

یادداشت کیسے بڑھائیں

مترجم

ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ

مصنف

ڈاکٹر سی۔ آر۔ چندر شیکھر

جملہ حقوق بحق مالک پبلی کیشنز محفوظ

یادداشت کیسے بڑھائیں	:	کتاب کا نام
ڈاکٹری۔ آر۔ چندر شیکھر	:	مصنف
ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ	:	مترجم
۳۱+۶	:	صفحات
۲۰۰۱	:	سن اشاعت
۳۵ / روپے	:	قیمت
مترجم	:	کمپوزنگ
مالک پبلی کیشنز	:	ناشر
نمبر ۱۲-۵۰ آشیانہ، فور تھ میں، وسنٹیا بلاک گنگا نگر	:	پتہ
بنگلور-۳۲ ۰۶۰ ۵۶۰		
نیوبک ہاؤز، نمبر بی ۲/۲۰۳۷ (عقب پرانی آر ٹی او	:	ملنے کا پتہ
آفس، ایم۔ سی۔ سی بی بلاک، کوئمپونگر۔ داونگیرہ		

چند باتیں

سب سے غیر مستحکم چیزوں میں ذہن بھی ایک ہے۔ ذہنی میلان کو سمجھنا کافی مشکل ہے۔ یوں سمجھ کر خاموش بھی نہیں رہا جاسکتا۔ ذہن اگر پرسکون اور خوش رہا تو ہماری جسمانی صحت بھی اچھی رہتی ہے۔ ذہن ٹھیک نہیں ہے تو ہماری طاقت مضبوطی اور استحکام میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ کسی بھی کام میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔

اس چھوٹی سی کتاب میں یادداشت کا عمل کس طرح چلتا ہے۔ بھول کے اسباب کیا ہیں؟ یادداشت کس طرح مٹ جاتی ہے۔ یادداشت کو کس طرح بڑھایا جاسکتا ہے وغیرہ خیالات کو پیش کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر سی۔ آر چندر شیکھر

نفسیاتی معالج

نہانس بنگلور۔ ۲۹

کچھ نئے ایڈیشن کے بارے میں

آٹھ سال کے عرصہ میں یہ کتابچہ عوام میں کافی مقبولیت کر چکا ہے۔ اس کے کنزروازبان میں نو ایڈیشن نکل چکے ہیں۔ ۲۰۰۰ء میں اس کتاب کا یہ دسواں ایڈیشن کچھ ترمیم و اضافہ کے بعد نکل رہا ہے۔ میری دلی خواہش ہے کہ خاص کر طلباء کو اس سے زیادہ فائدہ پہنچے۔ مجھے خوشی ہے کہ پروفیسر محمد صنفی نے اس کا اردو میں ترجمہ کیا۔ امید کہ اردو دان طبقہ بھی اس سے فائدہ اٹھائے گا۔

ڈاکٹر سی۔ آر۔ چندر شیکھر

عرض مترجم

اردو ادب میں نفسیاتی مسائل پر بہت کم کتابیں ملتی ہیں۔ ڈاکٹر سی۔ آر۔ چندر شیکھرا ایک نہایت

ہی شریف اور اچھے ڈاکٹر ہیں۔ طلباء اور عوام سے اچھے رابطے کے حامل ہیں۔ نفسیاتی معالج کے ساتھ ساتھ وہ ایک اچھے مقرر اور ادیب بھی ہیں۔ انہوں نے اپنے پیشہ سے متعلق انگریزی اور کنڑ زبان میں تقریباً سو کتابیں مختلف موضوعات پر لکھے ہیں جنہیں معالجوں کی انجمن اور نو کرنا ٹاک پبلیکیشنز بنگلور نے شائع کیا ہے۔ دلچسپ اور اہم موضوعات کے اب تک کئی کئی ایڈیشن نکل چکے ہیں۔ طلباء کی نفسیات کو سمجھنے اور ان میں صحیح شعور پیدا کرنے کے لئے کالجوں کے اساتذہ کو تربیت دینے کا پروگرام بھی ہے۔ جس کے وہ سرگرم کارکن ہیں۔ اسی قبیل کے، میں نے تین کتابوں کے اردو میں ترجمہ کئے (۱) یادداشت کیسے بڑھائیں

(۲) مفید جنسی معلومات (۱۰۶ سوالات) (۳) نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل۔ یہ تینوں کتابیں اردو حلقوں میں بے حد پسند کئے گئے۔ کتاب نمبر دو ایک ایسی کتاب ہے جس میں خاص کر نوجوانوں کے ذہنوں میں سن شعور میں جو جنسی سوالات اٹھتے ہیں، ان کے جوابات وہ کسی سے حاصل نہیں کر پاتے۔ ڈاکٹر نے ان کا طبی اور سائنٹفک نقطہ نظر سے جواب دیا ہے جس سے نوجوانوں کے ذہنوں میں جنسیات کے بارے میں صحیح معلومات ذہن نشین ہو جاتے ہیں اور دیگر قسم کے نفسیاتی مراحل سے انہیں گزرنا نہیں پڑتا۔ کتاب نمبر تین میں ڈاکٹر صاحب نے سن بلوغ میں پیدا ہونے والے مسائل اور ان کا حل، مختلف تجربوں کو بڑے دلچسپ انداز میں پیش کیا ہے۔ کتاب نمبر ایک خاص کر طلبہ کے لئے بہت ہی مفید کتاب ہے۔ عام طور پر یہ دیکھا جاتا ہے کہ طلباء کو ہمیشہ یہ شکایت رہتی ہے کہ انکی یادداشت بہت کمزور ہے اور وہ اپنے کلاس فیلو یا اوروں سے بہت پیچھے اس لئے ہے کہ اس کی یادداشت کمزور ہے۔ نتیجہ یہ کہ اس میں وہ احساس کمتری میں مبتلا ہونے لگتا ہے۔ نتیجہ ظاہر ہے کہ ذہنی طور پر وہ اس بات پر آمادہ ہی نہیں ہوتا کہ وہ آگے بڑھ سکے۔ اس کمزوری کو دور کرنے کے لئے ڈاکٹر صاحب نے سائنٹفک اصولوں کے بنیاد پر وہ باتیں سمجھائیں ہیں کہ

ان کو پڑھنے کے بعد آدمی احساس کمتری سے باہر آ جاتا ہے اور کامیاب زندگی گزار سکتا ہے۔
 میں ڈاکٹری آرچنڈ شیکھر کامنوں ہوں کہ اردو میں ان تینوں کتابوں کے ترجمے اور اشاعت کی
 اجازت دی ان اشاعتوں کے پیچھے ان کا ایک ہی مقصد ہے کہ لوگ صحیح سائنٹفک باتوں کو سمجھیں۔ ان کے
 ارادے نیک ہیں۔ کامیابی ان کے قدم چوم رہی ہے۔ امید کہ اردو دان حضرات بھی اس مقصد سے ضرور
 فائدہ اٹھائیں گے۔

ڈاکٹر محمد صبغتہ اللہ

سٹوڈنٹ کونسلر

فہرست

نمبر	موضوع	صفحہ نمبر	موضوع	صفحہ
۱	بھول	۶	۱۰	ایک مثال
۲	یادداشت	۸	۱۱	کچی یادیں
۳	یادداشت کے سات مدارج	۹	۱۲	بھول جانا
۴	یادداشت کی تین قسمیں	۱۰	۱۳	تیار داری
۵	یادداشت کے حدود	۱۱	۱۴	یادداشت مٹ جانے کی ایک مثال
۶	یادداشت میں ذہن کارول	۱۱	۱۵	امنیسیا سے کیا مراد ہے
۷	ہم کیوں بھول جاتے ہیں؟	۱۳	۱۶	اسباب
۸	یادداشت بڑھانے کے اقدامات	۲۰	۱۷	عضویاتی نقص کا امینسیا
۹	یادداشت کے تکالیف	۲۱	۱۸	خلل دماغ کا امینسیا
		۱۹	۳۶	یاد رکھئے

بھول !

اس بھول کا کیا کروں؟ کیا کام ہوا ! بازار میں اس دکان کے سامنے سے ہی آیا۔ ماچس لانے کی تم نے جو بات کہی تھی مجھے یاد نہیں رہی۔ اب کیا کروں؟ اس طرح حمید پچھتانے لگا۔ گاؤں سے دور باغ میں اس کا گھر تھا۔ اڑوس پڑوس میں بھی کوئی گھر نہیں تھا۔ قریبی دکان سے ماچس خریدنے کے لئے اسے پھر سے ایک میل کی مسافت طے کرنی تھی۔ ایسا کیوں ہوا؟ اس دن بازار جا کر، ساہوکار شرما کے گھر گیا۔ اس کو دئے گئے اناج اور اس کے بدلے حاصل ہونے والی رقم کے حساب کتاب میں فرق آ گیا۔ شرما کا کہنا تھا کہ وہ پیسہ دے چکا ہے۔ حمید کو اچھی طرح معلوم تھا کہ اس نے اتنے پیسے نہیں لئے۔ ان حالات کی بنا وہ ذہنی کوفت میں مبتلا ہو گیا۔ خدا کی مہربانی سے اسی وقت شرما کا بیٹا آ گیا اور اس نے بتایا کہ کلرک نرپانے جو پیسہ دیا تھا وہ یہ حمید نہیں ہے۔ رام پور کے لیس۔ حمید کو پیسہ دیا گیا تھا۔ اس کے اتنا کہنے پر مسئلہ حل ہو گیا۔ اسی اطمینان میں گھر کی ضروری چیزیں خریدنے میں ماچس خریدنا بھول آیا۔

”امی جان میں کیا کروں تم نے خود دیکھا ہے کہ امتحان کی تیاری میں نے کوئی کسر نہیں چھوڑی۔ ایک ماہ سے نہ میں نے پیٹ بھر کھانا کھایا اور نہ ہی چین کی نیند سوسکا۔ وہ کیا ہوا مجھے نہیں معلوم۔ سوالیہ پرچہ کو دیکھتے ہی سارا جسم پسینہ سے شرابور، سرچکرا کر آنکھوں میں اندھیرا اچھا گیا۔ جوابات یاد ہی نہیں آئے میری طبیعت کے اس تغیر کو دیکھ کر سرنے کہا کہ۔ ”گھبرا گئے ہو۔ جتنا یاد آئے لکھنے کی کوشش کرو۔“ جو کچھ مجھ سے ہو سکا میں نے جوابات لکھ دئے۔ آپ ابا جان سے کہئے کہ کم نمبر آ گئے تو مجھ پر نہ برسیں۔ جاوید اپنی امی سے منت سماجت کرنے لگا۔

ویسے جاوید ہونہار طالب علم تھا۔ لیکن طبیعت میں گھبراہٹ تھی۔ اس کی گھبراہٹ کو اور بڑھانے والے اس کے ابا جان تھے۔ نہایت غصہ و در طبیعت پائی تھی۔ ”اچھا پڑھنا چاہئے، اچھے نمبرات نہیں آئے تو کڑی سزا ملے گی۔ سکول چھڑا دیا جائے گا۔ اور تمہیں کام پر لگا دیا جائے گا۔“ یہ کہہ کر انہوں نے ڈرا دیا تھا

ان کے خیال میں اس طرح ڈرانے دھمکانے سے بچے اچھا پڑھ سکیں گے۔ لیکن ان کا غصہ اور رعب دبدبے نے جاوید میں اور زیادہ گھبراہٹ پیدا کر دی اور وہ امتحان کے ہال میں گھبرا گیا۔ اس نے جو پڑھا تھا وہ سب بھول گیا۔

ہماری روزانہ زندگی کے معمولات میں یادداشت اہم رول ادا کرتی ہے۔ بغل میں بچہ گاؤں میں ڈھنڈورا مثل کے مطابق عینک پہننے کے باوجود میرا عینک کہاں ہے کہہ کر ڈھونڈنے والے لضعیف العمر لوگ، بازار جا کر میں ترکاری لاؤں گا کہہ کر مارکیٹ جانے والے خاوند بازار میں کسی دوست کے مل جانے پر وہیں گپ شپ میں لگن ہو کر خالی ہاتھ گھر لوٹ آنے پر بیوی کی گالیاں سننے والا خاوند، ٹریم سے ڈریس کر کے پیانٹ کی زپ کھینچنا بھول جانے والا سب کے مذاق کا نشانہ بننے والا نوجوان۔ آپ کو کوئی ڈھونڈتا ہوا آیا تھا اس نے کچھ نام بتایا بھی تھا پر یاد نہیں رہا۔ دبلا پتلا، لمبا اونچا، ستواں ناک، کہنے والی بیوی، یہ سب ڈاکٹر کے پاس آ کر یہی کہتے ہیں کہ ”ڈاکٹر صاحب پتہ نہیں کیوں آج کل مجھے نہ جانے بھول جانے کی عادت کیوں پڑ گئی ہے، یادداشت بڑھانے والی کوئی ٹانک یاد دہا دے سکتے ہیں۔“؟ پرسوں ایک اہم فائل الماری پر رکھ کر بھول گیا۔ بعد میں اس جگہ کو چھوڑ کر سب جگہ تلاش کر لیا، نہ ملی۔ صاحب نے خوب ڈانٹ پلائی، ساتھ میں یہ دھمکی بھی دی کہ آئندہ اس قسم کی غلطی دہرانے پر تمہیں برخاست کر دیا جائے گا۔ کچھ بھی کیجئے، میری یادداشت کو بڑھائیے جناب۔ سدرشن نے ڈاکٹر سے عاجزانہ التماس کی۔

”اس منظر کو میں بھول جانا چاہتی ہوں لیکن نہیں بھول پارہی ہوں۔ وہ منظر میری آنکھوں کے سامنے ویسا ہی ہے۔ ٹکڑے ٹکڑے جسم، باہر اہلی آنکھیں، باہر نکلی زبان، اور خون میں لت پت وہ منظر جب بھی یاد آتا ہے۔ دہشت ہوتی ہے۔ اس کو بھول جانے کے لئے کوئی دوائی دیجئے ڈاکٹر“، ریوتی نے کہا۔

میری بیوی نے مجھ سے جو بے وفائی کی ہے اور مجھے جو دھوکہ دیا ہے میں اس کو بھلا نہیں سکتا۔ مجھے اس نے بھروسہ دلا کر گردن کاٹ لی، اپنے کالج کے ساتھی کے ساتھ عیش کرتی رہی اور میرے سامنے پتی ورتا کا ٹانک کرتی رہی۔ آخر کار ایک دن اس کے ساتھ بھاگ گئی۔ اس کے دھوکے بازی کے حادثے کو بھلانے کے لئے شراب کا سہارا لیا۔ نشہ کی حالت میں کچھ لحوں کے لئے بھول جاتا ہوں۔ لیکن پھر یہ واقعہ

یاد آجاتا ہے تو میں آپ سے باہر ہو جاتا ہوں۔ مہربانی سے اسے بھلانے کے لئے کچھ کیجئے۔ ثواب کمالینے
ڈاکٹر۔ شکر نے کہا۔

مندرجہ بالا مثالوں سے واضح ہوتا ہے کہ یادداشت اور بھول دونوں ہمارے لئے سہولت بھی ہیں
اور مشکلات بھی کھڑی کر سکتی ہیں۔ جو چاہیں یادداشت میں رکھ کر، جو غیر ضروری چیزیں ہیں انہیں کیسے
بھولا جاسکتا ہے؟

چند لوگوں کو، یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ جو سنا ہے، جو دیکھا، جب چاہیں یاد کر کے تصویر کی طرح
بیان کر سکتے ہیں۔ ایسا کارنامہ انجام دے کر لوگوں کو حیرت میں ڈال دیتے ہیں۔ اپنے مطالعہ میں رہنے
والی چیزیں کو چھوڑ کر باقی تمام چیزوں کو بھول کر، تمام کے مذاق کا نشانہ بننے کے علاوہ کئی اور مشکلات کا
نشانہ بھی بنتے ہیں مثلاً پروفیسر بٹوہ بھول کر بس میں سوار ہو جاتا ہے ٹکٹ خریدنے کے لئے بٹوہ تلاش کرتا
ہے، تلاش کرتے کرتے پریشان ہو جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ عمر رسیدہ لوگ عام طور پر یہ سوچ کر کہ
عمر ہو چکی ہے، اب یادداشت کہاں باقی رہے گی اداس ہو جاتے ہیں اور بھول پر قابو پانا مشکل ہے۔ کیا یاد
داشت کو بڑھایا جاسکتا ہے؟

یادداشت

ہم آنکھوں سے دیکھتے ہیں، کانوں سے سنتے ہیں، جلد سے محسوس کرنے کا عمل، دباؤ، جلن اور درد
کا تجربہ حاصل کرتے ہیں۔ ناک سے بو باس سونگھتے ہیں اس طرح حواسِ خمسہ سے ملنے والی مہارت
رگوں کے ذریعے دماغ میں جمع ہوتی ہیں۔ وہاں ضرورت پڑنے پر یا جسمانی عمل کو ایک روپ دیتے وقت
کی افادیت ہی یادداشت ہے۔ ایک مرتبہ آگ پر ہاتھ رکھ کر ہاتھ کے جلنے کے بعد بچہ احتیاط سے رہتا ہے۔
ایک ہوٹل میں مزیدار ناشتہ کرنے کے بعد اس مزہ کو یاد کر کے بار بار وہیں جانے پر طبیعت اکساتی ہے۔
اس طرح یادداشت ہمارے سارے کام کاج کو ایک روپ دے کر اس کو قابو میں رکھتی ہے۔ انسان نے
دوسری مخلوق کی بہ نسبت، قدرت پر سب سے بڑھ کر قابو پانے کی کوشش کی ہے۔ اور اب جو عیش و آرام اور

سہولیات اس نے مہیا کر لئے ہیں اس کا سبب اس کی عمیق یادداشت ہی ہے۔ یہ معلومات، تجربے صحیح وقت پر اگر یاد نہ آئیں تو اسے بھول کہا جاتا ہے۔ لیکن بھول عمل کا رد عمل نہیں ہے۔ سگمنڈ فرائڈ نامی ماہر نفسیات کے مطابق ہمارے لئے جو عمل بے سود اور جمود طاری کرنے والا ہوتا ہے ان تمام یادوں کو مختلف طریقوں سے عمیق گڈھوں میں دفن کر کے بھولنے کی کوشش کرتا ہے۔

یادداشت کے سات مدارج

یہ جان کر آپ کو تعجب ضرور ہوگا کہ کوئی واقعہ یا تجربہ یادداشت میں محفوظ رہ کر مناسب وقت پر کام آنے کا عمل سات مدارج میں طے پاتا ہے۔ کسی بھی مرحلہ میں کوئی رکاوٹ درپیش آنے پر یادداشت کو دھکے پہنچتا ہے۔

(۱) حواسِ خمسہ صحت مند ہوں، لائق عمل ہوں۔ تجربہ یا مشاہدہ کو ٹھیک طور سے اخذ کرنے کی طاقت ہونی چاہئے۔ ان کے ذریعہ سے تجربہ درماغ میں پہنچتا ہے۔ اس تجربے کو درماغ خود کارانہ طریقہ سے سمجھ کر اس کی اہمیت کو جان لیتا ہے۔

(۲) یہ مشاہدات و تجربات ذہن کے عارضی ذخیرہ کے نظام میں جمع ہوتے چلے جاتے ہیں۔

(۳) آگے چل کر، مستقل ذخیرہ کے نظام میں بدل جاتا ہے۔

(۴) بعد میں یہ تجربہ، سیکھنے کے عمل کا اعادہ، ذہن کے مشاہدات و تجربات کو ضرورت پڑنے پر اس میں تبدیلیاں لا کر، اسے سدھار کر سنوار کر مضبوط کرتے ہیں۔

(۵) مناسب وقت پر، تجربہ کو استعمال کرنے کی صلاحیت ہونی چاہئے۔

(۶) یادداشت کے ذخائر سے ان تجربات کو معلومات سے الگ کرنا چاہئے۔

(۷) بعد میں اس کا ٹھیک استعمال ہوتا ہے۔

ایک صحتمند آدمی میں یادداشت کے یہ تمام مراحل فوری طور پر صلاحیت کے ساتھ الگ کر اس کی

مدد کرتا ہے۔

یادداشت کی تین قسمیں

(۱) بہت ہی قلیل مدت کی یادداشت: (IMMEDIATE MEMORY) آنکھوں، کانوں کے ذریعہ اندر آنے والے معلومات چند لمحوں تک رہ کر پھر معدوم ہو جاتے ہیں۔ مثلاً دس لوگوں کے نام پوچھ کر دوسرے ہی لمحہ بھول جانا۔ فون کرنے کے لئے چھ یا سات نمبر غور سے دیکھتے ہیں، فون کرنے کے فوراً بعد بھول جاتے ہیں۔ دماغ کی نسوں کو پہنچنے والی معلومات، وہاں بجلی کی لہروں کو دستک دے کر پہچان کو مطلع کر کے، غائب ہو جاتے ہیں۔ ہم کوئی تقریر سن کر خوش ہوتے ہیں۔ باہر آتے ہیں مقرر کی کوئی بات ذہن میں نہیں رہتی۔ شاید اب آپ جان گئے ہوں گے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے۔

قلیل مدتی یادداشت: (SHORT TERM MEMORY) دماغ میں پہنچنے والے معلومات، عارضی طور پر طبع ہو کر ۲۴ یا ۲۸ گھنٹوں تک رہتی ہے۔ مثلاً آج صبح کیا ناشتہ کیا، کل رات کہاں کھانا کھائے، کل صبح کس سے ملاقات کی۔ کس کو کتنی مبلغ دی گئی یاد رہتا ہے، دو دن بعد بھول جاتے ہیں۔ اسی طرح آج کا پڑھا ہوا سبق، کل تک یاد رہ کر، پرسوں بھول جاتے ہیں۔ بغیر سمجھے، برزبانی یاد کرنے والے اسباق یا موضوعات کی مدت صرف ایک یا دو دن کی ہوتی ہے۔

طویل مدتی یا پرانی یادیں: (LONG TERM MEMORY) جذباتی واقعات یا حادثات، خطرناک خیالات، دورانہ نشی سے غور کئے ہوئے موضوعات، بار بار سنے ہوئے معلومات ایک لمبے عرصے تک یادداشت میں باقی رہتے ہیں۔ کوئی بھی واقعہ یا حادثہ بار بار یاد کرتے رہے، دہراتے رہیں تو وہ کبھی بھی نہیں بھول پاتے ہے نہ یہ سب کے تجربہ کی بات۔ ایسٹائل کو لین نامی رگ کا ڈاکیہ چیزوں کی معلومات کو دماغ کی رگوں میں مستقل طور پر طبع کر دیتا ہے۔

سر پر چوٹ لگنے پر حادثہ سے قبل اور مابعد کی یادیں مٹ جاتی ہیں۔ لیکن طویل مدتی یادیں مٹ نہیں جاتیں۔ اسی طرح ڈیمینشیا کے آجانے پر، بزرگ لوگ صرف حالیہ واقعات بھول جاتے ہیں، پرانی یادیں باقی رہتی ہیں۔ لیکن بیماری کے حد سے زیادہ بڑھ جانے پر، پرانی یادیں بھی مٹ جاتی ہیں۔

یادداشت کے حدود

ہماری یادداشت کے کچھ حدود ہوتے ہیں۔ ایک مقررہ مقدار میں ہم اپنی یادداشت میں واقعات کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ بے معنی چیزیں یعنی ہندسے، حروف، موسیقی کے راگ وغیرہ کو یاد رکھنا مشکل ہے۔ مثلاً گ۔ن۔ر۔گے۔ن۔ک۔گ۔ن۔اس کو پڑھ کر یاد رکھنے کی کوشش کیجئے۔ پھر دہرائے مشکل ہے۔ لیکن یہی حروف جب معنی خیز انداز میں جوڑ دئے جائیں تو گ۔رنگے۔گ۔گ (ہنسوسکراؤ) اب یاد رکھنا آسان ہوگا۔ اسی لئے یادداشت میں محفوظ رکھنے کے لئے جو موضوعات ہوں گے معنی خیز انداز میں منظم کر کے دیکھے جائیں تو بھول نہیں سکتے مثلاً قوس قزح کے رنگوں کو یکے بعد دیگرے یاد کرنے کے لئے VIBGYOR لفظ کا استعمال کرتے ہیں۔

شاذ و نادر ہی کسی ایک کو عمیق یادداشت رہتی ہے۔ مثلاً انسانی کمپیوٹر شریستی شیکنتا دیوی کو، ہی جان لیجئے کافی ہے۔ فوٹو گرافک میموری، رہنے والوں کو ایک صفحہ یا تصویر دکھادیں تو اس کی کاپی ان کے ذہن میں نقش ہو جاتی ہے۔ پھر وہ اپنی یادداشت سے ہی اس کی تفصیل بتا سکتے ہیں۔ ان کو چھوڑ کر بقیہ سبھی علامتوں کا استعمال کر کے موضوعات جمع کر کے یادداشت میں لکھ لیتے ہیں۔ مختلف لوگ مختلف اشاروں کا استعمال کرتے ہیں۔ چند وقتی علامات یعنی موضوعات کو مناسب وقت پر منظم کر لیتے ہیں تو چند اور لوگ معنی خیز انداز میں (مثلاً اشوک ایک اچھا بادشاہ تھا۔ اس نے راستوں کے دونوں طرف قطاروں میں درخت لگوائے۔ تالاب بنوائے وغیرہ) ذخیرہ کر لیتے ہیں۔

یادداشت۔ دماغ کا رول

دماغ کا اہم حصہ سر کے بالائی حصہ میں لاتعداد رگیں تخریبات کو یادداشت میں محفوظ رکھنے کے لئے سرگرم عمل رہتے ہیں۔ شروعات میں ماہرین نفسیات نے یہی اندازہ لگایا تھا کہ دماغ کا کوئی ایک حصہ یادداشت کا اہم سبب ہے۔ مشہور ماہر عصبی نظام پین فیلڈ (Pen Field) (1959) نے کپول کے حصہ کو مرگی کی بیماری کو مریض کا جہاں آپریشن کرنا تھا صرف اس حصہ کو بے ہوش کر کے آپریشن کیا۔ اس نے

جب کپول حصہ کو چھیڑا، تو مریض جس نے کبھی موسیقی سنی تھی، کبھی کچھ مناظر دیکھے تھے، مریض نے انہیں سینما کی طرح محسوس کیا۔ پین فیلڈ نے غور کر کے یہ رائے قائم کی اور اپنے اندازے اور تجربے سے یہ ثابت کیا کہ دماغ کے کپول کا حصہ ہی ہماری یادوں کا کمرہ ہے۔

اسی طرح قلیل مدتی یاد کا ذخیرہ دماغ کا پٹو کامس کا حصہ ہے یہ بات ثابت کرنے کے لئے بھی ثبوت موجود ہے۔ آج سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ دماغ کے بالائی حصہ کو اور اس کا بالائی حصہ نچلے حصوں کے رابطے کو ”یادداشت“ کے عمل میں اہم رول ادا کرتے ہیں۔

طویل مدتی یادداشت، دماغ کو دئے جانے والے بجلی جھکوں سے سر کے گہرے زخم، یا کسی حادثہ کے باعث گھٹ نہیں جاتی کیونکہ ایک قوی اندازہ ہے کہ طویل مدتی یادداشت میں دماغ کے اعصاب میں کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں (لیکن قلیل یادداشت میں صرف بجلی کی لہریں ہوتی ہیں اور غائب ہو جاتی ہیں) حیاتی خزانہ میں پائے جانے والے آر۔ این۔ ے ذرات حصہ لیتے ہیں۔ آرین۔ ے ذرات پروٹین پیدا کرنے والے عمل میں اگر رکاوٹ پیدا کریں تو قلیل مدتی یادداشت مٹ جاتی ہے۔ سائنسدانوں نے اس عمل کو دیکھا ہے۔

کیا یادداشت کبھی نہ دھندلانے والا داخلہ ہے؟

پین فیلڈ کا یہ تجربہ کہ کپول کے حصہ کو متحرک کرنے سے یادداشت دماغ میں مستقل طور پر رہتی ہے اس کا ثبوت فراہم ہوا اور ایک نئی تھیوری نے جنم لیا۔ ہماری زندگی میں طویل مدتی یادداشت کے ذخیرہ میں جمع ہونے والے تجربات کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اس کے لئے ہمارے اس چھوٹے سے دماغ میں اتنی جگہ فراہم نہیں ہو سکتی۔

فرائڈ کے مطابق یادداشت ایک مستقل داخلہ ہے۔ لیکن غیر ضروری مسرت بخش یادیں ذہن کے اندرونی گہرے زخم میں گڑ جاتے ہیں۔ لیکن حقیقت میں ہمارے چال چلن پر اثر انداز ہوتے ہی رہتے ہیں۔ تکلیف دہ حالات کے موقع پر ذہن کمزور پڑ جاتا ہے اور یہ باہر آ جاتے ہیں انکے باہر آ جانے سے

ذہنی توازن بگڑنے کا سبب بنتے ہیں۔

ہم کیوں بھول جاتے ہیں؟

ہم جو دیکھتے ہیں، سنتے ہیں، سیکھتے ہیں، بیٹے ہوئے حالات یا واقعات کو بھول کر تشویش اور تکلیف میں مبتلا ہر شخص پوچھنے والا سوال: ہم کیوں بھول جاتے ہیں؟ اچھے حافظہ کو ذہن کی قابلیت، عقلمندی (آئی۔ کیو) کی علامت، سمجھنے والے لوگ جب اپنا موضوع بھول جاتے ہیں تو، اپنا آئی کیو کم ہے یا اپنے دماغ کی قابلیت کم ہے ایسا سوچ کر شرماتا جاتے ہیں، سکڑ جاتے ہیں اور سر جھکا لیتے ہیں۔ سیکھنے کے عمل میں اور آئی کیو میں تعلق ہے، نہ کہ حافظہ اور عقلمندی میں راست تعلق ہے۔ ایک کم عقل آدمی کا غیر معمولی حافظہ ہو سکتا ہے۔ ایک بہت بڑے عالم کو بھول سنا سکتی ہے! بھول کے کئی اسباب ہیں۔ آدمی کے جسمانی آرام میں کمی اور ذہنی سکون نہ ہو، دیکھا ہوا، سنا ہوا، پڑھا ہوا، موضوع کا غیر دلچسپ ہونا یا سمجھ میں نہ آنا، ماحول کا ٹھیک نہ ہونا وغیرہ بھول کے اسباب بننے والے عناصر کو ہم ذرا تفصیل سے سمجھنے کی کوشش کریں گے

(1) مستقل مزاجی یا یکسوئی کی کمی: حافظہ میں محفوظ رہنے والا موضوع چاہے وہ سمعی ہو یا

بصری مجتمع کر کے اس موضوع کو سمجھ کر اس کی اہمیت کو معلوم کر لینا چاہئے، ایسا کرنے کے لئے یکسوئی یا مستقل مزاجی لازمی ہے۔ ہمیشہ غیر مستحکم رہنے والے ذہن کو ایک مرکز میں جمع کر کے نہ سنیں، نہ پڑھیں، موضوع پر توجہ نہ دیں تو معلومات دماغ میں اکٹھا نہیں ہو سکتے۔ کئی بچوں، طالب علموں اور اشخاص میں مستقل مزاجی نہیں رہتی۔ طلباء کلاسوں میں بیٹھے اسباق سن رہے ہیں، سامنے کتاب کھلی رکھی پڑھ بھی رہے ہیں لیکن ان کا ذہن کسی اور بارے میں سوچ رہا ہو یا کسی اور چیز پر توجہ مرکوز ہو تو طالب علم سیکھنے کے پہلے مرحلے میں ہی ٹھوکر کھا جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس لئے کہ مستقل مزاجی نہیں ہے۔ یکسوئی کی کمی ہے۔ اسکے اسباب باطنی رغبت وغیرہ جاذبت یا ظاہری کشش اور غیر جاذبت ہو سکتی ہے مثلاً کلاس چل رہی ہے، استاد سبق پڑھا رہا ہے۔ سارے طلباء ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ سبق سن رہے ہیں لیکن کوئی اپنے بارے میں سوچ رہا ہے، اپنے ماں باپ کے تعلقات کے بارے میں، کوئی اپنے پیار محبت کی باتیں یاد کر رہا ہے، یا

اپنی غلطی کی سزا کے بارے میں، گھر میں درپیش غیر متوقع واقعات کے بارے میں، ہم سبق دوستوں کے بارے میں، کھیل کود، منظر، تفریحی مشاغل کے بارے میں سوچ سکتا ہے۔ کل کے بارے میں، اپنی غریبی کے بارے میں یا کوئی اور دوسرے مسائل کے بارے میں سوچ سکتا ہے۔ اس نے غلطی کی، اگر اس کے بارے میں کسی اور کو معلوم ہو گیا تو کیا حال ہوگا، کونسی سزا میری منتظر ہے اس کا خوف، غلطی کا احساس اس کے ذہن میں کچھ کے لگا رہا ہو، بہت زیادہ رقابت، دباؤ سے اپنے فرض کی ادائیگی کے بارے میں وہ کسی خوف کا شکار ہو گیا ہو۔ سن بلوغ کے اگر طلباء ہوں تو اپنے روپ، بناؤ سنگار، عزت نفس اپنی پوزیشن وغیرہ کے بارے میں سوچتے ہوں گے یا جنسی خواہشات، اس کا خوف اور اس کی کشش وغیرہ کے بارے میں سوچنے سے اس کا سارا دماغ پراگندہ ہو رہا ہوگا۔

مطالعہ کرنے سے قبل مقررہ وقت کا تعین ضرور کر لیں۔ چاہے کچھ بھی ہو ہر دن اس مقررہ وقت پر مطالعہ کرنا بہتر ہے گا۔ مطالعہ کے لئے ذہنی سکون لازمی ہے۔ دیگر چیزوں کے بارے میں سوچنا، غور و فکر کرنا، اپنی کشش کی چیزیں اور رغبت کو مطالعہ کے وقت ذہن سے نکال باہر کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ان خیالات کو فرصت کے اوقات میں ذہن میں آنے کے لئے کہیں۔ اپنے ذہن پر مکمل قابو پانے کی کوشش کریں۔ یہ چیز ایک ہی دن یا ایک ہی نشست میں حاصل ہونے والی نہیں، طالب علم کو چاہئے کہ وہ اس بارے میں مسلسل کوشش کر کے ذہن پر پورا قابو حاصل کرنے کی کوشش کرنا سیکھے۔ اس کے لئے یوگا، پران، یاما، دھیانا، سے ذہن کی مستقل مزاجی کو بڑھایا جا سکتا ہے۔ مطالعہ کے وقت پس منظر میں بہت ہی دھیمی آواز میں ہلکی سریلی موسیقی یا شاستریہ سنگیت ہو تو مستقل مزاجی بڑھ سکتی ہے۔

کسی شخص کے ذہن میں سوچ میں مبتلا کرنے والے پریشانیوں، خوف، ہارجیت، ناامیدی، مایوسی، شور و غل، جنسی خیالات، فکر، ایسی ذہنی تشویش کو اپنے دوستوں کے ساتھ تبادلہ خیال کر کے ذہنی بوجھ کو ہلکا کر لینا چاہئے۔ کس مسئلہ کا حل ہے اور کس مسئلہ کا حل نہیں ہے، جس کسی مسئلہ کا حل نہیں ہے اس کے ساتھ کیسے جینا ہے؟ یہ سیکھنا ہوگا۔ تب جا کر ذہن پاک صاف اور ستھرا ہو جائے گا۔

(ii) طاہری اسباب :- اچھی ہوا اور روشنی کی کمی، مستقل مزاجی کو خلل ڈالنے والا شور وغل، مشاغل سے پر جگہ، مطالعہ کے لئے نامناسب جگہ ہے۔ پسندیدہ اور من موہنے والے گانے نشر کرنے والا ریڈیو، سینما کا رقص، دور درشن کے مسلسل اپنی سوڈ، گپ شپ میں مشغول گھر کے افراد، جھگڑا لومیاں بیوی، بہن بھائی یا ساس بہو، شور وغل مچاتے تھیل کو دمیں مصروف ہم عمر ساتھی، شور وغل مچاتی گذرنے والی موٹر گاڑیاں وغیرہ مطالعہ میں خلل انداز ہوتے ہیں۔ اسی لئے رغبت پیدا کرنے والی، جاذبیت رکھنے والی جگہ سے دور، پرسکون ماحول اور وقت مطالعہ کے لئے طالب علم کو اپنانا چاہئے۔

دلچسپی اور خواہش :- جس سبکٹ میں ہمیں دلچسپی ہوتی ہے اس کو جاننے، سیکھنے، پڑھنے اور سننے کے لئے ہم تیار ہو جاتے ہیں۔ بڑے دھیان سے اس پر توجہ دیتے ہیں اسی لئے اس کے سیکھنے میں آسانی ہونے کے علاوہ جب تب اس کا اعادہ کرتے ہوئے ساتھیوں کے ساتھ اس موضوع پر بحث کریں تو اس موضوع کے بھولنے کے مواقع بھی کم ہوتے ہیں۔ اس کے برخلاف کسی اور موضوع میں آپکو دلچسپی نہیں ہے اور یہ خیال آ جاتا ہے کہ اس کے سیکھنے سے کیا فائدہ؟ کیوں سیکھیں؟ اس قسم کا انکار، کسی اور کا دباؤ بڑھ رہا ہے اور اس دباؤ میں آ کر پڑھنے سے فطری طور پر اس سبکٹ کے سیکھنے میں دقت محسوس ہوتی ہے اور بہت جلد بھول بھی جاتے ہیں۔ اسی لئے دسویں جماعت کے بعد اپنی دلچسپی کے موضوعات اور کورس کے انتخاب میں اساتذہ اور والدین کو طلباء کی مدد کرنی ہوگی۔ منتخب موضوعات اور جن اسباق کا نصاب میں پڑھنا لازمی ہے طلباء اس میں دلچسپی پیدا کریں اور اس کے سیکھنے میں رضا و رغبت پیدا کریں۔

۳۔ چند جسمانی نقائص اور بیماریاں :- سیکھنا اور حافظہ دماغ اور ذہن کا کام ہے۔ اس کا مشغلہ ہے۔ یہ کام یا مشغلہ اعلیٰ درجہ کا ہونا چاہئے تو جسمانی صحت کا ہونا بھی لازمی ہے۔ جسمانی صحت مند ہی برقرار رکھنی ہو تو اس کو تھکاوٹ، بیماری اور کمزوری سے دور رکھنا چاہئے۔ اگر یہ ساری چیزیں عود کر آئیں تو سیکھنے میں دشواری لاحق ہوتی ہے بھول بڑھ جاتی ہے۔

(i) غذا کا استعمال :- دماغ کی رگوں کو ہر لمحہ گلوکوس اور آکسیجن مسلسل پہنچتے رہنا چاہئے۔ غذا کے

لینے میں دیر ہو تو، خالی پیٹ سے سبق سنیں گے، مطالعہ کریں گے تو یہ ساری چیزیں حافظہ میں کیسے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ خون میں گلوکوس کی مقدار کم ہو جائے (ہائپوگلیسیمیا) تو سیکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ غذا کا حد سے زیادہ مقدار میں استعمال، جیسے خوب پیٹ بھر کر (نرخرہ تک) کھا لینا، ایسا کرنے سے ہاضمہ کے لئے آنتوں کو زیادہ خون کی ضرورت پڑتی ہے۔ دماغ کی طرف جانے والے خون میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس وقت طالب علم کو فطری طور پر اونگھ آ جاتی ہے اور وہ سیکھنے میں ناکام رہتا ہے۔ اس لئے طلباء کو چاہئے کہ ٹھیک مقررہ وقت پر آسانی سے ہضم ہونے والی، غذائیت سے پُر چیزوں کا استعمال کریں۔ جیسے دودھ، پھل، سبزیاں، ترکاری اور دال دانے وغیرہ، ان میں زیادہ تر سیال چیزوں کا استعمال اچھا رہتا ہے۔ (اگر گوشت خور ہوں تو انڈا مچھلی اور بغیر چربی والا گوشت) چند لوگوں کا خیال ہے کہ انڈا مچھلی بھنڈی کھانے سے عقل تیز ہوتی ہے۔ جو لوگ اس خیال کے حامل ہیں ان کی یہ باتیں مبالغہ آمیز ہیں۔ پروٹین، وٹامن، شکر کے عناصر والی چیزوں کا استعمال ٹھیک رہے گا۔

(ii) نیند اور آرام:- ہمارے لئے کم از کم چھ گھنٹوں کی نیند ضروری ہے۔ روزانہ کے مصروفیات میں جہاں بہت زیادہ تھکاؤ محسوس ہو تو درمیان میں چند منٹ کا آرام ضروری ہے۔ طلباء کو چاہئے کہ وہ نیند جاگ کر نہ پڑھیں۔ بغیر آرام کے گھنٹوں پڑھنا نہیں چاہئے۔ تھکاؤ کے وقت پڑھیں گے تو جو کچھ پڑھا ہے وہ یاد نہیں رہے گا۔

(iii) خون کی کمی:- (انیمیا) غذائیت والی غذا نہ کھانے پر آنتوں میں مختلف النوع کیڑے بڑھ جاتے ہیں۔ جن سے خون میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ملنا ڈھکے قریوں میں جو کھوں کے باعث چالیس فیصد طلباء خون کی کمی کے باعث تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں۔ ہر سو ملی خون میں ہیوموگلوبین کی مقدار دس گرام سے بھی کم ہو تو آکسیجن پیدا کرنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے، دماغ کے نسوں کو آکسیجن کم ہو جاتا ہے۔ اس لئے طلباء میں انیمیا کی حالت کا پتہ لگا کر اس کو ٹھیک کرنے میں معالجوں کی مدد درکار ہوتی ہے۔

(iv) بیماریاں (غیر حتمی عناصر) بچوں اور سن بلوغ کے لڑکوں میں بیماری عام بات ہے۔ تغذیہ کی کمی، صفائی کا نہ ہونا، گندی غذا اور گندے پانی کا استعمال، جراثیم سے پُر ماحول بہت سی بیماریوں کا منبع

ہوتا ہے۔ جیسے دانتوں کی بیماری، کانوں میں درد، کان کا بہنا، سائٹوسائٹس، گلے میں خراش، ٹائلسس کا بڑھ جانا، جلد کی بیماریاں، دق، بار بار بخار کا آنا، سردی کھانسی، تھکے، پچپش (اسہال) پیٹ کا درد، جوڑوں کا درد وغیرہ۔ اس طرح غیر صحت مند طلباء کو سیکھنے کے عمل کو اپنانے میں کافی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ سیکھی ہوئی چیزوں کو حافظہ میں محفوظ کر لینے میں دقت محسوس ہوتی ہے۔ معالجوں کی رہنمائی میں علاج کروائیں۔ صحت کے سدھرنے سے حافظہ بھی بہتر ہو سکتا ہے۔

(v) آنکھ اور کان کا عیب :- بصارت اور سماعت میں اگر عیوب پائے گئے تو طلباء کو پڑھنے اور سننے میں دشواری ہوتی ہے۔ پڑھتے وقت آنکھوں میں جلن، حروفوں کا واضح طور پر دکھائی نہ دینا، کان کا بہنا، کم سنائی دینا، ان علامتوں پر غور کریں اور بچے کو معالج کے پاس لے جا کر اس کی سماعت یا بصارت ٹھیک کروائیں۔

چند ذہنی کمزوریاں اور بے چینیاں

(i) ڈسلیکسیا :- بارہ فیصد بچوں کو پڑھنا لکھنا اور حساب میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ انہیں حروفوں کی شناخت کرنی نہیں آتی۔ بچے کرنے معلوم نہیں ہوتے۔ الفاظ میں کس حرف کے بعد کونسا حرف آنا ہے پتہ نہیں ہوتا۔ ہندسوں کی جمع تفریق، ضرب اور تقسیم انہیں سمجھ میں نہیں آتا۔ ایسا ہو کر انہیں حافظہ میں یاد رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسے بچوں کو منہ کے ذریعہ بول کر سکھانا پڑتا ہے اور ان کا معائنہ کرنا پڑتا ہے۔ لکھانے پر زیادہ زور دینا پڑتا ہے۔

(ii) مقررہ نصاب کے سیکھنے میں تکالیف :- دماغ کے بائیں حصہ کا اچھا ارتقاء نہ ہو تو سائٹس، تیکلیکی اسباق کے سیکھنے میں مشکل ہوتی ہے۔ اور حافظہ میں ذخیرہ کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اسی طرح مادری زبان کو چھوڑ کر غیر زبان (انگریزی۔ ہندی وغیرہ ذریعہ تعلیم سے) تعلیم حاصل کرنا چاہیں تو دشواری پیش آتی ہے۔ بچوں کے دماغ کے دائیں حصہ کا ارتقاء اچھی طرح ہوا ہو تو فنون لطیفہ کا سیکھنا آسان ہوتا ہے۔ اس لئے بچوں کو مادری زبان میں ہی تعلیم دلانا چاہئے۔ فنون لطیفہ کو سیکھ کر اپنی ہستی کو ظاہر کرنے کا موقع

فراہم کرنا چاہئے۔

(iii) جذباتی تکالیف :- ماں باپ کا بے حد لاڈ و پیار، نظم و ضبط (Discipline) سزا کا دباؤ یا انکا انکار، مایوسی، طنز و تشنیع، دوسروں سے تقابل کر کے اپنے بچے کو برا بھلا کہنا اور اس کو اپنی نگاہوں میں نیچا کرنا، ماں یا باپ کا نہ ہونا، رشتہ داروں کا حسد، جلن، خاندانی جھگڑا، خاندان والوں کی بری عادت، جرم دینے والے ماں باپ سے بچھڑ کر دور ہاسٹلوں میں رہنا، رشتہ داروں کے گھر میں رہنے کی حالت، تنقید کرنے والے، ڈرانے والے اساتذہ، ریگانگ کرنے والے ہم جماعت، بشمول جنسی استحصال مختلف قسم کی تکلیف دینے والے رشتہ دار، شناسا، ہار، مایوسی، تکالیف، پیاری ہستی کا بچھڑ جانا، بے عزتی، اپاہج ہونے کی حالت میں احساس کمتری کا پیدا ہونا، خوف، غصہ، دکھ، حد سے زیادہ شرم و ندامت کے باعث مجہول جذبات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کی عقلمندی اور قابلیت کو گہن لگ جاتا ہے۔ اپنی معمول رفتار سے سیکھ نہیں پاتے۔ مجہول انہیں ستانا شروع کرتی ہے۔ بچوں اور سن بلوغ کے لڑکے لڑکیوں میں ان جذبات کی نشاندہی کر کے انہیں اصلاح کے ذریعہ اساتذہ، ڈاکٹر، صلاح کار طلباء کو مطمئن کرنا پرتا ہے۔ ایک فیصد لوگوں میں ذہنی بیماریاں جیسے دکھ، رنج و الم، ہسکی جو فری نیا، چاہ، طلب، جنون، دیوانگی، ذہنی بیماری خلل دماغ ہونے پر بھی حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ نفسیاتی معالجوں سے علاج ضروری ہو جاتا ہے۔

پڑھنے کا غلط طریقہ کار :- کئی طلباء سیکھنے اور مکمل یادداشت کے طریقہ کار کو ٹھیک سے نہیں

اپناتے۔ غلط مطالعہ کے طریقہ کار کو اپنا کر مجہول کے اسباب پیدا کر لیتے ہیں۔

(۱) سمجھنے کے جھنجھٹ سے اکتا کر ہرزبانی یاد کرنا۔ اس طریقہ سے جو بھی سیکھا جاتا ہے اس کا حافظہ

صرف چوبیس یا اڑتالیس گھنٹوں کا ہوتا ہے۔

(۲) ایک ہی موضوع کو لگا تار گھنٹوں تک پڑھتے رہنا

(۳) سنا ہوا یا پڑھا ہوا نہ لکھنا

(۴) سنے ہوئے سبق، پڑھے ہوئے سبق پر غور و خاص نہ کرنا، موضوع کا تجزیہ نہ کرنا، کیا، کیوں اور

کیسے ایسے سوالات پوچھے بغیر اندھوں کی طرح نصابی اسباق کو مان لینا۔

(۵) سیکھے ہوئے سبق کا اپنے ہم جماعت ساتھیوں کے ساتھ یا، اساتذہ کے ساتھ بحث نہ کرنا
(۶) امتحان میں پوچھے جانے والے سوالات کو مقررہ وقت کے اندر، مختصر اے یعنی ٹھیک جوابات کے لکھنے کی مشق نہ کرنا

(۷) ٹسٹ اور امتحانوں کے بارے میں غیر ضروری خوف و ہراس کو دل میں بسا لینا
(۸) تعلیمی سال کے آغاز سے ہی سلسلہ وار، روزانہ کا سبق پڑھے بغیر، امتحان کے قریب آتے ہی تھوڑے دنوں میں سب کچھ سیکھنے کی کوشش کرنا۔

(۹) اپنی قابلیت کو زیادہ سے زیادہ بڑھانے کی صحت مند اندر روش کو ترک کر کے اپنے ہم جماعت ساتھیوں سے آگے بڑھنے، انہیں ہرانے کی غیر صحت مند اندر روش کو اپنا کر پڑھنا
(۱۰) امتحان سے قبل کے چند دنوں میں صرف نوٹس کا پڑھنا، سوالوں کے جوابات لکھنے کی مشق کرنے کے بجائے، جلد بازی میں ساری نصابی کتاب کو دہرانے کی کوشش کرنا، کوئی باب یا موضوع کو عین وقت پر پہلی بار پڑھنے کی کوشش کرنا۔ امتحان اور امتحان کے بارے میں مخالف جذبات کا رکھنا مثلاً امتحان میں دوسرے نقل کرتے ہیں، اس سے مجھے نا انصافی ہوگی، ممتحن خراب ہوتے ہیں جان بوجھ کر مجھے ہی کم نمبرات دیں گے، مجھے فیل کر دیں گے، میں پاس نہیں ہو سکوں گا۔ ناکامی، ناکامیابی ہی میری تقدیر میں لکھا ہوا ہے۔ یہ سوچ کر مایوس ہو جانا۔ ان اسباب کے باعث سیکھے ہوئے موضوعات و اسباق امتحان میں یاد نہیں آئیں گے۔ اس لئے طلباء کو چاہئے کہ ایسے مایوس کن اور مخالف جذبات کو ترک کر دیں۔ بھول کو کم کر کے، حافظہ کو بڑھانے کے لئے ان اہم نکات پر غور کریں۔

(۱) اچھی جسمانی صحت

(۲) طمانیت، اطمینان، یاد دہنی سکون

(۳) اپنی خواہش سے سیکھنے کی چاہ پیدا کرنا۔ کیونکہ معلومات سمجھداری کے لئے اہم ہیں۔

- (۴) موافق جذبات :- یقین، خوشی، دوستی، رجائیت، ہر چیز اور واقعہ کے ہر پہلو میں اچھائی محسوس کرنا، اچھا نتیجہ نکلے گا، میں کامیاب ہوں گا، جیت جاؤں گا ایسے نقطہ نظر کا حامل ہونا
- (۵) حد سے تجاوز نہ کرنے والے، دوستی بھرے کھیل کو مقابلے
- (۶) زیادہ پیڑ پودے رہنے والی جگہ، آلودگی سے پاک و صاف پرسکون ماحول
- (۷) دوستی کے ماحول کا کنبہ، سکول یا کالج
- (۸) سمعی و بصری آلات کے استعمال کے ذریعے مادری زبان میں دلچسپی کے ساتھ تدریسی فرایض انجام دینے والے اساتذہ
- (۹) جسمانی تھکاوٹ دور کرنے میں مدد و معاون صحتمند مشاغل اور عادات جیسے ہلکی موسیقی، ادب، مصوری، رقص و سرود، ڈراما، تخلیقی یا اختراعی عمل
- (۱۰) سائنٹفک مطالعہ کو اپنانا

یادداشت بڑھانے کے لئے یہ اقدامات کیجئے

- یادداشت بڑھانے کے لئے کوئی دوائی، گولی یا ٹانک انجکشن نہیں ہے۔ اور نہ ہی ان چیزوں سے یہ بڑھائی جاسکتی ہے۔ مروجہ علاج، تسلی پہنچانے والی گولیاں، یوگا، کسرت، مراقبہ، ذہن کی بے چینی کو کم کر کے، اپنے طور پر یادداشت کو قوی بناتے ہیں۔ ذیل کے نکات کو اپنانے پر شاید یادداشت بڑھ سکتی ہے۔
- ☆ مطالعہ کے لئے ایک مقررہ وقت قائم کر لیجئے۔ رات کو سونے سے قبل یا علی الصبح کا وقت
- ☆ مطالعہ کا کمرہ شور و غل سے دور رہے۔ ٹی۔ وی، ریڈیو، ٹرانسسٹر، ٹیپ ریکارڈ دور رکھئے۔
- ☆ میز پر پڑھنے والی، مطالعہ کے لئے جو کتاب چاہئے اسے چھوڑ کر اور کوئی چیز نہ رکھیں۔ میگزین سینما یا کھیل کود کے رسائل باہر رکھ دیں۔

- ☆ مطالعہ سے قبل یہ طے کر لیں کہ مجھے آج کونسا موضوع پڑھنا ہے، مجھے کیا سیکھنا ہے۔ اس سے متعلقہ کتابیں نوٹس فراہم کر لیں

☆ کسی اور کے بارے میں سوچے بغیر پوری توجہ سے ۳۰ یا ۴۵ منٹ تک پڑھیں جو کچھ پڑھا ہے اس کو سمجھیں، اگر سمجھ میں نہیں آ رہا ہے تو دوبارہ پڑھیں اور آگے بڑھیں۔

☆ اب کتاب بند کریں۔ اب تک جو کچھ پڑھا اس کا اعادہ کریں۔ اگر ہو سکے تو اہم نکات کو سلیٹ یا کاغذ پر لکھیں۔ اس سے فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کو خود یہ معلوم ہو جائے گا کہ آپ کو سبق کا کتنا حصہ یاد ہو چکا ہے۔ جو باتیں یاد نہیں آ رہی ہیں یا چوک گئی ہیں اس حصہ کو مختصراً دوبارہ پڑھیں۔ اعادہ کریں اور اپنے ساتھی کے ساتھ اسی موضوع پر بحث کریں۔

☆ پانچ منٹ کے آرام کے بعد پھر سے مطالعہ میں لگ جائیں اس طرح مسلسل تیس یا پینتالیس منٹ کا مطالعہ، پھر پانچ منٹ کا آرام، اس طرح آرام کرنے سے نہ جسم کو اور نہ ذہن کو تھکاؤٹ ہوگی۔

☆ لگا تار گھنٹوں تک مت پڑھیں۔ بھوکے پیٹ سے، نیند جاگ کر مت پڑھیں کیونکہ تھکا ماندا جسم بھول کا راستہ ہوتا ہے۔

☆ ڈیکسی ڈرہیسی نینداڑانے والی گولیوں سے پرہیز کریں نیند جاگ کر مطالعہ مت کریں۔ حد سے زیادہ کافی یا چائے مت پیئیں۔

☆ ذہن جب غیر مطمئن ہے، گھبراہٹ، بیزاری وغیرہ منفی جذبات طاری ہوں تو ایسے وقت میں مطالعہ مت کریں۔

☆ امتحان کے نتائج کے بارے میں سوچ سوچ کر پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ کوشش کرنا میرا کام ہے۔ اس کے نتیجے کے بارے میں سوچوں گا نہیں۔ سوچنے کا یہ ڈھنگ اپنایئے۔

یادداشت کے مشکلات

آدمی صحت مند ہو تو اس کی زندگی میں اہم رول ادا کرنے والی یادداشت اس کے جسمانی، ذہنی بیماری کے وقت بھی اہمیت اختیار کرتی ہے۔ کڑوی یادیں اس کو کچھ کے لگا کر تکلیف دیتے ہیں۔ غم، دکھ، تھکاؤٹ، غلغلہ، دماغ، ذہنی الجھن کا سبب بن سکتے ہیں تو بہتیری جسمانی بیماریاں، انتہائی ذہنی بیماریوں میں

بھول اسے ستاتی ہے۔ یادداشت کی بہت سی تکلیفیں ہیں، انہیں دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(۱) بھولنے کا مرض (امنیسیا) اور (۲) کجی (حلیہ کا یا شکل کا بگڑنا) یادیں

بھولنے کا مرض، دماغ پر چوٹ لگنے سے یا خالی ہونے سے، ان ذہنی اسباب کے بنا پر آسکتا ہے۔ اس بیماری کے موقع پر درپیش سارے واقعات بھلے جاسکتے ہیں یا غیر واضح یادیں بچ سکتے ہیں یا غیر واضح یادیں بچ سکتی ہیں۔ ذہنی اسباب کے بنا آنے والا یہ مرض آدمی کو بے سوڈ مخصوص واقعہ، موقع کی مناسبت سے پورا بھول جانا اس کی مخصوص نشانیاں ہیں۔ درپیش حادثہ یا واقعہ کو چھوڑ باقی سب کچھ یاد رہتا ہے۔ یہ ذہنی مرض عام طور پر انتہائی دیوانگی اور رنجیدہ حالت میں دکھائی دیتا ہے۔

ایک مثال:- کرشنپا گھر سے بھاگ گیا تھا اور اسی طرح اب تک وہ تین مرتبہ بھاگ چکا تھا۔ صبح سویرے حسب معمول کام کے لئے نکل پڑا پھر دکھائی نہیں دیا تھا۔ اس کی بیوی، اماں اور سارے رشتہ داروں نے ہر طرف اس کی تلاش کی۔ پولس میں شکایت درج کروائی لیکن اس کا کوئی سراغ نہیں ملا۔ پہلی مرتبہ جب غائب ہوا تو رو دھو کر اس کی امید اور آس چھوڑ دی گئی۔ لیکن دو ماہ بعد وہ خود ہی لوٹ آیا تو اسے یہ بات یاد نہیں تھی کہ اس دو ماہ کی مدت میں اس کو کیا ہوا تھا، کہاں گیا تھا اور اس نے کیا کیا۔ شاید بھوت پریت کی شرارت ہو یہ سوچ کر اچھے عامل سے اس پر عمل بھی کرایا گیا۔ تین ماہ بعد پھر سے لاپتہ ہو گیا۔ اس طرح تین مرتبہ لاپتہ ہو جانے پر اس کے مل مالک کو اندازہ ہو گیا کہ اسے کوئی دماغی یا ذہنی بیماری ہے۔ اسے نفسیاتی معالج کے پاس بھیجا گیا۔

نفسیاتی معالج نے اس کا، اس کے گھر والوں کا دوستوں کا انٹرویو لینے کے بعد، دوایاں دے کر اسے نیم بے ہوشی کی حالت میں اس کے پوشیدہ خیالات کی تفصیل اکٹھا کی اس کے گھر سے لاپتہ ہونے اور اس کے ذہنی بھول کے اسباب معلوم ہوئے۔

اپنی آمدنی سے وہ اپنے کنبہ کی آرام سے پرورش کر رہا تھا۔ اپنی بیوی اور ساس کا کبھی نہ ختم ہونے والا جھگڑا اور عداوت کے باعث خوشیوں سے محروم ہو چکا تھا۔ اپنی ساس کو سدھارنے، ماں اور بیٹی کے

ماہین مصالحت کروانے کی اس کی کوشش بے کار ہو چکی تھی۔ دن بھر محنت مشقت کے بعد جب وہ تھکا ماندہ گھر لوٹتا تو ان کا رونا پیٹنا، چیخنا چلانا، ایک دوسرے پر الزام تراشی، یہی ساری باقی اس کا استقبال کرتیں۔ ڈرانے دھمکانے کے باوجود بھی کوئی اثر نہ ہوا۔ اس کی اپنی ساری کوششوں رائیگاں گئیں۔ اس سے اسے کافی ذہنی کوفت ہوئی اور اس نے تہیہ کر لیا کہ وہ اس ماحول سے کہیں دور بھاگ جائے گا۔ ایک دن اس نے ان کے جھگڑوں سے تنگ آ کر بیوی کو بری طرح پیٹ ڈالا۔ لیکن بعد میں اس بے جا حرکت پر نادم بھی ہوا۔ اگر وہ یہاں رہے گا تو ممکن ہے اس قسم کی اور بھی بے جا حرکتیں ہو سکتی ہیں یہ سوچ کر وہ اور بھی خوفزدہ ہو گیا اور وہاں سے لاپتہ ہو گیا۔ ذہنی تکلیف دہ ان واقعات کو، اور اپنے کنبہ کی ناکامیوں کو، آخر کار اپنی پہچان کو بھی اس نے ذہن کے گودام میں رکھ کر بھول گیا۔ راستے میں لاری ملی وہاں سے وہ کو رگ چلا گیا۔ وہاں مزدوری کر کے زندگی گزارنے لگا۔ چند دن بعد جب اسے گھر کی یاد آئی تو وہ واپس گھر لوٹ آیا۔ آوارہ گردی کے ان واقعات کو بھول گیا۔ ساس اور بیوی نے اس کی واپسی پر کافی خوشی ظاہر کی۔ اپنی آپسی عداوت کو بھلا کر اس کی اچھی خاطر تواضع کی۔ چند دن آرام سے گزرے۔ لیکن پھر وہی رفتار بے ڈھنگی کے مصداق کے مطابق پھر پرانے جھگڑے شروع ہو گئے۔ وہ پھر لاپتہ ہو گیا۔ اس طرح جھگڑا ماحول سے چھٹکارا حاصل کرنے میں 'بھول' نے اس کی کافی مدد کی۔

دماغ کی خرابی کے باعث آنے والی بھول کی بیماری عام طور پر ان امور میں درپیش آتی ہے۔
 حادثہ، دماغ پر چوٹ پڑنے پر، زخمی ہو جانے پر، تیز بخار، جسمانی بیماریاں، زہر کا دماغ میں چلے جانا۔ ان کے باعث دماغ کے معدوم ہونے کی بیماری دکھائی دیتی ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ (۱) پرانی بھول۔ اس بیماری میں زخمی ہونے کے لمحہ سے قبل رونما ہونے والے واقعات بھول جاتے ہیں۔ (۲) آئینہ آنے والی بھول۔ اس بیماری میں زخمی ہونے کے بعد درپیش آنے والے چند واقعات یاد کے ذخیرہ میں محفوظ رہتے ہیں۔ یہ بیماری رفتہ رفتہ ٹھیک ہو سکتی ہے۔

کچی (حلیہ یا شکل کا بگڑنا) یادیں

کوئی شخص ذہنی ماؤنی کے وقت تذبذب یا پراگندگی کے عالم میں درپیش نہ آنے والے واقعات کو بھی درپیش ہوئے ہیں سمجھ کر کام کرتا چلا جاتا ہے۔ مثلاً اپنے گھر والوں کو وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس کو کسی طرح زہر دینے یا موت کے گھاٹ اتارنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ اور وہ اپنی بات کو پورے وثوق کے ساتھ کہے گا۔ ادویات کے استعمال، شراب نوشی کے باعث ذہن کے خلل کی بیماری سے کوئی شخص اپنی یادداشت کی قوت کی کمی کا اظہار کرنا نہیں چاہتا۔ اس لئے ہو سکتا ہے کہ وہ نامعقول باتیں کرتا ہو۔ مثلاً ایسے مریض سے کوئی اجنبی یہ سوال کرے کہ کیا تم مجھے پہچانتے ہو؟ تو وہ مریض: اوہو دیکھا ہے، میں نے تمہیں میسور میں دیکھا ہے۔ تمہاری اپنی دکان ہے نہ، ایسا سب کہہ کر ڈرامہ کر سکتا ہے۔ ذہنی بیماریوں کے مختلف مراحل ہیں جیسے کم درجہ کے اور زیادہ درجہ کے۔ ان ذہنی بیماریوں میں کوئی شخص کسی اجنبی جگہ پر یہ محسوس کرتا ہو کہ شاید میں پہلے کبھی آچکا ہوں۔ یہ جگہ جانی پہچانی لگتی ہے۔ اسے ایسا تذبذب چھا جاتا ہے۔ اس کو ڈجاؤ تذبذب یا استعجاب کہتے ہیں۔ یا کبھی کبھار ماں باپ جیون ساتھی کو دیکھ کر وہ یہ سمجھتا ہے کہ درحقیقت یہ وہ لوگ نہیں ہیں بلکہ انہیں کی طرح ہیں۔ کوئی اجنبی ہیں ایسا تذبذب بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کو کاپ گراس، حالت کہا جاتا ہے۔ جیسے کوئی شخص مرنے والے کے بارے میں یہی کہے گا کہ وہ مرانہیں بلکہ زندہ ہے وہ ضرور واپس آئے گا۔ اس قسم کی بحث بھی کر سکتا ہے۔

بھول

”داداجی آپ کے کتنے بچے ہیں۔“؟ رحیم صاحب سے صوفی نے سوال کیا۔

”مجھے؟“ شاید دو لڑکیاں اور دو لڑکے ہوں گے۔

بھائی جان۔ داداجی سے کچھ مت پوچھئے۔ ان کا حافظہ ٹھیک نہیں ہے۔ وہ جو کہتے ہیں نہ ساتھ ساتھ بھول وہ ان کو لاحق ہو چکی ہے۔ ان کے تین لڑکیاں ہیں۔ اس بچہ کا نام اُس بچہ کو پکارتے ہیں کسی کا نام لے کر کسی اور کو پکارا کرتے ہیں۔۔۔۔۔ کل ایک بڑے مزے کی بات ہوئی۔ ٹھیک نوبجے انہوں نے

ناشتہ کیا۔ دس بجے بڑی بہو کو پکار کر کہتے ہیں کہ ”کیا ماں اس بوڑھے کو تو بھول گئی؟ تو نے ابھی تک ناشتہ نہیں دیا، کیا پکایا ہے لا تو سہی“۔ بڑی بہو نے کہا کہ یہ کیا ہے سسر جی آپ نے تو ناشتہ کر لیا ہے۔ دیکھئے تو سہی آپ کی رکابی ابھی بھی وہیں پڑی ہے۔ ابھی تک ہم نے اٹھایا بھی نہیں اور نہ ہی برتن صاف کئے ہیں۔ بڑی بہو کے ایسا کہنے پر ہاں! کیا میں نے ناشتہ کر لیا ہے کہہ کر تعجب کا اظہار کرنے لگے۔ باہر گئے تو آشنا راستے بھی بھول جاتے ہیں۔ مارکٹ جا کر آؤں گا کہہ کر بس سٹانڈ کی طرف چلے جاتے ہیں۔ یہ ساری تفصیل رحیم صاحب کے پوتے عدنان نے بتائی۔

پچاس سال کی عمر کے بعد دماغ کی نسیں گھٹ کر آہستہ آہستہ فنا ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ ان کی جگہ نئی نسیں کی پیدائش کی رفتار کم ہونے کے باعث دماغ کے حجم میں کمی ہونی شروع ہوتی ہے۔ اسی لئے آدمی کے حافظہ کی قوت بھی روز بروز کمزور ہوتی جاتی ہے۔ سیکھنے کی طاقت بھی کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ یہی وہ وجہ ہے کہ عمر رسیدہ لوگوں کو نئے خیالات، نئے طریقے اپنانے اور نبھانے میں مشکل ہوتی ہے۔ وہ جن خیالات اور طریقوں کے عادی ہوتے ہیں انہیں سے چمٹے رہتے ہیں عام طور پر یہ کہتے ہوئے سنا گیا ہے کہ ہمارا زمانہ ہی اچھا تھا اب زمانہ خراب ہو چکا ہے۔

پچاس سال کی عمر کے بعد اس طرح کی بھول کی وجہ سے سیکھنے کا عمل مشکل ہو جاتا ہے۔ بھول کے باعث عجیب طرح کے طور طریقے ظاہر ہوتے ہیں اس کے کئی اسباب ہیں ان میں مندرجہ ذیل اہم ہیں۔

دماغی اعصاب کے خون میں کمی کے باعث ہونے والے نقصانات

۱) اعصابی نظام ہر وقت چستی پھرتی سے مصروف کار رہتا ہے۔ اس لئے اسے ہر لمحہ گلوکوس اور آکسیجن کی ضرورت رہتی ہے۔ وہاں تیار شدہ چیزیں باہر جانا چاہئے اور یہ کام خون کا موصلاتی نظام انجام دیتا ہے۔ ایک منٹ میں ۸۰۰ میل خون دماغ کو پہنچتا ہے۔ بڑھتی عمر کے ساتھ ساتھ خون میں کولیسیٹرل کا عنصر بڑھتا جاتا ہے۔ (یہ موٹے جسم والوں میں عام ہے) اس کی وجہ سے نسیں کی نالیاں تنگ ہوتی چلی جاتی ہیں۔ خون کی نالیوں کے سوراخ چھوٹے ہو جانے پر بہنے والے خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اسی

لئے اعصابی نظام کو نقصان پہنچ کر مر جاتی ہیں۔

چند لوگوں میں خون کی نالیاں منجمد بھی ہو سکتی ہیں۔ نالیوں میں چربی جمع ہو جانے کے باعث دوران خون میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں تو چند لوگوں میں خون کی نالیاں کمزور ہو کر پھٹ بھی سکتی ہیں۔ یہ زیادہ تر خون کے دباؤ کے مریضوں اور ذیابیطس کی بیماری کے مریضوں میں عام طور پر پایا جاتا ہے۔

(۲) اور چند لوگوں میں دماغی نسیں بغیر کسی سبب کے معدوم ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کو معدوم ہونے والی بیماری کے نام ہی سے پہچانا جاتا ہے۔

(۳) زہریلی چیزوں کے استعمال سے ذہنی اعصابی نظام کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ مثلاً کئی سالوں کے مسلسل شراب کے استعمال سے یا نشہ آور چیزوں کے استعمال کرنے والوں میں ”بھول“ عام بات ہے (۴) طویل مدتی متعدد بیماریاں دماغ کی جالیوں، اعصابی نظام کو نقصان پہنچانے والے سفلس بیماری کے جراثیم، دق کے جراثیم، بھول کے اسباب بن سکتے ہیں۔

(۵) تغذیہ کی غذا، حیاتین کی کمی، وٹامن بی (۱) کی کمی کے باعث، مریض، خاص قسم کی بھول سے کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ حال کے حادثات اور واقعات اس کو یاد نہیں رہتے۔ لیکن انہیں ماننے کے لئے وہ تیار نہیں۔ اگر کسی نے سوال کیا تو جوجی میں آئے جواب دے کر، مذاق کا نشانہ بن سکتے ہیں۔ مثلاً گزشتہ ہفتہ پورا فریش رہنے والا گھر سے قدم بھی باہر نکالے بغیر رہنے والے مریض سے یہ سوال کیا جائے کہ کل تم نے کیا کیا؟ ”تو وہ جھوٹ بھی بول سکتا ہے کہ اوہ کل..... میں مارکیٹ طرف گیا تھا وہاں میرا ایک دوست مل گیا۔ ہم دونوں نے نل کر شریفیہ ہوٹل میں بریانی کھا کر آئے۔“

(۶) دماغ میں گاٹھ (ٹیومر) کا بڑھنا

دق کی بیماری کا ٹیومر، کینسر ٹیومر سے بھی دماغ برباد ہو کر بھول شروع ہو سکتی ہے۔ اس طرح عمر رسیدہ ہونے کے بعد بھول شروع ہو جائے تو اس کا سبب دماغ کے معدوم ہونے یا نقصان پہنچنے والا ہی سبب ہے تو مرض کا مکمل علاج ممکن نہیں۔ اگر کوشش کریں تو چند مواقع پر منبع بیماری پر قابو پالیں تو اور زیادہ

ہونے والی بھول کورو کا جاسکتا ہے۔ مثلاً وٹامن بی (۱) کی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔ سفلس، دق کی بیماری کا علاج، خون کی نالیاں منجمد ہو رہی ہوں تو انہیں جراحی کے ذریعہ ٹھیک کیا جاسکتا ہے ٹیومر یا گانٹھ ہو تو جراحی سے اس کو نکالنا وغیرہ۔

دوسرے مواقع پر (مثلاً خون کی نالیاں سخت ہوتی جا رہی ہوں تو، دماغ کی نسیں بغیر کسی سبب کے معدوم ہوتے جا رہے ہیں) بھول کے زیادہ ہونے کو روکا جاسکتا ہے۔

تیمارداری

دماغی نقصان کے باعث یادداشت کی کمی واقع ہونے والے شخص کی ٹھیک طور سے دیکھ بھال ہونی چاہئے۔ اس کا اس کی روزانہ مشاغل میں خود کفیل ہونے میں مدد کرنا، تاکہ وہ کسی اور پر بوجھ نہ بنیں ان چند اہم نکات کو اپنائیے، جو مریض کی تیمارداری کے لئے اہم ہیں۔

(۱) مریض کے اشیاء اس کے قریب اور ایسی جگہ رکھیں جو ہمیشہ اس کی نظروں کے سامنے رہیں۔

اچانک اس میں تبدیلی نہ کریں۔ مریض کا شناسا گھر یا اس کی جگہ بدلنا نہیں چاہئے۔

(۲) ایسے شخص کو ایک نوٹ بک میں اہم باتیں درج کر لینی چاہئے۔

(۳) دیگر لوگوں کو چاہئے کہ اس کی یادداشت کے بارے میں سوال نہ کریں۔ جہاں تک ہو سکے

ایسے مریض کو آپ خود ہی معلومات فراہم کرتے رہیں۔

(۴) دیگر ضروری باتیں، واقعات، حادثات کی تفصیل، مال و زر کی حالت، کاروباری تفصیل

جب تب معلوم کراتے رہیں، ضرورت پڑنے پر دہرائیں۔

یادداشت مٹ جانے کی ایک مثال

خوبصورت نوجوان لڑکی، جاذب آنکھیں، ایک مرتبہ دیکھنے سے من نہیں بھرتا بار بار دیکھنے کو جی چاہے۔ آواز بھی بڑی سریلی، بات کرے تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ویٹا کے تازہ جھننا اٹھے۔ ہیرو بہلی نظر میں اس پر فریفتہ اور اس سے پیار کرنے لگا ہے۔ جب وہ تنہائی میں ملتا ہے تو لڑکی سے پوچھتا ہے کہ ”تو کون

ہے؟ تیرا نام کیا ہے؟ تیرے ماں باپ کون ہیں؟“ لڑکی ان سوالوں کا جواب نہیں دیتی۔ اپنا تعارف کروانے میں کوئی راز کی بات بھی نہیں اور نہ ہی وہ کسی ادنیٰ خاندان کی لڑکی ہے۔ لیکن اس کو اپنا ماضی یاد نہیں۔ ”میں کون ہوں؟ میرا گاؤں کونسا ہے؟ کہاں پرورش پائی؟ یہاں اس جگہ کیسے آئی؟“ اس کو کچھ بھی یاد نہیں ہے۔ ہیر و کوگلے لگا کر کہتی ہے کہ مجھے معلوم نہیں کہ میں کون ہوں، مجھے سہارا دو۔ اگر میں نے یاد کرنے کی کوشش کی تو ناقابل برداشت درد شروع ہو جاتا ہے۔ آنکھیں مدھم ہو جاتی ہیں، سر چکرانے لگتا ہے۔

ہیر و کی طرح ناظرین بھی اس کی حالت سے پریشان ہیں۔ اس طرح پرانی یادوں کے مٹ جانے کا کیا سبب ہو سکتا ہے۔ کیا اس کی یادداشت واپس لوٹ آئے گی؟ یہ سوچ سوچ کر پریشان ہو جاتے ہیں۔ ہیر و اور ولن میں زبردست جھگڑا چل رہا ہے۔ کبھی پہاڑ کی بلندی پر تو کبھی آبشار کے کنارے، ناظرین کے رونگٹے کھڑا کر دینے والا منظر، اگر ایک قدم بھی چوکا تو گہری کھائی یا آبشار میں گرنے کا اندیشہ! یہاں سے ہٹ کر جب وہ ہموار جگہ پر آتے ہیں تو ناظرین کی رکی سانسیں کچھ چلنے لگتی ہیں۔ ولن موقع پا کر ہیر و کے سر پر کاری ضرب لگاتا ہے۔ ہیر و بے ہوش ہو کر زمین پر گر جاتا ہے۔ ایسے میں ادھر سے کسی کے قدموں کی آہٹ سن کر ویلن وہاں سے بھاگ جاتا ہے۔ قبیلہ کے لوگ بے ہوش ہیر و کو اپنی جگہ لے جا کر اس کی تیمارداری کرتے ہیں۔ قبیلہ کے سردار کی بیٹی ہی اس کی تیمارداری کرتی ہے۔ ہیر و تندرست ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے ماضی کی یادداشت پوری طرح مٹ جاتی ہے۔ اور ہیر و انہیں کے درمیان رہ کر، انہیں میں سے ایک بن جاتا ہے، قبیلہ کے سردار کی بیٹی سے پیار کرنے لگتا ہے۔۔۔ چند دنوں بعد غیر متوقع طور پر ہیر و کی بیوی وہاں آ جاتی ہے۔ ہیر و اس کو پہچان نہیں پاتا۔ وہ روتی دھوتی ہے۔ ناظرین بھی اس کا ساتھ دیتے ہیں۔ اس کی بیوی کا پیچھا کرتے ہوئے ویلن پھر ایک مرتبہ اس پر حملہ آور ہوتا ہے۔ سخت مقابلہ کے بعد دونوں ایک بڑے پتھر سے نیچے گرتے ہیں۔ گرنے پر ویلن ہلاک ہو جاتا ہے۔ ہیر و کا سر زخمی ہو جاتا ہے۔ بیوی اس کی دیکھ بھال کرتی ہے۔ ہوش آنے پر یادداشت بھی لوٹ آتی ہے۔ بیوی کو گلے لگا لیتا ہے۔ اتنے میں قبیلہ کا سردار اور اس کی بیٹی وہاں آتے ہیں تو ان سے سوال کرتا ہے کہ یہ کون ہیں؟ تو اس جھگل

کی سادہ لوح لڑکی کی آنکھ بھرتی ہے۔ درد بھرے دل سے ہیرا اور اس کی بیوی کو الوداع کہتی ہے۔
ناظرین کا بھی دل بھرتا ہے۔

ایک سسپنس فلم، حسین و نوجوان ہیرا و ن کے سامنے قتل ہو جاتا ہے۔ قاتل اس چشم دید گواہ کو ختم کرنے کے لئے اس پر حملہ آور ہوتا ہے۔ خوف کے مارے وہ چیخ کر بے ہوش ہو جاتی ہے۔ قاتل چاہتا ہے کہ اس کو ختم کر دے۔ اس سے قبل کہ وہ اس کو ختم کر دے کسی کے آنے کی آواز سن کر قاتل چھپ جاتا ہے۔ ادھر سے آنے والا ہیرا اس بے ہوش لڑکی کو اٹھا کر اپنی کار میں گھر لے جاتا ہے۔ ڈاکٹری علاج کے بعد وہ ہوش میں آتی ہے۔ تم کون ہو؟ تمہارا گھر کہاں ہے؟ ماں باپ کون ہیں؟ ان سارے سوالوں کا جواب وہ یہ دیتی ہے کہ وہ اپنی سہیلی کے گھر جانے کے لئے نکلی تھی بس اس کو اتنا یاد ہے۔ پھر کیا ہوا؟ قتل کی واردات دیکھنے، قاتل کے اس پر حملہ آور ہونے کی حالت وغیرہ واقعات اسے کچھ بھی یاد نہیں۔ جائے قتل پر بے ہوش پڑی لڑکی کا قتل سے کچھ نہ کچھ تعلق ہو گا یہ اندازہ کر کے پولیس اس کا پیچھا کرنے لگتی ہے۔ اس کو ختم کرنے کے لئے قاتل بھی اس کا پیچھا کرتا ہے۔ مقررہ دور کی یاد کی مٹی ہوئی اس عورت کو ماہر نفسیات کے پاس لے جایا جاتا ہے۔ ہیرا اور ماہر نفسیات اس کی یادداشت کو واپس لانے کی کوشش کرتے ہیں، تو قاتل اور اس کے حامی ان کی کوششوں کو ناکام کرتے چلے جاتے ہیں۔ کیا اس کی یادداشت واپس آسکے گی؟ قاتل کیا کرے گا؟ اس کا نتیجہ جاننے کے لئے ناظرین کرسیوں کے سرے پر منتظر بیٹھے ہیں۔

اس طرح یادداشت کے مٹ جانے کی حالت امنیسیا ہمارے کہانی کاروں، ناول نگاروں، ہدایت کاروں کو بہت بھاتی ہے۔ قارئین، ناظرین کو گدگد کر، تخیل کی رنگ آمیزی سے ان کو پسند کروا کر، پیسہ کم کر دینے والا امنیسیا ان کے لئے ایک بہت بڑا عطیہ ہے۔ حادثوں کے اس صدی میں سر پر چوٹ لگنے یا کسی اور طریقے سے دماغ کو چوٹ پہنچ کر قلیل یا طویل سطح پر حافظہ کو دینے والے بد قسمت لوگوں کے حصہ میں امنیسیا کیسے آتا ہے؟ کبھی کبھار زندگی بھر کی یادداشت، کبھی کبھار ایک مقررہ دور تک پیش آنے والے حادثے کی یاد مٹ جاتی ہے۔ کیسے؟ کہانی یا سینما میں دکھائے جانے والے طریقے سے نہیں کہ ایک مرتبہ چوٹ کے سبب یا نفسیاتی صدمہ سے ڈرامائی طور پر اس کا علاج ہو جانا کیا ایسا ممکن ہے؟ ہم یہ جاننے

کی کوشش کریں گے کہ امینسیا کا علاج کیسے ہوتا ہے۔

امینسیا سے کیا مراد ہے؟

پچھلے تجربے، دیکھے یا سنے گئے واقعات کو یاد کرنے پر مکمل یا اس کا کچھ نا کامیاب ہونے والی حالت کو امینسیا کہتے ہیں۔ یہ عارضہ کیسے لاحق ہوتا ہے اس کے بارے میں جاننے سے قبل ہمیں خود حافظہ کی طاقت کے بارے میں جان لینا چاہئے۔

یادداشت یا قوت حافظہ ہمارے دماغ کے استحکام کا ایک کام ہے۔ یہ ہم کام تین مدارج میں طے ہوتا ہے۔ حواسِ خمسہ کے ذریعہ (آنکھ، کان، ناک، جلد اور زبان) منظر، آواز، بو، لمس اور لذت کا احساس کرتے ہیں۔ یہ پہلا مرحلہ ہے۔ حواسِ خمسہ کے ذریعہ دماغ کو ارسال کئے گئے یہ احساسات اور تجربات کیمیائی عمل اور تجربوں کے ذریعہ نسون میں داخل ہو کر مستقل طور پر پائیدار ہو جاتے ہیں یہ دوسرا مرحلہ ہے۔ ضرورتاً انہیں یاد کر لیتے ہیں یہ تیسرا مرحلہ ہے۔ ان تینوں مراحل میں کہیں بھی کسی جگہ یا مرحلہ پر رکاوٹ پیدا ہوگئی تو قوت حافظہ میں کمی بیشی واقع ہو جاتی ہے۔

سر پر چوٹ لگ جانے، ہوش کی حالت میں فرق آ جانے کے باعث حواسِ خمسہ کے ذریعہ روانہ کئے جانے والے احساسات و تجربات دماغ میں داخل نہ ہو سکیں گے۔ دماغ کے بیمار ہو جانے پر اعصاب کو نقصان پہنچنے پر، تجربات و احساسات دماغ میں پائیدار نہیں رہ پاتے اور دوبارہ یاد کرنے والی قوت بھی کم ہو جاتی ہے۔ نفسیاتی اسباب کے بنا ہونے والے امینسیا میں تجربات داخل ہو کر حافظہ کے ذخیرہ میں باقی رہنے والا عمل فنا نہیں ہوتا بلکہ دوبارہ یاد کرنے کا عمل مکمل طور پر نا کامیاب ہو جاتا ہے۔

اسباب

امینسیا لاحق ہونے کے دو اسباب ہیں

(1) دماغ کو کسی بھی قسم کا نقصان پہنچنے پر اس سے پیدا ہونے والا امینسیا، اس کو عضویاتی نقص کا

امینسیا کہا جاتا ہے۔

(۲) ذہنی بیماری کے باعث آنے والا امینسیا، اس کو خلل دماغ یا دیوانگی کا امینسیا کہا جاتا ہے۔

عضویاتی نقص کا امینسیا

سر پر ضرب لگنے سے دماغ کو چوٹ پہنچنے اور دماغ سے خون رسنے پر دماغ میں گانٹھ یا ٹیومر کے بڑھ جانے پر، فٹس (مرگی کی بیماری) سے دماغ کو نقصان پہنچنے پر امینسیا دکھائی دے سکتا ہے۔ حادثہ میں دماغ کو چوٹ لگنے پر آدمی کو:

(۱) حادثہ کیوں کر پیش آیا؟ یاد کرنے کی کوشش کرنے کے باوجود یاد نہ آنا

(۲) حادثہ پیش آنے کے لمحہ سے پیشتر عام طور پر چند گھنٹوں کے دوران پیش آئے واقعات، پیش آنے والے تجربات یاد آگئے ہوں گے۔

مثلاً گھر کتنے بجے چھوڑا، کہاں جا رہا تھا، درمیان میں کس سے ملاقات ہوئی وغیرہ۔ اس کو ماضی کا امینسیا کہا جاتا ہے۔ کبھی کبھار کئی دنوں بعد کئی مہینوں کا تجربہ یاد آ سکتا ہے۔

(۳) حادثہ پیش آنے کے بعد کے واقعات، تجربات کو یاد کرنا بھی چاہیں تو یاد نہیں آتا۔ اس کو مستقبل کا امینسیا کہا جاتا ہے۔ یہاں مئے احساسات و تجربات داخل ہو ہی نہیں سکتے۔

دماغ میں خون کے رسنے یا گانٹھ کے بڑھ جانے کے باعث آدمی کو اپنے بچپن، جوانی کے تجربات کو یاد کرنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوتی۔ فٹس (مرگی کی بیماری) کا دورہ پڑنے پر شور و غل کی حالت میں آدمی کو امینسیا لاحق ہو جاتا ہے۔ وہ گھر چھوڑ کر، گاؤں چھوڑ کر بغیر کسی مقصد کے آوارہ گردی کرتے نکل جاتا ہے۔ اس دوران اس کو اپنا نام، اپنی پہچان، کچھ بھی یاد نہیں رہتا۔ اپنے جسم کی ضروریات پر بھی وہ دھیان نہیں دے سکتا، نا سمجھ بن کر کسی خطرہ کا نشانہ بن سکتا ہے۔ کسی شناسا کو اسے دیکھ کر پہچان کر واپس لانا پڑتا ہے۔

اور دیگر حالات میں کثرت شراب نوشی اور نشلی چیزوں کے استعمال کے باعث بھی عضویاتی امینسیا آ سکتا ہے۔ ایک شخص شراب نوشی میں مصروف ہے۔ تھوڑی شراب نوشی کے باوجود ہوش و حواس میں ہے۔

اچھی طرح بات چیت کر رہا ہے۔ حد سے زیادہ شراب نوشی کے باوجود نشہ میں دھت ہونے کی حالت دکھائی نہیں دیتی۔ لیکن بعد میں کل اس دوران درپیش واقعات، اس کا رد عمل، اس کی اپنی باتیں کچھ یاد نہیں آتیں۔ اس قسم کی حالت کو ”بلاک آؤٹ“ (Block out) کہا جاتا ہے۔

اس طرح کسی بھی سبب سے دماغ کو نقصان پہنچ کر امینسیا لاحق ہو جانے پر یہ لوگ اس عیب کو چھپانے کے لئے تخیلی فرضی کہانیاں بنا کر جھانساندینے کی عادت ڈال لیتے ہیں، ان کی ان باتوں پر غور کیا جاسکتا ہے جو کئی مرتبہ غیر فطری اور تماشہ دکھائی پڑتا ہے۔ تین دن کے فریش بیمار سے یہ سوال کیا جائے کہ کل تم نے کیا کیا؟ تو وہ اپنے تخیل سے کہے گا کہ ”کل میں نے ایک میل کی چہل قدمی کی۔ کئی لوگوں سے ملاقات کی“! وغیرہ وغیرہ کسی اجنبی نے ایک بیمار سے سوال کیا۔ ”کیا آپ مجھے پہچانتے ہیں“ بیمار: اوہو آپ؟ آپ کو میں اچھی طرح پہچانتا ہوں آپ تو ہمارے پڑوسی ہیں نہ؟ اس قسم کے تخیلی جھانسنہ کو ”کن فیابلیشن“ کہا جاتا ہے۔

دماغی چوٹ سے آنے والا امینسیا مستقل طور پر رہ سکتا ہے یا اس میں رفتہ رفتہ کمی واقع ہو سکتی ہے۔ کہانیوں میں بیان کردہ یا پردہء سیمیں پردکھائے جیسا ایک اور مرتبہ چوٹ پڑنے پر اچانک کھوئی ہوئی یادداشت واپس نہیں آجاتی۔ حادثاتی وجوہ سے پیدا ہونے والا امینسیا سے سدھرنے کے بعد پہلے سابقہ واقعات یاد آتے ہیں پھر حادثہ پیش آنے کے وقت کے واقعات یاد آتے ہیں۔ امینسیا کا علاج کرنے والا، یادداشت کو فوری طور پر واپس لانے والے ادویات ہوں یا علاج ہو، ایسا کچھ بھی نہیں ہے۔ اس بات پر اچھی طری دھیان دیں اور یاد رکھیں کہ یہ کسی شخص کے جسمانی صحت کی خصوصیات کے مطابق، زخم کا تیز رفتاری سے چنگا ہونا وغیرہ فطری طور پر منحصر ہوتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ ٹھیک ہوتا ہے۔

خلل دماغ کا امینسیا

یہ بہت ہی تعجب اور دل فریب ہے۔ اب تک کی ساری زندگی کے تجربات، اپنا نام، بیوی بچے وغیرہ تمام کی یادیں آدمی کی یادداشت میں نہیں ہوں گی۔ لیکن بات چیت کی زبان اور حالیہ واقعات کے مطابق

چلنے کی صلاحیت باقی رہے گی۔ سوائے ماضی کی یادداشت کے، آدمی مکمل صحت مندر ہوتا ہے۔ عام آدمی میں اور اس میں کوئی فرق نہیں دکھائی دیتا۔ ایک دن اچانک ڈرامائی طور پر پرانی یادداشت کے لوٹ آنے پر” میں یہاں پر کیسے، سوچ کر گھر واپس لوٹ آتا ہے یا اس قسم کے امینیا میں ایک مقررہ واقعہ یا تجربہ حافظہ میں رہ سکتا ہے۔ چند دنوں بعد حافظہ یا یادداشت لوٹ آ سکتی ہے۔

خلل دماغ کے امینیا ہمارے ذہن کا ایک حفاظتی عمل ہے۔ یہاں پر احساسات و تجربات معمول کے مطابق دماغ میں داخل ہوتے ہیں۔ حافظہ کے ذخیرہ میں محفوظ ہوتے جاتے ہیں۔ لیکن جب یاد کرنا چاہیں تو یاد نہیں آتے۔

ہمارے دماغ کے دو حصے ہیں (۱) بیدار ذہن (۲) خوابیدہ ذہن

بیدار ذہن کے حصے سے درپیش تمام کام ہم کو معلوم ہوتے ہیں اور اس عمل پر ہمارا قابو بھی رہتا ہے۔ جو چاہیں کر سکتے ہیں۔ لیکن خوابیدہ ذہنی حالت میں ہونے والے عمل اور حادثہ سے ہم بے خبر رہتے ہیں۔ یعنی ان پر ہمارا قابو نہیں ہوتا۔ بیدار ذہن میں خوف و دہشت، رکاوٹ پیدا کرنے والے، بیزارگی، غم وغیرہ تجربات کو ہم خوابیدہ ذہن میں دھکیل دیتے ہیں۔ خوابیدہ ذہن ان پر پردہ ڈال دیتا ہے اور اسے ہمارے شعور سے چھپا دیتا ہے۔ درپیش حادثہ، کڑوے تجربات، سے سدھرنے کے لئے بیدار ذہن کو موقع ملتا ہے۔ کڑوے تجربات ہمیں نوج نوج کر رکھ دیتے ہیں اس سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔

مثال

پچیس سالہ ریشما کو اس کے گھر والے اسپتال لے آتے ہیں۔ معالجوں کو انہوں نے بتایا کہ یہ بیٹھے بیٹھے باتیں کرتے ہوئے اس کا چہرہ بخیدہ ہو جاتا ہے۔ جسم اکڑ جاتا ہے۔ بات کرانے پر بات کا جواب نہیں۔ کسی سے کوئی چھیڑ چھاڑ نہیں۔ اور نہ ہی چھیڑ چھاڑ کا جواب دیتی ہے۔ دس منٹ اسی حالت میں رہ کر زمین پر ڈھیر ہو جاتی ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا رہتا ہے، سانس کی رفتار میں تیزی آ جاتی ہے۔ تھوڑی دیر بعد جب ہوش میں آتی ہے تو سوال کرتی ہے کہ مجھے کیا ہوا۔ درد سے میرا سر پھٹا جا رہا ہے۔ اس

شکایت کے بعد نیند لگ جاتی ہے۔ گزشتہ ایک مہینہ سے دن میں دو یا تین مرتبہ اس طرح کا دورہ پڑتا آ رہا ہے۔ یہ ساری تفصیل اس کے خاوند مقبول نے بتائی۔ دیرھ ماہ قبل وہ اپنے میکہ گئی تھی دس دن وہاں اس کا قیام رہا۔ دوران قیام کیا واقعات درپیش آئے؟ اس بارے میں سوال کریں تو ایک ہی جواب رہتا ہے کہ مجھے کچھ یاد نہیں۔ میں تو یہیں تھی کہیں نہیں گئی۔ اس کی یہ حرکتیں ہمیں بڑی عجیب لگتی ہیں۔ لوگ کہتے ہیں کہ اس پر جادو کا اثر ہو گیا ہے، ہم کو تو اس پر یقین نہیں، لیکن اس مصیبت سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے ہم نے اسے عامل سے رجوع کیا اور کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ یہ بھوت کی شرارت ہے۔ ڈاکٹر ہمیں تو کچھ بھی سمجھ میں نہیں آ رہا ہے کہ کیا کریں یا کیا نہ کریں، یہ کہتے کہتے اس کی آنکھیں بھرا آئیں۔ ڈاکٹر نے دریافت کیا کہ میکہ کے قیام کے دوران کیا اس کو کوئی ذہنی صدمہ پہنچا تھا یا کوئی ایسا واقعہ یا حادثہ درپیش آیا جس سے وہ خوف زدہ ہو گئی ہو؟

ویسے تو کچھ نہیں سر! میں نے بھی اس بارے میں دریافت کیا۔ ویسے کوئی واقعہ یا حادثہ پیش نہیں آیا ہوگا، مقبول نے جواب دیا۔

اس کو اسپتال میں بھرتی کر دیا اور اس کو یقین دلانے کی کوشش کیجئے کہ وہ اچھی ہو جائے گی اور درد سر بھی چلا جائے گا۔ ڈاکٹر نے صلاح دی۔ مقبول نے ریشمہ کو اسپتال میں بھرتی کروا دیا۔ ڈاکٹروں نے اس مسئلے کو سمجھنے کی کوشش کی اس سے مختلف سوال کئے گئے ہر سوال کے جواب میں ریشمہ نے یہی جواب دیا کہ مجھے کچھ یاد نہیں، مجھے کچھ بھی معلوم نہیں۔ ریشمہ کا جائزہ لینے کے بعد ڈاکٹر اس بات پر متفق ہوئے کہ اس کے خوابیدہ ذہن کو بیدار کیا جائے اور اس میں دفن شدہ واقعات کا علم حاصل کیا جائے۔

باربی چیوریٹ نامی دوائی کو خون میں داخل کر کے خوابیدہ ذہن کے پردے کو ہٹا کر اس کے اندرونی منظر کو دیکھا جاسکتا ہے۔ خون میں دوائی داخل ہو کر ذہن پر اپنا اثر دکھاتے ہی ریشمہ نے رونا شروع کیا۔ ڈاکٹروں نے اسے ہدایت کی کہ کوئی غم تجھے ستا رہا ہے جو تیرے برداشت سے باہر ہے۔ اس واقعہ یا حادثہ کو تھوڑا یاد کرنے کی کوشش کر۔ اس ہدایت کے ملنے پر ریشمہ نے یاد کرنے کی کوشش کی تو ایک کڑوی یاد باہر نکل آئی۔ دوران قیام میکہ ایک دن جب وہ تنہا تھی تو اس کا ماموں شراب کے نشہ میں دھت

اس پر دست درازی کرنے کی کوشش کی۔ خوش قسمتی سے بچ گئی۔ لیکن اس حادثہ کا اس کے ذہن پر بہت برا اثر پڑا اور ذہن کو دھکا لگا۔ عصمت لٹ جانے کا خوف، اور شرم کا سوال تھا اور اس کا مرتکب کوئی اور نہیں بلکہ اس کا اپنا۔ گاماموں تھا۔ اب اپنا دکھ اور اپنی حالت کس سے بیان کی جائے۔ اپنا دکھ اور دلی رنج بانٹنے کے لئے میکے میں کوئی نہیں تھا، کیونکہ مسئلہ بڑا نازک تھا۔ بھولنے کی کوشش کی لیکن ہر لمحہ یہ حادثہ اسے کچھ کے لگانے لگا۔ تکلیف کی اس شدت کو بیدار ذہن سنبھال نہیں پایا تو خوابیدہ ذہن نے اس کی مدد کی، امینیا نے قدم رکھا۔ حادثہ بھول گئی۔ کچھ اطمینان ہوا۔ اپنا دکھ نہ بانٹنے پر، دوسروں پر ظاہر نہ کرنے سے خلل دماغ، بے ہوشی ذہنی پراگندگی دکھائی دینے لگی۔

اس طرح کے ناخوشگوار تجربے، بھیا نک وارداتیں، تکلیف، نقصان، دکھ درد، بے عزتی ہونے والے واقعات، خلل دماغ امینیا کے ہونے کا سبب بن سکتے ہیں۔ ان کی یادیں کڑوی اور دکھ آور، ایسے وقت میں امینیا اس روتے بلکتے دکھی انسان کے حصہ میں عارضی طور پر نعمت خداوندی بن کر ذہن کے توازن کو قائم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ آفات یا غیر متوقع ارضی و سماوی واقعات مثلاً سیلاب، طوفان، زلزلہ، آگ، جنگ کے موقع پر بمباری، دھماکہ وغیرہ ان حادثات میں پھنس کر بھی زندہ بچ جانے پر جب کہ وہ اپنے گھر والوں کو کھوپچکا ہے، اپنا سہ ماہی لٹ چکا ہے، ایسے کئی لوگوں کو امینیا، ان کی کڑوی یادوں پر پردہ کھینچ کر ان کے ذہن کو نقصان پہنچنے، اس کو ٹکڑے ٹکڑے ہونے سے اور شعور کے کھونے سے روکتا ہے۔

حالات کا سامنا کرنے کی طاقت پیدا کرتا ہے۔ یادداشت عود کر آتی ہے۔

بیدار ذہن کے انحصار اور اس کی حوصلہ افزائی اس کی قابلیت بڑھانے کے لئے جب نفسیاتی علاج کیا جاتا ہے تو کنبہ کے متعلقہ افراد کو چاہئے کہ اس کی مدد کریں، ہمدردی کے ساتھ اس شخص کو پیار بھر وسہ اور سہارا دیں تو، مسئلہ حل کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے تو امینیا ٹھیک ہو سکتا ہے۔ چند مواقع ایسے آتے ہیں جہاں دوائی اور علاج کچھ بھی کام نہیں آتے، وقت ہی معالج ہوتا ہے۔ وقت کے گزرنے پر امینیا کا پردہ بھی ہٹ جاتا ہے ایسے مواقع پر معالج اور ماہر نفسیات اس کی مدد کر سکتے ہیں۔

اس طرح دماغ کو نقصان پہنچنے کے نتیجے میں درپیش عضویاتی نقص کا امینیا کسی کے لئے عذاب

ثابت ہوتا ہے وہ رفتہ رفتہ ٹھیک ہو بھی سکتا ہے یا نہیں بھی۔ ذہنی کوفت سنبھالنے، دکھ بھری کڑوی یادوں کو بھلانے کے لئے آنے والا خلل دماغ کا امینیا کسی کے حصہ میں نعمت خداوندی ہے۔ ٹھیک نفسیاتی علاج سے یہ امینیا ٹھیک ہو سکتا ہے۔ تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ امینیا چند لوگوں کے لئے نعمت خداوندی ہے تو چند لوگوں کے لئے عذاب۔ بہت سی وارداتوں میں وقت ہی اس کی دوا ہے۔

ان باتوں کو یاد رکھئے اور اس پر عمل کرنے کی کوشش کیجئے

چھوٹی عمر میں حافظہ میں کمی واقع ہونا: اس کے عام اسباب، ہمارے ذہن میں پوشیدہ خوف، بیزارگی، متضاد خاصیتیں، شک و شبہ، یا ماحول میں ہمارے ذہن کو اپنی طرف راغب کرنے والی چیزیں، دباؤ، کڑی جسمانی محنت کے بعد تھکاوٹ اور آرام کی کمی کے باعث بھی حافظہ کا عمل گھٹ سکتا ہے۔ اس عمر میں یادداشت بڑھانے کے لئے آسان اور نتیجہ خیز عمل یہ ہے۔

(۱) خوف، بیزارگی، فکر، افسوس، دباؤ کو کم کر کے ذہنی سکون اور امن کو بڑھا لینا چاہئے۔

(۲) جسم اور ذہن کو آرام اور راحت پہنچانے والے کام کرنے چاہئیں۔

(۳) ہمیشہ ضرورت پڑنے والی چیزوں کو جو فوری طور پر یاد نہیں آتے ایک کتاب میں لکھ لینا چاہئے جب ہم چالیس سال کی عمر کو پہنچ جاتے ہیں اور اگر قوت حافظہ میں کمی واقع ہوتی محسوس ہو رہی ہو

یا ذہنی اعصاب کو شاید کوئی نقصان پہنچانے والی کوئی بیماری لاحق ہوئی ہو اس کی جانچ کے لئے معالج سے رجوع ہونا چاہئے۔ مثلاً شکر کی بیماری، خون کا دباؤ بڑھ جانا، وٹامن بی کی کمی، سگلس جیسی جنسی بیماریاں، خون کی نالیوں کو سخت کرنے والی چربی، اعصاب کا معدوم ہو جانا، وغیرہ۔ سر پر تب جب چوٹ پڑنے، شراب نوشی، نشیلی چیزوں کے استعمال سے بھی بھول آسکتی ہے۔ یہی چیزیں اس کا سبب ہوتی ہیں۔ ان پر دھیان دینا چاہئے۔ حافظہ کے اضافہ کے لئے کوئی دوائی نہیں ہے۔ باز میں دستیاب حافظہء اضافہ کی گولیاں وغیرہ نتیجہ خیز نہیں اس کا کوئی ثبوت نہیں، یکسوئی سے مطالعہ کرنا، مطالعہ کے بعد اس کا اعادہ کرنا، دو ستوں کے ساتھ اس پر بحث کرنا، یہی وہ چیزیں ہیں جو قوت حافظہ کے ارتقاء میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

JNAPAKASHAKTHIYA VURDDHI HEGE? A kannada book on how to improve your memory by Dr.C.R.Chandarshekar, Additional Prof. of Psychiatry NIMHANS, Bangalore-29. Translated the above book in Urdu by Dr Mohamed Sibghatulla, Prof of Urdu ,Entitled

Yad-dasht Kaise Badha-ein.

Title : Yad-dashth Kaise Badha-ain

C : Malik publications

Author : Dr. C.R.Chandarashekar

Translated by : Dr.Mohamed Sibghatulla

Year of Publication : 2001

Price : Rs . 35/=

Pages : 33+4

Copies Available at :

Malik publications

New Book House

No.50-12, 4th Main

No 3720/B Behind old R.T.O

Vasathappa Block

Office,M.C.C.Colny 'B' Block

Ganga Nagar Bangalore -32

Kuvempu Nagar

Davangere

مالک پہلی کیشنز گزنگانگر بنگلور-۳۲ کی مطبوعات ایک نظر میں

۱- تصوف اور صوفیائے کرام

عاشقان اولیاء کو اس کتاب میں تصوف اور خاص کر دکن کے صوفیائے کرام کے بارے میں اکٹھا مواد ملے گا اور ان کے شجرے بھی۔ قیمت صرف ۱۵۵/= روپے

۲- ڈرامے کافن اور انارکلی

ڈرامہ کافن اور اردو کا مشہور ڈرامہ انارکلی کے بارے اتنا مواد کہ قاری ڈرامہ باقی ساری کتابوں سے بے نیاز ہو جائے۔ قیمت صرف ۱۸۰/= روپے

۳- غواصی کی مثنویوں کا تنقیدی مطالعہ

دکھنی ادب کا مشہور شاعر ملا غواصی کے سوانحی حالات اور اس کے شہرہ آفاق مثنویوں کا تنقیدی مطالعہ جس پر جامعہ بنگلور نے ڈاکٹریٹ عطا کی۔ قیمت صرف ۲۰۰/=

۴- تذکرہ محققین کرناٹک

کرناٹک کے محققوں کے تقریباً ۴۰ سوانحی خاکے اور ان کے خدمات پر پہلی مرتبہ یکجا طور تذکرہ: قیمت صرف ۱۵۰/= روپے

۵- یادداشت کیسے بڑھائیں

حافظ انسان کے لئے قدرت کا ایک انمول عطیہ ہے۔ اس کو بڑھانے کے لئے کوئی دوائی یا ٹانک کار ہونے کا ثبوت فراہم نہیں ہوا ہے۔ اپنے پیسے اس پر برباد مت کیجئے۔ اس کتابچہ میں قدرتی طور پر حافظہ بڑھانے کے سائنٹفک طریقہ کار کو بتایا گیا ہے۔ پڑھئے اور یادداشت بڑھائے: قیمت صرف ۳۵/=

۶۔ مفید جنسی معلومات ۱۰۶ سوالات

دوران سن بلوغ انسانی ذہن میں اٹھنے والے ہر جنسی سوال کا سائنٹفک جواب جس کو پڑھ کر نو جوانوں کے تقریباً ہر شبہات دور ہو جائیں: قیمت صرف ۱۲۵/= روپے

۷۔ سن بلوغ کے نفسیاتی مسائل

سن بلوغ کے نفسیاتی مسائل کا بہترین حل: ہر نو جوان کے پریشان کن حالات کا جواب: پہلی مرتبہ اردو زبان میں شائع شدہ: قیمت صرف ۶۵/= روپے

۸۔ دکھنی لغات (دوسرا ایڈیشن)

ہر اردو قاری اور طالب علم کے حوالے کے لئے بہترین لغت: ۴۰۰۰۰ ہزار سے زائد الفاظ کے معنی اور دکھنی روزمرہ اور محاوروں کے مطالب کا مخزن قیمت صرف ۱۲۵/=

۹۔ فن شاعری (دوسرا ایڈیشن)

عروض و بلاغت کا آسان فہم طریقہ کار مع انگریزی مترادفات: قیمت صرف ۱۲۵/= روپے

۱۰۔ سہرا تاریخ کے آئینہ میں (دوسرا ایڈیشن)

صوبہ سرحد کن میں مسلمانوں کی تہذیب و ثقافت کا مرکز رہا۔ تقریباً ۵۰۰ سالہ تاریخ سہرا کے چیدہ چیدہ واقعات، باتصویر: قیمت صرف ۱۵۰/= روپے

ملنے کا پتہ

نیوبک ہاؤس نمبر بی ۳۷۲۰۲

یم سی کالونی

کوئٹہ نگر داؤگرہ

مالک پبلی کیشنز

آشیانہ نمبر ۵۰

دستپابلاک گنگا نگر بنگلور ۳۲

نام کتاب : شاہینی دورے
مصنف : پروفیسر عطاء اللہ خاں
صفحات : ۴۴ قیمت ۱۵ روپے
ملنے کا پتہ : نیو بک ہاؤز نمبر بی ۲۰۲/۳، داؤگرہ ۵۷۷۰۰۴

اردو سے عشق کا دم تو سستی بھرتے ہیں، لیکن اردو کی بقا کے لئے زندگی وقف کر دینے کا جذبہ گنے پنے لوگوں میں ہی دیکھنے کو ملتا ہے۔ صحیح معنوں میں ایسے لوگ ہی عاشقانِ اردو کہے جانے کے مستحق ہیں جن کے لئے راستے کی ہزار ہا صعوبتیں کوئی معنی نہیں رکھتیں اور تمام تر دشواریوں سے نبرد آزما ہوتے ہوئے کسی منزل مقصود تک پہنچنا ہی ان کا نصب العین ہوتا ہے۔ پروفیسر عطاء اللہ خاں اردو کے ایسے ہی عاشقوں میں سے ہیں جن کی زندگی کا ہر پل عملی جدوجہد اور جہاد کا جیتا جاگتا ثبوت ہے۔ انہوں نے اردو کے لئے جو کچھ بھی کیا ہے، وہ بلاشبہ جہاد سے کم نہیں ہے۔ اردو زبان کے تعلق سے ان کا عشق جنون کی تمام تر سرحدوں کو عبور کر چکا ہے اور ایسے ہی باکمال شخصیتیں تاریخ کا رخ موڑنے میں کامیاب ہوتی ہیں۔ ریاست کرناٹک میں فروغِ اردو کے لئے عطاء اللہ صاحب نے جو کارہائے نمایاں انجام دئے ہیں وہ تاریخ کے صفحات میں سنہرے حروفوں سے لکھے جائیں گے۔ کرناٹک میں اردو کو اس کا جائز مقام دلانے کی غرض سے انہوں نے غیر معمولی محنت کی ہے اور انتھک جدوجہد کی بدولت ذہن و دل میں پلنے والے سنہرے خوابوں کو خوشگوار تعبیروں سے روشناس کرایا ہے۔ کاش ہندوستان کے ہر صوبے میں عطاء اللہ خاں جیسا مجاہد اور موجود ہوتا کہ سائنسی عہد میں اردو کا جادو سر چڑھ کر بولے۔ کرناٹک میں اردو کی ناگفتہ بہ صورت حال کو تبدیل کرنے کی غرض سے عطاء اللہ صاحب نے ریاست کے متعدد دورے کئے، دور دراز کے علاقوں میں جا کر اردو کے لئے فضا ہموار کی، پرائمری سکولوں، ہائی سکولوں اور کالجوں میں درپیش

ہونے والے اردو مسائل کو حل کرنے کے لئے بے پناہ کوششیں کیں اور تنہا شروع کی گئی ان کی جدوجہد وقت کے ساتھ ساتھ تحریک کی شکل اختیار کر گئی۔ عطاء اللہ صاحب کے دوروں کی تفصیلی روداد روزنامہ سالار، بنگلور میں شائع ہوتی رہی جن کی بدولت ایک علحیدہ ذہنی محاذ تشکیل پاتا گیا اور شیدائیوں کا ہمدرد حلقہ انہیں میسر آتا گیا، جو اردو کے لئے کچھ بھی کر گزرنے کے جذبات سرشار تھا۔ ایسے ہی شیدائیوں کے حد درجہ اصرار پر عطاء اللہ صاحب نے مختلف وقتوں میں شائع شدہ تفصیلی روداد کو ”شائینی دورے“ کے نام سے ایک مختصر کتاب کی شکل میں شائع کیا جس کا مطالعہ کرنے کے بعد مصنف کے تئیں احترام اور عقیدت کا جذبہ خود بخود دل میں گھر کرنے لگتا ہے۔ موجودہ عہد میں اردو بیزاری کا رویہ جس تیزی سے عام ہوتا جا رہا ہے وہ حد درجہ حوصلہ شکن ہے۔ لیکن عطاء اللہ خان جیسی فعال شخصیتیں موجود ہیں، مخالفت کی تیز آندھیوں کے باوجود اردو کا چراغ گل نہیں ہو سکتا۔

عطاء اللہ صاحب کے دورے بلاشبہ ”شائینی دورے“ سے تعبیر کئے جاسکتے ہیں۔ جس طرح شائین اپنا کوئی مستقل آشیانہ نہیں بناتا اور مسلسل سفر میں رہتا ہے، اسی طرح عطاء اللہ صاحب نے پوری زندگی جدوجہد کے ایک لانتناہی سلسلے سے عبارت ہے۔ زمانہ طالب علمی میں بھی اردو تحریک کے متعلق ان کی سرگرمیاں لائق صد ستائش رہی ہیں، لیکن جب سے انہوں نے اردو استاد کی ذمہ داری سنبھالی اپنے آپ کو جیسے اردو کے لئے وقف کر دیا۔ ان کی اردو دوستی کا اس سے بڑا ثبوت اور کیا ہوگا کہ انکم ٹیکس کی شاہانہ افسری چھوڑ کر انہوں نے اردو استاد کا منصب قبول کیا تاکہ اردو کے لئے زیادہ سے زیادہ خدمت کا موقع مل سکے۔ اپنے مقصد میں انہیں بہت حد تک کامیابی بھی ملی ہے جس کا اندازہ ”شائینی دورے“ کے مطالعے سے ہوتا ہے۔ اس مختصر کتاب کو عطاء اللہ صاحب نے سات مختصر ابواب میں تقسیم کیا ہے اور مرزا غالب کے مشہور زمانہ مصرعے عنوان کی حیثیت سے شامل ہیں۔ ”شائینی دورے“ میں عطاء اللہ صاحب نے اردو والوں کی بے حسی اور بیزاری کا تذکرہ نہایت دل دوز انداز میں کیا ہے جسے پڑھتے ہوئے ہماری آنکھیں نمناک ہو جاتی ہیں۔ اس تلخ حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ اردو سے عشق کا دم بھرنے والے ہی دراصل اس کے دشمن خاص ہیں۔ اردو والوں نے ہی اردو کا بیڑا غرق کرنے میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا ہے۔

”اس گھر کو آگ لگ گئی گھر کے چراغ سے“ اور جب کوئی ہمدرد اس ضمن میں احتساب کا فریضہ انجام دیتا ہے تو وہ معتبوب قرار دیا جاتا ہے (”یہ کہاں کی دوستی ہے کہ بنے ہیں دوست ناصح“) اور افسوس کی بات تو یہ ہے کہ اپنے ہی لوگ لعن طعن میں زمین و آسمان ایک کئے ہوئے ہیں۔ (”دل کے پھچھولے جل اٹھے سینے کے داغ سے“) لیکن دھن کے پکے عطاء اللہ صاحب نے ان دشواریوں سے نہیں گھبرائے اور دل جمعی کے ساتھ پہاڑ کھود کر دودھ کی نہریں نکالنے میں یقین رکھتے ہیں۔ انہیں امید ہے کہ سنجیدگی کے ساتھ کوشش کی جائے تو حالات بہتر ہو سکتے ہیں (”پھول کی پتی سے کٹ سکتا ہے ہیرے کا جگر“) اور اردو جو اپنے ہی وطن میں بے وطنی کا کرب جھیل رہی ہے اسے تمام تر مصیبتوں سے نجات مل سکتی ہے۔ اس کے لئے مرثیے والوں کی ٹیم سامنے آسکتی ہے۔ (”پاسباں مل گئے کعبے کو صنم خانے سے“) اور ایسے ہی جیالوں کی مدد سے اردو کا سوکھتا ہوا شجر ایک بار پھر ہرا ہو سکتا ہے۔ (”ظلمت شب میں نظر آئی کرن امید کی“) اور وقت گذرنے کے ساتھ بہاریں لوٹ کر پھر اپنی شادا ہیاں بکھیر سکتی ہیں۔ (”پیوستہ رہ شجر سے امید بہار رکھ“) بس ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم خلوص، ہمت اور محنت کے ساتھ اپنے مشن میں مصروف رہیں۔ ”شاہینی دورے“ میں قدم قدم پر عطاء اللہ صاحب نے اردو مسائل کو حل کرنے کے لئے جو تجاویز پیش کی ہیں، اگر ان پر سنجیدگی کے ساتھ عمل کیا جائے تو خاطر خواہ نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

مادری زبان سے محرومی ہماری سب سے بڑی محرومی ہے۔ اپنی زبان میں تعلیم حاصل کرنے سے ہم صحیح معنوں میں تعلیم کچھ سیکھ پاتے اور لکیر کے فقیر بنے رہ جاتے ہیں۔ بابائے اردو مولوی عبدالحق کے مطابق ”غیر زبان میں تعلیم دینے سے یہی ہوتا ہے کہ ذہنی ترقی رک جاتی ہے، جدت مفقود، توت مشاہدہ کند ہو جاتا ہے اور ذوق حقیقی پیدا نہیں ہو پاتا، بلکہ اس کا اخلاق پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ اس تعلیم کا سب سے بڑا وصف نقالی ہے جو بدترین بد اخلاق ہے“۔ ترقی کی اندھی دوڑ میں شامل ہو کر، ہم خود ہی اپنی مادری زبان سے رفتہ رفتہ دور ہوتے جا رہے ہیں۔ اس مادری زبان سے جو کہ ہماری تہذیب، ثقافت اور مذہب کی انفرادی شناخت ہے۔ یہ المیہ نہیں تو اور کیا ہے کہ ہمیں اپنی شناخت کے کھوجانے کا احساس تک نہیں۔

عطاء اللہ صاحب نے ایک ماہر جراح کی مانند ترکیب سے زخموں کی چیر پھاڑ کی ہے، تاکہ وہ ناسور نہ بن

جائیں۔ ان کی حکمت عملی وقت کی آواز ہے۔ ”شایدنی دورے“ کے مطالعے سے ہمیں یقین ہو جاتا ہے کہ ہم اپنی مادری زبان میں بہت کچھ حاصل کر سکتے، ترقی کی دوڑ میں آگے نکل سکتے ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ ہم مادری زبان کی اہمیت سمجھیں اور کے فروغ کے لئے ہو ممکن کوشش کریں۔ عطاء اللہ صاحب کی زندگی صحیح معنوں میں ہمارے لئے مشعل راہ ہے اور ان کا یہ جملہ مجبان اردو کے دلوں کو ہمیشہ گرماتا رہے گا۔ ”یاد رہے کہ مادری زبان، دراصل ایک ماں کی زبان ہوتی ہے، جو کہ ایک کعبہ ہے، اور جس کی خدمت کرنا کعبہ کا طواف ہے اور وہ حج اکبر ہے۔“

قاضی عبید الرحمن ہاشمی

مورخہ ۱۴ مئی ۲۰۰۱ء

اردو پروفیسر

نئی دہلی

نمبر ۱۴ مجیب باغ

ڈاکٹر محمد صبغۃ اللہ۔

یم اے (اردو) ایم اے (مڈل ایسٹرن سٹڈیس)، پی ایچ۔ ڈی

موظف صدر شعبہ اردو و پرنسپال گورنمنٹ ڈگری کالج

نمبر ۱۲-۵۰، آشیانہ، فورٹھ مین، وسنتا پابلاک، گنگا نگر۔ بنگلور ۵۶۰۰۳۲

بخدمت

مورخہ ۲۹ جنوری ۲۰۱۳

ڈاکٹر فروغ اردو کونسل

(شعبہ فروخت) ویسٹ بلاک نمبر ۸، ونگ ۷، آر۔ کے پورم

نئی دہلی ۱۱۰۰۶۶

جناب من تسلیم!

امید کہ مزاج گرامی بخیر ہوگا۔ اردو دنیا اور فکر و تحقیق کا پرانا خریدار ہوں۔ سال ۲۰۱۱ میں بذریعہ
ای ایم اوبلیغ دوسور پیروانہ کیا تھا لیکن اردو دنیا کا شمارہ بند ہی رہا البتہ فکر و تحقیق کے چند شمارے آئے اور
اب وہ بھی بند ہو چکے ہیں۔ متعدد خطوط لکھے جو اب ندارد۔

فی الحال سال ۲۰۱۳ کے لئے ڈھائی سو روپیوں کی اسٹیٹ بینک آف انڈیا کی ڈی ڈی نمبر
۶۵۵۶۳۴ مورخہ ۳۱-۱-۲۹ روانہ کر رہا ہوں امید کہ اب اس کے بارے میں توجہ دیں گے اور پابندی
سے رسالہ روانہ کرتے رہیں گے۔ کونسل کے مطبوعات کی فہرست روانہ کریں تاکہ ضروری کتب خریدی جا
سکے۔

والسلام

منسلکہ

ڈی ڈی نمبر ۶۵۵۶۳۴ مورخہ ۲۹ جنوری ۱۳ء

محمد صبغۃ اللہ