



دورانے کو بہتر بنانے میں نہایت معاون ہے۔ لہذا خود کو پرسکون رکھنے کے لئے اقدامات کو یقینی بنائیں۔

سونے سے پہلے پیشاب کرنا آدھی رات کو پیشاب کرنے کی ضرورت یقینی طور پر آپ کی نیند کو بر باد کر سکتی ہے کیوں کہ ایک بار اگر پیشاب کی وجہ سے آپ کی آنکھ کھل گئی تو پھر ساری رات آنکھوں میں ہی گزرنے کا خدشہ ہے۔ لہذا اس پریشانی سے بچنے کے لئے رات کو سونے سے پہلے ضرور ہاتھ روم ہو کر سوئیں۔ دوسرا وہ لوگ جو فزائیکس کے مرض یا پیشاب کی نالی میں انفیکشن کا شکار ہیں تو ایسی صورت میں اپنی معمول کی ادویات کے استعمال کو یقینی بنائیں۔

سونے سے پہلے الکل کا استعمال 2019ء میں امریکی تحقیقی جریدے سلیپ میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق سونے سے چار گھنٹے کے اندر الکل کا استعمال نیند کو سبوتا کر سکتا ہے کیوں کہ الکل کے استعمال سے آپ کو نیند آنے کے وقت میں کمی واقع ہو جائے گی لیکن سونے کے دوران آپ کی نیند میں خلل پیدا ہونے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ دوسرا الکل کا استعمال ویسے بھی متعدد بیماریوں کے جنم کا باعث بنتا ہے لہذا الکل سے خود کو دور رکھیں۔

سکرین کو دیکھنے کا دورانیہ

**اگر آپ سونے سے قبل اپنے موبائل فون کو اسکرول کرنا چاہتے ہیں تو آپ کی نیند کا شیڈول سنگین طور پر گڑبڑ ہو سکتا ہے، جس کی وجہ موبائل فون، ٹیپ ٹاپ یا ٹیلی ویژن سے نکلی والی وہ نیلی روشنی ہے، جو یہ تمام آلات خارج کرتے ہیں، یہ نیلی روشنی دراصل میلاٹونن (ایک ہارمون جو نیند لانے کا باعث ہے) کو دباتی ہے، جس سے آپ کا دماغ متحرک ہو جاتا ہے اور نیند اڑ جاتی ہے، لہذا رات کو موبائل فون، ٹیپ ٹاپ یا ٹیلی ویژن کی سکرین سے خود کو دور رکھیں تاکہ آپ ایک بھرپور نیند لے سکیں۔**

# رات کو دوران نیند آنکھ کھلنے کی وجوہات

## جن پر قابو پا کر نیند اور نتیجتاً صحت کی خرابی سے بچا جاسکتا ہے



میں سوئیں جس کا درجہ حرارت 65 ڈگری ہو کیوں کہ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ درجہ حرارت عام طور پر رات کے لئے نہایت موزوں ہوتا ہے۔ ماہرین کی تحقیق کو اس بات سے بھی قوت ملتی ہے کہ ہمارے ہاں اکثر لوگ یہ بات دہراتے نظر آتے ہیں کہ گرمی کا موسم آنے والا ہے اور نیندیں اڑنے لگیں گی اور سردیوں میں ہم خوب سونے سے لطف اٹھاتے ہیں۔

سخت گدا

عمومی طور پر ہم سب یہ جانتے ہیں کہ اچھی نیند اور بستر کے درمیان ایک حقیقی تعلق ہے، کیوں کہ اگر بستر اچھا نہیں تو آپ بھی اچھی نیند نہیں لے سکتے۔ سلیپ سائنس اینڈ ریسیرچ (امریکا) کے نائب صدر پیٹ بلز کا کہنا ہے کہ 'سونے کے لئے ہمیشہ ایسے گدے کا استعمال کرنا ضروری ہے، جو آپ کی جسمانی ساخت سے مطابقت رکھتا ہو یعنی سوتے ہوئے سر، گردن اور کندھے مناسب حالت میں ہونے چاہیے۔

جو گدے حد سے زیادہ سخت ہوتے ہیں، وہ لوہوں اور کندھوں میں ہائی پریشر پوائنٹ بناتے ہیں، اور کمر کے نچلے حصے میں نائٹ سپورٹ کا باعث ہوتے ہیں اور یہی چیز نیند کی خرابی کا باعث بنتی ہے، لہذا سونے والا گدا خریدتے وقت بھی سخت چیز کا انتخاب مت کریں اور دوسری جانب کئی سال پرانے گدوں کو بھی تبدیل کرنے کی کوشش کریں کیوں کہ زیادہ استعمال کے باعث وہ مختلف جگہوں سے بیٹھ جاتے ہیں اور آپ اچھی نیند نہیں لے پاتے، علاوہ ازیں اس کے باعث آپ کمر کے درد جیسے مسائل کا بھی شکار ہو سکتے ہیں۔

نیند کی (کے باعث خرابی لینا)

اگر آپ کو رات رات بھر جاگنے کی عادت ہے، تو ایسا ممکن ہے کہ آپ کو نیند کی کمی کی یہ علامت ہوں۔ اس حالت میں عام طور پر

وجہ ہو سکتی ہے۔ پھر خارش میں مبتلا مریضوں کے مرض میں عمومی طور پر شام یا رات کے اوقات میں شدت آجاتی ہے، جس سے وہ اچھی طرح سو نہیں پاتے، لہذا اگر آپ جلد کے حوالے سے کسی قسم کی الرجی کا شکار ہیں تو فوری طور پر اپنے معالج سے رابطہ کریں کیوں کہ مرض کی طوالت سے نہ صرف آپ کی نیند متاثر ہو رہی ہے بلکہ آئندہ آنے والے دنوں میں یہ آپ کو ذہنی عوارض کا بھی شکار کر سکتی ہے۔

ناگوں کا کھچاؤ

نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن (امریکا) کے مطابق ہر دس میں سے ایک امریکی کو بے آرام ناگوں کا سنڈروم ہے جو کہ نیند سے متعلق حرکت کا عارضہ ہے یعنی باوجود بے چین ناگوں آپ کو نیند کی شدید خواہش کے دوران نہایت پریشان کرتی ہیں۔ معروف امریکی نیورولوجسٹ ویلیئم اوٹو، جو ہوسٹن میٹھو ڈیٹ ہسپتال، ہوسٹن کے منجنگ ڈائریکٹر ہے، کا کہنا ہے کہ بے آرام کھچی ہوئی ناگوں کی وجہ سے نیند آنے میں ہی بہت دشواری ہوتی ہے اور اگر آنکھ لگ جاتی ہے تو رات کو کسی بھی وقت کھل سکتی ہے، لہذا آپ کو فوری طور پر اپنے معالج سے ملنا چاہیے یا جسم میں مختلف ڈانمز کی کمی کے بارے میں ٹیسٹ کروانا چاہیے تاکہ آپ کو اس پریشانی سے نجات مل سکے۔

ضرورت سے زیادہ گرم بیڈروم

سونے والے کمرے کا درجہ حرارت اور رات کی اچھی نیند ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں، نیند کے آغاز کے لئے آپ کے جسم کو جسمانی درجہ حرارت میں کمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بہت گرم کمرہ آپ کو سونے کے لئے نیند آنے میں تاخیر یا آدھی رات کو جاگنے پر مجبور کر سکتا ہے۔

اس ضمن میں نیشنل سلیپ فاؤنڈیشن تجویز کرتی ہے کہ آپ کسی ایسے خنڈے کمرے

تخلیر۔۔۔۔۔  
رانا نسیم  
پڑوسیوں کے گھر سے شادی بیاہ یا کسی جھگڑے کی وجہ سے پیدا ہونے والے شور یا گلی میں کھڑی گاڑی کے الارم بجنے کے باعث گھری نیند سے اچانک آنکھ کا کھلنا اگرچہ ایک عمومی بات ہے، لیکن یہ نہایت اذیت ناک ثابت ہو سکتی ہے، کیوں کہ ہم سے اکثر کا معاملہ کچھ یوں ہے کہ اگر ایک بار آنکھ کھل گئی تو پھر نہ صرف ساری رات کھلی آنکھوں میں گزرتی ہے بلکہ اگلا دن بھی زیادہ تر خراب ہو جاتا ہے۔

اگر چند نیند خراب ہونے کی ان وجوہات میں ہمارا کوئی قصور نہیں ہوتا، جس کے باعث ہم سب کوشش کرتے ہیں کہ سوتے ہوئے ان سب معاملات سے خود کو دور رکھیں، جس میں ہماری اکثریت کا سامنا بھی رہتی ہے لیکن گہری نیند کے دوران آنکھ کھلنے کی صرف یہی بیرونی وجوہات نہیں ہوتیں، بلکہ کچھ وجوہات ایسی بھی ہیں، جن کے ہم خود ذمہ دار ہو سکتے ہیں اور ہم شاندار وجوہات سے ناواقف بھی ہیں، تو ایسی ناواقفیت کو ہم یہاں واقفیت میں بدلنے کی سعی کر رہے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو ایسی چند وجوہات کے بارے میں بتانے جا رہے ہیں، جن کے باعث آپ گہری نیند سے اچانک بیدار ہو سکتے ہیں اور پھر ساری رات گھڑی کو دیکھتے گزرنے کا خدشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

جلدی خارش یا جلن

جلدی خارش یا جلن آپ کی نیند کو خراب کرنے کے خطرے سے دوچار کر سکتی ہے۔ نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی فینیکل اسکول آف میڈیسن میں ڈرینا لوجی اور میڈیکل سوشل سائنسز (شکاگو) سے منسلک ایبوی ایٹ پروفیسر جانتھن سلور برگ کہتے ہیں کہ 'جلدی بیماری مریضوں کے معیار زندگی اور مجموعی صحت یعنی جسمانی و ذہنی طور پر سنگین اثرات مرتب کر سکتی ہے' وہ مزید کہتے ہیں کہ جلدی بیماری انسان کے مدافعتی نظام میں تبدیلیاں لاتے ہوئے اس میں اشتعال انگیز رد عمل پیدا کر سکتی ہے، جو نیند میں رکاوٹ کی بہت بڑی



# سازگار تعلیمی ماحول کی تشکیل

## اسکول، والدین اور طلباء مل کر جامع ترقی کو یقینی بنانے کیلئے تعاون کر سکتے ہیں

تجربہ۔۔۔۔۔  
زین الملوک

**اسکول ہمارے معاشی کی بنیاد ہیں جو طلباء کی زندگی کے مراحل کی تشکیل اور ان کی تعلیمی ترقی کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اسکولوں کو طلباء اور ان کے والدین کیلئے ایک بہتر جگہ بنانے کیلئے سیکھنے، اعتماد سازی، آزادانہ بات چیت، احترام اور سازگار ماحول کو فروغ دینے جیسے پھلوں پر توجہ مرکوز کرنا ضروری ہے۔**



ان کے والدین کے سامنے اعزازی اساتذہ تو آزا جائے تاکہ طلباء کی حوصلہ افزائی ہو اور ان کی بہتر اور شخصیت پر ان عوامل کے مثبت اثرات مرتب ہوں۔ عوامی اور نجی تقریبات اور مختلف ماحولوں میں طلباء کی شرکت کی حوصلہ افزائی کرنا ان میں اعتماد پیدا کرنے، اظہار خیال کی مہارتوں کو فروغ دینے اور طلباء میں کامیابی کا احساس پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔

آزادانہ گفتگو کو فروغ دینا

موثر مواصلات ایک اچھے اور دوستانہ اسکول کے ماحول کی بنیاد ہے۔ اسکولوں کو اساتذہ، طلباء اور والدین کے درمیان رابطے کے کٹے اور آزادانہ ذرائع کو ترویج دینی چاہیے۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ اکثر اسکول انتظامیہ والدین کو یا تو کسی ضروری جواب طلب مسئلہ کا حل واضح طور پر بتاتے نہیں یا پھر انتہائی تلخ انداز میں بتاتے ہیں، جس سے والدین کے اعتماد کو نقصان پہنچتی ہے اور طلباء کی اسکول میں دلچسپی اور کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

والدین اور اساتذہ کی باقاعدہ میٹنگ، خط و کتابت اور آن لائن پلیٹ فارمز کے ذریعے مکالمے کو قابل رسائی بنا سکتے ہیں، جس سے والدین اپنے بچے کی تعلیمی ترقی، دلچسپی مسائل اور دست یاب مواقع کے بارے میں باخبر رہ سکتے ہیں۔ مزید برآں! اسکول طلباء کو اپنی رائے، تحفظات اور تجاویز طلباء کونسل یا فورمز کے ذریعے اور انتظامیہ تک پہنچانے کی حوصلہ افزائی کر کے ان میں ذمہ داری، فرائض اور شہادت کے احساس کو فروغ دے سکیں۔

احترام اور ہمدردی کو فروغ دینا

اسکول میں احترام، ہمدردی اور شہادت کو فروغ دینا ہم آہنگ ماحول پیدا کرنے کیلئے بہت ضروری ہے۔ اسکول مختلف کارگاہیں (workshops) اور اقدامات کا اہتمام کر کے ثقافتی، نسلی اور سماجی اقتصادی اعتبار سے تہوع کی بہتر سمجھ اور امتیاز کو تسلیم کرنے کو فروغ دینے پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ دلچسپ اور فراموشی کے خلاف پروگراموں کا انعقاد اور امتیازی سلوک اور جسمانی سزا کے خلاف ناقابل برداشت پالیسی

والے وسائل مہیا کر کے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ نیز اسکولوں کو صفائی، تحفظ اور آرام سکون کو برقرار رکھنے، پینے کیلئے صاف پانی اور کھیلوں کے ضروری سامان پر توجہ دینی چاہیے، کیوں کہ یہ عوامل طلباء کی مجموعی بہبود میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔

والدین کی شمولیت

اسکول کی سرگرمیوں اور فیصلہ سازی کے عمل میں والدین کی شمولیت طلباء کو نمایاں طور پر فائدہ پہنچا سکتی ہے۔ اسکول بچوں کی تعلیم میں والدین کو فعال طور پر شامل کرنے کیلئے کارگاہیں، والدین کی تربیت کے پروگرام اور رضا کارانہ طور پر خدمات سرانجام دینے کے مواقع کا انعقاد کر سکتے ہیں۔ مذکورہ بالا عوامل والدین اور اساتذہ کے درمیان تعاون شراکت داری کے احساس کو پروان چڑھانے کا جس سے طلباء کو بہتر مدد مل سکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق والدین کی اسکول کی سرگرمیوں میں شرکت سے طلباء کی تعلیمی کارکردگی سمیت ان کی شخصیت سازی میں بھی بہت مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ذہنی صحت اور بہبود  
طلباء کی ذہنی صحت اور بہبود کو ترویج دینا بہت ضروری ہے۔ آج کے اس نفسیاتی دور میں طلباء ذہنی دباؤ کو بہتر طور پر برداشت نہیں کر پاتے اور معمولی باتوں کو اپنے اوپر سوار کر کے اپنا ذہنی سکون برباد کرتے ہیں۔ اسکولوں کو مشاورتی خدمات کیلئے ماہرین مقرر کر کے یا کچھ اساتذہ کی تربیت کر کے ان کیلئے ایک محفوظ جگہ بنانی چاہیے تاکہ جذباتی معاملات و مسائل کا سامنا کر کے وقت طلبا ان سے مدد حاصل کر سکیں۔ ذہن سازی کے طریقوں اور تازہ کے انتظام کی حکمت عملی کو فروغ دینا اور ذہنی صحت کی مدد کیلئے وسائل تک رسائی فراہم کرنا اسکول کے مثبت ماحول میں حصہ ڈال سکتا ہے۔

انفرادی تعلیمی ضروریات  
ہر طالب علم کی منفرد خوبیوں، دلچسپیوں اور سیکھنے کی ضروریات کو پہچاننا ضروری ہے۔ انفرادی تعلیمی منصوبوں پر عمل درآمد، تقویت شدہ ہدایات، اور ذاتی نوعیت کی تعلیم کی ضروریات کیلئے ٹیکنالوجی کا

استعمال طلباء کی متنوع صلاحیتوں اور ان کے تعلیمی تجربے کو بڑھا سکتا ہے۔

اساتذہ کی پیشہ ورانہ ترقی  
اساتذہ کیلئے مسلسل پیشہ ورانہ ترقی کے پروگرام بہت ضروری ہیں۔ ترقیاتی پروگراموں، کارگاہوں اور تعاون کے مواقع کی پیش کش اساتذہ کو جدید ترین تدریسی طریقوں، ٹیکنالوجیز اور بہترین طریقوں سے باخبر رہنے میں مددگار ثابت ہوگی۔ تربیت یافتہ اور متحرک اساتذہ معیاری تعلیم فراہم کرنے اور طلباء کی موثر طریقے سے مدد کرنے کیلئے بہتر طریقے سے تیار ہوتے ہیں۔ نتیجتاً والدین بھی اپنے بچوں کی تعلیم اور اسکول کے معیار سے مطمئن ہوں گے۔

ٹیکنالوجی کا انضمام  
سیکھنے کے آلے کے طور پر ٹیکنالوجی کو اپنانا طلباء کی دلچسپی اور تعلیمی وسائل کی ایک وسیع صنف تک رسائی کو قابل بنا سکتا ہے۔ کمر جھامت کو جدید ٹیکنالوجی سے آراستہ کرنا، ڈیجیٹل لرننگ پلیٹ فارم مہیا کرنا اور اساتذہ کو تعلیمی ٹیکنالوجی کو موثر طریقے سے استعمال کرنے کی تربیت دینا سیکھنے کے تجربے کو بدل سکتا ہے اور طلباء کو ڈیجیٹل دور کیلئے بہتر طور پر تیار کر سکتا ہے۔

**طلباء اور ان کے والدین کیلئے اسکولوں کو بہتر جگہوں میں تبدیل کرنے کیلئے کثیر الجہتی نقطہ نظر کی ضرورت ہوتی ہے جس میں سیکھنے، اعتماد سازی، آزادانہ گفتگو، احترام اور سازگار ماحول شامل ہوں۔ فعال سیکھنے کو فروغ دینے، اعتماد پیدا کرنے، کھلے مواصلات کو فروغ دینے، احترام کو فروغ دینے، اور ایک سازگار ماحول پیدا کر کے اسکول طلباء کیلئے تعلیمی تجربے کو بڑھا سکتے ہیں اور والدین کے ساتھ مثبت شراکت قائم کر سکتے ہیں۔ اسکول، والدین اور طلباء مل کر جامع ترقی کو یقینی بنانے کیلئے تعاون کر سکتے ہیں، اپنی مکمل صلاحیتوں تک پہنچنے اور اپنے تعلیمی سفر میں ترقی کی منازل طے کرنے کیلئے با اختیار بنا سکتے ہیں۔**







