ہوتے ہیں۔ اسی لیے ان کتابوں کا مطالعہ کرتے رہنا چاہیے جو سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کا مطالبہ کرتی ہیں۔

مطالعے کی عادت صرف آپ کی فکر ہی کو جلا نہیں بخشنے گی بلکہ آپ کی شخصیت کو بھی سنوارے گی اور زندگی کے مختلف پہلوؤں کے بارے میں آپ کے نقطہ نظر کو وسعت دے گی۔ مطالعہ کی عادت آپ کو عام زندگی میں بھی مددگار ثابت ہوگی اور آپ کو ایک بہتر انسان بنائے گی۔

☆ (42) کیا اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے لیے انگریزی زبان سیکھنی ضروری ہے؟

بد قسمتی کی بات ہے کہ ہمارے ملک پاکستان میں دو الگ الگ تعلیمی نظام ہیں۔ یعنی سرکاری سکولوں کا نظام جس کے پڑھے ہوئے طلباء کی انگریزی کمزور ہوتی ہے اور پرائیویٹ سکولوں کا نظام جس کے پڑھے ہوئے طلباء کی انگریزی اچھی ہوتی ہے۔ میٹرک سے ان نظاموں کو اکٹھا کر دیا جاتا ہے اور سرکاری سکولوں کے طلباء کو پرائیویٹ سکولوں کے طلباء سے مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ یہ مقابلہ انصاف پر مبنی نہیں ہوتا۔ خاص طور پر ایف، اے اور بی، اے کے انگریزی کے پرچے سرکاری سکولوں سے پڑھے ہوئے طلباء کے لیے انتہائی مشکل ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے انہیں نمبر کم ملتے ہیں یا وہ فیل ہو جاتے ہیں یا انگریزی کے پرچے میں ممتحن کو پیسے دے کر مدد حاصل کرتے ہیں۔

یہ نا انصافی جلد ختم ہو جائے تو بہتر ہے۔ کس طرح اور کیسے ختم ہوگی یہ سمجھ میں نہیں آتا کیونکہ پاکستان کے امیر لوگ تھوڑے ہونے کے باوجود پاکستان کے

سارے وسائل سے فائدہ اٹھا رہے ہیں جب تک وہ کھلے دل سے ان وسائل کو بانٹنے پر تیار نہیں ہوتے جب تک غریب اور امیر کا فرق باقی رہے گا اور تعلیمی میدان کی یہ ناانصافی باقی رہے گی۔ البتہ پنجاب میں ایک پرائیویٹ ادارہ CARE اس ناانصافی کو ختم کر رہا ہے۔ CARE کے سکولوں میں 22,000 طلباء انتہائی معمولی فیس پر بہترین تعلیم حاصل کر رہے ہیں!

پاکستان کے پرائیویٹ سکولوں سے پڑھے ہوئے طلباء کو آگے جا کر یونیورسٹی کی سطح پر اور بیرونی ممالک میں تعلیم اور کام کے سلسلے میں بہت سہولت رہتی ہے۔ اس لیے میرے خیال میں انگریزی سیکھنے کے ہزاروں فائدے ہیں اور سب کو زیادہ سے زیادہ یہ زبان سیکھنی چاہیے۔ البتہ انگریزی کے علاوہ تمام مسلمانوں کو چاہیے کہ عربی اور فارسی سیکھنے کی طرف بھی توجہ دیں تاکہ تمام مسلمان آپس میں ایک دوسرے سے بات چیت کر سکیں۔ عربی تو قرآن کریم کی زبان ہے اور ہر مسلمان کو لازماً عربی سیکھنی چاہیے۔

☆ (43) کوئی بھی زبان سیکھنے کے لیے اس کے مطالعے کے علاوہ اس کا استعمال ضروری ہے۔ اکثر لوگوں کو جو زبان پوری طرح نہیں آتی اسے استعمال کرنے میں جھجک محسوس کرتے ہیں۔ یہ جھجک ہی ان کے راستے کی سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔

آپ کو لازماً زیادہ سے زیادہ زبانیں سیکھنی چاہئیں اور ان کا بے جھجک استعمال کرنا چاہیے۔ کیا ہو جائے گا؟ زیادہ سے زیادہ آپ غلطی کریں گے اور زیادہ سے زیادہ کوئی آپ کی غلطی پر ہنس دے گا۔

☆ (44) بھلا غلطی سے کیا گھبرانا؟ غلطی کرنے سے جو لوگ گھبراتے ہیں وہی زندگی کے میدانوں میں پیچھے رہ جاتے ہیں جبکہ تجربہ اور غلطی

کرنے والے لوگ آگے نکل جاتے ہیں!

گرتے ہیں شہسوار ہی میدانِ جنگ میں
وہ طفل کیا گرے گا جو گھٹنوں کے بل چلے

میں نے پچھلے چند سالوں میں پنجابی اور فارسی زبانیں سیکھی ہیں۔ پنجابی صرف بول بول کر سیکھی ہے۔ فارسی پڑھ کر اور بول کر سیکھی ہے۔ میں نے سیکھتے ہوئے بلا جھجک یہ زبانیں استعمال کیں۔ لوگ اکثر میری غلطیوں پر ہنس دیتے تھے تو میں ان کے ساتھ ہنس کر معذرت کر لیتی تھی۔ اللہ کا شکر ہے کہ ان ہی غلطیوں کی وجہ سے آج میں رواں پنجابی اور فارسی بول سکتی ہوں۔ گو کہ غلطیاں اب بھی کرتی ہوں۔ اب انشاء اللہ عربی سیکھنے کا کام شروع کیا ہے۔ آپ بھی میرے لیے دعا کیجئے

گا۔

☆ (45) مجھے امید ہے کہ آپ بھی زیادہ سے زیادہ زبانیں سیکھنے کی طرف توجہ دیں گے۔

جب بھی آپ نے کوئی زبان سیکھنی ہو..... اسے پڑھنے لکھنے، سمجھنے اور بولنے کی مشق کیجئے۔ چاہے لوگ آپ کی زبان پر کتنا ہی ہنسیں۔ اس زبان میں اگر اخبار، رسالے، نصابی و غیر نصابی کتب، ریڈیو، ٹی وی، آڈیو کیسٹ، وڈیو کیسٹ غرضیکہ جو کچھ بھی ملے اسے سنیں، پڑھیں اور بولیں۔

میں تو اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ جس طرح سفر و سیلہ ظفر ہوتا ہے اسی طرح زبان بھی وسیلہ ظفر ہوتی ہے۔ جتنی زیادہ زبانیں سیکھ لیں اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔

انگریزی سکھانے کے اکثر بڑے شہروں میں خاص سکول بھی کھل گئے ہیں۔ اگر آپ کے پاس وقت اور کچھ پیسہ ہو تو ان سکولوں میں 6,7 مہینوں میں ہی آپ رواں انگریزی سیکھ سکتے ہیں۔ انگریزی کی ہلکی پھلکی کتابیں بھی پڑھنے کی عادت ڈالیں

اور انگریزی کے اخبار، ریڈیو، ٹی وی سے انگریزی کے پروگرام پڑھیں اور سنیں۔ خانہ فرہنگ ایران پاکستان کے آٹھ شہروں میں موجود ہیں اور فارسی سکھاتے ہیں۔ فرانسیسی اور جرمن زبانیں سیکھنے کے بھی مراکز موجود ہیں۔ عربی سیکھنے کے بھی جاہجا مواقع موجود ہیں۔ علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی بھی خط و کتابت اور نصابی کتب کے ذریعہ عربی سکھاتی ہے۔ ٹی وی سے بھی عربی کے درس اکثر آتے ہیں۔

☆ (46) کیا امتحان کے لیے پورا نصاب پڑھنا چاہیے یا صرف نصاب کے اہم حصے پڑھنے چاہئیں؟

میرا یقین اس بات پر ہے کہ طلباء کو پورا نصاب پڑھنا چاہیے اور امتحان میں بھی پورے نصاب میں سے سوال کا جواب دینے کے لیے تیار رہنا چاہیے۔ افسوس کی بات ہے کہ پاکستان میں ایسے طلباء موجود ہیں جو سارے سال باقاعدگی سے نہیں پڑھتے پھر امتحانوں کے نزدیک چیدہ چیدہ مضامین تیار کر کے امتحان دے دیتے ہیں پھر اگر پرچہ توقع سے تھوڑا مختلف ہو جائے تو امتحان کے وقت ہنگامہ کر دیتے ہیں۔ یہ سارے سال کا کام ٹال کر آخری وقت پر کرنے کا نتیجہ ہے۔ افسوس کی بات ہے کہ پاکستان میں کچھ ایسے اساتذہ بھی موجود ہیں جو کورس کے کچھ حصے نہیں پڑھاتے اور طلباء کو تسلی دے دیتے ہیں..... ”یہ امتحان میں نہیں آئے گا۔“ جب ایسا حصہ امتحان میں آجائے تو طلباء برہم ہو جاتے ہیں اور کبھی واک آؤٹ بھی کر دیتے ہیں۔

☆ (47) ویسے اساتذہ کی اپنی مجبوریاں اور پریشانیاں کافی ہیں۔ خاص طور پر پاکستان میں اساتذہ کی عزت اور مقام ان کے حق سے بہت کم ہے۔ اس کے علاوہ تنخواہوں کی کمی، درسگاہوں اور یونیورسٹیوں کی سیاست اور سازشوں میں

اکثر استاد پس رہے ہوتے ہیں۔

ہمیں چاہیے کہ اساتذہ کی عزت اور تنخواہیں بڑھائیں۔ ”تعلیم دینا شب بیداری سے بڑی عبادت ہے۔“ (حدیث رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) کیا وجہ ہے کہ پاکستان میں ان عظیم انسانوں کی عزت بہت تھوڑی ہے؟ اس افسوسناک صورتِ حال کو جلد بدلنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ دوسری طرف اساتذہ کو بھی چاہیے کہ اگر دل سے انہیں طلباء و طالبات سے محبت ہو اور تعلیم کا پیشہ عزیز ہو تبھی یہ پیشہ اپنائیں ورنہ کوئی اور پیشہ اختیار کر لیں۔

اساتذہ کو محنت اور شوق سے زیادہ سے زیادہ کورس پڑھانا چاہیے۔ جو حصے وہ وقت کی کمی کی وجہ سے نہ پڑھا سکیں انہیں چاہیے کہ طلباء کو تاکید کریں کہ وہ حصے خود پڑھ لیں۔

☆ (48) طلباء کی بھی ذمہ داری ہے کہ وہ نصاب کی پوری تفصیلات حاصل کریں۔ تمام کورس کا مطالعہ کریں اور اپنے اساتذہ سے بھی گزارش کریں کہ وہ براہ مہربانی انہیں پورا کورس پڑھائیں۔

البتہ جب امتحان میں ایک دو ماہ رہتے ہوں اس وقت اگر نصاب بہت طویل ہو تو اہم مضامین کی اچھی طرح تیاری کر لیں۔

اگر پورے سال باقاعدگی سے پڑھا ہو اور پورا نصاب پڑھا ہو تو اس آخری وقت میں چیدہ چیدہ مضامین تیار کر لینا مناسب بات ہے۔

پچھلے سالوں کے امتحانی پرچے ضرور حاصل کریں اور انہیں حل کریں۔ اس آخری وقت میں زیادہ وقت ان مضامین کو دیں جو بار بار امتحانوں میں پوچھے جاتے ہیں۔ اگر کم اہم مضامین بھی امتحان میں آگئے تو آپ اپنی سارے سال کی باقاعدہ پڑھائی کی وجہ سے انہیں بھی خوبی سے جواب دے سکیں گے۔ انشاء اللہ!

Multiple Choice Questions والے امتحانوں کے لیے پورے نصاب

کی تیاری کریں۔

☆ (49) اگر پڑھائی کے لیے وقت نہ ملے تو طالب علم کیا کرے؟

اگر پڑھائی کے لیے وقت نہیں ملتا تو آپ اپنے لیے ٹائم ٹیبل بنائیں۔ اپنی پڑھائی کے لیے وقت مقرر کریں۔ ایسا کرنے سے پڑھائی کے لیے وقت نکالنا آسان ہو جائے گا ورنہ آپ آج کا کام کل پر ٹالتے رہیں گے۔

آپ یہ بھی سوچئے کہ آپ کی زندگی کا نصب العین کیا ہے؟ خود اپنی وضاحت کے لیے کاغذ قلم سے اپنی زندگی کا نصب العین یا کئی نصب العین لکھئے یعنی مرنے سے پہلے آپ زندگی میں کیا کیا کام کرنا چاہتے ہیں۔

یہ فہرست بنا کر اس ایک ماہ کے کاموں کی بھی فہرست بنائیں۔ پھر اگلے تین ماہ کے نصب العین کاموں کی فہرست بنائیں۔ اپنے نصب العین کاموں کی فہرست بنا کر آپ کی زندگی میں مقصدیت پیدا ہوگی اور وقت کی قیمت کا احساس ہوگا۔

وقت تو گزرتا جا رہا ہے۔ یہ اب آپ کی مرضی ہے کہ اس وقت سے فائدہ اٹھائیں اور اپنے نصب العین کی طرف قدم بڑھائیں..... یا..... اس وقت کو ضائع کر دیں!!

جب آپ کو دلچسپ مشاغل اور گپ شپ پڑھائی کی ذمہ داری سے دور لے جائیں تو آپ اپنے نصب العین یاد کیجئے۔

زندگی میں نصب العین کے حصول کے لیے دلچسپیاں اور مشاغل وقتی طور پر قربان کرنے پڑتے ہیں۔ کبھی دوستوں اور عزیزوں کے ساتھ تفریح چھوڑ کر کتابوں کی طرف توجہ دینی پڑتی ہے۔

بہر حال کسی ایک طرف پورا دھیان رکھنے کے بجائے اعتدال کی زندگی آپ کے لیے فائدہ مند ہوگی۔ اعتدال کی زندگی میں دنیا کے علم کے علاوہ دین کا علم بھی اہم مقام رکھے گا۔ اللہ اور اس کے بندوں کے حقوق ادا کرنے کے لیے بھی لازمی وقت نکالا جائے گا۔

☆ (50) کمرہ امتحان میں غلطیاں کرنے سے کس طرح بچاؤ کیا جائے؟

یہ انتہائی اہم سوال ہے۔ کمرہ امتحان میں اپنے وقت کا صحیح استعمال کیجئے۔ سوال اور ان کے بارے میں ہدایات غور سے پڑھیں بلکہ دو تین بار پڑھیں کیونکہ سوال یا ہدایات سمجھنے میں غلطی کی تو یہ بہت مہنگی پڑے گی۔ یعنی بہت نقصان ہوگا۔ شروع ہی میں اندازہ لگائیے کہ آپ کے پاس ہر سوال کے لیے کتنا وقت ہے۔ زیادہ نمبروں والے سوالوں کے لیے زیادہ وقت بھی چاہیے ہوتا ہے۔ کسی سوال کو اندازے سے زیادہ وقت نہ دیں چاہے آپ کو کہیں اختصار سے کام لینا پڑے۔ لیکن ہرگز کسی سوال کو اس کے حصے سے زیادہ وقت نہ دیں ورنہ باقی سوالوں کے لیے وقت کم رہ گیا تو افراتفری میں پرچہ خراب ہو سکتا ہے۔ گویا آپ کی کوشش یہ ہونی چاہیے کہ آخری سوال کو بھی مناسب وقت مل جائے اور آخری پانچ دس منٹ نظر ثانی کے لیے رکھیں۔

☆ (51) Multiple Choice امتحان ہو یعنی سوالوں کے جوابات پرچے پر لکھے ملیں اور آپ نے صرف صحیح جواب پر نشان لگانا ہو تو بھی وقت پر کڑی نظر رکھیں۔ شروع ہی میں حساب لگالیں کہ ہر سوال کے لیے کتنے منٹ میسر ہیں؟ پرچے کے دوران دو تین مرتبہ چیک کریں کہ آیا آپ کی رفتار صحیح ہے یا نہیں۔ ایسے امتحانوں میں تین قسم کے سوال ہو سکتے ہیں۔

(1) جن کا جواب آپ فوراً پہچان لیتے ہیں۔ اس لیے فوراً صحیح جواب پر نشان لگا

دیں۔

(2) جن کا سوال ہی آپ کے سر کے اوپر سے گزر جاتا ہے۔ یعنی نہ آپ کو

جواب آتا ہے اور نہ آنے کا امکان ہے۔ ان سوالوں کے بھی کسی نہ کسی جواب پر

ضرور نشان لگائیں کیونکہ کہیں نشان لگانا نشان نہ لگانے سے بہتر ہے۔ (عموماً ایسے امتحانوں میں غلط جواب دینے کی الگ سزا نہیں ہوتی اگر سزا ہو تو پھر یہ سزے نہ لگائیں۔ یعنی Negative Marking ہو تو سزے نہ لگائیں۔ صرف جن جوابات کا یقین یا کافی یقین ہو ان پر نشان لگائیں۔)

(3) جن سوالوں کے جواب آپ کو فوراً واضح نہیں ہوتے لیکن ہو سکتا ہے کہ سوچ بچار سے مل جائیں۔ ان سوالوں پر بھی زیادہ وقت نہ لگائیں بلکہ جو اندازے سے درست جواب لگتا ہے اس پر ہلکا سا نشان لگا دیں۔

پرچہ ختم کرنے پر تمام ہلکے نشان والے سوالوں کو دوبارہ دیکھیں جن کا جواب اب سمجھ میں آجائے تو وہیں نشان لگائیں۔ اگر اب بھی نہ سمجھ میں آئے یا وقت ختم ہونے لگے تو پہلے لگائے ہوئے نشان کو گہرا کر دیں۔ بشرطیکہ Negative Marking نہ ہو۔

ہر امتحان شروع کرتے وقت بسم اللہ الرحمن الرحیم ضرور پڑھیں۔ یا جب بھی یاد آجائے تو پڑھ لیں تاکہ اللہ تعالیٰ کی برکتیں آپ کے ساتھ رہیں۔

☆ (52) کیا پڑھائی کا ماحول پر سکون اور خاموش ہونا ضروری ہے؟

پڑھائی کا ماحول پر سکون اور قدرے خاموش ہو تو بہتر ہے ورنہ آپ ہی کچھ شور برداشت کرنا سیکھیں۔ اپنے گھر والوں سے ادب و احترام سے تعاون کی گزارش کیجئے۔ غصہ اور چڑچڑے پن سے گھر کا ماحول خراب ہوگا اور پڑھائی بھی مشکل ہو جائے گی۔ البتہ ایسے بھی لوگ ہیں جو کافی شور شرابے میں پڑھ لیتے ہیں۔ اصل بات عادت کی ہے! کچھ لوگ ہلکی پھلکی موسیقی کے ساتھ بہتر پڑھتے ہیں۔ موسیقی کی وجہ سے دماغ کا دایاں حصہ کھل جاتا ہے اور پڑھنے والا جلدی بور نہیں ہوتا۔ دیکھیں تفصیل صفحہ 77 پر اور صفحہ 124 پر۔

☆ (53) کیا ٹیوشن لینا اچھی بات ہے؟

میری رائے ہے کہ پہلے آپ اس کتاب میں بتائے ہوئے طریقے آزمائیے۔ اپنے اساتذہ، بڑے بہن بھائیوں، کزن یا والدین سے جو مدد مل سکے حاصل کیجئے۔ آپ کے ہم جماعت بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر یہ تمام وسیلے کافی نہ ہوں تو پھر بے شک ٹیوشن حاصل کیجئے۔

آج کل والدین کے لیے سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ان کے بچوں کے سائنس، حساب، شماریات، معاشیات وغیرہ بہت سے مضامین انہیں خود نہیں سمجھ میں آتے۔ اس لیے مجبوراً ٹیوشن لگانی پڑتی ہے۔

ٹیوشن لگاتے وقت مخلص اور لائق استاد یا استانی ڈھونڈیں۔ ٹیوشن دینے والے کو چاہیے کہ بچوں اور طلباء کو اس طرح مدد کرے کہ وہ زیادہ سے زیادہ کام خود کرنا سیکھیں۔ ایک اچھا استاد کبھی بھی طلباء کا ہوم ورک ان کے لیے نہیں کر کے دے گا بلکہ طلباء کی اتنی ہی رہنمائی کرے گا کہ وہ یہ کام خود کر سکیں۔ ایسا کرنے کے لیے وہ ہر قدم پر صرف ضروری بات بتائے گا۔ باقی سوالوں اور حوصلہ افزائی کے ذریعے طلباء کی رہنمائی کرے گا۔

جو استاد بچوں کا ہوم ورک تقریباً سارا حل کر دیتے ہیں وہ طلباء امتحانوں میں اکثر فیل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ٹیوشن کا یہ مقصد ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔ ٹیوشن کے لیے استاد یا ٹیوشن سنٹر کا انتخاب کرنے سے پہلے موجود طلباء یا سابق طلباء سے اور ان کے والدین کی رائے معلوم کیجئے اور اس ٹیوشن سنٹر یا اکیڈمی کے نتائج دیکھئے۔ اگر آپ خود پڑھ سکتے ہیں تو یہ بہتر ہے کیونکہ اس طرح آپ 24 گھنٹے کے اندر دہرا سکتے ہیں۔

☆ (54) اور ہاں! خدا کے واسطے بددیانتی کے راستے اختیار نہ

کیجئے۔ جو مزہ محنت اور دیانت سے حاصل کی ہوئی کامیابی میں ہے وہ بددیانتی میں نہیں۔

☆ (55) اگر کسی پریشانی یا مجبوری کی وجہ سے آپ کے پاس پڑھائی کا وقت کم رہ گیا ہے اور امتحان قریب ہے تو آپ ٹھنڈے دل سے فیصلہ کیجئے کہ آیا آپ اس امتحان کی تیاری کر سکتے ہیں یا نہیں۔ اگر آپ تیاری کرنا چاہتے ہیں تو پھر ٹھنڈے دل سے یہ فیصلہ کیجئے کہ آیا پورا امتحان دینا ہے یا چند مضامین کا امتحان دینا ہے۔

بہر حال اپنی ہمت اور میسر وقت کو سامنے رکھتے ہوئے فیصلہ کیجئے۔ اپنے آپ پر اپنی ہمت سے زیادہ بوجھ نہ ڈالیے۔ خدا بھی انسان پر اس کی ہمت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتا۔ ہمت سے زیادہ بوجھ اٹھانے کی کوشش میں آپ بیمار پڑ سکتے ہیں یا کسی شدید ذہنی پریشانی کا شکار ہو سکتے ہیں۔

☆ (56) کیا زیادہ موٹی کتابیں پڑھنے سے امتحانوں میں زیادہ نمبر ملتے ہیں؟

جی نہیں۔ یہ بات ضروری نہیں!

کتاب کا انتخاب کرتے وقت اپنے نصاب اور اپنے استاد کی پسند کا خیال رکھیں۔ کتاب جامع ہو یعنی آپ کے تمام نصاب کا احاطہ کرے اور دلچسپ بھی ہو تو بہتر ہے۔

اپنی ضرورت سے بہت زیادہ مفصل کتاب پڑھنے کا فائدہ نہیں کیونکہ بہت موٹی کتاب کو SQ3R سے پڑھنا مشکل ہوگا۔ اس لیے کہ یہ طریقہ محنت طلب ہے۔ انشاء اللہ یہی طریقہ آپ کی کامیابی کا ضامن ہوگا۔

☆ (57) کیا شادی کے بعد بھی تعلیم جاری رکھی جاسکتی ہے؟

جی ہاں! کیوں نہیں؟ لیکن اس کی شرط ہے کہ آپ کا شریک حیات آپ سے تعاون کرے۔ اگر آپ نے اپنا شریک حیات شرافت، دیانت اور انسانیت دیکھ کر انتخاب کیا ہوگا تو انشاء اللہ وہ آپ کی تعلیم میں آپ کے ساتھ تعاون کرے گا یا کرے گی۔ لیکن اگر آپ نے شکل صورت، قد، رنگ، پیسے یا دنیاوی تعلیم دیکھ کر شادی کا فیصلہ کیا اور اخلاق و کردار کی تحقیق نہیں کی تو پھر ہو سکتا ہے کہ آپ کو مشکلات کا سامنا ہو۔

اپنے یا اپنی شریک حیات کے ساتھ اچھے سے اچھا برتاؤ کریں اور Win - Win - Solutions استعمال کریں۔ اس کے معنی ”سب کی جیت“ یعنی اختلافات کے ایسے حل ڈھونڈیں کہ سب کا فائدہ ہو اور کسی کا بھی نقصان نہ ہو۔ مشق کرنے سے ”سب کی جیت“ آسان ہو جائے گی۔

☆ (58) شریک حیات کا تعاون حاصل ہو۔

بے شک شادی کے بعد وقت اور پیسوں کے مصرف بڑھ جاتے ہیں لیکن اگر شریک حیات تعاون کرے تو بہت سی آسانیاں پیدا ہو جائیں گی اور تعلیم جاری رکھنا ممکن ہوگا۔

اگر آپ کی تعلیم مکمل نہیں ہوئی تو خاندانی منصوبہ بندی کا خیال رکھیں تاکہ بچوں یا زیادہ بچوں کا بوجھ نہ پڑے۔ البتہ گھریلو اور تعلیمی ذمہ داریوں کے درمیان اعتدال رکھنا ضروری ہے۔ اسی طرح نوکری کے ساتھ پڑھائی بھی کی جاسکتی ہے۔ البتہ ہو سکتا ہے کہ آپ کو ایک وقت میں چند مضامین یا صرف ایک مضمون لینا پڑے۔

ترقی یافتہ ممالک میں لاتعداد طلباء اپنی ہی کمائی سے اپنی تعلیم کا خرچ ادا کرتے

ہیں اور شادی کے بعد بہت لوگ اپنی تعلیم کا سلسلہ جاری رکھتے ہیں۔

☆ (59) ایک انتہائی ضروری بات یہ ہے کہ آپ اپنی دلچسپی کے مضامین پڑھیں۔ ایسے میں پڑھائی آسان اور دلچسپ ہوگی۔ عملی زندگی میں بھی آپ کو اپنا نصب العین پا کر خوشی ہوگی۔

بے شک طلباء کو اپنے والدین کی خواہشات کا احترام کرنا چاہیے لیکن طلباء کو اپنی خواہشات اور رجحان کا بھی احترام کرنا چاہیے کیونکہ جو بھی مضمون آج طالب علم اپنے لیے پسند کرے گا اس کے ساتھ ساری عمر گزارا کرنا پڑے گا۔ یوں سمجھئے کہ شریک حیات کی طرح ہمارا کام اور شغل بھی ہمارے ”شریک حیات“ ہوتے ہیں۔ اس لیے ایسے مضمون اور کام کا انتخاب کریں جس کے ساتھ ساری عمر خوشی خوشی گزارا ہو سکے!!

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا قول ہے: ”انسان کی قدر اس ہنر سے ہے جسے وہ کمال تک پہنچائے۔“

اسی لیے آپ جو مضمون پسند کریں اس میں کمال پیدا کرنے کی کوشش کریں تو انشاء اللہ دنیا آپ کی عزت بھی کرے گی اور خدا رزق حلال بھی دے گا۔ آپ کا علم و ہنر ایسا ہونا چاہیے کہ جس سے آپ مناسب آمدنی بھی حاصل کر سکیں۔ دنیا میں بہت سے لوگ ایک سے زیادہ علوم حاصل کرتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ سب علوم سے پیسے کمائے جائیں۔

عملی زندگی میں ہمیشہ انسانیت کی خدمت کو پیسے پر فوقیت دیں یہی اصل کامیابی ہے۔ تعلیم حاصل کرنے کے علاوہ تخلیقی کام کریں اور تحقیق بھی کریں۔

☆ (60) امتحانوں کے قریب گھبراہٹ پر کس طرح قابو پایا جائے؟

امتحانوں کے قریب گھبراہٹ سے بچنے کے لیے پہلے تو آپ سارے سال

باقاعدہ SQ3R سے پڑھائی کرتے رہیں۔ ایسا کرنے سے آپ کا علم بہت گہرا اور پائیدار ہوگا اور امتحانوں کی خاص تیاری سے پہلے ہی آپ ایک حد تک تیار ہوں گے اس لیے گھبراہٹ کم ہوگی۔

عملی تربیت اور فعال طریقے سے تعلیم حاصل کی ہو تو آپ کو مضمون زیادہ سمجھ میں آتے ہوں گے اور انشاء اللہ یاد رہیں گے۔

ہاں! امتحانوں میں گھبراہٹ کی ایک بہت بڑی وجہ دو سروں سے مقابلہ ہے۔ اس لیے کوشش کریں کہ آپ اپنے کام سے کام رکھیں۔ کسی دوسرے کی پڑھائی یا نمبروں کے بارے میں نہ سوچیں۔

اپنی بہترین کوشش کریں۔ اگر آپ کے والدین یا عزیز آپ کی پڑھائی یا نتیجے کا دو سروں سے مقابلہ کریں تو رنج لینے کے بجائے ہنس کر ٹال دیں۔ اگر آپ نے پوری کوشش کی ہے تو پھر کسی اور سے کیا مقابلہ؟

اپنے والدین سے گزارش کریں کہ وہ آپ کا مقابلہ دو سروں سے نہ کریں بلکہ آپ کی کارکردگی کا مقابلہ صرف آپ کی صلاحیت سے کریں اور آپ کے ماضی کے تعلیمی ریکارڈ سے کریں۔ والدین کو بچوں پر یہ دباؤ بھی نہیں ڈالنا چاہیے کہ وہ کلاس میں پوزیشن ضرور حاصل کریں بلکہ اپنی اولاد کے فی صد نمبروں پر نظر رکھنی چاہیے۔

☆ (61) اور ہاں! طویل نصاب اور بھاری کتابوں کے بوجھ تلے بھی گھبراہٹ محسوس کرنے کی ضرورت نہیں۔ بڑے سے بڑا کام بھی آہستہ آہستہ ہوتا ہے۔ آخر قطرہ قطرہ مل کر ہی دریا بنتا ہے۔

☆ (62) اپنا روزانہ کا ٹائم ٹیبل بنائیں۔ روزانہ کا نصب العین بنائیں کہ آج کس کس مضمون کو کتنا پڑھنا ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ غالباً اپنا نصب العین پورا نہیں کر سکیں گے کیونکہ اکثر اندازے سے زیادہ وقت صرف ہو جاتا ہے۔ پھر بھی نصب العین بناتے وقت اپنی ہمت اور میسر وقت کا خیال رکھیں۔ اگر پوری کوشش کے باوجود نصب العین پورا نہ ہو تو غم نہ کریں۔ کل کا دن ایک نیا دن ہوگا۔ جب وہ آج بن جائے آپ پھر سے مناسب نصب العین بنائیے اور کوشش شروع کر دیجئے۔

☆ (63) یاد رکھئے! کچھوے اور خرگوش کی دوڑ میں کچھو ہی جیتا تھا!!

☆ (64) شاید آپ کو امتحانوں سے چند دن پہلے یا امتحان کی صبح ایسا لگے کہ آپ کو کچھ بھی نہیں آتا یا بہت کم آتا ہے۔ اگر آپ نے اس کتاب کے بتائے ہوئے طریقوں پر عمل کیا ہے تو یہ خیال محض ایک وہم ہے۔ اسے ذہن سے جھٹک کر خدا پر بھروسہ کریں۔

بار بار یہ جملے دہرانے سے انشاء اللہ وہم دور ہوگا..... ”کوشش، دعا اور اچھے ساتھی یعنی کامیابی کا راز ہیں۔ آج کا دن اور یہ لمحہ ہماری توجہ کا مرکز ہے۔ ہم شکر کریں گے، فکر نہیں کریں گے۔“

بار بار اپنے تصور میں اپنی آئندہ کامیابی کے لمحات لائیں، تصور کریں کہ آپ نے اپنے تعلیمی نصب العین (ہدف) کو حاصل کر لیا ہے۔ آپ بہت خوش ہیں، آپ کے عزیز، دوست اور رشتہ دار بھی بہت خوش ہیں۔ سب آپ کو مبارکباد دے رہے ہیں۔

خوشیوں اور کامیابیوں کو تصور میں حاصل کر لینے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر یہ ادا کریں کیونکہ اس کی مہربانیوں کی وجہ سے آپ کامیابی کی اس منزل پر پہنچے۔ کامیابی کا یہ تصور اکثر اپنے ذہن میں لاتے رہیں خصوصاً خوف اور وہم کو دور کرنے کے لیے یہ تصور ایک نسخہ کیمیا ہے۔

☆ (65) میرے تجربے میں گھبراہٹ کی سب سے بڑی وجہ نتیجے کی فکر ہوتی ہے۔

لیکن یاد رکھئے ہمارا کام صرف کوشش کرنا ہے۔ ہماری کوشش کا پھل دینا خدا کی ذمہ داری ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے کام سے کام رکھیں۔ یعنی کوشش کریں اور خدا کا کام یعنی نتیجہ خدا پر چھوڑ دیں۔
جب بھی مجھے کسی کام میں نتیجہ کی فکر ستاتی ہے تو میں خدا سے اس طرح دعا مانگتی ہوں۔

”کوشش میری، انجام تیرا“
اور ”میرے لیے مشکل، تیرے لیے آسان“

☆ (66) اپنے کسی اچھے اور ہمدرد دوست کو فکریں بتانے سے بھی کم ہو جاتی ہیں۔ بشرطیکہ وہ آپ کے احساسات کا احترام کرے اور آپ کا مذاق نہ اڑائے۔ نہ بے جا تنقید کرے۔ بلکہ مناسب تنقید اچھے لہجے میں کرے۔ آپ کی حوصلہ افزائی بھی کرے۔ اگر آپ کے ایسے کوئی دوست ہیں تو آپ خوش نصیب ہیں۔

☆ (67) اپنے دوستوں کو اپنے والدین سے ملوایئے اور اپنے دوستوں کے والدین کو بھی اپنے والدین سے ملوایئے۔ اس طرح آپ سب کے والدین مل کر آپ پر بہتر نظر رکھ سکتے ہیں اور بہتر رہنمائی کر سکتے ہیں۔ سب مل کر فیصلہ کریں کہ سگریٹ اور ہر قسم کے نشہ سے پرہیز کریں گے۔ پہلے سے پروگرام بنائیں کہ اگر کسی نے آپ کو سگریٹ یا نشہ پیش کیا تو آپ کیا کہہ کر انکار کریں گے۔

سپر لرننگ

(Super-Learning)

سپر لرننگ کے نیچے سات اصول دیئے گئے ہیں۔ میری نظر میں تیسرا اصول سب سے زیادہ اہم ہے۔ کامیابی کا تصور ذہن میں لانا۔ میں خود اسے اکثر استعمال کرتی ہوں۔ میری رائے ہے کہ آپ اس اصول کو روزانہ استعمال کریں۔ اگر امتحان کا خوف اور گھبراہٹ ذہن پر سوار ہو تو ماضی کی بڑی کامیابی کو تین مرتبہ تفصیل سے یاد کریں۔ انشاء اللہ کامیابی آپ کے قدم چومے گی۔

اگر پڑھنے کا دل نہیں چاہ رہا تو جو باب پڑھنا ہے اس کی طرف دیکھیں۔ پھر اپنے محبوب مشغلے کو تصور میں لائیں۔ مثلاً آپ تصور کریں کہ آپ کرکٹ کھیل رہے ہیں یا ٹی وی دیکھ رہے ہیں۔ اس عمل کو دو مرتبہ دہرائیں۔ یعنی پہلے باب پر نظر کریں پھر محبوب مشغلہ تصور میں لائیں۔ اب پڑھائی کریں۔ انشاء اللہ آپ کی بوریات بہت کم ہو جائے گی۔

☆ (68)

آج سے کوئی سات سال پہلے میں ماہر نفسیات رفیق جعفر صاحب کے ایک کورس میں شریک ہوئی۔ کورس کا نام سپر لرننگ تھا۔ یعنی سپر سیکھنا، یا مہا سیکھنا۔ میں نے خود یہ طریقہ فارسی کے تین امتحانوں میں استعمال کیا ہے اور انتہائی فائدہ مند پایا ہے۔ آئیے سپر لرننگ کے بنیادی اصول غور سے سمجھتے ہیں۔

سپر لرننگ کے سات اصول ہیں:

- (1) اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کرنا۔
- (2) کوئی حسین تصور ذہن میں لانا۔
- (3) کامیابی کا تصور ذہن میں لانا۔
- (4) اپنی تعلیمی صلاحیتوں کے بارے میں مثبت پیغامات اپنے آپ کو دیں۔
- (5) سانس روک کر مواد پڑھنا یا سننا۔
- (6) سپر لرننگ کا ٹیپ، کیسٹ کس طرح بنایا جائے؟
- (7) مواد پڑھتے ہوئے یا ریکارڈ کرتے ہوئے آواز کا اتار چڑھاؤ۔

(1) سپر لرننگ کا پہلا اصول ہے اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کرنا۔ یہ گہرے سانس کی مشق سے بھی کیا جاسکتا ہے اور پٹھوں کو ڈھیلا کرنے کی مشق سے بھی۔ اگر آپ ”صحت اور سکون“ کا آڈیو کیسٹ سنیں تو تعارف کے بعد جو اعصابی تناؤ سے نجات کی مشقیں ریکارڈ کی گئی ہیں وہ اس سلسلے میں آپ کی بہترین تربیت کر سکتی ہیں۔

”صحت اور سکون“ کا آڈیو کیسٹ اور ”تعلیمی کامیابی کے راز“ کا آڈیو کیسٹ آپ کو لاہور اور کراچی سے مل سکتے ہیں۔ لاہور ڈیلرز کی فہرست کتاب کے آخر میں پڑھیں۔

کراچی میں نجفی کیسٹ لائبریری، 12-11 ایم۔ ایل۔ ہائینس، مرزا کلچ بیگ روڈ، سو لجر بازار، کراچی 74400۔ لائبریری کا فون نمبر 7211795 ہے اور اوقات ساڑھے پانچ سے ساڑھے آٹھ بجے شام ہیں۔ کراچی میں فی الحال ایک ہی جگہ ہے۔

البتہ میں آپ کو اعصابی تناؤ سے نجات کی وہی مشقیں اب لکھ کر دے رہی ہوں اگر آپ وہ کیسٹ نہ خرید سکیں تو اسی کتاب سے سیکھ لیجئے یا انہیں ٹیپ پر ریکارڈ کر کے سنئے۔

اب آپ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔ ناک سے لمبی اور گہری سانس اندر لیجئے۔ منہ سے آہستہ آہستہ باہر نکال دیجئے۔

ناک سے لمبی اور گہری سانس لیجئے، منہ سے آہستہ آہستہ باہر نکال دیجئے۔

اب میں آپ کو پٹھوں کے ڈھیلا کرنے کی مشق کرواتی ہوں۔ اب بھی آپ اپنی آنکھیں بند رکھئے..... تصور کیجئے کہ آپ کی سر کی جلد کے نیچے پٹھے ڈھیلے پڑے ہوئے ہیں۔ اپنی پیشانی سے شانین دور کر دیجئے۔

تصور کیجئے کہ آپ کی آنکھوں کے گرد پٹھے ڈھیلے پڑے ہوئے ہیں۔ آپ کے چہرے اور جڑے کے پٹھے ڈھیلے پڑے ہوئے ہیں۔

اب تصور کیجئے کہ آپ کی گردن، کمر، سینے اور پیٹ کے پٹھے ڈھیلے پڑے ہوئے ہیں۔

خون آپ کے دل سے نکل کر دونوں بازوؤں میں آیا اور دونوں بازو گرم اور بھاری ہو رہے ہیں۔ بہت گرم اور بہت بھاری۔ حتیٰ کہ آپ کے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں میں ایک سنسنی سی محسوس ہونے لگی۔

خون آپ کی دونوں ٹانگوں میں آیا اور آپ کی دونوں ٹانگیں گرم اور بھاری ہو گئیں۔ بہت گرم اور بہت بھاری۔ اب آپ کا سارا جسم ڈھیلا پڑا ہوا ہے۔ اب آپ مکمل طور سے اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کر چکے ہیں۔

اگر آپ بہت مختصر وقت میں بہت زیادہ اعصابی تناؤ سے نجات چاہتے ہیں تو یہ طریقہ استعمال کیجئے۔

ناک سے لمبی اور گہری سانس اندر لیجئے اور دل میں پڑھیں —
 ”ہر گہرے سانس میں گہری شفا“

منہ سے سانس آہستہ آہستہ باہر نکالیں اور دل میں پڑھیں —
 ”لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ“

اگر پریشانی کسی کام میں ناکامی کے خوف کی وجہ سے ہو تو یہ مشق کریں —

ناک سے لمبی سانس اندر لیجئے اور دل میں پڑھیں —
 ”کوشش، دعاء اور اچھے ساتھی“

منہ سے آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں اور دل میں پڑھیں —
 ”یقینی کامیابی کا راز ہے“

اب آپ جس بھی مرضی طریقے سے اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کر چکے

ہیں۔

(2) سپر لرنگ کا دوسرا اصول ہے کہ کوئی حسین تصور ذہن میں لانا، میں یہاں
 چشمے کا تصور تجویز کرتی ہوں۔

ہم تصور کرتے ہیں کہ ہم ایک چشمے کے کنارے بیٹھے ہیں، چشمے کا پانی صاف
 اور شفاف ہے، چشمے کی سطح پر سورج کی دھوپ چمک رہی ہے، چشمے کا پانی اچھلتا،
 کودتا، چھینٹے اڑاتا ہوا اور پتھروں سے نکراتا ہوا ہمارے پاس سے گزر رہا ہے۔ چشمے
 کے پانی کے کچھ چھینٹے ہوا میں اڑ کر ہمارے چہرے پر گر رہے ہیں جس سے ہمیں
 ایک ٹھنڈک کا احساس ہو رہا ہے۔

چشمے کے دھارے کے ساتھ ساتھ ایک پتہ چشمہ کی سطح پر تیر رہا ہے۔ یہ پتہ
 دھیرے دھیرے ہچکولے کھاتا ہوا، چشمے کے دھارے کے ساتھ بہ رہا ہے..... وہ
 گیا وہ پتہ!

(3) سپر لرنگ کا تیسرا اصول اور سب سے زیادہ اہم اصول یہ ہے کہ آپ اپنی

کوئی حسین ترین یاد اپنے ذہن میں لائیں۔ جب آپ بہت خوش تھے، جب آپ نے بہت بڑی کامیابی حاصل کی تھی۔ چاہے وہ کامیابی کسی بھی میدان میں تھی مثلاً کھیل، تعلیم، تقریر یا ڈرامہ۔ اس یاد کو تفصیل سے تصور میں لائیں۔ کون سا موقع تھا؟ کون لوگ آپ کو کس طرح مبارکباد دے رہے تھے؟ آپ کیسا محسوس کر رہے تھے؟ نوٹ کریں کہ اس تصور کے ساتھ ہی آپ خوشی محسوس کر رہے ہیں۔ اب تصور کیجئے کہ آپ آنے والی کامیابی کا جشن منا رہے ہیں اور آپ کے تمام عزیز آپ کو مبارکباد دے رہے ہیں۔

روزانہ دن میں کم از کم ایک مرتبہ ماضی کی کامیابی اور آنے والی کامیابی کا تصور ذہن میں لائیں۔ اس سے آپ کی صلاحیتوں میں زبردست اضافہ ہوگا۔ امتحان کا خوف دور کرنے اور زیادہ نمبر حاصل کرنے کا یہ زبردست طریقہ ہے۔ کیونکہ یہ تصورات خود اعتمادی پیدا کرتے ہیں اور دماغ کی صلاحیتیں بڑھاتے ہیں۔

(4) سپر لرننگ کا چوتھا اصول یہ ہے کہ آپ اپنی تعلیمی صلاحیتوں کے بارے میں مثبت پیغامات اپنے آپ کو دیں۔ مثلاً:

میں نے ماضی کی تلخیوں اور ناکامیوں کو بھلا دیا۔

مجھے علم حاصل کرنا اچھا لگتا ہے۔

مجھے سمجھنا اور یاد کرنا اچھا لگتا ہے۔

میں اپنی نئی نئی صلاحیتیں دریافت کر رہا ہوں۔

میرا دماغ تیزی اور پھرتی سے کام کر رہا ہے۔

میں ایک کامیاب انسان ہوں، میری صحت امتحانوں میں صحیح رہے گی۔

امتحان میں میں انتہائی پر اعتماد ہوں گا۔

مجھے ضرورت کی ہر چیز یاد رہے گی۔

میں وقت پر پرچے ختم کر لوں گا۔

میں پورے دھیان اور توجہ سے امتحان دوں گا۔

میں اعلیٰ کامیابی حاصل کروں گا۔

(5) سپر لرننگ کا پانچواں اصول سانس روک کر مواد پڑھنا یا سننا ہے۔ ایسا کرنے سے دماغ میں بجلی کی الفا (ALPHA) لہریں بڑھ جاتی ہیں اور بیٹا (BETA) لہریں کم ہو جاتی ہیں۔ ایسے میں حافظہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ اس کے بارے میں تفصیلات پڑھنا چاہتے ہیں تو یہ کتاب پڑھیں:

Super Learning 2000 - by Sheila Ostrander and
Lynn Shroeder with Nancy Ostrander, Souvenir Press,
1994.

میں یہاں آپ کو مختصراً بتاتی ہوں کہ آپ گہرا سانس اندر لیں اور پھر سانس روک لیں۔ سانس روکے ہوئے اب وہ مواد پڑھیں یا سنیں۔ پھر سانس چھوڑ دیں۔ اب دوبارہ سانس لیں اور روک لیں۔ ہر مرتبہ سانس روک کر پڑھیں یا سنیں وہ چیز جو یاد کرنی ہے۔ مثال کے طور پر میں نے اپنے بچوں کو قرآنی سورتیں اسی طریقے سے یاد کرائی ہیں۔

میں بچے سے کہتی ہوں، سانس اندر لیں (وہ لیتا ہے) میں کہتی ہوں سانس روکیں (وہ روکتا ہے) پھر میں سورہ کی ایک یا دو آیات پڑھتی ہوں۔ پھر میں کہتی ہوں سانس چھوڑ دیں۔ (وہ چھوڑ دیتا ہے) اگر کوئی اور آپ کی مدد کر رہا ہو یا آپ اپنے لیے سپر لرننگ کا ٹیپ تیار کر لیں تو اس میں آسانی رہتی ہے۔ ورنہ آپ آنکھوں کے ساتھ پڑھ کر بھی ایسا کر سکتے ہیں۔ مثلاً آپ فارسی کے امتحان کے لیے پڑھ رہے ہیں۔ آپ یاد کرنا چاہتے ہیں کہ فارسی میں کمرے کو اطلاق کہتے ہیں۔

آپ سانس اندر لیتے ہیں، پھر سانس روک لیتے ہیں۔ اب آپ بار بار پڑھتے ہیں۔ (دل اور آنکھوں سے) اطلاق، کمرہ، اطلاق، کمرہ، اطلاق، کمرہ، اطلاق، کمرہ اب آپ

سانس چھوڑ دیتے ہیں۔

شاید آپ کو یہ بات قابل یقین نہ لگے لیکن سانس روکنے سے آپ کی یادداشت بڑھتی ہے۔

(6) سپر لرننگ کا ٹیپ کس طرح بنایا جائے؟

سپر لرننگ کا ٹیپ بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ سیکنڈ کی سوئی والی گھڑی سامنے رکھیں اور پہلے اچھی طرح اندازہ کریں کہ چار سیکنڈ کتنی دیر میں گزرتے ہیں۔ اب آپ اپنا مواد ٹیپ ریکارڈر میں اس طرح ٹیپ کریں کہ چار سیکنڈ بولیں اور چار سیکنڈ خاموش رہیں۔ اسی طرح پورا مواد ریکارڈ کر لیں۔

ٹیپ سننے ہوئے آپ نے خاموشی کے وقت سانس باہر نکال کر پھر اندر لینا ہے۔ جب آپ کی آواز آ رہی ہوگی آپ نے ٹیپ سانس روک کر سننا ہے۔ پھر خاموشی میں سانس دوبارہ باہر نکال کر پھر سے اندر لینا ہے۔

اسی طرح ہر مرتبہ جب آپ ٹیپ پر چار سیکنڈ کے لیے بولیں گے آپ نے سانس روک کر سننا ہے۔ بہتر ہے کہ کتاب اپنے سامنے بھی رکھیں تاکہ سننے اور پڑھنے کا اکٹھے زیادہ فائدہ ہو۔

(7) مواد پڑھتے ہوئے یا ریکارڈ کرتے وقت آواز کا اتار چڑھاؤ

اپنی آواز ریکارڈ کرتے وقت کبھی درمیانی، کبھی بہت آہستہ اور کبھی بہت اونچی آواز ریکارڈ کرنے سے آپ کو اور بھی زیادہ فائدہ ہوگا کیونکہ ایسی آواز کو دلچسپی سے زیادہ دیر سنا جاسکتا ہے اور بوریٹ نہیں ہوتی۔

سپر لرننگ سے کیسے نتائج حاصل ہوں گے؟

تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اگر آپ صرف اپنے آپ کو اپنی تعلیمی صلاحیتوں

کے بارے میں مثبت پیغامات دیں تو آپ کے نتائج 60 فی صد بہتر ہو سکتے ہیں۔
اگر آپ سانس روک کر 4,4 سیکنڈ کے وقفوں سے مواد پڑھیں یا سنیں گے تو
نتائج اور بھی بہتر ہوں گے۔

سپر لرننگ کی موسیقی

سپر لرننگ کو بہتر بنانے کے لیے خاص موسیقی کے ٹیپ بھی بنائے گئے ہیں۔
آپ یہ ٹیپ اپنے مواد کے ٹیپ کے ساتھ چلائیں گے تو اور بھی فائدہ ہوگا۔ یہاں
صرف ایک جگہ بتائی جا رہی ہے جہاں سے آپ ٹیپ حاصل کر سکتے ہیں۔

Super Learning Inc., 450 Seventh Avenue, Suite
500, New York, N.Y. 10123, U.S.A.

میری اپنی ذاتی رائے سپر لرننگ کے بارے میں یہ ہے کہ کوشش کریں کہ
جب بھی پڑھنے کے لیے بیٹھیں چند گہرے سانس لے کر اپنے جسم سے اعصابی تناؤ کو
دور کریں پھر کوئی حسین یاد اپنے ذہن میں ضرور لائیں۔ پھر تصور کریں کہ آپ کو یہ
علم حاصل کر کے زبردست کامیابی ملے گی۔ پھر آسان حصوں کو عام سانس کے ساتھ
پڑھ لیں اور مشکل حصوں کے لیے سانس روک کر پانچ چھ مرتبہ پڑھیں۔ پھر SQ3R
کا آخری R بھی یاد رکھیں اور چوبیس گھنٹے کے اندر اندر جو کچھ پڑھا ہے اسے دہرا
لیں، انشاء اللہ بہت کامیابی حاصل ہوگی۔

بہر حال سپر لرننگ کو آپ کس طرح استعمال کریں گے۔ یہ آپ کا ذاتی معاملہ
ہے لیکن آپ کو سات اصول بتا دیئے ہیں۔ جتنے زیادہ اصول آپ استعمال کریں گے
اتنا ہی زیادہ آپ کو فائدہ ہوگا۔

قرآنی سپر لرننگ

تیسویں پارے میں سورۃ الاعلیٰ کی چھٹی آیت تعلیم حاصل کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ آیت ہے:

سنقرثک فلاتنسی ○

ترجمہ: ”عنقریب ہم تمہیں پڑھائیں گے، پھر تم نہیں بھولو گے۔“

اس آیت کو پڑھنے سے پڑھنا اور یاد کرنا، دونوں آسان ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کو پوری آیت یاد کرنی مشکل لگتی ہے، تو صرف فلاتنسی یاد کر لیجئے۔ اسے پڑھنے سے یادداشت میں اضافہ ہوگا۔ امتحان میں بھی کوئی چیز بھول رہی ہو تو یہ پڑھیں۔ کافی امکان ہے کہ بھولی ہوئی چیز یاد آجائے گی۔

قرآنی سپر لرننگ کو عام سپر لرننگ اور SQ3R کے ساتھ ملا کر استعمال کیجئے۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔ کمرہ امتحان میں جانے سے پہلے آیت الکرسی ضرور پڑھیں۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث میں ہے کہ جس چیز کے لیے آیت الکرسی پڑھی جاتی ہے، اس چیز کی حفاظت کے لیے اللہ تعالیٰ ایک فرشتہ مقرر کر دیتا ہے۔

اگر آپ کو آیت الکرسی زبانی یاد نہیں آتی، تو ایک رات پہلے قرآن شریف سے پڑھ لیں۔ یہ تیسرے پارے (تلک الرسل) کے پہلے صفحے پر شروع ہوتی ہے۔ اکثر لوگ صرف سورہ بقرہ کی آیت 255 کو آیت الکرسی کہتے ہیں لیکن کچھ لوگ آیت 256 اور آیت 257 بھی ساتھ پڑھنا پسند کرتے ہیں۔

حدیث میں آیت الکرسی کو قرآن کریم کی سب سے افضل آیت قرار دیا گیا ہے! (حوالہ ”تفہیم القرآن“ جو کہ مولانا سید ابوالاعلیٰ مودودی کا ترجمہ و تفسیر ہے)



رفیق جعفر صاحب Institute of Social Sciences کے بانی ہیں۔ وہ

تعلیم، نفسیات، مینجمنٹ اور دیگر بہت سے مضامین پر کورسز دیتے ہیں۔

ان کے فون نمبر یہ ہیں: لاہور: 5880263 - 5855004

☆ (69) والدین اور اساتذہ کے مسائل اور ان کے آسان حل

والدین ہوں یا اساتذہ..... یہ حقیقت ہے کہ کچھ بچوں کو پڑھانا آسان اور کچھ کو پڑھانا مشکل ہے۔ اکثر گھروں میں والدین اپنے ایک یا دو بچوں کی تعلیم کے بارے میں فکر مند ہیں۔ اکثر جماعتوں میں استاد یا استانی چند طالب علموں کی توجہ تعلیم کی طرف لانے کی کوششیں کر کے تھک چکے ہیں۔ ان تعلیمی مسائل کی وجوہات یہ ہیں:-

- (1) ناقص نصاب جو بچے کے ذہن میں تجسس اور دلچسپی پیدا نہیں کرتا۔
- (2) کئی مرتبہ نصاب بچے کی عمر اور عقل سے زیادہ پیچیدہ ہوتا ہے۔
- (3) ناقص امتحانات جو یادداشت کا امتحان زیادہ لیتے ہیں اور سمجھ کا کم۔
- (4) والدین یا اساتذہ کی طرف سے حوصلہ افزائی کی کمی، گھریا سکول میں خوف کا ماحول، ڈانٹ ڈپٹ، مار پیٹ کی زیادتی، اور شاباش مسکراہٹوں کی کمی۔
- (5) بچوں کا دوسرے بچوں سے مقابلہ کرنا اور انہیں کمتر ثابت کرنا۔ ایسا کرنے سے حسد، جلن، غصہ، خود اعتمادی کی کمی اور خوف پیدا ہوتا ہے۔
- بچوں کا مقابلہ صرف ان کی صلاحیتوں سے کیجئے۔ کلاس میں پوزیشن کے بجائے فیصد نمبروں پر نظر رکھیں۔ کیونکہ پوزیشن دوسرے بچوں کی محنت سے وابستہ ہے جبکہ فیصد نمبر اس بچے کی محنت سے وابستہ ہیں۔
- (6) والدین اور اساتذہ کئی مرتبہ بچوں کو توجہ نہیں دیتے۔
- (7) بہت سے والدین اور کچھ استاد بچوں کی غفلت دیکھ کر بہت غصہ میں آ جاتے ہیں۔ اور بچوں کے لیے نالائق، بے وقوف، پاگل، ست، کام چور جیسے الفاظ استعمال کرتے ہیں۔

ان الفاظ کو سن کر بچے سمجھتے ہیں کہ ہم نالائق ہی ہیں اور نالائق ہی رہیں گے بلکہ بعض اوقات والدین یا اساتذہ مستقبل کے بارے میں منفی پیشین گوئیاں کرتے

ہیں۔ مثلاً:

تم تو نالائق ہو اور ہمیشہ نالائق ہی رہو گے۔

اس کے ساتھ ایک اور مسئلہ یہ ہے کہ بہت سے والدین اور کچھ استاد بچوں کی خوبیوں اور کامیابیوں پر نظر نہیں رکھتے جبکہ انہی پر زیادہ نظر رکھنی چاہیے۔ (8) کچھ بچوں کو تعلیم حاصل کرنے میں خصوصی مشکلات ہوتی ہیں جیسے پڑھنے میں مشکل یا املا میں مشکل یا حساب کی مشکل۔ یہ بچے ذہین ہوتے ہیں لیکن کوئی خاص کام ان کے لیے انتہائی مشکل ہوتا ہے۔

ان مشکلات کو Learning Disabilities کہا جاتا تھا لیکن دیکھا گیا ہے کہ ان میں سے بہت سی مشکلات خصوصی مدد اور محنت کے ساتھ دور ہو جاتی ہیں۔ اس لیے انہیں اب Learning Difficulty کہا جاتا ہے Learning Challenge کہنا زیادہ مناسب ہوگا۔

اگر آپ کو کسی بچے کے بارے میں یہ شک ہے تو صفحہ پر، اس کے بارے میں تفصیل پڑھیں۔

کچھ بچوں کو دھیان قائم رکھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ اسے Attention deficit disorder کہتے ہیں۔ اگر ایسا بچہ چلبلا بھی ہو تو اسے Attention deficit disorder with hyperactivity کہتے ہیں۔ ان دونوں کے بارے میں صفحہ پر پڑھیں۔

والدین اور اساتذہ کے مثبت رویے

والدین اور اساتذہ کی رہنمائی بہت سے ماہرین نفسیات نے کی ہے۔ البتہ میں سب سے زیادہ اڈیل فبر اور ایلین مزلس سے متاثر ہوں جو کہ ماہرین نفسیات بھی نہیں بلکہ ایک بچوں کے ماہر نفسیات ہائم جنٹ کی شاگرد ہیں اور ان طریقوں کے طفیل سے کامیاب مائیں ہیں۔

میں نے اڈیل فیر اور ایلین مزلس کی کتاب How to talk so kids will listen and listen so kids will talk اس کا اردو میں ترجمہ کیا پھر انہی دونوں خواتین نے ایک نئی کتاب لکھی.....

How to talk so kids can learn مجھے یہ دوسری کتاب پہلی کتاب سے زیادہ دلچسپ لگی۔ اس لیے میں نے پہلی کتاب کا ترجمہ نہ چھپوانے کا فیصلہ کیا اور اب الحمد للہ ”تخلیقات“ کے ویلے سے طاہر منصور فاروقی صاحب دوسری کتاب کا ترجمہ کر رہے ہیں۔

بہر حال ایک اچھا کام اللہ تعالیٰ نے میرے ہاتھ سے کروا دیا اور وہ تھا How to talk so kids will listen کا اردو میں ایک مختصر خلاصہ۔

اس خلاصے کا نام ڈاکٹر صداقت علی نے تجویز کیا..... ”آپ کے بچے آپ کی بات کیوں نہیں سنتے؟“

ڈاکٹر صداقت علی نے اس کتابچے کی 10,000 کاپیاں چھپوائیں جو کہ مفت بانٹی گئیں۔ والدین، خصوصی طور پر ماؤں اور بچوں نے اس کتابچے کو بہت پسند کیا۔ یہاں میں اسی کتابچے کے نکات کو تعلیم سے متعلق دوبارہ لکھ رہی ہوں:

آپ کے بچے آپ کی بات کیوں نہیں سنتے؟

تعلیم کے میدان میں

(1) اکثر والدین شکایت کرتے ہیں کہ ان کے بچے ان کی بات نہیں سنتے۔ حالانکہ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین خود بھی اپنے بچوں کی بات نہیں سنتے۔

یہاں بات سننے سے مراد صرف سننا ہے، ماننا نہیں..... کیونکہ بہت سی باتیں ماننے کے لائق نہیں ہوتیں۔ لیکن والدین کو چاہیے اور اساتذہ کے پاس بھی جتنا وقت ہو اس کے مطابق بچوں کی باتیں سن لینی چاہئیں۔ بچوں اور نوجوانوں کی باتیں سننے وقت والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ مسکرائیں، سر اور گردن کو اوپر نیچے کریں اور ”ہوں، ہوں“ یا ”اچھا“ یا ”ٹھیک“ کہیں۔

دو سروں کی بات غور سے سننا زندگی کا سب سے اہم کام ہے

ایسا کرنے سے بات کرنے والے کو تسلی ہوتی ہے کہ اس کی بات کو غور سے اور دلچسپی سے سنا جا رہا ہے۔ جہاں اتفاق ہے، وہ ظاہر کریں۔ بات سننے کے بعد اس سے اختلاف کیا جاسکتا ہے۔ اختلاف بھی نرمی اور مسکراہٹ کے ساتھ کرنا چاہیے۔ مثلاً: رخسانہ کا کل سائنس کا امتحان ہے، سائنس کا نصاب کافی مشکل ہے اور رخسانہ پڑھائی کے خیال سے ہی گھبرا رہی ہے۔

رخسانہ کہتی ہے ”امی! بھلا ہم سائنس کیوں پڑھتے ہیں؟“
 امی بھانپ لیتی ہیں کہ رخسانہ نصاب کے مشکل ہونے کی وجہ سے گھبرا رہی ہے۔ وہ اپنا اتفاق ظاہر کرتی ہیں..... ”نصاب مشکل لگتا ہے تمہیں؟“
 رخسانہ..... ”مشکل لگتا نہیں ہے، مشکل ہے۔ امی!“
 امی..... ”ہاں! بے شک تمہارا سائنس کا نصاب مشکل ہے لیکن تم ذہین بھی ہو اور بہادر بھی۔ ہمت سے کام لو۔“

رخسانہ کچھ دیر نصاب کی مشکلات کی باتیں کرتی ہے، پھر چلی جاتی ہے۔ دل بھر کر بات کرنے سے اسے محسوس ہوا کہ اس کی امی اس کے مسائل سمجھتی ہیں۔

دوسری مثال:

دلاور انگریزی کی املا یاد کر رہا تھا۔ وہ چھ سال کا ہے۔ وہ Frightened کی املا یاد کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ناکام ہو جاتا ہے۔
گھبرا کر وہ کہتا ہے ”امی! میں تھک گیا ہوں۔“

امی بھانپ لیتی ہیں کہ وہ لفظ Frightened کی املا سے گھبرا رہا ہے۔ کیونکہ وہ چھ سال کے بچے کے لیے مشکل ہے۔

امی پوچھتی ہیں ”یہ لفظ مشکل ہے؟“ دلاور کہتا ہے ”ہاں! بہت مشکل ہے۔“
امی کہتی ہیں ”چلو اسے چھوڑ دیتے ہیں۔“ اس طرح کبھی کبھی آپ کو بھی نصاب کے بجائے اپنے بچے کا ساتھ دینا ہوگا۔ اکثر بات کو سن لینا ہی کافی ہوتا ہے لیکن کبھی کبھی بچے کا ساتھ بھی دینا پڑتا ہے۔

اوپر کی دو مثالوں میں بچوں نے کوئی بات صاف صاف نہیں بتائی لیکن ماں نے اپنی عقل اور سمجھ داری سے خود اندازہ لگایا۔

تیسری مثال:

فرحانہ: امی! ہماری سائنس ٹیچر بہت گندی ہیں۔

امی: اچھا؟

فرحانہ: بہت ڈانٹتی ہیں۔

امی: اچھا؟

فرحانہ: مجھے بالکل نہیں پسند۔

امی (سر اور گردن اوپر نیچے ہلاتی ہیں) ہوں!

فرحانہ: کاش وہ انگریزی کی ٹیچر کی طرح خوش مزاج ہوتیں۔

امی: اچھا؟

فرحانہ: ہاں! امی ہماری انگریزی کی ٹیچر بہت اچھی ہیں، ہنستی بھی ہیں، مسکراتی بھی ہیں۔

نوٹ کریں کہ اس آخری مثال میں فرحانہ کی امی نے صرف ہوں اور اچھا بار بار کہا۔ سر اور گردن اوپر نیچے ہلائی لیکن ان باتوں سے فرحانہ کی حوصلہ افزائی ہوئی کہ وہ اپنے دل کی بات کھول کر بیان کر سکتی ہے۔ اس طرح فرحانہ کو اپنے جذبات کے اظہار کا موقع مل گیا۔

ہو سکتا ہے فرحانہ 5-10 منٹ مزید جذبات کا اظہار کرے۔

آپ حیران ہوں گے اگر میں لکھوں کہ اردو زبان کے سب سے کارآمد لفظ ہوں، اچھا اور ٹھیک ہیں اور اگر میں لکھوں کہ جسم کی زبان میں سب سے کارآمد حرکت سر اور گردن کی اوپر نیچے کی حرکت ہے۔ آزمائش شرط ہے!!!

آپ کے بچے آپ کی بات کیوں نہیں سنتے؟ (جاری ہے)

پہلا نکتہ بات غور سے سنا تھا۔

(2) جو خواہشات پوری نہیں کی جاسکتیں، انہیں تصور میں پورا کر دیجئے۔

مثلاً احمد کہتا ہے: ”ماما! کاش میں بورڈ آف انٹرمیڈیٹ اینڈ سیکنڈری ایجوکیشن

کاسیکرٹری ہوتا!“

امی پوچھتی ہیں: ”اچھا؟ پھر تم کیا کرتے؟“

احمد: میں ایک دلچسپ اچھا نصاب بناتا جس کا عملی زندگی سے تعلق ہوتا۔

میں نصاب طلباء کی عمر اور عقل کے مطابق بناتا، میں امتحانوں کا طریقہ بالکل بدل دیتا

تاکہ لمبے لمبے سوال نہ ہوں بلکہ چھوٹے چھوٹے سوال ہوں۔“

امی: اچھا؟

احمد: (اپنے تصورات کے مطابق بات جاری رکھتا ہے.....)

”شاید آپ اعتراض کریں کہ یہ تصورات شیخ چلی کی طرح ہیں لیکن کبھی کبھار شیخ چلی بننے میں کوئی بڑائی نہیں۔“

(3) مشترکہ منصوبہ بنانا (سب کی جیت)

جب بھی والدین اور بچوں کی خواہشات کے درمیان تصادم ہو تو مشترکہ منصوبہ بنانا چاہیے۔ اگر بچوں کی آپس کی خواہشات کے درمیان تصادم ہو تب بھی ایسا کرنا ضروری ہے۔

مثلاً ریحان اور کریم دونوں کے درمیان اختلاف ہے۔ ریحان ٹی وی لاؤنج میں پڑھنا چاہتا ہے، اس کے میٹرک کے امتحانات ہیں۔ کریم ٹی وی لاؤنج میں ٹی وی دیکھنا چاہتا ہے۔

کریم ریحان سے کہتا ہے کہ وہ آپا کے کمرے میں پڑھ لے۔ ریحان کہتا ہے کہ وہ بہت ٹھنڈا ہے۔

کریم ریحان سے کہتا ہے کہ وہ سویٹر پہن لے۔ ریحان اس تجویز کو قبول نہیں کرتا۔ کریم ریحان کو تجویز کرتا ہے کہ وہ بیٹھک میں بیٹھ کر پڑھ لے۔ ریحان اس تجویز کو وقتی طور پر قبول کرتا ہے لیکن اصرار کرتا ہے کہ والد صاحب اس کے لیے ٹی وی لاؤنج کا ایک حصہ الگ کر کے علیحدہ کمرہ بنائیں۔ (ٹی وی لاؤنج بہت بڑا ہے)

والد صاحب ٹی وی لاؤنج کا حصہ علیحدہ کرنے پر راضی نہیں ہوتے اور ریحان کو تجویز کرتے ہیں کہ وہ بیٹھک یا کھانے کے کمرے میں پڑھ لے۔ بالآخر ریحان کھانے کے کمرے میں پڑھنے کو قبول کر لیتا ہے۔

یاد رکھئے! کہ سب کی جیت میں سب فیصلے سب کو خوشی سے قبول ہونے چاہئیں۔

ریحان کا اصرار کہ وہ آپا کے کمرے میں سویٹر پہن کر نہیں بیٹھے گا، بے بنیاد تھا لیکن پھر بھی اسے قبول کیا گیا کیونکہ سب کی جیت میں کوئی زبردستی نہیں ہوتی۔ اگر معاملہ پیچیدہ ہو تو بہتر ہے کہ مشترکہ منصوبہ بنانے کے لیے وقت مقرر کیا

جائے اور ساری تجاویز ایک کاپی پر لکھ لی جائیں۔
تجاویز لکھنے کے بعد جو تجاویز کسی بھی فریق کو قابل قبول نہ ہوں وہ کٹ دی جائیں۔

باقی ماندہ تجاویز پر عمل کیا جائے۔ چند دنوں یا ہفتوں بعد دوبارہ میٹنگ کی جائے اور چیک کیا جائے کہ تجاویز کامیاب ہیں کہ نہیں۔ اگر کوئی مشکلات ہوں تو وہ صلاح مشورے سے دور کی جائیں۔

(4) اپنی اولاد کو انتخاب کا حق دیں۔ بجائے بچے یا نوجوان پر کوئی چیز مسلط کرنے کے اسے انتخاب کرنے کا حق دیں۔ مثلاً: یہ مناسب نہیں کہ آپ ایک دم اس کو کہیں ”ابھی ابھی تم نے پڑھائی شروع کرنی ہے۔“
بلکہ پہلے سے اس کے پاس جائیں اور اس سے پوچھیں ”حسن بیٹا! آپ پڑھائی کتنے بجے شروع کریں گے؟“
مثلاً حسن کہتا ہے: ”پانچ بجے“

آپ کو اندازہ ہے کہ پانچ بہت لیٹ ہے اس لیے آپ حسن کو دو بہتر اوقات کے درمیان انتخاب کا حق دیتے ہیں۔ آپ کہتے ہیں ”نہیں بیٹا! پانچ بہت لیٹ ہے۔ آپ تین بجے پڑھائی شروع کر لیں یا ساڑھے تین بجے۔“
حسن کہتا ہے ”اچھا! ساڑھے تین بجے شروع کروں گا۔“
اب ساڑھے تین بجے آپ حسن کے پاس جاتے ہیں، اسے اس کا وعدہ یاد کراتے ہیں۔

حسن پھر بہانا بناتا ہے ”ابو میں کرکٹ کا یہ گیم ختم کر لوں۔“
آپ حسن کا بازو پکڑ کر کہتے ہیں ”بیٹا آپ نے وعدہ کیا تھا اب آپ چلیں اور پڑھائی شروع کریں۔“

آپ نرمی اور شفقت سے حسن کو دو چار قدم چلنے پر مجبور کرتے ہیں۔
حسن اپنے وعدے کے لحاظ میں چل پڑتا ہے۔ آپ حسن کی پڑھائی کے

کمرے تک ساتھ آئیں جب وہ پڑھائی شروع کر دے تو وہاں سے جائیں۔
اس طریقے میں بہت زیادہ کامیابی ہوتی ہے۔ اس کامیابی کا راز دو باتوں میں
ہے۔

(a) بچے اور نوجوان اپنے اوپر چیزیں مسلط ہونے کے بجائے انتخاب کا حق پسند
کرتے ہیں۔

(b) بچے اور نوجوان اپنے وعدے کا لحاظ کرتے ہیں۔

(5) کم سے کم الفاظ میں یاد دہانی کرائیں: مثلاً پڑھائی کا وقت شروع ہو گیا ہے،
آپ یاد دہانی کے لیے اس طرح کا لمبا لیکچر نہ دیں۔۔۔۔۔
”محمود! دیکھو میں نے تمہیں کتنی دفعہ آواز دی ہے پڑھائی کے لیے۔ تم تو
میری ایک نہیں سنتے میں تنگ آگئی ہوں!“

بلکہ..... اپنے بچوں سے پہلے ہی طے کر لیں کہ یاد دہانی ایک دو یا تین الفاظ
میں ہوگی۔ مثلاً۔۔۔۔۔ ”پڑھائی“

البتہ یہ ضروری ہے کہ بچے سے پہلے ہی طے کر لیں کہ آپ توجہ حاصل
کرنے کے لیے اس کا بازو دبائیں گے یا ہاتھ پر تھپکی دیں گے۔

بچے اپنے والدین کے لمبے لمبے لیکچر سننا پسند نہیں کرتے۔ اس لیے بچوں سے
یہ معاہدہ ضروری ہے کہ والدین انہیں لمبے لیکچر نہیں دیں گے اور بچے بھی مختصر
یاد دہانی پر فوراً بات سنیں گے۔

(6) قدرتی نتائج: بچوں کے غلط اعمال کے کچھ نتائج ضرور ہونے چاہئیں۔ مثلاً اگر
ایک بچہ یا نوجوان تعلیم کی طرف توجہ نہیں دیتا تو اس کے کھیل کود اور تفریح کو کم کر
دینا ایک قدرتی نتیجہ ہے۔

یہ بچے کی غیر ذمہ داری کی وجہ سے ہے اور جیسے ہی بچہ ذمہ داری سنبھالے گا
یہ پابندی ختم ہو جائے گی۔ کیونکہ یہاں بچے کے عمل اور نتیجے کے درمیان قدرتی

رشتہ موجود ہے، اسے قدرتی نتیجہ کہتے ہیں۔

اگر اس بچے کی غیر ذمہ داری کی وجہ سے بیٹھکیں کرائی جائیں یا مرغا بنایا جاتا تو یہ سزا ہے، قدرتی نتیجہ نہیں ہے۔ کیونکہ بچے کے عمل اور سزا کے درمیان کوئی قدرتی رشتہ نہیں ہے۔

بہتر ہے کہ والدین بچوں کو سزا نہ دیں بلکہ قدرتی نتائج ہی استعمال کریں۔ مثلاً ایک بچہ ہوم ورک نہیں کرتا تو اسے ڈانٹنا، مارنا، بیٹھکیں کرانا، مرغا بنوانا یا کان پکڑوانا..... سب سزائیں ہیں۔ سزاؤں سے بچے کم سبق سیکھتے ہیں بلکہ والدین سے ڈرنے لگتے ہیں یا غصہ کرتے ہیں۔ چاہے دل ہی دل میں ہو یا ظاہر ہو جائے۔ اس کے برعکس قدرتی نتائج بچوں کو سمجھائے جائیں تو انہیں سمجھ میں آسکتے ہیں۔ مثلاً ہوم ورک نہ کرنے پر والدین مندرجہ ذیل قدرتی نتائج میں سے کوئی قدرتی نتیجہ استعمال کر سکتے ہیں.....

(a) کٹی کرنا (کیونکہ والدین رنجیدہ ہیں)

(b) بچے کو بتانا کہ کھانا ہوم ورک کے بعد ملے گا (کیونکہ کھانا بچے کا حق جب بنتا ہے جب وہ اپنا فرض پورا کرے)

(c) بچے کے کھیل کود پر پابندی لگانا (کیونکہ کھیل کود بچے کا حق ہے اگر وہ اپنا فرض پورا کرے)

قدرتی نتیجہ استعمال کرتے ہوئے ذرہ برابر غصے کا اظہار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جتنے ٹھنڈے دل سے یہ استعمال ہوتا ہے بچہ یا نوجوان اس سے زیادہ سیکھے گا۔

قدرتی نتیجہ استعمال کرتے ہوئے یہ بھی دیکھنا ضروری ہے کہ بچے کو جو کام دیا جا رہا ہے وہ اس کی عمر اور عقل سے زیادہ نہ ہو۔

اگر کام بچے کی عمر یا عقل سے زیادہ ہو تو بچے کے ساتھ ہمدردی کرنی چاہیے اور بہتر ہے کہ استاد یا استانی سے بات بھی کی جائے۔

(7) تعریف کا بہتر طریقہ

تعریف کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ جو نظر آ رہا ہے، بیان کریں اور پھر جو محسوس ہو رہا ہے بیان کریں۔

والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ بچوں کی زیادہ سے زیادہ تعریف کریں اور کم سے کم تنقید کریں۔ انہیں بچوں کے کام میں تعریف کے پہلو ہر وقت ڈھونڈنے چاہئیں۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ تنقید کی نسبت پانچ گنا زیادہ تعریف ہونی چاہیے۔

بقول پنسر جانسن (Spencer Johnson) کے.....

Catch your child doing some thing right! یعنی..... اپنے

بچے کے کام میں تعریف کے پہلو ہر وقت ڈھونڈیے۔

تعریف میں دو ہی خطرات ہیں:

(a) خود پسندی (جس کی تعریف کی جائے اس میں)

(b) حسد (جس کی تعریف نہ کی جائے لیکن وہ دوسرے کی تعریف سن رہا ہو)

ان مسائل کے حل یہ ہیں:

خود پسندی سے بچاؤ اور حل ایسے ممکن ہے:

(a) عمومی تعریف کے بجائے خصوصی تعریف کی جائے۔ اس کا آگے ذکر آئے

گا۔

(b) بچوں سے وقتاً فوقتاً خود پسندی اور اس کے خطرات کا ذکر کیا جائے۔ خصوصاً

اگر خود پسندی کے آثار نظر آئیں۔

حسد سے بچاؤ اور حل کے لیے ضروری ہے کہ جس کی تعریف ہو، زیادہ سے

زیادہ تمنا میں کی جائے۔ اس طرح دیکھنے والوں کو حسد نہیں ہوتا۔

اگر دوسرے بچوں کے سامنے ہو تو دوسروں کی بھی ساتھ تعریف کی جائے۔

اب تعریف کے بہتر طریقے کی طرف واپس آتے ہیں۔ مثلاً آج ارشد نے بغیر

کے پڑھائی کر لی۔ تعریف کا عمومی طریقہ تو یہ ہے..... ”شبابش ارشد! آپ نے

پڑھائی کر لی۔“

تعریف کا خصوصی طریقہ یہ ہے کہ ”شبابش ارشد! آج آپ نے بغیر کئے پڑھائی کر لی۔“ خصوصی تعریف کو وضاحت کے ساتھ تعریف بھی کہتے ہیں۔

ایک اور مثال

جن بچوں کی لکھائی اچھی نہ ہو، والدین اکثر انہیں کہتے رہتے ہیں ”تمہاری لکھائی اچھی نہیں ہے۔“ اگر کسی دن لکھائی بہتر ہو تو والدین عمومی تعریف کرتے ہیں اور کہتے ہیں ”آج تمہاری لکھائی بہتر ہے۔“ ایسا کرنے کے بجائے والدین اور اساتذہ کو چاہیے کہ جو لفظ خوبصورت لکھے ہوں، ان پر انگلی رکھ کر ان کی تعریف کریں اور بتائیں کہ ان الفاظ کی لکھائی میں کیا خوبی ہے چاہے پورے صفحے پر ایک دو لفظ اچھے ہوں۔

”مثلاً یہ دیکھو یہ تمہاری ”ب“ کتنی خوبصورت ہے۔ یہ دیکھو یہ بالکل صحیح ”ر“ لکھی ہے مجھے یقین ہے کہ تم اچھا لکھ سکتے ہو۔“

ایسا کرنے سے بچہ سمجھتا ہے کہ:

(i) وہ اچھا لکھ سکتا ہے۔

(ii) اس کی لکھائی کے کون سے حصے اچھے ہیں۔

(iii) آئندہ کے لیے امید اور شوق بڑھتا ہے۔

خصوصی تعریف کا یہی سب سے زیادہ فائدہ ہے کہ یہ ترقی کی طرف ابھارتی ہے جبکہ تنقید زیادہ ہو تو حوصلہ شکنی کر سکتی ہے اور عمومی تعریف سے حوصلہ بڑھتا ہے لیکن اتنا نہیں۔ آپ اپنے بچوں اور شاگردوں کی ضرور بالضرور خصوصی تعریف کریں۔

خصوصی تعریف کا ایک اور بہت فائدہ یہ ہے کہ خصوصی تعریف سننے والا تعریف پر یقین کرتا ہے جبکہ عمومی تعریف سننے والا اکثر دل میں شک کرتا ہے کہ اس

کادل رکھنے کے لیے تعریف کی جا رہی ہے۔

(8) تنقید کا صحیح طریقہ:

ظاہر ہے کہ وقتاً فوقتاً آپ کو اپنے بچوں کی غلطیوں کی تنقید بھی کرنی ہوگی۔ تنقید کو مختصر رکھیں۔ بچے یا نوجوان کی شخصیت پر تنقید نہ کریں بلکہ عمل میں نقص نکالیں۔ یعنی بچے کو پاگل، بد تمیز، بے وقوف، جھلی، بھلکڑ، کام چور، ست، نالائق، لاپروا جیسے الفاظ نہ کہیں۔ ان الفاظ سے بچے کی خود اعتمادی کو ٹھیس پہنچتی ہے اور وہ اپنے بارے میں منفی تصور ذہن میں قائم کر لیتا ہے۔ یہ منفی تصور اسے آئندہ ترقی کرنے سے روکتا ہے۔ اس کے بجائے بچے کو بتائیں کہ اس نے کیا غلطی کی ہے اور اس کا کیا علاج ہے؟

مثلاً حسین کو لاپروا کہنے کے بجائے آپ کہہ سکتی ہیں ”حسین بیٹے! آپ اپنی کاپیاں جگہ پر رکھیں ورنہ پھر آپ کی کاپیاں گم جاتی ہیں۔“
 رابعہ کو بھلکڑ کہنے کے بجائے آپ کہہ سکتے ہیں ”رابعہ بیٹی! مجھے بتاؤ کہ تم اپنا ہوم ورک اور ٹیسٹ کس طرح یاد رکھو گی؟“

(9) اپنے بچے کو وہ کام سکھائیں جو اسے نہیں آتا۔ مثلاً اگر وہ لاپرواہی سے کام کرتا ہے تو اس کا نام ”لاپروا“ نہ رکھیں بلکہ اسے اپنے ساتھ لگا کر احتیاط سے کام کرنا سکھائیں۔

تربیت کا پہلا مرحلہ ”دکھاؤ اور بتاؤ“ ہے۔ اسے کام کر کے دکھائیں اور زبانی سمجھائیں پھر اس سے اپنی موجودگی میں کام کروائیں۔ جتنا کام وہ درست کر رہا ہے، اس کی اسی طریقے سے تعریف کریں جو اس مضمون میں تعریف کا بہتر طریقہ بتایا ہے۔ غلطیاں نرمی اور تحمل سے درست کروائیں۔ جو تھوڑی سی محنت آج اس بچے کی تربیت پر لگے گی، وہ کل آپ سب کے کام آئے گی۔

(10) بچوں کے آپس میں جھگڑے ہوں تو ان کے جھگڑوں کو وقتاً فوقتاً ایک نظر دیکھ لیں۔ جھگڑے تین سطحوں کے ہوتے ہیں:

پہلی سطح

یہ وہ جھگڑا ہے جسے نوک جھونک بھی کہتے ہیں۔ یہ بغیر کسی بڑے کی مدد کے خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کا اندازہ ہے کہ یہ پہلی سطح کا جھگڑا ہے تو کوئی مداخلت نہ کریں۔ آپ بچوں سے بھی پوچھ سکتے ہیں کہ انہیں مدد کی ضرورت ہے یا نہیں؟

دوسری سطح

یہ جھگڑا بڑھتا جا رہا ہے اور کچھ مداخلت کی ضرورت ہے۔ فریقین کی کہانی سنیں۔ ظاہر ہے کہ سب مظلوم ہوں گے، کسی کے حق میں یا کسی کے خلاف کچھ نہ کہیں بلکہ صرف عمومی بات کریں۔ مثلاً مار پیٹ منع ہے، گالی دینا منع ہے، جھگڑا ختم کرنے کے لیے ایک دو تجاویز دیں مثلاً چیزیں بانٹ لیں، باریاں لیں، پھر بچوں پر اعتماد کا اظہار کریں کہ وہ جھگڑا خود ختم کر لیں گے اور دوسرے کمرے میں چلے جائیں۔ جھگڑے ختم کرنے کے لیے فریقین کو بٹھا کر مشترکہ منصوبہ بھی بنا سکتے ہیں۔ صفحہ پر پڑھیں۔

تیسری سطح

اگر خطرہ ہو کہ کسی کو چوٹ لگ جائے گی یا کوئی چیز ٹوٹ جائے گی، تو بچوں کو 15 منٹ کے لیے علیحدہ کر دیں۔

اگر آپ کے گھر میں اکثر دوسری اور تیسری سطح کا جھگڑا ہوتا ہے، تو آپ کو ایک اور زحمت کرنی ہوگی۔ ایسا کرنے سے انشاء اللہ 2 ماہ میں جھگڑے ختم ہو جائیں گے۔ وہ طریقہ یہ ہے:

ہر بچے کے ساتھ الگ الگ بیٹھ کر باری باری مشورہ کریں۔ ہاتھ میں کاپی اور پنسل لیں۔

بچے سے پوچھیں کہ اس کے خیال میں جھگڑے کیوں ہوتے ہیں۔ اس کی بات غور سے سنیں اور سمجھیں۔ کم سے کم اختلاف کریں۔ آپ کا کام سننا اور سمجھنا ہے۔ یہ کام زبانی کر لیں۔

اب بچے سے پوچھیں کہ اس کے خیال میں جھگڑوں کا کیا حل ہے۔ غالباً پچہ دوسرے بہن بھائیوں پر ہی جھگڑوں کا الزام رکھے گا اور ان سے ہی تبدیلی کی امید رکھے گا۔ آپ بحث نہ کریں اور بچے کی تجاویز لکھتے جائیں چاہے آپ کو اختلاف ہی ہو۔

ایک ایک کر کے ہر بچے کے ساتھ علیحدہ علیحدہ بیٹھیں اور ہر بچے کی رائے معلوم کر کے تجاویز کاپی پر لکھ لیں۔

7-8 دن بعد ہر بچے سے پھر مشورہ کریں۔ ہر بچے سے پوچھیں:

(الف) کیا آپ کے بہن بھائی آپ کی تجاویز کا خیال رکھ رہے ہیں؟

(ب) کیا آپ اپنے بہن بھائیوں کی تجاویز کا خیال رکھ رہے ہیں؟

ہر بچے کی بات سننے اور سمجھنے کی پوری کوشش کریں۔ اپنی طرف سے کم از کم تجاویز دیں۔ زیادہ سے زیادہ ہلکا پھلکا مشورہ دے دیں۔ مثلاً ”میرا خیال ہے کہ آپ کو بھی بھائی جان کی بات پر غور کرنا چاہیے۔“

ہر سات آٹھ دن بعد یہ مذاکرات کا دور کریں۔ اگر سارے بچوں سے ایک دن میں مشورہ نہ کر سکیں تو ایک دن میں ایک بچے سے مشورہ کر لیں۔ اگر کوئی نئی تجاویز سامنے آئیں تو وہ بھی لکھ لیں۔ اگر کوئی پچھلی شکایات بے بنیاد نکلیں یا کوئی پچھلی تجاویز ناقابل عمل نکلیں، تو انہیں کاٹ دیں یا نظر انداز کر دیں۔

دو ماہ تک بار بار یہ مذاکرات کرنے سے انشاء اللہ جھگڑے ختم ہو جائیں گے۔
پھر بچوں سے اس موضوع پر مذاکرات کریں کہ ان کی آپس میں محبت کس طرح
بڑھائی جاسکتی ہے۔

مثلاً پوچھیں: ”بھائی جان اور آپا آپ کے لیے کیا کریں تو آپ بھی ان کا زیادہ
خیال رکھیں گے؟“

پہلے کی طرح سب کی تجاویز لکھیں اور ہر 7-8 دن بعد ہر بچے کے ساتھ
مذاکرات کریں۔ انشاء اللہ چند ماہ میں بچے گھل مل جائیں گے۔

اس مضمون کو بار بار ضرور پڑھئے گا۔ اس کے علاوہ بچوں کی طرف دیکھ کر اکثر
مسکرایا کریں۔ ان کے ساتھ ہفتے میں ایک مرتبہ کوئی کھیل بھی کھیلا کریں۔ چھوٹے
بچوں کو کہانیاں سنایا کریں اور کتابیں پڑھ کر سنایا کریں۔

آخر میں گزارش کرتی ہوں کہ آپ غور کریں کہ اس مضمون کے تمام طریقے
(سوائے سزا کے) بڑوں کے ساتھ بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں یعنی بڑوں کو بڑوں کی
بات بھی غور سے سنی چاہیے اور مسائل حل کرنے کے لیے مشترکہ منصوبہ بنانا
چاہیے۔ ایک دوسرے کی زیادہ تعریف کرنی چاہیے۔ تنقید کرنے کے بجائے اچھے
کام کی تعریف کرنا بہتر ہے اور اگر تنقید ضروری ہو تو تنقید کا صحیح طریقہ استعمال کرنا
چاہیے۔

نوٹ: حوصلہ نہ ہاریں! یہ مضمون ”والدین اور اساتذہ کے مسائل“
خصوصاً آپ کے بچے آپ کی بات کیوں نہیں سنتے۔ (تعلیم کے میدان میں) 7-8
مرتبہ پڑھیں۔ زیادہ تر مسائل 2-3 ماہ میں حل ہو جائیں گے انشاء اللہ! ورنہ ماہر
نفسیات سے مشورہ کریں۔

☆ (70) آپ اپنے بچے کی ذہانت بڑھا سکتے ہیں

مایا پائنز (Maya Pines) کا یہ مضمون ریڈرز ڈائجسٹ میں چھپا۔ پائینیر بک ہاؤس نے یہ مضمون عوام کی مدد کے لیے پاکستان میں کتابچے کی صورت میں چھاپا۔ یہاں میں اس مضمون کا اردو میں خلاصہ پیش کر رہی ہوں:

حال میں بہت سے ماہرین نفسیات نے ثابت کیا ہے کہ جو کچھ ایک بچہ چار سال کی عمر سے پہلے دیکھتا، سنتا اور سیکھتا ہے، یہ سب کچھ اس کی ذہانت کو بہت زیادہ اثر انداز کرتا ہے۔

چنانچہ چھوٹی عمر میں بچے کی ذہانت بڑھانے کے لیے انہیں زیادہ سے زیادہ چیزیں دیکھنے، سننے اور سیکھنے کا موقع دیا جائے۔

دنیا میں کئی ملکوں اور شہروں میں اس سلسلے میں تحقیقات ہوئیں اور سب ایک ہی نتیجے پر پہنچے کہ اگر چھوٹی عمر میں بچوں کو زیادہ سے زیادہ چیزیں دکھائی جائیں، ان کے نام بتائے جائیں اور بچوں سے بات کرنے کی کوشش کی جائے تو ان کی ذہانت میں کافی اضافہ ہو جاتا ہے۔

زندگی کے پہلے چار سالوں میں بچے کی ذہانت خود بخود اتنی بڑھتی ہے جتنی کہ اس کے بعد اگلے چودہ سال میں بڑھتی ہے۔ چنانچہ اس وقت کا زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنا چاہیے۔

بچے کو گوارے ہی میں چیزیں دیکھنے، سننے، محسوس کرنے اور سیکھنے کا موقع دینا چاہیے۔ جتنا ایک بچہ چیزیں دیکھتا اور سنتا ہے اتنا ہی اس کے اندر مزید دیکھنے اور مزید سننے کا شوق پیدا ہوتا ہے۔

(مترجم ڈاکٹر غزالہ موسیٰ کی طرف سے جو بات لکھی جائے گی وہ (.....) کے

اندر لکھی جائے گی اور آخر میں مترجم بھی لکھا ہوگا۔ یہاں قارئین نوٹ کریں کہ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی حدیث بھی یہی کہتی ہے کہ گہوارے سے لے کر لحد تک علم حاصل کرو: مترجم)

بچے کے گہوارے میں کچھ دلچسپ رنگارنگ چیزیں اگر ہلتی ہوئی نظر آئیں تو اس سے بچے کی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔

بچے کو ایسے تجربات پیش کیے جائیں جن سے بچہ یہ سمجھ جائے کہ میرے فلاں کام کرنے سے فلاں دلچسپ واقعہ رونما ہوتا ہے۔ مثلاً اگر جھولے میں ٹانگیں مارنے سے جھولے کے اوپر لٹکی ہوئی گڑیاں ہلنے لگتی ہیں تو بچہ بار بار ٹانگ مار کر ایسا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

بچوں کو چھین چھپائی کے کھیل بھی بہت اچھے لگتے ہیں اور ان کھیلوں میں چیزیں بھی چھپائی جاسکتی ہیں اور لوگ بھی چھپ سکتے ہیں۔ بچہ اس چیز یا انسان کو ڈھونڈ کر بہت خوش ہوتا ہے۔

افسوس کی بات ہے کہ آج کل زیادہ ذہین اور زیادہ پڑھے لکھے لوگوں کے بچے زیادہ غفلت کا شکار ہیں کیونکہ یہ لوگ اپنی مصروفیتوں میں اتنے مشغول ہیں کہ اپنے بچوں کو مناسب وقت نہیں دیتے۔

ہر لائق اور باصلاحیت انسان کے پیچھے کوئی نہ کوئی انسان ایسا ہوتا ہے جس نے اسے بچپن میں توجہ دی۔

بچے کو ایک سال کی عمر سے پہلے ہی کہانیاں سنانا شروع کر دیجئے۔ کہانیوں کی تصویریں دکھائیے اور انگلی رکھ کر ہر چیز کا نام بتائیے۔

روس میں ایک نیا تجربہ کیا گیا جس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر بچے کسی چیز کا نام نہیں جانتے تو اس کو کم توجہ دیتے ہیں۔

اپنے بچوں کے ساتھ بات کرتے ہوئے اسی طرح پورے جملے بولیں جیسا کہ آپ بڑوں کے ساتھ بولتے ہیں۔ (مشکل لفظوں کے آسان معنی بھی ساتھ بتاتے جائیں)

جب بچہ پڑھنا سیکھے تو اسے حروف کی آوازیں جوڑ کر پڑھنا سکھائیں۔ (یعنی نہ صرف وہ سچے کرے بلکہ حروف کی آواز ساتھ جوڑے۔ اسے فونکس (Phonics) کہتے ہیں)

چھ سال کی عمر سے پہلے جو بچے پڑھنا سیکھ لیتے ہیں وہ عموماً آگے کی کلاسوں میں بھی اپنی برتری قائم رکھتے ہیں۔ ان بچوں کے والدین نے اپنے بچوں کو کھیل ہی کھیل میں حروف کی پہچان، الفاظ، گنتی اور آوازوں کی پہچان بتائی تھی۔

اگر والدین اپنے بچوں کو روزانہ دس پندرہ منٹ بھی توجہ دیں تو اس سے ان بچوں کی ذہانت میں خاطر خواہ اضافہ ہو سکتا ہے۔

گھریلو خواتین کو چاہیے کہ اپنے صرف گھریلو ہونے پر شرمایا نہ کریں بلکہ اپنے بچے کی استانی ہونے پر فخر محسوس کریں۔ (جن بچوں کو دو سال ماں کا دودھ ملے ان کی ذہانت بوتل کا دودھ پینے والے بچوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ ماں کے دودھ میں ٹورین (Taurine) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ مقدار نہ گوالے کے دودھ میں ہے اور نہ ڈبے کے دودھ میں۔ مترجم)

ولیم بگلو (William Bigelow) نے والدین سے کہا ”آپ کے بچے کا ذہن آپ کو مایوس نہیں کرے گا بشرطیکہ آپ اپنے بچے کے ذہن کو مایوس نہ کریں۔ آپ یہ کام اکیلے نہیں کر سکتے۔ آپ کو کتابوں کی مدد کی ضرورت ہے۔

(یعنی چھوٹی عمر سے بچے کو کتابیں پڑھ کر سائنس میں ایک پاکستانی ماں کو جانتی ہوں جس نے اپنے بیٹے کو چھ ماہ کی عمر سے تصویروں کے نام سکھانے شروع کیے۔ اس کا بیٹا انتہائی ذہین ہے۔ مترجم)

☆ (71) چند مضامین جو طلباء کو مشکل لگتے ہیں

کچھ مضامین طلباء کو مشکل لگتے ہیں۔ ان کی رہنمائی کے لیے ان مضامین کے اساتذہ سے میں نے سوال پوچھا کہ انہیں آسان کس طرح بنایا جائے۔

سرت مشدی بیکن ہاؤس میں انگریزی پڑھاتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں گھر پر زیادہ سے زیادہ انگریزی بولنی چاہیے تاکہ روانی ہو جائے۔ انہوں نے کہا کہ جب ہم انگریزی میں سوچنے لگیں تب صحیح روانی ہوگی۔ ورنہ لوگ اردو میں جملہ سوچ کر اس کا انگریزی ترجمہ کرتے ہیں..... اس میں دیر لگتی ہے۔

مسز مشدی نے کہا کہ سڑک پر اور بازار میں انگریزی کے سائن بورڈ پڑھنے چاہئیں۔ انگریزی کا اخبار اور انگریزی کی کتابیں، ناول پڑھنے چاہئیں۔ انگریزی کے ٹی وی پروگرام اور ویڈیو دیکھنے چاہئیں۔

مسز مشدی نے کہا: ”ہم نے سکول میں شیکسپیر کا ڈرامہ Mid - Summer Night's Dream پڑھایا پھر اس کا ویڈیو برٹش کونسل سے لا کر دکھایا۔ بچوں کو مزہ بھی آیا اور فائدہ بھی پہنچا۔“

لبنی نقوی حساب، فزکس اور کیمسٹری پڑھاتی ہیں۔ انہوں نے ان تینوں مضامین کے بارے میں کہا کہ طلباء کو چاہیے کہ تقریباً روزانہ تھوڑا تھوڑا پڑھ لیں۔ ان تینوں مضامین کا اگر روزانہ پندرہ یا بیس منٹ کا ہوم ورک ہو تو صبح کی پڑھائی کی اسی دن شام کو دہرائی ہو جائے۔ اس طرح زیادہ سمجھ میں آتا ہے اور یاد رہتا ہے۔

ورنہ اگر گھر جا کر دہرائی نہ ہو تو کلاس میں سیکھا ہوا بھول جاتا ہے اور پھر امتحانوں کے لیے بوجھ بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔

یعنی نقوی نے اس بات پر بھی زور دیا ہے کہ ٹائم ٹیبل بنا کر نظم و ضبط کے ساتھ پڑھائی کی جائے۔ انہوں نے یہ بھی تاکید کی کہ والدین بچوں میں شعور پیدا کریں کہ وہ سکول کیوں جاتے ہیں اور علم حاصل کرنے کا انہیں کیا فائدہ ہوگا۔

راشدہ اشرف صاحبہ پنجاب سکول، ٹاؤن شپ لاہور میں اردو پڑھاتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ افسوس کی بات ہے کہ چھوٹی جماعتوں ہی سے بچے پر رٹے کا بوجھ ڈال دیا جاتا ہے جبکہ چھوٹی جماعتوں میں صرف اردو لکھنے، پڑھنے اور بولنے کی مشق ہونی چاہیے۔

چھوٹے بچے اردو املا سے بہت گھبراتے ہیں۔ راشدہ اشرف صاحبہ نے کہا کہ میں املا لینے کے بعد بچوں سے کہتی ہوں کہ وہ خود اپنی غلطیاں نکالیں اور درست کریں۔ اس طرح بچے زیادہ سیکھتے ہیں۔

اردو شاعری کے بارے میں راشدہ صاحبہ نے کہا کہ چوتھی اور پانچویں جماعت سے بچوں کو شعر کی نثر لکھنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ چھٹی کلاس میں بھی بچے شعر کو نثر میں لکھنے کی مشق کریں۔

اس کے بعد ساتویں اور آٹھویں جماعت میں تشریح شروع ہوتی ہے۔ تشریح لکھنے کے لیے ضروری ہے کہ طالب علم کو شاعر کا مرکزی خیال سمجھ میں آئے۔ وہ شاعر کے حالات زندگی اور سوچ سے واقف ہو۔

راشدہ اشرف صاحبہ نے اس بات پر بھی زور دیا کہ طلباء اردو کے رسالے اور اردو کی کتابیں پڑھا کریں۔

☆ (72) تعلیمی ادارے کا انتخاب

والدین کے لیے یہ بہت مشکل مسئلہ ہے کہ اپنے بچوں کے لیے بہتر سے بہتر تعلیمی ادارے کا انتخاب کیسے کریں؟ اکثر والدین تعلیمی اداروں کے نتائج دیکھ کر فیصلہ کرتے ہیں۔

میرے نزدیک اس کا ایک حل یہ بھی ہے کہ آپ جس تعلیمی ادارے میں اپنے بچوں کو ڈالنے کا سوچ رہے ہیں، اس سکول یا کالج کے گیٹ پر چھٹی کے وقت کھڑے ہو جائیں۔ یا اگر آپ کے جاننے والوں کے بچے وہاں پڑھتے ہیں تو ان سے ملیں۔ کم از کم چار یا پانچ الگ الگ والدین سے ملیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو دو دن سکول کے گیٹ پر کھڑا ہونا پڑے۔

اس طرح آپ کو سکول کی خوبیاں اور کمزوریاں دونوں بڑی جلدی پتہ چل جائیں گی۔ آپ اس طرح سوال پوچھ سکتے ہیں.....

- (1) آپ کے بچے یہاں کتنے عرصے سے ہیں؟
- (2) ہرنچے کی فیس کتنی ہے؟ کیا فیس میں رعایت ممکن ہے؟
- (3) کیا سکول میں اساتذہ کا معیار فیس کے مطابق ہے؟
- (4) کیا آپ کے تجربے میں سکول کے پرنسپل اور اساتذہ آپ کے بچے کے خصوصی تعلیمی مسائل میں دلچسپی لیتے ہیں؟

(5) کیا سکول کے اساتذہ خوش اخلاقی سے بچوں سے بات کرتے ہیں؟

(6) سکول کا نصاب بہت مشکل یا بہت آسان تو نہیں؟

(7) کیا سکول میں کچھ غیر نصابی سرگرمیاں بھی ہوتی ہیں؟

(8) سکول میں اساتذہ کی انگریزی کیسی ہے؟ خصوصاً انگریزی پڑھانے والے

اساتذہ کی انگریزی کیسی ہے؟

- (9) کیا سکول میں نماز اور قرآن پڑھنے کی تعلیم دی جاتی ہے؟
- (10) لڑکے اور لڑکیاں ایک ہی عمارت میں پڑھتے ہیں یا الگ الگ عمارتوں میں؟
- (11) کیا اساتذہ آئے دن بدلتے رہتے ہیں یا مستقل رہتے ہیں؟
- (12) کیا سکول کی کوئی اپنی بس یا وین یا پرائیویٹ وین چلتی ہے؟
- کالج اور یونین سنٹر کے انتخاب میں آپ کے بچے آپ کی کافی مدد کر سکتے ہیں۔
- کیونکہ وہ یہی معلومات اپنے دوستوں اور ہم جماعتوں کے ذریعے معلوم کر سکتے ہیں۔
- البتہ آپ خود بھی جا کر پرنسپل اور اساتذہ اور چند والدین سے بات چیت کر لیں تو زیادہ فائدہ ہوگا۔

میری رائے میں کسی سکول یا کالج کی شہرت کی وجہ سے فیصلہ نہ کریں بلکہ ان تمام سوالات کے جواب حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

اگر آپ کو اپنے گھر کے قریب کوئی اچھا سکول یا کالج مل رہا ہے تو صرف شہرت کی وجہ سے کسی دور کے سکول، کالج کا انتخاب نہ کریں۔

☆ (73) چند ماہرین تعلیم کی رائے..... تعلیمی مسائل کے بارے میں

شیخ معین الدین لاہور کے کرینٹ ماڈل سکول کے سولہ سال پر نپل رہے۔ انہوں نے کامیاب طلباء کی یہ خصوصیات بتائیں:

کامیاب طلباء بے حد محنتی ہوتے ہیں۔ کلاس روم میں سبق کے دوران پوری توجہ سے دیکھتے ہیں یعنی کانوں سے سنتے، آنکھوں سے کتاب اور تختہ سیاہ کو دیکھتے ہیں۔

جب ضروری ہو نوٹس لیتے جاتے ہیں اور استاد سے سوال پوچھنے سے نہیں کتراتے۔ بعض دفعہ کلاس سے باہر بھی استاد سے مل کر اپنی مشکل کا حل معلوم کرتے ہیں۔ میرے خیال میں طالب علم کی محنت اور باقاعدگی کی اہمیت اس کی ذہانت سے بھی زیادہ ہے۔ کامیاب طلباء بہت محنت اور باقاعدگی سے ہوم ورک کرتے ہیں۔ غلطیوں کی اصلاح اور اساتذہ کی ہدایات پر مکمل طور پر عمل کرتے ہیں۔

کامیاب طلباء جو کلاس میں پڑھتے ہیں اس کو گھر پر ضرور دہراتے ہیں۔ خاص طور پر دیکھا گیا ہے کہ جو طلباء سبق کو چوبیس گھنٹے کے اندر اندر دہرا لیتے ہیں ان کے نمبر امتحانوں میں زیادہ آتے ہیں۔

جس مضمون میں مشق کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً حساب، سائنس یا مشکل الفاظ کی املا اس کو بار بار مشق کرنے سے نہیں گھبراتے۔ سمجھ کر پڑھتے ہیں اور زیادہ سے زیادہ لکھ کر یاد کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

اردو، انگریزی دونوں زبانوں میں لکھنے پڑھنے اور بولنے کی اچھی مہارت حاصل کر لیتے ہیں۔

لکھنے پڑھنے کا ٹائم ٹیبل بنا کر اس پر باقاعدگی سے عمل کرتے ہیں۔ بعض رات گئے تک پڑھتے ہیں اور کچھ صبح سویرے اٹھ کر پڑھتے ہیں تاکہ سکون سے پڑھ سکیں۔ خوشخطی، صفائی اور ترتیب کا خاص خیال رکھتے ہیں۔ ہوم ورک میں اور امتحانوں میں ان چیزوں کی وجہ سے زیادہ نمبر حاصل کر سکتے ہیں۔

کامیاب طلباء میں جستجو کا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ کورس کی کتابوں کے علاوہ لائبریری کی کتابیں اور اخبار رسالے پڑھتے ہیں۔ اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ خوشگوار علمی بحث کرتے ہیں۔

امتحانوں کی تیاری کے لیے پچھلے سالوں کے پرچے حل کرتے ہیں۔ ہر سبق کے آخر میں سوالات دیئے ہوتے ہیں۔ انہیں حل کرتے ہیں اس طرح سبق کے ضروری نکات سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ ضرورت پڑنے پر استاد کی مدد بھی لے لیتے ہیں۔

شیخ معین الدین نے کامیاب طلباء کے والدین کی یہ خصوصیات بتائیں۔

طلباء کی کامیابی کا راز، والدین کی اس گہری دلچسپی میں ہے جو وہ اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت میں لیتے ہیں۔

یہ والدین اپنے بچوں کی چھوٹی عمر سے ہی ان میں پڑھنے لکھنے کا شوق اور ماحول میں دلچسپی پیدا کرتے ہیں۔ کہانیاں سنا کر اور آسان کتابیں ان کے ہاتھوں میں دے کر اس شوق کو بڑھاتے ہیں۔

والدین کو چاہیے کہ بچوں کے لیے آہستہ آہستہ بہتر معیار اور مشکل الفاظ کی کتابیں لائیں تاکہ بچہ ترقی کرتا رہے۔

پڑھائی کے وقت پڑھائی اور کھیل کے وقت کھیل کے اصول پر عمل کرنے کی عادت ڈالیں۔ (تفصیل دیکھیں والدین اور اساتذہ کے مسائل صفحہ)

عام طور پر مائیں اپنے بچوں کی تعلیم و تربیت میں زیادہ دلچسپی لیتی ہیں۔ اگر دونوں والدین مل کر بچوں کی حوصلہ افزائی اور رہنمائی کریں تو نتیجہ بہتر ہوگا۔ والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں کے اساتذہ کے ساتھ مسلسل رابطہ رکھیں۔ نہ صرف بچوں کی پڑھائی کے بارے میں رابطہ رکھیں بلکہ اساتذہ سے معلوم کریں کہ بچہ اپنے اساتذہ اور ہم جماعتوں کے ساتھ کیسا سلوک کرتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کو یاد دلاتے رہیں کہ کوشش اور محنت کرنا ان کا کام ہے۔ اگر بچے کوشش کریں گے تو خدا مدد ضرور کرے گا۔

ہمت مرداں مدد خدا

البتہ میرے خیال میں بچے پر پوزیشن لینے کا دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے۔ بچہ اپنے فیصد نمبروں پر نظر رکھے۔

والدین کو چاہیے کہ بچوں کے سوالات کا جواب بچوں کی سمجھ کے مطابق ضرور دیں اور بچوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ عام روزمرہ زندگی میں بھی ”کیا“ کیوں اور کیسے“ کے سوالات پوچھیں۔

والدین کو چاہیے کہ بچوں کو لائبریری کی کتابیں پڑھنے کی تاکید کریں تاکہ انہیں کتابیں پڑھنے کا شوق ہو۔ لاہور میں چلڈرنز کپلیکس بچوں کی صلاحیتیں بڑھانے کا ایک بہترین ادارہ ہے۔ ایسے ادارے دوسرے شہروں میں بھی ہونے چاہئیں۔

والدین کو اپنے بچوں کا آپس میں اور دوسرے بچوں کے ساتھ ہرگز مقابلہ نہیں کرنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بچے چڑ جاتے ہیں اور ان کا حوصلہ کم ہو جاتا ہے۔ اس سے بہتر ہے کہ ہر بچے کی کارکردگی کا مقابلہ اس کی صلاحیت اور اس کے ماضی کے ریکارڈ سے کیا جائے۔

والدین کو چاہیے کہ سکول کی پڑھائی کے علاوہ اپنے بچوں کو اچھے اخلاق کی تربیت دیں۔ نماز اور قرآن شریف پڑھنے کی تاکید کریں اور گھر کے کام کاج میں بھی ہاتھ بٹانے کی تربیت دیں۔

اساتذہ کے لیے شیخ صاحب نے کہا کہ استاد کی پہلی فکر بچوں کی ہو، دوسری فکر اور تیسری فکر بچوں کی ہو۔

نعیمہ محسن صاحبہ لاہور کالج برائے طالبات کے شعبہ فزکس (Physics) کی صدر تھیں۔ اس کے بعد وہ ڈیفنس پبلک سکول اور کالج برائے طالبات کی پرنسپل رہنے کے بعد ریٹائر ہوئی ہیں۔

نعیمہ محسن صاحبہ نے کہا کہ استاد کو چاہیے کہ اپنے فرائض کو سمجھے اور عمل کرے۔ استاد کو اپنا مضمون اچھی طرح آنا چاہیے۔ استاد کو چاہیے کہ اپنا مضمون دلچسپ بنائے تاکہ طلباء دلچسپی لیں۔

پڑھانے کی رفتار ایسی ہونی چاہیے کہ سب سے کمزور بچہ بھی اچھی طرح سمجھ لے۔ پڑھانے کے ساتھ ساتھ استاد عملی تجربات کر کے دکھائے خصوصاً سائنس میں اس طرح دلچسپی پیدا ہوتی ہے۔ سمجھنا اور یاد کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

ہوم ورک باقاعدگی سے دیا جائے اور اسے چیک کیا جائے۔ ہوم ورک بہت زیادہ یا بہت کم نہ ہو، بلکہ مناسب ہو۔

استاد کو چاہیے کہ ہوم ورک چیک کرنے کے بعد کلاس میں اس پر بحث کرے اور طلباء کو بتائے کہ انہوں نے کیا غلطیاں کی تھیں۔ صحیح طریقہ کر کے دکھائے۔

چھوٹے کلاس ٹیسٹ بہت ضروری ہیں۔ اس طرح بچہ پڑھ بھی لیتا ہے، یاد بھی کر لیتا ہے اور لکھ بھی لیتا ہے۔ ٹیسٹ کو چیک کرنے کے بعد استاد کو چاہیے کہ کلاس میں اس کے بارے میں بات چیت کرے اور غلطیاں بتائے۔

اگر استاد کے لیکچر کے بعد کسی بچے کو لیکچر سمجھ میں نہ آئے تو استاد کو چاہیے کہ دوبارہ سمجھائے۔ اس موقع پر ڈائٹنا مناسب نہیں ہے۔ جب بھی کوئی طالب علم استاد کے پاس کوئی بات سمجھنے کے لیے آئے اور استاد فارغ ہو تو اسے ضرور بتائے۔ استاد کا کام صرف کلاسوں تک محدود نہیں ہے بلکہ بعد میں بھی رابطہ رہنا چاہیے۔ اساتذہ کو چاہیے کہ طلباء کی ترقی کی تعریف کریں۔ اس طرح مزید ترقی یقینی ہے۔

نعیمہ محسن صاحبہ نے طلباء کے لیے یہ مشورے دیئے۔ طلباء سوچ سمجھ کر آئیں کہ انہیں واقعی پڑھنا ہے۔ کلاس میں توجہ پوری ہونی چاہیے۔ استاد کا حکم مانیں، ہوم ورک باقاعدگی سے کریں، جو بات کلاس میں سمجھ نہ آئے وہ فوراً کلاس میں دوبارہ پوچھ لیں تاکہ مشکلات جمع نہ ہوں۔ ٹیسٹ کے لیے اچھی تیاری کیا کریں تاکہ نمبر بہتر سے بہتر آئیں۔

نعیمہ محسن صاحبہ نے والدین کے لیے یہ مشورے دیئے۔ بچوں کی پڑھائی کے لیے ماں باپ کا کردار بہت اہم ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ روزانہ چیک کریں کہ بچوں کو جو ہوم ورک ملا ہے، وہ کر لیا ہے کہ نہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں سے مشورہ کر کے پڑھنے، کھیلنے اور ٹی وی دیکھنے کے اوقات مقرر کریں۔

والدین کو چاہیے کہ اساتذہ سے مل کر اپنے بچے کی پیش رفت معلوم کریں اور Parent - Teacher میٹنگ میں ضرور آئیں۔ ایسے بھی والدین ہیں جو سارا سال اساتذہ سے رابطہ نہیں رکھتے۔ جب بچہ فیل ہو جاتا ہے تو احتجاج کرتے ہیں۔

سکول اور کالج کی انتظامیہ کے بارے میں نعیمہ محسن صاحبہ نے کہا کہ انتظامیہ جو بھی اقدام اٹھائے وہ طلباء اور اساتذہ کی بہتری کے لیے ہوں۔ میٹرک سے پہلے، یعنی آٹھویں جماعت تک کورس سکول کے اختیار میں ہوتا ہے۔ چنانچہ انتظامیہ کو چاہیے کہ کورس اتنا رکھے جتنا کہ باآسانی ایک سال میں ختم ہو جائے اور دہرانے کے لیے بھی کچھ وقت رہے۔

بچوں کو امتحانوں کی تیاری کے لیے وقت ملنا چاہیے۔ سکولوں اور کالجوں میں چھٹیاں اتنی زیادہ نہ ہوں کہ کورس مکمل کرنا مشکل ہو جائے۔ کسی استاد یا استانی کی غیر حاضری پر دوسرے استاد کو کلاس میں بھیجا جائے تاکہ کلاس خالی نہ رہے۔

نعیمہ محسن صاحبہ نے یونیورسٹی اور بورڈ سے متعلق یہ مشورہ دیا کہ یونیورسٹی اور بورڈ مناسب نصاب بنائیں تاکہ امتحانوں سے پہلے ختم ہو سکے اور دہرانے کا وقت بھی ہو۔ مثلاً اس وقت میٹرک سائنس میں فزکس (Physics) کا نصاب بہت لمبا ہے۔ اسے کم کرنا چاہیے اور دوسرے مضامین کے برابر کرنا چاہیے۔ امتحانوں میں عموماً سوالات کے نمبر برابر ہوتے ہیں جبکہ کسی کا جواب لمبا اور کسی کا چھوٹا ہوتا ہے۔ سوالات میں کوئی غلطی نہیں ہونی چاہیے اور کورس کے مطابق ہونے چاہئیں۔ یونیورسٹی میں آئے دن پرچوں کا بائیکاٹ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پرچہ نصاب کے مطابق نہیں ہوتا۔

پرچے کی مارکنگ صحیح ہونی چاہیے اور حقدار کو اس کا حق ملنا چاہیے۔ یہ نہ ہو کہ کسی کے نمبر کسی کو دے دیئے جائیں۔ نتائج جلدی نکالے جائیں۔ مارکنگ کرنے والے اساتذہ نہایت محنتی اور ایماندار ہوں۔

میں نے نعیمہ محسن صاحبہ سے پوچھا کہ اگر پانچ چھ بڑے سوالوں کے بجائے

پندرہ یا بیس چھوٹے سوال پوچھے جائیں تو کیا اس سے طلباء کا بہتر امتحان نہیں ہوگا؟ میں نے کہا خصوصاً یہ سمجھ کا بہتر امتحان ہوگا۔ رٹے اور مضمون نویسی کا امتحان کم ہوگا اور طلباء کو امتحانوں سے متعلق گھبراہٹ کم ہوگی۔ میں نے بہت سے طلباء کو امتحانوں کی وجہ سے پریشانی اور افسردگی کا شکار دیکھا ہے۔ بلکہ چند طلباء نے امتحانوں کی پریشانی میں خودکشی کرنے کی بھی کوشش کی۔ مثلاً ایک فائنل ایئر میڈیکل کی طالبہ نے پرچوں کے دوران اپنے آپ کو پھانسی دے دی۔ ان تمام مسائل کے پیش نظر اگر سوالوں کی تعداد بڑھا دی جائے اور جواب مختصر ہوں تو آپ کے خیال میں فائدہ ہوگا یا نقصان؟

نعیمہ محسن صاحبہ نے جواب دیا کہ چھوٹے سوالوں اور جوابوں کو ترجیح دینی چاہیے۔ لہجے سوالات مناسب نہیں۔
صرف ان سوالات کے جوابات لہجے ہوں جن میں تفصیل کی ضرورت ہے۔
مثلاً سائنس میں ہم ایک Instrument کے بارے میں بتاتے ہیں تو اس کی تعمیر، حصوں کے نام، اس کا استعمال وغیرہ بھی ساتھ بتاتے ہیں۔
سائنس میں Numericals بھی بہت لہجے نہ ہوں تاکہ طلباء آسانی سے حل کر سکیں۔

میں نے کبریٰ شوکت صاحبہ سے امتحانوں کے بارے میں یہی سوال پوچھا۔ کبریٰ شوکت صاحبہ 26 سال سے تعلیم کے میدان میں ہیں اور حال ہی میں گورنمنٹ اسلامیہ ہائی سکول برانڈر تھ روڈ لاہور کی پرنسپل رہنے کے بعد ریٹائر ہوئی ہیں۔

انہوں نے کہا کہ موجودہ امتحانی نظام بچے پر بہت بوجھ ڈالتا ہے۔ مثلاً نویں اور دسویں کا اکٹھا امتحان دینا طلباء کے لیے بہت مشکل ہے۔ اگر نویں اور دسویں کا

امتحان الگ ہو جائے تو طلباء کا بوجھ آدھا ہو جائے۔

کبریٰ شوکت صاحبہ نے کہا کہ میسٹر سسٹم ساری کلاسوں میں ہونا چاہیے۔

اس میں جس جس چیز کا امتحان دیتے جاتے ہیں، اس سے فارغ ہوتے جاتے ہیں۔

کبریٰ شوکت صاحبہ نے کہا کہ میری ایک بیٹی سینئر کیمبرج کر رہی ہے۔ اس

کے پرچوں میں اکثر پانچ پانچ نمبروں کے دس سوال ہوتے ہیں۔ اگر ایک آدھ سوال

اچھا نہ بھی ہو تو طالب علم فیل نہیں ہوتا۔

اس کے برعکس ہمارے تعلیمی نظام میں پندرہ یا بیس نمبروں کے پانچ یا چھ

سوال ہوتے ہیں۔ اگر بچے نے امتحان سے فوراً پہلے ان مضامین کو دہرایا ہو تو ٹھیک

ہے ورنہ کئی مہینے پہلے پڑھی ہوئی چیز کا صرف نچوڑ یاد رہ جاتا ہے۔ تفصیلات بھول

جاتی ہیں۔ چنانچہ طالب علم کا امتحان اس کی قسمت سے وابستہ ہو جاتا ہے۔

☆ (74) پڑھائی کے لیے وقت کس طرح پیدا کریں

کسی بھی اہم کام کے لیے وقت پیدا کرنے کے تین اہم اصول ہیں:

(1) اس کام کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیں۔ مثلاً پڑھائی لکھائی کو کھیل کود، ٹی۔وی اور گپ شپ پر ترجیح دیں خصوصاً امتحانوں کے قریب اور دوران۔ کمپیوٹر گیمز اور Internet کے لیے محدود وقت رکھیں۔

(2) وقت پیدا کریں۔

وقت پیدا کرنے کے مختلف طریقے یہ ہیں:

(الف) ایک وقت میں دو کام کریں۔ مثلاً ہاتھ کے کاموں کے ساتھ تعلیمی آڈیو کیسٹ سنیں۔

(ب) جو کام آپ کے بغیر بھی ہو سکتے ہیں وہاں معذرت کر لیں۔ مثلاً چار دن کی شادی میں ہر روز جانے کے بجائے صرف ایک دن چلے جائیں۔

(ج) کچھ کام اپنے ماتحتوں کے سپرد کر دیں۔ مثلاً اپنے گھریلو ملازمین یا بچوں کے سپرد کر دیں۔

(د) گاڑی میں سفر کرتے وقت آپ کیسٹ سن سکتے ہیں اور اگر آپ خود ڈرائیو نہیں کر رہے تو کتاب بھی پڑھ سکتے ہیں۔

(ه) اگر کسی ایسی جگہ جائیں جہاں انتظار کرنا پڑے گا تو اپنی کتاب ساتھ لے جائیں۔

(و) پانچ منٹ کے کاموں کو جلدی کر لیں اور ٹالیں نہیں۔

(3) وقت پر فیصلے کریں اور اچھے فیصلے کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ہر ممکن فیصلے کا فائدہ اور نقصان کاغذ پر لکھ لیں پھر اس کا مطالعہ کر کے فیصلہ کریں۔

☆ (75) ہوم ورک کتنا ہو؟

اردو ڈائجسٹ میں نومبر 1989ء میں فرید الدین احمد صاحب کا مضمون چھپا۔ اس مضمون میں انہوں نے لکھا ہے کہ بہت سے کم ذہین طلباء زیادہ ذہین طلباء سے آگے نکل جاتے ہیں تو اس کی وجہ باقاعدگی سے ہوم ورک کرنا ہے۔

فرید الدین صاحب نے ماہرین تعلیم کی رائے پیش کی کہ ہوم ورک کتنا ہونا چاہیے۔

پہلی سے تیسری جماعت تک ----- 30 منٹ روزانہ

چوتھی سے چھٹی جماعت تک ----- 45 منٹ روزانہ

ساتویں سے آٹھویں جماعت تک ----- ڈیڑھ گھنٹہ روزانہ

نویں اور دسویں جماعت میں ----- ڈھائی گھنٹے روزانہ

آپ نے نوٹ کیا ہو گا کہ پہلی جماعت سے پہلے کوئی ہوم ورک تجویز نہیں کیا گیا

امریکہ میں نرسری جماعت کے طلباء کو عموماً ہوم ورک نہیں دیا جاتا بلکہ ماؤں کو تاکید کی جاتی ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کہانیاں پڑھ کر سنا لیں تاکہ بچوں کے ذخیرہ

الفاظ میں اضافہ ہو اور زیادہ سے زیادہ چیزوں کے نام اور کام بتائیں۔
 پاکستان میں بیکن ہاؤس سکول سٹم میں نرسری اور پریپ میں ہوم ورک نہیں
 دیا جاتا۔ میری تجویز یہ ہے کہ کسی بھی سکول میں نرسری اور پریپ میں ہوم ورک نہ
 دیا جائے۔

اول تو یہ بچوں کے کھیلنے کودنے کی عمر ہے، دوسرے جب مائیں بچوں سے
 زبردستی ہوم ورک کرانے کی کوشش کرتی ہیں تو انہیں اکثر ڈانٹ ڈپٹ، مار پیٹ
 سے کام لینا پڑتا ہے۔ اس طرح بچوں کو پڑھائی سے نفرت پیدا ہو سکتی ہے۔
 اس کے علاوہ اساتذہ کو چاہیے کہ طلباء کو دلچسپ ہوم ورک دیں تاکہ وہ
 شوق سے کریں۔

☆ (76) ننھے بچے کی تعلیم

میں نے ایک تجربہ کار مونٹی سوری استانی سے چند سوالات پوچھے۔ ان کا نام مسز شکیلہ ارشاد ہے۔

مسز ارشاد نے اس بات پر افسوس کا اظہار کیا کہ لوگ اب ڈھائی سال کے بچے سکول میں داخل کر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا بچوں سے ان کا بچپن بہت جلدی چھینا جا رہا ہے اور انہیں سکول کی پابندیوں میں جکڑ دیا جاتا ہے۔

اگر ساڑھے چار سال کی عمر میں بچے کو پریپ میں داخل کر دیا جائے تو وہ ایک ہی سال میں وہ سب کچھ سیکھ سکتا ہے جو نرسری اور پریپ دو سال میں پڑھایا جا رہا ہے۔ کیونکہ اب اس کا دماغ زیادہ سیکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

چھوٹی عمر میں بچے کو زیادہ سے زیادہ کہانیاں سنائیں۔ چار سال سے کم بچے کو ABC سکھانے کی اہمیت کم ہے۔ اس کے اندر تجسس پیدا کریں تاکہ وہ اپنے ماحول میں دلچسپی لے۔

استاد یا استانی کو چاہیے کہ بچے کے ساتھ اتنا اچھا سلوک کرے کہ بچہ اپنی استانی کو اپنا ساتھی سمجھے۔ بچے کو ایک جماعت یعنی گروپ میں کام کرنا سکھائیں۔ خصوصاً اسے چیزیں بانٹ کر استعمال کرنا اور باری باری استعمال کرنا سکھائیں۔

بچے کو واقعات بیان کرنا اور دو سروں کی بات سننا سکھائیں۔ بڑوں کے ساتھ، چھوٹوں کے ساتھ اور ملازمین کے ساتھ اچھا سلوک سکھائیں۔ مثلاً بچے کو چاہیے کہ سکول کے چڑاسی کو بھی عبد اللہ نہ کہے۔ عبد اللہ بھائی کہے۔

بچوں کو چیزیں جگہ پر رکھنا سکھائیں اور اپنی صفائی خود کرنی سکھائیں۔ یہ خود انحصاری کی تربیت ہے اور لازمی ہے۔

اگر بچوں سے جانوروں کے بارے میں بات چیت کی جائے تو اس میں جانوروں کی معلومات، انگریزی اور اردو کا استعمال اور گنتی بھی سکھائی جا سکتی ہے۔ مثلاً دو ہاتھی، تین شیر۔

کلاس روم کے ماحول سے بہت کچھ سکھایا جا سکتا ہے۔ چھوٹی عمر میں بچے کا رابطہ والدین کے ساتھ زیادہ سے زیادہ ہونا چاہیے۔

اساتذہ اور والدین کے درمیان تعلیمی مقصد میں ہم آہنگی کی ضرورت ہے۔ ایسا نہ ہو کہ والدین کی توقعات غیر فطری ہوں۔ یعنی وہ بچے کو بہت جلدی لائق فائق دیکھنا چاہتے ہوں۔

مزار شاد نے کہا کہ اردو لکھنی، انگریزی لکھنے سے زیادہ مشکل ہے۔ کیونکہ اردو کے حروف کی شکل بدل جاتی ہے۔ اگر وہی حرف لفظ کے شروع میں ہو تو اور شکل ہے بچ میں کوئی اور شکل ہے۔ آخر میں ہو تو کوئی اور شکل ہے۔

اردو کی لکھائی آسان بنانے کا یہ بھی طریقہ ہے کہ مثلاً ب کے ساتھ ا- ب کے ساتھ و- ب کے ساتھ ی اور ب کے ساتھ ے جوڑ کر لکھنے کی مشق کریں۔

اگر سکول کی پہلی زبان انگریزی ہے، پھر بھی ہر سبق کے مرکزی خیالات اردو میں بھی سمجھائیں ورنہ ہر کلاس میں تین چار بچے سبق سمجھنے سے محروم رہ جائیں گے۔

سبق سمجھاتے ہوئے اُسے دو تین مختلف طریقوں سے سمجھائیں تاکہ اگر کسی کو پہلے طریقہ سے سمجھ نہیں آیا تو اسے دوسرے طریقے سے سمجھ میں آجائے۔ مثلاً چار میں سے دو نکالنے کا طریقہ زبانی بھی ہے۔ تختہ سیاہ پر چار لکیریں مار کر دو کاٹی جا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ چار پنسلوں میں سے دو اٹھالیں تو دو باقی رہ جاتی ہیں۔

مزار شاد نے کہا چھوٹے بچوں کو کہانیاں سنانی چاہئیں۔ ان سے ان کی دلچسپی قائم ہوتی ہے، معلومات بڑھتی ہیں اور بات سننے کی عادت پڑتی ہے۔

میں نے مسز ارشاد سے پوچھا کہ آیا انہوں نے یہ حدیث صلی اللہ علیہ
وآلہ وسلم سنی تھی..... ”سات سال کی عمر تک بچوں کے کھیل میں
رکاوٹ نہ ڈالو“۔

مسز ارشاد نے کہا ”سنی تو نہیں تھی لیکن یہ بات بالکل صحیح ہے۔ سات برس
سے پہلے بچے کی پڑھائی ہلکے ہلکے انداز میں ہونی چاہیے۔ بچے کے ذہن پر بوجھ نہیں
ہونا چاہیے۔“

☆ (77) گھریلو خواتین اور کیسٹ کے ذریعے تعلیم

گھریلو خواتین کی گھریلو ذمہ داریاں بہت زیادہ ہونے کی وجہ سے انہیں تعلیم حاصل کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔

اس کا سیدھا سادا حل یہ ہے کہ انہیں زیادہ سے زیادہ کیسٹ کے ذریعے تعلیم حاصل کرنی چاہیے۔ کیونکہ گھریلو کام کرتے ہوئے ان کے کان اور دماغ خالی رہتا ہے۔ کیسٹ کے ذریعے نابینا اور ان پڑھ لوگ بھی علم حاصل کر سکتے ہیں۔

میں ایک سچی بات بتاؤں کہ اس وقت میرے پاس جتنا علم و ہنر ہے اس میں سے تقریباً آدھا میں نے کیسٹ کے ذریعے حاصل کیا ہے۔

اس کے علاوہ اب تو گھر گھر میں کمپیوٹر آ گیا ہے۔ کمپیوٹر کی ڈسکوں اور آواز کے کارڈ پر کتابیں منتقل کر دی گئی ہیں۔ چنانچہ گھریلو خواتین کے لیے ایک مزید آسانی پیدا ہو گئی ہے۔

بہر حال میں یقین رکھتی ہوں کہ گھریلو خواتین کو کسی نہ کسی طرح اپنی تعلیم جاری رکھنی چاہیے۔ انہیں چاہیے کہ اپنے شوہر، ساس اور بچوں سے بھی تعاون کی اپیل کریں۔ مثلاً اگر بچے کپڑے دھونے اور استری کرنے میں ہاتھ بٹادیں تو بھی کافی مدد ہو جائے گی۔ آپ کی ملازمہ کو اگر پڑھنے لکھنے کا شوق ہے تو اسے بھی پڑھنا لکھنا سکھائیں۔ بلکہ ہر پڑھے لکھے انسان کو چاہیے کہ کم از کم ایک ان پڑھ کو پڑھنا لکھنا سکھائے۔ اس اصول کو انگریزی میں کہتے ہیں:

“Each one, teach one”

اس طرح ہم چند سال میں اپنے ملک میں پڑھے لکھے افراد کو دگنا کر سکتے ہیں۔

پھر اگر یہ سلسلہ جاری رہے تو مزید چند سالوں میں چوگنا کر سکتے ہیں!

☆ (78) دماغ کے دو حصے..... (ڈاکٹر صداقت علی)

سائنسی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ جو لوگ زیادہ کام دائیں ہاتھ سے کرتے ہیں، ان کے دماغ کا بائیں حصہ (Left Brain) دائیں حصے پر حاوی ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے دماغ کا بائیں حصہ مختلف علوم حاصل کرتا ہے۔ مثلاً حساب، سائنس، فزکس، کیمسٹری اور مختلف زبانیں سیکھنا۔

ان لوگوں کا دماغ کا دایاں حصہ فنون لطیفہ سے تعلق رکھتا ہے۔ مثلاً شاعری، موسیقی، اداکاری، مصوری، کھیل کود بھی دائیں حصے کے کام ہیں۔

ڈاکٹر صداقت علی نے دماغ کے دو حصوں کے بارے میں بات کرتے ہوئے بتایا کہ اگر طالب علم تھوڑی سی موسیقی لگا کر پڑھائی کرے تو اس کے دماغ کے دونوں حصے کام کریں گے اور وہ پڑھائی سے جلدی بور نہیں ہوگا۔

مستقل دماغ کا بائیں حصہ استعمال کرنے کے بجائے دماغ کے دائیں حصے کو بھی وقتاً فوقتاً استعمال کریں۔ مثلاً کھیل کود، کہانیاں پڑھنا یا سننا۔ اس طرح دماغ جلدی تروتازہ ہو جاتا ہے۔

دماغ کے دونوں حصوں کے استعمال میں اعتدال ہونا چاہیے تاکہ بہتر سے بہتر تعلیمی کامیابی حاصل کی جاسکے۔ کوشش کریں کہ روزانہ کم از کم ایک مرتبہ دماغ کے دائیں حصے کو استعمال کریں۔

اعصابی تناؤ سے نجات کی مشقیں (Self Hypnosis) بھی دائیں حصے کا کام ہے۔ جذبات کو محسوس کرنا اور اظہار کرنا بھی دائیں حصے کا کام ہے۔

جو لوگ اپنے بائیں ہاتھ سے زیادہ کام کرتے ہیں ان کے دماغ کا دایاں حصہ زبانیں اور سائنس سیکھنے کا کام کرتا ہے اور بائیں حصے سے فنون لطیفہ کے کام ہوتے ہیں۔

☆ (79) ذہنی معذوری (Mental Retardation)

(منجانب: روبینہ اقبال)

تمام انسان مختلف ذہنی صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ نئی نئی چیزیں سیکھنا، اپنے علم کو روزمرہ مسائل کے حل میں استعمال کرنا، نئی چیزیں بنانا، دریافت کرنا، پرانے تجربات سے نئے نتائج اخذ کرنا، یہ سب انسانی ذہن کے مختلف کوشے ہیں۔ انہی چیزوں کو یکجا کر دیا جائے تو ذہانت کا لفظ ذہن میں آتا ہے۔

مختلف انسانوں کی ذہانت مختلف ہوتی ہے۔ کچھ بہت ذہین اور کچھ کم ذہین۔ کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں عرف عام میں ”غبی“ یا ”سیدھا“ کہا جاتا ہے۔ یہ غبی یا سیدھے لوگ وہ ہوتے ہیں کہ جو معاشرے کی اوسط ذہانت والے افراد جیسے کام نہیں کر پاتے۔ یا اگر کرتے ہیں تو کام کی نوعیت سمجھنے میں بہت زیادہ وقت لیتے ہیں اور ست روی سے کرتے ہیں۔ ایسے افراد ذہنی معذور کہلاتے ہیں۔

ذہنی معذوری ذہانت میں کمی کی حالت کا نام ہے۔ یہ کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ ذہنی نشوونما میں کمی واقع ہونے کے باعث سامنے آتی ہے۔ ذہنی معذوری کا تعلق کسی طبقے یا نسل سے نہیں ہے۔ یہ کسی بھی بچے میں بعض مخصوص حالات اور وجوہات کی بنا پر ظاہر ہو سکتی ہے۔

ذہنی معذوری کے چار درجے ہیں:

(1) ہلکی ذہنی معذوری (Mild Mental Retardation)

ہلکی ذہنی معذوری والے افراد روزمرہ زندگی کے تمام کام عام انسانوں کی طرح

انجام دیتے ہیں۔ یہ اپنی بنیادی ضروریات، اپنی اور ارد گرد کی صفائی کا خیال رکھنے میں، میل جول میں اور پڑھنے لکھنے میں دلچسپی لیتے ہیں اور یہ کام خوبی سے کر لیتے ہیں۔ یہ لوگ کمانے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور چھوٹا موٹا کاروبار یا فنی کام آسانی سے کر لیتے ہیں۔

(2) درمیانی ذہنی معذوری

(Moderate Mental Retardation)

درمیانی ذہنی معذوری کی صورت میں بچہ کھانے پینے، صفائی کا خیال رکھنے اور کسی حد تک پڑھنے لکھنے کے بھی قابل ہوتا ہے۔ مناسب تربیت سے یہ بچے اپنا بوجھ اٹھانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی سطح پر خرید و فروخت (دکانداری) اور فنی کام جیسے فرنیچر بنانا بھی سیکھ سکتے ہیں۔

(3) شدید ذہنی معذوری (Severe Mental Retardation)

شدید ذہنی معذوری کی صورت میں بچے کو اپنے کھانے پینے اور صفائی کی بنیادی ضروریات کے بارے میں سیکھنے کے لیے مخصوص تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کو پڑھنے لکھنے میں بہت مشکل پیش آتی ہے۔ اسی طرح سماجی تعلقات رکھنا بھی ان کے لیے مشکل ہوتا ہے۔ ایسے بچے ٹوکریاں بنانا، کرسیاں بنانا، پھول بنانا جیسے کام سیکھ کر اپنا وقت اچھی طرح گزار سکتے ہیں لیکن ذمہ داریاں اٹھانے کے قابل نہیں ہوتے۔

(4) بہت شدید ذہنی معذوری

(Profound Mental Retardation)

بہت شدید ذہنی معذوری کی حالت میں بچہ اپنے کھانے پینے اور صفائی جیسی ضرورت کا کوئی دھیان نہیں رکھ سکتا۔ وہ مکمل طور پر دوسروں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس کی عقل بہت کم درجے کی ہوتی ہے۔ اس لیے اسے کوئی بات سمجھانا یا کام کروانا انتہائی مشکل اور محنت طلب کام ہے۔ ایسے لوگ معاشرے میں کوئی فعال کردار ادا کرنے کے قابل نہیں ہوتے۔

ذہنی معذوری کی وجوہات

ذہنی معذوری کی بہت سی وجوہات ہیں۔ یہاں اس لیے تفصیل سے یہ وجوہات دی جا رہی ہیں تاکہ عوام انہیں پہچان سکیں اور ان سے بچاؤ کر سکیں۔

(1) حمل کے دوران اگر ماں اپنی خوراک کا خیال نہ رکھے یعنی کم کھائے یا غیر متوازن خوراک کھائے تو ذہنی معذوری کا سبب بن سکتی ہے۔
ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ادویات یا ایکس رے کا استعمال بھی بچے کی ذہنی نشوونما کو بری طرح متاثر کر سکتا ہے۔

چھوت کی بیماریاں مثلاً خسرہ، جرمن خسرہ، آتشک (Syphilis) کے باعث بھی بچہ ذہنی طور پر معذور ہو سکتا ہے۔ اسی طرح شراب اور منشیات کے کثرت استعمال سے بھی بچے کی ذہنی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

حمل کے دوران اگر ماں ان تمام چیزوں کا خیال رکھے تو ذہنی معذوری کے امکان کو کم کیا جا سکتا ہے۔

(2) پیدائش کے دوران ذہنی معذوری کے خطرات

اگر پیدائش کا مرحلہ بہت طویل ہو جائے یا پیدائش کے دوران بچے کے سر پر غیر ضروری دباؤ پڑے تو دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
 پیدائش کے دوران اگر بچے کو کسی وقت مناسب آکسیجن کی فراہمی میں کمی آ جائے تو دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ بروقت طبی امداد نہ ملنے کی وجہ سے یا غلط امداد ملنے سے یا خون زیادہ ضائع ہونے سے ذہنی معذوری کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔

(3) پیدائش کے بعد ذہنی معذوری کے خطرات

پیدائش کے بعد بھی کئی طرح سے دماغ کو نقصان پہنچے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
 (الف) مسلسل بہت تیز بخار سے دماغ متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے بچے کے بخار کو ہمیشہ 102F سے کم رکھنا چاہیے۔ اس کے لیے سادہ پانی کی پٹیاں اکثر لگانی پڑتی ہیں تاکہ بچے کا دماغ زیادہ گرم نہ ہو جائے۔
 (ب) یرقان اگر تیز ہو جائے جیسے کہ کچھ بچوں کو ہو جاتا ہے تو اس سے دماغ متاثر ہو سکتا ہے۔
 (ج) دماغ کا ورم جو دوسری بیماریوں کے بگڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مرگی کے دوروں اور جھنکوں کے بخار یا دماغی بخار کے باعث بھی نشوونما بری طرح متاثر ہو سکتی ہے۔

(د) سر پر چوٹ بھی دماغ کی نشوونما کو متاثر کر سکتی ہے۔

(ه) ناقص غذا بھی ذہنی معذوری پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ مثلاً پہاڑی علاقوں میں بچے آیوڈین کی کمی کے باعث ذہنی معذوری کریٹینزم (Cretinism) کا شکار ہو سکتے ہیں۔

(و) ہارمون کی کمی یعنی تھائی رائیڈ ہارمون کی کمی کے باعث بھی کریٹینزم

وجود میں آ سکتی ہے۔ یہ دونوں وجوہات (ہ) اور (و) انتہائی اہم ہیں کیونکہ دونوں قابل علاج ہیں جبکہ باقی کا صرف بچاؤ ممکن ہے۔ علاج ممکن نہیں ہے یعنی اگر ایک دفعہ بچے کے ذہن کو نقصان ہو جائے تو پھر اس کی تعلیم و تربیت پر ہی توجہ دی جا سکتی ہے۔ سوائے (ہ) اور (و) جن کا علاج ممکن ہے بشرطیکہ جلدی تشخیص کر لی جائے۔

(4) ذہنی معذوری کی موروثی وجوہات

بعض اوقات والدین کے موروثی نظام میں کسی خامی کی وجہ سے بھی بچے معذور پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس میں ”ڈاؤنز سنڈروم یا منگولیت“ شامل ہے۔ ڈاؤنز سنڈروم کے کچھ بچے ماؤں کی عمر زیادہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ موروثی وجوہات میں دونوں والدین کی طرف سے ناقص ”جین“ کا ملنا ہے۔ اگر ناقص جین ایک جانب سے ملے تو ذہنی معذوری کے خطرات نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ لیکن خاندان میں بار بار ہونے والی شادیوں کی صورت میں جین دونوں طرف سے ملنے کا امکان ہو جاتا ہے۔ پھر ذہنی معذوری کا سبب بن جاتا ہے۔

(5) ناکافی ماحول

ایسے بچے جن کی پرورش اتنے پھیکے ماحول میں ہو کہ انہیں کھیلنے، تجربہ کرنے اور جستجو کرنے کے موقع کم ملیں تو بھی بچے کی سوچنے، سمجھنے اور سیکھنے کی صلاحیتیں بری طرح متاثر ہوتی ہیں۔

اگر ایسے بچوں کو شروع ہی سے زیادہ دلچسپ ماحول فراہم کیا جائے جہاں کوئی ان سے بولے، کھیلے، چیزوں کے نام بتائے تو ان کی صلاحیتوں میں زیادہ اضافہ ہوگا۔

ذہنی معذوری کی پہچان

ذہنی معذوری کی پہچان میں دو چیزیں اہم ہیں:

(1) بچے کی ظاہری جسمانی حالت اور اس کے رویے سے اندازہ لگانا

کچھ ذہنی معذور بچے اپنی کچھ مخصوص جسمانی خصوصیات کی بنا پر دوسرے بچوں سے مختلف نظر آتے ہیں جبکہ ہلکے اور درمیانی درجے کے معذور بچوں میں یہ نقائص اتنے واضح نہیں ہوتے۔

بہت سے معذور بچے عام بچوں کی طرح ہی لگتے ہیں۔ ایسے بچوں کے طور طریقے سے ہم ان کی ذہنی حالت کے بارے میں اندازہ لگا سکتے ہیں۔

(2) بچے کی والدہ سے اس کی پیدائش اور بعد از پیدائش کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنا۔ بچے کی نشوونما کے بارے میں چار اہم سنگ میل کا جاننا بہت ضروری ہے۔

(الف) گردن کا سیدھا رکھنا (تین ماہ کی عمر میں)

(ب) سہارے کے ساتھ بیٹھنا (چھ ماہ کی عمر میں)

(ج) چلنا (نومہ سے لے کر ایک سال تک)

(د) کچھ الفاظ یا چھوٹے جملے بولنا (ڈیڑھ سال سے دو سال تک)

ان نشوونما کے بنیادی سنگ ہائے میل میں تاخیر ذہنی معذوری کی طرف اشارہ کر سکتی ہے۔

ذہنی معذوری کو پہچاننا اس لیے ضروری ہے کہ

- (الف) والدین کو ذہنی معذوری کے بارے میں آگاہ کیا جائے تاکہ وہ اسے قبول کر لیں اور اسے اپنے گناہوں کی سزا، جادو، ٹونہ نہ سمجھیں۔
- (ب) والدین کا احساس جرم ختم کیا جائے۔ (guilt)
- (ج) بچے کی صحیح تعلیم و تربیت پر توجہ دی جائے۔
- (د) ذہنی معذوری کے ساتھ اگر کوئی قابل علاج بیماری ہے، مثلاً کرپٹ نزم یا مرگی تو اس کا علاج کرایا جائے۔

اگر والدین اپنے بچوں میں مندرجہ بالا علامات دیکھیں اور سمجھیں کہ وہ بچہ اپنی عمر کے عام نارمل بچوں سے سوچ سمجھ میں مختلف ہے، کسی بات کو سمجھنے میں بہت وقت لیتا ہے، بھول جاتا ہے، پوری طرح سیکھ نہیں پاتا یا اس کی عام جسمانی نشوونما آہستہ آہستہ ہو رہی ہے تو فوراً ڈاکٹر یا ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔

ذہنی معذوری والدین کے لیے ان کے گناہوں کی سزا نہیں ہے جس کے لیے وہ خود کو مجرم سمجھیں نہ ہی کوئی جادو ٹونہ ہے، نہ جن بھوت ہے، نہ ہی کسی پیر فقیر کا اثر ہے۔ مزاروں پر لے جانے سے کوئی فائدہ نہ ہوگا۔

ایسے بچوں کی ذہنی درجہ بندی کی ضرورت ہے تاکہ معلوم کیا جاسکے کہ ہلکی ذہنی معذوری ہے یا درمیانی یا شدید یا بہت شدید ذہنی معذوری۔ اس درجہ بندی کے بعد ان بچوں کے لیے مخصوص تعلیم و تربیت کے طریقے اپنانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ طریقے گھر میں والدین بھی اپنا سکتے ہیں اور سکول میں استاد بھی۔

ذہنی معذور بچوں کے ساتھ تربیت کا کام ان کی درجہ بندی کے مطابق ہونا چاہیے۔ ہر بچے کی ضروریات اور ذہنی عمر مختلف ہو سکتی ہے۔ استاد اور والدین کو بچے کی ذہنی عمر کے مطابق خود کو لا کر اسے کوئی کام سکھانا ہے۔ یہ ایک صبر آزما مرحلہ ہے۔

بچے کی تربیت شروع کرنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے

- (1) بچے کی ذہنی معذوری کی درجہ بندی کی جائے۔
- (2) یہ معلوم کیا جائے کہ بچہ کیا کر سکتا ہے اور کیا کرنے کے قابل نہیں ہے۔
- (3) یہ معلوم کیا جائے کہ والدین بچے کو کس قسم کی تربیت دینا چاہتے ہیں۔
- (4) بچے کی ذہنی عمر کے مطابق ہدف مقرر کیے جائیں۔
- (5) یاد رکھا جائے کہ کوئی بھی ہدف بچہ ایک دم حاصل نہیں کر سکتا۔ ہر ہدف کو بے شمار چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کرنا پڑے گا۔ مثلاً بظاہر قیص پہننا ایک چھوٹا سا ہدف ہے۔ لیکن ذہنی معذور بچے کے لیے اسے بہت سے حصوں میں سکھانا ہوگا۔ مثلاً قیص پہننے کے لیے قیص اٹھانا، سیدھا کرنا، پکڑنا، ایک بازو ڈالنا، دوسرا بازو ڈالنا، سر ڈال کر نکالنا، قیص نیچے کھینچنا، برابر کرنا، ہٹن بند کرنا، کف، کالر ٹھیک کرنا وغیرہ۔
- یہ تمام مراحل بچے کو ایک ایک کر کے سکھائے جاتے ہیں اور ایک وقت میں ایک ہی مرحلے پر توجہ رکھی جاتی ہے۔
- (6) بچے کی کوئی پسندیدہ چیز منتخب کر لی جاتی ہے اور جو جو مرحلہ وہ طے کرتا جائے اس کے لیے اسے وہ چیز انعام کے طور پر دی جائے۔
- (7) بچوں کو زبانی ہدایات دینے کا خاص فائدہ نہیں بلکہ ان کو ہر کام عملی طور پر کر کے دکھانا ہے۔ اس طرح وہ عملی ہدایات بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔
- (8) بچے کے صحیح یا قدرے صحیح کام کی خوب تعریف کریں۔
- (9) ایسے بچوں کے لیے چھوٹے چھوٹے ہدف مقرر کرنے ضروری ہیں۔ مثلاً گنتی سیکھنا، پیسوں کو گننا، چھوٹی موٹی خرید و فروخت کے قابل ہونا، اپنے کپڑے خود پہننا، کپڑے گندے کیے بغیر کھانا کھانا، ہاتھ منہ دھونا، بیت الخلاء کا استعمال کرنا، وغیرہ وغیرہ۔

ایسے بچوں سے یہ توقع رکھنی کہ وہ عام بچوں کی طرح سب کچھ سمجھ اور کر

سکتے ہیں، نہ صرف بچوں کے ساتھ زیادتی ہے بلکہ والدین اور اساتذہ کے لیے بھی پریشانیاں پیدا کرتا ہے۔ لہذا سکھانے والوں کو اپنی توقعات کم سے کم رکھنی ہیں اور محنت بہت زیادہ کرنی ہے۔

ہلکی ذہنی معذوری والے افراد مختلف پیشہ ورانہ کام سیکھ سکتے ہیں۔ اس لیے انہیں ان کے رجحان کے مطابق ایسے کاموں کی تربیت دی جانی چاہیے۔ یوں والدین کا بوجھ ہلکا ہوتا ہے۔ فرد خود کو معاشرے کا کارآمد حصہ سمجھتا ہے اور کچھ کمائی کرتا ہے۔ کمانے سے اس میں حوصلہ اور خود اعتمادی بڑھتی ہے۔

ذہنی معذور بچوں کی تربیت کرنے کے لیے خصوصی تربیت والے افراد کی ضرورت ہوتی ہے۔ البتہ عام اساتذہ اور والدین اگر ہمدرد اور مہربان ہوں تو بچے کے لیے بہت بڑی مدد ہیں۔

گھر معذور بچوں کی سب سے بڑی پناہ گاہ ہے۔ انہیں اپنے خاندان کا حصہ سمجھیں اور کارآمد بنانے پر محنت کریں۔

امید ہے کہ اس مضمون کو پڑھ کر والدین اور اساتذہ کو ذہنی معذوری کے بارے میں بنیادی باتیں پتہ چل گئی ہوں گی اور وہ ایسے بچوں کی بہتر رہنمائی کریں گے۔

مصنفہ: روبینہ اقبال

ماہر نفسیات روبینہ اقبال

فون خصوصی سکول: 5835698 ، فون گھر: 5153659 اور 5152353

☆ (80) خصوصی تعلیمی مشکلات

(Learning Disabilities / Difficulties)

ہر ٹیچر اپنی کلاس میں ایک دو ایسے بچوں سے پریشان نظر آتی ہے جو عام بچوں کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔ غیر نصابی کاموں میں شوق سے حصہ لیتے ہیں لیکن جہاں

پڑھنے لکھنے کا وقت آتا ہے انہیں مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ وہ بچے ہیں جو زیادہ توجہ سے پڑھائی نہیں کر پاتے اور بہت جلد غیر اہم چیزوں کی طرف ان کی توجہ منتقل ہو جاتی ہے۔

ان میں مندرجہ ذیل میں سے کچھ خصوصیات پائی جاسکتی ہیں:
انہیں سبق یاد نہیں رہتا۔

ان کی لکھائی بہت خراب ہوتی ہے اور سمجھ میں نہیں آتی۔
یہ بے چین رہتے ہیں۔

کام کرنے میں سست ہوتے ہیں۔ کلاس کا وقت ختم ہو جاتا ہے لیکن یہ دیا گیا ایک صفحہ بھی مکمل نہیں لکھ پاتے۔

تختہ سیاہ سے بروقت نقل نہیں کر سکتے۔

تلفظ اور املا کی بے شمار غلطیاں کرتے ہیں اور ان کی اصلاح بھی نہیں کر پاتے۔

روز کا سبق روز بھول جاتے ہیں۔

شرارتی ہوتے ہیں، کلاس میں دوسرے بچوں کو خواہ مخواہ چھیڑ چھاڑ یا مار دھاڑ کرتے رہتے ہیں۔

اظہار کے لیے مناسب الفاظ تلاش نہیں کر پاتے۔

حساب میں کمزور ہو سکتے ہیں۔

کام میں دلچسپی نہیں لیتے۔

بہت گندہ کام کرتے ہیں۔

ان بچوں کی تکلیف کو اب Learning Difficulty بھی کہتے ہیں اور کچھ

لوگ Dyslexia بھی کہتے ہیں۔

پڑھنے لکھنے کے علاوہ ان بچوں کو عام روزمرہ زندگی میں بھی کچھ مسائل کا

سامنا کرنا پڑتا ہے۔ مثلاً مندرجہ ذیل میں سے کچھ خصوصیات ان میں پائی جاسکتی ہیں:

لوگوں سے گھلتے ملتے نہیں ہیں۔

گھبرائے اور پریشان رہتے ہیں۔

جلد ہمت ہار جاتے ہیں۔

آنکھ ملا کر بات نہیں کرتے۔

چیزوں کی ترتیب اور صفائی کی طرف دھیان نہیں دیتے۔

ہدایات کو نہیں سمجھتے۔

یاد نہیں رکھتے وغیرہ وغیرہ

دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسے بچے سکول اور گھر میں بہت زیادہ ڈانٹ ڈپٹ، تنقید اور سزا کا نشانہ بنتے ہیں۔ چونکہ بظاہر بیمار اور معذور نظر نہیں آتے اس لیے اساتذہ اور والدین کی طرف سے یہی الزام لگتا ہے کہ یہ کام چور ہیں اور پڑھنا نہیں چاہتے۔ حالانکہ ایسے بہت سے بچے Learning Difficulties کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کو خود بھی پتہ نہیں ہوتا کہ ان کی دماغی صلاحیتوں میں کوئی کمی ہے۔ اندازہ ہے کہ پانچ فی صد سے زیادہ بچے ان مسائل سے دوچار ہیں۔

Learning Difficulties سے مراد زبان کے سمجھنے، بولنے، لکھنے، پڑھنے کے عمل میں کوئی کمی جو سننے، سمجھنے، سوچنے، بولنے لکھنے، پڑھنے، املا کرنے یا حساب کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ نتیجتاً بچے کے لیے کلاس میں اپنے ہم جماعتوں کی رفتار کے ساتھ چلنا مشکل ہو جاتا ہے۔

چونکہ Learning Difficulties کا زیادہ تعلق پڑھنے لکھنے سے ہے اس لیے ان مسائل کا والدین کو ابتدائی عمر میں پتہ نہیں چلتا۔ بچے کے سکول جانے کے ایک دو سال بعد یہ مسائل سامنے آنے لگتے ہیں جنہیں ڈانٹ ڈپٹ، سزا، دھمکیوں سے حل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے جس سے یہ مسائل اور بدتر ہو جاتے ہیں۔

خصوصی تعلیمی مشکلات والے یہ بچے ذہنی طور پر معذور نہیں ہوتے یعنی ان کی ذہانت اوسط ذہانت سے کم نہیں ہوتی بلکہ دلچسپ بات یہ ہے کہ.....

ایسے بچے بہت ذہین بھی ہو سکتے ہیں۔

اکثر اپنے خیالات زبانی دوسروں کو سمجھا سکتے ہیں۔

بہت اچھے آرٹسٹ یا موسیقار ہو سکتے ہیں۔
 بہت اچھی طرح اپنی استدلالی صلاحیتوں کو استعمال کر سکتے ہیں۔
 مزاحیہ طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔
 سیکھنا چاہتے ہیں۔
 اور کامیابی سے تعلیم حاصل کر سکتے ہیں بشرطیکہ ان کی صحیح مدد کی جائے۔

وجوہات

خصوصی تعلیمی مشکلات کی وجوہات میں حمل میں ماں کا بہت پریشان رہنا، حمل میں کچھ ادویات کا استعمال، ناقص خوراک، دوران پیدائش دماغ پر غیر ضروری دباؤ یا آکسیجن کی فراہمی میں کمی وغیرہ اہم ہیں۔
 یہ اثرات چونکہ بہت معمولی نوعیت کے ہوتے ہیں اور دماغ کے خاص حصوں کو متاثر کرتے ہیں اس لیے ان کے اثرات بھی مخصوص ہوتے ہیں اور عام ذہانت اثر انداز نہیں ہوتی۔ جو بچے دو سال ماں کا دودھ پیئیں ان میں یہ مسائل کم پائے جاتے ہیں۔

پہچاننے کی اہمیت

خصوصی تعلیمی مشکلات کو پہچاننا اس لیے ضروری ہے کہ بچے کو اساتذہ اور والدین کی غیر ضروری توقعات سے نجات دلائی جاسکے۔ اس مسئلے کی پہچان سے بچے پر نفسیاتی دباؤ بہت کم ہو جاتا ہے۔ نیز ایسے بچوں کو سکھانے کے مخصوص طریقے استعمال کر کے ان کی کارکردگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

خصوصی تعلیمی مشکلات کی اقسام

(A) Dyslexia اس کی چند علامات مندرجہ ذیل ہیں یہ بچے حروف کو الٹا لکھتے ہیں۔ مثلاً b کو p، b کو d لکھ دیتے ہیں اور اس کو صحیح سمجھتے ہیں۔ یہ بچے املا کے دوران حروف کے ہجوں میں مسلسل غلطی کرتے ہیں اور حروف کے اصل ہجوں کے بجائے ان کے صوتی تاثر (آواز) سے بچے بناتے ہیں۔ ان کی یادداشت کمزور ہوتی ہے جو ہجوں کی غلطیوں کو اور نمایاں کرتی ہے۔ ایسے بچوں کو روانی سے پڑھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ایک ایک لفظ پر انگلی رکھ کر پڑھتے ہیں۔ ان کی لکھائی بہت گندی ہوتی ہے۔ اکثر انہیں بولنے میں بھی کوئی مشکل ہوتی ہے۔ انہیں Abstract (بے تکی) شکلوں کی نقل بنانے میں مشکل پیش آتی ہے۔ ان مسائل کی وجہ سے بچے کی خود اعتمادی کمزور ہو جاتی ہے اور وہ روزمرہ سماجی زندگی میں بھی پیچھے پیچھے رہنے لگتا ہے۔ یعنی لوگوں سے ملنے سے شرمانے لگتا ہے۔

علاج و تربیت

Dyslexia کے علاج میں کوئی دوائی کام نہیں آتی۔ البتہ توجہ اور دھیان کی کمی دور کرنے کے لیے دوائیاں موجود ہیں جو مددگار ہو سکتی ہیں۔ لیکن Dyslexia کے بچوں کی مدد ضرور کی جاسکتی ہے تاکہ وہ اپنی تعلیم مکمل کر سکیں اور کامیاب عملی زندگی میں داخل ہو سکیں۔ یہ بات زیادہ اہم ہے کہ صحیح تربیت کے بعد یہ بچے ہماری اور آپ کی طرح

ایک کامیاب زندگی بسر کر سکتے ہیں اور کسی شعبے میں حیرت انگیز کامیابی بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

ضرورت صرف چند باتوں کی ہے

(1) ایک تربیت یافتہ ماہر نفسیات بچے کو دیکھے اور جانچے کہ بچے کی مشکل کس نوعیت کی ہے۔

(2) اس بات کو والدین اور اساتذہ تسلیم کر لیں کہ یہ بچہ عام بچوں کی طرح جلدی نہیں سیکھ سکتا اور جلدی کام نہیں کر سکتا اور نہ ہی اس کے لیے مقابلے کے وہ معیار قائم کیے جاسکتے ہیں جو عام طالب علموں کے لیے ہیں بلکہ ان کے لیے خاص طریقہ تعلیم چاہیے۔

(3) والدین کو ماہر نفسیات سے رجوع کر کے خاص طریقے معلوم کرنے چاہئیں جن کے ذریعے ایسے بچوں کو پڑھایا جاسکتا ہے۔ یہ بچے انفرادی توجہ کے ساتھ ہی کام کر سکتے ہیں۔

اس لیے ہر بچے کی ضروریات کے مطابق انفرادی پروگرام بنایا جاتا ہے جس میں عام طور پر تین حوسوں یعنی دیکھنا، سننا اور چھونا کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ رنگین چاک اور پنسلیں، فلیش کارڈز، چارٹس، خاص کتابیں اور طریقے استعمال ہوتے ہیں۔

(4) والدین کو یہ تسلیم کر لینا چاہیے کہ ان کے بچے میں پائی جانے والی کمی پر ایک حد تک قابو پایا جاسکتا ہے لیکن مکمل طور پر شاید ختم نہ ہو سکے۔ اس کمی کی وجہ سے بچے کی جذباتی اور سماجی زندگی متاثر نہیں ہونی چاہیے۔ یہ صرف اس صورت میں ممکن ہے جب بچے کو زیادہ سے زیادہ حوصلہ افزائی ملے۔ اس کے سامنے مایوسی کی کہانی نہ سنائی جائے بچے کو زیادہ بااعتماد بنانے کے لیے اسے ہر کام پر راغب کریں۔ جو کام بچہ کر سکتا ہے وہاں زیادہ سے زیادہ کوشش کریں اور جہاں خصوصی

مشکل کی وجہ سے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ وہاں خاص طریقے استعمال کیے جائیں۔
 بچے کو ہدایات دینے کے ان خاص طریقوں کو Remedial teaching کہتے
 ہیں جن میں استاد یا استانی انفرادی توجہ دیتی ہے، بولتی ہے، دکھاتی ہے اور انگلیوں،
 ہاتھوں کے استعمال سے بھی بچے کی توجہ حاصل کرتی ہے۔

(5) کئی مرتبہ چھوٹے بچوں کو لکھے ہوئے حروف کی پہچان، حروف کی خاص
 ترتیب سے بننے والے الفاظ اور جملوں کی پہچان نہیں ہوتی۔ وہ پڑھتے ہوئے الفاظ
 چھوڑ کر یا خود سے نئے متبادل الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کی تعلیمی
 کارکردگی پر برا اثر پڑتا ہے۔ والدین اور اساتذہ کو بچے کی صلاحیتی کمی کو سمجھ کر اس
 کے مطابق خاص طریقہ ہدایات Remedial Teaching اختیار کرنا چاہیے۔ صرف
 اس طرح وہ بچے میں اعتماد پیدا کر سکتے ہیں۔

(B) لکھنے کی صلاحیت میں کمی

کچھ بچے زبانی تو ہر خیال بڑی تفصیل سے بیان کر دیں گے لیکن جہاں لکھنے کی
 بات آئے گی، ان کے قلم جنبش نہیں کریں گے۔ کچھ بچے صرف لکھنے کی رفتار میں
 سست ہوتے ہیں لیکن لکھتے صحیح ہیں۔

کچھ اور بچے املا، گرامر، اعراب، علامتوں، جملوں اور پیراگراف کی بناوٹ اور
 ترتیب میں غلطیاں کرتے ہیں۔ کوشش کے باوجود بچہ ان غلطیوں کی اصلاح نہیں کر
 سکتا۔ ایسے کچھ بچوں کو ساری عمر اپنے تحریری اظہار میں مشکل ہوتی ہے۔ اس وجہ
 سے بہت کچھ سیکھنے، امتحانی مقابلوں میں حصہ لینے کے قابل نہیں ہوتے۔ البتہ اگر
 مسئلہ صرف رفتار کا ہو تو ایسے بچوں کو امتحانوں میں فالتو وقت دینا چاہیے۔ باہر کے
 ملکوں میں ایسے بچوں کو کلاس میں ٹیپ ریکارڈر سے لیکچر ریکارڈ کرنے کی اجازت دی
 جاتی ہے۔ امتحان دیتے وقت انہیں ٹائپ رائٹر یا کمپیوٹر استعمال کرنے کی اجازت دی
 جاتی ہے۔ ہر کلاس میں اکثر ایک یا دو ایسے بچے ہوتے ہیں جن کی لکھنے کی رفتار بہت

ست ہوتی ہے۔ کچھ بچوں کی رفتار مشق اور حوصلہ افزائی سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(C) حساب کرنے کی صلاحیت میں کمی

بعض بچے سکول کے باقی تمام مضامین میں بہت اچھا نتیجہ دکھاتے ہیں لیکن جہاں حساب یا ہندسوں کا کوئی معاملہ آتا ہے، ان کی صلاحیتیں کمزور ہوتی ہیں۔ یہ وہ بچے ہیں جو ہندسوں کا تصور سمجھنے، یاد رکھنے اور بوقت ضرورت دہرانے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔

جمع تفریق کے سارے سوال، سادہ حسابی علامات جیسے +، -، x، - وغیرہ۔ چھوٹے بڑے نمبروں کی ترتیب، چیزوں کو خاص گروپ میں ترتیب دینا یا لکھی ہوئی حسابی علامات کو سمجھنا..... ان بچوں کے لیے بہت مشکل ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ تختہ سیاہ سے نمبر کاپی پر اتارنا، حاصل کے ہندسے کو اصل میں شمار کرنا (Carrying Sums) اور خاص ترتیب سے حسابی عمل کو آگے چلانا اور پہاڑے یاد کرنا بھی ایسے بچوں کو بہت مشکل لگتا ہے۔

یہ حسابی مسائل ایسے کچھ بچوں میں ساری عمر چل سکتے ہیں اور وہ کسی قسم کی جمع تفریق میں پڑنے سے گھبراتے ہیں۔ البتہ مشق اور حوصلہ افزائی سے دُور یا کم بھی ہو سکتے ہیں۔ جدید دور میں کمپیوٹر اور Calculator کی ایجاد نے ان بچوں کے بہت سے مسائل حل کر دیئے ہیں البتہ ہمارا تعلیمی نظام بے لچک ہونے کی وجہ سے ان بچوں کو آگے نہیں بڑھنے دیتا۔

(D) زبان کے استعمال کی صلاحیت میں کمی

ایسے بچوں کے لیے اپنے خیالات اور خواہشات کو الفاظ میں ڈھالنا ایک مشکل مرحلہ ہوتا ہے۔ ایسے بچوں کا ذخیرہ الفاظ بہت محدود ہوتا ہے۔ یہ چند سادہ جملے بولتے

ہیں، ان کی گرائمر سادہ اور محدود ہوتی ہے۔ نئے الفاظ سیکھنے میں مشکل ہوتی ہے اور ذخیرہ الفاظ میں کمی کے باعث اکثر غلطیاں کرتے ہیں۔ اکثر جملے کے اہم حصے ادا نہیں کر پاتے۔ اکثر ان بچوں میں بولنے کا عمل بھی تاخیر سے شروع ہوتا ہے۔

(E) زبان سمجھنے کی صلاحیت میں کمی

بعض بچوں کو دوسروں کی کسی ہوئی بات سمجھنے میں دقت پیش آتی ہے۔ یہ مشکل خاص قسم کے الفاظ نہ سمجھنے سے لے کر خاص آوازوں میں امتیاز نہ کر سکنے تک ہو سکتی ہے۔ ایسے بچے لمبا اور پیچیدہ جملہ نہیں سمجھ پاتے اور نہ ہی ایک وقت میں دو یا زیادہ احکامات سمجھ پاتے ہیں۔

وہ کچھ حصہ سن کر کچھ بھول جاتے ہیں۔ کیا کرنا ہے، اور کیا نہیں کرنا ہے، انہیں سمجھ میں نہیں آتا۔ کئی مرتبہ انہیں مشکل اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ سادہ جملے سمجھنا بھی ان کے بس میں نہیں ہوتا۔ خاص آوازوں کو خاص علامتوں سے ملانا ان کے لیے ناممکن ہوتا ہے۔ یہ تمام مسائل الفاظ اور آوازوں کو پہچاننے، جوڑنے اور سمجھنے کے دماغی عمل میں کمی کی کمی کے باعث ہوتے ہیں۔

ایسے بچے جنہیں بات بیان کرنے اور سمجھنے میں مشکل ہو ان کی تعلیمی زندگی بڑی طرح متاثر ہوتی ہے۔ خاص طور پر ہمارے معاشرے میں جہاں والدین اور اساتذہ سمجھتے ہیں کہ وہ پڑھائی سے جان چھڑانے کے لیے ایسا کر رہا ہے جبکہ وہ بے بس ہوتا ہے۔ بچے کی حالت قابلِ رحم ہوتی ہے۔ اسے سکول میں نالائق، بدصو، کام چور کے القاب دے کر کونے میں بٹھا دیا جاتا ہے یا والدین سکول سے نکال لیتے ہیں اور بچے کی صلاحیتوں کو زنگ لگ جاتا ہے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ والدین اور اساتذہ مل جل کر بچے کی کسی صلاحیت کی کمی کے اصل سبب کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ ماہرین نفسیات سے رجوع کریں اور ان کی رہنمائی میں خاص طریقہ تعلیم ہر ایسے بچے کے لیے اپنائیں جو بچے

کی انفرادی ضروریات کے مطابق ہو۔

ہم اور آپ سب کسی نہ کسی صلاحیت میں کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر ہم ایک کام نہیں کر سکتے تو ہو سکتا ہے کہ کچھ خاص تربیت حاصل کر کے ہم وہ کام کرنے کے اہل ہو جائیں۔

ہمیں یہ بھی سمجھنے کی ضرورت ہے کہ اگر بچے کی ایک صلاحیت میں کمی ہے تو کوئی اور صلاحیت زیادہ بہتر ہو سکتی ہے۔ ہمیں چاہیے کہ مسئلے کے ایک حل کے بجائے کئی زاویوں سے حل کرنے کی کوشش کریں۔

بچوں کو پیار سے سمجھنے کی ضرورت ہے۔ تعلیم کا مطلب علم حاصل کرنا ہے۔ اگر بچہ روایتی طریقے سے علم حاصل نہیں کر سکتا تو اسے علم دینے کے غیر روایتی طریقے اختیار کرنے دیں۔ یہ اس بچے کا حق ہے۔ والدین، اساتذہ اور تعلیمی نظام کا فرض ہے۔

روبینہ اقبال، ماہر نفسیات روبینہ اقبال

فون خصوصی سکول: 5835698 ، فون گھر: 5153659 اور 5152353

نوٹ: منجانب مصنفہ ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

کچھ بچوں کو دھیان قائم رکھنے میں شدید مشکلات پیش آتی ہیں۔ ان میں سے کچھ بچے چلبلے ہوتے ہیں اور کچھ نہیں ہوتے۔

دھیان قائم رکھنے کی مشکل کو Attention Deficit Disorder

کہتے ہیں۔ اگر اس میں چلبلاپن شامل ہو تو اسے

Attention Deficit Disorder With Hyperactivity کہتے ہیں۔ چلبلاپن

لڑکوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

ان بچوں کے لیے بھی خصوصی تعلیمی طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان میں

سے کچھ بچوں کو دوائیوں سے بھی فائدہ ہوتا ہے جو ایک ماہر امراض دماغی ڈاکٹر ہی

دے سکتا ہے۔ ان بچوں میں سے بہت سے بچوں کی خصوصی تعلیمی مشکلات بھی ہوتی

ہیں لیکن کچھ کی نہیں ہوتیں اور دھیان قائم رکھنا ہی ان کا سب سے بڑا مسئلہ ہوتا ہے۔ چلبے بچے کلاس میں ہلتے جلتے رہتے ہیں۔ دوسرے بچوں کو چھیڑتے ہیں اور اکثر مار دھاڑ بھی شروع کر دیتے ہیں۔

جن بچوں کو دھیان قائم رکھنے کی مشکلات پیش آئیں، انہیں بھی تعلیم کے خاص طریقوں کی ضرورت ہے۔ یعنی اگر بچہ پچھلی سیٹ پر بیٹھ کر پڑھائی میں دھیان نہیں دیتا تو اسے اگلی سیٹ پر بٹھائیں بلکہ استانی کے میز کے بالکل ساتھ بٹھادیں۔ اگر استانی دیکھے کہ بچہ کام شروع نہیں کر رہا تو اس کے پاس کھڑے ہو کر صفحے پر انگلی رکھ کر سمجھائے کہ کیا کام کرنا ہے۔ اس طرح انفرادی ہدایات ملنے پر ایسا بچہ ضرور کام شروع کر دیتا ہے۔

استانی کو چاہیے کہ اس بچے پر نظر رکھے اور اگر بچے کا ذہن بھٹکتا دیکھے تو یاد دہانی کرا دے تاکہ بچہ دوبارہ کام کی طرف آئے۔ اس کے علاوہ بچے کی تنقید کم سے کم کی جائے اور تعریف زیادہ سے زیادہ کی جائے۔ اگر ماں اور استانی زیادہ سے زیادہ خصوصی تعریف کریں تو بہت سے بچے بغیر دوا کے صحیح ہو جاتے ہیں۔ دیکھیں

ماہر نفسیات نعمان قریشی صاحب نے اوٹزم (Autism) کے

بارے میں یہ لکھا.....

ان بچوں میں بات چیت کی صلاحیت اور حواسِ خمسہ کے پیغامات سمجھنے کی صلاحیت محدود ہوتی ہے۔ ان کی ذہانت کسی کام میں زیادہ اور کسی میں کم ہوتی ہے۔ یہ بچے لوگوں کے ساتھ گھلتے ملتے نہیں ہیں۔ یہ بچے بہت زیادہ چلبے بھی ہو سکتے ہیں۔ ان بچوں میں سے کچھ کو ذہنی پسماندگی، خصوصی تعلیمی مشکلات یا مرگی بھی ہو سکتی ہے۔

ان بچوں کو تعلیم کے خصوصی طریقوں کی ضرورت ہے۔

منجانب ماہر نفسیات نعمان قریشی

فون نمبر 5864431 - لاہور

ذہنی بیماریاں

بعض اوقات طلباء افسردگی (depression) یا (bipolar disorder) manic depressive illness یا schizophrenia کے مریض ہو جاتے ہیں۔ آج کل تمام ذہنی بیماریوں کے علاج کے لیے دوائیاں موجود ہیں اور نفسیاتی علاج بھی انتہائی مددگار ہوتا ہے۔

اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کو یا آپ کے کسی عزیز کو ذہنی بیماری ہے تو ماہر نفسیات سے رابطہ کریں۔ بہت سے طلباء ذہنی بیماری کے علاج کے ساتھ ساتھ اپنی تعلیم جاری رکھ سکتے ہیں۔ خصوصاً اگر سب گھر والوں کو بات چیت کے بہتر طریقے سکھائے جائیں۔ خاص طور پر بات غور سے سننا (دیکھیں صفحہ 89 پر) اور اکثر وضاحت کے ساتھ تعریف کرنا (دیکھیں صفحہ 96 پر) تاکہ مریض کی حوصلہ افزائی ہو، حوصلہ شکنی نہ ہو۔ دیکھا گیا ہے کہ اگر سب گھر والے ان دو چیزوں کو اپنالیں تو ذہنی بیماری اکثر ختم ہو جاتی ہے۔

(81) ایک انوکھا سکول.....

یا فعال طریقے سے سیکھنا..... ایک عملی مثال

فعال طریقہ پہلے ہی وضاحت سے بیان ہو چکا ہے۔ (صفحہ 16) یہاں میں ایک ایسے تعلیمی ادارے کے پرنسپل اور بورڈ کے چیئرمین کا انٹرویو آپ کی خدمت میں پیش کرنا چاہتی ہوں جنہوں نے اپنے سکول میں تعلیم دینے کے فعال طریقے استعمال کیے۔ اور بھی کچھ باتوں میں یہ ایک انوکھا سکول ہے۔

اس سکول کے پرنسپل نے کہا کہ ہم موجودہ تعلیمی نظام سے مطمئن نہیں ہیں کیونکہ بچوں کو زبان پر عبور حاصل ہونے سے پہلے علوم سکھائے جاتے ہیں۔ بچے سمجھ نہیں سکتے کہ وہ کیا پڑھ رہے ہیں۔

سب سے پہلے یہ فیصلہ کرنا ہے کہ کون سی زبانیں پڑھائی جائیں جو بین الاقوامی زبان ہے۔ انگریزی وہ اس وقت سائنس کی زبان بن چکی ہے۔

ہم بچوں کو انگریزی بھی سکھاتے ہیں اور اس زبان میں سائنس بھی سکھاتے ہیں۔ البتہ ہم زیادہ تر سوال و جواب اور عملی تجربات کے ذریعے سائنس سکھاتے ہیں اس طرح بچے زیادہ شوق سے سیکھتے ہیں اور سمجھ جاتے ہیں۔

دوسری زبان اردو ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے بچوں کی اردو بہترین ہو۔ تیسری زبان ہمارے مذہب کی زبان ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ بچے قرآن شریف سمجھ کر پڑھیں اور صرف ثواب کی خاطر نہ پڑھیں۔ ہم پہلی جماعت سے عربی پڑھانا شروع کرتے ہیں۔ ہمارا ارادہ ہے کہ جب یہ بچے گیارہویں جماعت میں پہنچیں یہ قرآن شریف پڑھ کر اس کے معنی خود بخود سمجھ جائیں اور ترجمہ پڑھنے کی ضرورت نہ رہے۔

ہم انگریزی، اردو اور عربی پڑھنا، لکھنا اور بولنا سکھاتے ہیں۔ جیسے جیسے ضرورت پڑے ان کی گرانٹری بھی سکھاتے ہیں۔

میں نے پرنسپل صاحب سے سوال پوچھا ”جب بچوں کو فعال طریقے سے پڑھایا جاتا ہے تو بچے کافی بولنے لگ جاتے ہیں اور انہیں خاموش رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ آپ کلاس میں نظم و ضبط کیسے قائم رکھتے ہیں؟“

پرنسپل صاحب نے کہا کہ استاد یا استانی کو کلاس کے ہر بچے کا نام آنا چاہیے اور استاد یا استانی کو چاہیے کہ ہر بچے کا نام لے کر اس سے سوال پوچھے۔ باقی بچے خاموش رہیں۔

اس کے برعکس انہوں نے کہا کہ اگر سوال سب سے پوچھا جائے گا تو یقیناً بہت سے بچے ہاتھ اٹھالیں گے اور کہیں گے ”میڈم میں، میڈم میں“ اس سے بچاؤ

کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ استاد یا استانی خود سے اس بچے کا نام لے جس سے سوال پوچھنا چاہتا ہو اور باقی سب کو تاکید ہو کہ وہ خاموش رہیں۔

اس سلسلے میں سکول کے پرنسپل نے ایک کتاب بھی دکھائی۔ انگریزی کی کتاب ہے جو کلاس میں بچوں کو بہتر تعلیم دینے اور بہتر نظم و ضبط رکھنے سے متعلق ہے۔

Effective Classroom Management, A Teacher's Guide. By Colin J. Smith And Robert Laslett, Published By Routledge.

پرنسپل صاحب نے یہ بھی کہا کہ بچے استاد کے ساتھ یا آپس میں بات چیت کر کے مزید دلچسپی اور سمجھ میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ جب کلاس میں چھوٹے گروپ تشکیل دیئے جائیں تو ہر گروپ میں تین یا چار یا پانچ بچے ہوں گے۔ استاد ان چھوٹے گروپوں کو ہدایت دیتا ہے کہ بچے ایک دوسرے کی بات غور سے سنیں اور سب کو بولنے کی باری ملے۔

سکول کے بورڈ کے چیئرمین نے کہا کہ عربی سکھانے کا مقصد یہ ہے کہ بچے قرآن شریف سمجھنے کا صحیح ذوق پیدا کریں۔ کیونکہ قرآن شریف کی پوری شان عربی سمجھ کر ہی آتی ہے۔

میں نے بورڈ کے چیئرمین سے پوچھا کہ اگر یہ بچے گیارہویں جماعت تک قرآن شریف کی عربی روانی سے سمجھنے لگیں تو یہ وہ تمام مضامین بھی سمجھنے کے لائق ہو جائیں گے جو ہمارے بچوں سے چھپائے جاتے ہیں۔

چیئرمین صاحب نے جواب دیا کہ گیارہویں جماعت کے بچے ان باتوں کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں لیکن انہیں اللہ کی بتائی ہوئی حدود بتانی ضروری ہیں۔ اس سلسلے میں بچوں کو تعلیم دینی اس لیے ضروری ہے کہ بچے نہ خود کوئی غلط کام کریں اور نہ ہی کسی اور کے ارادے کا شکار بنیں۔

(82) علم کے بارے میں قرآنی آیات اور احادیث

(1) الذی علم بالقلم ○ (سورۃ العلق آیت 4)
جس نے قلم کے ذریعے علم سکھایا۔

(2) فسئلوا اهل الذکر ان کنتم لاتعلمون ○ (سورۃ النحل
آیت 43)

پس تم اہل ذکر سے پوچھو اگر تم جانتے نہیں ہو۔

(3) واما السائل فلا تنهر ○ (سورۃ الضحیٰ آیت 10)
اور سوال کرنے والے کو جھڑکی نہ دو۔

(4) رب زدنی علما ○ (سورہ طہ آیت 114)
اے میرے رب میرے علم میں اضافہ کر۔

علم کے بارے میں احادیث رسول پاک ﷺ

(1) سات سال کی عمر تک بچے کے کھیل میں رکاوٹ نہ ڈالو۔

(2) گہوارے سے لے کر لحد تک علم حاصل کرو۔

(3) علم حاصل کرنا فرض ہے ہر مرد اور عورت پر۔

(4) علم حاصل کرو چاہے تمہیں چین جانا پڑے۔

(5) علم کی آفت بھول جانا ہے اور علم کا کھونا یہ ہے کہ نااہلوں کو اس کی تعلیم

کریں۔

(6) اپنے زمانے کے علوم سیکھو۔

(7) اپنے بچوں کو اپنے زمانے کے مطابق تربیت نہ دو بلکہ ان کے زمانے کے

مطابق تربیت دو۔

(8) تمہارے بچوں کے ذہن زر خیز زمین کی طرح ہیں۔ جو بیج اس میں بو گے،

اگ جائے گا۔

- (9) علم ایک خزانہ ہے اور سوال اس کی چابی ہے۔
 (10) علم ایمان کی کشتی کا لنگر ہے۔
 (11) علم کی بہتات نماز کی بہتات سے اچھی ہے۔
 (12) تعلیم دینا شب بیداری سے بہتر عبادت ہے۔
 (13) اگر تمہیں ڈر ہے کہ کوئی چیز بھول جاؤ گے تو اسے لکھ لو۔

(83) تعلیم بہتر بنانے کے لیے تجاویز

بورڈ اور یونیورسٹی کے لیے تجاویز

- (1) بہتر ہے کہ میسٹر سسٹم ہر سطح پر رائج کیا جائے۔
- (2) اگر میسٹر سسٹم رائج نہیں ہو سکتا تو کم از کم ہر سال کا امتحان الگ کر دیا جائے۔ یعنی جس طرح F.A, F.Sc میں پہلے اور دوسرے سال کے امتحان الگ ہو گئے ہیں، اسی طرح نویں اور دسویں کا امتحان الگ ہو۔ B.A, B.Sc کے پہلے اور دوسرے سال کا امتحان الگ ہو تاکہ ایک وقت میں زیادہ بوجھ نہ پڑے۔
- (3) Multiple Choice Questions زیادہ سے زیادہ ہوں۔
- (4) پانچ چھ بڑے سوالوں کے بجائے 20-15 چھوٹے سوال پوچھے جائیں۔ یعنی ہر سوال کا جواب ایک یا دو ہی اگر ارف ہو۔ اس طرح رٹنے کا بوجھ بہت کم ہو جائے گا۔

(5) F.Sc اور B.Sc کے سائنس (Practicals) میں آلات (Apparatus) اور طریقہ (Procedure) طلباء کے سامنے لکھا ہونا چاہیے تاکہ امتحان کے لیے رٹا نہ مارنا پڑے بلکہ صرف عملی طور پر کر کے دکھانا پڑے۔ A-level اور O-level کے امتحانوں میں ایسے ہی ہوتا ہے۔

(6) کیمسٹری میں نمک کے تجزیے (Salt Analysis) کی سکیم امتحان میں طلباء کے سامنے ہونی چاہیے۔ A-level میں ایسے ہی ہوتا ہے۔

(7) بائیولوجی (Biology) کے تجربات میں F.Sc کی سطح پر لال بیگ اور کینچوے

کی ڈائی سیکشن (Dissection) نہیں ہونی چاہیے۔ کیونکہ یہ بہت مشکل ہے اور اکثر طلباء اس میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ میٹرک کا فزکس یا نصاب بہت طویل ہے، اسے کم کرنا چاہیے۔

(8) انگریزی کے امتحان میں رٹے کا امتحان نہیں ہونا چاہیے۔ مثلاً موجودہ ایف۔ اے اور ایف۔ ایس۔ سی کی انگریزی کی کتاب میں کمال اتارک کے بارے میں مضمون میں شدید رٹا ہے۔

(9) اردو میں اشعار کے خلاصے اور مرکزی خیال کا انداز (Pattern) بورڈ اور یونیورسٹی کی طرف سے واضح ہونا چاہیے۔ مضمون کے خلاصے کی وضاحت ہونی چاہیے کہ اصل مضمون کی نسبت خلاصہ کتنا لمبا ہوگا۔

اشعار کی تشریح کا Pattern بتائیں۔ اس وقت طلباء کا خیال ہے کہ امتحان میں جتنے زیادہ صفحے بھرے جائیں گے اتنے زیادہ نمبر ملیں گے۔

بورڈ اور یونیورسٹی کو واضح کرنا چاہیے کہ سیاق و سباق کا کیا مطلب ہے اور اس میں کیا لکھنا ہے۔

تجاویز منجانب: صائمہ افضل، ڈاکٹر سائرہ افضل، کبریٰ شوکت صاحبہ،
نعیمہ محسن صاحبہ، ڈاکٹر غزالہ موسیٰ اور خدیجہ امجد

میڈیکل کی تعلیم کو کس طرح بہتر بنایا جائے؟

(1) Basic Sciences کی تعلیم مختصر کی جائے اور جو بھی Basic Sciences میں پڑھایا جائے اس کا مریضوں کے علاج کے ساتھ تعلق بتایا جائے۔

(2) Forensic Medicine اور Community Medicine اتنی تفصیل سے پڑھانے کی ضرورت نہیں۔

(3) Final Year کا بوجھ بہت زیادہ ہے۔ اس سے طلباء کو بہت پریشانی ہوتی ہے۔ اس بوجھ کو کم کیا جائے۔ Final Year کے لیے 'Medicine'، 'Surgery'

Gynaecology & Obstetrics کے مضامین ہی کافی ہیں۔
 (4) Clinical Methods 'Eye' اور Special Pathology کے
 امتحان تیسرے اور چوتھے سال میں ہو جانے چاہئیں۔ اس وقت تیسرے اور چوتھے
 سال میں بوجھ بہت کم ہے۔

(5) جہاں جہاں طلباء کا وارڈ لگے، طلباء مریض کی تشخیص اور علاج میں بھی حصہ
 لیں۔ صرف Clinical Methods کی مشق نہ کریں۔ امریکہ میں طلباء ڈاکٹرز کی
 نگرانی میں تشخیص اور علاج کرتے ہیں بلکہ مریض کے نسخے یا چارٹ پر ڈاکٹر کی نگرانی
 میں دوائیاں اور دیگر احکامات لکھتے ہیں۔ پھر طالب علم اور ڈاکٹر دونوں ان احکامات پر
 دستخط کرتے ہیں۔

پاکستان کی موجودہ صورت حال یہ ہے کہ Final Year پاس کرنے پر بھی
 طلباء مریض کے علاج میں عملی طور پر کورے ہوتے ہیں۔ جو بھی علاج کی عملی تربیت
 ملتی ہے، ہاؤس جاب میں ملتی ہے۔

اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ جن مضامین میں کوئی ڈاکٹر ہاؤس جاب
 نہیں کرتا، اس میں کورا رہ جاتا ہے۔ یعنی کتابی علم تو ہوتا ہے لیکن علاج نہیں کر
 سکتا۔ کتابی علم بھی ایک دو سال میں بھول جاتا ہے۔

(6) کچھ میڈیکل کالجوں میں اساتذہ پڑھانے میں دلچسپی نہیں لیتے یا طلباء پڑھنا
 نہیں چاہتے۔ یہ ماحول صحیح ہونا چاہیے۔

(7) اساتذہ کو غیر نصابی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔

(8) Multiple Choice Questions زیادہ سے زیادہ ہونے چاہئیں۔

(9) پرچوں میں 5-6 بڑے سوالوں کے بجائے 20-15 چھوٹے سوال ہونے
 چاہئیں۔ ہر سوال کا جواب 1-2 پیرا گراف ہو۔ اس کا یہ فائدہ ہوگا کہ اگر 1-2 سوال
 اچھے نہ بھی ہوں تو طالب علم فیل نہیں ہوں گے۔ اس کے اور یہ فائدے ہوں گے
 کہ قسمت کا اثر کم اور محنت کا اثر زیادہ ہوگا۔ نیز یہ کہ طلباء سارا نصاب پڑھیں گے
 اور امتحانوں کی گھبراہٹ کافی کم ہو جائے گی اور رٹا نہیں لگانا پڑے گا۔

- (10) طلباء کو ہاتھ کے کام سکھانے چاہئیں۔ مثلاً ٹانگے لگانے، Lumbar Puncture کرنا، مرہم پٹی کرنا، CPR کرنا اور ابتدائی طبی امداد دینا۔
- (11) امتحان میں Viva میں موجودہ نظام ایسا ہے کہ کبھی کبھی ممتحن کسی ذاتی وجہ سے نمبر زیادہ یا کم دیتے ہیں۔ Viva کا امتحانی نظام غیر جانبدارانہ بنانا چاہیے۔ مثلاً انگلستان میں اب یہ نظام ہے کہ مریض دیکھنے کے بعد اس کے بارے میں تحریری سوالوں کے جواب دینے ہوتے ہیں۔ یہ نظام غیر جانبدار ہے۔
- (12) امتحانوں میں وقت کم ضائع کیا جائے اور نتیجہ جلدی نکالا جائے۔
- (13) غیر ضروری سختی نہ کی جائے اور طلباء کو دوسرے طلباء کے سامنے بے عزت نہ کیا جائے۔
- (14) جو بھی علم ڈاکٹر بننے کے بعد کام نہیں آئے گا، وہ نہ سکھایا جائے، خصوصاً Basic Sciences میں۔

تجاویز منجانب: ڈاکٹر سائرہ افضل، صائمہ آفتاب

ڈاکٹر فرحانہ فیصل اور ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

انجینئرنگ کی تعلیم کس طرح بہتر بنائی جائے؟

- (1) نصاب میں تبدیلی لانے کے لیے اساتذہ عملی کام کرنے والے انجینئرز اور تازہ فارغ ہوئے ہوئے ذہین طلباء کے آپس کے صلاح مشورے ضروری ہیں۔
- (2) موجودہ نصاب Out - Of - Date ہو گیا ہے۔ اسے جدید تقاضوں کے مطابق دوبارہ بنانے کی ضرورت ہے۔
- (3) نئی کتابیں لکھنے کی ضرورت ہے۔
- (4) ہماری تجربہ گاہوں میں پرانی مشینیں ہیں جو کام نہیں کرتیں۔ نئی مشینوں کی ضرورت ہے۔ صرف غلام اسحاق خان انسٹی ٹیوٹ میں بہتر حالات ہیں۔
- (5) نصاب میں ہر دم پر ہر چیز عملی اطلاق (Practical Application) کے

ساتھ پڑھائی جائے۔ طلباء کو سمجھایا جائے کہ Theory اور Practical کے درمیان کیا واسطہ ہے اور طلباء خود عملی تجربہ کر کے سیکھیں۔

(6) طلباء کو عملی تربیت کے مواقع زیادہ سے زیادہ دیئے جائیں۔ اس وقت طلباء عملی طور پر کورسے نکل رہے ہیں اور نوکری شروع کرنے کے کوئی سال بعد وہ عملی طور پر مضبوط ہوتے ہیں۔

(7) Multiple Choice Questions زیادہ سے زیادہ ہوں۔

(8) جو لکھنے والے سوال جواب ہوں، ان کا جواب مختصر ہو۔ یعنی ایک دو پیرا گراف کا جواب ہو۔ اس طرح رٹے کا بوجھ بہت کم ہو جائے گا اور امتحانوں کی گھبراہٹ بہت کم ہو جائے گی۔

تجاویز منجانب: محسن سید، منزل حیدر، تجمل حسین اور اصغر عباس

کمپیوٹر کی تعلیم کس طرح بہتر بنائی جائے؟

حکومت کی سطح پر IT کی ترقی کے لیے بہت بڑا بجٹ رکھا گیا ہے۔ اب دیکھتے ہیں کہ حکومت اپنے ارادوں پر پوری اترتی ہے کہ نہیں؟

IT میں ترقی کے لیے غریب طلباء کو وظیفے ملنے چاہئیں۔ Software کی کوئی کمی نہیں ہے ہمیں Hardware پاکستان میں بنانا چاہیے۔ جب کمپیوٹر پاکستان میں بنیں گے تو سستے ہو جائیں گے اور پھر عام لوگ بھی خرید سکیں گے۔

کمپیوٹر کی تعلیم بہت مہنگی ہے کیونکہ پرائیویٹ سیکٹر میں کالج لگانا بہت مہنگا پڑتا ہے، پھر کمپیوٹر کے شعبے میں اتنی تیزی سے ترقی ہوتی ہے کہ تین سال میں وہ کمپیوٹر Out-of-date ہو جاتے ہیں۔

Internet لائبریریاں ہر جگہ ہونی چاہئیں۔ پوری ترقی یافتہ دنیا Internet لائبریریوں سے منسلک ہے۔

ہماری حکومت کو بھی چاہیے کہ Internet کے ذریعے ملک بھر کی لائبریریوں کو مربوط کر دے تاکہ غریب سے غریب طالب علم ملک کی ہر لائبریری سے معلومات حاصل کر سکے۔

تعلیمی اداروں کے لیے Internet کی سہولت مفت ہونی چاہیے۔

اسلام آباد میں Software Export Board ہے، انہیں چاہیے کہ کمپیوٹر کے ڈگری کالج کی بنائی ہوئی Software برآمد کر کے زر مبادلہ کمائے۔

Internet کے اس دور میں کمپیوٹر سائنس ہی علوم کا دروازہ ہے اور اسی کو ترقی دے کر ہم جدید پاکستان کی تعمیر کر سکتے ہیں۔

(محمد اطہر ضیاء)

اسی سوال کا جواب جواد حبیب اللہ سواتی اور محمد شاہد رفیع نے بھی دیا:
کمپیوٹر کے شعبے میں مسائل مندرجہ ذیل ہیں اور ترقی کے راستے پر چلنے کے
لیے ان مسائل کا حل ضروری ہے:

(1) سکولوں میں کمپیوٹر کی تعلیم کے لیے باقاعدہ اساتذہ کی کمی ہے، اس کی وجہ
عموماً یہ ہوتی ہے کہ سکولوں کی انتظامیہ انہیں معقول معاوضہ دینے پر تیار نہیں
ہوتی۔ چنانچہ سکولوں میں اکثر کمپیوٹر کے کم ماہر اساتذہ ہوتے ہیں۔
(2) بعض سکول اور کمپیوٹر کالج وزیٹنگ اساتذہ کا سہارا لیتے ہیں۔ یہ تجربہ اکثر
جگہ پر کامیاب رہا ہے لیکن اس میں بھی کہیں کہیں ذمہ داری کی کمی دیکھنے میں آئی
ہے۔

(3) اساتذہ کا انتخاب بھی ایک بڑا مسئلہ ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ منتظم حضرات ان
علوم سے بے خبر ہیں اس لیے وہ کسی استاد کی اہلیت کا اندازہ نہیں لگا سکتے۔

(4) کمپیوٹر کالجز میں بھیڑ چال کا رواج ہے۔ سنجیدہ طور پر اپنے نصب العین کو
مقرر کرنا اور اسے قدم بقدم حاصل کرنے کا کوئی تصور نہیں ہے۔

اس شعبے میں سیکھے جانے والے علوم کے اطلاق یا استعمال دوسرے علوم کی
نسبت کہیں زیادہ ہیں لیکن ہو یہ رہا ہے کہ شروع میں سیکھنے والے کی سمجھ میں جو الٹا
سیدھا آتا ہے وہ اسے بغیر پرکھے، جانچے اور بغیر استعمال کیے استاد بن جاتا ہے۔
چنانچہ وہ جو کچھ سکھاتا ہے، اس کا حقیقت اور افادیت سے بہت کم تعلق ہوتا
ہے۔

(5) باقاعدہ career planning کی کمی اور نفع کمانے کی دوڑ کا ملاپ کمپیوٹر
کالجز میں بننے والی کلاسز کی شکل میں آتا ہے۔ یہ کلاسز انتہائی غیر مساوی تعلیمی سطح
کے طلباء کا ایک ہجوم ہوتی ہیں جس سے کافی افراتفری پیدا ہوتی ہے۔

(6) کسی معیاری نصاب کے موجود نہ ہونے کی وجہ سے ہر تعلیمی ادارہ اپنی
مرضی کا نصاب بڑے بڑے ناموں کے ساتھ پیش کر رہا ہے جو اکثر اساتذہ کی دستیابی

کے ساتھ مشروط ہوتا ہے۔

(7) ان سب مسائل کے باوجود ان اداروں سے نکلنے والے طلباء کے نمبر بہت

اعلیٰ ہوتے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ انہیں انتہائی نرمی سے نمبر دیئے جاتے ہیں۔

(8) ہمارے ہاں زیادہ تر typist تیار ہو رہے ہیں۔ معیاری software بنانے

والوں کی تعداد بہت کم ہے۔

اس وقت جو معیاری ادارے ہیں وہ لاہور میں FAST، پنجاب انسٹی ٹیوٹ

آف کمپیوٹر سائنسز اور LUMS ہیں۔ اس کے علاوہ اسلام آباد میں بحریہ یونیورسٹی اور

سرحد میں غلام اسحاق خان انسٹی ٹیوٹ بھی اچھے ادارے ہیں۔

(9) ہمیں چاہیے کہ وقت کی ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے نصاب update

کریں اور مقاصد واضح رکھیں۔

(جواد حبیب اللہ سواتی اور محمد شاہد رفیع)

قرآن شریف کا ترجمہ

چھٹی، ساتویں اور آٹھویں جماعت کی گرمیوں کی چھٹیوں میں طلباء کو ہر سال

10-10 پاروں کا ترجمہ پڑھنے اور سمجھنے کی ذمہ داری ہونی چاہیے۔ چھٹیاں ختم

ہونے پر ان 10 پاروں کے ترجمے پر آسان Multiple Choice Questions کا

پرچہ ہونا چاہیے۔

(تجویز منجانب: ڈاکٹر غزالہ موسیٰ)

مشہور ادیب اشفاق احمد صاحب میری اس تجویز سے اختلاف کرتے ہیں۔ ان

کے خیال میں طلباء کو میٹرک کے بعد ترجمہ خود پڑھ لینا چاہیے۔

☆ (84) چھوٹی جماعتوں کے اساتذہ سے ایک گزارش:

بہت سی مائیں شکایت کرتی ہیں کہ بچے گھر پر پہاڑے (Tables) نہیں سیکھتے۔ میری رائے ہے کہ اساتذہ کو سکول میں ہی پہاڑے سکھانے چاہئیں۔ ہمارے بچپن میں سکول میں بچے یا باجماعت گاگا کر پہاڑے یاد کرتے تھے۔ اس طرح پتہ بھی نہیں چلتا تھا اور پہاڑے یاد ہو جاتے تھے۔

کاش وہی طریقہ دوبارہ رائج کیا جائے!

☆ (85) خوراک اور ذہنی نشوونما

بے شمار تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کی خوراک ان کی ذہنی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے۔ کچھ بچوں پر یہ اثرات زیادہ واضح اور کچھ بچوں پر کم واضح ہوتے ہیں۔

کھانے میں شامل کیے ہوئے کیمیاوی اجزاء، چینی، سفید آٹا، چائے، کوکاکولا، پیپسی اور چاکلیٹ میں موجود کیفین آپ کے بچوں کے ذہن کے لیے نقصان دہ ہے۔ یہ چیزیں بچوں میں چلبلاپن، نافرمانی، پڑھائی سے لاپرواہی اور مجرمانہ ذہنیت پیدا کر سکتی ہیں۔

خوراک زیادہ سے زیادہ قدرتی ہو۔ یعنی نہ اس سے کچھ نکالا گیا ہو اور نہ ہی اس میں کچھ شامل کیا گیا ہو۔ مثلاً جب آٹے میں سے چھان نکال لیا جاتا ہے، تو وٹامن بی، بہت سی معدنیات اور ریشہ نکل جاتا ہے، جو صحت کے لیے انتہائی ضروری ہیں۔

اگر آپ اس سلسلے میں تفصیل سے تحقیقات کا مطالعہ کرنا چاہتے ہیں تو تخلیقات کی چھاپی ہوئی کتاب — ”اپنے بچے کی دماغی قوت بڑھائیے“ پڑھیں۔

اس کتاب کے مصنف گوولیم رابرٹس ہیں اور مترجم قاضی ذوالفقار احمد ہیں۔ یہ پوری کتاب بہت مفید اور مستند ہے۔

☆ (86) منشیات سے بچو!

میرے عزیز بچو! نوجوانو! معزز والدین اور اساتذہ!

یاد رکھیں کہ منشیات ایک دلدل ہے جس میں داخل ہونا انتہائی آسان اور نکلنا انتہائی مشکل ہے۔ آج ہی فیصلہ کریں کہ اگر آپ کو کسی نے سگریٹ یا منشیات پیش کیں تو آپ کون سا جملہ کہہ کر انکار کریں گے۔ اپنے اچھے دوستوں کے ساتھ مل کر ڈرامے کی صورت میں اس جملے کی مشق کریں۔ یعنی ایک دوست دوسرے دوست کو خیالی سگریٹ پیش کرے یا خیالی منشیات پیش کرے (اصلی نہیں) اور دوسرا دوست انکار کا جملہ بولے۔ اس طرح آپ سب کی باری انکار کے جملے کی مشق کریں۔ سگریٹ یا منشیات استعمال کرنے والوں سے دوستی نہ کریں۔ یہ دوستی بہت خطرناک ہو سکتی ہے۔ آپ کی جیب، آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت اور آپ کے مستقبل کے لیے۔

اپنے دوستوں اور دوستوں کے والدین کو اپنے والدین سے ملوائیں۔ اپنے والدین کو بتائیں کہ آپ کہاں جا رہے ہیں اور جب بھی ممکن ہو، رابطہ کا فون نمبر دیں۔ اگر گھر واپس آنے میں دیر ہو جائے تو گھر فون کر کے والدین کو اطلاع دیں تاکہ وہ پریشان نہ ہوں۔

معزز والدین سے گزارش ہے کہ وہ اپنے بچوں کی بات غور سے سنیں چاہے بعد میں اختلاف کریں۔ اپنے بچوں اور شاگردوں کی جائز تعریف اور وضاحت کے ساتھ تعریف کریں تاکہ بچے حوصلہ افزائی محسوس کریں۔ تنقید سے زیادہ سے زیادہ پرہیز کریں۔ (تفصیل صفحہ 88 پر)

تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ بہترین ماحول وہ ہے جہاں تنقید کی نسبت 5 گنا تعریف ہو۔ والدین سے گزارش ہے کہ اپنے بچوں کی دلچسپیوں میں دلچسپی لیں اور کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ ان کے ساتھ کھیلا کریں۔ اگر والدین اور اولاد کے درمیان رشتہ مضبوط ہو گا تو اولاد کبھی بھی منشیات استعمال نہیں کرے گی۔ اپنی اولاد کو بتائیں کہ منشیات حرام ہیں اور انتہائی خطرناک ہیں۔ وقتاً فوقتاً سگریٹ اور منشیات کے بارے میں اپنی اولاد سے بات چیت کریں۔ اپنی رائے سنائیں اور ان کی رائے سنیں۔ اس غلط فہمی میں نہ رہئے گا کہ لڑکیاں سگریٹ نہیں

پیتیں اور منشیات استعمال نہیں کرتیں۔ کیونکہ کچھ لڑکیاں سگریٹ پیتی ہیں اور کچھ لڑکیاں منشیات بھی استعمال کرتی ہیں۔

سورہ فرقان کی آیت 74 اپنی گھریلو زندگی اور صالح اولاد کے لیے بہترین دعاء ہے۔
ضرور پڑھا کریں۔

☆ (87) اختتام

پیارے بچو! نوجوانو! معزز والدین اور اساتذہ!

اس کتاب کے اخیر میں، میں آپ کو تاکید کرنا چاہتی ہوں کہ صرف دنیا کی تعلیم اہم نہیں بلکہ دین کی تعلیم بھی انتہائی اہم ہے۔ اپنے والدین کا احترام کیا کریں۔ پانچ وقت کی نماز ضرور پڑھا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو توفیق دے تو فجر سے 15-10 منٹ پہلے اٹھ کر تہجد کی کم از کم تین رکعتیں پڑھ لیا کریں۔ دیکھا گیا ہے کہ تہجد کے وقت مانگی ہوئی دعا قبول ہوتی ہے اور تہجد پڑھنے والے زیادہ ترقی کرتے ہیں۔

قرآن کریم کی تلاوت اور ترجمہ کے لیے بھی وقت نکالیں۔ شاید آپ کہیں کہ ہمارے پاس وقت نہیں ہے۔ لیکن جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ جو لوگ صحت مند ہوں اور خوش و خرم ہوں، ان کے لیے چھ گھنٹے کی نیند کافی ہے۔ (بیماروں، حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں کو 7-8 گھنٹے روزانہ سونا چاہیے)

آپ غور کریں تو آپ ضرورت سے زیادہ سو رہے ہیں۔ اگر آپ کھاتے پیتے گھرانے سے ہیں، تو آپ غالباً ضرورت سے زیادہ کھاتے بھی ہیں۔ خوراک کم کرنے سے بھی آپ کی نیند کم ہو جائے گی۔ اپنی نیند کو آہستہ آہستہ کم کرنے کی کوشش کیجیے۔ اس طرح آپ کو قرآن کریم کی تلاوت اور ترجمہ پڑھنے کا وقت مل جائے گا۔

فجر کی نماز کے بعد قرآن کریم پڑھنے کا بہترین وقت ہے اور اس وقت قرآن شریف پڑھنے کی تعریف خود قرآن کریم میں موجود ہے۔

سورہ بنی اسرائیل آیت 78 --- ترجمہ: ”بے شک فجر کے قرآن کی گواہی دی جاتی

ہے۔“

اس وقت قرآن شریف پڑھنے کے دو اور بھی فائدے ہیں۔ ایک یہ کہ ہر قسم کے کام کاج سے فراغت ہوتی ہے اور دوسرے یہ کہ صبح اپنے ایمان کو مضبوط بنانے کا موقع مل

جاتا ہے۔ اس طرح ہم پورا دن ایک مضبوط ایمان اور ارادے کے ساتھ گزار سکتے ہیں۔ غیر مسلم قارئین اپنے اپنے مذہب کی کتاب پڑھ سکتے ہیں مثلاً انجیل مقدس، تورات، زبور، زبور کی دعائیں بہت خوبصورت ہیں اور مسلمانوں کو بھی پڑھنی چاہئیں۔

اس اختتام میں میں ایک دلچسپ واقعہ بھی آپ کو بتانا چاہتی ہوں۔ اس کتاب کی اشاعت سے پہلے اس پر تھوڑا سا کام باقی تھا جو میں ایک مہینے سے ٹال رہی تھی۔ لیکن جب ڈاکٹر محمد اختر خان نے کتاب کا تعارف لکھا، تو میں نے بہت حوصلہ افزائی محسوس کی۔ انہوں نے پوری کتاب پڑھ کر میری اور کتاب کی وضاحت کے ساتھ تعریف کی۔

یہ تعریف پڑھ کر میرے اندر اتنا جوش و جذبہ پیدا ہوا کہ جو کام میں ایک مہینے سے ٹال رہی تھی وہ دو دن میں مکمل کر لیا! آپ سب بھی ایک دو سرے کی اکثر تعریف کیا کریں اور وہ بھی وضاحت کے ساتھ! میرا وعدہ ہے کہ دنیا جنت بن جائے گی!

مشکلات کا مقابلہ کیسے کریں؟

کبھی کبھی ہمیں مشکلات گھیر لیتی ہیں۔ ایسے میں ہم پریشانی کا شکار ہو جاتے ہیں اور پڑھائی میں دل نہیں لگتا۔ ایسے وقتوں میں مندرجہ ذیل چیزیں پڑھیں۔
کوشش، دعاء اور اچھے ساتھی یقینی کامیابی کا راز ہیں۔ ہم آج کے دن اور اس لمحے پر توجہ رکھتے ہیں۔ ہم شکر کرتے ہیں۔ فکر نہیں کرتے ہیں۔

ان جملوں کو بار بار دل میں پڑھنے سے آپ کی پریشانی کم ہو جائے گی کیونکہ پہلا جملہ آپ کی یاد دہانی کرائے گا کہ کامیابی حاصل کرنے کا طریقہ کیا ہے اور اس طریقے پر چل کر کامیابی حاصل کرنی یقینی ہے۔ دوسرا جملہ آپ کو یاد دلائے گا کہ ماضی کی تلخیوں اور ناکامیوں کے بارے میں سوچنے کی ضرورت نہیں ہے۔

مستقبل کے بارے میں خوفزدہ ہونے کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ زیادہ سے زیادہ توجہ آج کے دن پر رکھیں اور اگر آج کا دن مشکل لگ رہا ہے تو اس لمحے پر توجہ رکھیں۔ اس لمحے کوئی اچھا کام شروع کریں۔

تیسرا جملہ آپ کی یاد دہانی کراتا ہے کہ آپ اللہ کا اور اس کے بندوں کا شکر کریں اور مستقبل کے بارے میں فکر نہ کریں۔

پریشانیاں کم کرنے کے لیے یہ شعر بہت فائدہ مند ہے۔

لوگوں کی باتوں کو زیادہ نہ تول ماضی بھلا، اپنی قسمت کو کھول
یہ شعر مجھے اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا ہوا تھا۔ اس شعر کا فائدہ یہ ہے کہ اسے 4-5
مرتبہ پڑھنے سے لوگوں کی ناجائز باتوں کا خوف دل سے کم ہو جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں زیادہ
تر لوگ تعریف کم کرتے ہیں اور تنقید زیادہ، جبکہ تنقید کی نسبت تعریف پانچ گنا زیادہ ہونی
چاہیے۔ کبھی تنقید ناجائز ہوتی ہے۔ کبھی جائز تو ہوتی ہے لیکن زیادہ ہونے کی وجہ سے یا
ناشائستہ انداز میں ہونے کی وجہ سے ہمیں اذیت ہوتی ہے۔ یہ شعر پڑھنے سے اذیت کم ہو
جاتی ہے۔

کبھی کسی اہم انسان سے ہمارے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں یا خراب ہونے کا امکان
ہوتا ہے۔ ایسے میں سب سے ضروری بات یہ ہے کہ ہم مسکرا کر بات کریں، دوسرے کی بات
غور سے سنیں۔ دوسرے انسان کی تعریف کریں اور اختلافات حل کرنے کے لیے ایسے
طریقے استعمال کریں جن میں سب کی جیت ہو اور کسی کی ہار نہ ہو۔ مسکراہٹ کی اہمیت کے
بارے میں مرحوم سلطان حسین ایمن کا شعر یاد کریں اور اکثر پڑھا کریں۔

تبسم کی جادوگری کو نہ بھول یہ ہے کامیابی کا اعلیٰ اصول
اب میں آپ کے لیے ایک انگریزی کی نظم لکھ رہی ہوں جو کہ مجھے اللہ تعالیٰ نے عطا
کی تھی۔ یعنی میں نے اسے کوشش سے نہیں لکھا بلکہ یہ تیار میرے ذہن میں نجانے کہاں سے
آگئی تھی۔ اس نظم کو پڑھنے یا گانے سے فکریں بہت کم ہو جاتی ہیں کیونکہ یہ ہماری توجہ آج
کے دن میں لے آتی ہے اور اللہ تعالیٰ پر بھروسہ بڑھاتی ہے۔

Allah is putting together the jigsaw puzzle of life

If only I could trust Him and end up all the strife

اللہ زندگی کی تصویر کو جوڑ رہا ہے۔ کاش میں اس پر بھروسہ کر سکتا تو

میری تمام کشمکش ختم ہو جاتی۔

Fears of the future and painful memories

Only serve to stop me from happiness in life

ماضی کی تلخ یادیں اور مستقبل کی فکریں صرف مجھے آج کے دن کی

خوشیوں سے روک رہی ہیں۔

Today is the most important day of life

On which I need to focus my energy and mind

آج کا دن میری زندگی کا سب سے اہم دن ہے جس پر مجھے اپنی
توانائیاں اور ذہن جمع کرنا ہے۔

I'll do my best today and every day again
Then Allah will give me a wonderful surprise!

میں آج کے دن اور ہر دن اپنی بہترین کوشش کروں گا پھر اللہ تعالیٰ
مجھے بہترین انعام عطا کرے گا!

غم و غصہ اور اذیت کو کنٹرول کریں

کئی مرتبہ ہمیں لوگوں کی باتوں سے اذیت ہوتی ہے۔ جس جملے یا جملوں سے اذیت ہوتی
ہے انہیں 5-6 مرتبہ گائیں۔ بہتر ہے کہ گاتے ہوئے ہاتھ اس طرح ہلائیں جیسے خوشی کے
وقت باتیں کرتے ہوئے ہاتھ ہلاتے ہیں؛ ساتھ مسکرائیں۔ اگر تکلیف کم نہ ہو تو 5-10 منٹ
تک گاتے رہیں۔ اگر آپ یہ عمل آئینہ کے سامنے کریں تو اور بھی فائدہ دے گا۔ اگر تنہائی نہ
ہو تو آپ یہ عمل تصور میں کر سکتے ہیں۔ فوراً ہی آپ کے غم و غصہ اور اذیت میں کمی آجائے
گی، انشاء اللہ۔

ہماری زندگی میں کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کے ہم پر سینکڑوں احسانات ہوتے ہیں
لیکن ان کی چند باتیں ہمیں انتہائی ناگوار لگتی ہیں۔ ان لوگوں کے بارے میں اپنے آپ سے یہ
جملہ کہیں: ”فلاں بے عیب تو نہیں ہے لیکن بڑی، بڑی، بڑی، بڑی، بڑی نعمت ہے۔“ روزانہ
دو تین مرتبہ یہ جملہ اپنے دل میں کہیں اور اگر کوئی بات ناگوار لگے تو پھر سے یہ جملہ دو تین
مرتبہ اپنے دل میں کہیں۔ آپ کی قوت برداشت میں بہت اضافہ ہوگا، انشاء اللہ۔

اسی سلسلے میں مجھے جارج ایلیٹ کا یہ جملہ بہت پسند ہے۔۔۔۔ زیادہ برداشت کی ذمہ
داری اس پر ہے جس کی نظر زیادہ وسیع ہے۔

اگر آپ کی تعلیم زیادہ ہے یا آپ کی سوجھ بوجھ زیادہ ہے، تو آپ کو زیادہ برداشت اور
درگزر سے کام لینا چاہیے۔ جب مجھے کسی کی بات سے اذیت ہو تو میں اذیت دینے والے جملے
5-6 مرتبہ گاتی ہوں۔ کبھی چند منٹ تک انہیں گاتی ہوں۔ پھر میں جارج ایلیٹ کا اوپر لکھا
ہوا جملہ 5-6 مرتبہ گاتی ہوں۔ ایسا کرنے سے میری تکلیف بہت کم ہو جاتی ہے یا ختم ہو جاتی
ہے۔ اگر پھر بھی تکلیف ہو، تو اپنی کسی دوست سے اپنی تکلیف بیان کرتی ہوں۔

نشہ سے نجات ممکن ہے

نشہ سے نجات کے اچھے ادارے

لاہور میں:

آغاز نو: فون 5300811

نئی زندگی: فون 5320440

صداقت کلینک: فون 7283232 - 07281166

عمدہ ہاؤس: فون 0300-8483331

امید کلینک: فون: 7568912 - 7568913

111-12-12-13

اسلام آباد میں:

نیا جنم: فون 4842277

I-CAN: فون 2230463

راولپنڈی میں:

نجات مرکز: فون 5542000

مری میں:

صداقت کلینک: فون 0411702 - 0411707

رابطہ فون صداقت کلینک دفتر اسلام آباد 2822044

کراچی میں:

ابتداء: فون 5660901 - 5653175

صداقت کلینک: فون 6687025 - 6687026

پشاور میں:

دوست ویلفیئر فاؤنڈیشن، مکان نمبر 8، سیکٹر 2-B، فیز 5، حیات آباد، پشاور۔

فون 814181

نشہ چھڑانے والی تنظیم (Narcotics Anonymous) کی لاہور، کراچی اور چند اور شہروں میں میٹنگ ہو رہی ہے۔

صوبہ سرحد، پنجاب، آزاد کشمیر اور شمالی علاقہ جات کے لوگ لاہور کے دفتر

سے رابطہ کریں۔

C-5 گراؤنڈ فلور، ابرار بزنس سنٹر، وحدت روڈ لاہور۔

فون: 7569322 اور موبائل: 0333-4233577

ای میل کا پتہ: na_pakistan@yahoo.com

صوبہ سندھ اور بلوچستان کے لوگ کراچی کے دفتر سے رابطہ کریں۔

405/2 عزیز آباد، فیڈرل بی ایریا، کراچی 75950۔

فون: 6376572 اور موبائل: 0300-9250943

ای میل کا پتہ: na_wajid@yahoo.com

یہ تنظیم فیس نہیں لیتی بلکہ ممبران کے چندے سے چلتی ہے۔

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ کے آڈیو کیسٹ

صحت اور سکون: یہ کیسٹ اعصابی تناؤ سے نجات دلاتا ہے، پریشانی دور کرتا ہے، بیماریوں سے شفا دیتا ہے، خصوصاً بلڈ پریشر، شوگر، دمہ اور کینسر کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے، نیند لانے میں مدد کرتا ہے، سگریٹ اور نشہ چھوڑنے میں مدد کرتا ہے۔

تعلیمی کامیابی کے راز (اردو) اور Educational Success (انگریزی)۔ ان دونوں کیسٹوں میں اس کتاب کے چیدہ چیدہ مضامین ہیں۔ یعنی SQ3R، 3CR اور سپر لرننگ کا طریقہ مطالعہ، یادداشت بڑھانے کے طریقے اور امتحانوں کا خوف دور کرنے کے طریقے۔

دیگر آڈیو کیسٹ

Health & Happiness (Complete)

Health & Happiness (with story)

بچوں اور نوجوانوں کی تربیت۔ بچوں کے خصوصی مسائل۔ نجات کی کہانیاں۔ نشہ کی کہانی۔ ماں کا دودھ۔ خود اعتمادی میں اضافہ کیجئے۔ ملٹی نیشنل کمپنیوں کی ترقی کے راز۔ اپنی آمدنی بڑھائیے۔ کامیاب تعلقات۔ خوش رہنا سیکھئے۔ نشہ سے مستقل نجات (عوام کے لیے)۔ نشہ سے مستقل نجات (ڈاکٹرز کے لیے)۔ اولاد کی پرورش۔ عرفان کی کہانی، عرفان کی زبانی (عرفان کو نشہ چھوڑے ہوئے دس سال ہو چکے ہیں)۔ بچوں کے لیے دینی کہانیاں۔ غصے کو قابو کیجئے۔ خوشگوار گھریلو زندگی۔ سکون کی تلاش۔ ذہنی امراض سے نجات۔ سگریٹ سے پرہیز اور نجات۔

لاہور ڈیلرز:

- 1- فیروز سنز- 60 مال روڈ، لاہور۔ فون: 6301196-7
- 2- اولڈ بک شاپ نمبر 3- گلبرگ سنٹر مسمنٹ بالمقابل اعجاز سنٹر نزد Pace-
رابطہ کامران 5876559 - 5763739 (اگر پہلے نمبر پر جواب نہ ملے)۔
- 3- سجاد میڈیکوز بالمقابل میو ہسپتال آؤٹ ڈور کینٹین۔ رابطہ شہزاد، ریاض
7223861-7243619

- 4- کلینک ڈاکٹر توحید قمر، آصف پلازہ، ڈیفنس موڑ۔ صبح 10:00 سے 1:00،
شام 6:00 سے 9:00 فون 6653333

کراچی ڈیلرز:

- نجفی کیسٹ لائبریری، 11-12 ایم۔ ایل۔ ہائٹس، مرزا کلچ بیگ روڈ، سولجر
بازار، کراچی 74400۔ فون 7211795۔ اوقات شام 5:30 بجے سے 8:30 بجے
تک۔

قیمت: -/50 Rs. فی کیسٹ۔

ڈاک سے منگوانے کے لیے ڈاکٹر غزالہ موسیٰ کو پی۔ او۔ بکس 11049،
ڈاکخانہ ڈیفنس، لاہور چھاؤنی کے پتے پر منی آرڈر بھیجیں۔ ہر کیسٹ کے لیے -/50
Rs. قیمت اور -/20 Rs. ڈاک کا خرچ بھیجیں یعنی ڈاک سے کیسٹ -/70 Rs. کا
پڑے گا۔

کیسٹوں کے بارے میں تفصیلی بروشر (کتابچہ) منگوانے کے لیے پی۔ او۔
بکس کے پتے پر -/20 Rs. کے ڈاک کے ٹکٹ بھیجیں۔

سکون کی میٹنگ

انجمن سکون کی لاہور میں ہر مہینے کے تیسرے اتوار کو میٹنگ ہوتی ہے۔ کبھی کبھار میٹنگ تیسرے اتوار کے بجائے چوتھے اتوار کو ہوتی ہے۔ میٹنگ میں ذہنی سکون حاصل کرنے، کامیاب تعلقات قائم کرنے اور زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔

بانی: ڈاکٹر غزالہ موسیٰ

صدر: عاطف طفیل - مسعود احمد طور۔

مقام: 26- شاہ جمال کالونی، نزد اچھرہ تھانہ۔

موضوع اور مقرر ہر مہینے بدلتے ہیں۔

میٹنگ مغرب سے آدھا گھنٹہ پہلے ختم ہوتی ہے۔

فون رابطہ: شیخ سرفراز علی، 5432761 شام۔ مسعود احمد طور، 7418702

صبح 9:00 سے 11:00 - فیس 20 - 10 Rs. فی کس - سنگدست حضرات کے لیے

معاف۔

گلشن اقبال، علامہ اقبال ٹاؤن میں درس قرآن اور کامیابی
حاصل کرنے کے لیے لیکچرز

گلشن اقبال میں نظام بلاک کے پاس، مین گیٹ کے اندر داخل ہونے کے فوراً
بعد ایک کلاس ہوتی ہے۔ روزانہ صبح طلوع آفتاب کے آدھے گھنٹے بعد جدید سائنسی

انداز میں درس قرآن ہوتا ہے۔ جمعہ کو اعصابی تناؤ سے نجات اور ذہنی صلاحیتیں بڑھانے کے لیے خصوصی مشق کرائی جاتی ہے۔ ہفتے کے روز تعلقات بہتر بنانے کے طریقے بتائے جاتے ہیں۔ اتوار کو بہتر انسان بننے اور کامیاب زندگی گزارنے سے متعلق کسی ماہر کا لیکچر ہوتا ہے۔ کوئی فیس نہیں ہوتی۔

رابطہ فون: پروفیسر ایم۔ اے۔ رفر: 5423412۔ موبائل:

0333-4223797

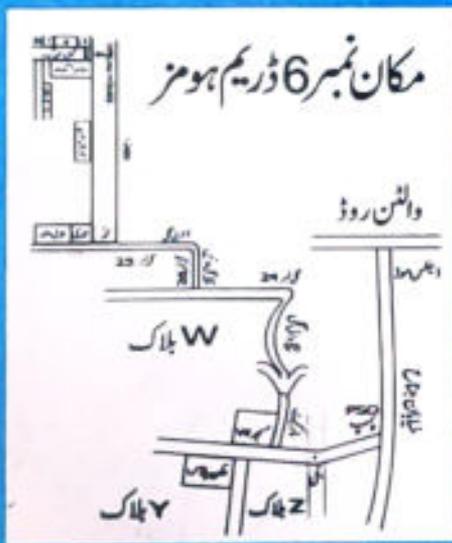
فائدہ مند لیکچرز

ڈاکٹر غزالہ موسیٰ تعلیمی کامیابی کے راز، اولاد کی تربیت، کامیاب تعلقات، اعصابی تناؤ اور پریشانی سے نجات پر لیکچرز دیتی ہیں۔ فیس حسب حیثیت۔ فون معرفت امید کلینک: 7568912-7568913

عاطف طفیل صاحب ایچس کالج، لاہور میں فزکس پڑھاتے ہیں۔ ان کا مطالعہ بہت وسیع اور سوچ بہت روشن ہے۔ وہ اساتذہ کی تربیت، کردار کی نشوونما، مثبت سوچ، اولاد کی تربیت، کامیاب تعلقات اور کامیابی حاصل کرنے سے متعلق لیکچرز دیتے ہیں۔ فیس حسب حیثیت۔ فون: 5712359 اور موبائل: 9495206-0300



ڈاکٹر غزالہ موسیٰ کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کی ہیٹ گریجویٹ ہیں۔ انہوں نے وینڈر بلٹ یونیورسٹی (Vanderbilt University) امریکہ سے اعلیٰ تعلیم حاصل کی اور امریکن بورڈ برائے امراض دماغی و نفسیاتی پاس کیا اب وہ آمنہ عنایت میڈیکل کالج کے شعبہ دماغی و نفسیات کی سربراہ ہیں۔ اشفاق احمد مرحوم نے اس کتاب کی تعریف میں ڈیڑھ صفحہ لکھا۔ انہوں نے لکھا کہ اس کتاب میں تعلیمی کامیابی کے وہ راز ہیں جن کے ذریعے ترقی یافتہ قومیں اپنے عروج کو پہنچیں۔ 1987ء میں انہوں نے ڈاکٹر غزالہ موسیٰ سے پوچھا۔ بی بی! اتنی چھوٹی عمر میں آپ کے اندر اتنی عقل کہاں سے آگئی؟ یہ کتاب بہت زیادہ سکولز اور کالجوں کے نصاب میں شامل ہو چکی ہے۔ صفحہ کچھ کیشل کپیس اوکاڑہ کے 2200 طالب علم اور 170 اساتذہ اس کتاب کو پڑھتے ہیں۔ دارالرقم سکول سبزہ زار لاہور نے اس کتاب کی 250 کاپیاں آرڈر کیں۔ مردان KPK کے ایک طالب علم نے لکھا کہ دنیا میں اس سے بہتر کوئی کتاب نہیں ہے!



f Ghazala Musa

ghazalamusa777@gmail.com

تخلیقات: 6۔ بیگم روڈ، لاہور فون 042-37238014

Email: takhleeqat@yahoo.com www.takhleeqatbooks.com

