

پینٹ سائز م

70

حصہ اول

سیم خان

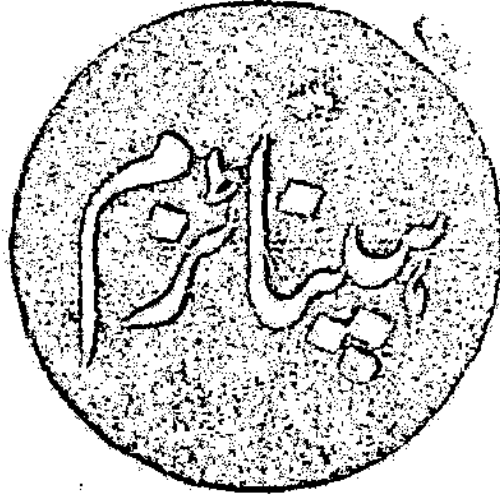
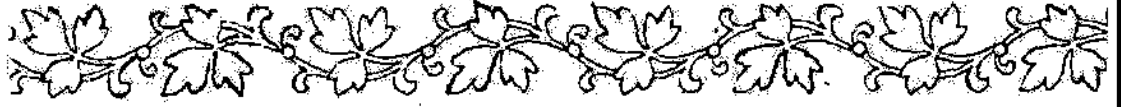
پینٹ سائز م

www.iqbalkalmati.blogspot.com

Find more books go www.iqbalkalmati.blogspot.com

پینٹ سائز م

مانجھی سٹریٹ. گارڈن ایسٹ. کراچی

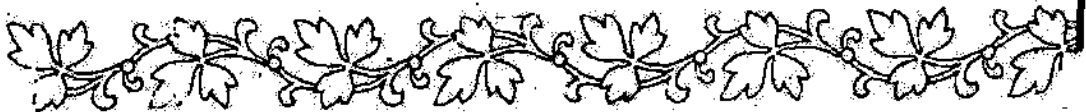


فنِ تنویمِ کاری کے تجربات اور مشاہدات

حصہ اول

Find more books go www.iqbalkalmati.blogspot.com

رئیس امر وہوی



ناشر _____ رئیس اکادمی

قیمت _____ روپے



چوتھا ایڈیشن

نومبر ۱۹۷۷ء



رئیس اکادمی

۱۲۹- اے - مانگھی اسٹریٹ، گارڈن ایسٹ کراچی ۲

فون نمبر: ۷۰۵۵۶ — ۷۰۷۳۳

مطبوعہ: انجمن پریس - کراچی

فہرست مضامین

- ۱۲۔ نصیات اور تنزیہیم۔ ۲۴ سے ۳۷ تک
۱۵۔ تصویری تشبیہ۔ ۳۷ سے ۴۹ تک
۱۶۔ حبیبہ بنارس۔ ۴۹ سے ۵۲ تک
۱۷۔ ممولہ کے تجربات۔ ۵۲ سے ۵۵ تک
۱۸۔ تین مرحلے۔ ۵۵ سے ۶۰ تک
۱۹۔ حواس پر قبضہ۔ ۶۰ سے ۶۱ تک
۲۰۔ سن نیلیا خالونا۔ ۶۱ سے ۶۲ تک
۲۱۔ چھٹی حس۔ ۶۲ سے ۶۵ تک
۲۲۔ یادداشتوں کی بازیابی
_____ ۶۵ سے ۷۰ تک
۲۳۔ دہسنا ہاتھ۔ ۷۰ سے ۷۳ تک
۲۴۔ جادو نہیں۔ ۷۳ سے ۷۶ تک
۲۵۔ کردار اور غیب۔ ۷۶ سے ۷۸ تک
- ۱۔ تنزیہی عمل۔ ۹ سے ۱۴ تک
۲۔ غزالہ کا تجربہ۔ ۱۴ سے ۱۶ تک
۳۔ ایکے دن تک۔ ۱۷ سے ۱۸ تک
۴۔ تین درجے۔ ۱۹ سے ۲۰ تک
۵۔ تنزیہی نیند۔ ۲۰ سے ۲۱ تک
۶۔ بنیاد بکرا اٹھک۔ ۲۱ سے ۲۲ تک
۷۔ تنزیہی ممولہ۔ ۲۲ سے ۲۴ تک
۸۔ خود تنزیہی۔ ۲۴ سے ۳۲ تک
۹۔ تنزیہی اثر اندازی۔ ۳۳ سے ۳۴ تک
۱۰۔ التخیل کی تکنیک۔ ۳۴ سے ۳۸ تک
۱۱۔ اٹھا و چل۔ ۳۸ سے ۴۲ تک
۱۲۔ روحانی علاج۔ ۴۲ سے ۴۴ تک
۱۳۔ بچکیاں اور یاد۔ ۴۴ سے ۴۵ تک

۲۶	مستقبل میں	۷۹ سے ۸۰ تک
۲۷	نیند کی حیرت انگیزی	۸۰ سے ۸۱ تک
۲۸	پراسرار طبیعت	۸۱ سے ۸۲ تک
۲۹	تقسیم شخصیت	۸۲ سے ۹۰ تک
۳۰	عبداللہ عامل	۹۰ سے ۹۹ تک
۳۱	شفا بذریعہ ترغیب	۹۹ سے ۱۰۱ تک
۳۲	تنویمی تحلیل نفسی	۱۰۱ سے ۱۰۴ تک
۳۳	گروہی تنویم	۱۰۴ سے ۱۰۸ تک
۳۴	پراسرار رشتہ	۱۰۸ سے ۱۱۱ تک
۳۵	دور اثری	۱۱۱ سے ۱۱۲ تک
۳۶	مسموم	۱۱۲ سے ۱۱۷ تک
۳۷	آنکھوں کے بغیر	۱۱۷ سے ۱۱۸ تک
۳۸	مسموم اور مسموم	۱۱۹ سے ۱۲۲ تک
۳۹	اثر اندازی اثر اندوزی	۱۲۲ سے ۱۲۵ تک
۴۰	سوجا سوتلی	۱۲۵ سے ۱۲۸ تک
۴۱	آخر میں	۱۲۸

یہ کتاب

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

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

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

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

۸
اور جسمانی شکایات کے افاقے کے سلسلے میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ تمام
بحثیں ہر شخص کے لئے بغیر معمولی اہمیت رکھتی ہیں۔ آئندہ صفحات میں آپ ان
مباحث کا مطالعہ کریں گے۔ مطالعے اور معلومات کی حد تک کتابوں کی ورق گردانی
بہترین مشغلہ ہے۔

کتابتے و فراغے و گوشتہ چمنے
لیکن اگر آپ سانس، یا اتکار، توجہ یا تنوخی مہارت حاصل کرنے کی
کوئی مشق شروع کرنا چاہتے ہیں تو ازراہ کرم کسی ماہر فن استاد کی طرف رجوع کریں،
کیونکہ استاد پارہنما کے بغیر اس منزل کو، جس میں قدم قدم پر خطرات ہیں، طے کرنا
اپنے کو جسمانی نہیں تو ذہنی ہلاکت میں ضرور ڈالنا ہے۔ ادارہ سخن اس سلسلے
میں ہر خدمت کو حاضر ہے۔

تیسرے امر ہوئے
۲۱ جنوری ۱۹۶۳ء

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

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

اپنے دونوں ہاتھ اپنے پہلووں میں آرام کے ساتھ رکھ لو۔

ہاں! شاباش! اب تم بالکل پرسکون انداز میں لیٹ چکے ہو۔

اچھا۔ اب ہونٹ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے پانچ گہرے گہرے سانس خوب

گہرے گہرے سانس لو۔ آہستہ آہستہ ہوا کو اندر کھینچو، ناف سے پھینچ کر دھیرے دھیرے
دھیرے دھیرے سینے کی طرف لاؤ۔

بالکل ٹھیک۔ شاباش۔ تم نے آہستہ سے سانس پھینچ کر سینے میں روک لیا۔

سانس کو سینے میں روکے رہو، روکے رہو، روکے رہو۔

جی گھبرا رہا ہے۔ دم گھٹ رہا ہے، تو سانس آہستہ آہستہ ناک کے

سوراخوں سے خارج کر دو۔

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

ناک کے سوراخوں سے ہولے ہولے خارج کر دو۔

یہ سائنس کا دوسرا چکر ہوا۔

اب پھر چند سیکنڈ دم لے لو۔

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

جتنی دیر سائنس سینے میں روکے گے، بہتر ہے۔

جتنی آستنگی کے ساتھ سائنس اندر کھینچو گے مفید ہے۔

جتنی نرمی سے سائنس باہر نکالو گے، موثر ہے۔

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

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

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

رہا ہوں اسے غور سے سنو۔

آستنگیوں بند ہیں نا؟

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

نہیں محسوس کر رہے ہو؟

اچھا تو اب میں تنویمی عمل شروع کرتا ہوں۔

میری آواز کی طرف توجہ کرو۔

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

ادرا ب تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔ تمہاری رگ رگ میں سنسنی
پھیل رہی ہے۔

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

تمہارے پاؤں بھاری ہیں۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔

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

تم نہایت سکون اور آرام سے لیٹے ہو۔

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

تم آہستہ آہستہ گروپوش سے فاصلہ ہوتے چلے جا رہے ہو۔

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

تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔
شباباش! اب میں تم پر تنویدی نیند طاری کر رہا ہوں۔
اب تم پر تنویدی نیند طاری ہونے والی ہے۔
اچھا، اب میں ایک سے دس تک گنتی گنتا ہوں، ہر گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جاتے گی۔

مگر تم ہر حالت میں میری آواز سنتے رہو گے۔
اور سب سے سوالات کا جواب دیتے رہو گے۔
اور جب میں حکم دوں گا۔ تم ہشاش بشاش۔ ترقی پزیر لہجے سے بات چلو گے۔
(ایک ایک فقرے کو کئی بار دہرایا جائے تاکہ ترغیب و تبلیغیت (SUGGESTION) کا ہر فقرہ معمول کے ذہن میں پیوست ہو جائے۔
ترغیب کا فقرہ رک رک کر اٹھ اٹھ کر مضبوط لہجے میں ادا کیجئے۔ تاکہ ہر لفظ معمول کی روح میں اترنا چلا جائے) معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر تنویدی نیند طاری کی جاتی ہے۔ اس عمل میں تنویدی نیند طاری کرنے اور ترغیب و حکم دینے والے

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

۱۴
میں، خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کی مریضہ ہوں۔ میرا پیشہ معاشی ومدداری ہے
حالات یہ تھی کہ جب لڑکیوں کو پڑھانے کے لئے کلاس میں داخل ہوتی تو پاؤں ڈگرگانے
لگتے۔ جسم میں لرزہ پڑ جاتا، کلا خشک ہو جاتا۔ رئیس صاحب! آپ اندازہ نہیں لگا
سکتے کہ خوف، مایوسی اور احساسِ کمتری کی یہ حالت میرے لئے کتنی تکلیف دہ تھی۔
کئی بار خدا کی قسم تو کوشی تک کا خیال آیا، اس زمانے میں آپ کو میں نے اپنے حالات
سے اطلاع دی۔ آپ نے لکھا تھا کہ بچپن سے اب تک کے حالات (جن کا تمہارا رے
ذہن پر اب تک اثر ہے) تلم بند کر کے بھیج دو۔ چنانچہ میں نے آپ کے حکم کی تعمیل
میں بچپن سے جوانی تک کے حالات لکھ کر بھیج دیئے۔ آپ نے مجھے بہت دلاسا دیا اور
نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی دو مشقیں میرے لئے تجویز کیں اور حکم دیا کہ برابر اپنے
حالات سے مطلع کرتی رہو۔ مجھے یقین تھا کہ میں ان مشقوں کو نہایت پابندی سے
کرتی رہتی اور ساری ذہنی الجھنوں سے نجات پا جاؤں گی۔ شروع شروع میں ان
مشقوں سے غیر معمولی فائدہ ہوا۔ سالن کی مشق کرنے کے بعد ذہن کو عجیب قسم کا سکون
محسوس ہوتا تھا جیسے ایک نئی خود اعتمادی میسر آند پیدا ہو گئی ہے۔ ایک نئی طاقت
محسوس کر رہی ہوں۔ خود کو یوں کے بعد ایسا لگتا تھا کہ ذہن سے منوں بوجھ اتر گیا ہے۔

فزالہ کا تجربہ

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

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

فقہہ یہ تھا:

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

اور صحت کا محبہ سہمی چلی جا رہی ہوں!

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

بارہ ہفتے بعد!

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

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

ایک سے دس تک

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

ہاں، تم اب آرام و اطمینان سے لیٹے رہو

تمہارے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔

تمہارا جسم بیماری ہو کر اکتا گیا ہے۔

(ایک ایک فقرہ کئی کئی بار دہرائیں)

تم فقط میری آواز سن رہے ہو۔

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

تمہاری توجہ صرف میری طرف لگی ہوئی ہے۔

اہر فقرے کی مناسب تکرار ضروری ہے)

اب تم پہلکی تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

ہلکی تنویمی نیند۔ ہلکی تنویمی نیند، ہلکی تنویمی نیند!

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

ہینڈ

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

ترقوازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

ہشاش ہشاش بیدار ہو جاؤ گے۔

تمہاری ساری تھکن دور ہو جائے گی۔

اچھا اب میں گنتی گنا شروع کرتا ہوں۔

۱۔ ایک۔ تم پر تنوخی نیند غالب آ رہی ہے۔

۲۔ دو۔ تمہارا جسم اکر رہا ہے۔

۳۔ تین۔ تم آستہ آستہ گہری نیند میں ڈوبتے چلے جا رہے ہو۔

۴۔ چار۔ جب میں گنتے گنتے دس تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح گہری نیند

میں ڈوب گئے ہو گے۔

۵۔ پانچ۔ تمہارا شعور معطل ہو رہا ہے۔ تم سونے والے سو۔ تم سو رہے ہو۔

۶۔ چھ۔ اب تم پر تنوخی نیند غالب آ گئی۔ تم بالکل میرے اختیار میں ہو۔

تمہارا جسم میرے کنٹرول میں ہے۔

۷۔ سات۔ تمہارا ارادہ میری مرضی کے مطابق کام کر رہا ہے۔

۸۔ آٹھ۔ تم سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو، گہری نیند سو رہے ہو۔

تم میرے ہر سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

۹۔ نو۔ میری آواز تمہارے کان نہیں، روح سن رہی ہے۔ تم میرے ہر

سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

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

تین درجے

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

۲۰
 سپیناٹم
 کہا کہ مجھے تو فلاں شخص نے "ہیناٹاٹرڈ" یا تنویم زدہ کر کے اس حرم پر مجبور کیا تھا۔
 میں ذاتی طور پر بے مقصود ہوں۔ بے شک یہ بات ممکن ہے کہ آپ کسی شخص پر
 تنویمی نیند طاری کر کے اس کے لاشعور میں کوئی مجرمانہ ترغیب پیوست کر دیں۔
 اور وہ ہوش میں آنے کے بعد اس مجرمانہ ترغیب پر عمل کر گزرے معمول استغراق
 کے عالم میں عامل تنویم کے ہاتھوں میں کھلواناں کر رہ جاتا ہے۔ اگر عامل تنویم کی
 نیت صحیح نہیں ہے تو عین ممکن ہے کہ وہ معمول کو غلط راستے پر ڈال دے تنویم کے
 پہلے درجے میں معمول کی قوت ارادی کسی نہ کسی حد تک بروئے کار رہتی ہے۔
 جب نیند اور گہری ہوجاتی ہے تو عامل کا ارادہ بہت حد تک معمول کے ارادے پر
 غالب آجاتا ہے اور تیسرا درجہ تنویم کا وہ ہے جب معمول پر "خواب خرامی"
 (SOMNAMBULISM) کی حالت طاری ہوجاتی ہے۔ مریض کو اس
 حالت میں لاکر اس پر عمل جراحی کیا جاتا ہے اور اسے ذرا پتا نہیں چلتا۔

تنویمی نیند

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

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

بنیہ بکرا ٹھکے

ایک بنیہ، بکر خریدنے کے لئے بیٹھ گیا۔ تین ٹھکوں کی اس نظر پڑ گئی بنیہ بکر خرید کر ٹھروٹنے لگا تو ان تینوں ٹھکوں نے اسے لوٹنے کا منصوبہ بنایا۔ تینوں ٹھک بنیے کے پیچھے لگ گئے۔ ایک نے کہا کہ:

لاہ! یہ کتنا کتنے میں خریدا؟

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

بنیا چند قدم آگے بڑھا ہو گا کہ ایک درخت کی اوٹ سے دوسرا ٹھگ
نمودار ہوا اور پکارا کہ:

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

بنیا اس پر اور غضب ناک ہوا، ٹھگ کو سینکڑوں صلواتیں سنائیں اور
آگے بڑھتا ہوا کہ کالجگ ہے کالجگ!۔ لوگ بکرے اور کتے میں تمیز
نہیں کرتے۔ کیا زمانہ آ گیا ہے؟

بنیا نے یہ سنی منہ میں بڑبڑانا ہوا بکرے کی رسی کھینچے ہوئے چلا جا رہا تھا کہ
تیسرا ٹھگ گھات سے نکلا۔

لاالہ! یہ کتا تو بیچ ڈالو، تم دوسرا بکر لینا، نیچے شکاری کتے کی تلاش
کھنی۔ اتفاق سے راستے ہی میں مل گیا۔

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

یہ پورا انبوہی عمل ہے۔ ٹھگوں کی دی ہوتی متواتر رعایات لاالہ کے نفس
میں اتر گئیں، پیوست ہو گئیں اور وہ سلسلہ شراذم قائم ہو گیا جس کے

تحت محمول متاثر ہوتا ہے۔ یہ عہد اس اعتبار سے تنویمی اور ترغیبی عہد ہے کہ زندگی کا سارا کاروبار پرچار، پروسیکٹوے اور تشہیر و تبلیغ پر چل رہا ہے۔ سیاسی جلسوں کے نعروں ہوں یا اخبار کی سہ خیاں۔ اشتہارات ہوں یا نشریات۔ علم ہیو یا ریڈیو ٹی وی ہیو یا پبلک پبلیٹ فارم۔ عرض ہر شعبہ جیات میں ترغیب و تلقین کی کارروائی اور کارروائی ہے۔ جا بجا دیواروں پر اشتہار چسپاں ہیں کہ فلاں دو فلاں مرض میں آکسیر کی تاثیر کتنی ہے یہ اشتہارات ایسے مقامات پر لگائے جاتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کی نظر ان پر پڑے اور وہ اس سے اثر قبول کریں، چنانچہ فی الواقع لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں اور اشتہار بادی یعنی ”ایڈورٹائزنگ“ کے ذریعے فروخت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ خود اپنی زندگی پر نظر ڈالئے، کون سا کام ایسا ہے جو آپ ترغیب، تلقین اور ہدایت کے زیر اثر نہیں کرتے۔ بالوں کے فیشن سے لے کر پاؤں کے میڈے تک ہر چیز ترغیب و تقلید کے زیر اثر خریدی جاتی ہے، طبی گولیاں ہوں یا سگریٹس۔ ایڈ آپ ہر چیز کا انتخاب استعمال ترغیب کے زیر اثر کرتے ہیں۔ ترغیب زندگی کے ہر گوشے میں کار فرما اور موثر ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کہنا صحیح ہے کہ انسانی تمدن اور سوسائٹی کا شیرازہ ہی ترغیب کے سبب قائم ہے۔ دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی درجے میں ترغیب پذیر ہے لہذا تنویم پذیر ہے۔ ترغیب کا مقصد ہے کسی شخص پر اثر پذیری کی کیفیت.....

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

کرنے والے ریچھ، طوطا، مینا، تینتر، باز، عقاب، کبوتر بلکہ میتھ کیوں اچھلیاں اور چیونٹیاں تک تعلیم، ترغیب، تلقین، حکم، ہدایت اور تقلید کے ذریعے ایسی عادتیں سیکھ لیتے ہیں کہ جانوروں کے لئے تعجب انگیز ہیں۔ ہر شخص پر مسلسل سچشنز کے ذریعے تنویمی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ صرف وہ لوگ مستثنیٰ ہیں جو غیبی کنز دہن اور پاکل ہون یا پھر یہ تہیہ کر کے آتے ہوں کہ خواہ کچھ بڑے عامل کے کسی حکم کی تعمیل نہ کریں گے۔

تنویمی معمول

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

میں تنویمی اثر سے آزاد ہو چکا ہوں۔

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

چاہتا ہے تو اسے بار بار صاف اور واضح جوابات دینے کی ہدایت کرنی چاہیے۔ تنویمی عمل کا عام طریقہ یہ ہے کہ معمول کی آرام و اطمینان سے چپت لٹا دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر وہ آرام نہ کر سکیں پریٹھا ہو، تب بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ جب کسی شخص کے ذہن میں تنویمی اثر پذیر کا سلسلہ شروع ہوتا ہے تو وہ خواہ کسی عالم میں ہو عامل کا ترغیبی فقرہ یا صرف ایک لفظ یا اوقات صرف ایک اشارہ معمول کے لئے کافی ہے اور وہ تنویمی حالت میں آجاتا ہے۔ اگر تنویمی حالت میں سچیشن زدے دیا جائے کہ آئندہ جب کبھی عامل تم سے گلاب (مثال کے طور پر) کا لفظ کہے یا تمہیں سیاہ رنگ کا رومال دکھلائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے تو فوراً تم پر تنویمی نیند طاری ہو جائے گی تو معمول ہیشہ اس سچیشن پر عمل کریگا۔ ممکن ہی نہیں کہ وہ اس کو مخاطب کر کے گلاب کا لفظ کہے یا سیاہ رنگ کا رومال دکھلائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے اور اس پر تنویمی نیند طاری ہو جائے۔ اسے ترغیب بعد ——— POST HYPNOTIC SUGGESTION کہتے ہیں۔ یعنی وہ ترغیب جو تنویمی عمل کے لئے دائمی حیثیت رکھتی ہے۔ اس ترغیب کو عامل مطلقاً بھی کر سکتا ہے۔ یعنی وہ معمول کو تنویم زدہ کر کے یہ ہدایت کر دے کہ آئندہ تم گلاب کے لفظ، سیاہ رومال اور دو انگلیوں کے اشارے سے پہنچا تاڑو نہ ہو گے، اس صورت میں سچیشن صحیح ہو جائے گا، حافظے سے مٹ جائے گا، یہ بات ثابت کی جا چکی ہے کہ اگر معمول، سرگرم اور مضبوط قوت ارادی کا مالک ہو تو وہ عامل تنویم کی ترغیب و ہدایات کو قبول کرنے سے انکار بھی کر سکتا ہے۔ جو لوگ پختہ کردار اور بیدار ضمیر کے مالک ہوتے ہیں، ان سے تنویمی حالت میں کوئی ایسی بات منظور نہیں کرائی جاسکتی جس سے وہ بیداری میں نفرت کرتے ہوں۔ مثلاً اگر آپ کسی باضمیر معمول کو تنویمی حالت میں حکم دیں کہ وہ بیدار ہو کر فلاں شخص کو گولی مار دے یا بچت تنویم اسے حکم دیا جائے کہ وہ برہنہ ہو جائے یا فلاں شخص کو گالیاں دے یا مذہب کو

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

خود تنویمی

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

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

خود تنویمی کا طریقہ یہ ہے کہ :

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

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

مجھے تنویمی نیند آ رہی ہے!

گہری تنویمی نیند۔ ملبھی اور لذیذ تنویمی نیند۔ خوشگوار تنویمی نیند۔ خوبصورت
 تنویمی نیند۔

(ایک ایک فقرے کو بار بار دہرائیے)

تنویمی نیند کی لہر میرے پاؤں کے انگوٹھوں سے شروع ہو کر آہستہ آہستہ آہستہ
 آہستہ رگ رگ سے گزر کر لیس سے ہو کر دماغ تک پہنچ رہی ہے۔
 میں تنویمی نیند میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں۔
 میرا جسم لو جھل ہو رہا ہے۔
 میرے پاؤں اور ٹانگیں شل ہو رہی ہیں۔

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

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

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

مجھ پر تنویمی نیند غالب رہی ہے مگر میرے ہوش و جو اس پر فرار نہیں گے۔
 میں گم دوپیش کے حالات سے باخبر رہوں گا۔
 پوری طرح باخبر رہوں گا۔
 میرا ذہن پوری طرح چاق و چوبند رہے گا۔

ہینڈلڈ
میں پندرہ بیس منٹ یا پچیس بیس منٹ تنوخی نیند میں رہوں گا۔
اس کے بعد جب مناسب سمجھوں گا تنوخی نیند سے بیدار ہو جاؤں گا میں ایک
سے پانچ تک گنتی کنوں گا اور ہر گنتی پر میری تنوخی کیفیت ختم ہوتی چلی جاتے گی
اور جب میں پانچ کا ہندسہ داکر دوں گا تو پوری طرح ہوش میں آ جاؤں گا۔
۱۔ ایک مرتبہ پھر خود تنوخی کی ”ٹیکنک“ اور طریق کار کو ذہن نشین کر لیجئے۔
۲۔ خود تنوخی سے قبل مشتق تنفس لوز کے پانچ سات چکر کئے جاتے ہیں۔
۳۔ سالس کی مشتق کے بعد لیسٹریا اور اطمینان سے لیٹ جائیے۔ کسی
عضو بدن میں کھینچاؤ اور تناؤ نہ ہو۔

۳۔ آنکھ کی پتلیاں اوپر چڑھا کر (ماتھے کی طرف) سر کے پیچھے دیوار یا
چھت یا فضا کے کسی خیالی نقطے پر نظرں جمادیں۔

۴۔ پلکیں چھپکنے یا پلکیں چھپکانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔
۵۔ نظروں کے ساتھ ذہن، دماغ، خیال اور لوحہ کی پوری قوت اسی
ایک نقطے کی طرف مبذول کر دیں۔

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

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

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

خوبصورت مجسمے کے الفاظ ادا کرتے ہوئے اپنا ہنستا ہوا پر اعتماد چہرہ دکھاہ باطن کے سامنے لے آیتے۔ یہ فقرہ اگر آپ کو طویل معلوم ہونے والے اس طرح

مختر کیا جاسکتا ہے کہ :
میں اندر کی تمام الجھنوں اور کمزوریوں پر غالب آکر بہت مسرت
اور اعتماد کا مجسمہ بنتا چلا جا رہا ہوں۔

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

اب میں اصلی حالت پر لوں آنا چاہتا ہوں۔
یہ کہہ کر ایک سے پانچ تک گنتی کیے مگر رگ رگ کر ایک کہہ کر ایک آدھ
منٹ کا وقفہ لیں۔ پھر دو کہیں، پھر وقفہ لیں پھر تین کہیں، پھر چار پھر دم
کہ پانچ ایسے سوچتے کہ جب پانچ کا ہندسہ میری زبان سے ادا ہوگا تو میں جاگ
جاؤں گا۔

ایک۔ میرا جسم اصلی حالت پر آ رہا ہے۔
دو۔ مسیکر ہوش و حواس بحال ہو رہے ہیں۔
تین۔ مجھ پر سے تنوکی اثرات دور ہو رہے ہیں۔
چار۔ مسیکر جسم کا اکڑاؤ ختم ہو گیا۔
پانچ۔ اور اب میں پوری طرح جاگ گیا۔
ازراہ کرم خود تنوکی ہو یا کوئی دوسری مشق، ہر ذہنی اور جسمانی ورزش شروع
کرنے سے قبل آپ اس کی ٹیکنک، طریق کار اور لائحہ عمل کو پوری طرح سمجھ لیں۔
آپ کو جتنی ہدایتیں دی گئی ہیں انہیں بخوبی ذہن نشین کر لیں۔ بعض حضرات کسی

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

تنویمی اثر اندازی

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

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

التسخیر کی تکنیک

چکے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کی برابر "نقطہ" بنائیے اور کاغذ
 کو کسی ایسی جگہ چپکا دیجئے کہ آپ مشق کے لئے بیٹھیں تو چنے کی برابر یہ سیاہ نقطہ کم و بیش
 دو ڈھائی انچ کے فاصلے پر ہے۔ تنفس نوز کے پانچ یا سات چکر مکمل کر کے اسی پوزیشن
 (قدرتی نشست) میں بیٹھ جائیں اور اس نقطے پر نظر جمادیں۔ ہمیشہ ایسی مشقوں کے
 لئے قدرتی نشست میں بیٹھنا چاہیے، تاکہ کمر گردن اور پشت ایک سیدھے میں رہیں
 قدرتی نشست کا طریقہ یہ ہے کہ زمین یا فرش پر بیٹھ کر دایاں پاؤں بائیں ران پر رکھ لیں
 اور بائیں پاؤں دائی ٹانگ کی پٹلی پر، کمر گردن اور پشت ایک سیدھے میں ہوں۔ نہ
 سینے باہر کی طرف نکلا ہوا ہوتے نشست میں بیٹھ رہے، اس نشست سے بیٹھ کر جب
 اطمینان کر لیں کہ جسم پوری طرح پرسکون اور سہارا ہو گیا ہے تو ہدایت کے مطابق دونوں
 نظریں چنے کی برابر سیاہ نقطے پر گاڑیں اور کوشش کریں کہ ذہن و خیال کی پوری توجہ

بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے۔ پلک نہ بھیکے، جھپک جائے تو دوبارہ مشق شروع
 کریں۔ پھر نظر اسی ایک نقطہ پر لگا دیں۔ تصویر یہ ہو کہ اس نقطے
 کے اندر روشنی کا چشمہ اہل رہا ہے۔ یہ مشق پندرہ بیس سیکنڈ روزانہ سے شروع کر کے
 رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ وقفہ بوقفہ بڑھاتے سوتے تین مہینے میں ایک گھنٹے یا پتتیاں
 منٹ تک لے جائیں۔ مناسب یہ ہے کہ نظر جمانے کے وقفے میں تدریجی اضافہ
 ہو، مثلاً پہلے دو ہفتے میں ایک منٹ، تیسرے ہفتے میں دو منٹ، پھر دو ہفتے
 کے بعد پانچ منٹ، اسی طرح پلک جھپکائے بتدریج و دماغ کی مکمل یکسوئی کے ساتھ
 آپ جتنی دیر چاہیں گے سیاہ نقطے پر نظر جمانے لگیں گے اور اتنی خوبیت اور بے خودی
 طاری ہونے لگے گی کہ گرد و پیش سے بالکل رشتہ منقطع ہونے لگے گا۔ تنویمی عامل
 بننے کے لئے استعراق (یعنی ڈوب جانے کی کیفیت) پیدا ہونا ضروری ہے، اس طرح
 ایک نقطہ پر نظر جمانے سے بنیاتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آنکھ میں کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو
 یہ مشق قطعاً نقصان ساز نہیں۔ اگر کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق مناسب و مفید نہ ہوگی۔ اس
 مشق سے آنکھوں میں جھپک بصرات میں بصیرت، نظر میں مقناطییت اور ایک
 عجیب م کی ساحرانہ کشش پیدا ہوجاتی ہے، التنبیہ کا عامل جس پر نظر ڈالتا ہے اسے
 سحر زدہ کر دیتا ہے۔ نظر کی مشقوں مثلاً البصیر۔ التجانی۔ التصویر۔ التنبیہ بلورینی
 سایینی۔ شمع بلینی۔ آیتہ نبی۔ ماہ بینی اور آفتاب بینی سے نظر میں کس بلا کی
 طاقت پیدا ہوجاتی ہے اور دل و دماغ پر اس کے کیا اثرات پڑتے ہیں۔ کیسے کیسے
 حیرت انگیز تجربے ہوتے ہیں نفس انسانی کن کن مشاہدوں سے دوچار ہوتا ہے۔
 ایلی پھی، ہینا ٹرم۔ غیب دانی اور مستقبل شناسی کی صلاحیتیں کس طرح بروئے کار
 آجاتی ہیں۔ ان مشقوں سے خود اعتمادی اور قوت ارادی میں کتنا اضافہ ہوتا ہے۔
 ان کی گتھیاں کس طرح سلجھ جاتی ہیں، ان تمام معاملات پر نفسیات و مابعد النفسیات

کئی تیسری کتاب ”توجہات“ میں سیرجیہ کی روشنی سے تنویم کے عملی مظاہر اور مختلف کیفیات کو سمجھنے کے لئے اس کتاب کا مطالعہ ضروری ہے۔

اچھا تو اب پھر نقطہ بینی کی طرف آجائیے، ایک جھپکاتے بغیر ایک نقطہ پر نظر بن جائے اور پوری توجہ اس کی طرف مبذول کرے کہ نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ اس نقطہ میں روشنی پیدا ہو رہی ہے، یہ روشنیال طرح طرح کی ہونگی۔ حقیقت نظر سے یہ نقطہ جگمگانے لگے تو اسکے سائز کو دگنا کر دیں یعنی چوتھی کی برابر اس پر دل و دماغ کو یکسو کر کے نظر بنجایا کریں۔ وہ بھی رفتہ رفتہ روشنی سے جگمگانے لگے گا۔ عجیب نہیں کہ آپ کو اس نقطہ میں عجیب و غریب چہرے اشیا، مناظر اور تماشے نظر آئیں، ان تمام نظاروں سے متعجب یا خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے، پھر اس نقطہ کا سائز اٹھنی کی برابر کریں اور مشق نظر تمام اشیا کی ہوتی شرطوں کے ساتھ جاری رکھیں، جب اٹھنی برابر نقطہ بھی روشن و متور ہو جاتے تو اسے روپے کی برابر کریں، نقطہ بینی یا التنبیج کے دوران کیا کیا کیفیات گزرتی ہیں؟ ان سب پر کھلی کھالیوں خصوصاً توجہات میں بحث کی جا چکی ہے۔ التنبیج کی مشق کے لیے لیسٹر پراسم و اٹینان سے لپٹ جائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ وہی نقطہ یا سیاہ دائرہ آپ کی نگاہ باطن کے سامنے ہے اور اس سے روشنی پھوٹ کر نکل رہی ہے جیسے بادلوں کی اوٹ سے سورج نکلتا ہے۔

اس کے ساتھ یہ ترغیب دل ہی دل میں دہراتے رہیں کہ:

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

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

جا رہا ہوں“

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

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

میں ہائرم
 لٹکا ہوں میں جو غمنا طیبی تو اس کی نشانی پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ معمول پر بہت جلد تنویمی
 کیفیت طاری کر دیتی ہے۔ البتہ اگر کے حامل کو چاہیے کہ جب وہ کسی شخص پر تنویمی
 کیفیت طاری کرنی چاہے تو اسے حکم ہے کہ وہ خاموشی سے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لٹ
 جائے۔ اب معمول اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پلک چھپکانے بغیر اسے
 ٹھورنا شروع کر دے۔ معمول کو یہ بھی ہدایت کر دی جائے کہ وہ پلکیں نہ چھپکانے گا۔
 اور عامل سے نظریں پڑانا ہے گا۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی نظر عامل کی نظر سے
 ہار جاتے گی اور وہ پلکیں چھپکانے لگے گا، تب اسے ہدایت کی جائے کہ آنکھیں بند
 کر کے اطمینان سے لٹ جائے، اس کے بعد معمول کو وہ تنویمی ترغیبات ذہنی شروع
 کریں، اس سے قبل جن کی وضاحت اور تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔

بعض نفسیات داں اس قسم میں مبتلا ہیں کہ تنویمی عمل اگر علاج کی غرض سے
 کیا جائے تو وہ ایک علامت (SYMPTOM) کو دبا کر مریض میں دوسری علامت
 پیدا کر دیتا ہے۔ فرض کیجئے کہ ایک شخص پر خوف کے شدید دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے
 تنویمی نیند طاری کر کے مریض کو یہ ہدایات دی کہ آئندہ تم کسی چیز یا کسی شخص یا کسی
 واقعے سے خوف زدہ نہ ہو گے۔ مریض نے آپ کی ترغیب قبول کر لی اور خوف کا مرض دو
 ہو گیا، اس کے بعد ممکن ہے کہ وہ اداسی اور مایوسی کی ذمہ داری کا شکار ہو جائے۔
 یا ایک شخص پر اعصابی دورے پڑتے ہیں۔ آپ نے تنویمی علاج سے دماغی واعصابی
 دوروں کی شکایت دور کر دی۔ ممکن ہے کہ اب وہ دوسرے میں مبتلا رہنے لگے۔ تنویمی علاج
 علاج کی نسبت اس قسم کے بہت سے واسطے لوگوں میں پھیلے ہوئے ہیں، لیکن آج تک
 ان کی تصدیق نہیں ہو سکی۔ لاکھوں کی ایک خصوصیت یہ بھی بیان کی گئی ہے کہ نہ وہ کسی
 چیز پر شک کرتا ہے نہ عمر ان نہ تریدد اجماع تنویم کی ترغیبات براہ راست راستہ پر
 اثر انداز ہوتی اور معمول کے نفس کی تہ میں بندھ جاتی ہیں، نفس انسانی ہر ترغیب

ایمان، اشیائے تملیقین اور تجویز کو تنویدی کیفیت میں چون و چرا کے بغیر حوں کا تولد قبول کر لیتا ہے۔ ترغیب منفی ہو یا مثبت، آپ کا معمول اس پر عمل کرے گا، آپ جو بھی اپنے کو ہر وقت اوائتہ اور نوائتہ جو ترغیبات دیتے رہتے ہیں وہ آپ کی شخصیت کا جز بنتی چلی جاتی ہیں۔

مثلاً آپ ہمیشہ یہ فقرہ دہرتے ہوں کہ:

میں تو بد قسمت آدمی ہوں۔

تو یقیناً آپ کا ذہن خارجی زندگی میں ایسے اسباب فراہم کرے گا کہ رفتہ رفتہ آپ کی بد قسمی پر پھر تصدیق ثابت ہو جائے گی یا یہ خیال آپ کے ذہن پر مسلط ہے کہ:

میں سدا کاروگ ہوں!

تو یہ خیال آپ کی رگ دپے میں زہر کی طرح پھیل کر انجام کار آپ کو سدا کاروگ بنا دے گا۔ تمام نفسیاتی بیماریاں ہمیشہ اپنے کو منفی ترغیبیں دیتے رہتے ہیں مثلاً اگر کوئی شخص میں مبتلا ہے تو وہ ہمیشہ اپنے آپ کو یہ ترغیب دیتا ہے سوچنا ہے گا کہ مجھے فلاں اور فلاں شخص سے خبر دار رہنا چاہیے۔ یہ لوگ میرے خلاف سازش کر رہے ہیں۔ اس طرح منفی اور تباہ کن ترغیبات کا ایک شیطانی سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ منفی ترغیب سے شک و شبہ کن ذہنی اور دماغی کیفیت میں اضافہ ہوتا ہے اور شک و شبہ کے اضافے سے منفی ترغیب کی شدت بڑھتی چلی جاتی ہے منفی اور تباہ کن ترغیب کو صرف مثبت اور تعمیری ترغیب سے بدلا جاسکتا ہے۔

اٹھ اور چل

محمد سعید طاہر (بہار یوٹو ضلع لاہ شاہ) اپنے مکتوب ۱۶ جولائی ۱۹۷۸ء

میں لکھتے ہیں کہ:

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

اٹھ اور چل!

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

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

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

کر سکتے ہیں کہ انسان کی صحت اور بیماری کا دارومدار دو اول، نمک نشین، گولیوں، آپٹینیل اور معالجوں پر نہیں، انسان کی قوت ارادی اور صحت مند ہوجانے کی مثبت تدریب پر ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ صحت مندی اور بیماری کے سلسلے میں بیرونی علاج ضمنی اور ثانوی (سکٹری) اہمیت رکھتا ہے، دنیا کے تمام چوٹی کے ڈاکٹروں اور حقیقت شناس طبیبوں کا اس پر اتفاق رائے ہے کہ خود انسان کے اندر نہ صرف شفا بخش بلکہ ذاتی شفا یابی کی قوت موجود ہے یہاں لے اپنے نفس و بدن کے نظام میں ایک ایسی مشینری قائم ہے جو بیماریوں سے جنگ کرنے اور انسان کی طبعی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے ہمیشہ مستعد رہتی ہے۔ اس قوت یا مشینری یا نظام کو ”طبیعت مدبرہ بدن“ کہتے ہیں، یعنی جسم کی اصلاح اور تدریب کرنے والی قوت اوجب بھی آپ کا مزاج یا سائز ہوتا ہے تو آپ کہتے ہیں کہ:

”میری طبیعت خراب ہے“

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

کی سائنس مزید ترقی کریگی اور فن طب ان تمام دشواریوں پر غالب آجائے گا جو اعضاء
 (قلب، جگر، گردے وغیرہ) کی تبدیلی اور منتقلی کے سلسلے میں پیش آتی ہیں اس سلسلے
 میں اب تک سب سے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ جسمانی نظام نئے عضو کو جسم میں قبول
 نہیں کرتا اور آخر کار مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اب تک جتنے مریضوں پر
 دل کی تبدیلی کا عمل آپریشن کے ذریعے کیا گیا، انجام کار ان کی موت واقع ہو گئی۔
 البتہ جنوبی افریقہ کا ایک مریض قلب بے رگ سے زیادہ زندہ رہا مگر آخر کار اسکے نظام جسمانی
 نے بھی نئے قلب کو قبول کرنے سے انکار کر دیا اور اس کی موت واقع ہو گئی، نظام جسمانی
 بڑا گمراہ کن نطفہ ہے۔ جسم میں بجائے خود علاج معالجے کو قبول کرنے یا رد کرنے کی صلاحیت
 نہیں جسم تو انسانی طبیعت کے آلہ کار کی حیثیت رکھتا ہے جسم اور طبیعت (قوت حیات،
 روح حیوانی، وائٹل فورس، موجد زندگی، قوت مدبرہ بدن، غرض بیسیوں نام ہیں اسکے)
 میں وہی نسبت ہے جو انجن اور اس کے ڈرائیور میں ہوتی ہے یہ ڈرائیور ہے جو انجن کی حرکت
 رفتار اور سمت سفر کا تعین کرتا ہے۔ تبدیلی قلب کا آپریشن کرنے والے ڈاکٹروں اور
 سرجیوں کو کہنا چاہیے کہ چونکہ طبیعت نے نئے دل کو قبول نہیں کیا، اس کے کامیاب
 آپریشن کے باوجود مریض جاں بزم ہو سکا۔ نظام جسمانی کا لفظ استعمال کر کے وہ خود بھی
 گمراہ ہو جاتے ہیں اور دوسروں کو بھی گمراہ کرتے ہیں خیر آدم ہر سر مطلب گفتگو معذو
 اور مغلوب سچی کی ہو رہی تھی، اس نے خواب میں ایک بزرگ کو کہتے سنا کہ اٹھ اور حل۔
 سچی اٹھی اور چلنے لگی نفسیاتی طور پر اس واقعے کی تشریح دلوجیہ یہ ہو سکتی ہے
 کہ جسم کی تمام معذوریوں کے باوجود سچی کی طبیعت با اس کے لاشعور کا تقاضا طبیعتی
 کی طرف تھا۔ اگر جسم مریض کی ٹانگیں بیچارہ سوچتی تھیں، لیکن قوت مدبرہ بدن نے
 اس کی شفایابی اور شفا بخشی کی طاقت پوری طرح روئے کا تھی۔ یہی نہیں بلکہ چپکے
 چپکے مگر یقینی قطعی اور حتمی طور پر ٹانگوں کے فالج کے خلاف جنگ کر رہی تھی....

فنی نفسیات مجزول اور روحانی علاجوں کا قائل نہیں۔ نفسیات دلائل کو مطمئن کرنے کے لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ کچی کے اس لاشعوری تقاضے یا مثبت پیرزور تر عیب نے کہ... ”مجھے بہتر صحت یا بہتر خواب دیکھنا چاہیے“، مریضہ کو وہ خواب دکھلایا صحت مندی کے اندرونی تقاضے خواب کی صورت میں بروئے کار آنے ہیں تو کسی روحانی معالج یا سیما کی جھلک ضرور نظر آتی ہے۔ عام طور پر خواب اور گاہے گاہے بیداری میں بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ شفا بخشنے والے روحانی بزرگ کا خواب اور اس کا یہ حکم کہ ”اٹھ اور چل“ مریضہ کے لاشعور سے اُٹھ اٹھا، وہ لاشعوری طور پر اپنے کو صحت مندی کی ترغیب دگم ہی کھتی۔ اس کا ذہن مانگوں کے فالج کے خلاف برسر کار تھا۔ ذہن بڑا ڈرامہ ساز ہو اُترتا ہے یہ پورا واقعہ ذہن کے ڈرامائی عمل کا مظہر ہے، یہ سائے کرشمے ترغیب و تلقین کے ہیں۔

روحانی علاج

انگریزی زبان میں طبیبِ روحانی SPIRITUAL HEALER کے نام سے ایک رسالہ شائع ہوا ہے، اس رسالے میں روحانی شفا یابی کے موضوعات پر اچھے اچھے مضامین شائع کئے جاتے ہیں۔ یہ نکتہ ہمیشہ پیش نظر رکھیں کہ مغرب میں اسپتالوں اور روحانیت کا جو مفہوم ہے اس کا حقیقی روحانیت سے کوئی تعلق نہیں ہم اسے روحانیت نہیں صرف ”روحیت“ PSYCHICISM کہتے ہیں انگریزوں کی یہ خانقاہ SPIRITUAL HEALING SANCTUARY کے سلسلے میں ما بعد انبیاء کے اصولوں پر کام کرتی ہے، اس خانقاہ کے راہبیل کا دعویٰ ہے کہ وہ اراج مقدس کی مدد سے بیماروں کو شفا بخشتے ہیں ان کا دعویٰ ہے کہ روحانی علاج درحقیقت الہی علاج ہے یعنی صحت بخشی کا خدا دادی مظہر حق تعالیٰ کے مقدس فرشتوں اور پاک رُوحوں کے ذریعے مریضوں کو تندرست

بیچارہ
 اور ذہن درست کیا جاتا ہے، یہ عطیہ الہی ہے جو عقیدے کے مذہب، نسل، رنگ اور زبان
 کی تمیز کے بغیر ہر شخص کے لئے عام ہے، خاتقا ہی راہب اس عطیہ خدا داد کے ذریعے بہاروں
 اور معذروں کے روحانی علاج کے مدعی ہیں، ان لوگوں کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ وہ ہر
 طرح کے مریضوں کو صحت مندرکرتے اور کر سکتے ہیں۔ مریض دنیا کے کسی گوشے میں ہو
 اپنی بیماری کی تفصیلات قلم بند کر کے بھیج دے۔ خاتقا ہ کے روحانی معالج، توجہ کے
 ذریعے سبب امر من معلوم کر لیں گے، یہ ہیں ان لوگوں کے اعلانات اور لمبے چوڑے دعوے
 مگر میں انہیں تسلیم کرنے پر تیار نہیں، البتہ یہ امر واقعہ ہے کہ توجہ کی قوت سے (اور یہ
 قوت بھی تنویدی ذرائع سے کام کرتی ہے) بیماریوں کو سلب کر کے مریضوں کو معجزانہ طور
 پر شفا بخشی جاسکتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مریض معالج کے سامنے ہو لیکن دور دراز کے
 فاصلوں پر بھی قوت توجہ کے مریضوں کو اچھا کیا جاسکتا ہے۔ معالج مریض کو تیار یا خط
 کے ذریعے اطلاع دے دیتا ہے کہ فلاں تاریخ فلاں وقت علاج کے لئے تیار ہو، مقررہ
 تاریخ اور مقررہ وقت پر معالج روحانی درحقیقت مابعد النفسیاتی یا تنویدی معالج۔ مریض
 کا تصور کر کے اپنے خیال یا توجہ کی صحت بخش لہریں اس کی طرف نشر کرتا ہے۔ مریض کو یہ
 ہدایت ہوتی ہے کہ وہ مقررہ وقت پر آکر وصول یا رسیورن کر بیٹھ جائے اور یہ محسوس
 کرے کہ معالج کے خیال کی شفا انگین لہریں اس کے جسم میں داخل ہو کر رگ رگ کو
 صحت و توانائی بخش رہی ہیں، اسکی رگ رگ میں نئی روح دوڑ رہی ہے۔ وہ صحت و توانائی
 سے معمور ہو رہا ہے۔ مرض دور ہو رہا ہے، بیماریاں جسم سے بھاگ رہی ہیں۔ مرض کر لیجئے کہ
 میں لاہور کے کسی مریض کا علاج توجہ کے ذریعے کرنا چاہتا ہوں، اس صورت میں یہ
 ہوگا کہ مریض کو ایک خط کے ذریعے اطلاع دے دی جائے گی کہ وہ بطور مثال ۱۴ جون
 پیر کے دن رات کے نو بجے اور ڈل بجے کے درمیان تہناتی میں بیٹھ کر میرے تصور اس
 خیال کے ساتھ قائم کرے کہ :

ہینا نام
ہتیس امر وہی کی بھی ہوئی صحت بخش امواج خیال میرے جسم کے اندر نفوذ
کر رہی ہیں۔ رگ رگ میں دوڑ رہی ہیں۔ میری تمام بیماریاں رفع ہو رہی ہیں۔ میں
صحت مند ہوا ہوں، لاہور میں میرے کئی دوست توجہ کے رشتے میں میرے ساتھ
پرہیز ہوئے ہیں۔ ان میں نصر اللہ صاحب اور جاوید اختر سب جانی قابلِ ذکر ہیں۔
درحقیقت کسی طرف توجہ مبذول کرنا خود ایک تنویدی طریق کار ہے۔ حساس لوگوں کو
یٹل فون کے ذریعے بھی "ہینا نامز" کر دیا جاتا ہے۔ صرف سیلی فون پر یہ ترغیب دینا
کافی ہے کہ

”تم پر تنویدی نیند غالب آ رہی ہے!“

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

ہچکیا اور یاد

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

ہینا ۳م
جاتا ہے۔ لیکن میرے تجب کی حد نہ رہی جب میں نے "اسپیریکول سپلر" کے ایک
شمارے میں پڑھا کہ بعض افریقی قبائل یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ اگر کسی شخص کو چکیا
آئے لیکن تو یقیناً کوئی شخص اسے یاد کر رہا ہوگا، اگر وہی آنکھ پھڑکنے کو سمجھنا چاہتے
کوئی خوشخبری ملنے والی ہے، بائیں آنکھ پھڑکنے لگے تو کسی حادثے کا ڈر ہے۔ میں
طبعاً نہایت سنجھی مزاج واقع ہوا ہوں اور کسی واقعے پر اس وقت تک یقین نہیں کرتا
جب تک کامن سنس مسلمان نہ ہو جائے۔ سپرنچرل ازم یا نہ سمجھ میں آنے والی باتوں
سے میری دلچسپی عقیدت مندانہ نہیں ہے۔ محض علمی محض تحقیقی اور محض عملی ہے۔ کل ہی
کا ذکر ہے کہ ریڈیو پاکستان کے ایک نچون اناؤنسر نے عجیب و غریب واقعہ بیان
کیا کہ ہر وقت یہ محسوس ہوتا ہے کہ میری جیب کی روح میرا تعاقب کر رہی ہے۔ میرے
ساتھ چل رہی ہے۔ چنانچہ ابھی ابھی جب میں آپ کے یہاں آ رہا تھا مجھے احساس ہوا کہ
وہی طرف ایک قدم پیچھے چھوٹی ٹی شرٹ چھپنے کے روپ میں اس مرحومہ کی روح چل
رہی ہے۔ میں نے ان سے درخواست کی کہ وہ اس قسم کے تمام سپرنارمل یا خارق العادت
تجربات کی تفصیل لکھ کر مجھے دے دیں تاکہ میں ان پر غور کر سکوں۔ اسی طرح بھنگ کے
کسی نوجوان نے لکھا تھا کہ روزانہ رات کو اس کی محبوبہ کی روح اپنے جسم مثالی یا سپر لویو
میں آتی اور مجھ سے ہم کلام ہوتی ہے۔ اسی طرح کے متعدد واقعات علم میں آئے ہیں
بلکہ بعض اوقات تو خود مجھے خواب اور بیداری دونوں حالتوں میں عجیب و غریب
خارق العادت مظاہر سے دوچار ہونا پڑا ہے، یہ مظاہر اسی طرح خارق العادت
تھے جس طرح کسی زمانے میں ہینا ۳م کو سپرنارمل بلکہ جادو کی ایک قسم سمجھا جاتا
تھا اور پاکستان میں آج بھی عوام کی اکثریت کا یہی خیال ہے۔

حقیقت پر فسانے کا کمال ہے
شعور حقیق نما یارب کہاں ہے

نفسیات اور تنویم

ابتدا میں نفسیات والے تنویمی علاج سے بھرپور کام لیتے تھے۔ لیکن بعد کو سکند فر انڈ نے یہ نظریہ پیش کیا کہ ترغیبات کے ذریعے معمول کے نفس میں کوئی تجزیہ یا خیال مثلاً تم آہنہ کبھی سگریٹ نہیں پیو گے یا شراب کے قریب نہیں جاؤ گے سٹھانا کافی نہیں ہے، بلکہ تجلیل نفسی کے ذریعے پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ آخر مریض سگریٹ کیوں پیتا ہے اور تریکے بغیر سکون کیوں محسوس نہیں کرتا؟ جب اس ”کیوں“ کا جواب مل جائے تب سے ترک شراب یا سگریٹ نوشی چھوڑ دینے کی تعلیم دی جاسکتی ہے۔ مریض سے تنویمی نیندر کے عالم میں جو کچھ پوچھا جاتا ہے وہ اسے بیدارگی کی حالت میں یاد نہیں رہتا، اس طرح ذہنی جذباتی الجھن کی بنیاد ہی وجوہ اس کے علم میں نہیں آنے پاتیں اور خود اس کا ذہن اس سلسلے میں کوئی کام نہیں کرتا، کیونکہ عامل تنویم کا ذہن غالب آجاتا ہے، اس لئے بہتر یہ ہے کہ معمول کو سلانے کے بجائے بیدار رکھا جائے اور سوال و جواب کے ذریعے اسکی اندرونی کشمکش کا پتہ چلایا جائے، یہ کھوج لگایا جائے کہ اس کے نفسیاتی مرض کے اسباب کیا ہیں؟ مریض سے معالج گفتگو کرے اس سے سوالات کرے جوابات حاصل کرے۔ مریض کو ترغیب دے کہ وہ خود اپنے ذہن کو ٹھولے، اس طرح ممکن ہے کہ نفسیاتی بیماری کی تمام جذباتی، نفسیاتی اور دماغی الجھنیں شعور کی سطح پر آسکیں تنویمی نیندر میں معمول سے کچھ پوچھنا یا اس کے لاشعور کو ٹھولنا بیکار ہے کیونکہ خود معمول کا ذہن اس عمل میں کوئی حصہ نہیں لیتا، ان وجوہ کی بنا پر نفسیات والوں نے خصوصاً صحت کے ساتھ مکنتہ فر انڈ سے تعلق رکھنے والے نفسیاتی معالج تنویم پر تجلیل نفسی کو ترجیح دینے میں اور اصرار کرتے ہیں کہ علامات مرض کے الجھنوں (SYMPTOMS OF COMPLEX)

۴۷

ہیناٹرم -
 کو لاشعور کی سطح پر لا کر ان کا علاج کیا جاتے۔ اس الجھاؤ کو دبا کر معمول کے ذہن کو
 دوسری طرف موڑ دینے سے کوئی فائدہ نہیں۔ لیکن معالجات کی اکثریت ترغیبی
 علاج یعنی ہیناٹرم کو تھلپی علاج (PSYCHO ANALYSIS) پر ترجیح دیتی ہے، کیونکہ یہ زراں، کم قیمت، وقت طلب اور کم وقت طلب ہے
 یعنی تنویمی علاج کی بارالٹ سٹیوں میں (-۹ روز یا تین مہینے کے بعد) مرہن
 صحت یاب ہو جاتا ہے جب کہ تھلپی نفسی کے علاج کی مدت کم سے کم تین سال
 ہے اور پاکستانی سکول کی رائج الوقت قیمت کے اعتبار سے ڈھائی لاکھ روپے سے
 کم کا صرفہ نہیں ہے۔ امریکہ جیسے دولت مند ملک میں بھی اس علاج کو امیرین کا
 چوچلا سمجھا جاتا ہے۔ آج سے پندرہ سال پہلے امریکہ کی بلیں کروڑ آدھی میں تھلپی
 نفسی کے ماہرین کی تعداد گیارہ ہزار سے زائد نہ تھی اور کلینک سے تعلق رکھتے
 والے نفسیاتی معالج صرف دس ہزار تھے یعنی ہر نو سو ہزار افراد پر ایک نفسیاتی ڈاکٹر
 تھا، اس زمانے میں امریکہ والے ڈھائی سو ملین ڈالر نفسیاتی علاج پر خرچ
 کرتے تھے۔ اب کیا مصارف ہیں؟ ان کے اعداد و شمار دستیاب نہیں ہو سکے۔

تصویری تشبیہ

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

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

ہینا ٹرم

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

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

حیثہ بنارس

حضرت عونت علی شاہ قلندر کے مرید خاص جناب گل حرم نے اپنے پیر و مرشد کے ملفوظات و حکایات پر مشتمل ایک نہایت دلچسپ کتاب "تذکرہ عونتیہ" کے نام سے مرتب کی ہے اسکی ایک حکایت درج ذیل ہے:

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

سپتمبر

۵-

سپتمبر کشمیری - ہم جو بیوں کے گردہ ہیں آفتاب الم تراب کی طرح نظر کو خیرہ کرتی ہوئی
دکھلائی دی۔ اس وقت یہ سر اپنی شاعر کا یاد آ گیا۔

چار چترنگ چار کہنگ چار پھول پھول چار
کیشو پورن پر تاب بن ملے نہ ایسی نار

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

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

بادل آسودہ زامید و ہم	بود فقیہ بہ بنا رس مقیم
درمہ فرزانگی آموزگار	مرد خرد پرورد فرزانہ کار
چوں زگربیاں سحر آفتاب	یک سحر از درم بے حجاب
خون تمتنا زرگ جاں کشاد	ناوک شمرگاں سر پر کای کشاد

(ایک فقیہ یعنی دین و دینیات کا عالم بنا رس میں رہتا تھا۔ باشعور
آدمی تھا اور تجربہ کار اور نیرن حکمت کا استاد تھا، ناگہاں ایک روز صبح کے وقت
سامنے سے بے پردہ معشوق نظر آیا، جیسے صبح کا گریبان پھاڑ کر سورج نکل آئے۔
اور اسکی پلکیں بھالوں کی طرح سینے میں گھس گھس گئیں اور زرگ جان سے خون تمتنا
بھل بھل بہنے لگا) نظر کے چار ہوتے ہی ہوش و حواس جاتے رہے۔

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

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

شب کہ بودم باہر ازل کوہ درد	سر زانوئے غمش بنیشتہ فرد
جاں بلب از حسرت گفتار او	دل پر از نو میدی دیدار او
اک قیامت قامت پیمال شکن	آفتِ دورانِ بلائے مردوزن
از دم ناگہ در آمد بے حجاب	لب گزراں، از رخ بر افکنہ نقا
گفتاے شیدا دل مخزون من	وے ملاکش عاشق مفتون من
کیف حال القلب فی النار الفراق	گفتش والہ حال کا بطاق

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

اس سے کہا کہ والد تذاب برداشت کی طاقت نہیں (ارثاً ذر مایا کہ) اس نے حجرے کے دروازے کی زنجیر کھڑکائی۔ ادھر دل نے گواہی دی کہ مطلوب آپ پہنچا ہے کٹدی کھولدی وہ دونوں اندر آئے تو دیکھا کہ اُس کا شوہر بھی حُسن و جمال میں بے مثال تھا ہم نے پوچھا۔ ہم دونوں کس لئے آئے ہو؟ کہا کہ ہم کو اولاد کی تمنا ہے۔ خیر ہم سمجھ گئے کہ یہ سب فساد حضرت عشق کے ہیں، ابھی تو ان کے دن خود سیر تماشا کے ہیں کیسی اولاد اور کس کی تمنا؟ اس عورت نے ہماری طرف بکھی بانڈھ دی، اسکے شوہر سے ہم نے کہا کہ ذرا تم باہر جا کر زنجیر لگا لو، ہم کو اس سے ایک پردے کی بات پوچھنی ہے۔ وہ غریب دروازہ بند کر کے باہر ہو گیا۔ اس زمانے میں ہماری عمر سببیتا لیس سال کی تھی ہم نے دل سے کہا کہ بولو حضرت! اب کیا ارادہ ہے؟ اگر اس کو پور و بنا نا چاہتے ہو تو بیاں بیوی دونوں رگنی ہیں۔ مگر اب وہ عمر جوانی کہاں؟ اگر بنانا چاہتے ہو تو اپنی بہن کہ کیوں چھوڑا؟ جس کے لئے آٹھ دن سے یہ بتیاں دے قرار سی تھی، وہ سامنے موجود ہے، کہہ کیا کہتا ہے؟

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

معمولہ کے تجربات

ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (ملتان شہر) رقم طراز ہیں کہ:
گرامی قدر رہیں امر وہوی صاحب! السلام علیکم۔ ہینا ٹرم سیکھنے کا بہت شوق تھا۔ چند مشقیں نسلانجینی اور نقطہ بینی شروع کیں۔ چند آدمیوں کو ہینا ٹارنگر کے دیکھا۔ نتائج اطمینان بخش نکلے۔ دل کو تقویت ہوتی۔ بعد میں خیال آیا کہ مختلف معمولوں کے بجائے کسی ایک معمول پر توجہ دینا طاری کیلئے مسلسل تجربے کیے جاتیں۔ سو آج کل میری معمولہ ایک پچیس سالہ خاتون ہیں۔ یہ فوراً استنراق (TRANCE) میں چلی جاتی ہیں پھر انکے

حوالہ ظاہری پر قبضہ کرنا چنداں شکل نہیں ہوتا، مثلاً استغراق یعنی ڈوب جانے کے بعد ترغیب و تلقین (تعمیر) کے ذریعے اُن پرکھن ہو جانے یعنی "میری" کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ معمولہ کو ترغیب ہی جاتی ہے کہ جب میں میز پر سگہ ماروں گا تو تمہاری قوت سماعت ختم ہو جائے گی۔ چنانچہ جب میں میز پر سگہ مارتا ہوں تو فی الواقع معمولہ کے کان بہرے ہو جاتے ہیں اور جب یہ تلقین کی جاتی ہے کہ تمہارے سر پر ہاتھ پھیرتے ہی قوت سماعت واپس آجائے گی... تو ایسا ہی ہوتا ہے جب میں اس کے سر پر ہاتھ پھیرتا ہوں تو وہ اچھی طرح سننے (سمجھنے) لگتی ہے یعنی سامعے کی حس بحال ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ترغیب و تلقین کے ذریعے معمولہ کی قوت ذائقہ یعنی چکھنے کی حس کو بدل کر دیکھا۔ کوئین مکسچر پلایا اور کہا کہ یہ سرت ہے۔ معمولہ نے کوئین مکسچر ہیسٹا تلخ مشروب خوشی خوشی پی لیا اور اس کے ابرو پر سہل بھی نہ پڑا، اسی طرح آلو کھلایا گیا یہ کہہ کر کہ یہ سید ہے! اسی طرح بار بار ترغیبات و تلقینات کے ذریعے معمولہ کے حوالہ ظاہری یعنی دیکھنے، سننے، سونپنے چکھنے اور چھونے کی حس کو معطل کیا گیا اور حیرت انگیز نتیجے نکلے، ہاں یہ بھی عرض کرنا ہے کہ معمولہ سے کہا گیا کہ وہ پانچ منٹ تک سوتی رہے گی اور جو ہنی تین سو سیکنڈ یا پانچ منٹ گزر جائیں گے اور خود بخود بیدار ہو جائے گی، چنانچہ معمولہ نے بالکل اسی ہدایت پر عمل کیا، وہ آنکھیں بند رکھتے ہوئے تنہی نیند میں ڈوبی ہوتی تھی۔ چوں ہی پانچ منٹ گزریے وہ بیدار ہو گئی، بارہا یہ تجربہ کیا اور کامیاب رہا۔ جناب والا! اس سلسلے میں چند سوالات پیش ہیں: ۱۔ تنہی نیند کے کتنے درجے ہیں۔ ۲۔ میری معمولہ پر استغراق کی جو کیفیت طاری ہوتی ہے وہ کس درجے کی ہے۔ ۳۔ تنہی نیند کے عالم میں معمولہ کے ظاہری حواس کو تیز یا سست کیا جاسکتا ہے۔ ۴۔ کیا ہینا ٹرم کے ذریعے غیب بینی (CLAIR VOYANCE) کی قوت معمولہ کے اندر پیدا کی جاسکتی ہے... معزز بزرگ! خدا کے فضل و کرم سے آپ پر ایسا بینکالوجی (والعبدالنفسیات) کے

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

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

پہلی قسم کے لوگ (یعنی درجہ اول) وراثی احساسات (بہترین تنویمی معمول اور طاقت
 ارواح کے وسیطاً (MEDIUM) ثابت ہوتے ہیں۔ دوسری قسم یعنی سخت
 و کثیف احساسات رکھنے والوں کو تنویمی معمول بنانے میں دقت ہوتی ہے۔
 کیونکہ وہ ترغیب و تلقین سے اثر پذیر ہونے کو ذہناً تیار نہیں ہوتے۔ لیکن اگر
 عامل متعلق مزاجی سے کام لے تو رفتہ رفتہ انہیں بھی ہدایتاثر کیا جاسکتا ہے۔

تین سے چار مرحلے

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

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

لاہور میں ہونا؟

جی ہاں۔ لاہور میں ہوں۔

انارکلی میں کھڑے ہو؟

جی ہاں، انارکلی میں کھڑا ہوں۔

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

مجھے نہیں نظر آ رہی۔

ہوا تو تم
تلاش کرو، کہیں یہیں ہوگی۔

نظر آگئی؟

جی نہیں
تلاش کرو۔

جی ہاں، وہ دور سے نظر آگئی۔

تم اس دوکان پر جا پہنچے۔

جا پہنچیا۔

دوکان کا نقشہ بیان کرو۔

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

رئیس امر ہوئی کیا کر رہے ہیں؟

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

آپ اس عبارت کو پڑھ کر بلاشبہ حکیرا جائیں گے اور مجھ سے پوچھیں گے کہ:

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

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

لوہے سے ہیں بھولنے سے اس میدان میں کام کیا ہے :
سوال یہ ہے کہ اس منظر کی توجیہ کس طرح ہوگی؟ اس منظر کی توجیہ دو طرح کی
کہتی ہے، ایک توجیہ یہ ہے کہ ایسے حالات میں انسان کا نورانی جسم (سپیکٹالی)
گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو کر شعاع لوز کی رفتار سے یا اس سے بھی تیز تر سفر
کرتا ہے اور لاہور سے کراچی تک کا فاصلہ سکینڈ کے ہزاروں حصے میں طے کر لیتا ہے۔ اس
صورت میں جسم خاکی اور جسم ثنالی کا رابطہ ایک رشتہ زریں کے سہارے قائم رہتا ہے،
موت کی پلنجی اس رشتہ زریں (SILVER CORD) کو (جو ان دونوں جسموں
کے درمیان قائم ہے) قطع کر دیتی ہے، بہر حال اس موضوع پر کسی دوسرے موقع پر
گفتگو کی جائے گی، دوسرا نظریہ یہ ہے کہ نفس انسانی ان زمانے اور مکان کی قید سے آزاد
ہے، نہ اس کے سامنے وقت کی کوئی رکاوٹ ہے نہ مساوت کی! جب جاوید اختر سب جانی
نے اپنے معمول سے کہا کہ

کراچی جاؤ!

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

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

ش۔ اقبال (روٹہری) اپنے مکتوب مورخہ ۱۹ جون ۱۹۷۲ء میں لکھتی ہیں کہ:
امید ہے مزاج کراچی بخیر ہوگا۔ آپ کا خط مورخہ ۱۳ جون وصول ہوا، پڑھ کر

لے نورانی جسم یا سپیکٹالی کیا ہے؟ اس موضوع پر کسی متعلق کتاب میں بحث کی جائے گی۔

میں لڑا
 بے حد مسترت ہوتی، آپ نے کامیابی پر مبارکباد بھی دی ہے، اس پر میں جتنا بھی فخر
 کر دل کم ہے۔ آپ بھی میری جانب سے دل شکریہ قبول فرمائیے، میں ابھی آپ کو خط نہ
 لکھتی لیکن چار پانچ روز سے مجھے نیا تجربہ ہو رہا ہے یہ کہ جب میں مراقبہ نور کرتی ہوں
 تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ لبتہ برتیر رہی ہوں، درحقیقت میں اس عجیبے غریب کیفیت
 سے کچھ خوف زدہ ہی ہو گئی، اگر اجازت ہو تو مراقبہ نور ترک کر دوں، جب تصور کرتی ہوں
 کہ شعلہ لڑ چکراتا ہوا دماغ کے وسط میں پہنچ کر روشن ہو گیا تو گرمی کے ساتھ ٹھنڈک
 کا بھی احساس ہوتا ہے۔ عجیب بات ہے کہ میں مراقبہ نور کرتے ہوئے روشنی اور گرمی کا
 تصور کرتی ہوں، مگر احساس ہوتا ہے ٹھنڈک کا، میں مراقبہ کی گرمی سے ہی پریشان تھی
 دو روز قبل میں سو رہی تھی کہ یکا یک محسوس ہوا، جیسے کوئی اور بھی میرے قریب لیٹا ہے۔
 جہاں کہ یہ کون ہے؟ پلٹ کر دیکھا تو اب آپ سے مل رہا تھا، یا حقیقت، مگر مجھے تو ایسا
 لگا کہ میری شبیہ میرے قریب لیٹی ہے، میں نے جب بہ نگاہ غور دیکھنا چاہا تو وہ شبیہ نظر
 سے اوجھل ہو گئی، یہ تجربہ رات کو پیش آیا تھا، اس تجربے سے بھی پریشان ہوں، آخر یہ سب
 کیا ہے۔ میں جب بھی آپ کا تصور کرتی ہوں تو خود کو سی طاری ہو جاتی ہے۔ شوق اقبال
 کی یہ تمام کیفیات خود بخود سے نکلنے لگتی ہیں، خود بخود کی حالت میں اس قسم کے حیرت انگیز
 مناظر باطنی نگاہ کے سامنے سے گزرتے ہیں، تو یہ کار اپنی قوت ارادی سے یہ مناظر معمول کی
 نگاہ باطن کے سامنے پیش بھی کر سکتا ہے۔ تو یہی کیفیت کہتے ہیں ترغیب پذیر کی حالت
 کو! یہ حالت کہیں خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اندر سے ایک لہر اٹھتی ہے اور دل کو گداز
 کر دیتی ہے، ذہن کا سب سے پھل جاتا ہے، اب یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ اس پھلے ہوئے سب سے
 کوکس سا پتے میں ڈھالتے ہیں۔

نجانے کون سے سا پتے میں ڈھالیں
 ابھی تو صرف پھل لایا گیا ہوں،

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

حواس پر قبضہ

ڈاکٹر صلاح الدین زاہر کا کہنا ہے کہ آپ نے پڑھ لیا، آئیے یہ دیکھیں کہ اس سے کیا کیا نتیجے نکل سکتے ہیں اور نکلنے والی پہلی بات یہ معلوم ہوتی ہے کہ تہی تنویمی نیند کی حالت میں تنویم زدہ کے ظاہری حواس (آنکھ، کان، ناک، زبان اور جسم) کو عامل اپنے ارادے کے تحت لاکر ہر طرح استعمال کر سکتا ہے۔ مثلاً اس عالم میں اگر معمول سے کہا جائے کہ جب میں میری بیگمہ ماروں گا تو بہت ساری سنسنی کی قوت ختم ہو جائے گی تو مجھے مارنے کے ساتھ ہی معمول کی قوت سماعت ختم یعنی وہ بہرہ سوجاتا ہے اور اس سیشن کے زیر اثر کہ حواس ہی میں سر پر ہاتھ پھیرنے کا، تم سنسنی کو گے، اس کا بہرہ پن دور ہو جاتا ہے، جو حال سنسنی کی قوت کا ہے وہی دیکھنے کی قوت کا ہے، کان کو جس طرح مست یا تیز کیا جاتا ہے، آنکھ کو بھی اسی طرح بینا یا اندھا بنایا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں کہ صرف تنویم کے دوران ہی معمول کو نظر کے دھوکے فریب گوش اور التباس حواس میں مبتلا کیا جاسکتا ہے بلکہ ترغیبات ما بعد التنویم (POST HYPNATIC SUGGESTIONS) کے ذریعے تنویمی نیند کے بعد ہی معمول کو ہر طرح کے فریب یا دوسرے میں مبتلا کیا اور رکھا جاسکتا ہے۔ ترغیب ما بعد التنویم، مستقل ترغیب و تلقین کو کہتے ہیں۔ یہ وہ ترغیب جس کا تعلق معمول کے مستقل رویے سے ہوا ہے۔ مثلاً تنویمی نیند میں آپ یہ ترغیب معمول کے ذہن میں بٹھا دیتے ہیں کہ آئندہ جب بھی تم تمباکو کی بو

سوں گھوڑوں کے ہمتیں تیلی ہونے لگے گی اور تم سگریٹ کو توڑ کر پھینک دو گے۔ جب یہ ترغیب مہول کے لاکھوڑ میں پیوست ہو جائے گی تو اس کا کردار بدل جائے گا، وہ جب بھی تمباکو کی خوشبو سونگھے گا۔ متلائی ہونے لگے گی اور سگریٹ سے اس طرح بھاگے گا جیسے بچھڑ سے! ترغیبات بعد تنویم کی قوت سے نہ صرف معمول کی عادتوں کو بدلایا جاسکتا ہے نہ صرف اس کے امر اہل کو دور کیا جاسکتا ہے، نہ صرف اُس کے مستقل نظریہ حیات میں بنیادی تبدیلی کی جاسکتی ہے بلکہ در بہت سے کوششیں دکھائے جاسکتے ہیں... تنویمی کیفیت کتنی بڑی طاقت ہے، اس کا اندازہ ذیل کی خبر سے ہوگا:

مس نیلیا فخالوٹا

الیوسی ایڈریس اور آرٹھر نے ماسکو کے والے سے ۱۹ مارچ ۱۹۴۸ء کو یہ

خبر نشر کی کہ:

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

بیک جنبش چشم نیلیا فسر

نہ نادر بجا ماندے نادر

نیلی آنکھوں کی گردش سے نہ نادر جیسا بادشاہ باقی رہا اور نہ آئی نادر شاہی!

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

کفر ٹوٹا، خدا خدا کر کے

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

چھٹی حس

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

دشوار تو یہی ہے کہ آسان بھی نہیں

مس نیلیا فحالونا کا یہ کارنامہ کہ وہ نگاہ کی قوت سے گھڑی کی سوئیوں کو کنٹرول کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ روسی سٹس دانوں کی نظر میں کوئی اعجوبہ روزگار کا نام نہ ہو، ہماری نظر میں اس کی ذرا بھی اہمیت نہیں۔ برکو چک پاک وہند میں نہ جانے کتنے افراد ہوں گے جن کی نگاہوں میں تسخیر اور قنات طبیعت (اپنی طرف کھینچ لینے) اور آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر مغلوب کر دینے کی ایسی ایسی نادرا اور اونکھی قوتیں کارفرما ہوتی ہیں کہ اگر امریکہ و یورپ میں ان تماشوں کی نمائش کی جائے تو سائنس دان ہی نہیں بلکہ سیاست دان تک حیرت زدہ رہ جائیں۔ میں نے چشم خود ایسے افراد کو دیکھا ہے جو نظر کے زور سے مختلف اشیاء (سگریٹ کیس، فاونٹین پین، ایئر ٹری) کو ہوا میں معلق کر دیتے ہیں۔ ایک شخص پتھر پر نظر کا ڈوبتا ہے تو وہ بیچ سے چٹخ جاتا ہے کسی زرا

میں مجھے ان کتبوں (جنہیں روزنامہ پروانے کا نام لکھا ہے) سے بڑی دلچسپی تھی۔ بعد کو پتہ چلا کہ یہ سب کچھ ذہنی کسر ہے، ایک شخص نے مجھ سے التسخیر کا طریقہ پوچھا۔ التسخیر لفظ یونانی کو کہتے ہیں۔ جب وہ اس مشق پر جاوی ہو گیا تو کم سخت نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ راہِ حلقی لٹکیوں کی گردن پر پوری طاقت کے ساتھ نظرں بجا دیتا۔ چند لمحے بعد ایسا محسوس ہوتا کہ کسی نے اس لٹکی کو پریک لگا دیا ہے۔ وہ چلتے چلتے ٹوک جاتی اور پریشان ہو کر ادھر ادھر دیکھنے لگتی۔ جب یہ بحرمانہ حرکتیں حد سے گزر گئیں تو اس بدخت سے سلب و تسخیر کی یہ قوت چھین لی گئی اور وہ ذہنی، اعصابی اور دماغی اعتبار سے غیر مسلح اور نہت ہوا ہو کر رہ گیا۔ قوت کے غلط استعمال کا نتیجہ یہی ہوا کرتا ہے۔ بعض نظروں میں قدرتی طور سے ”سلب و جذب“ (کھینچ لینے اور سما جانے) کی قوت موجود ہوتی ہے۔

وہ لگا ہیں کیوں ہوتی جاتی ہیں پارٹل کے پار
جو مری کو تا ہی قسمت سے فرگاں ہو گئیں

سلب اور جذب کے باہرے میں بھی چند لفظ سن لیجئے۔ شیر اپنے شرکار پر نظریں جگا کر اس کی قوت سلب کر لیتا ہے یعنی اسے ”ہینا ٹانز“ کر دیتا ہے، بلی اچھوں اور چڑھیوں کو اسی طرح مسلوب الحکمت یعنی بے بس اور بے اختیار کر کے اُن پر قابو پالیتی ہے یہی نہیں بلکہ اگر کسی ہیب چیز سے ہماری آپ کی ٹکریا سا مننا ہو جاتا ہے تو پاؤں ہزار ہزار من کے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح کسی نے تمام جسمانی قوتوں کو سلب کر لیا، مجھ سے ایک شخص نے بیان کیا کہ وہ یلوے کی پٹریوں کے جال کو پار کر رہا تھا کہ اس نے دیکھا کہ دور سے اُن دن دھواں اٹاتا، چیختا، گرجتا، جھگڑا مچلا آرہا ہے۔ فوراً ایسا لگا کہ زمین نے اس کے پاؤں پکڑ لئے۔ وہ شخص کہتا تھا کہ میری کیفیت یہ تھی کہ:

زبھا کا جاتے ہے مجھ سے نہ ٹھہرا جائے ہے مجھ سے

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

میں پڑھ کر
 پایاب ندی سے گزر رہا تھا کہ اچانک سامنے سے پانی کی طوفانی بارش غصیناک اڑنے کی
 طرح پھینکارتی، پھلانگتی، پھلانگیں مارتی نظر آتی تو میں تصویرصیرت کی طرح اپنی جگہ کھست
 وصامت رہ گیا۔ بعض لوگ نظر کی قوت سے سلب امراض کے مدعی ہوتے ہیں، یہ لوگ
 مریض کے ہاتھوں میں اپنے ہاتھ ڈال دیتے ہیں جس طرح دو دوست گرم جوشی سے مصافحہ
 کریں۔ اس عالم میں آنکی نظریں معمول یا مریض پر جمی رہتی ہیں اور یہ توجہ کی قوت سے اس
 شخص کے چھپے ہوئے یا کھلے ہوئے مرض کو اس کے جسم سے کھینچنے کی کوشش کرتے ہیں،
 میں نے بھی قوت سلب کے ذریعے بعض مریضوں کو شفا یاب ہوتے دیکھا ہے...
 سلب امراض کے بعض عاملوں سے واسطہ بھی پڑا ہے۔ قیام پاکستان کے بعد کا واقعہ
 ہے کہ میں کراچی میں بڑی بے ہوش سامانی کے ساتھ زندگی بسر کر رہا تھا، نہ کھاتے پینے کا
 ٹھکانہ، نہ رہنے کہنے کا آستانہ، مصیبت یہ کہ بخارا آنے لگا، مشنقل حرارت رہتے
 لگی، اس نیم بیماری اور نیم تندرستی کی حالت میں زندگی بسر ہو رہی تھی کہ ایک عامل سے
 ملاقات ہوئی، جس کا دعویٰ تھا کہ وہ نظر سے امراض کو سلب کر سکتا ہے۔ کوئی شبہ
 نہیں کہ اس شخص میں بیماریوں کو سلب کر لینا اور بیماریوں کو تندرست کر لینے کی صلاحیت
 موجود تھی، وہ بہترین نیویم کار یعنی ہیپٹائٹس بھی واقع ہوا تھا، میں اسکی ترویجی شفا کتبچی
 کا شاہد بنی ہوں، بلکہ خود اس سے فیض اٹھایا ہے:

حق معفرت کرے عجب آزاد مرد تھا

یادداشتوں کے بازیابی

اگر آپ کسی درخت کی ٹہنیوں میں پھپھندی لگی دیکھیں، اس کے پھلوں میں کبیرا
 پڑ جایا کرے (میسر خانہ باغ کے ایک امرود کے پٹر میں ہی عیب تھا) تو سمجھ لیجئے کہ
 جس زمین میں اس درخت کی جڑیں پھیلی ہوئی ہیں یا تو اس میں کوئی کیہ یا وی نقص ہو رہا ہے۔

ہو گیا ہے کہ درخت کی پوری قوت نشوونما بڑھنے سے کار نہیں آنے پائی، یا پھر ایسا ہے کہ وہ بیج ہی ناقص تھا، جس سے یہ پٹر اکا ہے، ذہنی الجھنوں میں جو لوگ مبتلا ہوتے ہیں، ان کا حال بھی یہی ہے، ان کی شخصیت میں اگر کچھ بھاری لگتی ہے، ان کا ذہن اگر مناسب رنگ و بار نہیں لاتا تو سمجھ لیجئے کہ ان ذہنی الجھنوں اور جذباتی کشمکش کے پس منظر بلکہ منظر میں ان کے چہرے کے ناخوشگوار واقعات کار فرما ہیں، زندگی کے ابتدائی سات سال اور چودہ سال سحت اثر پذیر ہی کا زمانہ ہیں ان ابتدائی زمانے میں بچوں کو صحتی ترغیبیں دی جاتی ہیں، انہیں جن عادتوں کا جوگر بنایا جاتا ہے جن روایتوں سے مالتوس کیا جاتا ہے جن عقائد کی تعلیم دی جاتی ہے۔ پسند و ناپسند کے جو معیار بتائے جاتے ہیں، انہیں جن تجربات سے گزارا جاتا ہے ان سب کی مختلف نہیں ان کے نفس کے اندر وجود میں آجاتی ہیں، جوں جوں یہ بالغ ہونے لگتا ہے اس کا واسطہ مختلف ماحول مختلف نظریات اور مختلف تقاضوں سے پڑتا ہے۔ اگر بچے کی شخصیت میں کوئی بنیادی نقص موجود نہیں، یا وہ دماغی اعتبار سے معذور نہیں تو آگے چل کر حقیقت پسند بن جاتے گا، یعنی گھریلو شخصیت کے چہرے پر سماجی شخصیت کی نقاب ڈال لے گا اور اس طرح معاشرے میں بخوبی کھپ سکے گا، عام دستور و اصول یہی ہے، خاندان اسی طرح معاشرے کی ترتیب میں حصہ لیا کرتے ہیں یعنی افراد خاندان اپنے محدود ماحول کے محدود مفادات سے بلند تر ہو کر معاشرے کے مجموعی مفاد کے ترجمان بن جاتے ہیں، جو لوگ ذات کی سطح سے بلند تر نہیں ہو سکتے... انکی شخصیت سمٹ کر رہ جاتی ہے، وہ خوف، مایوسی، اضطراب، اشتعال، بے ساری، کمزری کے احساس، تنہا روی، تنہا پسندی، جھنسی انحراف، خود غمی، خود بینی، خود پرستی، تشدد، خود آزاری، مرد آزاری، جرائم پسندی، خونمانہ بغاوت، یا غلط اخصیات غلط عادات اور تخریبی جذبات کا شکار ہو جاتے ہیں، انکے علاج کے متعلق ذکر لیتے

ہیں۔ فی الحال ہم تنوکی طریق علاج سے بچت کریں گے۔

انسان کا نفس۔ بظلمات سے زیادہ گہرا، پراسرار اور تاریک ہے، جب ہم اس بظلمات کی چھان بین کی طرف توجہ کرتے ہیں تو بے سافتہ پکاراٹھتے ہیں۔

گہرے سمندروں میں سفر کر رہے ہیں ہم

تنوکی ترغیبات کے ذریعے معمول (مریض) کی ان دبی ہوئی خواہشوں کو کھنکا لاجا تا ہے جو چپکے چپکے نفس کو فاسد کر رہی ہیں۔ ایک خط پڑھیے یہ آئی ڈاک سے مجھے ملا ہے، اس خط سے اندازہ ہوگا کہ دبی ہوئی یا دوستوں یا ماضی کے فریضوں کردہ جذباتی تجربے لوگوں کے جذباتی اور جنسی کردار کو کس طرح منحہ کر دیتے ہیں۔

اظہر خال (کراچی) اپنے مکتوب ۵ جون ۱۹۷۶ء میں لکھتے ہیں کہ :

میری عمر اس وقت اسی سال کی ہے۔ پچھلے چودہ سال میں کئی لڑکیوں سے مختلف اوقات میں دوستی رہی لیکن محدود دائرے میں! درحقیقت میں اپنے بارے میں اب تک اپنی فیصلہ نہیں کر پایا کہ آیا میں عورت کی دوستی کا اہل ہوں بھی یا نہیں۔ یا تو میں کسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہوں یا کوئی اور وجہ ہوگی۔ بہر حال کوئی صورت ہو مجھے امید ہے کہ آپ میری اس مشکل کا حل ضرور تلاش کریں گے۔ غمگین میری شادی ہونے والی ہے لیکن یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ میں اپنے جیون ساتھی کو مطمئن کس طرح کر سکوں گا، میں صنف نازک کے متعلق گرم جوش خیالات نہیں رکھتا، البتہ دلچسپی ضرور ہے۔ اظہار دلچسپی کا واحد طریقہ یہ ہے کہ صنف نازک کے کسی فرد کے پاؤں چوموں اور پاؤں چومتے چومتے جذبات کا بخار اتر جائے، اندرونی جنسی ہیجان سے فارغ ہوں اور پاؤں چومتے چومتے صنف نازک کے ساتھ طوطی بھرتی ہو، میں اس قسم کی قاتل لڑکی کی پابوسی اور سبہ ریزی کو حاصل زندگی سمجھتا ہوں پاؤں چومتے ہیں اگر وہ لڑکی مجھے مارے لاشہ دکرے تو مجھے مزید سکون محسوس ہوگا، یہ میری

سیناٹزم
 خواہش بھی ہے، تجربہ بھی۔ آج سے پانچ سال پہلے جب میں انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کر رہا تھا میری ملاقات میڈیکل کالج کی ایک طالبہ سے ہو گئی، وہ مجھے بے حد پسند آتی اور میں اس سے شادی کا خواہش نکارتھا، اسی کے گھر میں میرا آنا جانا تھا، ایک مرتبہ جب میں اس کے گھر گیا تو وہ بھی تجربے کی غرض سے کسی خرگوش کی چیر بھانڈ کر رہی تھی، اس کا یہ طرز عمل (خرگوش کی چیر بھانڈ) مجھے بہت پسند آیا۔ کیونکہ اس سے لڑکی کی تشدد پسند طبیعت کا پتہ چلتا تھا، دوسری مرتبہ اس کے گھر گیا تو دیکھا کہ وہ پڑھائی کے سلسلے میں اپنے چھوٹے بھائی کی بڑی طرح مار رہی ہے، میں اس کی سفاکی، سختی اور تشدد پسندی دیکھ کر نرا جان سے اس کا دلوانہ ہو گیا اور روزانہ وہاں جانے لگا، اب ہم میں دوستی ہو گئی تھی، اتفاق سے اس کے پاؤں بھی بے حد خوبصورت تھے اور ظاہر ہے کہ عورت کے پاؤں میری کمزوری ہیں اور صنفِ مذکر کے پاؤں پکڑنا، پاؤں پڑنا اور نقش کش کف پارکس دینا مقصد حیات! میں جب بھی اس سے ملتا تو بے محاشا اس کے پاؤں چومتا، جس پر وہ ناراض ہو جاتی مگر یہی عادت سے باز نہ آتا۔ تسلیں قلب کی غرض سے میں کبھی اس سے مرغی ذبح کروانا، کبھی بندوق خریدنا، کبھی اپنی تعلیم مکمل کر کے کراچی آگیا تو اس نے خط لکھا۔
 بند کردی۔

اظہر خال کے جسمی کردار پر غور کیجئے (۱) عورت کے بارے میں انکی سوچ نارمل یعنی موافق عادت نہیں۔ مردوں کی عادت کے خلاف یا ABNORMAL ہے۔
 ۲۔ وہ عورت کی طرف سچی مردانہ کشش محسوس نہیں کرتے، البتہ ایک عام سی دلچسپی رکھنے میں
 ۳۔ انہیں ظالمانہ رویے رکھنے والی عورتیں پسند ہیں۔ ۴۔ وہ عورت کے پاؤں چومتے ہیں اور اس طرح انہیں بھرو پھرنی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ اظہر خال کے بیانات سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ انکی ذہنی نشوونما میں کوئی رکاوٹ پڑی ہوئی ہے، وہ عذباتی اعتبار سے نابالغ ہیں۔ صرف وہی لوگ جسمی انحراف (SEXUAL PERVERSION)

تملائے جنس پرستی۔ خود لذتی۔ منفویت اور جنسی جرائم میں مبتلا ہوتے ہیں جنکی شخصیت میں کچی اور خامی رہ جاتی ہے۔ شخصیت میں کچی اور خامی کیوں رہ جاتی ہے؟ اسکو جاننے اور سمجھنے کے لئے مریض کے ذہن کو ٹیڑھا بنا دیا جاتا ہے، بیداری کی حالت میں مریض کو اپنی اپنی اندرونی جذبات کیچھپانا ہے۔ بھلا کون شخص ایسا ہے جو اپنی روح کو دوسروں کے سامنے برسنہ کر دے۔ یہی نہیں بلکہ حقیقت واقعہ یہ ہے کہ نفسیاتی مریض کو اپنی جذباتی الجھنوں کی وجہ خود بھی نہیں معلوم ہوتی۔ اظہر خال حیران ہیں کہ آخر مجھے کیا ہو گیا ہے؟ انہیں یہ تک معلوم نہیں کہ وہ نفسیاتی مریض ہیں، جب مریض اپنے مرض کی وجہ سے اس حد تک لاعلم ہوتا تو ظاہر ہے کہ علاج موافقہ کے سلسلے میں وہ معالج کی کیا مدد کر سکتا ہے، اس صورت میں اطمینان بخش نفسیاتی علاج کا واحد طریقہ یہ ہے کہ مریض کو تنوعی عمل پر آمادہ کیا جائے۔ اور جب مریض پر تنوعی نیند طاری ہو جاتے تو اس سے حسب ذیل سوالات کہے جائیں:

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

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

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

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

مہتہیں خون بہتا دیکھ کر جنسی سکون کیوں حاصل ہوتا ہے؟

بچپن میں عورت کے متعلق تمہاری رائے کیا تھی؟

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

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

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

تجربہ کار عامل تنویم علاج سعال کے کی ان تمام دشواریوں سے آگاہ ہوتا ہے اور وہ معمول کی ذہنی بناوٹ پر غالب کرانے کے ذریعے کسی تبدیلی کو دیتا ہے۔ ہینا ٹرم اور فن تنویم کا مقصد یہ ہے کہ معمول پر تنویم بنیاد طاری کر کے بھولے لہرے ماضی کی ان دینی ہوئی یادداشتوں کو نازہ کیا جائے جو نفسیاتی اٹھنوں یا جسمانی شکایتوں میں تبدیل ہو چکی ہیں

داہنا ہاتھ

ایک ایسے شخص سے ملاقات کا موقع ملا، جس کا داہنا ہاتھ آجہنی لوگوں کے سامنے جاتے ہوئے بری طرح کا پینے لگتا تھا، یہ شخص کسی دفتر میں ملازم تھا، مگر کام کرنے سے معذور بنا ہوا تھا۔ اس کا تندرست اور شاندار لیکن صرف ایک شکایت نے اس کی پورک بھائی تباہ کر دی تھی، جیسمانی مرض نہ تھا، دانسے ہاتھ کی ہیکل سٹ کا ٹھک دن تھا... ایک بار اس کا متعدد مرتبہ ایکس رے کرائے گئے۔ لیکن ہاتھ کی بناوٹ یا اعصاب و عضلات میں کوئی تبدیلی نہ ہوئی۔ آخر میں نے نفسیاتی علاج کا فیصلہ کیا، میں نے مشورہ دیا کہ تمہارا مرض کا تنویمی علاج مناسب ہے گا۔ مریض تنویمی علاج پر بخوبی آمادہ ہو گیا اور اس نے مستحکم وعدہ کیا کہ وہ تنویم کار کی تزویر سے تعلقین اور حکم و ہدایت پر جی جان سے عمل کرے گا، اس قول و قرار کے بعد مریض کو سب جاننے کے سبب سنز دیتے تھے اور اس پر جلد ہی تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ تنویمی نیند میں معمول سے متعدد سوالات کئے گئے۔ اس نے بچپن کے غالباً چار پانچ سال کی عمر کے ایک ذہنی تجربے کا ذکر کیا۔

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

تیندیس اپنی عمر کے چوتھے یا پانچویں سال کے تجربات بیان کر رہا تھا، کہا کہ اس واقعے بلکہ حادثے سے مجھے بے حد ذہنی تکلیف، کوفت، شرم اور صدمہ ہوا، میں نے غم اور غصے سے بے قابو ہو کر اس بچے کو طمانچہ مانا چاہا کہ والد نے گھڑک دیا اور زور سے ایک مکامپری پیٹھ پر رسید کر دیا۔ غیر عورتوں کے سامنے بیٹے کا وہ حادثہ، وہ جذباتی صدمہ، مریض کے نفس سے چرٹ کر رہ گیا تھا اور بالآخر ہونے کے بعد اس جذباتی صدمے نے داہنے ہاتھ میں ریش پیدا کر دیا تھا۔ جذباتی صدموں اور ذہنی حادثوں کا لاشعوری عمل ہی یہ ہے کہ وہ آگے چل کر عجیب عجیب صورتوں سے ابھرتے ہیں، تنوعی کیفیت دور ہونے کے بعد مریض کو یہ واقعہ سنایا گیا تو معافی کے بھولے بسرے واقعے کی پوری تصویر نگاہ باطن کے سامنے کھینچ گئی اور اس نے اعتراف کیا کہ:

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

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

جس طرح کانٹا نکل جانے سے جسم کو فوری طور پر سکون مل جاتا ہے، بالکل اسی طرح جب کسی جذباتی حادثے کا کانٹا تنویعی علاج یا تحلیل نفسی کے ذریعے نفس سے نکل جاتا ہے، تو اسی کے ساتھ ذہنی مرض کی علامات بھی دور ہو جاتی ہیں اور انسانوں کو آقاؐ عسوں ہونے لگتا ہے۔ جسمانی شکایتیں بھی رفع ہو جاتی ہیں، ایک صاحبِ ملی سے بہت ڈرتے تھے۔ مابئی کو دیکھ کر اختلاجِ قلب کا دورہ ڈھپ رہا تھا۔ تنویعی نیند کے عالم میں انہوں نے بتایا کہ عالم شیرخواری میں ایک خوفناک سیاہ بلی ان کے لحاف میں گھس گئی تھی اور وہ اس سے ڈر گئے تھے۔ بلی کا ڈر اس کے چل کر اختلاجِ قلب میں تبدیل ہو گیا اور پھر وہ مستقل طور پر بیمار رہنے لگے۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ دل بالکل ٹھیک ٹھا کہے، نہ رگوں میں کوئی خرابی ہے نہ دورانِ خون نہیں! ڈاکٹروں کی کٹ خبیص اپنی جگہ صحیح تھی اور مریض کا امر بچا جسے خود درست۔ ڈاکٹر کہتا تھا کہ تم دل کے بیمار نہیں ہو۔

مریض کہتا تھا کہ میں دل کا بیمار ہوں۔

آخریہ عقده تنویعی نیند کے عالم میں کھلا کہ مریض کے دورہ دل کا سبب جسمانی نہیں تھی۔ صرف ذہنی اور صرف ذہنی ہے بلی کے ذکر سے چھپکلی یاد آتی۔ بہت سی غریب چھپکلی سے آنا ڈرتی ہیں کہ خدا کی پناہ۔ ممکن ہے کہ سانپ کی طرح چھپکلی کی وضع بھی ان کے ذہن میں کوئی حسنی تصور پیدا کرتی ہو۔ جب بھی کسی بہن نے مجھ سے اس خوف کا ذکر کیا، میں نے انہیں ہی مشورہ دیا کہ چھپکلی کے خوف سے آزاد ہونے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ روزانہ پینل سے یا قلم سے چھپکلی کی دس یا بیس تصویریں، کارٹون اور خاکے بنایا کیجئے اور پھر اس کاغذ کو چولہے میں رکھ دیا کیجئے! اس علاج سے تقریباً ۷ فیصدی حالتوں میں چھپکلی کا غیر قدرتی خوف یا ختم ہو گیا یا نہ ہونے کی برابر ہو گیا، ایک دوست کو عالم خیال میں رات کو ہر طرف سانپ

سہرا تے، رنگتے، پھنکا تے نظر آتے تھے۔ ان کو مشورہ دیا گیا کہ مغرب کے وقت ربریا پلاسٹک کا بنا ہوا مصدعی سانپ گٹلے میں ڈال لیا کریں، یہ سب نفسیاتی چٹکلے ہی، لیکن انکی تاثیر ناقابل بیان ہے۔

ہاں تو ذکر تھا تنویدی حالت میں یادداشتوں کی بحالی کا، عام فہم الفاظ میں یوں سمجھتے کہ ہمارے نفس کے تہ خانے میں (یہ سب شامل ہیں) انہیں حقیقت نہ سمجھ لیں۔ حافظے کے فلسفی فیتے ایک دوسرے پر چبھتے رکھے رہتے ہیں جب ہم کسی بھولی ہوتی یاد کو تازہ کرنا چاہتے ہیں تو یادداشتوں کے کسی فیتے کو تصور کے پروجیکٹر کے سامنے رکھ کر اس کا عکس شیور کی سطح پر ملتے ہیں (سینما سے ڈسپی رکھنے والے اس ٹیکنیک سے بخوبی واقف ہیں) اور کسی واقعے کی زردہ، جیتی جاگتی فلم دکھا ہوں گے سامنے آجاتی ہے، آپ بھی آسنا نہیں بند کر کے اس ٹیکنیک پر عمل کیجئے۔ رضی کے کسی واقعے کو تصور کے پروجیکٹر (عکس انداز) کی مدد سے لاشور کی اسکرین پر دلانے، یہ معلوم ہو گا کہ آپ خود رضی میں پہنچ گئے ہیں، یہ تو ہوا لاشور میں چھپی ہوتی یادوں کو بحال کرنے کا شوری طریقہ! جس پر ہم ہر لمحے آزادی کے ساتھ خود ہی عمل کرتے رہتے ہیں، البتہ حافظے کی بحالی کے لاشوری طریقے کو تنویدی عمل کہتے ہیں تنویدی علاج کا طریقہ یہی تو ہے کہ مریض نے ضمیر کی ملامت کی تاب نہ لا کر جن لطفیادوں کو لاشور کی ہندوچی میں بند کر دیا ہے اور یہ قفل بند ناگوار یادیں نفس میں جو سٹر اسٹینڈ پلا رہی ہیں ان کو ابھار کر شیور کی سطح پر لایا جاتے تاکہ جذبات کی تطہیر اور نفس کی عرفانی ہو جائے۔

جادو نہیں

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

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

آج شام کو مجھے بخیر آجائے گا۔

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

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

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

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

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

میرا جسم سل ہو رہا ہے، میرا دماغ بو بھل ہو رہا ہے۔ مجھ پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

چند مرتبہ بعد جسم نسل ہونے لگے گا، دماغ بو بھل ہو جائے گا اور نیند آنے لگے گی۔ پھر آنکھیں بند کر کے یہ تلقین چیکے چیکے دل ہی دل میں دہرائی شروع کر دیں کہ:

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

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

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

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

کردار اور ترغیب

ہم مسلسل ترغیب و تلقین سے اپنے کردار کو روئے، اور عادات و اطوار میں مناسب تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں، ایک دیہاتی کہاوت ہے کہ خرپوزرے کو دیکھ کر خرپوزرہ رنگ پکڑتا ہے جو لوگ خرپوزروں کی کاشت کرتے ہیں یہ بات تو وہی بنا سکتے ہیں کہ خرپوزرے کو دیکھ کر خرپوزرہ رنگ پکڑتا ہے یا نہیں۔ البتہ یہ حقیقت ہم سب کے علم میں ہے کہ آدمی کی صحبت میں آدمی کا رنگ ضرور بدل جاتا ہے۔ ایک اور کہاوت سنتے چلتے۔ ”تخم ناثر صحبت کا اثر“ یعنی انسان دو چیزوں سے اثر پذیر ہوتا ہے سخنم یعنی وراثت اور نسل سے! اور صحبت و ہم نشینی یعنی سوسائٹی سے! مولانا روم فرماتے ہیں کہ:

صحبت صالح ترا صالح کند

صحبت طالح ترا طالح کند

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

لسل اور طن کے تمام امتیازات اور نصیبات اس لئے وجود میں آئے ہیں، وجود میں آتے ہیں اور وجود میں آتے رہیں گے کہ ہم مسلسل ترغیب و تلقین کے ذریعے اپنے کردار کو ایک خاص کردہی اور اجتماعی اور تہذیبی سانچے میں ڈھال لیتے ہیں۔ یہ عمل شعوری طور پر بھی جاری رہتا ہے غیر شعوری طور پر بھی اہم جس خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جس گھر اور گھرانے میں پیدا ہوتے ہیں، اس گھر اور خاندان کی عادتوں، عقیدوں، رسموں، اور نظریوں کو اپنانے پر مجبور ہو جاتے ہیں، اپنے گھرانے کا ہر عمل ہمارے لئے خاموش ترغیب کی حیثیت رکھتا ہے۔ ماں، باپ، بہن، بھائیوں اور دوسرے لوگوں کی ہر حرکت درپردہ ایک تلقین ہوتی ہے۔ جاؤروں کو بھی اسی طرح سدھایا جاتا ہے۔ جنگلی ہاتھیوں کو گھیر گھا کر سدھائے ہوئے پالتو ہاتھیوں کے گلے میں شامل کر دیا جاتا ہے اور وہ خود بخود منگرتے رفتے تربیت یافتہ ہاتھیوں کے طور طریقوں پر عمل کرنے لگتے ہیں۔

الطیر گھوڑے کو پالتو گھوڑے کے ساتھ تانگے میں جوت دیا جاتا ہے اور وہ ٹھوکریں کھا کر آستہ آستہ اپنا الطیرن چھوڑ کر شات تہ اور تعلیم یافتہ گھوڑے کی طرح عمل کرنے لگتا ہے۔ مختصر یہ کہ خربوزے سے لے کر آدمی تک جتنی مخلوقات ہے وہ سب کی سب صحبت کی تاثیر قبول کرتی اور ماحول سے مطابقت پیدا کر لیتی ہے۔ ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کا عمل انسانی زندگی میں غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ ہماری ذہنی صحت کا دار و مدار ہی اس چیز پر ہے کہ ہم کس حد تک ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ صلاحیت جس قدر نمایاں ہوگی، اسی قدر ان کی ذہنی طور پر مہارت اور عملی طور پر کامیاب زندگی بسر کریگا۔ ماحول کے سانچے میں ڈھل جانے کی قابلیت اور استعداد جس قدر کم ہوگی، ذہنی الجھنوں اور دماغی سچیدگیوں میں اسی قدر اضافہ ہوگا۔

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

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

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

پھر کی ہو گئی روح کے آر پار
نہ لپھو مرے ذہن کی کُند دھار

کسی کام میں جی نہیں لگتا۔ عجیب عجیب خیالات آتے ہیں، خوفناک خواب دکھائی دیتے ہیں۔ ذہن الجھ گیا ہے، مایوسی اور تیراری کے دو بے پڑتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ میں انہیں خود غریبی اور خود تنوخی کا طریقہ سا کھلا دیتا ہوں یعنی منفی ترغیب کی جگہ ایک مثبت ترغیب اور خود غریبی کو AUTO-SUGGESTION کہتے ہیں۔ مثلاً میرا حافظہ فائز ہونا چلا جا رہا ہے، یہ منفی ترغیب ہے مثبت ترغیب یہ ہوگی کہ:

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

مستقبل ہے !

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

یہ ۱۹۷۷ء نہیں ۱۹۸۰ء ہے، اب تم کیا دیکھ رہے ہو؟
(سوال سے جواب ملاحظہ ہوتے)

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

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

معمول: وہ بھی فوج میں ہیں۔

اب تنویم کارلینی طارق حمید نے اپنے بارے میں سوال کیا کہ:
میں کیا کر رہا ہوں؟

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

میری ملاقات ۱۹۷۵ء میں ہوئی تھی (واضح رہے کہ اس وقت معمول کا دفتر
۱۹۸۰ء کی سطح پر کام کر رہا ہے)

عامل: تم آج کل کہاں ہو؟

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

والدین بھی!

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

معمول: وزیر اعظم کی حکومت ہے۔

عامل: وزیر اعظم کا نام

معمول: یہ میں نہیں بنا سکتا۔

(اس کے بعد طارق حمید صاحب نے اپنے معمول کی دوپٹن گونیوں کی نقل کی ہیں جو جناب ذوالفقار علی بھٹو اور شیخ نجیب الرحمن کے متعلق ہیں، اب ان دوپٹن گونیوں کے بارے میں صرف اتنا بتایا جا سکتا ہے کہ اس سال یہ دوپٹن گونیوں پوری ہو چکی ہیں)

طارق حمید اپنے تنویمی تجربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

میں نے معمول سے سوال کیا کہ:

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

صحیح وقت کیا ہے؟

معمول نے کھڑی دیکھی یعنی صحیح وقت بتلادیا، پھر معمول کو سببشن دیا گیا کہ:

تم تنویمی نیند سے بالکل سہاش نشاں اٹھو گے۔ لیکن جب میں مینر تین تیر ہاتھ ماروں گا (تھپ تھپ تھپ) تو پھر تنویم زدہ یا "ہینا خا نرطو" ہو جاؤ گے... معمول نے میری ہدایتوں پر بھیک بھیک عمل کیا اور جب میں نے مینر کو تین مرتبہ تھپتھپایا تو وہ پھر تنویمی نیند میں چلا گیا۔

نیند کی حیرت انگیزی

تنویمی کیفیت میں معمول سے جو کہ شمعے صداد ہوتے ہیں، انہیں بجا طور پر خارق العاد کے ضمن میں شمار کیا جا سکتا ہے۔ خارق العادات کے موضوع پر میں سلسلہ نغمات و مائید النغمات کے مضامین اور کتابوں میں جا بجا روشنی ڈال چکا ہوں۔ تنویم مستوحی یا اختیار نیند کو کہتے ہیں نیند چلے تو فطرت کا ایک حیرت انگیز مظہر ہے۔

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

پراسلر طبعی نیند

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

۱۵ اگست ۱۹۷۰ء کو انوار کا دن تھا۔ یہی ایک دوست لڑکی نے چکنک کی دعوت دی، یہ صاحبہ ایک سماجی کارکن اور ایک مشہور گھرانے سے تعلق رکھتی ہیں۔ کراچی یونیورسٹی کی طالبہ بھی ہیں۔ ہم چار آدمی اس چکنک میں شریک تھے، وہ انکی سہیلی، ان سے منگینتر اور میں خود۔ ہم ان صاحبہ کی سہرا کی سہرا میں روانہ ہوئے۔ راستے میں سہیلی فلموں اور سیاہی حالات پر گفتگو ہوتی رہی۔ میں زندگی میں پہلی بار لڑکیوں سے بے تکلف ہوا تھا، ہاں کس بے سنج کریم سمندر میں خوب نہانے، کھانے پینے کا سامان بھی ساتھ تھا، بیسیر بھی تھی۔ میں نے پہلی بار بیسیر بھی چھی۔ ہم سب شام تک خوب خوش گپیاں کرتے رہے۔

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

بال خوبصورت لڑکیوں اور غیر ملکی سیاحوں سے بھرا ہوا تھا شہر کے کئی نامور لوگ محفلِ قص میں مغربی سٹیٹی کی دھن بڑیاچ سے تھے، اچھل کود رہے تھے۔ پولیس کھلی ہوئی تھیں۔ جام شراب گردش میں تھے، یکایک مجھے وہی ہاگس بے والی مخمرہ دور سے نظر آئیں۔ بے اختیار میری طرف بڑھیں، جام شراب ان کے ہاتھ میں تھا۔ سلام دینا کے بعد انہوں نے ٹانگ واطر کے ساتھ وہی کار بڑیاچ مجھے دیا۔ پھر میری آنکھ کھل گئی، کتنا دلچسپ خواب تھا، چند روز بعد ان مخمرہ سے ملاقات ہوئی تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ وہ اس واقعے کو خواب میں پیش آیا تھا، مزے لے لے کر بیان کر رہی تھیں جب میں نے انکار کیا کہ میں کبھی مڑوے ہاؤس نہیں گیا۔ یہ محفلِ قص شراب ہوا، وہی کار بڑیاچ نہیں پیا، تو انہوں نے ایک ادھ صاحب کو گواہ کے طور پر پیش کیا جو اس محفل میں موجود تھے۔ انہوں نے بھی مڑوے ہاؤس میں میری موجودگی کی تصدیق کی... سخت حیرت انگیز واقعہ! لیکن خاموش ہو جانا پڑا، تاہم جلسہ باقی رہی اور میں اس واقعے یا عجبوں کے بارے میں سوچتا رہا۔ ایک روز شرب میں آل زمانہ قابلِ یقین گھنٹی کو سلجھانے کی کوشش کر رہا تھا کہ اونچھ گیا۔ نیت آگئی۔ اب طلسم ٹوٹا۔ ہاگس بے والی مخمرہ سے آ گیا۔ دیکھا کہ مڑوے ہاؤس کی محفلِ قص و سرود میں حاضر ہوں اور کراچی یونیورسٹی کی ان طالبہ کے بجائے جو مجھے پکنک پر ہاگس بے لے گئی تھیں اور جنہوں نے پہلی بار

مڈوے ہاؤس کی مجلسِ رندانہ میں میری نیزبانی کی تھی۔ کراچی کی ایک اوزعروف و ممتاز خاتون، بعالم خواب اس محفلِ رندانہ میں میری ہمِ رقص ہیں۔ میں رات بھر اُن کے ساتھ شراب نوشی کرتا رہا، جب آنکھ کھلتی تو اس خواب پر حیران ہوا لیکن پھر اپنے والی بات یہ کہ میری زبان پر شراب کی تھی انھی تھی۔ گویا میں رات بھر سوئی پیتا رہا ہوں حالانکہ عملاً اپنے گھر میں پئے کمرے میں اپنے لستر پر پو خواب تھا، یہ خواب دیکھ کر ذہن میں ایک اور گتھی سی پڑ گئی۔ یا الہی! یہ کیسے خواب ہیں؟ کیا کرتے ہیں اور کیا معاملے ہیں؟ کوئی دو ہفتے کے بعد کراچی کی انہیں ممتاز اوزعروف خاتون سے کسی محفل میں ملاقات ہوئی، انہوں نے بڑے جو شیلے سچے میں اس واقعے کا جو میرے لئے خواب کی حیثیت رکھتا تھا، تذکرہ چھڑ دیا۔ میں حیران کہ آخر یہ کیا کہہ رہی ہیں؟ مگر انکار کیسے کروں؟ خواب کے مناظر جو پیش نظر تھے۔ اس طرح تیس صاحبِ خوابوں کا ایک سلسلہ شروع ہو گیا، مہینے میں ایک بار کبھی دوبار خواب کی حالت میں مڈوے ہاؤس جاتا ہوں۔ کبیرے دیکھتا ہوں۔ رقص کرتا ہوں، لطف اٹھاتا ہوں، شراب پیتا ہوں۔ اس وقت جسم پر نفیس ترین سوٹ ہوتا ہے جو میں اپنی غربت کے سبب بھی پہن ہی نہیں سکتا، ان رقص رات بھر راجہ اندر کے اکھاڑے میں رقص و موسیقی اور شاد و شراب سے جی بہلاتا ہوں۔ صبح آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کورور مڑ کے کپڑوں میں لستر خواب پر دراز پاتا ہوں۔ کیسا طلسماتی جگر ہے یہ؟ وہ مخمرہ خنکوں نے مجھے ہاگس بے پرینڈر ملائی تھی، ایک مرتبہ شرکائیتا کہہ رہی تھیں کہ کیا بات ہے تم رات کو ملنے ہو تو اعلیٰ ترین لباس میں ملنے ہو دوں میں نظر آنے ہو تو معمولی کپڑوں میں! یہ کیا تضاد ہے؟ اب میں ان مخمرہ کو کیا بتاؤں کہ میں کبھی مڈوے ہاؤس نہیں جاتا۔ نفیس سوٹ نہیں پہنتا، شراب نہیں پیتا رقص نہیں کرتا۔ یہ سب کچھ خواب میں نظر آتا ہے۔ بیداری میں کچھ نہیں۔ آخر ان باتوں پر کون لفتین کر سکے گا، بے نسک بے ناما بل لفتین واقعہ ہے۔ یہ خط میں چوتھی جولائی

۱۹۷۲ء کو لکھ رہا ہوں۔ پہلی جولائی سنہ ۱۹۷۲ء کے دن میں ٹیلی ویژن پر فلم دیکھ رہا تھا کہ نیند نے آلیا۔ خواب میں پھر وہی محفل، وہی منظر، وہی ماحول، وہی معاملہ، وہی نے خواری، وہی جاتے بچائے پھرے، وہی رقص، وہی ہنگامہ، آنکھ کھلی تو کچھ بھی نہ پایا خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا جو سنا افسانہ تھا

جناب رئیس! یہ سب کچھ کیا جادو ہے۔ میں سوچ سوچ کر باگل ہوا جاتا ہوں۔ کیا مجھ پر کسی آسیب کا سایہ ہے؟ یا پھر جو کچھ پیش آتا ہے حقیقت نہیں ہے، میں ایک بد نصیب نوجوان ہوں جو میں اپنی بد حالی کے سبب بیٹریک سے زیادہ تعلیم حاصل نہ کر سکا۔ معمولی کاروبار کرتا ہوں۔ مگر عزت نفس قائم رکھنے کے لئے بڑے بڑے لوگوں سے تعلقاً پیدا کرتا ہوں۔ سیما جی کامول یعنی سوشل ورک کے سلسلے ہی میں کراچی کی ممتاز و محروم خاتون (جو مڈوے ہاؤس میں میری میزبان تھیں) اور کپتک والی مخمرہ سے ملاقات ہوئی تھی۔ یہ صاحبہ چونکہ مسیحی حالت سے واقف نہیں، اس لئے تصور کرتی ہیں کہ میں کسی مالدار اور نیشنل اہل خاندان سے تعلق رکھتا ہوں، کیونکہ بقول خود وہ مجھے مڈوے ہاؤس میں نفیس لباس زیب تن کئے۔ وہ کسی کے جام نیش کر کے رقص کرتے ہوئے دکھتی ہیں اچھا۔ ایک قابل ذکر بات یہ کہ اگر خود کو شش کرول تو یہ مخمرہ بھی پیش نہیں آتا۔ رات رات بھر سوچتے سوچتے گزر جاتی ہے مگر بجز نیند خراب کرنے کے کچھ نہیں حاصل ہوتا اس نہ سمجھ میں آنے والے۔ کسی پر نہ گزرنے والے اور صفر میرے ساتھ پیش آنے والے طلسم ہوش ربانی واقعے کے سبب میں شہر کی عیاش اور متمول موسساتی کے ایک حلقے میں... جو مڈوے ہاؤس میں الف لیلانی راتیں بسر کرتا ہے کان جانا پہانا جاتا ہوں، کئی خواتین مجھے مڈوے کی نسبت سے جانتی ہیں۔ حتیٰ کہ ایک خاتون نے جن سے میری حد تک بعالم خواب ادراک کی حد تک بعالم بیاری ملاقات ہوئی تھی، اس حیرت انگیز تعارف کے سبب بہ اصرار اپنی سالگرہ کی تقریب میں مدعو کیا اور مجھے خواہ مخواہ ایک قیمتی تحفہ

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

آپ نے آج۔ آر کا خط پڑھ لیا، وہ کتنے چکر اڑانے والے تجربے سے دوچار ہیں۔ پھر اس واردات کیسے (کا خلاصہ) سن کر بیچے۔ اس کیس کا خلاصہ یہ ہے کہ گاہے گاہے آج۔ آر پر بین طاری ہوتی ہے تو وہ بحالتِ خواب اپنے کو بڑے ہاؤس میں نفس تریں سوٹ زیب تن کئے بعض فلیشن ایبل عورتوں اور عشرت پسند مردوں کے ساتھ دہسکی پیتے اور رقص کرتے دیکھتے ہیں، یہ کیفیت اختیار نہیں بے اختیار ہی ہے۔ اس طلسمی خواب کے نظر آنے میں آج۔ آر کے ارادے کا کوئی دخل نہیں، وہ خود کتنا ہی چاہیں، کتنی ہی کوشش کریں یہ خواب نظر نہیں آتا بعض وقت اپنا تک کبھی کبھی نیند طاری ہوتے ہی خود بخود ان کا فریج چلتا اور مڑے ہاؤس پہنچ جاتا ہے اور جب تک کھلتی ہے تو اپنے کو بستر پر پاتے ہیں۔

زہے مراتبِ خوابیکہ بہ زیرِ راسبیت

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

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

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

یا الہی! یہ ماجرا کیا ہے؟

یہ عرض کیا تھا کہ سبشنز (ترغیبات) سے طاری ہوتے والی نیند ہویا وہ طبع اور فطرتی نیند جس کے ہم عادی ہیں، ان دونوں میں دماغ کا عمل ایک حد تک یکساں ہوتا ہے۔ حامل معمول کو سبشنز و تہلیلہ کے تم نے ابھی بھی دسکی پی ہے اور بہتاری زبان شراب کی لذت محسوس کر رہی ہے۔ معمول بے تامل اس لذت کو محسوس کرنے لگتا ہے۔ یا معمول کو دسکی کا پیگ دے کر یہ تہقیق کی جاتی ہے کہ یہ سادہ پانی ہے۔ پی لو۔ معمول اس تلقین کے زیر اثر دسکی کو آب سادہ سمجھ کر لوش جان کر جاملتا ہے اور اسے ذرا سا بھی لٹ محسوس نہیں ہوتا، یا معمول کو تلقین کی جاتی ہے کہ تم بیدار ہو کر یہ محسوس کرو گے کہ میں نے دسکی پی ہے اور اس کا ذائقہ تمہاری زبان پر موجود ہوگا۔ تنویم کار جیسا کہتا ہے جو کہتا ہے، اس پر عمل ہوتا ہے، ویسا ہی ظہور میں آتا ہے۔ یہ تنویم کاری کا

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

تقسیم شخصیت

اب آئیے نفسیات کی طرف انفسیات اس باب میں کیا کہتی ہے؟
 نفسیات کے نقطہ نظر سے آج۔ آر۔ شیزوفرینیا یا القیم شخصیت کے لمبیں ہیں۔
 مینڈطاری یا شعور کی معطل ہوتے ہی اُن کی شخصیت کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔
 شخصیت کا ایک حصہ بستر پر موجود رہتا ہے اور دوسرا حصہ مڑنے ہاؤس میں سرگرم عمل

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

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

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

لیکن اگر آدمی کی اصلی اور بنیادی شخصیت کمزور اور سرگام پذیر ہے سرگام
پذیری کا مطلب یہ کہ اس میں دراطرہ سکتی ہے تو پھر ایک نئی شخصیت وجود پا جاتی
ہے اور رفتہ رفتہ اس قدر طاقت حاصل کر لیتی ہے کہ آدمی عالم خیال میں فقیر سے
بادشاہ، عاشق سے معشوق اور بندے سے خدا بن جاتا ہے۔ ایچ۔ آر۔ دہری
شخصیت کے مالک ہیں ورنہ یہ تجربہ پذیر نہیں ہی نہ ہو سکتا تھا کہ لیٹر پر لیٹے
خواب خرگوش کے بھی مزے لے لے لے لے اور ڈوے ہاؤس کی رنگین محفلوں میں بھی
شریک ہیں نفسیات کی روانہ کی حد تک ہے کہ وہ ایچ۔ آر کوٹینر و فرینیا کا مرض
قرار دے کر نفسیاتی طریقے پر علاج شروع کر دے۔ جہاں تک اس تجربے کے دوسرے
حصے کا تعلق ہے یعنی ایچ۔ آر کی شخصیت کا ایک حصہ اپنے مرکز سے کٹ کر ڈوے
ہاؤس چلا جاتا ہے اور وہاں جو کچھ گرتی ہے اس سے شخصیت کے مرکزی حصے پر جو گھر پر
موجود ہے برابر مطلع کرتا رہتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ایسا کہ شخصیت کا جزو "ب" محفل قص
میں شراب پینا ہے تو شراب کی تکھی اور اس کا مزہ شخصیت کا جزو "الف" بھی
جو گھر پر آرام کر رہا ہے محسوس کرتا ہے تو پھر اس تجربے کو نفسیات نہیں مابعد النفسیات
کی روشنی میں دیکھنا چاہیے نفسیاتی علاج کی حدود ٹینر و فرینیا پر ختم ہو جاتی ہیں

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

عبداللہ عامل

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

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

آہستہ آہستہ بچہ عبداللہ عامل کے احکام کی تعمیل کرنے لگا، اور سب کچھ بتانے
 لگا۔ مثلاً اس نے اسکول کے بارے میں صحیح صحیح بتایا کہ میری بائیں طرف بلڈنگ ہے...
 دائیں طرف لیکر کا درخت، سامنے لائبریری کی عمارت۔ پشت کی طرف کوارٹرز، عرض
 لڑ کے کی کیفیت یہ تھی کہ باوجودیکہ وہ سویا ہوا نہ تھا مگر یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہوش میں تھا
 اس میں نہ جس بھی نہ حرکت! اس کا جسم اٹک گیا تھا۔ عبداللہ نے حکم دیا کہ اب تصویر کرو
 کہ تم ایک خاص دریا میں ہو۔ بادشاہ سامنے بیٹھے ہیں۔

لڑکے نے تصدیق کی اور کہا کہ میں بادشاہ کے سامنے حاضر ہوں۔

بادشاہ کو سلام کرو، عبداللہ نے حکم دیا۔

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

پھر ایک عجیب تجربہ کیا گیا وہ یہ کہ بچے سے (جو نویں حالت میں آنکھوں پر تپتی باندھی
بے سدھ پڑھتا) کہا گیا۔

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

خواجہ خضر کا شکریہ ادا کرو۔

لڑکے نے شکریہ ادا کر دیا۔

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

لڑکے نے کہا کہ پانچ روپے۔

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

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

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

لکھنا پڑھنا نطعمی نہیں آتا، گھٹیا ذوق رکھتا ہے۔ طرہ یہ کہ بارش ہے۔ نماز کی ہے۔ کسی قدر مسخرا، بے پناہ گہمی اور گندہن ، ادنیٰ درجے کی شخصیت کا حامل اس شخص کے کمالات ہم لوگوں کے لئے مٹے ہیں۔ ابا جان علومِ نجفیہ سے بے حد ذوق رکھتے ہیں اور اس معیار کے علم کی عمیق وضاحت چاہتے ہیں۔ میں اپنے منتشر مطالعے کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ ان واقعات کا تعلق اسپرٹریچول ازم اور ہیناٹزم سے ضرور ہے۔ بہر حال یہ تو میرا خیال ہے، صحیح فیصلہ تو آپ ہی کر سکتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اس شخص کے علم کی حقیقت کیا ہے؟ صحیح مشورے، معنی کے متعلق بہت اطلاعات مستقبل کے بارے میں ٹھیک ٹھیک پیش گوئیاں، حال کے بارے میں نصیحتیں اور نہایتیں زندہ اور مردہ رجول سے بات چیت۔ صحیح واقعات کی نشاندہی۔ آخر یہ سب کیا ہے؟ ان چیزوں کی لشرنگ کس طرح کی جائے؟ کیا ان واقعات کا تعلق روحانیت سے ہے؟ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ بچہ ان تمام حالات و واقعات سے قطعاً بے خبر ہے، اسے اس کیفیت میں خواہ مخواہ خضر نے خانہ کعبہ، بیت المقدس، مسجد اقصیٰ، اور جنت و دوزخ کی سیر کرانی، مگر معمول کو کچھ یاد نہیں، اب ایک اور بیدار حلقہ ہو۔ عبداللہ کے اس تجربے کے لئے ہمیں بعد سچے جواب لوں درجے میں ہے، ایک عجیب و غریب مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ جب وہ کسی وقت غصے میں ہوتا ہے تو اس پر دورہ سا پڑ جاتا ہے۔ عجیب اول فول بکتا ہے۔ زور زور سے چخاں مارتا ہے۔ جسم سرد پڑ جاتا ہے۔ رنگ پیلا ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں دے دے مارتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ اس میں شدید اثر پذیرگی کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ یہ دورہ اب تک دو مرتبہ پڑ چکا ہے۔ بچے کو ہوش میں آنے کے بعد دوڑے کی بھی کوئی بات یاد نہیں رہتی

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

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

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

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

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

لڑکے نے داداجان کا صحیح صحیح حلیہ بیان کیا۔ پھر کہا کہ وہ چوروں میں گھرے ہوئے ہیں۔ پھر اس نے جنت کے پھلوں اور نہروں کا ذکر کیا، داداجان نے معمول کے ذریعے۔ ایاجان اور والدہ کو دعائیں بھیجیں۔ اس کے بعد معمول سے کہا گیا کہ عالم ارواح میں مرحوم ماموں زاد بھائی تصدق حسین سے رابطہ پیدا کرو۔ معمول نے مرحوم سے رابطہ پیدا کیا۔ ہم نے بھائی تصدق حسین سے درخواست کی کہ وہ اپنی بیوی کو معاف کریں۔ معمول نے کہا۔ وہ کہتے ہیں اس نے لڑائی جھگڑوں سے میری زندگی تلخ کر دی تھی، پھر اپنی زیادتیوں کی تلافی نہیں کی، لہذا میں اسے معاف نہیں کر سکتا۔ پھر سوال کیا گیا کہ آپ کی موت کس طرح آئی؟ مرحوم نے معمول کے ذریعے جواب دیا کہ میری کارِ درخت سے ٹکر لگی تھی۔ سسر اور بیٹی پر رحم آئے اور ہسپتال پہنچنے سے قبل روح جسم سے نکل گئی۔ معمول نے مزید بتایا کہ تصدق حسین جنت میں سرخ کپڑے پہنے ہوئے ہیں کیونکہ ان کی موت خوشی حادثے سے ہوئی تھی پھر سوال کیا کہ بھائی بشارت کی روح کو بلا لڑا یہ ماشا اللہ لقیبہ حیات ہیں اور اچی پوریٹی میں زیر تعلیم (انہوں نے کہا کہ میں ٹھیک ٹھاک ہوں۔ پرسوں اسی نے مجھے سزا دے کا ڈرافٹ بھیجا ہے) (یہ فیصلہ حرف بہ حرف درست تھی) پوچھا خالہ جان کہاں ہیں؟ کیا کر رہی ہیں؟ معمول لڑکے نے جن سے معلوم کر کے بتایا کہ وہ لائل پور میں اپنے مکان کے اندر بادچی خانے میں بیٹھی آگ کو بھی لگا رہی ہیں (بعد کو ان تمام اطلاعات کی تصدیق کر لی گئی)

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

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

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

آتے ہیں غیب سے یہ مضامین خیال ہیں
 نفس کلی (جسے نفسیات کی اصطلاح میں اجتماعی لاشعور کہتے ہیں) نہ زما

کی زنجیروں سے پابند ہے، نہ مکان کی حدود میں قید! یہ نہ حال سے تعلق رکھتا ہے نہ معانی سے نہ آج سے نہ کل سے۔ انفس کلہی کی ایک شعاع ہمارے اندر بھی جگمگا رہی ہے جسے ہم اپنا انفس کہتے ہیں عقل کل کا ایک پر تہ ہمارے اندر بھی جلوہ گر ہے جسے ہم اپنی عقل سمجھتے ہیں، انسانی زندگی کی اپنی ضرورتوں اور مصائبوں کا تقاضا یہ ہے کہ اس کا ذہن، کچھ حدود میں رہ کر کام کرے۔ اگرچہ بہتر فیقتہ تار کے ذریعے، بجلی گھر سے پیوست ہوتا ہے جس میں ہمیشہ بجلی دوڑتی رہتی ہے۔ لیکن بجلی کے عام استعمال کے لئے سوچ ضروری ہے۔ تاکہ ہم جب چاہیں فقمے کو روشن کر دیں، جب چاہیں بجھا دیں ہمارے ذہن کے سوچ علمی زندگی کے ہاتھ میں ہیں، اگر ہمیشہ ہمارا رابطہ کائناتی ذہن سے بے روک ٹوک قائم رہتا تو ہم علمی زندگی نہ بسر کر سکتے۔ ہم میں انفرادیت نہ پیدا ہوتی۔ ہم اپنا ذاتی شخص نہ کر سکتے۔ قطرے کے اپنے شخص کے لئے ضروری ہے کہ اسے سمندر سے الگ کر لیا جائے۔ ذرے میں انفرادیت پیدا کرنے کے لئے لازمی ہے کہ اسے ریگ زار سے اٹھالیا جائے۔ یہی حال میرا اور آپ کا ہے، میں اور آپ "میں" اور "آپ" اسی وقت بن سکتے ہیں، جب ہم کائنات کی مطلق انار یعنی ہم گہیر میں سے بظاہر الگ ہو جائیں۔ اگرچہ ہماری عقل، عقل کل ہی سے بڑھی ہوئی ہے اور یہ چراغ اسی منج لوز سے آستاب ضیا کرتا ہے۔ تاہم عقل کی آنکھوں پر گھوٹے کی طرح اندھیاری چڑھا دی گئی ہے تاکہ وہ عملی زندگی کے راستے پر ادھر ادھر کھٹکے بغیر بے زکان چلنا ہے۔ اگر عقل کی آنکھوں سے اندھیاری اٹا دی جائے تو انسان ایک لمحے کے لئے بھی اپنا شخصی وجود باقی نہیں رکھ سکتا ہمارے شخصی وجود کا تعین صرف اسی طرح ہو سکتا ہے کہ ہم زمان و مکان کی پابندیوں میں رہ کر ذمہ کی زندگی بسر کریں۔ نویکی حالت میں بسا اوقات وہ پرے اٹھ جاتے ہیں جو انفرادی ذہن اور کائناتی ذہن کے درمیان حامل ہیں اس لئے حامل ہیں کہ انفرادی ذہن اپنے

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

شفایہ ریحہ ترغیب

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

۱۰۰
میں شروع
کرنے پر ہے۔ تنوکی علاج کے بعض پہلوؤں پر یہ صفحہ میں روشنی ڈالی جا چکی ہے، اب ایک نازہ خط کے چند اقتباسات ملاحظہ کیجئے۔ ممتاز الحق (ارشاد الہی روڈ نزد ملینکی، ملیہ کالونی کراچی) اپنے خط مورخہ ۱۶ جون ۱۹۷۱ء میں لکھتے ہیں کہ:
مورخہ ۱۳ جون ۱۹۷۱ء کو عمل تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون نظر سے گزارا آپ کی ہدایت پر عمل کر کے میں نے ایک ہی دن میں خاصا فائدہ حاصل کیا، اب آپ میری کیفیت سن لیجئے۔ میں پچھلے دس بارہ سال سے دتے کا مریض ہوں، اس زمانے میں ہزاروں طرح کی دوائیں استعمال تھیں۔ ایلو پیتھک علاج زیادہ کیا، یہاں تک کہ امینو فلین گلوکوز کے ساتھ استعمال کی۔ انتہا یہ ہے کہ جب کثرت استعمال سے دوائیں بے اثر ہو جاتی تھیں تو علاج اس مرض کی آخری دوا ACTH تک استعمال کرتے تھے ہمیشہ اس قسم کے دوروں میں ACTH نے ہی فائدہ کیا، اس زمانے میں برلبر (BROVON) ASTHMA, INHALANT اور ASMAC-TAB کا استعمال رکھتا تھا۔ یعنی ان دواؤں کی عادت سی پڑ گئی تھی۔ دورہ نہ ہونے کی حالت میں بھی تقریباً چار سے لے کر چھ گولی تک ASMAC کی چوبیس گھنٹے میں کھا لیتا تھا۔ تنویم کے بارے میں آپ کا مضمون پڑھنے کے بعد تیرہ جون کی شام کو دتے کا ہلکا ہلکا دورہ شروع ہوا، بجائے اس کے کہ میں کوئی دوا استعمال کرتا، یہ خیال آیا کہ کیوں نہ تیس امر وہوی صاحب کی ہدایات کو آزما یا جائے۔ شاید اللہ تعالیٰ نے ہی میں میری شفا رکھ دی ہو۔
شام کو تقریباً سات بجے اندر سے کمرہ بند کر لیا...
تکلیف کے سبب کیونکہ لیٹ نہ سکنا تھا، اس لئے بٹھکر یہ ترغیب دہانی شروع کی کہ میرا سینہ بہت کشادہ ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مجھے کوئی بیماری نہیں۔ میرے پھیپھڑے بخوبی کام کر سکتے ہیں (INFUNDI BULLEMS) AIR SACS میں کافی آکسیجن موجود ہے۔ میرا سانس زیادہ گہرائی کے ساتھ اندر جا رہا ہے۔ اس دوران

میں برابر لکھیف ہوتی رہی۔ لیکن میں اسے برداشت کرتا رہا، آپ یقین کریں دو تین
منٹ گزے ہوں گے کہ وہ آواز جسے ڈاکٹروں کی اصطلاح میں VISIBLE SOUNDS
(OF BRITHING) کہتے ہیں ختم ہوگئی اور حقیقتاً سانس آسانی لکھنے اور کھینچ جانے لگا
اس نمایاں فائدے سے تنویم پریسیجر اعتقاد میں اضافہ ہو گیا ہے۔ تین روز سے یہ
عمل جاری ہے اور اتنا ہو گیا ہے کہ جب اور جہاں چاہوں اپنے کو ”ہینا ہا آرزو“ کر لیتا
ہوں۔ حدیث ہے کہ میں نے آج صبح (۱۶ جون) لوکل ٹرین کے بھرے ہوئے ڈبے میں
آزمائش کی خاطر آنکھیں بند کر کے یہ عمل شروع کیا، یعنی یہی ترغیب دہانی شروع کی کہ
میرا سینہ کشادہ ہو گیا ہے اور سانس باقاعدگی کے ساتھ اندر آ رہا ہے اور خارج ہو رہا
ہے اور ہوا کی نالیوں میں ہوا بھری ہوئی ہے، اس کے فوری اثرات رونما ہوئے۔۔۔
ترغیب دہراتے ہوئے پھیپھڑوں کا خیالی خاکہ نظروں کے سامنے آ گیا اور پھر نیند
آگئی۔ تقریباً پندرہ منٹ کے بعد آنکھ کھل گئی۔ ان چار دن میں دوا کا استعمال
خود بخود کم ہو گیا ہے۔ پپ بھی دن میں شکل سے ایک مرتبہ استعمال کرتا ہوں، آغاز
تو بہت اچھا ہے۔ خدا کرے کہ انجام بھی بخیر ہو، آپ تمام مرہضوں تک میرا یہ پیغام
پہنچادیں کہ وہ خود ترغیبی کے ذریعے (یعنی اپنے کو شفا یاب اور صحت مند ہونے
کی مسلسل ترغیبیں دینا) امر اہل پر غالب آنے کی کوشش کریں۔

تنویمی تحلیل نفسی

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

بیانِ مذموم
 وراغ بوجھیل ہو رہا ہے، جیساں پرلکھی تنویری کیفیت طاری ہو جاتی ہے تو اس سے کہا
 جاتا ہے کہ اس وقت اس کے ذہن میں خود بخود جو خیالات آ رہے ہیں، خود بخود کی شہرِ طافری
 ہے انہیں بے کم و کاست یا گھٹائے بڑھائے بغیر جوں کا توں بیان کرتا چلا جائے
 تحلیلِ نفسی کی بنیادی شرط یہ ہے کہ معمول یا مریض سوچ سوچ کر اپنی ذہنی کیفیتیں نہ
 بیان کرے، بلکہ غالب کے اس شعر پر عمل کرے کہ:

بک رہا ہوں حیرتوں میں کیا کیا کچھ

کچھ نہ سمجھے خدا کرے کوئی

یعنی معمول یا مریض کسی ترتیب، منصوبے، سوچ بچار، فصد ارادے اور اختیار
 کے بغیر وہ سب کچھ بیان کرتا چلا جائے جو اس کے دل پر گزر رہی ہے، اگر فقرے بے ترتیب
 ہوں، مہمل ہوں، بے معنی ہوں، بے جوڑ ہوں، تو انہیں جوڑنے کی کوشش نہ کرے...
 ایران کی، توران کی، ادھر ادھر کی، جتنی بے تکی باتیں اس کے ذہن وراغ اور خیال میں
 آئیں انہیں سوچے سمجھے بغیر دہراتا چلا جائے۔ اگر تحلیلِ نفسی یعنی ذہنی کیفیت کے
 بیان میں مریض یا معمول نے اپنے ارادے کو دخل کر دیا اور وہ سوچ سوچ کر، ٹھہر ٹھہر کر،
 رک رک کر، جاچ تول کر، رواداد دل بیان کرنے لگا تو پھر تحلیلِ نفسی کا عمل بیکار
 ثابت ہوگا، یہ فرض تو معالجِ نفسی یا تنویم کار کا ہے کہ وہ اس کے بے تکی بیانات میں
 ٹیک اور بے ربط گفتگو میں ربط تلاش کرے۔ تنویم اور تحلیل، ان دونوں کا طریق کار
 یہ ہے کہ لاشعور میں جو یادیں دینی طرز میں ہیں انہیں شعور میں لایا جائے، لاشعور یا دین
 بظاہر بے ربط ہو کرتی ہیں، لاشعور منطقی استدلال سے ناواقف ہے۔ لاشعور خیالات
 کی لڑیاں اپنے طریقے سے پروٹی پروٹی ہوتی ہیں، ان میں عقل کا دخل نہیں ہوتا، وہ
 جذباتی رشتوں میں ایک دوسرے سے وابستہ ہوتی ہیں۔ تنویم کار اور تحلیلِ نفسی کا
 ماہر، دونوں اندر کی یادوں اور یادداشتوں کو بروئے کار لاتے ہیں۔ تخلیقی علاج

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

اسے ہم نشیں۔ نزاکت آواز دیکھنا

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

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

میں روز بروز، لمحہ بہ لمحہ پہلے سے زیادہ محنت مند ہوتا چلا جا رہا ہوں۔
 دلہلی کے سلسلے میں عام طور پر میرا مشورہ یہ ہوا کرتا ہے کہ ترغیب مادری زبان میں لینی جاتی ہے، آپ اس فقرے کا اپنی مادری زبان میں ترجمہ کر لیتے اور سونے کے وقت ایسے مرتبہ یہ فقرہ دہرائیے۔ مناسب ہے کہ ترغیب بلند آواز میں دہرائی جاتی تاکہ کان بھی آواز سن سکیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بدترجیب بوری ترغیب کا فقرہ چکے چکے دل ہی دل میں دہرایا جاسکتا ہے۔ لیکن حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لئے ترغیب و تلقین کے الفاظ بلند آواز میں دہرائے جائیں تو بہتر ہے۔

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

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

یہ دیکھ کر میری تعجب کی انتہا نہ رہی کہ سنرخان پر فوراً تنویمی کیفیت طاری ہوئی ان کا جسم اڑ گیا، آنکھیں پھرا گئیں اور وہ کئی لمحے نظر آنے لگیں۔ تنویمی کیفیت میں یہ ضروری نہیں کہ آدمی بستر پر ہی لیٹا ہو، یہ ممکن ہے کہ وہ چل پھر رہا ہو، مختلف کام کر رہا ہو، اس کے باوجود تنویمی اثر میں ہو، جیت تک آپ معمول سے یہ نہ کہیں گے کہ اب تم جاگ جاؤ۔“

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

سے بیدار ہو گئے تو تم پوری طرح ششاس بشاش ہو گے (کچھ دیر بعد معمول پر تنویمی بند
ظاری ہو جائے گی۔ جاگ جانے کی تعجب اس طرح دیں کہ میں ایک سے پانچ تک
گنتی گنت ہوں جب میں گنتے گنتے پانچ تک پہنچوں گا تو تم پوری طرح بیدار ہو جاؤ
اور اپنے کو تروتازہ ششاس بشاش، صحت مند اور باحوصلہ پاؤ گے۔ معمول آپ کی تمام
ہدایات پر عمل کریگا۔ عمل کئے بغیر چارہ ہی نہیں، کیونکہ آپ نے جو غلیبیں معمول کو
دی تھیں وہ آل کی طبیعت کا اپنا تقاضا بن چکی ہیں، آپ کے الفاظ اس کی اندرونی آواز
کا روپ دھار چکے ہیں اور وہ مجبور ہے کہ اپنی اندرونی آواز پر عمل کرے۔

گر وہی تنویم

تنویم کا ایک عجیب و غریب منظر، گر وہی تنویم یا "ماس ہینا ٹرم" بھی ہے۔
اگر وہ آدمی بیٹھے ہوں اور آپ ایک شخص کو تنویم زدہ کریں تو باقی تو آدمیوں پر آسانی
تنویمی کیفیت ظاری کی جاسکتی ہے۔ گر وہی ہینا ٹرم یا گر وہی تنویم، خالص نفسیاتی عمل
ہے۔ اگر آپ کسی ششاس بشاش مجمع میں بیٹھے ہوں تو لامحالہ دوسروں کی تقلید یا تعجبیتے
(یعنی چھوٹ یا اثر اندازی) کے سبب آپ کا موڈ بہتر ہو جائے گا، دوسروں کو مقہم
لگاتے دیکھ کر آپ بھی مسکرانے پر مجبور ہوں گے، خواہ آپ بذات خود اور بجائے خود گنتے
ہی آرزوہ خاطر کیوں نہ ہوں۔ فارسی کا مصرع ہے کہ:

افسرہ دل افسر کندا سخنے را

یعنی اگر کسی مجلس میں کوئی افسردہ دل آجائے تو وہ ساری سخن کو افسردہ
کرنے کا، لوگوں کو سنتے دیکھ کر سننے لگنا، رونے والوں کے مجمع میں جا کر آبدیدہ ہونا،
اشتعال ایگزروں کے ہجوم میں پہنچ کر مشتعل ہونا، یہ سب روزمرہ کے مظاہر ہیں
انسان گروہ پسند جاندار و قح ہوا ہے۔ وہ اپنے ہم جلسوں کی تقلید پر مجبور ہے، تمدن کی

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

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

پراسرار رشتہ

پچھلی رات سیلف ہیپ نامن کی مشق کے دوران یہ محسوس ہوا کہ جیسے آپ
کی شبلیہ (جو میرے تصور میں قائم ہو جایا کرتی ہے) مجھ سے کہہ رہی ہے کہ :
”میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے تمہارے قلب کی صفائی کے کام پر متعین کیا گیا ہوں“
میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ الفاظ آپ کے ہونٹوں سے ادا نہیں ہوئے بلکہ
میرے ذہن کے کسی تاریک گوشے سے ابھرے تھے جنہیں میں نے جس سماعت کی
اندرونی قوت کی مدد سے سنا تھا۔ جس کیفیت میں میں نے یہ الفاظ سنے وہ استغراق
کی بے حد گہری کیفیت تھی۔ یہ الفاظ سنتے ہی میں ٹھہر کر اٹھ بیٹھا، اس سے قبل ایک مرتبہ
آپ کی سمیت میں خلا کی سیر بھی کر چکا ہوں۔ میں نے دیکھا کہ آپ کے سینے سے روشنی
کی شعاع نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ آپ کا تصویری پہیلا رفتہ رفتہ
خلا میں بلند ہونے لگتا ہے۔ خلا میں بلند ہونے کے ساتھ ساتھ میں بھی اسی حالت
میں (یعنی چارپائی پر لیٹے ہونے کے باوجود) چارپائی سمیت خلا میں بلند ہونے
لگتا ہوں جو چیز مجھے اور آپ کو منسلک کئے یعنی جوڑے ہوئے ہے وہ روشنی کی
شعاع ہے جو آپ کے سینے سے نکل کر میرے سینے میں داخل ہو رہی ہے۔ ہم اس
حالت میں آسمان کی کافی بلندی پر پہنچ جاتے ہیں، ہاں مجھے یاد ہے کہ آپ کا اور
میرا وجود، چارپائی اور سمیت نورانی ہیولوں کی شکل میں تھا۔ ہم نے اسی عالم میں

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

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

سیناٹرم

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

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

میں یہ خصوصیت پائی جاتی ہے۔ اس قسم کے شدید الاحساس لوگوں پر تو کم کا بادل چڑھتی
وقت سے اثر انداز ہوتا ہے اور تنویکی استخراج میں ان کا دماغ آسانی کے ساتھ...
”ٹیلی مینٹی“ یعنی انتقالِ امواجِ خیال پر قادر ہو جاتا ہے، اپنے خیال کی لہروں کو
اپنے ارادے سے کسی دوسرے کے دماغ میں منتقل کر دینا۔ ٹیلی مینٹی کہلاتا ہے بعض
لوگ اسے دور اثری بھی کہتے ہیں۔

دور اثری

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

ان ہی خیالات میں غلطالوپیاں رہتا ہے۔ کیا میرا یہ تجربہ کامیاب ثابت ہوا؟

مسمریزم

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

پھر چھپڑا رہیں نے وہ وقت

لو آج کی شب بھی سوچ کے ہم

تنویم سازی (ہیپناٹزم) کی بحث چھپڑی جائے تو اس کا سلسلہ نہ جانے کہاں سے کہاں پہنچ جائے گا۔ تنویم سازی یا (HYPNOTISM) کو ابتدائی دور میں مسمریزم کہتے تھے۔ مسمر نامی ایک شخص ۲۳ مئی ۱۷۷۷ء کو جرمنی میں پیدا ہوا تھا، مسمریزم ہی کے طریقہ علاج کو کہتے ہیں۔ شروع شروع میں مسمر کا ارادہ یہ تھا کہ وہ پادری بنے۔ اس نے اپنی تعلیم بھی ایک مسیحی خانقاہ میں حاصل کی، پھر اس کو کیمیا، علم طب اور نجوم سے شغف پیدا ہو گیا اور مسمر نے کلیسا کو خیر باد کہہ کر فن علاج کی طرف رجوع کیا۔ ۱۷۹۵ء میں اس نے اپنے ایک طبی مقالے پر ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی، اس مقالے میں مسمر نے ایک ”پراسرار مقناطیسی دھاسے“ کا ذکر کیا ہے۔ مسمر نے لکھا ہے کہ یہ حیرت انگیز مقناطیسی دھارا ہمیشہ ستاروں سے رواں دواں اور کائنات کے ذرے ذرے میں جذب ہوتا رہتا ہے، یہی نظر نہ آنے والا دھارا انسانی جسم میں بھی موجزن ہے۔ مسمر کا خیال تھا کہ جیسا انسانی جسم کے اندر اس مقناطیسی مادے (پراسرار دھاسے) کی کمی بیشی ہو جاتی ہے تو اس جسمانی اور ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مسمر نے اپنے خاص طریقہ علاج

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

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

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

جینسی نامرادی اور نامردی۔ دروسر، لکنت، دردِ دنداں، قبض، سوسمضم، امراض
حمل نینرلفیاتی شکایتوں خواب۔ واسمہ۔ نے خوابی۔ مایوسی۔ بنیاری اہصال کمتری۔
اور دوسری ذہنی الجھنوں کو سلجھانے کی کوشش کرتے ہیں، ان کے علاوہ ایک اور
طبقہ بھی ہے جو شعبہ بازی کے مقصد سے ہینا ٹرم کے کمالات دکھانا ہے۔

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

اب تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔

تمہاری ہلکی بند ہو رہی ہیں۔

تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

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

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

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

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

وہم سے وہم کائناتِ حیات
وہم پر اعتبار کافی ہے

آنکھوں کے بغیر

حبیب احمد خاں بی۔ اے (منگل ڈیم) اپنے خطِ نرفضہ ۱۰ ستمبر ۱۹۷۰ء میں لکھتے

ہیں کہ :

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

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

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

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

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

تنویم عمل کے سلسلے میں میرا طریقہ کاریہ ہے کہ پہلے S.C.T کے طالب علم
سے سانس کی مشق کرائتا ہوں۔ جب اس پر ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہونے لگتی
ہے تو البصیر، التجلی، التخییر، التصویر، بلوینی، شمع بینی، ماہ بینی، آستان بینی
یا از نکاز توجہ کی کوئی مشق اس کے لئے تجویز کر دیتا ہوں۔ خط و کتابت کے ذریعے
اس کی نگرانی اور رہنمائی کرتا رہتا ہوں، پھر دوسروں کو ترغیبات
SUGGESTIONS دینے اور دوسروں کی ترغیبات قبول کرنے کا طریقہ بتلاتا ہوں۔

ہیپناٹزم اور مسمر

ہیپناٹزم کا لفظ یونانی لفظ HYPNOS سے مشتق ہے۔ جس کے معنی
 رکے ہیں۔ ہیپناٹزم کی اصطلاح کا استعمال ۱۸۴۳ء سے شروع ہوا۔ اس سے
 مسمریزم MESMERISM کی اصطلاح استعمال کی جاتی تھی۔ مسمریزم ڈاکٹر
 کی طرف منسوب ہے۔ فرانز ان ٹونی مسمر ۱۷۳۴ء میں جرمنی کے قصبے IZNANG
 میں پیدا ہوا تھا۔ تجویزیہ تھی کہ مسمر کو پادری بنایا جائے۔ چنانچہ اسے تعلیم کی غرض سے
 سچی خانقاہ میں داخل کر دیا گیا۔ لیکن مسمر کا دھیان و بینات کے بجائے رہائی
 بات اور نجوم کی طرف تھا، اس حجان کے پیش نظر اس نے ویانا یونیورسٹی کے طب
 یل میں داخلہ لے لیا اور ۱۷۶۵ء میں طبی سند حاصل کر لی۔ ڈاکٹر مسمر نے ڈاکٹر بریٹ
 ڈوگری حاصل کرنے کے لئے جو مقالہ لکھا تھا، اس میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ کائنات
 ایک مقناطیسی دھارا رواں دواں ہے، انسانی جسم اور ذہن پر اثر انداز ہوتا ہے
 یا انسانی جسم میں اس کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ تو طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں
 مسمر کے اس نظریے سے صبیہ تریٹ فرقے کا ایک پادری (جس کا نام MEHL تھا)
 جد متاثر ہوا، پیناٹزمی میراٹھریسیا کے کا۔ ہاری بخوی اور ویانا یونیورسٹی کا اسٹاڈیم
 تیت تھا، اس بخوی پادری کا نظریہ یہ تھا کہ اگر انسانی جسم میں مقناطیست کے توازن
 برقرار رکھنے اور بحال کرنے کے لئے مقناطیس کے ٹکڑوں کو، جو انسانی اعضا کی
 کل میں بنے ہوئے ہوں استعمال کیا جائے تو شفا بخشی کا امکان زیادہ ہے۔
 ری نے مقناطیس کے کچھ ٹکڑے ڈاکٹر مسمر کو علاج معالجے کی غرض سے دیئے، مسمر
 نے ان کے حیرت انگیز اثرات کی تصدیق کی۔ رفتہ رفتہ مسمر نے دیانت کیا کہ
 غنا بخش اثرات ڈالنے کے لئے مقناطیسی پاروں کا استعمال ضروری نہیں ہے

ہینا ٹرم
 بلکہ بیمار جسم پر پاس کرنے سے بھی وہی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں، پاس کرنے کا طریقہ
 یہ ہے کہ معالج، بیمار کے جسم کو ہاتھ لگا کر بغیر اپنا ہاتھ اس کے جسم کے مادی لحاظ
 پر بھرتا ہے اور اسے شفا نصیب ہو جاتی ہے، پاس کرنے کے تجربے سے ڈاکٹر مس
 نے حیوانی مقناطییت کا نظریہ مرتب کیا اور یہ بھی دعویٰ کیا کہ اس قوت نے ہی حیوانی مقناطییت
 (ANIMAL MAGNETISM) کی لہروں کو بے جان اشیاء میں منتقل کیا
 جاسکتا ہے اور یہی بے جان اشیاء بیماروں میں شفا بخش قوت کو منتقل کر سکتی ہیں۔
 مسمر کا انتقال ۵ مارچ ۱۸۱۵ء کو ہو گیا۔ اس نے بڑی ہنگامہ خیز زندگی بسر کی۔
 پیرس کے علمائے اور ڈاکٹروں کے ایک شاہی کمیشن نے مسمر کے تمام دعوؤں کو لغو قرار
 دیا اور اعلان کیا کہ حیوانی مقناطییت کے بارے میں اس کے تمام دعوے غلط ہیں۔
 فرانس میں اس کی شہرت کمیشن کے اس صریح اعلان پر دیر کے باوجود مسمر کا طریقہ علاج روز بروز
 شہرت پاتا کرتا چلا گیا اور آج تک لاکھوں آدمی مسمر پر ایمان رکھتے ہیں جس
 سال فرانسیسی مسمر کا انتقال ہوا ہے یعنی ۱۸۵۷ء میں۔ اسی سال پیرس میں ایک
 پیرس کے پادری (ABBE FARIA) نے علاج معجزہ کا شہرہ ہوا۔ یہ مریض پر نظر
 کا ذکر پیرس میں طاری کر دیتا تھا اور ایک ندرت ہوتا تھا۔

تم اچھے ہو گئے (DORMEZ)

اور مریض ہوش میں آنے کے بعد اپنے کو صحت مند محسوس کرتا تھا، اس پر گالی پادری
 کا دعویٰ تھا کہ اس نے شفا بخشی کا طریقہ ہندوستانی فقیروں سے سیکھا ہے۔ خود مسمر کے بارے
 میں یہاں معلوم ہے کہ اس نے اپنے معجزہ نما علاج کی ٹیکنیک ان ترک نژاد روسیوں سے
 حاصل کی تھی جو اٹھارہویں صدی میں یہ تعداد کثیر آسٹریا اور ہنگری میں آتے جاتے رہتے
 تھے۔ ۱۸۲۰ء میں فرانس کے ڈاکٹر الیکزینڈر بریٹ نے طاری کی ہوشی گہری خواب
 (SOMNAMBULISM) کے ذریعے مختلف اعصابی امراض کے علاج کا

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

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

اثر اندازی اور اندوزی

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

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

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

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

۱۲۵

ہینا نزم
بص کرتے ہیں اور قص کرنے کے بعد وجد میں آجاتے ہیں۔ شمع کی لگو تو تکنا...
دری ٹکڑوں پر پلک بھپکائے بغیر نظرں جمادینا، ناک کی نوک یا ناک کی ٹبر پر
ہن کو مرکز کر دینا۔ آسمان، چاند سورج، خلا یا افق پر توجہ کا ارتکاز یا اپنے سائے
گردن پر آنکھیں گاڑ دینا وغیرہ وغیرہ ان تمام مشقوں سے دماغ کی عام کارکردگی
رضنی طور پر رک جاتی ہے۔ اور وہ قوتیں اُبھرتی ہیں جنہیں ہم سپر نارمل کہتے ہیں،
واقعہ ہے کہ ارتکاز توجہ کی تمام مشقوں سے انسان کی قوت ارادی اور خود اعتمادی
بن اتنا ہوتا ہے اور یقیناً عامل کے اندر یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ محض اپنے
دے سے دوسرے پر نیند طاری کر سکے۔

سو جا۔ سو گئی

سعادت علی لکھتے ہیں کہ :

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

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

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

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

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

زوار احمد نے اپنے خط مورثہ ۷ امارچ ۱۹۷۲ء کے ذریعے تصدیق کر دی کہ اس علاج سے انہیں غیر معمولی فائدہ محسوس ہوا اور اب وہ خود تنزیہی علاج کی بدولت احتلام کے مرض سے نجات پا چکے ہیں۔ میں ساہا سال سے فنِ تنزیہیم لکھ رہا ہوں، تنزیہیم کاری کا معاملاتی پہلو میسرے پیش نظر رہا ہے۔ میری نگرانی میں

تنویمی علاج کے ذریعے صدہا مریضوں کا علاج معالجہ کیا گیا ہے، ان امراض میں جنسی نامردی یا نامردی، لکنت، اعصابی درد، بے خوابی، بد خوابی، نم خوابی (احتمالاً) جریان، خارش، دمہ، نیند سردی، جگر، مثانہ اور آنتوں کے امراض شامل ہیں۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ اگر کسی ماہر معالج تنویم کی نگرانی میں ان بیماریوں کے ازالے کی کوشش کی جائے تو کامیابی سو فی صدی نہیں تو ۷۰ فی صدی نفعی ہے، یہ بات ناممکن ہے کہ فن تنویم کے ایک کتابچے میں تنویمی معالجات کی تفصیلات تفصیل بیان کی جاسکے۔ صرف اتنا سمجھ لیجئے کہ تنویم کی حالت میں معمول صحت و بیماری کے بارے میں بہتر غیب قبول کر لیتا ہے اور اس کا دل و دماغ اسی ترغیب کے زیر اثر عمل کرتا رہتا ہے۔ کسی قسم کا مرض کیوں نہ ہو، تنویمی معالج کا کام صرف اتنا ہے کہ مریض کے اندر شفا یابی کا رجحان پیدا کر دے۔ مریض کے نفس میں جب یکسر تہہ شفا یابی اور صحت مند ہو جانے کا رجحان بیدار ہو جاتا ہے تو اسکی پوری جسمانی اور نفسیاتی مشین اسی ایک مقصد کے حصول کے لئے سرگرم ہو جاتی ہے۔ تنویمی کیفیت کے عالم میں معمول کی ان روحی قوتوں کو بھی چاق و چوبند بنا یا جاسکتا ہے۔ جنہیں "خارق العادات" (سپر نازمل ازم) سے تعبیر کیا جاتا ہے مثلاً مستقبل بینی اسکی صلاحیت۔ ٹیلی پتھی (دوسرے کے غفنی خیالات پڑھ لینا) کی قوت اور دور دراز کے فاصلوں پر پیش آنے والے واقعات کی خبر رسانی، یہ موضوعات تفصیلی مباحث کے مستحق ہیں۔ صرف ایک کتاب اور کتابچے کے اندر پورے موضوع کا احاطہ ممکن نہیں، تاہم اس امر کا اظہار (اختصار کے ساتھ ہی) ضروری ہے کہ ہر خارق العادات واقعے سے قبل آدمی پر جو استغراقی حالت اور ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے اس کا تعلق تنویم ہی سے ہے، آپ کو معلوم ہے کہ تنویمی حالت کی بے شمار قسمیں اور درجے ہیں، اس حالت کو طاری کرنے کے لئے

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

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

آخر میں

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

