

کیا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انڈے نقصان ہوتے ہیں



ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انڈے کھانے سے گریز کریں۔ تاہم کچھ طبی ماہرین نے کہا ہے کہ انڈے میں شائع ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انڈے کا استعمال زیادہ فائدہ مند ہے۔

انڈے غذائی کولیسٹرول سے بھرپور ہوتے ہیں تو کیا یہ ذیابیطس نامیاب ٹیپ کے ہیکار افراد کما کھاتے ہیں۔ درحقیقت عام طور پر غذائی کولیسٹرول سے بھرپور غذا میں جیسے انڈوں کے ہارے میں ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ انڈے کھانے سے گریز کریں۔ تاہم کچھ طبی ماہرین نے کہا ہے کہ انڈے میں شائع ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انڈے کا استعمال زیادہ فائدہ مند ہے۔

خواتین تھکن کو نظر انداز نہ کریں

مخصوص ایام میں بے قاعدگی کا پیدا ہونا بھی شامل ہے۔ اگر اس کا وقت اور صحیح علاج نہ کیا جائے تو رات کو نہ صرف نیند میں خلل واقع ہوتا ہے، بلکہ متاثرہ خاتون بہت جلد تھکن محسوس کرنے لگتی ہیں، خاص طور پر درمیانی عمر کی خواتین میں اس بیماری کو زیادہ بڑھتے دیکھا گیا ہے۔ پھر سب تو یہی ہے، بے پروائی اور علاج نہ کرنے یا بے احتیاطی سے یہ بیماری زور پکڑتی ہے اور خاتون بہت تھکا سزا کام کر کے بھی بہت جلد تھو کو زیادہ تھکا تھکا محسوس کرنے لگتی ہیں لہذا اس تھکن کو نظر انداز نہ کریں بلکہ فوراً اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ اس تھکن کا اصل سبب کیا ہے اور اس کا سبب کس طرح ممکن ہے۔ تھکن کو کامیابی سے دور کرنے اور اسے آسانی سے زمرے میں ڈال کر مریضوں کو تھکن سے مدد دینا، بلکہ وہ جاننا ہے حد ضروری ہے۔



تھکن کو کامیابی سے دور کرنے اور اسے آسانی سے زمرے میں ڈال کر مریضوں کو تھکن سے مدد دینا، بلکہ وہ جاننا ہے حد ضروری ہے۔

ماہرین طب و نفسیات کا کہنا ہے کہ ہمارے پاس ہر چار گھنٹوں میں سے ایک گھنٹہ تھکن کا شکار ہے جس کی ایک سے زیادہ وجوہ ہیں جن میں سرفہرست خون کی کمی ہے جو خواتین میں عام طور سے پائی جاتی ہے۔ خواتین میں تھکن کی ایک اور وجہ تھکن کی کمی ہے۔ خواتین میں ہارمونز اور آف ہونے یا ورنک ورنک اپنے گھروں اور ملازمت کی جگہوں پر جس قسم کے سخت اور مشقت طلب کام انجام دیتی ہیں، ان کا تقاضا ہے کہ وہ کم سے کم 9 یا 8 گھنٹے کی گہری نیند ضرور لیں ورنہ تھکن کی کمی سے پیدا ہونے والے نقصانات متبوع ہوتے رہتے ہیں جو بعد میں بڑی مشکلات پیدا کر دیتے ہیں۔ چنانچہ لازم ہے کہ ایک رات کی بے خوابی کا اثر ڈال کرنے کے لیے آگے راٹوں میں اپنی نیند ضرور پوری کریں۔ نیند کے دوران اس میں خلل پڑنا بھی لازم ہے جس سے

آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرنے والا آلہ ایجاد

کیرویلینا، سٹاکہولم کے طبی ماہرین نے موڈی مرض کی شناخت کرنے کے لیے ایسا آلہ ایجاد کیا جو آواز کی لہروں سے کینسر کی شناخت کرنے کا تحقیقاتی کے مطابق ڈیوک یونیورسٹی، ایم آئی ٹی اور سٹاکہولم کی میڈیکل یونیورسٹی کے ماہرین نے مشترکہ تحقیقات کے بعد ایسا آلہ ایجاد کیا جو آوازوں کے ذریعے کینسر کی شناخت کر سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ آلہ خون کے نمونوں پر مبنی مانع باؤسی کے طریقے سے خون میں موجود کینسر کے ذرات کی آسانی کے ساتھ شناخت کر سکتا ہے۔ آلہ کو آسانی سے جسم میں موجود پارک ایک تالی سے گزارا جاتا ہے جس کے بعد ایک خاص سمت سے آواز کی لہریں بھیجی جاتی ہیں تاکہ کینسر والے بڑے اور سخت خلیات کو سطح پر آسانی کے ساتھ لایا جاسکے۔ ماہرین کے مطابق اس عمل سے کینسر کا خلیہ تھکن ہوتا ہے تاکہ آسانی اور بہت تھکن سے دیکھا جاسکے کہ یہ مرض کی کون سی قسم ہے۔ ڈیوک یونیورسٹی میں میڈیکل سائنس کے پروفیسر ٹونی جون ہولنگ اور ان کے ساتھیوں نے خون کو ایک پارک ایک تالی سے گزارا اور اس پر ایک خاص سمت سے آواز کی لہریں بھیجیں جو کینسر والے خلیوں کی قوت ڈال رہی تھی اس لیے خون کے نمونوں سے خلیات گزرتے رہے۔ کینسر والے بڑے اور سخت خلیات خون کی سطح پر ظاہر ہو گئے، بعد ازاں ماہرین نے انہیں ایک اور ٹیکنیک کے ذریعے خلیے میں جمع کیا۔ ماہرین کا کہنا ہے۔

انچ آئی وی کے خلاف موثر ویکسین کی تیاری میں پیشرفت

انچ آئی وی ویکسین لا علاج مرض ہے جو کہ ایڈز کی شکل میں، دنیا بھر میں لاکھوں افراد کی اموات کا باعث بن چکا ہے۔ مگر بہت جلد انچ آئی وی لا علاج مرض نہیں رہے گا کیونکہ ماہرین طب نے اس پر قابو پانے کے لیے موثر ویکسین کے حوالے سے انتہائی پیشرفت کی ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین نے انچ آئی وی ویکسین کے حوالے سے ویکسین تیار کی تھی اور اب انسانوں میں اس کے ابتدائی تجربات میں مستحقین کو کامیابی ملی ہے۔ تجربے جاری ہیں جن افراد پر تجربے کے طور پر اس ویکسین کا استعمال کیا گیا، ان کے اندر انچ آئی وی کے خلاف کسی قسم کا اثر آئی وی کے حوالے سے موثر ثابت ہوا، بندروں پر تجربے حوصلہ افزا ثابت ہوا، مگر اس ویکسین کے کلینک ٹرائلز میں اس خوالے سے مزید سہولت کیے جانے کی

انچ آئی وی ویکسین لا علاج مرض ہے جو کہ ایڈز کی شکل میں، دنیا بھر میں لاکھوں افراد کی اموات کا باعث بن چکا ہے۔ مگر بہت جلد انچ آئی وی لا علاج مرض نہیں رہے گا کیونکہ ماہرین طب نے اس پر قابو پانے کے لیے موثر ویکسین کے حوالے سے انتہائی پیشرفت کی ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہرین نے انچ آئی وی ویکسین کے حوالے سے ویکسین تیار کی تھی اور اب انسانوں میں اس کے ابتدائی تجربات میں مستحقین کو کامیابی ملی ہے۔ تجربے جاری ہیں جن افراد پر تجربے کے طور پر اس ویکسین کا استعمال کیا گیا، ان کے اندر انچ آئی وی کے خلاف کسی قسم کا اثر آئی وی کے حوالے سے موثر ثابت ہوا، بندروں پر تجربے حوصلہ افزا ثابت ہوا، مگر اس ویکسین کے کلینک ٹرائلز میں اس خوالے سے مزید سہولت کیے جانے کی

ریشوں سے بھرپور گو بھی صحت کے لیے انتہائی مفید



اگر خرابی کو روکنے کے لیے ایسی وجہ ہے تو سوڑا، اندرونی چین اور کئی اقسام کے کینسر کو روکنے کے لیے گو بھی معدے کے لیے انتہائی مفید ہے اور یہ بلڈ پریشر کا مقدار وزن بڑھانے میں بھی مددگار ہے۔ سوڑا، دہی اور آٹوں کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہوگا۔ اگر اسے سفید چاولوں یا مسالے دار چاولوں کے ساتھ ملا کر دیا جائے تو پیٹھی سے ترقی خوشی کھاتے

کرنا ہے۔ ماہرین گو بھی کو برسلو اسپر اوکس کی طرح سپر فوڈ قرار دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہر ماہ کے نئے فوائد سامنے آتے رہے، اس میں کینسر سے لڑنے والے طاقتور اجزاء اور فائبر کا خزانہ موجود ہے اس کا تعلق برابری کا ہے۔ ماہرین اور اسی وجہ سے صحت کا ایک خزانہ ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک کپ بھول گو بھی میں صرف 27 کیلو ریٹز ہوتی ہیں۔ اس میں دو گرام پروٹین، 5.3 گرام کاربوہائیڈریٹس، دو گرام چکنی اور دو گرام سے کچھ زیادہ فائبر (ریشے) موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ وٹامن سی، فولیٹ، وٹامن کے اور وٹامن بی 6 کی بھی اچھی مقدار پائی جاتی ہے تاہم جوت آہستہ آہستہ ہے کہ اس میں چکنائی صفر ہوتی ہے۔ گو بھی آکسیڈینس سے بھرپور ہے یا پختی آکسیڈینس خلیاتی سرجتانی

نرم و ملائم ہاتھ؛ خواتین کے حُسن کی علامت

ملک وال: چہرے کی دیکھ بھال کے چکر میں ہم آخر اپنے ہاتھوں کو بیکسر بھول جاتے ہیں۔ ہاتھوں کو نرم و ملائم بنانے کے لیے آپ گھریلو نسخہ استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کے لیے بہت زیادہ نمک کی ضرورت نہیں۔ انڈے کے سفید حصے کی دیکھ بھال میں لگ جاتے ہیں اور کم سے کم دوسرے حصوں کو بیکسر نظر انداز کر دیتے ہیں جس کا زیادہ اثر ہمارے ہاتھوں اور جیروں پر پڑتا ہے۔ آپ اپنے جیروں کو چھپا سکتی ہیں لیکن اپنے ہاتھ بھی کھینچ سکتیں، اس کے علاوہ جب آپ اپنی دوست خواتین یا رشتہ داروں سے ہاتھ ملاتی ہیں تو آپ کے ہاتھوں کی سختی کی وجہ سے آپ کی شخصیت پر بہت برا اثر پڑتا ہے، اس لیے آپ اپنے ہاتھوں کی رنگت نکھاریں اور ان کو نرم و ملائم بنائیں جس کے لیے آپ گھریلو نسخے استعمال کر سکتی ہیں اور ہاتھوں کو نرم و ملائم بنائیں۔ گھر دوسے اور بھریوں والے ہاتھ پوری شخصیت پر برا اثر ڈالتے ہیں جس سے شخصیت اور وقار بگڑ جاتا ہے۔ جس طرح چہرے کو حفاظت کی

کم نمک کھانا بھی جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے

نمک کا بہت زیادہ استعمال قابو اور ہارت ایک کا خطرہ بڑھا دیتا ہے مگر اس کے بہت کم استعمال کے نتیجے میں بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ یہ انتہائی کم نمک ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آیا ہے۔ سیک ماٹر یونیورسٹی اور ٹیکساس میڈیکل سائنسز کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ کم نمک کا بہت کم استعمال کرنے کے نتیجے میں دل کے دورے اور قابو جیسے جان لیوا امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اس تحقیق کے دوران 49 ممالک کے ایک لاکھ 30 ہزار افراد کا جائزہ لیتے ہوئے دیکھا گیا کہ نمک، استعمال، امراض قلب اور قابو وغیرہ کے درمیان کیا تعلق ہے۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ لوگ چاہے ہائی بلڈ پریشر کے شکار

کیوں نہ ہو، غذا میں نمک کا بہت کم استعمال دل کے دورے اور قابو کا خطرہ بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق کا کہنا ہے کہ کم نمک کا زیادہ استعمال کم کرنے سے بہت سی بیماریاں سامنے آتی ہیں۔ تاہم اس سے کم نمک کا استعمال جان لیوا ہے۔

خشک میوہ جات کھانے سے سپرم کی طاقت میں اضافہ

ایک تازہ ترین تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خشک میوہ جات کھانے سے سپرم کی صحت میں بہتری آتی ہے۔ سائنس دانوں کے مطابق جن مردوں نے 14 ہفتوں تک روزانہ خشک میوہ جات کھانے سے سپرم کی تعداد بڑھ گئی اور ساتھ ہی ساتھ ان کے سپرم کے تھکنے کی طاقت میں بھی اضافہ ہوا۔ یہ تحقیق ایک وقت سامنے آئی ہے جب تقریباً تمام مغربی ممالک کے مردوں میں سپرم کی تعداد میں کمی کی ریکارڈ کی گئی ہے، جس کی وجہ آلودگی، بکریٹ فوشی اور فیر سٹ منڈ خوراک بتائی جاتی ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اچھی اور متوازن خوراک اس سے منسلک ہے۔ برسات میں سے ایک جوڑے کو کچھ پیچھا کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اور تقریباً نصف جڑوں میں اس کی کمی ہے۔ سائنس دانوں نے 119 صحت مند مردوں کا انتخاب کیا جن کی عمریں 18 اور 35 سال کے درمیان تھیں اور انہیں دھواں اور جسم میں کیمیاوی اجزاء ان سے ایک گروپ کو روکا۔ 60 گرام خشک میوہ کھانے کو دیا گیا جب کہ دوسرا گروپ خشک میوہ کھانا نہ کھاتا تھا، اسی پر قائم رہا۔ سائنس دانوں نے معلوم کیا کہ میوہ جات کھانے والے گروپ کے سپرم کی تعداد میں ماہرین کے مطابق اس تحقیق کی تھکن میں اس طرح سے ہوتی ہے کہ خشک میوہ جات میں اویگا 3، ایچ ڈی اے، ایچ ڈی اے، ایچ ڈی اے اور بی 12 کی کمی ہے جس کے بارے میں پہلے سے معلوم ہے کہ مردانہ زرخیزی میں اضافہ کرتے ہیں۔ تمام مغربی دنیا کے مردوں میں سپرم کی تعداد میں کمی واقع ہو رہی ہے جس کی وجہ آلودگی، بکریٹ فوشی اور فیر سٹ منڈ خوراک بتائی جاتی ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ یہ مردوں کی تعداد بڑھانے اور فیر سٹ منڈ خوراک سے بچنے کے لیے بہت مفید ہے۔

فضائی آلودگی بھی ذیابیطس کی وجہ بن سکتی ہے، تحقیق

میٹسوری امریکہ: بظاہر فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے مریض کے درمیان دور دور تک کوئی تعلق نظر نہیں آتا لیکن اب ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ آلودگی بھی ذیابیطس کی وجہ بن سکتی ہے۔ اس سے قبل عالمی ادارہ صحت (ویلز اور) نے واضح طور پر ملان کیا تھا کہ فضائی آلودگی سے ہر سال سانس پھینچنے والے کینسر امراض قلب اور دیگر بیماریوں سے لاکھوں اموات ہوتی ہیں۔ لیکن اب اس کا ذیابیطس سے بھی تعلق ہے۔ سائنس دانوں نے اس واقعہ کو واضح اور یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن نے دیگر اداروں کے ساتھ مل کر فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے درمیان تعلق کا انکشاف کیا ہے۔ یہ تحقیق ہیڈسٹ پائریٹی ہیڈت نامی جرنل میں شائع ہوئی ہے۔ اس میں امریکی فوٹوں کا ساڑھے آٹھ سال تک مطالعہ کیا گیا ہے جو ذیابیطس کے شکار تھے۔ اس مطالعے میں کئی ماہوں پر تحقیق کی گئی ہے جن میں فضائی آلودگی کی موجودگی اور کچھ اعضا میں فریکوئنسی نوٹ کیا گیا ہے۔ اس بنا پر ماہرین نے کہا ہے کہ فضائی آلودگی سے ہر سال 32 لاکھ افراد ذیابیطس میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ تحقیق کے سیکرٹری ڈاکٹر ایل علی نے کہا، ہماری تحقیق بتاتی ہے کہ پوری دنیا میں فضائی آلودگی اور ذیابیطس کے درمیان گہرا تعلق ہے۔ یہاں تک کہ ویلز اور امریکی ممالک ہوا میں ملنے والے فضائی آلودگی کے کم معیار پر بھی ذیابیطس لاحق ہو سکتی ہے۔ اب تک ماہرین نے ذیابیطس اور آلودگی کے درمیان تعلق کو کچھ نہیں سمجھا ہے۔ تاہم آلودگی کے اجزا سانس کے ذریعے جسم کے اعضا اور شوزنگ میں جذب ہو جاتے ہیں۔ اس طرح سے جسم میں انسولین کی حساسیت متاثر ہوتی ہے جس سے لوگ شکر کے مرض میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ ماہرین نے خبردار کیا ہے کہ فریب ممالک میں اس سے زیادہ لوگ متاثر ہو رہے ہیں جن میں بھارت اور انڈونیشیا جیسے ممالک شامل ہیں جہاں کینڈا، آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ جیسے ممالک میں بھی بڑھتی ہوئی ہے۔

چاکلیٹ کا عالمی دن چاکلیٹ کھا کر منائیں

کارڈ کی میں اضافہ کرتا ہے۔ چاکلیٹ کھانے والوں کی یادداشت ان افراد سے بہتر ہوتی ہے جو چاکلیٹ نہیں کھاتے یا بہت کم کھاتے ہیں۔ دراصل چاکلیٹ دماغ میں خون کی روانی بہتر کرتی ہے جس سے یادداشت اور دیکھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق نائٹے میں چاکلیٹ کھانے والے افراد میں بھریا جاک، دہ چہ بند رہتے ہیں اور وہ اپنے کاموں میں زیادہ صلاحیت اور مستعدی کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ براؤن چاکلیٹ جسم کو نقصان پہنچانے والے کولیسٹرول میں کمی کرنے کے مفید کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں آج دنیا بھر میں بچوں اور بڑوں کی چاکلیٹ کا عالمی دن منایا جا رہا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس دن 467 ملین آج کی دن پورپ میں چاکلیٹ متعارف کروائی گئی تھی اور یہ دن ای کی یاد میں منایا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں چاکلیٹ کی مختلف اقسام پائی جاتی ہیں جن میں چاکلیٹ، ڈائٹے، جیکے، سفید، سیاہ اور بھورے رنگ کی چاکلیٹس شامل ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بظاہر بچوں کے لیے نقصان دہ بھی جانے والی چاکلیٹ جسامتی و مافی صحت پر نہایت مفید اثرات مرتب کرتی ہے۔ انہیں دیکھتے ہیں کہ چاکلیٹ کھانے سے ہم کیا کیا فوائد حاصل

بچوں کو نظر کی کمزوری سے بچانے کا آسان طریقہ

حال ہی میں ایک تحقیق میں ماہرین نے انکشاف کیا کہ وہ بچوں کو نظر کی کمزوری اور مختلف سرگرمیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں، ان میں دور کی نظر کی کمزوری کا امکان کم ہوتا ہے۔ برٹش جرنل آف آئیٹھنولوجی میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے لیے 5 ہزار سے زیادہ بچوں کا معائنہ کیا گیا۔ تحقیق کے لیے ماہرین نے بچوں اور ان کے والدین کے طرز زندگی، ان کے معمولات اور دیگر عوامل کا جائزہ لیا۔ ماہرین نے دیکھا کہ وہ بچے جو کھلی نظر میں کم وقت گزارتے تھے نتیجتاً ان میں دماغ ذی کی کمی ہوتی تھی، ایسے بچوں میں نظر کی کمزوری یا اس کا امکان زیادہ پایا گیا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کھلی نظر میں بچوں کی جسمانی و مافی صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ ان پر بے شمار مثبت اثرات مرتب کرتا ہے جو

بیماری جسم و روح کے لئے فائدہ مند ہے



کہ جب انسان پر اللہ کی نعمتیں ہوتی ہیں تو اللہ تعالیٰ سے اعراض کرتا رہتا ہے اور جب اسے پریشانی لاحق ہوتی ہے تو بس بسی بسی دعا میں شروع کر دیتا ہے لہذا اس بیماری کی برکت ہوتی ہے کہ جس نے بھی مسجد کا رخ نہ کیا ہو وہ بیماری کے بعد پانچ وقت کی نماز مسجد میں ادا کرتا نظر آتا ہے اور صبر و حکم توکل و عاجزی، خشوع و خضوع، عبادت ایمان سے بھرا بھرا دکھائی دیتا ہے۔ جو کہ اس کے ایمان میں زیادتی کا موجب ہوتا ہے۔

بیماری کے ذریعہ اللہ رب العزت انسان کے دل کو تکبر و عجب اور فخر جیسی مہلک بیماریوں سے نجات عطا فرماتے ہیں، کیونکہ اگر یہ روحانی بیماریاں انسان کے ساتھ مستقل رہیں تو سرکشی و نافرمانی جیسی دوسری بیماریاں اس کے اندر جنم لیتی ہیں اور انسان اپنی ابتدا و ابتدا کو بھول جاتا ہے اور رجوانی کی طاقت یا بڑھاپے کی جو شبلی صحت اس کو خود اعتمادی دیتی ہیں اور وہ اپنے علاوہ کسی کو تسلیم نہیں کرتا۔ پھر جب اللہ رب العزت کی طرف اس کے اوپر بیماریوں کی آزمائش ہوتی ہے تو اس کا نشہ غرور و تکبر کا نور ہوتا ہے اور پھر اسے اس بات کا یقین ہوتا ہے کہ اس کے اپنے قبضہ میں نہ اس کا نفع ہے، نہ نقصان، نہ زندگی نہ موت، کبھی کسی چیز کو یاد کرتا ہے تو اس کے اور ادراک پر قادر نہیں ہوتا، کبھی چیز کے بارے میں جانتا چاہتا ہے، لیکن جہالت اس کے دامن گیر رہتی ہے۔ کبھی کسی ایسی چیز کو حاصل کرنا چاہتا ہے جو اس کی ہلاکت کا سبب ہو اور کبھی ایسی چیز سے دور بھاگتا ہے جس میں اس کے لیے بھلائی ہو اور دن اور رات میں، کسی بھی وقت اس خطرہ سے محفوظ نہیں رہتا کہ اللہ تعالیٰ اپنی وہی ہوتی نعمتوں میں سے دیکھنے اور سننے کی طاقت کو سلب فرمائیں، یا اس کی عقل میں فساد پیدا کر دیں، یا اس سے اس کی محبوب دنیا چھین لیں اور وہ کچھ بھی نہ کر سکے، تو کیا اس سے زیادہ کوئی محتاج و ذلیل ہے؟ نہیں! تو پھر اسے تکبر و عجب کیسے زیب دے گا؟

کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے تو خوف سے گھبر لیتا ہے اور پھر یہی بیماری اور خوف سے اللہ رب العزت کی توحید کی طرف مائل کر دیتا ہے اور وہ بزبان حال یہی کہہ رہا ہوتا ہے کہ اسے موٹی اسب اطلباء نے اپنی طہارت اور سخت آزمائی اور وہ ناکام ہو گئے، اب کوئی ہے تو کس توحی ہے، تیرے سوا مجھے کوئی شفا دینے والا نہیں۔ اس طرح مریض کا دل اللہ رب العزت کے ساتھ رابطہ میں رہتا ہے اور وہ ہر وقت پورے خلوص کے ساتھ اپنے خالق حقیقی اور پروردگار کرنے والی ذات کو یاد کرتا ہے۔

جب بندہ اللہ تعالیٰ سے نہ مانگے تو اللہ پاک ناراض ہوتے ہیں بندے پر پریشانی نازل فرماتے ہیں، تاکہ وہ اللہ کی طرف متوجہ ہو اور اسی سے دعا مانگے تو اللہ تعالیٰ اس پر انعامات کی بارش فرماتے ہیں۔ تاکہ وہ اللہ کا شکر ادا کرے۔

اللہ تعالیٰ نے قرآن میں کیا خوب انسان کا حال بیان فرمایا

کی اولاد میں رہتی ہے، یہاں تک کہ وہ اللہ تعالیٰ سے اس حال میں جانتا ہے کہ اس پر کوئی گناہ باقی نہیں رہتا۔“
مرض کے ذریعے آدمی کے صبر کا پتا چلتا ہے، جیسا کہ کہا گیا ہے کہ آزمائش نہ ہوتی تو صبر کی فضیلت ظاہر نہ ہوتی، اگر صبر کیا تو بہت سی بھلائیاں حاصل کر لیں اور اگر صبر نہ کر سکا تو سب کچھ گنوا یا۔ تو اللہ تعالیٰ بیماری کے ذریعے بندہ کے صبر کا امتحان لیتے ہیں۔ اب یا تو وہ سونا نکالتا ہے یا پھر کھوٹا۔ حضرت انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ ”مظلوم کے ہر اجر و ثواب کی زیادتی تکالیف برداشت کرنے کے بقدر ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ جب کسی قوم سے محبت فرماتے ہیں تو اس کو آزمائش میں مبتلا فرمادیتے ہیں جو اس پر راضی ہو جاتا ہے اس کے لیے اللہ کی رضا ہے اور جو ناراض اس کے لیے اللہ کی ناراضی ہے۔“

مرض کے فوائد میں ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ مریض پر اللہ تعالیٰ کی نعمت کا تمام ہوتا ہے اور وہ اس طرح کہ جب اسے

کے علاوہ ہر نعمت کسی کے لیے وہاں اور کسی کے لیے واقعی نعمت ہوتی ہے، جیسا کہ کسی بھی چیز کے بارے میں علم و آگہی حاصل ہونا نعمت ہے، مثال کے طور پر اگر کسی کے بارے میں یہ پتا چل جائے کہ اس نے کسی سے قرض لیا اور وہاں نہ کیا، تو لوگ اس شخص کو قرض دینے کے معاملے میں محتاط ہو جائیں گے تو یہ علم لوگوں کے حق میں تو نعمت ہوا، لیکن اگر قرض کو پتا چل جائے کہ وہ قرض ادا نہ کرنے کی وجہ سے لوگوں کی نظر سے گر گیا ہے۔ تو اب دوسروں میں یا تو وہ اپنے معاملہ کو درست کرے گا یا بات دل پر لگے گا اور تم پریشانی کا شکار ہوگا کبھی صورت میں علم اس کے لیے نعمت اور دوسری میں وہاں بن جائے گا۔ بالکل اسی طرح مرض مریض کے لیے اس وقت نعمت بن جاتا ہے جب وہ صبر و حکم کرتا ہے اور شفا کے بعد صحت کی قدر اور اللہ رب العزت کی دی ہوئی اس نعمت کا شکر ادا کرتا ہے۔

کہ ”جو بھی صحت چھین چھینتی ہے وہ تمہارے اعمال ہی کی بدولت ہوتی ہے اور اللہ پاک سچی ہی باتیں تو معاف فرما دیتے ہیں۔“ اسی لیے کسی کو یہ زیب نہیں دیتا کہ وہ کہتا پھرے کہ کہاں سے یہ صحت آگئی؟ بلکہ یہ اس کے اپنے اعمال کا نتیجہ ہے، جو دنیا میں اس کے سامنے ظاہر ہو گیا ہے اور اگر ہم اس بات کو سمجھیں کہ دنیا کی مصیبتیں ہمارے اعمال کا نتیجہ ہیں تو یہ کھینچنے میں دشواری نہ ہوگی کہ اس کے اندر ہمارے لیے خوش خبری بھی ہے اور ڈراوا بھی۔ ڈراوا بایں طور کہ انسان پریشانیوں کا سامنا کر کے خوف زدہ رہتا ہے اور خوش خبری بایں وجہ ہے کہ امام بخاری نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ کی ایک روایت نقل کی ہے کہ نبی پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”مومن کو جو بھی بیماری یا مہم یا پریشانی یا کوئی بھی تکلیف پہنچے سچی کوئی کانا چھو جائے تو اللہ اس کے بدلے اس کے گناہ معاف فرماتے ہیں۔“ اور ایک دوسری حدیث میں فرمایا: ”کہ ”صمیمیت مستعمل بندہ مومن کے ساتھ اور اس کے گھر میں، اس کے مال میں اس

بشر جاوید۔
کوئی علاج مرض لاحق ہونے کی صورت میں مریض بسا اوقات انتہائی بے صبر اور اللہ کی رحمت سے ناامید ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ شیطان کی کارستانی ہے کہ انسان کو ماضی میں کے ہونے کناہ اس قدر یاد دلاتا ہے کہ وہ ناامیدی کو گھنگھنگاتا لیتا ہے، حالانکہ اگر فریاض ادا کرتا رہے اور صدق دل سے توبہ کرے اور شکر سے اپنے آپ کو بچائے تو اللہ کی ذات سے قوی امید ہے کہ اللہ اس کے ساتھ رحم والا معاملہ فرمائیں گے اور اسے جنت میں داخل فرمائیں گے۔ چنانچہ ایک حدیث میں ہے کہ: ”میری امت میں سے جو بھی اس حال میں مرا کہ اس نے اللہ کے ساتھ کبھی شریک نہ کیا تو وہ جنت میں داخل ہوگا۔ حضرت ابو ذر رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ اسے اللہ کے رسول! اگرچہ زنا کرے یا چوری کرے تب بھی؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ہاں اگرچہ زنا کرے اور چوری کرے ہو۔“ اور صحیح مسلم کی ایک حدیث ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے جو کوئی مرے اسے چاہیے کہ وہ اللہ کے ساتھ حسن ظن رکھتا ہو۔“ اور حدیث قوی ہے کہ ”میں اپنے بندے سے اس کے گمان جیسا معاملہ کرتا ہوں پس جیسا چاہے وہ مجھ سے گمان رکھے۔“

اللہ تعالیٰ نے نعمتوں کے مقابلے میں کچھ ایسی چیزیں بھی پیدا کی ہیں کہ ان کا سامنا ہو جائے تو نعمت کی قدر ہوتی ہے۔ ان چیزوں کو ہم مختلف نام دے سکتے ہیں۔ پریشانی آئے تو ہم نعمت کی قدر آتی ہے، فخر کے بعد فروانی، ذلت کے بعد عزت، غم کے بعد خوشی، فخر کے بعد محبت، جہالت کے بعد علم، دن کے بعد رات، رات کے بعد دن، سردی کے بعد گرمی، گرمی کے بعد سردی، مشغولیت کے بعد فراغت، اور اسی طرح بیماری کے بعد صحت کی قدر آجاتی ہے۔

نہیں اس بات کو بھی سمجھ لینا چاہیے کہ ایمان اور حسن اخلاق

چین میں پھلتی پھوٹی اردو زبان



وہیت نامی ہمارے رہنجن کی نہیں اور کسی نہ کسی حد تک چینی زبان سے مماثلت رکھتی ہیں۔ تو میں نے سوچا کہ مختلف زبان ہوتی چاہیے تو اس لیے میں نے اردو کا انتخاب کیا۔
سوال: چینی میں رہتے ہوئے اردو زبان کیسے سیکھی؟
میں نے چار سال تک اردو زبان سیکھی اور اس میں گریجویٹن کی۔
سوال: اردو کے کون سے ادیب یا شاعر آپ کو پسند ہیں؟
میں نے اردو کے کئی ادیبوں کو پڑھا ہے۔ ان کی ادبی نگارشات کا بھی مطالعہ کیا ہے۔ مجھے بانو قاسمی، سعادت حسن منٹو اور امتیاز علی تاج پسند ہیں۔ جبکہ موجودہ کھساریوں میں عمیرہ احمد پسند ہیں۔ اردو شاعری قدرے مشکل ہے۔ مگر غالب، اقبال اور بیٹن کو جانتے ہیں اور ان کے کام سے واقفیت ہے۔
سوال: آپ کو اردو زبان میں پی ایچ ڈی کرنے کا خیال کیسے آیا؟
اردو زبان سیکھنے ہوئے اس میں دلچسپی پیدا ہونا شروع ہوئی۔ جو روز بروز بڑھتی چلی گئی۔ پھر پڑھانا شروع کیا تو اردو کو جاننے کا مزید موقع ملا تو پی ایچ ڈی کر لی۔
سوال: پی ایچ ڈی میں آپ کے تحقیقی مقالے کا عنوان کیا تھا؟
میرے تحقیقی مقالے کا عنوان ”مغل بادشاہ اکبر کی مذہبی سوچ“ تھا۔ اور میرے پی ایچ ڈی مقالے کے نگراں پروفیسر تھا تک تھے۔
سوال: اردو زبان سیکھنے کے دوران آپ کل کتنے طلباء تھے۔ اور ان میں سے کتنے گریجویٹن کے بعد اردو زبان سے کسی نہ کسی طرح جڑے رہے یا اردو زبان کی وجہ سے کسی پیشے سے وابستہ ہوئے؟
جب ہم انیس سو ستاونے میں بیٹنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو میں داخل ہوئے تو ہم کل گیارہ طالب علم تھے۔ ان میں چار لڑکیاں اور سات لڑکے تھے۔ ان میں سے تین نے گریجویٹن کے بعد مزدوری تعلیم کے لیے ایم اے میں داخلہ لیا۔ اور اس کا اس میں سے ایک میں اردو کی تدریس سے منسلک ہوں۔ ایک میری کلاس فیلو شوشیاؤ شن (اردو نام بہم) چائے پیڈیا گروپ کی اردو مدرس میں کام کر رہی ہیں۔ ایک کلاس فیلو چینی کی ایک موبائل چینی میں ہیں اور وہ اردو زبان جاننے کی

سے سیکھی بعد میں وہ پاکستان سے بھی اردو سیکھ کر اور پڑھ کر آئے۔
سوال: آپ نے کتنے عمر سے تک اردو زبان سیکھی؟
میں نے چار سال تک اردو زبان سیکھی اور اس میں گریجویٹن کی۔
سوال: اردو کے کون سے ادیب یا شاعر آپ کو پسند ہیں؟
میں نے اردو کے کئی ادیبوں کو پڑھا ہے۔ ان کی ادبی نگارشات کا بھی مطالعہ کیا ہے۔ مجھے بانو قاسمی، سعادت حسن منٹو اور امتیاز علی تاج پسند ہیں۔ جبکہ موجودہ کھساریوں میں عمیرہ احمد پسند ہیں۔ اردو شاعری قدرے مشکل ہے۔ مگر غالب، اقبال اور بیٹن کو جانتے ہیں اور ان کے کام سے واقفیت ہے۔
سوال: آپ کو اردو زبان میں پی ایچ ڈی کرنے کا خیال کیسے آیا؟
اردو زبان سیکھنے ہوئے اس میں دلچسپی پیدا ہونا شروع ہوئی۔ جو روز بروز بڑھتی چلی گئی۔ پھر پڑھانا شروع کیا تو اردو کو جاننے کا مزید موقع ملا تو پی ایچ ڈی کر لی۔
سوال: پی ایچ ڈی میں آپ کے تحقیقی مقالے کا عنوان کیا تھا؟
میرے تحقیقی مقالے کا عنوان ”مغل بادشاہ اکبر کی مذہبی سوچ“ تھا۔ اور میرے پی ایچ ڈی مقالے کے نگراں پروفیسر تھا تک تھے۔
سوال: اردو زبان سیکھنے کے دوران آپ کل کتنے طلباء تھے۔ اور ان میں سے کتنے گریجویٹن کے بعد اردو زبان سے کسی نہ کسی طرح جڑے رہے یا اردو زبان کی وجہ سے کسی پیشے سے وابستہ ہوئے؟
جب ہم انیس سو ستاونے میں بیٹنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو میں داخل ہوئے تو ہم کل گیارہ طالب علم تھے۔ ان میں چار لڑکیاں اور سات لڑکے تھے۔ ان میں سے تین نے گریجویٹن کے بعد مزدوری تعلیم کے لیے ایم اے میں داخلہ لیا۔ اور اس کا اس میں سے ایک میں اردو کی تدریس سے منسلک ہوں۔ ایک میری کلاس فیلو شوشیاؤ شن (اردو نام بہم) چائے پیڈیا گروپ کی اردو مدرس میں کام کر رہی ہیں۔ ایک کلاس فیلو چینی کی ایک موبائل چینی میں ہیں اور وہ اردو زبان جاننے کی

وہیت نامی ہمارے رہنجن کی نہیں اور کسی نہ کسی حد تک چینی زبان سے مماثلت رکھتی ہیں۔ تو میں نے سوچا کہ مختلف زبان ہوتی چاہیے تو اس لیے میں نے اردو کا انتخاب کیا۔
سوال: چینی میں رہتے ہوئے اردو زبان کیسے سیکھی؟
میں نے چار سال تک اردو زبان سیکھی اور اس میں گریجویٹن کی۔
سوال: اردو کے کون سے ادیب یا شاعر آپ کو پسند ہیں؟
میں نے اردو کے کئی ادیبوں کو پڑھا ہے۔ ان کی ادبی نگارشات کا بھی مطالعہ کیا ہے۔ مجھے بانو قاسمی، سعادت حسن منٹو اور امتیاز علی تاج پسند ہیں۔ جبکہ موجودہ کھساریوں میں عمیرہ احمد پسند ہیں۔ اردو شاعری قدرے مشکل ہے۔ مگر غالب، اقبال اور بیٹن کو جانتے ہیں اور ان کے کام سے واقفیت ہے۔
سوال: آپ کو اردو زبان میں پی ایچ ڈی کرنے کا خیال کیسے آیا؟
اردو زبان سیکھنے ہوئے اس میں دلچسپی پیدا ہونا شروع ہوئی۔ جو روز بروز بڑھتی چلی گئی۔ پھر پڑھانا شروع کیا تو اردو کو جاننے کا مزید موقع ملا تو پی ایچ ڈی کر لی۔
سوال: پی ایچ ڈی میں آپ کے تحقیقی مقالے کا عنوان کیا تھا؟
میرے تحقیقی مقالے کا عنوان ”مغل بادشاہ اکبر کی مذہبی سوچ“ تھا۔ اور میرے پی ایچ ڈی مقالے کے نگراں پروفیسر تھا تک تھے۔
سوال: اردو زبان سیکھنے کے دوران آپ کل کتنے طلباء تھے۔ اور ان میں سے کتنے گریجویٹن کے بعد اردو زبان سے کسی نہ کسی طرح جڑے رہے یا اردو زبان کی وجہ سے کسی پیشے سے وابستہ ہوئے؟
جب ہم انیس سو ستاونے میں بیٹنگ یونیورسٹی کے شعبہ اردو میں داخل ہوئے تو ہم کل گیارہ طالب علم تھے۔ ان میں چار لڑکیاں اور سات لڑکے تھے۔ ان میں سے تین نے گریجویٹن کے بعد مزدوری تعلیم کے لیے ایم اے میں داخلہ لیا۔ اور اس کا اس میں سے ایک میں اردو کی تدریس سے منسلک ہوں۔ ایک میری کلاس فیلو شوشیاؤ شن (اردو نام بہم) چائے پیڈیا گروپ کی اردو مدرس میں کام کر رہی ہیں۔ ایک کلاس فیلو چینی کی ایک موبائل چینی میں ہیں اور وہ اردو زبان جاننے کی

محمد کریم احمد
’ڈاکٹر چانگ جیاہی جن کا پاکستانی یا اردو میں نام ظاہر ہے ڈیپارٹمنٹ آف سائٹھ انٹین سٹڈیز، سکول آف فارن لینگویجز، بیٹنگ یونیورسٹی میں ایڈووکیٹ پروفیسر کی حیثیت سے خدمات انجام دے رہی ہیں۔ اس کے ساتھ وہ اردو بچنگ اینڈ ریسرچ سیکشن کی ڈائریکٹر کی ذمہ داریاں بھی نبھاتے رہی ہیں۔ 2004 سے 2018 کے دوران انہوں نے مختلف ادبی کانفرنسوں میں شرکت اور گورنرل ایگزیکیوٹو پروگرامز کے تحت کئی مرتبہ پاکستان کا دورہ کیا۔ 2019 میں وہ ڈونگ اسکالر سٹڈی فار چائنس سٹڈیز، پرنسٹن یونیورسٹی، امریکہ کے ساتھ منسلک رہیں۔ ان کے علمی تحقیقی آرٹیکلز سائٹھ انٹین سٹڈیز، اورینٹل سٹڈیز، ایریا سٹڈیز جرنل آف بیٹنگ یونیورسٹی، ملز پچر اینڈ سٹری آف ویسٹرن ریجن میں شائع ہو چکے ہیں۔ انہوں نے ٹریک آن اینگلیزنگ اور پاکستان کی منتخب نظموں کا ترجمہ کیا ہے جو شائع ہو چکی ہیں۔ وہ کتاب ’گندھارا کی سکسٹھ سنٹھ‘ اسے نور آف پاکستان مائنٹ کی چیف ایڈیٹر اور ایک دوسری کتاب ’چی جن بھنگ دی گورنمنٹ آف چائے کے اردو ترجمہ کے لیے قائم یونیورسٹی کی کمیونٹی ہیں۔ اس کے علاوہ انہوں نے چینی میں اور چینی سے باہر کی تحقیقی پروجیکٹس میں حصہ لیا ہے۔
سوال: آپ کی اردو زبان سے آشنائی کب ہوئی؟
جواب: اردو سے میرا تعلق یا تعارف 1997 میں ہوا جب میں اردو زبان سیکھنے کے لیے بیٹنگ یونیورسٹی میں داخل ہوئی۔ اور اس وقت سے لیکر اب تک یہ تعلق قائم اور پھل پھول رہا ہے۔
سوال: اردو زبان سیکھنے کا شوق یا خواہش کب پیدا ہوئی؟
چینی میں ہم پرائمری سکول سے انگریزی زبان سیکھتے ہیں، اور اس کے ساتھ کوئی ایک غیر ملکی زبان بھی سیکھتی ہوتی ہے۔ تو اس وقت مجھے غیر ملکی زبان میں دلچسپی پیدا ہوئی۔ مجھے پانچ یا چھ زبانوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا تھا۔ ان میں چینی، منگولیئن، ویت نامی، کورین، عربی اور اردو شامل تھیں۔ تو میں نے اردو کا انتخاب کیا کیونکہ یہ ہمارے ایک اچھے دوست اور پڑوسی ملک کی زبان تھی۔ باقی زبانیں منگولیا، کوریا، کورین،

وطن

کیا آپ وہ استاد ہیں؟

(میں بہر حال بچوں کو بھی بتاتا ہوں!)

۶۔ منظر ہوتا:
طلباء کے کام کی نشان دہی یا فائلنگ پر کبھی بیٹھے نہ پڑیں۔ اس کے اوپر بے کسی پوری کوشش کریں اور اپنے سر کا موٹا کا انبار نہ لگتے ہیں! اپنے کام کی طویل دوڑ میں ایسا کرنا آپ کا بہت وقت بچائے گا۔ خود کو ایک منظم منصوبہ ساز معلم بنانا اور منصوبہ بندی کرنا بھی ضروری ہے۔ کیا پتہ آخری لمبے کے سبق کے منصوبوں کے موثر ہونے کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ آخر میں، ایک ڈائری کو ہاتھ

اگر آپ کا دل برا گزر رہا ہے، طلباء کے سامنے، اداکاری کا ماسک پہنانا سیکھیں اور انہیں آپ کو پڑھنے کے طور پر سونپنے دیں (یا آپ کا دل بھی بنا دے گا) کوئی ایسا شخص نہیں جو ہمیشہ مثبت، خوش اور مستحضر رہے۔ ہمیشہ یاد رکھیں کہ مثبت توانائی متعدی ہے اور اسے پہلانا آپ پر منحصر ہے۔ دوسرے لوگوں کی عظمت آپ کو اپنے ساتھ نیچے نہ لائے دیں۔
۳۔ ذاتی ہونا:
یہ تقریبی حصہ ہے اور ایک موثر استاد ہونے کے لیے بالکل

تحریر
بے نظیر نیکم

میں اپنے قلب و روح کی گہرائی سے ان استاد کی تعظیم کریم، ہر تریف کرتا ہوں جو اپنی تدریس کے شوقین ہیں۔ وہ استاد جو دوسروں کے لیے تحریک بنا جاتا ہے۔ وہ استاد جو ہر وقت اپنی ملازمت سے خوش ہوتا ہے۔ وہ استاد جسے اسکول کا ہر بچہ پند کرتا ہے۔ وہ استاد جسے سچے ساری زندگی یاد رکھتے ہیں۔ کیا آپ وہ استاد ہیں؟

میرے مطابق ایک استاد کو تدریس سے لطف اندوز ہونا اپنے طلباء کی زندگی میں اتھالی تھپتی پیدا کرنا مثبت سوچ کا حامل ہونا وغیرہ ایسی صفات و عادات ہیں جو بحیثیت معلم و استاد ہر استاد میں ہونی چاہیے۔ درحقیقت، کئی ایسی عادات ہیں جو ایک معمولی استاد کو موثر استاد بناتی ہیں لیکن مندرجہ ذیل وہ عادات ہیں جو مجھے سب سے اہم لگتی ہیں اور بہتر تدریس اور دیگر کردار کی خصوصیات کو بھی ان میں یاد دہا جاسکتا ہے۔

۱۔ تدریس سے لطف اندوز ہونا:
تدریس کا مطلب ایک بہت ہی لطف اندوز اور فائدہ مند کیریئر کا میدان ہونا ہے (اگرچہ بعض اوقات مطالبہ اور تنہا دینے والا)۔ آپ کو صرف اسی صورت میں استاد بننا چاہیے جب آپ بچوں سے محبت کرتے ہیں اور اپنے دل سے ان کی دلچسپی حاصل کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اگر آپ ان کے ساتھ تفریح نہیں کر رہے ہیں تو آپ بچوں سے تفریح کی توقع نہیں کر سکتے ہیں۔ اگر آپ صرف کسی تصانیف کتاب سے مدد یا بات پڑھتے ہیں تو غیر موثر ہے۔ اس کے بجائے، اپنے اسباق کو زیادہ سے زیادہ متعلق اور مشغول بنا کر زندہ کریں۔ تدریس کے لیے آپ کے شوقی کہروں چمکتے دیں۔ ہر تدریس کے لیے ہر لطف اندوز ہوں۔
۲۔ تفریحی پیدا کرنا:
ایک بات ہے، بڑی طاقت کے ساتھ، بڑی ذمہ داری آتی ہے۔ ایک استاد کی حیثیت سے آپ کو اپنے پیشے کے ساتھ آنے والی بڑی ذمہ داری سے آگاہ ہونے اور اسے یاد رکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا ایک مقصد ہونا چاہیے کہ آپ طلباء کی زندگی میں فرق پیدا کریں۔ مگر کیسے؟ جب وہ آپ کے کلاس روم میں ہوں تو انہیں خاص اور محفوظ ہونے کا احساس دلائے۔ ان کی زندگی میں مثبت اثر نہیں۔ یہ نیک آپ بھی نہیں جانتے کسی خاص دن آپ کے کلاس روم میں داخل ہونے سے پہلے آپ کے طلباء پر کیا اثری ہوں یا وہ آپ کی کلاس کے بعد کن حالات میں گھر جاتے ہیں۔ لہذا، صرف اس صورت میں انہیں گھر سے کافی مدد نہیں مل رہی ہے، ہم ازم آپ کے شوقی روئے سے ایک مثبت فرق پیدا ہونا چاہیے۔ اس میں فراہم کر سکتے ہیں۔
۵۔ پُر عزم ہونا:
جیسے آپ سچی و سچے ہوں، رپورٹ کارڈ لکھ رہے ہوں یا کسی سماجی کو مدد کی پیشکش کر رہے ہوں۔ اپنا ۱۰۰ فیصد دیں۔ اپنی تدریس، بخوبی انجام دیں کیونکہ آپ تدریس سے محبت کرتے ہیں۔ نہ کہ اس لیے کہ آپ ایک کلاس کے پانچ حصوں کرتے ہیں۔ خود کی نشوونما کے لیے کریں، دوسروں کو ترقی دینے کے لیے ایسا کریں۔ ایسا کریں کہ آپ کے طلباء، کو آپ کی تعلیم سے زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ اپنے لیے، طلباء، والدین، اسکول اور ہراس شخص کے لیے ۱۰۰ فیصد دیں جو آپ پر یقین رکھتا ہے۔ یہی بات مانیں اور اپنی پوری کوشش کریں یہ سب سچ آپ کر سکتے ہیں۔

نقب زنی کے واقعات میں اضافہ ناخوشگوار سماجی بدلاؤ کا نتیجہ یا کچھ اور؟

واہی میں جھپٹے کچھ عرصے سے چوری اور نقب زنی کی وارداتوں میں تیشا شک اضافہ ذمہ دار کیا جا رہے جس کے نتیجے میں جہاں مختلف علاقوں میں لاکھوں روپے مالیت کا مال، موٹی اور دیگر ساز و سامان اڑا لیا گیا ہے وہیں لوگوں کے اندر اس قدر تشویش پھیل چکی ہے کہ اب دن کے دوران بھی لوگ گھروں کو خالی چھوڑ کر باہر جانے سے خوف محسوس کر رہے ہیں۔ جنوبی کشمیر کے لوگام شلع میں چند روز قبل ایک چور نے دن و باڑے ایک گھر میں گھس کر وہاں موجود ایک عورت سے اس کے کچھ زیورات چھین لئے جس کے نتیجے میں پورے علاقے میں سراپا کی جھپٹیں لگی۔ پولیس نے اس حوالے سے اگرچہ ایک کیس درج کر کے تحقیقات شروع کر دی ہے تاہم ایسی بھی مذکورہ چوراک کوئی سراغ نہیں ملا ہے۔ جنوبی کشمیر کے لوگام سمیت دیگر اضلاع میں متعدد مقامات پر جھپٹے کچھ عرصے سے نقب زنی کی واردات پیش آ رہی ہیں اور اس دوران گھروں کے اندر قیمتی ساز و سامان کو لوٹنے کے ساتھ ساتھ نقدی پر بھی ہاتھ صاف کیا گیا۔ متعدد واقعات میں موٹی تک نقب زنیوں نے اڑائے اور اس طرح سے چوری کی ان وارداتوں کے نتیجے میں لوگوں کے اندر زبردست تشویش اور سراپا کی جھپٹیں ہوئی ہے۔ ایک زمانہ تھا جب ہماری واہی میں لوگوں کے پاس زیادہ پیسہ یا ذمہ دولت نہیں ہو کر تھا مگر ان ایام میں واہی کے اندر سماجی پریمی اور خاندانی سچ پر بھی اس قدر امن اور یقین سکون پایا جاتا تھا کہ لوگ اس مسئلہ سے کوڑ میں کی جنت کے نام سے بھاگتے تھے۔ یہ وہ زمانہ تھا جب واہی کے اندر لوگ ڈھورہ میں ایک دوسرے کا ساتھ دیا کرتے تھے اور اگر کسی گاؤں یا محلہ میں کوئی شخص غریب یا مظلوم الحال ہوتا تھا تو لوگ اس کی مدد کو آ جاتے تھے اور اس کو یا اسکے بال بچوں کو ہر طرح کی امداد و ہم پختی دیتے تھے تاکہ اسے مسائل و مشکلات کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اس زمانے میں لوگ اونچے اونچے اور پختہ مقامات میں رہا پش پڑ نہیں ہو کر تھے بلکہ میرے اسی گھر میں اس وقت تک کہ گھر میں امن و سکون اور یقین کے ساتھ زندگی گزارا کرتا تھا۔ تاہم جب سے ہماری واہی میں آپسی بھائی چارے، ہمدردی اور انسانیت کے جزبے کی جگہ جن دولت اور عداوت نے نبی سے ہمارے سانجے اندر ہر چیز تھیل ہو چکی ہے اور حقیقت اب یہ ہے کہ ہمارے یہاں اب لوگوں کی عزت و وقار، شخص اور شخص جن دولت، گاڑیوں اور بنگلوں کے ساتھ شملک سے اور نتیجہ یہ ہے کہ ہم انسانی اقدار کو بھلاتے ہوئے ایک ایسے مقام پر پہنچ گئے ہیں جہاں ہمارے لئے یا خد کرنا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن بن گیا ہے کہ سماج کے اندر اسے اس قدر بدلاؤ کو روکنے یا کسی حد تک کم کرنے کے لئے ہمیں کیا کرنا ہوگا۔ پوری واہی کے اندر اب کوئی علاقہ ایسا نہیں ہے جہاں لوگوں نے نیکوئی و مہربانی کے دیکھیں علاقوں کو بھی شہر میں جیسا روپ بندو یا ہو۔ ہمارے سانجے اندر دیکھا وہی ہے کہ اس مٹتی جذبے کے نتیجے میں لوگ اپنی زندگیوں کو مقصد بھول بیٹھے ہیں اور اب ہر کسی کو لگتا ہے کہ وہ جس قدر ہو سکے، پیسہ کمالے اور ایسا کرتے ہوئے اسے اس بات کا کوئی خیال نہیں رہتا کہ اس کی جانب سے کیا جائے وہ لاپرواہی ہے یا حرام۔ اس عمل کے دوران ہمارا سماجی تانہا بنا کر بھڑکیا ہے اور ایک طرح کا معاشرتی اور اقتصادی عدم توازن پیدا ہو گیا ہے۔ اس مادی عدم توازن کا نتیجہ ہے کہ جب لوگوں کو توازن چاہا گیا تو زندگی حاصل ہوتی اور ادھائی نہیں دیتا ہے تو وہ اس کے حصول کے لئے جائز و ناجائز کی تیز کودتے ہیں اور شخص دیکھ چوری اور نقب زنی جیسے اقدامات اٹھاتے ہیں۔ چوری کے بڑھتے ہوئے واقعات کی روک تھام کے لئے ضروری ہے کہ سماجی سطح پر اقدامات کئے جائیں اور جو لوگ غیر مذمت کے آسان کی بلندیوں کو چھو لینا چاہتے ہیں ان کو کالڈ کر کے زندگی کی حقیقتوں سے آشنا کیا جائے۔



میں رکھیں اور جیسے آپ کے ذہن میں ایک متاثر خیال تشکیل پائے اپنے خیالات کو ذرا مزید میں غم بند کر لیں۔ پھر ان خیالات کو عملی جامہ پہنانے کا منصوبہ بنا لیں۔
۷۔ وہ کھلے ذہن کا ہونا:
ایک استاد کی حیثیت سے ایسا وقت آنے والا ہے جہاں آپ کا ذہنی یا فیزیکی طور پر مشاہدہ کیا جائے گا (بہت سے کہ آپ کو ہر وقت
۱۰۰ فیصد دیتے رہنا چاہیے)۔ آپ کے پرنسپل، اساتذہ، والدین اور یہاں تک کہ بچوں کی طرف سے آپ کا مسئلہ جانو لیا جا رہا ہوگا اور تنقید کی جارہی ہوگی۔ جب کوئی آپ کی تدریس پر تنقید کرتا ہے تو اسے سختی محسوس کرنے کے بجائے تنقیدی تنقید کا سامنا کرتے وقت کھلے ذہن کا حامل بنیں اور ایک لائٹل ہنسنا حالت کریں کہ آپ ایک موثر استاد ہیں جو آپ بنا جاتے ہیں۔ یاد رکھیں اس دنیا میں کوئی بھی شخص کامل نہیں ہے اور بہتر کی ہمیشہ تلاش ہوتی ہے۔ بعض اوقات، دوسرے دیکھتے ہیں کہ آپ کیا دیکھتے ہیں تاکہ ہم سیکھ سکیں۔
۸۔ معیارات طے کرنا:
اپنے استاد اور اپنے لیے معیارات بنا لیں۔ شروع سے ہی اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ (طلباء) جانتے ہیں کہ کیا قابل قبول ہے یا ناقابل قبول نہیں۔ مثال کے طور پر طلباء کو یاد دلائیں کہ آپ (معلم) کس طرح کو مکمل کرنا چاہیں گے۔ کیا آپ وہ استاد ہیں جو چاہتے ہیں کہ آپ کے طلباء، اپنی پوری کوشش کریں اور ان کے ہاتھ بہتر ہوں اور صرف تھرا کام کے لیا یا آپ وہ استاد ہیں جو کم

اہم ہے! اپنے طلباء اور ان کی دلچسپیوں کو جانیں تاکہ آپ ان سے جڑنے کے طریقے تلاش کر سکیں۔ انہیں اپنے بارے میں بتانا بھی نہ بھولیں اس کے علاوہ، ان کے سیکھنے کے انداز کو جاننا ضروری ہے تاکہ آپ ان میں سے ہر ایک کو ایک فرقہ کے طور پر پورا کر سکیں۔ اس کے علاوہ، اپنے طلباء کے والدین کو بھی جاننے کی کوشش کریں۔ والدین سے بات کرنے کو ایک ذمہ داری کے طور پر نہیں دیکھا جاتا چاہیے بلکہ اعزاز کے طور پر دیکھا جاتا ہے۔ اسکول کے سال کے آغاز میں، یہ معلوم کریں کہ وہ (والدین) سال کے کسی بھی وقت کسی بھی چیز کے بارے میں آپ کے بارے میں آگاہ ہیں۔ اس کے علاوہ، اپنے ساتھیوں کو ذاتی سطح پر بھی جاننے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اسکول کے اندر اور باہر ایک مضبوط معاہدہ بننا ہوگا تو آپ کے ساتھ ہیں تو آپ بہت زیادہ فخری ہوں گے۔
۵۔ پُر عزم ہونا:
جیسے آپ سچی و سچے ہوں، رپورٹ کارڈ لکھ رہے ہوں یا کسی سماجی کو مدد کی پیشکش کر رہے ہوں۔ اپنا ۱۰۰ فیصد دیں۔ اپنی تدریس، بخوبی انجام دیں کیونکہ آپ تدریس سے محبت کرتے ہیں۔ نہ کہ اس لیے کہ آپ ایک کلاس کے پانچ حصوں کرتے ہیں۔ خود کی نشوونما کے لیے کریں، دوسروں کو ترقی دینے کے لیے ایسا کریں۔ ایسا کریں کہ آپ کے طلباء، کو آپ کی تعلیم سے زیادہ سے زیادہ حاصل ہو۔ اپنے لیے، طلباء، والدین، اسکول اور ہراس شخص کے لیے ۱۰۰ فیصد دیں جو آپ پر یقین رکھتا ہے۔ یہی بات مانیں اور اپنی پوری کوشش کریں یہ سب سچ آپ کر سکتے ہیں۔

تجربات ہوئے ہیں۔ ایک تجربہ میں کچھ حاملہ عورتوں کو دوران عمل ایک مخصوص قسم کی موسیقی سنانی گئی۔ ولادت کے بعد دیکھا گیا کہ بچے اس مخصوص موسیقی سے اتنا متاثر ہو چکا تھا کہ جب اسے وہی مخصوص موسیقی سنانی جاتی تو بچہ آسودگی اور سکون محسوس کرتا اور جب کوئی دوسری موسیقی سنانی جاتی تو وہ بے چین محسوس کرنے لگتا۔ یہ بات

کرے گا وہ یقیناً آپ کی آنکھوں کی ٹھٹھٹ کرکے بنے گا۔ اس لیے لازمی ہے کہ والدین خود رشتہ ازدواج میں بندھنے سے پہلے ہی بچوں کی تربیت کے طور پر لیتے سیکھ لیں۔ یہ تربیت مختلف طریقوں سے حاصل کی جاسکتی ہے، لائبریریوں، بک اسٹالوں میں موجود کتابوں اور نیٹ و دیگر مستند ذرائع سے۔ ذریعہ کوئی بھی ہو لیکن معلومات

تحریر
سید تنویر احمد

پرورش کا ابتدائی مرحلہ اور والدین کی ذمہ داریاں



اور وہ بچہ بڑا ہو کر عجز کی شخصیت کا مالک بنتا ہے۔ آج کے دور میں اسرائیل بڑے بڑے سائنسدان پیدا کر رہا ہے۔ ظاہر ہے کہ جنین کی اچھی دیکھ بھال کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ اسلامی تعلیمات میں بھی حاملہ ماؤں کو بہتر انداز میں تلاوت قرآن کی ترقی دینی گئی ہے۔ اس مدت میں ماؤں صدقات و خیرات کا زیادہ سے زیادہ اہتمام کریں۔

بہت مشہور ہے کہ اسرائیل میں حاملہ عورتوں کو کتنا سے محفوظ رکھنے کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے۔ وہاں کی ماؤں اپنے بچوں کی تربیت کا آغاز اس وقت سے ہی کر دیتی ہیں جب وہ جنین کی شکل میں ہوتا ہے۔ اس حالت میں ماؤں کو صاف ستھری فضا میں سانس لینے، خوش رہنے کے مواقع فراہم کئے جاتے ہیں۔ جب حمل کے تین ماہ تر جاتے

لازمی طور پر لے لینی چاہیے۔
بچوں کی تربیت کے سلسلے میں یہ کچھ بھی بہت اہم ہے کہ جب ماں حاملہ ہوتی ہے تو اس وقت سے ہی بچہ میں پل رہے سچے پڑماں کے افکار و خیالات کے اثرات پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔ ایک مخصوص مدت کے بعد بچہ خارجی ماحول سے متاثر ہونے لگتا ہے۔ اس پر متعدد

بچوں کی تربیت والدین کی ایک اہم ذمہ داری ہے۔ ناقص تربیت اور اس میں کوتاہی سے آنے والی نئی نسل کا مستقبل تباہ و برباد ہو سکتا ہے، اس لیے والدین کو ان کی تربیت اور نگہداشت کے کئی بہت ہی حساس اور سنجیدہ ہونے کی شدید ضرورت ہے۔ عموماً بچوں کی تربیت کے سلسلے میں والدین میں اس وقت غائبیت آتی ہے جب بچہ اپنی توتلی زبان سے بولنے کی ابتدا کرتا ہے۔ یاد رکھیں، یہ کوشش اس وقت سے ہی شروع ہونی چاہیے جب والدین رشتہ ازدواج میں شملک ہونے جا رہے ہوتے ہیں۔ رشتہ ازدواج انسانی فطرت کی آسودگی کا ایک صالح طریقہ ہے۔ اس سے انسان کو جہاں ایک طرف نفسیاتی آسودگی حاصل ہوتی ہے وہیں نسلوں کو آگے بڑھانے کا ایک بہترین ذریعہ بھی میسر ہوتا ہے۔ اس سے نظام معاشرہ مستحکم ہوتا ہے اور نسل آگے بڑھتی ہے۔ بچے کی اچھی پرداخت و پرورش کر کے معاشرے کا ایک مثالی فرد بنانا والدین کی ذمہ داری ہے جس کے لیے ابتدائی ایام سے ہی نتیجہ خیز منصوبہ بندی ہونی چاہیے۔ اس منصوبہ بندی سے آغاز بچہ کاماں کے پیٹے میں آنے سے پہلے ہی جو حسابنا چاہیے۔ یعنی زوجین اول ملاقات کے وقت سے ہی ایک نیک، صالح اور معاشرے کا معیار فرد بننے والا بچہ پیدا ہونے کی خواہش کے ساتھ جب باہم ہیں تو صاف ستھرے ہوں، خوش اسلوبی سے لیس، سنسن و دہائیں پڑھیں، اس کے نتیجے میں اللہ جو تحفہ اولاد کی شکل میں عطا

نوٹ: مضمون نگار کی لکھی گئی آراء سے ادارہ کو کوئی تعلق نہیں ہے۔ یہ انکی اپنی ذاتی رائے ہے۔

