

مؤثر تربیت کے لیے
ایک ماڈل سکول کا خاکہ

پروفیسر ارشد جاوید
ماہر نفسیات



مکتبہ البرہان، لاہور

مؤثر تربیت کے لیے
ایک ماڈل سکول کا خاکہ

پروفیسر ارشد جاوید
ماہر نفسیات

مکتبہ البرہان، لاہور



جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب ————— مؤثر تربیت کے لیے ایک ماڈل سکول کا خاکہ
مصنف ————— پروفیسر ارشد جاوید
طبع اول ————— نومبر ۲۰۲۳ء
ناشر ————— مکتبہ البرہان، لاہور

مطبع
مکتبہ البرہان

فون 0300-4107282
ای میل ermepak@hotmail.com

فہرست مضامین

	8	۱- تعارف
	9	۲- مقصد
	9	۳- مشن سٹیٹمنٹ
11	10	* بہترین طالب علم
		* اچھا پاکستانی
13	12	* سچا مسلمان
		* کامیاب انسان
	14	۴- سکول
21	20	* ہم نصابی سرگرمیاں
		* طالبات کا علیحدہ سلیبس
21	21	* خواتین اساتذہ
		* ہوم ورک
23	22	* ڈسپلن
		* صبح کا خطاب
	24	* لائبریری کا قیام
	25	۵- تعلیم و تربیت
	25	* جماعت وار تعلیم و تربیت
	26	* کلاس پری تادوم
	26	* عبادات
	27	* مطالعہ قرآن
	27	* مسجد کے آداب
	27	* سکول
	27	* بنیادی اخلاقیات
31	29	* آداب صفائی و طہارت
		* کھانے پینے کے آداب
34	33	* سونے جاگنے کے آداب
		* لباس کے آداب
35	34	* والدین کا احترام
		* بڑوں کا ادب

52	* کھیل کے آداب	52	* احترامِ قانون
		52	* اخلاقیات
52	* کفایتِ شعاری	52	* سادگی
53	* خوشیِ خلقی	52	* چھوٹوں سے شفقت
53	* عفو و درگزر	53	* حلم اور رواداری
54	* إخلاص	53	* کمزوروں کی مدد کرنا
54	* سخاوت	54	* صبر
54	* حسنِ ظن	54	* توبہ
54			* غریبوں مسکینوں سے حسنِ سلوک
55	* جھوٹ	55	* معذوروں سے حسنِ سلوک
55	* ایمان داری	55	* وعدہ
56	* غصہ	56	* گالی دینا
56	* فضول خرچی	56	* غلطی
57	* دھوکا دہی	57	* بخل
57	* مذاق اڑانا	57	* بری صحبت
58	* جانوروں سے حسنِ سلوک	58	* ایذا رسانی
58	* رشتہ داروں سے تعلقات	58	* قسم اٹھانا
59	* ٹیلی فون کے آداب	58	* پڑوس
60	* وقت کی پابندی	59	* ٹیلی ویژن کے آداب
60	* زندگی میں کامیابی کے گر	60	* متفرق

* کلاس ششم تا ہشتم

62		62	* عبادات
62	* قرآن مجید	62	* ترجمہ قرآن
62	* حفظ قرآن	62	* آداب تلاوت
63	* آداب دعا	63	* ذکر اذکار
63	* چھینک اور جمائی کے آداب	63	* لباس کے آداب
63	* سفر کے آداب	63	* میزبانی و مہمان نوازی کے آداب
64		64	* آداب خرچ
65	* آداب سلام	65	* بیمار پر سی
65	* ملازمین سے حسن سلوک	65	* غریبوں اور مسکینوں سے حسن سلوک
65		66	* آداب تفریح
66	* احترام قانون	66	* جانوروں اور پرندوں پر رحم
		66	* اخلاقیات
67	* حسد	66	* نیت
67	* منافقت	67	* عیب جوئی
67	* چغلی	67	* ٹوہ لینا
68	* تکبر	67	* غیبت
68	* جلد بازی	68	* ضد
68	* ریا کاری	68	* خود غرضی
69	* محنت	69	* کام چوری
69	* بدگمانی	69	* طعنہ زنی

69	معاہدہ * 69	نرم مزاجی *
		متفرق *
		کلاس نہم اور دہم *
71	قرآن مجید * 71	عبادات *
71	مطالعہ قرآن * 71	ترجمہ قرآن *
72	آدابِ طہارت و صفائی * 71	حقوق و فرائض *
		متفرق *
		۶۔ ٹیچر
76	کلاس روم میں منجنت * 76	ہوم ورک کتنا ہو؟ *
		۷۔ بچوں سے بری عادات چھڑانا
79	چوری * 79	جھوٹ *
		گالیاں *
80		۸۔ Motivation (ترغیب دلانا)
83	فوری نتائج مہیا کرنا * 80	نظریہ توقع *
84	تعریف کا مؤثر استعمال * 83	انعام *
86	اضطراب * 86	تعلیمی گول بطور محرک *
88	اچھے نمبر حاصل کرنے کا فارمولا * 87	ایک دلچسپ تجربہ *



تعارف

عام بلکہ خاص لوگوں کا بھی یہ خیال ہے کہ پاکستان صرف اعلیٰ تعلیم سے ترقی کرے گا جبکہ محسنِ پاکستان جناب ڈاکٹر عبدالقدیر صاحب کا خیال ہے کہ پاکستان کی ترقی کے لیے فنی تعلیم ضروری ہے۔ یہ باتیں کسی اور قوم و ملک کے لیے تو درست ہیں مگر پاکستانی قوم کے لیے نہیں۔ یہاں اگر ہر فرد اعلیٰ تعلیم یافتہ ہو تو بھی پاکستان ترقی کرے گا نہ خوشحال ہوگا، اور نہ ہی اس ملک کے عوام خوشحال ہوں گے۔ پاکستان میں خواص تو آج بھی رشوت ستانی، بددیانتی اور لوٹ کھسوٹ کی وجہ سے امیر اور خوشحال ہو رہے ہیں جبکہ عوام بد حال ہوتے جا رہے ہیں۔

اگرچہ کسی ملک اور قوم کی ترقی میں تعلیم کا کردار بنیادی ہے مگر پاکستان میں نہیں۔ پاکستان میں عدم ترقی اور عدم خوشحالی کی وجہ تعلیم کی کمی نہیں بلکہ اخلاقی گراؤ ہے۔ جب تک پاکستانی قوم اس گراؤ سے نہیں نکلتی، ترقی نہیں کر سکتی۔ میرے خیال میں اگر ہم سچ بولیں، دوسرے الفاظ میں کبھی جھوٹ نہ بولیں، بددیانتی نہ کریں اور کسی کو دھوکا نہ دیں تو نہ صرف پاکستان ترقی کرے گا بلکہ پاکستان اور پاکستانی عوام خوشحال ہوں گے۔ کامیابی اور ترقی کے چند اصول ہیں۔ اگر بچے سکول ہی میں کامیابی اور ترقی کے اصولوں سے آگاہ ہو جائیں تو کامیابی کا سفر بہت آسان ہو جائے گا۔ یہی ہمارے سسٹم کا مقصد ہے۔

ارشاد جاوید

مقصد

بچوں کا کوئی مقصدِ حیات ہو جس کے لیے وہ جنیں۔ بے مقصد زندگی موت ہے۔ ایک مسلمان کا مقصد دنیا اور آخرت میں کامیابی ہے۔

میشن سٹیٹمنٹ

قرآن و سنت اور جدید نفسیات کی روشنی میں بچوں کی اس طرح تعلیم و تربیت کرنا کہ وہ بہترین طالب علم، اچھے پاکستانی، سچے مسلمان اور کامیاب انسان بنیں۔ یعنی وہ ہر شعبہ زندگی میں کمال حاصل کریں اور انسانیت کے لیے نفع بخش ہوں۔

بہترین طالب علم

- * جو اسلاف کے شاندار علمی کارناموں سے آگاہ ہو اور مغرب کے مقابلے میں علمی احساس کمتری کا شکار نہ ہو۔
- * جس کو مطالعہ اور علم و تحقیق سے عشق ہو (قوموں اور تہذیبوں کی زندگی اور موت کا انحصار علم و تحقیق پر ہوتا ہے)۔
- * جو اپنی قوم کو اقوام عالم پر فوقیت دلانے کا عزم رکھتا ہو۔
- * جسے علم ہو کہ مطالعہ کیسے کرنا ہے اور سوچ و بچار کا کیا طریقہ ہے؟ (جو تخلیقی سوچ رکھتا ہو)
- * جسے اپنے مضامین پر عبور حاصل ہو۔
- * جس کا گول A گریڈ حاصل کرنا ہو۔
- * جو حریت فکر رکھتا ہو۔

اچھا پاکستانی

- * جو ذہنی اور جسمانی طور پر صحت مند ہو۔
- * جو محب وطن ہو یعنی پاکستان سے عشق کرنے والا ہو۔
- * جو ملک کے لیے ہر قربانی دینے کے لیے تیار ہو۔
- * جو ملکی قانون کا پابند ہو۔
- * ملک کا نام روشن کرنے والا ہو۔
- * محنتی ہو۔
- * تعلیم یافتہ اور ہنرمند ہو۔
- * جرأت مند ہو۔
- * غیرت مند ہو۔
- * باضمیر ہو۔
- * جو ووٹ کا صحیح استعمال کرے۔
- * جو وفا ہی اور اصلاحی کاموں میں حصہ لینے کا شوق رکھتا ہو۔
- * جو اپنے حقوق و فرائض سے آگاہ ہو۔

سچا مسلمان

- * جو قرآن و سنت کا بنیادی علم رکھتا ہو۔ (نفسیات کے مطابق جیسا علم ہوگا ویسے ہی انسان کے خیالات ہوتے ہیں۔ جیسے خیالات ہوں ویسے ہی اعمال ہوتے ہیں۔ جیسے اعمال ہوں ویسے ہی عادات ہوتی ہیں اور جیسی عادات ہوں ویسی ہی شخصیت ہوتی ہے)۔
- * جو قرآن و سنت پر عمل کر کے ایک مثالی مسلمان اور انسان بنے۔ (ایک اچھا مسلمان ہی ایک بہترین انسان ہوتا ہے)۔
- * جو نیکیوں پر عمل کرنے والا اور برائیوں سے بچنے والا ہو۔
- * جو عبادات کے ساتھ ساتھ حقوق العباد کا خیال رکھنے والا ہو۔
- * جو آخرت کی شاندار کامیابی حاصل کرنے کا خواہش مند ہو۔
- * جو اسلامی تہذیب و تمدن کا علمبردار ہو۔
- * جو خیر و فلاح اور نیکی کی دعوت دینے والا اور برائیوں سے روکنے والا ہو۔
- * جو اخلاق و کردار کے اعلیٰ مقام پر فائز ہو۔
- * جو انسانیت کے لیے نافع ہو۔

کامیاب انسان

* جو آخرت کی ترجیح کے ساتھ دنیوی لحاظ سے بھی ایک کامیاب انسان بننے کی تڑپ رکھتا ہو۔

* جو کامیابی کے اصولوں سے پوری طرح آگاہ ہو۔

* جو کامیاب لوگوں میں پائی جانے والی بنیادی خوبیوں کا حامل ہو۔

* جو پاکستان اور مسلمانوں کی فلاح، بہتری اور ترقی کے لیے کچھ کر گزرنے کی تڑپ رکھتا ہو۔

* جو اپنے شاندار ماضی سے آگاہ ہو۔

* جسے اپنے شاندار ماضی پر فخر ہو۔

* جس کا ماٹو ہر کام میں کمال حاصل کرنا ہو۔

سکول

* تربیت، تعلیم سے زیادہ اہم ہے، اس پر خصوصی توجہ دی جائے۔ سربراہ ادارہ تربیت پر شعوری توجہ دے۔

* تربیت کا 100 نمبر کا پرچہ ہو۔ ہر کلاس کا سالانہ امتحان ہو۔ تربیت کے پرچے میں پاس ہونا ضروری ہو۔

* ہر طالب علم کی علیحدہ فائل ہو، جس میں طلبہ کی تربیتی اور اخلاقی حالت درج ہو۔ اس میں گھر کا پتہ اور فون نمبر درج ہو۔ بچے کی مجموعی حالت کے حوالے سے والدین سے گاہے بگاہے اساتذہ کی ملاقات ہونی چاہیے۔

* سکول میں خصوصی تعلیم و تربیت کے لیے روزانہ ایک پیریڈ مختص ہو۔ (یہ پیریڈ ہفتہ وار بھی ہو سکتا ہے مگر روزانہ ہونا زیادہ بہتر ہے)

* سکول میں خصوصی تعلیم و تربیت کے لیے ہر کلاس کا ایک انچارج ہو، جو کلاس ٹیچر بھی ہو سکتا ہے۔ سارے سکول کا ایک چیف انچارج ہو جو کہ سربراہ ادارہ بھی ہو سکتا ہے۔

* کلاس میں سے خصوصی تعلیم و تربیت کا انچارج کوئی موزوں طالب علم ہو سکتا ہے جو طلبہ کے اخلاق و کردار کا نگران ہو۔

* سکول کا ماحول صاف ستھرا ہو۔ ہر کلاس میں ردی کی ٹوکری ہو۔ سکول میں جگہ جگہ ردی ٹوکریاں رکھی ہوں تاکہ بچے ادھر ادھر گند نہ پھیلائیں۔

* بچے اپنے کلاس روم کو صاف ستھرا رکھیں، اسے ڈیکوریٹ کریں۔

* سکول کے واش رومز بہت صاف ستھرے ہوں۔ کافی سارے ہوں، وہاں پانی کا اچھا انتظام ہو۔ خاکروب ہر گھنٹے کے بعد ان کو چیک کرے اور ان کو صاف کرے۔ سربراہ

ادارہ اور اساتذہ بھی یہی باتھرومزا استعمال کریں۔

* سکول میں پانی پینے کا اچھا انتظام ہو۔ وہاں پانی پینے کی دعا لکھی ہوتا کہ بچے پانی پیتے ہوئے اس کو پڑھ سکیں۔

* سکول کا ماحول پرکشش ہو۔ اس میں پھول، بوٹے، جھولے اور کھیل کے میدان ہوں۔

* سکول Fun کی جگہ ہو۔ بچوں کے 90 فیصد تعلیمی مسائل کی وجہ Stress ہوتا ہے۔ اچھی تعلیم کے لیے اسے دور کیا جائے۔

* بچے Ideal ماحول میں زیادہ سیکھتے ہیں، ایسا ماحول جس میں بچوں کو عزت افزائی (Worth)، محبت، شفقت، حوصلہ افزائی، پشت پناہی ملے۔ بچے ایسے ماحول میں آنا پسند کرتے ہیں۔

* سکول میں بچوں کو سزا کم سے کم دی جائے، بچوں کو شرمندہ نہ کیا جائے۔ تحقیر اور ڈانٹ ڈپٹ سے بھی پرہیز کیا جائے، بلکہ شفقت، محبت اور ترغیب کو استعمال کیا جائے۔

* سکول اسلامی معاشرت کا نمونہ ہو۔ جگہ جگہ قرآنی آیات، احادیث اور مسلمانوں کے کارنامے اور اقوال لکھے ہوں۔ پورے ماحول میں سلام، شکر، جزاک اللہ، الحمد للہ، ماشاء اللہ اور ان شاء اللہ کے کلمات کی صدائیں گونج رہی ہوں۔

* سیڑھیوں میں مناسب جگہوں پر سیڑھیاں چڑھنے اور اترنے کے کلمات لکھے ہوں۔

* کلاس روم میں خوبصورت چارٹ آویزاں ہوں جن پر اچھے اچھے اقوال، قرآن وحدیث کے جملے درج ہوں۔

* بچہ بورڈ صاف کرے تو استاد شکر یہ کہے۔

* سکول میں بچوں کو اسلامی معاشرت اور آداب زندگی سے روشناس کرایا جائے۔

* قطار بندی کی عادت ڈالی جائے۔

* بچے کو سکول میں محبت، عزت نفس اور توقیر ذات (Self Esteem) کی سخت ضرورت

- ہوتی ہے۔ اساتذہ طلبہ کی عزتِ نفس مجروح نہ کریں۔
- * بہتر ہے کہ ہر کمرہ جماعت میں لائبریری ہو۔
- * ایک بڑی مرکزی لائبریری ہو۔
- * ہر کلاس کا ہفتہ وار لائبریری کا پیریڈ ہو۔ کتابوں کے انتخاب میں بچوں کی رہنمائی کی جائے۔
- * طلبہ وقت کی پابندی کریں۔
- * بچے 5 منٹ پہلے سکول پہنچیں۔ مقررہ وقت سے 5 منٹ پہلے سکول کا گیٹ بند کر دیا جائے۔ تاخیر سے آنے والوں کا ریکارڈ رکھا جائے۔ بغیر معقول عذر تاخیر سے آنے والوں کو سختی سے سمجھایا جائے مگر توہین اور تحقیر نہ کی جائے۔
- * سکول پہنچنے پر مندرجہ ذیل امور کی پڑتال کی جائے:
- یونیفارم اور جوتے صاف ہوں۔ بال، دانت اور ناخن صاف ستھرے ہوں۔
- * بچے چھٹی سے 5 منٹ پہلے بستہ تیار کر لیں۔ احتیاط سے چیزیں اکٹھی کریں۔ سکون اور نظم و ضبط کے ساتھ کلاس سے باہر نکلیں۔
- * بچے سکول کے نظم و ضبط کی پابندی کریں۔
- * شور و غل نہ کریں۔ طلبہ بلا ضرورت ادھر ادھر نہ گھومیں۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ قطار میں جائیں۔
- * طالبات اسلامی آداب کا خیال رکھیں۔ دوپٹے اور پردے کا اہتمام کریں۔
- * بہتر ہے کہ ان کے پاس موبائل فون نہ ہوں۔
- * ہر بچے کی عمومی صحت کا سالانہ معائنہ کرایا جائے۔ خصوصاً آنکھوں اور دانتوں کا۔
- * ایک ٹیچر کی عدم موجودگی میں دوسرا ٹیچر کلاس کو مصروف رکھے۔
- * بچوں کو بتایا جائے کہ فارغ وقت کا بہترین استعمال کھیل، سیر و تفریح اور مطالعہ ہے نہ کہ ٹی وی۔

بچے کسی اچھی لائبریری کے ممبر بنیں۔

- * سکول میں گم شدہ اشیاء کا بنک ہو۔ بچے ایسی ملنے والی چیزیں بنک میں جمع کرائیں۔
- * کمپیوٹر کی ہفتہ میں کم از کم ایک کلاس ضرور ہو۔
- * ہفتہ میں ایک پیریڈ سوچ و بچار کے لیے رکھا جائے۔ بچوں کو کسی مسئلے پر غور و فکر کی دعوت دی جائے۔ اس طرح بچوں کو غور و فکر کرنا سکھایا جائے۔
- * بچے اپنی کلاس اور سکول کی بہتری کے لیے غور و فکر کریں۔ ملک کی بہتری کے لیے غور و فکر کیا جاسکتا ہے۔

* لڑکے اور لڑکیوں کے لیے پانچویں کلاسیں سے مارشل آرٹس کا پیریڈ ہو، یہ پیریڈ ہفتہ میں ایک بار ہو سکتا ہے۔

* بہتر ہے کہ غیر مسلم اور غیر ملکی مصنفین کی لکھی ہوئی کتابیں نہ پڑھائی جائیں بلکہ ایسی کتب لگوائی جائیں جو اسلامی نقطہ نظر سے لکھی گئی ہوں۔

* بچوں میں انتظامی صلاحیتیں پیدا کرنے کے لیے بچوں کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ سکول کی تقریبات کا انتظام کریں۔

* 13 سال اور اس سے اوپر 18 سال تک کے بچوں کو ہیروز کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ ان کو اپنی پسند کے ہیروز سے متعارف نہیں کرائیں گے تو وہ اپنی پسند کے ہیروز منتخب کر لیں گے۔ اس عمر میں بچے ہیروز سے بہت متاثر ہوتے ہیں۔ چنانچہ ساتویں یا آٹھویں کلاس سے طلبہ کو کہانیوں، ناولوں اور فلموں کی مدد سے عظیم مسلمان ہیروز سے متعارف کرایا جائے۔

* دین کو سادہ، پُرکشش اور مفید بنا کر پیش کیا جائے۔

* نصابی کتب مواد اور پیش کش کے لحاظ سے عمدہ ہوں۔ یعنی کاغذ عمدہ ہو، رنگین تصاویر سے مزین ہوں، اعلیٰ درجے کی ڈیزائننگ ہو، جلد بھی مضبوط ہو اور طباعت بھی خوبصورت ہو۔

یہ کتب مواد کے لحاظ سے عمدہ ہوں۔ جو بچوں کی نفسیات، عمر اور ضرورت کے مطابق ہوں اور ان کا اسلوب بھی شاندار ہو۔

* ابتدائی جماعتوں کے لیے کتب مختصر ہوں۔

* ہر تعلیمی ادارے میں شکایات، تجاویز اور مشوروں کا رجسٹر ہو جس میں بچے اپنی شکایات اور

تجاویز درج کریں۔ سربراہ ادارہ اس رجسٹر کو ماہانہ ایک بار ضرور دیکھ لے۔ پھر شکایات کو دور کیا جائے اور قابل عمل تجاویز پر عمل کیا جائے۔

* نقل کے رجحان کا خاتمہ کیا جائے۔

* مطالعہ قرآن و حدیث کے عنوان سے ایک نیا مضمون شروع کیا جائے جو پہلی سے دسویں جماعت تک لازمی ہو۔

* بچوں کو اچھی اخلاقی کارکردگی کا مظاہرہ کرنے پر انعام دیا جائے مثلاً جھوٹ نہ بولنا، پابندی وقت وغیرہ۔

* بچوں کی غلطیوں مثلاً جھوٹ بولنا، گالی بکنا، جھگڑنا، سکول دیر سے آنا، وقت کی پابندی نہ کرنا وغیرہ کا ریکارڈ رکھا جائے۔

* سکول میں مختلف سرگرمیوں کے مقابلے مثلاً روزانہ حاضری، نماز پڑھنا، کمروں کی صفائی، کھیلوں کے مقابلے، ذہنی آزمائش، بیت بازی، سماجی کاموں میں حصہ لینے کے مقابلے، کمرے کی تزئین و آرائش وغیرہ کے مقابلوں اور انعامات کا اہتمام کیا جائے۔

* سکول میں سزا کم سے کم ہو۔ پہلی غلطی پر سزا نہ دی جائے۔ 10 سال سے کم عمر کے بچوں کو سزا دی جائے نہ مارا جائے۔ جب بچہ سنور جائے تو پیار و محبت کا سلوک کیا جائے۔

* ٹائم ٹیبل میں پہلا پیریڈ آسان مضامین کے لیے، پھر مشکل۔ آدھی چھٹی کے فوراً بعد مشکل اور آخر میں پھر آسان مضامین پڑھائے جائیں۔

* بچوں کو بتایا جائے کہ کوئی خواب ایسا نہیں جس کی تعبیر نہ ہو۔ یعنی اللہ تعالیٰ کی مدد سے انسان

ہر کام کر سکتا ہے، ہر چیز حاصل کر سکتا ہے۔

* عموماً طلبہ سمجھتے ہیں کہ ان کی کامیابی کی وجہ ان کی صلاحیت اور محنت ہے اور ناکامی کی وجہ دوسرے عناصر مثلاً قسمت وغیرہ ہے۔ بچوں کو بتایا جائے کہ یہ سوچ بالکل غلط ہے۔

* بچوں کو یقین دلایا جائے کہ اپنی کامیابی اور ناکامی کے ذمہ دار وہ خود ہیں۔

* بچوں میں محنت کی عادت ڈالی جائے۔

* ٹیچر طلبہ کو بتائے کہ ان کی کامیابی کا زیادہ تر انحصار ان کی کوشش اور محنت پر ہے نہ کہ صلاحیت یعنی ذہانت وغیرہ پر۔

* ٹیچر کو معلوم ہو کہ اگر بچے کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ پُر اعتماد ہوتا ہے۔ اگر اس کی تعریف کی جائے تو وہ قدر تعریف (Appreciate) کرنا سیکھتا ہے۔ اگر اس کا مذاق اڑایا جائے تو شرمندہ کیا جائے تو وہ شرمیلا ہو جاتا ہے۔ اگر بچے کو پسند (Approve) کیا جائے تو وہ اپنے آپ کو پسند کرنے لگتا ہے۔

ہم نصابی سرگرمیاں

- * بچوں کو سکول سے باہر کی دنیا سے روشناس کرانا مثلاً ڈاک خانہ، کسی فیکٹری، لائبریری، عجائب گھر یا کتابوں کی دکان وغیرہ کی سیر کرانا۔
- * کبھی کبھار بچوں کو علماء اور ماہرین فن کے پاس لے جانا تاکہ وہ ان سے استفادہ کر سکیں۔
- * اسلامی موضوعات مثلاً جہاد، سیرت، رمضان، حج، زکوٰۃ پر خاص تعلیمی پروجیکٹ بنا کر ان کے لیے ایک ایک ہفتہ مختص کرنا۔
- * اسلامی اور ملی تقریبات کا اہتمام مثلاً سیرت النبی کے حوالے سے پروگرام، عید ملن پارٹی، استقبال رمضان، شب معراج، یوم پاکستان، یوم اقبال وغیرہ۔
- * گفتگو اور تقریر کا فن، ہر ہفتے بزم ادب، تقریری مقابلے۔ ہر ہفتے ہر کلاس کے لیے بزم ادب کا پیریڈ ہو۔ سکول میں ماہانہ بزم ادب ہو۔ بہترین مقرر کی حوصلہ افزائی کے لیے انعامات دیے جائیں۔
- * تحریری مقابلے۔ مضمون نویسی وغیرہ کا اہتمام۔
- * مختلف مشاغل، فوٹو گرافی، ڈرامے، نعت خوانی، حسن قراءت، مباحثے، آرٹس، بگ فیزر کا انعقاد۔
- * جسمانی اور ذہنی نشوونما کے لیے کھیل بہت ضروری ہے۔ سکول میں اور سکول سے باہر فٹ بال، ہاکی، والی بال، بیڈمنٹن، باسکٹ بال اور ٹیبل ٹینس جیسے کھیلوں کو فروغ دیا جائے۔ ان کھیلوں سے کم وقت میں زیادہ ورزش ہو جاتی ہے۔
- * ہر بچے کو کھیلوں میں حصہ لینا چاہیے۔

طالبات کا علیحدہ سلیبس

* بچیوں کا سلیبس لڑکوں سے کچھ مختلف ہو۔ اس میں یہ چیزیں شامل ہوں:

ہوم سائنس، ہوم اکنامکس، غذا کا مسئلہ، کھانا پکانا، صفائی کرنا، لباس تیار کرنا، دھونے دھلانے کے مسائل، گھر کو صاف رکھنا، سنوارنا، مہمان نوازی، گھریلو دستکاری، سوئی گیس اور تیل کے چولھوں کے خطرات سے بچنا۔ ابتدائی طبی امداد۔

خواتین اساتذہ

* سادگی اور شائستگی کا نمونہ بنیں تاکہ فیشن پرستی کی روک تھام ہو۔

* خواتین کے تعلیمی اداروں میں مرد ملازمین نہ رکھے جائیں۔

ہوم ورک

* ہر استاد اپنے مضمون کا ہوم ورک دیتے وقت دیگر مضامین اور اساتذہ کا بھی خیال رکھے تاکہ بچوں کو صرف ایک ہی مضمون کا زیادہ کام نہ کرنا پڑے۔ مختلف کلاسوں میں مختلف اوقات کا ہوم ورک دیا جائے۔ اس سلسلہ میں دو ماڈل پیش ہیں:

A۔ پہلی تادوسری کلاس = 10 تا 20 منٹ کا ہوم ورک

تیسری تا پانچویں = 30 منٹ تا 60 منٹ کا ہوم ورک

چھٹی تا آٹھویں = 2 گھنٹوں کا ہوم ورک

نویں اور دسویں = کم از کم 4 گھنٹے کا ہوم ورک

اس میں تحریری اور زبانی ہوم ورک دونوں شامل ہوں۔

B۔ 1 تا 3 کلاس = 30 منٹ کا ہوم ورک

4 تا 6 کلاس = 45 منٹ کا ہوم ورک

7، 8 کلاس = ڈیڑھ گھنٹے کا ہوم ورک

9، 10 کلاس = اڑھائی گھنٹے کا ہوم ورک

- * ہوم ورک کا مقصد یہ ہے کہ جو کام طلبہ نے کلاس میں کیا ہے اس کی مشق گھر پر جا کر کریں تاکہ وہ اچھی طرح ذہن نشین ہو جائے اور امتحان کی تیاری میں آسانی ہو۔
- * تحریری کام کے ذریعے ہینڈ رائٹنگ کی مشق ہوتی ہے۔
- * سکول کے بعد فارغ اوقات میں بچے مصروف رہیں۔
- * زبانی کام طلبہ کی ذہنی صلاحیتوں کو جلا بخشنے کے لیے دیا جاتا ہے۔

ڈسپلن

- * ڈسپلن نام ہے قواعد و ضوابط اور اصولوں کی پابندی کا۔ یعنی قانون کی مکمل پابندی اور تقلید۔ اگر قانون کی پابندی نہیں کی جاتی تو پھر سزا ملتی ہے۔
- * بچوں کو قواعد و ضوابط کی پابندی سکھانے پر پوری توجہ دی جائے۔
- * ابتدائی لیکچر سکول کے قواعد و ضوابط کے متعلق ہوں۔ بچوں کو واضح طور پر علم ہو کہ انہیں کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا۔
- * بچے ڈسپلن کی خلاف ورزی کیوں کرتے ہیں:

- A۔ ان کو قانون یا ضابطہ کا علم ہی نہیں ہوتا۔ وہ ان جانے میں ڈسپلن توڑتے ہیں۔
- B۔ گھر اور سکول کے ماحول میں فرق ہوتا ہے۔ ایسے کام جن کو گھر یا گلی محلے میں کرنے کی اجازت ہوتی ہے مگر سکول میں اجازت نہیں ہوتی۔
- C۔ خلاف ورزی کی ایک وجہ یہ ہے کہ بچھلی دفعہ خلاف ورزی پر انعام ملا تھا یا اسے نظر انداز کیا گیا۔

لہذا سکول کے اصول اور قواعد و ضوابط کو واضح اور نمایاں انداز میں لکھ کر نمایاں جگہ لگایا جائے۔ بچوں کو اچھی طرح سمجھایا جائے کہ کیا غلط ہے اور کیا صحیح۔ مثلاً باغیچے کے پاس لکھ کر لگایا جاسکتا ہے کہ ”پھولوں کی حفاظت کریں“ یا ”پھول توڑنا منع ہے یہ ماحول کو خوبصورت بناتے ہیں، ان کا خیال رکھیے۔“ منفی کی بجائے مثبت فقرے لکھنا زیادہ مؤثر ہوگا۔

- * ڈسپلن کی خلاف ورزی کی وجہ معلوم کر کے اسے دور کیا جائے۔
- * بچوں کی مثبت سرگرمیوں میں دلچسپی لیں۔ ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- * بچوں کو اچھی اور صحت مند جسمانی سرگرمیاں مہیا کریں۔ اس طرح وہ منفی سرگرمیوں کی طرف متوجہ نہیں ہوتے۔

صبح کا خطاب

- * اسمبلی کے خطاب کو اسلامی ذہن و سیرت کی تعمیر کے لیے مؤثر طور پر استعمال کیا جائے۔
- * صبح کے خطاب کو مؤثر بنایا جائے۔ سال بھر کی منصوبہ بندی کی جائے اور ضروری مضامین کو بار بار دہرایا جائے۔
- * عموماً سال کے 34 ہفتے 204 دن ہوتے ہیں اس کے لیے 34، 68 یا روزانہ کا ایک موضوع منتخب کیا جائے، کوئی موضوع رہ نہ جائے۔
- * اگر صبح کے خطاب کے لیے جگہ نہ ہو تو کمروں میں مائیک ہوں اور وہاں خطاب کیا جائے۔
- * صبح کے خطاب کی الگ کاپی ہو۔ بچے صبح کے خطاب کے اہم نکات کو لکھ لیں، انچارج استاد گاہے بگاہے ان کو چیک کرے، ان کا ٹیسٹ بھی لیا جائے۔
- * صبح کے خطاب کو مؤثر بنایا جائے۔ بچوں کو عملی پروگرام دیا جائے، مثلاً بچے ہر روز جو تاپالش کریں یا گالی نہ دیں۔ اگلے ہفتے یا دن اس پر عمل کرایا جائے۔ اس کی خصوصی نگرانی کی جائے۔

- * صبح کے خطاب میں قرآن وحدیث کو بنیاد بنایا جائے۔
- * اسلامی موضوعات مثلاً جہاد، سیرت، نماز، رمضان، حج اور زکوٰۃ پر گفتگو ہو۔
- * صبح کی اسمبلی میں اہل علم، ماہرین اور علماء وغیرہ سے خطاب کرایا جائے۔
- * صبح کے خطاب میں طلبہ کو یہ نصیحت کر دی جائے کہ کوئی طالب علم سکول کے صحن، گراؤنڈ، برآمدے یا کلاس روم میں کاغذ وغیرہ نہ پھینکے۔ بلکہ سکول کے مختلف حصوں میں ٹوکریاں یا

ڈرم رکھوائے جائیں۔ ان پر ”مجھے استعمال کیجیے“ لکھوایا جائے۔ کلاس یا صحن میں کوئی کاغذ پڑا ہو تو ٹیپچر، پرنسپل، کوئی طالب علم اسے اٹھا کر کوڑے دان میں ڈال دے۔

* بچے اپنی زندگی ایک پروگرام کے تحت گزاریں۔ اس کے لیے 24 گھنٹوں کا پروگرام بنائیں اور اس پر عمل کریں۔

لائبریری کا قیام

* بچوں میں ذوقِ مطالعہ پیدا کرنے کے لیے ہر کلاس میں یا کم از کم سکول میں بڑی لائبریری ہو۔

* ہر جماعت کے لیے کم از کم ہفتہ میں ایک لائبریری پیریڈ رکھا جائے۔

* بچوں کی ذہنی سطح کے مطابق دلچسپ اور سبق آموز کتب مہیا کی جائیں۔

* بچے ہر کلاس میں کم از کم چار کتب ضرور پڑھیں۔

* ہر امتحان میں مطالعہ کتب کے نمبر مختص کر دیے جائیں یا اردو کے پرچے میں چند نمبروں کا

اس بابت سوال دے دیا جائے کہ انہوں نے متعلقہ عرصہ میں کون سی کتب پڑھی ہیں۔ ان

کے نام لکھیں۔

* بچوں کو اپنی پسند کی کتب کا حاصل مطالعہ کلاس میں سنانے کا پروگرام رکھا جائے جس پر

انعام دیا جائے۔ اس سے بچوں میں تقریر کرنے کی مشق بھی ہو جائے گی۔

* کتابوں کا اجرا آسان ہو۔ کتابوں کے حصول میں بچوں کی حوصلہ افزائی کی جائے۔

* کتابوں کے انتخاب میں بچوں کی رہنمائی کی جائے۔

* لائبریری سے استفادہ کرنے والے طلبہ کو انعام دیا جائے۔

* بچے گھر میں لائبریری بنائیں۔ سستی کتابیں خریدنے میں بچوں کی رہنمائی کی جائے۔

* طلبہ کو بڑی لائبریریوں کی سیر کرائی جائے۔

* اچھی کتب کی فہرست مرتب کرنا سکھایا جائے۔

* بچوں کے چند اہم رسائل، جیسے نور، کوثر، نونہال، پیغام، تعلیم و تربیت، ساتھی، آنکھ مچولی، پھول، ذہن، بچوں کی باجی، ہو سکتے تو یہ رسائل سکول میں مہیا کیے جائیں یا پھر بچوں کو یہ رسائل خریدنے اور پڑھنے پر مائل کیا جائے۔ نویں دسویں کے طلبہ کے لیے ”اردو ڈائجسٹ“ ایک مفید رسالہ ہے۔

تعلیم و تربیت

- * طلبہ کی اکثریت پرائمری (مڈل، میٹرک) سے آگے نہیں بڑھتی۔ لہذا مکمل قرآن مجید، بنیادی اخلاقیات، اردو زبان کا لکھنا پڑھنا اور بنیادی حساب پرائمری تک سکھا دیا جائے۔
- * مطالعہ کا شوق پیدا کیا جائے۔
- * مختصراً مسلمانوں کی تاریخ کا مطالعہ کرایا جائے۔
- * طلبہ مسلمانوں کے عروج سے آگاہ ہوں۔
- * صحیح تلفظ کی تربیت دی جائے۔
- * طلبہ کو سوچ و بچار اور غور و فکر کرنا سکھایا جائے۔

جماعت وار تعلیم و تربیت ۱

پریپ

- پریپ عمر: پانچ سال۔ دورانیہ ایک سال۔ بنیادی مقصد = بچے کو سکول سے مانوس کرنا۔ ذریعہ تعلیم اردو۔ اردو سکھانے کے دو سال بعد عربی سکھانا۔
- * کلمہ طیبہ + کلمہ شہادت + چند مسنون دعائیں۔
- * ابتدائی آداب۔ سچ بولنا، گالی نہ دینا، لڑائی جھگڑانہ کرنا، بڑوں کا ادب کرنا۔

۱ جماعت وار تعلیم و تربیت کے لیے ہم نے ڈاکٹر محمد امین کی تحریروں سے فائدہ اٹھایا ہے۔

تعلیم

- * اردو کا ابتدائی قاعدہ، حروف تہجی کی پہچان۔
- * ابتدائی گنتی: 1 تا 100 تک۔
- * آرٹ، ڈرائنگ، کھیل کود، جھولے، ملکی ورزش۔
- * قرآن و سنت پر مبنی کہانیاں سنانا، ویڈیو دکھانا۔
- * خوبصورت، رنگین کتب، چارٹ، نقشے۔
- * بچوں کو کھیل ہی کھیل میں پڑھانا اور سکھانا۔ گفتگو میں دلچسپ انداز اختیار کرنا، قصے کہانیوں کی صورت میں پڑھانا۔
- * ابتدائی آداب بھی قصے اور کہانیوں کی صورت میں سکھانا، بتانا۔
- * چار سال کا بچہ لکھنا، پڑھنا، گنتی، جمع، تفریق، ضرب اور تقسیم سیکھ لیتا ہے۔ اور تین یا چار زبانیں سیکھ سکتا ہے۔

کلاس پریپ تادوم

عبادات

- * نماز کی اہمیت ذہن نشین کرانا۔
- * نماز زبانی یاد کرانا۔
- * نماز کا ترجمہ یاد کرنا۔
- * وضو کا طریقہ جاننا۔ عملاً وضو کرنا سیکھنا۔
- * دعائیں یاد کرنا۔
- * سلام اور اس کا مکمل جواب سیکھنا یعنی السلام علیکم، وعلیکم السلام۔
- * دینی کلمات یاد کرنا، الحمد للہ، ان شاء اللہ، جزاک اللہ، ماشاء اللہ، سبحان اللہ، اللہ اکبر، لا حول

دلاقوۃ وغیرہ۔

مطالعہ قرآن

- * دوسری جماعت سے ناظرہ قرآن مجید پڑھنا۔
- احادیث: چند اہم احادیث اردو میں یاد کرنا۔

آداب تلاوت

- * قرآن مجید کا احترام کرنا۔
- * باوضو تلاوت کرنا۔
- * دوسرے لوگوں کی موجودگی میں قرآن مجید بلند آواز سے نہ پڑھنا۔
- * قرآن مجید پڑھنے سے پہلے تعوذ اور تسمیہ پڑھنا۔

مسجد کے آداب

- * مسجد کا احترام کرنا۔
- * دینی رہنماؤں (خطیب، امام مسجد اور مؤذن وغیرہ) کا احترام کرنا۔
- * مسجد میں اونچی آواز سے گفتگو نہ کرنا۔
- * مسجد میں شور شرابہ نہ کرنا۔
- * مسجد میں قمقبے نہ لگانا۔
- * باجماعت نماز خاموشی اور سکون سے ادا کرنا۔
- * کوئی نماز پڑھ رہا ہو تو اس کے آگے سے نہ گزرنا۔

سکول

- * وقت پر سکول آنا بلکہ پانچ منٹ پہلے پہنچنا۔
- * سکول آنے سے پہلے دانت صاف کرنا۔

- * سکول آنے سے پہلے نہانا۔
- * سکول آنے سے پہلے جوتے اور کپڑے صاف کرنا۔
- * کتابیں، کاپیاں اور بستہ صاف رکھنا۔
- * سکول اور کلاس روم کو صاف رکھنا، گندا نہ کرنا۔
- * سکول اور کلاس روم میں پڑے کاغذ وغیرہ اٹھا کر ردی کی ٹوکری میں ڈال دینا۔
- * کرسی ڈیسک اور سکول کی دیواروں خصوصاً ہاتھ روم کی دیواروں پر نہ لکھنا۔
- * سکول کے اصول و ضوابط کا احترام اور پابندی کرنا۔
- * ہوم ورک باقاعدگی سے کرنا۔
- * کلاس روم میں استاد کی عدم موجودگی میں شور و غل نہ کرنا۔
- * کلاس میں اجتماعی طور پر آنے جانے کے لیے قطار بنانا۔
- * صبح سکول جانے کے لیے بستہ، کپڑے اور جوتے وغیرہ رات کو سونے سے پہلے تیار کرنا۔
- * ”اپنی چیزیں چھوڑ نہیں، دوسروں کی چیزیں چھیڑ نہیں“ کے اصول پر عمل کرنا۔
- * چھٹی سے پانچ منٹ پہلے بستہ باندھنے کی تیاری کرنا۔
- * تفریح اور چھٹی کے وقت شور و غل اور ہنگامہ آرائی نہ کرنا۔
- * کلاس روم میں لڑائی جھگڑے اور گالی گلوچ سے پرہیز کرنا۔
- * کسی کی شکایت نہ کرنا۔
- * تعلیم اور دوسرے معاملات میں اپنے ہم جماعتوں کی مدد کرنا۔
- * کلاس روم میں اعلیٰ اخلاق کا مظاہرہ کرنا۔
- * اساتذہ کا احترام کرنا، ان کا کہنا ماننا، راستے میں ملیں تو انہیں سلام کرنا۔
- * گھر پہنچ کر بستہ، یونیفارم اور جوتا وغیرہ اپنی مخصوص جگہ پر رکھنا۔

بنیادی اخلاقیات

- * ہمیشہ سچ بولنا۔ کسی بھی قیمت پر جھوٹ نہ بولنا۔
- * وعدے کو پورا کرنا۔
- * چوری نہ کرنا۔
- * بغیر اجازت کسی کی چیز نہ لینا۔
- * دوسروں کی چیزیں نہ چھپانا، خراب نہ کرنا۔
- * ہمیشہ جی، جی ہاں، ہاں جی وغیرہ کہنا۔
- * کسی کو برا بھلا نہ کہنا۔
- * کسی کو گالی نہ دینا۔
- * فحش اور گندی گفتگو نہ کرنا۔
- * کسی کا مذاق نہ اڑانا۔
- * کسی کا نام نہ رکھنا۔
- * ہر ایک کو پورے نام سے پکارنا۔
- * ہر کسی کو اس کے پسندیدہ نام سے پکارنا۔
- * کسی سے لڑائی جھگڑا نہ کرنا۔

آدابِ صفائی و طہارت

- * گلی، سڑک، راستے اور درخت کے نیچے پیشاب، پاخانہ نہ کرنا۔
- * پانی میں پیشاب نہ کرنا خصوصاً جب پانی کھڑا ہو۔
- * کبھی کسی سوراخ میں پیشاب نہ کرنا۔
- * غسل خانے کے فرش پر خصوصاً جب فرش کچا ہو، پیشاب نہ کرنا۔
- * واش روم سے باہر پیشاب کرنا ہو تو نرم زمین پر کرنا تاکہ چھینٹوں سے کپڑے اور جسم ناپاک

نہ ہو جائے۔

* پیشاب کرنے کے بعد مٹی کے ڈھیلے یا ٹشو پیپر سے خشک کرنا بعد میں پانی سے استنجا کرنا۔
* اگر پانی موجود ہو تو صرف پانی سے استنجا کرنا۔

* پاخانے کے بعد صفائی کے لیے ڈھیلا یا ٹائلٹ پیپر اور پانی کا استعمال کرنا۔

* استنجا ہمیشہ بائیں ہاتھ سے کرنا۔

* پیشاب اور پاخانے کے وقت رخ قبلے کی طرف نہ ہونا۔ بہتر ہے کہ پیڑھی بھی قبلے کی طرف نہ ہو۔

* استنجا کرنے کے بعد ہاتھ کو مٹی کے ساتھ مل کر یا صابن سے اچھی طرح دھونا۔

* واش روم میں رفع حاجت کے بعد نہ صرف فلش کرنا بلکہ ادھر ادھر لگی گندگی کو بھی اچھی طرح صاف کرنا۔

* واش بیسن کو استعمال کے بعد گندا نہ چھوڑنا۔ واش بیسن کو پہلے سے زیادہ صاف ستھرا چھوڑنا۔

* واش روم کو استعمال کرنے کے بعد پہلے سے زیادہ صاف ستھرا چھوڑنا۔

* پیشاب، پاخانہ اور استنجا کرتے وقت کپڑوں کو آلودگی سے بچانا۔

* روزانہ صبح اٹھ کر نہانا، سر کو تیل لگانا اور کنگھی کرنا۔

* نہانے کے بعد تولیہ خشک کرنے کے لیے پھیلا دینا۔ صابن اور تیل وغیرہ کو استعمال کرنے کے بعد ان کی جگہ رکھنا۔

* سونے سے پہلے اور صبح اٹھ کر دانت صاف کرنا۔

* جگہ جگہ نہ تھوکنا، بہتر ہے کہ لوگوں کے سامنے نہ تھوکا جائے۔

* خانہ کعبہ کی طرف منہ کر کے نہ تھوکنا۔

* لوگوں کے سامنے ناک اور گلا صاف نہ کرنا۔ بہتر ہے کہ ناک اور گلا واش روم میں صاف کیا

جائے۔

- * اپنا کمرہ، بستر اور بستہ صاف رکھنا۔
 - * اپنے جوتے روزانہ خود پالش کرنا۔
 - * گھر کو صاف رکھنے میں والدین کی مدد کرنا۔
 - * ماحول کو صاف ستھرا رکھنا۔ لفافے، شاپر بیگ، کاغذ، خالی بوتلیں وغیرہ سڑک، گلی، محلے میں نہ پھینکنا۔ ان کو ہمیشہ کوڑے دان میں ڈالنا۔
 - * آپ کے گھر کا پانی سڑک پر نہ جائے۔ اس سے سڑک خراب ہوتی ہے۔ گزرنے والوں کے کپڑے گندے، ناپاک ہونے سے لوگوں کو مشکل پیش آتی ہے۔
 - * گھر کا کوڑا کرکٹ سڑک پر، گلی، بازار میں یا کسی کے گھر کے سامنے نہ پھینکنا۔ کوڑا کرکٹ ادھر ادھر پھینکنے کی بجائے کوڑے دان میں ڈالنا۔
 - * جب چھینک آئے تو منہ پر ہاتھ یا رومال رکھنا تاکہ آواز دب جائے اور جراثیم نہ پھیلیں۔
 - * چھینک سے ہاتھ گندا ہو جائے تو رومال سے یا غسل خانے میں جا کر پانی سے صاف کرنا، آستین سے صاف نہ کرنا۔
 - * چھینک آنے پر الحمد للہ کہنا۔ سننے والے کا یرحمک اللہ کہنا۔
 - * اپنے آپ کو جمائی لینے سے روکنا، جمائی آئے تو منہ پر ہاتھ رکھنا۔
- کھانے پینے کے آداب
- * کھانے کے اوقات مقرر ہوں۔ رات کا کھانا سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھانا تاکہ ہضم ہو سکے۔
 - * کھانے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا اور تولیے سے نہ پونچھنا۔
 - * دائیں ہاتھ سے کھانا۔
 - * کھانا کھاتے وقت ٹی وی نہ دیکھنا۔ نہ باتیں کرنا اور نہ ہی کوئی چیز پڑھنا۔ کھاتے وقت توجہ کسی اور طرف ہو تو نظام ہضم کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

- * پلیٹ میں اتنا ڈالیں جتنا کھا سکیں۔ یعنی پلیٹ میں کھانا نہ چھوڑنا۔
- * کھانا بیٹھ کر کھانا مگر ٹیک لگا کر نہ کھانا۔
- * لیٹ کر نہ کھایا جائے نہ پیاجائے۔
- * بھوک رکھ کر کھانا یعنی پیٹ بھر کر نہ کھانا۔
- * نوالہ زیادہ بڑا اور نہ ہی زیادہ چھوٹا ہو۔ کھانا خوب چبا کر آرام اور سکون سے کھانا۔
- * بہت گرم کھانا نہ کھانا اور نہ ہی ٹھنڈا جما ہوا سالن اور نہ ہی ٹھنڈا جما ہوا پانی پینا۔
- * ناشتہ لازماً کرنا، ناشتہ بھر پور ہو، دوپہر کا کھانا کم اور رات کا کھانا اس سے بھی کم کھانا۔
- * کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پینا، یہ صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ پانی کھانے سے پہلے یا درمیان میں پینا، پہلے پینا زیادہ مفید ہے۔
- * کھانے پینے کی چیزوں پر پھونک نہ مارنا، منہ سے نکلنے والی ہوا زہریلی ہوتی ہے۔
- * نوالہ گرجائے تو اسے اٹھا کر صاف کر کے یاد دھو کر کھانا سنت ہے۔
- * کھانے میں عیب نہ نکالنا۔ پسند نہ ہو تو نہ کھانا۔
- * کھانے میں سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کرنا۔
- * پھل ہمیشہ خالی پیٹ کھانا یعنی کھانے کے فوراً بعد نہ کھانا۔
- * پانی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ روزانہ آٹھ دس گلاس پانی پینا صحت کے لیے بہت مفید ہے۔
- * پانی یا دیگر مشروبات ایک ہی سانس میں نہ پینا بلکہ تین سانسوں میں پینا۔
- * اگر ایک سے زیادہ لوگ ایک برتن میں کھائیں تو اپنے سامنے سے کھائیں۔
- * مل کر کھاتے ہوئے اچھی اچھی چیزیں خود کھانے کا لالچ نہ کرنا۔
- * بازاری چیزیں مثلاً پکڑے، سمو سے اور دہی بھلے وغیرہ ہرگز نہ کھانا، یہ مضر صحت ہوتی ہیں۔
- * کوک کی طرح کے مشروبات کا کم استعمال کرنا۔ یہ صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ ان کی

بجائے دودھ، لسی، جوس، شربت، سادہ پانی وغیرہ پینا۔

- * کھانے پینے سے پہلے بسم اللہ اور آخر میں الحمد للہ ضرور کہنا۔ اللہ کا شکر ادا کرنا۔
- * کھانے کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا اور انہیں تولیہ سے صاف کرنا اور اچھی طرح کلی کرنا۔
- * کھانے کے بعد 20 منٹ تک آرام کرنا تاکہ کھانا ہضم ہو جائے۔

سونے اور جاگنے کے آداب

- * سونے اور جاگنے کے اوقات مقرر ہوں۔ رات کو جلد سونا اور صبح کو جلد اٹھنا۔
- * سونے سے پہلے ٹی وی نہ دیکھنا۔ اس سے نیند ڈسٹرب ہوتی ہے اور ڈراؤ نے خواب آتے ہیں۔

- * سونے سے پہلے چائے، کافی اور ٹھنڈے مشروبات نہ لینا، یہ نیند میں رکاوٹ بنتے ہیں۔
- * سوتے وقت تنگ کپڑے مثلاً پتلون وغیرہ نہ پہننا، بلکہ ڈھیلے ڈھالے کپڑے مثلاً شلوار یا پاجامہ پہننا۔

- * سوتے وقت تہ بند، دھوتی، چادر ہرگز نہ باندھیں۔ اس کی وجہ سے سوتے میں ستر کھل سکتا ہے۔

- * رات کو سونے سے پہلے دانت ضرور صاف کر لیں۔ ہاتھ منہ کو اچھی طرح دھولیں۔ وضو کر لیں تو ثواب بھی ملے گا۔

- * رات کو سونے سے پہلے بستر اچھی طرح جھاڑ لیں۔
- * سوتے وقت دائیں پہلو لیٹیں، پیٹ کے بل نہ سوئیں۔
- * سوتے وقت جوتے اور کپڑے قریب رکھیں تاکہ ضرورت کے وقت آسانی سے مل جائیں۔

- * سوتے وقت کلمہ طیبہ اور سونے کی دعائیں پڑھ لیں۔

- * منہ لپیٹ کر نہ سوئیں۔

- * 10 سال کے بچے علیحدہ علیحدہ بستر پر سونیں۔ اگر ایک ہی بستر پر سونیں تو کبھی بھی ایک کپڑے (کمبل، لحاف، چادر وغیرہ) میں نہ لیٹیں۔ ہر ایک کا الگ، الگ کپڑا ہو۔
- * اگر ایک بستر پر دو لوگ سونیں تو بہتر ہے کہ منہ ایک دوسرے کی طرف کر کے نہ سونیں۔ اس صورت میں دونوں کے منہ سے نکلنے والی زہریلی ہوا ایک دوسرے کے پھیپھڑوں میں جائے گی جو صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔
- * بچے فجر کی نماز سے پہلے، دوپہر اور رات کے وقت جب والدین کا کمرہ بند ہو تو ان کے کمرے میں بغیر اجازت داخل نہ ہوں۔
- * رات کو اگر آپ قمیص اُتار کر سوتے ہیں تو صبح قمیص پہننے سے پہلے اچھی طرح جھاڑ لیں۔ اس کے اندر کوئی کیڑا مکوڑا نہ ہو۔ جوتے بھی جھاڑ کر پہنیں۔
- * صبح اٹھتے ہی سب سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔ نہ جانے سوتے میں کہاں کہاں لگے ہوں۔ منہ دھوئیں اور اچھی طرح کلی کریں۔ پھر مسواک یا خالی برش کر لیں۔

لباس کے آداب

- * سکول ہمیشہ یونیفارم میں جائیں۔
- * یونیفارم دھلی ہوئی اور استری شدہ ہو۔
- * گھر میں ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں مثلاً قمیص شلوار یا قمیص پاجامہ وغیرہ۔
- * سکول سے آتے ہی یونیفارم اتار دیں۔ ادھر ادھر پھینکنے کی بجائے اسے خود کھونٹی پر لٹکا دیں، اس طرح خراب نہ ہوگی۔
- * گھر سے باہر سلپیر یا ریف جوتا پہن کر نہ جائیں۔
- * کپڑے اور جوتے پہننے سے پہلے جھاڑ لیں۔

والدین کا احترام

- * والدین کا احترام کرنا۔

- * والدین کی خدمت کرنا۔ ان کی ٹانگیں اور پاؤں دبانے۔
- * والدین کی بات کو توجہ سے سننا، اس پر عمل کرنا۔
- * والدین کا کہنا ماننا۔
- * ان کے سامنے اونچی آواز سے بولنا، فضول بات نہ کرنا اور خواہ مخواہ کی بحث نہ کرنا۔
- * ان کے ساتھ ضد کر کے اپنی بات نہ منوانا۔
- * والدین سے گستاخی نہ کرنا، خوش دلی سے ان کا حکم ماننا۔
- * سکول جاتے وقت اور واپسی پر انہیں سلام کرنا، پیار و محبت سے ان کا منہ اور ماتھا چومنا۔

بڑوں کا ادب

- * بڑوں کا ادب کرنا۔ ان کی عزت و احترام کرنا۔
- * ان کو سلام میں پہل کرنا۔
- * ان کے سامنے شور نہ کرنا۔
- * ان کی باتوں میں دخل نہ دینا۔ ان کی بات کو دھیان سے سننا۔
- * بڑے بہن بھائی کا ادب کرنا، ان کو نام سے نہ پکارنا بلکہ بھائی جان یا باجی وغیرہ کہہ کر پکارنا۔
- * گھر میں اگر بزرگ (دادا، دادی، نانا اور نانی وغیرہ) ہوں تو ان کا احترام کرنا، ان کا کہنا ماننا، ان کی بات توجہ سے سننا، انہیں تنگ نہ کرنا، ان کی خدمت کرنا، ان سے باتیں کرنا، ان کو کمپنی دینا، ان کے پاس بیٹھنا، ان کی باتیں سننا وغیرہ۔
- * سکول جاتے وقت اور آتے وقت ان کو سلام کرنا، پیار سے ان کا منہ اور ماتھا چومنا۔

اُستاد کا احترام

- * استاد کی عزت و احترام کرنا۔ استاد کا مقام والد کے مقام کے برابر ہے۔
- * استاد کلاس میں ہو تو شور شرابہ اور شرارتیں نہ کرنا۔

* استاد پڑھا رہا ہو تو کوئی اور کام نہ کرنا۔

* ہوم ورک باقاعدگی سے کرنا۔

* استاد کا حکم خوش دلی سے ماننا۔

آدابِ مجلس

* بلا ضرورت گفتگو نہ کرنا۔

* شور نہ کرنا۔

* نئے آنے والوں کو جگہ دینا۔

* کسی دوسرے کو اس کی جگہ سے اٹھا کر خود نہ بیٹھنا۔

* جب تم میں سے کوئی مجلس سے اٹھ جائے، پھر واپس آئے تو وہ اس جگہ کا زیادہ مستحق

ہے۔ (بخاری)

* جب مجلس میں تین آدمی ہوں تو دوسرے کو چھوڑ کر سرگوشی نہ کریں۔ (بخاری)

* نبی کریم ﷺ نے اس شخص پر لعنت فرمائی جو حلقے کے درمیان بیٹھے۔ (ابوداؤد)

آدابِ گفتگو

* گفتگو نرمی اور شائستگی سے کرنا۔

* چیخ چیخ کرنے بولنا، آہستہ بولنا۔

* گفتگو مختصر کرنا۔

* دوسروں کی بات نہ کاٹنا۔

* بڑوں سے ادب سے بات کرنا۔

* آپ کم بولنا دوسروں کی زیادہ سننا۔

* دو آدمیوں کی گفتگو میں مداخلت نہ کرنا۔

کتابوں کا ادب

- * کتابوں کا احترام کرنا۔
- * کتابوں کو ادھر ادھر نہ پھینکنا۔
- * سکول سے آکر بستے کو فرش پر نہ پھینکنا بلکہ اسے کسی مناسب جگہ رکھنا۔

سلام کے آداب

- * جب گھر میں داخل ہوں تو اہل خانہ کو سلام کریں۔
- * ہر واقف اور ناواقف کو سلام کریں۔
- * سلام کرنے میں پہل کریں۔
- * والدین اساتذہ اور بڑوں کو ہر صورت میں سلام کریں۔
- * سلام کرتے وقت چہرے پر مسکراہٹ ہو۔
- * السلام علیکم ایک دعا ہے۔ اس کے معنی بچوں پر واضح کرنا۔

آداب ملاقات

- * ملاقات کے لیے پہلے سے وقت طے کرنا۔
- * غیر مناسب وقت اور اطلاع کے بغیر کسی کے ہاں نہ جانا۔
- * جب بھی کسی سے ملیں تو خندہ پیشانی اور مسکراتے ہوئے ملیں۔
- * جب کسی سے ملاقات ہو تو پہلے السلام علیکم کہیں پھر اور بات کریں۔
- * کسی سے ملنے جانا ہو تو صاف ستھرے لباس پہنیں۔
- * کسی کے گھر ملنے جائیں تو دستک دینے یا گھنٹی بجانے کے بعد دروازے کے بالکل سامنے کھڑے نہ ہوں بلکہ ایک طرف کھڑے ہوں تاکہ دروازہ کھلنے پر آپ کی نگاہ گھر کے اندر نہ جائے۔
- * دستک یا گھنٹی پر جو شخص دروازہ کھولے اسے سلام کریں پھر گفتگو کریں۔

* اگر کوئی شخص دروازے پر دستک دے یا گھنٹی بجائے تو جب تک آپ یا آپ کے گھر والے اسے جانتے نہ ہوں اس وقت تک دروازہ نہ کھولیں اور اسے اندر داخل نہ ہونے دیں۔

* گھنٹی صرف ایک بار بجانا۔ اگر کافی دیر تک جواب نہ آئے تو پھر دوبارہ بجانا اور کچھ دیر بعد تیسری بار بجانا۔ ایک وقت میں ایک سے زیادہ بار گھنٹی بجانا یا مسلسل گھنٹی بجانا بد اخلاقی ہے۔

* تین بار دستک دینے یا گھنٹی بجانے کے باوجود اگر کوئی گھر سے جواب نہ دے تو برا منائے بغیر واپس لوٹ جانا چاہیے۔

ٹریفک کے آداب

- * ٹریفک کے قوانین کی پابندی کرنا۔
- * والدین یا بھائیوں کو ٹریفک کے اصولوں خصوصاً اشاروں کی خلاف ورزی نہ کرنے دینا۔
- * سڑک کو زیرِ اکر اسٹنگ سے پار کرنا۔
- * پیدل چلتے ہوئے بھی ٹریفک کے قوانین کی پابندی کرنا۔
- * پیدل چلنا ہو تو فٹ پاتھ پر بائیں ہاتھ چلیں۔ اگر فٹ پاتھ نہ ہو تو سڑک کے دائیں طرف چلیں تاکہ سامنے سے آنے والی ٹریفک کو دیکھ سکیں۔
- * سڑک پار کرنے سے پہلے دائیں، بائیں اور آخر میں پھر دائیں طرف دیکھیں اور اگر سڑک خالی ہو تو جلدی سے سڑک عبور کر لیں۔
- * مصروف سڑک پر سائیکل نہ چلانا۔
- * کوئی چیز مثلاً کاغذ، لفافے اور شاپروغیرہ ہرگز گاڑی سے باہر نہ پھینکیں یہ بہت گھٹیا حرکت ہے۔
- * چلتی ٹرین، بس یا ویگن میں سوار ہونے کی کوشش نہ کریں۔ اس سے آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ٹرین، بس یا ویگن کے رکنے کا انتظار کریں۔

* ٹرین، بس، ویگن میں سوار ہوتے وقت قطار بندی کریں۔ اس طرح آپ جلد سوار ہو جائیں گے۔

* سواری پر بیٹھتے وقت سوار ہونے کی دعا پڑھنا۔

آمدورفت کے آداب

* بائیں طرف چلیں۔

* اس طرح نہ چلیں کہ دوسروں کو تکلیف پہنچے۔

* راہ چلتے ہوئے دوسروں کو سلام کرنا۔

* کوئی سلام کرے تو اس کا بہتر جواب دینا۔

راستے کے حقوق

* راستے سے تکلیف دہ چیز کا دور کرنا، ہٹانا صدقہ ہے۔ (بخاری)

* راستے میں پیشاب پاخانہ نہ کرنا۔

* راستے میں نہ بیٹھنا اور نہ ہی سڑک کے درمیان کھڑے ہو جانا یا چلنا جس سے آنے جانے والوں کو تکلیف ہو۔

* گھر والوں کو راستے یا سڑک کے درمیان موٹر سائیکل یا گاڑی کھڑی نہ کرنے دینا جس سے لوگوں کو آنے جانے میں دقت ہو۔

* گھر والوں کو ایسی جگہ موٹر سائیکل یا گاڑی نہ کھڑی کرنے دینا جس سے دوسروں کو دقت ہو۔

تکلیف دینے کی مختلف صورتیں ہیں مثلاً راستے میں درخت لگانا جس سے لوگوں کو تکلیف

ہوتی ہو، گلی تنگ کرنا، راستے میں پانی بہانا، جس سے لوگوں کو تکلیف ہوتی ہو۔ اپنی سواری

راستے میں کھڑی کر دینا جس سے لوگوں کو آنے جانے میں تکلیف ہو۔ ناجائز تجاوزات، گلی بند

کرنا وغیرہ۔

آدابِ خرچ / اخراجات

- * فضول خرچی نہ کرنا۔
- * ضرورت کے وقت خرچ کرنا، کنجوسی نہ کرنا۔
- * اللہ تعالیٰ کے راستے میں غریبوں اور محتاجوں کو دینا۔
- * مہینے یا ہفتے میں ایک دن کا جیب خرچ اللہ کی راہ میں دینا۔ جب بندہ اللہ تعالیٰ کی راہ میں خرچ کرتا ہے تو اللہ اسے زیادہ دیتا ہے۔

آدابِ خوشی و غم

- * خوشی مناتے وقت حد سے نہ بڑھنا مثلاً آتش بازی اور ہوائی فائرنگ سے پرہیز کرنا۔
- * خوشی ملنے پر اللہ کا شکر ادا کرنا۔ زبان سے الحمد للہ کہنا۔
- * غم میں صبر کرنا، ہر مصیبت پر صبر کرنا۔
- * غم میں نہ چیخنا نہ چلانا اور نہ ہی بین کرنا یا منہ اور سینہ پیٹنا۔

ٹی وی دیکھنے کے آداب

- * ایک پروگرام کے تحت ٹی وی دیکھنا۔ صرف منتخب پروگرام دیکھنا۔
- * ٹی وی پر صرف بچوں کے پروگرام دیکھنا۔
- * قریب بیٹھ کر ٹی وی نہ دیکھنا۔
- * ٹی وی کے سامنے زیادہ دیر بیٹھنے سے صحت اور آنکھیں خراب ہوتی ہیں۔

گلی محلے کے آداب

- * گلی محلے کے بزرگوں کا احترام کرنا، انہیں سلام کرنا۔
- * ہمسایوں سے چھوٹی موٹی چیزوں کے لین دین کو برانہ سمجھنا۔
- * گلی میں شور نہ کرنا۔

* گلی میں نہ کھیلنا۔

* گلی میں کوڑا کرکٹ نہ پھینکنا۔

جنازے کے آداب

* جب جنازہ دیکھیں تو کھڑے ہو جائیں، اور اپنی موت کو بھی یاد رکھیں۔

بیمار پرستی

* دوست یا کوئی رشتہ دار بیمار ہو تو اس کی تیمارداری کرنا۔ اس کا حال پوچھنا۔ اس کے سامنے

مایوسی اور ناامیدی کی بات نہ کرنا۔ اسے حوصلہ اور تسلی دینا کہ وہ جلد صحت یاب ہو جائے گا۔

یہ بہت ثواب کا کام ہے۔

* بیمار پرستی کے لیے جاتے وقت مریض کے لیے پھل، کیک یا پھول وغیرہ لے جانا۔

* مریض کے پاس زیادہ دیر نہ بیٹھنا۔

* مریض کے قریب شور نہ کرنا۔

صحت

* صبح کبھی خالی پیٹ سکول نہ جانا۔

* ناشتہ بھر پور کرنا، دوپہر کا کھانا کم اور رات کا اس سے بھی کم کھانا۔

* پانی اُبال کر پینا۔

* دودھ اور دہی کا استعمال کرنا۔

* کھانے سے پہلے ہاتھ لازمی دھونا۔

* چینی، نمک اور میدے کا استعمال کم سے کم کرنا۔

* بھر پور نیند لینا۔

* سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کرنا۔

* بازاری چیزیں نہ کھانا۔

- * تلی ہوئی چیزیں کم کھانا۔
- * نشہ خصوصاً سگریٹ نوشی وغیرہ سے ہر صورت پرہیز کرنا۔
- * روزانہ تازہ ہوا میں ورزش کرنا۔
- * بیمار ہوں تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا۔

پابندی وقت

- * پڑھائی کا ٹائم ٹیبل بنانا اور اس پر عمل کرنا۔
- * ہر کام (پڑھائی، کھیل کود، تفریح وغیرہ) وقت پر کرنا۔
- * وقت ضائع نہ کرنا۔
- * جب بھی کوئی کام کرنے لگیں تو اپنے آپ سے سوال کرنا کہ آیا میں اس وقت اس سے بہتر کوئی اور کام کر سکتا ہوں۔ پھر وہی کام کرنا۔
- * آج کا کام کل تک ملتوی نہ کرنا۔
- * وقت کی پابندی کرنا۔ کامیاب لوگ وقت کے پابند ہوتے ہیں۔
- * تاش، لڈو اور کمپیوٹر گیم وغیرہ پر وقت ضائع نہ کرنا۔ کمپیوٹر اور ٹی وی کا زیادہ استعمال صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

متفرق

- * دوسروں خصوصاً خواتین اور بڑوں کے لیے دروازہ کھولیں۔
- * لوگوں کی مدد کریں۔ اللہ آپ کی مدد کرے گا۔
- * کسی کو پریشان نہ کریں، یہ گناہ ہے۔
- * چیزیں خریدتے وقت، ٹکٹ لیتے وقت اور بل وغیرہ دیتے وقت ہمیشہ لائن میں کھڑے ہوں۔
- * گھر کے کاموں میں والدین کی خوش دلی سے مدد کریں۔

- * کسی کے ہاں اجازت لیے یا اطلاع کیے بغیر نہ جائیں۔
- * چیزوں کو استعمال کرنے کے بعد ان کی جگہ پر رکھنا۔
- * ہر چیز کے رکھنے کے لیے جگہ مقرر کرنا۔
- * اجازت لیے بغیر گھر سے باہر نہ جانا۔
- * کسی کے دفتر جائیں یا کسی کے ہاں جائیں تو کمرے کا دروازہ اگر پہلے بند تھا تو اندر داخل ہونے اور باہر نکلنے کے بعد آپ بھی دروازہ بند کر دیں۔
- * گھر میں یا باہر کرسی سے اٹھنے کے بعد کرسی کو اپنی جگہ ٹھیک کر کے رکھیں۔
- * ملازمین کے ساتھ اچھا سلوک کریں۔ انہیں برا بھلا نہ کہیں۔
- * ریڈیو اور ٹی وی بلند آواز سے چلا کر دوسروں کو پریشان نہ کریں۔
- * کسی باغ سے پھول نہ توڑیں۔
- * کسی اجنبی سے کھانے پینے کی کوئی چیز ہرگز نہ لیں، خصوصاً سفر میں۔
- * مذاق میں بھی کسی پر ہتھیار نہ اٹھائیں۔
- * بجلی کے پلگ اور ساکٹ میں انگلی نہ ڈالیں۔

کلاس سوم تا پنجم

مطالعہ قرآن

* ناظرہ قرآن مجید مکمل پڑھنا۔ ناظرہ دوسری کلاس سے شروع کیا جائے۔

کلاس سوم: ۷ پارے

کلاس دوم: ۲ پارے

کلاس پنجم: ۱۲ پارے

کلاس چہارم: ۹ پارے

حفظ

* تیسویں پارے کا آخری پاؤ۔ اس کا ترجمہ بھی آنا۔

* آیت الکرسی

* احادیث

عبادات

* نماز باقاعدگی سے ادا کرنا۔

* نماز کا ترجمہ یاد کرنا۔

* سکول میں نماز پڑھنا۔

* وضو اور نماز کے فقہی مسائل جاننا۔

* عیدین کو اہتمام سے ادا کرنا۔

دعائیں

* چھینک آنے کی دعا اور اس کا جواب۔

* مصیبت کے وقت کی دعا۔

* وضو کے بعد کی دعا۔

- * سونے اور جاگنے کی دعا۔
- * کھانا کھانے کے بعد کی دعا۔
- * سواری کی دعا۔
- * مسجد میں داخل ہونے کی دعا۔
- * مسجد سے باہر آنے کی دعا۔
- * گھر میں داخل ہونے اور گھر سے باہر نکلنے کی دعا۔
- * ﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾

آداب دعا

- * دعا صرف اللہ تعالیٰ سے مانگنا۔
- * دعا کرتے وقت ہاتھ اٹھانا۔
- * دعا کے اول اور آخر نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم پر درود پڑھنا۔
- * دعا کے وقت عاجزی اختیار کرنا۔

آداب طہارت و صفائی

- * ہر پندرہ دنوں کے بعد ناخن کاٹنا۔
- * کسی ایک ناخن کو بڑھانا اور باقی کو کاٹ دینا غلط ہے۔
- * ماہانہ ایک بار بال کٹواتے رہنا کیونکہ بچوں کے لیے بڑے بالوں کو سنبھالنا مشکل ہوتا ہے۔
- * روزانہ غسل کرنا خصوصاً گرمیوں میں۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار لازمی غسل کرنا۔ غسل کا طریقہ جاننا۔

- * نہانے کے بعد بالوں کو تیل لگانا اور کنگھی کرنا۔
- * لوگوں کی موجودگی میں ناک اور گلا صاف نہ کرنا۔
- * زکام کی صورت میں کپڑے یا کاغذ کا رومال استعمال کرنا۔

- * رفع حاجت کے لیے آتے اور جاتے وقت مسنون دعا پڑھنا۔
- * اپنے کمرے، گھر، سکول اور گلی محلے کو صاف ستھرا رکھنا۔

کھانے پینے کے آداب

- * سادہ اور متوازن غذا کھانا۔
- * کھانے اور پینے سے پہلے بسم اللہ پڑھنا۔
- * کھانے اور پینے کے بعد اللہ کا شکر ادا کرنا اور مسنون دعائیں پڑھنا۔

آدابِ تفریح

- * دوسروں کے آرام اور سہولت کا خیال رکھنا۔
- * پارکوں میں چھلکے، شاپر بیگ، لفافے وغیرہ نہ پھینکنا۔
- * تفریح میں بہت زیادہ وقت ضائع نہ کرنا۔

سونے اور جاگنے کے آداب

- * سوتے وقت کی اور سو کر اٹھنے کی مسنون دعائیں پڑھنا۔
- * ہو ادار جگہ (خصوصاً گرمیوں میں) سونا، ایسا نہ ہو کہ دروازے کھڑکیاں اور روشن دان سب بند ہوں۔

- * بند کمرے میں کونے جلا کر یا گیس کا ہیٹر چلا کر ہرگز نہ سونا۔
- * رات کو سونے سے پہلے ہیٹر، چولہا، موم بتی، دیا اور آگ وغیرہ کو بجھا دینا۔
- * رات کو گھر کی غیر ضروری بتیاں بجھا دینا۔
- * رات کو کمرے میں گھپ اندھیرا نہ ہو بلکہ مدہم روشنی ہو۔
- * سونے سے پہلے قرآن مجید کی کوئی سورت یا آیت پڑھنا۔ چاروں قل پڑھ لیں تو بہت اچھی بات ہوگی۔

- * رات کو اگر آپ کسی وقت اٹھیں تو بند جوتوں کو پہننے سے پہلے اچھی طرح جھاڑ لیں۔ کہیں ان

کے اندر کوئی موذی چیز نہ ہو۔

- * دس سال کے بچے ماں باپ کے ساتھ نہ سونیں بلکہ علیحدہ سونیں۔ بہتر ہے کہ علیحدہ کمرے میں الگ بستر پر سونیں۔ تاہم اگر ایک بستر پر لیٹیں تو کبھی بھی ایک کپڑے (کمبل، لحاف اور چادر وغیرہ) میں نہ لیٹیں۔ ہر ایک کا علیحدہ کپڑا ہو۔
- * اپنی عمر سے بڑے رشتہ داروں کے ساتھ کبھی بھی ایک بستر پر نہ سونیں۔
- * سونے کے اوقات میں یا جب دروازہ بند ہو کسی کے بیڈروم میں بغیر اجازت لیے ہرگز نہ جائیں، چاہے وہ والدین ہی کا کمرہ کیوں نہ ہو۔
- * رات کو جلد سونا اور صبح جلد جاگنا۔

لباس کے آداب

- * سکول یونیفارم صبح پہننی ہو اسے ایک دن پہلے شام کو تیار کرنا۔
- * نیا کپڑا پہننے پر اللہ کا شکر ادا کرنا۔
- * طالبات کا غیر ضروری فیشن اور قیمتی لباس سے احتراز کرنا۔
- * فاخرانہ لباس نہ پہنیں۔
- * لباس ہمیشہ صاف ستھرا اور سادہ ہو۔
- * مردوں کے لیے ریشمی لباس (بوسکی کی شلواری قمیص وغیرہ) اور سونا پہننا منع ہے۔
- * لڑکیاں خوبصورتی کے لیے چہرے کے بال نہ اکھاڑیں۔
- * لڑکیاں زیادہ میک اپ نہ کریں۔ اس سے ان کی معصومیت ختم ہو جاتی ہے۔
- * لباس ایسا پہننا جو جسم کو چھپائے اور ستر ڈھانپے۔ مردوں کے لیے ناف سے گھٹنوں تک اور عورت کے لیے سارا جسم سوائے چہرے اور ہاتھوں کے ستر ہے۔
- * گھر سے باہر سلیپر پہن کر نہ نکلیں۔
- * جوتے بھی صاف اور پالش شدہ ہوں۔

- * گھر سے باہر صاف ستھرے کپڑے پہن کر نکلیں۔ اگر ہو سکے تو خوشبو بھی استعمال کریں۔
(لڑکیاں اور خواتین خوشبو لگا کر گھر سے باہر نہ جائیں)۔
- * کبھی صرف ایک پاؤں میں جوتا نہ پہنیں۔ دونوں پہنیں یا دونوں اتار دیں۔
- * کپڑے اور جوتے دائیں طرف سے پہننا شروع کریں اور اتارتے وقت بائیں طرف سے شروع کریں۔

والدین کا احترام

- * ماں باپ کی نافرمانی نہ کرنا۔
- * ان کے ساتھ بدسلوکی نہ کرنا، بلکہ ہمیشہ نیک سلوک کرنا۔
- * ان کے سامنے اونچی آواز سے نہ بولنا۔
- * والدین سے زیادہ فرمائشیں نہ کرنا اور صرف ضرورت کی چیزیں مانگنا۔
- * والدین کی مالی حالت کے مطابق فرمائش اور مطالبات کرنا۔
- * ان کے کاموں میں ان کا ہاتھ بٹانا۔

بزرگوں کا ادب

- * گھر سے باہر بازار میں گلی محلے میں بوڑھے آدمیوں کو عزت دینا اور ان کی مدد کرنا۔ انہیں گاڑی پر سوار ہونے اور اترنے میں مدد دینا۔ انہیں بس یا گاڑی میں اپنی سیٹ دینا۔ ان کو سڑک پار کرانا۔
- * ان کو سلام کرنے میں پہل کرنا۔

آدابِ سلام

- * ہر واقف اور ناواقف کو سلام کرنا۔ سلام صرف جاننے والوں کے لیے نہیں۔
- * سلام کا بہتر جواب دینا۔
- * سوار پیدل کو اور چلنے والا بیٹھے ہوئے کو سلام کرے۔

- * جب کسی مجلس میں جائیں تو سلام کریں اور جب مجلس سے اٹھیں تو بھی سلام کریں۔
- * سلام کرنے کے ساتھ ہاتھ ملانا زیادہ بہتر ہے اور گلے ملنا اس سے بھی بہتر ہے۔ ہاتھ مضبوطی سے ملانا۔ اس سے گرم جوشی ظاہر ہوتی ہے۔

آدابِ ملاقات

- * ملاقات کے لیے آنے والے شخص سے اس کی خیریت پوچھنا، اسے خندہ پیشانی سے ملنا اور اس کی خاطر مدارات کرنا۔
- * ملنے سے پہلے وقت مقرر کر لینا اور اس وقت کی لازماً پابندی کرنا۔
- * کسی سے ملنے جانا ہو تو اپنی حیثیت کے مطابق اس کے لیے تحفہ لے جانا۔
- * بے وقت کسی کے گھر نہ جانا۔
- * اگر کوئی ملاقات سے معذرت کرے تو برانہ منانا۔

آدابِ آمد و رفت

- * وقت سے پہلے اسٹیشن یا بس سٹینڈ پر پہنچنا۔
- * بغیر ٹکٹ ہرگز سفر نہ کرنا۔ یہ بہت بڑا گناہ ہے۔
- * اکڑ کر نہ چلنا، اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ بات سخت ناپسند ہے۔
- * میانہ روی سے چلنا، بہت تیز نہ بہت آہستہ۔
- * اگر فاصلہ زیادہ ہو تو پیدل آنا، جانا صحت کے لیے مفید ہے۔

آدابِ خرید و فروخت

- * ناپ تول یا گنتی میں کمی بیشی نہ کرنا۔
- * کسی کو دھوکا نہ دینا۔
- * ہر چیز خریدنے سے پہلے اس کی جانچ پڑتال کر لینا اور اس کا بھاء و طے کرنا اور تین دکانوں سے قیمت پوچھنا پھر خریدنا۔

پڑھنے لکھنے کے آداب

- * پڑھنے لکھنے کا ٹائم ٹیبل بنانا اور اس پر سختی سے عمل کرنا۔
- * لکھتے پڑھتے وقت کتاب، کاپی کو مناسب فاصلے اور اونچائی پر رکھنا۔ کم از کم آٹھ دس انچ کا فاصلہ ہو۔
- * مطالعہ کرتے وقت کتاب پر سایہ نہ پڑے۔
- * لیٹ کر نہ پڑھنا۔
- * کم روشنی میں مطالعہ نہ کرنا اور نہ ہی لکھنے کا کام کرنا۔ اس امر کا لحاظ رکھنا کہ روشنی اوپر سے یا بائیں جانب سے آرہی ہو۔ روشنی مدھم ہونہ ہی بہت تیز۔
- * دوسروں کی موجودگی میں اونچی آواز سے نہ پڑھنا تا کہ دوسرے لوگ ڈسٹرب نہ ہوں۔
- * ہوم ورک لازماً روز مکمل کرنا۔
- * ڈکشنری کا استعمال کرنا۔

مطالعہ

- * باقاعدگی سے کورس کی کتب کے علاوہ دوسری کتب کا مطالعہ کرنا۔
- * سکول کی لائبریری کی ممبر شپ اختیار کرنا۔

مہمان نوازی

- * مہمان کی عزت و احترام اور خاطر مدارت کریں۔
- * مہمان کو بوجھ نہ سمجھیں۔ مہمان اپنا رزق ساتھ لے کر آتا ہے جب وہ چلا جاتا ہے تو میزبان کے گناہ معاف کر دیے جاتے ہیں۔ (مشکوٰۃ)
- * اگر آپ کسی کے ہاں مہمان جائیں تو زیادہ دن نہ ٹھہریں تا کہ میزبان پریشان نہ ہو جائے۔
- * مہمان کو دروازے پر خوش آمدید کہیں اور جب وہ جانے لگے تو دروازے پر الوداع کہیں۔
- * مہمان کے ساتھ وہی سلوک کریں جو آپ اپنے ساتھ چاہتے ہیں۔

* اگر آپ کسی کے گھر جائیں اور وہ پوچھیں کہ ”کون“ تو یہ نہ کہیں کہ ”میں ہوں“ بلکہ اپنا نام بتائیں۔

* مہمان میزبان کے حق میں خیر و برکت کی دعا کرے۔

* کسی کے ہاں تین دن سے زیادہ قیام نہ کرنا۔

آدابِ خوشی و غم

* غم کے موقع پر صبر کرنا۔ انا اللہ وانا الیہ راجعون پڑھنا۔

* غم کے وقت واہیلانہ کرنا۔ چیخ و پکار نہ کرنا۔

جنازے کے آداب

* جنازہ دیکھیں تو کھڑے ہو جانا۔

* ہو سکے تو جنازے کے ساتھ جانا، نماز جنازہ پڑھنا۔

* میت پر نوحہ کرنا، بین کرنا، پیٹنا اور گریبان پھاڑنا وغیرہ حرام ہے۔

شکر یہ ادا کرنا

* اچھی صحت اور دوسری بے شمار نعمتوں کے لیے اللہ کا شکر ادا کریں۔ اگر آپ شکر ادا کریں گے تو اللہ آپ کو اور زیادہ دے گا۔

* کھانا کھانے اور پانی پینے کے بعد اپنے رب کا شکر ادا کریں اور الحمد للہ کہیں۔

* والدین کا شکر یہ ادا کریں کہ وہ آپ کو زندگی کی تمام سہولتیں فراہم کر رہے ہیں۔

* جو شخص آپ کے کام آئے، آپ کی مدد کرے۔ اس کا شکر یہ ادا کریں۔

* چیز خریدتے وقت دکاندار کا شکر یہ ادا کریں۔

* کسی بھی فرد سے کوئی چیز لیں تو اس کا شکر یہ ادا کریں۔

* جو لوگوں کا شکر یہ ادا نہیں کرتا وہ اللہ کا شکر یہ ادا نہیں کرتا۔ (ترمذی)

احترام قانون

- * اللہ تعالیٰ کے ہر قانون (حکم) پر عمل کریں۔
- * اللہ کے نبی ﷺ کی سنت اور حکم پر عمل کریں۔
- * مسلمان حکومت کے قانون پر عمل کریں۔
- * سکول اور گھر کے اصول اور قوانین پر عمل کریں۔

کھیل کے آداب

- * کھیل صرف ورزش کے لیے کھیلیں۔
- * دھوکا نہ دیں۔
- * کھیل میں لڑائی جھگڑا نہ کریں۔
- * ہار کو کھلے دل سے تسلیم کریں۔
- * کھیل میں زیادہ وقت صرف نہ کریں۔

اخلاقیات

سادگی

- * لباس اور کھانے پینے میں سادگی اختیار کرنا۔

کفایت شعاری

- * بغیر حقیقی ضرورت کے خرچ نہ کرنا۔
- * فضول خرچی سے پرہیز کرنا۔

چھوٹوں سے شفقت

- * چھوٹوں سے پیار کرنا۔

- * ان کی مدد کرنا، ان کی تعلیم میں مدد کرنا۔
- * ان کو تنگ نہ کرنا۔
- * ان کو نہ جھڑکنا، نہ مارنا۔
- * غلطی پر انہیں معاف کرنا اور پیار سے سمجھا دینا۔

خوش خلقی

- * ہر ایک سے نرم لہجے میں بات کرنا۔
- * ہر ایک سے مسکرا کر ملنا۔
- * کسی سے ناراضگی ہو جائے تو صلح میں جلدی اور پہل کرنا۔
- * کسی کو شرمندہ نہ کرنا۔
- * کسی سے لڑائی جھگڑا نہ کرنا۔
- * بے مقصد بحث نہ کرنا۔

حلم اور رواداری

- * دوسروں سے نرمی برتنا۔
- * دوسروں کی غلطیوں سے درگزر کرنا۔
- * کوئی غلطی کرے تو اسے نرمی سے سمجھانا۔

عفو و درگزر

- * چھوٹے بہن بھائیوں اور دوستوں کی غلطیاں معاف کرنا۔
- * غصے کو پی جانا اور دوسروں کو معاف کرنے کی عادت بنالینا۔

کمزوروں کی مدد کرنا

- * بوجھ اٹھانے میں دوسروں کی مدد کرنا۔

* معذروں اور بوڑھوں کی مدد کرنا۔

اخلاص

* دوسروں کے خلاف بُرا نہ سوچنا۔

* کسی کو دھوکہ نہ دینا۔

* غلط مشورہ نہ دینا بلکہ ہمیشہ اچھا مشورہ دینا۔

صبر

* اپنی باری کا انتظار کرنا۔

* امتحان اور کھیل میں ناکامی پر صبر کرنا۔ ناکامی سے سبق سیکھنا۔

* معافی مانگنے کو خوشگوار سمجھنا اور معاف کیجیے یا سوری کہنا سیکھنا۔

سخاوت

* غریبوں اور محتاجوں کی مالی مدد کرنا۔

* اپنے جیب خرچ سے کم از کم ہر ماہ دو بار ایک دن کا خرچ اللہ کی راہ میں دینا۔

توبہ

* اگر کوئی غلط کام یا گناہ ہو جائے تو اس کا اعلان نہ کرنا اور دل میں شرمندگی محسوس کرنا۔

* فوراً توبہ کرنا۔ اللہ سے معافی مانگنا اور آئندہ کے لیے اس سے بچنے کا اللہ تعالیٰ سے عہد

کرنا۔

حسنِ ظن

* دوسروں کے بارے میں اچھا گمان رکھنا اور بلا سبب کسی کی نیت پر شک نہ کرنا۔

غریبوں اور مسکینوں سے حسنِ سلوک

* کمزوروں، غریبوں اور مسکینوں کی مدد کرنا۔

- * اگر مدد نہ کر سکتے ہوں تو حسن سلوک سے پیش آنا، ان کے لیے دعا کرنا۔
- * انہیں حقیر نہ سمجھنا، برا بھلا نہ کہنا، ان کی نقل نہ اتارنا اور ان کے ساتھ زیادتی نہ کرنا۔

معذوروں سے حسن سلوک

- * معذوروں کی مدد کرنا۔
- * معذوروں کو حقیر نہ سمجھنا۔ ان کی نقل نہ اتارنا اور ان کا مذاق نہ اڑانا۔
- * معذوروں سے عبرت پکڑنا اور اللہ کا شکر ادا کرنا کہ اس نے آپ کو اس مصیبت سے محفوظ رکھا۔

جھوٹ

- * کبھی جھوٹ نہ بولنا، ہمیشہ سچ بولنا۔
- * مذاق میں بھی جھوٹ نہ بولنا۔
- * مسلمان کبھی جھوٹا نہیں ہوتا۔
- * جھوٹی گواہی نہ دینا۔
- * کسی پر جھوٹا الزام نہ لگانا۔
- * جھوٹی قسم نہ کھانا۔
- * جھوٹ بولنے سے رزق میں کمی ہوتی ہے۔

وعدہ

- * وعدے کو ہمیشہ پورا کرنا۔
- * ایسا وعدہ نہ کرنا جسے پورا نہ کیا جاسکے۔

ایمان داری

- * کبھی دھوکا نہ دینا۔ مالی کامیابی کی سب سے بڑی وجہ ایمان داری ہے۔
- * کبھی بدیانتی نہ کرنا۔

* امانت میں خیانت نہ کرنا۔

گالی دینا

* صحابہ کو گالی نہ دینا۔ ان کو گالی دینے والے پر لعنت ہے۔

* کبھی کسی کو گالی نہ دینا۔

* بے حیائی اور گندی باتیں نہ کرنا۔

غصہ

* غصہ کنٹرول کرنا۔

* بات بات پر غصہ کا اظہار نہ کرنا۔

* جھگڑانہ کرنا۔

* غصہ ضبط کرنا۔

غلطی

* غلطی ہو جائے تو اس کا اعتراف کرنا۔ معذرت کرنا، معافی مانگنا۔

* غلطی ہو جائے تو اس کی تلافی کرنا۔

فضول خرچی

* صرف وہی چیز خریدنا جس کی ضرورت ہو۔

* سگریٹ، پان، نسوار اور چیونگم وغیرہ کی عادت نہ ڈالنا۔

* وسائل ضائع نہ کرنا، کمرے سے باہر جاتے ہوئے بتی بجھا دینا، پنکھا بند کر دینا، نہاتے

ہوئے خواہ مخواہ پانی ضائع نہ کرنا، واش روم سے باہر نکلتے وقت ٹونٹی بند کر دینا وغیرہ۔

* ضرورت سے زیادہ چیزیں نہ خریدنا۔

بخل

- * ضرورت کے وقت حسبِ حیثیت کھلے دل کے ساتھ خرچ کرنا۔
- * غیر ضروری کنجوسی نہ کرنا۔

دھوکا دہی

- * کسی کو دھوکہ نہ دینا۔
- * امتحان میں نقل نہ کرنا، جواب نہ پوچھنا۔
- * دوسروں کو دھوکا دینے والا، ہمیشہ ذلیل ہوتا ہے۔

بُری صحبت

- * صرف اچھے، محنتی، نیک اور شائستہ لوگوں کے ساتھ دوستی کرنا۔
- * پڑھائی میں لائق، ہوشیار لڑکوں کے ساتھ دوستی کرنا۔
- * بروں کی صحبت سے ہر قیمت پر بچنا، بُری صحبت انسان کو بُرا بنا دیتی ہے۔

مذاق اڑانا

- * کسی کا نام نہ رکھنا۔
- * کسی کا مذاق نہ اڑانا۔
- * کسی کی نقل نہ اُتارنا۔
- * کسی کو حقیر اور کمتر نہ سمجھنا۔
- * ساتھیوں کے نام نہ بگاڑنا، پورا نام لینا۔
- * کسی کی خامیوں کا اس کے منہ پر ذکر نہ کرنا۔
- * کسی کی خامیوں کا اس کی عدم موجودگی میں بھی ذکر نہ کرنا۔

ایذارسانی

- * کسی مسلمان کو پریشان نہ کرنا۔
- * ساتھیوں اور دوستوں کو تنگ نہ کرنا۔
- * کسی کو نہ ڈرانا، خصوصاً کسی کو اسلحہ سے نہ ڈرانا۔ مذاق میں بھی نہیں۔

جانوروں سے حسن سلوک

- * جانوروں کو نہ ستانا اور نہ مارنا۔
- * پالتو جانوروں اور پرندوں کی خوراک کا خیال رکھنا۔
- * پرندوں اور جانوروں کو تکلیف نہ پہنچانا۔ انہیں پنجروں میں بند نہ رکھنا۔

قسم اٹھانا

- * جھوٹی قسم نہ کھانا۔
- * صرف اللہ کی قسم کھانا۔
- * بات بات پر قسم نہ کھانا یعنی زیادہ قسمیں نہ کھانا۔

رشتہ داروں سے تعلقات

- * رشتہ داروں سے تعلقات منقطع نہ کرنا۔
- * ان کی زیادتی کو معاف کرنا۔
- * ان سے بدسلوکی نہ کرنا۔
- * ان کے ساتھ فیاضی اور احسان کا سلوک کرنا۔
- * ان کی ہر طرح سے مدد کرنا۔

پڑوس

- * پڑوسی سے اچھا سلوک کرنا۔

- * اسے تکلیف نہ دینا۔
- * انہیں تحفے تحائف دینا، ان کے ہاں سالن وغیرہ بھجوانا۔
- * انہیں روزمرہ کے استعمال کی چیزیں دینے سے انکار نہ کرنا۔
- * گلی محلے کے لوگوں کا احترام کرنا اور ہر بڑے کو سلام کرنا۔

ٹیلی فون کے آداب

- * فون سنتے وقت پہلے اپنا تعارف کروانا اور اس کے بعد گفتگو کرنا۔
- * فون صرف ضرورت کے وقت استعمال کریں۔ فضول گپ شپ کے لیے نہیں۔
- * کسی کو فون کرتے ہوئے پہلے السلام علیکم کہیں پھر اپنا تعارف کرائیں اور اس کے بعد گفتگو کریں۔

ٹیلی ویژن کے آداب

- * ڈرامے نہ دیکھنا۔
- * مار دھاڑ پر مبنی پروگرام نہ دیکھنا۔
- * امتحان کے دنوں میں ٹی وی ہرگز نہ دیکھنا۔
- * ایک پروگرام کے مطابق ٹی وی دیکھنا، ہر پروگرام نہ دیکھنا۔
- * ٹی وی پر صرف تعمیری اور منتخب پروگرام دیکھنا۔
- * گانے، ناچنے اور اخلاق خراب کرنے والے پروگرام نہ دیکھنا۔
- * ٹی وی پر صرف بچوں کے پروگرام یا کھیل وغیرہ دیکھنا۔
- * ٹی وی وقت کے ضیاع کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ کامیاب لوگ ٹی وی پر زیادہ وقت ضائع نہیں کرتے۔
- * ٹی وی دیکھنے سے حتی الامکان پرہیز کرنا کیونکہ مسلمان مردوں کا غیر عورتوں اور عورتوں کا غیر مردوں کو دیکھنا مناسب نہیں، خصوصاً جب وہ غیر مناسب لباس میں ہوں۔

وقت کی پابندی

- * اپنے وقت کا بہترین استعمال کرنا۔
- * آنے جانے میں وقت کی پابندی کرنا۔ کامیاب لوگ ایسا ہی کرتے ہیں۔
- * کبھی بھی آج کا کام کل تک ملتوی نہ کریں۔ کام ملتوی کرنا نا کامی کی بنیاد ہے۔
- * دن کے 24 گھنٹوں کا ٹائم ٹیبل بنانا۔ پڑھائی، کھیل، ٹی وی، یعنی ہر کام کے لیے وقت مقرر کرنا۔ پھر اس ٹائم ٹیبل کی پابندی کرنا۔
- * جب بھی کوئی کام کرنے لگیں تو اپنے آپ سے سوال کریں کہ آیا میں اس وقت اس سے بہتر کوئی اور کام کر سکتا ہوں؟ پھر وہی بہتر کام کریں۔

متفرق

- * ویڈیو گیمز، لڈو اور کمپیوٹر پر وقت ضائع نہ کرنا۔
- * کھیل اور ورزش میں باقاعدگی اختیار کرنا۔ اس کے لیے روزانہ ایک گھنٹہ متعین کرنا۔
- * بجلی سے چلنے والی مشینوں کو نہ چھیڑنا۔
- * بد نظمی اور بے ترتیبی سے بچنا۔ ہر کام سلیقے اور قرینے سے کرنا۔
- * ہر چیز رکھنے کی جگہ مقرر کرنا اور اسے وہیں رکھنا۔
- * دوسروں کی مدد کرنے کے مواقع تلاش کرنا۔
- * جب بلندی پر چڑھیں تو اللہ اکبر کہیں۔ جب نیچے اتریں تو سبحان اللہ پڑھیں۔
- * دوسروں کے کاموں میں تعاون اور مدد کرنا۔
- * مارشل آرٹس سیکھنا۔
- * کبھی دست سوال دراز نہ کرنا۔

زندگی میں کامیابی کے گر

- * محنت میں عظمت۔ بھرپور محنت کرنا۔

- * دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں۔
- * زندگی کے کسی بھی مرحلے پر مایوس نہ ہونا۔
- * بار بار کوشش کرنا، حتیٰ کہ کامیاب ہو جانا۔
- * پوری کوشش کر کے نتیجہ اللہ پر چھوڑ دینا اور اس پر بھروسہ کرنا۔
- * ہر وقت آگے بڑھنے کی لگن رکھنا اور اس کے لیے کوشش کرنا۔
- * ہر کام کو بہترین انداز سے کرنا۔

کلاس ششم تا ہشتم

عبادات

- * سکول میں نماز کی سختی اور چیلنگ۔
- * نماز جنازہ۔
- * روزے کی اہمیت۔
- * روزے کے فقہی مسائل۔
- * روزے کی ترغیب۔

قرآن مجید

ترجمہ

- کلاس 6:1 پارہ
- کلاس 7:3 پارے
- کلاس 8:8 پارے

حفظ

- * 30 ویں پارے کا آخری نصف۔
- * اہم احادیث۔

آداب تلاوت

- * قرآن مجید کو سمجھنے کی کوشش کرنا۔
- * قرآن مجید کے احکام پر عمل کرنا۔

آدابِ دُعا

* دعائیں عاجزی اختیار کرنا۔

ذکرِ اذکار

* موقعِ محل کے مطابق قرآن و سنت میں مذکور دعائیں پڑھنا۔

چھینک اور جمائی کے آداب

* مجلس میں جمائیاں نہ لینا۔ اسے عدم دلچسپی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

* مجلس میں چھینک آجائے تو منہ ڈھانپ لینا۔

لباس کے آداب

* لباس مالی حیثیت کے مطابق ہونا چاہیے۔ استطاعت نہ ہو تو قیمتی لباس پر اصرار نہ کرنا۔

* لڑکے لڑکیوں جیسا اور لڑکیوں جیسا لباس ہرگز نہ پہنیں۔

* بچیوں کو چاہیے کہ وہ سکول چادر لے کر جائیں۔

سفر کے آداب

* سفر شروع کرنے سے پہلے سفر کی دعا پڑھنا۔

* گھر سے باہر جاتے ہوئے دعا کرنا۔

* بہتر ہے کہ طویل سفر اکیلے نہ کریں۔

* سفر میں سامان کم سے کم ہو۔

* بہتر ہے کہ رات کا سفر نہ کیا جائے۔ اگر کرنا پڑے تو اکیلے سفر نہ کریں۔ 2 یا 3 کے گروپ کی

صورت میں کریں اور اپنے میں سے کسی ایک کو لیڈر بنائیں اور اس کی اطاعت کریں۔

* سفر میں کوئی کتاب ساتھ رکھیں تاکہ فارغ وقت میں کتاب کا مطالعہ کر سکیں۔

* ٹرین یا بس وغیرہ میں سفر کرتے وقت ہم سفر مسافروں سے خوش اخلاقی سے پیش آئیں۔

- * جب کسی نئی جگہ جائیں تو اس علاقے کے رسم و رواج کا احترام کریں۔
- * سفر کے دوران میں کھانا ہلکا پھلکا کھائیں۔
- * سفر میں قیمتی چیز ساتھ نہ رکھیں۔
- * سفر کے دوران میں گھروالوں سے مسلسل رابطہ رکھیں۔
- * سفر میں سارے پیسے ایک جگہ نہ رکھیں بلکہ مختلف جگہ رکھیں۔ خدانخواستہ ایک جگہ کے گم ہو جائیں تو دوسری جگہ کے محفوظ رہیں۔
- * اگر کسی ہوٹل میں قیام کریں تو کمرے کی کنڈیاں اور تالے وغیرہ چیک کر لیں۔ رات کو سوتے وقت کنڈیاں لگالیں۔
- * سفر سے واپس پر ابو، امی اور بہن بھائیوں کے لیے تحائف لائیں۔ ان کا قیمتی ہونا ضروری نہیں۔ اس سے محبت بڑھتی ہے۔
- * بس اور ٹرین میں خواتین اور بزرگوں کو اپنی سیٹ دے کر ان سے دعائیں لیں۔

میزبانی و مہمان نوازی کے آداب

- * میزبان کے پاس تین دن سے زیادہ نہ رہنا، الا یہ کہ خصوصی حالات ہوں۔
- * کسی کے ہاں مہمان بن کر جانا ہو تو موزوں تحفہ لے کر جانا۔
- * مہمان کی سہولت کا ہر ممکن خیال رکھنا۔
- * میزبان سے خصوصی کھانوں کی فرمائش نہ کرنا بلکہ جو خدمت بھی وہ کرے، اسے خوش دلی سے قبول کرنا۔
- * آتے وقت میزبان کا دل کی گہرائیوں سے شکر یہ ادا کرنا۔

آدابِ خرچ

- * جہاں ضرورت ہو وہاں خرچ کرنے سے نہ ہچکچانا۔
- * ضرورت اور حیثیت کے مطابق خرچ کرنا مگر فضول خرچی اور کنجوسی سے بچنا۔

* والدین کو مالی وسعت نہ ہو تو اپنے مطالبات نہ دہرانا، انہیں مجبور نہ کرنا۔

آدابِ سلام

* مصافحہ اور معائنہ کرنا۔

* جب لوگ عبادت کر رہے ہوں، قرآن مجید پڑھ رہے ہوں، جمعہ اور عید کا خطبہ ہو رہا ہو یا کلاس ہو رہی ہو یا جب کوئی فرد پیشاب پاخانہ کر رہا ہو تو سلام نہ کرنا۔

بیمار پرسی

* مریض کے پاس زیادہ دیر نہ بیٹھنا۔

* مریض کو تسلی دینا، حوصلہ دینا کہ وہ جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

* اس کے پاس مایوسی اور منفی باتیں نہ کرنا۔

* اس کے لیے کوئی تحفہ لے کر جانا۔

* اس سے اپنے لیے دعا کرانا۔

ملازمین کے ساتھ حسن سلوک

* ملازمین کو اپنے ساتھ کھانے میں شریک کرنا یا کم از کم وہی کھانا لگ دے دینا۔

* ملازم سے غلطی ہو جائے تو اسے معاف کر دینا، سزا نہ دینا۔

* اس کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آنا۔

* ملازم بڑی عمر کا ہو تو اسے ادب و احترام سے بلانا۔

* ملازم کی بے عزتی نہ کرنا، اس کی عزت نفس کو مجروح نہ کرنا۔

غریبوں اور مسکینوں سے حسن سلوک

* غریبوں اور محتاجوں کی حالت سے عبرت پکڑنا اور اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کرنا اور ان کی مدد

کرنا۔

آدابِ تفریح

* بے ہودہ اور لغو تفریح سے پرہیز کرنا۔ (مثلاً ہر وقت تاش، لڈو، ویڈیو گیمز یا گانے سننے میں مصروف رہنا)۔

* بہتر ہے کہ تفریح کے لیے کوئی ایسا کھیل کھیلنا جس سے جسم کی ورزش بھی ہو۔

* تفریح کے وقت اہم باتوں سے غافل نہ ہو جانا مثلاً نماز نہ پڑھنا، ہوم ورک نہ کرنا۔

احترامِ قانون

* قانون کی پابندی کرنا اور اگر کوئی قانون کی خلاف ورزی کرے تو اسے نرمی اور محبت سے سمجھانا۔

جانوروں اور پرندوں پر رحم

* جانوروں کو بلا وجہ نہ مارنا اور تنگ نہ کرنا۔

* گھر میں اگر مویشی ہوں (گائے، بھینس وغیرہ) یا پالتو جانور ہوں (جیسے کتا، بلی وغیرہ) تو

ان کو وقت پر کھلانا پلانا، ان کی صفائی کا خیال رکھنا اور بیماری میں ان کا علاج کرانا۔

* مویشیوں سے ان کی طاقت سے زیادہ کام نہ لینا۔ زیادہ بوجھ نہ ڈالنا۔

اخلاقیات

* نیکی کی دعوت دینا۔

* دوسروں کو نیکی کی تلقین کرنا۔

* دوسروں کو نیکی کی تلقین کرنے سے پہلے خود عمل کرنا۔

* نیکی کی ترغیب یا بُرے کام سے روکنے کا کام پیار و محبت اور نرمی سے کرنا۔

نیت

* ہر کام میں نیت صاف رکھنا۔

* ہر کام (نیکی) صرف اللہ کو خوش کرنے کے لیے کرنا۔

حسد

- * حسد نہ کرنا کہ یہ نیکیوں کو کھا جاتا ہے۔
- * دوسروں کو نعمت ملنے پر خوش ہونا عظمت کی علامت ہے۔

عیب جوئی

- * دوسروں کی عیب جوئی نہ کرنا۔
- * اپنے آپ کو عیب سے پاک نہ سمجھنا۔

منافقت

- * قول و فعل میں مطابقت پیدا کرنا۔
- * جو بات دوسروں کو کہنا پہلے خود اس پر عمل کرنا۔

ٹوہ لینا

- * کسی کا خط نہ پڑھنا۔
- * کسی کا SMS نہ پڑھنا۔
- * کسی کی خامیوں کو جاننے کی کوشش نہ کرنا۔

چغلی

- * دوسروں کی چغلی نہ کھانا۔
- * دوسروں کے درمیان لڑائی جھگڑا اور فساد نہ ڈالنا۔

غیبت

- * دوسروں کی غیبت نہ کرنا۔
- * دوسروں سے نفرت نہ کرنا۔

* دوسروں کی کمزوریوں، خامیوں اور برائیوں کو نہ اچھالنا بلکہ ان کی پردہ پوشی کرنا۔

تکبر

* تکبر نہ کرنا۔

* کسی کو حقیر نہ جاننا۔

* کسی کو کمتر نہ سمجھنا۔

* اپنے آپ کو دوسروں سے بہتر اور اعلیٰ نہ سمجھنا۔

ضد

* اپنی رائے پر اصرار نہ کرنا۔

* اپنی بات منوانے کے لیے ضد نہ کرنا۔

* اپنی رائے میں غلطی کا امکان تسلیم کرنا۔

جلد بازی

* جلد باز شیطان کا بھائی ہے۔

* ہر بات اور کام خوب سوچ سمجھ کر کرنا اور جلد بازی سے پرہیز کرنا۔

خود غرضی

* ہمیشہ اپنے فائدے کا نہ سوچنا۔

* خود غرضی سے بچنا اور دوسروں کی مدد کرنا۔

ریا کاری

* اپنے ظاہر اور باطن کو یکساں رکھنا۔

* بے جانمود و نمائش سے پرہیز کرنا۔

* دکھانے کے لیے کوئی کام نہ کرنا۔ دکھاوے کے لیے کام کرنا شرک ہے۔

کام چوری

- * کام چوری ہرگز نہ کرنا، پورا کام کرنا۔
- * اپنے فرائض پوری ایمان داری سے ادا کرنا۔

محنت

- * خوب دل لگا کر کام کرنا، پورا کام کرنا۔
- * معاوضہ سے زیادہ کام کرنا۔
- * کامیابی میں محنت کا کردار بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔

طعنہ زنی

- * کبھی کسی کو طعنہ نہ دینا۔

بدگمانی

- * ہمیشہ دوسروں کے بارے میں اچھا گمان رکھنا۔

نرم مزاجی

- * اللہ تعالیٰ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو نرم اور دھیمے مزاج کے لوگ پسند ہیں۔

معاہدہ

- * معاہدے کی ہمیشہ پابندی کرنا۔

متفرق

- * حقائق نہ چھپانا۔
- * قناعت کرنا مگر بہتری کی کوشش کرنا۔
- * آخرت کی فکر کرنا۔

* چھٹی کلاس سے شخصی ہپناٹزم سکھانا اور اسے تعلیم اور تربیت کے لیے استعمال کرنا۔
 * ہماری کتاب ”روزمرہ آداب“ کا اچھی طرح مطالعہ کرنا۔ اس کا امتحان ہو۔ اس میں پاس ہونا ضروری ہو۔

* سلیپس سے متعلق قرآن وحدیث کو یاد کرنا۔ اس کا امتحان ہو۔ اس میں پاس ہونا ضروری ہے۔

* کامیابی کے اصولوں سے مختصراً آگاہی۔
 * کامیاب شخصیت کے اصولوں سے مختصر تعارف۔
 * تحریر اور تقریر کی صلاحیت کی نشوونما۔

کلاس نہم ودہم

عبادات

- * زکوٰۃ کی اہمیت اور تفصیل۔
- * جہاد کی اہمیت۔
- * حج کی اہمیت۔
- * حرمت سود۔

قرآن مجید

ترجمہ

- * نہم کلاس: 18 پارے
- * دہم کلاس: قرآن مکمل

مطالعہ

- * ہماری کتاب ”اچھا مسلمان، برا مسلمان“۔
- یہ کتاب میٹرک تک بچوں کو ازبر ہو جائے۔ بچے اس پر عمل کریں۔ اس کتاب کا امتحان ہو۔ نصف نویں کلاس میں اور نصف دسویں کلاس میں۔
- * ہماری کتاب ”روزمرہ آداب“ پوری کتاب کا امتحان دوبارہ ہو۔

حقوق و فرائض

- * دوسروں کے حقوق کو احسن طریقے سے ادا کرنا۔
- * اپنے فرائض کو ایمان داری اور بہترین طریقے سے ادا کرنا۔

آدابِ طہارت و صفائی

- * بگلوں کے نیچے سے بال صاف کرنا۔
- * زیر ناف بات صاف کرنا۔ یہ بال 40 دن کے اندر صاف کر لینے چاہئیں۔
- * رات کو ٹرکوں کا پیشاب کے راستے سے سفید مادہ نکل جاتا ہے۔ اس سے انسان ناپاک ہو جاتا ہے۔ پاکی کے لیے غسل کیا جائے۔ اس مادے کا نکلنا کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ بلوغت کی علامت ہے۔ نہ اس سے کمزوری ہوتی ہے اور نہ ہی اس کے علاج کی ضرورت ہے۔ یہ ایک نارمل عمل ہے۔ اسی طرح بعض اوقات ہاتھ لگنے سے بھی مادہ خارج ہو جاتا ہے، اس کا بھی کوئی نقصان نہیں۔
- * بچیوں میں ماہواری کا خون آتا ہے۔ یہ بھی نارمل بات ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ یہ بھی بلوغت کی علامت ہے۔ ان دنوں نماز معاف ہو جاتی ہے اور روزوں کی قضا ادا کرنی پڑتی ہے۔ خون بند ہونے پر پاکی کے لیے غسل کیا جائے، اور کپڑے بدل لیے جائیں۔
- * بچیاں گھر سے باہر تنگ اور بھڑکیلا لباس نہ پہنیں، خوشبو نہ لگائیں۔

متفرق

- * کامیابی کے اصولوں سے آگاہی۔ (مفصل)
- * کامیاب لوگوں کی بنیادی خوبیاں پیدا کرنا۔
- * مطالعے کے طریقوں سے آگاہی۔
- * مسلمانوں کے دورِ عروج سے آگاہی (خلاصہ)۔
- * کورس کی کتابوں کے علاوہ اضافی مفید مطالعہ۔ سیرت النبی، سیرت صحابہ، سوانح وغیرہ۔
- * شخصی پیناٹرم کی مشق۔
- * NLP کے بنیادی طریقوں کی مشق۔
- * قانون کشش۔

- * سوچا کیسے جائے؟
- * مقصدِ زندگی کا تعین۔
- * مطالعہ کا شوق۔
- * ریسرچ کا شوق۔
- * ذہنی دباؤ سے نمٹنا۔

ٹیچر

- * طلبہ استاد کو نمونہ سمجھتے ہیں لہذا استاد کو چاہیے کہ وہ طلبہ کے لیے اچھا نمونہ (رول ماڈل) بنے۔ کلاس میں سگریٹ نہ پیے، گالی نہ بکے، جھوٹ نہ بولے، جو کہے اس پر عمل کرے۔ قول و فعل میں تضاد نہ ہو۔
- * ٹیچر تعلیم کے ساتھ ساتھ کچھ وقت تربیت کو بھی دے۔
- * تربیت کا انچارج ٹیچر ہر ہفتے ایک پیریڈ بچوں کی تربیت کے لیے مختص کرے۔ یہ پیریڈ ہر روز بھی ہو سکتا ہے۔
- * ٹیچر نرمی کرے۔ تربیت سختی سے نہ کی جائے۔ نرمی کا پہلو غالب ہو۔
- * یاد رہے کہ بچوں کو محبت کی ضرورت ہے۔ پیار و محبت کو حاصل کرنے کے لیے وہ ہر کام کرنے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔
- * بچے محبت، حوصلہ افزائی (Encouragement)، گرمجوشی (Warmth) اور ہمت بندھانے (Support) کے ماحول میں زیادہ اچھا پڑھتے اور سیکھتے ہیں۔
- * کلاس میں سزا کم سے کم ہو۔ پہلی غلطی پر سزا نہ دی جائے۔ 10 سال سے کم عمر کے بچوں کو نہ مارا جائے۔ جب بچہ اپنی اصلاح کر لے تو اس سے پیار و محبت کا سلوک کیا جائے۔
- * بچوں کو بتایا جائے کہ زندگی آسان نہیں۔ پھولوں کا بستر نہیں۔ مشکل بلکہ بہت مشکل ہے، لیکن اگر بچے تیاری کر لیں تو آسان ہے۔
- * بچوں کو بتایا جائے کہ تعلیم آٹھ گھنٹے کی ایک ملازمت (Full Time Job) کی طرح ہے۔ لہذا بہتر تعلیم کے لیے ان کو خوب محنت کرنا ہوگی۔
- * بچے کو یہ بھی بتایا جائے کہ دنیا میں کوئی کام مشکل نہیں۔ انسان اللہ کی مدد سے ہر کام کر سکتا ہے اور ہر چیز حاصل کر سکتا ہے۔

* بچے کی کارکردگی پر تنقید کریں نہ کہ اس کی ذات پر۔ مثلاً یہ کہیں کہ حساب میں آپ کی کارکردگی اچھی نہیں، خراب ہے، نہ کہ تم بہت نا اہل اور نالائق ہو۔

* بچے کی تصور کی مدد سے بہتر سیکھتے اور یاد کرتے ہیں۔

* بچے کسی کام کے بارے میں سوچیں کہ وہ آسان ہے تو وہ آسان ہو جاتا ہے۔

* ٹیچر زیادہ وقت پڑھانے میں جب کہ کم وقت کلاس روم کو منظم کرنے میں لگائے۔

* ٹیچر بچوں کو مطالعہ کرنے اور سوچنے کے طریقوں سے آگاہ کرے۔

* بچوں میں حریت فکر پیدا کرے۔ اس کے لیے بچوں کو سوال کرنے پر اکسائے، بچوں کو

جواب سے مطمئن کرے۔ سوال کرنے پر شاباش دے نہ کہ جھڑکے یا حوصلہ شکنی کرے۔

* بچوں میں مطالعہ کی عادت ڈالے۔ اس کے لیے سبق پڑھانے سے پہلے طلبہ کو از خود سبق

پڑھنے کو کہا جائے یا بچے گھر سے پڑھ کر آئیں۔ جو بچے گھر سے پڑھ کر آئیں انہیں شاباش

دی جائے۔

* عموماً طلبہ سمجھتے ہیں کہ ان کی کامیابی کی وجہ ان کی صلاحیت اور محنت ہے اور ناکامی کی وجہ

دوسرے عناصر مثلاً قسمت وغیرہ ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ سوچ بالکل غلط ہے۔

* بچوں کو پر زور طریقے سے بتایا جائے کہ وہ اپنی کامیابی یا ناکامی کے ذمہ دار خود ہیں۔

* ٹیچر بچوں کو یہ بھی بتائے کہ ان کی کامیابی کا زیادہ تر انحصار ان کی کوشش اور محنت پر ہے نہ کہ

صلاحیت اور ذہانت پر۔

* طلبہ ان ٹیچروں سے زیادہ سیکھتے ہیں جو ان کو چھوتے ہیں مثلاً کندھے پر ہاتھ رکھتے ہیں۔

* کلاس میں ٹیچر ہمیشہ مثبت فقرے بولے مثلاً ”جھوٹ نہ بولیں“ کی بجائے ”ہمیشہ سچ

بولیں کہیں“۔ ”مت چیخیں“ کی بجائے ”آہستہ بولیں“۔

* ٹیچر بچوں کو بتائے کہ وہ بولنے سے پہلے سوچیں۔

* ٹیچر کو ہوم ورک دیتے وقت دوسرے اساتذہ اور مضامین کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔

ہوم ورک کتنا ہو؟

پہلی تا تیسری کلاس: 30 منٹ

چوتھی تا چھٹی کلاس: 45 منٹ

ساتویں تا آٹھویں کلاس: ڈیڑھ گھنٹہ

نویں اور دسویں کلاس: اڑھائی گھنٹے

* بچے کو کلاس میں تصور کرنا سکھایا جائے۔ تصور کرنا پڑھائی کو بہت آسان بنا دیتا ہے۔

کلاس روم مینجمنٹ

* استاد کلاس میں وقت پر پہنچے۔ کبھی لیٹ نہ ہو۔ ٹیچر بچوں کے لیے رول ماڈل ہوتا ہے۔

* استاد بچوں کے ساتھ دوستانہ ماحول میں گفتگو کرے۔ اپنے طلبہ کے انفرادی اختلافات کو

مذ نظر رکھے۔ تمام بچے ایک جیسے نہیں ہوتے۔

* استاد بچوں کی عزت نفس کو مجروح نہ کرے۔

* کلاس میں داخل ہوتے وقت ٹیچر کے چہرے پر مسکراہٹ ہو اور بلند آواز سے السلام علیکم

کہے۔ دور بیٹھے طلبہ کے لیے ہوا میں ہاتھ لہرائے یعنی ہاتھ سے سلام کرے۔ اس طرح دور

بیٹھے بچے بھی اپنے آپ کو استاد کے قریب محسوس کرتے ہیں۔

* وقت ضائع کیے بغیر حاضری لیں۔ 5 منٹ میں حاضری مکمل ہو جانی چاہیے۔

* گزشتہ روز کے غیر حاضر طلبہ کو کھڑا کریں۔ وجہ پوچھیں مگر زیادہ تفصیل میں نہ جائیں۔

* کلاس میں دیر سے آنے والے بچوں اور بغیر کسی شدید ضرورت کو چھٹی کرنے والے بچوں کو

جرمانہ کیا جاسکتا ہے۔ یہ باہمی مشورے سے کیا جائے۔ یہ ٹیچر سمیت سب پر لاگو ہو۔ ٹیچر

سمیت کسی کو معافی نہ دی جائے۔ اس طرح ٹیچر بھی بروقت آنے کی کوشش کریں گے۔

* گزشتہ روز کے سبق، گھر کے کام کو چیک کریں۔ فطری طور پر 40 منٹ کے پیریڈ میں

ساری کلاس کے کام کو چیک نہیں کیا جاسکتا۔ اس کا حل یہ ہے کہ ساری کلاس کے گروپ

بنائیں۔ ایک گروپ میں 5 بچے ہوں۔ ہر گروپ کا ایک لیڈر بنائیں جو کہ لائق طالب علم ہو۔ ٹیچر پہلے لیڈر کا کام چیک کرے پھر لیڈر اپنے گروپ کا کام چیک کرے۔ اس میں 10 منٹ لگیں گے۔

* 28 منٹ آج کے سبق پر دیئے جائیں۔ سبق کا آغاز کرنے سے پہلے ٹیچر بچوں کو اپنی طرف متوجہ کرے۔ کلاس میں داخل ہوتے ہی سبق کا آغاز کرنے سے طلبہ عدم دلچسپی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

* آخری دو منٹ فن (Fun) کے لیے ہوں۔ اس میں کوئی کوٹیشن، کوئی مفید Tip بتادیں یا لطیفہ سنا دیں۔

* کبھی طلبہ سے بحث نہ کریں۔ اس سے استاد کی شخصیت مجروح ہوتی ہے۔ مسئلے کو علیحدگی میں حل کریں۔ اگر ضرورت پڑے تو والدین کو بلا لیں۔

* ٹیچر ہمیشہ نرم خو، شائستہ، خوش اخلاق (Courteous) ہو مگر بچوں کے ساتھ زیادہ Frank یعنی بے تکلف نہ ہو۔ یہ نہ صرف ٹیچر کی ذلت اور رسوائی کا سبب ہوں گے بلکہ امتحانی نتائج بھی خراب ہوں گے۔

* کلاس میں کرسیوں کو اس ترتیب سے رکھا جائے کہ استاد آسانی سے ہر طالب علم تک پہنچ سکے۔

* شرمیلے بچوں کو پہلی رو میں بٹھایا جائے۔ ان کو زیادہ مدد، رہنمائی اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔ ٹیچر شرمیلے اور خود اعتمادی سے عاری بچوں کو خصوصی توجہ دے۔ ان کی حوصلہ افزائی کی جائے۔ ان کی توقیر ذات (Self Esteem) کو بہتر بنایا جائے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ شرمیلے بچے عموماً بہت ذہین ہوتے ہیں۔

* کلاس میں شور کرنے والے اور کلاس کو ڈسٹرب کرنے والے بچے عموماً آخری سیٹوں پر بیٹھے ہوتے ہیں اور یہ گروپ کی صورت میں بیٹھتے ہیں۔ ایک تنہا بچہ شور نہیں کر سکتا۔ ان گروپوں

کو توڑ دیں اور انہیں علیحدہ علیحدہ بٹھائیں۔

* کلاس کا ایک مانیٹر ہو جو ٹیچر کی عدم موجودگی میں کلاس کو کنٹرول کرے۔ استاد کی غیر حاضری میں اس کا نائب ہو۔

* ٹیچر ہمیشہ پرامید (Optimistic) ہو۔ بچوں کو کبھی بدھو، احمق (Stupid) اور کند ذہن (Dull Minded) وغیرہ نہ کہا جائے۔ یہ الفاظ ایک ٹیچر کے لیے مناسب نہیں۔ اس سے بچے کی شخصیت مجروح ہوتی ہے اور اس کی تعلیمی کارکردگی منفی طور پر متاثر ہوتی ہے۔

* ٹیچر کمزور بچوں کو فالتو وقت دینے میں پس و پیش نہ کرے۔

* بچوں کی چھوٹی چھوٹی کامیابیوں اور اچھائیوں کی تعریف (Appreciate) کریں۔

* اپنے پہلے لیکچر میں واضح طور پر بچوں کو بتائیں کہ وہ کیا کریں اور کیا نہ کریں۔

* آپ کی آواز سب بچوں تک جائے۔ آپ کی گفتگو واضح ہوتا کہ تمام بچے آپ کی بات سمجھ سکیں۔

* دوران کلاس طلبہ کو مصروف رکھنے کے لیے مختلف سرگرمیاں دی جائیں۔

* کلاس ختم کرنے لگیں تو سبق کا خلاصہ پیش کریں یا بچوں سے پوچھیں کہ آج انہوں نے کیا پڑھا۔

* نظم و ضبط کو ہرگز نظر انداز نہ کریں کیونکہ یہ ایک نقصان دہ عمل ہے، مثلاً بچے آپس میں کہیں نہ ہانکیں۔ آپس میں باتیں نہ کریں، اس سے نظم و ضبط خراب ہوتا ہے۔ ٹیچر فوری طور پر مداخلت کرے۔

* کمرہ جماعت کا ماحول ایسا ہو جس سے طلباء مطمئن اور خوش ہوں۔ طلباء کو ڈانٹ ڈپٹ کی بجائے پیار سے سمجھائیں۔

سبق شروع کرنے سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ لی جائے اس کے علاوہ رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا۔ رَبِّ الشَّرْحِ لِیْ صَدْرِیْ جیسی چھوٹی سی دعا مانگ لی جائے۔

بچوں سے بری عادات چھڑانا

جھوٹ

- * اساتذہ بچوں کے سامنے جھوٹ نہ بولیں۔
- * بچوں کو بتایا جائے کہ جھوٹ ہمیشہ پکڑا جاتا ہے۔
- * جھوٹے آدمی کی معاشرے میں کوئی عزت نہیں ہوتی۔ اس کا اعتبار ختم ہو جاتا ہے۔
- * بچوں کے ساتھ نرمی کا برتاؤ کیا جائے۔ غلطی ہونے پر انہیں کھلے دل سے معاف کر دیا جائے۔
- * بچے کو یقین ہو کہ سچ بولنے پر اسے مار نہ پڑے گی، جھڑکیاں نہ پڑیں گی تو وہ جھوٹ نہ بولے گا۔

چوری

- * بچے کی جائز ضروریات پوری ہوں۔ والدین خصوصی توجہ دیں۔ چوری کی ہرگز حوصلہ افزائی نہ ہو۔ عموماً بچے کہتے ہیں ”پیسے زمین پر پڑے ملے“۔ ”دوست نے بیٹ تحفے میں دیا۔“ ایسی باتوں پر ہرگز یقین نہ کریں، حوصلہ شکنی کریں۔ حقیقت معلوم کریں۔ پھر بچے کو پیار سے سمجھائیں کہ وہ آئندہ ایسی حرکت نہ کرے۔

گالیاں

- * بچے کو بتایا جائے کہ گالی دینا بہت بری عادت ہے۔ یہ شریف آدمیوں کا کام نہیں۔ جواب میں دوسرا فرد بھی آپ کو گالی دے گا، شاید آپ سے بھی بری اور گندی گالی۔

Motivation

An internal process that activates, guides and maintains behaviour over time.

ایک اندرونی عمل جو فرد کو فعال بناتا ہے (عمل پر آمادہ کرتا ہے)، رہنمائی کرتا ہے اور ایک لمبے عرصے تک کسی کردار کو برقرار رکھتا ہے۔

* ٹیچر شعوری طور پر اور سوچ سمجھ کر منصوبہ بندی کرے کہ وہ طلبہ کو Motivate کرے گا اور کس طرح کرے گا۔ اس کی باقاعدہ پیشگی منصوبہ بندی کی جائے۔

* سکول میں بچوں کو محبت اور توقیر ذات (Self Esteem) کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔

ایک ٹیچر جو بچوں کو راحت اور سکون (Put them at ease) دے، عزت و احترام دے وہ طلبہ کو پڑھائی کی طرف زیادہ راغب (Motivate) کر سکتا ہے۔ اس صورت میں بچے تخلیقی بن جاتے ہیں اور نئے Idesa قبول کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔

* اگر بچوں کو یقین ہو کہ استاد ان کا تمسخر نہیں اڑائے گا یا ادنیٰ غلطی (Honest Error) پر سزا نہ دے گا تو وہ تعلیم کی طرف زیادہ راغب ہوتے ہیں۔

نظریہ توقع (Expectancy Theory)

* انسان سے جو توقع کی جاتی ہے وہ عموماً اس پر پورا اُترنے کی کوشش کرتا ہے بلکہ پورا اُترتا ہے۔

* اگر ایک بچہ توقع کرتا ہے کہ وہ "A" گریڈ لے گا تو وہ اس کے لیے زیادہ محنت کرتا ہے اور "A" گریڈ لے لیتا ہے۔

* اگر ایک بچہ توقع کرے کہ وہ کچھ بھی کرے پاس نہ ہو سکے گا تو ایسا ہی ہوگا۔ اس صورت میں Motivation کم ہوگا اور وہ بھرپور کوشش نہ کرے گا۔

* طلبہ ٹیچر کی توقع پر پورا اُترنے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں۔ لہذا ٹیچر کو چاہیے کہ وہ طلبہ سے اعلیٰ توقعات رکھے۔ جب ٹیچر طلبہ سے اعلیٰ توقع رکھے گا تو بچے زیادہ محنت کریں گے اور توقع پر پورا اُتر کر اعلیٰ کامیابی حاصل کریں گے۔

* ایک ٹیچر کلاس کے شروع میں بتایا کرتی کہ اس کی کلاس کے اکثر بچے نکلے ہوتے ہیں اور بہت تھوڑے ”A“ گریڈ حاصل کرتے ہیں اور کافی بچے فیل ہوتے ہیں تو ہر سال ایسا ہی ہوتا۔

پھر اس کلاس میں دوسرا ٹیچر آیا تو وہ شروع کے کئی دن بچوں کو یہ بتاتا رہا کہ اس کی کلاس کے اکثر بچے ”A“ گریڈ لیتے ہیں اور فیل تو کوئی ہوتا ہی نہیں، تو پھر ایسا ہی ہونے لگا۔ لہذا ٹیچر کلاس کو بار بار بتائے کہ تمام طلبہ ”A“ گریڈ حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ٹیچر توقع کا اظہار بالکل واضح طور پر کرے۔

* ٹیچر بچوں سے یکساں سلوک کرے اور سب سے ”A“ گریڈ کی توقع کرے اور سب بچوں کو یکساں وقت دے۔

* توقع کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ استاد سوال کرنے کے بعد جواب کے لیے انتظار کرے، جلدی نہ کرے۔ وہ جتنی زیادہ دیر انتظار کرے گا اتنی ہی زیادہ بہتر توقع ظاہر ہوگی۔

* ایک ٹیچر کلاس میں داخل ہو کر کہتی ہے کہ اس کی کلاس کے سارے بچے بہت ذہین ہیں۔ وہ ہر روز یہی کہتی۔ اس سے بچوں کا تصور ذات (Seif Image) مثبت طور پر بدل گیا۔ ان کی توقیر ذات (Self Esteem) بلند ہوگئی، ان کا کردار بدل گیا، رویہ بدل گیا اور وہ زیادہ نمبر لینے لگے۔

* اگر بچے کی اپنے بارے میں رائے بدل جائے تو اس کا رویہ اور کردار بھی بدل جاتا ہے۔

* ٹیچر بچوں کی اپنے بارے میں رائے بدل جائے تو اس کا رویہ اور کردار بھی بدل جاتا ہے۔

* ٹیچر بچوں کے ساتھ ایسا سلوک اور برتاؤ کرے جیسے کہ (As if) بچے بہت ذہین اور لائق ہیں تو وہ ذہین اور لائق بن جائیں گے۔

* بچے اگر اپنے پسندیدہ مضامین پڑھیں تو وہ زیادہ Motivated ہوں گے۔ تاہم ناپسندیدہ مضامین کو NLP کی مدد سے پسندیدہ بنایا جاسکتا ہے۔

* بچوں میں پڑھائی کا شوق اور محبت پیدا کی جائے۔ اس کے لیے شخصی ہینا ٹزم اور NLP کو استعمال کیا جائے۔

* بچوں کو بار بار بتایا جائے کہ وہ اعلیٰ گریڈ لے سکتے ہیں۔ بچے سوچیں کہ وہ اعلیٰ گریڈ حاصل کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟ پھر وہی کرنے کا تصور کریں۔ اس سے تعلیمی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

* ایک محقق نے صرف اس طرح بچوں کے گریڈ میں اضافہ کیا کہ وہ ہر صبح کلاس میں یہ کہتے ہوئے داخل ہوتا کہ اس کلاس کا ہر طالب علم ”A“ گریڈ لے سکتا ہے۔ پھر سوال کرتا کہ کیا یہ شاندار بات نہیں؟ پھر کہتا کہ چلیے اب دیکھتے ہیں کہ ”A“ حاصل کرنے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں؟ پھر بچے تصور کرتے کہ وہ کیا کر سکتے ہیں۔ ان کو یقین آنے لگا کہ وہ ایسا کر سکتے ہیں اور یہ ممکن ہے۔ اس طرح ان کی تعلیمی کارکردگی میں اضافہ ہو گیا۔

* ہارورڈ کی ایک ریسرچ کے مطابق جو بچے اچھی کارکردگی کا پیشگی تصور کرتے ہیں وہ ان بچوں کی نسبت زیادہ محنت کرتے ہیں جو ایسا تصور نہیں کرتے۔ لہذا بچے تصور کریں کہ انہوں نے ”A“ گریڈ حاصل کیا ہے۔

* ایسے طالب علم جو دماغ میں تصویر بناتے ہیں کہ وہ کیا کر سکتے ہیں تو ان کو کامیابی کا یقین آنے لگتا ہے کہ ایسا ممکن ہے۔ پھر وہ کامیابی کی توقع (Anticipate) کرنے لگتے ہیں۔ پھر ان کا لاشعور کامیابی حاصل کرنے کے لیے کام کرنے لگتا ہے اور وہ کامیاب ہو جاتے ہیں۔

* بچے پسندیدہ مضامین مثلاً فوٹو گرافی وغیرہ کو خوب ذوق و شوق سے پڑھتے ہیں۔ لہذا ٹیچر کو چاہیے کہ وہ سبق کو دلچسپ انداز سے پڑھائے۔ اسی طرح ٹیچر کو چاہیے کہ وہ سبق میں بچوں کی دلچسپی پیدا کریں۔ بچوں کو بتایا جائے کہ جو علم وہ حاصل کریں گے اسے وہ آنے والی زندگی میں کس طرح استعمال کر سکیں گے، اس سے کس طرح فائدہ اٹھا سکیں گے۔ جیسے فیصد کی مثال۔ دکان سے فیصد کے حساب سے رعایت حاصل کی جاتی ہے۔

جب فرد اپنی پسند کا کام کرتا ہے تو وہ اپنے اندر انرجی محسوس کرتا ہے۔ وقت تیزی سے گزرتا محسوس ہوتا ہے۔ اس طرح کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

فوری نتائج (Feed Back) مہیا کرنا

* Motivation کے لیے فوری نتائج مہیا کرنا بہت ضروری ہے۔ اگر ایک بچہ سوموار کو اپنا پراجیکٹ مکمل کرتا ہے اور اسے جمعرات تک (Feed Back) نتیجہ نہیں ملتا تو پھر نتیجہ کی اہمیت بہت ہی کم ہو جائے گی۔ مثلاً:

1۔ اگر بچے نے غلطی کی ہے تو وہ آئندہ (نتیجہ تک) اس غلطی کو دہراتا رہے گا جو کہ نتیجہ جلد ملنے کی صورت میں نہ دہرائی جاتی۔

2۔ اگر نتیجے میں زیادہ دیر کر دی جائے تو بچوں کو اپنے کم نمبروں کی وجہ سمجھ میں نہیں آئے گی، یعنی انہیں کم نمبر کیوں ملے۔

لہذا Feed Back جلد دیا جائے۔ اکثر اوقات (Frequent) دیا جائے تاکہ بچے اپنی بھرپور کوشش جاری رکھ سکیں۔

یہ ایک غیر حقیقی بات ہوگی کہ ہم بچوں سے توقع رکھیں کہ وہ اپنے گریڈ کو بہتر کرنے کی امید میں تین ماہ سخت محنت کریں جبکہ ان کو Feed Back جلد نہ دیا جائے۔

انعام

* بچوں کو اچھی کارکردگی پر انعام دیا جائے۔ انعام، اچھے نمبروں پر شاباش سے لے کر مادی

انعام تک ہو سکتا ہے۔

* چھوٹے موٹے انعام جو اکثر اوقات (Frequent) ملیں، اس بڑے انعام سے زیادہ مؤثر ہوتے ہیں جو کبھی کبھار ملے۔

* انعام بچوں کی کوشش پر دیا جائے نہ کہ قابلیت یا ذہانت پر۔

* عموماً اچھے گریڈ کی وجہ قابلیت ہوتی ہے نہ کہ محنت۔ ایک بچہ کم محنت سے زیادہ نمبر لیتا ہے دوسرا دگنی سے بھی اتنے نمبر نہیں لے پاتا۔ لہذا کوشش اور محنت کو بطور محرک استعمال کیا جائے، یعنی محنت کی تعریف کی جائے۔

تعریف کا مؤثر استعمال

* کلاس میں چھوٹے اور نالائق بچوں کی تعلیم کی طرف راغب (Motivate) کرنے کے لیے کثرت سے تعریف کرنا بہت مؤثر ہے۔

تعریف

* بر محل (Contingent) ہو۔

* مخصوص (Specific) ہو۔

* قابل یقین (Credible) ہو۔

* بے ساختگی (Spontaneity) ہو۔

* متنوع (Variety) ہو۔

مثلاً ”آپ پڑھائی میں بہت اچھے ہیں“ کی بجائے ”آپ کی کلاس میں کارکردگی بہت

شانداز ہے۔“

* تعریف صرف درست جواب اور اچھے کردار کی کی جائے۔

* تعریف طالب علم کی عمومی کارکردگی پر نہ کی جائے بلکہ قدرے بہتر کارکردگی پر کی جائے۔

اگر طالب علم کی عمومی کارکردگی اچھی ہے تو اس کی اچھی کارکردگی پر تعریف نہ کریں بلکہ اس

سے بہتر کارکردگی پر تعریف کی جائے۔ اگر ایک بچے کی کارکردگی بہتر نہیں تو اس کی بہتر کارکردگی پر ہی تعریف کی جائے۔

* بچہ تعریف چاہتا ہے اگر بچہ ایسا نہ کرے تو بچے کو سکھا یا جائے کہ وہ تصور میں بچہ کو تھپکی دیتے دیکھے یا تصور میں خود اپنے آپ کو تھپکی دے یا اپنے آپ کو حقیقی تھپکی دے۔

* بچوں کو ان کی کارکردگی کی اہمیت سے آگاہ کرنا۔

* بچوں کی سابقہ کامیابی کا حوالہ دینا کہ وہ موجودہ کامیابی سے بہتر تھی۔

* مشکل کام میں بچوں کی کارکردگی کا اعتراف کرتے ہوئے تعریف کرنا۔

* کسی بچے کی قابل ذکر کارکردگی کا اعتراف کرتے ہوئے تعریف کرنا۔

* بچے کی کارکردگی کی تعریف کرنا اور توقع کرنا کہ آئندہ اس کی کارکردگی ایسی ہی یا اور بہتر ہوگی۔

* اگرچہ سارے بچے شاندار گریڈ حاصل نہیں کر سکتے۔ تاہم ان کی بہتر (Improved) کارکردگی کی تعریف کرنا۔

* امریکہ میں سکول کے بچوں پر ایک تجربہ کیا گیا۔ سکول کے 60 بچوں کو برابر تین گروپوں میں تقسیم کیا گیا۔ ان سب کا 5 دن مسلسل ٹیسٹ لیا گیا۔ ان میں ایک گروپ کی سابقہ کارکردگی کی مسلسل تعریف کی گئی اور دوسرے گروپ پر مسلسل تنقید کی گئی اور تیسرے گروپ کو کچھ نہ کہا گیا۔

جس گروپ کی مسلسل تعریف کی گئی اس نے اگلے ٹیسٹوں میں بہت زیادہ ترقی کی۔ ان کی کارکردگی میں ڈرامائی طور پر اضافہ ہوا۔ جس گروپ پر تنقید کی گئی اس کی کارکردگی میں اضافہ ہوا مگر مقابلاً بہت کم۔ جسے کچھ نہ کہا گیا اس کی ترقی بہت معمولی بلکہ نہ ہونے کے برابر تھی۔ جن بچوں کی مسلسل تعریف کی گئی وہ زیادہ خوش تھے، ان کی کارکردگی (Productivity) بھی ان بچوں سے بہتر تھی جن پر تنقید کی گئی۔

* لہذا بچوں کی بہت زیادہ حوصلہ افزائی کی جائے مگر کوئی غلط بات نہ کہی جائے کہ وہ اچھا کر رہے ہیں۔ انہیں بتایا جائے کہ وہ اچھا کر سکتے ہیں اگرچہ ان کا کام معیاری نہیں۔

تعلیمی گول بطور محرک

* تعلیمی گول سیٹ کرنے سے بچہ Motivate ہوتا ہے۔ ٹیچر تعلیمی گول سیٹ کرنے میں بچوں کی مدد کرے۔ وہ گول جو بچے خود سیٹ کرتے ہیں ان کو حاصل کرنے کے لیے عموماً بھرپور کوشش کرتے ہیں۔ بچے گول سیٹ کریں پھر پلاننگ کریں کہ اس گول کو کیسے حاصل کرنا ہے مثلاً تمام مضامین میں A یا 90 فیصد نمبر حاصل کرنا۔ گولز کو کلاس روم میں لٹکایا جاسکتا ہے۔

* ٹیچر بچوں کو کام دے کہ وہ گھر سے اپنے تعلیمی گول لکھ کر لائیں۔ تاہم ٹیچر بتائے کہ لکھنا کیسے ہے۔

اگر ٹیچر بچوں کے لیے Positie Reinforcemnt یعنی تعریف یا انعام استعمال کرے اور تعمیری تنقید کا استعمال کرے تو ان کا گریڈ بڑھ جائے گا۔ مثبت تعمیری تنقید میں یہ چیزیں شامل ہوں:

Support (ہمت بندھانا۔ حوصلہ افزائی) (Encouragement)، جو ہر ذہانت کو قبول کرنا (Talent Acceptance) یا اعتراف کرنا اور فرد کی صلاحیتوں پر اعتماد اور یقین (Belief in Person's Capabilities)

اضطراب

* اضطراب (Anxiety) کا کردگی کے راستے میں ایک اہم رکاوٹ ہے جس کی وجہ سے سیکھنے (Learning) میں دقت پیش آتی ہے۔ طلبہ اس کی وجہ سے امتحان میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر سکتے، بھول جاتے ہیں، توجہ بٹ جاتی ہے۔ جو کام کر رہے ہوں اس پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتے۔

ٹیچر اضطراب کے منفی اثرات کو کافی حد تک کم کر سکتا ہے۔ اس کے لیے کلاس کا ماحول Accepting، اطمینان بخش اور آرام دہ (Comfortable) ہو۔ ٹیچر بچوں کو موقع دے کہ وہ جوابات ٹیچر کے سپرد کرنے سے پہلے غلطیاں درست کر سکیں، اسے بہتر بنا سکیں۔ بچوں کو امتحان دینے کی خوب تربیت دی جائے۔ امتحان دینے کا تصور کرنا۔ شخصی ہپناٹزم اور NLP کو استعمال کرنا۔

* بچوں کو واضح طور پر علم ہو کہ اعلیٰ نمبر لینے کے لیے ان کو کیا کرنا ہوگا۔ ان کو نمبر کس بنیاد پر دیئے جائیں گے۔

* 45 منٹ کے بعد چند گھونٹ یا زیادہ سے زیادہ 1/2 گلاس پانی پینے سے تھکاوٹ کم ہو جاتی ہے، توجہ بہتر ہو جاتی ہے خصوصاً گرمیوں میں۔

ایک دلچسپ تجربہ

سان فرانسسکو (امریکہ) کے ایک سکول میں دلچسپ تجربہ کیا گیا۔ وہاں کچھ اساتذہ کو منتخب کیا گیا۔ انہیں بتایا گیا کہ وہ سکول کے بہترین ٹیچر ہیں۔ اسی طرح سکول میں سے کچھ بچے منتخب کیے گئے اور انہیں بتایا گیا کہ وہ بہترین طالب علم ہیں۔ یہ بہترین طلبہ ایک سال کے لیے بہترین اساتذہ کے سپرد کر دیئے گئے۔ ایک سال کے بعد جب نتائج سامنے آئے تو ان بچوں نے ساری تحصیل میں ریکارڈ نمبر حاصل کیے۔

جبکہ حقیقت یہ تھی کہ ان اساتذہ کو الٹ ٹپ منتخب کیا گیا تھا نہ کہ ان کو بہترین ہونے کی بنیاد پر منتخب کیا گیا۔ اسی طرح یہ طالب علم بھی عام طلبہ تھے نہ کہ سکول کے ذہین ترین بچے تھے۔ ان کو بھی الٹ ٹپ منتخب کیا گیا۔ البتہ دونوں گروپوں کو بتایا گیا تھا کہ وہ سکول کے بہترین اساتذہ اور طلبہ ہیں لہذا دونوں نے اس توقع پر پورا اترنے کے لیے زیادہ کوشش اور محنت کی۔ اس طرح شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔

اچھے نمبر حاصل کرنے کا فارمولا

* طے کریں کہ آپ کتنے نمبر حاصل کریں گے۔ یہ کہنا کافی نہیں کہ میں بہت سے نمبر حاصل کروں گا۔

* طے کریں کہ اتنے شاندار نمبر حاصل کرنے کے لیے آپ کیا کریں گے، کتنی محنت کریں گے، کوئی چیز مفت نہیں ملتی۔

* ایک تاریخ طے کریں جب آپ یہ نمبر حاصل کریں گے مثلاً اگلے ٹیسٹ میں۔ اگلے سیمیٹر میں۔ سالانہ امتحان میں۔

* اپنی خواہش کی تکمیل کے لیے ایک تحریری منصوبہ بنائیں کہ آپ اس خواہش کو پورا کرنے کے لیے کیا کچھ کریں گے، کیا لائحہ عمل اختیار کریں گے؟ پھر فوراً اس پر عمل کرنا شروع کر دیں، چاہے آپ تیار ہیں یا نہیں۔ ابھی شروع کر دیں ورنہ کبھی نہیں کر سکیں گے۔

* ایک تحریر لکھیں جس میں حاصل کیے جانے والے نمبروں کا ذکر ہو، تاریخ کا ذکر ہو جب آپ یہ نمبر حاصل کریں گے۔ یہ بھی لکھیں کہ اتنے اچھے نمبر حاصل کرنے کے لیے آپ کیا کریں گے، کیا قربانی دیں گے؟ یہ سب کچھ تفصیل سے لکھیں۔

* اس تحریر کو دن میں دو بار بلند آواز اور توجہ سے پڑھیں۔ صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت۔

* تصور کریں کہ آپ مطلوبہ نمبر حاصل کر چکے ہیں۔ اور یقین بھی کریں۔