

سینا طنز

عمی طنز





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَمَنْزِلِي أَشْرَقَ هَذِهِ الْمُجْمِعَةِ

اس وقت بازار میں جو کوئی
کتاب کو "کی پاپٹری سے

اگے پچھے نہیں بتاتے
جیدیا اور در حاضر کے پامیٹوں مثلاً نہیں، جیکوئں
اپسیز، اور لٹنگ کی نئی نیتیات کا پنجواڑا!

لہے الیں صد لقی کے قلم سے

دست شناسی کے مت روخ

یہ مت باور پیے ڈال خرچ دو رپے
بہاں سب کتابیں ختم ہوتی ہیں دہان سے شروع
ہونے والی کتاب ہر سو شخص کے لئے یہ کسی پیغام
دست شناس کی مدد کے نیز دست شناسی کو ابھی
عازِ نذرگی میں بخوبی بہتر کر لے گا میں لانا چاہتا ہوں
ہر آجر کیلے

تارک وہ اچھے کا کون غائب کر سکے۔

ہر استاد کیلے

تارک وہ اپنے طالبِ مدرسون کو سمجھ سکے

ہر باب کیلے

تارک وہ اپنے بچوں کو فطی اذرا میں پُرانے بچھے

ہر میان بیوی کیلے

تارک وہ ایک روس سے کو سمجھ سکے۔

اوہ سب کچھ جو کسی اور کتاب میں نہیں

مکمل نظر آئی، پڑھ لے کر ۹۷۷ مراجع

کیا آپ

چاہتے ہیں کہ رُنگ آپکی مشغیت کی ہے؟
کوئی تھیم کریں؟

مگر کیا آپ لوگوں سے اپنے احکامات کیلیں
کر دانا چاہتے ہیں؟

یرانان میں ایک مقناطیسی قوت
پر قی ہے جس کی مدھ سے وہ پڑھ سے بڑا
کام کر سکتا ہے۔ اس قوت سے کام لینے
کے لئے یہی میقی اور سپاہیزم کی طرح

مشقیں نہیں کرنا پڑتیں۔

جیدیا اور سائینسی فک اصولوں پر
مبینی عدالت انگیز کتاب

مقناطیسی سیدت

آپ کے

مشغیت میں ان کو کہا سپیدا کر دے گی۔ آپ
خود میں ایک شمایل تبدیلی عکس کریں گے اس کتاب
کا بغفالو کچھ بے اور اپنے بچوں کو ایک بیتزادت بنایا جائے۔

قیمت ۱۲ روپے

مکمل نظر آیات

پر شکر بن ۹۷۷ کراجی ما

مُلک ہپناٹم کے عملی طریقہ

اسلام حسین
ایڈرنس فیات

مکتبہ لفڑیات پوسٹ کارجی
۹۳۷ پوسٹ کارجی

اس کتاب کے جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ حیدر ص

بار ————— بار

قیمت ————— قیمت

مطبوع ————— مطبوع

ناقل پریس

فہرست

کنفیوژن	عرض ناشر
معمول اور القاپذیری	چھاس کتاب کے مالے میں
نیند کی کیفیت	فن اور حقیقت
اثریندیری	ہپناٹریم کی ابتدائی تواریخ
العتار	ہپناٹریم کے عملی طریقے
القاپذیری کی صلاحیت۔	طریق کارگی اقسام
معمول	سمی
القابل عدا زنوم	بعربی
ناشر	لمسی
ہپناٹریم کیا ہے	اٹھاہم عملی طریقے۔
مشروط ارجمندی حرکات	نظری طریقہ
سبشن کیا ہے۔	تدریجی سستی
تحمیلِ نفسی	تیسرا طریقہ
القابل عدا زنوم	ہاتھ کی پروار
ہپناٹریم کے مزید طریقے	برآہ راست گھورنا۔
عضلانی طریقہ	ڈاکٹر وہ لوگ طریقہ
پیچھے گرنے کا طریقہ	دو اول کا استعمال

طبی استعمال	پیر کو سخت کرنا
ایک بلاٹ ٹھٹ	لمسی طریقہ
اٹڑ کی شدت	نظری فریب
نوم بیداری	ہپنائیزم اور طب
تازع ذہنی	کئی افراد کو ایک ساتھ ہپنائیزم ایز کرنا۔
راہ چلتے ہپنائیزم کرنا	بچوں کو ہپنائیزم کرنا۔
فانج کا علاج	ہپنائس س سے ہے حسی
جندیاتی الحسنیوں کا علاج	خود نومی
روحانی قویں	ایک اور طریقہ
استفسارات	ہپنائس اور فہمی گہرائیاں
اور	القاد کی شدت
سوال و جواب	نومی رابطہ
س س س س س	مراجعةت

عرض ناشر

اردو زبان میں سائنس فک کتابوں کی جس قدر کی ہے۔ دہ اظہرِ ان شمس ہے۔ اور اسی زمرہ میں ہپنا ٹیزم کافی آتا ہے یہ فن جو ہزار ہا سال پرانا ہے۔ اس پر آج تک اردو زبان میں کوئی کتاب نہیں تکمیلی گئی تھی۔ کتاب سے میری مراد ایسی کتاب سے ہے جو صحیح اصول پر ببنی ہے۔ ویسے تو بد قسمتی سے اردو میں بہت سی کتابیں موجود ہیں جنہوں نے اس کو جادو لڑنا اور عملیات کے زمرے میں شامل کر کے اسے ایک مافوق الفطرت چیز بنادیا ہے بہر حال خدا کا شکر ہے اسیں پچھلے دنوں ایک کتاب شائع کرنے میں کامیاب ہو چکا ہوں جس کا نام ہپنا ٹیزم تھا۔ یہ کتاب ملک کے مشہور ادیب اور ماہر فنیات ڈاکٹر جی ایم ہناز کی تصنیف تھی، اور بلا بمال الخ ہا جا سکتا ہے کہ یہ کتاب ہپنا ٹیزم کے فن پر پہلی سائنس فک کتاب تھی۔ مگر اس کتاب کی اشاعت کے بعد ہمارے پاس سینکڑوں خطوط موصول ہوئے کہ کتاب بہت مختصر ہے اور اس فن کے متعلق مزید معلومات ہم پہونچانی جا دیں۔ اس لئے یہ دونوں کتاب حاضر ہے۔

ہم نے اس کتاب کی ترتیب دندن میں کافی محنت کی ہے۔ کتاب کی اشاعت کے بعد جن لوگوں کو پہلی کتاب سے ختم کا شکوہ تھا وہ اب رفع ہو جانا پڑے۔

اس کتاب کی ترتیب میں اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ ڈاکٹرنز کی کتاب میں جو معلومات ہم پچان گئی ہیں وہ اس دوسری کتاب میں زیادہ تفصیل سے نہ آنے پائیں۔ بلکہ دوسری معلومات پر پوری پوری روشنی پڑ سکے۔

مجھے اُمید ہے کہ ان دونوں کتابوں کے مطالعہ کے بعد پینا یہ ممکن ہو کہ کوئی چیز باقی نہیں رہ جائے گی۔ بھرپوری اگر آپ کی نظر میں کوئی چیز تشنہ ہو تو ہمیں مطلع فرمادیں تاکہ آئندہ ایڈیشن میں اسے ہمیشہ شامل کیا جاسکے۔

ع. غ. شیخ

پچھے اس کتاب کے بارے میں

اُردو میں ایسے علمی موضوعات پر کتابوں کا ذکر کیا بلکہ خود انگریزی زبان میں بھی بغیر کتابیں ایسی ہیں جو ہپناٹریزم کے عملی پہلوؤں پر بہت کم روشنی ڈالتی ہیں۔ اور میں چاہتا تھا کہ یہ کتاب نہ صرف ہپناٹریزم کے عملی پہلوؤں کو اُجادگر کر دے۔ بلکہ پڑھنے والوں کو اس علم کے ان تمام پہلوؤں سے بھی روشناس کرادے جو ان کو ہپناٹریزم بننے میں پوری پوری رہنمائی کر سکیں۔ اس لئے میں نے اپنے استفادہ کے لئے جتنی چھان بین کی اس کا اندازہ آپ کو شروع میں دی ہوئی فہرست کتب سے ہو سکے گا۔

کتاب کو انسانوں کی انداز میں تحریر کرنے کا سبب یہ ہے کہ اس طرح اختصار کے ساتھ تمام پہلوؤں کی تحریخ بھی ہر جانی ہے اور پڑھنے والے کی دلچسپی بھی برقرار رہتی ہے۔ یہ کتاب نہ میری تصنیف ہے اور نہ ہی بالکل ترجمہ یا تالیف اس میں بہت سی قیمتی کتابوں - ڈاکٹر سینج کے ایک ممکن کورس اور ایک ماہر نفیات کے ان پکڑوں کو بیجا کر دیا گیا ہے جو ہپناٹریزم کے موضوع پر میرے زیرِ مطالعہ رہے ہیں۔

میں اس بارے میں صرف یہ کہہ سکتا ہوں کہ جموعی حیثیت سے یہ کتاب اتنی بیش قیمت معلومات کی حامل ہے کہ صرف مطالعہ کے لئے نہیں بلکہ ہپناٹریزم کے فن کی مشتمل دہمہارت کے لئے بھی پوری طرح رہبری کرے گی۔

نجھے یقین ہے کہ صاحبان علم و فہم اس کو سُشن کو قبولیت بختنیں گے۔ کیونکہ

اس کو پیش کرتے ہوئے میرے سامنے ہی مقصد رہا ہے کہ ہپنا طیزم اپنے "طلسمی چکر" سے نکل کر حقیقت کے روپ میں سامنے آ جائے۔

اسلام حسین

نوجوان کی مشکلات

جب رُنگ کو رُنگ کیاں جو ان پرستے ہیں تو ان کے لئے بہت سی تبدیلیات ہوں گے جو ان پرستے ہیں پرکار کوں میں تینی قسم کا خلائق نہیں شاید اپنے پھر ان کے بنائیں۔

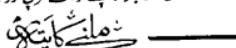
تمام شہر سے طلبہ کے سامنے کے مالک اور کارپوریٹ نے
بڑی بڑی بہبیتیں اتنا دیں تھے جیسا کہ بڑی بڑی سی ورثت
زندگی کے ساتھ ہے سی ایچ جانماڈوری بڑی بڑی بڑی بڑی۔
وقت ادا و عدیہ کا کم فریض دو رہے۔



زندگی امین
نوجوان بہت سی باتیں نہیں ہانتے ہیں اور وہ ایسے
گروہ سے شروع کرتے ہیں جو فرمیں کہ کتنی بہتی، اس
کتاب میں ہر سال کا جواب ہے۔ یقین مسٹر نے وہ کافی پڑھ دیجئے۔



بڑی کاماز میتھی ہی میتھی میں سی بیٹھی بیٹھی بڑی بڑی
عکس کی سٹیڈی میں بڑی بڑی بڑی بڑی بڑی بڑی بڑی اور
لوگوں نالہ را ہر ہی پر گھٹ ہانتے ہیں، ہر سو کتاب میں
ایسے نسلکوں سے کامرا کر کے اسلام کو کر جائیں۔
یقین بڑا رہے تو اس فریض دو نہیں۔



مکتبہِ نفیتِ اپوسٹ بکس میٹریکی

لنساب

اپنے دوست عابدی جعفر کے نام جن کی
پر خلوص باتیں لوگوں کو سیناٹا بیز کر لئی ہیں

اس کتاب کو ترتیب میں ذیل کو کتابوں کے مددگار گھنٹے

* ہپناٹزم — جایج اپک اسابر دکس

* ہپنالٹ — این مچل

* پریشیکل میتھڈ ان ہپناٹزم — ملون پا درز

* سمجھن — ڈاکٹر جائج یسی - پذریر

* پریشیکل کورس ان ہپناٹزم — ڈاکٹر سعیج

اور

* متفرق کتب و مصائب

فن اور حقیقت

کمرے میں ممکن سکوت طاری تھا۔

سفید دودھیار نگ کے گلوب بلب کی روشنی میں کریوں پر سیطھے ہوتے
طلبا، کی نگاہیں سامنے ڈالس پر مرکوز تھیں۔

ان میں بچے اور لوجوان سمجھی تھے، اور عمر سیدہ بھی بیشتر مشہور ڈاکٹر تھے اور
پچھے ایسے تعلیم یافتہ، جو ہپنا شرم پر حدید رین سائنس فک معلومات حاصل کرنا چاہتے تھے،
اگلی قطار میں بیٹھی ہوئی دو خوبصورت لڑکیاں خود بخود مسکارہی تھیں۔

ڈاکٹر ندیم نے ایک گھری سالت لے کر اپنی مخصوص دلکش مسکراہٹ کے ساتھ
لمرے کا باائزہ لیا۔ ان کی شخصیت میں ایک غیر معمولی جاذبیت تھی۔ اس وقت بھی وہ اپنا
بندیدہ گھرے نیلے رنگ کا سوت پہنے تھے۔ ان کی سیا، آنکھیں حسب معقول چمک رہی تھیں
”ہپنا سس“ انہوں نے بالآخر خاموشی کو توڑ۔ تقریباً متن ہزار برس پرانا فن

ہے۔ اس کی ابتداء اس دور میں ہوئی، جب طب اور نرمیب، دو علیحدہ علیحدہ موضوع نہ تھے۔ عام طور پر اس فن کو جادو سے تعبیر کیا جاتا تھا، ایک ایسا پر اسرار اور علمائی فن، جو احاطہ و شعور سے باہر تھا۔

بھاری گونج را آداز کر لئے، کمرے پر پھر ایک بار سکوت طاری ہو گیا، منتظر نکالیں۔ ان کے چہرے پر مرکوز تھیں۔ سب ٹوٹ برا آداز تھے۔

”مریض اور ڈاکٹر۔ دونوں اس خیال کو زندہ رکھنا چاہتے ہیں کہ مینا سس ایک طسماتی فن ہے۔ ایک سحر ہے۔ ایک جادو ہے۔ یہ بات آج کے دور میں بھی سوچی جاتی ہے، جب کہ سائنس اپنی ارتقاء کی بلند ترین منزلوں کو چھوڑ چکی ہے اور اس بات کو سوچنے کے لئے معقول اسباب موجود ہیں مریض اگر یہ سوچتا ہے۔ تو اس نے کہ وہ مرض جس کا علاج بہترین ڈاکٹر بھی نہ کر سکے ہوں۔ اور جس کے علاج کے سلسلہ میں، ماہر اطباء کی کوشش نہ کام ہو گئی ہوں۔ وہ صرف کسی ایسی طسماتی کو شیش یا کسی ایسے ہی جادو سے اچھا ہو سکتا ہے۔ جوانانِ قوتی سے بالآخر ہو۔ اور ڈاکٹر۔ بھلا کرن یہ نہ چاہے گا کہ اس فن کو ایک پر اسرار قوت سمجھا جائے۔ اس تصور سے دنیا ان کے لئے غیر معمولی احترام محسوس کرتی ہے۔ جبکہ کسی دور میں ساحروں کے لئے محسوس کیا جاتا تھا۔ اس لئے آج بھی اگر کچھ ماہرین فن جادو گر بنے رہنے میں خوشی محسوس کریں تو تعجب کی کیا بات ہے؟“

”لیکن بدعتی سے ہپنا طزم کوئی جادو نہیں ہے۔“

ڈاکٹر نے مسکرا کر کہا۔ سب مسکرا دیئے، جیسے وہ اپنی مرضی سے نہیں بلکہ صرف ڈاکٹر کی خواہش کے احترام میں مسکرا رہے ہوں۔

”یہ ایک عین فطری کیفیت کا نام ہے اور بلاشبہ اس میں طبی تحقیق کی بڑی گنجائش“

موجود ہے۔ بتہ اس نے ارتقائی جتنی بھی منازل طے کی ہیں، وہ فن طب میں ایک گرانسٹر اشافٹر میں۔ اس نے ڈاکٹر دل کو اس کا استعمال اسی طرح کرنا چاہئے، جیسے وہ درسی دواؤں کا کرتے ہیں۔“

”لیکن چونکہ ہپنا ٹرم، اب بھی ایک پراسرار فن ہے اور عام طور پر کچھ بالاتر نظر آتا ہے۔ اس نے یہ تصور بھی عام ہے کہ ہپناٹسٹ کسی ساحرا نہ قوت کا مالک ہوتا ہے۔ اس نے میں ابتداء میں ہی آپ سب کو خردار کر دینا ضروری تصور کرنا ہے۔ آپ بہ آسانی درمیں کو ہپناٹا ٹائز کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ اور جب واقعی آپ کی یہ کوشش کامیاب ہو جائے تو اس کے حیرت انگریز دکامیاب تجربات ممکن ہے کہ آپ کو بھی اس خوش فہمی میں مبتلا کر دیں کہ آپ ایک غیر معمولی ساحرا نہ قوت کے مالک ہو گئے ہیں۔

ایسے خیال کو فوراً نکال دیجئے۔ لیکن کہ یہ صرف آپ کے اس ذہن کی اختراق ہرگی جو سنی خیزی کا عادی ہو گیا ہے، جو غیر مردی قوتوں پر اعتماد رکھتا ہے، اور وہ سمجھتا ہے کہ ساحراً قوتیں تیزی کی جاسکتی ہیں۔“

یہ بھی ممکن ہے کہ اس فن میں مہارت حاصل کرنے کے بعد۔ اپنارعب جانے کیلئے ہر کس دن کس کو ہپناٹر کرنا شروع کر دیں۔ شغل یقیناً دلچسپ ہو گا۔ لیکن یاد رکھئے کہ ہپناٹرم کی حدود نفیاتی اور (AN ESTHETICIAN) کی کیفیات تک پہنچتی ہیں۔ محض تماشے کے لئے کسی کو ہپناٹائز کرنا ہپناٹائز بنے والے شخص کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ”صرف یہی نہیں ہیں آپ کو اپنے گھر کے افراد کو ہپناٹائز کرنے سے بھی منع کر دیں گا۔ اس سے پچیدہ جذباتی الجھنیں پیدا ہو سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے شوق کے لئے اس فن کو گھر کے افراد پر آزمانا مناسب نہ ہو گا۔ بالکل اسی طرح جیسے ماہر ترین سرجن بھی

اپنے گھر کے کسی فرد کا آپریشن کرنے میں تاثل کرتا ہے۔ اس کا ایک سبب اور بھی ہے۔ جن افراد سے آپ کو جذبات لگاؤ پیدا۔ بہت زیادہ محبت ہو۔ انہر تجربہ کرتے ہوئے ذہنی میکسونی قائم نہیں رہتی۔ یہ دلی جذبات کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جذبات توجہ میں حائل ہو جاتے ہیں۔ ذہن فکر مند ہو جاتا ہے اور بہت سے دوسرے لاشوری عوامل آپ کے اصلی مقصد کی کامیابی میں خارج ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر نے اپنے سالمن کا جائزہ لیا اور طمین ہو کر سکرا دیا۔ قریب بیٹھے ہوئے ایک شخص نے آہستہ سے اپنا پائپ بھر کر جلا دیا، لوگ کسما کر بھر متوجہ ہونے لگے۔ ڈاکٹر نے میز پر سے ایک چاک اٹھایا اور بورڈ کے پاس پہنچ کر جعلی حروف میں لکھا۔

ہپنا ٹزم کی ابتدائی تواریخ

ممکن ہے کہ آپ کو علم ہو کہ ہپنا ٹزم کا دجود ہم کو قدیم ترین درمیں بھی ملتا ہے۔ مصر کی تواریخی میں کھوپڑیوں پر ماہرین نے باقاعدہ آپریشن کے ثانات پاسے ہیں۔ برش موزیم میں بھی لا یک دور قدیم کی تصویر موجود ہے۔ جس میں ہزاروں برس قبل کا ایک مصری ماہر ہپنا ٹزم مجمع پر ہپنا ٹزم کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے یہ فن سندھ و سistan ایران اور یونان میں موجود تھا۔

لقطہ ہپنا ٹزم (۱۵۸۰۷/۱۵۸۰۷) یونانی زبان سے لیا گیا ہے۔ ”اس کے بغیر معنی ہیں ”نیند“ ۲۹ جولائی ۱۸۳۲ء کو ڈاکٹر جمیں بریڈا یک

مشہور برطانوی سرجن نے اس موضوع پر پہلا مقابلہ برٹش ایوسی ایشن کے سامنے پڑھا۔ ۱۸۴۲ء میں ہی اسکویر دار ڈنے انگلینڈ میں ایک شفیع کی مفلوج ٹانگ پہنچ رہی تھی ذریعہ اچھی کر دی۔ اس کے بعد میں ابلیٹین نے ایک کتاب میں ہپناٹزم کے عین ہزارہ میں تجربات تحریر کئے۔

"لیکن اس سے بہت عرصہ قبل ۱۸۴۵ء میں فرانز مسری (FRAZER) نے پرس میں اس فن کا عام مظاہرہ کیا تھا۔ دراصل مسر کے نام پر بن اس فن کا نام مسریزم پڑا لیکن مسر اپنی تمام تر کوشش کے باوجود دنیا کو قیدیں نہ دلا سکا۔ مسریزم ایک سائنسی فن ہے۔ اس کو اپنے فن کی ارتقائی کے لئے امداد و تعاون کے بھائی پابندیوں اور صعوبتوں کا سامنا کرنا پڑا۔ شاید اسی وجہ سے اس فن کو دھکہ نہ حاصل ہوئی جو آج کی طبقی دنیا میں ہے لیکن صرف مسر ہی کیوں اس کے بعد بھی جن ماہرین نے طب کے اس فن کو حصہ کی روشنی میں پیش کرنا چاہا۔ وہ دنیا کی ملامتوں کا ثانی نہیں۔ اسکویر دار ڈنے تھے میں لذن کے "رائل کالج آف سرجن" میں اس فن کو سائنسی تاثر کرنی کی کوشش کی تو اس کی جدوجہد کو یہ اعتراض کر کے رد کر دیا گیا کہ " بلا کسی تکلیف و احساس کے آپریشن کا طریقہ غیر مناسب اور غیر اخلاقی ہے۔"

اس کے باوجود اس وقت یورپ میں ہپناٹزم کی بنیاد ایک فن کی حیثیت سے پڑھ کی تھی۔ کلوروفارم کی ایجاد نے پھر اس کو ایک بار پس پشت ڈالی دیا۔ لہ پہنچاٹرم اور مسریزم کی ابتدا کے متعلق ڈاکٹر جی، ایم نائز نے اپنی کتاب میں تفصیل سے لکھا ہے، اس کا مطالعہ نہایت ضروری ہے۔ (ناشر)

”چونکہ کلوروفارم کے ذریعہ بیہو شی طاری کرنا ایک لفظی اور فوری ذریعہ تھا اور چونکہ پہنچا ٹزم کے ذریعہ ہر شخص کو بیہو ش کرنا ممکن نہ تھا۔ اس لئے کلوروفارم کو اس پر ترجیح دیا جانا قادر لی بات تھی۔

”اس طرح سے ہپنا ٹزم کی تواریخ مسلسل نشیب و فراز کے منزلوں سے گزرتی رہی ہے۔ لیکن آج ”ڈاکٹرنیم مسکر اکر طلباء کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ ہم اسے ایک مستند اور بتائیں گے فون کی حیثیت سے قسمیں کر سکتے ہیں۔“

اس مختصر سے تعارف کے بعد ہم یہ دیکھیں گے ہپنا ٹزم کے عملی طریقے کیا ہیں۔ ہم نویت کی حالت (HYPERNOTIC STATE) کس طرح پیدا کر سکتے ہیں۔ کہا ہپنا ٹامن کرنے کے لئے کسی مخصوص ماحول کی ضرورت ہے۔ اور ہپنا ٹامن کرنے کے کتنے طریقے کا رہیں؟ انہوں نے چاک اٹھا کر بورڈ پر تحریر کیا۔

ہپنا ٹزم کے عملی طریقے

”میں آپ سب کو کسی بھی مصنوعی ما جوں کی تیاری کا ہرگز مشورہ نہ دوں گا، تاکہ کمرے۔ مخصوص طرز کی روشنی کا استظام اور اس قسم کی دوسرا چیزوں کے ذریعہ مرضی کو متاثر کرنے کی کوشش سے گریز کرنا چاہیے۔ میرے خیال میں کسی بھی ماہر اور مستند ہپنا ٹامن طریقوں پر عمل نہیں کرنا چاہیے۔“

ایک اور ابتدائی مشکل کا آپ کو عام طور پر سامنا کرنا ہوگا۔

جب آپ پہلی مرتبہ کسی شخص سے یہ دیکھیں گے کہ ”کہ میں تم کو ہپنا ٹامن کرنا چاہتا ہوں۔“

تو اس کے دل میں آپ کے متعلق مختلف شبہات پیدا ہوں گے۔ ممکن ہے وہ اس تجربے کے لئے باشکن ہی رضاعتند نہ ہو۔ صاف انکار کر دے۔ اس کا یہ رد عمل بالاشکل نارمل ہو گا۔ کیونکہ عام طور پر لوگوں نے ہپناٹزم کے بارے میں جو کچھ سن رکھا ہے اس میں یہ بھی شامل ہے کہ نویت کی خالت میں معقول اپنے عامل کے قبیلے میں ہوتا ہے اور ہپناٹ، اس سے جو کام چاہیے لے سکتا ہے۔ اس قسم کے تماشے آپ نے اکثر اس طرح پروڈیکھے ہوں گے۔ اس بینا پر ممکن ہے لوگ آسانی سے ہپناٹائز ہونے پر آمادہ نہ ہوں ॥

اس لئے یہ ضروری ہے کہ پہلے آپ ان کا اعتماد حاصل کریں ان کو یہ باور کرائیں کہ ہپناٹزم ایک نظری کیفیت ہے۔ ایک غیایی طریقہ ہے جو کپ کی الجھنوں کو حل کرنے میں مدد کرتا ہے ॥

”اس کے علاوہ آپ کو بھی پورے یقین و اعتماد کے ساتھ اپنے معقول کے ساتھ رابطہ قائم کرنا چاہئے۔ کبھی اس طرح ابتدا نہ کیجئے کہ ”دیکھئے درہل۔ چونکہ آپ کو اتنک دوسرا طریقہ سے کامیاب نہیں ہوئی اس لئے آئیے ہم آپ پر ہپناٹزم کا طریقہ بھی آزمائیں ممکن ہے اس میں کامیابی ہو ॥“

”لفظ ممکن ہے۔ آپ کے معقول کے ذہن میں تک دشہ کی گنجائش پیدا کر دے گا۔ اس طرح وہ یہ خیال کرے گا کہ آپ کو خود بھی اپنی کامیابی کا یقین نہیں ہے ॥“

”ہمیشہ پورے یقین کے ساتھ ابتدا نہ کیجئے۔ مثلاً آئندہ ملاقات میں آپ کو ہپناٹائز کر دیں گا۔“ معقول کو ممکن ہے کہ تعجب ہو، ممکن ہے کہ وہ جھیک محسوس کرے، لیکن آپ کا رویہ قابلِ اطمینان ہے۔ آپ اسے یقین دلادیتے ہیں کہ ہپناٹزم، واقعی ایک سائنس ہے۔ اور ہپناٹزم سے کامیاب حاصل کرنا ممکن بھی ہے۔ تو حق ہے

کہ آئندہ جب وہ آپ کے پاس آیے گا تو ہمیں ٹائز ہونے کے لئے تیاری کر کے آئے گا۔ اور اس سمجھنے کے لئے خود رضا منزہ، مرجھکا ہو گا۔

”اس نے سچب آپ یہ کہیں کہ ”میں تم کو ہپنا ٹائز کروں گا“ تو آپ کو پورے یقین اور اعتماد کے ساتھ کہنا چاہئے۔ ہمیشہ یاد رکھئے کہ جس طرح مرعن اسی ڈاکٹر کی طرف رجوع ہوتے ہیں۔ جس کی صلاحیت پر انھیں اعتماد ہوا وہ جسے وہ اپنے فن کا ماہر تصور کرتے ہوں۔ اسی طرح ایک ہپناٹسٹ کے لئے بھی عوام کی زگا ہوں میں قابلِ احترام ہونا ضروری ہے۔ اور یہ کہ وہ اس کے فن کی تعریف کرتے ہوں ॥

احرام و اعتماد پیدا کرنے کے لئے کمی باتیں ضروری ہیں۔ مثلاً ماہر خوش پوش

و خوش گفتار ہے۔ اس کی ظاہری شخصیت میں وہ مقاست ہو جو لوگوں کے لئے جاذب توجہ ہوتی ہے۔ یہ کمیں دھبھو لئے گے کہ آدمی کی زندگی میں بلاطہ ہمیزی رکھو رکھو رکھا وہ کے کامیابی حاصل کرنا ناممکن ہے۔ خواہ آپ اپنے فن میں کتنی مہارت کیوں نہ رکھتے ہوں ॥

ڈاکٹر نے ایک دلکش مسکراہٹ کے ساتھ سامعین کا جائزہ لیا۔

ہمیشہ یاد رکھئے کہ متاثر کرنے کی ذمہ داری آپ پر عالم معرفت ہے، آپ کو متاثر کرنا ہے۔

ڈاکٹر نے عہدے پر زور دیتے ہوئے لہا۔

”کبھی خود متاثر ہونے کی غلطی نہ کیجئے میں اس سلسلہ میں آپ کو اپنا ایک سمجھ رہتا ہوں ॥

وہ اطمینان کے ساتھ میز کے ایک کنالے بیٹھ گئے۔ لوگ ہمہ تن گوش ہو گئے۔

”یہ ان ابتدائی دنوں کا ذکر ہے جب میں نے ہپناٹزم کی پریکھش شروع کی تھی۔

محبھے ایک محرزا دربار ارشاد شخصیت نے فن کے ذریعہ طلب کیا کہ میں انھیں ان کے گھر پر آکر

ہپناٹاڑز کر کے ان کا علاج کر دوں۔

”میں جب ان کی شاندار کوٹی پہنچا تو ایک باور دی نوکرنے استقبال کیا۔ مجھے ایک خوشنما اور سچے ہوئے ہال میں بٹھا دیا گیا جس کی آرائش سے امارت ٹسکتی تھی۔ کچھ دیرانتار کرنے کے بعد انہوں نے مجھے اپنے خاص کمرے میں طلب کیا۔ یہ کہہ شاہانہ آرائش کا نمونہ تھا۔ وہ ایک بڑی میز کے گرد بیٹھے ہوئے تھے۔ چند لمحے بعد انہوں نے نظر میں اٹھا کر میری طرف دیکھا۔“

”ادھ ڈاکٹر۔ آپ شاید مجھے ہپناٹاڑز کرنے آئے میں۔؟ خوب۔ پھر آپ جلد از جلد اپنا عمل کر ڈالئے۔ میرے پاس بہت تھوڑا وقت ہے۔“

لگ کھلکھلا کر سہن پڑے۔ ڈاکٹر بھی مسکرانے لگا۔

”اور میں بلا تامل آپ کو یہ تبادول کر ان حضرت پرمیر اپہلا تحریر زیادہ کامیاب نہیں رہا۔ لیکن مجھے اس تحریر سے سبی ضرور مل گیا۔“

”ہپناٹاڑز کرنے کے لئے کسی خاص کمرے کی ضرورت نہیں۔ آپ اپنے ڈرائیور دم یا مشریح کے کمرے کو اس کام کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک آلام کرسی یا کوچ ہونا ضروری ہے۔ معمول کو نارمل حالت میں ہونا چاہیئے۔ اور جہاں تک ممکن ہو راجانک سور و غل کے کے امکانات نہ ہوں۔ سڑک پر ٹریفیک کے شلوغی سے کوئی حرخ نہیں ہوتا لیکن اچانک سور و غل سے توجہ بٹ جاتی ہے۔ اس لئے اگر کمرہ ساؤنڈ پر دفت نہیں ہو تو کم از کم اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے کہ تحریر کے درمیان مداخلت نہ ہو۔“

مشائیلیغون کی گھنٹی کا اچانک بجنا۔ کسی کا زور سے دستک دینا۔ تحریر کے دوران جو مداخلت ہر سکتی ہے۔ اس کے امکانات کو ختم کر دینا ضروری ہے۔“

ڈاکٹر نیزم میز سے اُتر کر کھڑے ہو گئے۔

”یجھے۔ اب آپ تمام ابتدائی تیاریاں کر چکے ہیں۔ آپ کا معمول موجود ہے۔ آپ

ا سے کس طرح ہپناٹائز کریں گے۔؟“

انھوں نے یہ سوال اس انداز میں کیا کہ لوگ سنجھل کر بیٹھ گئے۔!

ڈاکٹر مسکرائے۔ وہ لوگوں کی بے چینی محسوس کر رہے تھے۔!

طرقی کار کی اقسام

ڈاکٹرنے بورڈ پر تحریر کیا۔

”اب آپ لوگ اپنی نوٹ بک کھوں ہیں۔“ انھوں نے کہا۔

”کیونکہ یہ باتیں آپ کو اپنی یادداشت کے لئے محفوظ رکھنا ہیں۔“

لوگوں نے جلدی جلدی اپنی کاپیاں سنبھال کر اپنے قلم نکال لئے۔

”ہپناٹزم کے بہت سے طریقے یا کنیک ہیں۔“ ڈاکٹرنے طلباء کو مخاطب

کرتے ہوئے اپنا لکچر شروع کیا۔

”لیکن مخفراً یوں سمجھ لجھے کہ ہپناٹک کیفیت۔ (HYPNOTIC TRANCE)

(MONOTONOUS جسے اردو میں حالتِ نومیت کہیں گے۔) سیک لہجہ روانی

(SENS EY STIMULATION) ریتمی نیج (RHYTHMICAL)

پیدا کرنے سے پیدا کی جاسکتی ہے۔ بات ذرا بہت تکشکل ہو گئی۔؟ انھوں نے مسکرا کر کہا۔

”آئینے میں وضاحت کر دوں۔“

”ہپناٹزم کو اردو میں نومیت کہتے ہیں۔؟“

ہپناٹک ٹرالن۔ یعنی نومیت کی حالت۔

یک ہجروانی کی مہیج سے مراد ایسی اواز جو موثر اور رذال ہجروٹھتی ہو۔
حس یعنی حواس کی مہیج کو پیدا کرتا، دوسرا سے الفاظ میں موثر اور رذال ہجروٹھتی ہو۔
متوجہ کرنا۔ غالباً اب مطلب واضح ہو گیا ہوگا۔“
لوگوں نے سر ٹلاکر ہائی۔

”ٹھیک۔ یہ موثر اور رذال ہجروٹھے والی بات بار بار دہرا کر حسی مہیج کو پیدا کیا جاتا
ہے اور یہ حسی مہیج تین اقسام کی ہوتی ہیں۔“

ڈاکٹرنے چاک اٹھا کر بلیک بورڈ پر لکھا۔

- ۱۔ سمعی (AUDITOR) یعنی جو سنسنی جاسکے۔
- ۲۔ بصری (VISUAL) یعنی جو دیکھنی جاسکے۔
- ۳۔ حسی (TACTILE) یعنی جو محسوس کی جاسکے۔

سمعی

”آواز۔“ ڈاکٹرنے لوگوں کی طرف مرٹتے ہوئے دھرا دیا۔

”ہمپناٹک حالت یا نومیت کی حالت پیدا کرنے کا سب سے عام ذریعہ
ہے۔ آپ ملائم (SOFT) اور موثر (PERSUASIVE) انداز
میں بولتے ہیں۔ آپ کے لیے میں توازن اور رذال ہوتی ہے آپ لپٹنے مہمول سے کہتے
ہیں کہ دہ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے یعنی (RELAX)، ہر کارام سے بیٹھا جائے
اس کے بعد آپ اس پر نومیت کی حالت طاری کرنے کے لئے اپنی آواز سے تاثر پیدا
کرتے ہیں۔“

”نیند۔ گہری نیند۔ آپ کے پوٹے اب بھاری ہو رہے ہیں۔ آپ تکان محسوس کر رہے ہیں اب آپ سورہ ہے ہیں۔ دغیرہ دغیرہ“

آپ چاہیں تو کیفیت طاری کرنے کے لئے موزو دلائے موسیقی کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ ایسی موسیقی جس میں ایک مسلل نغمی اور دھمک ہے۔ شاید آپ کے مطالعہ میں آیا ہو کر قدیم قبانی دغیرہ کے وقت ایک خاص قسم کے ڈھول یا بھارے بجایا کرتے تھے۔ آج بھی بندوں تک و پاکستان میں مزاروں دغیرہ پر ”بھوت اُتارنے“ والوں کو دیکھا برگا۔ وہ ایک مخفیہ ص انداز میں ڈھول بجا تے ہیں ایک مسلل تال (BEAT) ہوتی ہے۔ اور اس کے زیر اثر مریض جھونمنا شروع کر دیتا ہے۔ آپ کو بھی ایسے ہی مسلل تال والی موسیقی کا ریکارڈ استعمال کرنا چاہئے۔ اس کے اتر سے مریض پر نیم خوابی کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ مجھے لقین ہے۔ آپ کو کبھی نہ کبھی ڈانگ ہاں میں یا موسیقی کی محفل میں اس کا بخیر بہ ضرور ہوا ہوگا۔

ڈاکٹر نے بورڈ کی طرف بڑھ کر بخیر رکیا۔

VISUAL

بصمری

اگر آپ ایک بھی نکتہ پر کافی دیر تک گھورتے رہیں تو رفتہ رفتہ اس کو دھنڈ ہوتا ہوا محسوس کریں گے۔ یہاں تک کہ وہ بالکل بھی مبہم (INDISTINCT) ہو جائے گا۔ لیکن یہ جادو نہیں ہے۔ اگر آپ نے نفیات کا مطالعہ کیا ہے تو اس کا سبب بآسانی بمحض جائیں گے ایک ہی عکس (STIMULATION) کی مسلل میج۔

کے باعث نگاہ تھک جاتی ہے اور نظر کی اس تکان کے باعث وہ

نکتہ دھنڈ لا ہوتے ہوتے بالکل ہی بہم ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفیات کا کہنا ہے کہ یہ تکان اور آگے طریقہ کردماغ کی جھلی (CORTEX) پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اور اس مخصوص حصہ میں کبھی تکان پیدا کر دیتی ہے۔ اس طرح یہ تکان دماغ میں رفتہ رفتہ پھیلتی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ نیند یا خمار کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے ॥

طلباہ انتہائی دلچسپی اور توجہ کے ساتھ ڈاکٹر کو گھور رہے تھے۔ ڈاکٹر نے میر پر سے ایک چھوٹا سا سفید بورڈ اٹھایا۔

”آپ اس نشان کو دیکھ رہے ہیں۔ ہپنائٹ عالم طور پر لے استعمال کرتے ہیں۔ اس دائرے کو ” دائرة توزیم ” یا ”نکتہ توزیم ” کہتے ہیں ॥“ دیر ازہر اس کتاب کے شروع میں موجود ہے) انہوں نے پن کے ذریعہ اس سیاہ دائیرے کو بورڈ پر لٹکا دیا۔

”اگر آپ اپنے معقول کو اس نکتہ یا کسی روشن بلب یا گیند یا کسی بھی ایک مرکز میں گھورتے رہنے کی مہاذیت کر دیں تو اُس سے آہستہ اس پر خواب کی کیفیت طاری ہو جائے گی۔ یہ کیفیت اور بھی گہری ہو جائے گی۔ بشرطیکہ معقول کو بالکل ہی پر سکون خاموش اور مستوح رکھا جائے۔ یہ ضروری ہے کہ اس کی توجہ کسی اور طرف پہنچنے نہ پائے۔ اس صورت میں دماغ پر خمار کی کیفیت تبدیل یعنی گہری ہوتی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ معقول پر بالکل ہی نیند سی طاری ہو جاتی ہے ॥“

”نظری تکان (KETINAL FATIGUE) طاری کرنے کے اور بھی کئی طریقے میں مثلاً ایک مسلسل ہوتے ہوئے پندولم (PENDOLUM) کو معول سے گھوڑنے کی مذاذیت کی جائے۔ اس طرح بھی اس پر نیند کی حالت طاری ہو جاتی ہے ॥“

”اب تیسرے طریقے پر بھی غور کر لیا جائے ॥“

ڈاکٹرنے بورڈ پر تیرے طریقے کا نام ستر رکیا۔

لمسی

”لمس یعنی دھر جھپٹنے سے محسوس کی جاتے ہے۔“

”ایک زمانہ میں مریض کی پیشانی یا ہاتھ کو سہلا کر سینا ٹائزر کرنے کا طریقہ عام تھا۔ لیکن ذاتی طور پر میرا یہ خیال ہے کہ اس طریقے سے احتراز کرنا چاہیے۔ کیونکہ نرمیت (TRANSCIENCE) کی حالت میں معمول کو جھپٹنے سے اسے غلط فہمی ممکنیت ہے۔“
”بے شک“ کسی نے بے ساختہ کہا۔

سب کی نظری ڈاکٹرنبرجی کی طرف آنکھیں۔ جو شہر کے مشہور ماہر زندگی (DENTIST) تھے۔

”لیکن ڈاکٹرنیم نے مسکرا کر کہا۔ ”ہر چیز میں کچھ زندگی پھاٹنا بھی ہوتا ہے۔ مثلاً اگر محول اندر ہا، بہر اسے تو مجبوراً آپ کو یہی طریقہ اختیار کرنا ہو گا۔“
کمرے میں مکمل سکوت طاری ہو گیا۔

” بلاشبہ لمسی طریقے سے بھی نیند طاری کی جاسکتی ہے۔“ ڈاکٹرنے کہا۔

”آپ سب نے خود محسوس کیا ہو گا کہ بار برجی جامست بناتا ہے تو خود بخورد غنڈگی طاری ہرنے لگتی ہے۔ بالکل یہی حال اس وقت ہوتا ہے جب آپ سرکی ماش کرتے ہیں۔“

”اور جہاں تک میرا خیال ہے۔ حس شامر (SMELL SENSATION) (سونگھنے کی حس) یا حس ذاتی (SENSATION OF FASTE) کے ذریعہ نرمیت

طاری نہیں کی جاسکتی۔

”اگر ایسا ہوتا“ وہ طلباء کی طرف دیکھ کر مسکرائے۔ ”تو آج کے ماہر باور چیزوں نے اس کو فزور دریافت کر لیا ہوتا۔“
کمرہ قہقہوں سے گوشخ اٹھا۔

”یوں تو ہپناٹائز کرنے کے بہت سے طریقے ہیں۔“ طاکڑنے بتایا لیکن ان میں سے تقریباً ہر ایک میں حسی تکان (SENSE FACULTY) ضرور پیدا کی جاتی ہے۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔ ممکن ہے آپ کو سختہ ہو کر اکثر ماہر نوی (ہینڈنٹ) کی بات سنتے ہی غیر اختیاری طور پر ہپناٹائز ہو جاتے ہیں مثلاً لکھر کے دروازے آپ پر ایک غندوگی طاری ہو جاتی ہے۔ ایسا کوئی ہوتا ہے؟ اس کی متوازن اور مسلسل آداز کے اتار چڑھا دکے اڑسے ہی آپ پر حسی تکان طاری ہوتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ آرام کر کر پرستی ہوئے ریڈیلوپ کوئی تقریب یا موسیقی سن لیتے ہوں اس کے اثر سے خرابیدہ ہو جائیں۔

”ہی نہیں۔ آپ نے ٹرین کے سفر میں کبھی سختہ کیا ہوگا۔“ گزرتے ہوئے مناظر کو مسلسل دیکھتے رہنے سے نیند کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے یا گزرنے والے تار کے کھمبوں کو مسلسل دیکھتے رہنے سے پکیں بوجھل ہو جاتی ہیں۔ اس غندوگی کا باعث ٹرین کی کٹاکٹ کی مسلسل آواز بھی موسکتی ہے جو پٹریوں سے پیالہ ہوتی ہے۔

”ان تمام حالات میں عمر ماضی پہلے آپ پر حالت نومیت (HYPONOIDAL STATE) طاری ہوتی ہے اور پھر آپ نارمل نیند کی آغوش میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ ایک بالکل عام بات ہے۔“

”مال جب بچئے کو گود میں تھپک تھپک کر لوریاں دیتی ہے تو وہ ایک ہیناٹسٹ کا کام کرتی ہے۔ جھولے پر لیٹے لیٹے جو نیند آجائی ہے وہ بھی اسی طرح حسی تکان کا کرہٹہ ہے اس لئے ان معولوں کے ساتھ جو ہیناٹاٹھ ہونے میں خوف یا جھپک محسوس کرتے ہوں۔ آپ ان میں سے کسی ایک طریقے کا مظاہرہ کر کے ان کے خوف کو باسانی دور کر سکتے ہیں۔ تاکہ ان کو یقین آجائے کہ ”ہیناٹزم“ کوئی غرفطری یا غیرمعمولی چیز نہیں ہے۔“
لوگوں نے ایک گھری سالن لی۔ ڈاکٹر مگرایا۔

”آپ سب کبھی تکان محسوس کر لبے ہیں۔ آئئے پھر تم کچھ دیر آلام کر لیں۔ چنان
کا وقت بھی ہو گیا ہے۔“

اس کھاہم عملی طریقہ

”تکان“ داکٹرنیم نے اپنی میرز کے کارے بیٹھے ہوئے کہا۔ ”نینڈ کیفتی طاری کر دیتی ہے۔ چونکہ آپ سب کا متوجہ رہنا“ میرے لکھر سمجھنے کے لئے مذوری تھا۔ اس لئے ہم نے تھوڑا آلام کر لیا۔ اب ہم سب تازہ دم ہر چکیں۔ اس لئے توجہ کے ساتھ سنبھلے۔

”ہپناٹا نہ کرتے یا نومنیت طاری کرنے کے آٹھ مسئلہ طریقے میں۔“

”ان میں سب سے پہلا“ نظری ” ہے۔

امنھوں نے بوڑ پر جلی حروف میں لکھا۔

۱. نظری طریقہ

(EYE FIXATION)

”اپنے معقول کو لپیٹ کے بل کوچ پر لٹادیجئے۔ اس کے سر کے نیچے ایک تکیہ کھو دیجئے یا اسے کسی اalam کر سی گل پشت سے ٹک کر زینٹنے کی ہدایت کیجئے۔ اس سے کہنے کہ جسم کو بالکل ڈھیلا چھڑ دے یعنی مکمل (RELAXATION) کی حالت میں ہو جائے۔ پھر اس سے کہنے کہ ”آپ اپنے سر کے نیچے کسی نقطے پر نظر جائیں۔ بہتر ہے کہ جس ہپناٹک اپاٹ یا دائرہ نومنیت کو میں نے ذا ادیر قل تیلایا تھا۔ اسی قسم کا نثان پہلے سے وہاں موجود ہو۔ یا پھر اس سے کہنے کہ چھت میں لگے ہوئے بلب پر نظر مرکوز کر لے آپ

اپنے باہم میں کوئی کنجی۔ پسل یا شیشے کی گیند وغیرہ لے کر اس پر نظر جانے کے لئے بھی کہہ سکتے ہیں۔ لیکن اس صورت میں وہ چیز اس کی آنکھوں سے کم از کم ایک فٹ بلندار ذرا سی اس کے پیچے ہونا چاہئے یہ اطمینان کر لینا ضروری ہے کہ جس چیز کو آپ اس مقصد کے لئے استعمال کریں میں اس کو مسلسل گھور رہا ہو۔ اگر اس کی نظر اُدھر اُدھر بھیجنے لگے تو آپ اسے منع کر دیں۔ اور مسلسل اسی نکتہ پر گھورتے رہنے کی یاد رہائی کر لتے رہیں۔ اس طرح اس کی توجہ ہر طرف سے ہٹ کر صرف ایک ہی جگہ مرکوز ہو جائے گی اور اس کی دلچسپی کا مرکز صرف ایک بیج ہوگی۔

جب اس کی نظر ایک جگہ پر اچھی طرح مرکوز ہو جاتے تو آپ ملام اور متوازن ہبھے میں روانی اور تسلیم کے ساتھ بولنا شروع کر دیں۔
آپ کی پلکیں بوچل ہوتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں اب تھک گئی ہیں۔ یہ بند ہونا چاہتی ہیں۔
انھیں بند ہو جانے دنجئے۔ بند ہو جانے دیجئے۔
اس سیاہ نکتہ کو گھورتے رہے۔

آپ کی آنکھیں اسے گھورتے گھورتے تھک گئی ہیں۔
لیکن آپ اسے گھوڑتے رہئے۔

اسے گھوڑنے سے آپ کی پلکیں بوچل ہو رہی ہیں۔
آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

اب یہ اور بوچل۔ اور بوچل ہو گئی ہیں۔
تھک گئی ہیں۔ اور تھک گئی ہیں۔

اب یہ بالکل بند ہو جانا چاہتی ہیں۔

اب آپ کی آنکھوں میں جلن سی ہو رہی ہے۔

ان میں پان بھر آبایا ہے۔

آپ انھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

انھیں بند کر لجھئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ آپ کی آنکھیں بند ہوئی جا رہی ہیں۔

آپ انھیں بند ہو جانے دیجئے۔

اب یہ بالکل بند ہو گئی ہیں۔ بالکل بند ہو گئی ہیں۔ بالکل بند ہو گئی ہیں۔

ڈاکٹر کی متوازن اور لگبھیر آواز سے لوگوں کی پلکیں دائمی بوجھل ہونے لگی تھیں۔

وہ مسکرا یا۔

”اگر آپ دیکھیں کہ مریض کی آنکھوں سے پان بہ رہا ہے تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ۔

”اب آپ کی آنکھیں نم ہو گئی ہیں۔ تھک گئی ہیں۔

انھیں بند ہو جانے دیجئے۔ بند ہو جانے دیجئے۔ یہ بند ہو جائیں گی۔

جلد ہی بند ہو جائیں گی۔

آپ پر نومیت طاری ہو رہی ہے۔

آپ سور ہے ہیں۔

نیند۔ میٹھی نیند۔ گھری نیند۔

”اب آپ سور کے ہیں ॥“

”اس طرح آپ کا پہلا۔ یعنی نظری طریقہ مکمل ہو گیا۔

”اب میں آپ کو دوسرا طریقہ بلاول گا:-
ڈاکٹر نے بورڈ پر لکھنا شروع کر دیا۔

۳۔ تدریجی سُستی

PROGRESSIVE RELAXATION

”اس درس سے طریقے میں بھی معمول کوچ پر لیٹ جاتا ہے یا آرام کر سی پر دراز

ہو جاتا ہے۔“

بچہ راپ اس سے کہتے ہیں۔

”کسی پر سکن منظر کا تصور کیجئے۔“

آپ ساحل سمندر کی پرسکون فضائیں لیتے ہوئے ہیں اور آفتابی غسل
کر رہے ہیں۔

اب آپ آرام کے ساتھ لیٹ جائیئے۔

اپنے تمام جسم اور پھرلوں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

سب سے پہلے اپنے پیروں سے ابتداء کیجئے۔

انھیں بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب آپ اپنے گھسنے کے عضلات کو ڈھیلا کر دیجئے۔ ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔

اب آپ اپنی رانوں کے پھرلوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔

اب اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی انگلیوں اور بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب لپنے پورے جنم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

اب آپ بالکل آرام سے لیتے ہیں۔ آپ کا جنم بالکل ڈھیلا ہے۔ ہلکا اور

ڈھیلا۔

سونج کی شعاعیں آپ کے جنم پر پڑ رہی ہیں۔

آپ گرمی محسوس کر رہے ہیں۔ آرام اور گرمی۔

آپ کا جنم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ آرام دہ گرمی کی لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جنم ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔ ڈوبتا جا رہا ہے۔

آپ گھر ایمول میں جا رہے ہیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔ آپ کو نیند اور ہٹکا ہے۔

نیند اور سکی ہے۔ گھری نیند۔ آرام دہ نیند۔

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

آپ سوتے والے ہیں۔

اب آپ سورہ ہے میں۔ نیندا اور گھری نیند۔

آپ سورہ ہے میں۔ آپ سو گئے ہیں۔

”ان جملوں کو بار بار دہراتے رہتے۔ آپ دیکھنے کے جلدی آپ کے معول کی پلکیں

بوجھل ہونا شروع ہو جائیں گی۔ جھپکنے لگیں گی۔ پہلے آہستہ آہستہ پھر جلدی جلدی یہاں تک کر دہ بند ہو جائیں گی۔ اور نیمت کی حالت شروع ہو جائے گی۔ اس طرح پلک

جھپکنے کی کیفیت کو (CATALPTIC EYELID) کہتے ہیں۔

ڈاکٹر نے ایک بار پھر طبیب بورڈ کا رُخ کیا۔
”تیسرا طریقہ“ اخرون نے چاک اٹھاتے ہوئے لکھا۔

۳۔ تیسرا طریقہ

یہ پہلے دو طریقوں کا مشترک استعمال ہے۔

تیسرا طریقہ میں پہلے دو نوں طریقے استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس تیسرا طریقے کو میں خود زیادہ تر استعمال کرتا ہوں۔ اس میں کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

”معول کو حسب معقول نیچ یا کرسی پر دراز ہو جانے کی ہدایت کیجئے۔

اس سے کہنے کہ کسی ایک جگہ پر اپنی ننگا ہیں مرکوز کرے۔

اس کے بعد اس سے کہنے کہ جسم اور عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔

پھر ہلے کی طرح اس کو سجن میں القارین اسٹریچ کیجئے۔

پھر ہلے کی طرح اس کو سجن میں القارین اسٹریچ کیجئے۔

شلا، اب آپ کی ٹلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

اب آپ کی آنکھیں بند ہو جانا چاہتی ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا جسم بالکل ملکا ہوتا جا رہا ہے۔

آپ پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔

”اس طرح جب آپ مسلسل سمجھن دیتے رہیں گے تو آپ کے ہر حملہ پر اس“

سست اور انکھیں بوجھل ہوتی جائیں گی۔ جلد ہی وہ جھپکنے لگیں گی۔ یہاں تک کہ وہ بند ہو جائیں گی۔

اب میں بقیر پانچ طریقوں پر اخخار کے ساتھ روشنی ڈالوں گا۔ کیونکہ بہت کم مستعمل ہیں۔

HANDLIVITATION

۱۔ ہاتھوں کی پرداز کا طریقہ

DIRECT EYEGAZE

۲۔ براہ راست گھورنے کا طریقہ

WHITE LOWISTECHNIQUE

۳۔ دلہنٹنیک

DROGS USE METHOD

۴۔ دواؤں کے استعمال کا طریقہ

CONFUSION TECHNIQUE

۵۔ کنفیوزن تکنیک

لوگوں نے جلدی جلدی لکھنا شروع کر دیا۔

ڈاکٹر خپپہ منٹ انتظار کرنے کے بعد پھر مخاطب ہوتے۔

۳۔ ہاتھوں کی پرداز

یہ طریقہ نفسیات عمل توجہ کے ماہرین ہے۔

(PSYCHOTHERAPIST) کے لئے بہترین ہے جسے عموماً دو تکمیل نفسی کے (ANALYSIS) کے لئے استعمال کرتے ہیں یہ بہت دیر پا ہیں کن صبر آزم طریقہ ہے۔

معمول کو ایک آرام کری پرداز ہونے کی ہدایت کر دی جاتی ہے۔ پھر

اس سے کہا جاتا ہے کہ وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو مٹھیلیوں کے بل زانو پر رکھ لے۔
اُس کے بعد اس کو ہدایت کی جاتی ہے کہ اپنی تمام تر توجہ دونوں ہاتھوں پر مکو
رکھے۔ انھیں مسلسل گھورتا رہے۔

اس دوران ہیناٹھ سب معمول سمجھن دیتا رہے گا۔
یہاں تک کہ معمول محسوس کرے گا کہ اس کے ہاتھ حرکت کر رہے ہیں۔ رفتار خود
دونوں ہاتھ معمول کے چہرے یا پیشائی تک بلند ہو جائیں گے اور تب اس پر گہری نیند
طاری ہو جائے گی۔

۵۔ پراہِ راست گھوٹے کا طریقہ

عام میں یہ طریقہ سب سے زیادہ مقبول ہے۔

اس کا سبب یہ ہے۔ ایسچ ہیناٹھ یا پھروہ نام نہاد ماہرین نو میت جو
ایسچ پر اسی نام سے لپنے کرتے ہیں کام نظارہ کرتے ہیں۔ اسی طریقے کو استعمال کرتے ہیں۔
انھیں لوگوں پر یہ ظاہر کرنا مقصود ہوتا ہے کہ ان میں کوئی پلامارا اور عظیم قوت موجود ہے
” بلاشبہ یہ سب بکواس ہے۔ دراصل یہ انہی نظری طریقوں میں سے ایک ہے جس
معول کسی ایک نکتہ پر اپنی نگاہ رکوز کرتا ہے جس کے باعث نظری تکان پیدا ہو کر
طاری ہو جاتی ہے۔“

” آپ صرف یہ کرتے ہیں کہ وہ آپ کی انکھیوں میں گھوڑے۔
اس کے بعد نظری طریقے کی طرح آپ سمجھن دینا شروع کرتے ہیں اور معول ہے۔“

آہستہ آہستہ نیند طاری ہو جاتی ہے۔ وہ سوچاتا ہے بیسن:-
ڈاکٹر نے مسکرا کر سب کی طرف دیکھا۔

"اس بات کا بھی امکان ہے کہ مریض کے ساتھ ساتھ آپ خود بھی سوچائیں۔"
لوگوں نے حیرت مرت کی ایک گہری سانس لی۔ ڈاکٹر مسکرا دیئے۔

"مجھے اچھی طرح یاد ہے پہلی مرتبہ میں نے یہ طریقہ آزملنے کے لئے اپنے معمول
کو ہدایت کی کہ وہ میری آنکھوں میں گھورنا شروع کر دے۔ ہم دونوں ایک دوسرے کی
آنکھوں میں گھورتے رہئے۔ کمی منٹ تک یہاں تک کہ میں اچانک خود غزندگی محسوس
کرنے لگا۔ اس نے میں نے بہت ہی ہوشیاری کے ساتھ اس طریقے کو فوراً تبدیل کر دیا۔
لوگ بے ساختہ ہنس پڑے۔
ڈاکٹر نے چاک اٹھا لی اور بورڈ کی طرف بڑھے۔"

۶۔ ولہو۔ کا طریقہ

"یہ طریقہ اپنے موجود ایک مشہور امریکن ڈاکٹر وہیٹ نو (WHITLOW)
کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔"

ڈاکٹر وہیٹ نو اپنے معمول کی سماں شریانوں CAROTIC ARTERIES
جنی ان شریانوں کو جن کے راستے خون دماغ تک جاتا ہے تقریباً اس سکنڈ دبائے
کھٹھے تھے۔ اور جب مریض پہلے ہوشی سی طاری ہونے لگتی تو وہ اس سے کہتے کہ "تم اب
لکان محروس کر رہے ہیں۔ اس طرح جب سماں شریانوں سے اپنا ہاتھ ہٹلتے تو معمول

ہپنامائز ہوچکا ہوتا تھا۔ ڈاکٹرویٹ لوکا دعویٰ تھا کہ انہوں نے ہزار ہائی معمولوں کو اس طریقے سے ہپنامائز کیا تھا۔

”اس کے باوجود میں ڈاکٹرویٹ لوکے اس طریقہ کار سےاتفاق نہیں کرتا۔ ہر ایسا طریقہ جس میں دماغ تک دورانِ خون کا سلسلہ خواہ چند سکنڈ کے لئے ہی کیوں نہ بند کیا جاتا ہو۔ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ آخر کار جو ڈود کے ماہرین اپنے دشمن پر حملہ کرتے ہوئے ایسے ہی طریقہ استعمال کرتے ہیں۔ وہ آپ کو تبلیغیں گے کہ یہ دس سکنڈ کا وقت جسی موت واقع ہنے کے لئے بعض اوقات بہت کافی ہو سکتا ہے۔“

انہوں نے بورڈ پر ساتھیں طریقہ کا نام لکھا۔

۷۔ دواؤں کے استعمال کا طریقہ

”نومیت طاری کرنے میں کبھی دواؤں سے بھی مدد لی جاتی ہے۔ عام طور پر جو دوائیں نومیت کی حالت طاری کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں وہ حبِ ذیل ہیں۔

(THIOPENTONE)	۱۔ تھائیپنٹون
(BARBITURATES)	۲۔ باربیٹوریٹس
(CANABIS INDICA)	۳۔ کینا لبس انڈکا
(SCOPOLAMINE)	۴۔ اسکولپولیماٹن

”ذاتی طور پر میں ہپنامائیں، طاری کرنے میں دواؤں سے مدد لیتے کا د نہیں ہوں۔ اگر محمل بہت زیادہ جوش و گرمی محسوس کر رہا ہے یا بہت گھبرا پڑا اد

خفرزدہ ہے تو بھی دوا کے بجاتے کوئی ایسا شربت یا کافی دغیرہ دینا چاہئے جس سے اعصاب کو سکون مل جائے۔ خود ہپنا اٹھٹ کے لئے بھی اسی طریقہ پر عمل کرنا مناسب ہے۔

۸۔ گنفیوژن

” یہ آٹھواں طریقہ ہے ۔“

اس کے موجود بھی ایک امر تھا میپنائٹ ڈاکٹر ایکن ہیں۔ وہ اپنے معروں کو تیزی کے ساتھ لئے مختلف اور متفاہم سمجھن دیتے تھے کہ وہ گھر اٹھاتا تھا مثلاً۔

” اپنا بایال ہاتھ اٹھاؤ ۔“

اب داہنہ ہاتھ اٹھاؤ ۔

اب بایال ہاتھ ۔

داہنہ گرالو ۔

بایال ہاتھ گھاؤ ۔

داہنہ ہاتھ بھی گھاؤ ۔

غرض یہ کہ بہت پھرتی کے ساتھ وہ اس طرف مختلف سمجھن دیتے تھے۔ کہ مریض کی کچھ سمجھو میں نہیں آتا کہ وہ کیا کرے اور عاجز اگر وہ اس حد تک تھک جاتا کہ جب ڈاکٹر تھکمانہ آدا زمیں حکم دیتے۔

” اب سو جاؤ ۔“

تو وہ فراؤ ہی گھری نیند کے آغوش میں پہنچ جاتا۔

لیجھے۔ اب آپ نے ہپناٹائز کرنے کے بہت سے طریقے جان لئے ہیں میں نے شروع میں کہا تھا۔ ان میں سے ہر ایک میں حسی مہیجات کو ذریعہ بنایا جاتا ہے۔ میں یہ پہلے ہی بتا چکا ہوں کہ مہیجات تین ہوتی ہیں۔ بھری، سمعی اور لمبی۔ اب میکن ہے آپ یہ سوال کریں کہ کیا ہر شخص کو ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے؟ اور اگر کیا جاسکتا ہے تو ان کی نومیت کی نیند کتنی گھری ہوتی ہے۔

”ایک مرتبہ اس فن میں مہارت حاصل کر لینے کے بعد جس کے لئے بلاشبہ کافی مشق کی ضرورت ہوگی۔ آپ نو:۹۷ءے فیصدی افراد کو ہپناٹائز کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ بشرطیکہ وہ خود اس کے لئے تیار ہوں۔ بقیہ دس فیصدی پر آپ کی کوشش موثر ثابت نہ ہوگی۔ لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ انھیں ہپناٹائز کیا ہی نہیں جا سکتا۔ جن دس فیصد افراد کو میں ہپناٹائز نہیں کر سکتا۔ انھیں آپ یا آپ میں سے کوئی بھی دور اُر شخص کر سکتا ہے اور جو آپ سے ہپناٹائز نہیں ہوتے انھیں بھی میں یا کوئی کر سکتا ہے۔ اس طرح تقریباً تمام افراد کی نکسی سے ہپناٹائز ضرور ہو سکتے ہیں۔“

”اب نومیت کی حالت (TRANSC STATE) یعنی ہپناس س کی نیند کی کیفیت کو کبھی سمجھ لیجھے۔“

”اس مضمون پر جو نکٹ پک ماہرین نے لکھی ہیں ان کے مطابق اس نیند کے ۲۲ مختلف درج ہیں۔ لیکن منقراً ہم ان کو صرف تین میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ یہی اوسط اور گھری (MEDIUM-DEEP)

”پہلے میں یہ بتلا دوں کہ کم از کم دس فیصد افراد ایسے ضرور ہوں گے جن پر نومیت کی نیند نہیں طاری ہو سکے گی۔“

”اس کے بعد تقریباً پنیس^{۳۵} فیصد افراد ایسے ملیں گے جن پر لکھی نیند کی حالت بہ آسانی طاری ہو جائے گی۔ اور اس عالم میں ان کا ذہن کسی قسم کے خوف یا پریشان سے پاک رہے گا۔ ان کی حالت بالکل سکون اور راطمیان کی ہوگی، لیکن نومیت کے اس درجہ میں (ANALGESIA) نہیں ہوتا۔

باتی میں سے پنیس^{۳۵} فیصد افراد پہ اوسط درجہ کی نیند (نومیت) آسانی سے طاری ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں وہ بالکل پر سکون پہنچتے ہیں، ان کو معمولی قسم کے درد یا تکلیف کا احساس نہیں ہوتا۔ مثلاً دندان سازان کے دانتوں کی حنلاو کو بہ آسانی پر کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر یا سرجن معمولی زخم یا جلنے ہوئے شخص کے زخموں کی مریم پڑی آسانی سے کر سکتے ہیں۔ مریض کسی قسم کی مراجحت نہیں کر سکتا۔

”اب صرف وہ بلیں^۲ فیصد افراد رہ جاتے ہیں جن پر ہپنا اس کی گہری نیند کا غلبہ ہو سکتا ہے۔ اس درجہ میں گہری بے حسی (ANALGESIA) پیدا ہو جاتی ہے اسی درجہ میں مختزن اک اور نازک ترین بڑے آپریشن کے جاتے ہیں آپ ان کے جنم کے کسی عضو کو کاٹ سکتے ہیں۔ قیصری دلا دت۔

یا پیٹ چیر کے زچپی گرائی جا سکتی ہے۔ دانت اکھاڑے جا سکتے ہیں۔ مریض کو زد ابھی احساس نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر میتھوبنکس (DR. MATTHEWBANKS) مشہور برلنی بلاٹک سرجن نے حال میں پستانوں کا بلاٹک سرجری آپریشن (MANMAPI-ASTY) کیا جو خطرناک تھا جس میں پورے ستمنٹ صرف ہوئے اس کے علاوہ شکم چیر کے پچھے کا پیدا کرنا۔ جو لیس جو پہلا قیصر تھا۔ اس کے ولادت میں طرح ہوئی تھی۔ یہ اصطلاح اسی کے نام سے ایجاد ہوئی۔

انہوں نے اس حالت میں فرطوں کا آپریشن بھی کیا۔ جس میں کچھ کم وقت لگا۔ غرض یہ کہ ایسے سینکڑوں کیسز ریکارڈ میں موجود ہیں جن میں گھری نومیت کی حالت میں تکلیف دہ آپریشن کامیابی کے ساتھ کئے گئے اور مرض کو ذرا بھی احساس نہیں ہوا۔“

”لیکن میں نے بھی جو اوسط بتلایا ہے۔ یہ ان ماہرین کی پرکشیں سے لیا گیا ہے جو فنِ پیٹرمیٹر پر عبور رکھتے ہیں۔ آپ جب اپنی پرکشیں کی ابتداء کرنے کے تو اس اوسط سے کامیابی نہیں ہوگی۔ ممکن ہے شروع میں دش کے بجائے تین فیصد افراد کو اپنیا ہائے نہ کر سکیں۔ اور جن کو کہیں لیں ان پر گھری نیندطاری نہ کر سکیں، لیکن رفتہ رفتہ جیسے جیسے آپ کو مہارت ہوتی جائے گی آپ خود مندرجہ بالا اوسط کے لحاظ سے آپ بھی کامیاب حاصل کر لیں گے۔“

”یہ بھی ایک لقینی امر ہے کہ اپنی مشق کے ابتدائی ایام میں آپ خود مضطرب اور بیچین ہوں گے۔ اور یہ چیز معمول سے بھی پوشیدہ نہیں ہو سکے گی۔ اسی حالت میں آپ کو کامیابی حاصل کرنے میں خاصی دشواری ہو گی۔“

”لیکن اگر ابتداء میں آپ کامیاب نہیں ہوتے ہیں تو بلا سبب پریشان اور مالتوں ہونے کی ضرورت نہیں۔ ابتدائی پندرہ میں یا پھیں معمولوں پر آگرآپ کی کوشش کامیاب نہیں ہوتی تو کسی نا امیدی کاشکار نہ ہونا چاہیے۔ ہر ایک کے ساتھ بھی ہوتا آیا ہے۔ آج جو بڑے بڑے ماہرین موجود ہیں، ابتداء میں ان کے ساتھ بھی بھی ہوتا تھا۔ اور یہ ابتدائی ناکامی بیکار نہیں جان اس سے آپ کے تجربے میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ تردد ختم ہو جاتا ہے جو کامیابی کی راہ میں حائل رہتا ہے۔“

”ادر۔“

ڈاکٹرنے مکار کہا۔

”اگر اتفاق سے آپ کے ابتدائی پندرہ معول بہترین معول ثابت ہوں تو خوشی سے پھول نہ جائیتے۔ کیونکہ ایسے بہت سے درست اور اتفاق کا عمل جائز کے جو آپ کے تجربہ کے لئے ہمپناٹائز ہونا بخوبی منظور کر دیں گے۔“
لوگ زیرِ ب مکار دینے۔
”اب۔“ ڈاکٹرنے کہا۔

”دوسرے لوگوں پر پینا سس یا نومیت کی اثر پذیری (SUSCEPTIBILITY) کے متعلق غور کر دیں۔ جو آپ کے معول بن سکتے ہیں۔“
انھوں نے بورڈ پر جلی حروف میں تحریر کیا۔

معمول۔ اور الفائڈ سرگی

”سب سے پہلے میں چند اصطلاحات کی وضاحت کر دوں۔“
”معول یا سبجکٹ (SUBJECT) اس فرد کو کہتے ہیں جس کو تجربے لئے فتنہ کیا جائے۔ اس طرح آپ کا ہر مریض معول ہوتا ہے۔
”میں نے گذشتہ صفحات میں بار بار لفظ سمجھن۔ (SUBJECST)
استعمال کیا ہے۔ اس انگریزی لفظ کے لغوی معنی تحریک یعنی القار کے میں۔ آپ کی آسانی کے لئے میں القار کی مزید وضاحت کر دوں۔“

الفتا۔ سچن

فرانسیں نے اپنی مشہور کتاب

INTRODUCTORY LECTURES ON PSYCHOANALYSIS میں القا کی وضاحت کی ہے۔

”اگر میں آپ سے کہوں کہ وہ دیکھو اسماں پر ایک غبارہ اُڑ رہا ہے۔ تو آپ فوراً غبارے کی طرف دیکھنے لگیں گے۔

”یعنی القارئ سے مراد کسی خاص عمل کے لئے سختریک کرنا ہے۔“

”لیکن القارئ کے لئے بعض اہم شرائط بھی ہوتی ہیں۔“

”مثلاً القابیں کسی چیز کو اس کی معقولیت کے باعث نہیں بلکہ القایینے والے (یا سختریک کرنے والے) کے ذاتی اثر کی وجہ سے تسلیم کر دیا جاتا ہے۔ اگر ایک استاد اپنے طالب علم سے یہ کہے کہ ہمپاٹزم سے آدمی پر زندگانی ہو جاتی ہے، تو آپ اسے فوراً ”تسلیم کر لیں گے۔ لیکن اگر یہی بات آپ سے ایک جاہل مزدور کہے تو آپ ”نقین نہیں کریں گے۔“

”لہذا القابیں جوتا ثریا قوت ہوتی ہے اس کا انحصار القایینے والے عامل کے ذاتی وقار، اس کی عمر، تعلیم اور شخصی قابلیت پر ہوتا ہے۔“

”ایک ہمپاٹٹ جب اپنے معمول سے یہ کہتا ہے کہ ..

”آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں، آپ پر زندگانی ہو رہی ہے۔“
تو وہ القایا سچن دیتا ہے لیکن اس کے سچن کا اثر معمول پر اس لئے نہیں

بوتا کہ واقعی لے نیندا رہی ہوتی ہے بلکہ ہپنائٹ کے ذائقے کے باعث اسے ہپنائٹ پر جو اعتماد ہوتا ہے اس کے زیر اثر دہ بلاپس و پیش اس بات پر یقین کر لیتا ہے۔ یہی القاپنڈری کا ہے۔ یعنی کسی کی تحریک یا سمجھن کو قبول کر لیتا

القاپنڈری کی صلاحیت

”آپ اخبار میں کسی مشہور نقاد کا یہ تبصرہ پڑھتے ہیں کہ فلاں کتاب اپنے پلاٹ زیان اور فن کے لحاظ سے بہتر ہے۔ اور فلاں نہیں۔“ اسی تبصرہ کے زیر اثر آپ کتاب خرید لیتے ہیں۔ کیوں؟ آپ نے کتاب کا مطالعہ تو نہیں کیا تھا۔ لیکن تبصرہ کرنے والے کی شخصیت پر آپ کو اتنا اعتماد تھا کہ اس کی بات پر یقین کرتے ہوئے آپ نے عمل کیا۔

یہ سما سمجھن کا اثر۔

”لیکن اگر کوئی شخص آپ سے یہ کہے کہ آپ اپنے کافی سے دیکھتے ہیں۔ تو کہنے والا خواہ کتنا ہی قابلِ عذر اور باوقار کیوں نہ ہو۔ آپ یقین نہیں کریں گے کیونکہ آپ خود جانتے ہیں کہ یہ بات بالکل غلط ہے۔“

لوگ آہستہ سے ہنس پڑے۔ ڈاکٹر بھی مسکرا دیا۔

”گویا القاپنڈری کے نے بھی بعض مشرانط لازم ہیں۔“
مثلاً اتفاق کا اتنچکل، سادہ لوح لوگوں اور جاہل افراد پر فوراً ہمرا جاتا ہے۔ یا ایسے کی حالت میں القابہت جلد موڑ ثابت ہوتا ہے۔ آئیے اب یہ دیکھیں کہ اس لحاظ سے

کون لوگ اپ کے بہترین معمول بن سکتے ہیں؟

معمول

”ہم کو خاص طور پر دیکھنا ہے کہ کس قسم کے افراد نمیت یا ہپناس سے جلد متاثر ہوتے ہیں؟“

”بچھے۔ اور وہ افراد جو کوئی ٹریننگ یا تربیت حاصل کرچکے ہیں۔ مثلاً زمیں فوج کے تربیت یافتہ۔ ایکٹر وایکٹر میں وغیرہ یہ لوگ بہترین معمول بن سکتے ہیں۔

کیونکہ وہ حکم کی تعییل اور ہدایت کی قبولیت کے بخوبی عادی ہوچکے ہوتے ہیں۔“

”آپ نے وہ لطیفہ ضرور سا ہو گا۔ ایک پیش یافہ فوجی دونوں ہاتھوں میں سامان

لئے ہوئے چلا آ رہا تھا۔ کسی نے اچانک زور سے ”ٹین شن“ کہا۔ فوجی پھر نے کے ساتھ دونوں ہاتھ گرا کر اٹین شن ہو گیا۔

کرہ قہقہوں سے گرنج اٹھا۔

ڈاکٹر نے مکارتے ہوتے سب کا جائزہ لیا۔

”یہ کیا چیز تھی۔ یہ القایا سمجھن کا جادو تھا۔ وہ شخص فوجی ہر ایتوں پر عمل کرنے کا اتنا عادی ہو چکا تھا کہ غیر اختیاری طور پر حکم کی تعییل کر رہا تھا۔ اس سے بہ آسانی اتفاق پندرہ مری اور سمجھن قبول کرنے کی صلاحیت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔“

چنانچہ جو لوگ تربیت یافتہ ہیں، ان میں سمجھن قبول کرنے کی صلاحیت زیاد ہوتی ہے۔ بڑے اچھے معمول بن سکتے ہیں۔ اسی طرح بچے یا سادہ لوچ اور نکارنا

لوگ بھی اچھے معقول ثابت ہرتے ہیں۔

"لیکن جن لوگوں میں تجسس یا چھان بن کرنے کا مادہ زیادہ ہوتا ہے جو کچھ کرنے سے پہلے کیا۔ کیوں یا کیا ہو رہا ہے، کیوں ہو رہا ہے اور کیسے ہو رہا ہے کے عادی ہوتے ہیں دہ اچھے معقول نہیں بن سکتے، اسی طرح بے چین مزاج مضطرب طبیعت اور بات بات پر گھبرا جانے والے افراد بھی اچھے معقول ثابت نہیں ہوتے۔

"آج کے پچھر کے دوران آپ کو سپیتاٹائز کرنے میں، ایک وقت میں دُددُڑا دیوں کو پڑایتیں دی جائیں گی۔ تاکہ آپ کسی تحریر کار سپیتاٹ کی موجودگی میں دوسرا ہے پہ تحریر کر کے دیکھیں۔ وہ آپ کی تکنیک کے متعلق مختلف اشائے دیتا ہے اور جہاں کہیں آپ غلطی کریں آپ کو صحیح طریقہ کا بتلانے۔"

"لیکن یہاں۔ یہ تمام فرائض ظاہر ہے کہ مجھے ہی کو انجام دینا ہوں گے۔"

لوگ مکارا دیئے۔ ڈاکٹر نے اپنی گھری پہ نظر ڈالی۔

"وقت کافی ہو گیا ہے۔ انہوں نے کہا۔

"اس نے آپ میں سے کوئی دوازدار رضا کارانہ طور پر تیار ہو جائیں۔ تو میں عملی مظاہرہ بھی کر دوں۔ لیکن اس سے قبل اگر آپ کسی چیز کے متعلق کوئی سوال کرنا چاہیں یا کچھ بھی دریافت کرنا ہو تو بلاستکلف کر سکتے ہیں، لیکن بہتر ہو گا کہ آپ جو بھی سوالات کریں وہ صرف آج کے پچھے متعلق ہوں کیونکہ آئندہ پچھوٹ میں ابھی مجھے بہت پچھے اور بتلانا ہے۔"

سامنے گئی قطار میں بیٹھی ہوئی ایک خلصہ بت سی فوج ان رطگی شرماں ہوئی۔
کھڑی ہو گئی لوگوں کی نگاہ میں اس پر مرکوز ہو گئیں۔ اس احساس سے اس کا چہرہ بھی

شم سے سرخ ہو گیا۔

”ڈاکٹر، لڑکی نے پچھاپتے ہوئے کہا۔“ کیا سپنا ٹائز کرنے اور بھی پچھ

طریقے میں۔ مم۔ میرا مطلب ہے کیا؟“

”جی بال۔ آپ تشریف رکھیں میں آپ کا مقصد صحیح گیا۔“

لڑکی شرماتے ہوئے فوراً بیٹھ گئی۔

”سپنا ٹائز کرنے کے بہت سے اور طریقے بھی ہیں۔“ ڈاکٹر نے بتایا۔

”لیکن وہ سب ان ہی طریقوں کے ضمن میں آتے ہیں جو میں بتا چکا ہوں۔ دیسے

آپ کو میں آئندہ کسی پچھر میں چند درسرے ماہرین مثلاً ڈاکٹر سچ کے چند اچھے طریقے
بھی بتلاؤں گا۔“ ڈاکٹر نے طلباء کی طرف دیکھا۔ اور کوئی سوال؟“

”جی بال ڈاکٹر۔ یہ ایک عمر سیدہ شخص کی اداختی۔“

”یہ ایشیج سپنائٹ بیک وقت بہت سے افراد کو کس طرح سپنا ٹائز کر دیتے

ہیں۔ اور اتنی جلدی جبکہ وہ کوچ یا کرسی وغیرہ اسماں نہیں کرتے۔“

ڈاکٹر نے کم مسکرائے۔

”بہت اچھا سوال ہے۔ دیسے میں آپ کریے پہلے بتلاؤں کو عام طور پر ایسے
تمام افراد سپنائٹ کے ہی رضاکار (VOLUNTEER) ہوتے ہیں یا ڈاکٹر
نے بتایا اور پیلک میں سے جو چند افراد ایشیج پر جا کر معمول بننے کے لئے تیار ہو جلتے
ہیں وہ بیشتر خود نمائی کی فاطر ایسا کرتے ہیں اس لئے وہ ان نارمل معملوں میں شمار کئے
جائ سکتے ہیں۔ جن پر ہم تجربہ کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ جو پہلے سے منتخب شدہ افراد
ہوتے ہیں۔ اگر ان کی طرح ہم کو بھی رضاکاران طور منتخب اور تربیت یافتہ افراد بیک

وقت مل جائیں۔ تو ہم بھی ان سب کو اک ساتھ ہپناٹا زکر لیں گے۔ لیکن مجمع کو ہپناٹا زکر نے کے طریقے پر ہم آئندہ گفتگو کریں گے۔

”پہلی مرتبہ کسی کو ہپناٹا زکر نے میں عورما کتنا وقت لگتا ہے؟“
ایک شیریں سی آداز تجھری۔ یہ سوال ایک لیڈی ڈاکٹرنے کیا تھا۔ جو سوانی امر من کی ماہر تھی۔

”زیادہ سے زیادہ دس منٹ۔“ ڈاکٹرنیم نے جواب دیا۔
”ادریہ دس منٹ اندازا نہیں بلکہ کھڑی دیکھ کر کیونکہ جب آپ پہلی مرتبہ کسی کو ہپناٹا زکر نے کی کوشش کریں تو یہ دس منٹ آدھ گھنٹے کے برابر معلوم ہوں گے فرمہ اگر آپ اس مدت میں کامیاب نہ ہوں تو اپنے سچریہ کو ختم کر دیں۔ ورنہ یہ کوشش نہیں اور آپ کے معقول دلنوٹ پر بارہ نہ لگے گی۔ آپ کسی اور وقت اپنے سچریہ کو دہرا سکتی ہیں۔ اور اگر پھر کامیاب نہ ہوں تو سمجھو یہی کہ میلوں ان دس فیصد افراد میں سے ہے جو ہپناٹا زکر نہیں ہو سکتے۔“

”ڈاکٹر۔“

ایک فرجیخ کٹ ڈارصی دا رے شخص نے کھڑے ہو کر سوال کیا۔
”کیا عورما آپ کے معوروں پر پہلے ہلکی پھر او سط درج کی اور پھر گہری نیند کا

غلیبه ہوتا ہے؟“
”آئندہ پھر میں آپ کو میں یہ بھی بتلاوں گا کہ کس طرح مرضیں کو ہلکی نیند سے ہری نومیت کی حالت میں پہنچایا جا سکتی ہے؟“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔ ”اور کوئی سوال؟“

لیکن جواب میں سب خاموش رہے۔

”اچھا ب آپ میں سے کون صاحب ہپناٹ انہوں نے کے لئے خود کو پیش کریں گے؟“
لوگ مسکراتے رہے۔ لیکن کسی بنے حامی نہیں بھری۔

”کوئی بھی نہیں“ ڈاکٹر مسکرا یا۔ ”آئیے بھی گھبرانے کی ضرورت نہیں یہ بالکل

بے ضرر ہے۔“

ایک منٹ تک بالکل سکوت چھایا رہا۔ پھر اچانک ایک شخض مسکرا ہوا کھڑا ہو گیا

یہ وہی ماہرِ دینداں تھا۔

”میں تیار ہوں۔“ اس نے کہا۔ ”باد جو دینہ میرا دل ہچکا رہا ہے۔ لیکن پھر بھی
تجربہ کر کے دیکھوں گا۔“

ڈاکٹر بیساختہ ہنس پڑا۔

”میں سمجھتا ہوں“ انہوں نے کہا۔ بہت کم لوگ یہی مرتبہ بلا جھجک تیار ہوتے
ہیں۔ لیکن آپ مطمئن رہیں۔ یہ تجربہ بہت دلچسپ ثابت ہو گا۔ ادھر تشریف لائیے
اب اس کوچ پر اُلام سے لیٹ جائیے۔ ہاں اس طرح پشت کے بل دونز باتھ برابر
پھیلا لجھئے۔ بس اب ٹھیک ہے۔“

دنداں ساز اطمینان کے ساتھ کوچ پر چلت لیٹ گیا۔ ڈاکٹر اس کے سڑانے
کوئی ایک فٹ کے فاصلے پر کھڑے ہو گئے لوگوں کی نگاہیں ایٹھ پر مرکوز تھیں۔
”اب انہوں نے اپنے معول کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

”چھت کی طرف دیکھئے۔ اور اپنے سر کے ذرا بیچھے کوئی نکتہ۔ تلاش کیجئے۔

کوئی بھی دھبہ۔“

تلاش کریا۔؟

گدٹ۔ اب اپنی آنکھیں اس دھبہ پر مركوز کر دیجئے۔ اسے گھورتے رہئے۔ صرف اس دھبہ کو۔ اور کسی طرف توجہ نہ دیجئے۔ ایک لمبے کوہ بھول جائیے کہ یہاں اور کوئی بھی ہے۔ صرف وہ دھبہ ہے اور اپ لے گھور رہے ہیں۔ یکخت۔ اور مسلسل ڈیکھنے کے میں گہرا سکوت طاری ہو چکا تھا۔ لوگوں کی بے چین اور منتظر نگاہیں دندران ساز پر جمی ہوتیں۔ جو چھت کو گھورتا تھا۔ سرخ شخص منتظر تھا کہ دیکھیں ڈاکٹر کا تجوہ کامیاب ہوتا ہے یا نہیں۔ اور پھر اپاںک۔

ڈاکٹر بہت ملامم اور میٹھے لیچے میں بولنے لگا۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
بالکل ڈھیلا۔ بالکل۔

گہری گہری سانسیں لیجئے۔ خوب گہری۔

اپنے پیر دل کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اس کو بالکل شل ہو جانے دیجئے۔

بالکل شل، اب یہ بالکل شل ہو گیا۔

بالکل بے جان۔

اس دھبے کو گھورتے رہئے۔ لگاتا۔

گھورتے رہئے۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔ بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

آپ انہیں بند کرنا چاہتے ہیں۔ بند کر دیجئے۔

اپنے گھٹنے کے پھولوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے گھٹنوں کے پھولوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

آپ کی آنکھیں تھک رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں نم آسودہ ہو گئی ہیں۔

جلد سی یہ تھک جائیں گی۔

یہ تھک گئی ہیں۔

آپ انہیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

انہیں بند ہو جانے دیجئے۔ انہیں بند کر دیجئے۔

لوگ حیران کے ساتھ دنidan ساز کو دیکھ رہے تھے۔ جس کی نگاہیں چھت پر

مرکوز تھیں۔ اور دہ مسلسل چھت کو گھوڑہ ہا تھا۔ اس کی پلکیں ہنیں جھپک رہی تھیں

ڈاکٹر کی آداز کمرے میں گونج رہی تھی۔

”آپ پر مندرجہ طاری ہو رہی ہے۔

گھری اور سطحی نیند۔

گھری نیند۔

آپ کا جسم بالکل خل ہو رہا ہے۔

اپنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

گھری گھری سانیں لے جائے۔

اپنے سر کو تیکے میں ڈوب جانے دے جائے۔

آپ کا جسم بالکل شل ہو گیا ہے۔

آپ کی پلکیں بوجعل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

یہ بند ہو جانا چاہتی ہیں۔

اپنی آنکھیں بند ہو جانے دے جائے۔

آنکھیں بند کر لے جائے۔

اب آپ سور ہے ہیں۔

ڈاکٹر کی ملامت اور رُسکون آواز کرے میں گو نج رہی تھی۔ کسی افراد چونک

کر آنکھیں ملنے نہ ۔ جیسے وہ یقین کرنا چاہتے ہوں کر دہ بیدار ہیں۔ اچانک دنیان ساز

کی پلکیں ۔ دمتر تباہ ہبھیکیں ۔ لوگ یہ چیز ہو کر دیکھتے نہ گا۔ کیا واقعی وہ سوچا یا نہ گا۔

چار منٹ گزر چکے تھے۔ لیکن ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے نہ معلم کتابوں صہ ہو گیا ہے۔

پھر اچانک دنیان ساز کی پلکیں جلدی جلدی پھٹکنے لگیں۔ اور پھر ایکم بند

ہو گئیں۔

لوگوں نے حیرت زدہ ہو کر ایک گھری سانس لی وہ اپنے دل کی تیز دھڑکنیں کی

آواز سن رہے تھے۔ ایک پرا سارا سا سکوت طاری تھا۔

ڈاکٹر مسلسل اپنے میٹھے اور ملامت ہبھی میں سمجھ دے رہا تھا۔

" گھری اور گھری میند ۔"

اپ سرہ ہے ہیں ۔

نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں ۔

ڈوب جائیے ۔ ڈوب جائیں ۔

اب اپ کو اپنا بایاں ہاتھ باسکل ہلکا محنت ہو رہا ہے ۔
باسکل ہلکا ۔

اب یہ غبارے کی طرح ہلکا ہو گیا ہے ۔

اور جلد ہی یہ ہوا میں پرواز کرنا چاہیے گا ۔

یہ باسکل ہلکا ہو گیا ہے ۔

اب یہ آئندہ آئندہ ہوا میں بلند ہو رہا ہے ۔

اسے بلند ہونے دیجئے ۔ بلند ہونے دیجئے ۔

جیسے جیسے یہ بلند ہوتا جائیگا اپ کا بقیہ جسم بخاری ہوتا جائیگا ۔

اور اپ گھری نیند میں ڈوب جائیں گے ۔

گھری اور گھری نیند ۔

لوگ مخترب ہو کر پھر بدل رہے تھے، انھیں تعین ذار ہاتھا کر داقعی ایسا
ہو گا ۔ یہ کیسے ہو سکتا تھا ۔

اپ کا بایاں ہاتھ ہلکا اور ہلکا ہوتا جا رہا ہے ۔

ہلکا ۔ باسکل ہلکا ۔

گھری گھری سانسیں لجھے ۔ جسم کو باسکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے ۔

خود کو باسکل ڈوب جانے دیجئے ۔

بانکل ہر جانے دیجئے۔

اب آپ کا ہاتھ غبارے کی طرح بلکا ہو چکا ہے۔

آپ کا بایاں ہاتھ ہو ایں بلند ہر جانا چاہتا ہے۔

آپ کا جسم بھاری اور دُزی ہوتا جا رہا ہے۔

دنداں ساز کی انگلیاں پھرٹ کنے لگیں۔

بلکا اور بلکا۔

بانکل غبارے کی طرح۔ بانکل پر کی طرح۔

"اے بلند ہونے دیجئے۔ اپنا بایاں ہاتھ بلند ہونے دیجئے۔"

دنداں ساز کا ہاتھ داقعی اور پراؤٹھنے لگا۔ ایک ایج۔ دُو ایج۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

اپنا بایاں ہاتھ بلند ہونے دیجئے۔

آہستہ آہستہ ہاتھ داقعی بلند ہونے لگا۔ لوگوں نے حرمت سے سالن روک لی۔ ہاتھ بلند ہو رہا تھا۔ تھوڑا۔ پھر کھٹی تک، یہاں تک کہہنی بلند ہونے لگی۔ اور پھر رفتہ رفتہ پورا ہاتھ ہوا میں اٹھ گیا اور ادیر بعد کھڑا ہو گیا بانکل سیدھا ایک ستون کی طرح بلند نکھڑا ہو گیا۔

ڈاکٹر حبِ معمول سمجھن دے رہا تھا۔ اس کی آداز میں ایک سحر تھا۔ کرے پہ مکمل سکوت طاری تھا۔

اچانک ماچیں جلنے کی آداز ہری۔ ایک صاحب اضطراب کے عالم میں بگریٹ جلا رہے تھے۔ سمجھن دیتے ہوئے ڈاکٹر نرینگم نے ایک لمحہ کو مرٹ کر دیجھا ان کی آنکھیں

چمک رہی تھیں۔

”اب“ انہوں نے آہستہ سے کہا۔

اب آپ محروس کریں گے۔ کہ آپ کا باز دبھل ہو چکا ہے۔

یہ ددبارہ بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

اسے گر جانے دیجئے۔ اسے گرنے دیجئے۔

آہستہ آہستہ۔ اسے گرنے دیجئے۔

جیسے یہ گردہ ہے آپ کی نیند گھری ہوئی جا رہی ہے۔

گھری۔ اور گھری نیند۔ اب آپ سوچ کے ہیں؟

گھری اور سیمٹی نیند۔ آپ سور ہے ہیں؟“

آہستہ آہستہ دنلان ساز کا ہاتھ پچے ہوتا جا رہا تھا۔ یہاں تک کہ پھر کوچ پر اگر دراز ہو گیا۔ ڈاکٹر کے بیوی پر ہلکی سی مسکراہٹ تھی، وہ سب کے وجد سے بے نیاز، صرف لپنے معمول کی طرف متوجہ تھا۔

”اب آپ بیدار ہوتے جا رہے ہیں، لیکن آپ ہپناٹائز ہو چکے ہیں۔ آئندہ

جب میں آپ کو ہپناٹائز کر دیں گا تو آپ گھری اور بھی گھری نیند سو جائیں گے۔

ایندہ جب میں آپ کو ہپناٹائز کر دیں گا تو آپ فرما اور اسانی کے ساتھ سو جائیں گے۔

اب میں دس تک گنتی گنوں گا اور آپ بیدار ہو جائیں گے۔

میں دش تک گنتی گنوں گا اور آپ بیدار ہو جائیں گے۔

ایک۔ دو۔ تین۔

ہلکی۔ اور ہلکی نیند۔

آپ کی نیند بلکی ہو رہی ہے۔

۴

چار۔ پانچ۔ چھٹ

اب آپ بیدار ہو گئے ہیں۔

سات۔ آٹھ۔ نو۔

اب آپ بیدار ہو گئے ہیں۔

دنی۔

بیدار ہو جائے۔

دنیان ساز کی پلکیں جھپکیں کھڑکھل گئیں۔ اس نے حیران کے ساتھ ادھر ادھر کمکھا پھر انگلیوں سے آنکھیں ملیں اور بیٹھ کر کمرے میں بیٹھے ہوتے طلباء کو دیکھنے لگا۔
”آپ کو کیا محسوس ہوا؟ ڈاکٹرنے دریافت کیا۔

”آپ جو کچھ بھی کہتے ہے۔ میں سن رہا تھا۔ میں سویا ہمیں تھا۔ لیکن ایک عجیب قسم کی تکان ہزور محسوس کر رہا تھا۔ جیسے گہری غزوہ دگ کے عالم میں ہوں۔ میں نے اپنا ہاتھ بھی بلند ہوتے ہوتے محسوس کیا تھا۔ لیکن نہ جانے کیوں؟ اسے روکنے کی خواہش نہیں ہوئی۔ یہ سب کچھ بہت پراسرار سامعلوم ہوتا تھا۔ میری آنکھوں میں ایک عجیب سی جلن محسوس ہو رہی تھی۔ شاید اسی لئے میں نے انکھیں بند کر لیا تھا۔“
”ڈاکٹرنے یہ مسکرائے۔

”ہلکی نومیت (LITTLE NCE) کی حالت آپ پہنپا اس کی صرف ہلکی بند طاری ہوئی تھی۔ آئندہ بجربے میں آپ کو گہری نیند آئے گی۔ اچھا حضرات۔ کوئی ماحب اپنی خدمت پیش کریں گے۔“

دنان ساز کوچ سے اٹھ کر اپنی کرسی پر جا کر بیٹھ گیا
ایک لمحہ تک سب خاموش رہے۔ پھر ایک آواز ابھری۔
”میرے خیال میں خود بھی آزمالوں تو بہتر ہے۔“

یہ دہی نوجوان ڈاکٹر تھا۔ جس کے چہرے پر خوبصورت سی فرشخ سکٹ دار تھی۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے اسے کوئی خاص خواہش نہ ہو، بلکہ وہ صرف اس بات کی آزمائش کرنا چاہتا ہو کہ آیا ڈاکٹر نیدم اس کو بھی پیناٹامز کر سکیں گے یا نہیں۔ ڈاکٹرنے دوبارہ دہی عمل دہرا دیا۔ اس شخص کو بھی کوچ پر دراز کر دیا گی اسے بھی چھت پر کسی دھیتے کو گھورنے کی پڑایت کی گئی۔ پھر ڈاکٹر نیدم نے اپنی ذمکش اور ملائم آواز میں سمجھن دینا شروع کیا۔ ان کی آواز گونجھائی ہی۔ کسی منٹ تک کچھ بھی نہ ہوا۔ نوجوان ڈاکٹر کی آنکھیں کھلی رہیں اور وہ مسلسل چھت کو گھورتا رہا۔ ذرا دیر بعد اس کی آنکھوں سے پان بہنے لگا۔ اس کی پیشانی عرق آلو دھونے لگی ڈاکٹر نیدم حسب معمول سمجھن دیتے رہے۔ ایک مرتبہ انھوں نے اپنی کلانی کو گھٹی پر نظر ڈالی۔ لوگ کچھ مضطرب نظر ا رہے تھے۔ ان کے دل میں یہ شبہ پیدا ہو رہا تھا کہ اس مرتبہ ڈاکٹر نیدم کو شاید ہی کامیاب ہو سکے۔ بعض دلوں میں یہ خیال پیدا ہوا تھا کہ یہ سب کچھ ڈاکٹر کا ڈھونگ ہے۔

تب اچانک کوچ پر لیٹے ہوئے نوجوان کی آنکھیں بند ہو گئیں۔ اور ڈاکٹر نیدم نے ہاتھ بلند کرنے کا سمجھن دینا شروع کر دیا۔ لوگوں نے مجے اعتباً کے عالم میں کوچ پر لیٹے ہوئے شخص کی انگلیوں کو جنبش کرتے ہوئے دیکھا۔ پھر ہستہ آہستہ اس کا ہاتھ داقتی بلند ہونے لگا۔

کرہ حیرت و استعجاب کی گہری سالسوں سے گونج اٹھا۔

پاہتہ رفتہ رفتہ بلند ہوتا جا رہا تھا۔ اور بلند۔ یہاں تک کہ وہ بالکل سیدھا بلند ہو گیا۔ بالکل کسی ستون کی طرح۔ عین اسی لمج نے جوان شخص زور سے کھلکھلا کر ہنس پڑا۔ اس نے اپنا بایاں ہاتھ پیٹ پر رکھ کر دائیں سے پکڑ لیا۔ جیسے ڈر رہا ہو۔ کہ کہیں پھر وہ بلند ہونا نہ شروع ہر جائے۔

”میں محسوس کر رہا تھا کہ یہ بلند ہو رہا ہے۔ لیکن میں اسے روک نہیں سکتا تھا۔“
ڈاکٹر ندیم بدستور سنجیدہ اور خاموش تھے۔ جیسے انہوں نے کچھ سنانا ہو۔
انہوں نے حسبِ معمول دش تک گنتی گئنے کے عمل کو درہ کر نہ جوان کو بیدار ہو جانے کی رایت کی۔

”اب آپ بیدار ہو چکے ہیں ॥ انہوں نے سمجھن ختم کرتے ہوئے کہا۔
لیکن بظاہر وہ نوجوان پہلے ہی بیدار ہو چکا تھا۔ لوگ انتہائی مجتہس اور چینی کے عالم میں گھور رہے تھے۔“

”دلچسپ۔ اور بہت دلچسپ ॥“ ڈاکٹر ندیم مسکراتے ہوئے طلباء کی طرف سے۔ ایک طویل مدت سے مجھے ایسے سمجھیٹ (معمول) سے داسط نہیں پڑا تھا۔
”یہ شخص ۔“ انہوں نے اس نوجوان کی طرف اشارہ کیا۔ جو اب تک کوچ پر بیٹھا ہوا کرا رہا تھا۔ ان لوگوں کی ایک بہترین مثال ہے جو ہپنٹاٹز ہونے کے خوف اور بہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے افراد خود کو کسی درسرے کے اختیار میں دینا پسند نہیں تھے۔ یہ اس خوف میں مبتلا ہوتے ہیں کہ اگر وہ کسی کے اختیار میں چلے گئے۔ تو نہ جانتے۔ ان کا ذہن ہپنٹاٹز ہو جانے کے خوف سے پریشان ہوتا ہے۔ اور ہو گا۔

اس قسم کے خوف کا قدرتی رد عمل اکثر بے ساختہ تھے کہ شکل میں ظاہر ہوتا
اب آپ کیا محسوس کر رہے ہیں - ؟

”اوہ بالکل ٹھیک۔ قطعی نارمل“ نوجوان نے کھڑے ہوتے ہوئے
”میری انکھوں میں شدید جلن ہونے لگی تھی۔ لیکن میری خیال میں مجھ پر زیادہ
طاری نہیں ہوئی۔ ایک قسم کی غزندگی ضرور محسوس ہونے لگی تھی۔“ تب
نے کسی کو تحریزانہ طور پر سنتے ہوئے نہ۔ اہل سے مجھے عجیب سی الحجن ہوا
پھر مجھ پر واقعی غزندگی طاری ہو گئی۔

”لیکن کسی نے بھی آپ کا مذاق نہیں اڑایا۔ نہ ہی کوئی ہنساتھا۔
”واقعی ؟“

”ہاں۔“ کئی آوازیں ایک ساتھ ابھریں۔ ”ہم میں سے کوئی بولا تک
نہیں۔“

”آپ نے دیکھا۔“ داکٹرنیم نے کہا۔ یہ داہمہ صرف آپ کے ذہنی
کا نتیجہ تھا۔ یہ خوف کہ کہیں آپ دوسرے کی مردمی کے تابع نہ ہو جائیں۔ اس
لئے معمولیں کو یہ اطمینان دلانا بہت ضروری ہوتا ہے کہ کوئی غیر فطری بان
نہیں ہو گی۔ وہ بے دوقوف نہیں بنائے جا رہے ہیں۔ ان کے ذہن
ہپناٹائر ہونے کا خوف نکال دیا جانا بہت ضروری ہے۔“
نوجوان اپنی کرسی پر آکر بیٹھ گیا۔ داکٹرنیم نے چیب سے رُنگ
نکال کر چہرہ صاف کیا۔

”میرے خیال میں آج کے لئے یہ بہت کافی ہے۔ اب آئندہ پر

اٹھنے کے ہم پھر ملیں گے۔

ڈاکٹر ہے ہی ڈالس سے اترے لوگوں نے انھیں گھیر لیا۔ سب ہی ان سے بہت کچھ جاننا چاہتے تھے۔

”کیا آپ کو اکثر اس قسم کے چڑھڑے لوگوں سے سابقہ پڑتا ہے؟“
ایک لڑکی نے پوچھا۔
ڈاکٹر مسکرا دیئے۔

”جی ہاں اکثر۔“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔ ”یونکہ بیشتر لوگوں کو ایکار میں پیناٹرم کچھ عجیب سی پراسرار پیز معلوم ہوتی ہے۔ وہ اپنے علم و اقیت کے وجود پہنچاٹ کر ایک قسم کا جادوگر تصور کرتے ہیں۔ چونکہ میرے لمباو میں بہت سے افراد اپنی قابلیت کے لحاظ سے اتنے بڑے ہوتے ہیں وہ ایک ”پچے“ کے زیر اثر ان پسند نہیں کرتے۔ مجھ سے ہپناٹائز ہونے میں تک اانا کوٹھیں پہنچتی ہے۔ ان کا یہار دو یہ ہستہ پہنچاٹ کے دشواری باعث ہوتا ہے۔ اسی لئے میں صرف ان لوگوں کو ہپناٹائز کرنا پسند نا ہوں۔ جو رضاکارانہ طور پر خود کو پیش کرنے کے لئے تیار ہوں؟“
”لیکن“ انھوں نے ہستہ سے ہنس کر کہا۔

”آئندہ ملاقات میں جب میں ان کے سامنے گھری نومیت کی نیزد غاہر کروں گا۔ تو ممکن ہے ان کو اتنا تعجب نہ ہو۔“

دوسرے دن

کمرہ حبِ معمول طلباء سے بھرا ہوا تھا۔

دو دو چار چار کے گردپ میں کھڑے ہوئے لوگ باتیں کر رہے تھے۔ بلیشور ہی تھے جو گذشتہ پھر دل میں موجود تھے البتہ دو لڑکیاں نئی تھیں ان میں ایک جو لپنے بس کے لحاظ سے کر سچن نظر آرہی تھی بہت خوبصورت تھی۔ اس کے سہرے بال پنکھے کی ہواں سے بکھر رہے تھے اور برابر میں کھڑے ہوئے لوگوں کی نظر میں چپکے چپکے اس کی دلکشی سے نُطف انداز ہو رہی تھیں دردابہ کھلا اور ڈاکٹر نیم کمرے میں داخل ہوئے۔

طلباء جلدی اپنی کرسیوں پر بیٹھ گئے۔ ڈاکٹر نے مسکرا کر سب کو زدیک اور میرے کو نے پر بیٹھ گئے۔

” مجھے یہ دیکھ کر بڑی خوشی محسوس ہو رہی ہے کہ آج کلاس کا ماحول بہت خوشگوار ہے، شاید آپ لوگوں نے ہینا ٹرم کے انذریشوں کو ذہن سنکال دیا ہے؟“

لوگ سہنس پڑے۔

” یہ بہت اچھا ہے۔ اس طرح مجھے سمجھانے اور آپکو سمجھنے میں زیادہ آسا ہو گی۔ کیونکہ میرا موصوع ایسا ہے، جسے سمجھنے کے لئے ماہمی تعاون کی ضرورت ہے وہ ایک منٹ کے لئے ہر کے جیب سے نوٹ بک نکال کر دیکھنا گا۔“

لوگوں نے بھی اپنی کاپیاں اور قلم سنبھال لئے۔

"گذشتہ ملاقات میں ہم ہپنا سس کی نیند کے مختلف مدارج کا ذکر کر رہے تھے۔ میں نے بتلایا تھا کہ اسکے تین مدارج ہوتے ہیں۔

۱۔ ہلکی نیند۔

۲۔ اوسط نیند۔

۳۔ اور گہری نیند۔

"آج میں یہ بتلاؤں گا کہ اس نیند کو اور گہرا کیسے کیا جاسکتا ہے؟" وہ اپنی جگہ سے ٹھٹکر بیک بورڈ کے سامنے پہنچ چاک ٹھٹکر انہوں نے شروع کیا۔

ہلکی نیند ۳۵ فیصدی

اوسط نیند ۳۰ فیصدی

گہری نیند ۲۰ فیصدی

"میں نے یہ بھی بتلایا تھا کہ ابتداء میں اوسط کے لحاظ سے کامیابی حاصل آپ کے لئے ممکن نہیں ہوگا۔ لیکن جیسے جیسے آپ کو مشت ہوتی جائے گی۔ تڑھتی رہے گی۔ اسی کے ساتھ ساتھ ناکام بجزر بول کی تعداد کم ہوتی رہے۔ یعنی آپ زیادہ سے زیادہ کامیابی حاصل کرتے رہیں گے۔ آپ کے مشیر ہپنا سس کی ہلکی نیند کی حالت میں پہ آسانی چلے جائیں گے۔ آپ پہلے یادہ افراد پر اوسط درجہ کی نیند طاری کر سکیں گے۔ ساتھ ہی وہ افزاد رپہلے آپ اوسط درجہ کی نیند طاری کر لیتے تھے اب ان پر گہری نیند کی حالت

طاری کر سکیں گے ”

”تین چار مرتبہ کی کوشش کے بعد معمول پر حس قدر گھری نیند طاری ہو جاتی ہے دہ کافی گھری حالت ہوتی ہے، ایک مرتبہ اس درجے کی کامیابی پر پہنچنے کے بعد اسے پوری طرح ہپناٹائز کر لینا آسان ہو جاتا ہے۔“

”ایک ہی موقع پر کسی محمول کو ہپناٹائز کرنے کے عمل کو (FRCT/10-NATION) یعنی کئی جزوں میں تقسیم کر دیا کہتے ہیں۔

اگر آپ کسی کتاب میں یہ پڑھیں کہ مریض کو گھری نیند میں (FRCT/10-NATION) مردیا گیا، تو اس کا مقصد ہرگاہ اسے ہپناٹائز کر کے بسدار کیا گیا۔ پھر ہپناٹائز کیا گیا اور پھر بسدار کیا گیا۔ یہ عمل بیس منٹ کے اندر کئی بار اسی طرح دہرا�ا گیا۔ یہاں تک کہ مریض پر گھری نومیت DEEP TRANSC. طاری ہو گئی۔

نومیت کی نیند کو گھر اکرنے میں براہ راست سمجھن یا الٹا DIRECT SUGGESTION کا بھی بہت تعلق ہوتا ہے۔ جب آپ کا معمول ہپناٹائز ہو جاتا ہے تو آپ اسے دیوارہ سمجھن دیتے ہیں کہ اسکی نیند گھری اور ہری ہو رہی ہے۔ اور اسی ساتھ ساتھ آپ القای عداز نوم یا پوسٹ ہپناٹک سمجھن (POST HYPNOTIC SUGGESTION) سے بھی کام لیتے ہیں ”جی فرمائیے آپ کچھ پوچھنا چاہئے ہیں؟“ ڈاکٹر نے اچانک رک کر ایک صاحب کی طرف دیکھا، جو کھڑے ہوئے تھے۔

”جی ہاں۔ ڈاکٹر۔ یہ پوسٹ ہپناٹک سمجھن یا القای عداز نوم کیا ہے؟“

ڈاکٹر مسکرائے۔

"الفتاہ بعد العذاب"

ڈاکٹرنے کہا۔

"ہپناٹا نزکرنے کے دوران عالی اپنے معقول کو کچھ ہدایتیں یا سمجھن دیتا ہے۔ اس کو الفاہتہ ہیں۔ لیکن گہری فرمیت کے عالم میں ہپناٹ کچھ ایسے سمجھن بھی دیتے ہیں۔ جن کا اثر معمول پر بیداری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔ مثلاً میں آپ سے گہری فرمیت کے عالم میں یہ کہوں (یا سمجھن دوں) کہ آپ بیدار ہونے کے بعد یہاں سے سیدھے گھر جائیں گے، اور وہاں بیٹھ کر آج کا کچھ اپنی نوٹ بک میں تحریر کریں گے۔ تو آپ بیداری کے بعد میرے اس سمجھن پر مزروعل کریں گے۔ یا میں آپ سے یہ کہوں کہ آپ بیدار ہونے کے بعد سگریٹ ہرگز نہ پیں گے تو آپ اس پر یقیناً "عمل کریں گے لیکن ایسا کرتے وقت آپ کو یہ احساس نہ ہو گا کہ آپ یہ کام میرے سمجھن سے متاثر ہو کر کر ہے ہیں، بلکہ آپ اس کو اپنا ذاتی فعل تصور کریں گے یہ سمجھیں گے کہ آپ یا اپنی ذاتی صرفی سے کر رہے ہیں۔ اس حقیقت کو الفاہد العذاب نوم یا پوسٹ پناہک سمجھن کہتے ہیں۔ یعنی بیداری کے بعد بھی ہپنا اس کے زیر اثر رہنا اب اب آپ پر اس مصطلح کے معنی واضح ہو گئے ہوں گے؟"

”جی ہاں۔ بخوبی۔“

ڈاکٹر اطہمان کے ساتھ مسکلائے۔

”ہاں۔ تو میں یہ بتلا رہا تھا کہ ہپناٹماٹر ہو جانے کے بعد آپ معول کو اگھری نیند سلانے کے لئے پوسٹ ہپناٹک سمجھن یا القار بعد از نوم سے بھی کا لیتے ہیں۔ لیعنی ایسا سمجھن دیتے ہیں جس کا اثر اس پر بیداری کے بعد بھی رہتا ہے۔ آپ معول سے نیند کے درواز یہ کہتے ہیں۔

”دوبارہ جب آپ کو ہپناٹماٹر کیا جائیگا تو آپ اور گھری نیند سو جائیں۔“

”پوسٹ ہپناٹک سمجھن کا اثر بہت دیر پایا ہوتا ہے۔ اور اس سے آپ بہت سے مفید کام نہ سکتے ہیں۔ کس طرح اور کس حد تک اس کا عملی منظا

میں بعد میں کر سکتے ہیں گا۔“

”ہپناٹسنس کی نیند گھری کرنیکا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ مریض سے نوبت یا

ہپناٹزم کی حالت میں کچھ عمل کرنے کو کہا جائے۔ مثلاً۔“

ڈاکٹر نے ڈالس پر کھڑے ہو کر طلباء کی طرف رُخ کرتے ہوئے کہا۔

”آپ کہیں کہ۔“

میں چاہتا ہوں کہ آپ اپنے دلہنے بازو پر توجہ کریں۔

آپ صرف اپنے دلہنے بازو کا دھیان کر رہے ہیں۔

لہ۔ پوسٹ ہپناٹک سمجھن کا بیان تفصیل سے اس سے پہلی کتاب ”ہپناٹزم میں“
جا چکا ہے۔ ناشر۔

آپ محسوس کر رہے ہیں کہ آپ کا داہنبازار و ملکا ہوتا جا رہا ہے ۔

ملکا ہوتا جا رہا ہے ۔ آپ کا داہنبازار و ملکا ہوتا جا رہا ہے ۔

اب یہ آتنا ملکا ہو گیا ہے کہ ہوا میں پرواز کر رہا ہے ۔

جیسے یہ پرواز کر رہا ہے ۔ آپ کی نیند گھری ہوتی جا رہی ہے ۔

آپ کی نیند گھری ۔ اور گھری ہوتی جا رہی ہے ۔

اب آپ کا بازو پھر ورنی ہو رہا ہے ۔

آپ کا داہنبازار و پھر بھاری ہو رہا ہے ۔

جیسے جیسے یہ بھاری ہو رہا ہے ۔ تبچے اُرتا جا رہا ہے ۔

آپ بھی تکان محسوس کر رہے ہیں ۔

جیسے جیسے آپ کا بازو بھاری ہو رہا ہے

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں ۔

آپ بہت تھک گئے ہیں ۔ آپ تھک چکے ہیں ۔

آپ کی نیند اور گھری ہو گئی ہے ۔

آپ گھری ۔ اور گھری نیند سور ہے ہیں ۔

ڈاکٹر نیزم کی دلکش سحر انگریز آداز کچھ اس انداز میں گونج رہی تھی ۔

کئی ایک لوگ آنکھیں ملنے پر مجبور ہو گئے جیسے انھیں نیند اُرپی ہو ۔

اس عمل کے کئی مختلف طریقے ہیں ۔ مثلاً مرضیں کو گھری گھری نسیم

۔ کے سمجھن دننا ۔

”آپ گھری گھری سانس لجھئے ۔ جیسے جیسے آپ گھری سانس لیں گے

آپ کی نیند بھی گہری ہوتی جاتے گی ۔

یا پھر اس طرح سچن دیجئے ۔

تصور کجھے کہ آپ کسی زینے سے بچے اُتر رہے ہیں ۔

آپ زینے سے بچے اُتر رہے ہیں ۔

جیسے جیسے آپ بچے اترتے جلتے ہیں آپ کی نیند گہری ہوتی جا رہی ہے

آپ کی نیند گہری ہوئی جا رہی ہے ۔ گہری ہوئی جا رہی ہے ۔

اسی طرح اور بھی بہت سے طریقے ہیں ۔ جن کے ذریعہ نیند کو گھم

جا سکتا ہے ۔ لیکن بہت سے اسباب ایسے بھی ہیں جو مریض پر نیند طاری ہے

کی راہ میں رکاوٹ بن جاتے ہیں یا ملکی نیند کو گہرا کرنے میں ہائج ہوتے ہیں ۔

ان میں سب سے زیادہ عام سبب ذہنی پریشانی یا الجھن ہے ۔

سے عام پریشانی یہ ہوتی ہے کہ کہیں تزیم کے عالم میں ہم درسے کے

میں نہ چلے جائیں ۔ یہ خوف تمام انسانوں میں عام ہے کسی کے اختیا

جنے کا خوف یا غلامی کا خوف ۔ عہد طفولیت سے، تک ہم ہر چیز پر وہ

پانے اور اقتدار حاصل کرنے کی خواہش محسوس کرتے ہیں ۔ تمام زند

اس خوف میں مبتلا رہتے ہیں کہ ہمارا اختیار یا اقتدار ہچپن نہ جائے

خواہ ہم ہوش میں ہوں، نشے میں ہوں، غم کی حالت میں ہوں یا غصے

ہوں، جب بھی ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ کسی بھی باعث ہمیں خود

ہیں مہا تو ایک قسم کی نلامت محسوس کرتے ہیں جیسے یہ غیر اختیاری ہمار

گمز دری ہو ۔

” اسی طرح کچھ مریض یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہپناٹا نر ہر جانے کے بعد نکھیں خود پر اختیار نہیں رہتا۔ اس لئے سذ جانے کیا ہر - یہ شرعاً میز دری ہے۔ خود پر سے اختیار کھو دینے کا خوف، ان کے ہپناٹا نر ہونے میں نہ رہتا ہے۔ یہ ایک قسم کی مراحمت ہے، بعض افراد یہ سوچتے ہیں کہ ہپناٹا نر کردہ خود پر اختیار کھو بیٹھیں گے۔ اگر اس بارے میں ان کی ذہنی پریشانی میں قسم کی ہر تو آپ انھیں کبھی ہپناٹا نر کر سکیں نہیں لیکن اگر یہ پریشان تصوری م کی ہو تو آپ ان پر ہمکی قسم کی نیند طاری کر سکتے ہیں، اس سے زیادہ نہیں، نازیادہ آپ ان کی اس ذہنی پریشان کو کم کر سکیں گے۔ اتنی ہی زیادہ گہری ندان پر طاری ہر سکے گی۔ آپ ان کی ذہنی پریشان کو اشاروں ۔ ۱۸۷۸ء (CATIONS) کے ذریعہ کم کر سکتے ہیں۔

اس کا طریقہ آسان ہے۔ جب آپ مریض کو بیدار کر لیں تو اس سے کہئے۔ ”جب آپ کو ہپناٹا نر کیا جا رہا تھا تو آپ نے کسی قسم کی پریشان محسوس تھی؟“

وہ حباب دیگا۔

”جی پریشان تو نہیں۔ مجھے ذرا سنبھل آنے لگی تھی۔ حیسے یہ سب کچھ دلچسپ مذاق ہو، لیکن ویسے میں آپ کی آواز برا بر سر رہا تھا۔“

ڈاکٹرنیزم مکارے سا درمیز کے کنارے بیٹھ گئے۔

”وہ یہ ضرور کہے گا کہ ”میں آپ کی آواز مسئلہ من رہا تھا۔ دراصل طرح معمول یہ بادر کرنا چاہتا ہے کہ اسے خود پر پورا قابو تھا۔ ایک لمحہ

کو بھی آپ کے زیر اشتمان نہیں آیا تھا۔ اس وقت آپ کو چاہئے کہ اسے اور بھر مطمئن کرنے کے لئے کچھ اس طرح گفتگو کریں۔

”جی ہاں آپ میری آداز ضرور سن رہے ہوں گے، کیونکہ ہیناٹا مائز ہو کے بعد بھی لوگ بیہوش نہیں ہوتے ہیں یا“
اس کے بعد معمول سے دریافت کریں۔

”کیا آپ کو نیند اُگتی تھی؟ کیا آپ کو میری موجودگی کا احساس باقی نہ رہا تھا؟“

وہ غالباً جواب دے گا۔

”جی نہیں تو۔ میں آپ کی آواز صاف سن رہا تھا۔ ایک مرتبہ مجھے یہ احساس ہتا، جیسے میں سرنے والا ہوں لیکن پھر جیسے کسی چیز نے مجھے روک دیا“
”اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ یقیناً گھری نیند کے آغوش میں چلا جاتا لیکن اس کی ذہنی پریشانی اور ہیناٹا مائز ہو جانے کا خوف راہ میں حاصل ہو گیا اس لئے آپ کا فرض ہے کہ معمول کے ذہن سے یہ خوف درکرنے کے لئے آپ اس سے کہیں۔

”کیا میں آپ کی مدد کر سکتا ہوں؟ اگر کوئی پریشان آپ کو لا حق ہے تو مجھ پر ظاہر کر دیجئے۔ میں اسے درکرنے کو شکش کر دیں گا۔ جب تک ہم ایک دوسرے کے درست نہیں بن جاتے کامیابی نہ ہوگی۔ آپ جتنا مطمئن ہوں گے اتنی ہی نیند کئے گی اور اسی قدر آسانی کے ساتھ آپ کی تکلیف درکر سکوں گا۔“
تب شاید وہ آپ سے کہے۔

”جی ہاں ڈاکٹر۔ ممکن ہے پشت کے بل پڑے رہنے کی وجہ سے مجھے
کی نیند نہ آسکی ہو۔ یا مجھے سردی محسوس ہو رہی تھی یا تکہ، بہت ادنیجے تھے
ل کی وجہ سے مجھے گھری نیند نہ آسکی۔“

غرض یہ کہ اس قسم کے مختلف اسباب بتلا کروہ تاویل کر سکتا ہے۔
اس وقت آپ کا فرض یہ ہے کہ اسے حقیقی سبب بتلا کر کے سمجھائیں کر دے
اس وجہ سے گھری نیند کی حالت میں جانے سے معدود رہ جاتی ہے پھر یہی اس
لو مطمئن کرنے کے لئے تکہ مکونیچا کر دیجئے میا اسے کروٹ کے بل ٹادا بخے۔
اس طرح وہ مطمئن ہو جائیگا اور آپ پر زیادہ اعتماد کرنے لگے گا۔ آپ اسے
رید مطمئن کرنے لئے دریافت کر سکتے ہیں۔

”میری کوئی بات آپ کو بارغاظتر تو نہیں ہوئی۔؟“
ممکن ہے وہ جواب دے۔

”آپ کا بار بار نیند، گھری نیند، دہرانا مجھے بُرًا لگتا ہے۔“

اس صورت میں آپ فوراً جواب دیں گے۔

”بہتر ہے۔ آئندہ میں اس لفظ کو نہیں دہراؤں گا۔“

اس طرح معقول کو تلقین ہو جائیگا کہ اس پر جبر نہیں کیا جا رہا ہے۔
ممکن ہے کوئی معقول یہ کہے۔

”آپ کا مسلسل میرے سر ہانے کھڑے رہنا مجھے بارگزرتا ہے کیونکہ

جب بھی میری انکھاں اٹھتی ہے۔ آپ ہی مجھے نظر آتے ہیں۔

”اس صورت میں آپ کو چاہئے کہ آئندہ مرتبہ کھا اور دورہٹ کر

یا ایک طرف ہو کر کھڑے ہوں تاکہ اسے آزادی کا حاس ہو۔ یہ بہت ضروری ہے کہ رلیف خود کو بالکل آزاد محسوس کرنے کی بھی قسم کے جبر کا حاس قطعی نہ ہو، ورنہ وہ ہپنائماز ہرنے میں مراحت کر لے گا۔

ڈاکٹر نیم آنے اپنی نوٹ بک کا صفحہ لٹتے ہوئے کلاس کو مخاطب کیا۔
”نومیت کی نیند کو گھرا کرنے کا تیسرا طریقہ“ ڈاکٹر نے بورڈ پر لکھتے ہوئے لکھا۔

تاشر

”یا پروجکشن ہے۔ نفیات میں پروجکشن کا مفہوم اپنے خیالات کا عکس دوسرا میں دیکھنا ہے۔ آپ اپنے معامل سے کہتے ہیں۔“

”تصوّر کیجئے کہ آپ کسی کاریڈر یا غلام گردش میں کھڑے ہیں۔“
آپ کچھ عجیب سامحسوس کر رہے ہیں۔

”اب آپ کاریڈر میں چلتے ہوئے اس دروازے کی طرف بڑھ رہے ہیں۔ جو سامنے نظر آ رہا ہے۔“

جیسے جیسے آپ بڑھتے جا رہے ہیں آپ پرانی بیانیت کا عجیب سا حاس طاری ہوتا جا رہا ہے۔

”آپ خود کو اس جگہ بالکل ایک ابھی محسوس کر رہے ہیں۔“
بالکل ابھی۔

آپ در دارے کے پاس پہنچ گئے ہیں اسے کھو لتے ہیں۔ اور اندر داخل ہو جاتے ہیں۔

آپ ایک اجنبی میں اور پہلی بار اس کمرے میں داخل ہوتے ہیں کرنے میں ایک ڈاکٹر اپنے مریض کے ساتھ بیٹھا ہوا ہے۔

مریض نے نیلے رنگ کا ایک سوٹ پہن رکھا ہے۔

ڈاکٹر اور مریض کو غرہ سے دیکھئے تکچھے پچھرے معمولی حرمت انگریز چین نظر آ رہی ہے۔

مریض کا ہاتھ خود بخود آہستہ آہستہ ہوا میں اٹھ رہا ہے۔

جیسے جیسے مریض کا ہاتھ بلند ہوتا جاتا ہے، اس پر گہری نیند طاری

ہوئی جا رہی ہے۔

” وہ سورہ ہے۔ اب وہ سورہ ہے۔ نیند۔ اور گہری نیند۔ اس پر گہری

نیند طاری ہوتی جا رہی ہے۔

وہ سوگیا ہے۔

” اس طرح مریض کے ذہن میں یہ فرضی تصور پیدا کر کے وہ کسی اور شخص پر ہنپاس کی گئی نیند طاری ہوتے ہوئے دیکھ رہا ہے۔ آپ اسے یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ خود نہیں ہے، تب وہ واقعی یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ یہ سب کچھ اس کے ساتھ ہیں بلکہ کسی اور کسی کے ساتھ ہو رہا ہے۔ اس لئے وہ کسی قسم کی حمّت نہیں کرتا۔

” یہ ایک بہترین و موثر نفیاتی طریقہ ہے۔ جس کے ذریعہ مریض پر گہری نیند طاری کی جا سکتی ہے۔ لیکن یہ طریقہ صرف ماہرین نفیات کو، ہی استعمال کرنا

چاہئے۔ کیونکہ اس میں ذہنی انتشار کا خطرہ ہوتا ہے۔
ڈاکٹر میز سے بٹکر کھڑے ہو گئے۔

”اب آپ ہپنا سس کی نیند کو گہرا کرنے کا طریقہ جان چکے ہیں۔“
اب میں آپ کو یہ بتلاؤں گا کہ ہپنا ٹزم درحقیقت کیا چیز ہے۔“

ہپنا ٹزم کیا ہے؟

ہپنا ٹزم کی پریکش شروع کرنے سے قبل چند باتیں اس کے مارے
میں جاننا ضروری ہیں۔ ایکو انھیں جاننے کی صحیح ہوگی۔ بظاہر سب کچھ
پراسار حسیز نظر آتی ہے کوئی تقابل فہم چیز۔ جب تک آپ خرداس بالے
میں پوری طرح باعلم نہ ہوں گے۔ آپ میں وہ اعتماد نہیں پیدا ہو سکتا جو اپنے
معول کو متاثر کرنے کے لئے لازم ہے۔“

”اگر آپ کو مکمل واقفیت نہ ہوگی تو آپ خود ہی اپنے تجربے کا نتیجہ اور
ردد عمل جاننے کے لئے مضطرب ہوں گے۔ ایک قسم کی فکر ذہن کو لا حق ہو گی۔
کہ نہ جانے یہ تجربہ کامیاب بھی ہوتا ہے یا نہیں اور اگر کامیاب نہ ہوا تو میرا مذاق
اڑے گا۔ جب اس قسم کی پریناں آپ کے ذہن کو لا حق ہوگی تو آپ کے عمل
میں تاثر وہ پر اعتماد تاثر نہ ہوگا جو ”یقین“ سے پیدا ہوتا ہے آپ کی یہ مکمل
ان افراد سے پوشیدہ نہ رہ سکے گی، جن پر آپ تجربہ کرنا چاہتے ہیں۔“

”لیکن آپ نے کسی بھی مابرہ پیناٹسٹ میں کمزوری یا پریشانی نہ دیکھی ہو گی۔ وہ اپنی کامیابی کے متعلق بالکل فکر مند نہیں ہوتے۔ کیونکہ انھیں یقین ہوتا ہے کہ وہ ”ماہر فن“ ہیں۔ لپسے فن کے ایک سڑ میں اور یہ یقین بہت بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ان میں یہ یقین و اعتماد بہت سارے لوگوں کو ہینپاٹاڑ کرنے کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ انھیں مکمل یقین ہوتا ہے کہ انھیں اپنے عمل میں کامیاب حاصل ہو گی۔ اسی طرح اگر آپ بھی اسی درجے کے ساتھ اس یقین کے بھروسے پر کوشش کریں گے کہ کامیابی حاصل ہو گی۔ تو آپ بیشتر اوقات کامیاب رہیں گے۔“

”اُنکی بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ ہینپاٹاڑ ہو یا کوئی بھی فن جب تک دل میں کامیابی کی سچی امنگ نہ ہو گی، تب تک جلد و جہد اور کوشش میں وہ سرگرمی اور جوش نہ پیدا ہو گا کوئی جو کسی کو حصول ہمارت کے قابل بناتا ہے۔ آخر کیوں ایک ہی مضمون کے بہت سے طلباء میں چند نمایاں کامیاب حاصل کرنے میں؟ بیشک ذہانت کا بھی اس میں دخل ہوتا ہے! لیکن صرف ذہانت نہیں، کسی کام کو مکمل کرنے، کامیابی حاصل کرنے کسی فن میں ہمارت حاصل کرنے کی سچی امنگ جس دل میں حتیٰ زیادہ اور تازہ ہو گی، اتنا ہی دھ کامیاب ہو گا۔“

”لیکن اس سلسلے میں بھی کبھی اعتدال سے آگے نہیں بڑھنا چاہئے۔ بعض افراد اپنی کوشش کا رد عمل دیکھنے کے لئے بہت یہ چیز ہوتے ہیں۔ ان کی یہ ہے چیزی ہی ہر کام میں جلد باری کی تحریک کرتی ہے اور یہ جلد باری ان سے غلطیوں کا ارتکاب کرتی ہے۔ اس لئے انسان زیادہ یہ چیز بھی نہ ہونا چاہئے، اپنی امنگ کو اتنا بھی نہ بڑھا لیجئے کہ قابو سے باہر ہو جائے۔“

لوگ ہنس پڑے۔ ڈاکٹر نیزم مسکرا دینے۔

”آج کے لپچر کا موضوع آنا شک نہیں تھا جتنا ب تک اپ نے اندازہ کیا ہو گا۔ میں چند بیانی حوالیں پر روشنی ڈالنے کے بعد اس مقام پر آجائیں گا۔ جو دلچسپ بھی ہے اور جسے جاننے کے لئے اپ منظر بھی ہوں گے؟“

”ہاں تو ہپناٹزم کیا ہے؟“

”فرانسیسی ماہرین کا قدیم نظریہ یہ ہے بہت مختلف تھا۔ دراصل سب سے پہلے ان ہی لوگوں نے ہپناٹزم کی تعریف ایک فن کی حیثیت سے پیش کرنے کی کوشش کی۔ فرانس کے نامور ڈاکٹر کا خیال تھا کہ ہپناٹزم اور ہسپریا دلنوں ناقابل شناخت چیزیں ہیں اسکا خیال تھا کہ جب ہپناٹس کی حالت طاری ہوتی ہے تو اس کے ساتھ لازمی طور پر حسائی مرض کی کیفیت بھی طاری ہے یا یعنی اسے ہوتی ہے۔“

”لیکن میں ڈاکٹر موصوف کے اس نظریے سے متفق نہیں کیونکہ ان کا خیال کہ گھری نومیت طاری ہو جانے والے افراد میں سے بیشتر ہسپریا نے مزاج کے ہوتے ہیں۔ جدید تحریکات نے غلط ثابت کر دیا ہے۔ درحقیقت ہسپریا مزاج والے افراد کو ہپناٹس ترکرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔“

”ایک دوسرے گروہ کا یہ خیال ہے کہ ہپناٹس (یا نومیت) دراصل قدرتی گھری نیند کی سی ایک کیفیت کا نام ہے۔ یہ نظریہ اس لئے غلط ثابت ہو گیا کہ ماہرین نے تحریکے بعد معلوم کر دیا ہے کہ نیند کی حالت میں انسان خون کی کیمیٹری بیدار انسان کے خون سے باشکل مختلف ہوتی ہے۔ خواب کے عالم میں سالس کی رفتار کم اور پیتا ب کی رطوبت خفیف ہو جاتی ہے۔ لیکن ہپناٹس

کئے ہوئے شخص میں چار پانچ گھنٹے کی مدت کے بعد بھی کوئی ایسی تبدیلی نہیں پیدا ہوتی۔“

”ہپناٹزم کے ابتدائی دور میں ماہرین یہ جانتے سے قاصر تھے کہ ہپناٹس کی مصنوعی نیند کے عالم سے بھی انسان قدرتی نیند کی حالت میں جا سکتا ہے لیکن توصیت طاری ہونے کے بعد پھر قدرتی نینداں پر طاری ہو سکتی ہے اور جب اس پر قدرتی نیند غالب آجائی ہے۔ تب ہی اس میں نفس کی تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بعد وہ ہپناٹسٹ کا القایا سمجھنے قبول نہیں کر سکتا۔ اگر سمجھن کی قبولیت کی غرض سے زیادہ بلند اواز میں اسے سمجھن دیا جائے تو وہ بیدار ہو جائیگا۔

”اس کے علاوہ۔“

ڈاکٹر نے مکرا کر میز کا سہارا لیتے ہوئے کہا۔

”ایک اور ثبوت موجود ہے۔ جس سے یہ باشکل واضح ہو جاتا ہے کہ

قدرتی نیند اور ہپناٹس کی غنزوڈگی میں نمایاں فرق موجود ہے۔“

”اگر آپ کسی سوتے ہوئے شخص کے پاس بیٹھ کر اس کے کان میں آہستہ آہستہ سرگوشی کے ذریعہ سمجھن دینا شروع کریں۔ مثلاً:-“

اپنے جسم کو باشکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

باشکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

اسے باشکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب یہ بھاری ہر تما جا رہا ہے۔

اپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

اپ کا جسم بالکل تھک گیا ہے۔

اسے بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جب آپ کچھ دیر تک اس طرح سمجھن دیتے رہیں گے تو اچانک آپ اس میں تبدیلی ہوتی ہوئی محسوس کریں گے۔ وہ آپ کے سمجھن قبول کرنے لگے گا۔ پھر آہستہ آہستہ آپ جب اسے ہاتھ اٹھانے کا سمجھن دیں گے تو وہ اس کی بھی تعییل کرے گا۔ یہاں تک کہ اس پر گہری نومیت طاری ہو جائے گی۔ !!

” اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ نیند کے عالم سے کسی کو ہپنا اس س کی نیند (نومیت) کی حالت میں پہنچایا جا سکتا ہے ۔“

لوگ جیوانی کے عالم میں ڈاکٹر کو گھومنے لگے۔ پھر ان کے فتلم تیزی کے ساتھ کاپیوں پر چلنے لگے۔

” بالکل اسی طرح ” ڈاکٹر نیدم نے سہوٹے وقفہ کے بعد پھر کہنا شروع کیا۔ ” آپ کسی فرد کو نومیت یا ہپنا اس س کی نیند سے گہری قدرتی نیند کی حالت میں بھی منتقل کر سکتے ہیں۔ آپ اسے بعض ایسے سمجھن بھی دے سکتے ہیں جس سے وہ پریشان ہو جائے ۔“

انھوں نے کلاس کی طرف دیکھا، لوگ ہمہ تن گوش بننے ان کو گھور رہے ہیں۔

”متلاً۔ آپ اس کو یہ سمجھن دیں کہ ”ابنے کپڑے اتار ڈالو۔“ تو وہ پریشان ہو جائے گا۔ یا کشمکش میں پڑ جائیگا۔ اس وجہ سے ممکن ہے۔ غلط سلط حرکتیں کرنے لگے۔ یا اچانک بیدار ہو جائے اور غصے کا اٹھا کرے۔ یا پھر کہی نیندیں ڈوب جائے اور آپ کے سمجھن کو قبول کرنے سے انکار کر دے۔“

”اگر کوئی شخص ہپناٹا رنگ کرنے کے دوران سو جانے یا بیدار ہو جائے تو اس کا یہ سبب بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی کوئی بات اُسے ناگوار گزرا ہے اس کی یہ دونوں حرکتیں اس بات کی مظہر ہوں گی کہ کسی بھی سبب اس نے سمجھن کو نظر انداز کرنے کے لئے مراحت کا یہ طریقہ اختیار کیا ہے۔ اس صورت میں اسے دوبارہ نئے سرے سے ہپناٹا رنگ کرنا ہو گا۔ اور اس کی ناگواری کا سبب معلوم کر کے اسے درکرنا ہو گا۔

”نیند اور ہپنا سس یا نومیت دو مختلف کیفیات ہیں۔“

ڈاکٹر نے اپنے جملہ پر زور دے کر کہا۔

”درحقیقت۔ ہپنا سس کے ذریعہ بے خرابی کا علاج یہ آسانی کیا جاسکتا ہے۔“

”بے خرابی کے مریض کو پہلے ہپناٹا رنگ کر کے اس عالم میں چھوڑ دیا جاتا ہے۔ وہ کچھ دیر بعد نارمل اور قدرتی نیند کے آغوش میں چلا جاتا ہے۔ یا پھر مریض کو خود نومیت (AUTO-HYPNOSIS) کا طریقہ بتلادیا جاتا ہے اور وہ خود کو ہپناٹا رنگ نے کے بعد کہی قدرتی نیند کی حالت میں چلا جاتا ہے۔“

” لوگ اکثر مجھ سے یہ سوال کرتے ہیں۔

ہپناٹائز ہرنے کے بعد کیا احساس ہوتا ہے؟ یا اگر کسی کو ہپناٹائز کے چھوڑ دیا جائے تو کیا ہو گا؟“

” اس سلسلے میں میرے بہت سے ساتھی ڈاکٹروں نے بھی استفسار کیا ہے۔ ان سب کے لئے میرا جواب یہ ہے کہ کچھ بھی نہ ہو گا کم ازکم مریضن کو کسی قسم کا خطرہ لاحق نہ ہو گا۔ وہ صرف سوچائے گا۔ تکان بہت زیادہ ہوئی تو ممکن ہے آٹھ گھنٹے تک سوتارہ ہے بصورتِ درگرد دس پندرہ ہفت بعد بیدار ہو جائیگا۔“

لوگ حیرت زدہ ہو کر ڈاکٹر کو دیکھنے لگے۔

” واقعی ڈاکٹر۔؟“ ایک لڑکی نے حیرت کے ساتھ استفسار کیا۔ لیکن میرا تو خیال یہ تھا۔ لیکہ شاید میں نے کہیں پڑھا بھی تھا کہ ہپناٹائز کرنے ہوئے شخص کو جب تک بیدار نہ کیا جائے۔ وہ صحیح معنوں میں بیدار نہیں ہوتا۔“

ڈاکٹر نیک مسکرائے۔

” یہ سب فرضی کہانیاں ہیں۔ قدیم اور فرسودہ۔ آج کے ہائی دور میں کہانیوں کی گنجائش نہیں۔ صرف حقیقت کی ضرورت ہے۔ یہ فرضی افکنے کہ ہپناٹائز کرنے ہوئے افراد ہوش میں نہیں آتے۔ یا اگر میں نے ہپناٹائز کیا ہے تو دوسرا بیدار نہیں کر سکتا۔ صرف ناولوں اور رافائلوں کی۔ باقی ہیں۔ ہپناٹزم پر یوں توبیثمار کتابیں موجود ہیں لیکن جو ہیں ان میں بیشتر مستند نہیں کہی جاسکتی ہیں۔ بعض میں ابھی ہپناٹس کو شعبدے بازی کی طرح ایک پراسرار قوت بتلایا گیا ہے، کم ازکم اردو زبان میں ڈاکٹر

بی ایم ناز کی کتاب "ہپناظم" کے علاوہ ایک کوئی بھی کتاب اسی تیس جس میں اس
 موضوع پر سائنسی نقطہ نظر اور نفیاتی پہلو سے خفاہت کا جائزہ لیا گیا ہو۔
 اس لئے اردو کی ان غیر مستند کتابوں کو چھوڑ کر دوسروں زبانوں میں جتنی
 بھی مستند کتابیں موجود ہیں ان میں صرف دو مثالیں ایسی ملتی ہیں، جب ہپناظم
 کئے ہوئے شخص کو بیدار کرنا دشوار ہو گیا تھا۔ اور یہ دو مثالیں بھی جن افراد
 کی ہیں وہ ہستر یا نریض تھے۔ مجھے کبھی اسے تجربے کا اتفاق نہیں ہوا اور
 نہ میری دانست میں کسی ماہر ہپناظم نے ایسی مثال پیش کی ہے ॥

"اس طرح ۔" ڈاکٹرنے کہا۔ "ہپناظم نہ تو کسی جسمانی مرض کا نام ہے
 نہ ہی حیاتیاتی کیمیائی تہذیبی کا، اور نہ ہی اسے نیند سے تغیر کیا جا سکتا ہے۔"

"اینڈریو سالٹر ANDREW SALTER نے ہپنیاس

کی تعریف کرتے ہوئے اسے مشروط رجی حركات (CONDITIONED

REFLEXES) سے مثال دی ہے ॥

"ڈاکٹر" ایک صاحب نے فوراً گھر سے ہو کر کہا۔ "یہ مشروط رجی
 حركات کیا ہوتی ہیں ॥"

مشروط رجی حركات

غالباً اُپ کریا دہو گا، مگز شتر لپکھیں میں نے ایک سپاہی کا طبقہ
 بیان کیا تھا۔" ڈاکٹرنے کہا "وہ کس طرح" اٹینشن، امکاٹھا شن من کر فوراً

باتھ گرا کر کھڑا ہو گیا تھا۔ یاد ہے نا۔ ۶۔ خوب۔ اس کی اس فوری حرکت کو اکتسابی جسمی حرکت (ACQUIRED REFLEX) کہتے ہیں۔ یہ حرکت ایک نفیاتی اصطلاح ہے۔ نفیات کے طلباء بخوبی جانتے ہوں گے کہ مشروط رسمی حرکات کا بچر یہ سب سے پہلے ایک روئی ماہر عضویات ڈاکٹر پالوو (PALOU) نے کیا تھا۔ کتنے کے سامنے کھانار کھا جائے تو اس کے منہ میں پال بھرا آتا ہے۔ یہ ایک جوابی فطری حرکت ہے جو خوارک کے ہمیشہ سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اگر کتنے کو خوارک دینے سے قبل چند بار گھنٹی سجائی جائے اور بار بار اس عمل کو دہرا دیا جائے تو پھر کچھ عرصہ بعد صرف گھنٹی کی اواز پر ہی اس کے منہ میں پال بھرا نہیں۔ یہ ایک مشروط رسمی حرکت ہوگی۔ یہ تو ہذا اس کا نفیاتی مفہوم۔

”اب آپ اپنے موضوع کے لحاظ سے بھی اس کا مقصد سمجھو لیجئے۔“

ڈاکٹر سالٹر نے مشروط رسمی حرکات سے ہپنا اس کو تشبیہہ دی ہے۔

مثال کے طور پر انہوں نے بتایا ہے کہ کس طرح بعض الفاظ اپنے تلازم کے باعث بعض مخصوص مفہوم ادا کرتے ہیں۔ جیسے کہ آپ جب کسی معقول کو ”یندہ اور گہری نیند“ کا سمجھ دیتے ہیں تو نیند کے تعلق سے ہی اس پر فوراً تکان دغندگی کی کیفیت کا احساس طاری ہونے لگتا ہے۔ بالکل آئی طرح جب آپ اس سے کہتے ہیں۔

”آپ تھیک گئے ہیں۔ آپ کا جسم ڈھیلا پڑ گیا ہے۔ آپ کی پلکیں بوجھل ہو گئی ہیں۔ تو ان الفاظ کے ساتھ ہی اس پر نیند کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹر سالٹر کے نظر یہ ہے کہ مطابق ان مخصوص الفاظ کے تلازم یاد اس طے سے جو مخصوص کیفیت طاری ہوتی ہے وہ ہپنا اس سے ہے ڈاکٹر موصوف کے اس نظر میں سے

سے بڑی خامی یہ تھی کہ مکمل نہیں تھا۔ اس رسمی مشروط حرکات کے نظریتے سے ہپناؤس کے بہت سے ایم ہپناؤں کی تشریح نہیں ہوتی ہے۔

ذاتی طور پر میسر خال میں اگر آپ الفا کے مظاہر (PHENOMENA OF SUGGESTION) کو سمجھو لیں تو ہپناؤس (نہدیت) کی تعریف آسان ہو جاتی ہے: ڈاکٹر نیدم نے اس کے بعد بتایا۔

سمجھن کیا ہے؟

”یر میں پہلے تلاچ کا ہوں۔ کسی شخص کو کچھ کرنے کی تحریک کرنا۔ سی قسم کا حکم دیکھ نہیں کسی طرح سے براہ راست مہابت کر کے نہیں بلکہ صرف شاروں اور کنالوں کے ذریعہ جیسا کہ میں نے پہلے بتلایا تھا۔ سمجھن میں شخصیت درفرد کا ذاتی وقار اور اس کا اعتماد بہت کام کرتا ہے۔ چنانچہ جس قدر باوقار و پراشر شخصیت ہپنائٹ کی ہوگی جس قدر لوگوں میں اس کے لئے اور اس لی قابلیت کے لئے اعتماد و احترام ہوگا۔ اسی قدر وہ شخص اپنے معول کو متاثر رنے میں کامیاب ہوگا۔ اور اسی قدر آسانی سے وہ دوسروں کو ہپنائائز، سکے گا۔“

ڈاکٹر نیدم کے کوارے ملیجھ گیا۔

”اب میں آپ کے سامنے سطورِ مقابل ایک ذاتی تحریک کا ذکر کر دیں گا۔ ن دنوں میں ایک ہسپتال میں ڈاکٹر تھا۔ میرا کام آپریشن کے لمحوں کو ہکلور فارم لے ذریعہ بے ہوش کرنا تھا۔ ہسپتال میں لیک آٹھ نو برس کا لڑکا داخل کیا گیا۔

کر میں رٹ کے کوکلور دفارم دوں کہ ہادس سرجن اس کے ہاتھ کی ہڈی سنحال کئے رکھا زندگی میں پہلے بار اتنے بڑے ہسپتال میں آیا تھا۔ کچھ بہت زیادت تھا اور ایک بڑے اور تعقیم یافتہ گھرانے کا تریت یافتہ تھا۔ اس لئے وہ ماحول کے حقائق سے گھبرا یا نہیں، بلکہ ہم لوگوں کی ہدایت پر صبر و سکون کے ساتھ عمل کرتا رہا۔

”لیکن بہر حال اتنے بڑے ہسپتال کے اجنبی ماحول سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا۔ بڑے بڑے مشپور و قابل ڈاکٹروں کے بھرم میں اس کام عرب ہوتا ہوا بالکل قدرتی بات تھی۔ اس کے بعد اس نے جس ڈاکٹر کو ایک مخصوص اور جاذب نظر بآس میں اپنے سے قریب دیکھا۔ وہ میں تھا۔ ”ڈاکٹر مسکرائے۔ ”ایک آٹھ سالنچے کے لئے میری شخصیت کافی پرکشش تھا۔“

”میں نے اس سے کہا۔ میں تمہارے چہرے پر یہ نقاب ڈال رہا ہوں یہ ایک بار ایک سی جانی ہے۔ یہ تمہارا چہرہ ڈھاک لے گی۔ اس کے بعد تم الہمن کے ساتھ گھری گھری سالنس لینا۔ سمجھو گئے نہیں۔ گھر انباں لکھ نہیں۔ تم گھری گھری سالس لو گے تو بس فوراً بینداز آجائے گی۔ اور جب تم سوحاوہ گے تو تم تمہارے ہاتھ کو بٹھا دیں گے۔ پھر جب تم بیدار ہو گے تو یہ تمہارا ہاتھ بالکل ٹھیک ہو جکا ہو گا۔ تم کو ذرا بھی درد نہ ہو گا۔ اس پانچ منٹ میں سب ٹھیک ہو جائیکا۔“ میرے بالکل قریب ہی کلور دفارم دینے کی ایک بڑی مشین رکھی تھی۔ میں نے اس کا بین دبادیا۔ ماں کے رٹ کے کے چہرے پر رکھا ہوا تھا۔ میں نے گیس ایک لیٹر کی حد تک دیا۔ اور اسے کافی سمجھتے ہوئے کہا۔

”اچھا ب تم گھری گھری سانس لو۔ شاباش۔ اب تم کو نیند آ جائیں گی۔ گھری سانس لو۔
باش، اب تم اطمینان سے سوچاؤ گے ۔“

”اوہ پھر اس کے تنفس سے اندازہ کرنے کے بعد کہ وہ سو گیا ہے۔ میں نے
رجن کو اشارہ کیا۔ ٹھاک کی اواز آئی اور رجن نے اکٹھا ہوا ہاتھ پٹھادیا۔ جلدی
میں اس پر پلاسٹر چڑھایا۔ میرے لئے یہ سب کچھ بچوں کا کھیل تھا۔ میں نے آہستہ
سے ما سک لڑکے کے چہرے سے علیحدہ کر دیا۔

اسی لمحے لڑکے نے اپنکی آنکھیں کھول کر پوچھا۔

”سب ٹھیک ہو گیا ڈاکٹر؟“

میں حیرت زدہ رہ گیا۔ ہب اپنکی مجھے شبہ ہوا میں نے فوراً جواب دیا۔

”ہاں ہمیاں۔ اب سب ٹھیک ہے۔“

لیکن میری سمجھ میں نہ آ سکا کہ وہ فوراً بیدار کیسے ہو گیا۔ میں نے کلور فارم
شین کی طرف دیکھا اور تب مجھے معلوم ہوا کہ کلور فارم کو ما سک تک پہنچانے والا
ب اپنی جگہ سے ہٹا ہوا تھا، اور لڑکا اس تمام عرصہ اصراف آجھن سے سانس
اٹھا تھا۔ کلور فارم اس کی ناک تک پہنچی ہی نہیں تھی۔

”اور دلچسپ یات یہ تھی کہ اس تمام عرصہ مجھے ان دا قات کی بالکل خبر
ہوئی۔ مجھے یقین تھا کہ میں اسے کلور فارم دے رہا ہوں اسی وجہ
مجھے اس کے بے ہوش ہو جانے کا بھی بالکل یقین تھا۔ اسی یقین نے میرے
میں اتنا اعتماد پیدا کر دیا تھا کہ جب میں نے اس سے کہا کہ ”تم سوچاؤ گے، اور
ل و گردو پیش نے اس کو اتنا متاثر کر دیا تھا کہ اسے میرے کہنے پر یقین آگیا۔

اور وہ واقعی سوگیا۔ یہ سب کچھ سمجھن کا کر شد تھا۔ اس بچے کو قدرتی نہیں، بلکہ پسناہ یا نومیت کی نیند آگئی تھی۔ لیکن اگر اب میں اسی تجربے کو دہراوں تو یہ کامیابی نہ ہو کیونکہ مجھے علوم پورگا کہ میں کھور دن فارم نہیں دے رہا ہوں اس لئے میرے ہی ہے اور میری آواز میں وہ اعتماد و لیقین کا تاثر نہ ہو گا۔ جو فرمی طور پر اپنے لیگر نشابت ہوا مریض آپ کی بے اعتمادی محروس کر لے گا اور اس پر نیند طاری نہیں ہو گی۔“

”میرے خیال میں اس مثال سے آپ بہ آسانی اندازہ کر سکتے ہیں کہ نومیت کی نیند (HYPNOTIC STATE) کیا ہے۔ یہ العاک حالت قریب ترایک کیفیت ہے۔“

لیکن القاپنڈری (HYPNOTISER) کا تعقیل ذہانت سے نہیں ہوتا۔ ہوشیار ترین اور ذہین تر افراد بھی القاپنڈری کے نمراثر بہ آسانی آجاتے ہیں برطانیہ کے ناظمے ہاپسل (HOSPITAL HANOVER) میں تجربات کے ذریعہ یہ پتا لگایا گیا کہ القاپنڈری اور نومیت کی حالت پیدا ہونے میں قریبی تعلق ہے، باوجودیکہ یہ تجربات پانچ برس سے ہو رہے ہیں۔ لیکن ابھی تک کوئی فیصلہ کن نتیجہ نہیں اخذ کیا جاسکا ہے البتہ یہ اندازہ ضرور ہو گیا ہے کہ جو شخص جسے اپنے القاپنڈری کی صلاحیت رکھتا ہو گا، اتنی ہی جلد اس پر نومیت طاری ہو جائے گا یعنی جو فرد سمجھن سے جبقدر مسماٹ ہو گا اسی قدر آسانی سے ہینپاٹا نہ ہو سکے گا۔

”آپ نے دیکھا ہو گا۔“ ڈاکٹر نیم نے بتلایا۔

”کوئی شخصیت کا اثر میڈیکل پروفیشن یا ڈاکٹری کے پیشے میں کتنا ہوتا ہے ایک ہی دوامریض کو ایک معمر بنی ڈاکٹر دیتا ہے۔ اور کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ لیکن

جب وہ مرضیں ایک بڑے ڈاکٹر کی شاندار ڈسپنسری میں جاتی ہیے ملاقات و مشتری کی بھاری فیس ادا کرتا ہے اور دہاں سے بھی اس کو وہی داد دی جاتی ہے تو اثر فوراً ہوتا ہے۔ یہ صرف سمجھن اور شخصیت کے تاثر کا کوشش ہے۔ پہلی جگہ سے مرضیں بے اعتمادی لے کر جاتا ہے۔ دوسرے جگہ سے یہ لقین و اعتماد کے ضرور اڑ ہوگا۔ یہی اعتماد اثر دکھاتا ہے۔“

”نومیت کی حالت میں معمول اپنی تمام ترقیات نے صلاحیت ہپناٹ کے حوالے کر دیتا ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی معمول سے یہیں کریے فاؤنٹین پن سے تو وہ اسے لے کر دیکھئے گا۔ اور اپنے علم اور گذشتہ تجربے کی بنابری تسلیم کر لیگا۔ کہ واقعی یہ فاؤنٹین پن ہے۔ لیکن اگر کسی ہپناٹائز کے ہوئے شخص کو یہی فاؤنٹین پن دیکر آپ اس سے یہیں کہ ”یہ ایک گلاب کا بچول ہے“ تو وہ اسے بچول تسلیم کر لیگا اور مگر نہیں سو نگھنے بھی لے گے۔ باوجود دیکھ وہ اسے دیکھ سکتا ہے، چھو سکتا ہے، اور محروس کر سکتا ہے اور جانتا ہے کہ وہ بچول نہیں ہے۔“

”ہپناٹائز ہونے کے بعد اس میں کسی چیز کو تمیز کرنے کا شور باقی نہیں رہتا اس کی ناقلات صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ یہی ایک نارمل شخص اور ہپناٹائز کے ہوئے شخص میں فرق ہوتا ہے۔“

ڈاکٹر ندیم مسکراتے ہوئے کھڑے ہو گئے۔

”آپ سب سمجھدہ بائیں سنتے سنتے تھک گئے ہیں۔ اس لئے آئئے ہم کچھ دیر آرام کریں۔ آج میں نے خاص طور پر آپ کے لئے کافی تیار کرائی ہے۔ وہ رک کر کلاس کی طرف مرتے۔“ اس کے بعد تھوڑی دیر تک میں پھر ایک اہم موضوع پر

گفتگو کروں گا ”

لوگوں نے ایک گہری سالنگی۔ وہ داقعی تھک گئے تھے۔
بہ بند بند

تحلیل نفسی

ڈاکٹر نیدم ایک بار پھر اپنے مخصوص انداز میں میز کے کونے پر بیٹھ گئے اور کلاس کی طرف دیکھ کر مسکرائے۔

”ہپناٹریزم کا موضوع تشنہ رہ جائے گا اگر میں تحلیل نفسی - PSYCHO - ANALYST کا ذکر نہ کروں اور اس کے ذکر کے ساتھ ہی ذہن میں فرائیڈ اور فرانز کا نام آتا ہے۔“

”فرائیڈ (Freud) کے نظریہ کے مطابق تمام ذہنی اراضی کی بنیادیں (SEX) ہوتی ہے۔ ہم کو اس نظریہ پر بحث مقصود نہیں یہ صرف فرائیڈ کے شعر ولاشور کے منکہ پر ایک سرسری نظر ڈالنا ہے۔ شعر۔ وہ جو ہمارے ذہن کے روپر و ہو۔ اور لاشور۔ یہ ایک طرح سے ذہن کا دہ بیرونیات ہے جس میں ہماری فراموش کردہ یادیں دفن ہوتی ہیں۔ اس ذہنی خزانے کا پتہ لگانے کے لئے یہ صم فرائیڈ کے رہنمی منت ہیں۔ ہم جو کچھ دیکھتے ہیں، یا سنتے ہیں اس کی یاد و احساس کچھ عرصے تک ہمارے جس ذہن میں باقی رہتا ہے اس کو شور کہتے ہیں۔ لیکن فرائیڈ نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ جن باتوں کو ہم ”بھول جاتے ہیں“ وہ ذہن سے فراموش نہیں

ہو جاتیں بلکہ ہمارے شعور میں بچپ جاتی ہیں، ان ہی میں ہماری وہ پوشید خواہشات بھی شامل ہیں جنہیں ہم کسی سبب سے پورا نہیں کر سکتے۔ یہ خواہشات کسی بھی مردہ نہیں ہوتی ہیں، لیکن چونکہ تشنہ تکمیل رہتی ہیں اس لئے لا شعور میں گھٹتی رہتی ہیں ہمارے بیشتر ذہنی امراض انہیں گھٹتی ہوئی لا شعوری خواہشات کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

اس قسم کے امراض کے علاج کے لئے فرائید نے جو علاج تجویز کیا تھا وہ تحلیلِ نفسی تھا۔ جسے اس نے مکالماتی علاج (TALKING CURE) کے نام سے بھی منسوب کیا تھا۔ وہ مریض کو ازادانہ طور پر گفتگو کرنے کی بہادیت کرتا تھا اور مریض اپنے تمام خیالات کو ان کی حقیقی شکل میں اس کے سامنے بیان کرتا چلا جاتا تھا۔ جہاں وہ اپنی پوشیدہ باغی خواہشات کے ذکر میں جھجک محسوس کرتا۔ فرائید کریڈ کراں کو بیان کرنے پر آکتا۔ یہاں تک کہ لا شعور میں دبی ہوئی تمام خواہشات و خیالات مریض ظاہر کر دیتا۔

اس طرح ایک طرف تو مریض کا ذہنی یار ملکا ہر جاتا، جو اس کی الجھن کا سبب ہوتا۔ دوسری طرف ڈاکٹر کو اسکی الجھن کا بینیادی سبب معلوم ہو جاتا۔

تحلیلِ نفسی کے ذریعہ مریض اپنی تمام لا شعوری خواہشات کو شعور میں لا کر اپنے ذہن مرض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ آج کے نفسیاتی طریقہ کار میں فرائید کا یہ طریقہ عمل ہی سب سے زیادہ موثر اور کامیاب ہے۔

”یہ تو ہوئی تحلیلِ نفسی کی وضاحت۔“ ڈاکٹر نے اپنی نوٹ بک میں لکھتے ہوئے کہا۔ ”آئیے اب ہم فرائید کے نظریہ نو میت پر بھی ایک نظر ڈال لیں۔“

”فرائید کے خیالات میں ہپناٹسٹ اور اس کے مریض کے درمیان ایک

قسم کا جنی رشتہ ہوتا ہے اور فرانز (FRENCH) کے خیال میں
ہیناٹسٹ اور اس کے مریض کے درمیان باب اور سیٹ کا سارشہ ہوتا ہے۔

”ہم ان دونوں نظریات کو تسلیم کر لیتے ہیں۔ لیکن اس سے کیا ہوگا؟ اسی

قسم کا رشتہ ہر داکٹر اور مریضوں کے مابین ہوتا ہے۔ بہت کم داکٹر یہ کہتے ہوں گے کہ میں اپنے مریضوں کو یافلاں مریض کو بہت پسند کرتا ہوں یا ناپسند کرتا ہوں اس کے برخلاف اگر مریض داکٹر سے عقیدت و محبت رکھتا ہے۔ تو زیادہ فائدے میں رہتا ہے۔ بیشک بہت سے مریض اپنے معانج سے اسی طرح متاثر ہوتے ہیں اور اسی قدر عقیدت و احترام رکھتے ہیں، جیسے اپنے والد سے بلاشبہ اگر داکٹر یہی اپنے مریض سے متاثر ہے اور محبت کرتا ہے تو وہ اپنے علاج اور مریض اپنی صحیابی میں غیرمعمولی کامیابی حاصل کرتے ہیں۔

”لیکن“ داکٹر نے طلباء کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔ ”اگر ہم ان ماہرین تخلیق نفسی کے اس نظر یہ کو تسلیم بھی کر لیں کہ ہیناٹزم میں فرد فرد کے رشتے کا تاثر محک ہوتا ہے۔ تو بھی سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بے جان چیزوں سے کسی کا رشتہ کیسے قائم ہو سکتا ہے۔ واضح طور پر یوں سمجھو جائیے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہینا کس طاری کرنے کے لئے یہ ضروری نہیں کہ کوئی فرد سامنے موجود ہو۔ ہیناٹسٹ کی عدم موجودگی میں خود اتفاقی (AUTOSUGGESTION) یا آٹو سمجھن کے ذریعہ ہیناٹائز ہونا ممکن ہے۔ مثلاً کسی ایک بے جان شے کو گھومنے سے بھی فرمیت طاری ہو جاتی ہے اس نئے اس کا تعلق یقیناً صرف ذاتی تاثر یا رشتے سے نہیں ہو سکتا۔“

”اس طرح یہ بحث ایک مدت سے چلی آ رہی ہے اور ہمیشہ جاری رہیگی۔“

اس لئے میرے خیال میں ہم کو اس میں زیادہ الجھتے کی صورت نہیں۔ ہیناٹائزرم کسی جسمانی رشتہ سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ یا پھر وہ نام نہاد مشروط رجی حرکات اس کو طاری کر سکتی ہیں۔ جن کا ذکر اور پروچاک ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ صرف ایک نفسیاتی کیفیت ہو۔ جو کسی شخصیت کے تاثر سے طاری ہو جاتی ہے یا شاید ان تمام تشریحات سے بھرپور اتعلق رکھتی ہے۔ بہر کیفیت ایک مصنوعی نینڈ کی کیفیت ہے جو مختلف اسباب سے طاری ہو سکتی ہے۔ اس لئے میں اسباب و علل کی بحث کو طول نہ دوں گا۔ اس کے بجائے آپ کو اس کیفیت یا حالت کے عملی مظاہرے کی طرف زیادہ توجہ دینے کا مشورہ دوں گا ॥

لوگوں نے خوشی کے ساتھ ڈاکٹر کے فیصلے کو تسلیم کیا کیونکہ وہ سب خود بھی عملی مظاہرے کے لئے بے چین منتظر تھے۔

ڈاکٹر نے ان دولڑ کیوں کی طرف دیکھا۔ جو اگلی قطار میں سمجھی ہوئی تھیں۔ وہ آج کے نکھر میں پہلی بار آئی تھیں، لیکن ڈاکٹر سے ان کی ملاقات پہلی نہ تھی، کیونکہ وہ ڈاکٹر کی مستقل سمجھیت (معقول) تھیں۔

”اب میں آپ کے سامنے چند عملی شاییں پیش کروں گا“ ڈاکٹر نے کہا۔

”تم یہاں آجائو جیں“ انہوں نے کہا۔
اگلی قطار میں سمجھی ہوئی خوبصورت سی لڑکی مسکراتی ہوئی اٹھی اور ڈالس پر کھی ہوئی کرسی پر جا کر ملی گئی۔

”اب میں آپ کے سامنے القاعدہ زخم“

(HYPNOTIC SUGGESTION) کا عملی مظاہرہ کروں گا۔“

ڈاکٹر نے کہا۔ ”پہلے میں جین کو میناٹس از کرتا ہوں ॥“
ڈاکٹر نے مسکرا کر جین کی طرف دیکھا۔

”جین میری بہترن سمجھتے (مغول) ہے ॥ ہپنائس کی حالت میں
جین نے اپنا ایک دانت نکلا لیا اور ایک بڑا آپریشن بھی کرایا ہے، یہ بہت
آسان سے ہپنائس کی گہری نیند میں چلی جاتی ہے ॥“
ڈاکٹر نے اپنی پسل جس کا گول سراپلاشک کا تھا جین کے سر سے کوئی آی
فٹ اور بلند کر لی۔

”تم اپنی لگاہیں پسل کے سرے پر جاؤ ॥“ اس نے کہا۔
اس پسل کو گھورنی رہو۔
میں دس تک گن رہا ہوں۔

جیسے جیسے میں گنتی گنتا جاؤں گا۔ تم پر نیند طاری ہونے لگے گی۔
جیسے ہی میں دس پر پہنچوں گا تم سو جاؤں گی۔
”جین اطمینان کے ساتھ کرسی پر سبھی گئی تھی اس کی لگاہیں پسل کی
نوك پر جمی ہوئی تھیں۔ ڈاکٹر نے گنتی شروع کی۔

ایک۔ دو۔ تین
تم رکان اور غنڈگی محسوس کر رہی ہو۔
چار۔ پانچ۔ چھوٹے
تم سورہی ہو۔ تمہاری پلکیں بو جبل سورہی ہیں۔
تم سورہی ہو۔ نیند۔ گہری نیند۔

تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں ۔

تم پر مسٹھی اور گہری نیند طاری ہو رہی ہے ۔

لوگوں نے دیکھا کہ جین کی ٹلکیں جھپک رہی تھیں ۔ جلدی ۔ جلدی ۔

” نیند ۔ گہری نیند ۔ نیند ۔ گہری نیند ۔ ”

ڈاکٹر کی نرم اور متاز ان آواز گونج رہی تھی ۔

تم سورہی ہو ۔ تم سورہی ہو ۔

نیند ۔ گہری نیند ۔ مسٹھی نیند ۔

سات ۔ آٹھ ۔ نو ۔ دس ۔

دن اکی آواز پر جین کی آنکھیں بالکل بند ہو گئیں ۔ اس کی سانسیں گہری چلنے لگیں اور گردن آگے کو لٹک گئی ۔

”اب جین پر گہری نومیت طاری ہے ۔“ ڈاکٹرنے کہا ۔ اب وہ صرف ان باتوں کو سن سکے گی جو میں کہوں گا ۔ اس کے علاوہ اور کچھ نہیں اگر آپ میں سے کوئی صاحب اس کو مخاطب کریں گے تو وہ ہرگز نہیں سن سکے گی ۔ جیتکہ کہ میں اس سے یہ نہ کہوں کہ وہ سنے اور اگر آپ اسے جھنجھوڑ بھی ڈالیں تو بھی کوئی اثر نہیں ہو گا ۔“

لوگ اسکوں کے بچوں کی طرح، حیرانی کے ساتھ اس منظر کو دیکھ رہے تھے ۔ ان کی لگا ہوں میں ستائش اور تعجب کی چیک تھی ۔ کیونکہ گزشتہ مظاہروں کے بخلاف اس مرتبہ انہوں نے معمول کو چند منٹ میں ہی پیناٹا نر ہوتے دیکھا تھا ۔ ” آپ اس سے بات کر کے دیکھئے ۔“ ڈاکٹرنے ان کی حیرت پر سکراتے ہوئے ہیں ۔

سامنے بیٹھی ہوئی لڑکی نے مضطرب آذار میں کہا۔

”جلین۔ تم کہاں ہو۔ کیا تم میری بات سن رہی ہو۔“
کوئی جواب نہیں ملا۔

”اسے جنبش دے کر بھی اُزما لجھے۔“

سامنے بیٹھے ہوئے فرنچ کٹ داڑھی والے ڈاکٹر صاحب اپنی گلکے سے اٹھے۔

انھوں نے جلین کو واقعی جھنجور ڈالا۔ لیکن اثر نہیں ہوا۔

”اٹھو جلین۔ اٹھو جاؤ۔“ انھوں نے ایک اور کوشش کی۔

”لیکن جلین نے صرف اپنا ہاتھ حضڑایا۔ اور کچھ نہیں ہوا۔“

”میں اس کو سخت دیتا ہوں۔“ ڈاکٹر نیدم نے کہا۔

”جلین یہ خاتون تم سے بات کریں گی۔ تم ان کا جواب دوگی۔“

”تم کہاں ہو جلین؟“ لڑکی نے جلدی سے پوچھا۔

”ہیناٹک سوسائٹی کے ہاں میں۔“ جلین نے کہا۔

لوگوں نے حرمت سے گھری سائنس لی۔

”کیا تم پہلے بھی یہاں آچکی ہو۔؟“

”ہاں۔ کسی مرتبہ۔“

”اب کوئی اور صاحب جن سے سوال کریں۔“ ڈاکٹر نیدم نے کہا۔

”تم کہاں رہتی ہو جلین؟“ ایک صاحب نے پوچھا۔

کوئی جواب نہیں ملا۔

”کیا تم میری بات سن رہی ہو۔؟“ کسی اور نے سوال کیا۔

لیکن خاموشی طاری رہی -

تب پھر اس کی ساتھی لڑکی نے پوچھا -

"تم کیا حسوس کر رہی ہیں جیں؟"

"اوہ۔ کچھ نہیں۔ شکریہ۔"

ڈاکٹر نیم مسکارا ہے تھے -

"جین؟ ڈاکٹرنے کہا۔"

"یہ ڈاکٹر؟"

"میں اپنی پسل میز پر تین مرتبہ ماروں گا۔ کھٹ کھٹ۔ تم سن رہی ہو۔"

"یہ ڈاکٹر؟"

"شabaش۔ اب میں چاہتا ہوں کہ تم اسے یاد رکھو۔

آئندہ جب بھی تم بیدار ہو گی، خواہ کچھ بھی کر رہی ہو۔

جیسے ہی تین مرتبہ اپنی پسل سے یہ آواز پیدا کروں،

تم فوراً سو جاؤ گی۔ لیکن میرے علاوہ کسی اور کی آواز پر توجہ نہیں کرو گی۔

"ٹھیک ہے،"

اب میں دس تک گنوں گا اور تم بیدار ہو جاؤ گی"

ڈاکٹرنے حسبِ معمول گنتی شروع کی۔

ایک۔ دو۔ تین۔

تمہاری نیند ملکی ہو رہی ہے۔ بلکی ہو رہی ہے۔

چار۔ پانچ۔ چھت۔

تم بیدار ہو رہی ہو۔ بیدار ہو رہی۔

سات۔ اٹھ۔ نو۔ دن۔

جین کی پلکوں کو جنبش ہوتی۔ اور پھر انکھیں کھل گئیں۔ اس نے مرکو
آہستہ سے جھٹکا دیا، جیسے اپنے گردوبیش پر حیران ہو۔ اور اپھر ڈاکٹر
کی طرف دیکھ کر مسکرا دی۔

”اب آپ لوگ جین سے جو سوال چاہیں کر سکتے ہیں“ ڈاکٹرنیم نے کہا۔

”تم کیا عحسوس کر رہی ہو؟“ کسی نے پوچھا۔

”بالکل ٹھیک“

”کیا تم کو کچھ یاد ہے؟“

”نہیں۔ کچھ نہیں“

”کیا تم کو خیال نہیں کر ذرا دیر پہلے کیا ہو رہا تھا؟“
نہیں۔ لبیں جو کچھ آپ نے ...
کھٹ۔ کھٹ۔ کھٹ۔

اچانک ڈاکٹرنیم نے اپنی پنسل کا سراہیز پر ماما۔

دوسری آواز پر جین کی آواز ڈوب سی گئی، اور تیسرا آواز پر اس کی
آنکھیں بالکل بند ہو گئیں۔ اور گردن لٹک گئی۔

لوگ اس مرتبہ اپنی خیرت کو چھا نہیں سکے۔

ڈاکٹرنیم کی لگا ہوں میں خوشی کی چمک تھی۔

”اسی کو پوست ہپنا لک سجن یا القاعدہ از نوم کہتے ہیں“ انھوں نے بتلایا۔

یہ سب کچھ شعبدے بازی نہیں ہے۔ یہ ایک سائینٹیفِ حقیقت ہے۔ دنیا کے مشہور سائنسدان ماہرین ڈاکٹروں اور ماہرین فنیات اس حقیقت کو تسلیم کر چکے ہیں۔ ڈاکٹر کا یہ جو فخر یہ تھا۔ پوسٹ ہپنائک سمجھن سے آج طبی دنیا میں بڑے اہم کام لئے جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر نیچے کی ولادت۔ بڑے اور مشہور ڈاکٹروں کے پاس اتنا وقت نہیں کہ وہ نیچے کی ولادت کے وقت سے بہت پہلے ہی اگر مریضہ کی دیکھو بھال شروع کر دیں۔ بعض اوقات درد زدہ شروع ہونے کے بہت دیر بعد ولادت ہوتی ہے۔ اس صورت میں ڈاکٹر یا لیڈی ڈاکٹر زچ کو اس طریقے سے سمجھن دے سکتا ہے کہ تین مرتبہ کھٹ کی آواز نہیں ہی سو جائے یا جیسے ہی نہ میں تین مرتبہ پنل سے یا کسی طرح آواز پیدا کرے وہ سو جائے ॥

”ڈاکٹر۔“ ایک حیرت زدہ آواز ایکھری۔ ”کہا ایسا بھی ممکن ہے کیا آپ بھکٹ کو یہ سمجھن بھی دے سکتے ہیں کہ وہ کسی اور کی آواز پر سو جائے ؟“

”جی ہاں۔ ممکن ہے۔ لیکن صرف خاص مقصد کے لئے۔ لیکن میں نے جین کو تبلادیا ہے کہ وہ مسٹر میرے کسی اور کی آواز پر توجہ نہ دے گی۔ احتیاطاً ایسا کرنا ضروری ہوتا ہے ॥“

”اب میں جین کو بیدار کرتا ہوں۔“ انھوں نے کہا۔ اور آپ اس سے سوالات س۔ اسی دوران کوئی اور صاحب اپنی پنل سے کھٹکا کر کے آزمائیں کہ کچھ اثر ہوتا ہے یا نہیں ॥“

ڈاکٹرنے حب سائبی دش تک گن کر جین کو بیدار کیا۔ لوگوں نے اس سے مختلف سوالات پوچھنا شروع کر دیئے۔

کھٹ کھٹ کھٹ -

کسی نے دستک دی -

لیکن جلین پر کسی کی آواز کا اثر نہ ہوا -

” جین ” ڈاکٹرنے کہا - ” تم برابر کے گرے سے اپنا کوٹ اٹھالا تو ”

جلین فوراً ٹھوکھڑی ہوئی -

” بہت اچھا - ڈاکٹر ”

وہ بمشکل ابھی چند قدم پلی ہو گئی کہ اچانک ڈاکٹرنے اپنی پسل میز پر کھٹ کھٹ کھٹ -

چلتے چلتے جلین اچانک کگئی اس کی آنکھیں آہستہ آہستہ بند اور وہ اپنی جگہ بالکل ساکت کھڑی ہو گئی -

لوگوں کو اپنی آنکھوں پر یقین نہیں آیا وہ حیرت تھے آنکھیں پھا گھور رہے تھے - !

” آپ نے دیکھا ؟ ڈاکٹر نے سکراتے ہوئے کہا - ” جلین کتنی ساتھ میری ہدایت کی تعییل کرتی ہے وہ نیز کے باوجود دلپا تو سکتی ہے - وہ اسی طرح کھڑی رہے گی گرے گی نہیں ” ڈاکٹر مڑے ” - جلین - تم اپنے آنکھیں کھول دد - اور اپنی کرسی پر آ کر بیٹھ جا جلین نے تعییل کی -

” اب ” ڈاکٹر نے کہا - ” میں جین کو سوچانے کی ہما

تھیں کہ نہ سوچ رہا مند کی ہا

جائے گی۔"

ڈاکٹر جین کی طرف مڑے۔

"تین منٹ کے بعد تم پہ گھری نیند طاری ہو جائے گی۔ تم نارمل نیند کی حالت میں پہنچ جاؤ گی۔ بالکل چیزے لپنے بستر پر دراز ہونے کے بعد سورہ ہی ہو۔" اس کے بعد ڈاکٹر دوسرا رٹکی کی طرف مڑا۔

"زہرہ۔ اب تمہاری باری ہے۔"

زہرہ بھی جین کی ہم عمر تھی۔ اس نے سیزرنگ کا جمپر ہن رکھا تھا۔ وہ ڈاکٹر کے پاس جا کھڑی ہوئی۔

"زہرہ ایک ہسپیال میں نرس ہے۔" ڈاکٹر نے بتایا۔ اب تک اسے صرف ایک بار ہسپیال میں کیا گیا ہے۔ اس کی نیند بہت بکی تھی۔ اس مرتبہ میں اس پر گھری نومیت طاری کرنے کی کوشش کروں گا۔"

پھر وہ زہرہ کی طرف مڑے۔

اب تم اس کو ج پر آرام کے ساتھ لیٹ جاؤ۔" جین کو سی کے سہارے سورہ ہی تھی۔ اس کی آنکھیں بند تھیں اور اس گھری گھری چل رہی تھی۔ ایک منٹ گزر چکا تھا۔

"اب تم اپنے جسم کو بالکل ڈھینلا چھوڑ دو۔ اور اس پنسل کے کنارے کو غور سے دیکھو! اسے گھورتی رہ۔ تمہاری تمام توجہ صرف اس پنسل پر مرکوز ہونا چاہیے! اپنے جسم کو ڈھینلا چھوڑ دو۔"

ڈاکٹر حب معمول اپنا سمجھن دھرارہ ہے تھے۔ آہستہ آہستہ زہرہ کی آنکھیں

بند ہونے لگیں۔ اس کا سر تکھے پر ٹک گیا۔

جیں اب تک سور ہی تھی۔ اس کے برا بزٹیٹھے ہوتے فریخ کٹ اڑھی
والے ڈاکٹرنے اپنے ساتھی سے آہستہ سے کہا۔

”تین منٹ ہونے والے میں جیں کو یہ کیسے معلوم ہو گا کہ ٹائم پورا ہو گیا:
”پتہ نہیں۔ لیکن دیکھتے رہو۔“

جیسے ہی تین منٹ مکمل ہوتے ڈاکٹرنے اپنے ساتھی سے کہا۔
”اسے جگاؤ۔“

اس کے ساتھی نے آہستہ سے جیں کا شانہ ہلایا۔
جیں نے آنکھیں کھول دیں۔ پھر جونک کر حیران کن لگا ہوں سے
ادھر ادھر دیکھنے لگی۔

”کوئی بات نہیں جیں۔ تم صرف سو گئی تھیں۔ ڈاکٹر ندیم نے کہا۔ وہ
لوگوں کی حرکتوں سے بے خبر تھے۔“

”حج۔ جی ہاں ڈاکٹر۔“

زہرہ اب بھی ہپنا اس کی نیند سور ہی تھی۔ ڈاکٹر نے اس پر ہاتھ اٹھانے
اور پھر نیچے کرنے کا عمل دھرا کر اس کی نیند اور گھری کر دی۔!

”اب میں زہرہ کی گھر کی آثار لیتا ہوں۔ دیکھنا ہے کہ بیدار ہونے کے
بعد سے پتہ چلتا ہے یا نہیں۔“

ڈاکٹر نے زہرہ کی رست و اربع آثار نے کے بعد سے دشائی گئی
گن کر بیدار کر دیا اور پھر مسکرا کر پوچھا۔

”تم کو کیا حسوس ہواز ہرہ -؟“

”کچھ نہیں ڈاکٹر۔ لیکن جب نیند طاری ہو رہی تھی تو ہر چیز گھومتی ہوئی
حسوس ہونے لگی تھی اور ایک قسم کے بیماری پن کا احساس ہونے لگا تھا۔“
”نا خوشگوار ہے؟“

”جی۔ ایک حد تک۔“

”آپ لوگوں میں سے کسی نے اب تک ہینپاٹاڑ کرنے کی مشت کی ہے؟“
ڈاکٹر نے پوچھا۔

”جی ہاں۔“ پستہ قدر ڈنٹسٹ نے جواب دیا۔ ”میں نے اپنے اسٹٹ
کو ہینپاٹاڑ کرنے کی کوشش کی تھی۔ اور ایک حد تک کامیاب بھی ہوا تھا۔“
”کیا آپ جین کو ہینپاٹاڑ کرنے کی کوشش کریں گے۔؟“

”جی۔ کیوں نہیں۔ کوشش کر کے دیکھتا ہوں۔“
”آپ اور جین دونوں ڈائیس پر آ جائیں۔“

وگ بہت اشتیاق کے ساتھ یہ منتظر دیکھ رہے تھے۔
جین کو کسی پر دراز ہونے کی ہدایت دیکر ڈنٹسٹ نے اسے منع کیا۔
آپ چھٹ پکسی نقطے کو گھورنا شروع کر دیجئے۔
اسے گھورنی رہئے۔

آپ کی تمام توجہ اسی نکتے پر مرکوز رہے۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ بالکل ڈھیلا۔

وہ ڈاکٹر کے بتلائے ہوئے طریقہ کار پی جین کو سخت دیوار پر انقریباً

پانچ منٹ کی مسلسل کو سیشن کے بعد لوگوں نے محسوس کر لیا کہ جین پر کوئی اثر نہیں ہوا رہا ہے ڈنٹسٹ کی پیشانی پہنچ سے ترہو چکی تھی۔

"جین آپ کے سمجھن کو قبول نہیں کر رہی ہے۔" ڈاکٹر نیم نے مسکرا کر کہا۔

"کیا آپ میں سے کوئی اس کا سبب بتلا ہے؟"

لوگوں نے کہا کہ جین کی توجہ ایک نکتہ پر نہیں قائم ہو رہی ہے۔

"بیشک" ڈاکٹر نے تسلیم کیا۔ "لیکن اس کا سبب کچھ اور ہے آپ لوگ شاید بھول گئے کہ میں نے جین کو یہ ہدایت کر دی تھی کہ وہ میرے علاوہ اور کوئی سے ہپناٹا رُزناہ ہو گی۔ جین بہت اچھی لڑکی ہے اور اس کے تحفظ کے لئے یہ ضروری ہے۔"

"ادہ" ڈنٹسٹ نے مایوسی کے ساتھ کہا۔ "آپ نے پہلے کیوں نہیں بتلا یا۔ اس طرح میرے اعتماد کو گہری ٹھیک سمجھی ہے"

"نہیں" ڈاکٹر نے جواب دیا۔ "اس کی پرواہ مت کیجئے۔ یہ بھی" بعد از نوم (پوسٹ ہپناٹا ملک سمجھن) کی ایک بہترین مثال ہے۔ دیسے آپ طریقہ رکار اتنا موثر تھا کہ کسی پر بھی کامیاب ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد وہ پھر زہرہ کی طرف مرے۔

"تمہاری کوئی چیز کم تو نہیں ہوئی۔؟"

"نہیں تو۔ ادہ۔ میری گھر طی۔" پھر وہ ایک دم مسکرا لی۔ ڈاکٹر میٹر مجھ گئی۔ آپ پہلے بھی ایک بار یہ کر چکے ہیں۔"

ڈاکٹر میٹر دیسے۔ انہوں نے گھر طی پہنگاہ ڈالی۔

” وقت کافی ہو گیا ہے۔ اب ہم آئندہ ملاقات میں دیگر ماہرین سپنا ٹزم کے طریقے کار پر گفتگو کریں گے۔“

”ڈاکٹر۔ کیا اس کے علاوہ بھی سپنا ٹاز کرنے کے کچھ طریقے ہیں۔؟“

”جی پاا۔ بہت سے۔ آئندہ تکھر میں ہم دوسرا ہے ماہرین کے اہم

طریقوں کی مشق بھی کریں گے۔“

” تو کیا ڈاکٹر۔ آپ ان طریقوں کا عمل مظاہرہ بھی کریں گے۔؟“

”کیوں نہیں۔ اس کے بغیر آپ کا علم تشدد رہ جائیگا۔“

لوگوں نے ڈاکٹر کو گھیر لیا۔!

لیکن وہ اطمینان کے ساتھ مسکرا کر ایک کے سوالات کا جواب دیتے رہے۔

س س س

ہپناٹم کے مزید طریقے

سمپرہ کو چار بجے کا وقت تھا۔ ہپناٹک سوسائٹی کے خوبصورت حال میں تمام طلباء جمع تھے۔ اُج وہ سب ایک دوسرے سے کافی نتے تکف نظر آ رہے تھے۔ ان میں سے بلشیر نے اس دولان ہپناٹا نرگز کے کی مشق شروع کر دی تھی وہ اپنے ابتدا بخوبی کامیاب و دشواری کے باسے میں ایک دوسرے سے تبادلہ خیال کر رہے تھے۔

ڈاکٹر ندیم جیسے ہی ہال کے اندر داخل ہوئے طلباء اپنی کرسی کی طرف بڑھے ذرا دری میں مکمل خاموشی طاری ہرگئی۔ ڈاکٹر نے ایک دلخشن مکراہٹ کے ساتھ سب کا خیر مقدم کیا۔

”آج آپ کو مختلف ماہرین ہپناٹم کے طریقے کا متعلق بیان دیا گا۔“
ڈاکٹر نے کہا۔ ”اس عرصہ میں آپ نے بہت کچھ سیکھ لیا ہے۔ میں نے پہلے بتلایا تھا۔ ہپناٹم کے ساتھ طریقوں کی بنیاد تین حصی مہیجات پر ہیں۔ سمعی یعنی اواز سے پیدا

ہونے والی ہمیج، بفری، یعنی دیکھنے سے پیدا ہونے والی ہمیج اور مسی یعنی چھوکر محسوس کرنے والی ہمیج۔

"لیکن ان ہمیجات کو بیدار کرنے کے لئے ماہرین نے مختلف طریقوں کو ذریعہ بنایا ہے پیشتر میں بتلا چکا ہوں، کچھ طریقے ایسے ہیں جو بظاہر مختلف نظراء میں گے۔ مگر بنیادی طور پر وہ مختلف نہیں ہیں۔ لیکن چونکہ لوگ سب کچھ جانتے کی خواہ رکھتے ہیں اس لئے مناسب یہی ہے کہ میں سب کچھ آپ کو بتلادوں۔"

"سب سے پہلے ڈاکٹر لاموتے سیخ، اے۔ ایم۔ پی۔ ایچ۔ ڈی۔ ایل۔ ایل ڈی) کے طریقہ کار کو پیش کروں گا ॥"

ڈاکٹر سیخ (۱۸۹۹ء میں اپنے فن کے نامور ماہرین میں شمار ہوتے تھے۔ وہ مختلف تعلیمی اداروں سے وابستہ رہے، انہوں نے ہی نیو یارک انسٹی ٹیوٹ آف سائنس کی بنیاد رکھی۔ جہاں ایک طویل عرصے تک وہ ہپنائزم کی تعلیم دیتے رہتے۔ ڈاکٹر سیخ کے دور میں ہپنائزم نے وہ سائنسی ترقی نہیں حاصل کی تھی جو اس کو اچھے نصیب ہے۔ ان کے بہت سے اصول پر ان تھے۔ بعض نظریات اچھے کے دور سے مختلف بھی تھیں اور ایک حد تک غیر واضح و ناکل تھے۔ لیکن عملی طور پر ان کے طریقہ کار میں کوئی خامی نہیں تھی۔ بلاشبہ وہ ایک ماہر فن تھے۔ ڈاکٹر نے میر پر سے اپنی نئی توثیق اور بلیک بورڈ کی طرف بڑھے۔ انہوں نے واضح حدود میں بورڈ پر لکھا۔!

عفقلات کو ڈھیلا کرنے کا طریقہ

ڈاکٹر سچ نے سب سے زیادہ زور (RELAXATION OF MUSCLES) یعنی عفقلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا ان کے خیال میں معقول ہینا زیادہ آرام کے ساتھ سمجھن قبول کریگا اتنی ہی متاثر ہو گا۔

جسم کے عفقلات کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے آرام دہ کیفیت طاری ہو جائی ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ جب سونے کے لئے بستر پر لیستہ ہیں تو آرام دہ حالت میں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتے ہیں۔

"یہ اندازہ کرنے کے لئے سمجھت یا معقول نے اپنے جسم کے عفقلات کو ڈھیلا کر دیا یہ یا نہیں ایک آسان سامتحان کر لینا چاہیے۔"

"معقول سے سہی کہ اپنے بائیں ہاتھ کی سستھیں دائیں ہاتھ کی انگلی پر رکھ

پھر اس کو مہا سیت کیجئے کہ بائیں ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دے۔ اس طرح کہ اس کا پورا بوجھ داہنے ہاتھ کی ایک انگلی پر رہے۔ پھر اس سے پوچھئے کہ کیا اس نے اپنا باہتھ بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔ اگر وہ جواب میں "ہاں" کیے تو اپنے تلایے "میں تین تک گنتی گنتا ہوں۔ جیسے ہی تین کہوں۔ آپ اپنی انگلی سستھیں

کے نیچے سے فوراً ہٹا لیں۔ اب تیار ہو جائے!

ایک - دو - تین -

”اپ جیسے ہی تین کہیں گے معمول اپنی انگلی ہمالیگا۔ اگر اس نے اپنے عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے تو لازمی طور پر ہاتھ ایک جھٹکے کے ساتھ بچے گر جائے گا۔ اگر اس نہیں ہوتا اور ہاتھ فضای میں قائم رہتا ہے تو اس کا مقصد یہ ہے کہ اس نے اپ کی بُدایت پر پوری طرح عمل نہیں کیا۔ اپ معمول کو بتالا میں اور اسے بار بار مشت کرائیں۔ یہاں تک کہ وہ پوری طرح (RELAX) ہو جائے کا عادی ہو جائے ۔“

”غالباً اپ سب اس سٹٹ کو سمجھ گئے ہوں گے؟“
ڈاکٹر نے پوچھا۔

سب نے حامی بھری۔

”ٹھیک تواب اس کو آزماعی لیا جائے۔ اپ سب اپنے بال میں ہاتھ کی ہتھیلی داہنے ہاتھ کی انگلی پر رکھ لیں۔ اس طرح“ ڈاکٹر نے بتلایا۔ ”اب اپنے ہاتھ کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جیسے ہی میں تین کہوں اپنی انگلی بچے سے ٹھاکیں۔

ایک - دو تین

تقریباً سب کے ہاتھ فضای میں معلق رہے۔ صرف دو کے ہاتھ فرا“
بچے گر پڑے۔

کمرہ قباقوں سے گونج اٹھا۔

”صرف دو افراد کا میاب رہے۔“ ڈاکٹر نے مسکراتے ہوئے کہا۔

” دراصل آپ سب کی توجہ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے کے بجائے میری طرف تھی۔ ایسا نہیں ہونا چاہئے تھا۔ آپ کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑتے وقت صرف اس بات پر توجہ دینا چاہئے کہ جسم بالکل ارام دہ حالت میں ہو جائے ۔“
” اب میں ڈاکٹر ریچ کے دوسرا طریقہ کار کامنٹا ہرہ کر دیں گا ۔“

ڈاکٹر نیدم نے کہا۔ ”مس جین تم ادھر آجاؤ ۔“

جین مسکراتی ہوئی ڈالس پر ہمچ کر کھڑی ہو گئی۔

” یہ دوسرا طریقہ پیچھے گرنے کا ہے ۔“ ڈاکٹر نے بلیک بورڈ پر جلی حرفت

میں لکھا۔

پیچھے گرنے کا طریقہ

” اس طریقہ پر عمل کرنے کے لئے ہمیشہ اس فرد کو منتخب کرنا چاہئے جو جسم ڈھیلا کرنے (RELAX ACTION) کے پہلے ٹھٹ میں کامیاب ہو چکا ہو۔ کیونکہ ایسے ہی افراد پر یہ طریقہ موثر ثابت ہو گا۔ جو نکہ من جین پہلے ٹھٹ میں کامیاب ہونے والے دو افراد میں سے ایک ہیں اس لئے میں نے ان کو منتخب کیا ہے۔ جین تم سیدھی کھڑی ہو جاؤ ۔“
جین سیدھی کھڑی ہو گئی۔ لوگ بغور اس کی طرف دیکھ رہے تھے۔

ڈاکٹر نے آگے بڑھے۔

”لپنے دونوں پیروں کو برا بر کر لو۔ سر کو سیدھا رکھو۔ اس طرح ۔ انہوں نے ہدایت کی۔“ دونوں ہاتھ برا بر گرا لو۔ ٹھیک۔ اب اپنی دونوں آنکھیں بند کر لو۔“

ڈاکٹر نے آگے بڑھ کر اپنے دونوں ہاتھ جین کے سر سے ڈکا دیئے۔ جیسے وہ اسے سہارا دے رہے ہوں۔ پھر انہوں نے ایک پیر بڑھا کر جین کی ایڑی سے لگا دیا

ڈاکٹر نے سمجھن دینا شروع کیا۔

اپنے جسم کو بالسکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

جسم کو بالسکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

بالسکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

تمہاری آنکھیں بند ہیں۔

تمہارا جسم بالسکل ڈھیلا ہے۔

اب تم یہ تصور کرو کہ پیچے گر رہی ہو۔

جسم کو بالسکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

تم گردگی نہیں۔ درنے کی صورت نہیں۔

میں تم کو سینھاں لوں گا۔

اب تم پیچے گر رہی ہو۔

تم پیچے کی طرف گر رہی ہو۔

تم پیچے گر رہی ہو۔

جسم کو باسکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

اب میں اپنا ہاتھ تمہارے سر سے علیحدہ کر رہا ہوں۔

تمہلا جسم باسکل ڈھیلا ہو چکا ہے۔

جیسے ہی میں اپنا ہاتھ الگ کر دیں گا تم پیچے گر پڑو گی۔

تم پیچے گر رہی ہو۔

ڈاکٹرنے سبھن دیتے ہوئے اپنا ہاتھ آہستہ آہستہ جین کے سر سے علیحدہ کرنا
جین ایک جھٹکے کے ساتھ پیچے گری۔ لیکن ڈاکٹرنے سبھاں لیا۔ لوگ کھلکھلا کر من پر
”آپ نے دیکھا؟“ ڈاکٹرنے کہا۔ ”اگر جین باسکل کتے ہوئے درخت کی
طرح نہ گرتی تو میرا ٹھٹ کامیاب نہ کھلتا۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ معمر پلاؤ کے
سبھن کا پورا پورا اثر ہوا۔ اور یہی آپ کی کامیابی کی دلیل ہے۔ اسی طرح آپ سامنے
گرنے کا ٹھٹ بھی کر سکتے ہیں طریقہ کار باسکل یہی ہو گا۔“

ہاتھ باندھنے کا ٹھٹ

”اب میں آپ کو ڈاکٹر سچ کا دوسرا مشہور طریقہ تبلاؤں کا۔ میرٹکماں آپ
ادھر تشریف لائے۔“

انھوں نے اشارے سے اس دوسرے شخص کو بلا یا جو جسم ڈھیلا چھوڑنے
کے ٹھٹ میں جین کے ساتھ کامیاب رہا تھا۔ اس کے بعد اگر بڑھ کر انھوں نے

میر پر سے ایک بڑی سی تصویر اٹھا کر جیک بورڈ پر طاںگ دی۔

”اس تصویر میں ڈاکٹر کو ہاتھ باندھنے کے لٹٹ کام نظاہرہ کرتے ہوئے دکھلایا گیا ہے ॥“ ڈاکٹرنے کہا۔

”مرکمال اپ میرے سامنے سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ دونوں پیر برابر کر لجھئے۔ ٹھیک۔ اب اپنے دونوں ہاتھ آگے بڑھائیے۔ اپنی دونوں ہستھیلوں کو ملا لجھئے۔ بالکل اسی طرح جیسے سامنے کی تصویر میں نظر آ رہا ہے ڈاکٹر مسکرائے۔

اپنے دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ جگڑ لجھئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھروڑ دیجھئے۔ بالکل ڈھیلا۔

اب میری انکھوں میں گھور رہے۔ گھورتے رہئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھروڑ دیجھئے۔

میری انکھوں میں گھورتے رہئے۔

اپ کے دونوں ہاتھ جگڑتے جا رہے ہیں۔

اپ کے دونوں ہاتھ مضبوطی کے ساتھ جگڑتے جا رہے ہیں۔

اپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

اپ کے دونوں ہاتھ ایک دوسرے۔ یہ بالکل چیک گئے ہیں۔

اپ کے دونوں ہاتھ ایک دوسرے۔ یہ جگڑ گئے ہیں۔

مضبوطی کے ساتھ۔ مضبوطی کے ساتھ۔

آپ کے دونوں ہاتھ ایک دوسرے سے جبرا گئے ہیں۔

سختی کے ساتھ۔ سختی کے ساتھ۔

آپ کے دونوں ہاتھ سخت ہوتے جا رہے ہیں۔

سخت۔ مضبوط۔ اور سخت۔

اب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو علیحدہ نہیں کر سکتے۔

ڈاکٹر نے کمال کے ہاتھوں سے اپنا ہاتھ ہٹایا۔ کمال اب تک اپنے ہاتھوں

کو گھور رہا تھا۔

آپ اپنے ہاتھ علیحدہ نہیں کر سکتے۔

کوشش کر کے دیکھئے۔

کمال نے بہت کوشش کی لیکن کامیاب نہیں ہوا۔ ڈاکٹر طلباء کی طرف مڑے جو حیرت زدہ ہو کر سامنے دیکھ رہے تھے۔

”آپ نے دیکھا کہ سمجھن کا کیا اثر ہوتا ہے۔ اس طبق کے دوران عالی کو چاہئے کہ معقول کی دونوں انگھوں کے درمیان ناک کے بالکل اوپر خود بھی گھوڑتا ہے۔ جب معقول پوری طرح ہپنائٹا نہ ہو جائے اور اس کے ہاتھ جبرا جائیں تو اس کو ختم کرنے کے لئے پھر سمجھن دے۔ اس طرح۔“

مظر کمال! اب میں آپ کو بیدار کر رہا ہو۔

آپ کا جسم آہستہ آہستہ نرم ہوتا جا رہا ہے۔

آپ کے ہاتھ آہستہ آہستہ نرم ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ بیدار ہو رہے ہیں۔

آپ کے ہاتھوں کی سختی دور ہو رہی ہے۔
میں تین تک گنوں گا۔

جیسے ہی میں تین کہوں گا آپ کے ہاتھ علیحدہ ہو جائیں گے۔
ایک۔ دو۔ تین۔

تین کے ساتھ ہی ڈاکٹر نے تالی بجاں۔ کمال نے چونک کراپنے ہاتھ
الگ کر لئے۔ اور حیران حیران نگاہوں سے سب کو گھوڑنے لگا۔

اب میں آپ کو چند اور عام طریقے بتلاوں گا۔ ”ڈاکٹر نے کہا۔“ بہتر پے
کہ آپ اسے لکھیں۔

لوگوں نے اپنی کاپیاں اور قلم سنبھال لئے!

پیروں کو سخت کر دینے کا طریقہ

ڈاکٹر نے عنوان بول کر طلباء کی طرف دیکھا۔

معمول سے کہئے کہ وہ دونوں پیر برا بر کر کے کھڑا ہو جائے۔ اس کے بعد
اسے بتلائیے کہ کسی ایک پیر پر اپنا سارا بوجھ مرکوز کر دے آپ اس کے سامنے
ایک گھٹناٹیک کر بیٹھ جائیے اور اس کا ایک ہاتھ پکڑ لیجئے۔ اس طرح یہ
ڈاکٹر نے میر پر رکھی ہوئی دوسری بڑی تصویر اٹھا کر بورڈ پر ٹانگ دی۔

”معمول سے کہئے کہ وہ سیدھا آپ کی آنکھوں کی طرف گھوڑے اور یہ تصور

کرنے اشروع کرے کہ اس کا پیر اکٹر کے بالکل سخت ہو گیا ہے۔ داداں کو مرڑ ہمیر سکتا۔ اب اپنے ایک ہاتھ سے اس کے گھٹے (لختن) کے ذرا اور پر سے کرنے پنج طرف پاسٹ کیجئے۔ پاسٹ کرنے سے مار ہاتھ کو اور پر سے نیچے گھانا ہوتا ہے پاس کرتے ہوئے سمجھن دینا اشروع کر دیجئے۔ مثلاً:-

اب آپ کا پیر سخت ہوتا جا رہا ہے۔

آپ کا پیر سخت ہوتا جا رہا ہے۔

سخت۔ سخت۔ سخت۔ بالکل سخت۔

اب آپ اپنے پیر کو نہیں موڑ سکتے۔

آخری الفاظ کے ساتھ آپ معقول کی آشکوں کے درمیان گھورتے ہو۔

کھڑے ہو جائیے اور اسے اپنی طرف آہستہ سے کھیٹیے۔ آپ تکھیں گے کہ داقعی داپنے گھٹے کو نہیں موڑ سکتا۔ جب آپ اس مشت میں کامیاب ہو جائیں تو اپنے علماً اثر کو ختم کر دیجئے۔ اس کے لئے دہی طریقہ استعمال کیجئے جو پہلی مشقوں میں کیا ہے۔ یعنی تالی بجا کر کہئے۔

اچھی بات ہے اب بیدار ہو جاؤ۔

بالکل اسی طریقے سے آپ ہاتھوں کو سخت بنانے کی مشت کر سکتے ہیں۔

لوگ تیزی کے ساتھ لکھد رہے تھے۔ ڈاکٹر نے نوٹ بک کا ورق اٹھا۔

اب میں آپ کو ایک اور طریقہ بتانا ہوں۔ اس کے بعد اس طریقے کا عملی نظا

بھی کروں گا۔ اسی طریقے کو جدید ماہر ملون پادر (W.E.R.)

لہ تفضیل کے سے پہنچا طیزم (ڈاکٹر جی۔ ایم ناز) کا مطالعہ کیجئے۔

نے بھی تجویز کیا ہے۔
ڈاکٹر سعیج نے اس طریقہ کا نام

مسی طریقہ

رکھا ہے۔ ڈاکٹر نیدم نے بتلایا۔

معمول کو ایک کرسی پر بٹھا دیجئے۔ اس کے بعد معول کے دائیں جانب خود کھڑے ہو جائیں۔ بائیں ہاتھ کا انگوٹھا اس کی پیشائی پر ناک سے ذرا اور رکھ لجئے۔ اس طرح کہ آپ کی بقیہ چار انگلیاں اس کے سر پر ہوں۔ دائیں ہاتھ برابر رکھئے۔ انکل جیسے اس تصور میں دکھایا گیا ہے۔

انھوں نے میز پر سے ایک دوسری تصور اٹھا کر بورڈ پر لٹکا دی۔

اس کے بعد معول نے کپٹے کر آنکھیں بند کر لے۔ اب سمجھن شروع کر دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بالکل بند ہیں۔

آپ اپنی آنکھوں کو نہیں کھول سکتے، وہ بالکل بند ہیں۔

آپ کے ہاتھ وزنی ہوتے جا ہے ہیں۔

آپ کے ہاتھ بالکل بخاری ہو گئے ہیں۔

آپ کے ہاتھ بالکل شل ہو گئے ہیں۔

اب اپ اپنے ہاتھوں کو نہیں ہلا سکتے۔

اپ کے ہاتھ بالکل بے حس ہو گئے ہیں۔

اپ ان سے کچھ محسوس نہیں کر سکتے۔

ہر سمت تاریکی ہی تاریکی ہے۔

گھری اور مکمل تاریکی اپ کچھ نہیں دیکھ سکتے۔

اپ کی انکھیں بخاری ہو رہی ہیں۔ اپ کو نیند محسوس پورہ ہی ہے۔

اپ سور ہے ہیں۔ نیند۔ گھری نیند۔

نیند۔ گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

اپ کے اعضا بالکل شل ہو چکے ہیں۔ اپ کا جسم بالکل بخاری ہو چکا ہے۔

اپ سو گئے ہیں۔ بالکل سو گئے ہیں۔ نیند گھری نیند۔

میں حب تین تک لگتی گیں بول گا۔ اپ گھری نیند سو چکے ہوں گے۔

ایک۔ دو۔ تین۔

اپ بالکل سو چکے ہیں۔ اپ گھری نیند سو ہے ہیں۔

نیند گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

اپ میری آواز کے علاوہ اور کچھ نہیں سن رہے ہیں۔

نیند۔ نیند۔ گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

عام طور پر اس طریقے سے معقول پر گھری نیند طاری ہو جاتی ہے：“ڈاکٹر

نے کہا۔” بیداری کے طریقے میں اپ کو پہلے بتلا چکا ہوں۔ اب میں ہپناٹا مانز کر۔

کا ایک اور مسی طریقہ بتلاوں گا۔ جیسی تم یہاں آ جاؤ۔“

ڈاکٹر ندیم نے جین کو ایک کرسی پر سٹھنے کی ہدایت کی اور خود کرسی کے پیچے
ٹے ہو گئے۔

دوسرے ملمسی طریقہ

” یہ دوسرا ملمسی طریقہ ہے ۔ ڈاکٹرنے کہا۔ ” آپ لغور اس طریقے کا مطالعہ کریں۔“
یعنی اپنی آنکھیں بند کر لو جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ بالکل ڈھیلا۔ آنکھیں اچھی طرح
مکر لو۔ اب یہ محسوس کرو کہ تمہارا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔“
ڈاکٹرنے آگے بڑھ کر اپنے درنوں پا تھے جین کی پیشانی پر رکھ دیئے۔ جیسے
اس کے سر کو دبار ہے ہوں۔ پھر انہوں نے سمجھن دینا شروع کیا۔
تمہاری آنکھیں بند ہیں۔

تمہارا جسم بالکل شل ہر چکا ہے۔
تم پر نیند طاری ہو رہی ہی ہے۔

نیند طاری ہو رہی ہے۔

تمہارا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

جیسے میں اپنے ہاتھ پیچے ہٹا تا جاؤں گا۔ تم پر نیند طاری ہوتی جائیگی۔
تمہاری آنکھیں بند ہیں۔ تم سورہی ہو۔
نیند۔ گھری نیند۔ نیند۔ گھری نیند۔

ڈاکٹر جین دے رہے تھے۔ اور ان کے ہاتھ آہستہ آہستہ جین کی پیشہ
سے بیٹھے جا رہے تھے۔
تم سورہی ہو۔ میں بھی اور گھری نیند۔
تم سوچکی ہو۔ تم سورہی ہو۔
نیند گھری۔ نیند۔ گھری نیند۔
اب تم میری آواز کے علاوہ کچھ نہیں سن رہی ہو۔
اب تمہارا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔ تم جنبش نہیں کر سکتی ہو۔
تم سورہی ہو۔ تم سوچکی ہو۔
نیند گھری نیند۔
کچھ دیر بعد ان کا سمجھن ختم ہو گیا۔ جین کی گردن آگے ڈھلک لئی۔
گھری نیند سورہی تھی!۔
اب میں آپ کو آخر میں ایک اور طریقہ بتلاتا ہوں۔ اسے نظری فریب
طریقہ کہتے ہیں۔

نظری فریب پیدا کرنے کا طریقہ

”جب آپ اپنے سمجھکٹ (معمول) پر گھری نومیت طاری کر لیں اور وہ بخوبی
سو جائے تو یہ آسانی نظری فریب پیدا کیا جا سکتا ہے۔“ ڈاکٹر نے بتلایا۔ ”میں
سے قبل آپ کو تعالیٰ العاذ نعم (بوسٹ پیناٹزم) سمجھن کا طریقہ کامظاہرہ کرتے ہوئے

بتلاچکا ہوں کہ ہپنا اس کی زیندگی ہونے کے بعد آپ سمجھ کو جو مددیت
میں گے وہ اسی کے مطابق عمل کرے گا۔ ڈاکٹر سچ کا طریقہ بھی اسی تکنیک کا ہے۔
شال کے طور پر آپ معمول کو بیدار ہونے کے لئے ایک جھیل کا منظر دکھلانا چاہتے ہیں۔
ذبیدار ہوتے ہوئے اُسے یہ سمجھن دیجئے کہ آنکھیں کھولنے پر اُسے سامنے ایک
ہر میں لستی ہوئی جھیل نظر آئے گی۔ اس کے بعد اس سے کہئے۔
اب اپنی آنکھیں کھول دو۔

پہنچنے والیں پا تھکی انگلی اس کے ماتھے پر رکھ کر اپنے انگرٹھے سے اس کی
بیشان کی کھال اور پر انجھار دینے تاکہ اس کی آنکھیں بہ آسانی کھل جائیں۔ سامنے
لی تصور میں ڈاکٹر سچ کو پہنچنے اس طریقے پر عمل کرتے ہوئے دکھلایا گیا ہے۔
ڈاکٹرنے میز پر سے ایک تصویر اٹھا کر بورڈ پر ٹانگ دی۔
”آنکھیں کھولنے ہوئے اب برابر سمجھن دیتے رہئے۔ مثلاً“
اب آنکھیں کھول دو۔

تم کو سامنے ایک جھیل نظر آ رہی ہے۔
ایسا کہتے ہوئے اور پر سے نیچے کی طرف پا تھک سے پاس دیتے رہئے۔
وراں کے ساتھ اپنا سمجھن چاری رکھئے۔

آپ کو سامنے ایک جھیل نظر آ رہی ہے۔

جھیل نظر آ رہی ہے۔ اس کا پانی لہر میں لے رہا ہے۔
تحوڑی دیر بعد معمول کو واقعی جھیل نظر آنے لگی۔ میں اس طریقہ کار
پر آئندہ پچھر میں مزید روشنی ڈالوں گا۔“

ڈاکٹرنے گھٹی دیجی۔

”وقت کافی ہو گیا ہے۔ آئندہ پچھپنائزم اور درد کے موضع پر بوجا۔

اور میں بہت سے قیمتی طریقوں پر روشنی ڈالوں گا۔

- پد -

ہپناٹزم کا طبی استعمال

پچھرہاں کا محل اس دن بہت خوشگوار تھا۔ ایک خاص بات یہ تھی کہ بیشتر لوگوں کے ہاتھوں میں کاپیاں موجود تھیں۔ شاید وہ سب اب نرمادہ انہاں اور دلچسپی کے ساتھ مطالعہ کر رہے تھے۔ جن سب کی توجہ کام کر تھی۔ ایک بہترین بیجکٹ کی حیثیت سے جین اور زہرہ دونوں نے کافی مقبولیت حاصل کر لی تھی۔ لوگ بہت دلچسپی کے ساتھ استفسارات کر رہے تھے۔

ڈاکٹر کی آمد کے ساتھ ہی لوگ اپنی کرسیوں کی طرف بڑھے زرادیر بعد ہاں میں خاموشی طاری ہو گئی۔

"گذشتہ بچھیں میں نے آپ کو بتلایا تھا کہ کس طرح ہپناٹم کے ذریعہ تکلیف دہ اپریشن میں آسانی ہوتی ہے۔ آج کی طبی دنیا میں اس فن سے بہت سے اہم اور قیمتی کام لئے جاتے ہیں۔ ہپناٹم نے اتنا تعمیری رول پہلے بھی نہیں ادا کیا ہے۔ آج میں ہپناسس کے ذریعہ تکلیف دہ امراض کے علاج اور طریقے کے بارے میں گفتگو کرو گا۔

ڈاکٹرنیم حسب عادت میز کے کنارے بیٹھ گئے۔ طلباء بہت توجہ کے ساتھ ان کو گھوڑہ پیٹھے۔ ان میں ایسے بھی طلباء تھے جو عمر اور شہرت کے لحاظ سے ڈاکٹرنیم سے زیادہ مقبول تھے۔ لیکن ڈاکٹر کی شخصیت اور ان کی دلش مکراہٹ میں کچھ ایسی جاذبیت تھی کہ وہ سب کی نگاہوں کا مرکز بننے ہوئے تھے۔ "آپ" ڈاکٹر نے کہنا شروع کیا۔ ہم یہ جان چکے ہیں کہ ہمارے مریضوں پہلیں اقسام کی نومیت طاری ہو سکتی ہے۔ ہلکی درمیانی اور گہری۔

"لیکن سب سے پہلے ہم کو یہ معلوم کرنا چاہیے کہ مریض کی نومیت یا نیند کس درجے کی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ اگر مریض کی اشکھیں غیر ارادی طور پر خود بخود بیند ہو گئی ہیں تو وہ ہپناٹمائیز ہو چکا ہے۔ آپ یہ جانتے کے لئے کہ اس پر ہپناسس کا کتنا گہرا اثر ہے۔ آپ کو ایک عام تجربہ کرنا چاہئے جو میں پہلے بتلا چکا ہوں۔ یعنی نیند طاری ہو جانے کے بعد اسے ہاتھ اٹھانے کا سچن دیکھئے۔ میری خیال میں آپ کو یہ طریقہ یاد ہو گا؟" انہوں نے دریافت کیا۔

"جی۔ ہاں" ایک شخص نے کہا۔ "لیکن آپ دہزادں تو بہتر ہو گا۔"

"اچھی بات ہے۔" ڈاکٹر نے مکرا کر جواب دیا۔

”جب معمول پر نو میت طاری ہو جاتی ہے تو اسے سمجھن دیجئے۔“

”اپنے داہنے ہاتھ اور بازو پر توجہ مرکوز کر جائے۔“

آپ کا داہنباڑہ ملکا ہوتا جا رہا ہے۔ بہت ہلکا۔

یہ اتنا ہلکا ہو گیا ہے کہ ہوا میں پر داڑ کر رہا ہے۔

آپ کا داہنباڑہ ہوا میں اٹھ رہا ہے۔ آپ کا داہنباڑہ ہوا میں اٹھ رہا ہے۔

رہا ہے۔“

”اس بار سمجھن دینے پر اگر سمجھکٹ اپنا ہاتھ خود بخود اٹھانے لگے تو یہ سمجھ

لے جائے کہ اس پر پہلے یہی سے او سط درجہ کی نو میت (نیند) طاری ہے۔“

لیکن اگر مسلسل پانچ منٹ تک سمجھن دینے کے باوجود اس کا ہاتھ

بلند ہو تو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ اس پر معمولی درجہ کی نیند طاری ہے۔“

”اب پہلے ہم اس معمول کو لیتے ہیں جس کا ہاتھ بلند ہو جاتا ہے۔ ہم کو

یہ اندازہ ہے کہ اس پر درمیانے درجے کی نیند طاری ہے، لیکن آپ یہ کیسے

اندازہ کریں گے کہ اس کی نیند اور گہری نہیں ہے؟

کسی نے جواب دیا۔!

”ظاہر ہے کہ پہلے آپ ٹھٹ کریں گے یعنی اس کا امتحان لیں گے۔

اور اس امتحان کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اندازہ کیا جائے کہ اس پر درد کا کیا

رعیل ہوتا ہے۔“

”پہلے آپ اسے بخشن دیں گے کہ تمہارا داہنباڑہ باسکن بے حس ہو گیا،“

ہے۔ سمجھن کا طریقہ آپ جانتے ہیں۔ اس لئے یار بار نہیں دُبڑاں گا۔ آپ کمی بار اس کو سمجھن دیں گے کہ تمہارا ہاتھ بالکل بے جان بوجھ کا ہے۔ اور۔ اگر میں کوئی پن چھپوں گا تو اثر نہیں ہوگا۔ یا مزید احتیاط کے طور پر ہاتھ کی بے حسی کا سمجھن دینے کے بعد یہ سمجھن دیجئے۔

”آپ میں آپ کے بائیں ہاتھ میں پن چھپو رہا ہوں۔“

اگر آپ تکلیف محسوس کریں تو دلپتے ہاتھ کی انگلی اٹھا دیجئے۔

”اس کے بعد ایک پن یا بہتر ہے سونی لے کر جس ہاتھ کو بے حس کرنے کا سمجھن دیا ہے۔ اس میں آہستہ سے چھپوئے۔ اگر معمول درد محسوس کرتا ہے اور آپ کی مذاہیت کے موجب ظاہر کرتا ہے۔ تو اس کو پھر ہاتھ کے بے حس ہونے کا سمجھن دیجئے اور پھر اسی طرح ٹٹ کر جئے۔ اگر آپ بھی وہ تکلیف ظاہر کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اس کا ہاتھ بے حس کرنے میں ناکام رہے ہیں اس کی نیند بیو ز معمری درجہ کی ہے اور اگر اپنے ہاتھ میں پن چھپوئے پر کسی قسم کی تکلیف کا اظہار نہیں کرتا اور دوسرے ہاتھ میں چھپوئے پر چونک پڑتا ہے تو آپ کا تجوہ پر کامیاب رہا ہے۔ اور مریض پر درمیانی درجہ کی نیند طاری ہے اور اگر دونوں ہاتھ میں پن یا سونی چھپوئے کے بعد کبھی کوئی رد عمل نہیں ہوتا۔ یعنی معمول کسی درد کا اظہار نہیں کرتا۔ تو پھر اندازہ کر لینا چاہیے کہ اس پر گہری نومیت کی نیند طاری ہے یا۔“
لوگ تیزی کے ساتھ اپنی کاپیوں پر لکھ رہے تھے۔ مکمل خاموشی میں ان کے قلم چلنے کی آواز صاف سنائی دے رہی تھی۔

”نند کتنی گھری ہے؟“ ڈاکٹر نے کہا۔ ”یہ معلوم کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے۔ جس طرح دواؤں یا گیس کے ذریعے ہوش کرنے کے بعد بھی ڈاکٹر بلاسٹ کے یہ نہیں بتلا سکتا کہ یہ ہوشی کتنی گھری ہے اسی طرح ہپنا سس کی یہ ہوشی کا اندازہ لگاتا بھی عام پریکٹیشن کے لئے آسان نہیں۔ لیکن تجربہ کار ڈاکٹر کی طرح ماہر ہپنا سس بھی صرف ظاہری حالت دیکھ کر نیند کی گھرائی کا اندازہ لگاتا ہے۔“

”گھری نومیت کے عالم میں بڑے اپریشن بھی آسان کے ساتھ کئے جاسکتے ہیں۔ مثلاً دانت اکھاڑنا بہت آسان ہے۔ چھاتی کلٹنے کا اپریشن کیا جاسکتا ہے۔ اور سب سے اہم اور قسمیتی بات یہ ہے کہ ہپنا سس کی یہ ہوشی کا کوئی تاخشگوار اثر نہیں ہوتا۔ بیداری کے بعد مریض خود کو بہت بشاش اور تازہ دم محسوس کرتا ہے۔“

”ہپنا سس کے ذریعہ اپ اپریشن کے تصور سے پیدا ہونے والے خوف اور پریشانی کو دور کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اپریشن کے بعد درد کو پوت ہپنا تک سمجھن کے ذریعہ دور کر سکتے ہیں۔ مریض اس طرح اپریشن کے بعد بھی کوئی تکلیف یا درد نہیں محسوس کرے گا۔“

”لیکن جیسا کہ میں نے پہلے بتلا یا ہے کہ صرف بین فنی صدر یا پاپنچ میں یہ فرد پر نومیت کی گھری نیند طاری ہوتی ہے کہ بڑے اپریشن کئے جاسکیں۔ اس لئے تمام مریضوں پر ہپنا سس کا استعمال ممکن نہیں ہوتا۔ اب تک ماہرین اس دشواری پر مکمل قابو نہیں حاصل کر سکے ہیں۔ پھر بھی یہ کیا کم ہے کہ آج اس فن کو جو پہلے شعبدہ بازی سے زیادہ حقیقت نہیں رکھتا تھا۔ نوع انسانی کی بہبود“

کے لئے اس حد تک استعمال کیا جا رہا ہے۔"

"اپنے دیکھا ہو گا کہ بعض لوگ انجکشن کے نام سے ہی خوفزدہ ہوتے ہیں۔ میرے بھرپورے میں اکثر ایسے مریض بھی ہیں جو آپریشن کے نام پر ہمیں بدحواس پوچھتے۔ ایک مریض تو پسپتال کے کپڑے پینے ہوئے فرار ہو گیا۔ مگرہ پہنچوں سے گونج اٹھا۔

"ایسے موقع پر ہپنا اس س ایک مفید ذریحہ ثابت ہو سکتا ہے۔ نفیات کے طبقاً اس نظریہ سے بخوبی واقع ہوں گے کہ بیزیکسی جسمانی کیفیت کے نفیات کیفیت نہیں پیدا ہوتی۔ مثال کے طور پر ولیم جمیس کی تحقیق نہیں یہ ثابت ہو چکا ہے کہ خوف کی حالت میں ایک مخصوص رطوبت ہے ایڈرنالین (ADRENALIN) کہتے ہیں ہمارے خون میں شامل ہو جاتی ہے اس کی وجہ سے عضلات میں سختی۔ دودھ ان خون اور دل کی حرکت میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے۔ خوف کی تمام تر جسمانی علامات اسی سے پیدا ہوتی ہیں یہی حالت غصہ کے عالم میں بھی ہوتی ہے۔ ان بالوں کی وجہ سے مریض کا آپریشن دشوار ہو جاتا ہے۔ ہپنا اس کے ذریعے ایسے مریضوں کے خوف کو آپریشن سے قبل ہی دور کیا جا سکتا ہے۔ یہ جسمانی حالت کو پر سکون اور الام دہ بنادیتا ہے۔ مریض پوری طرح (RELAX) ہو جاتا ہے۔

اس طرح اگر کوئی مریض ہپنا اس س کے ذریعہ اُس گھری نیند کی حالت میں نہیں جاسکتا۔ جس کے اندر آپریشن ہمکن ہے تو مریض اتنا پر سکون اور نظر صورت ہو سکتا ہے کہ وہ اطمینان کے ساتھ آپریشن برداشت کر سکے۔ ہپنا اس کا یہ یہلو

بہت مقید ہے۔ اس سے مزار بانوانوں کو درد و تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔
ہپنائس مرف جراحی کے درد کو دور نہیں کرتا۔ بلکہ مختلف امراض سے
پیدا ہونے والے درد و تکلیف سے بھی نجات دلا سکتا ہے۔ مثلاً گینس کا درد۔
یا بعض اعصابی درد جو اس حد تک تکلیف دد ہوتے ہیں کرنا قابل برداشت بن
جائے ہیں ہپنائس کے ذریعہ ریض کو ایسے درد کے احاس سے مکمل طور پر
نجات دلانی جاسکتی ہے۔“

”جھلک نچکی میں ہپنائس سے کتنا اہم کام لیا جا رہا ہے۔ بچ کی
ولادت کے دوران درد کی تکلیف شدید ہوتی ہے۔ اس درد کے علاوہ دلالت
کے دوران ہٹنے والی تکلیف کا تصور اور خوف عورت کے لئے ایک عذاب ہوتا
ہے۔ ہپنائس عورت کو ان دونوں تکالیف سے مکمل طور پر نجات دلا سکتا ہے۔“
اس طرح وہ علم جس کو آج تک دنیا نے صرف ایک شعبدہ سے زیادہ
اہمیت نہ دی آج بھی نوع انسان کی اتنی عظیم خدمات انجام دے رہا ہے۔ ہپنائس
کو شعبدہ بتانے اور سمجھنے والے لوگ آج یہی موجود ہیں۔ ہمارے یہاں اور دیگر
پسندیدہ مالک میں جہاں تعلیم کی کمی ہے ابھی تک اس علم نے کوئی افادی حیثیت
نہیں حاصل کی ہے لیکن مجھے یقین ہے میرے وہ تمام طلباءِ حی یہاں موجود ہیں اور
کمی کو پورا کر دیں گے۔

ڈاکٹر نے طلباء کی طرف دیکھا اور اپنی نوٹ بک بند کر کے رکھ دی۔

”اب میں آپ کو وضع حمل میں بہت سی حاملاؤں کو ایک ساتھ پینا مارے“

کرنے کا طریقہ تیلاؤں گا۔“

کسی عورتوں کو بیک وقت پہنچانے کا طریقہ

”پہنچاس کے طبق استعمال کا جائزہ لیتے ہوئے میں خاص طور پر بتلانا چاہتا ہوں کہ آج دنیا کے ترقی یافتہ حمالک میں کس طرح اس فن سے کام لیا جا رہا ہے!

”زچی میں درد سے بخات دلانے والی داداں کے بارے میں کچھ عرصہ قبل لندن میں ایک طبی کانفرنس ہوتی تھی۔ اپ جانتے ہیں کہ درد سے بخات دلانے والی تمام داداں میں سے حصہ پیدا کرنی تھیں۔ لیکن زچی کے شدید ترین درد کو دور کرنے کے لئے اپ تک کوئی ددایا جانہ نہیں ہوسکی۔ سبب یہ ہے کہ ایسی تمام داداں جو یہی حصہ پیدا کرتی ہیں دلاحت کے عمل میں خلل انداز ہو سکتی ہیں یا بچے کے نفس کو ختم کر سکتی ہے اور بچے کا شکم مادر میں ہی مرنے کا خطرہ رہتا ہے اس لئے زچی کے درد کو دور کرنے کے لئے ان داداں کو استعمال نہیں کیا جاسکتا۔

”اس کانفرنس میں بہت کافی غور و خوض کے بعد یہی طے پایا کہ پہنچاس کے علاوہ اس مقصد کو حل کرنے کے لئے اور کوئی دوسرا چیز نہیں ہے۔ اپ بیک وقت بہت سی عورتوں کو پہنچانے کے زچی کے درد و خوف سے بخات دلائی جاسکتی ہے۔ ان کو صرف یہ سمجھن دینا ہوتا ہے کہ ”زچی“ کے دوران تم صرف معمولی سی ایسٹھن (CONTRACTION) محسوس کرو گی۔ کسی درد کا احساس نہ ہو گا یا سستر (یا میڈی ڈاکٹر) جو بھی ہدایت دیگی تم اس پر عمل کرو گی۔

”لیکن ممکن ہے اپ اعڑاض کریں کریمہ مژوری تو نہیں کہ ساری عورتیں

ہپناٹا نزد یو ہی جائیں۔ ”ڈاکٹر نے مسکرا کر کہا۔

”بے شک یہ ضروری ہمیں ہے۔ اس نے تمام عورتوں کو جن پر ہپنا سس اثر نہیں کرتا۔ منتخب کر کے علیحدہ کر دیا جاتا ہے۔ اور صرف ان حاملوں کو جن پر ہپنا سس موثر ثابت ہو گروپ کی شکل میں یہ سمجھن دینے جاتے ہیں۔

”شاید آپ کو خلم ہو کر بہترین نتائج نعموا گر گروپ ہپنا سس یا اجتماعی زویہت کے نکلتے ہیں۔ گروپ ہپنا سس سے مراد بیک وقت کی افراد کو ہپناٹا نزد کرنا ہے اگر آپ چاہتے ہیں کہ ڈرامی اور بہترین تجھ نکلے تو جمع کو ہپناٹا نزد کریجئے۔ اس میں مقابلے کی تحریک زیادہ ہوتی ہے۔ آپ دس حاملوں کو ایک لائن میں بیٹھادیجے اور ہپناٹا نزد کرنا شروع کریجئے۔“

”ڈاکٹر۔“ زبرہ نے اچانک درمیان میں کہا۔ ”براہ مہربانی اس طریقہ کو تفصیل سے بتلائیں۔

ڈاکٹر ندیم ہنس پڑے۔

”بے شک۔ میں بھول ہی گیا تھا کہ یہاں ایک تربیت یافتہ نرسر بھی موجود ہے تم کو یقیناً اس طریقے سے کامیابی حاصل کرنے میں بہت مدد ملے گی۔“

پہلے ان حاملوں کو منتخب کر لجئے جن پر سمجھن اثر کرتا ہے۔ آپ اس منتخب کے نے ڈاکٹر سچے کا بتلا یا ہوا ابتدائی طبقہ کا طریقہ استعمال کر کے ہی ان کے بعد ان کو ایک قطاس میں بھلا دتے ہے اور پھر سمجھن دینا شروع کریجئے۔

”اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دتے ہے۔ بالکل ڈھیلا۔

اب پنسل کے سرے کو گھوڑیتے غور سے گھوڑتی رہتے۔

پنل کو مسلسل گھورتی رہئے۔

آپ کی توجہ صرف پنل کی طرف ہے۔

آپ ہفت اس پنل کو گھور رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھنیلا جھوڑ دیجئے، پنل کے سرے کو گھورتی رہے۔

آپ کی آنکھیں تحکم گئی ہیں۔ آپ کی پلکیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہے ہیں۔ آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔ آنکھیں بند کر لینا چاہتی ہیں۔

آپ کی آنکھیں خود خود بند ہو رہے ہیں۔

"مسز ریاض آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔"

"مسز دیاض کو توجہ دلاتے ہی مسز کمال یا مسز جمال کو حسد ہو گا۔"

ڈاکٹرنے نہیں ہوئے کہا اور مسز ریاض پرسبعت لے جانے کے لئے جلد از جلد اپنی آنکھیں بند کرنے کی کوشش کر رہیں گی۔ اس طرح اسالی کے ساتھ پہنچا مارہ ہو جائیں گی۔ جمع کو ہینما تراز کرنے میں مقابلے کی خواہش پہت موثر ثابت ہوئی ہے۔ آپ اس طرح سچشنا جاری رکھئے۔ ذرا دیر بعد سب کی آنکھیں بند ہو جائیں گی اور ان پر نومیت طاری ہو جائے گی۔"

"آپ کا جسم تحکم چکا ہے۔ بالکل شل ہو گیا ہے۔

آپ کا جسم بالکل غلی ہو چکا ہے۔

آپ کا داہنہا ہاتھ پہکا ہوتا جا رہا ہے۔ بالکل بہکا۔

آپ کا داہنہا ہاتھ بالکل بہکا ہو گیا ہے۔ یہ آہستہ آہستہ جوامیں اٹھے

رہا ہے۔

آپ کا داہنا ہاتھ ہوا میں بلند ہو رہا ہے۔ باکل مسز ریاض کے ہا کی طرح۔

” اس کے بعد آپ دیکھیں گے کہ صاری عورتوں پر فوری رد عمل ہو گی ان سب کے ہاتھ بلند ہونے لگیں گے۔ ان میں سے کوئی بھی پیچھے نہیں رہ جائے گی۔ اس طرح القا پذیری (SUGGESTABILITY) کا پڑا محول بہترین ہو جائیگا۔

جب اس طریقے سے آپ ان کی منید کو گھرا کر لیں تو تھرا نہیں دن محسوس کرنے یا خوف دھیج کر محسوس کرنے کا سمجھن دیں۔ آپ دیکھیں گے یہ تحریر بہ حریت انگریز طور پر کامیاب ثابت ہو گا ۔“

” لندن کے ایک ڈاکٹرنے حال ہی میں ایک دلچسپ تحریر بہ کیا۔ وہ سو ماڈل کے پاس گئے جن کے پچھوں کی ولادت ہپنا اس کے ذریعہ ہوتی تھی اور ان سے دریافت کیا کہ ” کیا آپ کو دوسرے پچھے تکی بھی خواہش ہے۔؟ ستر فیصدی ماڈل نے جواب ہاں میں دیا۔ پھر انھوں نے یہی سوال ان ماڈل سے کہا جن کے یہاں عام طریقے سے ولادت ہوتی تھی ان میں سے صرف چاہ فیصد نے دوسرے پچھے تکی پیدائش کی خواہش ظاہر کی۔ اس سے سجنی اندازہ ہے ہے کہ ہپنا اس دفعہ حمل کے خوف و درد کو دور کرنے میں کتنا موثر ثابت ہوتا ہے ہپنا اس کے ذریعہ تکلیف دہ اپرشن یا معمولی اپرشن مثلاً دانت فر نکالنے میں بسجد آسانیاں ہو گئی میں۔ طبی دنیا اس علم سے جو استفادہ کر رہا ہے

وہ حیرت انگزیر ہے اور وہ دن دور نہیں جب تمام دنیا میں اس علم سے پورا پورا استفادہ کیا جائے گا۔ خیرا ہم ہپنا سس کے ذریعہ درود سے نجات حاصل کرنے کے باعث میں بحث کر رہے تھے۔ آپ حضرات اس باعث میں کچھ مزید دریافت نہ پا چاہیں تو شوق سے کر سکتے ہیں؟

ڈاکٹر بچوں کو ہپناٹائز کرنا زیادہ آسان ہے یا بڑوں کو؟
سوال ایک ڈنٹٹ نے کیا تھا۔

”بچوں کو“ ڈاکٹر نے حجاب دیا۔ ”آپ بچوں کو بہت انسانی کے ساتھ ہپناٹائز کر سکتے ہیں۔ لیکن بچوں کو ہپناٹائز کرنے میں کبھی زیادہ وقت نہ لگائیں گے کیونکہ وہ بہت چلیے اور بے چین فطرت ہوتے ہیں وہ زیادہ درستگ تعاون نہیں کرتے۔ اس لئے ان پر ہپناٹس طاری کرنے میں کم از کم وقت لگائیں گے۔
ان کے لئے سمجھن کچھ اس انداز کے ہوں۔

”میں تم کو ایک مزیدار کہانی سنانے جا رہا ہوں۔“
جب میں تھیں کہانی سنانے لگوں گا تو میری اداز سے تھیں نیند آنے لگے گی۔

”تمہاری آنکھیں بند ہونے لگیں گی۔“

”تمہاری آنکھیں بوجھل ہو جائیں گی۔“

”تم اراام کے ساتھ سو جاؤ گے۔“

”چوں کے ساتھ ہمارا رویہ کیا ہونا چاہئے؟“

ایک دوسرا سوال -

”رویہ۔“ دراصل اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہئے کہ نکھڑا کوئی دشواری یا الجھن نہ محسوس ہو اپ کا رویہ بالکل دوستانہ ہونا چاہئے۔ بے تکلفی کی حد تک نہیں۔ کیونکہ یہ ضروری ہے کہ نچے مناسب حد تک اپ مرعوب رہیں اور اپ کی بات پر علی کریں۔

یہ بھی ضروری ہے کہ اپ انہیں خود اپنی مدد کرنے کا موقع دیں۔ مثلاً اُ کے پاس ایک ایسا بچہ لا یا ہاتا ہے جسے انگوٹھا چونے کی عادت ہے تو اس سے کچھ اس انداز میں گفتگو کریں۔

”دیکھو میاں۔“ تم ہمیشہ انگوٹھا چوستے ہو جانتے ہو اس سے کیا ہو گا تمہارے دانت کمزور ہو جائیں گے۔

”اور جب تم بڑے ہو گے تو یہ بہت تکلیف دیں گے۔“

”یا اگر وہ لڑکی ہے تو۔“

”مرٹکیوں کے دانت ہمیشہ خوبصورت ہونے چاہئیں۔“

اس سے رٹکیاں بڑی اچھی اور حسین لگتی ہیں۔

لیکن جو لڑکیاں انگوٹھا چوتھی میں، ان کے دانت بد صورت ہو جاتے ہیں۔

تم جب بڑی ہو گئی تو یہ دانت بہت بڑے لگتے گے۔

"اس طرح کی گفتگو کے بعد آپ سخشن دینا شروع کریں ॥"

"جب تم سوچا وہی تو میں تم سے بات کرتا رہوں گا۔

"تم پر نیند طاری ہونے لگے گی۔

ت میں تم سے کہوں گا کہ انگوٹھامت چو سو۔

میرے نہنے کے بعد تم ابھی بچی کی طرح انگوٹھا چو سننا چھوڑ دو گی۔

پھر سبھی نہ چھوڑ سکی۔

"در اصل اس طرح آپ اپنے ملیفنوں کو قوت ارادی مفیضوت کرنے مدد دیتے ہیں ॥"

ایک لمحہ خاموشی رہی پھر داکٹر نے کہنا شروع کیا۔

"میں نے بڑی مشکل سے ان پر ہمارت حاصل کی ہے۔ میرے ابتدائی

نوں میں ایک بچے کو بھی لا یا گیا تھا۔ اور مجھے یاد ہے کہ میں ابھی طرح

کا علاج نہ کر سکتا تھا۔ اسے بھی انگوٹھا چو سننے کی عادت تھی۔ اس کے والد

شہور داکٹر تھے۔ میں نے بچے کو سینا سس کی حالت میں یہ سخشن

"اب اگر تم انگوٹھا چو سر کے تباہت کڑوا معلوم دے گا۔ کڑوا۔

"

"یہ سخشن صحیح نہیں تھا۔ چنانچہ بیدار کرنے کے بعد جب میں نے بچے

”اب تم انگوٹھا چوس کر دیکھو کیا لگتا ہے۔“

ڈاکٹر نبیم نے بچوں کی طرح منہ میں انگوٹھا دال کر جس سا۔ اور پاہنچنکال لیا۔

”بہت مزیدار“

سمرہ قہقہوں سے گونج اٹھا۔ ڈاکٹر بھی ہنسنے لگے۔

”اب میں آپ کے سامنے ہپنا سس کے ذریعہ بے حسی پیدا کرنے۔“

”طریقہ کاظماہرہ کروں گا۔“

ڈاکٹر نے کہا۔

ہپنا سس کے ذریعہ بے حسی !!

”ڈاکٹر فریدہ۔ آپ میسر پاس تشریف لے آئیے۔“

انھوں نے اگلی قطار میں بیٹھی ہوئی ایک فوجان لیڈری ڈاکٹر کو خدا

ڈاکٹر فریدہ مکھاتی ہوئی دالس پر پہنچ گئیں۔ ڈاکٹر نے ا

کرسی پر بیٹھنے کی ہدایت کی۔

”میں ڈاکٹر فریدہ کو پہلے بھی ہپنا مانڈکر چکا ہوں۔“ ڈاکٹر نے کہا۔

اب تک ان پر بے حسی پیدا کرنے کا تجسس پہنیں کیا تھا۔ میں اپنے مریض

ساتھ مہیشہ اسی طریقہ کارپہ عمل کرتا ہوں۔“

انھوں نے ڈاکٹر فریدہ کی انکھوں کے سامنے اینی نسل بلند کی اور

بینا شروع کئے آہستہ آہستہ لیدھی ڈاکٹر کی انکھیں بند کو گئیں۔
 ”اب یہ نومیت کی حالت میں ہیں۔ لیکن ہمیں ہمیں معلوم کرتنی گہری نہیں۔
 ہے۔“ انھوں نے میرزا پر سے ایک ڈبہ انھا کر ھولا۔ اس میں سے ایک بار ایک
 سوئی نکالی اس کے بعد ڈاکٹر فریدہ کے جمپر کی بائیں آتیں الٹ کر اد پڑھا دی
 درجہ بن دینا شروع کئے۔

”اب اپنے بائیں ہاتھ کے متعلق سوچئے۔

مرفت اپنے بائیں ہاتھ کی طرف سوچئے۔

جیسے ہے اپ سوچ رہی ہیں اپ کا بازو ٹھنڈا ہوتا جا رہا ہے۔

سرد۔ سرد۔ بالکل سرد۔ بالکل۔ جیسے اس میں برف بھرا ہو۔

آپ کا بایاں بازو برف کی طرح سرد ہے۔

آپ کا پورا ہاتھ برف کی طرح ٹھنڈا اور منجد ہے۔ بالکل یہی حس۔

آپ کا بایاں ہاتھ بالکل سرد اور یہی حس ہو چکا ہے۔

سرد۔ اور یہی حس۔ سرد اور یہی حس۔

اب آپ اس میں کوئی درد نہ محسوس کریں گی۔

”سوئی ہاتھ میں لے کر ڈاکٹر نے فریدہ کے داہنے بازو میں آہستہ سے
 چھوٹی۔ اس ہاتھ میں جیسے ہے حس نہیں کیا تھا۔ فریدہ چونکہ پڑی۔ اس کے
 بعد ڈاکٹر نے بائیں بازو میں سوئی چھوٹی لیکن فریدہ پر کوئی اثر کسی قسم کا رہا۔
 نہ ہوا۔

”آپ نے دیکھا۔ بائیں ہاتھ میں سوئی جگہ کا احساس بالکل نہیں ہوا۔

اب اپ اطمینان کے ساتھ یہ اندازہ کر سکتے ہیں کہ مس فریدہ پر کم از کم دو ماہ
درجہ کی نیند ضرور طاری ہے۔“

”انھوں نے دوبارہ ذرا زیادہ زور سے سونی جی بھولی۔ لیکن فریدہ پر کوہ
اثر نہ ہوا۔

اس کے بعد ڈاکٹر نے جھجک کر تقریباً نصف سوئی میس فریدہ کے باہر
بازو میں جی بھوڑی۔ اور پھر بازو کو جھوڑ دیا۔

مس فریدہ کی آنکھیں بالکل بند تھیں۔ ان کی گردان ذرا سی جھکی ہوا
تھی۔ اور کھلے ہوئے بازو میں تجھی ہوتی صاف نظر آ رہی تھی۔

لوگ حیرت نہ نظر دیں سے اس منظر کو گھور دے ہے تھے۔
ڈاکٹر نے مسکرا کر ان کی طرف رُخ کیا۔

”آپ نے اندازہ کیا کہ میسا سس کی چیزیں کتنی یقینی ہوتی ہے۔ مس
فریدہ پر اس وقت نومیت کی گہری نیند طاری ہے۔ اگر میں چاہوں تو اطمینان د
اعتماد کے ساتھ ان کے ہاتھ پر آپ لشیں کر سکتا ہوں۔ لیکن وہ خواہ آپ لشیں ہو یاد
نکالتا پہت اطمینان اور آہستہ روی کے ساتھ بتدار کرنی چاہے۔ اگر مریض پر کلیہ
کے ذرا بھی آثار نظر میں تو پھر آپ رفتار تیز کر سکتے ہیں۔“

انھوں نے جھجک کر سونی مس فریدہ کے بازو سے سکالی خون کی دو نتھی
نٹھی بوندیں گورے گوئے بازو پہا بھرا گئیں۔ ڈاکٹر نے روئی سے اسے صاف
کر دیا۔

”اب آپ کا ہاتھ نارمل ہوتا جا رہا ہے۔“

ڈاکٹرنے سمجھن دیا۔

”یہ حسی کا سارا احساس رفتہ رفتہ دور ہو رہا ہے۔“

”آپ کے ہاتھ کی بے حسی دور ہو رہی ہے۔“

اب آپ اسے پہلے کی طرح نارمل اور گرم محسوس کر رہی ہیں۔ اس طرح سمجھن دئے کر انہوں نے لیدھی ڈاکٹر مس فریدہ کو بیدار کر دیا۔ فریدہ نے اس طرح انہیں کھولیں جیسے وہ اگئی سوکراٹھی ہوں۔ انہوں نے ایک مرتبہ بھی بازو کی طرف نہیں دیکھا۔ طلبانے خوشی سے تابیاں بیجا تیس میں فریدہ نے ڈاکٹر کی طرف دیکھا جیسے وہ ان تالیوں کا مقصد جانتا چاہتی ہو۔

ان کے بعد ڈاکٹرنے جین کو طلب کیا۔

”اب میں آپ کے سامنے جو طریقہ کارت بلانے جا رہا ہوں۔“

آٹوانجیشنا (AUTO-ANALGESIA)

کہتے ہیں۔ یعنی خود سخون پیدا ہونے والی بے حسی۔ لیکن اس سے پہلے یہ جانتا ہمیشہ ضروری ہوتا ہے کہ کس مخصوص حصے کو آپ بے حس بنانا چاہتے ہیں۔ یہ اہم نکتہ ہمیشہ یاد رکھئے۔“

انہوں نے تین مرتبہ پیس سے کھٹ کھٹ کی اواز پیدا کی اور جین پر فوراً نیند طاری ہو گئی۔

”تمہارے بائیس بازو کا نچلا حصہ بالکل لیے جان ہو گیا ہے۔“

سرد۔ بالکل سرد۔ بے حس قطعی بے حس۔

اب ڈاکٹر نے طلباء کی طرف رُخ کیا اور کہا۔ ”وہ بائیں بازو کا نچلا حصہ کس کو سمجھتے ہیں؟ کیا اس حصے کو؟“ انھوں نے جین کی بائیں کلائی پکڑ کر اسے گھما یا۔ یا اس حصے کو۔“

”تم بائیں بازو کا نچلا حصہ کس کو سمجھتی ہو جین۔؟“

”اس حصے کو۔“ جین نے ہاتھ سے چھو کر بتلایا۔

”کیوں۔؟“

”جی۔ ڈاکٹر۔ دراصل یہ حصہ مجھے بلا گھمائے ہوئے نظر نہیں آتا۔“

ڈاکٹر مسکرائے۔

”اپ نے دیکھا۔ وہ جگہ کو اپنے بازو کا نچلا حصہ سمجھتی ہے اسے میں یا آپ سامنے کا حصہ سمجھ سکتے ہیں۔ اس لئے پہلے لٹٹ کر کے دیکھ لیا جائے۔“

انھوں نے جین کے بازو کے دونوں حصوں میں سوتی چیزوں کو دیکھی اور دونوں مرتبہ جین نے کسی تکلیف کا اظہار نہیں کیا۔

”اوہ۔ جین دھوکہ دے رہی ہے۔“ ڈاکٹر نے ہنسنے ہبڑے کہا۔

”اس پر پہلے بھی یہ عمل کیا جا چکا ہے۔ اور پہلے کی طرح اس نے آج بھی اپنا پورا ہاتھ ہی بے حس بنالیا ہے۔“ یہی بات ہے نا۔ جین۔؟“

”جی ہاں۔ میں اپ کو پہچانتی ہوں۔“ جین نے جواب دیا۔

لوگ بے ساختہ ہیں یہ طے۔

”اب میں تمہارے ہاتھ کو نارمل کر رہا ہوں؟“

انھوں نے ہاتھ کو نارمل کرنے کا سچش دھرا دیا۔

پھر جیب سے فاؤنڈین پن نکال کر جین کے بائیس بازو پر ایک بڑا

دارہ بنایا۔

”کیا تم کو کچھ محسوس ہوا؟“

”بال“ جین نے جواب دیا۔

ٹھیک۔ اب اس دائرے کے اندر کا حصہ بالکل یہ حس ہو جائے

گا۔ اور تم اس میں بالکل درد محسوس نہیں کرو گی۔

اب بائیس بازو پر بنے ہوئے دائرے کے اندر کا حصہ بالکل سرد

ہو رہا ہے۔

سرد اور بے حس۔ تم بالکل درد نہ محسوس کرو گی۔

سرد اور بے حس۔ اب اپنی آنھیں بند کر لو۔

جین نے آنھیں بند کر لیں۔ ڈاکٹرنے سونی اٹھا کر بائیس بازو کے دائرے

کے باہر چھوئی۔ جین درد سے چونک پڑھی۔ ڈاکٹر مسکرا دیئے پھر انھوں نے سونی
دائرے کے اندر چھوئی۔ جین پر کوئی اثر نہ ہوا۔

ڈاکٹرنے سونی گو اور زیادہ چھوپیا۔ لیکن کوئی رد عمل نہ ہوا۔ انھوں نے

پھر دائرے کے بالکل گزارے پر سونی چھوپی۔ جین چونک پڑھی۔

”آپ نے دیکھ لیا۔ اسے اچھی طرح اندازہ نہیں کر دائرہ کہا ہے۔

لیکن دائرے کے اندر اسے کوئی احساس نہیں ہوتا۔ اس لئے یہ مزوری ہے۔

کہ معمول کو اچھی طرح اندازہ ہو کر آپ کس خاص حیگ کو بے حس کرنا چاہتے ہیں۔
اب میں جین کو آنکھیں کھولنے کی ہدایت کر دل گاتا کہ وہ میرے بنائے ہوئے
دارے کو دیکھ سکے۔

”جین اب آنکھیں کھولو۔“

جین نے فوراً تعییل کی۔

اب میں آٹو میساس کا طریقہ بتلاوں گا۔

خود نومی

”خود نومی یا آٹو میساس کے ذریعہ سمجھکٹ، خود ہپاٹائز ہو سکتا ہے۔ اب میں جین کو سمجھنے دونگا کہ اس کا ہاتھ بالکل نارمل ہو چکا ہے اور پھر یہ سمجھن کہ تم تک گئنے کے بعد یہ سر بنائے ہوئے دائرے کا حصہ بالکل یہے حس ہو جائے گا۔ اس کے بعد جین خود اس حصہ میں سونی چھبوٹے کے گی۔“

ڈاکٹرنے سمجھن دیکر جین کا ہاتھ نارمل کر دیا۔

”آپ اپنے بازو پہ بنے ہوئے دائرے کے اندر سونی چھبوٹو کر دیکھو۔“ انہوں نے ہدایت کی۔

جین نے فوراً تعییل کی لیکن سونی چھتے ہی وہ چونک پڑھی۔

”جین۔ اب تم تک لگتی گز۔ جیسے ہی تم تک کھو گی بازو میں بنے ہوئے دائرے کا اندر کا حصہ بالکل یہے حس ہو جائے گا۔“

”ایک۔ دو۔ تین۔“ جین نے کہا۔

”اب دائرے میں سوئی چھبوکرو دیکھو۔“

جین نے فوراً تعلیم کی۔ لیکن اب اسے احساس بالکل نہیں ہوا۔

”اب میں تین کی ایٹی گنتی گنوں گا۔ ایک کہتے ہی تھہارا بازد پھر نارمل ہو جائے گا۔“ طاکرٹ نے کہا۔

تین۔ دو۔ ایک۔ تھہارا ہاتھا ب نارمل ہے۔

”تین دو ایک۔“ جین نے دہرایا اور پھر سوئی چھبوٹی۔ اس مرتبہ دو درد سے چونک ایٹی۔

”جین۔ اب تم بیدار ہونے کے بعد اپنے جسم میں خود یہ حس پیدا کر سکوگی۔ بیدار ہونے کے پانچ منٹ بعد تین تک گنتی ہی تھی اپنے جسم کے جس حصتے کو چاہو گی یہ سبنا سکوگی اس کے بعد تم تین دو ایک گن کر پھر اسے نارمل بناؤ گی۔“

طاکرٹ نے حسب سابق دس تک گنتی گئی اور جین کو بیدار کر دیا۔

”اب تم اپنے جسم کو جس حصتے کو چاہو ہے سبنا کرنے کے لئے منتخب کر لو۔“

”میں اپنا بایاں کا ان بھے سبناوں گی۔“

”ٹھیک ہے۔“ طاکرٹ نے کہا۔ ”گنتی گنو۔“

”ایک۔ دو۔ تین۔“ جین نے کہا۔ ”میرا بایاں کا ان بھے سب ہو گیا ہے۔“

طاکرٹ نے ایک صاحب کو ڈالس پر بلا کر کہا کہ وہ جین کے باہم کا ان کی لو میں سوئی چھبوٹیں۔ جین نے کسی تکلیف نہ اظہار نہیں کیا۔

”اب تم اپنے کا ان کو حسب معمول نارمل کر دو جین۔“

”میرا بایاں کان نارمل ہو رہا ہے۔ تین۔ دو۔ ایک۔“
جین نے دھرا یا۔

ڈاکٹر نے کان میں سوئی چھوٹی۔ جین اچھل پڑی۔

”منظار ہر یہ سب کچھ اپ کو بہت حیرت انگیز نظر آ رہا ہے۔ ایک حد تک
نما قابلِ تقدیم۔ لیکن آپ جب اس کا بخیر بکریں گے تو اس حقیقت کے معرفت ہو جائیں
کے۔ انھوں نے جین کی طرف مرکر تین مرتبہ اپنی پیش سے آواز پیدا کی اور جین
کو پھر سہپناٹا تز کر دیا۔“

”اب میں کم کو بیدار کرنے جا رہا ہوں۔“ ڈاکٹر نے کم نے کہا۔ ”بیدار ہو۔
پر تم پانچ مرتبہ گھری گھری سانسیں لوگی۔ ایک پانچ سویں مرتبہ سانس لیتے ہی سو
جاوہر کی۔“

انھوں نے جین کو بیدار ہونے کا سمجھن دیا۔ دن اکی آواز پر جین نے منگھ کھول کر گھری گھری سانسیں یعنی شروع کیں مگر جیسے ہی اس نے پانچ سویں بار سانس لی
اس کی آنکھیں بند ہو گئیں۔ چند لمحے بعد اس کی گردان آگے جھک گئی۔ وہ دوبارہ نوم
کی نیند سو رہی تھی۔

”آپ نے خود نومی کا منظاہرہ دیکھا۔“ ڈاکٹر نے کہا۔ ”لیکن آپ نے یہ انداز
کر لیا ہو گا کہ دراصل جین یہ سب کچھ پوست ہینا ہیک سمجھن کے تحت کر رہی تھی۔
”خود نومی یا الٹیپنی اس کو ہمیشہ صرف پرانے امراض اور پڑائی انجمنو
یا عادتوں کو دور کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔ مثال کے طور پر یہ خابی
پرانی شکایت ہو تو خود ملیفن نومیت کے طریقے پر عمل کر کے ہر شب گھری۔“

حاصل کر سکتا ہے۔"

"لیکن ڈاکٹر۔" ایک صاحب فراہم ہوئے۔ "پھر وہ بیدار کیسے ہو گا۔؟" ڈاکٹر مسکرا دیئے۔

اس کی مصنوعی (نومیت) کی نیند خود بخود گھری قدر تی نیند میں تبدیل ہو جائے گی۔ اور وہ حسبِ معمول بیدار ہو گا۔ تو خود کو بالکل تازہ دم مہاش و بیش محسوس کرے گا۔

ڈاکٹر نے گھری دلخی اور پھر طلباء سے مخاطب ہوئے۔

"وقت کافی ہو چکا ہے۔ اب میں آپ کو خود نومیت (SELF HYPNO)

(۱۵) کا ایک دلچسپ اور مفید طریقہ تبلاؤ کر آج کا لپکھ ختم کروں گا۔"

خود نومیت کا ایک اور طریقہ

(۱۶) SELF HYPNOSIS) یا خود نومیت سے مراد ہے بلا کسی

مدود کے خود کو ہپناٹا ٹرنس گر لینا۔ سلف ہپناٹا ٹرنس کے ذریعہ بھی آپ بہت سے امراض کا علاج کر سکتے ہیں۔ وضعِ حمل کے سلسلے میں یہ کس حد تک کارامد ہے اس کے متعلق میں آپ کو تبلاؤ چکا ہوں۔ اس طریقے سے آپ مختلف اقسام کے درد،

خوف اور ذہنی امتحنوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ مگر یہ نوشی خود لذتی اور شراب نوشی وغیرہ کی بری عادتوں کو ترک کر لینا بہت آسان ہے۔ بشرطیکہ آپ خود کو ہپنا مان کرنے میں مہارت حاصل کر لیں۔

فرائید کے تحلیل نفی کے طریقہ علاج کی کامیابی کے بعد بہت سے ڈاکٹروں نے اس سلسلے میں مزید تجربات کے علاج پر لیوں نوم نوجہی (PSYCHOTHERAPY) (DR. BERNHEIM) میں مداخل اسی کی ایک جدید شکل ہے۔ ڈاکٹر بنیتم (EMIL ECOUE) نے تینی اسکول آٹ ہپنا ٹرم کی بنیاد پر اسی اس کے بعد ڈاکٹر ایمائیل کو۔ (AUTO-SUGGESTION) کے ذریعہ طریقہ علاج کی ابتداء کر کے ایک اور بیش قیمت اضافہ کیا۔ آپ یقیناً اس طریقہ علاج کے متعلق کچھ معلومات رکھتے ہوئے ہیں، "ڈاکٹر بنیتم ایک لمحہ کے لئے نہ رک گئے۔"

طلبا کے قدم نوٹ بک پر تیزی کے ساتھ جل رہے تھے۔
”مریض خود کو سمجھن دیتا ہے۔ اور اس کے زیر اثر صحبتیاب ہوتا ہے مثلاً اس طریقے پر عمل کرتے ہوئے آپ رونا نہ سونے سے قبل بار بار دہراتے ہیں۔

دن بدن۔ ہر طرح سے۔ میری صحت بہتر از بہتر ہوئی جا رہی ہے۔
”اس جملے کو دہراتے دہراتے مریض سوچتا ہے۔ ”ڈاکٹر نے بتایا۔ میں ہپنا ٹک بھجن کے متعلق جو کچھ تبلاج کھا ہوں اس کے بعد آپ ہہ آسانی اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس طرح مریض کیوں یقینی طور پر سمجھن سے متاثر ہوتا ہے۔

”لیکن خود تاثری اور خود نومی میں فرق ہے۔“
”خود نومی کے ذریعہ مریض اپنے سخت الشور سے متعلق پیدا کرتا ہے جبکہ

خود تاثری کے طریقے پر عمل کرنے ہوئے ستحت الشور (NS CONSCIOUS) سے کوئی تعلق نہیں پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح (خود نومی) سلف ہپنائس س اپنے فوائد کے لحاظ سے بہت برتر ہوتا ہے۔ دونوں کے اثرات میں بھی نمایاں فرق ہے ایک کا اثر بہت عمومی دوسرے کا گھرا ہوتا ہے۔ خود تاثری کے لئے وزانہ دہرانے والے الفاظ کا اثر بھی نومیت کی طرح ہوتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ دہرانے والے کو اس کا اندازہ نہیں ہوتا۔

خود نومی کی مشق سے بچلے یا

”مناسب یہ ہے کہ خود نومی کی مشق کرنے والے شخص کو پہلے ہپنائٹ ائر کر کے یہ آٹو سمجھن دیدیا جائے کہ آئندہ جب بھی وہ تین تک گنتی کرنے کا فوراً ہپنائٹ ائر ہو جائے گا یا ایسا ہی کوئی اور سمجھن۔ آپ اگر کافی مہارت رکھتے ہوں تو خود بھی ہپنائس کی حالت میں یہ سمجھن دے سکتے ہیں۔“
”اب میں آپ کو خود نومی کے چند طریقے بتاؤں گا۔“

”ایک آسان اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ جب آپ بستر پر سونے کے لئے لیٹ جائیں تو روشنی بچا دیجئے۔ اس کے بعد سہر پر لارام سے لیٹ جائیے اور خود کو سمجھن دینا شروع کر دیجئے۔“

بالکل اسی طرح جیسے کہ دوسروں کو دیتے ہیں۔ فرق مرف اتنا ہو گا کہ اس بار آپ ”تم“ کے بجائے ”میں“ استعمال کریں گے۔
”مثلاً“ :-

”میرا جسم بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔“

بالکل ڈھیلا۔ پڑ چکا ہے۔ میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔

میرا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔

میری انکھیں بند ہو رہی ہیں۔ نیند سے۔

مجھے نیند اور سچا ہے۔ نیند گھری نیند۔

نیند۔ گھری نیند۔

”اس طرح جب آپ اندازہ کر لیں کہ سجھن کا اثر ہو رہا ہے۔ تو چ

ی سجھن دیں۔

”اب میں خاموشی کے ساتھ تین تک گئنی گزوی گا۔ اور تین کا عد دکھتے

مجھے گھری نیند آجائے گی۔“

میرا جسم بالکل ڈھیلا پڑ چکا ہے۔

میرا جسم بالکل شل ہو چکا ہے۔

میری انکھیں نیند سے بو جبل ہو گئی ہیں۔

مجھے شدید نیند مجھوں ہو رہی ہے۔

میں سورہا ہوں۔ نیند۔ گھری نیند۔

ایک۔

میں سو گیا ہوں۔ مجھے گھری نیند آچکی ہے۔

میں گھری ٹیٹھی نیند سورہا ہوں۔

نیند گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

تین۔
نینت: گہری نیند
گہری نیند۔

” ہاں سمجھن کے ساتھ ہی اپ میں ایک نفیاتی تبدیلی پیدا ہوتا شروع ہو جائے گی۔ یہاں تک کہ اپ پہ واقعی ہبنا سس کی نیند طاری ہو جائے گی۔ ابتداء میں اپ کو معمولی کامیابی ہو گی لیکن مسلسل مشق سے اپ رفتہ رفتہ خود پر گہری فرمیت طاری کرنے کے قابل ہو جائیں گے اسی حالت میں اپ نیند نواور گہر اکرنے کے لئے وہ تمام طریقے آنما تے رہیں جو پہلے تلاچ کا ہوں ساتھ ساتھ آئندہ فوراً ہبنا شائز ہونے کیلئے پوسٹ ہبنا تک سمجھن (التعابدا زنوم) بھی رہتے رہتے۔

اپ جتنی دلچسپی اور ریقین کے ساتھ عمل کریں گے اتنی ہی زیادہ کامیابی ہو گی۔

ایک اور طریقہ

ڈاکٹرنے ذرا مبندا داز میں کہا۔ ” اور اس طریقہ کا علی مظاہرہ جین کر کے گی：“

جیتن ڈاکٹر کی پہاڑی پر اٹھ کر ڈالس کے اور پہنچ گئی۔ ڈاکٹرنے دراز لکھوں کر ایک آئینہ نکالا اور کرسی پر یہی ہوئی جیتن کے ہاتھ میں دیدیا۔

” جیتن کو خود نومی کا طریقہ معلوم ہے اور وہ مشق بھی کر جسکی ہے۔ اپ دیکھ رہے ہیں کہ اس نے آئینہ چہرے کے سامنے کر لیا ہے اب وہ غور کے ساتھ

آئینے میں گھور رہی ہے۔ اس کی نگاہیں اپنی آنکھوں پر مرکوز ہیں وہ دل ہی
دل میں خود کو سمجھن بھی دے رہی ہے۔
”کون سے سمجھن ڈاکٹر؟“

ڈاکٹر نے تم مسکرا لئے۔

”وہ جواب تک آپ دوسروں کو دیتے رہے ہیں، مثلاً:-
”میری آنکھیں تکان محسوس کر رہی ہیں۔

میری آنکھوں میں پانی بھرا یا ہے۔ جن مہور رہی ہے۔
میری آنکھیں تحکم رہی ہیں۔

”اب یہ بند ہو جانا چاہتی ہیں۔“

میری آنکھیں تحکم گئی ہیں۔ بھاری ہو رہی ہیں۔
میری آنکھیں اب نند ہو رہی ہیں۔

مجھے نیندا رہی ہے۔ میں سو جانا چاہتی ہوں۔

اب میری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔ میری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔
میں سورہ ہوں۔ نیند گھری نیند۔ نیند گھری نیند۔

ڈاکٹر کی آواز ہال میں گوشختی رہی۔ طلباء نے حیرت کے ساتھ
دیکھا کہ جن کی پلکیں بند ہو چکی ہیں۔

”اب جین نے خود کو ہپناٹا ترکر لیا ہے۔“ ڈاکٹر نے کہا۔

”جب آپ خود پہ اسی حالت طاری کر لیں تو نیند کا درگھرا کرنے
اور آیندہ آہانی کے ساتھ ہپناٹا ترکر ہو جانے کے لئے خود کو پوست

ہپناٹک سجن دیتے رہے۔“

” جین نے خود کو جو پوست ہپناٹک سجن دیا ہے اس کے مطابق وہ خود دقت مقررہ پر بیدار ہو جائے گی ۔“ خود نرمی کے متعلق آپ کو ایک بات اور جان لیتا چاہئے ۔ اگر کسی وجہ سے ایئمہ موجودہ ہوتے تو کوئی بھی خپیز جس پر آپ نگاہ جاسکیں ۔ اس کام میں استعمال کی جا سکتی ہے ۔“ وقت کافی ہو گیا ہے ۔ اس نے اب باقی گفتگو آئندہ ملاقات میں ہو گی ۔ اور اسی دن میں آپ کو ہپنا سس کے ذریعہ ذہنی و نفیسی تجھبتوں کے علاج کا طریقہ بتلاؤں گا ۔“

ہپنا سس اور نسی گھر اسیں اس

”آج“

ڈاکٹر نیدم نے لپنے لکھ کی ابتدائی تھے ہوتے کہا۔

”میں آپ کو چند دشواریوں کے متعلق بتلاؤں گا جو معمول کی ذہنی
حالت یا خذباتِ الحبیبیوں کے باعث پیدا ہوتی ہیں اور جن سے ہپناشٹ کو
کبھی نہ کبھی دوچار ہوتا پڑتا ہے۔ اس نے مزدری ہے کہ آپ پہلے
ان پر قابو پاتے کے لئے تیار ہوں۔“
مثال کے طور پر۔

”اگر کوئی مریض ہپناٹا رُز ہوتے ہی رونا یا چینیا شروع کر دے یا افضل
حرکتیں کرنے لگے تو پریشان نہیں ہونا چاہئے۔ یہ تمام علماء میں اس بات کا
منظہر ہیں۔ کوئی لیف شدید ذہنی اور نفسیاتی الحبیبیوں کا شکار تھا۔ اور
ہپنا سس کی حالت میں اس کے لاشور نے ان الحبیبیوں کو بیدار کر دیا ہے
ایسی صورت میں آپ فوری طور پر کیا کریں گے؟“

”چونکہ ہپناشٹ ماہر نفسیات نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب
ہی ہے کہ ایسے مریض کو بیدار کر کے کسی ماہر نفسیات کے پاس بھیج دیا جائے۔“

میں عام سیناٹ کے لئے پریشانی کا باعث ہوتے ہوں جیسے ہی وہ منتظر ای
حرکتوں کا مظاہرہ کرے اپ فوراً اسے سمجھن درخواست وضع کر دیں۔
”اچھی بات ہے اپ پریشان نہ ہوں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے، جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔
آرام کے ساتھ بالکل اطمینان کے ساتھ۔ پریشان ہونے کی ضرورت
نہیں، ان سمجھن کے بعد بھی اگر اس کی حالت میں فرق نہ آئے تو اسے بیدار
کر دیجئے۔ اور دوبارہ ہپناٹا نہ کیجئے۔

اسی لئے اپ کو یہ ہدایت کی گئی ہے کہ کبھی اپنے قریبی دوستوں
رشته داروں یا خاندان کے افراد کو ہپناٹا نہ کریں کیونکہ اس طرح سُشدید
ذہنی جذبات اور الحسنوں کے پیدا ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔
یہی سبب ہے کہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور ماہرین نفیات بھی اپنے
خاندان کے افراد کا علاج خود نہیں کرتے ہیں۔

”اب میں اپ کو القا (سمجھن) کے ایک خاص قسم کے متعلق کچھ بتلانا
چاہتا ہوں ॥“
ڈاکٹرنے بیک بورڈ پر جلی حرودت میں سحر بر کیا۔

القا کی شدت یا القا پریزی کی حدود
اس کو انگریزی میں (HYPER-SUGGESTABILITY)
کہتے ہیں۔

یہ جاننا ضروری ہے کہ مریض میں القا پذیری کی کتنی قوت ہے۔ یعنی وہ آپ کے سمجھنے کو کس حد تک قبول کر سکتا ہے۔

ہپناٹریم کے بیشتر ماہرین کا پیچالہ ہے کہ القا پذیری کی ایک حد ہے۔ یہ حد مریض کے اخلاقی اقدار و معیار کے لحاظ سے ہوتی ہے۔ یعنی آپ مریض کو اب سمجھنے دیں جو اس کے اخلاقی معیار سے گرا ہوا ہو تو وہ اسے قبول نہ کر گیا؛ کیا ہپناسس اس حد کو توڑ سکتا ہے؟

” یہ سوال بہت اہم ہے۔ بیشک یہ صحیح ہے کہ ہپناسس کی حالت میں لوگ بہت سی ایسی حرکتیں کر لیتے ہیں جو عام حالت میں ممکن نہیں لیکن یہ ضروری نہیں کہ وہ ایسی حرکت بھی کر س جان کے اخلاق اور معاشرتی معیار کے خلاف ہو۔“

اس سلسلے میں امریکی ماہرین نے ایک دلچسپ تجربہ کیا ہے۔ کچھ عصر قبل القا پذیری کا اندازہ کرنے کے لئے نیویارک میں ایک مریض کو ہپناٹر کیا گیا۔ بھر اس کے سامنے ایک گلاس میں تیزاب (الایڈ) بھر کر رکھ دیا گیا۔ مریض کو یہ سمجھن دیا گیا کہ وہ تیزاب اٹھا کر ہپناٹ کے منہ پر پھینک دے۔

مریض نے فوراً ”تعییل“ کی۔ لیکن چونکہ احتیاطاً پہلے ہی ایک شیشے کا بڑا فرم سامنے رکھ دیا گیا تھا۔ اس لئے ہپناٹ محفوظ رہا۔ ڈاکٹر اور ماہرین نے جو اس تجربے میں شرکیے تھے۔ یہ اعتراف کیا کہ ہپناسس کے عالم میں بھی مریض دیکھنے اور محسوس کرنے کی قوت رکھتا ہے۔

چونکہ اسے معلوم تھا کہ درمیان میں شیشہ حاصل ہے اس نے اس نے بلا جھجک ایڈ پھینک دیا۔

اس اعتراض کے جا پہنچنے کے لئے دوبارہ بھرپہ کیا گیا۔ دوسری بار بھی مریض نے بلا جھجک کلاس اٹھا کر ایڈ کلاس ہپنائٹ کے اوپر پھینک دیا۔ ہپنائٹ خوش قسمتی سے ہوشیار تھا۔ اس نے اس کی آنکھیں بچ گئیں۔ لیکن چہرہ پر کی طرح زخمی ہو گیا۔

اس سے ظاہر ہو گیا کہ معقول کو اپنی حرکت کے خطرناک نتائج کا عالم تھا۔ پھر بھی اس نے ہپنائٹ کے سمجھن پر غل کرنا فروری سمجھا۔

گوریا اتفاق کا اثر کافی گھرا ہوتا ہے۔
لیکن ڈاکٹر ندیم نے سنجیدگی کے ساتھ کہا۔

”اس کا یہ مطلب ہے رگز نہیں کہ ہپنائس کی حالت میں اپ بسجکٹ نہیں کام چاہیں لے سکتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی رطکی کو ہپنائٹ ایڈ کر کے اس کو سمجھن دیا جائے کہ تم اپنے کپڑے انارڈلو۔ تو کیا وہ اس سمجھن کو قبل کر سکی۔؟“

کمرے میں خاموشی طاری رہی۔

”نہیں۔“ ڈاکٹر نے خود ہی جواب دیا۔ اس کا بہت کم امکان ہے۔

”لیکن اگر اپ اس کو سمجھن دیں کہ تم اپنے غلخانے میں ہو اور غل کرنے جا رہی ہو۔“ تو شاید وہ اپ کے اس سمجھن پر غل کر لے کیونکہ وہ اپنی دست میں غل کی تیاری کر رہی ہو گی۔“

"ایک اور مثال۔ اگر آپ کھڑکی کھول کر اس سے کہیں کہ چھلانگ لگا دو۔ تو اس بات کا بہت معمولی امکان ہے کہ وہ عمل کر لے گی۔ لیکن اگر اس کو یوں سمجھن دیا جائے کہ تم میکر ساتھ تفریح کرنے چل رہی ہو۔ اب تم دروازے کے پاس پہنچ گئی ہو۔"

تو شاید وہ نادنستگی میں کھڑکی سے باہر نکل جائے۔" لیکن یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔ اگر کوئی طاکڑا اپنے مرضی کو صرف دشمنوں اڑ کر سمجھن دیتے ہوئے یہ بتلائے کہ وہ بینیلین کا سمجھن دتنے رہا ہے تو مرضیقین کر دیگا۔ کیونکہ اسے طاکڑ پر اعتماد ہوتا ہے۔ باہل اسی طرح اگر کوئی ہپناٹ اپنے سمجھکٹ کو دھوکہ دینا چاہے تو اس کی اخلاقی کمزوری ہوگی۔ سمجھکٹ کی نہیں۔

"اگر یہ سوال کیا جائے کہ کیا ہپناٹر م کو غلط مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے؟ تو ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ جس طرح کہ کسی دوا یا کسی بھی فن کو غلط استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دیسے ہی ہپناٹر م بھی ہے۔"

"جو چیز ان کو خود کشی سے روکتی ہے۔ وہ اس کی انا ہے جسے نفیات کی اصطلاح میں سپر ایغز کہتے ہیں۔ لا شور۔۔ خود کشی کی تحریک کرتا ہے۔ اور اس کی انا اس کو روکتی ہے۔ کہ "یہ غلط ہے۔ یہ تحریکی ماذہ ہے۔"

"اس سے ہم کو بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے کہ اگر ہپناٹس کی حالت میں معمول کو مسلسل تغییب دکی جاتی ہے تو وہ تحریکی حرکتوں کے ارتکاب پر بھی آمادہ ہو سکتا ہے۔ اگر میں آپ کو ہپناٹائز کر کے یہ کہوں کہ جاؤ فلاں شخص کو قتل کراؤ۔"

تو امکان یہ ہے کہ شور آپ کو روک لے گا لیکن اگر میں آپ کو ایک طویل مدت تک روزانہ ہیناٹا نہ کر کے یہی سمجھن دیتا رہوں، بلکہ مختلف انداز میں یہ سمجھن دیا کروں۔ مثلاً یوں کہوں کہ تم کو معلوم ہے فلاں شخص کتنا بُر لہے اتنے کتنے ادمیوں کو نقصان پہنچایا ہے، اس کا وجود انسانیت کے لئے ایک بارہ سے اور اس کا قتل کرنا ایک نیک کام ہوگا۔ دغیرہ وغیرہ تو یقیناً کچھ عرصہ کے بعد آپ پر اس کا اثر صفر ہو گا۔ اور آپ اپنے اس فعل کو ایک مختلف نظر سے دیکھنے لگیں گے۔ ”اس طرح درحقیقت آپ اپنے سمجھن کی مسلسل تکرار سے ایک شخص کے اخلاق کو تبدیل کر دیتے ہیں۔ لیکن بلاشبہ یہ ایک غیر اخلاقی اور نرموم فعل ہے۔ لیکن کون نہیں جانتا کہ لوگوں نے کتنی تعمیری ایجادات کو خرب کے لئے استعمال کیا ہے۔ جو اسٹری طاقت زندگی اور انسانیت کی تعمیر و بہبود کے لئے استعمال ہوتی۔ آج دنیا کا سب سے بڑا خوبی خطرہ بنی ہوئی ہے۔ اس لئے ہم ایسے خطرات کے لئے کسی ایجاد یا فن کو نہیں۔ اس کے استعمال کرنے والوں کو موردِ اذیم قرار دیں گے۔“ ”اب میں نومی رابطہ کے متعلق کچھ بتلانا چاہتا ہوں۔“

نومی رابطہ

ڈاکٹر نے اپنی نوٹ بک کے صفحات پر ایک نظر ڈالی اور پھر اسے بند کر کے رکھ دیا۔ طلباء کی طرف دیکھ کر مسکرا لے اور پھر مخاطب ہوئے۔ ”نومی یا تنویکی رابطہ (REPORT) دراصل اس مشتبہ کو کہتے ہیں جو سپاٹ (عامل) اور سبکٹ (معمول) کے درمیان قائم ہوتا ہے۔ جس کے تحت

بمحکٹ اپنے عامل کی سمجھش اور ہر ہدایت کی تعمیل کرتا ہے۔”

”عام طور پر سمجھکٹ صرف ہپنائشٹ کی ہدایتوں کو قبول کرتا ہے۔ لیکن رشتہ یارابطہ منتقل بھی کیا جاسکتا ہے۔ کہ تم فلاں شخص کی بات بھی سنو گے یا اس کی ہدایت پر عمل کرو گے۔ آپ نے میرے مختلف تجربات کے دوران یہ اندازہ کیا ہو گا کہ سمجھکٹ صرف اپنے ہپنائشٹ کے علاوہ دوسرے لوگوں کی باتیں یا سوالات بھی ستارتا ہیں۔ بیشک۔ یہ اور بات ہے کہ وہ کسی اور کو جواب نہیں دیتا لیکن اگر آپ اس کو یہ سمجھش دیں تو پھر دوسرے خواہ اس سے کچھ بھی کہیں وہ داقعی نہ مُن سے گا۔“ اس پر کوئی آثر ہو گا۔“

”آپ کو یہ مُن کہ بھی حرمت ہو گی کہ ہپنائسس کی حالت میں مرض کی وقت بصری یا ریخینہ کی قوت عام حالت سے کہیں زیادہ تیز ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب کیا ہے؟ پہلے میں ایک اور سُنہ پر روشنی ڈال دوں۔ اگر کسی طالب علم سے کہا جائے کہ وہ اپنی تمام تر توجہ ایک سبق پر مرکوز کر دے، اور کسی چیز کے متعلق غور کرے نہ ڈیکھے تو باد جود کیہ طالب علم اس ہدایت پر عمل کرنے کی کوشش کرے گا۔ پھر بھی بہت سی چیزوں اس کی توجہ اور یکیوں میں خلل انداز ہوں گی۔ کمرے کی گرمی۔ پیٹ کی تکلیف۔ شور و غل اور کسی خاص پریشانی کی فنکر، ایسے بہت سارے مسائل اس کے ذہنی سکون و ترقیہ میں خلل انداز ہوں گے۔ اور یکیوں ممکن نہ ہو گی۔ آپ نے خود اندازہ کیا ہو گا کہ ذہنی پریشانی کے عالم میں یکیوں سے مطالعہ کرنا تقریباً ناممکن ہو جاتا ہے۔“

”لیکن اس کے برخلاف جب آپ کسی شخص کو ہپنائٹائز کر کے اسے کسی

خاص چیز را منکر پر غور کرنے کی ہدایت کرتے ہیں تو پھر اس کا ذہن پوری کیسوئی کے ساتھ اس طرف متوجہ رہتا ہے کیونکہ دوسرے تمام خیالات اس کے ذہن سے منت ہاتے ہیں۔ کوئی بھی دوسرा خیال اس کی تکونی میں خل اندزا نہیں ہوتا۔ اسی سبب وہ بیداری کی حالت سے بہتر طور پر کام کر سکتا ہے۔

”اور ڈاکٹرنے کہا۔“ اسی بنار پر فہ نارمل حالت سے زیادہ بہتر طور پر دیکھ بھی سکتا ہے۔ اس کی بھارت تیز ہو جانے کا سبب یہی نہ سہنی تکونی ہوتی ہے۔ صرف یہی نہیں۔ اس کی سماعت اور دیگر تمام حواس زیادہ بہتر اور تیزی کے ساتھ کام کرنے لگے ہیں۔ وہ گھری کی اس سعوی سی لیکٹک کو بیداری کے عالم میں نہیں سُن سکتا۔ جو برا بر کے کرے میں ہو رہی ہے لیکن ہپنا اس کی حالت میں وہ اس آواز کو بھی سخنی سُن سکے گا۔“

”اور صرف یہی نہیں اپ ہپنا اس کی حالت میں اس کی ان فرزوں کو غیر معمولی تیز یا کم بھی کر سکتے ہیں۔ مثلاً اگر مریض کو یہ ہدایت کر دی جائے کہ وہ کچھ نہیں سن سکے گا تو اس کی سماعت بیکار ہو جائیگی۔ یا اس کو یہ ہدایت کر دی جائے کہ وہ کچھ نہیں دیکھ سکے گا تو لازمی طور پر وہ انہا ہو جائے گا۔“

لوگوں نے حیرت کے ساتھ ڈاکٹر نیزم کو گھورا۔ وہ مسکلنے لگے۔

”میں جانتا ہوں اپ کیا سوچ رہے ہیں۔ اگر مریض کی قوت سماعت بیکار ہو گئی تو کھروہ اپ کے سمجھن کیسے سنتے گا؟ لیکن یہ حقیقت ہے کہ وہ اپ کے سمجھن بھی نہ سُن سکے گا۔ اس نے اس کو خاص طریقے پر سمجھن دینا ہوگا۔ مثلاً جب میں تمہارا داہپنا ہاتھ دباؤں کا تو تمہاری قوت سماعت ختم ہو جائے گی اور

جب بایاں ہاتھ دبا دیں گا تو قوتِ سماعت والپس آجائے گی ۔“
 ”اپ شاید تکان محسوس کر رہے ہیں۔ اس لئے کچھ دیر اڑام کر لیا جائے۔
 پھر راجعت (REGRESSION) کے موضوع پر ردِ شنی
 ڈالوں گا۔“

راجعت

(REGRESSION)

ذرا دیر بعد جب طلباءِ دربارہ اپنی نشستوں پر بیٹھ گئے تو ڈاکٹرنیم نے
 اپنے نئے موضوع کی ابتداؤ کی۔

”اپ کسی مریض کو پینا ٹائز کر کے اسے ماضی کے کسی بھی دور میں والپس
 بیخج سکتے ہیں۔“ ڈاکٹرنیم نے کہا۔ ”مثال کے طور پر اپ اس سے کہہ سکتے ہیں۔
 میں تمہاری آٹھویں سالگرہ کے موقع پر والپس لے جانا چاہتا ہوں۔ اس کے بعد
 اگر اپ مریض سے اس کی عمر دریافت کریں گے تو آٹھ بتلائے گا۔ وہ آٹھویں
 سالگرہ کے تمام حالات بھی بیان کر سکے گا۔ یہ بیان کرنے ہوئے اس کی اواز و انداز
 گفتگو میں بچپن کی جھلک نمایاں ہو گی۔ تحقیق سے ثابت ہوا کہ اس طرح مریض نے
 نہ صرف اپنے ماضی کے حالات بتلائے ہیں بلکہ جب اس سے کچھ لکھنے کو کہا گیا تو
 اس کی تحریر بالکل ماضی کی اس عمر کی تحریر سے مشابہ پائی گئی ہے۔“
 ”مریض کو ماضی کے دور میں والپس بھیجنے کو راجعت کہتے ہیں۔ جس کے
 لغوی معنی بھی والپس جانے کے ہیں؟“

اس سے یہ ثابت ہو جاتا ہے کہ ذہن سے کوئی بھی چیز

قطعی فرموش تھیں ہوتی۔ ”ڈاکٹر نے کہا۔

طلباً رہت دلچسپ کے ساتھ لکھرئی رہے تھے۔ یہ موصوع یقیناً دلچسپ
و حیرت انگیز تھا۔

” ہم جو کچھ بھی دیکھتے یا سننے میں، اس کی یادِ ذہن کے کسی گوشے میں
دی رہتے ہیں اور اس کو دوبارہ تازہ کیا جا سکتا ہے۔ یاد کی اس بازیافت
(RECALL) کے متعلق ہمارے ماہرین نقیات پوری طرح مستفی ہیں۔ لیکن اب
بھی بعض لوگوں کو یہ شبہ ہے کہ مراجعت کے اس تنویری ستر بیسے کے دورانِ معقول
در اصل ایکٹھ گرتا ہے۔ لیکن میں جتن آور ذہرہ پر یہ ستر بہ کر چکا ہوں۔

جب آپ خود بھی اس ستر بیسے کا ثبوت حاصل کر لیں گے تو یہ شبہ دور ہو جائیگا۔
” اس سلسلے میں یہ اور تلاadol کہ آپ لپنے سمجھت کو کسی بھی دور میں واپس
بچھ سکتے ہیں۔ وہ خواہ اس کی عمر سے کتنے ہی قبل کا واقعہ کیوں نہ ہو۔“

” واقعی ڈاکٹر؟ یہ ایک حستِ رزدہ آوازِ اُجھری۔

” میں آپ کو ثبوت دے سکتا ہوں۔“ انھوں نے مسکراتے ہوئے کہا۔

” جتن تم میکر پاس آجائو۔“

جتن جسمے ہی کسی پر میٹھی؟ ڈاکٹر نے اپنی پہنچ سے تین بار کھٹ
کھٹ کھٹ کی آواز پیدا کر کے اسے حب سایق ہپناٹا نز کر دیا۔

” جتن اب تم اپنی آنکھیں کھول دو، لیکن حبِ معقول ہپنا سس کی نیند
تم پر طاری کر ہے گی۔ اب اپنی آنکھیں کھول دوا، یہ بیک بورڈ پر جا کر اپنام اور
غم لکھ دو۔“

جین نے انکھیں کھول دیں اور اٹھ کر بورڈ تک گئی۔

”جین اسم تھا۔ عمر باتیں ۲۳ سال۔ اس نے واضح حروف میں لکھا۔

”جین اب تمہاری عمر پتہ رہ برس ہے۔ اور اس وقت تم اپنی پندروں سا لگڑہ کا بن منار ہی ہو۔“ ڈاکٹر ایک لمبے خاموش رہا۔

”تمہاری عمر کیا ہے۔ جین؟“

”پندرہ برس۔“ جین نے جواب دیا لیکن اس کا ہمچورے شوخ تھا۔

”کیا تم گھوم کتناں لوگوں کی طرف رُخ کر کے تلاوڑی گی۔؟“

جین نے اپنا رخ طلباء کی طرف کر لیا۔

”پندرہ برس۔“ اس نے دھرا دیا۔

”تم اپنا نام بورڈ پر لکھوگی۔؟“

”جین گرے۔“ جین نہ نکھا۔

”یہ اس کے بچپن کاتاں ہے۔“ ڈاکٹر نے بتایا۔

”جین اب تم یہ بتلاؤ کر کون سے تھا تھا تو تم کو ملے ہیں۔؟“

”جین نے ایک طویل فہرست سنادی۔

کمرے میں مکمل سکوت طاری کر رہا۔ ڈاکٹر اسی طرح جین سے مختلف سوالا کرتے رہے۔ سب حیرانی کے عالم میں دیکھ رہے تھے۔

”آپ نے دیکھ دیا۔؟“ ڈاکٹر نے کہا۔ لیکن بہتر ہو گا کہ جب آپ خود ایک ماہر بینائیٹ بن جائیں۔ تو اس سجنز بے کی تصدیق کر لیں کیونکہ یہ سیناٹ کی ارتقا تک بلندی کی ایک بہترین مثال ہے۔“

وہ پھر جین کی طرف مڑے۔
”جین“

جین فوراً ان کی طرف دیکھنے لگی۔

”تم پھر اپنی اصلی عمر میں والپس آگئی ہو۔ تم پھر اپنی نارمل عمر کے دور میں
ہو۔ ہر سیز حسبِ معمول ہے میں دنی تک گنتی گنوں گا اور تم بیدار ہو جاؤ گی۔“
ایک دو تین۔

تمہاری نیند لکھی ہو رہی ہے۔ تمہاری نیند لکھی ہو رہی ہے۔ چار بائچ۔ چھ
تم بیدار ہو رہی ہو۔ اب تم بیدار ہو رہی ہو۔
ٹھات۔ آٹھ۔ نو۔ دنی۔

جین نے چونک کرا دگر دنظر دالی اور پھر مسکرا دی۔
ڈاکٹرنے گھٹی دیکھی۔

”میرے خیال میں اب وقت کافی ہو گیا ہے۔ اب آئندہ لپکر میں حص
پینا سس کے طبی استعمال کے بارے میں گفتگو کریں گے۔“

طیٰ استعمال

طلیار جواب اپنے موضوع کے متعلق کافی معلومات حاصل کر چکے تھے۔ اُپس میں تبادلہ خیال کر رہے تھے۔ ڈاکٹر نیم ہال میں داخل ہوئے۔ ان کے ہمراہ ایک صاحب بھی تھے جو صورت و لباس سے غیر علیکی معلوم ہو رہے تھے۔ ڈاکٹر نے ان کے لئے ایک کرسی رکھ دی اور سکراتے ہوئے طلیار کی طرف نما طب ہوئے۔

”آج کے لکھر میں آپ کو ایک معزز مہمان سے معارف کراؤں گا۔“ ڈاکٹر صاحب ہر سٹی کے مشہور سرجن اور ماہر پیانیٹ ہیں اور آپ کو یہ جان کر خوشی ہو گی کہ وہ اردو زبان کے ایک اچھے اسکالر بھی ہیں یہ مہمان ڈاکٹر نے ایک دلکش مسکراہٹ کے ساتھ طلیار کی طرف دیکھا۔ اور اپنا پائپ بھرنے لے گا۔

”آج ہم سینا ٹرم کے طیٰ استعمال کے متعلق گفتگو کریں گے۔“ ڈاکٹر نیم نے لکھر کی اپنی اپنی کرتے ہوئے کہا۔ ”سکرنسیٹیشن“ میں ملینے والے تبلیایا تھا کہ نومیت کی حالت میں مریض کے حواسِ خمسہ عام حالات سے زیادہ بہتر اور تیز کام کرتے ہیں۔

تجربات نے اس بات کی تصدیق کر دی ہے کہ مریض نومیت کی حالت

یہ بہت کچھ سمجھ سکتے ہیں۔ اس میں ان کی یادداشت غیرمعولی طور پر
بڑھاتی ہے۔

ڈاکٹر نیدم نے اس بات کا عملی مظاہرہ بھی کیا، انہوں نے بلیک بورڈ پر چند
جلسوں تحریر کئے۔

اس کے بعد انہوں نے دو طلباء سے کہا کہ وہ ان جملوں کا بخوبی مطالعہ کریں۔
درستگار ہی جس سے بھی جس سے وہ پہلے ہی ہپنامہ رز کر چکے تھے ہی ہدایت کی۔ دو
سنٹ گزرنے کے بعد انہوں نے میزوں کو ہال سے باہر بھیج دیا۔

ان کی عدم موجودگی میں ڈاکٹر نے جملوں کے بعض الفاظ مٹا کر تبدیل کر دیئے۔
میں اور دونوں طلباء کو واپس بلا لیا۔ سب سے پہلے انہوں نے دونوں طلباء
سے جو ہپنامہ سس کی حالت میں نہیں تھے دریافت کیا کہ کیا ان جملوں میں کوئی تبدیل
طرائقی ہے۔ ایک طالب علم نے صرف ایک لفظ کی تبدیلی کے متعلق بتلا یا۔ دوسرا
لے کہا۔ تبدیلی ضرور ہوتی ہے۔ لیکن وہ ٹھیک سے یہ نہیں بتلا سکتا کہ کیا ہوئی ہے۔
میں جتنی سے جب سوال کیا گیا تو اس نے صرف تبدیل شدہ الفاظ بتلا دیئے
لہ یہ بھی کہا کہ بلیک بورڈ پر مٹنے کے نشانات بھی نظر آ رہے ہیں۔

”آپ نے اندازہ کیا کہ ہپنامہ سس کی حالت میں یادداشت کتنی بہتر
یریز ہو جاتی ہے؟“ ڈاکٹر نے کہا۔

کیا آپ ہپنامہ سس کے ذریعہ کسی کی شخصیت تبدیل کر سکتے ہیں؟“
ڈاکٹر نیدم نے طلباء سے سوال کیا۔

”یہ ایک دلچسپ سوال ہے۔ جس کا جواب ہر ایک جاننا چاہیے گا۔“

میں آپ کو ایک حالیہ امریکن ستر بے کے متعلق بتلاتا ہوں۔ دو اسٹنوگر افراد کا نفیات امتحان لیا گیا۔ نفیات میں شخصیت کا تجزیہ کرنے کے کمی طشت ہیں جو ماہرین نفیات استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر انک بلاٹ طشت (INKBLOTT TEST) جس میں سمجھٹ کو بہت سے مختلف کارڈوں کا روشنکارے جاتے ہیں۔ ہر کارڈ پر دو شناختی سے بننے ہوئے مختلف رسمیتی اور شکلیں ہوتی ہیں۔



سمجھٹ سے سوال کیا جاتا ہے کہ ان نشانات سے وہ کتنے چیزوں کا اندازہ کرتے ہیں۔ فشرضن کچھے۔ مندرجہ بالا دھبہ ہے۔
اس دھبہ کو دیکھ کر بہت سی شکلیں ذہن آتی ہیں۔ سمجھٹ کے جوابات سے اس کی ذہانت اور ذہنی ردیٰ یہ اور اندازانہ نکر کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ آج کے ملٹری سروس میں ماہر نفیت اسی طشت کے ذریعہ اسیدواروں کا طشت لینے ہیں اور ان کے جوابات سے یہ اندازہ کرتے ہیں کہ اُمیدگی ذہنیت و شخصیت جارحانہ ہے۔ یا سکون پسند۔ ظاہرین (EXTRAVERT) ہے یا باطنیین (INTROVERT)۔

”امریکن ماہرین نے بھی دونوں اسٹنورٹ کیوں کا طشت لے کر ان کی خصوصیات کا اندازہ کیا۔ ان کی ذہانت کا امتحان لینے کے بعد دونوں کو کر دیا گیا۔ اس کے بعد ان میں سے ایک سے کہا گیا کہ وہ کندڑہن ادارہ مزاح اور سے نوش لڑکی ہے جسے سوائے ردمان پسندی کے اور کسی چیز سے مرحوم پی نہیں۔ یہ بخشندینے کے بعد جب اس کی شخصیت کو جانچا گیا تو اس

نہ نمایاں تبدیلی پانی مگئی۔ اس کی ذہانت کم اور خوبیاں معروف پانی مگئیں دوسری لکھ سے کہا گیا کہ وہ ملک کی ایک ذہن ترین خاتون ہے جس کو علم و ادب اور ننان فن لاح و بہبود کے علاوہ کسی چیز سے لمپی نہیں۔ اس کے بعد جب اس کی شخصیت و ذہانت کا امتحان لیا گیا تو حیرت انگیز تبدیلی پانی مگئی ॥

”اس بحربے کی حیرت انگیز بات یہ تھی کہ ذہانت و شخصیت کی یہ تبدیلی صرف ذمیت (ہپنا سس) کی حالت میں ہوتی تھی۔ بیداری میں وہ اپنی حقیقی شخصیت لے معاشر سے کم تریا برتر نہیں ہوتی تھیں۔

اس بحربے نے یہ ثابت کر دیا کہ ہپنا سس کے ذریعہ شخصیت کی بدلی واقعی ممکن ہے ॥ ”ڈاکٹر نے بتایا۔“ لیکن ایک محمد دمدت کے لئے یہ فائی طور پر اس کے خلاف ہوں کہ کسی شخصیت کو تبدیل کرنے کی کوشش لی جائے۔ سو ائے نفیاں ذہنی مرضیوں کے۔ یا خرابی عادات کو ترک برانے کے لئے۔

اُثر کی شدت

”ہپنا ٹزم کا اُثر کتنا گہرا ہوتا ہے۔ اس کا اندازہ عام ادمیوں کو مشکل سے ہو سکتا ہے۔ فرض کیجئے۔ اُپ کسی شخص کو سیناٹر میں کرتے ہیں۔ اور پھر ایک باشکل سرد چھپا اٹھا کر اس سے کہتے ہیں۔ میں تمین تک گتوں گا۔

اس کے بعد میں تمہاری سہیل پر دیکھا ہوا چھپ رکھ دوں گا۔

”اس کے بعد آپ تین تک لگتی گئے ہیں اور بالکل سرد چھپے اس کی، پر رکھ دیتے ہیں۔ وہ اس طرح اچھل پڑے گا جیسے دل قمی آپ نے جلتا ہوا انگارہ سُھیلی پر رکھ دیا ہے۔ صرف یہی نہیں ذرا دیر بعد آپ دھیں گے اس کی سُھیلی پر جلنے کا دلاغ یا آبہ بھی پڑ جائے گا۔
لوگ حیرت سے ڈاکٹر کو گھورنے لگے۔
اس چیز کو نفیات میں کہتے ہیں :-“

AUTOMATIC NERVOUS RESPONSE

یعنی اعصاب کا خود اختیاری جوابی فعل۔ طبی نفیات کے ماہرین اس کا عام طور پر استعمال کرتے ہیں لیکن ہپنا اس کے ماہرین بھی طبی علاج میں اس سے مدد لیتے ہیں :-

WAKING HYPNOSIS (ڈس) ”مثال کے طور پر نوم بیداری کے ایک ماہر کا تجربہ پیش کر دوں گا۔

نوم بیداری

”نوم بیداری کیا ہے؟ ڈاکٹرنے سوال کیا۔
پھر خود ہمی تشریح بھی کر دی۔

”آپ نے ماں کو لوریاں دیتے ہوئے دیکھا ہے۔ اس کی مسلل لور کے سو جانے کا سمجھن دیتی ہے اور زیچے کو نیند آجائی ہے۔ میں نے آپ کو ایک نیکے کس کے باسے میں بتلا یا تھا جو کلوروفارم اتفاقیہ طور پر نہ دینے کے

کے باوجود دیسے سمجھن کے نتیجہ اثر سو گیا تھا میں نے ڈاکٹر سچ کے طریقہ کار کا ذکر کرتے ہوئے ہاتھ باندھ دینے کی مشق کا ذکر بھی کیا تھا۔ اسی سچ ہپناشت عموماً اس منظاہر سے عوام کو ششندہ کرتے رہتے ہیں۔ یہ سب نوم بیداری کی مثالیں ہیں۔

ڈاکٹر ایک طویل عرصے سے نوم بیداری سے مردیتے آ رہے ہیں۔

مثال کے طور پر ڈاکٹر جی۔ سی۔ پندرہ (ایم۔ ڈی)۔

(DR. GEORGES. PITZER) نے اپنی مشہور کتاب "سمجن"

میں ایک کسی درج کیا ہے مشہور کتاب ۱۸۹۵ء میں شائع ہوئی تھی۔

وہ لکھتے ہیں :-

"میرے پاس ایک خاتون مریضہ تشریف لائیں۔ جو چہرے کے شدید اعصابی درد میں مبتلا تھیں، انہوں نے بہت انجام کے ساتھ کہا کہ چونکہ انہیں نیکر روحانی (رنوی) طریقہ علاج پر اعتماد ہے اور وہ تمام دوسرے علاج آزماعکی ہیں، اس لئے مجھ سے فوری علاج کے لئے درخواست کرنے آئی ہیں۔ مجھے ان کی گفتگو کے خلاص سے اندازہ ہو گیا کہ اتنے اعتقاد کے بعد وہ میکر سمجھن کو پوری طرح قبول کریں گی۔ اس لئے کامیابی کے لئین کے ساتھ میں نے ان کو ایک کرسی پر بٹھا دیا، اور اپنے ہاتھ ان کے چہرے پر رکھے جہاں ان کو درد محسوس ہوتا تھا۔ اس کے بعد میں نے ان سے درخواست کی کہ انہیں بند کر لیں، پھر میں نے سمجھن دینا شروع کر دیتے۔"

"محترمہ میرے ہاتھ کی برقی در عانی ہر سی براہ راست اپ کے چہرے پر
پہنچ رہی ہیں۔"

مسکد ہاتھ کی نومی ہر سی اپ کے چہرے کے تکلیف دہ حصہ پر لاثر
کر رہی ہیں۔

جلد ہی اپ کے اعصاب پر اس کا گہرا اثر ہونے لگے گا۔

اب اپ کے اعصاب پر سیکر ہاتھ کی نومی ہر دوں کا اندر شروع ہو گیا ہے۔

اپ کا درد آہستہ آہستہ ختم ہو رہا ہے۔

اپ کا درد اب بہت کم ہو گیا ہے۔

اپ ارام و سکون محسوس کر رہی ہیں۔

اپ کا چہرہ ارام دراحت محسوس کر رہا ہے۔

جلد ہی اپ کا درد بالکل غائب ہو جائے گا۔

اپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔ اپ کا درد اب ختم ہو گیا ہے۔

اب اپ ارام دہ اور پر سکون چہرے کی مالک ہیں۔

اپ کا درد ختم ہو چکا ہے۔ اپ بالکل ارام و سکون محسوس کر رہی ہیں۔

اپ کا چہرہ اب درد سے بالکل نجات پا چکا ہے۔

درد بالکل غائب ہو چکا ہے۔ اپ بالکل ارام و سکون محسوس کر رہی ہیں۔

اپ اپنے تمام جسم میں ایک خوشگوار تبدلی محسوس کر رہی ہیں۔ درد

بالکل غائب ہو چکا ہے۔ اپ بالکل صحتیاب ہو چکی ہیں۔

باںکل صحیح اب۔ باںکل پر سکون۔ باںکل تدرست۔“
میں اس طرح کافی دیر تک اس خاتون کو سمجھن دیتا رہا۔ اور چونکہ ان کو
مجھ پر پورا اعتماد تھا اس لئے سمجھن اثر گرتا رہا۔ یہاں تک کہ میں نے انھیں
آنکھیں کھولنے کا سمجھن دیا۔

انھوں نے مسکرا کر اپنے چہرے پر ہاتھ پھیرا اور مرستت سے اچھل پڑیں
ان کا درد دلائی غائب ہو گیا تھا۔
پھر میں نے ان کو آٹو سمجھن بتالے کہ روزانہ سونے سے قبل وہ دیر تک
سمجھن دہرانی رہیں۔

”میرا درد باںکل غائب ہو چکا ہے۔ دن بدن۔ ہر لمحہ میں خود کو صحیح آ
محسوس کر رہی ہوں میں اپنے چہرہ باںکل صحمند ہو گیا ہے۔“
ڈاکٹر نیڈر کے اس بخوبی سے اپنے بخوبی اندازہ کر سکتے ہیں کہ ہبھا اس
میں اثر پذیری کی کتنی تھی قوت ہے۔ ”ڈاکٹر نیڈر نے کہا۔ یہی سبب ہے کہ
اس کو جب طبی استعمال میں لاایا گیا تو حتیٰ کہ انگریز کامیابی حاصل ہوئی۔“

بعض شخصیتیں نفیاتی طور پر غیر معمولی حساس اعصاب کی مالک ہوتی ہیں۔
اپنے اندازہ کیا ہو گا کہ کچھ لوگ بیماری کے وہم میں بتلا ہوتے ہیں۔ ذرا سی
بات پر انھیں خطرناک اعراض کا شہر ہو جاتی ہے۔ ان کی ایک خصوصی قسم نیورانی
شخصیت ہوتی ہے۔ ایسے تماں لوگوں کا علاج کسی دوا کے ذریعہ نہ کن

ہیں کیونکہ ان کی بیماری جسمانی نہیں ذہنی ہوتی ہے۔ ماہرین طبی نفیات
و تراپیسی (Therapists) ان مرضیوں کا علاج نفیاتی طریقے سے

کرتے ہیں ۔ ”

”ڈاکٹر ندیم نے اپنی گھر طبی پر نظر ڈالی ۔

”لیکن میرے خیال میں ہپناٹسٹ ایسے مریض کے لئے زیادہ مفید تابتہ ہو سکتے ہیں ۔ سب سے پہلے آپ ہپناٹسٹ سمجھن کے ذریعہ ان کے ذہنی وہم کو دور کر دیجئے ۔ مثلاً خوف ۔ گھبراہٹ پریشانی اور وہم ان تمام الحسنیوں اپ ہپناٹس کے ذریعہ یہ آسانی دور کر سکتے ہیں ۔ میں طریقہ رکار کا عملی مظاہر چکا ہوں اس کے بعد اصل مرض کے علاج میں دقت نہیں ہو گی ۔

”لیکن چونکہ یہ ضروری نہیں کہ ہر ہپناٹسٹ ماہر نفسیت بھی ہر اس ۔ ذہنی امراض کے مریض پر جب آپ کو کامیابی نہ ہو تو انھیں کسی ماہر نفسیاء کے پاس بحیثیتے ۔ کیونکہ بعض امراض ایسے بھی ہوتے ہیں ۔ جو کسی شدید ذہنی صدر میں یا تنازع ذہنی (CONFLICT) کے باعث پیدا ہوتے ہیں ۔ ”

”ڈاکٹر ۔ کیا آپ تنازع ذہنی کی وضاحت کریں گے ؟ ۔ ”

ڈاکٹر نے مسکرا کر سوان کرنے والے طالب علم کی طرف دیکھا ۔

”بے شک ۔ لیکن بہتر ہے کہ اس کو مثال کے ذریعہ سمجھ لیجئے ۔ ”

کبھی کہ ایک شخص کسی دوسرے کی بیوی سے شدید محبت کرتا ہے ۔ اس صورت میں اس کا ذہن دوستاد خاہشات کے تقادم کا شکار ہو جائے گا ۔ ایک تو اپنی محبت کی کامیابی کی خواہش دوسری طرف سماجی اور اخلاقی پابندیا کا خوف ۔ ان دونوں خاہشات کا تنازع علازمی طور پر ایک تکلیف دا

کر دیگا۔ اسی کو ذہنی تنازع (Cognitive) یکتے ہیں۔ جس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ذہن کی قوت فیصلہ و قوت عمل مفقود ہو جاتی ہے؟

”ذہنی تنازعات کے باعث پیدا ہرنے والے جذباتی تناوں کے نتیجے میں اکثر شدید راسی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ فالج کی نوعیت کا مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے؟“

”اس نے اس قسم کے ملینوں کے علاج میں بہت احتیاط سے کام لئے کی ضرورت ہے۔ ایسے ملینوں سے یہ کہدیا کہ ان کا مرض کچھ نہیں صرف ایک وہم ہے مناسب نہیں۔ فرض کیجئے کہ ایک ملین آپ کے پاس آتا ہے جس کا ایک ہاتھ مغلتوں ہے۔ اس کی بیماری کا سبب صرف ذہنی ہے۔ آپ اسے ہمپٹا نہ کر کے ہاتھ کو بھر قابل استعمال بنادیتے ہیں اور ملین کو بیدار کرنے کے بعد لکھتے ہیں۔“

”دیکھو اب تمہارا ہاتھ بالکل ٹھیک ہے۔ تم کو کوئی مرض نہیں تھا۔ دراصل تم اب تک خود کو فریب دیتے رہے ہو۔“ تو ملین کو شدید ندامت کا احساس ہو گا اور اس کے نتیجے میں اسے ایک الجھن لاحق ہو جائیگا۔

”آپ کو چاہئے کہ اس سے کچھ اس انداز میں گفتگو کریں۔“ اب آپ کا ہاتھ حرکت کرنے لگا۔ روزانہ تھوڑی تھوڑی کوشش سے آپ اسے بالکل ٹھیک کر لیں گے۔ نکرمند ہونے کی صورت نہیں، آپ کی بیماری معمولی نوعیت کی تھی۔ میں نے اسے بہت حد تک دور کر دیا ہے۔ دس پندرہ روز میں آپ اس کو بالکل بہتر بائیں گے۔“ اس طرح اسے احساس ہو گا کہ آپ

کی مدد سے وہ اپنی بیماری کو دور کرنے میں کامیاب ہوا ہے۔ وہ نہادت نہیں محسوس کرے گا۔"

"اور اب؟" ڈاکٹر نے گھٹی کی طرف دیکھ کر کہا۔ "میں اپنا آخری پچھر ختم کر دھا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ نے ہینپا سس پر مکمل معلومات حاصل کر لی ہیں۔ یہ شک اس کے بعد بھی آپ مجھ سے ہر پیز کے بارے میں استفار کر سکتے ہیں۔ لیکن پہلے میکے معزز مہمان ڈاکٹر، آپ کو ہینپا سس کے بارے میں کچھ مفہیم اور کار آمد باقی میں بتلائیں گے۔"

ڈاکٹر ندیم مسکرا تے ہوئے اپنی کرسی پر بیٹھ گئے۔

جرمن ڈاکٹر نے اپنا پاپ میز پر رکھ دیا۔ چشمہ درست کر کے کھڑے ہوئے۔ اور بہت لکش بیجھ میں طلباء سے مخاطب ہوئے۔

"مجھے آپ کے اُستاد ڈاکٹر ندیم نے جو شرف بخشنا ہے اس کے لئے میں آپ سب کا ممnoon ہوں۔ ڈاکٹر ندیم میکے پرانے ساتھی ہیں ہم دونوں نے لندن میں طب کی تعلیم حاصل کی ہے۔ اس کے بعد میں جرمنی چلا گیا۔ مجھے نہیں معلوم کہ ڈاکٹر کو کب ہینپا ٹرم سے دیپی پیدا ہوئی۔ لیکن ان کے ماہر ہینپا ٹرم ہونے کا علم مجھے ایک اخبار کے ذریعہ ہوا۔ اس وقت ڈاکٹر ندیم اپنے فن کی مہارت کے لئے لندن میں کافی مشہور ہو چکے تھے۔ انہیں کے مشورے پر میں نے بھی اس علم کے حصول کی طرف رجوع کیا۔

"ابتدا میں آپ سب کی طرح مجھے بھی ہینپا سس ایک حرث انگریز شعبدہ ہی نظر رتا تھا۔" ڈاکٹر مسکرائے۔ میں اس سلسلے میں ایک دلچسپ

واقعہ کا ضرور ذکر کروں گا۔

رَاہ چلتے ہپنا طماز کرنے کا طبقہ

"میں جس ہپناٹسٹ کا شاگرد تھا وہ امریکم کے مشہور داکٹر سُلیج کے ذہن میں طالب علموں میں سے ایک تھے۔ ایک لکھر میں انہوں نے یہ بتلایا کہ کس طرح ہم کسی راہ چلتے ہوئے شخص کو ہپناٹا رنگر کتے ہیں۔ یہ طریقہ انہوں نے دراصل نوم بیداری (WAKING HYPNOSIS) کے لکھر میں بتلایا تھا۔ طریقہ بہت آسان ہے۔ مثلاً۔

ایک شخص سامنے کھڑا ہے آپ سے فوراً ہپناٹا رنگرنا چاہتے ہیں۔ آپ اس کے باکل سامنے پہنچ کر مرگ جاتے ہیں اور جیسے ہی اس کی نگاہیں آپ سے ملتی ہیں آپ اپنی دونوں انگلیاں اس کی انگھوں کے سامنے کر کے پاس رہتے ہیں اور سمجھنے کہتے ہیں۔

"میری انگلیوں کو دیکھو۔ ان دونوں انگلیوں کو غور سے دیکھو اب تم ان سے اپنی نگاہیں نہیں ہٹا سکتے۔ انھیں گھورتے رہو۔ ان انگلیوں کو گھورتے رہو۔ تم ان سے نگاہیں نہیں ہٹا سکتے۔

اب میرے ساتھ آؤ۔ تم کو میرے ساتھ آنا ہو گا۔

تم میکر ساتھ آنے پڑ جبور ہو۔
میرے ساتھ آؤ۔

اس طرح اسے مسلسل سمجھن دیتے رہئے اور انگلیوں کا پنی طرف ہٹا کر پاس دیتے رہئے۔ وہ اپکے ہمراہ آئے گا۔ اس کے بعد اپ اسے جس قسم کے سمجھن دیں گے وہ قبول کرے گا یا

لوگ حستی روڈ نپی کے ساتھ جمن ڈاکٹر کو گھوننے لے گے۔

”تو جناب میں نے اپنا پہلا تجربہ جس شخص پر کیا وہ ایک ایک حصی تھا۔ وہ میری طرف بڑھ رہا تھا۔ میں نے اچانک اپنا ہاتھیہ کھنک کے لئے اٹھایا۔

”میری انگلیوں کو دیکھوا“
”لیکن قسمتی سے سیما پا تھا آگے بڑھا اور اتنا قریب پہنچ گیا کہ انگلیاں اس کی انگلیوں میں لگ گئیں۔“
ہال قہقہوں سے گونج اٹھا۔

”اس لئے آپ اس امر کا ہمیشہ لحاظ رکھئے گا کہ غلطی نہ کریں۔
میرے معاملے میں توبات رفع دفعہ ہو گئی۔ لیکن مکن ہے ہر ایک کو اتنی اسانی سے بجا ت نہ لے گی۔“

”ڈاکٹر کیا آپ کا تجربہ کامیاب بھی رہا۔؟“
”جنین نے سوال کیا۔

”ہاں۔ اس کے بعد۔ میں نے اکثر مجمع کے سامنے بھی اس کا نظاہر کیا اور کامیاب رہا۔

لیکن اس کے بعد میں نے اپنے علم میں مکمل مہارت حاصل کی۔ ہر کیفیت
مثال سے یہ واضح کرنا مقصود تھا کہ علم کو بروئے کار لانے کے لئے اختیاً
شور کی ضرورت ہوتی ہے۔ مجھے بھی اپنی پرکٹیس کے ایام، بہت سی دشواریوں
سامنا کرنا پڑا۔ لیکن رفتہ رفتہ میں نے ان پر قابو پایا۔ میری طرح آپ
بھی ان دشواریوں پر عبور حاصل کر لیں گے۔“

ڈاکٹر نے رو مال نکال کر اپنا چشمہ صاف کیا اور اسے پھر انکھوں
لگاتے ہوئے مخاطب ہوئے۔

”شاید آپ کو علم ہو کر میں نزد اسپیشلیست (NURSES SPECIALIST)
ہوں میسے پاس عام طور پر اعصابی امراض کے مرضیں آتے ہیں جن دنوں میں نے
پنا سس کا استعمال شروع کیا مجھے بڑے دلچسپ تجربات ہوئے۔ ابھی ڈاکٹر
یکم بتلارہ ہے تھے کہ بعض امراض ذہنی ہوتے ہیں۔ اور جسمانی تکالیف دراصل
ن سے متعلقہ ذہنی تنازعات کا رد عمل ہوتی ہیں۔“

”میں آپ کو اسی سے متعلق ایک اور کیس بتلانا چاہتا ہوں۔ جو ایک منفعی
ریض میسے متعلق ہے۔“

ہاتھ کے فال کا علاج

”ایک صبح میسے پاس ایک مریض آیا۔“ ڈاکٹر نے لکھر جاری رکھتے ہوئے
ہوا۔

”اس کا نام پیریک تھا۔ وہ ایک دراز قدر اور تند رست شخص تھا۔“

بیاس اور شکل سے او سط درجہ کا فرد نظر آتا تھا۔ میں اس کو چند منٹ تک گھونٹتا رہا اور میں نے جلد محسوس کر لیا کہ اپنی جامات اور دیگر امہت کے باوجود وہ کچھ گھسیرایا ہوا سا ہے۔

بیٹھنے کے بعد اس نے میری طرف دیکھا تو میں نے سوال کیا۔

”اب حشر نہیں۔ اپ کو کیا شکایت ہے؟“

”ڈاکٹر۔ دراصل آپ کے پاس آتے ہوئے میں ہچکچا رہا تھا۔ کیونکہ میں نے کبھی کسی پیناٹسٹ سے علاج نہیں کرایا۔ میں مسکرا دیا۔“

”پینا سس کوئی بری یا خطرناک چیز نہیں۔“ میں نے اس سے کہا۔

”یہ بھی ایک طرح کی دوائی ہے۔ جوانان کے حواس کے ذریعہ دی جاتی ہے جی ہاں۔ لیکن میں اس سے قبل ایک زد اسپلیٹ سے بھی علاج کرائچا ہوں۔ لیکن انھیں بھی مجھ میں کوئی خرابی نظر نہ آئی۔“

”آپ کی شکایت کیا ہے؟“

اس نے ایک ٹھنڈی سالش بھری۔

”میرا بیاں ہاتھ پر سیکار ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر۔“

”کس طرح؟“

”کچھ کھیک سے یاد نہیں۔ ایک صحیح مجھے محسوس ہوا جیسے یہ کچھ سخت ہو ہے۔ میں نے کوئی توجہ نہیں کی یہ سختی بڑھتی رہی۔ یہاں تک کہ یہ بالکل یہی سس ہو گا اس بالکل معمولی حالت میں اس طرح ٹکا رہتا ہے۔ میں نے اس کے ہاتھ

کو دیکھا جو بیٹا ہر مفتوج نظر نہیں آتا تھا -
”اپ نے کیا علاج کر اما۔؟“

علاج - یہ پوچھئے کہ کہا نہیں کیا - بڑے سے بڑے ماہر ڈاکٹر کے پاس
لیکن ہر ایک نے معافہ کرنے کے بعد یہ کہہ دیا کہ اس میں کوئی خرابی نظر
نہیں آتی - اس کے بعد میں ایک سائیکل ٹرست کے پاس گیا - انہوں نے بھی
بھی کہا کہ میکر ہاتھ میں کوئی خرابی نہیں یہ کسی ذہنی یا اعصابی الجھن کا نتیجہ ہے -
اس کے بعد میں نرداشیٹ کے پاس گیا - اس نے بھی یہی کہا - کہ ہاتھ مفتوج
ہونے کا کوئی ذہنی سبب ہے - اور اس نے مجھے اپ کے پاس آتے کا مشورہ
یا - اب اپ خود دیکھئے ڈاکٹر - اگر اس ہاتھ میں کوئی خرابی نہیں تو پھر یہ مفتوج
یوں ہے ؟ حرکت کیوں نہیں کرتا -؟“

میں نے اس کے ہاتھ کا باقاعدہ معافہ کیا - حالانکہ میں حقیقت کا اندازہ
رکھا تھا - تمام دوسرے ماہرین نے بھی حقیقت ہی بتلانی لکھتی -

”اپ کیا کرتے میں ہیں ؟“

”ایک فرم میں میخرا ہوں - لیکن اب تو اتنی بڑی ذمہ داری سنبھالتے
نے شرم آتی ہے - بھلا ایک ہاتھ -“

”اپ کی کیا غر ہے ؟“

”پچاس سال ہیں“

”شادی شدہ ہیں“

”جی ہاں“

”بیوی کی عمر کیا ہے۔؟“

”تین سال یا۔“

”میکر زہن میں بھلی کی طرح لیک خیال کوندا۔ میاں بیوی کی عمر میں اٹھاڑہ سال کا نسق غیر معمولی ہوتا ہے۔“

”بچے ہیں یا۔“

”جی ہاں۔ پانچ بچے یا۔“

”اپنی ملازمت کو پسند کرتے ہیں۔“

”بہت۔“

”ازدواجی زندگی میں کوئی کشیدگی تو ہیں؟“

اس نے بچاچاتے ہوئے میری طرف مشتبہ انداز میں دیکھا؟

”جی ہیں۔ ہماری ازدواجی زندگی بہت خوشگوار ہے۔“

”کوئی بات پہلے ہوئی تھی۔ اسہم نوعیت کی۔؟“

”کوئی خاص ہیں۔“

میں نے اس کے حالات پیدا پر نوٹ کر لئے۔ میں سمجھ گیا کہ وہ کچھ ضرور چھپا رہا ہے۔ لیکن میں نے اس کا راز جاننے پر اصرار نہیں کیا۔

”اچھی بات ہے میر پیر ک۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ ہپناظم آپ کی کتنی مدد کر سکتا ہے۔ آپ اس کھج پر اڑام سے دراز ہو جائیئے۔“

میں نے عورت کیا کہ وہ صرف مجھے مشتبہ انداز میں دیکھ رہا ہے۔ بلکہ خوفزدہ بھی ہے۔ اس نے پہلے میں نے اسے ہپناظم کے متعلق بتلا یا

"اپ کو ایک لطیف اور خوشگوار سا احساس ہو گا۔" میں نے کہا۔

"جسے میٹھی نیند کے بعد ہوتا ہے۔ اور میں اپ کا ہاتھ بالکل درست رد دل گا۔ اپ یقیناً ہمیں چاہتے ہیں۔"

"اوہ ڈاکٹر۔ یقیناً۔" اس نے خوش ہوتے ہوئے کہا۔

میں اس کے سر پانے ذرا فاسدے پر کھڑا ہو گیا۔

"اپ چھت پہنے ہوئے اس سیاہ دھنے کو گھورتے۔ میر پریز کی۔" میں نے اسے سمجھن دینا شروع کیا۔ میری آواز میں زور تھا۔

اس دھنے کو گھورتے رہے۔ اپ کی نگاہیں صرف اسی پر مرکوز ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجے۔ بالکل ڈھیلا۔

جسم بالکل ڈھیلا اور آرام دہ حالت میں رہنے دیجے۔

اس دھنے کو گھورتے رہے۔

اپ کی آنکھیں اب تھکے لگی ہیں ।۔۔ لیکن گھورتے رہے۔ اس

- دھنے کو گھورتے رہے۔ جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجے۔

اپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔ اپ کی آنکھیں تھک گئی ہیں پ کی آنکھیں اب بند ہو جانا چاہتی ہیں۔

آنکھیں بند ہو جانے دیجے۔ آنکھیں بند ہو جانے دیجے۔

اپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں۔ اپ کو نیند ارہی ہے۔

نیند گہری نیند۔ نیند۔ گہری نیند۔

اس طرح میں سمجھن دیتا رہا۔ یہاں تک کہ پیٹرک پ نومیت

طاری ہو گئی۔ تب میں نے دوسرا سمجھن شروع کیا۔

آپ کا بایاں ہاتھ اب ہلکا محسوس ہو رہا ہے۔

آپ کا بایاں ہاتھ اب بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔ غبارے کی طرح ہلکا۔

اب آپ کا بایاں ہاتھ ہر امیں اٹھ رہا ہے۔ اسے اٹھنے دیجئے۔

اپنے بائیں ہاتھ کو ہر امیں اٹھنے دیجئے۔

آہستہ آہستہ اس کا ہاتھ بلند ہونے لگا میرے بدن میں خوشی کی لہر گئی۔ ستر بہ کامیاب ہو رہا تھا۔

آپ کا بایاں ہاتھ بلند ہو رہا ہے۔ اسے بلند ہونے دیجئے۔

اب اپنے بائیں ہاتھ کو کہنی سے گھا یئے۔

آپ کا بایاں ہاتھ کہنی سے گھرم رہا ہے۔

اس کا ہاتھ میکر سمجھن پر حرکت کرتا رہا۔ یہاں تک کہ میں نے کہی متن
تک اسے اٹھانے مورث نے اور گرانے کی کامیاب مشق کرائی۔ بلاشبہ اس کے
مفلوج ہاتھ میں کوئی خرابی نہ تھی۔ جو کچھ خرابی تھی اس کے ذہن۔ اس کے تحت
میں پوشیدہ الجھن و خوف سے تھی۔

”اب آپ ان لمحات میں دلپس پہنچ جائیے۔ جب آپ کا ہاتھ بالکل
ٹھیک تھا۔

آپ اس دور میں والپس پہنچ گئے سب جب آپ کا ہاتھ بالکل ٹھیک تھا۔“

اب وہ احساسات جن کے باعث آپ کا ہاتھ مفلوج ہو گیا تھا۔ آپ کے

ذہن میں تازہ ہو گئے ہیں۔ وہ خیالات داحساسات جن کے باعث آپ کا ہاتھ

مغلوج بُر گیا تھا۔ ظاہر ہو رہے ہیں ہیں ۲۴

پیڑک کا ما تھا پسینے سے تر ہو گیا۔ اس کے ذہن میں ایک تازع برپا تھا۔ آہستہ آہستہ اس کی ننکھوں سے انبوہ ہنے لگے۔ وہ شدید کربکے عالم میں تھا۔ اس کی مٹھیاں بھیخ رہی تھیں۔

اچانک اس کے بیوں سے ایک کراہ نکلی۔

”میں ان دونوں کو قتل کر دوں گا۔“ اس نے مٹھی بھیخ کر کیا۔

”دونوں کو قتل کر دوں گا۔ بیوفا۔ دغا باز۔ تم دونوں کو قتل کر دوں گا۔“

اس طرح رفتہ رفتہ جو کہاںی اس کے شکستہ جلوں سے تیار ہوئی وہ یہ

تھی۔ چند برس قبل اسے اپنی بیوی کے رویہ میں اچانک تبدیلی محروس ہوئی۔

وہ کچھ سر دیسر سی ہوئی جاری تھی۔ وہ اپنی بیوی سے بے حد محبت کرتا تھا۔ وہ بیشتر خوش و مطمئن رہے تھے۔ لیکن وہ محروس کرنے لگا۔ جیسے

اس کی بیوی اب اس سے کچھ چھپانے کی کوشش کرنے لگی ہے۔

”اس کی بیوی سگریٹ نہیں پیتی تھی۔ لیکن ایک دن رفتہ سے داپس ہنچ کر اس نے ایش ٹرے میں سگریٹ کا ایک جلا ہوا ٹکڑا دیکھا۔ دیکھنے کی وجہ یہ تھی کہ ٹکڑا جس سگریٹ کا تھا وہ پیڑک نہیں پیتا تھا۔ اس نے مسکراتے ہوئے اپنی بیوی سے پوچھا۔

”کیا تم نے سگریٹ پینا شروع کر دی ہے لی ۲۵“

بیوی کا چہرہ سفید پڑ گیا پھر اس نے شرماتے ہوتے لہا۔

”نن۔ نہیں۔ پیٹ میں درد تھا۔ میں نے حرف آزمانے کے لیے پی کر

دیکھی تھی۔"

بات آئی گئی ہو گئی۔ لیکن ایک دن وہ گھنٹہ قبل ہی گھر والی پہنچ کی اس کی بیوی گھر میں موجود تھی۔ ذرا دیر بعد ہی وہ بیجڑ خوش و خرم انداز میں جنم ہوئی۔ لیکن شوہر کو دیکھ کر اچانک اس کا چہہ خوف سے زرد پڑ گیا۔

"کہاں تھیں تم لی۔" پیرک نے دریافت کیا۔

"ادھ۔ میں ذرا بچر دیکھنے جل گئی تھی۔"

"کون سی بچر دیکھی۔؟"

"ابھی بتلانی ہوں ذرا اچلنے نالا دوں۔"

لی۔ اس مرتبہ بھی بات کو ٹال گئی۔ اور اس نے بھی زیادہ توجہ نہ دی۔ حالانکہ لیتھیتہ اس کے ساتھ بچر جات تھی۔ لیکن اس نے پیرک کو یہ نہیں بتا کہ کون سی بچر دیکھنے کی تھی۔

ایک دن اُنس میں پیرک کا ہاتھ بلیڈ سے کٹ گیا۔ اس نے جیب رو مال نکال کر ہاتھ پر باندھ لیا۔ گھر والی ہوتے ہوئے لیں میں الفاقا جب وہ اپنے ہاتھ کے زخم کو دیکھ رہا تھا تو اس کی نظر رو مال پر پڑی۔ یہ اس کا رو مال نہ تھا۔ رو مال کے کونے پر ایک سُرخ "جے" (J) کڑھا ہما تھا۔ پیرک کے ذہن میں پہلی بار شبہ پیدا ہوا۔ اور جیسے جیسے وہ غور کرتا گیا۔ شبہ سختہ ہو رکا۔ ایسی برانڈ کی سگر سٹ کا مکڑا جو وہ نہیں پیتا تھا۔ لیکن کی بے رُخی۔ اُر کا پیرک کو غیر متوقع طور پر وقت سے قبل گھر میں دیکھ کر گھبرا، بچر پک

کا بہانہ پیش کرنا۔ پھر کسی اجنبی کاروں وال۔ جسے وہ چلتے وقت بنائی خیال کے
ملنے کے پرس سے نکال لایا تھا۔

اسے جب پوش آیا تو اپنے دروانے پر کھڑا ہوا تھا۔ تمام راستے اس
کا سرگھو متارہ تھا، رگوں میں ایک کھوتا ہوا اگر دش کرتا رہا تھا۔
سین اس دن بھی پیٹر ک نے لیلی سے کچھ نہیں کہا۔ وہ دراسیرے
ہی بستر پر لیٹ گیا۔ لیکن تمام شب اسے نیند نہ آئی۔ البتہ اس نے فیصلہ
کر لیا کہ وہ اس شبکی تصدیقی مزدور کرے گا۔

دو دن بعد وہ دفتر سے حصہ لیکر واپس ہوا اور کھر کے یا غچے میں پہ
کر بیٹھ گیا۔ اس کا دل اپنے شبکے تصور سے لرزد رہا تھا۔ وقت گزرتا گیا۔
یہاں تک کہ جب اچانک ایک کار اس کے اعلیے میں رکی تو پیٹر تقریباً اچھل
پڑا۔ کار سے ایک خوبصورت سانو جان اترा۔ اس نے دروازے پر دستک
ڈی۔ لیلی نے دروازہ کھولا۔ اور اجنبی کو دیکھتے ہی خوشی سے مکلا دی اس کے بعد
دولوں اندر داخل ہو گئے اور دروازہ بند ہو گیا۔

پیٹر کے لئے امیدوں کا آخری دروازہ بھی بند ہو گیا۔
دردغم، غصے و جنون نے اس کو دیواتہ بنادیا۔ اس کا دل چاہ رہا تھا
کہ اسی وقت اندر جا کر اپنی بے وفا بیوی اور اس کے عاشق کا گلا گھونٹ دے۔
لیکن اس نے ایسا نہیں کیا۔

یہ ساری داستان پیٹر نے تومیت کے عالم میں شکستہ جلوں کے
ذریعہ بیان کی اور اس درمیان اس کی آنکھوں سے انزو بیٹھ رہے۔

غصے اور تکلیف کی شدت سے اس کے لب کا پنچتے رہے میٹھیاں بخوبی رین
”پھر تم نے کیا کیا ہے؟“ میں نے سوال کیا۔

”میں کافی دیر تک باعثجھے میں پڑا رہا۔ پھر شدتِ خم کے عالم میں باہر
نکلا۔ اور ایک بار میں جا کر خوب میں نوشی کی۔

”اب میں پیر کے مرض کو پہچان گیا تھا۔ وہ بار بار گلا گھونٹنے کی خوا
کا اظہار کر رہا تھا۔ اور اس کا یہ بیان تھا کہ اس وقت سے اس کے ہاتھ میں
شدید اشیطن تحسیں ہوتے ہیں۔

اگر اس نے اسی وقت اندر جا کر اپنی بیوی اور اس کے عاشق کی بیوفاڑ
کا انتقام لے لیا ہوتا تو اس کے ذمیں میں شدید جذباتی تناؤ پیدا نہ ہوتا۔ نہ
ایسا ذہنی تناؤ کہ پیدا ہوتا جو ہر طبق کے لئے عذاب بن گیا تھا۔ ایک طرف انتقام
کی شدید خواہش اسے ان دلوں کا گلا گھونٹنے کی سختی کر دی۔ دوسری طرف
قلوں کا خوف اور بد نامی کا خیال اسے روکتا۔ اس طرح وہ اپنے ہاتھوں کو
انتقام کے لئے استعمال نہیں کر سکا۔ چنانچہ ہاتھ کے مفلوج ہونے کا۔ ہی
سبب تھا۔

میں مرض کی بنیاد کو پہچان چکا تھا اور پیر ک کا ہاتھ میں سمجھن کے
تحت حرکت کرنے لگا تھا۔ اس نے اب میں نے اسے بیدار کر کیا سمجھن دیا
”اب تمہاری نینڈ غائب ہو رہی ہے۔“

تمہاری نینڈ ملکی ہو گئی ہے۔

تمہاری آنکھیں کھلنا چاہتی ہیں۔

تم بیدار ہو رہے ہو۔

بیدار ہونے کے بعد تم کو یہ یاد نہ رہے گا کہ تم نے کچھ مجھے تبلایا ہے۔ لیکن دوبارہ جب میں تم کو سیناٹا نز کر دیں گا تو تم مجھے اپنی ذہنی انجمن کے باسے میں مزید تفصیلات بتاؤ گے کیونکہ اس طرح میں تمہارا علاج بہتر کر سکوں گا۔ تم اب بیدار ہو رہے ہو۔ میں تین تک گنتی گنوں گا اور تم بیدار ہو جاؤ گے۔ ایک۔

تمہاری نیند ملکی ہو رہی ہے۔

دو

تم بیدار ہو رہے ہو۔ تم بیدار ہو گئے۔
تین۔

دوسری بار جب پیر ک میرے پاس آیا تو اس میں غیر معمولی تبدیلی نظر آ رہی تھی۔ جو میں نے فوراً محسوس کر لی۔ اس مرتبہ اسے سیناٹا نز کرنے سے پہلے ہی اس نے مجھے اپنی داستان ساطھی۔ اور میں حیرت کے ساتھ ستارہ ہا۔ کچھ عرصے تک اس نے جس ذہنی خلفتار کو بڑاشت کیا تھا وہ بالآخر اپنی انتہا کو پہنچ گیا تھا۔ مجھ سے پہلی ملاقات کے بعد ایک دن وہ اپنی بیوی کے پاس گیا اور اپنے شبہ کا انطہار کیا۔

لیں نے اٹھناں کے ساتھ جواب دیا۔

پھر؟ تم مجھ سے اور کیا توقع رکھتے تھے۔ میں نوجوان ہوں۔ میری اسنگیں تازہ ہیں۔ مجھے زندگی کی ہنگامہ آرائیوں سے دلچسپی ہے۔ مجھے

محبت کی تمنا ہے، تم مجھے کیا دے رہے ہو؟ کبھی مجھے اپنے ساتھ لے کر تفریح کے لئے رہ گئے؟ کبھی مجھے محبت کی منظہاس دی؟ کبھی مری محبت کی شدید تمناؤں کو پورا کیا۔ تم تو ہمیشہ یہ حس اور بیزار ہی نظر آتے ہو۔ تمہیں صرف زندہ رہنے سے مطلب ہے اور لیں؟“

”پھر تم نے کیا کیا۔؟“ میں نے پوچھا۔

پیریک نے مشکل اپنی ماہیوسی کو قابو میں رکھا۔

”کچھ نہیں۔ میں کہبھی کیا سکتا ہوں۔ ڈاکٹر۔ مجھے بلی سے محبت ہے۔ میں اس کو جاننا نہیں کر سکتا۔ مجھے اپنے بچوں سے پیار ہے۔ وہ مال کے بغیر کیسے رہیں گے۔ پھر واقعی میں اسے وہ سب کچھ نہیں دے سکتا۔ جس کی اسے تمنا ہے۔ میں کہا کروں۔ ڈاکٹر۔ خدا کے لئے آپ ہی کچھ بتلائیے۔؟“

”میں کوشش کرتا ہوں۔ تم اس کوچ پر دراز ہو جاؤ۔“

میں نے اسے بآسانی ہپنایا۔ اور ہر سخشن دیا۔

”پیریک۔ اب تم اپنی ماہنی کی زندگی میں والپس جا رہے ہو۔ تم اپنی زندگی کے اس دور میں والپس پہنچ گئے ہو جب کوئی ایسا اہم واقعہ ہوا تھا جو آج تک تم کو یاد ہے۔ ایسا واقعہ جس کا تعلق تمہاری ازدواجی زندگی سے ہے۔ جو تمہاری اپنی زندگی سے ملتا جلتا ہے۔“

میں کچھ دیر تک اسے رجوت (REGRESSION) کے سمجھن دیتا رہا۔ یہاں تک کہ اس نے اچانک گھیر لئے ہوئے ہیچے میں بتلانا شروع کر دیا۔ اس کی افاز میں ایک نیا جوش تھا۔ میں نے اندازہ کر لیا کہ وہ ماہنی

کے بہت ہی پرانے ایام میں والپس پہنچ گیا ہے ۔

”تمہاری عمر کیا ہے ۔ ؟“

”چیزیں ۲۵ پرس ۔ ؟“

”تم اس وقت کہاں ہو؟“

پیٹرک نے ایک جگہ کا نام بتلایا اور پھر ایک نئی داستان شروع کر دی ۔
وہ ایک رکان کی طرف بڑھ رہا ہے ۔ جس کے سامنے بہت سے لوگ جیع
میں ایک عورت چیخ چیخ کر کہہ رہی ہے کہ کوئی اندر کیوں نہیں جاتا وہ اسے مار
ڈلے گا ۔ خدا کے لئے کوئی بجاو ۔ اسے بجاو ۔

لوگ خوفزدہ کھڑے تھے پیٹرک نے دروازہ پر دستک دی ۔

”دروازہ کھولو ۔ ؟“

”بھاگ جاو ۔ ” کوئی اندر سے غراسیا ۔ ورنہ تمہیں بھی قبل کر دوں گا ۔ ”
غصتے میں پیٹرک نے دروازہ کو زور سے دھکا دیا ۔ دروازہ ایک

چڑھڑاہٹ کے ساتھ کھل گیا ۔

ایک شخص غصتے میں گرجا ۔

پیٹرک نے دیکھا کہ فرش خون سے تر تھا ۔ سامنے ایک نوجوان عورت
نیم عریاں پڑی تھی ۔ وہ مر چکی تھی ۔ اس کا سینہ زخموں سے ہوا ہاں تھا ۔ ادمی
کے ہاتھوں میں خون آؤ دخیر جھپک رہا تھا ۔

”چاقو پھینک دو ۔ خونی ۔ ” پیٹرک غصتے میں گرجا ۔

جو اب میں اچانک قائل اس پر جھپٹ پڑا ۔ لیکن پیٹرک ہو شیار تھا ۔

اس نے اپنے مضبوط بازوں سے قاتل کا پاٹھ پکڑ لیا۔ اور اسے قابو میں کر لیا۔ پھر وہ قاتل کے ہمراہ پولیس اسٹیشن گیا۔ جہاں قاتل نے پولیس کو بیا دیا کہ اس کی بیوی بیونا بیوی موقاود غاہز تھی۔ وہ اس کی عدم موجودگی میں ایک دشمن کے ساتھ رنگ رل لیا کرتی تھی۔ اس نے اس نے اسے قتل کر دیا۔ یہ بتلانے ہوئے پیٹرک کا پھرہ تکلیف سے سرخ ہرگیا تھا اس کی بنی پرپینے کے قطرے چمک رہے تھے۔

اب مجھے اس کے مرض کی اصل حقیقت معلوم ہو گئی۔

پیٹرک کے جسم میں بھی اس قاتل کی طرح حوانی خواہشیں تڑپ رہی تھیں کہ وہ اپنی بیونا بیوی کو قتل کر دے۔ لیکن محبت اس کی خواہش کے درمیاں حائل تھی۔ چنانچہ لا شوری طور پر اس نے اپنے ہاتھ کو مغلوب بنایا کہ اس خواہش کی تکمیل ناممکن بنا دی۔ اس کا ہاتھ اس خونی خواہش کے خلاف ایک دفارہ ایک دیوار۔ ایک مجروری بن کر حائی ہو گیا۔

اس نے جیسے ہی اپنی بیوی کی بیوفانی کا راز جانا نوجوانی کا وہ واقعہ تمازہ ہو گیا۔ اس نوجوان کی طرح اس کے دل نے بھی بیوی کو قتل کرنا چاہا۔ اس کے بجائے اس نے شراب پی کر اس خواہش کو دبایا۔ لیکن اس صدمے نے اس کے ہاتھ کو مغلوب جنم دیا۔ اس ہاتھ کو جولی کو قتل کرنا چاہتا تھا اس ملک کو جس سے پیٹرک محبت کرتا تھا۔

میں دل میں خوش ہو رہا تھا کہ اچھا ہوا کہ پہلی ہی ملاقات میں میں نہ اس کا ہاتھ ٹھیک نہیں کر دیا۔ درستہ ممکن تھا وہ راپس جاتے ہی ملی کو قتل کر دیے

میں نے اسے سمجھن دینا مژد ع کیا۔

"اب تم اپنے حال کے دور میں واپس آگئے ہو۔

اب تم اپنے مور جزو دور میں واپس آگئے ہو۔

بیدار ہونے پر اس قاتل نوجوان کا واقعہ تم کو یاد رہے گا۔ اور اپنی بیوی کا واقعہ بھی یاد رکھو گے۔ پھر تم یہ سمجھو سکو گے کہ تمہارا ہاتھ کیوں غلطی بول گیا ہے۔

صرف اس نے کتم خوفزدہ ہو۔ اس نے خوفزدہ ہو کر کہیں غصتے میں لی کو قتل نہ کر دو۔

لیکن اب تم یہ بھی محسوس کر دے گے کہ ملی کے قتل سے تمہاری الجھن حل ہو سکے گی۔

اس نے تم ملی سے بات کر دے گے۔ اور مسئلہ کو حل کر دے گے۔

تم اسے خوش رکھتے اور محبت کرنے کی کوشش کر دے گے۔

تاکہ وہ تم سے بیو فانی کرنے پر مجبور نہ ہو۔

لیکن تم اسے کوئی گز نہ سمجھنا پڑے گے۔

تب میں نے اسے بیدار کر دیا۔ وہ کچھ دیر تک سسکیوں سے رفتار ہا صربلا ایک لفظ کہے باہر نکلن گیا۔

اور میں سوچنے لگا کہ دیکھئے اب کیا ہوتا ہے۔

دو دن بعد حیرانی دور ہو گئی۔ پیرٹک مسکراتا ہوا میکر کرے میں اخعل ہوا۔

"اوہ ڈاکٹر۔ آپ فاقی جادوگر ہیں؟"

اس نے بتلا یا کہ یہاں سے جاتے ہی اس نے ملی کے محبوب کو بلا اور ملی کے سامنے ہی اس کو بتلا دیا کہ کس طرح وہ ہماری ہی نہیں ہمارے کچھ کی زندگی بھی تیاہ کر رہا ہے۔ ملی بہت خونزدہ تھی۔ اس کے محبوب جم نے کچھ بحث کرنا چاہی۔ لیکن اچانک پیٹر ک نے غصتے میں اپنا ہاتھ بلند کیا۔ یہی وہ ہاتھ تھا جو پہلے بالکل مغلوب ہو چکا تھا۔ بالآخر جم نے وعدہ کر دیا کہ وہ ملی سے تعلق نہ رکھے گا۔ جب اس نے ملی کو بتلا یا کہ کس محبت اور زندگی دلچسپیوں کی اسے خمامش ہے وہ خود ملی کی ان خامیات کو پورا کرے گا تو ملی بھی رونے لگی۔ وہ بھی اس سے محبت کرتی تھی۔ اس نے اپنی غلطی کی معاونگ لی۔

"اور اب میں بالکل تند رس ت ہوں ڈاکٹر میرا ہاتھ حرکت کرنے لگا ہے۔
یہی ذرا سی شکایت ہے۔ وہ دور ہو جائے گی۔"

"آپ نے اندازہ کیا کہ ہپن اس زندگی کو سنوارنے میں کتنا اہم کردار ادا کرتا ہے؟" جسمیں ڈاکٹر نے بچھر ختم کرتے ہوئے کہا۔

"مجھے خوشی ہے کہ ڈاکٹر نیم نے مجھے آپ کے سامنے اپنے بخوبات بتلا کا موقع دیا۔ آپ کی تعلیم مکمل ہو چکی ہے۔ اب جائیں۔ دنیا کو اپنے علم سے زندگی کے سنوارنے میں مدد بخجئے۔ یاد رکھئے کہ آپ یہ ایک بہت بڑی انسانی ذمہ داری لے رہے ہیں۔ آپ کی کوشش انسانیت کی بہبودی کے لئے بہت کار آمد ہو سکتی ہے۔ اسے کار آمد بنالیے تاکہ دنیا یہ کچھ سکے کہ ہپن اڑزم ایک بیش بہا علم ہے۔"

جذبائی الجھنول کا علاج

ڈاکٹر ندیم کی دعوت پر دوسرا لپڑا ایک امریکن ماہر نفیات کا تھا جو نیو یارک بی ایک ماہر ہپناشت کی خلیت بھی رکھتے تھے۔ طلباءِ جواب ہپناس س کے ہلوؤں سے واقع ہو چکے تھے بہت دل چسپی کے ساتھ ڈاکٹر کے سنجات کا ذکر نہ کے منتظر تھے۔ ڈاکٹر نے پکر کی ابتداء کرتے ہوئے کہا۔

”بیماریاں صرف کسی جسمانی سبب سے نہیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ اوقات ندید فہمی الجھنیں اور پریشانیاں بھی بیماری کا باعث بن جاتی ہیں چنانچہ ہر من کی تحقیقیت سے ہے تاہم ہر چیز کے کہ بہت سی بیماریاں مثلاً شدید درد مراد و مدد وغیرہ غصہ نفیاتی اسیاب سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایسی بیماریوں علاج دواؤں سے ممکن نہیں صرف نفیاتی علاج ان کو دور کر سکتا ہے۔ اور ہم ہر ہن نفیات اسی خدمت کو شواریں نئے ہوئے ہیں۔“

ڈاکٹر مسکلے اور طلباء نے تالیاں بجا کر ان کو خراج تھین پیش کیا

”ہپناس تے ہارے منائل کو حل کرنے میں نمایاں مدد کی ہے۔“

بی مثال کے طور پر صرف ایک کیس کا ذکر کروای گا جس سے آپ بخوبی اندازہ لیں گے کہ انسان یہ بود کے لئے ہپناس کو اصم کردار ادا کر رہا ہے۔

آن میرا نیا ریعن تھا۔ اس نے اپنی شکایت کی تفصیل بتاتے ہوئے کہا۔

ڈاکٹر۔ ذمہ نے میری زندگی عذاب بنا دی ہے۔ تمام بڑے ڈاکٹر بھی یہ فیصلہ نہ کر سکے کہ مجھے یہ مرض کیوں لاحق ہے۔ میری گز شدہ زندگی بیحد صحبت مندرجہ ری ہے۔ میں کرکٹ کا چھا کھلاڑی تھا۔ اپنے پیشے میں بھی کافی معنی مشہور تھا۔ لیکن اچانک اس مرزی مرض نے زندگی اجیرن بنا دی۔“

”مرض کی ابتدائی سے ہری؟“ میں نے پوچھا۔

”تقریباً“ تین یوں قبل جب میں رات کو بستر پر لیٹا ہوں تو سالن پھرلنے لگتی ہے۔ یہ شکایت ہفتے یادس دن بعد ہوا کرنی تھی۔ لفتر پہاڑ ہر روز رہتی ہے۔“

”کیا مرض کا حملہ صرف رات کو ہوتا ہے؟“

”بھی ہاں صرف رات کو جیسے ہی میں روشنی بیجا کر بستر پر لیٹا ہوں دم ہو محسوس ہونے لگتا ہے۔“

”اس وقت آپ کیا کرتے ہیں؟“

”میں عموماً لیٹا ہی رہتا ہوں۔ لیکن کبھی کبھی خوفزدہ ہو کر اٹھ جاتا ہو اور روشنی جلا کر سو نکھنے کی دوائی مدد لیتا ہوں۔ جس سے کچھ افاقہ ہو جاتا ہے لیکن اکثر رات کو کبھی کبھی مرتبہ ایسا ہوتا ہے۔ اس مصیبت نے جیجادہ بھر کر دیا ہے۔“

”کبھی دن میں بھی یہ شکایت ہوئی؟“

”بھی کبھی نہیں۔“

”اس کے بعد یہ اندازہ کرنا دشوار نہ تھا کہ اس کا مرض نفیا ت ہے۔“

بڑنکہ سیماری کا سبب اگر جسمان ہو تو کمی مخصوص وقت کی پابندی نہیں ہوتی۔ ایسے اس بات کا انتظار نہیں کرتے کہ جب آپ امام سے لیٹ جائیں تو وہ ہنا کام شروع کریں۔ لیکن دماغ اور لاشمور اس سے بالکل مختلف رہنے انتہائی وفیت میں آپ اپنی پریشانیاں اور غم بھول جاتے ہیں۔ لیکن جیسے ہی فرمتے ہوں تھے ذہن ائمہ آما جگہ بن جاتا ہے۔ باوجود یہ کہ جاننے مجھے میں بتلا یا تھا۔ لیکن میں بخوبی سمجھ رہا تھا کہ کوئی عذہ نہیں پریشانی اس کے لاشمور پر پوشیدہ ہے۔

”مجھے اپنے بارے میں کچھ اور بتلایا یہ۔“ میں نے اس سے کہا۔ مثلاً آپ نے قسم کی زندگی تبر کرتے ہیں؟“

”سچ پوچھئے تو طاکٹر میری زندگی در مختلف حصوں میں بھی ہوئی ہے۔“
”مجھے فوہا ہائی شہ کی تصدیق ہو گئی۔“

”در حصوں میں بھی ہوتی ہے؟“
”جی ہاں۔ کنٹ کے مضافاتی علاقے میں میرافارم ہے۔ جہاں میرا خاندان طویل عرصے سے آباد ہے۔ کاشت باغیات اور شکار دیغرو، وہاں کی زندگی مصروفیات میں۔ فارم کی نگرانی کے لئے میں نے ایک ملازم کھوڑا ہے اور دمیری اپنی ریکارڈ کا شہر میں ہے میں گراموفون ریکارڈ کی تجارت تھا ہوں۔ فارم میکر والد نے درثی میں چھوڑا ہے۔ اور دوکان خود میں شروع کی ہے آجکل بنس میں کافی منافع ہے۔“
”بشاری ہو گئی ہے۔“

”جی ہاں۔ میری بیوی اور جانپنے فارم پر ہی رہتے ہیں۔ دراصل وہاں آزاد فضا اور اچھی آب دہوا ان کے لئے مناسب ہے ॥“

وہ چند لمحے سوچتا رہا اور پھر خود ہی سلسلہ گفتگو جاری کیا۔

”جوائے اور میں بچپن سے ہی ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے۔

ساکھت کھیلے بڑے ہوئے۔ پھر جیسے ہی میں اسکول سے فارغ ہوا ہم نے شادی کر لی۔ اس وقت ہم دونوں کی عمر زیادہ نہ تھی۔ میں بینز^۲ برس کا تھا۔ اور جوائے مجھ سے دوسال چھوٹا تھا۔ ہماری ازدواجی زندگی بہت کامیاب اور مسرور ہے۔ ہم دونوں ایک دوسرے سے بسید محبت کرتے ہیں۔ جو آتے ایک قابلِ رشک بیوی ہے ॥“

”اپنے کام سے مطمئن ہیں ॥؟“

”مطمئن؟ میں اس سے محبت کرتا ہوں۔ مجھے اپنا پیشہ یہ حد پسند ہے۔ کیونکہ بہت سی بھر کام کرنے کے بعد جب میں شہر کی گھٹٹی فضائی سے فارم کی تازہ فضائل میں واپس پہنچتا ہوں تو ساری تکان دود ہو جاتی ہے۔ اس طرح میری زندگی کے دونوں پہلو مترتوں سے برباد ہیں ॥“

”والدین زندہ ہیں ॥؟“

”اوہ۔ نہیں۔ دونوں کا استھان ہو گیا۔ بڑے میاں بہت اصول کے آدمی تھے۔ تالمذبوحوں کی طرح سخت اور بسید ایماندار۔ بچپن میں مجھے ان سے بہت ڈر گھا لئا۔ لیکن وہ بسید شفیق بھی تھے۔ ہمیشہ اپنے وعدے کے پابند، بات کے حصہ، میری ماں سے بہت محبت کرتے تھے، اور وہ بھی بسید خلیق اور

سید صہی سادھی عورت تھیں۔ انھیں عیادت اور خدمت سے نریادہ اور کسی چیز
کا شوق نہ تھا۔“

میں نے خاص طور پر ان احساسات کو ذہن نشیں رکھا جو جان نے اپنے
والد کے بارے میں ظاہر کئے تھے:-

”اس لحاظ سے آپ ہر طرح مسرور و مطمئن ہیں۔“ میں نے کہا۔ ”سوائے اس
نئے مرض کی تکلیف کے؟“

”بیس ڈاکٹر۔“ اس نے مکراتے ہوئے کہا۔ ”اس کے علاوہ مجھے
اور کوئی پریشان نہیں ہے اگر یہ مرض نہ لاحق ہوتا تو میں دنما کا مسرور ترین ان
ہوتا۔“

میں جب مریضوں کے روکار ڈوالے کارڈ پر اس کی تفصیلات لکھ
رہا تھا تو یہ احساس تھا کہ ”تو یقیناً“ کوئی بات اور بھی اسکے ذہن میں ہے
جسے وہ مجھ سے پوشیدہ رکھ رہا ہے۔ کوئی بھی شخص بلا کسی سبب کے تھاں
میں دم گھستا ہوا نہیں محسوس کرتا۔

”آپ کے ڈاکٹر۔ اس مرض کا کوئی جسمانی سبب نہیں دریافت کر سکے؟
آپ جانتے ہیں کہ دمہ کی بیماری بلکہ سبب کے نہیں ہو اکرتی۔
کسی نے اگر کوئی جسمانی سبب موجود نہیں ہے تو یقیناً“ کوئی جذباتی سبب ضرور
ہو گا۔“

ایک لمحہ کو دہ سنجیدہ ہو گیا۔ کچھ سوچتا رہا۔ پھر بولا۔
”لیکن میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میری زندگی میں کوئی بھی پریشان

یا نکر نہیں ہے۔“

میں نے سوچا کوئی بات ہے تو خود بخود ظاہر ہو جائے گی۔

”اچھی بات ہے۔“ میں نے اس سے کہا ہم دیکھیں گے کہ ہپناظم آپ کی کیا مدد کر سکتا ہے۔ پوسٹ ہپناظک سمجھن کے ذریعہ ممکن ہے آپ کے مرض میں افاقہ ہو جائے۔ کم از کم آپ کے مرض کی شدت ضرور کم ہو جائے گی۔“

”مہربانی ہو گئی ڈاکٹر۔“

جان کی مسکراہٹ بالکل معصوم بچوں کی طرح تھی اور اب تک وہ بچے کی طرح ہی بے پرواہ نظر رہا تھا۔ باوجود دیکھ دہ چار بچوں کا باپ ہو چکا تھا۔

میں سے ہپناظر کرنے میں کوئی دشواری نہیں ہوئی۔ کیونکہ وہ خود رضاہند تھا۔ ہپناظس کی درمیانی نیند (MEDIUM TRANCE) اس پر جلد

طاری ہو گئی تو میں نے پوسٹ ہپناظک سمجھن دیئے۔“

”ڈاکٹر۔“ ایک طالب علم نے کھڑے ہو کر کہا۔ ”کیا آپ اس طریقے کو تفصیل سے بتلائیں گے۔؟“

ڈاکٹر نے تعجب کے ساتھ سے دیکھا۔

”لیکن مجھے تو معلوم ہوا تھا کہ آپ اپنی تعامل مکمل کر چکے ہیں۔“

”درصل یہ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آپ کس طریقہ کار سے کام لیتے ہیں۔“

ڈاکٹر نے وضاحت کی۔

”ادھ۔“ ڈاکٹر مسکرائے۔ ”ہمارا طریقہ کار بھی وہی ہے جو آپ کو بتلایا گیا ہو گا۔ مثلاً ہپناظس کی حالت طاری ہوتے ہی میں نے سب سے پہلے اسے

ہاتھا مٹھانے کا سمجھن دیا۔ اس طرح -

" آپ کا دہنا ہاتھ بلکا ہورہا ہے ۔ باسلک بلکا ہورہا ہے ۔

آپ کا دہنا ہاتھ اساملکا ہو گیا ہے کہ ہو ایں پرواز کرنے لگا ہے ॥

آپ کا دہنا ہاتھ اوپر اٹھ رہا ہے ۔ اب یہ بلند ہوتا جا رہا ہے ۔

جیسے جیسے آپ کا ہاتھ بلند ہو رہا ہے آپ کی نیند گھری ہوتی جا رہی ہے ۔

آپ کی نیند گھری ہوتی جا رہی ہے نیند ۔ گھری نیند ۔ نیند گھری نیند ۔

اب آپ کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے ۔

جیسے جیسے یہ بھاری ہو رہا ہے ۔ وہ نیچے آندا ہے ۔

اسی کے ساتھ ساتھ آپ تکان محسوس کر رہے ہیں ۔

جیسے جیسے یہ بھاری ہو رہا ہے آپ کی تکان بھی بڑھ رہی ہے ۔

جیسے جیسے یہ نیچے آئتا ہے آپ کی نیند گھری ہو رہی ہے ۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں ۔ آپ باسلک تھک گئے ہیں ۔

آپ گھری نیند سو رہے ہیں ۔ گھری اور میٹھی نیند ۔

ڈاکٹر نے رک کر دیکھا ۔ سب مسکرا رہے تھے ۔ کیونکہ ڈاکٹر نیم

سے یہ سیت پہلے ہی حاصل کر چکے تھے ۔

اس کے بعد میں نے اسے سمجھن دیا ۔

" اب میں آپ کو بیدار کر دہا ہوں ॥

بیدار ہونے کے بعد اپنے مرض میں کمی محسوس کریں گے ۔

آپ کا دمرکم ہوتا جائیگا ۔ رفتہ رفتہ یہ باسلک ختم ہو جائیگا ۔

آپ کا دمکم ہوتا جائیگا۔
 اب آپ بیدار ہو رہے ہیں۔
 آپ کی نیند ملکی ہو رہی ہے۔
 جیسے ہی میں تین سو گنٹی گنوں کا آپ بیدار ہو جائیں گے۔
 ایک۔
 آپ کی نیند ملکی ہو رہی ہے۔ آپ بیدار ہو رہے ہیں۔
 دو۔

آپ بیدار ہو رہے ہیں۔ آپ بیدار ہو گئے ہیں۔
 تین۔

"بیدار ہونے کے بعد وہ ایک لمحہ تک حیرت سے ادھر ادھر دیکھتا ہا۔
 پھر زور سے کھلکھلا کر مہنس پڑا۔"
 "بڑا لمحہ علاج ہے ڈاکٹر یا"
 "جلنے سے قبل اس نے مجھے فیس ادا کی اور آئندہ ہفتے کا وقت لے کر
 چلا گیا۔

"دوسری مرتبہ وہ بالکل ٹھیک وقت پریکر دفتر میں پہنچ گیا۔
 کہنے اب آپ کی شکایت کا کیا حال ہے؟" میں نے پوچھا۔
 وہ بچوں کی طرح ہنس دیا۔
 "ادھر ڈاکٹر۔ پہلے سے بہت بہتر ہے۔ اس ہفتے میں فرف پا پہنچ مرتبہ
 مرض کا حلہ ہوا۔ ہینا ٹزم کا جادو داقتی اثر کر رہا ہے؟"

”مجھے معلوم تھا کہ اس سے راز قبول کرنے سے کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ میں اسے خود ہی اس مرکز پر لے آنا چاہتا تھا۔ جہاں وہ حقیقت کا اقبال کرے۔ میں نے اسے پھر پہلے کی طرح پوسٹ ہپنامک بخش دیتے۔ اور وہ بیدار ہونے کے بعد ایک لمحہ تک پہلے کی طرح حیرت زدہ رہا۔

”ایسا معلوم ہوتا ہے۔ جیسے کسی قدیم مصری چادو گر کے محل میں پہنچ گا بول۔“
اس نے کہا۔

وہ کچھ اور کہنا چاہتا تھا، اگر میں ذلاہمت افران گر تا تو ده سب کچھ کہہ دیتا۔ لیکن میں نے دانتہ ایسا نہ کیا۔

”آپ کو قدیم چیزیں بہت پسند ہیں۔؟“ میں نے اچانک پوچھا۔
وہ چونک پڑا۔

”ہاں۔ جی ہاں۔ اور میرا مطلب ہے یعنی؟“

اس کے بعد وہ جملہ نامکمل چھوڑ کر آیندہ ہفتے آنے کا وعدہ کر کے جلد سے جلد ہاہر نسلکی گیا۔

لیکن تیسرا مرتبہ جب وہ آیا تو پہلے کی طرح چہکتا ہوا جاتا نہیں تھا۔ چہرے پنجیدگی اور نکر کے آثار تھے۔

”جی ہاں۔ فائدہ ہے۔ بہت افاقت ہے۔“ اس نے کھوئے ہوئے ہیچے بن کھا لیکن اس کی شوخی اور بے فکری کی مسکراہٹ غائب ہو چکی تھی۔

”میں خاموش رہا۔“

”لیکن... ادھرہ جانے کیوں میں خود کو بہت مضغمیں اور تھکا ہوا سا

محسوس کرہا ہوں۔ بہت افسرد۔ نہ جانے کیوں ڈاکٹر۔

لیکن میں جانتا تھا کہ ایسا ہو گا اور ضرور ہو گا۔ میں جانتا تھا کہ چیز۔ دمہ کی شکایت کم ہوتی جاتے گی۔ اس کے لاشعور میں حصی ہوئی پریشانی اور کشمکش بڑھنے لگے گی۔ جب وہ آرام سے بستر پر لیٹے گا تو یہ پوشیدہ الجھن اس ذہن پر طاری رہنے لگے گی۔ وہ دمہ کو ڈھال بناؤ کر اس الجھن سے نجات نہ پائے اور یہ شکایت، جو اس کی پوشیدہ الجھن کو ذہن سے دور کئے رہتی ہے۔ جب باقی نہ رہے گی تو پھر ذہن کو مجبوراً اپنی شکست کا عذرخواہ کر لینا پڑے گا۔ وہ اب اس الجھن سے ذہن کو نہ بچا سکے گا۔ اور اس کا نیتجہ لازماً افسردگی اور فرم کی صورت میں نمودار ہو گا۔

لیکن میں پھر بھی خاموش رہا۔

جان آپنے لمحہ منتظر ہا۔ شاید وہ چاہتا تھا کہ میں دریافت کر دوں پھر و ضبط نہ کر سکا۔ دونوں ہاتھ میز پر رکھ کر میری طرف چھک گیا۔

"ڈاکٹر آپ جانتے ہیں۔ دراصل ایک بات ہے۔ جس کے متعلق میر آپ سے مشورہ کرنا چاہتا ہوں ॥"

میں نے سگریٹ کا ڈبہ اس کی طرف بڑھادیا۔ ایک طویل کش لینے کا بعد اس نے اپنی داستان شروع کر دی۔

"مجھے تہلاتے ہوئے شرم آتی ہے لیکن۔ لیکن یہ حقیقت ہے مجھے اڑکی سے محبت ہے۔ وہ شہر میں رہتی ہے ॥"

اس نے بلا نگاہ میں بلا نے ہوئے کہنا شروع کر دیا۔ میں خامرو

اور توجہ کے ساتھ سن رہا تھا۔

"اور اور ہمارے تعلقات اب بہت آگے بڑھ چکے ہیں ॥ اس نے شرما تے ہنسئے کہا۔ اس کا چہرہ سرخ ہو گیا تھا۔ اور پیشان عرق اُلو دھنی۔ میں اب بخوبی سمجھ چکا تھا۔

کیونکہ اگر تعلقات آگے نہ بڑھ چکے ہوتے تو اس نے خود اس مسئلہ کو حل کر لیا ہوتا۔ لیکن یہ کوئی ایسی گھری الجھن تھی۔ جو کہ تعلق اس کے جذبات سے تھا۔ اور وہ ان جذبات کو مسلسل دیتا اور چھپاتا چلا اور ہا تھا۔ لہذا شدید جذباتی اور ذہنی ہیجان پیدا ہونا ضروری تھا۔

"میری ملاقات اس سے کوئی چار پانچ برس قبل اچانک ہرجنی تھی۔ وہ ایک ریکارڈ خریدنے میری دوکان پر آئی تھی وہ اس وقت ایک ماڈل گرل کی حیثیت سے کام کر رہی تھی۔ مجھے نہیں معلوم یہ اس کا حسن تھا یا کیا۔ لیکن پہلی نظر میں ہی میں اسے اپنا دل دے بیٹھا۔ رفتہ رفتہ ہلکے تعلقات اتنے گھرے ہو گئے کہ ہم میں کوئی اجنبیت باقی نہ رہی۔ ممکن ہے میری اس اچانک محبت کا سبب یہ ہو کہ وہ میری بیوی سے مختلف تھی۔ موئینیکا کو بہاس اور ارائش میں جو ملکہ حال ہے وہ میری بیوی میں بالکل نہیں جوئے بالکل سادہ مزاج اور سادگی لیند ہے۔ اب میرا مطلب سمجھ رہے ہوں گے ॥

بیٹک میں اس کا مطلب سمجھ رہا تھا۔ موئینیکا کے مرضع حُسن میں اسے یقیناً ایک انجانی کشش محسوس ہوئی ہوگی۔ کیونکہ اس کی بیوی جوئے جو شادی کے بین یہ س بعد اب صرف بچوں اور گھر گھرستی کے لئے وقت ہو کر

رہ گئی تھی اس بات کی فرصت ہی نہ ملتی ہو گی کہ شوہر کو لے جانے کے لئے حس ارائش کی طرف توجہ دے۔ مونیکا اس سے بالکل مختلف تھی وہ جان کے لئے کوشش کا ہر پہلو رکھتی تھی۔

اور جب حسپح کرنے کے لئے دولت بھی موجود ہو تو ایسا رومان، جلد سچنہتہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جان نے مونیکا کی رہائش کے لئے ایک فلیٹ لے مونیکا نے بھی ملازمت چھوڑ کر قدیم اشیاء کی ایک دوکان کھول لی اب وہ دونوں بہت مطمین نزدگی بس رکھ رہے تھے۔ جان ہفتے کے تین دشہر میں بس رکھتا تھا اور آخری ایام قائم پر جا کر بیوی بچوں کے ساتھ گزار کر رہا تھا۔ اس طرح درحقیقت وہ دوسری زندگی بس رکھ رہا تھا۔

دو سال تک یہ سلسلہ المہن ان کے ساتھ چلایا۔ جان بہت تحفاظ کھا مونیکا کے خوش رکھنے میں پیش تھی اور جوائے کو کوئی شبہ نہ ہو سکا تھا۔ لیکن؟ اس نے محکوس کیا کہ مونیکا فکر مندر ہے نہ لگی ہے اس کی جوانیاں سرد پڑتیں جا رہی ہیں۔ بالآخر اس نے جان سے کہہ ہی دیا کہ وہ اس عارضی میسرت کو متین بنانا چاہتی ہے کیونکہ وہ اب اپنے مستقبل کو غیر محفوظ محسوس کرنے لگی ہے وہ چاہتی تھی کہ جان اس سے یا قاعدہ شادی کرے۔

جان کے لئے یہ ناممکن تھا۔

اوہر بد قسمتی سے ایک دن اس کی بیوی نے ایک روپال پلٹک کا داغ دیکھ لیا۔ استقار پر جان نے جھوٹ بول کر بات ٹانے کی کوشش کا جس سے جوائے کا شبہ اور سچنہ ہو گیا۔ پھر رفتہ رفتہ وہ اصرار کرنے لگی کہ جا

ہفتے کے بیشتر ایام گھر پر ہی بسر کیا کرے ۔

ادھر ہی مطابق مونینیکا نے شروع کر دیا ۔ وہ جان کو لپٹنے پاس سے دن کے لئے بھی جدا نہیں ہوتے دینا چاہتے تھی ۔ آخر ایک دن وہ بہت سفر ہو گئی ۔ اس نے روتے ہوئے یہ خدشہ ظاہر کیا کہ جان ایک دن اس کو چھوڑ لے گا ۔

جان نے ہزار یقین دلایا ۔ لیکناتفاق ایسا ہوا کہ اس کے بعدی وہ سُقُل ایک ہفتے تک مونینیکا سے نہ مل سکا ۔ فارم کے سلسلے میں چندالیے ناگزیر ام نکل آئے کہ وہ شہر ہی نہ جاسکا ۔

اس دن جب وہ رات کو لپٹنے بستر پر لیٹا تو یہ دو طرف کٹلکش کی الجھی ہن میں جم کر رہ گئی ۔ وہ بیوی کو طلاق نہیں دے سکتا تھا ۔ وہ مونینیکا کو بھی ہمیں چھوڑ سکتا تھا ۔ پھر آخر وہ کیا کرے ۔

قریب لیٹی جوائے مکو دیکھ کر مونینیکا کا حسین تصور اس کے ذہن پر چھا با ۔ اور بیوی کے خلاف غصتے کی ایک تیز یہ راس کے جسم میں دوڑ گئی ۔ وہ چنے رکھا اگر جوائے مر جاتی تو سارا مسئلہ حل ہو جاتا ۔ لیکن پھر فوراً ہی اس نک تصور نے اسے خوف سے رزا دیا ۔ اس کو اپنا دم گھٹتا ہوا حسوس ہوتے ہیں خیال جو مدت سے اس کے لاشوں میں چھپا ہوا بیٹھا تھا ۔ جب سامنے ا تو وہ برداشت نہ کر سکا ۔ کبھر اکر وہ بستر سے اٹھ بیٹھا ۔

اسی شب اس پر ذمہ کا پہلا حملہ ہوا ۔

اس کے بعد والی راتوں میں یہ حملہ اور بھی شدید ہو گیا ۔ یہاں تک کہ اسے

ڈاکٹر بلانا پڑا۔ لیکن ڈاکٹر اس مرض کا کوئی سبب دریافت نہ کر سکا۔
 دن کو وہ بالکل ٹھیک رہتا۔ لیکن رات کو جیسے ہی تہائی نصیب ہے
 وہ بھی ان خیال اس کے ذہن میں ہیجان برپا کرتا۔ یہاں تک کہ اس کی
 گھستنے لگتی۔ اور یہ سلسلہ جاری رہا۔ وہ یہ فیصلہ نہ کر سکا کہ جو اتنے کو طلاق؟
 اور اسے اپنا فام وغیرہ سب دیکھر مونیکا کے پاس چلا جائے۔ یا ہونیزہ
 قطع تعلق کر لے اور اس کے پاس واپس ہی نہ جائے۔

لیک طرف بیوی کی جا شادی اور محبت، بچوں کا پیار اور گھر
 اُجھڑتے کا تکلیف دہ تصور تھا۔ دوسرا طرف مونیکا کا حسن اور اس۔
 عشوہ طراز محبت کی کشش تھی۔ بالآخر وہ کچھ بھی نہ کر سکا۔
 یہ سب کچھ اس نے رک رک کر مجھے بتلایا اور جب اپنی داستا
 پوری کر چکا تو یہ بسی کے ساتھ بولا۔

”ڈاکٹر۔ آخر یہ مصیبت تیرہ زندگی میں آئی ہی کیوں۔ آخر میں
 کون سا قصور کیا تھا؟“

میں جانتا تھا کہ قصور کوئی دانستہ نہیں کرتا۔ اور مصیبت سب
 سوچ کر نہیں آئی۔ لیس آجائی ہے۔ یقیناً اس کے ذہن میں بیوی کے خلا
 غصتے اور بیزاری کا احساس مدت سے پورش پا رہا ہو گا۔ لے کے اپنے سخت
 مزاج والد پہ بھی یقیناً غصتہ آتا رہا ہو گا۔ کہیں اس کے لا شور کے کسی گر
 میں اپنے قدامت پرست مرحوم والدین کے خلا نفرت کا جذبہ ہر دوسرے
 ہو گا۔ لیکن ودان سے استغفار نہیں لے سکتا تھا۔ اللہ اس کے استغفار کا ذ

کی بیوی اور نپے ضرور بن گئے۔ وہ قدامت پرستی کا نشان تھے۔ اس امت پرستی کا جس سے اسے اب شدید نفرت تھی۔ لاشوری طور پر ان سے نفرت کرنے لگا تھا۔

محجھے یہ بھی معلوم تھا کہ جان یہ چاہتا تھا کہ اس مسئلہ کا حل میں دریافت ول۔ وہ مسیری زبان سے یہ سننا چاہتا تھا کہ ”مونیکا کو چھوڑ دو یا یا آئے بچوں سے کنارہ کشی کرو یا لیکن میں دونوں میں سے کوئی بھی مشورہ نہ یہ سکتا تھا۔

میں نے اسے صاف صاف بتلا دیا کہ یہ فیصلہ اس کو خود کرنا ہو گا۔ وہ اور افسر دہ ہو گیا۔ پھر اس نے کچھ سورج کراچا نک کہا۔
”ڈاکٹر میری بیوی بھی آپ سے مدد چاہتی ہے۔“
”کیوں؟“ میں نے تعجب سے پوچھا۔

”اوہ ڈاکٹر اس کا تعلق مسیر یا مونیکا کے معاملات سے پاکیں ہے۔ درصل اس کے ہاتھوں میں نہ جانے کیا ہو گیا ہے۔ اس کی انگلیاں ل سخت ہو گئی ہیں۔ جیسے نٹھیا ہو گیا ہو۔“
”تمہارا خیال غلط ہے۔ میں نے کہا۔“ بلاشبہ اس مرض کا تعلق بھی تمہارے تسلی سے ہے۔“

اس نے حیرت اور تکلیف کے ساتھ میری طرف دیکھا۔ جیسے میرے بنے اس کو بہت نٹھیں پہنچائی ہو۔
ایک ہفتے کے بعد وہ پھر آیا۔ اس مرتبہ اس کی بیوی جو اسے بھی ساتھ

تمہی میں نے دیکھا کہ وہ مریض خیال کے عین مطابق ایک سیدھی وسادہ عورت تھی۔ اس کے حسن میں مونیکا کی طرح چمک دمک نہ تھی۔

”جان کا بہت اصرار تھا کہ میں بھی آپ کو اپنا ہاتھ دکھلاوں۔“
اس نے مسکراتے ہوئے کہا۔ چونکہ آپ کے علاج سے انھیں بہت فائدہ ہوا ہے۔ اس لئے میں حاضر ہو گئی۔ ممکن ہے آپ میری بھی مدد کر سکتے
دیکھئے مریض ہاتھوں کی یہ حالت ہو گئی ہے۔“

اس نے لپنے دونوں ہاتھ میری طرف بڑھا دیئے۔
میں حریت سے گھورنے لگا۔

خوف کی ایک سر دلہری سکر بدن میں دور گئی۔ مریض خدا۔۔۔۔۔۔
اس کے ہاتھ دیکھ کر اندازہ مہتا تھا کہ شوہر کی بیوفانی کا لستا شدید اثر اس پر
ہوا تھا۔ جو ائے کے دونوں چہنے بالکل بوہے کی طرح سخت تھے۔ اس
انگلیاں کسی عقاب کے توکیلے بیجوں کی طرح مڑ کر سخت ہو گئی تھیں۔ ایک
لمحہ کو مریض تصور میں رہ تیز اور نوکیلی انگلیاں عقاب کے چہنے کی طرح
گوشت میں پیوست ہوئی ہوئی نظر آئیں۔ جیسے وہ اپنے شکار کی منتہ
ہوں جیسے وہ انتقام کے لئے تی ہوئی ہوں۔ میں جانتا تھا اس عورت کے
دل میں انتقام کی آگ جل رہی ہے۔ وہ اس عورت کی بوڑیاں نوج ڈالنے
چاہتی ہے۔ جس نے اس سے شوہر کا پیار بھین لیا تھا۔ جس نے اس کی زندگی
کا سہارا کمزور رہا تھا۔ جو ائے کا انتقامی حذبہ بار بار ان بیجوں کو غصے میں
بھیجنے کے لئے جبور کرتا تھا۔ لیکن وہ جبور تھی۔ انتقام نہیں لسکتی تھی را درا

مدید جذبائی کشکش نے اس کے پنجوں کو بولہے کی طرح سخت بنادیا تھا!
 ایک ماہر نفیت کی حیثیت سے میں اس کے مرفن کو پہچان گیا
 مریکے پاس اس کا کوئی علاج نہ تھا۔ اس کا علاج صرف جان کے پاس
 - جب تک یہ جذبائی کشکش ختم نہ ہو۔ کوئی اس کا علاج نہ کر سکتا تھا اور
 نے یہ سب کچھ جان کو بتلادیا۔
 اس کے بعد پھر جان مریکے پاس نہیں آیا۔ رفتہ رفتہ اس کا جیال میرے
 نے نہرا موش ہو گیا۔

پھر ایک دن اچانک مسیدی سکرٹری نے بتلایا کہ ایک لڑکی مجھے سے
 چاہتی ہے۔ جب وہ میرے کمرے میں آئی تو میں اس کے حسن سے متاثر
 ہے بغیر نہ رہ سکا۔ اس میں ایک غیر معمولی جینی کشش تھی۔
 میں نے حسب معمول اس سے حال دریافت کرنا شروع کیا۔
 اس نے بتلایا کہ اس کے ڈاکٹرنے مجھ سے مشورہ کرنے کی مہایت کی تھی۔
 ”تم کوشکایت کیا ہے۔“ میں نے دریافت کیا۔
 ”کچھ دلوں سے بچھے درد سر کی تکایت ہے۔ اب یہ ناقابل برداشت
 ”

”کیا درستقل رہتا ہے؟“
 ”عام طور پر ہفتے کے آخر دلوں میں شدید ہو جاتا ہے۔“
 یہ ایک مخصوص علامت تھی۔ ایک خاص بذریعی علامت کیونکہ ہفتے

کے آخر ایام فرصت کے ہوتے ہیں اور فرصت و تہائی میں درد کا بڑھ جانا اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ درد کا تعلق کسی ذہنی یا اعصابی الجھن سے ہے اُنسی الجھن جس کا اثر تہائی میں نبادہ ہوتا ہے۔ اچانک ایک خیال فہریں میں پیدا ہوا۔ میں نے اس سے پوچھا۔

”اپ کیا کرنی ہیں؟“

”میری ایک دوکان ہے قدم اشادک۔
میرا دل اچھل پڑا۔

”تو تم جان کی مو نیکا ہو۔ میں نے سوچا۔ اور چونکہ تمہاری الجھن بھی خذباتی ہے۔ اس لئے تم دردسر مولے بٹھی ہو چونکہ جان ہفتہ کے آخری یا اُسی میں بیوی بچوں کے پاس چلا جاتا ہے۔ اس لئے ان دنوں تمہاری یہ الجھن اور بھی شدید ہو جاتی ہے۔ اس لئے دردسر میں زیادت قدری بات ہے۔ دریافت کرنے پر اس نے جوداستان سان اس کی تفصیل سے میں واقع تھا۔ جن دنوں جان اپنی بیوی کے پاس رہتا تھا شونیکا خرد غصتے میں جلنے لگتی تھی اور ہبھی اس کی بیماری کا سبب تھا۔

اس لئے میں نے مو نیکا کا علاج نہیں کیا۔ فائزہ بھی کیا تھا۔ میں نے اسے خوبصورتی کے ساتھ طال دیا۔

کچھ دنوں بعد جان پھر سیکر پاس آیا۔

میں نے اس سے صاف صاف کہہ دیا کہ جو اے کے ہاتھوں کی تکلیف اور مو نیکا کے دردسر کا سبب اس کی اپنی ذات ہے۔

وہ اضطراب کے عالم میں سگر سٹ پیتا رہا۔
”میں کیا کروں ڈاکٹر۔ میں دونوں میں سے کسی کا بھی دل نہیں دکھا سکتا۔“

”تم ان کا دل دکھاتے ہوئے ڈرتے ہو؟ میں تے غصہ میں کھا۔ پاگل
آدمی اب تک تم نے اور کیا بھی کیا ہے؟ کیا تمہاری بیوی ہر لمحہ کرب دیے چینی
کے عالم میں نہیں بس کر رہی ہے؟ کیا مونیکا کی زندگی سے سکون دارام تم نے
نہیں لیا ہے۔ کیا تم کو یہ احساس نہیں ہے کہ حرف تمہاری وجہ سے ان کی زندگی
عذاب بن چکی ہے؟ مچسر بھی تم کچھ نہیں کرتے۔ پھر بھی تم کہتے ہو، کہ ان کو
دل نہیں دکھا سکتے! اب اور لکنا دل دکھا گے تم؟“

”اوہ ڈاکٹر۔ ڈاکٹر۔“ دہ کراہ اٹھا۔ ”میں کیا کروں۔ میں دونوں کو اپنا
جاہتا ہوں۔ میں دونوں میں سے کسی کو نہیں چھوڑ سکتا ہوں۔
”اگر تم اسی طرح دونوں کو حاصل کرنے کی کوشش کرتے رہے تو دونوں
سے ہاتھ دھو بیٹھو گے۔“

”میں آپ کا مطلب نہیں سمجھا ڈاکٹر۔“
”یہ صورت حال زیادہ دونوں برستار نہیں رہ سکتی کچھ نہ کچھ ہو کر رہیں گا۔
جس سے اس کشمکش کا خاتمہ ہو جائیگا۔“

وہ بے حد مایوسی اور پریشانی کے عالم میں چلا گیا۔
مجھے اس کی پریشانی کا احساس تھا۔ لیکن میں مجبور تھا کہ ہی کیا سکتا تھا۔
اور مسیر اندازہ غلط نہ تھا۔ ایک سپہر کو جو آئے کا ٹیلیفون موصول ہوا۔

وہ بیج دگنگر ای ہوئی تھی۔

”جان زخمی ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹران کی زندگی سے مایوسی ہے۔ خدا کے لئے فوراً آئیے۔“

جان کے گھر جاتے ہوئے میں سوچ رہا تھا کہ بالآخر اس کشکش کا خامہ ضروری تھا۔ لیکن، کجا جو اسے اپنے شویر کو پلاک کرنے کی کوشش کی تھی۔ بظاہر ممکن نہیں تھا۔ پھر کیا اس نے خود کشی کی تھی؟ یہ ممکن تھا۔ کیونکہ جو آئے پتلایا تھا کہ جان شکار کے لئے گیا تھا۔ پھر بیل کر گرنے کے باعث بندہ اچانک چل گئی وہ شدید زخمی ہو گیا۔ اور یہ ممکن تھا کہ اس نے خود ہی جا دینے کی کوشش کی ہو۔

لیکن پہنچنے پر معلوم ہوا کہ اب جان کی زندگی خطرے سے باہر ہے زکھرا ہز در تھا۔ لیکن مہلک نہیں، البتہ کئی ماہ تک وہ بسترنہ چھوڑ سکے گا۔ جب دو ماہ بعد جان صحیاب ہوا تو کشکش خود بخود تمام ہو چکی، مونیکا: اس کا استطلاع کرتے کرتے مایوس ہو گئی تھی۔

وہ ہمیشہ ازاد فضائ میں رہی تھی۔ ایک مرتبہ جب وہ پھر اس فضائ میں تو اسے دل بیٹلانے کا نیا ذریعہ مل گیا۔ وہی اس کے درد کا درماں بھی بن گیا۔ اس نے ایک کیٹیں سے شادی کر لی تھی۔

جان جب شہر والی پہنچا تو یہ جان کر حیرت زدہ رہ گیا۔

”لیکن مسید کیا قصوہ ہے؟“ مونیکا نے کہا۔ ”جب اتنے عزیز

تک نہ تم آئے سز ہی تھا ری کوئی سخن ملی تو میں نے مجھ دیا کہ تم نے کناہ کشی کر لی ہے
اس طرح ایک بار پھر مومنیکا - جان اور جوانے کی زندگی ذہنی تکمیل
سے پاک ہو گئی۔

اس کے چند ماہ بعد ایک دن دونوں میاں بیوی مریخ پاس آئے اور
مجھے یہ دیکھ کر سرت ہوئی کہ جائے کے بینے پہلے سے بہت بہتر حالت میں تھے،
اب وہ اپنی انگلیوں کو بہ آسانی موڑ سکتی تھی۔

”ڈاکٹر“ جان نے کہا۔ ”ہم آپ کا شکریہ ادا کرتے آئے ہیں۔ آپ
کے صاف صاف مشورے سے مجھے اس وقت دکھ خود ہوا تھا۔ لیکن حالات
نے ثابت کر دیا کہ ہماری الحجۃ کا ہفت دہی ایک حل تھا۔“

” میں ہانتا تھا۔ مجھے معلوم ہے کہ مومنیکا کا درد سبھی خیتم ہو گیا ہو گا۔
ڈاکٹر ایک لمحہ خاموش رہے پھر انھوں نے سکریٹ جلا کر ایک طویل کش لیا۔“

” آپ نے اس کیس کی تفصیل شئی یہ کیس ایک مختلف نوعیت
رکھتا تھا۔ مجھ سے قیل بھی آپ کو ایک مریغی کی کیس مہزری
بتلانی چاہی ہے۔ ابھی کچھ اور تجربات آپ کے سامنے آئیں
گے۔ اور میں رخصت ہونے سے قبل آپ پر اس اہمیت کو واضح
کر دیں اضوری تصور کرتا ہوں کہ آپ ان تجربات کا غارہ مطابع
کریں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو گا کہ انسانی زندگی اور بعدیات
کو سمجھنے اور اسے الحجۃ سے پاک کرنے میں تفییات کشاں
کردار ادا کرتی ہے۔ ہمپا طیم کا نقیبات سے بہت فریبی“

اور گہر اعلان ہے اس لئے جب آپ بحربات کے میدان میں آئیں گے تو آپ کو قدم قدم پہ ایسی دشواریوں اور اچھزوں سے واسطہ پڑے گا۔ جن کو صرف نفیات ہی حل کر سکتی ہے۔ ایک ہپنائٹ کے لئے یہ مزوری ہے کہ وہ انسانی نفیات سے واقع ہو۔ اس لئے جب آپ ان بحربات کا مطالعہ کریں جو میں نے اوپر سے ساختیوں نے بیان کئے یا کریں گے تو اس پہلو کو مزورہ مدنظر کھئے۔ یہ آیندہ زندگی میں آپ کی بہتر نہماں کریں گے۔

رُوحاںِ قوتیں

یہ مہماں ڈاکٹروں کا آخری لپچر تھا۔

ڈاکٹر کھو سلا ایک انگریز مسلمان تھے۔ وہ ایک مرت سے پریس میں پرکشیں کر رہے تھے۔ ہینا ٹیزم کے میدان میں ان کا شمار ایک بلند پایہ ڈاکٹر لی حیثیت سے ہوتا تھا۔ وہ عمر کے بھر تسلی گزار چکے تھے۔ گورے اور بنی مکہ ہبھرے پہ ان کے سفید روئی کی طرح ملائم یال برٹے خوبصورت معلوم ہوتے تھے۔ ڈاکٹر ندیم نے تعارف کرایا تو وہ مسکراتے ہوئے اٹھے اور اپنی پتلی سی سنہری مانی کے چشمے کو درست کر کے ایک لمحہ خاموش رہے۔

”اب تک آپ نے بہت سے ماہرین کے تجربات سنے ہیں مجھے یقین ہے کہ ڈاکٹر ندیم ہینا ٹیزم کے متعلق جو کچھ آپ کو بتا چکے ہیں۔ اسیں سی اضافے کی گنجائش نہیں۔ ڈاکٹر ندیم اپنے فن کے ماہر ہیں۔ میں ان کی بہت تدرکرتا ہوں لیکن آپ مایوس نہ ہوں میں نے اپنے تمام ساتھیوں سے یادِ عسراس فن کو سیکھنے میں نبرکی ہے اور اب بھی اس کے بعض اسرار

”یرے لئے راز ہیں۔“

”اگر میں ساتھیوں کی غلطیم قولوں کا قابل نہ ہوتا تو ہینا سس کے تجربوں کے دروان جو بعض مثالیں سامنے آئیں ان کی بیان پر میں بھی یہی تصور کرتا کہ مجھے کوئی

پلامرا اور انجانی قوت ہاتھا گئی ہے کوئی آیا ظلم قبضہ میں اگلیا ہے جوناٹ بل
وضاحت ہے۔ ہپنائٹ کو ایک مدت تک جادوگر تصور کیا جاتا رہا ہے۔ لے
بھی بعض افراد اس علم کو سحر کا درجہ دیتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات ہپنائس
واقعی جادو کی طرح کام کرتا ہے ॥

بلاشبہ مسیکہ پیشتر بحث پر پیکٹس کے دوران میں ہوئے ہیں۔ ان
کی تشریح میں ہر انسان کر سکتا ہوں۔ عموماً ذہنی الجھنوں کا تعلق ماضی کی ان
باتوں سے ہوتا ہے جو ذہن کے کسی گوشے میں چھپ کر بیٹھ جاتی ہیں۔ ہم بظاہر
ان کو نہ موشن کر دیتے ہیں۔ انت الجھنوں کو ہپنائس کے ذریعہ ہر انسان
حل کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اپنی طریقہ پیکٹس کے دوران بعض ایسے مریضوں سے بھی
واسطہ پڑتا ہے جن کا درجن میں بالکل نسبجھ سکا اور جب ہپنائس کے ذریعہ
ان کے علاج میں کامیاب ہوگیا۔ تو مجھے خود یہی محسوس ہوا کہ ہپنائیم داقعی جادا
ہے۔ یا پھر کوئی روحاں قوت مسیکہ ہاتھا گئی ہے۔ باوجود کیہے میں اس خیال کو
اپنی نادانی پر معقول کرتا ہوں۔ لیکن پھر بھی چونکہ آپ حضرات کی بھی ایسے موقع پیش
آئیں گے۔ اس لئے لیکٹس کا تذکرہ ضروری ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ
بھی کہیں مسیری طرح اس خوش فہمی میں مبتلا ہو کر خود کو جادوگر نہ تصور
کر بیٹھیں ॥

کردہ تھہوں سے گونج اٹھا۔ ڈاکٹر بھی مسکرا دیئے۔

”ایک مرتبہ میرے پاس ایسا مریض آیا، جو جلد کا مریض تھا۔ اس کے تمام جسم
پر اس قدر مہا سے ہو گئے تھے کہ جلد بھٹنے لگی تھی۔ پورا چہرہ کریہہ ہو کر رہ گیا

تھا۔ اس کی عمر بیکل اٹھائیں بر س کی ہوگی۔ پہلی نظر میں ہی میں نے اندازہ کر لیا کہ وہ اپنے علاج سے بالکل مایوس ہو چکا ہے۔ اس نے مجھے بتلایا کہ اگر ایک دوست نے میکر پاس آتے کامشو رہ دے کر ایک نئی امید دے دلائی ہوئی تو اب تک وہ خود کشی کر چکا ہوتا۔“

”وہ صحیت مندا در گھٹے ہے خوبصورت جسم کا ماں کھا دے رکھی وقت نٹ بال کا بہترین کھلاڑی گنا جاتا تھا۔ اسے کبھی کوئی مرض نہیں ہوا تھا۔ بیماری سے قبل بلاشبہ وہ ایک خوبصورت اور وجہہ شخصیت کا ماں تھا۔“

”لیکن جلد کی اس خرابی نے اس کو بالکل گوشہ نشین بنا دیا تھا۔ وہ اپنی کریبیہ شکل لے کر یا ہر نکلنے کی ہمت نہ کر پاتا تھا۔ اس نے ملازمت ترک کر کے گوشہ نشین اختیار کر لی تھی۔ پورے سات یوں تک اس نے ہر علاج کو آزمایا تھا۔ اپرشن بھی کرائے۔ لیکن ذرا بھی فائدہ نہیں ہوا۔“

یہ سوچنے لگا کہ اس کی بیماری جلد کے جرا شیم سے تعلق رکھتی ہے۔ جب کوئی بھی دوا ان جرا شیم کو دور نہ کر سکی تو ہپنا ملک کے سمجھن کیا اثر کر لیتے۔ لیکن چون کہ مجھے بہر صورت پچھ تو کرنا ہی تھا۔ اس لئے میں نے اسے ہپنا مانز کیا اور یہ سمجھن دیئے۔ کہ ”اس کے ہماسے دور ہو جائیں گے“ میں اس دوران خود کو کسی افریقی جا دو گر کی طرح عروس کر رہا تھا۔ تیرے ہماسے دور ہو جائیں گے۔ چھو منتر تری بیماری جل جائیں گے۔

لیکن میری حیرت کی انتہا نہ رہی۔ جب داقعی میکر سمجھن سے اس کے ہماسے دور ہو گئے۔ چھو سفتوں کے اندر اندر وہ مریض جو سات بر س سے

ذہنی کرب و اذیت میں مبتلا تھا۔ بالکل صحت یا ب ہو گیا۔ اس کا جنم بالکل صنا اور بے دلاغ ہو گیا۔ بیشک مجھے حریت بھی تھی۔ اور مرست بھی لیکن ساختہ ہی ساختہ یہ نہ کبھی کہ کہیں اس کا رضن کچھ دونوں بعد پھر نہ عود کر آئے۔ اس لئے میں نے اس کو ہدایت کر دی کہ ہر ہفتے میں پاس آتا ہے۔ لیکن پھر اسے کوئی تسلیف نہ ہوئی۔ وہ بالکل طود پر صحت یا ب ہو چکا تھا۔

مجھے اعتراف ہے کہ آج تک میں یہ نہ سمجھ سکا کہ جو رضن ماہرین کی دادوں اور اپریشن سے دور نہیں ہو سکا اسے صرف ہپناظم کے سمجھنے نے کیسے ختم کر دیا۔ س کو ظالمسی علاج کہنا یا بجا نہ ہو گا۔ لیکن آپ یاد نہ میں کہ میں جادوگر نہیں ہوں۔ میں صرف یہ بتلا سکتا ہوں کہ میں سمجھنے سے اس رضن کی بیماری دوڑ ہو گئی۔ کیوں اور کیسے؟ یہ میں خود نہیں جانتا۔

اسی قسم کا ایک اور کسی بھی میسے تجربے میں آیا۔

ایک دن میں اپنے افس میں ایک رٹکی کو ہپنیا نہ کر رہا تھا کہ اچانک ملاقاتی کمرے میں ایک دھاکہ ہوا۔ مجھے یہ سوچ کر بہت غصہ آیا کہ نہ جانے میری سکرٹری کیا کر رہی تھی۔ اسے معلوم تھا کہ معرفت کے وقت میں کسی فلم کا شور و غل بالکل پسند نہیں کرتا۔ لیکن پھر فوراً ہی مجھے خال ایا کہ دھاکہ اسیا تھا۔ جیسے کوئی شخص پھسل کر گر رہا ہو۔

میں نے اپنی مرغینہ کو بیدار کیا اور ملاقاتی کمرے میں پہنچا۔

ایک شخص منہ کے بل اونڈھا فرش پر ٹراہوا تھا۔ اس کے دونوں

و سامنے پہلے ہوئے تھے اور دونوں میں اس نے چھپریاں دبار کھیکھی۔ میں اسے سہارا دے کر کھڑا کیا اور یہ سن کر مطمئن ہو گیا کہ اسے کوئی چوت نہیں ا۔ اسے اپنے سکر طیری کے کمرے میں بٹھا کر میں آفس میں آگیا۔ اپنی مریض کے حج سے فارغ ہو کر میں نے نووار کو طلب کیا۔ دونوں چھپریوں کے سہارے ا ہوا کرے میں داخل ہنا۔ بیٹھنے کے بعد اس نے چھپریاں گود میں رکھ لیں۔ میں نے غور سے اس کو دیکھا۔ چالیس آنکھ کے لگ بھگ عمر میں وہ باشکل درست دتوان انتظار رہا تھا۔

"آپ بہت زور سے گرے تھے۔" میں نے کہا۔ "چوت تو ہیں ائی؟" "اہد۔ بس یہ، اس نے مسکرا کر جواب دیا۔" میں تو گرنے کا عادی ہو چکا ہے۔

ب۔

"عادی ہو چکا ہوں؟" میں نے حیرت زدہ ہو کر پوچھا۔ "کیوں؟" "کیونکہ میں چلنے سے معذور ہوں۔"

"لیکن حضرت آپ خود ہی توزینہ طے کر کے آئے ہیں؟"

"جی ہاں۔ دراصل بلا کسی سہارے کے میں نہیں چل سکتا۔"

مجھے اور بھی حستید ہوئی اور ریافت کرنے پر اس نے اپنی داستان ناشر ورع کی۔

عہدِ طفولیت سے ہی وہ شخص بلا کسی سہارے کے نہیں چل سکتا تھا۔ اسے کے لئے کسی نہ کسی قسم کے سہارے کی ضرورت رہتی تھی۔ یہ ضروری تھا کہ وہ اہو نے کے بعد کسی چیز کو چھو سکے۔ وہ خواہ کوئی فریخ ہو یا دیوار یا زینے کی

رینگ یا پرنسپی چھڑی۔ جبکہ ایسا نہ ہو وہ دو قدم بھی نہیں چل سکتا تھا۔ قدم اُسی کے پڑنا تھا۔ لے سے خود نہیں معلوم تھا کہ وہ گر کیوں جاتا ہے۔ کچھ دنوں اُس نے بلا کسی سہارے چلنے کی کوشش کی لیکن ناکام رہا۔ پھر اس نے دو کے۔ صرف ایک چھڑی نے کر چلنا شروع کیا لیکن تو ازن قائم رکھنے کے لئے دوسرے۔ میں بر سائی لٹکایتا تھا۔ اگر وہ گرنے لگتا تو بر سائی کو زمین پر گرا دیتا۔ پس سے اٹھانے کے لئے جھکتا اور پھر چلتے لگتا۔ اس کا اندازہ یہ تھا کہ زمین کو چھوڑنے سے اس کا تو ازن درست ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کو پریشانی یہ تھی کہ مٹک کرنا یا کسی کھلی ہوئی چھڑکیا میدان میں چلنا اس کے لئے دشوار تھا۔ اگر اس پا س کوئی دیوار یا سہارے کے لئے کوئی چیز نہ ہو تو وہ خوفزدہ ہو جاتا تھا۔ لیکن اس نے ایک مستقل معقول بنایا تھا۔ چند قدم چل کر وہ اپنی بر سائی گرا دیتا۔ پھر اس کے لئے چھک کر زمین کو چھوٹا اور پھر چند قدم چلتا۔ اس طرح وہ اس عمل کو ہوا چلتا رہتا۔ یقیناً یہ ایک مستقل عذاب تھا۔ لیکن رفتہ رفتہ یہ اس کی عادت میں شامل ہو گیا تھا۔ اس نے کسی قسم کی انجمن نہیں محوس کرتا تھا۔

اس نے مزید تلا یا کہ دد خدا کسی بھی چل رہا ہو گر پڑنے کا خود اس کو مستقل طور پر لاحق رہتا ہے۔ لیکن عجیب بات یہ تھی کہ گھاس پر چلنے اسے کسی سہارے کی ضرورت نہیں ہوتی تھی۔

”گھاس پر میں اطمینان کے ساتھ چل سکتا ہوں“ اس نے کہا اور اس کو جان کر حستیر ہو گی کہ میں خوب اچھی طرح کھیلتا ہوں۔ شہ سواری، سائب چلانے یا کار ڈرائیور کرنے میں مجھے کوئی دشواری نہیں ہوتی۔“

" اور یہ حالت اپ کی بچپن سے ہے ہے؟ "

" جی ہاں - جب سے ہوش سینحالا اسی حالت میں ہوں ۔ "

اس عجیب بیماری نے اس کی زندگی کتنی دشوار گزار بنا دی تھی۔ یہ مذاہ بخوبی کیا جا سکتا ہے۔ اس مرض کے باعث کسی اچھی ملازمت میں نہیں اسکتا تھا اور نہ ہی سماجی زندگی میں خاطر خواہ حصہ لے سکتا تھا۔

جسمانی معذوری کی ایسی مثال کبھی مری نظر وں سے نہ گز رہی تھی میں تنا
تھیر تھا کہ اس مرض سے یہ درخواست کے بغیر نہ رہ سکا کہ دہ کچھ دور میرے
ماہکھ چل کر دکھلائے۔ وہ بخوبی رضامند ہو گیا۔ میں نے اس سے کہا کہ وہ اپنی
ہڑپوں کو وہیں رہنے دے اور صرف بر ساتی کے کر چلے، زینتے سے وہ رینگ
سہارے یہ آسانی تیچے اٹر گیا۔ لیکن سرکر پر سینکھتے ہی جو منظر دیکھا وہ کبھی
بھول سکوں گا۔ دو تین قدم چل کر اس کی بر ساتی تیچے گر جاتی۔ وہ جھکتا میں
رچھوتا اور بر ساتی ہاتھ پر ڈال کر پھر حیند قدم چلتا۔ یہاں تک کہ مجھے یقین انگی
ل نے مجھ سے جو کچھ بیان کیا تھا وہ حقیقت پر مبنی تھا۔

دفتر میں واپس پہنچ کر میں نے اس سے درخواست کی کہ اپنی زندگی
بارے میں ساری تفصیلات سے باulum کرئے، لیکن پوری زندگی میں کوئی واقعہ
مانہ تھا جس کو میں اس کے مرض کا سبب تصور کر سکتا۔

یہاں تک کہ جب میں تے اسے ہپنا ٹائز کر کے مااضی کی زندگی میں واپس
کا سمجھن دیا، تو بھی کوئی نفیاں سبب ایسا نہ مل سکا جو اس کے مرض
باعث ثابت ہوتا۔

حران ہو کر میں نے اس کو ہپنا سس کی گہری نبند میں سلا رہا اور پھر
پوست ہپنا لک سجھن دینا شروع کیا۔
”تم جب بیدار ہونے کے بعد میکر پاس سے روانہ ہو گے تو بلا کسی
سہارے کے چلو گے۔“

”تمہارے ذہن سے گرپنے کا خوف بالکل دور ہو جائیگا۔“
”تم اب بلا کسی چھڑی یا بر سانی کے سہارے کے چل سکو گے۔“
”تم یہ محسوس کر دے گے کہ اس بارے میں تمہیں کوئی پریشان نہیں ہے۔“
”میں نے اسے بیدار کر دیا۔ اس نے وعدہ کیا کہ پابندی کے ساتھ
میرے پاس آتا رہے گا۔ اس کے بعد دو مرتبہ جب وہ آیا تو دونوں چھڑیاں
اور بر سانی اس کے باقاعدہ میں تھیں۔ وہ اس وقت بھی ان کے بغیر چلنے کے قابل
نہ پڑ سکا تھا۔

ہر مرتبہ جب وہ آتا میں اسے گہری نومی حالت میں پہنچانے کے بعد
اپنے سجھن دہراتا۔ ہر مرتبہ مجھے یہ امید رہتی کہ شاید اس مرتبہ میکر سجھن موثر
ثابت ہوں۔ لیکن مجھے کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔

باوجود یہکہ میں خود کو تسلی دیتا کہ کسی بھی ڈاکٹر کو ہر کیس میں کامیابی
نہیں ہوتی لیکن حقیقت یہ ہے کہ اپنی ناکامی پر مجھے افسوس بھی تھا اور غصہ
بھی۔ شاید اسی لئے میں ہر بار ایک نئی امید پا اور بھی شدت کے ساتھ
اسے سجھن دیتا رہا۔

کہیں ہفتے گزر گئے۔ اور تب ایک روپہر کو اچانک وہ میرے کمرے کرے

میں داخل ہوا۔ میں اسے دیکھو اچھل پڑا۔ کیونکہ اس کے ہاتھ خالی تھے وہ بلا کسی سہارے کے عام آدمیوں کی طرح چلتا ہوا آیا تھا۔

وہ بچوں کی طرح اپنی کامیابی پر خوش تھا۔ اور میری خوشی بھی اس سے کچھ کم نہ تھی۔ اس نے بتلا یا کہ اب اسے کسی سہارے کی حاجت نہیں محسوس ہوتی ہے۔ باو جو دریکہ اس کا دل چاہتا ہے کہ کم اذکم وہ یہ سانی تکوں کو اپنی ساتھ رکھتے۔ لیکن اپنی کامیابی پر وہ اتنا تازاں تھا کہ ہر ایک کو دکھلانا چاہتا تھا کہ اس کا گرنے کا خوف ختم ہو چکا ہے۔ اب اسے کسی جگہ چلتے ہوئے خوف نہیں محسوس ہوتا ہے۔ چنانچہ بخوبی کرنے کے لئے وہ کئی مرتبہ سڑکوں اور کھلے میدانوں میں گھوما بھی تھا۔

میں نے بھر بھی لپنے سمجھنے جاری رکھئے، جب میں اس کو بلا خوف اور بلا کسی دشواری کے چلتا ہوا دیکھتا تو متسر کا یہ پایاں احساس ہوتا۔

دو ماہ بعد اس نے ممنونیت کے لیے بھی میں کہا۔

”ڈاکٹر آپ نے واقعی میرا صن دوڑ کر دیا۔ اگر میں آپ کی علمی قابلیت سے واقف نہ ہوتا تو یقیناً۔ آپ کو جادو گر کہتا۔“

کیونکہ جو مرض... بڑے بڑے ڈاکٹر نہ دور کر سکے وہ آپ نے چند روز میں دور کر دیا۔

کچھ عرصہ تک مجھے اس کی خبر نہ ملی۔ پھر ایک دن میری سکریٹری نے اس کی امرکی اطلاع دی۔

میرا دل ڈینے لگا۔ شاید اس۔ تو پھر بُرانی شکایت پیدا ہو گئی ہو۔

لیکن جیسے ہی کمرے میں داخل ہوا۔ یہ دھم دور ہرگیا۔ وہ تہنا نہ تھا۔ اس کے بعد اس کی بیوی اور ایک نخابچی بھی تھا۔ ان سب کی نگاہوں میں جو سرت تھی۔ جو خلوص تھا۔ اس کا اندازہ ہی کر سکتا ہے جس نے خدمت انسان میں کوئی نمایاں کامیابی حاصل کی ہو۔^{۱۰}

میں نے بارہا اس کے مرض کے متعلق غور کیا۔ لیکن یہ سمجھنے سے قاصر ہا کہ کیوں پہنچ سمجھن سے اس کا مرض دور ہوا۔ کوئی طبی وجہ آجٹک سمجھ میں نہ آسکی۔ ابتدہ نفسیات پہلو سے غور کیا تو یہی نتیجہ اخذ کر سکا کہ ممکن ہے اس کے ذمہ میں اپنے پیروں پر کھڑا ہونے کا خوف جانکر میں ہو گیا ہو۔ ممکن ہے لاشور کی طور پر وہ اپنایا راحتاتے ہوئے درتا ہو۔ اس کے لاشور میں کہیں ضروریہ خود موجود تھا۔ وہ بلوغیت اور انسانی ہندنگی کی ذمہ داریوں سے خوفزدہ تھا۔ لیکن ماہرین نفسیات یہی تحلیل نفسی کے بعد اس مرض کا مکمل تجزیہ نہ کر سکے تھے۔ اس کے علاوہ اور کوئی وجہ سی ری تجھوں میں نہ آسکی۔

ممکن ہے وہ میسر پاس اس خیال کے سخت آیا ہو کہ یہ اس کی آخری اُمہ تھی ممکن ہے اس کا خیال یہ رہا ہو کہ پہنپا ٹزم کوئی طلبی قوت ہے، کوئی جادو۔ ممکن ہے اسی اعتقاد کے باعث میرے سمجھن اتنے موثر ثابت ہوئے ہوں، مرتبہ کھریا برا اعتماد حاصل کر لینے کے بعد اسے چلنے میں کوئی وقت محبوس نہیں، اس میں شک نہیں کہ آج تک میں اس حیرت انگیز علاج کی حقیقت جانتے سے قاصر ہوں، میرا خیال ہے، بعض اوقات جب کوئی قوت کام نہیں کر سکتی کی رو جانی قوت ہی ذریعہ نجات بنتی ہے، ممکن ہے میرے علاج نے

مریعن کی اسی قوت کو بیدار کر دیا ہو۔ جس نے اس کو وہ غیر معبر اعتماد عطا کر دیا۔ کہ وہ اپنی کمزوری پر فتحیاب ہوا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ہمپنا اس ایسی پوشیدہ قوتوں کو بیدار کرنے کا اثر رکھتا ہو۔

میں نے آپ کے سامنے اپنے صرف دو تحریکات کا ذکر کیا ہے۔ جو ذہنیت کے اعتبار سے غیر معمولی ہیں۔ لیکن انسان کی ہر کوشش کامیاب نہیں ہوتی۔ مجھے بھی بہت سی ناکامیوں سے سابقہ پڑا ہے۔ آپ بھی اپنی بعض کوششوں میں ناکامی سے فرط چار ہوں گے۔ لیکن ہم کو اپنی ناکامیوں سے مایوس نہ ہونا چاہئے۔ اس حقیقت کو کبھی فراموش نہ کر جئے۔

درactual ہماری ناکامیاں ہی کامرا نبوں کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ ہماری ہر ناکامی کسی خامی، غلطی یا ناتحریک کاری کو ظاہر کرتی ہے۔ یہیں چاہئے کہ اس خامی کو معلوم کریں تاکہ ہماری آئندہ کوششیں اس سے بہتر ہو۔ یہی ہر کامیاب انسان کا بہترین لامک عمل ہے۔ جب آپ کسی علم کو خدمتِ انسانی کا ذریعہ بناتے ہیں تو خاص طور پر اس لامک عمل کو سامنے رکھیں۔ ہمپنا طزم ایک بیش تجھست علم ہے۔ اس کے ذریعے آپ انسانی زندگی کو الجھنوں مایوسیوں اور تلخیوں سے بآک کرنے کی کوشش کریں گے۔ تو قدرت آپ کو خود سہارا دیگی۔ جب تک آپ کے سامنے نیک مقاصد ہیں۔ نیکی کی قوت جو سب غنیم ہے خدا آپ کی رہنمائی کریگی۔ یہی وہ مشورہ ہے جو میں آپ کو دے سکتا

ہوں اور حس پر عمل پر یہ ہو کر آپ کامرانی کی روشن منزلت
پہنچ سکتے ہیں۔

(ستف کارت)

یہ ڈاکٹرنیم کا آخری لکھ رہا۔

انھوں نے تمام طلباء کو الوداعی پارٹی پر مدعو کیا تھا۔ پارٹی سے قبل
انھوں نے سب کو نمایاں کرتے ہوئے کہا۔

"مجھے یہ حوصلہ ہے اس مرتبہ کے گروپ میں آپ سب جیسے ذہین
لوگوں نے حصہ لیا۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ میں سے بعض ملک کے بہترین ڈاکٹر

ہیں۔ میں آپ سب سے توقع رکھتا ہوں کہ ہپناظم کو "شعبدہ بازی" کے تصور سے نکال کر دوسرا سائنسی علوم کی طرح ایک افادی سائنس کا درجہ دینے میں آپ سب میرے شریک ہوں گے۔"

ہپناظم بھی ان دو اول کی طرح ہے جنہیں آپ مختلف امر اُن کے علاج لئے استعمال کرتے ہیں۔ اس نے اسے ہر صن کی دو اپنیں تصور کرنا چاہیے۔ یہ جیکہ آپ اس علم کے ہر پہلو سے آگاہی حاصل کر چکے ہیں جیسا کہ اس بات کا یاں رکھتے کہ ہپناظم کا استعمال خطرہ سے خالی نہیں ہے۔ پھر بھی اگر اس کو استعمال کرنے میں احتیاط سے کام بیاجائے تو کسی غریب عموی خطرے کا امکان نہیں دیتا۔ شبہ غیر مستند اور نااہل لوگوں کے ہاتھوں اس فتن کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

ن آپ اس علم کے تمام ضروری مارج سے واقع ہو چکے ہیں۔ مشت و تحریر آپ اس علم میں مہارت بھی عطا کر دے گا۔ جب تک ہپناظم مادرین کے ہاتھوں ہے اور اس کے استعمال کا مقصد انسانی انجینئرنگ کو دور کرتا ہے، اس سے کسی سماں کا احتمال نہیں ہو سکتا ہے۔

ب " مجھے اس موضوع پر مزید کچھ نہیں کہنا ہے۔ لیکن آپ مجھ سے اس لئے میں جو بھی معلومات کرنا چاہیتے ہوں۔ بلا تکلف کر لیجئے۔"

" کیا کسی کو اس کی صرفی کے خلاف ہپناظم کیا جا سکتا ہے۔؟"

سوال کرنے والا ایک نوجوان ڈاکٹر تھا۔

ڈاکٹر نے مسکرا کر اس کی طرف دیکھا۔

مسکر خیال میں اس سوال کے پس پر دہ۔ قوت ارادی کا تصور کا فرما۔

ہے۔ آپ کی طرح پہلے میرا بھی یہی خیال تھا کہ ہپناٹائز ہونے میں قوتِ ارادتی کو پورا پورا دخل ہے اگر کسی شخص کی قوتِ ارادتی اتنی مضبوط ہو کر دہمینا کے زیرِ اثر نہ آنا چاہے تو اسے ہپناٹائز نہیں کیا جاسکتا ہے۔

بلکہ شیئر یہ خیال ایک حد تک ڈرست ہے لیکن صرف ایک حد تک۔

مثلاً اگر کسی جنم کو ہپناٹائز ہونے کا مشورہ دیا جائے تو وہ یقیناً رضا نہ ہو گا۔ اس خوف سے کہ کہیں ہپناسس کی حالت میں اس کارازہِ مسلم جائے۔ وہ افشا ہونے کا خوف عام طور پر لوگوں کو ہپناٹزم سے خوفزدہ کرتا ہے۔ اس لحاظ سے اگر آپ کے سوال پر غور کیا جائے تو یہ ماننا پڑے گا کہ تم کے خلاف کسی کو ہپناٹائز کرنا مشکل ہے۔

لیکن جیسا کہ میں نے بتلایا۔ صرف ایک حد تک!

ہپناٹزم کی جو ٹکنیک آپ کو تیلانی جا چکی ہے۔ اس میں میں نے اس حقیقت کی وضاحت کر دی ہے کہ بعض اوقات معمول کو ہپناٹائز کرنے کے لیے بلا فا (INDIRECT) طریقہ استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یعنی معمول اس طریقہ سے ہپناٹائز کرنا ہوتا ہے کہ اسے آپ کے حقیقی ارادے کا اندازہ ہو سکے۔ اس طرح اس کی قوتِ ارادتی ملا خلت نہیں کرتی۔

مثال کے طور پر جایج بروک نے جو ایک مشہور بريطانی مارٹنسیا ایک جنم کا کیس درج کیا ہے۔ جس سے واضح ہو جاتا ہے کہ معمول کو لپنے ارادے پر خیر کے بغیر بھی ہپناٹائز کیا جاسکتا ہے مثلاً جنم سے یہ کہا گیا کہ اس کا ملٹ لیا جائے ہے ملٹ پر شر لینے کی تیاری کرتے ہوئے ڈاکٹر نے اس کو ہبایت

پا جسم باکل ڈھیلا چھوڑ دے اس طرح معول کو ذرا بھی شبہ نہیں ہوا۔ جب وہ

پوری طرح (axilla) ہو گیا تو اسے ہدایت کی گئی کہ آنکھیں بند کرے۔

اس کے بعد اسے ہدایت کی گئی تھی کہ وہ سونے کی کوٹش کر کے کینونکہ نیند پوری طرح (axilla) ہو گیا۔ اور داکڑ کو معاہدہ میں آسانی کے عالم میں اس کا جسم باکل اڑام دہ حالت میں ہو گا۔ اور داکڑ کے ساتھ میں آسانی ہو گی۔ اس ہدایت کے ساتھ ہم اسے نیند کے سختی دیتے گئے۔ اور وہ پہ آسانی ہے۔

ہمیں ٹاٹر ہو گیا۔ یہ تکنیک ہے موقع پر ہمیں استعمال کی جاسکتی لیکن اس سے یہ

واضح ہو جاتا ہے کہ معول کی صرفی کے خلاف بھی اسے ہمیں ٹاٹر کیا جاسکتا ہے۔ اس میں تھے آپ کو نیند کے عالم میں ہمیں ٹاٹر کرنے کا طریقہ تبلیبا تھا۔

سلسلہ میں وہ بہترین تکنیک ثابت ہو گئی ہے معول جب ہمیں نیند کے عالم میں ہو۔ آپ اسے سختی دینا شرعی کیجئے۔ اس عالم میں اس کا شعور مدافعت ہمیں کر گی۔ اس کے علاوہ ایک اور طریقہ تھا۔ آپ اس کو ہمیں ہمیں ٹاٹر کرنے کریں کہیں کہ وہ دوسروں کو

پہکنی افساد کے درمیان اس کو بچا دیں اور اس سے یہ کہیں کہ وہ دوسروں کو ہوتا ہوا سختی۔

ہمیں ٹاٹر ہوتا ہوا سختی۔

اس قسم کے شاہرے میں عموماً اس کی ذہنی مدافعت باقی نہیں رہی اور

بہ دوسروں کے ساتھ ساخت خود بھی ہمیں ٹاٹر ہو جاتا ہے۔

جمع کو ہمیں ٹاٹر کرنے کا طریقہ جیسیں آپ کو بتلا چکا ہوں۔ اس میں ہیں

ایک آسانی ہے کہ تمام افراد ایک دوسرے کی پیروی خود بخورد کرنے لگتے ہیں۔ اس لحاظ سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ صرفی کے بغیر ہمیں ٹاٹر کیا جاسکتا ہے۔

کیا صحیح ہے کہ ہپتا مانز کے ذریعہ شخصی خامیوں کو دو کیا جاسکتا ہے؟

بے شک یہ بہت حد تک صحیح ہے۔ عالی یونیورسٹی میں ایک مہمود امریکی داکٹر اریڈی
بلجر (ایم۔ڈی) نے ہپتا مانز کی اس خصوصیت پر روشنی ڈالنے ہوئے تھے لہجہ تین کو
ہے کہ انہوں نے بہت سے اعصابی امراض کا علاج ہپنا سس کے ذریعہ کامیابی کر
ساختہ کیا ہے، ننان کی شخصیت جس ماحول اور جتنی حالات میں تغیر ہوتی ہے اسکے
اثرات فرد کی عادات و اطوار پر لازمی پڑتے ہیں اور بہت سے عیوب اور شخصی نکروزیا
یا خامیاں اسی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ یہ خامیاں وقت کے گزنسے کے ساتھ ساتھ پختہ
ہوتی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ عادت میں شامل ہو جاتی ہیں، ایسی خامیوں کو دور
کرنے میں ہپنا سس بہت کار آمد تاثر ہوتا ہے۔

”میرے چیزوں میں اگر آپ اس کی وضاحت مثال کے ذریعہ کریں تو من سے
ہو گا۔“ ایک صاحب سوال کیا۔

”مزدور“ داکٹر نے سوکا کر جواب دیا۔

گزنشہ۔ گفتگو میں میں نے سکریٹ تو شی اور ٹکٹھا چونے کی عادت کو پینا
کے ذریعہ چھڑانے کا طریقہ بتلایا تھا۔ ہی طریقہ دوسری خامیوں کے علاج کے لئے بھی
مناسب ہو گا۔

لیکن یہ واضح کر دینا بھی مناسب ہو گا کہ اکثر اس قسم کے علاج کا اثر وقوعی

ہوتا ہے۔ اگر وہ اپنی خامیروں سے بخات ماحل کرنے کے لئے پیناٹسٹ سے تعاون نکرے تو یہ اور مشکل ہو جاتا ہے۔

سوال:- ڈاکٹر میں نے ساتھا کہ پیناٹرزم کواب مراغ رسانی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کیا یہ ممکن ہے؟

سوال کرنے والا ایک نوجوان تھا۔ ڈاکٹر نے تم اس کے اشتیاق آمسیز بچ پسکرا دیے۔

" یہ صحیح ہے پینا اس کو دسیع پہنانے پر استعمال کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ " انھوں نے جواب دیا۔ لیکن جہاں تک مسیکے علم میں ہے اب تک اس کو عمر اغراق کے لئے باتا قاعدہ طور پر استعمال نہیں کیا گیا ہے۔ مسیرا خیال ہے کہ ایسا کرنا ممکن ہے۔ مجرم سے پینا اس کی حالت میں اقبال جرم کرالیں بھی لیتی امر نہیں۔ کیونکہ میں آپ کو اس کی دشواریاں بتلا جکا ہوں، البتہ جرم کو دھوکہ دے کر ایسے سوالات کا جواب حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جو جرم پر روشنی ڈال سکے۔

سوال:- " کیا ماہرین نقیات پینا اس سے مدد لیتے ہیں؟ "

آج کے ماہرین نقیات پینا اس کو ایک کار آمد سائنس کی حیثیت سے قائم کرتے ہیں۔ چند ایسے بھی ہیں جو تحلیل نفسی میں اس سے عمل طور پر مد و بھی لیتے ہیں۔ تحلیل نفسی کے موجود ڈاکٹروں اسید بھی پیناٹرزم کی اہمیت کو تسلیم کرتے تھے۔ چنانچہ برہم اور چارکاٹ کی کتابوں کا جمن ترجمہ فرائیڈ نے ہی کیا تھا۔ لیکن انھوں نے یہ تسلیم کرنے سے انکار کر دیا تھا کہ پیناٹرزم کے ذریعہ ذہنی بیماریوں کا علاج یا جاسکتا ہے۔

لیکن یتدریج تحقیق در حق کے بعد آج پسپاڑم کا علم دانے اگر
کہ اس سے ذہنی امراض کے علاج میں مدد لی جائی ہے۔ چنانچہ نورپ
مشہور طینی اداروں میں (HYPNOSANALYSIS) کے طریقہ علاج
ہو چکا ہے۔

میکدودگل کو پسپاڑم کے پروفیسر اور مشہور ماہر نفیثات ڈاکٹر
بیحد قیمتی تحقیق بھی ہوتی ہے جو حد تک پہنچتی اور ازان کی نیز تکاری اس علم کے متعلق
پروفیسر جان اسپرڈ کرنے والی تصنیف میں میکدودگل سے متعلق ایک
دراجم درج کیا ہے۔ میکدودگل نے اپنے ایک طالب علم کو جو بہت اچھا ہمتوں تھا یعنی
کہا اور کہا۔ "جب میں اپنی سگریٹ جلاوں گا۔ تو تم تاش کی گڑی سے حکم کا یک نکال
سچھے دیدو گے۔" اس کے بعد انہوں نے طالب علم کو سیدار کر دیا۔ یہ طالب علم بے حد
زندگی کے ساتھ میکدودگل کے سگریٹ جلا دیا اس نے تاش کی گڑی کی طرف
ہاتھ پر ٹھایا ایسا کن پھر فردا ہی رک گیا۔ اور اچانک میکدودگل کی طرف دیکھ کر کہتے رہا
کہ "دکتر من سے خیال میں میں یہ حرکت پوسٹ پسناٹ پسناٹ سجن کے تحت
کر رہا ہوں ॥"

"ممکن ہے۔" میکدودگل نے جواب دیا۔ "تم کیا کرنا چاہتے ہو؟"
"میں اپ کو حکم کا یہ کہ امن گردی سے نکال کر دینا چاہتا ہوں ॥"
"بیشک۔ یہ پوسٹ پسناٹ سجن کا اثر ہے، لیکن اب تم اس کے در
کو گے ॥"

”میں اس حکم کی تعیل نہیں کروں گا۔“

”میں شرط گا سکتا ہوں کہ تم ضرور کرو گے۔“ میکڈوگل نے کہا۔

”محضے شرط منظور ہے رہ۔“

تب پوسٹ ہپنائیک سمجھن کی حرمت انگریز مثال سامنے آئی۔ وہ طالب علم جو ارادی طور پر ڈاکٹر کے سمجھن کی تعیل نہیں کرتا چاہتا تھا بیحمد مفضل رب نظر نے لگا۔ اس کا ہاتھ پاریا رہا شکنی کی گذشتی کی طرف بڑھتا در پھر رک جاتا۔ وہ حالتِ ضرب میں کمرے میں ٹہننے لگتا۔ بھر اس میز کے سامنے اگر مرگ جاتا جس پر تاش کی گذشتی لکھی ہوئی تھی۔

بالآخر اس نے قوتِ ارادتی کے باعث شرط جیت لی۔

لیکن دراصل اس کی خشکلات کا بھی آغاز ہوا تھا۔ میکڈوگل نے دانتہ اپنے سمجھن کے اثر کو ختم نہیں کیا تھا۔ طالب علم کوینت کام کرنا تھا۔ لیکن اس کے ذہن کی بیکوئی غائب ہو چکی تھی، ایک نامعلوم سی بے چیزی اس پر طاری تھی جس سے وہ کسی طرح بجات نہیں حاصل کر سکتا تھا۔ حکم کے یکٹہ کا خیال اس کے ذہن پر ریڑی طرح طاری تھا۔ بالآخر شام کو چار بجے اس نے شکست مان لی اور حکم کا یکٹہ میں جا کر پروفیسر میکڈوگل کے حوالے کر دیا۔

اس مثال سے دو باتیں واضح کرنا مقصود ہیں۔

نفیات کا ہر طالب علم ڈاکٹر میکڈوگل کی عالمانہ شخصیت سے واقع ہے اور ان کا پینا ٹزم پر اعتماد اس علم کی اہمیت کا ثبوت ہے، دوسرے ہپنائیک سمجھن کی زد اختری اس مثال سے ثابت ہو جاتی ہے۔ یہ ظاہر ہے کہ اس کے بعد

ہینا ٹرم کی علمی تینیت پر شے ملک نہیں۔

سوال:- " لیکن ڈاکٹر اس طالب علم نے شکست کیوں مانی کیا وہ:-
ڈاکٹر نے ہاتھ کے اشادے سے سوال کرنے والے کو خاموش کر
" میں ابھی اس بارے میں وضاحت کرنے جا رہا تھا ॥"

FREUDIAN COMPLEX متعلق فرد سے بڑھا ہو کا مثلاً بعض افراد کی عخصوص غسل کے ارتکاب کرد

ہوتے ہیں۔ وہ جنوری افراد میں کو اگ لگانے یا پروردی کرنے کی فطری عادت
ہے۔ ایک فیضان کا مپلکس میں متلا ہوتے ہیں اسے افراد فیضان اختیار سے مرد
اختیار چیز نہیں پڑتا۔

بالکل اسی طرح پوسٹ میمناک بھشن یا القار بعد از نوم کا اڑھی ایک کامک
کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ کامپلکس ایک طرح کا جری دیا ڈھونتا ہے جو دن کو
بے چین رکھتا ہے۔ تاد فیک اس کی تحریک پر عمل نہ کیا جائے یہ اور بات پر کموں
کو اس کا شعوری احساس نہیں ہوتا۔

سوئزر لینڈ کے ذریعہ بربری عادت کو ترک کیا یا اسکتا ہے ۔ ڈاکٹر نے کہا۔
مردی عادتوں کے علاج کا ایک بہترین ذریعہ ڈاکٹر اگٹ فول کے خیال میں ہینا ٹرم بھشن
لیکن، سمجھتے ہیں۔ کیونکہ جیسا میں پہلے بتا چکا ہوں۔ بھشن کے موڑادر

کامیاب ہوتے کا انحصار اس بات پر ہے کہ معمول کس حد تک تعاون کرتا ہے؟ سوال:- ”ڈاکٹر۔ کیا سپیاٹزم طلباء کے لئے بھی کسی طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے؟ ڈاکٹر نے مسکرا کر سوال کرنے والے کی طرف دیکھا۔

”سپیاٹزم سب ہی کے لئے مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ جہاں تک طلباء کا تعین ہے ان کا سب سے اہم منہج یہ ہوتا ہے کہ یادداشت کیونکر بہتر بنائیں۔ ان کے لئے مطالعہ میں سب سے بڑی دشواری یادداشت کی کمزوری ہوتی ہے۔“

”سپیاٹزم اس سلسلہ میں ان کی بہت مدد کرتا ہے۔“

”ہم سب یہ جانتے ہیں کہ اگر کوئی طالب علم اپنی خود اعتمادی کھو بیٹھے تو پھر اس کے لئے کامیابی کتنی دشوار ہو جاتی ہے، مطالعہ کے لئے دو باتیں اشد ضروری ہیں۔ اول تو خود اعتمادی دوسرے بھروسی۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ذہنی بھوسی (CONCENTRATION) حاصل کرنے کے لئے سپیاٹزم ایک بہترین ذریعہ ہے۔

”سپیاٹزم کی حالت مطالعہ کے لئے بہترین ہوتی ہے، کیونکہ اس حالت میں ذہن پوری بھوسی اور توجہ کے ساتھ مطالعہ میں صرف دستا ہے۔

”ذہنی بھوسی میں جو چیزیں حالج ہوتی ہیں وہ سپیاٹزم کی حالت میں ذہن کو متاثر نہیں کرتی ہیں، اور چونکہ توجہ کسی اور طرف پہنچنے کا خطرہ نہیں ہوتا، اس لئے جو کچھ مطالعہ کیا جائے وہ یادداشت میں پوری طرح محفوظ رہ جاتا ہے۔“

”آپ کو یاد ہو گا کہ میں نے اپنے ایک گذشتہ لکھر میں یہ مظاہرہ کیا تھا کہ“

ہپنا سس کی حالت میں یادداشت کرنی تیز ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ ثابت ہو جاتا ہے کہ یادداشت بہترینا نے کے لئے ہپنا سس کتنی موثر دعا ہے ॥

”میں ایک سوال اور دیافت کرنا چاہتا ہوں ॥“

اسی طالب علم نے کھڑے ہو کر کہا۔

سوال:- ”کیا ہپنا ٹزم کے ذریعہ لکنت یا ہپکنے پن کا علاج بھی ممکن ہے؟“

”مرے مخیال میں آپ حضرات کو سمجھ لینا چاہئے کہ ہر ایسی خامی کا جو

قدرت نہ ہو ہپنا ٹزم سے علاج ممکن ہے ॥“

”لکنت کوئی مرض نہیں یہ ایک عادت ہے یا خامی کہہ لیجئے مگر لکنت کو دور کرنے کے لئے خود اعتمادی اور رقتِ ارادی سے کام لیا جائے تو یہ عام حالت میں یونہی دور مہر جاتی ہے لیکن ہپنا سس ذہن سے تصرف لکنت کے خوف کو دور کر دیتا ہے بلکہ اس کی یاد ہی مٹا دیتا ہے۔ اس لئے یہ عادت پر اسانی دور ہو جاتی ہے۔“

سوال:- ”ڈاکٹر کیا آپ یہ بھی بتائیں گے کہ ان خامیوں کا علاج ہپنا ٹزم سے کس طرح کرنا چاہئے؟“

”میں گذشتہ لکھر دل میں بتلا چکا ہوں ॥“ ڈاکٹرنے کہا۔

”لیکن مخفراً پھر سن سمجھے۔ ایسے تمام مریضوں کو جو کسی ایسی خامی کا شکار ہوں، پہلے ہپنا ٹزم کر دیجئے۔ ہپنا ٹزم کرنے کے لئے جو بھی طریقہ مناسب ہو استعمال کیجئے۔“

”اس کے بعد مریض کو پوسٹ ہپنا ٹزم سمجھیں دیجئے۔ یعنی یہ سخشن کر

بیدار ہونے کے بعد تم یہ کرو گے۔

مثلاً لکنت کامری نہ ہے۔ آپ اسے یہ سمجھن دیں گے کہ بیدار ہونے کے بعد تم کو اپنی لکنت کے بارے میں کچھ یاد رہے گا۔ تم صاف یاچے میں گفتگو کرو گے یا اگر شراب کا عادی ہے تو یہ سمجھن کہ بیدار ہونے کے بعد اگر تم شراب بیوگے تو وہ بحیرہ بدر مزہ اور کڑوی محسوس ہوگی۔ اس کے بعد اسے بیدار کر دیجئے تو۔“

”پوسٹ ہینٹلک سمجھن کی زود اثری اور کامیابی کے بارے میں ابھی ڈاکٹر میکڈوگن کے تجزیہ کا ذکر کر چکا ہوں اس لئے یہ امر یقینی ہے کہ بیدار ہونے کے بعد سعوں کو یقیناً وہی محسوس ہو گا جس کا سمجھن دیا گیا ہے اور وہ سمجھن پر عمل کرنے کے لئے غیر شعوری طور پر مجبور ہو گا؟“

اس طرح بلا کسی دشواری کے ہپانہ نرم ایسی انجھزوں کا علاج کر دیتا ہے۔

سوال:- کیا ابتداء میں یہ ضروری ہے کہ کسی ہپناٹسٹ سے تربیت حاصل کیجائے؟؟

”شاید آپ کی مراد یہ ہے کہ ہپناٹسٹ یعنے کے لئے عمل تربیت ضروری ہے یا نہیں۔“ ڈاکٹر نے جواب دیا۔

”مرسکے خیال میں اس کا جواب ہاں اور نہیں دونوں میں دیا جاسکتا ہے۔“

”اگر آپ کامطالعہ کا فی ہے اور آپ اتنے باشور ہیں کہ ابتدائی ہدایتوں پر عمل کر کے مشق کر سکیں تو کسی ہپناٹسٹ سے تربیت حاصل کرنا ضروری نہیں رفتہ رفتہ آپ کامیاب حاصل کر سیں گے۔“

لیکن اگر آپ اس قابل نہیں ہیں تو تھیس تربیت ضروری ہے اس مدد میں یہ واضح کر دوں کہ ہر شخص ہپناٹسٹ نہیں بن سکتا تو وقتکہ اس میں

وہ تمام صلاحیتیں موجود نہ ہوں جو اس کے لئے لازم ہیں۔ بات صرف ہپنا ٹزم کے لئے
ہی مخصوص نہیں ہر فن کے لئے یکساں طور پر ضروری ہے۔

”لیکن اس کا مقصد یہ یعنی نہیں کہ میں آپ کی ہمت کو پت کر دیا ہوں۔
بیشک صلاحیتیں موجود بھی ہوں تو بلا ان کو پرداں کو چڑھائے ہوئے ہر فن کا
نہیں لایا جاسکتا۔ پھر کوشش کے بغیر یہ اندازہ ہی کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپ میں
کوئی صلاحیت ہے یا نہیں۔ اس لئے کوشش ضرور کیجیے۔“

سوال:- ”اگر کوئی ہپناٹسٹ نہ مل سکے تو پھر ڈاکٹر؟“

”پھر بھی گھبرا نے کی کیا بات ہے آپ تمام ضروری معلومات حاصل کر چکے
ہیں۔ ان کو سامنے رکھ کر مشق سفر کر دیجیے۔“

”دو یا تین بہت اہم ہیں۔“

”ابتدائی تناکامی سے گھبرائیے نہیں۔ اور کوشش مسلسل ہو۔“

”اس کے بعد آپ کو رفتہ رفتہ خدا اندازہ ہو جائیں گا کہ کتنے باقی میں اصلاح
کی ضرورت ہے، آپ اپنے ناکام بحربات سے ہی یہ اندازہ کر سکتے ہیں۔ اس لئے
ناکامی کو اپنے لئے رہنہ بایا ہے۔ نہ کہ اس سے مایوس ہو کر بیٹھ رہے۔“

سوال:- کیا سلف ہپنا اس کے ذریعہ مشق کرنا مناسب ہو گا؟“

”کیوں نہیں، اس میں دونوں ہیں، اول تو آپ معقول کی تلاش
کی زحمت سے نجح جائیں گے۔ دوسرے یہ خوف نہ ہے گا کہ اگر ناکام ہے تو
شرمندگی ہو گی۔ اس کے علاوہ کسی اور کسی مدد کی ضرورت بھی نہ ہوگی ا
جب ایک مرتبہ آپ کامیاب ہو جائیں گے تو وہ اعتماد پیلا ہو جائے گا جو آپ کو“

اُئندہ تجربات میں کامیاب ہونے کے لئے معاون ثابت ہو گا۔

”لیکن واضح رہے کہ یہ طریقہ صرف ابتدائی مشق کے لئے مناسب ہے۔

ہپناٹزم کے وسیع تر تجربات کے لئے بہر حال آپ کو درسرے طریقوں کی مشق کرنا ہو گی“

سوال:- کیا پاکستان میں کسی ماہر ہپناٹٹ کی خدمات مل سکتی ہیں؟

”جہاں تک مسکیر علم میں ہے۔ پاکستان میں نہ کوئی ایسا ادارہ ہے اور

نہ ہی ماہر اور قابلِ اعتماد ہپناٹٹ جس سے تربیت حاصل کی جائے۔ اس لئے

آپ کو مطالعہ اور زانی تجربے و مشق پر بھروسہ کرنا چاہئے۔

حنت شد

اسی سندے کی رو اور کتنا ہے

ڈائی ہپناٹزم

یہ کتاب ڈائٹر ایم اے ہمپنس کا تصنیف ہے
اس کتاب میں ایسے طریقے بیان کئے گئے ہیں
جن پر عمل کر کے انسان اپنے آپ کو ہپناٹر
کو سکتا ہے اور اپنے امراض موجود خامیوں اور
یری عادتوں سے پچھکارا حاصل کر سکتا ہے۔

یقینت آٹھ روپے

محصول ڈاک دو روپے

ہپناٹزم

یہ کتاب ڈائٹر جی ایم ناز کی تصنیف ہے
و خود جسی ایک ٹھہر ہپناٹٹ ہیں اس کتاب میں
ہپناٹزم کی تاریخ اس کے مردوں جو طریقے اور اس کا مثال
ہدایت تفصیل سے بیان کیا گیا ہے یہ کتاب اردو
بان میں ہپناٹزم کی پہلی کتاب ہے۔

یقینت دس روپے

محصول ڈاک دو روپے

ملٹے کا پتھر

مکتبتہ نفسیات پوسٹ بکس نمبر ۹۲۱ - کراچی عا

”متحان میں“

کامیابی حاصل کیجئے

یہ ایک کتاب پڑکا نام ہے

اس میں ان طالب علموں کی رہنمائی کی گئی ہے جن کو مطالعہ
کرنے اور امتحان دینے کے طریقے نہیں آتے اس
کتاب کو ٹڑپھ کر اور بتائے ہوئے طریقوں پر عمل کر کے لاکھوں
طالب علم اپنے امتحانوں میں کامیابی حاصل کر جائے میں۔

فیمت ۸ روپے

مکتبہ لفہیات پوسٹ بکس نمبر ۴۳۹ - کراچی عا

عورتوں کی نفتا

ایک ایسی کتاب جو اپنی حقیقوں سے آشنا کرتی ہے اور مرد کو اسے

سمجھنے کے قابل بناتی ہے

انگریزی میں بیس مرتبہ اور اردو میں دوسری بار شائع گئی ہے

یہ ایک ایسی نفیاتی تخلیق ہے جسے ماہ اپنی بیٹی اور بھائی اپنی بیٹن کو اس

تینیں و اعتماد کے ساتھ دے سکتا ہے کہ اس کا مطالعہ اسے اپنی زندگی کی دوواریوں کو حل کرنے میں مدد دے گا۔ اس کا مطالعہ عورتوں کو ایک نئی دنیا سے آشنا کردا

ہے اور ان را ہوں کی طرف اشارہ کرتا ہے جو انہیں اپنے جذباتی اور روحانی ارتعاش

میں مدد دیں گے۔ یہ کتاب عورتوں کو اپنی زندگی کے بھروسہ تھاںوں کو سمجھتا دے

زندگی کی سچی سرتوں اور حقیقی کلمیابیوں کو حاصل کرنے کے قابل بنادے گی۔

محبت، دوستی، کام، نفیاتی اور جنسیاتی تعلقات، زندگی، طلاق اور زندگی

کے دیگر مسائل پر ایک بے مثال نفیاتی تخلیق۔ اس کا دیپاچیرہ مشہور

ماہر نفیات داکٹر نیگے نے لکھا۔ قیمت ۰۵/- روپے

مکتبہ لفڑیات پوسٹ بکس نمبر ۹۲۳ - کراچی

ٹیکلی پیتھی

ہپنا ڈزم کی طرح یہ بھی ایک سائنسی فن ہے مشقوں کے ذریعہ
ٹیکلی پیتھی کی قوت ہر شخص اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے اردو میں اس
علم کا نام خیال خوانی ہے۔ اس فن کے ذریعہ آپ کسی شخص کو دیکھ
کر یہ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ وہ کیا سوچ رہا ہے۔ آپ اس سے
کوئی سوال کر سکتے ہیں۔ جواب میں وہ لاکھ جھوٹ بولے لیکن
اس کے دل میں جو صحیح جواب ہو گا وہ آپ پر فوراً ظاہر ہو جائے
گا۔ اس فن نے جھوٹ کا قلعہ قمع کر دیا ہے۔ مخالف کی کوئی
بات اب راز نہیں رہ سکتی ہے۔ جو لوگ ہپنا ڈزم کے ساتھ ٹیکلی پیتھی
کی بھی مشق کر لیں گے ان کی بزرگی ناقابل تردید ثابت ہو گی۔

مُسْتَقْبِل بِيَمِن

یہ بھی ایک سائنسگ فن ہے جے مشقوں کے ذریعہ صال کیا جا سکتا ہے۔ اس فن
کے ذریعہ آپ معلوم کر سکتے ہیں کہ کسی کام کا انجام کیا ہو گا۔ یہ کتاب ٹیکلی پیتھی کے
تمام ہے قیمت دلار روپیہ صرف

مکتبہ نفایات پوسٹ بکس نمبر ۹۷۴ کراچی ۶

