



ایک نظر خصوصی اشاعت



اساتذہ انصاف میں جامع مہارت حیات پر مبنی تعلیمی حاصلات شامل کر کے اپنے طلباء کو ذہنی صحت کے مسائل پر قابو پانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ نیز جذباتی ذہانت، تनाव، کے انتظام، لگج اور ہر طرح کے حالات کا مقابلہ کرنے کی حکمت عملیوں پر توجہ مرکوز کر کے بہت سے مختلف مسائل کا حل ڈھونڈ سکتے ہیں۔ اس طرح کی تعلیم طلباء کو درپیش مسائل کو موثر طریقے سے منہ کرنے کے لیے ضروری مہارتوں سے آراستہ کرتی ہے۔ اسکول ذہنی صحت کے اقدامات میں والدین اور وسیع تر معاشرے کو شامل کر کے حالات میں بہتری لاسکتے ہیں۔ والدین کو اسکول کی مختلف سرگرمیوں میں شرکت کی حوصلہ افزائی کر کے ان کے لیے مختلف کارگاہوں کا اہتمام کریں گے تو والدین اپنے بچوں کی ذہنی تندرستی میں مدد کرنے کے لیے بہتر تصورات اور وسائل فراہم کر سکتے ہیں جس سے طلباء کی ذہنی صحت کے مسائل پر قابو پانے میں

ذہنی صحت کے ماہر فرد کا تقرر اسکولوں کے طلباء کی فلاح و بہبود کو ترجیح دینے کے عزم کو تقویت دینے کے ساتھ ایک معاون ماحول پیدا کرتا ہے جو مثبت ذہنی صحت کو فروغ دیتا ہے۔ بہت سارے اسکول شاید اسٹوڈنٹ کاؤنسلر کی تعیناتی کا اضافی ہوجھ برداشت نہ کر سکیں، لیکن ایسے ماہر افراد کو اپنے اسکولوں میں مدعو کر کے ذہنی صحت کے مسائل کے بارے میں بیداری اور سمجھ میں اضافہ کرنے کے لیے اسکول کے رہنما اپنے اساتذہ، والدین اور طلباء کے لیے کارگاہیں (workshops) اور آگاہی اور تربیتی پروگراموں کا انعقاد کر سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی صحت کے مسائل کو سمجھنے، انھیں کم کرنے اور ذہنی صحت سے متعلق امور پر آزادانہ گفتگو کی حوصلہ افزائی کرنے میں مدد ملے گی۔

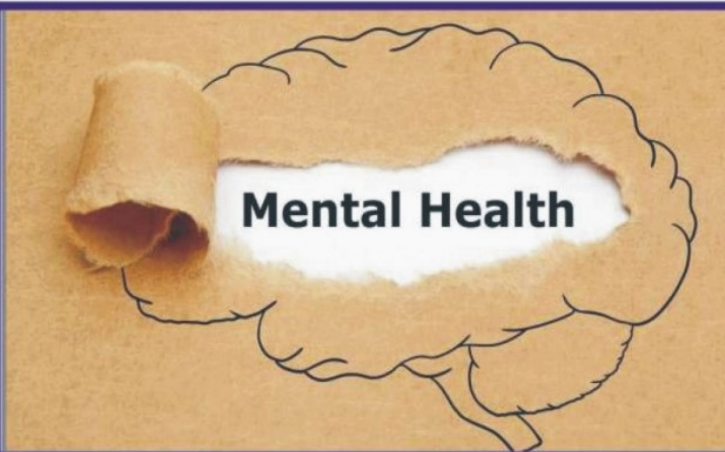
اسکول اور ذہنی صحت سے متعلق اقدامات

اساتذہ، والدین اور طلباء کے لیے کارگاہیں (workshops) اور آگاہی اور تربیتی پروگراموں کا انعقاد کر سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی صحت کے مسائل کو سمجھنے، انھیں کم کرنے اور ذہنی صحت سے متعلق امور پر آزادانہ گفتگو کی حوصلہ افزائی کرنے میں مدد ملے گی۔

زین الملک

اسکولوں

سذہنی صحت مجموعی بہبود کا ایک اہم پہلو ہے جو کہ ایک فرد کی زندگی کے جذباتی، نفسیاتی اور سماجی پہلوؤں کو سمجھنے کے ہوتے ہے۔ پاکستانی اسکولوں کے تیار نظر میں جہاں بچے اپنے ابتدائی تعلیمی عہد کا ایک اہم حصہ صرف کرتے ہیں، ذہنی صحت کو ترجیح دینا انتہائی ناگزیر ہے۔ اسکولوں میں ذہنی صحت سے متعلق خدشات کو دور کرنا طلباء کی مجموعی ترقی کو یقینی بنانے، سکھنے کے مثبت ماحول کو فروغ دینے اور ان کے مستقبل کی کامیابی کی بنیاد رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ مجھے یاد نہیں پڑتا کہ کبھی ہمارے زمانہ طالب



مدلے گی۔ پاکستانی اسکولوں میں ذہنی صحت کو ترجیح دینا طلباء کی مجموعی ترقی اور بہبود کے لیے بہت ضروری ہے۔ ذہنی صحت کے مسائل کو تسلیم کرنے اور ان کو حل کرنے سے اسکول کے رہنما اور اساتذہ ایک ایسا ماحول پیدا کر سکتے ہیں جو طلباء کی جذباتی اور نفسیاتی نشوونما میں معاون ہو۔ مشق، کوشش، آگاہی مہم اور موثر حکمت عملیوں کے نفاذ کے ذریعے پاکستانی اسکول اس بات کو یقینی بنا سکتے ہیں کہ طلباء ذہنی اور جذباتی طور پر مستحکم ہوں، انھیں تعلیمی طور پر ترقی کرنے اور معاشرے میں مثبت کردار ادا کرنے کے قابل بنائیں۔

نوٹ: یہ لکھاری کا ذاتی نقطہ نظر ہے جس سے ادارے کا متفق ہونا ضروری نہیں۔

اسٹوڈنٹ کاؤنسلر طلباء کے لیے اپنے خیالات اور جذبات کا اشتراک کرنے، اعتماد کو فروغ دینے اور تعلقات استوار کرنے کے لیے ایک محفوظ اور راز دارانہ ماحول مہیا کر سکتا ہے۔ یہ فعال نقطہ نظر دماغی صحت کے مسائل کو ابتدائی طور پر شناخت کرنے اور بروقت رہنمائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ طویل المدتی نتائج کے خطرات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔ مزید برآں، اسٹوڈنٹ کاؤنسلر اساتذہ، والدین اور اسکول کے منتظمین کے ساتھ جامع ذہنی صحت کے پروگرام اور طلباء کی مخصوص ضروریات کے مطابق اقدامات تیار کرنے کے لیے بھی تعاون کر سکتا ہے۔ مجموعی طور پر اسٹوڈنٹ کاؤنسلر یا

رہنمائی کا ناکافی اور غیر فعال نظام اور کئی مسائل کے بارے میں بیداری کی کمی جیسے عوامل ان مسائل کے پھیلاؤ میں معاون ہیں۔ پاکستانی اسکولوں میں دیکھے جانے والے کچھ عام ذہنی صحت کے مسائل میں ذہنی بے چینی کی شکایات، ذہنی دباؤ، تھکاوٹ، خود اعتمادی کا فقدان اور تعلیمی سرگرمیوں سے کٹ کر انا شامل ہیں۔ توجہ نہ دینے جانے سے یہ مسائل ناقص تعلیمی کامیابی، سماجی تنہائی، نشانات کے استعمال، خود کو نقصان پہنچانے اور یہاں تک کہ خودکشی کا بھی باعث بن سکتے ہیں۔ پاکستانی اسکولوں میں ذہنی صحت کو فروغ دینے کے لیے اسکول کے منتظمین اور اساتذہ کو ایک فعال انداز اپنانا چاہیے جو طلباء کی فلاح و بہبود کو

اور طرز عمل کے درمیان توازن برقرار رکھنا اور درپیش مسائل کو موثر طریقے سے ڈھانپنا شامل ہے۔ ذہنی صحت محض ذہنی بیماری کی عدم موجودگی نہیں بلکہ اس میں خود اعتمادی، لگج اور جذباتی ذہانت جیسے مثبت عوامل شامل ہیں۔ اسکول کا ماحول بچے کی ذہنی صحت پر نمایاں طور پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تعلیمی اداروں کو ایسا ماحول پیدا کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جو طلباء کی جذباتی اور نفسیاتی تندرستی میں معاون ہو۔ اسکولوں میں ذہنی صحت پر زور دینے سے کئی فائدے حاصل ہو سکتے ہیں۔ اول: یہ اقدام سکھنے کے بہترین نتائج کو فروغ دینے کے ضامن ہیں، کیوں کہ جو طلباء ذہنی طور پر صحت مند ہوتے ہیں وہ زیادہ مصروف، پُر عزم



دو دنیا کھلاڑیوں کی عدم دستیابی کے بعد متبادل کھلاڑیوں کا اعلان کر دیا گیا ہے

[illegible]

زمبابوے کی ٹوئیتی ٹیم کے کپتان سکندر رضا کے بھائی انتقال کر گئے

لاہور (پیدرس ڈیلیک) زمبابوے کی ڈپٹی کرکٹ ٹیم کے کپتان سکندر رضا کے 13 سالہ بھائی محمدی انتقال کر گئے۔ زمبابوے کرکٹ کے افسوسناک جبری تصدیق کرتے ہوئے سکندر رضا اور ان کے اہل خانہ سے اہل قریب کا اظہار کیا ہے۔ زمبابوے کرکٹ کی جانب سے جاری کرکٹ کے مطابق محمدی کا انتقال 29 دسمبر کو ہوا۔ اس میں تین تیار کیا گیا ہے۔ دوسرے ایک طور پر نیپولیا کے مرض میں مبتلا تھے اور

[illegible]

لاہور) سپورٹس ڈیپارٹمنٹ کے ایک مختصر ورلڈ کپ 2026ء کے کھیلوں کے لیے جاری پریڈم سلیکشن ڈرامے کے نصف تک پہنچنے پر شاہین کی غیر معمولی پیش رفت سے راز کا قلم زد ہو گیا۔ اب تک

مشہور 23 سالہ افغان نرس کی لاپتہ ہونے کے بعد پُر اسرار موت	60 کروڑ کے فراڈ کیس میں نیپا جیو بی اے اور پاشا باسو کے ملوث ہونے کا انکشاف	سوشل میڈیا پر نسل پرستانہ پوسٹ، مس فن لینڈ کا تاج واپس لے لیا گیا	استاد امانت علی خان کو مداموں سے بچھڑے 51 برس گزر گئے	ریسٹورنٹ میں ہنگامہ آرائی کی وائرل ویڈیو، شلپا شی نے خاموشی توڑ دی
--	---	---	---	--

[illegible]

ہیں۔ بھارتی میڈیا کے مطابق راجن کانداسے تحقیقاتی ٹیم کو کہا ہے کہ یہ سب بھارتی ہے جس میں اب نئے اثبات سامنے آئے۔

[illegible][illegible][illegible]

