

پیناٹرم

70

حصہ اول

سید خان

پیناٹرم



پیناٹرم

مانیجنگ سٹریٹ. گارڈن ایسٹ. کراچی



فنِ تنویمِ کاری کے تجربات اور مشاہدات

حصہ اول



رئیس امر وہوی



ناشر _____ رئیس اکادمی

قیمت _____ روپے



پوشا ایڈیشن

نومبر ۱۹۷۷ء



رئیس اکادمی

۱۲۹- اے - مانک جی اسٹریٹ، گارڈن ایسٹ کراچی ۳

فون نمبر: ۷۰۵۵۶ — ۷۰۷۳۳

مطبوعہ: انجمن پریس - کراچی

فہرست مضامین

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ۱۴۔ نفیات اور تنویم۔ ۴۶ سے ۴۷ تک | ۱۔ تنویمی عمل۔ ۹ سے ۱۴ تک |
| ۱۵۔ تصویریں شبیہ۔ ۴۷ سے ۴۹ تک | ۲۔ غزالہ کا تجربہ۔ ۱۴ سے ۱۶ تک |
| ۱۶۔ حسینہ بنارس۔ ۴۹ سے ۵۲ تک | ۳۔ ایکے دن تک۔ ۱۷ سے ۱۸ تک |
| ۱۷۔ معمولہ کے تجربات۔ ۵۲ سے ۵۵ تک | ۴۔ تین درجے۔ ۱۹ سے ۲۰ تک |
| ۱۸۔ تین مرحلے۔ ۵۵ سے ۶۰ تک | ۵۔ تنویمی نیند۔ ۲۰ سے ۲۱ تک |
| ۱۹۔ حواس پر قبضہ۔ ۶۰ سے ۶۱ تک | ۶۔ بنیاد پر اٹھک۔ ۲۱ سے ۲۲ تک |
| ۲۰۔ مس نیلیا فی لونا۔ ۶۱ سے ۶۲ تک | ۷۔ تنویمی معمول۔ ۲۲ سے ۲۶ تک |
| ۲۱۔ چھٹی حس۔ ۶۲ سے ۶۵ تک | ۸۔ خود تنویمی۔ ۲۶ سے ۳۳ تک |
| ۲۲۔ یادداشتوں کی بازیابی | ۹۔ تنویمی اثر اندازی۔ ۳۳ سے ۳۴ تک |
| _____ ۶۵ سے ۷۰ تک | ۱۰۔ التخیل کی تکنیک۔ ۳۴ سے ۳۸ تک |
| ۲۳۔ دہانہ ہاتھ۔ ۷۰ سے ۷۳ تک | ۱۱۔ اٹھ اور چل۔ ۳۸ سے ۴۲ تک |
| ۲۴۔ جادو نہیں۔ ۷۳ سے ۷۶ تک | ۱۲۔ روحانی علاج۔ ۴۲ سے ۴۴ تک |
| ۲۵۔ کردار اور غیب۔ ۷۶ سے ۷۸ تک | ۱۳۔ بچکیاں اور یاد۔ ۴۴ سے ۴۵ تک |

۲۶	—	متقبل میں	۷۹ سے ۸۰ تک
۲۷	—	نیند کی حیرت انگیزی	۸۰ سے ۸۱ تک
۲۸	—	پراسرار طبعی نیند	۸۱ سے ۸۲ تک
۲۹	—	تفہیم شخصیت	۸۲ سے ۹۰ تک
۳۰	—	عبداللہ عامل	۹۰ سے ۹۹ تک
۳۱	—	شفابذریعہ ترغیب	۹۹ سے ۱۰۱ تک
۳۲	—	تنویمی تخلیل نفسی	۱۰۱ سے ۱۰۴ تک
۳۳	—	گردہی تنویم	۱۰۴ سے ۱۰۸ تک
۳۴	—	پراسرار رشتہ	۱۰۸ سے ۱۱۱ تک
۳۵	—	دور اثری	۱۱۱ سے ۱۱۲ تک
۳۶	—	مسمومیت	۱۱۲ سے ۱۱۷ تک
۳۷	—	آنکھوں کے بغیر	۱۱۷ سے ۱۱۸ تک
۳۸	—	مسموم اور مسموم	۱۱۹ سے ۱۲۲ تک
۳۹	—	اثر اندازی اثر اندوزی	۱۲۲ سے ۱۲۵ تک
۴۰	—	سوجا سوگتی	۱۲۵ سے ۱۲۸ تک
۴۱	—	آخر میں	۱۲۸ —



یہ کتاب

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

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

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

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

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

کتابتے و فراغے و گوشتہ چمنے

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

ریک (مر و ہو کے

۲۱ جنوری ۱۹۶۳ء

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

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

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

بالکل ٹھیک۔ شاباش۔ تم نے آہستہ سے سانس کھینچ کر سینے میں روک لیا۔
سانس کو سینے میں روکے رہو، روکے رہو، روکے رہو۔

جی گہرا رہا ہے۔ دم گھٹ رہا ہے، تو سانس آہستہ آہستہ ناک کے
سوراخوں سے خارج کر دو۔

پہنچاؤ

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

ناک کے سوراخوں سے ہولے ہولے خارج کر دو۔

یہ سائنس کا دوسرا چکر ہوا۔

اب پھر چند سیکنڈ دم لے لو۔

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

جتنی دیر سائنس سینے میں روکے گے۔ بہتر ہے۔

جتنی آستہنگی کے ساتھ سائنس اندر کھینچو گے مفید ہے۔

جتنی نرمی سے سائنس باہر نکالو گے، موثر ہے۔

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

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

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

رہا ہوں اسے غور سے سنو۔

آنکھیں بند ہیں نا؟

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

نہیں محسوس کر رہے ہو؟

اچھا تو اب میں تو یہی عمل شروع کرتا ہوں۔
میری آواز کی طرف توجہ کرو۔

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

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

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

پورے جسم میں سنسنی پھیل گئی۔

تمہارے پاؤں بھاری ہیں۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ رہی ہے۔

تمہارے جسم میں سنسنی دوڑ گئی۔

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

تم نہایت سکون اور آرام سے لیٹے ہو۔

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

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

تم میرے علاوہ کسی کی بات نہیں سن سکتے۔ نہیں سن سکتے۔ میرے علاوہ کسی کی آواز نہیں سن سکتے۔ نہیں سن سکتے۔ تم نہایت سکون و اطمینان کے ساتھ لیٹے ہو تمہاری آنکھیں مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔

تمہارے ہونٹ مضبوطی کے ساتھ بند ہیں۔

تمہارے ذہن میں کوئی کشمکش نہیں ہے۔

تمہارا دماغ پوری طرح پرسکون ہے۔

تمہارے خیال کی رفتار سست ہوتی چلی جا رہی ہے۔

(ہر فقرے کو چند بار دہرانا چاہیے)

تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔

شباش! اب میں تم پر تنویدی نیند طاری کر رہا ہوں۔

اب تم پر تنویدی نیند طاری ہونے والی ہے۔

اچھا، اب میں ایک سے دس تک گنتی گننا ہوں، ہر گنتی پر تمہاری نیند گہری ہوتی چلی جائے گی۔

مگر تم ہر حالت میں میری آواز سنتے رہو گے۔

اور میرے سوالات کا جواب دیتے رہو گے۔

اور جب میں حکم دوں گا۔ تم شباش شباش۔ ترونازہ بستر سے اٹھ جاؤ گے۔

(ایک ایک فقرے کو کئی کئی بار دہرایا جاتے تاکہ ترغیب و تلقین سے)

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

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

معمولی روح میں اترنا چلا جائے) معمول اس شخص کو کہتے ہیں جس پر تنویدی نیند

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

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

سپینا ٹرم
 امر اِن ایسے ہیں جو صرف ترغیب و تلقین سے دور ہو سکتے ہیں۔ خواہ وہ ترغیب آپ
 اپنے معمول کو دیں یا وہ خود اپنے آپ کو دے۔
 غزالیا سمین (واہ کینڈٹ) رقم طراز ہیں کہ:

غزالہ کا تجربہ

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

لہکی پھلکی ہو گئی ہوں جب میں نے آپ کو اس تبدیلی بحال سے مطلع کیا تو آپ نے خردا کر کیا کہ ذہنی صحت کا یہ وقفہ عارضی ہے۔ تم پر کسی وقت بھی خوف، مایوسی اور گھبراہٹ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ آپ نے تفصیلاً لکھا تھا کہ ذہنی مرض اکثر ان مشقوں کے نتیجے میں عارضی طور پر دب جایا کرتا ہے، اسکے بعد لاشعوری مہرمت اور اندر کی بغاوت کے سبب پھر یکایک ابھر آتا ہے۔ یہ محسوس ہوتا ہے کہ سارے فائدے ختم ہو گئے۔ اور اب میں پھر ان ہی الجھنوں میں مبتلا ہوں۔ مگر اس چیز سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ مرض کے اس حملے کی نوعیت عارضی ہوا کرتی ہے۔ اگر اس زمانے میں سچی نہ چاہئے کے باوجود تجویز کردہ مشقیں پابندی کے ساتھ کی جاتی رہیں تو پھر وہی خود اعتمادی اور نفسیاتی صحت مندری پیدا ہونے لگتی ہے جس کا احساس مشقیں کرنے کے فوراً بعد ہوا تھا، افسوس کہ آپ کی اس ہلایت اور شفقت آمیز اصرار کے باوجود میں نے مشق تنفس نوز اور خود لوسی ترک کر دی اور پھر مایوسیوں کے آئی اندھیرے میں ڈوب گئی، جن میں پہلے غرق تھی۔ جب حالت ناقابل برداشت ہو گئی تو میں نے پھر آپ کو اپنی حالت سے مطلع کیا، آپ نے عالی ظرفی سے کام لے کر پھر میرے حال پر توجہ کی اور حکم دیا کہ مشق تنفس نوز کے پانچ یا سات چکر طلوع صبح سے قبل کیا کروں اور پھر شب میں سونے سے قبل رات کے کھانے کے دھاتی تین گھنٹے بعد سانس کی مشق صبح کی طرح کروں۔ اچھ سوئے کے لئے بالکل تیار ہو جاؤں اور نیند آنے لگے تو حسب بل فقرہ (تلفیق و ترغیب کا) دہرانے لگوں۔ آپ نے خاص طور پر یہ شرط عائد کر دی تھی کہ یہ فقرہ اس وقت چپکے چپکے یا بہ آواز بلند دہرایا جائے۔ جب نیند آنے لگے...

فقرہ یہ تھا:

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

اور صحت کا محاسبہ سبھی چلی جا رہی ہوں۔“

چونکہ میری مادری زبان پنجابی ہے، اس لئے میں نے اردو فقرے کو پنجابی فقرہ بنا کر ان الفاظ کو دوسرا نشروں کیا، میں چیکے چیکے ہونٹوں سے یہ الفاظ ادا کرتی تھی۔ اس سے قبل مشتق بنفسِ نوز کے ساتھ چکر بیا کرتی تھی۔ آپ یقین کریں کہ پندرہ روز بعد مجھے یہ محسوس ہوا کہ میرے اندر گہری تبدیلی پیدا ہو رہی ہے۔ میرے خوف میں نمایاں کمی ہو رہی ہے۔ گھبراہٹ پر غالب رہی ہوں اور مایوسی کے بادل چھٹنے چلے جاسے ہیں۔

بارہ ہفتے بعد!

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

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

ایک سے دس تک

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

ہاں تم اب آرام و اطمینان سے لیٹے رہو
تمہارے پاؤں بو جھل ہو رہے ہیں۔

تمہارا جسم بھاری ہو کر اگڑ گیا ہے۔
(ایک ایک فقرہ کئی کئی بار دہرائیں)
تم فقط میری آواز سن رہے ہو۔

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

تمہاری توجہ صرف میری طرف لگی ہوئی ہے۔
اب ہر فقرے کی مناسب نکرہ ضروری ہے)

اب تم پہلکی تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

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

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

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

ترومازہ بیدار ہو جاؤ گے۔

ہشاش ہشاش بیدار ہو جاؤ گے۔

تمہاری ساری تھکن دور ہو جائے گی۔

اچھا اب میں گنتی گنا شروع کرتا ہوں۔

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

۲۔ دو۔ تمہارا جسم اکر رہا ہے۔

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

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

میں ڈوب گئے ہو گے۔

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

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

تمہارا جسم میرے کنٹرول میں ہے۔

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

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

تم میرے ہر سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

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

سوال کا ٹھیک ٹھیک جواب دو گے۔

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

تین درجے

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

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

تنویم کے نیند

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

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

بنیاد بکرا ٹھکڑے

ایک بنیاد بکرا خریدنے کے لئے بیٹھ گیا۔ تین ٹھکڑوں کی اس بزنس ٹرگٹی بنیاد بکرا خرید کر گھر لوٹنے لگا تو ان تینوں ٹھکڑوں نے اسے لوٹنے کا منصوبہ بنایا۔ تینوں ٹھکڑے بنیاد بکرا کے پیچھے لگ گئے۔ ایک نے کہا کہ:

لالہ! یہ کتنا کتنے میں خریدا؟

پینے کے تڑپوں میں آگ لگ گئی۔ چیخ کر کہنے لگا کہ آنکھیں پھوٹ گئی ہیں
 اچھا خاصا بکر اکتا دکھائی دے رہا ہے۔ ٹھک نے کہا کہ خوب۔ تمہارے یہاں کتنے
 کو بکر کہتے ہوں گے۔ کتنا سا تھ لیتے جا رہے ہو اور اسے بکر کہہ رہے ہو۔
 بنیابک جھک کر آگے بڑھ گیا اور تعجب کرنے لگا کہ یہ کیسا بے وقوف
 آدمی ہے کہ بکرے کو کتا کہہ رہا ہے۔

بنیابک چند قدم آگے بڑھا ہوا کہ ایک درخت کی اوٹ سے دوسرا ٹھک
 نمودار ہوا اور پکارا کہ:

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

یہ اس پر اور غضب ناک ہوا، ٹھک کو سینکڑوں صواوتیں سنائیں اور
 آگے بڑھتا ہوا کہ کلبجگ ہے کلبجگ! لوگ بکرے اور کتے میں تمیز
 نہیں کر سکتے۔ کیا زمانہ آ گیا ہے؟

یہی منہ میں بڑبڑانا ہوا بکرے کی سٹی کھینچے ہوتے چلا جا رہا تھا کہ
 تیسرا ٹھک نہات سے نکلا۔

لا! یہ کتنا تو بیخ ڈالو، تم دوسرا خرید لینا، نیچے شکاری کتے کی تلاش
 کھنی۔ اتفاق سے راستے ہی میں مل گیا۔

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

یہ پورا انبوہی عمل ہے ٹھکوں کی دی ہوئی متواتر رعایات لا کے نفس
 میں اتر گئیں، پیوست ہو گئیں اور وہ سلسلہ شرائط قائم ہو گیا جس کے

تخت معمول متاثر ہوتا ہے۔ یہ عہد اس اعتبار سے تنویمی اور ترغیبی عہد ہے کہ زندگی کا سارا کاروبار پرچار، پروڈیگیٹ سے اور تہیہ و تبلیغ پر چل رہا ہے۔ سیاسی جلسوں کے نعرے ہوں یا اخبار کی سوجیاں۔ اشتہارات ہوں یا نشریات۔ علم ہوا یا ریڈیو ٹی وی ہوا یا پبلک پبلیٹ فارم۔ غرض ہر شعبہ حیات میں ترغیب و تلقین کی کاڑھانی اور کارروائی ہے۔ جاجا دیواروں پر اٹھتا چسپاں ہیں کہ فلاں دو افلاں مرض میں آکیر کی تاثیر رکھتی ہے یہ اشتہارات ایسے مقامات پر لگائے جاتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کی نظر ان پر پڑے اور وہ اس سے اثر قبول کریں، چنانچہ فی الواقع لوگ ان سے متاثر ہوتے ہیں اور اٹھتا یاد کی یعنی "ایڈورٹائزنگ" کے ذریعے فروخت میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ خود اپنی زندگی پر نظر ڈالئے، کون سا کام ایسا ہے جو آپ ترغیب تلقین اور ہدایت کے زیر اثر نہیں کرتے۔ بالوں کے فیشن سے لے کر پاؤں کے مونڈنے تک ہر چیز ترغیب و تقلید کے زیر اثر خریدی جاتی ہے، طبی گولیاں ہوں یا سگریٹ۔ آپ ہر چیز کا انتخاب استعمال ترغیب کے زیر اثر کرتے ہیں۔ ترغیب زندگی کے ہر گوشے میں کار فرما اور مؤثر ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کہنا صحیح ہے کہ انسانی تمدن اور سوسائٹی کا شیرازہ ہی ترغیب کے سبب قائم ہے۔ دنیا کا ہر شخص کسی کسی درجے میں ترغیب پذیر ہے لہذا تنویم پذیر ہے۔ ترغیب کا مقصد ہے کسی شخص پر اثر پذیری کی کیفیت

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

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

نئی معمول

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

میں نئی اثر سے آزاد ہو چکا ہوں۔

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

چاہتا ہے تو اسے بار بار صاف اور واضح جوابات دینے کی ہدایت کرنی چاہئے۔ تنویجی عمل کا عام طریقہ یہ ہے کہ معمول کی آرام و اطمینان سے چپت لٹا دیا جاتا ہے۔ لیکن اگر وہ آرام نہ کر سکیں پریٹھا ہو، تب بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ جب کسی شخص کے ذہن میں تنویجی اثر پذیر کی کا سلسلہ شروع ہوتا ہے تو وہ خواہ کسی عالم میں ہو عامل کا ترغیبی فقرہ یا صرف ایک لفظ لیا اوقات صرف ایک اشارہ معمول کے لئے کافی ہے اور وہ تنویجی حالت میں آجاتا ہے۔ اگر تنویجی حالت میں یہ بحثیں نہ دے دیا جائے کہ آئندہ جب کبھی عامل تم سے کلاب (مثال کے طور پر) کا لفظ کہے یا تمہیں سیاہ رنگ کا رومال دکھائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے تو فوراً تم تنویجی بینڈ طاری ہو جائے گی تو معمول ہمیشہ اس سبب سے عمل کر لیا۔ ممکن ہی نہیں کہ اس کو غلط کر کے کلاب کا لفظ کہے یا سیاہ رنگ کا رومال دکھائے یا دو انگلیاں کھڑی کر کے اشارہ کرے اور اس پر تنویجی

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

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

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

خود تنویمی

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

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

خود تنویمی کا طریقہ یہ ہے کہ :

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

اگر بے آرمی کی حالت میں ہے تو عمل تنویم موثر ثابت نہ ہوگا۔
 ایک مرتبہ پھر یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ جسم جتنا پرسکون ہوگا، ذہن اتنا
 ہی بہتر اور براہ راست کام کرے گا۔ بعض اوقات تو لیستر کی ایک معمولی شکن تک ماعنی
 خاش اور بے خوابی کا سبب بن جاتی ہے۔ زمین تخت سہری، چارپائی پر لیٹ کر
 پہلے جسم کو پوری طرح آرام دہ پوزیشن میں لے آئیے، اس کے بعد آنکھوں کی پتلیاں
 مانتھے کی طرف چڑھا کر دونوں نظریں سر کے پیچھے چھت یا عقبی دیوار کے کسے دیکھنے
 پر یا فضا میں گاڑ دیتے اور نظروں کے ساتھ دماغ کی پوری قوت بجئی اسی ایک
 نقطہ توجہ پر لگا دیجئے۔ ظاہر ہے کہ پلک جھپکانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔
 چن لے بعد آنکھوں میں پانی بھرنے لگے گا۔ جب یہ کیفیت پیدا ہو جائے یعنی
 آنکھوں سے پانی بہنے لگے، پتلیاں مانتھے کی طرف چڑھانے سے سر لوجھل اور دماغ
 تھکا تھکا ہو جائے تو آنکھیں بند کر کے پتلیوں کو صحیح وضع میں لے آئیے۔ اب
 حسبِ قیل فقرے دل ہی دل میں دہرانے شروع کر دیجئے۔

مجھے تنویمی نیند آرہی ہے!

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

تنویمی نیند۔

(ایک ایک فقرے کو بار بار دہرائیے)

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

میں تنویمی نیند میں ڈوبتا چلا جا رہا ہوں۔

میرا جسم لوجھل ہو رہا ہے۔

میرے پاؤں اور مانگیں مثل ہو رہی ہیں۔

میرا عضو بدن جسے اور بے حرکت ہو رہا ہے۔

(ترغیب کا قاعدہ یہ ہے کہ لفظوں کو آہستہ آہستہ زور دے کر ادا کیا جائے

اور جو ترغیب ہی جا رہی ہے، اس کے معنی مطلب و مفہوم پر غور کیا جائے، آپ ایک فقرے کو ذہنی بار سمجھ لو جو کہ دہرائیں گے، اس کا اثر اتنا ہی زیادہ ہوگا)

میں نہ اپنے ہاتھوں کو ہلا سکتا ہوں نہ پاؤں کو!

نہ بازو کو حرکت دے سکتا ہوں نہ ٹانگوں کو!

میرا بدن اکڑ رہا ہے۔

جو فقرہ آپ زبان سے ادا کریں اس کے مفہوم کو سمجھنے اور اپنے جسم کے

اندر محسوس کرنے کی بھی کوشش کیجئے مثلاً یہ فقرہ کہ میرا بدن اکڑ رہا ہے۔ فقط زبا

سے ادا کر دینا کافی نہیں ہے۔ بلکہ فقرہ ادا کرنے کے ساتھ اس اکڑا ہٹ یعنی جسم

کے اکڑنے کے ساتھ محسوس بھی کریں۔

”تنوخی نیند کی لہر جسم کے اندر دوڑ رہی ہے“

تو اس ترغیب کے ہر لفظ کو عملاً محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ آپ کو سچ یہ

احساس ہو کہ نیند کی سمجھی مدہ پوشش کن لہریں رگ رگ لسن میں دوڑ رہی ہیں

دس، پندرہ۔ بس یا پچیس مرتبہ بھی اگر مطلوبہ کیفیت جسم میں پیدا کرنے کے لئے

کوئی ایک ترغیب دہرائی پڑے تو ضرور دہرائیے۔ جو ہی تنوخی نیند کی کیفیت

محسوس ہونے لگے۔ یہ فقرہ دہرائنا شروع کیجئے۔

مجھ پر تنوخی نیند غالب رہی ہے مگر میرے ہوش و جو اس بفرار رہیں گے۔

میں گر دوپیش کے حالات سے باخبر رہوں گا۔

پوری طرح باخبر رہوں گا۔

میرا ذہن پوری طرح چاق و چوبند ہے گا۔

ہینا مزم

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

۳۔ آنکھ کی پتلیاں اور چڑبھا کر (ماتھے کی طرف) سر کے پیچھے دیوار یا
 چھت یا فضا کے کسی خیالی نقطے پر نظر جمادیں۔

۴۔ پلکیں چھپکنے یا پلکیں چھپکانے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

۵۔ نظروں کے ساتھ ذہن، دماغ، خیال اور وجہ کی پوری قوت اسی
 ایک نقطے کی طرف مبذول کر دیں۔

۶۔ اس عالم میں آہستہ آہستہ۔ آہستہ آہستہ گہرے گہرے سانس لیتے رہیں۔

۷۔ جب آنکھوں میں پانی بھر جاتے تو آنکھیں بند کر لیں اور وہ فقرے اور

ترغیبیں دہرائی شروع کر دیں جن کی تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔ یعنی مجھ پر گہری تنویمی
 نیند غالب رہی ہے۔ میرا جسم بوجھل ہو رہا ہے۔ اگرڑھا ہے۔ بے حس و حرکت ہو رہا
 ہے۔ جب جسم میں جیسی کی کیفیت پیدا ہونے لگے تو اپنے آپ کو یہ ترغیبیں
 کہ اگرچہ مجھ پر تنویمی کیفیت غالب گنتی ہے لیکن میں پورے ہوش و حواس میں
 رہوں گا اور جب مناسب سمجھوں گا ایک سے پانچ تک گنتی گن کر، پوری طرح ہشاش
 بشاش اور ترقانہ جاگ اٹھوں گا۔

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

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

خوبصورت مجسمے کے الفاظ ادا کرتے ہوئے اپنا ہنستا ہوا پر اعتماد و جہرہ نگاہ باطن کے سامنے لے آیتے۔ یہ فقرہ اگر آپ کو طویل معلوم ہونے لگے اسے اس طرح

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

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

اب میں اصلی حالت پر واپس آنا چاہتا ہوں۔

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

ایک۔ میرا جسم اصلی حالت پر آ رہا ہے۔

دو۔ میسر ہوش و حواس بحال ہو رہے ہیں۔

تین۔ مجھ پر نئے ذہنی اثرات دور ہو رہے ہیں۔

چار۔ میسر جسم کا اگر ٹاؤ ختم ہو گیا۔

پانچ۔ اور اب میں پوری طرح جاگ گیا۔

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

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

تنویمی اثر اندازی

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

کے عامل ہیں۔ تو ان کے درمیان تنویمی رابطہ (RAPPORT) قائم ہو جا بہت آسان ہے۔ لصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں میں "التسخیر" کی مشق تنویمی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔ میری نگرانی میں ہر عمر اور ہر شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے سینکڑوں افراد نے ہینا ٹرم سکھنے کے شوق میں "التسخیر" کی مشق کی ہے اور جن لوگوں نے پابندی اور دلجمعی کے ساتھ میری ہدایات پر عمل کیا اور مشقیں جاری رکھیں۔ انہیں غیر معمولی کامیابی نصیب ہوئی ہے، ان مشقوں میں ابتدائی تین مہینے تجربے اور کوشش کے عینے کہلاتے ہیں، اس زمانے میں ناکامیاں بھی ہوتی ہیں کامیابیاں بھی۔ یہ کامیابیاں اور ناکامیاں منزل کے نشیب و فراز اور آماجگاہ کی حیثیت رکھتی ہیں، ان سے بدل نہیں ہونا چاہیے۔

التسخیر کی تکنیک

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

بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائے۔ پلک نہ جھپکے، جھپک جائے تو دوبارہ مشق شروع
 کریں۔۔۔۔۔ پھر نظریں اسی ایک نقطہ پر لگا دیں۔ تصویر یہ ہو کہ اس نقطے
 کے اندر روشنی کا چشمہ ابل رہا ہے۔ یہ مشق پندرہ بیس سیکنڈ روزانہ سے شروع کر کے
 رفتہ رفتہ۔ رفتہ رفتہ وقفہ وقفہ بڑھاتے ہوتے تین منٹوں میں ایک گھنٹے یا پینتالیس
 منٹ تک لے جائیں۔ مناسب یہ ہے کہ نظریں جمانے کے وقفے میں تدریجی اضافہ
 ہو، مثلاً پہلے دو ہفتے میں ایک منٹ، تیسرے ہفتے میں دو منٹ، پھر دو ہفتے
 کے بعد پانچ منٹ، اسی طرح پلک جھپکاتے بعد دل و دماغ کی مکمل یکسوئی کے ساتھ
 آپ جتنی دیر چاہیں گے سیاہ نقطے پر نظریں جمانے لگیں گے اور آہی محویت اور بے خودی
 طاری ہونے لگے گی کہ گرد و پیش سے بالکل رشتہ منقطع ہونے لگے گا۔ تنویدی عامل
 بننے کے لئے استعراق (یعنی طوب جانے کی کیفیت) پیدا ہونا ضروری ہے اس طے
 ایک نقطہ پر نظریں جمانے سے بنیاتی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آنکھیں کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو
 یہ مشق قطعاً نقصان ساز نہیں۔ اگر کوئی قدرتی نقص نہ ہو تو یہ مشق مناسب و مفید نہ ہوگی۔ اس
 مشق سے آنکھوں میں جھپک بصریت میں بصیرت، نظر میں مقناطیست اور ایک
 عجیب م کی ساحرانہ کشش پیدا ہوجاتی ہے، التخییر کا عامل جس پر نظر ڈالنا ہے اسے
 سحر زدہ کر دیتا ہے۔ نظر کی مشقوں مثلاً البصیر۔ التخیی۔ التصوير۔ التخییر بلویری
 سایہ بی۔ شمع بلبی۔ آیتہ نبی۔ ماہ بینی اور آفتاب نبی سے نظر میں کس بلا کی
 طاقت پیدا ہوجاتی ہے اور دل و دماغ پر اس کے کیا اثرات پڑتے ہیں۔ کیسے کیسے
 حیرت انگیز تجربے ہوتے ہیں نفس انسانی کن کن مشاہدوں سے دوچار ہوتا ہے۔
 ایلی پتی، ہیپناٹزم۔ غیب دانی اور مستقبل شناسی کی صلاحیتیں کس طرح بروئے کار
 آجاتی ہیں۔ ان مشقوں سے خود اعتمادی اور قوت ارادی میں کتنا اضافہ ہوتا ہے۔
 جن کی گتھیاں کس طرح سلجھ جاتی ہیں، ان تمام معاملات پر نفسیات و مابعد النفسیات

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

اچھا نواب پھر نقطہ بینی کی طرف آجائیے، ایک۔ جھپکاتے بغیر ایک نقطہ پر نظر بن جانے اور پوری توجہ اس کی طرف مبذول کرنے کے نتیجے میں آپ دیکھیں گے کہ اس نقطے میں روشنی پیدا ہو رہی ہے، یہ روشنیوں طرح طرح کی ہونگی۔ حقیقتی نظر سے یہ نقطہ جگمگانے لگے گا تو اسکے ساتھ ساتھ گونا گوں رنگوں کی برابری اور اس پر دل و دماغ کو یکسو کر کے نظر بن جائیں گے۔ وہ بھی رفتہ رفتہ روشنی سے جگمگانے لگے گا۔ عجیب نہیں کہ آپ کو اس نقطے میں عجیب عجیب چہرے ایشیا، مناظر اور تماشے نظر آئیں، ان تمام نظاروں سے متعجب یا خوف زدہ نہیں ہونا چاہیے، پھر اس نقطے کا ساتھ لے کر آگے بڑھیں اور مشق نظر تمام بیان کی ہوتی شرطوں کے ساتھ جاری رکھیں، جب اٹھنی برابر نقطہ بھی روشن و منور ہو جاتے تو اسے روپے کی برابر کر دیں، نقطہ بینی یا التنجیر کے دوران کیا کیا کیفیات گزرتی ہیں؟ ان سب پر کھلی کھلی بحثوں خصوصاً توجہات میں بحث کی جائے ہے۔ التنجیر کی مشق کے لیے رستہ راپرام و اطمینان سے لپٹ جائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ وہی نقطہ یا سیاہ دائرہ آپ کی نگاہ باطن کے سامنے ہے اور اس سے روشنی پھوٹ کر نکل رہی ہے جیسے بادلوں کی اوٹ سے سورج نکلنا ہے۔ اس کے ساتھ تیر غیب دل ہی دل میں دہراتے رہیں کہ:

”میکر اندر بھی نور ہے باہر بھی۔ میرے جسم میں بھی نور ہے جان میں بھی اور میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور اعتماد کا پیکر بنتا چلا جا رہا ہوں“

S.C.T کا پورا کورس تین سال سے کم نہیں، البتہ ابتدائی چھ مہینے ہی میں عامل یا طالب علم کو نمایاں اور غیر معمولی نوائد کا احساس ہونے لگتا ہے، التنجیر کی مشق سے

منیٹاٹرم
 لگتا ہوں میں جو مفناطیبی قوتوں کو نشانی پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ معمول پر بہت جلد تنویجی
 کیفیت طاری کر دیتی ہے۔ البتہ اس کے عامل کو چاہیے کہ جب وہ کسی شخص پر تنویجی
 کیفیت طاری کرنی چاہے تو اسے حکم دے کہ وہ خاموشی سے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ
 جائے۔ اب معمول اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر پاک چھپکائے بغیر اسے
 ٹھورنا شروع کر دے۔ معمول کو یہ بھی ہدایت کر دی جائے کہ وہ پلکیں نہ چھپکائے گا۔
 درعامل سے نظریں لڑانا ہے گا۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی نظر عامل کی نظر سے
 ہار جائے گی اور وہ پلکیں چھپکانے لگے گا، تب اسے ہدایت کی جائے کہ آنکھیں بند
 کر کے اطمینان سے لیٹ جائے، اس کے بعد معمول کو وہ تنویجی ترغیبات دیں شروع
 کریں، اس سے قبل جن کی وضاحت اور تفصیل بیان کی جا چکی ہے۔

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

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

مثلاً آپ ہمیشہ یہ فقرہ دہرتے ہوں کہ:

میں تو بد قسمت آدمی ہوں۔

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

میں سدا کاروگی ہوں!

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

اصطلاح اور حل

محمد سعید طاہر (بہار یاروڈ ضلع لڑا شاہ) اپنے مکتوب ۱۶ جولائی ۱۹۷۸ء

میں لکھتے ہیں کہ:

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

اللہ اور چل!

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

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

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

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

”میری طبیعت خراب ہے“

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

کی سانس مزید ترقی کر چکی اور فن طب ان تمام دشواریوں پر غالب آجائے گا جو اعضاء
 (قلب، جگر، گردے وغیرہ) کی تبدیلی اور منتقلی کے سلسلے میں پیش آتی ہیں اس سلسلے
 میں اب تک سب سے بڑی رکاوٹ یہ تھی کہ جسمانی نظام نئے عضو کو جسم میں قبول
 نہیں کرتا اور آخر کار مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اب تک جننے مریضوں پر
 دل کی تبدیلی کا عمل آپریشن کے ذریعے کیا گیا، انجام کار ان کی موت واقع ہو گئی۔
 البتہ جنوبی افریقہ کا ایک مریض قلب بے برگ سے زیادہ زندہ رہا مگر آخر کار اس کے نظام جسمانی
 نے بھی نئے قلب کو قبول کرنے سے انکار کر دیا اور اس کی موت واقع ہو گئی، نظام جسمانی
 بڑا گمراہ کن لفظ ہے۔ جسم میں بجائے خود علاج معالجے کو قبول کرنے یا رد کرنے کی صلاحیت
 نہیں جسم تو انسانی طبیعت کے آلہ کار کی حیثیت رکھتا ہے جسم اور طبیعت (قوتِ حیات،
 روحِ حیوانی، وراثی فورس، مروجِ زندگی، قوتِ مدبرہ بدن، غرض بسیبیوں نام ہیں اسکے)
 میں وہی نسبت ہے جو انجن اور اس کے ڈرائیور میں ہوتی ہے یہ ڈرائیور ہے جو انجن کی حرکت
 رفتار اور سمت سفر کا تعین کرتا ہے۔ تبدیلی قلب کا آپریشن کرنے والے ڈاکٹروں اور
 سرجنوں کو کہنا چاہیے کہ چونکہ طبیعت نے نئے دل کو قبول نہیں کیا، اس لئے کامیاب
 آپریشن کے باوجود مریض جاں بر نہ ہو سکا۔ نظام جسمانی کا لفظ استعمال کر کے وہ خود بھی
 گمراہ ہو جاتے ہیں اور دوسروں کو بھی گمراہ کرتے ہیں خیر آدم بر سر مطلب گفتگو معذور
 اور غلو ج سچی کی ہو رہی تھی، اس نے خواب میں ایک بزرگ کو کہتے سنا کہ اٹھ اور چل۔
 سچی اٹھی اور چلنے لگی نفسیاتی طور پر اس واقعے کی تشریح و توضیح یہ ہو سکتی ہے
 کہ جسم کی تمام معذوریوں کے باوجود سچی کی طبیعت یا اس کے لاشعور کا تقاضا صحتیابی
 کی طرف تھا۔ اگر کہیں مریض کی ٹانگیں بیکار ہو چکی تھیں، لیکن قوتِ مدبرہ بدن نے
 اس کی شفایابی اور شفا بخشی کی طاقت پوری طرح روئے کا تھی یہی نہیں بلکہ چپکے
 چپکے مگر یقینی قطعاً اور حتمی طور پر ٹانگوں کے فالج کے خلاف جنگ کر رہی تھی....

فنِ نفسیات مجزول اور روحانی علاجوں کا قائل نہیں۔ نفسیات دلائل کو مٹا کر نہ کر کے لے سکتے ہیں کہ کچی کے اس لاشوری تقاضے یا مثبت پیرزور ترغیب نے کہ... ”مجھے بہتر نصیحت صحت یاب ہو جانا چاہیے“، مریضہ کو وہ خواب دکھلایا۔ صحت مندی کے اندرونی تقاضے خواب کی صورت میں برو کے کار آئے ہیں تو کسی روحانی معالج یا سبھا کی جھلک ضرور نظر آتی ہے۔ عام طور پر خواب اور گاہے گاہے بیداری میں بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ شفا بخشنے والے روحانی بزرگ کا خواب اور اس کا یہ حکم کہ ”اٹھ اور چل“ مریضہ کے لاشور سے اُبھرا تھا، وہ لاشوری طور پر اپنے کو صحت مندی کی ترغیب دیکر ہی سختی۔ اس کا ذہن مانگوں کے فالج کے خلاف برسر کار تھا۔ ذہن بڑا ڈرامہ ساز ہوا کرتا ہے یہ پورا واقعہ ذہن کے ڈرامائی عمل کا مظہر ہے، یہ سارے کرشمے ترغیب و تلقین کے ہیں۔

روحانی علاج

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

کی یہ خانقاہ SPIRITUAL HEALING SANCTUARY علاج معالجوں کے سلسلے میں ما بعد النفسیات کے اصولوں پر کام کرتی ہے، اس خانقاہ کے راہبیل کا دعویٰ ہے کہ وہ ارواحِ مقدس کی مدد سے بیماروں کو شفا بخشنے ہیں ان کا دعویٰ ہے کہ روحانی علاج درحقیقت الہی علاج ہے یعنی صحت بخشی کا خدا و اطہر حق تعالیٰ کے مقدس فرشتوں اور پاک روحوں کے ذریعے مریضوں کو تندرست

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

رتیں امر ہوئی کئی بھبی ہوئی صحت بخش انواع خیال میرے جسم کے اندر نفوذ کر رہی ہیں۔ رگ رگ میں دوڑ رہی ہیں۔ میری تمام بیماریاں رفع ہو رہی ہیں۔ صحت مند ہو رہا ہوں، لاہور میں میرے کئی دوست توجہ کے رشتے میں میرے ساتھ پروئے ہوئے ہیں۔ ان میں نصر اللہ صاحب اور جاوید اختر سجانی قابل ذکر ہیں۔ درحقیقت کسی طرف توجہ مبذول کرنا خود ایک تنویحی طریق کار ہے۔ حساس لوگوں کو یٹلی فون کے ذریعے بھی ”ہینڈ ٹائزر“ کر دیا جاتا ہے۔ صرف یٹلی فون پر یہ ترغیب دینا کافی ہے کہ

”تم برتنویحی نیند غالب کی ہی ہے“

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

ہچکچاہٹ اور یاد

مجھے بچپن میں بتایا گیا تھا کہ جب کوئی یاد کرنا ہے تو ہچکچاہٹ لگتی ہے چنانچہ جب مجھے ہچکچاہٹ آئی کرتی تھی تو سوچا کرتا تھا کہ اس وقت کون یاد کر رہا ہوگا۔ کہ برابر ہچکچاہٹ چلی آ رہی ہے، بعد کو اس خیال کا مذاق اڑانے لگا اور سمجھ لیا کہ یہ بھی ان دروغ بافیوں میں سے ایک شاندار چھوٹ ہے جن سے بچوں کو بہ لایا

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

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

نفسیات اور تنویم

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

ہیناٹرم -
 کو لاشعور کی سطح پر لا کر ان کا علاج کیا جاتے۔ اس الجھاؤ کو دبا کر معمول کے ذہن کو
 دوسری طرف موڑ دینے سے کوئی فائدہ نہیں۔ لیکن معالجاتوں کی اکثریت ترغیبی
 علاج یعنی ہیناٹرم کو تھلنسیلی علاج (PSYCHOANALYSIS) پر ترجیح
 دیتی ہے، کیونکہ یہ زراں، کم قیمت، وقت طلب اور کم وقت طلبی
 یعنی تنویجی علاج کی بارگشتوں میں (۹۰ روز یا تین مہینے کے بعد) مرہن
 صحت یاب ہو جاتا ہے جب کہ تھلنسیلی کے علاج کی مدت کم سے کم تین سال
 ہے اور پاکستانی سکول کی رائج الوقت قیمت کے اعتبار سے ڈھائی لاکھ روپے سے
 کم کا صرفہ نہیں ہے۔ امریکہ جیسے دولت مند ملک میں بھی اس علاج کو امیڑوں کا
 چوچلا سمجھا جاتا ہے۔ آج سے پندرہ سال پہلے امریکہ کی بلیس کروڑ آبادی میں تھلنسیلی
 نفسی کے ماہرین کی تعداد گیارہ ہزار سے زائد نہ تھی اور کلینک سے متعلق رکھنے
 والے نفسیاتی معالج صرف دس ہزار تھے۔ یعنی ہر نو ہزار افراد پر ایک نفسیاتی ڈاکٹر
 تھا، اس زمانے میں امریکہ والے ڈھائی سو ملین ڈالر نفسیاتی علاج پر خرچ
 کرتے تھے۔ اب کیا مصارف ہیں؟ ان کے اعداد و شمار دستیاب نہیں ہو سکے۔

تصویری تشبیہ

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

میں خوبصورت اور طاقت ور بنتا چلا جا رہا ہوں۔

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

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

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

حیثہ بنال

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

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

زین کشمیری - ہم جو بیوں کے گردہ میں آفتابِ عالمِ تائب کی طرح نظر کو خیرہ کرتی ہوئی دکھلائی دی۔ اس وقت یہ سراپا کی شاعر کا یاد آ گیا۔

چار چترنگ۔ چاکرنگ۔ چارچول بھیل چار
کیشو پورن پرتاب بن ملے نہ اسی نار

ایسی عورت جس میں چار چویا تے۔ چار پیرا، چار چول اور چار بھیلوں کی خوبیاں جمع ہوں، ایسی عورت اے کیشو (شاعر کا تخلص) خدا ہی ملاتے تو ملے ورنہ کہاں ملتی ہے۔

مصنف تذکرہ غوثیہ کا بیان ہے کہ:

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

بول فقیر بہ بنا کس مقیم	بادل آسودہ ز امید و بیم
مرد خرد پرور و فرزانہ کار	دزمہ فرزانگی آنور نگار
یک سحر از صنم بے حجاب	چوں ز گریباں سحر آفتاب
ناوک شمر گال سر پر کاشنا	خون تمتا زرگ جاں کشاد

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

نین چھپاتے ناچھپیں پٹ گھونگھٹ کی اوٹ
چترنار اور سودا۔ کریں لاکھ میں چوٹ

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

شب کہ بودم باہر ازل کوہ درد	سر زانوئے غمش نیشہ فرد
جاں بلب از حسرت گفتار او	دل پراز نو میدی دیدار او
اک قیامت قامت پیمیاں شکن	آفتِ دوراں بلائے مردون
از دم ناگہ در آمد بے حجاب	لب گزال، از رخ بر افکنہ لقا
گفت اے شنید اول مخروں من	وے بلاکش عاشق مفتون من
کیف حال القلب فی النالقرآن	گفتش والیہ حالی کا بطاق

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

اس سے کہا کہ والد اللہ اب برداشت کی طاقت نہیں (ارشاد فرمایا کہ) اس نے مجھ سے
 دروازے کی زنجیر کھڑکائی۔ ادھر دل نے گواہی دی کہ مطلوب آپہنچا ہے کٹدی کھولدی
 وہ دونوں اندر آئے تو دیکھا کہ اس کا شوہر بھی حسن و جمال میں بے مثال تھا۔ ہم نے پوچھا۔
 تم دونوں کس لئے آئے ہو؟ کہا کہ ہم کو اولاد کی تمنا ہے۔ تیرا ہم سمجھ گئے کہ یہ سب فساد
 حضرت عشق کے ہیں، ابھی تو ان کے دن خود سیر تماشا کے ہیں کیسی اولاد اور کس کی
 تمنا؟ اس عورت نے ہماری طرف ٹپکٹی بانڈھ دی، اسکے شوہر سے ہم نے کہا کہ درانم باہر
 جا کر زنجیر لگا لو، ہم کو اس سے ایک پردے کی بات پوچھنی ہے۔ وہ غریب دروازہ بند
 کر کے باہر ہو گیا۔ اس زمانے میں ہماری عمر پینتالیس سال کی تھی ہم نے دل سے کہا کہ
 بولو حضرت! اب کیا ارادہ ہے؟ اگر اس کو چور و بنا نا چاہتے ہو تو بیاں بسوی
 دونوں رچی ہیں۔ مگر اب وہ عمر جوانی کہاں؟ اگر بہن بنانا چاہتے ہو تو اپنی بہن کو کیوں
 چھوڑا؟ جس کے لئے آٹھ دن سے بیٹیاں رہنے قرار کی تھی، وہ سامنے موجود ہے، کہہ کیا
 کہتا ہے؟

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

معمولہ کے تجربات

ڈاکٹر صلاح الدین ناصر (ملتان شہر) رقم طراز ہیں کہ:
 گرامی قدر تیس امر وہوی صاحب! السلام علیکم ہینا ٹرم سمجھنے کا بہت
 شوق تھا۔ چند مشقیں تسلیم مینی اور نقطہ نبی شروع کیں۔ چند آدمیوں کو ہینا ٹاز کر کے
 دیکھا۔ نتائج اطمینان بخش نکلے۔ دل کو تقویت ہوتی۔ بعد میں خیال آیا کہ مختلف معمولوں
 کے بجائے کسی ایک معمول پر توجہ دینا طاری کر کے مسلسل تجربے کئے جاتیں۔ سواچ کل میری معمولہ
 ایک برس سالہ خاتون ہیں۔ یہ فوراً استغراق (TRANCE) میں چلی جاتی ہیں پھر انکے

حوال ظاہری پر قبضہ کرنا چنداں مشکل نہیں ہوتا، مثلاً استغراق یعنی ڈوب جانے کے بعد ترغیب و تلقین (تجسس) کے ذریعے اُن پرکٹن ہو جانے یعنی ”تجدید“ کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ معمولہ کو ترغیب ہی جاتی ہے کہ جب میں میز پر سگہ ماروں گا تو تمہاری قوت سماعت ختم ہو جائے گی۔ چنانچہ جب میں میز پر سگہ مارتا ہوں تو فی الواقع معمولہ کے کان بہرے ہو جاتے ہیں اور جب یہ تلقین کی جاتی ہے کہ تمہارے سر پر ہاتھ پھیرتے ہی قوت سماعت واپس آجائے گی... تو ایسا ہی ہوتا ہے جب میں اس کے سر پر ہاتھ پھیرتا ہوں تو وہ اچھی طرح سننے (سمجھنے) لگتی ہے یعنی سامع کی حس بحال ہو جاتی ہے۔ اسی طرح ترغیب و تلقین کے ذریعے معمولہ کی قوت واقفہ یعنی چکھنے کی حس کو بدل کر دیکھا۔ کوئین کچھر پلایا اور کہا کہ یہ سہرت ہے۔ معمولہ نے کوئین کچھر جیسا تلخ مشروب خوشی خوشی پی لیا اور اس کے ابرو پر سبیل بھی نہ پڑا، اسی طرح اُوکھلایا گیا یہ کہہ کر کہ یہ سید ہے! اسی طرح بار بار ترغیبات و تلقینات کے ذریعے معمولہ کے حوال ظاہری یعنی دیکھنے، سننے، سونپھنے چکھنے اور چھونے کی حس کو معطل کیا گیا اور حیرت انگیز نتیجے نکلے، ہاں یہ بھی عرض کرنا ہے کہ معمولہ سے کہا گیا کہ وہ پانچ منٹ تک سوتی رہے گی اور جو ہنی تین سو سیکنڈ یا پانچ منٹ گزر جائیں گے، وہ خود بخود بیدار ہو جائے گی، چنانچہ معمولہ نے بالکل اسی مددیت پر عمل کیا، وہ آنکھیں بند رکھے ہوئے تنویمی نیند میں ڈوبی ہوئی تھی۔ جول ہی پانچ منٹ گزریے وہ بیدار ہو گئی، بارہا یہ تجربہ کیا اور کامیاب رہا۔ جناب والا! اس سلسلے میں چند سوالات پیش ہیں: ۱۔ تنویمی نیند کے کتنے درجے ہیں۔ ۲۔ میری معمولہ پر استغراق کی جو کیفیت طاری ہوتی ہے وہ کس درجے کی ہے۔ ۳۔ تنویمی نیند کے عالم میں معمولہ کے ظاہری حواس کو تیز یا سست کیا جاسکتا ہے۔ ۴۔ کیا ہینا ٹرم کے ذریعے غیبی (CLAIR VOYANCE) کی قوت معمولہ کے اندر پیدا کی جاسکتی ہے... معزز بزرگ! خدا کے فضل و کرم سے آپ پر اس ایٹکالوجی (مابعد النفسیات) کے

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

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

پہلی قسم کے لوگ (یعنی اور بھی زیادہ الاحسان) بہترین تنویمی معمول اور حشرات
ارواح کے وسیطاً (MEDIUM) ثابت ہوتے ہیں۔ دوسری قسم یعنی سخت
و کثیف احساسات رکھنے والوں کو تنویمی معمول بنانے میں وقت ہوتی ہے۔
کیونکہ وہ ترغیب و تلقین سے اثر پذیر ہونے کو ذہناً تیار نہیں ہوتے۔ لیکن اگر
عامل متقل مزاجی سے کام لے تو رفتہ رفتہ انہیں بھی پہنچا کر کیا جاسکتا ہے۔

پہلے سے مرحلے

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

عالم میں ہوں اس حالت میں اگر معمول سے ہاتھ پاؤں ہلانے کو کہا جائے تو وہ کاہلی، سستی، مجبوری، اور بے اختیار سی محسوس کرنے کا، چوتھا درجہ یہ ہے کہ معمول اگر چہ جاگ رہا ہوتا، تاہم اس کا جسم بالکل سُن ہو اور وہ محسوس کرے کہ میں مڑے کی طرح بالکل آگڑ گیا ہوں، اگلا درجہ یہ ہے کہ تنویم زدہ گہری نیند میں چلا جائے اور اسکے حواس ظاہری بالکل معطل اور تنویم کار (عامل یا سپنٹاٹسٹ) کے زیر اثر ہو جائیں جس کی واضح مثال ڈاکٹر صلاح الدین ناصر کی متولہ ہیں، اسی کے ساتھ تنویم کا ایک درجہ یہ بھی ہے کہ عامل یعنی تنویم کار کی ہدایت پر معمول یہ محسوس کرے کہ میں اپنے گویشت پست کے جسم سے الگ ہو گیا ہوں، مثال کے طور پر تنویم کار (سپنٹاٹسٹ) معمول سے کہے کہ اب تم اپنے جسم سے باہر نکل رہے ہو، باہر نکل رہے ہو، تشبیہ بار بار دہرائی جائے، جب معمول اقرار کرے کہ ہاں! وہ اپنے جسم سے نکل رہا ہے۔ تو یہ تلقین کی جائے کہ تم اپنے جسم سے نکل کر اپنے جسم کی برابر بن رہے ہو، اور اپنے خاکی جسم کو دیکھ رہے ہو، یہ تلقین سمجھنا ہے جس میں بار بار دہرائی جاتی ہے۔ ان تک کہ تنویم زدہ اقرار کرے کہ ہاں اب میں اپنے جسم سے باہر ہوں اور خاکی جسم سے پیش نظر ہے۔ جب یہ مرحلہ آجائے تو آپ معمول کو حکم دیں کہ اچھا اب تم لاہور میں ہو۔

لاہور میں ہوؤ نا؟

جی ہاں۔ لاہور میں ہوں۔

انارکلی میں کھڑے ہوؤ؟

جی ہاں، انارکلی میں کھڑا ہوں۔

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

مجھے نہیں نظر آرہی۔

پناہ نہ
تلاش کرو، کہیں یہیں ہوگی۔
نظر آگئی؟

جی نہیں
تلاش کرو۔

جی ہاں، وہ دور سے نظر آگئی۔
تم اس دوکان پر جا پہنچے۔
جا پہنچا۔

دوکان کا نقشہ بیان کرو۔

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

رئیس امر دہوی کیا کر رہے ہیں؟

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

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

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

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

لوہو۔ بے ہیں پھول لے اس میدان میں کام کیا ہے :

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

کراچی جاؤ!

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

جسم مثالی کے تجربات کی تفصیل کچھ بھی بیان کی جائے گی، اس وقت تو ایک خط لکھنے کا وقت ہے۔

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

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

بے حد سست ہوتی، آپ نے کامیابی پر مبارکباد بھی دی ہے، اس پر میں جتنا بھی فخر کر دل کم ہے۔ آپ بھی میری جانب سے دلی شکریہ قبول فرمائیے، میں ابھی آپ کو خط نہ لکھتی لیکن چارپانچ روز سے مجھے نیا تجربہ ہو رہا ہے یہ کہ جب میں مراقبہ توڑ کرتی ہوں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بستر پر تیر رہی ہوں، درحقیقت میں اس عجیب غریب کیفیت سے کچھ خوف زدہ ہی ہو گئی، اگر اجازت ہو تو مراقبہ توڑ کر کدوں، جب تصور کرتی ہوں کہ شعلہ لوجہ چکرانا ہوا دماغ کے وسط میں پہنچ کر روشن ہو گیا تو گرمی کے ساتھ ٹھنڈک کا بھی احساس ہوتا ہے۔ عجیب بات ہے کہ میں مراقبہ توڑ کرتے ہوئے روشنی اور گرمی کا تصور کرتی ہوں، مگر احساس ہوتا ہے ٹھنڈک کا، میں مراقبہ کی گرمی سے ہی پریشان تھی دو روز قبل میں سو رہی تھی کہ یکایک محسوس ہوا، جیسے کوئی اور بھی میرے قریب لیٹا ہے۔ جان کہ یہ کون ہے؟ پلٹ کر دیکھا تو اب آپلا سے میرا دستم تھیں یا حقیقت، مگر مجھے تو ایسا لگا کہ میری شبیہ میرے قریب لیٹی ہے، میں نے جب بہ نگاہ غور دیکھنا چاہا تو وہ شبیہ نظر سے اوجھل ہو گئی، یہ تجربہ رات کو پیش آیا تھا، اس تجربے سے بھی پریشان ہوں، آخر یہ سب کیا ہے۔ میں جب بھی آپ کا تصور کرتی ہوں تو غنودگی سی طاری ہو جاتی ہے۔ ش اقبال کی یہ تمام کیفیات خود بخود سے تعلق رکھتی ہیں، خود بخود کی حالت میں اس قسم کے حیرت انگیز مناظر باطنی نگاہ کے سامنے سے گزرتے ہیں، دوزیم کار اپنی قوت ارادی سے یہ مناظر معمول کی نگاہ باطن کے سامنے پیش بھی کر سکتا ہے۔ خود بخود کیفیت کہتے ہیں ترغیب پذیر سی لٹا کو، یہ حالت کہیں خود بخود پیدا ہو جاتی ہے اندر سے ایک لہر اٹھتی ہے اور دل کو گرازا کر دیتی ہے، ذہن کا سب سے پھل جاتا ہے، اب یہ آپ کی صحنی ہے کہ پاس پچھلے ہوتے جیسے کوکس سا پنے میں ڈھالتے ہیں۔

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

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

حواس پر قبضہ

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

سنگھو کے ہتھ میں ہونے لگے گی اور تم سگریٹ کو توڑ کر پھینک دو گے۔ جب تیرے غریب
 مہول کے لاکھو میں پیوست ہو جائے گی تو اس کا کردار بدل جائے گا، وہ جب بھی
 تمہا کوئی خوشبو سونگھے گا۔ متلی ہونے لگے گی اور سگریٹ سے اس طرح بھاگے گا جیسے
 بچھو سے! ترغیبات بعد از نیم کی قوت سے نہ صرف معمول کی عادتوں کو بدلایا جاسکتا ہے
 نہ صرف اس کے امر میں کو دور کیا جاسکتا ہے، نہ صرف اُس کے مستقل نظریہ حیات میں
 بنیادی تبدیلی کی جاسکتی ہے بلکہ اور بہت سے کوششیں دکھائے جاسکتے ہیں... تنزیہی
 کیفیت کتنی بڑی طاقت ہے، اس کا اندازہ ذیل کی خبر سے ہو گا:

مس نیلیا مخالوتنا

الیوسی ایڈرپس اور آرٹھر نے مرا سکھو کے حوالے سے ۱۹ مارچ ۱۹۶۸ء کو یہ

خبر لشر کی کہ:

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

بیک جنبش چشم نیلیا مفسری

نہ نادریجا ماندے نادری

نیلی اسکھوں کی گردش سے تو نادریجیسا بادشاہ باقی رہا اور نہ اس کی نادشاہی!

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

کفر ٹوٹا، خدا خدا کر کے

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

چھٹی حس

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

دشوار تو یہی ہے کہ آسان بھی نہیں

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

میں مجھے ان کرتوں (جنہیں روزنامہ پروڈا نے کارنامے لکھا ہے) سے بڑی دلچسپی تھی۔ بعد کو پتہ چلا کہ یہ سب کچھ ذہنی سکرس ہے، ایک شخص نے مجھ سے التسنجر کا طریقہ پوچھا۔ التسنجر لفظ یونانی کو کہتے ہیں۔ جب وہ اس شق پر حاوی ہو گیا تو کم بخت نے یہ طریقہ اختیار کیا کہ راہِ حلیتی لڑکیوں کی گردن پر پوری طاقت کے ساتھ نظرں بجا دیتا۔ چند لمحے بعد ایسا مومن ہوتا کہ کسی نے اس لڑکی کو پرک لگا دیا ہے۔ وہ چلتے چلتے ٹوک جاتی اور پریشانی ہو کر ادھر ادھر دیکھنے لگتی۔ جب یہ مجرمانہ حرکتیں حد سے زبردستی تو اس بد بخت سے سلب و تسخیر کی قوت چھپن لگتی اور وہ ذہنی، اعصابی اور دماغی اعتبار سے غیر مسلح اور نہایت ہو کر رہ گیا۔ قوت کے غلط استعمال کا نتیجہ یہی ہوا کرتا ہے۔ بعض نظروں میں قدرتی طور سے "سلب و جذب" (کھینچ لینے اور سما جانے) کی قوت موجود ہوتی ہے۔

وہ لگا ہیں کیوں ہوتی ہیں یا رٹل کے پار
جو مری کو نہا ہی قسمت سے ٹرگاں ہو گئیں

سلب اور جذب کے بارے میں بھی چند لفظ سن لیجئے۔ شیر اپنے شکار پر نظریں جمائے اس کی قوت سلب کر لیتا ہے یعنی اسے "ہینناٹا" کر دیتا ہے، بلی چوہوں اور چوہوں کو اسی طرح مسلوب الحکمت یعنی بے بس اور بے اختیار کر کے اُن پر قابو پالیتی ہے یہی نہیں بلکہ اگر کسی نہیب چیز سے ہماری آپ کی ٹکریا سامنا ہو جاتا ہے تو پاؤں ہزار ہا من کے ہو جاتے ہیں جس طرح کسی نے تمام جسمانی قوتوں کو سلب کر لیا، مجھ سے ایک شخص نے بیان کیا کہ وہ یلوے کی پٹریوں کے حال کو پار کر رہا تھا کہ اس نے دیکھا کہ دور سے اچن دھواں اٹاتا، چیخنا، گرجنا، جنگھٹا چلا آ رہا ہے۔ فوراً ایسا لگا کہ زمین نے اس کے پاؤں پکڑ لئے۔ وہ شخص کہتا تھا کہ میری کیفیت یہ تھی کہ:

نہا کا جاتے ہے مجھ سے نہ ٹھہرا جاتے ہے مجھ سے

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

ہو گیا ہے کہ درخت کی پوری قوت نشوونما بروئے کار نہیں آنے پاتی، یا پھر ایسا ہے کہ وہ سچ ہی ناقص تھا، جس سے یہ پٹر اکلے، ذہنی الجھنوں میں جو لوگ مبتلا ہوتے ہیں، ان کا حال بھی یہی ہے، ان کی شخصیت میں اگر کچھ بڑی لگ گئی ہے، ان کا ذہن اگر مناسب رنگ و بار نہیں لاتا تو سمجھ لیجئے کہ ان ذہنی الجھنوں اور جذباتی کشمکش کے پس منظر بلکہ منظر میں ان کے چہن کے ناخوشگوار واقعات کا فرما ہیں، زندگی کے ابتدائی سات سال اور چودہ سال سخت اثر پذیری کا زمانہ ہیں اس ابتدائی زمانے میں بچوں کو صحتی ترغیبیں دی جاتی ہیں، انہیں جن عاداتوں کا خوگر بنایا جاتا ہے جن روایتوں سے ماٹوس کیا جاتا ہے جن عقائد کی تعلیم دی جاتی ہے۔ پسند واپسند کے جو معیار بنائے جاتے ہیں، انہیں جن تجربات سے گزارا جاتا ہے ان سب کی مختلف نہیں ان کے نفس کے اندر وجود میں آ جاتی ہیں، جوں جوں کچھ بالغ ہونے لگتا ہے اس کا واسطہ مختلف ماحول مختلف نظریات اور مختلف تقاضوں سے پڑتا ہے۔ اگر بچے کی شخصیت میں کوئی بنیادی نقص موجود نہیں، یا وہ دماغی اعتبار سے معذور نہیں تو آگے چل کر "حقیقت پسند" بن جاتے گا، یعنی گھریلو شخصیت کے گھر سے پر سماجی شخصیت کی نقاٹیل لے گا اور اس طرح معاشرے میں بخوبی کھپ سکے گا، عام دستور و اصول یہی ہے، اہل ذہن اسی طرح معاشرے کی ترتیب میں حصہ لیا کرتے ہیں یعنی افراد خاندان اپنے محذور ماحول کے محذور مفادات سے بلند تر ہو کر معاشرے کے عمومی مفاد کے ترجمان بن جاتے ہیں، جو لوگ ذات کی سطح سے بلند تر نہیں ہو سکتے... انکی شخصیت سمٹ کر رہ جاتی ہے، وہ خوف، مایوسی، اضطراب، اشتعال، سبزیاری، کبھی کے اھاس، تنہا روی، تنہا پسندی، جھنسی انحراف، خود غرضی، خود بینی، خود پرستی نشدہ، خود آزاری، مرد آزاری، جرائم پسندی، ہنومانہ بغاوت، باغلاط تحصیلات غلط عادات اور تخریبی جذبات کا شکار ہو جاتے ہیں، انکے علاج کے متعلق درپلے

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

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

گہرے سمندر میں سفر کر رہے ہیں ہم

تنوخی ترغیبات کے ذریعے معمول (معرض) کی ان دبی ہوتی خواہشوں کو کھنگلا جاتا ہے جو چپکے چپکے نفس کو فاسد کر رہی ہیں۔ ایک خط پڑھیے یہ آئی ڈاک سے مجھے ملا ہے، اس خط سے اندازہ ہو گا کہ دبی ہوتی یا دوستوں یا ماضی کے طروٹس کردہ جذباتی تجربے لوگوں کے جذباتی اور جسمنی کردار کو کس طرح منحرف کر دیتے ہیں۔

اظہر خاں (کراچی) اپنے مکتوب ۱۵ جون ۱۹۶۲ء میں لکھتے ہیں کہ :

میری عمر اس وقت آٹھیس سال کی ہے۔ پچھلے چودہ سال میں کئی لٹاکیوں سے

مختلف اوقات میں دوستی رہی لیکن محدود دائرے میں! درحقیقت میں اپنے بارے

میں اب تک یہی فیصلہ نہیں کر پایا کہ آیا میں عورت کی دوستی کا اہل ہوں بھی یا نہیں۔

یا تو میں کسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا ہوں یا کوئی اور وجہ ہوگی۔ بہر حال کوئی صورت

ہو مجھے امید ہے کہ آپ میری اس مشکل کا حل ضرور تلاش کر دیں گے۔ غمغریب میری

شادی ہونے والی ہے۔ لیکن یہ سمجھنے سے قاصر ہوں کہ میں اپنے جیون ساتھی کو مطمئن

کس طرح کر سکوں گا، میں صنف نازک کے متعلق گرم جوش خیالات نہیں رکھتا، ہاں

البتہ ڈسچی ضرور ہے۔ اظہار و دلچسپی کا واحد طریقہ یہ ہے کہ صنف نازک کے کسی

فرد کے پاؤں چوموں اور پاؤں چومتے چومتے جذبات کا بخار اتر جائے، اندرونی جسمنی

ہیجان سے فارغ ہو جاؤں۔ مجھے وہ لڑکی پسند ہے جو سخت گیر اور نظامانہ طور پر لقمے کھتی

ہو، میں اس قسم کی فاضل لڑکی کی پابندی اور بے ریزی کو حاصل زندگی سمجھتا ہوں پاؤں

چومتے میں اگر وہ لڑکی مجھے مارے لٹنڈا کرے تو مجھے مزید سکون محسوس ہوگا، یہ میری

خواہش بھی ہے، تجربہ بھی۔ آج سے پانچ سال پہلے جب میں انجینیئرنگ کی تعلیم حاصل کر رہا تھا میری ملاقات میڈیکل کالج کی ایک طالبہ سے ہو گئی، وہ مجھے بے حد پسند آتی تھی اور میں اس سے شادی کا خواہش کر رہا تھا، اسی کے گھر میں میرا آنا جانا تھا، ایک مرتبہ جب میں اس کے گھر گیا تو وہ بھی تجربے کی غرض سے کسی خرگوش کی چیر بھاپا کر رہی تھی، اس کا یہ طرز عمل (خرگوش کی چیر بھاپا) مجھے بہت پسند آیا۔ کیونکہ اس سے لڑکی کی تشدد پسند طبیعت کا پتہ چلتا تھا، دوسری مرتبہ اس کے گھر گیا تو دیکھا کہ وہ پڑھائی کے سلسلے میں اپنے چھوٹے بھائی کو بُری طرح مار رہی ہے، میں اس کی سفارح کی، سختی اور تشدد پسندی دیکھ کر سزا جہاں سے اس کا دیوانہ ہو گیا اور روزانہ وہاں جانے لگا، اب ہم میں دوستی ہو گئی تھی، اتفاق سے اس کے پاؤں بھی بے حد خوبصورت تھے اور ظاہر ہے کہ عورت کے پاؤں میری کمزوری ہیں اور صنفِ مذکر کے پاؤں پکڑنا، پاؤں پڑنا اور نقش کش کف پارسیو دینا مقصد حیات! میں جب بھی اس سے ملتا تو بے تحاشا اس کے پاؤں چومتا، جس پر وہ ناراض ہو جاتی، مگر یہی عادت سے باز نہ آتا۔ تسلیکن قلب کی غرض سے میں کبھی اس سے مرعی ذبح کروانا، کبھی کبوتر جب میں اپنی تعلیم مکمل کر کے کراچی آ گیا تو اس نے خط و کتابت بند کر دی۔

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بچپن میں عورت کے متعلق تمہاری رائے کیا تھی؟

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

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

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

تجربہ کار عامل تنویم علاج معالجے کی ان تمام دشواریوں سے آگاہ ہونا ہے اور وہ معمول کی ذہنی بناوت پر غالب کر سکے کر ڈاڑھ کو کبیر تبدیل کر دیتا ہے۔ ہینا ٹرم اور فن تنویم کا مقصد یہ ہے کہ معمول پر تنویمی نیند طاری کر کے بھولے بسرے ماضی کی ان دینی ہوتی یادداشتوں کو تازہ کیا جاتے جو نفسیاتی الجھنوں یا جسمانی شکایتوں میں تبدیل ہو چکی ہیں

داہنا ہاتھ

ایک ایسے شخص سے ملاقات کا موقع ملا، جس کا داہنا ہاتھ آج صبحی لوگوں کے سامنے جاتے ہوئے بری طرح کا پینے لگتا تھا، یہ شخص کسی دفتر میں ملازم تھا، مگر کام کرنے سے معذور بنا رہا نہایت تندرست اور شاندار۔ لیکن صرف ایک شکایت نے اس کی پورک بڑھائی تھی، یہ جسمانی مرض نہ تھا، داہنے ہاتھ کی پمپکپاسٹ کا حرکت دن تھا... ایک بار متعدد مرتبہ انہیں بے کراتے گئے۔ لیکن ہاتھ کی بناوٹ یا اعصاب و عضلات میں کوئی تبدیلی نہ ہوئی، آخر مریض نے نفسیاتی علاج کا فیصلہ کیا، میں نے مشورہ دیا کہ تمہارا مریض کا تنویمی علاج مناسب رہے گا۔ مریض تنویمی علاج پر بخوبی آمادہ ہو گیا اور اس نے مستحکم وعدہ کیا کہ وہ تنویم کار کی تزخیرے بے تلفین اور حکم و ہدایت پر حرجی جان سے عمل کرے گا، اس قول و قرار کے بعد مریض کو سہ ماہی کے تحت سنز دیتے تھے اور اس پر جلد تنویمی کیفیت طاری ہو گئی۔ تنویمی نیند میں معمول سے متعدد سوالات کئے گئے۔ اُس نے بچپن کے غالباً چار پانچ سال کی عمر کے ایک ذہنی تجربے کا ذکر کیا۔

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

ہیند میں اپنی عمر کے چوتھے یا پانچویں سال کے تجربات بیان کر رہا تھا) کہا کہ اس واقعے بلکہ حادثے سے مجھے بے حد ذہنی تکلیف آگئی، شرم اور صدمہ ہوا، میں نے غم اور غصے سے بے قابو ہو کر اس بچے کو طمانچہ ماریا چاہا کہ والدہ نے گھر تک دیا اور زور سے ایک مکالمہ کر لیا۔ پھر غور یوں کے سامنے بیٹے کا وہ حادثہ، وہ جذباتی صدمہ، مرخصی کے نفس سے چمٹ کر وہ گیا تھا اور بالغ ہونے کے بعد اس جذباتی صدمے نے داہنے ہاتھ میں عرش پیدا کر دیا تھا۔ جذباتی صدموں اور ذہنی حادثوں کا لاشعوری عمل ہی یہ ہے کہ وہ آگے چل کر عجیب عجیب صورتوں سے ابھرتے ہیں۔ نبوی کیفیت دور ہونے کے بعد مرخصی کو یہ واقعہ سنایا گیا تو مرضی کے بھولے بسرے واقعے کی پوری تصویر نگاہ باطن کے سامنے کھنچ گئی اور اس نے اعتراف کیا کہ :

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

دیکھا کہ ایک مہیب شخص یعنی (مریض کے بیان کے مطابق) فرشتہ جنہم اس کے داہنے ہاتھ کو آگ سے جلا رہا ہے بس یہی روز سے ہاتھ میں رعشہ پیدا ہو گیا۔

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

مریض کہتا تھا کہ میں دل کا بیمار ہوں۔

آخر یہ عقدہ نبوی نیند کے عالم میں کھلا کہ مریض کے دورہ دل کا سبب جسمانی نہیں تھی۔ صرف ذہنی اور صرف ذہنی ہے۔ بلی کے ذکر سے پھیل چکی یا ذاتی بہت سی غوریں چھپ چکی تھیں۔ اتنا ڈرتی ہیں کہ خدا کی پناہ۔ ممکن ہے کہ سانپ کی طرح چھپ چکی کی وضع بھی ان کے ذہن میں کوئی حسنی تصویر رکھتی ہو۔ جب بھی کسی بہن نے مجھ سے اس خوف کا ذکر کیا، میں نے انہیں یہی مشورہ دیا کہ چھپ چکی کے خوف سے آزاد ہونے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ روزانہ غسل سے یا فلم سے چھپ چکی کی دس یا بیس تصویریں، کارٹون اور خاکے بنایا کیجئے اور پھر اس کا تذکرہ جو لمبے میں رکھ دیا کیجئے! اس علاج سے تقریباً ۷ فیصدی حالتوں میں چھپ چکی کا غیر قدرتی خوف یا حتم ہو گیا یا نہ ہونے کی برابر رہ گیا، ایک دوست کو عالم خیال میں رات کو ہر طرف سانپ

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

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

جادو نہیں

آج بھی بہت سے حضرات اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ ہینا ٹرم جادو کی کوئی قسم ہے۔ مگر شلارنڈ ہینا ٹرم یعنی سٹرک کے کنارے عامل و معمول کا متاثر شدہ کھانینوالوں نے اس غلط فہمی کو اور عام کر دیا ہے، جیسا کہ عرض کر چکا ہوں ہینا ٹرم پر ایک باقاعدہ سائنس

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

آج شام کو مجھے بخارا جائے گا۔

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

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

انڈے کی الرجی یا حساسیت یہ کہ انڈا کھانے سے میرے جسم پر آیلے پڑ جاتے ہیں میں نے انہیں خود غریبی کا طریقہ بتلایا اور یہ بھی بتا دیا کہ وہ گرم اور بادی چیزیں نہ کھایا کریں۔

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

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

بیر احسبم سل ہو رہا ہے، میرا دماغ بوجھل ہو رہا ہے۔ مجھ پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

چند منٹ بعد احسبم سل ہونے لگے گا، دماغ بوجھل ہو جائے گا اور نیند آنے لگے گی۔ پھر آنکھیں بند کر کے یہ تلقین چیکے چیکے دل ہی دل میں دہرائیں شروع کر دیں کہ:

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

چند سنتے کے بعد انڈے سے الرجی کی کیفیت رفع ہوگئی اور سعید الدین صاحب صحت یاب ہو گئے۔ اعضائی حسی، ذہنی (جذباتی اور فیباتی) بیماروں کا شکر کٹ (مختصر) علاج نیوم ہے جو اب نیند آپ نے خود طاری کی ہو اور اپنے آپ کو صحت مند ہو جانے کی ترغیبات دی ہوں یا ترغیبات دینے والا کوئی عامل نیوم ہو... یادداشت کی بجالی کا طریقہ ایک مرتبہ پھر دس لکھن فرمایا۔ حافظے کو بروئے کار لانے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ مرض یا معمول پر تنویمی حالت طاری کر کے حکم دیں کہ وہ شروع سے لے کر اب تک مرضی کی تمام اُلھنیوں، پریشانیوں، جذباتی صدموں اور روحانی حادثوں (شکاک) کی تفصیل جن سے فلاں اور فلاں اور فلاں مرض پیدا ہوا ہے۔ ایک ایک کر کے بیان کرے۔ آپ معمول کے تمام بیانات قلمبند (یا ٹیپ ریکارڈ کے ذریعے محفوظ) کرتے چلے جائیں اور پھر جب معمول تنویمی نیند سے بیدار ہو تو سارے بیانات دہرائیں، پڑھو اور یادیں یادیں تاکہ وہ خود اپنے مرض کے اسباب سے وقف

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

کر دار اور ترغیب

ہم سلسلی ترغیب و تلقین سے اپنے کردار رویے، اور عادات و اطوار میں مناسب تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں، ایک دیہاتی کہات ہے کہ خر بوزے کو دیکھ کر خر بوزہ رنگ بچرتا ہے جو لوگ خر بوزوں کی کاشت کرتے ہیں یہ بات تو وہی بنا سکتے ہیں کہ خر بوزے کو دیکھ کر خر بوزہ رنگ بچرتا ہے یا نہیں۔ البتہ یہ حقیقت ہم سب کے علم میں ہے کہ آدمی کی صحبت میں آدمی کا رنگ ضرور بدل جاتا ہے۔ ایک اور کہات ہے سنتے چلئے۔ ”تخم نانیر صحبت کا اثر“ یعنی انسان دو چیزوں سے اثر پذیر ہوتا ہے نخست یعنی وراثت اور نسل سے! اور صحبت و ہم نشینی یعنی سوسائٹی سے! مولانا رام فرماتے ہیں کہ:

صحبت صالح ترا صالح کد

صحبت طالح ترا طالح کد

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

لسل اور وطن کے تمام امتیازات اور خصوصیات اس لئے وجود میں آتے ہیں، وجود میں آتے ہیں اور وجود میں آتے رہیں گے کہ ہم مسلسل ترغیب و تلقین کے ذریعے اپنے کردار کو ایک خاص گروہی اور اجتماعی اور تہذیبی سانچے میں ڈھال لیتے ہیں۔ یہ عمل شعوری طور پر بھی جاری رہتا ہے غیر شعوری طور پر بھی اہم جس خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جس گھر اور گھرانے میں پیدا ہوتے ہیں، اس گھر اور خاندان کی عاداتوں، عقیدوں، رسموں، اور نظریوں کو اپنانے پر مجبور ہو جاتے ہیں، اپنے گھرانے کا ہر عمل ہمارے لئے خاموش ترغیب کی حیثیت رکھتا ہے۔ ماں، باپ، بہن، بھائیوں اور دوسرے لوگوں کی ہر حرکت دیرپہ ایک تلقین ہوتی ہے۔ جانوروں کو بھی اسی طرح سدا ہوا جاتا ہے۔ جنگلی ہاتھیوں کو گھیر گھاڑ کر سدھائے ہوتے پالتو ہاتھیوں کے گھلے میں شامل کر دیا جاتا ہے اور وہ خود بخود مگر رفتہ رفتہ تربیت یافتہ ہاتھیوں کے طور پر لیٹیوں پر عمل کرنے لگتے ہیں۔

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

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

لے۔ یہ اندازہ عالمی ڈائجسٹ (جولائی ۱۹۷۲ء) کا ہے۔

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

پچھری ہو گئی روح کے آر پار

نہ لپوچھو مرے ذہن کی کُند دھار

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

میرا حافظہ تہر ہونا چلا جا رہا ہے۔ سید لکھ رہا تھا کہ اپنا ایک مضمون (۱۳ جولائی ۱۹۷۰ء) نظر سے گزرا، اس کا عنوان ہے "تنویم اور شپین بینی" عجیب عجیب کرشمے ہیں۔ انہیں بھی ملاحظہ فرماتے چلتے۔ طارق حمید لکھتے ہیں (یہ خط جولائی ۱۹۷۰ء کا ہے) کہ آج سے چند سال قبل میں نے اپنے چھوٹے بھائی پر تنویمی نیند طاری کرنے کا عمل شروع کیا تھا۔ پھر اس عمل کو ترک کر دیا۔ مبادا، کوئی بچی یہ مسئلہ پورا ہو جائے اور میں اس پر قابو نہ پاسکوں لیکن شوق پھر اُٹھ آیا ہے اور میں کامیابی کے ساتھ اپنے ایک دوست کو "ہینڈ ٹائز" کر رہا ہوں، اس سلسلے میں کئی دلچسپ تجربے ہوئے اطلاعات عرض ہے۔

مستقبل ہے!

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

یہ ۱۹۷۶ء نہیں ۱۹۸۰ء ہے، اب تم کیا دیکھ رہے ہو؟

(سوال و جواب ملاحظہ ہوں)

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

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

معمول: وہ بھی فوج میں ہیں۔

اب تنزیحی طارق حمید نے اپنے بارے میں سوال کیا کہ:

میں کیا کر رہا ہوں؟

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

میری ملاقات ۱۹۷۵ء میں ہوئی تھی (واضح ہے کہ اس وقت معمول کا ذہن

۱۹۸۰ء کی سطح پر کام کر رہا ہے)

عامل: تم آج کل کہاں ہو؟

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

والدین بھی!

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

معمول: وزیر اعظم کی حکومت ہے۔

عامل: وزیر اعظم کا نام

معمول: یہ میں نہیں بنا سکتا۔

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

طارق حمید اپنے ننوی سخربات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ:

میں نے معمول سے سوال کیا کہ:

نیز پر کھڑی رکھی ہے، تم اتنی تیزی حالت میں لیٹے لیٹے بتلاؤ کہ:

صحیح وقت کیا ہے؟

معمول نے کھڑی دیکھے لیٹے صحیح وقت بتلادیا، پھر معمول کو سببشن دیا گیا کہ:

تم ننوی نیند سے بالکل ہتاش رتاش اٹھو گے۔ لیکن جب میں نیز ترین تیر ہاتھ ماروں گا (تھپ تھپ تھپ) تو پھر ننویم زدہ یا "ہینڈ ناٹ آرٹو" ہو جاؤ گے...

معمول نے میری ہدایتوں پر ٹھیک ٹھیک عمل کیا اور جب میں نے نیز کو تین مرتبہ تھپتھپایا تو وہ پھر ننوی نیند میں چلا گیا۔

نیند کی حیرت انگیزی

ننوی کیفیت میں معمول سے جو کرشمے صا دہوتے ہیں، انہیں بجا طور پر خارق العاد کے ضمن میں شمار کیا جا سکتا ہے۔ خارق العادات کے موضوع پر میں سلسلہ نفسیات و مابعد النفسیات کے مضامین اور کتابوں میں جا بجا روشنی ڈال چکا ہوں۔ ننوی مشنوعی یا اختیاری نیند کو کہتے ہیں نیند بچلے خود فطرت کا ایک حیرت انگیز مظہر ہے۔

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

پراسلر طبعی نیند

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

۱۵ اگست ۱۹۷۰ء کو اتوار کا دن تھا۔ یہ میری ایک دوست لڑکی نے پنچنگ کی دعوت دی، یہ صاحبہ ایک سماجی کارکن اور ایک شہر رکھانے سے تعلق رکھتی ہیں۔ کراچی یونیورسٹی کی طالبہ بھی ہیں۔ ہم چار آدمی اس پنچنگ میں سر کی گئے، وہ انکی سہیلی، ان کے منگینتر اور میں خود۔ ہم ان صاحبہ کی سرخ مرزا کار میں روانہ ہوئے۔ راستے میں سہیلی ناموں اور سیاسی حالات پر گفتگو ہوتی رہی۔ میں زندگی میں پہلی بار لڑکیوں سے بے تکلف ہوا تھا، ہاں بے پنچ کر ہم سمنڈریں خوب ہناتے، کھانے پینے کا سامان بھی ساتھ تھا، بیسیر بھی تھی۔ میں نے پہلی بار بیسیر کھچی تھی۔ ہم سب شام تک خوب خوش گپیاں کرتے رہے۔

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

بال خوبصورت لڑکیوں اور غیر ملکی سیاحوں سے بھرا ہوا تھا شہر کے کئی نامور لوگ محفلِ قص میں منرنی بولتھی کی دھن پر نچاچ ہے تھے، اچھل کود رہے تھے۔ بولتھیں کھلی ہوتی تھیں۔ جام شراب گردش میں تھے، یکایک مجھے وہی ہاگس بے والی محترمہ دور سے نظر آئیں۔ بے اختیار میری طرف بڑھیں، جام شراب ان کے ہاتھ میں تھا۔ سلام دینا کے بعد انہوں نے ٹانگہ داڑھی کے ساتھ وہی کار بڑا پیگ مجھے دیا۔ پھر میری آنکھ کھل گئی، کتنا دلچسپ خواب تھا، چند روز بعد ان محترمہ سے ملاقات ہوتی تو میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ وہ اس واقعے کو جو خواب میں پیش آیا تھا، مزے لے لے کر بیان کر رہی تھیں جب میں نے انکار کیا کہ میں کبھی مڑوے ہاؤس نہیں گیا۔ نہ محفلِ قص شریک ہوا، وہی کار بڑا پیگ نہیں پیا، تو انہوں نے ایک اور صاحب کو گواہ کے طور پر پیش کیا جو اس محفل میں موجود تھے۔ انہوں نے بھی مڑوے ہاؤس میں میری موجودگی کی تصدیق کی... سخت حیرت ایجنڈہ واقعہ! لیکن خاموش ہو جانا پڑا، تاہم جلسہ باقی رہی اور میں اس واقعے یا عجوے کے بارے میں سوچتا رہا۔ ایک روز شرب میں اس ناقابل یقین گھنٹی کو سلجھانے کی کوشش کر رہا تھا کہ اونگھ گیا۔ نیند آ گئی۔ اب طلسم ہوشہرہ کا چوتھا منظر سامنے آیا۔ دیکھا کہ مڑوے ہاؤس کی محفلِ قص و سرود میں حاضر ہوں اور کراچی یونیورسٹی کی ان طالبہ کے بجائے جو مجھے پکنک پر ہاگس بے لے لے تھی تھیں اور جنہوں نے پہلی بار

مڈوے ہاؤس کی مجلسِ رندانہ میں میری میزبانی کی تھی۔ کراچی کی ایک اوزحروف و ممتاز خاتون، بعالم خواب اس محفلِ رندانہ میں میری ہمِ رقص ہیں۔ میں رات بھر ان کے ساتھ شراب نوشی کرتا رہا، جب تک کھلتی تو اس خواب پر حیران ہوا لیکن پھر اپنے والی بات یہ کہ میری زبان پر شراب کی سی لٹھی تھی۔ گویا میں رات بھر وہی پیتا رہا ہوں حالانکہ عملاً اپنے گھر میں بنے کمرے میں اپنے بستر پر بخواب تھا، یہ خواب دیکھ کر ذہن میں ایک اور تھیسی پڑ گئی۔ یا الہی! یہ کیسے خواب ہیں؟ کیا کرتے ہیں اور کیسا معاملہ ہے؟ کوئی دو ہفتے کے بعد کراچی کی انہیں ممتاز اوزحروف خاتون سے کسی محفل میں ملاقات ہوئی، انہوں نے بڑے خوشیلے سہجے میں اس واقعے کا جو میرے لئے خواب کی حیثیت رکھنا تھا، تذکرہ چھڑ دیا۔ میں حیران کہ آخر یہ کیا کہہ رہی ہیں؟ مگر انکار کیسے کروں؟ خواب کے مناظر جو پیش نظر تھے۔ اس طرح میں صاحبِ احوالوں کا ایک سلسلہ شروع ہو گیا، ہمیں یہ ایک بار بھی دہرا خواب کی حالت میں مڈوے ہاؤس جانا ہوں۔ کبیرے دیکھتا ہوں۔ رقص کرتا ہوں، لطف اٹھاتا ہوں، شراب پیتا ہوں۔ اس وقت جسم پر نفیس ترین سوٹ ہوتا ہے جو میں اپنی غربت کے سبب کبھی پہن ہی نہیں سکتا، الفرض رات بھر راجہ ایدر کے اکھاڑے میں رقص و موسیقی اور شاہد و شراب سے جی بہلاتا ہوں۔ صبح آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کوروزمرہ کے کپڑوں میں بسترِ خواب پر دراز پاتا ہوں۔ کیسا طلسماتی جگڑ ہے یہ؟ وہ مختصرہ جنہوں نے مجھے ہاگس بے پردہ پیر ملائی تھی، ایک مرتبہ شرکائینا کہہ رہی تھیں کہ کیا بات ہے تم رات کو ملنے ہو تو اعلیٰ ترین لباس میں ملنے ہو دوں میں نظر آنے ہو تو معمولی کپڑوں میں! یہ کیا تضاد ہے؟ اب میں ان مختصرہ کو کیا بتاؤں کہ میں کبھی مڈوے ہاؤس نہیں جانا۔ نفیس سوٹ نہیں پہنتا، شراب نہیں پیتا رقص نہیں کرتا۔ یہ سب کچھ خواب میں نظر آتا ہے۔ بیاد میں کچھ نہیں۔ آخر ان باتوں پر کون یقین کر سکے گا، بے رسک یہ تا ابل یقین واقعہ ہے۔ یہ خط میں چوتھی جولائی

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

جناب رئیس! یہ سب کچھ کیا جادو ہے۔ میں سوچ سوچ کر باگل ہوا جاتا ہوں۔
 کیا مجھ پر کسی آسیب کا سایہ ہے؟ یا پھر جو کچھ پیش آنا ہے حقیقت پتہ ہی ہے، میں ایک
 بد نصیب نوجوان ہوں جو میں اسی بد حالی کے سبب ٹیڑک سے زیادہ تعلیم حاصل نہ کر سکا۔
 معمولی کاروبار کرتا ہوں۔ میگسٹریٹ لفٹس قائم رکھنے کے لئے بڑے بڑے لوگوں سے تعلقاً
 پیدا کر لیتا ہوں۔ سماجی کاموں یعنی سوشل ورک کے سلسلے ہی میں کراچی کی ممتاز و معروف
 خاتون (جو مڈوے ہاؤس میں میری میزبان تھیں) اور کینک والی مختصر یہ سے ملاقات ہوئی
 تھی۔ یہ صاحبہ چونکہ سیکرٹری حالات سے واقف نہیں، اس لئے تصور کرتی ہیں کہ میں کسی
 مالدار اور نیشنل ایبل خاندان سے تعلق رکھتا ہوں، کیونکہ بقول خود وہ مجھے مڈوے ہاؤس
 میں نفیس لباس زیب تن کئے۔ وہی کے جام لٹول کر کے رقص کرتے ہوئے دیکھتی ہیں
 اچھا۔ ایک قابلِ ذکریات یہ کہ اگر خود کو شش کرول تو یہ تخریبی پیش نہیں آتا۔ رات
 رات بھر سوچتے سوچتے گزر جاتی ہے مگر بجز نیند خراب کرنے کے کچھ نہیں حاصل ہوتا اس نہ
 سمجھ میں آنے والے کسی پر نہ گزرنے والے اور صرف میرے ساتھ پیش آنے والے طلسم
 ہوش ربانی واقعے کے سبب میں شہر کی عیاش اور معمول موسیقی کے ایک حلقے میں... جو
 مڈوے ہاؤس میں الف لیلائی راتیں بسر کرتا ہے کانی جانا پہچانا جاتا ہوں کہہتی خواتین
 مجھے مڈوے کی نسبت سے جانتی ہیں۔ حتیٰ کہ ایک خاتون نے جن سے میری حد تک بعالم
 خواب اور ان کی حد تک بعالم بیداری ملاقات ہوئی تھی، اس حیرت انگیز تعارف کے
 سبب بہ اصرار اپنی سالگرہ کی تقریب میں مدعو کیا اور مجھے خواہ مخواہ ایک قیمتی تحفہ

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

آپ نے آرج۔ آر کا خط پڑھ لیا، وہ کتنے چکر دینے والے تجربے سے دوچار ہیں۔ پھر اس واردات کو کس (کا) خلاصہ ذہن نشین کر لیجئے۔ اس کیس کا خلاصہ یہ ہے کہ گاہے گاہے آرج۔ آر پر نین طاری ہوتی ہے تو وہ بحالت خواب اپنے کو طرفے ہاؤس میں تیس ترین سوٹ زیب تن کئے۔ بعض فلشیں ایل غورٹوں اور عشرت پسند مردوں کے ساتھ دوسری پتے اور قس کرتے دیکھتے ہیں، یہ کیفیت اختیاری نہیں بے اختیاری ہے۔ اس طبعی خواب کے نظر آنے میں آرج۔ آر کے ارادے کا کوئی دخل نہیں، وہ خود کتنا ہی چاہیں، کتنی ہی کوشش کریں یہ خواب نظر نہیں آتا۔ بعض وقت اپنا لنگ کبھی کبھی نیند طاری ہوتے ہی خود بخود اُن کا ذہن جست کرتا اور طرفے ہاؤس پہنچ جاتا ہے اور جب آنکھ کھلتی ہے تو اپنے کو ستر پر پاتے ہیں۔

زبے مراتب خوابیکہ بہ زبیر السیت

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

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

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

یا الہی! یہ ماجرا کیا ہے؟

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

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

تقسیم شخصیت

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

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

خواہشات اور تصورات نے کی ہے۔ ہر شخص عمر کے کسی نہ کسی حصے میں کسی نہ کسی وقت دہری شخصیت کے تجربے سے ضرور گزرنا ہے۔ چھوٹے بچوں میں سنا تحقیقی شخصیت ہے اور محلوں کے خواب دکھینا خیالی یا دہری شخصیت۔ اگر معاملہ اس حد تک رہے تو چنداں تشویش کی بات نہیں صحت مند اور حقیقت پسند ذہن کو کبھی نہ کبھی خواب و خیال کی زندگی بھی بسر کرنی چاہیے۔

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

لیکن اگر آدمی کی اصلی اور بنیادی شخصیت کمزور اور سرگاف پذیر ہے۔ سرگاف پذیر ہی کا مطلب یہ کہ اس میں دماغ بڑھ سکتی ہے تو پھر ایک نئی شخصیت وجود پا جاتی ہے اور رفتہ رفتہ اس قدر طاقت حاصل کر لیتی ہے کہ آدمی عالم خیال میں فقیر سے بادشاہ، عاشق سے معشوق اور بندے سے خدایں جاتا ہے۔ ایچ۔ آر۔ دہری شخصیت کے مالک ہیں ورنہ یہ تجربہ ظہور پذیر ہی نہ ہو سکتا تھا کہ ستر پر لیٹے لیٹے خواب خرگوش کے بھی مزے لے لے رہے ہیں اور بڑے ہاؤس کی رنگین محفلوں میں بھی شریک ہیں نفسیات کی پرواز اسی حد تک ہے کہ وہ ایچ۔ آر۔ کوشینر و فرینیا کا مرضی قرار دے کر نفسیاتی طریقے پر علاج شروع کر دے۔ جہاں تک اس تجربے کے دوسرے حصے کا تعلق ہے یعنی ایچ۔ آر کی شخصیت کا ایک حصہ اپنے سرگز سے کٹ کر بڑے ہاؤس چلا جاتا ہے اور وہاں جو کچھ گزرتی ہے اس سے شخصیت کے مرکزی حصے پر جو گھر پر موجود ہے برا اثر طبع کرتا رہتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ ایچ۔ آر کی شخصیت کا جزو "ب" مغفل قص میں شراب پینا ہے تو شراب کی کٹھی اور اس کا مزہ شخصیت کا جزو "الف" بھی جو گھر پر آرام کر رہا ہے محسوس کرتا ہے تو پھر اس تجربے کو نفسیات نہیں مابعد النفسیات کی روشنی میں دیکھنا چاہیے۔ نفسیاتی علاج کی حدود شینر و فرینیا پر ختم ہو جاتی ہیں

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

عبداللہ عامل

جالب سپید، نواب شاہ اپنے گرامی نامے (۳ نومبر ۱۹۶۸ء) میں لکھتے ہیں کہ: عرصہ دراز سے چند علمی موضوعات کے سلسلے میں آپ سے کچھ دریافت کرنا چاہتا تھا۔ مگر مصروفیات اجازت نہیں دے رہی تھیں۔ امید وائق ہے آپ میری علمی تشنگی دور فرماتے ہوئے معمول کے مطابق پوری توجہ سے جوابات عنایت کریں گے۔

غالباً دس یا گیارہ ماہ کی بات ہے کہ ایک عمر رسیدہ شخص کو والد صاحب ساٹھ کے لگ بھگ آئے۔ اب وہ شخص شاید پنجاب کے کسی علاقے میں ہوگا اپنے کام دھندے میں مصروف! اس نے اپنے جن کمالات کا اظہار کیا۔ میں انہیں کا تذکرہ کرنا چاہتا ہوں۔ اس واقعے نے درج ذیل سوالات ذہن میں پیدا کئے ہیں۔ سب سے پہلے اس نے ایک دس گیارہ سالہ بچے کو فرش پر لٹایا اور اس کی آنکھوں پر بیٹی باندھ دی۔ میں اور والد بزرگوار بھی اس موقع پر موجود تھے۔ ہاں یہ کہنا بھول گیا کہ اس کا نام عبداللہ ہے عبداللہ کے کہنے پر ہم نے درود شریف پڑھا اور

بچے پر پھونکا، اس کے بعد عامل یعنی عبداللہ نے بچے کو حکم دیا کہ
 ”تصویر کرو، تم فلاں تھا پر ہو، پھر اپنے دوستوں کے ساتھ جا رہے ہو

ابنیں سلام کر رہے ہو، وہ جوابات دے رہے ہیں۔
 آہستہ آہستہ جب عبداللہ عامل کے احکام کی تعمیل کرنے لگا، اور سب کچھ بتانا
 لگا۔ مثلاً اس نے سکول کے بارے میں صحیح صحیح بتایا کہ میری باتیں طرف بلاؤنگ ہے...
 دائیں طرف کی کڑ کا درخت، سامنے لائبریری کی عمارت، پشت کی طرف کوارٹرز، عرض
 لڑ کے کی کیفیت یہ تھی کہ باوجودیکہ وہ سویا ہوا نہ تھا۔ مگر یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہوش میں تھا
 اس میں نہ جرح نہ حق نہ حرکت! اس کا جسم اڑ گیا تھا۔ عبداللہ نے حکم دیا کہ اب تصویر کرو
 کہ تم ایک خاص دریا میں ہو۔ بادشاہ سامنے بیٹھے ہیں۔

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

بادشاہ کو سلام کرو، عبداللہ نے حکم دیا۔

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

پھر ایک عجیب تجربہ کیا گیا۔ وہ یہ کہنے سے (جو نبوی حالت میں آنکھوں پر سٹی باندھے
بے سدھ پڑھتا) کہا گیا۔

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

خواجہ خضر کا شکریہ ادا کرو۔

لڑکے نے شکریہ ادا کر دیا۔

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

لڑکے نے کہا کہ پانچ روپے۔

چنانچہ خواجہ خضر کا نذرانہ پانچ روپے عبد اللہ تنویم کا کو ادا کر دیا گیا، ان
تمام کرشمہ رانیوں کے بعد عبد اللہ نے بچے کو (جو دستور فریش پر زندہ لاش کی صورت
میں پڑا تھا) ناممل حالت میں لانے کی کوشش شروع کر دی، اس کی آنکھوں پر
جو سٹی باندھی گئی تھی، کھول دی اور وہ بھی نکال لی جو بچے کے ہاتھ میں عبد اللہ
نے یہ دکھانے کے لئے چھپوٹی تھی کہ اس کی قوت احساس بالمثل ختم ہو گئی ہے۔

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

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

لکھنا پڑھنا نطعمی نہیں آتا، گھٹیا ذوق رکھتا ہے۔ طرہ یہ کہ بارش ہے نماز کی ہے کسی قدر سحرا، بے پناہ کپتی اور گندہ زن، ادنیٰ درجے کی شخصیت کا حامل اس شخص کے کمالات ہم لوگوں کے لئے نئے ہیں۔ اباجان علوم مخفیہ سے بے حد ذوق رکھتے ہیں اور اس معنی پر اکرشمے کی علمی اور تحقیقی وضاحت جانتے ہیں۔ میں اپنے منتشر مطالعے کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ ان واقعات کا تعلق اسپرینچول انما اور ہینا ٹرم سے ضرور ہے بہر حال یہ تو تیرا تیاں ہے، صحیح فیصلہ تو آپ ہی کر سکتے ہیں سوال یہ ہے کہ اس شخص کے علم کی حقیقت کیا ہے؟ صحیح مشورے۔ ماضی کے تعلق درست اطلاعات مستقبل کے بارے میں ٹھیک ٹھیک پیش گوئیاں، حال کے بارے میں نصیحتیں اور فہمائشیں زندہ اور مردہ روجوں سے بات چیت۔ صحیح واقعات کی نشاندہی۔ آخر یہ سب کیا ہے؟ ان چیزوں کی لشرنگ کس طرح کی جائے؟ کیا ان واقعات کا تعلق روحانیت سے ہے؟ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ بچہ ان تمام حالات و واقعات سے قطعاً بے خبر ہے، اسے اس کیفیت میں خواجہ خضر لہ خانہ کعبہ۔ بیت المقدس۔ مسیٰ اقصیٰ۔ اور جنت و دوزخ کی سیر کرائی۔ مگر معمول کو کچھ یاد نہیں، اب ایک اور بیدار حظلہ ہو۔ عبداللہ کے اس تجربے کے نو مہینے بعد بچہ جواب لوں درجے میں ہے، ایک عجیب دماغی مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ جب وہ کسی وقت غصے میں ہوتا ہے تو اس پر دورہ سا پڑ جاتا ہے۔ عجیب اول فول بکتا ہے۔ زور زور سے جھپٹتا رہتا ہے۔ جسم سرد پڑ جاتا ہے۔ رنگ پھلا ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں دے دے مارتا ہے۔ میراجیال ہے کہ اس میں شدید لارڈیزیری کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے۔ یہ دورہ اتناک دو مرتبہ پڑ چکا ہے۔ بچے کو ہوش میں آنے کے بعد دوڑے کی بھی کوئی بات یاد نہیں رہتی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

حالانکہ:

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

کی زنجیروں سے پابند ہے، نہ مکان کی حدود میں مقید! یہ نہ حال سے تعلق رکھتا ہے نہ ماضی سے نہ آج سے نہ کل سے۔ نفسِ کلّی کی ایک شعاع ہمارے اندر بھی حکمِ گارہی ہے جسے ہم اپنا نفس کہتے ہیں عقلِ کل کا ایک پرتو ہمارے اندر بھی جلوہ گرہے جسے ہم اپنی عقل سمجھتے ہیں، انسانی زندگی کی اپنی ضرورتوں اور مصاحبتوں کا تقاضا یہ ہے کہ اس کا ذہن، کچھ حدود میں رکھ کر کام کرے۔ اگرچہ بہتر فی مقصد تار کے ذریعے، بجلی گھر سے پیوست ہوتا ہے جس میں ہمیشہ بجلی دوڑتی رہتی ہے۔ لیکن بجلی کے عام استعمال کے لئے سوئچ ضروری ہے۔ تاکہ ہم جب چاہیں مقصد کو روشن کر دیں، جب چاہیں بجھا دیں ہمارے ذہن کے سوئچ عملی زندگی کے ہاتھ میں ہیں، اگر ہمیشہ ہمارا رابطہ۔ کائناتی ذہن سے بے روک ٹوک قائم رہتا تو ہم عملی زندگی نہ بسر کر سکتے۔ ہم میں انفرادیت نہ پیدا ہوتی۔ ہم اپنا ذاتی تشخص نہ کر سکتے۔ قطرے کے اپنے تشخص کے لئے ضروری ہے کہ اسے سمندر سے الگ کر لیا جائے۔ ذرے میں انفرادیت پیدا کرنے کے لئے لازمی ہے کہ اسے ریگ زار سے اٹھایا جائے۔ یہی حال میرا اور آپ کا ہے، میں اور آپ "میں" اور "آپ" اسی وقت بن سکتے ہیں، جب ہم کائنات کی مطلق انا۔ یعنی ہم گہرے میں سے بظاہر الگ ہو جائیں۔ اگرچہ ہماری عقل، عقلِ کل ہی سے جڑی ہوئی ہے اور یہ چراغ اسی منج لوز سے اکتسابِ فیض کرتا ہے۔ تاہم عقل کی آنکھوں پر کھوٹے کی طرح اندھیاری چڑھا دی گئی ہے تاکہ وہ عملی زندگی کے راستے پر ادھر ادھر کھٹکے بغیر بے مکان چلنا ہے۔ اگر عقل کی آنکھوں سے اندھیاری اٹا دی جائے تو انسان ایک لمحے کے لئے بھی اپنا شخصی وجود باقی نہیں رکھ سکتا۔ ہمارے شخصی وجود کا تین صفت اسی طرح ہو سکتا ہے کہ ہم زمان و مکان کی پابندیوں میں رہ کر ذمہ کی زندگی بسر کریں۔ نیکی حالت میں بسا اوقات وہ پرنے اٹھ جاتے ہیں جو انفرادی ذہن اور کائناتی ذہن کے درمیان حامل ہیں اس لئے حامل ہیں کہ انفرادی ذہن اپنے

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

شفابذریجہ ترغیب

یہ تو آپ کو معلوم ہی ہے کہ تنویم کاری کا اخصا ترغیب دینے اور ترغیب قبول

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

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

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

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

تکلیف کے سبب کیونکہ لپٹ نہ سکتا تھا، اس لئے بٹھکر یہ ترغیب دلہنی شروع کی کہ میرا سینہ بہت کشادہ ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہوں۔ مجھے کوئی بیماری نہیں۔ میرے پھیپھڑے بخوبی کام کر سکتے ہیں (AIR SACS INFUNDI BULLEMS) میں کافی آکسیجن موجود ہے۔ میرا سانس زیادہ گہرائی کے ساتھ اندر جا رہا ہے۔ اس دوران

میں برابر لکھیف ہوتی رہی۔ لیکن میں اسے برداشت کرتا رہا، آپ یقین کریں دو تین منٹ گزرنے ہوں گے کہ وہ آواز جسے ڈاکٹروں کی اصطلاح میں VISIBLE SOUNDS (OF BRITHING) کہتے ہیں ختم ہوگئی اور حقیقتاً سانس بہ آسانی نکلنے اور کھینچی جانے لگا اس نمایاں فائدے سے ننویم پریسیکرا اعتقاد میں اضافہ ہو گیا ہے۔ تین روز سے یہ عمل جاری ہے اور اتنا ہو گیا ہے کہ جب اور جہاں جا ہوں اپنے کو ”ہینڈ ٹائمر“ کر لیتا ہوں۔ حد یہ ہے کہ میں نے آج صبح (۱۶ جون) کو کل ٹرین کے بھرے پھڑے ڈبے میں آزمائش کی خاطر آنکھیں بند کر کے یہی عمل شروع کیا، یعنی یہی ترغیب دہرانی شروع کی کہ میرا سینہ کتنا دھڑکا رہا ہے اور سانس باقاعدگی کے ساتھ اندر آ رہا ہے اور خارج ہو رہا ہے اور ہوا کی نالیوں میں ہوا بھری ہوئی ہے، اس کے فوری اثرات رونما ہوتے.... ترغیب دہراتے ہوئے پھیپھڑوں کا خیال خا کہ نظروں کے سامنے آ گیا اور پھر نیند آگئی۔ تقریباً پندرہ منٹ کے بعد آنکھ کھل گئی۔ ان چار دن میں دو کا استعمال خود بخود کم ہو گیا ہے۔ پچھلے دن میں شکل سے ایک مرتبہ استعمال کرتا ہوں، آغاز تو بہت اچھا ہے۔ خدا کرے کہ انجام بھی بخیر ہو، آپ تمام لمیٹوں تک میرا یہ پینا آ پہنچادیں کہ وہ خود ترغیبی کے ذریعے (یعنی اپنے کو شفا یاب اور صحت مند ہونے کی مسلسل ترغیبیں دینا) امر اہل پر غالب آنے کی کوشش کریں۔

تنویمی تخیلی نفسی

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

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

بک رہا ہوں چیزوں میں کیا کیا کچھ
کچھ نہ سمجھے خدا کرے کوئی

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

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

۱۔ تم نشیں۔ نزاکت آواز دیکھنا

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

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

پس روز بروز، لمحہ بہ لمحہ پہلے سے زیادہ صحت مند ہوتا چلا جا رہا ہوں۔“

دہلی کے سلسلے میں عام طور پر میرا مشورہ یہ ہوا کرتا ہے کہ ترغیب مادری

زبان میں سنی جائے، آپ اس فقرے کا اپنی مادری زبان میں ترجمہ کر لیتے اور

سوئے وقت ایسے مرتبہ یہ فقرہ دہرائیے۔ مناسب ہے کہ ترغیب بلند آواز میں

دہرائی جائے تاکہ کان بھی آواز سن سکیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بدرجہہ بورتی ترغیب کا فقرہ

چمکے چمکے دل ہی دل میں دہرایا جاسکتا ہے۔ لیکن حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لئے ترغیب

و تلقین کے الفاظ بلند آواز میں دہرائے جائیں تو بہتر ہے۔

آخر کہاں تک اس حقیقت کی تکرار کی جائے کہ تعمیر می، مفید اور مثبت

نظریات انسانی شخصیت کو طاقت، محبت، روشنی، حرارت اور عظمت سے معمور

اور پر نور اور منفی نظریے ذات کو پارہ پارہ کرتے ہیں بہ خیال اچھے پارے طریقے

پر ہمارے جسم کو متاثر کرتا ہے، ہر وہ خیال یا ترغیب جو شعور سے گزر کر لاشعور میں

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

یہ دیکھ کر میرے تعجب کی انتہا نہ رہی کہ منسرخان پر فوراً تنویجی کیفیت طاری ہو گئی ان کا جسم اڑ گیا، آنکھیں تھپڑا گئیں اور وہ کئی لمحہ نظر آنے لگیں۔ تنویجی کیفیت میں یہ ضروری نہیں کہ آدمی بستری پر لیٹا ہو، یہ عین کھن ہے کہ وہ چل پھر رہا ہو، مختلف کام کر رہا ہو، اس کے باوجود تنویجی اثر میں ہو، جب تک آپ معمول سے یہ نہ کہیں گے کہ اب تم جاگ جاؤ۔

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

سے بیدار ہو گئے تو تم لوہی طرح ششاس بشاش ہو گے (کچھ دیر بعد معمول پر تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ جاگ جانے کی ترغیب اس طرح دیں کہ "میں ایک سے پہلے پانچ تک گنتی گنت ہوں جب میں گنتے گنتے پانچ تک پہنچوں گا تو تم لوہی طرح بیدار ہو جاؤ گے اور اپنے کو ترقمانہ ششاس بشاش، صحت مند اور باحوصلہ پاؤ گے۔ معمول آپ کی تمام ہدایات پر عمل کر لیا۔ عمل کئے بغیر حیرت ہی نہیں، کیونکہ آپ نے جو ترغیبیں معمول کو دی تھیں وہ اس کی طبیعت کا اپنا تقاضا ہی تھیں، آپ کے الفاظ اس کی اندرونی آواز کا کاروبار دھار چکے ہیں اور وہ مجبور ہے کہ اپنی اندرونی آواز پر عمل کرے۔"

گروہی تنویم

تنویم کا ایک عجیب و غریب منظر، گروہی تنویم یا "ماس ہینڈلرزم" بھی ہے۔ اگر دس آدمی بیٹھے ہوں اور آپ ایک شخص کو تنویم زدہ کر دیں تو باقی نو آدمیوں پر آسانی تنویمی کیفیت طاری کی جاسکتی ہے۔ گروہی ہینڈلرزم یا گروہی تنویم، خالص نفسیاتی عمل ہے۔ اگر آپ کسی ششاس بشاش مجمع میں بیٹھے ہوں تو لالچالہ دوسروں کی تقلید یا اقتداء (یعنی پھوت یا اثر اندازی) کے سبب آپ کا موڈ بہتر ہو جائے گا، دوسروں کو مقہوم لگاتے دیکھ کر آپ بھی مسکرائے پر مجبور ہوں گے، خواہ آپ بذات خود اور بجائے خود گنتے ہی آذر وہ خاطر کیوں نہ ہوں۔ فارسی کا مصرع ہے کہ:

افسرہ دل افسر کند آئینے را

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

بنیادی تقلید پر رکھی گئی ہے۔ گروہی و سہنیت تقلیدی عمل کو کہتے ہیں۔ ہم جس گروہ اور جس جماعت سے وابستہ ہیں اس کے خیالات، افکار، تصورات اور اعمال میں ہماری شرکت تاگزیر سے ہم اجماعی اثرات سے بچ ہی نہیں سکتے، دنیا کی تمام انقلابی بجز اور تاریخ ساز تحریکیں، گروہی تنویم کاری کی منظر ہوتی ہیں یعنی ایک جماعت بعض اجتماعی ترغیبات سے ہینڈاٹازڈ ہو کر ایک ہی راہ عمل پر گامزن ہو جاتی ہے۔ میں نے خود...
 تحریک پاکستان میں اس "گروپ ہینڈاٹازم" کا تجربہ کیا ہے۔ پاکستان کا مطالبہ تیسروں کو چیک کے اکثریتی صوبوں کے مسلمانوں سے لے کر رکھنا ہے۔ ناقصیہ شدہ ہندوستان کے جن صوبوں میں مسلمان اقلیت میں تھے۔ مثلاً دہلی، یوپی، سی پی، بہار، اڑیسہ، بھارت اور مدراس وغیرہ، ان کو ہندوستان کی مذہبی بنیادوں پر تقسیم سے سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ تھا اور تقسیم کے وقت اور اس کے بعد جو حوادث پیش آئے انہوں نے اس اندیشہ کی تصدیق بھی کر دی، ان تمام خدشوں اور خدشوں کے باوجود اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے اجتماعی تنویم زدگی (ماس ہینڈاٹازیشن) کے اثر کے تحت تقسیم ہندوستان کی پُر زور حمایت کی اور اپنے لقیہی الابدی اور حتمی مستقبل کو غیر لقیہی مستقبل پر قربان کر دیا، اجتماعی تنویم زدگی کی اس سے بڑی مثال میری نظر سے نہیں گزری، البتہ بنگلہ دیش کی تحریک نے محدود پیمانے پر اسی گروہی تنویم کا ثبوت دیا تھا۔ عوامی لیگ کے چھ لکات اور صوبائی خود مختاری کا نعرو، مشرقی پاکستان کے کروڑوں انسانوں کے لئے تنویمی اثر رکھتا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ چھ لکات مشرقی پاکستان والوں کے اجتماعی لاسور کا ایک جبری تقاضا بن گئے تھے۔ چنانچہ انہوں نے تمام خطرات کے باوجود، عوامی لیگ کے نعروں پر لبیک کہی اور پاکستان سے علیحدہ ہو کر دم لیا۔ راج الوقت فیشن بھی درحقیقت اجتماعی تنویم کا ہی ایک پرتو ہوا کرتا ہے۔
 فیشن اصل میں تقلید کو کہتے ہیں اور تنویم کی بنیاد تقلید ہی تو ہے۔ تنویمی اصول تقلیدی

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

پراسرار رشتہ

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

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

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

خلار کے مختلف گوشوں کی سیر کی۔ قابل لحاظ امر یہ ہے کہ اس دوران میں میں خوردبین پر (جہاں سے میں اور آپ سیر خلار کے لئے نکلے تھے) موجود، اس سارے منظر کا خود مختار کر رہا تھا۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ میسر وجود کے تین حصے ہو گئے تھے۔ ایک وہ حصہ جو بستر سمیت چار پائی پر خلار میں آپ کے ساتھ پرواز کر رہا تھا اور دوسرا وجود جو زمین پر بیٹھا ہوا اس تمام سیر خلاری کا تماشا کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد بیگ جو خود تنویمی (سیلف ہیپ نامسر) کی مشق کر رہا تھا۔ ارشاد احمد بیگ نے تنویمی کیفیت میں شخصیت کی تقسیم (میرے تین حصے ہو گئے تھے) کے جن پہلو کی طرف اشارہ کیا ہے اس کی روشنی میں اگر انسانی ذہن کی وسختوں اور نیز نگینوں کا مطالعہ کیا جائے تو عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ یہ کتنی عجیب بات ہے کہ ایک ارشاد احمد بیگ خلار میں بستر اور چار پائی سمیت میرے ساتھ پرواز کر رہا تھا، دوسرا ارشاد احمد زمین سے آں خلائی سیر کا مشاہدہ کر رہا تھا۔ تیسرا ارشاد احمد تنویمی عمل میں مصروف تھا۔ تنویمی ترغیب سے ذہن پر جو خواب نما کیفیت طاری ہوتی ہے، اس میں عجیب عجیب کیفیات پیش آتی ہیں۔ سید محمد اکرام تنویمی (NORTH. CARDIFF) برطانیہ سے لکھتے ہیں (خط مورخہ ۱۹ جولائی ۱۹۴۸ء)

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

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

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

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

دور اثری

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

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

مسمریزم

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

پھر بھڑا آریں نے وہ قصہ
لو آج کی شب بھی سوچ کے ہم

تنویم سازی (ہیپناٹزم) کی بحث چھڑی جائے تو اس کا سلسلہ نہ جاتے کہاں سے کہاں پہنچ جائے گا۔ تنویم سازی یا (HYPNOTISM) کو ابتدائی دور میں مسمریزم کہتے تھے۔ مسمر نامی ایک شخص ۲۳ مئی ۱۷۳۷ء کو جرمنی میں پیدا ہوا تھا، مسمریزم اسی کے طریقہ علاج کو کہتے ہیں۔ شروع شروع میں مسمر کا ارادہ یہ تھا کہ وہ پادری بنے۔ اس نے اپنی تعلیم بھی ایک مسیحی خانقاہ میں حاصل کی، پھر اس کو کیمیا، علم طب اور نجوم سے شغف پیدا ہو گیا اور مسمر نے کلیسا کو خرابا دکھ کر فن علاج کی طرف رجوع کیا۔ ۱۷۶۵ء میں اس نے اپنے ایک طبی مقالے پر ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی، اس مقالے میں مسمر نے ایک ”پراسرار مقناطیسی دھاسے“ کا ذکر کیا ہے۔ مسمر نے لکھا ہے کہ یہ حیرت انگیز مقناطیسی دھاسہ ہمیشہ ستاروں سے روال دوال اور کائنات کے ذرے ذرے میں جذب ہوتا رہتا ہے، یہی نظر نہ آنے والا دھارا انسانی جسم میں بھی موجزن ہے۔ مسمر کا خیال تھا کہ جیسا انسانی جسم کے اندر اس مقناطیسی مادے (پراسرار دھاسے) کی کمی شہی ہو جاتی ہے تو انسان جسمانی اور ذہنی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مسمر نے اپنے خاص طریقہ علاج

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

کے احساس کو کم کر کے اس پر عمل جراحی بھی کیا جاتا اور کیا جاسکتا ہے پہلے ہیناٹرم کو ایک قسم کی شعبہ بازی، نظر بندی یا جادوگری سمجھا جاتا تھا اور اب بھی جو لوگ یٹلی ویزن یا ایڈیو پر ہیناٹرم کے گرسٹھے دکھاتے ہیں یا اسٹیج پر تنویم سازی کی فلیس سجاتے ہیں، ان میں یقیناً بہت سے شعبہ بازی اور نقال بھی ہوتے ہیں، ان کا مقصد صرف رعب جمانا اور پیسہ کمانا ہوتا ہے تاہم اس شعبہ بازی سے تنویم و ترغیب کی اصل حقیقت نہیں بدل سکتی پہلے نفسیات داں ہیناٹرم کو قطعاً قابل وقعت نہیں سمجھتے تھے لیکن اب انہوں نے تنویم سازی کو اپنے نصاب میں شامل کر لیا ہے نفسیات دانوں کے مختلف اسکول اور مکتب ہیں، جن میں فرانسٹ، ایڈلر اور رینک کے مکتب ہائے خیال بہت مشہور ہیں مختصر لفظوں میں ہیناٹرم کی تعریف و تشریح کیا ہوگی؟ صرف یہ کہ ہیناٹرم ایک ایسی ٹیکنیک ہے جس سے دوسرے پر ترغیب تلقین، ہدایت، حکم ایما یا اشارے کے ذریعے ایک ایسی کیفیت طاری کی جاتی ہے کہ وہ تنویم کار کی تقلید، پیروی اور فرمانبرداری کرنے لگتا ہے یہ ٹیکنیک عہد حاضر میں مسلمہ علمی اور تحقیقی حیثیت اختیار کر چکی ہے اور یورپ و امریکہ میں اسے تنویم سازی قرار دیا جا چکا ہے فن تنویم میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ تنویم کار ریڈیکل سٹس سے واقف ہو۔ تنویمی علاج اسی وقت کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے جب آپ علاج کے اصول اور طرز و طریقوں سے نا بلند نہ ہوں۔ ڈاکٹر ہیناٹرم ہو اور ہیناٹرم ڈاکٹر لوسیان الٹرا تاہم یہاں برطانیہ اور بڑے عظم میں بہت سے لوگ باضابطہ طبی تعلیم حاصل کئے بغیر بھی تنویمی علاج کرتے ہیں اور انہی کوشش میں کامیاب ہیں۔ یہ لوگ تنویمی ترغیبات کے ذریعے اعصابی بیماریوں

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

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

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

اب تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بوہل ہو رہے ہیں۔

تمہاری بالکیں بند ہو رہی ہیں۔

تم پر تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔

ایک ایک ترغیب کو کئی کئی بار دہرایا جاتا ہے اور انجام کار سننے والے پر تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ ان تنویمی ریکارڈوں کے ذریعے مرئیں کو مفید ترغیبات دی جاتی ہیں۔ ناپسندیدہ عادتوں کی جگہ پسندیدہ عادتوں کو اختیار کرنے کا حکم دیا جاتا ہے، نئے علوم سکھائے جاتے ہیں، حافظے کی شکایتوں کو دور کیا جاتا ہے جو شخص چاہے ان ریکارڈوں کو خرید کر، خود تنویمی پر عمل کر سکتا ہے۔ تنویم کار کی آواز کا ناچار چٹھاؤ، اس کا ثور لجبہ، ذہن میں نفوذ کر جانے والے جملوں کی تکرار، ان تمام چیزوں سے سننے والے کے ذہن میں ایک قسم کا پنیام ہنچتا ہے۔ مگر اس سلسلے میں بھی بذی شہ طیب ہے کہ ریکارڈ سننے والے کا ذہن ترغیبات قبول کرنے پر تیار ہو، اگر اس کا ذہن تیار

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

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

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

وہم سے وہم کائنات حیات
وہم پر اعنبار کافی ہے

آنکھوں کے بغیر

حبیب احمد خاں بی۔ اے (منگل ڈیم) اپنے خط موضعہ اکتوبر ۱۹۷۰ء میں لکھتے

ہیں کہ :

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

کے ذریعے تنویم کی کیفیت طاری کی اور پھر اسے متواتر یہ ترغیب دینی شروع کی کہ:

تمہاری آنکھیں بند ہیں۔ مگر تم مجھے دیکھ رہے ہو۔
 حتیٰ کہ اس نے افرار کر لیا کہ۔ ہاں میں دیکھ رہا ہوں۔
 میں اس کے سر ہانے گیا شیشہ ہاتھ میں اٹھالیا اور پوچھا کہ:
 تیرا دیکھ رہا ہاتھ میں کیا ہے؟
 بچے نے جواب دیا کہ شیشہ۔

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

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

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

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

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

مسمریزم اور مسمر

ہیناٹرم کا لفظ یونانی لفظ HYPNOS سے مشتق ہے۔ جس کے معنی
 ۱۔ کے ہیں۔ ہیناٹرم کی اصطلاح کا استعمال ۱۸۴۳ء سے شروع ہوا۔ اس سے
 ۲۔ مسمریزم MESMERISM کی اصطلاح استعمال کی جاتی تھی۔ مسمریزم ڈاکٹر
 ۳۔ کی طرف منسوب ہے۔ فرانز اینٹونی مسمر ۱۷۳۴ء میں جرمنی کے قصبے IZNANG
 ۴۔ میں پیدا ہوا تھا۔ تجویزیہ تھی کہ مسمر کو پادری بنایا جاتے چنانچہ اسے تعلیم کی غرض سے
 ۵۔ سچی خاتقاہ میں داخل کر دیا گیا۔ لیکن مسمر کا دھیان دیدنیات کے بجائے رہائی
 ۶۔ بات اور نجوم کی طرف تھا، اس حجان کے پیش نظر اس نے ویانا یونیورسٹی کے طلبہ
 ۷۔ زل میں داخلہ لے لیا اور ۱۷۶۵ء میں طبی سن حاصل کر لی۔ ڈاکٹر مسمر نے ڈاکٹر بریٹ
 ۸۔ ڈوگری حاصل کرنے کے لئے جو مقالہ لکھا تھا، اس میں یہ نظریہ پیش کیا تھا کہ کائنات
 ۹۔ ایک متناطیبی دھارا رواں دواں ہے، انسانی جسم اور ذہن پر اثر انداز ہوتا ہے
 ۱۰۔ انسانی جسم میں اس کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ تو طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں
 ۱۱۔ مسمر کے اس نظریے سے عصبیہ تریٹ فرے کا ایک پادری (جس کا نام MEHL تھا)
 ۱۲۔ حد متاثر ہوا، یہ سائنز کی میریٹر لیبیا کے کا دہاری نجومی اور ویانا یونیورسٹی کا استاد
 ۱۳۔ یت تھا، اس نجومی پادری کا نظریہ یہ تھا کہ اگر انسانی جسم میں متناطیبیت کے توازن
 ۱۴۔ برقرار رکھنے اور بحال کرنے کے لئے متناطیبی گے ٹیکٹول کو، جو انسانی اعضا کی
 ۱۵۔ گل میں بنے ہوئے ہوں استعمال کیا جائے تو شفا بخشی کا امکان زیادہ ہے۔
 ۱۶۔ ری نے متناطیبی کے کچھ ٹیکٹولے ڈاکٹر مسمر کو علاج معالجے کی غرض سے دیتے، مسمر
 ۱۷۔ نے ان کے حیرت انگیز اثرات کی تصدیق کی۔ رفتہ رفتہ مسمر نے دریافت کیا کہ
 ۱۸۔ غائبش اثرات ڈالنے کے لئے متناطیبی پاروں کا استعمال ضروری نہیں ہے

بلکہ بیمار جسم پر پاس کرنے سے سبھی وہی فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں، پاس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ معالج، بیمار کے جسم کو ہاتھ لگا کر بغیر اپنا ہاتھ اس کے جسم کے مافوق لطفہ پر بھرتا ہے اور اسے شفا نصیب ہو جاتی ہے، پاس کرنے کے تجربے سے ڈاکٹر مسمر نے حیوانی مقناطییت کا نظریہ مرتب کیا اور یہ بھی دعویٰ کیا کہ اس قوت نے ہی حیوانی مقناطییت (ANIMAL MAGNETISM) کی لہروں کو بے جان اشیا میں منتقل کیا جاسکتا ہے اور یہی بے جان اشیا بیماروں میں شفا بخش قوت کو منتقل کر سکتی ہیں۔ مسمر کا انتقال ۵ مارچ ۱۸۱۵ء کو ہو گیا۔ اس نے بڑی ہنگامہ خیز زندگی بسر کی۔ پیرس کے علمائے اور ڈاکٹروں کے ایک شاہسی کمیشن نے مسمر کے تمام دعویوں کو لغو قرار دیا اور اعلان کیا کہ حیوانی مقناطییت کے بارے میں اس کے تمام دعویے غلط ہیں۔ فرانس میں اس کی کمیشن کے اس قریبی اعلان تردید کے باوجود مسمر کا طریق علاج روز بروز شہرت پانے لگا اور آج تک لاکھوں آدمی مسمر نیم پر اعتقاد رکھتے ہیں جس سے اس کا انتقال ہوا یعنی ۱۸۵۷ء میں۔ اسی سال پیرس میں ایک پرنٹنگ پریس (ABBE FARIA) کے علاج معجز نما کا شہرہ ہوا۔ یہ مریض پرنٹریں گاڑ کر پراسرارینڈ طاری کرتا تھا اور ایک لہروں سے مارتا تھا۔

تم اچھے ہو گئے (DORMEZ)

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

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

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

اثر اندازی اور اندوزی

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

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

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

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

بص کرتے ہیں اور قص کرنے کے بعد وجد میں آجاتے ہیں۔ شمع کی لگو کو تکنا...
 درمی ٹکڑوں پر پلک بھپکائے یعنی نظرس چھا دینا، ناک کی ٹوک یا ناک کی ٹڑپر
 ہن کو مڑ کر دینا۔ آسمان، چاند، سورج، خلاء یا افق پر توجہ کا ارتکاز یا اپنے سائے
 گردن پر آنکھیں گاڑ دینا وغیرہ وغیرہ ان تمام مشغول سے دماغ کی عام کارکردگی
 رضی طور پر رک جاتی ہے۔ اور وہ قوتیں اُبھرتی ہیں جنہیں ہم سپرنارمل کہتے ہیں،
 واقعہ ہے کہ ارتکاز توجہ کی تمام مشغول سے انسان کی قوت ارادی اور خود اعتمادی
 بن افساد ہوتا ہے اور یقیناً عامل کے اندر یہ قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ محض اپنے
 دے سے دوسرے پر نیند طاری کر سکے۔

سو جا۔ سو گئی

سعادت علی لکھتے ہیں کہ :

میری والدہ جو اعصابی درد میں مبتلا ہیں۔ اس تکلیف کے ساتھ شدید بے خوابی
 اور مرض میں بھی مبتلا تھیں، اطباء نے نیند نہ آنے کا سبب دماغی خشکی کو قرار دیا تھا،
 کے سر پر باہم دو آمیز تیل ملے گئے۔ لیکن نیند گونہ آنا تھا نہ آتی۔ ڈاکٹر طبرہ طبرہ جی
 ب اور گولیاں تجویز کر کے ہار گئے، والدہ کی دماغی حالت وی رہی۔ مسلسل نیند نہ
 آنے کے سبب انکی حالت پاگلوں جیسی ہو گئی تھی، ایک روز ماہوں کی فقیروں کے آگے آئے
 انی عمر چالیس سال کی ہو گئی، کچھ نیم مجذوب سا نظر آتا تھا۔ فقیر اندر آیا، والدہ کی
 باقی کے پاس گیا اور بلند آواز میں چچا کہہ سو جا۔

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

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

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

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

زوار احمد نے اپنے خط مورخہ ۱۷ مارچ ۱۹۷۲ء کے ذریعے تصدیق کر دی کہ اس علاج سے انہیں غیر معمولی فائدہ محسوس ہوا اور اب وہ خود تنزیہی علاج کی بدولت احتلام کے مرض سے نجات پا چکے ہیں۔ میں سا لہا سال سے فنِ تنزیہیم لکھ رہا ہوں، تنزیہیم کاری کا معالجاتی پہلو میرے پیشِ نظر رہا ہے۔ میری نگرانی میں

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

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

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

آخر میں

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

