



تحریر: فاروق احمد انصاری

نصف گھنٹہ مطالعہ (حصہ اول)

آپ کے پاس دن بھر میں 24 گھنٹے ہوتے ہیں۔ کیا آپ اس میں سے صرف نصف گھنٹہ مطالعہ کے لیے نکال سکتے ہیں؟ یقین جانے اس کے بہت سے فوائد ہیں، روزانہ آدھے گھنٹے کا مطالعہ آپ کی زندگی پر بہت اچھے اثرات مرتب کر سکتا ہے۔ اس ضمن میں 12 سالہ طویل مطالعہ کیا گیا، جس میں امریکا کی ییل یونیورسٹی (Yale University) کے ماہرین نے 50 سال سے زائد عمر کے تقریباً 3 ہزار افراد کو اس مطالعے کا حصہ بنایا۔ مطالعے سے معلوم ہوا کہ ہفتے میں ساڑھے 3 گھنٹے تک کتاب کا مطالعہ کرنے والے افراد میں موت کا خطرہ 23 ماہ تک کم ہو گیا۔ مطالعے میں شامل افراد سے ان کی صحت اور مطالعے کی عادت کے بارے میں بھی پوچھا گیا اور انھیں تین گروہوں میں تقسیم کیا گیا۔ ان میں پہلا گروہ مطالعہ نہیں کرتا تھا، دوسرا گروہ ہفتے میں ساڑھے 3 گھنٹے تک مطالعہ کرتا تھا جبکہ تیسرے گروہ میں اس سے زیادہ وقت تک مطالعہ کرنے والے رضا کار شامل تھے، زیادہ مطالعہ کرنے والوں میں خواتین سرفہرست تھیں۔ مطالعہ ختم ہونے کے بعد انکشاف ہوا کہ جن افراد نے ہفتے میں ساڑھے 3 گھنٹے مطالعے میں گزارے، وہ کتاب نہ پڑھنے والوں کے مقابلے میں 23 ماہ یعنی 2 سال زیادہ زندہ رہے۔ ماہرین کے مطابق ناول کی جگہ اخبارات، رسائل اور جرائد پڑھنے والوں پر بھی اس کا اثر ہوتا ہے لیکن یہ اتنا موثر نہیں جتنا کہ کتاب کا مطالعہ ہوتا ہے۔ ماہرین نے بتایا کہ روزانہ نصف گھنٹہ تک کتاب پڑھنے سے عمر بڑھ سکتی ہے، غالباً اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ کتابوں کے مطالعے سے ذہنی مسرت اور سکون ملتا ہے اور دماغی صلاحیتیں بڑھتی ہیں۔

ماہرین کے مطابق پڑھنے کی عادت صحت پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ اس سے قبل یہ بات بھی سامنے آچکی ہے کہ کتابوں کا مطالعہ زندگی بڑھانے اور طویل عمری کی وجہ بھی ہو سکتا ہے۔ یہ تحقیق جرنل آف سوشل سائنس اینڈ میڈیسن (Journal of Social Science and Medicine) میں شائع ہوئی تھی۔ اس کے ساتھ ساتھ کتب بینی کے درج ذیل فوائد بھی سامنے آئے ہیں۔ * مطالعہ ذہنی تناؤ دور کرتا ہے

2009ء میں برطانیہ کی یونیورسٹی آف سسکس (University of Sussex) میں کی گئی ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مطالعے کی عادت ذہنی تناؤ اور پریشانی کو 68 فیصد کم کرتی ہے۔ بعض اوقات اس کا فائدہ موسیقی سننے اور چہل قدمی سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے لیے ماہرین نے 6 منٹ تک مختلف لوگوں کو اخبار، کتاب یا کوئی اور تحریر پڑھنے کے لیے دی اور اس دوران ان کے دل کی دھڑکن اور پشوں میں تناؤ کو نوٹ کیا گیا۔ ڈاکٹر کے مطابق مطالعہ انسان کو پریشانیوں اور فکروں سے آزاد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ شعور اور سوچ کو بھی تبدیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

UPCOMING EVENTS

Video Lecture Series



Shujauddin Shaikh Sahib, Programs Director, will be live on Facebook in the Last Week of April. He will be talking about "Teaching methods of the Holy Prophet Muhammad (peace be upon him)", It will be lecture # 4 of 5.

Certification Ceremony of Master Trainer's

Certification Ceremony of Master Trainers' Certificate Course Batch-2 (2018-2019) to be held In Shaa Allah on Thursday, May 02, 2019. Enrollment of Master Trainers' Certificate Course Batch - 3 is in process.

Tajweed Training Course TTC - Summer 2019

90 days Tajweed Training Course for in service school teachers will start from May 02, 2019.

Online Nazra



Online Nazra Training Program will start In Shaa Allah from Ramadan Mubarak.



Faisalabad Orientation Program (Q.P.S.)

Shujauddin Shaikh Sahib, Programs Director-TIF, conducted Orientation Program of Mutalae Quran-e-Hakeem at Faisalabad, organized by Principals Forum Pakistan at The Faisalabad Chamber of Commerce & Industry on December 11, 2018.



Swat-Teachers' Training Program (Q.P.S.)

Shujauddin Shaikh Sahib, Programs Director-TIF, conducted Teachers' Training Workshop of Mutala Quran-e-Hakeem at Swat Public School & College (SPS), Swat on January 15 & 16, 2019. By the Grace of Allah the Almighty, more than "118" teachers from 38 schools attended this training workshop.

Storytelling (C.E.E.)

A series of storytelling sessions was conducted for 4 different schools of Education Children Health Organization (ECHO) at Gharo, from January to April 2019. Students' participation, engagement and interest in the sessions have been extremely encouraging and inspirational.



Tajweed Training Course (T.P.S.)

Endorsed by:



SINDH BOARD OF
TECHNICAL EDUCATION

TTC-Winter 2019 (Jan.-Apr.) Completed.

