الفصل التاسع

الذاكرة

Memory

اعرف ذاكرتك – تمارا "ذاكرة" (memory) نے پہچانو

اللہ سبحانہ فرماوے چھے:

- ﴿ وَذَكِّرْ فَإِنَّ ٱلذِّكْرَىٰ تَنفَعُ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾

(تمیں یاد دلاؤ، کیم کہ ذکری مؤمنین نے فائدہ کرے چھے)

- ﴿ سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنسَىٰٓ ﴾

(نزدیك ماھمیں تمنے پڑھاویسے پچھي تمیں نہیں بھولو)

- ﴿ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا ٱلْقُرْءَانَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ ﴾

صاحب الرسائل مولانا الامام احمد المستور سلام الله عليه فرماوے چھے:

واما القوى الثلاث المتناولات التي هي كالتجار والباعة فهي:

- القوة المتخيلة ومسكنها مقدمة الدماغ
- والقوة المفكرة ومسكنها وسط الدماغ
- والقوة الحافظة ومسكنها مؤخر الدماغ

فاما افعال القوة المتخيلة وتناولها رسوم المحسوسات من الحواس ودفعها الى القوة المفكرة فتشبه افعال السماسرة والباعة الذين يكونون في عرصات المدينة والاسواق

واما افعال القوة المفكرة وتناولها رسوم المحسوسات وتمييزها وتفصيل بعضها من بعض ودفعها الى القوة الحافظة التي مسكنها مؤخر الدماغ فتشبه افعال التجار والذين يشترون الامتعة ويحملونها الى البيوت والدكاكين والخانات

واما افعال القوة الحافظة وتناولها رسوم الاشياء من القوة المفكرة وحفظها وامساكها الى وقت التذكار فتشبه افعال الخزان والوكلاء والمحتكرين ومن شاكلهم .

انسان ناكامو اُتين ٣ قوتو ناسبب تمائي چھے ، حفظ كرو اما "روابط" سي مدد ليوا ناسبب اُتينے قوتو اهما شامل تمئي جائي چھے انے اُ امثل *Team work* ناسبب يه كام گھنو سهل تمئي جائي چھے .

- قوة متخيلة- رابط نے اختيار كرے چھے
- قوة مفكرة- رابط نے قائم كرے چھے
- قوة حافظة- رابط نے ياد دلاوے چھے .

القوة المتخيلة: اُ قوة نو كام پانج حواس سي معلومات جمع كري نے "قوة مفكرة" ني طرف سونپوو چھے. اهنو كام "سماسرة" (middlemen, brokers) سي مشابه اُوے چھے.

Middlemen/Brokers

القوة الحافظة: اُ قوة يہ معلومات نے جمع راكھے چھے، نے ضرورة نانزديك اهنے باهر نكالے چھے. خُزان نے وكلاء ني مثل.

Businessmen/Retailers

القوة المفكرة: اُقوة يہ معلومات نے تميز كري نے اهما سي كام ني چيزو نے "قوة حافظة" ني طرف سونپي دے چھے. *Retailers* ني مثل.

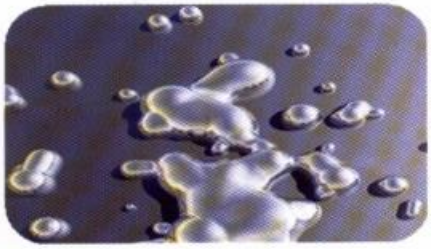
Wholesalers

الف ـ اقسام الذاكرة

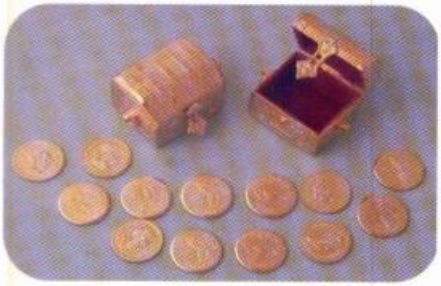
علم النفس نا باحثون "ذاكرة" *Memory* نے اُمثل تقسيم كرے چھے:

الذاكرة الزئبقية – *Mercuric Memory*

زندگي نا وه بعض واقعات كہ جہ ماڻهني زيادة خوشي ياكہ گهنو زيادة كمپارو تهيو هوئي ـ يہ واقعات نے اُ *memory* ياد راكھے چھے. يہ واقعات جلدي بهولا تا نتهي. اهني طبيعة پاره (*mercury*) ني مثل هوئي چھے كہ جہ نے سهلائي سي پكڙي سكا تو نتهي مگر يہ موجود هوئي چھے.



الذاكرة الذهبية ـــــ Golden memory



وه چيزو كه جر هميشه ـ لمبان مدة لگ يادرهے . وه چيزو كه جر نے نظام سي ، ترتيب سي يادكرواما اُوے .

الذاكرة الطيارة ـــــ Vapour

وه چيزو كه گهني جلدي بهولي جوائي .

بخار (vapour) نې مثل هواء ما اُڑي جائي . مثلا: وه چيزو كه جر اپنے موٹر يا Train ما سي ديكهيئے ، ياكه روز مرة نې چيزو كه جر ايك پچهي ايك اُوتي جائي لے بهولائي جوائي ، مگر انسان چاهے تو يه بهي منظم طور پر يادكري سكے چهے .

الذاكرة الذاتية الوقتية – temporary present memory

وه كاموكه جر نے في الحال كروانا چهے ـ يرا memory نا ذريعة يادرهے چهے . يه كام پورا تهاوا نا بعد Memory اهنے ذهن ما سي مٹاوي دے چهے . مثلا: بازار سي سوں لاووچهے وغيره .

الذاكرة القصيرة المدى ـــ short time memory

اُ ذاكرة ني مفتاح تركيز concentration كروو چھے ، اِنے short term memory سي long term memory طرف كيم نقل كروويرا هم چھے .

الذاكرة الطويلة المدى – Long time memory

اُ ذاكرة ما معلومات record كروا نو عمل تمام تھائي چھے . ايك مناسب وقت لگ حفظ كري نے گھني زيادة معلومات لمبان وقت لگ اهما خزانہ كري سكائي چھے .

ذاكرة الريموت ـ remote control memory

اُ قسم ني Memory اساسي معلومات نے يادراكھے چھے كہ جر انسان ني طبيعة ما هوئي چھے اِنے كوئي دن بھولي سكائي نهيں ، مثلا: پوتانو نام ، پوتانا قرابة داروا نے دوستونا نام ، قرآن ني چھوٹي سورتو كہ جر بچپن ما ياد كيدي هوئي . اُ قسم ني معلومات جلدي بھولاتي نتھي .

Long term memory ما نقل كروا واسطے تماري معلومات نے

- دس منٹ پچھي مراجعة – Revise كرو .
- ايك كلاك پچھي مراجعة كرو .
- ايك دن پچھي مراجعة كرو .
- ايك اسبوع (week) پچھي مراجعة كرو .

- ايك ۱/ مهينه پچهي مراجعة كرو.
- چھ ۶/ مهينه پچهي مراجعة كرو.
- ايك ورس پچهي مراجعة كرو.

اُمثل مراجعة كروانا سبب يه هميشه واسطے يادرهي جاسے القرآن الكريم نا حفظ نا عمل ما اُمثل فائدة لئي سكائي چھے، بلكه حفظ القرآن ما general information كرتا گهني زيادة وقت تلاوة انے مراجعة تهائي چھے كه جرنا سبب يه گهنو زيادة پختر حفظ انے هميشة واسطے ثابت انے نقش تهئي جائي چھے. انے يه تلاوة ما ثواب انے عبادة چھے

ب ـ تحسين وتحصين الذاكرة!

يادداشت ني قوة نے بهتر كيم كروو انے اهني حفاظة كيم كروو؟

رسول الله صلع فرماوے چھے: ان هذه القلوب تصدأ كما يصدأ الحديد قيل فما جلاؤها قال صلى الله عليه وآله ذكر الموت وقراءة القرآن

دلو ناكاٹ نے قرآن مجيد ني قراءة انے موت ني ذكر مٹاوي دے چھے. ذاكرة تيز كروا واسطے حفظ القرآن كتنو مفيد چھے!

الداعي الاجل سيدنا محمد برهان الدين طع يه ايك وقت فرمايو:

"يادكروو سهل چھے۔ يادراكهوو مشكل چھے... تر سي اهنے تمرين انے مراجعة هميشه كروو جوئيے."

اُ اٹھ چیزسي یاد داشت ني قوة نے بہتر کیم کروواني حفاظة کیم کروو یہ تمنے واضح تھاسے .

كيف نعالج النسيان؟
بھولوا ني عادة نو علاج کیم کریئے؟

(١) الدعاء والصلوات والتعويذ

- رسول الله صلع یہ حفظ القرآن واسطے جہ دعاء سکھاوي چھے (اللّٰهم ارحمني . .) یہ دعاء ني تلاوة کرے .

How to conquer forgetfulness

- ﴿ سَنُقْرِئُكَ فَلَا تَنسَىٰٓ ﴾ ـ فجر ني نماز بعد ١١٠/ وار اُ اٰیة ني تسبیح کرے
- صلوات پڑھے .

مولانا الامام الحسن صع فرماوے چھے:

مرد نو دل ایك واسن ما هوئي چهے اني واسن نا اوپر ایك دهانكنو هوئي چهے .

پچھي جو مرد محمد انے آل محمد علیہم السلام پر صلوات پڑھے چھے تو یہ دھانکنو کشف تھئي جائي چھے . انے دل روشن تھئي جائي چھے . انے مرد نے وہ چیز یاد آوي جائي چھے کہ جر یہ بھولي گیو ھتو . انے جو صلوات نہ پڑھے تو یہ دھانکنو بندھ تھئي جائي چھے . انے یہ وہ چیز بھولي جائي چھے جر اھنے یاد ھوئي چھے .

- "وظیفة الشکر" نی تلاوة کرے .

الداعي الاجل سیدنا محمد برھان الدین طع ایك بیان ما فرماوے چھے:

دیکھو اے مؤمنین مؤمنات طلبة العلم طالبات ، باواجي صاحب یہ کتنو اعلی انے اجل برکة نو نسخة بتایو چھے ، آدنیا ما علم پڑھوا ما کوئي کمزور ھوئي تو داکٹر tonic آپے ، حکیم قِسم نا معجون تیار کرے ، اھناسي ذھن تیز تھائي انے علم نی واتو یاد رھے تر خاطر نسخة ؤ بتاوے چھے ، تو باواجي صاحب آل محمد نا علم نی جامعة سیفیة الدرس السیفي نا شعار ما وظیفة الشکر نو اھوو نسخة بتایو ، جر نا سبب علم پڑھوا ما مدد ملي جائي ، کمزوري ھوئي تر دور تھئي جائي ، جامعة ما انے ایمان نا مدارس ایمانیة ما چھوٹا انے مھوٹا فرزندو ، پڑھنار انے پڑھاؤنار طالب علم انے استاذ ، سگلا نو ایك ج وظیفة ، کیم کہ سگلا "شِیعتنا مِنَّا" ما شامل چھے ، تو علم نا تدریس نا حلقة ؤ شروع تھائي جامعة ما انے مدارس ما انے ھر خدمة نا ادارة ؤ ما تو سوں عمل کرے چھے ، قرآن مجید نی تلاوة نا بعد آشکر نو وظیفة پڑھے:

وظائفنا تسبیح اسمائکم ایا ❁ بني المصطفی دابا ونعم الوظائف

مؤمنين ني جماعة ، انے داعي العصر نا نام لئي نے اهنا حق مادعاء كرے چھے ، اهني بركة سي علم پڑهوا ما پڑهاوا ما نشاط اوي جائي ، قوة اوي جائي خدا تعالى يه وظيفة الشكر هميشه همارا ورد زبان كرجو

- مولانا المنعام طع سي ياد داشت ني تعويذ لے

بسم الله الرحمن الرحيم
سبحانك لا تنشى ولا حول ولا قوة الا بالله
العلي العظيم ١١١١٢ هـ ق

برتر اشرح لي	صدري	برتر لي لي	واحلل
صدري	برتر لي لي	واحلل	عقدة
برتر لي لي	واحلل	عقدة	مر لساني
واحلل	عقدة	مر لساني	يفقهوا قولي

وصلى الله على رسوله سيدنا محمد وآله الطاهرين

(٢) الاعمال الشرعية

ياد داشت تيز كروا واسطے مولانا الامام جعفر الصادق ع سي امثل روايت چھے:

"ثلاث يذهبن النسيان ويحدثن الذكر:
قراءة القرآن والسواك والصيام"

تين چيز "نسيان" (بهولوو) نے دور كرے چھے انے ياد داشت نے تيز كرے چھے:

(١) قراءة القرآن

حفظ كروا ما قرآن مجيد ني گهني زيادة تلاوة تمائي چھے ، يعني قرآن مجيد عامة نسيان نے دور كرے چھے تو اولى چھے كه قرآن حفظ كروا واسطے تلاوة القرآن سي ج ياري طلب كرے .

(٢) داتن

(٣) روزه

- الطِيب ـ (خوشبو): رسول الله صلع سي رواية چھے: "ما طابت رائحة العبد الا زاد عقله" (كوئي بنده ني "رائحة" (بو) پاك نه تهئي مگر اهني

عقل زيادة تهئي)

مولانا الامام جعفر الصادق ع سي روايت چھے: "الريح الطيبة تشد العقل"

(خوشبو عقل نے مضبوط كرے چھے)

- حديث النساء سي دور رهے . كتاب النجاح ما امثل ذكر چھے:

مولانا الامام جعفر الصادق ص ع فرماوے چھے: "حديث النساء يورث النسيان ويزيغ القلب" ("بئيراؤ ني وات كروو "نسيان" نے وارث كرے چھے انے دل نے لهكاوي دے چھے" . پچھي امثل عمل نا سبب اهني طبيعة ما سي ايم تهئي جائي چھے كه يه اكثر امور كه جه نے حفظ كروو جوئيے - اهنے بهولي جائي چھے)

(٣) مراعاة الصحة

الداعي الاجل سيدنا طاهر سيف الدين رض فرماوے چھے -

"تمارا صحة نو خيال راكهجو ،

- اولاً ذهن ني صحة ، دماغ ني صحة ، عقيدة ني صحة ، كوئي چيپ تمنے نه لاگي جائي ،
- ثانيًا جسم ني صحة - رياضة سي ، اوقات ني مراعاة سي ، فكر وسي دور رهوا سي ، صحة نا اصول مطابق عمل كرواسي"

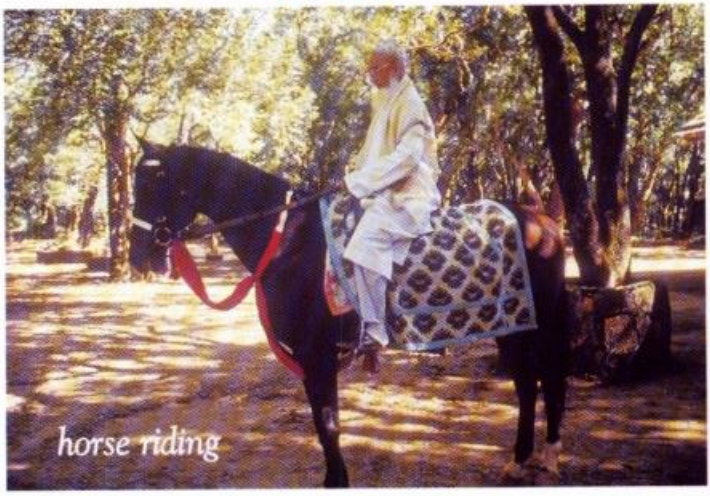
الداعي الاجل سيدنا محمد برهان الدين ط ع مؤمنين نے جسم ني صحة واسطے اهتمام كروا ني گهني تأكيد فرماوے چھے . تاكه رياضة بدنية نا سبب ذهن تازه رهے انے عبادة

علمية لنے عملية نا حقوق برابر اداء كري سكائي .

- رسول الله صلع فرماوے چھے: علموا اولادكم
- الرماية
- والسباحة
- وركوب الخيل

swimming

archery



horse riding

رياضة بدنية نا سبب جر skills انسان ما develope تھائي چھے يہ قرآن مجيد حفظ كروا ما مدد كرسے ، اهما سي بعض اُمثل چھے:

Physical

- Strengthening of Bones
- Motor skills
- Hand to eye co-ordination
- Peripheral vision
- Respiration

- *Quickening of reflexes*
- *Toning of muscles*
- *Aim*
- *Increases endurance (Ability to continue doing a stressful activity for an extended period of time.)*
- *Improve flexibility*

Mental

- *Language comprehension abilities*
- *Relieve symptoms of depression and anxiety and improve mood.*
- *Maths skills*
- *Social skills – interaction with team mates and opponents.*
- *Collective thinking*
- *Planning skills*
- *Sense of accomplishment, self-esteem, positive body image*
- *Discipline*
- *Improve concentration*
- *Sleep soundly*

الغذاء:

- مولانا الامام جعفر الصادق ع فرماوے چھے:

"لو قصد الناس في المطعم لاستقامت ابدانهم" (جو لوگو جمن ما اقتصاد (Balance) کرے تو یہ سگلا نا ابدان استقامة پر رهے .)

- امیرالمؤمنین ؑ فرماوے چھے:

"من اراد البقاء ولا بقاء فليخفف الرداء، وليديم الحذاء، ويباكر الغداء"

(جہ شخص بقاء نو ارادة کرتو ہوئي۔ دراں حال کہ بقاء نتھي تو اھنے کہو کہ دَین کم کرے، ھمیشہ جوتي پہنے، انے ناشتہ جلدي لے .)

- الداعي الاجل سیدنا طاھر سیف الدین رض فرماوے چھے:

باكر غداءك ان لقمته تقو ❁ م كما اتى في الجسم كالمسمار

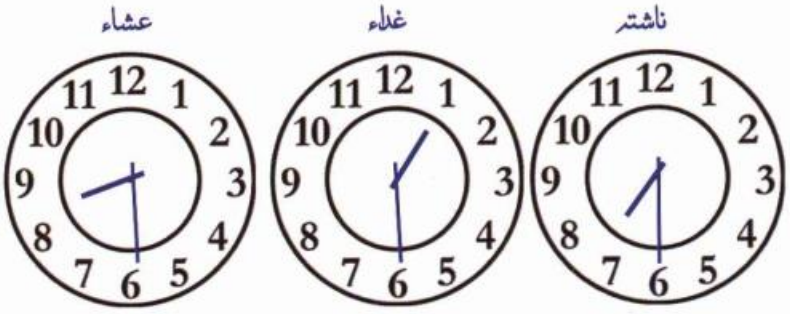
(تمارا ناشتہ نے جلدي کرو کیم کہ یہ جسم ما کھیلا ني مثل چھے)

- رسول اللہ ﷺ فرماوے چھے:

"ترك العشاء مهرمة" (رات نو جمن موکي دیو وبڑھاپا نو سبب چھے)

"وكلوا واشربوا ولا تسرفوا تبقوا معافين عن عوادي السقام"

کتاب دعائم الاسلام ما اُمثل سي ذکرو اُوي چھے:



الدباء ـ دوڈهي (gourd):

تمیں سگلا دوڈهي (gourd) نے تناول کرو، پچهي یہ عقل نے تیز کرے چے انے دماغ ما زیادة کرے چے ،

الحبة السوداء (کلونجي ـ Black Caraway):

"حبة سوداء" ما هر بیماري سي شفاء چے ، موت نا سوی .

العسل (شهد ـ Honey):

خدا تعالی قرآن مجید ما فرماوے چے ـ ﴿ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ﴾ . (شهد ما لوگو واسطے شفاء چے)

الحدیث ـ علیکم بالشفائین : القرآن والعسل

السفرجل ـ Quince:

دل نے پاك کرے چے انے بزدل نے دلیر کرے چے .

خل ـ سرکو ـ vinegar :

"پتھ" نے ساکن کرے چے انے دلو نے زنده کرے چے .

اُباره ما اولیاء الله علیهم السلام سي کئینك هدایتو اُوي چے که جه نا مطابق عمل کروا نا سبب مؤمن واسطے سعادة نا ابواب کهلي جائي چے .

رسائل اخوان الصفاء ما ذکر چے که: "من آفات الشبع وکثرة الاکل نسیان العلم

ونقصان العقل": زيادة كهاواني اُفات ماسي علم نے بهولي جاوو انے عقل نو نقصان چهے . زيادة جمواناسبب سُستي اُوے چهے كه جه حفظ كروا ما نقصان كرے چهے .

ياد داشت تيز كروا نا باره ما بعض *researchers* كهے چهے كه اُ سگلي چيزو ياد داشت نے تيز كرے چهے انے حفظ كرواپر ياري دے چهے:

الزنجبيل(*ginger*) ، التمر *dates* ، العسل *honey* ، الشاي *tea* ، الجزر *carrots* ، المخ *brain* ، الكَرَز *cherries* ، اللوز *almonds* ، العسل الاسود (عسل القصب او التمر)*Black Honey* ، الخِيار *cucumber* ، العنب *Grapes* ، زيت الزيتون *olive oil* ، الزيتون *olives* ، الخَوخ *peach* ، التين *fig* ، الزبيب الاسود *black raisins* .

Fruits, vegetables and grains are rich in memory-boosting antioxidants. Antioxidants may help prevent cholesterol

التذكير
ياد داشت تيز كروا واسطے ٨ چيز ما سي ٣ چيز ني ذكر تهئي:
(١) صلوات ، دعاؤ
(٢) اعمال شرعية
(٣) حفظ الصحة

(٤) التركيز(*concentration*)

اُيةنے حفظ كرتي وقت انے اهنے مراجعة كرتي وقت ، انے رابط ليتي وقت تركيز كروو گهنو اهم چهے .

الداعي الاجل سيدنا طاهر سيف الدين رض فرماوے چهے:

زندگي ما اتساه سي كام كرو، نشاط سي كام كرسو تو اچهو تماسے، ملال سي كرسو تو دهيل تماسے، نماز اتساه سي پڑهسو تو سهو نهيں تمائي، كوئي كام كرو اهما يرج خيال هوئي، قرآن ني سورة پڑهو مگر قرآن ما دهيان نه هوئي، سيوا نو كام پكاوانو كام كرو اهما خيال نه هوئي، بعض وقت سيوا ما سوئي بهو كائي جائي، نماز پرهوانے دهيان پتنگ ما هوئي، هر كام كرسو اهما ٹهاو كا تماسو تو كام تماسے، نهيں تو كام كرتا هاتھ لرزے، خيال نے جمباؤ، گهنا لوگو ني عادة كتاب لكهوا بيٹهے تو جزء نے جزء لكهي دے، كتاب ايك كلاك ما بے پڑهو تماك لاگي جائي، اگر بے كلاك ما ايك پر هو تو تماك نهيں لاگے، ايم تيار تماؤ.

تركيز النظر البوري (focusing)
انے التركيز الأفقي

ايك وقت ـ ايك ج آية نا اوپر تركيز كرو ـ كرجرنے في الحال حفظ كري رهيا چهو ـ انے بيسري وقت ايك ساتھے پورو صفحة ديكهو. آمثل بيوے قسم سي تركيز كري سكائي چهے.

تركيز ني مهارة نے حاصل كروا ما بعض عوائق:

- التشتيت (scattered mind)
- Practice ني كمي

Before you finish reading this sentence, approximately one hundred billion (100,000,000,000) operations will have been completed inside your eyes.

URGENT NOT IMPORTANT	IMPORTANT NOT URGENT
NOT IMPORTANT NOT URGENT	URGENT AND IMPORTANT

- تركيز نه كروانى عادة
- اهتمام نه كرے .
- المماطلة ـ اُج كال كرے ، جه چيز نه گمے اهنے كرواما اُج كال كرے ، يه مثل عمل كروو بهي Give Up نى نشانى چهے .
- تدبير انے هدف نه هوئى
- كاموما Priority سوں چهے تے معلوم نه هوئى .
- تهاك ، بيمارى
- Solutions بغير نا Problems
- Negative Thinking ـ اُسگلا كرتا موٹو Hurdle چهے ، كيم كه انسان اهنا خيال نا مطابق عمل كرے چهے .

(٥) الرياضات الذهنية

رياضة ذهنية واسطے بعض تمارين Exercises اميرالمؤمنين صع نا اكاليم مباركة پڑهو

Reading for the brain, is like exercise for the body.

انسان نو ذهن ايك Library نى مثل چهے ، جو ـ هر چيز اهنى جگه پر منظم موكيلى هسے تو اهنے اهنا وقت پر نكالوا ما اُسانى رهسے

- اقتباسات نورانية ماسي ايك صفحة پڑهو .
- قاموس (dictionary) نو ايك صفحة ديكهو .
- منشورات (magazine, newspaper) ما

سي روز مطالعة كرو .

- كوئي چيز نے مكمل استرجاع كرو .
- كوئي چيز نے مكمل تصور كرو .
- جديد *Hobbies* سيكهو .
- جديد لغة (*language*) سيكهو .
- موضوعات جديدة (*new topics*) سيكهو .
- ايك *diary* راكهو ـ جه تمارا ذاكرة واسطے مفيد بنے .

Late nights can increase stress levels by up to 200% !?
STRESS WILL DEVIATE YOU FROM YOUR GOALS.

(٦) النوم ـ نيند

بهتر حفظ كروا واسطے صحيح شاكلة سي نيند ليوو گهنو ضروري چهے خدا تعالى فرماوے چهے: ﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴾ (همیں تماري نيند نے اُرام نو سبب كيدو چهے)

- سووا واسطے مقرر وقت هوئي . يه مثل هر روز نيند سي اُٹهوا نو وقت بهي مقرر هوئي .
- جتنو امكان تهائي راتے جلدي سوئي .
- سووا پهلا اُمثل دعاء پڑهي نے سوئي:

اللهم لا تؤمني مكرك ولا تنسني ذكرك ولا تجعلني من القوم الغافلين اقوم ان شاء الله تعالى ساعة . . . . (جه وقت ما اُٹهواني نية

رسول الله صلى الله عليه وآله امير المؤمنين عليه السلام نے فرماوے چهے:
أَوَمَا عَلِمْتَ يَا عَلِيُّ أَنَّ الأَرْضَ لَتَضِجُّ إِلَى اللهِ مِنْ نَوْمِ العَالِمِ عَلَيْهَا قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ
(اے علي ! سوں تمیں نتهي جانتا كه زمين خدا في طرف شكاية كرے چهے جه وقت كه عالم زمين پر سورج طلوع تماوا پهلے سوتا هوئي چهے ،

هوئي يه كهے) مثلا: اگر پانچ واجے فجرے اُٹھوو چهے تو ـ الساعة الخامسة كهے

(٧) في الوقت الذي ينبغي ـ كيا وقت ما حفظ كروو؟

خدا تعالى فرماوے چهے ﴿ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾ (انے يه سگلا سحر نا وقت ما استغفار كرے چهے)

رسول الله صلع فرماوے چهے:

ولله ملائكة يصلون على المستغفرين بالاسحار و على المتسحرين (خدا نا واسطے كتناك ملائكة چهے كه جه سگلا سَحر نا وقت ما استغفار كرنار اؤ پر انے سحوري كرنار اؤ پر صلوات پڑهے چهے)

مولانا الامام محمد الباقر انے مولانا الامام جعفر الصادق ع فرماوے چهے كه جمعة ني رات ما خدا تعالى ايك فرشته نے امر كرے چهے پچهي يه رات نا شروع سي اخير لگ نداء كرے چهے انے جمعة ني رات نا سوى ـ رات نا اُخري ثلث سي نداء كرے چهے كه "سوں كوئي سائل چهے كه ميں اهنے اُپي دؤں ، سوں كوئي توبة نو كرنار چهے كه ميں اهني توبة قبول كروں ، سوں كوئي استغفار كرنار چهے كه ميں اهنے معاف كروں ، اے خير نا طلب كرنار اگل اُؤ ، اے شر نا طلب كرنار ـ تمیں كو تاه رهو ، كهاں لگ شر كرسو؟

اُ ايةَ شريفة انے حديث مبارك سحر نا وقت ني فضيلة بيان كرے چهے انے يه وقت عبادة ، دعاء ، قرآن ، قيام انے استغفار نو وقت چهے ـ ترسي يه وقت ما حفظ كروو عامةً گهنو مفيد ثابت تهائي چهے . الداعي الاجل سيدنا محمد برهان الدين طع ايك بيان ما فرماوے چهے:

" . . . ذره بهي انديشو نه راكهو ، اُرام كرو ، گهنا لوگو ني شكاية كه رات ما نيند نتهي اُؤتي . . . فكر ما فائدة نتهي . . . فكر تو سوں كروي كه تسبيح كروي . . . فكر ني گانٹهري بهري نے موكي دو ، فجر ما جلدي

اٹھو ، students نے مملوك آل محمد خاص كهوں چهوں ، اگلي راتے زيادة عمل نه كرو ، ذهن نے خفيف كرو ، فجر ما نماز پڑهي نے۔ نماز ني بركة ، نماز قضاء تهئي جائي تو كتنو نقصان ، قرآن مجيد ني تلاوة كري كام كرو تمارو خيال جمبائيلو هسے . . . دس گونا كام كري سكسو" .

جر وقت ما ذهن زيادة Fresh هوئي يه وقت ما حفظ كرواسي جلدي اني برابر ياد تهائي چهے . تر سي حفظ كروا واسطے سگلا كرتا بهتر وقت فجر ني نماز پهلے يا فجر ني نماز نا بعد چهے . يه وقت ما "ذاكرة" بهتر قبول كرے چهے . سورج ني روشني گهني مفيد هوئي چهے . فجر نا وقت ما بهي لگ ذهن ما كوئي بيسري چيز داخل تهئي هوتي نتهي تر سي جلدي حفظ تهئي جائي چهے .

اهنا سوى تمنے جر وقت مناسب هوئي اها حفظ كري سكو چهو جر ما تمارو 100% ذهن حفظ ما هوئي ، اني تمارا خيال سي ايم سونچي سكو چهو كه ميں فجر نا وقت ما ج چهوں .

اهم يه چهے كه شوق سي حفظ كروو

تمارا جان نے شوق دلاؤ كه۔ آج ميں بے صفحة حفظ كريس :

- تهاكي نے حفظ نه كرو (اگر تهكان هوئي تو تر وقت ما بيجو كوئي Physical work كري لو ، اني تر بعد حفظ كرو)
- Planned break لو

(٨) في المكان الذي ينبغي - كئي جگه حفظ كروو؟

رسول الله صلع فرماوے چھے: اعمروا المساجد بالذكر (مساجد نے قرآن مجيد سي آباد كرو) تر ساتھ آپ ايم فرماوے چھے: من كان القرآن حديثه والمسجد بيته بنى الله له بيتا في الجنة ورفعه درجة دون درجة الوسطى، (جر شخص ني حديث قرآن هوئي انے مسجد اهنو گھر هوئي تو خدا اهنا واسطے جنة ما گھر بناؤسے انے درجة وسطى نا دون درجة آپسے.)

حفظ كروا واسطے افضل جگه مسجد چھے.

- خدانا گھر ما حفظ كروانا سبب حفظ ما بركة تھائي چھے.
- بيسري چيزو سي ذهن خالي راكھي نے حفظ نا اوپر تركيز تھائي چھے.
- خدائي رضوان انے خدانا سايه ما يه خير نا سوى كوئي چيز سناتي يا ديكھاتي يا احساس نتھي تھاتي، سكون هوئي
- گرچه يه گھنو چھوٹو كمره هوئي!
- يه جگه ساتھے تمنے اُلفة انے انسة (موافقة) هوئي
- جهاں ذهن 100 % حفظ ما تركيز كري سكتو هوئي.

الداعي الاجل سيدنا طاهر سيف الدين طع ايك بيان ما فرماوے چھے:
"مؤمن نے لازم چھے شتابي چلے "اوغلوا برفق" دوڑے نهيں، روحاني خيال سي power واپرو، روحانية نے عمل ما موكو رفق ناساتھے".

تمارا خيال سي تمیں گويا...
- بيت الله
- المسجد النبوي
- الجامع الانور
- الجامع الازهر
- مولانا المنعام طع في حضرة ما چھو

يه خيال سي حفظ كري سكو چھو.