

# Hypnosis in Practice

H. Laurence Shaw, MB, BS, MRCP

*General Practitioner; Member of the British Society of  
Medical and Dental Hypnosis and of the International  
Society of Hypnosis*

من

میں

کے مالک کل میرے والدین

# پریسنگل ہینیاٹرم

ڈاکٹر اقبال کاردار

مرچو

مکتب امتیاز

راجپوت مارکیٹ اردو بازار، لاہور

لے منگے گل بیوت والدیہ

## فہرست

7	پیش لفظ
9	پینائٹزم کیا ہے
13	ٹرانس
15	پینائٹزم کی درجہ بندی
19	توجہ پذیری کی صلاحیت
21	پینائٹزم -- ایک مختصر تاریخی جائزہ
29	پینائٹزم کے مظاہر
34	پینائٹزم کرنے کے طریقے
42	پہلا ٹیسٹ
45	پنڈولم کا ٹیسٹ
50	پینائٹاز کرنے کا پہلا طریقہ
55	ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ
57	پینا ڈسک کا طریقہ
58	پنڈولم والا طریقہ
58	ریسے کی لویا بلب

ناشر: امتیاز علی بونٹو: گنج شکر پبلسٹرز لاہور

شاکٹ برائے لاہور: صابری دارالکتب فدافی مارکیٹ اردو بازار لاہور

Phone : 320310

## پیش لفظ

ہیپناٹزم کیا ہے؟ اور موجودہ میڈیکل سائنس اسے کیا درجہ دیتی ہے؟ کیا ہیپناٹزم کا شمار پر اسرار علوم میں ہوتا ہے یا اس کی بنیاد محض توہمات پر ہے؟ ہیپناٹزم کے بارے میں اس قسم کے بہت سے سوالات آج بھی اکثر دہرائے جاتے ہیں۔ اکثر لوگوں میں اب بھی یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ ہیپناٹزم کوئی بڑا ہی پر اسرار علم ہے جس کا تعلق جدید طبی سائنس کے بجائے تصوف کی کسی شاخ سے ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہیپناٹزم کا تعلق نہ تو پر اسرار علوم سے ہے اور نہ ہی تصوف کے کسی سلسلے سے۔ یہ تو ایک ایسا فن ہے جس میں مریض کی بکھری ہوئی ذہنی اور جسمانی قوتوں کو ایک مرکز پر لا کر اس کی بہتری کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں مریض کو باہر سے نہیں بلکہ اس کے اندر سے امداد مہیا کی جاتی ہے۔

ہیپناٹزم میڈیکل سائنس کی ابتداء بھی ہے اور انتہاء بھی۔ اس وقت سے جب سے طب اور مذہب الگ الگ شعبے نہیں سمجھے جاتے تھے۔ شعوری طور پر ہیپناٹزم سے آگہی نہ ہونے کے باوجود مریض اور معالج دونوں ہی اس سے فیض یاب ہوا کرتے تھے اور علاج میں کامیابی یا شفا یابی کا تناسب اتنا واضح ہوا کرتا تھا کہ معالجین کا وقار واؤ پر گلے سے بچ جایا کرتا تھا۔ آج بھی یقین و اعتماد کی بنیاد پر علاج کی کامیابی چوں کہ مریض کے احاطہ شعور سے باہر ہوتی ہے اس لیے معالجین اسے اپنا کمال سمجھتے ہیں۔ حالانکہ یہ محض ہیپناٹزم میں ان کی مہارت ہے

60	ہیپناٹزم کا طریقہ
61	خوشبو کا استعمال
62	شریان سباتی کا طریقہ
62	بازو کا بھاری ہو جانا
64	بچوں کو ہیپناٹزم کرنا
66	اپنے آپ کو ہیپناٹزم کرنا
69	بیداری کا ہیپناٹزم
70	جسمانی امراض
72	اعصابی امراض
76	نفسیاتی الجھنیں
78	نفسیاتی امراض
99	مختلف امراض
113	محمول کو بیدار کرنا
117	ہیپناٹزم کے مشہور ماہرین کا طریقہ کار
131	ہیپناٹزم کے فوائد نقصانات
134	آٹو ہیپناٹزم یا آٹو ٹینشن

## ہیپناٹزم کیا ہے؟

ہیپناٹزم کی تعریف، آکسفورڈ اور واکسٹریوں میں ان الفاظ میں کی گئی ہے:

گہری نیند کے مشابہہ ایک ایسی حالت جس میں معمول یا سونے والا اپنے عامل یا ہیپناٹسٹ کی ہدایات، ترغیبات یا تحریکات (ہیپنٹن) سے پوری طرح باخبر رہتا ہے۔

مندرجہ تعریف میں ترغیبات، ہدایات اور تحریکات، دراصل انگریزی کی اصطلاح ”ہیپنٹن“ کے اردو مترادفات ہیں۔ ہمیں اس امر کا اعتراف ہے کہ یہ مترادفات ”ہیپنٹن“ کے اردو مترادفات ہیں۔ ہمیں اس امر کا اعتراف ہے کہ یہ مترادفات ”ہیپنٹن“ کا ٹھیک ٹھیک مفہوم ادا نہیں کرتے۔ بابائے اردو ڈاکٹر مولوی عبدالحق مرحوم نے بھی ہیپنٹن کا ترجمہ اشارہ، ایہام اور تحریکات ہی کیا ہے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ ہیپناٹزم کی نیند اور قدرتی نیند میں بہت سی حالتیں مشترک ہیں۔ خاص طور پر گہری نیند اور ہیپناٹزم کی گہری نیند میں بظاہر کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔ فرق ہے تو صرف اتنا کہ ہیپناٹزم کی گہری سے گہری نیند میں بھی معمول کا اپنے عامل سے رابطہ قائم رہتا ہے جب کہ قدرتی نیند میں انسان ہر شے ہی سے نہیں بلکہ اپنے وجود سے بھی بے خبر ہوتا ہے۔

ہیپناٹزم HYPNOSIS کی اصطلاح مشہور ہیپناٹسٹ بریڈ (BRAID) نے

جس کا انہیں ادراک نہیں ہوتا اور وہ اس خیال کو زندہ رکھنا چاہتے ہیں جس سے مریض ان کے لئے غیر معمولی اقدام محسوس کرتے ہیں اور ہیپناٹزم کی معجزہ نمائی بھی ایسا ہی سوچنے پر مجبور کرتی ہے۔ حالانکہ یہ فن جسے ہیپناٹزم کا پر اسرار نام دیا گیا ہے، اپنی حقیقی شکل میں نہایت سادہ اور فطرت کے بہت قریب ہے۔ لیکن بعض معالج، جادوگر، روحانی علاج کے ماہر اور سیمابنے رہنے ہی میں خوشی محسوس کرتے ہیں اور اپنی کامیابیاں ہیپناٹزم کے کھاتے میں نہیں ڈالنا چاہتے تو اس میں تعجب کی کوئی بات نہیں۔ اگر ہیپناٹزم کے فوائد آپ تک پہنچ رہے ہیں تو آپ کو پیز گھننے کی ضرورت نہیں۔ اگر آپ ہیپناٹزم کے ماہرین سے مستفید ہونا نہیں چاہتے تو ذاتی ہیپناٹزم میں دلچسپی لیجئے!

زیر نظر کتاب میں ہیپناٹزم کے فن کو نہایت آسان زبان میں پیش کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ اس کے متعلق تمام شبہات اور غلط فہمیوں کو بھی دور کرنے کی سعی کی گئی ہے۔ علاوہ ازیں اس پر بہت سے ذہنی اور جسمانی امراض کو ہیپناٹزم کے ذریعے دور کرنے کے طریقے بتائے گئے ہیں امید ہے ہیپناٹزم کے شائقین اسے اپنے لئے ”مشتعل راہ“ پائیں گے۔

شکریہ

ڈاکٹر اقبال کاردار

لاہور کینٹ۔ اکتوبر ۱۹۹۲ء



چوتھے درجے میں نظر نہیں آسکی تھیں۔ ای ای جی کے پیٹرن جو ہپناز کے دوران دیکھے گئے وہ نیند کے بجائے بیداری کی حالت میں نظر آنے والے پیٹرن تھے۔

ہپناز کی زیادہ جامع تعریف یہ ہو سکتی ہے کہ یہ شعور کی بدلی ہوئی حالت کا نام ہے۔ یہ ایک ایسی قدرتی حالت کا نام ہے جو نیند اور بیداری کا امتزاج ہے۔ دوسرے لفظوں میں آپ یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ نیند اور بیداری کے امتزاج سے پیدا ہونے والی ایک قدرتی حالت۔

ہپناز والی کیفیت کا مشاہدہ کسی سینما ہاؤس میں بہ خوبی کیا جا سکتا ہے۔ وہ اس طرح کہ کسی عام شخص کو سینما ہاؤس میں بٹھا کر اس کی تمام بتیاں بجھا دی جائیں اندر کا ماحول ایسا ہو کہ جیسے سردیوں میں کوئی گرم کمرے میں بیٹھا ہو۔ اس کے بعد کوئی اچھی سی فلم چلا دی جائے۔ یہ تماشائی سینما ہاؤس میں بالکل تما ہو یا شخص چند ایک تماشائی موجود ہوں جو اس سے بہت ہٹ کر اندھیرے میں بیٹھے ہوں۔ اس سے کہا جائے کہ وہ اپنی نظریں متواتر پردے پر جمائے رکھے۔

آپ دیکھیں گے کہ بہت تھوڑی دیر میں وہ شخص فلم بنی میں اتنا محو ہو جائے گا کہ اسے اپنا ہوش تک نہیں رہے گا۔ وہ اس حد تک محو ہو جائے گا کہ اپنے آپ کو قلم کے مختلف مناظر میں کردار نگاری کرتے دیکھے گا۔ خوشی کے سین میں خوش ہو گا اور خوف بھرے مناظر میں خوف زدہ۔ یعنی وہ فلم کے دیگر کرداروں اور واقعات میں شامل ہو جائے گا۔ فلم کے اختتام پر ہپناز کی یہ کیفیت دور ہو جائے تو اسے ندامت سی محسوس ہوگی کہ وہ کس دنیا میں گم تھا۔

1857ء میں پہلی بار استعمال کی تھی۔ اس نے یہ اصطلاح یونانی زبان کے لفظ ”ہپنوس (HYPNOS) سے وضع کی تھی۔ یونانی زبان میں ہپنوس، نیند کے معنوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ بریڈ نے ہپنازم کے لئے ایک اور اصطلاح بھی وضع کی تھی جسے سومنابولزم Somnambulism کہتے ہیں۔ یہ اصطلاح لاطینی زبان کے دو لفظوں ”سومنس Somnus اور امبولر Ambulare کو ملا کر بنائی گئی تھی۔ اس میں اولد کر لفظ کے معنی نیند اور موخر الذکر کے معنی ”چلنا“ کے ہیں۔ یعنی نیند کے عالم میں چلنا، مختلف اشیاء کو دیکھنا اور اس حالت میں وقوع پذیر ہونے والے واقعات کو بھول جانا بھی شامل ہے۔ بریڈ اس اصطلاح سے یہ ظاہر کرنا چاہتا تھا کہ ہپناز ایک ایسی نیند ہے جس میں سونے والا اپنے عامل کی بحیثیت کے تحت چل پھر بھی سکتا ہے اور اس کی باتوں کا جواب بھی دے سکتا ہے۔

اگرچہ ہپناز اور نیند بظاہر ایک ہی حالت کے دو نام ہیں لیکن اس کے باوجود انہیں ایک دوسرے کا مترادف نہیں کہا جا سکتا۔ یہ بات شخص قیاسات یا مفروضات پر مبنی نہیں ہے بلکہ ”ایکٹرو اکیولوگرام یا انسٹیلوگرام (EEG) کے ذریعے ثابت کی گئی ہے۔ اس آلے کی مدد سے ہپناز اور قدرتی نیند سونے والے دو گروپوں کا الگ الگ مشاہدہ کیا گیا تھا۔ ہپناز اور قدرتی نیند کے دوسرے تیسرے اور چوتھے درجے میں ایک گروپ کے افراد نے دوسرے گروپ کے افراد سے مختلف مناظر دیکھے۔ ہپناز اور قدرتی نیند کے پہلے درجے میں فرق کرنا اس لئے مشکل تھا کہ استعمال کیا جانے والا آلہ شخص اس مقصد کے لئے نہیں بنایا گیا تھا۔ قدرتی نیند کے چوتھے درجے میں نظر آنوالی ”ویلا ویوز“ ہپناز کے

## ٹرانس

## TRANCE

بچی سطور میں آپ بخوبی جان گئے ہوں گے کہ پیناسز قدرتی نیند کو نہیں کہتے اور نہ ہی نیند کا نعم البدل ہے۔ بعض لوگ پیناسز کے پہلے درجے کو ”ٹرانس“ کا نام دیتے ہیں۔ حالانکہ یہ اصطلاح قطعی غیر موزوں ہے۔ اس کا اصل مفہوم ”روح کا بدن سے نکل جانا“ ہے یہی وجہ ہے کہ بعض کم فہم لوگ اس حالت کو ”شعور کی موت“ بھی کہتے ہیں۔ پیناسٹ کو چاہئے کہ خود بھی اس اصطلاح سے باز رہے اور اپنے معمول کو بھی مطلع کر دے کہ پیناسس میں ”ٹرانس“ ایسی کوئی حالت نہیں ہوتی۔ ٹرانس کو پیناسس یا پیناسز کے علم میں کوئی مقام نہیں دینا چاہئے۔ ٹرانس، دراصل تصوف کی اصطلاح ہے اس کا پیناسز سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

پیناسز: پیناسز میں ہوتا دراصل یوں ہے کہ جب پیناسٹ اپنے معمول سے کہتا ہے کہ تم بالکل خالی الذہن ہو جاؤ تو وہ اس بحیثیت کو قبول کرتے ہوئے اپنے ذہن سے تمام خیالات کو نکال دیتا ہے۔ یوگا اور روحانی ریاضت میں بھی یہی کچھ ہوتا ہے۔ جب ذہن خالی ہو جاتا ہے تو اس کی ساری قوت کو کسی بھی ایک مرکز پر لا کر اس سے حسب نشاء کام لئے جاسکتے ہیں۔ ”اللہ ہو“ اللہ ہو“ کی تسبیح کرنے والے یا ”ہری اوم“ ہری اوم“ کا جاپ کرنے والے اپنی ساری قوت اسی ذکر یا عمل پر مرکوز کر دیتے ہیں اور ایک دن آتا ہے کہ اللہ یا

اوم سے ان کا رابطہ قائم ہو جاتا ہے۔ یہ مثال اس لئے دی گئی ہے کہ پیناسز میں خالی الذہن ہونے کا مفہوم پڑھنے والوں پر واضح ہو جائے۔  
ذہن کو خالی کر دینے کے بعد پیناسٹ معمولی کو پیناسز کی بحیثیت دینا شروع کرتا ہے تو ذہن پوری قوت کے ساتھ اس تحریک کا اثر قبول کرنے لگتا ہے اور معمول پر نیند کی سی حالت طاری ہونے لگتی ہے۔ یہ نیند، ہلکی، گہری، اور مزید گہری یا بہت گہری ہو جاتی ہے۔ بہت گہری نیند کو پیناسز کی اصطلاح میں ”سومنا بولزم“ کہتے ہیں۔ ہلکی اور کم گہری نیند کو قدرتی نیند کی معمولی حالت سے تشبیہ دی جاسکتی ہے لیکن سومنا بولزم قسم کی نیند معمولی نیند سے بالکل مختلف ہوتی ہے۔ معمولی نیند میں اکثر انسان بلند آواز یا تھوڑے سے شور و غل کی وجہ سے جاگ اٹھتے ہیں۔ بیدار کرنے کا یہ عمل قوت سماعت والے اعصاب سر انجام دیتے ہیں۔ مگر سومنا بولزم کی حالت میں خوابیدہ انسان سے اس کی نیند کو منقطع کئے بغیر بات کی جاسکتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ اسے مختلف افعال پر بھی آمادہ کیا جاسکتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ سومنا بولزم ذہن پر خوش گوار اثرات ذاتی ہے۔ معمولی نیند میں خوابیدہ انسان کا تعلق اس کے ذاتی اور باطنی احساسات کے ساتھ ہوتا ہے جب کہ سومنا بولزم کی حالت میں اس کا تعلق خارجی دنیا سے ہوتا ہے۔ پیناسز کی حالت میں انسان کے اکثر احساسات کم و بیش معطل ہو جاتے ہیں اور وہ سکون کی حالت میں چلے جاتے ہیں پھر جب پیناسٹ یا عامل انہیں کوئی کام سونپتا ہے تو وہ فوراً ”آمادہ بہ عمل“ ہو جاتے ہیں۔ معمولی نیند چونکہ عادت اور تکان سے پیدا ہوتی ہے اس لئے قوت مدافعت جسم کے خارجی اعمال یا افعال کو معطل کر کے مرمت کا کام شروع کر دیتی ہے۔  
پیناسس کی کیفیات روز مرہ واقعات میں اکثر دیکھی جاسکتی ہیں۔



## ہیپنا سزم کی درجہ بندی

ہیپنا سزم کے ماہرین نے ہیپنا سز کی نیند کو چھ درجوں میں تقسیم کیا ہے۔ ہیپنا سزم کے ان ماہرین میں سے ڈاکٹر ”لی آیبو“ کی درجہ بندی مستند سمجھی گئی ہے۔ ڈاکٹر لی آیبو نے ہیپنا سز کو مندرجہ ذیل چھ درجوں میں اس طرح تقسیم کیا ہے۔

پہلا درجہ:

معمول کی پلکوں کی گرانی، سارے بدن میں ڈھیلا پن اور ہلکی غنودگی۔

دوسرا درجہ:

یہ وہ گہری نیند ہے جو ہیپنا سٹ تحریک کے ذریعے اپنے معمول پر طاری کرتا ہے اسے انگریزی میں ”کیناپسی“ کہتے ہیں۔ یہ وہ درجہ ہوتا ہے جب ہیپنا سٹ اپنے مریض سے کہتا ہے کہ اپنے بازو کو اوپر اٹھاؤ اور اسی حالت میں رہنے دو۔ تب معمول کے لئے ناممکن ہو جاتا ہے کہ اسے اپنی مرضی سے حرکت دے سکے۔ معمول یا مریض کا بازو سخت ہو جاتا ہے اور اتنی دیر تک اسی حالت میں رہتا ہے۔ بیداری کے عالم میں انسان اپنے بازو کو اتنی دیر تک مطلق نہیں رکھ سکتا۔

پہلے اور دوسرے درجے میں ہوش و حواس قریب قریب قائم رہتے ہیں۔ ان مدارج میں معمول اکثر ایسے رد عمل کا اظہار کرتا ہے جیسے وہ ہیپنا سز میں جانے پر رضا مند نہ ہو۔

تیسرا درجہ:

اس کے بعد جو نئی جسم مرمت کے کام سے فارغ ہوتا ہے تو خوابیدہ انسان جاگ اٹھتا ہے۔ جاگنے پر وہ اپنے آپ کو بالکل تر و تازہ محسوس کرتا ہے۔ اس کا نام قدرتی نیند ہے۔ اس کے برعکس ہیپنا سز کی حالت حسب منشاء کسی بھی وقت طاری کی جا سکتی ہے۔ قدرتی نیند میں کسی شخص سے کوئی کام نہیں لیا جا سکتا، کیوں کہ خارجی دنیا سے اس کا رابطہ ختم ہو چکا ہوتا ہے لیکن اس کے برعکس ہیپنا سز میں اس کا تعلق خارجی دنیا سے قائم رہتا ہے اور وہ اپنے عامل کی ہدایات پر پورا پورا عمل کرتا ہے۔ ہیپنا سز کی حالت میں انسان کی روحانی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے جب کہ نیند کے عالم میں وہ کچھ بھی کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ جب ایک مفلوج شخص سے کہا جاتا ہے کہ اپنے فالج زدہ غصہ کو حرکت میں لاؤ تو ہیپنا سز کی حالت میں ہونے کی وجہ سے اس کی تمام اعصابی قوت ایک مرکز پر جمع ہو جاتی ہے اور وہ عامل کی تحریک پر انتہائی رد عمل کا اظہار کرتا ہے اور اس کا فالج زدہ عضو حرکت کرنے لگتا ہے۔ نیند میں انسان کو کوئی آواز سنائی نہیں دیتی جب کہ ہیپنا سز میں قوت سماعت غیر معمولی طور پر بیدار ہوتی ہے اور معمول، ہیپنا سٹ کی سرگوشیوں کو بھی پوری توجہ سے سن لیتا ہے۔ عام نیند میں گرد و پیش کی کوئی خبر نہیں ہوتی مگر ہیپنا سز میں معمول اپنے ماحول اور خارجی دنیا سے باخبر رہتا ہے۔ البتہ سومنہ ہیپنا سز کی حالت میں ہیپنا سٹ اپنے معمول کو یہ ہدایت دے سکتا ہے کہ وہ ان تمام واقعات یا بات چیت کو بھلا دے جو ہیپنا سز کی حالت میں ہوتی رہی ہوں۔ اس کے لئے صرف ایک ہی بیٹیشن کی ضرورت ہوا کرتی ہے کہ بیداری کے بعد تم ہر بات کو بھول جاؤ گے۔

## ڈاکٹر ہائیڈن ہین کی رائے

ڈاکٹر ہائیڈن ہین (Heiden Hain) کا شمار پینائزم کے کلاسیکی ماہرین میں ہوتا ہے۔ انہوں نے پینائزم کی تعریف کچھ یوں کی ہے:

یہ یکساں نوعیت کی ایک ایسی حالت ہے جس میں خوابیدہ انسان نارمل رہتا ہے۔ یعنی خوابیدہ حالت میں ہونے کے باوجود اس کے حواس قائم رہتے ہیں اور اپنے عامل کی ہر بحیثیت کا اثر قبول کرتے ہیں۔ اس حالت کو نیند بھی نہیں کہا جا سکتا اور بیداری بھی نہیں کہہ سکتے۔ یہ ایک ایسی حالت ہے جو نیند اور بیداری کے ملاپ سے پیدا ہوتی ہے۔

جب کسی شخص کو پہلی بار پینائزم کیا جاتا ہے تو اس کی توجہ دراصل ایک ہی نقطے پر مرکوز کر دی جاتی ہے۔ وہ اپنے گرد و پیش کے حالات سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ سب سے پہلے اس کے ذہن اور بصارت کو بحیثیت کے ذریعے اپنے قابو میں کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد تمام اعصاب پر گرفت قائم ہو جاتی ہے۔ ایک تندرست شخص اپنے حواس کے ذریعے گرد و پیش کی خبر رکھتا ہے یہ ایک نارمل حالت ہے جسے کثیر الجہانی کا نام دیا جا سکتا ہے۔ پینائزم میں انسان سب سے پہلے کثیر الجہانی سے نکل کر یکسوئی کی حالت میں آتا ہے اور ایک معین نقشب پر اپنی وجہ مرکوز کر دیتا ہے۔ ہمیں سے پینائزم کی حد شروع ہوتی ہے۔

اس نظر سے کی وضاحت یوں بھی کی جا سکتی ہے۔ کوئی مریض جب اپنی بیماری کے سبب بے ہوشی کی حالت میں چلا جاتا ہے تو اسے ”کوما (Coma)

معمول کے گرد و پیش میں جو کچھ ہو رہا ہوتا ہے اس کا اسے ایک خاص حد تک علم رہتا ہے یا وہ اس سے ایک خاص حد تک باخبر ہوتا ہے۔ اس درجے میں اس سے جو بات کہی جائے اسے وہ پوری توجہ سے سنتا ہے۔ لیکن گہری نیند اس پر غالب آتی جاتی ہے اور وہ عامل کے احکام کی تعمیل کرنے لگتا ہے۔ اگر اس کے ایک بازو کو حرکت دے دی جائے یا اسے چکر دے کر چھوڑ دیا جائے تو وہ اسے تا حکم ثانی یا ترغیب ثانی چکر دیتا رہے گا۔ اس درجے کو پینائٹائز کسز کہتے ہیں۔

چوتھا درجہ :-

مریض کا تعلق خارجی دنیا سے ختم ہو جاتا ہے اور پوری طرح اپنے عامل کے زیر اثر آ جاتا ہے یعنی عامل سے اس کا تعلق قائم رہتا ہے اس درجے میں وہ صرف عامل ہی کی آواز سنتا ہے اور اس کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔

پانچواں اور چھٹا درجہ

اسے سونا بوٹزم کی حالت کہتے ہیں۔

پانچویں درجے میں جو واقعات پیش آتے ہیں ان کا نقش خاصا مدہم ہوتا ہے۔ لیکن چھٹے درجے میں مریض کی اپنی یادداشت محو ہو جاتی ہے اور مریض صرف پینائٹائز کی باتوں پر پورا پورا عمل کرتا ہے۔

## توجہ پذیری کی صلاحیت:

ہیٹائزم کے ابتدائی دور کے ماہرین نے اس سوال پر بھی بڑی تحقیق اور تجربات کئے ہیں کہ کس عمر اور کس جنس کے افراد ہیٹائزم کا اثر جلد قبول کرتے ہیں۔ ان ماہرین میں "لی ایبو" کی تحقیقات بڑی اہمیت کی حامل ہیں۔ ۱۸۷۷ء میں "لی ایبو" نے اپنے تجربات و مشاہدات کی بناء پر یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ ۷ اور ۱۳ سال کی عمر کے بچوں میں ہیٹائزم ہونے کی صلاحیت سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ لی ایبو اور اس کے دیگر ساتھیوں نے اپنے مشاہدات سے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا کہ ۷ سال سے کم عمر بچوں کو بھی آسانی سے ہیٹائزم کیا جا سکتا ہے۔ موجودہ دور کے ہیٹائٹ ماہرین نے یہ ثابت کیا ہے کہ پانچ سال تک کی عمر کو بچوں کو بھی ہیٹائزم کیا جا سکتا ہے لیکن کامیابی کا تناسب آج بھی ۷ سے ۱۳ سال تک کے بچوں میں زیادہ ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جوں جوں بچے اپنی مادری زبان کو زیادہ اچھی طرح سمجھنے لگتے ہیں اور ان کا ذخیرہ الفاظ بڑھتا جاتا ہے تو ان میں ہیٹائٹ کی بھینش کو قبول کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

جنس:

جنس کے ضمن میں کی گئی تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ عورتوں اور مردوں میں یہ صلاحیت قریب قریب ایک ہی سی ہوتی ہے۔ البتہ اتنا ضرور ہے کہ یونیورسٹی اور کالج کی طالبات ہیٹائزم کی طرف زیادہ بہتر رویہ رکھتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ معلوم نہیں ہو سکی۔ ایک مشاہدہ یہ بھی ہے کہ حاملہ عورتوں میں

کہتے ہیں۔ کوما کی حالت میں جسم اور دماغ دونوں مکمل طور پر معطل ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس قسم کی بے ہوشی ہیٹائزم میں نہیں ہوتی۔ بلکہ ہیٹائزم کی بھینش کے ذریعے مریض کی بے ہوشی کو دور کیا جا سکتا ہے۔ اس مثال سے ایک ہیٹائز اور عام نیند کا فرق بخوبی سمجھ سکتے ہیں۔ ہیٹائٹ میں یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ معمول کی کسی بھی صلاحیت 'حس یا قوت سے اتنا کام لے سکتا ہے کہ بیداری کی حالت میں معمول اس پر قادر نہیں ہوتا۔ مطلب یہ کہ ہیٹائزم کے ذریعے معمول کی حسیات یا اس کے حواس کی طاقت کو غیر معمولی حد تک بڑھایا جا سکتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ بیداری کے عالم میں انسان سے جذبات کو بہت سی رکاوٹوں اور دشواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جب کہ ہیٹائز کی حالت میں تمام حواس مخالفانہ رد عمل سے آزاد ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں ان کی قوت اور کارکردگی میں حیرت انگیز حد تک اضافہ ہو جاتا ہے۔

نوٹ:- پچھلی سطور میں ہم نے کہیں یہ لکھا ہے کہ "ٹرائس" دراصل تصوف کی ایک اصطلاح ہے۔ اس اصطلاح کا مطلب صوفیوں کے نزدیک یہ ہے کہ جب روح جسم کی قید سے آزاد ہو کر عالم ملکوت کی سیر کرتی ہے اور اس پر روحانی اسرار منکشف ہوتے ہیں تو اس حالت کو "ٹرائس" کہا جاتا ہے۔

## ہیپناٹزم

### ایک مختصر تاریخی جائزہ

حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی ولادت سے بہت پہلے مشہور یونانی فلاسفر افلاطون نے علم العلاج کے ماہرین کے متعلق ایک ایسی بات کہی تھی جو آج بھی ناقابل تردید ہے۔ اس نے کہا تھا۔

”ہمارے معالجین کی سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ وہ علاج کرتے وقت جسم کو روح سے الگ کر دیتے ہیں۔“

یعنی وہ صرف جسم کا علاج کرتے ہیں اور روح کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ افلاطون کے اس سنہرے قول کو سامنے رکھتے ہوئے آج کی میڈیکل سائنس کا جائزہ لیجئے تو آپ اسے حرف بہ حرف سچ پائیں گے۔ حقیقت بھی یہی ہے کہ علاج کرنے والوں نے آج تک اپنی ساری توجہ جسم پر صرف کی ہے انہوں نے مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کی بجائے اسے دبانے کی کوشش کی ہے۔ جن لوگوں کو انسانی جسم کی ساخت، اس کے عمل اور رد عمل سے تھوڑی بہت واقفیت ہے وہ جانتے ہیں کہ جب کسی بیماری کو جسم کے اندر واپس بھیج دیا جائے تو وہ نہ صرف مزید شدت کے ساتھ ابھرتی ہے بلکہ اپنے ساتھ بہت سی دیگر بیماریوں کو بھی اپنے ہمراہ لاتی ہے۔

تاریخ کے مطالعے سے ہمیں پتا چلتا ہے کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی

ہیپناٹزم ہونے کی صلاحیت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ ڈاکٹرز اس کی وجہ یہ بتاتے ہیں کہ حمل کے دوران عورت کے ہارمونز کی کارکردگی چونکہ بڑھ جاتی ہے اس لئے اس دوران میں وہ زیادہ جذباتی ہو جاتی ہے۔

ذہانت:

ہیپناٹسٹ اس بات پر متفق ہیں کہ زمین افراد نسبتاً بہتر معمول ثابت ہوتے ہیں۔ ان کے مقابلے میں کند ذہن اور فائرا عقل لوگ ہیپناٹزم ہونے کی کم صلاحیت رکھتے ہیں اور انہیں ہیپناٹزم نہیں کیا جا سکتا۔ لیکن ”سٹرٹلک“ نے ثابت کیا ہے کہ ۷ سال سے لے کر ۲۱ سال تک کے ایٹارٹل بچے بھی ہیپناٹزم ہو سکتے ہیں۔ ایسے بچوں میں کامیابی کا تناسب ۶۰ فیصد ہے:



یہ عمل کرنے کیلئے مسلسل ترغیبات کی ضرورت ہوتی ہے۔

ابتدائی انسانی معاشروں میں پینانزم مختلف صورتوں میں موجود رہا ہے اور آج بھی بہت سے قبائل میں اس کا رواج ہے۔ ابتدائی معاشروں میں اسے پینانزم کی بجائے جادوگری اور دیگر پراسرار علوم کی صورت میں دیکھا جاسکتا ہے۔ جادوگری بھی پینانزم ہی کی ایک شکل ہے۔ کیونکہ جادوگری کی بنیاد بھی ترغیبات یا بحیثیت پر ہے۔ جادوگری میں بھی براہ راست روح کو متاثر کیا جاتا ہے اور پینانزم میں روایتی جادوگری والی کوئی بات نہیں، ساری جادوگری انسان کے اپنے ذہن یا اپنی روحانی طاقت کی ہے۔

عہد قدیم میں ہندوستان، یونان، ایران اور روم کے مذہبی پیشواؤں کا دستور تھا کہ وہ مریضوں کو عبادت کدوں میں سلا کر ان کا علاج کیا کرتے تھے۔ مذہبی پیشواؤں کی اپنی اپنی مخصوص بحیثیت یا طریق کار کے زیر اثر مریض خواب کی سی حالت میں چلے جاتے تھے اور جب خواب سے بیدار ہوتے تو ان کی تکلیف دور ہو چکی ہوتی تھی۔ مذہبی پیشوا اور عوام یہ سمجھتے تھے کہ یہ ان روحانی قوت ہے جو مریضوں کو شفا یاب کر دیتی تھی حالانکہ یہ مریض کی اپنی قوت متحید کا کمال ہوتا تھا جو انہیں صحت نصیب ہو جاتی۔

میڈیکل سائنس اور ابتدائی انسانی معاشروں کے مطالعے سے یہ حقیقت بھی منکشف ہوتی ہے کہ بیماری کے متعلق لوگوں میں اس قسم کے توہمات عام تھے کہ مریض پر بدروہیں مسلط ہو جاتی ہیں جو اسے بیماری ایسی حالت میں مبتلا کر دیتی ہیں اور مذہبی پیشوا یا علاج معالجہ کرنے والے ان بدروہوں کو مریض کے دماغ سے نکال کر اسے تندرست کر دیتے ہیں۔ افریقی اور بعض دیگر قبائل میں

پیدائش سے بہت پہلے لوگوں کو جسم اور روح کا تعلق معلوم ہو چکا تھا اور وہ روح کی حقیقت سے بھی واقف ہو چکے تھے۔ چنانچہ یہی وجہ تھی ابتداء میں علاج معالجے کے فرائض مذہبی قسم کے لوگوں کے ذمے ہوتے تھے۔ یہ لوگ علاج کرتے وقت انسان کی روح کو بنیادی اہمیت دیتے تھے۔ وہ دواؤں کا سہارا لئے بغیر محض بحیثیت کے ذریعے بہت سے امراض کا علاج کرتے تھے۔ آج بھی دنیا کے بعض قبائل میں روحانی علاج کو بہت اہمیت دی جاتی ہے جو برسوں پہلے تھی۔

ابتدائی دور کا انسان پر خطر زندگی گزارتا تھا۔ بلکہ یہ کتنا زیادہ موزوں ہو گا کہ وہ ہر وقت خطروں میں گھرا رہتا تھا۔ اسے ان خطرات سے نہرو آزمائی کے لئے ہمہ وقت مستعد رہنا پڑتا تھا۔ ایک طرف اسے موسمی تغیرات کی جان لیوا شدتوں کا سامنا تھا تو دوسری طرف جنگلی درندوں سے مقابلہ کرنا پڑتا تھا۔ یہ بات تو اکثر لوگ جانتے ہیں کہ خوف انسان کی توجہ پذیری یا اس کی یکسوئی کو غیر معمولی حد تک بڑھا دیتا ہے۔ آپ اگر اکیلے کسی جنگل میں سفر کر رہے ہوں اور رات اندھیری ہو تو ایسے میں آپ کے حواس میں غیر معمولی تیزی آجائے گی۔ آپ ایک غیر محسوس آہٹ پر بھی یوں چونک انھیں گے جیسے کہ آپ کے قریب کوئی بم پھٹ گیا ہو۔ اسی عالم میں اگر کسی درخت کی پتلی سی شاخ آپ کی گردن سے چھو جائے تو آپ کے سینے چھوٹ جائیں گے۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ خوف کے باعث آپ اور بھی مستعد ہو جاتے ہیں۔ اسی کیفیت کو ہم جسم انسانی کا غیر معمولی رد عمل کہتے ہیں۔ اس کے برعکس جب آپ پر سکون حالت میں ہوتے ہیں تو آپ کے اعصاب بھی پر سکون حالت میں ہوتے ہیں۔ انہیں آمادہ



نے ہیسٹریا کے مریضوں کا علاج کیا تو وہ صحت یاب ہو گئے۔ اس طرح اس نے ان کا استعمال دیگر بیماریوں میں بھی شروع کر دیا۔ اس کا طریق کار یہ تھا کہ مقناطیس کے ٹکڑوں کو مریض کے جسم سے مس کرتا اور وہ تندرست ہو جاتا۔

پریکٹس کے قریباً دس سال بعد میسر کی ملاقات سوئزر لینڈ کے ”فادر کیسز“ سے ہوئی جو مقناطیس کے بغیر ہی محض اپنے ہاتھوں کے لمس سے مریضوں کو ٹھیک کر دیتا تھا تو اسے اپنے نظریے میں ترمیم کرنا پڑی۔ اب اس نے اس نظریے کا اظہار شروع کر دیا کہ اس کے اپنے جسم میں ایک روحانی قوت موجود ہے۔ جس کے زیر اثر لوگ شفا یاب ہو جاتے ہیں۔ میسر

کے مریضوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہونے لگا تو اسے محسوس ہوا کہ مریضوں کی اتنی بڑی تعداد کا فردا فردا علاج خاصا مشکل ہے۔ چنانچہ اس نے ”گروپ تھراپی“ کا طریقہ اپنا لیا۔ اس نے ایک بہت بڑا ٹب بنا کر اس میں لوہے اور شیشے کے ٹکڑے بھر دیئے اور پھر اپنی دانت میں انہیں چھو کر ان میں شفا بخش قوت بھر دی۔ بیس پچیس مریضوں کو ٹب کے چاروں طرف اس طرح بٹھاتا کہ ان کے ہاتھ ٹب کو چھوتے رہیں۔ اس کے بعد ہلکی ہلکی موسیقی کے ذریعے اس نے اپنے مریضوں پر خواب کی سی حالت طاری کر دی۔ کچھ دیر کے بعد جب یہ حالت ختم ہوئی تو مریض ٹھیک ہو چکے تھے۔ اس طریق کار کو بڑی مقبولیت ملی اور لوگ میسر کو بہت بڑا مسیحی سمجھنے لگے۔ لیکن اس کی شہرت و مقبولیت نے روایتی معالجوں کو اس کا محاسبہ بنا دیا۔ میسر مخالفت کا مقابلہ نہ کر سکا اور پیرس چلا آیا۔ یہاں بہت سے لوگ اس کے شاگرد بن گئے۔ کچھ عرصے بعد پیرس میں بھی اس کی مخالفت نے شدت اختیار کر لی۔ فرانس کے بادشاہ لوئی

اس قسم کے توہمات آج بھی موجود ہیں اور ان کا علاج بھی اسی طرح کیا جاتا ہے۔

اس مختصر سی تمہید کا مقصد یہ بتانا ہے کہ یہ علم مختلف صورتوں میں ہمیشہ سے موجود رہا ہے اور آج بھی موجود ہے۔ ترقی یافتہ معاشروں میں اسے چٹانوں سے کما جانے لگا ہے اور پسماندہ معاشروں میں اس کی نوعیت توہماتی علاج مانجے کی سی ہے۔ ترقی یافتہ معاشروں نے اسے سائنسی ٹک بنیادوں پر استوار کر لیا ہے جب پسماندہ دنیا میں یہ آج بھی اپنی ابتدائی شکل میں ہے۔

کما جاتا ہے کہ ”فلپ ہینل“ پہلا فریڈیشن تھا جس نے پاپہ زنجیریا لگوں کا آزادانہ علاج کرنے کی اجازت لی تھی اور اس کے بعد فرانز انتون میسر (1815-1843) پہلا شخص تھا جس نے 1866ء میں اپنے ایک مقالے میں ”حیوانی مقناطیسیت“ کا نظریہ پیش کیا۔ اپنے اس نظریے کی بنیاد پر اس نے ویانا (آسٹریا) میں اس کی پریکٹس شروع کر دی۔ میسر کا خیال تھا کہ ستاروں کی گردش انسانی برتاؤ اور امراض پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر مریض اور ستاروں کی گردش کے درمیان ٹھیک رابطہ پیدا کر دیا جائے تو مریض کو شفا یاب کیا جا سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے وہ مقناطیس کے ٹکڑوں کا استعمال کرتا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ شفا یاب کرنے والا سیال ”حیوانی مقناطیسیت“ مقناطیس سے نکل کر مریض کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے۔

میسر ویانا یونیورسٹی کا فارغ التحصیل تھا اور اس نے طب کی باقاعدہ تعلیم حاصل کی تھی۔ ویانا یونیورسٹی ہی کے ایک پروفیسر پادری ”HELL“ کے مشورے پر اس نے مقناطیس کے ٹکڑوں کا استعمال شروع کیا تھا۔ ابتداء میں اس

سمجھا جاتا ہے اور پٹنائزم کی تاریخ، اس کے احترامانہ ذکر کے بغیر مکمل نہیں ہو سکتی۔

میسمر کے انتقال کے بعد بھی اس کے شاگردوں نے اس پر ٹیکس کو جاری و ساری رکھا اور خلق خدا اس سے فیض یاب ہوتی رہی۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ میسر اور اس کے شاگرد پٹنائزم کے مظاہر کے توضیح نہیں کر سکے تھے لیکن ان کے خلوص اور ان کی کوششوں کا اعتراف کرنا ہی پڑتا ہے۔

اب ہم ایک اور پہلو کی طرف آتے ہیں۔ یہ مانا کہ میسر میں کوئی شفا بخش قوت موجود نہ تھی لیکن دیکھنا یہ ہے کہ اس کے باوجود اس کے مریضوں کو اس سے فائدہ پہنچا یا نقصان؟ اور اگر واقعی فائدہ پہنچا تو اس میں میسر کی غلط فہمی کا کیا ذکر؟ میسر کو تو ہم صرف اس صورت میں قصور وار ٹھہراتے جب اس کے طریق کار سے لوگوں کو فائدے کی بجائے نقصان پہنچتا یا اس کے علم کی بنیاد محض ”توہمات“ پر ہوتی۔ وہ بلاشبہ ایک مخلص، ذہین اور نبی نوع انسان کا محسن تھا اور تاریخ اسے ہمیشہ احترام کے ساتھ اپنے صفحات میں محفوظ رکھے گی۔

۱۸۱۵ء سے لے کر ۱۸۳۰ء تک مختلف معالج ”میسمر ازم“ کی پریکٹس کرتے رہے۔ اس عہد میں سوزر لینڈ کا ایک پریکٹس جس کا نام ”لا فونٹین“ تھا، انگلینڈ کے دورے پر آیا۔ لندن کے چڑیا گھر میں اس نے ایک شیر کو مصنوعی نیند سلا دیا اور یہ کمال اس نے دوسرے شہروں میں بھی دکھایا۔ ۱۸۳۱ء میں ماٹچسٹر کے ڈاکٹر جیمس بریڈ نے لافونٹین کا ایک مظاہرہ دیکھا اور اس سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا اور اس علم کے متعلق ریسرچ شروع کر دی۔

۲۹ جون ۱۸۳۲ء کو ڈاکٹر بریڈ نے برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے اجلاس

شش وہم نے حامدوں کے کہنے پر ۱۷۸۳ء میں ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کر دیا۔ کمیشن نے میسر کو محض ”فریب کار“ قرار دے دیا۔ اس کے بعد وہ سوزر لینڈ چلا گیا، جہاں ۱۸۱۵ء میں اس کا انتقال ہو گیا۔

فرانس کے تحقیقاتی کمیشن نے جو رپورٹ مرتب کی تھی اس میں صرف ایک بات پر زور دیا گیا تھا کہ حیوانی مقناطیسیت محض ایک دھوکا ہے اور میسر کے وجود میں ایسی کوئی روحانی قوت نہیں ہے جو مریضوں کے لئے شفا بخش ثابت ہوتی ہو۔ سارا کمال ان بحثوں کا ہے جنہیں وہ مریض کے ذہن میں بٹھا کر ”مریض کی ”روحی قوت“ کو ایک مرکز پر لاتا ہے اور وہ اپنے ہی خیالی کی قوت سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اپنے نظریے کی سچائی کے لئے انہوں نے ایک مریض سے کہا کہ تم فلاں درخت کو چھوؤ۔ اس لے لے کہ میسر نے اس کے اندر شفا بخش قوت داخل کر رکھا ہے۔ چنانچہ جب اس مریض نے درخت کو چھوا تو وہ ٹھیک ہو گیا۔ حالانکہ میسر نے اس درخت کو ہاتھ تک نہیں لگایا تھا۔ لیکن اس تحقیق سے یہ ثابت نہیں ہوتا کہ میسر کوئی دھوکے باز یا مکار شخص تھا۔ بات صرف اتنی تھی کہ محض خوش فہمی کی بناء پر یا غلط فہمی کی بناء پر وہ خود کو ”شفا بخش قوت“ کا منبع سمجھنے لگا تھا۔ بلکہ یہ کہنا زیادہ موزوں ہو گا کہ وہ اس راز کو سمجھ ہی نہیں پایا تھا کہ کسی مریض کی شفایابی میں اس کی اپنی قوت مدافعت اور ذہنی رویے کا بھی بڑا دخل ہوتا ہے۔ بادشاہ چوں کہ کانوں کے کپے ہوا کرتے تھے اس لے وہ کمیشن کی باتوں میں آگیا اور میسر کو دھوکے باز قرار دے دیا۔ لیکن تاریخ نے جو فیصلہ سنایا وہ فرانس کے بادشاہ کے فیصلے سے کہیں زیادہ منصفانہ تھا۔ میسر کی مخلصانہ کوششوں کے باعث آج اسے پٹنائزم کا بانی





ہمارے پاؤں اپنی حرکت جاری رکھتے ہیں۔

ہیپنازم کے مظہر کے متعلق بھی یہی سمجھنا چاہئے کہ معمول جب ہیپنازم کی گہری حالت میں ہوتا ہے تو خلابی محرکات اس کے حواس پر نقش تو ضرور ہوتے ہیں لیکن یہ معمول کے شعور کو بیدار نہیں کرتے۔ ذہن رد عمل کے طور پر اعصابی تحریک کے ذریعے جسم کے اعضاء کو پیغام پہنچاتا ہے اور معمول کی حرکات بظاہر شعوری محسوس ہوتی ہیں مگر یہ حرکات دراصل ہیپناٹسٹ کی ترغیبات کے تحت غیر ارادی طور پر سرزد ہوتی ہیں۔ البتہ مکمل نیند میں معمول کا شعور کسی حد تک بیدار ہوتا ہے۔

نظام اعصاب کو سمجھنے والے بخوبی جانتے ہیں کہ ہماری تمام ارادی حرکات دماغ اکبر (CEREBRUM) کے تابع ہوتی ہیں اور تمام اعضاء کی تحریک کے لئے اس میں الگ الگ مقالت ہیں۔ فرض کیجئے کہ دماغ میں کسی عصبی مرکز میں کوئی خراش پیدا ہو جاتی ہے تو اس مرکز سے متعلق تمام اعضاء کی حیات اور حرکات ضرور متاثر ہوں گی۔ یہی وجہ ہے کہ ہیپنازم کے متعلق یہ قیاس آرائی کی جاتی ہے کہ چہرے کے اعصاب یا بصارت یا سماعت کے اعصاب کو مسلسل تحریک دینے سے دماغ کے غیبات میں خراش یا ارتعاش سا پیدا کیا جاتا ہے اور اس طرح اعضاء کی حرکات و حیات پر عارضی اثر ڈالا جاتا ہے۔

ہیپنازم کا وہ مظہر جس میں عضلات پر تشنج کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، اسے سمجھنے سے پہلے عمل معکوس کو سمجھنا ضروری ہے۔ معکوس عمل یا عمل معکوس دراصل ہے کیا؟ اسے یوں سمجھا جا سکتا ہے کہ جب ہم کسی عصب

کے بعد اسے یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے اس نے کوئی ایسا خواب دیکھا ہے جو اسے یاد نہیں رہا۔ ہیپنازم میں اس پر جو کیفیات گزری تھیں وہ انہیں بھول چکا ہوتا ہے۔

ایک تجربہ یہ بھی ہے کہ بعض لوگوں میں ہیپناٹسٹ ہونے کی صلاحیت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ جو شخص ایک بار ہیپناٹسٹ کی حالت سے گزر جائے تو دوبارہ وہ بہت جلد ہیپناٹسٹ ہو جاتا ہے۔ تیسری اور چوتھی بار وہ اس سے بھی جلد ہیپناٹسٹ میں چلا جاتا ہے۔

یہ کوئی انہونی اور خلاف معمول بات نہیں ہے کہ ان مظاہر کے زیر اثر بعض ہیپناٹسٹ حضرات اپنے آپ کو غیر معمولی روحانی قوت کا مالک سمجھنے لگتے ہیں۔ ان کی خوش فہمی یا غلط فہمی سے اگرچہ مریضوں کو تو کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا لیکن ہیپناٹسٹ کی شخصیت ضرور تنقید کا نشانہ بن جاتی ہے۔ لہذا جہاں تک ممکن ہو اس قسم کے توہمات سے بچنا ہی اچھا ہے۔

ایک خوابیدہ شخص کے چہرے پر اگر روشنی ڈالی جائے تو اس کی آنکھوں کی پتلیاں سکر جائیں گی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ روشنی نے آنکھوں کے اعصاب کو اس حد تک متاثر کیا کہ اس کی پتلیاں سکر گئیں۔ لیکن اس عمل کا اثر خوابیدہ شخص کے ذہن پر نہیں ہوتا۔ بعض اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو روشنی وغیرہ سے بچنے کی غیر شعوری کوشش کرتے رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ خارجی محرکات کے خلاف ہم بہت سے لاشعوری رد عمل کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔ بیداری کی حالت میں اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ چلنے کے دوران اگر ہمارا دھیان کسی اور طرف بھی ہو تو

حالات کو یاد کر سکتا ہے اور عامل کی ہدایات کے زیر اثر وہی حرکات کرنے لگتا ہے جیسی وہ بچپن میں کیا کرتا تھا۔ مثال کے طور پر ایک پچاس سالہ شخص کو یہ نیشن دیا جائے کہ وہ محض سات سالہ بچہ ہے تو معمول بالکل ویسی ہی حرکات کرنے لگے گا جیسی سات سالہ بچہ کرتا ہے۔

ہینائزم کا ایک اور مظہر بھی خاصی اہمیت رکھتا ہے اس میں معمول کو نیشن دیا جاتا ہے کہ فلاں کام وہ ٹھیک اتنے عرصے کے بعد کرے گا۔ یہ عرصہ ایک برس کا بھی ہو سکتا ہے اور دس برس کا بھی۔

ہینائزم کے دیگر مظاہر میں ایک مظہر نظر کا دھوکا یا فریب نظر بھی ہے۔ اس میں معمول کو ایسی اشیاء دکھائی جاتی ہیں جو وہاں موجود نہیں ہوتیں۔

کچھ لوگ یہ سوال بھی پوچھتے ہیں کہ کیا ہینائزم کے ذریعے غیب دانی ممکن ہے؟ اس کا مختصر سا جواب یہ ہے کہ اس بات کے ٹھوس شواہد کتابوں میں محفوظ ہیں کہ ہینائزم کے ذریعے غیب دانی عین ممکنات میں سے ہے۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر ”ہیڈاک“ اپنی ایک معمول لڑکی کے بارے میں لکھتا ہے کہ وہ ہینائزم کے دوران غیب کی باتیں بتا دیا کرتی تھی۔

ہینائزم کے ذریعے خود کار اعصابی نظام پر بھی بہت حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔ آٹو نیشن یا ذاتی ترغیبات کے ذریعے اپنے دوران خون کو جسم کے کسی بھی حصے میں کم و بیش کیا جا سکتا ہے۔

ہینائزم کے مظاہر کو سائنس کی روشنی میں پرکھا گیا ہے اور اکثر محققین نے انہیں درست جانا ہے۔ تحقیقات کا یہ سلسلہ ہنوز جاری ہے بالکل اسی طرح جس طرح میڈیکل سائنس اور اس کے دیگر شعبوں میں تحقیقات جاری ہیں۔

حس کے سرے پر کوئی چیز رکھتے ہیں تو عصبی تحریک، حرام مغز کی ڈوری، سپائیل کارڈ Spinal Cord تک پہنچتی ہے اور پھر حرام مغز کی عصبی خلیات کی وساطت سے اعصاب حرکت کے ذریعے عصبی تحریک ہمارے عضلات تک پہنچتی ہے اور ان میں غیر شعوری طور پر حرکت پیدا کرتی ہے۔ ایسے معکوس اعمال محض غیر شعوری طور پر پیدا نہیں ہوتے بلکہ اس میں بعض اوقات ہمارے ارادے کو بھی دخل ہوتا ہے۔

ایک نظریہ یہ بھی ہے کہ پیشانی کے نصف حصے اور کپٹی پر ضرب لگانے سے جسم کے ایک حصے پر جمود طاری کیا جا سکتا ہے اور دونوں طرف کی ضربات سے سارے جسم پر جمود کی سی حالت طاری کی جا سکتی ہے مگر چہرے کے عضلات ٹھیک رہتے ہیں اور قوت گویائی بھی قائم رہتی ہے۔ البتہ ایک طرف کی ضربات سے چہرے کے عضلات بھی متاثر ہوتے ہیں اور قوت گویائی پر بھی اثر پڑتا ہے۔ دائیں طرف کی ضربات کا اثر جسم کے بائیں حصے پر ہوتا ہے اور اسی طرح بائیں حصے پر ضربات کا اکثر دائیں حصے پر ہوتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم کے تمام اعصاب کے مراکز دماغ میں مخالف سمت میں ہوتے ہیں۔

ہینائزم کے مظاہر میں یہ بھی ہوتا ہے کہ ہینائٹ معمول کی قوت سماعت اور ذائقے کی حس کو بھی اپنے بس میں کر لیتا ہے جس کے نتیجے میں مریض کو صرف وہی کچھ دکھائی دیتا ہے جو عامل کہتا ہے اور ویسا ہی ذائقہ محسوس ہوتا ہے جیسا کہ عامل بتاتا ہے عامل اگر چاہے تو مریض کو یہ یاد کرا سکتا ہے کہ وہ آلو نہیں، سیب کھا رہا ہے (حالات کہ وہ آلو کھا رہا ہوتا ہے)

ہینائزم کا ایک مظہر عمر رفتہ کا لوٹ کر آنا ہے۔ اس میں معمول ماضی کے



محویت یا توجہ کو پریشان کرنے کا سبب بن سکتی ہو۔ روشنی سے مراد زیادہ روشنی نہیں ہے۔ کرہ اگر ساؤنڈ پروف ہو تو بہتر ہے تاکہ باہر کا شور و غل سنائی نہ دے سکے، لیکن اگر یہ اہتمام ممکن نہ ہو تو بھی کوئی فرق نہیں پڑے گا۔

معمول پر عمل کرنے سے پہلے اس سے یہ معلوم کر لینا ضروری ہے کہ ہپناٹزم کے متعلق اس کا اپنا نظریہ کیا ہے؟ علاوہ ازیں اس سے یہ بھی دریافت کر لینا چاہئے کہ کیا اس سے پہلے بھی وہ اس عمل سے گزر چکا ہے؟ اگر معمول ہپناٹزم کو محض وہم یا شعبدہ بازی سمجھتا ہو تو اس کے ذہن سے اس قسم کے غلط خیالات نکال دینے چاہئیں۔ اور اس کے ساتھ ساتھ ہپناٹزم کی اصل نوعیت سے آگاہ کر دینا بھی ضروری ہو گا۔ اگر معمول کو اس علم کے بارے میں کچھ بھی معلوم نہ ہو تو بھی اسے مختصر طور پر بتا دینا ضروری ہے۔ معمول کے ذہن میں اگر کسی قسم کا خدشہ ہو تو اسے بھی دور کر دینا چاہئے۔ کیوں کہ جب تک معمول پوری طرح مطمئن نہ ہو جائے وہ اچھا معمول نہیں بن سکتا۔

### پوزیشن:

جب معمول، عمل تنویم کے لئے تیار ہو جائے تو اسے آرام کرسی یا صوفے پر بٹھا دیں۔ بعض یا ہپناٹسٹ معمول کو کھڑا کر کے بھی یہ عمل کرتے ہیں مگر ہمارے نزدیک کرسی یا صوفے پر بٹھا کر عمل کرنا زیادہ مناسب ہے۔ معمول کے دونوں ہاتھ کرسی یا صوفے کے بازوؤں پر رکھے ہوں۔ اس کے برعکس اگر معمول اپنے ہاتھوں کو اپنے بدن پر رکھنے میں زیادہ سہولت محسوس کرے تو اسے

### ہپناٹائز کرنے کے طریقے

ہپناٹائز کرنے کے لئے بہت سے طریقے استعمال کئے جاتے ہیں اور ان میں سے ہر ایک طریقہ موقع و محل کے مطابق ہوتا ہے۔ کسی ایک طریقے کو ہر ایک معمول پر نہیں آزمایا جاسکتا اور نہ ہی ہر ایک طریقہ ہر معمول پر یکساں طور پر موثر ثابت ہو سکتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر انسان ہر اعتبار سے ایک الگ اور مکمل یونٹ ہے۔ بظاہر تو ہر انسان کے تمام اعضاء دوسرے انسانوں جیسے ہوتے ہیں لیکن احساسات و محسوسات اور عادات و اطوار کے اعتبار سے ہر انسان دوسرے سے الگ ہوتا ہے۔ چنانچہ یہی وجہ ہے کہ ہپناٹائز کرنے کا یہ طریقہ ہر انسان کے لئے موزوں یا موثر نہیں ہوتا۔ ہپناٹائز کرنے کے لئے عام طور پر زبانی ہدایات سے کام لیا جاتا ہے۔ ان ہدایات کو انگریزی میں ”سجیشن“ (Suggestions) کہا جاتا ہے۔

ہپناٹزم یا ہینوسز (HYNOSIS) کے لئے خواہ کوئی بھی طریقہ اختیار کیا جائے۔ اسکے لئے مکمل تیاری بہت ضروری امر ہے۔ اس عمل کے لئے کسی مخصوص یا عجیب و غریب اشیاء سے آرامتہ کرے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ ایک عام سا اور سادہ کرہ کافی ہوتا ہے۔ اس کرے میں ضروری ساز و سامان کے علاوہ روشنی اور ہوا کا گزر خطر خواہ حد تک ہونا ضروری ہے معمول کے لئے جو کرسی وغیرہ استعمال کی جائے وہ خاصی آرام دہ ہو۔ اس کی ٹیٹ نرم ہو اور اس میں کوئی کیل وغیرہ یا کوئی ایسی شے نہیں ہونی چاہئے جو معمول کی

لیکن سرد ہوا کے جھونکے اسے متاثر کئے بغیر نہیں رہتے۔ لہذا ضروری ہے کہ معمول یا مریض اپنے آپ کو آرام نہ حالت تک گرم محسوس کرے۔

## روشنی:

عمل تخویم یا پینانٹزم کا عمل عام طور پر تاریک کمرے میں کیا جاتا ہے۔ یہ ماحول نیند ایسی حالت کے لئے زیادہ موزوں سمجھا جاتا ہے۔ لیکن تھوڑی بہت روشنی سے مریض یا معمول پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور وہ آسانی سے پینانٹزم ہو جاتا ہے۔ تاریک کمرے میں چونکہ اعصاب زیادہ سکون اور استراحت محسوس کرتے ہیں اس لئے پینانٹزم تاریکی کو ترجیح دیتے ہیں۔

## ذہنی حالت

پینانٹزم یا پینوسز چونکہ بیداری کو غنودگی یا نیند میں تبدیل کر دینے کا نام ہے اس لئے عمل تخویم سے پہلے مریض یا معمول کی ذہنی کیفیت کا مکمل علم ہونا ضروری ہے۔ جب تک کوئی مریض ذہنی طور پر اس عمل کے لئے تیار نہ ہو گا اس پر عمل تخویم کارگر ثابت نہیں ہو گا۔ اسے آپ یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ مریض کی رضا مندی کے بغیر اسے پینانٹزم نہیں کرنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے فائدے کے بجائے الناکا نقصان ہو سکتا ہے۔ لہذا یہ بات ہمیشہ ذہن نشین رہنی چاہئے کہ اس عمل کے لئے مریض کا ذہنی تعاون بہت ضروری ہوتا ہے۔

ایسا کرنے میں ٹانگوں کو قدرے کھلا رکھا جائے اور ایڑیاں فرش پر ٹکی رہیں۔ اگر پاؤں پوری طرح فرش سے لگے رہیں تو بھی ٹھیک ہے۔ جب معمول ٹھیک طور سے بیٹھ جائے تو اس سے کہیں کہ وہ اپنے آپ کو Easy یا آرام کی حالت پر محسوس کرے اور اپنے وجود کو ڈھیلا چھوڑ دے۔

## درجہ حرارت:

یہ بات تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ معمول کے کمرے کا درجہ حرارت اتنا ہو کہ اسے گرمی سے راحت محسوس ہو۔ بالکل اسی طرح جیسے ہم سردیوں میں گرم کمرے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اگر کمرہ زیادہ ٹھنڈا ہو تو معمول کو چاہئے کہ ہلکا سا کبل اوڑھ لے تاکہ اس کا جسم سردی کے اثرات سے محفوظ رہے اس موقع پر یہ یاد رہے کہ سردی اور گرمی کا احساس صرف اس وقت تک رہتا ہے جب تک معمول بیداری کے عالم میں ہوتا ہے، پینانٹزم ہونے کے بعد اسے سردی اور گرمی کا احساس قطعی نہیں ہوتا۔ لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ سردیوں کے موسم میں کھڑکیاں کھول دی جائیں اور سرد ہوا کے جھونکے معمول سے نکلے۔ زیادہ ٹھنڈی ہوا معمول کو پریشان کر سکتی ہے اور اس کی توجہ میں خلل ڈال سکتی ہے۔ اسی طرح زیادہ گرمی بھی پریشان کن ثابت ہو سکتی ہے۔ مشہور پینانٹزم "بریڈ = BRAID" کا تجربہ ہے کہ پینانٹزم ہونے کے بعد معمول کی بے حسی کا یہ عالم ہوتا ہے کہ اس پر اوزار سرجری یا جسم کے ننگے حصوں پر ٹائٹریک اسڈ گراپنے سے بھی کوئی اثر یا رد عمل ظاہر نہیں ہوتا۔

آباد ہو جائے۔

## توہمات:

اس سائنسی دور میں بھی بہت سے لوگ آج بھی ہینائزم کو ایک پر اسرار علم سمجھتے ہیں۔ اگر کوئی اس علم سے مستفید ہونا چاہے تو اسے عجیب دلائل سے خوف زدہ کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ ہینائزم کا عمل، معمول کو ذہنی طور پر ناکارہ بنا دیتا ہے اور وہ بہت جلد پاگل ہو جاتا ہے۔ یا پھر یہ کہ ہینائزم اتنا خطرناک عمل ہے کہ اس سے مریض کی جان بھی جا سکتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بات بھی مشہور ہے کہ بعض ہینائٹ بد اخلاق اور کج رو ہوتے ہیں خاص طور پر عورتوں کو ہینائٹز کرنے کے بعد انہیں ذہنی طور پر اپنا غلام بنا لیتے ہیں اور پھر ان سے جنسی لذت حاصل کرتے ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ یہاں تک کہا جاتا ہے کہ بعض معمول حضرات سے مختلف قسم کے ناجائز کام کروائے جاتے ہیں جن میں قتل ایسا کام بھی شامل ہے۔ لیکن یہ سب محض تعصب جہالت اور ناواقفیت کا نتیجہ ہے۔ ہینائزم دراصل ایک سائنسی علم ہے اور انسانیت کی بھلائی کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اگر ہزاروں میں کوئی ایک شخص اس کا ناجائز فائدہ اٹھاتا ہے تو اس کو جواز بنا کر ”ہینائزم“ کو برا قرار نہیں دیا جا سکتا۔ اس تمام بحث کا مقصد یہ ہے کہ عمل تنویم سے پہلے مریض کے ذہن سے اس قسم کے شبہات اور توہمات کو یکسر ختم کر دینا چاہئے۔ جب مریض آپ سے پوری طرح مطمئن ہو جائے اور اس کا ذہن بالکل صاف ہو

## محرمات:

ہینائزم کی پریکٹس کرنے والوں سے ایک سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ لوگ ان کے پاس علاج کے لئے کیوں آتے ہیں؟ یہ سوال ایسا ہی ہے جیسا کہ کسی مریض سے یہ پوچھا جائے کہ وہ ڈاکٹر کے بجائے حکیم یا ایلوپیتھ معالج کے بجائے ہومیو پیتھ ڈاکٹر سے کیوں علاج کرواتا ہے؟ یا کوئی مریض ڈاکٹر کو حکیم پر کیوں ترجیح دیتا ہے؟۔ بات دراصل یوں ہے کہ جب بھی کوئی مریض ہینائزم کے ذریعے علاج کرنے والے معالج کے پاس آتا ہے تو اس کی سب سے بڑی یہ ہوتی ہے کہ دوسرے طریقہ ہائے علاج سے مایوس ہو چکا ہوتا ہے اور علاج کرنے والوں کی اکثریت نے اسے لاعلاج مریض قرار دے دیا ہوتا ہے۔ پھر اس کی ملاقات کسی ایسے شخص سے ہوتی ہے جو خود یا اس کا کوئی عزیز یا دوست ہینائٹ کے علاج سے شفا یاب ہو چکا ہوتا ہے وہ شخص اسے مشورہ دیتا ہے کہ وہ کسی تجربہ کار ہینائٹ کے پاس جائے۔ یا پھر وہ اسے بتا دیتا ہے کہ فلاں کے پاس جاؤ وہ بڑا تجربہ کار اور ذہین ہینائٹ ہے تم اس کے علاج سے یقیناً شفا یاب ہو جاؤ گے۔ اس طرح وہ مریض ہینائٹ کے پاس پہنچ جاتا ہے۔ ایسے مریض کا علاج کرنے سے پہلے اس کی بیماری کی پوری ہسٹری جان لینا بہت ضروری ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں اس ذہنی طور پر پوری طرح آمادہ کر لینا چاہئے کہ وہ اپنے معالج سے مکمل تعاون کرے گا۔ اس کے بعد اسے بڑے پرسکون انداز میں ہینائزم کی اہمیت سے آگاہ کرنا چاہئے تاکہ وہ علاج یا عمل کے لئے دل سے



اچانک وہ آنکھیں کھول دے یا اپنے بازوؤں کو حرکت دے تو آپ کی ساری محنت اکارت جائے گی اور آپ پر سے اس کا اعتماد اٹھ جائے گا۔ لہذا اس قسم کے دعوؤں سے مکمل اجتناب کریں۔

جب آپ کو یہ اطمینان ہو جائے کہ آپ کا مریض پوری طرح تیار ہے تو ہدایات کو آہستہ آہستہ شروع کیجئے۔ آپ کی آواز کا ایک ہی سٹیج پر رہنا ضروری ہے۔ مریض کے لئے سب سے پریشان کن صورت حال وہ ہوتی ہے جب کوئی پینٹسٹ اپنی ہدایات تیزی سے شروع کرتا ہے لہذا ایک بار پھر یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ ہدایات آہستہ آہستہ اور نرم لہجے میں دہرائی جائیں۔ ہدایات کے دوران مریض کو کسی قسم کا چیلنج نہ کیجئے۔ اسے اپنے حال میں رد عمل کا موقع دینا چاہئے۔

## اثر پذیری کی آزمائش

کسی معمول یا مریض پر عمل تنویم کی اثر پذیری کی آزمائش کر لینی چاہئے۔ یا نہیں؟ اس کے بارے میں مختلف ماہرین کی متضاد رائیں ہیں۔ بعض ماہرین اس کے حق میں دلائل پیش کرتے ہیں لیکن بعض ماہرین اس کے خلاف دلائل دیتے ہیں۔ لیکن ہمارا خیال ہے کہ نو آموز پینٹسٹ حضرات کو اثر پذیری کی آزمائش ضرور کر لینی چاہئے۔ چون جوں ان کا تجربہ بڑھتا جائے گا اور ان سے علم میں اضافہ ہوتا جائے گا انہیں اثر پذیری کی آزمائش کی ضرورت نہیں رہے گی۔

جائے تو اسے ہینوز کے لئے تیار کرنا چاہئے۔ اسی میں آپ کی کامیابی کاراز مضر ہے۔

## ایک ضروری ہدایت

کسی بھی مریض کو پینٹسٹ کرنے کے لئے سب سے پہلا مرحلہ اسے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار کرنا ہے۔ اس مقصد کے لئے مریض کے محرکات کو ذہن میں رکھنا چاہئے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے خوف توہمات اور اندیشوں کو دور کر دینا چاہئے۔ لیکن اس مقصد کے لئے پینٹسٹ کا طرز عمل انتہائی مشفقانہ ہونا ضروری ہے۔ یاد رکھئے مریض کے ساتھ آپ کا برتاؤ جس قدر نرم ہو گا اتنا ہی وہ آپ سے تعاون کرے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ مریض کے اندر خود اعتمادی کا جذبہ اجاگر کرنا ضروری ہے۔ اسے اپنی تکنیک اور علم کے متعلق اس طرح بتائیے کہ وہ پینٹسٹم پر پورا پورا یقین کرے۔ لیکن اس موقع پر یہ مت بھولئے کہ حد سے زیادہ خود اعتمادی آپ کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے اور مریض کے لئے بھی۔ علاوہ ازیں ایک اور بات بھی ذہن نشین رہے کہ عمل سے پہلے اور عمل کے دوران اپنے معمول یا مریض کے سامنے ایسا کوئی دعویٰ نہ کریں جو آپ سے پورا نہ ہو سکے۔ اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ مریض کا آپ پر سے اعتماد اٹھ جائے گا۔ اس بات کو یوں سمجھ لیجئے کہ عمل کے دوران آپ اپنے مریض سے یہ کہتے ہیں کہ میں جو عمل کرنے جا رہا ہوں اس کے دوران تم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکو گے یا اپنے بازوؤں کو حرکت نہ دے سکو گے۔ لیکن



## پہلا ٹیسٹ:

مریض کو مندرجہ ذیل ہدایات قبول کرنے پر آمادہ کیجئے۔  
دونوں پاؤں جوڑ کر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔  
جسم بالکل سیدھا رکھئے۔  
گردن کو تھوڑا سا اوپر کر کے کھڑے رہئے۔  
دونوں ہاتھ سائینڈز پر رکھئے۔  
اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔  
آہستہ آہستہ گمرے سانس لیجئے۔  
اب میری ہدایات غور سے سنئے۔  
یہ آپ کی آزمائشی مشق ہے۔  
چند لمبے بعد آپ پیچھے کی طرف جھولنے لگیں گے۔  
مطمئن رہئے، آپ گریں گے نہیں۔  
میں آپ کو تمام لوں گا۔  
کیا آپ پیچھے کی طرف گرنے والے ہیں؟  
بے شک اپنے آپ کو گرنے دیکھئے۔  
میں آپ کو تمام لوں گا۔  
میں آپ کے بالکل ساتھ کھڑا ہوں۔  
اپنے جسم کو پیچھے جانے دیکھئے۔ میں آپ کو تمام لوں گا۔



اس ٹیسٹ یا آزمائش کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس میں آپ کے مریض یا معمول کو کوئی خطرہ نہیں ہو سکتا۔ علاوہ ازیں اس ٹیسٹ کے ذریعے آپ یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ مریض نے آپ کی ہدایات کو کس گھد تک قبول کیا ہے۔ اگر مریض آپ کی ہدایات کے مطابق پیچھے نہ گرے تو آپ اس کو اطمینان دلائیں ایسا کرنے سے اسے کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اس ٹیسٹ کے لئے شکل نمبر ملاحظہ فرمائیے۔

## (۲) پنڈولم کا ٹیسٹ:

کسی انگوٹھی یا کسی اور شے کو ایک دھانگے میں باندھ کر معمول کے ہاتھ میں دیدیں۔

اس کے بعد ٹیبل پر ایک کاغذ رکھ کر اس پر ایک نشان لگا دیجئے۔ معمول سے کہئے کہ وہ پنڈولم کو اس نشان سے دو تین انچ اونچا رکھے۔

اب معمول کو ہدایت دیجئے کہ وہ اپنے ہاتھ ہرگز نہ ہلائے مگر اپنے دہن میں اس خیال کو پختہ کرے کہ پنڈولم ساکن نہیں ہے بلکہ نشان کے گرد چکر

کات رہا ہے۔ علاوہ ازیں اس پر یہ بات بھی واضح کر دیں کہ یہ فلاں رخ (دائیں سے بائیں یا بائیں سے دائیں جانب) پر چکر کاٹے گا۔

کچھ ہی دیر بعد پنڈولم میں حرکت پیدا ہو جائے گی۔

اس موقع پر معمول کو یہ مت محسوس ہونے دیں کہ یہ حرکت اس کی کسی صلاحیت کی نفی کرتی ہے۔

اس کے بعد پینٹاٹ کو چاہئے کہ ایک منٹ کے لئے خاموش ہو جائے۔ کوئی بھی آدمی آنکھیں بند کر کے اس حالت میں زیادہ دیر کھڑا نہیں رہ سکتا۔

آپ دیکھیں گے کہ مریض کا جسم پیچھے کی طرف جھکنے لگا ہے۔ اس کے بعد آپ اس سے یہ کہئے۔

”اب آپ پیچھے کی طرف جھکنے لگے ہیں۔“

اس کے بعد آپ مریض کے بالکل قریب کھڑے ہو کر اس کی حرکات کا بغور مشاہدہ کیجئے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ آپ کی ہدایات پر پورا پورا عمل ہو رہا ہے تو پھر یہ کہئے:

”آپ گر رہے ہیں!“

”پیچھے کی طرف گر رہے ہیں۔“

”پیچھے کی طرف گر رہے ہیں۔“

اس کے بعد آپ دیکھیں گے کہ مریض جلد ہی آپ کے بازوؤں میں آ جائے گا اور اس پر گہری نیند طاری ہو چکی ہوگی۔

پینٹاٹ کو چاہئے کہ مریض کو کرسی یا صوفے پر لٹا دے۔

اس دوران اگر مریض اپنی آنکھیں کھول دے یا ہاتھ پاؤں کو حرکت دے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ مریض نے آپ کی ہدایات کا اثر قبول نہیں کیا۔

اس کے بعد آپ کو مریض کے اندر اثر پذیری کی صلاحیت پیدا کرنی چاہئے کیوں کہ اسی طرح آپ کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس مشق کو حسب ضرورت دہرایا جا سکتا ہے۔



پنڈولم کا تجربہ کانڈ پر نشان لگائے بغیر بھی کیا جا سکتا ہے۔

(۳)

دوسرے ٹیسٹ کے علاوہ ہاتھ بڑھنے کا تجربہ بھی بہت مشہور ہے اس میں معمول سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے بازو سیدھے رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسری میں پھنسا لے اس کے بعد بڑی ہی نرم آواز میں اس قسم کی ہدایات دی جاتی ہیں:

اپنی انگلیوں کو خوب زور سے دبائیے:

دونوں ہاتھوں کو مضبوطی سے جوڑے رکھئے:

انگلیوں کو اور دبائیے۔ اور زور سے دبائیے۔

ایسے دبائیے کہ ایک دوسری سے پیوست ہو کر رہ جائیں۔

اس کے بعد اپنے معمول سے کہئے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو سر کے ساتھ لگا کر دبائے اور ہاتھوں کی تختی کو محسوس کرے۔

”دیکھا آپ نے۔ آپ کے ہاتھ کس قدر سخت ہو گئے ہیں۔ اور کتنی

مضبوطی سے ایک دوسرے میں پیوست ہو گئے ہیں۔

آپ کوشش کے باوجود انہیں الگ نہیں کر سکتے!

جتنی کوشش کریں گے ہاتھ اتنے ہی ایک دوسرے میں پیوست ہوتے

جائیں گے۔

اس کے بعد قدرے رعب دار آواز میں کہئے ”آپ انہیں الگ الگ

نہیں کر سکتے۔“ پھر نرم لہجے میں کہئے: ”کوشش کر کے دیکھ لیجئے“ اس کے بعد

تھکمان لہجے میں کہئے:

”آپ کی پلکیں ایک دوسری سے جڑ گئی ہیں۔“  
 ”اب آپ آنکھیں نہیں کھول سکتے۔“  
 ”آنکھیں نہیں کھول سکتے۔“  
 ”کوشش کے باوجود آنکھیں نہیں کھول سکتے۔“  
 ”جب تک میں نہیں چاہوں گا آپ آنکھیں نہیں کھول سکیں گے۔“  
 ”کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔“  
 ”آپ آنکھیں نہیں کھول سکتے۔“

(۶)

بچوں میں ایک تجربہ بڑا کامیاب رہتا ہے ان سے کہا جاتا ہے کہ بازوؤں کو پھیلا کر میز پر رکھ لیں۔

اس کے بعد ان کے بازوؤں پر آہستہ آہستہ ضربات لگائی جاتی ہیں اور انہیں یہ ہدایات دی جاتی ہیں کہ اس طرح ان کے بازو میز پر سے خود بخود اٹھ جائیں گے۔ چنانچہ اکثر بچے ہاتھ اٹھا لیتے ہیں۔

یہ ضروری نہیں کہ آپ کا ہر معمول مندرجہ بالا ٹیسٹوں میں پینٹائز ہو جائے۔ اگر کوئی معمول پینٹائز نہ بھی ہو تو اس میں شرمندگی محسوس نہ کریں بلکہ ان اسباب کو دور کریں جائے جو اس کی توجہ پذیری کی راہ میں رکاوٹ بن رہے ہوں۔ مثلاً ایک ایسا معمول جو پینٹائز کے نام ہی سے خوف کھاتا ہو، اس کا برف دور کرنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

ایک بات اور، جو لوگ پینٹائز نہ ہونا چاہیں انہیں ہرگز پینٹائز نہ کریں۔ شخص شراب پیتے ہوئے ہوں اسے بھی پینٹائز نہیں کرنا چاہئے۔

”آپ اپنے ہاتھ نہیں کھول سکتے۔“  
 ”یہ صرف میرے ہی حکم پر کھلیں گے۔“  
 ”صرف میرے ہی حکم پر۔“  
 ”آپ میرے حکم کے پابند ہیں۔“  
 اس کے بعد فوراً ہی معمول کے ہاتھ پر اپنا ہاتھ مارتے ہوئے کہنے:  
 ”اب آپ انہیں نہیں کھول سکتے۔“

اگر اس ٹیسٹ میں بھی عامل کو کامیابی نہ ہو تو اس میں ندامت کی کوئی بات نہیں۔ اس موقع پر معمول کو سمجھایا جائے کہ جب تک وہ آپ سے تعاون نہیں کرے گا۔ اسے پینٹائز سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہو گا۔

(۳)

اس ٹیسٹ میں معمول سے کہئے:  
 ”اپنی آنکھیں بند کر کے کھڑے ہو جائیے۔“  
 ”یوں محسوس کیجئے کہ جیسے آپ کشتی میں سوار ہیں۔“  
 ”کشتی چل رہی ہے اور ادھر ادھر ہچکولے کھا رہی ہے۔“  
 ”آپ بھی اس کے ساتھ ساتھ ڈول رہے ہیں۔“  
 آپ کی ہدایات کو قبول کرتے ہوئے معمول بھی حرکت کرنے لگے گا بالکل ایسے ہی جیسے وہ کشتی میں بیٹھا جمول رہا ہو۔

(۵)

اس ٹیسٹ میں کچھ اس قسم کی ہدایات دی جاتی ہیں:  
 ”آنکھیں بند کر کے کھڑے ہو جائیے۔“

اپنے گھٹنوں اور ٹانگوں کے متعلق بھی ایسا ہی محسوس کیجئے۔

آپ کے تمام اعضاء ڈھیلے پڑ گئے ہوں۔

آپ کے جسم ڈھیلا پڑتا جا رہا ہے۔

آپ کے بازو ہاتھ پاؤں اور انگلیاں ڈھیلی پڑ رہی ہیں۔

آپ کا ذہن بھی ست پڑ جا رہا ہے۔

آپ کے تمام جسم پر سکون سا طاری ہو رہا ہے۔

آپ مکمل سکون کی حالت میں جا رہے ہیں۔

براہ مہربانی میری اجازت کے بغیر کوئی حرکت نہ کیجئے گا۔

یہ ضروری نہیں کہ آپ مندرجہ بالا ہدایات کو حرف بہ حرف رٹ لیں۔

آپ ان میں سے حسب نشاء رد و بدل کر سکتے ہیں۔

اگر مریض کے بدن میں تناؤ (TENSION) اسی طرح باقی رہے تو ذیل

کی مشقوں کو آزمائیے۔

(۲)

اپنے دونوں ہاتھ ایک ساتھ یا یکے بعد دیگرے اوپر اٹھائیے۔

مٹھیاں بند کر لیجئے۔

بازوؤں کے عضلات کو اچھی طرح اکڑائیے

اب مٹھیاں آہستہ آہستہ کھول دیں۔

بازوؤں کے عضلات کو ڈھیلا چھوڑ کر ہاتھ نیچے کر لیں۔

(۳)

اسی رخ دونوں ٹانگوں کو اکڑا کر تھوڑی دیر کے بعد ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اگر کوئی شخص یہ شیخی بگھارتا ہے کہ اسے پینٹائز نہیں کیا جا سکتا تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ اس میں ذہانت کی کمی ہے۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ایسا شخص پینٹائز کی حقیقت سے قطعی بے بہرہ ہو۔

صاحب تخیل اور ذہین افراد بہت اچھے معمول ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس کند ذہین لوگ اگرچہ اچھے معمول ثابت نہیں ہوتے مگر پینٹائز ضرور ہو جاتے ہیں۔ پاگل شخص کو پینٹائز کرنے میں بہت دقت پیش آتی ہے لیکن احمق شخص کو پینٹائز نہیں کیا جا سکتا۔ اس موقع پر پاگل اور احمق کے فرق کو واضح کرنا ضروری ہے۔ پاگل شخص پاگل ہونے سے پہلے ذہین ہو سکتا ہے۔ لیکن احمق پیدائشی طور پر ذہانت اور فراست سے عاری ہوتا ہے۔

## پینٹائز کرنے کا پہلا طریقہ۔

معمول یا مریض کو پوری طرح پینٹائز کرنے سے پہلے اسے اس قسم کی بحیثیت دی جاتی ہیں۔

اپنے خیال اور ارادے سے کام لیتے ہوئے بدن اور ذہن کو اس طرح ڈھیلا چھوڑ دیجئے کہ وہ سکون اور آرام کی حالت میں چلے جائیں۔

اب آپ یہ خیال کیجئے کہ آپ کے تمام اعضاء ڈھیلے پڑتے جا رہے

ہیں۔

اپنے دھیان اپنے پاؤں کی طرف لے جائیے اور یوں محسوس کیجئے جیسے

کہ یہ ڈھیلے ہو رہے ہوں۔



دھیرے دھیرے گمرے سانس لیجئے۔  
اپنے بدن اور ذہن کو ڈھیلا رکھئے۔  
گمرے سانس لیجئے۔

میری آواز غور سے سنتے رہئے۔

میری ہدایات آپ کو نیند کی حالت میں لے جا رہی ہیں۔  
آہستہ آہستہ نیند کی طرف۔

پھر اس سے بھی گہری نیند کی جانب لے جائے گی۔

میری آواز آپ کو اور بھی گہری نیند میں لے جائے گی۔

آپ کی آنکھیں بھی بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ کا ذہن بھی بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ کا پورا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ کا ذہن بھی بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ کے بدن پر گہری نیند طاری ہونے لگی ہے۔

آپ کا دماغ بھی نیند کی طرف جا رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں، بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔ آپ کے ذہن اور بدن پر نیند طاری ہونے لگی ہے۔

آپ میری آواز سنتے رہیں۔

آپ میری آواز سن رہے ہیں۔ خود سن رہے ہیں۔

(ذرا رعب کے ساتھ) ”میری آواز سنتے رہئے، سنتے رہئے۔“

”واقعی آپ میری آواز سن رہے ہیں۔“

دانتوں کو آپس میں ملا کر چہرے اور گردن کے عضلات میں تناؤ پیدا کریں اور پھر  
ڈھیلا چھوڑ دیں۔

مندردہ بالا تینوں مشقوں کے بعد استراحت کے لیے پہلا طریقہ استعمال  
کیجئے اور زبان کی استراحت کے لئے معمول سے کہئے کہ وہ دس تک گنتی کریں  
اور آواز قدرے بلند رکھے۔

اس کے بعد ہلکی آواز میں گنتی کرے۔

یہاں تک کہ وہ چپ ہو جائے۔

دوسرا طریقہ:

اسے زبانی ہدایات کا طریقہ بھی کہتے ہیں:

اسے یوں شروع کیجئے:

”اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔“

”آپ کے جسم اور ذہن پر گہرا سکون طاری ہو رہا ہے۔“

آپ کے بدن اور ذہن پر ایک خوش گوارے بوجھ پڑنے لگا ہے۔

آپ کا بدن اور ذہن بوجھل ہو رہے ہیں۔

آپ کا بدن اور ذہن، بوجھل ہو رہے ہیں۔

آپ کا بدن اور ذہن بوجھل ہو رہے ہیں۔

یہ بوجھل پن آپ کو نیند کی طرف لے جا رہا ہے۔

نیند میں آپ کو ذہن اور جسمانی طور پر مکمل سکون محسوس ہو گا۔

لیکن آپ میری آواز سنتے رہیں گے اور میری ہدایات پر عمل کرتے رہیں گے۔

کامیابی نہیں ہوئی۔

بعض اوقات ایک ٹیسٹ میں ناکامی کے بعد دوسرے ٹیسٹ میں کامیابی ہو جاتی ہے۔ ذیل میں چند ایک ٹیسٹ دیئے جا رہے ہیں، انہیں استعمال کرنے سے پہلے بہتر ہے کہ آسان سے طریقے سے معلوم کر لیا جائے کہ مریض بالکل بیدار تو نہیں ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ مریض کا ہاتھ پکڑ کر اس کا بازو سامنے کی طرف سیدکھا کر کے ہاتھ چھوڑ دیں۔ اگر مریض پر واقعی نیند طاری ہو چکی ہے تو اس کا ہاتھ ایک دم نیچے آجائے گا۔ یہ صور دیگر مریض کا ہاتھ آہستہ آہستہ نیچے آئے گا۔ یا اس کا ہاتھ اسی طرح اٹھا رہے گا۔

مندرجہ بالا ٹیسٹ کی طرح ایک سادہ سا ٹیسٹ یہ بھی ہے کہ اپنے معمول سے با کیجئے اور جواب طلب کیجئے۔

پھر کسی دوسرے شخص سے کہئے کہ معمول سے با کرے یا اس سے کوئی سوال پوچھئے۔ اگر مریض دوسرے آدمی کی باتوں کا جواب نہ دے تو سمجھنا چاہئے کہ مریض یا معمول کا تعلق صرف عال یا پینٹسٹ کے ساتھ قائم ہو گیا ہے۔

(۲) ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ

ڈاکٹر بریڈ کے طریق کار کے مطابق مریض میں استراحت پیدا کرنے کے بعد اس کے ہاتھ میں کوئی چمکدار سی شے مثلاً آئینہ یا کرٹل تھما دیا جاتا ہے اور اسے مریض کی آنکھوں سے دس بارہ انچ کے فاصلے پر رکھا جاتا ہے اس کی بلندی پیشانی سے قدرے اوپر رکھی جاتی ہے۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ اسے بغور دیکھتا رہے۔ اس طرح دیکھنے سے آنکھوں میں یقینی طور پر ایک تاؤ سا

آپ پر مکمل نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ جلدی سو جائیں گے۔ لیکن میری آواز سنتے رہیں گے۔

اب میں پانچ تک گنتی گنوں گا اور آپ سو جائیں گے۔

لیکن میری آواز ضرور سنتے رہیں گے۔

ایک۔۔۔ آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

دو۔۔۔ آپ پر اور بھی گہری نیند طاری ہو رہی ہے۔

تین۔۔۔ آپ جلد ہی سو جائیں گے۔ میری آواز سنتے رہئے۔ سنتے رہئے۔

چار۔۔۔ آپ کا بدن پوری طرح ڈھیلا پڑ چکا ہے۔

پانچ۔۔۔ آپ پر مکمل نیند طاری ہو چکی ہے۔

لیکن آپ میری آواز سن رہے ہیں۔!

آپ سو چکے ہیں مگر میری آواز سن رہے ہیں۔

اس موقع پر اکثر پینٹسٹ مختلف ٹیسٹوں کے ذریعے نیند کی گہرائی معلوم

کرتے ہیں۔ مگر اس میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہوا کرتی ہے۔ کیونکہ ناکامی کی

صورت میں نہ صرف مریض کا آپ کی ذات پر اعتماد اٹھ جائے گا، بلکہ آپ کو

بھی مایوسی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ یہ ٹیسٹ صرف اسی صورت میں کریں جب

آپ کو یہ یقین ہو جائے کہ مریض واقعی گہری نیند میں جا چکا ہے۔ شبہ کی

صورت میں ٹیسٹ سے گریز کریں۔

ٹیسٹ کے بعد اگر مریض جاگ جائے تو اسے یہ یقین دلانے کی کوشش

کریں کہ اس نے اپنی قوت ارادی اور پوری توجہ سے تعاون نہیں کیا، اسی لئے

اب آپ کو آنکھیں بند کرنا ہوں گی  
 آپ آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے۔  
 آپ آنکھیں بند کر رہے ہیں... جی ہاں۔  
 آپ کی آنکھیں بالکل بند ہو گئی ہیں۔  
 اب آپ گہری نیند میں چلے جائیے۔  
 لیکن میری آواز سنتے رہئے۔

گہری نیند

اور بھی گہری نیند.....

بریڈ کے اس میتھڈ کا مطلب مریض کی آنکھوں کو تھکا کر نیند پیدا کرنا ہے۔

### (۳) پیناڈسک کا طریقہ

آنکھوں کو تھکا دینے والے دوسرے طریقے جہاں کامیاب نہیں ہوتے  
 وہاں یہ طریقہ اکثر کامیاب رہتا ہے۔ اس میں کانڈیا گتے کے ایک ٹکڑے کو  
 گولائی میں کاٹ لیا جاتا ہے۔ جس کا قطر بارہ انچ ہوتا ہے۔ اس گتے کے  
 درمیان میں ایک نقطہ لگا کر وہاں سے ایک موٹی لکیر چکر کاتی ہوئی کھینچ لی جاتی  
 ہے۔ جو گتے کے کنارے تک پہنچ جاتی ہے۔ اس گتے یا کانڈیا کو دھات کی پلیٹ  
 کے ساتھ چسپاں کر دیا جاتا ہے اور پھر اس کے مرکز میں سوئی وغیرہ لگا کر ہاتھ  
 سے گھماتے ہیں۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ اس کی طرف کئی بانڈھ کر  
 دیکھتا رہے جب اس کی آنکھیں تھک جاتی ہیں تو اسے کیمیشن کے ذریعے سلا دیا

پیدا ہو جاتا ہے اور اس موقع پر ہدایات شروع کر دی جاتی ہیں۔

”اس (گولی، آئینہ) شے کی طرف دیکھتے رہئے۔“

آپ کا بدن ایک خوش گوار سا بوجھ محسوس کرنے لگے گا۔

آپ کا جسم دھیرے دھیرے بوجھل سا ہونے لگا ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہونے لگا ہے۔

آپ کا ذہن بھی بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ اپنی آنکھیں بند کر رہے ہیں۔

آپ کا ذہن اور جسم بہت بوجھل ہو چکے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

جب تک میں تین کی گنتی پوری کرتا، آپ آنکھیں بند کر لیں گے۔

اب میں گنتی شروع کرتا ہوں۔

ایک.... آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

دو.... آپ پیناڈسک کی نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا شروع ہو گئی ہیں۔

تین.... آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں۔

اور آپ نیند میں چلے گئے ہیں.....

اگر تین تک گننے میں مریض کی آنکھیں بند نہ ہوں تو تین گننے کے

ساتھ ہی یوں کرنا شروع کیجئے:

جاتا ہے۔

پھوڑا کر دکھتا جائے۔ اس کے بعد مریض کون یوں بیچیشن دیکھئے:

روشنی کی طرف لگاتار دیکھتے رہئے  
مسلل دیکھتے رہئے۔

دیکھتے رہو۔ دیکھتے رہئے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ روشنی کی طرف دیکھ رہے ہیں۔

یہ روشنی آپ کی آنکھوں میں نیند لا رہی ہے۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

آنکھیں بھی بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔۔۔۔

### (۴) پنڈولم والا طریقہ

اس میں کسی چیز کو دھامکے میں باندھ کر مریض کے اپنے ہاتھ میں دے دیا جاتا ہے۔ اس کو پنڈولم کی طرح گھمایا جاتا ہے اور مریض کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ اس کی طرف لگاتار دیکھتا رہے۔ جب اس کی آنکھیں تھک جاتی ہیں تو اسے نیند کی حالت میں پینچا دیا جاتا ہے۔ لیکن نیند ہدایات یا بیچیشن ہی کے ذریعے طاری کی جاتی ہے۔ مریض کو نیند کی حالت میں بیچنے کے لئے دو تین ٹ لگ جاتے ہیں۔

### (۵) دیئے کی لویا بلب

اس طریقے میں مریض کو دیئے کی لویا بلب کے رنگین بلب کی طرف دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ رنگوں میں سبز یا نیلے رنگ کا موزوں سمجھا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں بلب صرف ۱۵ واٹ تک کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ مریض کو کرسی پر بٹھا کر اس کی آنکھوں سے تقریباً تین فٹ کے فاصلے پر نیل لیمپ پر دیا رکھ دیا جاتا ہے اور کمرے کی باقی بتیاں بجھا دی جاتی ہیں۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ روشنی کی طرف بغور دیکھتا رہے لیکن اسے یہ ہدایت بھی ضرور کی جائے کہ وہ بلب کو گھور کر نہ دیکھے بلکہ آنکھوں کو ڈھیلا



## (۷) خوشبو کا استعمال

اس طریقے کو استعمال کرتے وقت پیناٹ اپنے پاس کوئی اچھی سی خوشبو رکھتا ہے۔ مریض کو کرسی پر بٹھا کر اس کی آنکھیں بند کر دی جاتی ہیں اور زبانی ہدایات کے ذریعے استراحت کی حالت پیدا کی جاتی ہے۔ اس کے بعد کچھ اس قسم کی ہدایات دی جاتی ہیں۔

”تصور کیجئے کہ ہمارا موسم ہے۔“

آپ ایک خوبصورت باغ میں ٹل رہے ہیں۔

چاروں طرف پھولوں کی رنگ برنگی اور خوش نما کیاریاں ہیں۔ کیاریوں کے پاس جھولے لگ رہے ہیں۔ آپ یوں محسوس کریں کہ آپ ایک جھولے میں بیٹھے ہوئے ہیں۔ ہر طرف پھولوں کی بھینی بھینی خوشبو پھیل رہی ہے، جتنے آپ بھی محسوس کر رہے ہیں۔

(اس موقع پر پیناٹ خوشبو کو مریض کی ناک کے قریب لے جا کر اسے سکھاتا ہے)

اب آپ کو خوشبو آ رہی ہے۔

اس خوشبو کے زیر اثر آپ پر نیند طاری ہونے لگی ہے۔

آپ کا بدن بو جھل ہو رہا ہے۔

آپ نیند کے عالم میں جا رہے ہیں۔

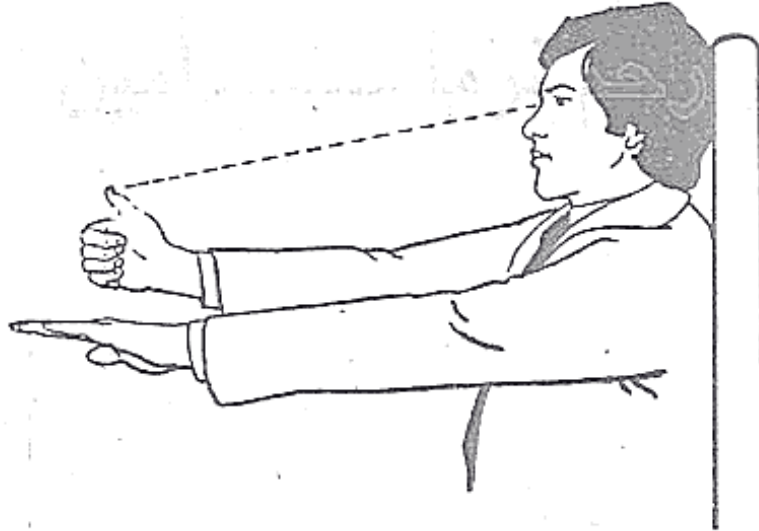
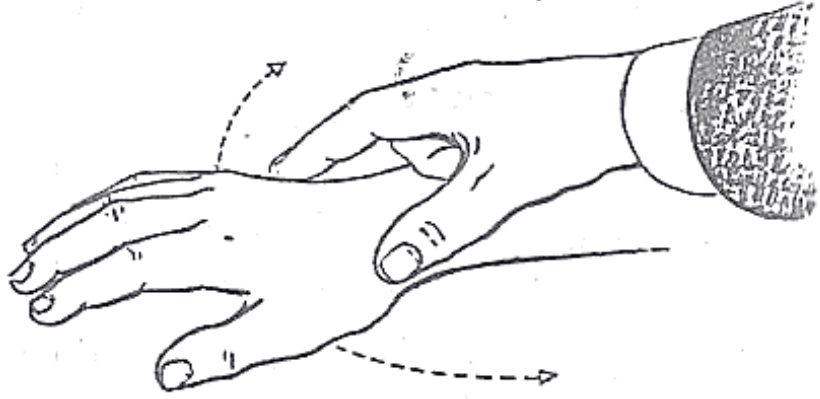
اب آپ زیادہ دیر تک بیدار نہیں رہ سکتے۔

”آپ نیند کی آغوش میں جا رہے ہیں۔“



## (۶) پین لائٹ کا طریقہ

یٹری والا پین بازار میں مل جاتا ہے۔ اس پین کو پیناٹ حضرات بھی استعمال کرتے ہیں۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنی ایک آنکھ بند کر کے پین میں نصب بلب (روشن) کو دیکھے۔ روشن بلب کو مریض کی آنکھوں پر چھانچ کے فاصلے پر رکھا جاتا ہے۔ بلب کی طرف دیکھتے دیکھتے جب مریض کی آنکھیں تھک جاتی ہیں تو بخشش شروع کر دی جاتی ہیں۔



”میری آواز آپ کو سنائی دے رہی ہے۔“

## (۷) شریان سباتی کا طریقہ :

ہماری گردن کے دونوں طرف جو شریانیں گردن، چہرے اور دماغ کو خون پہنچاتی ہیں انہیں سباتی شریانیں کہا جاتا ہے۔ پینائٹ مریض کے کانوں کے پاس ان شریانوں کو اپنی انگلیوں یا انگوٹھوں سے دباتا ہے جس کی وجہ سے دماغ کی طرف خون کا دورہ رک جاتا ہے اور مریض ایک منٹ کے اندر سو جاتا ہے۔ یہ طریقہ قدرے خطرناک ہے، اس لئے اسے استعمال نہ ہی کیا جائے تو اچھا ہے۔

## (۸) بازو کا بھاری ہو جانا۔

اس طریقے میں مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ کھڑے ہو کر اپنے دونوں بازوؤں سامنے کی طرف پھیلا دے اور انہیں بالکل سیدھا رکھے۔ ایک ہاتھ کی مٹھی بند کر کے انگوٹھا کھڑا کر لے (تصویر نمبر ۴) اور دوسرے ہاتھ کی انگلیاں سیدھی رکھے۔

اس کے بعد مریض سے کہا جائے کہ وہ اپنے انگوٹھے کو نگاتا رہے دیکھتا رہے یہاں تک کہ اس کی آنکھیں تھک جائیں اور دونوں میں سے ایک بازو بھاری ہونے لگے۔ ساتھ ساتھ بجیشن جاری رکھیں۔ اس کے بعد مریض کو سلا دیں۔

پیدا ہوتی جاتی ہیں۔ مخصوص صلاحیتوں کی تکمیل کے بغیر بچے کو کچھ سکھانا قبل از وقت اور بے اثر ثابت ہوتا ہے۔

بچوں کو پینٹائز کرتے وقت یہ خیال رکھنا چاہیے کہ اس کی عمر کتنی ہے اور اس عمر کے بچوں کے احساسات کس نوعیت کے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کسی دس سالہ بچے کو پینٹائز کرنا چاہتے ہیں تو اسے اس قسم کی بجیشن دیں۔

”آپ ایک ذہین بچے ہیں۔“

”آپ چھوٹوں سے پیار اور بڑوں کا ادب کرتے ہیں۔“

”آپ اپنے بڑوں کا حکم مانتے ہیں۔ اسی لئے آپ بہت اچھے ہیں۔“

”آپ اپنی ماں کا بھی بہت ادب کرتے ہیں اور باپ کا بھی۔“

”آپ ان دونوں کا ہر کما مانتے ہیں۔“

”آپ اپنے ٹیچر کا حکم بھی مانتے ہیں۔“

”آپ یوں سمجھئے کہ آپ کی ٹیچر آپ کو سو جانے کا حکم دے رہی

ہے۔“

”آپ اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔“

”آپ سونے کی کوشش کریں کیوں کہ آپ کی ٹیچر کا حکم ہے۔“

”آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ آپ کا بدن ڈھیلا ہو رہا ہے۔“

”آپ آہستہ آہستہ نیند کی آغوش میں جا رہے ہیں۔۔۔۔۔۔“

”آپ سو چکے ہیں۔۔۔۔۔۔ سو چکے ہیں۔۔۔۔۔۔“

پانچ سال کی عمر کے بچے کو اس طرح سلاتا چاہیے۔

## بچوں کو پینٹائز کرنا

بچوں کو پینٹائز کرنے کے لئے ضروری ہے کہ نفسیات سے آگاہی حاصل کی جائے۔ بچوں کی نفسیات سے کماحقہ واقفیت کے بغیر انہیں بہتر طور پر پینٹائز نہیں کیا جاسکتا۔ نفسیات کے علم سے آگاہی صرف بچوں ہی کے سلسلے میں ضروری نہیں بلکہ بالغ افراد کو پینٹائز کرنے کے لئے بھی ضروری ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نفسیات کا مطالعہ انسان کی شخصیت، اس کے برتاؤ، تعلیمات اور احساسات کو سمجھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ یہ بات ذہن نشین رہے کہ کسی انسان کی فطرت کے متعلق کوئی رائے قائم کرنا نفسیات نہیں۔ نفسیات علم کا ایک سائنسی شعبہ ہے۔ نفسیات سے کماحقہ آگاہی کا دعویٰ صرف وہی کر سکتا ہے جس نے اسے باقاعدہ طور پر حاصل کیا ہو۔ چند ایک کتابوں کے مطالعے سے کوئی شخص ماہر نفسیات نہیں بن سکتا۔

ہاں تو بات ہو رہی تھی بچوں کو پینٹائز کرنے اور ان کی نفسیات کو جاننے کی یا اس سے آگاہی کی۔ اس کے لئے ہمیں سب سے پہلے یہ دیکھنا ہو گا کہ بچوں میں علم حاصل کرنے یا کچھ سیکھنے کی شروعات کب ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں اکثر ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں میں کچھ سیکھنے یا علم حاصل کرنے کا وقت پیدائش کے بعد شروع ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد بچے چوستا، گلٹنا، روشنی میں آنکھیں بند کر لیتا وغیرہ سیکھتے ہیں۔ یہ سبھی افعال اضطراری عمل کے تحت انجام پاتے ہیں۔ جوں جوں بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے تو اس میں ذہنی اور جسمانی خصوصیات

والا شخص، دوسروں کو بھی پٹانائز کر لے۔ بہت سے پٹانٹ اپنے اندر خود اعتمادی کا جذبہ پیدا کرنے کے لئے خود کو پٹانائز کرتے ہیں۔

سیلف پٹانائز میں غام طور پر آرام کرسی یا صوفے پر بیٹھ کر اپنے آپ کو اس طرح کی تپیشن دی جاتی ہیں۔

”میں اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں۔“

”میں اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں۔“

(یہ تپیشن متعدد بار دہرائی جائیں۔)

”میرے جسم پر استراحت طاری ہو رہی ہے۔“

”میرے ذہن پر اب استراحت طاری ہونے لگی ہے۔“

”میرے جسم اور ذہن خوش گوار طور پر بوجھل ہو رہے ہیں۔“

”میرے تمام اعضاء ذہنی ہوتے جا رہے ہیں۔“

”میری ٹانگیں بھاری ہونے لگی ہیں۔“

”میرے بازو بوجھل ہو رہے ہیں۔“

”میرا سارا جسم بہت بوجھل ہو رہا ہے۔“

”میرا ذہن بوجھل ہو رہا ہے۔“

”میری آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔“

”اب میری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔“

”جب میری آنکھیں بند ہو جائیں گے تو میں گہری نیند میں چلا جاؤں

گا۔“

”جب میں تین تک نموں گا تو گہری نیند میں چلا جاؤں گا۔“

”اپنی آنکھیں بند کر لو۔“

”اپنے بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔“

”دیکھو کہ باغ میں ایک جھولا پڑا ہوا ہے۔“

”اب تم اس جھولے میں بیٹھ گئے ہو۔“

”دوسرے بچے تمہیں جھولا جھلا رہے ہیں۔“

”اور تمہیں نیند آرہی ہے۔“

”تمہیں نیند آرہی ہے۔۔۔۔۔ ٹیٹھی اور گہری نیند۔“



چھوٹے بچوں کو پٹانائز کرنے سے پہلے انہیں اپنے ساتھ مانوس کر لینا چاہئے۔ بہتر تو یہ ہے کہ بچوں کو پٹانائز کرنے کی بجائے ان کے والدین کو پٹانائز کی تکنیک سمجھا دی جائے۔ کیونکہ والدین اپنے بچوں کو بہتر طور پر پٹانائز کر سکتے ہیں۔۔۔۔۔ پٹانائز کے دوران بچے سے جو وعدہ کیا جائے اسے پورا کرنا ضروری ہے تاکہ بچوں کا والدین پر اعتماد باقی رہے۔

اپنے آپ کو پٹانائز کرنا

یا سیلف پٹانائز (Self Hypnosis)

جو شخص دوسروں کو پٹانائز کرنے پر قادر ہو وہ اپنے کو بہت آسانی کے ساتھ پٹانائز کر سکتا ہے۔ البتہ یہ ضروری نہیں کہ اپنے آپ کو پٹانائز کر لینے



## بیداری کا پینانزم

بیداری کے پینانزم یا بیداری کی حالت میں پینانزم سے یہ مراد ہے کہ کسی شخص کو جاگتے میں پینانزم کرنا اور جاگتے ہی میں اس سے حسب منشا کام لیتا۔

تشیر یا پیلٹی کا فن دراصل ”بیداری کے پینانزم“ ہی کی ایک شکل ہے۔ مشہور پینانٹ میلون پاورز نے اپنے بارے میں لکھا ہے کہ ٹیلی ویژن پر ایک اشتہار کے مسلسل بچش سے متاثر ہو کر اس نے یالوں کا ایک ایسا ٹانگ خرید لیا جسے خریدنے کا وہ کوئی ارادہ نہیں رکھتا تھا۔ اس پینانٹ نے بیداری کے پینانزم کے متعلق لکھا ہے کہ:

”دانتوں کے ایک مشہور معالج نے مجھے بتایا کہ ایک موقع پر اس نے ”بیداری کے پینانزم“ سے بڑا دلچسپ کچھ لیا۔ اس نے ایک مریض پر مخدر (سن کرنے والا مادہ) کے طور پر ”نووکین“ استعمال کرنے کی بجائے اسے روٹی کا ایک پھایا دکھایا اور کہا کہ وہ اسے نووکین میں بھگو کر جہاں سے دانت نکالنا ہے، اس جگہ پر لگائے گا۔ اس کے بعد اس نے روٹی کے پھاہے کو ایک مخلول میں رکھ دیا جسے مریض نووکین سمجھتا تھا، درحقیقت وہ سادہ پانی تھا۔ پھر یہ بچش دیتے ہوئے کہ مریض کا سوڑھا جلد ہی سن ہو جائے گا، وہ پھاہا اس کے منہ میں رکھ دیا اور مریض کو تاکید کر دی کہ جب وہ سمجھے کہ اس کا سوڑھا واقعی سن ہو گیا ہے تو اسے بتا دے تاکہ وہ دانت نکال دے۔ مریض کا رد عمل خاصا تعجب

”میں اس وقت گری نیند میں جا چکا ہوں۔“  
 ”میں اپنے آپ کو پوری طرح قابو میں رکھ سکتا ہوں۔“  
 ”میں جب چاہوں اپنے آپ کو بیدار کر سکتا ہوں۔“

بتر ہے کہ مندرجہ بالا بچش کاغذ پر لکھ کر اپنے سامنے رکھ لی جائیں اور ان کو خاموشی کے ساتھ پڑھتے جائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان تحریکات کو محسوس بھی کرنا چاہیے۔

سیلف پینانزم کے ذریعے ہم اپنی جسمانی اور ذہنی تحریکات پر قابو پانا سیکھتے ہیں تاکہ اپنے آپ سے اپنی مرضی کے مطابق مفید کام لے سکیں۔ اس کا ایک اور فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کے ذریعے جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور انسان تروتازہ ہو جاتا ہے۔

”میلون پاورز“ نے اپنی ایک تصنیف میں لکھا ہے:

”یہ سیلف پینانزم ہی ہے جو ہندو یوگیوں اور مسلمانوں درویشوں میں شدید قسم کی تکلیفوں کو برداشت کرنے کی صلاحیت کا پتا دیتا ہے۔ ان لوگوں کا مراقبہ دراصل سیلف پینانزم ہی کی ایک شکل ہے۔“

سیلف پینانزم کے ذریعے آپ اپنی نفسیاتی الجھنوں اور ذہنی تناؤ سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں اگر آپ دل کے مریض ہیں یا پریشان خیالی کا شکار ہیں تو بھی سیلف پینانزم آپ کے لئے بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی کسی عادت کو بدلنے کے خواہش مند ہیں تو اس سلسلے میں بھی اس علم سے خاطر خواہ استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

سے کروانا چاہیے۔ محض کسی ہپناٹس سے یہ توقع رکھنا کہ وہ جسمانی بیماری کا شافی علاج کر سکتا ہے، اپنے آپ کو دھوکا دینے کے مترادف ہے۔ جو لوگ جسمانی امراض کے علاج کا دعویٰ کرتے ہیں وہ سچے ہپناٹس نہیں ہوتے۔

وہ جسمانی امراض جن کا تعلق مادی وجوہات کی بجائے نفسیاتی یا نیم نفسیاتی ہو، انہیں ہپناٹس سے خاطرخواہ فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ مثال کے طور پر زیبا بیٹس یا شوگر کا مرض، جس کا زیادہ تر تعلق نفسیاتی دباؤ سے ہوتا ہے، اس پر ہپناٹس کے ذریعے بہت حد تک قابو پایا جا سکتا ہے۔ خون میں شکر کی مقدار بڑھتے رہنے کے جو نقصانات ہیں، ان سے انکار ممکن نہیں، لیکن بیماری کی مستقل نوعیت جو نفسیاتی پیچیدگیاں پیدا کرتی ہے وہ مریض کے لئے زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہیں اور زیبا بیٹس جیسی بیماری کے جسمانی اور نفسیاتی پہلو باہمی طور پر اثر انداز ہو کر زندگی کے حسن کو داغدار کر دیتے ہیں۔ ایسے میں جب کچھ نہیں سوجھتا تو مریض کا ذہن خوف اور پریشانوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ ذہنی توانائیاں بکھر جاتی ہیں اور کوئی رائے، کوئی تجویز اور کوئی مشورہ مریض پر خاطرخواہ اثر نہیں کرتا۔ ایسے میں ماہر ہپناٹس کی ضرورت ہوتی ہے جو مریض کے ذہن کو یکسوئی دے کر اسے پرہیز اور دیگر ہدایات پر عمل کے لئے تیار کر سکے۔ ہپناٹس اگر کوالیفائیڈ معالج بھی ہو تو مریض کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اسی طرح اگر کسی شخص کا بلڈ پریشر زیادہ یا کم ہو اور اس کا سبب محض ذہنی دباؤ ہو تو اسے ہپناٹس کے ذریعے دور کیا جا سکتا ہے لیکن اگر بلڈ پریشر کا تعلق گردوں کی خرابی یا جگر کی خرابی سے ہے تو ہپناٹس کو بطور معاون علاج اپنایا

خیز اور دلچسپ تھا۔ ایسا لگتا تھا کہ وہ واقعی نووو کین کے زیر اثر ہے۔ ڈاکٹر نے دانت نکال دیا اور مریض کو ذرہ بھر تکلیف نہ ہوئی۔۔۔۔ بلاشبہ یہ بیداری کا ہپناٹس تھا۔

مندرجہ بالا مثالوں سے معلوم ہوا کہ بیداری کے ہپناٹس کی دو قسمیں ہوں گی۔ ایک قسم وہ ہے جس میں ہپناٹس معمول یا مریض کو سلائے بغیر محض بحیثیت کے ذریعے اس میں ہپناٹس کا کوئی مظہر پیدا کرتا ہے اور دوسری قسم وہ ہے جس میں عامل، ہپناٹس تو نہیں ہوتا، مگر اس کے بحیثیت سے دوسرے لوگ اس قدر متاثر ہو جاتے ہیں کہ ان کے رد عمل کو دیکھ کر یہ کہنا پڑتا ہے کہ یہ بھی ہپناٹس ہے۔ ”بیداری کا ہپناٹس“ ایسے اشخاص کے لئے بھی زیادہ موزوں ہے جو نیند میں جانے سے ڈرتے ہیں۔

## جسمانی امراض

ہپناٹس چونکہ ایک نفسیاتی یا روحانی علاج ہے اس لئے جسمانی امراض میں اسے زیادہ موثر نہیں پایا گیا۔ البتہ اتنا ضرور ہے کہ بعض جسمانی امراض میں دیگر علاج کے معاون کے طور پر خاصا کامیاب ثابت ہوتا ہے۔ جسمانی امراض میں قبض، اسہال اور پھپھس، مختلف نوعیت کے بخار، کھانسی، معدے اور جگر کی خرابیاں، نزلہ اور زکام، گردوں اور مثانے کی مختلف بیماریاں اور پھیپھڑوں کے مختلف امراض شامل ہیں۔ ان امراض کا علاج کوالیفائیڈ ڈاکٹر، ہومیوپیتھ اور حکیم

بیماری بھی ہے۔ لیکن اتنا ضرور ہے کہ مردوں کے مقابلے میں عورتیں اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔ عورتوں میں اس مرض کا سبب ان کے رحم یا بچہ دانی کی خرابیوں سے ہوتا ہے۔ ان خرابیوں کا تعلق حیض کے فتور یا بےقاعدگی سے بھی ہوتا ہے۔ اگر کسی لڑکی یا عورت کا حیض بہت مدت تک بند رہے تو اسے بھی ہسٹیریا کی بیماری ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جب حیض بند ہو جاتا ہے تو عورت کے رحم میں حرارت بڑھ جاتی ہے اور وہ دماغ کی طرف چڑھتی ہے جس کے باعث عورتوں کو ہسٹیریا کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب عورتوں کو سن یاس یعنی حیض کی قدرتی بندش (۳۵ اور ۵۵ سال کی عمر میں) کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اس وقت بھی بہت سی عورتیں اس بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ جمالت کے سبب لوگ اسے آسیب زدگی سمجھنے لگتے ہیں اور خود غرض عامل حضرات کے چکروں میں پھنس کر رہ جاتے ہیں۔

اگر کسی غیر شادی شدہ لڑکی کا حیض زیادہ مدت تک بند رہے تو اس کا علاج کسی بھی مستند ڈاکٹر اور حکیم سے کروایا جا سکتا ہے۔ حیض جاری ہوتے ہی ہسٹیریا کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔ راقم الحروف کا تعلق چونکہ الیو پیٹھی، ہومیو پیٹھی، طب اور قدرتی علاج سے بھی ہے، اس لئے اب تک بہت سی خواتین، خصوصاً ہسٹیریا والی خواتین کا علاج کر چکا ہے۔ اس حوالے کا مقصد صرف یہ ہے کہ ہسٹیریا کوئی آسیب یا لاعلاج مرض نہیں ہے۔ اس کا علاج بہت آسان ہے۔۔۔۔

بندش حیض کا سبب اگر کوئی ذہنی صدمہ ہو یا محدودیت کا احساس تو اس کا علاج پینانزم کے ذریعے کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس کے لئے کم سے

جا سکتا ہے۔

## اعصابی امراض

دوسرے طریقہ ہائے علاج کے برعکس اعصابی امراض کا علاج پینانزم کے ذریعے زیادہ موثر طور پر کیا جا سکتا ہے۔ علاوہ ازیں پینانزم کے ذریعے مریض کو مکمل شفا ہو جاتی ہے جب کہ دیگر طریقہ ہائے علاج میں شفا یابی محض عارضی ہوتی ہے۔ (ہومیو پیٹھی کو چھوڑ کر)۔ اعصابی امراض میں ہسٹیریا، مرگی، غشی، بے خوابی، ذہنی دباؤ، اعصابی تمکان، خواب کی حالت میں چلنا یا خواب خرابی، بستر میں پیشاب کر دینا شامل ہیں۔ ان میں سے ہر مرض کا علاج مریض کے ماحول اور اس کے مزاج کے مطابق کیا جاتا ہے۔ ہر مرض کا علاج کرنے سے پہلے مریض کو پینانزم کرنا ضروری ہوتا ہے۔ بعض مریض ایک دو نشستوں ہی میں صحت یاب ہو جاتے ہیں جب کہ بعض مریض چھ سات نشستوں میں ٹھیک ہوتے ہیں۔ اب ہم مختصر طور پر چند مشہور اعصابی امراض کے علاج کے بارے میں پینانزم کی اثر پذیری کا ذکر کریں گے۔

ہسٹیریا

یہ اعصابی بیماری عورتوں کے علاوہ مردوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہہ لیجئے کہ ہسٹیریا صرف عورتوں ہی کی نہیں مردوں کی



مریض کو پٹانٹاز کرنے کے بعد یہ ٹیجیشن دیں۔

آپ میری آواز سن رہی ہیں نا؟

جیسا میں کہتا ہوں، ویسا ہی کیجئے۔

آپ کو میرا کما ماننا ہی ہو گا۔

اس میں آپ کا فائدہ ہے۔

اس میں آپ کا فائدہ ہے۔

آئندہ آپ کو یہ دورہ نہیں پڑے گا۔

آپ اس کا مقابلہ کریں گے۔

یہ محض عارضی ہے آپ اسے محسوس نہ کریں۔ یہ میرا حکم ہے۔ آپ

کو دورہ نہیں پڑے گا۔ آپ یقین رکھیے کہ آپ ٹھیک ہو چکی ہیں۔ یہ دورہ

آخری تھا۔ آخری تھا۔

○

مرگی

بعض لوگوں میں یہ مرض موثری ہوتا ہے جب کہ بعض مریضوں میں اس

کے اسباب جنسی بے راہروی، صدمہ، خون میں سمیت یا دماغی رسولی بھی ہوا

کرتی ہے۔ بعض اوقات شدید خوف بھی اس کا فوری سبب ہوتا ہے۔ مرگی ایک

خطرناک اعصابی مرض ہے جس کا آج تک کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہوا۔

ایک یا دو فیصد مریضوں کی شفا یابی کو کسی بھی طریقہ علاج کی کامیابی نہیں قرار دیا

جا سکتا۔ پٹانٹ دوا کے ساتھ ساتھ پٹانٹاز سے بھی مدد لے سکتا ہے۔

کم دو تین ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ اس مرض میں مریض کو پٹانٹاز کرنے کے

بعد اس کے ذہن سے مایوسی یا صدمے کے اثرات کو آہستہ آہستہ زائل کیا جا

سکتا ہے۔ اس کے لئے کچھ اس قسم کی ٹیجیشن دی جائیں گی۔

مریض کو پٹانٹاز کرنے کے بعد۔

آپ میری بات غور سے سن رہی ہیں نا؟

میں آپ کا سچا ہمدرد ہوں۔ مجھ سے کوئی بات نہ چھپائیے۔

زندگی دکھ سکھ سے عبارت ہے۔

ہر دکھ اور ہر سکھ عارضی ہے۔

ہر شے آتی جاتی ہے۔

ہر شخص دکھ سکھ سے گزرتا ہے۔

دکھوں کو برداشت کرنا سیکھئے۔

آپ کا دکھ بس عارضی ہے۔ عارضی ہے۔

یہ دکھ ختم ہو جائے گا۔

خوش رہنا سیکھئے، یہی زندگی ہے۔

(اس ٹیجیشن کو متعدد بار دہرائیے)۔

○

ہیٹیریا کا سبب اگر سن یاس سے ہے تو اسے بھی ادویات سے ٹھیک کیا جا

سکتا ہے۔ پٹانٹازم معاون علاج کے طور پر آزمایا جا سکتا ہے۔ اس سے مریض

بہت جلد شفا یاب ہو جاتا ہے۔



بت سے مصائب اور تکالیف کو دور کیا ہے وہاں اس نے انسان کے مصائب میں اضافہ بھی کیا ہے۔ یہ اس عہد کی دین ہے کہ کینسر، بلڈ پریشر اور شوگر ایسے ارض انسانوں کو دوپٹے ہوئے ہیں۔ ان ارض کے ساتھ ساتھ عہد جدید نے انسانوں کی نفسیاتی الجھنوں میں بھی خطرناک حد تک اضافہ کر دیا ہے۔ اس پر ستم ظریفی یہ کہ علاج معالجے کی سہولتوں نے ایڈسٹری کی صورت اختیار کر لی ہے۔ ڈاکٹری، طب اور ہومیوپیتھی، محض ہوس زر بن چکے ہیں۔ پبلشی کا سہارا لے کر دواؤں کی فروخت کے ریکارڈ مات کئے جا رہے ہیں۔ اس ستم ظریف دور میں جسمانی ارض تو رہے ایک طرف، نفسیاتی ارض میں بھی روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ نفسیاتی ارض کے علاج کے سلسلے میں یہ بات بلا خوف و تردید کہی جا سکتی ہے کہ ہپنازم سے بڑھ کر کوئی دوسرا علاج موثر یا کارگر ثابت نہیں ہو سکتا۔ اس کے وجہ صرف یہ ہے کہ ہپناٹسٹ ایض کے ذہن میں پوشیدہ تمام تفکرات اور اندیشوں کو نکال باہر کرتا ہے۔ وہ ایض کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ ان خودی ارض کا قلع قمع کر سکے۔ اس سے نبرد آزما ہو سکے۔ لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ ہپنازم جیسے سائنٹیفک علاج کو وہ اہمیت اور درجہ نہیں دیا جاتا جس کا کہ وہ مستحق ہے۔ اس بے حسی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے یہاں ہپنازم سکھانے کا کوئی قابل ذکر ادارہ نہیں ہے۔ اگر کوئی مستند ادارہ قائم ہو جائے تو اس کی اہمیت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ یورپ اور ایکا میں ایسے سینکڑوں ادارے موجود ہیں جو نہ صرف ہپنازم سکھاتے ہیں بلکہ علاج معالجے کی سہولتیں بھی موجود ہیں۔ وہاں اسے ایک معتبر مستند اور سائنٹیفک علاج کی حیثیت حاصل ہے۔ ہر سال سینکڑوں کتب شائع کی جاتی ہیں۔

## بے خوابی

بے خوابی کا مرض عارضی بھی ہوتا ہے اور مستقل بھی۔ ہر شخص میں بے خوابی کے اسباب الگ الگ ہوا کرتے ہیں۔ ممکن ہے کسی شخص کو کافی یا چائے نوشی کی زیادتی کے باعث نیند نہ آتی ہو۔ اس کے برعکس کسی شخص کو صدمے کے باعث بے خوابی کا عارضہ ہو سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ مالی پریشائیاں، کاروباری نقصان، ذہنی صدمات اور بعض بیماریاں بھی بے خوابی کا سبب بن جاتی ہیں۔ اب ظاہر ہے کہ ہر مریض کا علاج الگ نوعیت کا ہو گا۔ ہپناٹسٹ زیادہ سے زیادہ یہ کر سکتا ہے کہ ذہنی دباؤ یا نفسیاتی اسباب کو دور کر کے بے خوابی کا علاج کر سکتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا علاج یہ ہے کہ مریض کو یہ سکھا دیا جائے کہ وہ اپنے آپ کو ہپناٹسٹ کر کے اپنی بے خوابی پر قابو پا سکتا ہے۔ دیگر اعصابی امراض میں فالج اور بستر میں پیشاب کی بیماری بھی شامل ہے۔ ان امراض کو مختلف سیشن کے ذریعے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ان امراض میں بھی دواؤں کے استعمال کو نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

## نفسیاتی الجھنیں

بیسویں صدی کا یہ دور بس عجیب دور ہے۔ اس دور نے جہاں انسان کے

خون سے ڈر	:	۵- ہیپاٹو فوبیا
لاشوں سے ڈر	:	۶- نیکرو فوبیا
ہجوم کا خوف	:	۷- ڈیموفوبیا
اندھیرے سے ڈر	:	۸- ایکٹو فوبیا
آگ کا ڈر	:	۹- پارو فوبیا
بلندی سے ڈر	:	۱۰- ایکروفوبیا
بکلی سے ڈر	:	۱۱- ایسٹروفوبیا
لوگوں سے ڈر	:	۱۲- انٹروفوبیا
پانی سے ڈر	:	۱۳- ہائیڈروفوبیا
عورتوں سے خوف	:	۱۴- کائینوفوبیا
جنسی فعل سے ڈر	:	۱۵- کانسٹروفوبیا

مندرجہ بالا فوبیاز کے علاوہ اور بھی بہت سے فوبیاز یعنی ڈر ہیں جو لوگوں کو کسی نہ کسی حد تک پریشان رکھتے ہیں۔ فوبیاز کا علاج یا تو ہینائزیم کے ذریعے ممکن ہے یا ہومیو پیتھی کے ذریعے۔ اگر کوئی ہومیو پیتھی ہینائزیم بھی ہو تو اسے سونے پر سہاگہ سمجھا جاتا ہے۔ ان دونوں کے علاوہ ایلو پیتھی یا طب میں فوبیاز کا علاج ممکن نہیں ہے۔ راقم الحروف نے اپنی ہومیو پیتھک پریکٹس کے دوران فوبیاز کے اکثر مریضوں کا شافی علاج کیا ہے اور وہ لوگ اب بھی خوش و خرم زندگی گزار رہے ہیں۔ ان مریضوں میں ایک ڈپٹی سیکرٹری بھی شامل تھے جو ایک لمبے عرصے سے عجیب سے فوبیا میں مبتلا تھے۔ ان کے کہنے کے مطابق انہیں یہ خوف دامن گیر رہتا تھا کہ وہ اپنے دفتر پہنچنے سے پہلے کسی حادثے کا شکار ہو

ہاں تو بات ہو رہی تھی نفسیاتی امراض کی، تو ان امراض میں یادداشت کی کمی، احساس کمتری، شرمیلا پن اور لگت وغیرہ شامل ہیں۔ ان تمام امراض کو ہمدردانہ سمجھنے کے ذریعے دور کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ہینائزیم کو مستقل مزاجی اور انتہائی خلوص سے کام لینا پڑتا ہے۔

## نفسیاتی امراض

پچھلے باب میں ہم نے نفسیاتی الجھنوں کے متعلق اظہار خیال کیا تھا۔ اب ہم چند اہم نفسیاتی بیماریوں کا ذکر کریں گے۔ ان نفسیاتی امراض میں وہم، ڈر، فوبیاز، مایوسی یا ڈپریشن، اضطراب یا بے چینی شامل ہیں۔ دیگر بیماریوں کی طرح ان بیماریوں کے اسباب بھی ہر انسان میں الگ الگ ہوتے ہیں۔

### خوف (Phobias)

خوف یا فوبیاز کی فہرست اتنی طویل ہے کہ زیر نظر باب میں اسے تفصیلاً بیان نہیں کیا جاسکتا۔ یہاں ہم صرف چند مشہور خوف یا فوبیاز کا ذکر کریں گے۔

۱- ایروفوبیا	:	ہوا سے خوف
۲- مونوفوبیا	:	تمنائی کا ڈر
۳- زوفوبیا	:	جانوروں سے ڈر
۴- نیوفوبیا	:	ہر نئی چیز سے ڈر

پہنچاتا اور پھر اپنی قوت ارادی اور مریض کی قوت ارادی کے امتزاج سے ان فوبیاز کو ذہن سے باہر نکال پھینکتا۔

اسی طرح بعض لوگوں کو ہوائی جہاز کی سواری سے ڈر لگتا ہے۔ پتنازم کے ذریعے اس خوف کو بھی دور کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے کچھ اس قسم کے تجیشن دیے جاتے ہیں۔

(الف) ہوائی جہاز میں سواری کے وقت آپ دس تک گن کر اپنے اوپر ہلکی سی غنودگی یا خمار سا طاری کر لیں گے۔

خمار یا ٹرانس کی حالت منزل مقصود پر پہنچ کر خود بخود دور ہو جائے گی۔ جہاز کی پرواز کے دوران آپ اپنی آنکھیں کھلی رکھیں گے اور اپنے ہم سفروں سے باتیں بھی کریں گے۔

لیکن آپ پر ہلکی سی نیند طاری رہے گی۔ اس حالت میں آپ کو ہوائی جہاز کی سواری سے کوئی ڈر محسوس نہیں ہو گا۔

(ب) آپ جہاز میں سوار ہونے کے بعد آٹو تجیشن کے ذریعے اپنے خوف پر قابو پالیں گے۔

پرواز کے دوران آپ کو یوں محسوس ہو گا کہ آپ زمین پر کسی کمرے میں بیٹھے ہیں۔

آپ نیند یا خمار کی حالت میں نہیں ہوں گے۔

آپ بالکل نارمل ہوں گے۔

پرواز کے دوران آپ کسی قسم کا ڈر محسوس نہیں کریں گے۔

جائیں گے۔ یا وہ اپنے دفتر نہیں پہنچ سکیں گے۔ میرے کلینک میں آنے سے پہلے وہ بڑے بڑے نامور ڈاکٹروں اور ہومیوپیتھ حضرات سے علاج کروا چکے تھے لیکن ان کا یہ خوف دور نہیں ہو سکا تھا۔ میں نے ان کی کہانی سن کر انہیں ہومیوپیتھی کی ایک دوا ۲۰۰ کی پوٹینسی میں دی اور ایک ہفتے کے بعد آنے کو کہا۔ آٹھ روز کے بعد وہ دوبارہ تشریف لائے تو ان کا یہ خوف پچاس فیصد کم ہو چکا تھا۔ میں نے ان کا صرف ایک ماہ تک علاج کیا اور صرف چار بار دوا دی۔ اس واقعے کو آج چھ سال ہونے کو آئے ہیں اور وہ ڈپٹی سیکرٹری صاحب بفضل خدا بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔

انہی دنوں میرے پاس ایک ہیڈ مسٹریس صاحبہ تشریف لائیں۔ خوش قسمتی سے ان کے میاں اور سر بھی میرے مریض رہ چکے تھے۔ ہیڈ مسٹریس ایک باوقار اور بارعب شخصیت کی مالک تھیں۔ ان کا رنگ خاصا زرد تھا جس کی وجہ بعد میں یہ بتائی گئی کہ وہ ایک نہیں تین فوبیاز میں گرفتار ہیں۔ ایک تو یہ کہ انہیں اندھیرے میں نیند نہیں آتی اور خوف بھی آتا ہے۔ دوسرے انہیں پانی سے ڈر لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ غسل سے دور بھاگتی ہیں۔ تیسری یہ کہ انہیں ہر قسم کی سواری سے ڈر لگتا ہے۔ انہیں اندیشہ لگا رہتا ہے کہ کہیں ان کا آیکسیڈنٹ نہ ہو جائے۔۔۔ راقم الحروف نے اس مریضہ کا بھی صرف ایک ماہ تک علاج کیا اور اب وہ بالکل نارمل ہیں۔ ان کے میاں نیشنل بینک آف پاکستان میں ایک بڑے آفیسر ہیں۔ ان مثالوں سے میرا مقصد صرف یہ بتانا ہے کہ فوبیاز کا علاج صرف پٹناٹ اور ہومیوپیتھ ہی کر سکتے ہیں۔ پٹناٹ اگر ان مریضوں کا علاج کرتا تو سب سے پہلے انہیں پٹناٹ کر کے نیند کے عالم میں



کا جذبہ ماند پڑتا جاتا ہے۔

نفسیات کے ماہرین احساس کمتری کے بہت سے اسباب بتاتے ہیں جن میں تعلیم کی کمی یا تعلیم کا فقدان، خرابی صحت اور ماضی کی غلط کاریاں شامل ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ احساس کمتری کا مرض ایسے لوگوں میں بھی دیکھا گیا ہے جو تعلیم یافتہ بھی ہوتے ہیں اور باکردار بھی۔ کہا جاتا ہے کہ بعض اشخاص میں ان کی جسمانی کمزوریاں یا جسمانی نقائص بھی احساس کمتری کا باعث بن جاتے ہیں۔ مغربی معاشرے کے متعلق تو ہم کچھ نہیں کہہ سکتے البتہ ہمارے معاشرے میں اپناج لوگ اگر احساس کمتری کا شکار نہ بھی ہونا چاہیں تو انہیں اس میں مبتلا کر دیا جاتا ہے۔ کسی شخص کا اگر کوئی ہاتھ خراب ہو، یا اس کی آنکھوں میں نقص ہو تو اسے تھنیک کا نشانہ بنانے میں ہم لوگ کوئی ندامت محسوس نہیں کرتے۔ احساس کمتری کا مرض عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے یا مردوں میں؟ ہمارے پاس اس کا کوئی مستند سروے نہیں ہے۔ مشاہدے کی بناء پر کہا جا سکتا ہے کہ ہمارے یہاں اس کا تناسب قریب قریب یکساں ہی ہے۔

احساس کمتری کے اسباب پر بحث کرتے وقت ہم نے ایک بھلو کو سہواً نظر انداز کر دیا ہے۔ وہ پہلو ہے معاشرتی اور معاشی عدم مساوات۔۔۔۔۔۔ یہ ایک مسئلہ امر ہے کہ ترقی پذیر ممالک اور ترقی پذیر معاشروں میں طبقاتی اونچ نیچ اور معاشی عدم مساوات ضرور دیکھنے میں آتا ہے۔ دولت و ثروت میں کھیلنے والا طبقہ ایسا طرز زندگی اختیار کرتا ہے جو غربت کی زندگی گزارنے والوں کو شدید قسم کے احساس کمتری میں مبتلا کر دیتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ہر دولت مند اپنے سے زیادہ دولت مند کو دیکھ کر احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات یہی

○

وہم کو دور کرنے کے لئے بھی آپ اسی قسم کے مجیش سے کام لیں گے۔ مثلاً

آپ کا ذہن ایک منبوط قلعہ ہے۔

اس میں ہر قسم کے خیالات داخل نہیں ہو سکتے۔

آپ کے ذہن میں صرف وہی خیالات داخل ہو سکتے ہیں جنہیں آپ داخل کرنا چاہیں۔

آپ غلط قسم کے خیالات کو اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔

آپ کسی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے۔

کوئی وہم فائدہ مند ثابت نہیں ہوتا۔

وہم کسی کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔

انہیں اپنے ذہن میں جگہ نہ دیجئے۔

وہم بے بنیاد ہوتے ہیں۔ وہم بے بنیاد ہوتے ہیں۔

آپ آئندہ کسی وہم میں مبتلا نہیں ہوں گے۔

ہر قسم کے وہم کو اپنے ذہن سے جھٹک دیجئے۔

## احساس کمتری

احساس کمتری کی تعریف یوں کی جا سکتی ہے کہ مریض دوسروں کے مقابلے میں اپنے آپ کو ہر اعتبار سے کمتر سمجھتا ہے۔ چنانچہ اس احساس کی وجہ سے اس کا مزاج اکثر بگڑا رہتا ہے۔ اسی مرض کے سبب انسانوں میں خود اعتمادی



(اس تجھشن کو آٹھ دس بار دہرایا جائے)۔

”آپ کا ذہن بھی بو جھل ہو رہا ہے۔“

(یہ تجھشن بھی بار بار دہرائیں)۔

”آپ کی آنکھیں نمناک ہو رہی ہیں۔“

”آپ کی آنکھیں تھک چلی ہیں۔“

”آپ کی آنکھیں بند ہونے لگی ہیں۔“

”آپ پر ایک غنودگی سی طاری ہو رہی ہے۔“

”یہ پینانزم کی غنودگی ہے۔“

”اب آپ سو جائیں گی۔“

”میں پانچ تک گنتی کروں گا اور سو جائیں گی۔“

”ایک۔۔۔۔۔ آپ کا جسم ڈھیلا پڑ چکا ہے۔“

”دو۔۔۔۔۔ آپ نیند میں جا رہی ہیں۔“

”تین۔۔۔۔۔ آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں۔“

”چار۔۔۔۔۔ آپ سو رہی ہیں۔۔۔۔۔“

”پانچ۔۔۔۔۔ آپ گہری نیند میں جا چکی ہیں۔“

اس کے بعد پینانٹ کو چاہیے کہ مریضہ کو یہ باور کرانے کی کوشش کرے کہ وہ خود بھی حسین و جمیل ہے۔ وہ کسی سے کم نہیں ہے۔ آپ جب نیند سے اٹھیں گی تو خود کو بد صورت سمجھنا چھوڑ دیں گی۔

لیکن جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے کہ خواتین کا علاج کرنے کی بجائے انہیں سیلف پینانز کی تربیت دے دینی چاہیے، کیونکہ ہمارے معاشرے میں عورتیں

احساس کمتری بڑے بڑے جرائم کی بنیاد بنتا ہے۔ اسی لئے کہا گیا ہے کہ دولت کی غیر منصفانہ تقسیم اور معاشی عدم مساوات، صحت مند معاشرے کی علامت نہیں ہے۔ دنیا میں رونما ہونے والے اکثر انقلابات معاشی عدم مساوات ہی کا نتیجہ تھے۔ لہذا احساس کمتری کے مرض کو روکنے کے لئے معاشی مساوات بہت ضروری ہے۔ معاشی عدم مساوات کے علاوہ جسمانی وجاہت اور حسن و جمال بھی بعض افراد میں احساس کمتری کا سبب بن جاتا ہے۔ میڈیکل پریکٹس کے دوران راقم الحروف کو ایسی بہت سی خواتین اور لڑکیوں سے واسطہ پڑا ہے جو محض اس وجہ سے احساس کمتری میں مبتلا پائی گئی تھیں کہ وہ خوب صورت نہیں تھیں۔

بہر حال ہر پینانٹ کے لئے ضروری ہے کہ وہ سب سے پہلے اپنے مریض میں احساس کمتری کے اصل سبب کو سمجھے اور پھر اس کا علاج کرے۔ لڑکیوں اور خواتین کے سلسلے میں یہ زیادہ مستحسن رویہ ہے کہ انہیں سیلف پینانزم کی ضروری تربیت دے کر اس قابل کر دیا جائے کہ وہ اپنے احساس کمتری پر قابو پا سکیں۔ اس قسم کی مریض خواتین کو یہ تجھشن دیں:

”پرسکون انداز میں صوفے پر لیٹ جائیے۔“

”اپنے دماغ کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کر دیجئے۔“

”اب میرے ہاتھ میں پکڑی ہوئی اس انگوٹھی کی طرف دیکھیے۔“

”غور سے دیکھیے، لگاتار دیکھیے۔“

”دیکھتی رہیے، دیکھتی رہیے۔“

”آپ کی پلکیں بو جھل ہوتی جا رہی ہیں۔“

”آپ کی آنکھیں بو جھل ہو رہی ہیں۔“

علاج کے لئے اصل سبب کا پتہ لگانا ضروری ہے۔ پینانزم میں اس کا علاج بھی پینانزم میں ہیجشن دے کر کیا جاتا ہے اور اکثر بچے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔  
امتحانات کا خوف

ہمارے معاشرے میں طالب علموں میں امتحانات کا خوف بھی نفسیاتی الجھن کا باعث بن جایا کرتا ہے۔ اس سلسلے میں سب سے ضروری بات یہ ہے کہ ایسے طالب علموں کا اپنی ذات پر اعتماد بحال کیا جائے اور انہیں زندگی میں پیش آنے والے مسائل سے نمٹنا سکھایا جائے۔ چپنازم کے ذریعے انہیں امتحانات کے خوف سے آزاد کیا جاسکتا ہے اس کے ساتھ ساتھ ان کی خود اعتمادی بھی لوٹ آئے گی۔ ایسے طالب علموں کو سیلف پینانزم کی تربیت دی جائے تو یہ ان کے حق میں بہت مفید رویہ ہو گا۔ انہیں اس قسم کی ہیجشن دیں۔

”آپ ایک باکمال طالب علم ہیں۔“

”آپ ہر آزمائش سے گزر سکتے ہیں۔“

”آپ امتحانات سے بالکل نہیں ڈرتے۔“

”جب آپ پینانزم کی نیند سے باہر آئیں گے تو آپ کے دل سے امتحان

کا خوف مٹ چکا ہو گا۔“

نوٹ: کسی بھی نو آموز پینانزم کو نفسیاتی مریضوں کا علاج کرنے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے خاصی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

خلل اعصاب

پینانزم حضرات کے پاس بہت کم جاتی ہیں۔ ایک بات اور، خواتین یا لڑکیوں کا علاج کرتے وقت ان کے کسی سرپرست کا ساتھ ہونا بہت ضروری ہے۔  
احساس کمتری کی اصل وجہ تلاش کر کے مریض کا علاج اس طرح کرنا

چاہیے:

آپ کو یہ محسوس کرنا چاہیے کہ آپ کے اندر بہت سی خوبیاں ہیں۔ ایسی خوبیاں کسی اور میں نہیں ہیں۔ احساس کمتری میں مبتلا رہ کر آپ اپنا نقصان کر رہے ہیں۔  
آپ دل سے یہ خیال نکال دیجئے کہ دوسرے لوگ آپ کی عزت نہیں کرتے۔

اگر آپ خود اپنی عزت کرتے ہیں تو دوسرے لوگ بھی آپ کی عزت کریں گے۔

آپ یوں محسوس کیجئے کہ لوگ آپ کو عزت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور آپ کی باتوں کی قدر کرتے ہیں۔ جب آپ پینانزم کی نیند سے باہر آئیں گے تو آپ کے اندر خود اعتمادی کا جذبہ پیدا ہو چکا ہو گا اور آپ کا احساس کمتری ختم ہو چکا ہو گا۔۔۔۔۔

کلنت

اس میں مریض ایک ایک کر بولتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر بچپن ہی سے ہوتا ہے۔ بعض حالات میں بچے کی زبان کے نیچے تھلی بڑھی ہوتی ہے جس کے باعث وہ اپنی زبان کو پوری طرح حرکت نہیں دے سکتا۔

جان لیں گے کہ اس بیماری نے کیوں کر جنم لیا تو آپ اس کا علاج بھی کر لیں گے۔ دماغی امراض کے علاج کا مسئلہ بہت ہی پیچیدہ ہوتا ہے ایسے امراض میں صرف انہی پینٹسٹ حضرات کو ہاتھ ڈالنا چاہئے جو تجربہ کار اور انسانی نفسیات سے بخوبی واقف ہوں۔ ایسے امراض میں بنیادی سبب کو ڈھونڈنا بہت مشکل مرحلہ ہوا کرتا ہے۔ اس میں کامیابی کے بعد علاج کرنا اس سے بھی زیادہ صبر آزما ہوتا ہے۔ ہپٹائزس میں دلچسپی رکھنے والوں یا اسے سیکھنے والوں سے سیری ٹائٹل گزارش ہے کہ اس کے ساتھ ساتھ وہ نفسیات، علم الابدان، اسباب الامراض اور ہومیوپیتھی ادویات کے متعلق کماحقہ واقفیت حاصل کریں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسانی جسم اور انسانی ذہن کو سمجھنے بغیر آپ ان کے امراض سے کیوں کر نمٹ سکتے ہیں۔ اسی طرح بیماریوں کے اسباب کو سمجھنا بھی بہت ضروری ہے۔ ہومیوپیتھی ادویات سے واقفیت کا مشورہ بھی آپ کو اس لئے دیا گیا ہے کہ دماغی امراض میں صرف ہومیوپیتھی ادویات ہی اعجاز آفریں اثرات کی حامل ہیں۔ انسانی نفسیات اور تجربے کے سلسلے میں میں آپ کو دنیائے طب کے بہت بڑے محسن اور اسلامی دنیا کے مایہ ناز طبیب اور دانش ور حکیم بو علی سینا کا ایک واقعہ سناتا ہوں۔ یہ واقعہ امریکہ سے شائع ہونے والی ایک کتاب ہسٹری آف سائیکلری میں درج ہے۔ اپنے موضوع پر یہ ایک گراں قدر کتاب ہے۔ نفسیات اور ہپٹائزس میں دلچسپی رکھنے والوں کو اس کا مطالعہ ضرور کرنا چاہئے۔

حکیم بو علی سینا کے پاس ایک ایسے مریض کو لایا گیا جو خلل اعصاب اور دیوانگی کا مریض تھا۔ حکیم بو علی سینا نے اس کے لواحقین سے دریافت کیا کہ

## خلل اعصاب

خلل اعصاب یا اعصابی خلل کا مریض کسی حد تک شعوری اختیار کھودتا ہے۔ وہ ہمیشہ خوف محسوس کرتا رہتا ہے اور اپنی پریشان خیالی پر قابو پانے میں ناکام رہتا ہے۔

خلل اعصاب کی ایک صورت یہ بھی ہوتی ہے کہ مریض اپنی شناخت سے عاجز ہوتا ہے حتیٰ کہ وہ ایام ماضی کو بھی یکسر بھول جاتا ہے اکثر صورتوں میں اسے اپنا نام تک بھی یاد نہیں رہتا۔ یہ کیفیت عام طور پر ایک دن سے لے کر ایک ماہ تک ہوتی ہے۔

بعض مریضوں میں صیڑیا کی سی علامات بھی دیکھنے میں آتی ہیں اور بعض مریض کسی نہ کسی خط میں جھلا ہو جاتے ہیں۔

خلل اعصاب کے اسباب میں ماحول سے عدم مطابقت، ضعف اعصاب، عشق و محبت میں ناکامی اور ذہنی صدمات بھی ہوتے ہیں۔ کاروبار میں بھاری نقصان اور کوئی جذباتی صدمہ بھی خلل اعصاب کا مرض پیدا کر سکتا ہے۔ بعض مریضوں میں اس کا سبب کوئی انجانا اور ان دیکھا خوف بھی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ منشیات کے عادی افراد میں بھی خلل اعصاب کے بہت سے کیس دیکھے جاتے ہیں۔

اب رہی اس مرض کے علاج کی بات، تو اس سلسلے میں سب سے اہم مسئلہ یہ ہے کہ مریض میں مرض کا بنیادی سبب تلاش کرنا چاہیے۔ جب آپ یہ



لے آتی ہے تاکہ مریض اس پر اپنے دل کی بھڑاس نکال سکے۔ چنانچہ وہ اسے دیکھتے ہی جھپٹ پڑتا ہے اس کا گلا دبانے کی کوشش کرتا ہے اور جو منہ میں آتا ہے کہہ دیتا ہے۔ یہ دراصل انتقامی کارروائی ہوتی ہے۔ اس کے بعد مریض آہستہ آہستہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اپنی بے وفا محبوبہ کو برا بھلا کہہ کر اسے سکون مل جاتا ہے۔

اس طرح کی اور بھی بہت سی کہانیاں ہمارے ارد گرد پھیلی ہوئی ہیں۔ ضرورت صرف احساس اور ہمدردانہ رویے کی ہے۔ دماغی بیماریاں لاعلاج نہیں ہوتیں۔ ان کا علاج کرنے والے نہیں ملتے۔ وجہ یہ ہے کہ میڈیکل سائنس نے ایک نفع بخش تجارت یا انڈسٹری کی شکل اختیار کر لی ہے۔ لہذا آج کل مریض کی حالت پر نہیں، اس کی جیب پر توجہ دی جاتی ہے۔ دماغی امراض کے سرکاری ہسپتالوں کی حالت اور بھی دلخراش ہے۔ ایسے میں اگر کوئی پینٹسٹ یا کوئی اور معالج کسی دماغی مریض کو ٹھیک کر دے تو یہ ایک بے بدل ٹیکہ ہوگی۔ خدا کرے ایسا ہی ہو!

گزشتہ صفحات میں ہم جنسی بیماریوں پر اظہار خیال کر چکے ہیں۔ یہاں کچھ مزید بیماریوں سے بحث کی جائے گی۔

وہ جنسی بیماریاں جن کا باعث بچپن کی غلط کاریوں یا جوانی کی حماقتوں سے ہوتا ہے وہ بہت جلد ختم ہو جاتی ہیں۔ ضرورت صرف مریضوں کی رہنمائی کی ہوتی ہے۔ لیکن جنس کے کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں جو پیچیدہ قسم کی نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کا علاج کرنا اتنا ہی دشوار ہوتا ہے جتنا کہ دماغی امراض کے مریضوں کا۔ جرمنی کے ایک نامور معالج نے

اسے کیا مرض ہے؟ تو انہوں نے جواب دیا کہ آپ مریض سے خود ہی پوچھ لیں۔ چنانچہ حکیم بو علی سینا نے مریض سے سوال کیا۔ تم کون ہو؟ تمہارا نام کیا ہے؟ تو مریض نے جواب دیا۔

”میں گائے ہوں۔ میرا کوئی نام نہیں!“

جواب سن کر حکیم صاحب مسکرا دیئے اور پھر سنجیدہ ہو کر بلند آواز میں بولے۔

”یہ تم لوگ میرے پاس گائے کو کیوں لے آئے ہو؟ اسے لے جاؤ اور خوب کھلاؤ پلاؤ۔ عید قربان آ رہی ہے اس بار اسی کی قربانی دے دو۔ یہ بڑی خوش نصیب گائے ہے جو قربان ہوگی۔“

پھر انہوں نے مریض سے کہا۔

”تم بہت اچھی گائے ہو، مگر کچھ کمزور ہو، یہ لوگ تمہیں خوب کھلائیں پلائیں گے۔ جب تم خوب موٹی تازی ہو جاؤ گی تو عید قربان پر تمہیں قربان کر دیا جائے گا۔ تمہارے گلے پر چھری پھیر دی جائے گی۔“

کہتے ہیں کہ گھر بچتے بچتے مریض شفا یاب ہو چکا تھا۔

میرا خیال ہے کہ ایسا مریض اگر ہمارے ماہ پرست معالجوں کے پاس آ جاتا تو واقعی گائے بنا کر اس کی کھال کھینچ لی جاتی!

اس طرح مجھے ایک غیر ملکی فلم کی کہانی یاد آگئی ہے جس میں حیرت اپنی محبوبہ کے توہین آمیز رویے کے ہاتھوں دماغی امراض کے ہسپتال میں پہنچ جاتا ہے۔ آخر بڑی تک و دو کے بعد اس کی بیماری کی اصل وجہ تلاش کی جاتی ہے۔ اس کے بعد ایک نرس بے وفا محبوبہ کو کسی نہ کسی طرح راضی کر کے ہسپتال



کرافٹ اہنگ کو چھوڑ کر اپنے معاشرے پر نظر ڈالئے تو یہاں بھی آپ کو ایسے سینکڑوں مریض ملیں گے جو محض جنس کے ہاتھوں ذہنی طور پر ناکارہ ہو چکے ہیں۔ ان مریضوں میں عورتوں اور مردوں کی کوئی تخصیص نہیں ہے۔

اگر آپ کے پاس بھی کوئی ایسا مریض آئے تو اس کا علاج پوری توجہ اور خلوص سے کیجئے۔ کہتے ہیں کہ ایک انسان کو شفا یاب کرنا، پوری نسل کو شفا یاب کرنے کے مترادف ہوا کرتا ہے۔

### نقصان وہ عادات

ایک بات اکثر سننے میں آتی ہے کہ انسان اپنی عادات کا غلام ہوتا ہے۔ یہ بات کہاں تک درست اور کہاں تک نا درست ہے اس کا فیصلہ اگرچہ مشکل ہے لیکن جو لوگ واقعی اپنی عادتوں کے غلام ہوتے ہیں انہیں دیکھ کر اس بات کو سچائی کا درجہ دینا ہی پڑتا ہے لیکن اس کے برعکس جو لوگ اپنی قوت ارادی سے کام لے کر عادات کو ترک کر دیتے ہیں انہیں دیکھ کر اس بات کو تسلیم نہیں کیا جا سکتا۔ لہذا اس مختصر سی بحث کے بعد یہ ضرور کہا جا سکتا ہے کہ یہ بات نہ تو سو فیصد سچی ہے اور نہ غلط۔ سچائی اور جھوٹ کا معیار اپنے اپنے مشاہدے اور تجربے پر مبنی ہے۔ میرے پاس ایسے بہت سے مریض آئے اور آتے رہتے ہیں جو مختلف قسم کی بری عادات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اپنی تیس سالہ میڈیکل پریکٹس کے دوران میں نے اپنے بہت سے مریضوں کو وہ عادات ترک کروا دی ہیں جنہیں وہ شاید کبھی ترک نہ کرتے ان مریضوں کی عادات ترک کروانے میں دواؤں کے ساتھ ساتھ ان بجیشن کا بھی بڑا دخل ہے جو میں انہیں

اپنی ایک کتاب میں ایسے دو سو افراد کا ذکر کیا ہے جن کے نفسیاتی امراض یا ان کا پاگل پن کسی نہ کسی جنسی مسئلے سے تعلق رکھتا تھا۔ معاف کیجئے گا کہ میں اس معالج کا نام بھول گیا تھا اس کا نام ”کرافٹ اہنگ“ ہے۔ اپنی کتاب میں ایک مریض کے حالات یوں بیان کئے گئے ہیں۔“

”میرے پاس ایک ایسے مریض کو لایا گیا جو ہر اس عورت کو اپنے سینے سے لپٹا کر جنسی تسکین حاصل کرنے کی کوشش کرتا اور اس عورت کے لباس کو تار تار کر دیتا تھا جس نے سفید کپڑے پہن رکھے ہوتے تھے۔“

میرے پیشہ ور احباب کے نزدیک یہ مریض لاعلاج تھا۔ لیکن میں نے ان سے اتفاق نہ کیا اور مریض کو ٹھیک کرنے کی ٹھان لی۔ میں نے کسی نہ کسی طرح یہ معلوم کر لیا کہ مریض ایسی حرکت صرف سفید کپڑوں والی خواتین یا لڑکیوں کے ساتھ کیوں کرتا تھا۔“

”پتا یہ چلا کہ اس شخص کو کسی نرس سے محبت ہو گئی تھی وہ نرس سفید کپڑوں میں لمبوس ہوتی۔ ان کی محبت اپنے جوبن پر تھی کہ نرس نے کسی دوسرے شخص سے تعلقات استوار کر لئے۔ مریض اس صدمے کو برداشت نہ کر سکا اور ذہنی امراض کے ہسپتال میں پہنچ گیا۔ میں نے اس مریض کا علاج کیا اور وہ بالکل نارمل ہو کر گھر چلا گیا۔“

اس واقعے کو پڑھ کر آپ بھی اسی نتیجے پر پہنچے ہوں گے کہ بیماری خواہ کوئی بھی ہو، اس کا علاج صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ جب اس کا اصل سبب مل جائے۔ سبب جانے بغیر علاج کرنا، اندھیرے میں ٹانگ ٹوٹیاں مارنے کے مترادف ہے۔

وقتاً فوقتاً دیا کرتا تھا۔

ہیٹائزوم جہاں نفسیاتی امراض کو کمال خوبی سے ختم کر دیتا ہے، وہاں نقصان  
وہ اور بری عادات کو ترک کروانے میں بھی اس کا جواب نہیں ہے۔ تمباکو  
نوشی، شراب نوشی، چرس، بھنگ کے علاوہ چوری چکاری، جلق یا مشت زنی اور  
اس قسم کی دیگر قبیح عادات کو صرف ہیٹائزوم یا ہومیو پیتھی ہی کے ذریعے چھڑایا  
جاسکتا ہے۔ ہیٹائزوم میں اتنی قوت موجود ہے کہ وہ ان عادات کو بیکسر ختم  
کروا سکتی ہیں کیونکہ اس میں دوا سے زیادہ مریض کی اپنی قوت ارادی کام کرتی  
ہے۔ یاد رکھئے قدرت نے ہمارے جسم کے اندر ایسی توانائی چھپا رکھی ہے جو ہر  
عادت پر غالب آسکتی ہے۔ انسان کو اشرف المخلوقات بنا کر رب العظیم نے  
اسے ہر عادت اور ہر قوت پر غلبہ عطا کر دیا ہے۔ اب یہ اس کی بد قسمتی ہے کہ  
وہ عادات کا غلام بن کر رہ جائے۔ ایک ماہر ہیٹائزوم انسان کی انہی خوابیدہ قوتوں  
کو جگا کر مریض کی عادات اور اس کی نفسیاتی الجھنوں کو دور کر دیتا ہے۔ ہیٹائزوم  
کا کام صرف یہ ہوتا ہے کہ ان قوتوں کو بیدار کر دے جو ہر بیماری اور ہر عادت  
کا مقابلہ کر سکتی ہیں اصل اور سارا کمال تو مریض کی اپنی قوت ارادی کا ہوتا  
ہے۔ عادات کو کیوں ترک کروایا جائے اس کے لیے ہیٹائزوم کو کچھ اس طرح  
کے ہیٹیشن سے کام لینا چاہئے۔ مثال کے طور پر ہم ”سگریٹ نوشی“ کو لیتے  
ہیں۔

ہومیو پیتھی اور ہیٹائزوم حضرات کے پاس ایسے بہت سے مریض آتے  
رہتے ہیں جو اپنی مختلف عادات کے ہاتھوں عاجز آچکے ہوتے ہیں ان میں سے  
ہر شخص ایک ہی بات کہتا ہے۔ ”مجھے اس عادت سے نجات دلوا دیجئے، تمباکو

لوشی یا سگریٹ نوشی کے عادی افراد بھی یہی بات کہتے ہیں۔ ان لوگوں کو جب یہ  
کہا جاتا ہے کہ اسے تو آپ خود ہی ترک کر سکتے ہیں اور اس میں کچھ وقت بھی  
لگے گا تو انہیں کسی قدر مایوسی سی ہوتی ہے لیکن مزید وضاحت کے بعد بات ان  
کی کبھی میں آجاتی ہے اس کے بعد ان سے کہا جاتا ہے کہ جب تک آپ اپنی  
قوت ارادی سے کام نہیں لیں گے اس وقت تک کامیابی ممکن نہیں ہے۔ اس  
کا ان کا رد عمل اکثر مثبت ہی ہوتا ہے۔

سگریٹ نوشی ترک کروانے کے لیے ہیٹائزوم کو صرف ایک ہی نشست  
لینی چاہئے۔ کیوں کہ زیادہ نشستوں میں مریض کے اندر ابھرنے والی تحریکات ماند  
پانے لگتی ہیں۔ اس کی مثال گرم لوہے کی سی ہوتی ہے۔ آگ کی طرح دیکتے  
لوہے کو حسب نشاء موڑا جاسکتا ہے لیکن ٹھنڈے لوہے پر ہتھوڑے برسانا  
مشور ہوا کرتا ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے والے مریض کو اس قسم کی ہیٹیشن دینی چاہئیں۔  
(پہلے اسے ہیٹائزوم کیا جائے گا)

”اندر کی طرف سانس کھینچئے۔“

”دیکھا آپ نے۔۔۔ سگریٹ کا دھواں آپ کی سانس کی نالی میں اتر رہا

”اب یہ دھواں آپ کے ہیمسٹروں کی طرف بڑھ رہا ہے۔“

”آپ کے ہیمسٹروں دھواں سے بھر گئے ہیں“

”آپ دیکھ رہے ہیں نا“

”آپ کے ہیمسٹروں سے نکل کر یہ دھواں آپ کے خون میں کس ہو

ہوتی جا رہی ہے۔

بلغم گلے اور پھیپھڑوں میں جمع ہو رہی ہے۔

لیکن آپ یہ سن کر خوش ہوں گے کہ آئندہ ایسا نہیں ہو گا۔

کیونکہ آپ ایک حوصلہ مند اور پختہ ارادے والے انسان ہیں۔

آپ نے سگریٹ نوشی ترک کر دی۔۔

یہ آپ کی آخری سگریٹ تھی!

یہ دھواں آخری دھواں تھا!

یہ زہریلا مادہ اب ختم ہو رہا ہے۔

دھواں محو ہو رہا ہے۔

بلغم چھٹتی جا رہی ہے۔

آپ کے پھیپھڑے صاف ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کے خون سے نکوٹین کا زہر نکل گیا ہے۔

آپ بالکل تندرست ہیں۔

آئندہ آپ سگریٹ چھوڑ دیں گے۔

آپ نے واقعی سگریٹ چھوڑ دیئے ہیں۔

آپ باکمال انسان ہیں۔

آپ نے ایک نقصان دہ عادت ترک کر دی ہے۔

بعض پیناسٹ حضرات معمول کو آہستہ آہستہ سگریٹ نوشی سے پرہیز

کراتے ہیں اور آخر ایک فائنل نشست کا تعین کر کے عمل کرتے ہیں۔ لیکن

ہمارے نزدیک یہ طرز عمل ناقص ہے۔ سگریٹ نوشی آہستہ آہستہ ترک نہیں کی

رہا ہے۔ آپ کا خون دھوکے سے بھر گیا ہے۔

یہ دھواں خون کی نالیوں پر ایک سیاہ مادے کی تہ بکھیرتا جا رہا ہے۔

”اس سے آپ کی سانس کی نالیوں میں رکاوٹ پیدا ہو رہی ہے۔“

”اس سے آپ کا سانس رکنے لگے گا۔“

”جوں جوں آپ سانس لے رہے ہیں نکوٹین خون کی نالیوں میں کس

رہی ہے۔

”اس نکوٹین کی وجہ سے آپ کے دل کی دھڑکن تیز سے تیز تر ہونے

لگی ہے۔“

”اس نکوٹین کی وجہ سے آپ کا معدہ بھی داغدار ہونے لگا ہے۔“

”اس کے بعد دس پندرہ سیکنڈز تک خاموش رہئے۔ پھر اپنی نجی

شروع کیجئے۔“

”آپ سب کچھ دیکھ رہے ہیں نا؟“

”میری آواز سن رہے ہیں نا؟“

”سگریٹ کے دھوکے کا زہر اب آپ کے دماغ کی طرف بڑھ رہا

ہے۔“

”یہ زہر اب اس جگہ پہنچ رہا ہے جہاں تے کرنے اور تے کو روکنے والا

حصہ ہے۔“

”جوں جوں نکوٹین ان مراکز تک پہنچ رہی ہے آپ کا دل متلا رہا ہے

جیسے کہ آپ کو تے آنے والی ہے۔ آپ کا جی بدستور متلا رہا ہے۔ سگریٹ

نوشی کے سبب آپ کے گلے میں بلغم جمع ہو رہی ہے آپ کی طبیعت مزید خراب



## مختلف امراض

### درد شقیقہ یا آوھے سر کا درد

درد شقیقہ یا آوھے سر کا درد بھی ان امراض میں شامل ہوتا ہے جو ملک نہ ہوتے ہوئے بھی مریضوں کو اس حد تک پریشان کرتے ہیں کہ وہ ان سے نجات پانے کے لئے خودکشی کرنے سے بھی گریز نہیں کرتے۔ اس کی بنیادی وجہ ابھی تک معلوم نہیں ہو سکی۔ کیونکہ مختلف افراد میں یہ درد مختلف وجوہات کے باعث ہوتا ہے۔ معالجین نے اس کے اسباب سے زیادہ اس کے علاج پر توجہ دی ہے۔ کیونکہ اکثر معالجین کے نزدیک یہی روش بہتر سمجھی گئی ہے۔ لیکن ہمارے نزدیک ہر مریض کا علاج کرنے سے پہلے مریض سے اس کے مرض کی مکمل ہسٹری ضرور معلوم کرنی چاہئے۔

علاج کرنے سے پہلے پیناسٹ کو چاہئے کہ مریض کو پیناسٹ کی حالت میں لے جائے اور اس کے بعد بحیثیت شروع کرے۔

”سکون کے ساتھ لیٹ جائیے!“

”بالکل خاموش اور پرسکون؟“

”اپنی ساری توجہ اپنے ہاتھ پر مرکوز کیجئے۔“

”آپ نے دیکھا کہ آپ کا ہاتھ آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔“

”یہ گرم ہو کر بالکل سکون کی حالت میں ہے۔“

جاسکتی۔ اسے فوراً ترک کرنا پڑتا ہے۔ جو مریض پہلی ہی نشست میں اپنی عادت نہیں بدلتے، وہ کبھی نہیں بدل سکتے۔

سگریٹ نوشی کو بھی اسی طرح ترک کروانا پڑتا ہے۔

دیگر نشہ آور اشیاء سے بھی اسی طرح پیچھا چھڑوایا جاسکتا ہے۔ پینائک

بیمیشن کے ساتھ ساتھ اگر ہومیو پیتھی کی ادویات بھی استعمال کرائی جائیں تو

مریض بہت جلد تندرست ہو جاتے ہیں۔

### جلق یا مشت زنی

ہمارے ہاں مشت زنی کے مریض ڈاکٹروں یا معالجوں کے پاس بہت کم آتے ہیں لیکن زیادہ تر مریض خط و کتابت کی آڑ میں علاج کروانا پسند کرتے ہیں۔ راقم الحروف کے پاس ایسے سینکڑوں بھلو قین کے خطوط موجود ہیں جو ایک لمبے عرصے تک اس نقصان دہ عادت کا شکار رہے ہیں۔ ان میں سے اکثر مریض بفضل خدا بالکل ٹھیک ہو چکے ہیں اور بالکل نارمل زندگی گزار رہے ہیں۔ پیناسٹ ایسے مریضوں کو خطوط کے ذریعے بحیثیت دے کر شفا یاب کر سکتا ہے۔



”میں یہ بات پوری دیانت داری سے کہہ رہا ہوں کہ امریکی عوام کو کینسر سے اتنا خطرہ نہیں جتنا کہ انہیں ”موٹاپے“ سے ہے۔ میرے نزدیک موٹاپا، کینسر سے کہیں زیادہ خطرناک اور مملک بیماری ہے۔“

بظاہر یہ بیان محض مبالغہ آرائی معلوم ہوتا ہے لیکن غور سے دیکھا جائے تو یہ بیان ایک کڑوا سچ ہے۔ کینسر تو محض ایک بیماری کا نام ہے جب کہ موٹاپا بہت سی بیماریوں کو جنم دیتا ہے۔ اس سے نہ صرف دل کی بیماریاں جنم لیتی ہیں بلکہ شوگر جیسا مملک مرض بھی اس سے پیدا ہو سکتا ہے۔ علاوہ ازیں جوڑوں اور گردوں کی خرابیاں اور معدے کے عوارض بھی اسی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ فالج ایسی ناگہان بیماری بھی اسی کی مرہون منت ہے۔ لہذا ہمیں موٹاپے کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے اور جتنی جلدی ہو سکے اس سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔

موٹاپے کے اسباب میں آرام طلبی، کھانے پینے میں بداعتدالی اور ورزش اور محنت سے بے زاری کے علاوہ گردوں کی خرابی بھی موٹاپے کا سبب بنتی ہے۔ پینانزم اگرچہ موٹاپے کا ڈائریکٹ علاج نہیں ہے لیکن علاج کے لیے اس سے خاطر خواہ مدد لی جاسکتی ہے۔ وہ مریض جو اپنی غذا یا کھانے پینے کی عادات پر قابو پانے میں ناکام رہتے ہیں، انہیں پینانزم تشخیص کے ذریعے اس پر عمل کرنا سکھایا جاسکتا ہے۔ ایسے مریضوں کو اس قسم کی تھنیشن دی جاتی ہیں۔

”آپ کھل نیند میں جا چکے ہیں۔“

”آپ میری آواز سن رہے ہیں۔۔۔۔“

”موٹاپا ایک خطرناک بیماری ہے، آپ اس سے چھٹکارا پالیں گے“

”اب آپ اپنی پیشانی کی طرف توجہ کیجئے۔“

”یوں محسوس کیجئے کہ جیسے ٹھنڈی اور خوش گوار ہوا کے جھونکے آپ کی

پیشانی سے چھو رہے ہیں۔“

”یہ خوش گوار جھونکے آپ کو عجیب سا سکون بخش رہے ہیں۔“

”آپ کی پیشانی ٹھنڈی ہوتی جا رہی ہے۔“

”اب دوبارہ اپنے ہاتھ پر توجہ مرکوز کیجئے۔“

”یہ آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔“

اس کے بعد مریض کو دوبارہ پیشانی کی طرف متوجہ کیجئے۔ آپ دیکھیں

گے کہ اسکا سر درد ختم ہو چکا ہو گا۔

آدھے سر کے درد میں ہومیوپیتھی کی چند ادویات عالم گیر شہرت کی حامل ہیں۔ دائیں جانب کے آدھے سر درد میں ”آئرس ڈسکیولر“ اور بائیں طرف والے سر درد میں ”سپائی جیلیا“ ۳۰ طاقت میں استعمال کروائیں۔ آدھے سر کے درد والے مریض ان دونوں ادویات کے استعمال سے بلاشبہ شظیاب ہو جایا کرتے ہیں۔

## موٹاپا

چند سال پہلے کی بات ہے کہ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر سے ایک صحافی نے ایک سوال پوچھا ”آپ کے نزدیک امریکی عوام کو کینسر سے زیادہ خطرہ ہے یا کسی اور مرض سے؟“۔۔۔۔۔ تو اس نے جواب دیا۔

تر ایک جیسی تیشن سے کام لینا پڑتا ہے۔

”آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔“

”آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہیں“

جوں جوں آپ گہری نیند میں جائیں گے، درد کا احساس ختم ہوتا جائے

گا۔

جیسے کوئی شخص سوتے میں درد محسوس نہیں کرتا ویسے ہی آپ کا درد بھی

غائب ہو جائے گا۔

اس نیند سے جاگنے کے بعد آپ کا درد ختم ہو چکا ہو گا۔

آپ کا درد مستقل طور پر ختم ہو جائے گا۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔

آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔

آپ کا درد بالکل ختم ہو جائے گا۔

میں تین تک گنوں گا تو آپ کا درد ختم ہو چکا ہو گا!

”ایک۔۔۔ آپ کے درد میں کمی ہو رہی ہے۔“

”دو۔۔۔ آپ کا درد تقریباً ختم ہو چکا ہے۔“

”تین۔۔۔ آپ کا درد غائب ہو چکا ہے۔“

درد کے متعلق مریض کو بتا دیا جائے پوسٹ ہینانک تیشن کی مدد سے وہ

دوبارہ نیند کی حالت میں جا سکتا ہے تاکہ ضرورت پڑنے پر وہ اپنے آپ کو سلا کر

درد کا علاج کر سکے۔

”آپ فلاں فلاں غذا سے پرہیز کریں گے“

”آپ باقاعدہ چل قدمی اور ہلکی سی ورزش کریں گے“

”آپ اس پروگرام پر ضرور عمل کریں گے“

”آپ موٹاپے سے نجات پالیں گے۔“

یہ تیشن متعدد بار دہرائی جا سکتی ہے۔ ان تیشن کے زیر اثر مریض

غذائی پرہیز اور ورزش کے ذریعے اپنے وزن پر قابو پالے گا۔

اگر مریض ایک دو نشستوں میں قائل نہ ہو سکے تو اسے قائل کرنے کی

کوشش کریں کہ وہ قوت ارادی سے کام لے کر اس پروگرام پر عمل کرے۔

کیونکہ اسی میں آپ کی عافیت ہے۔

پینائزم کے ساتھ ساتھ اگر ہومیوپیتھ ادویات بھی استعمال کروائی جائیں تو

مریض موٹاپے سے جلد نجات حاصل کر لیتا ہے۔ راقم الحروف نے بہت سے

اشخاص کو موٹاپے سے نجات دلوائی ہے۔ بہر حال یہ پینائٹ کی اپنی مرضی پر

مختصر ہے کہ وہ دوا کا استعمال کرائے یا نہ کرائے۔۔۔

## ہر قسم کا درد

بیاریوں کی طرح دردوں کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ان میں کمر کا درد،

دانت کا درد، سر کا درد، گدی کا درد، درد گردہ، دل کا درد، پیٹ کا درد، ریح کا درد

اور اندھی آنت کا درد خصوصیت سے قابل ذکر ہیں۔ آدھے سر کے درد کے

متعلق پچھلے صفحات میں بتایا جا چکا ہے۔ ہر قسم کے درد کے لیے پینائٹ کو زیادہ

شروع شروع میں آپ کو یہ حرکت محسوس نہیں ہوگی۔  
لیکن آہستہ آہستہ یہ حرکت بڑھتی جائے گی۔  
اور آپ اسے محسوس کرنے لگیں گے۔

اب آپ کے عضلات میں حرکت پیدا ہو گئی ہے۔  
یہ حرکت آہستہ آہستہ بڑھ رہی ہے۔

اب آپ اسے محسوس کریں گے۔

”آپ کے جسم میں حرکت پیدا ہو جائے گی“

(اگر عضلات میں حرکت پیدا ہو جائے تو)

اب آپ اپنے اعضاء کو بھی حرکت دے سکتے ہیں۔

آپ اپنی ٹانگ (یا بازو) کو اپنی مرضی سے ہلا سکتے ہیں۔

میں تین تک گنوں گا تو آپ بازو ہلانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

ایک۔۔۔۔۔ دو۔۔۔۔۔ تین۔

اب آپ اپنی ٹانگ کو ہلائیں گے

یہ علاج اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک کہ مریض ٹھیک نہ ہو

جائے۔

اس کے ساتھ ساتھ مریض کو غذائی پرہیز بھی کرایا جائے اور طاقتور

اشیاء کھانے کو دی جائیں۔

○

بعض مریضوں کو پہناتاز کرتے وقت یہ بخشن دہرایا جاتا ہے کہ جب وہ  
انہیں گے تو ان کا درد غائب ہو گا۔ اس بخشن کی وجہ سے ٹرانس کے دوران  
بخشن کی ضرورت نہیں ہوتی۔

بعض اوقات بخشن کے ذریعے درد والی جگہ کو بے حس کر دیا جاتا ہے  
جس کے باعث درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔

○

## فالج

فالج بھی اس دور کی خطرناک بیماری ہے۔ یہ مرض کسی بھی عمر میں ہو  
سکتا ہے اس مرض کا سب سے بڑا سبب امراض قلب اور موٹاپا ہیں۔ بعض  
اوقات کسی صدمے، چوٹ اور موسمی شدت کے باعث بھی یہ مرض ہو جایا کرتا  
ہے۔ جو لوگ موٹاپے کا شکار ہوں، یا جنہیں دل کی کوئی بیماری ہو، انہیں اس کا  
علاج باقاعدگی سے کرنا چاہیے دیگر اعصابی امراض کی طرح فالج بھی پہناتازم کی مدد  
سے ٹھیک ہو سکتا ہے۔ کیوں کہ اس میں بھی مریض کی قوت مدافعت اور اور  
قوت ارادی کو بڑا دخل ہوتا ہے۔

فالج کے مریض کو اس قسم کی بخشن دی جاتی ہیں۔

”آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کے جسم پر چیونٹیاں رینگ رہی ہیں۔“

آپ کے جسم کے ہر حصے چیونٹیاں رینگ رہی ہیں۔

ان چیونٹیوں کے رینگنے سے آپ کے جسم میں حرکت پیدا ہوگی۔

نہی کرتے ہیں۔ پینانزم کے زیر اثر بے ہوشی بے ہوشی نہیں ہوتی بلکہ ایک گہری اور پرسکون نیند ہوتی ہے۔ اس حالت میں آپریشن کے دوران اول تو مریض کسی قسم کی تکلیف کا اظہار نہیں کرتا، اگر نیند گہری نہ ہونے کی وجہ سے وہ بے چینی کا اظہار کرتا ہے تو آپریشن میں کوئی خلل واقع نہیں ہوتا۔ دل کی ضربات اور تنفس کی رفتار کا نارمل رہنا اور پسینہ وغیرہ نہ آنا بھی اس بات کا ثبوت ہوتا ہے پینانزم کے ذریعے درد کا احساس نہیں ہوتا۔

پینانزم کی تخذیر یا بے ہوشی کے آپریشن کے بہت سے فائدے ہیں۔ سب سے پہلا فائدہ تو یہ ہے کہ مریض بے ہوشی طاری کرنے والے کیمیائی مادے کے برے اثرات سے محفوظ رہتا ہے دوسرے اسے کسی قسم کا خطرہ نہیں ہوتا۔ پینانزم کے بعد مریض کو متلی اور تھکے وغیرہ کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں اس ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ مریض قطعی نارمل رہتا ہے جب کہ کیمیائی مخدر کے استعمال سے اکثر مریضوں کے دل و دماغ پر برے اثرات پڑتے ہیں۔

لیکن پینانزم میں آپریشن صرف اسی پینانٹ کو کرنا چاہیے جو ایک کوالیفائیڈ سرجن بھی ہو۔

## وانت نکالنا

یورپ امریکہ اور دیگر ترقی یافتہ ممالک میں وانت نکالتے وقت پینانٹک بخیش کا استعمال بہت عرصے سے ہو رہا ہے۔ امریکہ میں اس کی اولین مثال

## تخذیر یا بے ہوشی (ANAESTHESIA)

آپریشن یا سچے کی پیدائش کے لیے جو بے ہوشی یا بے ہوشی طاری کر دی جاتی ہے اسے طبی اصطلاح میں تخذیر کہتے ہیں۔ اسے ”سن کرنا“ بھی کہا جاتا ہے۔ تخذیر کا عمل چھوٹے سے چھوٹے اور بڑے سے بڑے آپریشن کے لیے بھی کیا جا سکتا ہے۔ شروع شروع میں تو یہ عمل کلوروفارم سگھسا کر کیا جاتا تھا لیکن اب بہت سی نئی ادویات اور کیمیکلز تیار کر لئے گئے ہیں جو کلوروفارم سے زیادہ موثر اور دیرپا ہونے کے ساتھ ساتھ کم خطرناک ہوتے ہیں۔

تخذیر یا بے ہوشی کے متعلق ایک سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ آپریشن کے وقت تو درد وغیرہ کا احساس واقعی غائب ہو جاتا ہے، لیکن بیداری کے بعد اس درد کا احساس کہاں تک ہوتا ہے؟ میڈیکل طریق کار میں مریض پر جو بے ہوشی طاری کی جاتی ہے وہ درد کے احساس کو صرف اتنی ہی دیر کے لیے دبا کر رکھتا ہے جب تک کہ اس کا اثر باقی رہتا ہے۔ دوا یا کیمیکلز کا اثر ختم ہونے کے بعد درد کا احساس جاگ اٹھتا ہے اور یہ ایک درست رد عمل ہوتا ہے۔ لیکن پینانزم میں صورت حال اس کے برعکس ہوتی ہے۔ اس میں آپ درد کے احساس کو جتنی مدت کے لیے چاہیں ختم کر سکتے ہیں۔ پینانزم کی گہری نیند یعنی پینانیز کے دوران جو واقعات پیش آتے ہیں وہ جاننے پر اکثر یاد نہیں رہتے۔ اس بنا پر یہ شبہ ہو سکتا ہے کہ آپریشن کے دوران درد ہوتا تو ضرور ہے لیکن بیداری کے بعد مریض سمجھتا ہے کہ درد نہیں ہوا۔ لیکن تجربات اور مشاہدات اس شبہ کی



”دانت نکلواتے وقت آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔“

”دانت نکلواتے وقت آپ کا دھیان کسی اور طرف ہو گا۔“

”آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔“

(دانت نکلانے کے بعد)

”آپ کا دانت نکالا جا چکا ہے۔“

”پانچ منٹ تک آپ کا سوڑھا بے حس رہے گا۔“

”اس کے بعد حس لوٹ آئے گی۔“

”مگر اس وقت بھی آپ کو درد محسوس نہیں ہو گا۔“

”آپ کو درد کا احساس نہیں ہو گا۔“

اس کے بعد مریض کو بیدار کر دیا جائے اور اسے بخشن دیدی جائے کہ بیداری کے بعد بھی اسے کوئی تکلیف وغیرہ نہیں ہوگی اور دانتوں میں سے کوئی خون بھی نہیں نکلے گا۔



## بچے کی پیدائش

بچے کی پیدائش میں کیمیادی محذر کا استعمال قریباً ڈیڑھ صدی پہلے شروع ہو چکا تھا۔ گلاسگو یونیورسٹی کے ایک پروفیسر سمپسن نے ۱۸۳۷ء میں بچے کی پیدائش کے دوران پہلی بار کلوروفارم کا استعمال کیا تھا اس سے پہلے ڈاکٹر سمپسن ایجر کو استعمال کرتا تھا۔

۱۸۳۷ء میں ملتی ہے۔

دانت نکلانے کے لیے پینانژم کے بہت سے فوائد ہیں۔ مثلاً مریض کو انجکشن کی سوئی کا ڈر نہیں رہتا اس کے سوڑھے زخمی نہیں ہوتے، کیمیادی محذر کے برے اثرات سے بھی مریض محفوظ رہتا ہے۔

دانت نکلانے کے لیے پینائٹ کو اس قسم کی بخشن سے کام لینا چاہیے۔

”آپ کے سوڑھے پر یہ روئی کی پھرری اس لیے لگائی جا رہی ہے کہ

آپ کا سوڑھا سن ہو جائے۔

”اور یہ بہت جلدی سن ہو جائے گا۔“

دانت نکلواتے وقت آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔“

”آپ کو درد بالکل نہیں ہو گا۔“

(پھرری لگانے کے بعد)

”آپ کا سوڑھا سن ہو رہا ہے۔“

”جب تک میں تین گنوں گا آپ کا سوڑھا بالکل سن ہو چکا ہو گا۔“

”ایک۔۔۔۔ آپ کا سوڑھا تیزی سے سن ہو رہا ہے۔“

”دو۔۔۔۔۔ تین۔۔۔۔۔ آپ کا سوڑھا سن ہو چکا ہے۔“

”دانت نکلانے کے بعد بھی یہ پانچ منٹ تک سن رہے گا۔“

”میں آپ کے سوڑھے میں سوئی چھو کر دیکھوں گا مگر آپ کو کوئی

تکلیف نہیں ہوگی۔“

(اس موقع پر سوئی چھو کر تسلی کر لینی چاہیے)

”اب آپ کا سوڑھا بالکل بے حس ہو چکا ہے۔“

کر کے ولادت کے عمل کو آسان بنا سکے۔

اکثر عورتوں کے ذہن میں یہ خوف جاگزیں رہتا ہے کہ بچے کی ولادت کے موقع پر نجانے انہیں کتنی تکلیف برداشت کرنا پڑے گی۔ درد اور تکلیف کا احساس انہیں قبل از وقت خائف کر دیتا ہے۔ اس خوف کی وجہ سے ان کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے اور ولادت کے عمل میں بھی رکاوٹ پڑتی ہے۔ پینائزم نہ صرف ولادت کے عمل کو آسان بنا دیتا ہے بلکہ یہ قبل از وقت خوف کو بھی دور کر دیتا ہے۔ اس خوف کو دور کرنے کے لیے پینائٹس کو یوں بخیشن دینی چاہئیں۔

”آپ ایک قدرتی عمل سے دوچار ہونے والی ہیں۔“

اس کے بعد عورت کو ولادت کی مدت ہفتوں میں بتائی جائے یا دنوں

میں۔۔۔۔۔ لیکن کوئی دن یا تاریخ متعین نہ کی جائے۔

”چند ہفتوں کے بعد آپ کو ایک اہم کردار ادا کرنا ہے۔“

”کچھ دنوں تک آپ ایک فطری عمل سے گزرنے والی ہیں۔“

”یعنی آپ ماں بننے والی ہیں۔“

”ولادت کے دن کا تعین ابھی نہیں کیا جا سکتا۔“

”وقت آنے پر آپ کو پتا چل جائے گا۔“

”آپ بالکل پرسکون اور مطمئن رہیں۔“

”آپ کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوگی۔“

”آپنے آپ کو پینائٹس کرنے کے بعد آپ ہر تکلیف اور درد کو برداشت

کر لیں گی۔۔۔۔۔ آپ کو درد کا احساس تک نہیں ہوگا۔

بچے کی پیدائش کے لیے پینائزم کا استعمال، کیمیائی محذر کی دریافت سے بہت پہلے سے ہوتا آیا ہے اور اب بھی اس کی افادیت مسلمہ ہے۔

مختلف عورتوں میں پیدائش کے عمل کی مدت بھی مختلف ہوتی ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش میں درد زہ کے آغاز سے بچے کی ولادت تک عام طور پر اٹھارا گھنٹے کا عرصہ درکار ہوتا ہے، دوسرے بچے کی پیدائش میں تقریباً چھ گھنٹے لگتے ہیں۔ درد کی شدت کا احساس بھی ہر عورت میں کم و بیش ہوتا ہے۔ پینائزم میں بھی یہی صورت حال پیش آتی ہے۔ بعض عورتیں بخیشن کو بہت جلد قبول کر لیتی ہیں جب کہ بعض عورتوں پر قدرے دیر سے اثر ہوتا ہے۔ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ کسی تکلیف کا خوف، اصل تکلیف کو مزید بڑھا دیتا ہے۔

درد زہ کے ساتھ ہی رحم کے عضلات وقفے وقفے سے سکڑنے لگتے ہیں اور اس عمل کے نتیجے میں رحم کا منہ بھی کھلنے لگتا ہے۔ ابتدا میں ان دردوں کا وقفہ خاص طویل ہوتا ہے لیکن بعد میں دردوں کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے لیکن درد کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب بچے کا سر رحم سے باہر آتا ہے تو اس وقت دردوں کی شدت میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ دراصل یہی وقت پینائٹس بخیشن کے لیے موزوں اور فائدہ مند ہوتا ہے۔

پینائزم کا عمل نہ صرف درد کی شدت، بلکہ درد کے دورانے کو بھی بہت حد تک کم کر دیتا ہے اور بچے کی پیدائش میں بھی کم عرصہ لگتا ہے۔ پینائزم سے صحیح طور پر مستفید ہونے کے لیے ضروری ہے کہ حاملہ متوقع ولادت سے پہلے ”سیلٹ پینائٹس“ کی تربیت حاصل کر لے تاکہ وقت آنے پر وہ اپنے آپ کو پینائٹس

بان چھوڑتا ہے۔ اس میں سانس کی تکلیف زور پکڑتی رہتی ہے۔ مریض سمجھتا ہے کہ اس کا سانس بند ہو جائے گا مگر ایسا ہوتا نہیں ہے۔ اس کا درد کسی بھی وقت بڑھ سکتا ہے جب دورہ پڑتا ہے تو ہوا کی نالیوں میں کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے، ہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ بعد میں پسینہ آکر دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ دمہ کا ایک بڑا سبب الرجی ہوتا ہے۔ پینائزم میں مریض کو بخیشن دی جاتی ہیں کہ وہ دورے کے وقت اپنے آپ کو پینائز کر کے دورے پر قابو پا سکتا ہے مثلاً

”جب آپ کو محسوس ہو کہ دورہ پڑنے والا ہے تو آپ دس تک گنتی کر کے ہلکی نیند میں چلے جائیں گے۔“

”آپ کا سانس اکھرنے نہیں پائے گا۔“

”آپ بدستور لے اور گھرے سانس لیتے رہیں گے۔“

”آپ کو دورہ نہیں پڑے گا۔“

### معمول کو بیدار کرنا

اپنے آپ کو یا معمول کو نیند سے یعنی پینائز کی حالت سے کیسے اٹھایا جائے، یہ بھی نہایت اہم تکنیک ہے۔ آپ معمول کو کسی بھی طریقے سے اٹھائیں۔ لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ چونکا دینے والا کوئی طریقہ نہ اپنائیں۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ معمول کو اگر نہ بھی جگایا جائے تو عام نیند میں چلے جانے کے بعد وہ خود ہی جاگ جائے گا اور اسے کوئی نقصان بھی نہیں پہنچے گا۔

”یہاں سے اٹھتے ہی آپ کو دل سے متوقع تکلیف کا احساس ختم ہو چکا ہو گا۔“

اس کے بعد یہ بخیشن دی جائے۔

”آپ جب چاہیں گی، دس تک گنتی کر کے اپنے آپ کو پینائز کر لیں گی“

”ولادت کا عمل شروع ہونے سے پہلے جب آپ اپنے آپ کو پینائز کریں گی تو آپ کو درد کا احساس نہیں ہو گا۔“

”آپ کو درد کا ذرا بھر احساس نہیں ہو گا۔“

”جوں جوں بچہ باہر آتا جائے گا، آپ پینائز کی گہری نیند میں داخل ہوتی جائیں گی۔“

”ولادت کا عمل بخیر و خوبی انجام تک پہنچ جائے گا۔“

درد زہ کے آغاز میں درد کو بند نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ ابتدائی درد ہی دراصل ولادت کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔ اگر ان دردوں کو بند کر دیا جائے تو ولادت کا عمل بھی رک جاتا ہے۔ بخیشن کا عمل اس وقت شروع کرنا چاہیے جب بچے کا منہ رحم سے نکل چکا ہو۔“

دمہ

دمہ بھی ایک ایسا مرض ہے جو ایک بار شروع ہو جائے تو مشکل ہی سے

لیکن صرف اس وقت جائیں گی جب میں صفر تک پہنچوں گا۔

جب آپ انہیں گی تو ہشاش بشاش ہوں گی۔

”پانچ چار۔۔۔ تین۔“

”آپ کی نیند اچاٹ ہو رہی ہے۔“

”دو۔۔۔ ایک۔۔۔ آپ جاگنے والی ہیں۔“

”صفر۔۔۔ اپنی آنکھیں کھول دیجئے۔ آپ بالکل ٹھیک ٹھاک اور نارمل

ہیں۔“

○

ہیناسز کی حالت دور کرنے کے لیے مریض کو اس قسم کا بیچن بھی دیا جا سکتا ہے کہ دس تک گنتی کرنے کے بعد آپ۔

”اٹھ جائیں گے۔“

”جاگنے پر آپ کی طبیعت بالکل ٹھیک ٹھاک ہو گی۔“

”بعض ہیناسٹ معمول کو بیدار کرنے کے لیے اس کے پاؤں کے تلوؤں

کو ہلکی ہلکی ضربات بھی لگاتے ہیں۔“

بعض اوقات یہ مشکل بھی پیش آ جاتی ہے کہ کوشش کے باوجود معمول

ہیناسز کی حالت سے باہر نہیں آتا۔ ایسی حالت میں مریض کو دوبارہ گہری نیند

میں پہنچا دینا چاہیے اور اس کی آنکھوں پر تھوڑا سا بوجھ ڈالا جائے۔ مریض کے

پہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیئے جائیں مریض کے سر کے پچھلے حصے کو تھپکا

جائے۔ اس کے تلوؤں پر ہلکی ہلکی ضربات لگائی جائیں۔

○

جگانے کے لیے آپ کو اس قسم کی بیچن دینی چاہیں۔

”جیسے ہی میں دس سے صفر تک الٹی گنتی کروں گا تو آپ جاگ جائیں

گے۔ پہلے آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔ آپ کو ایسا لگے گا جیسے آپ

گہری اور میٹھی نیند سے اٹھ رہے ہیں۔

جب میں صفر بولوں گا اپنی آنکھیں کھول دیجئے گا۔

بالکل تروتازہ اور پرسکون ہو کر اب میں گنتی شروع کرتا ہوں۔

”دس۔۔۔ نو۔۔۔ آٹھ۔۔۔ آپ کی نیند ہلکی ہو رہی ہے۔ اور ہلکی

ہو رہی ہے۔

”سات۔۔۔ چھ۔۔۔ اور پانچ آپ کا جسم نارمل حالت میں واپس آ

رہا ہے۔ آپ نیند سے بیدار ہونے والے ہیں۔“

”چار۔۔۔ تین۔۔۔ دو۔۔۔ آپ آہستہ آہستہ جاگ رہے ہیں۔ آپ

آہستہ آہستہ جاگ رہے ہیں۔“

”ایک۔۔۔ اور۔۔۔ صفر اپنی آنکھیں کھول دیجئے۔ آپ نیند سے

بیدار ہو چکے ہیں۔ آپ بالکل تروتازہ اور ہشاش بشاش ہیں۔ آپ بالکل ٹھیک

ٹھاک ہیں۔

○

آپ چاہیں تو اس عمل کو مختصر بھی کر سکتے ہیں یعنی پانچ سے صفر تک بھی

گن سکتے ہیں۔ مثلاً۔

میں پانچ سے صفر تک الٹی گنتی کروں گا اور آپ نیند سے جاگ جائیں

گی۔



## ہیپناٹزم کے چند مشہور ماہرین کا طریق کار ڈاکٹر لائیڈ ٹکی DR. LLOYD TUCKEY

- ۱- مریض یا معمول کو کرسی یا کوچ پر ٹیک لگا کر بٹھاؤ۔
- ۲- ہپناٹس اس کے پہلو میں کھڑا رہے، یا بیٹھ جائے۔
- ۳- ہپناٹس اپنی شادت کی انگلی اور درمیانی انگلی مریض کی آنکھوں سے ایک فٹ کے فاصلے پر ایسے زاویے سے رکھے کہ مریض کو اپنی بصارت پر زور ڈال کر اوپر کی طرف دیکھنا پڑے۔
- ۴- ہپناٹس اپنے مریض کو ہدایت کرے کہ وہ اس کی آنکھوں کے کناروں پر نظریں لگائے رکھے۔ اور جہاں تک ممکن ہو اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے دور رکھے۔
- ۵- ہپناٹس کی انگلیوں کو آدھ منٹ تک مسلسل دیکھتے رہنے سے مریض کے چہرے پر ایسے تاثرات ابھرنے لگیں گے کہ جیسے وہ اکٹا سا گیا ہو یا اس پر تھکن طاری ہو رہی ہو۔
- ۶- مریض کی پتلیاں بار بار سکریں گی، اور پھیلیں گی اور اس کی پتلیاں خود بہ خود جھکنے لگیں گی۔ یہ علامات اس بات کی نشان دہی کرتی ہیں کہ ہپناٹس کا عمل کامیاب ہو رہا ہے۔
- ۷- نیند کی حالت کو عام طور پر زبانی تحریک کے ذریعے بڑھایا جا سکتا ہے جیسے

معمول کو جگانے کے لیے اس قسم کی ہیپنیشن بھی دی جاسکتی ہے۔۔۔۔۔  
کہ وہ خود دس تک گنتی کرے اور جب دس پر پہنچے تو جاگ اٹھے۔  
”اب آپ غمگین جاننے والے ہیں۔ اٹھنے پر آپ تروتازہ ہوں گے۔  
آپ کی تھکاوٹ دور ہو چکی ہو گی۔ آپ بہت خوشی محسوس کر رہے ہوں گے۔  
آپ جاگنے کے لیے دس تک گنیں گے۔ چھ یا سات پر پہنچ کر آپ آنکھیں  
کھولیں گے اور دس تک پہنچ کر جاگ اٹھیں گے۔  
میں جب تین تک گن لوں تو اپنی گنتی شروع کر دیں۔ ایک۔۔۔۔۔  
دو۔۔۔۔۔ تین

اس طرح معمول دس تک گنتی کھل کرنے کے بعد خود بخود بیدار ہو  
جائے گا۔

اپنے آپ کو جگانے کے لیے یوں ہیپنیشن دیجئے۔  
”دھوڑی دیر کے بعد میں بیدار ہو جاؤں گا۔“

”میں تین سے صفر تک الٹی گنتی کروں گا اور اٹھ جاؤں گا۔۔۔۔۔  
تین۔۔۔۔۔ دو۔۔۔۔۔ ایک اور صفر۔“

آپ اپنے آپ کو یہ ہیپنیشن بھی دے سکتے ہیں کہ میں آدھ یا ایک گھنٹے  
کے بعد خود بہ خود جاگ اٹھوں گا۔

حالت نسبتاً زیادہ گہری ہوتی ہے۔

۲۔ اس کے بعد علاج سے متعلق ہدایات، ترفیحات یا تہنیشن شروع کر دے  
اگر ضرورت ہو تو پیناسز کا امتحان کر لینا چاہیے یہ امتحان اس طرح ہونا چاہیے۔  
مریض کے بازو کو اس کے جسم کے ایک زاویے پر اٹھائیے اور اس سے  
کہئے کہ بازو کو اسی حالت میں رکھے۔  
اگر پیناسز مکمل ہو چکا ہو تو بازو لکڑی کی طرح سخت ہو کر وہیں رک  
جائے گا۔

مریض سے باتیں کیجئے اور اس سے جواب طلب کیجئے۔ پھر کسی دوسرے  
شخص سے کہئے کہ مریض سے بات کرے۔ اگر مریض کسی سوال کا جواب نہ  
دے تو سمجھنا چاہیے کہ مریض کا تعلق صرف عامل کے ساتھ قائم ہو گیا ہے اور  
وہ سوائے پیناسٹ کی ذات کے ہر شے سے بے خبر ہے۔ اس کے بعد مزید  
ٹیسٹ بھی کئے جاسکتے ہیں۔

ڈاکٹر برنیہم (Dr. BERNHEIM)

- ۱۔ مریض کو آرام کرسی پر بٹھا دیں۔
- ۲۔ چند منٹ تک مریض پیناسٹ کی طرف دیکھتا رہے۔
- ۳۔ اس کے بعد پیناسٹ نرم لہجے میں یوں کہے۔  
تم پر ٹھیک عمل ہو رہا ہے۔

کہ ”تمہاری آنکھیں بھاری ہونے لگی ہیں۔“

”اور بھاری ہوتی جا رہی ہیں۔“

”میری انگلیاں تمہیں الگ الگ دکھائی نہیں دیتی ہیں۔“

(یہ بات اس وقت کی جائے جب آنکھوں کی پتلیاں پھیلنے اور سکڑنے لگیں)

”تمہارے اعضا پر بے حسی طاری ہونے لگی ہے“

”چند منٹ میں تم گہری نیند میں چلے جاؤ گے۔“

”اب تم گہری نیند میں چلے گئے ہو۔۔۔۔۔۔“

”اب سوتے رہو اور آنکھیں بند رکھو۔“

اگر مریض اپنی آنکھیں بند نہ کرے تو پیناسٹ اس کی آنکھوں کو آہستہ

سے خود ہی بند کر دے۔

بعض اوقات مریض کی پیشانی پر ہاتھ رکھ دینے سے بھی خاطر خواہ کامیابی

ہو جاتی ہے۔ اس طرح ایک تا تین منٹ کے اندر مریض سو جاتا ہے۔

۸۔ مریض کو ہوش میں لانے سے پہلے پیناسٹ کے زیر ناف (اگر مریض مرد

ہو تو) آہستہ سے ہاتھ پھیرے اور اس حصہ جسم میں حرارت اور خوش گووار

بیداری کے احساس کو تحریک دے۔

۹۔ چند منٹ کے بعد پیناسٹ مریض سے یہ کہتا ہے کہ تم نے بہت دیر تک

آرام کر لیا ہے لہذا اب آنکھیں کھول دو اور اٹھ بیٹھو۔

دوبارہ عمل

۱۔ مریض پہلے کے مقابلے میں جلدی پیناسٹ حالت میں چلا جاتا ہے۔ اور یہ

۱۰۔ جوں ہی مریض نیند کی حالت میں چلا جائے پینٹاٹ اصل عمل شروع کر دے۔ اگر علاج کی بخشش دینا ہوں تو بھی یہی حالت موزوں ہوا کرتی ہے۔

### ڈاکٹر گراس مین (Dr. GROSSMAN)

- ۱۔ صرف ایسے اشخاص کو پینٹاٹ کے لیے منتخب کیا جائے جو اس کی ترقیب کو قبول کرنے کی صلاحیت اور اس کے لیے دل سے آمادہ ہوں۔
  - ۲۔ جو شخص پینٹاٹ کا قائل نہ ہو یا دل سے تیار نہ ہو، اسے پینٹاٹ کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ اگر کسی چیلنج کا سامنا کرنا پڑ جائے تو اس شخص سے کہئے کہ میں اپنی انگلیوں سے تمہاری آنکھوں کے ڈیلے دباؤں گا اور اس فعل کو اس خوش اسلوبی سے سرانجام دوں گا کہ تم محسوس بھی نہ کر سکو گے۔۔۔۔۔ میرے اس عمل کے زیر اثر تم اپنی پلکیں جھپکانے پر قادر نہیں رہو گے۔۔۔۔۔ یہ عمل اکثر اوقات کامیاب رہتا ہے۔
  - ۳۔ یہ عمل بخشش کو قبول کرنے کی صلاحیت اس حد تک بڑھا دیتا ہے کہ پینٹاٹ کے دس تک گھنٹے سے پہلے ہی معمول پر گہری غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور وہ فوراً ہی گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔
  - ۴۔ مریض سے کہئے کہ آرام کرسی پر ٹیک لگا کر بیٹھ جائے۔
  - ۵۔ مریض کو اس قسم کی بخشش دیجئے۔
- ”چند سیکنڈز تک میری طرف ٹھنکی لگا کر دیکھتے رہو۔۔۔۔۔“
- ”میرے خیال میں تمہارا جسم آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔“

- تمہاری آنکھیں نمناک ہو گئی ہیں۔
- تمہاری پلکیں بھاری ہونے لگی ہیں۔
- تم اپنی ٹانگوں اور بازوؤں میں ایک خوش گوار اثر محسوس کرنے لگے ہو۔
- ۳۔ اس کے بعد مریض سے کہئے کہ آپ (پینٹاٹ) کے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور انگشت شہادت کی طرف دیکھنا شروع کرے۔
- (پینٹاٹ اپنی انگلیوں کو ایک دوسری کی طرف جھکائے مگر اس طرح کہ مریض کو پتا نہ چلے۔
- ۴۔ اس موقع پر مریض کی آنکھیں بند ہونے لگیں گیں۔
- اگر آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں تو سمجھئے کہ مقصد پورا ہو گیا۔
- ۶۔ اگر ایسا نہ ہو تو پینٹاٹ کو چاہیے کہ مریض سے کہے۔
- ”آنکھیں بند کر لو“
- ۷۔ اس کے بعد پینٹاٹ کو چاہیے کہ مریض کا ایک بازو اوپر اٹھائے اور اسے دیوار یا مریض کے سر کے اوپر لٹکا دے اور تحکمانہ انداز میں اس سے کہے ”یہ اکڑ گیا ہے اور یہ تمہارے سر کے ساتھ اکڑا رہے گا گویا کہ تمہارا سر مقناطیسی اثر رکھتا ہے۔“
- ۸۔ اب غالباً پینٹاٹ کو چاہیے کہ بخشش کے لیے اپنے ذہن کو ایک مرکز پر لے آئے۔
- ۹۔ اس کے ساتھ ہی پینٹاٹ کو بخشش کا آغاز کر دینا چاہیے اس طرح کہ مریض کا ذہن بالکل خالی ہو جائے۔ اس کے اعصاب پر سکون ہو جائیں۔ بدن پر ایک خوش گوار بوجھ سا پڑھنے لگے اور اس کی آنکھیں بھاری ہونے لگیں۔

## ڈاکٹر لی ایبو (Dr. LIEBEAULT)

- ۱- پیناٹھ کو چاہیے کہ مریض کو آرام کرسی پر بٹھا دے۔
- ۲- پیناٹھ کے بعد مریض سے کہے کہ اپنے ذہن سے ہر قسم کے خیال کو نکال دے اور کسی خیال کو دماغ میں نہ آنے دے۔
- ۳- پھر مریض سے کہے کہ وہ کمرے میں رکھی ہوئی کسی شے پر نظریں جما دے۔
- ۴- اب وہ اپنی بچیش یا ترغیبات شروع کرے۔
- ”اب غور سے اسی طرف دیکھتے رہو۔“
- ”لگا تار دیکھتے رہو“
- ”تمہاری آنکھیں بیماری ہونے لگی ہیں۔“
- ”تمہارا دماغ بھی بوجھل ہوتا جا رہا ہے۔“
- ”تمہاری پلکیں بہت جلد بند ہو جائیں گی۔“
- ”تمہاری نظر دھندلی ہو رہی ہے۔“
- ”تمہارے بازو بوجھل ہوتے جا رہے ہیں۔“
- ”تمہارے ٹانگیں بھی بوجھل ہو رہی ہیں۔“
- ”تمہارے پورے جس پر بے حسی طاری ہونے لگی ہے۔“
- ”تمہیں نیند آرہی ہے۔“
- ”تمہیں نیند آرہی ہے۔“

- ”اور تمہارے بازو لٹکے بہ لٹکے بیماری ہوتے جا رہے ہیں۔“
- ۶- اس کے بعد پیناٹھ کو چاہے کہ مریض کے دونوں بازوؤں کو کٹائی سے پکڑ کر اوپر اٹھائے اور پھر ایک جھٹکے سے نیچے گرا دے۔
  - ۷- مریض کے دونوں بازو اس کے گھٹنوں پر گر جاتے ہیں اور انہیں اٹھایا جائے تو پھر ایسے ذہنی محسوس ہوتے ہیں۔
  - ۸- اگر پیناٹھ کی حالت طاری نہ ہو تو پیناٹھ کو اس قسم کی بچیش سے کام لینا چاہیے۔
  - ”اپنی آنکھیں بند کر لو۔“
  - ”تم نیند میں جا رہے ہو۔“
  - ”اب سو جاؤ، سو جاؤ، سو جاؤ۔“
  - ۹- درد والی جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر مریض سے کہنا چاہیے۔
  - ”تمہارا درد دور ہو رہا ہے۔“
  - ”تمہارا درد دور ہو چکا ہے۔“
  - ۱۰- اس کے بعد پیناٹھ، مریض سے دریافت کرتا ہے کہ تمہارا درد دور ہوا ہے کہ نہیں؟ اگر مریض جواب میں یہ کہے کہ اس کی تکلیف بالکل ختم ہو گئی ہے تو عمل بند کر دینا چاہیے۔ بصورت دیگر پیناٹھ کو اپنا عمل جاری رکھنا چاہیے۔ تاوقتیکہ کہ مریض ٹھیک نہ ہو جائے یعنی اس کی تکلیف دور نہ ہو جائے۔



(1) اس تکنیک میں وہ مریض کو اس طرح کھڑا کرتے ہیں کہ۔  
 ”اپنے پاؤں جوڑ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔“  
 ”اپنے دونوں بازو فرش کے متوازی رکھتے ہوئے پھیلا دو۔“  
 ”ایک ہاتھ کو کھلا رہنے دو، اور ایک ہاتھ کی مٹھی بھیج کر اس کا انگوٹھا  
 کھڑا کرو۔“

”اب اپنی نظریں اپنے انگوٹھے پر جما دو۔“  
 ”اپنے دماغ کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کر دو۔“  
 ”انگوٹھے کو پوری توجہ سے گھورتے رہو۔“  
 ”اپنی نظریں کو ایک سیکنڈ کے لیے بھی انگوٹھے سے مت ہٹانا۔  
 ”اس کی طرف مسلسل دیکھتے رہو۔“  
 ”انگوٹھے کو اس طرح لگا تاز دیکھنے سے تم بہت سی تبدیلیاں محسوس کرو

”تمہارا ایک بازو بالکل ہلکا پھلکا ہو جائے گا اور اوپر کی سمت اٹھنے لگے  
 کا جب کہ دوسرا ہاتھ بھاری ہو کر نیچے کی طرف گرنے لگے گا۔  
 ”ممکن ہے دونوں ہاتھ بھاری ہو جائیں۔“  
 ”ممکن ہے دونوں ہاتھ ہلکے ہو جائیں۔“  
 ”میں یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ دونوں میں سے کون سا ہاتھ بھاری اور  
 کون سا ہلکا پھلکا ہو جائے گا۔“  
 ”ابھی پتہ چل جائے گا۔“  
 ممکن ہے بعض پڑھنے والے یہ سوچیں کہ اس طرح تو مریض بے یقینی کی

”تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔“  
 ”تمہارا پورا جسم بے حس ہو چکا ہے۔“  
 ”تم گہری نیند میں جا رہے ہو۔“  
 ”تم اپنی آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے۔“  
 ”تمہاری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔“  
 ”تم سو چکے ہو۔“

۵۔ مریض پر عام طور پر دو تین منٹ تک نیند طاری ہو جاتی ہے۔ لیکن اتنا  
 وقت صرف نئے مریض کے لیے ہوتا ہے۔ اس مریض پر جب دوبارہ یہی عمل  
 دہرایا جاتا ہے تو وہ زیادہ سے زیادہ ایک منٹ میں سو جاتا ہے۔  
 ۶۔ جب ہپناٹس کو یقین ہو جائے کہ مریض واقعی سو چکا ہے تو وہ علاج کے  
 ترغیبات شروع کر دے۔

## ڈاکٹر لارنس شوا (Dr. LAURENCE SHAW)

ڈاکٹر لارنس شوا برطانیہ کے مایہ ناز ہپناٹس ہیں۔ ”برٹش سوسائٹی آف  
 میڈیکل اینڈ ڈینٹل ہپناٹسز“ اور انٹرنیشنل سوسائٹی آف ہپناٹسز کے ممبر ہیں۔ وہ  
 ہپناٹسز HYPNOSIS کے لیے مختلف تکنیکس کا استعمال کرتے ہیں۔ ذیل میں  
 ان کی ایک مشہور تکنیک دی جا رہی ہے جس سے نوآموز حضرات بہت استفادہ  
 کر سکتے ہیں۔

”لحمہ بہ لحمہ وزنی ہوتا جا رہا ہے۔“  
 ”تمہارا سارا جسم بھاری ہو رہا ہے۔“  
 ”تمہارا سارا جم ڈھیلا پڑتا جا رہا ہے۔“  
 ”تم پر غنودگی سی طاری ہونے لگی ہے۔“  
 ”تم نیند کی حالت میں جا رہے ہو۔“  
 ”تمہارا ہاتھ نیچے کی طرف جا رہا ہے۔“  
 ”جب یہ تمہاری ٹانگ سے چھونے لگے تو اپنی آنکھیں بند کر لیتا۔“  
 ”اور محسوس کرو کہ جیسے تم گہری اور گہری نیند میں جا رہے ہو۔“  
 ”تمہاری آنکھیں بند ہونے لگی ہیں۔“  
 ”اب تم سوچکے ہو۔ سوچکے ہو۔ سوچکے ہو۔۔۔ گہری نیند“  
 بعض اوقات یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ انگوٹھے والا ہاتھ من ہونے لگتا ہے، ایسی صورت میں چپٹاٹ ایک لمحہ رک کر دوبارہ اس قسم کی ٹیجیشن دے۔  
 ”تمہارا انگوٹھا تمہارے چہرے کے قریب آ رہا ہے“  
 ”اور بھی قریب آ رہا ہے“  
 ”اس کے ساتھ ساتھ تمہاری آنکھیں بھی بند ہو رہی ہیں۔“  
 ”انگوٹھا تمہارے چہرے سے چھونے والا ہے۔“  
 ”جو نئی انگوٹھا تمہارے چہرے سے چھوئے گا تم اپنی آنکھیں بند کر لو گے۔“  
 ”اب انگوٹھا تمہارے چہرے سے چھونے لگا ہے۔“  
 ”تمہیں گہری نیند آنے لگی ہے۔“

حالت میں چلا جائے گا۔ لیکن ایسا نہیں ہو گا اگلی ترغیبات کچھ اس طرح دی جائیں گی۔  
 ”اپنے انگوٹھے کو دیکھتے رہو۔“  
 ”لگا تار دیکھتے رہو۔ دیکھتے رہو۔“  
 ”اس عمل کے دوران تم بہت سے نئے تجربات سے گزر دو گے۔“  
 ”اپنے انگوٹھے کی طرف دیکھتے رہو۔ دیکھتے رہو!“  
 ”اب تمہاری آنکھیں ہلکی سی تھکن محسوس کرنے لگی ہیں۔“  
 ”تمہاری آنکھوں میں ہلکی سی جلن ہونے لگی ہے۔“  
 ”تمہاری آنکھیں نمناک ہو گئی ہیں۔“  
 ”تمہارا انگوٹھا اب تمہیں صاف دکھائی نہیں دیتا۔“  
 ”جوں جوں تم اسے دیکھنے کی کوشش کرتے ہو، تمہاری آنکھیں غمناک ہوتی جاتی ہیں۔۔۔ کوشش کے باوجود تم اسے نہیں دیکھ سکتے۔ تمہاری آنکھیں بوجھل اور غمناک ہو رہی ہیں۔“  
 ”تمہاری آنکھیں بند ہونے لگی ہیں۔“  
 ”لحمہ بہ لحمہ ہوتی جا رہی ہیں۔“  
 ”اس موقع پر چپٹاٹ کو یہ دیکھ لینا چاہیے کہ اس کے مریض کی آنکھیں واقعی بند ہو چکی ہیں کہ نہیں۔ اگر مریض کی آنکھیں بدستور کھلی ہوں تو چپٹاٹ کو چاہیے کہ ذیل کی ترغیبات کو آزمائے۔  
 ”انگوٹھے کو متواتر دیکھتے رہو!“  
 ”تمہارا دوسرا ہاتھ آہستہ آہستہ وزنی ہو رہا ہے۔“

(۲) دوسری تکنیک میں ڈاکٹر لارنس شامریض کو آرام کرسی پر بٹھا کر اسے کنتی اور اپنے ہاتھ میں پکڑے ہوئے "پین لائٹ" کی طرف دیکھنے کی پیشکش دیتے ہیں اسے وہ اس طرح انجام دیتے ہیں۔  
"کرسی پر آرام سے بیٹھ جائیے"  
"اب آپ کو میرے ہاتھ میں موجود پین لائٹ کی طرف لگاتا دیکھتے رہنا ہو گا۔"

"پین لائٹ کم سے کم مریض کی آنکھوں سے ۱۸ انچ اور زیادہ سے زیادہ دو فٹ کے فاصلے پر ہونا چاہیے۔  
"آپ اس پین لائٹ کی طرف لگاتا دیکھتے رہیں۔  
"اپنی آنکھوں کو ادھر ادھر نہ ہونے دیں۔"  
"اپنے ذہن میں کوئی اور خیال نہ آنے دیں۔"  
"جب میں کنتی شروع کروں تو ہر نمبر پر توجہ دیں"  
"فی الحال آپ پین لائٹ کی طرف لگاتا دیکھتے رہیں۔"  
"اس پر آپ نظریں جمائے رکھیں۔"  
"ذہن کو ادھر ادھر نہ بہکنے دیں۔"  
"دیکھتے رہیں، لگاتا دیکھتے رہیں"  
"آپ کی آنکھیں وزنی ہونے لگی ہیں۔"  
"یہ غمناک سی ہو رہی ہیں۔"  
"آپ کی پلکیں جھکنے لگی ہیں"  
"آنکھوں میں جلن سی ہونے لگی ہے۔"

"تمہاری آنکھیں بند ہو گئی ہیں۔"  
"اور اب تم اور بھی گہری نیند میں جا رہے ہو!"  
"تمہیں صرف میری آواز سنائی دے رہی ہے"  
"تم صرف میری ہی آواز سن سکتے ہو!"  
"تم بہت گہری نیند میں جا چکے ہو۔"  
"اس کے بعد مریض کو صوفے پر لٹا دینا چاہیے اور اس طرح کی پیشکش دینی چاہئیں۔  
"اب تم پر سکون ہو اور گہری نیند میں جا چکے ہو!"  
"میری آواز کو سنتے رہو۔ سنتے رہو!"  
"اب تم میری ہدایات کے مطابق سانس لو گے"  
"میں دس تک کنتی کروں گا اور پھر تم سانس لیتے رہو گے"  
"ایک۔۔۔ گہرا سانس لو۔"  
"دو۔۔۔ پھر سانس لو اور سانس چھوڑو"  
پینٹاسٹ کو چاہیے کہ کنتی کرتا جائے اور مریض کو گہری نیند کے عالم میں لے جائے۔ اس کے بعد علاج سے متعلق ترغیبات شروع کر دینی چاہئیں۔  
مندرجہ بالا عمل میں ۲۰ تا ۳۰ منٹ لگیں گے۔  
بعض مریض صرف دس منٹ میں بھی پینٹاسٹ ہو جاتے ہیں مطلب صرف یہ ہے کہ جس مریض کی قوت ارادی جتنی زیادہ ہوگی وہ اتنی ہی جلدی پینٹاسٹ میں چلا جائے گا۔

## ہینائزوم فوائد اور نقصانات

کہا جاتا ہے کہ کوئی شے بذات خود نہ تو فائدہ مند ہوتی ہے اور نہ نقصان دہ۔۔۔۔۔ فائدے اور نقصان کا تعلق اس کے استعمال اور استعمال کرنے والے سے ہوتا ہے مثال کے طور پر ریوالور ذاتی تحفظ کے لیے استعمال کیا جائے یا کسی کو قتل کرنے کے لیے اس میں ریوالور کیا قصور؟ آگ سے بڑے بڑے مفید کام لیے جاتے ہیں، اسی آگ سے دوسروں کی الماک جلا کر راکھ کر دی جاتی ہیں۔ تو ثابت یہ ہوا کہ قدرت کے کارخانہ میں کوئی شے بری نہیں۔۔۔ ہم لوگ خود ہی برے ہیں۔ جو ہر اچھی شے میں برائی کا پہلو تلاش کر لیتے ہیں۔۔۔ ہینائزوم ایک مفید سائنس ہے اس کا مقصد بنی نوع انسان کو بیماریوں کے چنگل سے آزاد کرانا ہے یورپ اور امریکہ میں اسے بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ایسے نفسیاتی یا ذہنی امراض جہاں کوئی دوا کارگر نہیں ہوتی وہاں اس سے مدد لی جاتی ہے۔۔۔ بہر حال یہ بات انسان کے اپنے اختیار میں ہے کہ وہ کسی شے کو اچھے مقاصد کے لیے استعمال کرے یا برے مقاصد کے لیے۔

ہینائزوم کے متعلق لوگوں میں بعض بڑے ہی مضحکہ خیز شکوک پائے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ اکثر سننے میں آتا ہے ہینائزوم اپنے معمول سے ہر کام کروا سکتا ہے ان کاموں میں قتل و غارت اور اغوا جیسے گھناؤنے جرائم کا بھی نام لیا جاتا ہے حالانکہ یہ محض گمراہ کن رویہ ہے۔ ہینائزوم کو سمجھنے والے جانتے ہیں

”آپ کا ذہن بھی بوجھل بوجھل سا ہو رہا ہے۔“  
 ”اب میں کتنی شروع کروں گا“ اور ہر نمبر کے ساتھ آپ کی آنکھیں بند ہوتی جائیں گی اور بدن ڈھیلا پڑتا جائے گا۔“  
 ”میں صرف پانچ تک کتنی کروں گا۔“  
 ”جب میں پانچ تک پہنچوں گا تو آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہوں گی اور آپ گہری نیند میں جا چکے ہوں گے۔“  
 اس کے بعد ہینائزوم کو کتنی شروع کر دینی چاہیے۔  
 ”اب میری آواز کے ساتھ ہر نمبر پر آپ گہرا سانس لیں گے اور ہوتے چلے جائیں گے۔“

”ایک۔۔۔۔۔ گہرا سانس لیجئے۔۔۔۔۔ آپ کی آنکھیں بند ہیں۔“

”دو۔۔۔۔۔ اور گہرا سانس۔۔۔۔۔“

”تین۔۔۔۔۔ اور بھی گہرا اور پر سکون سانس۔۔۔۔۔ آپ کی آنکھیں

بند ہیں اور آپ گہری اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔“

”چار۔۔۔۔۔ اور بھی گہری نیند“

”پانچ۔۔۔۔۔ آخری گہرا سانس اور آپ بالکل سو چکے ہیں“

”آپ صرف میری آواز سن رہے ہیں“

”صرف میری آواز سن رہے ہیں“

”میں جو کچھ کہوں گا“ آپ اس پر عمل کریں گے“

”میرے کہنے پر عمل کریں گے“

اس کے بعد ہینائزوم علاج والی بیٹیشن شروع کر دے۔



جاگ سکتا۔ یہ بھی محض پروپیگنڈا ہے۔ پینانزم میں کبھی ایسا نہیں ہوتا کیوں کہ بے شمار افراد پر جب یہ تجربہ کیا گیا تو وہ خود بخود جاگ اٹھے۔

پینانزم کے بارے میں ایک اور غلط فہمی عام ہے اور وہ یہ کہ بار بار پینانزم ہونے کی وجہ سے معمول اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ مشاہدات کی روشنی میں یہ پروپیگنڈا بھی بے بنیاد ثابت ہوا ہے۔ ایف ایل مارکوس نے بتایا ہے کہ اس نے بعض مریضوں کو پانچ پانچ سو بار پینانزم کیا ہے لیکن ان میں سے کسی ایک مریض یا معمول کو بھی ذہنی تکلیف نہیں ہوئی۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ لوگ ناواقفیت کی بناء پر ایسے انڈیشوں کا اظہار کرتے ہی رہتے ہیں جو رفتہ رفتہ ختم ہو جاتے ہیں۔

پینانزم میں ایک خطرہ ایسا ہے جس سے ہر پینانٹ کو بچنا ہی چاہیے۔ کیوں کہ یہ خطرہ کسی بھی پینانٹ کی شہرت کو گھٹا سکتا ہے۔ اور یہ یہ کہ کوئی بھی معمول عورت بیدار ہونے کے بعد اس وہم کا اظہار کر سکتی ہے کہ پینانزم کی حالت میں نجانے پینانٹ نے اس کے ساتھ کیسا سلوک کیا ہو۔ اس قسم کی صورت حال سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ کسی بھی عورت کو پینانٹ نہ کیا جائے۔ ہر عورت کے ساتھ اس کا کوئی سرپرست، شوہر، باپ، یا بھائی ضرور ہونا چاہیے۔

ایک اور بات جو ہر پینانٹ کو یاد رہنی چاہیے وہ یہ ہے کہ اسے کبھی بھی حد سے زیادہ خود اعتمادی اور احساس برتری میں مبتلا نہیں ہونا چاہیے۔ اسے اپنے جذبات پر مکمل کنٹرول ہونا چاہیے۔ اپنے آپ کو حرص و ہوس سے دور رکھنا چاہیے۔

کہ پینانٹ خواہ کتنا ہی تجربے کار اور قوت ارادی کا مالک ہو، وہ معمول کی مرضی کے بغیر اس سے کوئی کام نہیں کروا سکتا۔ اس سے انکار نہیں کہ پینانزم کی ترغیبات سے کسی کو قتل بھی کروایا جا سکتا ہے اور اغوا بھی کروایا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے معمول کی رضامندی حیثیت اولیت رکھتی ہے آپ پینانزم کو چاڑھ دیجئے اور اپنے معاشرے پر نگاہ ڈالئے۔۔۔ یہاں آپ کو ایسے بہت سے شواہد ملیں گے جن کی بناء پر آپ یہ بات یقین کے ساتھ کہہ سکیں گے کہ فلاں فلاں قتل محض اس بنا پر ہوئے کہ قتل کرنے والوں کو مسلسل اکسایا گیا تھا۔ دراصل اکسانے کا یہ عمل پینانزم کی ترغیبات ہی کی ایک شکل ہے لہذا یہ کہنا کہ پینانٹ معمول کو ارتکاب جرم پر آمادہ کر سکتا ہے غلط تو نہیں ہے لیکن اس کے لیے معمول کا پوری طرح رضا مند ہونا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پینانزم کو برے مقاصد کے لیے استعمال ہی کیوں کیا جائے؟

ایک نوآموز پینانٹ سے معمول کو فائدے کے بجائے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ لہذا نوآموز پینانٹ کو شروع شروع میں پیچیدہ امراض کے علاج سے گریز کرنا چاہیے۔

پینانزم کے متعلق بعض لوگوں میں یہ غلط فہمی بھی پائی جاتی ہے کہ اس عمل کے بعد بعض معمول اپنا ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں۔۔۔ حالانکہ مشاہدات اور تجربات اس کی قطعی نفی کرتے ہیں۔۔۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ پینانزم کے ذریعے معمول اپنی خودداری کھو بیٹھتا ہے۔ یہ بھی محض ناواقفیت کا نتیجہ ہے۔

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ پینانزم کی حالت میں معمول اپنے عامل کے رحم و کرم پر ہوتا ہے۔ اگر وہ اسے اسی حالت میں چاڑھ کر چلا جائے تو وہ کبھی نہیں

تو معمول بھی خود ہی ہوتا ہے اب اسے ایک فقرے میں یوں سمجھ لیجئے کہ اپنے آپ کو پینائز کرنے کا نام سیلف پینائز ہے۔ آٹو پینائز سے بھی یہی مراد ہے۔ آٹو پینائز کو آپ خود سباتی اور آٹو بحیثیت کو خود ترغیبی بھی کہہ سکتے ہیں۔ پینائز میں ایک الگ موضوع ہے اور اسی لیے اس پر الگ کتابیں لکھی گئی ہیں۔

یوں تو آٹو پینائز کی مشقیں ہر شخص کے لیے ضروری ہیں لیکن ان لوگوں کے لیے خصوصیت کے ساتھ موزوں ہیں جو حد سے زیادہ مصروفیت کی وجہ سے کسی پینائٹ کے پاس نہیں جا سکتے۔ علاوہ ازیں ہمارے معاشرے میں خواتین کے لیے اس کی بڑی اہمیت ہے۔ کیوں کہ کچھ نسوانی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جنہیں وہ مرد پینائٹ کو وضاحت کے ساتھ نہیں بتا سکتیں یا فطری شرم و حیا انہیں کسی غیر مرد سے ہم کلام ہونے میں مانع ہوتے ہیں۔ اسی طرح طالب علموں کے لیے آٹو پینائز کی مشقیں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں وہ مشقوں کی تربیت کے لیے کسی پینائٹ کے پاس جانے کی ضرورت نہیں صرف اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کر کے آپ آٹو پینائز یا آٹو بحیثیت میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ اسے پوری توجہ اور دل جمعی کے ساتھ کریں۔

سیلف پینائز یا آٹو پینائز کے ذریعے آپ اپنی بہت سی ذہنی الجھنوں اور بیماریوں پر قابو پا سکتے ہیں۔ خصوصاً "مندرجہ ذیل امراض اور ذہنی پریشانیوں کو دور کیا جا سکتا ہے۔

۱۔ ذہنی دباؤ، ذہنی تباہی یا ڈیپریشن

## آٹو پینائز یا آٹو بحیثیت

### خود سباتی یا خود ترغیبی

زیر نظر کتاب کے گزشتہ صفحات میں آٹو پینائز، سیلف پینائز اور آٹو بحیثیت کی اصطلاح متعدد بار استعمال کی گئی ہے۔ یہ خود ترغیبی یا خود سباتی دراصل ہے کیا؟۔۔۔ زیر نظر باب میں اس پر بحث کی جائے گی۔

سیلف پینائز یا آٹو پینائز، پینائز ہی کی ایک شاخ ہے بلکہ یہ کتنا زیادہ موزوں ہو گا کہ پینائز ہی کی ایک شکل ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ پینائز میں عام طور پر پینائٹ کسی دوسرے شخص کو پینائز کرتا ہے۔ پینائٹ کو عامل اور پینائز ہونے والے کو آپ معمول کہہ سکتے ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے کہ کسی نفل کا ارتکاب کرنے والے کو فاعل اور جس پر نفل وارد ہو اسے مفعول کہتے ہیں۔ زندگی میں اکثر اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک ہی شخص بیک وقت فاعل بھی ہوتا ہے اور مفعول بھی۔ مثال کے طور پر ایک شخص اپنے آپ کو گولی مار کر ہلاک کر لیتا ہے تو وہ قاتل بھی خود ہی ہو گا اور مقتول بھی۔ پینائز میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ اس عمل میں معمول، عامل کا کام کرتا ہے، یا یوں سمجھئے کہ ایک ہی شخص عامل بھی ہے اور معمول بھی۔ پینائٹ جب دوسروں کو پینائز کرتا ہے تو وہ صرف عامل ہوتا ہے لیکن جب اپنے آپ کو پینائز کرتا ہے

- ۱۹- حسد، غیبت اور دوغلا پن۔
- ۲۰- شراب نوشی اور دیگر منشیات کا استعمال۔
- ۲۱- تمباکو نوشی یا سموکنگ۔
- ۲۲- نقصان دہ عادات۔
- ۲۳- کیفیٹر۔
- ۲۴- فالج اور کنکٹ
- ۲۵- حیض کے امراض۔
- ۲۶- بچے کی پیدائش۔
- ۲۷- نیند میں چلنا یا متحارب قراری۔
- ۲۸- جلق یا شست زنی، ہم جنسیت۔
- ۲۹- جانوروں سے غیر فطری فعل۔
- ۳۰- مباشرت سے نفرت یا مباشرت سے خوف۔
- ۳۱- سرعت انزال۔
- ۳۲- سانس کی بیماریاں۔

### ہیپناٹزم اور ہیپناٹسز

ہیپناٹزم میں انسان جن کیفیات یا جس کیفیت سے گزرتا ہے اسے ”ہیپناٹسز“ کہتے ہیں۔ ہیپناٹسز اگرچہ نیند ہی کی ایک حالت ہے لیکن دونوں میں بہت فرق ہے۔ یہ نیند سے اس لیے مختلف کیفیت ہے کہ اس میں انسان کا رابطہ خارجی

- ۲- بے خوابی اور بے چینی۔
- ۳- مختلف نوعیت کے خوف اور وہم
- ۴- اندھیرے میں نیند نہ آنا، ہوائی جہاز یا ریل کے سفر سے خوف۔ هجوم میں جانے سے ڈر وغیرہ۔
- ۵- عدم خود اعتمادی، سستی اور کابلی۔
- ۶- احساس کمتری، اور شرمیلا پن۔
- ۷- بات بات پر غصے میں آنا اور مشتعل ہو جانا۔
- ۸- مایوس اور بیزاری یعنی قنوطیت پسندی۔
- ۹- امتحانات کا خوف۔
- ۱۰- سر درد، درد شقیقہ۔
- ۱۱- اعضا ہلکا ہونا اور کمزوری۔
- ۱۲- جنسی قوت اور جنسی خواہش میں کمی۔
- ۱۳- زیادتی یا شوگر کی بیماری۔
- ۱۴- بلڈ پریشر (کم یا زیادہ)
- ۱۵- مختلف جلدی امراض۔
- ۱۶- ذہنی پر آئندگی یا عدم توجہی۔
- ۱۷- تبخیر معده اور پیٹ کا درد
- ۱۸- محدے کا السر
- ۱۹- نظر کی کمزوری۔
- ۲۰- موٹاپا اور بسیار خوری۔



کے برعکس پٹاسز میں انسان یکسو ہو کر اپنی پوری توجہ ایک ہی خیال پر مرکوز کر دیتا ہے، اب ظاہر ہے کہ جب ذہن ایک ہی خیال پر پوری قوت صرف کرے گا تو اس کا نتیجہ کیا ہو گا؟ اس بات کو یوں سمجھئے کہ آپ کانڈ کے ایک ٹکڑے کو دھوپ میں رکھ کر یہ چاہتے ہیں کہ یہ سورج کی تپش کی وجہ سے جل اٹھے تو ایسا ممکن نہیں ہو گا۔ خواہ اس کانڈ کو ہر روز سورج کی روشنی میں پڑا رہنے دیں، آگ اس میں پھر بھی نہیں لگے گی۔۔۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سورج کی روشنی منتشر ہو چکی ہوتی ہے اور اس انتشار کی وجہ سے اس کی قوت کم ہو جاتی ہے۔۔۔ لیکن اب یوں سمجھئے کہ سورج اور کانڈ کے ٹکڑے کے درمیان کوئی مہذب عدسہ یعنی شیشہ رکھ دیجئے۔ تھوڑی ہی دیر بعد آپ دیکھیں گے کہ کانڈ میں آگ بھڑک اٹھے گی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مہذب عدسے میں سے گذرتے وقت روشنی ایک مرکز پر جمع ہو کر گزرتی ہے جس کے نتیجے میں اس کی قوت ہزاروں گنا بڑھ جاتی ہے اور کانڈ جلنے لگتا ہے۔۔۔ پٹاسز میں بھی بالکل ایسا ہی ہوتا ہے کہ ذہن کی پوری قوت ایک نقطے پر مرکوز ہو جاتی ہے اور ناممکن کا لفظ ”ممکن“ میں بدل جاتا ہے۔ ایک بات یاد رکھئے کہ ہمارا ذہن اتنا طاقت ور ہے کہ آپ اسکا اندازہ نہیں کر سکتے۔ اس کے نزدیک کوئی بات ناممکن نہیں ہے۔ ہماری کمزوری صرف یہ ہے کہ ہم اسے استعمال کرنا جانتے ہیں۔ پٹاسز اس کے استعمال کی ایک ادنیٰ سی مثال ہے۔ پٹاسز جیسی لاکھوں قوتیں ہمارے ذہن میں پوشیدہ ہیں کما جاتا ہے کہ ہمارے دماغ میں ایک ارب سے زیادہ خلیات ہیں جن کے ذمے مختلف افعال و امور ہیں۔ انسان نے اب تک زیادہ سے زیادہ صرف ایک لاکھ خلیات سے کام لینا سیکھا ہے اور اس کے استعمال کی

دنیا سے قائم رہتا ہے جب کہ نیند میں انسان بالکل بے خبر ہوتا ہے اور گرد و پیش کے ماحول سے اس کا رابطہ منقطع ہو جاتا ہے۔ پٹاسز دراصل ایک پر کیف اور پرسکون حالت کا نام ہے جس میں انسان اپنے آپ سے ہر بات منوا سکتا ہے۔ یعنی اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کر سکتا ہے۔ پٹاسز کے دوران میں اگر یہ سوچیں گے کہ مجھے میٹھی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے تو بیدار ہونے کے بعد آپ کا رجحان میٹھی اشیاء سے ہٹا جائے گا۔ پٹاسز کی اس کیف اور حالت میں آپ اپنے حکم اور اپنے ارادے پر غالب آنے کی ترغیبات دہراتے ہیں اور جب اس حالت سے جاگتے ہیں تو اپنے اندر ایک نئی امنگ اور نئی توانائی محسوس کرتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں کہ آپ کا موٹاپا ختم ہو جائے یا کم ہو جائے تو پٹاسز کے دوران اپنے آپ کو ان اقدامات کی ترغیب دیں جو آپ کے خیال میں تناسب جسم کے لیے ضروری ہے، جیسے کم کھانا، ورزش کرنا، یا مخصوص چیزوں سے مکمل پرہیز اور صبح کی سیر وغیرہ۔

یہاں آپ یہ سوال کر سکتے ہیں کہ بیداری کی حالت میں انسان اپنے ارادے پر کیوں غالب نہیں آسکتا۔ یعنی بیداری میں ترغیبات کیوں کارگر نہیں ہوتیں۔ اس سوال کا جواب اگرچہ پچھلے صفحات میں وضاحت کے ساتھ دیدیا گیا ہے لیکن یہاں اس کا مختصر مگر الگ نوعیت کا جواب دینے کی کوشش کی گئی ہے۔ بیداری کی حالت میں ہمارا ذہن مختلف خیالات اور الجھنوں میں گھرا رہتا ہے جس کی وجہ سے اس کی طاقت منتشر ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ جاگنے میں ذہنی ترغیبات کو مختلف نوعیت کے مخالفانہ رد عمل یا رکاوٹوں میں سامنا کرنا پڑتا ہے جس کے باعث ترغیبات کی قوت اور اثر پذیری میں کمی ہو جاتی ہے اس





- ۵۔ اس کے بعد کسی شے کو مسلسل دیکھیں۔
- ۶۔ ۱۰۰ سے واپس الٹی گنتی کریں۔
- ۷۔ ہر ہندسہ کا تصویری خاکہ دیکھیں۔
- ۸۔ ذہن کو یک سو رکھیں۔
- ۹۔ تصور میں گہرائی میں اتریں۔
- ۱۰۔ اپنے آپ کو کوئی ترغیب دیں۔
- ۱۱۔ پیناسز سے نیند میں اتر جائیں۔

### دوسرا طریقہ

- خود کو پینانائز کرنے کا دوسرا طریقہ یوں ہے۔
- سب سے پہلے کسی آرام کرسی پر بیٹھ جائیے۔
- یا آرام دہ پلنگ پر لیٹ جائیے۔
- کرہ بالکل الگ ہونا چاہیے۔
- آپ کمرے میں تنہا ہوں۔
- اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کیجئے۔
- اپنے سامنے تھوڑے فاصلے پر کوئی شے رکھ لیجئے۔
- یہ چیز نظر سے قدرے اونچی ہو۔
- اب پوری یکسوئی سے اسے دیکھنا شروع کیجئے۔
- اسے مسلسل دیکھتے رہیے۔

جب آپ محسوس کریں کہ آپ کے ہتھے ڈھیلے ہو جائیں تو اپنی آنکھوں سے ذرا اونچی کسی چیز کو توجہ کا مرکز بنائیں اور اسے مسلسل دیکھتے جائیں۔  
 حتیٰ کہ آپ کی آنکھیں بھاری ہونے لگیں۔  
 دیکھنے کے باوجود وہ شے آپ کو دکھائی نہ دے۔  
 اب آہستہ سے آنکھیں بند کر لیں۔  
 پھر ذہن میں ۱۰۰ سے واپس الٹی گنتی گنیں۔  
 اور ہر ہندسہ کا تصویری خاکہ ذہن میں لائیں۔  
 کوشش کریں کہ ذہن ادھر ادھر نہ بہسکے۔  
 کنتی گنتی گنتے گنتے جب صفر پر پہنچیں تو اپنے آپ کو متحرک زینے پر کھڑے نیچے کی طرف جاتے محسوس کریں۔

اترتے چلے جائیں۔ اترتے چلے جائیں۔

اس کے بعد آپ پینانائز ہو چکے ہوں گے۔ اب چاہیں تو سو جائیں یا اپنے معالج کی کوئی ترغیب یاد کریں۔ یا اپنی ہی کسی ہدایت پر عمل کرنے کا پختہ ارادہ کر لیں۔ اس حالت میں آپ اپنے آپ کو جو بھی ترغیب دیں گے وہ ٹھیک نشانہ پر لگے گی اور جلد ہی آپ اپنی زندگی میں تبدیلی دیکھیں گے۔ اب اسے ایک بار پھر دہرائیے۔

۱۔ تنہائی اختیار کریں۔

۲۔ لباس ڈھیلا ڈھالا ہو۔

۳۔ پندرہ منٹ شمع بنی کریں۔

۴۔ پندرہ منٹ تک پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑیں۔

میری آنکھیں نمناک ہو رہی ہیں۔  
 ان لوگوں کو جس کا ہوا ہوا ہے۔  
 میری آنکھیں نمناک ہوا رہی ہیں۔  
 جب میری آنکھیں نمناک ہوا رہی ہیں تو میں  
 کمری نیند میں جا چکا ہوں۔  
 تین تک گنوں کا اور سو جاؤں کا۔  
 (اس کے بعد تین تک گنتی گنتیں)  
 میں نیند میں جا چکا ہوں۔

میں اپنے آپ کو پوری طرح قابو میں رکھ سکتا ہوں۔  
 میں اپنے آپ کو پوسٹ پیٹنگ بجیشن دے سکتا ہوں۔  
 ”میں جب چاہوں اپنے آپ کو جگا سکتا ہوں“  
 جاگنے کا وقت آپ حسب منشا مقرر کر سکتے ہیں۔  
 اب آپ کو کسی عادت کو ترک کرنے یا بیماری سے نجات پانے کا طریقہ  
 بتائیں گے۔

یہ تو آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہیں کہ اپنے آپ پر پیناسز کی حالت کیوں  
 کر طاری کی جا سکتی ہے۔ اب یوں سمجھ لیجئے کہ یہ ہاسز ہی کی حالت میں ہے  
 جہاں آپ اپنے آپ کو حسب منشا کوئی بھی ترغیب دے سکتے ہیں یا کوئی پختہ  
 عزم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ مٹاپے سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں  
 تو اس کے لیے آپ کو ایسی ترغیبات دینا ہوں گی کہ اس سے نجات کے لیے  
 ضروری ہیں۔ اگر آپ یہ جانتے ہوں کہ مٹاپے کا باٹ بسیار خوری یا چکنائی کا

نظر اور ذہن کو ادھر ادھر مت بھیگنے دیں۔  
 بدن کو پوری طرح ڈھیلا چھوڑ دیں۔  
 اس شے کی طرف لگا ہوا دیکھتے رہیے۔  
 پلکیں کم سے کم جھکیں۔  
 اب آپ مندرجہ ذیل ترغیبات دہرائے جائیں۔  
 ”میں اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں۔“  
 ”میں اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں۔“  
 (اس ترغیب کو کئی بار دہرائیے)

میرے جسم پر استراحت کی کیفیت طاری ہونے لگی ہے۔  
 میرا ذہن بھی آرام سا محسوس کر رہا ہے۔  
 میرے جسم اور ذہن پر ایک بوجھ سا پڑنے لگا ہے۔  
 یہ بوجھ بڑا خوش گو اور اور کیف آور ہے۔  
 میرے اعضاء بوجھل ہو گئے ہیں۔  
 میری ٹانگیں بھی بوجھل ہونے لگی ہیں۔  
 میری ٹانگیں بوجھل ہو چکی ہیں۔  
 میرے بازو بھی بوجھل ہو رہے ہیں۔  
 میرے بازو بوجھل ہو چکے ہیں۔  
 میرا سارا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔  
 میرا سر بھی بوجھل ہو چکا ہے۔  
 میری آنکھیں بھی بوجھل ہو رہی ہیں۔



کا— چکنائی بہت نقصان دہ ہے۔“

”جاگنے پر میں ایسا ہی کروں گا۔“

”یہ میرا پختہ عزم ہے۔“

اس کے بعد جب پیناسز سے بیدار ہوں گے تو آپ کو یہ ترغیبات یاد نہیں رہیں گے لیکن جب بھی آپ کسی چکنائی کی طرف توجہ دیں گے آپ کا ذہن آپ کو منع کر دے گا کہ اسے مت استعمال کرنا، یہ نقصان دہ ہے۔ یقین جانئے کہ آپ انتہائی کوشش کے باوجود چکنائی استعمال نہیں کر سکیں گے۔ جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کا وزن نارمل ہو چکا ہے تو دوبارہ پیناسز میں جا کر اپنے ذہن میں چکنائی والی ترغیبات ختم کر دیں اور اس کی جگہ یہ ترغیب دہرائیں کہ۔

”اب میں چکنائی استعمال ضرور کروں گا مگر تھوڑی“

”چکنائی کا زیادہ استعمال اچھا نہیں ہے“

اس کے بعد آپ چکنائی ضرور استعمال کریں مگر اعتدال کے ساتھ اور اپنے وزن کو نارمل سطح پر برقرار رکھیں۔

اسی طرح آپ زیا بیٹس یا شوگر میں ممنوعہ اشیاء کے استعمال سے پرہیز کر کے صحت مند زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ ہر وہ مرض جس کا تعلق غذائی پرہیز سے ہے، وہ اس طرح آسانی سے دور ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر کینسر میں اگر گوشت اور دیگر لحمیات (پروٹین) کا استعمال ترک کر دیا جائے تو ابتدائی درجے کے کینسر پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ بری عادات سے بھی اسی طرح چھٹکارا پایا جا سکتا ہے وہ طالب علم جن کا رجحان تعلیم کی طرف نہ ہو یا وہ کسی مضمون میں

حد سے زیادہ استعمال ہے تو اس کے لیے آپ کو ہر قسم کی چکنائی سے پرہیز کرنا ہو گا۔ مثلاً

دودھ میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔

گھی مکمل چکنائی ہے۔

ہر قسم کا تیل بھی چکنائی ہی ہے۔

ہر قسم کی مٹھائیوں میں چکنائی ہوتی ہے۔

اچار (تل والا) میں چکنائی ہوتی ہے۔

سموسوں اور پکوڑوں میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔

دبئی میں بھی چکنائی ہوتی ہے۔

مختصر یہ کہ آپ کو تمام چکنائیوں کی ایک لسٹ تیار کر کے اسے اپنے ذہن میں بٹھا لینا چاہیے۔ جب آپ پیناسز میں جائیں تو اپنے آپ کو اس قسم کی نیشن دیں۔

”اس حالت سے جاگنے کے بعد میں وہ تمام چیزیں چھوڑ دوں گا جن میں

چکنائی ہوتی ہے۔“

”میں چکنائی سے مکمل پرہیز کروں گا۔“

”میں کسی بھی موقع پر چکنائی استعمال نہیں کروں گا۔“

”چکنائی میرے لیے نقصان دہ ہے۔“

”میں اسے ترک کر دوں گا۔“

”اسے ترک کر دینے سے میرا مٹاپا ختم ہو جائے گا۔“

”میں تین ماہ تک (مدت کا تعین خود کریں) چکنائی استعمال نہیں کروں



## پامسٹری

- 33-00 ○ کیرو کی مکمل پامسٹری  
 21-00 ○ پامسٹری کی مکمل کتاب  
 18-00 ○ پامسٹری کا تصویری انسائیکلو پیڈیا  
 18-00 ○ اپنا ہاتھ خود دیکھئے  
 15-00 ○ پامسٹری  
 30-00 ○ پامسٹری اور محبت

## یوگا

- 21-00 ○ یوگا برائے علاج  
 18-00 ○ یوگا برائے صحت  
 18-00 ○ جدید یوگا  
 18-00 ○ یوگا سے حسین بنئے  
 18-00 ○ یوگا ورزش پلان  
 15-00 ○ مکمل یوگا  
 24-00 ○ یوگا کی مکمل کتاب

کنزور ہوں وہ پیناسز میں جا کر اپنا مقصد پورا کر سکتے ہیں۔ غرض کہ سیلف پیناسز کے ذریعے ہم اپنی بہت سی جسمانی اور نفسیاتی الجھنوں اور بیماریوں سے چھٹکارا پا کر پر سکون زندگی گزار سکتے ہیں۔ اگر آپ واقعی سیلف پیناسز پر ایمان رکھتے ہیں تو اس پر ابھی سے عمل شروع کر دیجئے۔۔۔ کیوں کہ ”کل“ تو ہماری اور آپ کی زندگی کبھی نہیں آئے گا۔۔۔ اور جسے کبھی نہیں آتا، اس کا انتظار کیوں؟

○

ہینا ٹرم \_\_\_\_\_ ٹیلی پیٹھی  
علم نجوم

- 18-00 ○ مکمل ہینا ٹرم
- 18-00 ○ پریکٹیکل ہینا ٹرم
- 18-00 ○ مکمل ٹیلی پیٹھی
- 15-00 ○ ٹیلی پیٹھی
- 15-00 ○ جدید ٹیلی پیٹھی کے راز
- 18-00 ○ برہوں کا طلسم کردہ
- 24-00 ○ اپنا زائچہ خود بنائیے
- 27-00 ○ برج اور شخصیت
- 15-00 ○ علم الاعداد

سنگوانے کے لئے

مکتبہ امتیاز

راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور