

پیش سازم

70

حصہ اول

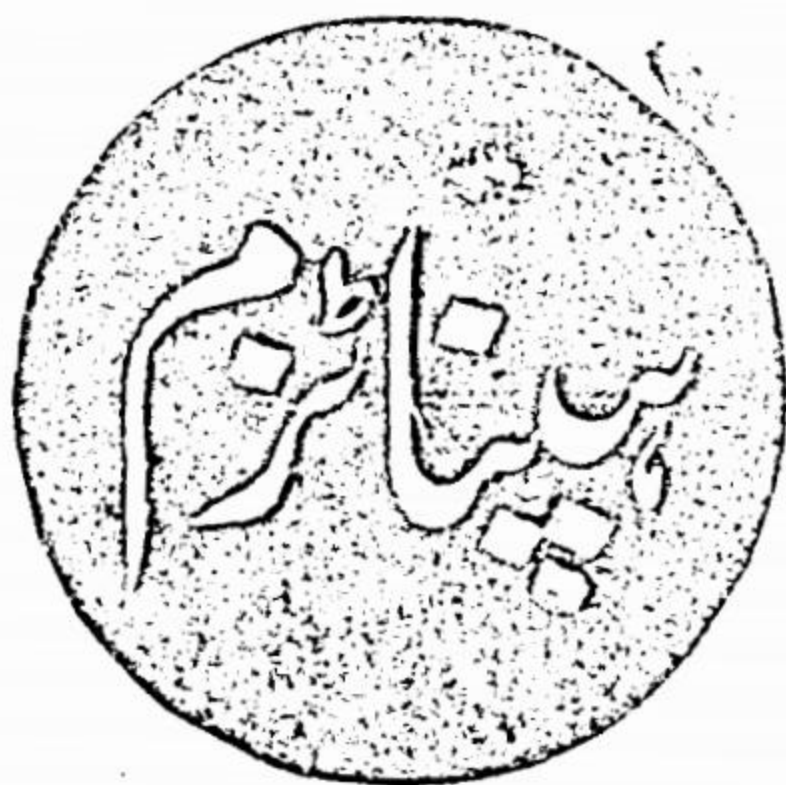
سید حامد

پیش سازم



پیش سازم

مانجی سٹریٹ۔ گارڈن ایسٹ۔ کراچی



فنِ تنویمِ کاری کے تجربات اور مشاہدات

حصہ اول

رئیس امر وہوی



ناشر ————— رئیس اکاڊمی

قیمت ————— روپے



چوتھا ایڊیشن

نومبر ۱۹۷۷ء



رئیس اکاڊمی

۱۳۹- اے - مانگ جي اسٽريٽ، ڪارڊن ايسٽ ڪراچي ۳

فون نمبر: ۷۰۵۵۶ — ۷۰۷۳۳

مطبوعہ: انجمن پريس - ڪراچي

فہرست مضامین

- ۱۴۔ نفسیات اور تنویم۔ ۲۶ سے ۴۷ تک
- ۱۵۔ تصویری شبیہ۔ ۴۷ سے ۴۹ تک
- ۱۶۔ حینہ بنارس۔ ۴۹ سے ۵۲ تک
- ۱۷۔ معمولہ کے تجربات۔ ۵۲ سے ۵۵ تک
- ۱۸۔ تین مرحلے۔ ۵۵ سے ۶۰ تک
- ۱۹۔ حواس پر قبضہ۔ ۶۰ سے ۶۱ تک
- ۲۰۔ مس نیلیا خالونا۔ ۶۱ سے ۶۲ تک
- ۲۱۔ چھٹی حس۔ ۶۲ سے ۶۵ تک
- ۲۲۔ یادداشتوں کی بازیابی۔ —
- ۲۳۔ دہنا ہاتھ۔ ۷۰ سے ۷۳ تک
- ۲۴۔ جادو نہیں۔ ۷۳ سے ۷۶ تک
- ۲۵۔ کردار اور غیب۔ ۷۶ سے ۷۸ تک

- ۱۔ تنویمی عمل۔ ۹ سے ۱۴ تک
- ۲۔ غزالہ کا تجربہ۔ ۱۴ سے ۱۶ تک
- ۳۔ ایکے دس تک۔ ۱۷ سے ۱۸ تک
- ۴۔ تین درجے۔ ۱۹ سے ۲۰ تک
- ۵۔ تنویمی نیند۔ ۲۰ سے ۲۱ تک
- ۶۔ بنیاد پر اٹھک۔ ۲۱ سے ۲۲ تک
- ۷۔ تنویمی معمول۔ ۲۲ سے ۲۶ تک
- ۸۔ خود تنویمی۔ ۲۶ سے ۳۳ تک
- ۹۔ تنویمی اثر اندازی۔ ۳۳ سے ۳۴ تک
- ۱۰۔ التخیل کی تکنیک۔ ۳۴ سے ۳۸ تک
- ۱۱۔ اٹھا اور چل۔ ۳۸ سے ۴۲ تک
- ۱۲۔ روحانی علاج۔ ۴۲ سے ۴۴ تک
- ۱۳۔ ہچکیاں اور یاد۔ ۴۴ سے ۴۵ تک

۲۶۔	مستقبل میں	۷۹ سے ۸۰ تک
۲۷۔	نیند کی حیرت انگیزی	۸۰ سے ۸۱ تک
۲۸۔	پراسرار طبعی نیند	۸۱ سے ۸۲ تک
۲۹۔	تقسیم شخصیت	۸۲ سے ۹۰ تک
۳۰۔	عبداللہ عامل	۹۰ سے ۹۹ تک
۳۱۔	شفابذریعہ ترغیب	۹۹ سے ۱۰۱ تک
۳۲۔	تنویمی تحلیل نفسی	۱۰۱ سے ۱۰۶ تک
۳۳۔	گروہی تنویم	۱۰۶ سے ۱۰۸ تک
۳۴۔	پراسرار رشتہ	۱۰۸ سے ۱۱۱ تک
۳۵۔	دور اثری	۱۱۱ سے ۱۱۲ تک
۳۶۔	مسمزیم	۱۱۲ سے ۱۱۷ تک
۳۷۔	آنکھوں کے بغیر	۱۱۷ سے ۱۱۸ تک
۳۸۔	مسمزیم اور سحر	۱۱۹ سے ۱۲۲ تک
۳۹۔	اثر اندازی اثر اندوزی	۱۲۲ سے ۱۲۵ تک
۴۰۔	سوجا سوگتی	۱۲۵ سے ۱۲۸ تک
۴۱۔	آخر میں	۱۲۸ —



یہ کتاب

یہ سلسلہ نفسیات وما بعد النفسیات کی پانچویں کتاب ہے۔ یہ سیریل کا دہری کی طرف سے پچھلے دوہین سال میں اس موضوع پر چار کتابیں شائع ہو چکی ہیں، نفسیات وما بعد النفسیات۔ لے سانس بھی آہستہ۔ توجہات اور مراقبہ! پہلی کتاب میں نفسیات اور وما بعد النفسیات اور نفس انسان سے تعلق رکھنے والے عام موضوعات پر بحث کی گئی ہے اور ان امکانات کی طرف اشارہ کیا گیا ہے جو نفسیاتی تحقیق اور مطالعہ نفس کے نتیجے میں رفتہ رفتہ بر وقتے کار آئیں گے، انسان کا نفس، یا عام لفظوں میں انسانی ذہن بجائے خود ایک کائنات ہے۔ اس کائنات کے قانون ابھی پوری طرح دریافت نہیں ہوئے۔ ہمیں نہیں معلوم کہ ہمارے اندر کیا کیا چھپا ہوا ہے۔ ہم نے کسی نہ کسی حد تک ان قوانین کو دریافت کر لیا ہے جو اربوں کہکشانی سلسلوں اور کھربوں شمسی نظاموں میں کار فرما ہیں۔ لیکن ہم خود کس طرح سوچتے ہیں؟ ہمارے رویے اور کردار کا تعین کن کن اثرات سے ہوتا ہے۔ ہم ایک خاص صورت حال میں ایک خاص رد عمل کا اظہار کیوں کرتے ہیں؟ ہمارے کس فوری جذبے کے پس پشت کون سا جذبہ کار فرما ہوتا ہے؟ انسانی اندر کسے کہتے ہیں؟ روح اور جسم میں کیا تعلق ہے؟ (آپ روح کے بجائے شعور بھی کہہ سکتے ہیں) حافظے کی تعریف کیا ہے؟ انسانی

جہلتوں اور عقل کے ٹکراؤ کے حقیقی اسباب کیا ہیں؟ اور پھر نفس کے وہ مظاہر نہیں
خارق العادت (عادت کے خلاف یا SUPER NORMAL) کہا جاتا ہے
کی حقیقت کیا ہے؟ یہ اور اس قسم کے صدہا سوال ہیں جو مطالعہ نفس کے دوران و
مشاہدہ نفس کے درمیان پیدا ہوتے ہیں۔ امر واقعہ یہ ہے کہ اب تک ان سوالات
کا ایسا جواب جس سے عقل عملی اور سائنسی شعور کی تشفی ہو سکے نہیں دیا جاسکا۔ پہلی
کتاب (نفیات وما بعد النفیات) میں اسی عجربیاں کا اعتراف کیا گیا ہے۔
رئیس اکاڈمی کی دوسری پیش کش "لے سانس بھی آہستہ" ہے۔ اس کتاب میں سانس
کی مشقوں کے حیرت انگیز اثرات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ میری نگرانی میں اب تک
ہزاروں افراد نے سانس کی مختلف مشقیں کی ہیں۔ ان کے تجربات، مشاہدات
اور بیانات کا بہت بڑا ذخیرہ میسر پاس موجود ہے۔ اس کتاب میں ان ہی حیرت انگیز
تجربات پر اسرار مشاہدات کے اقتباسات پیش کئے گئے ہیں سانس کی مشقیں
ہوں یا نہ ہوں (کسی ایک نقطے پر توجہ کو مرکوز کر کے ڈوب جانے کی حالت
طاری کر لینا) ان سب کا تعلق تعمیر و تنظیم شخصیت کے نصاب S.C.T یا
SELF CULTURE TRAINING COURSE سے ہے۔ یہ
مشقیں ادارہ من عرف نفس سے (معن یا ادارہ من) کی نگرانی میں کرائی جاتی
ہیں۔ رئیس اکاڈمی کی تیسری شائع کردہ کتاب "لوجہات" ہے۔ اس کا توجہ کے
بہت سے طریقے ہیں مثلاً پلک چپکائے بغیر ناک کی ٹوک، کونسلس تکناء، یہاں
تک کہ استغراق یا ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جائے (اس مشق کو لما بعد النقیاء
کی اصطلاح میں البصیر کہتے ہیں) یا اسی مقصد سے آنکھوں کے ڈھیلے مانتے

۱۰ "لے سانس بھی آہستہ" کا پہلا ایڈیشن ختم ہو چکا ہے۔

کی طرف اٹھا کر نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز کر دینا (اسے اتھلی کہتے ہیں) یا چکنے کاغذ پر سیاہ روشنائی سے گول دائرہ بنا کر مشق نظر کرنا، (یہ مشق نکتہ بینی، دائرہ بینی یا التخییر کہلاتی ہے) یا تصویر کی مشق (چھوٹی بلوری کینڈیا شفاف شیشے کے گلاس میں صاف پانی بھر کر اس کے کسی ایک نقطے پر نظریں جمادینا) سایہ بینی (اپنی پرچھائیں کیونکتا)، شمع بینی، ماہ بینی، آفتاب بینی وغیرہ۔ یہ تمام مشقیں ذہنی بحالی، دماغی چستی، نفسیاتی صحت مندی اور روحی ترقی کے لئے کی جاتی ہیں۔ بے شمار افراد میری ہدایت پر یہ مشقیں کر رہے ہیں۔ ارتکاز توجہ کی ان مشقوں میں لوگوں کو کیا کیا عجیب و غریب تجربات ہوئے؟ ان کو توجہات نامی کتاب میں جمع کر کے ارتکاز توجہ کی تکنیک۔ میکانیت (طریق کار) اور فوائد و اثرات پر بحث کی گئی ہے، سلسلہ نفسیات وما بعد النفسیات کی چوتھی کتاب مراقبہ ادبیا پانچویں پیش کش "ہیپناٹزم" (تہنوم) ہے۔ انسان کے تحبیل اور اس کے سلسلہ تصورات کو منظم کرنے کے لئے مراقبے سے زیادہ موثر، نتیجہ خیز اور انقلاب انگیز طریقہ اب تک دریافت نہیں کیا گیا۔ مراقبے کا عمل، ارتکاز توجہ کی مشق کے بعد یا اس کے ساتھ کرایا جاتا ہے۔ اس کتاب میں مراقبے کے تمام پہلوؤں سے علمی اور عملی بحث کی گئی ہے۔ مراقبے کے نتیجے میں رفتہ رفتہ انسان کے ظاہری شعور کی روست بڑھاتی ہے اور باطنی شعور (وجدان) کا طاقت ور دھارا اندر سے اُبلتا ہے اسی کو تنویمی کیفیت HYPNATIC TRANCE کہتے ہیں، تنویمی کیفیت میں نفس انسانی کی کارکردگی میں کیسا عظیم الشان اضافہ ہو جاتا ہے۔ خود ترغیبی AUTO SUGGESTIONS سے انسان کس طرح اپنی شخصیت اور نفس کے ڈھانچے کی نئی تشکیل کر سکتا ہے۔ تنویمی علاج کسے کہتے ہیں؟... تنویمی علاج سے کس طرح ذہنی امراض کے ازالے اعصابی تکلیفوں کے خاتمے،

اور جسمانی شکایات کے افلاتے کے سلسلے میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ تمام
 بحثیں ہر شخص کے لئے غیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ آئندہ صفحات میں آپ ان
 مباحث کا مطالعہ کریں گے۔ مطالعے اور معلومات کی حد تک کتابوں کی ورق گردانی
 بہترین مشغلہ ہے۔

کتابتے و فراغے و گوشہ چمنے

لیکن اگر آپ سانس، یا اتکا ز توجہ یا تنہی مہارت حاصل کرنے کی
 کوئی مشق شروع کرنا چاہتے ہیں تو ازراہ کرم کسی ماہر فن استاد کی طرف رجوع کریں
 کیونکہ استاد یا رہنما کے بغیر اس منزل کو، جس میں قدم قدم پر خطرات ہیں، طے کرنا
 اپنے کو جسمانی نہیں تو ذہنی ہلاکت میں ضرور ڈالنا ہے۔ ادارہ معن اس سلسلے
 میں ہر خدمت کو حاضر ہے۔

رئیس امور ہوا

۲۱ جنوری ۱۹۷۳ء

ابے تم آرام اور اطمینان سے لیٹ گئے ہو۔
آنکھیں بند کر لو۔

تمہارے جسم کے کسی حصے میں کھنچاؤٹ اور تناؤ کی کیفیت تو نہیں ہے۔ اگر
ہے تو جسم کو ڈھیلا چھوڑ دو، بالکل آرام وہ پوزیشن میں لیٹ جاؤ۔ خبردار، کسی عضو یا
میں کھنچاؤ اور تناؤ کی کیفیت نہ ہو۔

اپنے دونوں ہاتھ اپنے پیلوں میں آرام کے ساتھ رکھ لو۔
ہاں! شاباش! اب تم بالکل پرسکون انداز میں لیٹ چکے ہو۔
اچھا۔ اب ہونٹ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے پانچ گہرے گہرے سانس خوب
گہرے گہرے سانس لو۔ آہستہ آہستہ ہوا کو اندر کھینچو، ناف سے کھینچ کر دھیرے دھیرے
دھیرے دھیرے سینے کی طرف لاؤ۔

بالکل ٹھیک۔ شاباش۔ تم نے آہستہ سے سانس کھینچ کر سینے میں روک لیا۔
سانس کو سینے میں روکے رہو، روکے رہو، روکے رہو۔
جی گہرا رہا ہے۔ دم گھٹ رہا ہے، تو سانس آہستہ آہستہ ناک کے
سوراخوں سے خارج کر دو۔

بہت خوب، تم نے سائنس ناک کے سوراخوں سے خارج کر دیا، اچھا کیا۔ یہ
سائنس کا پہلا چکر ہوا۔ اب چند سیکنڈ دم لو، اب پھر سائنس کو ناک کے سوراخوں
سے اندر کھینچو جس قدر آستنگی اور نرمی کے ساتھ سائنس اندر کھینچو گے، اتنا ہی لطف
آئے گا۔ سینے میں روک لو!

ناک کے سوراخوں سے ہولے ہولے خارج کر دو۔

یہ سائنس کا دوسرا چکر ہوا۔

اب پھر چند سیکنڈ دم لے لو۔

دم لے چکے۔ اب پھر تیسرا چکر شروع کر دو۔ وہی طریقہ ناک کے سوراخوں سے
رک رک کر سائنس اندر کھینچو۔ ناف سے سینے تک کھینچ کر لاؤ۔ سائنس روک لو...
جب دم گھٹنے لگے۔ سائنس کا روکنا ناقابلِ برداشت ہو جائے تو ناک کے نتھنوں
سے باہر نکال دو۔

جتنی دیر سائنس سینے میں روکے گے۔ بہتر ہے۔

جتنی آستنگی کے ساتھ سائنس اندر کھینچو گے مفید ہے۔

جتنی نرمی سے سائنس باہر نکالو گے، موثر ہے۔

تم تیسرا چکر کر چکے۔ اب چوتھا چکر اسی ڈھنگ سے کرو، پھر پانچواں چکر!

زندہ باد۔ تم نے سائنس کے پانچ چکر کر لئے۔

تو اب تمہارا ذہن پرسکون ہو گیا۔ اب تم چپکے لیٹے رہو، اور میں جو کچھ کہہ

رہا ہوں اسے غور سے سنو۔

آنکھیں بند ہیں نا؟

جسم پرسکون ہے نا؟ کہیں کھنچاؤٹ اور تناؤ تو نہیں ہے؟ بے آرامی تو

نہیں محسوس کر رہے ہو؟

اچھا ثواب میں تنویدی عمل شروع کرتا ہوں۔
میری آواز کی طرف توجہ کرو۔

تمہارے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری
ہو رہے ہیں۔ بھاری ہو رہے ہیں۔ پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔ تمہارے دونوں پاؤں
بھاری ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ تم خود محسوس کر رہے ہو کہ تمہارے پاؤں بھاری ہو رہے
ہیں۔ پاؤں بھاری ہو گئے۔ تمہارے پاؤں بھاری ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل
ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ بوجھل ہو گئے۔ تمہارے پاؤں بھاری اور بوجھل
ہو گئے۔

اور اب تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔ تمہاری رگ رگ میں سنسنی
پھیل رہی ہے۔

تم خود محسوس کر رہے ہو کہ تمام جسم میں سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ سنسنی دوڑتی
چلی جا رہی ہے۔ دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ سنسنی دوڑتی چلی جا رہی ہے۔ دوڑتی چلی جا رہی
ہے۔ پورے جسم میں سنسنی پھیل گئی۔

تمہارے پاؤں بھاری ہیں۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو، صرف میری آواز سن رہے ہو، تم میری
علاوہ کسی اور کی آواز نہیں سن سکتے۔ نہیں سن سکتے۔ نہیں سن سکتے۔

تم نہایت سکون اور آرام سے لیٹے ہو۔

تم صرف میری آواز سن رہے ہو، صرف میری آواز۔

تم آہستہ آہستہ گروپش سے غافل ہوتے چلے جا رہے ہو۔

تم سیکر علاوہ کسی کی بات نہیں سن سکتے۔ نہیں سن سکتے۔ میرے علاوہ کسی کی آواز نہیں سن سکتے نہیں سن سکتے۔ تم نہایت سکون و اطمینان کے ساتھ لیٹے ہو تمہاری آنکھیں مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔
 تمہارے ہونٹ مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔
 تمہارے ذہن میں کوئی کشمکش نہیں ہے۔
 تمہارا دماغ پوری طرح پرسکون ہے۔
 تمہارے خیال کی رفتار سست ہوتی چلی جا رہی ہے۔
 (ہر فقرے کو چند بار دہرانا چاہیے)
 تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔

شاباش! اب میں تم پر تنویمی نیند طاری کر رہا ہوں۔
 اب تم پر تنویمی نیند طاری ہونے والی ہے۔
 اچھا، اب میں ایک سے دس تک گنتی گنتا ہوں، ہر گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جاتے گی۔

مگر تم ہر حالت میں میری آواز سنتے رہو گے۔

اور سیکر سوالات کا جواب دیتے رہو گے۔

اور جب میں حکم دوں گا۔ تم ہشاش بشاش تروتازہ بستر سے اٹھ جاؤ گے۔

(ایک ایک فقرے کو کئی کئی بار دہرایا جائے تاکہ ترغیب و تبلیغ ہو)

(SUGGESTION) کا ہر فقرہ معمول کے ذہن میں پیوست ہو جاتے۔

ترغیب کا فقرہ رک رک کر اٹھ اٹھ کر مضبوط لہجے میں ادا کیجئے۔ تاکہ ہر لفظ

معمول کی روح میں اترنا چلا جائے) معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر تنویمی نیند

طاری کی جاتی ہے۔ اس عمل میں تنویمی نیند طاری کرنے اور ترغیب و حکم دینے والے

کی حیثیت عامل تنویم (HYPNOTIST) اور معمول (SUBJECT) کی حیثیت۔ جب اس پر تنویمی نیند طاری ہو جائے۔ تنویم آزدہ (HYPNOTISED) کی ہوگی اور اس پورے عمل کو ”عمل تنویمی“ HYPNOSIS کہا جائے گا۔ اچھا اب پھر عمل تنویمی کی طرف آئیے۔ آپ کا معمول آپ کے سامنے۔ آنکھیں بند کئے پرسکون انداز میں لیٹا ہے۔ آپ نے بار بار یہ ترغیب و تلقین دہرائی تھی کہ تمہارے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔ اس کے پاؤں بھاری ہونے لگے، تمہاری انگلیں بوجھل ہو رہی ہیں، اس کی ٹانگیں بوجھل ہو گئیں، تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے، اس کے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔ تمہارا دماغ پرسکون ہے، اس کا دماغ پرسکون ہو گیا۔ تمہارا ذہن ہر کشمکش سے خالی ہے، اس کا ذہن ہر کشمکش اور ندرونی آئین سے خالی ہو گیا۔ آپ اپنے معمول سے کہا تھا کہ۔ تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔ اب اس کی توجہ صرف آپ کی آواز کی طرف مبذول ہے، آپ نے کہا تھا کہ تم گرد و پیش سے غافل ہو، وہ سچ مح گرد و پیش سے غافل ہوا چلا جا رہا ہے۔ یہ وہ مرحلہ ہے جس میں معمول پر بلکی تنویمی کیفیت یا بے خودی کی سی حالت (TRANCE) طاری ہو جاتی ہے۔ اگر معمول تنویمی عمل میں آپ سے جفاکارانہ تعاون کر رہا ہے، آپ کی دی ہوئی ترغیب کو قبول کر رہا ہے۔ آپ کے حکم اور ہدایت پر شوق سے عمل پیرا ہے تو آپ معمول کے لاشعور میں انقلاب برپا کر سکتے ہیں۔ اسکی شخصیت کو تدریجی طور پر بدل سکتے ہیں، اس سے ہر قسم کے سوالات کر کے ہر طرح کے جوابات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے بعض عاداتیں ترک کر سکتے ہیں۔ اس کے رویے اور کردار میں بنیادی تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ تنویمی کیفیت کے اس ابتدائی درجے میں معمول یا مرین کی بہت سی بیماریوں کا (یا کم و بیش سب کا) علاج ہو سکتا ہے۔ بہت سے نفسیاتی

امراں ایسے ہیں جو صرف ترغیب و تلقین سے دور ہو سکتے ہیں۔ خواہ وہ ترغیب آپ اپنے معمول کو دیں یا وہ خود اپنے آپ کو دے۔

غزالہ اسمین (واہ کینٹ) رقم طراز ہیں کہ :

غزالہ کا تجربہ

میں، خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مریضہ ہوں۔ میرا پیشہ معاشی و مدرسی ہے۔ حالت یہ تھی کہ جب لڑکیوں کو پڑھانے کے لئے کلاس میں داخل ہوتی تو پاؤں دنگاٹے لگتے۔ جسم میں لرزہ پڑ جاتا، گلا خشک ہو جاتا۔ رئیس صاحب! آپ اندازہ نہیں لگا سکتے کہ خوف، مایوسی اور احساسِ کمتری کی یہ حالت میرے لئے کتنی تکلیف دہ تھی۔ کتنی بار خدا کی قسم نہ تو کشتی تک کا خیال آیا، اس زمانے میں آپ کو میں نے اپنے حالات سے اطلاع دی۔ آپ نے لکھا تھا کہ بچپن سے اب تک کے حالات (جن کا متہارے ذہن پر اب تک اثر ہے) تلم بند کر کے بھیج دو۔ چنانچہ میں نے آپ کے حکم کی تعمیل میں بچپن سے جوانی تک کے حالات لکھ کر بھیج دیئے۔ آپ نے مجھے بہت دلاسا دیا اور نصابِ تعلیم و تنظیمِ شخصیت کی دو شتھیں میرے لئے تجویز کیں اور حکم دیا کہ برابر اپنے حالات سے مطلع کرتی رہو۔ مجھے یقین تھا کہ میں ان مشقوں کو نہایت پابندی سے کرتی رہوں گی اور ساری ذہنی الجھنوں سے نجات پا جاؤں گی۔ شروع شروع میں ان مشقوں سے غیر معمولی فائدہ ہوا۔ سالنس کی مشق کرنے کے بعد ذہن کو عجیب سم کا سکون محسوس ہوتا تھا جیسے ایک نئی خود اعتمادی میسر آند پید ہو گئی ہے۔ ایک نئی طاقت محسوس کر رہی ہوں۔ خود نویسی کے بعد ایسا لگتا تھا کہ ذہن سے منوں بوجھ اتر گیا ہے۔

ملکی چھلکی ہو گئی ہوں جب میں نے آپ کو اس تبدیلی حال سے مطلع کیا تو آپ نے خبردار کیا کہ ذہنی صحت کا یہ وقفہ عارضی ہے۔ ہم پر کسی وقت بھی خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ آپ نے تفصیلاً لکھا تھا کہ ذہنی مرض اکثر ان مشقوں کے نتیجے میں عارضی طور پر دب جایا کرتا ہے، اسکے بعد لا شعوری مزاحمت اور اندر کی بغاوت کے سبب پھر یکایک اُبھر آتا ہے۔ یہ محسوس ہوتا ہے کہ سارے فائدے ختم ہو گئے۔ اور اب میں پھر ان ہی الجھنوں میں مبتلا ہوں۔ مگر اس چیز سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ مرض کے اس حملے کی نوعیت عارضی ہوا کرتی ہے۔ اگر اس زمانے میں جی نہ چاہے کے باوجود تجویز کردہ مشقیں پابندی کے ساتھ کی جاتی رہیں تو پھر وہی خود اعتمادی اور نفسیاتی صحت مندی پیدا ہونے لگتی ہے جس کا احساس مشقیں کرنے کے فوراً بعد ہوا تھا، افسوس کہ آپ کی اس ہدایت اور شفقت آمیز اصرار کے باوجود میں نے مشقِ تنفس لوز اور خود لوسی ترک کر دی اور پھر مایوسیوں کے آبی اندھیرے میں ڈوب گئی، جن میں پہلے غرق تھی جب حالت ناقابلِ برداشت ہو گئی تو میں نے پھر آپ کو اپنی حالت سے مطلع کیا، آپ نے عالی ظرفی سے کام لے کر پھر سیکر حال پر توجہ کی اور حکم دیا کہ مشقِ تنفس لوز کے پانچ یا سات چکر طلوعِ صبح سے قبل کیا کروں اور پھر شب میں سونے سے قبل رات کے کھانے کے دھاتی تین گھنٹے بعد سانس کی مشق صبح کی طرح کروں جب سونے کے لئے بالکل تیار ہو جاؤں اور نیند آنے لگے تو صدفِ دل فقرہ (ملقین و ترغیب کا) دہرانے لگوں۔ آپ نے خاص طور پر یہ شرط عائد کر دی تھی کہ یہ فقرہ اس وقت چپکے چپکے یا بہ آواز بلند دہرایا جائے جب نیند آنے لگے...

فقرہ یہ تھا:

”میں خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مرہینہ ہوں۔ مگر رفتہ رفتہ....
 رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ۔ ان تمام ذہنی کمزوریوں پر غالب آکر، خود اعتمادی، مسرت

اور صحت کا محبہ بنتی چلی جا رہی ہوں۔

چونکہ میری مادر کی زبان پنجابی ہے، اس لئے میں نے اردو فقرے کو پنجابی فقرہ بنا کر ان الفاظ کو دوسرا شروع کیا، میں چپکے چپکے ہونٹوں سے یہ الفاظ ادا کرتی تھی۔ اس سے قبل مشتق نفسِ نوز کے ساتھ چکر کیا کرتی تھی۔ آپ یقین کریں کہ پندرہ روز بعد مجھے یہ محسوس ہوا کہ میرے اندر گہری تبدیلی پیدا ہو رہی ہے۔ میسر خوف میں نمایاں کمی ہو رہی ہے۔ گھبراہٹ پر غالب آ رہی ہوں اور مایوسی کے بادل چھٹتے چلے جا رہے ہیں۔

بارہ ہفتے بعد!

اب میں بہت حد تک سنبھل چکی ہوں۔ صبح جب اٹھتی ہوں تو اپنے دل میں عجیب قسم کا جوش و خروش اور ذوق و شوق پاتی ہوں۔ میری خود اعتمادی میں اضافہ ہو رہا ہے، اب میں کلاس میں جاتے ہوئے نہیں گھبراتی، لڑکیوں کو پڑھاتے وقت کبھی مڑا چھارتا ہے۔ میسر ساتھ کی ٹیچر اس تبدیلی پر حیران ہیں، ارادہ یہ ہے کہ اس فقرے کو عمر بھر دہرائی رہوں گی۔

آپ نے غزالہ اسمین کی تبدیلی حالت کی نوعیت پر غور کیا۔ میں نے عرض کیا تھا کہ ترغیب عامل معمول کو دے یا معمول خود ترغیبی پر عمل کرے۔ یعنی اپنے آپ کو خود ترغیب دے۔ دونوں طرح فائدے کا امکان ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ بعض لوگ عامل کی ترغیبات کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور بعض لوگ لاشعوری طور پر یہ پسند کرتے ہیں کہ دوسروں کے بناتے ہوئے قوانین اور دوسروں کی دی ہوئی ہدایتوں پر عمل کرنے کے بجائے وہ خود اپنا قانون اپنے اوپر نافذ کریں۔ غزالہ غیر معمولی طور پر حساس واقع ہوئی ہیں، انہوں نے اپنے کو جو ترغیبات دیں، وہ موثر ثابت ہوئیں اور ان کے اندر وہ مفید تبدیلی پیدا ہونے لگی، جس کا میں بھی خواہش مند تھا وہ بھی!

ایک سے دس تک

عام طبی اغراض یعنی علاج معالجہ کی غرض سے معمول یا لرض کو ملکی تنویمی نیند (لائٹ ڈرائس) میں لے آنا کافی ہے لیکن اس کا نفسیاتی اثر خوشگوار نہیں پڑتا۔۔۔
مریض اگرچہ استغراقی حالت میں ہوتا ہے، گو وہ استغراقی حالت کتنی ہی کم کیوں نہ ہو
تاہم گرد و پیش سے پوری طرح باخبر رہتا ہے اور ہر لحظہ اس کا امکان موجود ہوتا ہے کہ
اسکی توجہ کسی اور طرف مبذول ہو جائے گی، ایک اچانک آواز، ایک دھماکہ۔۔۔
عامل تنویم کی ذرا سی حرکت، یکایک تیر روشنی یا عامل معمول کے درمیان کسی تیسرے
شخص کی مداخلت، تنویم کے طلسم کو ٹوڑ دینے کے لئے کافی ہے، اس امکانی خطرے
سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ معمول کی نیند کو گہرا کیا جائے۔

ہاں، تم اب آرام و اطمینان سے لیٹے رہو

تمہارے پاؤں بو جھل ہو رہے ہیں۔

تمہارا جسم بھاری ہو کر اکڑ گیا ہے۔

(ایک ایک فقرہ کئی کئی بار دہرائیں)

تم فقط میری آواز سن رہے ہو۔

تم گرد و پیش سے بالکل غافل ہوتے چلے جا رہے ہو۔

تمہاری توجہ صرف میری طرف لگی ہوئی ہے۔

اب ہر فقرے کی مناسب تکرار ضروری ہے)

اب تم پہلکی تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

ملکی تنویمی نیند۔ ملکی تنویمی نیند، ملکی تنویمی نیند!

اب میں ایک سے دس تک گنتی گنتا ہوں۔ جب میں دس پر پہنچوں گا تم گہری

نیند سو جاؤ گے اور جب میں کہوں گا، جاگ اٹھو گے۔ گنتی پر تمہاری نیند گہری
 ہوتی چلی جلتے گی۔ مگر تم برابر میری آواز سنتے رہو گے۔ برابر میری آواز سنتے رہو
 گے! تم برابر میری آواز سنتے رہو گے۔ اور جب میں کہوں گا کہ جاگ جاؤ تو فوراً
 جاگ جاؤ گے۔ جاگ جاؤ گے اور تم نیند سے ترقوازہ بیدار ہو جاؤ گے۔
 ترقوازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

ہشاش ہشاش بیدار ہو جاؤ گے۔
 تمہاری ساری تھکن دور ہو جائے گی۔
 اچھا اب میں گنتی گنا شروع کرتا ہوں۔
 ۱۔ ایک۔ تم پر تنوکی نیند غالب آرہی ہے۔

۲۔ دو۔ تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔
 ۳۔ تین۔ تم آہستہ آہستہ گہری نیند میں ڈوبتے چلے جا رہے ہو۔
 ۴۔ چار۔ جب میں گنتے گنتے دس تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح گہری نیند
 میں ڈوب گئے ہو گے۔

۵۔ پانچ۔ تمہارا شعور معطل ہو رہا ہے۔ تم سونے والے سو۔ تم سو رہے ہو۔
 ۶۔ چھ۔ اب تم پر تنوکی نیند غالب آگئی۔ تم بالکل میرے اختیار میں ہو۔
 تمہارا جسم میرے کنٹرول میں ہے۔

۷۔ سات۔ تمہارا ارادہ میری مرضی کے مطابق کام کر رہا ہے۔
 ۸۔ آٹھ۔ تم سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو۔
 تم میرے ہر سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

۹۔ نو۔ میری آواز تمہارے کان نہیں، روح سن رہی ہے۔ تم میرے ہر
 سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

۱۰۔ دس۔ اور اب تم سو گئے۔ اب تمہارا کنٹرول میں نے سنبھال لیا ہے۔
اب تم صفر میری آواز سن رہے ہو۔ تم سو گئے۔

تین درجے

تنویمی نیند کے عام طور پر تین درجے تسلیم کیے جاتے ہیں۔ ”ملکی نیند“ یا توجہ کی مکمل یکسوئی کی حالت، جب کہ معمول کی پوری توجہ عامل تنویم کی آواز۔۔۔ حرکات اور اشاروں کی طرف مبذول رہتی ہے، اور وہ مکمل ہوش و حواس میں ہونے کے باوجود، کسی قدر دوشیز سے غافل ہوتا ہے۔ جہاں تک طبی اغراض کا تعلق ہے تو استنراق (TRANCE) یا ڈوب جانے کی یہ ابتدائی کیفیت علاج معالجے کے لئے بالکل مناسب ہے۔ اگر معمول پوری توجہ سے آپکی ہدایات سن رہا ہے تو یقیناً وہ ہدایات اور ترغیبات اس کے کشمکش میں پیوست ہو جاتیں گی۔ ظاہر ہے کہ صرف ایک مرتبہ کے تنویمی عمل سے کوئی فائدہ نہیں۔ اگر روزانہ نہیں تو ہفتے میں کم سے کم تین مرتبہ عمل تنویم کرنا چاہیے۔ عمل تنویم کے وقت بہتر ہے کہ عامل اور معمول کے سوا کمرے میں کوئی تیسرا شخص نہ ہو، تاکہ کسی قسم کی مداخلت کا امکان باقی نہ رہے۔ لیکن یہ اس صورت میں مناسب ہے جب تنویمی عمل کرینوالے اور تنویمی عمل قبول کرنے والے یعنی عامل و معمول یا معالج و مریض کے درمیان مکمل ہم آہنگی اور اعتماد باہمی موجود ہو۔ لیکن اگر عامل و معمول ایک دوسرے کے لئے اپنی کی حیثیت رکھتے ہوں تو بہتر یہ ہے کہ معمول کا کوئی سرپرست اور محرر راز بھی کمرہ تنویم میں موجود ہو تاکہ وہ یہ دیکھتا رہے کہ عامل اپنے معمول کو کوئی غلط اور گمراہ کن ترغیب تو نہیں دے رہا۔ اس قسم کے واقعات پیش آچکے ہیں اور پیش آتے رہتے ہیں کہ کسی محرر نے عدالت میں صفائی پیش کرنے سے پہلے کہا

کہا کہ مجھے تو فلاں شخص نے "ہیپناٹائزڈ" یا تنویم زدہ کر کے اس حرم پر مجبور کیا تھا۔ میں ذاتی طور پر بے قصور ہوں۔ بے شک یہ بات ممکن ہے کہ آپ کسی شخص پر تنویمی نیند طاری کر کے اس کے لاشعور میں کوئی مجرمانہ ترغیب پیوست کر دیں۔ اور وہ ہوش میں آنے کے بعد اس مجرمانہ ترغیب پر عمل کر گزرے۔ معمولی استغراق کے عالم میں عامل تنویم کے ہاتھوں میں کھلونا بن کر رہ جاتا ہے۔ اگر عامل تنویم کی نیت صحیح نہیں ہے تو عین ممکن ہے کہ وہ معمول کو غلط راستے پر ڈال دے۔ تنویم کے پہلے درجے میں معمول کی قوت ارادی کسی نہ کسی حد تک بروئے کار رہتی ہے۔ جب نیند اور گہری ہوجاتی ہے تو عامل کا ارادہ بہت حد تک معمول کے ارادے پر غالب آ جاتا ہے اور تیسرا درجہ تنویم کا وہ ہے جب معمول پر "خواب خرامی" (SOMNAMBULISM) کی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ مریض کو اس حالت میں لاکر اس پر عمل جراحی کیا جاتا ہے اور اسے ذرا پتا نہیں چلتا۔

تنویم کے نیند

تنویمی نیند، شدید حساسیت کی کیفیت کو کہتے ہیں۔ اس کیفیت میں انسان کی تمام ظاہری اور باطنی حسیں سمجھ چوکنی اور حسیت ہوجاتی ہیں، آنکھ کی دیکھنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ کان کے دائرہ سماعت میں حیرت انگیز اضافہ ہوجاتا ہے، ناک کے سونکھنے کی صلاحیت، خارق العادات (سپر نازل) درجے تک پہنچ جاتی ہے۔ یہی حال چکھنے کی حس کا ہے اسی طرح چھونے کی حد تک جسم کو گویا برقیہ دیا جاتا ہے۔ جب معمول تنویمی حالت میں ہوتا ہے تو اس کے تمام حواس ترغیب و تلقین کے تحت عمل کرتے ہیں۔ معمول اس کیفیت میں برضا و رغبت داخل ہوتا ہے البتہ کبھی کبھی اس کی طرف سے لاشعوری مزاحمت پیدا ہوجاتی ہے اور وہ عامل

تنویم کی ہر ہدایت کو ٹھکرا دینے پر گویا تکل جاتا ہے، اس صورت میں نہ تنویمی عمل ممکن ہے نہ تنویمی علاج! حقیقت یہ ہے کہ تنویمی ترغیبات قبول کرنے کے لئے معمول کے نفس میں ایک سلسلہ شرائط (CONDITIONING) پیدا کرنا چاہیئے۔ سلسلہ شرائط یہ کہ معمول کے ذہن میں یہ شرط بٹھا دینی چاہیئے کہ تم عامل کی ترغیبات اور یقینی فائدوں کو یکے بعد دیگرے قبول کرتے چلے جاؤ گے، اور اس سلسلے میں کوئی مزاحمت نہ کرو گے! اگر معمول کے ذہن نے اس شرط کو قبول نہیں کیا اور اس کا لاشعور تنویم کے لئے مشروط "CONDITIONED" ہے، تو اس کا تو عامل کی آواز نہ سہی سہی کالوں سے گزر جائے گی۔ تنویم درحقیقت ترغیب کا نام ہے، دور سے دیکھتے تو ہینا ٹرم کی تصویر بڑی پراسرار اور طلسمی نظر آتے گی اور اس میں شبہ نہیں کہ تنویم کے ذریعے سپرنارمل قسم کے کارنامے انجام دیئے جاسکتے ہیں... لیکن بنیادی تاثر یہ تنویمی اثر انداز کی بہت سادہ، قدرتی اور عام عمل ہے اور ہم ہر قدم پر تنویمی عمل کے کسی نہ کسی مظہر سے دوچار رہتے ہیں۔ سونے سے پہلے یہ ارادہ کرنا کہ میں فلاں وقت جاگ جاؤں گا اور عین وقت پر جاگ جانا خود ایک تنویمی کرشمہ ہے۔ میں نے بچپن میں ایک کہانی پڑھی تھی۔ نیپے کی، بکرے کی اور ٹھکڑوں کی، وہ کہانی آپ بھی سن لیں۔

بنیادیں۔ فکر۔ ٹھکے

ایک بنیاد، بکر خریدنے کے لئے پیٹھ کیا۔ تین ٹھکڑوں کی اس نظر پڑ گئی بنیاد بکر خرید کر ٹھکڑوں نے لگا تو ان تینوں ٹھکڑوں نے اسے لوٹنے کا منصوبہ بنایا۔ تینوں ٹھکڑے بنیاد کے پیچھے لگ گئے۔ ایک نے کہا کہ: لالہ! یہ کتنا کتنے میں خریدا؟

بچے کے تن بدن میں آگ لگ گئی۔ چیخ کر کہنے لگا کہ آنکھیں پھوٹ گئی ہیں
اچھا خاصا بکرا کتا دکھائی دے رہا ہے۔ ٹھک تے کہا کہ خوب۔ تمہارے یہاں کتے
کو بکرا کہتے ہوں گے۔ کتا ساٹھ لئے جا رہے ہو اور اسے بکرا کہہ رہے ہو۔
بنیا بک جھک کر آگے بڑھ گیا اور تعجب کرنے لگا کہ یہ کیسا بے وقوف
آدمی ہے کہ بکرے کو کتا کہہ رہا ہے۔

بنیا چند قہم آگے بڑھا ہو گا کہ ایک درخت کی اوٹ سے دوسرا ٹھک
سودار ہوا اور پکارا کہ:

”لالہ۔ یہ بہت اچھا کیا کہ چوروں سے حفاظت کے لئے کتا خرید لیا۔ بڑا
وفادار جانور ہوتا ہے۔

نیا اس پر اور غضب ناک ہوا، ٹھک کو سینکڑوں صلاواتیں سنائیں و
آگے بڑھا ہوا کہ کلجگ ہے کلجگ!۔ لوگ بکرے اور کتے میں تمیز
نہیں کر سکتے۔ کیا زمانہ آگیا ہے؟

یہی منہ میں بڑبڑانا ہوا بکرے کی رسی کھینچے ہوئے چلا جا رہا تھا کہ
تیسرا ٹھک حیات سے نکلا۔

لالہ! یہ کتا تو بیچ ڈالو، تم دوسرا بڑبڑا رہا، مجھے شکاری کتے کی تلاش
کھنی۔ اتفاق سے راستے ہی میں مل گیا۔

اب لالہ چونکے سمجھے کہ کسی نے جادو کے زور سے انکی عقل خراب کر دی ہے
مت ماری گئی ہے چنانچہ بکرے کی رسی کو چھوڑا، رام رام کہتے ہوئے گھر کی طرف
بھاگ لئے۔

یہ پورا نوبی عمل ہے۔ ٹھکوں کی دی ہوئی متواتر رغبات لالہ کے نفس
میں اتر گئیں، پیوست ہو گئیں اور وہ سلسلہ شرط قائم ہو گیا جس کے

نخت معمول متاثر ہوتا ہے۔ یہ عہد اس اعتبار سے تنوکی اور مرغی عہد ہے کہ زندگی کا سارا کاروبار پرچار، پروپیگنڈے اور تشہیر و تبلیغ پر چل رہا ہے۔ سیاسی جلسوں کے نعرے ہوں یا اخبار کی سبیاں۔ اشتہارات ہوں یا نشریات۔ فلم ہو یا ریڈیو فی بی ہو یا پبلک پبلیٹ فارم۔ غرض ہر شعبہ حیات میں ترغیب و تلقین کی کارروائی اور کارروائی ہے۔ جابجا دیواروں پر اشتہار چسپاں ہیں کہ فلاں دوا فلاں مرض میں آکسر کی تاثیر رکھتی ہے یہ اشتہارات ایسے مقامات پر لگائے جاتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کی نظر ان پر پڑے اور وہ اس سے اثر قبول کریں، چنانچہ فی الواقع لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں اور اشتہار بازی یعنی ”ایڈورٹائزنگ“ کے ذریعے فروخت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ خود اپنی زندگی پر نظر ڈالئے، کون سا کام ایسا ہے جو آپ ترغیب، تلقین اور ہدایت کے زیر اثر نہیں کرتے۔ بالوں کے فیشن سے لے کر پاؤں کے منڈے تک ہر چیز ترغیب و تقلید کے زیر اثر خریدی جاتی ہے، طبی گولیاں ہوں یا سگریٹ، ریڈ آپ ہر چیز کا انتخاب استعمال ترغیب کے زیر اثر کرتے ہیں۔ ترغیب زندگی کے ہر گوشے میں کار فرما اور موثر ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کہنا صحیح ہے کہ انسانی تمدن اور سوسائٹی کا شیرازہ ہی ترغیب کے سبب قائم ہے۔ دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی درجے میں ترغیب پذیر ہے لہذا تنویم پذیر ہے۔ ترغیب کا مقصد ہے کسی شخص پر اثر پذیری کی کیفیت.....

SUGGESTIBILITY طاری کرنا اثر پذیری کی کیفیت طاری کئے بغیر آپ کسی شخص کو اپنا معمول نہیں بنا سکتے۔ دنیا کا کوئی شخص (بجز پاگلوں کے) ایسا نہیں جو ترغیب و تلقین سے کسی درجے میں متاثر نہ ہوتا ہو، انسان تو انسان جا لوزوں تک کے کردار کو ترغیب و تعلیم سے بدلا جاسکتا ہے۔ جا لوزوں کے سرس میں جا کر دیکھ لیجئے کہ تعلیم سے ان کے کردار میں کیسی اکتسابی صلاحیتیں پیدا کی جاسکتی ہیں شکاری کتے اور چیتے ریس اور لڑائی کے گھوڑے۔ قص کرنے والے اونٹ۔ بھیک مانگنے والے بندر، تماشا

کرنے والے ریکھ طوطا، مینا، تینتر، باز، عقاب، کبوتر بلکہ مینڈکیں، مچھلیاں اور چوڑیاں تک تعلیم، ترغیب و تلقین، حکم، ہدایت اور تقلید کے ذریعے ایسی عادتیں سیکھ لیتے ہیں کہ جانوروں کے لئے عجیب انگیز ہیں۔ ہر شخص پر مسلسل سمجش و ترغیب کے ذریعے تنویمی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ صرف وہ لوگ مستثنیٰ ہیں جو غبی، کند ذہن اور پاگل ہوں یا پھر یہ تہیہ کر کے آئے ہوں کہ خواہ کچھ ہو جائے عامل کے کسی حکم کی تعمیل نہ کریں گے۔

تنویمی معمول

حساس آدمی پر نفسی منت میں ترغیب و تلقین کے ذریعے تنویمی نیند طاری کی جاسکتی ہے۔ اگر کسی نے اپنے اوپر خود تنویمی کی کیفیت طاری کی ہو، یعنی خود اپنے کو ترغیب و ہدایت کے ذریعے اس حالت میں لے آیا ہو تو وہ تنویم زدہ ہو جانے کے باوجود مکمل ہوش و حواس کے عالم میں رہے گا، اسے اپنے اوپر کامل اختیار ہوگا۔۔۔۔۔ خود تنویمی SELF-HYPNOSIS میں معمول کی تنقید و نکتہ چینی کی صلاحیت اور سوچ بچار کی قوت بڑھ کر رہتی ہے، وہ ہر قسم کے رد عمل کا اظہار کر سکتا ہے، اسے ماحول کا پورا پورا عالم ہوتا ہے اور وہ تبصرے اور تجویز کی استعداد سے محروم نہیں ہوتا۔ عجیب بات یہ کہ اسے خیال ہوتا ہے کہ وہ بیداری کی حالت میں ہے۔ حالانکہ وہ تنویم کے زیر اثر ہوتا ہے۔ یہ تنویمی اثر صرف اس وقت ختم ہو سکتا ہے جب معمول اپنے کو بہ سمجش (ترغیب) دے کہ :

میں تنویمی اثر سے آزاد ہو چکا ہوں۔

معمول سنے تنویمی نیند کے عالم میں ہر قسم کے سوال و جواب کہے جاتے ہیں۔ اس کے جوابات واضح، قطعی اور شک و شبہ سے پاک ہونا چاہئیں۔ اگر وہ جواب دینے میں ہچکچاہٹ اور پس و پیش کرے یا اٹکے، یا عامل کو یہ محسوس ہو کہ وہ کسی بات کو چھپانا

چاہتا ہے تو اسے بار بار صاف اور واضح جوابات دینے کی ہدایت کرنی چاہتی ہے۔ تنویمی عمل کا عام طریقہ یہ ہے کہ معمول کی آرام و اطمینان سے چپ لٹا دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر وہ آرام دہ کرسی پر بیٹھا ہو، تب بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ جب کسی شخص کے ذہن میں تنویمی اثر پذیر کی کا سلسلہ شروع ہوتا ہے تو وہ خواہ کسی عالم میں ہو عامل کا ترغیبی فقرہ یا صرف ایک لفظ بسا اوقات صرف ایک اشارہ معمول کے لئے کافی ہے اور وہ تنویمی حالت میں آجاتا ہے۔ اگر تنویمی حالت میں یہ بحثیں شروع کر دی جائیں کہ آئندہ جب کبھی عامل تم سے گلاب (مثال کے طور پر) کا لفظ کہے یا تمہیں سیاہ رنگ کا رومال دکھائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے تو فوراً تم پر تنویمی بینڈ طاری ہو جائے گی تو معمول ہمیشہ اس سیشن پر عمل کریگا۔ ممکن ہی نہیں کہ اس کو مخاطب کر کے گلاب کا لفظ کہے یا سیاہ رنگ کا رومال دکھائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے اور اس پر تنویمی

بینڈ طاری ہو جائے۔ اسے ترغیباً بعد ——— POST HYPNOTIC

SUGGESTION کہتے ہیں۔ یعنی وہ ترغیب جو تنویمی عمل کے لئے دائمی حیثیت رکھتی ہے۔ اس ترغیب کو عامل ماطل بھی کر سکتا ہے۔ یعنی وہ معمول کو تنویم زدہ کر کے یہ ہدایت کر دے کہ آئندہ تم گلاب کے لفظ، سیاہ رومال اور دو انگلیوں کے اشارے سے ہینا ٹرم نہ ہو گے، اس صورت میں یہ سیشن محو ہو جائے گا، حافظے سے مٹ جائے گا، یہ بات ثابت کی جا چکی ہے کہ اگر معمول، سرگرم اور مضبوط قوت ارادی کا مالک ہو تو وہ عامل تنویم کی ترغیب و ہدایات کو قبول کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے۔ جو لوگ پختہ کردار اور بیدار ضمیر کے مالک ہوتے ہیں، ان سے تنویمی حالت میں کوئی ایسی بات منظور نہیں کرائی جاسکتی جس سے وہ بیداری میں نفرت کرتے ہوں۔ مثلاً اگر آپ کسی باضمیر معمول کو تنویمی حالت میں حکم دیں کہ وہ بیدار ہو کر فلاں شخص کو گولی مار دے یا بھارت تنویم اسے حکم دیا جائے کہ وہ برہنہ ہو جائے یا فلاں شخص کو گالیاں دے یا مذہب کو

براہملا کہے یا اپنے سیاسی عقیدے سے دست برداری کا اعلان کر دے، تو وہ ہرگز عامل کی اس ہدایت کو قبول نہ کرے گا اور مزاحمت پر اتر آئے گا۔ مختصر یہ کہ اسکی "انار" کی قوت رد و قبول ہر عالم میں قائم رہتی ہے۔ ہاں جو معمول بے ضمیر، ناچختہ کردار کے مالک اور اخلاقی اعتبار سے ڈھلمل یقین ہوتے ہیں وہ عامل کی ہر ترغیب کو خواہ وہ کتنی ہی محبرانہ اور شرمناک کیوں نہ ہو، قبول کر لیتے ہیں۔ بعض معمول کی کیفیت عجیب ہوتی ہے۔ یعنی وہ شعوری طور پر تو عامل کی ہر ترغیب کو قبول کرتے نظر آتے ہیں۔ لیکن کاشعوری طور پر اس کی مزاحمت کرتے رہتے ہیں۔ اس مزاحمت کا عالم ان کو خود بھی نہیں ہوتا۔ بظاہر وہ جانتے ہیں کہ عامل کی ترغیب کو قبول کر لیں۔ شعوری طور پر انکی کوشش بھی یہی ہوتی ہے کہ ان پر نیویمی نینڈ طاری ہو جائے مگر کوئی اندرونی رکاوٹ (جس سے وہ خود بھی واقف نہیں ہوتے) ایسی ہوتی ہے جو انہیں معمول بن جانے سے باز رکھتی ہے۔

خود تنویمی

تنویم کے دو طریقے ہیں۔ دوسروں پر ترغیب کے ذریعے۔ بحیثیت عامل تنویم نینڈ طاری کرنا۔ یعنی HETERO HYPNOSIS اور اپنے اوپر تنویمی حالت طاری کرنا یعنی SELF-HYPNOSIS۔ بتہر یہ ہے کہ دوسروں پر تنویمی کیفیت طاری کرنے یعنی عامل تنویم کے فرائض انجام دینے سے قبل آدمی خود تنویمی پر قدرت حاصل کرے، جب آپ خود تنویمی میں رواں ہو جائیں تو ادارہ من عرف نفسہ کی اجازت سے دوسروں پر تنویمی عمل کر سکتے ہیں۔ یہ حقیقت پیش نظر رکھئے کہ تنویمی عمل کا تعلق "نفس انسانی" سے ہے۔ تنویمی ترغیبات براہ راست لاشعور پر اثر انداز ہو کر سیرت و کردار کا جزو یعنی عادت بن جاتی ہیں۔ دوسرے شخص کے اندر مطلوبہ نفسیاتی تبدیلیاں پیدا کرنے، اسکی ذہنی گھٹھیوں اور روحانی الجھنوں کو سلجھانے سے پہلے ضروری

یہ ہے کہ عامل تنویم کو انسانی نفسیات معمول کے رویے اور کردار کے بارے میں کچھ نہ کچھ معلومات ضرور حاصل ہوں، ایسا نہ ہو کہ یہ جس طرح کھلنے والے پن میں نازک اور ہنسی کھلنے توڑ دیتا ہے آپ بھی نامناسب اور جوانی رد عمل پیدا کرنے والی ترغیبات کے ذریعے کسی کے نفس کو اور الجھا دیں اور اس نئی شخصیت کے ڈھانچے میں شکاف پڑ جائیں دوسروں پر تنویمی کیفیت طاری کرنے کی حقیقی صلاحیت واستعداد پیدا کرنا مشکل نہیں۔ لیکن اس استعداد کو مفید اغراض کے لئے استعمال کرنا کافی تربیت طلب مسئلہ ہے، اب یہ حقیقت دنیا بھر میں تسلیم کی جا چکی ہے کہ بہت سے ذہنی اعصابی دماغی اور بعض جسمانی امراض کا علاج تنویم، ترغیب اور خود تنویمی کے ذریعے ممکن ہے۔ اگر مکمل جسمانی صحت نصیب نہ ہو سکے تو یہ کیا کم ہے کہ عامل تنویم کی ترغیبات سے امراض کی شدت میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ یورپ و امریکہ میں وضع حمل کے لئے تنویمی طریقہ استعمال کیا گیا اور اس کے شاندار نتائج برآمد ہوئے۔ مال پر دروزہ شروع ہونے سے قبل تنویمی نیند طاری کر دی گئی اور اسے متواتر ترغیبات دی گئیں کہ بچے کی ولادت میں اسے ذرا بھی دشواری پیش نہ آئے گی اور وہ بہ سہولت اس مرحلے سے گزر جائے گی۔ اس ترغیب کا اطمینان بخش نتیجہ نکلا، چنانچہ اب بہت سی مائیں اس بات کو ترجیح دیتی ہیں کہ وضع حمل سے قبل ان پر تنویمی عمل کیا جائے۔ اسی طرح دانت نکالنے سے قبل اب سن کر دینے والی دواؤں کے استعمال کو مناسب سمجھا جاتا ہے، اور تنویمی ترغیبات کے ذریعے معمول کے متاثرہ اعضاء کو سن کر دیا جاتا ہے۔

خود تنویمی کا طریقہ یہ ہے کہ :

مشق تنفس نور کے پانچ یا سات چکر کرنے کے بعد بستر پر آرام سے لیٹ جائیے اور یہ دیکھ لیجئے کہ پاؤں کے انگوٹھوں سے لے کر چوٹی تک جسم کا کوئی حصہ بے آرامی کی حالت میں نہ ہو رہا ہے؟

اگر بے آرامی کی حالت میں ہے تو عمل تنویم موثر ثابت نہ ہوگا۔
 ایک مرتبہ پھر یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ جسم جتنا پرسکون ہوگا، ذہن اتنا
 ہی بہتر اور براہ راست کام کریگا۔ بعض اوقات تو بستر کی ایک معمولی شکن ماعنی
 خارش اور بے خوابی کا سبب بن جاتی ہے۔ زمین تخت مسہری، چارپائی پر لیٹ کر
 پہلے جسم کو پوری طرح آرام دہ پوزیشن میں لے آئیے، اس کے بعد آنکھوں کی پتلیاں
 ماتھے کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں سر کے پیچھے چھت یا عقیقی دیوار کے کسی نقطے
 پر یا فضا میں گارڈ بجئے اور نظروں کے ساتھ دماغ کی پوری قوت بھی اسی ایک
 نقطہ توجہ پر لگا دیجئے۔ ظاہر ہے کہ پلک جھپکانے کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔
 چند لمحے بعد آنکھوں میں پانی بھرنے لگے گا۔ جب یہ کیفیت پیدا ہو جائے یعنی
 آنکھوں سے پانی بہنے لگے۔ پائیاں ماتھے کی طرف چڑھانے سے سر لو جھل اور دماغ
 تھکا تھکا ہو جائے تو آنکھیں بند کر کے پتلیوں کو صبح و صبح میں لے آئیے۔ اب
 حسبِ قیل و قدرے دل ہی دل میں دہرانے شروع کر دیجئے۔

مجھے تنویمی نیند آرہی ہے!

گہری تنویمی نیند۔ مصلحی اور لذیذ تنویمی نیند۔ خوشگوار تنویمی نیند۔ خولہ بستر
 تنویمی نیند

(ایک ایک فقرے کو بار بار دہرائیے)

تنویمی نیند کی لہر میرے پاؤں کے انگوٹھوں سے شروع ہو کر آہستہ آہستہ۔ آہستہ
 آہستہ رگ رگ سے گزر کر نیش سے ہو کر دماغ تک پہنچ رہی ہے۔

میں تنویمی نیند میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں۔

میرا جسم لو جھل ہو رہا ہے۔

میرے پاؤں اور مانگیں شل ہو رہی ہیں۔

میرا ہر عضو بدن جس اور بے حرکت ہو رہا ہے۔
 (ترغیب کا قاعدہ یہ ہے کہ لفظوں کو آہستہ آہستہ زور دے کر ادا کیا جائے
 اور جو ترغیبی جارہی ہے، اس کے معنی مطلب و مفہوم پر غور کیا جائے، آپ
 ایک فقرے کو غنمی بار سمجھ لو جھکر دہرائیں گے، اس کا اثر اتنا ہی زیادہ ہوگا)
 میں نہ اپنے ہاتھوں کو ہلا سکتا ہوں نہ پاؤں کو!
 نہ بازو کو حرکت دے سکتا ہوں نہ ٹانگوں کو!
 میرا بدن اکڑ رہا ہے۔

جو فقرہ آپ زبان سے ادا کریں اس کے مفہوم کو سمجھنے اور اپنے جسم کے
 اندر محسوس کرنے کی بھی کوشش کیجئے مثلاً یہ فقرہ کہ میرا بدن اکڑ رہا ہے۔ فقط زبا
 سے ادا کر دینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ فقرہ ادا کرنے کے ساتھ اس اکڑا ہٹ یعنی جسم
 کے اکڑنے کو آپ محسوس بھی کریں۔

”تنویمی نیند کی لہر جسم کے اندر دوڑ رہی ہے۔“
 تو اس ترغیب کے ہر لفظ کو عملاً محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ آپکو سچ یہ
 احساس ہو کہ نیند کی سمیٹھی مدہوش کن لہریں رگ رگ لسن میں دوڑ رہی ہیں
 دس، پندرہ۔ بس یا پچیس مرتبہ بھی اگر مطلوبہ کیفیت جسم میں پیدا کرنے کے لئے
 کوئی ایک ترغیب دہرائی پڑے تو ضرور دہرائیتے جوں ہی تنویمی نیند کی کیفیت
 محسوس ہونے لگے۔ یہ فقرہ دہرانا شروع کیجئے۔

مجھ پر تنویمی نیند غالب رہی ہے مگر میرے ہوش و حواس بے قرار نہیں گئے۔
 میں گر دوپیش کے حالات سے باخبر رہوں گا۔
 پوری طرح باخبر رہوں گا۔

میرا ذہن پوری طرح چاق و چوبند ہے گا۔

میں پندرہ بیس منٹ یا پچیس بیس منٹ تنویمی نیند میں رہوں گا۔
 اس کے بعد جب مناسب سمجھوں گا تنویمی نیند سے بیدار ہو جاؤں گا میں ایک
 سے پانچ تک گنتی کنوں گا اور سر گنتی پر میری تنویمی کیفیت ختم ہوتی چلی جاتے گی
 اور جب میں پانچ کا ہندسہ ادا کر دوں گا تو پوری طرح ہوش میں آ جاؤں گا۔
 ایک مرتبہ پھر خود تنویمی کی ”تیکنگ“ اور طریق کار کو ذہن نشین کر لیجئے۔
 ۱۔ خود تنویمی سے قبل مشق تنفس لوز کے پانچ سات چکر کئے جاتے ہیں۔
 ۲۔ سانس کی مشق کے بعد لیستر رپرا کا واطمینان سے لیٹ جائیے۔ کسی
 عضو بدن میں کھینچاؤ اور تناؤ نہ ہو۔

۳۔ آنکھ کی پتلیاں اوپر چڑھا کر (ماتھے کی طرف) سر کے پیچھے دیوار یا
 چھت یا فضا کے کسی خیالی نقطے پر نظریں جمادیں۔
 ۴۔ پلکیں چھپکنے یا پلکیں جھپکانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔
 ۵۔ نظروں کے ساتھ ذہن، دماغ، خیال اور لوحہ کی پوری قوت اُسی
 ایک نقطے کی طرف مبذول کر دیں۔

۶۔ اس عالم میں آہستہ آہستہ گہرے گہرے سانس لیتے رہیں۔
 ۷۔ جب آنکھوں میں پانی بھر جائے تو آنکھیں بند کر لیں اور وہ فقرے اور
 ترغیبیں دہرائی شروع کر دیں جن کی تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔ یعنی مجھ پر گہری تنویمی
 نیند غالب آ رہی ہے۔ میرا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔ اکڑ رہا ہے۔ بے حس و حرکت ہو رہا
 ہے۔ جب جسم میں جیسی کی کیفیت پیدا ہونے لگے تو اپنے آپ کو یہ ترغیبیں
 کہ اگرچہ مجھ پر تنویمی کیفیت غالب آ گئی ہے لیکن میں پورے ہوش و حواس میں
 رہوں گا اور جب مناسب سمجھوں گا ایک سے پانچ تک گنتی کن کر، پوری طرح ہشاش
 بشاش اور ترقوانہ جاگ اٹھوں گا۔

بہر حال آپ تنویمی نیند کے اثر میں ہیں۔ ہوش و حواس پوری طرح قائم اور جسم بے حس و حرکت! اب آپ خود اپنا تنویمی علاج شروع کر سکتے ہیں۔ فرض کیجئے آپ کو یہ شکایت ہے کہ دوسروں کے سامنے جا کر دل ڈوبنے لگتا ہے... ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں، زبان سے بے ربط فقرے ادا ہونے لگتے ہیں گفتگو تپڑاؤ نہیں رہتا۔ وغیرہ وغیرہ۔ ظاہر ہے کہ یہ نفسیاتی مرض کی علامتیں ہیں، ایسے بات کی نشان دہی کرتی ہیں کہ آپ کی شخصیت کی نشوونما بھرپور انداز سے نہیں ہوتی۔ آپ کے نفس کی تہہ میں کوئی ہیجان برپا ہے۔ شعور اور لاشعور میں ٹکراؤ پیدا ہو گیا ہے۔ بچپن میں آپ پر سخت پابندیاں عائد تھیں۔ بڑوں کے سامنے زبان کھولنے کی اجازت نہ تھی۔ ان نفسیاتی اٹھنوں پر آپ اس طرح غالب آ سکتے ہیں کہ اپنے کو خود اعتمادی اور خود ارادی (کہ آپ کا ارادہ مضبوط ہو رہا ہے) کی ترغیب دیں۔ ترغیب بلند الفاظ میں دی جائے۔ اچکے چپکے! یہ آپ کی مرضی پر موقوف ہے۔ بہتر ہے کہ آہستہ آہستہ مضبوط لہجے میں ترغیب کا فقرہ زبان سے ادا کیا جائے مثلاً خود اعتمادی اور خود ارادی کی ترغیب کا فقرہ اس طرح ہوگا۔

”بچپن کی سخت تربیت کے سبب میری ذہنی نشوونما میں رکاوٹ پڑ گئی ہے۔ میں دب کر رہ گیا ہوں، تجل کر رہ گیا ہوں۔ لیکن میں اپنے کو اندر باہر سے بدلنے کا پکا ارادہ کر چکا ہوں۔ میں اندر کی تمام اٹھنوں اور کمزوریوں پر غالب آ کر رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ۔ بہت مسرت اور اعتماد کا خوبصورت مجسمہ بن جاؤں گا۔“

خوبصورت مجسمے کے الفاظ ادا کرتے ہوئے اپنا ہنستا ہوا پر اعتماد چہرہ انگاہ باطن کے سامنے لے آیتے۔ یہ فقرہ اگر آپ کو طویل معلوم ہوتا ہے اسے اس طرح

مختر کیا جاسکتا ہے کہ:

میں اندر کی تمام الجھنوں اور کمزوریوں پر غالب آکر سہت مسرت
اور اعتماد کا مجسمہ بنتا چلا جا رہا ہوں۔

جتنی مرتبہ یہ فقرہ دہرائیں دہرائیے۔ بار بار دہرائیے۔ اس دوران میں
اگر نیند کا جھونکا آجائے تو کوئی ہرج نہیں۔ بہتر یہ ہے کہ یہ فقرہ اس وقت دہرائیں
شروع کریں جب نیند کے جھونکے آنے لگیں خود تنویدی کی کیفیت طاری ہونے
کے بعد جب آپ بیدار ہونا یعنی اس بے خودی جیسی حالت سے آزاد ہونا چاہیں
تو اپنے سے کہتے کہ:

اب میں اصلی حالت پر واپس آنا چاہتا ہوں۔

یہ کہہ کر ایک سے پانچ تک گنتی کیے مگر رک رک کر ایک کہہ کر ایک آدھ
منٹ کا وقفہ لیں۔ پھر دو کہیں، پھر وقفہ لیں پھر تین کہیں، پھر چار پھر دم
کر پانچ ایسے سوچتے کہ جب پانچ کا ہندسہ میری زبان سے ادا ہوگا تو میں جاگ
جاؤں گا۔

ایک۔ میرا جسم اصلی حالت پر آ رہا ہے۔

دو۔ میرے ہوش و حواس بحال ہو رہے ہیں۔

تین۔ مجھ پر سنے تنویدی اثرات دور ہو رہے ہیں۔

چار۔ میرے جسم کا اکڑاؤ ختم ہو گیا۔

پانچ۔ اور اب میں پوری طرح جاگ گیا۔

ازراہ کرم خود تنویدی ہو یا کوئی دوسری مشق، ہر ذہنی اور جسمانی ورزش شروع
کرنے سے قبل آپ اس کی نینک، طریق کار اور لائحہ عمل کو پوری طرح سمجھ لیں۔
آپ کو جتنی ہدایتیں دی گئی ہیں انہیں بخوبی ذہن نشین کر لیں۔ بعض حضرات کسی

مشق یا عمل کی پوری ترکیب سمجھے بغیر عبارت کو سرسری انداز سے پڑھ کر از خود مشق شروع کر دیتے ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ فائدے کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔ خود تنویمی کے پورے طریق کار کو سمجھے بغیر لیٹ کر یا بیٹھ کر ”سیلف ہیپناٹزم“ شروع کر دینا اپنے نفس پر ظلم کرنے ہے۔ کوئی وقت یا مشکل پیش آئے تو فوراً ادارہ معتبے (من عرفہ نفسہ) کو مطلع کر دیں۔ خود تنویمی کا عمل ہر وقت کیا جاسکتا ہے، رات یا دن کی کوئی شرط نہیں۔ جگہ کی بھی پابندی نہیں۔ البتہ پرسکون جگہ، خاموشی اور تنہائی ضروری ہے۔

تنویمی اثر اندازی

آپ کو معلوم ہے کہ تنویم کی دو قسمیں ہیں۔ اپنے اوپر ترغیب تلقین۔ ایماں لاشوری خواہش، ہدایت اور رضا کا رانہ تقلید کی جذبے کے ذریعے بخوشی تنویمی بند طاری کرنا یا دوسرے کو ترغیب و تلقین یعنی سبٹسنر کے ذریعے تنویمی معمول بنانا اس طریقے کو HETRO HYPNOSIS کہتے ہیں۔ دوسروں پر تنویمی اثر اندازی کی حقیقی صلاحیت S.C.T کی مشقوں سے پیدا ہوتی ہے، اگر آپ کچھ عرصے ساں یا استغراق کی کوئی مشق کر چکے ہیں تو بہت اچھے عامل تنویم یعنی ہیپناٹسٹ بن سکتے ہیں۔ حساس ذہن رکھنے والے نازک اندام لوگ عام طور پر بہت اچھے معمول ثابت ہوتے ہیں۔ عمل تنویم سے قبل معمول کو یہ بات پوری وضاحت سے سمجھا دی جائے کہ تنویمی ترغیبات کا اثر اس وقت ہوگا۔ جب معمول اثر پذیری کے لئے تیار ہو اگر معمول ذہنی طور پر تیار نہیں ہے تو آپ ہرگز اس پر تنویمی کیفیت طاری کرنے کی کوشش نہ کریں ورنہ اس کا ذہن ہمیشہ کے لئے عمل تنویم اور عامل تنویم کے خلاف مشروط ہو جائے گا۔ اگر عامل و معمول دونوں S.C.T کے طالب علم اور انکی مشقوں

کے عامل ہیں۔ تو ان کے درمیان تنویمی رابطہ (RAPPORT) قائم ہو جاتا ہے۔ آسان ہے۔ لصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں میں "التسخیر" کی مشق تنویمی خصلت پیدا کرنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ میری نگرانی میں ہر عمر اور ہر شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے سینکڑوں افراد نے ہیپناٹزم سیکھنے کے شوق میں التسخیر کی مشق کی ہے اور جن لوگوں نے بابت می اور دل جمعی کے ساتھ میری ہدایات پر عمل کیا اور مشقیں جاری رکھیں۔ انہیں غیر معمولی کامیابی نصیب ہوئی ہے، ان مشقوں میں ابتدائی پٹن مہینے تجربے اور کوشش کے مہینے کہلاتے ہیں، اس زمانے میں ناکامیاں بھی ہوتی ہیں کامیاں بھی۔ یہ کامیاں اور ناکامیاں منزل کے نشیب و فراز اور آماجگاہ کی حیثیت رکھتی ہیں، ان سے بدل نہیں ہونا چاہیے۔

التسخیر کی تکنیک

چکنے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کی برابر "نقطہ" بنائیے اور کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا دیجئے کہ آپ شق کے لئے بٹھیں تو چنے کی برابر یہ سیاہ نقطہ کم و بیش دو ڈھائی فٹ کے فاصلے پر ہے۔ تنفس نور کے پانچ یا سات چکر مکمل کر کے اسی پوزیشن (قدرتی نشست) میں بیٹھ جائیں اور اس نقطے پر نظر جمادیں۔ ہمیشہ ایسی مشقوں کے لئے قدرتی نشست میں بیٹھنا چاہیے، تاکہ کمر گردن اور پشت ایک سیدھے میں رہیں۔ قدرتی نشست کا طریقہ یہ ہے کہ زمین یا فرش پر بیٹھ کر داہنے پاؤں بائیں ران پر رکھیں اور بائیں پاؤں داہنی ٹانگ کی پیڈلی پر، کمر گردن اور پشت ایک سیدھے میں ہوں۔ نہ سینہ باہر کی طرف نکلا ہوا ہو نہ پشت میں ٹیڑھ ہو، اس نشست سے بیٹھ کر جب اطمینان کر لیں کہ جسم پوری طرح پرسکون اور آرام ہو گیا ہے تو ہدایت کے مطابق دونوں نظریں چنے کی برابر سیاہ نقطے پر گاڑیں اور کوشش کریں کہ ذہن و خیال کی پوری توجہ

بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے۔ پلک نہ جھپکے، جھپک جائے تو دوبارہ مشق شروع کر دیں۔ — پھر نظر اسی ایک نقطہ پر لگا دیں۔ تصویر یہ ہو کہ اس نقطہ کے اندر روٹنی کا چہنمہ ابل رہا ہے۔ یہ مشق پندرہ بیس سیکنڈ روزانہ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ وقفہ بہ وقفہ بڑھاتے ہوئے تین مہینے میں ایک گھنٹے یا پتیس منٹ تک لے جائیں۔ مناسب یہ ہے کہ نظر جمانے کے وقفے میں تدریجی اضافہ ہو، مثلاً پہلے دو ہفتے میں ایک منٹ، تیسرے ہفتے میں دو منٹ، پھر دو ہفتے کے بعد پانچ منٹ، اسی طرح پلک جھپکاتے بغیر دل و دماغ کی مکمل یکسوئی کے ساتھ آپ جتنی دیر چاہیں گے سیاہ نقطے پر نظر جمانے لگیں گے اور اتنی محویت اور بے خودی طاری ہونے لگے گی کہ گرد و پیش سے بالکل رشتہ منقطع ہونے لگے گا۔ نویں عامل بننے کے لئے استعراق (یعنی ڈوب جانے کی کیفیت) پیدا ہونا ضروری ہے، اس طرح ایک نقطہ پر نظر جمانے سے بنیاتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آنکھیں کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق قطعاً نقصان ساں نہیں۔ اگر کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق مناسب و مفید نہ ہوگی۔ اس مشق سے آنکھوں میں جھپک بصرات میں بصیرت، نظر میں مقناطییت اور ایک عجیب و غریب کی سحرانہ کشش پیدا ہو جاتی ہے، التخیل کا عامل جس پر نظر ڈالتا ہے اسے سحر زدہ کر دیتا ہے۔ نظر کی مشقوں مثلاً البصیر۔ التجائی۔ التخیل۔ التخیل بلورینی سایہ بینی۔ شمع بینی۔ آئینہ بینی۔ ماہ بینی اور آفتاب بینی بے نظر میں کس بلا کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے اور دل و دماغ پر اس کے کیا اثرات پڑتے ہیں۔ کیسے کیسے حیرت انگیز تجربے ہوتے ہیں نفس انسانی کن کن مشاہدوں سے دوچار ہوتا ہے۔ — بیلی پتھی، ہینا ٹرم۔ عیب دانی اور مستقبل شناسی کی صلاحیتیں کس طرح بروئے کار آجاتی ہیں۔ ان مشقوں سے خود اعتمادی اور قوت ارادی میں کتنا اضافہ ہوتا ہے۔ — ان کی گتھیاں کس طرح سلجھ جاتی ہیں، ان تمام معاملات پر نفسیات و مابعد النفسیات

کے تیسری کتاب "توجہات" میں سیرجہ ^{میں} ہے۔ تنویم کے عملی مظاہر اور مختلف کیفیات کو سمجھنے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ ضروری ہے۔

اچھا جواب پھر نقطہ بینی کی طرف آجائیے، ایک جھپکاتے بغیر ایک نقطہ پر نظر نہ جمانے اور پوری توجہ اس کی طرف مبذول کرنے کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ اس نقطہ میں روشنی پیدا ہو رہی ہے، یہ روشنیال طرح طرح کی ہونگی۔ حقیقت نظر سے یہ نقطہ جگمگانے لگے گا تو اسکے سائز کو دگنا کریں یعنی پوٹی کی برابر اس پر دل و دماغ کو یکسو کر کے نظریں جمایا کریں۔ وہ بھی رفتہ رفتہ روشنی سے جگمگانے لگے گا۔ عجیب نہیں کہ آپ کو اس نقطہ میں عجیب و غریب چہرے اشیا، مناظر اور تماشاے نظر آئیں، ان تمام نظاروں سے متعجب یا خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے، پھر اس نقطہ کا سائز اٹھنی کی برابر کریں اور مشقِ نظر تمام بیان کی ہوتی شرطوں کے ساتھ جاری رکھیں، جب اٹھنی برابر نقطہ بھی روشن و منور ہو جائے تو اسے روپے کی برابر کریں، نقطہ بینی یا التنجیر کے دوران کیا کیا کیفیات گزرتی ہیں؟ ان سب پر پھلپی کئیالوں خصوصاً توجہات میں بحث کی جا چکی ہے۔ التنجیر کی مشق کے بعد لیٹر پر آپرام واطینان سے لیٹ جائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ وہی نقطہ یا سیاہ دائرہ آپ کی نگاہ باطن کے سامنے ہے اور اس سے روشنی پھوٹ کر نکل رہی ہے جیسے بادلوں کی اوٹ سے سورج نکلنا ہے۔ اس کے ساتھ یہ ترغیب دل ہی دل میں دہراتے رہیں کہ:

”میکر اندر بھی نور ہے باہر بھی۔ میرے جسم میں بھی نور ہے جان میں بھی

اور میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور اعتماد کا پیکر بنتا چلا

جا رہا ہوں“

S.C.T کا پورا کورس تین سال سے کم نہیں، البتہ ابتدائی چھ مہینے ہی میں

عامل یا طالبِ علم کو نمایاں و غیر معمولی فوائد کا احساس ہونے لگتا ہے، التنجیر کی مشق سے

لنگا ہوں میں جو مفاطیسی تھوڑا کچھ پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ معمول پر بہت جلد تنویمی کیفیت طاری کر دیتی ہے۔ البتہ اگر کے عامل کو چاہیے کہ جب وہ کسی شخص پر تنویمی کیفیت طاری کرنی چاہے تو اسے حکم دے کہ وہ خاموشی سے جسم کو ڈھیل اچھڑ کر لیٹ جائے۔ اب معمول اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پکچھکائے بغیر اسے گھورنا شروع کر دے۔ معمول کو یہ بھی ہدایت کر دی جائے کہ وہ پلکیں نہ جھپکائے گا۔ در عامل سے نظریں پڑانا ہے گا۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی نظر عامل کی نظر سے ہار جائے گی اور وہ پلکیں جھپکانے لگے گا، تب اسے ہدایت کی جائے کہ آنکھیں بند کر کے اطمینان سے لیٹ جائے، اس کے بعد معمول کو وہ تنویمی ترغیبات دینی شروع کریں، اس سے قبل جن کی وضاحت اور تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔

بعض نفسیات وال اس قسم میں مبتلا ہیں کہ تنویمی عمل اگر علاج کی غرض سے کیا جائے تو وہ ایک علامت (SYMPTOM) کو دبا کر مریض میں دوسری علامات پیدا کر دیتا ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک شخص پر خوف کے شدید دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے تنویمی نیند طاری کر کے مریض کو یہ ہدایات دی کہ آئندہ ہم کسی چیز یا کسی شخص یا کسی واقعے سے خوف زدہ نہ ہو گئے۔ مریض نے آپ کی ترغیبات قبول کر لی اور خوف کا مرض دور ہو گیا، اس کے بعد ممکن ہے کہ وہ اسی اور مایوسی کی ذمہ داری کا شکار ہو جائے۔ یا ایک شخص پر اعصابی دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے تنویمی علاج سے دماغی و اعصابی دوروں کی شکایت دور کر دی۔ ممکن ہے کہ اب وہ دوسرے میں مبتلا رہنے لگے۔ تنویمی علاج عالجمہ کی نسبت اس قسم کے بہت سے واسطے لوگوں میں پھیلے ہوئے ہیں، لیکن آجنگ ان کی تصدیق نہیں ہو سکی۔ لاشعور کی ایک خصوصیت یہ بھی بیان کی گئی ہے کہ نہ وہ کسی چیز پر شک کرتا ہے نہ غم نہ ترید۔ عامل تنویم کی ترغیبات براہ راست اٹھ ہو پر اثر انداز ہوتی اور معمول کے نفس کی تہہ میں بٹھ جاتی ہیں، نفس انسانی ہر ترغیب

ایما، اشارے، تلقین اور تجویز کو نویکی کیفیت میں چون و چرا کے بغیر حوں کا تول قبول کر لیتا ہے۔ ترغیب منفی ہو یا مثبت، آپ کا معمول اس پر عمل کرے گا، آپ جو بھی اپنے کو ہر وقت دانتہ اور نادانتہ جو ترغیبات دیتے رہتے ہیں وہ آپ کی شخصیت کا جزو بنتی چلی جاتی ہیں۔

مثلاً آپ ہمیشہ یہ فقرہ دہرتے ہوں کہ:

میں تو بد قسمت آدمی ہوں۔

تو یقیناً آپ کا ذہن خارجی زندگی میں ایسے اسباب فراہم کر دے گا کہ رفتہ رفتہ آپ کی بد بختی پر ہر تصدیق ثابت ہو جاتے گی یا یہ خیال آپ کے ذہن پر مسلط ہے کہ:

میں سدا کاروگی ہوں!

تو یہ خیال آپ کی رگ و پے میں زہر کی طرح پھیل کر انجام کار آپ کو سدا کارو کر دے گا۔ تمام نفسیاتی بیمار ہمیشہ اپنے کو منفی ترغیبات دیتے رہتے ہیں مثلاً اگر کوئی ایک شربہ میں مبتلا ہے تو وہ ہمیشہ اپنے آپ کو یہ ترغیب دیتا ہے سوچتا ہے گا کہ مجھے فلاح و رفلاں شخص سے خبردار رہنا چاہیے۔ یہ لوگ میرے خلاف سازش کر رہے ہیں۔ اس طرح منفی اور تباہ کن ترغیبات کا ایک شیطانی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ منفی ترغیب سے شک و شبہ کی دہی اور دماغی کیفیت میں اضافہ ہوتا ہے اور شک و شبہ کے اضافے سے منفی ترغیب کی شدت بڑھتی چلی جاتی ہے۔ منفی اور تباہ کن ترغیب کو صرف مثبت اور تعمیری ترغیب سے بدلا جاسکتا ہے۔

اٹھ اور چلے

محمد سعید طاہر (پہریار و طویل نوا شاہ) اپنے مکتوب ۱۶ جولائی ۱۹۶۸ء میں لکھتے ہیں کہ:

سیناٹرم "تم سلامت رہو نہ رابرکس" اب میں ایک واقعہ سپرد قلم کرتا ہوں... اس سلسلے میں آپ کی رائے درکار ہے چند مہینے قبل کی بات ہے کہ سات مہینے کی ایک بچی کی دونوں ٹانگیں بیکار ہو گئیں، وہ ہر وقت چار پانی پر لٹی رہتی تھی، لڑکی کے والد حبیب حکیم ہیں۔ انہوں نے بچی کے علاج میں اپنی تمام تر صلاحیتیں صرف کر دیں مگر افاقہ نہ ہوا، اس کے بعد ایک وحکم سے رجوع کیا گیا، ان حکیم صاحب کے بارے میں دعوے کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ وہ طبی دنیا میں مسیح الملک ثانی (حکیم جمل خاں) کا درجہ رکھتے ہیں، وہ بھی بچی کے علاج میں ناکام رہے... طبی معالجوں کے علاوہ کس اور معذور مرخصیہ کی شفا یابی کے لئے تعویذ، گنڈے اور دم درود بھی کئے گئے۔ ان سے بھی کوئی فائدہ نہ ہوا۔ پرسوں کی بات ہے۔ بارہ بجے دوپہر کو بچی سو کر نیند سے اٹھی اور اپنی ماں سے کہنے لگی کہ مجھ سے خواب میں ایک آدمی نے کہا ہے کہ:

اٹھ اور چل!

بچی لکڑی کی مدد سے دو قدم چلی، پھر لکڑی پھینک دی اور پاؤں پاؤں بازار چلی گئی، والدین حیران اور شننے والے انگشت بدنداں ہیں کہ یہ کیا ہو گا؟ رئیس صاحب! یہ کیا ہے؟ کیا ایسا بھی ہو سکتا ہے؟ کیا کبھی ایسا ہوا؟ کہیں یہ فائدہ عارضی تو نہیں؟

آرائیں محمد سعید طاہر کے سوالات کے سلسلے میں صرف اتنا ہی عرض کر سکتا ہوں کہ معجزہ نما شفا یابی کا یہ واقعہ نہ پہلا ہے نہ آخری، صرف یہی نہیں کہ ایسا ہو سکتا ہے بلکہ ایسا ہوتا ہے۔ ایسا ہوتا ہے گا، نفسیاتی طور پر اس واقعے کی کیا توجیہ ہو سکتی ہے۔ آئیے اس چیز پر بھی غور کر لیں۔

نفسیات یا فراست عامہ (کامن سنس) کی روشنی میں اس واقعے کی یہ توجیہ

کر سکتے ہیں کہ انسان کی صحت اور بیماری کا دار و مدار دو اؤں، انکسٹنڈل، گولیوں، آپریشنل اور معالجوں پر نہیں، انسان کی قوت ارادی اور صحت مند ہوجانے کی مثبت ترغیب پر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت مند سی اور بیماری کے سلسلے میں بیرونی علاج صمینی اور ثنائی (سکٹری) اہمیت رکھتا ہے، دنیا کے تمام چوٹی کے ڈاکٹروں اور حقیقت شناس طبیبوں کا اس پر اتفاق رائے ہے کہ خود انسان کے اندر نہ صرف شفا بخشی بلکہ ذاتی شفا یابی کی قوت موجود ہے ہمارے اپنے نفس و بدن کے نظام میں ایک ایسی مشینری قائم ہے جو بیماریوں سے جنگ کرنے اور انسان کی طبعی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ہمیشہ مستعد رہتی ہے۔ اس قوت یا مشینری یا نظام کو ”طبیعت مدبرہ بدن“ کہتے ہیں، یعنی جسم کی اصلاح اور تدبیر کرنے والی قوت جب بھی آپ کا مزاج ماساز ہوتا ہے تو آپ کہتے ہیں کہ:

”میری طبیعت خراب ہے“

درحقیقت اس احساس سے ہی کہ میری طبیعت خراب ہے اکثر نفسیاتی بیماریاں جنم لیتی ہیں اور جسمانی امراض میں شدت پیدا ہوجاتی ہے طبیعت کی سازگاری اور اور صحت پر ہی تندرستی اور من درستی کا انحصار ہے طبیعت مدبرہ بدن کو بعض حضرات VITAL FORCE کے نام سے پکارتے ہیں۔ بعض اسے روح حیوانی کہتے ہیں۔ بعض نے اس کا نام ”شعلہ حیات“ (کنڈالنی شکتی) تجویز کیا ہے۔ نفسیات کی زبان میں اسے لاشعور بھی کہا جاتا ہے۔ بیرونی علاج یا خارجی تدبیروں کا کام صرف یہ ہے کہ اصلاح بدن کے سلسلے میں طبیعت کی مدد کی جائے۔ چاہے آپ مریض کو اکسیر کھلائیں یا آب حیات پلائیں اگر طبیعت انہیں قبول نہیں کرتی تو نہ اکسیر کوئی فائدہ ہوگا نہ آب حیات سے آج کل قلب کے آپریشنوں کا بہت زور شور ہے۔ اور اس سلسلے میں کتنی کامیاب پریشن بھی ہو چکے ہیں۔ آئندہ اعضا کی تبدیلی

کی سائنس مزید ترقی کر چکی اور فن طب ان تمام دشواریوں پر غالب آجائے گا جو اعضا (قلب، جگر، گردے وغیرہ) کی تبدیلی اور منتقلی کے سلسلے میں پیش آتی ہیں اس سلسلے میں اب تک سب سے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ جسمانی نظام نئے عضو کو جسم میں قبول نہیں کرتا اور آخر کار مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اب تک جتنے مریضوں پر دل کی تبدیلی کا عمل آپریشن کے ذریعے کیا گیا، انجام کار ان کی موت واقع ہو گئی۔ البتہ جنوبی افریقہ کا ایک مریض قلب بے برگ سے زیادہ زندہ رہا مگر آخر کار اسکے نظام جسمانی نے بھی نئے قلب کو قبول کرنے سے انکار کر دیا اور اس کی موت واقع ہو گئی، نظام جسمانی بڑا گمراہ کن لفظ ہے۔ جسم میں بجائے خود علاج معالجے کو قبول کرنے یا رد کرتے کی صلاحیت نہیں جسم تو انسانی طبیعت کے آلہ کار کی حیثیت رکھتا ہے جسم اور طبیعت (قوت حیات، روح حیوانی، واسطہ نورس، موج زندگی، قوت تدبیر بدن، غرض بسییوں نام ہیں اسکے) میں وہی نسبت ہے جو انجن اور اس کے ڈرائیور میں ہوتی ہے یہ ڈرائیور ہے جو انجن کی حرکت رفتار اور سمت سفر کا تعین کرتا ہے۔ تبدیلی قلب کا آپریشن کرنے والے ڈاکٹروں اور سرجنوں کو کہنا چاہیے کہ چونکہ طبیعت نے نئے دل کو قبول نہیں کیا، اس لئے کامیاب آپریشن کے باوجود مریض جال برنہ ہو سکا۔ نظام جسمانی کا لفظ استعمال کر کے وہ خود بھی گمراہ ہو جاتے ہیں اور دوسروں کو بھی گمراہ کرتے ہیں خیر آدم برسر مطلب گفتگو معذور اور مغلوچ سچی کی ہو رہی تھی، اس نے خواب میں ایک بزرگ کو کہتے سنا کہ اٹھ اور چل۔ سچی اٹھی اور چلنے لگی نفسیاتی طور پر اس واقعے کی تشریح و توجیہ یہ ہو سکتی ہے کہ جسم کی تمام معذوریوں کے باوجود سچی کی طبیعت یا اس کے لاشعور کا ثقافاضختیاتی کی طرف تھرا۔ اگر کمسن مریضہ کی ٹانگیں بیکار ہو چکی تھیں، لیکن قوت تدبیر بدن یعنی اس کی شفایابی اور شفابخشی کی طاقت پوری طرح بروئے کار تھی یہی نہیں بلکہ چپکے چپکے مگر لقیبتی، قطعی اور حتمی طور پر ٹانگوں کے فالج کے خلاف جنگ کر رہی تھی....

فنِ نفسیات معجزوں اور روحانی علاہوں کا قائل نہیں۔ نفسیات والوں کو مطمئن کرنے کے لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ کچی کے اس لاشعوری تقاضے یا مثبت پُر زور ترغیب نے کہ... ”مجھے بہتر صحت یاب ہو جانا چاہیے۔“ مریضہ کو وہ خواب دکھلایا۔ صحت مندی کے اندرونی تقاضے خواب کی صورت میں بروئے کار آتے ہیں تو کسی روحانی معالج یا سجا کی جھلک ضرور نظر آتی ہے۔ عام طور پر خواب اور گاہے گاہے بیداری میں! بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ شفا بخشنے والے روحانی بزرگ کا خواب اور اس کا یہ حکم کہ ”اٹھ اور چل“ مریضہ کے لاشعور سے اُبھر اٹھا، وہ لاشعوری طور پر اپنے کو صحت مندی کی ترغیب دیکر ہی کھتی۔ اس کا ذہن ٹانگوں کے فالج کے خلاف برسرِ کار تھا۔ ذہن بڑا ڈرامہ ساز ہوا کرتا ہے یہ پورا واقعہ ذہن کے ڈرامائی عمل کا مظہر ہے، یہ سائے کے رشتے ترغیب و تلقین کے ہیں۔

روحانی علاج

انگریزی زبان میں طبیبِ روحانی SPIRITUAL HEALER کے نام سے ایک رسالہ شائع ہوا ہے، اس رسالے میں روحانی شفا یابی کے موضوعات پر اچھے اچھے مضامین شائع کئے جاتے ہیں۔ یہ نکتہ ہمیشہ پیش نظر رکھیں کہ مغرب میں اسپتھرکچل ازم یا روحانیت کا جو مفہوم ہے اس کا حقیقی روحانیت سے کوئی تعلق نہیں ہم اسے روحانیت نہیں صرف ”روحیت“ PSYCHICISM کہتے ہیں انگلستان

کی یہ خانقاہ SPIRITUAL HEALING SANCTUARY

علاج معالجوں کے سلسلے میں ما بعد النفسیات کے اصولوں پر کام کرتی ہے، اس خانقاہ کے راہبوں کا دعویٰ ہے کہ وہ ارواحِ مقدس کی مدد سے بیماروں کو شفا بخشتے ہیں ان کا دعویٰ ہے کہ روحانی علاج درحقیقت الہی علاج ہے یعنی صحت بخشی کا خداوندِ حق تعالیٰ کے مقدس فرشتوں اور پاک روحوں کے ذریعے مریضوں کو تندرست

اور من دوست کیا جاتا ہے، یہ عطیہ الہی ہے جو عقیدے کے مذہب، لسنل، رنگ اور زبان کی تمیز کے بغیر ہر شخص کے لئے عام ہے، خاتقا ہی راہب اس عطیہ خدا داد کے ذریعے بیماروں اور معذوروں کے روحانی علاج کے مدعی ہیں، ان لوگوں کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ وہ ہر طرح کے مریضوں کو صحت مندرتے اور کر سکتے ہیں۔ مریض دنیا کے کسی گوشے میں ہو اپنی بیماری کی تفصیلات قلم بند کر کے بھیج دے۔ خاتقاہ کے روحانی معالج، توجہ کے ذریعے سبب امر من معلوم کر لیں گے، یہ ہیں ان لوگوں کے اعلانات اور لمبے چوڑے دعوے مگر میں انہیں تسلیم کرنے پر تیار نہیں، البتہ یہ امر واقعہ ہے کہ توجہ کی قوت سے (اور یہ قوت بھی تنویدی ذرائع سے کام کرتی ہے) بیماریوں کو سلب کر کے مریضوں کو معجزانہ طور پر شفا بخشی جاسکتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مریض معالج کے سامنے ہو لیکن دور دراز کے فاصلوں پر بھی قوت توجہ کے مریضوں کو اچھا کیا جاسکتا ہے۔ معالج مریض کو تار یا خط کے ذریعے اطلاع دے دیتا ہے کہ فلاں تاریخ فلاں وقت علاج کے لئے تیار ہو، مقررہ تاریخ اور مقررہ وقت پر معالج روحانی و حقیقت مابعد النفسیاتی یا تنویدی معالج۔ مریض کا تصور کر کے اپنے خیال یا توجہ کی صحت بخش لہریں اس کی طرف نشر کرتا ہے۔ مریض کو یہ ہدایت ہوتی ہے کہ وہ مقررہ وقت پر آگے وصول یا رسیور بن کر بیٹھ جائے اور یہ محسوس کرے کہ معالج کے خیال کی شفا انگیز لہریں اس کے جسم میں داخل ہو کر رگ رگ کو صحت و توانائی بخش رہی ہیں، اسکی رگ رگ میں نئی روح دوڑ رہی ہے۔ وہ صحت و توانائی سے معمور ہو رہا ہے۔ مریض دور ہو رہا ہے، بیمار یا جسم سے بھاگ رہی ہیں۔ فرض کر لیجئے کہ میں لاہور کے کسی مریض کا علاج توجہ کے ذریعے کرنا چاہتا ہوں، اس صورت میں یہ ہوگا کہ مریض کو ایک خط کے ذریعے اطلاع دے دی جائے گی کہ وہ بطور مثال ۱۹ جون پیر کے دن رات کے نو بجے اور دس بجے کے درمیان تہناتی میں بیٹھ کر میرا تصور اس خیال کے ساتھ قائم کرے کہ :

رتیں امر وہی کی بھیجی ہوئی صحت بخش امواج خیال میرے جسم کے اندر نفوذ کر رہی ہیں۔ رگ رگ میں دوڑ رہی ہیں۔ میری تمام بیماریاں رفع ہو رہی ہیں۔ میں صحت مند ہو رہا ہوں، لاہور میں میرے کئی دوست توجہ کے رشتے میں میرے ساتھ پروئے ہوئے ہیں۔ ان میں نصر اللہ صاحب اور جاوید اختر بھی قابل ذکر ہیں۔ درحقیقت کسی طرف توجہ مبذول کرنا خود ایک تنویمی طریق کار ہے۔ حساس لوگوں کو ٹیلی فون کے ذریعے بھی "ہینا ٹرم" کر دیا جاتا ہے۔ صرف سیلی فون پر یہ ترغیب دینا کافی ہے کہ

”تم پر تنویمی نیند غالب آ رہی ہے۔“

اگر معمول صحیح معنی میں عامل سے تعاون اور اسکی شخصیت سے اثر قبول کر رہا ہے تو اس پر تنویمی نیند طاری ہو جانا البتہ از امکان نہیں، میں ذاتی طور پر اس کی تصدیق کر سکتا ہوں، کیونکہ مجھے اس قسم کے تجربات پیش آئے ہیں، یقیناً یہ تجربات خارق العادات یا سپرناترل نظر آتے ہیں یعنی ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں ان تجربات اور مشاہدوں کے عادی نہیں ہمارے عادت یہ ہے کہ ہم دمی کو زمین پر چلتا ہوا دیکھیں، اگر کوئی شخص ہوا میں اڑتا ہوا نظر آئے تو یہ بات خلاف عادت ہوگی۔

ہچکیاں اور یاد

مجھے بچپن میں بتایا گیا تھا کہ جب کوئی یاد کرتا ہے تو ہچکیاں آنے لگتی ہیں چنانچہ جب مجھے ہچکیاں آیا کرتی تھیں تو سوچا کرتا تھا کہ اس وقت کون یاد کر رہا ہو گا۔ کہ برابر ہچکیاں چلی آ رہی ہیں، بعد کو اس خیال کا مذاق اڑانے لگا اور سمجھ لیا کہ یہ بھی ان دروغ بافیوں میں سے ایک شاندار جھوٹ ہے جن سے بچوں کو بہ لایا

جاتا ہے۔ لیکن میرے تجب کی حد نہ رہی جب میں نے "اسپر کول ہیلر" کے ایک
 شمارے میں پڑھا کہ بعض افریقی قبائل یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ اگر کسی شخص کو چکیا
 آنے لگیں تو یقیناً کوئی شخص اسے یاد کر رہا ہوگا، اگر وہی آنکھ پھڑکے تو سمجھنا چاہیے
 کوئی خوشخبری ملنے والی ہے، بائیں آنکھ پھڑکنے لگے تو کسی حادثے کا ڈر ہے۔ میں
 طبعاً نہایت شکی مزاج واقع ہوا ہوں اور کسی واقعے پر اس وقت تک یقین نہیں کرتا
 جب تک کامن سنس مسلمان نہ ہو جائے۔ سپرنچرل ازم یا نہ سمجھ میں آنے والی باتوں
 سے میری دلچسپی عقیدہ مند نہ نہیں ہے۔ محض علمی محضر تحقیقی اور محض عملی ہے۔ کل ہی
 کا ذکر ہے کہ ریڈیو پاکستان کے ایک بچوں اناؤنسر نے عجیب و غریب واقعہ بیان
 کیا کہ ہر وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ میری محبوبہ کی روح میرا تعاقب کر رہی ہے۔ میرے
 ساتھ چل رہی ہے۔ چنانچہ ابھی ابھی جب میں آپ کے یہاں آ رہا تھا مجھے احساس ہوا کہ
 وہی طرف ایک قدم پیچھے چھوٹی ٹی شرنگی کے روپ میں اس مرحومہ کی روح چل
 رہی ہے۔ میں نے ان سے درخواست کی کہ وہ اس قسم کے تمام سپرنارمل یا خارق العاد
 تجربات کی تفصیل لکھ کر مجھے دے دیں تاکہ میں ان پر غور کر سکوں۔ اسی طرح بھنگ کے
 کسی نوجوان نے لکھا تھا کہ روزانہ رات کو اس کی محبوبہ کی روح اپنے جسم مثالی یا پیکر نو
 میں آتی اور مجھ سے ہم کلام ہوتی ہے۔ اسی طرح کے متعدد واقعات علم میں آئے ہیں
 بلکہ بعض اوقات تو خود مجھے خواب اور بیداری دونوں حالتوں میں عجیب و غریب
 خارق العادت مظاہر سے دوچار ہونا پڑا ہے، یہ مظاہر اسی طرح خارق العاد
 تھے جس طرح کسی زمانے میں ہینا نزم کو سپرنارمل بلکہ جادو کی ایک قسم سمجھا جاتا
 تھا اور پاکستان میں آج بھی عوام کی اکثریت کا یہی خیال ہے۔

حقیقت پر فسانے کا گماں ہے
 شعور حق نما یارب کہاں ہے

نفسیات اور تنویم

ابتدا میں نفسیات داں تنویمی علاج سے بھرپور کام لیتے تھے۔ لیکن بعد کو سکمنڈ فرائڈ نے یہ نظریہ پیش کیا کہ ترغیبات کے ذریعے معمول کے نفس میں کوئی تجویز یا خیال مثلاً تم آئندہ کبھی سگریٹ نہیں پیو گے یا شراب کے قریب نہیں جاؤ گے سٹھانا کافی نہیں ہے، بلکہ تحلیل نفسی کے ذریعے پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ آخر مریض سگریٹ کیوں پیتا ہے اور شراب کے بغیر سکون کیوں محسوس نہیں کرتا؟ جب اس ”کیوں“ کا جواب مل جائے تب اسے ترک شراب یا سگریٹ نوشی چھوڑ دینے کی تعلیم دی جاسکتی ہے۔ مریض سے تنویمی نیند کے عالم میں جو کچھ لوچھا جاتا ہے وہ اسے بیدار کی حالت میں یاد نہیں رہتا، اس طرح ذہنی جذباتی الجھن کی بنیادی وجوہ اس کے علم میں نہیں آنے پائیں اور خود اس کا ذہن اس سلسلے میں کوئی کام نہیں کر پاتا، کیونکہ عامل تنویم کا ذہن غالب آجاتا ہے، اس لئے بہتر یہ ہے کہ معمول کو سلانے کے بجائے بیدار رکھا جائے اور سوال و جواب کے ذریعے اسکی اندرونی کشمکش کا پتہ چلایا جائے، یہ کھوج لگایا جائے کہ اس کے نفسیاتی مرض کے اسباب کیا ہیں؟ مریض سے معالج گفتگو کرے اس سے سوالات کرے جوابات حاصل کرے۔ مریض کو ترغیب دے کہ وہ خود اپنے ذہن کو ٹھٹھالے، اس طرح ممکن ہے کہ نفسیاتی بیمار کی تمام جذباتی، نفسیاتی اور دماغی الجھنیں شجور کی سطح پر آسکیں تنویمی نیند میں معمول سے کچھ لوچھنایا اس کے لاشعور کو ٹھٹھالنا بیکار ہے کیونکہ خود معمول کا ذہن اس عمل میں کوئی حصہ نہیں لیتا، ان وجوہ کی بنا پر نفسیات دانوں خصوصیت کے ساتھ مکنتہ فرائڈ سے تعلق رکھنے والے نفسیاتی معالج تنویم پر تحلیل نفسی کو ترجیح دیتے ہیں اور اصرار کرتے ہیں کہ علامات مرض کے الجھاؤ (SYMPTOMS OF COMPLEX)

کولاشور کی سطح پر لاکرائن کا علاج کیا جاتے۔ اس الجھاؤ کو دبا کر معمول کے ذہن کو دوسری طرف موڑ دینے سے کوئی فائدہ نہیں۔ لیکن معالجوں کی اکثریت ترغیبی علاج یعنی ہیناٹزم کو تھلیدی علاج (PSYCHO ANALYSIS) پر ترجیح دیتی ہے، کیونکہ یہ زراں، کم قیمت، وقت طلب اور کم وقت طلب ہے یعنی تنویمی علاج کی بارالٹشتوں میں (۹۰ روز یا تین مہینے کے بعد) مرلین صحت یاب ہو جاتا ہے جب کہ تھلیل نفسی کے علاج کی مدت کم سے کم تین سال ہے اور پاکستانی سکول کی رائج الوقت قیمت کے اعتبار سے ڈھائی لاکھ روپے سے کم کا صرفہ نہیں ہے۔ امریکہ جیسے دولت مند ملک میں بھی اس علاج کو امیروں کا چونچلا سمجھا جاتا ہے۔ آج سے پندرہ سال پہلے امریکہ کی بلیں کروڑ آبادی میں تھلیل نفسی کے ماہرین کی تعداد گیارہ ہزار سے زائد نہ تھی اور کلینکائے تعلق رکھنے والے نفسیاتی معالج صرف دس ہزار تھے۔ یعنی ہر نو ہزار افراد پر ایک نفسیاتی ڈاکٹر تھا، اس زمانے میں امریکہ والے ڈھائی سو ملین ڈالر نفسیاتی علاج پر خرچ کرتے تھے۔ اب کیا مصارف ہیں؟ ان کے اعداد و شمار دستیاب نہیں ہو سکے۔

تھویری کے شبیب

جب معمول کو تنویمی نیند میں کوئی ترغیب دی جا رہی ہو تو بہتر ہے کہ ترغیب کے الفاظ کو معمول کے ذہن میں پیوست کرنے کے لئے انہیں تصویر (یا پکچر ایج) کی شکل میں پیش کیا جائے۔ مثلاً دوران تنویم معمول سے یہ کہنا کہ تم خوبصورت اور طاقت ور ہو یا خود تنویمی میں یہ ترغیب دہرانا کہ :

میں خوبصورت اور طاقت ور بنتا چلا جا رہا ہوں۔

اتنا موثر نہیں جتنا موثر اور قوی بحالت تنویم کسی خوبصورت اور توانا چہرے

کا تصور ہوتا ہے۔ آپ جب اپنے پریمی کیفیت طاری کریں تو نہ صرف زبان سے ہیں
 خوبصورت اور توانا ہوں“ کے الفاظ ادا کریں بلکہ صحت کاملہ اور توانائی کا تصور
 انسانی شکل میں آپ کے پیش نظر ہونا چاہیے۔ تنویمی علاج میں شکلوں کا تصور
 روز بروز اہمیت اختیار کرتا چلا جا رہا ہے۔ عامل تنویم معمول سے کہتا ہے کہ تمہارے
 سامنے زندگی کا حقیقی ڈراما ہو رہا ہے اور تم اس ڈرامے میں بحیثیت اداکار حصہ
 لے رہے ہو پھر اس کے سامنے متعدد مناظر پذیریعہ ترغیب پیش کئے جاتے ہیں، یہ تمام
 عمل۔ ہلکی تنویمی کیفیت میں کرنا چاہیے۔ بظاہر یہ ٹیکنیک سادہ معلوم ہوتی
 ہے۔ مگر ایسا نہیں ہے۔ کیونکہ تصور کا دماغ میں رکھنا آسان کام نہیں، ہاں
 اگر تصور دماغ میں قائم رکھنے کی مشق جاری رکھی جائے اور بار بار سے دہرایا جا
 تو کامیابی ممکن ہے۔ بعض لوگوں کو ابتداء میں خود تنویمی یا دوسروں پر تنویمی اثر طاری
 کرنے میں کامیابی نہیں ہوتی تو وہ بدل ہو جاتے ہیں، لیکن یہ بے دلی اور بد دلی
 بے جا ہے۔ کیا کوئی شخص پہلی ہی کوشش میں مکمل شاعر، مصور، موسیقی دان،
 معمار یا زقاص بن جاتا ہے؟ بلکہ کیا وہ مشق کے بغیر سائیکل چلانے یا تپ کرنے
 میں کامیابی حاصل کر سکتا ہے؟ آپ کسی مرض میں بیس سال سے مبتلا ہیں،
 یہ کس طرح ممکن ہے کہ ہینا ٹرم کے ذریعے صرف بیس منٹ میں آپ کو شفا
 نصیب ہو جاتے۔ ہر کام کی طرح اس کام میں بھی صبر، استقامت، دھبی اور
 توجہ کی ضرورت ہے۔ شک شبہ کے عالم میں دوسروں پر یا اپنے پر تنویمی نیت
 طاری کرنا اس کے حصول کو اور مشکل بنا دے گا۔ صرف اتنا یقین دلایا جاسکتا ہے کہ
 دانش مندی، سرگرمی اور جوش و خروش کے ساتھ تنویم کی مشق آخر کار آدمی کو
 اس فن میں یکتا اور کامل بنا دیتی ہے۔ ہم خود تنویمی کے ذریعے اپنے لاشعور میں
 وہ سلسلہ شرط (کنڈیشننگ) پیدا کر لیتے ہیں کہ بعض مہیجانات و محرکات

(STIMULUS) حرکت میں آجاتے ہیں۔ خود تنویجی کے عامل کی کوشش یہ ہوتی ہے کہ وہ خود اپنی مختفی طاقتوں کو بروئے کار لا کر اپنے اوپر تصرف اور کنٹرول حاصل کر لے۔ درحقیقت خود تنویجی ایک قسم کی مصوّر شبیہ سازی (VISUALIMAGERY) ہے۔ مصوّر شبیہ سازی یہ ہے کہ آپ جن اشیاء و واقعات کی تمثیل کرتے ہیں کہ اس طرح ظہور پذیر ہوں، ان اشیاء و واقعات کو شکلوں کی تصویر میں سامنے لائیں۔ مثلاً ایک شخص اپنی محبوبہ کا وصال چاہتا ہے تو وہ یہ کرے کہ تنویجی کیفیت طاری کر کے محبوبہ کی شکل کو نگاہ باطن کے سامنے لایا کرے اور یہ تصور کرے کہ وہ اس کی طرف بے ساختہ کھنچی چلی آ رہی ہے۔

حیثہ بنالہ

حضرت غوث علی شاہ قلندر کے مرید خاص جناب گل حسنؒ نے اپنے پیروں کے ملفوظات و حکایات پر مشتمل ایک نہایت دلچسپ کتاب ”تذکرۂ غوثیہ“ کے نام سے مرتب کی ہے اسکی ایک حکایت درج ذیل ہے:

ایک روز راقم نے عرض کیا کہ حضرت کبھی آپ کو عشق بھی ہوا ہے: ارشاد ہوا کہ جب ہم گھر سے چل کر بنارس پہنچے، تو وہاں ہمارے بھائی فیض الحسن تنہا دار تھے۔ ان سے مل کر بہت خوشی ہوئی، بھائی نے ہر چند اصرار کیا کہ مکان پر بٹھرو۔ مگر ہم کو سوائے مسجد کے آرام کہاں تھا؟ گنگا کے کنارے ایک مسجد تھی اس میں قیام کیا، ایک طرف گھاٹ دوسری طرف شارع عام..... بھائی صاحب بھی وہاں روزمرہ تشریف لانے۔ کھانا بھی وہیں بھیجتے تھے، ایک دن بعد نماز عصر مسجد کی دیوار پر بیٹھے ہم سیر دیکھتے تھے کہ یکایک ایک مازنین غارتہ دنیا و دیں، چودہ پندرہ برس کا سن و سال، قیامت کی چال ڈھال، قوم سے

برہن کشمیری۔ ہم جولیوں کے گردہ ہیں آفتاب المصاب کی طرح نظر کو خیرہ کرتی ہوئی
دکھلائی دی۔ اس وقت یہ سر اپنی شاعر کا یاد آ گیا۔

چار چترنگ۔ چار کہک۔ چار پھول پھول چار
کیشو پورن پر تاب بن ملے نہ اسی نار

ایسی عورت جس میں چار چوپائے۔ چار پرند، چار پھول اور چار پھلوں کی
خوبیاں جمع ہوں، ایسی عورت اے کیشو (شاعر کا تخلص)، خدا ہی ملاتے تو ملے
ورنہ کہاں ملتی ہے۔

مصنف تذکرہ غوثیہ کا بیان ہے کہ:

اس وقت حضرت کا حال بالکل ایسا ہو گیا تھا جیسا کہ ایک فقیہ کا قصہ
کسی نے نظم کیا ہے:

بادل آسودہ زامید و بزم	بود فقیہ بہ بنارس مقیم
درمہ فرزانگی آموزگار	مرد خرد پرور و فرزانه کار
چوں ز گریباں سحر آفتاب	یک سحر از درنم بے حجاب
خونِ ممتنا زرگ جاں کشاد	ناوک شمرگاں سر پکاں کشاد

(ایک فقیہ یعنی دین و دنیا کا عالم بنارس میں رہتا تھا۔ باشعور
آدمی تھا اور تجربہ کار اور ہر فن حکمت کا استاد تھا، ناگہاں ایک روز صبح کے وقت
سامنے سے بے پردہ معشوق نظر آیا، جیسے صبح کا گریبان پھاڑ کر سورج نکل آئے۔
اور اسکی پلکیں بھالوں کی طرح سینے میں گھس گئیں اور رگ جان سے خونِ ممتنا
بھل بھل بہنے لگا) نظر کے چارہ ہوتے ہی ہوش و حواس جاتے رہے۔

نین چھپاتے ناچھپیں پٹ گھونگھٹ کی اوٹ
چتر نار اور سودما۔ کریں لاکھ میں چوٹ

تو بصورت آنکھیں گھونکھٹ مین نہیں چھپ سکتیں حسین عورت اور سورما
 آدمی لاکھوں میں چوٹ کر جاتے ہیں۔ ارشاد ہوا کہ ابھی اتنی عقل باقی تھی کہ ہم نے
 مسید کے ملا سے کہہ دیا کہ ہمارے بھائی آئیں یا کھانا بھجوائیں تو کہہ دینا کہ وہ چلے میں
 بیٹھے ہیں اور سب سامان مجھ کو دے دیا ہے جس وقت ضرورت ہوگی میں کھانا تیار کر کے
 دے دوں گا۔ اب کچھ ضرورت وہاں سے کھانا بھیجنے کی نہیں۔ ملا کو یہ بات سمجھا
 کر ہم نے حجرے کا دروازہ بند کیا اور اس پر پیڑ کا تصور باندھا، اس عرصے میں
 نماز روزہ کھانا پینا سب بالائے طاق تھا، آٹھویں دن وہ تصور محسوس ہو کر سامنے
 اکھڑا ہوا، اور اسی دن وہ دلربا اپنے شوہر کے ساتھ تھالی میں شیرینی رکھے مسید
 کے اندر آ موجود ہوئی۔

شب کہ بودم باہر ازل کوہ درد	سر زانوئے غمش بنیشتہ فرد
جاں بلب از حسرت گفتار او	دل پر از نو میدی دیدار او
اک قیامت قامت پیمیاں شکن	آفتِ دوراں بلایے مردون
از دم ناگہ در آمد بے حجاب	لب گزراں، از رخ بر افکنہ نقا
گفت اے شیدا دل مخروں من	وے ملاکش عاشق مفتون من
کیف حال القلب فی النار الفراق	گفت مش واللہ حالی لا یطاق

یعنی میں کہ کل رات ہزاروں درد و غم میں مبتلا سر زانو پر کھے تنہا بیٹھا
 تھا اور اس سے گفتگو کی حسرت میں جان لبوں پر آگئی تھی کہ وہ قیامت کی طرح
 قید بالا رکھنے والی وہ وعدہ فراموش، وہ آفتِ دوراں، وہ بلایے مردون...
 ناگہاں میرے دروازے سے بے حجابانہ نمودار ہوئی۔ ہونٹ چاب رہی تھی۔
 ترفع اٹا ہوا تھا۔ پوچھا کہ اے غم زدہ چاہنے والے۔ اے میرے مفتون اور
 دیوانے عاشق، میری جدائی کی آگ میں تیرے قلب کا کیا حال ہے؟ میں نے

اس سے کہا کہ اللہ اب برداشت کی طاقت نہیں (ارث اذہر مایاکہ) اس نے حجرے کے دروازے کی زنجیر کھڑکائی۔ ادھر دل نے گواہی دی کہ مطلوب پہنچا ہے کٹدی کھولدی وہ دونوں اندر آئے تو دیکھا کہ اس کا شوہر بھی حسن و جمال میں بے مثال تھا ہم نے پوچھا۔ تم دونوں کس لئے آئے ہو؟ کہا کہ ہم کو اولاد کی تمنا ہے خیر ہم سمجھ گئے کہ یہ سب فساد حضرت عشق کے ہیں، ابھی تو ان کے دن خود سیر تماشا کے ہیں کیسی اولاد اور کس کی تمنا؟ اس عورت نے ہماری طرف بکھی بانڈھ دی، اسکے شوہر سے ہم نے کہا کہ ذرا تم باہر جا کر زنجیر لگا لو، ہم کو اس سے ایک پردے کی بات پوچھنی ہے۔ وہ غریب دروازہ بند کر کے باہر ہو گیا۔ اس زمانے میں ہماری عمر پچیس سال کی تھی ہم نے دل سے کہا کہ بولو حضرت! اب کیا ارادہ ہے؟ اگر اس کو جوڑو بنانا چاہتے ہو تو بیاں بیوی دونوں رخصتی ہیں۔ مگر اب وہ عمر جوانی کہاں؟ اگر بہن بنانا چاہتے ہو تو اپنی بہن کو کیوں چھوڑا؟ جس کے لئے آٹھ دن سے یہ بیٹیاں روتی رہی تھیں، وہ سالنے موجود ہے، کہہ کیا کہتا ہے؟

دل نے کہا کہ یہ بھی ایک کھیل کھیلنا تھا، سو کھیل چکے اب کوئی خواہش نہیں۔

معمولہ کے تجربات

ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (ملتان شہر) رقم طراز ہیں کہ:

گرامی قدر رئیس امر وہوی صاحب! السلام علیکم ہینا ٹرم سیکھنے کا بہت شوق تھا۔ چند مشقیں نسلانج بینی اور نقطہ بینی شروع کیں۔ چند آدمیوں کو ہینا ٹاز کر کے دیکھا۔ نتائج اطمینان بخش نکلے۔ دل کو تقویت ہوئی۔ بعد میں خیال آیا کہ مختلف معمولوں کے بجائے کسی ایک معمول پر توجہ دینی بطوری کے مسلسل تجربے کیے جائیں۔ سو آج کل میری معمول ایک پچیس سالہ خاتون ہیں۔ یہ فوراً استنراق (TRANCE) میں چلی جاتی ہیں پھر انکے

حوال ظاہری پر قبضہ کرنا چنداں مشکل نہیں ہوتا، مثلاً استغراق یعنی ڈوب جانے کے بعد ترغیب و تلقین (تخشنر) کے ذریعے اُن پرسن ہو جانے یعنی ”خیر“ کی کیفیت ظاہری ہو جاتی ہے۔ معمولہ کو ترغیب دی جاتی ہے کہ جب میں میز پر سگہ ماروں گا تو تمہاری قوت سماعت ختم ہو جائے گی۔ چنانچہ جب میں میز پر سگہ مارتا ہوں تو فی الواقع معمولہ کے کان پرے ہو جاتے ہیں اور جب یہ تلقین کی جاتی ہے کہ تمہارے سر پر ہاتھ پھیرتے ہی قوت سماعت واپس آجائے گی۔۔۔ تو ایسا ہی ہوتا ہے جب میں اس کے سر پر ہاتھ پھیرتا ہوں تو وہ اچھی طرح سننے (سمجھنے) لگتی ہے یعنی سامع کی حس بحال ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ترغیب و تلقین کے ذریعے معمولہ کی قوت ذائقہ یعنی چکھنے کی حس کو بدل کر دیکھا۔ کوئین مکسچر پلایا اور کہا کہ یہ شربت ہے۔ معمولہ نے کوئین مکسچر جیسا تلخ مشروب خوشی خوشی پی لیا اور اس کے ابرو پر لب بھی نہ پڑا، اسی طرح آلو کھلایا گیا یہ کہہ کر کہ یہ سیب ہے! اسی طرح بار بار ترغیبات و تلقینات کے ذریعے معمولہ کے حوال ظاہری یعنی دیکھنے، سننے، سوچنے، چکھنے اور چھونے کی حس کو معطل کیا گیا اور حیرت انگیز نتیجے نکلے، ہاں یہ بھی عرض کرنا ہے کہ معمولہ سے کہا گیا کہ وہ پانچ منٹ تک سوتی رہے گی اور جو پہلی تین سو سیکنڈ یا پانچ منٹ گزر جائیں گے، وہ خود بخود بیدار ہو جائے گی، چنانچہ معمولہ نے بالکل اسی ہدایت پر عمل کیا، وہ آنکھیں بند رکھتے ہوئے تنویٰ نیند میں ڈوبی ہوئی تھی۔ جول ہی پانچ منٹ گزریں وہ بیدار ہو گئی، بارہا یہ تجربہ کیا اور کامیاب رہا۔ جناب والا! اس سلسلے میں چند سوالات پیش ہیں: ۱۔ تنویٰ نیند کے کتنے درجے ہیں۔ ۲۔ میری معمولہ پر استغراق کی جو کیفیت ظاہری ہوتی ہے وہ کس درجے کی ہے۔ ۳۔ تنویٰ نیند کے عالم میں معمولہ کے ظاہری حواس کو تیز یا سست کیا جاسکتا ہے۔ ۴۔ کیا ہینا ٹرم کے ذریعے غیب بینی (CLAIR VOYANCE) کی قوت معمول کے اندر پیدا کی جاسکتی ہے۔۔۔۔۔

معزز بزرگ! خدا کے فضل و کرم سے آپ پر اس ایٹکالوجی (مابعد النفسیات) کے

اسرار و راز کو بے نقاب کرنے کی کوشش فرما رہے ہیں، آپ کی کوششیں اور تجربے قابلِ قدر ہیں۔ میں یہ چاہتا ہوں کہ معمول کو تنویمی نیند کے اس درجے میں پہنچا دیا جائے کہ وہ اپنی روشن ضمیری سے غیب کے حالات بیان کر سکے۔ غیب دانی اور غیب سنی کا مسئلہ اہل قدر پر ہیچ اور چرکسا رہے کہ اس کی گرہ کشائی میں مشرقی فلسفیوں نے اپنی عمریں برباد کر دیں، یکساں اہل سلسلے میں کچھ نہیں کر سکتے۔ عمل کرنا ہمارا کام ہے، کامیابی سے نوازاں رب العزت کا فضل! مہربانی فرما کر اپنے بے پناہ فضل اور تجربے کی روشنی میں مشورہ دیں کہ حصولِ مآرعا کے لئے کون سے طریقے اپناتے جائیں، درخواست یہ ہے کہ ازراہِ کرم اہل سلسلے میں ذاتی دلچسپی لیں اور اپنے پُر خلوص مشوروں اور تجربوں سے مطلع فرمائیں۔ خدا کی رحمتیں اور برکتیں آپ پر نازل ہوں فقط والسلام، میں نے اس خط کے جواب میں ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (پاک گیٹ ملٹان) کو لکھا تھا کہ :

برادر عزیز! آپ نے صرف ایک معمول کو تنویمی عمل کے لئے منتخب اور مخصوص کر کے داناتی کا ثبوت دیا ہے، جب کسی ایک مرد یا عورت کو تنویمی اثر اندازی کے لئے مخصوص کر لیا جاتا ہے تو دو چار نشستوں کے بعد عامل و معمول کے درمیان ایک باہمی رشتہ اوپر روحانی رابطہ پیدا ہو جاتا ہے جسے RAPPORTE کہتے ہیں، اس باہمی دہی رشتے کے سبب معمول عامل کے اشاروں پر کام کرنے لگتا ہے، اسے نفسیات کی اصطلاح میں مشروطیت (CONDITIONING) کہتے ہیں یعنی معمول کا ذہن عامل کی ترغیب کا پابند ہو جاتا ہے۔ ہیپناٹسٹ کے الفاظ، اشارے اور خواہشیں اس کے لئے تنویمی عمل میں ایک ضروری شرط کی حیثیت اختیار کر جاتی ہیں۔ کسی شخص کو ہیپناٹزم سے مانوس و مشروط کرنے کے لئے اسے چند بار ہیپناٹائز کرنا ضروری ہے۔ ایک دو نشستوں (یعنی تنویمی عمل) میں کوئی شخص ہیپناٹزم سے مانوس و مشروط نہیں ہو سکتا۔ معمول کی بھی دو قسمیں ہیں (۱) نرم و لطیف احساس والے (۲) سخت و کثیف احساس والے

پہلی قسم کے لوگ (یعنی درجہ اولیٰ و شریف الاحسان) بہترین تنویمی معمول اور حاضرات ارواح کے وسیط (MEDIUM) ثابت ہوتے ہیں۔ دوسری قسم یعنی سہت و کثیف احساسات رکھنے والوں کو تنویمی معمول بنانے میں وقت ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ ترغیب و تلقین سے اثر پذیر ہونے کو ذہناً تیار نہیں ہوتے لیکن اگر عامل مستقل مزاجی سے کام لے تو رفتہ رفتہ انہیں بھی ہیپناٹائز کیا جاسکتا ہے۔

تیسرے مرحلے

آپ نے سوال کیا ہے کہ تنویم کے کتنے درجے ہیں، میں عرض کر چکا ہوں کہ نطاہر تنویمی تین تین مرحلوں سے گزرتی ہے، لیکن ان تین مرحلوں کے درمیان متعدد ضمنی مرحلے آتے ہیں، اب یوں غور کیجئے کہ آپ کوئی دلچسپ ترین کتاب پڑھ رہے ہیں، اس وقت آپ کی پوری توجہ چاروں طرف سے سمٹ سمٹا کر صرف کتاب کے مضمون پر مرکوز ہے۔ یہ بھی ایک تنویمی درجہ ہے کسی شعر کو سن کر کھوجانا، کسی تصویر کو دیکھ کر اس کے نقوش و خطوط میں ڈوب جانا، کسی خیال میں گم ہو جانا، کسی فلم کو دیکھ کر، کسی رقص کو دیکھ کر یا کوئی گیت سن کر بے خودی کے عالم میں آ جانا، یہ سب درجہ بدرجہ تنویمی حالتیں ہیں، استغراق کی حالت جس قدر گہری ہوگی، تنویمی کیفیت اتنی ہی حقیقی ہوگی۔ تنویم کا دوسرا درجہ ہے عامل کی ترغیب و تلقین سے معمول پر غنودگی یعنی بنید علی کیفیت طاری ہو جانا! ہم ہر روز صبح کو مکمل بیداری سے چند منٹ قبل اور سونے سے چند منٹ قبل ”اونٹھ“ کی اسی کیفیت سے گزرتے ہیں، تنویم کی تیسری اگلی حالت یہ ہے کہ عامل کی ہڈیاں و ترغیبات سے معمول کے ہاتھ پاؤں بوجھل اور جسم بھاری ہو جائے اور وہ محسوس کرے کہ میں مکمل سکون، اطمینان اور راحت و آرام (RELEXATION) کے

عالم میں ہوں اس حالت میں اگر معمول سے ہاتھ پاؤں ہلانے کو کہا جائے تو وہ
کاہلی، سستی، مجبوری، اور بے اختیار کی محسوس کرے گا، چوتھا درجہ یہ ہے کہ معمول
اگرچہ جاگ رہا ہو، تاہم اس کا جسم بالکل سُن ہو اور وہ محسوس کرے کہ میں مرنے
کی طرح بالکل اکڑ گیا ہوں، اگلا درجہ یہ ہے کہ تنویم زدہ گہری نیند میں چلا جائے
اور اس کے حواس ظاہری بالکل معطل اور تنویم کار (عامل یا ہینا اسٹ) کے زیر اثر ہو
جائیں جس کی واضح مثال ڈاکٹر صلاح الدین ناصر کی مینولہ ہیں، اسی کے ساتھ تنویم
کا ایک درجہ یہ بھی ہے کہ عامل یعنی تنویم کار کی ہدایت پر معمول یہ محسوس کرے کہ
میں پنے گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو گیا ہوں، مثال کے طور پر تنویم کار
(ہینا اسٹ) معمول سے کہے کہ اب تم اپنے جسم سے باہر نکل رہے ہو، باہر نکل
رہے ہو، تشبیہ بار بار دہرائی جائے (جب معمول اقرار کرے کہ ہاں! وہ اپنے
جسم سے نکل رہا ہے۔ تو یہ تلقین کی جائے کہ تم اپنے جسم سے نکل کر اپنے جسم
کی برابر شرف اور اپنے خاکی جسم کو دیکھ رہے ہو، یہ تلقین محکمہ لہجے میں بار بار
دہرائی جاتی ہے۔ اب تک کہ تنویم زدہ اقرار کرے کہ ہاں اب میں اپنے جسم سے باہر
ہوں اور میرا خاکی جسم مسکے پیش نظر ہے۔ جب یہ مرحلہ آجائے تو آپ معمول کو حکم
دیں کہ اچھا اب تم لاہور میں ہو۔

لاہور میں ہو نا؟

جی ہاں۔ لاہور میں ہوں۔

انارکلی میں کھڑے ہو؟

جی ہاں، انارکلی میں کھڑا ہوں۔

اچھا جس دوکان پرستی فروش کا بورڈ لگا ہوا ہے اسے دیکھ رہے ہو؟

مجھے نہیں نظر آرہی۔

تلاش کرو، کہیں یہیں ہوگی۔

نظر آگئی؟

جی نہیں

تلاش کرو۔

جی ہاں وہ دور سے نظر آگئی۔

تم اس دوکان پر جا بیٹھے۔

جا بیٹھا۔

دوکان کا نقشہ بیان کرو۔

میں نے یہ مکالمہ مثال کے طور پر بیان کیا ہے۔ اگر معمول تنویمی حالت میں دوکان کا نقشہ اور متعلقہ حالات صحیح صحیح بیان کر دے اور اس کی تصدیق بھی ہو جائے تو یہ کامیاب تنویم کاری ہوگی، میرے ایک لاہوری رفیق جاوید اختر سبحانی نے اپنے معمول کو اس عالم میں حکم دیا کہ کراچی جاؤ اور یہ دیکھ کر آؤ کہ:

رئیس امر وہوی کیا کر رہے ہیں؟

جاوید اختر سبحانی کے معمول نے حکم کی تعمیل میں لاہور سے کراچی کا سفر اٹھانا طے کر کے رئیس کا غریب خانہ تلاش کیا اور ساری تفصیلات وقت و تاریخ کی قید کے ساتھ بیان کیں نشست کے بعد جاوید اختر سبحانی نے ٹیلی فون کے ذریعے مجھے پوری کہانی سنائی۔ معمول نے ان سے جو تفصیلات بیان کی تھیں، ان میں بیشتر صحیح تھیں۔

آپ اس عبارت کو پڑھ کر بلاشبہ حیرت و حیرت کے اور مجھ سے پوچھیں گے کہ:

جناب! آخر آپ یہ کیا "فسانہ عجائب" اور "طلسم ہوش ربا" بیان کر رہے

ہیں، یہ شاعری ہے یا حقیقت؟ میں عرض کروں گا کہ یہ شاعری نہیں ہے، حقیقت ہے اس قسم کے تجربے صرف مجھے اور میرے دوستوں ہی کو نہیں ہوئے، ان تمام تنویم کاروں

دوسرے ہیں سبھول نے اس میدان میں کام کیا ہے :

سوال یہ ہے کہ اس منظر کی توجہ کیسے طرح ہوگی؟ اس منظر کی توجہ تھوڑی سی طرح کی کہتی ہے، ایک توجہ یہ ہے کہ ایسے حالات میں انسان کا نورانی جسم (پیکر مثالی) گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو کر شعاع نور کی رفتار سے یا اس سے بھی تیز تر سفر کرتا ہے اور لاہور سے کراچی تک کا فاصلہ سیکنڈ کے ہزاروں حصے میں طے کر لیتا ہے۔ اس صورت میں جسم خاکی اور جسم مثالی کا رابطہ ایک رشتہ زریں کے سہارے قائم رہتا ہے، موت کی پلنجی اس رشتہ زریں (SILVER CORD) کو (جو ان دونوں جسموں کے درمیان قائم ہے) قطع کر دیتی ہے، بہر حال اس موضوع پر کسی دوسرے موضوع پر گفتگو کی جائے گی، دوسرا نظریہ یہ ہے کہ نفس انسانی، زمانے اور مکان کی قید سے آزاد ہے، نہ اس کے سامنے وقت کی کوئی رکاوٹ ہے نہ مساوت کی! جب جاوید اختر سبجانی نے اپنے معمول سے کہا کہ

کراچی جاؤ!

تو اس حکم کے ساتھ ہی ایک حجاب اس کی نظروں کے سامنے سے اٹھ گیا اور کراچی میں تیس کا غریب خانہ پیش نظر ہو گیا اور اس نے سب کچھ صداقت کے ساتھ بیان کرنا شروع کر دیا۔

جسم مثالی کے تجربات کی تفصیل کچھ بھی بیان کی جائے گی، اس وقت تو ایک خط کے کچھ اقتباسات حاضر ہیں :

ش۔ اقبال (روٹری) اپنے مکتوب مورخہ ۱۹ جون ۱۹۷۱ء میں لکھتی ہیں کہ :
امید ہے مزاج گرامی بخیر ہوگا۔ آپ کا خط مورخہ ۱۳ جون وصول ہوا، پڑھ کر

۱۔ نورانی جسم یا پیکر مثالی کیا ہے؟ اس موضوع پر کسی مستقل کتاب میں بحث کی جائے گی۔

بے حد مست ہوتی، آپ نے کامیابی پر مبارکباد بھی دی ہے، اس پر میں قتنا بھی فخر
 کر دوں کم ہے۔ آپ بھی میری جانب سے دلی شکریہ قبول فرمائیے، میں ابھی آپ کو خط نہ
 لکھتی لیکن چارپانچ روز سے مجھے نیا تجربہ ہو رہا ہے یہ کہ جب میں مراقبہ نو کر کرتی ہوں
 تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بستر پر تیر رہی ہوں، درحقیقت میں اس عجیب غریب کیفیت
 سے کچھ خوف زدہ سی ہو گئی، اگر اجازت ہو تو مراقبہ نو ترک کر دوں، جب تصور کرتی ہوں
 کہ شعلہ نو چکراتا ہوا دماغ کے وسط میں پہنچ کر روشن ہو گیا تو گرمی کے ساتھ ٹھنڈک
 کا بھی احساس ہوتا ہے۔ عجیب بات ہے کہ میں مراقبہ نو کرتے ہوئے روشنی اور گرمی کا
 تصور کرتی ہوں، مگر احساس ہوتا ہے ٹھنڈک کا، میں مراقبہ کی گرمی سے بی پریشان تھی
 دو روز قبل میں سو رہی تھی کہ ایک محسوس ہوا، جیسے کوئی اور بھی میرے قریب لیٹا ہے۔
 جان کہ یہ کون ہے؟ پلٹ کر دیکھی تو اب آپ سے مل رہی تھیں یا حقیقت، مگر مجھے تو ایسا
 لگا کہ میری شبیہ میرے قریب لیٹی ہے، میں نے جب بہ نگاہ غور دیکھنا چاہا تو وہ شبیہ نظر
 سے اوجھل ہو گئی، یہ تجربہ رات کو پیش آیا تھا، اس تجربے سے بھی پریشان ہوں، آخر یہ سب
 کیا ہے۔ میں جب بھی آپ کا تصور کرتی ہوں تو غنودگی سی طاری ہو جاتی ہے۔ ش، اقبال
 کی یہ تمام کیفیات خود بخود سے تعلق رکھتی ہیں، خود بخود کی حالت میں اس قسم کے حیرت انگیز
 مناظر باطنی نگاہ کے سامنے سے گزرتے ہیں تو نیم کارہ اپنی قوت ارادی سے یہ مناظر معمول کی
 نگاہ باطن کے سامنے پیش بھی کر سکتا ہے۔ خود بخود کیفیت کہتے ہیں ترغیب پذیری کی حالت
 کو! یہ حالت کہیں خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اندر سے ایک لہر اٹھتی ہے اور دل کو گداز
 کر دیتی ہے، ذہن کا سب سے کھل جاتا ہے، اب یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ اس پچھلے ہوئے سلسلے
 کو کس سانچے میں ڈھالتے ہیں۔

نجانے کون سے سانچے میں ڈھالیں
 ابھی تو صرف پچھلایا گیا ہوں،

کبھی ترغیب پذیری کی کیفیت یعنی وہ شدید ذہنی صورتحال جس میں ایک فقرہ، ایک اشارہ اور ایک خیال آپ کے کردار کو بدل دیتا ہے۔ بیرونی مہیجیات و محرکات کے سبب طاری ہو جاتی ہے۔ دونوں کے اثرات کردار پر یکساں ہوتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں آدمی یکساں اثر قبول کرتا ہے:

حواس پر قبضہ

ڈاکٹر صلاح الدین اہر کاکیس آپ نے پڑھ لیا، آئیے یہ دیکھیں کہ اس سننے کیا کیا نتیجے نکل سکتے ہیں اور نکلے، یہ پہلی بات یہ معلوم ہوتی کہ کبھی تنویمی نیند کی حالت میں تنویم زدہ کے ظاہری حواس (آنکھ، کان، ناک، زبان اور جسم) کو عامل اپنے ارادے کے تحت لاکر ہر طرح استعمال کر سکتا ہے۔ مثلاً اس عالم میں اگر معمول سے کہا جائے کہ جب میں میری پگ ماروں گا تو ہتھاری سننے کی قوت ختم ہو جائے گی تو مگہ مارنے کے ساتھ ہی معمول کی قوت سماعت ختم یعنی وہ بہرہ ہو جاتا ہے اور اس سببشن کے زیر اثر کہ حواس ہی ہیں سر پر ہاتھ پھیر لگا، تم سننے لگو گے، اس کا بہرہ پن دور ہو جاتا ہے، جو حال سننے کی قوت کا ہے وہی دیکھنے کی قوت کا ہے، کان کو جس طرح سست یا تیز کیا جاتا ہے، آنکھ کو بھی اسی طرح بینا یا اندھا بنایا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں کہ صرف تنویم کے دوران ہی معمول کو نظر کے دھوکے فریب گوش اور التباس حواس میں مبتلا کیا جاسکتا ہے بلکہ ترغیبات مابعد التنویم (POST HYPNATI SUGGESTIONS) کے ذریعے تنویمی نیند کے بعد بھی معمول کو ہر طرح کے فریب یا وسوسے میں مبتلا کیا اور رکھا جاسکتا ہے۔ ترغیب مابعد التنویم مستقل ترغیب و تلقین کو کہتے ہیں۔ یہ وہ ترغیب جس کا تعلق معمول کے مستقل رویے سے ہوا سے مابعد التنویم کہیں گے مثلاً تنویمی حالت میں آپ یہ ترغیب معمول کے ذہن میں بٹھا دیتے ہیں کہ آئندہ جب بھی ختم ہوتا کوئی بوس

سونگھو کے ہمتیں متلی ہونے لگے گی اور تم سگریٹ کو توڑ کر چلیں دو گے۔ جب یہ غریب مہول کے لاشو میں پیوست ہو جائے گی تو اس کا کردار بدل جائے گا، وہ جب بھی تمباکو کی خوشبو سونگھے گا۔ متلی ہونے لگے گی اور سگریٹ سے اس طرح بھاگے گا جیسے بچھڑے سے! ترغیبات بعد تنویم کی قوت سے نہ صرف معمول کی عادتوں کو بدل جاسکتا ہے نہ صرف اس کے امرِ حق کو دور کیا جاسکتا ہے، نہ صرف اس کے مستقل نظریہ حیات میں بنیادی تبدیلی کی جاسکتی ہے بلکہ درہت سے کمر بستہ دکھائے جاسکتے ہیں... تنویمی کیفیت کتنی بڑی طاقت ہے، اس کا اندازہ ذیل کی خبر سے ہوگا:

مس نیلیا مخالفوٹا

الیوسی ایڈریس اور آسٹرنے ماسکو کے والے سے ۱۹ مارچ ۱۹۶۸ء کو یہ

خبر نشر کی کہ:

ماسکو کی ایک خاتون مس نیلیا مخالفوٹا گھڑی کی طرف غور سے دیکھ کر اسے بند کر سکتی ہیں، وہ اپنی جنبش نظر سے گھڑی کی سوئیوں کی رفتار کو تیز بھی کر سکتی ہیں اور ست بھی اقطب نما کی سوئی کو، حالانکہ وہ اپنے مقام پر اٹل ہوتی ہے اور صرف ایک ہی سمت یعنی شمال کی نشان دہی کرتی رہتی ہے، تمام گھڑی کی سوئیوں کی طرح چکر دے سکتی ہیں، مینر کے اس سرے پر کوئی پیالہ رکھ دیا جائے اور مس نیلیا مخالفوٹا سے کہا جائے کہ وہ نظر کے جذب یا نگاہ کی قوت سے اس پیالے کو سرکار مینر کے دوسرے سرے تک پہنچا دے تو وہ بیک گردش چشم ایسا بھی کر سکتی ہے، گویا۔

بیک جنبش چشم نیلیا فری

نہ نادریجا ماندے نادری

نیلی آنکھوں کی گردش سے نہ تو نادریجا بادشاہ باقی رہا اور نہ اس کی نادشاہی!

(اصل مصرع میں چشم نیلوفری کے بجائے چرخ نیلوفری ہے) روس کے سرکاری ترجمان روزنامہ پرودانے میں نیلیا فخلونا کی اس قوت کا اعتراف کیا ہے۔ نیلیا کے کارناموں پر ایک فلم بھی بنائی گئی ہے، روسی نفسیات وال غور، توجہ اور احتیاط کے ساتھ اس کے کارناموں پر غور کر رہے ہیں۔ مثلاً ان کا خیال یہ ہے کہ انسانی ذہن کو مادے پر جو اختیار حاصل ہے نیلیا فخلونا کے کارنامے اس کا واضح ثبوت پیش کر رہے ہیں۔ یہ کس نے کہا ہے... روسی سائنسدانوں نے کیا خوب؟

کفر ٹوٹا، خدا خدا کر کے

اس سے قبل ایک اور روسی لڑکی کے کارناموں کا کارنامہ اخبارات میں چھپا تھا، اس لڑکی کے سامنے کتاب رکھ کر اس کی آنکھوں پر ٹی باندھ دی جاتی ہے اور یہ اپنی نہ دکھائی دینے والی کسی آنکھ سے، سامنے والی عبارت کو پڑھنا شروع کر دیتی ہے... ٹی باندھ کر عبارت پڑھنے کا تجربہ حبیبی کھو بیٹھا تو روسی نفسیات دانوں نے ایک قدم اور آگے بڑھایا، اس لڑکی کو دوسرے کمرے میں بٹھا دیا گیا اور ہدایت کی گئی کہ اب وہ اپنی نگاہ باطن کی تیسری کا مظاہر کرے، اس صاحب بصارت اور صاحب بصیرت لڑکی نے اس کمرے میں بیٹھے بیٹھے دوسرے کمرے میں بھی ہوئی کتاب کی تحریر حرف بحرف پڑھنی شروع کر دی۔ تجربہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ ٹی باندھ جانے کے بعد تیسری آنکھ میں چمک پیدا ہو جاتی ہے جس کی مدد سے وہ مطالعہ شروع کر دیتی ہے۔ اگر روسی نفسیات دانوں سے پوچھا جائے کہ تیسری آنکھ کا سہ سر میں کہاں واقع ہے؟ تو مجھے یقین ہے کہ وہ اس کا جواب دے سکیں گے، صرف یہ کہیں گے کہ یہ چھٹی جس کے کارنامے ہیں:

چھٹی حس

میں نے ابھی عرض کیا تھا کہ تنوکی حالت میں معمول کی ظاہری اور باطنی حسیوں کی کارکردگی میں حیرت انگیز انقلاب برپا ہو جاتا ہے۔ اس "حیرت انگیز" انقلاب کے مظاہر تو سب کو نظر آ جاتے ہیں لیکن خود انسانی حواس کیا ہیں؟ ان کے ممکنات و مقدرات کیا ہیں؟ وہ کس حد تک کام کر سکتے ہیں، یا ان میں کس حد تک کام کرنے کی صلاحیت اور استعداد موجود ہے، جدید نفسیات اس کا جواب نہیں دے سکتی، پانچ حسیوں کے علاوہ چھٹی حس کا ذکر عام طور پر کیا جاتا ہے۔ چھٹی حس بڑی مبہم اصطلاح اور ایک ایسا لفظ ہے جس کی تشریح ابھی پوری طرح نہیں کی جاسکتی۔ بعض اہل راز نے چھٹی حس کے علاوہ ساتویں، آٹھویں، نویں، دسویں اور گیارہویں حس کا بھی ذکر کیا ہے، روحیت کے ایک مکینہ خیال کا دعویٰ ہے کہ انسان کی پانچ حسیں ظاہری اور پانچ حسیں باطنی ہیں اور ایک اعلیٰ تر حس ہے جو دسویں حواس کو کنٹرول کرتی ہے۔ مشق و ریاضت سے ان تمام ظاہری و باطنی حواس کو بیدار کر لینا مشکل نہیں، البتہ مشق و ریاضت ضرور مشکل ہے:

دشوار تو یہی ہے کہ آسان بھی نہیں

مس نیلیا فخالونا کا یہ کارنامہ کہ وہ نگاہ کی قوت سے گھڑی کی سوئیوں کو کنٹرول کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ روسی سائنس دانوں کی نظر میں کوئی عجوبہ روزگار کا نام نہ ہو، ہماری نظر میں اس کی ذرا بھی اہمیت نہیں۔ برکوچک پاک و ہند میں نہ جانے کتنے افراد ہوں گے جن کی نگاہوں میں تسخیر اور تغنا طیبیت (اپنی طرف کھینچ لینے) اور آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مغلوب کر دینے کی ایسی ایسی نادرا اور انوکھی قوتیں کارفرما ہوتی ہیں کہ اگر امریکہ و یورپ میں ان تماشوں کی نمائش کی جائے تو سائنس دان ہی نہیں بلکہ سیاست دان تک حیرت زدہ رہ جائیں۔ میں نے بحثیم خود ایسے افراد کو دیکھا ہے جو نظر کے زور سے مختلف اشیاء (سگریٹ کیس، فاونٹین پیچ، ایش ٹرے) کو ہوا میں معلق کر دیتے ہیں۔ ایک شخص پتھر پر نظریں گاڑ دیتا ہے تو وہ سچ سے چٹخ جاتا ہے کسی زمانے

میں مجھے ان کڑیوں (جنہیں روزنامہ پروڈا نے کارنامے لکھا ہے) سے بڑی بڑی تھی۔ بعد کو پتہ چلا کہ یہ سب کچھ ذہنی کسر ہے، ایک شخص نے مجھ سے التسنیر کا طریقہ پوچھا۔ التسنیر نقطہ بینی کو کہتے ہیں۔ جب وہ اس مشق پر جاوی ہو گیا تو کم بخت نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ راہ چلتی لڑکیوں کی گردن پر پوری طاقت کے ساتھ نظرں جمادیتا۔ چند لمحے بعد ایسا محسوس ہوتا کہ کسی نے اس لڑکی کو بریک لگا دیا ہے۔ وہ چلتے چلتے ٹوک جاتی اور پریشان ہو کر ادھر ادھر دیکھنے لگتی۔ جب یہ بحرمانہ حرکتیں حد سے گزر گئیں تو اس بد بخت سے سلب و تسنیر کی یہ قوت چھپن لگتی اور وہ ذہنی، اعصابی اور دماغی اعتبار سے غیر مسلح اور نہت ہو کر رہ گیا۔ قوت کے غلط استعمال کا نتیجہ یہی ہوا کرتا ہے۔ بعض نظروں میں قدرتی طور سے ”سلب و جذب“ (کھینچ لینے اور سما جانے) کی قوت موجود ہوتی ہے۔

وہ لگا ہی کیوں ہوتی جاتی ہیں پارٹل کے پار
جو مری کوتاہی قسمت سے ٹرگاں ہو گئیں

سلب اور جذب کے بارے میں بھی چند لفظ سن لیجئے۔ شیر اپنے شرکار پر نظریں جما کر اس کی قوت سلب کر لیتا ہے یعنی اسے ”ہینا ٹنڈ“ کر دیتا ہے، بلی چوہوں اور چڑیوں کو اسی طرح مسلوب الحکمت یعنی بے بس اور بے اختیار کر کے ان پر قابو پا لیتی ہے یہی نہیں بلکہ اگر کسی ہیب چیز سے ہماری آپ کی ٹکریا سامنا ہو جاتا ہے تو پاؤں ہزار ہزار من کے ہو جاتے ہیں جس طرح کسی نے تمام جسمانی قوتوں کو سلب کر لیا، مجھ سے ایک شخص نے بیان کیا کہ وہ یلوے کی پٹریوں کے جال کو پار کر رہا تھا کہ اس نے دیکھا کہ دور سے انجن دھواں اٹاتا، چیختا، گرجتا، چنگھاڑتا چلا آ رہا ہے۔ فوراً ایسا لگا کہ زمین نے اس کے پاؤں پکڑ لئے۔ وہ شخص کہتا تھا کہ میری کیفیت یہ تھی کہ:

نہ بھاگا جاتے ہے مجھ سے نہ ٹھہرا جاتے ہے مجھ سے

امروہہ (ضلع مراد آباد، ہندوستان) کا ذکر ہے کہ میں دیہاتی علاقے میں ایک

ہو گیا ہے کہ درخت کی پوری قوت نشوونما بڑھتے کار نہیں آنے پانی، یا پھر ایسا ہے کہ وہ بیج ہی ناقص تھا، جس سے یہ پٹر اکلا ہے، ذہنی الجھنوں میں جو لوگ مبتلا ہوتے ہیں، ان کا حال بھی یہی ہے، ان کی شخصیت میں اگر پھونڈی لگ گئی ہے، ان کا ذہن اگر مناسب رنگ و بار نہیں لاتا تو سمجھ لیجئے کہ ان ذہنی الجھنوں اور جذباتی کشمکش کے پس منظر بلکہ ہر منظر میں ان کے بچپن کے ناخوشگوار واقعات کار فرما ہیں، زندگی کے ابتدائی سات سال اور چودہ سال سخت اثر پذیری کا زمانہ ہیں اس ابتدائی زمانے میں بچوں کو جتنی ترغیبیں دی جاتی ہیں، انہیں جن عاداتوں کا جوگر بنایا جاتا ہے جن روایتوں سے مالتوس کیا جاتا ہے، جن عقائد کی تعلیم دی جاتی ہے۔ پسند و ناپسند کے جو معیار بتلائے جاتے ہیں، انہیں جن تجربات سے گزارا جاتا ہے ان سب کی مختلف تہیں ان کے نفس کے اندر وجود میں آ جاتی ہیں، جوں جوں بچہ بالغ ہونے لگتا ہے اس کا واسطہ مختلف ماحول، مختلف نظریات اور مختلف تقاضوں سے پڑتا ہے۔ اگر بچے کی شخصیت میں کوئی بنیادی نقص موجود نہیں، یا وہ دماغی اعتبار سے معذور نہیں تو آگے چل کر "حقیقت پسند" بن جاتے گا، یعنی گھریلو شخصیت کے چہرے پر سماجی شخصیت کی نقاب ڈال لے گا اور اس طرح معاشرے میں بخوبی کھپ سکے گا، عام دستور و سول ہی ہے، خاندان اسی طرح معاشرے کی ترتیب میں حصہ لیا کرتے ہیں یعنی افراد خاندان اپنے محو و ماحول کے محذور مفادات سے بلند تر ہو کر معاشرے کے مجموعی مفاد کے ترجمان بن جاتے ہیں، جو لوگ ذات کی سطح سے بلند تر نہیں ہو سکتے... ان کی شخصیت سمٹ کر رہ جاتی ہے، وہ خوف، مایوسی، اضطراب، اشتعال، بیزاری، کمزری کے احساس، تنہا روی، تنہا پسندی، حلشی انحراف، خود غرضی، خود پرستی، تشدد، خود آزاری، مرد آزاری، جرائم پسندی، خون مانہ بغاوت، یا غلط تحصیلات غلط عادات اور تخریبی جذبات کا شکار ہو جاتے ہیں، ان کے علاج کے متعلق طریقے

ہیں۔ فی الحال ہم تنویمی طریق علاج سے بحث کریں گے۔

انسان کا نفس۔ بحر ظلمات سے زیادہ گہرا، پراسرار اور تاریک ہے، جب ہم اس بحر ظلمات کی چھان بین کی طرف توجہ کرتے ہیں تو بے ساختہ پکار اٹھتے ہیں۔

گہرے سمندر میں سفر کر رہے ہیں ہم

تنویمی ترغیبات کے ذریعے معمول (مریض) کی ان دبی ہوئی خواہشوں کو کھنگالا جاتا ہے جو چپکے چپکے نفس کو فاسد کر رہی ہیں۔ ایک خط پڑھیے یہ اسی ڈاک سے مجھے ملا ہے، اس خط سے اندازہ ہو گا کہ دبی ہوئی یادداشتوں یا ماضی کے فراموش کردہ جذباتی تجربے لوگوں کے جذباتی اور جنسی کردار کو کس طرح مسخ کر دیتے ہیں۔

اظہر خاں (کراچی) اپنے مکتوب ۱۵ جون ۱۹۷۲ء میں لکھتے ہیں کہ :

میری عمر اس وقت اسی سال کی ہے۔ پچھلے چودہ سال میں کئی لڑکیوں سے مختلف اوقات میں دوستی رہی لیکن محدود دائرے میں ! درحقیقت میں اپنے بارے میں اب تک یہی فیصلہ نہیں کر پایا کہ آیا میں عورت کی دوستی کا اہل ہوں یا نہیں۔ یا تو میں کسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہوں یا کوئی اور وجہ ہوگی۔ بہر حال کوئی صورت ہو مجھے امید ہے کہ آپ میری اس مشکل کا حل ضرور تلاش کر دیں گے۔ غنقریب میری شادی ہونے والی ہے۔ لیکن یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ میں اپنے جیون ساتھی کو مطمئن کس طرح کر سکوں گا، میں صنف نازک کے متعلق گرم جوش خیالات نہیں رکھتا، البتہ ڈسپی ضرور ہے۔ اظہار و تشبیہ کا واحد طریقہ یہ ہے کہ صنف نازک کے کسی فرد کے پاؤں چوموں اور پاؤں چومتے چومتے جذبات کا خمار اتر جائے، اندرونی جنسی ہیجان سے فارغ ہو جاؤں۔ مجھے وہ لڑکی پسند ہے جو سخت گیر اور ظالمانہ طور پر تفریق دیتی ہو، میں اس قسم کی قاتل لڑکی کی پابوسی اور سجدہ ریزی کو حاصل زندگی سمجھتا ہوں پاؤں چومتے ہیں اگر وہ لڑکی مجھے مارے تشدد کرے تو مجھے مزید سکون محسوس ہوگا، یہ میری

خوش بھی ہے، تجربہ بھی۔ آج سے پانچ سال پہلے جب میں انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کر رہا تھا میری ملاقات میڈیکل کالج کی ایک طالبہ سے ہو گئی، وہ مجھے بے حد پسند تھی اور میں اس سے شادی کا خواست گزار تھا، اُسی کے گھر میں میرا آنا جانا تھا، ایک مرتبہ جب میں اس کے گھر گیا تو وہ بے تجربے کی غرض سے کسی حرکوش کی چیر بھاڑ کر رہی تھی، اس کا یہ طرز عمل (حرکوش کی چیر بھاڑ) مجھے بہت پسند آیا۔ کیونکہ اس سے لڑکی کی تشدد پسند طبیعت کا پتہ چلتا تھا، دوسری مرتبہ اس کے گھر گیا تو دیکھا کہ وہ پڑھائی کے سلسلے میں اپنے چھوٹے بھائی کو بڑی طرح مار رہی ہے، میں اس کی سفاکی، سختی اور تشدد پسندی دیکھ کر سراسیمہ رہا، اس کا دلوانہ ہو گیا اور روزانہ وہاں جانے لگا، اب ہم میں دوستی ہو گئی تھی، اتفاق سے اس کے پاؤں بھی بے حد خوبصورت تھے اور ظاہر ہے کہ عورت کے پاؤں میری کمزوری ہیں اور صنفِ مذکر کے پاؤں پکڑنا، پاؤں پرنسا اور نقش کش کف پار کو دینا مقصدِ حیات! میں جب بھی اس سے ملتا تو بے تحاشا اس کے پاؤں چومتا، جس پر وہ مارا نہ ہو جاتی مگر میں اپنی عادت سے باز نہ آتا۔ تسکینِ قلب کی غرض سے میں کبھی اس سے مرغی ذبح کروانا، کبھی کبوتر، جب میں اپنی تعلیم مکمل کر کے کراچی آ گیا تو اس نے خط و کتابت بند کر دی۔

اظہر خال کے حسنی کردار پر غور کیجئے (۱) عورت کے بارے میں انکی سوچ نامول یعنی موافقِ عادت نہیں۔ مردوں کی عادت کے خلاف یا ABNORMAL ہے۔

۲۔ وہ عورت کی طرف سچی مردانہ کشش محسوس نہیں کرتے، البتہ ایک عام سی دلچسپی رکھتے ہیں۔

۳۔ انہیں ظالمانہ رویے رکھنے والی عورتیں پسند ہیں۔ ۴۔ وہ عورت کے پاؤں چومتے ہیں اور اس طرح انہیں بھرپور حسنی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ اظہر خال کے بیانات سے انداز ہو سکتا ہے کہ انکی ذہنی نشرو نما میں کوئی رکاوٹ پڑی ہوئی ہے، وہ عذباتی اعتبار سے نابالغ ہیں۔ صرف وہی لوگ حسنی انحراف (SEXUAL PERVERSION)

مثلاً ہم جلس پرستی۔ خود لذتی۔ مغزویت اور جسمی جرائم میں مبتلا ہوتے ہیں جنکی شخصیت میں کچی اور خامی رہ جاتی ہے۔ شخصیت میں کچی اور خامی کیوں رہ جاتی ہے؟ اسکو جاننے اور سمجھنے کے لئے مریض کے ذہن کو ٹوٹنا پڑتا ہے، بیداری کی حالت میں مریض حتی الامکان اپنے اندرونی جذبات کو چھپاتا ہے۔ بھلا کون شخص ایسا ہے جو اپنی روح کو دوسروں کے سامنے برسنہ کر دے یہی نہیں بلکہ حقیقت واقعہ یہ ہے کہ نفسیاتی مریض کو اپنی جذباتی اٹھنوں کی وجہ خود بھی نہیں معلوم ہوتی۔ اظہر خال حیران ہیں کہ آخر مجھے کیا ہو گیا ہے؟ انہیں یہ تک معلوم نہیں کہ وہ نفسیاتی مریض ہیں، جب مریض اپنے مریض کی وجہ سے اس حد تک لاعلم ہو تو ظاہر ہے کہ علاج موافقہ کے سلسلے میں وہ معالج کی کیا مدد کر سکتا ہے اس صورت میں اطمینان بخش نفسیاتی علاج کا واحد طریقہ یہ ہے کہ مریض کو تنویعی عمل پر آمادہ کیا جائے۔ اور جب مریض پر تنویعی بند طاری ہو جائے تو اس سے حسب ذیل سوالات کئے جائیں:

تم کہتے ہو کہ مجھے عورت کے پاؤں چومنے سے بھرپور جسمی لذت کا احساس ہوتا ہے۔ کیوں؟

تم کہتے ہو کہ مجھے ظالمانہ رویہ رکھنے والی عورتیں پسند ہیں۔ کیوں؟

تم کہتے ہو کہ جو عورت خون بہاتی ہے تم اس پر مرتلے ہو۔ کیوں؟

یہ بتاؤ کہ خون کا جسمی ہیجان سے کیا تعلق ہے؟

تمہیں خون بہتا دیکھ کر جسمی سکون کیوں حاصل ہوتا ہے؟

بچپن میں عورت کے متعلق تمہاری رائے کیا تھی؟

تمہیں عورتوں سے وہ دلچسپی کیوں نہیں جو نر کو مادہ سے ہوتی چاہیے۔

تنویعی نیند کی حالت میں بھی مریض کا ذہن ان سوالات کی مزاحمت کرے گا

اور غلط جوابات دے کر معالج کو غلط راستے پر ڈالنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن ایک

تجربہ کار عامل تنویم علاج معالجے کی ان تمام دشواریوں سے آگاہ ہوتا ہے اور وہ معمول کی ذہنی بغاوت پر غالب آکر اسکے کردار کو یکسر تبدیل کر دیتا ہے۔ ہینا ٹرم اور فن تنویم کا مقصد یہ ہے کہ معمول پر تنویمی نیند طاری کر کے بھولے البھرے ماضی کی ان دینی ہوتی یادداشتوں کو تازہ کیا جائے جو نفسیاتی اُلھنوں یا جسمانی شکایتوں میں تبدیل ہو چکی ہیں

داہنا ہاتھ

ایک ایسے شخص سے ملاقات کا موقع ملا، جس کا داہنا ہاتھ اجنبی لوگوں کے سامنے جاتے ہوئے بُری طرح کا پینے لگتا تھا، یہ شخص کسی دفتر میں ملازم تھا، مگر کام کرنے سے معذور، بظاہر نہایت تندرست اور شادمانہ لیکن صرف ایک شکایت نے اس کی پوری زندگی تباہ کر دی تھی، یہ جسمانی مرض نہ تھا، داسنے ہاتھ کی پمپکپاسٹ کا محرک دین تھا... ایک بار متعدد مرتبہ بکس رے کراتے گئے۔ لیکن ہاتھ کی بناوٹ یا اعصاب و عضلات میں کوئی تبدیلی نہ ہوا، آخر مریض نے نفسیاتی علاج کا فیصلہ کیا، میں نے مشورہ دیا کہ تمہارا سر کا تنویمی علاج مناسب رہے گا۔ مریض تنویمی علاج پر بخوبی آمادہ ہو گیا اور اس نے مستحکم وعدہ کیا کہ وہ تنویم کار کی ترغیب و تلقین اور حکم و ہدایت پر جی جان سے عمل کرے گا، اس قول و قرار کے بعد مریض کو سہ ماہی کے تحت سنز دیتے گئے اور اس پر جلد ہی تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ تنویمی نیند میں معمول سے متعدد سوالات کئے گئے۔ اُس نے پچیس کے غالباً چار پانچ سال کی عمر کے ایک ذہنی تجربے کا ذکر کیا۔

ایک روز مریض اپنی ماں کی گود میں بیٹھا تھا کہ محلے کی کچھ عورتیں آگئیں.... کسی عورت کی گود میں ایک نہایت خوبصورت ننھا منا بچہ بھی تھا۔ مریض نے بیان کیا کہ اس کی ماں اس ننھے ننھے گول مٹول بچے سے بہت مائل و متعلق تھی، اس نے فوراً ہی مجھے گود سے اتار کر دوسرے بچے کو گود میں لے کر سینے سے لگا لیا۔ مریض نے (جو تنویمی

بند میں اپنی عمر کے چوتھے یا پانچویں سال کے تجربات بیان کر رہا تھا، کہا کہ اس واقعے بلکہ حادثے سے مجھے بے حد ذہنی تکلیف، کوفت، شرم اور صدمہ ہوا، میں نے غم اور غصے سے بے قابو ہو کر اس بچے کو طمانچہ مارنا چاہا کہ والدہ نے گھڑک دیا اور زور سے ایک مکامیری پیٹھ پر رسید کر دیا۔ غیر عورتوں کے سامنے پٹنے کا وہ حادثہ، وہ جذباتی صدمہ، مریض کے نفس سے چمٹ کر رہ گیا تھا اور بالغ ہونے کے بعد اس جذباتی صدمے نے دانتے ہاتھ میں ریشہ پیدا کر دیا تھا۔ جذباتی صدموں اور ذہنی حادثوں کا لاشعوری عمل یہ ہے کہ وہ آگے چل کر عجیب عجیب صورتوں سے ابھرتے ہیں، نیومی کیفیت دور ہونے کے بعد مریض کو یہ واقعہ سنایا گیا تو ماضی کے بھولے بسرے واقعے کی پوری تصویر نگاہ باطن کے سامنے کھنچ گئی اور اس نے اعتراف کیا کہ :

جی ہاں! میں اس بچے کو جس نے میری ماں کو مجھ سے چھینا چاہا تھا، مانا چاہتا تھا، لیکن جوں ہی میں نے مارنے کو ہاتھ اٹھایا، ماں کا منگے پیٹھ پر پڑا اور ہاتھ سب گیا، چار پانچ سال کی عمر کی لیغزش انجام کا ہاتھ کے ریشے میں تبدیل ہو گئی، اسی کے ساتھ مریض نے یہ بھی بتایا کہ بچپن میں وہ اپنے عضو سے کھیلنے کا عادی تھا، اس کھیل میں اسے بڑی لذت ملتی تھی۔ جب بھی ماں اسے خود لذتی کی اس ابتدائی کارروائی میں مبتلا پاتی کافی ٹھکانی پٹائی کرتی، یہاں تک کہ ایک مرتبہ اس کے ہاتھ پر انگارہ دھریا تھا آگے چل کر (تیرہ سال کی عمر میں) مریض باقاعدہ حلق (ہینڈ پکٹس) کا عادی بن گیا اس نے ہر چند کوشش کی کہ خود لذتی کے ناپسندیدہ فعل سے باز رہے، مگر ممکن نہ ہوا ایک روز مریض نے کسی کتاب میں پڑھا کہ جو لوگ اپنے کو اپنے ہاتھ سے تباہ کرتے ہیں قیامت کے روز اس جرم کی پاداش میں ان کے ہاتھ جہنمی آگ سے جلائے جائیں گے۔ مریض کا بیان ہے کہ یہ عبارت پڑھ کر میں لرز گیا، خوب رویا، سجدے میں گر پڑا۔ خدا سے دعا مانگی کہ اے پروردگار! مجھے اس گناہ سے نجات دے، خواب میں

دیکھا کہ ایک مہیب شخص یعنی (مریض کے بیان کے مطابق) فرشتہ جہنم اس کے دانے ہاتھ کو آگ سے جلا رہا ہے بس اسی روز سے ہاتھ میں رعشت پیدا ہو گیا۔

جس طرح کانٹا نکل جانے سے جسم کو فوری طور پر سکون مل جاتا ہے، بالکل اسی طرح جب کسی جذباتی حادثے کا کانٹا نبوی علاج یا تحلیل نفسی کے ذریعے نفس سے نکل جاتا ہے، تو اسی کے ساتھ ذہنی مرض کی علامات بھی دور ہو جاتی ہیں اور انسانوں کو آفاقی حسوں ہونے لگتا ہے۔ جسمانی شکایتیں بھی رفع ہو جاتی ہیں، ایک صاحب بلی سے بہت ڈرتے تھے۔ بلی کو دیکھ کر احتلاج قلب کا دورہ پڑ جاتا تھا نبوی نیند کے عالم میں انہوں نے بتایا کہ عالم شیرخوارگی میں ایک خوفناک سیاہ بلی ان کے لحاف میں گھس گئی تھی اور وہ اس سے ڈر گئے تھے۔ بلی کا ڈر اُس کے چل کر احتلاج قلب میں تبدیل ہو گیا اور پھر وہ مستقل طور پر بیمار رہنے لگے۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ دل بالکل ٹھیک ٹھاک ہے، نہ رگوں میں کوئی خرابی ہے نہ دوران خون نہیں! ڈاکٹروں کی کٹنجیص اپنی جگہ صحیح تھی اور مریض کا اصرار بجائے خود درست۔ ڈاکٹر کہتا تھا کہ تم دل کے بیمار نہیں ہو۔

مریض کہتا تھا کہ میں دل کا بیمار ہوں۔

آخریہ عقدہ نبوی نیند کے عالم میں کھلا کہ مریض کے دورہ دل کا سبب جسمانی نہیں ذہنی۔ صرف ذہنی اور صرف ذہنی ہے بلی کے ذکر سے پھپکی یاد آتی بہت سی غزیریں پھپکی سے اُٹھ اُڑتی ہیں کہ خدا کی پناہ۔ ممکن ہے کہ سانپ کی طرح پھپکی کی وضع بھی ان کے ذہن میں کوئی حلینی تصویر پیدا کر دیتی ہو۔ جب بھی کسی بہن نے مجھ سے اس خوف کا ذکر کیا، میں نے انہیں ہی مشورہ دیا کہ پھپکی کے خوف سے آزاد ہونے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ روزانہ پینل سے یا قلم سے پھپکی کی دس یا بیس تصویریں، کارٹون اور خاکے بنایا کیجئے اور پھر اس کاغذ کو چوبیسے میں رکھ دیا کیجئے! اس علاج سے تقریباً ۷ فیصدی حالتوں میں پھپکی کا غیر قدرتی خوف یا ختم ہو گیا یا نہ ہونے کی برابر رہ گیا، ایک دوست کو عالم خیال میں رات کو ہر طرف سانپ

سہرا تے، رینگتے، پھنکارتے نظر آتے تھے۔ اُن کو مشورہ دیا گیا کہ مغرب کے وقت ربر یا پلاسٹک کا بنا ہوا مصنوعی سانپ گٹھے میں ڈال لیا کریں، یہ سب نفسیاتی چٹکلے ہی، لیکن انکی تاثیر ناقابل بیان ہے۔

ہاں تو ذکر تھا تنویمی حالت میں یادداشتوں کی بحالی کا، عام فہم الفاظ میں یوں سمجھتے کہ ہمارے نفس کے تہ خانے میں (یہ سب مثالیں ہیں انہیں حقیقت نہ سمجھ لیں۔) حافظے کے فلمی فیتے ایک دوسرے پر چپنے رکھے رہتے ہیں جب ہم کسی بھولی ہوئی یاد کو تازہ کرنا چاہتے ہیں تو یادداشتوں کے کسی فیتے کو تصور کے پروجیکٹر کے سامنے رکھ کر اس کا عکس شیو کی سطح پر ڈالتے ہیں (سینما سے دلچسپی رکھنے والے اس ٹیکنیک سے بخوبی واقف ہیں) اور کسی واقعے کی زندہ، جیتی جاگتی فلم لگا ہوں کے سامنے آجاتی ہے، آپ بھی آنکھیں بند کر کے اس ٹیکنیک پر عمل کیجیے۔ مہنی کے کسی واقعے کو تصور کے پروجیکٹر (عکس انداز) کی مدد سے لاشعور کی اسکرین پر ڈالنے، یہ معلوم ہو گا کہ آپ خود مہنی میں پھنچ گئے ہیں، یہ تو ہوا لاشعور میں چھپی ہوئی یادوں کو بحال کرنے کا شعوری طریقہ! جس پر ہم ہر لمحے آزادی کے ساتھ خود ہی عمل کرتے رہتے ہیں، البتہ حافظے کی بحالی کے لاشعوری طریقے کو تنویمی عمل کہتے ہیں تنویمی علاج کا طریقہ یہی تو ہے کہ مریض نے ضمیر کی ملامت کی تاب نہ لا کر جن لطف دہ یادوں کو لاشعور کی صندوقچی میں بند کر دیا ہے اور یہ قفل بند ناگوار یادیں نفس میں جو بڑا سہل پھلا رہی ہیں ان کو ابھار کر شعور کی سطح پر لایا جاتے تاکہ جذبات کی تطہیر اور نفس کی صفائی ہو جائے۔

جادو نہیں

آج بھی بہت سے حضرات اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ ہینا ٹرم جادو کی کوئی قسم ہے۔ کمزور ہینا ٹرم یعنی سٹرک کے کنارے عامل و محول کا تماشا دکھانے والوں نے اس غلط فہمی کو اور عام کر دیا ہے، جیسا کہ عرض کر چکا ہوں ہینا ٹرم پر ایک باقاعدہ سائنس

کی طرح عمل کیا جاتا ہے اور ترقی یافتہ ملکوں میں تو فن تنویم کا طریق علاج باقاعدہ طبی خدمت (میڈیکل سروس) کا ایک جزو ہے۔ امریکہ میں یہ تحریک قبول عام حاصل کر رہی ہے کہ جراحی کے عملیے (سرجری کے آپریشن) تنویمی نیند کے عالم میں کئے جاتیں۔ کیونکہ ایک صدی کے مسلسل تجربات سے اندازہ ہوا ہے کہ تنویمی حالت میں جراحی کا عمل غیر معمولی طور پر مفید، بے ضرر اور صحت بخش ہے، شاید ہی دنیا کا کوئی مرض ایسا ہو جس کے ازالے یا افاتے میں تنویمی طریق علاج سے مدد نہ لی جاسکتی ہو۔ پاکستان میں نفسیاتی اور تنویمی علاج کے ادارے نہ ہونے کی برابر ہیں۔ پھر ہم لوگ تنویمی علاج سے کس طرح فائدہ اٹھائیں۔ سو فی صدی نہ ہی تو پچاس فی صدی ہی تھی۔ میری نظر میں آل کاسب سے زیادہ آسان طریقہ خود غیبی اور خود تنویمی ہے۔ خود غیبی کی کئی مثالیں پیش کی جا چکی ہیں، ایک مثال اور سنتے چلیے۔ آپ صبح بستر سے اٹھنے کے بعد شام تک بار بار اور بالتکرار یہ فقرہ دہرائے جاتیں۔

آج شام کو مجھے بخیر آجائے گا۔

اگر شام تک فی الواقعہ بخیر نہ آئے گا تو طبیعت ماندی ضرور پڑ جائے گی تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔

سعید الدین نامی ایک بزرگ میرے پاس تشریف لائے، فرمانے لگے کہ میں انڈے کی الرجی میں مبتلا ہوں۔

انڈے کی الرجی یا حساسیت یہ کہ انڈا کھانے سے میرے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں میں نے انہیں خود غیبی کا طریقہ بتلایا اور یہ بھی تاکید کر دی کہ وہ گرم اور بادی چیزیں نہ کھایا کریں۔

سعید الدین صاحب کو مشورہ دیا گیا کہ وہ شب میں سونے سے قبل "متبادل طرز تنفس" کے پانچ چکر کیا کریں اور اس کے بعد بستر پر لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھکیلا۔

بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا کریں (تنویمی حالت طاری کرنے کی بنیادی شرط یہی ہے) اور آنکھیں پیشانی کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز کر دیا کریں اور یہ فقرہ (تلقین یا بحثن) دل ہی دل میں دہرایا کریں کہ:

میرا جسم شل ہو رہا ہے، میرا دماغ بوجھل ہو رہا ہے۔ مجھ پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

چند منٹ بعد جسم شل ہونے لگے گا، دماغ بوجھل ہو جائے گا اور نیند آنے لگے گی۔ پھر آنکھیں بند کر کے یہ تلقین چپکے چپکے دل ہی دل میں دہرائی شروع کر دیں کہ:

”انڈے کھا کر میرے جسم پر آبلے پڑ جاتے ہیں، یہ کوئی جسمانی مرض نہیں ہے۔ ذہنی بیماری ہے اور میں رفتہ رفتہ اس ذہنی بیماری پر غالب آ جاؤں گا۔“

چند سنتے کے بعد انڈے سے الرجی کی کیفیت رفع ہو گئی اور سعید الدین صاحب صحت یاب ہو گئے۔ اعضائی حسی، ذہنی (جذباتی اور نفسیاتی) بیماروں کا شارٹ کٹ (مختصر) علاج نیوم ہے خواہ یہ نیند آپ نے خود طاری کی ہو اور اپنے آپ کو صحت مند ہو جانے کی ترغیبات دی ہوں یا ترغیبات دینے والا کوئی عامل نیوم ہو۔۔۔۔۔

یادداشت کی بجالی کا طریقہ ایک مرتبہ پھر دہرائیں فرمائیے۔ حافظے کو بروئے کار لانے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ مرض یا معمول پر تنویمی حالت طاری کر کے حکم دیں کہ وہ شروع سے لے کر اب تک ماضی کی تمام اُلھنیوں، پریشانیوں، جذباتی صدموں اور روحانی حادثوں (شکاک) کی تفصیل جن سے فلاں اور فلاں اور فلاں مرض پیدا ہوا ہے۔ ایک ایک کر کے بیان کرے۔ آپ معمول کے تمام بیانات قلمبند (یا ٹیپ ریکارڈ کے ذریعے محفوظ) کرتے چلے جائیں اور پھر جب معمول تنویمی نیند سے بیدار ہو تو سارے بیانات دہرا دیں، پڑھوا دیں یا سنوا دیں تاکہ وہ خود اپنے مرض کے اسباب سے واقف

ہو جاتے۔ بول ہی وہ اپنی کسی نفسیاتی الجھن (مثلاً انجانے خوف، بے وجہ غصہ...) خواہ مخواہ کی مایوسی یا جھنسی کمزوری کے ذہنی اسباب) کے بنیادی سبب سے واقف واقف ہوا۔ اسے پتہ چلا کہ فلاں جاتی کشمکش کی جڑ بچپن کے کس ذہنی حادثے میں پھپی ہوئی ہے۔ اسے صحت نہونے لگے گی۔ اندھیری رات میں چیت سے لڑکتی ہوئی رسی پر سانپ کا شبہ ہوتا ہے اور آدمی ڈرنے لگتا ہے لیکن اگر روشنی کر کے اسے دکھا دیا جائے کہ یہ سانپ نہیں رسی ہے تو ڈرنے والے کو اپنی حماقت پر ہنسی آنے لگے گی یہی حال نفسیاتی اور نسوی علاج کا ہے۔

کردار اور ترغیب

ہم سلسلے ترغیب و تلقین سے اپنے کردار روئے، اور عادات و اطوار میں مناسب تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں، ایک دیہاتی کہاوت ہے کہ خر بوزے کو دیکھ کر خر بوزہ رنگ پڑتا ہے جو لوگ خر بوزوں کی کاشت کرتے ہیں یہ بات تو وہی بتا سکتے ہیں کہ خر بوزے کو دیکھ کر خر بوزہ رنگ پڑتا ہے یا نہیں۔ البتہ یہ حقیقت ہم سب کے علم میں ہے کہ آدمی کی صحبت میں آدمی کا رنگ ضرور بدل جاتا ہے۔ ایک اور کہاوت سننے چلتے۔ ”تختم تاثیر صحبت کا اثر“ یعنی انسان دو چیزوں سے اثر پذیر ہوتا ہے یکشم یعنی وراثت اور نسل سے! اور صحبت و ہم نشینی یعنی سوسائٹی سے! مولانا رام فرماتے ہیں کہ:

صحبت صالح ترا صالح گند

صحبت طالح ترا طالح گند

یعنی نیک آدمی کے پاس اٹھنا بیٹھنا تجھے نیک بنادے گا اور بد آدمی کی صحبت تجھے بدی کی طرف مائل کر دے گی حقیقت یہ ہے کہ زبان، تہذیب،

لسل اور وطن کے تمام امتیازات اور نصیبات اس لئے وجود میں آتے ہیں، وجود میں آتے ہیں اور وجود میں آتے رہیں گے کہ ہم مسلسل ترغیب و تلقین کے ذریعے اپنے کردار کو ایک خاص گروہی اور اجتماعی اور تہذیبی سانچے میں ڈھال لیتے ہیں۔ یہ عمل شعوری طور پر بھی جاری رہتا ہے غیر شعوری طور پر بھی! ہم جس خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جس گھر اور گھر نے میں پیدا ہوتے ہیں، اس گھر اور خاندان کی عادتوں، عقیدوں، رسموں، اور نظریوں کو اپنانے پر مجبور ہو جاتے ہیں، اپنے گھر نے کا ہر عمل ہمارے لئے خاموش ترغیب کی حیثیت رکھتا ہے۔ ماں، باپ، بہن، بھائیوں اور دوسرے لوگوں کی ہر حرکت دیر پردہ ایک تلقین ہوتی ہے۔ جانوروں کو بھی اسی طرح سدا یا جاتا ہے۔ خشکی ہاتھیوں کو گھیر گھا کر سدھا ئے ہوئے پالتو ہاتھیوں کے گھلے میں شامل کر دیا جاتا ہے اور وہ خود بخود منگر رفتہ رفتہ تربیت یافتہ ہاتھیوں کے طور طریقوں پر عمل کرنے لگتے ہیں۔ الٹھڑ گھوڑے کو پالتو گھوڑے کے ساتھ تانگے میں جوت دیا جاتا ہے اور وہ ٹھوکریں کھا کر آستہ آستہ اپنا الٹھڑن چھوڑ کر شائستہ اور تعلیم یافتہ گھوڑے کی طرح عمل کرنے لگتا ہے۔ مختصر یہ کہ خربوزے سے لے کر آدمی تک جتنی مخلوقات ہے وہ سب کی سب صحبت کی تاثیر قبول کرتی اور ماحول سے مطابقت پیدا کر لیتی ہے۔ ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کا عمل انسانی زندگی میں غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ ہماری ذہنی صحت کا دار و مدار ہی اس چیز پر ہے کہ ہم کس حد تک ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ صلاحیت جس قدر نمایاں ہوگی، اُسی قدر ان کی ذہنی طور پر مطمئن اور عملی طور پر کامیاب زندگی بسر کریگا۔ ماحول کے سانچے میں ڈھل جانے کی قابلیت اور استعداد جس قدر کم ہوگی، ذہنی الجھنوں اور دماغی پیچیدگیوں میں اُسی قدر اضافہ ہوگا۔

اندازہ یہ ہے کہ پچھلے چند سال میں کم و بیش ایک لاکھ خطوط میری نظر سے

۱۔ یہ اندازہ عالمی ڈائجسٹ (جولائی ۲۰۰۲ء) کا ہے۔

گزر چکے ہیں۔ ان میں نصف خطوط طلبہ اور طالبات کے ہوں گے۔ اکثر طلبہ و طالبات کے خطوط کا مضمون (انداز بیان کے تغیر کے ساتھ) ایک جیسا ہوتا ہے۔ یعنی ہم مستقبل سے مایوس ہو چکے ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ زندگی کس طرح بسر کریں... حافظہ غائب ہوتا چلا جاتا ہے۔ ذہانت کی دھار کُند ہو رہی ہے۔

بھری ہو گئی روح کے آر پار

نہ لپچھو مرے ذہن کی کُند دھار

کسی کام میں جی نہیں لگتا عجیب عجیب خیالات آتے ہیں، خوفناک خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ذہن الجھ گیا ہے، مایوسی اور تیراری کے دو بے پڑتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ میں انہیں خود ترغیبی اور خود تنویمی کا طریقہ ساکھلا دیتا ہوں یعنی منفی ترغیب کی جگہ ایک مثبت ترغیب (خود ترغیبی کو AUTO-SUGGESTION کہتے ہیں۔ مثلاً میرا حافظہ غائب ہوتا چلا جا رہا ہے، یہ منفی ترغیب ہے مثبت ترغیب یہ ہو گئی کہ:

میرا حافظہ بہتر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ یہ سطور لکھ رہا تھا کہ اپنا ایک مضمون (۱۳ جولائی ۱۹۷۷ء) نظر سے گزرا، اس کا عنوان ہے "تنویم اور شپس یعنی" عجیب عجیب کرشمے ہیں۔ انہیں بھی ملاحظہ فرماتے چلتے۔ طارق حمید لکھتے ہیں (یہ خط جولائی ۱۹۷۷ء کا ہے) کہ آج سے چند سال قبل میں نے اپنے چھوٹے بھائی پر تنویمی نیند طاری کرنے کا عمل شروع کیا تھا۔ پھر اس عمل کو ترک کر دیا۔ مبادا، کوئی بچہ یہ مسئلہ پیدا ہو جائے اور میں اس پر قابو نہ پاسکوں لیکن شوق پھر اُبھر آیا ہے اور میں کامیابی کے ساتھ اپنے ایک دوست کو "ہینا ٹائز" کر رہا ہوں، اس سلسلے میں کتنی دلچسپ تجربے ہوئے اطلاعات عرض ہے۔

مستقبل ہے !

میں نے معمول پر تنوکی نین رطاری کر کے اسے ہدایت کی کہ فلاں اسکول میں جاتے معمول نے اسی حالت بے خبری میں جواب دیا کہ میں اسکول میں پہنچ گیا ہوں سوال کیا گیا کہ اس وقت کون پڑھا رہا ہے۔ معمول نے جواب دیا کہ اس وقت محمد امین صاحب پڑھا رہے ہیں، پوچھا کہ سٹیڈیا سٹریکون صاحب ہیں؟ کہا کہ صاحب ہیں... یہ جوابات صحیح ثابت ہوتے۔ معمول سے کہا گیا کہ:

یہ سن ۱۹۷۸ء نہیں سن ۱۹۸۰ء ہے، اب تم کیا دیکھ رہے ہو؟

(سوال سے جواب سے ملاحظہ ہوں)

معمول: میں اس وقت اپنے کو فوج میں کسٹین دیکھ رہا ہوں۔

عامل: تمہارے دوست سلطان اور انور کیا کر رہے ہیں؟

معمول: وہ بھی فوج میں ہیں۔

اب تنویم کا یعنی طارق حمید نے اپنے بارے میں سوال کیا کہ:

میں کیا کر رہا ہوں؟

معمول: تم ایم ایس سی کر چکے ہو اور ہاں عباس بھی ایم ایس سی کر چکا ہے۔ عباس سے

میری ملاقات سن ۱۹۷۵ء میں ہوئی تھی (واضح رہے کہ اس وقت معمول کا دہن

سن ۱۹۸۰ء کی سطح پر کام کر رہا ہے)

عامل: تم آج کل کہاں ہو؟

معمول: میں آج کل پشاور میں مقیم ہوں۔ بیوی اور تین بچے میرے ساتھ ہیں اور

والدین بھی!

عامل: یہ بتاؤ کہ آج کل پاکستان کے سیاسی حالات کیا ہیں؟

معمول: وزیر اعظم کی حکومت ہے۔

عامل: وزیر اعظم کا نام

معمول: یہ میں نہیں بتلا سکتا۔

(اس کے بعد طارق حمید صاحب نے اپنے معمول کی دوپٹن گونیاں نقل کی ہیں جو جناب ذوالفقار علی بھٹو اور شیخ مجیب الرحمن کے متعلق ہیں، اب ان پٹن گونوں کے بارے میں صرف اتنا بتایا جاسکتا ہے کہ اس سال یہ دونوں پٹن گونیاں پوری ہو چکی ہیں) طارق حمید اپنے تنویمی تجربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

میں نے معمول سے سوال کیا کہ:

مینر پر گھڑی رکھی ہے، تم اسی تنویمی حالت میں لیٹے لیٹے بتلاؤ کہ:

صحیح وقت کیا ہے؟

معمول نے گھڑی دیکھی بغیر صحیح وقت بتلا دیا، پھر معمول کو سبشن دیا گیا کہ:

تم تنویمی نیند سے بالکل ہوشیار بن جاؤ گے۔ لیکن جب میں مینر پر تین تیر

ہاتھ ماروں گا (تھپ تھپ تھپ) تو پھر تنویم زدہ یا "ہینا ٹرم" ہو جاؤ گے...

معمول نے میری ہدایتوں پر بھیک بھیک ٹھیک ٹھیک عمل کیا اور جب میں نے مینر کو تین مرتبہ ہتھپھٹایا

تو وہ پھر تنویمی نیند میں چلا گیا۔

نیند کی حیرت انگیزی

تنویمی کیفیت میں معمول سے جو کرشمے صادر ہوتے ہیں، انہیں بجا طور پر خارق العاد

کے صنف میں شمار کیا جاسکتا ہے۔ خارق العادات کے موضوع پر میں سلسلہ نفسیات

وما بعد النفسیات کے مضامین اور کتابوں میں حایجا روشنی ڈال چکا ہوں۔ تنویم مصنوعی

یا اختیاری نیند کو کہتے ہیں نیند بجائے خود فطرت کا ایک حیرت انگیز مظہر ہے۔

آج تک نیند کی قابل اطمینان سانس نہ تشریح نہیں کی جاسکی اور نہ خواب اور تعبیر کے بارے میں کوئی تجربی علم وجود میں آسکا ہے خواب کی تعبیر جسے "تعبیر رویا" کہتے ہیں آج بھی اس عمدہ ترقی میں بھی ایک قیاسی علم ہے۔ حوالوں میں جو واقعات نظر آتے ہیں جو چیزیں دکھائی دیتی ہیں وہ چند علالتوں اور اشاروں پر مشتمل ہوتی ہیں، ان کی تشریح کا کوئی قابل اعتماد ذریعہ ہمارے پاس موجود نہیں جس طرح نیند کے عالم میں خواب نظر آتے ہیں اسی طرح اختیاری نیند (تنویمی حالت) میں بھی انسانی ذہن طرح طرح کے مشاہدوں اور تجربوں سے دوچار ہوتا ہے۔ تنویمی نیند کو پراسر کہا جاتا ہے۔ طبعی نیند بھی اس سے کچھ کم پراسر نہیں آئے ایک تخیل انگیز واقعہ سنائیں۔

پراسر طبعی نیند

محترمی رئیس صاحب السلیما ت۔ میرا مسئلہ عجیب و غریب ہے۔ میں خود جب اس کے بارے میں سوچتا ہوں تو حیران رہ جاتا ہوں۔ نہیں یہ بات ناممکن ہے۔ تاہم اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے؟ میں جو کچھ لکھ رہا ہوں اسے آپ حرف بہ حرف صحیح سمجھیں آپ سلمان ہیں، میں یہ عجیب واقعہ خدا کو حاضر و ناظر جان کر عرض کر رہا ہوں۔

۱۵ اگست ۱۹۷۰ء کو اتوار کا دن تھا۔ یہ کسی ایک دوست لڑکی نے چنک کی دعوت دی، یہ صاحبہ ایک سماجی کارکن اور ایک مشہور گھرانے سے تعلق رکھتی ہیں۔ کراچی یونیورسٹی کی طالبہ بھی ہیں۔ ہم چار آدمی اس چنک میں شریک تھے، وہ، انکی سہیلی، ان کے منگیتر اور میں خود۔ ہم ان صاحبہ کی سرخ مزدا کار میں روانہ ہوئے۔ راستے میں کھیرنی فلموں اور سیاہی حالات پر گفتگو ہوتی رہی۔ میں زندگی میں پہلی بار لڑکیوں سے بے تکلف ہوا تھا، ہاں کس بے پیچ کر ہم سمندر میں خوب نہاے، کھانے پینے کا سامان بھی ساتھ تھا، دبیر بھی تھی۔ میں نے پہلی بار دبیر چھیپتی۔ ہم سب شام تک خوب خوش گپیاں کرتے رہے

یہ صاحبہ ایک بڑے باپ کی بیٹی ہیں اور ان کے لئے یہ سب تفریحی ہنگامے روزانہ کے مشاغل کی حیثیت رکھتے ہیں۔ البتہ میں احساس گناہ میں مبتلا تھا۔ بہر حال ہم لوگ مغرب کے وقت گھر واپس آ گئے۔ یہ قصہ ختم ہو گیا، اب دوسرا قصہ سنئے۔ چند روز بعد تاریخ یاد نہیں۔ رات کے وقت سو رہا تھا! سوتے ہیں محسوس ہوا کہ میں کاریں سفر کر رہا ہوں چند منٹ بعد کارا یہی لوپٹ کی حدود میں داخل ہو گئی۔ سوتے ہی میں خیال ہوا کہ رات کے ۱۲ بجے ہیں، میں مڑوے ہاؤس میں داخل ہوا....

مال خوبصورت لڑکیوں اور غیر ملکی سیاحوں سے بھرا ہوا تھا شہر کے کئی نامور لوگ محفلِ قص میں مغربی موسیقی کی دھن پر ناچ رہے تھے، اچھل کود رہے تھے۔ تو بلیں کھلی ہوئی تھیں۔ جامِ شراب گردش میں تھے، یکایک مجھے وہی ہاؤس بے والی محترمہ دور سے نظر آئیں۔ بے اختیار میری طرف بڑھیں، جامِ شراب ان کے ہاتھ میں تھا۔ سلام دینا کے بعد انہوں نے ٹانگ واطر کے ساتھ وسکی کا بڑا پیگ مجھے دیا۔ پھر میری آنکھ کھل گئی، کتنا دلچسپ خواب تھا، چند روز بعد ان محترمہ سے ملاقات ہوئی تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ وہ اس واقعے کو خواب میں پیشہ آیا تھا، مزے لے لے کر بیان کر رہی تھیں جب میں نے انکار کیا کہ میں کبھی مڑوے ہاؤس نہیں گیا۔ نہ محفلِ قص شریک ہوا، وسکی کا پیگ نہیں پیا، تو انہوں نے ایک ادھ صاحب کو گواہ کے طور پر پیش کیا جو اس محفل میں موجود تھے۔ انہوں نے بھی مڑوے ہاؤس میں میری موجودگی کی تصدیق کی... سخت حیرت انگیز واقعہ! لیکن خاموش ہو جانا پڑا، تاہم حلق باقی رہی اور میں اس واقعے یا محوے کے بارے میں سوچتا رہا۔ ایک روز شب میں اس ناقابلِ یقین گھنٹی کو سلجھانے کی کوشش کر رہا تھا کہ اونگھ گیا۔ نیت آگئی۔ اب طلسم ہوشہرہ کا چوتھا منظر سامنے آیا۔ دیکھا کہ مڑوے ہاؤس کی محفلِ قص وہ وہیں حاضر ہیں اور کراچی یونیورسٹی کی ان طالبہ کے بجائے جو مجھے پکنک پر ہاؤس بے لگتی تھیں اور جنہوں نے پہلی بار

مٹوے ہاؤس کی مجلس زندانہ میں میری نیزبانی کی تھی۔ کراچی کی ایک اوزعروف و ممتاز خاتون، بعالم خواب اس محفل زندانہ میں میری ہم رقص ہیں۔ میں رات بھر ان کے ساتھ شراب نوشی کرتا رہا، جب تک کھلی تو اس خواب پر حیران ہوا لیکن چکر اپنے والی بات یہ کہ میری زبان پر شراب کی سی تلخی تھی۔ گویا میں رات بھر و سکی پیتا رہا ہوں حالانکہ عملاً اپنے گھر میں بنے کمرے میں اپنے بستر پر بخواب تھا، یہ خواب دیکھ کر ذہن میں ایک اور تھی سی پرگتی یا الہی! یہ کیسے خواب ہیں؟ کیا کرشمے ہیں اور کیا محالے ہیں؟ کوئی دو ہفتے کے بعد کراچی کی انہیں ممتاز اوزعروف خاتون سے کسی محفل میں ملاقات ہوئی، انہوں نے بڑے خوشیلے سچے میں اس واقعے کا جو میرے لئے خواب کی حیثیت رکھتا تھا، تذکرہ چھڑ دیا۔ میں حیران کہ آخر یہ کیا کہہ رہی ہیں؟ مگر انکار کیسے کروں؟ خواب کے مناظر جو پیش نظر تھے۔ اس طرح تیس صاحب احوالوں کا ایک سلسلہ شروع ہو گیا، مہینے میں ایک بار بھی دوبار خواب کی حالت میں مٹوے ہاؤس جاتا ہوں۔ کبیرے دیکھتا ہوں۔ رقص کرتا ہوں، لطف اٹھاتا ہوں، شراب پیتا ہوں۔ اس وقت جسم پر نفیس ترین سوٹ ہوتا ہے جو میں اپنی غربت کے سبب کبھی پہن ہی نہیں سکتا، ان رقص رات بھر راجہ اندر کے اکھاڑے میں رقص و موسیقی اور شاہد و شراب سے جی بہلاتا ہوں۔ صبح آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کورورمرہ کے کپڑوں میں بستر خواب پر دراز پاتا ہوں۔ کیسا طلسماتی جگر ہے یہ؟ وہ مختصرہ خیموں نے مجھے ہاؤس بے پر بستر ملائی تھی، ایک مرتبہ شرکا تھا کہ یہی تحقیق کہ کیا بات ہے تم رات کو ملتے ہو تو اعلیٰ ترین لباس میں ملتے ہو دن میں نظر آنے ہو تو معمولی کپڑوں میں! یہ کیا تضاد ہے؟ اب میں ان مختصرہ کو کیا بتاؤں کہ میں کبھی مٹوے ہاؤس نہیں جاتا۔ نفیس سوٹ نہیں پہنتا، شراب نہیں پیتا رقص نہیں کرتا۔ یہ سب کچھ خواب میں نظر آتا ہے۔ بیداری میں کچھ نہیں۔ آخر ان باتوں پر کون یقین کر سکے گا، بے شک یہ ناقابل یقین واقعہ ہے۔ یہ خط میں چوتھی جولائی

۱۹۷۲ء کو لکھ رہا ہوں پہلی جولائی سنہ ۱۹۷۲ء کے دن میں ٹیلی ویژن پر فلم دیکھ رہا تھا کہ
 بندر نے آیا۔ خواب میں پھر وہی محفل، وہی منظر، وہی ماحول، وہی معاملہ، وہی
 مے خواری، وہی جانے پہچانے چہرے، وہی رقص، وہی ہنگامہ، آنکھ کھلی تو کچھ بھی نہ پایا
 خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا جو سنا افسانہ تھا

جناب رئیس! یہ سب کچھ کیا جادو ہے۔ میں سوچ سوچ کر پاگل ہوا جاتا ہوں۔
 کیا مجھ پر کسی آسیب کا سایہ ہے؟ یا پھر جو کچھ پیش آتا ہے حقیقت پر مبنی ہے، میں ایک
 بد نصیب نوجوان ہوں جو معاشی بد حالی کے سبب میٹرک سے زیادہ تعلیم حاصل نہ کر سکا۔
 معمولی کاروبار کرتا ہوں۔ مگر عزت نفس قائم رکھنے کے لئے بڑے بڑے لوگوں سے تعلق
 پیدا کر لیتا ہوں۔ سماجی کاموں یعنی سوشل ورک کے سلسلے ہی میں کراچی کی ممتاز و مصروف
 خاتون (جو مڈوے ہاؤس میں میری میزبان تھیں) اور چنگ والی محترمہ سے ملاقات ہوئی
 تھی۔ یہ صاحبہ چونکہ مسیگرنجی حالات سے واقف نہیں، اس لئے تصور کرتی ہیں کہ میں کسی
 مالدار اور نشین اہل خاندان سے تعلق رکھتا ہوں، کیونکہ بقول خود وہ مجھے مڈوے ہاؤس
 میں نفیس لباس زیب تن کئے۔ وہی کے جام پوش کر کے رقص کرتے ہوئے دیکھتی ہیں
 اچھا۔ ایک قابلِ ذکر بات یہ کہ اگر خود کو شش کرول تو یہ تجربہ کبھی پیش نہیں آتا۔ رات
 بھر سوچتے سوچتے گزر جاتی ہے مگر بجز نیند خراب کرنے کے کچھ نہیں حاصل ہوتا اس نے
 سمجھ میں آنے والے کسی پر نہ گزرنے والے اور صبر میرے ساتھ پیش آنے والے طلسم
 ہوش ربانی واقعے کے سبب میں شہر کی غیاش اور معمول سو ساتھی کے ایک حلقے میں... جو
 مڈوے ہاؤس میں الف لیلائی راتیں بسر کرتا ہے کافی جانا پہچانا جاتا ہوں، کبھی خواتین
 مجھے مڈوے کی نسبت سے جانتی ہیں۔ حتیٰ کہ ایک خاتون نے جن سے میری حد تک بعالم
 خواب اور ان کی حد تک بعالم بیداری ملاقات ہوئی تھی، اس حیرت انگیز تعارف کے
 سبب بہ اصرار اپنی سالگرہ کی تقریب میں مدعو کیا اور مجھے خواہ مخواہ ایک قیمتی تحفہ

اُن کی نذر کرنا پڑا۔ رئیس صاحب! میری عمر تیس سال ہے اور میں پاگل ہو جانے کی حد تک پریشان ہوں۔ یہ سب کچھ کیا ہو رہا ہے؟ خدا! مجھے سمجھا دیجئے۔ یہ کیا اسرار ہیں؟ یہ کیا واقعات پیش آ رہے ہیں۔ میرا دماغ چل گیا ہے یا ایسا ہونا ممکن ہے۔ ان واقعات کے سلسلے میں آپ کا تجربہ بے حد وسیع ہے۔ میں خوفِ رسوائی کے سبب اپنا مکمل نام اور پتہ نہیں لکھتا صرف H.R یاد رکھیں۔

آپ نے آرج۔ آر کا خط پڑھ لیا، وہ کتنے چکر اڑنے والے تجربے سے دوچار ہیں۔ پھر اس واردات کیس (کا خلاصہ ذہن نشین کر لیجئے۔ اس کیس کا خلاصہ یہ ہے کہ گاہے گاہے آرج۔ آر پر بین طاری ہوتی ہے تو وہ بحالتِ خواب اپنے کو مڑے ہاؤس میں نفیس ترین سوٹ زیب تن کئے بعض فلیشن ایل عورتوں اور عشرت پسند مردوں کے ساتھ وہ سکی پتے اور رقص کرتے دیکھتے ہیں، یہ کیفیت اختیاری نہیں بے اختیاری ہے۔ اس طلسمی خواب کے نظر آنے میں آرج۔ آر کے ارادے کا کوئی دخل نہیں، وہ خود کتنا ہی چاہیں، کتنی ہی کوشش کریں یہ خواب نظر نہیں آتا بعض وقت اپنا لک کبھی کبھی نیند طاری ہوتے ہی خود بخود اُن کا ذہن جہنم کی گتوں میں گرتا اور مڑے ہاؤس پہنچ جاتا ہے اور جب آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کو بستر پر پاتے ہیں۔

زہے مراتب خوابیکہ بہ زبیدار السبت

اس حد تک یہ خواب معمولی واقعہ ہے۔ اس میں کوئی انوکھا پن نہیں محض خواب ہے اور خواب میں ہر آدمی ناممکن چیز کو ممکن ہوتے ہوئے دیکھ لیتا اور دیکھ سکتا ہے۔ واقعہ خواب کا عجیب حصہ یہاں سے شروع ہوتا ہے کہ ایک بار جب خواب میں وہ سکی پتے پتے آنکھ کھلی تو منہ کا مڑا تلخ پیا جیسے ابھی ابھی وہ سکی کا گھونٹ لیا ہے۔

لے الف لیلہ میں ابوالحسن کے کردار کو یاد کر لیجئے۔ اس بے چارے پر بھی یہی گزری تھی۔

یہ ایک عجیب و غریب بات ہے کہ خواب میں پی جانے والی خیالی دسکی جاگنے کے بعد حقیقی دسکی کے مرنے میں تبدیل ہو جاتے۔ خیر یہاں تک بھی اس خواب کی تعبیر تنویمی اصول سے ممکن ہے، البتہ اس تجربے کا حیرت انگیز پہلو یہ ہے کہ وہ جن لوگوں کے ساتھ بحالت خواب مڑے ہاؤس میں قرض کرتے اور شراب پیتے ہیں، وہ سچ محسوس نہیں اپنے سامنے موجود پاتے ہیں۔ ایک زندہ حقیقی، ٹھوس اور معروضی محسوس کی شکل میں حالانکہ یہ بے چارے گھر میں اپنے بستر پر لمبے لمبے لیٹے ہوتے ہیں، چنانچہ ان کے تعلقات ان تمام خوش باش خواتین و حضرات سے ہو گئے ہیں جن کے ساتھ سوتے ہیں انہوں نے شراب پی اور قرض کیا تھا، واضح طور پر یوں سمجھئے کہ خواب میں H.R کے دو وجود ہو جاتے ہیں، ایک وجود جو اپنے گھر میں بستر پر لیٹا خواب دیکھ رہا ہے اور دوسرا وجود وہ جو... مڑے ہاؤس کی ہاؤس اور لوشائوش میں دوسرے جیتے جاگتے انسانوں کی طرح شہر تک ہے۔ عجیب بات ہے۔؟

یا الہی! یہ ماجر کیا ہے؟

یہ نہ عرض کیا تھا کہ بٹشمنز (ترغیبات) سے طاری ہونے والی نیند ہو یا وہ طبع اور نیند جس کے ہم عادی ہیں، ان دونوں میں دماغ کا عمل ایک حد تک یکساں ہوتا ہے۔ عامل معمول کو بٹشمنز دبتا ہے کہ تم نے ابھی بھی دسکی پی ہے او بہتاری زبان شراب کی لذت محسوس کر رہی ہے۔ معمول بے تامل اس لذت کو محسوس کرنے لگتا ہے۔ یا معمول کو دسکی کا پیگ دے کر تیغین کی جاتی ہے کہ یہ سادہ پانی ہے۔ پی لو۔ معمول اس تلقین کے زیر اثر دسکی کو اب سادہ سمجھ کر خوش جان کر جاتا ہے اور اسے ذرا سا بھی لذت محسوس نہیں ہوتا، یا معمول کو تلقین کی جاتی ہے کہ تم بیدار ہو کر یہ محسوس کر کے کہ میں نے دسکی پی ہے اور اس کا ذائقہ بہتاری زبان پر موجود ہو گا۔ تنویم کار جیسا کہتا ہے جو کہتا ہے، اس پر عمل ہوتا ہے، ویسا ہی ظہور میں آتا ہے۔ یہ تنویم کاری کا

عام تجربہ ہے اور عامل تنویم اس سے واقف ہے۔ آرج۔ آر کے واقعے میں بطاہر کسی تنویم کار کا وجود نظر نہیں آتا، ان پر قدرتی مینڈطاری ہوتی ہے اور وہ سوتے میں عجیب عجیب کشتیوں سے دوچار ہوتے ہیں، اس واقعے میں تنویم کار خود آرج۔ آر کو نفس کرنا پڑے گا، یعنی وہ خودی عامل ہیں خودی ممول خودی اپنے کو تلقین دیتے ہیں اور خود اس تلقین پر عمل کرتے ہیں۔ آرج۔ آر کا ذہن ہمیشہ اس واقعے کو دہرا رہتا ہے، ذہن میں کسی واقعے کو مسلسل دہرانا، موزر ترغیب کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور پھر وہ ترغیب جادو کی طرح ممول پر غالب آجاتی ہے۔ آرج۔ آر کی اپنی ترغیبات ان کے لئے زبردست عامل تنویم کی حیثیت اختیار کر چکی ہیں۔ فرق یہ ہے کہ ان کا عامل تنویم (یعنی خود ان کا اپنا نفس) ان کے اختیار میں نہیں۔ یہ بات ان کے بس میں نہیں کہ جب چاہیں سوتے میں اپنے کو مڑے ہاؤس پہنچا دیں اور وہاں خواتین و حضرات کے ساتھ مشغلے لوشی میں شریک ہو جائیں۔ ہوتا یہ ہے کہ آرج آر کا اندرونی تنویم کار (وہی نفس یا لاشعور) جب مناسب سمجھتا ہے آرج۔ آر کو حالت خواب میں محفل رقص و مے میں لے جاتا ہے اور وہ یہ ڈراما اتنی خوبی سے انجام دیتا ہے کہ جاگ جانے کے بعد اور جاگ جانے کے باوجود وہ خواب میں بی ہوئی و ہسکی کو تخلیقی کام و ذہن میں محسوس کرتے ہیں۔ یہ تو ہوئی اس تجربے کی وہ تشریح جو ایک ہینالٹ کرے گا۔

تقسیم شخصیت

اب آئیے نفسیات کی طرف! نفسیات اس باب میں کیا کہتی ہے؟
 نفسیات کے نقطہ نظر سے آرج۔ آر۔ شیرو فرینیا یا تقسیم شخصیت کے مرض ہیں۔
 مینڈطاری یا شعور کی معطل ہوتے ہیں ان کی شخصیت کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔
 شخصیت کا ایک حصہ برپا وجود رہتا ہے اور دوسرا حصہ مڑے ہاؤس میں سرگرم عمل

ہو جاتا ہے۔ تقسیم شخصیت کا ماضی بیسویں صدی کی عام بیماری ہے۔ اس بیماری کے نتیجے میں انسانی ذہن مکمل طور پر دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ کبھی کبھی تو ایسا ہوتا ہے کہ ذہن یا شخصیت کے ایک حصے کو دوسرے حصے کی سرگرمیوں کا کوئی علم نہیں ہوتا۔ مریض کی اصلی شخصیت پر جس سے دوسرا حصہ کٹ جاتا ہے، دوسری شخصیت اس طرح غالب آجاتی ہے کہ آدمی اپنی حقیقی اور اصلی ذات سے بالکل غافل اور بیگانہ ہو جاتا ہے۔ آپ نے بہت سے پاگل دیکھے ہوں گے جو اپنے کو مہدی موعود۔ خدا کا فرستادہ بادشاہ یا سائنس دان یا عیب داں یا کچھ اور عجیب و غریب چیز تصور کر لیتے ہیں۔ اور زندگی کا بیشتر حصہ اسی خیالی دنیا میں گزار دیتے ہیں، یہاں آدمی کی حقیقی شخصیت پر خیالی اور فرضی شخصیت اس قدر غالب آجاتی ہے کہ وہ خود اپنے کو پہچاننے سے قاصر رہتا ہے۔ میری نظر سے بہت سے لوگ گزرے ہیں جو دوسری شخصیت کے شکنجے میں جکڑے ہوئے تھے۔ حقیقی معنی میں ہر آدمی دوسری شخصیت کا مالک ہوتا ہے۔ عام آدمی کی حقیقی شخصیت بشرطیکہ وہ دماغی کمزوری میں مبتلا نہ ہو شعور اور حقیقت پسند ہوتی ہے مگر اس باشعور اور حقیقت پسند شخصیت کا ایک ہمزاد بھی ہوتا ہے۔ جسے ہم اس کی خیالی شخصیت کے نام سے یاد کر سکتے ہیں جس سے وہ کبھی کبھی لطف اندوز ہوتا رہتا ہے۔ ہزاروں ایسے نوجوان نظر سے گزرے جنہوں نے زندگی کی کڑوی پہلی حقیقتوں اور برسنے والے جسم پائتوں کی تاب نہ لا کر اپنے کو خواب و خیال کی دنیا میں گم کر دیا تھا۔ وہ حقیقی دنیا سے منھ موڑ کر عالم خیال میں اپنے کو شہزادے، حکمران، سائنس دان، ادیب، شاعر، مؤرخ، فلسفی، آرٹسٹ اور ایک انقلاب انگیز انسان کے روپ میں دیکھتے تھے اور انہیں اس تصور سے گہرا قلبی سکون ملتا تھا۔ یہ دوسری شخصیت دوسری شخصیت ہے۔ اس شخصیت کی تشکیل عقل، شعور، حقیقت پسندی اور ”کامن سنس“ نے نہیں کی۔ محض جذبات، خیالات

خواہشات اور تصورات نے کی ہے۔ ہر شخص عمر کے کسی نہ کسی حصے میں کسی نہ کسی وقت دہری شخصیت کے تجربے سے ضرور گزرنا ہے۔ جھوٹے پھولوں میں رہنا حقیقی شخصیت ہے اور محلوں کے خواب دیکھنا خیالی یا دہری شخصیت۔ اگر معاملہ اس حد تک ہے تو چندان تشویش کی بات نہیں صحت مند اور حقیقت پسند ذہن کو کبھی نہ کبھی خواب و خیال کی زندگی بھی بسر کرنی چاہیے۔

اچھا ہے دل کے ساتھ ہے پاس بان عقل
لیکن کبھی کبھی اسے تنہا بھی چھوڑ دے

لیکن اگر آدمی کی اصلی اور بنیادی شخصیت کمزور اور سرگاف پذیر ہے تو سرگاف پذیری کا مطلب یہ کہ اس میں دراڑ پڑ سکتی ہے تو پھر ایک نئی شخصیت وجود پا جاتی ہے اور رفتہ رفتہ اس قدر طاقت حاصل کر لیتی ہے کہ آدمی عالم خیال میں فقیر سے بادشاہ، عاشق سے معشوق اور بندے سے خدایں جاتا ہے۔ ایچ۔ آر۔ دہری شخصیت کے مالک ہیں ورنہ یہ تجربہ ظہور پذیر ہی نہ ہو سکتا تھا کہ لیٹے لیٹے خواب خرگوش کے بھی مزے لے رہے ہیں اور مڑے ہاؤس کی رنگین محفلوں میں بھی شریک ہیں نفسیات کی پروانہ سی حد تک ہے کہ وہ ایچ۔ آر کو شیر و فرینیا کا مرض قرار دے کر نفسیاتی طریقے پر علاج شروع کر دے۔ جہاں تک اس تجربے کے دوسرے حصے کا تعلق ہے یعنی ایچ۔ آر کی شخصیت کا ایک حصہ اپنے مرکز سے کٹ کر مڑے ہاؤس چلا جاتا ہے اور وہاں جو کچھ گزرتی ہے اس سے شخصیت کے مرکزی حصے پر جو گہرے موجودے برابر مطلع کرتا رہتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ایسا کہ شخصیت کا جزو "ب" محفل نقص میں شراب پیتا ہے تو شراب کی تانچی اور اس کا مزہ شخصیت کا جزو "الف" بھی جو گہر پر آرام کر رہا ہے محسوس کرتا ہے تو پھر اس تجربے کو نفسیات نہیں مابعد النفسیات کی روشنی میں دیکھنا چاہیے نفسیاتی علاج کی حدود شیر و فرینیا پر ختم ہو جاتی ہیں

اس کے بعد ما بعد التفصیلات کی حدود شروع ہوتی ہیں۔ پھر یہ موضوع (تقسیم شخصیت) اس کتاب کی حدود بحث سے باہر ہے۔ درحقیقت تنویم کا عمل بھی یہی ہے کہ وہ معمول کی شخصیت کو دو حصوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ ایک شخصیت معمول کی اپنی ہوتی ہے دوسری شخصیت عامل کی پیدا کی ہوئی ہوتی ہے۔ ترغیب و تلقین اور حکم و ہدایت کے ذریعے تنویم کار، تنویم زدہ کی شخصیت کے ایک حصے کو اپنے زیر حکم لے آتا ہے اور پھر تنویمی معجزے رونما ہوتے ہیں حقیقت یہ ہے کہ بعض اوقات تنویمی ترغیبات کے ذریعے معجز نما واقعات پیش آجاتے ہیں کہ نہ تلقین کرنے کو جی چاہتا ہے نہ ارکار کی ہمت پڑتی ہے۔

عبداللہ عامل

جالب سید، نواب شاہ اپنے گرامی نامے (۳ نومبر ۱۹۶۸ء) میں لکھتے ہیں کہ: عرصہ دراز سے چند علمی موضوعات کے سلسلے میں آپ سے کچھ دریافت کرنا چاہتا تھا۔ مگر مصروفیات اجازت نہیں دے رہی تھیں۔ امید والی ہے آپ میری علمی تشنگی دور فرماتے ہوئے معمول کے مطابق پوری توجہ سے جوابات عنایت کریں گے۔ غالباً دس یا گیارہ ماہ کی بات ہے کہ ایک عمر رسیدہ شخص کو والد صاحب ساتھ لے کر گھر آئے۔ اب وہ شخص شاید پنجاب کے کسی علاقے میں ہو گا اپنے کام دھندے میں مصروف! اس نے اپنے جن کمالات کا اظہار کیا۔ میں انہیں کا تذکرہ کرنا چاہتا ہوں۔ اس واقعے نے درج ذیل سوالات ذہن میں پیدا کئے ہیں۔ سب سے پہلے اس نے ایک دس گیارہ سالہ بچے کو فرش پر لٹایا اور اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی۔ میں اور والد بزرگوار بھی اس موقع پر موجود تھے۔ ہاں یہ کہنا بھول گیا کہ اس کا نام عبداللہ ہے عبداللہ کے کہنے پر ہم نے درود شریف پڑھا اور

بہنا ٹرم
بچے پر پھونکا، اس کے بعد عامل یعنی عبداللہ نے بچے کو حکم دیا کہ
”تصور کرو، تم فلاں مقام پر ہو، پھر اپنے دوستوں کے ساتھ جا رہے ہو
انہیں سلام کر رہے ہو، وہ جوابات دے رہے ہیں۔“

آہستہ آہستہ بچہ عبداللہ عامل کے احکام کی تعمیل کرنے لگا، اور سب کچھ بتا
لگا۔ مثلاً اس نے اسکول کے بارے میں صحیح صحیح بتایا کہ میری باتیں طرف بلڈنگ ہے...
دائیں طرف کیکر کا درخت، سامنے لائبریری کی عمارت۔ پشت کی طرف کوارٹرز، غرض
لڑکے کی کیفیت یہ تھی کہ باوجودیکہ وہ سویا ہوا نہ تھا مگر یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہوش میں تھا
اس میں نہ جس بھٹی نہ حرکت! اس کا جسم اکڑ گیا تھا۔ عبداللہ نے حکم دیا کہ اب تصور کرو
کہ تم ایک خاص دربار میں ہو۔ بادشاہ سامنے بیٹھے ہیں۔

لڑکے نے تصدیق کی اور کہا کہ میں بادشاہ کے سامنے حاضر ہوں۔
بادشاہ کو سلام کرو، عبداللہ نے حکم دیا۔

لڑکے نے کہا کہ بادشاہ سلامت سلام کا جواب دے رہے ہیں۔ اب عامل نے
لڑکے سے کہا کہ تم خواجہ خضر سے ملاقات کر رہے ہو۔ معمول بچے نے سر ہلا کر تصدیق کی
عبداللہ نے کہا کہ خواجہ خضر سے کہو کہ کیا آپ ہمارا کام کر دیں گے۔ لڑکے نے کہا وہ کہتے ہیں
کر دیں گے۔ اس کے بعد معمول سے کہہ گیا کہ وہ خواجہ خضر کے ساتھ فلاں فلاں جگہ
جاتے۔ چنانچہ لڑکے نے خواجہ خضر کے ساتھ جگہ جگہ کی سیر کی اور حیرت یہ ہے تیس صاحب
کہ جہاں جہاں سے خواجہ خضر کے ساتھ بھیجا گیا، وہاں کے حالات حرف بہ حرف صحیح بتائے
حالانکہ یہ وہ مقامات تھے جن سے لڑکا قطعاً واقف نہ تھا۔ پھر عبداللہ نے اپنے معمول
سے کہا کہ حضرت خضر سے کہو کہ فلاں اور فلاں مرحوم کی روح کو طلب کریں۔ لڑکے نے
حکم کی تعمیل کی اور خواجہ خضر کی وساطت سے روجوں کو بلا لیا گیا اور مرحومین نے اپنی
زندگی کے سچے سچے حالات اور زندگی کے بعد کے حیرت انگیز تجربات بیان کئے۔

پھر ایک عجیب تجربہ کیا گیا وہ یہ کہ پچھلے سے (جو تنویمی حالت میں آنکھوں پر پٹی باندھے بے سدھ پڑھتا) کہا گیا۔

خواجہ خضر سے کہو کہ وہ فلاں اور فلاں زندہ آدمی کی روح کو طلب کریں۔
خواجہ خضر نے زندہ آدمیوں کی روحیں طلب کر لیں اور ان سے سوال و جواب شروع ہو گئے۔ زندہ اور مردہ افراد کی روح کو طلب کر کے ان سے چرچ کرنے کے علاوہ ہم نے محول سے یہ بھی دریافت کیا کہ فلاں شخص کے دل میں کیا ہے؟ فلاں آدمی کیا سوچ رہا ہے؟ فلاں کی نیت کیا ہے؟ ہم نے ہر طرح آزمایا، ہر قسم کا تجربہ کیا اور پوچھے لپچنے و اعتماد سے کہہ سکتے ہیں کہ محول نے تنویمی حالت میں جو کچھ بتایا، جو کچھ بیان کیا، اس کا بڑا حصہ صحیح تھا۔ جب یہ سب کچھ ہو گیا تو عبداللہ نے لڑکے سے کہا کہ:

خواجہ خضر کا شکریہ ادا کرو۔

لڑکے نے شکریہ ادا کر دیا۔

پھر کہا کہ خواجہ خضر سے پوچھو کہ آپ کو کتنے روپے قبول ہیں؟

لڑکے نے کہا کہ پانچ روپے۔

چنانچہ خواجہ خضر کا نذرانہ پانچ روپے عبداللہ تنویم کار کو ادا کر دیا گیا، ان تمام کرشمہ آرائیوں کے بعد عبداللہ نے بچے کو (جو دستور فروش پر زندہ لاش کی صورت میں پڑا تھا) نازل حالت میں لانے کی کوشش شروع کر دی، اس کی آنکھوں پر جو پٹی باندھی گئی تھی، کھول دی اور وہ بن بھی نکال لی جو بچے کے ہاتھ میں عبداللہ نے یہ رکھانے کے لئے چھوٹی تھی کہ اس کی قوت احساس بالکل ختم ہو گئی ہے۔

ان واقعات کے اعادے کے بعد سید جالب لکھتے ہیں کہ:

عبداللہ کی حالت یہ ہے کہ وہ اُٹھ، جاہل اور دیہاتی ہے۔ اس سے

لکھنا پڑھنا قلمی نہیں آتا، گھٹیا ذوق رکھتا ہے۔ طرہ یہ کہ بارشیں بے نمازی
 ہے کسی قدر سحر، بے پناہ گہنی اور گندہن، ادنیٰ درجے کی شخصیت کا حامل
 اس شخص کے کمالات ہم لگوں کے لئے مٹے ہیں۔ اباجان علومِ مخفیہ سے بے حد ذوق رکھتے
 ہیں اور اس معیے یا کرشمے کی عالمی اور تحقیقی وضاحت چاہتے ہیں۔ میں اپنے منتشر مطالعے
 کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ ان واقعات کا تعلق اسپرٹچول ازم اور ہینا ٹرم سے ضرور ہے
 بہر حال یہ تو میرا خیال ہے، صحیح فیصلہ تو آپ ہی کر سکتے ہیں سوال یہ ہے کہ اس شخص کے
 علم کی حقیقت کیا ہے؟ صحیح مشورے۔ ماضی کے متعلق درست اطلاعات مستقبل کے
 بارے میں ٹھیک ٹھیک پیش گوئیاں، حال کے بارے میں نصیحتیں اور فحاشیاں زندہ
 اور مردہ رجول سے بات چیت۔ صحیح واقعات کی نشاندہی۔ آخر یہ سب کیا ہے؟
 ان چیزوں کی تشریح کس طرح کی جائے؟ کیا ان واقعات کا تعلق روحانیت
 سے ہے؟ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ بچہ ان تمام حالات و واقعات سے قطعاً بے خبر
 ہے، اسے اس کیفیت میں خواجہ خضر نے خانہ کعبہ۔ بیت المقدس۔ مسیٰ اقصیٰ۔
 اور جنت و دوزخ کی سیر کرائی مگر معمول کو کچھ یاد نہیں، اب ایک اور بدیہی حلقہ
 ہو۔ عبداللہ کے ال تجربے کے لئے ہمیں بعد کچھ جواب لیں درجے میں ہے،
 ایک عجیب دماغی مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ جب وہ کسی وقت غصے میں ہوتا ہے
 تو اس پر دورہ سا پڑ جاتا ہے۔ عجیب اول فول بکتا ہے۔ زور زور سے چیخ مارتا
 ہے جسم سرد پڑ جاتا ہے۔ رنگ پیلا ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں دے دے مارتا ہے۔
 میرا خیال ہے کہ اس میں شدید اثر پذیری کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ یہ دورہ اب تک
 دو مرتبہ پڑ چکا ہے۔ بچے کو ہوش میں آنے کے بعد دوڑے کی بھی کوئی بات یاد نہیں
 رہتی

جالب سید (صفدر علی شاہ اصل نام ہے) کا یہ خط پڑھنے کے بعد میں

نے اُن سے کچھ وضاحتیں طلب کیں۔ ان وضاحتوں کے جواب میں انہوں نے لکھا کہ:
 آپ نے دریافت کیا ہے کہ عبداللہ کے معمول لڑکے کے تنہی حالت میں
 رحوں سے جو گفتگو کی گئی، اس کی تفصیل سے مطلع کیا جائے۔ اب میں یہ بھی انکشاف
 کروں کہ معمول میرا حقیقی چھوٹا بھائی ہے۔ دوسری بات یہ کہ عامل لڑکے کی وساطت
 سے خواجہ خضر سے سوال و جواب کرتا تھا۔ ہم نے پوچھا کہ یہ خواجہ خضر کون ہیں؟ تو عبداللہ نے
 بتایا کہ یہ ایک جن ہے (جو خواجہ خضر کے نام سے جواب دیتا ہے) معمول لڑکا درحقیقت
 اس جن کا آلہ کار تھا۔ عبداللہ لڑکے کو مخاطب کر کے سوال کرتا اور خواجہ خضر نامی جن لڑکے
 کی زبان سے اس سوال کا جواب دیتا۔ یہ بات تعجب انگیز ہے کہ بعض ایسی باتوں کا
 انکشاف لڑکے کی زبان سے جن نے کیا جس کا علم نہ عامل کو تھا نہ وہ جواب دہا ہے
 وہم و گمان میں آسکتا تھا، مثلاً ابا جان نے سوال کیا کہ بڑے بیٹے کی شادی کہاں کی جا
 جواب ملا کہ دور کی خالہ کی اکلوتی بیٹی سے! دریافت طلب امر یہ ہے کہ اس نے پیشورہ
 کس بنیاد پر دیا۔ حالانکہ ابھی تک متعلقہ اور متذکرہ گھر ان کی نسبت کوئی راتے طے
 نہیں کی گئی۔ دوسرا سوال میرا تھا۔ میں صنعتِ چشم میں مبتلا ہوں۔ جواب دیا گیا کہ یہ شرکاء
 قدرتی ہے اور اس کے دور ہونے کا امکان نہیں۔ صرف گرم اشیا سے پرہیز کریں۔ اب
 اس جن نے معمول کی معرفت جو گفتگو کی جو نصیحتیں ارشاد فرمائیں، اُن کا خلاصہ سن لیجئے
 ابا جان کو نصیحت کرتے ہوئے کہا کہ:

آپ حج کا ارادہ ملتوی کر دیں۔ پہلے بچوں کی شادی ضروری ہے۔ یہ نہیں توڑے
 لڑکے کی شادی ضرور کر دیں۔ بڑے لڑکے کی شادی خالہ کی اکلوتی لڑکی سے کی جائے۔ آخرت
 کے بارے میں ایک سوال کا جواب دیتے ہوئے خواجہ خضر (جن) نے کہا کہ مجھ سے چند
 گناہ سرزد ہوتے تھے جن کے سبب عالم ارواح میں میری ترقی ٹرک گئی ہے، آپ لوگ
 ہر شنب جمعہ میں میری ترقی مدارج کے لئے سورہ یسین پڑھا کریں۔ ابا جان سے کہا کہ

اپنے سب سے چھوٹے بھائی کا خیال رکھیں جو پاک پٹن میں مقیم ہے۔ اس کے بعد معمول کے توسط سے جن سے کہا گیا کہ اسے جنت میں داداجان کی روح کے پاس لے جاؤ۔ معمول نے کہا کہ میں جنت میں ہوں۔ داداجان سامنے موجود ہیں :

داداجان کا حلیہ بیان کرو (معمول کو ہدایت کی گئی)

لڑکے نے داداجان کا صحیح صحیح حلیہ بیان کیا۔ پھر کہا کہ وہ چوروں میں گھرے ہوئے ہیں۔ پھر اس نے جنت کے پھول اور نہروں کا ذکر کیا، داداجان نے معمول کے ذریعے۔ ابا جان اور والدہ کو دعائیں بھیجیں۔ اس کے بعد معمول سے کہا گیا کہ عالم ارواح میں مرحوم مامول زاد بھائی تصدق حسین سے ربط پیدا کرو۔ معمول نے مرحوم سے ربط پیدا کیا۔ ہم نے بھائی تصدق حسین سے درخواست کی کہ وہ اپنی بیوی کو معاف کر دیں۔ معمول نے کہا۔ وہ کہتے ہیں اس نے لڑائی جھگڑوں سے میری زندگی تلخ کر دی تھی، پھر اپنی زیادتیوں کی تلافی نہیں کی، لہذا میں اسے معاف نہیں کر سکتا۔ پھر سوال کیا گیا کہ آپ کو نرس کس طرح آتی؟ مرحوم نے معمول کے ذریعے جواب دیا کہ میری کاردرخت سے ٹکرائی تھی۔ سسر اور پٹی پر ختم آئے اور ہسپتال پہنچنے سے قبل روح جسم سے نکل گئی۔ معمول نے مزید بتایا کہ تصدق حسین جنت میں سرخ کپڑے پہنے ہوئے ہیں۔ کیونکہ ان کی موت خوش حادثے سے ہوئی تھی۔ پھر سوال کیا کہ بھائی بشارت کی روح کو بلاؤ۔ یہ ماشا اللہ لقیہ حیات ہیں اور کراچی یونیورسٹی میں زیر تعلیم (انہوں نے کہا کہ میں ٹھیک ٹھاک ہوں۔ پرسوں اسی نے مجھے متور سے کاڈرافٹ بھجویا ہے) (یہ فیصل حرف بہ حرف درست تھی) پوچھا خالہ جان کہاں ہیں؟ کیا کر رہی ہیں؟ معمول لڑکے نے جن سے معلوم کر کے بتایا کہ وہ لائل پور میں اپنے مکان کے اندر بادچی خانے میں بیٹھی آلو گوبھی پکا رہی ہیں (بعد کو ان تمام اطلاعات کی تصدیق کر لی گئی)

یہ تمام تفصیلات جالب سہارنے اپنے دوسرے خط میں بیان کی ہیں۔

یقیناً یہ ایک نوجمی کیس ہے۔ عبد اللہ کی حیثیت تنویم کار کی ہے اور دس بارہ سال کے بچے نے معمول کے فرائض انجام دیئے، اس موقع پر یہ عرض کر دینا مناسب ہے کہ دس بارہ یا چودہ سال تک کی عمر کے بچے بہترین معمول ثابت ہوتے ہیں، کیونکہ ان میں مزاحمت کی قوت کم اور اثر پذیری کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ یہی حال بالعموم عورتوں کا ہے، وہ بھی اعصابی طور پر پنازک و داعی اعتبار سے تختل آفریں اور مزاحساس ہوتی ہیں۔ لیکن ہر بچے یا عورت کی حساسیت کا پیمانہ یکساں نہیں ہوتا، یہاں بھی فرق مراتب پایا جاتا ہے۔ کوئی زیادہ حساس کوئی کم۔ غالب سید نے اپنے جس بچے کا ذکر کیا ہے، اس کے اندر پہلے ہی سے اعصابی حساسیت موجود تھی، چنانچہ تنویمی عمل کے بعد اس پر سٹریا کے سے دور بڑنے لگے۔ میں نے ایچ۔ آر کے تجربے پر بحث کرتے ہوئے تقسیم شخصیت کا ذکر کیا تھا کہ معمول کا ذہن نوجمی حالت میں دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ اس لڑکے پر بھی یہی حالت تنویم کی کیفیت طاری ہوئی۔ اس کی شخصیت کے دو حصے ہو گئے۔ شخصیت کا ایک حصہ آنکھوں پر ٹپی باندھے سامنے فرش پر لیٹا تھا اور ذہن کا دوسرا حصہ خواجہ خضر نامی جن کے ساتھ نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتا پھر رہا تھا، کبھی عالم ارواح میں جا نکلا، کبھی جنت میں جا گھسا۔ کبھی لوگوں کے دلوں کے راز معلوم کر لیتے۔ کبھی تقبل میں حبس لگا دی۔ کبھی مٹھی کو کھنڈال آیا، یہ کہنا کہ معمول نے واقعی کسی جن سے رابطہ پیدا کر لیا تھا اور وہی جن اسے دنیا و عقبی میں لئے لئے پھرتا تھا۔ قبل از وقت ہے۔ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ خواجہ خضر کوئی اور نہ تھے بلکہ خود معمول کے ذہن کا کٹا ہوا حصہ خواجہ خضر کا پاٹ ادا کر رہا تھا انسانی نفس بڑی پراسرار چیز ہے اور ابھی تک ہم قطعیت کے ساتھ اس کے بارے میں کچھ نہیں جانتے خواجہ خضر..... عالم ارواح۔ دوسروں کے دلوں کے راز جان لینا۔ آنے والے واقعات کی ہٹیک ہٹیک پیش گوئی کرنا، مٹھی کی واردات صاف اور صریحی طور پر دہرا دینا۔ جنت میں دادا جان کی روح سے ملاقات، ان سے گفتگو، بہشت

میں تصدق حسین کا سرخ کپڑے پہنے نظر آنا، یہ نفس انسانی کی ڈرامہ سازی اور کثرت آرائی ہے معمول کہیں آیا نہ کہیں کیا صرف یہ ہوا کہ تنوکی حالت میں اس کے ذہن کے دو کھڑے ہو گئے۔ ایک کھڑا بیرونی دنیا (یعنی عامل وغیرہ) سے وابستہ رہا اور ذہن کا دوسرا ٹکڑا، زمان و مکان کی سطح سے بلند ہو کر تصورات کی دنیا میں جا پہنچا۔ تصورات کی دنیا میں معمول کو حجت و دوزخ۔ خانہ کعبہ مسجد قبا اور عالم ارواح۔ غرض وہ سب کچھ نظر آ گیا جو اشاروں، تشبیہوں، علامتوں اور استعاروں کی شکل میں ہمارے نفس کے اندر موجود ہے۔ ان تجربات و مشاہدات سے معلوم ہوتا ہے کہ ساری کائنات کا ذہن اور نفس ایک ہے جس طرح یہ پوری کائنات اٹم سے ظہور پاتی ہے پھر اس بنیادی مادے نے بہت سی شکلیں اختیار کر لیں۔ مثلاً بے شمار عناصر ان ایٹموں سے وجود میں آ گئے۔ اسی طرح کائنات کا "نفس کلی" ایک ہی ہے اور ہر شخص کے وجود میں اس نفس کلی کی ایک شاخ بچی ہوئی ہے۔ اس شاخ کو ہم اپنا یا انفرادی نفس کہتے ہیں۔ میں کہنا ہوں کہ میرا ذہن یہ سوچ رہا ہے۔ میری حد تک "میرا ذہن" کہنا ٹھیک ہے۔ لیکن دراصل یہ کائناتی ذہن ہی کا ایک عمل ہے جو میری سوچ کی شکل میں مجھے محسوس ہو رہا ہے۔ بجلی گھر سے کروڑوں اربوں برقی قوتیں ترقی تاروں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ جول ہی بجلی گھر سے برقی کرنٹ دوڑتی ہے تمام مقصدی حکم گمانے لگتے ہیں۔ یہی حال کائناتی ذہن کا ہے۔ کائناتی ذہن میں لا محدود تصورات موجود ہیں۔ ہمارا اور آپ کا ذہن اسی نفس کلی سے استعارے تشبیہیں۔ تصورات و خیالات اخذ کرتا ہے اور یہ سمجھتا ہے کہ یہ سب کچھ اسی کی دریافت ہے حالانکہ:

آتے ہیں غیب سے یہ مضامین خیال ہیں
نفس کلی (جسے نفسیات کی اصطلاح میں اجتماعی لا شعور کہتے ہیں) نہ زمانے

کی زنجیروں سے پابند ہے، نہ مکان کی حدود میں مقید! یہ نہ حال سے تعلق رکھتا ہے نہ ماضی سے نہ آج سے نہ کل سے! نفسِ کلّی کی ایک شعاع ہمارے اندر بھی حکمگاری ہے جسے ہم اپنا نفس کہتے ہیں عقلِ کل کا ایک پرتو ہمارے اندر بھی جلوہ گر ہے جسے ہم اپنی عقل سمجھتے ہیں، انسانی زندگی کی اپنی ضرورتوں اور مصاحبتوں کا تقاضا یہ ہے کہ اس کا ذہن، کچھ حدود میں رہ کر کام کرے۔ اگرچہ ہر برقی مقمّہ تار کے ذریعے، بجلی گھر سے پیوست ہوتا ہے جس میں ہمیشہ بجلی دوڑتی رہتی ہے۔ لیکن بجلی کے عام استعمال کے لئے سوچِ ضروری ہے۔ تاکہ ہم جب چاہیں مقمّے کو روشن کر دیں، جب چاہیں بجھا دیں، ہمارے ذہن کے سوچِ عملی زندگی کے ہاتھ میں ہیں، اگر ہمیشہ ہمارا رابطہ کائناتی ذہن سے بے روک ٹوک قائم رہتا تو ہم عملی زندگی نہ بسر کر سکتے۔ ہم میں انفرادیت نہ پیدا ہوتی۔ ہم اپنا ذاتی شخص نہ کر سکتے۔ قطرے کے اپنے شخص کے لئے ضروری ہے کہ اسے سمندر سے الگ کر لیا جائے۔ ذرے میں انفرادیت پیدا کرنے کے لئے لازمی ہے کہ اسے ریگ زار سے اٹھالیا جائے۔ یہی حال میرا دواپ کا ہے، میں اور آپ ”میں“ اور ”آپ“ اُسی وقت بن سکتے ہیں، جب ہم کائنات کی مطلق انا یعنی ہم گہیر میں سے بظاہر الگ ہو جائیں۔ اگرچہ ہماری عقل، عقلِ کل ہی سے جڑی ہوئی ہے اور یہ چراغ اُسی منبج نور سے اکتسابِ ضیاء کرتا ہے۔ تاہم عقل کی آنکھوں پر گھوٹے کی طرح اندھیاری چڑھا دی گئی ہے تاکہ وہ عملی زندگی کے راستے پر ادھر ادھر کھٹکے بغیر بے مکان چلنا ہے۔ اگر عقل کی آنکھوں سے اندھیاری اُٹا دی جائے تو انسان ایک لمحے کے لئے بھی اپنا شخصی وجود باقی نہیں رکھ سکتا۔ ہمارے شخصی وجود کا تعین صرف اُسی طرح ہو سکتا ہے کہ ہم زمان و مکان کی پابندیوں میں رہ کر دُمرہ کی زندگی بسر کریں۔ نیکی حالت میں بسا اوقات وہ پرنے اٹھ جاتے ہیں جو انفرادی ذہن اور کائناتی ذہن کے درمیان حائل ہیں اس لئے حائل ہیں کہ انفرادی ذہن اپنے

نظام ہر الگ وجود کو باقی رکھ سکے۔ تنویمی استغراق طاری ہوتے ہی جالب سید کے چھوٹے
 بھائی کا ذہن۔ نفس کلی سے وابستہ ہو گیا اور اس نے حیرت انگیز کمالات دکھانے شروع
 کر دیے، جہاں تک عبداللہ عامل کا تعلق ہے تو وہ بے شک بازاری ہینا لٹ ہے
 مکتوب نگار کے الفاظ میں یہ شخص ”اجڈ، جاہل اور دیہاتی بھی ہے، بارشش ہے،
 مسخرہ ہے۔ لکھنا پڑھنا قطعاً نہیں جانتا، نمازی ہے مگر کسی قدر مسخرہ، بے براہ کشتی
 کند ذہن اور دنی درجے کی شخصیت کا حامل، بے شک عبداللہ عامل فن تنویم کی
 اجد سے ضرور واقف ہے لیکن اس میں کوئی روحانی کمال نہیں، اس نے صرف
 لڑکے پر تنویمی نین طاری کر دی اور پھر تمام ڈرامائی مناظر خود محول کے ذہن میں پیدا ہونے
 لگے۔ دربار کا سجننا، بادشاہ کا آنا۔ خواجہ خضر اور جن۔ یہ سب محول کے ذہن کی پیداوار
 ہیں۔ پرانے زمانے میں تنویم کا راضرت ارواح کی محفلیں سجاتے تھے تو اسی قسم کی
 ترغیب و تلقین کیا کرتے تھے۔ بارہا میں نے اس قسم کی محفلوں میں شرکت کی ہے محول
 پر جو یہی استغراق یا بے خودی کی سی کیفیت طاری ہوتی ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ دیکھو
 وہ مہتر آ رہا ہے۔ مہتر آ گیا۔ مہتر جھاڑو لے رہا ہے۔ فرش بچھا دیا گیا۔ تخت لایا گیا۔ بادشاہ
 سلامت تشریف لایا ہے ہیں۔ محول ہر ترغیب و تلقین پر ہاں ہاں کہتا چلا جاتا تھا اور
 پھر عامل و محول کے درمیان سوالات و جوابات شروع ہو جاتے تھے۔ ان چیزوں میں
 کوئی گہرائی نہیں صرف ڈرامہ سازی ہے۔ اگر بادشاہ کی محفل نہ سجائی جاتے۔ موکل یعنی
 خواجہ خضر کا خیالی اور مثالی کردار نہ پیدا کیا جاتے تب بھی تنویمی حالت میں محول تنویم کار
 کے سوالات کا معقول جواب دے گا۔

شفایہ درجہ ترغیب

یہ لو آپ کو معلوم ہی ہے کہ تنویم کاری کا انحصار ترغیب دینے اور ترغیب قبول

کرنے پر ہے۔ تنویمی علاج کے بعض پہلوؤں پر پہلے صفحات میں روشنی ڈالی جا چکی ہے، اب ایک تازہ خط کے چند اقتباسات ملاحظہ کیجئے۔ ممتاز الحق (ارشاد الہی روڈ نزد ملیٹرنگی، ملیہ کالونی کراچی) اپنے خط مورخہ ۱۶ جون ۱۹۷۱ء میں لکھتے ہیں کہ:

مورخہ ۱۲ جون ۱۹۷۱ء کو عمل تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون نظر سے گزرا آپ کی ہدایت پر عمل کر کے میں نے ایک ہی دن میں خاصا فائدہ حاصل کیا، اب آپ میری کیفیت سن لیجئے۔ میں پچھلے دس بارہ سال سے دمنے کا مریض ہوں، اس زمانے میں ہزاروں طرح کی دوائیں استعمال کیں۔ ایلوپیتھک علاج زیادہ کیا، یہاں تک کہ امینو فلین گلوکوز کے ساتھ استعمال کی۔ انتہا یہ ہے کہ جب کثرت استعمال سے دوائیں بے اثر ہو جاتی تھیں تو سالج اس مرض کی آخری دوا ACTH تک استعمال کرتے تھے ہمیشہ

اس قسم کے دوروں میں ACTH نے ہی فائدہ کیا، اس زمانے میں برابر BROVON, ASTHMA, INHALANT اور ASMAC-TAB کا استعمال رکھتا تھا۔ یعنی ان دواؤں کی عادت سی پڑ گئی تھی۔ دورہ نہ ہونے کی حالت میں بھی تقریباً چار سے لے کر چھ گولی تک ASMAC کی چوبیس گھنٹے میں کھا لیتا تھا۔ تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون پڑھنے کے بعد تیرہ جون کی شام کو دمنے کا ہلکا ہلکا دورہ شروع ہوا، بجائے اس کے کہ میں کوئی دوا استعمال کرتا، یہ خیال آیا کہ کیوں نہ تیس امر وہی صاحب کی ہدایات کو آ کر مایا جائے۔ شاید اللہ تعالیٰ نے اسی میں میری شفا رکھ دی ہو۔

شام کو تقریباً سات بجے اندر سے کمرہ بند کر لیا...

تکلف کے سبب کیونکہ لیٹ نہ سکنا تھا، اس لئے بیٹھ کر یہ ترغیب دہانی شروع کی کہ میرا سینہ بہت کشادہ ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مجھے کوئی بیماری نہیں۔ میرے پیچھے بڑے بخوبی کام کر سکتے ہیں AIR SACS (INFUNDI BULLEMS) میں کافی آکسیجن موجود ہے۔ میرا سانس زیادہ گہرائی کے ساتھ اندر جا رہا ہے۔ اس دوران

میں برابر تکلیف ہوتی رہی۔ لیکن میں اسے برداشت کرتا رہا، آپ یقین کریں دو تین منٹ گزے ہوں گے کہ وہ آواز جسے ڈاکٹروں کی اصطلاح میں VISIBLE SOUNDS (OF BRITHING) کہتے ہیں ختم ہو گئی اور حقیقتاً سانس بہ آسانی نکلنے اور کھینچا جانے لگا اس نمایاں فائدے سے تنویم پریسکیر اعتقاد میں اضافہ ہو گیا ہے۔ تین روز سے یہ عمل جاری ہے اور اتنا ہو گیا ہے کہ جب اور جہاں چاہوں اپنے کو ”ہیپناٹائز“ کر لیتا ہوں۔ حد یہ ہے کہ میں نے آج صبح (۱۶ جون) لوکل ٹرین کے بھرے ہوئے ڈبے میں آزمائش کی خاطر آنکھیں بند کر کے یہی عمل شروع کیا، یعنی یہی ترغیب دہرانی شروع کی کہ میرا سینہ کشادہ ہو گیا ہے اور سانس باقاعدگی کے ساتھ اندر آ رہا ہے اور خارج ہو رہا ہے اور ہوا کی نالیوں میں ہوا بھری ہوئی ہے، اس کے فوری اثرات رونما ہوتے....

ترغیب دہراتے ہوئے پیچھڑوں کا خیالی خاکہ نظروں کے سامنے آ گیا اور پھر نیند آ گئی۔ تقریباً پندرہ منٹ کے بعد آنکھ کھل گئی۔ ان چار دن میں دوا کا استعمال خود بخود کم ہو گیا ہے۔ پچھڑی دن میں شکل سے ایک مرتبہ استعمال کرتا ہوں، آغاز تو بہت اچھا ہے۔ خدا کرے کہ انجام بھی بخیر ہو، آپ تمام مریضوں تک میرا یہ پیغام پہنچادیں کہ وہ خود ترغیبی کے ذریعے (یعنی اپنے کو شفا یاب اور صحت مند ہونے کی مسلسل ترغیبیں دینا) امر اُن پر غالب آنے کی کوشش کریں۔

تنویمی تحلیل نفسی

تنویمی علاج کا ایک طریقہ ”تحلیل نفسی“ بھی ہے یعنی ذہن کی ٹول نفس کی جانچ، پرکھا اور اپنے باطن کا غیر جانبدارانہ مطالعہ، اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول سے پہلے سانس کی مشق کرائی جاتے۔ مشق تنفس نوری یا متبادل طرز تنفس، سانس کی مشق کے بعد معمول کو تنویمی ترغیبات دی جاتی ہیں کہ تم سو رہے ہو، تمہیں نیند آ رہی ہے تمہارا

دماغ بوجھل ہو رہا ہے، جب اس پر ہلکی تنویمی کیفیت طاری ہو جاتی ہے تو اس سے کہا جاتا ہے کہ اس وقت اس کے ذہن میں خود بخود جو خیالات آ رہے ہیں، خود بخود کی شرط ضروری ہے انہیں بے کم و کاست یا گھٹائے بڑھائے بغیر جوں کا توں بیان کرتا چلا جائے۔ تحلیل نفسی کی بنیادی شرط یہ ہے کہ معمول یا مرصع سوچ سوچ کر اپنی ذہنی کیفیتیں نہ بیان کرے، بلکہ غالب کے اس شعر پر عمل کرے کہ:

بک رہا ہوں چیزیں میں کیا کیا کچھ

کچھ نہ سمجھے خدا کرے کوئی

یعنی معمول یا مرصع کسی ترتیب منسوب ہے، سوچ بچار، قصد ارادے اور اختیار کے بغیر وہ سب کچھ بیان کرتا چلا جاتا ہے جو اس کے دل پر گزر رہی ہے، اگر فقرے بے ترتیب ہوں، بھل ہوں، بے معنی ہوں، بے جوڑ ہوں تو انہیں جوڑنے کی کوشش نہ کرے.... ایران کی، توران کی، ادھر ادھر کی، جتنی بے تکی باتیں اس کے ذہن دماغ اور خیال میں آئیں انہیں سوچے سمجھے بغیر دہراتا چلا جاتا ہے۔ اگر تحلیل نفسی یعنی ذہنی کیفیت کے بیان میں مرصع یا معمول نے اپنے ارادے کو دخل کر دیا اور وہ سوچ سوچ کر، ٹھہر ٹھہر کر، رک رک کر، چارچ تول کر، رواداد دل بیان کرنے لگا تو پھر تحلیل نفسی کا عمل بیکار ثابت ہوگا، یہ فرض تو معالج نفسی یا تنویم کا رکاوٹ ہے کہ وہ اسکے بے تکی بیانات میں ٹپک اور بے ربط گفتگو میں ربط تلاش کرے۔ تنویم اور تحلیل، ان دونوں کا طریق کار یہ ہے کہ لاشعور میں جو یادیں دبی پڑی ہیں انہیں شعور میں لایا جائے، لاشعوری یادیں بظاہر بے ربط ہو کر تکی ہیں، لاشعور منطقی استدلال سے ناواقف ہے۔ لاشعور میں خیالات کی لڑیاں اپنے طریقے سے پروئی ہوئی ہوتی ہیں، ان میں عقل کا دخل نہیں ہوتا، وہ جذباتی رشتوں میں ایک دوسرے سے وابستہ ہوتی ہیں۔ تنویم کا اور تحلیل نفسی کا ماہر، دونوں اندر کی یادوں اور یادداشتوں کو بروئے کار لاتے ہیں۔ تحلیلی علاج

سے صرف نفسی اخصانی بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ جب کہ تنویمی طریقے سے نفسیاتی امرن کے ساتھ جسمانی بیماریوں کا بھی کامیاب معالجہ ممکن ہے۔ یہ بات بیان کی جا چکی ہے کہ تنویمی اثر اندازی کا مدار موثر ترغیبات پر ہے اور موثر ترغیبات کے لئے دلکشی اور گہرا اثر ڈالنے والی آواز ضروری ہے صرف آواز سے ہی تنویمی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ موسیقی اور سترال کا امتزاج نفس کو جس طرح بے خود کر دیتا ہے اس کا اندازہ ہر شخص کو ہے۔ بعض لوگوں (خصوصاً عورتوں) کی آواز قدرتی طور پر اس قدر آمیز اور سحر انگیز ہوتی ہے کہ سن کر دل و دماغ سن سے ہو جاتے ہیں جیسے کسی شوالے میں چاندی کی گھنٹیاں بج رہی ہوں۔

اسے ہم نشیں۔ نزاکت آواز دیکھنا

تنویمی عمل میں تنویم کار کی آواز اور اس کا لہجہ بے حد موثر ثابت ہوتا ہے۔ بعض معمولوں کے ذہن پر حکمانہ لہجہ اثر انداز ہوتا ہے، جیسے کوئی حاکم اپنے ماتحت آدمی کو کوئی ہدایت کر رہا ہو۔ بعض معمول شفقت آمیزان اثر بیان سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ فیصلہ کہ معمول کو ترغیبات کس لہجے میں دی جائیں، عامل کو معمول کی مزاجی بناوٹ کے پیش نظر کرنا چاہیے۔ اگر معمول سخت طبیعت کا ہے پروا آدمی ہے تو پھر تنویم کار کے لہجے میں زور اور سختی ہونا چاہیے اور اگر معمول نرم طبیعت اور سکین مزاج کا ہے تو بہتر ہے کہ شفقت آمیز رویہ اختیار کیا جائے۔ بہترین معمول وہ افراد ہوتے ہیں جو ذہن... روشن خیال اور تنویم کاری کی اہمیت سے واقف ہوں۔ جو عامل تنویم کے ساتھ بخوشی تعاون پر تیار ہوں۔ کند ذہن، غبی، اعصابی خلل میں مبتلا، خورائے، باغیانہ رجحان رکھنے والے اور مافرمائیدار قسم کے لوگ عمدہ معمول ثابت نہیں ہو سکتے، جہاں تک پاگلوں کا تعلق ہے تو ان کے لئے ممکن ہی نہیں کہ کوئی اچھی بڑی ترغیب قبول کریں وہ اپنے حال میں مست ہوتے ہیں اور صرف اپنی مرضی پر عمل کرتے ہیں۔ تنویم کی دو

فہمیں بیان کی گئی ہیں (۱) پدرانہ تنویم اور (۲) مادرانہ تنویم۔ پدرانہ تنویم کا مطلب ظاہر ہے کہ معمول کو باپ کی طرح حکم دینا، مادرانہ تنویم یہ کہ مانتا بھرے لہجے میں ترغیب و تلقین کرنا۔ میں نے عرض کیا تھا کہ کم عمر بچے اور عورتیں بہترین معمول ثابت ہوتے ہیں، سبب یہ کہ بچوں کا شعور نچلتا نہیں ہوتا اور وہ ہر قسم کی ترغیب قبول کر لیتے ہیں۔ لیکن جب شعور کی گرفت مضبوط ہو جاتی ہے تو مشکل ہوتا ہے کہ ایک شخص اپنی انار (شعور ذات) کو باہمال کر کے دوسروں کی ہدایتوں پر کھٹکتیلی کی طرح عمل کر سکے۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ نچلتے شعور اور بھرپور انار رکھنے والے اشخاص دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کے بجائے خود ترغیبی سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں، ان کے لئے صرف یہ کافی ہے کہ شب میں سوتے وقت جب سچ سچ نیند آنے لگے اور آنکھیں بند ہونے لگیں تو حسبِ ذیل فقرہ دہرائیں شروع کر دیں۔

میں روز بروز، لمحہ بہ لمحہ پہلے سے زیادہ صحت مند ہوتا چلا جا رہا ہوں۔“
 یہی کسلسلے میں عام طور پر میرا مشورہ یہ ہوا کرتا ہے کہ ترغیب مادری زبان میں نئی جاتے، آپ اس فقرے کا اپنی مادری زبان میں ترجمہ کر لیجئے اور سوئے وقت اس مرتبہ یہ فقرہ دہرائیے۔ مناسب ہے کہ ترغیب بلند آواز میں دہرائی جاتے تاکہ کان بھی آواز سن سکیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بدرجہہ مخبور ترغیب کا فقرہ چمکے چمکے دل ہی دل میں دہرایا جاسکتا ہے۔ لیکن حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لئے ترغیب و تلقین کے الفاظ بلند آواز میں دہرائے جائیں تو بہتر ہے۔

آخر کہاں تک اس حقیقت کی تکرار کی جائے کہ ہمیری، مفید اور مثبت نظریات انسانی شخصیت کو طاقت، محبت، روشنی، حرارت اور عظمت سے معمور اور پر نور اور منفی نظریے ذات کو پارہ پارہ کر دیتے ہیں بہ خیال اچھے پارے طریقے پر ہمارے جسم کو متاثر کرتا ہے، ہر وہ خیال یا ترغیب جو شعور سے گزر کر لاشعور میں

بیوسٹ ہوتی ہے، ایک قسم کا جبری تقاضہ (COMPULSION) بن جاتی ہے اور لاشعور ہر قیمت پر اس جبری تقاضے کو پورا کر کے رہتا ہے۔ آپ جس طرح بھی اپنے تخیل و تصور (IMAGINATION) کو استعمال کریں گے۔ اس کا اثر لازمی طور پر آپ کے جسم اور نفس پر پڑے گا، خود ترغیبی ہو یا تنویمی اثر اندازی، دونوں چیزیں شخصیت کو بنیادی طور پر بدل دیتی ہیں۔ بشرطیکہ ترغیبات مسلسل دی جاتی رہیں۔ تنویمی نیند عام نیند سے کسی حد تک مختلف ہوتی ہے۔ ایک خالون (منسرخان) بعض عصبی بیماریوں میں مبتلا تھیں، انہوں نے مجھ سے خواہش ظاہر کی کہ میں ان پر تنویمی نیند طاری کر دوں ہم اس وقت ایک کالج کے پرنسپل کے کمرے میں بیٹھے تھے چاروں طرف شور سا برپا تھا، اس قسم کے پرشور ماحول میں نیند آنا مشکل ہوتا ہے۔ میں نے ان خالون سے مذاقاً کہا کہ اچھا تو سو جائیے۔“

یہ دیکھ کر مسکرتعجب کی انتہا نہ رہی کہ منسرخان پر فوراً تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ ان کا جسم اکڑ گیا، آنکھیں پتھر اکیٹیں اور وہ سبکی محبتہ نظر آنے لگیں۔ تنویمی کیفیت میں یہ ضروری نہیں کہ آدمی بستر پر ہی لیٹا ہو، یہ ممکن ہے کہ وہ چل پھر رہا ہو، مختلف کام کر رہا ہو، اس کے باوجود تنویمی اثر میں ہو، جب تک آپ معمول سے یہ نہ کہیں گے کہ اب تم جاگ جاؤ۔“

وہ بہر حال تنویمی نیند میں رہے گا تنویمی کیفیت اسی وقت ختم ہو سکتی ہے جب معمول کو جاگ جانے کی ہدایت دی جائے۔ معمول کو اپنے سامنے کھڑا کر دیجئے، کہئے کہ وہ آنکھیں بند کر لے، اسکی پیشانی پر دو انگلیاں رکھتے ہوئے، اب معمول سے کہئے کہ وہ اپنی دونوں پتلیاں (آنکھیں بند کئے کئے) ماتھے کی طرف چڑھالے اور یہ تصویر کرے کہ سر کی چوٹی کو دیکھ رہا ہے۔ اب آپ اسے تنویمی ترغیبات دینی شروع کر دیں۔ ایک ایک لفظ کو بار بار دہرائیں (مثلاً تم پر تنویمی نیند غالب آ رہی ہے۔ تم سو رہے ہو، جب تم تنویمی نیند

سے بیدار ہو گئے تو تم پوری طرح ششاش بشاش ہو گے (کچھ دیر بعد معمول پر تنویمی بند
طاری ہو جائے گی۔ جاگ جانے کی ترغیب اس طرح دیں کہ میں ایک سے پانچ تک
گنتی گنتا ہوں جب میں گنتے گنتے پانچ تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح بیدار ہو جاؤ
اور اپنے کو تر و تازہ ششاش بشاش، صحت مند اور با حوصلہ پاؤ گے۔ معمول آپ کی تمام
ہدایت پر عمل کریگا۔ عمل کئے بغیر چارہ ہی نہیں، کیونکہ آپ نے جو ترغیبات معمول کو
دی تھیں وہ اس کی طبیعت کا اپنا تقاضا بن چکی ہیں، آپ کے الفاظ اس کی اندرونی آواز
کا روپ دھار چکے ہیں اور وہ مجبور ہے کہ اپنی اندرونی آواز پر عمل کرے۔

گر وہی تنویم

تنویم کا ایک عجیب و غریب مظہر، گر وہی تنویم یا "ماس ہینا ٹرم" بھی ہے۔
اگر ڈس آدمی بیٹھے ہوں اور آپ ایک شخص کو تنویم زدہ کر دیں تو باقی نو آدمیوں پر باسانی
تنویمی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ گر وہی ہینا ٹرم یا گر وہی تنویم، خالص نفسیاتی عمل
ہے۔ اگر آپ کسی ششاش بشاش مجمع میں بیٹھے ہوں تو لامحالہ دوسروں کی تقلید یا تعدیے
(یعنی چھوٹ یا اثر اندازی) کے سبب آپ کا موڈ بہتر ہو جائے گا، دوسروں کو مقننہ
لگاتے دیکھ کر آپ بھی مسکرا نے پر مجبور ہوں گے، خواہ آپ بذاتِ خود اور بجائے خود گنتے
ہی آہر وہ خاطر کیوں نہ ہوں۔ فارسی کا مصرع ہے کہ :

افسردہ دل افسر کند انجمنے را

یعنی اگر کسی مجلس میں کوئی افسردہ دل آجائے تو وہ ساری انجمن کو افسردہ
کر دے گا، لوگوں کو سنتے دیکھ کر سنسنے لگنا، رونے والوں کے مجمع میں جا کر آبدیدہ ہو جانا
اشتعال انجیزوں کے ہجوم میں پہنچ کر مشتعل ہو جانا، یہ سب روزمرہ کے مظاہر ہیں
انسان گر وہ پسند جاندار واقع ہوا ہے۔ وہ اپنے ہم جلسوں کی تقلید پر مجبور ہے، تمدن کی

بنیادی تقلید پر رکھی گئی ہے۔ گروہی و ہنریت تقلیدی عمل کو کہتے ہیں۔ ہم جس گروہ اور جس جماعت سے وابستہ ہیں اس کے خیالات، افکار، تصورات اور اعمال میں ہماری شرکت ناگزیر ہے۔ ہم اجتماعی اثرات سے بچ ہی نہیں سکتے، دنیا کی تمام انقلابی بگڑ اور تاریخ ساز تحریکیں، گروہی تنویم کاری کی منظر ہوتی ہیں یعنی ایک جماعت بعض اجتماعی ترغیبات سے ہینا ٹرمز ڈھو کر ایک ہی راہ عمل پر گامزن ہو جاتی ہے۔ میں نے خود... تحریک پاکستان میں اس ”گروپ ہینا ٹرم“ کا تجربہ کیا ہے۔ پاکستان کا مطالبہ تیسروں کے اکثریتی صوبوں کے مسلمانوں سے تعلق رکھتا ہے۔ ناقص شدہ ہندوستان کے جن صوبوں میں مسلمان اقلیت میں تھے۔ مثلاً دہلی، یوپی، سی پی، بہار، اڑیسہ، بمبئی اور مدراس وغیرہ، ان کو ہندوستان کی مذہبی بنیادوں پر تقسیم سے سخت نقصان پہنچے کا اندیشہ تھا اور تقسیم کے وقت اور اس کے بعد جو حوادث پیش آئے انہوں نے اس اندیشے کی تصدیق بھی کر دی، ان تمام خدشوں اور خدشوں کے باوجود اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے اجتماعی تنویم زدگی (ماس ہینا ٹرمیشن) کے اثر کے تحت تقسیم ہندوستان کی پر زور حمایت کی اور اپنے یقینی، لایسڈی اور جینی مستقبل کو غیر یقینی مستقبل پر قربان کر دیا، اجتماعی تنویم زدگی کی اس سے بڑی مثال میری نظر سے نہیں گزری، البتہ بنگلہ دیش کی تحریک نے محدودیمانے پر اسی گروہی تنویم کا ثبوت دیا تھا۔ عوامی لیگ کے چھ نکات اور صوبائی خود مختاری کا نعرہ، مشرقی پاکستان کے کروڑوں انسانوں کے لئے تنویمی اثر رکھتا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ چھ نکات مشرقی پاکستان والوں کے اجتماعی لاشعور کا ایک جبری تقاضا بن گئے تھے۔ چنانچہ انہوں نے تمام خطرات کے باوجود، عوامی لیگ کے نعروں پر لبیک کہی اور پاکستان سے علیحدہ ہو کر دم لیا۔ راج الوقت فیشن بھی درحقیقت اجتماعی تنویم کا ہی ایک پرتو ہوا کرتا ہے۔ فیشن اصل میں تقلید کو کہتے ہیں اور تنویم کی بنیاد تقلید ہی تو ہے۔ تنویمی معمول تقلید کی

طور پر عامل کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔ تنویم کار اور محول کے درمیان بڑا گہرا اور پراپر رشتہ قائم ہو جایا کرتا ہے، اس گہرے اور پراسرار رشتے کی تشریح آسان نہیں مثلاً ارشاد احمد بیگ چغتائی (استاد محمد بلوچ تان) اپنے خط مورخہ ۹ ستمبر ۱۹۷۷ء میں لکھتے ہیں کہ :

پراسرار رشتہ

پچھلی رات سیلف ہپ نامن کی مشق کے دوران یہ محسوس ہوا کہ جیسے آپ کی شبیہ (جو میرے تصور میں قائم ہو جایا کرتی ہے) مجھ سے کہہ رہی ہے کہ :

”بس اللہ تعالیٰ کی طرف سے تمہارے قلب کی صفائی کے کام پر متعین کیا گیا ہوں“

میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ الفاظ آپ کے ہونٹوں سے ادا نہیں ہوئے بلکہ میرے ذہن کے کسی مایک گوشے سے ابھرے تھے جنہیں میں نے حس سماعت کی اندرونی قوت کی مدد سے سنا تھا۔ جس کیفیت میں میں نے یہ الفاظ سنے وہ استغراق کی بے حد گہری کیفیت تھی۔ یہ الفاظ سنتے ہی میں ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھا، اس سے قبل ایک مرتبہ آپ کی معیت میں خلا کی سیر بھی کر چکا ہوں۔ میں نے دیکھا کہ آپ کے سینے سے روشنی کی شعاع نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ آپ کا تصویری پہیلا رفتہ رفتہ خلا میں بلند ہونے لگتا ہے۔ خلا میں بلند ہونے کے ساتھ ساتھ میں بھی اسی حالت میں (یعنی چارپائی پر لیٹے ہونے کے باوجود) چارپائی سمیت خلا میں بلند ہونے لگتا ہوں جو چیز مجھے اور آپ کو منسلک کئے یعنی جوڑے ہوتے ہے وہ روشنی کی شعاع ہے جو آپ کے سینے سے نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ ہم اس حالت میں آسمان کی کافی بلندی پر پہنچ جاتے ہیں، ہاں مجھے یاد ہے کہ آپ کا اور میرا وجود، چارپائی اور دستبر سمیت نورانی ہیولوں کی شکل میں تھا۔ ہم نے اسی عالم میں

خلار کے مختلف گوشوں کی سیر کی۔ قابل لحاظ امر یہ ہے کہ اس دوران میں میں خود زمین پر (جہاں سے میں اور آپ سیر خلار کے لئے نکلے تھے) موجود، اس سارے منظر کا خود تماشا کر رہا تھا۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ مسیگر وجود کے تین حصے ہو گئے تھے۔ ایک وہ حصہ جو بستر سمیت چار پائی پر خلار میں آپ کے ساتھ پرواز کر رہا تھا اور دوسرا وجود جو زمین پر بیٹھا ہوا اس تمام سیر خلائی کا تماشا کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد بیگ جو خود تنوکی (سیلف ہیپ نامسر) کی مشق کر رہا تھا۔ ارشاد احمد بیگ نے تنوکی کیفیت میں شخصیت کی تفہیم (میرے تین حصے ہو گئے تھے) کے بن پہلو کی طرف اشارہ کیا ہے اس کی روشنی میں اگر انسانی ذہن کی وسعتوں اور نیکیوں کا مطالعہ کیا جائے تو عقل و نگ رہ جاتی ہے۔ یہ کتنی عجیب بات ہے کہ ایک ارشاد احمد بیگ خلار میں بستر اور چار پائی سمیت میرے ساتھ پرواز کر رہا تھا، دوسرا ارشاد احمد زمین سے آں خلائی سیر کا مشاہدہ کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد تنوکی عمل میں مصروف تھا۔ تنوکی ترغیب سے ذہن پر جو خواب نما کیفیت طاری ہوتی ہے، اس میں عجیب عجیب کیفیات پیش آتی ہیں۔ سید محمد اکرام صوبی (NORTH CARDIFF) برطانیہ سے لکھتے ہیں (خط مورخہ ۱۹ جولائی ۱۹۶۸ء)

میرے لئے آپ نے ترغیب کا جو فقرہ تجویز کیا ہے، اسے دہرانا شروع کیا کچھ دیر کے بعد مجھ پر عجیب و غریب حالت طاری ہوئی جس کا اظہار لفظوں کے ذریعے ممکن نہیں۔ محسوس یہ ہوا کہ مسیگر سر میں کوئی چیز رینگ رہی ہے۔ پھر ایسا لگا کہ مٹھ سے پانی بہ رہا ہے۔ اس کے بعد سرور و کیف کا عالم طاری ہوا۔ پھر جیسے میں خود قدرے سفیدی مائل مگر سرسبز رنگ کا ہوائی مرغولہ (بجولہ) بن گیا، اور یہ ہوائی مرغولہ زمین سے اٹھ کر چھت سے جا لگا۔ (ارشاد احمد بیگ کا تجربہ پیش نظر ہے کہ میں خلار میں پرواز کر رہا ہوں) چھت سے کرایا۔ مگر چوٹ نہ لگی۔ پھر یہ مرغولہ (یعنی میرا

ہوئی جسم، چھت سے مکر اگر فرش پر آگیا۔ کرسیاں ہٹا دیں اور فرش پر انگریزی رقص شروع کر دیا۔ رقص کرتے میں خیال آیا کہ میں نے بہت دن سے اپنی ماں کو خط نہیں لکھا ہے، دوسرے ہی لمحے اپنے کو گھر میں پایا، دیکھا کہ والدہ اور بیوی سیاہ پوش ہیں۔ جیسے کسی کے ماتم میں ہوں، پھر میں نے دیکھا کہ دو بچان عورتیں بوسیدہ کپڑے پہنے ہوئے دروازے میں داخل ہوئیں۔ میں نے ان کو بہت زور سے ڈانٹا، وہ کچھ نہ بولیں اور باہر نکل گئیں۔ والدہ نے کہا۔ غصہ کیوں کرتے ہو، یہ آتی ہیں تو آنے دو۔ اس پر میں نے والدہ سے کہا کہ آپ کو نہیں معلوم۔ یہی عورتیں چوریاں کرتی ہیں۔ اس کے بعد مجھے خیال آیا کہ میں برطانیہ سے والدہ کو اطمینان دلانے کی غرض سے یہاں آیا ہوں میں ان کے قریب گیا، اب وہ مجھے دوسرے لباس میں دکھائی دیں جو نیلا اور سفید تھا۔ میرا جسم اس وقت ہوا کے مرغولے کی شکل میں تھا، یہ ہوا کا مرغوالہ یعنی میرا جسم والدہ کے وجود پر چھا گیا، پھر میں نے کہا کہ میں آپ کو اطمینان دلانے آیا ہوں۔ والدہ کہنے لگیں کہ ہاں مجھے معلوم ہے کہ تم بالکل خیریت سے ہو۔

تو جناب! یہ تمام تجربات نیم جوانی کی حالت میں پیش آتے اور یہ کیفیت ترغیب سے پیدا ہوتی تھی۔ ارشاد احمد بیگ اور سید محمد اکرام رضوی دونوں نے اپنے دوسرے جسم کا ذکر کیا ہے۔ یہ دوسرا جسم کیا ہے اور کون سا ہے؟ اس پر کسی مستقل کتاب میں مفصل بحث کی جائے گی۔ مابعد النفسیات کی اصطلاح میں اس دوسرے جسم کو جسم مثالی یا جسم نورانی کہتے ہیں گوشت پوست کے جسم کی تحلیل و فنا (موت) کے بعد بھی یہ جسم باقی رہتا ہے۔ انسان کا خاکی جسم اور مثالی جسم ایک پراسرار رشتے میں ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔ بعض لوگ اتنے حساس ہوتے ہیں یا ان کے جسمانی اور نورانی جسم کا رشتہ اس قدر ڈھیل اڑھالا ہوتا ہے کہ تنویمی کیفیت یا استعراق طاری ہوتے ہی دونوں جسم الگ الگ عمل کرتے لگتے ہیں۔ ارشاد احمد بیگ اور سید محمد اکرام رضوی دونوں

میں یہ خصوصیت پائی جاتی ہے۔ اس قسم کے شدید احساس لوگوں پر تنویم کا جادو پوری قوت سے اثر انداز ہوتا ہے اور تنویمی استغراق میں ان کا دماغ آسانی کے ساتھ... ”ٹیلی منیٹی“ یعنی انتقالِ امواج خیال پر قادر ہو جاتا ہے، اپنے خیال کی لہروں کو اپنے ارادے سے کسی دوسرے کے دماغ میں منتقل کر دینا۔ ٹیلی منیٹی کہلاتا ہے بعض لوگ اسے دور اثری بھی کہتے ہیں۔

دور اثری

یعنی دور دراز فاصلے پر تخیل کی لہروں سے کسی کے ذہن کو متاثر کر دینا۔ شہاب غوری (ڈرگ کالونی کراچی) میں متواتر تنویمی ترغیبات سے ٹیلی منیٹی کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے۔ لکھتے ہیں کہ میں نے ازمیرے ایک بھائی نے طے کیا کہ ہم اپنے خیالات ایک دوسرے کی طرف منتقل کریں گے۔ وقت مقرر کر لیا گیا بات کے ایک بجے میں نے کمرے میں اندھیرا کر لیا۔ پنکھا چلایا اور ساری توجہ اپنے بھائی کی طرف مبذول کر دی، جو ایک فرلانگ کے فاصلے پر رہتا ہے (وہ بھی ادھر اپنی قیام گاہ پر میرے پیغام کا منتظر تھا) رفتہ رفتہ مجھ پر تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ درجھے محسوس ہوا کہ بھائی میرے سامنے موجود ہے کرسی پر آدھا بیٹھا آدھا لیٹا ہے اور میرے خیال کی لہروں کا انتظار کر رہا ہے۔ میں نے دیکھا کہ اس کے چہرے سے اذیت کے آثار نمایاں ہیں، اس کے بعد میرے ذہن نے بھائی کے ذہن سے ایک سوال کیا جس کا جواب وصول ہوا۔ پھر اس نے مجھے خدا حافظ کہا۔ میرے ذہن کو برقی جھٹکا سا لگا اور تنویمی کیفیت ختم ہو گئی۔ دوسرے روز میں نے اس واقعے کی تصدیق چاہی بھائی نے اقرار کیا کہ ہاں۔ وقت مقررہ پر ہمارے خیال کی لہر میرے دماغ کو وصول ہوئی تھی جو خیالات اس کے دماغ کی طرف سے مجھے وصول ہوتے ہیں وہ حقیقت

ان ہی خیالات میں غلطال و پیاں رہتا ہے۔ کیا میرا یہ تجربہ کامیاب ثابت ہوا؟

سمر نیم

بین الاقوامی شہرت رکھنے والے دست شناس (HAND ANALYST) اور علوم مخفی کے ماہر جناب میر بشیر اپنے گرامی ماے، مارچ ۱۹۷۲ء میں (لندن سے لکھتے ہیں کہ:

پھر چھڑا ریس نے وہ قصہ

لو آج تکی شب بھی سوچ کے ہم

تنویم سازی (ہیپناٹزم) کی بحث چھڑی جائے تو اس کا سلسلہ نہ جاتے کہاں سے کہاں پہنچ جائے گا۔ تنویم سازی یا (HYPNOTISM) کو ابتدائی دور میں سمر نیم کہتے تھے۔ سمر نامی ایک شخص ۲۳ مئی ۱۹۳۷ء کو جرمنی میں پیدا ہوا تھا، سمر نیم اسی کے طریقہ علاج کو کہتے ہیں۔ شروع شروع میں سمر کا ارادہ یہ تھا کہ وہ پادری بنے۔ اس نے اپنی تعلیم بھی ایک مسیحی خانقاہ میں حاصل کی، پھر اس کو کیمیا، علم طب اور نجوم سے شغف پیدا ہو گیا اور سمر نے کلیسا کو خیر باد کہہ کر فن علاج کی طرف رجوع کیا۔ ۱۹۵۵ء میں اس نے اپنے ایک طبی مقالے پر ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی، اس مقالے میں سمر نے ایک ”پراسرار مقناطیسی دھارے“ کا ذکر کیا ہے۔ سمر نے لکھا ہے کہ یہ حیرت انگیز مقناطیسی دھارا ہمیشہ ستاروں سے رواں دواں اور کائنات کے ذرے ذرے میں جذب ہوتا رہتا ہے، یہی نظریہ آنے والا دھارا انسانی جسم میں بھی موجزن ہے۔ سمر کا خیال تھا کہ جب انسانی جسم کے اندر اس مقناطیسی مادے (پراسرار دھارے) کی کمی پڑتی ہو جاتی ہے تو انسان جسمانی اور ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ سمر نے اپنے خاص طریقہ علاج

ہینا ٹرم کے تحت مریضوں پر جو تجربے کئے وہ کافی کامیاب ثابت ہوئے۔ جس زمانے میں مسمر اس مقناطیسی دھارے پر تجربات کر رہا تھا، ایک نامور پادری (فادر سیل) نے اس کے لئے MAGNET کے چند ٹکڑے بھیجے۔ یہ ٹکڑے دل، گردے اور آنکھ یعنی مختلف اعضاء کی شکل میں تھے۔ پادری سیل کا خیال تھا کہ وہ معالجے میں مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ مسمر نے انہیں آزمایا اور واقعی چند مریضوں پر اسکے شفا بخش اثرات نمودار ہوئے۔ مسمر مختلف طریقوں سے اس پراسرار نظر نہ آنیوالے مقناطیسی دھارے کی خاصیت کو سمجھنے اور اس کے مناسب استعمال نئی کوشش کرتا رہا۔ جب MAGNET سے اس کا جی بھر گیا تو اس نے تجربات سے معلوم کیا کہ NON MAGNET شیار سے بھی یہی اثرات پیدا کئے جاسکتے ہیں، پھر اس نے پائپر یعنی بیماریوں کے جسم پر ہاتھ پھیرنے سے بھی وہی اچھے نتائج حاصل کئے۔ جب وہ جسم انسانی پر اس کئے (یعنی چھوئے) بغیر ہاتھ پھیرنا (جس طرح فقیر ہاتھ پھیرتے ہیں) تو اس نے دیکھا کہ یہ صورت بھی مریضوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے۔ اب اس کے عقیدے میں بنیادی تبدیلی پیدا ہو گئی، وہ اس خیال کا حامی ہو گیا کہ انسانی جسم میں ایک خاص قسم کی مقناطیست کا خزانہ پوشیدہ ہوتا ہے۔ جو پاستر (ہاتھ پھیرنے) کے ذریعے امرض کو دور کرنے میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ مسمر کے بعد بھی مسمریزم سے علاج جاری رہا اور پیشہ ور معالجین کی زبردست مزاحمت کے باوجود بہت سے لوگ مسمریزم کے مدعی اور معالج بن بیٹھے۔ رفتہ رفتہ معلوم ہوا کہ اصلی اہمیت کسی پراسرار مقناطیسی دھارے کی نہیں ہے، بلکہ ترغیبات، ایمار اور تلقین کی ہے یعنی مریض پاسبول کا اثر اس لئے قبول کرتا ہے کہ اسے یہ ترغیب دی جاتی ہے کہ ہاتھ پھیرنے سے مرض دور ہو جائے گا، آج کل مغربی دنیا میں علاج بذریعہ ترغیب کافی مقبول ہے۔ ترغیب کے ذریعے مریض یا مریضوں

کے احساس کو کند کر کے اس پر عمل جراحی بھی کیا جاتا اور کیا جاسکتا ہے پہلے ہیپناٹزم کو ایک قسم کی شعبہ بازی، نظر بندی یا جادوگری سمجھا جاتا تھا اور اب بھی جو لوگ ٹیلی ویژن یا ریڈیو پر ہیپناٹزم کے کرشمے دکھاتے ہیں یا اسٹیج پر تنویم سازی کی مجلسیں دیتے ہیں، ان میں یقیناً بہت سے شعبہ باز اور نقال بھی ہوتے ہیں، ان کا مقصد صرف رعب جمانا اور پیسہ کمانا ہوتا ہے تاہم اس شعبہ بازی سے تنویم و ترغیب کی اصل حقیقت نہیں بدل سکتی پہلے نفسیات داں ہیپناٹزم کو قطعاً قابل وقعت نہیں سمجھتے تھے لیکن اب انہوں نے تنویم سازی کو اپنے نصاب میں شامل کر لیا ہے نفسیات دانوں کے مختلف اسکول اور مکتب ہیں، جن میں فرائڈ، ایڈلر اور رینگ کے مکتب ہائے خیال بہت مشہور ہیں۔ مختصر لفظوں میں ہیپناٹزم کی تعریف و تشریح کیا ہوگی؟ صرف یہ کہ ہیپناٹزم ایک ایسی ٹیکنیک ہے جس سے دوسرے پر ترغیب تلقین، ہدایت، حکم ایمایا اشائے کے ذریعے ایک ایسی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے کہ وہ تنویم کار کی تقلید، پیروی اور فرمانبرداری کرنے لگتا ہے یہ ٹیکنیک عہد حاضر میں مسلمہ علمی اور تحقیقی حیثیت اختیار کر چکی ہے اور یورپ و امریکہ میں اسے نیم سائنسی قرار دیا جا چکا ہے فن تنویم میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ تنویم کار ریڈیکل سٹس سے واقف ہو۔ تنویمی علاج اسی وقت کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے جب آپ علاج کے اصول اور طور طریقوں سے نااہل نہ ہوں۔

ڈاکٹر ہیپناٹسٹ ہو اور ہیپناٹسٹ ڈاکٹر تو سبحان اللہ! تاہم یہاں برطانیہ اور براعظم میں بہت سے لوگ باضابطہ طبی تعلیم حاصل کئے بغیر بھی تنویمی علاج کرتے ہیں اور انہی کوشش میں کامیاب ہیں۔ یہ لوگ تنویمی ترغیبات کے ذریعے اعصابی بیماریوں

سے حال ہی میں بعض قوانین کی رو سے تنویم کاروں پر علاج کے سلسلے میں بعض پابندیاں عائد کر دی گئی ہیں

جیسی نامرادی اور نامردی۔ دروسر، لکنت، دردِ دنداں، قبض، سوسمہم! مرضِ حمل نیز نفسیاتی شکایتوں خواب۔ وائمہ۔ نے خوابی۔ مایوسی۔ بنیاری احساں کتری۔ اور دوسری ذہنی الجھنوں کو سلجھانے کی کوشش کرتے ہیں، ان کے علاوہ ایک اور طبقہ بھی ہے جو شعبہ بازی کے مقصد سے ہیناٹرم کے کمالات دکھانا ہے۔

تنویم سازی کے بہت سے طریقے ہیں۔ آج کل امریکہ میں تنویمی نیند طاری کرنے کا مقبول طریقہ یہ ہے کہ تنویمی ترغیبات کے گرام فون ریکارڈ تیار کئے گئے ہیں جب کوئی شخص اپنے اوپر تنویمی کیفیت طاری کرنا چاہتا ہے تو لیٹر پر آرام سے لیٹ کر ریکارڈ لگا دیتا ہے اور تنویم کار کی آواز سنائی دینے لگتی ہے :

اب تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بو جھل ہو رہے ہیں۔

تمہاری ہلکیاں بند ہو رہی ہیں۔

تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

ایک ایک ترغیب کو کتنی کتنی بار دہرایا جاتا ہے اور انجام کار سننے والے پر تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ ان تنویمی ریکارڈوں کے ذریعے مرعین کو مفید ترغیبات دی جاتی ہیں۔ ناپسندیدہ عادتوں کی جگہ پسندیدہ عادتوں کو اختیار کرنے کا حکم دیا جاتا ہے۔ نئے علوم سکھائے جاتے ہیں، حافظے کی شکایتوں کو دور کیا جاتا ہے جو شخص چاہے ان ریکارڈوں کو خرید کر، خود تنویمی پر عمل کر سکتا ہے۔ تنویم کار کی آواز کا انا چڑھاؤ، اس کا اثر لچہ۔ ذہن میں نفوذ کر جانے والے جملوں کی تکرار، ان تمام چیزوں سے سننے والے کے ذہن میں ایک قسم کا پیغام پہنچتا ہے۔ مگر اس سلسلے میں بھی بذاتی شہر طیب ہے کہ ریکارڈ سننے والے کا ذہن ترغیبات قبول کرنے پر تیار ہو، اگر اس کا ذہن تیار

ہیں ہے تو ظاہر ہے کہ نہ زبانی ترغیب مفید ثابت ہو سکتی ہے نہ ریکارڈ کردہ سیشن
اثر دکھلاتے ہیں۔

تنویمی کیفیت (HYPNOSIS) کے کئی درجے ہیں، ابتدائیں انگوٹھے
سے آنکھوں کے پولوں کو سہلانے اور اسی کے ساتھ نرم اور قوی الفاظ میں ترغیبیں
دینے سے معمول پریم غنودگی کی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ اگر معمول حساس اور اثر
قبول کرنے والا ہے تو اسے گہری نیند میں پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس عالم میں معمول کو
گرد و پیش کا احساس باقی نہیں رہتا، وہ عامل کی آواز کی بندش اور حصار میں آجاتا ہے
اور اس کے لاشعور کو جو حکم دیا جاتا ہے اس پر عمل کرتا ہے POST HYPNOTIC
SUGGESTIONS کی حیثیت مستقل ترغیبات کی ہوتی ہے مثلاً معمول کو
حکم دیا جاتے کہ تم ہوش میں آنے کے بعد کبھی سگریٹ نہیں پیو گے، یا جب کالی بلی سامنے
آنے کی تو اس سے قطعاً خوف زدہ نہ ہو گے۔ یا فلاں اور فلاں وقت اور فلاں اور
فلاں موقع پر ایسا کرو گے اور ویسا کرو گے اور یہ نہ کرو گے اور وہ نہ کرو گے، انہیں ترغیبات
مابعد التنویم کہتے ہیں، میں نے خود تنویم کاری کے وہ شعبے دیکھے ہیں جو اسٹیج پر
انجام دیے جاتے ہیں۔ بیسیوں لوگوں کو سر عام سلا دیا جاتا ہے۔ اور جب وہ گہری
نیند میں ڈوب جاتے ہیں تو عامل ان کے لاشعور سے رابطہ پیدا کر لیتا ہے اور انہیں
حکم دیتا ہے کہ تم ہاتھ نہیں اٹھا سکتے۔ ایسا ہی ہوتا ہے معمول سے کہا جاتا ہے کہ تمہارے
حسب میں سوئی چھوٹی جائے گی اور تم پر ذرا اثر نہ ہوگا، چنانچہ اس کے سوئی چھوٹی جاتی
ہے اور وہ قطعاً حرکت نہیں کرتا۔ تنویمی ترغیبوں کے ذریعے گرم چیز کو سرد، سرد کو گرم،
سیاہ کو سفید، سفید کو سیاہ، کھٹے کو میٹھا اور میٹھے کو کھٹا بنا کر دیا جاسکتا ہے۔ بعض
ماہرین تنویم کا بیان ہے کہ یہ عمل (دوسرے پر جواب نما کیفیت طاری کرنا) عامل کی
قوت ارادی اور معمول کی اثر پذیری۔ دونوں سے مل کر وجود میں آتا ہے۔ عامل کی

قوتِ ارادی اور معمول کی اثر پذیری کے درمیان رابطہ ترغیب کے ذریعے پیدا ہوتا ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ معمول پر گہری تنویمی کیفیت طاری کرنا آسان کام نہیں، تاہم اگر ایک معمول کو چون کر اس پر مسلسل تنویمی بند طاری کی جاتی رہے تو پھر وہ تنویم کار کا بہ آسانی مستقل آلہ کار بن جاتا ہے یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ پھر دوسرا عامل اس معمول پر تنویمی کیفیت طاری کرنے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ اگر تنویم کار بد نیتی سے کام لیتا چاہے تو مضبوط قوتِ ارادی رکھنے والے معمول اسکے احکام کی تعمیل و بجا آوری سے انکار کر دیتے ہیں، اور یہ بات نو سو فیصدی طے ہے کہ آپ معمول سے اسکی مرضی کے بغیر کوئی چیز نہیں منوا سکتے، اس کے معنی یہ ہوتے کہ تنویمی بند کے عالم میں بھی معمول کا ضمیر اس کا اخلاقی ضابطہ اور اس کا کردار قائم رہتا ہے۔ اگر عامل تنویم سازی کے عمل سے بخوبی واقف ہو تو ہرگز ضروری نہیں کہ وہ معمول پر گہری بند طاری کرے، بلکہ وہ اپنا ہر اس کے ہوش و حواس کو برقرار رکھتے ہوئے بھی نہایت چابکدستی کے ساتھ اپنا رابطہ اس کے لاشعور سے قائم کر لیتا ہے، اگر عامل چاہے کہ معمول آسمان سے فرشتے اترتے ہوئے دیکھے تو لازمی ہے کہ وہ دیکھے اور اگر تنویم کار یہ ترغیب دے کہ وہ جنت کے لہجے سن رہا ہے تو یقیناً معمول کے کالوں میں حورانِ بہشت کی آواز آنے لگے گی۔ گویا۔

وہم سے وہم کائناتِ حیات
وہم پر اعتبار کافی ہے

آنکھوں کے بغیر

حبیب احمد خاں بی۔ اے (منگلا ڈیم) اپنے خط مورخہ ۱۰ ستمبر ۱۹۷۷ء میں لکھتے

ہیں کہ :

چند روز قبل میں نے ایک بارہ سالہ بچے پر جو کافی ہوشیار و ذہین ہے ترغیب

کے ذریعے تنویم کی کیفیت طاری کی ادھر اسے متوازن ترغیب دینی شروع کی کہ:
 تمہاری آنکھیں بند ہیں۔ مگر تم مجھے دیکھ رہے ہو۔
 حتیٰ کہ اس نے اقرار کر لیا کہ۔ ہاں میں دیکھ رہا ہوں۔
 میں اس کے سر ہانے گیا شیشہ ہاتھ میں اٹھالیا اور پوچھا کہ:
 بتاؤ مسیکر ہاتھ میں کیا ہے؟
 بچے نے جواب دیا کہ شیشہ۔

حضرت رئیس! اب اللہ کے فضل سے مجھے عظیم فائدے حاصل ہونے
 والے ہیں، کیونکہ کشف کی صلاحیتیں آہستہ آہستہ بیدار ہو رہی ہیں۔ نفس یوز کرتے
 ہوئے خود روشنی کا محبہ بن جاتا ہوں۔ گرد و پیش کی خبر نہیں رہتی۔ دنیا و مافیہا کا
 تصور محو ہو جاتا ہے، یہ محسوس ہوتا ہے کہ ہر جسم بالکل غائب ہو گیا ہے، بے وزن....
 کبھی کبھی ایسا لگتا ہے کہ میرا وجود روشنی کے بہت بڑے ہالے میں تبیل
 ہو گیا ہے:

ہجوم تجلی سے معمور ہو کر
 نظر رہ گئی شعلہ طور ہو کر

حبیب احمد خاں جو شقیں کرتے ہیں، ان سے یقیناً تنویم کاری اور....
 تنویم سازی کا عظیم الشان ملکہ پیدا ہو جاتا ہے۔

تنویمی عمل کے سلسلے میں میرا طریقہ کاریہ ہے کہ پہلے S.C.T کے طالب علم
 سے سانس کی مشق کراتا ہوں۔ جب اس پر ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہونے لگتی
 ہے تو البصیر، التجلی، التنخیر، التصویر، بلوینی، شمع بینی، ماہ بینی، آستان بینی
 یا از نکاز توجہ کی کوئی مشق اس کے لئے تجویز کر دیتا ہوں۔ خط و کتابت کے ذریعے

اس کی نگرانی اور رہنمائی کرتا رہتا ہوں، پھر دوسروں کو ترغیبات
 SUGGESTIONS دینے اور دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کا طریقہ بتلاتا ہوں۔

ہیپناٹزم اور مسمر

ہیپناٹزم کا لفظ یونانی لفظ HYPNOS سے مشتق ہے۔ جس کے معنی
 رکے ہیں۔ ہیپناٹزم کی اصطلاح کا استعمال ۱۸۴۳ء سے شروع ہوا۔ اس سے
 مسمریزم MESMERISM کی اصطلاح استعمال کی جاتی تھی۔ مسمریزم ڈاکٹر
 کی طرف منسوب ہے۔ فرانز ان ٹونی مسمر ۱۷۳۴ء میں جرمنی کے قصبے IZNANG
 میں پیدا ہوا تھا۔ تجویزیہ نئی کہ مسمر کو پادری بنایا جائے۔ چنانچہ اسے تعلیم کی غرض سے
 سیچی خاتقاہ میں داخل کر دیا گیا۔ لیکن مسمر کا دھیان و بینات کے بجائے رہتی
 بات اور نجوم کی طرف تھا، اس رجحان کے پیش نظر اس نے ویانا یونیورسٹی کے طبیہ
 دل میں داخلہ لے لیا اور ۱۷۶۵ء میں طبی سن حاصل کر لی۔ ڈاکٹر مسمر نے ڈاکٹر بریٹ
 ڈگری حاصل کرنے کے لئے جو مقالہ لکھا تھا، اس میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ کائنات
 ایک مقناطیسی دھارا رواں دواں ہے، انسانی جسم اور ذہن پر اثر انداز ہوتا ہے
 بلکہ انسانی جسم میں اس کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ تو طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں
 سر کے اس نظریے سے طبیہ فرقے کا ایک پادری (جس کا نام MEHL تھا)
 حد متاثر ہوا، یہ سنا ہرادی میراٹھریا کے کادر باری نجومی اور ویانا یونیورسٹی کا استاد
 بیت تھا، اس نجومی پادری کا نظریہ یہ تھا کہ اگر انسانی جسم میں مقناطیست کے توازن
 برقرار رکھنے اور بحال کرنے کے لئے مقناطیس کے ٹکڑوں کو، جو انسانی اعضا کی
 گل میں بنے ہوئے ہوں استعمال کیا جائے تو شفا بخشی کا امکان زیادہ ہے۔
 ری نے مقناطیس کے کچھ ٹکڑے ڈاکٹر مسمر کو علاج معالجے کی غرض سے دیئے، مسمر
 نے ان کے حیرت انگیز اثرات کی تصدیق کی۔ رفتہ رفتہ مسمر نے دریافت کیا کہ
 فنا بخش اثرات ڈالنے کے لئے مقناطیسی پاروں کا استعمال ضروری نہیں ہے

بلکہ بیمار جسم پر پاس کرنے سے بھی وہی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں، پاس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ معالج، بیمار کے جسم کو ہاتھ لگائے بغیر اپنا ہاتھ اس کے جسم کے ماقوف لعفہ پر پھرتا ہے اور اسے شفا نصیب ہو جاتی ہے، پاس کرنے کے تجربے سے ڈاکٹر مسمر نے حیوانی مقناطییت کا نظریہ مرتب کیا اور یہ بھی دعویٰ کیا کہ اس قوت یعنی حیوانی مقناطییت (ANIMAL MAGNETISM) کی لہروں کو بے جان اشیاء میں منتقل کیا جاسکتا ہے اور یہی بے جان اشیاء بیماروں میں شفا بخش قوت کو منتقل کر سکتی ہیں۔ مسمر کا انتقال ۵ مارچ ۱۸۸۱ء کو ہو گیا۔ اس نے بڑی ہنگامہ خیز زندگی بسر کی۔ پیرس کے علماء اور ڈاکٹروں کے ایک شاہی کمیشن نے مسمر کے تمام دعویوں کو لغو قرار دیا اور اعلان کیا کہ حیوانی مقناطییت کے بارے میں اس کے تمام دعویے غلط ہیں۔ فرانس میں ابھی کمیشن کے اس صریح اعلان تردید کے باوجود مسمر کا طریق علاج روز بروز شہرت پاتا کرتا چلا گیا اور آج تک لاکھوں آدمی مسمر نیم پر اعتقاد رکھتے ہیں جس سال وفات مسمر کا انتقال ہوا ہے یعنی ۱۸۵۱ء میں۔ اسی سال پیرس میں ایک پٹرگالی پادری (ABBE FARIA) نے علاج معجز نما کا شہرہ ہوا۔ یہ مریض پر نظر اس کا ذکر پراسراریند طاری کر دیتا تھا اور یکایک نہروں مارتا تھا۔

تم اچھے ہو گئے (DORMEZ)

اور مریض ہوش میں آنے کے بعد اپنے کو صحت مند محسوس کرتا تھا، اس پٹرگالی پادری کا دعویٰ تھا کہ اس نے شفا بخشی کا یہ طریقہ ہندوستانی فقیروں سے سیکھا ہے۔ خود مسمر کے بارے میں ہمیں معلوم ہے کہ اس نے اپنے معجز نما علاج کی تکنیک ان ترک شرا و درویشوں سے حاصل کی تھی جو اٹھارہویں صدی میں بہ تعداد کثیر آسٹریا و ہنگری میں آتے جاتے رہتے تھے۔ ۱۸۲۰ء میں فرانس کے ڈاکٹر الیگزینڈر بریٹ نے طاری کی ہوئی گہری خواب (SOMNAMBULISM) کے ذریعے مختلف اعصابی امراض کے علاج کا

نظر یہ پیش کیا اور اس طرح پہلی مرتبہ یورپ میں علاج بذریعہ ترغیب کا آغاز ہوا اسی زمانے میں بیرون۔ ڈی۔ پولوٹ نے فریج اکاڈمی برائے میڈیسن کے سامنے عملی مظاہرہ کر کے اس حقیقت کا ثبوت پیش کیا کہ صرف قوت ارادہ سے دوسرے پر سمرنیم کی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے خواہ وہ شخص فاصلے ہی پر کیوں نہ ہو۔ آخر وہی فرانسیسی علماء جنہوں نے ابتدا میں ڈاکٹر سمر کے دعووں کو مسترد کر دیا تھا۔ سمرنیم کی معالجاتی افادیت کے قائل ہو گئے۔ ۱۸۳۷ء کے بعد برطانوی سرجن جان الائنسن نے اس نظریے پر مہر تصدیق ثبت کر دی اور اس طریق علاج کو اپنانے کی سفارش کی۔ سرجن جان الائنسن کے اس اعتراف حقیقت نے برطانیہ کے ڈاکٹروں میں زبردست طوفان مخالفت برپا کر دیا۔ اسی زمانے میں ایک انگریز ڈاکٹر جیمس ایسٹیل مرلینوں پر تنویدی بند طاری کر کے صدمہ کامیاب آپریشن کر رہا تھا، وہ ترغیب یا حکم کے ذریعے مرلین کے جسم کو سُن کر دیتا اور پھر ماؤف عضو کو چیر بھاڑ دیتا۔ سمرنیم یا علاج بذریعہ ترغیب کی معجزہ نما کامیابی دیکھ کر ڈاکٹروں کی طرح کلیسا نے بھی اس طریقہ علاج کی زبردست مخالفت شروع کر دی، پادریوں کو یہ غمراہ تھا کہ سمرنیم کا معجزہ نما علاج حضرت عیسیٰ کی پیغمبرانہ شفا بخشی کی نقل ہے اور اسی لئے مسیحی مومنوں کے لئے ناقابل قبول! اب تک کے تجربات سے یہ ثابت ہو گیا تھا کہ سمرنیم سے طاری کئے ہوئے استعراق کی حالت میں معمولوں کے اندر بعض اوقات غیب دانی اور منتقلی کی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں اور یہ کہ بعض ماہرین سمرنیم عمل بعد از فاصلے پر قادر ہیں۔ یعنی معمول کتنی ہی دور کیوں نہ ہو وہ اسے سمر اتز کر سکتے ہیں، یہ چیز تو پادریوں کے لئے بالکل ناقابل قبول تھی۔ کیونکہ وہ ان سپرنارمل صلاحیتوں کو صرف ارباب کلیسا کی خصوصیت سمجھتے تھے۔ سمرنیم کے معالجوں اور طب مذہب

کے درمیان یہ جنگِ عظیم جاری تھی کہ سوئٹزرلینڈ کے ایک ماہر مسمِزیم "لے فان ٹین" نے اپنے کارناموں سے دھوم مچا دی۔ لے فان ٹین نے ۱۸۴۱ء میں انگلستان کا دورہ کر کے سرعام اپنے کمالات کا مظاہرہ کیا، مابخِ طر کا سرجن جیمس بریڈاس کے مظاہروں سے بے حد متاثر ہوا اور اس نے بطور خود تجربات کر کے یہ دریافت کیا کہ مسمِزیم کے ذریعے معمول یا مریض پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے، وہ خود معمول کی خود غیبی (مثلاً اس کا یہ ارادہ کہ مجھے عامل کے حکم پر سو جانا ہے) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جیمس بریڈاس معمول کی نظروں کے سامنے ایک چمک دار چیز مثلاً چاندی کا بٹن رکھ کر اسے ہدایت کر دیتا کہ وہ پلک جھپکائے بغیر اس پر نظر نہ جمائے، اس طرح معمول کی آنکھیں اور پھر اس کا دماغ تنک جاتا۔ اس کی قوت فیصلہ معطل ہونے لگتی اور وہ عامل کی ترغیبات قبول کر کے ترغیبی سید میں چلا جاتا۔ یہ سرجن جیمس بریڈاس تھا جس نے مسمِزیم کی اصطلاح کے بجائے ہینا ٹرم کی اصطلاح رائج کی۔ یہ ہے مسمِزیم اور ہینا ٹرم کی جدید تاریخ مگر اس کی کہانی بہت لمبی اور اتنی ہی پرانی ہے جتنی خود انسانیت۔

اثر اندازی اور اندوزی

جس طرح ہر انسان میں شروع ہی سے سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت موجود رہی ہے، اسی طرح انسانوں کے درمیان اثر اندازی اور اثر اندوزی کی کیفیت ہمیشہ پائی جاتی رہی ہے، بے شک ہینا ٹرم کا لفظ ۱۸۴۳ء میں رائج ہوا ہے لیکن تنویم کاری کا فن ہمیشہ موجود رہا ہے، زمانہ قدیم کا جادو۔۔۔ جھاڑ پھونک بے خودی کے عالم میں پیش گوئیاں کرنا، قوتِ ارادہ سے دوسرو پر خواب نما کیفیت طاری کر دینا، معجز نما علاج معالجے، یہ سب تنویم کاری ہی

کے مختلف پہلو تھے، آج سے ہزاروں سال پہلے مندروں کے راہب، قبیلوں کے مذہبی رہنما، افریقہ کے مشہور جادوگر وغیرہ سیناٹسٹ ہی کے فرائض انجام دیتے تھے۔ قدیم ایران کے منخ (آتش پرست) ہندوستان کے فقیر اور یوگی، تبت کے لاما، عرب کے کاہن، یورپ کے جیسی براعظم افریقہ کے ساحر عظیم ان شان روحانی قوتوں کے مالک سمجھے جاتے تھے، ان کی یہ روحانی قوتیں تنویم کاری ہی سے تعلق رکھتی تھیں، پندرہ سو سال قبل مسیح کے مصری کبتوں میں تھلیس کے مندر کے راہبوں کے طریق علاج کا ذکر کیا گیا ہے۔ وہ مریضوں پر ہاتھ پھیر کر انہیں تندرست کر دیتے تھے۔ عبرانی، یونانی اور مسیحی مخطوطات میں جن روحانی مظاہر کا ذکر کیا گیا ہے وہ بہت حد تک تنویم کاری سے مشابہت رکھتے ہیں۔ رومنوں میں تنویمی طریق علاج کا رواج تھا، وہ ہاتھ کے اشارے سے مریض پر نیند طاری کر دیتے تھے اور پاسوں (جسم پر ہاتھ پھیرنا) کے ذریعے بیماری کو دور کر دینے کے مدعی ہتھے۔ آپ نے سنا ہوگا کہ فلاں آدمی کے ہاتھ میں شفا ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ ہاتھ میں شفا بخشی کی قوت موجود ہے، ہر ہاتھ دستِ شفا ہے۔ شرط یہ ہے کہ حاملِ قوت کا علم اور اندازہ ہونا چاہیے۔ بوعلی سینا جیسے ... ماورِ روزگار فلسفی حنینم اور معالج کا قول ہے کہ ذہن جسم پر شدت سے اثر انداز ہوتا ہے اور یہ کہ نہ صرف ذہنی قوت سے امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے بلکہ جسم میں امراض پیدا بھی کئے جاسکتے ہیں۔ بوعلی سینا کا خیال تھا کہ ذہنی قوت و دروازہ حاصل پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔

لوگ میں سانس اور ارتکازِ توجہ کی جن مشقوں کی سفارش کی گئی ہے ان سے تنویم کاری کی صلاحیتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ انسان لامحدود قوتوں کا خزانہ ہے۔ یہ قوتیں عام حالات میں بروئے کار نہیں آتیں کیونکہ انسانی شعور اس

سلسلے میں بڑا کفایت شعار واقع ہوا ہے، وہ دہن کو صرف ایسی سرگرمیوں کی اجازت دیتا ہے جو روزمرہ بسر کی جانے والی عملی زندگی کے لئے مفید ہوں، انسانی شعور کے دائرہ عمل میں "خارق العادات" کا کوئی مقام نہیں، خارق العادات ان مظاہر کو کہتے ہیں جو عملی شعور کے لئے حاجتی اور حجب انگیز ہوتے ہیں۔ مثلاً ارادے کی قوت یہ کہ کسی پر بے خودی کی حالت طاری کر دینا جسم کے مادی حقیقے پر ہاتھ پیر کر امر اس کو سلب کر لینا۔ معمول سے مستقبل کے بارے میں صحیح صحیح معلومات حاصل کر لینا اور درجہ مقامات کے بارے میں کسی ظاہری واسطے کے بغیر مکمل اطلاعات دے دینا، لوگوں کے پوشیدہ خیالات سے واقف ہو جانا، ان تمام مظاہر کا تعلق خارق العادات سے ہے۔ انسان کی عادت یہ ہے کہ وہ آنکھوں سے ایک ہی روز فاصلے تک دیکھ سکتا ہے لیکن اگر کوئی شخص آنکھیں بند کر کے بعید فاصلوں پر رو نما ہونے والے واقعات کو دیکھ لیتا ہے تو ہم اسے "ترق عادت" کہیں گے خرق عادت کا ظہور اس وقت ممکن ہے جب عملی شعور کی رفتار کو سست یا معطل کر دیا جائے، جب تک دماغ باہر کی طرف متوجہ رہے گا ممکن نہیں کہ اس کی اندرونی قوتیں ابھریں۔ یہی وجہ ہے کہ انسان کی مخفی قوتوں کو بیدار کرنے کے لئے ایسی شقیں کرائی جاتیں ہیں جن سے شعور کی کارکردگی معطل اور دماغ کی بیرونی مصروفیت میں خلل پڑ جاتا ہے مثلاً پلکیں جھپکائے بغیر کسی چمکدار شے کو مسلسل تنکے جانا، اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دماغ ہی ظاہری حرکت میں معطل ہو کر باطنی حرکت نمودار ہو جاتی ہے جو اس لمحہ کیسانیت اور تکرار سے بہت جلد تھک جاتے ہیں مثلاً اگر ایک ہی منظر مسلسل پیش نظر رہے تو آپ اذگھٹے لگئیں گے یا ایک ہی آواز کی تکرار سے بہت جلد نیند طاری ہو جاتی ہے، وظیفہ خوانی میں کسی ایک لفظ کا متواتر ورد کیا جاتا ہے مثلاً اللہ! ایک ہی اسم کی آواز سے آہستہ آہستہ استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ وحشی قبائل اپنے پرنبوکی حالت طاری کرنے کے لئے متواتر

نص کرتے ہیں اور قص کرنے کے بعد وجد میں آجاتے ہیں۔ شمع کی لکڑی تنکنا...
 وری ٹکڑوں پر پلک جھپکائے بغیر نظر جمادینا، ناک کی نوک یا ناک کی ٹپ پر
 ہن کو مرکز کر دینا۔ آسمان، چاند، سورج، خلا یا افق پر توجہ کا ارتکاز یا اپنے سائے
 گردن پر آنکھیں گاڑ دینا وغیرہ وغیرہ ان تمام مشقوں سے دماغ کی عام کارکردگی
 رضی طور پر رک جاتی ہے۔ اور وہ قوتیں ابھرتی ہیں جنہیں ہم سپرنارمل کہتے ہیں،
 واقعہ ہے کہ ارتکاز توجہ کی تمام مشقوں سے انسان کی قوت ارادی اور خود اعتمادی
 بن افسانہ ہوتا ہے اور یقیناً عامل کے اندر یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ محض اپنے
 دے سے دوسرے پر نیند طاری کر سکے۔

سو جا۔ سو گئی

سعادت علی لکھتے ہیں کہ :

میری والدہ جو اعصابی دردمیں مبتلا ہیں۔ اس تکلیف کے ساتھ شدید بے خوابی
 مرض میں بھی مبتلا تھیں، اطباء نے نیند نہ آنے کا سبب دماغی خشکی کو قرار دیا تھا،
 کے سر پر باہر دو آمیز تیل ملے گئے۔ لیکن نیند نہ آنا تھا نہ آتی۔ ڈاکٹر ہر طرح کی
 ب اور گولیاں تجویز کر کے ہار گئے، والدہ کی دماغی حالت وہی رہی۔ مسلسل نیند نہ
 لے کے سبب انکی حالت پاگلوں جیسی ہو گئی تھی، ایک روز ماموں کسی فقیر کو لے کر آئے
 کی عمر چالیس سال کی ہو گئی، کچھ نیم مجذوب سا نظر آتا تھا۔ فقیر اندر آیا، والدہ کی
 باقی کے پاس گیا اور بلند آواز میں چنچا کہ..... سو جا۔

فوراً والدہ پر نیند طاری ہو گئی اور دو سال ہو گئے کہ وہ الحمد للہ بہتر ہیں۔
 پر نیند آجاتی ہے۔ آخر یہ کیا کرشمہ تھا؟ سعادت علی صاحب کی خدمت میں عرض
 ہے کہ کچھ نہیں تنوکی کرشمہ تھا، اس نیم مجذوب فقیر نے اپنی قوت ارادی سے مرخص

پر گہری نیند طاری کر دی، یہ کوئی عجیب بات نہیں۔ فنِ تنویم کے ماہرین بے شک حیرت انگیز قوتِ ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔
 زوار احمد (کراچی) لکھتے ہیں کہ :

میں نے آپ کی ہدایت پر فروری ۱۹۶۹ء میں خود تنویمی کی مشق شروع کی تھی۔ تین مہینے کے اندر میں اپنے اوپر بخوبی استغراق کی کیفیت طاری کر لیتا تھا اس عالم میں جسم تو ضرور اکڑ جاتا تھا مگر ہوش و حواس قائم رہتے تھے۔ میں احتلام کے مریض تھا، دوسرے تیسرے روز ضرور احتلام ہو جاتا۔ صدمہ علاج کرائے، مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آپ نے میرے لئے تنفس، نور اور خود نویسی کی مشق تجویز کی تھی۔ مشق تنفس نور سے میری خود اعتمادی میں اضافہ ہونا شروع ہوا۔ خود نویسی کرتے ہوئے ایسا لگتا تھا کہ میرے اندر جو گندہ جذباتی مواد بھرا ہوا ہے وہ قلم کے ذریعے بے تحاشہ خارج ہو رہا ہے۔ گالیاں، خُش جملے، شرمناک فقرے، انسانی جسم کے جنسی اعضاء کی تصویر کشی! الغرض خود نویسی یعنی فری رائٹنگ کے ذریعے میں اپنے نفس کو ہلکا کر لیتا تھا، اسی کے ساتھ میں نے آپ کی تجویز حسب ذیل ترغیب دہرائی شروع کی (یہ ترغیب خود تنویمی کی حالت میں دہرائی جاتی تھی)

”میں اندرونی جنسی ہیجان میں مبتلا ہوں اور اسی ہیجان کے سبب مجھے احتلام کی شکایت ہو گئی ہے، جس پر میں رفتہ رفتہ غالب آنا چلا جا رہا ہوں۔“

زوار احمد نے اپنے خط مورخہ ۷ مارچ ۱۹۷۲ء کے ذریعے تصدیق کر دی کہ اس علاج سے انہیں غیر معمولی فائدہ محسوس ہوا اور اب وہ خود تنویمی علاج کی بدولت احتلام کے مرض سے نجات پا چکے ہیں۔ میں سالہا سال سے فنِ تنویم لکھ رہا ہوں، تنویم کاری کا معالجاتی پہلو میرے پیشِ نظر رہا ہے۔ میری نگرانی میں

تنویمی علاج کے ذریعے صدمہ لرینوں کا علاج معالجہ کیا گیا ہے، ان امراض میں جنسی نامردی یا نامردی، لکنت، اعصابی درد، بے خوابی، بد خوابی، نم خوابی (احتلام) جریان، خارش، درد، نیر سدرے، جگر، مثانہ اور آنتوں کے امراض شامل ہیں۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ اگر کسی ماہر معالج تنویم کی نگرانی میں ان بیماریوں کے ازالے کی کوشش کی جائے تو کامیابی سو فی صدی نہیں تو ۷۵ فی صدی یقینی ہے، یہ بات ناممکن ہے کہ فن تنویم کے ایک کتابچے میں تنویمی معالجات کی تمام تر تفصیل بیان کی جاسکے۔ صرف اتنا سمجھ لیجئے کہ تنویم کی حالت میں معمول صحت و بیماری کے بارے میں ہر ترغیب قبول کر لیتا ہے اور اس کا دل و دماغ اسی ترغیب کے زیر اثر عمل کرتا رہتا ہے۔ کسی قسم کا مرض کیوں نہ ہو، تنویمی معالج کا کام صرف اتنا ہے کہ مریض کے اندر شفا یابی کا رجحان پیدا کر دے۔ مریض کے نفس میں جب یکسر تہہ شفا یابی اور صحت مند ہو جانے کا رجحان پیدا ہو جاتا ہے تو اس کی پوری جسمانی اور نفسیاتی تمثیل اسی ایک مقصد کے حصول کے لئے سرگرم ہو جاتی ہے۔ تنویمی کیفیت کے عالم میں معمول کی ان روحی قوتوں کو بھی چاق و چوبند بنایا جاسکتا ہے۔ جنہیں ”خارق العادات“ (سپرنارمل ازم) سے تعبیر کیا جاتا ہے مثلاً مستقبل بینی کی صلاحیت۔ ٹیلی پتھی (دوسرے کے مخفی خیالات پڑھ لینا) کی قوت اور دور دراز کے فاصلوں پر پیش آنے والے واقعات کی خبر رسانی، یہ موضوعات تفصیلی مباحث کے مستحق ہیں۔ صرف ایک کتاب اور کتابچے کے اندر پورے موضوع کا احاطہ ممکن نہیں، تاہم اس امر کا اظہار (اختصار کے ساتھ ہی) ضروری ہے کہ ہر خارق العادت واقعے سے قبل آدمی پر جو استغرافیہ حالت اور ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے اس کا تعلق تنویم ہی سے ہے، آپ کو معلوم ہے کہ تنویمی حالت کی بے شمار قسمیں اور درجے ہیں، اس حالت کو طاری کرنے کے لئے

مختلف طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ ایم اے قیوم اپنے تازہ ترین مکتوب مورخہ ۲۲ جنوری ۱۹۷۳ء میں لکھتے ہیں کہ :

آج سے چھ سال پہلے میرا قیام بیرونی ملکوں میں تھا۔ مجھے ہیپناٹزم سیکھنے کا شوق پیدا ہوا تو میں نے انگلستان سے اس فن کی کتابیں منگوائیں اور اپنے ادنیٰ تنہی حالت طاری کرنے کی مشق شروع کر دی۔ میں جس وقت مشق کرتا تو ایسا محسوس ہوتا کہ میرے سارے جسم سے روح نکل کر سر میں جمع ہو رہی ہے۔ سر بہت بھاری ہو جاتا۔ اس سے پہلے میں نے ذکر و فکر کی مشق کی تھی، اس کا طریقہ یہ تھا کہ جب گھر کے افراد سو جاتے تو میں چارپائی پر سیدھا لیٹ کر اپنے تصور کی پوری قوت قلب کی طرف لگا دیتا اور چشم تصور سے یہ دیکھنے کی کوشش کرتا کہ میرے دل پر اللہ لکھا ہوا ہے۔ کچھ دیر کی مشق تصور کے بعد جسم بالکل ساکت ہو جاتا (یہ تنہی نیند کا پہلا درجہ ہے) دو مرتبہ تو عجب تجربہ ہوا۔ ایک دم ایسا محسوس ہوا کہ ”شوں شوں“ کرتی ہوئی کوئی چیز سر سے نکل کر آسمان کی طرف پرواز کر گئی۔ ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ نیند کی حالت طاری ہوئی تو یہ دیکھا کہ اپنی دائیں طرف کھڑا ہوں۔ (ازمانہ سہرہ)

آخر میں

آخر میں مجھے اس کتاب کے قارئین سے یہ عرض کرنا ہے کہ وہ اس کتاب کو پڑھ کر بطور خود کوئی مشق شروع نہ کریں۔ بے شک تنہی عمل مفید اور انسانی قوت کی بیداری کے لئے آزمودہ اور موثر ہے۔ لیکن یہ ساری مشقیں کسی کی اجازت سے کسی کی نگرانی میں کرنی چاہئیں۔!

