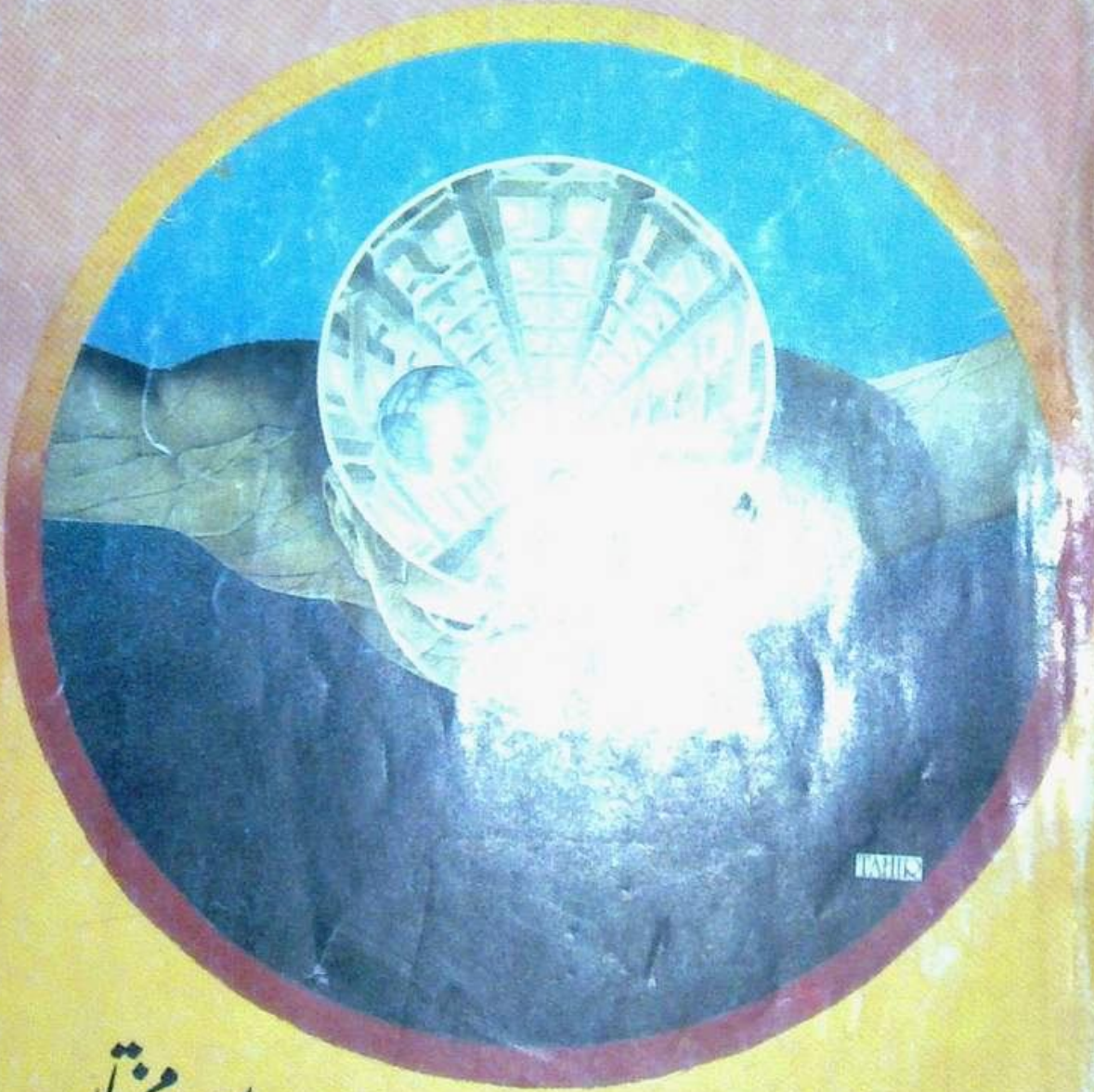


سپر سٹری
سیریز

پہرہ سبھی



سعید مختار

پیر مسوری میرزا



متفرق سلسلہ نمبر ۷

سیرت مسوری

(انسان کی یادداشت)

سعید مختار

چند شریف

محمد بن عبدالرحمن سے روایت ہے ، سفیان بن عبد اللہ
ثقفی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا۔ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم
مجھ کو ایک ایسی بات بتلائیے ، جس کو میں مضبوط تھامے
رہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ یوں کہ ، اللہ میرا
رب ہے ، پھر اس پر جوارہ۔ میں نے عرض کیا۔ یا
رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ، آپ کو زیادہ ڈر میرے اوپر
کس کا ہے ؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی زبان تھامی اور
فرمایا۔ اس کا۔

سنن ابن ماجہ شریف ، جلد سوم
صفحہ نمبر ۲۶۲ ، حدیث نمبر ۸۶۵



جملہ حقوق بحق پبلشرز محفوظ ہیں

نام کتاب ————— سیر مہموری
طابع ————— اشتیاق احمد
سرورق ————— طاہر ایس ملک
قانونی مشیر ————— شمیم احمد ایڈووکیٹ
مطبع ————— عظیم عظیم پرنٹرز
قیمت ————— دس روپے

اشتیاق پبلی کیشنز

۹/۱۲ نمبر آباد — مسلم پورہ — سائڈ گلاں — لاہور
فون نمبر : 321537

دو باتیں

السلام علیکم!

"پیر میموری" اور "پیر سانس" حاضر ہے۔ اس کے بارے میں "پیر مٹری" میں بڑھ کر بے شمار تالیف نے اصرار کیا کہ یہ جلد از جلد شائع کریں۔ "پیر مٹری" میریز کے کتبہ روز بروز مقبول ہو رہے ہیں۔ یہ باقی اس طرح ثابت ہوئے کہ "بکھ" شالو سے مزید کتبہ کے آرڈر موصول ہو رہے ہیں۔

سعید مختار صاحب "پیر مٹری" میریز کے مزید کتبہ کھنے کے لیے پرتولہ چکے ہیں، لہذا آپ بھی مکر لیں۔

آئندہ ماہ آپ سعید مختار صاحب کے دو کتا ہیں "پیر وارز" اور "پیر رینز" پڑھیں گے۔

سب

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے منع فرمایا:

- قبروں کو پختہ کرنے سے۔
- قبروں پر کتبے لگانے سے۔
- قبروں پر عمارتیں بنانے سے۔
- قبروں کو سجدہ گاہ بنانے سے۔
- قبروں پر عرس کرنے سے۔
- قبروں پر چراغاں کرنے سے۔
- قبروں پر ٹھولوں کے جانے سے۔
- قبروں کو بلند کرنے سے۔
- قبروں پر میلہ لگانے سے۔
- قبروں کو پوجنے سے۔

بحوالہ:

بخاری — مسلم — ترمذی — ابن ماجہ —
ابوداؤد — نسائی — موطا امام مالک — مشکوٰۃ

آپ نے چیونٹیاں تو دیکھی ہی ہوں گی.... یہ زمین سے صرف 0.04 انچ اونچی ہوتی ہیں اور انسان سے وزن میں دس لاکھ گنا کم ہوتی ہیں.... مگر یہ "اندھی" ہوتی ہیں.... یعنی جس طرح ہماری آنکھیں ہوتی ہیں.... اس طرح ان کی نہیں ہوتیں.... جب بھی ان میں سے کسی کو خوراک کا کوئی ٹکڑا ملتا ہے جو کہ اتنا بڑا ہو کہ وہ اسے اٹھا کر لے جا نہ سکیں تو فوراً اپنے بل کی طرف بھاگتی ہیں اور رستے میں اپنے "منہ" کے ذریعے ایک خاص مادہ زمین پر بھجاتی آتی ہیں.... اس مادے کو فرنی سبز (Farnesenes) کہتے ہیں اور اس کا کام چیونٹیوں کی راہنمائی کرنا ہوتا ہے....

اب چیونٹی بھاگتی ہوئی اپنی ساتھی چیونٹیوں کے پاس پہنچتی ہے.... اس کا پیغام حاصل کرتے ہی وہ سب خوراک کی طرف بھاگتی ہیں.... مگر ان اندھی چیونٹیوں کو کس طرح معلوم ہوتا ہے کہ وہ خوراک کہاں ہے....؟

وہ مادہ جو کہ ایک لکیر کی شکل میں چیونٹی چھوڑتی آئی تھی.... وہ ان کی راہنمائی کرتا ہے.... آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ چیونٹیاں ایک لائن میں

کتاب پڑھنے سے پہلے یہ دیکھ لیں کہ :

- یہ وقت نماز کا تو نہیں —
- آپ کو سکول کا کوئی کام تو نہیں کرنا —
- کل آپ کا کوئی ٹسٹ یا امتحان تو نہیں —
- آپ نے کسی کو وقت تو نہیں دے رکھا —
- آپ کے ذمے مگر ماں نے کوئی کام تو نہیں لگا رکھا۔

اگر ایضاً باتھ روم سے کوئی ایسا باتھ روم ہو
تو آج صبح اللہ سے کچھ دیکھ لیں۔ پہلے نماز اور وہ سب
کاموں سے غافل ہو جائیں۔ پھر کتاب پڑھیں۔ شکر ہے!

مخلص:

استیاق احمد

سز کر رہی ہوتی ہیں۔ اصل میں وہ کسی حیوانی کی بنائی ہوئی Farnesenes کی گھیر سز کر رہی ہوتی ہیں۔

یہ اس حیوانی کی یادداشت ہے۔ خوراک کے لئے۔ جوں ہی کوئی بھی حیوانی لائن کے کسی بھی حصے پر پہنچتی ہے تو اسے فوراً "یاد" آ جاتا ہے کہ خوراک کہاں ہے۔

کچھ اسی طرح انسان کی یادداشت بھی کام کرتی ہے۔ انسان جب بھی کوئی نئی چیز سیکھتا ہے۔ تو انسان کے دماغ میں جو طے ہوتے ہیں وہ آپس میں مل کر ایک نیا سرکٹ قائم کر دیتے ہیں۔ اب اس سرکٹ کے کسی بھی حصے میں سے اگر کرنٹ گزرے تو ساری بات یاد آ جاتی ہے۔ آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ کسی خوشبو کو سونگھ کر کوئی پرانی بات یاد آ جاتی ہے۔ یہ خوشبو اس یاد کے سرکٹ میں کرنٹ گزار دیتی ہے۔ یعنی کسی پھوٹی سی چیز سے بھی بڑی یاد "یاد" آ جاتی ہے۔

اس کتاب میں ہم اسی اصول کو اپناتے ہوئے ایسے طریقے آپ کو بتائیں گے کہ جس سے آپ اپنی یادداشت بھی بڑھا سکیں گے۔ لیکن پہلے یہ دیکھتے ہیں کہ یادداشت کیا ہے؟

عام طور پر یادداشت کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

☆ کسی بھی بات کا ذہن کو معلوم ہونا۔

☆ اس بات کو ذہن میں رکھنا۔

☆ اور اسے ضرورت پڑنے پر یاد کرنا۔

ہر روز ہمیں سینکڑوں کی تعداد میں معلومات ملتی ہیں۔ ہمارا ہر دن ہماری معلومات میں اضافہ کرتا ہے۔ اور یہ سب باتیں ہمارا ذہن محسوس کرتا ہے۔ مگر ہم اتنی ساری باتیں یاد نہیں رکھ سکتے۔ اور ہمیں ان کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔

لیکن کیا یہ سب باتیں ہمارے دماغ میں محفوظ رہتی ہیں۔؟

جی ہاں! یہ سچ ہے۔ ہماری زندگی کا ایک ایک لمحہ ہمارے ذہن میں محفوظ ہے۔

دوس میں ایک آدمی گزرا ہے۔ اسے اپنی زندگی کا ہر واقعہ یاد تھا۔ اس سے آکر پوچھا جاتا ہے میں سال پہلے فلاں تاریخ پر تم نے کیا پتا ہوا تھا۔ تو وہ فوراً بتا دیتا کہ اس دن اس نے کون سے کپڑے پہنے تھے۔ کس وقت وہ سو کر اٹھا تھا اور کیا کھایا تھا وغیرہ۔

توئی تیرا کن یادداشت ہے؟ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ہمارے دماغ میں بے پناہ وسعت ہے۔

موت سے طریقے ہیں جن کی مدد سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے دماغ میں ہر چیز محفوظ رہتی ہے۔

چینانزوم

اس سے دیکھا گیا ہے کہ انسان کی یادداشت بے پناہ بڑھ جاتی ہے۔

”تازہ“ چیزیں

جو معلومات ہمیں نئی نئی حاصل ہوتی ہیں انہیں ہم آسانی سے یاد کر لیتے ہیں۔۔۔ مثلاً آج کے دن کی بہت سی باتیں آپ کو یاد ہوں گی لیکن پچھلے سال کی اسی تاریخ کی بہت کم باتیں یاد آئیں گی۔۔۔

شروع کی باتیں

جب بھی آپ کوئی کتاب پڑھنی شروع کریں گے تو سب سے پہلے فقرے آپ کو زیادہ یاد رہیں گے یہ نسبت اندرونی مواد کے۔۔۔

آخری باتیں

اسی طرح کسی بھی پڑھائی کے دوران آخر میں پڑھی ہوئی چیز آسانی سے یاد آ جاتی ہے۔۔۔

دہرانا

آپ جس چیز کو جتنی بار دہرائیں گے وہ زیادہ یاد رہے گی۔۔۔

غیر معمولی باتیں

فرض کریں آپ کسی دن کوئی اڑن طشتری ہوا میں دیکھتے ہیں۔۔۔ کیا وہ دن آپ کو ساری زندگی بھولے گا؟ کبھی بھی نہیں۔۔۔ اس طرح کی غیر معمولی باتیں ہمیشہ یاد رہتی ہیں۔۔۔



دماغ کی وسعت

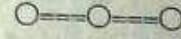
ایک دماغ کے ماہر نے امریکہ میں یہ معلوم کیا کہ اگر ہم دماغ کو 10 چیزیں یاد کرنے کے لئے ایک سیکنڈ دیں تو ساری زندگی گزرنے کے بعد بھی دماغ مکمل طور پر استعمال نہیں ہو پائے گا۔۔۔

یادداشت کے طریقے

ان طریقوں کو استعمال کرنے سے بھی یہی معلوم ہوتا ہے کہ ہمارا ذہن ہر بات کو یاد رکھتا ہے۔۔۔

ڈوبنا

ڈوبتے ہوئے شخص کو صرف چند لمحوں میں اپنی ساری زندگی یاد آ جاتی ہے۔۔۔ جو لوگ ڈوبتے ہوئے بے ہوش ہو گئے تھے اور انہیں بعد میں بچا لیا گیا۔۔۔ انہوں نے یہی بتایا ہے۔۔۔



یادداشت کا دوسرا حصہ ہے دماغ میں موجود معلومات کو ضرورت پڑنے پر یاد کرنا۔۔۔ اور ہمیں پر یادداشت کے تقریباً سب مسائل شروع ہوتے ہیں۔۔۔ بہت سی باتیں ہم یاد کرنے کی کوشش کرتے ہیں مگر ہمیں یاد نہیں آتیں حالانکہ وہ ہمارے ذہن میں موجود ہوتی ہیں۔۔۔ یادداشت کے لئے ہمارے ذہن میں کچھ خوبیاں ہیں۔۔۔ آئیے ان کا جائزہ لیتے ہیں۔۔۔

اس کتاب میں آپ کو ایسے طریقے بتائے جائیں گے جن کی مدد سے آپ یہ ساری لٹ بہت آسانی سے یاد کر سکیں گے۔ بلکہ اور بھی بہت کچھ یاد کر لیا کریں گے۔ مگر ان طریقوں سے پہلے کچھ اس چیز کا جائزہ لیتے ہیں کہ لوگ یادداشت کے بارے میں کیا کہتے ہیں۔۔۔

یادداشت کی مختصر تاریخ

آج سے تقریباً 2500 سال پہلے ایک مشہور فلسفی گزرا تھا۔۔۔ جس کا نام تھا افلاطون۔۔۔ اس نے یادداشت کے بارے میں کہا تھا کہ یادداشت موسم کی بنی ہوئی ایک سطح کی طرح ہے جس پر ہر نئی معلومات اپنا نشان چھوڑ جاتی ہے جبکہ وقت کے ساتھ ساتھ یہ نشانات مدھم پڑ جاتے ہیں۔۔۔

اوسطاً یہ کہتا تھا کہ یادداشت ہمارے دل میں ہوتی ہے اور ہم بھولتے اس لئے ہیں کہ دل میں یہ یادیں ایک دوسرے کے ساتھ مل جاتی ہیں۔۔۔

آج کے دور میں بھی لوگ کسی ایک نظریے پر متفق نہیں ہیں کہ اصل میں کیا ہے۔۔۔

ایک مشہور نظریہ یہ کہتا ہے کہ جب بھی کوئی نئی معلومات ہمیں ملتی ہیں تو ہمارے دماغ کے غٹلے (Neurons) نئے انداز میں آپس میں مل جاتے ہیں اور اس طرح اس کو یاد رکھ لیتے ہیں۔۔۔

۱959ء میں کینڈا کے ڈاکٹر جو کہ دماغ کا ایک مشہور سرجن تھا نے یادداشت کے لئے بہت دلچسپ تجربات کیے۔۔۔ اس کا نام تھا وائلڈر بین

یادداشت کا امتحان

نیچے ایک لٹ دی جا رہی ہے اسے دو منٹ تک غور سے پڑھیں اور پھر کتاب بند کر دیں اور ایک کلفڈ پر آپ کو جتنی بھی چیزیں اس لٹ میں سے یاد آتی ہیں۔۔۔ اس پر لکھ دیں۔۔۔

☆ چکھا	☆ بلب	☆ الماری
☆ دیوار	☆ باغ	☆ عمران خان
☆ دو ات	☆ اخبار	☆ کتاب
☆ کاک	☆ کرسی	☆ تصویر
☆ عبدالستار ایدھی	☆ پنسل	☆ کاپی

اس ٹیسٹ میں آپ نے دیکھا کہ ”عمران خان“ اور ”عبدالستار ایدھی“ بہت آسانی سے یاد ہو گئے۔۔۔ کیوں؟

کیونکہ ساری لٹ میں یہ دو نام سب سے مختلف تھے۔۔۔ اسی طرح شروع اور آخر میں دی گئی چیزیں زیادہ یاد رہی ہوں گی۔۔۔ اصل مسئلہ درمیان میں دی گئی چیزوں کے یاد کرنے کا ہے۔۔۔

اب اگر کسی وجہ سے اس عمارت کا ایک کمرہ مکمل طور پر تباہ ہو جاتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس میں موجود تمام معلومات بھی تباہ ہو گئیں۔۔۔۔۔ اب فرض کریں اس کمرے میں کسی شخص کے دفتر کے روزمرہ کام کے بارے میں معلومات تھیں۔۔۔۔۔ تو چنانچہ اب ایسا شخص دفتر کا کام نہیں کر سکے گا۔۔۔۔۔

لیکن حقیقت میں ایسا نہیں دیکھا گیا۔۔۔۔۔ اگرچہ دماغ میں مختلف حصے مختلف معلومات محفوظ رکھتے ہیں مگر ان کے ضائع ہونے سے وہ معلومات ضائع نہیں ہوتیں۔۔۔۔۔

یہ کیسے ہو سکتا ہے؟ آپ یہی سوچیں گے۔۔۔۔۔

ایک سائنس دان نے چوہوں پر یادداشت کے لئے دلچسپ تجربے کئے۔۔۔۔۔ اس نے یہ کیا کہ ان کے دماغ کا آپریشن کر کے، دماغ آہستہ آہستہ باہر نکالا گیا۔۔۔۔۔ مگر اس کے بعد بھی اس نے یہی دیکھا کہ آدھا دماغ نکلنے کے بعد بھی چوہے کوئی بات نہیں بھولے۔۔۔۔۔

بعد کے سائنس دانوں نے پھر ایک بالکل نیا نظریہ یادداشت کے بارے میں پیش کیا۔۔۔۔۔ جس کا نام ہے۔۔۔۔۔

Holographic Memory Model

آپ نے لیزر کا نام تو سنا ہی ہو گا۔۔۔۔۔ اس سے طب اور جنگی مقاصد حاصل کرنے کے علاوہ تصاویر بھی اتاری جاتی ہیں۔۔۔۔۔ نام تصاویر اور لیزر کی تصاویر میں فرق یہ ہے کہ لیزر کی تصاویر بالکل اصل کی طرح ہوتی ہیں یعنی

فیلڈ۔۔۔۔۔ وہ جب بھی دماغ کا کوئی آپریشن کرتا تو مریض کو بے ہوش نہیں کرتا تھا۔۔۔۔۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے دماغ میں درد کا احساس بالکل نہیں ہے۔۔۔۔۔ لہذا یہ ممکن ہے کہ اسے بے ہوش کئے بغیر اس کا آپریشن کیا جا سکے۔۔۔۔۔

چنانچہ جب وہ کھوپڑی کو کھول کر دماغ تک پہنچتا تو بیمار حصے کے علاج کے علاوہ دماغ کے کچھ حصوں کو بجلی کے الیکٹروڈ کے ذریعے بھی چھوٹا۔۔۔۔۔ مختلف حصوں کو چھونے سے مریض بہت دلچسپ باتیں بتاتا۔۔۔۔۔ مثلاً ایک مریض کے، جب اس نے دماغ کے، ایک مخصوص حصے کو چھوا تو مریض نے اسے بتایا کہ اسے بیس سال پرانا ایک واقعہ یاد آ گیا جب وہ ایک دریا کے کنارے سیر کر رہا تھا۔۔۔۔۔ اسی طرح ایک مریض نے بتایا کہ اسے اپنے بچپن کا ایک واقعہ یاد آ گیا ہے۔۔۔۔۔

بین فیلڈ نے اس سے یہ نتیجہ نکالا کہ یادداشت ہمارے دماغ میں موجود ہوتی ہے اور تقریباً ہر واقعہ محفوظ ہے صرف اس تک پہنچنے کی بات ہے۔۔۔۔۔

اب سوال یہ ہے کہ دماغ میں کس طرح یادداشت رہتی ہے؟ اگر ہم فرض کریں کہ دماغ ایک عمارت کی طرح ہے جس کے بے شمار کمرے ہیں۔۔۔۔۔ اب ہر کمرے میں کچھ نہ کچھ معلومات ہیں۔۔۔۔۔ اسی طرح تمام کمرے یادداشت سے بھرے ہوئے ہیں۔۔۔۔۔

دیا جائے تو بھی معلومات ضائع نہیں ہو سکتیں اور پھر اس نظریے سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ انسانی دماغ میں معلومات محفوظ کرنے کی صلاحیت لامحدود ہے۔۔۔

لیکن اب ایک مسئلہ یہ ہے کہ اتنی بہت سی معلومات میں سے ہم دماغ کے ہولوگرام سے کوئی ایک بات کیسے یاد کر لیتے ہیں۔۔۔ اس کے لئے ایک سائنس دان نے ایک اور نظریہ دیا ہے جس میں اس نے کہا ہے کہ حساب کے ایک اصول "فوریرز" کے ذریعے یہ ممکن ہے۔۔۔



لیکن ایک اور اہم فرق بھی ہے۔۔۔ اگر آپ عام کیمرے سے اتاری ہوئی اپنی تصویر لیں اور اسے درمیان میں سے دو حصوں میں کاٹ دیں تو کیا ہو گا۔۔۔ آپ دو حصوں میں تقسیم ہو جائیں گے۔۔۔ یعنی ایک حصے میں آپ کا سر ہو گا اور دوسرے میں دھڑ۔۔۔ لیکن لیزر کی تصویر کے ساتھ دلچسپ معاملہ ہے۔۔۔

اگر آپ کی تصویر لیزر کی پلیٹ پر موجود ہے اور آپ اس پلیٹ کو دو حصوں میں تقسیم کر دیتے ہیں تو یہ ہو گا کہ دونوں حصوں پر آپ کی مکمل تصویر رہے گی۔۔۔ اب اگر آپ اسے ایک ہزار حصوں میں بھی تقسیم کر دیں تو ان ہزار حصوں میں سے ہر ایک پر آپ کی مکمل تصویر رہے گی۔۔۔ ہاں! البتہ یہ اتنی واضح نہیں ہوگی۔۔۔

آپ حیران نہ ہوں۔۔۔ یہی لیزر سے کھینچی ہوئی تصویر کی خوبی ہے۔۔۔ لیزر پلیٹ کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ ایک ہی پلیٹ کو آپ بار بار استعمال کر سکتے ہیں۔۔۔ بلکہ ایک پلیٹ پر ہزاروں لاکھوں تصاویر اتاری جا سکتی ہیں جو کہ ایک دوسرے کے اوپر نیچے محفوظ ہوں گی۔۔۔ اور پلیٹ کا زاویہ تبدیل کر کے آپ یہ تصاویر دیکھ بھی سکتے ہیں۔۔۔

اب سائنس دان یہ نظریہ دے رہے ہیں کہ ہمارا پورا دماغ مل کر ایک ہولوگرام لیزر پلیٹ بناتا ہے۔۔۔ اور جو معلومات بھی آتی ہیں وہ اس ہولوگرام پلیٹ پر محفوظ ہو جاتی ہیں۔۔۔ اب اگر دماغ کا کوئی حصہ نکال بھی

حکرت :- جس چیز کو بھی آج ذہن میں لائیں اسے ہمیشہ کسی نہ کسی طرح حرکت کرتا ہوا لائیں۔۔۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ حرکت کرتی ہوئی چیزیں زیادہ آسانی سے یاد آجاتی ہیں۔
سائز :- جس چیز کو بھی ان طریقوں کے دوران ذہن میں لائیں انہیں ان کے عام جسم سے بت بڑا کر کے لائیں۔۔۔ اس سے بھی یادداشت میں آسانی ہوگی۔

یادداشت کا سادہ اصول

جس بات کو بھی یاد کرنا ہو۔۔۔ اسے پہلے سے یاد یا موجودہ چیز سے اپنے خیالات کے ذریعے منسلک کریں۔۔۔
یہ اصول کوئی نئی چیز نہیں بلکہ آپ پہلے بھی اکثر استعمال میں لائے ہوں گے۔۔۔ بعض دفعہ ہم یہ کرتے ہیں اپنے رومال میں گانٹھ دے لیتے ہیں۔۔۔ اور جب بھی اپنے رومال کو دیکھتے ہیں ہمیں یاد آ جاتا ہے کہ ہمیں کیا کام کرنا تھا۔۔۔ یعنی رومال کے ساتھ ہم نے کسی بات کا تعلق جوڑ دیا۔
اگلے صفحات میں آپ بت سے ایسے طریقے پڑھیں گے جن میں کہ اسی اصول کو اپنایا گیا ہے۔۔۔



نمبر اور آوازیں

اس میں ایک سے دس تک نمبر استعمال ہوتے ہیں۔۔۔ ہر نمبر کے

یادداشت کو بڑھانے کے لئے جو بھی طریقے یہاں بتا رہے ہیں ان میں دو اصول کاربند ہیں۔۔۔

تعلق پیدا کرنا

اور

متخیل کی قوت

جو چیز بھی ہم یاد کرتے ہیں۔۔۔ اسے کسی ایسی چیز کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے جسے یاد کرنا آسان ہو۔۔۔ یہی طریقہ ہے یادداشت بڑھانے کا۔۔۔ بس اسے ایک خاص ترتیب کے ساتھ جوڑا جاتا ہے۔۔۔
اس سلسلے میں خیالات کو بھی بت اہمیت دی جاتی ہے۔۔۔ اور ان چند باتوں کا خیال رکھا جاتا ہے۔۔۔
رنگ :- جب بھی آپ کسی چیز کو یاد کرنے کے لئے کسی چیز کے ساتھ جوڑیں تو اپنی سوچ میں رنگوں کو ضرور لائیں۔
ردہم :- جتنا زیادہ ردہم ہو گا آپ کے خیالات میں اتنی اچھی یادداشت ہوگی (اس کی تفصیل آگے موجود ہے۔)

اس طریقے سے آپ اپنے دوستوں کو حیران بھی کر سکتے ہیں....
 آپ اپنے کسی دوست سے کہیں کہ وہ آپ کو کوئی بھی دس چیزیں
 بتائے.... آپ اسے فوراً یاد کر لیں گے.... اور پھر آپ کا دوست آپ سے
 پوچھے گا کہ نوں نمبر پر کون سی چیز تھی.... آپ فوراً بتا دیں گے....
 دوسرے پر کوئی چیز تھی.... وغیرہ.... جس آسانی سے آپ یہ بتائیں
 گے، وہ آپ کے دوست کو حیران کر دینے کے لئے کافی ہوگی....
 اسی طریقے سے نصاب کی چیزوں کو بھی یاد کیا جا سکتا ہے.... مثلاً
 آپ نے ایک پیراگراف پڑھا.... اور آپ اب اسے یاد کرنا چاہتے ہیں تو
 اس پیراگراف کو ایک یا دو لفظوں میں بیان کریں کہ آخر اس کا لب لباب
 کیا ہے.... اور پھر اس ایک یا دو لفظوں کو اپنے نمبروں والے طریقے سے
 منسلک کر لیں.... اس طرح آپ ایک وقت میں دس پیراگراف یاد کر لیں
 گے....

اگلے صفحات میں مزید طریقے بھی دیئے جا رہے ہیں ان کو استعمال کر
 کے آپ اپنی یادداشت کو مزید بڑھا سکیں گے....

1 = Sun	(سورج)
2 = Shoe	(جوتا)
3 = Tree	(درخت)
4 = Door	(دروازہ)
5 = Drive	(چلائنا)

لئے آپ نے کوئی ایسا نام چنا ہے جو کہ اس نمبر کے ساتھ ہم آواز ہو....
 جیسے

SUN ----- ONE

اسی طرح دس تک کرنا ہے....

جب بھی آپ کو کوئی چیز بھی یاد کرنی ہو (جیسے ٹیسٹ کے دوران
 آپ نے لسٹ پڑھی تھی) تو انہیں انہی نمبروں سے منسلک کر دیں (اور
 یہاں پچھلے صفحات میں دیئے ہوئے اصول اپنائیں 'رنگ' ساز و غیرہ)
 فرض کریں پہلی چیز ہے "کتاب" اسے ۱ کے ساتھ جوڑیں.... یعنی
 SUN سورج سے.... ذہن میں یوں لائیں کہ آپ باہر دھوپ میں بیٹھے
 کتاب پڑھ رہے ہیں اور سورج ہنر رنگ میں چمک رہا ہے....
 اس طرح Shoe --- Two... اب اگر دوسری چیز "دوات" ہے تو
 سوچیں کہ ایک کمپنی نے جوتے کی شکل کی دوات بنائی ہے.... اور آپ اس
 میں سے اپنے قلم میں سیاہی بھر رہے ہیں....

اسی طرح مختلف چیزوں کو ترتیب وار منسلک کرتے جائیں.... اب
 اگر کوئی آپ سے پوچھے گا کہ دوسرے نمبر پر کیا چیز تھی تو آپ کو چیز یاد
 کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ دوسرا نمبر یاد کریں....

Shoe ----- Two

آپ کو فوراً جوتے کی شکل کی دوات یاد آ جائے گی.... اسی طرح
 آپ بت آسانی سے دس چیزیں یاد کر لیں گے....

یہ طریقہ آپ بہت بڑی چیزوں کو یاد کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔۔۔ مثلاً کتابیں۔۔۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ 200 صفحات کی پوری کتاب اس کے ذریعے یاد کر لیں۔۔۔

اس میں آپ کو تھوڑی محنت کرنی پڑے گی۔۔۔ مگر یہ محنت آپ کو ہمیشہ کے لئے ایک ایسا طریقہ دے دے گی جو کہ زندگی میں ہر جگہ آپ کے لئے مفید ہو گا۔۔۔

اس سلسلے میں آپ کو 0 سے لے کر 10 تک نمبروں سے متعلق حروف یاد کرنے ہوں گے۔۔۔

0	=	s, z, soft c
1	=	d, t, th
2	=	n
3	=	m
4	=	r
5	=	l
6	=	j, sh, ch, dg, soft g
7	=	k, ch, hard c, hard g, ng, q
8	=	f, v
9	=	b, p
10	=	s, z, soft c

6 = Bricks	(اینٹیں)
7 = Heaven	(جنت)
8 = Gate	(گیٹ)
9 = Lion	(شیر)
10 = Hen	(مرغی)

نمبر اور شکلیں

اس میں نمبروں سے ملتی جلتی شکلوں اور چیزوں کو یاد کرنا ہے۔۔۔

1 = Pencil	(پنسل)
2 = Duck	(ڈک)
3 = Eyes	(آنکھیں)
4 = Chair (کرسی)	(کنڈا)
5 = Hook	(تھمبا کو والا پائپ)
6 = Pipe	(بھنڈا)
7 = Flag	(ڈرگ)
8 = Girl	(گالف کھیلنے والی چھتری)
9 = Golf	(گیند اور بلا)
10 = Bat and Ball	

گے۔ اور اسے بتادیں گے کہ اس صفحے پر یہ بات بیان کی گئی ہے۔۔۔
اسی طرح سکول اور کالج میں فارمولے، سوالات اور دوسری چیزیں
بھی یاد کی جاسکتی ہیں۔۔۔

اب یہ طریقہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔۔۔ آپ اسے جس طرح چاہیں
استعمال کر سکتے ہیں۔۔۔ جتنا آپ اس میں دلچسپی لیں گے اتنا ہی زیادہ یہ موثر
رہے گا۔۔۔ کہاں کہاں اسے استعمال کرنا ہے اور کس طرح کرنا ہے یہ اب
آپ پر منحصر ہے۔۔۔ اس کتاب میں تو صرف اس طریقے سے تعارف تھا۔۔۔

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. Tea | 2. Nooh | 3. Ma |
| 4. Ray | 5. Low | 6. Shoe |
| 7. Key | 8. Fee | 9. Bee |
| 10. Dice | 11. Dad | 12. Tin |
| 13. Dam | 14. Door | 15. Doll |
| 16. Dyh | 17. Deds | 18. Dove |
| 19. Tub | 20. Nose | 21. Net |
| 22. Non | 23. Name | 24. Nero |
| 25. Nail | 26. Notch | 27. Neck |
| 28. Knive | 29. Nib | 30. Move |
| 31. Mat | 32. Moon | 33. Mam |
| 34. Mare | 35. Mail | 36. Match |
| 37. Mug | 38. Movie | 39. Map |
| 40. Rose | 41. Rod | 42. Rain |

جو حروف ہیں a, e, i, o, u ان کا کوئی نمبر نہیں ہے۔۔۔ آپ انہیں
کہیں بھی ضرورت پڑنے پر استعمال کر سکتے ہیں۔۔۔
اب فرض کریں کہ آپ "12" سے کوئی لفظ بنانا چاہتے ہیں تو "1" اور
"2" کے لئے دیکھیں

1 = s, z, soft e

2 = n

اب ان سے حرف بنائیں۔۔۔ جیسے 1 کے لئے s اور 2 کے لئے n
ہے۔۔۔ ان دونوں کے درمیان میں o یا u لگا سکتے ہیں کیونکہ ان کا کوئی نمبر
نہیں ہے۔۔۔ اب لفظ بنے Sun (سورج) یا Son (بیٹا)

یعنی 12 = Sun

اسی اصول کے تحت آپ کسی بھی نمبر کے لئے نیا لفظ بنا سکتے ہیں۔۔۔
اور ہزاروں تک بھی پہنچ سکتے ہیں اور ان الفاظ کے ساتھ آپ یاد کرنے
کے لئے کوئی بھی چیز منسلک کر سکتے ہیں۔۔۔

یساں پر 1 سے 100 تک کے الفاظ دیئے جا رہے ہیں آپ ان کی مدد
سے کوئی کتاب مکمل طور پر یاد کر سکتے ہیں۔۔۔

مثلاً ایک صفحے پر اگر دو پیراگراف ہیں تو ہر پیراگراف کا جو لب
لباب ہے اسے ایک لفظ میں لکھیں اور پھر اس لفظ کو یادداشت کے طریقے
میں محفوظ کر لیں۔۔۔ اگر کوئی آپ سے پوچھے گا کہ اس کتاب کے صفحہ نمبر
75 پر کیا ہے تو آپ اپنے یادداشت کے طریقے میں 75 نمبر کا لفظ یاد کریں

یادداشت کاروہم

ہم روز مرہ زندگی میں جس طرح کام کرتے ہیں ہماری یادداشت اس طرح کام نہیں کرتی....
مثلاً اگر کوئی طالب علم پڑھائی کرنے کے لئے بیٹھتا ہے تو وہ مسلسل کئی گھنٹے تک پڑھتا جاتا ہے.... لیکن ہمارا ذہن اس طرح کام نہیں کرتا.... تحقیق نے یہ بتایا ہے....
اگر ایک طالب علم اپنے مطالعہ کے دوران پہلے آدھ گھنٹے میں 75 فیصد معلومات حاصل کرتا ہے تو اگلے آدھ گھنٹے میں وہ 50 فیصد حاصل کرے گا.... اور اسی حساب سے معلومات حاصل کرنے کی صلاحیت کم ہوتی جائے گی.... ہمارا ذہن اسی طرح کام کرتا ہے....
اسی اصول کو سامنے رکھتے ہوئے.... نئیات دان یہ کہتے ہیں کہ ہر طالب علم کو 20 سے چالیس منٹ تک مسلسل پڑھنا چاہیے اور اس کے بعد 10 منٹ کا وقفہ ہونا چاہیے....

- | | | |
|---------------|------------|-------------|
| 43. Ram | 44. Rower | 45. Rail |
| 46. Rash | 47. Rock | 48. Roof |
| 49. Rape | 50. Lace | 51. Lad |
| 52. Lion Lane | 53. Lime | 54. Lare |
| 55. Lily | 56. Leech | 57. Log |
| 58. Lova | 59. Lip | 60. Chose |
| 61. Sheet | 62. Chain | 63. Chun |
| 64. Chais | 65. Chilly | 66. Cha Cha |
| 67. Check | 68. Chief | 69. Ship |
| 70. Case | 71. Cat | 72. Con |
| 73. Comb | 74. Car | 75. Coal |
| 76. Cage | 77. Coke | 78. Cave |
| 79. Cob | 80. Face | 81. Fit |
| 82. Fan | 83. Foam | 84. For |
| 85. File | 86. Fish | 87. Fog |
| 88. Five | 89. Fob | 90. Bus |
| 91. Bat | 92. Bone | 93. Bum |
| 94. Bar | 95. Ball | 96. Bush |
| 97. Book | 98. Beaf | 99. Baby |
| 100. Disease | | |

ایسا کرنے سے یہ چیز آپ کو کبھی بھی نہیں بھولے گی۔ اور دوسرے طالب علموں کے مقابلے میں کم محنت سے آپ زیادہ مواد یاد کر لیا کریں گے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ بہت سے طالب علم محنت تو بہت کرتے ہیں مگر امتحان میں کم نمبر لیتے ہیں۔ یہ اس لیے کہ وہ اوپر بتائے گئے طریقے کے مطابق نہیں دہراتے۔

☆☆☆

طالب علم اکثر بغیر کسی ترتیب کے مضامین کو دہراتے ہیں جو کہ صحیح طریقہ نہیں ہے۔ اگر ایک چیز آپ یاد کرتے ہیں اور دس دن کے بعد اسے دہراتے ہیں تو آپ کو درحقیقت اس چیز کو دوبارہ یاد کرنا پڑے گا۔ جب بھی آپ کوئی چیز یاد کرتے ہیں تو صرف 24 گھنٹے میں 80 فیصد حصہ اس کا آپ بھول جاتے ہیں۔

نفیاتی دانوں نے اپنی تحقیق کے بعد دہرانے کا ایک طریقہ ترتیب دیا ہے۔ جس پر عمل کر کے آپ صحیح طرح کسی بھی مضمون کو یاد رکھ سکتے ہیں۔

دہرانے کی ترتیب

- 1- دہرانا ----- دس منٹ کے بعد
- 2- دہرانا ----- چوبیس گھنٹے کے بعد
- 3- دہرانا ----- پہلے ہفتے کے دوران
- 4- دہرانا ----- پہلے مہینے کے دوران
- 5- دہرانا ----- تقریباً "چھ ماہ کے دوران
- 6- دہرانا ----- جب کبھی ضرورت ہو۔

جو چیز بھی آپ یاد کریں اسے دس منٹ کے بعد دہرائیں۔ پھر چوبیس گھنٹے کے بعد۔ پھر پہلے ہفتے کے دوران کسی بھی دن۔ پھر پہلے مہینے کے دوران کسی بھی دن۔ اور پھر چھ مہینے کے دوران!

شہنشاہ اکبر کے دربار میں گایا تو چراغ روشن ہو گئے تھے۔ ہر راگ یا سر کا ایک خاص ردھم ہوتا ہے اور ہم آج جانتے ہیں کہ اس کائنات کی ہر چیز کسی نہ کسی فریکوئنسی پر ردھم میں حرکت کر رہی ہے۔ لہذا یہ ممکن ہے کہ کسی راگ کا ردھم دنیا کی کسی چیز کے ردھم کے ساتھ مل جائے۔ لیکن ہم یہاں راگوں پر بحث نہیں کر رہے بلکہ آپ کو یہ بتا رہے ہیں۔۔۔

بلغاریہ میں بلغاریہ یونیورسٹی کے ڈاکٹر جوری لیزانیو نے موسیقی کی مدد سے یادداشت کا ایک انتہائی کارآمد اور حیرت انگیز طریقہ نکالا ہے۔ ڈاکٹر لیزانیو نے یہ معلوم کیا ہے کہ خاص قسم کا میوزک ہمارے دماغ کو اس خاص ردھم میں لے جاتا ہے۔ جہاں پر کہ دماغ کی سیکھنے اور یاد رکھنے کی خصوصیت بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔۔۔

(Institute of Suggestology) میں جو کہ بلغاریہ کے شہر صوفیہ میں واقع ہے ڈاکٹر لیزانیو نے سالوں کی تحقیق کے بعد اس طریقے کو استعمال کے قابل بنایا ہے۔۔۔

جب ڈاکٹر لیزانیو نے اپنی تحقیق کو رسالوں کی مدد سے پورے ملک میں پھیلایا تو بلغاریہ کی وزارت تعلیم نے اس میں دلچسپی یعنی شروع کی اور ایک کمیٹی تشکیل دی تاکہ معلوم کر سکے کہ ڈاکٹر لیزانیو اپنے دعوے میں کہاں تک صحیح ہے۔۔۔

ڈاکٹر لیزانیو کے (Institute) پر اس کمیٹی نے اپنے سامنے اس

سپر میموری

میوزک اور یادداشت

ہر دور میں موسیقی کو کوئی نہ کوئی مقام ضرور حاصل رہا ہے۔۔۔ انسانوں کے ساتھ ساتھ اس کے اثرات جانوروں اور پودوں پر بھی ہوتے ہیں۔۔۔ ایک دفعہ ایک تجربہ میں دو پودوں کو مختلف قسم کے میوزک سنائے گئے۔۔۔ ایک پودے کے قریب سپیکر سے کلاسیکی موسیقی نثری گئی۔۔۔ جبکہ دوسرے کو تیز و پر شور میوزک سنایا گیا۔۔۔ اور چند دنوں میں دیکھا گیا کہ جس پودے کو کلاسیکی موسیقی سنائی گئی وہ دوگنا رفتار سے نشوونما پانے لگا۔۔۔ جبکہ تیز میوزک والا پودا مرجھا گیا۔۔۔

ہمارے اپنے ملک میں راگ موسیقی کا ایک اہم حصہ ہیں۔۔۔ ایک راگ ہے ”دھپک“ کہتے ہیں کہ اگر اسے ”صحیح“ طرح گایا جائے تو چراغ جل اٹھتے ہیں۔۔۔ کہانیوں میں یہ بھی آتا ہے کہ تان اسین نے جب اسے

طریقے کے استعمال کرنے کے متعلق کما...

ڈاکٹریزانیو نے انہیں یہ دکھا دیا کہ اس کے طریقے کے ذریعے طالب علموں کی یادداشت کس طرح اچانک بڑھ جاتی ہے اتنی اچانک کہ طالب علم خود حیران رہ جاتے ہیں....

کینیڈا نے وزارت تعلیم کو رپورٹ پیش کی کہ واقعی ڈاکٹریزانیو اپنے دعوے میں سچا ہے اور دنیا کا یہ واحد طریقہ ہے جس سے لوگوں کی یادداشت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی ہے....

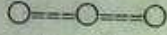
چنانچہ آج بخاریہ میں باقاعدہ سرکاری طور پر اس بات کی اجازت ہے کہ جو سکول یا کالج اس طریقے کو اپنے طالب علموں کے لیے استعمال کرنا چاہے کر سکتا ہے....

یہ طریقہ بہت آسان اور سادہ ہے.... ایک کلاس میں طالب علم خاموشی سے بیٹھ جاتے ہیں اور غور سے سنتے ہیں جو کہ ان کا ٹیچر پڑھاتا ہے بس فرق یہ ہوتا ہے کہ اس کلاس میں ایک مخصوص میوزک بلکی آواز میں نشر ہو رہا ہوتا ہے....

اس سادہ سے طریقے سے جو بھی ٹیچر ایک بار پڑھتا ہے طالب علموں کو یاد ہو جاتا ہے....

عام طور پر ایک شخص ایک دن میں 40 سے 150 نئے الفاظ سیکھتا ہے مگر اس طریقے سے ایک آدمی 3000 تک نئے الفاظ صرف ایک دن میں سیکھ سکتا ہے....

آج کل یہ طریقہ روس (سلاویہ) اور دوسرے کئی ممالک میں باقاعدگی سے استعمال کیا جا رہا ہے اور اس کے بہت اچھے نتائج مل رہے ہیں....



ڈاکٹریزانیو کہتا ہے کہ موسیقی کا روہم اور انسان کے سانس لینے کی رفتار جو کہ یہ طریقہ سے گزرتا ہے، بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں یادداشت کے بڑھانے میں....

جو موسیقی وہ استعمال کرتا ہے اس میں ایک منٹ میں 60 بیٹس (Beats) ہوتی ہیں.... اور جو چیز بھی یاد کرنی ہو اسے اسی میوزک کے اوپر آہستہ آہستہ پڑھا جاتا ہے....

آہستہ پڑھنا بہت ضروری ہے.... اس طریقے سے جتنی چیز بھی یاد کرنی ہو اسے پہلے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیا جاتا ہے اور پھر تھوڑے تھوڑے وقفوں کے ساتھ میوزک کے ساتھ انہیں پڑھا جاتا ہے عام طور پر یہ آٹھ سیکنڈ کا روہم ہوتا ہے.... پہلے 4 سیکنڈ میں ایک لائن یا ایک حصہ پڑھا جاتا ہے اور بعد کے 4 سیکنڈ میں خاموش رہا جاتا ہے....

پہلے چار سیکنڈ میں طالب علم اپنی سانس روک لیتا ہے اور اپنے استاد کے ساتھ مل کر ذہن میں اس لائن یا حصے کو دہراتا ہے.... جبکہ دوسرے 4 سیکنڈ میں وہ سانس لیتا ہے اور 4 سیکنڈ کے بعد وہ آگلی لائن کے لیے پھر سانس روک لیتا ہے.... اسی طرح 15 منٹ تک مسلسل اس طریقے

سے گزرا جاتا ہے۔۔۔

ڈاکٹر لیزانہ کتا ہے کہ اس طرح روہم کے ساتھ سانس لینے سے دماغ بھی روہم میں آ جاتا ہے۔۔۔ اور اس روہم کے ساتھ موسیقی کا روہم یاد کرنے کے لیے بہت عمدہ ماحول بنا دیتا ہے۔۔۔

تحقیق نے یہ بھی بتایا ہے کہ ایسے عمل سے گزرتے وقت دماغ میں ایٹما لیس بڑھ جاتی ہیں ان لہروں کی موجودگی میں ذہن کی ایک نقطہ پر مرکوز رہنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔۔۔

تحقیق اب بھی جاری ہے کہ معلوم کیا جاسکے کہ درحقیقت یہ طریقہ کس طرح دماغ پر اثر کرتا ہے۔۔۔ مگر ابھی تک کھل طور پر کچھ بھی معلوم نہیں ہو سکا۔۔۔ اسی وجہ سے بہت سے لوگ اس پر یقین نہیں رکھتے۔۔۔

لوگ کہتے ہیں یہ بات ثابت کریں کہ کس طرح اس طریقے سے یادداشت بڑھ جاتی ہے۔

ایسے لوگوں کے لیے یہ طریقہ خود اپنا ثبوت پیش کرے گا جب وہ اسے استعمال کریں گے۔۔۔

کچھ لوگ یہ کہتے ہیں کہ ”وہ حساب میں برے ہیں۔۔۔“

”میں انگریزی نہیں پڑھ سکتا۔۔۔ میرا لُچر کتا ہے تم بہت کند ذہن ہو۔۔۔“

”مجھے فزکس بالکل نہیں آتی۔۔۔“

ایسے لوگوں کے لیے یہ طریقہ نعمت ہے۔۔۔ وہ جب اسے استعمال

کریں گے تو دیکھیں گے کہ کس طرح ان کی کمزوریاں تعلیم میں دور ہوتی

ہیں۔

کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ یہ کس طرح ہو سکتا ہے کہ بغیر محنت کے ہم کچھ یاد کر سکیں۔۔۔ لیکن آج کی تحقیق یہ کہہ رہی ہے کہ اگر دماغ کو صحیح طور پر استعمال کیا جائے تو یہ ممکن ہے کہ ہم بغیر محنت کے کچھ کر لیں۔۔۔ اور یہ طریقہ اس تحقیق کا ثبوت ہے۔۔۔

اگلے صفحات میں آپ اس طریقے کی تفصیل پڑھیں گے۔۔۔ اسے غور سے پڑھیں اور استعمال میں لائیں۔۔۔

سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ صحیح میوزک کا انتخاب کیا جائے۔۔۔ اس میں آپ نے اپنی پسند یا ناپسند کو مد نظر نہیں رکھنا۔۔۔ بلکہ ایسا میوزک تلاش کرنا ہے جس میں کہ ایک منٹ میں 60 بیٹ ہوں۔۔۔ اگر ایسا کوئی ایک بھی میوزک آپ کو مل جائے تو اسے آپ بار بار استعمال کر سکتے ہیں۔۔۔ آپ کی آسانی کے لیے نیچے ایک فہرست دی جا رہی ہے۔۔۔ جو لوگ بڑے شہروں میں رہتے ہیں انہیں یہ میوزک آسانی سے مل سکتے ہیں۔۔۔

-- Bach J. S. Aria (or Sarabande) to the Goldberg Variations Millicent Silver, harprichord, Saga Records.

-- Largo from Harprichord Concert in F minor Greatest Hits of 1720.

-- Judith Norell, harprichord, Philharmonia Virtuosi of New York.

آٹھ سیکنڈ کا ردھم

1 2 3 4

مواد کو پڑھیں

1 2 3 4

خاموشی

سانس چھوڑیں 12

سانس اندر کھینچیں ۱۲

سانس کو روک لیں اندر کی طرف

میوزک کی مدد سے پڑھنے کا طریقہ شروع کرنے سے پہلے سانس کے ردھم کی باقاعدہ مشق کریں۔۔۔ اچھی طرح درندہ یہ ہوگا کہ جب آپ مواد پڑھ رہے ہوں گے تو آپ کی توجہ سانسوں کی طرف ہو جائے گی اس طرح طریقہ اپنا صحیح اثر نہیں چھوڑے گا۔۔۔

اپنی سانسوں پر کنٹرول حاصل کرنے کے آپ کو طریقے بتائیں۔۔۔

اپنا سانس اندر کو کھینچیں اور 3:2 گنتیں چار پر سانس روک لیں۔۔۔ پھر 4:32 تک گنتیں چار پر سانس چھوڑ دیں اور پھر 4:32 تک

گنتیں۔۔۔ اور پھر دوبارہ سانس اندر کھینچیں

234 سانس اندر کو کھینچیں۔۔۔

234 سانس روکیں۔۔۔

234 سانس باہر نکالیں۔۔۔

234 سانس روکیں۔۔۔

اس ترتیب کو غور سے پڑھیں اور سانس کے اس عمل کو پانچ سے

Largo from Solo Harprichord concerto in F Major. 6 concert offer Vivald Janos Sebertyen, Harprichord.

Handel, G.F. - Largo from Concerto No. 1 in F (brass) from Music for the Royal Fireworks. London Symphony Orchestra.

Handel, G. F. - Largo from Concerto No. 3 in D (brass) from Music for the Royal Fireworks. London Symphony Orchestra.

Telemann, G. Largo from Double Fantasia in G major for Harpsichord. Telemann; 6 Fantasia for Harpsichord, Leonard, Hokanson, Harpsichord.

Vivaldi, A. - Largo from 'Winter' from the Four Seasons, Lola Bobesco, Violin, The Heidelberg Chamber Orchestra.

جو بھی مواد یاد کرنے کے لیے آپ منتخب کریں اسے چھوٹے چھوٹے

حصوں میں بانٹ لیں۔۔۔ ہر حصہ چار سیکنڈ کے کے دوران ختم ہو جانا چاہیے۔۔۔

اب اس کو اپنی سانسوں کے ساتھ ردھم دے کر پڑھیں جب مواد پڑھا جائے تو سانس روک لیں اور جب خاموش ہو تو سانس لیں۔۔۔ وقفے کے دوران۔۔۔

بلکہ اپنی آواز کو بدلنا ہے کبھی دھیمی کبھی تیز....

یکمشری کے طالب علم جانتے ہیں کہ ٹیبل جسے (Periodic-Table) کہتے ہیں انہیں یاد کرنا پڑتا ہے اور یہ کام خاصا مشکل بھی ہے مگر اس طریقے سے آپ اسے یاد کر سکتے ہیں مگر آواز کو ہر بار ایک جیسا نہیں رکھنا جیسا کہ یہاں دیا جا رہا ہے....

1,2,3,4	1,2,3,4	ناموشی
نارمل	One... hydrogen... H	ناموشی
دھیمی	Two... helium... HE	ناموشی
اوپنی	Three... lithium... LI	ناموشی
نارمل	Four... berglium... Be	ناموشی
دھیمی	Five... boron... B	ناموشی
اوپنی	Six... Carbon... C	ناموشی

اسی طرح آواز بدلتے جاتا ہے....

اگر آپ اکیلے ہی یاد کر رہے ہیں تو جو مواد بھی یاد کرنا ہے اس ایک ٹیپ پر 8 سیکنڈ کے ردھم کے ساتھ ریکارڈ کر لیں پھر اسے پلے کریں اور ساتھ میں خود بھی پڑھیں۔

کچھ دیر یوں پڑھنے کے بعد ایک ریکارڈر پر میوزک چلائیں اور دوسرے پر مواد کا ٹیپ اور آئیں بند کر کے خاموشی کے ساتھ مواد کو سنیں آپ کو میوزک کی طرف توجہ دینے کی ضرورت نہیں لیکن جب مواد

دس منٹ تک روزانہ کریں.... جب آپ کو اس پر عبور ہو جائے تو پھر اس سے بڑے طریقے پر آئیں....

23456	سانس اندر کو کھینچیں....
23456	سانس روکیں....
23456	سانس باہر نکالیں....
23456	سانس روکیں....

ان مشقوں کو اپنانا ضروری ہے کیونکہ یہ میوزک کے طریقے میں بت اہم کردار ادا کرتی ہیں....

اس طریقے میں آٹھ سیکنڈ کا ردھم رکھا جاتا ہے کوئی کلاک اپنے پاس رکھیں جس میں سے ہر سیکنڈ کے بعد ہونے والی "تک" سائی دیتی ہو.... پہلے چار سیکنڈ آپ نے خاموش رہنا ہے... اور دوسرے چار سیکنڈ کے دوران یاد کرنے والا مواد پڑھنا ہے.... مثال کے طور پر

1234 1234

Play = کھیلنا خاموش رہنا ہے

Dream = خواب خاموش رہنا ہے

House = گھر خاموش رہنا ہے

اگر مواد تھوڑا ہے تو ایک یا دو الفاظ ہی ایک ردھم میں پڑھیں اگر مواد زیادہ ہے تو آپ چار سیکنڈ میں زیادہ بھی پڑھ سکتے ہیں.... ایک ہی آواز کے انداز کے ساتھ آپ نے سارا مواد نہیں پڑھنا

بولا جائے تو اپنا سانس روک لینا ہے۔۔۔

یاد کرنے کا ہر دورانیہ 15 منٹ کا ہونا چاہیے اگر پہلی دفعہ یاد نہیں ہوا تو دوبارہ اسے کریں۔۔۔ شروع شروع میں دو تین بار دہرانے سے یاد ہوا کرے گا کیونکہ آپ کا دماغ ایسے طریقے کا عادی نہیں ہو گا مگر بعد میں اکثر آپ ایک بار دہرانے سے ہی یاد کر لیا کریں گے۔۔۔

میوزک کے لیے آپ ایک ہی ٹیپ بار بار استعمال کر سکتے ہیں۔۔۔ جس چیز کو بھی یاد کرنا ہو۔۔۔ اسے پہلے ویسے پڑھیں تاکہ آپ کو یہ بھی اندازہ ہو جائے کہ آپ کیا چیز یاد کرنا چاہتے ہیں۔۔۔

میوزک کے بغیر

مواد کو ساتھ ساتھ دہراتے جائیں اپنے دوست کے جو کہ اس کو پڑھ کر آپ کو سنا رہا ہو (آپ اپنا ہی ریکارڈ شدہ ٹیپ بھی استعمال کر سکتے ہیں)

اپنا سانس روک لیں۔۔۔ جب آپ کا دوست آپ کے لیے پڑھے (4)

سیکنڈ کے لیے)

اگلے چار سیکنڈ خاموش رہ کر سانس لیں۔۔۔ اور پھر دوبارہ سانس روک لیں۔۔۔ (سیکنڈوں کے لیے کوئی ٹائم بھی استعمال کر سکتے ہیں)

15 منٹ تک اسی طریقے کے مطابق مواد کو دہرائیں۔۔۔

میوزک کے ساتھ

اب آپ نے میوزک کا کیٹ لگا دینا ہے۔۔۔ آپ کا دوست دوہرائے گا مواد۔۔۔ اسی 8 سیکنڈ روہم کے ساتھ۔۔۔ مگر آپ نہیں دہرائیں گے۔۔۔ بلکہ خاموشی سے سنیں گے بس جب دوست مواد پڑھے تو آپ نے اسی طرح سانس روک لینا ہے۔۔۔

اسی طرح 15 منٹ تک اس عمل سے گزریں۔۔۔

اب سوال یہ ہے کہ کس قسم کی چیزوں کو اس طریقے کے ذریعے یاد کیا جا سکتا ہے؟

دنیا میں زیادہ تر یہ طریقہ نئی زبانیں سیکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔۔۔ امریکہ میں دنیا کی مشہور یونیورسٹی ہارورڈ میں بھی اس طریقے کو زبانوں کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔۔۔ لیکن اس کے علاوہ آپ اس طریقے کو کسی بھی موضوع کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔۔۔

تاریخ، قانون، حیاتیات، کیمیا، ٹیلی فون نمبر، لمبی فرسٹیں، فارمولے، طب غرض ہر شے میں اس کو استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔۔۔

روس (سابقہ) کی طرح اب یورپ میں بھی بست سے سکولوں اور کالوں میں اس طریقے سے طالب علموں کو پڑھایا جا رہا ہے آپ بھی اسے استعمال میں لا کر اپنے دماغ کی صلاحیتوں کو ابھار سکتے ہیں اور سکولوں، کالوں یا یونیورسٹیوں میں نمایاں مقام حاصل کر سکتے ہیں۔۔۔

کتابیں

اس کتاب کو لکھنے میں مندرجہ کتابوں سے مدد حاصل کی گئی.... جو مزید معلومات حاصل کرنا چاہیں وہ ان کتابوں سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

- Buzan, Tony *Use Both Sides of Your Brain* (Dutton, 1983)
- Buzan, Tony *Use Your Perfect Memory* (Dutton, 1985)
- Buzan, Tony *Use Your Head* (BBC, 1977)
- Lorayne, H,
Lucas, J. *The Memory Book* (Ballantine, 1974)
- Lorayne, H,
Lucas, J. *Super Power Memory* (Unwin, 1981)
- Mace, C.A. *The Psychology of Study* (Pelican, 1970)
- Osteander, S. *Superlearning* (Sphere, 1980)
- Penfield, W. *The Mystery of Mind* (Princeton, 1975)
- Pribriam, K. *Languages of Brain* (California, 1974)