

دلخیز و توجہ

قوتِ حافظہ

ہماری روزانہ کی ضروریات زندگی میں قوتِ حافظہ ایک خاص اہمیت رکھتی ہے۔ ہم شب و روز بے شمار مختلف اخبارات و رسائل اور تصانیف کا مطالعہ کرتے ہیں اور خطبے اور تقریریں سنتے رہتے ہیں اور ہمیشہ یہ شوق دانگیب رہتا ہے کہ دنیا بھر کے معلومات حاصل کر لیں۔ مگر ان کے یاد رکھنے میں ہمیں خاطر خواہ کامیابی نہیں ہوتی، اور اکثر و بیشتر باوجود احساسِ ضرورت مطالعہ کردہ مضامین اور سنی ہوئی باتوں کا بہت کم حصہ یاد رہتا ہے اور حافظہ قوی نہ ہونے کی وجہ سے بیشتر باتیں محو ہو جاتی ہیں۔ اس کا بڑا سبب یہ ہے کہ بروقت مطالعہ ان قواعد و اصول کا لحاظ نہیں رکھا جاتا جن کو محفوظ رکھنا از بس ضروری ہے، اس کے بغیر علم پایہ تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا، چنانچہ ایک شخص علم و حکمت اور ادب کی صد ہا کتابیں پڑھتا اور ہزاروں باتیں سنتا ہے مگر قوتِ حافظہ سے بے بہرہ ہے تو اکثر و بیشتر یہ تمام سعی و محنت، کوشش اور صرف وقت سب بیکار اور لا حاصل ہو جاتے ہیں۔

ذیل میں قوتِ حافظہ کے اصول موضوعہ کے طور پر چند قواعد پیش کش ہیں جن پر عمل پیرا ہونے کے بعد بہت کافی حد تک سہو و نسیان کی تلافی ہو جاتی ہے۔

حافظہ کی مثال | حافظہ کی مثال ایک بہترین اور باہوش خزانچی کی سی ہے، جو محسوسات و مسموعات اور مدركات کو بجا طقت تمام منضبط اور محفوظ رکھتا ہے اور بروقت ضرورت ان کو پیش کر دیتا ہے۔

قوتِ حافظہ کی قسمیں | قوتِ حافظہ کی دو قسمیں ہیں۔ (۱) تحفظ (۲) تذکر۔ پڑھے، دیکھے، سنے یا خیال کیے ہوئے

واقعات کے ضبط اور حفظ کرنے کو تحفظ کہتے ہیں۔ اور حسب مرضی یا ارادۃً ایسے واقعات محفوظ کے یاد میں لانے کا نام تذکرہ ہے۔

یہاں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ واقعات کو جس قدر زیادہ توجہ سے دیکھا جائے گا۔ اسی قدر وہ مدت تک ان کا نقش حافظہ میں قائم رہے گا۔ اس کے برخلاف عدم توجہی واقعات کو بہت جلد حافظہ سے معدوم کر دیتی ہے۔

حکماء کا خیال ہے کہ عام طور پر قوتِ حافظہ کا ارتقاء پندرہ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے اور اس سال تک باقی رہتا ہے، لیکن تشریح جدید سے ثابت ہوتا ہے کہ چالیس سال کی عمر میں دماغ تکمیل پہنچ جاتا ہے اور پھر اس کے بعد ہر دس سال میں تقریباً نصف چھٹانک تک وزن میں قدرتا کم ہوتا ہے، دماغ کا اوسط وزن صحیح تندرست اور جوان مردوں میں تقریباً $\frac{1}{4}$ ۴۹ اونس اور عورتوں میں ۴۴ اونس تک ہوتا ہے۔ جن لوگوں کا دماغ وزنی اور بڑا ہوتا ہے وہ عقلمند اور کم وزن کے اور چھوٹے سروا لے والی عقل کے ہوتے ہیں۔ اگرچہ بعض لوگوں میں کم و بیش اس کے برخلاف بھی مشاہدہ میں آیا ہے مگر قوتِ حافظہ کے تنزل و انحطاط کے باوجود بھی صحیح اور درست رہتی ہے۔

مشاہدات میں نہ صرف قوتِ حافظہ کی میعاد میں اختلاف ہے بلکہ اس کی قوت میں بھی یعنی اس کی قوت اشخاص مختلف میں مختلف ہوتی ہے۔ چنانچہ بعض آدمی ایسے ہوتے ہیں جو دس برس مرتبہ لکرائے بھی مضمون یا تقریر یاد نہیں کر سکتے اور بعض ایسے ہوتے ہیں کہ ایک یا دو دفعہ میں مضمون پڑھ کر تقریریں کر حرف بھرف یاد کر لیتے ہیں۔

مندرجہ ذیل باتیں قوتِ حافظہ میں نقص پیدا کر دیتی ہیں:-

(۱) سر میں چوٹ لگنا۔

(۲) مغز میں مرض پیدا ہو جانا۔

(۳) کثرتِ ضعف، بخار اور امراض میں مبتلا ہوجانے سے۔

(۴) شراب کا بکثرت استعمال۔

(۵) تعیش کی زندگی بسر کرنا۔

(۶) عدم توجہی کی عادت ڈال لینا۔

(۷) عمر رسیدگی۔

نقصانات بالا کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ تمام ضروری یادداشتیں، مضامین، واقعات اور الفاظ بروقت اور حسب ضرورت یاد نہیں آتے اور گفتگو تقریر غیر مدلل اور زور قوت سے عاری ہوجاتی ہے، اور دوسرے کو اپنے خیالات، نظریات اور تصورات سے متاثر اور مرعوب نہیں کیا جاسکتا۔

قوتِ حافظہ کے ارتقا کے ذرائع | قوتِ حافظہ کی ترقی اور پختگی کے لیے سعی و مشق کو بہت بڑا دخل حاصل ہے۔ چنانچہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ روحانی و جسمانی قوی معقول مشق اور مناسب ورزش سے ترقی پاتے ہیں اور بیکار رہنے یا اعتدال سے زیادہ محنت اور ریاضت سے بگڑ جاتے ہیں، مثلاً کوئی شخص

مینیاسی کی مانند اپنے ہاتھ کو ہلکے جلاکے نہیں اور سیدھا کھڑا رہنے دے تو وہ سوکھ کر بیکار ہوجائیگا

اس سے ثابت ہوتا ہے کہ فطرت کی جانب سے خواہ کیسی ہی صحیح قوتیں اور سالم اعضا انسان کو عطا کیے ہوں اگر وہ ان کو کام میں نہ لائے اور یوں ہی چھوڑ دے تو وہ ایسے بیکار اور نکلے ہوجائیں گے

اور شاید ایسے بگڑ جائیں کہ پھر کسی حکمت اور علاج سے بھی پہلی صورت اور اصلی قوت پر نہ آسکیں گے۔ بڑا خطرہ اس کے اگر ہم افراط و تفریط کو چھوڑ کر روحانی و جسمانی قوتوں کی بر محل و بروقت اعتدال کے ساتھ مشق کریں

تو ان میں کافی حد تک کمال پیدا کیا جاسکتا ہے۔

کسی بات کو حافظہ میں محفوظ کرنے کے ضروری ہے کہ اس کو بخوبی دیکھ کر یا پڑھ کر سمجھ لیا جائے، کیونکہ قاعدہ ہے کہ جو چیز اچھی طرح دکھائی نہیں دیتی یا دھندلی نظر آتی ہے وہ پہچانی نہیں

تقی اور جب پہچانی نہیں جاتی تو حافظہ میں محفوظ نہیں رہتی۔ پس ضروری ہے کہ یاد کردنی امور
 خوب سمجھ لیں ورنہ حافظہ میں جمنا اور یاد رہنا دشوار ہوگا۔ مثلاً ادب و انشاء اور غیر زبانیں سیکھنے والے
 کے لیے ضروری ہے کہ جس طرح علم تشریح کا طالب علم اس بات کا خواہاں رہتا ہے کہ جسم انسانی میں
 کس کس کوئی اور ترتیب سے کس کس موقع پر واقع ہوئے ہیں ٹھیک
 طرح اس کے لیے لازمی ہے کہ اس امر کا متحسس رہے کہ اجزائے کلام کس کس قرینے اور انداز
 عبارت میں آتے ہیں، اس سے نہ صرف یہ کہ زبان پر قدرت حاصل ہوگی اور بڑت الفاظ خود
 زیاد آتے جائینگے بلکہ تفہیم کو بھی ترقی ہوگی۔ غرضکہ توجہ اور نظر غائر حافظہ کے لیے نہایت ضروری ہیں
 مگر جہاں توجہ نہیں ہوتی وہاں کوئی شے محسوس نہیں ہوتی، اگر ہوتی بھی ہے تو اس کا نقش ایسا
 میں بنتا کہ حافظہ اس کو ضبط کر لے۔ پس حافظہ کو قوی بنانے کے لیے توجہ اور نظر غائر بہت ضروری ہیں
 مطالعہ کتب کے وقت ضروری ہے کہ مفید باتوں کا غیر مفید باتوں سے حافظہ میں علیحدہ
 کر لیا جائے، اگر مفید باتوں کا کم مفید باتوں سے انتخاب نہ کیا گیا تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ عام حافظہ
 ری باتوں کو محفوظ نہیں رکھ سکیگا۔ الا یہ کہ جن کے حافظے بہت قوی ہوں۔ تجربہ شاہد ہے کہ جن باتوں
 پر کر کے چھانٹ لیا جاتا ہے وہ حافظہ میں محفوظ رہتی ہیں، مگر ضروری اور غیر ضروری باتوں میں امتیاز
 لیے کم از کم متوسط درجہ کے علم کی ضرورت ہے۔

مطالعہ کتاب میں یہ بھی ضروری ہے کہ خاص خاص مقامات پر جن کا یاد رکھنا ضروری اور
 بد ہونشان لگا دیے جائیں اور جب ایک باب ختم ہو جائے تو نشان زدہ مقامات کا ایک ذومرتبہ
 مطالعہ کیا جائے اور اس عمل کو ساری کتاب میں استعمال کیا جائے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ کتاب
 شرح حافظہ میں محفوظ ہو جائیگی۔ اور آسانی ساری کتاب کی تشریح کی جا سکیگی۔ اس کے بعد اگر ممکن ہو
 ہوئے مضمون یا سنی ہوئی تقریر کو دوسرے شخص کو سنا دیا جائے یا بار بار اس کا تذکرہ کرنا مضمون

کو حافظہ میں راسخ کر دیتا ہے، اس طرح پر عمل کرنے میں علاوہ ازیں ایک دوسرا فائدہ یہ ہوگا کہ طاقتِ طلاقت اور قوتِ نطق بڑھ جائیگی اور بروقت و بر محل تبصرہ اور تائید و تردید کرنے کی قوت پیدا ہو جائیگی۔

یہ سلسلہ قاعدہ ہے کہ طلباء بار بار تکرار کرنے سے سبق یاد کر لیتے ہیں، چنانچہ اسی وجہ سے صرف نخو کے قواعد اور گردانیں اور خاص خاص الفاظ بار بار یاد کرنے سے ذہن نشین ہو جاتے ہیں اس میں تکرار کی قسم سب سے عمدہ ہے، اس طریقہ سے واقعات اور مضمون کا نقش حافظہ میں بہت گہرا بیٹھ جاتا ہے۔ نیز اگر یہ سنانا اور تکرار ابتداءً اپنے سے چھوٹوں یا کم علموں کے سامنے ہو تو قوتِ بیان میں معتد بہ ترقی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ مشہور ہے کہ یونانی حکیم ہرطیس کا اسی طریقہ پر عمل تھا اور اس کا قول ہے کہ اس عمل سے مجھے عظیم الشان فوائد علمی حاصل ہوئے۔

یہ خیال صحیح نہیں ہے کہ معلومات میں جس قدر وسعت اور ترقی ہوتی ہے حافظہ کمزور ہوتا جاتا ہے بلکہ حافظہ کو جدید معلومات کے یاد کرنے میں بتدریج ترقی ہوتی رہتی ہے۔ کیونکہ جن خیالات میں ہم پہلے سے مشغول ہیں ان کا تسلسل خواہ کسی وجہ کا ہو وہ ہمارے جدید علم و معلومات سے ایک طرح کی تقویت حاصل کرتا ہے، ہاں البتہ واقعات کے یاد رکھنے کے لیے سمجھ شوق اور دلچسپی کی بڑی ضرورت ہے یہ چیزیں حافظہ کی معاونت میں خاص اہمیت رکھتی ہیں۔ مثلاً کسی چیز کو صرف سمجھ لینے کے سبب سے ہم پڑھتے چلے جاتے ہیں اور وہ حافظہ میں بلا کوشش اور بغیر ارادے کے خود بخود جھپٹی چلی جاتی ہے۔ چنانچہ تجربہ ہے کہ دلچسپ ناول یا افسانہ دیکھنے سے طبیعت ایسی لگ جاتی ہے کہ صفحے کے صفحے پڑھ جاتے ہیں اور بغیر ختم کیے نہیں چھوڑتے۔ حالانکہ اس کو پڑھ کر یاد رکھنے کا ارادہ بھی نہیں ہوتا، تاہم وہ خود بخود یاد ہو جاتا ہے۔ اس کا سبب یہی ہے کہ اول تو افسانہ سمجھ میں خوب آتا ہے اور اس کے دلچسپ اور دلنشین ہونے سے حافظہ خواہ مخواہ اس کو قبول کر لیتا ہے اور یہی سمجھ، شوق اور دلچسپی اس پر ایسا گہرا نقش

مکرم کر دیتے ہیں جو یاد نہ رکھنے کی کوشش کے باوجود نہیں ملتا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کسی چیز کو
 بن نشین کرنے کے لیے کوشش، شوق اور دلچسپی کی بحد ضرورت ہے تاکہ ان کی مدد سے سمجھ
 قائم حاصل ہو سکیں کیونکہ اگر سمجھ حاصل نہ ہوئی تو شوق اور رغبت باقی نہ رہیں گے اور جب شوق و
 رغبت کا فقدان ہوگا تو حافظہ اپنے فرض کی ادائیگی سے قاصر رہے گا، لیکن جب یہ چیزیں موجود ہوں گی تو
 حافظہ واقعات و کیفیات کو قبول کرنے کے لیے فی الفور تیار ہو جائیگی، اور اس طرح حافظہ میں
 شوق قائم ہوگا وہ یقیناً پختہ ہوگا۔

تخریب سے بھی حافظہ کو بڑی مدد ملتی ہے، مگر ساتھ ہی یہ نقصان بھی ہے کہ تخریب پر پھر وہ رکھنے کی
 قسط مستعد اور مضبوط نہیں رہتا، کیونکہ اس صورت میں حافظہ کی مشق باقی نہیں رہتی اور جب مشق
 نہ ہو تو ترقی معلوم۔ اندھوں کا حافظہ بالعموم قوی ہوتا ہے، اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ ان کے یاد رکھنے
 مشق مسلسل جاری رہتی ہے۔

مظاہرات، سموعات کی بہ نسبت زیادہ یاد رہتے ہیں اور پھر ان کو بھی جس قدر شوق اور غور و
 محنت کے ساتھ دیکھا جائیگا اسی قدر گہرا اور عمیق نقش حافظہ میں قائم ہوگا۔ چنانچہ جغرافیہ میں ممالک اور ان
 مقامات کو نقشہ کی صورت میں ترتیب دے کر اسی سبب سے سمجھایا جاتا ہے تاکہ جو چیز ایک
 قدم مرتبہ میں یاد نہ ہو وہ دیکھنے سے یاد ہو جائے۔

مطالعہ شدہ مضامین کو یاد رکھنے کی ایک یہ بھی اچھی تدبیر ہے کہ مصنف کے خیالات پڑھ
 نے کے بعد معلومات مخصوصہ پر اپنے طور پر غور کیا جائے اور سوچا جائے کہ ہمیں کیا معلوم ہوا، نیز مصنف
 سے رہا ہے۔ اور کن باتوں کو ثابت کرنا چاہتا ہے اور ان کے ثبوت و حمایت میں کیا کیا دلائل و شواہد
 کرتا ہے۔ اس طریق سے معلومات کی ایک ترتیب حافظہ میں قائم ہو جائیگی اور اس کے حسن و
 غور کرنے سے حافظہ کے علاوہ ذہن پر بھی اس کا خاصہ اثر پڑے گا، اور تنقید اور پیچیدہ مسائل کے حل

کرنے میں یہ عادت بہت معاون ثابت ہوگی۔

مذکورہ بالا اصول موضوعہ پر عمل پیرا ہونے سے گواتنا کثیر مطالعہ نہیں کیا جاسکتا۔ جتنا ان امور کو غیر ملحوظ رکھنے سے کیا جاسکتا ہے، مگر یہ حقیقت ہے کہ ان اصول موضوعہ کی رو سے جتنا کیا جائے گا وہ اس مطالعہ سے جس میں اصول موضوعہ کی رعایت نہیں رکھی گئی کہیں مفید تر یاد رہنے والا ہوگا، علاوہ ازیں قوائے عقلیہ اور قوت فکریہ پر جو مفید اثر اس کا پڑیگا وہ علیحدہ ہے۔

(تلخیص از ترجمہ *Mental Philosophy*)

سید محبوب رضوی - دیوبند

اسلامی انسائیکلو پیڈیا

یہ اسلام کی نہایت ہی اہم انسائیکلو پیڈیا ہے، جس میں اسلامی تہذیب و تمدن، اسلامی علوم فنون، اسلامی آثار و اماکن، اور اسلامی سیرت و تاریخ کا بیش بہا ذخیرہ ہے۔ خریداروں، اور اشاعت آسانی کے خیال سے، یہ انسائیکلو پیڈیا متعدد نمبروں میں موقت الشیوع رسائل کی شکل میں شائع کی جا رہی ہے۔ اس کا ہر نمبر ۲۶×۲۰ سائز، سفید گلنر کاغذ پر، سو صفحات کی ضخامت میں ہر دو مہینے پر ہوتا ہے۔ پہلا نمبر جولائی ۱۹۳۶ء سے شائع ہو گیا ہے۔ قیمت فی نمبر آٹھ آنے ہے۔ ایک سال میں چھ نمبر نکلتے ہیں، چھ نمبروں کی ایک جلد چھ سو صفحات کی ہوتی ہے۔ تین روپیہ سالانہ چندہ بھج دینے سے سال بھر تک اسکے نمبر خریداروں کی خدمت میں پہنچتے رہتے ہیں۔ عظیم الشان انسائیکلو پیڈیا متعدد جلدوں میں تمام ہوگی۔ اصحاب علم و ارباب ذوق، اس اہم اور عظیم الشان انسائیکلو پیڈیا کی اشاعت کی طرف جلد توجہ فرمائیں۔

پتہ:- جدید پریس۔ ڈاکخانہ سلیم پور۔ پٹنہ سٹی