© rasailojaraid.com

تلخیص و ترجمہ

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 دامنگیر رہتا ہے کہ دنیا بھر کے معلومات حاصل کرلیں۔ مگر ان کے یاد رکھنے میں ہمیں خاطر خواہ کامیابی نہیں ہوتی، اور اکثر و بیشتر باوجود احساس ضرورت مطالعہ کردہ مضامین اور سُنی 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 اُن قواعد و اصول کا لحاظ نہیں رکھا جاتا جن کو ملحوظ رکھنا از بس ضروری ہے، اس کے بغیر علم پایۂ تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا، چنانچہ ایک شخص علم و حکمت اور ادب کی صدہا کتابیں پڑھتا اور ہزاروں باتیں سُنتا ہے مگر قوت حافظہ سے بے بہرہ ہے تو اکثر و بیشتر یہ تمام سعی و محنت، کوشش اور صرف وقت سب بیکار اور لاحاصل ہو جاتے ہیں۔

ذیل میں قوت 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 مدرکات کو بحفاظت 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، سُنے یا خیال کیے ہوئے

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

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

یہاں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ واقعات کو جس قدر زیادہ توجہ سے دیکھا یا سُنا جائیگا۔ اسی قدر زیادہ مدت تک ان کا نقش حافظہ میں قائم رہیگا۔ 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 پچیس سال تک باقی رہتا ہے لیکن تشریح جدید سے ثابت ہوتا ہے کہ چالیس سال کی عمر میں دماغ تکمیل کو پہنچ جاتا ہے اور پھر اس کے بعد ہر دس سال میں تقریبًا نصف چھٹانک تک وزن میں قدرتًا کم ہوتا جاتا ہے، دماغ کا اوسط وزن صحیح تندرست اور جوان مردوں میں تقریبًا ½ 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 سر والے ادنیٰ عقل کے ہوتے ہیں۔ اگرچہ بعض لوگوں میں کم وبیش اس کے برخلاف بھی مشاہدہ میں آیا ہے مگر قوتِ فکر قوت حافظہ کے تنزل وانحطاط کے باوجود بھی صحیح اور درست رہتی ہے۔

مشاہدات میں نہ صرف قوت 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 بیس مرتبہ تکرار سے بھی مضمون یا تقریر یاد نہیں کر سکتے اور بعض ایسے ہوتے ہیں کہ ایک یا دو دفعہ میں مضمون پڑھ کر یا تقریر سُن کر حرف بحرف یاد کر لیتے ہیں۔

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

(۱) سر میں چوٹ لگنا۔

(۲) مغز میں مرض پیدا ہو جانا۔

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

(۳) کثرتِ ضعف، بخار اور امراض میں مبتلا ہو جانے 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 و تقریر غیر مدلل اور زور و قوت سے عاری ہو جاتی ہے، اور دوسرے کو اپنے خیالات، نظریات اور تصورات سے متاثر اور مرعوب نہیں کیا جا سکتا۔

قوت حافظہ کے ارتقا کے ذرائع

قوت 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 قویٰ 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 سنیاسی کی مانند اپنے ہاتھ کو ہلائے جلائے نہیں اور سیدھا کھڑا رہنے دے تو وہ سوکھ کر بیکار ہو جائیگا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ فطرت کی جانب سے خواہ کیسی ہی صحیح قوتیں اور سالم اعضا انسان کو عطا کیے گئے ہوں اگر وہ ان کو کام میں نہ لائے اور یوں ہی چھوڑ دے تو وہ ایسے بیکار اور نکمے ہو جائیں گے اور شاید ایسے بگڑ جائیں کہ پھر کسی حکمت اور علاج سے بھی پہلی صورت اور اصلی قوت پر نہ آسکینگے! برخلاف اس کے اگر ہم افراط و تفریط کو چھوڑ کر روحانی و جسمانی قوتوں کی برمحل و بروقت اعتدال کے ساتھ مشق کریں تو ان میں کافی حد تک کمال پیدا کیا جا سکتا 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

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

تی اور جب پہچانی نہیں جاتی تو حافظہ میں بھی محفوظ نہیں رہتی۔ پس ضروری ہے کہ یاد کردنی اُمور
خوب سمجھ لیں ورنہ حافظہ میں جمنا اور یاد رہنا دشوار ہوگا۔ مثلاً ادب و انشا اور غیر زبانیں سیکھنے والے
لیے ضروری ہے کہ جس طرح علم تشریح کا طالب علم اس بات کا خواہاں رہتا ہے کہ جسم انسانی میں
ب و ریشہ، ہڈی و اعصاب وغیرہ کس کس موزونی اور ترتیب سے کس کس موقع پر واقع ہوئے ہیں ٹھیک
ی طرح اُس کے لیے لازمی ہے کہ اس امر کا متجسس رہے کہ اجزائے کلام کس کس قرینے اور انداز
ے عبارت میں آتے ہیں، اس سے نہ صرف یہ کہ زبان پر قدرت حاصل ہوگی اور برجستہ الفاظ خود
یاد آتے جائینگے بلکہ تفہیم کو بھی ترقی ہوگی۔ غرضکہ توجہ اور نظر غائر حافظہ کے لیے نہایت ضروری ہیں
کہ جہاں توجہ نہیں ہوتی وہاں کوئی شے محسوس نہیں ہوتی، اگر ہوتی بھی ہے تو اس کا نقش ایسا
یں بنتا کہ حافظہ اُس کو ضبط کرلے۔ 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
ب کرلیا 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۔ اِلّا یہ کہ جن کے حافظے بہت قوی ہوں۔ تجربہ شاہد ہے کہ جن باتوں
ر کرکے 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
ید ہو نشان لگا دیے جائیں اور جب ایک باب ختم ہو جائے تو نشان زدہ مقامات کا ایک دو مرتبہ
مطالعہ کیا جائے اور اس عمل کو ساری کتاب میں استعمال کیا جائے۔ اس سے یہ فائدہ ہوگا کہ کتاب
رح حافظہ میں محفوظ ہو جائیگی۔ اور بآسانی ساری کتاب کی تشریح کی جاسکیگی۔ اس کے بعد اگر ممکن ہو
ھے ہوئے مضمون یا سُنی ہوئی تقریر کو دوسرے شخص کو سُنا دیا جائے یا بار بار اس کا تذکرہ کرنا مضمون

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

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

یہ مسلمہ قاعدہ ہے کہ طلبا ربار بار تکرار کرنے سے سبق یاد کر لیتے ہیں، چنانچہ اسی وجہ سے صرف و نحو 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 سُنانا اور تکرار ابتدائًا اپنے سے چھوٹوں یا کم علموں کے سامنے ہو تو قوت بیان میں معتدبہ 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 اُن 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 جمتی چلی جاتی ہے۔ چنانچہ تجربہ ہے کہ دلچسپ ناول یا افسانہ دیکھنے سے طبیعت ایسی لگ جاتی ہے کہ صفحے کے صفحے پڑھتے 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 اوّل 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

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

ئم کر دیتے ہیں جو یاد نہ رکھنے کی کوشش کے باوجود نہیں ملتا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ کسی چیز کو ہن نشین کرنے کے لیے کوشش، شوق اور دلچسپی کی بیحد ضرورت ہے تاکہ ان کی مدد سے سمجھ فہم حاصل ہوسکیں کیونکہ اگر سمجھ حاصل نہ ہوئی تو شوق اور رغبت باقی نہ رہینگے اور جب شوق و بت کا فقدان ہوگا تو حافظہ اپنے فرض کی ادائیگی سے قاصر رہیگا، لیکن جب یہ چیزیں موجود ہونگی تو ت حافظہ واقعات وکیفیات کو قبول کرنے کے لیے فی الفور تیار ہوجائیگی، اور اس طرح پر حافظہ میں نقش قائم ہوگا وہ یقیناً پختہ ہوگا۔

تحریر سے بھی حافظہ کو بڑی مدد ملتی ہے، مگر ساتھ ہی یہ نقصان بھی ہے کہ تحریر پر بھروسہ رکھنے سے فظہ مستعد اور مضبوط نہیں رہتا، کیونکہ اس صورت میں حافظہ کی مشق باقی نہیں رہتی اور جب مشق 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، مسموعات کی بہ نسبت زیادہ یاد رہتے ہیں اور پھر ان کو بھی جس قدر شوق اور غور و فکر کے ساتھ دیکھا جائیگا اُسی قدر گہرا اور عمیق نقش حافظہ میں قائم ہوگا۔ چنانچہ جغرافیہ میں ممالک اور اُن مقامات کو نقشہ کی صورت میں ترتیب دے کر اسی سبب سے سمجھایا جاتا ہے تاکہ جو چیز ایک متعدد 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 ہہ رہا ہے۔ اور کن باتوں کو ثابت کرنا چاہتا ہے اور ان کے ثبوت وحمایت میں کیا کیا دلائل و شواہد ں 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 پڑیگا، اور تنقید اور پیچیدہ مسائل کے حل

© rasailojaraid.com

© rasailojaraid.com

کرنے میں یہ عادت بہت معاون ثابت ہوگی۔

مذکورۂ بالا اصول موضوعہ پر عمل پیرا ہونے سے گو اتنا کثیر مطالعہ نہیں کیا جا سکتا۔ جتنا ان امور کو غیر ملحوظ رکھنے سے کیا جا سکتا 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 علٰحدہ ہے۔

(تلخیص از ترجمہ Mental Philosophy)

سید محبوب رضوی۔ دیوبند

اسلامی انسائیکلوپیڈیا

یہ اسلام کی نہایت ہی اہم انسائیکلوپیڈیا ہے، جس میں اسلامی تہذیب و تمدن، اسلامی علوم و فنون، اسلامی آثار و اماکن، اور اسلامی سیرت و تاریخ کا بیش بہا ذخیرہ ہے۔ خریداروں، اور اشاعت آسانی کے خیال سے، یہ انسائیکلوپیڈیا متعدد نمبروں میں موقت الشیوع رسائل کی شکل میں شائع کی جارہی ہے۔ اس کا ہر نمبر $\frac{20 \times 26}{8}$ سائز، سفید گلیز کاغذ پر سو صفحات کی ضخامت میں ہر دو مہینے پر شائع ہوتا ہے۔ پہلا نمبر جولائی ۴۰ء سے شائع ہوگیا 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 بھیجدینے سے سال بھر تک اسکے نمبر خریداروں کی خدمت میں پہنچتے رہتے ہیں۔ یہ عظیم الشان انسائکلوپیڈیا متعدد جلدوں میں تمام ہوگی۔ اصحاب علم و ارباب ذوق، اس اہم اور عظیم الشان انسائیکلوپیڈیا کی توسیع اشاعت کی طرف جلد توجہ فرمائیں۔

پتہ:۔ جدید پریس۔ ڈاکخانہ بیگم پور۔ پٹنہ سٹی

© rasailojaraid.com