

مدرسة القائم علیہ السلام

قوت حافظہ بڑھانے کے طریقے، مطالعہ کرنے کے

طریقے، TIME MANAGEMETN

31th Oct 2004

سرعابد حسین زیدی

جیسا کہ آپ سب لوگوں کے علم میں ہے کہ ہماری پچھلی گفتگو جو نامکمل رہ گئی تھی، آج اس کو مکمل کرنا ہے۔ اور اس موضوع کی اہمیت ایک لحاظ سے بھی بہت زیادہ شدت اختیار کر جاتی ہے کہ آپ لوگوں کا تعلق براہ راست تعلیم حاصل کرنے سے ہے اور جب آہی رہے ہیں، ایک وقت کو خرچ کر رہے ہیں تو کیوں کہ نہ بھرپور انداز سے اس وقت سے کسب فیض کر لیا جائے۔ اس وجہ سے یہ طریقے آپ کی خدمت میں پیش بھی کیے گئے۔ اپنی گفتگو کو کسی تمہید میں جائے بغیر پچھلی دفعہ سے متصل کر دیتے ہیں، پچھلی دفعہ بات یہاں تک پہنچی تھی کہ کچھ ایسے اعمال کہ جو انسان کے حافظے کو کم کرتے ہیں، ان کا تذکرہ ہو رہا تھا اور بات یہاں تک پہنچی تھی کہ مال حرام سے بھی حافظہ کمزور ہوتا ہے۔ بس اس میں ایک چھوٹا سا نکتہ رہ گیا تھا، آج اس کو مکمل کرتے ہوئے پھر آگے 32 ویں چیز پر جائیں گے۔

قوت حافظہ بڑھانے کے طریقے

☆..... بے ہوشی حافظے کو کم کرتی ہے۔ بعض اوقات یہ بھی ہوتا ہے کہ جسم کے اندر کچھ ایسی Physiological تبدیلیاں آتی ہیں۔ مثلاً خواتین کی Delivery کی مسائل ہوتے ہیں، اس میں مثلاً غیر ضروری طور پر بیہوش کیا جائے۔ یعنی اگر بہت ضرورت ہے Sections Scissoring کی یا کسی چیز کی کہ جس میں بے ہوش کرنا ضروری ہوتا ہے، تو تو ٹھیک ہے۔ البتہ بے ہوشی کے جواثرات ہیں، وہ ماں اور بچے دونوں کے اوپر اثر انداز ہوتے ہیں اور کسی نہ کسی حد تک دماغ اور حافظے کے اوپر بھی فرق پڑتا ہے۔ اسی طریقے سے غیر ضروری X-Rays، یہ بھی کچھ نہ کچھ فرق ڈالتے ہیں۔ تو بہر حال جتنا بھی ہو سکے، یہ چند ایک باتیں ایسی تھیں کہ ان سے جتنا بھی ممکن ہو سکے اجتناب کیا جائے اور غیر ضروری طور پر ان چیزوں کے اندر گرفتار نہ ہوا جائے۔

32۔ جسمانی ورزش یا Walk

عام طور پر خواتین اپنے آپ کو اس سے تقریباً مستثنیٰ سمجھنے لگتی ہیں اور وہ ہے ”جسمانی ورزش“۔ آپ کبھی بھی ایک پریکٹس یا اس کا ایک پریکٹیکل کر کے دیکھئے گا کہ مثلاً اگر کبھی آپ کا پڑھنے کا بھی دل نہیں چاہ رہا ہے تو آپ کوئی بھی جسمانی ورزش۔ اچھا! جسمانی ورزش کے کئی طریقے ہو سکتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کو کوئی ایسی Facility میسر ہے کہ مثلاً آپ Walk پہ جاسکتی ہیں۔ لیکن عام طور پر جو یہاں کا ماحول اور معاشرہ ہے کہ بہت سارے علاقے ایسے ہیں کہ جہاں پر خواتین کا اس انداز سے Walk کے لئے جانا نسبتاً مشکل ہوتا ہے۔ تو اگر وہ

Afford کر سکیں اور Jogging Machine Trackmill لے کر رکھ لیں تو وہ بہت ہی اچھا ہے۔ آپ خود دیکھیں گی کہ اگر کبھی بھی آپ پندرہ سے بیس منٹ یا آدھے گھنٹے کی ایک واک کریں۔ ویسے Normal Recommended تو روزانہ تقریباً ایک گھنٹے کی واک ہے۔ لیکن بہر حال اگر آدھے گھنٹے کی بھی ایک Brisk walk جس کو بہت تیز چلنا کہتے ہیں۔ اگر وہ کر لی جائے، اس کے بعد آپ کبھی بھی پڑھائی کر کے دیکھیں کیونکہ ایک تو پوری Body کا Blood Supply بہت تیز ہوتی ہے، دماغ کو بھی خوب اس میں توانائی ملتی ہے تو اس کے بعد جو بھی چیز آپ پڑھیں گی وہ بہت زیادہ آپ کے لئے فائدہ مند ہوگی۔ یہ تو جسمانی ورزش کی بات ہوئی، اس میں آنکھوں کی بھی کچھ ورزشیں آتی ہیں۔ مثلاً:

33۔ آنکھوں کی ورزش

اگر مطالعہ سے پہلے کبھی بھی پانی کے کچھ چھینٹے آنکھوں کے اوپر مار لئے جائیں تو اس سے بھی مطالعہ کے اندر بہت زیادہ فرق پڑ جاتا ہے۔ اسی اعتبار سے بہت ساری Exercises اور بھی ہیں جو آپ کتابوں وغیرہ سے بھی سیکھ سکتی ہیں۔ ان کی Video Cassettes بھی Available ہیں۔

34۔ یوگا، YOGA

یہ بھی بہت زیادہ فائدہ مند ہے۔ یعنی دیکھئے جتنا بھی ممکن ہو سکے ضروری نہیں ہے کہ یہ 50 کے 50 طریقے آپ ایک ساتھ Apply کر کے دیکھیں۔ جو بھی آپ کے لئے ممکن ہو سکے۔ جتنا بھی آپ کر سکیں اس کو کرنے کی کوشش کریں۔

35۔ REHEARSE ALOUD

ایک چیز اور کہ جو بہت زیادہ بہترین طالب علم ہیں ان کا ایک طریقہ کار یہ نوٹ کیا گیا کہ جس کو کہا جاتا ہے۔ Rehearse Aloud یعنی ”با آواز بلند مطالعہ کرنا“۔ با آواز بلند مطالعہ کرنے سے ایک فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ کے منہ سے جو بھی آواز نکلتی ہے، وہ آپ کے کان بھی سنتے ہیں۔ یعنی آپ نے اپنے مطالعہ کے اندر بہت سارے طریقہ کار کا اضافہ کر دیا۔ آپ کا دماغ بھی Read کر رہا ہے، آنکھوں سے آپ ایک چیز پڑھ رہی ہیں اور پھر اس کے بعد زبان، منہ سے بول رہی ہیں، اس کا بھی ایک اثر ہے۔ اور اس کے بعد پھر اسی چیز کو آپ اپنے کانوں سے سن رہی ہیں، اس کا Effective Memory Tool کہا جاتا ہے۔ تو بہر حال یہ بھی ایک طریقہ کار ہے اس کو بھی آپ کبھی Try کر کے دیکھئے گا۔ اگر آپ بالکل خاموشی کے ساتھ کسی چیز کا مطالعہ کریں، اس کی بہ نسبت با آواز بلند مطالعہ کریں۔ بشرطیکہ اس کا خیال رکھتے ہوئے کہ دوسرے اس سے اتنے Disturb نہ ہوں، تو یہ بھی بہت ہی کارآمد ہے۔ اس کے بعد ایک اور طریقہ کار ہے جو اکثر لوگ استعمال کرتے ہیں۔ اب کون سا طریقہ کار کس کا Suit کرتا ہے۔ ہر آدمی اپنے مزاج کے مطابق اس پر عمل کرے۔

36۔ اپنی آواز TAPE کر کے بعد میں سنیں

طریقہ یہ ہے کہ جو چیز آپ اسی انداز سے، بلند آواز سے پڑھ رہی ہیں، اگر اس کو Tapes کر لیں اور Tape کرنے کے بعد خود اس کو سنیں۔ اپنی آواز میں Tape کرنے کے بعد اسی چیز کو اگر کبھی سنا جائے تو اور زیادہ یادداشت کے اندر اضافہ ہو جاتا ہے۔

37۔ GROUP DISCUSSION

یہ طریقہ جس میں مجھے معلوم نہیں ہے کہ آپ لوگ اس کے اوپر کسی حد تک عمل کرتی بھی ہیں یا نہیں۔ لیکن یہ بھی بہت ہی Effective ہے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے۔ وہ یہ ہے کہ سب سے پہلے تو خود پڑھنا، اس کے بعد Groups میں پڑھنا۔ Group Discussion۔ لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ پہلے اس چیز کا آپ مطالعہ کر چکی ہوں، اس کے بعد Group Discussion ہو۔ خود مولائے کائنات فرماتے ہیں کہ:

”جو شخص بھی علمی بحث و مباحثہ زیادہ کرتا ہے، وہ اپنے حاصل شدہ علم کو فراموش نہیں کر سکتا۔“

فراموش نہیں کر سکتا کیا معنی یہ ہیں کہ وہ چیز ہمیشہ اس کو یاد رہے گی۔

38۔ PHYSICAL ACTIVITY DURING LEARNING

دوران مطالعہ Physical Activity۔ مثلاً آپ نے دس پندرہ منٹ پڑھا (جیسا کہ آگے چل کر اس کا اور تفصیل سے تذکرہ ہوگا) لیکن اگر 10، 15 منٹ یا 20 منٹ پڑھنے کے بعد آپ اپنے جسم کو تھوڑا سا ہلا جلائیں۔ ہاتھوں کو ادھر ادھر کرنے کی جو ہلکی پھلکی سی Exercises ہوتی ہیں۔ ہلکا سا صرف ایک یا دو منٹ کے لئے بھی کر لیں تو آپ کی بوریت بالکل ختم ہو جائے گی۔ اور پڑھائی کے دوران جو بھی چیز آپ پڑھیں گی، وہ آپ کو یاد بھی رہے گی۔ یہ خاص طور پر ایک طریقہ ہے، یہ بھی لوگ اپنے حافظے کو بڑھانے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

39۔ JOURNEY SYSTEM OR STOP & GO TECHNIQUE

اس طریقے کا نام بہر حال سائنسی لحاظ سے ہے "Journey System" بلکہ اس کو اگر آسان کروں "Stop & Go Technique"۔ اس کا طریقہ کار یہ ہوتا ہے کہ:

آپ ایک لائن پڑھیں اور رک جائیں۔ دماغ میں لے کر آئیں کہ آپ نے کیا پڑھا؟ اگلی ایک لائن پڑھیں رک جائیں فوراً سوچیں کہ آپ نے پڑھا کیا ہے؟ ایک ایک یعنی Stop & Go۔ یعنی ایک چیز پڑھی آپ نے، رک گئے۔ اسی انداز سے مثلاً آپ نے ایک صفحہ پڑھا، آپ رک گئیں (ویسے پڑھنے کے طریقوں میں آگے چل کر ایک اور یہ چیز آئے گی، جو مطالعہ کرنے کے طریقے ہیں۔ ابھی تو میں کیونکہ صرف حفظ، یادداشت کو بڑھانے کے طریقے یا Memory کو Enhance کرنے کے جو طریقے ہیں، صرف وہ بتا رہا

ہوں Stop & Go۔ ایک لائن پڑھی رک گئے۔ اور تصور کیا کہ آپ نے پڑھا کیا ہے؟ بعض اوقات ہم پورے پورے Pages کے Pages پڑھتے چلے جاتے ہیں اور کوئی ہم سے پوچھا کہ آپ نے کیا پڑھا ہے تو ہمارا دماغ بالکل Blank ہوتا ہے۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ہم نے اس پہ غور و فکر ہی نہیں کیا کہ ہم نے پڑھا کیا ہے؟ تو اس میں ہر لائن کے بعد اگر 2-3 سیکنڈز کے لئے اس لائن کو دماغ میں لے آیا جائے کہ میں نے پڑھا کیا ہے؟ تو وہ چیز ہمیشہ کے لئے آپ کو ذہن نشین ہو جائے گی۔ (اب اس میں تفصیل اتنی زیادہ ہے لیکن میرے پاس وقت بالکل نہیں ہے)

40۔ ہر صفحہ کا کوئز بنالیں

جیسا کہ میں نے کہا تھا کہ تقریباً ہر شخص کا ایک Style ہوتا ہے جس سے اس نے فائدہ حاصل کیا ہوتا ہے۔ آپ دیگر اساتذہ سے بھی پوچھئے کہ کس طریقے سے انہوں نے مطالب کو یاد رکھا ہے؟ میں نے ایک طریقہ کار سے بہت فائدہ اٹھایا ہے، ایک ذاتی Experience ہے، آپ کے بھی کام آئے۔

”ہر لیکچر یا ہر Page، آپ جو بھی کسی کتاب سے پڑھیں، اس کے کوئز بنالیں۔“

آپ خود ہی اس Page سے سوال بنائیں۔ مثلاً ایک صفحہ آپ نے پڑھا، پڑھنے کے بعد اس کے سوال، جواب۔ چھوٹے چھوٹے سوالات کی شکل میں آپ اس کو بنائیں۔ تقریباً یہی طریقہ کار ہم نے یہاں پہنچوں کی تعلیم کے سلسلے میں رکھا ہے۔ اگر ہر چیز کا یا ہر لیکچر کا۔ مثلاً جو بھی آپ کو لیکچر ملا ہے، دس، پندرہ Pages کا۔ اس کے آپ نے خود ہی چھوٹے چھوٹے سوال، جواب بنالیں۔ اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ جب آپ سوال بنا رہی ہوں گی، اس کا جواب لکھ رہی ہوں گی تو وہ چیز ہمیشہ کے لئے ذہن نشین ہو جائے گی اور اس کے Revise کرنا بھی بہت آسان ہوگا۔ آپ ہر چیز کا ایک کوئز بنالیجئے، یہ انتہائی فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اتنے بڑے بڑے مطالب اور پورے پورے صفحات کو ذہن نشین رکھنا Descriptive Style میں یا Subjective Style میں۔ یہ بہت مشکل ہوتا ہے۔ ظاہر ہے آپ کو مطالب یاد رکھنے ہیں، آپ کو پورے پورے الفاظ کا یاد ہونا ضروری نہیں ہے۔ اس کے لئے Best اور مناسب طریقہ ہے کہ آپ اس صفحے کا، اس لیکچر کا کوئز بنا لیجئے۔

41۔ کلاس میں استاد کی باتوں پر مکمل توجہ دیں

یہ بھی بہت ہی اہم طریقہ ہے کہ جب بھی آپ کلاس میں تشریف لائیں اور پڑھیں تو آپ نے مکمل توجہ کے ساتھ پڑھنا ہے، پوری توجہ دیجئے۔ یہ بھی ایک جملہ بڑا مشہور ہے کہ:

"Concentration & memory work together & does not leave to the other."

یعنی یہ نہیں ہے کہ آپ پہلے Concentration حاصل کریں پھر اس کے بعد Memory میں اس کو لے کر آئیں۔ یہ دونوں

بالکل ایک ساتھ عمل کرتے ہیں۔ اگر آپ نے ٹیچر کی باتوں کی طرف پوری Concentration رکھی۔ تو یہ خود بخود اس چیز کا لازمہ بنے گا کہ وہ چیز آپ کو ذہن نشین ہوگی۔ جس طرح سے کہا جاتا ہے کہ (ویسے تو اس سے مثال دینا مشکل ہے) خدا کی صفات عین ذات ہیں۔ یعنی آپ ان دونوں چیزوں کو الگ نہیں کر سکتے کہ خدا کی ذات الگ ہے، صفات الگ ہیں۔ اسی طریقے سے Concentration اور Memory کو الگ نہیں کیا جاسکتا۔ اگر Concentrate کیا، تو یہ اس بات کا لازمہ ہوگا کہ وہ چیز ضرور ذہن نشین ہوگی۔ اس کا ایک فائدہ اور بھی ہے۔ عربی کا ایک جملہ ہے:

بِشَاطَةِ الْقَائِلِ عَلَى قَدْرِ فَهْمِ النَّاسِ.

”متکلم کا جوش و جذبہ سامعین کے فہم کے مطابق ہوتا ہے۔“

یعنی میرے اندر جوش و جذبہ اس وقت پیدا ہوگا کہ جب مجھے پتہ چلے گا کہ آپ میری بات کو توجہ سے سن رہی ہیں تو میرے دماغ میں مطالب زیادہ آئیں گے۔ اس کی بہ نسبت اگر میں دو خواتین کو بھی جمانی لیتے دیکھ لوں اور کسی کو چھالیہ کھاتے دیکھ لوں تو میرا وہ جوش جذبہ بالکل ٹھنڈا ہو جائے گا۔ بلکہ اچھے مطالب دماغ میں آئیں گے بھی نہیں۔ تو بہر حال اس میں آپ کا اپنا بھی فائدہ ہے اور ٹیچر کی بھی Concentration اس وقت کلاس میں رہتی ہے، جب اس کی باتوں کی طرف توجہ دی جائے۔

42۔ ایک صفحہ پڑھنے کے بعد اس کے مطالب لکھیں

اس میں یہ ہوتا ہے کہ کوئی بھی ایک صفحہ پڑھیں اس کے بعد رکھیں، کتاب کو بند کر دیں (اگرچہ ابھی میں نے اس کا تھوڑا سا تذکرہ Stop & Go کے اندر کیا، لیکن اس کو الگ سے سے بھی طریقہ بنا کر لکھیں۔ Stop & Go میں تو ایک ایک لائن کے بعد رکنا ہوتا ہے۔) ایک صفحہ آپ نے کتاب کا پڑھا، کتاب کو بند کر دیا۔ اس کے بعد آپ نے ایک Papar لیا۔ اور جو کچھ آپ نے اس صفحے کے اندر پڑھا تھا اس کو اپنے ہاتھ سے اپنے الفاظ میں لکھیں کہ آپ نے کیا سمجھا۔ (دیکھئے! ورنہ یہ سارا تعلیمی عمل عبث اور بیکار ہو جائے گا، اگر آپ نے کچھ طریقہ کار کو Follow نہیں کیا۔ ورنہ پھر یہ ہوگا کہ آپ آئیں گی بھی، وقت بھی ضائع ہوگا، اتنا زیادہ محنت بھی کر رہی ہوں گی، پڑھ بھی رہی ہوں گی، مطالعہ بھی کر رہی ہوں گی۔ لیکن ایک چیز ذہن نشین نہ ہو اور صرف اور صرف وہ علم کتابوں، لائبریریوں اور کاپیوں کے قبرستانوں میں دفن ہو جائے، پھر وہ سب عبث اور بیکار ہے۔ وہ تو پھر اس کے لئے ہزاروں، لاکھوں کتابیں موجود ہیں۔)

تو ایک صفحہ پڑھیں، کتاب کو بند کر دیں، ایک صفحہ لیجئے، اس کے اوپر اپنے نوٹس لکھئے کہ آپ نے کیا سمجھا ہے؟ اور پھر اس کے بعد وہ صفحہ کھول کر دیکھیں کہ آپ نے کیا چیز Miss کی ہے۔ یہ ایک Effective طریقہ ہے، کسی بھی چیز کو Learn کرنے کا اور ذہن نشین رکھنے کا کہ آپ کو خود ایک مزہ آئے گا کہ جس وقت آپ اس کو واقعاً پریکٹس کریں گے۔

43- VISUALIZATION

یہ طریقہ بھی بڑا سائنسی قسم کا ہے، لوگ اس کے اوپر بہت زیادہ عمل کرتے ہیں، وہ Visualization "مطالب کو Visualize کرنا۔ یعنی اس چیز کو تصور میں لے کر آنا۔ جیسا کہ میں نے بتایا تھا کہ انسان جو عمل اپنے ہاتھوں سے کرتا ہے وہ 90% اس کو یاد رہتا ہے اور جو اپنی آنکھوں سے دیکھتا ہے 70% اس کو یاد رہتا ہے اور جو صرف کانوں سے سنتا ہے صرف 20% ہی اس کو یاد رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ ہوتا ہے کہ مثلاً کوئی مسئلہ آکر پوچھے۔ اچھا! یہ ضروری نہیں کہ آپ ہر چیز میں Visualization کریں۔ لیکن جہاں جہاں یہ ممکن ہے۔ مثلاً مجھ سے اگر کوئی آکر پوچھتا ہے کہ آپ کیونکہ حج کر چکے ہیں۔ ذرا بتائیے! حج کا فلاں مسئلہ کیا ہے؟ تو میرا ایک طریقہ کار ہے کہ میں اس جگہ Visualization کرتا ہوں کہ جس جگہ کا اس نے مسئلہ پوچھا ہے۔ اس نے کہا میدان منی میں میرے ساتھ یہ مسئلہ پیش آیا Visualize کریں کہ مثلاً میں میدان منی میں ہوں (یعنی جو میرا طریقہ کار ہے اور مجھے اس سے بڑا فائدہ ہوتا ہے) اور وہاں رہتے ہوئے وہ تصور۔ وہ پوری Picture دماغ میں آجاتی ہے جس سے مسئلہ کا جواب دینا بہت آسان ہو جاتا ہے۔ یہ بھی ایک بہت اچھا اور انتہائی Effective طریقہ کار ہے Visualize کرنا۔ خود تصور اور دماغ کے اندر لے کر آنا۔ (بار بار آپ سے یہ بات بھی کہنی پڑ رہی ہے کہ ذکر آئے گا) مثلاً کوئی بھی چیز آپ خمس کے مسئلے یا ذکر رہے ہیں۔ مثلاً مستحقین خمس کون کون لوگ ہوتے ہیں؟ تو اپنے خاندان کا کوئی بھی غریب آدمی اپنے دماغ میں لے کر آئیے اور خمس کی جو شرائط ہیں اس پر ان کو منطبق کر کے دیکھیں کہ پوری بھی اترتی ہیں یا نہیں اترتی؟ یعنی آپ مسائل Visualization کر رہی ہیں کہ نہیں! مثلاً وہ فلاں عورت نہیں۔ اس میں تو یہ شرط ہے کہ وہ کھلم کھلا گناہ کرنے والا نہ ہو اور وہ تو بے پردہ ہیں۔

فلاں شخص ہے۔ نہیں! اس کی تو ڈارحی نہیں ہے، کھلم کھلا گناہ کرتا ہے، اس کو تو سہم سادات نہیں دیا جاسکتا۔ یا مثلاً فلاں شخص غریب تو ہے لیکن ہر غریب آدمی کی ضرورت بھی ہو، اس کا کوئی کام پھنسا ہوا ہو۔ ورنہ یہ نہیں ہے کہ عمومی طور پر ہر غریب آدمی، جو بھی ہو اس کو سہم سادات دیا جاسکے۔ اصلاً آپ کو یہ بتانا مقصد ہے کہ چیزوں Visualization کریں، مسائل کو اور احادیث وغیرہ کو بھی۔ اگر آپ سے ممکن ہو، یہ جتنا بھی، جن جن مسائل کے اندر آپ اس طریقہ کار کو استعمال کر سکیں، اس کو ضرور استعمال کریں۔

44- تکرار کرنا

یہ اتنا موثر ہے کہ شاید یہ اب تک جتنے بھی طریقے آپ کے سامنے آئے ہیں اور آگے بھی بیان ہوں گے۔ اگر کہا جائے کہ آپ یہ بتائیے کہ یاد کرنے کا نمبر 1 طریقہ کون سا ہے؟ تو وہ یہ ہے اور اس کی اہمیت کے پیش نظر مجھے یہ جملہ استعمال کرنا پڑ رہا ہے کہ:

تمرین، تمرین، تمرین۔ Repeation, Repeation, Repeation Practise, Practise, Practise۔ جتنا بھی چیزوں کو آپ Revise کر سکتی ہیں، جتنا Repeat کر سکیں گی، اتنا ہی وہ چیز آپ کو یاد رہے گی۔ دیکھئے اتنا اور بتا دوں کہ

جو چیز آپ نے پڑھی اگر اس کو 14 گھنٹے کے اندر اندر آپ نے اس کو Revise یا Repeat کر لیا تو تقریباً 90% وہ آپ کے دماغ میں رہے گی۔ 75 سے 90 فیصد، 14 گھنٹے کے اندر اندر۔ ورنہ اگر ابھی آپ کا لیکچر ختم ہو تو 5 منٹ بعد ہی اس کا کچھ حصہ ضائع ہو چکا ہوتا ہے جو چیز آپ نے پڑھی، ایک گھنٹے بعد تقریباً $2/3$ ضائع ہو چکا ہوتا ہے۔ ایک اور دن گزرنے کے بعد اگر آپ نے Revise نہیں کیا تو 90% ضائع ہو چکا ہوتا ہے۔ اگر اگلا دن شروع ہو گیا اور آپ نے اس لیکچر کو اسی دن Revise نہ کیا تو 14 گھنٹے کے اندر اندر Revise کر لیں۔ ورنہ تقریباً اچھا خاصہ 90% سے زائد آپ ضائع کر چکی ہیں۔ لیکن Recommended ہے کہ 14 گھنٹے کے اندر کہ جو چیز بھی آپ نے پڑھی ہے اس کو اگر Revise کر لیا 14 گھنٹے کے اندر اندر تو وہ 75% سے 90% آپ کے دماغ میں رہے گی۔ اور خاص طور پر اس کا ایک اور طریقہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ:

سونے سے پہلے Revise کرنا۔ مثلاً جو بھی لیکچر آپ یہاں نوٹ کریں۔ اگر سونے سے پہلے، 10-5 منٹ کے اندر اندر اس کو Revise کر لیں تو کیونکہ سونے کے بعد کوئی Distracting Activity آپ کے لئے نہیں ہے اور اس کے بعد سو ہی جانا ہے تو وہ چیز جو سونے سے پہلے پڑھی جائے، بہت زیادہ امکان ہے کہ وہ آپ کو دماغ میں یاد رہے گی۔

☆..... تکرار (REVISION) کا طریقہ کار

یہ Repeation یا تکرار کی جو ہماری بات ہوئی۔ تکرار کرنا Revise کرنا۔ اس کے بھی کچھ خاص Points ہیں جو کہ آپ کے لئے واقعی بہت کارآمد ہوں گے۔ یہ خاص طور پر Revise کرنے کے Key Points ہیں۔

i- REPEATATION زیادہ طولانی نہ ہو

مثلاً ایک ایک یا دو دو گھنٹے تک بیٹھے Revise کر رہے ہیں۔ نہیں! یہ نہ کریں۔ اس کا دورانیہ 10 منٹ سے زائد نہیں ہونا چاہئے۔

ii- ایک دن میں ایک چیز کو تین مرتبہ سے زیادہ Revise نہ کریں

یہ بھی بہت اہم ہے کہ جو بھی آپ Revise کر رہی ہیں، اس کو ہر دفعہ ایک دن میں تین مرتبہ سے زائد Revise نہ کریں۔

iii- REPEATATION کے درمیان 15 منٹ سے زیادہ فاصلہ نہ ہو

دو تکرار یا Repeation کے درمیان جو فاصلہ ہو، وہ 15 منٹ سے زیادہ نہیں ہونا چاہئے۔ اس سے زیادہ مثلاً کئی گھنٹوں کا Gap دے کر آپ نے Revise کیا تو چیز کم یاد ہوگی۔ جتنا بھی آپ کے لئے ممکن ہو سکے، اس پر جتنا بھی عمل کر سکیں، عمل کر لیں تو بہت ہی مناسب اور بہتر ہے۔

45- مطالب کو GROUPS میں یا کسی خاص ترتیب سے یاد کریں

مطالب کو یعنی جو بھی چیزیں آپ پڑھ رہی ہیں، اگر ان کو Groups کی صورت میں یا کسی خاص ترتیب سے یاد کر لیں تو وہ چیز ضرور

یاد رہے گی۔ مثلاً میں نے یہاں پر جھوٹ کے مسائل پر ایک لیکچر دیا تھا، اب اس کے اندر بہت ساری چیزیں بیان ہوئی ہیں۔ مثلاً اس کے اندر ایک موقع پر جہاں جھوٹ بولنے کی اجازت ہے، اس کو ”توریہ“ کہتے ہیں اور توریہ کی میں نے تقریباً آپ کو 10-12 مثالیں دی تھیں۔ اب یہ دماغ میں آیا کہ بھی توریہ کی 10-12 مثالوں کو یاد کیسے کیا جائے؟ ہو سکتا ہے کوئی چیز Strip ہو جائے۔ تو میں نے سوچا کہ نہیں! مجھے Groups کی صورت میں اس کو یاد کرنا چاہئے یا Descending Order of Frequency میں یاد کرنا چاہئے۔ مثلاً جہاں پر توریہ کی اجازت ہے۔ تو سب سے پہلے تو سابقہ انبیاء نے جو توریہ کیا ہے (یعنی Descending Order سے مراد یہ ہے کہ ہم اوپر سے نیچے کی طرف آرہے ہیں) اس میں حضرت ابراہیمؑ کے توریہ کی میں نے مثال دی تھی پھر اس کے بعد پیغمبر السلامؐ کے توریہ کی کئی مثالیں آئی تھیں۔ یعنی حضرت ابراہیمؑ کے بعد چونکہ پیغمبر السلامؐ آئے۔ اس کے بعد مولائے کائنات کے توریہ کی مثالیں دیں۔ مولائے کائنات کے بعد پھر اصحاب آئمہ کے توریہ کی مثالیں دیں اور اس کے بعد پھر علماء کے توریہ کی مثالیں دیں اور اس کے بعد پھر عام آدمی جو توریہ کی گفتگو کرتے ہیں، وہ مثالیں دیں۔ تو اس سے یہ ہوا کہ دماغ میں ایک خاص ترتیب قائم ہو گئی اور کوئی بھی مثال غائب نہیں ہونے پائی۔ ہم نے خاص ترتیب رکھی کہ:

سابقہ انبیاء ← رسول خدا ← مولائے کائنات ← اصحاب امام ← علماء ← عام آدمی

یعنی ہم اوپر سے نیچے کی طرف آئے تو بالکل اچھے طریقے سے چیز یاد ہو گئی۔ ابھی بھی اگر آپ مجھ سے پوچھیں، میں پوری ترتیب کے ساتھ وہ ساری مثالیں آپ کو سناسکتا ہوں، حالانکہ اس بات کو کئی سال ہو گئے ہیں۔ آپ میں بہت ساری آپ میں ذاکرات بھی ہیں، آپ ایسی بہت ساری مثالیں اپنے مطابق قائم کر سکتی ہیں کہ مثلاً آپ کوئی تقریر کر رہی ہیں، اس میں کئی مثالیں آپ کے سامنے آرہی ہیں، کئی باتوں کو آپ کو بیان کرنا ہے تو آپ ایسا کر لیں تاکہ آپ کو وہ چیزیں یاد رہیں۔ آپ اس انداز سے کر سکتی ہیں کہ مثلاً فروع دین کی ترتیب دے دیں۔ پہلے نماز کی مثال دے دیں، پھر روزے کی مثال دے دیں، پھر حج کی، پھر زکوٰۃ کی، پھر خمس کی پھر جہاد کی پھر اور امر بالمعروف کی۔ یعنی ایسی کوئی بھی ترتیب آپ بنا سکیں۔ ہر لیکچر کے اعتبار سے، ہر تقریر کے اعتبار سے وہ چیز الگ ہو سکتی ہیں۔ لیکن آپ وہ چیز بنائیں۔ یہ چیز بھی اگر آپ اس کے اندر Add کر لیں یا کچھ حدیثیں، ان حدیثوں کے اندر کچھ خاص Theme موجود ہے، کوئی خاص Key Word موجود ہے تو اگر آپ اس ترتیب سے کر لیں۔ جب آپ یہ پریکٹس کریں گی تو ہی آپ کو یہ بات پتہ چلے گی کیونکہ ہر دفعہ اس کی کوئی بھی مثال صحیح صحیح دینا میرے لئے ممکن نہیں ہے۔ یعنی آپ جو مطالعہ جب، جس چیز کا بھی کریں، اس کو ذہن نشین رکھنے کے لئے اس کو کوئی خاص ترتیب دے سکیں تو بہت اچھا اور بہترین طریقہ کار ہوگا۔

یہ اتنے اہم ترین مسئلے ہیں کہ اگر واقعی اگر اس ٹیکنیک کا پتہ چل جائے اور چیزوں کو حفظ کرنے اور یاد دہانی اور ذہن نشین رکھنے کی عادت ہو جائے تو پھر ہمیں کتنے مجتہدین اور مراجع ایسے ملتے ہیں مثلاً:

☆..... آقائے حسین بروجرودی

جنہوں نے ”توضیح المسائل“ کے نام سے سب سے پہلے کتاب لکھی، جو آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ آقائے حسین بروجرودی۔ ”ان کو ساری زندگی ایک مرتبہ بھی شک نہیں آیا۔“ کسی چیز کے متعلق کبھی شک نہیں آیا، کوئی چیز کبھی بھولے ہی نہیں۔ پوری زندگی شکلیات کا کوئی مسئلہ پیش ہی نہیں آیا دیکھئے! بعض اوقات (بہر حال اس کے اندر فضل پروردگار بھی ہوتا ہے) انسان گناہوں سے جتنا بچتا ہے، اتنا ہی اس کا حافظہ بھی قوی ہوتا ہے۔

46۔ ایک مرجع سے پوچھا جانے والا سوال

ایک مجتہد سے جن کی قوت حافظہ بہت مشہور تھی ان سے باقاعدہ پوچھا گیا کہ آپ یہ بتائیے کہ اتنی زبردست قوت حافظہ آپ کے پاس کیسے آئی؟ تو انہوں نے فرمایا: چار چیزوں کی وجہ سے۔ (اب یہ مرجع اپنا ذاتی Experience بتا رہا ہے۔ اور اتفاق سے یہ چاروں چیزیں وہ ہیں جو ہم اپنی گفتگو میں شامل کر چکے ہیں) پہلی چیز ہے:

i۔ تصمیم

تقسیم یعنی مصمم ارادہ۔ جو کہ ہم نے سب سے پہلے بیان کیا کہ ہمارا یاد رکھنے کا ارادہ بھی ہو۔ بس صرف پڑھنے کے لئے آپ اس کو نہ کریں۔ بس مطالعہ برائے مطالعہ۔ صرف Reading کر رہے ہیں، ہم کو Reading کرنا ہے کہ ہمیں عادت ہوگئی ہے۔

ii۔ استمرار

استمرار یعنی Countinuty۔ Continuity کے ساتھ مطالعہ کرنا۔ یہ نہیں کہ جب ذرا جوش و جذبہ جوان ہوا تو پورا پورا دن خوب پڑھتے رہے اس کے بعد ایک دن کی چھٹی ہوگئی۔ کبھی کوئی وقت، کبھی کوئی وقت، ایک Hap Hazard Way کے اندر مطالعہ کرنا۔ نہیں! استمرار Continuity، بالکل Continously، اس میں کوئی ناغہ نہیں ہونا چاہئے۔

iii۔ اتباط با خدا

پھر فرماتے ہیں کہ تیسری چیز ہے، ارتباط خدا۔ پروردگار عالم سے مدد چاہنا، اس سے رابطہ رکھنا، نماز پڑھنا، سجدے کرنا، ذکر خدا کو انجام دینا، خدا سے توسل چاہنا کہ پروردگار تیرے ہی مقصد اور دین کے لئے میں علم دین حاصل کر رہی ہوں۔ اب اس سلسلے میں تیری ہی مدد اور نصرت کی ضرورت ہے۔

iv۔ شوق

چوتھی چیز انہوں نے کہی، شوق۔ شوق بھی تو ہونا چاہئے۔ اگر کوئی بھی چیز آپ بوریات سے اور بالکل نہ چاہتے ہوئے پڑھیں گے تو

یقین کیجئے کہ کبھی بھی آپ کو اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ پھر انہی مرجع سے یہ پوچھا گیا کہ آپ یہ بتائیے کہ:

س: آپ نے حفظِ قرآن کیسے کیا، آپ نے جو حفظِ قرآن کیا ہے، اس میں کن باتوں کا خیال رکھا؟

ج: کہا: انہی چار چیزوں کی وجہ سے میں نے حفظِ قرآن بھی کیا۔

یہ چار چیزیں ایسی ہیں کہ جن سے کوئی چیز آپ حفظ کر سکتی ہیں۔ میں بہت سے ذاتی طور پر بھی ایسے افراد کو جانتا ہوں کہ جن کی Photographic Memory ہے۔ یعنی پورے Page کو ایک ساتھ پڑھا اور ایک ساتھ دیکھ کے اس میں سے مطالب دیکھ لئے کہ کیا ہیں؟ یعنی ان کے لئے ایک ایک Line By Line پڑھنا نہیں ہوتا۔

47- TABLES, CHARTS, GRAPHS, PICTURES کی مدد سے یاد رکھنا

اگر آپ کچھ خاص Graphs کی شکل میں چیزوں کو تیار کر لیں، کچھ خاص Tables ہیں Charts ہیں۔ اگر وہ آپ بنالیں تو بہت سارے مسائل ایسے ہیں کہ جن کے اندر وہ Charts کام آسکتے ہیں۔ مثلاً وضو کے مسائل میں ایسے Charts کام آسکتے ہیں۔ میراث کے مسئلے، ان کو آپ جب تک آپ چارٹ کی شکل میں یاد نہیں کریں گی، تب تک وہ اچھے طریقے سے آپ کے ذہن نشین نہیں ہونے پائیں گے۔ (مجھے وقت نہیں مل سکا، ورنہ میں نے جو ذاتی طور پر جو کچھ مسائل کو یاد کرنے کے لئے میں نے Charts بنائے تھے۔ اگر وہ آپ کے سامنے پیش کرتا تو آپ کو دیکھ کے تھوڑا مزہ آتا۔ یعنی واقعی ان خاص Charts میں ایک Charts Flow ہو، گراف ہو، ایک Table کی صورت میں اگر آپ کوئی چیز کریں تو وہ آپ کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ Pictures بھی آپ Draw کر سکتی ہیں Pictures Draw کرنا۔ بعض اوقات اگر آپ کوئی بھی چیز پڑھ رہی ہیں، مثلاً آپ خانہ کعبہ کی تاریخ پڑھ رہی تھیں۔ جب میں نے یہاں پر پڑھایا تھا تو اس میں بہت سے ستون بھی آئے تھے۔ کون سا کس صحابی سے مخصوص ہے، اس ستون کی جگہ پر فلاں چیز پیش آئی تھی۔ لیکن مسجد نبوی کے ستون اتنے Confusing ہیں کہ وہ یاد نہیں ہو پاتے۔ مسجد نبوی کے ستونوں کی آپ ایک فوٹو گراف لیں۔ ہر جگہ Available ہوتی ہیں اور جو بھی وہاں پر جاتے ہیں، وہ ضرور لے کر آتے ہیں۔ اگر لے کر آسکیں تو اس میں اگر آپ Label کریں اور اس کو دماغ میں ذہن نشین کریں تو وہ خود بخود آپ کو یاد رہے گا۔ ورنہ جو کئی دفعہ بھی حج پہ جا چکے ہوں، 3 دفعہ حج پہ جا چکے ہوں، چوتھی دفعہ ان سے جا کر پوچھے گا کہ مسجد نبوی میں یہ فلاں فلاں جگہ کون سا ستون ہے؟ تو وہ نہیں بتا سکیں گے کہ اس کا نام کیا ہے؟ ایک آدھ کے علاوہ۔ تو یہ سب چیزیں کیا ہیں؟ حفظ کرنے کے لئے، ذہن نشین کرنے کے لئے۔ یعنی کچھ نہ کچھ مختلف ایسے اقدامات کرنا پڑتے ہیں۔ اس علم کے مطابق Visually اس بات کے مطابق۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ کوئی ایک طریقہ کار آپ ہر ایک چیز کے اوپر Apply کریں۔

اسی اعتبار سے ایک چیز آپ نے دیکھی ہوگی، جس کو Prosted Notes کہا جاتا ہے Yellow Colour کی چیز ہوتی ہے۔ کسی بھی Stationary کی دکان پر جائیں اور کہیں کہ Prosted Notes دے دینا۔ Yellow Colour کے Sticking

Papers ہوتے ہیں۔ کوئی بھی چیز اگر آپ یاد کریں تو وہ مشکل چیزیں، جو امتحان یا مطالعہ کے حوالے سے یاد نہیں ہو رہی ہوں، اس کے Points لکھ کر، اپنے دروازے کے اوپر، فرج کے اوپر یا کسی بھی جگہ پر چپکا دیں۔ آتے جاتے، گزرتے وقت آپ کی نگاہ ان کے اوپر پڑے گی تو آپ فوراً ان کو دماغ میں لے کر آئیں کہ وہ کیا کیا ہیں؟

دیکھئے! کچھ نہ کچھ تو کرنا پڑے گا۔ علم ایک ایسی چیز ہے ہی نہیں کہ جو تمنا سے حاصل ہو، جب تک کہ Practically آپ کچھ اقدامات نہیں کریں گی، جب تک وہ چیز حاصل نہیں ہوگی۔ تو Stationary کی دکان سے جا کر یہ Stickers لے کر آئیے، یہ بہت فائدہ مند چیز ہے اور آپ عادی نہیں بنیں گی۔ Sticking Papers ہوتے ہیں، آپ نے بس مطالب لکھے اور دروازے پر، دیوار پر، فرج پر، کسی بھی جگہ پر جہاں سے آپ کا زیادہ گزرنا ہوتا ہے، وہاں پر یہ Stickers لگا دیں۔ بلکہ اگر ایک Notice Board بھی گھر کے اندر ہو یا اگر آپ ایک White Board بھی لے لیں اور لگالیں۔ کوئی چیز یاد کرنی ہو، اس بورڈ کے اوپر لکھ دیں یا چپکا دیں۔ یہ ایک بہت ہی کارآمد طریقہ ہے اور آپ اس طرح علم کے ساتھ ایک خاص Efection بھی قائم کریں گی، ورنہ صرف ایک رٹے رٹائے انداز میں چیزوں کو کرنا۔ یہ میرے اعتبار سے اتنا زیادہ فائدہ مند نہیں بنتا۔

MNE-MONICS -48

یہ خاص طور پر عام طالب علم، میٹرک، انٹر اور اس سے چھوٹے۔ یہ لوگ بہت زیادہ اس چیز کو استعمال کرتے ہیں۔ دنیاوی طلب میں اسے استعمال کرتے ہی ہیں، دنیاوی علوم کے لئے۔ لیکن آپ دینی علوم کے لئے بھی اس کو استعمال کر سکتے ہیں۔ Mne-monics۔ یہ ایک خاص اور Effective اور طالب علموں میں بہت ہی مقبول طریقہ کار ہے۔ Mne-monics کی باقاعدہ Books آتی ہیں۔ مثلاً اگر آپ سے کہا جائے کہ جناب یہ جتنے بھی Planets ہیں، ان کے نام بتائیے۔ تو یہ یاد کرنا ہو تو کتنا مشکل ہے؟ تو اس کا ایک لائن میں ہم نے بنا لیا: My Very Energetic Mother Just Serve Us Nine Pizza's۔ اس میں ہر لفظ سے پہلے۔ مثلاً جو آپ پڑھ رہی ہیں۔ My کے شروع میں M۔ Energetic کا E۔ یعنی ہر لفظ Planet کا جو پہلا لفظ ہے، اس سے شروع ہو رہا ہے۔ مثلاً M for My Very Energetic Mother Just Serve Us Nine Pizza's۔ E کا جو E ہے اس سے Mother، Earth، Mass، Just کے J سے Energetic، V for Venus، Mercury، Saturn، U، Uranus، Nine کے N سے Neptune، Pizza's کے P سے Pluto۔

یعنی یہ اتنا مشکل ہے اگر آپ سے میں کہوں کہ میں نے ابھی سب کے نام بھی آپ کو بتائے تو آپ دماغ میں نہیں لاسکتیں کہ یہ جو میں نے Planets بتائے ہیں، آپ یہ سب سناسکیں۔ لیکن اگر یہ ایک لائن آپ نے یاد کر لی۔ My Very Energetic Mother Just Serve Us Nine Pizza's۔ تو یہ ہمیشہ کے لئے یاد ہو جائے گی۔ کبھی بھی کوئی سوتے سے بھی اٹھا کر پوچھ لے گا کہ Planets کون سے ہیں؟ تو آپ فوراً جواب دے دیں گی۔ (یہ تو عام لوگوں کی بات آگئی تو میں نے آپ کو نے بتا دیا کہ آپ سوتے سے

اٹھ کر بھی بتا سکتی ہیں) آپ اس طریقہ کار کو دینی حوالے سے بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ کوئی بھی ایسا جملہ بنالیں۔ مثلاً آپ کو کچھ ہیڈنگز یاد کرنی ہیں کہ مثلاً واجبات وضو کتنے ہیں؟ آپ نے کہا کہ واجبات وضو 6 ہیں اور وہ آپ کو یاد ہی نہیں ہو رہے ہیں۔ آپ اس کا ہر واجبات وضو میں جو پہلا لفظ آرہا ہو، اس سے کوئی نہ کوئی آپ ایسا جملہ بنالیں کہ جو آپ کے دماغ میں آجائے۔ کیونکہ آپ نے پڑھے ہوئے تو ہیں، آپ کو صرف دماغ میں لے کر آنے ہیں۔ (اس کی آپ کو پریکٹس کرنی ہے کیونکہ اگر میں ہر ایک کی مثالیں بنا بنا کر پیش کرتا رہوں۔ تو پھر آپ کو پتہ ہے کہ وقت نہیں بچے گا) یعنی آپ ایک ایسا جملہ بنالیں کہ جس جملہ میں Key Points آجائیں، اس Page کے یا اس لیکچر کے یا اس سوال کے۔ جو آپ نے ایک یا دو لائن کے اندر جملہ بنایا ہے، یہ بہت ہی Effective ہے۔ بہت لوگ اس کے اوپر عمل کرتے ہیں، بہت سے طالب علم فائدہ بھی اٹھاتے ہیں۔

49- LONG TERM MEMORY میں FEED کرنا

س: ہم چیزوں کو ہمیشہ کے لئے کیسے یاد کریں؟
ج: یہ نہیں کہ Revise کرتے جائیں گے، ایک آدھ دن ہم نے Revise کیا۔ نہیں! ہمیشہ کے لئے کوئی چیز یاد ہو جائے۔ کسی بھی چیز کو یاد کرنے کے لئے یہ تقریباً Steps 7-8 ہیں۔ اگر آپ نے اس پر عمل کر لیا تو آج کا دن، جس دن آپ یہ چیز لکھ رہی ہیں۔ کیونکہ یہ تقریباً تین دن کا نسخہ ہے۔ ایک خاص انداز سے، تین دن اس پر عمل کرنا ہوتا ہے۔ اس کے بعد آج سے 50 سال بعد بھی میں آپ سے وہ چیز پوچھوں تو آپ کی نوک زبان پر ہوگی۔ اگر آپ نے اس پر عمل کر لیا۔ وہ کیا ہے؟

STEP 1

جو بھی آپ کی کوئی کتاب ہے، کوئی لیکچر ہے، اس کو آپ اچھی طرح سے پڑھ لیں۔

STEP 2

اچھی طرح پڑھ لینے کے بعد اب دوسرا Step یہ ہے کہ 5 منٹ کے بعد اس کو Revise کر لیں۔

STEP 3

ایک گھنٹے بعد اس کو دوبارہ Revise کر لیں، وہی چیز۔

STEP 4

تین گھنٹے کے بعد اسے دوبارہ Revise کریں۔

STEP 5

چھ گھنٹے بعد اسے پھر دوبارہ Revise کریں۔ (آپ یہ سوچ رہی ہوں گی کہ اس میں تو بہت وقت لگے گا، جی نہیں! بالکل بھی مشکل

نہیں ہے، صرف چند Minutes لگیں گے)

:STEP 6

سونے سے پہلے ایک دفعہ اور Revise کریں۔

:STEP 7

اگلے دن جب سو کر اٹھیں۔ کسی بھی Activity سے پہلے ایک دفعہ اور Revise کر لیں۔ یقین کیجئے کہ صرف Minutes لگیں گے لیکن Reward اتنا زیادہ ہے کہ ہمیشہ ہمیشہ کے لئے چیز یاد ہو جائے گی۔

:STEP 8

اگلے دو دنوں تک اسی عمل کو دہرائیں۔ اور جیسے ہی اگلے دو دن مکمل ہوں گے۔ لیجئے! ہمیشہ ہمیشہ کے لئے آپ کی Long Term Memory کے اندر یہ چیز Feed ہوگئی۔ اب صرف آپ بٹن دبائیں گی اور وہ چیز نکل کر واپس آجائے گی۔ چاہے 50 سال کیوں نہ گزر جائیں۔ کبھی آپ اس چیز کی پریکٹس کر کے دیکھئے گا۔ میں چونکہ اپنے ذاتی Experience بھی آپ کو بتا رہا ہوں کہ میں نے تقریباً 83 میں Intermediatہ کیا تھا۔ اس میں جونٹس میں نے اس خاص طریقہ کار (جو میں نے ابھی آپ کو بتایا ہے) تحت یاد کیے تھے۔ ابھی بھی میں شروع سے لے کر آخر تک وہ سنا سکتا ہوں۔ تقریباً اس بات کو 20-21 سال گزر گئے ہیں۔ تو اس ذاتی تجربہ سے اتنا زیادہ فائدہ۔ اور میں نے آپ کو یہ ذاتی تجربہ ایک منٹ میں دے دیا۔ لیکن یہ ہے کہ بس آپ اس پر عمل کر کے دیکھیں، آپ کو وہ چیزیں ایسے حفظ ہوں گی کہ آپ خود حیران رہ جائیں گی۔

ہماری Memory اور یادداشت کے دو Components ہوتے ہیں۔

i - Short Term Memory - کہ جو آپ کچھ عرصے بعد آپ بھول جاتی ہیں۔

ii - Long Term Memory - ہمیشہ ہمیشہ کے لئے وہ چیز اس میں Feed ہو جائے۔ یہ جو طریقہ کار میں نے آپ کے سامنے پیش کیا ہے، وہ یہی ہے۔ اس کو بالکل مت گھبرائیے گا کہ اس میں بہت Time لگے گا۔ اس میں صرف Minutes اور سیکنڈز لگتے ہیں۔ جب آپ بار بار Revise کرتی ہیں تو وہ چیز پھر آپ کی Lips کے اوپر ہوتی ہے۔

50۔ نعمت حافظہ کو الہی مقاصد میں استعمال کرنا

اب آخری چیز کہ ہم نے یہ سب چیزیں کر لیں، ان طریقہ کار کے اوپر عمل کر لیا۔ ہم کون سا ایسا عمل کریں کہ ہمارے حافظہ کا انشورنس وہ جائے۔ Insurance یعنی ہمارے حافظہ کا بیمہ ہو جائے۔ کوئی بھی چیز ہم پڑھیں اور وہ ہم کبھی نہ بھولیں۔ اس کا ایک نسخہ پروردگار عالم نے قرآن مجید میں بیان کیا۔

اِنْ شَكَرْتُمْ لَآءُ زَيْدٍ نُّكْمٌ.

”تم شکر کرو میری نعمتوں کا، میں نعمتوں میں اضافہ کروں گا۔“

حافظہ پروردگار کی ایک نعمت ہے، نعمت کا اصل شکر یہ ہے۔ زبانی شکر نہیں کہ ہم اللہ شکر، اللہ شکر کرتے رہیں۔ اصل شکر یہ ہے کہ اس نعمت الہی کو الہی مقاصد ہی میں استعمال کیا جائے۔ یہ ہے اصل شکر۔ خدا کی نعمت ہے ناں! اس کی نعمت کو اسی کے مقصد میں استعمال کریں گے تو اس کو شکر کہا جائے گا۔ ان شکر تمہ، جب تم شکر کرو گے۔ لاء زید نکم۔ ہم اس میں اضافہ ہی کرتے چلے جائیں گے۔ اس کا مطلب یہ ہو کہ اگر ہم اپنے حافظہ کو خدائی مقاصد میں استعمال کریں تو اس میں ہمیشہ اضافہ ہوگا۔ یعنی انشورنس میں تو پھر بھی یہ ہوتا ہے کہ وہ چیز محفوظ رہے گی۔ یہ تو اس سے بڑھ کر بات ہو رہی ہے کہ ہم اس میں اضافہ سے اضافہ تر کرتے چلے جائیں گے۔ تو آپ خود تصور کر سکتی ہیں کہ کتنا زیادہ اہم یہ چیز ہے کہ اگر ہم اپنے حافظے کو مثلاً آیات قرآنی، احادیث مبارکہ، مسائل فقہ، اخلاقیات اور دلائل شرعی، ان کو حاصل کرنے کے لئے اور اس کے بعد پروردگار عالم کے دین کی خدمت میں اپنے اس حافظے کو دماغ میں لگائیں گے تو اس میں اضافے سے اضافہ ہی ہوگا۔ اب ہم نے 50 طریقوں کو مکمل کر لیا۔ اب ایک، دو چھوٹی چھوٹی باتیں۔ اس کے بعد ہم مطالعہ کرنے کے طریقوں کے اوپر چلے جائیں گے۔

☆..... یہ جتنے بھی آپ کے سامنے 50 کے 50 طریقہ کار پیش کیے گئے۔ آپ نے دیکھا کہ اس میں ہر چیز، ہر مسئلے کی ایک خاص، Limited Application ہے۔ مثلاً میں نے کہا کہ Visualize کریں اب ہر مسئلہ کو تو آپ Visualize نہیں کر سکتے۔ Mne-monics ایسے الفاظ بنالیں یا Lines بنالیں جن سے پہلے لفظ شروع ہوتا ہو، یہ بھی بہت مشکل ہے۔ ہر دفعہ آپ کے لئے اس کو بنانا نسبتاً مشکل بھی ہوگا۔ تو آپ Multiple Techniques کو استعمال کریں۔ کبھی کوئی ٹیکنیک کسی چیز کو استعمال کرنے کے لئے، کبھی کوئی ٹیکنیک کسی چیز کو یاد کرنے کے لئے۔ یعنی ضروری نہیں ہے کہ 50 کے 50 طریقوں کو آپ ایک ہی وقت میں استعمال کریں۔ جو طریقہ آپ کو زیادہ مناسب محسوس ہو رہا ہے آپ اس طریقہ کار کو استعمال کریں۔

☆..... BRAIN STORMING

اس میں ایک چیز اور بھی ہے اس کو ہم الگ سے ایک طریقے کے طور پر تو بیان نہیں کر رہے۔ اس کو Brain Storming کہا جاتا ہے، اس کے کیا معنی ہوتے ہیں؟ بعض اوقات کوئی بھی آپ کو لیکچر میں یاد نہیں آرہی۔ تو آپ اگر ٹیچر نے کوئی خاص مثال بیان کی ہو، کوئی شعر بیان کیا ہو، کوئی لطیفہ بیان کیا ہو، کوئی اپنا ذاتی واقعہ سنایا ہو، وہ آپ کے دماغ میں پھر بھی رہنا ہے بہ نسبت کسی دلیل، کسی آیت کے۔ یعنی وہ تو چیزیں نکل جاتی ہیں لیکن وہ خاص واقعہ یا مثال دماغ میں رہتی ہے Brain Storming میں یہ ہوتا ہے کہ بعض اوقات کسی اور چیز کی مثلاً دم پکڑ کے آپ اس اصل چیز تک پہنچ جائیں۔ یہ کبھی کبھار آپ کر کے دیکھئے کہ مثلاً آپ سے کوئی کہے کہ آپ بتائیے کہ کون سی چیز انہوں

نے لیکچر میں بیان کی۔ تو اگر آپ کو کچھ یاد نہ آ رہا ہو تو آپ دماغ میں کوئی مثال یا واقعہ لے کر آئیں جو اس لیکچر میں بیان کیا گیا ہو، اس سے آپ اس کا سراپا پکڑ کر اصلی چیز تک پہنچ جائیں گی۔

اس کے اندر ویسے تو بہت زیادہ الگ الگ طریقہ کار بیان کیے گئے ہیں۔ بس یہ 50 طریقے مکمل ہو گئے۔

مطالعہ کرنے کے طریقے

اب آجائے کہ ہم نے یہ جو حفظ کرنے کے طریقہ کار آپ کے سامنے بیان کیے۔ ان کے اوپر اسی وقت عمل ہو گا ناں! جب کوئی چیز پڑھی جائے گی۔ اگر کوئی چیز پڑھی ہی نہیں جا رہی یا جو طریقہ کار پڑھنے کا ہے، آپ اس طریقے سے نہیں پڑھ رہی ہیں۔ تو مطالعہ کا وہ پورا عمل سب بیکار ہو جائے گا۔ اب کچھ Points کہ مطالعہ کریں کیسے؟ طریقہ کار کیا ہونا چاہئے؟ جتنا آپ ان کے اوپر عمل کریں گی، آپ کی جو مطالعہ کی Study، ایک خاص صلاحیت ہے، وہ بڑھتی چلی جائے گی۔

1۔ مطالعہ کے لئے جگہ مختص کرنا

اگر آپ نے حقیقتاً اچھا پڑھنا ہے تو ایک خاص جگہ مختص کرنا پڑے گی۔ کبھی کسی صوفے کے اوپر لیٹ کر پڑھ لیا، کبھی کسی Table پر بیٹھ گئے، کبھی کارپیٹ کے اوپر جا کر لیٹ گئے، کبھی بیڈ کے اوپر لیٹ کے پڑھ رہے ہیں۔ اگر آپ کے پڑھنے کی بہت ساری جگہیں ہیں تو یقین کیجئے کہ آپ بہت اچھی پڑھائی نہیں کر سکیں گی۔ مطالعہ کے لئے Learning کے لئے Study کے لئے، ہمیشہ کوئی ایک خاص جگہ مختص کرنا پڑے گی۔

2۔ مختص جگہ پر صرف مطالعہ کریں

جو جگہ آپ مختص کر لیں۔ وہ فقط اور فقط پڑھنے کے لئے ہو، پھر وہاں پر بیٹھ کے کوئی ٹیلی فون کال نہ سنیں، نہ اس جگہ پر بیٹھ کے کسی سے ٹیلی فون پر بات کریں۔ مثلاً جو ٹیبل اور کرسی جو آپ نے رکھی ہیں، وہاں کبھی کھانا نہ کھائیں، وہاں پر بیٹھ کے خیالی پلاؤ جس کو Day Dreaming کہتے ہیں، وہ نہ کریں، میز کے اوپر سر رکھ کر تھوڑی بہت نیند لینے کی کوشش نہ کریں۔ یعنی وہ جگہ فقط اور فقط مطالعہ کے لئے ہو۔ (یہ بہت ہی اہم ترین بات میں آپ کو بتا رہا ہوں) کیونکہ اگر آپ نے اس جگہ کو کسی اور مقاصد کے لئے بھی استعمال کرنا شروع کر دیا تو پھر وہ جگہ دوسرے ہی کے لئے ہو جائے گی، پھر وہ پڑھائی کے لئے نہیں ہو پائے گی۔ اور اس کے اندر خصوصیت کے ساتھ ایک چیز اور بھی بیان کی ہے کہ جو بھی ایک جگہ آپ نے مخصوص کی ہے، ہمیشہ وہی جگہ پڑھنے کے لئے ہونی چاہئے۔

3۔ مطالعہ کے لئے مناسب ماحول فراہم کرنا

مطالعہ کے لئے Environment کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ مطالعہ کا ایک خاص ماحول ہوتا ہے۔ ایک Proper Lighting

وہاں پر ہونا چاہیے۔ (میرے اعتبار سے اس وقت جہاں آپ بیٹھی ہوئی ہیں Light نسبتاً کم ہے) یعنی اتنی مناسب لائٹ اس میں ہونی چاہئے کہ جس سے آپ اچھی پڑھ سکیں۔ تو آپ یہ دیکھ لیجئے گا کہ اتنی مناسب Light کمرے کے اندر ہے یا نہیں ہے؟

4- VENTILATION

یہ بھی خاص طور پر کمرے میں ہونا چاہئے۔ یعنی کمرے میں اگر بہت جس ہوا ہے یا اگر کمرے کے اندر بہت Suffocation سی ہو رہی ہے تو پھر آپ کے لئے اس مطالعہ میں اتنا زیادہ فائدہ نہیں ہوگا۔

5- کرسی نسبتاً آرام دہ ہو

وہ کرسی جس پر آپ بیٹھیں، وہ آرام دہ تو ہو لیکن بہت آرام دہ نہیں ہونی چاہئے ورنہ وہ سونے کے لئے زیادہ استعمال ہوگی۔ کرسی نسبتاً آرام دہ ہونی چاہئے۔

6- ایک بڑی DISK ضرور ہو

ایک Desk ضرور سامنے ہونی چاہئے اور اتنی بڑی ہونی چاہئے جس پر آپ چیزوں کو بکھیر سکیں، پھیلا سکیں، کئی کتابیں ہوں تو آپ انہیں کھول کے ڈال سکیں۔ اتنی چھوٹی میز ہو جو میرے سامنے رکھی ہوئی ہے، یہ نہیں ہونی چاہئے، یہ بہت چھوٹی ہے۔ یعنی کم سے کم مطالعہ کے لئے بڑی میز ہونی چاہئے۔

7- ہمیشہ SHORT TERM GOALS رکھیں

یہ بہت ہی اہم بات ہے۔ یہ سمجھ لیجئے کہ اس سے بہت زیادہ فائدہ لوگوں نے اٹھایا ہے، میں نے خود بہت فائدہ اٹھایا ہے۔ اس طریقہ کار کو اگر آپ نے مطالعہ کے لئے Fellow کیا تو بہت ہی فائدہ ہوگا۔ وہ یہ ہے کہ ”مطالعہ کے لئے ہمیشہ Short Term Goals رکھیں“۔ یعنی ہدف بہت چھوٹے چھوٹے ہونے چاہئیں۔ بہت Long, Wide Range کے ہدف آپ نے رکھے۔ مثلاً آپ نے کہا کہ بھئی کل تو میں پورے دن صرف پڑھوں گی۔ یہ بہت ایک Wake قسم کا آپ نے جملہ کہا۔ آپ کو زیادہ تر اس میں ناکامی ہوگی Short Term Goal۔ اس کے اندر آپ کو بوریت بھی بہت کم ہوگی۔ اور یہ والا طریقہ کار ہم یہاں کے بچوں کو پڑھانے کے لئے استعمال کرواتے ہیں۔ مثلاً آپ چیزوں کو بہت چھوٹی چھوٹی چیزوں میں Divide کر دیں۔ مثلاً آپ یہ کہیں کہ میں جو ابھی ایک گھنٹہ کے لئے یہاں بیٹھی ہوں، اس دوران میں 4 Subjects پڑھوں گی۔ تفسیر قرآن، اخلاقیات، مسائل فقہ۔ مثلاً یہ 3 چیزیں ابھی ہم لیتے ہیں۔ ایک گھنٹے میں یہ 3 چیزیں میں کروں گی۔ تفسیر قرآن میں 5 آیتوں کی تفسیر میں پڑھوں گی، مسائل فقہ میں 10 مسائل لکھ کر یاد کروں گی اور مثلاً میزان حکمت سے 5 حدیثیں کسی خاص موضوع سے متعلق پڑھوں گی۔ اس سے کیا ہوا کہ ایک تو آپ نے تنوع در مطالعہ۔ اس میں Versatility آگئی۔ کسی بھی چیز میں آپ کو بوریت نہیں ہوگی اور آپ نے کیونکہ Divide کر دیا۔ ورنہ تفسیر قرآن پڑھنے کی کبھی نوبت

ہی نہیں آرہی تھی۔ اب کہاں ایسا موقع پیش آئے گا کہ آپ پوری پوری تفسیر قرآن ایک ایک مہینہ بیٹھ کر پڑھیں۔ نہیں Divide کر دیجئے ان کو۔ آج صرف 5 آیتیں تفسیر کی پڑھوں گی، اس کے Points نوٹ کروں گی۔ دس مسائل فقہ اور مثلاً میزان الحکمت سے کسی بھی موضوع سے متعلق 5 سے 10 احادیث۔ اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ جب ایک مہینہ ختم ہوگا تو دس مسائل روز کے حساب سے۔ 300 مسائل ایک مہینہ کے اندر آپ کو یاد ہو جائیں گے، 300 حدیثیں آپ کو ایک مہینے کے اندر ہو جائیں گے۔ اس کو پھر آپ 6 مہینے اور ایک سال سے Multiply کر دیجئے۔ اور 3 سے 4 سال سے مزید Multiply کر دیجئے تو خود سوچئے کہ آپ کا علم کہاں سے کہاں پہنچے گا، یہ کیا ہے؟ کیونکہ آپ نے اپنے ہدف Divide کیا۔ کوئی ایک قسم کا آپ نے ہدف بنایا کہ میں نے اب ہدف بنایا ہے کہ میں تفسیر قرآن پوری 27 جلدیں تفسیر نمونہ کی، پہلی سے آخر تک پڑھوں گی۔ یقین کیجئے کہ ایک جلد بھی نہیں ہو پائے گی۔ کیونکہ آپ نے ایک اتنا بڑا ہدف، جو Unrealistic ہے، غیر حقیقی ہے۔ ہمارے بہت سارے Plans اور بہت سارے Time Tables، غیر حقیقت پسندانہ ہونے کی وجہ سے ناکام ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ اس طریقہ کار کو Fellow کریں۔ بلکہ اس کو آپ چاہیں تو ایک دن کے اندر۔ جیسے میں نے ابھی تفسیر قرآن کی مثال دی۔ تفسیر، فقہ، اخلاقیات، عقائد۔ مثلاً شیعیت پر اعتراضات یا مناظرہ۔ یا مثلاً اور کوئی ایسا دقیق موضوع جو ان 4-5 کے کسی کے ذیل کے اندر نہ آ رہا ہو۔ کوئی بھی آپ اس طرح سے 5-6 چیزوں کے اندر آپ نے Divide کیا۔ اسی کے اندر آپ اپنے درس کا بھی، جو مدرسہ میں درس ہو رہے ہیں۔ ان کا بھی کوئی ایک اسی کے اندر وقت مقرر کر لیجئے۔ بہت کم وقت میں، ایک Divide کرنے کی وجہ سے آپ زیادہ فائدہ حاصل کر سکیں گی۔ یہ آپ کبھی کر کے دیکھئے گا، یہ اتنا Effective طریقہ کار ہے۔ Divide کریں۔ اگر آپ نے کہا کہ پورے دن تفسیر پڑھوں گی تو نہیں ہوگا۔ پورے دن اخلاقیات پڑھوں گی، نہیں ہوگا Divide کر دیں گی تو ہو جائے گا۔

8۔ توجہ ہٹانے والی چیزوں سے دوری اختیار کریں

یہ خاص طور پر کہ جتنے بھی Distracting Views ہیں، ان کو Avoid کریں۔ وہ آپ نے سنا ہوگا اور اخبارات کے اندر آتا ہے، ایک توجہ دلاؤ نوٹس ہوتا ہے جو اسمبلی کے اندر دیا جاتا ہے۔ اسی طرح سے بہت سی ”توجہ ہٹاؤ“ چیزیں بھی ہیں۔ جو آپ کی Build-up Concentration ہی نہیں ہونے دیتیں۔ مثلاً آپ اتکا کرنا چاہ رہی ہیں۔ لیکن آپ جس Atmosphere میں بیٹھی ہوئی ہیں۔ اسی میں اتنی Distracting چیزیں ہیں جو آپ کی توجہ کو ہٹاتی ہیں۔ مثلاً یہ بات یاد رکھئے کہ جس جگہ پر بھی آپ کی Table ہو۔ مثلاً کسی ایسی جگہ آپ نے اپنی میز رکھی ہوئی ہے کہ وہ مثلاً کھڑکی کے سامنے ہے اور وہ کھڑکی Road پر کھلتی ہے، اب گاڑیاں آرہی ہیں، جارہی ہیں، لوگ آرہے ہیں، جارہے ہیں۔ یقین کیجئے کہ آپ کی پڑھائی صحیح نہیں ہوگی یا آپ گھر میں اس طرف منہ کر کے پڑھائی کر رہی ہیں، جس طرف لوگ چل پھر رہے ہیں، کوئی نظر آتا جا رہا ہے، کہیں سے مثلاً کچن سے کھڑکنے کی آوازیں آرہی ہیں، وہ بھی سامنے ہے اور لوگ ادھر گزر رہے ہیں اور بچے اچھلتے کودتے پھر رہے ہیں۔ آپ کی Concentration کبھی بھی صحیح نہیں ہو پائے گی۔ اس میں آپ کے لئے

جتنا بھی ممکن ہو کہ یہ جتنی Distracting چیزیں ہیں، مثلاً اس کمرے میں فون نہیں ہونا چاہئے۔ جو جگہ آپ مطالعہ کے لئے مخصوص کریں، یہ میری آپ سے مودبانہ استدعا ہے کہ اس کمرے میں فون نہیں ہونا چاہئے، اس کے علاوہ اس کمرے میں ٹیپ ریکارڈر نہیں ہونا چاہئے، اس کمرے میں T.V نہیں ہونا چاہئے۔ اور اگر بیٹھیں بھی تو آپ اپنی میز کی اس طرح سے Position رکھیں کہ آپ کا چہرہ دیوار کی طرح ہو۔ یعنی کسی Open Area میں میز رکھی ہوتی ہے، لوگ ادھر ادھر آتے جاتے نظر آرہے ہیں تو آپ صحیح طور پر نہیں پڑھ سکیں گے۔ یہ خاص طور پر اس میں اہم ترین بات تھی۔

9- REALISTIC TIME TABLE بنائیں

یہ بھی بہت اہم ہے کہ یہ جو میں نے کہا کہ آپ ایک Short Term، بہت محدود وقت کے اندر جو ہدف ہے اس کو مقرر کریں۔ لیکن یہ اس وقت آپ مقرر کریں جب آپ Table پر پڑھنے کے بیٹھیں، یہ پہلے سے بنا ہوا نہیں ہونا چاہئے۔ جب آپ تیار ہو کے Table کے اوپر بیٹھیں، اس وقت اپنے اس ہدف کو لکھیں کہ ابھی مجھے اتنے گھنٹے میں یہ کرنا ہے۔ اپنے آپ کو ایک Time Allot کر لیں کہ مجھ کو ایک گھنٹہ پڑھنا ہے، دو گھنٹے پڑھنا ہے۔ اس ایک گھنٹے کے اندر Realistic انداز میں، حقیقت پسندانہ۔ ہم بعض اوقات Time Table ایسا بناتے ہیں کہ جس کے تحت دن میں 48 گھنٹے ہونے چاہئیں۔ وہ غیر حقیقت پسندانہ ہونے کی وجہ سے بیکار ہو جاتا ہے۔ بالکل ایسا Time Table ہو کہ جو بالکل حقیقت پسندانہ ہو۔ 5 آیتوں کی تفسیر واقعی حقیقت پسندانہ ہے، 5 سے 10 فقہی مسئلے بالکل حقیقت پسندانہ ہے، 5 احادیث کا مطالعہ بالکل حقیقت پسندانہ ہے۔ یعنی کچھ بھی Time نہیں لگے گا۔ اور جب آپ، جسے کہا جاتا ہے End of the day۔ اور جب پورا مہینہ ختم ہو جائے گا اور ایک ہفتہ ختم ہو جائے گا، ایک سال ختم ہو جائے گا تو ایک اتنا بڑا ذخیرہ آپ کے پاس معلومات کا ہوگا۔ اور وہ اسی طریقے سے ہوگا کیونکہ آپ نے چیزوں کو Divide کر دیا۔

10- پڑھنے کے لئے ایک خاص وقت مقرر کریں

اس میں ایک چیز اور ہے اس سے متعلق جو ماہرین ہیں، وہ کہتے ہیں کہ کوئی ایک Time بھی آپ کو Set کرنا پڑے گا۔ جیسے کہ میں نے بیان کیا تھا کہ کسی خاص وقت میں مطالعہ کرنے کی عادت ڈالیں اور یہ بھی کہ مثلاً میں ایک گھنٹہ فلاں چیز پڑھوں گی۔ یا دو گھنٹہ پڑھوں گی اس سے آپ پہ ہلکا سا پریشر تو ہوگا کہ بھئی مجھے ایک گھنٹے کے اندر یہ چیز ختم کرنی ہے اور Time گزارا چلا جا رہا ہے۔ یقین کیجئے کہ یہ ہلکا سا پریشر آپ کو مطالعہ میں بہت فائدہ دے گا۔ یہ نہ سوچیں کہ بھئی یہ تو میں سائیکولوجکی بہت Burden میں ہو جاؤ گی اور میں نے اپنا خاص Target بنالیا ہے کہ ایک گھنٹے میں مجھے یہ چیز پڑھنی ہے اور ختم کرنی ہے، آپ کو گھبراہٹ ہونے لگے گی۔ نہیں! ہلکا سا پریشر ہوگا لیکن یہ آپ کے مطالعہ میں بہت فائدہ مند ہوگا۔

پھر یہ جو میں نے آپ کے سامنے مثال دی۔ یہ کوئی Hard & Fast Rule نہیں تھا کہ 5 قرآنی آیتیں اور 10 فقہی مسئلے اور 5

احادیث۔ تھوڑے دن بعد آپ دیکھیں گی کہ نہیں! میں تو اس سے زیادہ کر سکتی ہوں۔ مثلاً ایک دن آپ دیکھیں گی کہ یہ تو پندرہ منٹ میں سب چیزیں ہو گئیں یا 20 منٹ میں سب چیزیں ہو گئیں۔ اب آپ نے کہا کہ اس میں مجھے اپنے Target میں اضافہ کرنا پائے۔ تو ایک بات اور یاد رکھ لیجئے کہ آپ کا اپنا یہ جو ایک ہدف تھا ناں۔ اس میں کسی Fantastic Increase کا نہ سوچیں۔ کہ اچھا یہ تو میں نے ایک گھنٹے کا ہدف مقرر کیا تھا۔ یہ تو دس منٹ میں میری ساری چیزیں ہو گئیں۔ تو ایسا کرتی ہوں کہ میں 40 فقہی مسئلے روز، 20 احادیث اور 20 قرآنی آیات کی تفسیر۔ جی نہیں! یہ نہیں ہو سکے گا۔ اتنا Fantasticly اس Weight کو آپ بڑھانے کی کوشش نہ کریں۔ بالکل ہلکے پھلکے انداز سے آپ اگر اس کو لے کر چلیں گی تو بہت فائدہ مند ہوگا۔

11- SOCIAL SYMBOL کے ذریعے سے مدد لیں

باہر کے ممالک میں جو لوگ بھی نسبتاً اچھا پڑھتے ہیں وہ بھی اس چیز کو Adopt کرتے ہیں۔ لیکن کوئی ضروری نہیں کہ ہم بھی اس کو اسی انداز سے کریں۔ مثلاً وہ لوگ یہ کرتے ہیں کہ ایک Social Symbol اس کو کہا گیا ہے، وہ اپنے سامنے رکھ لیتے ہیں۔ Social Symbol کیا ہے؟ مثلاً کوئی بھی ایک Ideal چیز۔ میں اس کی مثال دوں کہ بہت سے لوگ ہوتے ہیں کہ جس وقت انہوں نے پڑھنے کا ارادہ کیا۔ سامنے ایک Tady Bear لا کر رکھ دیا کہ اب ہمارا پڑھنے کا ارادہ ہو گیا۔ بس اب ہم کو پڑھنا ہے۔ کچھ لوگ ایک طریقہ کار اور کرتے ہیں، Cap پہن لیتے ہیں، ایک Cap ہوتی ہے جو Table کے اوپر رکھی ہوتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہوتے ہیں جو لوگوں کو بھی پتا چل جاتا ہے کہ بھی اب یہ پڑھ رہے ہیں۔ اب یہ اٹھ کر نہیں جائیں گے۔ روٹی پکانے، نہ اب یہ جھاڑو دیں گی۔ بس اب ان کے پڑھنے کا Time ہو گیا ہے۔ تو کوئی ایسی چیز یہ اصل میں خود کو Physiologically ایک Influence کرنے کے لئے بھی ہے۔ نفسیاتی طور پر کہ آپ کوئی چیز کرنے کے جارہی ہیں، مثلاً آپ نے Cap پہن لی، اور جو بال غیرہ چہرے پر آتے ہیں اور Disturb کرتے ہیں، اس سے بھی نجات ملے گی۔ آپ کبھی یہ بھی کر کے دیکھئے گا، یہ بھی بہت اچھا اور فائدہ مند ہے، کچھ نہ کچھ Help اس سے ضرور ملتی ہے۔

12- دوران مطالعہ بیزاری ہو تو فوراً کھڑی ہو جائیں

اگر کبھی بھی آپ کو پڑھتے پڑھتے بیزاری ہونے لگے اور ہوتی ہے تو آپ فوراً کھڑی ہو جائیں۔ اس Table پر تو ہرگز نہ بیٹھی رہیں، کھڑی ہو جائیں، تھوڑا سا View Change کر لیں۔ کتابوں کی طرف سے اپنے رخ کو موڑ لیں۔ لیکن کمرے سے باہر نہ جائیے گا۔ تھوڑے بہت آپ چاہیں تو ہاتھ پاؤں چلا سکتی ہیں۔ اور یقین کیجئے کہ Within Seconds آپ کی بیزاری دور ہو جائے گی اور آپ دوبارہ پڑھنے بیٹھ سکتی ہیں۔ لیکن اگر بیٹھے بیٹھے بیزاری آپ کے اندر آرہی ہے اور اسی بیزاری میں آپ پڑھتی رہیں تو یہ صحیح نہیں ہے۔ اسی طرح اگر کھانا کھالیں اور پورا پیٹ بھرا ہو تو فوراً دسترخوان کو اٹھا لینا چاہئے ورنہ نعمات خدا سے بیزاری ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات یہ ہوتا ہے کہ آپ کا پورا پیٹ بھرا ہوا ہے اور سامنے انواع و اقسام کی چیزیں چنی ہوئی ہیں، لیکن آپ کا دل ان سے بھر چکا ہے۔ اب ایک بیزاری کی سی

کیفیت ہے۔ تو بعض اوقات یہ بیزاری کی سی کیفیت علم کے اندر بھی آتی ہے۔ فوری طور پر آپ اپنے Scene کو Change کر لیں۔ جس طرح کھانے کے متعلق ہے کہ اس کو جلدی ہی وہاں سے اٹھالیا جائے اور کچھ لوگ ایک چیز اور بھی کرتے ہیں، وہ کبھی آپ بھی کر کے دیکھئے گا۔ میں نے تو کبھی اتنی پریکٹس نہیں کی ہے۔ مثلاً کبھی بیزاری ہونے لگے تو آنکھیں بند کر کے دس تک گنتی گننا شروع کر دیں۔ دس تک گنتی گن کر جب آپ ختم کریں گی۔ کیونکہ یہ آپ کو پتہ ہے کہ یہ بیزاری ختم کرتی ہے تو خود بخود اس میں آپ کی کچھ بیزاری کم ہو جائے گی۔

13۔ پچھلے دنوں کے نامکمل کام پہلے نہ کریں بلکہ آخر میں کریں

یہ چیز بھی مطالعہ میں بڑی مفید ہے کہ ”پچھلے دنوں کے نامکمل کام پہلے نہ کریں“۔ مثلاً آپ کوئی چیز پڑھ رہی تھیں، آدھی رہ گئی تھی۔ نہیں! اس کو آخر میں رکھیں۔ کیونکہ جس وقت آپ کی توانائیاں زیادہ بحال ہوں، نئی چیز کو پڑھنے کی کوشش کریں لیکن ظاہر ہے کہ پچھلی چیزیں بھی آپ کو مکمل کرنی ہیں تو ان کو Time Table میں ذرا آخر کی طرف ہی رکھیں۔ یہ بھی ایک اہم بات ہے۔ ورنہ اگر آپ وہ چیز پہلے رکھ لیں گی تو آپ کو نسبتاً مشکل ہوگی کیونکہ وہ جو ایک نامکمل Task ہے ناں! جو پچھلے دنوں کی Uncomplete رہ جاتی ہیں، ابھی ان پہ وقت نہ لگائیں، ان کو آخر میں رکھیں۔

14۔ زیادہ تھکاوٹ کے بعد مطالعہ نہ ہو:

یہ بھی ایک خاص پوائنٹ ہے کہ جس وقت آپ مطالعہ کریں۔ آپ بہت زیادہ تھکی ہوئی نہیں ہونی چاہئیں۔ اس سے یہ ہوتا ہے کہ اگر تھکی ہوئی نہ ہوں تو جو چیز آپ ایک گھنٹے میں کر سکتی ہیں وہ چیز بعض اوقات تھکن کی وجہ سے وہ دو گھنٹے میں ہوتی ہے۔ تو بہت زیادہ تھکا ہوا نہیں ہونا چاہئے:-

15۔ مشکل اور BORING سبجیکٹ پہلے اور INTERESTING بعد میں پڑھیں

مطالعہ میں ایک خاص بات اور ہے کہ جس کا آپ ضرور خیال رکھیں۔ وہ یہ ہے کہ ”مشکل اور Boring Subject کو پہلے پڑھیں اور جس میں آپ کو Interest زیادہ ہے، اس کو آخر میں رکھیں“۔ ورنہ یہ ہوگا کہ جس میں آپ کو Interest ہے وہ تو آپ ویسے بھی کر لیتیں۔ وہ تو تھکاوٹ کی حالت میں بھی ہو جاتا، بوریت میں بھی ہو جاتا کیونکہ آپ اس میں دلچسپی رکھتی ہیں۔ اب کرنے کو آپ کو سب ہیں، چاہے دلچسپی ہو یا نہ ہو۔ آپ کو چیزیں پڑھائی تو جائیں گی اور آپ کو یاد بھی رکھنی پڑیں گی۔ تو مطالعہ کے اندر ہمیشہ بالکل مشکل اور بورنگ سبجیکٹ کو سب سے پہلے پڑھیں۔

16۔ جتنا وقت کلاس میں پڑھیں اسے دو گنا گھر جا کر پڑھیں

اس کا بھی مطالعہ کے اعتبار سے ایک خاص اصول ہے کہ جتنا بھی وقت آپ کلاس میں گزارتی ہیں۔ اس کے بعد گھر جا کر اس موضوع سے متعلق کتنا پڑھنا ضروری ہے؟ اگر آپ اپنی Learning بہترین کرنا چاہتی ہیں، اپنا مطالعہ بہترین کرنا چاہتی ہیں اور واقعی علم

کے اندر کوئی خاص مقام حاصل کرنا چاہتی ہیں تو اس کا ایک خاص اصول ہے۔

اگر آپ کلاس میں ایک گھنٹہ کوئی لیکچر اٹینڈ کر رہی ہیں تو گھر جا کر آپ کو دو گھنٹہ اس متعلق پڑھنا پڑے گا۔ مثلاً آج کے دن آپ کی دو گھنٹے کی کلاس ہے تو 4 گھنٹے آپ کو گھر جا کر مطالعہ کرنا چاہئے۔ میں Ideal بتا رہا ہوں، اب جتنا بھی ہو سکے آپ کی جو بھی مصروفیات ہوں۔ آپ خود اس کے اندر دیکھ سکتی ہیں۔ تو جتنا بھی آپ کلاس میں پڑھیں اس کو 2 سے Multiply کر دیں، اتنا گھر میں جا کر پڑھنا ضروری ہے، واقعاً اگر کوئی بڑا علمی مقام حاصل کرنے کی نیت ہے۔

17- REVISE کرنے کا طریقہ کار

جس دن جو بھی لیکچر آپ نے پڑھا Revise کیا۔ آپ اس کی بھی ایک خاص چیز یاد رکھیں، اس کی باقاعدہ Statistics ہیں، مثلاً اگر آپ نے اسی روز جا کر اس لیکچر کو Revise کر لیا تو 9 ہفتے گزرنے کے بعد 75% آپ کے دماغ میں رہے گا۔ یعنی تقریباً 2 مہینے تک۔ اور اگر آپ نے اسی دن Revise نہ کیا تو 9 ہفتے گزرنے کے بعد فقط 20% دماغ میں رہے گا۔ یہ باقاعدہ خاص اعداد و شمار ہیں جو ماہرین نے نکالے ہیں اور اگر ایک دن بعد Revise کیا، جیسے آج کا لیکچر کل Revise کیا۔ تو صرف 50% دماغ میں رہ پائے گا۔

18- جو علم حاصل کریں دوسروں کو بھی سکھائیں

اس میں ایک طریقہ کار دماغ میں رکھنے کا بھی ہے اور بہت ہی اچھا طریقہ کار ہے جس کی بہت تائید احادیث سے بھی ہوتی ہے، وہ یہ ہے کہ ”جو بھی آپ حاصل کریں اسے دوسروں تک بھی پہنچائیے۔“ جو بھی حاصل کریں، اگر آپ فوری طور پر جا کر اپنے بھائیوں کو، بہنوں کو والدہ کو، رشتہ داروں کو، سہیلی کو یا کسی کو جا کر بتائیں گی۔ خود ہی کچھ نہ کچھ بات نکالے۔ مثلاً کہیں پڑھائی لکھائی کی بات ہو رہی ہے، تو آپ نے جو نکتے یہاں پڑھے ہیں، وہ بتانا شروع کر دیں۔ کسی جگہ آپ نے کوئی حدیث سنی اس جگہ وہ حدیث بیان کریں۔ یہ اتنا Effective ہے کہ ایک تو یہ کہ آپ اپنی ذمہ داری کو بھی پورا کریں گی اور وہ چیز آپ کے ذہن نشین بھی ہو جائے گی اور یہ حقیقتاً صحیح مطالعہ کرنے والی خاتون شمار ہوں گی۔

19- اپنے مزاج کے مطابق چیزوں کو یاد کریں

جتنے بھی Learning Styles میں ابھی اور بھی آگے پیش کروں گا۔ اس میں سے آپ اپنے لئے Most Suitable ہے، جو آپ کو زیادہ Suit کرتا ہے، وہ آپ نکالئے۔ یعنی یہ نہیں ہونا چاہئے جو ہمارے یہاں بھیڑ چال ہوتی ہے۔ مثلاً پچھلے ہفتے وہ ”حافظ حسن مہدی“ جو بچہ تھا وہ یہاں پر آیا، لوگوں نے اس کو دیکھا۔ اب ہر ایک کے دماغ میں صرف یہ ہے کہ جناب بچوں کو حافظ قرآن ہونا چاہئے۔ حفظ قرآن پہ کتنا کام ہو رہا ہے لیکن حفظ حدیث۔ جیسے قرآن فاؤنڈیشن نے باقاعدہ اعلان بھی کیا کہ جو آخری پارہ حفظ کرے گا، ہم اسے انعام دیں گے۔ بہت اچھی بات ہے حفظ قرآن۔ لیکن اب ہم بھی یہی والے اعلان کرنے شروع کر دیں۔ نہیں! مثلاً آپ کہیں کہ جو میزبان

الحکمت کی ایک جلد یاد کرے گا مثلاً اسے 20 ہزار روپے ملیں گے۔ یعنی Diversed انداز میں۔ ہمارے یہاں یہی ہوتا ہے کہ ذرا کسی کو ایک کام کرتے دیکھا، تو سب وہی ایک بھیڑ چال کی طرح سے وہی کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ تو یہ خاص طور پر ایک چیز ہے کہ آپ کو اپنے طور پر کہ آپ کے ذاتی مزاج سے کیا چیز Suit کرتی ہے، اس کے مطابق کام کرنے کی کوشش کریں۔

20۔ وقت لگائے بغیر علم حاصل نہیں ہو سکتا

یہ بات اس میں کہے بغیر نہ رہ جائے کہ یہ جو مختلف لوگوں کے لئے کہا جاتا ہے کہ فلاں کی یادداشت بہت قوی ہے اور بڑی Photographic Memory ہے، اس کو تو کبھی ہم پڑھتے ہوئے ہی نہیں دیکھتے، اور ان صاحبہ کو وہ چیز یاد ہوتی ہے۔ یہ بالکل جھوٹی اور غلط بات ہے، وہ ٹھیک ہے آپ کو پتہ نہیں چلتا۔ لیکن آج تک کسی نے وقت لگائے بغیر کسی بھی علم کو حاصل نہیں کیا۔ یہ بات یاد رکھ لیجئے کہ ایسا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ آپ بہت کم پڑھتے ہوئے نظر آئیں اور آپ۔ علم لدنی کی مالک تو کوئی نہیں ہو سکتا۔ وقت بھی پورا لگانا پڑتا ہے۔ وہ ٹھیک ہے کہ بہت سے لوگ بیان نہیں کرتے، اپنا اظہار نہیں کرتے لیکن وہ اتنا وقت ضرور لگاتے ہیں، چاہے آپ کو پتہ نہ چلے۔

TIME MANAGEMENT

اب ایک مسئلہ پیش آتا ہے کہ یہ جتنے طریقے آپ کے سامنے آئے، پڑھائی کے بھی اور یادداشت کے بھی۔ اب آپ کہیں گی کہ بھی اتنا تو وقت ہی ہمارے پاس نہیں ہے، ہماری جو دیگر مصروفیات ہیں۔ اب اس کے لئے پھر یہ چیز ضروری چیز ہو جاتی ہے کہ ہم Time Management کس طرح سے کریں۔ یہ واقعاً ایک اتنا بڑا ایک فن ہے کہ آپ کو مختلف لوگ جو ایک وقت میں کئی کام کرتے نظر آ رہے ہوتے ہیں اور تقریباً ہر شعبے میں کامیاب بھی نظر آ رہے ہوتے ہیں اس کی ایک وجہ Time Management ہے۔ ایک ہفتے کے اندر تقریباً 168 گھنٹے بنتے ہی، جو کہ ہر شخص کو مکمل طور پر حاصل ہیں۔

1۔ وقت ضائع کرنے والے مواقع تلاش کیجئے

اس کے اندر سب سے پہلے Time Management کے حوالے سے ایک چیز کہ اگر میں آپ سے کہوں کہ آپ Top 5 Ways، جس میں آپ اپنا Time ضائع کرتی ہیں، آپ ان کی List بنالیں۔ 5 وہ بنیادی چیزیں جن میں آپ کا وقت ضائع ہوتا ہے۔ مثلاً آپ Physical Grooming پہ کتنا وقت ضائع کرتی ہیں، میک اپ وغیرہ میں کتنا وقت لگاتی ہیں، ٹیلی فون پہ کتنی دیر گفتگو ہوتی ہے، کوئی مہمان آجائے یا آپ کسی مہمان کے گھر چلی جائیں تو کتنا وقت آپ وہاں پر لگاتی ہیں، جو گپ شپ ہو رہی ہوتی ہے، اس میں کتنا وقت لگ رہا ہوتا ہے، آپ T.V کتنی دیر دیکھتی ہیں، کمپیوٹر پہ آپ کتنی دیر بیٹھتی ہیں، اگر وہ آپ کے پاس ہے۔ جو کوئی بھی آپ کی مصروفیات ہوں۔ (میں آپ کو ایک Questioner بنا دے سکتا ہوں کہ آپ خود اپنے آپ کو Judge کریں کہ آپ کا ٹائم آخر کہاں چلا جاتا ہے؟ ٹائم سب کے پاس برابر ہے تو ان سب چیزوں کو کرنے کے لئے آپ کو وقت کیوں نہیں مل پارہا۔ تو انشاء اللہ یہ آئندہ کسی وقت) لیکن یہ بھی کہ

آپ اپنے طور پر وہ 5 بنیادی مواقع کہ جن میں آپ اپنے وقت کو ضائع کرتی ہیں۔ آپ بیٹھ کے ٹکائے کبھی آپ نے سوچا بھی نہیں ہوگا کہ میں اپنا وقت واقعی کہاں ضائع کرتی ہوں؟

2- LEARN TO SAY "NO"

میرے اعتبار سے یہ اتنا اہم نکتہ ہے کہ Time Management آپ اس وقت کر سکیں گی۔ جس کے متعلق یہ جملہ کہا جاتا ہے "Learn To Say 'No'"۔ یہ کہنا سیکھئے "نہیں"۔ مثلاً کوئی بھی آیا کہ فلاں جگہ چلنا ہے، آپ نے فوراً چادر اٹھائی اور اس کے ساتھ بازار چلی گئیں، یا کسی نے کوئی بھی چیز کہی۔ گھر والوں کو بھی پتہ ہونا چاہئے کہ نہیں! یہ اس کے خاص پڑھنے کا نام ہے، یہ اس وقت کام نہیں کرے گی۔ آپ No کہنا بھی سیکھیں۔ یعنی ہر شخص کو اس کے اپنے مزاج کے مطابق وقت دینا یہ آپ کے لئے ضروری نہیں ہے اور نہ ہر خاندانی تقریب میں پورے پورے گھر والوں کا جانا ضروری ہے۔ ہمارا کتنا زیادہ وقت ان کے اندر لگ جاتا ہے، مثلاً کوئی ضروری نہیں ہے کہ آپ اپنی بھابھی کے خالو کے چچا کے سر کے داماد کے بیٹے کی دعوت وایمہ میں جائیں۔ نہیں! کوئی ضروری نہیں ہے ہر ایک کے لئے۔ وجہ اس کی کیا ہے؟ یعنی بہت قریبی رشتہ دار ہوں اور اس میں اتنی Frequently شادیاں ہوتی بھی نہیں ہیں کہ آپ سارا سال ہی اس میں مصروف رہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ کوئی بھی علمی مقام حاصل کرنے کے لئے آپ کو بہت ساری تقریبات سے روگردانی کرنا پڑے گی۔ بہت ہی اہم ترین جہاں واقعی آپ کا جانا ضروری ہو، تو جائیے۔ اگر ہر ایک کو خوش کیا، اگر ہر ایک کی صدا پر لبیک کہا، آپ ہر جگہ جانے پر تیار رہیں، تو آپ کبھی بھی علمی لحاظ سے کوئی چیز نہیں کر پائیں گی۔ یہ بہت اہم چیز ہے کہ "No" کہنا بھی کوئی چیز ہے۔ باقاعدہ ہمارے استاد محترم کا ایک کیسٹ بھی ہے، شاید لائبریری میں بھی ہو کہ "خوش اخلاقی کہاں تک جائز ہے؟" یہ باقاعدہ ان کے درس کا عنوان ہے، یعنی خوش اخلاقی کی بھی کچھ خاص حدود ہیں۔ یہ نہیں کہ ہر وقت آپ لوگوں سے..... جو آپ نے کہہ دیا اب آپ کو ہر صورت میں اس پر عمل کرنا ہے، یا کسی نے آپ کو جانے کو کہا تو آپ کو ساتھ جانا ہی ہے۔ کیونکہ آپ کو اپنے وقت کو بچانا ہے۔

3- WAITING TIME کو ضائع نہ کریں

تیسرا اہم نکتہ کہ جو Waiting Time ہوتا ہے، اس کو بھی Utilize کرنے کی کوشش کریں۔ میں آپ کو مثال دوں کہ باہر والے تو اس پر بہت عمل کرتے ہیں۔ مثلاً ایئر پورٹس پر آپ جائیں، کراچی ایئر پورٹ پر دیکھیں۔ Waiting Foreigners کے اندر بیٹھے ہوتے ہیں، وہ بیٹھے کوئی کتاب پڑھ رہے ہوں گے اور جو ہمارے والے لوگ ہوں گے، وہ بیٹھ کے صرف ایک دوسرے کے چہرے دیکھ رہے ہوں گے، یہ کیوں ہے؟ یعنی اس وقت کو بھی آپ نے کیوں ضائع کیا 3-3، 4-4، 5-5 گھنٹے کی فلائٹس ہیں، Train سے آپ کا سفر ہے Including یہ کہ یہ جو آپ روز آ نہ گاڑی سے آ جا رہے ہیں، آدھا آدھا، پونا پونا گھنٹہ کچھ نہ کچھ۔ ظاہر ہے گاڑی میں بات چیت خوش گپیاں وہ بھی ہوں گی، لیکن پورا پورا وقت صرف اسی کے اندر لگا دینا۔ خدا نخواستہ اس میں کوئی خود ستائی والی بات

نہیں، لیکن صرف ایک Encourage کرنے کے لئے۔ مثلاً میں نے بہت سی چیزیں Adopt کیں تو آپ کو بھی فائدہ پہنچے کہ رمضان کا جو آپ کا پہلا اور پچھلا والا رمضان کا جو Ist Paper ہوا تھا، اتفاق سے پچھلی دفعہ انہی دنوں ایران جانے کی سعادت نصیب ہوئی تھی۔ تو جو ایران سے واپسی کا سفر تھا، یہ پورا پیپر میں نے جہاز میں بیٹھ کر بنایا تھا۔ یعنی اس ٹائم کو بھی کوشش کریں کہ جو بھی Waiting Time ہو۔ مثلاً کسی Doctor کے پاس جا رہے ہیں Appointment ہے، 15-20 منٹ ہیں، لائن لگے گی تو آپ نے کوئی نہ کوئی کتاب اٹھالی، اپنے لیکچر کی کوئی کاپی اٹھالی۔ کچھ نہ کچھ 3, 4, 5 صفحے ہی آپ پڑھ لیں گی، اس ٹائم کو بھی آپ کیوں ضائع کریں؟ میرے اعتبار سے یہ ایک بہت ہی ایسی بات ہے کہ جس پر آپ کو عمل کرنا چاہئے۔ کیونکہ آپ دیکھیں گی کہ بہت سارے جو ایسے Waiting Time ہوتے ہیں، مثلاً بس میں بیٹھ کر جا رہی ہیں، اسکول، کالج، ملازمت، کاروبار کے لئے۔ اس میں آپ کے ایک، دو گھنٹہ ایسے ہی فضول ضائع ہو جاتے ہیں۔ ادھر ادھر باہر دیکھتی رہیں گی اور کنڈکٹر اور لوگوں کی لڑائیاں دیکھتی رہیں گی تو اس کے اندر کوئی فائدہ نہیں ہے۔

4۔ اپنے وقت کی روز آنہ، ماہانہ اور سالانہ کے حساب سے پلاننگ کریں

ایک چھٹے Time Planing کے حوالے سے۔ اس کے لئے بھی آپ کو Stationary کی دکان پر جانا پڑے گا، کیا چیز لینے کے لئے Planner آتے ہیں Things To Do Weekly Planner, Monthly Planner, Yearly Planner روز کے Charts ہوتے ہیں۔ آپ کسی بھی اسٹیشنری کی دکان پر جائیں اور اس سے کہیں کہ ایک Annual Planner دے دیجئے۔ تو آپ وہ پلانر لیں، اس میں کچھ تو سالانہ گولز ہونے چاہئیں کہ ایک سال میں مجھے یہ یہ چیز مکمل کرنی ہے تاکہ آپ کے سامنے ایک Target رہے۔ آپ دن بھی کاٹتی رہیں کہ اب 200 دن رہ گئے ہیں، اب 150 دن رہ گئے ہیں، اب اتنے دن رہ گئے ہیں اور مجھے یہ چیز Complete کرنی ہے۔ بلکہ میں نے شاید ایک دفعہ آپ کا ایک لیکچر لیا تھا، اس میں ایک نکتہ آیا تھا، جو بہت اہم بھی ہے کہ اگر آپ یہ چاہیں کہ میں اپنے قضا واجبات اتار دوں تو اس کے لئے بھی آپ ایک پلانر لیجئے، اور اس کے اوپر لکھیں کہ میری کتنی قضا نمازیں ہیں، کتنے روزے ہیں، مجھ پہ کیا واجبات ہیں؟ اس کے اندر آپ نوٹ کریں اور باقاعدہ اس کو کاٹتی چلی جائیں یہ عمل بہت فائدہ مند ہے اور یہ آپ کو خود سے وفا بھی کرنا سکھاتا ہے۔ یعنی آپ نے خود سے Commitment کیا ہے کہ ایک سال کے عرصہ میں مجھے یہ چیز Complete کرنا ہے تو اب دیکھیں کہ اتنے دن رہ گئے، اتنے دن رہ گئے، میں نے ابھی تک یہ چیز مکمل نہیں کی ہے۔

5۔ الہی ہدف مقرر کریں، پھر مطالعہ کریں

ہم نے بہترین طالبہ کا جو ایک Questioner دیا تھا۔ یہ اس میں بھی ہے کہ الہی ہدف مقرر کر کے پھر مطالعہ کرنا۔ یعنی ایک ہدف تو ہونا چاہئے کہ کون سی چیز مجھے کب مکمل کرنی ہے؟ کوئی ایک Time Period تو مقرر ہونا چاہئے ناں۔ ورنہ تو آپ عمر نوٹ اور قیامت تک بھی اگر علم حاصل کرتی رہیں گی تو علم کی تو کوئی حد نہیں ہے۔

6- اپنی زندگی کا وقت مقرر کریں

آپ کے ایک پرانے لیکچر میں یہ بات بھی آئی تھی کہ اپنی خاص زندگی کا وقت بھی مقرر کر لیں۔ مثلاً 3 سال کا عرصہ مقرر کر لیا ہے کہ 3 سال کے عرصے میں کس طرح سے میں اپنی قضا نمازیں اتاروں، قضا روزوں کو میں اپنے اوپر سے کیسے اتاروں؟ اور دیگر چیزوں کو۔ تو کوئی ہدف آپ مقرر کریں گی تو یہ واجبات اتریں گے۔ ورنہ اگر کوئی ایک Wage اور ایک Wide Range ہدف ہے کہ ہاں! اگر زندگی میں کبھی موقع ملا تو میں واجبات اتاروں گی، تو یہاں تک کہ ملک الموت نظر آجائے گا اور وہ واجبات نہیں اتریں گے۔ کوئی نہ کوئی ہدف اور Time Management سے ہی آپ یہ چیز کر سکتی ہیں۔ تو بہر حال یہ ہدف بنانے بھی بہت ضروری ہیں کہ تقریباً یہاں جتنی بھی خواتین بیٹھی ہیں اپنی زندگی کا آدھے سے زیادہ گزار چکی ہیں۔ جو بھی ایک Average Age پاکستان کے اندر چل رہی ہے۔ دیکھئے! وقت بہت کم رہ گیا ہے، ملک الموت تاک میں بیٹھا ہوا ہے، آنے والا زندگی کا ہر لمحہ قبر سے قریب کر رہا ہے تو اب ضرورت اس بات کی ہے کہ اب جتنا بھی وقت رہ گیا ہے اس کو ضائع نہ ہونے دیا جائے۔ ورنہ کف افسوس ملتے رہ جائیں گے اور اس کا کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہوگا۔

7- روز کا PLAN روز بنائیں

روز کا پلان روز بنائیں۔ اگر کوئی مصروفیت نکل بھی آتی ہے۔ وہی میں نے کہا ناں کہ Things to do کے Charts آتے ہیں، اس میں آپ دیکھئے گا کہ مثلاً وہ شروع ہو رہے ہیں صبح 8:30 بجے 8:30 پہ کیا کرنا ہے؟ 9:00 بجے کیا کرنا ہے؟ 9:30 پہ کیا کرنا ہے؟ 10:00 پہ کیا کرنا ہے؟ آدھے آدھے گھنٹے کے فاصلے سے۔ تو آپ دیکھیں گی کہ آپ کے پاس رات تک کتنا زیادہ ٹائم ہے۔ اس میں آپ اپنے اس Time Table کو لے کر آئیں۔

8- روزانہ کی ACTIVITIES میں کوئی دوسری ACTIVITY بھی شامل کر دیں

ایک اور خاص بات اس سلسلے میں اور بیان کر دوں کہ آپ کی روز کی جو بھی Activities ہیں، اس میں کسی اور Activity کو بھی بیچ میں شامل کر دیں۔ یہ بھی ایک خاص طریقہ کار ہے اور یہ بہت ضروری بھی ہے۔ مثلاً Walk کرنا اور یہ بہت ضروری بھی ہے۔ مرد و عورت کے لئے Walk کرنا، صحت کے اعتبار سے۔ آپ نے دیکھا مطالعہ میں بھی کارآمد ہے، حفظ میں بھی کارآمد ہے، یادداشت میں بھی کارآمد ہے، صحت بھی صحیح رہتی ہے، بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے، Sugar کے مریضوں کے لئے بھی صحیح ہے، ہر لحاظ سے فائدہ ہے۔ اب جو بھی آدھا، پونا گھنٹہ واک میں لگے گا یا ایک گھنٹہ تو کیوں نہ اس دوران، دیکھئے! ہو سکتا ہے کہ الگ سے آپ کو بیٹھ کے ذکر خدا کا وقت نہ ملے۔ جتنے بھی قرآنی سورے آپ کو زبانی یاد ہیں، دوران واک آپ اس کو پڑھ سکتی ہیں، ذکر خدا، تسبیحات جتنی بھی آپ کرنا چاہئیں، آپ اس واک کے دوران کر سکتی ہیں۔ یعنی جو آپ کی ایک نارمل Daily Activities ہیں۔ مثلاً نہانا۔ اس میں اکثر لوگ کہیں گے کہ بھی یہ تو آپ نے بڑی مشکل شرط لگا دی، اس میں تو روز نہانا پڑے گا۔ تو بہر حال اس کے اندر جو بھی وقت لگتا ہے، یقین کیجئے کہ کتنے ایسے لوگوں کو میں جانتا ہوں کہ جو اس

Period کو بھی استعمال کرتے ہیں، یعنی اس دوران بھی جتنی قرآنی آیتیں، سورتیں، اذکار، ان کو یاد ہیں، اس دوران وہ سب پڑھ رہے ہوتے ہیں۔ آپ استری کر رہی ہیں یا مثلاً جھاڑو دے رہی ہیں، گھر کا کوئی کام کر رہی ہیں، کھانا پکا رہی ہیں، تو اس دوران آپ نے کوئی کیسٹ لگا لیا، اس میں کوئی درس چل رہا ہے، آپ سنتی بھی جا رہی ہیں اور کام بھی کرتی جا رہی ہیں کچن میں بھی آپ نے کوئی ایسا Point دے دیا جہاں Tape Recorder رکھا جاسکے۔ یعنی آپ اس Time کو بھی Utilize کریں کہ جو کسی ایک کام میں استعمال ہو رہا ہے، جو بھی چیز آپ کے دماغ میں، کان میں پڑے گی، یقیناً اس کا بہت فائدہ ہوگا۔ ورنہ آپ اگر الگ سے کوئی انتظار کریں گی کہ 24 گھنٹے سے ہٹ کر کوئی اور وقت آپ کا ہو تو یقین کیجئے کہ وہ صرف 24 ہی گھنٹے ہیں، اس سے زیادہ اگلا دن شروع ہو جائے گا۔ اسی اعتبار سے جن کے پاس کار ہے، وہ Car Drive کر رہے ہیں یا مثلاً آپ گاڑیوں میں آ جا رہی ہیں مدرسہ آ رہی ہیں، اسکول، کالج جا رہی ہیں، آپ چاہیں تو اس دوران اس پیریڈ کو بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

یہ جواب بھی میں نے آپ کی خدمت میں پیش کیا کہ آپ چارٹ بنائیں Things To Do کا جو Chart ہوتا ہے، اس میں باقاعدہ ہر آدھے آدھے گھنٹے کے اعتبار سے Activity۔ آپ دن میں ہی Decide کر لیں کہ آج کا میرا Task کیا ہے۔ مثلاً جو شادی شدہ خواتین ہیں کہ آج مجھے 7:30 بجے اٹھنا ہے اور اس کے بعد بچوں کو تیار کر کے اسکول بھیجنا ہے پھر جب وہ اسکول چلے جائیں گے اور جب نسبتاً سکون ہو جائے گا تو میں ایک گھنٹہ یا ڈیڑھ گھنٹہ میں سو کر آرام کروں گی، پھر اس کے بعد میں آدھے گھنٹے فلاں چیز پڑھ لوں گی، پھر اس کے بعد میں گھر کا فلاں کام کر لوں گی، اس دوران میں یہ والا کیسٹ لگا دوں گی، اس کے بعد بچوں کے اسکول سے آنے کا ٹائم ہو جائے گا۔ یعنی پورا ایک آپ ایسا چارٹ بنالیں اور اس کے اندر بھی A, B, C, D کی Categories بنالیں۔ A وہ Category ہے جو بالکل Compulsory ہے وہ تو آپ کو کرنی ہی کرنی ہے۔ یہ آپ 'A' میں رکھیں۔ 'B' جو ہے وہ Less Important ہے۔ 'C' جو ہے اس سے بھی کم Important ہے اور 'D' جو ہے بالکل ہی Optional ہے، چاہے تو کریں، چاہے تو نہ کریں۔ اور اس دن آپ کا جو Task Complete ہوتا جائے، اس کو آپ کا مٹی بھی جائیں۔ اس سے آپ کے دماغ کے اوپر ایک سائیکولوجکی Effect ہوگا کہ ہاں! میں نے آج کا ہدف مکمل کر لیا ہے۔ اور اگر آپ دیکھیں کہ نہیں! تھوڑا سا Unrealistic ہو رہا ہے، یہ Complete کرنا مشکل ہو رہا ہے تو اس دن کے لئے B اور C کو تو آپ پورا کاٹ دیں، اس کو اگلے دن میں شفٹ کر دیں۔ اور A کی جو Compulsory چیزیں ہیں، ان سب کو تو ضرور کو لیں۔ لیکن اس میں یہ بات آپ خاص طور پر یاد رکھئے گا کہ یہ Realistic ہونا چاہئے، میں پھر بار بار کہہ رہا ہوں کہ یہ غیر حقیقت پسندانہ نہیں ہونا چاہئے، اتنا بڑا المبا چوڑا نہ کر دیں جو آپ کرنے سکیں اور شام جب ہو جائے تو آپ دیکھیں کہ اس پر کتنا عمل ہوا۔ اگر آپ دیکھیں کہ بھی ایہ تو کچھ عمل ہی نہیں ہوا۔ تو یا تو:

آپ کا Schedule غیر حقیقت پسندانہ تھا یا نام Management میں کوئی ایسا Fault تھا۔ آپ دوبارہ اس کو دیکھئے کہ آپ سے کیا غلطی ہوئی، آپ سے کیوں نہیں ہو سکا اور پھر اگلے دن آپ اس کو تبدیل کر سکتی ہیں۔

STUDY TIME -9

Study Time۔ اگر آپ کہیں کہ ایک گھنٹہ تو ٹھیک ہے کہ ایک گھنٹہ بھی نسبتاً اچھا خاصا نظر آتا ہے۔ لیکن اگر آپ غور کریں کہ جس وقت آپ پڑھائی کے اعتبار سے Warm-up ہوتی ہیں۔ اگر آپ نے پڑھائی کا صرف ایک گھنٹہ کا ٹائم رکھا ہے تو آپ دیکھیں گی کہ صرف جب آپ حقیقتاً Warm-up ہوئی ہیں تو پڑھنے کا ٹائم ختم ہو گیا۔ مطالعہ کے لئے تھوڑا سا ٹائم اور بڑھائیے، اتنا کم ٹائم، ایک گھنٹہ تو بہت ناکافی ہے، بہت ناکافی ہے۔ اس میں بہت ہوا تو چند ایک، جو یہاں لیکچر پڑھائے جارہے ہیں اس حد تک آپ کی معلومات رہیں گی۔ اس سے ہٹ کر آپ کے لئے مطالعہ کرنا بہت مشکل ہوگا۔

Time Management میں Scheduling کی جاتی ہے، اس میں ایک Long Term Schedule ہوتا ہے، ایک Intermediate Schedule بھی ہوتا ہے اور ایک بالکل Short Term Schedule ہوتا ہے۔ Long Term تو وہ ہیں کہ مثلاً پورے سال مدرسہ جانا ہے، یہ Long Term شیڈول میں آتا ہے۔ یا مثلاً جاب پہ جانا ہے، یہ بھی اسی شیڈول میں آتا ہے۔ یا مثلاً کوئی نماز جماعت کا عادی ہے تو مسجد جانا، یہ بھی اسی میں شامل ہے۔

INTERMEDIATE SCHEDULE -10

انٹرمیڈیٹ وہ شیڈول ہوتا ہے جس میں کچھ غیر نصابی سرگرمیاں بھی شامل ہو جاتی ہیں کہ مثلاً مجھے یہ چیز پڑھنی ہے لیکن فلاں تقریب میں بھی جانا ہے اور فلاں گروپ ڈسکشن میں فلاں سہیلی کے گھر جانا ہے، اس سے فلاں چیز ڈکس کرنی ہے، فلاں سے مجھے یہ چیز لینی ہے، فلاں کو مجھے فون کرنا ہے، اس سے فلاں چیز پوچھنی ہے، یا مجھے لیکچر کا Point کلیئر نہیں ہوا تھا، وہ فلاں سے دریافت کرنا ہے۔ اس میں بہت ساری نصابی اور غیر نصابی دونوں چیزیں شامل ہو جاتی ہیں۔

11۔ ہفتہ وار شیڈول بنانا

Long Range والا شیڈول ہوتا ہے وہ تو سالانہ ہوتا ہے۔ آپ کو ایک ہفتہ وار شیڈول بھی بنانا چاہئے کہ Week Next مجھے کیا کرنا ہے؟ اس کے لئے میرے اعتبار سے سب سے Best Time یا تو اتوار کی شام ہے یا رات ہے۔ کیونکہ اس کے بعد پھر اگلا دن شروع ہو جائے گا اور اگلا دن شروع ہونے کے بعد آپ کا اگلا ہفتہ شروع ہو جائے گا۔ اس لئے اگلے ہفتے کے Time Management آپ کو اتوار کی رات کو کر لینی چاہئے۔ یہ ایک بہت ہی اہم چیز ہے۔

12۔ STUDY TIME میں SPACING ہو

Learning کے حوالے سے ایک چیز اور یہ بہت اہم ہے کہ Study Time میں آپ Spacing دیں۔ جیسے ابھی تقریباً پونے دو گھنٹے ہونے کو آئے ہیں، اصلاً دیکھا جائے تو ہر 50 منٹ بعد یا 1 گھنٹے بعد 10 منٹ کا ایک ٹائم ضرور دینا چاہئے۔ آپ سے میں نے اکثر کہا

دماغ اس وقت ادھر ادھر گھوم رہا ہوگا اور مکمل توجہ نہیں دے پا رہی ہوں گی، اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم نے بہت زیادہ اس کو لمبا کر دیا، لیکن کیا کریں کہ رمضان میں مجبوری بھی ہے۔ لیکن اصل میں دیکھا جائے تو جب کبھی آپ مطالعہ بھی کریں تو Study Time ہے اس میں Spacing ہونی چاہئے۔

ہر 50 منٹ میں 10 منٹ کی Spacing ہو، ہر 50 منٹ بعد یا ایک گھنٹے بعد 10 منٹ کا ایک ایسا وقفہ ہو جس میں کچھ بھی نہ پڑھنا ہو۔ آپ ادھر ادھر اٹھیں، گھر کا ایک Round لیں، کسی سے بات چیت کریں، تھوڑا سا Fresh-up ہوں، تھوڑا سا چہرے کے اوپر پانی ڈالیں، منہ ہاتھ دھولیں۔ یہ بہت ضروری ہے، ورنہ مسلسل بیٹھے رہنا۔ ہم نے اپنی طالب علمی کے ابتدائی دور میں دیکھا ہے کہ جو لائبریری میں آتے ہیں تو اگر 8 بجے لائبریری کھلتی تھی تو رات 12 بجے نکلتے تھے اور صرف حوائج ضرور یہ اور کھانے کے لئے نکلتے تھے۔ تو بعض اوقات اس طرح سے بھی پڑھنے والے لوگ ہوتے ہیں۔ لیکن جو صبح 8 سے رات 12 بجے تک پڑھتے تھے، شاید ہم نے ان میں سے، کبھی کسی کو آج تک کوئی پوزیشن لیتے نہیں دیکھا، اور کوئی Extra-Ordinary پڑھتے ہوئے نہیں دیکھا۔ اس طرح کی تعلیم میں کچھ Faults ہوتے ہیں۔ آپ جو ہفتہ وار پلانز بنائیں۔ ایک ہفتہ گزرنے کے بعد اس کا ایک Review کریں کہ واقعی آپ نے اس ہفتے میں کیا حاصل کیا؟ اگر آپ تھوڑا سی ایک آدھ نظر اس پر بھی ڈال لیں۔ اور ضروری نہیں ہے کہ:

”طَلَبُ الْكُلِّ فَوْتُ الْكُلِّ“

یہ باقاعدہ ایک جملہ ہے کہ میں ہر چیز Perfect کروں، اس کے معنی یہ ہیں کہ آپ ہر چیز سے ہاتھ دھولیں۔ یہ ہو نہیں سکتا، ہمیشہ آپ کو کمی نظر آئے گی، ہمیشہ آپ کا ٹائم ٹیبل ایسا ہوگا کہ چند ایک چیزیں اس میں رہ ہی جایا کریں گی۔ مایوس بالکل نہ ہوں، اگلے دن کے اوپر ان کو Shift کر دیں۔ لیکن بہر حال ایک وقت ایسا ضرور آئے گا کہ بار بار جب آپ اس کے اوپر عمل کریں گی تو یقیناً اس کے اندر بہتری کی ایک کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ اس میں ایک چیز اور بہت اہم ہے اور وہ یہ ہے کہ ظاہر ہے جب بھی آپ کوئی ہدف مقرر کر کے مطالعہ کرتی ہیں تو Recreation..... اور یہ جو پکنک اور سیر و تفریح ہے، کچھ نہ کچھ اس کو بھی آپ بچ میں ضرور ڈالیں۔ یہ پڑھائی کی ایک Self Reward Technique بھی ہے کہ اگر میں نے فلاں فلاں چیز مکمل کر لی تو میں فلاں سیٹلی کے گھر جاؤں گی، اس سے ذرا بات چیت ہوگی، گپ شپ ہوگی یا مثلاً شادی شدہ خواتین ہیں، انہوں نے کوئی ایک Task مکمل کر لیا اور کہا کہ ہم باہر کھانے (Eating Out) کے لئے جائیں گے۔ کسی ایک خاص ہدف کے مکمل ہونے کے بعد کوئی نہ کوئی ایک ایسا Reward اپنے لئے آپ رکھیں، یہ آپ کو اگلے اہداف کی طرف دھکیلیے گا۔

بچوں کے اندر بھی یہ چیز بہت اہم ہے اور آپ نے دیکھا کہ ہم اس کے اوپر بھی عمل کرتے ہیں اور بہر حال ہم یہ تو نہیں کہیں گے کہ بہت سے لوگ تو اس وجہ سے پوزیشن لے رہے ہیں کہ یہاں پہ بہت زیادہ انعامات ملتے ہیں۔ لیکن یہ کہ ہر آدمی Reward چاہتا ہے تو بہر حال چاہئے اپنے لئے آپ Reward لیں یا بچوں کو پڑھانے کے حوالے سے کچھ Reward ہو۔ چاہے وہ بچوں کے لئے بہت معمولی

سائی Reward کیوں نہ ہو۔ آپ کو پتہ ہے کہ بچہ ایک معمولی سی پنسل ملنے کے بعد، ایک معمولی سا شارپنر ملنے کے بعد، ربر ملنے کے بعد، اس سے بھی بہت خوش ہو جاتا ہے، ایک چھوٹی سی Toffee سے بھی وہ خوش ہو جاتا ہے۔ تو Reward کا ایک عنصر اس میں اپنے لئے بھی رکھیں اور جن کو آپ پڑھا رہی ہیں، ان کے لئے بھی رکھیں۔

لیکچر سننا بھی ایک فن ہے۔ تو لیکچر کیسے سنیں، اس کو کیسے لکھیں؟ اس کے بھی کچھ خاص Points ہیں۔ اور تیسرا نکتہ یہ بیان کرنا ہے کہ امتحان کس طرح سے دیں؟ امتحان کی تیاری کس طرح سے کریں؟ امتحان سے ایک رات پہلے کیا کرنا ہوتا ہے؟ جس دن امتحان ہو اس دن کی صبح کو کیا کرنا ہوتا ہے؟ امتحان کے دن ناشتہ کیسا کرنا ہوتا ہے؟ Exam دینے جب ہال میں جائیں تو کیا کرنا ہوتا ہے؟ جب آپ Desk کے اوپر آ کر بیٹھیں اس وقت آپ کو کیا کرنا ہوتا ہے؟ امتحان دینا جب شروع کریں اس وقت کیا کرنا ہے؟ دوران امتحان کیا کرنا ہے؟ امتحان جب مکمل ہو جائے اس کے بعد کیا کرنا ہے؟ یہ پورا ایک فن ہے۔ دوران درس جو لیکچر سننے کے اصول ہیں، ان میں ایک چیز جو ہم بعد میں بیان کرتے، لیکن میں ابھی پہلے سے بیان کر رہا ہوں، وہ یہ ہے کہ:

☆.....تمہید اور اختتام غور سے سنیں

ہمیشہ لیکچر کی تمہید۔ جو لیکچر کے شروع میں بیان کر رہے ہیں اور اس کی Ending کو بھی مکمل توجہ کے ساتھ سننا چاہئے کہ جو آپ لوگوں میں سے اکثر نہیں سنتی ہیں۔ یہ بہت ہی اہم بات آپ کو بتا رہا ہوں یعنی لیکچر جب بالکل Conclude کر رہا ہوتا ہے اور آخر میں سب چیزوں کو جب Summarize کر رہا ہوتا ہے تو جب وہ آخری جملہ کہہ رہا ہوتا ہے، وہ بہت اہم ہوتے ہیں۔ اور اس کو جب چہ گوئیوں کی آوازیں آنا شروع ہوتی ہیں تو اس کے دماغ سے وہ سب چیزیں نکل جاتی ہیں اور آپ کا اپنا نقصان ہوتا ہے تو جب تک پورا لیکچر مکمل طور پر ختم نہ ہو جائے اور ”والسلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ“ کی آواز نہ آجائے، جب تک کم سے کم خاموشی اختیار کیا کیجئے پھر اس کے بعد آپ بول سکتی ہیں۔ والسلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ۔



اللہم صل علی محمد و آل محمد